



خبير: لهذا السبب عليك إغلاق غطاء المرحاض قبل سحب السيافون

كشفت العالم الأسترالي الشهير الدكتور كارل كروسزينسكي عن السبب المثير للقلق الذي يستوجب سحب سيافون المرحاض وغطاؤه مغلق في مقطع فيديو نشر على تيك توك، قال الدكتور كارل، 73 عاماً، الحاصل على درجات علمية في الطب والهندسة الطبية الحيوية، إن سحب السيافون وغطاه المرحاض مفتوح، يطلق كمية كبيرة من البكتيريا وبخار الماء الذي ينشر الجزيئات الملوثة حول الحمام، بما في ذلك فرشاة الأسنان والمناشف، وأضاف الدكتور في مقطع الفيديو: "إذا كنت تسحب سيافون المرحاض دون إغلاق الغطاء فهذا يعني بأنك ستنتقل أسنانك بماء ملوث. لأن البكتيريا وجزيئات الماء من المرحاض ستنتقل في الهواء وستبقى لبعض ساعات في الهواء قبل أن تهبط في النهاية في أرجاء الحمام. ومنذ نشره يوم أمس الأول على تيك توك، حظي مقطع الفيديو بأكثر من 180 ألف مشاهدة وآلاف التعليقات التي أشكرت على نصيحة الدكتور كارل، وشرته على هذه المعلومات التي لم يكن يعرفها الكثيرون. وقد تساءل بعض المتابعين عن تعليقاتهم عما إذا كانت الجزيئات الملوثة التي تنتشر في الحمام ستسبب بالإصابة بالأمراض، وأجاب الدكتور كارل عليها قائلاً: "في أغلب الأحيان لا تسبب بالمرض، ولكن فكرة وضع فرشاة أسنان ملوثة بجزيئات من مياه المرحاض في الفم أمر مقزز، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

توم هانكس يفاغى عروساً يوم زفافها

شغل الممثل الأميركي توم هانكس وسائل التواصل الاجتماعي منذ أيام عند قيامه بفاغاة عروس يوم زفافها طالباً التقاط الصور معها. خلال نواجذ الممثل في بنسلفانيا من أجل تصوير فيلم جديد له شاهد عروساً تخرج من فندق في مدينة بيتسبرغ فاقترب يعمل الدش الساخن أيضاً كمزيل طبيعي للاحتقان لتخفيف من أعراض البرد والإنفلونزا وتطهير الممرات الأنفية، ويمكن أن يساعد أخذ استراحة للجلاس في الماء الحار لمدة 10-15 دقيقة، على الشعور بالتحسن.

شغل الممثل الأميركي توم هانكس وسائل التواصل الاجتماعي منذ أيام عند قيامه بفاغاة عروس يوم زفافها طالباً التقاط الصور معها. خلال نواجذ الممثل في بنسلفانيا من أجل تصوير فيلم جديد له شاهد عروساً تخرج من فندق في مدينة بيتسبرغ فاقترب يعمل الدش الساخن أيضاً كمزيل طبيعي للاحتقان لتخفيف من أعراض البرد والإنفلونزا وتطهير الممرات الأنفية، ويمكن أن يساعد أخذ استراحة للجلاس في الماء الحار لمدة 10-15 دقيقة، على الشعور بالتحسن.

فوائد الاستحمام بالماء البارد في محاربة السمنة

يُفضل الكثيرون الاستحمام بالماء الدافئ أو الحار، لسهولة التكيف مع درجة حرارته، ولكن يتميز الاستحمام بالماء البارد بالعديد من الفوائد الصحية. ولا يعد الاستحمام بالماء البارد طريقة للعلاج من أي أمراض أو أعراض صحية، ولكنه قد يساعد في تحسين وتخفيف الأعراض وزيادة قدرة الجسم على مقاومة الإجهاد. في السطور التالية، يقدم لك "سيدتي.نت" فوائد الاستحمام بالماء البارد:

- يزيد الإندورفين
أثبتت إحدى التجارب أن أخذ حمام بارد لمدة تصل إلى 5 دقائق، مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع، يساعد في تخفيف أعراض الاكتئاب، وبالنسبة للأشخاص المصابين بالاكتئاب، يمكن أن يعمل الاستحمام بالماء البارد كنوع من العلاج اللطيف بالصدمات الكهربائية، حيث يرسل الماء البارد العديد من النبضات الكهربائية إلى عقلك، ويهز نظامك لزيادة اليقظة والوضوح ومستويات الطاقة. كما يتم أيضاً إفراز الإندورفين، والذي يطلق عليه أحياناً هرمونات السعادة، لذلك يؤدي هذا التأثير إلى الشعور بالرفاهية والتفائل.

- يساعد على تحسين التمثيل الغذائي وفقدان الوزن
الدهون البيضاء هي الدهون التي تربطها بأمراض مثل السمنة وأمراض القلب، لكننا جميعاً نولد بالدهون البنية، ووجد الباحثون أن الدهون البنية تلعب دوراً مهماً في صحة البالغين، حيث تشير المستويات الصحية للدهون البنية أيضاً إلى أن الدهون البيضاء ستكون في مستوى صحي، ويتم تنشيط الدهون البنية بالتعرض لدرجة الحرارة الباردة. ولا يمكن للأشخاص الذين يعانون من السمنة أن يبدأوا ببساطة في الاستحمام بماء بارد لإنقاص الوزن دون تغيير عادات نمط الحياة الأخرى. ولكن أخذ حمام بارد مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع قد يساهم في زيادة التمثيل الغذائي، مما قد يساعد في محاربة السمنة بمرور الوقت. ولم يتضح لدى الأبحاث الكيفية التي يساعد بها الاستحمام البارد الأشخاص على إنقاص الوزن، ومع ذلك، فإنها تظهر أن الماء البارد يمكنه معادلة مستويات معينة من الهرمونات وشفاء الجهاز الهضمي، لذلك قد تزيد هذه التأثيرات من قدرة الدش البارد على فقدان الوزن.

تابع المزيد في اليوم العالمي للكلى: 6 توصيات لحماية الكلى من الأمراض

- يحفز الدورة الدموية
قد يكون من غير المريح غمر أجسادنا في الماء البارد، ولكن يمكن أيضاً أن يكون منمعا، فالماء الأكثر برودة من درجة حرارة الجسم الطبيعية يجعل الجسم يعمل بجهد أكبر قليلاً للحفاظ على درجة حرارته الأساسية، وعندما يتم تكرار الأمر، يمكن أن يجعل الاستحمام البارد نظام الدورة الدموية لدينا أكثر كفاءة. وأفاد بعض الناس أيضاً أن بشرتهم تبدو أفضل نتيجة الاستحمام البارد، ربما بسبب تحسن الدورة الدموية. وعرف الرياضيون هذه الميزة لسنوات، حتى لو رأينا مؤخراً فقط بيانات تدعم الماء البارد للشفاة بعد إصابة رياضي، وهو نفس

1 - يخفض نسبة السكر ويحرق المزيد من السعرات الحرارية
في دراسة حديثة أجرتها جامعة لوبورو، حقق العلماء في تأثير الحمام الساخن على التحكم في نسبة السكر في الدم، حيث قاموا بتجديد 14 رجلاً للمشاركة في الدراسة، وكل منهم غمر في الماء الحار لمدة ساعة واحدة، ثم قارنوا عدد السعرات الحرارية التي تم حرقها في كل جلسة، وكذلك قاسوا نسبة السكر في الدم لمدة 24 ساعة بعد كل تجربة. وأدى الاستحمام إلى حرق عدد من السعرات الحرارية يعادل نصف ساعة من المشي "حوالي 140 سعرة قليلاً للحفاظ على درجة حرارته الأساسية، وعندما يتم تكرار الأمر، يمكن أن يجعل الاستحمام البارد نظام الدورة الدموية لدينا أكثر كفاءة. وأفاد بعض الناس أيضاً أن بشرتهم تبدو أفضل نتيجة الاستحمام البارد، ربما بسبب تحسن الدورة الدموية. وعرف الرياضيون هذه الميزة لسنوات، حتى لو رأينا مؤخراً فقط بيانات تدعم الماء البارد للشفاة بعد إصابة رياضي، وهو نفس

2 - يخفض ضغط الدم
أظهرت الدراسات أن غمر الجسم بالماء الحار يمكن أن يخفض ضغط الدم، وهذا نظام رائع لمن يعانون من أمراض القلب وحتى أولئك الذين لا يعانون منها، ولكن



تناول 100 جرام من التوت البري يوميا يحافظ على صحة القلب

توصلت دراسة جديدة أجريت في جامعة "كينغ كوليدج" البريطانية، إلى أن تناول التوت البري بشكل يومي، يمكن أن يكون المفتاح السحري للحفاظ على صحة القلب والوقاية من الأمراض المرتبطة به. وتقول الدراسة، إن الأشخاص الذين تناولوا ما يعادل 100 جرام من التوت البري بشكل يومي، أظهروا علامات على تحسن في وظائف القلب خلال شهر واحد فقط، وبحسب الباحثين، فإن آثار التوت البري الغني بعصادات الأكسدة على تدفق الدم في الشرايين تبدأ في الظهور في غضون ساعتين من تناوله. خلال الدراسة التي نشرت في مجلة "فود أند نوتشن"، قام الباحثون بتتبع 45 رجلاً تتراوح أعمارهم بين 18 و 45 عاماً على مدار شهر لمعرفة كيفية تأثير التوت البري على ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والشرايين. وتم إعطاء المشاركين ما يعادل 100 جرام من التوت البري الطازج يومياً. ولاحظ الباحثون بأن الأشخاص الذين تناولوا التوت كل يوم اتسمت شرايينهم بنسبة 1.1% خلال شهر، وهي علامة رئيسية على تحسن تدفق الدم. كما أظهرت النتائج أيضاً بأن الأشخاص الذين تناولوا التوت البري شهدوا توسعاً في شرايينهم بنسبة 1.5% في غضون ساعتين من تناوله.

متى يصبح خفقان القلب السريع مقلقاً؟

قالت مؤسسة القلب الألمانية إن خفقان القلب يعني إيقاع القلب السريع جداً، أي زيادة معدل ضربات القلب عن 100 دقة في الدقيقة في حالة السكون، علماً بأن المعدل الطبيعي يقع بين 50 و 100 دقة في الدقيقة. وأوضح المؤسسة أن خفقان القلب له أسباب عدة، منها ما هو بسيط ومنها ما هو خطير. وتمثل الأسباب البسيطة بذل المجهود البدني والمواقف الانفعالية كالتوتر والخوف والسعادة والتغيرات الهرمونية الطارئة على جسم المرأة قبل الدورة الشهرية أو في مرحلة الحمل أو في مرحلة انقطاع الطمث. أما الأسباب الخطيرة لخفقان القلب، فتتمثل في اضطرابات نظم القلب وانخفاض ضغط الدم وفرط نشاط الغدة الدرقية ونقص السوائل في الجسم. وعادة ما يكون خفقان القلب مصحوباً بأعراض أخرى مثل الدوار والغثيان والارتجاف والتعرق والاضطراب الداخلي وسرعة التنفس أو ضيق التنفس. ويجب استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض لتحديد السبب الحقيقي للكامن وراء خفقان القلب وعلاجه في الوقت المناسب.

