

بوتسوانا تحتفل بيومها

الوطني في إكسبو 2020 دبي

جيري غزال:

أنا انتقائي في أعمالي

وأختار الأدوار بعناية



اكتشاف كبير يتحدى عقودا من

ص 25 النصائح لتجنب كافة الدهون المشبعة

خطأ يؤدي إلى تحول

البطاطس للون الأخضر

البطاطس غذاء أساسي في العديد من دول العالم، ويمكن زراعة هذا المحصول الترابي في بضع خطوات بسيطة، وإذا قمت بذلك الآن يمكنك الاستمتاع بالبطاطس في وقت مبكر من شهر يونيو –حزيران عندما تكون جاهزة للحصاد. ويمكن أن تواجه البطاطس عدداً من المشكلات أثناء نموها، وهناك خطوة واحدة مهمة لا يجب عليك تخطيها أبداً للحفاظ على محصولك صالحا للأكل. يمكن زراعة البطاطس من الدرنات لإنتاج محصول عالي الغلة في غضون بضعة أشهر فقط، ويندر هذه البذور المحضرة خصيصاً أمر بسيط مثل وضعها في خندق تربة ضيق ومشمس، ولكن هناك خطوة أخرى يجب اتخاذها للحفاظ على نموها. ووفقاً لجمعية البيستنة الملكية البريطانية، فإن عملية "التأريض" ضرورية لتأمين محصول صحي، ولكن كيف يجب أن تفعل ذلك؟ يمكن أن يكون لهذه المهمة البسيطة تأثير كبير على محصولك النهائي، لكن القيام بها أسهل مما تعتقد، وتأريض براعم البطاطس المبركة بشكل صحيح هو مفتاح حمايتها من العناصر أثناء نموها، وقد تتعرض البراعم في مارس -آذار وأبريل -نيسان وحتى أوائل مايو -آيار إلى خطر الصقيع، لذا راقب عن كثب البراعم المزروعة حديثاً لمنع آثار أضرار الطقس البارد.

ريس ويندرسون

تطرح منزلها للبيع

بعد قيامها بأعمال تجديد في مكان إقامتها في برينثود الذي ابتاعته مع زوجها جيم توت منذ عامين بمبلغ 15.9 مليون دولار أميركي، تطرح الممثلة الأمريكية ريس ويندرسونمنزلها للبيع بمبلغ 25 مليون دولار. هذا السعر سيسمح لها بتحقيق مكاسب تقارب العشرة ملايين دولار، بعد قيامها بتغييرات في التصميم الداخلي في المنزل بالنسبة لأولئك الذين لا يندرج طعامهم المفضل في القائمة في أي مطعم، يمكن اللجوء إلى حيلة ذكية وهي انتقاء وجبة تحتوي على كوبين من الخضراوات و150- 200 غرام من الدهون الصحية و150-200 غرام من الكربوهيدرات.



يمثل إ طعام الأطفال وحصولهم على تغذية

كافية ومفيدة تحدياً كبيراً للكثيرمن الآباء،

خاصةً خلال سنواتهم الأولى حيث أن أي

نقص في سنوات النمو يمكن أن يؤثر على

صحة الأطفال. ولكن يكون من الصعب غالباً

إرضاء الأطفال في الأكل، وربما يعود ذلك

إلى ضعف الشهية. وهو الأمر الذي يفصح

المجال لأوجه القصور. وبحسب ما ورد في

تقرير نشرته صحيفة Times

of India يمكن الاستفادة

من بعض المكونات البسيطة

المتاحة في المنزل لعلاج

مشكلة نقص شهية الأطفال.

هل يعاني ابنك من نقص الشهية؟.. إليك حلا سحريا بمكونات من مطبخك

مزيج الخل والليمون

ينصح الخبراء باستخدام عبوة زجاجية كبيرة عند تحضير المزيج، على أن يتم إضافة نصف ملعقة صغيرة من الخل الأبيض وملعقتين كبيرتين من العسل ونصف لتر من الماء الدافئ إلى نصف لتر من عصير الليمون. وبعد التقليب جيداً يتم إحكام إغلاق العبوة الزجاجية. يوصي الخبراء بإعطاء الطفل 2-3 ملاعق كبيرة كل يوم، بهدف تحقيق نتائج ملموسة في الشهية وزيادة معدل الأيض والتمتع بصحة جيدة.

هكذا يمكن أن تأكل بمطعمك المفضل

إن فقدان الوزن ليس بالمهمة السهلة، وتزداد الأمور تعقيداً عندما يحب الأحياء والأقرباء تناول الطعام في الخارج في أحد المطاعم، فعندئذ يصبح الالتزام بنظام غذائي أكثر صعوبة. ولكن بحسب ما نشرته صحيفة Times of India فإن المفاجأة السارة هي أنه يمكن الحفاظ على النظام الغذائي، بحسب نصائح الخبراء فيما يلي:

- كرات اللحم وسلطة يمكن لعشاق المطبخ الإيطالي أن يحصلوا على كرات اللحم المخبوزة، التي يمكن تناولها كمقبلات مع صلصة لذيدة. ويؤدي إقرانها مع سلطة أو خضراوات سوتيه على الجانب للاستمتاع بوجبة جيدة.
- فاهيتا الدجاج وفي حالة الطعام المكسيكي يمكن اختيار فاهيتا الدجاج التي تحتوي على الكمية المناسبة من السعرات الحرارية.
- كما أنه يحتوي على بروتين خال من الدهون، مما يساعد في إنقاص الوزن. ويمكن الحصول على وعاء صغير من الفاصوليا أو الصلصة كطبق جانبي.
- دجاج البروكلي وخضار مقلي ولحمي الطعام الصيني من الأطفال إلى الكبار، ينصح

أسباب ضعف شهية الأطفال

يختار الأطفال في الكثير من الأحيان الأطعمة ذات المذاق الجيد والشهية وهو الأمر الذي يترتب عليه عدم الحصول على تغذية صحية متنوعة. كما يمكن أن تكون هناك أسباب أخرى تؤثر على شهية الأطفال مثل الإمساك والانتفاخ والبرد والحمى ونمط الحياة المستقرة أو الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالسكر أو الزيت. وفيما يلي ترشيحات لبعض الأطعمة والمشروبات التي تساعد في تعزيز الشهية للخفضة للأطفال.

شاي الزنجبيل

يحتوي الزنجبيل على مركبات نشطة تساعد في تقليل انتفاخ البطن وتحسين الهضم وزيادة معدل الأيض مما يعزز الشهية. يمكن تحلية شاي الزنجبيل للأطفال بإضافة 1 ملعقة صغيرة من العسل، مما يجعله مشروباً حلو المذاق ومنعش ويحسن الهضم.

مشروب الشمر

لتحضير هذا المشروب الحلو والصحي، يمكن نقع ملعقة صغيرة من الشمر في الماء طوال الليل. ثم يصفى الماء في الصباح ويتناوله الطفل قبل وجبة الفطور. يساعد مشروب الشمر على طرد السموم من الجسم كما يعمل كفاتح للشهية عن طريق زيادة معدل الأيض. ويمكن أن يساعد وجود الإنزيمات والألياف في الشمر على تقليل الانتفاخ وتؤدي الألياف إلى تخفيف الإمساك مما يساعد أيضاً في تحسين الشهية.

القرفة والريحان

يتم تخمير قطعة واحدة من عود القرفة مع 5-7 أوراق ريحان في 1 كوب من الماء. ثم يتم تصفية الخليط قبل إضافة 1 ملعقة صغيرة من العسل ورشة من الفلفل الأسود. يساعد هذا المشروب الصحي في زيادة معدل الأيض ويحسن الشهية الضعيفة.

فاكهة تبرد الرغبة في تناول السكر

تزداد الرغبة أحيانا في تناول السكر، وقد يواجه البعض عدم القدرة على ضبط نفسه لتناول السكريات، دراسة جديدة كشفت عن أسباب هذه الرغبة والبدائل التي تساعد على الحد منها. ووفقا لدراسة في مجلة التغذية، فإن "ما يصل إلى 97% من النساء و68% من الرجال أفادوا بأنهم يعانون من أحد أنواع اشتهاء الطعام، بما في ذلك الرغبة الشديدة في تناول السكر". وبحسب أخصائية التغذية سيدني جرين تميل الرغبة الشديدة في تناول السكر إلى نقص في البروتين أو تقيد الكربوهيدرات في النظام الغذائي وفي هذه الحالة يفضل اللجوء إلى الفواكه بطيئة الحرق مع مصادر الدهون والبروتينات لتهدئة الرغبة الشديدة. ووفقا لبحث من King's College London، فإن انخفاض نسبة السكر في الدم بعد عدة ساعات من تناول الطعام يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالجوع ويفضي إلى استهلاك مفرط لسعرات الحرارية لتعويض ذلك، وفي هذه الحالة، الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم ما يعتبر المفتاح لسحق تلك الرغبة الشديدة في تناول الطعام. وتقول جرين إن أفضل فاكهة تساعد في سحق الرغبة بتناول شيء حلو اللعوم هي "الأفوكادو" التي تحتوي على الألياف والدهون الصحية، وتضيف جرين "الأفوكادو ليس فقط مصدرا قويا للبروتين، ولكنه يوفر دهونا صحية أحادية غير مشبعة ومتعددة غير مشبعة تلعب دورا كبيرا في تغذية وإرضاء الجسم".

كم فنجانا من القهوة نحتاج يوميا؟

في حين ربطت القهوة بعدد من الفوائد فإن الإفراط في شربها قد يمثل مخاطر صحية، لذا تثار تساؤلات عدة بشأن كم فنجانا يجب أن تشرب في اليوم؟ فالقهوة تعرف بأنها المشروب الأكثر شعبية في جميع أنحاء العالم، حيث يستهلك البشر حول العالم نحو حوالي مليار كوب يوميا. فيمجرد أن نفكر في القهوة يفكر معظمنا في الكافيين، الذي له عددا من الفوائد الصحية الكبيرة بصرف النظر عن قدرته على جعلنا نشعر بمزيد من اليقظة، وفقا لاستشارية التغذية ومديرة "سيتي ديتاينز" صوفي ميدلين. وأوضحت: "لدى النساء على وجه الخصوص، تبين أن متوسط تناول القهوة يقلل من مخاطر الوفاة لأسباب رئيسية مثل أمراض القلب". وأضافت أن "القهوة لها تأثير إيجابي على صحة الدماغ، حيث ربطت دراسات عدة بين القهوة وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض مثل مرض ألزهايمر وباركنسون". وأشارت ميدلين إلى أن "الحد الأقصى للجرعة اليومية الموصي بها من الكافيين يمثل في زهاء 300-400 مغم، متوسط كوب القهوة يحتوي على ما بين 80-100 مغم من الكافيين، وهذا يعني أن حوالي 3 إلى 4 فناجين من القهوة في اليوم كحد أقصى ضمن الحد الآمن"، وفقا لصحيفة "ديلي إكسبريس" البريطانية.

وداعا لتساقط الشعر.. فيتامين شهر يلعب دورا هاما

دقت دراسة طبية حديثة ناقوس الخطر بشأن تساقط الشعر وخصوصا لدى النساء، حيث تحدثت عن ظاهرة تساقط الشعر بكمية كبيرة وألقت الضوء على أن تساقط أكثر من حوالي 100 شعرة في اليوم قد يحدث ترقق تدريجي في فروة الرأس. وذكرت الدراسة أن تساقط الشعر الدائم يمكن أن يتسبب في الشعور بالضيق، لكن هناك عدد من العلاجات الطبيعية التي أظهرت نتائج واعدة في تحفيز نمو الشعر.

وكشفت عن ارتباط تساقط الشعر بشكل وثيق مع فيتامين (د)، حيث يلعب دورا مهما في طب الأمراض الجلدية والعلاجات الجلدية، نظرا لخصائصه المضادة للالتهابات والمعدلة للمناعة وتنظيم تمايز الخلايا الكيراتينية وانتشارها.

ووجدت الدراسة أن فيتامين (د) "متورط بشكل معقد" في مسارات تأثير مختلفة لنمو بصيالات الشعر وتمايزها، وفقا لصحيفة "ديلي إكسبريس" البريطانية.

وأشارت دراسة أخرى نُشرت في مكتبة (Wiley Online Librar)، "ارتبط نقص فيتامين (د) بالعديد من اضطرابات تساقط الشعر، مثل الثعلبية البقعية وفقدان الشعر الأنثوي". وتنص الدراسة على ما يلي: "أظهرت دراستنا وجود ارتباط كبير بين نقص فيتامين (د) وشدة الصلع الوراثي. وهذا يشير إلى أن فيتامين (د) قد يلعب دورا في ظهور الثعلبة الأندروجينية قبل الأوان".

روسيا ترد على هجوم فيسبوك ..

