

نادي صقاري الإمارات
يُرحب بزوار مهرجان
الشيخ زايد



"stepne 2023": حنين
وشجن يمسّ الأعماق،
عن الوداع والاختفاء



ممارسات يمكننا التحكم بها قادرة
على تدمير الجهاز المناعي

الظهور على منصات التواصل بمظهر الضف سلاح ذو حدين

توصل بحث استقصائي جديد إلى أن منصات التواصل الاجتماعي التي تكافئ منشئي المحتوى لكشفهم عن نقاط ضعف شخصية واجتماعية في ذواتهم للمعجبين تفتح الباب أمام مضايقات قائمة على الهوية.

وقال الباحث بروك إرين داي في الذي أشرف على البحث في جامعة نيو كورنيل: "مثل هذه الإفصاحات هي طريقة رئيسية يستخدمها المؤثرون لبناء علاقة حميمة مع الجماهير وتشكيل المجتمعات".

وقد زاد الإلحاح على المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي للظهور بلحظات أقل صفلاً ومثالية منذ جائحة كورونا.

ووفق "ساينس دايلي"، أجرى فريق البحث مقابلات متعمقة مع منشئي المحتوى المؤثرين للتعرف على كيفية تعرضهم لتعليقات جعل المحتوى الخاص بهم مرئياً. وتوصل الباحثون إلى نتائج أهمها، أنه لا يمكن المبالغة في تقدير قيمة الضعف بالنسبة لأصحاب النفوذ القانمين على المنصات، فالأصالة تباع بهذه الطريقة، وهذا يعني إظهار العلاقات الحميمة، وعدم الأمان، وحتى الأضرار.

كما لاحظ الباحثون أنه غالباً ما ترتبط هذه الاكتشافات بتعرض هؤلاء المؤثرين لهجمات على أساس الجنس والعرق وغيرهما من السمات المتصورة. وكشف الاستقصاء أن الشركات التي تدير هذه المنصات لا تشغل فقط في حماية هؤلاء الذي يعملون لديها، بل هناك شعور "أن هذه الشركات تحفز العودة في التواصل الشبكي".

وخلصت الدراسة إلى أن الشركات الرسمية التي يستخدمها المؤثرون لإدارة نقاط الضعف لديهم، وأهمها استخدام أنظمة تصفية المنصات لفبرلة اللغة المسببة أو البديئة أو المؤذية. واعترف المؤثرون بصعوبات حل القضايا المتوطنة المتلقة بالكراهية والتحرش عبر الإنترنت.

وذكر الباحثون من أن "سياسات الظهور باستخدام سياسات الضعف هي أقل مساواة بكثير مما تقودنا المنصات إلى تصديقه".

وتوصلت الدراسة إلى أن منصات التواصل الاجتماعي التي تكافئ منشئي المحتوى لكشفهم عن نقاط ضعف شخصية واجتماعية في ذواتهم للمعجبين تفتح الباب أمام مضايقات قائمة على الهوية.

وقال الباحث بروك إرين داي في الذي أشرف على البحث في جامعة نيو كورنيل: "مثل هذه الإفصاحات هي طريقة رئيسية يستخدمها المؤثرون لبناء علاقة حميمة مع الجماهير وتشكيل المجتمعات".

وقد زاد الإلحاح على المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي للظهور بلحظات أقل صفلاً ومثالية منذ جائحة كورونا.

ووفق "ساينس دايلي"، أجرى فريق البحث مقابلات متعمقة مع منشئي المحتوى المؤثرين للتعرف على كيفية تعرضهم لتعليقات جعل المحتوى الخاص بهم مرئياً. وتوصل الباحثون إلى نتائج أهمها، أنه لا يمكن المبالغة في تقدير قيمة الضعف بالنسبة لأصحاب النفوذ القانمين على المنصات، فالأصالة تباع بهذه الطريقة، وهذا يعني إظهار العلاقات الحميمة، وعدم الأمان، وحتى الأضرار.

كما لاحظ الباحثون أنه غالباً ما ترتبط هذه الاكتشافات بتعرض هؤلاء المؤثرين لهجمات على أساس الجنس والعرق وغيرهما من السمات المتصورة. وكشف الاستقصاء أن الشركات التي تدير هذه المنصات لا تشغل فقط في حماية هؤلاء الذي يعملون لديها، بل هناك شعور "أن هذه الشركات تحفز العودة في التواصل الشبكي".

وخلصت الدراسة إلى أن الشركات الرسمية التي يستخدمها المؤثرون لإدارة نقاط الضعف لديهم، وأهمها استخدام أنظمة تصفية المنصات لفبرلة اللغة المسببة أو البديئة أو المؤذية. واعترف المؤثرون بصعوبات حل القضايا المتوطنة المتلقة بالكراهية والتحرش عبر الإنترنت.

وذكر الباحثون من أن "سياسات الظهور باستخدام سياسات الضعف هي أقل مساواة بكثير مما تقودنا المنصات إلى تصديقه".

وتوصلت الدراسة إلى أن منصات التواصل الاجتماعي التي تكافئ منشئي المحتوى لكشفهم عن نقاط ضعف شخصية واجتماعية في ذواتهم للمعجبين تفتح الباب أمام مضايقات قائمة على الهوية.

وقال الباحث بروك إرين داي في الذي أشرف على البحث في جامعة نيو كورنيل: "مثل هذه الإفصاحات هي طريقة رئيسية يستخدمها المؤثرون لبناء علاقة حميمة مع الجماهير وتشكيل المجتمعات".

وقد زاد الإلحاح على المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي للظهور بلحظات أقل صفلاً ومثالية منذ جائحة كورونا.

ووفق "ساينس دايلي"، أجرى فريق البحث مقابلات متعمقة مع منشئي المحتوى المؤثرين للتعرف على كيفية تعرضهم لتعليقات جعل المحتوى الخاص بهم مرئياً. وتوصل الباحثون إلى نتائج أهمها، أنه لا يمكن المبالغة في تقدير قيمة الضعف بالنسبة لأصحاب النفوذ القانمين على المنصات، فالأصالة تباع بهذه الطريقة، وهذا يعني إظهار العلاقات الحميمة، وعدم الأمان، وحتى الأضرار.

كما لاحظ الباحثون أنه غالباً ما ترتبط هذه الاكتشافات بتعرض هؤلاء المؤثرين لهجمات على أساس الجنس والعرق وغيرهما من السمات المتصورة. وكشف الاستقصاء أن الشركات التي تدير هذه المنصات لا تشغل فقط في حماية هؤلاء الذي يعملون لديها، بل هناك شعور "أن هذه الشركات تحفز العودة في التواصل الشبكي".

وخلصت الدراسة إلى أن الشركات الرسمية التي يستخدمها المؤثرون لإدارة نقاط الضعف لديهم، وأهمها استخدام أنظمة تصفية المنصات لفبرلة اللغة المسببة أو البديئة أو المؤذية. واعترف المؤثرون بصعوبات حل القضايا المتوطنة المتلقة بالكراهية والتحرش عبر الإنترنت.

وذكر الباحثون من أن "سياسات الظهور باستخدام سياسات الضعف هي أقل مساواة بكثير مما تقودنا المنصات إلى تصديقه".

وتوصلت الدراسة إلى أن منصات التواصل الاجتماعي التي تكافئ منشئي المحتوى لكشفهم عن نقاط ضعف شخصية واجتماعية في ذواتهم للمعجبين تفتح الباب أمام مضايقات قائمة على الهوية.

فوائد شاي البقدونس ومضاره ..

سوف تذهلك دون شك

البقدونس ليس مجرد نبات عطري يحظى بشعبية كبيرة في المطابخ

الشرقية كما الغربية؛ إنما هذا العنصر الغذائي غني جداً بالفوائد

العلاجية المتعددة؛ لذلك يتم استخدامه في الطب البديل،

وخصوصاً كنوع من الشاي الذي يقضي على مشاكل صحية

مختلفة. اكتشفي الإجابات عن "ما هي فوائد شاي

البقدونس؟" وما هي مخاطر أو موانع تناول هذا

الشاي العشبي؟، في الموضوع الآتي:

فوائد صحية هامة لشرب شاي البقدونس العشبي يُعرف شاي البقدونس العشبي بخصائصه المنشطة والمدرّة للبول. يساعد هذا التسريب المنشط على تنشيط الجسم بالكامل، مع تعزيز التصريف الطبيعي، وهو:

غني بشكل خاص بالفيتامين سي C المضاد للأكسدة، غني جداً بالفيتامين ك K المخثر للدم، والحديد والمواد

الغذائية؛ ينشط وينقي الجسم؛ يعمل على تقوية جهاز المناعة؛ يقضي على رائحة الفم المزعجة؛ يمنع فقر الدم؛ يكافح اضطرابات الجهاز الهضمي؛ يعزز التخلص من السموم والمياه الزائدة في الجسم (احتباس السوائل)؛

يساعد الكلى على تصفية الفضلات والتخلص منها؛ يساعد على تقليل الشعور بالتعب والإرهاق.

ما هي طريقة تحضير شاي البقدونس الصحية؟ اصنعي شاي البقدونس بنفسك

سوف تحتاجين إلى المكونات الآتية:

250 مل من ماء الشرب النقية

1 ملعقة صغيرة من العسل العضوي حسب ذوقك

1 ملعقة كبيرة بقدونس (جنز)

طريقة التحضير:

قومي بتسخين 250 مل من الماء واتركيه حتى يغلي. أضيفي 1 ملعقة كبيرة من جنز البقدونس المقطع. دعي البقدونس لمدة 5 دقائق في الماء المغلي.

أزيلي الماء من مصدر الحرارة.

قومي شاي البقدونس اللذيذ إليه (حسب الرغبة) واستمتعي بفوائده.

قومي بشرب 2 إلى 3 أكواب يوميًا.

قد تودين الإطلاع على فوائد القرفة في خفض نسبة السكر وخسارة الوزن.

مضار شاي البقدونس

كون شاي البقدونس مشروباً مصنوعاً من نبات، فهذا لا يعني أنه ليس له آثار جانبية، وبالتالي فهو مناسب لجميع الأشخاص.

البقدونس غني بفيتامين K، الذي يشارك في عملية تخثر الدم، ويمكن أن يسبب مخاطر النزيف لدى الأشخاص الذين يتناولون علاجاً مضاداً للتخثر. يمكن تناوله في هذه

الحالة بعد الحصول على موافقة الطبيب المعالج، بجرعات صغيرة، كتوابل فقط، وليس يوميًا. علاوة على ذلك، يجب على النساء الحوامل تجنب شاي البقدونس، لأنه يمكن أن يؤدي إلى الإجهاض. كذلك المرعات لأنه يقلل من الرضاة.

شرب الشاي: هذا ما يحدث في جسمك عند تناوله يوميًا

شرب الشاي تقليد قديم في عدد من دول العالم؛ فالشاي معروف بتنوع نكهاته وفوائده الصحية وقدرته على تهدئة

الغث. ولكن، ماذا يحدث بالفعل في الجسم عندما نتبنى عادة تناول الشاي يوميًا؟.. خبيرة التغذية فانيسا بجاي حداد، تجيب على هذا السؤال.. في الآتي:

إن مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي تلعب دوراً أساسياً في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، من خلال تحسين الدورة الدموية، وتعزيز مرونة الشرايين، والحد من أكسدة الكوليسترول في الأوعية والشرايين... وتوضح اختصاصية التغذية، أن مضادات الأكسدة هذه ترتبط أيضاً بتدهور أقل في الوظائف الإدراكية المرتبطة بالعمر.

هل من المفيد شرب الشاي كل يوم؟ نعم، الاستهلاك اليومي للشاي مفيد للصحة؛ لأنه يحتوي على مادة الكاتيكين، ومضادات الأكسدة من عائلة الفلافونويد، التي تساعد على محاربة الجذور الحرة. وهي تلعب دوراً أساسياً في منع شيخوخة الخلايا المبكرة، والعديد من الأمراض... توضح خبيرة التغذية.

هل من مخاطر للاستهلاك المفرط للشاي؟ يلغف خبيرنا انتباهنا إلى وجود التينين في الشاي، وهو جزيء مشابه للكافيين، معروف بقدرته على التحفيز النفسي. وتوضح أن: "التينين قد يكون له تأثيرات إيجابية على اليقظة والانتباه وتقليل التعب وتحسين الوظائف

على اليقظة والانتباه وتقليل التعب وتحسين الوظائف العقلية، وربما يسبب الآما في المعدة.. لذلك، توصي بالاستماع إلى جسمك، وفي حالة الحساسية، يجب تفضيل بدائل المشروبات الساخنة التي لا تحتوي عليها. قد تودين الإطلاع على نسبة الكافيين في المشروبات المختلفة.

ما كمية الشاي الموصى بها يوميًا؟ الكمية تعتمد على نوع الشاي الذي تستهلكينه وحساسيتك الشخصية.. بشكل عام، تناول كوبين من الشاي يوميًا، يسمح لك بالاستفادة من مزاياه من دون عيوب... تنصح الخبيرة فانيسا.

ما هو أفضل نوع من الشاي للصحة؟ تنصح اختصاصية التغذية بتفضيل الشاي ذي الأوراق السائبة، على الشاي الجفص، واختيار الشاي المأخوذ من الزراعة العضوية بشكل مثالي؛ لتجنب أي تلوث بالمبيدات الحشرية أو مبيدات الفطريات.. وتختتم حديثها بالتأكيد على أن الشاي الأخضر يوصى به بشكل خاص؛ لأنه يحتوي على مادة إبيجالوكاتشين جالات، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تجعله خياراً استثنائياً للصحة.

