

ثلاثة مواقع مميزة لالتقاط
أجمل الصور في قصر الوطن



نادين جابر:
كل الأعمال التي كتبتها تركت
بصمة وأضفت إلى اسمي



مواد غذائية يمكن أن تعزز الحماية

ص 23 من أشعة الشمس بنسبة تصل إلى 40%

تيك توك .. ميزتان جديدتان تهان الآباء

بعد موجة كبيرة من الانتقادات والتحذيرات من خطورة بعض محتواه على الصغار، أطلق تطبيق "تيك توك" ميزتين تتيحان للآباء التحكم في حسابات أبنائهم، فيما يخص تقليل ظهور محتوى البالغين أمامهم.

ومن خلال الميزة الأولى، يستطيع الآباء إعداد قائمة سوداء بالعبارات والكلمات والوسوم التي تخص المحتوى غير المناسب للأطفال، أما الأخرى فتتيح لهم كبح تدفق مقاطع الفيديو للحد من فرص ظهور محتوى ضار.

ويقول خبير وسائل التواصل الاجتماعي محمد الحارثي، إن الخاصيتين جاءتا "استجابة للانتقادات التي وجهتها منظمات حماية المستهلك إلى تطبيق تيك توك بسبب ظهور محتوى غير مناسب أمام المراهقين".

ويضيف الخبير في حديثه لوقع سكاى نيوز عربية، أن الخطوة الجديدة تكتسب أهميتها بالرجوع إلى النظام الذي يقوم عليه "تيك توك"، وهو التشغيل الآلي من دون تدخل المستخدم، ولطالما تعرض التطبيق الصيني لانتقادات حادة بخصوص تلك النقطة، ففي فبراير الماضي قدمت المنظمة الأوروبية للمستهلكين "بي إي يو سي" شكوى إلى الاتحاد الأوروبي، بأن "تيك توك فشل في حماية الأطفال والمراهقين من التعرض للإعلانات الخفية والمحتوى الضار".

26 وفاة بسبب خمور مفضوشة

قال مسؤول هندي أمس الثلاثاء إن السلطات في ولاية جوجارات في غرب البلاد تحقق في حادث مقتل ما لا يقل عن 26 شخصاً ونقل أكثر من 30 المشتكى بعد تناولهم خموراً مفضوشة.

ويحظر بيع الخمر واستهلاكها في الولاية التي ينتمي إليها رئيس الوزراء ناريندرا مودي، حيث لا يمكن سوى من يحملون تصاريح رسمية صادرة عن الحكومة استهلاك الخمر.

وقال راج كومار وزير الداخلية في الولاية إن الحادث يشمل منطقتين بها، مضيفاً "فتحنا تحقيقاً شاملاً".

وتنتشر الوفيات الناجمة عن تناول الخمر المنتجة بطريقة غير قانونية في الهند، حيث لا يمتلك سوى القليل من شارب الخمر القدرة على شراء المشروبات ذات العلامات التجارية.

لماذا تشتد نوبات الصداع النصفي في الصيف؟

هل تعاني من الصداع النصفي؟ هل لاحظت أنه قد تشتد

نوبات الصداع النصفي خلال فصل الصيف؟

فبحسب الدكتورة إليزابيتا بويكو، خبيرة طب

الأعصاب في المركز الطبي الأوروبي، أن أسباب

الصداع النصفي في الصيف هي الضوء الساطع

واحتماس الهواء وقلة استهلاك السوائل.

ووفقاً للخبيرة الروسية، بحسب ما نقلت عنها وسائل

الإعلام الروسية، فإن هذه العوامل الثلاثة هي السبب

في الشعور بالصداع النصفي في أيام الصيف الحارة.

لذلك تنصح بعدم البقاء فترة طويلة تحت أشعة

الشمس المباشرة، مشيرة إلى أن استخدام النظارات

الشمسية يخفف من أعراض الصداع النصفي المرتبطة

بعدم تحمل ضوء الشمس الساطع.

وأضافت: "النظارات الشمسية ذات اللون الوردى أو القريبة منه تحجب الجزء الأزرق من طيف الشمس، أي الذي يسبب عند بعض الناس الصداع النصفي والصداع".

وأشارت الطبيبة الروسية إلى نتائج دراسة علمية أجريت عام 2021 وكانت مكرسة لتحديد التأثير الإيجابي للضوء الأخضر في حياة المرضى، الذين يعانون من الصداع النصفي، مشددة على أنه بدلاً من البقاء تحت أشعة الشمس، يُنصح بالتجول في أماكن تظللها الأشجار الخضراء.

وقالت إن عدم تناول كمية كافية من السوائل يسبب الصداع النصفي. لذلك يجب شرب الماء ليس فقط عند الشعور بالعطش، بل بصورة منتظمة خلال النهار. كما أشارت الخبيرة الروسية إلى أن احتباس الهواء "الخفيف" يسبب الصداع النصفي أيضاً، لعدم وجود كمية كافية من الهواء النقي المتجدد، لذلك يجب تهوية الغرف بفتح النوافذ أو تشغيل مكيفات الهواء، بصورة دورية لمنع احتباس الهواء فيها، وللحصول على هواء نقي باستمرار.

الصداع النصفي والنوم

قد يحصل البالغون والأطفال المصابون بالصداع النصفي على جودة أقل ووقت نوم حركة العين السريعة أقل أيضاً من أولئك الذين لا يعانون من الصداع النصفي. وبحسب ما وجدت دراسة حديثة فإن الأطفال المصابين بالصداع النصفي يحصلون على إجمالي وقت نوم أقل من أقرانهم الأصحاء، لكنهم يأخذون وقتاً أقل

للدخول في النوم، وفقاً لتحليل نُشر في مجلة "نيورولوجي" Neurology. المجلة الطبية للأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب، ونقلت عنها صحيفة "ميديكال إكسبريس" Medical Express.

