

جائزة محمد بن زايد لأفضل معلم
تختتم البرنامج التدريبي للمعلمين
التميزين في جمهورية فنلندا



سلمى حايك ..
النجاح يولد
من رحم المعاناة



العنب فاكهة
تدعم صحة الجسم

ارتداء ساعتين .. موضة

قديمة تعييبا تكنولوجيا العصر

في العديد من الدول الغربية تجد الكثير من السائرين في الشوارع أو راكبي المواصلات العامة يرتدون ساعتين.

تقول هاينشال تايمز إن بعض هؤلاء يرتدون الساعتين في الذراع نفسها أو في كلتا الذراعين، وأن السمة المشتركة في هذه الموضة أن إحدى هاتين الساعتين تقليدية والأخرى رقمية.

رغم أن موضة المعصم المزوج انتشرت مع ظهور الساعات الذكية، إلا أن العديد من المشاهير ارتدوها قبل ذلك.

أحد الأمثلة البارزة هو الجنرال الأمريكي نورمان شوارزكوف، الذي ارتدى ساعتين خلال حرب الخليج عام 1991، حيث كان لديه واحدة لعرض التوقيت المحلي في السعودية والأخرى للتوقيت في واشنطن.

ومن بين الشخصيات الشهيرة الأخرى التي ارتدتها هانتر إس تومسون ومارلون براندو، ومؤخراً بيبي إيليش والممثلان كريست برات وبييل موراوي في عام 2021 ببهرجان كان السينمائي.

الميل لارتداء ساعتين يثير السؤال: ما هو الغرض من الساعة؟ هل هي ملحق أنيق أم بديل للهاتف الذكي؟

يقول العديد من مرتدي الساعتين إنهم يحبون مظهر الساعة التقليدية ولكنهم يحتاجون إلى تتبع الحالة الصحية أو الرسائل النصية أو بعض الميزات الأخرى الموجودة في الذكية.

وفاة قائد الأوركسترا

لارس فوغت

توفي قائد الأوركسترا الألماني لارس فوغت عن عمر يناهز 51 عاماً بعد صراع مع مرض السرطان، على ما أعلنت الوكالة التي تتولى إدارة أعماله.

وكتبت وكالة "أسكواس هولت" في صفحتها عبر تويتر "نعلم ببالغ الأسى وفاة عازف البيانو وقائد الأوركسترا الألماني لارس فوغت". وأضافت "إن لارس رحل ظهر اليوم بسلام محاطاً بأسرته بعد صراع مع مرض السرطان. وكان لارس يشغل منذ تموز-يوليو 2020 منصب المدير الموسيقي لفرقة موسيقى الحجرة (تشانبر أوركسترا) في باريس.

تعرف على أقدم نظام بنكي في العالم

تعتبر مخازن "إيكودار"، من أقدم النظم المصرفية في العالم، وهي عبارة عن مخازن جماعية تتميز بها قرى منطقة سوس والأطلس الصغير جنوبي المغرب، إذ كانت تستخدمها القبائل في تخزين الحبوب وحفظ مقتنيات الثمينة بكل أنواعها.

ويحسب العارفين بالثقافة المغربية، فإن "إيكودار" هي كلمة أمازيغية، وهي بصيغة الجمع، مفردها "أكادير"، وتعني لغويًا المخزن المشترك، وهي عبارة عن منشآت جماعية قديمة عالية الأسوار وذات أبراج، تبني فوق قمم الجبال، ويعود تاريخ بناء معظمها إلى أزيد من عشرة قرون. تشبه هذه المخازن في تصميماتها القلاع الحصينة، ويتم حراسها وتأمينها بطريقة تنم عن ذكاء معماري كبير.

يقول خالد العيوض، وهو أستاذ باحث وخبير في التراث، "إن مدينة أكادير المغربية تأخذ اسمها من المعلمة التاريخية الكبيرة "إيكودار"، التي لا يعرف أحد متى تم تشييدها لأول مرة، لكنها قديمة قدم استقرار الأمازيغ بشمال إفريقيا، بحيث نجد أن بعض المخازن محفورة في الجبال بناوحي أزيلال وتالوين، ثم تطورت إلى أشكال أخرى يمكن حصر عددها في حوالي 500 مخزن معظمها بجهة سوس ماسة.

وأفاد الخبير، في حديث مع "سكاي نيوز عربية"، بأنها "تعتبر أول نظام بنكي في العالم، نظرا لوجود تشابه كبير بينها وبين البنوك من حيث طريقة تدبير المخازن الجماعية، مؤكداً أن طريقة تخزين الأشياء الثمينة داخل هذه المؤسسة، ونظام الحراسة والتداول وكذا التشريعات التي صاحبت نشأتها، تجعلنا نضعها في مقدمة الأنظمة البنكية التي رأت النور قبل بنوك أوروبا، التي لم تظهر إلا في العصر الوسيط في أواخر تجلياتها".

فوائد مهمة .. هذه الأسباب تجعلك

تضيف الليمون إلى ماء الشرب

يبحث الكثيرون عن طرق للحصول

على بشرة أكثر نقاء وجسد صحي،

ولعل من الطرق الفعالة لتحقيق ذلك،

تتم من خلال خطوة بسيطة، وهي

إضافة الليمون إلى ماء الشرب، خاصة

في الصباح. ينصح الكثير من خبراء

التغذية بشرب "ماء الليمون"،

لأنه من فوائد عظيمة لصحة

الجسم، من بينها:

ترطيب الجسم

الترطيب المناسب من طريق الماء العادي ضروري للصحة العامة، لكن أجسامنا تتطلب الكثير منها على مدار اليوم، ويمكن أن يكون الحصول على كمية كافية من الماء أمراً صعباً إذا كنت شخصاً يحتاج إلى القليل من النكهة في مشروباته، مما يعني أنه من السهل أن تصاب بالجفاف دون أن تدرك ذلك.

والجفاف يؤثر على جسم الإنسان بصورة سلبية، ومن أبرز آثاره تغيرات المزاج، وارتفاع درجة الحرارة، وصعوبة التركيز.

ماء الليمون يساعد على منع الجفاف مع كل رشفة، مما يمنحك فرصة أكبر للحصول على جميع فوائد الترطيب المناسب، بما في ذلك زيادة الطاقة ودعم صحة القلب.

مصدر لفيتامين سي

يعتبر ماء الليمون الساخن مصدراً رائعاً لفيتامين سي الضروري لصحتك العامة. فيتامين سي يساعد في دعم نظام مناعة الجسم وتقويته، وبالتالي حمايتك من نزلات البرد والإنفلونزا.

يساعد الفيتامين على تقوية العضلات والعظام والأسنان.

يساعد فيتامين سي جسمك على تكوين الكولاجين، والتمتع بجروح الجلد بأمان.

ونوه خبراء تغذية إلى أنه بالإضافة نصف ليمونة لبعضه أونصات من الماء يمكن أن تقي بما يصل إلى سدس الجرعة اليومية الموصى بها من فيتامين سي.

كما أن إضافة عصير الليمون الطازج إلى الماء البارد (أو حتى ماء بعض صواني مكعبات الثلج بماء الليمون) تعد خطوة يمكن أن تحدث فرقا كبيرا.

تقليل مخاطر الإصابة بحصوات الكلى

يمكن أن تكون حصوات الكلى مؤلمة للغاية، وتؤثر على الجهاز البولي، وهناك الكثير من الأسباب التي تقف وراءها، أبرزها الجفاف.



صفاء البشرة

هناك العديد من الطرق التي يمكن لماء الليمون من خلالها مساعدتك في الحصول على

بشرة صافية.

يحافظ الترطيب المناسب على صحة البشرة، من خلال تنظيم مستويات إفراز الدهون (الزهم)، وإزالة السموم من الميكروبيوم الطبيعي لبشرتك.

الزهم هو مادة دهنية شمعية تنتج بواسطة الغدد الدهنية، وهو المكون الأساسي للزيوت الطبيعية في الجسم، وأثناء التغيرات الهرمونية أو البيئية، قد تفرط بشرتك في إفراز الدهون، مما قد يساهم في ظهور البشرة الدهنية وانسداد المسام.

عندما تشرب كمية كافية من الماء، فإنك تساعد على موازنة إنتاج الدهون لديك.

يحتوي ماء الليمون على فيتامين سي، الذي يساعد على حماية الجسم من الجراثيم والفيروسات، سواء على سطح الجلد أو تحته، كما أنه يدعم إنتاج الكولاجين.

ماء الليمون يساعد أيضاً على حماية سطح الجلد من ظهور الخطوط الدقيقة أو التجاعيد.

زيادة مستويات الطاقة

يساعد الترطيب الذي يوفره ماء الليمون على الشعور بمزيد من النشاط، دون الانهيار في منتصف النهار أو الشعور بالآثار الجانبية الضارة الأخرى للمشروبات

الحلوة والكافيين.

ماء الليمون مهم للترطيب، كونه مليء بالفلافونويد وفيتامين ب، مما يمكن أن تعزز إنتاج الطاقة في الجسم،

ويساعده على امتصاص الحديد (عندما تتخفف مستويات الحديد، قد تشعر بالتعب، لذا فإن امتصاص الحديد أمر حيوي لتزويدك بالطاقة طوال اليوم).

شرب

المزيد

من الماء

على مدار اليوم

يمكن أن يساعد في تقليل خطر

الإصابة بالجفاف وحصى الكلى

المرتبطة به، لكن ماء الليمون يأخذك

خطوة أخرى إلى الأمام.

يحتوي حمض الستريك الموجود في ماء الليمون على

السترات، مما يساعد على دعم درجة الحموضة الصحية

في البول.

وينوه خبراء التغذية إلى ضرورة التحدث مع الطبيب

أو أخصائي تغذية، قبل محاولة علاج حصوات الكلى

بماء الليمون أو الفواكه الحمضية الأخرى، وفق ما ذكر

موقع "رومانز وولرد".

مصدر للبوتاسيوم

يعد تنظيم مستويات البوتاسيوم في الجسم والحفاظ عليها أمراً مهماً، لأن البوتاسيوم يساهم في صحة العديد من الأنظمة الأساسية، بما في ذلك القلب والعضلات.

تشمل العلاجات المبكرة لانخفاض البوتاسيوم، والتقلصات وضربات القلب غير الطبيعية، ويمكن أن تزيد هذه الأعراض وتصبح أكثر قلقاً إذا تركت دون علاج.

هذا مجرد سبب آخر يجعلك ترغب في إضافة الليمون إلى الماء الذي تشربه، كونه غني بالبوتاسيوم، وسيعزز مستوياته في الجسم ويكملها.

فقدان الوزن

لن يساعدك ماء الليمون على إنقاص الوزن بمفرده،

لكنه يعد "مقايضة صحية" للمشروبات السكرية، التي غالباً ما تساهم في السمنة.

من خلال استبدال عصير الصباح أو القهوة الحلوة بعد الظهر بماء الليمون، ستقلل من تناول السكر وتساعد جسمك على خسارة الوزن.

التغذية لا المكملات تخفف

التهاب المفاصل

هناك أكثر من 100 نوع من التهاب المفاصل، تصيب أكثر من 350 مليون شخص حول العالم. وتفيد دراسات حديثة بأن تأثير المكملات الغذائية محدود في تخفيف

وعلاج أعراض هذا الالتهاب الذي يسبب آلاماً شديدة في بعض الأحيان.

