

منوعات

الفكر

الثلاثاء 6 ديسمبر 2022 م - العدد 13715
Tuesday 6 December 2022 - Issue No 13715

ص 22

افتتاح فعاليات قرية التمور العربية

برعاية ودعم جائزة خليفة الدولية

لنخيل التمر والابتكار الزراعي في مصر

ص 27

Inside Man

يناقش أخلاقيات

الجريمة والعقاب



7 حيل للحمية الغذائية

تساهم في فقدان الوزن



ص 23

المراسلات، ص: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الأمير هاري ببدلة سبايدرمان

قرر الأمير هاري أن يكون بطلاً خارقاً هذا العام، كي يدخل السعادة على قلب أطفال جمعية خيرية يطلق عليها Scotty's Little Soldier.

ووفقاً لمجلة "بيبول" الأمريكية، قام الأمير هاري بلفتة إنسانية رفيعة، وارتدى حلة سبايدر مان المحب لدى الأطفال لنشر البهجة بين أيتام الجمعية الخيرية. والمعروف أن الجمعية الخيرية مختصة برعاية الأطفال والمراهقين الذين فقدوا أهلهم في القوات المسلحة البريطانية.

وارتدى الأمير هاري البدلة وسجل مقطع فيديو للأطفال، جاء فيه: "عيد الميلاد هو الوقت الذي نفتقد فيه أحياءنا بشكل سيئ للغاية، ولا بأس بذلك، لكن في الوقت نفسه يمكن أن نشعر بالذنب لأننا نمرح بدون والدينا، لكنني هنا لأؤكد لكم أن والدينا يريدان دائماً الاستمتاع، حسناً؟ لذلك لا تشعر بالذنب. يسمح لك ببضاعة أفضل وقت على الإطلاق، وعيد ميلاد سعيد للجميع".

فيديو يوثق اقتراح

تسمح طفلاً

وثق مقطع فيديو، في مشاهد منمجة، لحظة اقتراح السماح لطفلاً بعد أن سلب الأخير من والده، إثر هجومه على قارب كانا على متنه قبالة أحد السواحل في ماليزيا. وتكمن تفاصيل الحادثة، التي نقلتها "العربية نت" عن وسائل إعلام محلية، في تعرض قارب كان يقل الأب وابنه في النهر لهجوم من تمساح، الذي أصاب الأب الأريبعيني في رأسه، بينما خطف الصغير إلى أعماق المياه أمام عيني والده. وحاول الوالد ردع التمساح، لكن الأخير تغلب عليه بسهولة واختطف ابنه، وهو ما دفع الأب إلى الفرار إلى ضفة النهر، ليرى التمساح يمسك بين فكيه بفلاة كبده ويتوجه به إلى مكان قرب الأشجار، ويبدأ بالتهام الطفل حيث تظهر بقعة دم كبيرة. وجر التمساح الطفل إلى أعماق المياه، لكنه ظهر لاحقاً على السطح وجسد الطفل في فكيه قبل أن يغوص مرة أخرى في الماء مع جثة الطفل الذي تعرض لصدمة المفرد من قبيلة "بالاوه"، إلى الكثير من انتقادات القرويين.



خدعوننا بضرورة شرب 8 أكواب ماء يومياً.. دراسة علمية توضح

يبدو أن التوصية بشرب 8 أكواب من الماء يومياً أي لترين تقريباً،

ليست صحيحة تماماً، على الأقل هي أكثر مما يستطيع كثير من

البشر الالتزام به كل يوم.

فوفقاً لدراسة جديدة، فإن الكثير من الناس لا يحتاجون إلا إلى

1.5 إلى 1.8 لتر يومياً، أي أقل من اللترين الموصى بها عادة، وفق ما

ذكرته صحيفة الغارديان البريطانية.

شرب الماء قبل الأكل يعتمد إنقاص الوزن والتخلص من دهون البطن على عدد من العادات الغذائية الصحية التي يجب اتباعها. وفي هذا الشأن، كشف خبراء التغذية عن 6 عادات يمكن أن تسرع من حرق الدهون، وترفع التمثيل الغذائي للجسم، وذلك حسب ما ذكر موقع "Eat This. Not That". 1- تناول الخضروات الورقية كل يوم ومن بين تلك العادات تناول الكثير من الخضروات غير النشوية ذات الألوان الداكنة مثل السبانج والجرجير والكرنب. فقد بينت دراسة في مجلة أكاديمية التغذية أن تلك الأطعمة ترتبط بانخفاض الدهون الحشوية في البطن وكذلك الدهون داخل الكبد.

فيما أوضحت اختصاصية التغذية ليزا موسكوفيتز، أن الخضروات الورقية الداكنة تعتبر من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية وتحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل فيتامين K والمغنيسيوم والفولات والكالسيوم وفيتامين C والألياف.

2- الكافيين كذلك يساعد الكافيين وهو منبه معروف بقدرة على رفع مستوى اليقظة والوظيفة الإدراكية والتمثيل الغذائي، في إنقاص الوزن. وقد أشارت دراسة صغيرة في عدد 2021 من مجلة الجمعية الدولية للتغذية الرياضية إلى أن الكافيين يزيد من حرق الدهون عند ربطه بالتمارين الرياضية.

3 - الشاي الأخضر إلى ذلك أظهرت الأبحاث أن البالغين الذين يعانون من السمنة المفرطة الذين شربوا مشروباً يحتوي على مضادات الأكسدة من الشاي الأخضر قد حرقوا دهوناً في البطن أثناء التمرين.

4- البروتين كما يوصي خبراء التغذية بدمج مصدر من البروتين عند تناول أي نوع من الكربوهيدرات، حتى تشعر بالشبع لوقت أطول مما قد

غير مدعومة علمياً وقال يوسوكي يامادا من المعهد الوطني للابتكار الطبي الحيوي، والصحة والتغذية في اليابان، وأحد المؤلفين الأوائل لهذا البحث إن "التوصية الحالية (أي شرب 8 أكواب) غير مدعومة علمياً على الإطلاق"، مضيفاً أن "معظم العلماء ليسوا متأكدين من مصدر هذه التوصية". إحدى المشكلات، بحسب الصحيفة البريطانية، أن التقديرات السابقة لاحتياجات الإنسان من الماء تتجاهل أن غذاءنا يحتوي على الماء الذي يمكن أن يساهم بنسبة كبيرة من إجمالي استهلاكنا. كما أوضح يامادا أنه "إذا كنت تأكل فقط الخبز والبيض، فلن تحصل على الكثير من الماء من الطعام. لكن إذا كنت تأكل اللحوم والخضراوات والأسماك والمكرونة والأرز، فيمكنك الحصول على حوالي 50% من احتياجات الجسم المائية".

المناخات الحارة والرطبة إلى ذلك قيمت الدراسة، التي نُشرت في مجلة Science، كمية المياه التي يتناولها 5 آلاف و604 أشخاص تتراوح أعمارهم بين 8 أيام و96 عاماً من 23 دولة. لكن الدراسة كشفت أن الذين يعيشون في المناخات الحارة والرطبة وعلى ارتفاعات عالية وكذلك الرياضيين والنساء الحوامل والمرضعات بحاجة إلى شرب المزيد من الماء. كذلك لاحظت أن الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و35 عاماً لديهم معدل "دوران" مياه في الجسم بمتوسط 4.2 لتر في اليوم. وقد انخفض هذا مع تقدم العمر بمتوسط 2.5 لتر يومياً للرجال في التسعينيات من العمر، وهذا يعتمد بالطبع على الطاقة التي يبذلها الجسم. أما عند النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 20 و40 عاماً فكان معدل "دوران" المياه في الجسم 3.3 لتر، وينخفض إلى 2.5 لتر عند بلوغ سن 90 عاماً.

صالحة للشرب بدوره، أوضح البروفيسور جون سبيكمان من جامعة أبردين وهو مؤلف مشارك في البحث أن "هذه الدراسة تظهر أن الاقتراح الشائع بشرب 8 أكواب من الماء - أو حوالي لترين يومياً - ربما يكون مرتفعاً جداً بالنسبة لمعظم الأشخاص". وفي حين ليس هناك ضرر واضح من شرب كميات أعلى من المياه، إلا أن الصحيفة البريطانية تقول إن الحصول على مياه صالحة للشرب قد يكون مكلفاً، هذه الأيام.

أول اختبار حمل عبر اللعاب بدقة 95%

كانت طريقة اختبار الحمل قائمة على تحليل بول المرأة لوقت طويل، لكن هذه الطريقة من الممكن أن تصبح قديمة، بفضل العلماء الذين تمكنوا أخيراً من ابتكار اختبار حمل باستخدام اللعاب وحده. يعمل الاختبار بشكل بسيط حيث يمكن للمرأة أن تضع الأداة ذات الرؤوس الرغوية في فمها لبضع لحظات، تماماً كما يفعل المرء مع مقياس الحرارة. ثم تنقله إلى أنبوب بلاستيكي، حيث يحدث تفاعل كيميائي حيوي، مع إعطاء النتيجة في أقل من عشر دقائق. وبحسب دراسات استقصائية أجراها العلماء على الاختبار، تشير النتائج إلى أن هذه الطريقة ستكون شائعة جداً، حيث أعربت 70% من النساء عن رغبتهم في استخدام هذه الطريقة، مقارنة بـ16% فقط ممن يفضلن الالتزام بالطريقة التقليدية.

وقالت امرأة استخدمت جهاز ساليستيك في التجارب، إنها كانت سعيدة بإجراء الاختبار بحضور شريكها، ولم تضطر إلى الذهاب إلى المرحاض أو الحمام.

وأظهرت التجارب أن هذا الاختبار حدد حالات الحمل بنسبة 95%، وهذا يجعله أقل دقة قليلاً من الاختبارات القائمة على البول، حيث تدعي العلامة التجارية الشهيرة كlier بلو لاختبارات الحمل عبر البول أنها أكثر دقة بنسبة تزيد عن 99%.

مشاكل النوم تزيد خطر الإصابة بالسكري

أشارت مجلة هاييلبراكسيس الألمانية إلى دراسة أجراها فريق بحثي بجامعة جنوب استراليا أثبتت وجود علاقة بين اضطرابات النوم وزيادة عوامل الخطورة للإصابة بمرض السكري من النوع 2. وأظهر تحليل البيانات للدراسة التي تم إجراؤها على أكثر من 1000 شخص أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين اضطرابات النوم ومرض السكري، فضلاً عن العلاقة ما بين جودة النوم وصحة القلب والأوعية الدموية.

ولاحظ الباحثون أن اضطرابات النوم يصاحبها مشاكل في عملية التمثيل الغذائي وارتفاع مؤشر كتلة الجسم والسمنة، وارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم والالتهابات في الدم، ويتم تحديد جودة النوم بعدد الساعات الكافية وعمق النوم أيضاً.

دراسة تعيد التساؤل حول

توقيت تراجع خصوبة المرأة

شكّكت دراسة جديدة في الفكرة الشائعة طبياً والتي تقول بانخفاض خصوبة المرأة بعد سن الـ 35، وقالت إنها فكرة غير واقعية، وإن محاولة الحمل في سن 40 أو 41 عاماً قد تستغرق حوالي 12 شهراً لتحقيق، وخلال سنوات الـ 40 تنخفض الخصوبة.

