

نادي سيدات الشارقة
ينظم فعالية « لا تدعي
سن اليأس يوقفك »



"مهنة جادة" .. فيلم
يكشف مسائل عدّة عن
قطاع التعليم



أفضل الطرق لمحاربة
الأرق وتحسين النوم

تعزيز من برمجة خبيثة، تستهدف الحسابات المصرفية

أصدرت شركة هولندية لأمن المعلومات تحذيراً من إمكانية تعرض الحسابات المصرفية لمستخدمي هواتف أندرويد للقرصنة. وقالت الشركة إن البرمجة الخبيثة الجديدة تتخفى وراء تحديث مزيف لتصيح "غوغل كروم" الأكثر انتشاراً. وأوضحت أنه بمجرد تثبيتته يتحول التطبيق إلى برمجة خبيثة قادرة على جمع البيانات الشخصية للمستخدم والسماع للمهاجمين بالتحكم في الهاتف عن بعد. في هذا الصدد، كشف الخبير في أمن وتكنولوجيا المعلومات شغالي جعفر، في حديثه لقناة "سكاي نيوز عربية"، أن "هذه البرمجة ليست الأولى من نوعها ولن تكون الأخيرة". وأضاف: "لماذا استغل المهاجمون أندرويد؟ لأن بلاي ستور يعتمد على التحقق الآلي من التطبيقات المنشورة عنده، وبالتالي سهولة طرح البرمجيات الخبيثة.. وهنا الفرق مع آبل ستور، الذي يعتمد على التحقق اليدوي من كل تطبيق منشور عنده". وتابع: "يجب أن يتحلى المستخدمون بثقافة أمن المعلومات ويعرفون متى يجب تنصيب أي تطبيق ولاي غرض". وشدد جعفر على ضرورة التحقق دائماً من مصدر كل تطبيق أو تحديث قبل تنزيهه.

ملك بريطانيا يستأنف مهامه العامة

استأنف ملك بريطانيا تشارلز الثالث مهامه العامة أمس الثلاثاء بعد التأثير الإيجابي لعلاج من مرض السرطان. وذكرت وكالة الأنباء البريطانية "بي آيه ميديا" أن الملك تشارلز يتلقى الرعاية كمرضى غير متيقم بالمستشفى منذ أوائل فبراير - شباط الماضي، وقالت مصادر إنه رغم الأخبار السارة، لا يزال الملك يعاني من السرطان وسيواصل العلاج من المرض، الذي يتم الإفصاح عن نوعه على وجه التحديد. ومن المقرر أن يزور الملك والملكة القرينة كاميليا مركزاً لعلاج السرطان، للاقاء أخصائين ومرضى. وتهدف الزيارة إلى زيادة الوعي بأهمية التشخيص المبكر للمرض وتبسيط الضوء على الأبحاث المتكثرة، التي تدعمها مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة، والتي تجرى في المستشفى.

احذر اللجوء إلى الركض للتفيس عن غضبك!

توصل باحثون إلى أن الانخراط في الأنشطة المصممة للتخلص من الغضب، مثل الركض أو ضرب كيس اللكم، ربما لن تكون فعالة في الحد منه. ويرجح الباحثون من جامعة أوهايو ستيت أنه من الأفضل تجربة الأنشطة التي تقلل من الاستثارة الجسدية.

التعامل أفضل مع الغضب
بحسب ما نشره موقع "New Atlas" نقلاً عن دورية "Clinical Psychology Review"، فإن الغضب هو شعور غير سار يرغب الكثيرون في التخلص منه. ويشكل واقعي أصبح البعض أكثر غضباً هذه الأيام لمجموعة كبيرة من الأسباب، حيث كشف استطلاع للرأي أجرته مؤسسة غالوب، أن الأميركيين كانوا أكثر غضباً في عام 2018 مما كانوا عليه في السنوات السابقة، ولم تكن جائحة كوفيد-19 - موجودة آنذاك.

بشكل عام، هناك طريقتان للتعامل مع الغضب هما الانخراط في أنشطة تزيد من الإثارة الجسدية، وهي المعروفة باسم التفيس عن الغضب، أو الانخراط في أنشطة تقلل من الإثارة. قام فريق الباحثين بتحليل نتائج 154 دراسة مع 10189 مشاركاً لتحديد الطريقة الأكثر فعالية لتقليل الغضب.

دحض الأسطورة
أعرب براد بوشمان، أستاذ الاتصالات في جامعة أوهايو والباحث المشارك في الدراسة، عن اعتقاده بأنه "من المهم دحض الأسطورة القائلة بأنه إذا كنت غاضباً، فيجب عليك التفيس عن غضبك، وإزاحة الغضب عن صدرك، موضحاً أنه "ربما يبدو التفيس فكرة جيدة، ولكن لا يوجد أي دليل علمي يدعم نظرية التفيس".

رأي علم النفس
في نظرية التحليل النفسي، إن "التفيس" هو إطلاق المشاعر المكبوتة مثل الغضب أو الحزن من خلال التعبيرات اللفظية والجسدية. إنها تأتي من الكلمة اليونانية التي تعني "التطهير"، وهي موجودة منذ زمن أرسطو، على الرغم من تفصيلها من قبل سيغفريد فرويد ك تقنية علاجية تستخدم للتخلص من التأثيرات المشلولة المرتبطة بالذكريات السلبية والموتة. استرشد الباحثون في اختيار الدراسة وتحليلها بنظرية شاختر-سينغر ذات العاملين، والتي تنص على أن العواطف، بما يشمل الغضب، تتكون من عاملين رئيسيين، هما الإثارة الفسيولوجية والعلامة المعرفية، مما يعني أن تجربة العاطفة تتضمن أولاً استجابة فسيولوجية لحفز ما، والذي يحدده العقل بعد ذلك أو يسميه.

العلاج السلوكي المعرفي
ركزت بعض التحليلات السابقة على استخدام العلاج السلوكي المعرفي CBT لتغيير المعنى العقلي للشخص. ولكن في الدراسة الحالية، اعتبر الباحثون أن التركيز

بدلاً من ذلك على الإشارة من شأنه أن يسد فجوة في فهم كيفية حل الغضب بشكل فعال. واستناد الباحثون جزئياً من ارتفاع شعبية "عرف الغضب"، حيث يقوم الأشخاص بتحطيم أشياء مثل الزجاج والأطباق والإلكترونيات للتعامل مع مشاعر الغضب.

زيف نظرية التفيس
وقالت صوفي كيارفيك، باحثة أخرى مشاركة في الدراسة، إنها أرادت أن تكشف "زيف نظرية التعبير عن الغضب كوسيلة للتعامل معه"، شارحة أنها هدفت إلى إظهار "أن الحد من الإثارة، وفي الواقع الجانب الفسيولوجي لها، أمر مهم حقاً".

زيادة أو تقليل الإثارة
لذلك، ركز تحليل الباحثين على الأنشطة التي تزيد الإثارة مثل ضرب كيس الملاكمة والركض وركوب الدراجات والسباحة والأنشطة التي تقلل الإثارة مثل التنفس العميق واليقظة الذهنية والتأمل واليوغا. واكتشفوا أن أنشطة تقليل الإثارة كانت فعالة في تقليل الغضب في إعدادات المختبر وفي الميدان، باستخدام المنصات الرقمية أو التعليم الشخصي، في إعدادات جماعية وفردية عبر مجموعات متعددة مثل طلاب الجامعات وغير الطلاب والأشخاص مع وبدون تاريخ إجرامي والأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية وبدونها.

استرخاء العضلات
وقالت كيارفيك: "كان من المثير للاهتمام حقاً أن نرى أن استرخاء العضلات التدريجي والاسترخاء بشكل عام قد يكون فعالاً مثل أساليب اليقظة الذهنية والتأمل واليوغا، وهي وسيلة للتهديئة والتركيز على التنفس، والتي لها تأثير مماثل في الحد من الغضب. من الواضح أنه في مجتمع اليوم يتعامل "البعض" مع الكثير من التوتر، ويحتاجون إلى طرق للتعامل مع ذلك أيضاً. إن إظهار أن نفس الاستراتيجيات التي تعمل على علاج التوتر تعمل أيضاً على علاج الغضب هو أمر مفيد".

مجموعة معقدة من النتائج
وكانت الأنشطة التي تزيد من الإثارة غير فعالة بشكل عام في الحد من الغضب، مما أدى إلى مجموعة معقدة من النتائج. وكان الركض، على وجه الخصوص، هو الأكثر احتمالاً لزيادة الغضب، في حين أن دروس التربية البدنية ولعب رياضية الكرة كان لها تأثير في تقليل الإثارة. ورجح الباحثون أن السبب في ذلك هو أن الأخير قدم عنصرًا من اللعب قد ينصدي للمشاعر السلبية.

مفيدة للقلب فقط
قال بوشمان: "ربما تكون بعض الأنشطة البدنية، التي تزيد من الإثارة، مفيدة للقلب، لكنها بالتأكيد ليست أفضل طريقة لتقليل الغضب"، مضيفاً "أنها معركة حقاً لأن الأشخاص الغاضبين يريدون التفيس، لكن نتائج الدراسة تُظهر أن أي شعور جيد يحصل عليه المرء من التفيس يعزز في الواقع العدوان". ويشير الباحثون إلى أن العديد من وسائل تقليل الإثارة للحد من الغضب تكون مجانية أو غير مكلفة ويسهل الوصول إليها، حيث أوضحت الباحثة كيارفيك قائلة: "لا يحتاج الشخص" بالضرورة إلى حجز موعد مع معالج سلوكي معرفي للتعامل مع الغضب. يمكنه تنزيل تطبيق مجاني على الهاتف، أو يمكنه العثور على مقطع فيديو على منصة يوتيوب إذا كان بحاجة إلى إرشادات".