تقنية جديدة لتفتيت حصى الكلى بالموجات فوق الصوتية

طورت دراسة جديدة علاجاً أقل إيلاماً في تفتيت حصوات الكلى وبسرعة أكبر من العلاجات الحالية، عن طريق موجات فوق صوتية منخفضة السعة وعالية التردد. وبحسب الدراسة التي طورها جوناثان هاربر من جامعة واشنطن في سياتل وزملاؤه يمكن أن تؤدي الموجات فوق الصوتية إلى تفتيت حصوات الكلى في غضون 10 دقائق، مما قد يوفر طريقة أسرع وأقل إيلاماً لتدمير الحصوات في البول دون جراحة، وأطلق على هذه الطريقة تفتيت الحصوات بموجة انضجارية (BWL). وحصوات الكلى عبارة عن بلورات تتكون عندما تتجمع الفضلات في الدم في الكلى، ويمر بعض الناس بهذه الأعراض دون أي إزعاج، ولكن يمكن أن تسبب الحصوات ألماً شديداً في البطن إذا علقت في الكلى أو الحالب، وهو الأنبوب الصغير الذي يربط الكلى بالمثانة. وخضع 19 شخصاً للدراسة منهم من تم تجربة التقنية الجديدة BWL عليهم حيث تم تفتيت 25 حصوة بمدة تصل إلى 10 دقائق، وحوالي 90 في المائة من حجم الحصى جزأت، من ما يصل إلى 12 ملم إلى أقل من 2 ملم، أما في التقنية التقليدية SWL، يتم تجزئة حوالي 60 في المائة من الحصى بشكل عام إلى أقل من 4 ملم، ويمكن عادة إخراج جزء يبلغ قطره 4 مم، ولكن بشكل مؤلم أكثر من الحصوات الصغيرة. ويقول مطور الدراسة "هاربر": "إن تفتيت الحصى بموجة انضجارية يمكن القيام به دون الحاجة إلى تخدير المرضى".



منوعات الفكر

22

جزر مارشال تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

على ارتفاع متر واحد فوق مستوى سطح البحر، سيكون من الصعب العثور على بلد أكثر وعياً بتأثير تغير المناخ من جزر مارشال. يقع جناح جزر مارشال في منطقة الفرص؛ ويعرض الجناح جمال هذه الجزر وتاريخها. يُبرز الجناح أيضاً التحديات التي تواجهها في المستقبل، إذ إنها تقع على ارتفاع متر واحد فقط فوق مستوى سطح البحر، وهي مكونة بالكامل من جزر مرجانية منخفضة - راسب مرجانية على حواف فوهة البراكين المغورة. وتطلق هذه الجزر، الفريدة من نوعها في المحيط الهادئ، دعوة للعمل من أجل المناخ.

بالتأكيد بحاجة إلى المزيد من الطموحات، ونحتاج من مزيد من الدول، ولا سيما البلدان الرئيسية التي تطلق الانبعاثات، ربط عقولها بمستقبلنا. هذا هو المكان الذي يجب إحياء الروح الحقيقية لأهداف التنمية المستدامة منه". واختتم الحفل برقصتين تقليديتين من جزر مارشال، قدمهما فنانون من نامدريك أتول، وهي مجتمعات الجزر المرجانية الريفية الواقعة في أقصى الجنوب، وحائزة على جائزة خط الاستواء - التي تنظمها مبادرة خط الاستواء ضمن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي - عام 2012.

من أجل تحقيق التقدم والرفاهية لبلدينا" من جهته، قال معالي الوزير جون سيلك، "بمواظبتنا على مواجهة التحدي المتمثل في إنشاء جناحنا هنا في دبي، أردنا أن نروي للعالم قصتنا؛ وقصتنا هي قصة المرونة والتصميم والصداقة والوحدة، وترمز إلى ثقافتنا وتقاليدها الفريدة... وسعينا لتحقيق العدالة ومناصرتنا لطموح مناخي أكبر على جميع المستويات". وأضاف معاليه: "بالنسبة لجزر مارشال، فعندما نتحدث عن تغير المناخ، فهذا يعني تهديدا وجوديا. نعني أن ارتفاع مستوى سطح البحر يهدد وجودنا بذاته. نحن

وزير الخارجية والتعاون الدولي لشؤون التنمية الدولية، ومعالي جون سيلك، وزير الموارد الطبيعية والتجارة لجمهورية جزر مارشال. وقال سعادة سلطان الشامسي: "يؤكد جناح جزر مارشال على التأثير القوي للعمل الجماعي المشترك، والحاجة الملحة إليه، لمواجهة التحديات التي يفرضها تغير المناخ". وأضاف سعادته: "على مدى العقد الماضي، شهدنا نموا كبيرا في علاقتنا الثنائية مع جزر مارشال، وتطلع إلى تعزيز التعاون في مختلف المجالات ذات الأولوية المتبادلة،

•• دبي - إكسبو - الفجر

رسالة إكسبو - محمد جاهين محمد معين الدين

احتفلت جمهورية جزر مارشال بيومها الوطني في إكسبو 2020، عبر دعوة لاتخاذ المزيد من الإجراءات لمواجهة تغير المناخ. بدأ الاحتفال بمراسم رفع الأعلام وعزف النشيد الوطني لكل من دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية جزر مارشال، ورخب سعادة سلطان محمد الشامسي، مساعد

دعوة لحماية الكوكب.. فيلم «نظرية الضوء» يُعرض في منتدى الفرص في إكسبو 2020 دبي

وعدها 500 مصباح مصنوع يدويا - حيث أضاءت ساحة الفرص في إكسبو 2020 دبي، لتكون بمثابة تذكير بالتزام الحدث الدولي ودولة الإمارات العربية المتحدة تجاه حماية كوكب الأرض.

وقال إيلياك دياز، مؤسس شركة ليتر أوف لايت: "75% في المئة من سكان العالم لا يتفهمون قصصهم باللغة الإنجليزية؛ إنهم لا يتحدثون الإنجليزية؛ والعديد منهم في الخطوط الأمامية لتغير المناخ. ولذلك، عندما بدأت هذا، تساءلت: هل سيكون هناك اهتمام بقصة من أسيا؟ مع اقتراب الشرق الأوسط من استضافة مؤتمر الأطراف (كوب)، نريد أن نقول إنهم ربما سيرون جمال قصصنا. ربما سيرون الضرورة الملحة، وربما هذه المرة عندما يأتيون إلى (كوب) سيستخدمون القرارات الصحيحة لصالح الناس وكوكب الأرض".



2020 دبي مبادرة إضاءة مصابيح تعمل على الطاقة الشمسية، صُنفت بالقرب من بعضها البعض لتكتب جملة "هذا وقتنا" -

عدد من مخيمات المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين. وقبل عرض الفيلم، شاهد زوار إكسبو

•• دبي - الفجر

عُرض في منتدى الفرص في إكسبو 2020 دبي الفيلم الوثائقي نظرية الضوء (Theory of Light)، الذي قدم وجهات نظر مجتمعات في مناطق مختلفة من العالم تأثرت حياتها بتغير المناخ، وذلك بحضور ممثلين عن وزارة التغير المناخي والبيئة بدولة الإمارات العربية المتحدة والأمم المتحدة وبرنامج إكسبو لايف من إكسبو 2020 دبي، وكبار الشخصيات. قدم العرض فرصة فريدة لاكتشاف تأثير فكرة "لتر أوف لايت" من الفلبين، والتي وفرت ضوءا مستداما مصدره الطاقة الشمسية بأسعار معقولة للأشخاص الذين لديهم وصول محدود أو معدوم للكهرباء. وقد أقرت الأمم المتحدة تكنولوجيا "لتر أوف لايت" وجرى تبنيها للاستخدام في



عرض مُفعم بالألوان مقدم من جناح كولومبيا في إكسبو 2020 دبي

الراقصة المذهلة على أنغام الموسيقى الكولومبية التقليدية. أيضا، تميز العرض، الذي شهد الحفل إقبالا كبيرا من زوار إكسبو 2020 دبي، بالألوان الزاهية لملابس مقدميه. ويشكل الفن والرقص والموسيقى عناصر أساسية في الثقافة الكولومبية، ما يجعلها من أغنى الثقافات على مستوى العالم.

الفنان الشهير بول جي يمتع زوار إكسبو 2020 في الجناح الأنغولي



قدم نجم الهيب هوب ومغني الراب الأنغولي البارز "بول جي"، عرضاً ساحراً في الجناح الأنغولي في إكسبو 2020 دبي، وذلك في إطار زيارته إلى الحدث العالمي للمساهمة في الأنشطة الثقافية التي استضافها جناح بلاده أنغولا. وقالت "كايايا جونور"، منسقة الفعاليات في الجناح الأنغولي: "أمتع بول جي الجمهور بعرض متألق جسّد الهوية الموسيقية الفذة التي يتميز بها من خلال تقديمه لعدد من الفقرات الغنائية والموسيقية الأكثر شعبية وتأثيراً. حيث يتمتع بول جي بشهرة واسعة في أنغولا وقد تفاعل زوار إكسبو من مختلف أنحاء العالم مع موسيقاه الرائعة وأدائه الراقص. ومنذ انطلاق معرض إكسبو 2020 دبي في الأول من أكتوبر 2021، حرص الجناح الأنغولي على استضافة العديد من

•• دبي - الفجر

إكسبو الرائعة والتراثية وعروض الرقص والغناء بشكل يومي، والتي تجاوز عددها حتى الآن 650 عرضاً على مسرح الجناح. وبدوره، علق "بول جي" على مشاركته قائلاً: "إكسبو 2020 دبي يعد منصة مثالية لأنغولا ذلك أنه يمنحنا الفرصة لاستعراض قدراتنا ونقاط القوة لدينا أمام العالم أجمع"، مؤكداً أن زيارته لإكسبو لم تقتصر على تقديم عروضه الموسيقية فحسب وإنما أيضاً للاستمتاع بأجواء إكسبو العالمي".

جناح المرأة في إكسبو 2020 دبي يناقش العلاقة بين التراث والتكنولوجيا

أطرافها". واستعرضت الندوة أيضاً تجربة مؤسسة ليل الحرفية من باكستان، والتي تعمل على دعم الفتيات القادمين من أفغانستان. وقالت مهربتيسا أسد، مديرة ستوديو ليل، إن العمل الأساس الذي يركز عليه هذا المكان هو الحفاظ على الإرث الذي يأتي به الفنون. وأضافت متحدثة عبر الفيديو من باكستان: "اعتقد أن لدينا ما يستحق أن نتسكك به، وأشعر أن من المهم أن يبقى كل منا مؤمناً بأهمية ما يقوم به وأن ينفذه بطريقة الخاصة".