وقد تفيد بعض التعديلات في نمط الحياة في تحسين حالة التهاب المفاصل، وأهمها:

التغذية، والإقلاع عن التدخين، وتجنب الكحول، وتخفيف الوزن.

وتساعد التغذية الصحية على تخفيف التهاب المفاصل وأعراضه، وتؤدي إلى تحسينات ملحوظة في مشاكل التيبس، ووظيفة المفاصل.

وتحت التوصيات المصاحبة بالتهاب المفاصل على اتباع نظام غذائي صحي غني بالخضروات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة، وبذلك

يحصل الجسم على مجموعة من المغذيات النباتية اللازمة للمساعدة في تخفيف الإجهاد التأكسدي الناتج عن العمليات

الالتهابية المرتبطة بالتهاب المفاصل.

ويتضمن النظام الغذائي الصحي الأطعمة الغنية بدهون أوميغا 3 مثل: الأسماك الدهنية (السلمون والتوتة والسردين)، وبذور الشيا، وزيت

بذور الكتان، والجوز، وزيت الزيتون، وفيتامين د (البيض والأسماك والحليب) إلى جانب التعرض المباشر لأشعة الشمس.

ويساعد تناول الكركم والزنجبيل على تقليل التهابات الجسم بشكل عام.

نظارات خاصة

لعلاج قصر النظر

صممت شركة Kubota اليابانية نظارات يمكنها تحسين وعلاج قصر النظر.

وتضم النظارات مجموعة من أجهزة عرض النانو، التي تسقط ضوء في شبكية العين في نمط معين، تسبب قلة الوضوح على مسافات قصيرة، ما يجبرها على النظر بعيداً.

ويساعد ذلك مثله العين على العودة إلى شكلها الأصلي، وللرؤية المريض بالعودة إلى طبيعتها. ومن المفترض وضع النظارات بضع ساعات في اليوم، والاسترخاء في المنزل.

وقالت الشركة بعد اختبارات متعددة في مايو-أيار وأغسطس-آب 2020:

"إسقاط صورة غير واضحة على الجزء المحيط من شبكية العين أدى

إلى انخفاض الطول المحوري للعين مقارنة مع العين المستهدفة". وتكلف

كل نظارة 5700 دولار حسب موقع

باتكو ديزاين.



منوعات الفكر 22



جائزة محمد بن زايد لأفضل معلم تختتم البرنامج التدريبي للمعلمين المتميزين في جمهورية فنلندا

أحمد بالهول الفلاسي: قيادتنا الرشيدة حريصة على تقدير إنجازات وإسهامات الكوادر التعليمية في بناء أجيال المستقبل

في تعزيز قدرات الطلبة وبناء الأجيال، وقالوا إن هذه الجائزة غير المسبوقة ترسخ أهميتها وأهدافها، بما يحقق توجيهات سموه الداعمة للمعلمين الذين يمثلون حلقة مهمة في العملية التربوية. وأكد محمد السرحان منسق الجائزة في الأردن أن الاطلاع على التجربة الفنلندية والتي تتبع نظاماً تعليمياً يعتبر أحد أفضل الأنظمة التعليمية في العالم، سيكون له الأثر الكبير في وصل خبرتهم والاستفادة من هذه التجربة الرائدة في التعليم، وتوظيفها في البيئة التعليمية لتعزيز مخرجات التعلم حتى تعود بالنفع على الطلبة بشكل خاص.



•• دبي- الفجر

اختتمت جائزة محمد بن زايد " لأفضل معلم " البرنامج التدريبي للمعلمين المتميزين في جمهورية فنلندا، ممن شاركوا في الجائزة بدورتها الماضية، حيث وفرت لهم تدريباً تخصصياً لتنمية مهاراتهم وتعزيز جوانب الأداء الوظيفي لديهم، وذلك في مجالات العلوم، الرياضيات، الطفولة المبكرة، البرمجة والروبوتات، التقنيات المتطورة في التعليم، وأساليب التعلم الحديثة.

ويندرج البرنامج التدريبي في إطار الرؤية المستقبلية للجائزة، المتمثلة في تعزيز المضمين والممارسات التي تسهم في تكريس سمات المعلم المتميز في الدول المشاركة في الجائزة، حيث خصصت الجائزة حيزاً للتعلم من المعلمين الذين يحققون في مشاركتهم فيها تميزاً وأداءً عالياً من خلال توفير دورات تدريبية متخصصة لهم، تعمل على إعادة صياغة الأطر الداعمة للمعلم عبر توفير تدريب تخصصي يعزز من قدراته ومهاراته ونواتجه.

وشارك في البرنامج التدريبي مجموعة من المعلمين الراديين في سلك التعليم، ثلاثين إلى دورات وحضور ورش تدريبية متخصصة، وزيارة مختلف المنشآت التعليمية المختلفة في جمهورية فنلندا، لإبراز مواهبهم وقدراتهم على الابتكار والإبداع، وتوظيف هذه الطاقات التعليمية في الغرفة الصفية، بما يحقق أهداف الجائزة ورويتها نحو تعليم مستدام يشكل المعلم فيه الحلقة الأهم. ويأتي البرنامج الذي استمر لمدة أسبوعين لتحقيق مجموعة من الأهداف التربوية، المتمثلة في تعرف المشاركين إلى المبادئ التربوية المستخدمة في

الوطنية والمستقبلية. وأضاف أنه من ضمن إطار برامج الجائزة يتم إيفاد أفضل المشاركين من العربية السعودية الشقيقة والفنانين المشاركين في دورتها الثانية 2020، أن الجائزة التدريبية في فنلندا تؤكد حرص صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان على ترسيخ مكانة المعلم ومكانته الكبيرة والمرموقة، وذلك من خلال تمكينه من جميع المكنات التي تعزز قدراته، خاصة أن الزيارة كانت ساحة مهمة للتعرف على أفضل الممارسات العالمية في التعليم الفنلندي، بجانب الزيارات العلمية وورش العمل المتخصصة. ووصفت خديجة راشد الطنجي رحلة فنلندا بأنها حققت الكثير من الجوانب الإيجابية التي تعبر عن أهداف الجائزة، بالإضافة إلى المخرجات الأخرى التي سيكون لها الدور الفعال في العملية التعليمية في مدارس الدولة، معربة عن شكرها لكل من ساهم في نجاح الزيارة التي منحتم فرصة الاطلاع على أفضل الممارسات في التعليم، والمحاور التربوية المختلفة للارتقاء بخبراتهم وصل مهاراتهم.

حراك فاعل بين المعلمين من مختلف الدول المشاركة، لاسيما أنهم يمثلون القدوة المهمة للطلبة، في أداء رسالتهم حيث نعزز بدورهم المحوري في بناء العقول وتهذيب النفوس وأعداد أجيال المستقبل، كما أنها ترسخ المكانة الرائدة للدولة التي تمثل نموذجاً يحتذى في التطور العلمي والمعرفي، وتقديم المبادرات المهمة عبر تطبيق أفضل الخطط والمناهج واستشراف المستقبل. بدوره قدم الدكتور حمد الدرهمي أمين اللجنة العليا إن رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، فتحت الأفق أمام المعلمين من جميع الدول المشاركة في الجائزة للإبداع والتميز، وتقديم أفضل وأهم المبادرات والممارسات التعليمية المبتكرة والخلاقة، وتطوير ثقافة التناقص التعليمي، وتعزيز دورهم المحوري في تكوين الأجيال القادمة والأخذ بأيديهم نحو المستقبل، معرباً عن تقديره وامتنانه لما يقدمه سموه من دعم واهتمام بالحدود للتعليم والمعلمين، وتعزيز جودة التعليم وتحقيق المنجزات الوطنية في شتى المجالات.

وأوضح معالي الفلاسي حرص الوزارة على النهوض بالقطاع التعليمي، والارتقاء بمخرجاته، وتكريس ثقافة الميدان التربوي وفق أفضل الممارسات،

النشأة لدى الطلبة. وأكد معالي الدكتور أحمد بالهول الفلاسي، وزير التربية والتعليم، مشرف عام لجائزة حرس قيادتنا الحكيمة بقيادة سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، على تقدير إنجازات وإسهامات الكوادر التعليمية، وإبراز جهودهم الجليلة في تنشئة أجيال المستقبل، وإعدادها معرفياً وعلمياً وفق أعلى المعايير العالمية. وقال معاليه إن هذه الجائزة تعزز إثراء العملية التربوية في جميع مجالاتها، وتؤسس لثقافة تربوية شاملة، لتحفيز المعلمين، ونشر ثقافة التميز بين الكوادر التربوية، ورفع مهاراتهم لأنهم يمثلون القدوة ويحملون أمانة عظيمة ورسالة نبيلة، لترسيخ منظومة تعليمية متطورة تعمل على رفد سوق العمل بالكوادر البشرية القادرة على تحقيق التنمية الشاملة والمستدامة للدولة.

وأوضح معالي الفلاسي حرص الوزارة على النهوض بالقطاع التعليمي، والارتقاء بمخرجاته، وتكريس ثقافة الميدان التربوي وفق أفضل الممارسات،

الإمارات للدراسات مستقبل الدفعة الرابعة من برنامج الباحث الاستراتيجي

مكثف، ضم وفق خطة متكاملة تنهض بمعارفهم ومهاراتهم في مجالات السياسة والاقتصاد والإعلام التحليلي ومكافحة الإرهاب؛ إذ اختيرت المساقات لتساعد المشاركين في البرنامج، من داخل المركز وخارجه، على فهم أكثر دقة لتلك المجالات، وتمكينهم من تحديد الفاعلين فيها بدقة وكفاءة، وتعزيز معارفهم التحليلية بشأن اتجاهات التطور الحاصل في الإقليم والعالم على الصّغف كافة. ويأتي تنظيم المركز برنامج " الباحث الاستراتيجي "؛ بصفته إحدى المبادرات النوعية التي تعزز المعرفة النظرية والمهارات التطبيقية للكوادر الوطنية، وانسجاماً مع المبادئ العشرة للدولة في " الخمسين الجديدة " التي تؤكد أن المحرك الرئيسي للمستقبل للنمو هو رأس المال البشري؛ وتنتظر إلى التفوق العلمي بصفته إحدى الأدوات

وضمن توجهاته الخاصة بتنمية معارف الكوادر الوطنية، ومهاراتهم. وقال سعادة الدكتور سلطان محمد العنيمي، مدير عام مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية بهذه المناسبة، إن برنامج " الباحث الاستراتيجي " هو مبادرة وطنية، يسمي المركز من خلالها إلى تأهيل كوادر وطنية واعدة، في مجالات الدراسات والبحوث العلمي والإعلام التحليلي، وتمكينها بأفضل مهارات المتابعة والتحليل والتنبؤ، بما ينسجم مع توجيهات القيادة الرشيدة للدولة بالوصول إلى اقتصاد معرفي، يقوم على إعداد جيل قادر على صناعة واستشراف مستقبل مستدام من الرفاه والاستقرار. وأكد سعادته أن منتسبي الدفعة الرابعة من المرحلة الأولى من برنامج " الباحث الاستراتيجي " سيخضعون لبرنامج علمي وتدريب

استقبلت مبادرة للدراسة الاستراتيجية بجهة المناسبة، في المرحلة الأولى من برنامج " الباحث الاستراتيجي "، الذي يستهدف بناء القدرات الأساسية للباحث الاستراتيجي، من خلال صقل مهاراته، وتنمية قدراته التحليلية المتخصصة في المجالات الاقتصادية والسياسية والإعلامية.