وتعقبت الدراسة التي أجريت في جامعة موناخ النساء اللاتي تحاولن الإنجاب، ووجدت أن فرصة الحمل بعد 12 شهراً كانت 87% في سن بين 30 و31 عاماً. وانخفضت النسبة إلى 76% في سن بين 36 و37، ثم إلى 54% في سن بين 40 و41.

وقالت الدكتورة كارين همربرغ المشرفة على الدراسة: "لذا حتى سن 41 ستحمل معظم النساء اللواتي يحاولن الإنجاب بعد تكرار المحاولة لمدة تصل إلى 12 شهراً. لكن نسبة اللواتي لم ينجحن في الحمل تزداد مع تقدم العمر، ويصبح انخفاض الفرصة أكثر وضوحاً بعد سن 35".

وأضافت: "نظراً لأن عدد البويضات غير الطبيعية الكروموسومية يزداد مع تقدم العمر، فإن خطر الإجهاض يزيد مع التقدم في العمر. وبالنسبة للنساء في أوائل الـ 30، يبلغ خطر الإجهاض حوالي 1 من كل 10. ويرتفع إلى حوالي 1 من كل 3 نساء تتراوح أعمارهن بين 40 و44 عاماً".

هذا النوع من المكسرات

لتخفيف الوزن

كشفت دراسة حديثة أن تناول اللوز يمكن أن يساعد الناس على تخفيف أوزانهم. ووجد الباحثون أن تناول 50-30 تقليل الشهية. وبحسب الدراسة، فإن أولئك الذين تناولوا اللوز بدلا من وجبة خفيفة من الكربوهيدرات قللوا ما مقداره 72 سعرة حرارية في الوجبة التالية. وبحسب "ذا صن"، قالت الدكتورة، شرابية كارتير، من جامعة جنوب أستراليا: "تعد معدلات زيادة الوزن والسمنة مصدر قلق كبير للصحة العامة، وقد يكون تعديل الشهية من خلال الاستجابة الهرمونية هو المفتاح لتعزيز إدارة الوزن". وأضافت: "درس بحثنا الهرمونات التي تنظم الشهية، وكيف يمكن للمكسرات، خاصة اللوز، أن تساهم في التحكم في الشهية". وتابعت: "وجدنا أن الأشخاص الذين تناولوا اللوز قد عانوا من تغيرات في الهرمونات المنظمة للشهية، والتي ربما تكون قد ساهمت في تقليل تناول الطعام".

ترويض الحمار الوحشي..

المهمة المستحيلة

استطاع الإنسان ترويض العديد من الحيوانات وتحويلها إلى كائنات أليفة وتوظيفها في استخدامات عدة، لكنه فشل تماما في ترويض الحمار الوحشي.

وتظهر بعض الصور عدداً قليلاً من الحمير الوحشية وهي تجر مركبات أو تحمل أشخاصاً بين القرنين الثامن والتاسع عشر، لكن ثبت أن هذا الأمر يتطلب الكثير من الجهد وبالتالي تم التخلي عن تسخير الحمير الوحشية للعمل بجانب البشر.

وتنتهي الحمير الوحشية، مثل الخيول والحمير، إلى عائلة الخيليات لدرجة أنه يمكنها التزاوج وتشكيل أنواع هجينة مثل الزونكي "ثمرة تزاوج حمار وحشي وأتان" والزورس أو الحصان المزرد "حمار وحشي وفرس" والزوني "حمار وحشي ومهر".

ويوضح الصحفي تيبى بوبو، المؤسس المشارك لموقع "زد أم إي ساينس"، أن فشل الإنسان في ترويض الحمار الوحشي يرجع إلى الانتقاء الطبيعي، فموطن الحمير الوحشية هو أفريقيا، حيث تعرضت في السافانا الإفريقية المفتوحة لهجمات الأسود الثرسى والفهود السريعة والضباع الماكرة.

لذلك، جعل الانتقاء الطبيعي من الحمير الوحشية حيوانات سريعة في رد الفعل وجاهزة للقفز عند أدنى إشارة خطر، كما أن الحمير الوحشية مشاكسة وتقاوم بشدة وقوعها في الأسر.

تحذير من الإفراط في

تناول الدهون المشبعة

حذرت الجمعية الألمانية للتغذية من الإفراط في تناول الدهون المشبعة، نظراً لأنها ترفع مستوى الكوليسترول الضار (LDL)، مما يرفع بدوره خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل الأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

وأوضحت الجمعية أن الدهون المشبعة توجد بشكل رئيسي في المنتجات الحيوانية مثل الزبدة والبيض واللحوم والسجق والزبادي والحليب، وكذلك الأطعمة المصنعة مثل الكرواسون والكعك والفطائر أو الوجبات الجاهزة المحتوية على الكثير من الكريمة.

وأضافت الجمعية أن الدهون المشبعة تساعد الجسم على تخزين الطاقة وتعمل على حماية الأعضاء الداخلية، كما أنها مهمة لعملية التمثيل الغذائي للهرمونات وتشارك أيضاً في التمثيل الغذائي المناعي. وللاستفادة من هذه المزايا وتجنب المخاطر الصحية الجسيمة المترتبة على الإفراط في تناولها، أوصت الجمعية ألا تشكل الدهون المشبعة أكثر من 10% من إجمالي الطاقة اليومي.





منوعات

الفكر

22

تحت رعاية الشيخة فاطمة بنت مبارك «أم الإمارات»

أبوظبي التقني يحتفل بتخريج 984 متخصصة في التمريض والصيدلة والأشعة والعلاج الطبيعي والطوارئ بكلية فاطمة للعلوم الصحية

•• أبوظبي- الفجر

النيادي مدير أول العلاقات الحكومية التنفيذية في كلية فاطمة للعلوم الصحية، أن كافة الجهات الحكومية في الدولة، خاصة الجهات الصحية، تحرص على إبرام إتفاقيات تعاون متميزة مع الكلية بما يضمن تأهيل الطالبات في أرقى المؤسسات الصحية بالدولة، ووفق أعلى المعايير العالمية، إضافة إلى السعي لتعظيم الطالبات فور التخرج. ويدورها أكدت فاطمة الفضلاوي مدير الخدمات المساندة في معهد التكنولوجيا التطبيقية، توفر كافة الإمكانيات البشرية والمادية اللازمة لارتقاء الدائم بمنظومة الدراسة في الكلية لتتضمن أرقى المختبرات، ومعامل المحاكاة المتطورة، في كافة التخصصات. كما أعربت نخبة من خريجات الدفعة الخامسة، عن شكرهن للقيادة الرشيدة، وأم الإمارات، ومسؤولي "أبوظبي التقني" وفخرهن بالتخرج في كلية فاطمة للعلوم الصحية، التي تتمتع بكافة الإمكانيات البشرية والأكاديمية والتقنية والمؤسسية التي جعلت منهن كفاءات قادرة على أداء كافة المهام بكل جدارة وفتقة.

وقال الدكتور علي هلال النقيي مدير كلية فاطمة للعلوم الصحية: أن جميع البرامج الأكاديمية الستة التي تقدمها الكلية في درجة البكالوريوس، والدبلوم العالي، والدبلوم في تخصصات التمريض، والإسعاف والطوارئ، والعلاج الطبيعي، والأشعة والتصوير الطبي، والصيدلة، وعلم النفس: معتمدة، كما تقدم الكلية التابعة لمعهد التكنولوجيا التطبيقية في "أبوظبي التقني" درجة الدبلوم المساعد في الرعاية الصحية للقوى العاملة الوطنية في الدولة الإمارات العربية المتحدة، داعياً المواطنين إلى سرعة التسجيل عبر الموقع الإلكتروني للكلية في أي من برامجها التي تعمل على تخريج الكوادر الوطنية الرائدة والحاصلة على درجات علمية متنوعة كالبكالوريوس والدبلوم العالي والدبلوم في التخصصات الستة المشار إليها، وذلك في مقارنتها بأبوظبي، والعين، ومنطقة الظفرة، وعجمان، بهدف تلبية احتياجات المؤسسات الصحية في الدولة؛ للكوادر الطبية وفق أعلى المعايير الدولية. ومن جهته قال الدكتور حامد محمد



بريطانيا، والولايات المتحدة الأمريكية، كما أنها عضو مؤسس في الشبكة الأوروبية للتعليم عن بعد، وهو الأمر الذي يمنح الكلية عضوية مجموعة الأمم المتحدة في التأثير الأكاديمي، بجانب عدة امتيازات منها ضمان إستمرارية معايير الجودة، وتطوير وتعزيز العلاقات والشراكات الدولية، وتحسين التصنيف العالمي للجامعات، واستقطاب وتوظيف الكفاءات الصحية، ذات مكانة عالمية كونها ضمن البحوث في الكلية.



خلالها صناعة الكفاءات والمخرجات المتخصصة وفق معايير عالمية، تجعلها قادرة على الوصول إلى تلبية متطلبات سوق العمل بكل جدارة وكفاءة، وهو الأمر الذي يحقق توجيهات القيادة الرشيدة نحو قيادة دولة الإمارات العربية المتحدة. وقال الدكتور أحمد عبدالمنان العور مدير عام معهد التكنولوجيا التطبيقية في "أبوظبي التقني": أن كلية فاطمة للعلوم الصحية، ذات مكانة عالمية كونها ضمن لائحة المؤسسات التعليمية المعتمدة في



تقدم القيادة الرشيدة؛ النموذج في توفير الإمكانيات التي تمكن مؤسسات الدولة، ومنها بالتأكيد المؤسسات الجامعية التابعة لـ "أبوظبي التقني" من العمل وفق معايير تنافسية دولية، تؤهلها للريادة العالمية بجدارة، ومن هذا المنطلق تعمل إستراتيجية "أبوظبي التقني" لتمكين كافة مؤسساتها ومنها: كلية فاطمة للعلوم الصحية، من إحداث التطوير الدائم في المناهج والمختبرات وكافة عناصر العملية التعليمية والتدريبية، التي تضمن من

للتعليم والتدريب التقني والمهني في مقر الكلية بمنطقة المفرق بأبوظبي. وهنأت معالي سارة مسلم الخريجات الجدد، وقالت: "أشعر بالفخر لرؤية هذا العدد الكبير من الخريجات اللاتي يتجرعن رؤية أم الإمارات وحرصها على تمكين المواطنات الإماراتيات وتفعيل دورهن في مختلف القطاعات، وأنطلع لرؤية المزيد من الخريجات الإماراتيات اللاتي يؤذين دوراً فاعلاً في تنمية القطاعات الحيوية في الدولة، نعلق آمالاً أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، على تحقيق المزيد من الإنجازات على المستوى الشخصي والأكاديمي والمهني، والمساهمة في مسيرة نمو وتطور الاقتصاد الوطني". وقال سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، أن الدفعة الخامسة في كلية فاطمة للعلوم الصحية، تعكس بوضوح دعم القيادة الرشيدة ممثلة في صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، في تحقيق رؤيته المتقدمة لإستشراف المستقبل، حيث

تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيس الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية "أم الإمارات" ونياية عن سموها؛ شهدت معالي سارة عوض عيسى مسلم، وزيرة دولة لشؤون التعليم المبكر، رئيس الوكالة الاتحادية للتعليم المبكر، رئيس دائرة التعليم والمعرفة، احتفالاً مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، بتخريج 984 طالبة حصلن على درجة البكالوريوس ويشكلون الدفعة الخامسة في كلية فاطمة للعلوم الصحية بأفريقيا الأربعة في أبوظبي، والعين، وعجمان ومنطقة الظفرة، منهن 470 خريجة من بكالوريوس التمريض، و52 من بكالوريوس الإسعاف الطبي والطوارئ، و158 من بكالوريوس الأشعة والتصوير الطبي، و168 من بكالوريوس الصيدلة، و136 من بكالوريوس العلاج الطبيعي، حيث قامت الوزيرة بتكريم الخريجات خلال الحفل الذي نظمه مركز أبوظبي

برعاية وحضور وزير التموين والتجارة الداخلية والتجارة والصناعة في مصر

افتتاح فعاليات قرية التمور العربية برعاية ودعم جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي

• د. عبد الوهاب زايد؛ قرية التمور العربية تحتضن 38 جناحاً لمنتجي التمور يمثلون 4 دول عربية



الزراعي، علماً بأن الأمانة العامة للجائزة سبق لها أن ساهمت بإعداد النسخة الأولى من الخطة الاستراتيجية للتمور المصرية عام 2016 بالتعاون مع وزارة التجارة والصناعة والمنظمات الإقليمية والدولية.

