

ص 22

طلاب الإمارات يفوزون في
تحدي «جدد عالمنا» لمواجهة
ندرة المياه العالمية



ص 35

جلاء بدر:
أبحث عن الدراما الصعبة
وأعشق التحدي والمجازفة



الشوكولاتة .. هل يمكن أن
تساعد على إنقاص الوزن؟

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

طبيبة تكشف سببا مفاجئا لزيادة الوزن

لقت طبيبة التغذية الروسية، أولغا شميلييفا، إلى أن التناول غير المحدود للتوت قد يسبب زيادة الوزن.

وقالت الطبيبة في حديثها لقناة "فيزدا" الروسية: "إذا يوجد هناك خطر لزيادة الوزن فيجب الإشراف بشدة على كمية التوت، لأن زيادة الوزن بسبب تناولها أمر ممكن. لأن ثمرة التوت لها سرعات حرارية عالية".

وأشارت في الوقت ذاته إلى أن فاكهة التوت مصدر للفيتامينات والمعادن، ويمكن تناولها بأمان دون أي قيود، في حال عدم وجود وزن زائد.

وأكدت الطبيبة أيضا أن أي مواد غذائية قد تسبب زيادة الوزن في حال اتباع نظام غذائي غير لائق ونشاط بدني منخفض.

انطلاق الصيد في أكبر بحيرة مصرية بسيناء

انطلقت عملية الصيد في بحيرة البردويل أسرق وأكبر بحيرة طبيعية مصرية في شبه جزيرة سيناء على البحر المتوسط بعد توقف دام ستة أشهر، للمحافظة على الشروة السمكية والبيئة في البحيرة.

وأعطى محافظ شمال سيناء اللواء محمد عبد الفضيل شوشة شارة البدء للصيد في البحيرة الجمعة وسط فرحة عارمة بين الصيادين والأهالي.

وقال عبد الفضيل إن نحو 1228 مراكبا انطلقت للعمل في البحيرة والتي يبلغ طولها نحو 130 كيلومترا ويعمل فيها نحو 5500 صياد وعامل مما يساهم بشكل كبير في القضاء على البطالة التي يعاني منها الشباب في سيناء.

وأضاف أن بحيرة البردويل تعد من أكبر وأنظف وأعرق البحيرات في الشرق الأوسط وليست في مصر فقط وتجذب الصيادين من محافظات دمياط وبورسعيد والسويس والإسماعيلية، مؤكداً أن ذلك جاء بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية في سيناء.



أطعمة يُفضل الابتعاد عنها قبل الخلود للنوم؟

الأسكدة، ومن المعروف أن الشوكولاتة الداكنة تساعد على تقليل الشيوخة، فضلاً عن خطر الإصابة بأمراض القلب، لكنها تحتوي أيضا على مادة الكافيين والأحماض الأمينية التي تعمل على تحسين اليقظة. لذا، فإن تناول الشوكولاتة الداكنة بالقرب من وقت النوم قد يبيّنك مستيقظا طول الليل.

أطعمة تقوي المناعة
مع ارتفاع عدد حالات الإصابة بفيروس كورونا في جميع أنحاء العالم يوميا، فإن من الضروري في المقام الأول التذكير بتوخي الالتزام بالإجراءات الاحترازية ومعايير النظافة مثل غسل اليدين بشكل متكرر والتباعد الجسدي، وتجنب الخروج من المنزل إلا للاحتياجات الضرورية، ويضيف الخبراء أنه من المهم تحسين مناعتك، وهو أمر بالغ الأهمية في هذه المرحلة.

وبحسب تقرير نشره موقع "بولدسكي" Boldsky، المعنى بالشؤون الصحية، فإن الأفراد الذين يعانون من حالات صحية معينة موجودة مسبقا مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية ومشاكل الجهاز التنفسي هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات، كما أن حدة التداييم تتفاقم مع تقدم العمر نظرا لانخفاض المناعة العامة.

ويلعب الطعام دورا رئيسيا في تحديد الصحة العامة والمناعة، لأنه يساعد نظام المناعة على العمل بشكل جيد وللخلص من الأجسام الغريبة والخلايا الخبيثة أو الضارة في الجسم.

العشاء قد يؤدي إلى تكوين المخاط وعسر الهضم.

4- التفاح يساعد البكتين، وهو نوع من الألياف الموجودة في التفاح في التحكم في نسبة السكر في الدم ومستويات الكوليسترول، لكن من الصعب هضمها أثناء الليل، وبالتالي يمكن أن تؤدي إلى الحموضة، ويوصي خبراء التغذية أيضا بتجنب تناول الفاكهة في العشاء.

5- البروكلي والقرنبيط البروكلي والقرنبيط خضراوات مليئة بالفيتامينات، ولكنها تحتوي أيضا على كمية كبيرة من الألياف غير القابلة للذوبان، والتي تستغرق وقتا أطول للهضم، وتناول هذه الخضروات قبل النوم يعني أن جسمك قد يضطر إلى مواصلة العمل لهضمها أثناء النوم، وهذا سوف يمنعك من الحصول على نوم جيد ليلا.

6- المكسرات يمكن أن تساعد المكسرات مثل اللوز والفستق والجوز في الحفاظ على ضغط الدم الطبيعي وتعزيز صحة القلب، ولكن نظرا لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون والسرعات الحرارية، يمكن أن تؤدي هذه الأطعمة الغذائية إلى زيادة الوزن إذا تم تناولها بعد العشاء.

7- الشوكولاتة الداكنة تحتوي الشوكولاتة الداكنة على نسبة عالية من مضادات

هناك بعض الأطعمة التي نحبها ونعشقها وقد تعتبر مفيدة ومغذية، إلا أنها قد تصبح عكس ذلك إذا ما تناولناها قبل النوم مباشرة، بحسب ما أورده موقع "هيلث لاين" Healthline. المعنى بالشؤون الصحية.

فيمكن أن يكون للعديد من المواد الغذائية التي تعتبر مغذية في الواقع، رد فعل عكسي إذا تناولناها في وقت غير مناسب من اليوم، خاصة في الليل وقبل النوم.

فتناول بعض أنواع الأطعمة في وقت قريب جدا من وقت النوم يمكن أن يجعل من الصعب علينا النوم، حيث يمكن أن تصيبنا تلك الأطعمة بحرقة في الليل أو عسر الهضم، وبالتالي تسبب لنا الأرق وتمنعنا من التمتع بنوم هادئ أثناء ساعات الليل.

أطعمة يُفضل الابتعاد عنها قبل الخلود للنوم؟

وعادة ما ينصح الأطباء وخبراء التغذية بمحاولة الابتعاد عن الأطعمة الدسمة أثناء وجبة العشاء، والاكفاء بوجبة خفيفة في وقت مبكر من الليل، أي قبل نحو 3 إلى 4 ساعات قبل الخلود إلى النوم.

يمكن أن يؤدي تناول الأطعمة الدسمة والجينة والمقلية في وقت متأخر من اليوم إلى عسر الهضم ويعنك من الحصول على نوم جيد ليلا.

1- الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء تحاول تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، مثل الكرفس والطبخ والخيار، فتناول هذه الأطعمة مع اقتراب موعد النوم يعني النوم مع امتلاء المثانة، مما قد يجعلك تستيقظ للدخاب إلى الحمام في منتصف الليل. وبالتأكيد يمكن أن يؤثر ذلك على جودة نومك أثناء الليل.

2- الطعام الحار يمكن أن يؤدي تناول الأطعمة الغنية بالتوابل قبل النوم مباشرة إلى عسر الهضم وتحفيز حرقة المعدة، فقد يرفع الكابيسين، وهو مركب موجود في الأطعمة الحارة، درجة حرارة الجسم، ويتداخل مع نومك.

3- الموز تجنب تناول الموز في الليل، حيث يحتوي الموز على نسبة عالية من البوتاسيوم، وهو مفيد لجهاز المناعة في الجسم وصحة الجلد، لكن تناول الفاكهة على العشاء أو بعد

البطيخ صديق البشرة

أثبتت الدراسات الحديثة بأن البطيخ بأنواعه ينطوي على فوائد صحية كثيرة، خصوصا فيما يتعلق بسلامة الأمعاء والكلية، إلا أن الكثيرين لا يعلمون بأن للبطيخ فوائد تجميلية عديدة.

فيما يلي أهم الفوائد التجميلية للبطيخ: بحسب ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا: الشمام صديق للبشرة: تحتوي ثمار الشمام على مغذيات طبيعية مثل فيتامينات A, B, C، والتي تساعد بشرتك على التوهج. يساعد على التخلص من التهاب البشرة: تعتبر قشور البطيخ مثالية لمحاربة التهابات الجلد، وتساهم في تخفيف أية أعراض التهابية للبشرة.

تجديد البشرة: البطيخ مليء بفيتامين E الذي يساعد على حماية البشرة وتجديدها. يحارب تساقط الشعر: يحتوي البطيخ على الإينوزيتول لذا فإنه يعمل على محاربة تساقط الشعر. يمكنك وضع لب البطيخ على الشعر وتركه لدقائق قبل غسله.

إبطاء الشيوخة: بسبب احتواء البطيخ على مضادات أكسدة قوية والعديد من الفيتامينات، فإنه يحارب التجاعيد والجذور الحرة. حماية خلايا البشرة من التلف: لاحتوائه على العناصر الغذائية من فيتامينات ومعادن فإن البطيخ يلعب دورا مهما في حماية خلايا البشرة من التلف.

تعاذر مرضى النقرس من تناول هذا الطعام

قالت خبيرة التغذية الألمانية كريستينا إيسر إن نبات الهليون قد يضر مرضى النقرس، حيث إنه يحتوي على مادة "البورين" التي يقوم الجسم بتفكيكها إلى حمض اليوريك، الذي يتسبب بدوره في ظهور المتاعب لدى مرضى النقرس مثل آلام المفاصل.

وأضافت إيسر أن هذا لا يعني أنه يتعين على مرضى النقرس الاستغناء التام عن الهليون، حيث ينبغي تناوله بكمية لا تزيد عن 200 غرام.

جدير بالذكر أن نبات الهليون يتمتع بفوائد صحية جمّة، حيث إنه قليل السعرات الحرارية بفضل محتواه العالي من الماء، كما أنه غني بالألياف الغذائية، التي تساعد على الشعور بالشبع لمدة طويلة، وبالتالي فهو يساعد على إنقاص الوزن والتمتع بالرشاقة. وبالإضافة إلى ذلك، يعد الهليون كنزا من المعادن والفيتامينات، حيث إنه يزخر بفيتامين B و C و E والكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد والفوسفور.

نصائح لتخفيف علامات تمدد الجلد

تمثل علامات التمدد مشكلة جمالية تُؤرق الكثير من النساء، حيث تحرم هذه العلامات قبيحة الظهر المرأة من ارتداء الملابس القصيرة والمكشوفة خلال فصل الصيف.

وأوضحت بوابة الجمال "هاوت.دي" أن علامات التمدد تنشأ بسبب ضعف النسيج الضام المسؤول عن مرونة البشرة. ويرجع ضعف النسيج الضام إلى أسباب عدة مثل العوامل الوراثية والبدانة والتأثيرات الهرمونية كالحمل والإفراط في ممارسة الرياضة (مثل بناء العضلات) والنمو السريع كما هو الحال في مرحلة الشباب.

