

ص 22

مدينة برجيل الطبية تحتفي
بنجاح عمليات زراعة نخاع
العظم لـ 18 طفلاً



ص 27

جينى إسبر:
الهدف من «صبايا 6» تقديم
عمل ظريف ولطيف



نصائح لتجنب الجوع
والعطش خلال شهر رمضان

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

مينتا، متهمه بالتغاضي عن أنشطة الاتجار بالبشر

رفعت صناديق تضاعفية واستثمارية شكوى ضد شركة "مينتا" تتهمها فيها بـ "غش الطرف" عن أنشطة تتم عبر منصتي فيسبوك وإنستغرام التابعتين لها وترتبط بجرام الاتجار بالبشر واستغلال أطفال. وبحسب نص الدعوى فإنه "على مدى العقد الماضي، ساعدت تطبيقات مینتا ودعمت وسهلت عمل المجرمين المسؤولين عن الفوادة والاتجار بالبشر وجرام الاعتداء الجنسي على الأطفال والتي تمت عبر نطاق واسع على منصات "الجموعه الكاليفورنية". وقدّمت الدعوى يوم الاثنين أمام محكمة في ديلاوير متخصصة في قانون الأعمال. وتضيف الدعوى أنّ "أدلة جوهريّة تشير إلى أنّ مجلس الإدارة غش الطرف رغم علمه، تماماً كما فعلت إدارة الشركة، بهذه الظاهرة المتنامية بقوة". ورفعت الدعوى صناديق تمتلك أسهماً في مجموعة مینتا. وبحسب المدعين فإن مرتكبي جرائم الاتجار بالبشر والاستغلال الجنسي للأطفال يستخدمون فيسبوك وإنستغرام لتصيد وتجنيد واستغلال ضحاياهم الذين هم على حدّ سواء قاصرون وبالغون من مستخدمي المنتصين "تدمرت حياتهم إلى الأبد".

هاري يواجه الطرد من أمريكا بسبب المخدرات

لا يكاد دوق ساكس الأمير هاري ينتهي من أزمة، حتى يجد نفسه عرضة لأزمة جديدة، ولعل أحدثها أنه مهدد بالطرد من الولايات المتحدة، بعد قيام السلطات الأمريكية باجراء تدقيق قانوني في تصريحاته السابقة، سواء خلال البرامج التلفزيونية أو كتاب مذكراته، عن تعاطيه المخدرات سابقاً، وهو ما يتناقض مع القوانين، ما يجعله عرضة لفقدان حقه بالإقامة على أرضها. فني تصريح خاص لمجلة "بيج سيكس"، أكدت الخبيرة القانونية والمدعية القيدرالية السابقة نعمه رحمانى، أنه عادة ما يكون الاعتراف بتعاطي المخدرات سبباً لسحب تأشيرة الإقامة من غير المواطنين أو حتى عدم منحه إياها أصلاً، وهو ما ينطبق على الأمير هاري انطلاقاً من اعترافه العلني بتعاطي الكوكايين وغيرها من المواد المخدرة.



من منا لا يريد شعراً صحياً، فالشعر الطويل

اللامع والحريري هو حلم كل

امرأة، وبالمثل أيضاً الرجال

يريدون شعراً صحياً.

لكن لا يمكن الحصول على

ذلك إلا باتباع روتين مناسب

للناية بالشعر، ومعرفة

أفضل الزيوت والعلاجات

الممكن استخدامها.

ووفق الخبراء هناك 7 طرق

علاجية طبيعية فعالة للنناية بالشعر

ومساعدته في أن يصبح أكثر كثافة، وفق

ما نشر موقع [onlymyhealth](http://onlymyhealth.com) الطبي

المتخصص.

لعلاج تساقط الشعر.. إليك 7 طرق طبيعية فعالة

ويحفز عملية نمو الشعر. وأفضل الزيوت لنمو الشعر هي زيت اللوز وزيت الزيتون وزيت جوز الهند وزيت الخروع.

استخدم مشطاً واسع الأسنان بعد غسل الشعر، ينضغ باستخدام مشط واسع الأسنان نظراً لأن خيوط الشعر تكون ضعيفة عند البلل. واستخدام مشط واسع الأسنان يقلل من تكسر الشعر، ويمكنك أيضاً استخدام مشط النيم (الخشب) لفوائد طبية.

قص الشعر بانتظام ويعتبر التشذيب جزءاً مهماً من العناية بالشعر. فالتشذيب ليس قص الشعر بل هو تقطيع الشعر للتخلص من الأطراف المتقصفة. كما أن التشذيب بانتظام خلال 6-8 أشهر يعزز نمو الشعر بشكل أسرع.

جفف شعرك في الهواء أفضل طريقة لتجفيف شعرك المبلل هي تجفيفه في الهواء.

فيما ينصح الخبراء بتجفيف الشعر إذا لزم الأمر فقط لأنه يسبب تلفاً شديداً للشعر إذا تم القيام به بانتظام. ويمكن أن يؤدي استخدام الحرارة إلى إتلاف فروة الرأس وحيوط الشعر. كذلك ينصح بتجفيف الشعر بالمشقة أو في الهواء لتقليل مخاطر التلف. بالإضافة إلى ذلك، لا يجب تمشيط الشعر المبلل، بل الانتظار حتى يجف.

وضع الزيت بشكل صحيح إلى ذلك، هناك كثير من الناس يستخدمون بزيت الشعر. إلا أن هذا الأمر مهم مثله مثل غسل الشعر بالشامبو لتغذيته. والأفضل لتدليك فروة الرأس أثناء التزييت لتعزيز الدورة الدموية. كما أنه يريح العضلات ويحسن التغذية على شعرك.

ومنتجات العناية بالشعر الأخرى إلى منع تلف الشعر غير الضروري. كما يمكنك شراء الشامبو حسب نوع شعرك والتحقق من وجود البارابين والكبريتات فيه وتجنب استخدامها. بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت تعتقد أن بعض المنتجات لا تناسبك، فتوقف عن استخدامها.

ترطيب الشعر في موازاة ذلك، لا يقل تكييف الشعر أهمية عن غسل الشعر بالشامبو خاصة للأشخاص ذوي الشعر الجاف والباهت والمجعد.

ويساعد البلم في تعميم الشعر وتكييفه بالمكونات الأساسية لحماية الطبقة الخارجية من التلف. وإذا كنت تستخدمين أدوات تصفيف الشعر بشكل متكرر، فيجب عليك ترطيب شعرك بانتظام لإبطال تأثيرات الحرارة على شعرك.

غسل الشعر بانتظام للتخلص من الأوساخ والأترية العالقة في فروة الرأس، من المهم جداً غسل الشعر بانتظام. والحفاظ على فروة الرأس نظيفة أمر لا بد منه لمنع معظم مشاكل الشعر مثل قشرة الرأس وتساقط الشعر. لتعزيز نمو الشعر يجب غسل الشعر بشامبو خفيف كل أسبوعين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

وإذا كانت فروة رأسك دهنية، استخدم الشامبو كل يوم بالتناوب. ويمكنك أيضاً استخدام مقشر فروة الرأس.

شامبو خالٍ من المواد الكيميائية إلى ذلك، تعتبر الكيماويات شديدة الضرر بالشعر وتؤثر هذه المواد على درجة الحموضة في فروة الرأس وتتسبب في تلف الشعر. ويمكن أن يؤدي استخدام الشامبو العضوي والخالي من المواد الكيميائية

لهذه الأسباب الفول طعام مثالي للسحور

الفول من أكثر الأطعمة تفضيلاً لوجبة السحور، وسبب ذلك هو القيم الغذائية التي يحتويها، والكمية الوفيرة من الألياف التي يزود بها الجسم. تحتوي كل 100 غرام من الفول على 127 سرعة حرارية، و8.7 غرامات من البروتين، و6.4 غرامات من الألياف، ونصف غرام فقط من الدهون، و22 غراماً من الكربوهيدرات. وتعتبر حصة البروتين والألياف الكبيرة في الفول سبب تفضيله لوجبة السحور، التي يعقبها امتناع عن الطعام حتى غروب شمس اليوم التالي، فالبروتين يحفز الإحساس بالشبع، ويزود الجسم باحتياجاته لتجديد الأنسجة والعضلات، بينما تساعد الألياف على تمرير الطعام، وتسهيل حركة الأمعاء. وتحتاج المرأة في المتوسط حوالي 25 غراماً من البروتين في اليوم، بينما يحتاج الرجل حوالي 38 غراماً، ويذكر يوفر الفول حصة جيدة من احتياجات الجسم. ويمتاز الفول بمحتواه الغني أيضاً من حمض الفوليك، وهو فيتامين ب9، الذي يساعد في بناء خلايا الدم الحمراء ويؤدي دوراً أساسياً في إنتاج الحمض النووي الذي يتحكم في التركيب الجيني.

تأثير الملح على ضغط الدم يختلف بين الجنسين

توصلت دراسة جديدة إلى أن النساء في جميع الأعمار ومن جميع الأعراض أكثر حساسية للملح من الرجال، وأن ذلك يلعب دوراً في ارتفاع ضغط الدم لدى المرأة. وقال الدكتور إريك بيلين دي سانتيميل، مؤلف الدراسة من جامعة أوغوستا: "تشير الأدلة إلى أن كليتي الإناث أفضل في إفراز الملح. ويبدو أن المشكلة تكمن في الأوعية الدموية، لأن الملح يجب أن يريح الأوعية الدموية أيضاً، لكنه لا يحدث ذلك لدى الأشخاص الذين يعانون من حساسية الملح". ويوضح دي سانتيميل "عندما تتوسع الأوعية الدموية ينخفض ضغط الدم. وإذا لم تسترخ تزداد قوة الضغط على الأوعية. ولأنها لا تسترخي عند العديد من النساء، يجعلهن ذلك عرضة لتغيرات ضغط الدم الحساسة للملح". وبحسب مجلة "هايبيرتنشن" تلقي هذه الدراسة الضوء على "حساسية الملح"، وهو من العوامل الأقل شهرة لارتفاع ضغط الدم، وتتضمن العوامل الشهيرة: تخطي سن الـ65، والبدانة، والتدخين، واستهلاك الكحول. وتقدر جمعية القلب الأمريكية أن حساسية الملح موجودة في حوالي 51% من الصبايين بارتراف ضغط الدم، و26% من الأشخاص الذين لا يعانون من ارتفاع الضغط.