"تمور افريكا" قد شهد هذا العام إطلاق نسخة محدثة من إستراتيجية التمور المصرية والتي أعدتها وزارة التجارة والصناعة بالتعاون مع منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) وجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار

مصر العربية، جمهورية السودان، والمملكة الأردنية الهاشمية، مشيراً إلى أن الجائزة هي شريك استراتيجي في تنظيم معرض "تمور افريكا" المرافق لعرض "فود افريكا" حيث قامت بدعم ورعاية أكبر رواق للتمور بالمعرض (بافيليون) مخصص للتمور العربية وهذا ما دأبت عليه الجائزة منذ تأسيسها بأن تقوم بخلق البيئة الحاضنة لبناء شراكات مهنية لتبادل الخبرات بين مزارعي ومنتجي التمور في الدول العربية لتنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج وتوسيع التمور. حتى أصبحت أكبر منصة دولية لتبادل الخبرات ونقل المعرفة وبناء الشراكات الفاعلة بين كافة جهات الاختصاص العاملة في زراعة النخيل وإنتاج التمور على المستوى الوطني والإقليمي والدولي، حيث تعمل الأمانة العامة للجائزة وضمن أهدافها الاستراتيجية على تطوير هذا القطاع عبر سلسلة مهرجانات التمور ومن بينها معرض "تمور افريكا" الذي من شأنه إتاحة الفرصة لتشجيع المزارعين ومنتجي التمور على المستوى العربي وتحفيزهم على الإبداع والابتكار والتميز وبيت روح المنافسة للارتقاء بهذا القطاع. وعن جديد المعرض لهذا العام فقد أشار سعادة أمين عام الجائزة بأن معرض



لجائزة وللسنة الرابعة على التوالي رعاية جناح التمور العربية في معرض "تمور افريكا" بمشاركة 38 شركة منتجة للتمور يمثلون 4 دول عربية هي الامارات العربية المتحدة، جمهورية

إستراتيجي وداعم قرية التمور العربية بالمعرض. أكد ذلك سعادة الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، وأضاف لقد تولت الأمانة العامة

الزراعية، بالإضافة إلى معرض "تمور افريكا" في دورته الرابعة والمتخصص في قطاع التمور والذي يتم تنظيمه سنوياً بالتعاون مع جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بصفتها شريك

•• القاهرة- الفجر

برعاية وحضور معالي الدكتور علي المصليحي وزير التموين والتجارة الداخلية ومعالي المهندس أحمد سمير وزير التجارة والصناعة في جمهورية مصر العربية، افتتحت فعاليات المعرض التجاري الدولي للأغذية والمشروبات "فود افريكا" بدورته السابعة 2022 والذي تنظمه شركة كونسيت بالتعاون مع هيئة معارض دوسلدورف ومجموعة أي أف بي خلال الفترة من 5 إلى 7 ديسمبر 2022 بمرکز مصر للمعارض الدولية بالقاهرة الجديدة، بمشاركة 730 شركة تمثل 32 دولة، ضمن 14 جناح دولي، الى جانب دعوة أكثر من 500 مشترى دولي. بحضور عدد كبير من المختصين بقطاع الزراعة والأمن الغذائي على المستوى العربي والدولي، فضلاً عن مشاركة دولة الامارات العربية المتحدة كضيف شرف المعرض لهذا العام وذلك بمناسبة الاحتفال بمرور 50 عاماً على العلاقات المصرية الاماراتية.

كما شهد المعرض افتتاح ثلاث معارض متخصصة هامة تشمل معرض "باك بروسيس" للتعبئة والتغليف في دورته الثالثة الى جانب معرض "فريش افريكا" المتخصص في مجال الحاصلات

تزامناً مع عقد الجلسة الثانية من دور الانعقاد العادي الرابع من فصله التشريعي السابع عشر

وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني تنظم زيارة تعريفية لموظفي الجهات الحكومية وطلبة الجامعات والمدارس إلى المجلس الوطني الاتحادي

•• أبوظبي- الفجر



قبيلة بني تميم تقيم احتفالية بمنطقة الخزنة بمناسبة اليوم الوطني الـ 51

وتضمن الاحتفال لوحات فنية جسدت التراث الإماراتي، وأهازيج فلكلورية، ومشاركة فرقة الحربية والبولة، كما قدم عدد من الشعراء وأبناء القبيلة قصائد خاصة تفتت حب الوطن وجسدت الانتماء والولاء للقيادة الرشيدة

أقامت قبيلة بني تميم احتفالية بمنطقة الخزنة بمناسبة اليوم الوطني الـ 51 حضره عدد من كبار المسؤولين والضيوف المدعوين من أعيان وأبناء قبيلة بني تميم، وحشد كبير من سكان المنطقة. وبدأ الحفل بالنشيد الوطني لدولة الإمارات

خريطة المراكز الانتخابية التفاعلية، والتي تضم جميع المعلومات المتعلقة بالمراكز الانتخابية، وكيفية التصويت في الانتخابات من خلالها.

جولة للزائرين في متحف المجلس، والتي تضمنت تزويدهم بمعلومات تاريخية عن مسيرة المجلس، وتعريفهم بأهم الإنجازات التي حققها. علاوة على اطلاعهم على

المنوطة بها لمعاونة المجلس في ممارسة اختصاصاته التشريعية والرقابية، كما تم خلال الزيارة التعريف بانتخابات المجلس الوطني الاتحادي، إضافة إلى تنظيم



في إطار جهودها المستمرة لتعزيز الوعي السياسي والتعريف بالتجربة البرلمانية في دولة الإمارات والأدوار التي يقوم بها المجلس الوطني الاتحادي داخل نظامنا السياسي، نظمت وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي زيارة توعوية وتعريفية إلى المجلس الوطني الاتحادي لنحو (55) شخصاً من بين موظفي الجهات الحكومية وطلبة المدارس والجامعات.

وقد تم خلال الزيارة- التي تزامنت مع عقد الجلسة الثانية من دور الانعقاد العادي الرابع من الفصل التشريعي السابع عشر للمجلس الوطني الاتحادي- تعريف الزائرين بهيكلية المجلس والأدوار التي يسهم بها في مسيرة التطور التي تشهدها دولة الإمارات في جميع المجالات، إضافة إلى تقديم شرح مفصل حول لجان المجلس وآليات عملها والاختصاصات

منوعات الفكر 23

يبحث الكثير منا عن طرق لفقدان الوزن، وتناول كميات أقل من الطعام واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، لكن في بعض الأحيان يبدو الأمر وكأنه جبل يجب أن نتسلقه.

ألقى موقع لايف ساينس نظرة على أحدث الحيل الغذائية الذي يتبعها خبراء التغذية في حميات إنقاص الوزن، والتي قد تقلص المدة و الجهد على الكثير من الأشخاص:



تقلص المدة والجهد على الكثير من الأشخاص

7 حيل للحمية الغذائية تساهم في فقدان الوزن

أهم عوامل التعالج الإدراكي والجسدي، لذا فإن النوم الجيد ليلاً هو المفتاح."

والمشروبات الرياضية والحلويات. ويوصي بتجربة بديل منخفض السكر أو خالي من السكر كخطوة أولى لوضعك على طريقك.

وقت تناول الطعام
يقترح بعض الخبراء أن إيقاع الساعة البيولوجية (الساعة الداخلية لجسمنا) له تأثير أكبر على الأكل والهضم مما كان يعتقد سابقاً.

وجد الباحثون في دراسة عام 2016 أنه عندما قام الأشخاص المصابون بالسمنة بتقليل الفترة الزمنية التي يأكلون فيها، من أكثر من 14 ساعة إلى ما بين 10 و 11 ساعة، فقدوا الوزن، واكتسبوا الطاقة، وحسّنوا نومهم.

وجدت دراسة لاحقة في عام 2019 أن تقييد تناول الطعام إلى ما بين 8 و 10 ساعات خلال اليوم، أو زيادة فترة الصيام بين عشية وضحاها، كان بنفس فعالية تقييد السرعات الحرارية باستمرار. قد يبدو هذا النهج المسمى الأكل المحدود بالوقت، أكثر قابلية للتحقيق بالنسبة للأشخاص الذين يجدون حساب السرعات الحرارية كل يوم أمراً روتينياً.

يمكن أن يكون ترتيب وجبات الطعام في نفس الوقت كل يوم بمثابة مساعدة أو عائق، اعتماداً على طريقة عملك أو تمرينك أو ما إذا كان لديك عائلة، ومع ذلك فقد تم ربط الحفاظ على نفس النمط من الأكل يومياً بفقدان الوزن، لذا فإن الأمر يستحق التفكير فيه.

تقليل السكر

يمكن أن يكون تقليل السكر غير الضروري في نظامك الغذائي وسيلة فعالة لفقدان الوزن والوقاية من السمنة، وفقاً لعدة دراسات. يمكن أن يؤدي استبدال المشروبات السكرية المعتادة بكوب من الماء أو الشاي الأخضر إلى التخلص من مئات السرعات الحرارية من استهلاكك اليومي، ثبت أيضاً أن انخفاض السكر في النظام الغذائي يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

يقول أخصائي التغذية الدكتور ريتشارد أليسون: "أوصي بشدة بتقليل تناول السكريات البسيطة - وهذا هو نوع السكر الموجود في المشروبات الغازية والآيس كريم والحبوب السكرية



إدارة مستويات الإجهاد

يمكن أن تؤدي المستويات العالية من التوتر إلى الإفراط في تناول الطعام، وخيارات غير صحية، والإحجام عن ممارسة الرياضة البدنية.

طبقت دراسة نشرت في مجلة الكيمياء الحيوية الجزيئية برنامج إدارة الإجهاد لمدة 8 أسابيع للمشاركين الذين يعانون من زيادة الوزن، تم استخدام تقنيات الاسترخاء، مثل التنفس العميق الحجابي، واسترخاء العضلات التدريجي، والتصور الموجه لنصف المجموعة.

