

ص 22

شرطة أبوظبي توقع مذكرة تفاهم مع الأوقاف



ص 27

أكرم حسني: أفضل عمل رسيد كوميدي كبير



أفضل أنواع الريجيم وأسرعها ص 23 لانقاص الوزن وحرق دهون الجسم

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

بيرغر كينغ تطرح شطيرة ووبر للحد من التلوث

قررت شبكة مطاعم الوجبات السريعة الأميركية "بيرغر كينغ" الحد من التلوث الناجم عن الأبقار التي تتأثر منها اللحوم المستخدمة في برغر "ووبر" الشهير لديها، من خلال تغيير في نظامها الغذائي يخفف انبعاثات غاز الميثان من تجشؤ... هذه الأبقار. وأوضحت مجموعة "بيرغر كينغ" في بيان أن الاختبارات الأولية أظهرت أن إضافة مئة غرام من أوراق عشب الليمون إلى الوجبات المعتادة للأبقار في الأشهر الأخيرة من حياتها تؤدي إلى تحسين عملية الهضم لديها. وتوصل الباحثون إلى هذه الخلاصات بعدما عدلوا النظام الغذائي للأبقار على مدى الأشهر الأربعة الأخيرة من حياتها. وتبين أن انبعاثات غاز الميثان الذي يساهم في الاحتباس الحراري، تراجعت بنسبة 33 في المئة لدى الأبقار التي خضعت لهذا الاختبار بالمقارنة مع الأبقار التي لم يغير الباحثون نظامها الغذائي. ويمكن للراغبين في التهام هامبرغر يتضمن شريحة من لحم الأبقار التي أجري عليها هذا الاختبار، أن يتذوق الشطيرة "البنيئة" التي باتت متاحة منذ الثلاثاء في مطاعم الشبكة في مدن ميامي ونيويورك وأوستن وورلاند ولوس أنجلوس الأميركية. وتأمل "بيرغر كينغ" التي أجرت هذا الاختبار مستعينة باثنين من الباحثين، في أن تتمكن شركات مطاعم أخرى بها، وكذلك وضعت نتائج الدراسة في متناول جميع الراغبين في الاطلاع عليها.

ديزني لاند في هونغ

كونغ تعلق أبوابها مؤقتاً

تعلق مدينة ألعاب ديزني لاند في هونغ كونغ أبوابها مؤقتاً بداية من منتصف يوليو (تموز) الجاري، في إطار إجراءات مكافحة فيروس كورونا المستجد، بناء على طلب الحكومة والسلطات الصحية في المدينة. وذكرت "هونغ كونغ ديزني لاند ريزورت" المسؤولة عن إدارة مدينة الألعاب في بيان أن جميع فنادقها ستظل مفتوحة، مع تقديم مستويات معدلة من الخدمات. وأعلنت كاري لام الرئيس التنفيذي لهونغ كونغ في مؤتمر صحافي أول أول أمس الاثنين خفض عدد المسموح لهم بالتجمع في الأماكن العامة، إلى أربعة.



انتشار استخدام الهواتف الذكية بين صغار السن والمراهقين زاد مؤخرًا، خصوصًا بعد انتشار جائحة كورونا والتزامنا بالهجر المنزلي وإغلاق العديد من الأندية الرياضية وأماكن اللعب. لكن ما أخطار ذلك على صحتنا وصحة أبنائنا؟ خلال فترة انتشار جائحة كورونا وتزايد العدوى، زاد استخدام الوسائط الرقمية لدى الشباب وصغار السن لتمضية الوقت والتواصل فيما بينهم. كما وفرت لهم تلك الوسائط فرصًا من أجل التعلم المنزلي عبر الإنترنت ومشاركة خبراتهم مع الأصدقاء.

هذا كله ساهم في تعلق صغار السن بالهاتف الذكي بشكل أكبر، لا سيما وأن القيود على استخدامه لم تكن صارمة للكثير من العائلات خلال فترة الحجر المنزلي، بيد أن الخبراء يحذرون من أن الهواتف الذكية لا تحتوي مزايا فقط، بل إنها تحمل لابنائنا سلبيات كثيرة، ما جعلهم يدقون أجراس الخطر.

هل يجعل الهاتف الذكي أبنائنا أغبياء ومرضى؟

مشكلة عالمية يذكر أنه من ضمن توصيات نقابة أطباء الأطفال للآباء محاولة إبعاد وسائط الشاشة بعيدة عن أبنائهم قدر المستطاع ولغاية بلوغهم سن الثالثة، لأن هذا قد يعرضهم للعديد من المخاطر. وفقًا لمسح KKH، يضع 80 بالمئة من الآباء قواعد لاستخدام أطفالهم للهواتف الذكية، في حين أن 63 بالمئة منهم يمنعونهم من الإمساك بالهاتف في أوقات معينة مثل وقت تناول الطعام أو قبل الخلود للنوم.

ووفقًا لدراسة أمريكية فإن مخاوف الإدمان على الأجهزة الذكية لدى الأبناء هو هاجس للعديد من العائلات هناك. وأشارت الدراسة أن الأطفال في الولايات المتحدة البالغين من العمر 11 عامًا في المتوسط يقضون حوالي 6 ساعات يوميًا أمام الأجهزة المختلفة، في حين تقضي الفتيات من نفس الفئة العمرية أوقاتهن في الغالب على مواقع التواصل الاجتماعي.

انتغال الآباء بالهواتف يؤثر سلبًا على الأطفال بينما يكون الكثير من الأطفال يصدد اللعب في البيت أو في حجرة نومهم، في حين أن الكثير من الآباء يهتمون بهم كما هو الحال أثناء الأكل أو اللعب أو الذهاب إلى النوم. وبناءً على ذلك يكون اللجوء إلى التكنولوجيا الحديثة بمثابة تهرب من طلبات الأطفال وحاجياتهم العاطفية.

وتؤكد الباحثة سوزان إيغرت وغيسيل شوبرت من معهد بيداغوجيا الإعلام بميونخ أن الخبراء يتفقون على أن نتائج الدراسة الأمريكية تتماشى مع تم التوصل إليه في ألمانيا أيضًا، فليس من المستغرب أن تزيد المشاكل بين الوالدين والأطفال عندما يقل التواصل الشخصي والمباشر بين الآباء والأبناء ولا يتم الحديث عن المشاكل المطروحة، كما نقل موقع "برلينر تسايونج".

لكن الخبراء لا يطالبون بالتخلي الكامل عن استعمال الهواتف الذكية داخل البيت، غير أنهم يؤكدون بأن الحوار المباشر مع الطفل يجب أن يكون محوريًا، كما ينصح الخبراء بوضع قواعد مشتركة داخل العائلة لاستخدام الهواتف المحمولة ووسائل التواصل الرقمية الأخرى. ومن بين تلك القواعد تخصيص أوقات معينة يتخلل فيها الجميع عن استخدام تلك الوسائل ويتفرغون لبعضهم البعض.

تعلق الأبناء بالهاتف الذكي ومحتوى التطبيقات الموجودة، ومحاولة بعض صغار السن مواصلة استخدامه لأوقات طويلة، حتى في أوقات النوم، بات يرض مضجع العديد من العائلات في ألمانيا.

ووفق استطلاع أجرته إحدى شركات التأمين الصحي الألمانية، فإن نصف ما يقرب من 1000 من الآباء والأمهات الذين شملهم الاستطلاع يخشون من إدمان أبنائهم على الهاتف الذكي، كما أن مشاكل قلة التركيز في "44 في المئة" وقلة التمارين الرياضية "38 في المئة" يُنظر إليها على أنها عواقب سلبية محتملة على البنات والأبناء الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و18 عامًا، بحسب مجلة فوكوس الألمانية.

مخاوف مبررة

وعن هذا تقول عالمة النفس فرانسيسكا كليم إن مخاوف الآباء مبررة، إذ أن هناك مؤشرات على أن المزيد والمزيد من الأطفال والمراهقين يعانون من أمراض كانت غير معتادة في السابق لفئتهم العمرية. ووفقًا لمجلة فوكوس فإن أمراض مثل اضطرابات الحركة أو السمعة وكذلك اضطرابات النوم ازدادت لدى الفئات العمرية من 6 سنوات ولغاية 18 عامًا مقارنة بالسابق.

كما يرى عالم الأعصاب مارتن كورني من جامعة براونشفايغ التقنية: أن تطور اللغة لدى الفئات الشابة بات مقلقًا وهناك صعوبات من كيفية تواصل الآباء مع أطفالهم. ويؤكد العالم أنه من المهم أن يرى الأطفال وجه وهم الوالدين عندما يتحدثون إليهم. وهذا بات غير ممكن دائمًا إذا كان الآباء يجلسون باستمرار خلف أجهزتهم أو يصورون باستمرار ما يفعل الأبناء، وقال إن استخدام الآباء المفرط للهاتف الذكي بات يشكل قفوة سيئة للأبناء.

تعد سباحة شكل رائع من أشكال التمارين التي لا تشكل ضغطًا على المفاصل والتي لا تجهد الظهر. غير أن هناك أمور قليلة يجب وضعها في الحسبان، بحسب نوع السباحة، للتأكد من عدم التسبب في أي آلام لنفسك لاحقًا.

وتعد سباحة الصدر طريقة لطيفة وغير متعبة للتحرك في الماء. ولكن للتأكد من عدم إجهاد عضلات الرقبة، يجب ضم الرأس في المياه بدلًا من إبقائها فوق السطح طوال الوقت، بحسب مبادرة "أكتش هيلثي باك" الألمانية المعنية بصحة الظهر. وسباحة الزحف أسرع تقنيًا وسباحة وتتطلب الكثير من عمل الذراعين. وللتأكد من عدم الضغط عليهما، يجب ألا تقوم بلف رأسك فحسب ولكن الجسم بأكمله إلى الجانب عند أخذ نفس. وبالنسبة لسباحة الظهر التي تعتبر أكثر تقنيًا وسباحة صحية بشكل عام، من المهم ألا يقوم الشخص بتמיד رأسه بشكل مبالغ فيه إلى الوراء.

اتباع نظام للعناية بالبشرة مفيد للصحة النفسية

استخدام المنظف اليومي أو وضع قناع على الوجه في المساء أو حتى القليل من مرطب ملون، يمكن أن ينقذ مظهر البشرة، وأن يكون له آثار كبيرة على الصحة النفسية أيضًا.

ما يحتاجه المرء حاليًا في حقبة "كوفيد-19"، هو نظام للعناية بالبشرة والعناية بنفسه. وبشكل بسيط، فإن الالتزام باتباع نظام للبشرة سوف يفيد صحة أكبر عضو في الجسم وسوف يؤدي إلى الأساس والتدليل اللذين سوف يفيدان الصحة النفسية.

إن التركيز على القيام بشئ ما أمر جيد للنفس يساعد في إيقاف دوامة القلق.

قد يجد المرء أن أوقاتًا معينة من اليوم يمكن أن تثير أفكارًا دخيلة عليه، ولكن يمكن كسر الأفكار السلبية بالعناية بالنفس، حسبما جاء على موقع "إيفري داي هيلث".

ويقول مات تروب، وهو خبير في علم النفس السريري وطبيب للأمراض الجلدية النفسية في سانتا بربرا بكاليفورنيا: "غالبًا ما يقول المرضى الذين يمرضون بقلق واكتئاب إن حالتهم تتفاقم قبل 30 دقيقة إلى 60 دقيقة من النوم. ويحدث ذلك عندما يكون لديهم وقت فراغ كبير، وهو ما يزيد القلق عند الكثير من الأشخاص".

وعندما ينشغل المرء بنشاط ما، مثل غسل الوجه ووضع التونر (المنظف) عليه وترطيبه، يمكن للإنسان الخروج من القلق والتركيز على ما يفعل. وينطبق هذا على أي نشاط يبقي الإنسان مشغولًا مثل العمل في مشروع جديد أو الطهي أو تمشية الكلب.