إلى من يعانون الأرق.. الحكومات تسد فائزاة النوم

كشفت دراسة صادرة عن مؤسسة "راند" الأمريكية، أن سلوكيات النوم غير الكافية تسبب خسارة اقتصادية بمعدل 2 في المئة من الناتج المحلي للبلدان سنوياً. وتأخذ هذه الدراسة في الاعتبار تأثير عدم الحصول على نوم كاف على الصحة العامة للمواطنين من حيث زيادة خطر الإصابة بأمراض مُزمنة، بالإضافة إلى التأثير على الإنتاجية وما ينتج عن ذلك من تداعيات على الأفراد والشركات والحكومات. ووفق الدراسة، تتكبد الولايات المتحدة خسائر اقتصادية تصل إلى 411 مليار دولار سنوياً، وهو ما يمثل 2.3 في المئة من ناتجها المحلي الإجمالي، تليها اليابان مع 138 مليار دولار سنوياً، أي 2.9 في المئة من ناتجها المحلي الإجمالي، ثم ألمانيا بـ60 مليار دولار. وأضافت الدراسة أن نحو 50 في المئة من البالغين يعانون أعراض الأرق، فيما يعاني 15 إلى 25 في المئة من الأرق السريري والمزمن. وكان من اللافت أن البالغين ممن يعانون الأرق مستعدون لدفع 14 في المئة من دخل الأسرة السنوي لتحقيق مستوى الرضا نفسه عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يعانون الأرق.

مساع لإحياء المكتبة المدرسية وقصص الأطفال في السودان

يعمل فنانون ومربون في السودان على زيادة الإنتاج القصصي الخاص بالأطفال، وجعله في متناول الجميع، من خلال مشروع "أدب الطفل"، الذي يسعى القائمون عليه لزيادة موارده بما يتلاءم مع المتطلبات الحديثة. لوحات قصصية للأطفال، ترسم عبر الريشة والألوان حكايات تشكل أدب الطفل، عبر الثقافة البصرية والتشكيلية، فتخلق جيلاً واعياً بقضايا المجتمع السوداني. هذا بالتحديد ما قصده الفنان التشكيلي حسن موسى، من إهدائه قصص أطفال لبيت التراث السوداني في الخرطوم. وفي هذا الصدد، قال موسى لـ"سكاى نيوز عربية": "نحن لا نسعى لتحويل الأطفال إلى مستهلكين، بل نريد أن يكون الأطفال مسؤولين وواعين بمسؤوليتهم الاجتماعية والقضايا الأساسية، أي أولويات المجتمع السوداني. هذه هي الفكرة الأساسية من أدب الأطفال". وتابع: "نريد أجيالاً جديدة لديها ثقافة بصرية وتشكيلية، تساهم في خلق جيل متفتح من الناحية الفنية". وبيت التراث السوداني، عبارة عن مركز ثقافي يهدف لحفظ الموروث الثقافي والفني السوداني، ويعمل على ترقية الفنون والآداب والفنون التشكيلية والموسيقى والغناء، والجوانب المختلفة.



ما هي النوبة القلبية الصامتة؟

النوبة القلبية الصامتة كما يوحي الاسم تحدث بصمت دون أي أعراض، وهذا يجعلها أكثر ضرراً من النوبة القلبية التقليدية. وتمثل النوبة القلبية الصامتة، والمعروفة باسم احتشاء عضلة القلب الصامت، 45% من النوبات القلبية، وعادة تصيب الرجال أكثر من النساء بحسب تقرير لجامعة هارفارد. علامات النوبة القلبية الصامتة

النوبة القلبية الصامتة كما يوحي الاسم تحدث بصمت دون أي أعراض، وهذا يجعلها أكثر ضرراً من النوبة القلبية التقليدية. وتمثل النوبة القلبية الصامتة، والمعروفة باسم احتشاء عضلة القلب الصامت، 45% من النوبات القلبية، وعادة تصيب الرجال أكثر من النساء بحسب تقرير لجامعة هارفارد. علامات النوبة القلبية الصامتة

طابعة ثلاثية الأبعاد لتصنيع حلوى معقدة

هل فكرت يوماً أن تخرج لك آلة طابعة حلوى شبيهة بمكونات معقدة من دون بذل أي جهد؟ هذا الأمر بات حقيقة وقد يمكنك تجربته قريباً، إذ قام علماء في كولومبيا بتطوير آلة طابعة ثلاثية الأبعاد، يمكنها طباعة حلوى من 7 مكونات، بحسب دراسة حديثة نشرت الثلاثاء في دورية "npj Science of Food". هذا الابتكار ليس جديداً تماماً، حيث طور مختبر الآلات الإبداعية للبروفيسور هود ليبسون تقنية طباعة الطعام لأول مرة في كولومبيا عام 2005، ولكن هذه التقنية كانت فقيرة في قدرتها، إذ اقتصرت على عدم محدود من المكونات. بعد ذلك، ظهرت في الأسواق طابعات ثلاثية الأبعاد للطعام لكنها ظلت محدودة، حيث تحتوي على مكون أو اثنين، بعكس التقنية الجديدة التي يمكنها طباعة حلوى من 7 مكونات. جرب الفريق البحثي عدداً من التصميمات المختلفة لكعكة الجبن، تتكون من سبعة مكونات رئيسية.



منوعات الفكر

طالبات جامعة الإمارات يُشاركن في الاحتفال باليوم العالمي للفرنكوفونية

وعن هذه المشاركة قالت الدكتورة موزة الطنيجي: "تتبنى كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية رؤية تشجّع الطلبة على تعلم لغة ثالثة إلى جانب اللغة العربية والإنجليزية ، ولا تقتصر الكلية في رؤيتها لتعليم اللغات على تقديم مساقات لغوية تعليمية ، وإنما تتيح الفرصة أمام طلبتها للتعرف على تاريخ وثقافة وعادات تلك الشعوب والاحتفاء بها".

يتم تدريسها ضمن دروس الآداب في معظم المدارس الفرنسية والأوروبية. كما قدمت 8 طالبات من كورال برنامج اللغة الفرنسية أغنية تحت عنوان "نفتش على الجدران"، والتي تحكي كلماتها بالتنوع الثقافي والعرفي، وتسلط الضوء على القيم الإنسانية المشتركة التي يتفق حولها جميع البشر مهما اختلفت أعراقهم ودياناتهم.

أنوي، شارك فيها الطالبات، منة الله أبو الوفا، حنان بن سلامة وسلامة البيلوسي، ووقع الخيار عليها على "أنتيجون" نظراً لاحتفالات شهر مارس بالمرأة واللغة الفرنسية والثقافة الفرنكوفونية، حيث تعكس المسرحية قوة شخصية المرأة وجرأتها ومقدرتها على تحدي الصعاب بشجاعة بالغة، وتُعد المسرحية من الأعمال الفرنسية الكلاسيكية المعروفة التي

الإمارات العربية المتحدة في المنظمة الدولية للفرنكوفونية بدعوة برنامج اللغة الفرنسية بإشراف الدكتورة موزة عبيد الطنيجي، رئيسة قسم اللغات والآداب بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية لتقديم فقرات ثقافية متنوعة باللغة الفرنسية. وتضمنت الفقرات جزءاً من مسرحية "أنتيجون" الكلاسيكية للكاتب الفرنسي جان

الدولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات وعضو مجلس أمناء أكاديمية أنور قرقاش الدبلوماسية، وسعادة نيكولاي ملادينوف، مدير عام أكاديمية أنور قرقاش الدبلوماسية بالإمارة، وحشد كبير من الهيئتين الأكاديمية والتدريسية في جامعة الإمارات، وطلاب الأكاديمية. وقام سعادة الدكتور سالم النيايدي، سفير دولة

العين - الفجر

شاركت طالبات جامعة الإمارات في الاحتفال الذي نظّمته وزارة الخارجية والتعاون الدولي في مقر أكاديمية أنور قرقاش الدبلوماسية بأبوظبي بمناسبة الاحتفالات باليوم العالمي للفرنكوفونية، وذلك بحضور معالي زكي أنور نسيبة المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس



الأطفال من 10 جنسيات مختلفة

مدينة برجيل الطبية تحتفي بنجاح عمليات زراعة نخاع العظم لـ 18 طفلاً

لكلمات أن تعبر عن امتناني للأطباء والجهات المعنية الذين قدموا لها العلاج، وأشكر الدولة على توفير العلاجات المتطورة التي ساهمت في إنقاذ حياة ابنتي". من جانبه، قال الدكتور زين العابدني استشاري أمراض الدم والأورام وزراعة نخاع العظم لدى الأطفال في مدينة برجيل الطبية: "في العام الماضي، أجرينا عمليات زراعة نخاع العظم بنوعها 'الزراعة من متبرع -الزراعة الذاتية للمريض ذاته' للمرضى الأطفال الذين يعانون من سرطان الدم، والثلاسيميا، ومرض فقر الدم المنجلي، ونقص المناعة الأولية، و HLH، وتتطلع هذا العام لإتمام 50 عملية زراعة نخاع العظم للأطفال، إننا متمنون للجهات المعنية والصحية وشركائنا على دعمهم المستمر".

