

منوعات

الفجر

الخميس 5 أكتوبر 2023 م - العدد 13966

Thursday 5 October 2023 - Issue No 13966

ص 22

هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة
تطلق برنامجاً تجريبياً للمراقبة
والفحص الشامل لنمو الأطفال

ص 27

أجزاء جديدة من
مسلسلات مصرية بدأ
التحضير لها لرمضان المقبل



صحة أعيننا تعتمد
على ما نأكله

ص 23



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

«شائيل» تسرق الأضواء بختام أسبوع الموضة

كشفت فيرجيني فيار مصممة دار شائيل النقاب عن مجموعة أزياء للفتى الدافئ في باريس أول من أمس الأول حيث عرضت ملابس ملونة بأنماط متباينة ارتدتها عارضات الأزياء مع نعال شاطئ خفيفة ونظارات ذات إطارات سميكة. ومن بين الجمهور الذي اجتذبه العرض، الممثلة بيلوبوبي كروز، والمغني أشر، ومغنية فرقة بلاك بينك جيني كيم. وسارت العارضات وسط قاعة العرض مترامية الأطراف بوسط باريس، واستعرضن مجموعات من التنانير والسترات الصوفية والفساتين الخفيفة، التي تتدلى في الخلف. ومما أضفى لمسة من اللامبالاة على المجموعة، ارتدت عارضة ملابس السباحة أسفل رداء، وارتدت أخريات الجينز المريح، مع حزام رفيع وسترة من الصوف، كما فتحت أكمام الفساتين لتغطي الأكتاف بطريقة تشبه الرداء. أقيم العرض في اليوم الأخير من أسبوع الموضة في باريس، والذي اجتذب حشوداً من المشاهير والصحافة إلى العاصمة الفرنسية، ليتوج موسماً من عروض الأزياء التي أقيمت أيضاً في نيويورك ولندن وميلان.

عاصفة سياسية في الهند بعد 24 وفاة بمستشفى نصفهم رضع

اندلعت عاصفة سياسية في ولاية هنديّة يوم أمس الأول الثلاثاء إثر وفاة 12 رضيعاً في يوم واحد داخل مستشفى. وذكرت وكالة «رويترز» أن الرضع توفوا داخل مستشفى بولاية ماهاراشترا، غربي الهند، واتهم سياسيون معارضون حكومة الولاية والسلطات الطبية بالإهمال. وقال مسؤولون بالمستشفى ووسائل إعلام محلية، إن الرضع لقوا حتفهم، الأحد. وكان هؤلاء من بين 24 حالة وفاة سجلت في اليوم ذاته، بمستشفى شانكاراوا تشافان الحكومي في منطقة داندريد، التي تبعد 600 كيلومتر عن ممومباي العاصمة الهندية. ولم يرد مدير المستشفى شيامراماوا وكودي على طلب التعليق على اتهامات المارضة بالإهمال. وقال في مكالمة هاتفية مقتضبة إن ليس لديه وقت، لأن وزيراً بالحكومة في زيارة للمستشفى. والثلاثاء قال وكودي لوكالة محلية إن 12 مريضاً من البالغين توفوا بسبب أمراض مزمنة، من بينها السكري وفشل وظائف الكبد والفشل الكلوي.



فوائد الفلفل الأخضر البارد لا يجب إهمالها من قبل النساء

الفلفل الأخضر البارد والجهاز الهضمي عند حدوث اضطراب في الجهاز الهضمي ينتج عنه الكثير من المشاكل مثل التقبُّ والغيثان والإسهال وغيرها.. لذا ينصح الأطباء مرضاهم بتناول الفلفل الأخضر البارد بصل احتوائه على نسبة عالية من النياسين الضروري لصحة الجهاز الهضمي والذي يساعده في امتصاص جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها بكفاءة.

الفلفل الأخضر البارد وخسارة الوزن – يحتوي الفلفل الأخضر البارد على نسبة عالية من الكربوهيدرات التي لا تتخزن في الجسم ويتم تحويلها تلقائياً إلى طاقة، وهذا الأمر الذي من شأنه أن يجعل الجسم رشيقاً.

– يحتوي على نسبة مرتفعة من الألياف التي تؤدي إلى الإحساس بالشبع وامتلاء المعدة، فضلاً على العناصر الغذائية التي يمد بها الجسم. فهو يسكبس الكثير من الطاقة دون أن يسكبس أي سعرات حرارية إضافية.

– الفلفل الأخضر البارد من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية ومحمل بالمواد الجيدة، وتعتبر جميع أنواع الفلفل مصادر ممتازة لفيتاميني A و C واليوتاسيوم وحامض الفوليك والألياف. – يعدّ الفلفل الأخضر أفضل خيار عند اتباع نظام غذائي صحي لخسارة الوزن الزائد، فيمكنك إضافته إلى العديد من الأكلات أو تناوله كـ «سناك» بسيط بين الوجبات خلال اليوم.

– ثبت أن الكابسيسين يعزز عملية التمثيل الغذائي ويقوّي الشهية. ومع مرور الوقت قد يمنحك هذا التأثير ميزة إضافية عندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن.

الأم الحامل للحفاظ على صحتها وصحة الجنين وعدم حدوث تشوهات خلقية له وتوصيل التغذية له بصورة سليمة. يفضل أن تتناول الأم الحامل الفلفل الأخضر البارد ولكن بكمية معتدلة دون إفراط وتحت إشراف الطبيب المختص.

– يحتوي الفلفل الأخضر على مضادات الأكسدة التي تعمل على تقوية صحة العيون وتعزيز النظر وحمايته، إذا تمّ استهلاكه بشكل كبير ويومي. لذلك يمتلك الفلفل الأخضر البارد القدرة على حماية شبكة العين والحفاظ عليها ضدّ عمليات الأكسدة الضارة.

– تحتوي المغذيات النباتية في الفلفل الأخضر فعّال جداً في علاج الطفح الجلدي والحبوب وحب الشباب والتهابات الجلد الأخرى.

– يعتبر ارتفاع ضغط الدم تهديداً كبيراً لصحتك أثناء الحمل، يساعد البوتاسيوم في الحفاظ على ضغط الدم تحت السيطرة، والفلفل غني بالبوتاسيوم ويمكن أن يمنع ارتفاع ضغط الدم وتسبب الحمل.

ما هي الأطعمة التي تسبب نقص الصفائح الدموية وفق اختصاصية تغذية.

الفلفل الأخضر البارد والجهاز العصبي

يصدر الجهاز العصبي موجات إرسال إلى المخ لكي يقوم بتنبيه جميع أجهزة الجسم للقيام بوظائفها على أكمل وجه. أثبتت الدراسات أن تناول الفلفل الأخضر من شأنه أن يعزّز تلك القدرات النفسية والعقلية ومهارات الإدراك وغيرها بفضل احتوائه على الفيتامينات والمعادن اللازمة للدماغ.

أهم فوائد الفلفل الأخضر لصحتك

الفلفل الأخضر البارد من الخضروات المشهورة التي يجب الاحتفاظ بها في مطبخك لأنها متعددة الاستخدامات بشكل لا يصدق ويمكن إضافتها إلى أي طبق مالح تقريباً.

وبصرف النظر عن تعدّد استخدامات الفلفل الأخضر البارد يمكن أن تقدّم المركبات الموجودة فيه مجموعة كبيرة من الفوائد الصحية:

– يحتوي الفلفل الأخضر البارد على الحديد بنسبة مرتفعة، كما يحتوي أيضاً على فيتامين سي C الذي يعمل على تحفيز الجسم لامتصاص الحديد، مما يقي من فقر الدم. ويمتصّ الجسم الحديد بشكل مثالي عندما يتم استهلاك الأطعمة الغنية بفيتامين C من الخضروات والفواكه، لذا ينصح الأطباء بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين C لرياضات فقر الدم.

حيث ينصح بتناول الفلفل الأخضر نيئاً إلى جانب السبانخ واللحوم اللذين يمتلكان القدرة على زيادة نسبة الحديد وتعزيزها في الجسم، مما يقي من فرص الإصابة بالأنيميا.

– يحتوي الفلفل الأخضر على فيتامين C الذي من شأنه تعزيز جهاز المناعة وجعله يقاوم ويتصدى لجميع الأمراض المناعية والعدوى التي تهاجمه.

– ينصح الأطباء باستمرار جميع النساء بتناول الفلفل الأخضر النيئ لتقوية جهاز المناعة وللحدّ من أعراض الإنفلونزا.

– يحتوي الفلفل الأخضر على حمض الفوليك بنسبة مرتفعة، هذا الحمض ضروري أن يحصل عليه جسم

ذوبان الغطاء الجليدي في غرينلاند يهدّد عيش السكان

يُنذر صوت ارتطام الجبال الجليدية بالبحر الفيروزي شرق غرينلاند بالخطر المحيط بمصير أحد أهم النظم الإيكولوجية في العالم والذي يقترب من الانهيار. مع ذوبان الجليد، ينتاب الصيادين الإنويت في قرية إيتوكورتورميت التي تضم إحدى آخر مجموعاتهم، قلق في شأن المصدر الذي سيحصلون منه مستقبلًا على المياه.