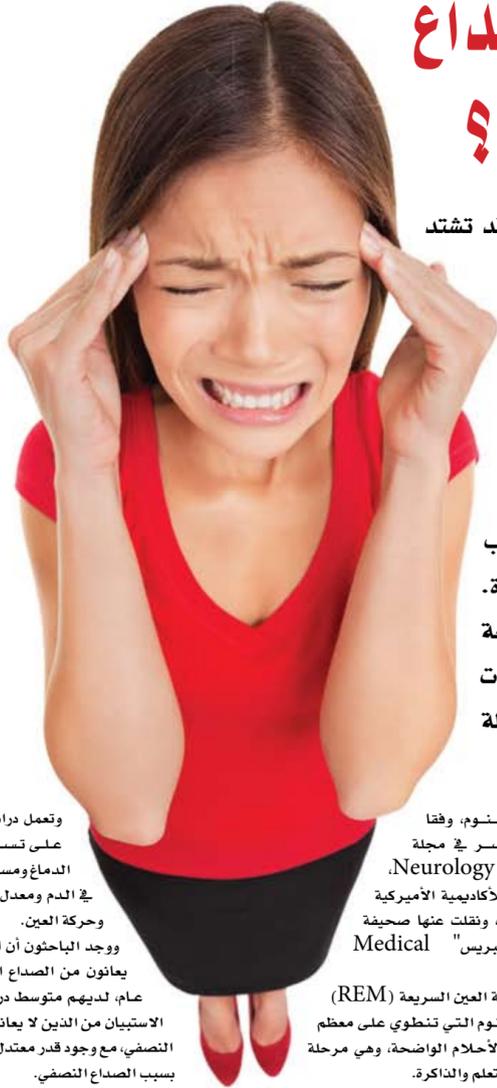
ويعرف نوم حركة العين السريعة (REM) بأنه مرحلة النوم التي تنطوي على معظم نشاط الدماغ والأحلام الواضحة، وهي مرحلة مهمة لتوطئة التعلم والذاكرة.

وقال مؤلف الدراسة جان هوفمان، دكتوراه في

الطب من "كنغز كوليدج لندن"، وعضو الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب: "هل يسبب الصداع النصفي سوء نوعية النوم أم أن نوعية النوم الرديئة هي التي تسبب الصداع النصفي؟ أردنا تحليل الأبحاث الحديثة للحصول على صورة أوضح لكيفية تأثير الصداع النصفي على أنماط نوم الناس وشدة الصداع الذي يعانون منه.

وبهذه الطريقة، يمكن للأطباء دعم المصابين بالصداع النصفي وتقديم علاجات نوم أكثر فعالية".

وشمل التحليل 32 دراسة، ضمت 10243 شخصاً. وأكمل المشاركون استبياناً لتقييم جودة نومهم. وسأوا عن عادات النوم، بما في ذلك المدة التي يستغرقها النوم، وإجمالي وقت النوم واستخدام الوسائل المساعدة على النوم، وتشير الدرجات الأعلى إلى نوعية نوم أسوأ. وبالنسبة للعديد من الدراسات، شارك الناس في مختبر نوم ليبي يستخدم لتشخيص اضطرابات النوم.



3 ابتكارات غريبة لتبريد هاتف آي فون في الصيف

مع ازدياد درجات الحرارة في فصل الصيف يمكن أن تتعرض هواتفنا المحمولة لارتفاع درجة حرارتها وتوقف عن العمل. وينصح الخبراء بعدم تعريض الأجهزة لأشعة الشمس لتجنب تعرضها لأعطال خطيرة من الحرارة الزائدة. وإذا كنت تعاني من هذه المشكلة، نقدم لك بعض الابتكارات الغريبة لتبريد هاتفك المحمول في الصيف، بحسب صحيفة ذا صن البريطانية:

كيس تبريد PHOOZY Apollo عبارة عن حقيبة معزولة تحمي هاتفك من الحرارة الزائدة. ويقول منشو المحتوى إنها تستخدم تقنية بدلة الفضاء التي تستخدمها وكالة ناسا لعكس 90 في المائة من حرارة الشمس بعيداً عن هاتفك، ويؤمن أيضاً أنها يمكن أن تطيل عمر البطارية بما يصل إلى ثلاث مرات، مقارنة بعدم استخدام الحقيبة.

مروحة الهاتف الذكي يمكنك الحصول على مجموعة متنوعة من المراوح المتصلة بهاتفك، مما يوفر لها بعض التبريد. بعضها رخيص جداً، ويمكن توصيلها بمدخل USB.

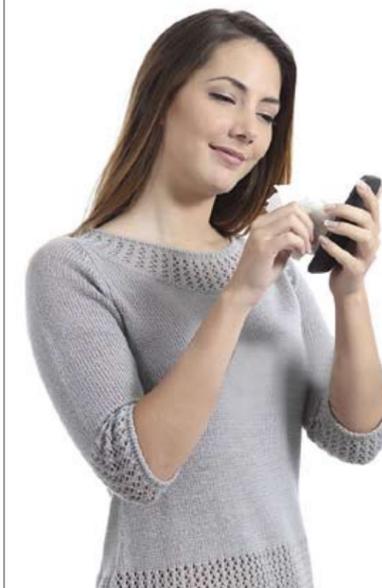
مظلة الهاتف الذكي تقدم تيسكو موبایل مظلة صغيرة مجانية لهاتفك الذكي. وستوفر المظلة بعض الظل الذي تشتد الحاجة إليه، وقد تساعدك أيضاً على رؤية الشاشة بشكل أفضل قليلاً. لكنها متاحة فقط لفترة محدودة حتى 4 أغسطس -آب في الواقع.