يمكن القول إن استهلاك الشاي اليومي له العديد من الفوائد الصحية، مثل: صحة القلب المثالية، وإبطاء عملية الشيخوخة الخلوية، وتحسين الوظائف الإدراكية.. ومع ذلك، فمن الضروري اختيار أصناف الشاي التي تلبى احتياجاتك الفردية، ومراقبة كمية الشاي التي تتناولينها بعناية، إذا كنت حساسة للمادة.

وتوصلت الدراسة إلى أن منصات التواصل الاجتماعي التي تكافئ منشئي المحتوى لكشفهم عن نقاط ضعف شخصية واجتماعية في ذواتهم للمعجبين تفتح الباب أمام مضايقات قائمة على الهوية.

وقال الباحث بروك إرين داي في الذي أشرف على البحث في جامعة نيو كورنيل: "مثل هذه الإفصاحات هي طريقة رئيسية يستخدمها المؤثرون لبناء علاقة حميمة مع الجماهير وتشكيل المجتمعات".

وقد زاد الإلحاح على المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي للظهور بلحظات أقل صفلاً ومثالية منذ جائحة كورونا.

ووفق "ساينس دايلي"، أجرى فريق البحث مقابلات متعمقة مع منشئي المحتوى المؤثرين للتعرف على كيفية تعرضهم لتعليقات جعل المحتوى الخاص بهم مرئياً. وتوصل الباحثون إلى نتائج أهمها، أنه لا يمكن المبالغة في تقدير قيمة الضعف بالنسبة لأصحاب النفوذ القانمين على المنصات، فالأصالة تباع بهذه الطريقة، وهذا يعني إظهار العلاقات الحميمة، وعدم الأمان، وحتى الأضرار.

كما لاحظ الباحثون أنه غالباً ما ترتبط هذه الاكتشافات بتعرض هؤلاء المؤثرين لهجمات على أساس الجنس والعرق وغيرهما من السمات المتصورة. وكشف الاستقصاء أن الشركات التي تدير هذه المنصات لا تشغل فقط في حماية هؤلاء الذي يعملون لديها، بل هناك شعور "أن هذه الشركات تحفز العودة في التواصل الشبكي".

وخلصت الدراسة إلى أن الشركات الرسمية التي يستخدمها المؤثرون لإدارة نقاط الضعف لديهم، وأهمها استخدام أنظمة تصفية المنصات لفبرلة اللغة المسببة أو البديئة أو المؤذية. واعترف المؤثرون بصعوبات حل القضايا المتوطنة المتلقة بالكراهية والتحرش عبر الإنترنت.

وذكر الباحثون من أن "سياسات الظهور باستخدام سياسات الضعف هي أقل مساواة بكثير مما تقودنا المنصات إلى تصديقه".

وتوصلت الدراسة إلى أن منصات التواصل الاجتماعي التي تكافئ منشئي المحتوى لكشفهم عن نقاط ضعف شخصية واجتماعية في ذواتهم للمعجبين تفتح الباب أمام مضايقات قائمة على الهوية.

وقال الباحث بروك إرين داي في الذي أشرف على البحث في جامعة نيو كورنيل: "مثل هذه الإفصاحات هي طريقة رئيسية يستخدمها المؤثرون لبناء علاقة حميمة مع الجماهير وتشكيل المجتمعات".

الكتاب شريك الحياة يؤثر على الصحة والمال

أظهرت دراسة جديدة أن انخفاض الدخل والبطالة ومشاكل الصحة النفسية هي أكثر شيوعاً بين الذين يعيشون مع شريك حياة مصاب بالاكتئاب. وقال بول غرينبيرغ، الباحث الرئيسي في الدراسة: "تشير هذه النتائج إلى أن تأثير أعراض الاكتئاب قد يمتد إلى ما هو أبعد من المصابين، ما يفرض عبئاً على البالغين الآخرين في أسرهم". وبحسب تقرير الجمعية الأمريكية للطب النفسي عن الدراسة، قام غرينبيرغ وزملاؤه بتتبع الحالة المالية والنفسية ونوعية الحياة لما يقرب من 17 ألف شخص. وأكمل الجميع استبياناً قياسياً يحتوي على عناصر تتعلق بالدخل، والتوظيف، والصحة، وقضايا حياتية أخرى. وأظهرت البيانات أن 10% من المشاركين "1700" عاشوا مع شريك يعاني من الاكتئاب.

ووجد فريق البحث أن الذين يعيشون مع شخص مكتئب كان لديهم، في المتوسط، دخل سنوي إجمالي أقل بمقدار 4720 دولاراً، من الذين لم يفعلوا ذلك. ويمثل هذا انخفاضاً متوسطاً بنسبة 11.3% في الدخل. كما تبين أن الذين يعيشون مع شخص مصاب بالاكتئاب غابوا عن المزيد من أيام العمل وكانوا أكثر عرضة للبطالة.

ويبدو أن نوعية حياتهم تتأثر أيضاً، فقد وجدت الدراسة أن العيش مع شخص مكتئب كان مرتبطاً بانخفاض الدرجات في الاختبارات التي تهدف إلى تقييم الصحة النفسية والجسدية.

مكمل ديسمين، يساعد على التغلب من استبدال الركبة

أظهرت تجربة سريرية أن مكمل "ديوسمين"، وهو مشتق من الحمضيات، يساعد المرضى على التغلب من عملية استبدال الركبة، وأنه نجح في تقليل التورم والالم المصاحب للجراحة. وبحسب "هيلث داي"، لم تتم الموافقة على المكمل بوصفه طبية في الولايات المتحدة أو أوروبا، لكن الباحثين الصينيين يقولون إن التجربة تظهر أنه يمكن تحمله جيداً.

ويستخدم الديوسمين لتقليل التورم في أطراف المرضى الذين يعانون من اضطرابات الأوعية الدموية.

وأجريت الدراسة في جامعة سيتشوان بالصين، ونظر الباحثون في حالة 330 مريضاً خضعوا لاستبدال الركبة بالكامل في 13 مستشفى تابعة للجراحة.

وتم تقسيمهم إلى مجموعة علاجية تلقت دورة من الديوسمين لمدة 14 يوماً بعد الجراحة، أو إلى مجموعة مراقبة لم تتلق أي علاج. وتلقت المجموعتين مسكنات الألم القياسية.

وقاس الباحثون التورم في مناطق محددة 4 مرات بعد الجراحة، ومقارنتها بين المجموعتين. كما تم تتبع درجات الألم ووظيفة الركبة ومددات المضاعفات ومستويات الالتهاب في الدم.

ليلة واحدة بلا نوم قد تفسد مزاجك

يواجه كثيرون في كل أنحاء العالم صعوبة النوم في مرحلة ما من حياتهم، وقد يتسبب وجود مشكلات في العمل أو الحياة العائلية أو مواجهة أزمات مالية بقلة النوم. ومن بين الأسباب الأخرى للأرق، التغييرات في البيئة مثل الانتقال إلى مسكن جديد والتوتر والقلق والاكتئاب والإجهاد والعمل وفق نظام الورديات "الشفطات" واستهلاك الكافيين، وفق موقع "كليف لاند كلينيك".

ويزول الأرق الحاد عادة من تلقاء نفسه مع انقضاء أسبابه، لكن المشكلة الحقيقية تكمن في الأرق المزمن، وهو الذي يتكرر بما لا يقل عن 3 مرات في الأسبوع، ولدة لا تقل عن 3 أشهر. أما أعراض الأرق المزمن، فتشتمل على الشعور بالتعب والإرهاق، والتوتر أو المزاج المكتئب، إضافة إلى وجود مشاكل في الذاكرة والقدرة على التركيز.

اضطراب النوم المزمن كما أظهرت الأبحاث وجود صلة قوية بين المتعب يقسم لكاف من النوم والصحة العاطفية. وبالنسبة للأفراد الأصحاء، يرتبط النوم الجيد بمزاج أكثر إيجابية، في حين يتسبب الحرمان من النوم ليلاً واحدة فقط بإثارة القلق والاكتئاب بشكل كبير. وفي تقرير نشرته مجلة "ساينولوجي توداي" الأمريكية، قالت الكاتبة إيتي بين سيون إن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب النوم المزمن يميلون إلى اعتبار الأحداث اليومية أكثر سلبية، مما يجعل من الصعب عليهم الهروب من العقلية الكئيبة.

الحد من تناول السكر المضاف لتحسين الصحة

أكد خبراء على خطوة حاسمة للعام الجديد سعيًا لتحقيق صحة أفضل، تتمثل في خفض استهلاك السكر، ففي حين أن السكر يميل إلى شق طريقه إلى وجباتنا الغذائية عبر طرق غير متوقعة، فإن اعتماد استراتيجيات محددة يمكن أن يحد بشكل كبير من تناوله، بحسب قول ستريت جورنال.

وقالت الصحيفة في تقرير لها، إن السكر يتغلغل في وجباتنا الغذائية عبر مشروبات القهوة المعبأة بالسكر إلى الكميات غير الواضحة الموجودة في الخبز أو الصلصات؛ لذا فإن التدقيق في ملصقات القيمة الغذائية والتكتيكات البسيطة مثل تقسيم حبات البسكويت على طبق بدلاً من الأكل مباشرة من العبوة، يمكن أن يساعد في هذا المسعى.

ولا يمكن المبالغة في أهمية هذا الجهد، بحسب الباحثين في مجال التغذية، إذ تؤكد الدراسات باستمرار على العلاقة بين الأنظمة الغذائية الوفيرة بالسكريات المضافة وزيادة خطر الإصابة بالسمنة ومرض السكري من النوع الثاني.

وتوصلت الدراسة إلى أن منصات التواصل الاجتماعي التي تكافئ منشئي المحتوى لكشفهم عن نقاط ضعف شخصية واجتماعية في ذواتهم للمعجبين تفتح الباب أمام مضايقات قائمة على الهوية.

وقال الباحث بروك إرين داي في الذي أشرف على البحث في جامعة نيو كورنيل: "مثل هذه الإفصاحات هي طريقة رئيسية يستخدمها المؤثرون لبناء علاقة حميمة مع الجماهير وتشكيل المجتمعات".

وقد زاد الإلحاح على المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي للظهور بلحظات أقل صفلاً ومثالية منذ جائحة كورونا.

ووفق "ساينس دايلي"، أجرى فريق البحث مقابلات متعمقة مع منشئي المحتوى المؤثرين للتعرف على كيفية تعرضهم لتعليقات جعل المحتوى الخاص بهم مرئياً. وتوصل الباحثون إلى نتائج أهمها، أنه لا يمكن المبالغة في تقدير قيمة الضعف بالنسبة لأصحاب النفوذ القانمين على المنصات، فالأصالة تباع بهذه الطريقة، وهذا يعني إظهار العلاقات الحميمة، وعدم الأمان، وحتى الأضرار.

كما لاحظ الباحثون أنه غالباً ما ترتبط هذه الاكتشافات بتعرض هؤلاء المؤثرين لهجمات على أساس الجنس والعرق وغيرهما من السمات المتصورة. وكشف الاستقصاء أن الشركات التي تدير هذه المنصات لا تشغل فقط في حماية هؤلاء الذي يعملون لديها، بل هناك شعور "أن هذه الشركات تحفز العودة في التواصل الشبكي".

الوقاية من حصوات الكلى تبدأ من الطعام

تقدر التقارير الطبية أن شخصاً من كل 10 أشخاص سيصاب بحصوات الكلى في حياته، والحصوات ليست مؤلمة فقط، ولكنها قد تؤدي أيضاً إلى مضاعفات خطيرة، قد تتطلب دخول المستشفى، وحتى الجراحة.

و بحسب خبراء "مايو كلينيك نيوز نتوروك"، تبدأ إجراءات الوقاية من حصى الكلى بتناول الأطعمة المناسبة.

وينصح الدكتور إيفان بورتر من عيادة مايو كلينيك: "بالتركيز في أنواع الطعام الذي تتناوله، فالفواكه والخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، مثل الخيار والطماطم والبطيخ، تحتوي أيضاً على سترات طبيعية، وهي مثبطات طبيعية للحصوات.."

ويضيف بورتر: "ينبغي أيضاً التفكير فيما لا يجب أن تأكله". نحن نعلم أن المصادر الحيوانية للبروتين ترتبط ببساطة بزيادة خطر الإصابة بالحصوات، وربما تكون إحدى الطرق لتجنب المزيد من إنتاج الحصوات هي تناول اللحوم بكمية أقل.."

وينبغي أيضاً تقييد بعض الأطعمة، مثل السبانخ الذي يحتوي على مستويات عالية من الأكسالات، ويوضح بورتر: "الكثير من الخضروات الورقية المفيدة قد يكون لها تأثير سلبي على الحصوات. وإحدى طرق مكافحة ذلك هي تناول بعض الكالسيوم الغذائي مع تلك الوجبات، لذا قد يكون الجبن مع السبانخ فكرة جيدة.."

ويضيف بورتر: "الكثير من الخضروات الورقية المفيدة قد يكون لها تأثير سلبي على الحصوات. وإحدى طرق مكافحة ذلك هي تناول بعض الكالسيوم الغذائي مع تلك الوجبات، لذا قد يكون الجبن مع السبانخ فكرة جيدة.."

ويوضح بورتر: "الكثير من الخضروات الورقية المفيدة قد يكون لها تأثير سلبي على الحصوات. وإحدى طرق مكافحة ذلك هي تناول بعض الكالسيوم الغذائي مع تلك الوجبات، لذا قد يكون الجبن مع السبانخ فكرة جيدة.."

ويوضح بورتر: "الكثير من الخضروات الورقية المفيدة قد يكون لها تأثير سلبي على الحصوات. وإحدى طرق مكافحة ذلك هي تناول بعض الكالسيوم الغذائي مع تلك الوجبات، لذا قد يكون الجبن مع السبانخ فكرة جيدة.."