توفر العناية بالبشرة فرصة لليقظة، واليقظة هي استقبال الأحاسيس التي تستشعرها في اللحظة الراهنة دون إصدار أي أحكام، مثل الشعور المهدئ للمياه الدافئة.

نصائح لتجنب الإصابة بالآلام في السباحة

ارتقاء عدد النمر النادرة في حديقة صينية

ذكرت حديقة حيوانات رئيسية توي أنواعا نادرة في الصين أن عدد نمر جنوب الصين في الحديقة ارتفع إلى 48 بعد ولادة ثلاثة أشبال من هذا النوع النادر من النمر.

وولدت الأشبال الثلاثة، وهما توأمان ذكران وأثنى واحدة، يومي 26 و28 أبريل الماضي بالترتيب. وذكرت حديقة وانغتشن للحيونات في مدينة لويانغ بمقاطعة خنان بوسط الصين أن الأشبال تتلقى الرعاية من حراسها وفي صحة جيدة.

ويعد نمر جنوب الصين نوعا نادرا من النمر، حيث يبلغ عددها 203 نمر فقط في الأسر في أنحاء العالم حتى نوفمبر الماضي. وشهدت مدينة لويانغ أكبر عدد من نمر جنوب الصين في البلاد لمدة ست سنوات متتالية.

دراسة عن المتعافين من كورونا.. مفاجأة بشأن المناعة

قال علماء، إن الدلائل التي ظهرت وتشير إلى أن الاستجابة المناعية في جسم الإنسان ضد مرض كوفيد-19، قد تكون قصيرة الأجل تزيد الأمر صعوبة على مطوري اللقاحات في التوصل لجرعات وقائية تكون قادرة بشكل كامل على حماية الناس في موجات التقصي في المستقبل.

وخلصت دراسات أولية أجريت في الصين وألمانيا وبريطانيا ومناطق أخرى إلى أن المرضى المصابين بفيروس كورونا المستجد يطورون أجساما وقائية مضادة للفيروس كجزء من النظام الدفاعي لجهاز المناعة في الجسم، لكن يبدو أن تلك الأجسام لا تظل فعالة سوى لبضعة أشهر فقط.

وقال دانييل أتمان، أستاذ علم المناعة من جامعة "إمبريال كوليدج لندن" إن "معظم الناس يطورون الأجسام المضادة، إلا أن تأثيرها في الغالب يخو سريعا مما يشير إلى أنه قد لا تكون هناك مناعة تذكر".

ويقول الخبراء إن ذلك يثير مشكلات كبرى أمام مطوري اللقاحات المحتملة لعلاج كوفيد-19. وأمام سلطات الصحة العامة كذلك ممن يسعون لنشر تلك اللقاحات لحماية رعاياهم من موجات تقصي الوباء في المستقبل.

وقال أستاذ الطب المساعد في جامعة ليدز، ستيفن غرينيف: "لا يعني ذلك أن الاعتماد الزائد على لقاح (لكبح جماح الوباء) هو أمر غير حكيم" وتابع أنه ولكي تكون اللقاحات فعالة في الحقيقة، فإن هناك خيارين "أما الحاجة لتطوير حماية أكثر قوة وأطول أمدا، أو أن يجري الحصول على اللقاح بانتظام".

وتسعى أكثر من 100 شركة وفريق بحثي حول العالم لتطوير لقاحات لمواجهة مرض كوفيد-19، ومن بينها 17 لقاحا على الأقل تجري تجربتها حاليا على البشر لاختبار فعاليتها.

أخصائي مناعة: تناول الفيتامينات بشكل عشوائي للوقاية من كورونا خطر

أكد أخصائي علم المناعة والأمراض المعدية الدكتور جهاد سعادة، أن تناول الفيتامينات والمعادن بشكل عشوائي خطر على صحة وسلامة الجسم، وأن الإعلانات المبالغ فيها التي تدعو لتناولها للوقاية من فيروس كورونا المستجد "كوفيد 19" هدفها دعائي، لافتا إلى ضرورة تناولها بعد إجراء فحوصات قياس مستوى الفيتامينات والمعادن بالجسم لمعرفة الاحتياج، فعلى سبيل المثال فإن الجرعات الآمنة لفيتامين "C" لا يجب أن تتجاوز 1000 فيما تصل جرعة الزنك إلى 400.

ولفت جهاد سعادة عبر 24، إلى أن الجسم في الغالب يحصل على ما يكفي من الفيتامينات عن طريق الغذاء وقضاء بعض الوقت في الهواء الطلق، وأن تناول الفيتامينات والمعادن بشكل مبالغ فيه مضر للصحة، وليس كما يروى له أنها تقى من الإصابة بفيروس كورونا.

وأشار إلى أن الصيدليات ممتلئة بعشرات الأنواع من الفيتامينات، إلا أن تناولها بطرق عشوائية يشكل خطراً على أعضاء الجسم، فالالتزام بالوصفات الطبية يعد حماية من المخاطر، إذ أظهرت الدلائل التأثير السلبي لها على الكبد والكلية والعظام، وأن زيادتها تؤدي إلى تراكم للكيمياويات في الجسم، لذلك يجب أخذها بوصفة طبية.



فورد تطلق جيلها الجديد من السيارات رباعية الدفع

أطلقت شركة فورد الأمريكية لصناعة السيارات جيلها الجديد من السيارات رباعية الدفع "بروتكو"، وذلك بعد 24 عاما من توقفها عن صناعة هذه الفئة، منافسة "ملك" السيارات رباعية الدفع "جيب". وتعد "بروتكو" السيارة التي ستدافع عن المستقبل الاقتصادي للعلامة التجارية (فورد) وستنافس أيضا فيات كرايسلر، التي تسيطر على هذا النوع من السيارات المخصصة في "الطرق الوعرة" إلى جانب جيب رانجلر. كما أعلنت فورد أن "بروتكو" سيكون لديها أكثر من 200 كمالية متوفرة، علما بأن الكماليات هي أحد أكبر عوامل النجاح للسيارة جيب رانجلر. وستكون "بروتكو" متوفرة بطرازين: أحدهما من 4 أبواب، للمرة الأولى لهذه الفئة، علما بأن سعر السيارة سيصل إلى نحو 30 ألف دولار، لتصبح في منافسة مباشرة مع السيارة الأمريكية الشهيرة، جيب رانجلر. وستوزع السيارة بروتكو 2021 يناقل يدي من سبع سرعات وآخر أوتوماتيكي من 10 سرعات.

شؤون محلية

رابع مؤسسة في جامعات العالم العربي في نشر الأبحاث العلمية المقدمة من فئة الإنثا

جامعة الإمارات ضمن أفضل الجامعات البحثية في العالم في تصنيف ليدن العالمي



"تصنيف ليدن Leiden" أيضا قائمة بالباحثين والوالمؤلفين حسب الجنس من فئة النساء ، حيث تعد جامعة الإمارات العربية المتحدة في رابع مؤسسة في جامعات العالم العربي قد حصلت على أعلى نسبة في نشر نسبة الأوراق والأبحاث العلمية المقدمة من هذه الفئة .

ويقدم تصنيف ليدن رؤية مهمة حول الأداء العلمي لأكثر من 1000 جامعة رئيسية في جميع أنحاء العالم، باستخدام المؤشرات البيبليومترية المتقدمة. أنتجها مركز الدراسات العلمية والتقنية (CWTS) في جامعة ليدن ، وتثري CWTS بيانات الويب للعلوم بعدد من الطرق مثل إجراء مطابقة الاقتباس الخاصة بها ولعدد من المعايير منها مؤشرات "التعاون الصناعي" و "الترميز الجغرافي" للعلماء المدرجة في المنشورات، ويتم احتساب تصنيف Leiden من مجموعة فرعية من شبكات "الويب للعلوم"، والتي تنتج عنها تحليل "Clarivate Analytics"، التي تمثل المجالات الأكثر تأثيراً.

•• العين - الفجر

حصلت جامعة الإمارات العربية المتحدة على أعلى نسبة في نشر الأبحاث العلمية المقدمة كراع مؤسسة في جامعات العالم العربي حيث تم إدراج جامعة الإمارات لأول مرة في تصنيف جامعة "ليدن" Leiden ضمن أفضل الجامعات في العالم باستخدام مجموعة متنوعة من المؤشرات في تصنيف الجامعات وقد أظهرت نتائج التصنيف أن جامعة الإمارات تعد من أفضل مؤسسات الدولة في التعليم الجامعي والعالي والبحث العلمي من حيث استخدام معايير جديدة في التصنيف، والتي ارتكزت على الأوراق والأبحاث العلمية وبالتالي إنتاج تصنيفات ومعايير مختلفة ومتعددة. كما أظهر التصنيف بأن جامعة الإمارات هي أعلى مؤسسة في الدولة من حيث نسبة الأوراق البحثية العلمية التعاونية بنسبة (81%)، ونسبة الأوراق العلمية المنشورة في مجلات محكمة مفتوحة المصدر بنسبة (44%)، و يتضمن

مجلس التعاون يثمن المبادرة الإماراتية مسبار الأمل

ندوة خليجية تستعرض نموذج الإمارات في التحول الرقمي والتعليم عن بعد خلال كوفيد19



والجميع لخدمة المجتمع، وهو ما حدث بالفعل حيث تطوعت طالبات كلية فاطمة للعلوم الصحية التابعة ل "أبوظبي التقني" في العمل بجانب خط الدفاع الأول، مثلًا في الأطباء والمرضى، في عدة تخصصات منها التمرريض، والإسعاف والطوارئ، والتصوير الإشعاعي، والصيدلة، والعلاج الطبيعي، وهو الأمر الذي يؤكد فعليًا على أن أزمة كورونا كانت صحية بنسبة 100% في قطاع التعليم المتخصص. واختتمت سعادة مبارك الشامسي حديثه داعيًا الجميع إلى متابعة الحدث العالمي الفريد وهو إطلاق "مسبار الأمل" باعتباره أول مشروع تقوم به الإمارات نيابة عن كل العرب، لاستكشاف المريخ ذلك الكوكب الأحمر الغامض، حيث يقوم المسبار بالدوران حول المريخ ودراسة ديناميكية عمل غلافه الجوي على نطاق عالمي، وفي كافة الأحوال والأوقات، مؤكداً على أن هذا المسبار سيساهم في تطوير منظومة التعليم التقني والمهني عربياً وعالمياً. وقد أقيمت الندوة تحت رعاية معالي الدكتور أحمد بن فهد الفهيد محافظ المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني في السعودية الشقيقة، وشارك فيها أيضاً الدكتور عادل بن خليفة الزباني رئيس قطاع الإنسان والبيئة بالأمانة العامة لمجلس التعاون لدول الخليج العربية، وتم خلالها تبادل المعارف والخبرات والاستفادة من الأوراق العلمية المطروحة واستعراض عدداً من التجارب الناجحة في دول الخليج في مجال التعليم والتدريب التقني والمهني خلال أزمة كورونا بالإضافة إلى مناقشة أبرز التقنيات والحلول الحديثة في التعليم والتدريب عن بعد.