ملاحقة قانونية لدعوات القتل

قالت روسيا إنها ستلاحق ميتا الشركة الأم لـ فيسبوك قانونيا، بسبب دعوات إلى قتل مواطنين روس.

وأشارت لجنة التحقيق الروسية التي تحقق في الجرائم الكبرى إلى أن الشركة الأم لفيسبوك واستغرام، خفضت قواعدها بشأن الرسائل العنيفة التي تستهدف الجيش والقادة الروس. وأوضحَت اللجنة أنها ستطلق تحقيقات "بسبب دعوات غير قانونية لقتل مواطنين روس من قبل موظفين في شركة ميتا الأميركية".

كما طلب مكتب المدعي العام الروسي أن يصنف عِملاق الإنترنت "متطرفا" ودعا إلى حظر استغرام في البلاد، وفق ما ذكرت "فرانس برس". وكانت "ميتا" قد أعلنت أن "فيسبوك" قَرَر استثناء الخطاب المناهض للقوات الروسية في أوكرانيا من قواعده المتعلقة بحظر أي محتوى على الموقع يدعو إلى العنف والبغض، مشيرة إلى أنها لن تحذف بالتالي المنشورات المعادية لجيش روسيا وقادتها.

جرس إنذار قبل الإصابة

بالسرطان .. توجه للطبيب فوراً

يوصي الأطباء دائماً بعدم تجاهل بعض الأعراض التي تباغت الجسم، لأنها قد تكون "جرس إنذار" ينبه إلى بدء الإصابة بالسرطان وأمراض أخرى خطيرة، فيما يزيد التشخيص المبكر من فرص العلاج والتعافي.

ويوجد أكثر من 200 نوع من أمراض السرطان التي تصيب مناطق مختلفة من جسم الإنسان، ثم تحدث لديه اضطرابات متفاوتة الحدة.

ويحصل هذا المرض عندما تنمو خلايا غير عادية وتتكاثر بشكل غير قابل للتحكم، ثم تنتشر في مناطق أخرى من الجسم.

وتقوم هذه الخلايا باجتياح وتدمير النسيج العادي للجسم، وخلال هذه العملية، ينتشر المرض وينتفك الصحة، بحسب صحيفة "ديلي ريكورد".

وفي بريطانيا، مثلاً، تقول هيئة الصحة العمومية إن هذا المرض يصيب كثيرين، موضحة أن شخصاً من كل اثنين سيتطور لديه هذا المرض في مرحلة ما من مراحل حياته.

ويكون مرض السرطان مصحوباً بعدة أعراض، وينبه باحثون إلى الأعراض الأكثر شيوعاً، والتي لا ينبغي التغاضي عنها على الإطلاق.

من بين تلك الأعراض؛ التعرق بشدة في الليل، ثم فقدان الشهية والشعور بالإعياء وخسارة الوزن، بشكل غير مفهوم، إضافة إلى الإحساس بالألم والحكة، على نحو غير مبرر، إلى جانب حصول انتفاخات وتورمات غير معتادة في مناطق من الجسم.

ماذا يقول لون عينيك

عن شخصيتك؟

العيون هي نافذة الروح، ويلعب لون عينيك دوراً كبيراً في كيفية رؤيتك للآخرين، وتنتظر أدمغتنا إلى العيون قبل أي ميزة أخرى عند تمييز الوجوه، لذا فأنت محظوظ إذا كان الناس يمتدحون عينيك بانتظام.

ووجد بحث جديد أجرته شركة Lenstore أن تغيير لون عينيك الفعلي لا يمكن أن يؤثر فقط على مزاج الأشخاص من حولك، بل يكشف أيضاً عن سمائك الشخصية.

وقال المتحدث باسم الشركة إن العيون الزرقاء تشبه "ذيل الطاووس" وتعتبر أكثر جاذبية، ومع ذلك، كانت العيون الزرقاء في الأصل نتيجة لطفرة جينية لرجل عاش قبل 10000 عام في منطقة البلطيق.

وينقل كل لون عين رسالة روحية مختلفة، لذلك يتمتع كل فرد بسحر خاص بغض النظر عن اللون الذي ولد به، ويقول الخبراء إن العيون الزرقاء تستدعي عنصر الماء، وتجعلنا نفكر في شاطئ البحر والرومانسية والإيمان، والأشخاص ذوو العيون الملونة يكونون عاطفيين وروحانيين.

وأضاف الفريق في Lenstore "قد يكون اختيار العدسات اللاصقة الزرقاء خياراً جيداً لشخص يتطلع إلى إحياء الرومانسية وتحسين طول عمرها، وإذا كان لديك عيون بنية، فأنت تستدعي المشاعر الترابية، فالبنّي لون الأرض، ويعني الاستقرار والبيت السعيد".

والأشخاص ذوو هذا اللون مستقرون بشكل عام في علاقاتهم وحياتهم اليومية، وسيشعر الآخرون بالأمان عند النظر إلى العيون البنية، مما يتيح لهم معرفة أنك شخص جدير بالثقة وموثوق.





منوعات الفكر

22

بوتسوانا تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

الرقص التقليدي والمسرح والأغنية المعاصرة، كما ستمتد الاحتفالات على مدار اليوم، حيث سيكون لدى زوار الحدث الدولي، فرصة للاستمتاع بعرض فني استثنائي في ساحة الوصل، سيقدم مزيجاً من موسيقى الجاز والموسيقى التراثية المحرّبة، والقطاعات المزدهرة فيها. يستعرض الجناح أيضاً كيف استكشفت بوتسوانا آفاقاً جديدة عبر بناء شراكات ذكية".

وأضاف معاليه: "تعتز دولة الإمارات بالعلاقات الثنائية المتينة التي تربطها ببوتسوانا؛ ونأمل في توسيع إطارها عبر استكشاف مجالات للمزيد من التعاون في القطاعات ذات الاهتمام المشترك، ومن بينها الأعمال التجارية الزراعية، والصحة، والتعليم وغير ذلك".

وتخلل الاحتفال باليوم الوطني في ساحة الوصل، عرض ثقافي قوي ركز على أربعة موضوعات: هي التعدين والسياحة والابتكار والطعام في بوتسوانا، وقدم العرض أداءً مؤثراً من خلال

علاقات تجارية دولية طويلة الأمد، وتشجع التدفقات الاستثمارية بين البلدين".

وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك في كلمته: "من خلال مشاركتها، تدعو بوتسوانا الزوّار للتعرف إلى مواردها الطبيعية، ورأس مالها المحرّبة، والقطاعات المزدهرة فيها. يستعرض الجناح أيضاً كيف استكشفت بوتسوانا آفاقاً جديدة عبر بناء شراكات ذكية".

وأضاف معاليه: "تعتز دولة الإمارات بالعلاقات الثنائية المتينة التي تربطها ببوتسوانا؛ ونأمل في توسيع إطارها عبر استكشاف مجالات للمزيد من التعاون في القطاعات ذات الاهتمام المشترك، ومن بينها الأعمال التجارية الزراعية، والصحة، والتعليم وغير ذلك".

وتخلل الاحتفال باليوم الوطني في ساحة الوصل، عرض ثقافي قوي ركز على أربعة موضوعات: هي التعدين والسياحة والابتكار والطعام في بوتسوانا، وقدم العرض أداءً مؤثراً من خلال



الأعمال التي تم إنشاؤها مع دولة الإمارات بإمكانات كبيرة، وتفتح الطريق لتأسيس

الدكتور مونغويتسي كيابيتسوي ماسيسي رئيس جمهورية بوتسوانا والوفد المرافق له. وقال فخامة الدكتور مونغويتسي كيابيتسوي ماسيسي: "يمثل إكسبو 2020 دبي علامة فارقة على طريق حلم تم تحقيقه، يسعى لجميع العالم معاً؛ للمشاركة في تبادل المعرفة وبناء شراكات ذكية لصالح المواطنين العالميين الممثلين في هذا الحدث الدولي الاستثنائي، ومن الجدير بالثناء أن دولة الإمارات العربية المتحدة قامت باستضافته خلال الفترة الأكثر تحدياً من جائحة كوفيد-19، التي لازالت تؤثر على العالم بأسره".

وتابع: "نتيح لنا مشاركتنا في إكسبو 2020 دبي تعزيز وتوسعة نطاق علاقاتنا الثنائية مع دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث نواصل استكشاف طرق جديدة للتعاون من أجل تحقيق المنفعة المتبادلة لبلداننا وشعوبنا. نحن ندرك كذلك أهمية الصفقات الاستثمارية التي أنجزناها

•• دبي إكسبو - الفجر
رسالة إكسبو - محمد جاهيم
محمد معين الدين

احتفلت جمهورية بوتسوانا بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي، وذلك بحضور فخامة الدكتور مونغويتسي كيابيتسوي ماسيسي، رئيس جمهورية بوتسوانا، حيث أقيمت المراسم الرسمية على منصة الأمم في ساحة الوصل، القلب النابض لإكسبو 2020، وشملت المراسم رفع علمي الدولتين، وعزف النشيدين الوطنيين لكلاهما، فيما أكدت الكلمات الرسمية خلال الحفل، على العلاقات الثنائية المتينة التي تربط بين البلدين، وجهود بوتسوانا لتصبح دولة مزدهرة ومستدامة من خلال الشراكات الدولية الذكية. وكان معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش والمفوض العام لإكسبو 2020 دبي، في استقبال فخامة



ضمن أسبوع إكسبو للغذاء والزراعة وسبل العيش

البرنامج الدبلوماسي الاقتصادي للترويج للعلامات التجارية وقهوة أنغولا وثقافات العالم

قوة الصناعات الرقمية وسرعة انتشار التجارة الإلكترونية والتي تمثل المفهوم الرئيسي لـ Click Media باعتبارها أول منصة رقمية للإعلام في المنطقة، يمكن أن تكون سبباً رئيسياً في إيصال قهوة أنغولا إلى العالم، إلى جانب تعزيز القطاعات المختلفة للقهوة مثل الزراعة والصناعة والتصدير.. هذه هي الطريقة التي يمكن أن تستعيد بها أنغولا مكانتها لتصبح واحدة من أكبر الدول المنتجة والمصدرة للقهوة على مستوى العالم". واختتم الحفل بعرض راقص وموسيقي قدمه دانيال ناسيمينتو وفرقة كينا كو ميكسي الأنغولية التي استقطبت زوار إكسبو للاستمتاع بالقهوة مع أنغولا.

لأنها امتياز، ولهذا سيتوجه الكثير للقهوة الأنغولية بسبب جودتها".

كما ضم الحدث Café de Angola معرض دولي شمل العلامات التجارية لقهوة أنغولا والذي قدم فرص لتذوق القهوة ومحاضرات وطاولات مستديرة وأفلام وثائقية تعرض قهوة أنغولا ومزاياها. وقد تميز معرض أنغولا بالترحيب بالإبداع والابتكار والفن، حيث تم تسليط الضوء على قوة الصناعات الرقمية TechFin في تقديم قهوة أنغولا إلى العالم. وقالت السيدة نهى جاهيم، المالك والمؤسس لمنصة Click Media: "هناك أكثر من مليار عاشق للقهوة في جميع أنحاء العالم وأن

حيث أضاف السفير كارلوس ساردينها قائلاً: "في السبعينيات كنا ثالث أكبر مصدر للبن في العالم، ومنذ ذلك الحين تغير العالم كثيراً وكذلك تغيرت أنغولا! لكن قهوتنا لا تزال تحافظ على نفس الجودة والنكهة الغنية، لأن مزارعيننا يعملون بالحب والتضحية واحترام الطبيعة وتقاليدينا، مع الحرص على منح العالم أفضل ما لدينا... هدفنا المؤسسي هو إعادة إطلاق قطاع البن الوطني مع مراعاة المعايير الدولية. بمبادرة: "قهوة أنغولا: تربط ثقافات العالم" حيث تهتم وزارة الخارجية بالتنوع، لأنه لا يهم ما هي الأشكال أو الطقوس المستخدمة في تحضير القهوة، ولكن الناس يحبون القهوة

يساهم في تنويع الاقتصاد الوطني".