ويوضح بورتر: "الكثير من الخضروات الورقية المفيدة قد يكون لها تأثير سلبي على الحصوات. وإحدى طرق مكافحة ذلك هي تناول بعض الكالسيوم الغذائي مع تلك الوجبات، لذا قد يكون الجبن مع السبانخ فكرة جيدة.."

ويوضح بورتر: "الكثير من الخضروات الورقية المفيدة قد يكون لها تأثير سلبي على الحصوات. وإحدى طرق مكافحة ذلك هي تناول بعض الكالسيوم الغذائي مع تلك الوجبات، لذا قد يكون الجبن مع السبانخ فكرة جيدة.."

ويوضح بورتر: "الكثير من الخضروات الورقية المفيدة قد يكون لها تأثير سلبي على الحصوات. وإحدى طرق مكافحة ذلك هي تناول بعض الكالسيوم الغذائي مع تلك الوجبات، لذا قد يكون الجبن مع السبانخ فكرة جيدة.."

ويوضح بورتر: "الكثير من الخضروات الورقية المفيدة قد يكون لها تأثير سلبي على الحصوات. وإحدى طرق مكافحة ذلك هي تناول بعض الكالسيوم الغذائي مع تلك الوجبات، لذا قد يكون الجبن مع السبانخ فكرة جيدة.."

ويوضح بورتر: "الكثير من الخضروات الورقية المفيدة قد يكون لها تأثير سلبي على الحصوات. وإحدى طرق مكافحة ذلك هي تناول بعض الكالسيوم الغذائي مع تلك الوجبات، لذا قد يكون الجبن مع السبانخ فكرة جيدة.."

ويوضح بورتر: "الكثير من الخضروات الورقية المفيدة قد يكون لها تأثير سلبي على الحصوات. وإحدى طرق مكافحة ذلك هي تناول بعض الكالسيوم الغذائي مع تلك الوجبات، لذا قد يكون الجبن مع السبانخ فكرة جيدة.."

ويوضح بورتر: "الكثير من الخضروات الورقية المفيدة قد يكون لها تأثير سلبي على الحصوات. وإحدى طرق مكافحة ذلك هي تناول بعض الكالسيوم الغذائي مع تلك الوجبات، لذا قد يكون الجبن مع السبانخ فكرة جيدة.."



خبراء: ضرر الشموع المعطرة أكبر من فوائدها

أثبتت أبحاث كثيرة أن الشموع المعطرة تخفف التوتر، لكن دراسة جديدة سلطت الضوء على مضارها، وقالت إنها تزيد خطر الإصابة بالصداع النصفي، وأمراض الجهاز التنفسي.

واعتبر خبراء أن ضررها أكبر بكثير من فوائدها، خاصة لضغطها السلبي على أنظمة إزالة السموم في الأجسام.

ونقلت "ديلي ميل" دراسة قادها أخصائي الصحة العامة في جامعة سيمفيس في هونغ كونغ، والتي ركزت على تأثير الشموع المعطرة على الجهاز التنفسي، والتي ركزت على تأثير الشموع المعطرة، والتي تشمل الشموع المعطرة، إلى جانب منتجات التنظيف والعطور.

وأشارت الصحيفة إلى أن وزارة البيئة والغذاء والشؤون الريفية في المملكة المتحدة تنبهت للأمر مسبقاً وأصدرت "استراتيجية تنظيف الهواء"، التي تركز على خطر "الروائح المتطيرة" من الأدوات المنزلية شائعة الاستخدام، والتي يمكن أن تشمل الشموع المعطرة، إلى جانب منتجات التنظيف والعطور.

ولاحظ خبراء الوزارة أن حرق الشموع ينتج مادة سامة، وذلك بعد دراسة على حوالي 60 جوالاً تبين أن الشموع المحترقة كانت المصدر الرئيسي لجزيئات التلوث فيها.

وتوصلت الدراسة إلى أن منصات التواصل الاجتماعي التي تكافئ منشئي المحتوى لكشفهم عن نقاط ضعف شخصية واجتماعية في ذواتهم للمعجبين تفتح الباب أمام مضايقات قائمة على الهوية.

وقال الباحث بروك إرين داي في الذي أشرف على البحث في جامعة نيو كورنيل: "مثل هذه الإفصاحات هي طريقة رئيسية يستخدمها المؤثرون لبناء علاقة حميمة مع الجماهير وتشكيل المجتمعات".

وقد زاد الإلحاح على المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي للظهور بلحظات أقل صفلاً ومثالية منذ جائحة كورونا.

ووفق "ساينس دايلي"، أجرى فريق البحث مقابلات متعمقة مع منشئي المحتوى المؤثرين للتعرف على كيفية تعرضهم لتعليقات جعل المحتوى الخاص بهم مرئياً. وتوصل الباحثون إلى نتائج أهمها، أنه لا يمكن المبالغة في تقدير قيمة الضعف بالنسبة لأصحاب النفوذ القانمين على المنصات، فالأصالة تباع بهذه الطريقة، وهذا يعني إظهار العلاقات الحميمة، وعدم الأمان، وحتى الأضرار.



من أجل صون التراث الثقافي والحفاظ على التقاليد الأصيلة

نادي صقاري الإمارات يُرحب بزوار مهرجان الشيخ زايد

المتحدة، حفظه الله، مؤسس نادي صقاري الإمارات، الذي عُرف عنه شغفه بريادة الصيد بالصقور وعشق التراث، ويتوجهات ومتابعة من سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس مجلس إدارة نادي صقاري الإمارات، نجح النادي في تحقيق العديد من الإنجازات الواعدة. يهدف النادي للمحافظة على الصيد بالصقور بالمبادئ الأساسية والممارسات السليمة للصقارة العربية وأخلاقياتها، وتعزيز الصيد المستدام، ودعم الدراسات والتشريعات والآليات الهادفة للمحافظة على التنوع البيولوجي، والمساهمة في مشاريع صون الصقور والطرائد واكتارها والأسر وحماية بيئاتها الطبيعية ومناطق انتشارها، بالتنسيق مع الجهات المختصة والأنشطة والأنشطة والأنشطة والأنشطة ذات الصلة، وتطوير التعاون الدولي مع المؤسسات المعنية بصون الصقارة.

مهرجان الصداقة الدولي للبيزرة الذي يُعتبر أكبر تجمع للصقارين. ويتمثل الإطار العام لاستراتيجية نادي صقاري الإمارات في تحقيق ممارسة الصقارة على نطاق واسع وبشكل مستدام، وتطوير البرامج والبحوث للحفاظ على الصقور والطرائد وزيادة أعدادها وأنواعها في البرية، وتحقيق القبول الواسع للصيد المستدام على الصعيد العالمي. تم إشهار نادي صقاري الإمارات في سبتمبر من العام 2001 انطلاقاً من رؤية مؤسس دولة الإمارات العربية المتحدة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله تراه" كمؤسسة مجتمعية غير ربحية تدعم جهود أبوظبي في صون الصقارة باعتبارها أحد أهم ركائز التراث الإماراتي الوطني. وعلى مدى أكثر من 22 عاماً، وبفضل الدعم اللامحدود من قبل صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية



أبوظبي الدولي للصيد والقورسية منذ العام 2003، والذي يُعتبر أهم وأضخم حدث من نوعه في الشرق الأوسط وإفريقيا، والأكثر حضوراً جماهيرياً على مستوى العالم. وكذلك

الصقارين بصحبة الصقور والسوق. ومُنذ تأسيسه، حقق نادي صقاري الإمارات الكثير من الإنجازات في مجال الصيد المستدام محلياً وعالمياً، وفي مقدمتها تنظيم معرض

في ظل إقبال جماهيري واسع وأنشطة وفعاليات غنية تعكس قيم الهوية الإماراتية وتُعزّز من قيم الحوار بين مختلف الثقافات والحضارات. وأكد معالي ماجد علي المنصوري الأمين العام لنادي صقاري الإمارات ورئيس الاتحاد العالمي للصيد والصقارة والمحافظة على الطيور الجارحة (IAF) أهمية المشاركة في مهرجان الشيخ زايد الذي يحتل مكانة مرموقة على خارطة أهم الفعاليات في دولة الإمارات والمنطقة، ونجح في استقطاب الآلاف من السياح والزوار من مختلف أنحاء العالم. ويهدف نادي صقاري الإمارات من خلال حضوره الدائم في المهرجان، إلى تعريف عشرات الآلاف من الزوار بأهداف النادي في صون التراث الثقافي والحفاظ على التقاليد الأصيلة، حيث يُقدّم برامج حيّة حول ممارسة رياضة الصيد بالصقور، ويتيح الفرصة لكل من يرغب بالتقاط الصور التذكارية داخل الجناح مع

•• أبوظبي- الفجر
يستقطب نادي صقاري الإمارات خلال مشاركته في فعاليات الدورة الجديدة من مهرجان الشيخ زايد اهتمام العديد من الأطفال وطلبة المدارس والأسر والسياح والزوار من مختلف الجنسيات، حيث يُعرّف جناح النادي بأهدافه في صون التراث الثقافي والحفاظ على التقاليد الأصيلة. ويقدم النادي مبادرات تعريفية في رعاية الصقور وتدريبها وممارسة الصقارة والصيد المستدام، كما ويعرف بالسوق العربي وكيفية الاعتناء به وتقاليد تدريب كلاب الصيد. ويتيح جناح النادي الفرصة للزوار للاطلاع على إنجازاته ومشاريعه التراثية، ويسلط الضوء على برامج مدرسة محمد بن زايد للصقارة ودراسة الصحراء. وتتواصل فعاليات مهرجان الشيخ زايد لغاية يوم 9 مارس 2024 في منطقة الوثبة بأبوظبي



شرطة أبوظبي تعزز التوعية الأمنية للشركاء بمنطقة الفلاح

عرض فيديو توعوي حول جهود شرطة أبوظبي في مكافحة الاحتيال الإلكتروني وكيفية الوقاية منه. وتحدث النقيب فضل صالح التميمي من منظومة كلنا شرطة في إدارة الشرطة المجتمعية عن مزايا الانضمام لعضوية كلنا شرطة موضحاً المهام المتعلقة بالبرامج والخدمات التي يقدمها للمشاركين في دوره في خدمة المجتمع. وفي ختام الملتقى كرم مدير مركز شرطة الفلاح أصحاب المحال التجارية وشكرهم على تفاعلهم مع الموضوعات المطروحة وحرصهم على التعاون مع شرطة أبوظبي في تعزيز جهودها المستمرة في استدامة الأمن والأمان وبيت الطمأنينة في المجتمع.

الفلاح الحرص على تنفيذ توجيهات القيادة الشرطةية للارتقاء بالخدمات المقدمة لمختلف فئات وقطاعات المجتمع وإسعادهم، لافتاً إلى اهتمام شرطة أبوظبي بتعزيز الأمن والأمان باتباع أحدث التقنيات الحديثة الرقمية والذكاء الاصطناعي ضمن رؤيتها الاستراتيجية "أبوظبي رائدة عالمياً في استدامة الأمن والأمان" بما يعزز احتفاظ إمارة أبوظبي بمكانتها الريادية بكونها "المدينة الأكثر أمناً في العالم" ومواصلة جهودها الريادية في تحقيق درجات عالية من الإحساس بالأمن والأمان. ولفتت إلى أهمية تركيب الكاميرات والمراقبة في المحال التجارية والعمل على صيانتها والتأكد من عملها وجرى

•• أبوظبي- الفجر
نظم مركز شرطة الفلاح بمديرية شرطة المناطق الخارجية في شرطة أبوظبي ملتقى التوعية الأمنية مع أصحاب المحال التجارية في منطقة الفلاح. واستعرض الملتقى التعاون للتصدي لبعض الظواهر السلبية في المنطقة وتعزيز الشراكة الاستراتيجية بين أصحاب المحال وشرطة أبوظبي وتطبيق قانون مكافحة التبغ وحماية المراهقين من مخاطر التدخين بأشكاله كافة إلى جانب التعريف بالخدمات الشرطةية المميزة للجمهور. وأكد العقيد سعيد عبد الله العامري مدير مركز شرطة



بعد النتائج الإيجابية التي حققها العام الماضي

فريق شرطة دبي للسيدات جاهز للمشاركة الثانية في تحدي الإمارات للفرق التكتيكية 2024

• 8 سيدات يخضن منافسات التحدي بعد خضوعهن لتدريبات تخصصية متقدمة

• فُزن بالمركز العاشر بالمجموع العام في المشاركة الأولى من أصل 55 فريقاً

• أول فريق نسائي تكتيكي تخصصي للعمليات الخاصة

فريق شرطة دبي للسيدات جاهز للمشاركة الثانية في تحدي الإمارات للفرق التكتيكية 2024

8 سيدات يخضن منافسات التحدي

شاركن في تحديات:

- إلقاء رهينة
- الهجوم
- إلقاء ضابط
- البرق العالي
- اجتياز الموانع

الرماية التكتيكية
القتال
المداومة
القبضة
التحمل

3 - 7 / 02 - 2024 - 9:00 AM - 3:00 PM
الروية: SWAT

فرق وحدات التدخل السريع، وقياس مدى الكفاءة والجاهزية للفريق في التعامل مع التحديات المختلفة في التحدي، ومنها تحدي إنقاذ رهينة، وتحدي الهجوم، ومسابقة إنقاذ ضابط، وتحدي البرق العالي، واجتياز الموانع. وسببت التحدي من سعادتها بلقاء الفرق المشاركة في النسخة الخامسة من التحدي في 3 من فبراير المقبل، والتطلع نحو تحقيق إنجازات ونتائج إيجابية وسط أجواء تنافسية تساهم في تبادل الخبرات واكتساب المزيد من المهارات التكتيكية. المدير ذكره أن فريق شرطة دبي للسيدات هو أول فريق نسائي تكتيكي تخصصي للعمليات الخاصة "SWAT" في شرطة دبي.