وتضم هذه الدفعة مجموعة من الباحثين المساعدين من موظفي المركز، ومجموعة من منتسبي جهات ومؤسسات وطنية عدة؛ وذلك في إطار مساعيها الرامية إلى إعداد نخبة إماراتية مسلحة بفكر استراتيجي ورؤية شمولية،

استقبلت مبادرة للدراسة الاستراتيجية بجهة المناسبة، في المرحلة الأولى من برنامج " الباحث الاستراتيجي "، الذي يستهدف بناء القدرات الأساسية للباحث الاستراتيجي، من خلال صقل مهاراته، وتنمية قدراته التحليلية المتخصصة في المجالات الاقتصادية والسياسية والإعلامية.

وتضم هذه الدفعة مجموعة من الباحثين المساعدين من موظفي المركز، ومجموعة من منتسبي جهات ومؤسسات وطنية عدة؛ وذلك في إطار مساعيها الرامية إلى إعداد نخبة إماراتية مسلحة بفكر استراتيجي ورؤية شمولية،

انطلاق البرنامج في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي

برنامج تدريب طلاب المدارس الثانوية من مبادرة للرعاية الصحية يلمح الجيل المقبل من موظفي المستشفيات في دولة الإمارات

المبادرة تتيح الفرصة للطلاب للتعرف عن كتب على رؤية ورعاية الرعاية الصحية والاطلاع على المهن والتخصصات الطبية المختلفة عبر شبكتها من مرافق الرعاية الصحية

وتعريفهم بالفرض المهنية المتاحة أمامهم في مجال الرعاية الصحية، في سياق جهودنا الأشمل نحو تغيير مشهد الرعاية الصحية في المنطقة، والمساهمة في بناء قطاع أكثر استدامة في دولة الإمارات". من جانبه قال علي الجودر، رئيس الموارد البشرية في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي؛ "نحن سعداء باستقبال طلاب المدارس الثانوية في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي ضمن هذا البرنامج التدريبي المكثف خصيصاً لهم من مبادرة للرعاية الصحية، ونقدر بشكل كبير جهود كوادرنا الطبية، التي تمثل جزءاً لا يتجزأ من المستشفى، في دعم هذه المبادرة. ونأمل بأن يساهم هذا البرنامج، والبرامج المماثلة، في الاستفادة بشكل أكبر من الكفاءات المحلية المتميزة في دولة الإمارات، ويسرنا أن نتاح لنا الفرصة لدعم الأجيال المقبلة والتأثير عليهم بشكل إيجابي، كما نأمل بأن تشجع هذه التجربة الطلاب على متابعة دراستهم في مجالات متصلة بالرعاية الصحية. وباعتبارنا أحد مرافق مبادرة للرعاية الصحية، نتطلع لتطوير مزيد من النصات التي تدعم نمو وتطور القوى العاملة المستقبلية في دولة الإمارات".

كليفلاند كلينك أبوظبي حفل تخرج لمنح الطلاب شهادات المشاركة في البرنامج. وفي هذا السياق، قالت سعاد الحمادي، رئيس الموارد البشرية لدى مبادرة للرعاية الصحية؛ "نحرص في مبادرة للرعاية الصحية على تطوير مهارات الجيل المقبل من الكفاءات المحلية، وتنتج مبادرات مثل برنامج تدريب طلاب المدارس الثانوية الفرصة لتعريف الطلاب بالمسارات المهنية التي تنتظرهم ضمن قطاع الرعاية الصحية الحيوي والتمتاز في دولة الإمارات، ويأتي هذا الحرص على تثقيف الأجيال المقبلة

مهامهم اليومية، الطبية منها وغير الطبية، في مختلف أرجاء المستشفى، وأصبحت لهم فرصة قيمة للتعرف على مختلف جوانب عمل المهن الطبية. ويعد خوض هذه التجربة في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، تنقل الطلاب عبر العديد من مرافق شبكة مبادرة للرعاية الصحية، حيث تعرفوا عن كتب على مختلف التخصصات الطبية المختلفة المتاحة عبر الأمر الذي زاد من اهتمامهم بالفرض المهنية المتنوعة في مجال الرعاية الصحية. وبنهاية البرنامج، استضاف مستشفى

مهامهم اليومية، الطبية منها وغير الطبية، في مختلف أرجاء المستشفى، وأصبحت لهم فرصة قيمة للتعرف على مختلف جوانب عمل المهن الطبية. ويعد خوض هذه التجربة في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، تنقل الطلاب عبر العديد من مرافق شبكة مبادرة للرعاية الصحية، حيث تعرفوا عن كتب على مختلف التخصصات الطبية المختلفة المتاحة عبر الأمر الذي زاد من اهتمامهم بالفرض المهنية المتنوعة في مجال الرعاية الصحية. وبنهاية البرنامج، استضاف مستشفى

مهامهم اليومية، الطبية منها وغير الطبية، في مختلف أرجاء المستشفى، وأصبحت لهم فرصة قيمة للتعرف على مختلف جوانب عمل المهن الطبية. ويعد خوض هذه التجربة في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، تنقل الطلاب عبر العديد من مرافق شبكة مبادرة للرعاية الصحية، حيث تعرفوا عن كتب على مختلف التخصصات الطبية المختلفة المتاحة عبر الأمر الذي زاد من اهتمامهم بالفرض المهنية المتنوعة في مجال الرعاية الصحية. وبنهاية البرنامج، استضاف مستشفى

مهامهم اليومية، الطبية منها وغير الطبية، في مختلف أرجاء المستشفى، وأصبحت لهم فرصة قيمة للتعرف على مختلف جوانب عمل المهن الطبية. ويعد خوض هذه التجربة في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، تنقل الطلاب عبر العديد من مرافق شبكة مبادرة للرعاية الصحية، حيث تعرفوا عن كتب على مختلف التخصصات الطبية المختلفة المتاحة عبر الأمر الذي زاد من اهتمامهم بالفرض المهنية المتنوعة في مجال الرعاية الصحية. وبنهاية البرنامج، استضاف مستشفى



أستاذ في جامعة الإمارات يشارك في تحرير عدد خاص من الدراسة البحثية ريادة الأعمال عبر العمر

•• العين- الفجر



شارك باحث من جامعة الإمارات العربية المتحدة ضمن فريق ضم أربعة محررين في مجال ريادة الأعمال، في إعداد عدد خاص لمجلة الأعمال العالمية "جورنال بيزنس فينتونج" حول ريادة الأعمال عبر العمر، للكشف عن العلاقة بين العمر وريادة الأعمال". وقال المحرر المشارك الدكتور تيمو كاوتونين، من كلية إدارة الأعمال والاقتصاد في جامعة الإمارات؛ "يهدف هذا العدد إلى تعزيز البحث حول ريادة الأعمال على مدى العمر الافتراضي، لا سيما أننا نشهد حالياً اهتماماً متزايداً بالسمات الخاصة والتحديات التي يواجهها رواد الأعمال الشباب وكبار السن مقارنة بمن يبدؤون نشاطاً تجارياً في منتصف حياتهم المهنية، وكيف يمكن لرواد الأعمال تحقيق النجاح في أعمالهم طوال حياتهم". وأضاف؛ "تشير الأبحاث إلى أن العمر يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنشاط الريادي للأفراد. والجيل إلى بدء عمل تجاري يبلغ ذروته في منتصف العمر. ومعظم الأبحاث والنظريات الريادية مبنية ضمناً مع وضع الأفراد في منتصف العمر

بعين الاعتبار. وتشير الأدلة الناشئة إلى أن الدوافع والعمليات المتميزة تؤثر على نشاط ريادة الأعمال لكل من الشباب وكبار العمر على حد سواء، حيث يواجه أعضاء كل مجموعة توقعات مجتمعية مختلفة. كما تواجه العديد من البلدان أيضاً تحولات كبيرة في التكوين العمري لسكانها، إما نحو الشيخوخة أو المجتمعات الأصغر سناً بشكل متزايد، لذا نرى بأن الوقت الحاضر مهم لتطوير البحث حول العلاقة بين العمر وريادة الأعمال". وأوضح؛ "تأتي ريادة الأعمال جنباً إلى جنب مع المزاي الاجتماعية والاقتصادية وتحقيق الرفاهية للمعلمين من جميع الأعمار. لقد وجدت الأبحاث أن ريادة الأعمال

منوعات العقل

23



يعتبر العنب من الفواكه الأكثر شهرة بمذاقه اللذيذ وفوائده العظيمة للجسم، فهو غني بالعناصر الغذائية متعددة الخصائص. ويشير الخبراء إلى أهمية تناول "العنب" باعتدال وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من السكر، إذ قد يؤدي تناول كميات كبيرة منه إلى ارتفاع السكر بالدم، ويؤكدون أن إيجابيات تناول العنب بشكل معتدل أكثر من السلبيات، ولكن طرح الخبراء سؤالاً: ماذا يحدث للجسم في حال تناول العنب بشكل معتدل؟

غني بالعناصر الغذائية متعددة الخصائص

العنب فاكهة تدعم صحة الجسم



يقول الأخصائيون: "الفركتوز هو سكر طبيعي موجود في الفواكه ويمكن أن يسبب الغازات عند استهلاكه بكميات كبيرة، لذلك، عندما تأكل الكثير، قد تصاب بألم في المعدة بسبب الغازات. قد تلعب العفص الموجود في العنب أيضاً دوراً في اضطراب المعدة؛ هذه البوليفينول التي تحدث بشكل طبيعي، والتي توجد في الجلد والبذور، يمكن أن تسبب الغثيان والإسهال إذا أكلت بكميات كبيرة".

تصف الأخصائية سارة شاتفيلد العنب بأنه أحد وجباتها الخفيفة، لأن هذه الفاكهة مليئة

بزيادة مناعة الجسم

تم ربط الالتهاب المزمن بالسرطان وأمراض القلب والربو والسكري من النوع 2 والتهاب المفاصل الروماتويدي، من بين حالات أخرى. ويشير الخبراء إلى أن العنب مليء بمضادات الأكسدة مثل فيتامين سي وفيتامين ك والبوليفينول ومضادات الأكسدة والأنتوسيانين، وكلها يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب، كما يقول جيسي فيدر، آر دي والمدرّب الشخصي في ستورث ويرهاوس. وتقول المدربة جيسي فيدر: "من المعروف أن العنب - وخاصة العنب الأحمر - غني بالريسفيراترول، أظهرت الأبحاث أن هذا المركب يحمي من الإجهاد التأكسدي والالتهابات، على وجه التحديد، يوفر ريسفيراترول بطانة واقية للأوعية الدموية لمنع الإصابة، وبالتالي درء التهاب القلب".