المصمم ببساطة الرابط بين هذه الأشياء وتنعكس بالتأكيد في منتجاته". وقالت أليكسا أينيول المخرجة والمصممة في كارتيه إن التكنولوجيا رغم ما تقدمه من أدوات حديثة تساعد المصمم أو الفنان على أداء عمله، فإنها لا تفني عما يمكن للبشر إضافته من لسات جمالية حقيقية. وأضافت متحدثة عبر الفيديو من فرنسا: "هناك عدد من التكنولوجيات الحديثة التي تجعل العمل أسهل، كأشعة الليزر على سبيل المثال، التي تساعد في فصل العناصر عن بعضها، لكنها لا يمكن أن تفني عن لسة الفنان الجمالية في تشكيل القطعة أو تصميم

ليبينته. وأضاف: "أذكر حين طالبي أساتذتي يرمس 50 تصميم متنوع لوحدة سكنية من غرفة نوم واحدة. احترت، لكنني أدركت أن أمامي الفرصة لأضع لسات متنوعة بطرق مختلفة". ويرى الملا، من خلال تجربته في العمل مع مصممين ومصمحات من الإمارات، كيف يستفيدون من التنوع البيئي في الدولة، ومما تحويه من ثراء طبيعي. وقال الملا: "نحن بلد صغير، لكنه يحتوي على أربعة أفاق طبيعية مختلفة، هي أشجار النخيل، والصحراء، والمياه، والجبال. يرى

•• دبي - الفجر

يعتقد المصمم الإماراتي عبدالله الملا أن بوسع الفنان استخدام الأساليب التراثية مع التكنولوجيا الحديثة دون أن يشعر بأي تناقض في عمله، فبالنسبة له يمثل هذان الشيطان عاملين متناغمين. وقال الملا خلال ندوة بعنوان "إرثي" استضافها جناح المرأة في إكسبو 2020 دبي، إن على المصمم أن يفكر في صنع الأشياء على نطاق أوسع، وأشمل استفادة من تنوع التكنولوجيا الحديثة وراثتها، لكنه في الوقت نفسه مطالب بالحفاظ على الإرث التقليدي

هيئة الشارقة للمتاحف تطلق الإصدار الأول من معجم المصطلحات المتحفية

والمهتمين بالشأن المتحفى عموماً". بدورها، أكدت خولة العوضي على أهمية تدشين المشروع، لدوره المهم والحيوي في تبسيط المعاني لفئات المستهدفة من الطلبة والمشاركين والمهتمين بعلوم المتاحف ودراساتها المتنوعة. جدير بالذكر أن أكاديمية علم المتاحف "سوا" تأسست لتشجيع التعليم المشترك بين الدارسين من الطلبة في العالم العربي وألمانيا، من خلال تبادل الخبرات والمعرفة بين الثقافات المختلفة والأساليب المتكررة في الدراسات المتحفية، بهدف التزوّد بالمعرفة والمهارات الأساسية المتعلقة بالعلوم المتحفية وفنون إدارة المتاحف.

علنا اليوم بعنوان 'المصطلحات المتحفية: تلافي الكلمات، وذلك من خلال الصفحة الإلكترونية للمصطلحات متعددة الثقافات". وأوضح أن المشروع الجديد، الذي تم تدشينه اليوم، هو ثمار جهد مستمر قرابة سبع سنوات من العمل الدؤوب والمتواصل، بين هيئة الشارقة للمتاحف ومتاحف برلين؛ وهو عبارة عن موقع إلكتروني، يسمح لخدمته بالتعرف عن قرب إلى معاني المصطلحات المتحفية". من جانبها، قالت علياء الملا: "اليوم، نحتفل بإطلاق مشروع رائد من نوعه... يهدف في المقام الأول إلى كتابة المصطلحات المتحفية بطريقة مبسطة وسهلة للطلبة والمشاركين

دبي، بحضور جولاندولا أفانيريس، المدير التنظيمي لبرنامج (سوا)؛ وعلياء بورحيمه، مدير إدارة تطوير المتاحف والتصميم في هيئة الشارقة للمتاحف؛ وعلياء الملا، أمين متحف الشارقة للفنون؛ وخولة العوضي، رئيس شعبة الأداء المتحفى في الشارقة، وعدد من الطلبة والمهتمين بالشأن المتحفى من ألمانيا ودول عربية. وقالت علياء بورحيمه في تصريحات لفرق خدمة أخبار إكسبو: "يسعدنا اليوم، تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى من معجم المصطلحات المتحفية تحت عنوان "المصطلحات المتحفية: تلافي الكلمات". جاء ذلك خلال الجلسة النقاشية التي نظمتها هيئة الشارقة للمتاحف في قاعة المؤتمرات من مقر الجناح الألماني في إكسبو 2020

•• دبي - الفجر

برعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، أطلقت هيئة الشارقة للمتاحف - بالتعاون مع متاحف برلين الوطنية، ومؤسسة التراث البروسي، ومعهد جوتة منطقة الخليج، وجامعة العلوم التطبيقية في برلين - الإصدار الأول من معجم المصطلحات المتحفية تحت عنوان "المصطلحات المتحفية: تلافي الكلمات". جاء ذلك خلال الجلسة النقاشية التي نظمتها هيئة الشارقة للمتاحف في قاعة المؤتمرات من مقر الجناح الألماني في إكسبو 2020

سهرة فنية ممتعة لعشاق الراب في إكسبو 2020 دبي مع المغني الأمريكي ني يو



وسط حضور جماهيري كبير، أحيا مؤلف الأغاني ومطرب الراب الأمريكي شافر تشيمر سميت، الشهير باسم "ني يو"، سهرة فنية على منصة اليوبييل في إكسبو 2020 دبي. واستقبل الجمهور الغفير مطرب الراب لدى صعوده إلى المسرح بالهتاف والتصفيق الحار. وقال ني يو لجمهوره: "أتيت مباشرة من باريس لإحياء هذا الحفل في إكسبو 2020 دبي، وأنا سعيد لوجودي في هذا الحفل العالمي الكبير، فيما تفاعل الجمهور مع جملة الأغاني التي قدمها، ومنها "سوسيك"، و"أجلك"، و"مس انديندت".

كتسب ني يو شهرة كبيرة بسبب قدراته الإبداعية في كتابة الأغاني وصوته القوي؛ ونجح في التحليل في عالم الشهرة، بعد أن تمكن من إصدار سلسلة من الألبومات الغنائية والموسيقية الرائعة، التي لقيت رواجاً كبيراً بين عشاق موسيقى الراب.

•• دبي - الفجر

موسيقى البوب العراقية وإيقاعات الرقص في شوارع إكسبو 2020 دبي



جاسم ومصطفى العبدالله، بأداء بعض هذه الأغاني الأكثر شعبية. وقد رقص الجمهور على إيقاعات

•• دبي - الفجر

جلبت سلسلة موسيقى الشارع في إكسبو 2020 دبي أصوات موسيقى البوب العراقية، وإيقاعات أشهر أغاني الرقص الشعبية، إلى ساحة الأرض، حيث شهدت إقبالا من جمهور الحدث الدولي العريض.

وقام محمود التركي، المعروف بأغانيه الشهيرة، مثل "يمه حميد"، و"اشمك"، و"تعال"، بتقديم عدد من الأغاني التي يحياها جمهوره، حيث شاركه علي

منوعات العلاج

23

يستخدم الزنجبيل منذ آلاف السنين كتوابل ومكون أساسي في الطب التقليدي، وقد أثبت بالفعل امتلاكه لمجموعة من الفوائد الصحية. وتأتي الفوائد الطبية للزنجبيل من نوعين رئيسيين من المركبات النشطة بيولوجيا، والتي تُعرف بـ Gingerols الموجودة في الزنجبيل الطازج، و Shogaol الموجود في الزنجبيل المجفف أو المعالج بالحرارة.



له خصائص مضادة للالتهابات

5 أسباب تجعل الزنجبيل يساعدك على إنقاص الوزن



الزنجبيل الإيثانولي على البخار، وهو غني بشكل أكبر بـ Shogaol من الزنجبيل العادي، أو دواء وهمي لمعرفة ما إذا كان الزنجبيل يساعد في تقليل دهون الجسم، وعلى الرغم من أنه وقع إخبار كلتا المجموعتين باتباع نظامها الغذائي النموذجي، وجدت الدراسة أن المجموعة التي تناولت مستخلص الزنجبيل فقدت دهونا أكثر من المجموعة الضابطة.

ويشير هذا إلى أن مكمل الزنجبيل قد يسهل فقدان الوزن حتى من دون تغييرات غذائية أخرى.

دراسة صغيرة أن أولئك الذين تناولوا الزنجبيل يعانون من آلام التهابية أقل بعد التمرين مقارنة بمجموعة الدواء الوهمي.

ولأن السمعة هي حالة مزمنة من الالتهاب، فإن تناول الزنجبيل قد يساعد في دعم نتائج ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وبالتالي قد يساعد في إنقاص الوزن.

الزنجبيل، سجلوا زيادة في حرق السعرات الحرارية بمقدار 43 سعرة حرارية بعد الوجبة مقارنة بالمشروب المائي فقط. ومع ذلك، فإن هذا البحث محدود لأنه كان تجربة محدودة، حيث حدثت القياسات بعد تناول مشروب زنجبيل واحد فقط، على عكس الدراسة طويلة الأمد. وتقول ماري بيير سانت أونج، باحثة التغذية في جامعة كولومبيا والمؤلفة المشاركة لهذه الدراسة، إن هذه النتائج تشير إلى أن الزنجبيل قد يكون له تأثير على قدرة الشخص على إنقاص الوزن.

1. يساعد على الشبع في دراسة صغيرة عام 2012، تناول 10 رجال 2 غم من مسحوق الزنجبيل المجفف المذاب في الماء الساخن بعد تناول وجبة الإفطار. وأظهرت النتائج أن المشاركين شعروا بالشبع لفترة أطول بعد أن تناولوا مشروب الزنجبيل. وبالإضافة إلى ذلك، عندما تناول المشاركون مشروب

وتشير بعض الأبحاث إلى أن الزنجبيل قد يساعد في فقدان الوزن، ووقع إجراء معظم الأبحاث حول فوائده لفقدان الوزن في نماذج حيوانية، بينما اقتصر الأبحاث على البشر في الغالب، على دراسات صغيرة للغاية. إليك ما يقوله البحث حول مدى فعالية الزنجبيل في إنقاص الوزن والحفاظ عليه، والعمليات الأيضية الأخرى المرتبطة بالقلب والأوعية الدموية.

2. قد يساعد في حرق الدهون أعطت دراسة صغيرة أجريت عام 2019 في كوريا الجنوبية 80 شخصا يعانون من السمعة المضربة مستخلص



دراسة صغيرة أن أولئك الذين تناولوا الزنجبيل يعانون من آلام التهابية أقل بعد التمرين مقارنة بمجموعة الدواء الوهمي.

ولأن السمعة هي حالة مزمنة من الالتهاب، فإن تناول الزنجبيل قد يساعد في دعم نتائج ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وبالتالي قد يساعد في إنقاص الوزن.

3. قد يقلل من إفراز الإنسولين أظهرت مراجعة أجريت عام 2018 أن الزنجبيل لم يكن له أي تأثير على مستويات الإنسولين ولكنه قلل من مقاومة الإنسولين، والذي يمكن أن يكون عاملا في تخفيف أعراض مرض السكري من النوع الثاني. وهناك أيضا دليل على أن الحفاظ على فقدان الوزن مرتبط بتحسين حساسية الإنسولين.

4. قد يساعد في إدارة الوزن وجدت المراجعة ذاتها التي أجريت عام 2018، أيضا أن استهلاك الزنجبيل يرتبط بانخفاض وزن الجسم، ونسبة الخصر إلى الورك، واختلال الجلوكوز الصومي، على الرغم من عدم وجود تغيير في مؤشر كتلة الجسم.

5. يمكن أن يساعد في إدارة الالتهاب في التجارب التي أجريت على الحيوانات، أظهر الزنجبيل خصائص مضادة للالتهابات. وفي التجارب السريرية البشرية، هناك حاجة إلى مزيد من البحث، ولكن أظهرت



3 طرق بسيطة وفعالة للتخلص من انتفاخ البطن

يواجه الكثير منا مشكلة انتفاخ البطن، والتي غالبا ما تكون ناتجة عن أطعمة معينة، وهي حالة غير مقلقة عادة، ولكن إذا استمرت أعراض الانتفاخ طويلا فيجب استشارة الطبيب. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية، إن حالات الانتفاخ المستمرة قد تكون ناتجة عن مشكلة في الجهاز الهضمي أو مشاكل في نظامك الغذائي.