الرئيسي: منصة الكترونية، مزودة بوحدة للدعم التقني، ووحدة لتلقى الشكاوى والمقترحات، لتتبع سير العملية التعليمية عن بعد، وتحقيق الربط الإلكتروني المتكامل مع جميع المدارس والمؤسسات الجامعية والثانوية التابعة للمركز والتي تتركز بأكثر من 15 ألف طالب وطالبة، كما تم التأكيد على تدريب المعلمين والإداريين للعمل عن بعد. وأضاف مدير عام "أبوظبي التقني" فقال "أما المرحلة الرابعة فتتمثل في نجاح المركز ليكون أولى المؤسسات التي طبقت العمل عن بعد بنسبة 100% في الإمارات، حيث تم العمل على تهيئة الموظفين مواصلة الإنجاز، على أساس أن التواجد في مكاتب العمل، لن يكون متاحاً في فترة الحجر الصحي الذي فرضته جائحة "كوفيد 19"، وعليه قررنا أن نلتقي بالموظفين ونطلعهم على مستجدات الوضع واحتمالية العمل لبرامج التواصل أثناء أداءه تأدية العمل المؤسسي عن بعد، فيما تمثلت المرحلة الخامسة في طرح "أبوظبي التقني" منصة إلكترونية جديدة "ITEACH" والتي تتضمن باقة من الدورات المتخصصة في القرآن الكريم، وإدارة المشاريع، وفن إدارة الوقت، والدكاء الاصطناعي، والموسيقى، وغيرها من التخصصات التي جذبت التربويين والطلبة وهنأت جمعية عديداً، تم رصد تفاعلها من مختلف أنحاء العالم، كما تضمنت هذه المرحلة فتح باب التطوع أمام الطلبة



ل "أبوظبي التقني"، قد حققوا تفوقاً لافتاً خلال جائحة كورونا، حيث أنهم مثّلوا نحو 80% من أوائل الثانوية العامة على مستوى الدولة، وهو مؤشر قوي على مدى نجاح الدولة والقيادة الرشيدة، في تمكين مؤسسات التعليم عامة، والتعليم التقني والمهني من تحقيق الإنجاز والإعجاز خلال زمن كورونا؛ الذي ترك آثاره السلبية على نحو مليار طفل انقطعوا عن التعليم في 161 دولة حول العالم. وأوضح سعادة مبارك الشامسي خلال الندوة أن "أبوظبي التقني" قد بدأ المرحلة الأولى لمواجهة كافة الطوارئ، منذ العام 2011 بتطبيق برنامج إلكتروني جديد، تم من خلاله، تحويل الكتب الورقية إلى إلكترونية في جميع ثانويات التكنولوجيا التطبيقية بالدولة، وتسلم كافة الطلبة جهاز كمبيوتر لوحي؛ مزود بالبرامج والمواد والوسائل التي تجعل الطلبة والمدرسين في حالة تواصل لمدة 24 ساعة يومياً، ثم جاءت المرحلة الثانية؛ في مارس عام 2016 حيث طبق "أبوظبي التقني" نظام العمل عن بعد، بتطبيق خطة استمرارية الأعمال، من مقرب بديل "كلية فاطمة للعلوم الصحية" الذي يبعد عن المقر الرئيسي للمركز، بنحو 40 كيلومتر، حيث شارك كافة الموظفين في تنفيذ الخطة، وإنجاز كافة المهام والواجبات على الوجه الأكمل، ومن ثم فقد جاءت المرحلة الثالثة خلال كوفيد 19، لتجد الجميع مسند تماماً للدراسة والعمل عن بعد، وهو ما حدث بالفعل، كما تم عقد لقاء افتراضي مع أولياء الأمور، تم خلاله ضمان التنسيق التام ما بين البيت والمدرسة، لضمان سير العملية التعليمية عن بعد بنجاح تام، كما أنشأ "أبوظبي التقني" في مقره

•• أبوظبي - الفجر

أشاد مسؤولو التعليم التقني والمهني في دول مجلس التعاون الخليجي، بالمبادرة الإماراتية "مسبار الأمل"، متمنين عالياً هذا النيق العالمي الذي تحققت القيادة الرشيدة في الإمارات، ليكون إنجازاً عربياً تاريخياً، وتناجاً طبيعياً للجهود والإنجازات المتوالية والدائمة التي تحققت الإمارات، في كافة قطاعات الفضاء، والعمل والإنتاج والصناعة والتعليم المتخصص. جاء ذلك خلال الندوة الافتراضية الإلكترونية، التي نظمتها المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني في المملكة العربية السعودية الشقيقة، بالتعاون مع الأمانة العامة لمجلس التعاون لدول الخليج العربية بعنوان: "الأزمات ومرونة التغيير في مستقبل صناعة التدريب التقني والمهني" حيث استعرض سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني "نموذج الإمارات في التحول الرقمي والتعلم عن بعد في قطاع التعليم التقني والمهني" مؤكداً نجاح القيادة الرشيدة في الإمارات، في جعل الأثار الناجمة عن جائحة كوفيد 19 العالمية، صحية بنسبة 100% في قطاع التعليم، حيث عملت القيادة الرشيدة مبكراً على توفير الدعم التقني والمادي والمعنوي لكافة المؤسسات المعنية ومنها "أبوظبي التقني" اللازم لتمكين الطلبة من التعلم عن بعد منذ سنوات عديدة، وهو الأمر الذي جعل العملية التعليمية في المدارس والجامعات تسير وفق الخطة الموضوعة لها بشكل متكامل، مشيراً إلى أن طلبة ثانويات التكنولوجيا التطبيقية التابعة

منوعات الفكر

22



1278 طالبا وطالبة ينهون فصلهم الصيفي لعالمهم الدراسي بالجامعة القاسمية

•• الشارقة - الفجر

كشفت الجامعة القاسمية عن انتهاء امتحاناتها للفصل الصيفي لكافة الطلبة المقيدين بهذا الفصل بالجامعة للعام الجامعي 2019-2020 وعددهم 1278 طالبا وطالبة وذلك بعد أن نجحت في تنظيم امتحانات الفصل الصيفي عن بعد في ظل قيام الجامعة بتهيئة الأجواء والظروف



الصحية المناسبة والمحفزة لأداء الطلبة للامتحانات بشكل متميز. وأدى الطلبة الامتحانات جاهزيتها المبكرة واتخذت كافة الإجراءات الفنية وفعلت نظام التعلم عن بعد وإجراء الامتحانات لضمان صحة الطلبة وسلامتهم جراء انتشار فيروس كورونا المستجد . ووضعت إدارة الجامعة صحة الطلاب في مقدمة الأولويات وطبقت كافة الإجراءات التي اتخذتها لإنجاح العام الأكاديمي والجمع بين سلامة العملية الامتحانية وتحقيق النتائج المرجوة وضمان الصحة العامة للدارسين. وأشاد الأساتذة الدكتور رشاد سالم مدير الجامعة القاسمية بكافة الجهود الاستثنائية التي بذلت من قبل كوادر الجامعة لإنجاح العام الجامعي في ظل الظروف الراهنة من انتشار فيروس كورونا والذي انعكس على أداء العملية التعليمية لتكون الجامعة في مقدمة الجامعات التي تواصل فيها الأداء التعليمي بوتيرة متميزة . وأشار إلى أن الجامعة تسدل الستار عن العام الأكاديمي الجامعي 2019-2020 بارتياح تام بعد أن كان حافلا بالعطاء الأكاديمي والنشاط المتواصل رغم الظروف الطارئة وأثبتت الجامعة -ولله الحمد- بأسانقتها وموظفيها قدرتها على مواصلة عطائها وإنجاح الدراسة بجانب التجاوب الكبير من قبل الطلاب والطالبات من مختلف الكليات وتفاعلهم الذي أسهم في إنجاح المنظومة التعليمية وانعكاس ذلك على نجاح الامتحانات.

«لا تشلون هم» .. دوت بروح الحب والخير للجميع

تجارب الإمارات وأبنائها تثيري جلسات ملتقى تطوع الغد الافتراضي

في خدمة الإنسانية في شتى مجالات الحياة لتصل خدماتها 90 دولة شقيقة وصديقة، مشيرة إلى وجود فرق خدمة على طوال العام لتوزيع المساعدات والاستجابة للطلبات بكافة مناطق الدولة وخلال جائحة كورونا التي واكبت شهر رمضان ومشاريع المؤسسة فيه من مشروع إفطار صائم وتوزيع الإفطار على مساكين العمال وقت "التعقيم" واستقطاب المهام المتوقعة عن العمل وتشغيلها وتنشيط الأسر المواطنة المنتجة ما اسهم في توزيع مليونين و785 ألف وجبة وتشغيل 84 مطعم وتفعيل عمل 118 أسرة مواطنة منتجة وتوزيع مليون ونصف مليون كمامة من خلال 83 متطوع متعاون. وكشفت كنه تسهل كافة متطلبات توزيع المساعدات دون أي صعوبات بعد تصنيف مقدمي الخدمة بحسب خبراتهم ومهاراتهم وتخصصاتهم مع تجديد دماء المتعاونين مع المؤسسة من فترة لآخرى لتعزيز مقولة "لا تشلون هم" وجعلنا شعار لنا في تنفيذ مشاريع المؤسسة الخيرية . وكشف أحمد الرميتي عن تجربة مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم في غرس روح التطوع لدى المعاقين من خلال تشكيل فريق تطوعي خاص بهم وإشراكهم في برامج تدريبية على العمل التطوعي واستفادتهم الكبرى من فرص التطوع إبان الاستضافة الدولية للأولمبياد الدولي الخاص ما جعلهم مؤهلين لتواصل العمل التطوعي وسط تحفيز المؤسسة لهم ولآبائهم وأمهاتهم الذين أحبو الفكرة والضمون وانخرطوا في التطوع معهم لما يمثله التطوع من أهمية في تعديل أنماط السلوك البشري ودمج أصحاب الهمم في الحياة العامة وتحميلهم المسؤولية المجتمعية كالأسيوي ما أسهم في إعادتهم وإبتهاجهم أكثر . وأضاف الرميتي حرصنا على استخدام مفهوم التعلم التعاوني التعلم بالأصدقاء من تدريب مجموعة من أصحاب الهمم على الخدمة المطلوبة وهم يقومون بالتطوع في تدريب أقرانهم حتى فوجنا بتسجيلهم جميعا كفريق تطوعي في المنصة الوطنية للتطوع بكل همة واقتدار.

التطوع والعطاء وحب الآخرين الذي علمه إيانا قادتنا ويمارسونه على أرض الواقع ، ورحب الفلاسي بكل من يريد المشاركة التطوعية معه ومرافقته في رحلاته التطوعية على هامش مشاريعه التجارية مستمرا أوقات فراغه في تقديم الخير للإنسانية ، وأكد بأن التطوع ينشأ بالممارسة بالقدوة ، فتى ما كان الأب متطوعا ويمارس التطوع فعلياً يقدده أولاده دونما أمر أو طلب . وكشف أنه تم هناك شعور كبير بالسعادة ينتج في نفوس المتطوعين بمتعة الإنجاز والخيري ورسم البسمة على وجوه المحتاجين ، ما يؤكد أن يتفاهل المقدم على العمل التطوعي بتسخير المولى له كل السبل لنجاح مهمته مهما كانت تحدياته صعبة. وقال إن الله يبارك في الأعمال التطوعية الصغيرة وتكبر بالهمة مستذكرا وفاة والدته بسبب الفضل الكلي لبيدار في إنجاح عيادة نغسل الكلى بكينيا لتسهل على المرضى معاناتهم الشديدة وتقلل من وفيات المصابين وكيف كبر المشروع بالنية الصادقة وتعاون الجميع بتسخير من المولى جل وعلا. وأشار الفلاسي بالاعتبار الوظيفي الأمريكي للمتطوعين من خلال المفاضلة بينهم في التعيين في مناصبات الفرص الوظيفية متمنيا تطبيق ذلك . فيما تحدثت كنه الناصري عن جهود مؤسسة خليفة بن زايد في دعم القيادة الخيرية من استراتيجيتها

العزم والنية الصادقة في خدمة الآخرين مشيرا إلى تعاون سفارات الدولة في الخارج بعد التنسيق اللازم مع الجهات المختصة ، وأشار إلى أن الحائز الأكبر له للعمل التطوعي استلهمه من توجيهات المؤسس الباني الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان-طيب الله ثراه- الذي تشرف الفلاسي بمرافقته في عدد من جولات سموه الميدانية وهو يفرح في مساعدة العمال والمزارعين وسط ذهولهم من فخامة رئيس الدولة يمد يده لأنابيب المياه ويسقي الزرع ويحضر بيديه ويشير الفلاسي إلى أن لوالده كذلك الفضل في تربيته على روح التطوع حال آباء الجميع وموكدا على دور وأهمية حضور الأجيال للمجالس التي تعلم وتربي وتنشئ الأجيال ، وتطرق الفلاسي إلى الدفعة الإيجابية المدوية بكلمة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة حين أعلنها للأمة " لا تشلون هم" قائلا هذه العبارة المدوية بالخير الجميل للجميع ليست بجديدة على مسعهم من سموه الكريم بل ترسخت في قلبه وجنود الوطن الأوفياء إبان " تحرير الكويت" وسموه حين كان يجتمع مع الضباط والجنود في الميادين يرددوا بكل ثقة " لا تشلون هم" . ويضيف الفلاسي : هذه الإشارات الجميلة من القيادة الرشيدة تبعث في النفس على المزيد من