تناول وجبات خفيفة

وصحية

يقول الدكتور

أليسسون:

"إجراء

مقايضات

صغيرة

وصحية،

لا

سيما مع

الوجبات

الخفيفة

هو طريقة

بسيطة لتعزيز

تغذيتك ورؤية

نتائج إيجابية

من نظامك

الغذائي."

وأوضح أليسسون أنه

بدلاً من التركيز على

مقدار الوزن الذي تريد

إنقاصه، ركز على تناول

100 سعر حراري

أقل كل يوم أو إضافة

1000 خطوة

أخرى إلى المشي

اليومي.

الأكل الواعي

يتضمن الأكل الواعي الانتباه إلى طعامنا أثناء تناوله، والاستمتاع بكل لحظة أثناء مرورها، لا يتضمن أي أطعمة خاصة، ولا عد للسرعات الحرارية ولا توجد قيود على الطعام. بدلاً من ذلك، يتم تشجيع الأفراد على الشعور بالحضور مع كل لقمة.

نظراً لأننا نعلم أننا نأكل أكثر عندما يصرف انتباهنا، فمن المنطقي أنه من خلال الاهتمام بأجسامنا أثناء الأكل، قد نحدد متى نشعر بالشبع عاجلاً.

يقترح بعض الممارسين أنه يمكن حتى تغيير سلوكيات الأكل، وتشجيع الناس على اختيار الأطعمة الصحية، يقول الدكتور أليسون: "يمكن أن يساعد الأكل اليقظ في الحد من الإفراط في تناول الطعام والوجبات الخفيفة الطائشة، بمرور الوقت يجب أن يشجعك ذلك على إقامة علاقة صحية مع الطعام ويساعدك على بناء وعي إيجابي بنظامك الغذائي وعاداتك."

تناول الكثير من الألياف

أشارت دراسة تم نشرها عام 2019 أنه يمكن أن تساعد زيادة تناول الألياف الغذائية بمقدار أربعة جرامات فقط في اليوم على إنقاص المزيد من الوزن.

تساعد الألياف على تنظيم استخدام الجسم للسكر، مما يساعد على الحفاظ على الجوع والسكر في الدم يقول الدكتور أليسون: "الألياف تؤخر إفراغ المعدة، مما يساعدنا على الشعور بالشبع لفترة أطول، لهذا السبب تشتهر بدورها الإيجابي في إدارة الوزن، وتعتبر الحبوب الكاملة مصدراً كبيراً للألياف، إلى جانب الفاكهة والخضروات والبقوليات والمكسرات."

الحصول على نوم هائئ

يقول الدكتور أليسون: "التغذية والنوم مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، نحن نعلم أن الأشخاص الذين يعانون من نقص في التغذية، أو قلة تناول الطعام، أو يستهلكون كميات غير كافية من الطاقة على مدار اليوم يميلون إلى قلة النوم."

تشير مؤسسة النوم إلى الأبحاث التي تدعم هذه العلاقة، حيث تظهر أن قلة النوم يمكن أن تؤدي إلى زيادة الشهية وتقليل الشعور بالامتلاء. يمكن أن يؤدي أيضاً إلى خيارات غذائية غير صحية، حيث يبحث الأفراد المحرومون من النوم عن الأطعمة التي تحتوي على نسبة أعلى من السرعات الحرارية والكربوهيدرات.

يقول الدكتور أليسون: "إذا كان جسمك في حالة جوع، فإن العثور على الطعام يصبح أكثر أهمية من النوم، النوم هو أحد



Cancer Prevention
Research.

في الدراسة، إن النتائج كانت مثيرة، لكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث.

وقاد الدراسة خبراء في جامعتي نيوكاسل وليدز ونشرت في مجلة

سنوات بعد توقف الأشخاص عن تناول المكملات ويأمل الخبراء أن تكون النتائج مفيدة أيضاً لعامة الناس، وليس فقط الأشخاص المصابين

بمتلازمة لينش. وقال البروفيسور جون ماذرز، خبير التغذية البشرية في نيوكاسل: "وجدنا

أن النشا المقاوم يقلل من مجموعة من السرطانات بنسبة تزيد عن 60%.

وكان التأثير أكثر وضوحاً في الجزء العلوي من القناة الهضمية. وهذا مهم لأن سرطان الجهاز الهضمي

العلوي يصعب تشخيصه وغالباً لا يتم اكتشافه مبكراً."

وأضاف أن جرعة النشا المقاوم المستخدمة في التجربة تعادل تقريباً تلك الموجودة في موزة غير ناضجة.

وقال البروفيسور تيم بيشوب، خبير علم الوراثة في ليدز والذي شارك أيضاً

موزة واحدة غير ناضجة، لمدة عامين في المتوسط. ووجد الخبراء أنه في حين أنه لم يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء، فإن الجرعة قللت من خطر الإصابة بالسرطان في أجزاء أخرى من الجسم

بنسبة تصل إلى 60%.

وكان هذا التأثير الوقائي قوياً بشكل خاص لسرطانات الجهاز الهضمي العلوي

بما في ذلك سرطانات المريء والمعدة والقنوات الصفراوية والبنكرياس، والتي يصعب اكتشافها.

ولوحظ أن الحماية تستمر لمدة 10



ويعرف النشا المقاوم بأنه شكل من أشكال الكربوهيدرات، وهو نوع من الطعام يوفر الطاقة، ويوجد بشكل شائع في الأطعمة مثل الشوفان والحبوب والفاصوليا والموز الأخضر قليلاً.

ونظرت الدراسة الدولية، التي قادها خبراء بريطانيون، في ما يقرب من 1000 مريض مصاب

بمتلازمة لينش - وهي حالة وراثية تجعل الناس عرضة لمجموعة من السرطانات.

وتم إعطاء المشاركين في الدراسة جرعة يومية من النشا المقاوم، تعادل

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

70021	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي	
اسم المصفي : مبادئ لمراجعة الحسابات	
العنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميثاء	
هاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 بموجب هذا تعلن	
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفيته محمد هادي رحمن لتجارة الملايس - ش د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/11/29 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/11/29 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (4/4) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان	
المسؤول المخول	

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

70021	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة	
اسم الشركة : محمد هادي رحمن لتجارة الملايس - ش د م	
العنوان : مكتب 18-1 ملك مجمع جوائز سمو الشيخ حمدان ال مكتوم - مدينة دبي الملايحية - استدامة B- الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 842541 رقم القيد بالسجل التجاري : 1430628 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/11/29 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/11/29 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين بمبادئ لمراجعة الحسابات العنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميثاء - هاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان	
المسؤول المخول	

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

70640	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي	
اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات	
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفيته كريم اوفر ايس لتجارة المواد الغذائية - ش د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/11/10 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/11/10 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان	
المسؤول المخول	

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

70640	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة	
اسم الشركة : كريم اوفر ايس لتجارة المواد الغذائية - ش د م	
العنوان : مستودع رقم 7 ملك مؤسسة دبي الغذائية - رأس الخور الصناعية 2 - بر دبي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (د م) - رقم الرخصة : 1014160 رقم القيد بالسجل التجاري : 1651355 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/11/10 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/11/10 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان	
المسؤول المخول	

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

70349	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
إعلان بالطرق والتقنيات الحديثة	
محكمة خورفكان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - أحمد راشد سليمان العبد الزويدي	
إخطار دفع في القضية رقم 0000223/2021 KHCEXCIPOR2021 جباري (جزئي)	
إلى المحكوم عليه : أحمد راشد سليمان العبد الزويدي	
العنوان : 971563008912 سكن الصغيرة	
حيث انه بتاريخ 2022/8/4 قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ عبدالله المسلماني لتأجير السيارات	
في القضية المشار اليها أعلاه	
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :	
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 14.818 درهم	
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.	
محكمة التنفيذ المدنية	

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

70408	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
إعلان منقذ ضده بالنشر	
أم القيوين الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - خالد علي سعيد بن مسعود الشامي	
إخطار دفع في القضية رقم 0000817/2022 UAQEXCIBOUNCE2022 الشيكات المرتجعة	
إلى المحكوم عليه : خالد علي سعيد بن مسعود الشامي - العنوان : خالد علي سعيد بن مسعود الشامي إماراتي الجنسية العنوان / حسب التحري إمارة أم القيوين / جواز رقم : C79251619/الرقم الموحد : 575338 هوية رقم ، 784199619687983 هاتف رقم ، 0522770056 - يعلن بالنشر	
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ مركز جنوه الطبي - في القضية المشار اليها أعلاه	
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع : 8803.0 ، الرسوم والصاريف : رسم اعلان بالنشر	
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.	
محكمة التنفيذ المدنية	

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

70608	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
إعلان منقذ ضده بالنشر	
محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية	
نور التوريد الايدي العاملة ومن يمثلهم قانونيا	
إخطار دفع في القضية رقم 0002735/2022 AJCEXCIREA2022 مدني (جزئي)	
إلى المحكوم عليه : نور التوريد الايدي العاملة ومن يمثلهم قانونيا	
العنوان : عجمان البستان قريب من مركز شرطة المدينة الشامخ خلف البلدية مقابل مكتب البريد المركزي مكاني بقرن من 067447803 : 437291117	
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ أحمد خليل ابراهيم جمعة ، الجنسية الإمارات العربية المتحدة - في القضية المشار اليها أعلاه،	
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 6734.0. لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.	
محكمة التنفيذ المدنية	

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

70608	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر	
إخطار دفع في القضية رقم 0003896/2022 AJCEXCIPOR2022 تجاري (جزئي)	
إلى المحكوم عليه : محمد سالم هادي محمد	
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ الاندلس لتأجير السيارات الحافلات - في القضية المشار اليها أعلاه،	
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :	
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 6194.0	
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.	
محكمة عجمان الاتحادية	
محكمة التنفيذ المدنية	

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

70535	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
إعلان منقذ ضده بالنشر	
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - مارينو كير شيراج جنانداس	
إخطار دفع في القضية رقم 0006791/2022 SHCEXCIBOUNCE2022 الشيكات المرتجعة	
إلى المحكوم عليه : مارينو كير شيراج جنانداس	
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ الوليد خالد بن خدام التميمي - في القضية المشار اليها أعلاه	
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :	
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 15840.0 درهم	
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.	
محكمة التنفيذ المدنية	

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

70197	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
إعلان منقذ ضده بالنشر	
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - النجوم الثلاث نقاولات البناء - د م	
إخطار دفع في القضية رقم 0006279/2022 SHCEXCIBOUNCE2022 الشيكات المرتجعة	
إلى المحكوم عليه : النجوم الثلاث نقاولات البناء - د م	
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ مصنع الصبغة للمنتجات الخرسانية - د م	
في القضية المشار اليها أعلاه	
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :	
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 12812.0	
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.	
محكمة التنفيذ المدنية	

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

70197	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
إعلان منقذ ضده بالنشر	
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - البناء الأخضر نقاولات البناء	
إخطار دفع في القضية رقم 0005387/2022 SHCEXCIBOUNCE2022 الشيكات المرتجعة	
إلى المحكوم عليه : البناء الأخضر نقاولات البناء - العنوان : الشارقة - الجاز	
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ مصنع الصبغة للمنتجات الخرسانية - د م	
في القضية المشار اليها أعلاه	
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :	
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 30950.0	
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة (م) أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.	
محكمة التنفيذ المدنية	