وأضافت البوابة الألمانية أنه يمكن مواجهة علامات التمدد في البداية من خلال استعمال الكريمات المحتوية على فيتامين E والكولاجين وحمض الهيالورونيك، حيث يعد فيتامين E مسؤولا عن آليات إصلاح البشرة ويحافظ على مرونتها، بينما يعمل الكولاجين على شد النسيج الضام. أما حمض الهيالورونيك فيرطب البشرة من الداخل ويمتحنها مظهرا أملسا ومتجانسا.

وإذا لم تنفع الكريمات في مواجهة علامات التمدد، فيمكن حينئذ إنزالتها بواسطة الليزر أو الموجات فوق الصوتية والوخز بالإبر الدقيقة (Micro needling).

الهاكا تدخل على خط أزمة الدراما المغربية

أصدرت الهيئة العليا للاتصال السمعي البصري بالمغرب، والمعروفة اختصارا بـ "الهاكا"، بلاغا توصليا، تؤكد فيه أهمية صون حرية الإبداع الفني، بعد تلقيها لعدد من الشكايات بشأن الأعمال التخيلية الدرامية، التي تعرض في شهر رمضان الجاري بالتلفزيون المغربي، والتي رأى فيها بعض المهنيين إساءة لمهنتهم وتبخيسا من قيمتها.

وتوضح أن التمثيل النقدي لمهنة معنية في عمل سمعي بصري "لا يشكك قذفا"، كما هو معروف قانونا، ولا يقصد منه الإساءة، بل هو مرتبط باختيارات فنية معنية لأصحاب العمل، الغرض منها نقد بعض الظواهر الاجتماعية، والتي تدخل في صلب مهمة ودور الإعلام والفن.

وجاء في بلاغ الهيئة العليا للاتصال السمعي البصري، الذي حصلت "سكاي نيوز عربية" على نسخة منه، أنه بعد تدارس جلساتها للشكايات العديدة التي توصل بها من طرف أفراد أو جمعيات أو تنظيمات مهنية، والتي تزايدت بشكل كبير خلال شهر رمضان، اعتبارا للبرمجة المكثفة للأعمال التخيلية من إنتاج وطني) مسلسلات وسيتكومات وسلسلات فكاوية، أن "حرية الإبداع كما هي مضمونة دستوريا، لاسيما في الأعمال التخيلية، جزء لا يتجزأ من حرية الاتصال السمعي البصري كما كرسها القانون 77.03، المتعلق بالاتصال السمعي البصري، وبالتعاون رقم 11.15 المتعلق بإعادة تنظيم الهيئة العليا، إذ لا يمكن للعمل التخيلي أن يحقق وجوده ويكسب قيمته دون حرية في كتابة السيناريو، وفي تشخيص الوضعيات والمواقف، وفي تجديد الأدوار وتمثيل الشخصيات، خصوصا عندما يتعلق الأمر بعمل هنلي أو فكاوي".

تدابير يجب اتخاذها عند إدمان طفلك للحاسوب

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن استخدام الحاسوب لممارسة الألعاب وتصفح الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي بات من مفردات الحياة اليومية للأطفال والشباب في الوقت الحاضر.

وأضافت الرابطة أن الاستخدام المفرط للحاسوب قد يتحول إلى إدمان، وهو ما يمكن للوالدين الاستدلال عليه من خلال ملاحظة بعض العلامات، التي تدق ناقوس الخطر مثل فقدان السيطرة، أي عدم القدرة على تحديد مدة الاستخدام، بالإضافة إلى الشعور بالتوتر وسرعة الاستشارة في حال حرمان الطفل من استخدام الحاسوب.

وتشمل أعراض إدمان الحاسوب أيضا إهمال الدراسة والنظافة الشخصية والهوايات والعلاقات الاجتماعية وعدم انتظام إيقاع النوم. وفي حال ملاحظة هذه الأعراض يتعين على الوالدين التحدث مع الطفل والاتفاق معه على ضوابط محددة لاستخدام الحاسوب، مع مراعاة الحرص على تشجيعه على ممارسة أنشطة بديلة مثل الرياضة وهواياته المفضلة. وإذا لم تقلح هذه التدابير فينبغي حينئذ استشارة طبيب نفسي لمواجهة إدمان الحاسوب من خلال الخضوع للعلاج السلوكي.



وباء كوفيد - 19 يحفز التجارة الإلكترونية

أدت القيود المفروضة لمكافحة فيروس كوفيد-19 - إلى تحفيز التجارة الإلكترونية العام الماضي، غير أن ذلك لم ينطبق على جميع شركات التسوق عبر الإنترنت، بحسب تقديرات نشرتها الأمم المتحدة أمس الاثنين.

وأفاد تقرير صادر عن مؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية "أونكتاد" أن هذا القطاع حقق "انتعاشا ملفتة" في ظل القيود المفروضة على الحركة، في حين أنهك الوباء قطاعات كاملة من الاقتصاد.

وأشارت الهيئة إلى عواقب سلبية للأزمة الصحية على السفر وخدمات تشارك السيارات، مستندة في ذلك إلى إحصاءات سبع دول هي أستراليا وكندا والصين وكوريا الجنوبية وسنغافورة والمملكة المتحدة والولايات المتحدة، تمثل معا حوالي ثلثي الصفقات الإلكترونية لمواقع البيع من الشركات إلى المستهلكين مباشرة "بي توي".

جامعة الإمارات تنظم المجلس الرمضاني «الشيخ حمدان فارس التميز والإحسان»

زكي نسيبة؛ كان الشيخ حمدان رجل الدولة المهيب، وشخصية صارمة تختزن قلباً رؤوفاً رحيماً، مع حرص مطلق على المصاحبة الوطنية



الله -سبقي نبيراً مضمياً، ومرماً عظيماً تتوارثها الأجيال القادمة، لتحمل من بعده راية العطاء والعمل وبوفاً وإخلاص من أجل رفعة وتقدم الوطن".

وقال زكي نسيبة خلال مشاركته -عن بعد- في المجلس الرمضاني الذي نظّمته كلية التربية بجامعة الإمارات تحت عنوان "الشيخ حمدان فارس التميز والإحسان": "كنت شخصياً أتابع بإعجاب كبير مسيرة الشيخ حمدان رحمه الله وهو يرافق الشيخ زايد في جميع رحلاته في الخارج، وفي لقاءاته مع الزعماء والسياسيين الأجانب والعرب، حيث تعرفنا عن كثر أن وراء صرامة شخصيته، وعزوفه عن وسائل الإعلام، قلب رؤوف رحيماً، منفتح على الجميع، مع رؤية ثابتة بعيدة النظر، يقودها حرص مطلق على المصاحبة الوطنية".

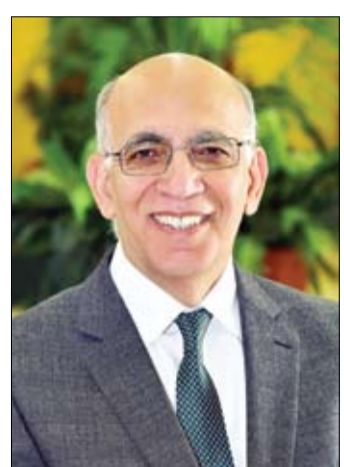
وتمنّى معالي زكي نسيبة مسيرة عطاء الشيخ حمدان الإنسانية، ومآثره الجليلة التي لا تُعد ولا تحصى، شفّه بالثقافة والآداب والتطورات العلمية، جنباً إلى

•• العين- الفجر أكد معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة- الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات أن الشيخ حمدان بن راشد "رحمه الله" كان رجل المهام الصعبة في مفاوضات الاتحاد الشاقّة، حيث عمل جاهداً من أجل التغلب على العقبات الشائكة التي كانت تقف في طريق تنفيذ رؤية الأباء المؤسسين.

ولفت معاليه إلى أن الشيخ حمدان طيّب الله فراه كان فارس التميز والإحسان الذي رافق المغفور لهما الشيخ زايد بن سلطان والشيخ راشد بن سعيد في رحلة تأسيس الدولة، تعلم الكثير منهما، وأسهم معهما في بناء هذا الوطن، ليُسَطر معهما مسيرة حافلة بالعمل الوطني المخلص لأبناء شعبه والإنسانية جمعاء.

جامعة أبوظبي تدرّس أكاديمية للخريجين لتقديم الدعم وفرص التطوير لخريجها

تمتيزة، بل والاستمرار في بناء وتعزيز التواصل مع طلبتها. ويؤكد إطلاق أكاديمية الخريجين على التزام الجامعة بتوفير مستويات رائدة في التعليم وأدوات تطويرية ترفد الخريجين على المدى البعيد، وكذلك توسيع العلاقات والشراكات التي تساعدهم على النجاح وحث قدراتهم الشخصية والمهنية".



هوية الخريجين، وغير ذلك الكثير. وقال البروفيسور وقهار أحمد، مدير جامعة أبوظبي: "لا يقتصر دور جامعة أبوظبي على توفير تجربة أكاديمية

•• أبوظبي- الفجر خلال خدمات وبرامج التطوير المهني، وإثراء دور رابطة خريجي جامعة أبوظبي لتكون نواة لتعزيز علاقات الخريجين، وإنشاء منصات رقمية مستدامة للارتقاء بسبل التواصل بين خريجي الجامعة.

وبالتعاون مع الخريجين والطلبة وإدارة الجامعة وشركائها، تتطلع جامعة أبوظبي إلى أن تمتد رسالتها لتتجاوز مرحلة التخرج والاستمرار في التواصل مع الخريجين وتقديم الدعم اللازم لهم من خلال إتاحة فرص متميزة تؤثر إيجاباً على مسيرتهم الأكاديمية والمهنية، بدءاً من برامج التوظيف، والفعاليات، والتواصل الاجتماعي والمجتمعي، وتسليط الضوء على قصص النجاح، والجلسات النقاشية، فضلاً عن المزايا الحصرية المقدمة من خلال بطاقة

•• أبوظبي- الفجر كجزء من استراتيجياتها الرامية إلى تعزيز التواصل مع الطلبة والخريجين، أطلقت جامعة أبوظبي أكاديمية الخريجين الهادفة إلى تسليط الضوء على احتياجات الخريجين والتفاعل معهم، حيث تسعى الأكاديمية الجديدة إلى توفير فرص للتطوير المهني والشخصي للخريجين وتقديم النصح والإرشاد اللازمين للباحثين عن عمل.

وكان مركز التوظيف وعلاقات الخريجين التابع لإدارة شؤون الطلبة في جامعة أبوظبي قد أطلق أكاديمية الخريجين وفق أربع ركائز أساسية تقوم على تطوير ثقافة نابضة بالحياة لإشراك الخريجين بشكل شامل وهادف، وتعزيز أساليب التعلم للخريجين من



جولة افتراضية في مجلس شرطة أبوظبي لمتحف شرطة المربعة

•• أبوظبي- الفجر نظمت لجنة الأبناء والقراءة بالتنسيق مع إدارة الشرطة المجتمعية بشرطة أبوظبي جولة ميدانية افتراضية في متحف شرطة المربعة بمدينة العين بعنوان "قلعة المربعة - تاريخ شرطة أبوظبي" وحضر الجولة عدد كبير من الجمهور.