ذلك مصر والأردن والعراق وأفغانستان والمغرب وسوريا والسودان وأوغندا والهند وباكستان تجارب مماثلة، حيث خضع كل هؤلاء الأطفال لعمليات زرع في مدينة برجيل الطبية، بعد أن ثبت نجاح إجراء زراعة نخاع العظم، مع أول طفلة. تم تشخيص نحل البالغة من العمر 11 عاماً بسرطان الدم في عام 2022، وتذكرت صدمتها الأولى عندما علمت بمرضها، فيما أكدت أنها استمدت قوتها في وقت لاحق من تشجيع عائلتها والأطباء بما في ذلك الدكتور ماسني ساشديف، استشاري أمراض الدم والأورام لدى الأطفال لزراعة نخاع العظم بمدينة برجيل الطبية. وعبر والد نحل عن سعادته قائلاً: "إذا كانت نحل معنا اليوم، فهذا بفضل الرعاية التي تلقتها بفضل من الله سبحانه وتعالى، لا يمكن

عن علاج لإنهاء الأم ابنتهم، إلى أن وجدت طفلتها العلاج الذي أنقذ حياتها، متوفر في دولة الإمارات، اليوم الطفلة الأوغندية سعيدة يمكنها أن تعيش حياة طبيعية كسائر الأطفال في دول الإمارات، لقد كان حقاً وقتاً صعباً بالنسبة لنا، لكننا تمكنا من التغلب عليه بفضل الدعم المتواصل الذي تلقيناه، نحن مدينون للجهات الصحية والأطباء الذين قدموا مساعدتهم وجعلوا هذا العلاج في متناولنا، نشعر أن دولة الإمارات وطننا الثاني". وشاركت عائلات الأطفال من 10 دول بما في

للاستفادة من الموارد والخبرات التي أنعم الله علينا بها من أجل تحسين حياة المرضى في جميع أنحاء العالم، والتأكد من وصول العلاجات والدعم المطلوب". وأكد على الشامسي المدير العام لجمعية رعاية مرضى السرطان "رحمة"، على أهمية زيادة التركيز على زراعة نخاع العظم للأطفال، وتوفير مزيد من فرص العلاج لكثير عدد من الأطفال، سعياً لإنهاء معاناتهم باعتباره العلاج الأنجح. وكانت جوردانا البالغة من العمر 6 سنوات هي أول طفلة تخضع لزراعة نخاع العظم العام الماضي في مدينة برجيل الطبية، عندما تم تشخيصها بمرض فقر الدم المنجلي منذ صغرها، وتبرعت لها شقيقها بالنخاع لتنتهي معاناتها، فيما استعرضت والدتها خلال الفعالية، الصدمة النفسية التي أصابت الأسرة خلال رحلة البحث

ومتلون عن عدد من الجمعيات الخيرية داخل الدولة، والدكتور شامشير فايلليل المؤسس ورئيس مجلس إدارة برجيل القابضة، وعمران الخوري عضو مجلس إدارة برجيل القابضة، فيما ناقش الحضور الاحتياجات المتنامية للأطفال من مرضى الثلاسيميا والسرطان، والحاجة الملحة للعلاج بزراعة نخاع العظم وضرورة توفيره. وقالت الدكتورة حواء المنصوري عضو المجلس الوطني الاتحادي: "إن مثل هذه الفعاليات المجتمعية، ستساعد في تعزيز عمليات مساعدة مرضى السرطان وتقديم الدعم الأمثل لهم وذلك من خلال التعرف على احتياجات المرضى، بفضل قيادتنا الرشيدة كانت دولة الإمارات وسنظل على الدوام، منارة للإنسانية المشتركة والأخوة العالية، إننا نواصل السعي كأفراد وفريق،

أبو ظبي - الفجر

احتفلت مدينة برجيل الطبية في أبوظبي، بنجاح عمليات زراعة نخاع العظم لـ 18 طفلاً من مرضى الدم والسرطان، في فعالية أقيمت بمقر المستشفى بمناسبة مرور عام على إتمام أول حالة زراعة نخاع للأطفال بنجاح، فيما استعرضت عائلات الأطفال قصصهم المهمة، وذلك بعدما انتهت معاناتهم من المرض، حيث تعتبر زراعة نخاع العظم هي الحل الأمثل لبعض أمراض وسرطانات الدم لدى الأطفال بحسب ما أكده الأطباء. وحضر الفعالية الدكتورة حواء المنصوري عضو المجلس الوطني الاتحادي، ومسؤولين من هيئة الهلال الأحمر الإماراتي، وعلي الشامسي المدير العام لجمعية رعاية مرضى السرطان "رحمة"،



ضمن محاضرة افتراضية

نادي تراث الإمارات يحتفي باليوم العالمي للشعر

بنيته على عدد من الأسس هي اختيار شعراء من مختلف إمارات الدولة، وتقديم تجارب شعرية من مختلف البيئات مثل البادية والمناطق الساحلية والزراعية والجبلية، كما حرص على أن تضم هذه المختارات مختلف الفنون الشعرية التي نظم عليها الشعراء بما فيها الأوزان الشعرية الخاصة بتميز بها أهل الإمارات مثل "الونّة" و"التغفود" و"الروح" وغيرها، وبين العميمي أنه اعتمد في جمع الكتاب على مصادر متنوعة مثل الكتب المطبوعة والخطوط الشعرية القديمة والروايات الشفاهية الشخصية والتسجيلات الصوتية والمرئية، إضافة للاستعانة بأرشيف عدد الصحف والمجلات لتوثيق عدد من

القصائد التي نشرت فيها. شهدت المحاضرة فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث ويدر الأميري المدير الإداري في المركز، وموزة الدرعي رئيسة قسم الدراسات والبحوث، وسعيد المناعي المستشار التراثي بالنادي، وعدد من الشعراء والباحثين والأكاديميين المهتمين، وتخلل المحاضرة عدد من المداخلات والأسئلة التي أثرت المناقشة.

مؤتمرها الثلاثين الذي عقد في باريس عام 1999 يوم الشعر العالمي 21 مارس سنوياً جاء إيماناً بأهمية الشعر الذي يعد أحد أشكال التعبير وأحد مظاهر الهوية اللغوية والثقافية، كما يعد وسيلة أساسية لمخاطبة القيم الإنسانية ونشر ثقافة الحوار والسلام. وأضافت المنصوري أن نادي تراث الإمارات من أوائل المؤسسات على مستوى الدولة التي اهتمت بتوثيق وحفظ الشعر النبطي، ونجح النادي في إصدار العديد من دواوين الشعر النبطي لكبار الشعراء من أهمها ديوان المغفور له -إياد الله- الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، ولا يزال النادي يتابع دوره الريادي في هذا المجال من خلال تنظيم

الأمسيات والاحتفاء بالشعر وإصدار الدواوين والدراسات الشعرية المهمة وتقدير وتكريم الشعراء. وتحدث الدكتور سلطان العميمي عن كتابه "خمسون شاعراً من الإمارات" قائلاً إن الكتاب يوثق لعدد من الشعراء الإماراتيين من مختلف إمارات الدولة، ويقدم نبذة عن حياة كل شاعر من مولده وحتى وفاته ومجموعة من قصائدهم، ويغطي فترة زمنية تمتد ثلاثمائة سنة بداية من الشاعر الماجدي بن ظاهر. وعقب استعراض أسماء الشعراء الخمسين الذين ضمهم الكتاب أشار المؤلف إلى أنه سعى لتقديم اختيارات لتماذج شعرية من الإمارات،

نظم نادي تراث الإمارات، محاضرة افتراضية ضمن برنامج "سلسلة في إصدارات إماراتية"، تزامناً مع اليوم العالمي للشعر الذي يصادف 21 مارس من كل عام، جاءت بعنوان "خمسون شاعراً من الإمارات" قدمها الشاعر والباحث الدكتور سلطان العميمي رئيس مجلس إدارة اتحاد كتاب وأدباء الإمارات مدير أكاديمية الشعر. وقالت فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث التابع للنادي في كلمتها الافتتاحية إن اعتماد منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (يونسكو)، خلال

أبو ظبي - الفجر

أسبوعين من رمضان وسيتم تحديث الزوار بمواعيد عمل الحديقة لآخر أسبوعين من الشهر الفضيل في وقت لاحق. تقدم الحديقة خلال الشهر الفضيل العديد من الخدمات والتجارب الترفيهية والمغامرات المشوقة التي تضفي السعادة على زوارها بمختلف فئاتهم العمرية، من بينها تجارب استكشافية مسائية مثيرة من الرفاهية وهدر كبير من الخصوصية الفاخرة وجولات فارهة في أنحاء الحديقة. ويستقبل مركز العلوم الصحراء زواره من خلال كادر إماراتي مهوّل في مجال الإرشاد الثقافي الذين يعدون ميزة تنافسية للحديقة وسفر إماراتية أبوظبي لتقدمهم خدمات وتجارب فريدة من نوعها تجمع بين روعة البيئة المحلية و ثقافتها وتراثها العريق.

جامعة الإمارات تحتل المركز الأول محلياً في تصنيف كيو إس لتخصصات علوم الأحياء والطب، والعلوم الطبيعية، والعلوم الاجتماعية والإدارة لعام 2023

الهندسة والتكنولوجيا. وعلى المستوى العالمي، حققت الجامعة المرتبة 260 بالشراكة مع جامعة أخرى في تخصص الهندسة والتكنولوجيا، بينما حققت الجامعة المرتبة 293 عالمياً بالشراكة مع جامعة أخرى في تخصص العلوم الاجتماعية والإدارة. كما حققت تخصص الهندسة المدنية والإنشائية المرتبة 200-151 عالمياً والمرتبة الأولى محلياً بالشراكة مع جامعة أخرى. بينما احتلت تخصص هندسة البترول المرتبة 51-100 عالمياً والمرتبة الثانية محلياً بالشراكة مع جامعة أخرى. وفي تخصص الصيدلة وصناعة الأدوية، فقد حققت جامعة الإمارات المرتبة 201-250 عالمياً. وأوضح الاستاذ الدكتور أحمد علي مراد- النائب المشارك للبحث العلمي بالجامعة ورئيس لجنة مسرعات التصنيف الدولي على أن الجامعة تسعى من خلال توفير المكنات البحثية والبيئة إلى تحقيق الريادة العالمية من خلال البحث

الابتكار والذي يساعد في تحقيق فقرات نوعية على التصنيف العالمي في الجامعة، وتولي الجامعة أهمية كبرى لتلك المبادرات التي تساعده على تحقيق تصنيف عالٍ متقدم من خلال شراكات بحثية فعالة، حيث تعمل الجامعة على تعزيز التعاون البحثي الدولي من خلال برامج بحثية ومشاريع إستراتيجية والتي تحقق الأثر الملموس على تطوير العلوم وتساهم في إيجاد الحلول الابتكارية للتحديات المجتمعية المشتركة. وأكد الدكتور أحمد مراد بأن لجنة مسرعات التصنيف الدولي بالجامعة تعمل ضمن خطة عمل تتضمن عدد من المبادرات والأنشطة البحثية والعلمية التي تساهم في تحقيق سعة دولية للجامعة من خلال شراكات دولية إستراتيجية نوعية قصيرة وطويلة المدى يستفيد منها عضو هيئة التدريس والباحث والطلّاب، بل وتساهم في مخرجات ذات جودة عالية والتي تعكس مكانة الجامعة العلمية.