هل إشعاعات الهواتف الذكية ضارة على الصحة؟

مع تزايد استخدام الهواتف الذكية تزداد الشكوك بشأن المخاطر الصحية، التي قد تنتج عن إشعاعات الهواتف الجوالية، والتي تعتمد على مجالات كهرومغناطيسية عالية التردد لنقل البيانات أو الصوت عبر شبكات الاتصالات الهاتفية الجوالية.

وأوضح المكتب الاتحادي للحماية من الإشعاع (Bfs) أن المجالات الكهرومغناطيسية تنشأ بشكل طبيعي بسبب المجال المغناطيسي للأرض، ولكن يمكن إنشاء هذه المجالات بشكل اصطناعي عن طريق الهواتف، وقد تؤثر هذه المجالات الكهرومغناطيسية على الجسم في الحياة اليومية. وأوضحت يوليا كيتيلير، المسؤولة العلمية بالمكتب الاتحادي للحماية من الإشعاع، أن المجالات الكهرومغناطيسية يمكن أن تتسبب في تسخين الأنسجة.

وأضافت سوزانه فيج ريمرز، من مركز أبحاث السرطان الألماني بمدينة هايدلبرج، قائلة: "يمكن تخيل أن المجالات المغناطيسية ترسل نبضات إلى الجزيئات، التي يتكون منها الجسم". وتتسبب هذه النبضات في تحريك الذرات الموجودة داخل الجزيئات في الخلايا بسرعة أكبر، وأكد سوزانه فيج ريمرز أن هذه النبضات تعتبر المعادل الكيميائي الحيوي للحرارة، وأضافت يوليا كيتيلير أن الجسم يمكنه تعويض هذه الحرارة إلى حد معين، وهو ما يعرف في الطب باسم تنظيم الحرارة.



الأمطار تشل أكبر مدن باكستان

أعلنت سلطات كراتشي أكبر مدينة في باكستان حالة طوارئ مناخية أمس الأول الاثنين مع استمرار هطول الأمطار الغزيرة المترافقة مع الرياح الموسمية، ما أدى إلى إغراق عدد كبير من منازلها وطرقاتها.

ورغم أن الأمطار الناجمة عن الرياح الموسمية التي تهب من حيزران-يونيو حتى أيلول-سبتمبر تعد أساسية لري المحاصيل وتجدد مياه البحيرات والسدود في جميع أنحاء شبه القارة الهندية، إلا أنها تجلب أيضاً معها الكوارث كل عام.

وتأتي باكستان في المرتبة الثامنة في قائمة البلدان الأكثر تعرضاً للطقس الحاد الناتج عن التغير المناخي، وفق منظمة "غلوبوتش" البيئية غير الحكومية. وأعلنت حكومة السند الاثنين عطلة رسمية في كراتشي وحيدرآباد في محاولة لتجنب خطر الفيضانات، لكن المناطق المنخفضة التي تتعرض منذ أسابيع لأمطار غزيرة تحولت إلى مناطق منكوبة.

مركز الإمارات لأبحاث التنقل في جامعة الإمارات ومركز الصحة العامة ودائرة الصحة بأبوظبي يبتكرون منهجية جديدة للتنبؤ بالأوبئة

معلومات تخص هويات المستخدمين. وبعد العديد من التجارب والمقارنات التي أجريتها تبين أن هذه النماذج المبينة على البيانات الضخمة للتنقل لا تقل دقة في كثير من الأحيان عن النماذج التقليدية المبينة على البيانات الطبية صعبة الوصول، وقد نشرنا نتائجنا البحثية بجملة "نمذجة الأمراض المعدية" المصنفة ضمن أفضل المجلات العلمية بمجال السياسات الطبية ليستفيد من تجربة الإمارات البحثية فيما يخص علم النمذجة الرياضية للأوبئة. جدير بالذكر أن الفريق البحثي قد عمل سابقاً على مشروع "النمذجة الرياضية لديناميكية انتشار كوفيد-19" -الحاصل على جائزة الإمارات بتبكر لعام 2021 عن فئة "أفضل ابتكار لتحقيق الريادة والامن وبالتالي الحد من انتشار المرض" وقال أيضاً: "استندنا على البيانات الضخمة لحركة مستخدمي منصات التواصل الاجتماعي التي وفرتها لنا شركة فيس بوك وهي تشمل تنقلات مستخدمي خدمة وتساب وانستقرام ولا تحتوي على نمذجة الأوبئة.



شأنها الحد من ديناميكية التنقل غير الآمن وبالتالي الحد من انتشار المرض" وقال أيضاً: "استندنا على البيانات الضخمة لحركة مستخدمي منصات التواصل الاجتماعي التي وفرتها لنا شركة فيس بوك وهي تشمل تنقلات مستخدمي خدمة وتساب وانستقرام ولا تحتوي على نمذجة الأوبئة.

هي الأساس في علم نمذجة الأوبئة إلا أن الحلقة المفقودة كانت في كيفية ربط هذه التنبؤات بفاعلية قرارات الإجراءات الاحترازية التي تتخذها الدولة للحد من انتشار المرض، فكانت فكرة البحث في ابتكار منهجية جديدة لربط هذه القرارات رياضياً بالواقع الاجتماعي للتنقل والتي استطعنا أن نثبت علاقتها الطردية الوثيقة بزيادة ونقصان أعداد المصابين، وبالتالي أصبح لدينا منهجية لتقييم القرارات الأكثر فعالية سواء لهذا الوباء أو لأي وباء لاحق".