وأكد العميد الدكتور جمال محمد النقيي رئيس اللجنة حرص واهتمام اللجنة على تنفيذ المبادرات والأنشطة الهادفة وتبادل المعارف والرؤى التي تتوافق مع قيم ومبادئ مجتمع الإمارات إلى جانب التعريف بالموثوق والشرطة والتي تمثل دلالات مهمة للمتمسكين وفراد المجتمع. وأثنت الأستاذة شيخة المهيري مدير إدارة المكتبات في دائرة الثقافة والسياحة على التعاون المشترك بين شرطة أبوظبي ودائرة الثقافة وحرص الجهتين على بناء وتطوير شراكة استراتيجية داعمة لرؤية القيادة الرشيدة وأهدافها في الارتقاء المستمر بالخدمات وفقاً لمتطلبات المجتمع في التنمية

الاستدامة. وأكد الأستاذ حميد عبد الله المزيني الباحث في تاريخ شرطة أبوظبي اهتمام القيادة العامة بالموثوق الشرطي وتعريف المجتمع به منذ بداية تأسيس ونشأة شرطة أبوظبي العام 1957 ومرحلة التطور التي جعلت من أبوظبي أكثر المدن أمناً على مستوى العالم ومسيرة الإنجازات التي حققتها وذلك عبر الجولة الافتراضية في متحف شرطة المربعة مشيراً إلى أن الجولة شملت التعريف بقلعة المربعة والتي تعد رمزاً ومعلم تاريخياً وثقافياً في مجتمعنا.

وأشار إلى دور شرطة أبوظبي في نشر التوعية بالموثوق الشرطي والتعريف بالثقافة الإماراتية، والأزياء القديمة والدوريات المستخدمة سابقاً وحرصها على إبراز إرث شرطة أبوظبي والذي يعد جزءاً من تاريخ دولة الإمارات.

وأكد أهمية المحافظة على الموروث الشرطي الذي يعد جزءاً أصيلاً في تشكيل الهوية الوطنية والشخصية الإماراتية المعاصرة موضحاً أن متحف شرطة المربعة وجهة سياحية لدى الكثيرين، ويعد جسراً للتواصل العربي لمختلف فئات المجتمع ويسهم بصورة فاعلة في تنشئة جيل واع يتراث الوطن.



طلاب الإمارات يفوزون في تحدي «جدد عالمنا» لمواجهة ندرة المياه العالمية

إماراتي لاستثمارها في مشروع لتعزير كفاءة نظام المياه ضمن مدارسهم. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال السيد إدورن جيل، مدير البرامج لدى جمعية تحالف المياه: "نؤمن بقدرته العقول الياقة المحبة للاستكشاف على طرح الأفكار المبتكرة القادرة على معالجة تحديات المياه العالمية والإسهام في تحقيق أهداف الأمم المتحدة في التنمية المستدامة. إذ تعتبر حماية موارد المياه واحدة من المقومات الأساسية لمستقبل مستدام، حيث يلعب الشباب دوراً رئيسياً في المساهمة بأفكارهم الإبداعية لإيجاد حلول تساعد على مواجهة تحديات المياه. ونهضم من خلال هذه المبادرة إلى مساعدة على تنشئة جيل من المبتكرين الشباب الذين يهتمون بالموارد الطبيعية في العالم، ويتحلون بحسن المسؤولية تجاه حمايتها، وحيل المشاركة بإقبال وحماس كبيرين من قبل جيمع المتقدمين، ويهداه المناسبة، نشكر شركاءنا جميعاً لما قدموه

•• دبي- الفجر أعلنت جمعية تحالف المدارس المؤسسة المحلية غير الربحية الوحيدة المسجلة في دبي، والتي تركز على تعريف الأفراد بقيمة المياه، مؤخراً عن أسماء الفائزين بنسختها الأولى من تحدي "جدد" لايتكار حلول المياه والمخصص للطلاب في الإمارات. وأطلقت الجمعية المبادرة بالتعاون مع شركائها لتشجيع الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و18 عاماً على تصميم منتج أو خدمة أو حل يُسهم في معالجة أزمة المياه العالمية وتحسين عادات الحفاظ على المياه في أوساطهم الاجتماعية في الإمارات. وشارك في التحدي على مدى ثلاثة أشهر أكثر من 130 طالباً من 18 مدرسة من جميع أنحاء الدولة، لاستكشاف الحلول المبتكرة الكفيلة بتحسين سبل الحصول على المياه ونشرها وتوزيعها. وقدم المشاركون في المبادرة التخصصية

•• دبي- الفجر قدمت الدكتورة عائشة صالح عبدالله الجابري سفيرة النوايا الحسنة والعمل الخيري والإنساني في قارة أفريقيا محاضرة ضمن برامج إضاءات للتعلم الإنساني تناولت فيها محطات متنوعة من شخصية الشيخ زايد العظيمة في الحكمة والأخلاق والإنسانية والعطاء والكرم والتسامح والعدل والسلام. وقدمت د. الجابري في الإضاءة التي تفاعل معها آلاف المتابعين بعض العلامات الضمنية والمحطات الإنسانية الخالدة ومبادرات الخير والعطاء والنهج المستدام للقيادة الرشيدة على خطى التوالد المؤسس، كما تناولت السمات والألقاب التي عرفت بها شخصية الشيخ زايد وأبرزها التوالد القائد، وحكيم العرب، وبطل الاتحاد، ورمز الشموخ،

د. عائشة الجابري تقدم محاضرة في العلامات الضمنية والمحطات الإنسانية عند الشيخ زايد



•• أبوظبي- الفجر وشيخ العرب، وزايد الإنسانية، وزايد العطاء، وزايد الوفاء، وزايد المحب، وزايد الخير... واستندرت د. الجابري موقف شخصي حصل معها في جمهورية موريتانيا أثناء رحلة تكريمها كسفيرة النوايا الحسنة والعمل الخيري والإنساني، فكانت، كنت في جولة يحدى الأسواق الشعبية للحرف اليدوية دخلت دكاناً لكي أشتري، فعلم صاحب المحل أنني من الإمارات، فأهداني هدية قيمة عربون محبة ووفاء للشيخ زايد. وأضافت الجابري قال لي هذا الرجل "أنت بنت زايد". فتأثرت بهذا الموقف وكيفية تعبير هذا الرجل عن مشاعر الحب والولاء لوالدا الشيخ زايد - رحمه الله- إنها المحبة الإنسانية الخالدة للشيخ زايد المحفورة عند كل الشعوب وفي مختلف قارات العالم.

شرطة أبوظبي تطلق مبادرة «ساعاتهم سعدتنا» بمناسبة يوم العمال العالمي

•• الفجيرة- الفجر قامت مدرسة رميثة الأنصارية بإطلاق مبادرة صون لحماية البيئة خلال الفصل الدراسي الثالث من العام الحالي بإشراف اختصاصية المختبر موزة العبدولي وقد استهدفت المبادرة إلى نشر الوعي البيئي بين الطلبة وربط التعلّمين بالمختبرات العلمية من خلال إجراء تجارب علمية مبتكرة وتقوية مهارات الطلاب ومعلوماتهم العلمية في جو من المرح والتسلية والاهتمام بترشيد استهلاك الكهرباء والماء وجعل الصنول الافتراضية أكثر جذابة من خلال تطبيقات الواقع المعزز. وقد شارك في المشروع جميع طلاب

•• أبوظبي- الفجر أطلقت مديرية شرطة المناطق الخارجية بقطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي مبادرة "ساعاتهم سعدتنا" وذلك بهدف نشر السعادة بين العمال تزامناً مع يومهم العالمي الذي يصادف الأول من مايو سنوياً. وتضمن البرنامج زيارة قرية الجابر العمالية الفرق 1 وسط إجراءات وتدابير احترازية للوقاية من فيروس كورونا المستجد، وتم تكريم العمال وتوزيع الهدايا عليهم.

وأكد العميد مبارك سيف السبوسي مدير مديرية شرطة المناطق الخارجية أن الاحتفالية والتكريم تأتي ضمن اهتمام شرطة أبوظبي بفئة العمال وتحفيزهم وتفعيل الشعور بالمسؤولية المجتمعية لديهم ومساندتهم باعتبارهم

630 طالباً وطالبة يشاركون في مبادرة «صون» لحماية البيئة



المدرسة البالغ عددهم 630 طالباً وطالبة من خلال مجموعة من الفعاليات والأنشطة كورش إعادة التدوير، وقراءة القصص المفيدة، والمسابقات منها مسابقة بيئي مستدامة والتي شجعت الطلاب على الابتكار في المشاريع العلمية التي تستخدم الطاقة النظيفة في توليد الكهرباء كما وجهت موزة العبدولي الطلبة إلى المشاركة في الأعمال التطوعية في مجال البيئة، للاستفادة من أوقاتهم بما يعود بالنفع عليهم وعلى المجتمع بأسره، ويخلق جيلاً واعياً متحملاً للمسؤولية قادراً على اتخاذ القرار.



التي انتهجها القائد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله فراه" الذي عُرف عنه وقوفه بجانب الشعوب ومناصرته للقضايا الإنسانية في مختلف أنحاء العالم ومواقفه الجيدة ومبادراته التي لا حصر لها، ومشاركته في التنمية التي يفتخر بها الجميع في مشارق الأرض ومغاربها.

منوعات العقل 23



تزعم دراسة أن تناول كوب من الكاكاو على مدار اليوم بدلا من الوجبات الخفيفة، يمكن أن يساعد من يعانون من السمنة المفرطة على إنقاص الوزن حتى لو كانوا يتبعون نظاما غذائيا عالي الدهون.



حتى لو كنت تتبع نظاما غذائيا عالي الدهون

الشوكولاتة . هل يمكن أن تساعد على إنقاص الوزن؟



الكبد بنظام غذائي غني بالدهون مكمل بـ 80 ملليغرام من مسحوق الكاكاو لكل غرام من الطعام. وفحص الباحثون التغييرات في مرض الكبد الدهني، وعلامات الإجهاد التأكسدي، والاستجابة لمضادات الأكسدة، وتلف الخلايا في الفئران البدنية التي تتغذى على نسبة عالية من الدهون والتي عولجت بالمكملات. ووجد الخبراء أن الفئران المعالجة بالكاكاو اكتسبت وزنا بمعدل أقل بنسبة 21%، ولديها أوزان أصغر في الطحال - ما يشير إلى التهاب أقل - من الفئران التي تمت تغذيتها بالدهون والتي لم تحصل على مكمل الكاكاو. وفي نهاية فترة الدراسة التي استمرت ثمانية أسابيع، كان لدى الفئران التي تناولت الكاكاو نسبة دهون أقل بنسبة 28% في أكبادها من الفئران الضابطة. وكان لدى الفئران المعالجة بالكاكاو أيضا مستويات أقل بنسبة 56% من الإجهاد التأكسدي، ومستويات أقل بنسبة 75% من تلف الحوض النووي في الكبد مقارنة بالفئران التي تمت تغذيتها بالدهون. وأظهرت الدراسات السابقة في مختبر البروفيسور لامبرت، أن مستخلصات الكاكاو وبعض المواد الكيميائية الموجودة في مسحوق الكاكاو يمكن أن تنشط الإنزيمات المسؤولة عن هضم الدهون الغذائية والكربوهيدرات.

