

منوعات

الفجر

الأربعاء 14 فبراير 2024 م - العدد 14077
Wednesday 14 February 2024 - Issue No 14077

ص 22

مهرجان الوثبة للعسل
يختتم فعالياته ويكرم
الفائزين



ص 27

مسلسلات رمضان 2024..
أحمد العوضي ومصطفى شعبان
وأмир كرارة نجوم الشعبي



ممارسة بسيطة تساعد على درء

خطر سرطان الثدي لدى النساء

ص 23

أمازون تحذف كتباً للذكاء

الاصطناعي عن سرطان الملك تشارلز

تعرّض كتاب عن الملك تشارلز، كتبه الذكاء الاصطناعي، وتم طرحه للبيع على أمازون. لانتقادات شديدة من قبل قصر باكنغهام، مع تقارير تقيد بأن العائلة المالكة ربما تقوم باتخاذ إجراءات قانونية ضد الناشرين. وأفادت التقارير أن الكتاب يتضمن ادعاءات كاذبة حول تشخيص إصابة الملك بالسرطان، وهو واحد من سبعة كتب معروضة على متجر التجزئة عبر الإنترنت والتي تدعي كذباً أنها تشارك معلومات خاصة عن الملك. وذكرت صحيفة "ميل أون صندي" أن القصر انتقد عملية البيع، التي وصفها بأنها "تطفلية"، مضيقاً أن محاميها يتابعون القضية عن كثب. ويصف الكتاب المكتوب ب الذكاء الاصطناعي الملحظة التي علم فيها تشارلز بإصابته بالسرطان، قائلاً إنه شعر "بالخوف والغضب والياس". ويزعم الكتاب أيضاً أن الملك خضع لعملية جراحية لإزالة ورم، ثم شعر بالإرهاق بعد خضوعه لفترتين من العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي. كما يدعي الكتاب أن الملك مصاب بسرطان الجلد وسرطان البروستاتا، في حين لم يؤكد قصر باكنغهام نوع السرطان الذي يعاني منه الملك، ولم يذكر أي ورم على الإطلاق. وقال المتحدث باسم قصر باكنغهام لصحيفة ميل أون صندي "إن أي كتب تتكهن بشأن تشخيص جلالة الملك وعلاجه هي تطفلية وملينة بالمغالطات. وسيظهر فريقنا القانوني في هذه القضية عن كتب".

وفاة الفنان التشكيلي

العراقي محمد حيواني

توفي الفنان التشكيلي العراقي محمد حيواني، في ساعة متأخرة من مساء أمس الأول الاثنين عن عمر يناهز 59 عاماً. بعد صراع مع المرض. ونعت نقابة الفنانين العراقيين الفنان الراحل عبر صفحتها الرسمية على فيسبوك، قائلة: "ببالغ الحزن والأسى ننعي نقابة الفنانين العراقيين رحيل الفنان التشكيلي محمد حيواني، والذي وافته المنية، مساء الاثنين، إثر مرض عضال، سائلين المولى عز وجل أن يتغمده بواسع رحمته وأن يلهم ذويهم ومحبيه ومعلمه الصبر والسلوان، وإنا لله وإنا إليه راجعون".

فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس وحرق الدهون وفق اختصاصية

الخيار من الخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

الخيار والخضروات الصحية التي لا غنى عنها؛ كونها تساهم في التخلص من سموم الجسم، والحفاظ على صحة البشرة وجملها. يمتاز بفوائد صحية لا تعد ولا تحصى، تجعل تناوله ضرورياً في مختلف الأوقات؛ بسبب احتوائه على 95% من الماء، وهو مثالي لمنع الجفاف، بالإضافة إلى أنه غني بالمغذيات النباتية وفيتامين K. ويعتبر مصدراً جيداً لحمض البانتوثنيك والبوليفيتوم. هذا ويحتوي الخيار على النحاس، البوتاسيوم، المنغنيز، فيتامين سي C، الفوسفور، المغنيسيوم وفيتامين B1. والأهم أنه يساهم في التخسيس، لأنه منخفض السعرات الحرارية. في الآتي نتحدث الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج "سيدتي نت" حول فوائد الخيار قبل النوم للتخسيس، وغير ذلك من الفوائد الصحية.

تطبيق مواعدة للمصابين بالتوحد وذوي الإعاقات

كان سيرا رين "24 عاماً" الذي يعاني إعاقة ذهنية يشعر طويلاً بأنه مستبعد من تطبيقات المواعدة التي يبلغ عدد مستخدميها 380 مليوناً في مختلف أنحاء العالم، لكنه وجد أخيراً مساحة رقمية لهذا الغرض "لا يحسد أحد فيها" عليه، وما على المرء فيها "إلا أن يكون على حقيقته".

فحياته اليومية تغيرت منذ إطلاق تطبيق "ديجي" في تشرين الثاني-نوفمبر في السويد، وهو مخصص حصراً للمصابين بالتوحد أو ذوي الإعاقات الذهنية الخفيفة الذين يراوح معدل ذكائهم بين 50 و69.

وتتميز المنصة بطريقة عملها المبسطة وإجراءات التسجيل التي تضمن "من" هؤلاء المستخدمين الذين غالباً ما يتعرضون لإساءات على الشبكات.

في أحد مقاهي أوسلا الواقعة إلى الشمال من العاصمة ستوكهولم، يرتشف سيرا عصير الليمون وينظر بحوية على هاتفه.

ويقول سيرا بحماسة: "لقد بدأت للتو الدردشة مع فتاة! لدينا الاهتمامات نفسها، وهي تبدو لطيفة. أشقوق لأعرف ما سيدحت... أحلم بالعثور على الحب". ونشر سيرا على صفحته الشخصية صوراً لنفسه وقائمة باهتماماته، وهي الغناء والكلاب ومشاهدة الأفلام.

ويضيف "على منصات أخرى، أخفيت إعاقتي مع أنها جزء كبير من هويتي، ولم يكن الناس يرغبون في التحدث معي عندما اكتشفوا ذلك". وتولت منظمة تدعم ذوي الإعاقات العقلية أو العرفية ابتكار تطبيق "ديجي" في "الذي يتألف اسمه من اختصار لكلمة "ديجيتال" أي رقمي" ومن "Vi" أي "نحن" باللغة السويدية".

وتقتصر وظائف المنصة على الأساسيات وهي ملف تعريف ومساحة للمناقشة ووزر للحصول على المساعدة. ويشرح ماغنون ليندن، أحد مؤسسي التطبيق، أن "كثراً من ذوي الإعاقة مستبعدون من العالم الرقمي لأنه غالباً ما يكون شديد التعقيد".

المغرب .. وجهة صُناع

الدراما والسينما العالمية

بات المغرب وجهة مفضلة لصناع الدراما والسينما العالمية في السنوات الأخيرة، حيث سعى لتصوير إنتاجاتهم الدولية في مناطق مختلفة من البلاد، منها مدينة الصويرة التي يجري فيها تصوير مشاهد الموسم الرابع من المسلسل الأمريكي الشهير "أوتر بانكس".

وفي مدينة ورزازات، التي كرست عبر السنوات نفسها كفضاء لتصوير أفلام هوليوود شهيرة، جرى قبل أشهر تصوير فيلم Gladiator 2 لخرجه ريدلي سكوت، بميزانية تناهز 200 مليون دولار، ليكون بذلك أفضل فيلم طويل للإنتاج السينمائي الأجنبي خلال السنة الماضية.

وتتطلع السلطات المشرفة على القطاع، توسيع جاذبية البلاد في مناطق أخرى، واستقطاب استثمارات السينما العالمية، إذ كشف وزير الثقافة والشباب والتواصل، محمد مهدي بنسعيد، في إجابة سابقة بالبرلمان، أن إيرادات تصوير الأفلام الأجنبية بالمغرب خلال 2023، بلغت نحو 100 مليار سنتيم.

ومن ناحية، أكد مدير الفنون في وزارة الثقافة المغربية هشام عبقري، أن "المنافسة شديدة فيما يخص استقطاب المنتجين والمخرجين الأجانب لتصوير أعمالهم في المغرب، ليس على مستوى الشكل فقط، بل على مستوى التسهيلات الضريبية والموارد البشرية المؤهلة".

وأضاف عبقري في "إر إم نيوز"، أن "هناك آليات ضريبية مشجعة وتسمح للمنتجين أن يختاروا المغرب للتصوير، مع توفير الآليات الحربية، وتسهيلات في التراخيص من طرف السلطات".

ما علاقة إنتاج الأفوكادو

بتحريب المخدرات في المكسيك؟

ربط تقرير نشره موقع "إنفويبي" الإخباري، بين إنتاج ثمار الأفوكادو في المكسيك وعمليات تهريب المخدرات، خصوصاً إلى الولايات المتحدة. وبحسب التقرير، فقد أرسلت المكسيك ما يقارب 138 ألف طن من الأفوكادو إلى الولايات المتحدة، بهدف تلبية طلب مشجعي كرة القدم الأمريكية الذين يقومون عادةً بإعداد "الجواكامولي"، صلصة مكسيكية، للاستمتاع بالعرض. وجرى إنتاج 130 ألف طن مما يسمى بـ "الذهب الأخضر" في ولاية ميتشواكان، وهي منطقة كانت فيها هذه الفاكهة ذات علاقة وثيقة بالجريمة المنظمة في العقود الأخيرة. وفي عام 2022، أنتجت ميتشواكان 73% من إجمالي الأفوكادو في المكسيك بأكملها، وكانت بلديات تانسيتارو، وأروابان، وتاكامبارو هي الأكثر صلة بهذه الصناعة. ورغم ذلك، فإن التنوع في محاصيل الأفوكادو لم يترجم إلى أرباح عادلة لجميع المشاركين، وفي عدة مناسبات، كان الدافع وراء ذلك هو الاتفاقيات المبرمة بين الجريمة المنظمة والمسؤولين المحليين.

أزمة الكهرباء تحولّ مقاهي دمشق إلى مساحات للعمل والدراسة

منذ عام، تتردّد ماجدة بانتظام الى مقهى في وسط دمشق بات أشبه بمكتبها حيث تنجز عملها وتعتد اجتماعاتها وتستوحي أفكارها في مجال تصميم الإعلانات، مستفيدة من توفر الكهرباء بشكل متواصل.

وتقول ماجدة 42 عاماً، متحفظة عن ذكر شهرتها، لوكالة فرانس برس "أحتاج للكهرباء طيلة الوقت وأستوحي أفكاراً كثيرة من الناس الحاضرين هنا". على أريكة ملوّنة وسط المقهى، تضع ماجدة عدّة العمل وأغراضها. تتوقف حيناً عن الرسم على جهاز بحوزتها، لتلاعب ليلى، الكلبة البيضاء التي لا تفرق المكان. ويحدث أحياناً أن تنبرع لنقل أكواب القهوة أو ترتيب الأرائك بعدما باتت علاقة ودّ تجمعها مع العاملين في المقهى.