وأفاد الدكتور حمد الجسمي مدير مركز الإمارات لأبحاث التنقل "أن الفرضية العلمية كانت أن كل ما كان المجتمع أكثر ديناميكية في تنقلاته، خصوصاً ما بين الأماكن المزدحمة وبؤر الإصابات، كان المرض أسرع انتشاراً، وهكذا يكون لدينا مؤشر للتنبؤ غير المباشر للأعداد المتوقعة للإصابات، وأيضاً أداة لتوجيه وتقييم قرارات الإجراءات الاحترازية التي من



المدير التنفيذي لإدارة الأمراض المعدية في مركز أبوظبي للصحة العامة "أن علم نمذجة الأوبئة علم قديم وفي حقله التقليدية يستند على البيانات الطبية لعطيات عديدة يتم رصدتها عن فترة ماضية للتنبؤ بفترة لاحقة في زمن الوباء، وهذه الطريقة بالرغم من أنها

العين - الفجر

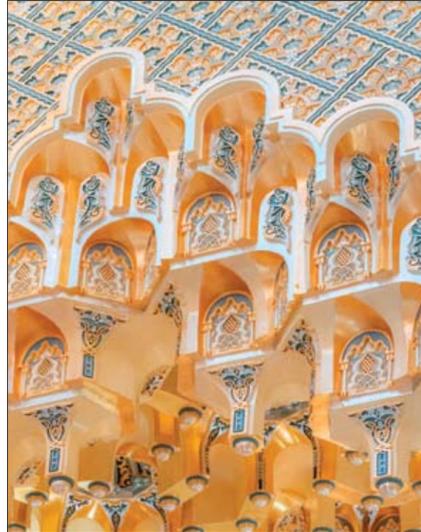
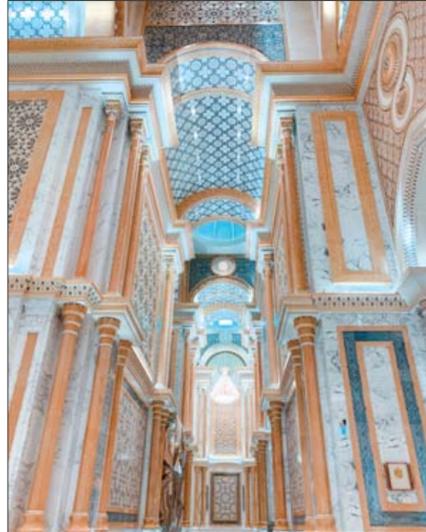
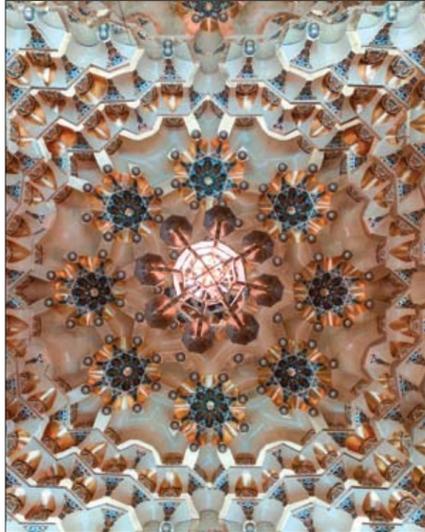
ابتكر فريق بحثي مكون من مركز الإمارات لأبحاث التنقل بجامعة الإمارات ودائرة الصحة ومركز الصحة العامة بأبوظبي منهجية رياضية جديدة للتنبؤ بالأوبئة باستخدام بيانات التنقل الضخمة لحركة مستخدمي منصات التواصل الاجتماعي والتي تعمل أيضاً كأداة لتقييم تأثير الإجراءات الاحترازية مثل قرارات العمل عن بعد وحظر التنقل وغيرها على معدل انتشار الوباء

وقد شارك في البحث الدكتور حسن عمير والدكتور عبدالصمد تريدان والدكتور حمد الجسمي من مركز الإمارات لأبحاث التنقل بجامعة الإمارات، وسعادة الدكتورة فريدة الحوسني من مركز أبوظبي للصحة العامة بأبوظبي، والدكتور بشير أدن والدكتور اندرسون سانتانيلو من دائرة الصحة بأبوظبي.

وأفادت سعادة الدكتورة فريدة الحوسني



ثلاثة مواقع مميزة لالتقاط أجمل الصور في قصر الوطن



فرصة مشاهدة عمليتين مماثلتين مصنوعين من الفضة ومعروضين في حدائق القصر، والتقط صوراً تتألق فيها انعكاسات الضوء على سطح التماثلين.

مناظر طبيعية ساحرة

خارج جدران القصر، يمكنك الاستمتاع بالمناظر الخلابة لامتداد الحدائق من حولك، والتي تترزين من الطرفين بنض أنماط الضيضاء والتصاميم الهندسية الإسلامية التي تجعل من قصر الوطن واحداً من أكثر المعالم الثقافية تميزاً على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة. وعندما تلقى نظرة على المشهد المذهل الذي يحيط بك، يمكنك التركيز على تفاصيل التصاميم الخارجية للقصر وإبداعات الضيضاء التي تزين الجدران الصنوعة من الحجر والجرانيت الأبيض. ويحلو التقاط الصور من هذا الموقع مع القصر في الخلفية، قبل التوجه إلى مطعم "ضيافة قصر الوطن" للاستمتاع بإطلالات جديدة استثنائية بكل معنى الكلمة، تؤلفها مساحات الحدائق الواسعة والنوافير والأقواس والتصاميم المعمارية الفاخرة.