العين - الفجر

حققت جامعة الإمارات العربية المتحدة قفزة نوعية في تصنيف كيو إس للتخصص لعام 2023 والذي يعكس الرؤية الطموحة للجامعة بأن تكون جامعة بحثية تقوم على الإبداع والابتكار من خلال برامج أكاديمية وجودية عالية في البحث العلمي، والذي بدوره يعزز من السمعة الدولية للجامعة من خلال مخرجات تعليمية متميزة وأبحاث علمية وتطبيقية تستشرف المستقبل. وقد احتلت جامعة الإمارات المرتبة الأولى محلياً في ثلاث مجالات تخصصية رئيسية حسب تصنيف كيو إس للتخصصات لعام 2023 وهي علوم الحياة والطب، والعلوم الطبيعية، والعلوم الاجتماعية والإدارة، كما واحتلت الجامعة المرتبة الأولى بالشراكة مع جامعة أخرى محلياً في الفنون والإنسانيات. وقد حققت الجامعة المرتبة الثانية محلياً في تخصص

حديقة الحيوانات بالعين تستقبل زوارها برفقة الأسود والزرافات خلال شهر رمضان المبارك

العين - الفجر

تستقبل حديقة الحيوانات بالعين زوارها في شهر رمضان المبارك خلال الأسبوعين الأول والثاني من الساعة 09:00 صباحاً حتى 06:00 مساءً بجولات وتجارب وأجواء أكثر متعة وسط الحياة البرية تتناسب مع جميع أفراد العائلة لأول أسبوعين من رمضان وسيتم تحديث الزوار بمواعيد عمل الحديقة لآخر أسبوعين من الشهر الفضيل في وقت لاحق. تقدم الحديقة خلال الشهر الفضيل العديد من الخدمات والتجارب الترفيهية والمغامرات المشوقة التي تضفي السعادة على زوارها بمختلف فئاتهم العمرية، من بينها تجارب استكشافية مسائية مثيرة من الرفاهية وهدر كبير من الخصوصية الفاخرة وجولات فارهة في أنحاء الحديقة. ويستقبل مركز العلوم الصحراء زواره من خلال كادر إماراتي مهوّل في مجال الإرشاد الثقافي الذين يعدون ميزة تنافسية للحديقة وسفر إماراتية أبوظبي لتقدمهم خدمات وتجارب فريدة من نوعها تجمع بين روعة البيئة المحلية و ثقافتها وتراثها العريق.



منوعات الفكر

23

يقدم خبراء التغذية بعض النصائح لتجنب العطش والجوع والتعب والتمتع بصحة جيدة في شهر رمضان المبارك.
وقالت أوسما غني، اختصاصية التغذية وأخصائية التغذية الشاملة في شركة Nutriacs: "إن الصوم يدفع بنظامنا إلى مرحلة الشفاء".
وأضافت غني "منذ يوم ولادتنا، يعمل الجهاز المعدي المعوي لدينا باستمرار، لذلك عندما نعطيه فترة راحة، فإننا نسمح للجسم بالتوقف وإزالة بعض الخلايا الميتة ولدينا بعض الوقت للقيام ببعض التدبير المنزلي أو تنظيف المنزل".



الصوم يدفع بنظامنا إلى مرحلة الشفاء

نصائح لتجنب الجوع والعطش خلال شهر رمضان

النصائح التي قدمها الأخصائيون تخفيف العطش خلال الصيام:
- تجنب الأطعمة الغنية بالصوديوم والأطعمة المقلية
- شرب السوائل التي تحتوي على الإلكتروليتات، مثل ماء جوز الهند ومرق العظام والجائريد الخالي من السكر.
- شرب الماء ببطء وثبات.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، بما في ذلك البطيخ والخيار والكوسا والبن والمرق والمكسرات والبذور والتمر.
- تناول بذور الشيا الرطبة التي تساعد على إبقاء الجسم رطب.
ولتجنب التعب يؤكد الأخصائيون على أهمية الحصول على قسط كافٍ من النوم، وتقول أخصائية التغذية أبرار نالي: "إن الحفاظ على جدول نوم عادي أمر بالغ الأهمية، كما أنه يساعد في تنظيم الهرمونات التي قد تسبب لك الشعور بالجوع ثم الإفراط في تناول الطعام".

مكافحة ذلك هي بالألياف".
وتتمثل الإستراتيجية الجيدة للوقاية من الجفاف في التفكير في كمية الماء التي يحتاجها الجسم في اليوم العادي والتأكد من الحصول هذه الكمية نفسها بين غروب الشمس وشروقها.
ومن
وتقول أخصائية التغذية سمية خان: "إن وجبة السحور الغنية بالبروتين ستكون مفيدة حقاً، مثل البيض واللبن، الفاصوليا والعدس والأسماك والدجاج والمكسرات".
وتضيف خان بأن الكربوهيدرات المصنوعة من الحبوب الكاملة كخبز الحبوب الكاملة، خبز التورتيللا، دقيق الشوفان، الكينوا والدهون الصحية الأفوكادو، المكسرات والبذور تساعد على الشعور بالشبع طوال اليوم، وتؤكد خان بأن الفواكه والخضروات غنية بالألياف، وتحتوي على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن الضرورية وتوفر أيضاً الترطيب لذا يجب أن تكون حاضرة على وجبة السحور.
وبسبب توقف حركة الأمعاء أثناء فترة الصيام يؤكد الأخصائيون على أهمية تناول الألياف، حيث يقول سمر حداد: "أي تغييرات في أنماط نومك أو نظامك الغذائي، مثل توقيت الوجبات، ستغير حركة الأمعاء وتسبب تغييرات هرمونية في جسمك، قد تؤدي إلى ازدياد شهيتك وقد تشعر بالانتفاخ، لكن طريقة

لفترة أطول، وذلك بسبب استغراقها وقت أطول في الهضم والامتصاص، وحذر الأخصائيون من الإفراط في تناول السكر والكربوهيدرات البسيطة الأخرى، مثل الخبز الأبيض، التي تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم والتسبب بالجوع السريع.
ويوصي أخصائي التغذية السرييري من مركز سيدار سيناء الطبي سומר حداد، بالتخفيف من تناول الطعام بعد الصيام، حيث أشار سומר إلى أنه من التقاليد الإسلامية أن يبدأ الصائم فطره مع التمر حيث قال حداد: "تحتوي حبة التمر على 15 جراماً من الكربوهيدرات، لذلك يتم امتصاص التمر على الفور في الجسم مما يساعد الصائم على اكتساب دفعة طاقة سريعة".
وتقول أخصائية التغذية ياز كبة: "إن جزءاً من تنظيم نفسك هو السماح لنفسك بإشباع رغباتك الشديدة باعتدال خاصة لأنه غالباً ما تكون هناك العديد من التجمعات الاجتماعية خلال شهر رمضان مع طعام لذيذ وغير صحي".
وللتقليل من الجوع خلال الصيام يوصي الأخصائيون بتناول البروتين والألياف التي تمنح الطاقة

إلى جوع أكبر في نهاية اليوم وتناول غالبية السعرات الحرارية في الليل قبل النوم يضر بعملية التمثيل الغذائي ويزيد الوزن، لذا من الأفضل تفتيت السعرات الحرارية وتقسيمها، بعضها في السحور وبعضها عند الإفطار.
ويوصي أخصائي التغذية السرييري من مركز سيدار سيناء الطبي سומר حداد، بالتخفيف من تناول الطعام بعد الصيام، حيث أشار سומר إلى أنه من التقاليد الإسلامية أن يبدأ الصائم فطره مع التمر حيث قال حداد: "تحتوي حبة التمر على 15 جراماً من الكربوهيدرات، لذلك يتم امتصاص التمر على الفور في الجسم مما يساعد الصائم على اكتساب دفعة طاقة سريعة".
وتقول أخصائية التغذية ياز كبة: "إن جزءاً من تنظيم نفسك هو السماح لنفسك بإشباع رغباتك الشديدة باعتدال خاصة لأنه غالباً ما تكون هناك العديد من التجمعات الاجتماعية خلال شهر رمضان مع طعام لذيذ وغير صحي".
وللتقليل من الجوع خلال الصيام يوصي الأخصائيون بتناول البروتين والألياف التي تمنح الطاقة

وتشمل الفوائد الأخرى للصيام تحكما أفضل في نسبة السكر في الدم، وتقليل الإجهاد والعمليات الالتهابية في الجسم وتحسين صحة القلب ووظائف الدماغ، بحسب أخصائية التغذية سمية خان وأضافت: "الهدف الأساسي من رمضان والصيام هو ممارسة اليقظة والانضباط والسيطرة".
ومن النصائح التي قدمتها أخصائية التغذية أبرار نالي، من موقع Naelynutrition إنستغرام، أبطن من سرتك عند تناول الطعام، خذ الوقت الكافي للمضغ، يستغرق الدماغ حوالي 20 دقيقة لتلقي إشارة من معدتك بأنك ممتلئ، وتضيف نالي بأن شهر رمضان ليس أفضل وقت لبدء الحميات المقيدة مثل كيتو أو أتكينز.
أخصائية

وتشمل الفوائد الأخرى للصيام تحكما أفضل في نسبة السكر في الدم، وتقليل الإجهاد والعمليات الالتهابية في الجسم وتحسين صحة القلب ووظائف الدماغ، بحسب أخصائية التغذية سمية خان وأضافت: "الهدف الأساسي من رمضان والصيام هو ممارسة اليقظة والانضباط والسيطرة".
ومن النصائح التي قدمتها أخصائية التغذية أبرار نالي، من موقع Naelynutrition إنستغرام، أبطن من سرتك عند تناول الطعام، خذ الوقت الكافي للمضغ، يستغرق الدماغ حوالي 20 دقيقة لتلقي إشارة من معدتك بأنك ممتلئ، وتضيف نالي بأن شهر رمضان ليس أفضل وقت لبدء الحميات المقيدة مثل كيتو أو أتكينز.
أخصائية



وتشمل الفوائد الأخرى للصيام تحكما أفضل في نسبة السكر في الدم، وتقليل الإجهاد والعمليات الالتهابية في الجسم وتحسين صحة القلب ووظائف الدماغ، بحسب أخصائية التغذية سمية خان وأضافت: "الهدف الأساسي من رمضان والصيام هو ممارسة اليقظة والانضباط والسيطرة".
ومن النصائح التي قدمتها أخصائية التغذية أبرار نالي، من موقع Naelynutrition إنستغرام، أبطن من سرتك عند تناول الطعام، خذ الوقت الكافي للمضغ، يستغرق الدماغ حوالي 20 دقيقة لتلقي إشارة من معدتك بأنك ممتلئ، وتضيف نالي بأن شهر رمضان ليس أفضل وقت لبدء الحميات المقيدة مثل كيتو أو أتكينز.
أخصائية



علامة "نادرة" لسرطان المعدة تظهر في العينين

كشفت عينا إحدى النساء للأطباء أنها مصابة بسرطان المعدة مميت، أدى إلى وفاتها لاحقاً.
وقال الأطباء إن المرأة البالغة من العمر ٥٢ عاماً عانت من آلام في المعدة لمدة ثلاثة أسابيع ورأوا بياض عينيها يتحول إلى اللون الأصفر قبل أن تطلب المساعدة الطبية.

