

مستشفى كليفلاند كلينك
أبوظبي يطلق برنامج «الملاك
الرابع» لدعم مرضى السرطان



دارين حمزة:
لست مع الكم
بل مع النوع



دراسة تجدد عدد
الخطوات التي
نحتاجها يوميا لدرء
خطر أمراض شائعة
ومنع زيادة الوزن



السيدة الأميركية الأولى تخضع لجراحة

أعلن البيت الأبيض أن السيدة الأميركية الأولى جيل بايدن ستخضع الأسبوع المقبل لعملية جراحية بسيطة لإزالة "دملة صغيرة" اكتشفت فوق عينيها اليمنى خلال فحص روتيني. وقالت فانيسا فاندنيا المتحدثة باسم زوجة الرئيس الأميركي إن العملية الجراحية التي لن تستدعي تعضية الليلة في المستشفى ستجري في 11 كانون الثاني-يناير الجاري في مستشفى والتر ريد العسكري بالقرب من واشنطن. وأضافت المتحدثة نقلاً عن الطبيب الرئاسي كيفن أوكونور أنه "أثناء فحص روتيني لسرطان الجلد، تم اكتشاف دملة صغيرة فوق عين السيدة الأولى. وكإجراء احترازي، أوصى الأطباء بإزالتها". وأوضح الطبيب أن الأنسجة التي سيتم استئصالها خلال العملية الجراحية ستخضع لتحليل مخبري.

الحبس سنة مع إيقاف التنفيذ والغرامة لثمة شبلي

قضت محكمة جنايات القاهرة أمس الخميس بحبس المثلة مئة شلي عاماً مع إيقاف التنفيذ وتغريمها عشرة آلاف جنيه (نحو 370 دولاراً) لإدانته بتهمة حياة مواد مخدرة بقصد التعاطي. وكانت النيابة العامة قد أسندت إلى مئة في ديسمبر كانون الأول تهمة إحراز جواهر الحشيش المخدر بقصد التعاطي في غير الأحوال المصرح بها قانوناً وأحالتها للمحاكمة بناء على تقرير العمل الكيماوي عن المواد المضبوطة معها بمطار القاهرة وشهادة الشهود وتوقيع كاميرات المراقبة. وفتحت التهمة ما نسب إليها وأطلق سراحها بكفالة مالية على ذمة الضحية لحين موعد المحاكمة لكنها لم تحضر الجلسة اليوم وحضر عنها محامها. تعود الواقعة لشهر نوفمبر حين كانت المثلة منه عائدة من الخارج وأوقفتها سلطات الجمارك للاشتباه في "كثافات عضوية" داخل حقائبها تبين لاحقاً إنها تحوي جوهريين مخدرين هما الحشيش والقنب المدرجين بالجدول الأول من جداول قانون المخدرات.

توصف المعدة بـ"بيت الداء" منذ القدم، لأنها مسؤولة عن الكثير من الاضطرابات الصحية، التي تصيب جسم الإنسان، وهو ما يستوجب مراعاة عدد من النصائح الطبية لأجل إبقاء الجهاز الهضمي في حالة سليمة. وبحسب موقع "شيب"، فإن الجهاز الهضمي لدى الإنسان توجد به ترليونات الكائنات المجهرية، التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بوظائف مناعية ومعرفية لدى الإنسان. ويقول الطبيب والباحث المختص في الجهاز الهضمي بجامعة مسوري الأميركية ماثيو بيتشولد إن هناك خطوات يتبعها لوقاية الجهاز الهضمي، حتى وإن لم يكن الشخص مصاباً يعاني مرضاً من الأمراض.

يقول خبراء الصحة إن المطلوب هو توفير أفضل الظروف للملائمة لعمل الجهاز الهضمي لدى الإنسان، دون اضطرابات تؤثر عليه مثل متلازمة القولون العصبي وغيرها.

وينصح الخبير الطبي الأميركي بـ5 خطوات ضرورية يرى أنها تحمي الصحة من متاعب كبرى:

5 نصائح طبية تبعد مخاطر كبرى عن الجهاز الهضمي

1 - الحركة: لأن القيام بنشاط بدني على نحو منتظم يجعل الجهاز الهضمي يقوم بعمله على نحو أفضل، فيتقادي الإمساك والحرقة والانتفاخ. ولا تقف منافع الرياضة عند الوقاية من اضطرابات الجهاز الهضمي فقط، بل تحول دون زيادة الوزن المسؤولة عن عدد كبير من الأمراض. وظائف حيوية في جسم الإنسان من قبيل امتصاص العناصر الغذائية والتخلص من الفضلات. وبحسب تقديرات أكاديمية التغذية وعلم نظم التغذية، فإن المرأة تحتاج إلى 11.5 أكواب من الماء في اليوم ويحذر الخبراء من أن شرب الماء يجب أن يتم على فترات خلال اليوم، لأن شرب كمية كبيرة دفعة واحدة يمكن أن يؤدي إلى انتفاخ.

2 - شرب الماء: ضروري للغاية لأنه يساعد على أداء وظائف حيوية في جسم الإنسان من قبيل امتصاص العناصر الغذائية والتخلص من الفضلات. وبحسب تقديرات أكاديمية التغذية وعلم نظم التغذية، فإن المرأة تحتاج إلى 11.5 أكواب من الماء في اليوم ويحذر الخبراء من أن شرب الماء يجب أن يتم على فترات خلال اليوم، لأن شرب كمية كبيرة دفعة واحدة يمكن أن يؤدي إلى انتفاخ.

3 - الأطعمة المعالجة: يُستحب الابتعاد عن الوجبات المحضرة والمجمدة سلفاً قدر الإمكان مثل البيتزا، لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكر المصنوع في العادة. ومن شأن هذه النسبة العالية من السكر المصنوع أن تؤدي إلى حدوث التهاب في الجهاز الهضمي لدى الإنسان، فيما ينصح الخبراء بتناول أغذية طازجة مثل الخضار والفواكه، نظراً لما تحتوي عليه من مواد مضادة للاكسدة، وتساعد على تقليل الانتفاخ. 4 - التركيز على الألياف: الموجودة في أغذية مثل الفواكه والحبوب الكاملة، لأنها غنية بعناصر غذائية تعزز أنواعاً مفيدة من البكتيريا في الجهاز الهضمي. وينصح الخبراء بكمية ألياف تتراوح بين 25 و38 غراماً من الألياف في اليوم الواحد، لأنها تعين على طرح فضلات الجسم بسهولة ومرونة. 5 - أخذ قسط كاف من النوم: ضروري للغاية، لأن هذه الراحة تضمن عدم اختلال التوازن الموجود في بكتيريا الجهاز الهضمي. ومن شأن تناول قدر كاف من الألياف أن يعود بنفع أكبر على التواصل الذي يحدث في الجسم بين الدماغ والجهاز الهضمي.

الأغذية الغنية بالألياف كشفت دراسة طبية حديثة عن نوع من الأغذية يمكن أن يساعد في إبطاء مرض التصلب العصبي المتعدد. ووفق الباحثين في جامعة "روتجرز" الأميركية، فإن

أنا قادم أيها الضوء.. صيغة محارب يأبى الرحيل

خاض الصحفي المصري محمد أبو الغيط معارك ضارية في مجال الصحافة الاستقصائية اقتضت بعدها جوائز دولية مهمة لكن معركة أخيرة مريرة مع مرض السرطان تاركاً زوجة وابناً وحيداً، والكتاب الصادر عن دار رقيق ليضيف إلى المكتبة العربية إصداراً جديداً جديراً بأن يصف ضمن "أدب المغادرين". وكان عدد من الأدباء والشعراء قد سبقوه في تدوين سيرهم الذاتية أو خواطرهم بعد علمهم بإصابتهم بالسرطان أمثال الشاعر الفلسطيني حسين البرغوثي (في ساكن بين اللوز) عام 2004 والنقاد المصري سيد البحراوي (في مديح الألم) عام 2016 والروائية المصرية رضوى عاشور (في أنقل من رضوى) عام 2013 والبرلمانية المصرية أنيسة حسونة (في بدون سابق إنذار) عام 2017 وغيرهم العشرات. أما أبو الغيط الذي تخرج في كلية الطب قبل أن يتحول إلى العمل بالصحافة فقال عن تجربته "أكتب لأن الكتابة هي أشري في الحياة، هي أهراماتي الخاصة، فألى متى ستبقى من نصيبه بعدى؟ الكتابة هي محاولتي لمغالبة الزمن والموت بأن يبقى اسمي أطول من عدد سنوات حياتي النافذة مقارنة بعمر الكون الشاسع المقدر حالياً بـ 14 مليار سنة. أعرف أنني مهما عشت فإن حياتي، والعالم كله، كذرة غبار لا تترى على شاطئ ذلك الكون الفسيح. لكن الكتابة قد تجعل ذرتي ألمع بين باقي الذرات على الأقل.. هذه صيحتي: محمد أبو الغيط مرٌ من هنا".

المرأة أقدر من الرجل على تخيل ما يفكر فيه الآخر

كشفت دراسة حديثة بعد اختبار في 57 دولة شارك فيه أكثر من 300 ألف شخص، أن المرأة أفضل من الرجل في وضع نفسها مكان الآخرين، وتخيل ما يفكر، أو يشعر به الآخر. ويستمى اختبار الباحثين من جامعة كامبريدج "اختبار قراءة العقل في العين"، لقياس "التعاطف المعرفي". وحسب موقع "ميدكال إكسبريس"، تفوقت المرأة في كل الأعمار ومعظم البلدان. ويطلب من المشاركين في الاختبار اختيار الكلمة التي تصف بشكل أفضل شخصاً في صورة، وفهم التفكير أو الشعور فقط من خلال عرض صور منطقة العين. وطُور اختبار

كشفت دراسة حديثة بعد اختبار في 57 دولة شارك فيه أكثر من 300 ألف شخص، أن المرأة أفضل من الرجل في وضع نفسها مكان الآخرين، وتخيل ما يفكر، أو يشعر به الآخر. ويستمى اختبار الباحثين من جامعة كامبريدج "اختبار قراءة العقل في العين"، لقياس "التعاطف المعرفي". وحسب موقع "ميدكال إكسبريس"، تفوقت المرأة في كل الأعمار ومعظم البلدان. ويطلب من المشاركين في الاختبار اختيار الكلمة التي تصف بشكل أفضل شخصاً في صورة، وفهم التفكير أو الشعور فقط من خلال عرض صور منطقة العين. وطُور اختبار



أزياء على الموضة لمرضى المستشفيات

قد تكون صيحات الموضة من آخر اهتمامات المريض الذي يقع في المستشفى، لكن علامة الأزياء اليابانية الجديدة "ليفتي" Liftة ترى عكس ذلك. وبحسب موقع "أوديتي سنترال"، أطلقت العلامة اليابانية مؤخراً أثواباً أنيقة مصنوعة من أقمشة عالية الجودة، بهدف توفير الراحة النفسية والجسدية لمرضى المستشفيات. وقالت العلامة إن "الملابس الأنيقة تخفف من التوتر وخلق المرضى في المستشفيات". وأكدت العلامة أنها تعاونت مع "Classico" وهي إحدى أهم شركات التوريدات الطبية في المنطقة، ومع "Elan" الشركة المتخصصة في إنتاج ملابس المرضى، بهدف ابتكار أثواب بأقمشة مريحة وناعمة، خاصة أن ملابس المرضى التي توفرها المستشفيات، عادة ما تكون مصنوعة من أقمشة قاسية وغير مريحة.