زيخترن الغطاء الجليدي في غرينلاند نسبة واحد من 12 من مجمل المياه العذبة في العالم، وهو ما يكفي لرفع مستوى سطح البحر سبعة أمتار في حال ذاب، لكنّ التغير المناخي يهدد مصدر المياه الوحيد للسكان. يعد الشتاء البارد والجليد الصلب والكميات الكبيرة من الثلوج أموراً مهمة ليتمكن أفراد الإنويت في منطقة سكورسي ساوند من تأمين مياههم وغذائهم.

إلا أنّ درجات الحرارة في القطب الشمالي ترتفع بوتيرة أسرع أربع مرات من المتوسط العالمي.

في إيتوكورتورميت، وعلى بعد حوالي 500 كيلومتر من أقرب مستوطنة بشرية، يحصل السكان البالغ عددهم 350 على مياههم العذبة من نهر يغذيه نهر جليدي يذوب بوتيرة متسارعة.

ويقول إرلينغ راسموسن من شركة المرافق المحلية «نوكسبيورفيت»: ربما سيختفي النهر الجليدي في غضون سنوات قليلة.

ويشير راسموسن إلى أنّ «مساحة الغطاء الجليدي تقلص بصورة متزايدة»، مضيفاً «قد نضطر مستقبلًا لشرب المياه من المحيط».

كيف نعالج الاكتئاب؟

يعد الاكتئاب أكثر من مجرد اعتلال للحالة المزاجية، وإنما هو مرض نفسي يحتاج إلى العلاج.

أشارت مجلة “هيلبراكسيسنت” الألمانية إلى أن الاكتئاب له أعراض رئيسية، تتمثل في تغير نمط النوم وتناول المزيد من الطعام بشكل مفاجئ أو الإقلال منه بشدة، فضلاً عن الشعور بالحزن الشديد والعزلة الاجتماعية والانزواء، وفقدان الإحساس بقيمة الذات وفقدان الأمل وفقدان الاهتمامات.

وللاكتئاب أيضاً أعراض أخرى ثانوية تتمثل في ضعف التركيز والتعب المستمر وفقدان الشهية، وآلام غير واضحة السبب بالرأس والبطن والخوف والقلق وسرعة الاستثارة.

في البداية لا بد من اتخاذ بعض الإجراءات لمنع تطور الحالة المرضية، وذلك بمقاومة هذه الأعراض قدر الإمكان واتباع إستراتيجيات للتصدي للاكتئاب بصورة أفضل.

وتضم هذه الإجراءات إعادة العلاقات الاجتماعية، حيث يلعب الأهل والأصدقاء هنا دوراً كبيراً في المساعدة على مواجهة الاكتئاب، والعودة لنمط النوم الصحي بتقليل تناول الكافيين قبل النوم والبعد عن الشاشات قدر الإمكان واتباع نظام غذائي صحي.

وإذا توقف المرء عن تناول الطعام عند الإصابة بالاكتئاب، فيمكنه الاعتماد في هذه الفترة على الحساء والوجبات، التي يستمتع بها مع الالتزام بخط الوجبات المعتادة.



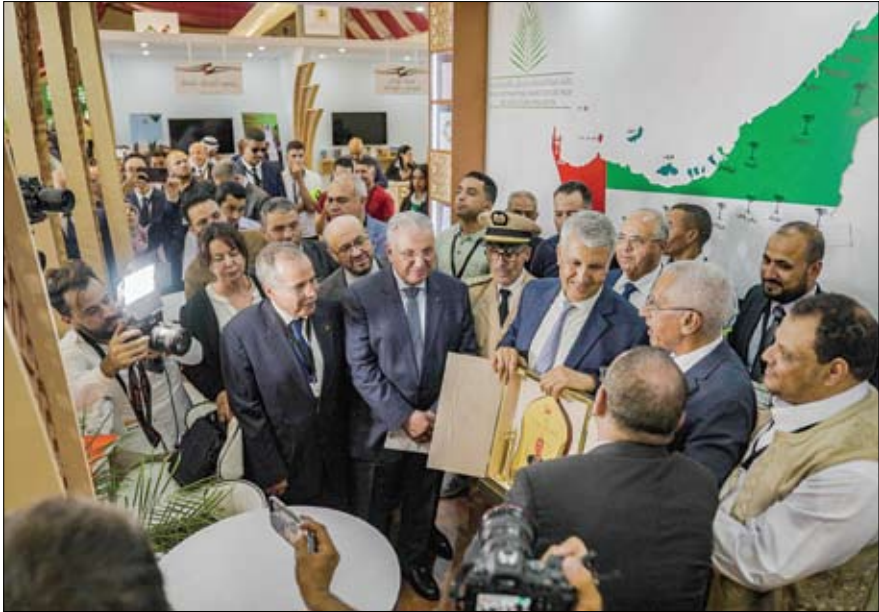
مصر .. حريق ضخم يلتهم سوقاً عمره 70 عاماً

التهم حريق ضخم عشرات المحال والأكشاك، في سوق تجاري بحي السيدة زينب الشعبي وسط القاهرة أمس الأول الثلاثاء حسبما أكد مسؤول محلي لموقع “سكاي نيوز عربية”.

وأخمدت قوات الدفاع المدني الحريق الذي نشب في سوق تجاري عمره نحو 70 عاماً ملاصق لمسجد السيدة زينب، وأسفر عن خسائر مادية بملايين الجنيهات، مع إصابات بشرية طفيفة باختناقات نتيجة الأدخنة الكثيفة.

ودفعت السلطات بسيارات الإطفاء والدفاع المدني للتعامل مع الموقف، وكذلك انتقلت سيارات الإسعاف والقيادات المحلية لموقع الحريق.

ويأتي حريق سوق السيدة زينب، بعد 24 ساعة من الحريق الضخم الذي تسبب في تضرع مبنى مديرية أمن الإسماعيلية شرقي مصر، وتسبب في إصابة العشرات، وتحقق النيابة العامة في أسبابه.



منوعات الفكر 22

بحضور وزير الفلاحة بالملكة المغربية وأمين عام الجائزة

افتتاح الملتقى الدولي للتمر بأرفود وسط مشاركة إماراتية وازنة

• «جائزة خليفة» شريك رسمي للعام الثاني على التوالي في الملتقى الدولي للتمر 2023

• جناح دولة الإمارات يضم 26 جهة ضمن 20 جناحاً من 6 دول منتجة للتمر تمثل كبرى المؤسسات المعنية بزراعة النخيل وإنتاج التمر

زراعة النخيل وإنتاج التمر منهن ستة عارضين من دولة الإمارات العربية المتحدة، وأربع عارضين من جمهورية مصر العربية، وعارض من جمهورية السودان، وعارضين من المملكة الأردنية الهاشمية، وعارضين من الجمهورية الإسلامية الموريتانية، وأربع عارضين من الولايات المتحدة المسيكية. ويتألف وفد الإمارات المشارك من الجهات التالية: جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، شركة أغذية مطلة بمصنع قنور(الوقعة)، جمعية أسدقاء النخلة، مصنع قنور خت، شركة نوادر للصناعات الغذائية، المركز الدولي للزراعة الملحية، الاتحاد النسائي، شركة قنور ليوا، ومصنع قنور الإمارات.

ومن جهته أكد السيد البشير سعود، مستشار وزير الفلاحة الغربي، ورئيس جمعية الملتقى الدولي للتمر بالغرب، أن الملتقى الدولي للتمر بأرفود أصبح اليوم حدثاً مهماً يسلط الضوء على التنوع والثراء الذي تزخر به الواحات مع التطرق لخصوصياتها وقضاياها وتحدياتها. كما يعد هذا الملتقى واجهة لقطاع نخيل التمر ويعكس تقدمه المستمر ويحفز على تطوير الكفاءة المهنية المحلية لجمع هذا القطاع قاطرة حقيقية للتنمية المستدامة في المنطقة.

الإمارات العربية المتحدة فيما حققت الدولة من موقع ريادي في تنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج وتصنيع وتصدير التمر على المستوى الإقليمي والدولي. وذلك بفضل توجيهاً ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، ومتابعة معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة. فالملتقى يمثل فرصة لتبادل الخبرات بين منتجي الجائزة. ومصدري التمر، التي باتت سلعة اقتصادية استراتيجية في معادلة الأمن الغذائي، وتحقيق التنمية المستدامة.

وأشار الدكتور زايد إلى أن المشاركة الرسمية لدولة الإمارات العربية المتحدة في الملتقى الدولي للتمر بالغرب في دورته الثانية عشرة لهذا العام لها طابع خاص يميزها عن المشاركات الماضية. حيث جناح الدولة في الملتقى يحتضن مزارعي ومنتجي ومصنعي التمر من دولة الإمارات وعدد من الدول المنتجة للتمر، حيث بلغ عدد الجهات المشاركة تحت مظلة جناح الإمارات 26 جهة تمثل القطاع العام والقطاع الخاص والمجتمع المدني العاملين في

ال12 الملتقى الدولي للتمر بالغرب، إن تنظيم النسخة الحالية يأتي في وقت سجل فيه الغرب إنتاج 115 ألف طن من التمر، أي بنسبة تقدر بـ 6.5 في المائة من ارتفاع الإنتاج مقارنة مع السنة الماضية.