يزخر كل ركن وكل جزء من قصر الوطن بالإبداعات الهندسية والابتكارات الفنية والإرت التاريخي الفريد الذي يدعو الزوار من جميع الأعمار لالتقاط الصور الرائعة، مشجعاً إياهم على العودة مجدداً بكل تأكيد.



وهي: " الشروة الحقيقية هي شروة الرجال وليس المال والثقل، ولا فائدة في المال إذا لم يسخر لخدمة الشعب".

لقد تم إبداع هذا العمل الفريد من الذهب الخالص، ليكون خياراً مثالياً لالتقاط أجمل الصور. وإذا نال هذا العمل الفني إعجابك واستحسانك، فلا تقوت

العمل الفني طاقة الكلام

يمكن لعشاق الفن زيارة العمل الفني الفريد " طاقة الكلام" الذي أبدعه الفنان الإماراتي الشهير مطر بن لاجج، بتصميم فريد على شكل قصص كبير يجسد إحدى المقولات المأثورة للمفطور له بإذن الله تعالى الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه،

أبوظبي- الفجر

يعتبر قصر الوطن من الوجهات الفريدة والمميزة على مستوى العالم، ويمثل معلماً عمارياً فريداً بُني ليتحدى الزمن بإطلالات ساحرة على مياه البحر، وتعميق ثأياها بكل العناصر الجمالية التي تتجسد في فنون الهندسة المعمارية والتاريخ والثقافة.

يقدم قصر الوطن لعشاق التصوير وجهة استثنائية ملهمة؛ فسواء كنت تحب تصوير العالم من حولك، أو التركيز على تفاصيل التصاميم، أو استكشاف الخلفيات الرائعة للصور الشخصية، فإن أرجاء قصر الوطن تحفل بكل ما تتطلع إليه لالتقاط صور بديعة ومشاركتها عبر وسائل التواصل الاجتماعي دون الحاجة إلى تحسينها أو إضافة الفلاتر إليها.

القاعة الكبرى - منظور جديد للتصوير الفوتوغرافي تكاد أبعاد القاعات الهيبة تقصر الوطن تبدو أكبر من الواقع، بدءاً من القاعة الكبرى التي تمثل القلب المعماري للقصر. ويمكنك استخدام تقنيات التصوير المنظوري لجعل تفاصيل صورك تبدو أصغر أو أكبر حجماً، حيث تتلاقى الخطوط بأشكال مختلفة لتوظيف القبة المركزية كمرتكز لاستكشاف العلاقة بين أبعاد القاعة الكبرى. هنا لا حدود لإبداعك سوى القبة الرائعة الهيبة التي تتوسط القاعة.

أكاديمية الشارقة لعلوم وتكنولوجيا الفضاء

والفلك تشارك في مؤتمر التلسكوبات

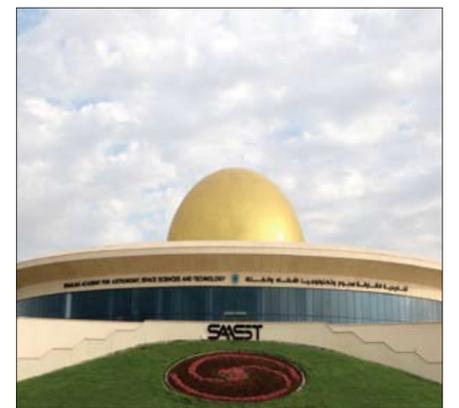
الفلكية وأجهزة المقياس بكندا

الشارقة- الفجر

شاركت أكاديمية الشارقة لعلوم وتكنولوجيا الفضاء والفلك التابعة لجامعة الشارقة مؤخراً بورقة عمل في مؤتمر التلسكوبات الفلكية وأجهزة المقياس SPIE، والذي استمر على مدار 6 أيام ونظمته جمعية مهندسي أجهزة المقياس البصرية في مدينة مونترال بمقاطعة كيبيك بكندا، بحضور عدد من المهندسين والعلماء من مختلف وكالات الفضاء العالمية والجامعات والشركات الخاصة بتطوير أنظمة الفضاء، وذلك بهدف إبراز جهود دولة الإمارات وامارة الشارقة في علوم وتكنولوجيا الفضاء والفلك، وعرض أبرز ما توصلت إليه الأكاديمية في إطار حرصها على المشاركة الدولية والبحوث العلمية.

حيث شارك يوسف فروخ مهندس مختبر في قسم البحوث والمشاريع العلمية بمختبر الأقمار الصناعية المعكبة بورقة عمل علمية تعكس إنجازات وتطور الإمارة، حيث تناول خلالها تصميم واختبار والتحقق من صحة حمولة العلوم الأولية لبعثة القمر الصناعي الشارقة سات-1، وجهاز كشف الأشعة السينية المحسن (IXRD) الذي يهدف إلى مراقبة مصادر الأشعة السينية الساطعة والصلبة في مجرتنا والتقريب الإكليلية الشمسية لدراسة تأثيرها على الطقس الفضائي.