الأفوكادو يقلل خطر السكري على المرأة

توصلت دراسة، استندت إلى المسح الوطني المكسيكي للصحة والتغذية لسنوات 2012 و2016، إلى فوائد وقائية لتناول المرأة الأفوكادو بانتظام تقلل خطر الإصابة بالسكري. وأظهرت النساء اللاتي يستهلكن 29.8 غرام من الأفوكادو يومياً انخفاضاً في خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة تتراوح بين 22% و29%. ولم تتم ملاحظة هذا التأثير الوقائي لاستهلاك الأفوكادو لدى الرجال. وظلت هذه العلاقة ثابتة عند استخدام تشخيصات مرض السكري المؤكدة مخبرياً، بدلاً من التشخيصات المبلغ عنها ذاتياً في بيانات المسح. وبحسب "مديكال نيوز توداي"، اقترح الباحثون عدة تفسيرات لهذا التفسير الوقائي للأفوكادو، منها احتواء الأفوكادو على الكثير من "المواد الغذائية الحساسة للأنسولين"، والتي تعمل على استقرار عملية مرض السكري. وأشار الباحثون إلى الاختلافات الهرمونية لدى النساء فيما يتعلق بالسكري، مثلاً "خلال فترة الحمل، تصبح النساء أكثر مقاومة للأنسولين". كذلك، انقطاع الطمث مع انخفاض مستويات هرمون الأستروجين، تتغير أنماط الدهون في الجسم لدى المرأة، ما قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالسكري.

نمط الحياة الصحي يعوّض آثار جينات تقصر العمر

قال تحليل لبيانات طويلة المدى إن نمط الحياة الصحي قد يعوض آثار الجينات التي تقصر الحياة بنسبة تزيد عن 60%. وأشار البحث إلى أن نمط الحياة غير الصحي يرتبط بشكل مستقل بزيادة خطر الوفاة قبل أوانه بنسبة 78%، بغض النظر عن الاستعداد الوراثي، وفق "مديكال إكسبريس". وأجرى البحث فريق من جامعة تشيخاينج للتكنولوجيا بالعين، استناداً إلى بيانات 353 ألف شخص من سجلات البنك الحيوي البريطاني، بين عامي 2006 و2010، وتمت متابعة صحتهم حتى عام 2021. ويتضمن نمط الحياة مجموعة من العوامل الرئيسية، هي: التدخين، واستهلاك الكحول، ونوعية النظام الغذائي، وحصّة النوم، ومستوى النشاط البدني. بينما تجمع درجة المخاطر الجينية بين المتغيرات الجينية لقياس الاستعداد الوراثي. وخلال فترة تتبّع متوسطها ما يقرب من 13 عاماً، تبين أن الذين لديهم استعداد وراثي لعمر قصير أكثر عرضة للوفاة مبكراً بنسبة 21% مقارنة بمن لديهم استعداد وراثي لحياة طويلة، بغض النظر عن نمط حياتهم. وبالمثل، فإن الذين لديهم أسلوب حياة غير مناسب كانوا أكثر عرضة للوفاة قبل أوانهم بنسبة 78% مقارنة بمن لديهم أسلوب حياة مناسب، بغض النظر عن استعدادهم الوراثي. وأوتلك العروض لخطر وراثي كبير تقصر العمر ولديهم أيضاً أسلوب حياة غير مناسب كانوا أكثر عرضة للوفاة بمقدار الضعف، مقارنة بمن لديهم استعداد وراثي لحياة طويلة ولديهم أسلوب حياة مناسب.

الأرز الذهبي .. هل هو حل صحي لنقص فيتامين أ؟

أثار حكم جديد لمحكمة فيلبينية بإلغاء زراعة الأرز الذهبي المعدل وراثياً الجدل من جديد حول الاعتماد على هذا الأرز لحل إحدى المشاكل الصحية للأطفال، رغم أن حكومة الفلبين ستعترض على القرار. وكانت الفلبين أول دولة توافق على زراعة الأرز الذهبي المعدل وراثياً الذي يحتوي على فيتامين أ، ويعوض نقصه لدى الأطفال والحوامل في بعض مناطق العالم. ووفق "نيو ساينتست"، أصبح الأرز الذهبي هدفاً رئيسياً للناشطين المعارضين للزراعة المعدلة وراثياً، ما أدى إلى تأخير اعتماده بشكل كبير، رغم موافقة السلطات الصحية في كندا، والولايات المتحدة، ونيوزيلندا على تناوله. ولعبت اعتراضات منظمة السلام الأخضر دوراً فعالاً في هذا التأخير، بداية من اعتراضها على نسبة فيتامين أ فيه ما أدى مزيد من التعديل الوراثي لزيادتها. والاعتراض الأساسي أن الاعتماد على أرز معدل وراثياً لحل مشكلة صحية، سيفتح الباب أمام أطعمة أخرى معدلة وراثياً، لبعضها أثر صحي سلبي. أما الاعتراضات الأخرى فسيبها وجود بدائل أخرى غير معدلة وراثياً لتعويض نقص الفيتامين، مثل المكملات، وتعليم زراعة الجزر والمحاصيل الغنية بفيتامين أ. وتشير الدراسات إلى أن كوباً واحداً من الأرز الذهبي يوفر 50% من احتياجات الجسم من فيتامين أ، الذي يؤدي نقصه لدى الأطفال إلى فقدان البصر مبكراً، ونقص خطير في النمو.



دراسة: الوجبات الصحية تغني عن الفيتامينات والمكملات الغذائية

تمثل الفيتامينات والمكملات الغذائية صناعة مهمة في الولايات المتحدة، حيث ينفق الأمريكيون قرابة 45 مليار دولار، من بين أكثر من 177 مليار دولار ينفقها البشر حول العالم على العقاقير والمساحيق وغيرها من أشكال المكملات التي تهدف إلى تحسين الصحة. وتشير الدراسات إلى أن زهاء 59 مليون أمريكي يتناولون شكلاً من أشكال الفيتامينات أو المكملات، ويتفوق على هذه المواد نحو 510 دولار سنوياً في المتوسط. ولكن خبراء في مجال الغذاء أعربوا عن اعتقادهم أن ذلك يعتبر إهداراً للمال. ويقول الطبيب ماثيو سيلفيس من مركز صحة الأسرة وطب المجتمع بولاية

بنسلفانيا الأمريكية إن تناول وجبة متوازنة يوفر كافة المواد الغذائية التي يحتاجها الشخص العادي للحفاظ على صحته. وأضاف في تصريحات للموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث الطبية: "إذا تناولت وجبة متوازنة بشكل جيد تحتوي على الخضراوات والفواكه وغيرها من أشكال الغذاء، فإنك لست بحاجة لأي عقاقير تحتوي على فيتامينات أو مكملات غذائية".

وميض أخضر يثير ذهول سكان ولاية أميركية

أضاء وميض أخضر «مريب، السماء مع غروب الشمس فوق المحيط في ولاية أوريغون الأميركية. والتقط الصور كريغ هايسليب الباحث المساعد في هيئة التدريس بجامعة ولاية أوريغون صوراً للظاهرة التي وصفها البعض بـ«الخارقة للطبيعة». والأسبوع الماضي، نشر هايسليب الصور على حسابه في منصة «إنستغرام»، قائلاً: "غروب الشمس الليلية غرب باندون بولاية أوريغون، ثم وميض أخضر خلف سحابة في النهاية". ويحدث الوميض الأخضر عندما تكون الشمس بالكامل تقريباً تحت خط الأفق، بينما تظل حافتها العلوية مرئية، وفي تلك اللحظة يمكن أن ظل تنحول الحافة العلوية للشمس إلى ظل باللون الأخضر أو حتى الأزرق. وفي الصور التي نشرها هايسليب، شوهد جزء من الشمس وهو يغرب تحت الأفق بينما تحوم فوقها سحب يرتقالية داكنة.



منوعات الفكر

22

تم تصنيفها في 20 مجالاً دراسياً

جامعة الإمارات تصدر تصنيفات كيو إس العالمية في جميع المجالات الدراسية لعام 2024

• العين - الفجر

حققت جامعة الإمارات العربية المتحدة إنجازاً ملحوظاً في تصنيفات كيو إس العالمية للمجالات الدراسية لعام 2024، حيث تم تصنيفها كأفضل جامعة في دولة الإمارات في جميع المجالات الخمسة، وذلك وفقاً للنسخة الأخيرة من تصنيفات كيو إس.

وقد برزت جامعة الإمارات العربية المتحدة بشكل

لافت في المجالات العلمية، حيث تم تصنيفها في 20 مجالاً دراسياً مختلفاً، مقارنة بثلاثة عشر مجالاً في عام 2021. هذا وقد تم إضافة الجامعة لأول مرة إلى تصنيف مجال القانون في عام 2024. تعكس هذه التصنيفات الجديدة تقدم الجامعة المستمر وتميزها في مجالات عديدة، بما في ذلك علوم الحياة والطب، والعلوم الطبيعية، حيث حصلت على المركز الأول على مستوى الدولة في هذين المجالين. كما احتلت

المركز الثاني في مجالات الآداب والإنسانيات، والهندسة والتكنولوجيا، والعلوم الاجتماعية والإدارة. وقد حقق مجال الهندسة والتكنولوجيا فقرة نوعية في التصنيف العالمي حقيق ففرت الجامعة 27 مركزاً في التصنيف لتصبح 233 عالمياً. وحول هذا الإنجاز، قال الأستاذ الدكتور غالب البريكي - مدير جامعة الإمارات بالإناة: نحن فخورون بهذا التقدم الكبير الذي يعكس الجودة العالية للبرامج التعليمية والبحثية التي

تقدمها، حيث يُشكل التصنيف الدولي للجامعة أداة مهمة لتحسين جودة أبحاثنا وبرامجنا الأكاديمية، لاسيما وأن التطوير المستمر لتخصصاتنا أمر ضروري لمساهمتنا الفعالة في مسيرة التعليم العالي بالدولة. وأضاف "إننا في جامعة الإمارات ملتزمون بتوفير المقومات الضرورية للتميز في مجال التعليم العالي والبحث العلمي، ويعزز مكانتها كمركز للتميز الأكاديمي على المستوى العالمي."