•• أبوظبي - الفجر

واصل ملتقى تطوع الغد الافتراضي لجمعية كلنا الإمارات جلساته ليلة أمس الأول وسط إقبال شبابي كبير مؤكدا على دور وأهمية ومكانة التطوع الذي جبل عليه مجتمع الإمارات منذ القدم . وعقدت ليلة أمس الأول الجلسة الثالثة للملتقى تحت عنوان "التجارب التطوعية للأعمال الخيرية" بمشاركة كل من سعادة محمد حاجي خوري مدير عام مؤسسة خليفة للأعمال الإنسانية عضو مجلس إدارة الجمعية و "صانع الأمل العربي" المتطوع الإماراتي أحمد الفلاسي وأحمد محمد صالح الرميتي مدير متابعة وإدارة المشاريع رئيس فريق متطوعي مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم وكنه الناصري منسقة عامة في مؤسسة خليفة بن زايد للأعمال الإنسانية وأدار الجلسة عبدالله الغامدي. وأشاد خلال الجلسة سعادة محمد خوري بحرص واهتمام القيادة الرشيدة في غرس القيم التطوعية في نفوس الأجيال وتعزيز فرص العمل التطوعي في المؤسسات الخيرية والاجتماعية شاكرا لجمعية كلنا الإمارات المبادرة في تنظيم الملتقى ومعربا عن فخره بالنتائج الإيجابية التي برزت للعيان خلال جائحة كورونا ودوما وتنافس المؤسسات التطوعية والخيرية وتقاني متطوعيا في تقديم الخدمات داخل الدولة وخارجها. ومن جانبه أكد عبدالله الغامدي جني الإمارات لشمار عطاء زايد الخير في كافة أرجاء المعمورة وحفظ الشعوب للمفقور له الشيخ زايد هذا الإرث الجميل مشيرا إلى أن الإمارات طورت من طرق وأساليب العمل التطوعي من خلال حزمة أنظمة ومشاريع ومبادرات أثرت في تعزيز المسؤولية المجتمعية لدى الشركات والتجار والمتطوعين من أبناء الإمارات والمقيمين على أرضها. وتحدث صانع الأمل رجل الأعمال والمتطوع أحمد الفلاسي عن تجربته التطوعية في إنجاز المشاريع الخيرية في الصين وكينيا وكيف وجد التوفيق من المولى -جل وعلا- وتسخرت الأمور أمامه بمجرد



شرطة أبوظبي توقع مذكرة تفاهم مع الأوقاف

•• أبوظبي - الفجر

وقعت القيادة العامة لشرطة أبوظبي في مقرها مذكرة تفاهم مع الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف، بشأن تعزيز وتنمية الوعي بمنظومة الأمن والسلامة في المجتمع وتعزيز التعاون وتفعيل الشركات الاستراتيجية وتبادل الخبرات بما ينسجم مع الخطط والسياسات الحكومية. وقع المذكرة العميد الدكتور خلفان سلطان الكندي نائب مدير قطاع الموارد البشرية بشرطة أبوظبي، وسعادة الدكتور عمر حبتور الدرعي المدير التنفيذي للشؤون الإسلامية ممثل الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف. وأكد نائب مدير قطاع الموارد البشرية اهتمام شرطة أبوظبي بتعزيز التعاون المشترك مع الشركاء وتوثيق الروابط وخصوصا من خلال العمل عن بعد وتعزيز الثقة وصولا لجمع واع ومنتقف دينيا وتربويا وقادر على مواجهة متغيرات الحياة والتفاعل معها بإيجابية. وذكر أن المذكرة ركزت على تبادل الخبرات بين الطرفين والمشاركة في الفعاليات المجتمعية والإشراف على المساجد والعمالين وتنمية الوعي الديني ونشر الثقافة الإسلامية.



منوعات الغذاء

23

يعتبر البصل الأخضر أحد المنكهات شائعة الاستخدام في كل من المطبخ الياباني، الصيني، والكوري، وهو ينتمي إلى فصيلة الثوميات. تمتلك البصلة البيضاء والساق الخضراء خصائص مفيدة للصحة ومركبات نشطة حيويًا تساهم في التخفيف من مختلف الأمراض والمشاكل الصحية. يشتهر البصل الأخضر بنكهته اللاذعة وقيمته الغذائية العالية، وهو يعتبر قليلًا بالسرعات الحرارية وغنيًا بالمواد والعناصر الغذائية المختلفة.



يساهم في التخفيف من مختلف الأمراض والمشاكل الصحية

البصل الأخضر . . غني بالمواد والعناصر الغذائية المختلفة



التي يتناولها الفرد، بالإضافة إلى أن البصل الأخضر يحتوي على حمض الفيروليك ومادة الكبريتين المفيدتين في خفض نسبة تخزين الدهون وتحويلها إلى طاقة. يسهم البصل الأخضر في منع ارتفاع ضغط الدم، حيث يعمل على تجديد مركب أحادي أكسيد النيتروجين، والمفيد في توسيع الشرايين، وبالتالي تدفق الدم بسهولة في الجسم، والوقاية من ارتفاع ضغط الدم، بالإضافة إلى احتواء البصل الأخضر على المركبات الصحية المتعددة، والتي تساهم في تثبيط أداء الأنجيوتنسين، وهو الإنزيم الذي يسهم في تضيق الأوعية الدموية والشرايين، والوقاية من ارتفاع ضغط الدم. من المعروف أيضاً أن البصل الأخضر له خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات، فهو أحد العلاجات الطبيعية المفيدة في علاج الالتهابات الفيروسية مثل الإنفلونزا ونزلات البرد، بالإضافة إلى أنه يحفز من نشاط الجهاز التنفسي وطرده البلغم.

تقول اختصاصية التغذية مايا حداد بداية إن "البصل الأخضر يجمع الفوائد الغذائية التي يحتويها كل من البصلة البيضاء والورق الأخضر، وهو قليل السرعات الحرارية وخالٍ من السكر، الدهون، الملح، الكوليسترول، البروتين، والدهون والنشويات. البصل غني جداً بالمعادن والفيتامينات؛ لأنه يجمع بين فوائد البصل الأبيض والورق الأخضر، وهذه الفوائد هي نفسها التي نجدها أيضاً في جميع الأوراق الخضراء؛ كالسبانخ والسلق على سبيل المثال، ولا شك أن البصل الأخضر غني جداً بالفيتامينات A و C و K، وهو يحمي من عدة أمراض؛ بسبب غناه بالفيتامينات والمعادن، ويساعد على حماية كتلة العظام داخل الجسم، ويحسن من صحتها بشكل كبير. البصل الأخضر يخفف من خطر الإصابة بالأمراض السرطانية، مثله مثل جميع أنواع البصل الأخرى؛ لأنه يحارب الخلايا السرطانية ويشكل خاص سرطان المعدة والبروستات والأمعاء، وهو يحمي أيضاً من أمراض القلب ومرض السكري في الدم، وضغط الدم المرتفع؛ بسبب غناه بالمواد المضادة للتأكسد الموجودة في البصل على اختلاف أنواعه، وخصوصاً البصل الأخضر."

تقول اختصاصية التغذية مايا حداد بداية إن "البصل الأخضر يجمع الفوائد الغذائية التي يحتويها كل من البصلة البيضاء والورق الأخضر، وهو قليل السرعات الحرارية وخالٍ من السكر، الدهون، الملح، الكوليسترول، البروتين، والدهون والنشويات. البصل غني جداً بالمعادن والفيتامينات؛ لأنه يجمع بين فوائد البصل الأبيض والورق الأخضر، وهذه الفوائد هي نفسها التي نجدها أيضاً في جميع الأوراق الخضراء؛ كالسبانخ والسلق على سبيل المثال، ولا شك أن البصل الأخضر غني جداً بالفيتامينات A و C و K، وهو يحمي من عدة أمراض؛ بسبب غناه بالفيتامينات والمعادن، ويساعد على حماية كتلة العظام داخل الجسم، ويحسن من صحتها بشكل كبير. البصل الأخضر يخفف من خطر الإصابة بالأمراض السرطانية، مثله مثل جميع أنواع البصل الأخرى؛ لأنه يحارب الخلايا السرطانية ويشكل خاص سرطان المعدة والبروستات والأمعاء، وهو يحمي أيضاً من أمراض القلب ومرض السكري في الدم، وضغط الدم المرتفع؛ بسبب غناه بالمواد المضادة للتأكسد الموجودة في البصل على اختلاف أنواعه، وخصوصاً البصل الأخضر."

يعزز صحة القلب؛ لأن محتوى البصل الأخضر العالي من الألياف يساهم بشكل كبير في تعزيز صحة القلب والشرايين؛ من خلال خفض مستويات الكوليسترول الضارة في الجسم. إن فيتامين C وفيتامين A الموجودين في البصل الأخضر مضادان قويان للأكسدة، ويعملان على مكافحة الجذور الحرة والوقاية من تلف الأنسجة والخلايا المختلفة.

لخسارة الوزن، خصوصاً مع محتواه العالي من الألياف الغذائية، إذ إن كل 32 سعرة حرارية منه تساعد على توفير 10% من الحاجة اليومية من الألياف الغذائية. يمنع نمو الخلايا السرطانية، فأحد أهم فوائد البصل الأخضر الصحية هو قدرته على تقليل وتيرة نمو الخلايا السرطانية مثل سرطان القولون. بالإضافة لقدرة على منع نمو بعض الأورام تماماً. أظهرت بعض الدراسات أن تناول البصل الأخضر يساعد على خفض فرص الإصابة بسرطان البروستات لدى الرجال ويشكل كبير. يحتوي البصل الأخضر على كميات كبيرة من فيتامين K، حيث إن نصف كوب مقطع من البصل الأخضر يكفي بمدة الحاجة اليومية من هذا الفيتامين. يحافظ البصل الأخضر على صحة الجهاز الهضمي؛ لأنه يحتوي على كمية عالية من الألياف الغذائية التي من المعروف أن تناولها يساعد على تعزيز صحة الجهاز الهضمي، تسهيل عملية الهضم، والوقاية من الإمساك، والتلبك المعوي. يقوّي المناعة؛ يعتبر البصل الأخضر، وفقاً للمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان، مصدراً غنياً لعدد من المواد النباتية الطبيعية التي تعمل كمضادات طبيعية للأكسدة، مثل مركبات الفلافونويد والآنثوسيانين، والتي تساعد على الوقاية من السرطانات. يعزز صحة العيون؛ لأن البصل الأخضر يعتبر مصدراً للكروتين وفيتامين A، من أجل الحفاظ على الرؤية السليمة والوقاية من الضور البقي. يعتبر البصل الأخضر مصدراً ممتازاً لعدد من المعادن والفيتامينات المهمة التي تلعب دوراً أساسياً في تقوية العظام وبنائها، وأهم هذه العناصر هو احتواء

أهم فوائد البصل الأخضر - خسارة الوزن الزائد؛ يتميز البصل الأخضر بأنه من الأغذية الغنية جداً بالعديد من العناصر والمركبات الغذائية المهمة، وهو قليل السرعات الحرارية. البصل الأخضر هو أحد أنواع الخضراوات الخالية