الجنوبية واللاتينية، إلى جانب الولايات المتحدة الأمريكية، مبيناً أن منافسات هذا العام 2024 ستكون أكثر زخماً وقوة من قبل كافة الفرق العالمية.

8 سيدات وتدريبات تخصصية وأوضح الملازم الزرعوني أن فريق شرطة دبي للسيدات يضم 8 سيدات جاهزات على أعلى مستوى من التدريب لخوض المنافسات بعد خضوعهن لبرامج تدريبية تخصصية متعددة ومُتقدمة، منها الرماية التكتيكية والافتحام والمداومة والقبضة والتحمل، ما أكسبهن خبرة كبيرة، ووصلن إلى مستوى مُتقدم من الجاهزية التامة في أداء المهام والمشاركة في البطولات المحلية والعالمية.



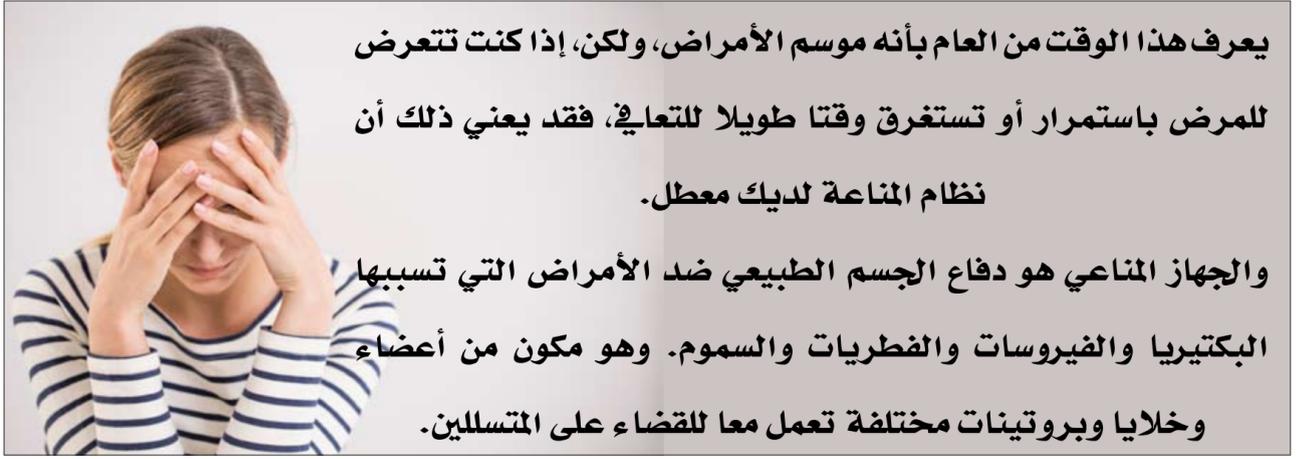
شرطة دبي للسيدات سيشارك هذا العام للمرة الثانية في المنافسات التي تشهد ارتفاعاً عاماً بعد عام في مشاركات الفرق التكتيكية والتي وصل عددها خلال النسخة السابقة "الرابعة" إلى 55 فريقاً من مختلف الدول الآسيوية والأوروبية والأفريقية، وأمريكا

مختلف دول العالم، ما أثار إعجاب قادة الفرق العالمية بالمستوى المتقدم والتدريب العالي للفرق في التعامل مع مختلف التحديات والمنافسات. وأكد الملازم أول ياسر الزرعوني، مدير الفريق، أن فريق شرطة دبي للسيدات، جاهز للمشاركة في منافسات النسخة الخامسة من تحدي الإمارات للفرق التكتيكية 2024، عملاً بتوجيهات معالي الفريق عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، وذلك بعد النجاح الذي حققه الفريق النسائي الوحيد في النسخة السابقة من التحدي على مستوى المنافسات بين الوحدات الخاصة والتدخل السريع والفرق التكتيكية من مختلف دول العالم. أشار الزرعوني إلى أن فريق

•• دبي- الفجر
أعلن فريق شرطة دبي للسيدات، مشاركته للمرة الثانية في تحدي الإمارات للفرق التكتيكية 2024، والذي سينطلق في 3 إلى 7 من فبراير المقبل في ميدان الروية بدبي، مؤكداً جاهزية لاعبات الفريق لخوض مراحل التحدي الخمسة، وذلك بعد النتائج التنافسية الإيجابية التي حققها في النسخة الرابعة التي عقدت العام الماضي. واستطاع فريق شرطة دبي للسيدات من الحصول على المركز العاشر بالمجموع العام خلال مسابقة العام الماضي ضمن مشاركته الأولى في تحدي الإمارات للفرق التكتيكية 2023، من أصل 55 فريقاً شارك في التحدي من

منوعات الفكر

23



يعرف هذا الوقت من العام بأنه موسم الأمراض، ولكن، إذا كنت تتعرض للمرض باستمرار أو تستغرق وقتا طويلا للتعافي، فقد يعني ذلك أن نظام المناعة لديك معطل.

والجهاز المناعي هو دفاع الجسم الطبيعي ضد الأمراض التي تسببها البكتيريا والفيروسات والفطريات والسموم. وهو مكون من أعضاء وخلايا وبروتينات مختلفة تعمل معا للقضاء على المتسللين.

هل تتعرض للمرض باستمرار وتستغرق وقتا طويلا للتعافي؟

ممارسات يمكننا التحكم بها قادرة على تدمير الجهاز المناعي



والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة والكثير من الماء للحفاظ على لياقتك.

6. عدم ممارسة الرياضة بشكل كاف

على الرغم من أن معظمنا لا يريد شيئا أكثر من البقاء في المنزل والتمتع بالدفء خلال فصل الشتاء، إلا أن قلة ممارسة الرياضة قد تؤدي إلى إضعاف استجابك المناعية. ووفقا لموقع WebMD، تحافظ التمارين الهوائية المنتظمة على تدفق الدم حول الجسم بشكل أكثر كفاءة، ما يساعد الجسم على الدفاع عن نفسه ضد الجراثيم بشكل أفضل.

7. التدخين

التدخين أمر محظور آخر إذا كنت تريد تجنب الإصابة بالمرض، لأن التبغ يمكن أن يضعف قدرة الجسم على محاربة الجراثيم. وقال خبراء WebMD إن التدخين الإلكتروني له نفس التأثير أيضا، حيث تطلق السجائر الإلكترونية مواد كيميائية أخرى تضعف جهاز المناعة.

8. تناول الكثير من الدهون

ما تدخله إلى جسمك يمكن أن يكون له علاقة كبيرة بكيفية استجابته للجراثيم والفيروسات. ويمكن أن تؤدي الأنظمة الغذائية الغنية بالدهون إلى خلل في توازن البكتيريا في الأمعاء والتي يمكن أن تساعد في استجابك المناعية. في حين أن الأطعمة فائقة المعالجة والسكرية لا تقدم أي خدمة للمناعة. وقالت كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد: "إن اتباع نظام غذائي غربي غني بالسكر المكرر واللحوم الحمراء وقليل من الفواكه والخضروات يمكن أن يعزز الاضطرابات في الكائنات الحية الدقيقة المعوية السليمة، ما يؤدي إلى التهاب مزمن في الأمعاء، وما يرتبط به من ضعف في المناعة".

يمكن الجسم من صنع الفيتامين. وأشارت الأبحاث التي أجرتها جامعة إدنبره مؤخرا إلى أن نقص فيتامين د يمكن أن يؤثر بشكل كبير على جهاز المناعة. إن التعرض لأشعة الشمس ليس هو الطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها الحصول على الفيتامين، حيث يمكنك الحصول عليه من أطعمة، مثل: الأسماك الزيتية (السلمون والسردين والرنجة والماكريل)، واللحم الأحمر، والكبد، وصفار البيض.

4. لا تقضي وقتا كافيا في الخارج

وجدت الأبحاث التي أجرتها جامعة جورج تاون أن ضوء الشمس لا يعزز فيتامين د فقط، بل يمكن للأشعة أيضا تنشيط الخلايا الليمفاوية الثانية، وهي خلايا جزء من جهاز المناعة لديك تساعد على مكافحة العدوى.

5. لا تأكل ما يكفي من الفاكهة والخضار

يمكن للفواكه والخضروات أن تساعد جسمك على تكوين خلايا الدم البيضاء لمحاربة العدوى.

وكما قال هارفارد تي.إتش من مدرسة تشان للصحة العامة: "إن اتباع نظام غذائي يفتقر إلى واحد أو أكثر من العناصر الغذائية يمكن أن يضعف إنتاج ونشاط الخلايا المناعية والأجسام المضادة".

وينصح بتناول نظام غذائي متوازن يحتوي على الفواكه الكاملة والخضروات

وهناك نوعان من المناعة: الفطرية، وهي أجهزة الدفاع التي تولد بها، والمكتسبة، وهي ما يتطور عندما يتعرض الجسم للميكروبات. وقد يحدث انخفاض المناعة بسبب حالات لا يمكنك التحكم فيها، مثل مرض السكري أو الاضطراب إلى تناول أدوية معينة. ولكن هناك الكثير من السلوكيات والأنشطة التي تقع تحت سيطرتنا والتي يمكن أن تدمر الجهاز المناعي وتجعلنا أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

1. عدم الحصول على نوم كاف

النوم الجيد هو ركيزة الصحة الجيدة، لذا فإن عدم الحصول على ما يكفي منه يمكن أن يكون له عدد من العواقب، بما في ذلك على الجهاز المناعي. ويمكن لعدد ساعات النوم القليلة جدا أن تعرضنا للفيروسات والجراثيم الضعيفة، كما يمكن أن تجعل من الصعب علينا التعافي منها. ووفقا لـ WebMD، وذلك لأن الجسم أقل قدرة على إنتاج خلايا وبروتينات مقاومة للعدوى تسمى الأجسام المضادة للمساعدة في الدفاع ضد المرض عندما لا تنام ساعات كافية. ويطلق الجسم فقط البروتينات التي تساعد جهاز المناعة والتي تسمى السيتوكينات أثناء النوم.

2. القلق

وفقا لموقع WebMD، فإن مجرد التفكير في القلق يمكن أن يضعف استجابك المناعية في أقل من 30 دقيقة، لذا ففكر في ما يمكن أن يفعله التوتر المستمر بقدرتك على صد الفيروسات.

3. عدم الحصول على ما يكفي من فيتامين د

في حين أنه من السهل الحصول على فيتامين د خلال فصلي الربيع والصيف، إلا أنه من الصعب تحقيق ذلك في أشهر الشتاء، لأن ضوء الشمس ضعيف جدا أو نادر بحيث لا



وصفات شعبية لعلاج السعال

يمكن علاج السعال بنوعيه الجاف والرطب، باستخدام علاجات شعبية أثبتت فعاليتها على مدى سنوات طويلة، وحصلت على موافقة الأطباء، دون الحاجة لتناول الأدوية والمستحضرات الطبية.

ويوضح الدكتور بافل بيرجانسكي أخصائي الأمراض الصدرية وأمراض الحساسية والمناعة، فوائد عرقسوس والعشقة (اللبلاب المتسلق) ولسان الحمل والفضل الأسود.



المتكون في هذه الحفرة. ووفقا للدكتور بافل بيرجانسكي، يحتوي الفجل الأسود على مجموعة من العناصر الدقيقة والمواد الفعالة. والعسل له تأثير مضاد للالتهابات. ومزج التأثير المضاد للالتهابات مع المشع يساعد على إخراج البلغم بسهولة. ومن جانبه يشير الدكتور سيرغي أغابكين، إلى أن الفجل الأسود يحتوي على زيوت طيارة تكبح نشاط الميكروبات. لذلك كان يستخدم قبل اكتشاف مضادات الحيوية في علاج أمراض الجهاز التنفسي.

وشدة السعال الجاف، ويزيل البلغم بسهولة في حالة السعال الرطب. ومع ذلك، يجب أن نعلم أن لسان الحمل لا يصلح للأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي.

الفجل الأسود: يبقى الفجل الأسود علاجا شعبيا للسعال الرطب لسنوات عديدة. يجب عمل حفرة في لب الفجل الأسود لوضع العسل الطبيعي فيها وتركه إلى اليوم التالي، حيث يمكن شرب المشروب الحلو والصحي والأوعية الدموية. عندما تتوسع القصبات الهوائية يخفئ الالتهاب ويخرج البلغم بسهولة. ويمكن استخدام اللبالب في علاج السعال الجاف. بالمناسبة، يباع في الصيدليات مستحضرا جاهزا منه.

لسان الحمل: يوصي الأطباء باستخدام مغلي لسان الحمل لجميع أنواع السعال. يفرز هذا النبات مواد خاصة تغلف القصبات الهوائية بشكل مثالي. فهو يخفض تكرار

العرقسوس: مغلي جذور شجرة العرقسوس علاج معروف للسعال. لأن له تأثير مخفف للبلغم. وبالإضافة إلى ذلك يزيل التهابات القصبات الهوائية والمسالك التنفسية العليا، ويسهل خروج البلغم. ويمكن تناول هذا المشروب في كلتا حالتى السعال- الجاف والرطب.