ومن بين أكثر الأطعمة شيوعا في التسبب في مشاكل الانتفاخ، نجد القمح أو الغلوتين ومنتجات الألبان، وبالتالي فإن بعض التغييرات في النظام الغذائي يمكن أن تساعد في علاج الانتفاخ المزمن. ويقول الخبراء الصحيون إن الإجهاد يمكن أن يسبب أيضا مشاكل في الجهاز الهضمي ويؤدي إلى الغازات والانتفاخ. وللتخلص من الانتفاخ يمكن اعتماد طرق بسيطة تتضمن تجنب مضغ العلكة وزيادة تناول الألياف وأخذ حمام دافئ. وعندما نمضغ العلكة نبتلع الكثير من الهواء معها، ويسر هذا الهواء إلى معدتنا ما يجعلنا نشعر بالانتفاخ. ولذلك من الضروري تجنب مضغ العلكة عند الشعور بانتفاخ البطن. ويشير الخبراء إلى أن "الحمامات الدافئة يمكن أن تقلل من مستويات التوتر وتقلل من معدل ضربات القلب، ما يمنح الجسم فرصة لإعادة تركيز طاقته على الهضم السليم والتخلص من الانتفاخ". وفي بعض الأحيان يمكن أن يسبب الإمساك الانتفاخ. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) إنه إذا أصبت بالإمساك، فاتخذ خطوات لمنع عن طريق

إضافة المزيد من الألياف إلى نظامك الغذائي، وشرب الكثير من السوائل وممارسة الرياضة بانتظام. ومن دون السوائل، لا يمكن للألياف القيام بعملها ويمكن أن تصاب بالإمساك. وتؤكد الهيئة: "من المهم الاستمرار في شرب السوائل، وخاصة الماء. إنها تشجع على مرور الفضلات عبر الجهاز الهضمي ويساعد على تليين البراز". وتابعت الهيئة: "حتى المشي السريع لمدة 20 إلى 30 دقيقة أربع مرات في الأسبوع يمكن أن يحسن وظيفة الأمعاء". ويجب أن تكون على دراية أيضا بـ "محفزات الأمعاء" حيث يجد بعض الناس أن أطعمة معينة تسبب لهم مشاكل، بينها الأطعمة الحمضية، مثل الطماطم والحمضيات وتوابل السلطة والمشروبات الغازية، والتي يمكنها أن تسبب الحموضة المعوية. وهناك أيضا حالات يجب عليك فيها زيارة الطبيب، وذلك إذا استمرت أعراض الانتفاخ فترة طويلة. وفي الواقع، يمكن أن يكون الانتفاخ أمرا طبيعيا، ولكن في بعض الحالات، قد يكون علامة على حالة أكثر خطورة، من عدم تحمل الطعام ومرض الاضطرابات الهضمية إلى متلازمة القولون العصبي وسرطان المبيض. وهناك أيضا بعض المكملات الغذائية التي يمكن تناولها لتقليل الانتفاخ، والتي تشمل المغنيسيوم والبروبيوتيك، وفقا لعيادة "كليفلاند". وتقول العيادة إن مكملات المغنيسيوم يمكن أن تساعد في تحييد حمض المعدة وإرخاء عضلات الأمعاء. وتضيف: "المغنيسيوم له تأثير ملين طبيعي، والذي يمكن أن يكون مفيدا من وقت لآخر". كما أن البروبيوتيك يمكن أن يساعد في تكميل أو إعادة توازن بكتيريا الأمعاء.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - القلمة العربية لغايات قنالات البناء - ذ م
إخطار دفع في القضية رقم 0001716/2021/SHCEXCILABS عمالي

إلى المحكم عليه : القلمة العربية لغايات قنالات البناء - ذ م
الشارقة موبع شارع الشيخ محمد بن زايد شقة رقم 104 هاتف 0544287575
0558016999

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
القلمة نافذون سيدهرتان بيجوكومال - الجنسية : باكستاني
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن المحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 9918.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
إعلان منفذ ضده بالنشر جريدين احدهما تصدر باللغة الاجنبية
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - بوفوني فيرنانديز وينسيسلاو
إخطار دفع في القضية رقم 10001101/2022/SHCEXCICPL أمر أداء

إلى المحكم عليه : بوفوني فيرنانديز وينسيسلاو
العنوان : دبي المارينا يوجد طلب الهاتف 0585690686
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
القلمة نافذون سيدهرتان بيجوكومال - الجنسية : هندي
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن المحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 78904.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد الشيخ محمد احمد
إخطار دفع في القضية رقم 0005225/2021/SHCEXCIREA مدني (جزئي)

إلى المحكم عليه : محمد الشيخ محمد احمد
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ أحمد محمود ، الجنسية باكستاني
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن المحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 39620 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى SHCFICIREA2021/0009959 مدني (جزئي)

إلى المدعي عليه : فيليب جوريسيك كرواتي / الجنسية
تعلمكم بأن المدعي أمين بن جمال بن جدو تونسي / الجنسية
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة
الحكم حكمت المحكمة بمتابعة الحضور :-
بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ ٣٥٠٠٠ درهم خمسة وثلاثين الف درهما للمدعي
والفائدة القانونية بواقع ٥% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام ورفض ما عدا
ذلك من طلبات والزمته بالناسب من الرسوم والصاريف.
حرر بتاريخ 2022/3/23 - حرر بواسطة الموظف
مركز سعادة المتعاملين
محكمة الشارقة الاتحادية
الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
إعلان بالتشريع إجتماع خبرة
في الدعوى رقم 26/2021/183 عقاري كني

المدعي عليها :
1) امانيلاي مانتوف (2) اولغا شانوفسكا
العنوان : mak777ana@gmail.com
بنا على حكم محكمة دبي الابتدائية بتدبير مهتمس مساحة الخنص صاحب الدور من المقيدين بجول خبره
الحكمة، لتدقيق ما به سبقت عقد إجتماع خبرة عن بعد مع الأطراف في يوم الاثنين الموافق 04/04/2022
الساعة الحادية عشر صباحاً (11.00) بواسطة برنامج زوم. يرجى تزويد الخبر بمذكرة شارة مع حافظة
مستندات توثيق اعطائكم و يرجى من المدعي عليها الأول والثانية تزويد الخبر بالمعقد البيع والشراء والبيع
المستعدة والسند لتقرير ذلك، وما يقيد المدعي المدعي عليه الأول والوقت بتزويد المدعي المترصد لصالح المدعية.
ملاحظات:
- يرجى تزويد الخبر بالمستندات المذكورة قبل الاجتماع وذلك خلال ثلاثة ايام من تاريخ هذا الإخطار.
- سيتم ابرال رابط الاجتماع في نفس يوم الاجتماع.
الخبير الهندسي علي احمد غافان
هاتف 050 6969653
Email: ghafan69@gmail.com

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
الموضوع : إعلان بالنشر
في الدعوى رقم 1510/2021 عقاري جزئي دبي

حيث أن المدعية "الشركة الوطنية العقارية مالكتها شركة الصكوك الوطنية"
أقامت عليكم الدعوى رقم 1510/2021 عقاري جزئي دبي، ويتناها على القرار الصادر من قبل
محاكم دبي بتاريخ 21/03/2022 بتدبير م عاتشة سليمان آل علي خبيراً هندسياً للدعوى، لذلك
يجب عليكم حضور جلسة الخبرة (الاجتماع) المحدد يوم الخميس الموافق 31/03/2022 الساعة
١٥:١٥ مساءً عن بعد عبر تطبيق (مايكروسوفت تيمز) كما يجب عليكم التواصل مع الخبرة قبل
موعد الاجتماع عبر الهاتف رقم 0555513311 لتلصوح على رابط الاجتماع، وتقديم فوكم
والمذكرة العبرية المتعلقة بالدعوى وأي مستندات أو أوراق ترفعون بتدعيمها قبل أو بحلول يوم
الخميس الموافق 31/03/2022، على ايميل الخبر Al-Tawfeq@live.com وفي حال
وجود أي استفسارات يرجى التواصل مع الخبرة عبر الهاتف (0555513311)، علماً بأن الخبرة
ستقوم بمباشرة الأمورية ولو في غياب المحكوم.

الخبير الهندسي / عاتشة سليمان آل علي
محكم في 169 | وزارة العدل | دائرة القضاء الوطني | محكم رأس الخيمة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
إعلان إجتماع خبرة
إعلان بالنشر للحضور
في القضية رقم 4566/2021 تجاري جزئي.

الجهة المطلوب إعلانها / المدعي عليها السادة : العابر للمقاولات مالكتها عبد الله آل عبد
الله الشخص الواحد ذ م
المدعي : جي إس جرمن لأعمال الخرسانة ومقاولات البناء ذ م - ذ م بتسجيل دعوى
ضدكم للمطالبة بمستحقات أمام محاكم دبي وتم تكليف الخبرة الهندسية من توفيق
حسن الدراسة الملف وعليه يرجى تقديم دفاعكم / مستنداتكم / أقوالكم أو الحضور
أمام الخبرة خلال أجل ينتهي بتاريخ 07/04/2022 وللتنال مع الخبرة البريد
الإلكتروني Al-Tawfeq@live.com كما أنه سيتم عقد جلسة سماع بتاريخ
07/04/2022 الساعة الثانية من بعد الظهر لتقديم أقوالكم.
وشكراً
الخبرة الخبرة الهندسية من توفيق حسن

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0001480/2022/SHCFICIPOR22 تجاري (جزئي)

إلى المدعي عليه : حسب الرسوم الخضرم موسى احمد
مجهول محل الإقامة : إمارة الشارقة كورنيش البحيرة بناية عينا العزيز المجد بالقرب من ميناء الصالات الجبل، هاتف
رقم 97156676606 - 0720411110504635050
يلتص الصف المدعي من عدالة المحكمة الموقرة المحكم،
أولاً : بقول تسجيل الدعوى وإعلان المدعي بها،
ثانياً : بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمصرف المدعي مبلغ 105.207.19 درهم (مائة وخمسة آلاف ومائتين وسبعة
درهم وتسعة عشر فلس) بالإضافة لتفاندة القانونية بمقدار 12% سنوياً من تاريخ إقامة الدعوى وحتى تمام السداد.
ثالثاً : بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمصرف المدعي نسبة 1% سنوياً من مبلغ المئسحق اعتباراً من 2020/2/25
وحتى تمام السداد. رابعاً : تثبت قرار المئع من السفر الصادر في الشهر على عريضة رقم 9971/2021 أمر على
عريضة تجاري الشارقة بتاريخ 2021/12/14 وحتى السداد التام. خامساً : االزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف
ومقابل ألعاب المحاماة. اتت مكلف بالحضور بجلسة 2022/4/5 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة
الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 9) وبواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية
على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى
المذكور فيها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/3/28.

مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
رقم المعاملة 0058181-MOJAU_2022-
تنازل / بيع

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد : محمد عارف محمد عظيم، الجنسية باكستان يرغب
في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى السيد : راشد جاويد
خالد جاويد الجنسية باكستان في الرخصة (معظم الغوثيه) والتي تأسست بأمانة الشارقة
بموجب رخصة رقم (25869) الصادره من دائرة التنمية الاقتصادية. تعديلات اخرى
وعماليصص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013
في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان لتعلم وانه سوف يتم التصديق على
الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض ذلك ذلك
عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لتلايح الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
انذار عدلي بالنشر
رقم (2022/58770)

رقم المحرم 1/257675/2021
المنذر : امرجيت سينغ ديفير - هندي الجنسية
المنذر اليهم : 1 - شركة بريغوس تايمز م.د.م.س.
2 - دامير شاعها - هندي الجنسية بصفته الموق على الشيك
1- سحب التذير إليه الثاني من حساب المنذر اليها الاول لدى برودا لصالح المنذر الشيك رقم
(202701) البالغ قيمته 550.000 درهم (خمسمائة وخمسون الف درهم) والمستحق الدفع
في 25/5/2017. 2- اربند الشيك سالف الذكر عند تقديمه للبنك لتصرف دون الوفاء بمقابله
بسبب عدم كفاية الرصيد. عليه، فإن التذير يوجه هذا الإنداز لتكليف المنذر اليهما بوفياء بقيمة
الشيك سالف الذكر البالغة 550.000 درهم (خمسمائة وخمسون الف درهم) خلال خمسة ايام
عمل من تاريخ تسلمها لهذا الإنداز تحت طائلة اتخاذ الإجراءات القانونية للمطالبة بهذا الدين
وفوائده والرسوم القضائية والصاريف.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
الموضوع : أمر على عريضة تغيير اسم
مقدم الطلب : جاسم جاسم محمد حسن الحمادي

يطيب لمحكمة خورفكان الاتحادية الابتدائية أن تقدم مساعدتكم أطيبي
تحياتها ووافر شكرها. للطلب المخدم من السيد / جاسم جاسم محمد
حسن الحمادي / تغيير اسم ابنته من (ميرة) إلى (ميرا) في بطاقة
هويتها وجواز سفرها وخالصا قيد رقم (304/7452) ليصبح الاسم
الكامل (ميرا جاسم جاسم محمد حسن الحمادي). فمن لديه اعتراض
على ذلك أن يتقدم إلى محكمة خورفكان الاتحادية الابتدائية خلال
خمسة عشر يوماً من تاريخ هذا الإعلان.
القاضي / سليمان راشد سليمان الكعبي
رئيس محكمة خورفكان الاتحادية الابتدائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
إعلان إجتماع خبرة
في الدعوى رقم 7837/2021 تجاري جزئي
محكمة الشارقة الابدائية

المرفوعة من المدعي : بنك أبوظبي التجاري (ج.م.ع)
ضد المدعي عليه : أحمد محمد عبدالله هزيم الشماسي
المدعي عليه مدعو للحضور شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد لاجتماع الخبرة المصرفية المقرر عقده
الساعة (12) ظهراً يوم الأربعاء الموافق 2022/4/4 وذلك بمقر الخبر الكائن بدبي، منطقة الخليج
التجاري، برج برايم تاور، تقاطع شارع برج خليفة مع شارع العلم، مكتب رقم 2803 - 2804، نطاق
28، مصططحين معكم كافة المستندات التي ترفعون بتدعيمها للخبر كما يمكننا عقد اجتماع بنص
الوقت والتاريخ من خلال تقنية الاتصال المرئي عن بعد باستخدام برنامج ZOOM " أو الاتصال
الهاتفي، علماً بأن بيانات التواصل مع الخبر هي هاتف : 042696788
أو بريد الكتروني، expertmaher516@gmail.com
الخبير الصرعي/ ماهر عادل المساعيد

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - فيصل عبدالله ستار فقيه حبيب عبدالله ستار
إخطار دفع في القضية رقم 0000015/2022/SHCEXCILABMIN عمالي (جزئي)

إلى المحكم عليه : فيصل عبدالله ستار فقيه حبيب عبدالله ستار - العنوان : الشارقة
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ العميل العامة لتجارة العامة - ذ م
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن المحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 4512.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك
/ إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق
- الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بمحك إجراءات
التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سيف نظام بن غانم
إخطار دفع في القضية رقم 0001060/2022/SHCEXCIREA مدني (جزئي)

إلى المحكم عليه : سيف نظام بن غانم
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ سيد هارت سنيها
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك،
وبما أن المحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 1846692 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ
بمحك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم المصفي : الجبروي للتدقيق والحاسبية

العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشمالي - ديرة - هور العنز - هاتف
: 04-2389721 فاكس : 04-2389722 بموجب هذا تعلن الإقتصاد
والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية مودرن
بروجكتس للتجارة العامة - ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
2022/3/23 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/3/23
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه
الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس : 04-2389722
مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ
نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : مودرن بروجكتس للتجارة العامة - ذ م
العنوان : مكتب رقم 105 ملك التميمي القسطنطين ليمتد - برودي - الحبية
الاولى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 559374 رقم
القيد بالسجل التجاري : 68868 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي
بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/3/23 والموثق لدى كاتب العدل محاكم
دبي بتاريخ 2022/3/23 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي
المعين الجبروي للتدقيق والحاسبية العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله
الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس : 04-2389722
مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ
نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
انذار عدلي بالنشر
رقم (2022/63659)

المنذر : سمو الشيخ / محمد بن علي بن راشد النعيمي
بوكالة خالد كندر المازمي للمحاماة والاستشارات القانونية
المنذر اليه : تميمات جولبال لتطوير العقاري ذ م ذ م
(الموضوع)
بموجب هذا التكليف نحظركم بنسخ العقد المؤرخ 6-18-2014 والبرم بين الطرفين والذي
بموجبه باع الخطر ليه للمحظر ما هو عبارة عن الوحدة 704 سكني الطابق السابع - برج
علاء الدين « باركن صايع المساحة (168.61) متر مربع 3 غرف ، وادي الصفا 3 مشروح
الاساطير الحية المرحلة7، ورد الثمن المدفوع وهو مبلغ (1.287.135.28) فقط مليون
واستين وسبعة وثمانون ألف ومائة وخمسة وثلاثون درهم وثمانية وعشرون فلس لا غير
وذلك لعدم إنجاز الوحدة وعدم التسليم في الميعاد المتفق عليه وذلك في ميعاد سبعة ايام عمل
(7) ايام من تاريخ نفاذ هذا الإخطار.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
انذار عدلي بالنشر
رقم (2022/63651)

المنذر : سمو الشيخ / محمد بن علي بن راشد النعيمي
بوكالة خالد كندر المازمي للمحاماة والاستشارات القانونية
المنذر اليه : تميمات جولبال لتطوير العقاري ذ م ذ م
(الموضوع)
بموجب هذا التكليف نحظركم بنسخ العقد المؤرخ 6-18-2014 والبرم بين الطرفين والذي
بموجبه باع الخطر ليه للمحظر ما هو عبارة عن الوحدة 906 سكني الطابق التاسع - برج
علاء الدين « باركن صايع المساحة (130.14) متر مربع غرفتين ، وادي الصفا 3 مشروح
الاساطير الحية المرحلة7، ورد الثمن المدفوع وهو مبلغ (1.044.123.28) فقط مليون
وأربعة وأربعون ألف ومائة وثلاثة وثلاثون درهم وثمانية وعشرون فلس لا غير وذلك لعدم
إنجاز الوحدة وعدم التسليم في الميعاد المتفق عليه وذلك في ميعاد سبعة ايام عمل (7) ايام من
تاريخ نفاذ هذا الإخطار.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 00000773/2022/AFJFCILABMIN عمالي (جزئي)

إلى المدعي عليه : يعقوب علي سالم عبدالله النعيمي - مجهول محل الإقامة :
الشارقة القرارين 2 شارع رقم 21 في 19 الهاتف 0501422444
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/4/4 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان
الحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 1) شخصياً أو بواسطة
وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك
خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور
رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2022/3/24.

مدير الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0001119/2022/SHCFICIREA مدني (جزئي)

إلى المدعي عليه : عبدالرشيد محمد ورمس
مجهول محل الإقامة : الشارقة هاتف رقم 0508494046
بناء على طلب المدعي : صلاح محمد رافع جابر
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/4/5 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة
الحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) شخصياً أو
بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات
وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور
رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2022/3/28.

مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوماً للجميع بأن السيد: سلطان عبدالكريم مسلم المزروعي - الجنسية : الإمارات
العربية المتحدة، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى
السيد: محمد سيف السلام محمد عبدالحق - الجنسية : بنغلاديش، في الرخصة المسماة
بحرية الورد لتصلح كهرباء وكيفيات السيارات) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة
رقم (793797) الصادره من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة، تعديلات اخرى ؛
تغيير الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى وكيل خدمات، وعماليصص المادة (14)
فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل.
فقد اقتضى نشر هذا الاعلان لتعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد
اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب
الكاتب العدل المذكورة لتلايح الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوماً للجميع بأن السيد/محمد عزيز ادريس كشمولة، الجنسية : العراق
يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى السيد/ نشأتجي
فيكتور نكو، الجنسية : الكاميرون والرخصة المسماة (محمد كشمولة لتجارة قطع
غيار السيارات) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (571605) الصادره من
دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة، تعديلات اخرى ؛ تغيير الاسم التجاري من (محمد
كشمولة لتجارة قطع غيار السيارات) الى (نور الامل لتجارة قطع غيار السيارات).
وعماليصص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013
في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان لتعلم وانه سوف يتم التصديق على
الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك
عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لتلايح الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوماً للجميع بأن السيد / أحمد عبدالله محمد العسم المزروعي، الجنسية : الإمارات
العربية المتحدة، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى كلا من : 1 - السيد/
رشيدا جايا لالامسي ترافيكتور ترافيكتور راما مورتي، الجنسية : الهند بنسبة 2% -
السيد/الندراج نوافراكتور رامورتي ترافيكتور، الجنسية : الهند بنسبة 50% بالرخصة المسماة
(صالون العمق للحلاقة) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (755286) الصادره
من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة، تعديلات اخرى ؛ تغيير الشكل القانوني من مؤسسة
فردية إلى وكيل خدمات، وعماليصص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم
العدد (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان لتعلم وانه سوف يتم
التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض
حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لتلايح الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٥٠٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩
انذار عدلي بالنشر
رقم (2022/63655)

المنذر : سمو الشيخ / محمد بن علي بن راشد النعيمي
بوكالة خالد كندر المازمي للمحاماة والاستشارات القانونية
المنذر اليه : تميمات جولبال لتطوير العقاري ذ م ذ م
(الموضوع)
بموجب هذا التكليف نحظركم بنسخ العقد المؤرخ 9-17-2014 والبرم بين الطرفين والذي
بموجبه باع الخطر ليه للمحظر ما هو عبارة عن الوحدة 706 سكني الطابق السابع - برج
علاء الدين « باركن صايع المساحة (130.14) متر مربع غرفتين ، وادي الصفا 3 مشروح
الاساطير الحية المرحلة7، ورد الثمن المدفوع وهو مبلغ (1.044.122.78) فقط مليون
وأربعة وأربعون ألف ومائة واثنين وعشرون درهم وثمانية وسبعون فلس لا غير وذلك لعدم
إنجاز الوحدة وعدم التسليم في الميعاد المتفق عليه وذلك في ميعاد سبعة ايام عمل (7) ايام من
تاريخ نفاذ هذا الإخطار.

الكاتب العدل



منوعات الفجر 26

تراث الإمارات ينظم ندوة عن التراث البحري

والأشعار والمواويل والأهازيج والأغاني البحرية، وديوان «جناديل» للشاعر حميد بن خليفة بن ذيبان. مضيئة أن جناح النادي في مهرجان ضم عددا من إصدارات النادي المهمة، منها «الأطلس البحري لإمارة أبوظبي، بنسخته العربية والإنجليزية، وكتاب «البحر في دولة الإمارات العربية المتحدة»، وكتاب «الأهازيج البحرية في الدولة»، إضافة إلى قسم خاص بمجلة تراث التي يصدرها النادي.

حضر الندوة بدر الأميري المدير الإداري في مركز زايد، وسميرة العامري رئيسة قسم الإعلام في النادي، وجمع من المثقفين والمهتمين وجمهور المهرجان.