القلب التاجية والسكري النوع الثاني. لذلك، كان من المنطقي التحقق مما إذا كان استهلاك الكاكاو له تأثير على مرض الكبد الدهني غير المرتبط بالكحول، والذي يرتبط عادة بالسمنة البشرية. وتميل الشوكولاتة العادية والدائكة وكذلك الشوكولاتة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر، إلى احتواء كميات أقل من السكر والدهون وكتلة كاكاو أكثر. واستخدمت الدراسة منتجا من الكاكاو متوقفا تجاريا "بجرعة قابلة للتحقيق من الناحية الفسيولوجية" - ما يعني أنه يمكن للبشر مضاعفة مكافئها. وبالنسبة للبشر، يعمل على تناول حوالي 10 ملاعق كبيرة من مسحوق الكاكاو يوميا أو حوالي خمسة أكواب من الكاكاو الساخن يوميا. ولا ينصح البروفيسور لامبرت الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة - أو أي شخص آخر - بإضافة خمسة أكواب من الكاكاو الساخن إلى روتينهم اليومي، وعدم تغيير أي شيء آخر في نظامهم الغذائي. وقال: "من المحتمل أن يكون هذا التبادل مفيدا، خاصة مع اتباع نظام غذائي صحي شامل وزيادة النشاط البدني". وفي الدراسة، عولجت الفئران البدنية المصابة بأمراض

وفي تجارب معملية، أعطى باحثون أمريكيون الفئران البدنية المصابة بأمراض الكبد، مكمل غذائي من مسحوق الكاكاو لمدة ثمانية أسابيع. وعلى الرغم من أن الفئران كانت تتبع نظاما غذائيا عالي الدهون، وجد الخبراء أن المكمل الغذائي يقلل من تلف الحوض النووي وكمية الدهون في أكبادها. وفي حين أن هناك المزيد لتتعلم عن الفوائد الصحية للكاكاو، يعتقد الباحثون أنه قد يعمق بطريقة ما هضم الدهون الغذائية والكربوهيدرات، وبالتالي تجنب زيادة الوزن. ويعد مسحوق الكاكاو، وهو مكون غذائي شائع يستخدم بشكل شائع في إنتاج الشوكولاتة، غنيا أيضا بالألياف والحديد و"المواد الكيميائية النباتية"، وهي مركبات كيميائية قوية موجودة في النباتات معروفة بأنها تدعم جهاز المناعة وتقلل من مخاطر الإصابة بأمراض مثل السرطان والخرف والتهاب المفاصل وأمراض القلب والسكتة الدماغية. وقال معد الدراسة جوشوا لامبرت، من جامعة ولاية بنسلفانيا: "أشارت الدراسات إلى أن استهلاك الشوكولاتة مرتبط بتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأبيض، بما في ذلك السكتة الدماغية وأمراض



الموجودة في مسحوق الكاكاو. يمكن أن تنشط الإنزيمات المسؤولة عن هضم الدهون الغذائية والكربوهيدرات. لذلك، من المحتمل أنه عندما تلقت الفئران الكاكاو كجزء من نظامها الغذائي، منعت المركبات الموجودة في مسحوق الكاكاو هضم الدهون الغذائية، ما يعني أن الدهون تمر عبر أجهزتها الهضمية. ويعتقد البروفيسور لامبرت أنه على الرغم من أن التجارب استخدمت الفئران، فقد تحدث عملية مماثلة مع الكاكاو عند البشر. وقدمت الفئران البدنية نموذجا معمليا للأشخاص المصابين بمرض الكبد الدهني غير المرتبط بالكحول (NAFLD)، والذي يؤثر على نسبة كبيرة من سكان العالم. ويمكن أن يسبب NAFLD تندبا وتلفا لا رجعة فيه للكبد، ويمكن أن يتطور إلى تليف الكبد (تندب) وفشل الأعضاء. وقال لامبرت: "نظرا لارتفاع نسبة الأشخاص المصابين بالسمنة في الولايات المتحدة وأجزاء أخرى من العالم، هناك حاجة لتطوير تدخلات غذائية فعالة محتملة بدلا من مجرد عوامل وقائية". ونشرت الدراسة في مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية.



حليب الثدي لا يصيب الرضع بـ «كوفيد - 19»

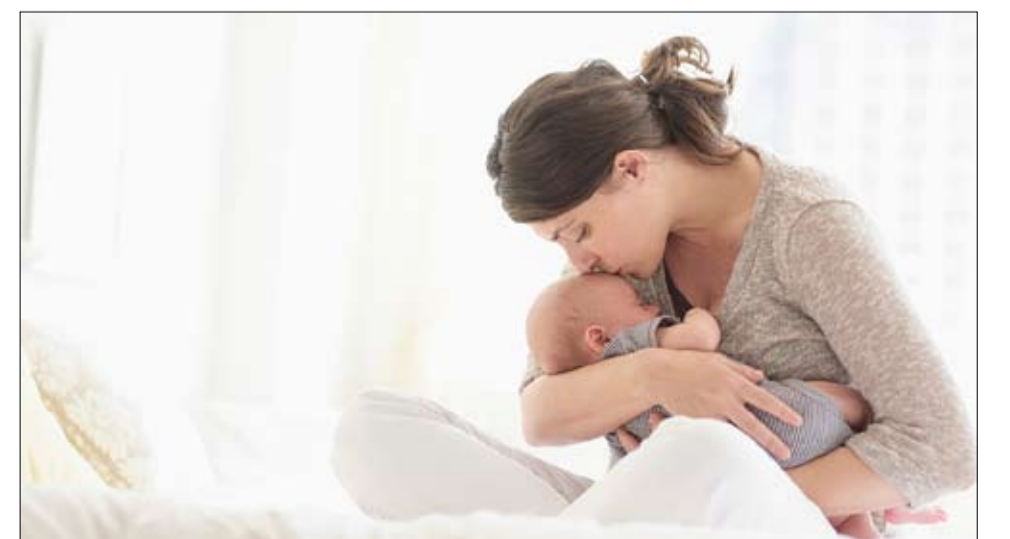
تقدم دراسة جديدة مزيدا من الطمأنينة بأن الأمهات المصابات بـ SARS-CoV-2 يمكنهن إرضاع أطفالهن بأمان. ووجدت الدراسة التي أجريت على ٥٥ رضيعا ولدوا لأمهات مصابات بـ «كوفيد-١٩» أن أيا منهم لم يصب بالفيروس، على الرغم من أن معظمهم بدأوا يحصلون على حليب الثدي في المستشفى.

أما تم اكتشاف مثل هذه الأجسام المضادة في حليب الثدي لدى النساء المصابات، لكن من غير الواضح ما إذا كانت تساعد في حماية الأطفال. وأضاف: "لهذا السبب نحتاج إلى مزيد من البحث". وقال شلوماي إن ما يبدو واضحا بشكل متزايد هو أن خطر إصابة الأطفال بـ «كوفيد-19» - عن طريق الرضاعة الطبيعية "منخفض جدا".

مغادرة المستشفى. وبشكل عام، توصي منظمة الصحة العالمية بملامسة الجلد للجلد والرضاعة الطبيعية بعد وقت قصير من ولادة الرضيع، وهذا ينطبق أيضا على الأمهات المصابات بـ «كوفيد-19». وطرح يوتيبينغ سؤالاً آخر: هل من الممكن أن يمد حليب الثدي هؤلاء الأطفال بأجسام مضادة للفيروس؟ وأوضح

CoV-2، وإن الأمهات المصابات يمكن أن يرضعن من الثدي طالما أنهن يتخذن بعض الاحتياطات. وأشار الدكتور مارسيل يوتيبينغ، الأستاذ المساعد في كلية ألبرت أينشتاين للطب في مدينة نيويورك، في مقالة افتتاحية نُشرت مع الدراسة الجديدة في 13 أبريل في مجلة Pediatrics: "إذا غسلت يديك

وقال الباحثون إن النتائج تدعم النصائح الحالية من سلطات الصحة العامة. وفي العام الماضي، قالت منظمة الصحة العالمية (WHO) إن الأمهات المصابات بـ «كوفيد-19» المشبه بها أو المؤكدة يمكنهن مواصلة الرضاعة الطبيعية. وقالت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها إن حليب الأم "ليس مصدرا محتملا" لانتقال SARS-



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٥٠٢/٢٠٢١/١٨ عقاري جزئي

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدني عليه بمبلغ وقدره (١,٨٨٤,٠٠٠,٠٠٢) درهم والرسوم والمصاريف وتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من المطالبة وحتى السداد التام طالب الإعلان / ١- بنسك إنش إس بي سي الشرق الأوسط المحدود - فرع دبي - صفته بالقضية مدعي - المطلوب إعلانه : ١- محمد عديل عبدالخليل - صفته بالقضية : مدعي عليه مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدني عليه بمبلغ وقدره (١,٨٨٤,٠٠٠,٠٠٢) درهم والرسوم والمصاريف وتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من المطالبة وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٥/١٨ الساعة ٨:٣٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

مدير دعوى

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
٥٧٤/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المنفذ ضده ١- جاكوب كاندا تيل جوزيف - مجهول محل الإقامة
بما أن المدعي عليه : ١- محمد عديل عبدالخليل - صفته بالقضية : مدعي عليه
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى والتنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٨٧,٢٠٠,٠٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
٢٢٢١/٢٠٢١/٦٠ امر أداء

إعلان أمر أداء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه : ١- محمد يوسف صديق العلم
مجهول محل الإقامة
بما أن المدعي : سيوتس للاممال الالكتروني ماتيك ش.ذ.م.م
طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢١/٤/٧ بالزام المدعي عليهم بأن يؤديوا للمدعية مبلغ (١٥٠٠٠) درهم مائة وخمسون الف درهم والفائدة القانونية يواقع ٥% سنويا من تاريخ الاستحقاق لكل شيك وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل تعاب المحاماة ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٣٠٨/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٥٢٩٠/٢٠٢٠ امر أداء ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥٢٢٢١,٧٥) درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف طالب الإعلان : شيريدان سيشلايز لتجارة مواد البناء ش.ذ.م.م ، حالياً - شيريدان لتجارة مواد البناء ش.ذ.م.م - سابقاً - صفته بالقضية : طالب للتنفيذ المطلوب إعلانه : ١- محمد باشا لتجارة مواد البناء ش.ذ.م.م - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٢٢٢١,٧٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١١٣٨/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٥٧٥٤/٢٠٢٠ امر أداء ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢١٩٨١,٠٠٠) درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف طالب الإعلان : الشرق لتعليب الأسماك ذ.م.م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ المطلوب إعلانه : ١- مطعم الشوكية الذهبية للمأكولات الطازجة - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢١٩٨١,٠٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
١٣٧٦/٢٠٢١/١٦ تجاري جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه : ١- مانوج البكال رمان ٢- ميلكي اوشين مارين سيرفيس ذ.م.م
مجهول محل الإقامة
بما أن المدعي : بنسك دبي التجاري ش.م.م
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدني عليها بأن يؤديا للمدعي مبلغ وقدره (٤٠٧,٠٧٧) درهم وهو المبلغ المتبقي والزائد على السند الادنى المضي به بقرار امر الأداء رقم ٢٤٠٦ - ٢٠٢٠ الزام المدعي عليهما بالفائدة القانونية وتأخيرية ١٢٪ من تاريخ المطالبة بالمبلغ المتردد في دتمه وحتى السداد التام بحكم مشمول بالفائدة المجل وبكالة كمال الزام المدني عليه بمصاريف ومقابل تعاب المحاماة والرسوم

المطلوب إعلانه : ١- الماغير العالية للخدمات الفنية ش.ذ.م.م - ٢- جباري مبارك عبد الله مبارك الجميعة - صفتهما بالقضية : مدعي عليهما - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٥ الزام المدعي عليهما بالتضامن بان يؤديا للمدعية مبلغ وقدره (١١٩٦,٠٠٠) درهم والفائدة القانونية يواقع ٥% من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في ٢٠٢١/٤/٢١ وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف ، ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
١٩٤٤/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المنفذ ضدهما ١- نسرين منصور معتوق الحنيش ٢- عزيزه مفتاح عبدالعظيم خليفه - مجهول محل الإقامة
بما أن الطالب للتنفيذ/خيول لتأجير السيارات ش.ذ.م.م
قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٦٥٧٤٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٥/٩ الساعة ١٠:٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً ويتقضي حضوركم او بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٦٠٧/٢٠٢١/٢٠٠ استئناف مدني