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

70197	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
إعلان منقذ ضده بالنشر	
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - الجلول المعمارية نقاولات البناء	
إخطار دفع في القضية رقم 0005381/2022 SHCEXCIBOUNCE2022 الشيكات المرتجعة	
إلى المحكوم عليه : الجلول المعمارية نقاولات البناء	
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ مصنع الصبغة للمنتجات الخرسانية - د م	
في القضية المشار اليها أعلاه	
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :	
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 27601.0 درهم	
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.	
محكمة التنفيذ المدنية	

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

70608	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
إعلان مدعي عليه بالنشر	
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية	
في الدعوى رقم 0003411/2022 AJCFICIREA2022 مدني (جزئي)	
إلى المدعي عليه : حمدان محمد حسن حمد	
مجهول محل الإقامة	
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/12/20 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 8) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.	
حور بتاريخ 2022/12/5 م.	
مكتب الخدمات القضائية	

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦	رقم المعاملة 2022-0104667 MOJAU
تتازل / بيع	
إعلان	
يرجى العلم انه سيقوم السيد الكاتب العدل بالتصديق على تنازل عن الرخصة بين الأطراف المذكورين اسمائهم ادناه :	
من الطرف الأول : شهير كاموتي مسليباركات محمد مانجاراڤيل الجنسية : الهند	
إلى الطرف الثاني : عبد السلام فاتنيدات محمد الجنسية : الهند	
بالاسم التجاري (كافتيريا طيبة المدنية) رخصة صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بعجمان برقم ملف (96162) والسجلة بقرعة تجارة وصناعة عجمان ،	
وعليه سيقوم السيد الكاتب العدل بالتصديق على التنازل بعد انقضاء 14 يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان.	
الكاتب العدل العام	

الامارات العربية المتحدة المحكمة الاتحادية العليا

العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦	إعلان بالنشر
إعلان صحيفة الطعن رقم 2022/1185	
بوكاتو المحامي / اسل البستكي	
إلى : 1- شركة ديوكم الشرق الاوسط م د ح 2- شركة افيرون ميدل ايس	
3- عصمت محمد حيدر حنيفا 4- عاطف رشيد عبد الرشيد	
ليكن معلوما لديكم بان الحكم الاستئناف رقم 1101-1005/2017 تجاري الصادر بتاريخ 2022/7/26 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/ محمد اعظم خان سواتي ، في القضية المشار اليه اعلاه وعليكم ايداع مذكرة بدفاعكم مشفوعة بسند توكيل المحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب ادارة الدعوى في موعد اقصاه خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.	
ثيلي محمد الشكلي	
مدير مكتب ادارة الدعوى	

حكومة دبي محاكم دبي

70021	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
انذار عدلي بالنشر	
رقم (2022/151444)	
المندر : تاجير العقارية ويمثلها وليد محمد محمد الصفه (البائع) - وينوب عنه بالوكالة / أيمن عبد الفتاح علي موسى ، بموجب وكالة موقفة اصولا لدى الكاتب العدل بمحور رقم 17/0555/2018/1 فرع الطوار - العنوان : إمارة دبي ، ديرة ، رفقة البطيئ ، مبنى فندق سمايا ، الطابق الثاني بالتكامل هاتف متحرك 0508770778	
المندر إليه : بوجيبريال سابيني - عنوانه : 34 كيو جيبين كارلس سن ب : 98000	
هاتف : 0033784179944	
ينذر المندر / المندر إليه باستكمال عملية البيع والشراء والخاصة بالوحدة 1904 برج اونو O2، وذلك خلال مدة (أقصاهما خمسة عشر يوما) من تاريخ إستلام المندر إليه هذا الإنذار ولا سيضطر المندر لاتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة في مواجهة المندر إليه وإنهاء مذكرة الحجز الخاصة بالوحدة وذلك لإخلائكم بالالتزامات التعاقدية مع تحميكم كافة الرسوم والصاريف وأتعاب المحاماة.	
الكاتب العدل	

حكومة دبي محاكم دبي

70021	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
انذار عدلي بالنشر	
رقم (2022/151441)	
المندر : تاجير العقارية ويمثلها وليد محمد محمد الصفه (البائع) - وينوب عنه بالوكالة / أيمن عبد الفتاح علي موسى ، بموجب وكالة موقفة اصولا لدى الكاتب العدل بمحور رقم 17/0555/2018/1 فرع الطوار - العنوان : إمارة دبي ، ديرة ، رفقة البطيئ ، مبنى فندق سمايا ، الطابق الثاني بالتكامل هاتف متحرك 0508770778	
المندر إليه : سالوم حسان	
عنوانه : ماج 318 الخليج التجاري شقة 910	
هاتف : 00971543802740	
ينذر المندر / المندر إليه باستكمال عملية البيع والشراء والخاصة بالوحدة 3302 برج نوبل، وذلك خلال مدة (أقصاهما خمسة عشر يوما) من تاريخ إستلام المندر إليه هذا الإنذار ولا سيضطر المندر لاتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة في مواجهة المندر إليه وإنهاء مذكرة الحجز الخاصة بالوحدة وذلك لإخلائكم بالالتزامات التعاقدية مع تحميكم كافة الرسوم والصاريف وأتعاب المحاماة.	
الكاتب العدل	

حكومة دبي محاكم دبي

70021	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
انذار عدلي بالنشر	
رقم (2022/151442)	
المندر : تاجير العقارية ويمثلها وليد محمد محمد الصفه (البائع) - وينوب عنه بالوكالة / أيمن عبد الفتاح علي موسى ، بموجب وكالة موقفة اصولا لدى الكاتب العدل بمحور رقم 17/0555/2018/1 فرع الطوار - العنوان : إمارة دبي ، ديرة ، رفقة البطيئ ، مبنى فندق سمايا ، الطابق الثاني بالتكامل هاتف متحرك 0508770778	
المندر إليه : بن يعقوب احمد	
عنوانه : 83 دور تكتيتونيوك افنجم بلجيكا	
هاتف : 0033641321249	
ينذر المندر / المندر إليه باستكمال عملية البيع والشراء والخاصة بالوحدة 301 برج بلو وايض وذلك خلال مدة (أقصاهما ثلاثون يوما) من تاريخ إستلام المندر إليه هذا الإنذار ولا سيضطر المندر لاتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة في مواجهة المندر إليه وإنهاء مذكرة الحجز الخاصة بالوحدة وذلك لإخلائكم بالالتزامات التعاقدية مع تحميكم كافة الرسوم والصاريف وأتعاب المحاماة.	
الكاتب العدل	

حكومة دبي محاكم دبي

70021	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
انذار عدلي بالنشر	
رقم (2022/151437)	
المندر : تاجير العقارية ويمثلها وليد محمد محمد الصفه (البائع) - وينوب عنه بالوكالة / أيمن عبد الفتاح علي موسى ، بموجب وكالة موقفة اصولا لدى الكاتب العدل بمحور رقم 17/0555/2018/1 فرع الطوار - العنوان : إمارة دبي ، ديرة ، رفقة البطيئ ، مبنى فندق سمايا ، الطابق الثاني بالتكامل هاتف متحرك 0508770778	
المندر إليه : حبيب حسين اصغر باي	
عنوانه الشارقة ، شارع 3 بخلات 23 ، الإمارات العربية المتحدة	
هاتف : 0097150539157	
ينذر المندر / المندر إليه باستكمال عملية البيع والشراء والخاصة بالوحدة 512 برج ب لو سكيور ، وذلك خلال مدة (أقصاهما خمسة عشر يوما) من تاريخ إستلام المندر إليه هذا الإنذار ولا سيضطر المندر لاتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة في مواجهة المندر إليه وإنهاء مذكرة الحجز الخاصة بالوحدة وذلك لإخلائكم بالالتزامات التعاقدية مع تحميكم كافة الرسوم والصاريف وأتعاب المحاماة.	
الكاتب العدل	

إشعار تصفية

70197	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
إن شركة بيبيل اند كيد ام أي ش.م.ح. People and Kid ME FO شركة منطقة حرة، (رخصة رقم : 3735) والكالفة في المنطقة الحرة لطار دبي إمارة دبي، الامارات العربية المتحدة، سن ب، دبي دولة الإمارات العربية المتحدة، والرخصة لدى سلطة المنطقة الحرة لطار دبي، ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان قررها للكالفة والذي تم إتخاذ بواسطه الشركاء في اجتماعهم الذي عقد بتاريخ 7 يونيو 2022 بشأن إغلاق رجل شركة " بيبيل اند كيد ام أي ش.م.ح " وفقاً لذلك، تهيب الشركة بأي طرف مهني بالأمر ولديه أي مطالبات في مواجهتها عليه تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو الإتصال بـ : السادة / (بيبل اند كيد ام أي ش.م.ح- People and Kid ME FZCO) سن ب : 79436 ، في الإمارات العربية المتحدة	
هاتف رقم : 0432132321	
البريد الإلكتروني : zeeshan.sabir@kidsfirstgroup.com	
لن يتم النظر في المطالبات التي تورد بعد إنتهاء فترة الاشعار والحددة بـ 45 يوماً.	

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

70555	العدد ١٣٧١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٦
رقم المعاملة MOJAU_2022-0104649	
تتازل / بيع	
إعلان	
حيث أن السيد محمد خورشيد عالم محمد جعفر احمد - بنغلاديشي الجنسية يملك الرخصة التجارية (قصر الشاي الأبيض (كافيه) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة رقم (784139) حيث أن السيد محمد خورشيد عالم محمد جعفر احمد - بنغلاديشي الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (قصر الشاي الأبيض (كافيه) البالغة (61000%) السيد محمد خورشيد عالم محمد جعفر احمد - بنغلاديشي الجنسية يخرج شريك / شركاء ودفوعه / اخر / الآخرين	
وعملايض الماده (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فدون مقتضى شرط الاعلان للعلن وان سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اربعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانوني حيال ذلك.	
الكاتب العدل	



منوعات الفكر

26

«كلمات» تمد جسور التواصل المعرفي بين الثقافتين العربية والإسبانية في المكسيك

بين لغتين واحتفت «كلمات» - بحضور الشبيخة بدور القاسمي - بإصدار النسخة العربية من كتاب «لماذا لا يريد فرناندو مينديز إسكوبار، وترجمة أمل ناصر، وشارك في رسومه التوضيحية الفنان هنري تورالبي، والذي يركز على أهمية تمتع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، ولا سيما المصابين باضطراب طيف التوحد، بكافة الحقوق دون تمييز وأهمية إشراكهم في بناء المجتمع لتكونهم يشكلون جزءاً لا يتجزأ منه. ويوظف الكتاب السرد والخيال بوصفهما أداتين تساعدان أي شخص بالغ يتعامل مع طفل مصاب باضطراب طيف التوحد، لتعزيز مهاراته اللغوية، وفترات تركيزه، وقدرته على التفاعل مع المجتمع على نحو أفضل.