يساهم في دعم صحة العقل تساعد المركبات الموجودة في العنب على تقليل الإجهاد التأكسدي في الدماغ، وهذا يحمي العقل من التدهور المعرفي وفقدان الذاكرة مع التقدم في العمر، وتقول أخصائية التغذية دانييل ماكافوي: "العنب يحسن الذاكرة والتركيز". تشير أخصائية التغذية ميليسا متري إلى أن العنب يمكن أن يحسن أيضاً تدفق الدم إلى الدماغ، وبالتالي تحسين التركيز اليومي. وأظهرت الدراسات أن ريسفيراترول، وهو أحد مضادات الأكسدة المحددة الموجودة بشكل رئيسي في جلد العنب، يساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر عن طريق تقليل الالتهاب في الدماغ وكذلك التخلص من ببتيد أميلويد بيتا، والذي تم ربطه بتطور هذا المرض.

موازنة ضغط الدم

يقترح الأخصائي ماكافوي وميتري تناول

خفض نسبة الالتهاب في الجسم



أدوية شائعة لا تتطلب وصفة طبية قد تسبب الصداع

على الرغم من أن مسكنات الألم هي على الأرجح خيارك الأول عندما يتعلق الأمر بالإصابة بصداع شديد، إلا أنها قد تسبب في الواقع نفس المشكلة التي تحاول علاجها. وفي حين أن كلا من الباراسيتامول والإيبوبروفين يمثلان مسكنات شائعة دون وصفة طبية، فإن استخدام هذه الأدوية بشكل متكرر يمكن أن يضر أكثر مما ينفع.



واضطرابات النوم والأرق والقلق واضطراب البطن والإسهال والعصبية. ومع ذلك، عادة ما يتحسن الصداع في غضون شهرين من الإقلاع عن الدواء. وتذكر أن تتجنب هذه المشكلة في المقام الأول، التزم بقاعدة "يومين في الأسبوع".

كيسولتين عيار 200 مع ثلاث مرات في اليوم. ويتم ضبط الباراسيتامول بقرص أو قرصين 500 مع حتى أربع مرات في 24 ساعة. ومع ذلك، إذا كنت ترغب في تجنب الصداع الناتج عن الإفراط في تناول الأدوية، فيجب عليك الالتزام بقاعدة "يومين في الأسبوع". ويعني هذا في الأساس عدم تناول الباراسيتامول والإيبوبروفين أكثر من مرتين في الأسبوع. بينما يمكن لأي شخص أن يصاب بهذه الحالة، يشير الخبراء في مستشفى "غريت أورموند ستريت" إلى أن الأطفال لديهم استعداد لهذا النوع من الصداع، وهذا لأنه يُعتقد أنهم أكثر حساسية للألم عندما يستخدمون الأدوية بشكل متكرر. ومع ذلك، فإن الآليات الأساسية التي تؤدي إلى الإفراط في استخدام الأدوية لا تزال مجهولة. ومن الاستعداد الوراثي إلى العوامل السلوكية، هناك العديد من المحفزات التي يمكن أن تكون مسؤولة. ولحسن الحظ، يمكن علاج الحالة بالتوقف عن استخدام الدواء. وبمجرد التوقف عن تناوله، يجب أن يتوقف الصداع في النهاية.

تحدث من أن استخدام أمثال الباراسيتامول والإيبوبروفين في كثير من الأحيان يمكن أن يؤدي إلى ما يسمى بصداع الإفراط في استخدام الأدوية. وتوضح الهيئة أن أولئك الذين يستخدمون الدواء بشكل متكرر لعلاج الصداع الناتج عن

وتوضيح الهيئة أن أولئك الذين يستخدمون الدواء بشكل متكرر لعلاج الصداع الناتج عن

وتوضيح الهيئة أن أولئك الذين يستخدمون الدواء بشكل متكرر لعلاج الصداع الناتج عن



غرفة تجارة وصناعة عجمان

اعلان وحل وتصفية

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
دودتشي للعلور ذ.م.م.

نعلن للجميع بان الشركة المذكورة اعلاه هي : دودتشي للعلور ذ.م.م -شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في امانة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم (٨) لسنة (١٩٨٤) وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (١٠٥٦٦٠) قرر الشركاء حلها وتصفيته وتعيين السيد.

مؤسسة النداء لتدقيق الحسابات

مصفي قانوني للشركة فعلى كل من له اي حق او اعتراض التقدم به للمصفي القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (٤٥) يوما من تاريخ نشر الاعلان وعلى العنوان التالي: امانة الشارقة ، هاتف: ٠٦٧٤٧٠٩٨٠ ، ص.ب:٥٦٨

حكومة دبي

محاكم دبي

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
اعلان بالنشر
رقم (2022/150529)

المنذرة: بنك التيلين - فرع ابوظبي
ضد المنذر اليه: عبدالسميع الشيخ الفاضل حامد
بصفته وكلاء قانونيون عن المنذره بنك التيلين/ فرع ابوظبي نتوجه اليكم بهذا الانذار لاختطاركم قانونيا بصوروة سداد كامل المديونية المترصدة في ذمتكم والتي هي عبارة عن اجمالي مبلغ وقدره (342.000) ثلاثمائة واثنان واربعون الف درهم وذلك خلال سبعة (7) ايام عمل من تاريخ استلام هذا الاخطار والا سوف نضطر اسفين الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية نحو تجميع العقار المرهون بالمراد اسفين الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية نحو بيع العقار المرهون بالمراد العلني.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
الانذار العدلي
رقم (2022/150433)

المنذرة: الجيور ابراموف
بوكالة المحامين/محمد عبدالله العمري وعوره احمد
ضد المنذر اليه: واز ماستر لتجارة الالكترونيات
الموضوع: اعلان انذار عدلي بغلاء مآجور لاستخدام الشخصي بالنشر
حيث ان المنذر اليها مستانرة لتغيير مبلغ ايجار مورج ب 162.0 في الجزيرة رقم 2 من منطقة جيمرا 2 في مشروع بولغاري اوتيل اند ريزورس بموجب عقد ايجار مورج ب 2021/8/9 وذلك بفترة ايجارية تبدأ من تاريخ 2021/10/1 وتنتهي بتاريخ 2022/9/30 وحيث ان المنذر هو مالك المآجور يربح في الانتفاع العين المجررة لاستخدام الشخصي وعليه فان المنذر (المجرر) يحظركم بربحيته في اخلاء العين المجررة التي هي عبارة عن الفيلا رقم BRM01 العقدة على الارض رقم 162.0 في الجزيرة رقم 2 من منطقة جيمرا 2 في مشروع بولغاري اوتيل اند ريزورس بمساحة اجمالية تبلغ 1067 متر مربع وذلك حتى ينسحب المنذر الانتفاع بالعين المجررة للاستخدام الشخصي خلال اثني عشر شهرا من تاريخ اعلانك حيث يتوجب عليكم اخلاء الفيلا والتمسك بالتمسك للمنتد خليفة من ذوالعيا مع سداد رصيد بدل ايجار المترصد بذكتم وفيه بدلات التاليف واليه والهاتف والالتزم حتى تاريخ اعلانك بالإضافة الى تسليم كافة الوثائق نهائية بسداد قيمة الخدمات.

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
اعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب ادارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICIREA2022/0006324 مدني (جزئي)

إلى المدعي عليه: في الدعوى رقم ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
إلى المدعي عليه: شركة الميثاق قلاوالت البنيان ذ.م.م - مجهول محل الإقامة
بناء على طلب المدعي: ولاة (الموكل) مهتاب احمد محمد احمد - باسنادي الجنسية وهم 1- اشفاق احمد - باسنادي الجنسية (والد للموكل) 2- كاثير ماني - باسنادي الجنسية (والدة للموكل) قد اقام عليك الدعوى وطالبك فيها اولا بغير الدعوى وصيد الهرب جلسة نظرها مع اعلان مدعي عليها بلإضافة المدعي والمرقات وفقا للاساقون - كتابيا الزام المدعي عليها بالتزامن بان لودي كتمدين 200.000 درهم ماتي الف درهم بيه شرعية بالإضافة الى مبلغ (300.000) درهم كالتزامه الف درهم لعموضا بعد التدبي باجمالي وقدره (500.000) درهم وذلك جبرا لهم عن كافة الاضرار المادية والابدية والعبودية التي خلقت نتيجة وفاء مورثهم مع ابراهيم بقلدة تأخيرية بواقع 12% من تاريخ دفع المدعي وحتى السداد النهائي - تثلتا التزم المدعي عليهم بالرسوم والصفقات ومقابل التلبيح المتأخر.

انت عطف المحضور بجلست 2022/9/15 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية في تمام الساعة 08:30 صباحا - مكتب عدلي (تمتكت مدير الدعوى رقم 7) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد، وتقدمتكم جواربية على المدعي مرافقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك بالنظر في الدعوى المذكور فيها اعلاه - بوصفك مدعي عليه - حررت بتاريخ 2022/9/5
مكتب الخدمات القضائية
عايشة علي محمد

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
اعلان بالنشر للحضور أمام الخبرة

المنذرة: محمد صاهب
تحيطكم علما انه تم التاينا كخبير حسابي بالقضية المذكورة اعلاه الخامة ضدكم من قبل/شركة الخط الامامي ادارة الاستثمار ش.ذ.م.م - وعليه فانتم مكلفون بالحضور او من يملككم قانونا اجتماع الخبرة المقرر عدده يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٩/١٩ الساعة ١٠:٣٠ الرابعة والنصف عصرا (او اوان - عن بعد) من خلال تقنية مكالمات الفيديو عبر تطبيق (google meet) وسوف يتم تزويكم برابط البرنامج بعد تزويدنا برقم الهاتف المتحرك للشخص الخول بحضور الاجتماع وتزويدنا بصورة الهوية والتوكيلات ولتتوضيحات اللازمة له وذلك تماشيا مع تعليمات محاكم دبي والواقع الراهن - علما بأنه في حال تخلفكم عن الحضور فان الخبرة ستباشر اعمالها وفقا للصلاحيات المخولة قانونا. لتواصل هاتف: ٤٤٣٦١١١١ - ٤٤٣٦١١١٧ بريد الكتروني: Info@ahab.aue.com
خبير حسابي/عبدالله المنصوري
رقم القيد 159

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
اعلان منغذ ضد بالنشر
محكمة ام القيوين الاتحادية
JKTD UAQCEXCICPL2022/0000438 رقم القضية

إخطار دفع في القضية رقم ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
إلى المحكوم عليه: ريفا فليكييلب للتدريب ذ.م.م - العنوان بالنشر
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوروه عنه ضدك لصالح المدعي المنغذ: مصنع الامارات الوطني للصناعات البلاستيكية ذ.م.م - في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المنذرك قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : ٧٤٣٦٠٠ درهم بالإضافة الى الرسوم والمصاريف.

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوما من تاريخ اعلانك/اعلامك بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتحذ بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
رقم العاملة MOJAU_2022- 0087046
تنازل وبيع

ليكن معلوما للجميع بان السيد: سليمان شيرات فالابيل شيرات فالابيل محمد - الجنسية الهندي يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 33% وذلك الى السيد: اليوبكار ذرامانغالااد ابودولر اهان ذره مانغالااد - الجنسية الهندي في الرخصة السماء ركن الفانوس لخياطة الملابس والتي تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة السماء (793882) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة - تعديلات اخرى تنازل وخروج الشريك، وعملا بنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل - فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على اجراءاتك/اعلامك بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه اتباع الاجراءات القانونية .