وتضيف "لولا وجود المقاهي لكنت توقفت عن العمل، على وقع انقطاع الكهرباء في المنزل لساعات طويلة".

وماجدة واحدة من سوريين كثر يجدون في المقاهي مساحة لإنجاز أعمالهم، خصوصاً الطلاب والعاملين بدوام حرّ، على وقع تقنين طويل في ساعات التغذية بالتأثير يصل الى عشرين ساعة.

ومنذ اندلاعها قبل نحو 13 عاماً، استنزفت الحرب قطاعي الطاقة والكهرباء مع خروج أبرز حقول النفط والغاز عن سيطرة الحكومة من جهة، وتضرر محطات توليد وأنابيب في المراكز من جهة أخرى. وتحول العقوبات الاقتصادية الغربية المفروضة على دمشق دون وصول بواخر النفط بشكل منتظم إلى سوريا.

تحسن المزاج .. فائدة مذهلة

لتناول فاكهة الكيوي

الإدراكي. وأخضع العلماء في بحثهم 155 شخصاً بالغاً يعانون من انخفاض فيتامين "سي" لنظام غذائي لمدة 8 أسابيع، إذ تناول المشاركون يومياً مكملات فيتامين "سي"، أو دواء وهمي، أو حبتين من فاكهة الكيوي، ثم أبلغوا باستخدام الاستطلاعات الموجودة عبر الهاتف الذكي عن مستوى حيويتهم، ومزاجهم، وزدهارهم، فضلاً عن جودة نومهم وفترته، ونشاطهم البدني. كما وجد الباحثون أن مكملات فاكهة الكيوي حسّنت الحيوية والمزاج خلال 4 أيام، فيما بلغت ذروة التأثير من 14 إلى 16 يوم، بينما أدى فيتامين "سي" إلى تحسين الحالة المزاجية بشكل طفيف حتى اليوم 12.

اكتشف بحث جديد من نيوزيلاندا فائدة مذهلة في تناول فاكهة الكيوي، حيث إنها تحتوي على مكونات مرتبطة بعمليات تنعكس في وقت قياسي على الصحة العقلية والجسدية. وفي الدراسة التي نشرت في المجلة البريطانية للتغذية، وجد الباحثون من جامعة أوتاغو، أن الفاكهة ذات الفراء تحسن الحيوية والمزاج في أقل من 4 أيام، وفقاً لوقع "MirageNews". كما يحتوي الكيوي على فيتامين "C" الذي ارتبط بتحسين المزاج والحيوية والرفاهية وانخفاض الاكتئاب، بينما يرتبط نقص معدلاته بارتفاع الاكتئاب والضعف





منوعات الفكر

22

بالإمارات ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لعام 2024

طالبة بجامعة الإمارات تحصل على جائزة أفضل محترف شاب في مجال الضرائب

•• العين - الفجر

حصلت طالبة من جامعة الإمارات العربية المتحدة على لقب أفضل محترفة شابة في مجال الضرائب بالإمارات ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لعام 2024، ومنحت شركة إرنست ويونغ (EY) الطالبة حصة محمد المنصوري -من كلية

الإدارة والاقتصاد بجامعة الإمارات-، هذه الجائزة تقديراً لإسهامها المتميز في مجال الضرائب. وعبرت حصة المنصوري عن شكرها لأساتذتها في جامعة الإمارات وخصت بالذكر البيئة الأكاديمية الداعمة التي مهدت الطريق لنجاحها، ناصحة زملائها على أهمية التعلم المستمر والابتكار في مجال الضرائب الذي

يتطور باستمرار، وقالت " أشجع جميع زملائي الطلبة للمشاركة الفعالة بأفكارهم الابتكارية في صناعة المستقبل للمساهمة جميعاً في رفعة وطننا، لتكون دولة الإمارات رائدة عالمياً في جميع المجالات." وأعرب الدكتور طارق الشاذلي-محاضر بكلية الإدارة والاقتصاد، وأشرف على الطالبة حصة المنصوري- عن فخره

الشديد بإنجاز حصة المنصوري. مشيراً إلى جودة التعليم الذي تقدمه جامعة الإمارات العربية المتحدة لطلبتها. موضحاً أن هذا الإنجاز يعكس البيئة الداعمة للشباب المحترفين في دولة الإمارات، للاستفادة من أفكارهم ورؤيتهم، وتبني مبادراتهم للارتقاء المستمر بالبيات العمل، وإعداد جيل

جديد لقيادات المستقبل. وتم تقييم الطلبة حول معلوماتهم عن الضرائب والمهارات التقديمية وكان الموضوع النهائي عن الاستدامة ذات الصلة برؤية مؤتمر الأطراف الثامن والعشرين. وقد ميزت الأعمال الرائدة لحصة المنصوري، التي تجمع بين الحلول الضريبية المبتكرة والتطبيقات العملية، من بين أقرانها، مما أكسبها

هذا اللقب المرموق. يجدر بالذكر أن شركة إرنست ويونغ، الرائدة عالمياً في مجالات التأكد والضرائب والمعاملات والاستشارات، أطلقت جائزة أفضل محترف شاب في مجال الضرائب لتسليط الضوء على المواهب وتشجيعهم على تحقيق التميز في مسيرتهم المهنية. وتحتفي هذه المنصة ليس فقط



بالمواهب الشابة ولكن تشجعهم أيضاً على مواصلة التميز في رحلتهم المهنية.



دعماً لمربي النحل وتعزيزاً لسمعة العسل الإماراتي في الأسواق المحلية والدولية

مهرجان الوثبة للعسل يختتم فعالياته ويكرم الفائزين

•• أبوظبي - الفجر

اختتمت فعاليات الدورة الأولى لمهرجان الوثبة للعسل لأحد المهرجانات الصاحبة لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي في دورتها الثانية، الذي استمر 14 يوماً في جناح الجائزة ضمن «مهرجان الشيخ

زايد، بالوثبة بأبوظبي. وشهد مهرجان الوثبة للعسل إقبالاً واسعاً من المهتمين بتربية النحل وإنتاج العسل بالإضافة إلى جمهور واسع من عشاق العسل من المواطنين والقيمين والسائحين ، الذين استمتعوا بتذوق عشرات الأنواع المتعددة من العسل الذي تتميز به دولة الإمارات في ظل أجواء البهجة والتشويق التي وفرتها باقة الفعاليات والأنشطة التراثية والثقافية والترفيهية المرافقة للحدث، هذا إلى جانب المسابقات اليومية المخصصة للجمهور والتي شهدت توزيع مجموعة من الجوائز والهدايا القيمة. واستقطب المهرجان أكثر من 60 مربي نحل وشركة من الشركات المهتمة بتربية النحل وإنتاج العسل، الذين شكل لهم الحدث منصة تسويقية هامة لعرض منتجاتهم، وأتاح لهم فرصة الاطلاع على أبرز أحدث الابتكارات والتقنيات الحديثة وأفضل الممارسات العالمية في مجال

عملهم. وفي ختام فعاليات المهرجان توج الفائزون بالمسابقات الخاصة بمربي النحل ومنتجي العسل المحليين التي تضمنت: مسابقة أفضل عسل سدر سائل، ومسابقة أفضل عسل سمر سائل، ومسابقة أفضل عسل متبلور، ومسابقة أفضل قرص شمع عسل لعسل السدر، ومسابقة أفضل قرص شمع عسل سدر لسلل البري، ومسابقة أفضل قرص عسل سمر للسلل البري.

وحصل الفائزون في المراكز الثلاثة الأولى من كل مسابقة على جوائز مالية قيمتها حوالي 270 ألف درهم، فيما حصل الفائزون بالمركز الرابع والخامس من كل مسابقة على جوائز عينية ودروع تذكيرية. وسجل المهرجان مبيعات بنحو 3,200 كيلو جرام من أنواع العسل المختلفة والمتنوعة محلياً، وبلغ إجمالي سعر الكميات المباعة خلال المهرجان حوالي 640 ألف درهم إماراتي.

وأكدت اللجنة المنظمة أن مهرجان الوثبة للعسل نجح في دورته الأولى بالوصول إلى غايته في دعم مربي النحل ومنتجي العسل المحليين من الناحية التسويقية، وتطوير مهاراتهم وتمكينهم من الاطلاع على أفضل الممارسات العالمية في مجال تربية النحل وإنتاج العسل، وذلك من خلال عقد 4 ورش عمل وندوات علمية حول موضوعات عدة في مجالات تربية

النحل وإنتاج العسل مثل إعداد عينات العسل للمشاركة بالمسابقات المحلية والدولية، جودة العكبر المحلي وأهميته، تربية وجودة ملكات نحل العسل الإماراتية وأفضل الممارسات في تربية نحل العسل، بالإضافة إلى جلسة حوارية مع مربي النحل والعروض الحية التي شهدها المهرجان طوال فترة انعقاده.

وأوضحت اللجنة أن المهرجان يساهم في تعزيز سمعة العسل الإماراتي وقدرته التنافسية في الأسواق المحلية والدولية، الأمر الذي يتماشى مع أهداف وتوجهات جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي في دعم المنتج المحلي ورفع كفاءته وفتح أسواق مستدامة أمامه بما يعزز من مساهمته في منظومة الأمن الغذائي للدولة. وأسنت اللجنة المنظمة على الحضور الجماهيري الواسع الذي شهده مهرجان العسل في الوثبة، الذي تحول إلى أحد أبرز الفعاليات التي ساهمت في إثراء فعاليات «مهرجان الشيخ زايد، وتعزيز جاذبيتها. من جانبهم أكد مربو النحل ومنتجو العسل أن الإقبال الكبير والسمعة الطيبة التي حققها المهرجان ساهمت في ترويج منتجاتهم والتعريف بها على أوسع نطاق، مؤكداً عزمهم على المشاركة والحضور الفاعل في الدورات القادمة للمهرجان.

الجامعة القاسمية تبحث مع وزيرة التعليم والعلوم والابتكار بجمهورية الجبل الأسود التعاون في المجالات العلمية والبحثية



•• الشارقة - الفجر:

استقبلت سعادة الأستاذ جمال الطريفي، رئيس الجامعة القاسمية، معالي أنديلا جاكسيثش وزيرة التعليم والعلوم والابتكار بجمهورية الجبل الأسود والوفد المرافق لها، وذلك في مقر الجامعة بمدينة الشارقة صباح أمس. حضر اللقاء سعادة الأستاذ الدكتور عواد الخلف مدير الجامعة، والدكتور زكريا نوح مدير مكتب العلاقات الدولية واستقطاب الطلبة. وتناول الجانبان سبل تعزيز التعاون المشترك مع الجامعة القاسمية في عدد من المجالات العلمية والبحثية، وتعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها

واستقطاب الطلبة. ورحب سعادة رئيس الجامعة بالوزيرة والوفد المرافق، مؤكداً أن الجامعة القاسمية حريصة على تطوير التعاون مع مختلف المؤسسات الأكاديمية والبحثية في جمهورية الجبل الأسود، ثم عرض نبذة عن الجامعة القاسمية وما حققتها من إنجازات أكاديمية ودورها في نشر مفاهيم الوسطية والاعتدال، كترجمة لرؤى مؤسسها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة في أن تكون منارة للتميز في التعليم العالي والبحث العلمي عمادها القرآن الكريم واللغة العربية، حيث تستقطب الجامعة الطلبة من 123 جنسية بمختلف دول العالم.