وعقدت «كلمات» جلسة قرائية لكتاب «فريدو، فريدوتشا، فريدا: يوم مع العائلة»، حيث اردت الشبيخة بدور القاسمي إكليباً من الورد، وقرأت لمجموعة من الأطفال الإصدار العربي من الكتاب الذي يروي مغامرات طفلة صغيرة في المكسيك، وبعد انتهائها، قرأ المؤلف ريكاردو سانشيز ريانشو الإصدار الإسباني من الكتاب. ويستحضر الكتاب، الذي جاء بترجمة الكاتبة سمر محفوظ براج، ورسوم الفنان كارلوس فيليز، المرحلة المبكرة من حياة الفنانة المكسيكية فريدا كاهلو، إحدى أبرز الفنانين وأكثرهم تأثيراً على مستوى العالم في العصر الحديث، وفريدوتشا هو اللقب الذي أعطاهما إياه زوجها الفنان دييفو ريفيرا.

الأطفال المكسيكيين نظمت دار «كلمات» جلسة قرائية في جناح المشاركة المشارك بالمعرض، قرأت خلالها الشبيخة بدور القاسمي، كتابها باللغة الإنجليزية للزوار، وبعد انتهائها استكمل مؤلف النسخة الإسبانية ريكاردو سانشيز ريانتشو القراءة باللغة الإسبانية. وشهدت الجلسة تفاعل الجمهور مع مضمون الكتاب الذي وضعت رسومه الفنانة دينيس دامانتني، ويدور حول القيمة الثقافية للقب العاصمة العالمية للكتاب الذي تمنحه منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة «اليونسكو» كل عام لمدينة واحدة من أكثر مدن العالم احتفاءً بالكتاب والقراءة.

•• جوادالاهارا-الفجر: كشفت «دار كلمات» للنشر ضمن فعاليات الاحتفاء بالمشاركة ضيف الدورة الـ 36 من معرض جوادالاهارا الدولي للكتاب، عن النسخة الإسبانية من كتاب الشبيخة بدور القاسمي، المؤسسة والرئيسة التنفيذية لمجموعة كلمات، المخصص للأطفال، بعنوان «العاصمة العالمية للكتاب»، وأطلقت إصدارين جديدين مترجمين عن الإسبانية: الأول للكاتب ريكاردو سانشيز ريانشو وحمل عنوان «فريدو، فريدوتشا، فريدا: يوم مع العائلة»، والثاني لفرانيسكا إليزابيث مينديز إسكوبار، بعنوان «لماذا لا يريد فرناندو أن يكبر».



مؤتمر أبوظبي للمخطوطات يبرز المساهمات الثقافية الرائدة للإمارة

ويتخلل المؤتمر العديد من الجلسات الحوارية التي تتناول موضوعات أساسية في مجالات تحقيق وحفظ وترجمة المخطوطات، حيث تركز جلسات اليوم الأول على مدى تأثير ودور الحضارة الإسلامية في دفع عجلة التطوير في أوروبا، والصلات الحضارية ورحلة المخطوطات العربية من الشرق إلى الغرب، وجهود الاستشراق الإيطالي والإسباني في تحقيق التراث العربي، والمخطوطات العربية المترجمة في إيطاليا وإسبانيا. كما تركز جلسات ثاني أيام المؤتمر على الدروس القيمة المستفادة من المخطوطات العربية في المكتبات الأوربية ضمن مجالات الموسيقى والأدب واللغة والشعر وغيرها، وتحمل العناوين التالية «كنوز ونوادر المخطوطات العربية في المكتبات الإسبانية والإيطالية»، و «التراث الأدبي في المخطوطات العربية في المكتبات الإسبانية والإيطالية»، و «فهرسة المخطوطات العربية وتحقيقها في إسبانيا»، و «المخطوطات النادرة في المكتبات الإسبانية».

وسيحضن قصر الوطن في أبوظبي على مدار شهر كامل معرض «درر الحكمة» المصاحب للمؤتمر، وذلك ابتداء من الغد ولغاية 6 يناير 2023. ليستعرض مخطوطات قيمة في مجال الأدب، والتراث، والدين، والموسيقى، والفلسفة، والعلوم، كما سيأخذ زواره من المهتمين بالتراث العربي الأصيل في رحلة تاريخية شيقة تبحث أثر الثقافة العربية على أوروبا وتبرز دور الحضارة العربية الرائد في حوار الأديان وبناء جسر معرفي مبدّ لعصر النهضة.

أو نتاج ثقافات أخرى، الأمر الذي يؤكد هذا المعرض، وخاصة وأن مكتبتنا من أكثر المكتبات أهمية على الصعيد العالمي لناحية جودة وكمية الكتب القديمة التي تحضنها. وقد حرصنا في هذا الحدث على عرض عين من أبرز مقتنيات مجموعتنا، وتشمل مخطوطات عربية من مكتبة مارسيانا في البندقية ومكتبة جامعة بولونيا. وبدوري أشكر حكومة أبوظبي على استضافتها معرض «درر الحكمة» في مكان بروعة قصر الوطن». من جانبها، قالت الدكتورة إيدا زيليو غراندي، مديرة المعهد الثقافي الإيطالي في سفارة إيطاليا لدى الدولة الإمارات العربية المتحدة: «يشكل هذا المعرض والمؤتمر الدولي المصاحب له شاهداً للجهود الإماراتية على رحلة الكتاب من العالم العربي إلى أوروبا، وهي رحلة المعرفة في الوقت ذاته، ورحلة أنارت الترجمات خلالها حقبة العصور الوسطى في أوروبا، ووجهت مسيرتها لتحقيق الازدهار في عصر النهضة. وقد شهد التاريخ حدثاً مماثلاً، عندما استقبلت بغداد الكتب اليونانية والهندية والفارسية والازدهار الحضاري في فترة الحكم العباسي. لم تقتصر مساهمات العالم العربي في مجال العلوم فحسب، بل تجاوزتها إلى الفلك، والرياضيات، والطب وغيرها، فضلاً عن الأدب والشعر، حيث استقبلت أوروبا هذه العلوم وطورتها وأدمجتها ضمن موهبتها الخاصة. نعيش اليوم في عالم شديد الترابط، تصل فيه المعرفة بشكل فوري إلى جميع أنحاء العالم، وعلى الرغم من ذلك، ما تزال رحلة الكتب تحتفظ بروقتها وجاذبيتها».

وتسامحاً.. من جهته، قال سعادة اينغودي بالاسيو سفير المملكة الإسبانية لدى الدولة «نحن سعداء بمشاركة إسبانيا في هذه المبادرة الثقافية الفريدة التي تنظمها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، حيث يوفر هذا المؤتمر لنا فرصة لتسليط الضوء على المساهمات القيمة للمخطوطات العربية ورحلتها من الشرق إلى الغرب، وأن نحلل تأثيرها على التاريخ الأوروبي بشكل عام». وحول أهمية معرض «درر الحكمة»، أضاف سعادة سفير المملكة الإسبانية في الدولة: «بعض المخطوطات العربية ضمن مجموعة مقتنيات المكتبة الوطنية الإسبانية ومكتبة سان لورينزو دي الإسكوريال تعتبر جواهر نفيسة لم يتم عرضها للامة من قبل. ويمكن الآن لزوار معرض «درر الحكمة» في قصر الوطن في أبوظبي الاستمتاع بمشاهدتهم للمرة الأولى خارج إسبانيا. إن هذه المبادرة المشتركة لتسليط الضوء على التبادل المعرفي والثقافي وعلى تاريخنا المشترك ستساهم في تعزيز جسور الحوار البناء والتفاهم المشترك بين دولة الإمارات العربية المتحدة والمملكة الإسبانية». وقال سعادة لورنزو فنار، السفير الإيطالي لدى الدولة «يسعدنا المشاركة مع السفارة الإسبانية في هذا الحدث العالمي الذي تنظمه دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، للتعرف بشكل أعمق على الأبحاث والدراسات المتعلقة بالتبادل الثقافي في مجالات العلوم والأدب بين العالم العربي وأوروبا. إنّ الشعب الإيطالي يثمن الكتب ويقدر أهميتها سواء أكانت هذه الكتب محلية

تُنظم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي مؤتمر أبوظبي الثالث للمخطوطات تحت شعار «رحلة المخطوطات العربية من الشرق إلى الغرب...إيطاليا وإسبانيا أنموذجاً»، وذلك بالتعاون مع مكتبة مارسيانا التابعة لوزارة الثقافة الإيطالية، ومكتبة جامعة بولونيا الإيطالية، والمكتبة الوطنية في إسبانيا، ومكتبة الإسكوريال الإسبانية يومي 7 و8 ديسمبر في منارة السعديات. يُشارك في المؤتمر مجموعة واسعة من العلماء والمتخصصين والخبراء في مجالات المخطوطات من إسبانيا وإيطاليا ومختلف أنحاء العالم العربي، سعياً إلى تسليط الضوء على الدور الحضاري والثقافي البارز الذي تلعبه دولة الإمارات العربية المتحدة وإمارة أبوظبي بشكل خاص في مجال الحفاظ على التراث العربي الأصيل ونشره.

وتعليقاً على ذلك قال سعادة سعود عبد العزيز الحوسني، وكيل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: «تواصل جهودنا في الدائرة الرامية إلى إبراز دور وأهمية التبادل الثقافي والمعرفي باعتباره المحرك الرئيسي لنمو الحضارات وتقديمها، ومن هنا جاء اختيار موضوع مؤتمر أبوظبي الثالث للمخطوطات لطرح موضوع رحلة المخطوطات العربية من الشرق إلى الغرب، لثرائها بالمواضيع القيمة التي تقدم الفائدة وتعكس بشكل جلي العمق الإنساني للحضارة العربية والإسلامية. وترسيخاً لمكانة الإمارة وجهة ترحب العالم وتلتقي في رحابها الثقافات والحضارات لتنتج مجتمعات أكثر تنوعاً ووعياً

جائزة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة تعلن أسماء الفائزين بدورتها السابعة اليوم

سناغافورة، وهينريك فون شيل، الشخصية المعروفة عالمياً كونه مؤسساً للجيل الرابع للصناعة Industry 4.0، وراندالثورة الرقمية الأوروبية وعضو المجلس الاستشاري لوزارة الاتحادية للاقتصاد والتكنولوجيا ألمانيا. وتهدف «جائزة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة» التي تأسست في العام 2014 إلى تكريم رواد المعرفة وإسهاماتهم النوعية في مختلف صنوف المعرفة. وتبلغ قيمة الجائزة مليون دولار أمريكي حيث تشمل مجالاتها كل ما يتعلق بالمعرفة والتنمية والابتكار والريادة والإبداع وتطوير المؤسسات التعليمية والبحث العلمي وتكنولوجيا الاتصالات والطباعة والنشر والتوثيق الورقي والإلكتروني.

بتكريم رواد المعرفة ممن تركت إبداعاتهم وإسهاماتهم المعرفية بصمة إيجابية في حياة الشعوب. ولتأبين حويزب إلى أن الجائزة تحظى بإقبال ومشاركة واسعة من الأفراد والمؤسسات العاملة في مجال المعرفة.. مؤكداً أن مجلس أمناء الجائزة يحرص على توكي دورتها وأدمجتها ضمن موهبتها الخاصة. نعيش اليوم في عالم شديد الترابط، تصل فيه المعرفة بشكل فوري إلى جميع أنحاء العالم، وعلى الرغم من ذلك، ما تزال رحلة الكتب تحتفظ بروقتها وجاذبيتها».