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
وزارة العدل - محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية
قسم الجوزات والبيع
القضية التنفيذية رقم ١١٩٥ لسنة ٢٠٢٢
اعلان بيع عقار بالمراد العلني (نشر)

إلى المنغذ ضد: / حسن درويش احمد عمران حلامي
إلى المدعي عليه: بنك دبي التجاري ش.ج.م - نعلن محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية للجميع بأنه سيستعد مزار عدلي وذلك على موقع الإمارات لمزادات www.emiratesauaction.ae في تمام الساعة الثانية عشر ظهرا يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٩/١٤ وذلك لبيع العقارات العائد ملكيتها للمنفذ ضدك وأوصاف العقارات على النحو التالي:

قطعة رقم ٣٣٣ ملك بمنطقة الحجاز ٤ بامارة الشارقة بسم التقييم ١٠٠٠٠٠٠٠٠ درهم والعقار عبارة عن (أبنية أرضي - سوابغ - ٥ طوابق مرفق - ١٥ طابق علوي بمساحة ١٢٠٠٠٠ م^٢ في - قطعة رقم ٤١٩ بمنطقة الصناعية ٦ بامارة الشارقة بسم التقييم ٦٠٠٠٠٠٠٠ درهم والعقار عبارة عن (صغير ممتدة الى ٤ - شيرة ممتدة الى قسمين بمساحة ٢٠٠ م^٢)

يتوجب على الراغب بالاشتراك بالمزايدة ان يقدم بموجب شيك مصدق بقيمة ٢٠٪ من الثمن المقرر للعقار هلم من يرغب بالمزايدة او الاستفسار عن ذلك مراجعة قسم الجوزات والبيع بالوكالة او الموقع الالكتروني لمزادات للعدل www.emiratesauaction.ae وذلك قبل موعد البيع وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل اوقف المدعي للبيع بثلاثة ايام على الاقل.

رئيس قسم الجوزات والبيع
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
اعلان منغذ ضد بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شركة مجدي جاد قلاوالت البناء ذ.م.م. ويمثله السيد/مجددي جاد ابولجد عصران
إخطار دفع في القضية رقم 2022/0005570 SHCEXCICPL2022 أمر أداء

إلى المحكوم عليه: شركة مجدي جاد قلاوالت البناء ذ.م.م. ويمثله السيد/مجددي جاد
الرخصة السماء (مماي للاثلاعات) تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة رقم 733178 الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة وتعديلات اخرى .

وعملا بنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل - فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على اجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه اتباع الاجراءات القانونية .

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
تنازل وبيع - اعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بان السيد: هاشم احمد عبدالمتين - الجنسية بنغلاديش يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 5% الى السيد: شادي بشير حلمي ميطلاني - الجنسية الجمهورية العربية السورية لتصبح نسبته 100% في الرخصة السماء (القبية) لطباعة وتصوير المستندات تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة رقم: 616069 الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة - تعديلات اخرى

1- تغيير الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى وكيل خدمات.

وعملا بنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل - فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على اجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه اتباع الاجراءات القانونية .

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
تنازل وبيع - اعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بان السيد: احمد كاظم علوم عباس الاميري - الجنسية الامارات العربية المتحدة يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك السيد: عبدالرشيد توفندنا ميرال كحيدر ميديج - الجنسية الهندي في الرخصة السماء (القبية) لطباعة وتصوير المستندات تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة رقم: 616069 الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة - تعديلات اخرى

1- تغيير الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى وكيل خدمات.

وعملا بنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل - فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على اجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه اتباع الاجراءات القانونية .

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة

محاكم دبي

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٥١٢٥/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المظورة: في دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨
موضوع التنفيذ: في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٨٦ تجاري كئي والعدل بالاستئناف رقم: ٢٠٢٠/٩٨٨ - استئناف تجاري بسداد المبلغ المنغذ به قدره (٩٩٥٩٩٣) درهم شامل للرسوم والمصاريف.

طالب التنفيذ: دي اس بي الترفاينوالالتصويرميكانيكية ش.ذ.م.م
عنوانه: الامارات - اماره دبي - منطقة ند الحمير - طريق رأس الخور - شارع الرشيد - شارع رقم ٩ - مبنى رقم ٢١١ - ملك/الملك للمطاولات - مستودع رقم ٥ - خلف شركة القيادة الفنية للخدمات الدولية - بالقرب من محطة مترو - ويمتلكه: ناصر سالم الى محمد عاتم

المنغذ ضدك وأوصاف العقارات على النحو التالي:

قطعة رقم ١٨٨/١٨ ملك بمنطقة الصنعية الصناعية بامارة الشارقة بسم التقييم ١٠٠٠٠٠٠٠ درهم والعقار عبارة عن (صغير ممتدة الى ٤ - شيرة ممتدة الى قسمين بمساحة ٢٠٠ م^٢)

يتوجب على الراغب بالاشتراك بالمزايدة ان يقدم بموجب شيك مصدق بقيمة ٢٠٪ من الثمن المقرر للعقار هلم من يرغب بالمزايدة او الاستفسار عن ذلك مراجعة قسم الجوزات والبيع بالوكالة او الموقع الالكتروني لمزادات للعدل www.emiratesauaction.ae وذلك قبل موعد البيع وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل اوقف المدعي للبيع بثلاثة ايام على الاقل.

رئيس قسم الجوزات والبيع
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
تنازل وبيع - اعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بان السيد: محمد عبدالرحمن احمد المدني - الجنسية الامارات العربية المتحدة: يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى السيد: اياميات نازار ابوت الجنسية - الهندي في الرخصة السماء (نور الخليج للتجارة) تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة رقم: 753315 الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة - تعديلات اخرى: تغيير الشكل القانوني/ من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م - 2- تغيير الاسم التجاري من نور الخليج للتجارة الى نور الخليج للتجارة ذ.م.م - شركة الشخص الواحد.

وعملا بنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل - فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على اجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه اتباع الاجراءات القانونية .

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
اعلان منغذ ضد بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - الهناء قلاوالت التجارة المسلحة
إخطار دفع في القضية رقم 2022/0005242 SHCEXCIBOUNCE2022 الشيكات المرتجة

إلى المحكوم عليه: الهناء قلاوالت التجارة المسلحة
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوروه عنه ضدك لصالح المدعي المنغذ: الحياة وتجارة وتأجير السفالات ذ.م.م - في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المنذرك قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : ٤٧٨٠٠ درهم

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوما من تاريخ اعلانك/اعلامك بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتحذ بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
اعلان منغذ ضد بالنشر
محكمة الفجيرة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - المكان لصيانة المباني
إخطار دفع في القضية رقم 2022/0001239 FUCEXCIBOUNCE2022 الشيكات المرتجة

إلى المحكوم عليه: المكان لصيانة المباني
حيث انه بتاريخ: ٢٠٢٢/٩/٣ قد صدر الحكم المرفق صوروه عنه ضدك لصالح المدعي المنغذ: الفجر لتجارة مواد البناء والابنوم ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المنذرك قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : ٤٩٧٣٠٠ درهم

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوما من تاريخ اعلانك/اعلامك بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فانت مكلف بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة - وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتحذ بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
اعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب ادارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 2022/0008286 AJCFICIPOR2022 تجاري (جزئي)

إلى المدعي عليه: مصبغة النسيم - مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلست 2022/9/13 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 8) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، لتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرافقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه - حررت بتاريخ 2022/9/6
مكتب الخدمات القضائية
خلود سالم السويدي

محاكم دبي

محكمة الاستئناف

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم ١٩١٥/٢٠٢٢/٢٠٥ استئناف تجاري

المظورة: في دائرة الاستئناف التجارية الخامسة رقم ٢٦٥
موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٤٦٩٨/٢٠٢١ تجاري جزئي والرسوم والمصاريف والأتعاب.

المستأنف: فينيش ايتراج - واخرون
عنوانه: الامارات - اماره دبي - ديرة - دبي
الطوابق اعلانه: ١ - مزعة ايروفرش يمثله السيد/يوسف احمد يوسف احمد على شلاولا - صفته: مستأنف ضد
موضوع الاعلان: قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٤٦٩٨/٢٠٢١ تجاري الالكتروني لمزادات لمزادات www.emiratesauaction.ae بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٢ الساعة ١٠:٠٠ ص بقاعة المناقص عن بعد ، وعليه يقتضى حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا.

رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
وزارة العدل - محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية
قسم الجوزات والبيع
الانابة القضائية رقم ٢٩ لسنة ٢٠٢٢
اعلان بيع عقار بالمراد العلني للمنفذ ضدك (نشر)

إلى المنغذ ضدكم / حسين عبدالعزيز ماسم عبدالله كنفوني ٢ - اورينتاژ دايتهك سوليفشز لصالح طالب التنفيذ / ريتو جويل غارمبول ميوتا - نعلن محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية للجميع بأنه سيستعد مزار عدلي وذلك على موقع الإمارات للمزادات www.emiratesauaction.ae في تمام الساعة الثانية عشر ظهرا يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٩/١٤ وذلك لبيع العقارات العائد ملكيتها للمنفذ ضدك وأوصاف العقارات على النحو التالي:

قطعة رقم ٢٢/١٨٨ ملك بمنطقة الصنعية الصناعية بامارة الشارقة بسم التقييم ١.٢٧٠.٠٠٠ درهم والعقار عبارة عن ارض مساحة ٧٠٣٣٣ م^٢ في م

يتوجب على الراغب بالاشتراك بالمزايدة ان يقدم بموجب شيك مصدق بقيمة ٢٠٪ من الثمن المقرر للعقار هلم من يرغب بالمزايدة او الاستفسار عن ذلك مراجعة قسم الجوزات والبيع بالوكالة او الموقع الالكتروني لمزادات لمزادات www.emiratesauaction.ae وذلك قبل موعد البيع وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل اوقف المدعي للبيع بثلاثة ايام على الاقل.

رئيس قسم الجوزات والبيع
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
وزارة العدل - محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية
قسم الجوزات والبيع
الانابة القضائية رقم ٢٩ لسنة ٢٠٢٢
اعلان بيع عقار بالمراد العلني (نشر)

إلى المنغذ ضدكم / حسين عبدالعزيز ماسم عبدالله كنفوني ٢ - اورينتاژ دايتهك سوليفشز لصالح طالب التنفيذ / ريتو جويل غارمبول ميوتا - نعلن محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية للجميع بأنه سيستعد مزار عدلي وذلك على موقع الإمارات للمزادات www.emiratesauaction.ae في تمام الساعة الثانية عشر ظهرا يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٩/١٤ وذلك لبيع العقارات العائد ملكيتها للمنفذ ضدك وأوصاف العقارات على النحو التالي:

قطعة رقم ٢٢/١٨٨ ملك بمنطقة الصنعية الصناعية بامارة الشارقة بسم التقييم ١.٢٧٠.٠٠٠ درهم والعقار عبارة عن ارض مساحة ٧٠٣٣٣ م^٢ في م

يتوجب على الراغب بالاشتراك بالمزايدة ان يقدم بموجب شيك مصدق بقيمة ٢٠٪ من الثمن المقرر للعقار هلم من يرغب بالمزايدة او الاستفسار عن ذلك مراجعة قسم الجوزات والبيع بالوكالة او الموقع الالكتروني لمزادات لمزادات www.emiratesauaction.ae وذلك قبل موعد البيع وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل اوقف المدعي للبيع بثلاثة ايام على الاقل.