المبدولة لتصبح الجامعة بحثية شاملة تقدم برامج بكالوريوس ودراسات عليا عالية الجودة، وتعمل بشكل مستمر على مواكبة استراتيجياتها الأكاديمية والبحثية مع المعايير الدولية، حيث يؤكد هذا الإنجاز مجدداً على دور جامعة الإمارات العربية المتحدة كمؤسسة رائدة في مجال التعليم العالي والبحث العلمي، ويعزز مكانتها كمركز للتميز الأكاديمي على المستوى العالمي."



شرطة أبوظبي و«تريندز» تطلقان برنامج البحث العلمي للمدرّبين بأكاديمية سيف بن زايد

• أبوظبي-الفجر

أطلقت أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية في القيادة العامة لشرطة أبوظبي وبالتعاون مع مركز تريندز للبحوث والاستشارات برنامج البحث العلمي لخبيرة متدربي الأكاديمية.

وأكد اللواء ثاني بطي الشامسي، مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية، أهمية البحث العلمي في تطوير قدرات منتسبي الأكاديمية، وتعزيز مهاراتهم في مجال التحقيق والتحليل وذلك خلال افتتاحه البرنامج بحضور الدكتور محمد عبد الله العلي الرئيس التنفيذي لـ "تريندز".

وأوضح إن "البحث العلمي هو أساس التطوير والتقدم في جميع المجالات، بما في ذلك مجال الأمن والشرطة، لافتاً إلى اهتمام أكاديمية سيف بن زايد بفرس ثقافة البحث العلمي لدى المنتسبين منذ بداية التحاقهم بالأكاديمية". وأضاف: إن "البرنامج يعد خطوة مهمة في هذا الاتجاه، معرباً عن ثقته بأنه سيسهم في إعداد كوادر مؤهلة وقادرة على إجراء بحوث علمية رصينة تساهم في تعزيز الأمن والاستقرار في مجتمعنا".

وأشاد بالتعاون بين الأكاديمية ومركز تريندز، معرباً عن شكره وتقديره للمركز على مبادرته بتنظيم البرنامج العلمي، مؤكداً استمرار التعاون بين الأكاديمية والمركز في



على تطوير مهارات البحث ذات الصلة بمجالاتهم. ودعا الرئيس التنفيذي لـ "تريندز" المتدربين إلى المشاركة بفاعلية في المناقشات، وطرح الأسئلة طوال فترة الدورة، معرباً عن ثقته بأنهم سيكونون مؤهلين وقادرين على إجراء بحوث عالية الجودة تساهم بشكل هادف في مجال الأمن والشرطة.

الأساسية لإجراء أبحاث فعالة ومفيدة في مجالاتهم باعتبارهم قادة المستقبل في مجال الأمن والشرطة. وأكد أن "تريندز" يفخر بفريقه من المدربين المختصين الذين يتمتعون بالخبرة الواسعة، نظرياً وتطبيقياً، في منهجية البحث، وهم متحمسون لإرشاد الطلبة خلال هذا البرنامج، ومشاركتهم معارفهم وخبراتهم، ومساعدتهم

الظواهر والقضايا المختلفة. وأشار إلى أن البرنامج يتضمن أربعة محاور هي مدخل عام للبحث العلمي، ومناهج وتقنيات البحث الكمي، ومناهج وتقنيات البحث النوعي، وإعداد البحث العلمي ويستمر لمدة 4 أشهر منها شهر للمادة النظرية و3 للمواد العملية و صمم خصيصاً لتزويد الطلبة والمدربين بالأدوات والمعرفة

المستقبل. ورحب الدكتور محمد عبد الله العلي بالمشاركين في البرنامج في رحاب "تريندز". وأكد أهمية البحث العلمي في مجال الأمن والشرطة. وأوضح إن "تريندز" كمؤسسة بحثية مستقلة عالية التوجه يحرص على الالتزام بالصامم بمعايير البحث العلمي العالمية، سواء في برامجها التدريبية، أو في تحليله

نادي سيدات الشارقة ينظم فعالية «لا تدعي سن اليأس يوقفك»

• الشارقة - الفجر

تعزيز شعور الصفاء وتجديد الشباب. باقية النحت والتحفيز تساعد في إزالة السموم وتقليل نسبة الدهون للحصول على جسم مشدود. وباقة الصحة الشاملة هي تجربة تسلط الضوء على الدمج بين مختلف العلاجات لتوفير التوازن والاسترخاء والتجديد وتحسين جودة النوم والتخفيف من التوتر.

وفي هذا الشأن، أكدت وعد يونس، مدير منتج دلوك الصحي على أهمية تنظيم نادي سيدات الشارقة لفعاليات تتعلق بمرحلة سن اليأس، وتقوية السيدات اللواتي يمررن بهذه المرحلة من خلال الاستعانة بأخصائيين ذوي خبرة واسعة في هذا المجال، وقالت: "تشكل هذه الجلسات دليلاً إرشادياً يساعد الحاضرات على التعامل مع التغييرات الجسدية والعاطفية التي تطرأ في هذه الفترة، كما أنها تعزز من مستوى الوعي لديهن، وتشجعهن على الالتزام بالعادات الصحية والرياضية السليمة لضمان حياة أفضل. ويعد المنتج مكاناً فاخراً وفريداً يقدم تجربة استثنائية للسيدات، حيث يعكس هذا النهج اهتمام إدارة المنتج والنادي بتوفير تجربة متكاملة ومميزة لكل امرأة."

تتمثل جلسات علاجات مجانية بجهاز "IDome"، الذي يدمج تكنولوجيا البلازما والضوء لتنشيط البشرة وتحسينها، وحلقات هدايا قيمة مقدمة من "Altearah".



نظم نادي سيدات الشارقة فعالية بعنوان "لا تدعي سن اليأس يوقفك" تحت إشراف الدكتورة بريانكا ميهتا، طبيبة أمراض النساء والتوليد، الحاصلة على بكالوريوس الطب والجراحة، وإيميبي جيتيرو، خبيرة من "Altearah"، وخبيرة الشيخوخة، إيرينا بوند، وعقدت الجلسة في منتج دلوك الصحي التابع لنادي، يوم 1 فبراير 2024.

وهدفت هذه الجلسة إلى توعية الحاضرات وتقنيهن عن سن اليأس، وكيفية الاستعداد له والتعامل معه، حيث اعتبرت بمثابة منصة تجمع السيدات لتبادل خبرتهن ومعلوماتهن، وتساعدن على فهم التغييرات والأعراض التي قد يمررن بها، كما فتحت لهن المجال لطرح الأسئلة والحصول على إجابات وافية وعلمية من المختصين في المجال.

وتضمنت الجلسة عدداً من المحاور، أهمها طرق التغذية السليمة، وكيفية ممارسة التمارين الرياضية المناسبة، وعلاجات الجسم واللياقة، وتمارين التنفس والعافية، كما حصلت المشاركات على عروض أخرى،



الجامعة الأميركية في الشارقة ضمن أفضل 150 جامعة في تصنيف مجلة تايمز للتعليم العالي لجامعات آسيا

• الشارقة - الفجر

صعدت الجامعة الأميركية في الشارقة في تصنيفها الأخير لتصبح من بين أفضل 150 جامعة في قارة آسيا، بناءً على تصنيفات مجلة تايمز للتعليم العالي لجامعات آسيا، محرزة تقدماً كبيراً مقارنة بتصنيفاتها من بين أفضل 250 جامعة في آسيا في العام الماضي.

وقد تبنت تصنيفات مجلة تايمز للتعليم العالي لجامعات آسيا لعام 2024 التغييرات الأخيرة التي طبقتها المجلة في معايير تصنيفاتها للجامعات العالمية، مما ضمن إجراء تقييم شامل للجامعات النشطة في مجالات البحوث عبر خمس محاور أساسية وهي التدريس، والبيئة البحثية، وجودة البحوث، والتصور العالمي والصناعة. ويعكس تصنيف الجامعة الأميركية في الشارقة الأخير التزامها بتوفير تجربة تعليمية مرموقة وتطوير الأبحاث المختلفة.

وقال الدكتور تود لورسن، مدير الجامعة الأميركية في الشارقة في تعليقه على التقييم الذي أحرزته الجامعة: "بينما نفتخر بهذا الإنجاز الكبير، نحن فخورون بالتقدم الذي أحرزناه في تعزيز سمعة الجامعة ومكانتها في آسيا. إن تقانينا المستمر في التميز في التعليم والبحث دفعنا إلى الأمام، وإننا ملتزمون بتوفير بيئة تعليمية عالمية طلبتنا".

ويأتي التصنيف الجديد في الوقت الذي تواصل فيه الجامعة الأميركية في الشارقة الاستثمار الاستراتيجي في تطوير أعضاء الهيئة التدريسية، وتعزيز ثقافة التميز البحثي، وتعزيز خدمات دعم الطلبة، وتعزيز التعاون الدولي.

وقد أدت هذه المبادرات إلى رفع جودة التعليم والبحث في الجامعة الأميركية في الشارقة وساهمت بشكل واضح في تعزيز سمعتها كمؤسسة تعليم عالي رائدة في المنطقة.

اللواء علي غانم يشهد احتفاء شرطة دبي بيوم العمال العالمي

• دبي-الفجر

المجتمعي، وتبرز قيم التكافل والترامح، ونشر ثقافة المسؤولية المجتمعية، وترسيخ مبادئ احترام الإنسانية الأصيلة. وفي ختام الفعالية، أشاد بسعادته بجهود فرق العمل التي ساهمت في تنظيم فعالية يوم العمال العالمي، والتقط الصور التذكارية مع المشاركين.

العام لشرطة دبي الدائم على المشاركة في مختلف المناسبات العالمية التي تساهم في رفع مستويات السعادة وجودة الحياة، والإيجابية في المجتمعات. وأكد سعادته أيضاً حرص القيادة العامة لشرطة دبي الدائم على تنفيذ الفعاليات التي تساهم في رفع مستويات الوعي

والشركاء في بنك أبوظبي الأول، ومؤسسة دبي للإعلام، وماي دبي، وشركة KDNH Compass، و"اتصالات من إي أند"، و"نادي كوبرا كاي"، مجموعة من المنافسات الرياضية، ومسابقات ترفيهية، ومحاضرات توعوية إلى جانب تقديم جوائز قيمة للعمال.