وفقاً لتوصيات اللجنة الاستشارية والذين استوفوا شروط ومعايير الجائزة وقدموا إنجازات نوعية وإسهامات فعالة في مجال تعزيز سبل نشر وإنتاج المعرفة على مستوى العالم... وتوصل مجلس أمناء الجائزة إلى قائمة مختصرة نهائية للمرشحين تمهيداً لاختيار الفائزين. وأكد سعادة جمال بن حويرب المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة أهمية الجائزة ودورها في ترسيخ مكانة المعرفة باعتبارها إحدى ركائز تطوير حياة الأفراد والمجتمعات والمؤسسات وتشجيعها للمبدعين في مختلف المجالات وتكريم الإنجازات النوعية في صناعة ونشر المعرفة على مستوى العالم.. مشيراً إلى أن الجائزة اكتسبت مكانة مرموقة على مدى تاريخها حيث باتت في مصاف الجوائز العالمية التي تعنى

وتكرم «جائزة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة» أبرز نجاحات رواد المعرفة من مختلف دول العالم بهدف تعزيز الوعي بأهمية الناتج المعرفي كونه إحدى الركائز الرئيسية لبناء مجتمعات مزدهرة - إضافة إلى تسليطها الضوء على دور المعرفة في تطور المجتمعات والدول من خلال دعم مسيرة النهوض بالمعرفة محلياً وعربياً ودولياً. وتجسد الجائزة نهج صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاة الله» في تحفيز الإبداع والابتكار وتكريم المبدعين على المستوى المحلي والعالمي عبر الجوائز المرموقة في مختلف المجالات. ويأتي الإعلان عن أسماء الفائزين بالجائزة من الأفراد والمؤسسات بعد النظر في القائمة المختصرة للمرشحين

تعلن جائزة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة اليوم عن أسماء الفائزين بدورتها السابعة خلال الحفل الذي تنظمه مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة في فندق هيلتون الحيتور- مدينة الحيتور دبي. ويقام على هامش حفل تكريم الفائزين بالجائزة «ملتقى شباب المعرفة» الذي تنظمه مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة بالتعاون مع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي كما سيتم إطلاق «مؤشر المعرفة العالمي 2022». وتمنح الجائزة سنوياً تكريماً لأصحاب الإنجازات والإسهامات المميزة في مجال نشر وإنتاج المعرفة على مستوى المنطقة والعالم حيث تهدف الجائزة إلى دعم الجهود الرامية إلى بناء اقتصاد المعرفة وتعزيز مسيرة التنمية المستدامة للشعوب والمجتمعات.

منوعات الفكر 27

طرحت شبكة نتفليكس الأميركية، أخيراً، المسلسل البريطاني "رجل من الداخل" (Inside Man)، من تأليف ستيفين موفات وإخراج بول مكغويغان. يناقش العمل أخلاقيات الجريمة والعقاب، وفق تصورات وتطلعات إنسانية معاصرة. الحكاية في تسلسلها التصاعدي، ستتبع آثاراً نفسية وفكرية في علاقة الإنسان "الطبيعي" مع الآخر وفق ظروف غير طبيعية، وتختبر آليات سلوكية لتقديم التوعية أمام تلك الظروف غير الطبيعية.



من تأليف ستيفين موفات وإخراج بول مكغويغان

Inside Man يناقش أخلاقيات الجريمة والعقاب

ضيقة يتجاوز فيها غريب الفخاخ التلقائية التي كان من الممكن الوقوع فيها، نظراً لحساسية الشخصية، يستولي على حياة هذه الشخصية وماضيها التي لبعض القصص الرديفة في عالم الجريمة التي اعتدناها مع شخصيات هولز وليكتر. مع الحفاظ على عامل التشويق والإثارة اللذين يمهدان لفصل جديد من الحكاية. حكاية وأعدة تتوقع من خلالها فتح مساحات أوسع لشخصية غريب وماضيه وقضاياء.

بديهة وسلوكيات إجرامية منحرفة. وبالرغم من بداية هذه السمات الظاهرة، إلا أن غموضاً كافياً يستولي على حياة هذه الشخصية وماضيها التي لا نعلم عنها سوى أنه حائز شهادة الدكتوراه في علم الجريمة. ويأته خنق زوجته وقطع رأسها وأخفاء في مكان مجهول. وما تزال الشرطة تسعى جاهدة منذ سنوات طويلة لمعرفة مكان الرأس. تحافظ شخصية غريب على إيقاع العمل. تقدم الدلائل والمحاورات الذكية. وتسمح ضمن مساحة

بحسب رؤية العمل. ومع ذلك، فإن قراراً كهذا ليس بالأمر السهل. أن تزهر روحاً هو أمر له تداعيات وأثار لا يعرف الإنسان الطبيعي كيف يتعامل معها أو حتى يتحايل عليها. والقصد في القتل هنا، إنما هو من جهة، معالجة من أجل استبيان السبب والنتيجة، وليس تشجيعاً له على الإطلاق. وتوعية وتصرف من جهة أخرى؛ إذ تمثل شخصية جانيس حاجة ضرورية وثابتة لحسن التصرف. فالمرأة برأي صناع العمل، مطابقة بالذكاء والرزانة وحسن التدبير حين تتعرض لثل هذا الموقف.

في المقلب الآخر، تلجأ بيث إلى السجن غريب لكشف ملاسيات اختفاء جانيس. لماذا تلجأ إليه؟ لأن غريب يملك عقلاً واسع الحيلة وذكاء كبيراً في حل ومعالجة أصعب القضايا التي يمررها له رئيس السجن. يقدم غريب شخصية خاصة تجمع بين الفنتين من أشهر الشخصيات في السينما والتلفاز. شارلوك هولمز المحقق البارع، وهانيبال ليكتر السفاح الشهير؛ إذ يتمتع غريب بخصوصيات كل شخصية من تلك الشخصيات. دهاء وسرعة

وقوع جانيس رهينة في قبو المنزل. ينال هذا الصراع القسم الأكبر من السيناريو. يتم التركيز فيه على البنية النفسية للشخصيات والتصاعد الدرامي للحدث. ولعل اختيار صناع العمل لشخصية قسيس يتصف بالورع والإيمان والأخلاق العالية، لهو فرضية ضرورية لتفسير السلوك البشري حين يبرز تحت وطأة ظروف غير طبيعية، ينتج عنها عواقب صادمة، تؤكد على نزعة الإنسان الفطرية للتعنف. ولا يكون فقدان التوازن الأخلاقي والإنساني، الذي لا يفتقر له الإنسان الطبيعي عادة، عاملاً حاسماً في تقرير تلك السلوكيات، فإننا -بديهيًا- لن نكون أمام صدمة أخلاقية عابرة. وبالتالي، فإن أي مؤشر يوحي بثبات الفضيلة والأخلاق، إنما هو مؤشر واه، لن يكون في وسعنا الحفاظ عليه مستقراً حين تصل رغبة الإنسان في الدفاع عن نفسه وعائلته إلى القتل. لذا، فإن أي شخص طبيعي مهما كان موقعه وشخصيته وحجم إنسانيته، سيخين في داخله قاتلاً، لا بد وأن يظهر إذا ما توافرت الظروف المناسبة والشخص المناسب،

السجين المحكوم بالإعدام بسبب قتله لزوجته قبل عشر سنوات. رغم أن المسلسل مكون من أربع حلقات فقط، إلا أن هذين المحورين سيختزلان سيناريو جانيس فايف (دولي ويلس) لتدافع عن بيث من خلال تصوير الحدث ونقله مباشرة عبر فيسبوك، لنهي الفتى المتحرش عن سلوكه وإجباره على التراجع. ينتهي المشهد بسلسلة هواتف محمولة تصور النسوة فيها المتحرش، ضمن مشهد جماعي بينهن يؤكد تضامتهن أمام هذا المتحرش مع تكرارهن الدرامي لجملة "مي تو".

من هنا سنكتيف مع رسالة العمل الافتتاحية الموجهة للنساء، ودعوته للتشديد على أهمية حملة Me too العالمية التي تناهض كل أشكال العنف والابتزاز والتحرش الذي تتعرض له النساء. بعد هذه الافتتاحية، تنقسم الحكاية إلى محورين. الأول، يمهّد لأزمة متصاعدة بين جانيس وعلاقتها مع عائلة القس هاري والتلينغ (ديفيد تينانت). تعمل جانيس كمدرسة خصوصية لابنه، بن. والثاني، يقوده جيفرسون غريب (ستانلي توشي)،



ماثيو بيرري: قوة عليا أنقذتني من الموت بسبب إدمان المخدرات

and the Big Terrible Thing وقال الممثل: "ربما أنفقت 9 ملايين دولار في محاولة أن أكون متيقظاً"، وأشار أيضاً إلى أنه احتفل مؤخراً بـ 18 شهراً من التعافى. ويبلغ صافي ثروة بيرري 120 مليون دولار، وفقاً لموقع Celebrity Net Worth. حيث حقق الممثل 22500 دولار لكل حلقة في الموسم الأول من Friends، مع ارتفاع راتبه إلى مليون دولار لكل حلقة في الموسمين الأخيرين (تسعة وعشرة).

قوة أعلى هي من أنقذتني، وأنا متأكد أن هذا بسبب العلاقة الوثيقة جداً التي تمكنت من تكوينها مع الرب، وقد ساعدتني كثيراً". وذلك بعدما كشف الممثل العالمي ماثيو بيرري، عن التكلفة الباهظة لرحلته للتعافى من الإدمان، حيث أوضح نجم مسلسل Friends، البالغ من العمر 53 عاماً، المبلغ الذي أنفقه من أجل الحصول على مساعدة للتعافى من الإدمان، أثناء حديثه مع صحيفة "نيويورك تايمز"، بينما كان يروج لذكراته القادمة Lovers

كشف الممثل العالمي ماثيو بيرري بطل سلسلة Friends إن "قوة أعلى" ساعدته في التعافى من إدمان المخدرات، وذلك بعدما أوضح بيرري أن الأطباء أعطوه فرصة بنسبة 2 في المائة للبقاء على قيد الحياة بعد انفجار القولون بسبب تعاطي المواد الأفيونية. ووصف بيرري الأمر قائلاً: "لقد تم وضعي على أجهزة الإنعاش، وبفضل أعجوبة كنت المريض الوحيد الذي وضع على هذا الجهاز الذي نجا في تلك الليلة، ولهذا أعتقد أن هناك

مايكل دوجلاس بشكل مغاير في شخصية بنجامين فرانكلين



نشرت التقارير العالمية مؤخراً عدة صور للممثل مايكل دوجلاس وهو في كواليس أحدث أعمالها الفنية الذي ظهر فيها بشكل مغاير تماماً من أجل لعب شخصية بنجامين فرانكلين خلال فيلم سيرة ذاتية مع النجم المشارك نوح جوبي. وأظهرت اللقطات دوجلاس وهو بتسريحة شعر طويلة مؤخراً من أجل ملائمة الشخصية الذي يحول عليها كثيرون للظهور بشكل مميز خاصة أن فرانكلين أحد الأباء المؤسسين للولايات المتحدة الأمريكية ويحظى بشعبية كبيرة. من ناحية أخرى سبق وحرص الممثل مايكل دوجلاس على الاحتفال بعيد زواجه من زوجته النجمة الجميلة كاثرين زيتا جونز من خلال حسابه على موقع إنستجرام نهاية الشهر الماضي ونشر صورة لهما معاً، طهرا فيها الثنائي من حفل زفافهما قبل 22 عاماً. كما حرص دوجلاس على الاحتفال برسالة أيضاً وجهها لها قال فيها: "أحبك كثيراً، ذكرى سنوية سعيدة لنا كاثرين".