وقد أبرز الحدث الذي استمر لمدة خمسة أيام، أهمية تعزيز صناعة البن والاستثمار في قطاع الزراعة، حيث جاء وفد خاص من أنغولا إلى دبي برئاسة السفير كارلوس ساردينها، مدير التعاون الدولي، وضم مسؤولين من وزارة الخارجية (MIREX) وكالة الاستثمار وترويج الصادرات (AIPEX) والعهد الوطني للقهوة (INCA)، بالإضافة إلى منتجي القهوة والعلامات التجارية مثل Café Ginga، Café Bela Negra، Café Calulo، Café Gabela، Novagrolíder، Cáfica، Tumbwaza

أسيس أفريكانو - المفوض العام لجناح أنغولا، حيث رحب بوفد الاستثمار من أنغولا وجميع المتحدثين من إثيوبيا وسان تومي وبرينسيبي، كوستاريكا والمكسيك والمملكة العربية السعودية ومصر. سلطت الكلمة الافتتاحية الضوء على تاريخ أنغولا في صناعة البن، والإمكانات الزراعية الكبيرة لأراضي أنغولا في إنتاج أعلى جودة لأنواع مختلفة من القهوة. كما سلطت السيدة أفريكانو الضوء على نية أنغولا في زيادة إنتاج البن وتحويل أنغولا لتصبح واحدة من أفضل دول العالم في إنتاج القهوة بأنواعها، حيث قالت: "سنقوم بزراعة البن، وسنصنع قهوة صديقة للبيئة، باستخدام قش الكاد كسماد

•• دبي - الفجر

افتتح وزير الخارجية الأنغولية "MIREX" بالشراكة مع جناح أنغولا في إكسبو 2020 دبي، معرض قهوة أنغولا كجزء من البرنامج الدبلوماسي الاقتصادي الذي يهدف إلى الترويج للعلامات التجارية للقهوة المصنوعة في أنغولا. وذلك تماشياً مع أسبوع إكسبو للغذاء والزراعة وسبل العيش، حيث استضافت أنغولا حدثاً لمدة 5 أيام في جناح أنغولا تحت شعار "قهوة أنغولا: تربط ثقافات العالم".

بدأ الحدث الذي تم استضافته في المسرح المفتوح لجناح أنغولا بكلمة افتتاحية للسيدة أليينا

إكين روبنسون ينقل زوار إكسبو 2020 دبي لأجواء كولومبيا بموسيقاه الساحرة

من كولومبيا وشواطئها، ما وضع الجمهور في الأجواء الكاريبية المبهجة. وإكين روبنسون هو الوجه الجديد للفولكلور الكاريبي، حيث تتمتع هذه الأنماط من الموسيقى - والتي تشمل موسيقى كاليبسو، ومينتو، وموسيقى البحارة الشعبية، والموسيقى الدينية - بكلمات ساحرة وقوية تجسد جوهر آخر الجزر الكولومبية في منطقة البحر الكاريبي.

•• دبي - الفجر

من جزر الكاريبي، طل على زوار إكسبو 2020 دبي المغني إكين روبنسون، لينقل الجماهير إلى أجواء كولومبيا بموسيقاه الساحرة، التي تفاعل معها الجمهور من زوار الحدث الدولي في عرضه الفولكلوري المبهج على مسرح دبي ميلينيوم شمل الحفل عرضاً بصرياً خلف إكين روبنسون لمشاهد



المياه، وإعادة تغذية المياه الجوفية، وتقنيات تحلية المياه، ومعالجة مياه الصرف الصحي وإعادة استخدامها، وتغير المناخ. وسيتم بالتعاون مع وزارة الطاقة والبيئة التحتية، تنظيم زيارة ميدانية إلى سد الرفيصة في خورفكان. ومن الجدير بالذكر أن محاور المؤتمر تتضمن: دراسات المياه الاجتماعية والاقتصادية، التقنيات المتقدمة في إدارة الموارد المائية، تغير المناخ ومرونة الموارد المائية، تنمية وإدارة المياه غير التقليدية (تحلية المياه، وإعادة تدوير المياه، وإعادة استخدام المياه)، استدامة مصادر المياه (أهداف التنمية المستدامة، والعلاقة بين المياه والغذاء والطاقة، والنمو الاجتماعي والاقتصادي، والاستدامة البيئية في المناطق الحضرية)، الموارد المائية والعمليات الهيدرولوجية (تجميع مياه الأمطار والتنبؤ بالفيضانات المفاجئة وإدارتها)، بالإضافة إلى إدارة المناطق الساحية ومصادر المياه، إدارة جودة المياه والتقنيات المكانية ونظم المعلومات الجغرافية، والاستثمار عن بعد، واستدامتها في إدارة الموارد المائية.

في إكسبو ٢٠٢٠ دبي تزامناً مع اليوم العالمي للمياه: جامعة الإمارات تنظم المؤتمر الدولي حول إدارة واستدامة مصادر المياه في المناطق الجافة



المياه، وإعادة تغذية المياه الجوفية، وتقنيات تحلية المياه، ومعالجة مياه الصرف الصحي وإعادة استخدامها، وتغير المناخ. وسيتم بالتعاون مع وزارة الطاقة والبيئة التحتية، تنظيم زيارة ميدانية إلى سد الرفيصة في خورفكان. ومن الجدير بالذكر أن محاور المؤتمر تتضمن: دراسات المياه الاجتماعية والاقتصادية، التقنيات المتقدمة في إدارة الموارد المائية، تغير المناخ ومرونة الموارد المائية، تنمية وإدارة المياه غير التقليدية (تحلية المياه، وإعادة تدوير المياه، وإعادة استخدام المياه)، استدامة مصادر المياه (أهداف التنمية المستدامة، والعلاقة بين المياه والغذاء والطاقة، والنمو الاجتماعي والاقتصادي، والاستدامة البيئية في المناطق الحضرية)، الموارد المائية والعمليات الهيدرولوجية (تجميع مياه الأمطار والتنبؤ بالفيضانات المفاجئة وإدارتها)، بالإضافة إلى إدارة المناطق الساحية ومصادر المياه، إدارة جودة المياه والتقنيات المكانية ونظم المعلومات الجغرافية، والاستثمار عن بعد، واستدامتها في إدارة الموارد المائية.

يمثل هذا المؤتمر منصة مهمة لتبادل وتقديم رؤى جديدة وإدخال تقنيات مبتكرة وممارسات غير تقليدية من شأنها تحسين مستقبل إدارة المياه واستدامتها في المناطق القاحلة وشبه القاحلة حول العالم. كما سيساعد المؤتمر في اكتشاف الحلول المناسبة للتحديات المستقبلية في مجال إدارة الموارد المائية واستدامتها".

من جانبه أوضح الدكتور محسن شريف، مدير المركز الوطني

•• العين-الفجر:

تحت رعاية معالي سهيل بن محمد المزروعى، وزير الطاقة والبيئة التحتية ومعالي ديفيد سبييرز، وزير البيئة والمياه في جنوب أستراليا تنظم جامعة الإمارات العربية المتحدة مؤتمر "إدارة واستدامة مصادر المياه: الحلول في المناطق الجافة" في الفترة من 22 - 24 مارس 2022 بالتعاون مع جناح أستراليا في إكسبو 2020 دبي، ويشترك في تنظيم المؤتمر المركز الوطني للمياه والطاقة بجامعة الإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع معهد جنوب أستراليا لأبحاث المياه. وأكد الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي بالجامعة ورئيس المؤتمر أن المؤتمر يأتي تماشياً مع رؤية الجامعة لدعم التنمية وأولويات دولة الإمارات، وتماشياً مع أجندة دولة الإمارات للعلوم المتقدمة 2031 واستراتيجية الأمن المائي لدولة الإمارات 2036. وأوضح أن هناك عدة عوامل من بينها النمو السكاني والتحضر والتغير المناخي التي تساهم في ندرة موارد المياه العذبة في المناطق القاحلة

منوعات الفجر 23



فرقة سيتارا بروجيكت مالاباريكوس الهندية تقدم عرضها في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

قدمت سيتارا، إحدى أكثر المطربات الهنديات شهرة بين جيلها، عرضاً مباشراً في إكسبو 2020 دبي جنباً إلى جنب مع فرقتها "سيتارا بروجيكت مالاباريكوس" إلى جانب اثنين من أكبر النجوم في الهند، نيرانج سوريش وميثون جياراج، وذلك على مسرح اليوبيل وتعمل المغنية والملحنة والراقصة الهندية سيتارا غالباً مع السينما المالايالامية بالإضافة إلى أفلام التاميل والتيلجو والكانادا، وحصلت على العديد من الجوائز، بما في ذلك جائزتي ولاية كيرالا السينمائيتين لأفضل مطربة.

وأخذت سيتارا، مع كل من سوريش وجياراج، الجمهور في رحلة موسيقية مبهجة لسينما جنوب الهند، واختتمت سيتارا الأمسية بمزيج جديد من الأغنية الصوفية الشهيرة Dam Mast Qalander وسط تأثيرات ضوئية منمعة بالحياة.



منسق الأغاني «فات سام» يشعل الأجواء على منصة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

أحيا المنتج ومنسق الأغاني "دي جيه فات سام" حفلا موسيقيا رائعا على منصة اليوبيل ضمن فعاليات إكسبو 2020 دبي الفنية والثقافية، وذلك بحضور عدد كبير من عشاق موسيقى الهيب هوب وريميكسات الموسيقى الجديدة.

وتفاعل الزوار مع جملة الأغاني التي قدمها "فات سام"، واسمه الحقيقي إسلام أحمد، بموجات من التصفيق الحار وترديد الأغاني على أنغام الإيقاعات الموسيقية.

بدأ "دي جيه فات سام" مسيرته الفنية عام 2004؛ ونجح في التعاون مع عدد كبير من الفنانين في جميع أنحاء العالم العربي.

لويس هاميلتون بطل سباقات فورمولا 1 للسيارات سبع مرات يزور إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

سيكون عشاق سباقات فورمولا 1 على موعد مع لويس هاميلتون، بطل سباقات الفورمولا 1 للسيارات سبع مرات، اليوم الاثنين 14 مارس، في أول ظهور له في إكسبو 2020 دبي، حيث سيحل ضيفا على "بيتروناس" عملاق النفط الماليزي، وشريك اللقب والشريك الفني لمرسيدس- إيه إم جي، فريق بيتروناس للفورمولا 1.

حيث ستجلب "بيتروناس" لويس هاميلتون إلى منصة الوصل في جلسة حية للإجابة عن مجموعة من الأسئلة بشكل مباشر أمام الجمهور، وهكذا سيتمكن عشاق الفورمولا 1 في دبي، من الاستماع مباشرة لأعظم سائق في هذا الجيل.

تأتي زيارة سائق المرسيدس- إيه إم جي، كمقدمة لسباق جائزة البحرين الكبرى لطيران الخليج للفورمولا 1، يوم الأحد 20 مارس، والذي سيفتتح موسم سباقات الفورمولا 1.

المتسابق البريطاني، الملقب بالفارس لإنجازاته التي شملت صعوده 182 على منصة التتويج خلال مسيرته الرياضية، سيتحدث خلال الجلسة الحوارية حول مجموعة من الموضوعات التي تشمل توقعاته المستقبلية للموسم القادم، الاختلافات التي طرأت على السيارات ما بين نهاية الموسم السابق من السباقات والموسم الحالي، فضلا عن دوافعه للاستمرار في خوض السباقات وفقا لأعلى المستويات.

تُقدّم المقابلة الصحفية مع لويس هاميلتون في ساحة الوصل في إكسبو 2020 دبي اليوم الاثنين 14 مارس، من الساعة 16:50-17:05 بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة؛ كما سيتم بثها مباشرة على تلفزيون إكسبو، وعبر قنوات بيتروناس الخاصة بسباقات السيارات عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وتنتصح المعجبين بالوصول مبكرا نظرا لمحدودية الأماكن.



إقليم ليغوريا الإيطالي في دبي

جلسة طاولة مستديرة مناقشة الاقتصاد الأزرق والموانئ والقوارب؛ فرصة فريدة لجلب الامتيازات

•• دبي - الفجر

تنطلق مشاركات إقليم ليغوريا في دبي في مهمة مؤسسية هدفها تعزيز تنمية المنطقة والتميز الإقليمي في إكسبو وفي معرض دبي الدولي للقوارب حتى تاريخ 13 مارس الجاري.

بالتزامن مع اليوم الإقليمي المخصص ليغوريا، شارك جيوفاني توتي، رئيس إقليم ليغوريا وأندريا بنفيدوتي، مستشار التنمية الاقتصادية في جلسة الطاولة المستديرة المخصصة لمناقشة موضوع "ليغوريا بوابة الاقتصاد الأزرق والموانئ والقوارب الترفيهية".

وهذه فرصة لتوضيح التفاصيل المهمة لصادرات ليغوريا إلى دولة الإمارات العربية المتحدة؛ زيادة تدفق الصادرات (+ 2.3% متوسط النمو السنوي على مدى العقد الماضي)، وبلغت ذروتها في عام 2013 حيث كانت الصادرات مدعومة من القطاع البحري. تمثل الصادرات الليغورية إلى الإمارات 2.5% من إجمالي التدفقات (ثاني أعلى حصة



على المستوى الوطني). يوضح جيوفاني توتي، رئيس إقليم ليغوريا؛ "إن وجود ليغوريا في معرض إكسبو في

تذوق - الفن علاقة مدهشة بين الطعام والفنون في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

منهم، ليلون بفرشاته خوذة باللون البرتقالي المميز لـ "طلبات"، ويرسم عليها صورة فنية رائعة باللون الأزرق، فيما يتابعه الزوار بسعادة أو يطلبون التقاط الصور معه بوصفه فنانا شهيرا. من هذه التجربة الاستثنائية، تحدث الفنان غاري يونغ قائلا: "يعرّفني الناس أيضا باسم 'أنغورس ون'، وأقيم في دبي منذ عشر سنوات. واليوم، أنا بصدد تجربة جديدة تمثل نوعا آخر من التقدير للساكنين الذين يقومون بتوصيل طعامنا، وهي واحدة من أصعب الوظائف باعتقادي. لقد اخترت رمزا مناسبا لهؤلاء السائقين، حيث رسمت جناحي صقر على جانبي الخوذة، ووضعت بعض الرموز في الرسومات لتدل على خفة الحركة، والارتقاء، والتركيز، والنشاط الذهني، وهي العناصر التي اكتسبها السائقون من خلال العمل على توصيل الطعام".