برعاية شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

ختام يا زين شتاءنا 18 و مخيم الأجيال 21



محمد بن خالد آل نهيان لحرصها على توفير مساحات آمنة ومفيدة لأطفالهم لقضاء الإجازة الشتوية.

زين شتاءنا 18) و (مخيم الأجيال 21)، فيما أعرب أولياء الأمور عن عظيم شكرهم وامتنانهم لسمو الشيخة الدكتورة شما بنت



ونظمت مكتبة أجيال المستقبل حفل ختام بهيج شارك فيه أولياء الأمور والأسر أبناءهم فرحتهم بإنجازهم للبرنامج الشتوي (يا

نهجان الثقافية والتعليمية بدعم أجيال الوطن بكل ما هو مفيد، وشغل أوقات فراغهم بالمعارف والترفيه الهادف والبناء.

الأسري، ومثممة دور الأسرة لاسيما الأمهات في تقديم الدعم النفسي للأطفال والذي ساهم في رفع ثقة الأبناء في أنفسهم، وزاد من تحصيلهم المعرفي خلال الأنشطة المشتركة، كما حرصت المكتبة على تقديم أنشطة متنوعة وورش عمل متخصصة غطت جميع الجوانب الثقافية والتعليمية، وتم استضافة عدد من المؤسسات الحكومية والخاصة في الأنشطة المقدمة. وكانت مكتبة أجيال المستقبل حرصية دائما على التواجد مع أعضائها في مختلف الظروف، حيث استمرت في تقديم برامجها خلال الجائحة دون توقف أو انقطاع تحت رعاية المبادرة التي أطلقتها سمو الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية (الباحثون عن المعرفة لا توقفهم الأزمات). والجدير بالذكر أن مكتبة أجيال المستقبل ومنذ انطلاقتها في عام 2005 تنظم بصورة دورية مواسمها الترفيهية والتعليمية والثقافية خلال الإجازات المدرسية لتحقيق رؤية مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل

العين - الفجر

برعاية وتوجيهات الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، اختتمت مكتبة أجيال المستقبل بجمعية محمد بن خالد آل نهيان (يا أجيال المستقبل فعاليات برنامجها الشتوي (يا زين شتاءنا 18) للعام الثامن عشر على التوالي و (مخيم الأجيال 21). وكانت مكتبة أجيال المستقبل قد بدأت موسمها الشتوي للعام 2022 في الثاني عشر من شهر ديسمبر وامتد على مدى ثلاثة أسابيع قدمت من خلاله مكتبة أجيال المستقبل عددا مميّزا من البرامج والأنشطة والفعاليات جمعت ما بين الحضورية والافتراضية لأول مرة. هذا وقد طرحت مكتبة أجيال المستقبل لأول مرة برنامجاً أنشطتها بالشاركة مع الأسر تحت شعار (يا زين جمعنا) حيث حرصت المكتبة خلاله على إشراك جميع أفراد الأسرة في الأنشطة المقدمة، مستهدفة تعزيز قيم التواصل

أول توسع دولي للبرنامج خارج كليفلاند كلينك الولايات المتحدة

مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي يطلق برنامج «الملاك الرابع» لدعم مرضى السرطان

هذه الخدمة الحيوية على جميع مرضى السرطان في المستقبل.

ويمكن لأي شخص، مصاب بالسرطان أو اعتاد رعاية شخص يعاني من هذا المرض، أن يكون مؤهلاً لكي يصبح مرشداً أو موجهاً «ملاكاً». وعندما يتم طلب هذا المرشد، سيتم التأكد من قدرته على القيام بهذا الدور، ودراسة خبرته وتجاربه لبيت فيما إذا كانت تطابق وما يحتاجه المريض، وسيواصل المرشد مع المريض مباشرة لتقديم الدعم الشخصي عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو الاجتماع وجهاً لوجه.

وأردف الدكتور جروبيماير: "ندرك تماماً أن تشخيص السرطان للمرء أو لأحد من أحبائه يمثل تحدياً صعباً، ويمكن أن يحدث تغييراً شاملاً في مسيرة حياته، غير أن معهد الأورام في كليفلاند كلينك أبوظبي يقدم علاجاً متخصصاً في كل مرحلة من مراحل العلاج، مما يضمن حصول المريض على الرعاية المناسبة التي يحتاجها". يضم «برنامج الملك الرابع» ناجين داعمين لمرضى السرطان وأفراد عائلات المرضى ممن لديهم خبرات مباشرة في التعامل مع هذه المرض، ويتميزون بإيجابية عالية، ورغبة عارمة في تقديم الدعم، وقدرة متميزة على تكريس جزء من وقتهم وخبراتهم الحياتية للمساعدة في التخفيف من معاناة المريض الجديد.



بمتطوعين مدربين من أعمار مماثلة، ولديهم تجارب مشابهة مع هذا المرض، مع تركيز البرنامج على التواصل الفردي بين الناجي أو المصاب منذ فترة طويلة مع المريض؛ وذلك لتمكين الأخير من تكوين معرفة واقية بمرضه والتعامل معه على نحو أفضل. وستولى المهوون الإجابة على الأسئلة الصعبة، واقتراح استراتيجيات مفيدة وإيجابية ومطلوبة، انطلاقاً من خبراتهم التي اكتسبوها من



إلى علاج ناجع لمرض السرطان، فهذا البرنامج يعمل على تمكين المرضى ومساعدة عائلاتهم، من خلال التثقيف والإرشاد طوال رحلة العلاج والتعالي من هذا المرض.

أقرانهم حول تجاربهم الخاصة مع هذا المرض، وتقديم الإرشاد والنصح من قبلهم كناجين عاشوا ذات التجربة إلى المصابين الجدد. وقال الدكتور ستيفن جروبيماير، رئيس معهد الأورام في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: "يعد «برنامج الملك الرابع» امتداداً لمنهجية الرعاية التي نقدمها لمرضانا وتراعي أدق احتياجاتهم، ويهدف إلى تعزيز الأبحاث العالمية المستوى ودعم الرعاية الجيدة التي ستقضي في يوم من الأيام

أبوظبي - الفجر

أطلق مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من مبادرة للرعاية الصحية، «برنامج فورث أنجل» (الملاك الرابع) الذي يهدف إلى تقديم الدعم والإرشاد الشخصي لتمكين المصابين بمرض السرطان ومساعدتهم خلال رحلة علاجهم، وذلك في أول توسع دولي للبرنامج خارج كليفلاند كلينك الولايات المتحدة. وتعود فكرة «الملاك الرابع» للأمريكي سكوت هاميلتون، الحائز على الميدالية الذهبية الأولمبية في رياضة التزلج على الجليد الذي خاض تجربة الإصابة بمرض السرطان. وقد حدد هاميلتون ثلاث جهات وصفها بالملائكة كانت المعين الرئيسي له خلال رحلته تعافيه من مرض السرطان، وهي أخصائي الأورام الذي عالجه في مستشفى كليفلاند كلينك، ومرمضة الأورام المشرقة عليه، والجهة الثالثة كانت العائلة والأصدقاء. غير أنه شعر بفجاء عنصر أساسي، وهو الملك الرابع الذي ينبغي أن يكون حاضراً في مرحلة العلاج، وهو شخص "كان لا بد أن يكون هناك" ولديه القدرة على فهم ما كان يشعر به، وهذا التفكير قاده إلى فكرة إطلاق برنامج يمكن من خلاله للناجين من السرطان وكذلك المرضى التحدث مع

تنظمه مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية

مليون كتاب.. وأكثر في مهرجان الوراقين للكتاب المستعمل

عملية البحث عن "الكنز" وأنها تجربة مميزة من خلالها ستكون الفرصة مواتية للزوار سكي يؤسسوا مكتباتهم الخاصة بأسعار رمزية جداً كما أن كتباً كثيرة باللغة الإنجليزية ستكون متاحة أمام الجميع.

وأشاد بالمشاركة المجتمعية في عملية التطوع استعداداً للمهرجان حيث شهدت لجنة فرز وتصنيف الكتب تطوع العديد من فئات المجتمع في عملية فرز وتصنيف الكتب ليتم عرضها في المهرجان بالشكل الأمثل، كما شارك الأشخاص ذوو الإعاقة كمتطوعين أيضاً، مبرراً عن الفخر والاعتزاز بهذه المشاركة والاندماج في المجتمع. تجدر الإشارة إلى أن الباب مفتوح أمام الراغبين في التبرع بكتبهم حيث يتم استقبال هذه التبرعات في مقر مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية بمنطقة اليرموك، وخلال أيام المهرجان في أرضه بحديقة النخيل على ضفاف بحيرة خالد في الشارقة.

وحتى 20 درهماً.. فقط" بالإضافة إلى مساهمته في تعريف الناس بما تقدمه المدينة لطلابها من خدمات وفق أفضل الممارسات العالمية. وتحدث عن أهمية المهرجان الذي يتبع لرواده من مختلف الفئات العمرية والسكانية والاجتماعية فرصة ثمينة لاقتناء الكتب، والتزود بالمعرفة والثقافة المتنوعة، عدا عن الفائدة الكبيرة التي يقدمها الكتاب المستعمل للبيئة إذ يقلل تداول الكتب من قطع الأشجار التي تُستخدم لصنع الورق بالإضافة إلى التشجيع على مشاركة القراءة بين الأصدقاء والأهل.

كما تحدث عن دور المهرجان في تلبية حاجة أفراد المجتمع لدعم الخدمات التي تقدمها المدينة للأشخاص ذوي الإعاقة من خلال التبرع بالكتب، أو عبر شرائها، مشيراً إلى الجانب الاجتماعي، وكيف أن عملية البحث عن الكتب تشبه

بأكثر من مليون كتاب، تستعد مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية لتنظيم الدورة الثامنة من "مهرجان الوراقين للكتاب المستعمل" خلال الفترة من 1 و 4 فبراير 2023 في حديقة النخيل، على ضفاف بحيرة خالد في الشارقة..