منوعات الغذاء

23



يرتبط الحرمان من النوم بمجموعة من الحالات الصحية، بدءاً من زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني والسمنة إلى القلق والاكتئاب وضعف الوظيفة الإدراكية.

وتبين أن قلة النوم ترتبط بقوة بخطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، لدرجة أنه حتى أولئك الذين يتناولون طعاماً صحياً ما زالوا معرضين لخطر الإصابة بالمرض إذا حصلوا على أقل من 6 ساعات من النوم في الليلة، وفقاً لبحث نشر في مجلة JAMA Network Open.

وبهذا الصدد، كشف كبار الخبراء عن أفضل الأفكار لتحسين النوم:

الحرمان من النوم يرتبط بأمراض عديدة

أفضل الطرق لمحاربة الأرق وتحسين النوم



ومع ذلك، يعتمد الأمر على مدة الغفوة، فإذا كنت تغفو لفترة طويلة، سيزداد لديك الترنج عند الاستيقاظ. وينصح بالاستحمام بالماء البارد لمدة 30 ثانية، وتناول شيء ما بعد الاستيقاظ مباشرة، لمساعدتك على الشعور باليقظة بسرعة.

- ركز على أوقات نومك، وليس مدته
يعد وجود روتين نوم ثابت مؤشراً أقوى لتحديد خطر الوفاة المبكرة مقارنة بمدة النوم، وفقاً لبحث نشر في مجلة Sleep.

ووجد البحث أن أولئك الذين يميلون إلى النوم والاستيقاظ في أوقات منتظمة كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 48%. ونصح الباحثون بالنوم والاستيقاظ خلال فترة زمنية مدتها ساعة واحدة، على سبيل المثال النوم بين الساعة 9 مساءً و10 مساءً والاستيقاظ بين الساعة 6 صباحاً و7 صباحاً.

ويؤدي عدم انتظام النوم والاستيقاظ إلى ارتفاع مستويات هرمون التوتر "الكورتيزول"، ما يزيد من مستويات السكر في الدم وكمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة.

- استخدم صندوقاً ضوئياً في حالة غياب ضوء الشمس

وجدت مراجعة لـ 15 تجربة شملت 600 شخص يعانون من مرض ألزهايمر الخفيف إلى المتوسط، أن استخدام الصناديق الضوئية أدى إلى تحسين نومهم.

وإذا لم تكن قادراً على الحصول على ضوء الشمس الطبيعي خلال ساعة من الاستيقاظ، استخدم صندوقاً ضوئياً.

- تأكد من أن غرفة النوم مظلمة

أظهرت دراسة حديثة أنه حتى كمية صغيرة من الضوء يمكن أن تعطل النوم. وتقول الباحثة صوفي بوسوك: "إن الكثير من الضوء في الليل لا يسمح للجسم بالراحة بشكل صحيح وإيقاف الاستجابة للضغط، ما يتركنا بشكل فعال في حالة من فرط الإشارة، والتي يمكن أن تتداخل مع التعليل والتمثيل الغذائي".

وتوصي بإطفاء جميع الأضواء في المنزل ليلاً وارتداء قناع العين أو استخدام الستائر المعتمة أثناء النوم.



- تنظيم القبولية
يمكن أن يسبب النوم الزائد في الصباح عطلات نهاية الأسبوع، أو القبولية الطويلة، مشاكل تؤثر على الساعة البيولوجية.

ويوصي بتجنب القبولية في عطلة نهاية الأسبوع قدر الإمكان، وعدم القيام بذلك إلا في بعض الأحيان، عندما تكون في حاجة ماسة إلى النوم، ولكن من الأفضل ألا تزيد مدتها عن 30 دقيقة.

- استخدام زر الغفوة
وجدت دراسة أجريت عام 2023 أن الضغط على زر الغفوة ثلاث مرات خلال فترة 30 دقيقة قبل الاستيقاظ بشكل صحيح، يعزز الأداء في بعض الاختبارات المعرفية.

ووجدت دراسة أجريت عام 2023 أن الضغط على زر الغفوة ثلاث مرات خلال فترة 30 دقيقة قبل الاستيقاظ بشكل صحيح، يعزز الأداء في بعض الاختبارات المعرفية.

- النوم في غرفة أكثر دفئاً
بدأ من سن 65 عاماً
وجدت دراسة جديدة أنه إذا كان عمرك 65 عاماً أو أكثر، فيجب عليك النوم في غرفة أكثر دفئاً.

واعتقد سابقاً أن معظمنا يجب أن ننام في غرفة تتراوح درجة حرارتها بين 16 و18 درجة مئوية. لكن دراسة أمريكية نشرت في مجلة Science of the Total Environment، وجدت أن كبار السن يجب أن يناموا في غرفة تتراوح درجة الحرارة فيها بين 21 و23 درجة مئوية للحصول على النوم الأمثل.

وقال البروفيسور راسل فوستر، مدير معهد النوم وعلم الأعصاب في جامعة أكسفورد: "من المرجح أن يكون كبار السن أقل نشاطاً، وبالتالي ينتجون حرارة أقل، لذلك يحتاجون إلى الاعتماد على الحرارة الخارجية". ومن أجل النوم بشكل جيد، يجب أن تنخفض درجة حرارة الجسم الأساسية بحوالي درجة واحدة.



دراسة ضخمة: كوفيد "سرق" من أعمارنا!



كشفت دراسة ضخمة أن فيروس كورونا المستجد تسبب في انخفاض متوسط عمر الأفراد المتوقع بنحو سنة و6 أشهر خلال العامين الأولين من الوباء.

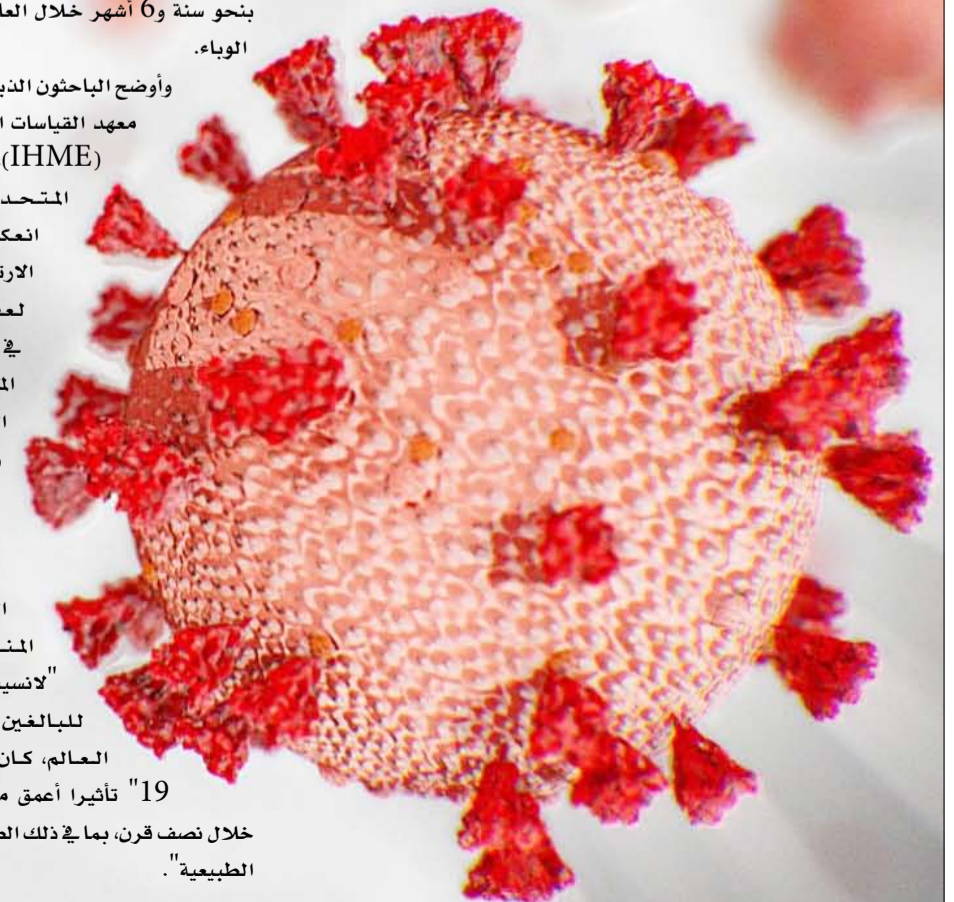
وأوضح أن متوسط العمر المتوقع انخفض في 84% من 204 دول ومناطق تم تحليلها في الفترة 2020-2021، ما يدل على الآثار المحتملة المدمرة للفيروسات الجديدة.

وقدر الباحثون أن معدل الوفيات للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 15 عاماً ارتفع بنسبة 22% للرجال و17% للنساء خلال تلك الفترة. وانخفض متوسط العمر المتوقع في مكسيكو سيتي وبيرو وبوليفيا بمعدلات أكبر من غيرها.

وكانت بربادوس ونيوزيلندا وأنتيغوا وبربودا من بين البلدان التي سجلت أدنى معدل للوفيات الزائدة خلال الوباء، ما يعكس جزئياً كيف نجت الطبيعية.

وأوضح الباحثون الذين يدققون بيانات معهد القياسات الصحية والتقييم (IHME)، مقره الولايات المتحدة، أن هذا يمثل انعكاساً حاداً في ظل الارتفاع المستمر لعقود من الزمن في متوسط العمر المتوقع على مستوى العالم.

وقال أوستن شوماخر، الباحث في معهد IHME والمعد الرئيسي للدراسة المنشورة في مجلة "لانست": "بالنسبة للبالغين في جميع أنحاء العالم، كان لوباء "كوفيد-19" تأثيراً أعمق من أي حدث وقع خلال نصف قرن، بما في ذلك الصراعات والكوارث الطبيعية".