وذكر أحمد المهيري أن دولة الإمارات تمثل الوجهة الأولى في مجال الرياضات البحرية لما يميزها من طول شواطئ وجمال طبيعي يجمع البحر والصحراء. وأشار إلى أن النادي ينظم عددا من السباقات التراثية للمحامل الشراعية وقوارب التجديف وسباقات مخصصة للناشئين، منها إلى أن السباقات تقام بالتعاون والتنسيق مع عدة جهات من بينها مركز الأرصاد الجوية والشروطية البحرية وخفر السواحل وغيرها لتوفير أقصى درجات السلامة لجميع المشاركين.

وقالت فاطمة المنصوري إن نادي تراث الإمارات قدم مشاركة متميزة في هذا المهرجان الذي

البحري الذي نظّمته دائرة الثقافة والسياحة أبوظبي في الفترة من 18 إلى 27 مارس على كورنيش أبوظبي. وأكد جمعة بن حثبور على أهمية البحر في حياة أبناء دولة الإمارات العربية المتحدة وتاريخهم، قائلا إن البحر هو مصدر الرزق الأساسي والخير بمختلف أوجهه لأهل الإمارات سابقاً ولاحقاً، وحث بن حثبور الشباب والناشئة على حضور المهرجانات التراثية للتعرف على حضارة وتراث الإمارات، للاطلاع على تاريخ الدولة وما أنجزته سواعد الآباء والأجداد، وما حاكته وصنعتة أيدي الأمهات والجدات من جانبه قال سعيد المناعي إن نادي تراث

أبو ظبي-الفجر: نظم مركز زايد للدراسات والبحوث التابع لنادي تراث الإمارات، ندوة بعنوان «جهود الحفاظ على التراث البحرية في أبوظبي.. نادي تراث الإمارات نموذجاً ورؤية وتطبيقاً»، شارك فيها المستشار التراثي جمعة حثبور الرميتي، وسعيد بن علي المناعي مدير إدارة الأنشطة في النادي، وفاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث، وأحمد محمد المهيري رئيس قسم السباقات البحرية، وأدار الحوار الكاتب الإماراتي محمد خلفان الصواي. جاء ذلك على هامش مشاركة النادي في مهرجان التراث

البحري الذي نظّمته دائرة الثقافة والسياحة أبوظبي في الفترة من 18 إلى 27 مارس على كورنيش أبوظبي. وأكد جمعة بن حثبور على أهمية البحر في حياة أبناء دولة الإمارات العربية المتحدة وتاريخهم، قائلا إن البحر هو مصدر الرزق الأساسي والخير بمختلف أوجهه لأهل الإمارات سابقاً ولاحقاً، وحث بن حثبور الشباب والناشئة على حضور المهرجانات التراثية للتعرف على حضارة وتراث الإمارات، للاطلاع على تاريخ الدولة وما أنجزته سواعد الآباء والأجداد، وما حاكته وصنعتة أيدي الأمهات والجدات من جانبه قال سعيد المناعي إن نادي تراث



أبو ظبي للغة العربية يثري مكتبة قصر الوطن بعناوين قيمة من هارتموت قنريش



وأضاف مركز أبو ظبي للغة العربية، التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، مجموعة من أبرز مقتنيات المكتبة الخاصة بالدكتور هارتموت قنريش، أحد أشهر مترجمي الأدب العربي للألمانية إلى مكتبة قصر الوطن. وذلك ضمن مبادراته المخصصة لشهر القراءة خلال عام 2022.

وتعكس هذه الخطوة الجهود التي يبذلها المركز و«مكتبة» التابعة له سعياً إلى إتاحة الفرصة أمام الجمهور للتعرف على مجموعة واسعة من الكنوز المعرفية والإبداعية، من مقتنيات المكتبة الخاصة بالدكتور الألماني التي ستكون متوافرة في مكتبة القصر، إذ إنها تعد واحدة من المكتبات الثرية الزاخرة بالعناوين المتنوعة، التي تدل على موسوعية وسعة اطلاع صاحبها، الذي عرف المناطق الناطقة بالألمانية بنخبة من المؤلفات العربية التي جاوزت 70 عملاً لكبار الروائيين والأدباء العرب.

وتحتوي المكتبة على تنوع كبير في العناوين التي تضم روايات ودراسات وترجمات باللغات العربية والإنجليزية والألمانية، إلى جانب الأعمال الأخرى التي تدل على قيمة هذا العالم المنحدر من مدينة توبينغن في عام 1944، والذي استطاع أن يتقل

المهم عبر تسليط الضوء على حياة ثقافية خاصة لشخصية اجتهدت طويلاً في جعل الأدب وسيلة للتقارب والتعارف بين مختلف الشعوب، وهذا الجهد موضع تقدير لما له من الأثر الكبير الذي تحدثته الترجمة في وعي الشعوب والثقافات. كما أن مركز

مهما في التعريف بخصوصية وإبداعات المؤلفين والكتّاب العرب، مما ساهم في صنع حالة من التلاقح الفكري والمعرفي بين الثقافتين. وتعتبر المبادرة جسراً جديداً لتلاقي الثقافات، من خلال التعريف بكنوز تراثها مكتبة هذا العالم

مهما في التعريف بخصوصية وإبداعات المؤلفين والكتّاب العرب، مما ساهم في صنع حالة من التلاقح الفكري والمعرفي بين الثقافتين. وتعتبر المبادرة جسراً جديداً لتلاقي الثقافات، من خلال التعريف بكنوز تراثها مكتبة هذا العالم

بمشاركة 18 قارئاً في 3 مساجد

تنظيم 13 محاضرة بـ6 لغات تنطلق فعاليات رمضان عجمان في دورتها 16

الصورة الحميدة لدينا الحنيف، هذا كما عكف المنظمون على عقد العديد من المحاضرات الدينية وبلغات مختلفة إلى جانب اللغة العربية. وأضافت العمري أن مساجد الإمارة ستزدان بالأضواء الخلابية والتي تعكف الشركات المختصة والمتعاقد معها مسبقاً على تجهيزها، حيث ستضيئ رونقاً وبهجة على الأجواء الرمضانية.

الجدير بالذكر أن اللجنة المنظمة تعاونت مع المؤسسات والدوائر الحكومية والخاصة والجمعيات الخيرية في رعاية رمضان عجمان، حيث جاءت اتصالات كراع رئيسي، في حين أن جمعية دار البر، وهيئة الأعمال الخيرية في فنة الرعاية المسية، بينما صفت الراسخون للعقارات، وغرفة تجارة وصناعة عجمان كراع ذهبي، وكانت جمعية الإحسان الخيرية، وهيئة النقل العام، وهيئة العامة للشؤون الإسلامية، وبين سائين للعقارات ضمن فنة الراعي الفضي، وكونسبست للخدمات الإعلامية والتسويق، راعي إعلامي لفعاليات رمضان عجمان.

وأفادت سعادة مريم العمري، رئيس اللجنة المنظمة لفعاليات رمضان عجمان، بأن الدورة الحالية تحظى باهتمام كبير من قبل القيادة الرشيدة لما لها من أثر طيب في نفوس الجميع، مشيرة إلى أن اللجنة التنظيمية للفعاليات اجتهدت هذا العام لتنفيذ فعاليات رمضان عجمان بالرغم من التحديات التي تواجه العالم بأسره نتيجة آثار الجائحة، وأشارت العمري انه كما عودتنا اللجنة المنظمة في الدورات السابقة على استقطاب نخبة من القراء المتميزين من دول العالم الإسلامي لإمامة المصلين في مساجد الإمارة ضمن فعاليات المسجد العامر خلال شهر رمضان، تستضيف اللجنة هذا العام أيضاً العديد من القراء والمُشايخ وأبرزهم القارئ مشاري العفاسي والقارئ عبد العزيز الزهراني والقارئ وديع اليميني والقارئ اسلام صبحي والقارئ ياسين نائب وغيرهم من مشاهير القراء والذين يقارب عددهم 18 قارئاً وذلك بمسجد الشيخ زايد ومسجد أمّة الغرير ومسجد رحمه الشويهي، حيث عملت اللجنة على تلبية تطلعات المواطنين والمقيمين، وتجسيد

كشفت اللجنة المنظمة لفعاليات «رمضان عجمان» عن تفاصيل دورتها 16 تحت شعار «رمضان عجمان تقوى وإيمان» والتي تقام في الشهر الفضيل، تحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي عضو المجلس الأعلى حاكم عجمان، ويتوجهات سمو الشيخ عمار بن حميد النعيمي ولي عهد عجمان، رئيس المجلس التنفيذي.

جاء ذلك خلال مؤتمر صحفي عقد بفندق راديسون بلو، بحضور ممثلي الجهات المنظمة والمؤسسات الراعية والإعلاميين، بهدف استعراض أهم فعاليات رمضان عجمان، كما تستعرض اللجنة المنظمة التطورات التي استجبت عليها والرعاة الجدد الذين انضموا إليها، بالإضافة إلى المحاضرات والندوات الدينية المتنوعة بعدة لغات مختلفة والتي تبت الروحانيات في نفوس أفراد المجتمع، فضلاً عن الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار كوفيد19.

•• عجمان : الفجر



منوعات

العقل

27

تشارك النجمة إلهام شاهين في بطولة مسلسل "بطلوع الروح"، المقرر عرضه في الموسم الرمضاني القادم، ويعرض حصريا على قنوات MBC.

تري إلهام شاهين بأن العمل يقدم رسالة هامة، وتتوقع له أن يحدث جدلاً واسعاً، وتضيف "منذ قرأت الدور، لم أتمكن من النوم بصورة طبيعية من شدة القلق، أطلّ بشخصية "أم جهاد"، وهي قائدة "لواء الخنساء" أي أنها زعيمة داعش النسائية، امرأة تعتبر نفسها مقاتلة، وهي قوية الشخصية وعنيضة وتنفذ ما تقول".



مصنوع على أعلى المستويات لجهة الكتابة والديكورات والممثلين

إلهام شاهين: أتوقع الكثير من الجدل حول مسلسل "بطلوع الروح"

أحداث كثيرة ومهمة، في مسلسل مليء بالمواجهات بين عدة أطراف، لافتاً إلى أن الشخصية تحمل مفاجآت كثيرة، يكتشفها المشاهد تباعاً في خلال الحلقات.

يذكر أن مسلسل "بطلوع الروح" من بطولة منة شلبي، إلهام شاهين، أحمد السعدني، محمد حاتم، عادل كرم، ديامان أبو عبود، وهو من تأليف محمد هشام عبيدة، وإخراج كاملة أبو ذكري.

محمد حاتم: فكرة "بطلوع الروح" جريئة كشف الفنان محمد حاتم عن تفاصيل شخصيته التي يجسدها في مسلسل "بطلوع الروح"، المقرر عرضه حصريا على قنوات MBC خلال شهر رمضان 2022.

يتوقف محمد حاتم عند شخصية أكرم التي يقدمها، ويقول "هو شخص مشته، يحاول طوال الوقت تحقيق ذاته، ورغم أنه إنسان ناجح في عمله، لكنه غير راض عن نفسه وغير سعيد بما حققه، ويختار طريقاً يصعب الرجوع منها".

ويشير إلى أن "أكرم متزوج من روح، ويحبها ويجب ابنيهما، وهم يعيشون معاً حياة طبيعية لكن يحصل ظرف ما يجعله يتخذ خيارات غريبة عنه، وتلمس لديه بعض الغموض وتكتشف سببه بعد الحلقة الأولى".

ويؤكد أن "ثمة مشاهد مواجهات مع روح وهناك علاقة مباشرة أكثر مع عمر داخل العسكر"، ويختتم حاتم بالقول: "الفكرة جريئة ومثيرة للاهتمام، والموضوع فيه الكثير من المعلومات غير المنشورة على الانترنت ولم يأت على ذكرها أحد".