وأضاف: "أحب ما أرسمه، لذا أحاول إيصال مشاعر جميلة من خلال الرسومات، وأشارك كثيرا في فن الشارع والجداريات الكبيرة." وعن العلاقة بين الفن والطعام، قال غاري، "بالتأكيد، كلاهما يجلب لنا المتعة. وإذا أضفنا الفن للطعام، نحصل على قدر أكبر من المتعة والرضا، وهو ما يجعلنا نذوق بشكل أفضل،



بل نشعر بحال أفضل." وعن تجربته في إكسبو 2020 دبي، قال: "شاركت في جناح نيوزيلندا من قبل، وترتق لي فكرة أن يشاهد الناس تطور فكرة العمل، لأن ذلك

جدول حافل بالفعاليات ليوم القديس باتريك في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

زوار إكسبو 2020 دبي على موعد مع يوم كامل من المرح والأجواء الاحتفالية المبهجة، التي ستسود موقع الحدث الدولي احتفاء بـ "يوم القديس باتريك"، الذي يصادف يوم الخميس 17 مارس الجاري، ويتمزاج مع احتفالات اليوم الوطني لأيرلندا في إكسبو 2020 دبي.

حيث سيكون الزوار على موعد مع العروض الموسيقية الأيرلندية، والمسيرات الممتعة والأنشطة التي تم تنظيمها لتلائم كافة أفراد العائلة، بالإضافة للكثير من الفعاليات الثقافية والترفيهية التي ستجعلهم يعيشون الروح الأيرلندية على أصولها.

قبل اليوم المنتظر سيتم تنظيم مجموعة من عروض الرسوم المتحركة الأيرلندية في أرجاء إكسبو، بالإضافة لعرض تقدمه المجموعة الفلوكلورية الأيرلندية "كايل" وذلك في 15 مارس في حديقة الاحتفالات، الساعة 21:20 بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة. وبمناسبة يوم "القديس باتريك"، سيتم إضاءة جناح أيرلندا باللون الأخضر، مع تقديم عروض للرقص والموسيقى الأيرلندية، فضلا عن عروض صناعة الفخار، كما وستتضمن الفعاليات المقامة في 17 مارس كلا مما يلي:

إفطار عمل لشبكة الأعمال الأيرلندية السنوية ليوم القديس باتريك، وذلك في القرية الأيرلندية، من الساعة 09:00-07:30 بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة، ويتطلب الحضور التسجيل مسبقا



عبر "IBN". احتفالات اليوم الوطني لأيرلندا، من الساعة 11:00-10:00 بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة، ويتضمن المراسم الرسمية لرفع العلم، وخطابات ممثلي دولة الإمارات العربية المتحدة وأيرلندا، بالإضافة إلى عروض موسيقية شقية.

مهرجان القديس باتريك العائلي، الذي يشمل مجموعة متنوعة من الفعاليات الرياضية، ورواية القصص، وغيرها من الفعاليات الملائمة لجميع أفراد العائلة، وذلك في ساحة إكسبو الرياضية،



حفل يوبي 40 يستقطب مختلف الجنسيات والأعمار

•• دبي - الفجر

استقطب حفل أساطير موسيقى الريغي البريطانية "يو بي 40" في ساحة الأرض في إكسبو 2020 دبي جمهورا من مختلف الجنسيات والأعمار، حيث قدم المغني الشهير علي كامبل أشهر الأغاني ومنها "يو توتل ومن".

وتفاعل الجمهور مع الفرقة والموسيقى الصاخبة والأجواء المميزة الساحرة في هذا الحفل، وهو من

الحفلات الناجحة التي جمعت مختلف الجنسيات من جميع الأعمار في مكان واحد، بما يجسد شعار إكسبو 2020 دبي "تواصل العقول وصنّع المستقبل". يذكر أن "يو بي 40" هي فرقة ريغي وبوب إنجليزية، تأسست في ديسمبر 1978 في برمنغهام بإنجلترا؛ وتمتلك الفرقة في رصيدها الفني ما يصل إلى أكثر من 50 أغنية فردية على قائمة المملكة المتحدة للأغنيات الفردية؛ وقد حققت الفرقة نجاحا مبهرا على الصعيد الدولي أيضا.

70021 العدد ٢٠٢٢/٣/١٤ بتاريخ ١٣٤٩٢ هـ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اس ايه ام ايه للمحاسبة والتدقيق

العنوان : مكتب رقم 911 ملك إيهاب احمد عم - الخليج التجاري - هاتن : فاكس :

بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أملاؤه لتفحص شركة لادبي هوروتوس للتجارة الغدائية ذ م ذم وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/3/10 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/3/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أملاؤه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البتوبية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

السوول الخول

العدد ١٣٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٤

70021

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : شركة لادي فورتونس تجارة المواد الغذائية - ذ م م
العنوان : صندوق ٥64 مؤسسة بني عفارية - القوز الصناعية الثالثة - الشكل القانوني : مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 769717 رقم القيد بالسجل التجاري : 1255993 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في بي أنه قد تم التأشير في السجل التجاري لتجديد الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/3/10 والموافق على كتاب المحاكم دبي بتاريخ 2022/3/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى النيابة العامة ضمن اية امه الى المحاسبة والتدقيق العنوان : مكتب رقم 911 ملك إيهاب احمد عم علي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : مصطبعا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (يوما) من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

70021 العدد ٢٠٢٢/٣/١٤ بتاريخ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام التدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -
ديرة - بورسعيد - هاتف : 2973060-1 فاكس : 2973071-4 بموجب
حدا تعلق الإستبعاد والسباحة في بدو بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
لتصنيفه كائنات لتجارة المواد الغذائية والمشروبات س ذ م و ذلك بموجب
قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/3/3 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
2022/3/3 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

هذا السؤال المحول

70535

العدد ١٣٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٤

اعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى 0001087 / 2022 SHCFICPTO أمر على عريضة

الى المدعي عليه : عقيل محمد حسن بوكشه الزرعوني - الإمارات العربية المتحدة / الجنسية

نعملكم بأن المدعي ريجينا ازرادون تيرليس - فيليبيني الجنسية

قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة

نأمر بالزام المدعي عليه ان يسلم المدعية جواز السفر الخاص بها.

حذر بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٤

حذر بواسطة الموظف

مركز سعادة المتعاملين

الحكمة الابتدائية المدنية

70535 العدد ١٣٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٤

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFICIREA2021/0009863 مدني (جرائني)

إلى : المحكوم عليه / جرائد ايميريتس للسباحة والسفر - العنوان : ٩٤٢-٩٤٨
نحيطكم علما بأنه بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٧ قد حُكِمَ عليكم هذه المحكمة في الدعوى
بالرقم أعلاه لصالح / مصطفى شفيق الفقير - بالتالي :

نص الحكم

حكمت المحكمة بمناينة الحضورى :

بالزام المدعى عليهما بأن يؤدي للمدعى مبلغ وقدره ١٢.٠٠٠ درهم اثنين عشر ألف
درهم - بالإضافة للتفاداة القانونية على المبلغ المضطى به بواقع % ستويا من تاريخ
الادعاء وحتى السداد التام على الا تجاوز أصل الدين - مع الرسوم واصرافى -
وفرض ما عدا ذلك من عقاب.

الحكمة الابتدائية المدنية

العدد ١٢٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٤

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة عمالان لجانرا ابورك - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 9007341/AJCFICICPL2019/0001064 أم اراء

إلى المحكوم عليه : 1- شركة اليروس لصناعة مستلزمات الكيفياف - د م

العنوان : 9007340

2- ميرلا كافييتيل مولاناكو لانجارا ابورك - العنوان : 9007341

نحيطكم علما بأنه بتاريخ 2019/7/3 ، قد حُكمت عليكم هذه الحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه لصالح / شركة كنوف اكسيد السويشليان - د م

باتالي : أمر بالزام المطلوب صدهما 1- شركة اليروس لصناعة مستلزمات الكيفياف د م 2- ميرلا كافييتيل مولاناكو لانجارا ابورك ، بأن يؤديا بالتزامن للطرف الطالب شركة كنوف اكسيد السويشليان د م مبلغ وقدره 60000 درهمين يتوزع آف درهم ما على الالتزام بفراسفات.

حكما قابلا للاستئناف خلال مدة اعتبارها ١٥ يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

محكمة التنفيذ المدنية

70392

العدد ١٣٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٤

إعلان مُنفذ ضمن النشر

محكمة الشارقة الإقتصادية - محكمة التنفيذ المدنية - جابريل ابوديلى اوشو

إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCICV2021/0004423 مدني (كلى)

إلى المحكوم عليه : جابريل ابوديلى اوشو

حيث أن بتاريخ ١٢ من شهر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي

المتنفذ شركة مصانع الأسبست/الأسبست الوطنية المحدودة

المتنفذ (المشار إليها بالأحرف

ويعما أن المحكوم له أعلن أنه

ويعما أن الحكم المطعون فيه قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك،

ويعما أن الحكم المطعون فيه قد كاتني : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف (134) 14643

د.هم. لذلك اتى مكتب تنفيذي ما جاء به في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) مكاف

من تاريخ إعلان / إعلان / إعلان على محاميه (م) وفي حالة تخلفك (م) عن فأت (م) بتف

(ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن (م)

ذلك فإن المحكمة ستستخذ بطلبك لإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

الهيئة التنفيذية المدنية

70197

العقد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٤

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم 2158/2022/13 عمالي جزني



المظروبة في : المأدرة العامة العمالية رقم 26

موضوع الدعوى : المطالبة باسترجاع عمالية وقهرها (71498 درهم) والرسوم والصاريق والاعاب والحماة والقائدة
 96% من تاريخ المطالبة وحتى اتمام التتار . رقم الشكوى (mb202560794ac)

بشأن سوريا للخدمات الهندسية

عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - دة الشياطين البراءة - مبنى 1702 ملاك نفي صالح رشيد

المطلوب ايلانه : - محمد ممدوح عثمان محمد صفت - مدعى عليه

موضوع الاعلان : اطلاق الدعوى وموضوعها : المطالبة باسترجاع عمالية وقهرها (71498 درهم) والرسوم والصاريق والاعاب والحماة والقائدة 96% من تاريخ المطالبة وحتى اتمام التتار . رقم الشكوى (mb202560794ac) وحدها تم جلبه يوم الثلاثاء 2022/3/22 الساعة 10.00 صباحا في قاعة

التقاضى عن بعد اذ كانت مختلف المحضورات أو من يمتلك اوراقه وعليه بتقديم ما لديه من مستندات او مستندات للمحكمه قبل الجلسة بآثاره بآلة نفي الاقل.

رئيس الشعبة

[illegible]

70392

العدد ١٣٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٤

إعلان مدعي عليه للنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة جيمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 00050172021/JCFCIREA21 ملني (جزئي)

إلى المدعي عليه : الحوزة املومينيت بيلسميت ج / ح د م

مجهول محل الإقامة - جيمان - شارع الشيخ زايد - نبأية مكتب بيزنس - هاتف
رقم 0505660637 - 0554648671 ص ب 380 - البريد الالكتروني :
hr.alhurriya@gmail.com
4290509238
انت مكلف بالحضور بجملة 2022/3/14 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة جيمان
المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6) شخصيا وبواسطة
وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال
مدة تزديد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعا اعلاد
- بوضفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 2022/3/7 م.

مكتب الخدمات القضائية

٧٥٥٣٥

العدد ١٣٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٤

إعلان مدعي على النشر

لدى مكتب إدارة الدعوى العمومية الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم (0001222) SHCFCIREA2022 مدني (جزيئي)

إلى المدعي على: السيد عبدالكريم عبدالله الصابر الاميري
مجهول محل الإقامة: (الشارقة) - الخزامية (مقابل منطقة الطلائع) ٥٥٠606٢٠٢٦٦٦

بناء على طلب المدعي على: أحمد أحمد غريب البوشي
قد رفع الدعوى المذكورة أعلاه بالتاليين بـ:

١- التزام المدعي على دفع مبلغ (١٥٠٠٠) درهم أو استرجاع الختام
٢- التزام المدعي على دفع الغرامات والرسوم والغروقات والمصاريف المحاماة.