خصائص فريدة للبصل الأخضر وتضيف الاختصاصية مايا حداد قائلة: "يستخدم البصل الأخضر في أطباق السلطات والحساء المتنوعة، وبالإمكان تناوله نيئاً. وقد يكون مكوناً غذائياً مفيداً جداً خلال تحضير أنواع الصلصات. يجب ألا ننسى أن البصل الأخضر مهم أيضاً للنظر ولتنشيط خلايا الدم؛ بسبب غناه بالفيتامين A. أما غناه بالفيتامين K فهو يساهم إلى حد كبير في منع نزيف الدم داخل الجسم، كما أنه مفيد في الحماية من تراكم الشحوم والدهون في الجسم، ويساعد على التخلص من الوزن الزائد، والحماية من اكتساب الوزن، فهو يعمل على التقليل من نسبة السرعات الحرارية الداخلة إلى الجسم، لما يقوم به من كبح الشهية، وتقليل كمية الطعام



التي يتناولها الفرد، بالإضافة إلى أن البصل الأخضر يحتوي على حمض الفيروليك ومادة الكبريتين المفيدتين في خفض نسبة تخزين الدهون وتحويلها إلى طاقة. يسهم البصل الأخضر في منع ارتفاع ضغط الدم، حيث يعمل على تجديد مركب أحادي أكسيد النيتروجين، والمفيد في توسيع الشرايين، وبالتالي تدفق الدم بسهولة في الجسم، والوقاية من ارتفاع ضغط الدم، بالإضافة إلى احتواء البصل الأخضر على المركبات الصحية المتعددة، والتي تساهم في تثبيط أداء الأنجيوتنسين، وهو الإنزيم الذي يسهم في تضيق الأوعية الدموية والشرايين، والوقاية من ارتفاع ضغط الدم. من المعروف أيضاً أن البصل الأخضر له خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات، فهو أحد العلاجات الطبيعية المفيدة في علاج الالتهابات الفيروسية مثل الإنفلونزا ونزلات البرد، بالإضافة إلى أنه يحفز من نشاط الجهاز التنفسي وطرده البلغم.

أهم فوائد البصل الأخضر - خسارة الوزن الزائد؛ يتميز البصل الأخضر بأنه من الأغذية الغنية جداً بالعديد من العناصر والمركبات الغذائية المهمة، وهو قليل السرعات الحرارية. البصل الأخضر هو أحد أنواع الخضراوات الخالية

خصائص فريدة للبصل الأخضر وتضيف الاختصاصية مايا حداد قائلة: "يستخدم البصل الأخضر في أطباق السلطات والحساء المتنوعة، وبالإمكان تناوله نيئاً. وقد يكون مكوناً غذائياً مفيداً جداً خلال تحضير أنواع الصلصات. يجب ألا ننسى أن البصل الأخضر مهم أيضاً للنظر ولتنشيط خلايا الدم؛ بسبب غناه بالفيتامين A. أما غناه بالفيتامين K فهو يساهم إلى حد كبير في منع نزيف الدم داخل الجسم، كما أنه مفيد في الحماية من تراكم الشحوم والدهون في الجسم، ويساعد على التخلص من الوزن الزائد، والحماية من اكتساب الوزن، فهو يعمل على التقليل من نسبة السرعات الحرارية الداخلة إلى الجسم، لما يقوم به من كبح الشهية، وتقليل كمية الطعام



لانقاص الوزن وحرق دهون الجسم
أفضل أنواع الريجيم وأسرعها
تساعد بعض أنواع الريجيم في إنقاص الوزن وإحراق الدهون في الجسم، بيد أن معظمها يستغرق وقتاً طويلاً لتحقيق النتيجة المرجوة. في الآتي، أفضل أنواع الريجيم وأسرعها:



والجوز...
- الغداء: شريحة من الدجاج المشوي، مع نصف الكوب من الكينوا المسلوقة وكوب من الخضراوات الموسمية المطهّوة على البخار.
- وجبة خفيفة: 60 جراماً من الزبادي، مخلوطاً مع 14 جراماً من بذور الكتان.
- العشاء: شريحة من سمك السلمون المشوي، مع الكوسى والباذنجان المقليين في زيت الزيتون.
ملاحظات حول الريجيم السريع
- يجب الحرص على شرب ما لا يقل عن لترين من الماء يومياً.
- يجب البعد عن إضافة الكريما أو الحليب إلى القهوة.
- تحضير تتبيلة السلطة.
- يُنصح باستخدام ملعقة صغيرة من المايونيز خالي الدسم، أو إضافة الخردل أو الخل بأنواعه أو عصير الليمون الحامض. ويُسمح، في هذا الإطار، بإضافة الملح أو الفلفل أو الأعشاب.

ما يُقلل من اندفاع السكر إلى مجرى الدم. ويقضي اتباع هذا الريجيم بالتخفيف من تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، إضافة إلى الالتزام بتناول 4 وجبات من الخضراوات يومياً، بخاصة تلك الغنية بالألياف، وقليلة النشويات، كالخضراوات الورقية والخيار والفلفل الرومي والسبانخ والكوسى والزهرة والبروكولي؛ إذ تساعد المواظبة على تناولها في خسارة الوزن؛ كونها تُشعر متناولها بالامتلاء. وينصح خبراء التغذية أيضاً، بتناول الفواكه قليلة السرعات والزاخرة بالمغذيات، كالبطيخ والتوت والأناناس والبرتقال والكيوي والكمثري والجوافة.

الريجيم الصحي الخالي من الدهون، يعدّ من أفضل أنواع الريجيم وأسرعها في خسارة ما يُقارب الـ 5 كيلوغرامات خلال أسبوع. معلوم أن الدهون تلعب دوراً هاماً في التحكم في السرعات الحرارية والارتقاء بعملية التمثيل الغذائي؛ إذ يساعد "حمض الأوليك"، مثلاً، وهو من الدهون غير المشبعة المتوافرة في زيت الزيتون والمكسرات والأفوكادو، في الحد من الجوع. وهو يتحوّل أثناء الهضم، إلى مركّب يُحفّز بشكل غير مباشر إشارات عصبية ترد إلى المخ للحد من الجوع وتحسين أداء الجسم وظائفه الحيوية.



ريجيم سريع يرتكز على تناول البروتينات
يدعو هذا الريجيم إلى تناول الحبوب الكاملة والمحتوية على الألياف، كالأرز والمعكرونة المعدّة من القمح الكامل والشوفان والبقول، كالفاصولياء واللوبيا والفول،

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقار بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
إعلان بالناشر في جريدتين رسميتين
في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/٦ رأس الخيمة

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها لشركة جلاس ارمور ش م ح م م م بناء على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/٧/١٦ تنفيذ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٠ بسعر اساسي ٢٠٠٠ درهم عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
عن طريق النشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/٥٧

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها لشركة جلاس ارمور ش م ح م م م بناء على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/٥٧ تنفيذ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٠ بسعر اساسي ٢٠٠٠ درهم عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
عن طريق النشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/٥٨

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها الى مطعم البر والبحر فرع رأس الخيمة على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/٥٨ تنفيذ عمالي بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٠ عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
عن طريق النشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/٦٣

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها لشركة الكوبوند كوميزيت اندستريز ش م ح م على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/٦٣ تنفيذ، بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٠ عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
عن طريق النشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/١٠٠

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها الى شركة بيك ش م ح م م (عزيرين هاوس ش م ح م م سابقاً) ويمثلها / محمد علي يار سلطان سيد احمد كبير على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/١٠٠ تنفيذ ايجاري بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٠ عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
عن طريق النشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/١٠٢

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها الى شركة النجم الملكي للرخام الصناعي ش م ح م م - رويان ستار صولف سيرفيس ش م ح م ويمثلها / سويلين دياس سويلا سينغ باسناكلا على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/١٠٢ تنفيذ ايجاري بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٠ عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
عن طريق النشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/١٠٢

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها الى شركة منان لصناعة منتجات الجبس ش م ح م م - ويمثلها / سيد اشفاق سيد احمد على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/١٠٢ تنفيذ ايجاري بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٠ عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
عن طريق النشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/١٠٦

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها الى شركة الفا للصناعات المعدنية ش م ح م م على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/١٠٦ تنفيذ ايجاري بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٠ عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
عن طريق النشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/١٢٨

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها الى عبدالرحمن احمد علي خديوي الشحي على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠٢٠/١٢٨ تنفيذ ايجاري بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٠ عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
عن طريق النشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/١٧٧

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها لسندش الشو الدولي ش م ح م م م بناء على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/١٧٧ تنفيذ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢٠ بسعر اساسي ٥٠,٤٠٠ درهم عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
عن طريق النشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/١٧٨

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها الى شركة منان لصناعة منتجات الجبس ش م ح م م - ويمثلها / سيد اشفاق سيد احمد على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/١٧٨ تنفيذ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢٠ عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
عن طريق النشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/١٧٨

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها لصناعة القضبان الحديدية بناء على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/١٧٨ تنفيذ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢٠ بسعر اساسي ٣٨,٠٠٠ درهم عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
عن طريق النشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/٢٠٦

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها الى شركة بيك ش م ح م م (عزيرين هاوس ش م ح م م سابقاً) ويمثلها / محمد علي يار سلطان سيد احمد كبير على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/٢٠٦ تنفيذ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢٠ عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
عن طريق النشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/٢٠٢

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها لباريس جاليري "فرع مول" علماً بانها نظها الى فرع المنار مول ، بناء على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/٢٠٢ تنفيذ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢٠ عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
عن طريق النشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/٢٠٥

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها الى شركة اول زون الشرق الاوسط ش م ح م م - ويمثلها / مانوج نتكاشان على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/٢٠٥ تنفيذ ايجاري بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢٠ عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان عن بيع عقارات بالمزاد العلني عن طريق شركة الإمارات للمزادات
عن طريق النشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/٢٠٤

تعلم محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ عن بيع العقارات العائدة ملكيتها لشركة مودرن تيك انيجي - ش م ح م م بناء على قرار قاضي التنفيذ في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/٢٠٤ تنفيذ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢٠ بسعر اساسي ٤٨,٧٥٠ درهم عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في تمام الساعة السادسة مساءً ، علماً بان قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً . فحلى من يرغب بالاشتراك او الاعتراض على الاطلاع الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae ومن يرغب بالاعتراض عليه مراجعة دائرة التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاed المذكورة.