كما أكد الدكتور عبد الوهاب زايد، أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، بالنجاح الكبير الذي حققه الملتقى في دورته الثانية عشر، وأضاف بأن مشاركة الدولة في هذا الإطار تأتي للتأكيد على عمق العلاقات الثنائية بين البلدين والشعبين الشقيقين في ظل القيادة الرشيدة لصاحب الجلالة الملك محمد السادس ملك المملكة المغربية ”حفظه الله“، وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة ”حفظه الله“، وعلى أهمية التعاون بين مزارعي ومنتجي ومصنعي التمر، وتكيف المنظومة الواحية في المملكة المغربية، يعتبر إحدى الحوافز التي تعزز عملية هذا التدبير، من خلال الترويج لقطاعات مهيكلة للتنمية وخلق فرص شغل ذات جودة عالية وتحديث التنافسية للفاعلين الاقتصاديين والاجتماعيين.

كما أشار معالي وزير الفلاحة خلال افتتاح فعاليات الدورة

لقطاع وزارة الفلاحة والقطاعات المرتبطة بها، ومسؤولون من المصالح المركزية والجهوية والإقليمية والمحلية. وأشار معالي وزير الفلاحة المغربي إلى أن هذا الملتقى بجهد دولة الإمارات العربية المتحدة في تنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمر على المستوى الإقليمي والدولي، وأكد على أهمية المشاركة الإماراتية المتمثلة بعشرين جناحاً لمنتجي ومصنعي ومصنعي التمر في تبادل الخبرات بين الدول المنتجة للتمر، كما اعتبر بأن وزارة الفلاحة مستمرة في تنفيذ سياسة التنمية المستدامة للقطاع الفلاحي في المغرب الذي يسعى إلى نهج مقاربة شاملة ومتكاملة لتشجيع خلق الثروة، وأضاف صديقي أن اللقاء مع مزارعي ومنتجي التمر من الدول العربية المشاركة حول التدبير المندمج للموارد الطبيعية، من أجل استدامة وتكيف المنظومة الواحية في المملكة المغربية، يعتبر إحدى الحوافز التي تعزز عملية هذا التدبير، من خلال الترويج لقطاعات مهيكلة للتنمية وخلق فرص شغل ذات جودة عالية وتحديث التنافسية للفاعلين الاقتصاديين والاجتماعيين.

كما أشار معالي وزير الفلاحة خلال افتتاح فعاليات الدورة

•• أرفود. المملكة المغربية – الفجر:

تحت رعاية صاحب الجلالة الملك محمد السادس ”حفظه الله“، انطلق الملتقى الدولي للتمر في دورته الثانية عشر بمدينة أرفود جنوب المملكة المغربية ويستمر ستة أيام تحت شعار ”الجيل الأخضر، أفاق جديدة لتنمية النخيل واستدامة الواحات“ والذي تنظمه جمعية الملتقى الدولي للتمر ووزارة الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات بشراكة رسمية مع جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، حيث قام معالي محمد صديقي وزير الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات بافتتاح الملتقى الدولي للتمر بحضور سعادة الدكتور عبد الوهاب زايد، أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، وسعادة الأستاذ محمد غانم المنصوري، نائب الرئيس التنفيذي لشركة أغذية، ويستمر الملتقى لغاية 08 أكتوبر الجاري. كما حضر افتتاح فعاليات الملتقى الدولي للتمر بالغرب بوشعاب يحضيه، والي جهة درعة تافيلالت، والمهدي الرفيهي، المدير العام لوكالة التنمية الفلاحية، وعدد من المسؤولين المركزيين

ضمن برنامج تجريبي لإعادة توطينها في أقصى شمال نطاقها العالمي

الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى يتعاون مع محمية روسية لإطلاق حبارى آسيوية مهاجرة بجمهورية توفالو المجاورة لمنغوليا

ويؤكد إطلاق هذه المجموعة من طيور الحبارى الآسيوية على أهمية شراكة الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى مع محمية المحيط الحيوي لحوض بحيرة يوفيس، حيث يتعاون خبراء الصندوق مع نظرائهم الروس في الدراسات والأبحاث الميدانية ووضع الاستراتيجيات وتنفيذ المشاريع والبرامج لاستعادة الحبارى والمحافظة عليها للمستقبل. ويعتبر حوض بحيرة يوفيس موطناً لمجموعة واسعة من النظم البيئية الملائمة لتنشيط الحبارى الآسيوية والحفاظ على الكبار، وهو نوع آخر مهدد بالانقراض ولا يزال موجوداً في المنطقة بأعداد محدودة. وتركز المحمية بشكل كبير على إكثار وحماية واستعادة هذين النوعين بالتعاون مع الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى. الجدير بالذكر أن هذه المحمية الروسية ترتبط باتفاقيات مع المحميات الطبيعية التي تشكل امتداداً لها في منغوليا بهدف حماية الخصائص الطبيعية للأراضي والتنوع البيولوجي لحوض بحيرة يوفيس.

والبيئة“ ومحمية المحيط الحيوي لحوض بحيرة يوفيس لإجراء المزيد من الأبحاث التي سوف تساعدهم على التخطيط لمشروع الإطلاق المستقبلية وفهم استراتيجيات الإدارة المستدامة وما يلزم توفيره لإعادة توطين الحبارى الآسيوية بنجاح في المنطقة.

وتقع جمهورية توفالو الشعبية بين منطقة سيبيريا الروسية من الجنوب ومنغوليا من الشمال، وعاصمتها كيزيل. وتضم محمية المحيط الحيوي لحوض بحيرة يوفيس المجاورة لحدود منغوليا مع جمهورية توفالو الجزء الشمالي الأقصى من النطاق العالمي لطيور الحبارى الآسيوية، وهي من الأنواع المصنفة على أنها مهددة بالانقراض في روسيا. ولم يتم رصد أي طائر حبارى آسيوي في كل السموات الميدانية التي تم إجراؤها هناك منذ عام 2019، مما يشير إلى احتمالية انقراض هذا النوع من الحياة البرية في هذه المنطقة، مع العلم أن آخر حبارى تم رصدها في المنطقة كانت عام 2005.

من بعد وجمع البيانات اللازمة لحساب معدلات بقائها على قيد الحياة، وأنماط انتشارها، واحتمالات تعشيتها، وهجرتها في الخريف وسيتم تبادل البيانات التي يتم جمعها مع مسؤولي ”معهد أبحاث عموم روسيا لحماية المنطقة الشمالية من حوض بحيرة يوفيس“ وقد تم وضع أجهزة تتبع (GSM) بنظام تحديد المواقع العالمي (GPS) على 30 طائراً من العدد الكلي لطيور التي تم إطلاقها وهو 48 حبارى آسيوية يافعة، وذلك بهدف مراقبتها

أشاد الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى بالتعاون الوثيق لسفارة دولة الإمارات العربية المتحدة في روسيا والتي لعبت دوراً كبيراً في تذييل العقبان اللوجستية، وتنسيق الاتصالات، وضمان تلبية جميع المتطلبات اللازمة للمساعدة في إطلاق هذه الطيور. كما أشاد الصندوق بتعاون ودعم الجهات الاتحادية والوطنية المختصة في روسيا وكذلك العلماء الروس وإدارة محمية المحيط الحيوي لحوض بحيرة يوفيس في جمهورية توفالو الشعبية

وكان قد تم إيواء هذه الطيور قبل إطلاقها في المحمية في مركز الشيخ خليفة لإكثار الحبارى – كازاخستان حيث تم وضعها في أقفاص واسعة من الحد الأدنى من التفاعل البشري وبنظام غذائي يتكون من الأغذية الحية وكمية محدودة من الماء للمساعدة على تأقلمها مع الحياة في الطبيعة، كما تم تحديد أنسب المواقع للإطلاق بناء على نتائج الدراسات الميدانية وأعمال المسح التي تم القيام بها بين عامي 2019 و2022 في

•• أبوظبي – الفجر

تعاون الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى مع محمية طبيعية روسية لإطلاق مجموعة من طيور الحبارى الآسيوية في أقصى الحدود الشمالية لنطاق الانتشار العالمي لهذا النوع في محمية المحيط الحيوي لحوض بحيرة يوفيس في جمهورية توفالو الشعبية التابعة لروسيا الاتحادية والذي يمتد عبر الحدود الدولية لجمهورية منغوليا المجاورة

ضمت هذه المجموعة التجريبية 48 حبارى يافعة تم إنتاجها وتربيتها في مركز الشيخ خليفة لإكثار الحبارى في كازاخستان، وهو مركز تابع للصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى. وتنتمي هذه الطيور إلى السلالة الوراثية لحبارى شرق كازاخستان التي تهاجر لمسافات طويلة. وقد أظهرت الدراسات الجينية أنها الأقرب وراثياً إلى المجموعة التي كانت موجودة في حوض بحيرة يوفيس

تتراوح أعمارهم بين 0-3 سنوات

هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة تطلق برنامجاً تجريبياً للمراقبة والفحص الشامل لنمو الأطفال