المهرجان الذي تنظمه المدينة بمشاركة متميزة لجمعيات النفع العام، والجهات والمدارس الحكومية والخاصة، والجامعات والبعثات الدبلوماسية، ومؤسسات المجتمع وفعالاته وأفراده، هو الأول والأكبر من نوعه في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث أديت المدينة على تنظيمه دورياً منذ العام 2006، وكان يحمل سابقاً اسم "مهرجان الكتاب المستعمل". يتم فيه عرض الكتب المنوعة، والجديدة والمستعملة، وبيعها للمحور بأسعار رمزية، على أن يخصص ريعه لدعم الخدمات التي تقدمها المدينة لطلابها من الأشخاص ذوي الإعاقة وفق

مدارس حماية تنظم ورشة توعوية عن الإسعافات الأولية



تمكين الطلاب من التعامل مع أي حادث طارئ وتقديم المساعدة لمحتاجيها في أي وقت لحين حضور المسعفين.

والتطبيقات العملية. بدوره، أكد الاستاذ جمال الشيبه مدير مدارس حماية للبنين على أهمية ورشة الإسعافات الأولية

نظمت القيادة العامة لشرطة دبي ممثلة بمكتب مدارس حماية للتربية والتعليم بالتعاون مع الهلال الأحمر الإماراتي في دبي، ورشة توعوية عن الإسعافات الأولية لفريق الهلال الطلابي التابع لمدارس حماية للبنين. أكد المقدم عبدالله السويدي مدير مدارس حماية للتربية والتعليم، حرص القيادة العامة لشرطة دبي على تدريب وتأهيل فريق الهلال الطلابي التابع لمدارس حماية على إجراءات الإسعافات الأولية الخاصة بالإصابات والتزيف والتنفس الصناعي والاختناق والكسور، وإعداد الأمتل للقيام بدور الإسعافات الأولية في المدارس وأداء مهامهم بكفاءة عالية واقتدار. وأشاد المقدم السويدي بمحاضري الهلال الأحمر الإماراتي وجهودهم المبذولة في الورشة التوعوية الهادفة إلى رفع مستوى معرفة الطلاب للطرق المختلفة في كيفية إجراء

دبي - الفجر

منوعات الفكر

23

يساعد المشي يوميا على منع زيادة الوزن ودرء الأمراض مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم، وفقا لدراسة نُشرت في ١٠ أكتوبر في مجلة Nature Medicine. ونظر الباحثون من جامعة فاندربيلت في متوسط أربع سنوات من البيانات من أجهزة تتبع النشاط التي يرتديها ٦٠٤٢ أمريكيًا بالغًا لمقارنة عاداتهم ونتائجهم الصحية.

دراسة تحدد عدد الخطوات التي نحتاجها يوميا لدرء خطر أمراض شائعة ومنع زيادة الوزن

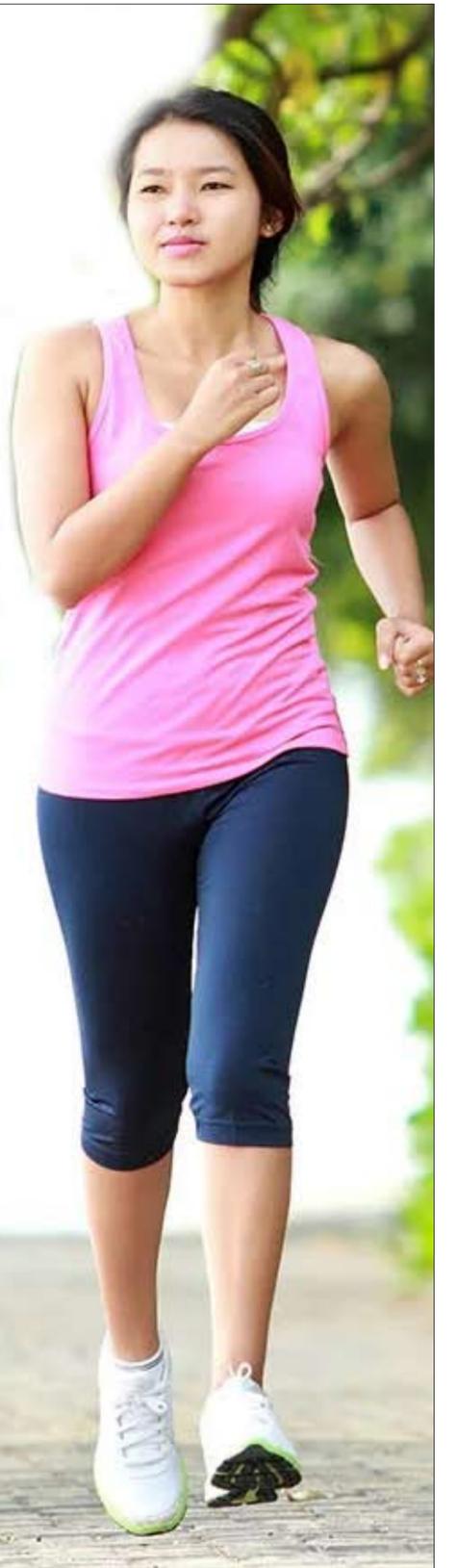
والإناث، وبمستوى تعليم جامعي، وكانوا يمتلكون أجهزة Fitbit وكانوا، في المتوسط، أكثر نشاطا من معظم البالغين. ورغم ذلك، يرى الباحثون في الدراسة أن هذا أمر إيجابي، "حقيقة أننا كنا قادرين على اكتشاف ارتباطات قوية بين الخطوات والأمراض العرضية في هذه العينة النشطة تشير إلى وجود ارتباطات أقوى في السكان الأكثر استقرارا (يتبعون نظام حياة مستقر أي أقل نشاطا)".

ويستقر الفريق الآن إلى إجراء المزيد من الأبحاث باستخدام عينات أكبر وأكثر تنوعا من المشاركين، بما في ذلك أولئك الذين لديهم مستويات نشاط تعكس بشكل أكبر عامة السكان. نُشرت نتائج هذه الدراسة مفصلة في مجلة Nature Medicine.

في ذلك السمة وتوقف التنفس النومي ومرض الارتجاع المعدي المريئي (GERD) واضطراب الاكتئاب الشديد. ووجد الباحثون أيضا أن الذين يعانون من زيادة الوزن والذين زادوا من خطواتهم اليومية من 6000 إلى 11000 كانوا أقل عرضة للإصابة بالسمنة بنسبة 64% من أولئك الذين حافظوا على نفس عدد الخطوات اليومية. وفي حين أن هذه الإحصائيات لا تظهر علاقة السبب والنتيجة المباشرة (هناك الكثير من العوامل الأخرى المتضمنة أيضا)، فإن الارتباط قوي بما يكفي للإشارة إلى أن اتخاذ المزيد من الخطوات كل يوم، وبوتيرة أسرع، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالمرض. ويشير الباحثون إلى أن الدراسة تتضمن بعض النقص، حيث كان المشاركون صغارا في السن نسبيا، ومعظمهم من البيض.

استخدامها كجزء من الحياة اليومية، والمرتبطة بالسجلات الصحية الإلكترونية (EHRs)، وفي هذه الحالة كجزء من برنامج أبحاث All of Us التابع لمعهد الصحة الوطنية الأمريكية. وتقدم هذه البيانات "دليلا تجريبيا جديدا على مستويات النشاط المرتبطة بمخاطر الأمراض المزمنة وترى أن دمج بيانات الأجهزة التجارية القابلة للارتداء في السجلات الصحية الإلكترونية قد يكون ذا قيمة لدعم الرعاية السريرية"، كما كتب الباحثون في ورقتهم المنشورة. وتم تسجيل ما متوسطه أربع سنوات من النشاط لكل مشارك، مع اعتماد العينة على الأشخاص الذين ارتدوا ساعة Fitbit الخاصة بهم لمدة 10 ساعات أو أكثر يوميا على مدى ستة أشهر على الأقل. ويبدو أن نحو 8200 خطوة وما فوق هي الطريقة المناسبة للتقليل الجاد من مخاطر الأمراض بما

ووجدوا أن اتخاذ ما لا يقل عن 8200 خطوة في اليوم كان مرتبطا به انخفاض خطر الإصابة بالسمنة والاكتئاب وتوقف التنفس النومي والارتجاع الحمضي، وزادت الفوائد مع كل 1000 خطوة إضافية. وارتبط المشي أيضا بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم، ولكن، بمجرد وصول الأفراد إلى نحو 8000 و9000 خطوة في اليوم، استقرت فائدة إضافة المزيد من الخطوات. وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن، فإن القيام بـ 11000 خطوة يوميا يقلل من خطر الإصابة بالسمنة بنسبة 64%، وفقا للبيانات. وبينما توصلت الدراسات السابقة إلى استنتاجات مماثلة، فإن هذه الدراسة الحديثة هي الأولى التي تعتمد على أجهزة تتبع النشاط، والتي يشيخ



برودة اليدين والقدمين

«يمكن أن تكون أحد الأعراض لأمراض كامنة»

يتسبب الطقس البارد في تشنج الأوعية الدموية، ما يقلل من تدفق الدم، وهذا بدوره يسبب برودة اليدين والقدمين، وهو ما يمكن مكافحته بارتداء القفازات والجوارب وغيرها. لكن الدكتور سارة بروير، أوضحت أن برودة اليدين والقدمين يمكن أن تكون مرتبطة بعدد من المشاكل الصحية المؤلمة الشائعة، بما في ذلك تورم الأصابع، والدوالي، ومتلازمة رينود.



قوة وكفاءة عمل ضخ القلب، ونتيجة لذلك، قد يساعد في تخفيف مشاكل الدورة الدموية، بما في ذلك تلك المرتبطة بأمراض الشرايين الطرفية. وأوضحت الدكتورة بروير: "بالإضافة إلى إبطاء تراكم اللويحات التي تسبب أمراض الشرايين المحيطية، بل وربما عكس ذلك، يمكن لمستخلص الزعرور أيضا توسيع الشرايين وإرخاء الأوعية الدموية، ما يسمح للدم بالمرور بحرية إلى اليدين والقدمين".

الدم، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، الذي لا يتم التحكم فيه بشكل جيد، تزيد جميعها أيضا من خطر الإصابة بأمراض الشرايين الطرفية". وأضافت: "للمساعدة على منع هذه الحالة المزمنة - أو تخفيف الأعراض - من المهم التوقف عن التدخين واتباع نظام غذائي صحي قليل الملح - قليل الدسم - غني بالألياف والحفاظ على وزن صحي". ويمكن أن تزيد المواد الكيميائية الموجودة في الزعرور، من

تحسين النظام الغذائي الصحي والمتوازن الذي يحتوي على ما لا يقل عن خمس حصص من الفاكهة والخضروات يوميا وعن طريق إضافة حصتين على الأقل من الأسماك الزيتية كل أسبوع: "الأسماك الزيتية الغنية بأوميغا 3 لها تأثير في سيولة الدم التي يمكن أن تحسن الدورة الدموية في اليدين والقدمين". وكشفت أخصائية التغذية إيماروس من A.Vogel أن هناك مجموعة من "الأطعمة الفارقة" ذات الخصائص المعززة للدورة الدموية المثبتة علميا، "بعض الأطعمة أفضل من غيرها للحفاظ على تدفق دم صحي. التوت الأسود والفاصل الحار والأسماك الغنية بزيت أوميغا 3، مثل السلمون والرنجة والثوم، وهو مميح طبيعي للدم، والزنجيل والبرتقال وبيذور اليقطين والمكسرات والبطيخ. جميعها تساعد على تحسين الدورة الدموية". وأشارت الدكتورة بروير إلى أن المكملات الغذائية قد تساعد في تحسين الدورة الدموية العامة إذا كنت تعاني من التدفق القوي للدم، خاصة في فصل الشتاء. ويمكن لبرودة اليدين والقدمين أن تكون أيضا أحد أعراض أمراض الشرايين الطرفية، والتي تقلل من تدفق الدم إلى أطراف الجسم بسبب تصلب الشرايين وتكسرها.