يذكر أن مسلسل "بطلوع الروح" من بطولة منة شلبي، إلهام شاهين، أحمد السعدني، محمد حاتم، عادل كرم، ديامان أبو عبود، وهو من تأليف

عندما أقرأ عملاً، ولعلها أغرب شخصية أُلعبها في حياتي بعد أكثر من 100 فيلم وأكثر من 50 مسلسلاً".

وتؤكد شاهين على أن "العمل فنياً، مصنوع على أعلى المستويات لجهة الكتابة والديكورات والممثلين، وستكون الفكرة مثيرة للجدل دون شك".

يذكر أن مسلسل "بطلوع الروح" من بطولة منة شلبي، إلهام شاهين، أحمد السعدني، محمد حاتم، عادل كرم، ديامان أبو عبود، وهو من تأليف محمد هشام عبيدة، وإخراج كاملة أبو ذكري.

أحمد السعدني يكشف تفاصيل شخصيته في "بطلوع الروح"

تعرض الدراما الاجتماعية "بطلوع الروح" من بطولة منة شلبي وإلهام شاهين وأحمد السعدني ومحمد حاتم وأحمد حلاوة وأيمن عذب وديامان بو عبود وعادل كرم وآخرين، ومن تأليف محمد هشام عبيدة وإخراج كاملة أبو ذكري، والتي حصرياً على MBC مصر في رمضان 2022.

ويتحدث أحمد السعدني عن دور عمر الذي يجسده في المسلسل، فيقول "هو إنسان من أصول بسيطة وكان متوقفاً في دراسته، فحصل بناء على ذلك على منحة دراسية في الجامعة الأميركية، وكان غريباً عن هذا المحيط، لكنه من الأساس شاب ملتزم، يُعجب بروح لكنه إعجاب من طرف واحد فقط منذ أيام الجامعة".

ويضيف: "بعد ثورة 30 يونيو ومع طرد الاخوان، ينزع مع النازحين، وهناك سيتعرف المشاهد إلى تفاصيل غريبة، اعتقد أنها ستكون جديدة عليه".

ويشير إلى أن "اللقاء بين روح وعمر سيكون لقاء طال انتظاره، وسيتبع ظهور عمر في حياتها مجدداً

وتستطرد شاهين: "على سعيد شخصي، أضمن من هذه الشخصية، فلا شيء يجمع بين إلهام وأم جهاد ولكنه دور معقد يحمل في سياق العمل رسائل أخلاقية وفكرية هامة للمشاهد".

وتشرح أن "أم جهاد ستعاطف بداية مع روح كونها مصرية، إذ تعتقد أنها آتية بإرادتها للتطوع في داعش، لكنها ستكشف عن وجهها الحقيقي ما أن تعلم أن روح استدرجت إلى هذا المكان، وأنه لم يكن خيارها الشخصي".

وتضيف: "لأول مرة أشعر بالقلق إلى هذا الحد

وتتحدث أحمد السعدني عن دور عمر الذي يجسده في المسلسل، فيقول "هو إنسان من أصول بسيطة وكان متوقفاً في دراسته، فحصل بناء على ذلك على منحة دراسية في الجامعة الأميركية، وكان غريباً عن هذا المحيط، لكنه من الأساس شاب ملتزم، يُعجب بروح لكنه إعجاب من طرف واحد فقط منذ أيام الجامعة".

ويضيف: "بعد ثورة 30 يونيو ومع طرد الاخوان، ينزع مع النازحين، وهناك سيتعرف المشاهد إلى تفاصيل غريبة، اعتقد أنها ستكون جديدة عليه".

ويشير إلى أن "اللقاء بين روح وعمر سيكون لقاء طال انتظاره، وسيتبع ظهور عمر في حياتها مجدداً

وتستطرد شاهين: "على سعيد شخصي، أضمن من هذه الشخصية، فلا شيء يجمع بين إلهام وأم جهاد ولكنه دور معقد يحمل في سياق العمل رسائل أخلاقية وفكرية هامة للمشاهد".

وتشرح أن "أم جهاد ستعاطف بداية مع روح كونها مصرية، إذ تعتقد أنها آتية بإرادتها للتطوع في داعش، لكنها ستكشف عن وجهها الحقيقي ما أن تعلم أن روح استدرجت إلى هذا المكان، وأنه لم يكن خيارها الشخصي".

وتضيف: "لأول مرة أشعر بالقلق إلى هذا الحد

وتتحدث أحمد السعدني عن دور عمر الذي يجسده في المسلسل، فيقول "هو إنسان من أصول بسيطة وكان متوقفاً في دراسته، فحصل بناء على ذلك على منحة دراسية في الجامعة الأميركية، وكان غريباً عن هذا المحيط، لكنه من الأساس شاب ملتزم، يُعجب بروح لكنه إعجاب من طرف واحد فقط منذ أيام الجامعة".

ويضيف: "بعد ثورة 30 يونيو ومع طرد الاخوان، ينزع مع النازحين، وهناك سيتعرف المشاهد إلى تفاصيل غريبة، اعتقد أنها ستكون جديدة عليه".

ويشير إلى أن "اللقاء بين روح وعمر سيكون لقاء طال انتظاره، وسيتبع ظهور عمر في حياتها مجدداً



وأحمد داود، أحمد السعدني ومحمد حاتم، وتأليف محمد هشام عبيدة، ومن المقرر أن يعرض المسلسل في النصف الثاني من شهر رمضان المقبل. يذكر أن المخرجة كاملة أبو ذكري كانت قد بدأت تصوير مشاهد مسلسل "بطلوع الروح" منذ أسابيع قليلة، ويعد التعاون الثالث بين منة شلبي والمخرجة كاملة أبو ذكري؛ حيث قدما سوياً فيلم "عن العشق والهوى" عام 2006، مع النجم أحمد السقا، كما قدما سوياً مسلسل "واحة الغروب" عام 2017، وشارك في بطولته النجم خالد النبوي.



هبة حسن بين "حد فاصل" و"دايما عامر"

الكبير مصطفى شعبان وتلعب فيه دور شقيقة مصطفى شعبان المسلسل قصة وإخراج مجدي الهواري وإنتاج شركة الباتروس كامل أبو علي ميديا. والعمل الأخير الذي اقتريت من انتهاء دورها فيه هو مسلسل "دايما عامر" بطولة الفنان

دراما اجتماعية مشوقة من بطولة ريم البارودي ومجموعة كبيرة من الفنانين وتأليف محمد إبراهيم وإخراج تامر حمزة وإنتاج شركة جولدن ميديا. والعمل الأخير الذي اقتريت من انتهاء دورها فيه هو مسلسل "دايما عامر" بطولة الفنان

تنتظر الفنانة الشابة هبة حسن عرض عمليتها في رمضان القادم حيث إن العملين مختلفان تماماً في طبيعة الأدوار فالعمل الذي انتهت منه وجاهز للعرض بالفعل هو مسلسل "حد فاصل" وتحديداً في قصة تحمل اسم بنات السباغي وهو



بسمة وهبة تقدم "العرافة" على المحور

قررت قناة المحور عرض الموسم الثاني من برنامج "العرافة" للإعلامية بسمة وهبة في رمضان 2022 يومياً عقب الفطار، وذلك استكمالاً لنجاح الموسم الأول من البرنامج الذي استضاف عدد من نجوم الفن والرياضة والإعلام.

وتصدر برنامج "العرافة" الموسم الماضي قوائم التريند، بسبب تصريحات ضيوفه المثيرة للجدل، ومن أهم الحلقات التي لاقت رواجاً على مواقع التواصل الاجتماعي كانت حلقة الممثل حلمي بكر، وريم البارودي، وإيمان البحر درويش، وشمس الكويتية، ومحمود كهربا لاعب الناي الأهلي السابق، والممثل عمرو مصطفى، ومايا دياب.

وتعتمد فكرة برنامج "العرافة" على كشف التفاصيل والأسرار الخاصة بضيوف (العرافة)، وهي الشخصية الخفية التي تلجأ لها بسمة وهبة، من أجل مواجهة الضيوف بالأسرار والمصائب والمشكلات التي تورطوا فيها من قبل، ومنهم من يتقبلها ويرد عليها ومنهم من يتفعل ويرفض التطرق لمثل هذه الموضوعات الخاصة به.

وتقدم الإعلامية بسمة وهبة حالياً، برنامج 90 دقيقة علي شاشة المحور.



العرافة
على
قناة المحور
POD

الفكر

ما الذي يساعد على إطالة فترة الشباب؟



يحاول الإنسان منذ زمن إيجاد دواء لتأخير الشيخوخة والبقاء شاباً إلى الأبد. ولكن ما هي الشيخوخة، وإذا كان لا يمكن تجنبها، هل هناك وسائل تساعد على تأخيرها؟
تجيب بولينا لوسيفا، عالمة الأحياء مؤلفة كتاب "عكس اتجاه عقارب الساعة، ما هي الشيخوخة وكيفية التعامل معها" في حديث لراديو "مياك"، على هذه الأسئلة وغيرها.
وتشير إلى أنه، إذا قسنا الشيخوخة بالتغيرات الجزيئية الداخلية (مثل حصول طفرات في الحمض النووي)، فسوف نرى أن الإنسان يبدأ يتقدم بالعمر منذ لحظة ولادته، لأن الخلايا تبدأ في الانقسام والتغير بعدها.
ووفقاً للعلماء، الشيخوخة - مرض يمكن تجنبه. وهي أمر طبيعي

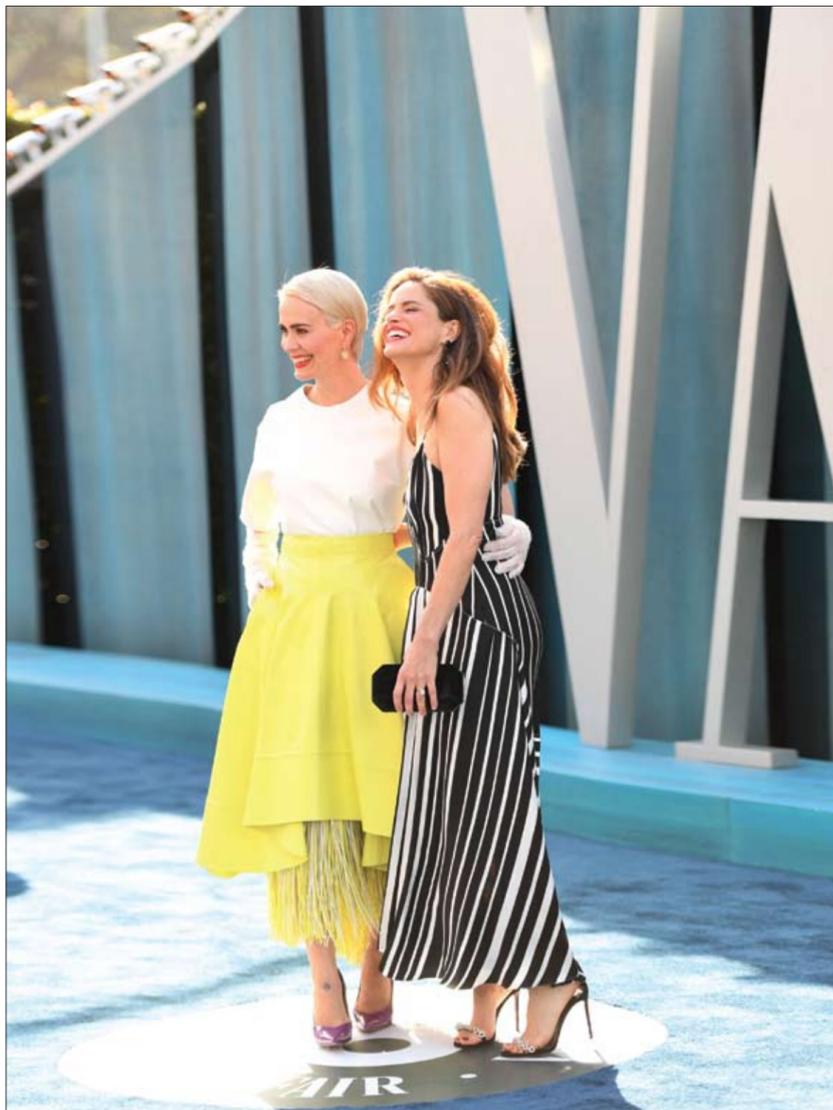
ولكنه غير ضروري.
وتضيف، قائمة الأمراض المرتبطة بالتقدم بالعمر محددة، ويمكن التعرف عليها وفهم استعداد الجسم للإصابة بها والوقاية منها. وتبين أنه يمكن بالتمارين الرياضية والتغذية الصحية الصحيحة، تأخير الشيخوخة كمرض وإطالة فترة الشباب.
ولكن الدواء السحري لمنع الشيخوخة لم يبتكره العلماء إلى الآن. لذلك يمكن للإنسان فقط الحفاظ على حالة جسمه الذي يشيخ بصورة متساوية. ولكن مع ذلك لا يفقد العلماء الأمل في اكتشاف هذا الدواء أو ابتكاره، حيث لديهم معلومات مهمة عنه. ووفقاً لهم يجب تناول هذا الدواء بصورة دائمة من أجل تأخير الشيخوخة.