حديقة الحيوانات بالعين تعلن عن مواعيدها الجديدة خلال موسم الشتاء

•• العين – الفجر

أعلنت حديقة الحيوانات بالعين عن مواعيدها الجديدة لاستقبال زوارها وذلك من الساعة التاسعة صباحاً وحتى السادسة مساءً يومياً بدءاً من 02 أكتوبر، مع جولات وتجارب تتناسب مع جميع أفراد العائلة تزامناً مع دخول موسم الشتاء. تتيج الحديقة لزوارها بمختلف فئاتهم العمرية العديد من التجارب والأنشطة الترفيهية المذهلة مثل تجارب اطعام الحيوانات والعروض الممتعة، وفرصة دخول مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء للاستمتاع والتجول بين المعارض المختلفة ومشاهدة الفيلم السينمائي ” رؤية الصحراء العربية“، إلى جانب جولات سفاري العين الشائقة التي تبدأ من الساعة التاسعة صباحاً حتى الخامسة مساءً. كما يستطيع محبو الغامرات تجارب إطعام الأسود والعشاء معها. وتعد حديقة الحيوانات بالعين الوجهة الترفيهية المفضلة للعائلات على مدار العام لما تتميز به من مرافق وخدمات ترفيهية وتعليمية وثقافية. وتعتبر من أهم المعالم السياحية في مدينة العين، وتحظى بزيارة أكبر عدد من الزوار سواء من سكان المدينة المحليين أو السياح من مختلف أنحاء العالم.

جمعية الإمارات للسرطان و ميديكلينيك ينظمان محاضرة للتوعية بسرطان الثدي في العين

•• العين – الفجر

نظمت جمعية الإمارات للسرطان و ”ميديكلينيك“ مستشفى العين، بالتزامن مع شهر أكتوبر الوري للتوعية بسرطان الثدي، محاضرة توعية بعنوان ”التوعية بطريقك للنجاح“ قدمتها الدكتورة لوما عباس أخصائية طب الأسرة وذلك في قاعة مستشفى ”ميديكلينيك“ بمدينة العين، بمشاركة عدد من السيدات والأمهات والطالبات، وتناولت المحاضرة كافة أنواع سرطان الثدي والأعراض والأسباب والوقاية، إلى جانب الخطر والإجراءات المعتمدة في العلاج وأهمية التشخيص المبكر والفحوص الدورية وكيفية الدعم اللازم للتوعية بخطرته. وأكد عوض سالم الساعدي المدير التنفيذي لجمعية الإمارات للسرطان أن الجمعية تكثف الوعي المجتمعي بهذا المرض وأهمية الكشف المبكر عنه، والسعي بالتعاون مع الجهات المعنية لدعم برامج التوعية من خلال الفعاليات والبرامج المجتمعية. وشكر الساعدي إدارة مستشفيات ”ميديكلينيك“ وفريق الأطباء على دعمهم المتواصل لمبادرات الجمعية في التوعية وخدمة المرضى والصبايين.

مكنة في الحياة، إن الركيزة الأساسية لنجاح هذا النوع من برامج الرعاية الصحية الشاملة هو إيجاد برامج مجدية وفعالة من حيث التكلفة وقابلة للتطوير لتحسين صحة الأمة. وأن هذه المبادرة هي واحدة من العديد من المبادرات التي تعمل عليها بالتعاون مع هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة لتأمين مستقبل مشرق لأوليئ الأمور والأطفال في الإمارة، من خلال الاستفادة من خبرات وقدرات شبكتنا ذات المستوى الحالي من أصول الرعاية الصحية، وأضاف الدكتور جون بيركي، الرئيس التنفيذي بالإبابة لمستشفى كند: ”يسر مستشفى كند متجذرون في مجتمعنا، وهم شغوفون بالامتياز الذي تتمتع به لإحداث فرق ذي مغزى في تحسين نوعية الحياة لكل أسرة في إمارة أبوظبي“. وأشار الدكتور نيكولاس هوك، استشاري طب الأطفال الذين يعانون من اضطرابات النمو، أصبح من الضروري أن نبدأ قصصنا جهدنا للنضال من أجل مستقبل أطفالنا ولضمان تزويد جميع أولياء الأمور بالأدوات التي يحتاجونها لدعم أطفالهم. إن الفريق المتميز من المتخصصين السريريين في مستشفى كند متجذرون في مجتمعنا، وهم شغوفون بالامتياز الذي تتمتع به لإحداث فرق ذي مغزى في تحسين نوعية الحياة لكل أسرة في إمارة أبوظبي“. وأشار الدكتور نيكولاس هوك، استشاري طب الأطفال الذين يعانون من اضطرابات النمو في وقت مبكر من حياتهم، حتى يتمكن من التدخل وضمان منح جميع الأطفال أفضل بداية

ومستمرًا خلال السنوات الأولى من حياته، وهي الفترة التي يستجيب فيها الطفل بشكل أسرع للتدخلات الصحية، مؤكدة أن تحسين نمو الطفل، وخاصة في السنوات الأولى من حياته، يساعد في رفع مستويات التحصيل العلمي لدى الأطفال، فضلاً عن تحسين قدراتهم على الاندماج في المجتمع وتعزيز دورهم كأفراد فاعلين.. وأشار سعادته إلى أن هذا البرنامج سيُهمهم في تحسين تزويد الأطفال وأولياء أمورهم بالموارد التي يحتاجونها لضمان حصول كل طفل على أفضل بداية ممكنة في الحياة. وتضمن هذه الموارد الخبراء المختصين في المصادر الرسمية للمعلومات المتعلقة بنمو الطفل وتطوره. وصرحت سعادة هند مبارك الزعابي، المدير التنفيذي لقطاع منشآت الرعاية الصحية في دائرة الصحة- أبوظبي: ”إن دولة الإمارات العربية المتحدة تخطو خطوات واسعة في مسألة دمج

التي يحتاجها، ودعم التعرف على الأطفال الذين يعانون من مشاكل النمو، لضمان حصولهم على خدمات التدخل المبكر في الوقت المناسب وتمكينهم من التغلب على أي صعوبات قد يواجهونها خلال السنوات الأولى من حياتهم، والتأكيد على أن مراقبة نمو الطفل في السنوات الأولى من حياته هو إجراء مهم للغاية؛ لأن السنوات الأولى من حياته هي أكثر الفترات أهمية، إلى جانب إجراء فحص للأطفال بشكل متكرر ومنظم بدلاً من فحصهم مرة واحدة، بهدف التعرف على أية مشاكل في النمو قد تظهر لدى الأطفال، وتحديدًا فيما يخص المهارات التي تتطور لديهم لاحقًا، مثل اللغة، نظراً لمرونة دماغ الطفل في هذه المرحلة، والذي يشهد تطوراً سريعاً

•• أبوظبي-الفجر

أطلقت هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة بدعم من دائرة الصحة – أبوظبي، وبالتعاون مع مبادرة للرعاية الصحية ومستشفى كند ومستشفى الطفرة، برنامجاً تجريبياً لدعم المراقبة والفحص الشامل لنمو الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3-0 سنوات، بهدف زيادة فرص الكشف المبكر عن الأطفال الذين يعانون من التأخر النمو والإعاقات من خلال المراقبة المنتظمة لحالات الأطفال وإجراء الفحوصات الطبية المتخصصة، على النحو الموصى به من قبل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال. حيث ستسهم نتائج الفحوصات في تزويد أولياء الأمور بالمعلومات اللازمة لاكتشاف ما إذا كان طفلهما يحتاج إلى خدمات التدخل المبكر من أجل ضمان أفضل النتائج لدعم نمو أطفالهم. وتم وضع منهجية هذا البرنامج بالتعاون مع مستشفى كند وعدد من الأخصائيين في مبادرة للرعاية الصحية، وسيتم التوسع بالبرنامج لاحقاً لتنضم إليه عيادات صحة في منطقة الطفرة. حيث يأتي هذا البرنامج من ضمن العديد من البرامج التي تستهدف الأطفال أصحاب الهمم في إطار استراتيجية أبوظبي لأصحاب الهمم 2020- 2024 التي أطلقتها دائرة تنمية المجتمع بأبوظبي. وقال سعادة المهندس ثامر راشد القاسمي المدير التنفيذي لقطاع المشاريع الخاصة والشراكات في هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة: ”هدف بالتعاون مع شركائنا إلى ضمان حصول كل طفل على الخدمات



منوعات الفكر 23

مثل بقية أجسامنا، يمكن أن تعتمد صحة أعيننا على ما نأكله. وحذر أحد الخبراء من أننا قد لا نأكل ما يكفي من العناصر الغذائية الصحيحة للحفاظ على صحة أعيننا.

وقد تم ربط أنظمة غذائية معينة، مثل تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، بمشاكل في العين مثل الضمور البقعي، على سبيل المثال.