مأمور التنفيذ/ سعيد الشحي

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان بالناشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/٢٠٧

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٥٣ تجاري كئي بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٥٨٦٥٤,٤٣) درهم ، شامل للرسوم والمصاريف طالب الإعلان : بنك دبي التجاري - ش م ح م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ ويمثله : محمد عيسى سلطان السويدي - صفته بالقضية : وكيل المطلوب إعلانها : ١ - كارل فونير بصفتة وكيل ضامن لدعوى مركز اكس سيرفيس - صفته بالقضية : منفذ ضد - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ به وقدره (٥٨٦٥٤,٤٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ رسوم لخزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان بالناشر
في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٩/٢٠٧

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٥٣ تجاري كئي بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٥٨٦٥٤,٤٣) درهم ، شامل للرسوم والمصاريف طالب الإعلان : بنك دبي التجاري - ش م ح م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ ويمثله : محمد عيسى سلطان السويدي - صفته بالقضية : وكيل المطلوب إعلانها : ١ - كارل فونير بصفتة وكيل ضامن لدعوى مركز اكس سيرفيس - صفته بالقضية : منفذ ضد - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ به وقدره (٥٨٦٥٤,٤٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان بالناشر
في الاستئناف رقم ٢٠١٩/٢٠٥

موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٤٤٩٦/٢٠٢ تجاري جزئي والرسوم والمصاريف والانتداب

طالب الإعلان : شركة الاتحاد للتأمين - ش م ح م - صفته بالقضية : مستأنف ويمثله : عبدالله عبدالرحمن محمد السعيد - صفته بالقضية : وكيل المطلوب إعلانها : ١ - القدس لوساطة التأمين - ش م ح م - صفته بالقضية : مستأنف ضد - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٤٤٩٦/٢٠٢ تجاري جزئي وحددت لها جلسة يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٠/٧/٢٠ الساعة ١٠:٠٠ صباحاً بقاعة المحاكمات من بعد . وعليه يقتضى حضوركم او من يملككم قانونياً وبه حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابياً

رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان شطب قيد

تعلم وزارة الاقتصاد بأن السادة/ شركة ائتراكيف فينيكس اس ال فرعي (الجنسية : ايطاليا) قد تقدمت بطلب شطب قيد فرع الشركة في اماره دبي (العنوان : شارع الشيخ زايد - ذا ستا تاور ، ص ب ٣٣٣٨١) والمقيدة تحت رقم (٥٠٧٥) في سجل الشركات الأجنبية بالوزارة. وتنفيذاً لأحكام القانون الاتحادي رقم (٢) لسنة ٢٠١٥ في شأن الشركات التجارية وتعديلاته والقرار الوزاري رقم (٣٧٧) لسنة ٢٠١٠ في شأن اعتماد دليل إجراءات الترخيص لفرع ومكاتب المنشآت المؤسسة بالخارج والمناطق الحرة بالدولة. يرجى من السادة أصحاب الحق في الاعتراض ان يتقدموا باعتراضهم الى الوزارة في ميعاد لا يتجاوز شهر من تاريخ النشر على العنوان التالي:

وزارة الاقتصاد - ادارة التسجيل التجاري ص.ب (٣٦٦٥) دبي

وزارة العدل
محكمة الشارقة الاتحادية الاستئنافية
مكتب ادارة الدعوى

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان بالناشر للحضور أمام مكتب ادارة الدعوى في الاستئناف رقم ٢٠٢٠/٦١٨ تجاري

بناء على طلب المستأنف : بنك مصر

١ - إلى المستأنف ضدكم : ١ - مؤسسة كابسي لتجارة الاصباغ

٢ - صالح ناجي حسين الايقش - يمني الجنسية

٣ - مريم سعيد حسن بن سرور الكتيبي - اماراتية الجنسية

اثت مكلف بالحضور امام مكتب ادارة الدعوى (مكتب رقم ١) بمحكمة الشارقة الاستئنافية شخصياً او بواسطة وكيل معتمد وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٠/٧/٢٢

مكتب ادارة الدعوى

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان مدعي عليه بالناشر

محكمة التنفيذ الشرعية - حصر الترات - لاينطبق في الدعوى 0000013/2020 KLBEXSHINH

إخطار دفع بالناشر في القضية التنفيذية رقم 13 لسنة 2020 إلى المحكوم عليه : عمر حسن علي بن حنيه البلوشي صفته ممثل القانوني لورثة المتوفى/حسن علي بن حنيه البلوشي

ليكن معلوماً لديكم بان محكمة كلباء الاتحادية الابتدائية قد أصدرت بحكم محكمة كلباء بالزامكم بدفع مبلغ وقدره ٩٢٣٠ درهم شامل الرسوم والمصاريف ، بالإضافة الى فسخ الزاوة الراسية على المشتري ضامن عنق ضامن الجهري. وحيث ان المحكوم له قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم وسجل بالرقم المنار اليه اعلان لنا يتوجب تنفيذ القرار خلال ١٥ يوماً من تاريخ اليوم التالي للنشر ، وبه حال تخلفك عن الحضور في الميعاد والتاريخ المحدد فان المحكمة ستباشر نظر القضية في غيابك.

موقف قسم التنفيذ حرر بتاريخ ٢٠٢٠/٧/١٢ حرر بواسطة الموظف

سندية علي يوسف الدرمكي

سندية علي محكمة كلباء / محكمة التنفيذ المدنية

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
إعلان بالناشر
في القضية التنفيذية رقم ٥١٦٧/٢٠٧

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٤٤٩٦/٢٠٢ لسنة ٢٠١٨ استئناف تجاري بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٣٣٤٧١٥) درهم ، شامل للرسوم والمصاريف طالب الإعلان : بنك دبي التجاري (ش م ح م) - صفته بالقضية : طالب التنفيذ ويمثله : ناصر حمد سليمان جابر الشامسي - صفته بالقضية : وكيل المطلوب إعلانها : ٢ - محمد الشايع بوليكال ، ٤ - وروان مال جانجيري ، وكيل محمد كوفي ، ٥ - شركة ام بي اى لخدمات نقل الوثائق م م م ، ١ - الطبعة الوطنية ومكتبها - ش م ح م - صفته بالقضية : منفذ ضد - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية العتارية اعلانكم بسداد المبلغ المتقد به وتمكنتم وفقاً للائحة التنفيذية المعدلة وذلك لعماء بما جاء فيه . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ٢٠٢٠/٧/١٦ بتاريخ ١٢٩٨٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: متجر الشريف للتجارة العامة - ش م ح م رقم الرخصة : ٢٠٥٨٩٤ العنوان : مكتب رقم ١٠٧ ملك الشيخ احمد ال مكتوم - هور العنز - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة. رقم القيد بالسجل التجاري : ٤٦٦٥٠ تعلن دائرة التنمية الاقتصادية ببدي بانها بصدد الغاء الترخيص الخاص بالشركة الواردة اعلاه وذلك بموجب الاجراءات والنظم المتبعة في الدائرة. وعلى من لديه اي اعتراض التقدم الى دائرة التنمية الاقتصادية ببدي من خلال البريد الإلكتروني Suggest_complain@dubaided.gov.ae مرفقاً معه كافة المستندات والاوراق الثبوتية وذلك خلال (١٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة التنمية الاقتصادية



منوعات الفجر 26

تضمنت رسم على الخشب والخط العربي وأدب الطفل

مسبار الأمل ملهم الأطفال المشاركون في ملتقى الحميرية الصيفي السادس والعشرين ليدعوا في فنونهم



أدب الطفل عن هذه الفكرة وإبراز رؤيتهم الطفولية الجميلة من خلال الوصول إلى المريخ ليحقق الملتقى واحدة أمن أبرز أهدافه في تفاعل الأطفال مع المسبار وأنه أمل لانطلاقه واعدة .

المستقبل. وفي هذا الإطار أفادت ميثاء عبيد المهيري نائب مدير الملتقى إلى حرص اللجنة المنظمة للملتقى ضمن فعاليات صيف هذا العام إلى إكساب الأطفال روح الوطنية واستشراف المستقبل من خلال مزج الفنون المقدمة في الورشة خلال هذا الأسبوع بالتطلع نحو المستقبل ورؤية قيادة الامارات من إطلاق مسبار الأمل المتمثل في إفاضة الانسانية والاتجاه نحو علوم الفضاء . وأضافت المهيري أن الأطفال أبدوا تفاعلا كبيرا وحيا للتعبير من خلال الرسم والألوان والخطوط وفي

في كتابة مسبار الأمل (فخر العرب) . كما وتضمنت الورش التي وجهت من خلال اللجنة المنظمة للملتقى الحميرية الصيفي خلال هذا الأسبوع إلى إشعار الأطفال بأهمية إطلاق المسبار من خلال توظيفه أيضا في ورشة أدب الطفل والتي حملت عنوان كوكبيو لبيان أوجه وأهمية هذا المسبار في مستقبل الدولة وفي حاضرها. وأبدع الأطفال في إطلاق العنان لأفكارهم ومخيلتهم الواسعة والجميلة في تصميم عدد من الأعمال الفنية التي أبرزت تعلقهم بهذا المسبار وبأنه توجه نحو العلم

فنون جميلة عبرت عن سعادتهم بإطلاقه. وجاءت إبداعات الأطفال من خلال ورش الرسم على الخشب والخط العربي وأدب الطفل في إبراز التطلع الذي يحمله الصغار اتجاه أمهم ومستقبلهم نحو الفضاء لتسجل الامارات حضورها في نادي الفضاء العالمي. ونحت الأطفال بالرسم على الخشب المجرة ومركبة الفضاء بألوانها وكوكب المريخ بلونه الأحمر وفي ورشة الخط العربي نقشوا أجمل العبارات بخطوط الرقعة والخط الديواني وخط الثلث أبرزت جماليات الخطوط

•• الشارقة - الحميرية - الفجر: تفاعل الأطفال من الأبناء والبنات المشاركون في ملتقى الحميرية الصيفي السادس والعشرين الافتراضي التابع لنادي الحميرية الثقافي الرياضي ضمن فعاليات مجلس الشارقة الرياضي بحكومة الشارقة مع فرحة الامارات بإطلاق مسبار الأمل في الأيام المقبلة بإبداع عدد من الفنون التي تعبر عن إطلاق المهمة نحو المريخ وسعادتهم بهذا الانجاز. وأنهم مسبار الأمل الأطفال المشاركون في الملتقى بإبداع



تقدمه إذاعة الشارقة في موسمه الخامس بحلة جديدة

«صيفنا أحلى» .. جولة إذاعية للتعرف على أبرز أنشطة السياحة الصيفية في الإمارات والعالم

المدن التي تشكل جزءاً مهماً على خارطة السياحة العربية والعالمية، ويشرح أهم المعلومات المتعلقة بكل موقع وعوامل الجذب فيه. وتشمل فقرات البرنامج فقرة "شي ما سمعوه"، يقدم خلالها معلومات ومواقف غريبة وفريدة، كما خصص فقرة طبية كل يوم أربعاء يستضيف فيها طبيباً ليستعرض واحدة من القضايا المتعلقة بالصحة العامة، إلى جانب فقرة خاصة عن فعاليات الصيفي كل يوم اثنين يركز فيها على أبرز النشاطات التي شهدتها العالم في الصيف إلى جانب المبادرات التي تميز بها دولة الإمارات. ويتناوب على إخراج البرنامج: كل من علي سعيد وعبد العزيز أحمد وأحمد نوار، حيث تحرص إذاعة الشارقة على تطوير وتنوع فقرات البرنامج باستمرار بما يواكب اهتمامات جمهورها ويقدم لهم المعرفة والترفيه في آن معاً.

ويتضمن البرنامج، الذي يعده ويقدمه كل من جمال السميطي وعائشة الحمودي، العديد من الفقرات أهمها، "غير مزاجك مع جمال وعاشة"، وهي الفقرة الرئيسية في البرنامج حيث ترافق المستمعين بشكل يومي ويتم فيها طرح مواضيع متنوعة بقالب ترفيهي يجمع بين المتعة والفائدة. وتشهد هذه الفقرة من البرنامج، الذي انطلق في 28 يونيو الماضي، تفاعلاً كبيراً من قبل المستمعين عبر التواصل المباشر سواء من خلال المكالمات الهاتفية، أو الرسائل النصية، أو مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تناولت الحلقات الأولى من البرنامج كيفية قضاء الوقت في الصيف وأنواع العطور المستخدمة في مثل هذا الوقت من السنة إلى جانب أنواع الفواكه المفضلة لدى الجمهور. ويسافر البرنامج بالمستمعين، من خلال فقرة "وين رحلتنا اليوم"، إلى الكثير من الوجهات السياحية في الدولة والعالم، مستعرضاً أبرز المواقع والأسواق فيها وكذلك

استقبلت إذاعة الشارقة، التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون فصل الصيف الحالي ببرنامج "صيفنا أحلى"، الذي يبث يومياً بين الساعة التاسعة والعاشر مساءً، باستثناء يومي الجمعة والسبت، لتتنقل المستمعين عبر محطات ترفيهية وسياحية داخل الإمارات، وتعد معهم برامج رحلات وأنشطة لقضاء الإجازات بجولات حول العالم، وفي الوقت نفسه تعرض أشهر الفواكه والمأكولات الصيفية. ويستعرض البرنامج، الذي تبثه الإذاعة بحلة جديدة في موسمه الخامس، مواضيع شاققة عن الاستجمام والأماكن السياحية والتراثية وعن مختلف أنواع الفواكه والأكلات، كما يرصد غرب العادات والتقاليد التي تميز مختلف شعوب العالم في فصل الصيف.