- فقدان الوزن غير المقصود
- الشعور بالانتفاخ بعد الأكل
- صعوبة في البلع
وإذا كنت قلقاً من أن أيًا من هذه الأعراض قد تنطبق عليك، فمن الأفضل أن تقوم بفحصها.

- الشعور بالامتلاء بعد تناول حصص صغيرة من الطعام
- آلام في المعدة
- الغثيان
- عسر الهضم

انتشر إلى أمعائها ما جعله غير قابل للشفاء.
وكان الورم الكبير يضغط على الأنابيب الذي يحمل العصارات الهضمية بين المعدة والأمعاء الدقيقة.
وكان هذا الانسداد المعوي هو الذي تسبب في تحول لون عيني المرأة إلى اللون الأصفر - وهي حالة تعرف باسم اليرقان.

مميت يسمى السرطان الغدي المعدي.
ومن المرجح أن يكون علاج سرطان المعدة ناجحاً إذا كان السرطان في المعدة فقط، وفقاً لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS).

وكتب المسعفون الذين يعملون في الولايات المتحدة والهند، في مجلة Cureus للعلوم الطبية، أن المرأة كانت مريضة، ولم تكن لديها شهية للطعام وشعرت بالتعب أكثر من المعتاد.
وكشفت الفحوصات أنها كانت مصابة بسرطان المعدة



ويحدث هذا عندما يكون هناك تراكم مادة صفراء تسمى البيليروبين. وغالباً ما يحدث عندما يعاني الأشخاص من حالات مثل حصوات المرارة أو تلف الكبد.
وكتب الأطباء في التقرير أن اصفرار العين هو العارض الأول "النادر" لسرطان المعدة. وخضعت المرأة لعملية جراحية للمساعدة في تخفيف أعراضها، ولكن ليس لعلاج السرطان.
وخرجت في وقت لاحق من المستشفى لكنها رفضت تلقي مزيد من العلاج الكيميائي وتوفيت بعد شهرين، وفقاً للتقرير.

ما هي الأعراض الثمانية الشائعة لسرطان المعدة؟
يمكن أن تعتمد أعراض سرطان المعدة على مكان نمو الخلايا السرطانية وتكاثرها في المعدة. ووفقاً لمؤسسة "مايو كلينيك"، قد تشمل الأعراض الشائعة لسرطان المعدة ما يلي:
- حرقة من المعدة



إعلان بالنشر

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ 21.03/2023
في الدعوى رقم 7897/2022 المدعى / مارينا للإستشارات الهندسية
الخصم المدخل / شركة صفاء فلورايت إنيا

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إخطار عدلي بالوفاء رقم المعاملة MOJAU-2023- 0124312
إخطار عدلي بالوفاء رقم المعاملة MOJAU-2023- 0124312

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إخطار عدلي بالوفاء بالندين رقم المعاملة MOJAU-2023- 0120558
إخطار عدلي بالوفاء بالندين رقم المعاملة MOJAU-2023- 0120558

دائرة التنمية الاقتصادية حكومة عجمان

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ رقم الرخصة 67926
غرفة تجارة وصناعة عجمان - قسم السجل التجاري إعلان وحل وتصفية

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر رقم ١٣٢٣/٢٠٢٢ تنفيذ مدني
تفاصيل الإعلان بالنشر الى المتنفذ ضده/ ١- راهول راجو سانتوخ - مجهول محل الإقامة

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان بالنشر رقم ٨17/2023/40 مدني
تفاصيل الإعلان بالنشر إلى المدعي عليه : ١- جون ادوارد بيلي - مجهول محل الإقامة

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان بالنشر رقم 1202/2023/42 تجاري
تفاصيل الإعلان بالنشر رقم 412 في المطور: في دائرة إدارة الدعوى التسعة رقم 412

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إندار عدلي بالنشر رقم (2023/1200)
المندرة: جرادنداس للمنتجات الغذائية المندرة/ اليها / شركة الشرق الاقصى للتجارة (ذ.م.ك) - مجهول محل الإقامة

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان بالنشر رقم ٧٠٥/٢٠٢٢/٤٢ تجاري
تفاصيل الإعلان بالنشر الى المتنفذ ضده/ ١- جوار هنيق التاج المدعي عليه

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان بالنشر رقم ١١٤٢/٢٠٢٢/٥٤ مزاغة موضوعية تنفيذ شيكات
تفاصيل الإعلان بالنشر رقم ٢٦٩ في المطور: في دائرة المنازعات الموضوعية رقم ٢٦٩

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان حكم بالنشر رقم ٢٧٤٢/٢٠٢٢/١٠٠ احوال نفس مسلمين
تفاصيل الإعلان بالنشر رقم ١٧٠ في المطور: في دائرة احوال نفس المسلمين التسعة رقم ١٧٠

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان بالنشر رقم ١١٤٢/٢٠٢٢/٥٤ مزاغة موضوعية تنفيذ شيكات
تفاصيل الإعلان بالنشر رقم ٢٦٩ في المطور: في دائرة المنازعات الموضوعية رقم ٢٦٩

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان بالنشر رقم ١١٦٤/٢٠٢٢/٤٢ تجاري
تفاصيل الإعلان بالنشر إلى المدعي عليه : ١- شركة الفصيرة الوطنية للمقاولات ذ.م.ك - مجهول محل الإقامة

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان بالنشر رقم ١٦٢/٢٠٢٢/٤٢ تجاري مصارف
تفاصيل الإعلان بالنشر رقم ٤١٢ في المطور: في دائرة الدعوى التسعة رقم ٤١٢

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر رقم ١١٩١/٢٠٢٢/٢١١ تنفيذ عقاري
تفاصيل الإعلان بالنشر رقم ١٨٤ في المطور: في دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٤

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان بالنشر رقم ١١٩٩/٢٠٢٢/٤١ نزاع محدد القيمة
تفاصيل الإعلان بالنشر رقم ٥٧٩ في المطور: في الدائرة التسوية للمنازعات العمارة رقم ٥٧٩

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان بالنشر رقم ١١٦٤/٢٠٢٢/٤٢ تجاري
تفاصيل الإعلان بالنشر إلى المدعي عليه : ١- شركة الفصيرة الوطنية للمقاولات ذ.م.ك - مجهول محل الإقامة

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان بالنشر رقم ١٦٢/٢٠٢٢/٤٢ تجاري مصارف
تفاصيل الإعلان بالنشر رقم ٤١٢ في المطور: في دائرة الدعوى التسعة رقم ٤١٢

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر رقم ١١٩١/٢٠٢٢/٢١١ تنفيذ عقاري
تفاصيل الإعلان بالنشر رقم ١٨٤ في المطور: في دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٤

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان بالنشر رقم ١١٩٩/٢٠٢٢/٤١ نزاع محدد القيمة
تفاصيل الإعلان بالنشر رقم ٥٧٩ في المطور: في الدائرة التسوية للمنازعات العمارة رقم ٥٧٩

محاكم دبي محكمة الاستئناف

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ مذكرة إعلان بالنشر (استئناف) رقم ٢٥٨/٢٠٢٢/٢٥٥ استئناف تجاري
تفاصيل الإعلان بالنشر رقم ٦٦٥ في المطور: في دائرة الاستئناف التجارية الخامسة رقم ٦٦٥

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان بالنشر رقم ٥٨٦/٢٠٢٢/٢١١ تنفيذ عقاري
تفاصيل الإعلان بالنشر رقم ١٨٤ في المطور: في دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٤

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان بالنشر رقم ٩٤٢/٢٠٢٢/٤٢ تجاري
تفاصيل الإعلان بالنشر رقم ٤١٢ في المطور: في دائرة الدعوى التسعة رقم ٤١٢

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٣ إعلان بالنشر رقم ١١٦٢/٢٠٢٢/٤٢ تجاري مصارف
تفاصيل الإعلان بالنشر رقم ٤١٢ في المطور: في دائرة الدعوى التسعة رقم ٤١٢

دبي - د.محمود عليا

توجت ندوة الثقافة والعلوم فعاليات شهر القراءة بندوة نقاشية بعنوان "الرواية الإماراتية الحديثة.. قضايا وأسئلة" شارك فيها نخبة من الأدباء والمثقفين، وبحضور بلال البدور رئيس مجلس الإدارة وعلي عبيد الهاملي نائب الرئيس رئيس اللجنة الإعلامية، ود. صلاح القاسم المدير الإداري وعائشة سلطان رئيس اللجنة الإعلامية وعلي الشريف رئيس لجنة الشباب ود. ربيعة غباش ود. عبد الخالق عبد الله وليف من المهتمين.