٣- التزام المدعي على الجلسات والأدعاء

فصل الحكم بالتنازل التام لخصم لخصم (229) الفقرة (5) من قانون الاجراءات المدنية.

اتمكتك بالتنازل بالتنازل بجملة 2022/3/14 رقم ١٢٢٢ مدني تحت إدارة الدعوى العمومية المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية الشارقة

المدنية - طلبت رقم (مكتب مدبر الدعوى رقم 2022/3/14) خصيصاً وبواسطة مكتب مدعي، وتقديم مدعية جوابية على المدعى العمومي مرغها بناء على المستندات واللائحة مدلة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وتوالت وتلتزم لا تلتزم رقمها اعلان - منطقة الطلائع

حزب بتاريخ 2022/3/10

مكتب الخدمات القضائية

70488

العدد ١٣٤٩٢ بتاريخ ٢٠١٤/٢/٢٠

الاعلان بالنشر

٢٠١٤/٢/٢٠ تنفيذ تجاري

الاعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

تفاصيل الاعلان بالنشر

الى المتخذ ضد ١- التبع المتجه للمجوهرات ش ذ م - مجهول محل الإقامة

بما ان الطالب التنفيذي/ ام اس تي سي ليمتد

ويتمثل / علي عبدالله ماجد الشامي

قد اقام عليه الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والمزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره

٢٠١٤/٢/٢٠ درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.

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

المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

العدد ١٣٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٤

70197

إعلان النشـر
٢٠٢٢/٣/١٤ استئناف تجاري
مذكره
٢٠٢٢/٣/١٤ إعلان بالنشر (استئناف)
تفاصيل الإعلان للنشر
الى المستأنف ضدهما / ١- من يدي للتجارة العامة ش ذ م م
٢- قسطن مين يدي جسرال ترينجني - ش ح م - مجهول محل الإقامة
بما ان المستأنف / حنان واداهو وميلته / معصومة حسين ناصر الصايغ
قد اُستأنت القرار / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٦/٤٨٩ تجاري جزئي.
وحدد لها جلسته يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٣/٢٣ الساعة ١٠,٠٠ صباحا
بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقضي حضوركم او من يملكتم قانونا وفي
حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس الشعبة


العدد ١٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٤
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى ٧٥٧٢/٢٠٢١/١٦ تجاري جزئي
تفاصيل الإعلان بالنشر
 إلى محكوم عليه -1 كافيه بابريز - مجهول محل الإقامة
 بما أن محكوم له : فاست تأجير السيارات - ش ذ م
 نعمتكم بالن حكمته حكمته بالتقاضي العقد بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١ بمبانية الحضوري
 المدعي عليها بان المدعي للمدعية بمبلغ ٩١,٨٥٠,٠٠٠ درهم (واحد وتسعون ألف
 وخمسمائة خمسة وأمانون درهم) والفائدة بواقع ٥٪ من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل
 ٢٠٢١/٢/٢٠ وحتى تاريخ السداد الماتم ، وأزمتها بمصاريف وخمسمائة درهم مقابل
 القرض الحاماة. وافق ما عندك من طلبات. كما صيرت الحضوري قبالة للاستئناف
 خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم الثاني لنشر هذا الإعلان صدر باسم صاحب السمو
 الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

70197

العقد ١٤٩٢/٢٠٢٢/١٤ بتاريخ

إعلان النشر (تظلم)

في الدعوى رقم 118/2022/72 تظلم تجاري



المختومة بـ ، دائرة التظلمات والتسليم رقم 190

من المحضر الدعوى ، تظلم من الفرار رقم 16 الصادر بتاريخ 2022/2/12 في الامر على عريضة رقم 705/2021

تجاري الخاص بفرع الصرف

المصادرة : أطرواب ابراهيم مطهر - مطولة : ابراهيم بن - شارع الشيخ ابي - ضيق الضيموت - مدخل القاتب - مكتب

رقم 25 - رقم 043311224 رقم مكاني 2719591105 بيم info@alhadaddac.com

ويتمتع ، على سلطان على اعلان

المطوب لإعلان : 1 - ائتماند على كورمال لانا شات - متعلق حشد

المطوب للإعلان : قد اقيم عليه التظلم المذكور اذ موضوع دعوى رقم 16 الصادر بتاريخ

2022/2/12 في الامر على عريضة رقم 705/2021 تجاري الخاص بفرع الصرف ، ومددت لانا بيلسة يوم

التلاوة الموافق 2022/3/22 اتماع 9.30 صباحا في قاعة التناقصي من بعد وعليك بتقديم ما لديك من مدركات

او مستندات للمحكمة قبل اتماع بيلسة اذ على الاقل ، وفي حالة الحذف اذن الحكم بامانة محضوري .

رئيس الشعبة

العدد ١٣٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٤
رقم العاملة 0054921 MOJAU_2022
تقازول بيع
اعلان بالتسريح
 ليكن معلوما للجميع بأن السيد: **اروين اوسكار مورونج - نيپالي الجنسية ،** بصفتها مسفورا
 اوكرازيانين لي كيرداجان - مدينة الجبيرة شراكة اعمال مورونج - نيپالي الجنسية ، وبتكميل حيازته مسفورا
 المسيرة الامعة لتصفية الميراثات) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب بيع حيازته مورونج (791315)
 ورغب السيد: **اروين اوسكار مورونج - نيپالي الجنسية** في البيع والتنازل عن كامل حصته
 الوافعة (50%) اذى السيد ارام بهادور جي - نيپالي الجنسية ، ورغب السيد مسفورا اوكرازيانين
 كيرداجان - مدينة الجبيرة - في البيع والتنازل عن كامل حصته الوافعة (50%) وذلك اذى السيد / ارام
 بهادور جي - نيپالي الجنسية، تعديلات اخرى : تم تغيير الكلاص القانوني من (شراكة اعمال / مدينة
 مورونج) الى (مؤسسة فردية كيرداجان)، وعرضناش (14) فترة (5) من مخاا القانون
 اوكرازيانين رقم (4) لسنة 2012 في شأن التعديل، فنحن نقضي نشر هذا الاعلان علنا وانه سوف يتم
 التصديق على الاجراء المشار اليه اذى اوسكار مورونج من تاريخ هذا اعلان قديم اذى اوسكار حريال
 عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

٢٠٢٢/٣/١٤ بتاريخ العدد ١٣٤٩٢

تحذر وتنبه شركة/ تيتنز للتطوير العقاري ش ذ م م على كافة الراغبين في التعاقد بشأن الوحدات المتوفرة بمشروع هيرا تاور، الكائن في إمارة دبي، بمدينته دبي الرياضية بعدم التعامل أو التعاقد مع أي شخص أو شركه غيرها سواء كان التعامل بالبيع أو الشراء أو الإيجاره ولن تتحمل شركة / تيتنز للتطوير العقاري ش ذ م م أي مسؤولية تجاه الغير أو أي شخص في حاله عدم الإلتزام بذلك المذكور اعلاه.

[illegible]

70488

العدد ١٣٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٤

إعلان بالنشر

٨٨٢/٢٠١٤/٢٠٧ تنفيذ تجاري

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المتخذ ضد-١/ اكسان داياموندز ش ذ م - مجهول محل الإقامة

بمان المطالب بالتنفيذ/ام اس تي سي ليمتد

ويتمثل / علي عبد الله ماجد الشاسمي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره

(٢٠١-٣٣٧-٢٠١) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة.

وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار

المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

70392

العدد ١٣٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٤

الغفر

انذار عدلي بالنشر
رقم (47328/2022)

المقدرة : جوسفين ساسين ايلاريا
المنذر اليه : ادون كونراد جرجارا كالباجوني

الموضوع : انذار عدلي رقم 1/2022/18781

تخطر المنذرة / المنذر اليه، بوجوب السداد وتكليفه بالوفاء بسداد مبلغ وقدره (23,420) درهم / ثلاثة وعشرون ألفا واربعمائة وعشرون درهم / وذلك قيمة المديونية الثابتة لدينا بموجب إيصال امانة صادر عن المنذر اليه ومعدل بتوقيعه، وذلك خلال خمسة أيام كحد أقصى من تاريخ استلامكم هذا الانذار والا فلا نستطير اسفين لإنخاذ كافة الاجراءات القانونية اللازمة حيالكم من أجل سداد ذلك المبلغ والحفظ حقوق المنذر من حفظ حق المنذر في المطالبة بالفاضة القانونية والتعويض.

الكتاب العدل

70533 العدد ١٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٤

المعلن اليه للمدعى عليه / رامي عبد النعمم ذكريا لاشين
القميصة رقم 375 لسنة 2022 تجاري جزني
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

بناء على تكليفنا نحن الخبير المصري / د. وسيم محمد هاشم جبر
من قبل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية - المؤجرة لافعال
الخبرة الصرفيية في الدعوى اعلاه فقد حددنا يوم الثلاثاء الموافق
15/03/2022 الساعة الواحدة والربع ظهرا لعقد الاستماع للخبرة
الصرفيية ذلك من خلال الاتصال المرئي عبر تطبيق (Zoom) لذا يطلب
حضوركم أو من يملككم قانونا لحضور الاجتماع المذكور مع احضار
كافة المستندات المتعلقة بالدعوى

الخبير المصري / د. وسيم جبر
رقم القيد بوزارة العدل 630

70197 العدد ١٤٤٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٤

العلم

اعلان بالنشر

١/٢٠٢٢/٣٧ استئناف امر على عريضة تجاري

مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى المستأنف ضد -١/ محمد محمد وحيد جرجي - مجهول محل الإقامة
بما ان المستأنف / اامر سعيد بن محمد الشمراني
ومثله / علي إبراهيم الحمادي

قد استأنف القرار / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢١/١٢٠ امر على عريضة
صيغة تنفيذية بتاريخ ٢٠٢٢/١/١٧. وحددت لها جلسته يوم الاربعاء الموافق
٢٠٢٢/٣/٣٠ الساعة ٥,٣٠ مساء بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم
او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا.

رئيس الشعبة

702021

العقد ١٣٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٤

مذكرة استئناف ضدھم

في القضية رقم 1457/2022 الدائرة الثانية

صادر من محكمة استئناف الشارقة الاتحادية

الى الاستئناف استئناف عدده الحکم المدخل / المصنع ابراهيم الملا لاشاعات الدعينة

العنوان : الشارقة - صناعية رقم ١٢ - امتداد شارع المادري - ارض مسورة - مكتب شرفة ٥ مك 5

علياء علي عبدالله السويدي شركاؤها - هاتف رقم: 0505334024

بناء على طلب المحسن /

تعلمكم بالحکم باستئناف الحکم الصادر في دعوى الابتدائية رقم : 27220

لذلك يقتضي حضوركم امام هذه المحكمة في تمام الساعة (09.30) من صباح يوم 23/3/2022

في قاعة رقم (315) ، حوزة الاستئناف الاملاصا من بعد اقرار الجواب الذي سبق رفعه ببرنامج العدالة

او التوصل مع امر السر على ان وجودي انا كدعوى استئناف وذلك من قبل الادبيعي الثاني، adel. ali@goj.ma

للحضور الى الدائرة لاجابة على الدعوى تقديمي انا كدعوى استئناف وذلك من قبل الادبيعي الثاني، adel. ali@goj.ma

الحضور او عدم ارسال كل عنكم في الوقت المحدد ان المحكمة ستباشر نظر الدعوى في غيابكم.

حوزة 11/03/2022، حوزة : حوزة

قلم الكاتب

منوعات الفكر 25

تعد أمراض القلب سببا رئيسيا للوفاة في جميع أنحاء العالم، حيث تُعرف بأنها مسؤولة عن زهاء ٩ ملايين حالة وفاة سنويا.

ولكن، يمكن الوقاية منها، حيث يوصى غالبا بإجراء تغييرات في السلوك الصحي، مثل ممارسة المزيد من التمارين والإقلاع عن التدخين، وتناول الطعام الصحي.

ويوصي الخبراء عادة بتغيير النظام الغذائي، مع تناول مستوى أقل من الدهون المشبعة - وبدلا من ذلك تناول الدهون المتعددة غير المشبعة (الموجودة عادة في المكسرات والزيت النباتية والأسماك)، والتي تعتبر صحية.