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - ليلى بخت مال الله الحمادي
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2023/0010227 والشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه ، ليلى بخت مال الله الحمادي
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ احمد حسن محمد حسن البلوشي - الجنسية الإمارات العربية المتحدة في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما أن المحكوم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع التلي شامل الرسوم والمصاريف 12710.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - اي ديل الفينيئي الترتاشيونال (ش م ج)
مايورا اسابيل فيليجانو دي لوس سانتوس
إخطار دفع في القضية رقم 0002562 SHCEXCIBOUNCE2024 والشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه ، اي ديل الفينيئي الترتاشيونال (ش م ج)
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ خالد حسين امين حيدر المرزوقي - الجنسية الإمارات العربية المتحدة. في القضية المشار اليها أعلاه ، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن المحكوم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع التلي شامل الرسوم والمصاريف 15850.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم المصفي : منصور ملا لمراجعة الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 1010-13 ملكسفن تايدس ليتمتد - بر دبي - جبل علي
هاتف : 04-5570410 فاكس : 04-3617679 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنصيفي بيت غورو ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/4/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/4/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : بيت غورو ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 709 ملك بتلك دبي التجاري (ش م ج) - ديرة - القيصيص الصناعية الثانية - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 938867 رقم القيد بالسجل التجاري : 1548948 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 24/4/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/4/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين منصور ملا لمراجعة الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 13-1010 ملكسفن تايدس ليتمتد - بر دبي - جبل علي - هاتف : 04-5570410 فاكس : 04-3617679 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICILABS2024/0001840 عمالي
إلى المدعي عليه : حصن الساحل للضيافة
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 16/5/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 8) شخصيا او 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 30/4/2024 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICILABS2024/0002249 عمالي
إلى المدعي عليه : ذيبان لصناعة الانليوم والزجاج - ذ م م
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 15/5/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 8) شخصيا او 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 29/4/2024 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة عجمان الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - عجمان لاند العقارية
إخطار دفع في القضية رقم 0001258 JMCXCICIVS2024 مدني
إلى المحكوم عليه : عجمان لاند العقارية
العنوان : عجمان - أبراج التنمية الدور الارضي - 44 أبرج بلوك
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ عائشة جاسم اسماعيل احمد الحوسني - الجنسية الإمارات العربية المتحدة في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن المحكوم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع التلي شامل الرسوم والمصاريف 261724.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - عبدالله سلطان سيف محمد الفن الشامي
إخطار دفع في القضية رقم M0002834 SHCEXCICOM2018 تجاري (كلي)
إلى المحكوم عليه : عبدالله سلطان سيف محمد الفن الشامي
العنوان : الشارقة - الصجعة - الصناعية - رقم الطار 614
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ مصروف ابوظبي الاسلامي - الجنسية الإمارات العربية المتحدة في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن المحكوم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع التلي شامل الرسوم والمصاريف 5.274.450.58
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (المدى) 7 أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم المصفي : أحمد أبو أحمد مبادئ لمراجعة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميثاء
الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنصيفي اس سي ام للاستشارات الادارية ش ذ م م شركة الشخص الواحد ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 29/4/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/4/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : اس سي ام للاستشارات الادارية ش ذ م م شركة الشخص الواحد ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 44-43 ملك بلدية دبي - بر دبي - الفهدي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ش ذ م م) ، رقم الرخصة : 1181871 رقم القيد بالسجل التجاري : 1970578 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 29/4/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/4/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أبو أحمد مبادئ لمراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميثاء - الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
ادارة الكاتب العدل والتصدقات

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
إخطار عدلي بالوفاة
رقم العمالة MOJAU-2024-0195540
المتذر : سعيد معطر المهيري - إماراتي الجنسية وكبلا عنه الحامي / ماجد سعيد حمد الجلاف بموجب الوفاة رقم MOJAU-2023_0187179 مصدقة بتاريخ 18/12/2023 المتذر اليها :
1. الحوضي فنادوات البناء - ذ م م
2. احمد اسامه زكريا محمد بهجت - مصري الجنسية يحمل هوية رقم 784197921730244 الموضوع / الإنداز قانوني
لذلك ، ننبه عليكم بموجب هذا الإنداز القانوني وعلى القوري بسداد قيمة الشيك رقم 1000019 المسحوب على بنك اسن الخيمة الوطني بمبلغ وقدره 36690 درهم (ستة وثلاثون الف وستمائة وتسعون درهم) الموعود 11/13/2023 وذلك خلال خمسة ايام من تاريخ استلامكم الإنداز وفي حالة رفضكم السداد او امتناعكم عن الرد على هذا الإنداز خلال المدة المحددة فسيوف نضطر لتجوز اى الجهات القضائية المختصة واتخاذ كافة الاجراءات القانونية في مواجعتكم للحفاظ على حقوقنا والزامكم برد ذلك المبلغ مع تحلتم كافة الرسوم والمصاريف.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICICOMS2023/0006229 تجاري
إلى : المحكوم عليه / يوسف علي محمد عبدالله
العنوان : 9881136
نحيطكم علما بأنه بتاريخ 17/1/2024 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / بنك دبي الإسلامي ش م ج - بالتالي : نص الحكم - حكمت المحكمة بتمثاية الحضورى : الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغ وقدره 247.824.45 درهم، وبالرسوم والمصاريف وخمسائة درهم مقابل اعاب المحاماة، حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.
الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الذيد الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم ADCEXCIBOUNCE2022/0000242 والشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : 1. أدا للاشاعات ذ م م. 2. احمد شاكر الدعوى
حيث انه قد صدر الحكم ضدك لصالح المتخذ مؤسسة الطليعة للتقنيات في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن المحكوم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع التلي شامل الرسوم والمصاريف 14200.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (8) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - فاتح عمر المنديل
إخطار دفع في القضية رقم 0007922 SHCEXCICIVS2023 مدني
إلى المحكوم عليه : فاتح عمر المنديل
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ انتر كوسيتوم ش م ج
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن المحكوم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع التلي شامل الرسوم والمصاريف 18766.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم المصفي : بن غنام للمحاسبة والتدقيق
العنوان : مكتب رقم B1003 ملك الشيخ راشد بن خليفة بن سعيد ال مكتوم - بر دبي - المركز التجاري - هاتف : 04-2246633 فاكس : 04-2246633 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه قرار محاكم دبي بتاريخ 25/4/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/4/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه خليفة بن سعيد ال مكتوم - بر دبي - المركز التجاري - هاتف : 04-2246633 فاكس : 04-2246633 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : داك أ جوكافيتيريا - ذ م م
العنوان : محل رقم S28 ملك مؤسسة دبي العقارية - مدينة دبي الملاحة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 967575 رقم القيد بالسجل التجاري : 1587150 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 25/4/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين بن غنام للمحاسبة والتدقيق العنوان : مكتب رقم B1003 ملك الشيخ راشد بن خليفة بن سعيد ال مكتوم - بر دبي - المركز التجاري - هاتف : 04-2246633 فاكس : 04-2246633 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICICPL2024/0001898 أمر أداء
إلى : المحكوم عليه / محمد اسماعيل حسين محمد شمس علم
العنوان : 1043257
نحيطكم علما بأنه بتاريخ 25/3/2024 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / محمد نور الاخرت محمد نور الحق - بالتالي : نص الحكم بأمر بالزام المدعي عليه ان يؤدي للمدعي مبلغا وقدره (58000) درهم والزمته بالمصروفات. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.
الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم AJCFICICIVS2023/0001458 مدني
إلى : المحكوم عليه / وجه السرعة ليزان السيارات - العنوان : 9776425 اياد ياسين محمد - العنوان : 9826310
نحيطكم علما بأنه بتاريخ 20/9/2023 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / نور خميس علي النجار ، قررت المحكمة : الزام المدعي عليه ان يؤدي للمدعية مبلغ 16000 درهم ، والزمّت المدعي عليه الرسوم والمصاريف وخمسائة درهم مقابل اعاب المحاماة. ورفضت ما دعا عدا ذلك من طلبات. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.
الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم AJCFICICPL2024/0000694 أمر أداء
إلى : المحكوم عليه / علي حسن حسين موسى علي - العنوان : 10014595
نحيطكم علما بأنه بتاريخ 2024/2/20 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / عصام الدين عبدالله الخضمر فرج بالتالي : بالزام العروض ضدّه / علي حسن حسين موسى علي إمارات الجنسية بان يؤدي للطلب مبلغا وقدره (28.000 درهم) فضلا عن الفائدة القانونية المستحقة على هذا المبلغ بواقع 5% سنويا بدء من تاريخ اعلان اذار التكليف بالوفاة وحتى تمام السداد مع الزام العروض ضدّه بالرسوم والمصروفات ورفض ما دعا ذلك من طلبات. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.
الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICICOMS2023/0009389 تجاري
إلى : المحكوم عليه / محمد شافي محبوب باشا ، العنوان : 9970137
نحيطكم علما بأنه بتاريخ 21/3/2024 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / وكالة الشرق للسفرات والسياحة - ذ م م - بالتالي : نص الحكم : حكمت المحكمة بتمثاية الحضوريا : بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغ مائة وواحد وخمسون الف درهم وثلاثة عشر فلسا (151.013 درهم) قيمة ما تم اختلاسه مضافا اليه مقدار التعويض عن الأضرار المادية والزامه برسوم ومصروفات الدعوى ومبلغ الف درهم مقابل اعاب المحاماة. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم AJCEXCICOMS2024/0000115 تجاري
إلى المحكوم عليه : تحالف شركة غنتوت للنقل والمقاولات العامة وشركة غنتوت الخليج للمقاولات ش ذ م م ومن يمثلها قانونيا
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ الش م هارودير تريديج ش م ج - في القضية المشار اليها أعلاه.
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن المحكوم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع التلي شامل الرسوم والمصاريف : 80823.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة عجمان الإتحادية
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICILABS2024/0001891 عمالي
إلى المدعي عليه : ذيبان لصناعة الانليوم والزجاج - ذ م م
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 15/5/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 8) شخصيا او 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 30/4/2024 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICILABS2024/0001893 عمالي
إلى المدعي عليه : ذيبان لصناعة الانليوم والزجاج - ذ م م
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 15/5/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 8) شخصيا او 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 30/4/2024 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٣٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/١
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICICOMS2023/0009389 تجاري
إلى : المحكوم عليه / محمد شافي محبوب باشا ، العنوان : 9970137
نحيطكم علما بأنه بتاريخ 21/3/2024 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / وكالة الشرق للسفرات والسياحة - ذ م م - بالتالي : نص الحكم : حكمت المحكمة بتمثاية الحضوريا : بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغ مائة وواحد وخمسون الف درهم وثلاثة عشر فلسا (151.013 درهم) قيمة ما تم اختلاسه مضافا اليه مقدار التعويض عن الأضرار المادية والزامه برسوم ومصروفات الدعوى ومبلغ الف درهم مقابل اعاب المحاماة. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.
الحكمة الابتدائية المدنية



على الآخرين، تغيير طبيعة معرفتهم، جديدة، ويزداد شفهم، ويتعمق فهمهم للآخرين، ويتعزز التزامهم بأفضل وتتنوع نظرتهم لتتنطلق إلى آفاق مجتمعتهم وعالمهم، ويزداد احترامهم القيم الإنسانية.