الرواية الإماراتية الحديثة . قضايا وأسئلة في ندوة الثقافة والعلوم

أدارت الندوة الكاتبة صالحة عبيد مؤكدة أن الجلسة تحاول فكك أسئلة الحداثة الراهنة في السرد الإماراتي عموماً والرواية على وجه الخصوص، وفي حال كانت تتوازي في منتجها مع التقدم الاجتماعي والحضاري للإمارات، بالإضافة إلى ما رصدته النقد حولها من موضوع قوة ومواضع تراجع. وأشارت إلى أنه رغم حداثة الرواية كفن أدبي ظهر في

القرن الثامن عشر، إلا أنها بمثابة التاريخ الإنساني الموازي بكل ما يشعله ذلك التاريخ من تداخل بالمجتمع والسياسة وغيرها، ورأت أنه في الوقت الحاضر يتداخل السرد الروائي مع الفكرة الحداثية في عالم مرتبك ومضطرب ومزدحم.. فما شكل الرواية الحديثة وكيف تطرح أسئلتها وقضايا التي نواتها قضايا إنسان الوقت الراهن. وتساءلت ما الذي نشير إليه عندما نتحدث عن الرواية

الإماراتية الراهنة اليوم؟ وهل هناك حركة نقدية فعالة متوازية مع الحالة السردية الراهنة في الإمارات؟ ورأت الدكتورة مريم الهاشمي أستاذة النقد والأدب في كليات التقنية العليا أن الحديث عن الرواية الإماراتية هو حديث حول الواقع الثقافي في دولة الإمارات، وأكدت أن مصطلح الرواية الجديدة أو الحديثة يذهب إلى الاختلاف بين الرواية الكلاسيكية في دولة الإمارات وكيف بدأت ثم تطورت، فالرواية نوع من أنواع الفنون السردية الخيالية التي تتميز بالطول، فالرواية تغيرت من حيث اللغة والمضمون، كانت سابقاً رواية تتناول القضايا الاجتماعية وخاصة قضايا المرأة، إلا أن المحتوى وطريقة تناول الموضوعات تغيرت فأصبحت هناك الرواية الرمزية والنفسية، وهناك تطور في اللغة السردية، وحضر الخيال العلمي بقوة في الرواية الإماراتية الحديث بفعل الثقافة مع الآخر.



تكشف أسماء الفائزين في «مهرجان الشارقة القرائي للطفل» مايو القادم «الشارقة للكتاب» تعلن ترشح 235 عملاً من 85 فناناً لجائزة «الشارقة لرسم كتب الطفل»

تتمتع أن تساهم الأعمال المقدمة في رفع جودة صناعة كتاب الطفل إلى المستوى الذي نطمح إليه، وتبلغ قيمة الجائزة الممنوحة للفنانين بالمرکز الأول في جائزة الشارقة لرسم كتب الطفل 8 آلاف دولار أمريكي، وبينما يحصل صاحب المركز الثاني على جائزة مقدارها 6 آلاف دولار، يتال الفائز بالمركز الثالث 4 آلاف دولار، إلى جانب ثلاث جوائز تشجيعية أخرى تبلغ قيمة كل منها ألف دولار أمريكي.

وتضمن لجنة تحكيم الجائزة هذا العام كلاً من الرسم والنحات الإماراتي عبد الرحيم سالم، الحاصل على عدد من الجوائز العالية، والفنان التشكيلي هاني صلاح من مصر، إضافة إلى الرسامة والمؤلفة الأمريكية أندريا دي أكونيو، والرسامة الإسبانية ترينيا أجييري، بجانب الرسام الألماني فيثالي كوستانتينوف. وقالت خولة الجيني، منسق عام مهرجان الشارقة القرائي للطفل، "شهدت الأعمال المقدمة للجائزة تنوعاً كبيراً في موضوعاتها ومستوياتها ومدارسها الفنية، مما يدل على الاهتمام الواسع بالجائزة، والأهمية البالغة التي تنكسها الكتب والأعمال الفنية الموجهة للطفل في مختلف الثقافات الإنسانية، وجاء ذلك، خلال اجتماع حضره سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، لاستعراض آليات عمل لجنة تحكيم الجائزة، وجودة الأعمال المقدمة، وبلدانها، حيث كشف الاجتماع حجم إقبال الفنانين على المشاركة في مختلف بلدان العالم. وكشفت الهيئة أن إجمالي عدد المشاركات المقدمة للجائزة تجاوز 1300 عمل، قدمها 280 مبدعاً من 46 دولة حول العالم، وبينما توزعت المشاركات المقبولة للترشح على 135 فناناً من 15 دولة عربية، و145 فناناً من 31 دولة أجنبية، وتصدرت دولة الإمارات العربية المتحدة ومصر، وسوريا، وإيران، والصين والمكسيك المشاركات المرشحة.

رسم كتب الطفل، تشجيعاً للجهود المتميزة في تنمية وإثراء المحتوى الموجه للطفل، حيث سيتم الإعلان عن الفائزين ضمن مهرجان الشارقة القرائي للطفل، الذي تنطلق فعالياته دورته الـ14 في 3-14 مايو 2023.

أعلنت هيئة الشارقة للكتاب عن قبول 235 عملاً من 85 فناناً، ضمن قائمة المشاركين لفوز بجوائز الدورة الـ11 من "جائزة الشارقة

للشارقة-الفجر: أعلنت هيئة الشارقة للكتاب عن قبول 235 عملاً من 85 فناناً، ضمن قائمة المشاركين لفوز بجوائز الدورة الـ11 من "جائزة الشارقة



(ربع قرن) تجتذب المبدعين والموهوبين في التأليف المسرحي بمسابقة الكتابة المسرحية

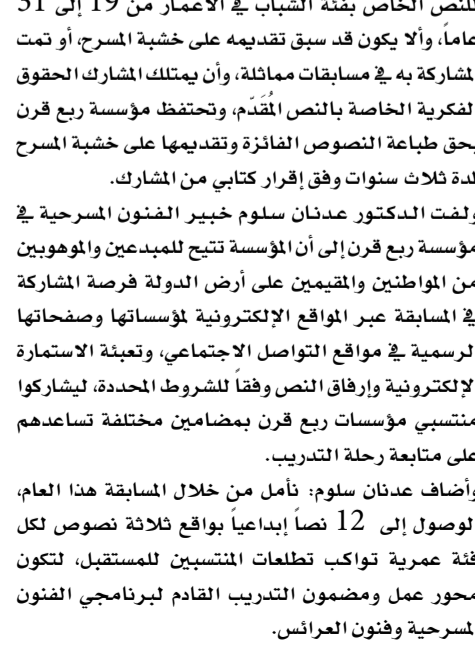
تستهدفها مؤسسات ربع قرن في الأعمار من 6 إلى 31 عاماً. جاء ذلك خلال جلسة إطلاق المسابقة، التي أقيمت في مقر ربع قرن للمسرح وفنون العرض "مسرح الزاهية"، بحضور الدكتور عبدالرحمن الياسي مدير ناشئة الشارقة والفنان طلال محمود والفنان حسن يوسف وعدد من منتسبي مؤسسات ربع قرن وأولياء الأمور ومحبي المجال المسرحي.

تستهدفها مؤسسات ربع قرن في الأعمار من 6 إلى 31 عاماً. جاء ذلك خلال جلسة إطلاق المسابقة، التي أقيمت في مقر ربع قرن للمسرح وفنون العرض "مسرح الزاهية"، بحضور الدكتور عبدالرحمن الياسي مدير ناشئة الشارقة والفنان طلال محمود والفنان حسن يوسف وعدد من منتسبي مؤسسات ربع قرن وأولياء الأمور ومحبي المجال المسرحي.

تستهدفها مؤسسات ربع قرن في الأعمار من 6 إلى 31 عاماً. جاء ذلك خلال جلسة إطلاق المسابقة، التي أقيمت في مقر ربع قرن للمسرح وفنون العرض "مسرح الزاهية"، بحضور الدكتور عبدالرحمن الياسي مدير ناشئة الشارقة والفنان طلال محمود والفنان حسن يوسف وعدد من منتسبي مؤسسات ربع قرن وأولياء الأمور ومحبي المجال المسرحي.

تستهدفها مؤسسات ربع قرن في الأعمار من 6 إلى 31 عاماً. جاء ذلك خلال جلسة إطلاق المسابقة، التي أقيمت في مقر ربع قرن للمسرح وفنون العرض "مسرح الزاهية"، بحضور الدكتور عبدالرحمن الياسي مدير ناشئة الشارقة والفنان طلال محمود والفنان حسن يوسف وعدد من منتسبي مؤسسات ربع قرن وأولياء الأمور ومحبي المجال المسرحي.

تستهدفها مؤسسات ربع قرن في الأعمار من 6 إلى 31 عاماً. جاء ذلك خلال جلسة إطلاق المسابقة، التي أقيمت في مقر ربع قرن للمسرح وفنون العرض "مسرح الزاهية"، بحضور الدكتور عبدالرحمن الياسي مدير ناشئة الشارقة والفنان طلال محمود والفنان حسن يوسف وعدد من منتسبي مؤسسات ربع قرن وأولياء الأمور ومحبي المجال المسرحي.



منوعات

الفكر

27

بعد توقف ١٠ سنوات ومع انتشار موضة الأعمال المؤلفة من أجزاء تطل الممثلة السورية جيني إسبر في الموسم الرمضاني في الجزء السادس من مسلسل «صبايا» الى جانب عدد من نجومات سورية بينهن ديما بياعة وميرنا شلفون وديما الجندي ونظلي الرواس بالإضافة الى وجهين جديدين وابنتها الوحيدة ساندي التي كانت قد شاركت أيضاً في الجزء الخامس.

اسبر تحدثت عن تفاصيل العمل والانتقادات التي تتعرض له المشاركات فيه والتي وصلت الى حد التنمر وخصوصاً أن المسلسل لم يُعرض بعد.

الانتقادات المتداولة الموجهة للمسلسل سلبية ولا صحة لها

جيني إسبر: الهدف من «صبايا 6» تقديم عمل ظريف ولطيف

يلغي أن هناك شركات معينة تكرر نفس الأسماء من عمل الى آخر، وربما يرتبط الأمر بسياسة معينة أو من أجل مصلحة العمل. هذا نصيب، وأنا لا أعتب ولا أزعج.

• كيف تقيمين وضع الدراما السورية، وفي أي مرحلة هي اليوم بعد الأزمة التي عانت منها خلال الأعوام الماضية وخصوصاً أن المحطات الخليجية عادت إلى شرائها؟

– تحسن وضع الدراما السورية قبل عدة سنوات ولكن المشكلة في الظروف الصعبة التي نمرّ فيها. مثلاً تم تصوير مسلسل «صبايا» وسط ظروف صعبة جداً بين الزلزال والقصف وانقطاع التيار الكهربائي، ما جعلنا نبذل جهداً مضاعفاً في الأعمال التي نصورها في سورية عن تلك التي نصورها خارجها. ونحن كممثلين نبذل جهداً كبيراً من أجل تقديم عمل جيد لقاء مردود متواضع جداً على المستويين المادي والعنوي، وفوق كل ذلك هناك من يحاول التنمر علينا وهذا معيب جداً.