شرطة أبوظبي تنظم ورشة عصف ذهني لدعم مبادرات إسعاد المتعاملين

•• أبوظبي-الفجر:

نفذت إدارة خدمة وإسعاد المتعاملين بالتعاون مع إدارة الشرطة المجتمعية بقطاع أمن المجتمع في شرطة أبوظبي ورشة عصف ذهني ناقشت فيها مجموعة من المقترحات الهادفة لدعم مبادرات إسعاد المتعاملين بهدف طرح مبادرات وأفكار إبداعية تهدف لتحقيق أعلى مستويات رضا المجتمع وذلك بحضور مختلف فئات المجتمع.

وأكد العميد خلفان عبد الله المنصوري مدير مركز الاستراتيجية والتطوير المؤسسي على أهمية إشراك المجتمع بكافة شرائحه المختلفة على أرض الوطن وتلبية احتياجاتهم وتطلعاتهم الحالية والمستقبلية، كما وأكد على أهمية التواصل المستمر لإشراك المجتمع للارتقاء بخدمات القيادة العامة لشرطة أبو ظبي وفق أعلى المعايير والممارسات المحلية والعالمية. وأوضح أن الورشة تأتي التزاماً من شرطة أبوظبي بأولوياتها الإستراتيجية «إسعاد المجتمع» و «الريادة المؤسسية» ، وفي إطار مواكبة برنامج أبو ظبي



منوعات الفكر 23

يتعرض الشعر للعديد من عوامل الإجهاد خلال فصل الشتاء؛ حيث يصبح جافاً ويتطاير ويفقد كثافته، مما يفقده رونقه، وهو ما يمكن التغلب عليه من خلال العناية السليمة. تعترف خبيرة التجميل الألمانية بيرجيت هوبر، بصعوبة تسريح الشعر خلال فصل الشتاء، لا سيما عند خلع غطاء الرأس، موضحة أن السبب في ذلك يرجع إلى الاحتكاك بين الشعر والغطاء، وهو ما يجعله مشحوناً بالكهرباء الساكنة، خاصة إذا كان جافاً جداً، علماً أن برودة الهواء في الخارج وهواء المدفأة يتسببان في جفاف الشعر.



من المهم عدم استعمال مجفف الشعر لمدة طويلة أو بشكل متكرر

كيف تتجنبين جفاف الشعر في الشتاء؟



مستحضرات غنية بالدهون وتوضح هوبر أنه يمكن التغلب على هذه المشكلة من خلال استعمال مستحضرات العناية الغنية بالدهون، والتي تعمل على ترطيب الشعر وفروة الرأس، على سبيل المثال يمكن استعمال شامبو أو بلسم يحتوي على مادة البانثينول ذات التأثير المرطب. ولزيد من العناية، ينبغي تطبيق مسكات الشعر من أن إلى آخر، والتي تحتوي على زيوت طبيعية غنية مثل زيت اللوز وزيت الأرجان وزيت الجوجوبا. ومن جانبه، قال مصنف الشعر الألماني أنطونيو فاينيتشكه إنه يمكن مواجهة الشعر المتطاير من خلال استعمال بخاخ مرطب؛ حيث يتم رش البخاخ على الشعر لفترة قصيرة، ثم تمرير اليدين فوقه ليستقر الشعر بعدها، ومن ثم يمكن تسريحه وتصفيفه.

يوصي فاينيتشكه باستعمال مجفف الشعر بشكل صحيح؛ حيث ينبغي ضبط المجفف على درجة حرارة منخفضة، مع مراعاة التجفيف في اتجاه نمو الشعر، أي انطلاقاً من فروة الرأس باتجاه الأطراف. ومن الضروري أيضاً استعمال بخاخ مخصص لحماية الشعر من السخونة قبل استعمال مجفف الشعر؛ حيث إنه يحمي الشعر من الجفاف الناجم عن السخونة من خلال احتوائه على مواد مرطبة مثل الألوفيرا. ومن المهم أيضاً عدم استعمال مجفف الشعر لمدة طويلة أو بشكل متكرر، وذلك لتجنب تعرض الشعر للإجهاد.

الحفاظ على رونق الشعر

غطاء الرأس المناسب وينصح الخبراء باختيار غطاء الرأس المناسب، فالأغطية المصنوعة من خامات صلبة تعد غير مناسبة، وذلك بخلاف الأغطية ذات الخامات الناعمة، والتي لا تسبب في خشونة الشعر. كما تعد القبعات الضيقة غير مناسبة مثل قبعة "البيني"، في حين تعد القبعات، التي تستقر على الرأس بشكل فضفاض مناسبة مثل "البيرييه".

ممارسة بسيطة تساعد على درء خطر سرطان الثدي لدى النساء

أظهرت دراسة أن "المشي" يمكن أن يساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء بنسبة ١٠٪.

وساعدت التمارين، مثل المشي وركوب الدراجات وغيرها من الألعاب الرياضية على تقليل احتمال الإصابة

بالمرض قبل انقطاع الطمث، حيث حصلت النساء الأكثر نشاطاً على أكبر الفوائد.

تكون أكثر عدوانية ويتم تشخيصها في مرحلة متأخرة". مضيفاً: "لذا، نحن بحاجة ماسة إلى إيجاد طرق جديدة لمنع الناس من الإصابة بالمرض.

وعلى الرغم من أننا لا نستطيع التنبؤ بمن سيصاب بسرطان الثدي، إلا أن هناك بعض الأشياء التي يمكن للناس القيام بها لتقليل خطر الإصابة به. ويسلط هذا البحث الضوء على مدى أهمية دعم النساء للبدء في إجراء تغييرات صغيرة وصحية في نمط الحياة والتي يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على صحتهن".

العالم، بما في ذلك أكثر من 547 ألف امرأة. وتم تتبعهن لمدة 11.5 سنة في المتوسط، وتم تشخيص إصابة 10231 منهن بسرطان الثدي قبل انقطاع الطمث.

وكانت النساء اللاتي كن من بين الـ 10% الأكثر نشاطاً أقل عرضة للإصابة بالمرض بنسبة 10% مقارنة بأولئك الأقل نشاطاً، بعد تعديل مؤشر كتلة الجسم.

ويوضح الدكتور سايمون فنسنت، من مؤسسة Breast Cancer Now، أن سرطانات الثدي لدى النساء الأصغر سناً "تميل إلى أن

وقال الدكتور مايكل جونز، من معهد أبحاث السرطان في لندن: "تضاف هذه النتائج إلى مجموعة قوية من الأدلة التي تظهر أن النشاط البدني مفيد لصحتنا.

ويضاف بحثنا إلى الأدلة التي تشير إلى أن المشاركة في مستويات أعلى من النشاط البدني في أوقات الفراغ قد تؤدي إلى تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي قبل انقطاع الطمث".

وتابع: "ما زلنا بحاجة إلى فهم أفضل للبيولوجيا وراء العلاقة بين النشاط البدني وانخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي".

ويصيب سرطان الثدي كلا من الرجال والنساء، إلا أنه أكثر شيوعاً بين النساء. ويحدث سرطان الثدي عندما تبدأ بعض خلايا الثدي في النمو بطريقة غير طبيعية. وما يزال الخبراء غير متأكدين من أسبابه بالضبط، ولكن عوامل الخطر تشمل العمر، والتاريخ العائلي، والطول، وزيادة الوزن أو السمنة، والكحول، والإصابة بالمرض من قبل. وأظهرت الأبحاث السابقة أن المشي نحو 6.5 ساعة في الأسبوع يمكن أن يقلل من المخاطر بنسبة تصل إلى 30%.

وقد تناولت أحدث الأبحاث، التي نشرت في مجلة Journal of Clinical Oncology، بيانات من 19 دراسة في جميع أنحاء





دولة الكويت
الجمهورية العربية السورية

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ٢٠٤٧/٢/١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٤

اعلان رقيقي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٣٩٧/٢٠٢٢/٢٥٢

شيكات

المطوية: ٣٢ - دائرة التنفيذ الثالثة شهر رقم ٢٠٢٢

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيكات التجارية رقم (٢٥٢٢ - ٢٥٢٣ - ٢٥٢٤) - الصادر عن المخذضها والسحبين على بنك أبوظبي التجاري (٥٠٠٠٠) درهم

موضوع التنفيذ : ابايولي الترافس سيمتزر د.م.د

نواوله الامارات - اماره دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع الخليج التجاري - ٢ - مبنى فيجين

تاريخ: ١٧ - ١ - ٥٩٦٧٥٠٠

الفلور: ١ - كوكب سبيل قحلات البناء ش.م.د. صفته: منفذ ضده

موضوع الاعلان : قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ القصد به والفرد (١٣٧٤) درهم على طالب التنفيذ و اذ خريضة المحكمة ، بالاضافه الى اداء الرسوم المقررة والقراره خلال ١٤ ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستد الاجراءات القانونية بحكمكم.

رئيس الشعبة

[illegible]



محاكم دبي
DUBAI COURTS

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ٢٠٤٧/٢/١٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٤

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقمي ٩٨٦/٢٠٢٣/٢٠٨ تنفيذ مدني

70459

المطوعة: ٢، والطرافة التنفيذية عشرة رقم ٢٢٩

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٢٠٨/٢٠٤، بمداني المبلغ للنقد في وقدره (١٠٠٠٠ درهم) شاملاً الرسوم والصاريف.

مطالب التنفيذ: جبر الله للمعامات واستشارات القانونية

عنوانه الاعلانات: امر مدني، منطقة الخليج التجاري - الامارات العربية المتحدة - امارة دبي - الخليج التجاري

مراجع نشره (التنفيذي): مكتب رقم ٢٠٤ - ص ب ٥٠١٢٦ - ٥٥٥١٤٦٧ - info@khlegal.ae - ٠٥١٢٤٦٧ - ٢٤٩٤٥١٤٧

المطوب: اعلانه: ١- اتيان قنولات البني التحتية ش.م.ذ. صفة، منفذ ضد

موضوع الإعلان: فتح اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلام وازعامة بتفصيل ما ورد بالسند التنفيذي

مصادر المبلغ في وقدره (٢١٧٩١ درهم) على طالب التنفيذ او خزينة المحكمة، بالاضافة الى سداد الرسوم

المخيرة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والافان محكمة التنفيذ مستخدم الاجراءات القانونية بحكم.