ويمكن أن تؤدي هذه الحالة الطويلة الأمد إلى حدوث تقلصات في عضلات ربلة الساق تُعرف باسم العرج المقطع وتقرحات الساق، وفي الحالات القصوى، البتر. وقالت الدكتورة بروير: "مرض الشرايين المحيطية يصبح أكثر شيوعا مع التقدم في العمر. ويتم تسريعه بالتدخين. في حين أن مستويات الكوليسترول المرتفعة في

- التخلص من الوزن الزائد
- ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميا
- الاستمرار في الحركة وتجنب الهبوط لفترات طويلة
- وإذا كنت تعاني من تورم الأصابع أو متلازمة رينود، فإن الدكتورة بروير توصي بتجنب التغييرات المفاجئة أو الشديدة في درجات الحرارة.
ويمكن أن يلعب الطعام أيضا دورا مهما في معالجة ضعف الدورة الدموية. وهنا أوضحت الدكتورة بروير أنه يمكن

وقالت الدكتورة بروير: "ترتبط كل هذه المشاكل بضعف الدورة الدموية، والتي يمكن تحسينها من خلال تغييرات بسيطة يمكن تحقيقها في نمط العيش".
ولمكافحة ضعف الدورة الدموية، أوصت الدكتورة بروير بما يلي:
- إبقاء اليدين والقدمين والرأس دافئين وجافين قدر الإمكان
- تجنب الملابس الضيقة والمقيدة



حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 04-2973060-04-2973071 - هاتف : بور سعيد - هاتف : 04-2973060
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية المزايا معالجة مخلفات البطاريات - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/10/31 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/10/31 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : المزايا لمعالجة مخلفات البطاريات - ذ م م
العنوان : مكتب ملك ابراهيم سعيد احمد لوتاه - ديرة - ام الرموز D587 الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 843926 رقم القيد بالسجل التجاري : 1433405 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/10/31 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/10/31 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 04-2973060-04-2973071 - هاتف : بور سعيد - هاتف : 04-2973060
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سي & واي للتجارة العامة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2020/9/17 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2020/9/17 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : سي & واي للتجارة العامة - ش ذ م م
العنوان : محل رقم SH-F42-43 ملك الأراء دبي للاستثمارات الحكومية ش ذ م م - كورنيش ديرة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 788744 رقم القيد بالسجل التجاري : 13000978 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2020/9/17 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2020/9/17 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : الجبرودي للتدقيق والمحاسبة
العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس: 04-2389722 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية كابتيرا كوستركشن تريدينج - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/3 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/3 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : كابتيرا كوستركشن تريدينج - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 1.2.3.4.5 ملك كمران عبدالغني رايويالا - الخليج التجاري - استدامة B - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 915783 رقم القيد بالسجل التجاري : 1523684 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/3 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/3 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين الجبرودي للتدقيق والمحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس: 04-2389722 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب القانوني : ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1660058 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/4 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/4 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : فلوكس درايف لتجارة اجهزة تشغيل ألعاب الفيديو شركة الشخص الواحد - ذ م م - العنوان : THE METROPOLIS, DUBAI الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1020371 رقم القيد بالسجل التجاري : 1660058 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/4 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/4 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم AJ/CHFCICOM2022/0003562 تجاري (كلي) إلى المدعي عليه : شركة بيت الاستثمار - ذ م م
مجهول محل الإقامة
انت مكتب بالحضور بجلسة 2023/1/10 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 5) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/1/3 م.

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم AJ/CHFCICOM2022/0003562 تجاري (كلي) إلى المدعي عليه : شركة بن سبت لتقاولات البناء - ش ذ م م
مجهول محل الإقامة
انت مكتب بالحضور بجلسة 2023/1/10 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 5) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/1/3 م.

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

إعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم الاستئناف 70001583 SHCAPCICPL2022/0001583 أمر أداء المستأنف ضد : استارتا للتجارة العامة - ذ م م ويمثلها مديرها عزيز احمدوف عنوانه : الشارقة المنطقة الحرة
ليكن معلوما لديك ان المستأنف : شركة الشخص الواحد مخبز زهرة الإمارات تالكتها هلال سلطان محمد قد استأنف الحكم الصادر بتاريخ 20.../.../20... في الدعوى الابتدائية رقم SHCAPCICPL2022/0001583 المحكمة الاستئنافية المدنية - أمر أداء فيقتضى حضورك او حضور من يملكك امام محكمة الشارقة الاتحادية بدار القضاء يوم المواعيد 2023/1/9 الساعة 9:30 صباحاً وتقديم ما لديك من بنبات وفي حالة عدم حضورك او حضور من يملك قانوناً فستنظر المحكمة الدعوى في غيبتك.
مكتب الخدمات القضائية
أمل محمد عبدالله محمد المازمي

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICPOR2020/0008933 تجاري (جزئي) إلى المدعي عليه : عبدالحافظ الهولاني لتجارة - مجهول محل الإقامة
تعلمك بان المدعي / شركة الرمال الدولية للدعاية والإعلان في الدعوى رقم 8933/2022 بادرة اليوم الواحد التجارية الرابعة قد رفع الدعوى المذكورة اعلاه بطلب فيها : التزام المدعي عليها بسداد مبلغ 18.000 درهم ثمانية عشر الف درهم مع الفائدة القانونية بواقع 12% من تاريخ رفع الدعوى حتى تمام السداد مع شمول الحكم بالنفاذ المجمل بلا كاتلة مع التزام المدعي عليها بالرسوم والمصاريف ومقابل اعباء الحاماة. انت مكنت بالحضور بجلسة 2023/1/12 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 7) شخصاً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/1/4 م.

اشعار تصفية

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

مؤسسة مفهي وكافتيريا ديميا المسجلة لدى دائرة الإقتصاد والسياحة دبي (رخصة رقم 529847) الماتكة تعلم ديوان ليالينا، (رخصة رقم 19661) ولتكتان بمحل رقم 06-05 العقابن الارضي مبنى 13، بمدينة دبي للإترنيت ، ش ب 122503 ، دولة الامارات العربية المتحدة ، والمرخص لدى سلطة دبي للتطوير (الفرع) ترغب المؤسسة المذكورة في إعلان قرارها لتفكاف والتي تم إتحاده بواسطة المؤسسة الماتكة مفهي وكافتيريا ديميا بموجب القرار المؤرخ في 29 ديسمبر 2022 بشأن إعلان وحل الفرع.
وفقا لذلك ، تهييب الشركة بأي طرف معنى بالامر ولديه أي مطالبات في مواجهتها علي تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل او الاتصال ب : السداد / السيد / احمد صالح
إسم الشركة : مؤسسة مفهي وكافتيريا ديميا
ش ب ، 122503 ، دبي ، دولة الامارات العربية المتحدة. هاتف رقم : 042676600
البريد الإلكتروني : sabri.saleh@amanabuildings.com
لن يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الاعمال والحددة ب 45 يوماً.

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

إصدار عدلي بالنشر رقم الإنذار (2023/55)

المنذرة مركز برجمان (ش. ذ م م) - رخصة تجارية رقم (227968)
ضد / المنذر اليه / ميش نت ورك ش.ذ.م.م - رخصة تجارية رقم (700222) (بصفتها : المتاجرة)
تتوجه المنذرة بهذا الإنذار إلى المنذر اليها لإنذارها بالآتي :-
بضرورة سداد مبلغ وقدره =/ 116.620 درهم تمثل باقي بدل الإيجار وضريبة القيمة المضافة المستحقة بتمامه المنذر اليها عن الفترة من 19/06/2022 وحتى 18/10/2022 بقيمة الشيكين المرجمين رقم (309 - 310) بالإضافة إلى سداد مبلغ وقدره 6000 درهم غرامة رجوع عدد 3 شيكات دون صرف وذلك خلال شهر واحد من استلامكم هذا الإخطار وذلك خلال شهر واحد من تاريخ استلامكم هذا الإخطار مع حفظ حق المنذرة في المطالبة ببديل الإيجار عن فترة شغل المأجور دون سداد.

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

إصدار عدلي بالنشر رقم الإنذار (2023/54)

المنذرة / جنييد لتجارة لوازم التمديدات الصحية والكهربائية ش.ذ.م.م. فرع دبي ضد / المنذر اليه / شركة ايميكو للهندسة الكهروميكانيكية ش.ذ.م.م.
تتذر المنذرة المنذر اليها وتكلفتها ان تؤدي فوراً للمنذرة مبلغ وقدره 12.583 درهم (اثني عشر ألف وخمسمائة وثلاثة وثمانون درهماً) قيمة المترصد في ذمتها وفقاً لما جاء بباطن هذا الإنذار خلال الال الذي ضربه القانون والا ستضطر المنذرة لإتحاذ الإجراءات القانونية أمام المحكمة المختصة ومن ثم سيكون المنذر اليها ملزماً بسداد المبلغ المطالب به من تاريخ الإستحقاق وحتى تمام السداد والتعويض وكذا بالرسوم القضائية والمصروفات ومقابل اعباء الحاماة. مع حفظ كافة حقوق المنذرة الأخرى من أي نوع كانت.

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICIREA2022/0005897 مدني (جزئي) إلى المدعي عليه : عادل خان الطاف حسين حسين - مجهول محل الإقامة
بناء على طلب المدعي (أ) / احمد محمد راشد علي العنتي وعنوانه / الضارة الزاهية رقم الهاتف : 509898818
انت مكنت بالحضور بجلسة 2023/2/1 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/1/3 م.

اشعار تصفية

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

شركة HyBella FZ.LLC منمطة (ش.ذ.م.م.) (رخصة رقم 96812) وبالتفان In5Design, HD01A GROUND FLOOR DUBAI DESIGN DISTRICT_ 333000 ، دولة الإمارات العربية المتحدة ، والرخصة لدى سلطة دبي للتطوير، ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها لتفكاف والتي تم إتحاده بواسطة مجلس الإدارة في اجتماعه الذي عقد بتاريخ 30 December 2022. بشأن إعلان وحل الشركة HyBella FZ.LLC
وفقاً لذلك ، تهييب الشركة بأي طرف معنى بالامر ولديه أي مطالبات في مواجهتها علي تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل او الاتصال ب : السيد / Siama Qadar .
HyBella FZ.LLC
ش.ب ، دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة
هاتف رقم : 971558570242
البريد الإلكتروني : hello@hybella.com
لن يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الاعمال والحددة ب 45 يوماً.