يوصي الخبراء عادة بتغيير النظام الغذائي

اكتشاف كبير يتحدى عقودا من النصائح لتجنب كافة الدهون المشبعة

مقارنة بالجبن والزبادي. وتظهر الأبحاث أنه قد يكون له تأثير ضار على مستويات الكوليسترول المنتشرة في الدم - وهو عامل خطر معروف لأمراض القلب. وفي المقابل، يرتبط حمض البنتاديكانويك (نوع فرعي آخر من الدهون المشبعة، توجد بشكل شائع في منتجات الألبان) بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب. ويوضح هذا أن صحتنا تتأثر في النهاية بمزيج جميع العناصر الغذائية والمكونات النشطة بيولوجيا (بما في ذلك الفيتامينات والمعادن والمواد الكيميائية النباتية) في الأطعمة التي نتناولها. وهذا هو السبب في أنه من المهم النظر في الأطعمة التي نتناولها إلى جانب العناصر الغذائية التي تحتوي عليها. وتعتمد الوقاية من أمراض القلب على عوامل عديدة، مثل النشاط البدني وعدم التدخين واتباع نظام غذائي صحي.

ولكن كما يظهر بحثنا، فإن تقليل تناول الدهون المشبعة قد لا يكون كافيا لتقليل المخاطر.

وبدلا من ذلك، يتعلق الأمر بالتركيز أكثر على تقليل الأطعمة مثل اللحوم الحمراء والزبدة التي ترتبط بمخاطر أعلى بكثير من الأطعمة الأخرى التي تحتوي على الدهون المشبعة.



وأمراض القلب من خلال هذه العوامل الأخرى. ولم يجد الباحثون أي ارتباط عام بين كمية الدهون المشبعة التي تناولها المشاركون وخطر الإصابة بأمراض القلب. ولكن هذه الصورة كانت مختلفة عندما نظروا إلى الأطعمة التي تعتبر مصادر نموذجية للدهون المشبعة. ووجدوا أن الأشخاص الذين تناولوا المزيد من الدهون المشبعة من اللحوم الحمراء والزبدة كانوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب. وكان العكس صحيحا بالنسبة لأولئك الذين تناولوا المزيد من الدهون المشبعة من الجبن والزبادي والأسماك - والتي ارتبطت في الواقع بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب.

وتتوافق هذه النتائج مع ما أظهرته الأبحاث السابقة حول العلاقة بين هذه الأطعمة وأمراض القلب. وتظهر هذه النتائج أن الارتباط بين أمراض القلب والدهون المشبعة يعتمد على مصادر الغذاء التي تأتي منها.

ويتمثل أحد التحذيرات في البحث، في أنه يعتمد على مراقبة الارتباطات بين النظام الغذائي والصحة. وعلى هذا النحو، هذا لا يمكن أن يثبت السبب والنتيجة.

ومع ذلك، فإن إجراء تجربة معاشة ذات شواهد، حيث سيتم تخصيص نظام غذائي معين للمشاركين بشكل عشوائي لاتباعه لسنوات عديدة، من المحتمل أن يكون غير عملي - وقد لا يرغب العديد من المشاركين في الالتزام بنظام غذائي معين طوال مدة الدراسة. وتحتوي الأطعمة على العديد من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن والخصائص المختلفة التي قد تعمل معا للوقاية أو التسبب في أمراض معينة.

وعلى سبيل المثال، على الرغم من احتواء الجبن والزبادي على الدهون المشبعة، إلا أنها تحتوي أيضا على عناصر غذائية مثل فيتامين K2 والبروبيوتيك. وقد تؤثر كل من هذه العناصر الغذائية على مخاطر الإصابة بأمراض القلب من خلال مسارات مختلفة مترابطة - مثل تأثيرها على نسبة السكر في الدم أو مستويات الكوليسترول أو الالتهابات.

وأظهرت الدراسات السابقة أيضا أن الدهون المشبعة المختلفة تحمل مستويات مختلفة من المخاطر عندما يتعلق الأمر بأمراض القلب.

وعلى سبيل المثال، حمض البالميتيك (نوع فرعي من الدهون المشبعة) أكثر وفرة في اللحوم الحمراء

ولكن بحثنا جديدا، من إعداد مارينكا ستور، زميلة التطوير الوظيفي في وحدة علم الأوبئة في مركز أبحاث السرطان، ونيتا هروهي، قائدة البرنامج، ووحدة علم الأوبئة في مركز البحوث الطبية، جامعة كامبريدج، يشير إلى أنه بدلا من الاهتمام فقط بكمية الدهون المشبعة التي نستهلكها، يجب أن ننظر أيضا إلى مصادر الطعام التي تأتي منها الدهون المشبعة.

وحتى الآن، ركزت معظم الأبحاث حول الدهون المشبعة فقط على النظر في الدهون المشبعة وصلتها بأمراض القلب. ولكن الأطعمة تحتوي على أنواع مختلفة من العناصر الغذائية.

وهذا هو السبب في أنه من المهم التحقق من الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة والتي ترتبط بأمراض القلب، بدلا من مجرد التفكير في الدهون المشبعة وحدها.

واعتمد البحث على بيانات من دراسة EPIC-CVD بجامعة كامبريدج، والتي نظرت في صحة القلب والأوعية الدموية للأشخاص في منتصف العمر في 10 دول أوروبية. وشمل ذلك 10529 مشاركا أصيبوا بأمراض القلب خلال الدراسة، وقرروا مقابل 16730 مشاركا لم يفعلوا ذلك.

وجرى اختيار المشاركين بشكل عشوائي من 385747 مشاركا في دراسة EPIC للتأكد من أن النتائج كانت ممثلة لمجتمع الدراسة بأكمله. ونظر الباحثون أيضا في البيانات المتعلقة بعاداتهم الغذائية كجزء من التحليل.

وحرصوا على مراعاة العوامل المختلفة التي قد تكون مرتبطة بأمراض القلب - مثل عمر الشخص والجنس، ومستويات النشاط البدني، وما إذا كان يدخن، وما إذا كان يعاني من زيادة الوزن أو السمنة.

وقل هذا من فرص تفسير النتائج حول استهلاك الدهون



دراسة مهمة تكشف عن أطعمة ثبت أنها تقلل من آلام المفاصل !

بالتهاب المفاصل بتناول الأسماك الزيتية مرة واحدة في الأسبوع أو تناول مكملات زيت السمك. ومن الاعتبارات الغذائية الأخرى التي تؤثر على التهاب المفاصل وزنك العام.

ويمكن أن تؤدي الدهون الزائدة إلى تفاقم الالتهاب ويمكن أن تؤدي زيادة الوزن إلى زيادة مقدار الضغط على المفاصل، ما يؤدي إلى تفاقم الألم. وقد تساعد التغييرات في عاداتك الغذائية على إنقاص الوزن.

وتوصي جمعية BDA بشأن التمرين المناسب.

وقد يساعد أيضا تجربة طرق مختلفة للإحماء والتبريد لضمان عدم التسبب في أي إصابة لنفوسك.

ويمكن أن يؤدي القيام بالتمارين المناسبة والمتكررة إلى تقليل الألم ومنع التصلب وزيادة نطاق حركتك.

كما أن هشاشة العظام أكثر شيوعا عند الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

ويمكن أن يؤدي خفض مستويات الكوليسترول في الدم إلى تخفيف أعراض هذا النوع من التهاب المفاصل.

وتحتوي بعض الأطعمة، مثل الأسماك الزيتية، على خصائص مخفضة للكوليسترول ومضادة للالتهابات.

وتوصي جمعية خبراء التغذية البريطانية (BDA) الأشخاص المصابين

دراسة جديدة نشرت في مجلة Nutrients، بتحليل العديد من الأنظمة الغذائية ذات الخصائص المضادة للالتهابات لتقييم تأثيرها على أعراض التهاب المفاصل. وارتبطت الأنظمة الغذائية المتوسطة والنباتية والكيوتونية بتقليل الالتهاب. والسمة المشتركة لهذه الحميات المضادة للالتهابات هي تفضيل الفواكه والخضروات. وهذه الأطعمة غنية بمضادات الأكسدة التي تقلل الالتهاب وتوفر عددا من الفوائد الصحية الأخرى. وتجنب الأطعمة المسببة للالتهابات مثل اللحوم الحمراء والبيضاء مفيد أيضا.

ويمكن للأطعمة عالية المعالجة التي تحتوي على السكر أو الملح أن تزيد الالتهاب سوءا.

يمكن أن يؤدي الشتاء إلى تفاقم أعراض التهاب المفاصل، ما يؤدي إلى تفاقم الآلام والالتهابات. وقامت



منوعات الفكر

26

مبادرة تحدي المعرفة في ندوة الثقافة والعلوم

.. دبي - د.محمود علياء

تزامناً مع شهر القراءة أطلقت ندوة الثقافة والعلوم بالتعاون مع صالون المنتدى الثقافي ومنتدى اقرأ للكتاب ”مبادرة تحدي المعرفة“، والتي تقوم على إجراء منافسات فردية بين عدد من القراء المحترفين والأعضاء في صالونات القراءة وأنديتها في دولة الإمارات العربية المتحدة.



أسئلة التحدي في جميع المراحل فستعد بالتعاون مع أساتذة في النقد والأدب والمسرح. وستجري المناقصات في الأسبوع الأخير من شهر القراءة

وسيحصل الفائز على جوائز قيمة.

مجموعتان من القراء ليختار المتسابق إحداهما للمنافسة. وأضافت سلطان أن المنافسات ستجري التصفيات أمام لجان مشتركة من المختصين والقراء المحترفين ورؤساء أندية القراءة، أما

عن كل ناد أو صالون كتاب سيتنافسون في عدد من الكتب من مختلف فروع المعرفة الإنسانية الرواية، السيرة، القصة القصيرة، الشعر، والمسرح. والثقافة العامة“ وستكون هناك

المواهب والكفاءات في جميع المجالات، الثقافية منها والأدبية والعلمية، وترسيخ المفاهيم الثقافية الإيجابية. وأشارت عائشة سلطان رئيس اللجنة الثقافية المسؤولة عن المبادرة أن المرشحين

العلاقات وتوثيقها مع الجمعيات والهيئات الأخرى الماثلة. وأكد البدور أن المبادرة تهدف لدعم وتنشيط الحركة الثقافية والمساهمة في عملية تنميتها والارتقاء بمستواها، وتشجيع

وصرح بلال البدور رئيس مجلس إدارة الندوة أن أساس المبادرة وهدهدها إحداث مزيد من الشراكة والتعاون بين مختلف المؤسسات والأندية الثقافية، بما يتماشى مع تطلع الندوة لتوطيد

تزامناً مع شهر القراءة 2022

ثقافة بلا حدود تفتح نادياً للقراء وتبدأ فعاليات بمناقشة كتاب رسائل جوهريّة

.. الشارقة-الفجر:

على المطالعة وإدماجها في مجتمع القراء، مثل ربات المنازل والأمهات، والمتقاعدين، بهدف تحفيز الأفراد الأسر على التوسع في المعرفة. وقالت الحمادي: ”نأمل أن يعود (نادي أصدقاء ثقافة“ القراني) بالفائدة على المجتمع، وأن يكون أداة فاعلة في نشر الثقافة والوعي بين الأفراد، ويسهم في خلق جيل مرتبط بالكتاب كمصدر رئيس من مصادر المعرفة، وأن يسلط الضوء على أهمية الكتاب، في سبيل إحداث نقلة معدلات القراءة وإثراء فضاءاتها بالأساليب الإبداعية والمحفزة.. ويتم منح الأعضاء المنتسبين للنادي عدة فئات من العضويات، بحسب الساعات القرآنية التي ينجزونها والمشاركات الثقافية لهم، وهي فئات: القارئ المميز، والفضي، والذهبي، والماسي، حيث يسعى من خلالها إلى ترسيخ دور القراءة في صنع مثقف مؤثر في المشهد الإبداعي بدولة الإمارات.

وتحت عنوان ”تحديات نوادي القراءة الثقافية“، جمع النادي، الذي يستمر على مدار العام، مشاركته في جلسة نصف ذهني، للوقوف عند الآليات والأساليب الواجب اتباعها لضمان تحقيق الفائدة الأكبر من تجارب مناقشة الكتب وتبادل الرؤى حولها، واستعراض الأثر المعرفي والإبداعي الذي يمكن للمشاركين أن يجنوه من انضمامهم لنادي القراءة. وأقيمت خلال الفعالية أيضاً جلسة قرآنية، شارك فيها الطفلان سلطان البادي وغاية الأحبابي، في أجواء من الحماسة والتفاعل، حيث عبر الأطفال عن مواهبهم في القراءة، واستفادوا من المعلومات التي عززت خبراتهم، ورست حب الكتاب فيما بينهم. وأكدت مريم الحمادي، مديرة ”ثقافة بلا حدود“، أن النادي يركز على بناء قاعدة بيانات لمحبي القراءة تضمن استمراريتهم وتطوير مهاراتهم فيها، وتسهم في تعزيز السلوك القرآني المجتمعي ككل، وذلك من خلال توسيع دائرة الجمهور القارئ لفئات جديدة يسعى النادي إلى تشجيعها

فتحت مبادرة ”ثقافة بلا حدود“ باباً جديداً أمام القراء والمهتمين بالأدب والعلم والمعرفة، للدخول إلى مجتمع متعدد الرؤى من القراء ومشاركة تصوراتهم وتجاربهم في المطالعة، حيث أعلنت عن انطلاق فعاليات ”نادي أصدقاء ثقافة القرآني“ تزامناً مع ”شهر القراءة الوطني 2022..وعلى كتاب ”رسائل جوهريّة“ لقرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو الشخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة، تجمع خمسين قارئاً في جلسة نقاشية، قادتها سعادة صالحة عبيد غابش، رئيس المكتب الثقافي والإعلامي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة في الشارقة، واستعرضت، خلال أولى فعاليات النادي، أبرز الأفكار والرؤى التي ينطلق منها الكتاب، وتوقفت عند جماليات بناءه في المضمون واللغة والأسلوب.