أربعة فيتامينات ومعادن يوصي بها خبراء التغذية

صحة أعيننا تعتمد على ما نأكله

ومع وضع ذلك في الاعتبار، كشفت الدكتورة إيليا ديريشاير، أخصائية التغذية في مجال الصحة العامة ومستشارة مجموعة مكملات صحة العيون في MacuShield، عن الصلة بين النظام الغذائي، وعلى الصعيد العالمي، يعاني ما لا يقل عن 2.2 مليار شخص من إعاقة بصرية، ومن بين هؤلاء، هناك ما لا يقل عن مليار شخص يعانون من ضعف في الرؤية كان من الممكن الوقاية منه أو معالجته. وقالت ديريشاير: "من المثير للقلق، أن منظمة الصحة العالمية تتوقع زيادة كبيرة في الحاجة إلى رعاية العيون في العقود القادمة، ما قد يضع مزيداً من التحديات على أنظمة الرعاية الصحية. مثلما قد نأكل لتغذية عقولنا، نحتاج إلى تغذية رؤيتنا أيضاً. لسوء الحظ، هذا ليس بالأمر السهل دائماً".

وأضافت: "نعيش جميعاً حياة مزدحمة، وقد يكون من الصعب ضمان حصولنا على جميع العناصر الغذائية التي نحتاجها للحفاظ على صحتنا مع تقدمنا في العمر. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الكثيرين منا، وفقاً لاستطلاعات التغذية الحكومية - المسوح الوطنية للنظام الغذائي والتغذية (NDNS) - مدنيون بعدم تناول خمس فواكه وخضروات يومياً، ما يترك تفاوتاً في التغذية في أنظمتنا الغذائية".

وأوصت على وجه التحديد بأربعة فيتامينات ومعادن ضرورية لدعم الرؤية الجيدة، وهي:

- فيتامين C
- فيتامين E
- النحاس
- الزنك

ويمكن زيادة تناولنا لهذه الفيتامينات والمعادن، إما من خلال النظام الغذائي أو عن طريق تناول المكملات الغذائية. وأوضحت الدكتورة ديريشاير: "يساهم كل من فيتامين C وفيتامين E والنحاس في حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي، بينما يساهم الزنك في الحفاظ على الرؤية الطبيعية.

ومع ذلك، فإننا لا نحصل بالضرورة على جميع العناصر الغذائية التي نحتاجها للحفاظ على صحتنا الغذائية مع تقدمنا في العمر. على سبيل المثال، تظهر NDNS أننا لا نحقق دائماً مدخول المغذيات الموصى به من الزنك، وهو عنصر غذائي يوجد بتركيزات عالية في شبكية العين".

وتابعت: "في الواقع، من بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و64 عاماً، يفشل 6% من الرجال و7% من النساء في تلبية كمية أقل من المغذيات المرجعية (LRNI) للزنك (5.5 ملغ في اليوم للرجال و4 ملغ للنساء)". وأشارت الدكتورة ديريشاير: "قد تساعد بعض العناصر الغذائية التي تحتوي على خصائص مضادة للأكسدة، مثل الفيتامينات C وE والنحاس على تعويض بعض هذه التأثيرات، ولهذا السبب يجب تطوير الأنظمة الغذائية الغنية بالأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة كعادة منذ سن مبكرة". وتشمل الأطعمة الغنية بفيتامين C الفواكه الحمضية والفلفل والفراولة والطماطم والخضروات الصليبية والبطاطا البيضاء. بينما يوجد فيتامين E في الزيوت النباتية والمكسرات والبذور والفواكه والخضروات، مثل زيت جنين القمح وعباد الشمس وزيت فول الصويا وبيذور عباد الشمس واللوز والفول السوداني وزبدة الفول السوداني واليقطين.

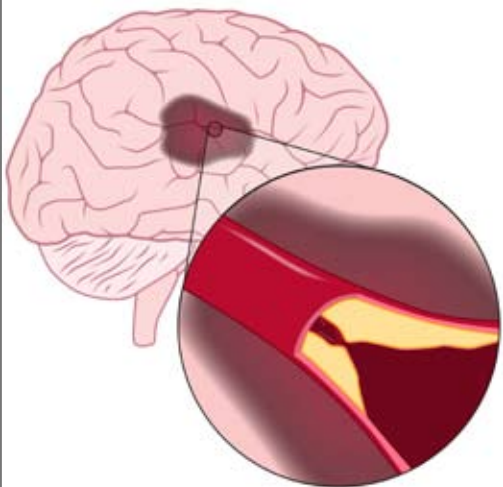
وأفضل طريقة للحصول على النحاس تشمل الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل اللحوم العضوية والمحار والأسماك والمكسرات والبذور.

ويمكن العثور على الزنك في المحار واللحوم الحمراء والدواجن والفاصوليا والمكسرات وسرطان البحر والحبوب الكاملة. وأوصت الدكتورة ديريشاير بأنه إذا كنت قلقاً بشأن صحة عينيك، فمن الأفضل التحدث مع طبيب العيون قبل تجربة بعض المكملات الغذائية.



طبيب يشير إلى 4 أطعمة تعزز خطر الإصابة بالسكتة الدماغية!

تحدث السكتات الدماغية عندما ينقطع تدفق الدم إلى الدماغ بسبب تجلط الدم أو انفجار الأوعية الدموية، فيما يشير الخبراء إلى أطعمة محددة تعزز خطر السكتة.



والبسكويت والأطعمة المقلية، على سبيل المثال لا الحصر". ومع ذلك، هناك أطعمة أخرى يمكن أن تزيد من مخاطر إصابتك. وقال: "يتسبب ارتفاع ضغط الدم أيضاً في تكوين تصلب الشرايين، وبالتالي فإن تناول كميات كبيرة من الملح (مثل الموجود في رقائق البطاطس) سيزيد من مخاطر إصابتك. تناول كميات كبيرة من السكر (مثل المشروبات الغازية) هو عامل رئيسي آخر في خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، ويرجع ذلك جزئياً إلى ارتباطه بزيادة الوزن ومرض السكري من النوع 2 الذي يتسبب في تلف الشرايين والتليفات. ويمكن لبعض الأطعمة أن يكون لها تأثير معاكس وتقلل من احتمالية إصابتك بسكتة دماغية. وقال زيلينجر: "لقد تكرر الأمر عدة مرات، ولكن يجب أن تهدف إلى تناول ما لا يقل عن خمس (من الناحية المثالية سبعة إلى تسعة) أجزاء من الفاكهة والخضروات يومياً". وأظهرت دراسات متعددة أن الاستهلاك الأعلى يؤدي إلى انخفاض معدلات الإصابة بالسكتة الدماغية والعكس مع تناول كميات أقل. ويعتقد أنها تخفف ضغط الدم وتحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الشرايين. تحتوي الفاكهة والخضروات أيضاً على الألياف، والتي يمكن أن تساعد في منع ارتفاع مستويات الدهون عن طريق الارتباط بالكوليسترول في أمعائنا.

الرقمي في Babylon، عن الأطعمة التي يجب تجنبها إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بسكتة دماغية. ونصح على وجه التحديد بعدم تناول أربعة أطعمة منع انسداد الشرايين:

- اللحوم المصنعة.
- السمنة.
- البسكويت.
- الطعام المقلي.

وأوضح: "نظراً لأن غالبية السكتات الدماغية مرتبطة بارتفاع مستويات السكر في الدم، فإن الأطعمة التي تساهم في ذلك تزيد من مخاطر إصابتك. الدهون المشبعة والمتحولة هي المسببات الرئيسية وتشمل الأطعمة مثل اللحوم المصنعة (مثل النقانق والبرغر) والزبدة

وهناك عدد من العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، والنظام الغذائي أحدها. مع وضع هذا في الاعتبار، تحدث الدكتور جوناثان زيلينجر، رئيس الممارس العام





دولة
دبي
حكومة
GOVERNMENT OF
DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم
دبي
القضاء
DUBAI COURTS

العدد ٢٢٢٦/١٠/٥ بتاريخ

اعلان حكم بالنشر

٤٢/٢٠٢٢/٢٨ تجاري مصارف

70392

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى محكوم عليه - أحمد محمد جعفر علي - مجهول محل الإقامة

بما أن محكوم له : بنك أبوظبي التجاري

لغرض انفاذ الحكمه حكمت بجلبتهما التعقدت بتاريخ ٢٠٢٣/٠٣/١٠ بمناشئة الحضورى بالزام الدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغ وقدره (١,٥٩٧,٨٧٩,٧٦) درهم مبلو ومن وخمسائة وتسع وستون الفا وخمسائة وتسع وسبعون درهما وست وسبعون فلما - والفاضة القانونى بانواع % (٢٠٢٣/٠٣/٠٢) وحتى تمام االسداد والزمتهم بالمصروفات وبمبلغ خمسة الاف مرقال تعال الحاماة ورفضت النفاذ - الحكم - بمناشئة الحضورى قابلا لادستنافات خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالى لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي
محكمة التنفيذ



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ٢٠٢٣/١٠/٥ بتاريخ

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٣/٢٠٢٣/١١٩٩٠ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى النصف صده - ١/ ام اى سى اى سى للمقاولات ذ.م.م

مجهول محل الإقامة

١١٩٩٠/٢٠٢٣/٢٠٢٣

بما ان الطالب /التنفيذ/ جى سى اس جرمن لأعمال الخرسانة ومقاولات البناء ذ.م.م

قد افاد عليكم الدوى التنفيذية المذكورة اعلاناً والزائكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره

(١٠٩٣٠٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة.

وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقه في حالة عدم الالتزام بالقرار

المذكور خلال ٧ أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبية

محكمة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٦٦ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٥

اعلان بالنشر
في المنازعة رقم: ٤٤٥٨/٢٠٢٣/٤١١ نزاع محدد القيمة

المطوّرة، في: السوية الاولى للمنازعات الخاصة عتبر رقم ٧٢١
موضوع المنازعة: المطالبة بالزام المدين بمبلغ وقدره (٥٩,٠٠٠) درهم والقائدة ١٢: من تاريخ
الاستحقاق الحاصل في ٢٠٢١/٩/٢ وحتى السداد التام والرسوم والضرائب وشمول
الحكم بالزام المدين لمبلغ ١٢ كالتة
المنازاع: احمد ناصر جعفر حسن الزروقي
شوائية امارة ابوظبي - بني ياس - فيلا رقم CE124 - هاتف رقم: ٥٠٩٩٩٩٣٣ - بريد
الكتروني: a7mad667@gmail.com - ٥٠٩٩٩٣٣٣
المطالب بإعلانه: - مديديات وبرويديت د.م. - صفته: متنازع ضده
موضوع الاعلان: قررت المحكمة اصدار قرار نهائي للحسموة وفقا لنص المادة ٥ من اللائحة
التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية وقررت بمثابة الحضور بالزام المتنازع ضدها بان تؤدي مبلغ
(٥٩,٠٠٠) درهم والقائدة ٥: من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وضممتها الرسوم والضرائب ومبلغ
٥٠٠ درهم/ تعاقب الحاماة.

رئيس القمم

٢٠٢٣/١٠/٥ التاريخ
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
 اسم المصفي: انتشايه ام تدينيق الحسانات
 العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة -
 بورسعيد - هاتف: 042973060 - فاكس: 042973071
 بموجب هذا نعلن الإقتصاد والسياسة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
 لتصفية اعالي البحار للتجارة العامة ش.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي
 بتاريخ 2023/10/2 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/10/2
 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي
 على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
 خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو



منوعات الفجر 26

«أبوظبي للغة العربية» يختتم مشاركته في «أسبوع الشركاء الدوليين» بموسكو

•• أبوظبي-وام:

الجامعي، والجامعة وأهداف التنمية المستدامة وغيرها من المحاور. وكان المركز قد شارك بهدف تعزيز حضور اللغة العربية وإبراز مكانة أبوظبي منارة عالمية للثقافة، إلى جانب استكشاف آفاق التعاون، وفرص التبادل الثقافي، واكتساب رؤى مشتركة للتعاون مستقبلاً، بما ينسجم مع مساعي المركز لتوسيع نطاق حضوره وتعميق علاقاته داخل الأوساط الأكاديمية العالمية، وبما يتماشى مع رسالته للنهوض باللغة العربية وتعزيز مكانتها أكاديمياً وعلمياً وثقافياً. من جانب آخر، سلط المركز خلال أسبوع الشركاء الدوليين الضوء على المنح التي يقدمها لمختلف فئات المبدعين في عدة مجالات، والتي تتضمن «منحة الترجمة» المقدمة من جائزة الشيخ زايد للكتاب التي تهدف إلى تعزيز انتشار الأدب

اختتم مركز أبوظبي للغة العربية مشاركته في «أسبوع الشركاء الدوليين» الذي نظّمته الجامعة الوطنية للبحوث في موسكو، HSE، خلال الفترة من 24 إلى 29 سبتمبر 2023. ووفر أسبوع الشركاء الدوليين منصة نوعية لمشاركة أحدث الابتكارات وأفضل الممارسات في مجال التعليم الدولي. كما قدم أجندة غنية من الفعاليات والجلسات التي ناقشت مجموعة من الموضوعات المختلفة بهذا القطاع منها : آليات إنشاء نظام تعليمي متكامل وسبل تواصل الجامعات والجمعيات الأكاديمية، إلى جانب التعاون الدولي والرقمنة في التعليم، وتدويل التعليم العالي مع تسليط الضوء على أفضل الممارسات، إضافة إلى جلسات التعليم ما قبل



ضمن استراتيجيتها لاستقطاب المزيد من الناشرين من المنطقة العربية

«مدينة الشارقة للنشر» تعرض ميزات خدماتها أمام المشاركين في «معرض الرياض الدولي للكتاب»

•• الشارقة-الفجر:

تستعرض المنطقة الحرة لمدينة الشارقة للنشر أمام الناشرين المشاركين في معرض الرياض الدولي للكتاب، الخدمات والتسهيلات التي تقدمها لقطاع النشر، في إطار جهودها لتعزيز حضورها في المنطقة العربية، وجذب المزيد من الناشرين من مختلف البلدان إلى إمارة الشارقة، لتمكينهم من الاستفادة من الفرص التي توفرها لدعم أعمالهم وتوسيع نطاق توزيع إصداراتهم لتصل إلى أسواق جديدة. جاء ذلك خلال مشاركة وفد مدينة

الشارقة للنشر في المعرض الذي انطلق في 28 سبتمبر الجاري ويستمر حتى 7 أكتوبر المقبل، تحت شعار «وجهة ملهمة»، برئاسة منصور الحساني، مدير إدارة خدمات الناشرين في هيئة الشارقة للكتاب، ومدير مدينة الشارقة للنشر بالإمارة، بهدف التعريف بها وتميز به من خدمات، والترخيص القانونية التي تصدرها للناشرين والمستثمرين. ويقدم وفد مدينة الشارقة للنشر أمام 1200 دار نشر من 32 دولة تشارك في المعرض، شرحاً حول تسهيلاتهم ومرافقها المتنوعة وموقعها الذي يسهم في تعزيز وصول الناشرين إلى مختلف

أسواق الكتاب في العالم عبر المنافذ الجوية والبحرية للإمارة، إضافة إلى ما تتيحه لهم من فرص للمشاركة في المعارض والفعاليات والمؤتمرات التي تنظمها الشارقة على مدار العام. وقال منصور الحساني، مدير إدارة خدمات الناشرين في هيئة الشارقة للكتاب، ومدير مدينة الشارقة للنشر بالإمارة: «يحظى قطاع النشر في الشارقة باهتمام كبير جعل الإمارة محوراً ثقافياً وإبداعياً عالمياً وجاذباً للمستثمرين في هذا القطاع، ومن بينهم الناشرين السعوديين، حيث تضم المنطقة الحرة لمدينة الشارقة

لنشر حتى الآن 33 شركة سعودية، ونطمح إلى زيادة هذا العدد ليضاف إلى إجمالي شركات ودور النشر التي تجتمع في مكان واحد وتحظى بتسهيلات تدعم خططها للتوسع». وأضاف الحساني: «نوفر للناشرين خدمات متميزة تلبي احتياجاتهم، وتسهم في دعم وتطوير قطاع النشر، حيث نسهل عليهم إجراءات تسجيل الأعمال وإصدار التراخيص بسرعة، كما وتمنحهم المنطقة الحرة حق التملك بنسبة 100%، وتساعدهم في استقدام العاملين والحصول على الإقامة، وتسهل عليهم كافة الإجراءات القانونية».



عروض الموسم المسرحي تنطلق غداً من كلباء ودبا الحصن

•• الشارقة-الفجر:

الموسم المسرحي في دورته السادسة عشرة، بأسبوعية الأول والثاني، من على قاعاتي المركزين الثقافيَيْن في مدينتي كلباء ودبا الحصن، ثم تتحول العروض بعد ذلك في أسبوعها الثالث والرابع، إلى إمارتي الشارقة وأم القيوين. وقد وقع الاختيار في هذه الدورة على 4 عروض

برعاية كريمة ودعم سخى من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، تنطلق بمشيئة الله مساء الغد، الجمعة، السادس من أكتوبر، عروض



مسرحية، قدمت سابقاً في أيام الشارقة المسرحية في دورتها الأخيرة 2023، تقرب هذه العروض من قضايا المجتمع، ولما تتمتع به من تنوع في الرؤى والطروحات، التي تجذب الجمهور إليها للمشاهدة والتفاعل مع أحداثها، والعروض هي: مسرحية «زغيبوت» من إنتاج مسرح الشارقة الوطني، للمخرج محمد العامري، وأداء النجوم أحمد الجسمي، إبراهيم سالم، بدور الساعي، محمد جمعة، ناجي جمعة، محمد بن يعرورف، سارة السعدي وآخرون، وقد نالت هذه المسرحية جائزة أفضل عرض مسرحي، في مهرجاني الشارقة للمسرح الخليجي، وأيام الشارقة المسرحية، في دورتيهما الأخيرتين، بالإضافة إلى العديد من الجوائز الأخرى. المسرحية الثانية هي مسرحية «قائمة الخديج» لجمعية كلباء للفنون الشعبية والمسرح، للمخرج عبدالرحمن الملا، وتمثيل الفنانين محمد جمعة، عادل سبيت وعيبر الجسمي، وآخرون، وقد مثل هذا العرض الإمارات في مهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي في دورته الأخيرة التي أقيمت في سبتمبر الفائت في القاهرة، كما نال العرض العديد من الجوائز إبان تقديمه في أيام الشارقة المسرحية في دورتها



منوعات الفكر 27



رائيا يوسف تستعد لـ (فيتو) و(السرداب)

تعيش الفنانة المصرية رائيا يوسف حالة نشاط فني في الفترة الأخيرة. فبعد أن انتهت من تصوير فيلمي (ورد وريحان) و(التاروت)، وتنتظر عرضهما قريباً، تعاقدت في الأيام الأخيرة على 3 أعمال هي (مسلسل السرداب) وفيلما (خارج الخدمة) و(فيتو). وفيما لم تكشف عن تفاصيل (خارج الخدمة) و(السرداب)، أعربت رائيا عن سعادتها بالتعاقد على (فيتو)، والعودة إلى العمل مع الفنانة إلهام شاهين، مؤكدة على تقديم عمل متميز مع المخرج ياسر سامي، ومتمنية أن يعجب الجمهور.