رئيس الشفعة

[illegible]



دولة
دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

الفرع الثاني

إعلان بالتشتر

العقد ١٤٠٧٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٤

٢٠٢٤/٢/١٤ نزاع محمد القميعة

تفاصيل الإعلان بالنشر

موضوع التنازع

طالب الاعلان :- ١- مستشفي برايم سي.م.م

المطالب اعلاه : عبدالله محمد علي عبدالله البلوشي - صفته متنازع ضده

توثاقه: البريد الالكتروني :- رقم الجوال: ٥٥٤٤٦٩٢٦٩١ - رقم الفاكس :- لم تم قراءة البيانات

من خدمات الربط الالكتروني المتوفرة لدى محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٤ - ١٠:٥٥:٢٠

موضوع الاعلان: نعلنكم انه صدر قرائن منهي للخصومة بمبائية الحضوري في الدعوى المذكورة

اعلام بمحاكم دبي قرارا قابلا للتنظيم خلال (١٥) يوما من تاريخ تبليغكم بالفراير في حال كان

الادلاء لايزيد من النصاب الاتهابي حكمية اول درجة الحدد وفق القانون و قابل لااستئناف

اذ تجاوز المبلغ النصاب الاتهابي لأول درجة الحدد وفق القانون ويقدم الاستئناف وفقا

للاجراءات المتبعة .

نائب القيس

[illegible][illegible]



دولة
دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ٢٠٤٧/٢/١٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٤

اعلان بالشر

في الدعوى رقم: ٢٤١٥/٢٠٢٢/١٠٠٠

المطروحة في: دائرة الاسرار احوال نفس المرقم ٧٠

موضوع الدعوى : دعوى مطالبة التعدي برؤية الصغير /اليت رضمان سليمان والزام المدعي عليها باحضار الصغير الى الدولة .

المدعي: رضمان السيد رضمان السيد سليم

عنوانه: الامارات - اماره دبي - حود ميلا - بويدي - دبي - شارع عود ميلا - مبنى سلعطان للاعمال - شقة الخامس - ٥١ - ٥٢١٠٤٨١١٠١٠

المطلوب: اعلان - ١ - هذا الخلف : صفته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : قد اقام عليه المدعي وموضوعها دعوى المطالبة البرؤية الصغير /ليت رضمان سليمان والزام المدعي عليها باحضار الصغير الى الدولة

الاسان والاسان المرقم ٢٠٤٧/٢/١٤ الموافق ٢٠٢٤/٢/١٤

الساعة ٨:٣٠ ص في قاعة التخاصي من بعد ان كانت خلفه بالاحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70519

العدد ٢٠٤٧/٢/١٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٤

اعلان بالشر

في الدعوى رقم: ٢٠٤٧/٢٠٤٢/٢٧٤ تجاري

١٤٠٧٧

٢٠٢٤

المطروحة في دائرة إدارة الدعوى الرابعة رقم ٢،

موضوع الدعوى : المطالبة بالتزام المدني عليها عليها بقرعة وقدره (٧٧٤,٧٩) درهم والرسوم والصاريف واتعاب المحاماة والنفقة :- من تاريخ اعلان المدعي وحتى السداد التام من طرف النزاع رقم ٢٠٢٣/٠١٨٠٠

المطالبة بالحصار كاز ريشال رقم ٤.م.م.

عنوانه امارة دبي - دورية - شارع نين - برج الشرق - مكتب رقم ١٨١ - ٥٤١٠٧٢٠١٠

المطوب اعلانه :- ١- اسماء الخزان - صفته - مدعي عليه

المدعى الاعلان :- قد اقام عليه المدعي وموضوع المطالبة بالتزام المدني عليها عليها بقرعة وقدره (٧٧٤,٧٩) درهم والرسوم والصاريف واتعاب المحاماة والنفقة :- من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام من طرف النزاع رقم ٢٠٢٣/٠١٨٠٠. وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٢/١٩ الساعة ٩.٠٠ من في قاعة التفاوض من بعد ذات مكتب بالحضور :- من يمثل قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة في الابتدائية



DUBAI COURTS

70519

العدد ٢٠٢٤/٢/١٤ بتأريخ

١٤٠٧٧

إعلان رقمي لقرار مسيب بال نشر

في المنازعة رقم: ٢٠٢٢/٢٢٢/٤٦١ نزاع محدد القيمة

المطروحة: التوسيع الويدي للمنشآت رقم ٧٥٣

موضوع المنازعة : الزام الدعي عليها بأداء مبلغ وقدره (٢٠٠,٨٤٣,٧٠) درهم عشرون ألفاً وثمانمائة وخمسة وثمانون درهم وسبعون فلس - والفاصلة الثانوية بواقع ٥٠ فلساً - من سوريا من تاريخ الاحتياق وحتى المسداد التام - الزام المدعي عليها بالرسوم والصروفات ومقابل تعاب المحاماة .

المتنازع: كايولوك للخدمات في.م.م.

غوايه الامارات - اماره دبي - الصناعيه - بريدي - دبي - مبنى القصره ١٥١-٣٩٩ - مقابل

شركة الرياخ ٥٤٤-٧٢٠-١٢

خطوط اعلانه : ١- الزهور الويدي للخدمات الفنية لالتاها احمد بن عبدالحسن بن علي العلي

طرقه الشيخ الواحد بن المومني - صفتة - متنازع ضده

موضوع الإعلان : ثبوت التوسيات الويدي اعلانكم بالقرار المسيب الصادر بتاريخ ٢٠٢٢/١١/١٤

للاطلاع على تفاصيل القرار لابد من استخدام خدمات محاكم في الانترنتي والديكيه .

رئيس المسم



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ١٤٠٧٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٤

إعلان للنشر

في الدعوى رقم: ١٥٥/٢٠٢٤ مدني

المختومة، في: بتاريخ الدعوى الأولى رقم: ٥٠

موضوع الدعوى: المطالبة بإزالة المديون ومبلغ عقده (AED.٨٨١,٨٢) مع دفع من المائدة القانونية طبقاً مع: تاريخ الاستحقاق وحتى انتهاء التام مع الرسوم والصاريات ومقابل الباب الحاماة مع شمول الأمر بإتخاذ الاجراءات القانونية.

المحامي للشؤون: فروع مي، ومهمله، محمد عبدالله محمد العامري

توكله: الأتار: أمارة مي، عود ميما - بوريدي - ميمي - مقبول الدين الناصر - بناية الحاروي - الطابق الثاني - مكتب رقم ٢١٥ - ١١٧٧٧٥٥٠ - بابا بريد الدين عبيد - صفته: محامي

موضوع الإعلان: قد أتم عليك الدعوى موضوعها وإتخاذ المرسوم والمبلغ عقده (AED.٨٨١,٨٢) مع دفع من المائدة القانونية طبقاً مع: تاريخ الاستحقاق وحتى انتهاء التام مع الرسوم والصاريات ومقابل الباب الحاماة مع شمول الأمر بإتخاذ الاجراءات القانونية.

الساعة ١٠:٠٠ في كافة التواضيع من بعد ذلك فانت محبوضون أو مع ملكك بالاداء وعليك بتدعيمها من يدريك من مذكرات أو مستندات للمحكمة لي الجلسه بفترة أيام على الأقل.

الغفر

[illegible]



دولة
دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محكمة دبي

محكمة دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70642

العدد ٢٠٤٧/٢/١٤ بتاريخ

اعلان بالشر

في الدعوى رقم: ٥١٩٠/٢٠٢٣/٤ تجاري

١٤٠٧

٢٠٢٣

المختصة: في الدورية الإدارية الثانية رقم: ٤١٠

موضوع الدعوى: الطالبة: باخراح النجاشي عليه من الشركة والتجارة وحصة (٥٠٠٠٠) درهم وتمكين باقي الشركاء من حصة وحظهم على السجل التجاري والشركة والتجارة والسجلات والأوراق الرسمية الاخرى لدى الجهات الرسمية والعامة كاتتاليه من الشركة القائمة بينهم وبينهم الداعي عليه بالترموه والخصاص.

الدافع: محمد احمد محمد الجابر اورخون

تتواله الامارات: امارة - دبي - الجيرة الثانية - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج الماس - الطابق ٥ مكتب ٥٣٣ - بالقرب من برج الفيديف - PVTVA١٧٠

المطلوب اعلانه: ١- طلاق الجاني بازالتيه - مستفه - مدعى عليه

موضوعه الاعلان: قد اقام الداعي دعواه وموضوعها القائمة بتاريخ الداعي عليه من الشركة والتجارة حصة (٥٠٠٠٠) درهم وتمكين باقي الشركاء من حصة وحظهم اسهمه من السجل التجاري والشركة والتجارة وسائر السجلات والأوراق الرسمية الاخرى لدى الجهات الرسمية والعامة كاتتاليه على الشركة القائمة بينهم وبينهم الداعي عليه بالترموه والخصاص.

رصيد الداعي: لمصلحة يوم الاثنين الموافق ١٤٠٧/٢/٢١ الساعة ٠٩:٠٠ من قاعة التخصيص من بعد ثلث فلكه باصطور

أو من يمتلك افواقياً وافواقياً بالتقديم من فريق من مذكرات او مستندات للمحكمة بالجلسة بتلافة أيام من الاقل.



دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

[70197]
العدد ١٤٠٧٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٤

إعلان للنشر

في المنازعة رقم: ٧٣٨٢/٢٠٢٣/٤٦١ نزاع محدد القيمة

المطوعة، في السبعية اليومية (المنازعات) الثالثة رقم ٧٣٦

موضوع المنازعة: الإيضاح ملزم رقم ١١٣١/٢٠٢٣ أ من معن ضد السفري في الدعوى الماثلة - ثانياً: إعلان التنازع

منه بعد سبعة من صدور الدعوى واستجابتها - ثانياً: التنازع بعد سبعا مبلغ (٨٧,٤٦١,٤٨) درهم إماراتي

مع العالدة القانونية بواقع ٥ % من تاريخ الاستحقاق وإعالية السداد التام - رابعاً: إقرار التنازع صادر بالرسوم

والصاريف والمخاض المحاماة

شركة بيت التبرجي الطبية في م.د.م - فرع دبي

عنوانه الإمارات - إمارة دبي - عود ميثا - برج دبي - دبي - شارع أم هانين - مبنى الخيا - شقة ٢١٥ - مقابل نادي النصر - ٥٦٤٦٠١٣

المطوب (١ - ١١) المحطوب (١١ - ١٢) صفته : متنازع فيه

موضوع الإعلان: إقرار المحكمة إصدار قرار نهائي للحسموة وليس التلاد من (١١) للالاحة التنظيمية

تلقوا الأجزاء التالفة وقررت بتمتة التصديري الزام التنازع ضمن (٨٧,٤٦١,٤٨) درهم والعالدة ٥ %

من تاريخ الخالطة وحسب السداد التام والزمنة الرسوم والصاريف (٥٥٠٠) درهم مقابل الخالطة