•• أبوظبي - وام:

انطلقت امس فعاليات مهرجان "إشراقات" الذي تنظمه وزارة التسامح والتعايش تحت شعار "تسامح مبني على معرفة" ضمن أنشطة معرض أبوظبي الدولي للكتاب المقام حالياً في مركز أبوظبي الوطني للمعارض "أدنيك". ويشهد المهرجان في دورته الثالثة - التي تستمر ثلاثة أيام - مشاركة نحو 80 من الكتاب والمفكرين من 14 دولة عربية ودولية من خلال 50 برنامجاً وجلسة بـ 5 لغات في المجالات الإبداعية والتربوية والفنية والمعرفية المختلفة.

انطلاق مهرجان إشراقات بمعرض أبوظبي الدولي للكتاب

يضمه من شخصيات إماراتية وعربية وعالمية حريص على تخصيص جانب كبير من جلساته وأنشطته خلال الفترة الصباحية لطلاب المدارس الحكومية والخاصة بالدولة والجامعات، حرصاً على تعزيز قيم وثقافة التسامح والتعايش لدى الجميع، عبر رؤية متجددة تستلهم قيم المعرفة والتسامح العالمية إلى جانب القيم الإماراتية الأصيلة. وأضادت بالإسوات المشاركة والداعمة للمهرجان، وفي مقدمتها إدارة معرض أبوظبي الدولي للكتاب، مثمته جهود المشاركين من الخبراء الدوليين والمفكرين والطلبة والتربويين وأولياء الأمور الذين حرصوا على تأكيد

ويركز "إشراقات"، باعتباره مهرجاناً عالمياً للمعرفة في مجال التسامح والتعايش، على استقطاب أصحاب المحتوى المتخصصين والخبراء في مجالات التسامح والمعرفة، على أن تصل رسالته إلى الآلاف من طلاب المدارس والجامعات، وتقديم أنشطة تستهدف المثقفين والجمهور العام. وتنطلق اليوم "الخميس" الجلسة الرئيسية لمهرجان إشراقات والتي يتحدث فيها معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، حول أهمية المهرجان كحدث عالمي يركز على دور المعرفة في تقارب الشعوب والثقافات المختلفة لجعل العالم أكثر تسامحاً، كما

دار بيتر هارينجتون تعرض نسخة صينية من القرآن الكريم في معرض أبوظبي للكتاب

•• أبوظبي - وام:

تعرض دار بيع الكتب النادرة الرائدة في لندن، بيتر هارينجتون، خلال مشاركتها في معرض أبوظبي الدولي للكتاب 2024، مجموعة استثنائية من المخطوطات النادرة، تتضمن نسخة صينية من القرآن الكريم مكتوبة بأسلوب غير معتاد تعود إلى القرن السابع عشر الميلادي. تعود المخطوطة القرآنية للفترة ما بين أواخر عهد أسرة مينغ وأوائل عهد أسرة تشينغ، وتتألف من ثلاثين مجلداً مزخرفة بشكل جذاب، وهي نموذج مهم من الكتب الإسلامية التي ازدهرت طباعتها في الصين آنذاك باستخدام النمط الصيني للخط العربي.



تشير هذه النسخة الفريدة من القرآن الكريم إلى حركة التبادل الثقافي للنسخة بين شرق وغرب آسيا خلال فترة النهضة، وسيتم عرضها بقيمة 65.000 جنيه استرليني،

ملاحق لأدعية، ويحتوي بعضها تعليقات توضيحية على الغلاف والصفحات الأولى. ويتضمن كل مجلد مصطلحات جذابة على الأغلفة، وقد تم نسخ بعض الصفحات، والمجلد الثلاثين بأكمله، بخط اليد بأسلوب شبه معاصر مفعم بالمهارة. وقال يوم هارينجتون، مالك دار بيتر هارينجتون: "يعود تاريخ هذه المخطوطة إلى فترة التبادل الثقافي المتدفق، وهي تعد نموذجاً واضحاً للانتشار الواسع للنصوص الدينية المدة بحرفية عالية في ذلك الوقت... هذه المجموعة بلا شك من أجمل نسخ القرآن الكريم التي تمت كتابتها بأسلوب يجمع فنون الكتابة الإسلامية والصينية في آن معا". جدير بالذكر أن دار بيتر هارينجتون تشارك في معرض أبوظبي الدولي للكتاب منذ عام 2016، في تجسيداً لالتزامها الراسخ تجاه سوق الشرق الأوسط، الذي يشكل حوالي 10% من مبيعات الدار العالمية.

بدء تلقي الأعمال المشاركة في ملتقى الشارقة للخط

•• الشارقة - وام:

إن الملتقى بات وجهة عالمية بفضل الرعاية والدعم الكبيرين من صاحب السمو حاكم الشارقة، للثقافة باعتبارها جسراً يقرب المسافات بين شعوب العالم، مشيراً إلى أن استقبال العديد من الأعمال الخطية من مختلف دول العالم يؤكد عالمية الملتقى الذي يفتح أبوابه ويحتضن أعمال المبدعين لتقديم الحرف العربي بشكل إبداعي. ولفت القصير إلى أن الدورة الحادية عشرة تمثل فرصة أمام الفنانين لإبراز إبداعاتهم لا سيما أن شعار الدورة الحالية "تراقيم" يحمل معنى بمنجزات بصرية ويسهم بتجليات العمل الخطي ويفتح آفاقاً استعمالاته. وتبلغ الجائزة الكبرى للملتقى 15 ألف دولار أمريكي إضافة إلى ثلاث جوائز ثلاثية الاتجاه "الأصيل"، قيمة كل منها 8000 دولار، وثلاث جوائز لفنون الخطية الحديثة قيمة كل منها 8000 دولار، فضلاً عن جائزة لجنة التحكيم الخاصة

بالخطاط الإماراتي وقيمتها 8000 دولار. ويضم المعرض العام في الملتقى قسمين هما، الاتجاه الأصيل، والفنون الخطية والحديثة، ويبرز الأول الصيغ الفنية المتعارف عليها في إنتاج اللوحة الخطية الأصيلة في فن الخط العربي وما تشتمل من أساليب متنوعة. ويشترط في الأصيل الالتزام بالتقاليد الفنية والجمالية في صناعة اللوحة الخطية التقليدية من حيث النص وتسلسل القراءة والأدوات المستخدمة من ورق وجبر وتذهيب وزخرفة ضمن تنوع الصيغ الفنية المعروفة كالتركيبات الدائرية أو أشكال المربع والمستطيل أو الحلى والمزخرفات وتراكيب الديواني الجلي والعمادي بأنواعها والكوفي.

بدأ ملتقى الشارقة للخط استقبال الأعمال المشاركة في دورته الـ 11، التي تقام في أكتوبر القادم، تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وتنظمتها إدارة الشؤون الثقافية بدائرة الثقافة في الشارقة. وكالات اللجنة العليا للملتقى قد اختارت "تراقيم" شعاراً للدورة الحادية عشرة، التي تستمر شهرين وتشهد مشاركات محلية وعربية وعالمية، وأعلنت فتح باب المشاركة واستقبلت أعمالاً خطية لفنانين من مختلف دول العالم، تنوعت بين الاتجاه الأصيل والمخطوط الحديثة تجهيزاً لاجتماعات لجنة الفرز خلال مايو المقبل يتم في أعقابها اختيار الأعمال المشاركة. وقال محمد القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية مدير الملتقى،

برنامج حافل بالأنشطة لهيئة التعليم الخاص في الشارقة القرائي للطفل

•• الشارقة - وام:



شغفهم بالقراءة والثقافة وحرصها على أهمية الشراكة بين المؤسسات التعليمية والثقافية في تحقيق أهداف تربوية وثقافية مشتركة. وأكد أهمية شعار المهرجان "كن بطل قصتك"، الذي يلهم الأطفال لاكتشاف قدراتهم ومواهبهم الإبداعية من خلال القراءة والكتابة وينسجم مع أهداف الهيئة ويتماشى مع رؤية الشارقة في بناء مجتمع معرفي يعتمد على الثقافة والتعليم. ويشهد المهرجان مشاركة واسعة من المدارس الخاصة المنضوية تحت مظلة هيئة الشارقة للتعليم الخاص، وتتضمن باقة متميزة من الفعاليات والأنشطة وورش العمل التي تشمل المسرحيات ورواية القصص والورش التعليمية والمسرحيات الشعرية والتناظرات الشعرية والرسم وماراثونات القراءة وورش الخط العربي والعروض الثقافية وغيرها.