رئيس قسم الجوزات والبيع
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
اعلان منغذ ضد بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمود عبدالكريم محمود الحاسنه
إخطار دفع في القضية رقم 2022/0004434 SHCEXCIBOUNCE2022 الشيكات المرتجة

إلى المحكوم عليه: محمود عبدالكريم محمود الحاسنه
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوروه عنه ضدك لصالح المدعي المنغذ: ناصر ابي عنزوه - الجنسية الهندي في الرخصة السماء (نور الخليج للتجارة) تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة رقم: 753315 الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة - تعديلات اخرى: تغيير الشكل القانوني/ من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م - 2- تغيير الاسم التجاري من نور الخليج للتجارة الى نور الخليج للتجارة ذ.م.م - شركة الشخص الواحد.

وعملا بنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل - فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على اجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه اتباع الاجراءات القانونية .

الكاتب العدل

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٩٧٤٤/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المظورة: في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٢٠
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك رقم (٠٠٠٠٤) والصادر عن المنغذ ضدك من بنك ابوظبي التجاري بقيمة (٢٠٠٠٠) درهم .

طالب التنفيذ: الشيخ سعود بن سهيل بن عبيد بن سهيل آل مكتوم
عنوانه: الامارات - اماره دبي - مجمع المختار مكتب المحامي/عبدالله المنصوري - المكان بامارة دبي - منطقة الخليج التجاري - برج بيزنيس تاور - مكتب ٢٦٧٧
الطوابق اعلانه: ١ - زعيمون ياح - صفته: منفذ ضدك
موضوع الاعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنغذ به وقدره (٢٠٠٠٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٢٥٢/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المظورة: في دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٩
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٧٥٥٥/٢٠٢١ امر أداء ، بسداد المبلغ المنغذ به وقدره (—) درهم شامل للرسوم والمصاريف.

طالب التنفيذ: ماجد بلتاجي فواد بلتاجي
عنوانه: الامارات - اماره دبي - وادي الصفا - دبي
الطوابق اعلانه: ١- هاني محمدالسوي محمد سرور - صفته: منفذ ضدك
موضوع الاعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنغذ به وقدره (٨٢٢١٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة الاستئناف

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم: ٥٧٥/٢٠٢٢/٢٦١ استئناف امر أداء

المظورة: في دائرة الاستئناف التجارية الثالثة رقم ٨٧
موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ١٦٦٣ لسنة ٢٠٢٢ امر أداء والرسوم والمصاريف والأتعاب.

المستأنف: اتش كيه لخدمات وانظمة التنظيف ش.ذ.م.م
عنوانه: الامارات - اماره دبي - عنوان وكيله القانوني - منطقة الخليج التجاري - مكتب عبدالله المنصوري للمحاماة والاستشارات القانونية - برج بيزنيس تاور
ويمثله: عبدالله مبارك محمد حوفان المنصوري
الطوابق اعلانه: ١ - لا فريدا للاجنحة والفلل ش.ذ.م.م - صفته: مستأنف ضدك
موضوع الاعلان: فيبلغكم بقيد المستأنف بقيد القضية المذكورة اعلاه لاستئناف الحكم الصادر في أمر الاداء القيد.

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٩٩٨/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المظورة: في دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٩
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٢٩٩ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنغذ به وقدره (٢.٤٨٧.٣٢٤) درهم شامل للرسوم والمصاريف.

طالب التنفيذ: بنك الميرة الوطني - فرع دبي
عنوانه: امانة الشارقة - الخان - مكتب برسنيج للمحاماة والاستشارات القانونية - مركز العائم للأعمال - الطابق السادس - مكتب ٦٠٦ - هاتف ٥٥٨٢٨٢٢٢ - فاكس ٥٥٨٢٨٢٢٢
ويمثله: علي اسماعيل ابراهيم الجرمن
المطلوب اعلانه: ١ - يارامونث غواد (محمدة) ذ.م.م - صفته: منفذ ضدك
المدعية والجلس ذ.م.م - عاصم سعيد محمد - محمد سعيد طارق رحمت خان - صفته: منفذ ضدك
موضوع الاعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنغذ به وقدره (٢.٤٨٧.٣٢٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



منوعات المعبر

26

حضور معرّي فاعل لـ «تريندز» في رحاب «عمان الدولي للكتاب 2022»

وأشار الأستاذ صقر الشريف نائب مدير إدارة الاتصال الحكومي ورئيس وفد «تريندز» بالمعرض إلى أن تريندز يسعى من خلال مشاركته لتقديم محتوى علمي ويحثي موفّق، موضحاً أن المركز يهدف من خلال مشاركته في معارض الكتب المحلية والدولية إلى نشر الثقافة والمعرفة والانفتاح على مختلف المؤسسات الأكاديمية والعلمية والثقافية ودور النشر، فضلاً عن تعزيز أوجه التعاون والشراكة مع مختلف الجهات التي تخدم مسيرة البحث العلمي.

«تريندز» كذلك بزيارة إلى سفارة دولة الإمارات العربية المتحدة في عُمان، حيث التقوا سعادة السفير أحمد علي البلوشي، وأهدوا فريق السفارة عدداً من إصدارات المركز.

ويشارك «تريندز» للعام الثاني على التوالي في معرض عمان الدولي للكتاب 2022، في إطار حرصه على الحضور الفعال في المحافل الثقافية، ونشر رسالته العلمية والبحثية والمعرفية، وتعزيز دوره في دعم حركة البحث العلمي عالمياً.

فقد زار جناح تريندز في المعرض كلٌّ من معالي وزيرة الثقافة الأردنية هيفاء النجار، ومعالي وزير الإعلام والثقافة وزير الدولة لشؤون الشباب الكويتي عبدالرحمن المطيري، حيث ثُمنا مشاركة «تريندز» بالمعرض كمركز بحث عالمي، كما اطلعوا على محتوياته، وأشادوا بمستوى إصداراته المتنوعة.

كما زار الجناح معالي نبيه شقم وزير الثقافة الأردني السابق، وسعادة عزيز الديحاني سفير دولة الكويت لدى المملكة الأردنية الهاشمية، والسيد راشد الكوش المدير التنفيذي لجمعية الناشئين الإماراتيين، والأستاذ جبر أبو فارس مدير معرض عمان الدولي للكتاب، ووفد من وزارة الأوقاف العُمانية وآخر من وزارة الثقافة العُمانية، والسيد حشر البدواني الباحث في الشؤون السياسية بالمعهد الدولي للدراسات الإيرانية-السعودية «رسانة»، إضافة إلى وفد من جامعة إربد الأهلية، وطلبة كورين بدرسون بالجامعة الأردنية، وجمع آخر من الإعلاميين والأكاديميين، إذ أعرب الجميع عن تقديرهم لمستوى إصدارات «تريندز» العلمية ورسالته البحثية العالمية، وقالوا إن مشاركة مركز تريندز للبحوث والاستشارات في معرض عمان الدولي للكتاب نوعية وفريدة، وتثري المعرض بطيف واسع من الإصدارات العلمية الفريدة والقيمة التي جذبت شرائح كثيرة من الزوار.

وضمن أنشطته في المعرض، قام وفد مركز تريندز المشارك في معرض عمان الدولي بزيارة لجناح دولة الكويت، والتقى السيد سعد العنزي مدير معرض الكويت الدولي للكتاب ومدير إدارة معارض الكتاب بالمجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، وقد تم إهداء الجناح مجموعة من إصدارات «تريندز» البحثية، كما قام الوفد بزيارة لجناح وزارة الثقافة الأردنية وتمت مناقشة سبل التعاون والشراكة في المجالات العلمية والبحثية. كما قام وفد

وتغطي مجموعة من القضايا التي تستحوذ على اهتمام المجتمع العربي والدولي؛ مثل قضايا الإسلام السياسي، والتنمية المستدامة، والتسامح والتعايش، والتحول في النظام الدولي.

ويشهد جناح «تريندز» توافد أعداد من مختلف شرائح وفئات الزوار، والتي تتنوع بين وفود رسمية وأكاديميين وباحثين وكتّاب مهتمين بالبحث العلمي، إضافة إلى مثقفين وطلبة وغيرهم من فئات الزوار الذين تعرفوا إلى الإصدارات المعروضة في الجناح ومضامينها القيمة.

•• أبو ظبي-الفجر:

لليوم السادس على التوالي، يواصل مركز تريندز للبحوث والاستشارات عبر جناحه الخاص في معرض عمان الدولي للكتاب 2022 نشر المعرفة في رحاب المعرض القائم حالياً في العاصمة الأردنية ويستمر حتى العاشر من الشهر الجاري، إذ يعرض المركز في جناحه عشرات العناوين البحثية والإصدارات والتي تشمل كتباً معرفية، وسلاسل بحثية، ودراسات تتسم بالتنوع والثراء،



انطلاق النسخة الـ 18 من ملتقى الشارقة للسرد في القاهرة

القاهرة ليؤكد جهود الشارقة في رعاية المثقفين وأصحاب الإسهامات والعطاءات الفكرية في الوطن العربي وترسخ دعائم مشروع الشارقة الثقافي ونتاجه في مصر بكل إعزاز وتقدير فمناذ أشهر قليلة استضافت القاهرة ملتقى الشارقة للتكريم الثقافي الذي احتفى بأربعة أدباء مصريين في احتفالية مميزة.

وانطلقت أعمال الملتقى بجلسة تحت عنوان «السرد في مواجهة أشكاليات الحداثة» وسلطت دراسة بعنوان «حداثة السرد وأزمة الحضارة.. قراءات تطبيقية في نماذج مختارة» الضوء على العلاقات السردية القلقة المعقدة بين طبيعة هموم السرد الحدائثي المصري وطبيعة الهموم الحضارية والثقافية والجمالية للواقع المصري ثم استكمل الملتقى أعماله بجلسة تحت عنوان «التخييل السردية في الرواية العربية المعاصرة» لثلاث جلسات تحت عنوان «الرواية بين التخييل والواقع».

واختتمت فعاليات اليوم الأول من ملتقى الشارقة للسرد بشهادات قُدِّمها عدد من الأدباء والمثقفين حول تدوين مراحل صياغة الكتابة حتى صدورها ومثولها بين يدين القارئ.

لإنتاج هذه اللقاءات الأخوية.

وقال ها هو ملتقى الشارقة للسرد في دورته الـ 18 انعقد من جديد في مصر بعد أن تنقل بين مدن عربية عديدة لتجتمع مرة أخرى مع أدباء وكتّاب مصر لدراسة شؤون الرواية العربية.. لافتاً إلى أن انعقاد الملتقى يأتي ضمن أنشطة ثقافية عربية يريها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة تهدف إلى تفعيل الحراك الثقافي في الوطن العربي تقديراً للمثقف والأديب العربي وإيماناً بدوره الهام في بناء المجتمعات.

من جهته قال الدكتور هشام عزمي: «يشرفني أن أرحب بكم في القاهرة قبلة المثقفين والمبدعين العرب ومرحباً بكم في مصر التي تفتح ذراعيها دوماً لكل مثقف ومفكر وفنان ومبدع من كافة أرجاء الوطن العربي، نلتقي اليوم في افتتاح ملتقى الشارقة للسرد في دورته الـ 18 هذا الملتقى الذي شمله الرعاية الكريمة لصاحب السمو حاكم الشارقة وتنظمه دائرة الثقافة في الشارقة».