الفكر

نصائح لتجنب ردود الفعل العاطفية جراء الجوع



الشعور بالجوع، يجب أن يكون النظام الغذائي متوازنا من حيث مكوناته. ويقول، "يجب تناول 5-6 حصص من الألياف الغذائية يوميا (الحصة تعادل قبضة اليد)، أي أن لكل شخص حجما محددا. والألياف الغذائية مفيدة جدا للبكتيريا المعوية، التي تؤثر كثيرا في حالة الجسم العامة- تخفيض الالتهابات، تنظيم مختلف العمليات الجارية في الجسم المسؤولة عن الشعور بالجوع والشبع والرغبة في تناول أطعمة معينة. والألياف موجودة بنسبة عالية في الخضروات والفواكه والشوفان والبقوليات، فإذا كان الشخص يتغذى بصورة صحيحة وتركيب البكتيريا المعوية جيد، فنادرا ما يشعر بالجوع والرغبة بتناول الحلوى".

البعض الآخر على شكل اكتئاب وضعف". ويضيف، "إذا تناول الجائع قطعة حلوى، فسوف يرتفع مستوى الغلوكوز في دمه بسرعة. ولكن هذا التأثير لا يدوم طويلا. لأن البنكرياس يتفاعل بسرعة ويطلق الأنسولين الذي يوزع الغلوكوز على الخلايا، ما يؤدي إلى انخفاض مستواه في الدم من جديد. قد يستمر مفعول هذه الطريقة السلبية مدة 1-1.5 ساعة، وبعد ذلك يجب تناول وجبة طعام اعتيادية". ويضيف، يجب أن لا تزيد نسبة الكربوهيدرات السريعة الهضم - الحلويات والعصائر في النظام الغذائي عن 10 بالمئة. ومن أجل تجنب ردود الفعل السلبية الحادة بسبب

أعلن الدكتور فيكتور جيليايف، أخصائي الغدد الصماء، أن تباعد فترات تناول الطعام، يمكن أن تسبب ردود فعل عاطفية غير مرغوب بها، مثل الغضب أو الاكتئاب. ويشير الطبيب الروسي، في مقابلة مع راديو "سبوتنيك"، إلى أن الشخص الذي يشعر بالجوع، بالإضافة إلى رغبته بتناول الطعام، يعاني من مشاعر عاطفية سلبية مثل الغضب والحزن والشعور بالضعف. وهذه المشاعر هي رد فعل الجسم على عدم كفاية المواد الغذائية في الدم. ويقول، "عندما ينخفض مستوى مواد مغذية معينة في الدم مثل الغلوكوز والأحماض الدهنية، يكون رد الجسم على ذلك بردود فعل عاطفية، تظهر عند البعض على شكل غضب وعدوان، وعند

علامة على الوجه قد تدل على ورم في المعدة

قد يؤدي الورم السرطاني الذي ينمو في المعدة إلى ظهور علامات تحذيرية في أماكن مختلفة من الجسم، بما فيها الوجه. أولا، راقب بشرتك: هل توجد صبغة صفراء لم تكن موجودة من قبل؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد يكون هذا مؤشرا على اليرقان أو السرطان. ويؤدي اليرقان أيضا إلى اصفرار بياض العين. وإذا لاحظت اصفرار وجهك، فاتصل بطبيبك.

ويمكن أن يؤدي سرطان المعدة أيضا إلى إحساس غير مرحب به، بما في ذلك الغثيان والتعب وآلام المعدة. وعلاوة على ذلك، فقد تمتد المعدة إلى الخارج أثناء انتفاخها، وقد يصاب الجلد بالحكة. وأشار مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة إلى أنه عند الذهاب إلى المرحاض، ابحث عن "البراز الأسود الذي يحتوي على الدم"، وانتبه أيضا إلى أي مشكلة قد تواجهها في البلع، وهي علامة أخرى محتملة لسرطان المعدة. ويميل سرطان المعدة إلى الانتشار إلى الكبد عندما لا يتم اكتشافه في المراحل الأولى، أو في الرئتين أو بطانة الأنسجة في تجويف البطن، وعندما ينتشر الورم إلى الرئتين، فمن المحتمل أن يعاني المصاب من سعال متكرر وضيق في التنفس. وإذا كانت لديك أي أعراض استمرت لمدة ثلاثة أسابيع أو أكثر، فمن الجيد أن يفحصك الطبيب.

الجبراء يجدون طريقة أسرع لاكتشاف السرطانات وأمراض القلب

يمكن اكتشاف السرطانات وأمراض القلب التي يصعب ضبطها بشكل أسرع، وذلك بفضل اختبار جديد. ويأمل الباحثون أن تمنع هذه التقنية المرضى من الانتظار لأيام أو أسابيع حتى تعود اختبارات الدم من المختبرات. وعلى سبيل المثال، يمكن أن تكون المستويات العالية من مستضد البروستات النوعي (PSA) أحيانا بمثابة علامة على السرطان لدى الرجال. وفي الوقت نفسه، يمكن لاختبارات التروبونين اكتشاف ما إذا كان المريض أصيب بنوبة قلبية. ويعمل الاختبار الجديد المسمى CrisprZyme بنفس الطريقة. ومع ذلك، فإنه يتخطى عملية التضخيم في الوقت المناسب - تكرر العينة مرات كافية بحيث يمكن اكتشاف الآثار الدقيقة للمواد. وبدلا من الحاجة إلى إرسال عينات إلى المختبر للبحث عن المؤشرات الحيوية، تعطي CrisprZyme النتائج ببساطة عن طريق تغيير اللون في حالة وجود مادة كيميائية معينة. ويشير اللون الغامق من الناحية النظرية إلى المزيد من المادة. وقالت المعدة الرئيسية البروفيسور مولي ستيفنز، من إمبريال كوليدج لندن: "يشير اختبارنا إلى وجود علامة بيولوجية. لكن CrisprZyme هو تشخيص أبسط من تلك المتوفرة حاليا. وما يميزه أيضا هو أنه يمكن أن يخبرنا عن مقدار الرقم الحيوي الموجود، والذي يمكن أن يساعدنا ليس فقط في تشخيص المرض، ولكن أيضا في مراقبة تقدمه بمرور الوقت والاستجابة للعلاج". وأضافت الباحثة الدكتور مارتا بروتو: "بالإضافة إلى تعزيز إمكانية الوصول إلى التشخيصات في البلدان النامية، يمكن أن تقربنا هذه التكنولوجيا خطوة أقرب إلى التشخيصات الشخصية في المنزل أو في عيادة الممارس العام. ومن خلال جعل الاختبارات الشخصية السريعة أبسط، ستكون قادرين على تزويد الأطباء بالأدوات المناسبة للاختبار في نفس عيادة الطبيب العام بدلا من الاضطرار إلى إعادة جدولة تحاليل المتابعة واختبارات الدم". ونشرت النتائج في مجلة Nature Nanotechnology.



كينيدي سنتر بونو وزوجته إلي هيوسون يقفان على السجادة الحمراء في حفل استقبال تكريم مركز

كينيدي في واشنطن العاصمة. رويترز

قرأت لك

البابونج



يتميز البابونج بخصائص عجيبة لتهدئة المعدة فضلاً عن نطاق واسع من الاستخدامات التي ثبتت فعاليتها عبر أجيال طويلة. ويساعد أيضا على التخلص من عثر الهضم ومشكلات ما قبل الدورة الشهرية، كما يخلصك من الشعور بالغثيان والتهابات الأمعاء. وتظهر الدراسات أن هذه الزهرة الجميلة تحتوي على مواد مضادة للتشنجات والالتهابات كما يستفاد منها في علاج الأمعاء والمعدة وتشنجات الدورة الشهرية. وبعد البابونج علاجا عجيبا لأوجاع الرأس ويشرب عادة بدلا عن الشاي. ويستفاد من البابونج في حالات التشنجات المصاحبة للدورة الشهرية وعسر الهضم والإجهاد العام. لكن ينصح بتجنب تناول البابونج في حالة الحساسية نحو ورود الأقحوان وزهرة الراجويد وأيضا إذا كنت تتناولين الوارفارين (مميع للدم). تقول أدبيات الطب الصيني الشعبي وعلوم العلاج بالزيوت العطرية أن البابونج يقي العين ولكن في واقع الأمر لا تتوفر أية أبحاث علمية تجزم بذلك.

سؤال جواب

- ما هي أكبر الجزر الآسيوية؟
جزيرة بورنيو.
- ما هو أكبر المحيطات بالعالم؟
المحيط الهادي.
- أي المدن كانت عاصمة الدولة العباسية؟
بغداد.
- ما أول دولة شرعت بالألعاب الأولمبية؟
اليونان.
- كم بوصة توجد في الyarدة الواحدة؟
36 بوصة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السحفاة هي الحيوانات التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يفلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السحفاة والذبابية والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعا من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الاوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايد في الدماغ ودوار وصداق وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل

الأسد وشبله المفقود

قصة

ارتعد الثعلب وهو يسمع زفير الأسود فقد كان عالياً جداً وايضاً غاضباً جداً .. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزار وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأنأ لا استطيع أن اجلس وانتظر.
ذهب الثعلب إلى عرين الأسود وهو يحاول معرفة الأخبار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقاً له فساله بقلق: مالي اراكم تزارون هل حدث شيئاً فقال الأسد اختفى شيلي الصغير .. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه.. اذهب وألا تقتلك، يجب ان تبحث الغاية كلها عن ابني.
جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصيح وهو في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع احد الحيوانات سأل هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغاية كلها منشغلة بالبحث عن الشبل الصغير.. لم تترك الحيوانات مكاناً الا وبحثت فيه فوق الأشجار وتحتها.. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صياد! فصرخ الصقر وقال: لا لم يأت إلى غابتنا صيادون اليوم ولا حتى امس..
فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا.. اشرف على النهر بنفسي لم يسقط فيه أي حيوان اليوم. فصرخ الأسد وقال حسناً هل تبخر ابني في الهواء ايها الغفلون.. صمت الجميع ربما خوفاً منه وربما احتراماً لدمو الأم المنكوبة.. ووسط هذا الصمت المطبق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون، اندش الجميع وتعجبوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتمون ضحكاتهم خوفاً من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شبله الذي كان يبكيه منذ لحظات.. صرخ فيه اين كنت ايها الشقي؟ فقال: كنت انام في التجويف اعلى الشجرة من الخلف، كم كان النوم فيه دافئاً ومريحاً ومازلت احس برغبتني في النوم مرة أخرى.. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتسلق فروعها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركاً امه واباه والحيوانات كلها تتضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينام فوق رأس ابيه وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي، أه كم هو غبي .. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمة قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصده هو بالغباء ولا يقصد ابنه وعندما عاتبته زوجته قال: هذا الشبل من ظهر ذاك الأسد.. ولا يصح ان يوصف بالغباء ابداً.. فهل دفع الثعلب حياته ثمناً لغبائه ام غيابه الأسد؟.

مساحة للتلوين