موضوع الدعوى : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٦٢٨/٢٠٢٠ مدني جزئي والرسوم والمصاريف والتعاب طالب الإعلان : حمد محمد عبدالرحمن البحر - صفته بالقضية : مستأنف المطلوب إعلانه : ١- ديرة هومز للمفروشات - صفته بالقضية : مستأنف ضدها ثانياً. مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : بما أن المستأنف/ حمد محمد عبدالرحمن البحر قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢٠/٦٢٨/٢٠٢٠ مدني جزئي ، وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٥/١٣ الساعة ١٠:٣٠ صباحا بقاعة الاستئناف بحكك في حالة عدم التقاضي عن بعد وعليه يتقضي حضوركم او من يملك قانونياً وبال و حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابياً

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٤٤٨/٢٠٢١/١٨ عقاري جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه : ١- عامر باتيل - مجهول محل الإقامة
بما أن المدعي : مؤسسة عقار ويملئه عبدالله مروان عبدالله احمد بخيت المطروشي
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدني عليه بمبلغ وقدره (٣١٢,٠٨٢) درهم والرسوم والمصاريف وتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من المطالبة وحتى السداد التام

موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٥ الزام المدعي عليهما بالتضامن بان يؤديا للمدعية مبلغ وقدره (١١٩٦,٠٠٠) درهم والفائدة القانونية يواقع ٥% من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في ٢٠٢١/٤/٢١ وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف ، ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٧٩٢/٢٠٢١/٦٠ امر أداء

موضوع الدعوى : المطالبة بصادر الامر بالزام المدني عليها بالتضامن بالتضامن بان يؤديا للمدعي (١٢٩٦٠٠٠) درهم والفائدة القانونية ١٢٪ سنويا من تاريخ المطالبة الى تمام السداد والرسوم والمصاريف طالب الإعلان : الراسخون للطائرات - لاناكها - شركة الشخص الواحد ذ.م.م - صفته بالقضية : مدعي المطلوب إعلانه : ١- الماغير العالية للخدمات الفنية ش.ذ.م.م - ٢- جباري مبارك عبد الله مبارك الجميعة - صفتهما بالقضية : مدعي عليهما - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٥ الزام المدعي عليهما بالتضامن بان يؤديا للمدعية مبلغ وقدره (١١٩٦,٠٠٠) درهم والفائدة القانونية يواقع ٥% من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في ٢٠٢١/٤/٢١ وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف ، ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
٨٢/٢٠٢١/٧٢ نظلم تجاري

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المتظلم ضده : ١- زيد علي احمد الشريفي - مجهول محل الإقامة
بما أن المتظلم : فيض التعم لتجارة الوقود ومشتقات النفط ذ.م.م
قد أقام عليك المتظلم المذكور أعلاه وموضوعه تظلم من القرار الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/١٦٥/٢٠٢١ امر على عريضة تجاري والرسوم والمصاريف وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٥/٢٣ الساعة ١٠:٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل ، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٧٧٧/٢٠٢١/١٦ تجاري جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليها : ١- شركة ايمبيك للخدمات الفنية ش.ذ.م.م - ٢- راهول جاجديش دور احكار - مجهول محل الإقامة
بما أن المدعي : الرجاء للمفالات العامة ش.ذ.م.م - ويملئه: محمد علي صالح محمد الشحي قد أقام عليك الدعوى وموضوعها بالزام المدني عليه بأن يؤدي الى المدعية قيمة الكفالة البنكية رقم OLG09 - 1801227 المؤرخة في ٢٠١٨/١٢/١٣ مبلغ (٥٥٠,٠٠٠) درهم والفائدة القانونية يواقع ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والزام المدني عليه الرسوم والمصروفات بحكم مشمول بالفائدة المجل وطلبنا من قيد الكفالة - وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٥/١٦ الساعة ١٠:٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
٣٢٤/٢٠٢١/٣٧ استئناف تجاري

مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المستأنف ضدهما ١- عبد الحافظ الهلالي ٢- راني عبد الحافظ الهلالي
- مجهول محل الإقامة بما أن المستأنف / بنسك نور (شركة مساهمة) - قد استأنف/الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٧٩٨/٢٠١٨ تنفيذ تجاري بتاريخ ٢٠٢١/٣/٧ وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٥/١٩ الساعة ١٧:٣٠ مساء بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يتقضي حضوركم او من يملك قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابياً

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان حكم بالنشر
١٢٢/٢٠٢٠/٢٦ عقاري كلي

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى محكوم عليه - ١- نبيل علي خان - مجهول محل الإقامة
بما أن محكوم له : نور بنسك (مساهمة عام) بنسك نور الاسلامي ش.م.م سابقا ويملئه : جبار راشد محمد جابر راشد الاسلامي
نلتكم بان المحكمة حكمت جلسيتها المتعددة بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٨ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/نور بنسك (مساهمة عام) بنسك نور الاسلامي ش.م.م بنسك النفاذية الاجارة وملاحها الجرمه بين طرقة التنامي والفرحة في ٢٠١٩/١٢/٢٠ بالزام المدني عليه ببرد الخلفار موضوع الاتفاقية وتسليمه للمدعي والغاء احارة القيد العناري (حق الاجارة) الواردة في شهادة الملكية لصالح المدعي عليه وتكليف دائره الارضي والاملاك لتنفيذ ذلك والزام المدني عليه بان يؤدي للمدعي مقدمه (٢,١٢٣,٧٧١) حصية القيمة الاجبارية غير المفروضة من ٢٠١٩/٤/١١ وحتى تاريخ رفع الدعوى والزومه والرسوم والمصروفات والدفع درهم مقابل تعاب المحاماة ورفضت ما دعا ذلك من مطالبات

حكما بمنشأه الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي ولتلى علنا

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
٢٠٢٤/٢٠٢١/٦٠ امر أداء

إعلان أمر أداء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه : ١- رلى عون الأمين - مجهول محل الإقامة
بما أن المدعي : مصرف الامارات الاسلامي - مساهمة عامه
طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢١/٤/١ بالزام المدني عليها بان تؤدي المدعي مبلغ (٨٢١,٢٤٨,١٨١) درهم فقط لثلاثة اموال واحد وعشرون الفا وثمانتان وثمانية واربعمائة وثمانية عشر فلما - بالاضافة الى الفوائد القانونية بنسبة ٩% سنويا وذلك من تاريخ الاستحقاق تاريخ الانذار الحاصل في ٢٠٢١/٢/١١ وحتى السداد التام والزام المدني عليها بالمصروفات والرسوم ومقابل تعاب المحاماة.

ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
٦٩/٢٠١٩/٢٥٠ بيع عقار مرهون

إعلان محضر حجز بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المنفذ ضده ١- فاطمة حجي ناصر عبدالله - مجهول محل الإقامة
بما أن الطالب للتنفيذ/بنك الامارات دبي الوطني ش.م.م
ويملئه: جابر راشد محمد جابر راشد السلامي
نلتكم بأنه تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن قطعة ارض - المنطقه تايف - رقم الارض ٦٨٠ - وهاء للمبلغ المطلوب به (٧,٠٠٠,٠٠٠) درهم وذلك للعلم بما جاء فيه ونفاذ مفعوله قانونا.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
في الاستئناف رقم ١٦٦/٢٠٢٠/٢٠٥ استئناف تجاري

موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٢٠٢٠ استئناف تجاري والقاضي منطوقه حكمت المحكمة بمنشأه الحضوري بالزام المدعي عليها الاولى والثانية بالتضامن بان يؤديا للمدعية مبلغ (٥٤٢٣٣) درهم اماراتي والفائدة القانونية يواقع ٩% من تاريخ المطالبة القضائية قيد الدعوى الحاصل في ٢٠٢١/١/٢٨ وحتى تمام السداد والزامها بالمصروفات ومبلغ الدرهم مقابل تعاب محاماة

طالب الإعلان : شركة عصام بياني وشركاه للاستشارات والصلبانة فرع دبي - صفته بالقضية : مستأنف ويملئه : راشد عبدالله حسن عبود الحبيتي - صفته بالقضية : وكيل المطلوب اعلانهما : ١- دريك اند سكل للاستشارات ذ.م.م - جون سيسك اند جون كونستراكتن ذ.م.م - صفتهما بالقضية : مستأنف ضدهما. مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢٠/٤٧١٤/٢٠٢٠ تجاري جزئي بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٨ وحددت لها جلسة يوم الموافق ٢٠٢١/٥/٢٣ الساعة ١٠:٣٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يتقضي حضوركم او من يملك قانونياً وبال و حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابياً

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ١٤٩/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٣٣٥٥/٢٠٢٠ امر أداء ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٢١٧١,٢١٢) درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف طالب الإعلان : مقاولات الانظمة التنفيذية الحديثة (مسك) ذ.م.م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ المطلوب إعلانه : ١- شركة آبيار للتطوير العقاري (مساهمة مغلقة) - فرع دبي - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٢١٧١,٢١٢) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان حكم بالنشر
٦١٧/٢٠٢٠/١٨ عقاري جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى محكوم عليه - ١- زيد علي حسين - مجهول محل الإقامة
بما أن محكوم له : المؤسسة العامة للطائرات الاستثمارية - مجهول محل الإقامة
ويملئه : عبدالله مروان عبدالله احمد بخيت المطروشي
نلتكم بان المحكمة حكمت جلسيتها المتعددة بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/١٥ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ المؤسسة العامة للطائرات الاستثمارية بالزام المدني عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ ومقداره (٢٢٤,٢٩٢) درهم والفائدة يواقع ٩% سنويا من تاريخ ٢٠٢٠/٨/٧ وحتى السداد التام كما الرمت الرسوم والمصاريف وخمسمائة درهم مقابل تعاب المحاماة ورفض ما دعا ذلك. حكما بمنشأه الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي ولتلى علنا

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
٩٤٤/٢٠٢١/٦٠ امر أداء

إعلان أمر أداء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه : ١- عبدالله محمود محمود حسنين - مجهول محل الإقامة
بما أن المدعي : محمد بن غليظة للتجارة ويملئه السيد محمد احمد علي بن غليظة المهيري ويملئه: محمد عبدالله محسن عبدالرحيم البريكي
طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢١/٢/١١ بالزام المدني عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ قدره (١١٠,٠٠٠) درهم وبالرسوم والمصاريف ومبلغ الف درهم مقابل تعاب المحاماة ورفضت ما دعا ذلك من طلبات تنوّه المحكمة أن طلب شمول الامر بالثأفد المجل لا مبرر له لذا فثبت برفضه. ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٧٥/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الامر على عريضة، تحكيم رقم ٢٠١٨/٥٣/٢٠١٨ لسداد المبلغ المنفذ به وقدره ٦٩٥٩٧٩ درهم شاملا للرسوم والمصاريف. طالب الإعلان : تقنية الخرسانة - ش ذ م م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ المطلوب إعلانه : ٤- مؤسسة شويباكن للتجارة - صفته بالقضية : حاجز سابق مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : نلتكم بأنه تم الحجز على اموالكم الخاصة على العقار الذي سبق حجزه لصالحكم عقار رقم ١٤ - المنطقه : واي الصفا - في المرف رقم ١٠٧٩/٢٠١٩ تنفيذ تجاري وشارك الحجز المائل في الحجز السابق وهاء للمبلغ المطلوب به وقدره (٧٣٧٢٠٠) درهم في التنفيذ اعلاه وذلك للعلم بما جاء به ونفاذ مفعوله قانونا.