وتابع يضيف هذا الملتقى إلى رصيد المبادرات والملتقيات والتكريمات التي تنطلق من الشارقة وتستضيفها

حضر الانطلاق.. سعادة عبد الله العويس رئيس دائرة الثقافة في الشارقة والدكتور هشام عزمي الأمين العام للمجلس الأعلى للثقافة في مصر ومحمد إبراهيم القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية في دائرة الثقافة إلى جانب عدد كبير من المثقفين المصريين والجامعيين والمهتمين بالكتابة السردية.

ويشمل الملتقى - الذي يعقد تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة - أربعة محاور للمقاربة والتحليل النقدي يناقشها.

على مدى يومين أكثر من 60 مبدعاً من روائيين وقاصين وأكاديميين ونقاد مصريين.

وأكد سعادة عبد الله العويس - في كلمته الافتتاحية - أن استمرار الأنشطة الثقافية المعقدة تحت مظلة الشراكة بين وزارة الثقافة في مصر وبين دائرة الثقافة بالشارقة تعزز مسيرة التعاون المشترك الذي نتج عنه تنظيم العديد من الأنشطة الأدبية والفنية المتنوعة.. موجهاً شكره إلى وزارة الثقافة في مصر على ما تقدمه من جهود مخلصه وتعاون نبيل،

الشارقة للسرد تحت عنوان «التخييل السردية في الرواية العربية المعاصرة» في دار الأوبرا المصرية في العاصمة المصرية القاهرة.

انطلقت أمس الأول أعمال الدورة الـ 18 من ملتقى الشارقة للسرد في القاهرة.



نادي تراث الإمارات يطلق برنامج الشعر النبطي الإماراتي

إلى المحافظة على الموروث الشعري الإماراتي، وصل مواهب الطلاب الشعرية، لاسيما أن هذا النوع من الشعر يعد جزءاً من طبيعة الشخصية الإماراتية وهويتها الثقافية والاجتماعية، حيث يستخدم اللهجة العامية، والأسلوب البسيط في سرد

على الشعر النبطي وأغراضه مثل الوصف، والمدح، والغزل، والعتاب، وغيرها. وأضاف الشامي أن البرنامج يهدف من تعريف الطلاب بالشعر النبطي، وأنواع القصائد وأغراض كتابتها، وأبرز الشعراء الذين أبدعوا في هذا الفن الشعبي،

في الحفاظ على الموروث الشعري ونقله إلى الأجيال الجديدة، وتعميق قيم الانتماء للوطن وإحياء روح التراث. موضحاً أن البرنامج يتضمن مجموعة من الدروس يقدمها الشاعر عبدالله صالح بن بالقمده العامري ويتعرف الطلاب خلالها

برنامج الشعر النبطي الإماراتي لطلابه المنتسبين، ويستمر حتى 23 سبتمبر الجاري في مجلس سالم بن غصنه العامري بمدينة العين. وقال خليفة بطي الشامي مدير مركز العين أن البرنامج يأتي في إطار جهود نادي تراث الإمارات

•• العين-الفجر:

أطلق نادي تراث الإمارات - مركز العين الشبابي، أمس،



منوعات

الفكرة

27

احتفلت النجمة سلمى حايك مؤخرًا (2 سبتمبر) بعيد ميلادها الـ ٥٦ ورغم بلوغها محطة جديدة في قطار الخمسينيات إلا أنها تبدو كشمس ساطعة في مستقبل العمر، فالنجمة حتى الآن تحافظ على جمالها وأناقتها وسحرها الذي يزداد مع مرور الوقت بشكل ملفت.

من المكسيك إلى عالم هوليوود

سلمى حايك . . النجاح يولد من رحم المعاناة

منصة عرض فقط بل كشركة تقوم بإنتاج الأفلام والبرامج التلفزيونية بالتعاون مع الشركة (Netflix) العالمية مع الممثلة العالمية سلمى حايك Salma Hayek لإنتاج مسلسل مكسيكي جديد بعنوان (Monarca)، وسيكون هذا العمل الدرامي من بطولة حايك، إيرين أزويلا وخوان مانويل برنال ومن إنتاج شركة سلمى حايك (Ventanarosa) وشركة (Stearns, Lemon Studios) و (Castle). ويبدأ التصوير في خريف العام المقبل يُعرض الموسم الأول منه عام 2020 عبر نيتفلكس.

وفي هذا الصدد، علقت سلمى حايك بعد أن أعلنت عن العمل الذي يجمعها مع شركة نيتفلكس عبر الإنترنت وقالت: (إنني سعيدة للغاية بالتعاون مع نيتفلكس والعمل مع مواهب مكسيكية أمام وخلف الكاميرا). وأضافت: (فخورون بإظهار المكسيك كأمم مفعمة بالحياة ومتطورة وغنية بثقافتها).

حصلت الفنانة سلمى حايك خلال مسيرتها الفنية على العديد من الجوائز منها:

نال جائزة أنطوني كوين للإنجاز في الصور المتحركة لعام 2009 جائزة (Academy Awards) كأفضل ممثلة في دور بطولة عام 2003 فازت بجائزة (ALMA) لعام 2002 كأفضل ممثلة في فيلم تلفزيوني

ترشحت لجائزة (Primetime Emmy) عام 2007

ترشحت عام 2003 لنيل جائزة بافتا (BAFTA) كأفضل أداء لممثلة.

ترشحت لنيل جائزة أفلام الكبار (AARP) عام 2018

ترشحت عام 1996 لنيل جائزة ساتورن.

ترشحت لنيل جائزة (EDA Female Focus Award) عام 2012

ترشحت لنيل جائزة (ALMA) عام 2012 كأفضل ممثلة.

ترشحت لجائزة (ALMA) عام 2009



أبرز أفلام سلمى حايك
تخطت سلمى جميع التحديات واستطاعت بمشاركتها في أفلام قامت فيها بدور البطولة مع نجوم كبار إثبات جدارتها كونها تستحق التقدير ووضعت من انهمالها عليها عبارات مميّزة، فقدت حايك مجموعة من الأفلام تستحق المشاهدة منها:

فيلم (From Dusk Till Dawn)

آخر فيلم لعبت سلمى حايك بطولته في التسعينيات من القرن الماضي، وشاركت فيه إلى جانب النجم جورج كلوني والمخرج كوينتين تارانتينو الذي شارك في الفيلم كمثل أيضاً.

(Once Upon a Time in Mexico)

أحد أشهر أفلام سلمى حايك التي أكسبتها جماهيرية كبيرة، بعدما شاركت فيه بجانب الممثل أنطونيو بانديراس، كما شهد الفيلم مشاركة قطاع كبير من النجوم على رأسهم جون ديي أيضاً.

(Breaking Up)

واحد من أبرز الأفلام التي قامت ببطولتها النجمة سلمى حايك، حيث شاركت فيه البطولة مع الممثل راسل كرو، ويصور الفيلم في إطار رومانسي بين الثنائي مع وجود أزمات عديدة يصطدمان بها في كل مرة يستعدان للزواج.

(Frida)

رضح الفيلم لجائزة الأوسكار أفضل ممثلة سينمائية وفازت بها الممثلة وهو من أهم أفلام سلمى حايك، تم عرضه عام 2002 وهو فيلم رومانسي جسدت الممثلة الأمريكية سلمى حايك في هذا الفيلم شخصية الفنانة (فريدا كاهلو)، ويذكر أن هذا الفيلم يتناول سيرة حياة الفنانة الرسامة (فريدا كاهلو)، التي توجه الألم من الإصابة بالشلل وزواجها العاصف في أعمالها.

(Fools Rush In)

شاركت الممثلة سلمى حايك ببطولة هذا الفيلم مع الممثل الأمريكي (ماتيو بيرري) نجم المسلسل الكوميدي الشهير (فرييندرز)، وذلك عام 1977 وأخيراً نالت حايك فرصة المشاركة في المنصة الأشهر حالياً (Netflix) كما أنها ليست بمناسبة

(أخبروني بأنني سأفشل في هوليوود وهذه كانت النتيجة) هكذا بدأت سلمى حايك مشوارها الفني بعبارات تقتل شغفها وتدفع موهبتها ويتهدد لمشوارها الفني، حيث سطر نجم سلمى حايك لأول مرة من خلال أدوارها على شاشة التلفزيون والسينما في المكسيك وذلك في أواخر الثمانينيات، فقيل لها إن مسيرتها التمثيلية (ستتوت) عندما كانت في منتصف الثلاثينيات من عمرها، وأنها لن تنجح أبداً في هوليوود كممثلة مكسيكية.

سلمى حايك ممثلة ومنتجة مكسيكية أمريكية من أصول لبنانية نشأت في عائلة كاثوليكية غنية لديها باقة من الأعمال الفنية القيمة، تحتفل اليوم الممثلة العالمية بعيد ميلادها الـ 56 حيث ولدت في 2 سبتمبر عام 1966 بـ (كواتزكواكوس) في المكسيك، لدى حايك تاريخ مهني حافل بدأته من عام 1988 بمسلسل إسباني (Un nuevo amanecer)، ومن ثم بدأت رحلتها في هوليوود منذ عام 1992 بمشاركتها في مسلسل (Street Justice)، ومن

هنا كانت انطلاقته سلمى حايك الفنية، حيث شافت في 85 عملاً عالمياً تنوع بين الدراما والسينما، ومن أهم أعمال حايك كانت رواية الأديب المصري نجيب محفوظ (زقاق المدق)، حيث تحولت الرواية إلى فيلم مكسيكي خلال عام 1995. طرح الفيلم تحت اسم (El callejón de los Milagros) الذي قامت ببطولته الممثلة العالمية سلمى حايك، وكانت شخصية (إلي) التي لعبتها حايك أول دور سينمائي لها.

ونال الفيلم المكسيكي (Midaq Alley) جوائز عديدة، وصل عددها إلى 49 جائزة عالمية على مستوى العالم، ومن أهمها جائزة (the Ariel) التي تماثل جائزة (الأوسكار) بالمكسيك، وبالرغم من إضافة بعض التعديلات لنص الفيلم لتلائم نمط السينما المكسيكي إلا أنها تشابهت مع النمط المصري بشكل كبير.



بطل Twilight يتمنى العودة لتقديم دوره بسلسلة الأفلام الشهيرة

عبر الفنان تايلور لوتنر عن اعتزازه بتقديم دور جاكوب في فيلم Twilight.

وقال الممثل البالغ من العمر 30 عاماً، إنه لن يقول لا للعودة إلى دوره في ملحمة توابليات لتقديم دور جاكوب بلاك، قابله مؤخراً مع E News.

قال لوتنر: "إن جاكوب شخصية جيدة يسهل حبها، لذا لن أقول لا للعودة لها". "لأنه جاكوب بلاك، إنه رجل محبوب."

لعب لوتنر دور البطولة في سلسلة مصاصي الدماء Twilight إلى جانب كريستين ستوارت (بيلا) وروبرت باتينسون (إدوارد).

حيث لعب دور جاكوب عندما كان الممثل في أواخر سن المراهقة، في الجزء الأخيرة من السلسلة، كانت علاقة جاكوب مع رينيسم ابنة بيلا وإدوارد على ما يرام فكان مثل عرابها.