تشارك هيئة الشارقة للتعليم الخاص، في الدورة الـ 15 من "مهرجان الشارقة القرائي للطفل"، الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب في "مركز إسبو الشارقة" خلال الفترة من 1 إلى 12 مايو المقبل تحت شعار "كن بطل قصتك". وقال سعادة علي الحوسني مدير هيئة الشارقة للتعليم الخاص، إن مشاركة الهيئة في المهرجان تأتي تأكيداً لالتزامها الراسخ بتعزيز حب القراءة بين الأطفال من خلال تقديم باقة متنوعة من الفعاليات والورش التي تتيح للطلاب في المدارس الخاصة فرصة التعبير عن مواهبهم وإبداعهم في عالم الأدب والثقافة. ولفت إلى أن مشاركة الهيئة في المهرجان تعبر عن رؤيتها الطموحة في تعزيز قدرات الطلاب وتمتية



المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج يشارك في معرض أبوظبي الدولي للكتاب 2024م

•• أبوظبي - الفجر:

وتعلمها، منها على سبيل المثال لا الحصر، دراسة حول تنمية مهارات القراءة الإلكترونية لطلبة المرحلة الثانوية، وإطار مرجعي لتوظيف التقنية في تعليم اللغة العربية وتعلمها، والإطار المرجعي لتعليم اللغة العربية للناطقين بلغات أخرى؛ تأليف - تعليم - تدريب، بالإضافة إلى إصدارات مؤتمر اللغة العربية الدولي السابع يناير 2024م بالشارقة (4 مجلدات).

يشارك المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج وهو أحد أجهزة مكتب التربية العربي لدول الخليج في فعاليات معرض أبوظبي الدولي للكتاب 2024م، وذلك في الدورة (33) والذي ينظمه مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة في أبو ظبي، حيث تقام الفعاليات في مركز أبوظبي الوطني للمعارض. وجاءت مشاركة المركز ضمن توجيهات وخطة مكتب التربية العربي لدول الخليج وأجهزته بالدول الأعضاء، والتي تهدف إلى نشر الإنتاج العلمي للمكتب وأجهزته في شتى مجالات التربية والتعليم، من خلال طرق الإصدارات العلمية على المؤسسات ذات العلاقة والاختصاص وكذلك زوار المعرض، بالإضافة إلى تسويق هذا الإنتاج، وترسيخ حضور مكتب التربية العربي وأجهزته في مثل هذه الحافل العلمية والثقافية. وتأتي مشاركة المركز التربوي للغة العربية لعرض مجموعة من الإصدارات الجديدة في مجال اللغة العربية ذات الأهمية في مجال تعليم اللغة العربية



منوعات

الفكر

27

"مهنة جادة" (Un Metier Serieux) جديد (٢٠٢٣) الفرنسي ثَمَّا لِيَلْتِي (١٩٧٦)، يُعرض في الصالات الفرنسية بدءاً من ١٣ سبتمبر/ أيلول ٢٠٢٣. فيه، ينتقل إلى ملف سينمائي غير مُتطرق إليه سابقاً: "إته ملف حارق، ذاك المتعلق بالمدرسين"، وذلك بعد ثلاثية له عن عالم الطب، كما في مقالة لايلي روفاست، منشورة في العدد ٨٠١ (سبتمبر ٢٠٢٣) لـ "دفاقرالسينما" (مجلة سينمائية شهرية فرنسية). الثلاثية تلك مؤلفة من "أبقراط" (٢٠١٤) و"طبيب الريف" (٢٠١٦)



فانسان لاكوست: التدريس مُرهق لكن العمل مع لِيَلْتِي رائع

"مهنة جادة" .. فيلم يكشف مسائل عدّة عن قطاع التعليم



يتناول "مهنة جادة" قطاع التعليم، الذي يرسم لِيَلْتِي، عبر شخصيات مُحِبَّة ومُتخيل غارق في الواقعية، نوعاً من خريطة، بحسب ديديه ستيني في مقالة بعنوان "دفاقرال مشتعلة"، منشورة (12 سبتمبر 2023) في "لو سوار" (صحيفة يومية بلجيكية باللغة الفرنسية). "الخريطة" تلك تتمثل بكشف الفيلم لمسائل عدّة، كما في مقالة ستيني: "نقص الموارد، اضمحلال السلطة، سعة الحيلة والتضامن. (عدم) التحفيز، لكن أيضاً، العلاقة بين الحياة المهنية والحياة الخاصة، فالخروج مهمّ بأسئلة عدّة تُشغل بال المعلمين اليوم".

بنجامن (فانسان لاكوست) طالب جامعي يعمل على أطروحة دكتوراه، لكنه غير مُتَمَكِّن من الحصول على منحة دراسية. لحاجته إلى المال، ويسبب ضغط والده، يُوافق على تدريس مادة الرياضيات في مدرسة، رغم قلة خبرته. من دون أن يتلقّى أي تدريب، يكشف خفايا وطبيعة صعبة في مؤسسة معرّضة للخطر. مع ذلك، يلتقي معلمين عديدين، يُقيم معهم علاقات وثيقة. سيدريك كويولا يكتب في Sud Ouest (صحيفة يومية فرنسية) أن الفيلم يحكي "عن المهنة وروح المجموعة"، ويصف "متعة النقل" في المدارس الثانوية والكليات (11 سبتمبر 2023). أما فانسان لاكوست، فممثل فرنسي (1993) يبدأ التمثيل عام 2009 في Les Beaux Gosses لرياضة سنّوف، علماً أن "أبقراط" سيكون أول تعاون سينمائي له مع لِيَلْتِي.

يروي لاكوست أن هذا حاصل في الصيف الفاصل بين الصف الثالث تكميلي والأول ثانوي. يقول إنه يعود إلى المدرسة لتابعة دراسته الثانوية بعد انتهاء التصوير، وفيلم سنّوف يُعرض في الربيع التالي، أي في نهاية سنته الدراسية في الأول ثانوي؛ هذا يُبدل أشياء كثيرة لأن الأمور تسير حينها جيداً، يقول في حوار يُجرّيه

دي كاريو، أو مثلاً إنغريد برغمان في فيلم لروبيرتو روسيليني: "فهذا كله يُصَبِحُ جزءاً من هوية كل واحد منهم. رائع أن نعيش هذا، ليس فقط لأنه يُثرينا على المستوى الشخصي، بل لأنه يجعلنا نوطد علاقاتنا بالسينما".

لكن، هناك دائماً أشخاص جدد، وهذا مُهم وجيد دائماً بالنسبة لِيَلْتِي. من هؤلاء "الجدد" الممثلة الفرنسية أديل إكزاركوبولوس،

المشاركة في "مهنة جادة"، و"الرائعة" في دقتها وطبيعتها (ستيني): "أحبها كثيراً. إنها ممثلة عظيمة ورائعة". هذا أول فيلم لهما معاً. بعده، يُشاركان في فيلم "لبيكاس"، وآخر لجيل لولوش، بعنوان L'Amour Ouf: "في نظرتها شيء ما. عاطفة تُبهرني كلياً، لم أر مثلاً عند أحد آخر. إنها تؤثر في كثير. قادرة على نقل العواطف بشكل طبيعي للغاية، ومثير للإعجاب بشكل كبير. إنها إحدى كبار الممثلات حقاً".



ما زلت أبحث عنهما .. شاكيلا تتحدث عن الحب والولاء بعد خيانة جيرارد بيكيه

تحدثت النجمة العالمية شاكيلا بصراحة عن تقديم التضحيات في العلاقات بعد انفصالها عن جيرارد بيكيه، ووفقاً لتقرير نقلته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، أعربت شاكيلا في مقابلة مع مجلة "ماري كلير" عن إيمانها بالحب، على الرغم من خيانتها الرومانسية.

وانفصلت المغنية الكولومبية عن جيرارد في يونيو 2022، بعد وقت قصير من اتهامه بالخيانة، وقالت "كنت أبحث عن رجل مثل والدي، الذي سأنجب منه أطفالاً ثم أخطئ لأبقى معه إلى الأبد مثل والدي، اللذين لا يزالان في حالة حب كبيرة، لقد قدمت الكثير من التضحيات من أجل هذا، لقد كنت مخلصاً، لكن في بعض الأحيان لا تسير الأمور كما هو مخطط لها".

على الرغم من النكسات، لا تزال مغنية Hips Don't Lie متفائلة بالعثور على الحب الدائم، قائلة: "لا أستطيع أن أقول إنني لا أؤمن بالحب لأنني أرى مثال والدي بعد 50 عاماً معاً، كيف ينظرون إلى كل منهما".

وعلى جانب آخر، تحدثت

المغنية العالمية شاكيلا حول فيلم Barbie، وكشفت أن ولديها "يكرهانه". حيث سُئلت الفنانة في مقابلة مع مجلة Allure عما إذا كانت قد شاهدت الفيلم الذي أخرجه جريتا جيرويج، والذي صدر الصيف الماضي، وقالت إنها شاهدته.

وأضافت شاكيلا، "لقد كرهت أنا فيلم Barbie تماماً، لقد شعروا بشيء غير مريح في العمل، وأنا أتفق معهم إلى حد ما، خاصة أنني أقوم بتربية ولديين، وأريدهما أن يشعرا بالقوة أيضاً بينما يحترموا النساء".

وتابعت شاكيلا، "أنا أحب الثقافة الشعبية عندما تحاول تمكين المرأة دون حرمان الرجال من إمكانياتهم أن يكونوا رجالاً، وأن يوفروا الحماية لهم أيضاً، وأنا أؤمن بمنح المرأة كل الأدوات والثقة بأننا نستطيع القيام بكل ذلك دون أن نفقد جوهرنا، ودون أن نفقد أنفسنا، وأعتقد أن للرجال هدفاً في المجتمع وللنساء هدف آخر أيضاً، نحن تكمل بعضنا البعض، ولا ينبغي أن نضيع هذا التكامل".

الفكر

كيف نحمي أعيننا من الإجهاد الناجم عن استخدام الهواتف؟



شاشات الهواتف تنصح الطبية باتباع قاعدة "20-20-20"، والفكرة من هذه القاعدة هي أخذ استراحة لمدة 20 دقيقة بعد النظر 20 دقيقة لشاشة الهاتف، وخلال فترة الاستراحة يجب النظر إلى أشياء تبعد عن 20 قدماً عن العين على الأقل.