إعلان إجتماع خبرة

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

إعلان حضور إجتماع بالاتصال المرئي عن بعد بالدعوى رقم 2022/8831 تجاري جزئي محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

يخطر الخبير المعين بالدعوى أعلاه / أمير سعد يوسف المصفي / سوبر ماركت ميناء العرب ذ م م ومن يمثلها قانونياً ، بأن إجتماع الخبرة الأولي يوم الاربعاء بتاريخ 2023/1/11 الساعة 12 ظهراً بنظام الاونلاين برنامج زووم، ويرجى الاتصال بالخبير على تليفون / 050/6227854 - 02-6321546
الايمل : alhamili_uae@yahoo.com
لأجل الحصول على الرابط.
و في حالة تخلفكم عن الحضور سوف يجري الاجتماع في الجعده المتر .
الخبير / أمير سعد يوسف
الفئة الأولي / رقم القيد (32)

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

إعلان حكم

في الدعوى رقم 0001099 SHCFICIREA2022/0001099 مدني (جزئي) إلى المدعي عليه (أ) بيبور حامد صبيح الجنييد العمري. العنوان عنوانها : العنوان - شارع الكورنيش - برج السعادة - طابق 3305. هاتف : 0555544746 / 0555537990
محمد ناصر صبيح الجنييد، الجنسية: الكويت
عنوانها : برج السعادة - طابق 3305. هاتف : 0555544746 / 0555537990
يعلم من طريق رسالة نصية
بالدعوى المشار اليها اعلام المرفوعه من : المدعي (أ) المستنظر الامريعي ش ذ م م
لأنه يتفك على قد صدر ضدك الحكم الجين أثناء ولك الحق في الاستئناف على هذا المحكمة محكمه الشارقة الاتحادية ، المحكمة الابتدائية المدنية خلال مدة 30 يوماً ابتداء من اليوم الذي يلي تاريخ بيلك بهذا الإعلان وفي حالة عدم تقديم ما يفيد استئناف الحكم الصادر خلال امدة المنذرة فإن الحكم سيصبح نهائياً وبذلك تستنذ الإجراءات القانونية لتتسند.
الحكم : قررت المحكمة : التزام المدعي عليها بالتزامن ما يلي بؤديا للمدعية مبلغاً قدره 172.253 درهم مائة واثنين وسبعين ألفاً واثنين وثلاثة وخمسين وتسعة وثمانين فلساً. والزامها بمعالجة بواقع 5% سنوياً اعتبار من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام على الا تزيد على أصل المبلغ المنص به. مع التزامها بمصروفات الدعوى وتكاليفها درهم مقابل اعباء الحاماة.

إعلان إجتماع خبرة

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

إعلان إجتماع الخبرة الصياحية

في الدعوى رقم : 189 لسنة 2022 - حصر تركات الشارقة المطلوب إعلانها / أمينة ابراهيم بنجيباني (مجهول محل الإقامة)
حيث ان المدعي / مها محمد بنجيباني (هندي الجنسية) قد قام لدى محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية الشرعية الدعوى المذكورة وموضوعها حصر وتقسيم تركة المتوفي / بنجيباني محمد بنجيباني ابراهيم والصادر فيها حكم بحد سير بتاريخ 2022-11-17
فقد تقرر مخاطبة لمحضر اجتماع الخبرة بالاتصال المرئي عبر برنامج (zoom) ، تاريخ الاجتماع الخميس الموافق 12 يناير 2023 ، وقت الاجتماع : 04:00 صباحاً
عبر الرابط التالي :-
https://us05web.zoom.us/j/81036386330?pwd=MFANXhZlZlZlV01SMzBDbDh5YkZlZlZlU09
أمين محضركم الاجتماع باوعد المحدد وتقديم ما لديكم من مستندات ومذكرات وفي البريد الإلكتروني وفي حالة عدم حضور أي من الطرفين فإن الخبرة ستشتر أمناً لها وفي وقت التفتاح والخولة لها.
(الخبير / الصياحي /
الخبير / عادل عبد الجبار آل علي (قيد : 577)
045916664 /
Hazem.audit@gmail.com

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCAPCIADM2022/0001658 إدراي
إلى المدعي عليه : الشيخ سعود ماجد بن سعود بن خالد القاسمي
مجهول محل الإقامة
إلى : مروان فتح السيد السعدي
إلى : محمد عياش مقلان العوموش
انت مكنت بالحضور بجلسة 2023/1/12 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/1/5 م

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICIREA2022/0006508 مدني (جزئي) إلى المدعي عليه : عصمت الله هدايت الله - مجهول محل الإقامة
بناء على طلب المدعي (أ) القوارب للترنفة
وعنوانه / الإمارات إمارة الشارقة - المنزر
انت مكنت بالحضور بجلسة 2023/1/19 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/1/4 م.

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

إعلان منقذ ضد بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية
منجزة يرفيز اكبر ويمثلها السيد/ يرفيز اكبر اكبر علي
إخطار في القضية رقم SHCXECIREA2022/0008580 مدني (جزئي)
إلى المحكوم عليه : منجزة يرفيز اكبر ويمثلها السيد/ يرفيز اكبر اكبر علي
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنقذ عائشة ابراهيم مراد حسن - الجنسية الإمارات العربية المتحدة
في القضية المشار اليها اعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن المحكوم عليه لا يملك ما يكفي لتسديد كالتالي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 9780.0
لذلك انت مكنت بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقق إجراءات التنفيذ الجبري للقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٤١ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٦

إعلان منقذ ضد بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية
السيد رضوان القوارب التكمية والإرضيات
إخطار في القضية رقم 0008029 SHCXECILABMIN2022 عمالي (جزئي)
إلى المحكوم عليه : السيد رضوان القوارب التكمية والإرضيات
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنقذ يارهارون سامسون - الجنسية باكستاني
في القضية المشار اليها اعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن المحكوم عليه لا يملك ما يكفي لتسديد كالتالي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 11253.0 درهم وان يؤدي له تذكرة العمود الي وطنه او قيمتها نقداً بمبلغ 730 درهم مالم يكن وقت التنفيذ قد التح بحدمة صاحب عمل اخر - لذلك انت مكنت بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقق إجراءات التنفيذ الجبري للقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية



منوعات الفكر 26

انطلاق حلقات البث المباشر من برنامج أمير الشعراء

وفي الحلقة التي تبليها وبعد إعلان النسب النهائية .. سيتأهل الشاعر الحاصل على أعلى نسبة تصويت من المشاهدين مُضافةً إلى نسبة لجنة التحكيم .
وفي المرحلة الثالثة قبل النهائية. يتنافس الشعراء الستة، وستضع لجنة التحكيم الدرجات بنسبة ستين في المائة .. تُقسم إلى ثلاثين في المائة، تُعطى في هذه الحلقة .. وثلاثين في المائة تُعطى في الحلقة النهائية، في حين سيجري التصويت لهم مع نهاية الأمسية ولدة أسبوع من قبل المشاهدين الذين يمكنون نسبة أربعين في المائة من الدرجة .
وفي الحلقة النهائية يواصل ستة شعراء، التحدي للوصول إلى اللقب .. وتقوم اللجنة بإعطاء الشعراء الثلاثين في المائة المتبقية من الدرجة ..
ويتم في نهاية الحلقة جمع درجات اللجنة مع درجات التصويت لتعلن النتائج النهائية .. وتحدد المركز من السادس وصولاً إلى المركز الأول وهو الفائز بجزء الشعر وحامل لقب أمير الشعراء للموسم العاشر .

وتتكون من خمس حلقات في كل حلقة يتنافس أربعة شعراء حيث تقوم لجنة التحكيم بوضع الدرجات بنسبة خمسين في المائة، وتقوم اللجنة بتأهيل شاعر واحد مباشرة إلى المرحلة المقبلة من المنافسة .. وللمشاهدين أحقية التصويت بنسبة خمسين في المائة التي تحوّلهم لاختيار شعرائهم المفضلين من الثلاثة المتبقين في كل أمسية.
وفي الحلقة التالية يتأهل اثنان من الشعراء الحاصلين على أعلى نسبة تصويت من المشاهدين وفي نهاية هذه المرحلة يتأهل خمسة عشر شاعراً .
وتتكون المرحلة الثانية من ثلاث حلقات .. ويتنافس خلالها في كل أمسية خمسة شعراء .. وتكون نسبة اللجنة في هذه المرحلة خمسين في المائة. مع تأهل شاعر واحد مباشرة للمرحلة المقبلة .. ونسبة التصويت خمسين في المائة .. ويتنافس الشعراء الأربعة الباقون على تصويت المشاهدين طوال أيام الأسبوع للحصول على فرصة التأهل .

استعرض أسماء الشعراء العشرين المشاركين في الحلقات المباشرة، وتقارير مصممة بالذكاء الاصطناعي لخلفيات وإطلالات الشعراء، كانت الإضاءة على كواليس البرنامج مع الإعلامي الإماراتي عيسى الكعبي، الذي ركز على تجارب الشعراء والمحطات التي عبروها بجهد جاد وشعرية عالية، خلال مسيرة البرنامج ومشاعرهم وتعليقاتهم قبل وبعد إعلانهم المنصة والقائهم قصادهم أمام اللجنة والجمهور، تلاها تقرير عن آلية التنافس للوصول إلى لقب الإمارة.
وقام الشعراء المشاركون في الحلقات المباشرة بإلقاء قصادهم الشعرية أمام لجنة التحكيم، وفي الختام قررت لجنة التحكيم تأهل الشاعر إبراهيم حلوش بدرجة 47، بينما نال سيدي محمد محمد المهدي درجة 45، وكل من أسماء جلال ودانا محمود 42، حيث يعود اختيار شاعرين آخرين إلى تصويت الجمهور من ضمن الشعراء الثلاثة المتبقين.
وتشمل آلية التنافس الخاصة بمسابقة أمير الشعراء في الموسم العاشر عدة مراحل ومعايير

جامعة محمد الخامس بالرباط. وقال الدكتور علي بن تميم: « إن التحدي أماننا أن نستمر في إغناش الخيال للذائقة العربية، لأن الخيال يؤدي إلى الإبداع، ونحن في التحدي لأننا أمام نخبة من الشعراء خضعوا لاختبارات أداء حتى وصلوا إلى هذه المرحلة، مشيراً إلى أن الشعر عاد ليكون ديوان العرب، وبالشعر يحمي العربي لغته وحياله».
من جانبها أعربت الدكتورة أماني فؤاد عن سعادتها بالتجربة مشيرة إلى أن الموسم سيكون ثرياً بالشعر والأفكار وإضافة منظومة جديدة للبرنامج من خلال شعراء شباب يضيفون جديداً للشعرية العربية.
من جهته اعتبر الدكتور محمد حجوا أن لكل لحظة تحدياً موجوداً، في استمرارية البرنامج رغم جائحة كورونا ونجاحه بامتياز، وهناك تحدي الجغرافيا والمسافات، وهناك تحدي الوقت والظروف، كل هذه التحديات يجتازها البرنامج وأهله من الشعراء والقيوم عليه، بعزيمة واقتدار.
وخلال فواصل منتظمة، تضمّنّها تقديم تقرير