بعد نجاحها جماهيرياً

أجزاء جديدة من مسلسلات مصرية بدأ التحضير لها لرمضان المقبل

بعد نجاح أجزاءها الأولى بدأ صناع بعض المسلسلات المصرية التي نجحت جماهيرياً في الفترة الماضية بالإعداد لأجزاء جديدة منها.

الجزء الثاني من مسلسل "البحث عن علا" الذي شاركها في بطولته النجمة سوسن بدر وهاني عادل وندي موسى، والقصة من تأليف غادة عبد العال وإخراج هادي الباجوري. تدور أحداثه حول رحلة الدكتورة الصيدلانية علا عبد الصبور بعد انفصالها عن زوجها. في محاولة منها لمواكبة تطورات الحياة، واكتشاف نفسها ومحاولتها البحث عن الحب، بجانب مراعاة المسئوليات الموضوعة على عاتقها.

اللعبة

كذلك، يتواصل تصوير الجزء الخامس من مسلسل "اللعبة"، من بطولة شيكو وهشام ماجد ومي كساب ومحمد ثروت، ومن تأليف أحمد سعد والي، وإخراج معتز التوني. كما بدأ تصوير الجزء الثالث من مسلسل "موضوع عائلي"، من بطولة ماجد الكدواني ومحمد شاهين وسما إبراهيم ومحمد رضوان ورنما رئيس، والقصة من تأليف أحمد الجندى وكريم يوسف ومحمد عز الدين، وإخراج أحمد الجندى.

يحدد بعد. واعتذر عدد من أبطال العمل عن عدم المشاركة في الجزء الثاني ومنهم: زينة، وهالة صدقي، وإيمان العاصي.

البيت بيتي

وبعد النجاح الذي حققه الجزء الأول قبل عدة أشهر، يقوم صناع مسلسل "البيت بيتي" بتصوير الجزء الثاني منه، والمقرر عرضه في أكتوبر/تشرين الأول 2024. وتدور الأحداث في عشر حلقات حول أحداث مرعبة تقع في قصر مهجور، والعمل من بطولة كريم محمود عبد العزيز وسليمان عيد ومصطفى خاطر وميرنا جميل، والقصة تأليف أحمد عبد الوهاب وكريم سامي وصبحي خليل، وإخراج خالد مرعي.

البحث عن علا

بدورها، أوشكت الممثلة التونسية هند صبري على الانتهاء من تصوير

كامل العدد ورغم إعلان الكثير من المشاركين في الجزء الأول من مسلسل "كامل العدد" الذي عرض في شهر رمضان الماضي عدم مشاركتهم في الجزء الثاني، إلا أن الوضع تغير وبدأت التحضيرات النهائية للجزء الثاني، المقرر أن يبدأ تصويره في نوفمبر/تشرين الثاني المقبل، على أن يعرض في شهر رمضان المقبل.

وتدور أحداث المسلسل في 15 حلقة بمشاركة كل من دينا الشربيني وشريف سلامة وآية سماحة، أما القصة فمن تأليف يسر طاهر ورنما أبو الريش، وإخراج خالد الحلفاوي.

جعفر العمدة

وبعد أن حقق نسب مشاهدة عالية في رمضان الماضي، بدأ صناع مسلسل "جعفر العمدة"، من بطولة الممثل محمد رمضان وإخراج محمد سامي، في الإعداد لجزء ثان، لكنه لن يعرض في شهر الصوم، بل في موعد آخر لم



اختفاء وظهور واعتزال

توفيق عبد الحميد يعلن مجددا اعتزاله التمثيل



مشاركته في عرض مسرحي من إخراج المخرج ناصر عبد المنعم، بعد أن جمعهما العرض المسرحي "رجل القلعة"، هذا بجانب تصريح لتوفيق عبد الحميد لـ "اليوم السابع" قال فيه إنه تراجع عن قرار اعتزاله وقرأ عددا من السيناريوهات الدرامية لاختيار إحداها. بعدها تعرض الفنان توفيق عبد الحميد لوعكة صحية، بعد أن أصيب في الفترة الأخيرة بانزلاق غضروفي أدى إلى خضوعه لجلسات العلاج الطبيعي، وكتب عبر "فيس بوك": "وأنا صغير عندما يقول الكبار الحمد لله، أنا مش عايز غير الصحة والستر أتعجب من كل خيرات الدنيا، هذا ما يريدونه فقط؟، بس لما كبرت فهمت. كما كشف توفيق عبد الحميد، تفاصيل حالته الصحية، فكتب عبر "فيس بوك": "أرهقته بشدة لم أعتنِ به كما يجب..".

بشبه بصوت خفيض ولم أكثر ثم بدأ الصوت يرتفع إلى أن وصل إلى حد الصراخ.. عن جسدي أحدث عبءة لن يعتبر.. اهتممت بالروح والقلب والعقل ونسيت أن الجسد هو من سيحمل هؤلاء في رحلة الحياة.. أصدقائي

سنوات طويلة اختفى خلالها الفنان القدير توفيق عبد الحميد، طالبه فيها العديد من عشاقه بالعودة مرة أخرى، واقتاد شاشة الدراما لمثل في حجمه، ليعود توفيق عبد الحميد من بوابة "يوتيرن" أمام ريهام حجاج، وبين الاختفاء والظهور الجديد، يعلن عبد الحميد اعتزاله التمثيل في أكثر من توقيت. فقد، كشف الفنان توفيق عبد الحميد -عبر حسابه الشخصي على موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك- عن اعتزاله الفن المرة الثانية بسبب ظروف صحية، وكتب: "ظروفي الصحية تحول دون الاستمرار في مهنة التمثيل، ولذلك أعلن اعتزالي". ولم تكن هذه هي المرة الأولى التي يعلن فيها توفيق عبد الحميد اعتزاله، فقد سبق أن أعلن اعتزاله أثناء تصوير مسلسل يوتيرن الذي قام ببطولته أمام النجمة ريهام حجاج. وقال "عبد الحميد" حينها عبر "فيس بوك": "أيام وينتهي تصوير يوتيرن، وأعلن بعدها اعتزال التمثيل نهائياً"، معلناً بذلك اعتزاله الفن نهائياً بمجرد انتهاء تصوير مسلسل "يوتيرن". لكن عبد الحميد عاد عن قراره من جديد معلناً عن



اكتشاف خطر جديد للتدخين السلبي على الأطفال

اكتشف علماء جامعة بنسلفانيا الأمريكية خطرا جديدا للتأثير السلبي على الأطفال. وتشير Journal of Exposition Science & Environmental Epidemiology إلى أنه اتضح أن دخان التبغ يزيد من تركيز المعادن الثقيلة في لعاب الأطفال. وشملت الدراسة التي تضمنت متابعة أوضاع أكثر من 1300 عائلة عند ولادة أطفالهم خلال عامي 2003 و2004 خضع منهم لهذه الدراسة 238 طفلا أعمارهم دون 7.5 أعوام، وكان الباحثون يقيسون مستوى مركب الكوتينين (Cotinine) الموجود في التبغ والمعادن الثقيلة في لعابهم. واكتشف الباحثون أن تأثير دخان التبغ أدى إلى ارتفاع مستوى المعادن الثقيلة في لعاب الأطفال. وأن هذا الارتفاع اكتشف حتى لدى الأطفال في العوائل التي يدخن الآباء فيها السجائر الإلكترونية. والمعادن الثقيلة الموجودة في دخان التبغ مثل الرصاص يمكن أن يؤدي إلى اختلال الوظائف البيولوجية وإلى مشكلات صحية وسلوكية. ويعتقد الباحثون أن اختبار اللعاب يمكن أن يكون بمثابة أداة غير جراحية لتقييم تأثير العناصر المعدنية في البيئة وفي الإنتاج.

منوعات

الفكر

قرأت لك

المخللات



قالت دراسة طبية جديدة: إن المخللات أو ما يطلق عليه في بعض البلدان العربية بـ"المخللات"، والتي عادة ما تتكون من الخيار والباذنجان والجزر المملحة لها عدة فوائد صحية.