•• الشارقة - الفجر: استقبلت إذاعة الشارقة، التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون فصل الصيف الحالي ببرنامج "صيفنا أحلى"، الذي يبث يومياً بين الساعة التاسعة والعاشر مساءً، باستثناء يومي الجمعة والسبت، لتتنقل المستمعين عبر محطات ترفيهية وسياحية داخل الإمارات، وتعد معهم برامج رحلات وأنشطة لقضاء الإجازات بجولات حول العالم، وفي الوقت نفسه تعرض أشهر الفواكه والمأكولات الصيفية. ويستعرض البرنامج، الذي تبثه الإذاعة بحلة جديدة في موسمه الخامس، مواضيع شاققة عن الاستجمام والأماكن السياحية والتراثية وعن مختلف أنواع الفواكه والأكلات، كما يرصد غرب العادات والتقاليد التي تميز مختلف شعوب العالم في فصل الصيف.



«رقيم الحبر» .. حوارات علي العامري مع سبعة شعراء

الشارقة للكتاب، في مقدمة إصداره الجديد "رقيم الحبر" الذي يضم حوارات نشرت في صحف ومجلات في السنوات من 1992 حتى 2019، إن "الكتاب رحلة، والقارئ رحلة يجول في أرض كل وتري ناتالي حنظل التي وُلدت في هايتي سيرتها في تعدد الجغرافيا التي أسهمت في تشكيل رؤيتها الثقافية. وتحدث عن بيت لحم الفلسطينية بوصفها جوهر حياتها ومدنية أجدادها، وعن حياتها في المنفى و"البحر اللغوي" وحينها الممتد في أربع قارات. مدير تحرير مجلة "الناشر الأسبوعي" التي تصدرها هيئة الحرية..

ويتركز شوقي عبد الأمير الذي وُلد في مدينة الناصرية العراقية على الثقافة والهوية. ويتحدث عن صداقته مع الشاعر محمود درويش في باريس، ومشروع "كتاب في جريدة". وترى ناتالي حنظل التي وُلدت في هايتي سيرتها في تعدد الجغرافيا التي أسهمت في تشكيل رؤيتها الثقافية. وتحدث عن بيت لحم الفلسطينية بوصفها جوهر حياتها ومدنية أجدادها، وعن حياتها في المنفى و"البحر اللغوي" وحينها الممتد في أربع قارات. مدير تحرير مجلة "الناشر الأسبوعي" التي تصدرها هيئة الحرية..

ويتركز شوقي عبد الأمير الذي وُلد في مدينة الناصرية العراقية على الثقافة والهوية. ويتحدث عن صداقته مع الشاعر محمود درويش في باريس، ومشروع "كتاب في جريدة". وترى ناتالي حنظل التي وُلدت في هايتي سيرتها في تعدد الجغرافيا التي أسهمت في تشكيل رؤيتها الثقافية. وتحدث عن بيت لحم الفلسطينية بوصفها جوهر حياتها ومدنية أجدادها، وعن حياتها في المنفى و"البحر اللغوي" وحينها الممتد في أربع قارات. مدير تحرير مجلة "الناشر الأسبوعي" التي تصدرها هيئة الحرية..

•• الشارقة - الفجر: صدر عن دار الأهلية للنشر والتوزيع في عمان ورام الله، كتاب للشاعر علي العامري، بعنوان "رقيم الحبر.. شعراء يتحدثون عن الطفولة والحب والمنفى". ويتنقل الكتاب بين آسيا وأوروبا وأفريقيا وأميركا اللاتينية وأميركا الشمالية في رحلة مع الشعراء عبد الوهاب البياتي (1926 - 1999)، وسلمى الخضراء الجيوسي (1928)، وعز الدين المناصرة (1946)، وماريا غريغ غانادو (1943)، ومحمد القيسي (1944 - 2003)، وشوقي عبد الأمير

•• الشارقة - الفجر: صدر عن دار الأهلية للنشر والتوزيع في عمان ورام الله، كتاب للشاعر علي العامري، بعنوان "رقيم الحبر.. شعراء يتحدثون عن الطفولة والحب والمنفى". ويتنقل الكتاب بين آسيا وأوروبا وأفريقيا وأميركا اللاتينية وأميركا الشمالية في رحلة مع الشعراء عبد الوهاب البياتي (1926 - 1999)، وسلمى الخضراء الجيوسي (1928)، وعز الدين المناصرة (1946)، وماريا غريغ غانادو (1943)، ومحمد القيسي (1944 - 2003)، وشوقي عبد الأمير

منوعات

الفكر

27



بصويته وموهبته .. سعد رمضان يحصد إعجاب الآلاف

بالإضافة الى اهتمامه بشكله ولباقته البدنية بشكل كبير ، وممارسة الرياضة بشكل دائم، اعتمد الفنان اللبناني سعد رمضان طريقة مميزة للتقرب من جمهوره أكثر وأكثر وبطريقة عفوية. ففي فترة الحجر المنزلي دائما ما اطل فيديوهات وهو يعزف ويغني أو يلقي الشعر بطريقة جميلة، كذلك اطل اخيرا من خلال فيديو نشره وهو يعزف على البيانو، لكن هذه المرة لم يستطع إكمال معزوفته بسبب ضيقة "ثقلية الظل" منعه من استكمال عزفه وهي ذبابة دخلت بيته وأزعجته. حاول سعد رمضان التخلص منها ولكنه لم ينتج فقرر أن يغادر المنزل بعدما فشل في قتلها. ورغم بساطة الفيديو فقد حظي باعجاب الناس واقتراب من تحقيق 100 ألف مشاهدة بساعات.

سعد رمضان فنان حقيقي جمع الصوت والاداء والموهبة والمظهر الجميل والقرب من الجمهور والصحافة ونحن ننتظر أعماله الجديدة القريبة.

ما حقيقة استبعاد دنيا سمير غانم من «الكبير أوي 6» ؟



بمجرد بدء التحضيرات الأولى لمسلسل "الكبير أوي" بجزئه السادس، والذي يقوم ببطولته الفنان المصري أحمد مكي، بدأ الحديث عن استبعاد الفنانة المصرية دنيا سمير غانم من بطولة العمل. إلا أن مصادر إعلامية أكدت أنه لم يتم استبعاد غانم، بل هي التي اعتذرت عن بطولة العمل والذي شاركت في الأجزاء الأربعة الأولى منه ومن بعدها قررت التركيز على أعمال من بطولتها. وذكرت المصادر أن مفاوضات تمت مع غانم بالفعل لتعود للعمل لضمان نجاح الجزء الجديد منه لكنها إعتذرت، خاصة وأنها تجهز بالفعل لعمل درامي جديد من بطولتها ستعمل عليه خلال الفترة المقبلة ليكون ضمن دراما رمضان 2021.



سنصور (العميل صفر) عندما تسمح الظروف

أكرم حسني : أفضل عمل رصيد كوميدى كبير

برع الفنان الكوميدي أكرم حسني في أعمال من بطولته مع الفنان أحمد فهمي، مشكّلين ثنائياً فنياً مميزاً، إذ قدما في رمضان الماضي المسلسل الكوميدي "رجالة البيت". وفي هذا الحوار، تناول حسني تفاصيل كثيرة من كواليس المسلسل..

العمل القصص مميزة وبها أفكار تخلق كوميديا كبيرة أثناء العرض، وما زاد من جاذبيته للعمل هو وجود صديقي أحمد فهمي فيه كما أشرت سابقا، وإضافة للعمل تجمعا صداقة كبيرة تخلق بيننا نوعاً من الراحة يسمح بخروج العمل الذي تقدمه في هدوء، وبالفعل دخلنا العمل وقمنا بتصويره، وقد عرض في رمضان الماضي.

• كيف رأيت ردود الفعل بعد عرض المسلسل؟
- كانت ردود الفعل مميزة وإيجابية جداً، وأحرص دائما على معرفة ذلك إلا أنني أرجع للدائرة المحيطة ومواقع التواصل الاجتماعي لمعرفة ماذا يقول الجمهور عن العمل ورأيهم في الكوميديا المعروضة وأي أجزاء يفضلونها، وبالفعل أعجب الكثير بالكوميديا وهو ما يجعلني أقول لهم إن الحلقات قد تضمنت الكثير من الكوميديا إضافة لعدة مفاجآت من خلال ضيوف شرف عدد من الحلقات.

• كيف سارت معدلات التصوير خصوصاً في ظل التأخير الطارئ؟
- كنا نواصل تصوير المسلسل خلال شهر رمضان الماضي وفقاً للخطة الموضوعة وكان من المقرر أن ينتهي قبل أسبوع من نهاية الشهر الكريم وحاولنا تكثيف تصوير المشاهد للحلقات في وقت مبكر عن الخطة الموضوعة أيضاً، وسارت الأمور بشكل ممتثل كما جرت عمليات المونتاج بالتزامن مع التصوير لتسليم الحلقات قبل موعدنا بوقت كاف أيضاً.

• حدثنا عن كواليس التصوير؟
- لا تخلو أجواء التصوير من الأجواء المرحة مثل المسلسل نفسه وهو ما يعكس ذلك بالوجود على الشاشة، وأما بالنسبة لفيلمي "العميل صفر" فكان مقرراً أن يعرض خلال عيد الفطر الماضي ووضعت خطة لتصويره بالتزامن مع تصوير مسلسل "رجالة البيت".

ولكن بفضل فيروس كورونا لم أتمكن من تصويره، خصوصاً في ظل عدم وجود موسم سينمائي بالعيد وحين تسمح الأوضاع سأقوم بالعودة مجدداً لاستئنافه من جديد.

• تكرر التعاون مع الفنان أحمد فهمي في "رجالة البيت" ما سر ذلك؟
- بالفعل، فالتعاون مع أحمد فهمي يسعدني، وبيننا روابط مشتركة تظهر للجمهور عبر الشاشة، وبشكل شخصي أدخل أي عمل ولا أتردد فيه لتواجد فهمي فيه؛ فخلال الفترة الماضية ظهرت ثنائيات كثيرة ولكن تبرز تلك الثنائيات وتنتج في حالة وجود التفاهم والانسجام بين الثنائي، وهو ما حدث بيني وبين فهمي، ومؤخراً بدأت فكرة البطل الأوحده تتلاشى بشكل تدريجي، وبدأت تظهر الأعمال التي يوجد بها أكثر من بطل وفقاً لما تتحمله القصة الدرامية للعمل، وبدأت تظهر أعمال ناجحة جداً بها بطولات ثنائية أو جماعية.

• ما المميز الذي جذبك في سيناريو "رجالة البيت" الذي بدأته تحت اسم "تيمون وبومبا"؟
- فكرة العمل مميزة جداً، وجذبتني من خلال الحلقات المنفصلة التي تقدم فكرة أو قصة كل حلقة أو حلقتين، وحققنا بها نجاحاً كبيراً قبل ذلك، وفي هذا

بدء العد العكسي لانطلاق مسلسل (شارع شيكاغو)



فجأة وبلا مقدمات أعلن صناع مسلسل "شارع شيكاغو" عن قرب إطلاق العمل على شاشة "أو أس أن" المشفرة في السادس والعشرين من يوليو/تموز الحالي، وفق ما أعلنت أيضاً النجمة السورية أمل عرفة على صفحاتها الخاصة على مواقع التواصل الاجتماعي. من المفترض أن يحظى المسلسل بمتابعة عالية، خصوصاً بعد نشر مجموعة من المتابعين السوريين البوستر الترويجي للاحق انتصار فيروز كورونا حال دون ذلك، ثم بعد شهرين استكمل ما بقي من مشاهد وانتهى العمل بإعلان عرضه نهاية الشهر الحالي على شاشة "أو أس أن" الفضائية.

الفكر

تمتع بجوانب حياتك بطريقة صحية



3 الدهنية.