العشقة (اللبلاب المتسلق): لأوراق هذا النبات تأثير جيد مضاد للالتهابات. فهو يوسع القصبات الهوائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
إعلان بالنشر
٢٠٢٢/١٠/٢٢٢٩/أحوال نفس مسلمين

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه ١- اسماعيل سليمان باهروزي - مجهول محل الإقامة
بما ان المدعي: فاطمة اسماعيل سليمان باهروزي
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها الموضوع/دعوى اثبات غيبة
وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/١/٣٠ الساعة ١٠:٣٠ صباحا
في قاعة المناقشة عن بعد في مبنى الأحوال الشخصية في منطقة القههود
لذا فأنت ملتب بالحضور أو من يملك قانونيا عليك بتقديم ما لديك من
مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
٢٠٢٧/٢٠٢٢/٥٦٠٦/تنفيذ تجاري

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المتخذ ضده١- امير ماكوف - مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ/ميتل ستيرن
قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزائمك بدفع المبلغ المتخذ به
وقدره (٤٨٥١٧,٦٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام
بالقرار المذكور خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٢٥١/تنفيذ شيكات

المتطورة في: دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٩
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (1٤٥٧٢١٢) والصادر عن بنك دبي
الاسلامي بقيمة (١١٣٨٧,٥٠) درهم .
طالب التنفيذ : بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
عنوانه: امارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الاسلامي - رقم مكاني: ٣١٩٥٩٤٣٣٧
٥٠٩٦٦٧٤٥٠
المتطلب إعلانة : ١- محمد ارسلان قمر قمر زمان - صفته : متخذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزائمك بدفع المبلغ المتخذ
به وقدره (١١٣٨٧,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر
الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ
نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٤٤٦٤/تنفيذ شيكات

المتطورة في: دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٩
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (1٤٥٧٢٢٢٢) والصادر عن بنك دبي
الاسلامي بقيمة (٢٠٩٢٨,٨٢) درهم .
طالب التنفيذ : بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
عنوانه: امارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الاسلامي - رقم مكاني: ٣١٩٥٩٤٣٣٧
٥٠٩٦٦٧٤٥٠
المتطلب إعلانة : ١- محمد متقال عبدالله الحامسة - صفته : متخذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزائمك بدفع المبلغ المتخذ
به وقدره (٢٠٩٢٨,٨٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر
الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ
نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٢٢٢٦/تنفيذ شيكات

المتطورة في: دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٩
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (1٣٧٥٤١٥) والصادر عن بنك دبي
الاسلامي بقيمة (١٧٨٢٠,٥٠) درهم .
طالب التنفيذ : بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
عنوانه: امارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الاسلامي - رقم مكاني: ٣١٩٥٩٤٣٣٧
٥٠٩٦٦٧٤٥٠
المتطلب إعلانة : ١- عثمان خليل محمد خليل - صفته : متخذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزائمك بدفع المبلغ المتخذ
به وقدره (١٧٨٢٠,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر
الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ
نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٤٠٧٦/تنفيذ شيكات

المتطورة في: دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٩
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٢٤٩١٤٥٠-٢٤٩١٤٥٠) والصادر عن بنك
دبي الاسلامي بقيمة (١٧٨٢٠,٥٠) درهم .
طالب التنفيذ : بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
عنوانه: امارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الاسلامي - رقم مكاني: ٣١٩٥٩٤٣٣٧
٥٠٩٦٦٧٤٥٠
المتطلب إعلانة : ١- يابو ارونوي بابو بايلماناكاكو كريشان - صفته : متخذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزائمك بدفع المبلغ المتخذ
به وقدره (١٧٨٢٠,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ رسوم
لخزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام
بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٢٢٢٥/تنفيذ شيكات

المتطورة في: دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٩
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (1٤٥٣٢٠١٠) والصادر عن بنك دبي
الاسلامي بقيمة (٢٥٠٠٥,٥٠) درهم .
طالب التنفيذ : بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
عنوانه: امارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الاسلامي - رقم مكاني: ٣١٩٥٩٤٣٣٧
٥٠٩٦٦٧٤٥٠
المتطلب إعلانة : ١- محمد شاهجان جلال الدين - صفته : متخذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزائمك بدفع المبلغ المتخذ
به وقدره (٢٥٠٠٥,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ رسوم
لخزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام
بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٢٠٨/تنفيذ مدني

المتطورة في: دائرة التنفيذ الثانية عشر رقم ٢٢٧
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٢٢٥/٢٠٢٢ نزاع محدد القيمة، بسداد المبلغ المتخذ
به وقدره (٢٨٠,٧٧٢,٢٢) درهم شاملا للرسوم والصاريف.
طالب التنفيذ : شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة الاتصالات) ش.م.ع
عنوانه: الامارات - امارة دبي - المركز التجاري الثانية - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى ١٥ مينا تور - شقة
٠٣-٤٢٠٨٢٢٠٠
المتطلب إعلانة : ١- محمد رحيم الفيل محمد منظور - صفته : متخذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزائمك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره
(٢٨٠,٧٧٢,٢٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية
بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٢/٢٠٢٢/١٢٤٩/عقاري

المتطورة في: الدائرة الابتدائية العقارية الثانية رقم ٢٢
موضوع الدعوى : المطالبة بإلغاء العقد التجاري رقم ٢٠٢٢/٢٠٢٢/١٢٤٩ الذي تم تسجيله في السجل العقاري لدائرة
الأراضي والملاك وبني وتحرير سجل الوحدة باسم المدعية والمطالبة بعدم التزام المدعي برد أي مبالغ المدعي عليه
وتعويضه عن أي خلافات تعاقبية أو قانونية بينه وبين المدعى السابق طبقا للقانون والتي تعيقها من النظام
والعم والرسوم والصاريف ومقابل ألعاب الحماة .
المدعي: كوندور للتطوير العقاري ذ.م.
عنوانه: الامارات - امارة دبي - القوق الثانية - دبي - ٥٠٨٠٣٠١٥
المتطلب إعلانة : ١- فريش مكي - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : لتفكيك بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١١ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح
كوندور للتطوير العقاري ذ.م.م بأن العقد تجديد وحدة التماهي الحاصل باسم المدعي عليه في السجل العقاري الجدي
وتحرير سجل الوحدة باسم المدعية والقرار المدعي عليه بالرسوم والصاريف ومبلغ الف درهم مقابل ألعاب الحماة
ورفضت ماعدا ذلك من طلبات ، حكما بماتية الحضورى قبلا لاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي
لنشر هذا الاعلان صدر صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
اعلان أمر أداء بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٥٥٢/امر أداء

المتطورة في: اوبر الاداء وانفا العقود التجارية رقم ٢٠٣
موضوع الدعوى : المطالبة بإصدار الأمر بإلزام المدعي عليه بسداد مبلغ (١٠٥٠٠) درهم عشرة الاف درهم
وخمسة مائة درهم والفايدة التأخيرية ١٢٪ من تاريخ استحقاق الشيك وحتى السداد التام والرسوم والصاريف
القضائية ومقابل ألعاب الحماة .
المدعي: افاق الاسلامية لتسويق مساهمة خاصة
عنوانه: الامارات - امارة دبي - المركز التجاري الأولى - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج السلام - شقة الطابق
٢٦ - شيراتون جراند - ٥٧٢٧٢٥٥ - ويمتلكه: عصام عبدالرحمن حسن علي الزرعوني
المتطلب إعلانة : ١- امير مالك ماركس - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء قد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٤ - الإزام المطلوب
ضده بأن يؤدي للطالبة مبلغ وقدره (١٠٥٠٠) درهم عشرة الاف وخمسة مائة درهم والفايدة القانونية بواقع ١٢٪
من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠٢٢/٥/٢٩ وحتى السداد التام والرسوم والصاريف ومبلغ ثلاثمائة درهم
مقابل ألعاب الحماة - وتكم الحق في التظلم من الأمر أو استئنافه بحسب الأحوال وفق الاحكام الواردة في المادة
رقم 1٢٧ من قانون الاجراءات المدنية .

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
اعلان أمر أداء بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٥٥٠/امر أداء

المتطورة في: اوبر الاداء وانفا العقود التجارية رقم ٢٠٣
موضوع الدعوى : المطالبة بإصدار الأمر بإلزام المدعي عليه بسداد مبلغ (١٠٥٠٠) درهم عشرة الاف درهم
وخمسة مائة درهم والفايدة التأخيرية ١٢٪ من تاريخ استحقاق الشيك وحتى السداد التام والرسوم والصاريف
القضائية ومقابل ألعاب الحماة .
المدعي: افاق الاسلامية لتسويق مساهمة خاصة
عنوانه: الامارات - امارة دبي - المركز التجاري الأولى - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج السلام - شقة الطابق
٢٦ - شيراتون جراند - ٥٧٢٧٢٥٥ - ويمتلكه: عصام عبدالرحمن حسن علي الزرعوني
المتطلب إعلانة : ١- بيتوكالي امار امار - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء قد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٢/١٢/٢٤ - الإزام المطلوب
ضده بأن يؤدي للطالبة مبلغ وقدره (١٠٥٠٠) درهم عشرة الاف وخمسة مائة درهم والفايدة القانونية بواقع ١٢٪
من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠٢٢/٥/٢٩ وحتى السداد التام والرسوم والصاريف ومبلغ ثلاثمائة درهم
مقابل ألعاب الحماة - وتكم الحق في التظلم من الأمر أو استئنافه بحسب الأحوال وفق الاحكام الواردة في المادة
رقم 1٢٧ من قانون الاجراءات المدنية .

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
اعلان أمر أداء بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٥٥٤/امر أداء

المتطورة في: اوبر الاداء وانفا العقود التجارية رقم ٢٠٣
موضوع الدعوى : المطالبة بإصدار الأمر بإلزام المدعي عليه بسداد مبلغ (١٠٥٠٠) درهم عشرة الاف درهم
وخمسة مائة درهم والفايدة التأخيرية ١٢٪ من تاريخ استحقاق الشيك وحتى السداد التام والرسوم والصاريف
القضائية ومقابل ألعاب الحماة .
المدعي: افاق الاسلامية لتسويق مساهمة خاصة
عنوانه: الامارات - امارة دبي - المركز التجاري الأولى - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج السلام - شقة الطابق
٢٦ - شيراتون جراند - ٥٧٢٧٢٥٥ - ويمتلكه: عصام عبدالرحمن حسن علي الزرعوني
المتطلب إعلانة : ١- نعمان ميجر شير خان - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء قد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٢/١٢/٢٤ - الإزام المطلوب
ضده بأن يؤدي للطالبة مبلغ وقدره (١٠٥٠٠) درهم عشرة الاف وخمسة مائة درهم والفايدة القانونية بواقع ١٢٪
من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠٢٢/٥/٢٩ وحتى السداد التام والرسوم والصاريف ومبلغ ثلاثمائة درهم
مقابل ألعاب الحماة - وتكم الحق في التظلم من الأمر أو استئنافه بحسب الأحوال وفق الاحكام الواردة في المادة
رقم 1٢٧ من قانون الاجراءات المدنية .

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
اعلان أمر أداء بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٥٥١/امر أداء

المتطورة في: اوبر الاداء وانفا العقود التجارية رقم ٢٠٣
موضوع الدعوى : المطالبة بإصدار الأمر بإلزام المدعي عليه بسداد مبلغ (١٠٥٠٠) درهم عشرة الاف درهم
وخمسة مائة درهم والفايدة التأخيرية ١٢٪ من تاريخ استحقاق الشيك وحتى السداد التام والرسوم والصاريف
القضائية ومقابل ألعاب الحماة .
المدعي: افاق الاسلامية لتسويق مساهمة خاصة
عنوانه: الامارات - امارة دبي - المركز التجاري الأولى - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج السلام - شقة الطابق
٢٦ - شيراتون جراند - ٥٧٢٧٢٥٥ - ويمتلكه: عصام عبدالرحمن حسن علي الزرعوني
المتطلب إعلانة : ١- ابي كومار ديس راج - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء قد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٢/١٢/٢٤ - الإزام المطلوب
ضده بأن يؤدي للطالبة مبلغ وقدره (١٠٥٠٠) درهم عشرة الاف وخمسة مائة درهم والفايدة القانونية بواقع ١٢٪
من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠٢٢/٥/٢٩ وحتى السداد التام والرسوم والصاريف ومبلغ ثلاثمائة درهم
مقابل ألعاب الحماة - وتكم الحق في التظلم من الأمر أو استئنافه بحسب الأحوال وفق الاحكام الواردة في المادة
رقم 1٢٧ من قانون الاجراءات المدنية .

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
اعلان أمر أداء بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٥٥٢/امر أداء

المتطورة في: اوبر الاداء وانفا العقود التجارية رقم ٢٠٣
موضوع الدعوى : المطالبة بإصدار الأمر بإلزام المدعي عليه بسداد مبلغ (١٠٥٠٠) درهم والفايدة التأخيرية ١٢٪
والرسوم والصاريف ومقابل ألعاب الحماة .
المدعي: افاق الاسلامية لتسويق مساهمة خاصة
عنوانه: الامارات - امارة دبي - المركز التجاري الأولى - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج السلام - شقة الطابق
٢٦ - شيراتون جراند - ٥٧٢٧٢٥٥ - ويمتلكه: عصام عبدالرحمن حسن علي الزرعوني
المتطلب إعلانة : ١- ايهيشيك هوسيت ساشوكومار - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء قد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٢/١٢/٢٤ - الإزام المطلوب
ضده بأن يؤدي للطالبة مبلغ وقدره (١٠٥٠٠) درهم عشرة الاف وخمسة مائة درهم والفايدة القانونية بواقع ١٢٪
من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠٢٢/٥/٢٩ وحتى السداد التام والرسوم والصاريف ومبلغ ثلاثمائة درهم
مقابل ألعاب الحماة - وتكم الحق في التظلم من الأمر أو استئنافه بحسب الأحوال وفق الاحكام الواردة في المادة
رقم 1٢٧ من قانون الاجراءات المدنية .