ورغم التحذيرات التي يطلقها الأطباء بعدم الإفراط في تناول هذه الأطعمة، إلا أن دراسة نشرتها مجلة "الرجل" الإماراتية المتخصصة في شؤون الرجال، ذكرت عدداً من الفوائد التي يمكن تحصيلها من المخلل. وأكدت الدراسة أن تناول الصوديوم والأطعمة الغنيّة به مثل المخللات، يسهم في رفع ضغط الدم الشرياني.

ويقول الدكتور جميل القدسي: "للمخلل فوائد كثيرة، فهو يوفر للجسم الفيتامينات الأساسية، ويمنع عنه الدهون المشبعة التي تضرّ بالصحة الجسدية، ويعيد توازن البكتيريا الموجودة في الأمعاء بشكل ممتاز، إلا أن وجود ملح الصوديوم في المخلل، يعمل على رفع الضغط بشكل زائد". ويضيف خبير التغذية أن الطبقة البيضاء التي تتكون على سطح أطباق الخضراوات المملحة، هي بكتيريا نافعة، لأنها تغذي على السكر الموجود في الخضار وتحلله وتحوله إلى حمض.

ويضيف: أن الخضراوات المخللة لا تحتاج إلى الخل لتكتسب النكهة الحامضة، كما نعتقد، فهي تنتج "حامض اللاكتيك" ذاتياً، والمعروف عنه أنه يعالج نزيف اللثة.

سؤال وجواب

• من أول من وضع اللبنة الأولى لعلم الهندسة ؟

– أقليدس.

• يوجد مقر مركز العمل الدولي في ؟

– جنيف.

• يتم تقسيم اليورانيوم لثلاث فئات على أساس ؟

– نوع الذرات.

• من أول من أنشأ مطبعة بمصر ؟

– نابليون بونابرت.

• كم تبلغ كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة ؟

– 5,7 لترات.

خبرة تقدم نصائح مهمة لتحسين صحة أمعائك !

قدمت أخصائية العلاج الغذائي عبيد حمزة جوداكري خبرتها في تحسين ميكروبيوم أمعائك.

وشرحت معالجة التغذية المسجلة في مستشفى Benenden أولا ما هو الميكروبيوم.

قالت عبيد: «إن ميكروبيوم الأمعاء هو نظام بيئي من المهم أن تكون جميع الكائنات الحية الدقيقة الموجودة فيه متوازنة».

وأضافت أن «القناة الهضمية جزء لا يتجزأ من رفاهيتك بشكل عام»، وهذا هو سبب تصميمها لمساعدة الناس على تحسين الميكروبيوم الخاص بهم. وقالت: «النظام الغذائي هو مفتاح صحة الأمعاء. غالباً ما يكون الأشخاص الذين يتمتعون بنظام أمعاء صحي ومتنوع أولئك الذين يأكلون مجموعة من الفواكه والخضروات الملونة كل يوم».

وفي حين أن الأطعمة المصنعة والسكرية قد يكون مذاقها جيداً، إلا أنها قد تؤدي إلى اختلال التوازن في ميكروبيوم أمعائك، والمعروف باسم dysbiosis.

وأكدت عبيد: «بدلاً من ذلك، حاول دمج مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات في نظامك الغذائي اليومي. ومن المهم أيضاً تضمينه مصادر الألياف غير القابلة للذوبان، ما يساعد على تسريع مرور الطعام عبر المعدة».

وتتضمن أمثلة الألياف غير القابلة للذوبان ما يلي:

– المكسرات.

– البقوليات.

– القرنبيط.

– الفراولة.

– توت العليق.

ويمكن للأطعمة المخمرة أن تزيد من عدد البكتيريا الجيدة في الأمعاء، والمعروفة باسم البروبيوتيك.

وأضافت عبيد: «عندما يتعلق الأمر بنمط حياتنا وصحة أمعائنا، فلا تستهين بتأثير الإجهاد على صحة الأمعاء. فمستويات التوتر العالية باستمرار يمكن أن تكون سبباً لأمعاء غير صحية وتؤدي أيضاً إلى مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الإمساك أو فقدان الشهية».

وأوصت عبيد بممارسة اليقظة، وممارسة الرياضة أكثر، والتحدث إلى أخصائي الصحة العقلية.

وقالت: «إن زيادة مستويات نشاطك ليست فقط أمراً رائعاً لرفاهيتك ومستويات التوتر لديك، ولكن التمرين مفيد أيضاً بشكل مباشر لأمعائك. إن زيادة الأكسجين في مجرى الدم وارتفاع درجة حرارة الجسم المصاحب لممارسة الرياضة هما بالضبط تلك الظروف التي تزدهر فيها بكتيريا الأمعاء الجيدة».



ممثلة بوليوود سونالي بندر لدى وصولها لحضور مباراة في الموسم الخامس من دوري التنس الممتاز في مومباي. ا ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكهون ضار للمرأة المرضع.
- هل تعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.
- هل تعلم أن تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.
- هل تعلم أن نقص الفوسفور في الجسم يسبب إجهاداً ذهنياً ويقلل القدرة على التركيز.
- هل تعلم أن زيادة نسبة البوليوك في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم.
- هل تعلم أن التهاب المفاصل المزمن يصيب الركبتين فقط.
- هل تعلم أن زيادة نسبة الكحول في الجسم تؤدي إلى ضعف نبضات القلب.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوليوك وحدوث حالة تسمم تسمى التسمم البوليوني.
- هل تعلم أن الإفراط في تناول البرتقال قد يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.
- هل تعلم أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي أحياناً إلى حدوث نزيف بالأنف.
- هل تعلم أن ضعف الشهية يعالج بالبصل والثوم

قصة العلب المخلص

يحكى ان اعرابياً كانت زوجته قد ولدت له ولداً وكان باكورة ما انجب ففرح به فرح الدنيا كلها وترك كل شئ وكان يجلس بجواره يتملى في وجهه ليلاً نهاراً حتى كاد ان يجن فكانت زوجته تقول له يا زوجي العزيز رويدك على نفسك، لقد رأيت ولدك وفرحت به فأنزل إلى دكانك عسانا نجد مأكلاً.. فقال الرجل اخاف ان اتركه يحدث له شيئاً فقالت انه في رعايتي فلا تخف، سأقوم انا لأذهب إلى الحمام وأغتسل وانت تجلس به وعندما اعود تجهز وتذهب إلى دكانك.

ذهبت المرأة وتركت الرجل وطفله وحده فجلس يناجيه ويغني له حتى دق الباب واذ بصيبيه يطلب منه الحضور لمقابله احد التجار الكبار.. فخاف الرجل ان تضيع منه هذه الفرصة ولم يعرف ماذا يفعل واذ به يرى كلبه الأمين في زاوية البيت ففطر اليه وناداه وأشار له على الطفل ان يجلس معه ليحرسه حتى تعود امه وكان كلبه يفهم عليه فقد رياه منذ صغره فأصبح له كلباً حارساً وصديقاً حميماً ورفيقاً دائماً.

خرج الرجل وهو مطمئن وبعد ان ذهب بفترة ليست طويلة خرجت من سطح البيت حيه كبيرة فكادت ان تقترب من الطفل ولكن الكلب اللوي انتبه لها فقفز عليها وعاركها عراك الأبطال حتى استطاع ان ينال منها ويفترسها ويتركها قطع واشلاء.. وعاد يجلس بجوار الطفل وقد تلطخ فمه بدماء الحيه. بعد قليل عاد الرجل من مقابلته فأحس به الكلب فخرج من الغرفة مسرعاً ليستقبل صاحب الدار وليشير له على فعلته البطولية.. وعندما نظر له الرجل ورأى الدماء تلطخ فمه ووجهه، انخل قلبه من الخوف وارتعب وكادت الدماء ان تقفز من رأسه وصرخ صرخة واحدة ولدي.. ولدي ايها القاتل، يا لك من غدار، اكلت من انتظرتة سنوات ايها الخائن ليس لك عندي غير القتل ويسرعه الغضب الأعمى رفع الرجل عصاه الغليظة وانهاك بها على رأس الكلب خبطة واحدة قوية فخر الكلب صريعاً على الأرض ولكن الرجل ظل يضرب فيه وهو ميت والغضب يتطاير من عيناه، حينها جاءت زوجته فرأت ذلك المنظر فأنخلع قلبها لعلته فقالت تعال اجلس واحكي لي ما حدث وجرتة إلى الغرفة لتجلسه وتطمئن على ولدها فأذ به يرى الولد على الفراش والحيه اشلاء على الأرض فأنهار بجوار الحائط وجلس على الأرض القرفصاء ووجهه بين يديه واخذ يبكي بكاء مرأ على ما حدث وهو يلعن الشيطان الذي اعماه وغضبه الأهوج ثم حدث زوجته بما حدث فقالت عشت عمري كله معك اقول انك تتصرف بسرعه بدون ان ترى ما تفعل وهاك عاقبة السرعة وعاقبة الغضب فمن ملكه غضبه اهلكه.. اعطى الرجل مما حدث ومنذ ذلك اليوم وهو يملك زمام نفسه قبل كل شئ وقد قام من فوره وحفر في ساحة البيت ودفن كلبه المخلص ليرى قبره امام عيناه كل يوم فيتذكر ان من ملكه غضبه اهلكه.