أبوظبي التي زرعت بساتين الشعر والمنافسة من خلال برنامج أمير الشعراء، بمسيرة البرنامج المستمرة طوال عقد من الزمن. ومع المقدمة الشعرية من كلمات قصيدة «اللغة الخالدة» لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، ورحبت الإعلامية لوجين عمران بالحضور في المسرح وخلف الشاشات، تلاه تقرير احتفائي تضمن مشاهد وفقرات من الحلقات السابقة للبرنامج والتي شهدت حضوراً متألّقاً لأستاذي النقد العربي الكبار، الدكتور الراحل صلاح فضل، والدكتور عبد الملك مرتاض، عضو اللجنة الاستشارية للبرنامج.
وفي مستهل الحلقة المباشرة الأولى، كان الرأي لأعضاء لجنة تحكيم البرنامج الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، والدكتورة أماني فؤاد، أستاذة النقد الأدبي الحديث بأكاديمية الفنون بالقاهرة، والدكتور محمد حجوا، أستاذ السيميائيات وتحليل الخطاب بكلية الآداب والعلوم الإنسانية في

انطلقت مساء أمس الأول على مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي، أولى حلقات البث المباشر من برنامج «أمير الشعراء» في موسمه العاشر، والذي يعد أضخم مسابقة تلفزيونية للشعر الفصحى في الوطن العربي، وذلك عبر قنواتي بينونة وأبوظبي.
حضر الحلقة الأولى معالي اللواء ركن طيار فارس خلف المزروعى قائد عام شرطة أبوظبي رئيس لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية، وسط أجواء جماهيرية، وحشد ضخم جمع العديد من الشعراء والإعلاميين والأدباء والمثقفين، ومحبي الشعر الفصحى ومتذوقيه.
واستهلّت الحلقة بتحية تكريم لشاعر الإمارات الكبير الراحل سلطان بن علي العويس في ذكرى وفاته، حيث شدت أيقونة الأوبرا الإماراتية الفنانة فاطمة الهاشمي، بإحدى قصائد الشاعر الجميلة في افتتاح الموسم العاشر من البرنامج، وهي قصيدة «الإمارات تحيي أهلها».
تلا الافتتاحية تقرير سلط الضوء على مكانة

مكتبة محمد بن راشد تحتضن أكثر من ألفي كتاب بلغة برايل باللغتين العربية والإنجليزية



والكتب المرجعية المتنوعة، بينما تتوفر قصص قيمة وهادفة في مكتبة الطفل، والمهداة من معهد المكفوفين في لوس أنجلوس، وهيئة زايد للخدمات الإنسانية، ودار إيبصار في الأردن.
وتحتوي المكتبة، من بين هذه المجموعة القيمة على بعض كتب صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، بلغة برايل - النسخة العربية مثل: كتاب ومعضات من فكر، وكتاب مسبار الأمل.
وتنظمت المكتبة، ورشة العمل للموظفين، للتعريف بلغة الإشارة ودورها في تسهيل التواصل مع أصحاب الهمم من ذوي الإعاقة السمعية، بالإضافة إلى أساسيات لغة الإشارة من الأرقام والحروف الأبجدية باللغة العربية، وشرح توضيحي وعملي للحروف العربية وما يناسبها من حركات، إلى جانب تدريب علمي للمجموعات بين موظفي المكتبة وأصحاب الهمم.
وتعكس ورش العمل، رؤية واستراتيجية ودور المكتبة ومسؤوليتها المجتمعية في دعم وتنفيذ السياسة الوطنية لتمكين أصحاب الهمم، التي أطلقها سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله، بهدف إيجاد مجتمع دامج خال من الحواجز يضمن التمكين والحياة الكريمة لأصحاب الهمم وأسرتهم.

ورش وفعاليات
وفي إطار جهودها لتحقيق رؤية الإمارة في مجال دمج وتمكين أصحاب الهمم، تحرص المكتبة على تأهيل الموظفين للتعامل مع فئة أصحاب الهمم، وذلك ضمن سلسلة من الورش التدريبية التي تهدف إلى رفع كفاءة الموظفين في التعامل والتواصل معهم، ضمن استراتيجية طويلة المدى لتدريب وتطوير مهارات الموظفين.
وتنظمت المكتبة، ورشة العمل للموظفين، للتعريف بلغة الإشارة ودورها في تسهيل التواصل مع أصحاب الهمم من ذوي الإعاقة السمعية، بالإضافة إلى أساسيات لغة الإشارة من الأرقام والحروف الأبجدية باللغة العربية، وشرح توضيحي وعملي للحروف العربية وما يناسبها من حركات، إلى جانب تدريب علمي للمجموعات بين موظفي المكتبة وأصحاب الهمم.
وتعكس ورش العمل، رؤية واستراتيجية ودور المكتبة ومسؤوليتها المجتمعية في دعم وتنفيذ السياسة الوطنية لتمكين أصحاب الهمم، التي أطلقها سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله، بهدف إيجاد مجتمع دامج خال من الحواجز يضمن التمكين والحياة الكريمة لأصحاب الهمم وأسرتهم.

وتعد تجربة مكتبة محمد بن راشد، ممثلة في مركز المعلومات فئة ذوي الهمم، من التجارب الرائدة في دعم وتمكين أصحاب الهمم من المكفوفين وضعاف البصر، حيث توفر أكثر من 2000 كتاب من كتب برايل للمكفوفين باللغتين العربية والإنجليزية، تتنوع في مجالاتها بين الموضوعات الأدبية والتاريخية والفكرية

•• دبي-الفجر:
حرصت مكتبة محمد بن راشد، على تزويد جميع مرافقها بأحدث التقنيات والأدوات التي تسهم في دمج أصحاب الهمم في الحياة العامة، وتعزيز طاقاتهم وقدراتهم عبر القراءة والاستماع إلى مجموعة مميزة من الكتب والمصادر، بوصفهم جزءاً لا يتجزأ من المجتمع، ومن بينهم المكفوفون وضعاف البصر.
مكتبة محمد بن راشد، ترى بوضوح الجهود الكبير في دمج وتمكين أصحاب الهمم وتأهيل المبنى ومرافقه لتتواءم مع كود دبي للبيئة المؤهلة بنسبة 100%، عبر توفير الكراسي المتحركة أمام المدخل الرئيسي، وعناوين المرافق العامة بلغة برايل للمكفوفين، وأجهزة الإنذار السمعية والبصرية، وأجهزة إنذار دورات المياه، وكراسي الإخلاء في جميع طوابق المبنى، وغيرها.
أكثر من 2000 كتاب بلغة برايل
وتعد تجربة مكتبة محمد بن راشد، ممثلة في مركز المعلومات فئة ذوي الهمم، من التجارب الرائدة في دعم وتمكين أصحاب الهمم من المكفوفين وضعاف البصر، حيث توفر أكثر من 2000 كتاب من كتب برايل للمكفوفين باللغتين العربية والإنجليزية، تتنوع في مجالاتها بين الموضوعات الأدبية والتاريخية والفكرية



معرض يوثق سلسلة إبداعات علي بن ثالث تحت الماء

هالة بدري تزور «مذاهل الأعماق»

• احتضان دبي لمعارض التصوير الفوتوغرافي يعزز قوة مشهدها الإبداعي



ونوهت إلى أن فن التصوير الضوئي المحلي يشهد حالياً مرحلة انتقالية يتجه فيها نحو المزيد من الشغف والاهتمام، مؤكدة أن دعم «دبي للثقافة» لأصحاب المواهب الإبداعية يأتي كجزء من مسؤوليتها تجاه القطاع الثقافي والإبداعي في الإمارة، ومشيدة في الوقت نفسه بجهود بن ثالث في توثيق تفاصيل البيئة المحلية وبراعته في إظهار روايتها. ويسلط المعرض الذي يضم 46 صورة الضوء على سلسلة من أعمال بن ثالث الفريدة والاستثنائية التي التقطتها لمجموعة من الكائنات النادرة تحت الماء، كما يوثق لسيرة شغفه ورحلته الطويلة في مجال التصوير الفوتوغرافي، وما يمتلكه من تجارب وخبرة واسعة في هذا المجال، لا سيما فيما يتعلق بالبيئة على اختلاف عناصرها ومكوناتها.

المعروف بلقطاته الفنية المدهشة التي توثق تفاصيل البيئة المحلية. وفي هذا الإطار، أكدت مدير عام الهيئة على أهمية دعم المواهب، وإتاحة الفرص أمامهم لتمكينهم من التعبير عن أفكارهم وروايم الفنية المختلفة، مشيرة إلى أن احتضان دبي لمعارض التصوير الفوتوغرافي يؤكد على مكانتها ويعزز من قوة مشهدها الفني والإبداعي. وأشارت إلى أن معرض «مذاهل الأعماق» يبرز جماليات فن التصوير تحت الماء، ويظهر إمكانيات الصور على بن ثالث وحرفيته في نقل مكونات البيئة الطبيعية التي تزخر بها الإمارات وتشكل جزءاً أساسياً من ثقافتنا وتراثنا المحلي، قائلة بأن «المعرض يتيح للجمهور فرصة اكتشاف البيئة البحرية وجمالياتها والتعرف على أسرار المحيطات».

•• دبي-الفجر:
زارت هالة بدري، مدير عام هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة» معرض الصور الإماراتي علي بن ثالث، أمين عام جائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي، الذي يقامه تحت عنوان «مذاهل الأعماق» في «خولة آرت غاليري» الواقع في حي دبي للتصميم، خلال الفترة من 5 حتى 28 يناير الجاري. واطلعت بدري خلال جولتها التي رافقها فيها الدكتور سعيد مبارك بن خرياش، المدير التنفيذي لقطاع الفنون والآداب في «دبي للثقافة» على مجموعة الصور الفوتوغرافية التي يضمها المعرض وتمثل خلاصة إبداعات علي بن ثالث،

المعروف بلقطاته الفنية المدهشة التي توثق تفاصيل البيئة المحلية. وفي هذا الإطار، أكدت مدير عام الهيئة على أهمية دعم المواهب، وإتاحة الفرص أمامهم لتمكينهم من التعبير عن أفكارهم وروايم الفنية المختلفة، مشيرة إلى أن احتضان دبي لمعارض التصوير الفوتوغرافي يؤكد على مكانتها ويعزز من قوة مشهدها الفني والإبداعي. وأشارت إلى أن معرض «مذاهل الأعماق» يبرز جماليات فن التصوير تحت الماء، ويظهر إمكانيات الصور على بن ثالث وحرفيته في نقل مكونات البيئة الطبيعية التي تزخر بها الإمارات وتشكل جزءاً أساسياً من ثقافتنا وتراثنا المحلي، قائلة بأن «المعرض يتيح للجمهور فرصة اكتشاف البيئة البحرية وجمالياتها والتعرف على أسرار المحيطات».