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٢/٢٠٢٢/١١٠١/تجاري

المتطورة في: الدائرة الابتدائية التجارية رقم ١٣٦
موضوع الدعوى : المطالبة بإلزام المدعي عليه شاهد اسلح المتعددة بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٨ (٢٣٣٧,٤٨) درهم
والرسوم والصاريف ومقابل ألعاب الحماة والفايدة ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام .
المدعي: شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع
عنوانه: دبي - مبنى الشيخ زايد - المركز التجاري الثاني - مبنى ١٥ مينا تور - ٥١٢٠٣ - ٥٩٩٩٠٠٨٠
ويمتلكه: عبدالله يوسف أحمد أوهي آل ناصر
المتطلب إعلانة : ١- شاهد اسلح اسلح الدين - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : لتفكيك بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٨ بإلزام المدعي عليه
بأن يؤدي لمدعية مبلغ وقدره (٢٥,٣٣٧,٤٨) درهم خمسة وعشرون ألف وثلاثمائة وسبعة وعشرون
درهم وثمانية واربعين ألف والفايدة القانونية بواقع ١٢٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى
تلا السداد وإلزامه بالصاريف وخمسة مائة درهم مقابل ألعاب الحماة - حكما بماتية الحضورى قبلا
للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب الشيك
محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٢/٢٠٢٢/١٢٧٤/تجاري مصارف

المتطورة في: دائرة الصراف الابتدائية التجارية الثانية رقم ٢٥١
موضوع الدعوى : دعوى مطالبة بإلزام المدعي عليه بان يؤدي للبنك المدعي عليه بان يؤدي للبنك المدعي
الفرش والفايدة المتعددة حتى تاريخ الافاق الحساب في ٢٠٢٢/٩/٢٥ والقضاء والفايدة القانونية بواقع ١٢٪ سنويا
من تاريخ الافاق الحساب في ٢٠٢٢/٩/٢٥ والقضاء والفايدة القانونية بواقع ١٢٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية
وحتى تمام السداد .
المدعي: بنك أبوظبي التجاري
عنوانه: الامارات - امارة دبي - المركز التجاري الأولى - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج السلام - شقة الطابق
٢٦ - شيراتون جراند - ٥٧٢٧٢٥٥
المتطلب إعلانة : ١- عبدالله أحمد محمد هدير الزرعوني - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها دعوى مطالبة بإلزام المدعي عليه بان يؤدي للبنك المدعي
عليه بواقع (٤٢٧,٠٠٠) درهم وخمسة مائة وسبعة واربعون ألف وثمانمائة واربعمون درهم اماراتي بما يشمل اصل
الفرش والفايدة المتعددة حتى تاريخ الافاق الحساب في ٢٠٢٢/٩/٢٥ والقضاء والفايدة القانونية بواقع ١٢٪ سنويا
من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد . ويحدد لنا جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٩/١٩ الساعة
١٠:٠٠ من بقاعة المناقشة عن بعد فانت ملتب بالحضور أو من يملك قانونيا عليك بتقديم ما لديك من
مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٩١٨/تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المتخذ ضده١- /سيام داس كونيبيديا ساسان
مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ/بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي
ويمتلكه: منال عبدالرحمن ابراهيم
قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزائمك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره
(٢١٢٥,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار
المذكور خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢١٧٢٤/تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المتخذ ضده١- /جايش جانديدي - مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ/بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي
ويمتلكه: منال عبدالرحمن ابراهيم
قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزائمك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره
(٥٠٢٢٥,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام
المذكور خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢١٧٥٥/تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المتخذ ضده١- /محمد عبدالرحمن كوتياستانتاكتام فيوم
مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ/بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي
ويمتلكه: منال عبدالرحمن ابراهيم
قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزائمك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره
(٥٠٢٢٥,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار
المذكور خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٥٢٢/تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المتخذ ضده١- /شهزاد باير مكيبري محمد - صفته : متنازع ضده
موضوع النزاع : ١- التصريح بتسجيل الدعوى وإعلان المدعي عليه بصوره من لاحتها وموقفاتها
٢- الإزام للمدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (٢٣,٢٢٢,٢٢) درهم مع الفوائد القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ
المتنازع، شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة الامارات) ش.م.ع
عنوانه: الامارات - امارة دبي - برودي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى مينا تور - شقة ٦٤ -
٥٧١١٤٠٣
المتطلب إعلانة : ١- شهزاد باير مكيبري محمد - صفته : متنازع ضده
موضوع الإعلان : قرنا بمتابعة الحضورى المذكور اعلاه بان يؤدي للمتنازع مبلغ (٢٣,٢٢٢,٢٢) درهم
ثلاثة وثلاثون ألف وثلاثمائة اثنين وستون درهم واثنين وعشرون فلس - والفايدة القانونية
بواقع ١٢٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام والزمته بالصاريف وخمسة مائة درهم
مقابل ألعاب الحماة .
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٢٣٧٤٠/تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المتخذ ضده١- /هيثم مصطفى رضوان العبادلة
مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ/بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي
ويمتلكه: منال عبدالرحمن ابراهيم
قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزائمك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره
(٥٤١١٩٠,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار
المذكور خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم: ٢٢٥٠/٢٠٢٢/٢٥٠٠/استئناف تجاري

المتطورة في: دائرة الاستئناف التجارية الرابعة رقم ٢٠١
موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠٢٢/١٢١٢/تجاري والرسوم
والصاريف والاعتاب.
المتنازعة: مركز مترو الطهي ذ.م.م
عنوانه: الامارات - امارة عجمان التعميمية - عجمان مبنى مقابل فندق بلاك رمانا - شقة بناية
بندر - ٥٦٢٤٠٧٨٠٠
المتطلب إعلانة : ١- بروتكير لخدمات استعادة المطالبات ش.م.م. (المعروفة سابقا
باصم، خدمات استعادة المطالبات المراقفة الصحية ش.م.م.) - صفته : مستأنف ضده
موضوع الإعلان : قد أستأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٠٢٢/١٢١٢/تجاري. وحددت
لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/١/٨ الساعة ١٠:٠٠ من بقاعة المناقشة عن بعد ، وعليه
يقضى حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم: ١١٣٠/٢٠٢٢/٢٤١٠/التماس اعطاء نظر تجاري - استئناف

المتطورة في: دائرة الاستئناف التجارية الثالثة رقم ٨٧
موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٧٤٢/٢٠٢٢/تجاري استئناف تجاري والرسوم
والصاريف والاعتاب.
المتنازعة: محمد عتيق علي حسن الزرعوني
عنوانه: يعان علي وكيله القانوني مكتب/محمد النجلاوي للمحاماة والاستشارات القانونية والكلان
بامارة دبي - شارع الشيخ زايد - فندق فيرمونت مدخل المكاتب - الطابق رقم ٢١ - مكتب رقم ٢١-٢
٥٠٩٨٨٣٠٩ - ويمتلكه: محمد أحمد علي أحمد النجلاوي
المتطلب إعلانة : ١- ايرون ايجل للتجارة العامة ذ.م.م - صفته : ملتصق ضده
موضوع الإعلان : قد أستأنف القرار /الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٠٢٢/٧٢٤٢/تجاري استئناف تجاري.
وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/١/١٧ الساعة ١٠:٠٠ من بقاعة المناقشة عن بعد ، وعليه
يقضى حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.
رئيس القسم

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٠٤٢ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٤
اعلان بالنشر
في المنازعة رقم: ٤٢٧/٢٠٢٢/٤٦١/نزاع محدد القيمة

المتطورة في: التسويات الودية للمنازعة العصرية رقم ٥٩٩
موضوع المنازعة : ١- التصريح بتسجيل الدعوى وإعلان المدعي عليه بصوره من لاحتها وموقفاتها
٢- الإزام للمدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (٢٣,٢٢٢,٢٢) درهم مع الفوائد القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ
المتنازع، شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة الامارات) ش.م.ع
عنوانه: الامارات - امارة دبي - برودي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى مينا تور - شقة ٦٤ -
٥٧١١٤٠٣
المتطلب إعلانة : ١- شهزاد باير مكيبري محمد - صفته : متنازع ضده
موضوع الإعلان : قرنا بمتابعة الحضورى المذكور اعلاه بان يؤدي للمتنازع مبلغ (٢٣,٢٢٢,٢٢) درهم
ثلاثة وثلاثون ألف وثلاثمائة اثنين وستون درهم واثنين وعشرون فلس - والفايدة القانونية
بواقع ١٢٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام والزمته بالصاريف وخمسة مائة درهم
مقابل ألعاب الحماة .
رئيس القسم



تواصل منافسات الموسم الـ 11 من «شاعر المليون»

الذي يلعبه الأسلوب في منح النصوص الشعرية البصمة الخاصة بكل شاعر، والمساهمة في خلق تواصل بين القاصد والقراء. وكان الشعراء المشاركون في البرنامج تناولوا في كل حلقة من الحلقات الماضية إحدى خصائص الشعر مثل «الخيال» و«الصوت» و«الصورة الشعرية» و«الإلهام» و«الكلمة» و«الفكرة».

السعودية بحصوله على 79 في المائة، ليكمل الثلاثي التأهل رفقة الشاعرين التأهلين بقرار لجنة التحكيم في الحلقة الماضية عبدالله الشقراني من دولة الكويت، وعبد السلام رفيع السلمي من المملكة العربية السعودية. وتحدث الشعراء المشاركون في الحلقة عن «الأسلوب» بوصفه السياق الذي يضع فيه الشاعر أفكاره ويعبر عنها وفق طريقة محددة وترتيب يخصه، وبينوا الدور

صالح الفاعوري 44 درجة، وسالم أحمد البديع المناعي 44 درجة، وناصر هادي المنصوري من دولة الإمارات 42 درجة، وسجود جمهور البرنامج التأهل منهم إلى المرحلة التالية عبر التصويت في تطبيق «شاعر المليون» خلال هذا الأسبوع. وأسفرت نتيجة تصويت الجمهور من الحلقة السادسة، عن تأهل الشاعر فيصل جزا الحربي من المملكة العربية

الراحة في أبوظبي، ويثها قناتا «أبوظبي» و«بينونة» من تقديم الإعلاميين سعود الكعبي وميثاء صباح. وأعلنت لجنة التحكيم المكونة من الدكتور سلطان العميمي، والدكتور غسان الحسن، وحمد السعيد، تأهل اليامي بإحرازه 48 درجة من 50، والمطرقة بحصوله على 47 درجة من 50 إلى المرحلة التالية من المسابقة، فيما أحرز أحمد بن فهد العتيبي 46 درجة، وأحمد

•• أبوظبي-وام: تأهل الشاعران عبدالله حنيف اليامي من المملكة العربية السعودية، ومحمد منصور المطرقة من دولة الكويت إلى مرحلة الـ 24، في ختام الحلقة السابعة المباشرة من برنامج «شاعر المليون» في موسم الحادي عشر، التي تنافس فيها مساء أمس الأول ستة شعراء بمسرح شاطئ

اللوهر أبوظبي يدعو عشاق الفن لاغتنام الفرصة لاستكشاف جمال وعراقة فن الخط في معرض «حروف من نور»



من نور» شراء فن الخط فحسب، بل سيصبح لديهم ارتباط بالتقاليد القديمة التي تؤلف بيننا جميعاً. يمكن لعشاق صناعة السورق وفن الخط اكتشاف الإبداعات الكامنة وراء الحروف في دورة تدريبية حصرية بعنوان «صناعة الورق وفن الخط التجريدي»، وهي دورة مدتها يومان مع الفنانين الإماراتيين تقوى النقبى و«جمعة الحاج» الدورة

بين الماضي والحاضر. وسيحظى هواة الخط والمبتدئين على حد سواء من خلال هذا العرض بفرصة لمشاهدة مجموعة من القطع النادرة والمقدسة ذات الأهمية التاريخية ما يتيح لهم اكتساب فهم أعمق لكيفية استخدام هذا الشكل الفني لنقل المعرفة والثقافة والإيمان عبر القرون. لن يستكشف زوار معرض «حروف

•• أبو ظبي-الفرج: قصة الحضارة الإنسانية من خلال عدسة الخط. ويضم المعرض أكثر من 240 عمل فني من مجموعة مقتنيات اللوفر أبو ظبي بالإضافة إلى العديد من القطع المعمارة إلى المتحف، والتي يأتي معظمها من المكتبة الوطنية الفرنسية وتتضمن مجموعة واسعة من القطع الأثرية والمخطوطات والأعمال الفنية المعاصرة التي تدمج جسور التواصل

«مجلة مجمع اللغة العربية» تؤكد مكانة الشعر في الثقافة العربية وتضيء على الاستدامة اللغوية



تتال منها الألسنة والأقلام، وبين التحذير من تضيق الواسع في اللغة بسبب عدم الإحاطة بكنوزها وأسرارها، من خلال مقال تحت عنوان «تصويب الأخطاء الشائعة بين تقويم اللسان والتطلع اللغوي». وموضوعات متنوعة في اللغة والأدب وتحت المجلة في عددها الثامن أمام أقلام عدد من الباحثين والأكاديميين للكتابة في موضوعات بحثية ومقالات معرفية متخصصة في الدراسات النحوية، والمجمية والأدبية، والقرائية، منها دراسة بعنوان «التأدب مبدأً تعليمياً - ظاهرة التآدب مع الله سبحانه» و«التوسيم اللغوي... ماهيته وأهميته» و«العربية وجدلية التوضع والمعاصرة» و«درء العين... أبرز مشاهد المعنى الأدبي في الأسماء البدوية» و«(إن) لغة الصحافة المعاصرة» و«تأثير اللغة العربية في الثقافة الملايوية» و«تحليل الخطاب... مدخل إلى دراسة بلاغة السرد في النص القرآني» و«عتبات النص في كتاب بلاغة النظم في لغة الجسم» و«التنظيم بين القدماء والحديثين» و«الترجمة إلى اللهجات المحكية» وغيرها من الموضوعات القيمة في اللغة وعلومها.