كيف نستعيد صحة الكبد بعد الإفراط في الطعام والشراب؟

أعلن الدكتور روسلان إيساييف، عالم المخدرات الروسي، أن الإفراط بتناول الطعام والمشروبات الكحولية، له آثار صحية سلبية. فكيف تساعد الكبد وأعضاء الجسم الأخرى على التعافي.
ويشير الدكتور في حديث لراديو "سيوتنيك"، إلى أنه بعد الإفراط في تناول الطعام والمشروبات الكحولية، يحتاج الكبد إلى فترة ليستعيد حالته الصحية. لأن المشروبات الكحولية، هي مواد سامة لجسم الإنسان، لذلك عندما يفرط الإنسان بتناولها يشعر في اليوم التالي بعواقبها السلبية. ويحتاج إلى مساعدة طبية.
ويضيف، على الشخص عدم الإفراط في تناول الطعام والامتناع مؤقتاً عن تناول المشروبات الكحولية، والالتزام بحمية غذائية خاصة. ويقول، "يجب بعد الويلمة الدسمة الامتناع عن شرب الكحول، وتناول مشروبات تحتوي على فيتامين C، مثل عصائر الفواكه الطازجة، وعليه تناول الجبن القريش لأنه يحتوي على حمض الميتيونين الأميني لأن له تأثير إيجابي في الكبد".
ويضيف، يمكن للشخص أن يحدد لنفسه حمية غذائية مناسبة. وهناك خيارات أخرى مفيدة، مثل التجول في الهواء الطلق أطول فترة ممكنة لأنه يساعد على تحسين عملية التمثيل الغذائي.

متى يكون زيت النخيل غير ضار؟

أعلنت الدكتورة يكتيرينا ماسلوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن زيت النخيل الطبيعي ليس مضرًا، إذا استخدم بصورة صحية.
وتشير الدكتورة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأخبار، إلى أن زيت النخيل الطبيعي لا يشكل خطورة على الصحة كما يعتقد الكثيرون. ولكن هناك مشكلة مهمة في طريقة استخدامه.
وتقول، "لا يحتوي زيت النخيل الطبيعي على أي شيء ضار، حيث يستخرجه البشر منذ آلاف السنين من ثمار أشجار النخيل الزيتية ويستخدمونه في طعامهم. ولكن على الرغم من أن زيت النخيل منتج نباتي، إلا أنه مثل زيت جوز الهند ينتمي إلى الأحماض الدهنية المشبعة، التي تنتمي لها الدهون الحيوانية مثل الزبدة. لذلك عند الإفراط في استهلاك هذه الدهون يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول "الضار" في الدم. ولكن عند تناولها باعتدال بمقدار 10-20 غراماً في اليوم، فإن يلحق أي ضرر بالصحة. والمقصود هنا زيت النخيل الطبيعي".
وتضيف الخبيرة محذرة، "تتمثل المشكلة الأساسية حالياً في استخدام زيت النخيل في إنتاج الدهون المتحولة غير الصحية، حيث يخضع لتفاعل كيميائي خاص (الهيدرجة)، لإنتاج مواد رخيصة لا تفسد خلال فترة طويلة، ما يسمح باستخدامها في صنع الحلويات والمعجنات والبسكويت وغيرها. لذلك يجب على كل من يهتم بصحته، استبعاد جمع المواد المحتوية على الدهون المتحولة من نظامه الغذائي".
وتقول، "يمكن شراء زيت النخيل الطبيعي واستخدامه في تحضير بعض الأطعمة، ولكن يجب عدم شراء عبوة الزيت المكتوب عليها "زيت النخيل" أو يحتوي على زيت النخيل "أو" مصنوع من الدهون النباتية".



سارة بولسون وأماندا بيتيت خلال حضورهما حفل توزيع جوائز الأوسكار لعام 2022 في فانيتي فير، كاليفورنيا - اف ب

قرأت لك

الاجبان والكوليسترول



حذرت الجمعية الألمانية للتغذية من الإفراط في تناول الجبن، بسبب احتوائه على الملح والأحماض الدهنية المشبعة التي تمهد الطريق لبعض الأمراض، وذلك رغم فوائده الصحية الجمة، واحتوائه على البروتين والكالسيوم.

وأوضحت الجمعية أن الإفراط في تناول الجبن يتسبب في رفع مستوى الكوليسترول بالدم، الذي قد يؤدي إلى انسداد الشرايين والإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتحرم الأحماض الدهنية المشبعة الجسم من امتصاص الأحماض الدهنية الأساسية المهمة لتنظيم الالتهابات في الجسم، مما يتسبب في الإصابة بالتهاب المفاصل.

كما يتسبب الإفراط في تناول الجبن في إبطاء وظيفة الكبد، ويؤدي إلى زيادة نسبة السموم بالجسم، ويرفع خطر الإصابة بالسرطان، وتنصح الجمعية بتناول كمية منه لا تزيد على ما بين خمسين وستين غراماً يومياً للاستفادة من مزاياه وتجنب مخاطره الصحية.

سؤال وجواب

من مترجم كتاب ألف ليلة وليلة إلى الفرنسية؟

الكاتب الفرنسي انطوان بالاند هو من ترجم ألف ليلة وليلة الي الفرنسية عام 1704 معلماً بان ألف ليلة وليلة هي من أشهر القصص المتنوعة العربية التي لها شعبية كبيرة منذ تم تأليفها في العصر العباسي الأول والتي ترجمت الي لغات عديدة.

ماذا يطلق على مجموعة الخيل؟

رعيل

ماذا يطلق على مجموعة الخيالة؟

كوكبه

متى ظهر أول جهاز تكبير في العالم؟

أول جهاز تكبير في العالم هو تكبير هوائي ظهر في أمريكا للعالم الأمريكي ستيف كارير عام 1912 والذي مازال له اسمه في عالم الكيفيات.

هل تعلم؟

- هناك مليون نملة مقابل كل إنسان في العالم.
- الأطفال حديثي الولادة لديهم 350 عظمة، وفي سن الخامسة تندمج لتصبح 206 عظمة.
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أطنان .
- أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة .
- أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة .
- وهل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- ارتداء السماعات لمدة ساعة واحدة فقط، سوف يزيد من البكتيريا في أذنك بنسبة 700 مرة.
- هناك 2 دجاجة مقابل كل إنسان في العالم.
- نسبة 80% من عمليات السطو يرتكبها أشخاص تتراوح أعمارهم ما بين 13-21.
- نصف الجرائم يرتكبها أشخاص تقل أعمارهم عن 18 سنة.

قصة الغوريلا والصيد

في إحدى الغابات كان يوجد مجموعة من (الغوريلا) تعيش في سلام وهدوء .. حتى جاء يوم استطاع احد الصيادين ان يصطاد احدى صغار الغوريلا الذي شرد بعيداً يلعب مع بعض اصدقائه فسقط في ايدي الصياد. كان ذلك الصياد من قرية مجاورة للغابة لذلك وعندما عرفت الام بما حدث لصغيرها ثارت وهاجت وشاركها في ذلك القطيع بأكمله الذي كان يرأسه ذكر من ذكور الغوريلا ضخم الجسد وقوي جدا عندما يتور لا احد يستطيع ان يقف امامه ولان الغوريلا تتصرف كالانسان تماماً فقد وضعت خطة للهجوم على قرية الصياد لاستعادة الصغير.. اسرع القطيع الكبير الذي يقدر عدده بالعشرات بالخروج من الغابة باتجاه القرية وعندما وصلوا اليها قاموا بالالتفاف حولها وهم يمسون في ايديهم جذوع الاشجار الكبيرة وكمية من ثمار جوز الهند اليابسة اخذوا يقذفون بها ابواب البيوت الصغيرة ويصفقون بايديهم بشدة وهم يصرخون وكأنهم يطالبون بروجع الصغير بل لقد منعوا اي من سكان القرية من المشي في شوارعها مما اخاف القرية وافرغها وبقى الناس داخل بيوتهم حتى صباح اليوم الثاني ولما هموا بالخروج فوجئوا بان الغوريلا لم تبارح مكانها ولم يتروكا القرية بل باتوا منتظرين خوفاً من اخراج الصغير من القرية. لذا لم يستطع اي احد مباحرة بيته خوفاً من غضبهم وعندما مر وقت لم يسلم فيه الصغير اليهم اخذت الغوريلا تقذف الابواب وتصرخ بل وحاولوا نزع بعض الابواب من مكانها مما سبب الفزع للسكان ويانت صرخاتهم من داخل البيوت فهم يعرفون كيف هو غضب الغوريلا عند ذلك الحد قام كبير القرية بإرسال رجاله إلى الصياد لتسليم الصغير اليهم حتى يغادروا القرية ولكن الصياد لم يأبه فهو ينتظر مبلغاً ضخماً من وراء ذلك الصغير فقام بلفه داخل غطاء وحاول الهروب به من باب المنزل الخلفي وبعد ان وضعه في سيارته وادارها حدث ما افزعه واخافه فقد ظهرت مجموعة من الغوريلا الضخمة امام السيارة ووقفت لا تبالي بشئ بل لقد كثرت عن انياب قاطعه وعيون حمراء وتوتر شديد وبعد ان فكر الصياد في صدمهم بالسيارة والهرب تراجع لخاصة ان مجموعة اخرى جاءت لتقفز فوق السيارة وبدأت في هزها بقوة فارتعب ورفع الغطاء عن الصغير وفتح له الباب لينزل ويذهب لأهله فاستقبلواه استقبالاً حاراً وبعد ان اطمأنوا إلى انه لم يصب باي مكروه هجموا على بيت الصياد وهم يهيمون ويترجون مما افزع اهله فخرجوا هاربين فدخل ذكر الغوريلا الضخم إلى البيت ثم خرج ليصفق بيده وكأنه اطمأن لعدم وجود احد داخله واعطاهم اشارة من يده ليدكوا البيت دكاً وكأنه تحذير للصيد ولكل من في القرية بعدم تكرار ذلك مرة اخرى ،وعادوا إلى القرية يحملون صغيرهم وعاد الهدوء للقرية بعد ان فقدت احد بيوتها.

مساحة للتلوين