منوعات

الفكر

27



انتقلت الممثلة اللبنانية دارين حمزة للعيش في تركيا مع عائلتها بسبب تردي الأوضاع في لبنان وهي تدير من هناك شركة إنتاج خاصة بها متخصصة في إنتاج الإعلانات والوثائقيات.

حمزة، التي قالت في هذا الحوار إن خبر زواجها (ليس صحيحاً... على الأقل حتى الآن)، تعتبر نفسها في فترة إجازة وستعود إلى مزاولة عملها الفني كممثلة خلال الفترة المقبلة، لافتة إلى أنها تعكف حالياً على دراسة اللغة التركية حيث تتوافر الكثير من الفرص هناك، وإن كانت ترى أن العروض من الدول العربية أكثر، خصوصاً أن اللغة تقف حالياً عائقاً بينها وبين الدراما التركية.

أحتفظ بحياتي الخاصة لنفسي

دارين حمزة: لست مع الكم بل مع النوع

كما أنهم جديون في عملهم، ويوجد لديهم الكثير من الكتاب والمخرجين. إلى ذلك، فإن موقع تركيا جميل جداً بين أوروبا وآسيا، كما أن لديهم تاريخاً عريقاً وثقافة مختلطة.

- وهل النجوم المشهورون في الدول العربية يحظون بنجومية مماثلة في بلدكم؟
- إلى النجوم المشهورين في الدول العربية هناك نجوم أتراك نحن العرب لا نعرفهم، ولكنهم معروفون جداً في تركيا.
- الإثرت و (السوشيال ميديا) سهّلت كل شيء وصارت القنوات العربية تعرض الأعمال التركية الضاربة في نفس وقت بثها في تركيا كما تفعل (أم بي سي) حالياً، بينما في الماضي كانت تُعرض الأعمال التركية على القنوات العربية بعد مرور ثلاث سنوات على بثها في تركيا.
- هل من مشاريع لفترة المقبلة؟
- هناك مشروع أكفك على دراسته حالياً على أن يُنشد في 2023.

- هذه الأحداث عالمية ويمكن أن تحصل حتى في لندن ونيويورك وللأسف يبقى الوضع أكثر أمناً مما هو عليه في لبنان، وعلى الأقل نحن نعيش في بلد يؤمن الأشياء الأساسية لمواطنيه كالماء والكهرباء والطبابة والأمن.

- أهلي تقدموا في السن والطبابة مهمة جداً بالنسبة لهم. ما آخر أعمالك؟
- مسلسل (فرصة أخيرة) الذي عُرض قبل عامين.
- وهل يمكن أن يؤثر غياب عامين على مسيرتك، خصوصاً أن الأعمال اللبنانية المشتركة مزدهرة جداً وفي أوجها؟
- لا أظن. عندما تأتي الفرصة المناسبة ساطل، ومن يجنبي سيتابعني في أي وقت.
- في رأيي ليس بالضرورة أن يقدم الممثل عملاً كل عام. وفي الأساس أنا انتقائية وأختار أعمالاً يهدوء وترو، ولطالما كنت أنتظر إلى أن يأتي العرض المناسب الذي أشعر بأنني أرغب بالمشاركة فيه. ككثافة، لست مع الكم بل مع النوع، وعادة أميل إلى درس العروض التي تصلني بتأثير وأختار الأدوار الجديدة التي لم أقدم مثلها سابقاً لأنني لا أحب أن أكرر نفسي.
- والمتنجون معادون عليّ ويعرفون أنني لا أوافق على كل الأدوار التي يعرضونها عليّ.
- هل يمكن أن تراك قريباً في الدراما التركية وهل أقتنت لغتها؟
- حالياً أدرس اللغة التركية وهي صعبة وليست سهلة على الإطلاق. إلى ذلك، أملك شركة إنتاج خاصة بي وأعمل في الإنتاج منذ العام 2016 إلى جانب عملي في التمثيل، وأركز على الإنتاج والوثائقيات.
- هل تعرّفت على الوسط الفني التركي؟
- إلى حد ما.
- على من تعرّفت من الفنانين الأتراك؟
- تعرّفت على عدد من المنتجين والمخرجين.
- وهل عدوك بأدوار في أعمالهم عندما تتقن اللغة التركية بطلاقة؟
- الفرص كثيرة في تركيا، ولكن في المقابل هناك عدد كبير من الممثلين الرائعين، وأنا أتعامل معهم من خلال خدمات إنتاجية. كل شيء ممكن في المستقبل، ولكنني أشعر بأن الفرص متوافرة أكثر من الدول العربية لأن اللغة تؤثر كثيراً.
- كل شيء متاح هنا بانتظار الوقت المناسب.
- في رأيك ما أسباب انتشار الدراما التركية على نطاق واسع؟
- لأنهم مبدعون في عملهم. وبحسب نظرتي أو من خلال الاحتكاك بهم، الأتراك أقوى بكثير من الناحية الجسدية، والممثل التركي يعمل 18 ساعة يومياً ولا يرف له جن، بينما نحن لا نعمل أكثر من 12 أو 13 ساعة يومياً.

- ما حقيقة خبر زواجك وانتقالك إلى تركيا؟
- هو ليس صحيحاً... على الأقل ليس حتى الآن.
- وكأنك تلمحين إلى وجود ارتباط غير رسمي؟
- أحتفظ بحياتي الخاصة لنفسي، وأعتقد أن الجمهور يهتم أكثر بأخباري الفنية.
- هل يمكن أن تتزوجي من رجل تركي؟
- لا يوجد شيء مستحيل.
- وما أسباب انتقالك واستقرارك في تركيا؟
- بسبب الأوضاع في لبنان من ناحية أزمة (كورونا)، ومن ناحية أخرى بسبب الأزمة الاقتصادية وتردي الأوضاع بشكل عام.
- أهلي قرروا الانتقال إلى تركيا وانتقلت معهم، ونحن اليوم مستقرون فيها لأنها قريبة من لبنان، كما أن فيها الكثير من لبنان على مستوى الطعام والطبيعة والعادات والتقاليد.
- وماذا تعملون في تركيا؟
- لا شيء. نحن مستقرون في تركيا فقط، ولكن كل أعمالنا ومشاريعنا في لبنان.
- إخوتي لديهم أعمالهم الخاصة في لبنان وأمي لديها الكثير من الأملاك وهي تستفيد من إيجارها.
- يبدو أنك الخاسرة الكبرى؟
- أبدأ، بل أنا مرتاحة جداً.
- ربما ابعدت قليلاً عن عملي الفني، ولكنني أعتبر نفسي في إجازة ولا بد أن أعود.
- تلقيت الكثير من العروض في الأشهر الثلاثة الأخيرة، لكنني اعتذرت عنها بسبب انشغالي بالانتقال إلى تركيا وبتجهيز الإقامات والعثور على البيت المناسب للسكن.
- تحضير هذه المعاملات يحتاج إلى وقت وتفرغ، الغربية مريحة جداً، ولكنني أعتبر أنني في فترة راحة، خصوصاً أن رصيدي الفني يضم الكثير من الأعمال، ويحق لي أن أرتاح قليلاً.
- وهل تقيمون في إسطنبول؟
- بين إسطنبول وانطاليا.
- مع انتقالكم إلى تركيا بدأت الهزات الأرضية؟
- لا يوجد شيء كامل، ولكن الحمد لله لا يوجد شيء في المنطقة التي نساكن فيها.
- قبل فترة حصلت حادثة تفجير؟



يسرا اللوزي تكشف تفاصيل دورها في فيلم "جروب الماميز"



كشفت الفنانة يسرا اللوزي عن كواليس فيلمها الجديد "جروب الماميز" المقرر طرحه في السينمات المختلفة يوم 18 يناير الجاري، مشيرة أن الفيلم يصور بين أحداث واقعية مع مواقف كوميدية، كما يلقي الضوء على المشاكل والضغوطات التي تعاني منها الأمهات مع طرح حلول، منوثة بأن الفيلم فكرته جيدة. وتابعت خلال مداخلة هاتفية مع لجنة الطهاوي المصري خلال السنوات خلال برنامج "كلاكيت" الأخيرة وتأثيرها على الأسرة المصرية.

مسلسل "جميلة" تأليف أيمن سلامة وإخراج سامح عبد العزيز وإنتاج شركة العدل جروب للمنتج جمال العدل، وبطولة أيمن سلامة، حجاج عبيد صبري، سوزان بدر، يسرا اللوزي وعبيد صبري، أحمد فائق، هاني عادل، هشام إسماعيل، نبيل عيسى، ياسر على ماهر، عبيد منير، رحمة حسن، ريم سامي، رحاب حسين، وعدد آخر من الفنانين.

علا رامي تجري بروفات "شفيقة المصرية"



تواصل حالياً الفنانة علا رامي إجراء بروفات مسرحيتها الجديدة "شفيقة المصرية" مع أبطال المسرحية تمهيداً لعرضها خلال الأيام المقبلة والتي من المقرر عرضها على مسرح الياقوت، التابع للفنون الشعبية والبيت الفني، وذلك بقيادة الفنان الكبير خالد جلال، والفنان عادل عبده، التابع لقطاع الإنتاج الثقافي.

مسرحية "شفيقة المصرية"، من المسرحيات الغنائية، الاستعراضية، تدور أحداث مسرحية "شفيقة المصرية"، حول قصة راقصة قبطية تدعى شفيقة، وتدور أحداث المسرحية في إطار اجتماعي استعراضي غنائي. يشارك في بطولة مسرحية "شفيقة المصرية"، بجانب علا رامي، محسن صبري، منة جلال، دعاء سلام سوليست فرقة رضا، محمد حسني، هاني النابلسي، فادي خفاجة، والمطرب أكمل، تأليف مصطفى سليم، ألحان صلاح الشرنوبلي، أشعار جمال بخيت، ديكور حازم شبل، وإخراج محمد صابر.

يذكر أن الفنانة علا رامي كشفت خلال لقائها بتلفزيون اليوم السابع عن دورها في مسرحية "شفيقة المصرية" والتي من المقرر تقديمها على مسرح الياقوت خلال الفترة المقبلة، وقالت: أقدم دور الراقصة شوق والتي كانت تملك شعبية كبيرة في الرقص حينذاك، ولكنها لم يسلط عليها الضوء لذلك لم تصل إلينا مثلما وصل غيرها أمثال شفيقة المصرية أو بديعة مصابني أو بمبه كشر، ولكن شوق كانت أم لكل الراقصات، وكانت تقوم باختيار الراقصات وتدريبهن، وكانت دائماً تحيي حفلات وأفراح للأوساط الراقصة.