الحائز على جائزة الشارقة للدراسات اللغوية والمجمية، عن فرع الدراسات اللغوية. وتحت عنوان «بين الإعجاز ورسم المصحف والكتابة العربية الأولى»، كتب الدكتور حاتم الأنصاري محللاً ما ورد إجمالاً في كتاب «لطائف وأسرار خصوصيات الرسم العثماني للمصحف الشريف»، مؤلفه الدكتور عبد العظيم الطعني، أحد أعلام كلية اللغة العربية بجامعة الأزهر الشريف، مبيّناً وجوه الإعجاز اللغوي في رسم الكلمات ومفصلات الحديث عن خصوصيات الرسم العربي في المصحف الشريف. والاستدامة اللغوية وحول «الاستدامة اللغوية» كتب الدكتور علي عبد القادر الحمادي، موضحاً أن الاستدامة اللغوية يراد بها أن تبقى اللغة خالية من التلوث اللغوي ومهددات الانقراض، أو ضمور عناصرها الحيوية، أمانة من المكون النخيل على المكون الأصلي، مشيراً إلى أن إتقان الاستدامة اللغوية التي ينبغي التركيز عليها. وأكدت المجلة في عددها الثامن أهمية الموازنة بين الحفاظ على العربية من النحن والتشويه في بنيتها، والحرص على صون سلامتها من أن

السمو حاكم الشارقة، وفداً طلابياً من معهد الدراسات الشرقية في جامعة ياجيلونسكي، ببولندا. وأطلقت مجلة المجمع في عددها الثامن على عدد من محطات المجمع في أبرز المحافل والمعارض الثقافية الإقليمية والعالمية، والفعاليات التي نظمتها، حيث أبرز مشاركته في معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته الـ 42، ومشاركته في ملتقى الصناعة المعجمية العربية، الذي نظمه «مجمع الملك سلمان العالمي للغة العربية» في مقره بالعاصمة السعودية الرياض. وأضأت المجلة على مكتب تنسيق التعريب في الرياض، بوصفه واحداً من مبادرات المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، والذي تمتد جهوده لأكثر من 50 سنة، ساهم خلالها في إعداد المناهج الدراسية، والتعريب، وتوحيد المصطلح العلمي والحضاري، وغيرها من الإنجازات. رحلة تاريخية مع الجندر «ضرب» و«صدت» و«زحلت» تاريخية مع الجندر «ضرب» و«صدت» المجلة 134 معنى لهذا الجندر، من خلال المعجم التاريخي للغة العربية. مع ورقة خاصة عند كتاب «المعجم القرآني بين الاشتراكيين المعنوي واللفظي» للدكتور حميد الزيتوني،

•• الشارقة-الفرج: رصدت «مجلة مجمع اللغة العربية» بالشارقة في عددها الثامن موضوعات متنوعة تتعلق باللغة العربية وأفاقها وتحدياتها، مؤكدة مكانة الشعر في الثقافة العربية والإسلامية، وأهمية البلاغة والإيجاز في النظم الشعري، كما أضأت المجلة على أهمية الاستدامة اللغوية كمفهوم يهدف إلى حماية اللغة العربية من الانقراض والضمور، والحفاظ على هويتها وسلامتها وتنوعها، مع التركيز على دور المؤلفين في إتقان التدقيق اللغوي. وفي افتتاحية العدد الثامن، أكد الدكتور محمد صالح المستغنامي، الأمين العام لمجمع اللغة العربية بالشارقة، تحت عنوان «الشعر في عين العرب» أن الشعر ديوان العرب وسجل مآثرهم، وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان متدبراً للشعر، عالماً بما يحويه من حكم صائبة وتوجيهات سديدة، حيث يقول عليه الصلاة والسلام: «إن من البيان لسحرا»، وإن من الشعر لحكمة. وقال الدكتور المستغنامي: «الشعر البليغ المؤثر لا يشترط فيه الطول وكثرة الأبيات، بل رُب بيت أبلغ من قصيدة، ورُب جملة أبلغ من فترة ومقالة، وقديماً عرفوا البلاغة بقولهم:

صور إبداعية وعروض مسرحية في ختام موسم ربيع قرن للأدب والفنون

والمبتكرين في تحقيق التكامل المستدام بين مؤسساتها من خلال تصميم وتنفيذ برامج وأنشطة وفعاليات تستشرف المستقبل بالتعاون مع شركاء محليين وعالميين، كما يعكس أهمية الهدف الذي حرصت ناشئة الشارقة على تحقيقه عبر تنظيمها للموسم في نسخته الأولى وهو إلقاء الضوء على مواهب وإبداعات نخبة من أبرز منتسبي مؤسسات ربيع قرن المبدعين في مجال الأدب والفنون.

المواطنة والانتماء والتعاون والعمل الجماعي والتسامح، حيث قدم منتسبو مراكز ناشئة الشارقة بالمنطقة الوسطى عرضاً بعنوان «فتيان الرمال»، فيما قدم مركز ناشئة واسط عرضاً بعنوان «شرح»؛ وتخلل العروض مسابقات ثقافية وأنشطة تفاعلية جاذبة للجمهور. والجدير بالذكر أن «موسم الأدب والفنون» يعكس رسالة مؤسسة ربيع قرن لصناعة القادة

مؤسسات ربيع قرن، بعد إتقان مهارات التعامل مع مختلف أجهزة التصوير والتعرف على أشهر قواعده، وذلك من خلال برامج التصوير المختلفة التي قدمتها المؤسسة على مدار العام المنصرم، في جميع مراكز مؤسساتها المنتشرة في أرجاء إمارة الشارقة. كما تضمن المعرض مجموعة من أبرز اللوحات الفنية التي امتزجت فيها المواهب الفنية بالإبداع وذلك في أعمال التشكيل بالانماط

الواعد في المجتمع المحلي والإماراتي. حيث أقيم على مدار ثلاثة أيام متتالية، معرض للصور في سوق شرق بمدينة خورفكان، اشتمل على أبرز نتاجات برامج التصوير الفوتوغرافي وأبرز اللوحات الفنية لمنتسبي مؤسسات ربيع قرن، متضمناً مجموعة من الصور الإبداعية التي تنوعت عناصرها بين تصوير منتجات، ووجوه من زوايا مختلفة ومناظر طبيعية خلابة، وثقتها عدسات كاميرات منتسبي

•• الشارقة-الفرج: اختتمت فعاليات «موسم ربيع قرن للأدب والفنون» الذي نظمته ناشئة الشارقة التابعة لمؤسسة ربيع قرن لصناعة القادة والمبتكرين، انطلاقاً من سعيها إلى إلقاء الضوء على مواهب وإبداعات منتسبي مؤسسات ربيع قرن في مختلف أشكال فنون التعبير الأدبية والفنية وتأكيدها منها على أهمية دعم وتشجيع الشباب



منوعات

الفكر

27



حافلة عتيقة تتهاوى بركابها على أرض وعرة. أشخاص ربما ترافقوا فيها مرات، مُثقلون بملابس سميقة. قرويون على حافة الفقر. في الخارج، تتراءى أشجار عارية، تنبئ عن فصل بارد. لقطات، برماديتها المشوبة بزرقة شاحبة، تضي على الجو مزيداً من برودة. يترجل أناتولي (أداء رائع لألكسندر ماكسيكوف) على حافة الطريق، ليخوض في دروب موحلة، قبل وصوله إلى وجهته. إنه عائد إلى قريته، ليُرافق أمّاً تحتضر.

تنوع في علاقات مُعقدة مليئة بحنان ومواجهات في صمتها الكثير

"stepne 2023": حنين وشجن يمس الأعماق، عن الوداع والاختفاء



والأشخاص، وتتعدى من اعترافات سكان اعتادوا الصمت. تعود فرودا إلى الماضي لفهم الحاضر. تستعين بأهل قرية معدودين، للتعبير عن جيل كامل سكت طويلاً، ولم ينقل إلى جيل الأبناء تجارب معيشة. جاء هؤلاء بكل إخلاص وتضامن، ليودعوا واحدة منهم الوداع الأخير. انفتحو وحكوا. هم، وإن لم ينقلوا مشاعرهم وتاريخهم شفها في السابق تناقلوا تراثاً وأسلوب عيش ومجابهة أحداث بطريقتهم الخاصة. إرث تجسد في عمل شاق في الأرض، ومحاولات تغلب على طبيعة قاسية، وسعي إلى تأقلم مع ظروف صعبة، بصبر على فقر لم يقف عائناً أمام عيش وتكافل بعضهم مع بعض. إرث ينقله "السهب" من دون كلام كثير أيضاً. يجاري شخصياته في صمتهم ويوحهم القليل، مكتشفاً نظرة أو كلمة أو حركة بسيطة، تنبئ في تأمل الطبيعة، أو وقوف مع جار فقد للتو أمه. تتجلى خصائصهم وعطاؤهم في مشهد العشاء الأخير، بعد الوفاة، حين تنطلق الألسنة بتردد وخجل. أمام الموت، تنكشف أعماق أناس وما شكل لهم العيش في هذا المكان، أكانوا منه أم قدموا إليه. تعترف عجوز، للمرة الأولى، أنها روسية، لكن حياتها كانت دائماً هنا. جملة فقط، لكنها تحمل الكثير. حركة الكاميرا تسجل بدقة تعابير القرويين، كما تؤكد الحرب الدائرة حالياً.

العنازير المنزوين الذين يتلاشون واحداً تلو الآخر، مُحملين بذكريات، وحاملين ماضياً يزول معهم شيئاً فشيئاً. إنهم جيل الأجداد والآباء، الجيل الصامت كما تصفه فرودا، وتحاول أن تُنطقه وتُساله عن ماضيه السوفييتي. في هذا المكان، أم تحتضر، كما تحتضر زمن وتقاليد. إليه، يعود أناتولي في رحلة رثائية، يلتقي فيها بماضيه الخاص، ويحب قديم دنيا (رامديلا شتسوغو لييفا)، الباقية في أرض لم تغادرها كما فعل كثيرون. ماض يتقاطع مع بلد وناس عاشوا وشهدوا حروباً ومجاعات، منزلين فيه بصمت مع ذكرياتهم، والمسكوت عنه. بين أناتولي وأمّه، علاقة تسودها حنية واستعدادات، هي بذاكرة تتأرجح بين حضور وغياب، وهو بمحاولة تعويض عن غياب دام طويلاً.



من لقطاته الأولى، يعلن "سهب (stepne)" عن هويته، وعن أمكنته وشخصياته وإيقاعه. كآبة، يركن إليها المشاهد مأخوذاً بجمالية مؤثرة وشاعرية حزينة لتصور، كأنها مقبلة من عصر ولي، قريب بعيد.

في "سهب" (2023)، المعروض في برنامج الاختيار الرسمي. خارج المسابقة، في الدورة 63 (21. 14 ديسمبر/كانون الأول 2023) في مهرجان الجونة السينمائي. ترجع الأوكرائية مارينا فرودا إلى وطنها. تصور، في عقد من الزمن قبل اندلاع الحرب، أول فيلم روائي، مشغول بحرفية عالية، تميز سينما أوروبا الشرقية. لفتت الأنظار إليها في الدورة 64 (22. 11 مايو/أيار 2011) لمهرجان "كان"، بنيلها السعفة الذهبية عن فيلمها القصير "عبور بلاد"، و"السهب" معروض سابقاً في المسابقة الرسمية للدورة 76 (2. 12 أغسطس/آب 2023) في مهرجان لوكارنو السينمائي.

اختارت فرودا (1982) قرية نائية، بعيداً من الحروب. بحثت عنها طويلاً لتجعلها ركناً محورياً في فيلمها. مكان يشكل، بحد ذاته، شخصية، شهدت أفعالاً ونظرات وهمسات، تُضارع في أهميتها أناتولي وعائلته، والسكان

العائلة أهم.. كاميرون دياز مع ابنتها وزوجها مع بداية 2024

صور للممثلة الشهيرة وهي تقود سيارتها الضخمة بنفسها. وذلك بعدما ظهر الثنائي آنذاك كاميرون دياز وزوجها بنجي مادن بيوم وهما يستمتعا بمشاهدة المعالم السياحية في لندن، حينما رصدتهما أعين الصورين وهما يتناولان عشاء رومانسي في مطعم Sparrow Italia - Mayfair المتخصص في المأكولات الإيطالية الساحلية.

التقطت عدسات المصورين صوراً للنجمة كاميرون دياز حينما ظهرت بصحبة ابنتها راديس خلال نزهة في سانتا باربرا مؤخراً، وذلك حرصاً منها على قضاء هذا الوقت المميز مع العائلة ممثلة في ابنتها وزوجها بنجي مادن.



Oppenheimer أكثر الأفلام حصولاً على جوائز في 2023

نشرت الصفحة الرسمية لموقع التقييمات الشهير Rotten Tomatoes قائمة لأكثر الأفلام حصولاً على جوائز في عام 2023، والتي جاء في المركز الأول بها فيلم Oppenheimer برصيد 66 جائزة، بينما حل فيلم THE HOLDOVERS برصيد 31 جائزة، بينما حل فيلم KILLERS OF THE FLOWER MOON على المركز الثالث وحصد 26 جائزة.