١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠ - ٣١ - ٣٢ - ٣٣ - ٣٤ - ٣٥ - ٣٦ - ٣٧ - ٣٨ - ٣٩ - ٤٠ - ٤١ - ٤٢ - ٤٣ - ٤٤ - ٤٥ - ٤٦ - ٤٧ - ٤٨ - ٤٩ - ٥٠ - ٥١ - ٥٢ - ٥٣ - ٥٤ - ٥٥ - ٥٦ - ٥٧ - ٥٨ - ٥٩ - ٦٠ - ٦١ - ٦٢ - ٦٣ - ٦٤ - ٦٥ - ٦٦ - ٦٧ - ٦٨ - ٦٩ - ٧٠ - ٧١ - ٧٢ - ٧٣ - ٧٤ - ٧٥ - ٧٦ - ٧٧ - ٧٨ - ٧٩ - ٨٠ - ٨١ - ٨٢ - ٨٣ - ٨٤ - ٨٥ - ٨٦ - ٨٧ - ٨٨ - ٨٩ - ٩٠ - ٩١ - ٩٢ - ٩٣ - ٩٤ - ٩٥ - ٩٦ - ٩٧ - ٩٨ - ٩٩ - ١٠٠

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محكمة الاستئناف	 دبي كورتس DUBAI COURTS
[70392]	العدد ٢٠٤٨/٢/١٤ بتاريخ ١٤٠٧٧ هـ مذكرة اعلان بالنشر (استئناف) في الاستئناف رقم: ١٣٧/٢٠٤٨/٢٠٠ استئناف مدني	الخبر

[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70021

العقد ١٤٠٧٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٤

أznار عدلي بالنشر

رقم (2024/1/111764)

المشتر: بنك دبي الإسلامي (ش.م.ع)

المخذر اليه: أحمد وسيم جمال ابو هفـه - (مجهول محل الإقامة)

صيغة الإعلان بالنشر

ينذر النشر المخذر اليه بالاتي: أولا – سداد مبلغ الميوضيعة مبلغ وقدره 37.587.00 درهم.

ثانيا – اذا لم يتم النشر الذي يسداد المبلغ سوف يقوم المخذر بالنجوة الى المحكمة المختصة

للاذن ببيع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الإسلامي، نسيان التيمنا- لوجة رقم 34072

خصوصي – Pod – إمارة دبي – اللون احمـر – موديل الصنع 2018 " وفاء للدين

المستحق على النشر الذي والبالغ قيمته37.587.00 درهم ، مع إخلاء طرف البنك الخطر

من أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات خصوصية قد تكون موجودة داخل المخذر اله موهونة.

الكاتب العدل

الغـر



GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



DUBAI COURTS

70021

العقد ١٤٠٧٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١٤

انذار عدلي بالشر

رقم (2024/1/111775)

المستند : بنك دبي الاسلامي (ش م ع)

المقذر اليه : سهام علي صالح

(مجهول محل الإقامة)

صيغة الاعلان بالشر

يُنذر المقذر المقذر اليه بالاتي ، اولا - سداد مبلغ المديونية مبلغ وقدره 75.348,00 درهم .

ثانيا - اذ لم يتم المقذر اليه سداد المبلغ سوف يقوم المقذر باللجوء الى المحكمة المختصة لتلاعن

ببيع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الاسلامي ، كيا K900 - لوحة رقم 63149

مخصص - كود - ١ إمارة دبي - اللون اسود - موديل الصنع 2016 ” وفاء للدين

المستحق على المقذر اليه والبالغ قيمته 75.348,00 درهم ، مع إخلاء طرف البنك اللذين

من أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون موجودة داخل السيارة المرهونة .

الكاتب العدل،



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



دبي
DUBAI COURTS

70021

العقد ١٤٠٧٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٤

أنداز عدلي بالتشتر

رقم (2024/1/11174)

الغرفة ١٤٠٧٧

المشتر: بنك دبي الإسلامي (ش.م.ع)

المشتر إليه: مؤمن فؤاد محمد احمد الشرفاوي

(مجهول محل الإقامة)

مصلحة الاعلان بالتشتر

يختر التذتر المذتر الي بالتاتي : أولا - سداد مبلغ المديونية مبلغ وقدره 49.060.00 درهم .

ثانيا - في خلال المواعيد القانونية

ثالثا - اذا لم يتم المذتر الي بسداد المبلغ سوف يقوم المذتر بالتلجوء الى المحكمة المختصة

للاذن ببيع السيارة المروونة لصالح بنك دبي الاسلامي ، كيا سبورج - لوحة رقم 76701

خصوصي - كود T - إمارة دبي - اللون الفضي - موديل المصنع 2017 " وفاء لتدئين

المستحق على المذتر اليه والبالغ قيمته 49.060.00 درهم . مع إخلاء طرف البنك المحضر

من أي مسؤولية تجاه أي ممتلكات شخصية قد تكون موجودة داخل السيارة المروونة .

الكاتب العدل،



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محكمة دبي



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ٢٠٤٧/٢/١٤ بتاريخ ١٤٠٧٧

أذار عدلي بانشر

رقم (2024/1/11179)

المستند: بنك دبي الاسلامي (ش.م.ع.)
 المندرج اليه: محمد شاهر العام محمد شماس الدين
 (مجهول محل الإقامة)

سببها اعلان بانشر

بنشر المندرج المندرج اليه بالاتي: اولاً - سداد مبلغ المديونية مبلغ وقدره 28.114.00 درهم .
 ثانياً - في خلال ايام اعادة القانونية

تاريخه: اذا لم يقم المندرج بسداد المبلغ سوف يقوم المندرج باللجوء الى المحكمة المختصة لتلازم
 ببيع السيارة المروونة لصالح بنك دبي الاسلامي ، ممتنوبيشي لانس - لائحة رقم 90349
 خصوصي - كود V - إمارة دبي - اللون فضي - موديل الصنع 2016 " وفاء الدين
 المسحق على المندرج اليه والبالغ قيمته 28.114.00ر، مع إخلاء طرف البنك المحضر
 من أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون موجودة داخل السيارة المروونة .

الكاتب العدلي



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محكمة دبي

محاكم دبي



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70021
العدد ٢٠٢٤/٢/١٤ يتاريخ

انذار عدلي بالانشر

رقم (2024/1/111748)

المصدر : بنك دبي الاسلامي (ش م ع)

المقذر اليه : نيكول اني جوتييريز رودان

(مجهول محل الإقامة)

صيغة الاعلان بالانشر

بمذ انشئ المذتر المذ بالاتي :اولا - سداد مبلغ المديونية مبلغ وقدره 27.900.00 درهم.

ثانيا - في خلال المواعيد القانونية

ثالثا - اذا لم يقم المذتر اليه بسداد المذتر سوف يقوم المذتر باللجوء الى المحكمة المختصة لتلازم

بيع السيارة المروونة لصالح بنك دبي الاسلامي ، شيفورليه كروز - لوحة رقم 27769

- خصوصي - كود - إمارة دبي - اللون فضي - موديل المصنع 2016 " وفاء الصنع "

المستحق على انذاره والبالغ قيمته 27.900.00 درهم ، مع إخلاء طرف البنك المخاطر

من أي مسؤولية تجاه أي مستهلكات شخصية قد تكون موجودة داخل السيارة المروونة .

(الكاتب العدلي)

حكومة رأس الخيمة

دائرة المحاكم



محكمة رأس الخيمة
Ras Al Khaima Courts

70197

العقد ١٤٠٧٧/٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/١٤

إنداز عدلي بالنشر

رقم (2085/2024)

المنذر : مصفر الامارات الاسلامي ش م ع

المنذر إليه : روماناً لوجيستيكس.

يقرر المنذر المنذر إليه بسمرة سداد مبلغ وقدره (55.801.54) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر والإيضاض المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية لصرف المبلغ للسيارة المباعية بالمازاد العلني المودع في خزانة المحكمة على السيرة (81542 / حصوصي 14/ ابوظبي) من نوع (تويوتا كورولا _ سالون) موديل (2014) _ لون (ابيض) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،

الكتاب العدل

الفجر



.. أبوظبي -وام:

تقيم اللجنة المنظمة لمبادرة ”الأندلس: تاريخ وحضارة“ ثاني الندوات الثقافية للمبادرة في أبوظبي يومي ٢٠ و٢١ فبراير ٢٠٢٤. وتناقش الندوة الحياة الأدبية والثقافية والعلمية في الحضارة الأندلسية، وتأثيرها على المشهد الفكري المعاصر. وتأتي هذه الندوة قي أعقاب النجاح الكبير الذي حققته الندوة الثقافية الأولى ضمن البرنامج الثقافي لمبادرة ”الأندلس: تاريخ وحضارة“، والتي أقيمت في العاصمة الإسبانية مدريد في سبتمبر الماضي، وسجلت حضوراً لافتاً لعدد كبير من العلماء والمختصين والمهتمين بالحضارة الأندلسية.

تقام على مدار يومين في إطار مبادرة الأندلس: تاريخ وحضارة

أبوظبي تستضيف ندوة ثقافية تبحث واقع الحياة الأدبية والعلمية والثقافية في الحضارة الأندلسية

ويتحدث الدكتور رفائيل لوبيث غوزمان، عن ”تأثير الفن الأندلسي الموريسكي في القارة الأمريكية“. يذكر أن مبادرة ”الأندلس: تاريخ وحضارة“ تهدف إلى تعميق المعرفة حول الحضارة الأندلسية من خلال فعاليتها الفنية والثقافية المتنوعة، والتعريف بأثر هذه الحضارة الفريدة وبصمتها المؤثرة في النهضة الفنية والفكرية والعلمية والمعمارية على الصعيدين الأوروبي والعالي. كما تعنى المبادرة بإبراز التقدم الحضاري للأندلس، ومكانتها الإنسانية كنموذج للتعايش والتسامح والتقدم العلمي والثقافي والاجتماعي. وتسعى دولة الإمارات، من خلال هذه المبادرة، إلى إبراز الروابط والقيم الإنسانية المشتركة بين الحضارات، والاحتفاء بالحضارة العربية في الأندلس باعتبارها حقبة تاريخية مشرقة ومثالاً لتلاقي الثقافات.