أن يؤثر على إنتاج الميلاتونين، وهو الهرمون المسؤول عن تنظيم دورات النوم والاستيقاظ. وأضافت: "الكثير من الناس يلتفتون هواتفهم فور استيقاظهم ويبدأون بقراءة الأخبار والرسائل وهم في السرير، هذا الأمر يمكن أن يؤدي إلى التوتر والقلق ويؤثر سلباً على الصحة النفسية والعاطفية، لذا يجب تجنب هذه العادة وإعطاء الجسم فرصة للتكيف مع اليوم الجديد بهدوء، كما أن استخدام الهاتف قبل النوم أيضاً يؤدي إلى مشكلات في النوم، وبدلاً من استعمال الهاتف قبل ساعة أو ساعتين من النوم يفضل أن يقضي الشخص هذه المدة في التأمل أو قراءة الكتب الورقية. ولتحذ من إجهاد العين الناجم عن الأشعة التي تصدرها

يستعمل بعض الناس هواتفهم لعدة ساعات يومياً، ويقضون وقتاً طويلاً خلف شاشات هذه الأجهزة لتصفح الأخبار ومواقع الإنترنت، لكن هذه العادة قد تسبب مشكلات خطيرة لصحة العين. وحول الموضوع قالت طبيبة العيون الروسية، ناتاليا زاخاروفا: "قضاء وقت طويل أمام شاشات الأجهزة الذكية يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية مختلفة، العواقب السلبية لهذه العادة لا تشمل اضطرابات النوم ومشاكل الرؤية فحسب، بل تشمل أيضاً تدهور الحالة النفسية والعاطفية، وانخفاض النشاط البدني، وحتى خطر الإصابة بالسمنة، كما أن شاشات الهواتف ينبعث منها ضوء أزرق يمكن

طبيبة تبدد خرافات شائعة عن الخبز

تشير الدكتورة يوليا تشيخونينا خبيرة التغذية الروسية، إلى أن الاعتقاد السائد أن التخلي عن الخبز سيساعد على إنقاص الوزن هو خرافة. ووفقاً لها، لإنقاص الوزن من الأفضل والأهم التخلي عن المنتجات السكرية والمعجنات، التي، بالإضافة إلى الدقيق، تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

الإضافة إلى ذلك، لا يمكن أن يضر الخبز الطازج بمعدة الشخص السليم، كما يعتقد الكثيرون. لذلك يجب أن يقتصر استخدامه فقط على الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي في مرحلة تفاقم المرض. وأن فكرة الخبز المقرمش أكثر صحة من الخبز العادي هي أيضاً مثيرة للجدل.

وتقول: "غالباً ما يكون محتوى السعرات الحرارية في الخبز المقرمش أعلى مما في الخبز. فإذا كان الشخص يأمل بمساعدته تقليل عدد السعرات الحرارية التي يتناولها وفقدان الوزن، فقد لا يحسب بشكل صحيح الكمية ويرتكب خطأ. لأن الخبز المقرمش، يحتوي على العديد من المكونات الإضافية، مثل تكهات مختلفة، والسكر. ومثل هذا التركيب متعدد المكونات ليس مفيداً للرشاقة دائماً".

ووفقاً لها، لا يمكن أيضاً اعتبار الخبز الأسمر صحياً أكثر من الخبز الأبيض، لأن هذا يعود إلى نوع الدقيق المستخدم في صنعه.

السكر يدمر جدران الأوعية الدموية

يتحدث الأطباء باستمرار عن مخاطر السكر الذي بالمناسبة يمدنا بالطاقة، ولكن الأطعمة الحلوة مختلفة. بالإضافة إلى ذلك، يوجد السكر مخفياً في أطباق أخرى غير الأطباق الحلوة.

وتشير الدكتورة أولغا بوكيريا أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية إلى أن السكر موجود في الفواكه والثمار والخضار التي نأكلها، لذلك لا يمكن التخلي عن هذه الأطعمة.

ووفقاً لها، السكر بكميات مرضية وخاصة السكر المكرر يؤدي إلى تطوير مجموعة من الأمراض الخطيرة بما فيها تلف الجدار الداخلي للأوعية الدموية. كما يربط الأطباء موت النهايات العصبية والأورام وأمراض المناعة الذاتية والسكري والسمنة بالاستهلاك المفرط لهذه الأطعمة. لذلك يجب استبعاد السكر المكرر الذي نضعه في الشاي والمخفي في المعجنات والفضائل والحلويات والمشروبات والصلصات والزبادي المحلى والعصائر.

أما بالنسبة للفواكه، فهي مفيدة جداً عند تناولها في شكلها الطبيعي. ولكن مع ذلك يجب الحذر من تناول عصيرها مثلاً.

وتقول: "الفركتوز الموجود في بعض أنواع الفاكهة يسبب زيادة تكوين الغازات".

وتشير الطبيبة، إلى أن الإفراط في تناول الأوكادو مثلاً يمكن أن يسبب آثماً في المعدة. لذلك يجب عدم التركيز على نصيحة المدونين أو خبراء التغذية من الإنترنت، ولكن على ردود الفعل الشخصية للجسم.



الممثلة البريطانية ناعومي واتس تحضر حفل توزيع جائزة AFI Life Achievement Award تكريم نيكول كيدمان في مسرح دولبي بهوليوود. (ا ف ب)

قرأت لك

الثوم

يعد الثوم من أكثر الأطعمة الغنية بالفيتامينات والتي تحافظ على صحة الإنسان، كما يساعد على عمل الجهاز الهضمي والدورة الدموية بشكل أفضل.



1 - يحافظ على مستوى الدهون في الجسم: أن تناول الثوم الخام في الصباح، قد يخفف من الدم الطبيعي، مما يساعد على استقرار ضغط الدم والكوليسترول في الجسم.

2 - مصدر للمضادات الحيوية: الثوم الخام هو أحد المضادات الحيوية الطبيعية الأكثر فاعلية، وترتفع هذه الفائدة إذا كان الثوم يستهلك على معدة فارغة.

3 - فوائد الهضم وفقدان الوزن: إن تناول الثوم الخام الصباح يحفز الهضم والشهية، وبالإضافة إلى ذلك يساعد على فقدان الوزن الفضال.

4 - يقلل من ارتفاع ضغط الدم: إن احتواء الثوم على مركبات الكبريت مثل الأليسين، ثنائي كبريتيد الديليل، ثلاثي كلوريد ثنائي الأليل، يمكن أن يساعد في تنظيم مستويات ضغط الدم.

5 - التخلص من السموم: يساعد مركب السلفيدريل في الثوم على إزالة المواد السامة من الجسم، لذلك إذا كنت قد تناولت عشاءً دسماً الليلة الماضية، فمن الأفضل أن تبدأ اليوم التالي بتناول الثوم.

سؤال وجواب

• ماذا تعني كلمة الخان؟

- الحاكم؟

• ما المقصود بالدرقل في اللغة العربية؟

- العلم الذي يرفع في الحرب.

• من صاحب ملحمة الفردوس؟

- ملتون.

• في أي الأماكن تنتقل من نهار إلى نهار آخر؟

هناك أماكن محدودة في عالمنا الأرضي إذا اجتازنا خطأ وهما تنتقل من اليوم إلى الآخر ترى هذا الخط مرسوم على الخرائط ويسمى خط التوقيت الدولي وهو يقطع المحيط الهادي من الشمال إلى الجنوب يتقدم القسم الواقع شرقي هذا الخط بأربع وعشرين سنة عن القسم الواقع إلى الغرب منه إذا قطعت هذا الخط بواسطة سفينة أو طائرة فإنك قد تكسب نهار أو تخسر نهاراً بحسب الاتجاه الذي تسلك

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم -البنندورة- تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللين والبيض واللحم والأجاص والفاصوليا والحبوب المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً
- هل تعلم أن فيتامين ج حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية وتقصه يؤدي إلى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم روماتيزم المفاصل يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم
- هل تعلم أن معدّل خفقات القلب يصل الى 72 خفقة في الدقيقة أو 432 خفقة في الساعة أو 37843200 في السنة
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 325غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 245غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه

قصة حكم الاعدام

حدث في ذات يوم ان قتل احد الاشخاص الاغنياء فألقت الشرطة القبض على احد الرجال العاملين عنده واتهمته بقتله وحكمت عليه بالموت بالسيف ولان الشاب المسكين لم يستطع ان يتب براءته فقد استسلم لامر الله، وفي يوم تنفيذ حكم الاعدام بهذا الشاب اتى الناس من كل انحاء المدينة لمشاهدة تنفيذ الحكم فيه بقطع رقبته بيد السيف، وجاء السيف بالشاب ثم اركن رقبته على قطعة الخشب التي تدخل فيها رقاب المحكوم عليهم وانتصب في استعداد لتنفيذ الحكم حين جاءت خنفساء طائرة ووقفت على رقبة الشاب فازاح السيف سيفه والتقط الخنفساء ووضعها على راحة يده حتى طارت فهو لا يريد قتلها لانهم في هذه المدينة يعتبرون قتل الخنفساء نذير شوم خاصة وانها حشرة بريئة، استعد السيف مرة اخرى لقطع رقبة الشاب وهنا وعندما رفع سيفه جاءت الخنفساء مرة ثانية لتحط على رقبة الشاب المسكين الذي ينتظر الموت فتوقف السيف ليلتقط الخنفساء ويضعها على راحة يده لتطير، ثم تأهب مرة ثالثة لقطع رقبة الشاب وقد بدأ الناس بالهمهمة واصدار الاصوات استجابا لما يحدث وفي هذه المرة وعندما هم بقطع رقبة الشاب جاءت الخنفساء للمرة الثالثة ولم تكن وحدها بل مع اثنتين وحطتا على رقبة الشاب فاستعجب السيف واخذ في التقاطهم ووضعهم على راحة يده ليساعدهم على الطيران وبعد ان انهي مهمته وهم بتطبيق القانون برز من يصرخ ويقول توقف فاذا ملكهم المحبوب الذي كان يقف متمكراً بين افراد الشعب وقال: احسست مما حدث ببراءة هذا الشاب فكونوا وفاقه وادهبوا بحثاً عن القاتل الحقيقي.. ولم تمر الايام حتى قبضت الشرطة على الفاعل الحقيقي ومنذ يومها والخنفساء هي نذير الخير وشعار هذه المدينة.