تنظمها مؤسسة (فن) لتنمية المهارات الفنية للأطفال والشباب

جمهور فعالية «شاشة» يتعلم تقنيات رسم الأنيمي ويعيش لحظات ساحرة مع الموسيقى والأفلام اليابانية



عروض موسيقية حية وقضى عشاق الأنيمي الشباب ليلة فنية استثنائية ضمن أجواء عائلية متميزة على أنغام موسيقى عازف البيانو محمود إيهاب وعازف الجيتار ATS اللذين قدما مقاطع من الموسيقى التصويرية لبرامج الأنيمي الشهيرة وكان أبرزها أغنية ”شينزو ساساغيو“ من برنامج ”أتاك أون تيتان“ (الهجوم على الجبابرة) وأغنيته ”سادنيس أند سورو“ (الحزن والأسى) و”جيرايا أوسي“ من برنامج ”ناروتو“.

المستقل“، فيما ركزت ورشة ”فن الأوريغامي وإيقاف الحركة“ على تعريف الزوار بفن طي الورق الياباني (الأوريغامي) لصنع أشكال ورقية مختلفة وكيفية تحويلها إلى شخصيات نابضة بالحياة من خلال تقنيات إيقاف الحركة. كما شهدت الفعالية ورشتين حول ”الرسوم المتحركة اليابانية الشعبية“ حيث أتاحت الفرصة أمام عشاق الأنيمي الشباب لاستكشاف إمكاناتهم الإبداعية في رسم وتلوين شخصيات الأنيمي المفعمة بالمشاعر والتعابير المختلفة.



على رسوماتهم.. ورشة ”المانغا والأوريغامي والشخصيات الشعبية“ وتضمن برنامجاً فعالياً ”شاشة“ ورشة للمبتدئين بعنوان ”مقدمة حول فن المانغا“ الذي قدمها المدرب علي غريب، حيث تعلم فيها المشاركون الخطوات الأساسية لرسم شخصيات المانغا كيفية اختلافها عن رسم القصص المصورة (الكوميكس)، كما أخذت شركة ”كشكول جيمز“ للألعاب الإلكترونية الشباب والأطفال في رحلة استكشافية عبر ورشة ”عقلية مطوّر الألعاب

برؤوسها الكبيرة وأجسادها الصغيرة وعيونها المعبرة، كما تعلم المشاركون تحديد نسب الوجه الصحيحة وكيفية إعداد مخطط أولي لرسوماتهم، واستمتع الفنانون الصغار برسم عيون تعكس مشاعر شخصياتهم. وقالت المديرة سارة محمد: ”صممت هذه الورشة لتعريف الفنانين المبتدئين حول أساسيات رسم شخصيات الـ (تشيبى) وتمكينهم من إطلاق العنان لمخيلاتهم الإبداعية من خلال إضافة عناصر بسيطة مثل تسريحات الشعر وغيرها من التفاصيل الفنية التي تضيف لمسة مبتكرة



.. الشارقة-الفجر:

الشباب والمصممين حيث يقدمون خلالها ورشات عمل ونشاطات تفاعلية تهدف إلى تعريف محبي فن الأنمي بجماليات هذه الظاهرة الثقافية والإبداعية العالمية.

استكشاف عالم التشيبى

وقدمت الفنانة والمديرة سارة محمد ورشة تعليمية بعنوان ”مقدمة حول الرسم بأسلوب تشيبى“، تعرّف فيها الصغار على طريقة رسم نسخ مصغرة لشخصيات الرسوم المتحركة والمانغا اليابانية الـ ”تشيبى“ والتي تتميز

تواصل فعالية شاشة التي تنظمها مؤسسة (فن) لتعزيز فنون الإعلام للشباب والأطفال، برنامج يومها الثاني الذي يجمع عشاق فن الأنمي والكوميكس والموسيقى والألعاب الإلكترونية للاحتفاء بالثقافة والفنون اليابانية عبر سلسلة من النشاطات التعليمية والإبداعية المستوحاة من فن الأنيمي. ويشارك في الفعالية التي تضام ”الجادة“ بالشارقة، مجموعة من الفنانين ورواد الأعمال



منوعات الفكر 27

بعد نجاحه في مسلسل (شتي يا بيروت)، باشر جيري غزال تصوير عمله الجديد (بيروت ٣٠٣).

غزال تحدث عن جديده وعلاقته بالتمثيل وتجربته مع زينة مكي وكارين رزق الله، في الحوار الآتي:



الشخص الذي يقف أمام الممثل قد يرفعه وقد يُسقطه

جيري غزال: أنا انتقائي في أعمالي وأختار الأدوار بعناية

الشخص الذي يقف أمام الممثل قد يرفعه وقد يُسقطه، وبين وبين زينة كان هناك تناغم كبير، وهذا الأمر أثر على المشاهد، والناس صدقونا كثنائي. هم أحيونا معاً وأمنوا بالعلاقة بيننا، نتيجة الجهد الكبير الذي بذلناه. كان هناك تخطيط لبعض الأمور، بينما حصلت أمور أخرى بشكل عفوي وطبيعي. التناغم بيننا كان طبيعياً ووجدنا إنعكست ايجاباً.

- وهل هذا يعني أن ثنائيتك مع زينة مكي هي الأفضل؟
- لا يمكنني أن أنكر أيضاً أن كارين رزق الله أعطتني هي أيضاً وثنائيتي معها كانت موفقة جداً. هي (الثنائية مع زينة مكي) لم تكن أفضل بل كانت مختلفة وعلى نطاق آخر تماماً.

- ما الذي تغيّر في تعاطيك مع المهنة، بعدما اكتسبت الخبرة من خلال التجارب التي خضتها، سواء للاحية اختيار الأدوار أو للاحية التعاطي مع المُنْتَجِن، وخصوصاً أنك استطعت أن تفرض نفسك من عمل إلى آخر؟
- لم يتغير أي شيء. في الأساس أنا انتقائي في أعمالي وأختار الأدوار بعناية ولا أتسرع أبداً، وهذا أمر ثابت عندي. كنتُ ولا أزال أحرص على صوري وعلى المشاهد التي أطل فيها كما كنت أفعل دائماً، وهذا الأمر يحملني المزيد من المسؤولية في علاقتي مع المُنْتَجِن. اليوم أنا في حربي كما في أول أعمالي (أم البنات) ولكن المسؤولية صارت أكبر.

- كانت لديك أعمال واهتمامات أخرى، فهل تفرغت للتمثيل؟
- بل أنا مستمر في عملي في مجال المجوهرات من خلال الخط الذي يحمل اسمي، كما أن مكتبي في الـ (mtv) لا يزال موجوداً ولكنني توقفتُ عن الظهور كإعلامي على الهواء. أنا بحاجة إلى تحدٍ جديد والتحدي في هذه المرحلة هو الاتجاه نحو التمثيل.
- والفناء؟
- أبداً. لم أطرَح نفسي يوماً كمغني، بل أدبت بصوتي (تيتير) مسلسل ولم يتجاوز الأمر هذه الناحية.

- ما جديدك للمرحلة المقبلة؟
- باشرنا تصوير مسلسل (بيروت 303) وهو عمل من 15 حلقة سيُعرض في الموسم الرمضاني المقبل، وتشارك فيه مجموعة من النجوم من بينهم عابد فهد وسلافة عمار ونادين الراسي، وهو من نوع (الأكشن).

يعتبرونه ضرورياً؟

- كلا، لأنني أشعر بأنني لست بحاجة له بما أن المخرجين يقومون بهذه المهمة، ولكنني أحضر للشخصية جيداً وأعمل عليها بشكل مكثف.

- لا شك أن اسم المخرج مهم في أي عمل، فهل هناك مخرج معين تفضل التعامل معه علماً أن هناك جيلاً جديداً من المخرجين تمكنوا من فرض أنفسهم على الساحة الدرامية في أول أعمالهم؟
- اسم المخرج يهمني كثيراً.
- والمخرج الجيد يكتشف نقطة الضعف في أي مسلسل ويسيطر على الخلل، والنص مهم جداً وكذلك الشركة المنتجة للعمل.
- لكن المخرج هو الأساس بالنسبة لي في أي عمل لأنه الشخص الآخر الذي يضع لسته عليه، فإما يُصلحه وإما يُفسده. وما دام المخرج (قبضاي) فلا مشكلة على الإطلاق.

- وهل يوجد مخرجون معينون تمنى التعامل معهم؟
- الأسماء كثيرة.

وهناك مخرجون لمع اسمهم في الفترة الأخيرة من بينهم جو بو عيد وليال راجحة. بعض المخرجين برزوا من خلال المنصات، وأنا أشرتُ إلى هذين الاسمين لأنني التقيتُ بهما وتواصلتُ معهما، ولكن يوجد الكثير غيرهم ممن قدّموا أعمالاً جيدة.

- ما أبرز التعليقات التي تسمعها من المخرجين حول تطوّر أدائك من عمل إلى آخر؟

- أنا كممثل أستطيع أن أُلص تطوّر أدائي شخصياً من خلال الراحة الكبيرة التي أشعر بها عند الوقوف أمام الممثلين الذين أشارتهم المشاهد. يوجد فارق واضح جداً بين أول عمل وثنائي عمل وثالث عمل لي. في العمل الثالث ارتحتُ كثيراً مع الشخصيات التي تواجدتُ معها، وارتحتُ مع زينة مكي في كل المشاهد التي جمعتني بها، حتى أنني نسيتُ الكاميرا وركّزتُ على الدور، وزال كل التوتر الذي كنتُ أشعر به في الفترة الأولى.

- ثنائيتك مع زينة مكي في (شتي يا بيروت) كانت لافتة وموفقة جداً، فهل أنت محظوظ بالممثلات اللواتي تتشارك معهن في أعمالك؟
- زينة مكي أعطتني كثيراً وأنا أعطيتها أيضاً.

- كرّست تجربتك التمثيلية الناجحة من خلال مشاركتك في مسلسل (شتي يا بيروت) الذي لعبت فيه دوراً مميزاً ولفت الأنظار، عدا عن أنك قدمت ثنائية ناجحة مع زينة مكي، وهذا يؤكد أنك تتعامل مع مجال التمثيل بجديّة وبطريقة احترافية.

فكم تشغل على نفسك كممثل من أجل تطوير أدواك؟

- هذا الأمر يرتبط بإدارة المخرج للعمل، وهذه الإستراتيجية التي أعتمد عليها كممثل. العفوية هي التي تخدم الأدوار التي ألعبها وأنا لا أرغب في خسارة هذه العفوية كي لا يصبح أدائي مصطنعاً. أول عمليين لي كانا مع المخرج فيليب اسمر وكانت ثقتي به كبيرة جداً، والأمر نفسه تكرر مع المخرج ايلي سمعان. في موقع التصوير أنا اعتمد كممثل على إدارة المخرج.

- ألا تستعين بمدرّب أداء، كما يفعل غالبية الممثلين الذين

محمد حاتم ينافس بـ (طلوع الروح) في رمضان 2022

السينما المصرية التي تقيمها الجمعية المصرية لكتاب ونقاد السينما برئاسة الناقد السينمائي الأمير أباطة ولجنة تحكيم المسابقة برئاسة المخرج الكبير على بدرخان.



ينافس الفنان محمد حاتم في موسم رمضان 2022 بمسلسل (طلوع الروح) للمخرجة كاملة أبودكري، ويقوم حاتم خلال أحداث المسلسل بدور أكرم وهو مدير شركة إعلانات متزوج من روح (منة شلبي)، ويخوضا سوياً رحلة لا رجعة فيها.

ويشارك محمد حاتم بطولة المسلسل النجمة منة شلبي، إلهام شاهين، أحمد السعدني، عادل كرم، ويتكون مسلسل طلوع الروح من 15 حلقة، وهو تأليف محمد هشام عبيدة ومن إخراج كاملة أبودكري.