كما عرض كذلك ملصقا جداريا تعريفيا لمناقشة كيفية تصنيع الحمولة الثانوية للقمر الصناعي الشارقة سات-1، والتي تتكون من كاميرتين بصريتين، وعدسات وحساسات جاهزة للاستخدام التجاري، واختبار نظام الكاميرا البصرية المزدوجة للشارقة- سات-1، ومن الجدير بالذكر سيتم استخدام نظام الكاميرا لتطبيقات الاستشعار عن بعد، والتقاط صور جاذبية لمدينة الشارقة ومدن الدولة المختلفة.



شرطة دبي تنظم برنامجاً توعوياً

في نادي دبي لأصحاب الهمم

دبي- الفجر

وأضاف أنه تم توزيع كتيب الرسم والتلوين، الذي يحمل اسم البرنامج وعنوانه "كيف نقول لا" يحمل مضامين توعوية في غاية من الأهمية على شكل رسائل مصورة، تسعى لإيصال الفكرة على بصورها البسيطة للأطفال، الذين حرص أشد الحرص على حمايتهم وتوعيتهم من دون انتهاك حرمة براعتهم.

ومن جانبه قال الرائد علي يوسف ال علي، رئيس قسم التثوق والتعليق بالوكالة، أن أصحاب الهمم أبدوا تفاعلاً كبيراً مع دمية الشرطي منصور والشرطي آمنه ومسابقة التلوين الخاصة بكتيب البرنامج وكيف ومتى ؟ نقول "لا" حيث تم توزيع الهدايا، كما تضمنت الفعاليات ورش عمل.

نظمت الإدارة العامة لإسعاف المجتمع بشرطة دبي ممثلة في ادارة التوعية الامنية برنامجاً توعوياً لطلبة النشاط الصيفي في نادي دبي لأصحاب الهمم فعالية توعوية تحت شعار "إلى القمم يا أصحاب الهمم" بمشاركة 250 منتسباً. وأوضح السيد بطي أحمد بن درويش الفلاسي، مدير إدارة التوعية الأمنية، ان البرنامج التوعوي صمم ليتناسب مع أصحاب الهمم واستيعاب الفئة العمرية المستهدفة، و مساعدة الآباء والأمهات على تمكين أبنائهم، وبناء قدراتهم وتحسينهم.



منوعات الفكر

23



عادة، نستخدم الواقي من الشمس كخط دفاع أول ضد تلف البشرة. ومع ذلك، يمكن أن يعمل النظام الغذائي أيضا كواقي من الشمس، ما يوفر حماية كافية ضد البيئات الخارجية المختلفة.

وقد يؤدي استهلاك بعض الأطعمة إلى تعزيز الحماية من خلال تعزيز سلامة الجلد.

تعزز الحماية من خلال تعزيز سلامة الجلد

مواد غذائية يمكن أن تعزز الحماية من أشعة الشمس بنسبة تصل إلى 40 %

لـ"جونز هوكينز ميدسن"، يمكن أن تسبب حروق الشمس الشديدة في إصابة الشخص بالجفاف وحتى التعرض لصدمة. ويمكن أن تسبب هذه الأعراض علامات مزعجة مثل الإغماء وانخفاض ضغط الدم والضعف الشديد عندما تكون حروق الشمس شديدة.

وتابعت: "نصيحة رائعة هي أنه، لجني هذه الفوائد المعززة بنفسك، يمكنك محاولة إضافة بعض زيت الزيتون إلى الطماطم، أو الزبادي كامل الدسم مع عصير البطيخ والبابايا".

ويقال: "على الرغم من أن الواقي من الشمس أمر حيوي دائما، إلا أن ما تأكله يمكن أن يحميكم أيضا من أضرار الأشعة فوق البنفسجية بفضل المواد الكيميائية التي تحمي الجلد والتي تسمى اللايكوبين وبيتا كاروتين الموجودة في الفواكه والخضروات مثل الفريز فروت والبطيخ والبابايا والفلفل الأحمر وكذلك الطماطم. وكشفت روسي: "وفقا لإحدى الدراسات، فإن أولئك الذين تناولوا 40غ من معجون الطماطم بزيت الزيتون يوميا لمدة 10 أسابيع تعرضوا لحروق شمس أقل بنسبة 40% من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. ويحمينا اللايكوبين الموجود في الطماطم أيضا من العوامل البيئية الأخرى، مثل الثلث والإشعاع والدخان، وهو أمر رائع جدا".

وهناك أدلة على أن استهلاك نوعين من الأطعمة قد يعزز الحماية من أضرار أشعة الشمس بنسبة 40%.

ولحسن الحظ، الثمار التي تزدهر خلال أشهر الصيف هي تلك التي توفر الحماية المثلى من أشعة الشمس.

وتتحدث الدكتورة ميغان روسي، خبيرة صحة

والمركب مسؤول عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر المميز، لكن البطيخ يحتوي على كميات أكبر بكثير من المادة الكيميائية.

وأظهرت الأبحاث أن الأمر قد يستغرق عدة أسابيع حتى يصبح الجلد أكثر حماية من أشعة الشمس.

وأضافت الدكتورة روسي: "الشيء المثير للاهتمام هنا هو أن هذه المواد الكيميائية يمتصها الجسم بشكل أفضل عندما يقترن بالدهون الصحية (زيت الزيتون المستخدم في الدراسة المذكورة أعلاه).

وتوصي الخبيرة بعدم التخلي عن عامل الحماية من الشمس (SPF) لصالح سلطة، واستخدامه قبل نصف ساعة تقريبا من التعرض للشمس، وإعادة تطبيقه كل ساعتين.