• ما تحضيراتك للفترة المقبلة؟

أنا في فتره استراحة وإعادة تأهيل كاملة لأن مسلسل «صبايا» يساوي 10 مسلسلات، ونحن تعبنا كثيراً في تصويره. توجد بعض النصوص ولكنني لم أقرأها وسأفعل ذلك في المرحلة المقبلة وبعد إعادة تحديث نفسي.

– هذا صحيح، ولكن أحببنا في الجزء السادس أن نعيد المسلسل إلى جزئه الأول. الجزء الأول بدأ من الشام ونحن أردنا إعادة المشاهد إلى الجزء الأول وذكرياته. الناس اشتاقوا إلى الأعمال السورية المحلية وربما تعود وتقدم الأجزاء اللاحقة بشكل مختلط ولكن شركة الإنتاج أحببت أن تربط هذا الجزء بالجزء الأول.

• وبالنسبة إلى الكتابة والإخراج؟

– العمل من كتابة محمود ادريس، وهذه التجربة الأولى له في مجال الكتابة. وإدخال روح جديدة إلى المسلسل بشكل إضافة للعمل. «صبايا» يقوم على أفكار نسائية يترجمها الكاتب عبر حوارات ذكورية، وهو على دراية كاملة بكل أجزاء المسلسل ويعرف أسلوبه. أما الإخراج فهو لـ فادي وفائي، وهو ممثل ظريف بالإضافة إلى كونه مخرج، ولديه رؤية الممثل ويشغل على أدوات الممثل وتفاصيله وأدائه، وهذا جيد جداً. وهذه تجربتي الأولى معه كمخرج، ولكننا اشتغلنا معاً كممثلين في أعمال كثيرة وأنا معتادة عليه ومتفائلة جداً بهذه التجربة معه.

• كيف تحدثين عن مشاركة ابنتك في المسلسل وكيفية تعاملها مع الكاميرا؟

– الحمد لله، ابنتي تجاوبت مع الكاميرا ولم ترتبك أبداً، وعرفت كيف تقدم دورها. وخلال التصوير كنت أتحدث مع «جميلة» وليس مع ابنتي.

• هل لا زلت عاتبة على حصر مشاركة الممثلين السوريين بأسماء معينة في الدراما المشتركة؟

– هو ليس عتباً، ولكن هناك شركات إنتاج تتعامل مع أسماء مكررة والأمر أصبح عادياً في وطننا ولم نعد نعتب. الحمد لله أنا أعمل، وقد شاركت في العديد من الأعمال المشتركة ولا أعتب على أحد. ولكن هذا لا

• ما رأيك بالانتقادات التي تُوجه إلى الجزء السادس من مسلسل «صبايا»؟

– أنا لا أتأثر بالانتقادات بل أزعج من منطق الناس وطريقة تعاملهم. تلك الانتقادات تحزنني لأنها تؤكد أننا لا نحب بعضنا وأن لا أحد يريد الخير للآخر. مسلسل «صبايا» محبوب ويتمتع بجماهيرية عريضة وكبيرة والناس يطالبون به، لكن الانتقادات بدأت تلاحقه قبل عرضه وهذا أمر معيب جداً ويُعتبر تنمراً بكل ما تعنيه الكلمة.

• هم ينتقدون أعمار الممثلات المشاركات فيه. علماً أنه حتى على مستوى الشكل لم تعد توجد فنانة متقدمة في السن بوجود عمليات التجميل؟

– الانتقاد وفق مبدأ الصبايا والعجائز، هو أمر خاطئ جداً ويعكس عقلاً فارغاً وتعلّقاً بالقشور. الهدف من المسلسل تقديم عمل ظريف ولطيف، ومن يعجبه يمكنه متابعته ومن لا يعجبه يمكن أن ينتقل إلى مسلسل آخر. ما الفارق بالنسبة إلى المشاهد إذا كنت صبية أو عجوزاً وهل هو يريد أن يطلب يدي ويتزوج مني؟

• وكيف تفسرين الهجوم على المسلسل قبل عرضه؟

– أي عمل يحقق انتشاراً كبيراً ويكون تحت الأضواء لا يد وأن يتعرض للانتقادات. ولكن الانتقادات المتداولة سلبية ولا صحة لها لأنها بدأت قبل عرض العمل، ما يعني أن من ينتقدون لا علاقة لهم بالنقد بل هم يفعلون ذلك تنمراً. أنا أخذ في الاعتبار الانتقادات التي تصدر عن ناقد يعرض المشاكل والثغر الموجودة في العمل وليس من يريد الانتقاد بهدف التنمر فقط. إلى ذلك هناك صبايا في مقتبل العمر يشاركون في المسلسل فلماذا تم التركيز على الممثلات اللواتي تجاوزن سن الأربعين.

• من من الممثلات المشاركات في الجزء السادس من «صبايا»؟

– أنا وديما بياعة وميرنا شلفون ونورا العايق، وهناك ممثلتان جديدتان هما ندى برهوم ولين ضحية كما تشارك فيه أيضاً نظلي الرواس وديما الجندي.

• كل الممثلات المشاركات هن سوريات بينما شاركت في الأجزاء السابقة ممثلات من جنسيات مختلفة؟

دراما رمضان تعيد 3 مخرجين إلى الأعمال الرمضانية بعد غياب سنوات

يشهد الماراثون الرمضاني المقبل، توليفة متنوعة من الأعمال الدرامية الطويلة أو القصيرة، وذلك بتوقيع مجموعة مختلفة ومميزة من المخرجين، إذ تعيد الدراما هذا العام 3 مخرجين بعد غيابهم السنوات الماضية عن تقديم أعمال رمضان، وهم عادل أديب، محمد شاكر خضير، إسلام خيرى.

هي وشقيقها تعيش أحداثها، وسط مفارقات كوميدية عديدة، وهو من بطولة دنيا سمير غانم، محمد سلام، هالة فاخر، سامي مغاوري، محمد ثروت، خالد الصاوي، بيومي فؤاد، غادة طلعت، وعدد آخر من الفنانين وضيوف الشرف، والعمل من تأليف كريم يوسف وسامح جمال، وإخراج إسلام خيرى.

الأحداث من مدينة الإسكندرية حيث تعيش «حنان» وزوجها «عادل» الذي يعمل هو وأسرته في مهنة الصيد حياة مستقرة حتى وفاته، فتنتقل بحياتها رأساً على عقب وتبدأ في مواجهة المشاكل التي تظهر أمامها من عائلة زوجها، حتى تضطر لعمل غير متوقع من جانبهم، وتنتقل إلى دمياط، وتصنع لنفسها حياة جديدة، وتضطر للتخلي عن أنوثتها، وامتهان «الصيد» والعمل رئيسة مركب، وسط الرجال.

مسلسل «تحت الوصاية» بطولة منى زكى، دياب، أحمد خالد صالح، نهي عابدين، رشدى الشامي، مها نصار، على الطيب، أحمد عبد الحميد، محمد السويسري، وعدد آخر من الفنانين، تأليف خالد وشيرين دياب، وإخراج محمد شاكر خضير وإنتاج ميديا هب سعدى - جواهر.

يتناقض مسلسل «حضرة العمدة» عدد من القضايا الاجتماعية الواقعية، وكيفية إيجاد حلول لها أبرزها ختان الإناث، والهجرة غير الشرعية، وغسيل الأموال، وتجارة المخدرات وغيرها، وذلك من خلال قصة «صفية عارف الفارس» والتي تجسدها النجمة روبي، التي تفوز بمنصب العمدة، في إحدى القرى التي تحمل اسم «تل شوبرة» وهي قرية رمزية، وتواجه «صفية» انقسام القرية بين مؤيد ومعارض لتولي سيدة شابة في أوائل الأربعينات منصباً كان حكراً على الرجال، ومن ثم تتصاعد الأحداث لتواجه كل تحديات الواقع.

محمود عبدالعزيز، ومحمود عبد المغني، ووفاء عامر، وإدوارد، ومحمود حافظ، وإيهاب فهمي وأحمد رزق، وعدد كبير من الفنانين، والعمل من تأليف إبراهيم عيسى، وإنتاج مجموعة فنون مصر للملكية المنتجين ريمون مقار ومحمد محمود عبد العزيز، بالتعاون مع الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية.

عادل أديب يشارك المخرج عادل أديب في دراما رمضان هذا العام، بمسلسل «حضرة العمدة»، بعد غياب دام لـ 9 سنوات، منذ إخراج مسلسل «جيل الحلال» للفنان الراحل محمود عبد العزيز عام 2014، ويشارك في بطولة «حضرة العمدة» روبي، وسميحة أيوب، وبسمة، وأحمد بدير، ومحمد



الفكر

كيف يمكن التخلص من حرقة المعدة؟



الصفراء. وتبين أن الوزن الزائد يلعب دور
المشد الذي ترفعه الدهون. وينصح إذا ظهرت
الحرقة ليلا فيجب النوم على وسادة عالية .
ويضيف، وعادة يتناول الشخص الأدوية
المضادة للحرقة بصورة غير صحيحة. لأن
بعض هذه الأدوية يجب تناولها قبل نصف
ساعة من تناول الطعام في فترة الصباح. كما
ان الأشخاص الذين يتناولون هذه الأدوية
عليهم ايلاء اهتمام خاص لفيتامين B12
والمغنيسيوم. لأن الأدوية المضادة للحموضة
يمكن أن تقلل من فعالية بعض أدوية القلب.
ووفقا له، أهم قاعدة في علاج الحموضة هي
اتباع نظام غذائي صحي وصحيح.