الأندلس.. ومن جانبه، يتطرق الدكتور ماريبيل فييرو، المجلس العالي للبحوث العلمية بمدريد، إلى موضوع ”المدارس والجامعات الأندلسية“، ويناقش الدكتور محمد القادري، ”علم الفلاحة والحدائق في الأندلس“، و. تشهد الندوة في يومها الثاني تنظيم جلسة ”الموريسكيين والموروث الفني والأدبي“ ويترأسها د. أحمد المنصوري من جامعة الإمارات، وتتحدث خلالها الدكتورة إيناس سحابو، المعهد العالي في تونس، عن موضوع ”الموريسكيين والفن الأدبي“، فيما يتطرق الدكتور لويس بيرنابي نونس، جامعة أليكانتي في إسبانيا، إلى ”مسير الموريسكيين الوجودي وفي ذاكرة الإسبان“. بدورها، تناقش الدكتورة ماريا تيريزا تارفايز، جامعة بويرتوريكو ”الأدب الخميادي كوسيلة لحفظ التراث ودرج الأندلسيين الحصين“،

بن سنوسي، جامعة تلمسان في الجزائر، عن موضوع ”صورة الأندلس في القصص العربية“، في حين يتطرق الدكتور صلاح جرار، جامعة الشارقة، إلى ”خصوصية الأدب الأندلسي، وحركة التحقيق للأدبيات“. كما يتحدث الدكتور سيلفادور بينيا مارتى، جامعة مالقة عن الأدب الأندلسي، فيما يناقش الدكتور خايمي سانشيز راتيا، موضوع ”الترجمة بالأدب الأندلسي“، ويتمحور ثاني جلسات اليوم حول ”العلوم والمعارف الأندلسية“ و يترأسها د. أدريان ديمان، جامعة الإمارات، ويتحدث خلالها الدكتور محمد الجمل، جامعة الإسكندرية، عن ”معالم الإنجاز الحضاري الأندلسي“، فيما يتناول الدكتور خوسيه ميغيل بويرتا، من المجلس العالي للبحوث العلمية بمدريد موضوع ”علوم ومؤلفات الأندلسيين من خلال موسوعة مكتبة

التي أفضت إلى تميز الأندلس كحاضرة للعلم والمعرفة، وحلقة وصل حضاري بين الشرق والغرب، ومركز إشعاع فكري عالمي، وتنطوي الندوة الثقافية في العاصمة أبوظبي على رمزية خاصة، سيُما وأنها تسدل الستار عن فعاليات البرنامج الثقافي لمبادرة ”الأندلس: تاريخ وحضارة“، والتي أرست مفهوماً جديداً للبرامج والمشاريع الثقافية.“ تتناول الندوة في يومها الأول مواضيع تتمحور حول الأدب الأندلسي ومدى تأثيره في الأدب العربي، وكذلك ترجمة الأدب الأندلسي، بالإضافة إلى جلسات العلوم الأندلسية، مع التركيز بشكل خاص على المدارس والجامعات خلال العصر الأندلسي. وفي الجلسة الأولى ومحورها ”الأدب الأندلسي“ وتترأسها د. نورة الكربي- جامعة الشارقة، يتحدث الدكتور هشام

تتضمن الندوة مجموعة من الجلسات التي تبحث محاور متعددة، من ضمنها الأدب والفن والترجمة والنهضة التعليمية والأكاديمية خلال الحقبة الأندلسية. وتشهد الجلسات مشاركة مجموعة من الخبراء والمختصين والمؤرخين وممثلي المجتمع الأكاديمي من مؤسسات تعليمية وثقافية مرموقة، منها جامعة الإمارات وجامعة الشارقة والجامعة الأردنية وجامعة تلمسان وجامعة بويرتوريكو وغيرها.

وقال معالي محمد المر، رئيس لجنة مبادرة ”الأندلس تاريخ وحضارة“: ”تشكل الندوة منبراً لتعزيز التواصل الحضاري والتبادل الثقافي العربي الإسباني، ومنصة للإضاءة على ملامح وتجليات النهضة الأدبية والعلمية في الأندلس وأثرها على العالم. كما تركز على العوامل

يتضمن حصصاً دراسية وجولات للتعريف بالثقافة الإماراتية والعربية

«مجمع اللغة العربية بالشارقة» يستضيف وفداً أكاديمياً وطلابياً من النمسا في برنامج لتعلم العربية

والكتابة، بالإضافة إلى مناقشة جملة من الموضوعات حول الثقافة العربية والإماراتية. مسار الجولات الثقافية وترسيخ المفاهيم والثقافة في إمارة الشارقة، أبرزها ”دارة الدكتور سلطان“ و”القصباء“، و”الجامعة القاسمية“ و”السوق المركزي“، و”أكاديمية الشارقة للفنون الأدائية“ و”بيت الحكمة“، و”جامعة الشارقة“ و”الزاهية سيتي سنتر“. وانطلاقاً من إيمان المجمع بالطرق والوسائل التعليمية الحديثة التي تؤكد على أهمية التعليم من خلال الترفيه، يشمل البرنامج اصطحاب الطلبة النمساويين في رحلة إلى خورفكان، ورحلة سفاري قبل متابعة باقي الزيارات إلى ”مسجد الشارقة“، ليختتم البرنامج مسار الجولات بزيارة إلى ”أكاديمية البحوث“ و”جزيرة النور“.وأشاد الوفد بالجهود التي يبذلها المجمع للحفاظ على اللغة العربية وتمكين غير الناطقين بها ونشرها، وبالفرص المتاحة والحوار، ونصوص القراءة والاستماع التي تستري التي تهدف إلى تعليم اللغة العربية وتعريف العالم بثقافتها وتاريخها وحضارتها.

مجموعتين: الأولى للمستوى المبتدئ، والثانية للمستوى المتوسط، في درسين منفصلين يومياً؛ الأول من الساعة التاسعة والنصف حتى الحادية عشرة صباحاً، والثاني من الحادية عشرة والنصف حتى الواحدة ظهراً لكل منهما. ويركز المستوى المبتدئ على تعليم المشاركين في المجموعة الأولى ضبط مخارج الحروف العربية، وإمدادهم بمجموعة واسعة من المفردات والقواعد النحوية بهدف دعم حصيلتهم اللغوية واستخدامها عملياً أثناء المحاضرات. في حين يدعم المستوى المتوسط مهارات المشاركين في المجموعة الثانية في التواصل اللغوي، من خلال تدريبهم على النطق السليم أثناء المحادثة والحوار، ونصوص القراءة والاستماع التي تستري التي تهدف إلى تعليم اللغة العربية وتعريف العالم بثقافتها وتاريخها وحضارتها.

الإسلامية الذي يحتضنه، كما أطلعوا على عدد من المخطوطات النادرة، تلتها زيارة إلى ”مسجد النور“. مسار الدروس العلمية ويتضمن البرنامج توزيع الطلاب على

بأحدث الأدوات والوسائل التعليمية، وتعرف أيضاً على جهود المجمع في إنتاج المعجم التاريخي للغة العربية، تلتها زيارة إلى ”مجمع القرآن الكريم بالشارقة“ حيث تجول الوفد في مرافقه ومتاحفه السبعة، ومركز البحوث والدراسات

والتاريخية في الشارقة.. بيئة داعمة لغير الناطقين باللغة العربية وتأتي الزيارة في إطار التعاون العلمي والثقافي بين المجمع و”مؤسسة هامربورغ شتال“ النمساوية، لتوفير بيئة داعمة للطلاب غير الناطقين باللغة العربية، وتمكينهم من تعزيز مهاراتهم في التواصل اللغوي من خلال الحوار والمحادثة، ضمن مسارين: الأول علمي مع الأساتذة خلال الدروس التعليمية، والثاني ثقافي وترفيهي مع المرافقين من الناطقين باللغة العربية خلال الجولات التي يتضمنها برنامج الزيارة. واستهل الوفد الطلابي النمساوي برنامجه بزيارة ”مجمع اللغة العربية“ حيث أطلع على مكتبته وجميع مرافقه العلمية، وتعرف على الضيوف الدراسيَّة المجهزة

والتاريخية في الشارقة.. بيئة داعمة لغير الناطقين باللغة العربية وتأتي الزيارة في إطار التعاون العلمي والثقافي بين المجمع و”مؤسسة هامربورغ شتال“ النمساوية، لتوفير بيئة داعمة للطلاب غير الناطقين باللغة العربية، وتمكينهم من تعزيز مهاراتهم في التواصل اللغوي من خلال الحوار والمحادثة، ضمن مسارين: الأول علمي مع الأساتذة خلال الدروس التعليمية، والثاني ثقافي وترفيهي مع المرافقين من الناطقين باللغة العربية خلال الجولات التي يتضمنها برنامج الزيارة. واستهل الوفد الطلابي النمساوي برنامجه بزيارة ”مجمع اللغة العربية“ حيث أطلع على مكتبته وجميع مرافقه العلمية، وتعرف على الضيوف الدراسيَّة المجهزة

.. الشارقة-الفجر:



ضمن فعاليات مهرجان أبوظبي 2024

عرض أوبرا بريتي ييندي وفرانشيسكو ديمورو لأول مرة في الشرق الأوسط



النجمان بريتي ييندي وفرانشيسكو ديمورو في أداء ساحر ضمن برنامج أوبرالي منفرد ضمّ مقتطفات من إبداعات مؤلفي الأوبرا بمن فيهم دونيزيتي وفيردي وبيليني وجونو. وراقق النجمين عازف البيانو العالي فينسينزو سكالييرا، ما منح عازف الأوبرا فرصة الاستمتاع بأهمسية استثنائية تأسر الحواس. وشهد الحفل إقبالاً كبيراً، حيث نفذت التذاكر بسرعة وسارع عشاق الأوبرا لحجز مقاعدهم لحضور العرض الرائع، وحظي الحاضرون بتجربة استثنائية تزرع بروائع الأوبرا المقدمة من اثنين من ألمع نجوم الأوبرا العالميين اللذين أضفيا بأصواتهم الشجية سحراً خاصاً على العرض المميز. واختتم النجمان العرض بأداء أذهل الحاضرين ومنحهم فرصة الاستمتاع بأهمسية لا تنسى مع أجمل أحنان الموسيقى العالمية.

أعمال دونيزيتي وفيردي وبيليني وغونود، يعكس التزام المهرجان بترسيخ مكانة أبوظبي حاضنة للمبدعين العالميين ومنارة لإرثهم الثقافي والموسيقى العريق. وتشتهر بريتي ييندي، مغنية السوبرانو الجنوب أفريقية، بعروضها المميزة التي أذهلت الملايين حول العالم. وحظيت ييندي باهتمام عالمي بعد عرضها الغنائي في حفل ترويجي الملك تشارلز الثالث، ملك المملكة المتحدة، لتتألق أيضاً على خشبة المسرح في أبوظبي وتقدم للحاضرين أهمسية لا مثيل لها. وقد انضم إليها في الحفل التينور الإيطالي النجم فرانثيسكو ديمورو، الذي يتمتع بمسيرة مهنية مثاقفة تزرع بعروضه المميزة في العديد من دور الأوبرا العالمية، حيث أمتع الحاضرين ببطبقات صوته القوية والتميزة. وتأتق

للعاصمة المتوّعة بلقب مدينة الموسيقى من منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)، وقالت: ” يستضيف المهرجان أكثر من 1100 فناناً من الإمارات والعالم يشاركون في فعالياته وعروضه ضمن أعمال الإنتاج المشترك والتكليف الحصري، في ملتقى ثقافي وفني لأصحاب الفكر وكبار المبدعين العالميين في الموسيقى الكلاسيكية والأوبرا والباليه العالمية والجاز وغيرها، جنباً إلى جنب مع المبدعين الإماراتيين والمواهب الشابة على مسرح المهرجان.“ وتابعت سعادتها: ”العرض الشرق أوسطي الأول للسوبرانو الاستثنائية بريتي ييندي والتينور العالمي فرانثيسكو ديمورو يرافقهما العازف الشهير فينسينزو سكالييرا على البيانو، يتضمن برنامجاً أوبرالياً منفرداً لمقتطفات من روائع

استضاف مهرجان أبوظبي 2024 أمسية أوبرالية للسوبرانو العالية بريتي ييندي والتينور الموهوب فرانثيسكو ديمورو برفقة عازف البيانو الشهير فينسينزو سكالييرا، على خشبة المسرح الأحمر في مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي. ويمثل الحفل العرض الأول من نوعه في العالم العربي ومنطقة الشرق الأوسط، حيث قدم للجمهور أجواء احتفالية استثنائية تزرع بروائع الأوبرا الساحرة. وأكدت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي على أهمية الدور الذي يلعبه مهرجان أبوظبي في إثراء الرؤية الثقافية

.. أبوظبي- الفجر



منوعات الفكر 27



تحظى الدراما الشعبية دائماً باهتمام مشاهدى الدراما والمسلسلات حيث تكون قريبة من البيئة التي يعيشها القطاع الأكبر من الجمهور، ولا يخلو موسم دراما رمضان من كل عام من المسلسلات الشعبية والتي تدور أحداثها في الجارات والمناطق البسيطة وتسلب الضوء على مشاكلهم وأزماتهم، ومع اقتراب موسم رمضان ٢٠٢٤ نرصد الاعمال الشعبية المنتظر عرضها هذا العام.