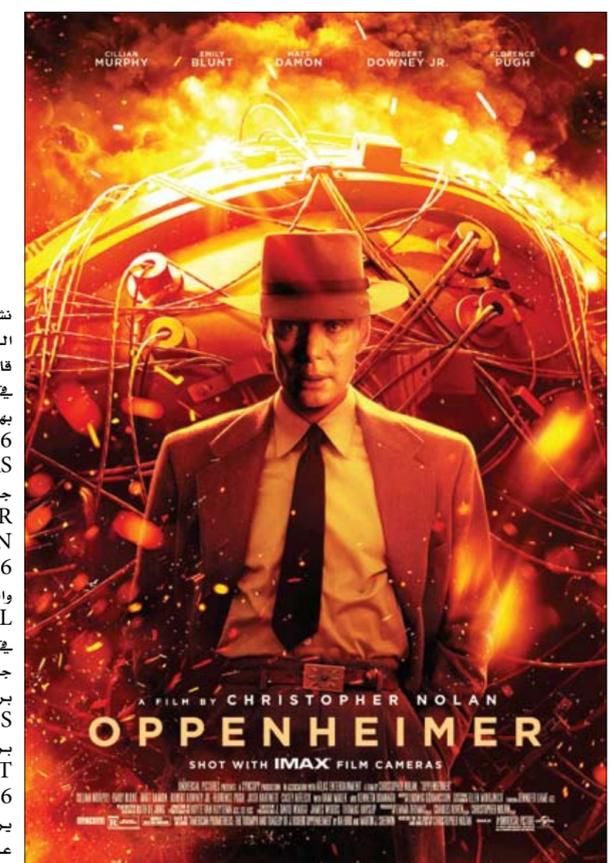
واستكمل القائمة وحل فيلم ANATOMY OF A FALL في المركز الرابع وحصد 21 جائزة، بينما جاء فيلم BARBIE في المركز الخامس برصيد 21 جائزة، وفيلم POOR THINGS على المركز السادس برصيد 19 جائزة، وفيلم THE ZONE OF INTEREST على 16 جائزة.

يركز فيلم Oppenheimer على عالم الفيزياء النظرية الأمريكي جيه. روبرت أوبنهايمر، الذي قاد الجهود لبناء أسلحة الدمار الشامل التي أنهت الحرب، وقتل ما يقرب من 200 ألف مدني ياباني بعد إلقاء قنبلة دريتين في عام 1945 على مدينتي هيروشيما وناجازاكي.

وعلى الرغم من أن تركيز الفيلم قد لا يكون كافياً لمنع الدولة من طرح "Oppenheimer" في دور العرض، إلا أنه إذا تم تأمين تاريخ طرح في المدن البلاد اليابانية، فليس من الواضح ما إذا كان رواد السينما اليابانيون مهتمين بمشاهدة فيلم حول هذا الموضوع.

فيلم Oppenheimer من إنتاج شركة Universal وتصل مدة الفيلم إلى 150 دقيقة، العمل الجديد يدور حول قصة العالم الأمريكي روبرت أوبنهايمر ودوره في تطوير القنبلة الذرية، ومن إخراج المخرج العالمي كريستوفر نولان.

ويقوم ببطولته النجم العالمي كيليان مورفي والنجم العالمي صاحب الأصول المصرية رامي مالك، والممثل العالمي روبرت داووني جونيور، وفلورانس بيو.



العقل

ما العواقب السلبية التي يسببها سيلان الأنف لفترة طويلة؟

تناول المسكنات ومضادات الالتهاب الغير ستروئيدية هو النوع الثالث من المرض. ويصاحبه تورم شديد في الغشاء المخاطي، والسبب هو استخدام قطرات مضيقية للأوعية. وبحسب الأخصائية فإن سيلان الأنف لفترة طويلة هو أمر خطير. ومن المهم مراجعة طبيب الأذن والأنف والحنجرة للحصول على المساعدة اللازمة. وأوضحت الطبيبة إن "الغشاء المخاطي للأنف يشكل حاجزا أمام تغلغل مسببات الأمراض المختلفة في الجسم. وعندما تتعطل وظيفة الحاجز، يزداد خطر العدوى. وتحدث مضاعفات. من الممكن أن تصاب بالتهاب الأنف المزمن، وكذلك التهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الأذن الوسطى، والتهاب الشعب الهوائية أو الالتهاب الرئوي".

وجفاف وحرقة في الغشاء المخاطي وصداع في الرأس، إفرازات صفراء في الأنف. وقالت: "هناك عدة أنواع من التهاب الأنف وقد تكون أسبابها مختلفة. وأولها هو التهاب الأنف المزمن الناتج عن التهاب الأنف الحاد الذي لم يكتمل علاجه، يحدث غالبا عند الأطفال. وبعد التهاب الأنف الضخامي خطيرا بشكل خاص، حيث يتورم الغشاء المخاطي للأنف، مما يؤدي إلى انسداد. ونتيجة لذلك غالبا ما يشكو الطفل من الصداع وصعوبة في التنفس. والنوع الثاني هو التهاب الأنف التحسسي المزمن. يتميز بإفرازات غزيرة، غالبا ما تكون مصحوبة بحكة في العين وعطس متكرر. والتهاب الأنف الناجم عن

تحدثت طبيبة الأطفال الروسية تاتيانا نيما لتسيفا، عن العواقب الصحية السلبية التي يمكن أن يؤدي إليها سيلان الأنف لفترة طويلة. وقالت: "يعاني الكثيرون في موسم البرد، من انسداد الأنف لفترة طويلة. ويجب أن تكون حذرا وتتخذ الإجراءات اللازمة إذا استمر السيلان لمدة تزيد عن أسبوعين". إذا كنت تعاني من التهاب الأنف المزمن، فإن علاماته هي ظهور تشققات في الأنف



طبيب يشرح متلازمة «القلب المكسور»

يمكن للإنسان أن يعاني على خلفية تجربة حب فاشلة من ألم نفسي وجسدي أيضا، كما في حالة احتشاء عضلة القلب. ويشير الدكتور غليب بويكوف، أخصائي أمراض القلب وأخصائي التشخيص الوظيفي، في حديث لصحيفة "إيفستيا"، إلى أن هذا المرض يسمى "متلازمة القلب المكسور أو متلازمة تاكوتسوبو (من اليابانية - "فج الأخطبوط")، هو مرض نادر يصيب النساء أكثر لعاطفتين العالية، ويرتبط بفقرة عاطفية حادة، سلبية وإيجابية. ويقول: "تطلق تحت تأثير المشاعر القوية، كمية كبيرة من الهرمونات في الدم، ما يؤدي إلى تغيير في شكل جدران حجر القلب، ما يمنعه من تنفيذ وظيفته بشكل شبه كامل، وهذا يحاكي علامات الأزمة القلبية في صورة مخطط القلب الكهربائي. وفي النتيجة يشبه القلب مصيدة الأخطبوط على شكل الجرة المستخدمة في اليابان. وهذه الحالة تكون مصحوبة بألم في القلب يشبه الألم الناجم عن احتشاء عضلة القلب". ووفقا له، يمكن أن يزول الألم تلقائيا في بعض الحالات، ويمكن استعادة وظيفة القلب بالكامل. ولكن في جميع الأحوال عند ظهور مثل هذه الأعراض، يجب على الشخص استشارة الطبيب على الفور. ويقول: "يجب أن يتم علاج هذا المرض في المستشفى لأنه يتطلب إجراءات تقلل من تأثير الهرمونات لإعادة القلب إلى حالته الطبيعية".

طبيبة قلب توضح كيفية التمييز بين آلام القلب والألم العصبي والداء العظمي الغضروفي

يمكن أن لا يشير الألم في منطقة القلب إلى مشكلة في القلب، بل يكون مرتبطا بأسباب أخرى لا علاقة لها بالقلب. وتشير الدكتورة ديانا ديريفياتكيننا أخصائية أمراض القلب، في حديث إلى life.ru، إلى أنه أحيانا يكون من الصعب تمييز ألم القلب عن الألم العصبي أو آلام العضلات أو حتى ألم الظهر. لذلك من المهم لتشخيص سبب الألم، يجب قبل كل شيء تحديد موضع الألم. وتقول: "مثلا يكون ألم المعدة موضعيا في الجزء العلوي من البطن تصاحبه أعراض مثل الغثيان والنقل وانتفاخ البطن. أما في حالة الألم العصبي، الذي يمكن الخلط بينه وبين ألم في القلب، يزداد الألم مع الحركات المفاجئة، الحطس الاحتشائي، السعال، الجس. ويمكن تحديد موضع الألم العصبي بسهولة لأن الشعور بالألم المزعج يتركز في نقطة واحدة. كما أن هذا الألم يكون عادة على شكل وخزات وطعنتات". ووفقا للطبيبة، يشعر الشخص بألم في القلب في الجزء الأمامي من الصدر، خلف عظم القص، ويمكن أن ينتقل قليلا إلى اليسار وحتى ينتشر إلى الفك السفلي. وغالبا ما يكون ألم القلب على شكل ضغط أو عصر أو حرق ونادرا على شكل قطع وطعن. ولكن آلام القلب عادة لا تستمر طويلا. وتقول: "يمكن الشعور بالألم في منطقة القلب بسبب أمراض الرئة وداء العظم الغضروفي. وعموما إذا كان الشخص يعاني من ألم مزعج في هذه المنطقة من الضروري استشارة الطبيب الذي سيخص سبب الألم ويصف العلاج المناسب".



الممثلة التونسية سميرة مجرون لدى وصولها إلى الحفل الختامي لمهرجان الجونة السينمائي في مصر. ا ف ب

قرأت لك

الكرنب



قال علماء إنهم اكتشفوا أسباب قدرة بعض النباتات، مثل الكرنب والبروكلي، على تقليل خطر الإصابة بمرض سرطان الأمعاء.

وتوصل العلماء إلى أن هذه الخضراوات من فصيلة الصليبيات مفيدة بالنسبة للأمعاء بدون شك، لكن تفسير ذلك مازال غير واضح. وخلص فريق العلماء التابع لمعهد فرانسيس كريك إلى أن ثمة مواد مضادة للسرطان تنتج أثناء هضم الخضراوات. وقال معهد بحوث مكافحة السرطان في بريطانيا إنه توجد أسباب كثيرة تدعو إلى تناول المزيد من الخضراوات. وركزت الدراسة على كيفية تغيير الخضراوات جدار الأمعاء، وذلك من خلال الاستعانة بتجارب على الفئران وأمعاء مصغرة تنمو في المختبر.

سؤال وجواب

ما هي وظائف الطحال؟ وأين يوجد؟

- الطحال يوجد تحت الحجاب الحاجز مباشرة في الجانب الأيسر ومن الصعب تصنيفه وتحديد صفاته لأن وظائفه متعددة ومتنوعة ومتعلقة بالكد والدم والدورة الدموية وأهم وظائفه هي تلك التي تتصل بالدم وأنه خزان لخلايا الدم الأحمر ويلعب دورا كبيرا في الدفاع ضد عناصر العدوي والالتهابات وشتي الأمراض، ويساعد الطحال في تكوين خلايا الدم الأحمر ويقوم بتدمير الجسيمات الحمراء المتكسرة محمرا بذلك البيليرويين والحديد. كيف كان أول شكل من أشكال الكتابة؟ - أول أشكال الكتابة كانت عبارة عن رسومات اي كتابة مصورة، فقد كان القدماء يرسمون كتابتهم على ألواح من الطين وعلى الجدران وأول صور حقيقية للورق كانت ورق البردي، بعدها استخدم الرومان واليونانيون فرشاة رقيقة من شعر ذبيل الحيوانات في الكتابة وكان العرب قديما يستخدمون ريش الطيور في الكتابة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م ويقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروكدام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس وتبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلا يليه نهر الأمزون فنهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق فيه 36201 قدماً
- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة
- هل تعلم أن طول أطول ذيل فستان زفاف في العالم هو 80 مترا . وقد إرتدته إحدى الممثلات في أحد الأفلام الأجنبية
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين إختراعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل الهندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد الشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز

قصة الحطاب

حمل الحطاب فأسه وبلطته وذهب إلى الغابة يحتطب وقد صحب معه أبته لأول مرة ودخل الحطاب الغابة وأخذ يتجول فيها وينظر، الأشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضمخ لكنه لم يقطع شيئا فسأله أبته هناك شجرة كبيرة هنا لماذا لا تقطعها يا أبي؟ فقال: إنها شجرة مثمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها فحرام علي قطعها.. لقد كنت أحمل اليك الثوت منها.. وتركها وتقدم للامام قليلا ، وأخذ يحتطب بعض الاغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته، فجاء الابن اليه وقال: تعال وانظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبيها جيد أقطعها. فنظر اليه الحطاب وقال: انها شجرة شابة ستعطينا في المستقبل الخير الكثير، أتركها تأخذ دورتها في الحياة. ثم أشار أبته على شجرة أخرى وقال: اذن أقطع هذه. فدار الحطاب حولها وقال: أحب هذه الشجرة وأحب ان أجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير، فكنت احتمي فيها من المطر، واناول من جذعها مادة صمغية أتاجر فيها، فأتركها فتسعيد نشاطها.. رد الابن: يا أبي أحترت معل.. هيا هذه الشجرة المثينة تنكسب من ورائها الكثير. فقال الحطاب : بل سنخسر الكثير فهذه ثمر الثيق الذي تحبه. فقال الولد: اذن لا خشب اليوم. فقال الاب: سنجد حاجتنا، لا تقلق، ان عملنا هذا يتطلب الرحمة والصبر، يمكننا البحث داخل هذه الغابة الكبيرة عن الأشجار الساقطة والجذوع المكسورة وغيرها، لكن دعنا لا نخسر اشجارا مثمرة زيمنا تطعمنا وتطعم غيرنا أيضا ، فهناك من يعتمد على ثمار الغابة في معيشته وإن أنت أخذت هذا المبدأ في حياتك ان تعطي كل شيء حي حقه في ان يحيا، فسيبارك الله فيه ويمتحك الرزق من عنده، ولتفعل ما عليك وأترك لله يفعل ما يشاء.

مساحة للتلوين