رئيس الشعبة

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : الجيولو لتجارة معدات التبريد - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 205 - OFF - 2 - 6 - GDP ملك مجموعة اعمار مولز ش ذ م م - الفوز الصناعية الثالثة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 686575 رقم القيد بالسجل التجاري : 1113242 بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/3/28 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/3/28 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين اتش ال بي هات محاسبون قانونيون العنوان : مكتب (1801) ملك الشبخة هند بنت مكتوم بن جمعة آل مكتوم - بر دبي - المركز التجاري - هاتف : 04-3277775 فاكس : 04-3277677 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق التبوية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ال بي هات محاسبون قانونيون
العنوان : مكتب (1801) ملك الشبخة هند بنت مكتوم بن جمعة آل مكتوم - بر دبي - المركز التجاري - هاتف : 04-3277775 فاكس : 04-3277677 بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الجيولو لتجارة معدات التبريد - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/3/28 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/3/28 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه ، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق التبوية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات
الكاتب العدل- عجمان

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
اعلان

تقدم لي انا الكاتب العدل بإدارة الكاتب العدل والتصديقات - عجمان للسادة/ تلك لجوليان ذ م م الجنسية : الإمارات وطلبوا التصديق علي محرر يتضمن تنازل عن كامل الحصص وتغيير الشكل القانوني وتغيير الاسم التجاري في شركة : تلك الو جلاس - ذ م م - شركة الشخص الواحد - ذ م م والمرخصة من دائرة التنمية الاقتصادية في عجمان بموجب الرخصة الصناعية برقم ملف (٤٣٨٧٢) والمقيدة في السجل التجاري برقم ٣٤٨٥٥ الى شركة (تلك الو جلاس للمصنوعات المعدنية ذ م م) الى السيد/ خالد علي احمد درويش - الجنسية : الإمارات والسيد/ محمد علي ذو الفقار علي سيد ذو الفقار علي عثمان علي سيد الجنسية : الهند، ليكن معلوماً بان الكاتب العدل العام لدبيوان حاكم عجمان سيقوم بالتصديق على توقيعات ذوي الشأن في المحرر المذكور بعد اقضاء اسبوعين من تاريخ نشر هذا الاعلان.

الكاتب العدل العام / لدبيوان حاكم عجمان



.. أبوظبي-الفجر
صدر في أبوظبي، العدد 259 لشهر آيار- مايو 2021، من مجلة تراث، التي يصدرها نادي تراث الإمارات، بمركز زايد للدراسات والبحوث، واحتوى العدد على ملف خاص تضمن خمسة عشر مقالا، دارت حول "الأهازيج.. غناء الشعوب"، وتضمن خمسة عشر موضوعا. وفي افتتاحية العدد كتبت رئيسة التحرير شمس الظاهري، عن الأهازيج الشعبية في دولة الإمارات العربية، فأشارت إلى أن الأهازيج من أقدم أشكال التعبير الفني الشعبي في دولة الإمارات، وأن الأهازيج تعبر عن واقع الحياة الاجتماعية والمزاج النفسي للمجتمع، من مشاعر الحب والفرح والغضب والحزن والسعادة والشكوى، تتناقلها الأجيال وتضيف لها من تجاربها وخبرتها ما يغذيها ويدعمها.

منوعات الفجر 26

«الأهازيج.. غناء الشعوب» في العدد الجديد من مجلة تراث

الظاهري، ويدير تحريرها الشاعر وليد علاء الدين، والإشراف العام لفاطمة مسعود المنصوري، مؤزة عويص علي الدرعي، وتمثل المجلة منصة إعلامية تختص بإبراز جماليات التراث الإماراتي والعربي الإسلامي، في إطار سعيا لأن تكون نزهة بصرية وفكرية، تلتقط من حداث التراث الغناء ما يليق بمصاحفة عيون القراء وعقولهم. وقد انطلقت المجلة من رؤية سمو الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان، ممثل صاحب السمو رئيس الدولة، رئيس نادي تراث الإمارات، إلى الصحافة المتخصصة، باعتبارها همزة وصل ضرورية بين الباحث المتخصص والقارئ المتطلع نحو المعرفة، لتحيطه علما بالجديد والمفيد، في لغة سلسة واضحة، تبسط مصطلحات التخصص، وتفسر غموض الباحثين دون تشويه أو إخلال، جامعة في ذلك بين المتعة والمعرفة.

صور الاغتراب في "شواطئ الغربية"، وكتبت عائشة الدرعي عن "الأمل أخلاقا"، وأما خالد صالح مكاوي، فتناول "شعراء النبط في رمضان"، وفي زاوية حوار خاص مقابلة لحجاج سلامة مع الفنانة التشكيلية الإماراتية خلود الجابري. كما تضمن العدد مقالات "المهنة محرر أدبي" للدكتور مختار سعد شحاته، و"القرنفل أو المسامر" لإيمان سعيد الحميري، و"التأثير الثقافي" لحمد عطية محمود، و"الكتابة ضد الكتابة" لرشيد الخديري، و"الأغاني لأبي الفرج الأصفهاني" للدكتورة نورة صابر المزروعى، و"في معنى أن تحب نفسك" للدكتورة فاطمة حمد المزروعى.

وكتبت "شواطئ الغربية"، وكتبت عائشة الدرعي عن "الأمل أخلاقا"، وأما خالد صالح مكاوي، فتناول "شعراء النبط في رمضان"، وفي زاوية حوار خاص مقابلة لحجاج سلامة مع الفنانة التشكيلية الإماراتية خلود الجابري. كما تضمن العدد مقالات "المهنة محرر أدبي" للدكتور مختار سعد شحاته، و"القرنفل أو المسامر" لإيمان سعيد الحميري، و"التأثير الثقافي" لحمد عطية محمود، و"الكتابة ضد الكتابة" لرشيد الخديري، و"الأغاني لأبي الفرج الأصفهاني" للدكتورة نورة صابر المزروعى، و"في معنى أن تحب نفسك" للدكتورة فاطمة حمد المزروعى.

وكتبت "شواطئ الغربية"، وكتبت عائشة الدرعي عن "الأمل أخلاقا"، وأما خالد صالح مكاوي، فتناول "شعراء النبط في رمضان"، وفي زاوية حوار خاص مقابلة لحجاج سلامة مع الفنانة التشكيلية الإماراتية خلود الجابري. كما تضمن العدد مقالات "المهنة محرر أدبي" للدكتور مختار سعد شحاته، و"القرنفل أو المسامر" لإيمان سعيد الحميري، و"التأثير الثقافي" لحمد عطية محمود، و"الكتابة ضد الكتابة" لرشيد الخديري، و"الأغاني لأبي الفرج الأصفهاني" للدكتورة نورة صابر المزروعى، و"في معنى أن تحب نفسك" للدكتورة فاطمة حمد المزروعى.

وكتبت "شواطئ الغربية"، وكتبت عائشة الدرعي عن "الأمل أخلاقا"، وأما خالد صالح مكاوي، فتناول "شعراء النبط في رمضان"، وفي زاوية حوار خاص مقابلة لحجاج سلامة مع الفنانة التشكيلية الإماراتية خلود الجابري. كما تضمن العدد مقالات "المهنة محرر أدبي" للدكتور مختار سعد شحاته، و"القرنفل أو المسامر" لإيمان سعيد الحميري، و"التأثير الثقافي" لحمد عطية محمود، و"الكتابة ضد الكتابة" لرشيد الخديري، و"الأغاني لأبي الفرج الأصفهاني" للدكتورة نورة صابر المزروعى، و"في معنى أن تحب نفسك" للدكتورة فاطمة حمد المزروعى.

وكتبت "شواطئ الغربية"، وكتبت عائشة الدرعي عن "الأمل أخلاقا"، وأما خالد صالح مكاوي، فتناول "شعراء النبط في رمضان"، وفي زاوية حوار خاص مقابلة لحجاج سلامة مع الفنانة التشكيلية الإماراتية خلود الجابري. كما تضمن العدد مقالات "المهنة محرر أدبي" للدكتور مختار سعد شحاته، و"القرنفل أو المسامر" لإيمان سعيد الحميري، و"التأثير الثقافي" لحمد عطية محمود، و"الكتابة ضد الكتابة" لرشيد الخديري، و"الأغاني لأبي الفرج الأصفهاني" للدكتورة نورة صابر المزروعى، و"في معنى أن تحب نفسك" للدكتورة فاطمة حمد المزروعى.

استقطبت 1.5 مليون مشاهد ومستمتع لإذاعة القرآن الكريم من الشارقة

مسابقة «كأنه هو»؛ 500 مشارك... وقراءات المعقلي والدوسري الأكثر تقليدا من الصغار رصدت جوائز مالية تصل إلى 50 ألف درهم

إلى جانب العديد من الأصوات المبهرة التي تقلد القارئ السعودي ياسر الدوسري، أحد أئمة المسجد الحرام، وكشفت اللجنة القائمة على المسابقة والتي تضم نخبة من المخرجين العرب ممن يمتلكون خبرة واسعة في مجال الأداء والتلاوة القرآنية وهم: علي صلاح عُمر من البحرين، وحزمة الفار من الأردن، ومحمد الغزالي من السعودية، أن المرحلة الأولى ستنتهي في 20 رمضان لتتطلق بعد ذلك التصفيات التي سيتم الكشف عن قائمة الأسماء المشاركة فيها.

أعلنت إذاعة القرآن الكريم التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون عن وصول عدد متابعي مسابقة «كأنه هو» الرمضانية التي تبثها عبر أثير الإذاعة ومواقع التواصل الاجتماعي التابعة لها، إلى نحو مليون ونصف مستمع ومشاهد، وذلك منذ انطلاقتها قبل أسبوعين فقط مطلع الشهر الكريم.

أصوات المعقلي والدوسري الأكثر تقليداً
وهضمت المسابقة مشاركة أكثر من 500 قارئ ومقلد أكبر من 12 عاماً من مختلف الجنسيات العربية والأجنبية، حيث كشف مستوى التنافس عن وجود غالبية كبيرة لديها قدرة على تقليد إمام الحرم المكي ماهر المعقلي،



تضم مؤلفات ابن سينا والحسن بن الهيثم

«كلمات من الشرق».. مخطوطات من مؤلفات العلوم وسير رواده



الكهرياء من خلال التجارب، كما عمل على إنشاء مصطلحات عثمانية مأخوذة من اللغة العربية بما يتعلق بالكهرياء وأدخل العديد من المبادرات على صعيد مدرسة الهندسة الإمبراطورية آنذاك. وتعرف زوار المعرض على مجموعة من المؤلفات المهمة الأخرى التي توثق لتاريخ طويل من الاشتغالات العلمية مثل مؤلفات العالم محمود الجفميني الخوارزمي، وعالم الفلك موسى بن محمد قاضي زاده الرومي، يعود تاريخها إلى الأعوام 808 قبل الهجرة وأخرى ما بين الأعوام 1436-1364 والتي تمتاز بطبعاتها ذات الأوراق المزخرفة والنقوش البارزة على الأغلفة، ما يدل على القيمة العريقة والإتقان في حفظها وحمايتها.