مسلسلات رمضان 2024..

أحمد العوضى ومصطفى شعبان وأمير كرارة نجوم الشعبي كريم عبد العزيز يخوض رحلة مليئة بالمغامرات في ملحمة "الحشاشين"



حق عرب مسلسل "حق عرب" للنجم أحمد العوضى، يعد أبرز الأعمال التي تقدم الدراما الشعبية من خلال قصة قريبة من الشارع إذ تدور الأحداث في منطقة الجمالية حول عرب السويدي الذي تظهر له أحداث من الماضي تغير مجرى الأمور، حيث اختار العوضى اللون الشعبى لتقديمه في أولى بطولاته المطلقة لاسيما وأنه من محبى الدراما القريبة من الشارع.

"حق عرب" بطولة أحمد العوضى، دينا فؤاد، رياض الخولى، وهاء عامر، وليد فواز، دنيا المصرى، كارولين عزمى، أحمد صيام، سلوى عثمان، وهاء مكي، أحمد عبد الله محمود، ميهو ماهر، الطفل منذر مهران، وعدد آخر من الفنانين، تأليف محمود حمدان وإخراج إسماعيل فاروق وإنتاج شركة سينرجى.

جمال، تميم عبده، جاسيكا حسام الدين، لينا صوفيا بن حمان، حمزة دياب، الفت إمام، تأليف رنا أبو الريش ويسر طاهر إخراج خالد الحلفاوى وإنتاج شركة Eagle Films للمنتج جمال سنان

تدور أحداث المسلسل في إطار اجتماعى لايت حيث مع تطورات جديدة يواجهها الزوجان ليلى تيمور (دينا الشربيني) وأحمد مختار (شريف سلامة) وتظهر مشاكل جديدة خاصة بابتائهما وحياتهما الزوجية، استكمالاً لما دار في أحداث الجزء الأول الذى تم عرضه في شهر رمضان الماضى 2024.

كامل العدد 2

يعرض مسلسل "كامل العدد 2" بطولة النجمين دينا الشربيني وشريف سلامة والمكون من 15 حلقة، على شاشات المتحدة للخدمات الإعلامية خلال شهر رمضان المقبل 2024، حيث يتواصل تصوير مشاهد العمل على قدم وساق، ومقرر بدء عمليات الدعاية خلال الأيام القليلة المقبلة.

"كامل العدد 2" بطولة دينا الشربيني، شريف سلامة، إسعاد يونس، آية سماحة، جيهان الشماشجى، ميمى جمال، أحمد كمال، أحمد جمال سعيد، سمر علام، عمرو

السنوات الماضية، إذ يظهر خلال أحداث العمل بشخصية دكتور يعيش في نزلة السمان ويتناول العمل حكاية عائلته والصراعات في المنطقة.

"بيت الرفاعى" بطولة أمير كرارة، أحمد رزق، سيد رجب، إيناس كامل، صفاء الطوخى، ميرنا جميل، ملك قورة، محمد لطفي، رحاب الجمل، عايدة رياض، أحمد فؤاد سليم، وعدد آخر من الفنانين، ومن تأليف بيتر ميمى وهند عبدالله وعمرو أبو زيد وإخراج أحمد نادر جلال وإنتاج شركة سينرجى.

المعلم

مسلسل "المعلم" للنجم مصطفى شعبان أيضاً يتناول دراما شعبية اجتماعية، وذلك يسلب الضوء على تجار السمك والصراعات داخل السوق، حيث يظهر مصطفى شعبان خلال الأحداث بدور تاجر سمك ويعيش رحلة صعود مليئة بالصراعات لاستعادة قوته ومركزه وسط كبار التجار فى شادر السمك.

"المعلم" بطولة مصطفى شعبان، سهر الصايغ، هاجر أحمد، أحمد بدير، انتصار، أحمد فؤاد سليم، أحمد بدير، محمد العمروسى، سلوى عثمان، منذر رياحنة، أحمد عبدالله محمود، طارق النهرى، علاء زينهم، وعدد آخر من الفنانين، والعمل من تأليف عمرو الدرديري ومحمد الشواف وإخراج مرقس عادل وإنتاج شركة سينرجى.

ويعد المخرج مرقس عادل إلى دراما رمضان المقبل بعد غيابه العام الماضى، حيث قدم آخر أعماله مسلسل "شغل فى العالى" فى رمضان 2022 بطولة فيفى عبده، شيرين رضا، محمد رضوان، تونى ماهر، بسمه داود، رشا بن معاوية، فريد النقراشى وعدد آخر من الفنانينوعلى مستوى السينما، ينتظر مرقس عادل طرح فيلم "فى عز الظهر" بطولة النجم المصرى العالمى مينا مسعود، يذكر أن مصطفى شعبان قدم فى شهر رمضان الماضى مسلسل "بابا المجال"، وشارك فى بطولته سهر الصايغ، نسرين أمين، سهر الصايغ، باسم سمرة، سوسن بدر، جوماننا مراد، رياض الخولى، محمود حافظ، سما إبراهيم، فرح يوسف، محمد نجاتى، عارفة عبد الرسول، محمد رضوان، أحمد كشك، هبة حسن، أحمد ماهر، أسما سليمان، عزوز عادل وعدد آخر من الفنانين، وتأليف محمد الشواف وإخراج أحمد خالد موسى.



"الحشاشين"

ينتظر ويترقب جموع المشاهدين في الوطن العربي كله مسلسل "الحشاشين"، أضخم إنتاج مصري عربي، ويخوض النجم كريم عبد العزيز من خلال شخصية "حسن الصباح" رحلة مليئة بالمغامرات في عمل سيكون ملحميا تاريخيا.

كريم عبد العزيز يجسد دور حسن الصباح ذلك الشاب الذي يخوض رحلة ملحمية بعد انضمامه إلى "مذهب الإسماعيلية الشعبي" في سن 17 عاماً، ويؤسس ذلك الشاب الجماعة التي سُميت لاحقاً بـ "الحشاشين"، ليخوض صراعات ومواجهات.

تاريخيا خرجت جماعة "الحشاشين" من طائفة النزارية الإسماعيلية، التي انفصلت عن الفاطميين في أواخر القرن الخامس الهجري، الحادي عشر الميلادي، وترجع تسميتها إلى كلمة "Assassins" أي القتل أو الاغتيالين، لأنهم قتلوا ملوكهم وقادة الجيوش، ويقال أن سبب تسميتهم بالحشاشين كونهم اضطروا لأكل الحشائش وقت حصار السلاجقة.

قبل عرض المسلسل يترقب الجميع مشاهدة نجمهم الحبيب كريم عبد العزيز في شخصية صعبة ومركبة، تنقلت ما بين عدة أماكن ومدن، كما رحل بحراً إلى مصر ومكث فيها 3 سنوات.

وكانت قد طرحت الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية على

بيت الرفاعى

مسلسل "بيت الرفاعى" للنجم أمير كرارة يتناول دراما شعبية اجتماعية، حيث يفضل كرارة تقديم هذه النوعية من الدراما والتي حقق خلالها نجاحات كبيرة خلال



ويواصل فريق عمل مسلسل "المعلم" بطولة النجم مصطفى شعبان التصوير من أجل عرضه في رمضان المقبل، من تأليف محمد الشواف، وإخراج مرقس

يواصل فريق عمل مسلسل "المعلم" بطولة النجم مصطفى شعبان التصوير من أجل عرضه في رمضان المقبل، من تأليف محمد الشواف، وإخراج مرقس

عثمان، منذر رياحنة، محمود المليش، أحمد عبدالله محمود، طارق النهرى، علاء زينهم، وعدد آخر من الفنانين، والعمل من تأليف عمرو الدرديري

عثمان، منذر رياحنة، محمود المليش، أحمد عبدالله محمود، طارق النهرى، علاء زينهم، وعدد آخر من الفنانين، والعمل من تأليف عمرو الدرديري

مسلسل "المعلم" بطولة مصطفى شعبان، سهر الصايغ، هاجر أحمد، أحمد بدير، انتصار، محمود المليش، أحمد فؤاد سليم، أحمد بدير، محمد العمروسى، سلوى

مسلسل "المعلم" بطولة مصطفى شعبان، سهر الصايغ، هاجر أحمد، أحمد بدير، انتصار، محمود المليش، أحمد فؤاد سليم، أحمد بدير، محمد العمروسى، سلوى

عادل، وإنتاج سينرجى، ويقدم الفنان منذر رياحنة وطارق النهرى كبار سوق السمك في أحداث المسلسل، حيث يأخذون زعامة سوق السمك من المعلم مصطفى شعبان.

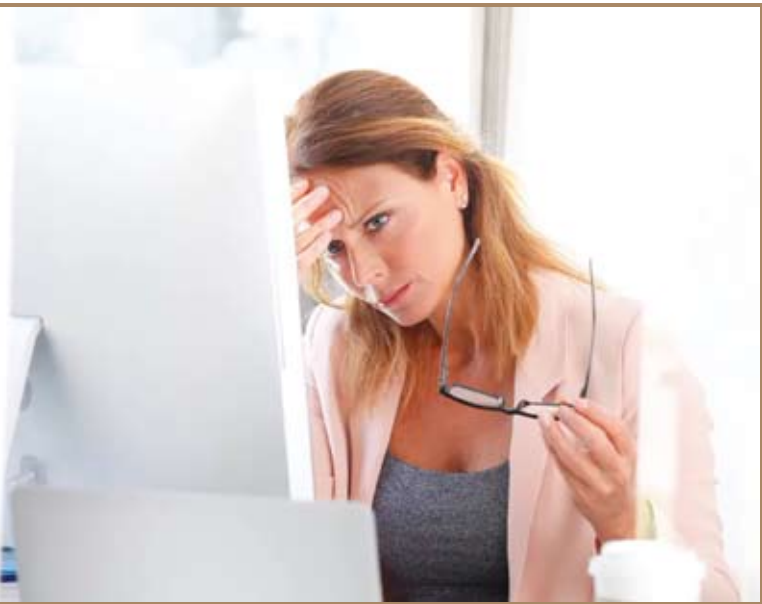
عادل، وإنتاج سينرجى، ويقدم الفنان منذر رياحنة وطارق النهرى كبار سوق السمك في أحداث المسلسل، حيث يأخذون زعامة سوق السمك من المعلم مصطفى شعبان.