وفي حالة حدوث حروق الشمس، فإن أهم خطوة في العناية بالحروق هي شرب المزيد من الماء، حيث أن الجفاف هو أحد الأضرار الجانبية الشائعة لحروق الشمس. وفي الواقع، وفقا

لـ"جونز هوكينز ميدسن"، يمكن أن تسبب حروق الشمس الشديدة في إصابة الشخص بالجفاف وحتى التعرض لصدمة.

ويقال: "على الرغم من أن الواقي من الشمس أمر حيوي دائما، إلا أن ما تأكله يمكن أن يحميكم أيضا من أضرار الأشعة فوق البنفسجية بفضل المواد الكيميائية التي تحمي الجلد والتي تسمى اللايكوبين وبيتا كاروتين الموجودة في الفواكه والخضروات مثل الفريز فروت والبطيخ والبابايا والفلفل الأحمر وكذلك الطماطم. وكشفت روسي: "وفقا لإحدى الدراسات، فإن أولئك الذين تناولوا 40غ من معجون الطماطم بزيت الزيتون يوميا لمدة 10 أسابيع تعرضوا لحروق شمس أقل بنسبة 40% من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. ويحمينا اللايكوبين الموجود في الطماطم أيضا من العوامل البيئية الأخرى، مثل الثلث والإشعاع والدخان، وهو أمر رائع جدا".

وهناك أدلة على أن استهلاك نوعين من الأطعمة قد يعزز الحماية من أضرار أشعة الشمس بنسبة 40%.

ولحسن الحظ، الثمار التي تزدهر خلال أشهر الصيف هي تلك التي توفر الحماية المثلى من أشعة الشمس.

وتتحدث الدكتورة ميغان روسي، خبيرة صحة

والمركب مسؤول عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر المميز، لكن البطيخ يحتوي على كميات أكبر بكثير من المادة الكيميائية.

وأظهرت الأبحاث أن الأمر قد يستغرق عدة أسابيع حتى يصبح الجلد أكثر حماية من أشعة الشمس.

وأضافت الدكتورة روسي: "الشيء المثير للاهتمام هنا هو أن هذه المواد الكيميائية يمتصها الجسم بشكل أفضل عندما يقترن بالدهون الصحية (زيت الزيتون المستخدم في الدراسة المذكورة أعلاه).

وتوصي الخبيرة بعدم التخلي عن عامل الحماية من الشمس (SPF) لصالح سلطة، واستخدامه قبل نصف ساعة تقريبا من التعرض للشمس، وإعادة تطبيقه كل ساعتين.

وفي حالة حدوث حروق الشمس، فإن أهم خطوة في العناية بالحروق هي شرب المزيد من الماء، حيث أن الجفاف هو أحد الأضرار الجانبية الشائعة لحروق الشمس. وفي الواقع، وفقا

لـ"جونز هوكينز ميدسن"، يمكن أن تسبب حروق الشمس الشديدة في إصابة الشخص بالجفاف وحتى التعرض لصدمة.

ويقال: "على الرغم من أن الواقي من الشمس أمر حيوي دائما، إلا أن ما تأكله يمكن أن يحميكم أيضا من أضرار الأشعة فوق البنفسجية بفضل المواد الكيميائية التي تحمي الجلد والتي تسمى اللايكوبين وبيتا كاروتين الموجودة في الفواكه والخضروات مثل الفريز فروت والبطيخ والبابايا والفلفل الأحمر وكذلك الطماطم. وكشفت روسي: "وفقا لإحدى الدراسات، فإن أولئك الذين تناولوا 40غ من معجون الطماطم بزيت الزيتون يوميا لمدة 10 أسابيع تعرضوا لحروق شمس أقل بنسبة 40% من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. ويحمينا اللايكوبين الموجود في الطماطم أيضا من العوامل البيئية الأخرى، مثل الثلث والإشعاع والدخان، وهو أمر رائع جدا".

وهناك أدلة على أن استهلاك نوعين من الأطعمة قد يعزز الحماية من أضرار أشعة الشمس بنسبة 40%.

ولحسن الحظ، الثمار التي تزدهر خلال أشهر الصيف هي تلك التي توفر الحماية المثلى من أشعة الشمس.

وتتحدث الدكتورة ميغان روسي، خبيرة صحة

والمركب مسؤول عن إعطاء الطماطم لونها الأحمر المميز، لكن البطيخ يحتوي على كميات أكبر بكثير من المادة الكيميائية.

وأظهرت الأبحاث أن الأمر قد يستغرق عدة أسابيع حتى يصبح الجلد أكثر حماية من أشعة الشمس.

وأضافت الدكتورة روسي: "الشيء المثير للاهتمام هنا هو أن هذه المواد الكيميائية يمتصها الجسم بشكل أفضل عندما يقترن بالدهون الصحية (زيت الزيتون المستخدم في الدراسة المذكورة أعلاه).

وتوصي الخبيرة بعدم التخلي عن عامل الحماية من الشمس (SPF) لصالح سلطة، واستخدامه قبل نصف ساعة تقريبا من التعرض للشمس، وإعادة تطبيقه كل ساعتين.

وفي حالة حدوث حروق الشمس، فإن أهم خطوة في العناية بالحروق هي شرب المزيد من الماء، حيث أن الجفاف هو أحد الأضرار الجانبية الشائعة لحروق الشمس. وفي الواقع، وفقا

أطعمة صيفية يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع خطير في نسبة السكر في الدم

يصف داء السكري من النوع الثاني حالة مزمنة ترتفع فيها مستويات السكر في الدم إلى مستويات خطيرة.

ويحدث هذا الارتفاع لأن الجسم يكافح لإنتاج ما يكفي من هرمون يسمى الإنسولين، أو لأن الهرمون الذي يصنعه لا يعمل بشكل صحيح.