الهيثم، وعالم الفلك عمر بن فرخان الطبري، مهندس العمارة والرياضيات، الذي ترجم الكثير من العلوم عن اليونانية والفارسية وغيرها. واحتضن الركن مخطوطات لأبي إسحاق إبراهيم الزركاني، الذي أهتم أعماله جيلاً كاملاً من الفلكيين الذين تأثروا بما قام به من اختراعات وابتكارات، خاصة أنه أبدع في مجال الأسطرلابات التي استخدمت على نطاق واسع في مجالات الإبحار حتى القرن السادس عشر، يجاورها مخطوطات ليحيى ناقي أفندي، الذي يعتبر محاضراً في اللغة الفرنسية والعلوم واستطاع أن يقدم في العام 1812 أطروحة للتعريف بخصائص

أخذ معرض «كلمات من الشرق» زواره في رحلة نحو آفاق وتجليات العلم، معرّفاً من خلال مجموعة من المخطوطات النادرة، بسير العلماء ومجازاتهم، ومضياً على الكثير من الأسرار التي عبرت عن هويتهم وانشغالاتهم العلمية والمعرفية على امتداد قرون. وشكل الركن الذي احتضن العديد من المخطوطات في حقول العلوم والفلك والفلسفة والطب وغيرها فسحة استثنائية في دروب المعرفة تعود بالزوار إلى الأعوام من 1480 وصولاً إلى 1579، وتكشف عن الكثير من المنجزات التي خطها أمير الأطباء ابن سينا، والحسن بن



منوعات

الفن

27

تشارك في "بين السما والأرض" و "نسل الأعراب"

نجلاء بدر: أبحث عن الدراما الصعبة وأعشق التحدي والمجازفة



قالت النجمة نجلاء بدر في مداخلة لها بتلفزيون "اليوم السابع": إنها وافقت على تقديم عمليتين في الماراثون الرمضاني هذا العام يعرضان في توقيت واحد لأن العملين لا يمكن أن يتم رفضهما، فالعمل الأول هو مسلسل "بين السما والأرض" ويشارك في بطولته مجموعة من النجوم الكبار وإخراج مخرج مهم مثل مائدو العدل، والعمل الثاني من إخراج المخرج محمد سامي والذي يعتبر من أهم المخرجين في الوسط الفني وبطولة نجمان لهما اسم كبير في عالم الفن مثل أحمد السقا وأمير كرارة وهو "نسل الأعراب"، بالإضافة إلى أن الدورين مختلفين تماما والعمل الأول ١٥ حلقة فقط، ورغم صعوبته إلا أنها قبلت التحدي، حيث بحثت عن الدراما الصعبة وعن المجازفة، لافتة إلى أن الصعوبة كانت في تصوير معظم المشاهد داخل المصعد وسط عدد كبير من النجوم واعتبرت هذه التجربة جديدة عليها وتعلمت منها الكثير.



إنجي المقدم : سعيدة بمشاركتي في (الاختيار 2)

اعتبرت الفنانة المصرية الشابة إنجي المقدم أن مشاركة أي فنان في مسلسل (الاختيار 2)، والذي يعرض حاليا في رمضان، هو إضافة له في مسيرته الفنية، لأنه (عمل وطني). وأضافت: (سعيدة بمشاركتي في هذا العمل، وهو تجربة متميزة مع عدد من النجوم، منهم (كريم عبدالعزيز وبشرى)، وتلقيت ردود أفعال جيدة من الجمهور والنقاد، من بداية عرض الحلقات، وترشيحي للمسلسل جاء من المخرج بيتر ميمى، والتصوير يتواصل منذ 7 أشهر، وسط إجراءات احترازية مشددة من البداية). (إنجي)، التي جسدت زوجة أحد ضباط الأمن الوطني، والذي يؤدي دوره الفنان كريم عبدالعزيز، قالت: (الحلقات المتبقية من العمل، ستحمل مفاجآت عديدة للغاية، وسوف تكشف المزيد من الأسرار والأحداث).

أما عن تكرار التعاون مع المخرج محمد سامي فقالت إنه مخرج متميز ويمتلك مفردات النجاح ويعرف كيف يقدم للجمهور الوجة الشهيبة التي يبحث عنها بالإضافة انه يقدم مدرسة اخراجية مختلفة يستطيع بها يقدم الفنان بشكل مختلف ومميز تجعل اى فنان يتمنى التعاون معه لو يشهد واحد.

إعلان

مسلسل "نسل الأعراب" من أضخم إنتاجات الدراما التلفزيونية في رمضان 2021، ويجمع النجمين أحمد السقا وأمير كرارة للمرة الأولى في الدراما، ويشارك في بطولة العمل مي عمر، دياب، نجلاء بدر، إدوارد، فردوس عبد الحميد، أحمد مالك، أحمد دashi، ريم سامي، محمد جمعة، عماد زيادة، أحمد فهمي، ليال عبد الخالق وآخرون، والعمل من تأليف وإخراج محمد سامي، إنتاج شركة سينرجي ومسلسل "بين السما والأرض" يعرض في 15 حلقة، بطولة كل من:



أحمد بدر، منى عبد الغنى، محمود الليثي، أحمد السلكاوي، مصطفى درويش، والعمل سيناريو وحوار إسلام حافظ، والقصة مأخوذة عن قصة الأديب الكبير نجيب محفوظ، إخراج مائدو العدل، إنتاج شركة سينرجي. سبق وتم تقديم الرواية في فيلم يحمل نفس الاسم، بطولة كل من: هند رستم وعبد السلام النابلسي وعبد المنعم إبراهيم ومحمود المنيجي، ومن إخراج صلاح أبو سيف، وتطرق إلى شخصيات من مستويات اجتماعية وثقافية وأعمار مختلفة تتقابل لأول مرة في مصعد كهربائي بأحد المباني في القاهرة.

3 تشابهات "نسل الأعراب" و "الفتوة"

أثارت الفنانة نجلاء بدر إعجاب الجمهور بدورها في مسلسل "نسل الأعراب" واحتفى الكثير بشخصيتها على منصات التواصل الاجتماعي، ولكن على الرغم من إشادة الجمهور بالدور إلا أن البعض رصد عدد من التشابهات بين شخصيتها في "نسل الأعراب" وشخصيتها في "الفتوة" وإليك تلك التشابهات

نفس المهنة

امتنتهت ذهب (نجلاء بدر) في مسلسل "نسل الأعراب" نفس المهنة التي امتنتها في مسلسل "الفتوة" فهي غازية في المسلسلين مع اختلاف البيئة، ففي مسلسل "نسل الأعراب" قامت بدور غازية من أصل عجمي أما في مسلسل "الفتوة" فقامت بدور راقصة في أحد الملاهي الليلية.

تحب من طرف واحد

جسدت نجلاء بدر في كل من مسلسل "نسل الأعراب" و "الفتوة" شخصية المرأة التي تحب من طرف واحد، ففي مسلسل "الفتوة" كانت تحب ياسر جلال ولكنه لا يبادلها نفس الشعور ويجب من عمر أما في مسلسل "نسل الأعراب" فهي أيضا تحب من طرف واحد عساف الغريب أو أحمد السقا والذي بدوره يحب جليبة أو مي عمر أيضا.

يحبها أشخاص لا تبادلهم نفس المشاعر

على الرغم من أنها في العملين تحب أشخاص لا يبادلونها نفس المشاعر، إلا أنها في كل من مسلسل "الفتوة" ومسلسل "نسل الأعراب" تحب من أفراد آخرين ذو سلطة ونفوذ ولكنها لا تستطيع مبادلتهم نفس المشاعر.

في مسلسل "الفتوة" أحبها أحمد صلاح حسني والذي جسدت شخصية الفتوة، وعلى الرغم من زواجا منه إلا أنها لم تستطع مبادلته نفس المشاعر وظلت تحب ياسر جلال، كذلك في مسلسل "نسل الأعراب" يحبها الفنان عماد زيادة أو بكرى الظلط ولكنها أيضا مازالت تحب عساف الغريب على الرغم من عدم حبه لها.

هاني سلامة، درة، يسرا اللوزي، سوسن بدر، نجلاء بدر، نورهان، ندى موسى،

أحمد عبد الله محمود: ردود الأفعال فاقت توقعاتي

أعرب الفنان أحمد عبد الله محمود عن سعادته بردود الأفعال التي تلقاها على مسلسل "النمر" بطولة الفنان محمد عادل وإنتاج شركة مضيئا أن ردود الأفعال فاقت توقعاته على شخصية الحكمدار الذي جسدها من خلال المسلسل والذي بذل فيها مجهودا كبيرا نال إعجاب الجميع. وأضاف في تصريحات لـ "اليوم السابع" أنه سعيد بالعمل لأول مرة مع فنان كبير بحجم محمد إمام حيث جمع بينهما كيمياء مختلفة، بالإضافة إلى سعادته بالعمل مع باقي فريق العمل. مسلسل "النمر" بطولة محمد إمام، وهنا الزاهد، ومحمد رياض، ونرمين الفقى، ويوميى فؤاد، وخالد أنور، ومحمود حافظ، وولاء الشريف، ومحمد مهران، وأحمد حلاوة، وحجاج عبد العظيم، وأحمد حلاوة، وأحمد



نور: (ضل راجل) محطة مهمة في مسيرتي الفنية



وصفت الفنانة اللبنانية نور مشاركتها في مسلسل (ضل راجل)، الذي يعرض ضمن باقة (دراما رمضان)، بأنها تمثل (مرحلة مهمة) أو (محطة مهمة) في مسيرتها الفنية، مضيفة في تصريح لـ (الراي): (يعد من أهم الأعمال الفنية التي قمت بتقديمها خلال مسيرتي الفنية، إضافة إلى أنه يرصد قضية اجتماعية تعاني منها البنات، وتحتمت للغاية عندما قرأت سيناريو العمل، وما جذبتني أن الشخصية جديدة ومركبة ولم أقم بهذه التجربة في الأعمال السابقة). وأضافت: (أديت دور (ملك)، وهي طيبة تقوم برعاية ابنة الفنان ياسر جلال، عقب تعرضها للحادث، وتدور أحداث كثيرة تباعا قدمت مفاجآت كثيرة في الحلقات، وكانت قريبة من الناس، وتزداد مع الحلقات (نسب المشاهدة، وهذا أسعدني كثيرا). وأكدت نور أنها لم تواجه صعوبات أثناء تصوير المسلسل ويتبقى من التصوير ساعات قليلة، وينتهي العمل كله، لافتة إلى أن كواليس العمل ممتعة للغاية وسعيدة بتكرار التعاون مع الفنان ياسر جلال، (لأنه من أهم الفنانين ولم أتردد في أي أعمال أمامه، وأيضا العمل مع نرمين الفقى كان ممتعاً). وفي شأن آخر، قالت نور: (أقوم حاليا بالتحضير لفيلم جديد، تدور أحداثه في إطار المغامرات والأكشن، بالتعاون مع الفنان المصري أحمد عز، ويتم الآن التحضير ومباشرة التصوير بعد عيد الفطر).

الفكر

علامتان تحذيرتان رئيسيتان لنقص فيتامين B12 تظهران على الوجه!

يعتبر نقص فيتامين B12 أكثر شيوعاً مما يدركه الكثيرون مع الآثار المترتبة على هذا الأمر أيضاً. ويعد فيتامين B12 مكوناً مهماً للتشغيل الصحي للجسم، حيث أنه ضروري لصنع خلايا الدم الحمراء. ويمكن أن تتطور علامات النقص ببطء شديد، إنما علامتان تحذيرتان رئيسيتان تظهران على وجهك بما في ذلك ألم العصب الوجهي واليرقان.