يواصل فريق عمل مسلسل "المعلم" بطولة النجم مصطفى شعبان التصوير من أجل عرضه في رمضان المقبل، من تأليف محمد الشواف، وإخراج مرقس

يواصل فريق عمل مسلسل "المعلم" بطولة النجم مصطفى شعبان التصوير من أجل عرضه في رمضان المقبل، من تأليف محمد الشواف، وإخراج مرقس

الفكر

كشف سبب غير متوقع للنعاس وانخفاض الأداء



كشفت الدكتورة لاريسا أليكسييفا أخصائية أمراض الباطنية سببا غير متوقع للنعاس وانخفاض الأداء. وتشير الطبية في حديث لصحيفة "فيتشيرنايا موسكفا"، إلى أن عدم تهوية غرفة النوم بصورة كافية ومنظمة، غالبا ما يؤدي إلى الجوع الأكسجيني الذي يصاحبه الصداع والتأؤب. ووفقا لها، يؤدي سوء تهوية الغرفة إلى تراكم غاز الميثان والألدبيهايد والأمونيا، التي جميعها مواد ضارة جدا لصحة الإنسان، وتسبب الشعور بالتعب والنعاس وانخفاض الأداء.

وتضيف: أما عند تهوية الغرفة فإن الهواء النقي يساعد على تنشيط الجسم. وبالإضافة إلى ذلك يحجب الروائح الكريهة ونسبة الأكسجين فيه تكون كافية لكي تعمل الرئتان بكفاءة طبيعية. وتشير الطبية، إلى أنه بتهوية الغرفة بانتظام نخلظها من الجراثيم والفيروسات ومسببات الأمراض وكذلك من الغبار والعفن. وهذا ينطبق بصورة خاصة على الشقق التي تعيش فيها عدة أجيال من أفراد الأسرة. ولكن يجب في نفس الوقت عدم السماح بانخفاض حرارة الجسم عند تهوية المكان.

طرق أثبتت فعاليتها في خفض مستوى الكوليسترول

يمكن تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم باتباع حمية غذائية محددة دون الحاجة إلى تناول الأدوية.

ويقول الدكتور فاديم زاكليف أخصائي أمراض القلب في مقابلة مع Gazeta.Ru: "يملك الأطباء حاليا مجموعة واسعة إلى حد ما من الأدوية، مثل: الستاتينات والإزيتيميب ومثبطات PCSK9 والإنكيسيران. ومع ذلك، يضاف دائما العلاج الدوائي إلى النظام الغذائي. ويمكن لبعض المرضى الاكتفاء باتباع حمية غذائية محددة لتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم دون الحاجة إلى تناول الأدوية. وقد ثبت هذا باتباع النظام الغذائي لحوض البحر الأبيض المتوسط ونظام DASH الغذائي. كلا النظامين يعتمدان على تقليل نسبة الدهون الحيوانية، مثل: اللحوم الدهنية والزبدة واللحوم المعالجة ومنتجات الألبان الدسمة، مقابل الإكثار من الخضروات والفواكه والمكسرات والزيوت النباتية وخاصة زيت الزيتون والأسماك الدهنية".

وبالإضافة إلى اتباع حمية غذائية محددة، يساعد النشاط البدني على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم. ولكن إذا كان مستوى الكوليسترول مرتفعا، لا يمكن تخفيضه باتباع حمية غذائية ونشاط بدني من دون الأدوية الخاصة، حيث في هذه الحالة يكملان بعضهما البعض.

خبيرة تغذية: قلوب

الدجاج مفيدة لصحة الدم

حثت الدكتورة يوليا تشيخونينا، خبيرة التغذية الروسية على ضرورة تناول قلوب الدجاج خاصة في فصل الشتاء لأنها مفيدة لصحة الدم. ووفقا للدكتورة، يقضي الناس في فصل الشتاء وقتا قليلا في الهواء الطلق، ما يؤدي إلى الشعور بالنعاس والضعف والخمول. ولكن فيتامين B12 الموجود بنسبة عالية في قلوب الدجاج يمكنه تصحيح الوضع. وتقول: "فيتامين B12 ضروري لتكوين خلايا الدم الحمراء. هذه الخلايا تحمل الأكسجين إلى جميع أعضاء الجسم. بالإضافة إلى ذلك هذا الفيتامين يقوي العظام". وتحذر الطبية في نفس الوقت المصابين بمرض النقرس من تناول قلوب الدجاج لأنها تحتوي على مادة ترفع مستوى حمض اليوريك، الذي يعتبر السبب الرئيسي للمرض. وتقول: "الأطباق المصنوعة من قلوب الدجاج لا ينصح بها لمن يعاني من حصوات الكلى وتصلب الشرايين، لأنها تحتوي على دهون مشبعة".



الممثلة الأمريكية بريتانى سنو تحضر حفل غداء المرشحين لجوائز الأوسكار في فندق بيشرلي هيلتون، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

جوز الهند



كشفت دراسة حديثة، أن الأحماض الدهنية في زيت جوز الهند لها خاصية طاردة للحشرات التي تحمل الأمراض

المعدية مثل البعوض والقرداد والذباب وبق الفراش.

وبحسب ما ذكرت وكالة "سيوتنيك" في نسختها الإسبانية فإن الدراسة أثبتت احتواء جوز الهند على المشتقات الدهنية المعروفة باسم DEET والتي تعد أكثر فاعلية للمكون الأكثر شيوعاً في المواد الطاردة للحشرات. وقالت الدراسة: إن في الآونة الأخيرة يوجد في الأسواق بعض المبيدات الحشرية ذات تركيبات كيميائية، والتي تسبب مكوناتها قلقاً متزايداً لل خبراء في مجال الصحة العامة؛ حيث يمكن أن يكون لها آثار جانبية على صحة الإنسان.

وأوضحت الدراسة أن خليط الأحماض الدهنية المشتقة من زيت جوز الهند والذي يحتوي على مواد مثل (حمض اللوريك والكابريك)، يعطي قوة لطرد الحشرات الماصة للدماء التي تنقل الأمراض الخطيرة للإنسان والحيوانات الأليفة.

وأكد فريق الباحثين بقيادة "جونوي تشو"، أن مكونات زيت جوز الهند، تخيف الذباب والبق والحشرات الأخرى وتظل فعالة لمدة تصل إلى أسبوعين.

سؤال وجواب

• ماذا يعني اسم خولته؟

– الطبية السريعة

• ما المقصود بالرومانتيكية في الأدب؟

– حركة أدبية تعتمد على الخيال والعاطفة وحب الطبيعة.

• ما المقصود بالواقعية في الأدب؟

– منهج يعمل على تمثيل الأشياء في أقرب صورة لها وتنبذ العاطفة.

• ماذا تعني كلمة سيبويه؟

– رائحة التفاح

هل تعلم؟

- يمكن للحلزون ان ينام لمدة ثلاث سنوات
- للقطط اكثر من مئة صوت بينما للكلاب حوالي العشرة
- جميع الدببة القطبية عسراء(تستخدم اليد اليسرى)
- ترمش النساء تقريبا ضعف الرجل
- التفود ليست مصنوعة من الورق .. وإنما من القطن
- الكرسي الكهربائي اخترعه طبيب أسنان
- الكاتشب كان يُستخدم في القرن الثامن عشر كدواء
- الذين يتحدثون الإنجليزية في الصين أكثر من سكان الولايات المتحدة الأمريكية
- حاسة التذوق لدى الفراشات في قدميها
- الفيلة هي الحيوانات الوحيدة التي لا تستطيع القفز
- حجم عينيك الآن هو نفس حجمها عند ولادتك ، فالعيون لا تنمو بعكس الأنف والأذن
- تسقط الثمالة دائما على جانبها الايمن عندما تتسمم
- عين النعامة اكبر من دماغها
- تزيد السنة الشمسية عن السنة القمرية عشرة أيام

قصة الرجل الكسول

كان هناك رجل كسول يجلس في الميناء يشاهد الصيادين وهم يعملون بجد واجتهاد وبعد انتهائهم مروا عليه في طريقهم إلى بيع أسماكهم فمشى وراءهم وعند السوق وقف ينتظر ان يبيعوا ما لديهم ليسألهم مايقالت به .. فمر على أحدهم وطلب المساعدة فنظر اليه الصياد وقال: اراك يا هذا بصحة جيدة أليس كذلك؟!

فقال نعم والحمد لله .

فقال الصياد: حسنا وأنا ايضا احمد الله رغم اني مريض لكنني الحمد لله اعول عيالي ..

هل لديك اولاد؟ فقال الرجل الكسول: نعم. فسأله الصياد ألا تستحي من الناس- استحي من خالقك.

كانت كلماته كأنها سكين ذبحت الرجل الكسول فاستحى وفر من المكان واقسم الا يعود اليه.

في الطريق اراد ان يمد يده إلى الناس لكنه تذكر كلام الرجل فاستحى بحق.. فمشى حتى وقف امام مكان كبير ونظر فيه فتاداه من داخله صاحبه وقال ماذا تريد؟.. فسكت، فقال صاحب الدكان: حسنا عندي عمل لك فانت قوي، ادخل.. ومنذ تلك اللحظة أصبح الرجل الكسول يعمل طوال النهار ويحمل ويفرغ وينظف ويرص ويقطع ويغلف.... حتى ينتهي اليوم فيعود إلى بيته بمبلغ زهيد يفرح به كثيرا فهو بكفيه هو واولاده كما انه من تعبهم وعرقهم.

واستمر هكذا يعمل ويعطي زوجته لتطعمه وتطعم اولاده حتى فاجأته بمبلغ بسيط ادخرته لتشتري به بعض الانواع من البقالة ليتاجر بها، ولم يمض وقت طويل حتى اصبح صاحب تجارة بسيطة تدر عليه ربحا جيدا وكلما زاد ربحه تذكر الصياد المريض فمر على الميناء ذات يوم ووجده فتاداه وقال له: جئت لك بهدية، انها من حر مالي، فلولا كلامك ما اصبحت على ما اصبحت عليه الان، وجلس ليقص عليه قصته التي اصبحا من بعدها اعز صديقين.

مساحة للتلوين