وفي الوقت نفسه ينتظر محمد حاتم إطلاق مسلسله الأحدث منوّرة بأهلها على منصة شاهد vip يوم 6 مارس المقبل، ويقوم حاتم خلال المسلسل بشخصية مهاب، وهو مصور لديه موهبة خاصة، قادم من السويس للقاهرة لتحقيق حلمه، ولكنه يكتشف أن ما ينتظره مختلف تماماً عن أحلامه.

ويُعرض حالياً لحمد حاتم الجزء الثالث من المسلسل الناجح أبوالعروسة على قناة dmc وdmc دراما، حيث يستكمل حاتم تطوّر شخصية شريف الذي سيصبح أباً للمرة الأولى، ويشارك في بطولة المسلسل النجوم سيد رجب، سوسن بدر، مدحت صالح، نرمين الفقي، محمد عادل، وهو من تأليف وإخراج هاني كمال.

وكان النجم محمد حاتم قد شارك مؤخراً في بطولة مسلسل قصر النيل، والذي نافس به خلال موسم رمضان 2021، كما قدم أعمالاً درامية نالت نجاحاً كبيراً مثل في كل أسبوع يوم جمعة وممالك النار. وقد حصل حاتم على جائزتين عن دوره في فيلم لما بنتولد، وهما أفضل ممثل من مهرجان مالو للسينما العربية بدورته العاشرة وجائزة أفضل ممثل مساعد في مسابقة

فيفي عبده تروج لمسلسل (شغل عالي) بمشاركة شيرين رضا

روجت الفنانة فيفي عبده، سلسلها الجديد بعنوان (شغل عالي) بمشاركة الفنانة شيرين رضا ومن إخراج مرقس عادل، الذي من المقرر عرضه في شهر رمضان المقبل 2022. ونشرت (فيفي)، مؤخراً، مقطع فيديو ترويجي للمسلسل عبر (إنستجرام) وكتبت: (مسلسل شغل عالي، رمضان ٢٠٢٢ إن شاء الله يعجبكم يا رب فيفي عبده وشيرين رضا تأليف حسين مصطفى محرم- إخراج مرقس عادل).

المسلسل تأليف حسين مصطفى محرم وإخراج مرقس عادل وبطولة فيفي عبده، شيرين رضا، توني ماهر، بسملة داود، مروان يونس، كريم سرور، وعدد من ضيوف الشرف.

تدور الأحداث حول الصديقتين فيفي عبده وشيرين رضا وتواجهان العديد من المواقف الكوميديّة خلال الحلقات.



الفكر

انعدام التواصل اجتماعيا قد يكون سببا لأمراض القلب والأوعية الدموية



عانى من هذا الشعور ثلاثة أيام أو أكثر في الأسبوع.

ويقول البروفيسور هاري جينينغز في تعليقه على نتائج الدراسة، "الأسرة والدعم الاجتماعي أو العلاقة مع المجتمع ليست دائمة في حياة الناس. لأنه مع تطور فهمنا للدور الذي تلعبه هذه العوامل في صحة القلب والأوعية الدموية، يجب بذل الجهود اللازمة لمعالجتها، من أجل مساعدة كبار السن البقاء على تواصل دائم ودعم جيد".

الذين يعانون من العزلة الاجتماعية، هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 68 بالمئة. وأن هذا الخطر يتضاعف لدى الذين لديهم "دعم اجتماعي" محدود من جانب المحيطين بهم، مقارنة بالذين كانوا نشيطين اجتماعياً.

ويشير الباحثون، إلى أنه إذا كان مستوى التواصل الاجتماعي للشخص المسن مرة واحدة أو أقل في الشهر مع أربعة أقارب فقط، فإنه يعاني من نقص في العلاقات الاجتماعية. والمقصود بالدعم الاجتماعي، هو وجود أربعة أقارب أو أصدقاء وأكثر يمكن للشخص المسن التواصل معهم ومناقشة مختلف الأمور أو طلب مساعدتهم. ويعتبر الشخص وحيداً إذا

أعلن علماء استراليون، أن قلة أو انعدام التواصل اجتماعياً قد يكون سبباً في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتشير مجلة BMC Geriatrics، إلى أنه وفقاً لنتائج دراسة علمية أجراها باحثون من جامعة موناخ الأسترالية، يزداد في سن الشيخوخة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ليس بسبب التقدم بالعمر فقط، بل بسبب قلة التواصل مع الآخرين أيضاً.

وتوصل الباحثون إلى هذا الاستنتاج بعد دراستهم لبيانات 11 ألف رجل وامرأة أعمارهم فوق 70 عاماً، جمعت خلال أربعة أعوام ونصف العام. اتضح للباحثين أن كبار السن الأصحاء

قرأت لك

الكركم



كشفت دراسة صحية عن العديد من فوائد الكركم، مشيرة إلى أنه يحمي القلب ويطرد السموم من الجسم ويقي من السرطان. وأظهرت الدراسة

أن الكركم يعد حبيب القلب؛ حيث إنه يحتوي على مادة (كركومين)، التي تمنع تجلط الدم باعتبارها أحد مضادات الأكسدة، ما يحد من خطر الإصابة بالأمراض القلبية والسكتات الدماغية.

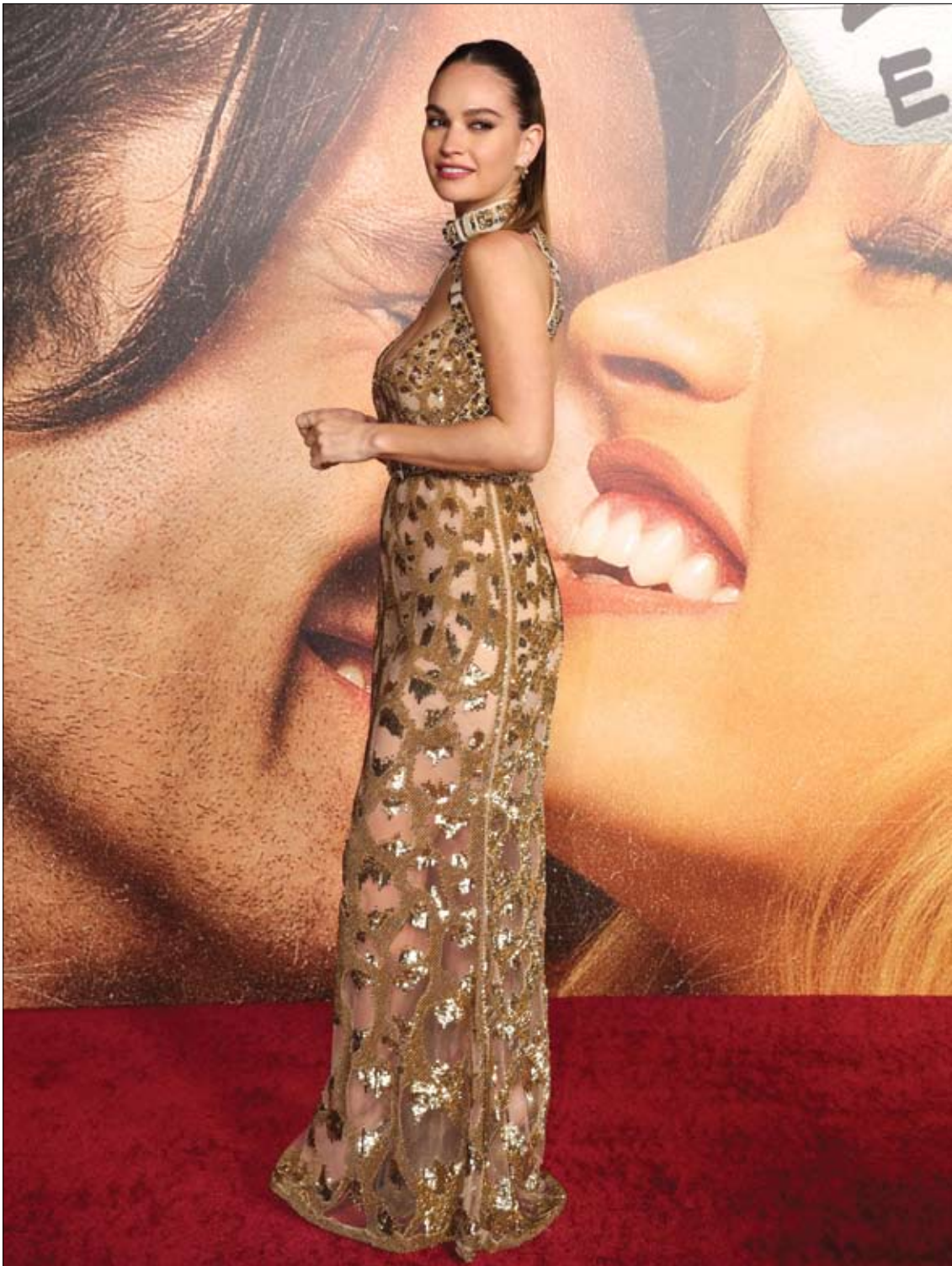
وأضافت أن الكركم يمتاز بتأثير مُضَبِّطٍ للالتهابات؛ لذا فهو يسهم في تخفيف آلام التهابات المعدة والروماتيزم والأمراض الجلدية، بالإضافة إلى أنه يتمتع بتأثير مُطَهِّر؛ حيث إنه يساعد على شفاء الجروح والحروق الصغيرة ويحول دون الإصابة بالعدوى.

وأظهرت نتائج العديد من الدراسات أن الكركم يكافح نمو الخلايا السرطانية ويحد من انتشار الأورام. ويعزز المواد الفعالة، التي يحتوي عليها الكركم، عملية إصلاح خلايا المخ، مما يسهم في محاربة الإصابة بمرض الزهايمر.

ومن ناحية أخرى، يُستخدم الكركم في الطب الصيني لعلاج الاكتئاب؛ حيث أظهرت بعض الدراسات أن تناول الكركم بانتظام يخفف من أعراض الاكتئاب على نحو فعال.

سؤال وجواب

- في أي سنة هجرية احتفل المسلمون بعيد الفطر المبارك لأول مرة؟
- ما اسم المدينة التي كانت آخر معاقل المسلمون في الأندلس؟
- مدينة غرناطة
- من القائل أن الزمن يتباطأ بازدياد السرعة؟
- أينشتاين
- من مكتشف ميكروب الدفتيريا؟
- العالم لوفر



ليلى جيمس لدى حضورها عرضاً لنهاية المسلسل التلفزيوني بام وتومي في المسرح اليوناني في لوس أنجلوس. رويترز

هل تعلم؟

- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيميائية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ السامير.
- أن كلمة (ملأذ) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالسكلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات . يختبئ في غطاء ثخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار ، انظر إلى قاع بئر في وضح النهار وسوف ترى النجوم المتلألئة.
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي (ذات الصواري) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ وانتصر فيها المسلمون.
- هل تعلم أن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الجو في الوقت الحالي أكثر بحوالي 8000 ألف مرة من السنوات الماضية.
- أن الدبابة التي نستهيئ بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والموثبات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أضعاف عدد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي و التمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.

قصة الأرنب الصغير

خرج الأرنب الصغير من جحرة صباحا وهو يتسشم ويقفز في شقاوه فقال لاهه امي لا اريد الافطار فأنا سأخرج للبحث عن افطار شهى حول البيت فقالت الأم أنت صغير واخاف عليك ،فقال : لن اذهب بعيدا اعدك . وذهب الأرنب يقفز هنا وهناك يبحث عن طعام لكنه وجد فراشه جميله تطير فأخذ يقفز خلفها حتى اضاع طريقه لكنه لم يقلق بل قال لنفسه ابحت عن الطعام واماما تبحت عني ولكن لم يستطع تنفيذ ما قاله فقد احس بمن يتبعه فنظر فوجد ذئب يبحث عن افطار شهى فخاف وجرى قبل ان يكون هو نفسه هذا الافطار ،واخذ الذئب يجري ورائه ولم ينقذ الأرنب الصغير غير الحشائش الكثيفة الطويلة التي خبأته وبعد ان ذهب الذئب جاء الضبع يشمشم على فريسه فخاف الأرنب وجرى فوجد امامه الثعلب ويسرعه قال الأرنب انقذني من الضبع ارجوك وسأكون صديقا لك ... فرح الثعلب بهذه الهدية وبهذا الأرنب المجنون الذي يريد ان يكون صديقه وجرى خلف الضبع يخيفه حتى طرده من المكان ولما عاد إلى الأرنب وجده يقفز مسرعا هربا منه فأخذ يناديه تعال ايها الأرنب لتبقى اصدقاء فصرخ الأرنب وقال امي قالت لي لا تصاحب الاكبر سنا واسانا واختفى الأرنب مسرعا مستكملا قفزاته السريعة حتى وجد امامه جدول الماء ومن هناك عرف مكان جحره فاسرع إلى امه وقال امي اسرعي اريد افطارا شهيا من يدك فقالت له لماذا لم تفطر في الغابة ،فقال لم اجد شيء أكله ولكن كان كل من قابلني يريد ان يأكلني.

مساحة للتلوين