الفكر

علماء يصنفون الأطعمة المسببة للإدمان والضارة مثل السجائر

إلى الإفراط في تناول الطعام، حيث تؤثر الأطعمة، مثلما يؤثر النيكوتين، على الحالة المزاجية والصحية. وبالإضافة إلى أن المنتجات تلي نفس معايير الإدمان مثل النيكوتين، كما تم ربط الأطعمة بالسمنة والسكري وأمراض القلب ومشاكل أخرى. ويشير العلماء إلى إعادة تصنيف الأطعمة عالية المعالجة على أنها مسببة للإدمان وضارة تؤثر على الدماغ، وتمتلك خصائص أو مكونات تسبب الإدمان أو تعزز الرغبة الشديدة. وقال الباحث أستاذ علم النفس في جامعة ميشيغان، إن هذه الأطعمة تشبه إلى حد بعيد السجائر والمواد المسببة للإدمان بسبب بعدها في مذاق وهيكل الأطعمة الطبيعية.

يحذر العلماء في جامعة ميشيغان وفرجينيا من تناول رقائق البطاطس والآيس كريم والبسكويت وقالوا إن الأطعمة المعالجة للغاية تسبب الإدمان مثلها مثل السجائر. وقام العلماء بتسمية الأطعمة التي تسبب الإدمان ونشرت نتائج الدراسة في مجلة "Addiction". ووفقا للدراسة، فإن الأطعمة المعالجة للغاية تسبب الإدمان ومن بين هذه المنتجات، رقائق البطاطس والآيس كريم وقطع الدجاج والبسكويت والبطاطا المقلية. وتوصل الباحثون إلى هذا الاستنتاج مسترشدين بـ"معايير الإدمان" التي تندرج تحت الاعتماد على التدخين. ويمكن أن يؤدي الاستهلاك المنتظم للأطعمة المصنعة غير الصحية

اكتشاف ارتباط غير متوقع بين الوجبات السريعة والإحساس بالألم!

توصلت دراسة إلى أن تناول الوجبات السريعة يمكن أن يسبب ألما أو يجعل الناس أكثر حساسية للألم، حتى لو كانوا أصحاء ونحيفين. ويمكن لبعض الدهون في الوجبات السريعة أن تتسبب في تراكم الكوليسترول في الشرايين، ما يؤدي إلى الالتهابات وآلام المفاصل. من المعروف أن السمنة أو تناول الوجبات السريعة لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى ألم مزمن، لكن الباحثين الآن يقولون إن مجرد تناول وجبات قليلة قد تسبب ضررا أيضا.

ووجدت دراسة أجريت على الفئران أن الدهون المشبعة في الدم ترتبط بمستقبلات الخلايا العصبية، التي تؤدي إلى الالتهاب وتحاكي أعراض تلف الأعصاب.

ولوحظت هذه العملية بعد ثمانية أسابيع فقط من اتباع نظام غذائي غني بالدهون لا يحتوي على سرعات حرارية كافية لزيادة وزن القوارض.

ونظرت الدراسات السابقة في العلاقة بين الأنظمة الغذائية الغنية بالدهون والفئران المصابة بالسمنة أو السكري.

ويأتي ذلك بعد أن وجدت دراسة أن الصيام المتقطع - أحد أكثر تقنيات الحمية شيوعا ورواجا - قد يزيد في الواقع من خطر الموت المبكر.

وقالت لورا سيمونز، أخصائية التغذية التي لم تشارك في الدراسة، مجلة "ميديكال نيوز توداي": "لكن هذه الدراسة الأخيرة أخذت المزيد من المتغيرات وتمكنت من البدء في تحديد العلاقة المباشرة بين النظام الغذائي والألم المزمن".

وقارنت الدراسة، التي نُشرت في مجلة Scientific Reports، آثار الأنظمة الغذائية المختلفة على مجموعتين من الفئران على مدار ثمانية أسابيع.

وتلقت إحدهما طعاما طبيعيا، بينما كانت المجموعة الأخرى تتغذى على نظام غذائي عالي الدهون لا يسبب السمنة.

ويبحث الفريق عن الدهون المشبعة في دماغها. فوجدوا أن الفئران التي تتبع نظاما غذائيا عالي الدهون كانت تحتوي على مستويات أعلى من حمض البالييتيك.

كما لاحظوا ارتباطا بين الدهون بمستقبلات العصب TLR4، ما تسبب في إطلاق علامات الالتهاب.

ويعتقد الباحثون أن الأدوية التي تستهدف هذا المستقبل يمكن أن تكون مفتاحا لمنع الالتهاب والألم الناتج عن النظم الغذائية السيئة.

وأضاف الدكتور مايكل بيرتون، الأستاذ المساعد في علم الأعصاب في جامعة تكساس في دالاس: "اكتشفنا أنه إذا أزلت المستقبل الذي يرتبط به حمض البالييتيك، فلن ترى تأثير التحسس على تلك الخلايا العصبية. وهذا يشير إلى وجود طريقة لمنع دوائيا".



ستيلا كلارك، قائدة المشروع وراء سيارات BMW المتغيرة الألوان بالجبر الإلكتروني، تلقي نظرة على سيارة BMW i Vision Dee في المعرض التجاري السنوي للإلكترونيات الاستهلاكية، في لاس فيجاس. رويترز

قرأت لك

فوائد الفراولة للحامل



تساعد في بناء الخلايا السمعية للجنين وتزيد من ذكائه، لاحتوائها على نسب عالية من اليود. - تعزز من صحة الجهاز المناعي، كونها تضم نسباً عالية من فيتامين ج. - تدعم نمو الحبل الشوكي لدى الطفل لاحتوائها على (الفولات). - تقلل من فرص إصابة الجنين بالتشوهات الخلقية التي قد يتعرض لها خلال فترة تكوينه، لاحتوائها على (الفوليك أسيد). - تحمي الحامل من الإصابة بالإمساك وتسهم في تسهيل عملية الهضم، لاحتوائها على الألياف. - تحتوي على نسبة عالية من المياه، ما يحفظ بشرة الأم من الجفاف. - تقلل من فرص إصابة الطفل بالسمنة، تصلب الشرايين والأوعية الدموية وأمراض القلب. - تقي من الإصابة بفقر الدم. - تحتوي على مضادات الأكسدة، ما يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي وعنق الرحم. - تضم قليلا من السرعات الحرارية، حيث إن 100 جرام من الفراولة الطازجة تحتوي على 32 سرعة حرارية فقط. - تحتوي على كمية عالية من (الفلافونويدات) التي تُستخدم مادة مضادة للالتهابات وتساعد على حماية القلب بسبب خصائصها المضادة للالتهابات. - يوجد فيها (البوتاسيوم) بنسبة عالية، فتمنع ارتفاع ضغط الدم.

سؤال وجواب

• كم دولة في قارة أمريكا الشمالية؟

دولتان

• ما هو الأبتوس؟

خشب أسود قاس

• ما هو اسم عاصمة بولندا؟

وارسو

• كم طول الأمعاء الدقيقة في جسم الإنسان؟

- ثمانية أمتار

• كم دولة في العالم لا تطل على البحر؟

- 26 دولة

هل تعلم؟

- اول قوارب شرعية بنيت في مصر.
- هل تعلم أن البرازيل سميت باسم شجرة.
- هل تعلم أن البرازيل تغطي 50% من قارة أمريكا الجنوبية.
- اصغر الياقوت سنا في تاريخ الفاتيك كان يبلغ من العمر 11 سنة فقط.
- مملكة (لوسوتو) الأفريقية محاطة من جميع جوانبها بجمهورية جنوب أفريقيا.
- الفلفل الحار يحتوي على أعلى نسبة ممكنة من فيتامين (سي) مقارنة بجميع الخضراوات والفواكه الأخرى.
- تسع خزانات وقود طائرة البوينغ 747 لأكثر من 227 ألف لتر.
- في العام 1837 اصدر قاض بريطاني حكما نص على انه يجوز للمرأة أن تقضم انف أي رجل يقوم بتقبيل شفتيها دون رغبتها.
- إجمالي ثروات أغني 3 أشخاص في العالم يزيد بكثير على إجمالي الدخل السنوي الذي يحصل عليه 600 مليون شخص من سكان الدول الأكثر فقرا في العالم.
- عندما يولد الإنسان يكون في جسمه 300 عظمة ، إلا أن ذلك العدد يتراجع إلى 206 فقط عند الوصول إلى سن البلوغ .
- هل تعلم أن مجموعة من وحيد القرن تسمى كراش.
- مجموعة من طيور اليوم تسمى برلمان.

قصة الساحرة الطيبة

كانت احدي الساحرات الشريرات مستاءة كثيرا من ساحرة اخرى لكنها طيبة تسمى ام الخيرات، فعملت على سحرها وتحويلها إلى بومة فانطلقت ام الخيرات بعيدا حتى تستطيع ان تجد علاجا لها وعرفت ان علاجها في تخلص مدينة كبيرة من شرا يمتلكها، وبعد مرور اياما، ربما شهور وصلت إلى احدي المدن التي كان يحكمها ساحر شرير عرفته عندما رآته لكنه لم يعرفها لانه لم يشاهدها فقررت ان تكون هذه مدينتها.. وبدأت العمل على الفور فذهبت إلى احدي البيوت التي يسكنها فتاة شديدة الجمال يطمع في الزواج منها ذلك الساحر واخذت تراقبها عن كثب حتى استغربت الفتاة سر تلك البومة التي تقف بجوار نافذتها فقررت طردها وعندما حاولت ذلك قالت لها ام الخيرات انتظري.. انا لست شريرة دعيني اقص عليك قصتي وبدهشة كبيرة استمعت لها الفتاة وعرفت سرها وسر حاكمهم الساحر الشرير وكيف تستطيع ان تقضي عليه. وقالت لها ام الخيرات ان طبق من الثوت الاحمر الشهى الذي يعيشه الساحر سيكون هو سلاحهم، وبالفعل في صباح اليوم الثاني كانت الفتاة نمر عبر الغابة وهي تحمل طبق من الثوت الاحمر يظن من يراه انها قطفته منذ دقائق لكنه كان توتا مسموما جهاز خصيصا للساحر الشرير الذي رآها تعبر الغابة فقطع عليها الطريق والقي عليها حية خبيثة فقدمت له طبق الثوت وتناولته من يديها ليلتهمه وهو عائد إلى قصره سعيدا جدا بمحادثة فتاة التي يعيشها وحينما وصل إلى قصره كانت اوصاله ترعد وقدماه لا يستطيعان حمله فخر على الارض وقد تيبس جسده ثم جف كثيرا واصبح مثل لوح كبير من الثلج فدخلت ام الخيرات وهي تطير ودخلت الفتاة الجميلة وامسكت بقطعة كبيرة من الحجر لتفتت الساحر الشرير الذي تحول إلى قطرات من الماء شربتها الارض واخفى إلى الابد وعادت ام الخيرات كما كانت ساحرة طيبة، ويعودتها احترقت الساحرة الشريرة ليعيش الجميع في اطمئنان.

مساحة للتلوين