ويعد الألم في الوجه أو الألم العصبي في الوجه علامة تحذيرية لمستويات منخفضة من B12 يجب البحث عنها في الوجه، وفقاً لـ The Thyroid Patient Advocacy.

وتابعت: "عادة ما يشعر بالألم في جانب واحد فقط من الوجه في كل مرة. وهذا الألم يختلف كثيراً لدرجة أنه سيكون من الصعب وصف كل الاحتمالات، ويمكن أن يكون ألماً خفيفاً في عظم الخد أسفل العين مباشرة، ويمكن أن يكون أيضاً ألماً حاداً في الجبهة، ينزل أحياناً من فروة الرأس إلى حافة الأنف. وقد يكون هذا أمراً مؤلماً

ولكنه عادة ما يكون عابراً".

ووجدت دراسة نُشرت في MD Edge Neurology، أن نقص فيتامين B12 قد يسبب ألماً عصبياً منعزلاً في الوجه، مع إحساس بانخفاض للمس والألم، فضلاً عن التمثيل في الجانب المصاب.

وقال الدكتور جيتندرا بارواه، طبيب الأعصاب: "كان من غير المتوقع إلى حد ما أن يتسبب نقص فيتامين B12 في حدوث ألم عصبي منعزل في الوجه".

وتابع: "أحياناً يكون علاج ألم العصب الوجهي صعباً للغاية، وقد يخضع المرضى في كثير من الأحيان للعلاج بطرق متعددة دون نجاح كبير".

وغالباً ما يبدو المصاب بنقص فيتامين B12 شاحباً، أو لديه مسحة صفراء خفيفة على الجلد، وهي حالة تُعرف باليرقان.

ويرجع سبب هذا التغيير اللوني إلى تأثير إنتاج خلايا الدم الحمراء في الجسم، ما يؤدي إلى نوع من فقر الدم يسمى فقر الدم الخبيث.

وقد تشمل أعراض فقر الدم الخبيث، الإسهال وفقدان الشهية واليرقان.



قرأت لك

فوائد الكرز



الكرز من الثمار الغنية بالطاقة وبمضادات الأكسدة المهمة التي لها دور في التخلص من الجذور الحرة الناتجة عن الضرر التأكسدي. الكرز يساعد الحامل على التخفيف من آلام العضلات أو حالة إحساسها بفقدان القوة والنشاط.

استهلاك الكرز يومياً من قبل الحامل يساعدها على الوقاية من سكري الحمل، ومع المريضة - فعلياً - فهو يحسن امتصاص وتنظيم مستويات السكر في الدم.

الكرز يمتلك القدرة على تحسين النوم والمزاج والأداء المعرفي. تناول الحامل للكرز الحلو مدة شهر يخفف من أعراض القلب، والسكتة الدماغية، واضطرابات المناعة الذاتية، كما أنه علاج للسعال.

الصبغة الحمراء في الكرز تحد من الالتهابات والتورم وآلام المفاصل التي عادة ما تضايق الحامل، كما أن احتواء الكرز على البوتاسيوم يجعل الحامل تحتفظ بالماء، وتضبط ضغط الدم في الجسم، وبالتالي تمنع خطر تسمم الحمل.

شرب كوب من عصير الكرز كل يوم يساعد الحامل على التغلب على اضطرابات النوم، وفيتامين "C" الموجود بداخله يقوي الأوعية الدموية، ويساعد على ضخ ما يكفي من الدم إلى الجنين.

سؤال وجواب

- ما هو العضو الذي يستخدمه الثعبان في حاسة الشم؟
لسانه
- من مكتشف معدن اليورانيوم؟
الكيميائي الاثاني مارتن كلاپروت هو مكتشف اليورانيوم .
- ما اسم المادة التي تعطي الثبات لونه الأخضر؟
الكلوروفيل
- ما الدولة الأكثر إنتاجاً للزهور في العالم؟
هولندا
- ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟
96%

الصيام قبل بدء نظام غذائي جديد

يساعدك في الحصول على نتائج أفضل

أظهرت دراسة جديدة أن الصيام لمدة خمسة أيام قبل البدء بنظام غذائي جديد يمكن أن يساعد في التمهيد لتحويل جسم الشخص.

وتؤدي فترة تناول الطعام المقيد إلى تغييرات كبيرة في جهاز المناعة وميكروبيوم الأمعاء، ما يعزز فوائد فقدان الوزن.

وأظهر الباحثون في الدراسة أن الأشخاص الذين يصومون قبل بدء نظام غذائي، على غرار حمية البحر الأبيض المتوسط لمدة ثلاثة أشهر، يفقدون المزيد من الوزن ويكون مؤشر كتلة الجسم لديهم أقل من أولئك الذين لا يفعلون ذلك، كما لاحظوا أيضاً انخفاض ضغط الدم لديهم.

ويقول أندراس مايفيلد، المؤلف الرئيسي للدراسة من مركز الأبحاث التجريبية والسريرية (ECRC) في برلين: "التحول إلى نظام غذائي صحي له تأثير إيجابي على ضغط الدم. وإذا كان النظام الغذائي يسبقه صيام، فإن هذا التأثير يزداد حدة".

وقام باحثون من ألمانيا بتجنيد 71 شخصاً يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي، وهو اسم الحالة التي يعاني منها أولئك الذين يعانون من مرض السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم أيضاً.

وتم وضعهم جميعاً في خطة نظام غذائي تسمى DASH (النهج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم) من قبل فريق من الخبراء لمدة ثلاثة أشهر.

ويتمحور نظام DASH حول نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي الشهير ويشمل الفاكهة والخضروات ومنتجات الحبوب الكاملة والمكسرات والبقول والأسماك واللحوم البيضاء الخالية من الدهون.

ولكن تم توجيه نصف المشاركين في الدراسة للصيام لمدة خمسة أيام قبل بدء النظام الجديد.

ويقول الباحثون إن النتيجة الرئيسية هي التأثير طويل المدى للصيام على خفض ضغط الدم من المستويات المرتفعة.

كما فقد أولئك الذين صاموا وزناً أكبر من أولئك الذين لم يصوموا ولكنهم اتبعوا نفس النظام الغذائي.

وانخفض مؤشر كتلة الجسم في مجموعة الصيام من حوالي 34 إلى 32 في ثلاثة أشهر، وهو انخفاض مهم من الناحية الإحصائية.

وبالنسبة للمجموعة غير الصائمة، لم يكن هناك فرق ملحوظ في أي من المقاييس. وتمت مراقبة استجابة الجهاز المناعي وميكروبيوم الأمعاء عن كثب من خلال اختبارات الدم وعينات البراز، على التوالي، وكذلك الأشخاص الذين تم وزنهم بانتظام.

وكشفت النتائج أنه أثناء الصيام، يزداد إنتاج بكتيريا الأمعاء المفيدة التي تكسر الألياف لإنتاج مواد كيميائية مضادة للالتهابات.

وتساعد التغييرات الأخرى في تقليل ارتفاع ضغط الدم حيث يتكاثر عدد البكتيريا الجيدة بسرعة.

ووجد الباحثون أنه حتى بعد انتهاء فترة الصيام لمدة خمسة أيام وبدأ الشخص في تناول الأطعمة الصلبة مرة أخرى، ظلت التغييرات الإيجابية قائمة، ويوضح الدكتور دومينيك مولر، المؤلف المشارك في الدراسة: "ظل مؤشر كتلة الجسم وضغط الدم والحاجة إلى الأدوية الخافضة للضغط أقل على المدى الطويل بين المتطوعين الذين بدأوا نظاماً غذائياً صحياً بالصيام لمدة خمسة أيام".



سيلينا غوميز تتحدث على خشبة المسرح أثناء تسجيل حفل جمع التبرعات Vax Live في إنجلترا، كاليفورنيا. ا. ف. ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن السائل المحيط بالعينين والذي يعرف باسم الدموع هو أقوى مطهر.
- هل تعلم أن الدموع تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- هل تعلم أن أمم وظيفة اللطحال هي تهشيم الكرات الدموية الحمراء التي أصابها الهرم والعجز و يشاركه في هذه المهمة الكبد.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين.
- هل تعلم أن الرجل العادي يمشي بمعدل 20 ألف خطوة يومياً .. أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم ستة مرات.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة .. و في الفيل 25 ضربة في الدقيقة .. و في الفأر 700 ضربة في الدقيقة .. أما قلب الصقور فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يومياً .. و الدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة ..

قصة الصدقة

كان هناك رجل بخيل جداً رغم غناه ويعيش عيشة الفقراء ولا يأكل و أسرته القليل ولا يشتري لهم طلباتهم الا نادراً، يقبض على أمواله وكأنه يقبض على الدنيا بيده، وقد ذاقَتْ زوجته المرار لتغيير من طبيعه ولا فائدة . في أحد الأيام مرض ابنه الكبير سالم مرض شديد لم يعرف له الطبيب علاج فخرج من قصر الرجل وهو يقول لن تجد له علاج والعوض عند الله هذه ودعيته فاتركها تذهب اليه ... جلست الام واطفالها سيكون اخيهم الذي يصارع الموت ثم وفتت وهي تصرخ في زوجها كل اولادنا سيموتون لانهم لا يأكلون لا يتخذون نحن نعيش في مرار اكثر من الفقراء انفسهم لعنك الله ولعن نفودك سأخرج واعمل في بيت الناس واطعم اطفالي ففرغ الرجل وقال كفي عن هذا الهراء كل الناس تمرض وكلهم يموتون فقالت بخلك هو مرضنا . وفي وسط هذا المرار جاء صديقاً له معروف عنه التقوى والورع فأخذ يواسيه في ابنه ويدعو له بالشفاء وبعد ان انتهى قال له ان هذه الدنيا ايامها معدودة مهما كثرت وإذا كان الله يعطينا فهو يعطينا لشكره ويزيدنا اذا مرض ابنك الان فسيمرض غيره بعد ثم ثم ياتي وقت يضيع فيه ما معك ... يا ابا سالم تحدث بنعمة ربك ولا تنكرها . انت لا تصدق، ولا تطعم اطفالك وزوجتك .. انت لا تؤدي فرض الله توفيراً للمياه .. لا تدفع زكاته بخلا .. لم تحج لبيته مخافة على نفودك ان تنقص، اشياء كثيرة تفعلها تغضب الله وتنتظر منه رحمة ؟ ألم تسأل نفسك ما النهاية، يا ابا سالم، كل ما استطيعه هو ان اقول لك داووا مرضاكم بالصدقة .. انصرف الرجل وترك ابا سالم يفكر طوال الليل وعند الضجر صاح المؤذن بالنداء وصوته الجميل يدعو عباد الله المؤمنين للوقوف بين يدي الله فأجلس ابا سالم يتوضأ والى المسجد ذهب سجد وركع وبكى وغسلت دموعه حزنه وخرج إلى بيته ليحضر وليرة الاولى في حياته تقودا يمسكها في يده عن قناعة ويخرج للشوارع مستترا في الظلام يطرق ابواب الفقراء سرا ويعطيهم ويقول لهم ادعو لولدي سالم بالشفاء، وقد كانت عيناه تدمع وهو يطلب الشفاء لسالم .. ايام قليلة مرت وبدأ سالم يستعيد صحته وعافيته فعم الفرح البيت خاصة ان اب سالم قد كره بخله واطلق لزوجته المال تصرف منه بدون ان تنسى صدقة الفقراء لان ايام الدنيا معدودة .