3- الحد من التوتر: يتعين عليك أن تتخلص من كل التوتر الذي يحدث عندما تصبح حياتك خارجة على التوازن جسدياً وعقلياً أو عاطفياً. ويمكن أن يكون سبب هذا الخلل عن طريق الضغط الداخلي مثل الشعور بشكل كبير بالقلق، أو الإجهاد البيئي مثل ضغط الأسرة والعمل أو الأصدقاء، أو من خلال الإرهاق الشديدي من خلال بذل مجهود

الرياضة: تمارين المشي السريع، وركوب الدراجات الهوائية، والرقص، والسباحة، والتجديف، والتدريبات واليوغا.
2- تناول الطعام الصحي: هل سمعت بمقولة: "أنت ما تأكله؟" ف"ما تأكله" يدخل الجسم ويؤثر تأثيراً مباشراً في ما تشعر به جسدياً، وفي مزاجك أيضاً، ومدى وضوح العقلية الخاصة بك، كما يؤثر في عمل الأنظمة الداخلية، وحتى الجلد.
وتناول الطعام الصحي لا يعني تناول الأطعمة المكلفة، فهناك بعض الوصفات على الإنترنت وفي كتب الطبخ صحية جداً، وإذا أردت الحصول على نظام غذائي صحي فتناول طعاماً يتضمن كميات قليلة من الملح والأطعمة غير المصنعة والدهون، ويحتوي على نسبة عالية من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة وأحماض أوميغا

ماذا يعني العيش بنمط صحي؟ إنها طريقة للعيش الذي يسمح لك بأن تتمتع بجوانب حياتك بطريقة صحية وأكثر إشباعاً بعيداً عن الأمراض. هناك ثلاث طرق أساسية للعيش الصحي:
1- ممارسة التمارين: يجب ألا تُفاجأ بأنها مدرجة في أوائل القائمة؛ إنه أمر لا مفر منه؛ فالنشاط البدني ضروري لحياة صحية، وعلى الجسم التحرك بشكل دائم؛ لأن عدم التحرك يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض والكسل. كما أن النشاط البدني يحفز صيانة الجسم الطبيعية، ونظم الإصلاح التي تجعله قادراً على الاستمرار، إلى جانب تحسين الدورة الدموية إلى القلب والرئتين. وأشارت العميري إلى أن الرياضة تعطينا القوة لدرء الإصابات، كما تزيد من حركة العضلات والمفاصل، وهي مفيدة جداً للجسم والعقل. وتشمل

5 طرق لمواجهة الشهية المفتوحة للسكر

الحاجة لتناول الحلويات معروفة لنا جميعاً، هذا الأمر نواجهه يومياً "التقيض الآخر هي الرغبة بالمواجح، وفي كلتا الحالتين الحديث يدور عن التعلق. هذا الأمر يحتاج إلى زيادة الوعي، فزيادة الوعي هي الورقة الراحبة لكسر "دائرة السكر". نقدم لكم 5 طرق لمواجهة هذه الشهية المفتوحة!

1. تناول الحلويات في وقت متأخر قدر الامكان من اليوم دائرة السكر معروفة - زيادة استهلاك السكر تؤدي الى رفع مستويات الانسولين من اجل خفض مستوى السكر، وعندما تشعر بهبوط السكر فنحن نحتاج الى المزيد. بكلمات اخرى يجب ان نخضع لإغراءات الحلويات في أكثر وقت متأخر وقدر المستطاع من اليوم. فكرة ليست سيئة هي تأجيل استهلاك الشوكولاتة الى المساء، وبذلك نحظى بمستوى عالٍ من السيروتونين قبل النوم.

2. الانتقال من تناول الكربوهيدرات البسيطة الى المركبة الكربوهيدرات المركبة تهضم بشكل بطيء أكثر وعندما تقل الحاجة الى تناول الحلويات. فكلما قلنا من تناول الكربوهيدرات البسيطة واستبدلناها بكاربوهيدرات معقدة مثل الحبوب الكاملة، الارز الكامل، الباستا والبقوليات، فان الشعور بالشبع يمنع الحاجة الى تناول الحلويات.

3. تطيل الفترة ونستمتع أكثر غالباً ما نحتاج الى تناول شيء حلو المذاق ويستمر الاحساس الى فترة أطول، فان قلنا بالاهتمام بما اخترناه وقمنا بتناوله بشكل بطيء فإننا سنأكل أقل. بدلا من تناول الشوكولاتة قطعة تلو الأخرى دفعة واحدة، من المفضل ان نأكل كل قطعة على الأقل بـ 3 قضمات. نتركها تدوب في الفم ونستمتع بالطعم - وهكذا نزيد الفترة الزمنية ونحصل على الحد الأقصى من المتعة. بالإمكان ان نشرب كأسين من الماء قبل ذلك.

4. من الإغراء الى البدائل طريقة ممتازة للتغلب على الإغراءات هي ايجاد البدائل. بالإمكان القيام بذلك بشكل تدريجي. ننقل الى استهلاك الشوكولاتة الداكنة (المرّة) مع نسب اعلى من الكاكاو واقل سكر. بالإمكان التنوع من تناول الفاكهة والتي تحتوي على السكر الذي يعتبر بديلاً أفضل، وان اردنا تناول الشوكولاتة فيجب تناول المسليات الصحية، مثل مسليات الجرانولا او الشوفان، حتى وان كانت مع الشوكولاتة، وهكذا نحصل على الحلويات لكن على الاقل مع قيم غذائية افضل واقل سكر.

5. تحديد الاهداف على المدى القريب عندما نلتزم على المدى البعيد، هذا صعب علينا، ان أردنا الامتناع عن السكر فلا حاجة للالتزام لسنة، يجب الالتزام فقط لليوم، من ناحية نفسية هذا راح اقل ويحول المواجهة الى سهلة أكثر. في كثير من الحالات نقوم بتناول الحلويات بشكل تلقائي ودون تفكير، لذلك علينا ان نسال أنفسنا دائماً هل هذا ما نريد أكله فعلاً؟ هل مطعمه يجيبنا؟ وهل نريد ان نأكل كل الكمية؟ ان قلنا بتوجيه هذه الاسئلة لأنفسنا في كل مرة، في نهاية الامر سنتوقف عن الأكل التلقائي وغير المراقب. وبالإمكان ايضا القيام باختيارات اخرى مثلا تناول الفاكهة بدلا من الشوكولاتة.



العارضة تاييلور هيل تقدم ابداعاً من مجموعة ايترو لربيع وصيف 2021 للرجال والنساء في عرض بفتقد "فور سيزونز"، وسط تشفي فيروس كورونا، خلال أسبوع ميلانو الرقمي للأزياء في إيطاليا. رويترز

قرأت لك

زيت الأفوكادو



أوصى الأطباء باستخدام زيت الأفوكادو لاحتوائه على العديد من القيتامينات مثل فيتامين (أ، د، هـ) بالإضافة إلى الكثير من المعادن مثل البوتاسيوم والأحماض الدهنية

مثل أوميغا 3 وحمض الفوليك ومضادات الأكسدة وبحسب (سكاى نيوز) يشكل زيت الأفوكادو ما بين 30 و 40 في المئة من الثمرة، وهي من أفضل الزيوت البكر التي يمكن شراؤها على الإطلاق. ويحتوي زيت الأفوكادو على مزايا عديدة، حيث يحتوي على مواد مضادة للأكسدة والالتهاب، وهو ما لا ينطبق على الزيوت الأخرى التي تخضع لعملية التصفية.

وبما أن زيت الأفوكادو يضم نسبة عالية من فيتامين E فهو يساعد الجسم على امتصاص العناصر الغذائية، وما يعرف بالكارتينويدات، وهي صبغات عضوية توجد بالأساس في الفواكه. ويساعد زيت الأفوكادو على خفض مستوى الكوليسترول في دم الإنسان، كما يقي من أمراض القلب والتهن، حسب خبراء. كما يلجأ البعض إلى زيت الأفوكادو من أجل الاستفادة من مزاياه في العناية بالشعر والجلد.

سؤال جواب

- كم عدد الشعراء الذين اطلق عليهم لقب الاعشى؟
22
- ما هو برغوث البحر؟
- نوع كبير من الروبيان
- من هم أول من استخدم التفريخ الاصطناعي للدواجن؟
- المصريون القدماء
- ما المقصود بالحكم العربي؟
- الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام
- ما العامل المشترك بين الالاس واقلام الرصاص؟
الكربون هو قوام الالاس وهو قوام المادة التي تكتب بها اقلام الرصاص

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلقين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروندام بهولندا يقع في منطقة تتخفف عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن لدى القطط 32 عضلة في كل أذن.
- هل تعلم أن مدينة بيرث هي المدينة الأكثر جاذبية في أستراليا.
- هل تعلم أن السمك الذهبي يمكنه أن يرى بالأشعة تحت الحمراء والأشعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين

قصة العازف الماهر

في إحدى الأساطير الصينية يحكى ان صبياً صغيراً كان يهوى عزف المزمار وهو يرعى غنمه، فكان كلما مر بمكان زرع فيه البامبو قطع منه قطعة تصلح لعمل مزمار فأصبح كيسه ممتلاً بمقاسات كثيرة من المزمار يجلس بجوار غنمه وهي تأكل فيعزف لها اعدب الأبحان وكان صوت مزماره يصل مع الهواء إلى كل مكان حوله فيطرب له من يسمعه وكان هناك حصاناً عشق صوت مزماره والحانه الرائحة الهادئة الحاملة فكان كلما سمعه يقترب منه ويقف منصتاً مثله مثل انسان وهو يتهايل برأسه ويهز ذيله محبباً بتلك النغمات ويوماً بعد يوم اصبح الاثنان صديقان رائعان يذهبا معاً ويأتيا معاً واصبح الحصان اهورا كما اسماء الصبي ينام عنده بجوار بيته ولا يتركة ابداً حتى اصبح الصبي فتى رائعاً يمتطي حصاناً رائعاً لا مثيل له يتباهى بمزماره ويحدثه بمزماره فيفهمه بسرعة. في أحد الأيام هجم على الملكة الصغيرة اعداءً لها فأخذوا الفتى من بين اسراهم والقوا به في إحدى الخيام وسط اسرى كثيرين خلف جبل صغير خارج حدود المملكة فجلسوا يتحدثون فيما يفعلون وكيف يهربون وعلى حين وجد الفتى بجواره عودا من البامبو فأخذ به يديه ويسرعه الصانع الماهر قطعه إلى ثلاث قطع وصنع منه ثلاث مزامير خبياً اثنان وامسك الثالث في يده واخذ يعزف عليه بهدوء ورقة متناهيته حتى قال احدهم: احس بأن الملائكة تطير حولنا. وعندما احس احد الحراس بأن صوت الموسيقى سيجعل زملاءه الحراس ينامون قام من فوره واخذ المزمار وذهب به بعيداً لكنه كان يريد ان يجربه لا ان يلقي به. عاد الفتى وامسك غيره وتابع عزفه برفقة وهدوء حتى غشي النوم الحراس ويسرعه تسلل وقام ليفيك قيود زملاءه وهربوا إلى خارج الخيمة ليهربوا بكل قوه إلى الجبل الصغير فوقف يعزف من فوقه يتنادى على حصانه وعندما وصلت الحانه إلى اذان الحصان (اهوارا) اسرع بندق اقدامه في الأرض وكان من حوله يعرفونه فصرخ احدهم عرف (اهوارا) مكان الأسرى هيا لننقذهم ومن فورهم سابقوا الريح على خيولهم حتى وصلوا الجبل في الوقت المناسب وكان الفتى قد امسك بالمزمار الثالث الأعلى صوتاً يعزف به من بعيد ليسمعه الحراس ويظنوا في نوم الحالمين وعندما وصل اصداقاه كانت قواه قد انهارت فرمى بنفسه على ظهر حصانه وراح في نوم عميق وهو ما يزال يمسك في يده المزمار والان عندما تنذهب هناك ستجد على مدخل الملكة تمثالاً لفتى يمتطي حصاناً وفي يده مزمار.

مساحة للتلوين