وحول هذا تكهن لوتنر بأن جاكوب ورينيسم كانا على ما يرام، قائلاً إن السنوات العشر الماضية كانت "سعيدة دائماً مع رينيسم لأن هذا هو المكان الذي توقفت فيه." "وأنت يمكن من هنا تكون مرحلة أخرى.

قال لوتنر أيضاً إنه بينما كان يستمتع بلعب الشخصية، فقد لكي يكون جاهز لها مرة أخرى عليه الاستعداد للعودة إلى روتين اللياقة البدنية ليناسب الدور المطلوب.

وقال "أعتقد أن هذا كان رائعاً بالنسبة للدور، لكنني أفضل أن أكون أحياناً وصحياً فقط."

وتابع "كان الجسد رائعاً بالنسبة لهذا الدور - ولكن مقدار التمارين الرياضية والانضباط والطعام الذي تم إدخاله لكي يناسب الدور، لم تكن ذكريات جميلة. إنه أمر صعب لأنه عندما كان عمري 17، 18، 19 عاماً، لم أستطع ممارسة أي تمارين عادية وأوضح لوتنر أنه كان على أن أبتني أكبر قدر ممكن من العضلات."

أخذ لوتنر استراحة من التمثيل بعد الوقت الذي قضاه في أفلام Twilight، عندما التقى بخطيبته، تاي دوم.



الفكر

الطريقة الأكثر فعالية في علاج السمنة



أعلنت الدكتورة ناتاليا بوردان، أخصائية طب و جراحة السمنة الروسية، أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة يعيشون في المتوسط 10 سنوات أقل من الآخرين، وتشير الأخصائية، في مقابلة مع صحيفة "إزفيستيا"، إلى أن الأطباء في جميع أنحاء العالم ينسبون السمنة إلى الأمراض الخطيرة، التي تحتاج إلى علاج ومتابعة من قبل المختصين. وعمليا من المستحيل على مريض السمنة أن ينقص وزنه بمفرده. ووفقا لها، مساعدة الطبيب ضرورية ليس فقط لحماية المريض من الحميات الضارة، التي تؤدي إلى فقدان الشهية لاحقا، بل وأيضا لجعل عملية تخفيض الوزن أكثر فعالية. لذلك تحذر وتقول: بعد فترة يعود الوزن في معظم الحالات، إلى الزيادة. لأن جميع العمليات في

خيارات غذائية صحية يمكن أن تسبب في تساقط الشعر!

بعد تساقط الشعر أمرا طبيعيا تماما، فمن الشائع فقدان ما بين 50 و100 شعرة يوميا، وغالبا ما يحدث هذا دون أن نلاحظه. ومع ذلك، قد يصبح فقدان الشعر أمرا مقلقا للرجال والنساء على حد سواء، عندما يستمر في التساقط بشكل كبير وفي فترة زمنية قصيرة، وخاصة إذا كنت لا تعرف سبب ذلك.

والسبب الأقل شهرة لتساقط الشعر هو النظام الغذائي، ففي الواقع، يمكن أن تؤدي بعض "الأطعمة الصحية" إلى تشجيع تساقط الشعر، كما تحذر أيضا برودمان، من مركز التكنولوجيا المساعدة الذكية (IAT) في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، رئيسة معهد علماء الشعر. وفي حديثها إلى صحيفة "إكسبريس" البريطانية، أوضحت برودمان: "من خلال الأبحاث، نعلم أن المستويات العالية من الزئبق مرتبطة بتساقط الشعر، ومن أكثر الأطعمة شيوعا التي تحتوي على الزئبق الأسماك، خاصة السوشي والمأكريل وسماك أبو سيف وبعض التونة، لذلك في بعض الأحيان عندما نعتقد أننا نتخذ خيارات صحية نحتاج إلى التفكير مرة أخرى".

ومن المهم ملاحظة أن هذا التأثير قد يظهر فقط إذا كنت تستهلك مستويات عالية جدا من الزئبق. وهناك أيضا أدلة متضاربة بشأن هذه النتائج، على سبيل المثال، وجدت دراسة نشرت في المجلة الدولية للعلوم الجزيئية أن زيت السمك المحمر المشتق من الماكريل يعزز نمو الشعر. وتشير الدلائل إلى أن الأحماض الدهنية أوميغا 3 الموجودة في الأسماك مثل الماكريل قد تعزز نمو الشعر.

مذنبون آخرون في تساقط الشعر يجب الانتباه إليهم قالت برودمان إن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر المعالج أو ذات مؤشر نسبة السكر في الدم المرتفع يمكن أن تؤثر على صحة الشعر.

ومؤشر نسبة السكر في الدم (GI) هو نظام تصنيف للأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات. والأطعمة الكربوهيدراتية التي يفككتها الجسم بسرعة، والتي تسبب في زيادة سريعة في نسبة الجلوكوز (السكر) في الدم، لها تصنيف GI مرتفع.

وتوضح برودمان: "ارتفاع نسبة السكر في النظام الغذائي يؤدي إلى زيادة نسبة السكر في الدم ما يعني أن الجسم يجب أن ينتج المزيد من الإنسولين، وهذا يمكن أن يؤدي إلى زيادة الأندروجينات، وهو هرمون الذكورة، وهذا يمكن أن يؤدي إلى تصغير بصليات الشعر كما يظهر في تساقط الشعر من الذكور والإناث. لذلك عندما تفكر في تناول الكعك والحلويات واليسكويت، تأكد من تناول كمية معتدلة. فعلى الرغم من كونها لذيذة ومصدرا سهلا للطاقة السريعة، إذا استهلكتها بكميات كبيرة فقد يعاني شعرك".

وحذرت برودمان من أن الكربوهيدرات البسيطة - الموجودة في الحلويات والعصائر والسكر وعصائر الفاكهة المركزة والكثير من الفواكه والعديد من الخبوزات والحبوب - يمكن أن تزيد من إنتاج الدهون.



أشخاص يركبون الدراجات البخارية على طول طريق مليء بالمياه في بنغالورو، ولاية كارناتاكا، الهند. (رويترز)

قرأت لك

فوائد الجوز



أكد باحثون بجامعة إلينوي الأمريكية، أن تناول ما يعادل ثلث كوب من الجوز لمدة 6 أسابيع، يُقلل من إنتاج الأحماض

الصفراوية الزائدة، ويخفض مستويات الكوليسترول السيئ.

وتوصل الباحثون لهذه النتيجة، من خلال دراسة قاموا خلالها بتحليل مستويات الكوليسترول السيئ لـ 48 شخصا تتراوح أعمارهم بين 30 و65 عامًا على مدى ستة أسابيع.

ووضع الباحثون، أنظمة غذائية متشابهة طوال مدة التجربة، حيث تم إعطاؤهم 43 جراما من الجوز غير المملح، إضافة للحوم الكاملة مع الجلد وغيرها من الوجبات الخفيفة وكعك الموز مع الزبدة كل يوم، وفقا لـ(الديلي ميل).

واكتشف الباحثون، فائدة الجوز بشكل كبير للأعما، وتحسين مستويات الكوليسترول الجيدة في الجسم، وهذا رغم احتوائه على نسبة عالية من السعرات الحرارية.

سؤال وجواب

• ما اسم المتنبئ الحقيقي؟

أحمد بن الحسين.

• 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 الياردة الواحدة؟

36- بوصة.

• بأي دولة توجد بحيرة قارون؟

مصر.

هل تعلم؟

- عدد الذين يموتون سنويا بسبب لسعات النحل هم أكثر ممن يموتون بسبب لدغات النعابين السامة.
- الشخص الطبيعي يضحك 10 مرات في اليوم.
- المحيط الأطلسي أكثر ملوحة من المحيط الهادئ.
- الغدد اللعابية في فمك تنتج أكثر من 1 لتر من اللعاب يوميا.
- الريح ليس له صوت إلا حين يعترضه شيء ما.
- عادة تسمية الأعاصير والعواصف الإستوائية بأسماء بدأت رسمياً في عام 1953م.
- هل تعلم أن الهند بها أكبر عدد من مكاتب البريد وأكثر من أي دولة أخرى، بحوالي 100.000 مكتب بريد.
- هل تعلم أنه لا يمكنك طي ورقة أكثر من 7 مرات متتالية.
- فرشاة الأسنان الكهربائية تم إختراعها سنة 1939م.
- شركة بورش تصنع الجرارات الزراعية أيضا وهذا ماكانت تصنعه قبل دخولها لمجال صناعة السيارات.
- عظم فخذ الإنسان أقوى من الخرسانة الإسمنتية.
- أكبر عدد من الناس لديهم حساسية من الحليب أكثر أي طعام آخر.

قصة سر القزم

يحكي انه في قديم الزمان كان يعيش رجل طيب القلب هادئ النفس حلو الكلام يحبه كل من يعرفه لكنه كان فقيرا ووحيدا لم يرزق من زوجته بطفل لكنه كان يحبها فبقي عليها، وفي احد الايام دعت الزوجة ربه ان يرزقها بطفل حتى لو كان قزما او اقل من القزم لكنه طفل فهل من مجيب.. حملت الزوجة وانجبت بعدها طفلا صغيرا بحجم الكف اسماه والده كركور عاش كركور وبقي على هذا القماش لا يكبر ابدا لكنه كان يمتاز بخاصيلته صبيحة وغريبة فبعد ان اتم العشر سنوات امتنع عن الاستحمام الا عند اول ضوء للفجر وقال لو وضعتوا الماء على جسدي ساكبر جدا ولا يسعني هذا البيت فضحكت الام وضحك الاب فقال كركور حسنا هيا سيروا خلفي وعند نبع النهر وضعت الام على كركور ملة كنيها ماء وفي الحال انتفض كركور وانتفض ليكبر ويكبر ويصبح بحجم الاب والام اضعاف المرات ثم قال بصوت جهوري الان هذا سري وسركم.. كتم الاب هذا السر حتى جاء وقت طلب فيه الحاكم من اهالي القرية ان يتركوها ويرحلوا لانه سيجعل منها قصرا عظيما وحدائق غناء فسيحة لابنته الاميرة فغضب الناس وثاروا لكنه اطلق عليهم كلابه وحراسه واول من تأذى من ذلك كان والد كركور فقد ضربه احد الحراس فادمي رأسه ففزعت ام كركور وصرخت ومن بعيد جاء كركور يجري وعرف ماحدث فثار وتطاير الشرر من عينيه واقسم ان يهد قصر الحاكم على رأسه فوقف الحراس يضحكون ورفسه احدثهم بقدمه والقي به عند النهر وبالطبع لم تمر الا لحظات حتى كان كركور ينتفض ويكبر واصبحت قدمه وحدها بحجم ثلاث رجال فمد يده وجمع حراس الحاكم ومشى إلى القصر والقاهم ثم مد كفيه واخذ يضرب القصر حتى هده هذا ودكه دكا وجعله مثل فطيرة واخذ يرفع التراب والحجارة ويلقي بها بعيدا حتى نظف المكان ثم صرخ والان لا يوجد حاكم فالحاكم بينكم هو الله عيشوا في سلام واشكروا الله ومشى كركور واختفى في الظلام حتى جف الماء وعاد كما كان كركور الصغير.