ويضيف، غالبا ما يكون سبب الحموضة
بكتيريا pylori Helicobacter التي
تسبب التهاب المعدة التآكلي، وزيادة الحموضة.
وينصح مياستكوف باتباع قواعد معينة من
شأنها أن تساعد على التخلص من حرقة
المعدة.
- تخفيض الوزن، "عندما يعاني الشخص من
الوزن الزائد تكون بطنه ممتلئة، لذلك يكون
الحجاب الحاجز مرتفعا، وبالتالي يكون وضع
المعدة غير صحيح، ما يؤدي إلى سهولة ارتجاع
الحمض إلى المريء".
عدم ارتداء الملابس الضيقة، "ارتداء الملابس
الضيقة والمشد (كورسيه) يسبب زيادة افراز

حموضة المعدة، هي شعور بعدم الراحة وحرقان
في الجزء العلوي من البطن وفي الصدر، سببها
ارتجاع بعض محتويات المعدة الحمضية إلى
المريء. فكيف نتخلص منها؟
ويشير الدكتور ألكسندر مياستكوف إلى برنامج
تلفزيوني، إلى أن استخدام صودا الطعام دائما
للتخلص من الحرقة أمر غير صحيح ومضّر.
ويقول: "إن استخدام صودا الطعام باستمرار
له تأثير سلبي في الكلى. لأن الكلى هي المسؤولة
عن التوازن الحمضي القاعدي في الجسم. فإذا
استخدم الشخص صودا الطعام دائما، فسوف
يحملها المزيد من القلويات، وبالتالي تظهر
مشكلات جديدة".

إضافة الزبادي إلى الوجبات يمكن أن يقلل الدهون الحشوية

في حين أن كمية معينة من الدهون الحشوية تعد ضرورية لعزل وحماية
الأعضاء، فإن الإفراط في هذه الدهون المخزنة في أعماق البطن يمكن أن
يكون خطيرا. وفي الواقع، ارتبطت الدهون الحشوية بحالات مثل مرض
السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، وحتى بعض أنواع السرطان.
لذلك، فإن تقليل دهون البطن إلى الحد الأدنى قد يكون أمرا حيويا
لصحتك. ومن المسلم به، على نطاق واسع، أنه يمكن تحقيق ذلك من
خلال النظام الغذائي وممارسة الرياضة.
لكن خبراء اللياقة البدنية في Muscle Breaking أوصوا على وجه
التحديد بتناول الزبادي اليوناني للمساعدة في فقدان الدهون.
وقالوا: "النظام الغذائي الخاص بك أمر بالغ الأهمية عندما يتعلق
الأمر بالتمارين الرياضية، لأنه يلعب دورا مهما في تحقيق النتائج المثلى.
والبروتينات والكربوهيدرات هي عناصر غذائية حيوية، سواء كان هدفك
هو إنقاص الوزن أو بناء العضلات".

فوائد الزبادي اليوناني

أوضح الخبراء الآتي: "نظرا لكون الزبادي اليوناني غنيا بالبروتين،
فهو ضروري لنظامك الغذائي. ومع قلة الدهون والسكريات الحرارية
فيه وحتى السكر، يساعد اللبن الزبادي على تعزيز فقدان الوزن مع بناء
العضلات في نفس الوقت.

وبالإضافة إلى ذلك، يحتوي على البروبيوتيك لتحسين المناعة وصحة
الجهاز الهضمي للمساهمة في تشكيل المنطقة الحيوية في الأمعاء.

وتابع الخبراء: "أضف حفنة من اللوز إلى الزبادي للحصول على وجبة
خفيفة أكثر فاعلية، حيث أن أونصة واحدة (نحو 30غ) تحتوي على ستة
غرامات من البروتين".

وتم دعم هذا الادعاء من خلال دراسة نشرت في مجلة International
Obesity of Journal عام 2016. وكجزء من الدراسة، قام فريق
من جامعات في المملكة المتحدة وهولندا والولايات المتحدة وإسرائيل
بتحليل 22 دراسة حالية حول تأثير الزبادي على فقدان الوزن.

وقالت الدراسة: "يرتبط استهلاك الزبادي بانخفاض مؤشر كتلة الجسم،
وانخفاض وزن الجسم / زيادة الوزن، ومحيط الخصر الأصغر، وانخفاض
الدهون في الجسم".

وتشير التجارب ذات الشواهد إلى تأثيرات إنقاص الوزن، ولكنها لا تسمح
بتحديد العلاقة بين السبب والنتيجة.

وأضاف الباحثون: "إن التوافر الجاهز للزبادي (غذاء غني بالعناصر
الغذائية) وسهولة إدخاله في معظم الأنظمة الغذائية يشير إلى أن تثقيف
الجمهور حول تناول الزبادي كجزء من نظام غذائي متوازن وصحي قد
يساهم في تحسين الصحة العامة". ويمكن للتجار المستقبلية أن تقدم
دليلا على التأثير العملي للزبادي على وزن / تكوين الجسم.

وخلصت الدراسة إلى أن: "هناك أدلة تشير إلى أن استهلاك الزبادي
يسهم في خفض مؤشر كتلة الجسم، وخفض الوزن، وتصغير محيط
الخصر، وخفض نسبة الدهون في الجسم".



كارين، أميرة ويلز تلقي خطابا بقر (ناتويست) في لندن لاستضافة الاجتماع الافتتاحي لفريق العمل الجديد للطفولة المبكرة. (ا ف ب)

قرأت لك

خصائص الزنجبيل المفيدة



أعلنت الدكتورة أوليسا
فرولوا، خبيرة التغذية
الروسية، أن للزنجبيل
خصائص مهدئة ومضادة
للتشنج.

وتشير الأخصائية في
حديث لـ Ru.Gazeta،
إلى أن الزنجبيل بالإضافة
لخصائصه المهدئة

والمضادة للتشنج، يعزز مقاومة الجسم للأمراض.

وتقول، "الزنجبيل - مضاد ممتاز للتشنجات، وإذا كان الشخص يعاني من
عسر الهضم، فعليه تناول كوب من شاي الزنجبيل، وسوف يشعر فورا
بالتحسن ولدة طويلة".

ووفقا لها، للزنجبيل تأثير مهدئ أيضا، ليس فقط في الجهاز الهضمي.
"للزنجبيل تأثير مهدئ في الحلق الناجم عن التواصل الطويل، أو التحدث
أمام الجمهور، أو الصراخ العالي تشجيعا للفريق الرياضي المفضل في
اللعبة. كما يخفف الصداع الناتج عن التوتر العصبي ويساعد على إزالة
حمض اللاكتيك الزائد من العضلات الذي تراكم فيها نتيجة الإجهاد".
وتنصح الخبيرة باستخدام الزنجبيل في علاج أمراض البرد. "لأن
الزنجبيل، يعزز منظومة المناعة ويقضي على الفيروسات والبكتيريا
والطفيليات، ويصلح الحمض النووي ويزيد من إنتاج فيتامين B12 في
الجسم".

سؤال وجواب

• ما هي أصلب مادة في جسم الإنسان؟

المينا بالأسنان

• كم ضلعا في جسم الإنسان العادي؟

24 ضلعا

• ما هو مصب النهر؟

مصب النهر هو النقطة التي ينتهي عندها النهر في حيث يلتقي
النهر بالبحر ويصب فيه . يسمى ايضا قم النهر قد يحصل مد وجزر
عند مصب النهر مما يجعل مصب النهر موحلا .

• لماذا يأخذ مصب بعض الأنهار شكل الدلتا؟

قد يحدث لا تجري بعض الأنهار بخط مستقيم إلى البحر بل تنقسم
إلى عدة أنهار صغيرة أو إلى قنوات متعددة تتكون الدلتا من الوحل
والطين الذي تجرفه الأنهار الصغيرة والقنوات إلى مصب النهر
سميت دلتا لأنها تشبه الحرف اليوناني المعروف دلتا.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل البندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز.
- هل تعلم أن دم جراد البحر عديم اللون ولكن عند تعرضه للأكسجين يتحول إلى اللون الأزرق.
- هل تعلم أن أنثى حيوان المدرع يمكن أن تنجب 4 جراء في وقت واحد وكلها من نفس الجنس.
- هل تعلم أن أطول مسافة طيران تم تسجيلها للدجاج هي 13 ثانية.
- هل تعلم أن الطيور تحتاج للجاذبية الأرضية لتتمكن من ابتلاع طعامها.
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلا يليه نهر الأمازون 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

قصة جحا والجار الغليظ

كان يسكن بجوار رجل غليظ الظل والقلب وشرس الطباع، ودائم الالتصص على بيت جحا وكانت اذنه حادة السمع لذا كان جحا يقول لزوجته دائما ان هذا الرجل ستدخله اذنه جهنم ولان جحا كاد يخنق من كثرة محاولة خفت صوته وزوجته وكاد ينسى الكلام فقد قرر ان يجعل هذا الجار يتوب عن الالتصص والتنصت عليهم فاتفق وزوجته على أمر ما.

وقض جحا وزوجته يتكلمان بجانب حائط منزلهما الملاصق للجار وقال لها بصوت هادي ء يا زوجتي العنيدة هنا أحسن مكان لوضع قطع الذهب فلن يفكر أي لص في وجود ذهب في الحائط وايضا نستطيع ان ننام مطمئنين حتى نستيقظ لسفر مع بواصر الفجر وان لم ترغبي في ذلك المكان فعلينا ان نخبئه داخل تجويف عمود السرير فأبهما تفضلين فقالت دعني افكر وسأخبرك بعد ان استيقظ من النوم .

أخذ الجار يفكر في ذلك الكنز ويستعجل ان يسافر جحا وزوجته.. وعند الفجر خرج جحا من بيته وهو يقول اغلطي الباب جيدا، وجلا الجار يسمع صوت اغلاق الباب ومشى جحا ودخلت زوجته إلى غرفتها بدون ان يدري الجار ذلك فقد ظن سفرهما معا.. اسرع جحا إلى صاحب الشرطة في الوقت الذي جهز فيه الجار نفسه وقام بفتح باب بيت جحا ودخل متلصقا بيحث عن الفتحة في الحائط التي خبأ فيها جحا الذهب وقد قام بفتح أكثر من مكان في الحائط معتمدا على عدم وجود أحد في البيت ولما قال اذن سأجدها في تجويف عمود السرير، ودخل إلى غرفة النوم يتحسس عمود السرير لتظهر له فجأة زوجة جحا بشراستها وتعاارك معه عراكا عنيفا لم يرحمه منه غير دخول صاحب الشرطة الذي كان جحا قد ذهب اليه ليبلغه نية جاره السطو على منزله اليوم وهذا ما تحقق بالفعل القى القبض عليه ليصبحه صاحب الشرطة في رحلة إلى السجن يرتاح فيها جحا من تصرفاته الشرسة.

مساحة للتلوين