وجراء هذه الآلية الرئيسية، يظل مستوى الجلوكوز في الدم مرتفعا. وما تأكله يمكن أن يساعد أو يزيد الأمور سوءا، اعتمادا على الطعام المحدد.

وعلى الرغم من أن الطقس الحار قد يغرينا لاستهلاك المزيد من المشروبات والمثلجات والأطعمة المشوية، فقد حذرت الدكتورة سارة بروير من أن هذه الأطعمة الصيفية قد تكون بمثابة ضرائب على مستويات السكر في الدم.

لأنها غالبا ما تحتوي على نسبة عالية من الملح والسكر. وللحصول على تكهات بديلة، استخدم الأعشاب الطازجة المفرومة، ورش الفلفل الحلو المدخن، والفلفل الأسود المطحون حديثا، والليمون أو عصير الليمون. والأمر نفسه ينطبق على لحوم الشواء المطبوخة مسبقا، فمن المحتمل أن تحتوي الصلصات على نسبة عالية من السكر والملح وزيت الطهي الأقل صحة. انقعها بنفسك مع القليل من زيت الزيتون والأعشاب الطازجة والفلفل الأسود وعصير الليمون.

وفي حين أن العديد من الوجبات الخفيفة والأطعمة

ماركت لأنها مليئة بالسكر. "صنعنا بنفسك من القرع منخفض السعرات الحرارية أو عصير الفاكهة المخفف وهم بتحليتها بالستيفيا (لاسم الشائع لاستخلاص نبتة ستيفيا السكرية) إذا لزم الأمر".

الشواء على غرار المثلجات، تشير الدكتورة بروير إلى ضرورة التحقق من الملصقات الموجودة على الأطعمة المعبأة مسبقا لصلصات الشواء في المتاجر، قائلا: "تحقق من الملصقات

ونظرا لكون المثلجات هي العنصر الأساسي في الحلويات الصيفية، فقد تكون منعشة أثناء الحرارة الحارقة، ولكنها غالبا ما تكون مليئة بالسكر.

وتنصح الدكتورة بروير بتجنب شراء المثلجات من السوبر



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى عجمان الاتحادي - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادي
في الدعوى رقم ٢٠٠٠٠٢٢٤١ /AJCFCILABMIN2022/ عمالي (جزئي)
إلى المدعي عليه : سلامة لرعاية الصحية مالكة شركة الشخص الواحد ذ م م
ومتهم القانوني - مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجملة 2022/8/8 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة
عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 1)
شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا
بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر
وذلك نظرا في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2022/7/25 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادي - محكمة التنفيذ المدنية - بيفيرلين مارانو اجوستين
إخطار دفع في القضية رقم 0002701/2022 SHCEXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة
إلى المحكوم عليه ، بيفيرلين مارانو اجوستين
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ جرجس وديع فرج - الجنسية لبناني
في القضية المشار اليها اعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما
ان الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 143151
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من
تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتحذ
بحسك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : الكتبي ومشاركوه محاسبون قانونيون
العنوان : مكتب رقم 3401-8B-3401 ، A ملك سعيد سهيل سعيد - بردي
- المركز التجاري الاول - هاتف : 04-3215355 فاكس : 04-3215356
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه
لتصفيه اتش جي اي انترناشيونال لتجارة لوازيم السفر - ش ذ م م وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/7/12 والموافق لدى كاتب العدل محاكم
دبي بتاريخ 2022/7/13 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
الكتبي ومشاركوه محاسبون قانونيون العنوان : مكتب رقم 3401-8B-3401 ،
A ملك سعيد سهيل سعيد - بردي - المركز التجاري الاول - هاتف : 04-3215355
فاكس : 04-3215356 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : اتش جي اي انترناشيونال لتجارة لوازيم السفر - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 1504 (FL-15) ملك موزه علي عبدالله العويص - السبخه
الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 842762 رقم القيد
بالسجل التجاري : 1431005 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي
بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديهما بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/7/12 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي
بتاريخ 2022/7/13 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
الكتبي ومشاركوه محاسبون قانونيون العنوان : مكتب رقم 3401-8B-3401 ،
A ملك سعيد سهيل سعيد - بردي - المركز التجاري الاول - هاتف : 04-3215355
فاكس : 04-3215356 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادي - محكمة التنفيذ المدنية - السجا لتنظيف وطلاء العادن
إخطار دفع في القضية رقم 0004336/2022 SHCEXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة
إلى المحكوم عليه ، السجا لتنظيف وطلاء العادن
العنوان : إمارة الشارقة الصحة سكانية الشارقة خلف شارع الزيد بيرة رقم (509) بابية ملك، شارع محمد
الحبيب الطنجي ص ب رقم 67353 هاتف جوال : 971502532655 هاتف منزلي 0506969301
اراضي رقم 065634103 البريد الإلكتروني : abinchanayil@gmail.com
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ شركة مساهمة الأوسع الوطنية المحدودة - في القضية المشار اليها اعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب
تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 102350.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك /
إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق
الساعة - أمام المحكمة المذكور. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتحذ بحسك إجراءات التنفيذ
الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
مذكرة اعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة عجمان الاتحادي - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0002595/2022 AJCFCILP222/ امر أداء
إلى المحكوم عليه / أحمد شوقي محمد عبد الرحيم
العنوان : 9567261
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2022/7/14 قد حكمت عليك هذه المحكمة في
الدعوى بالرغم اعلاه لصالح / محمد زويوان احمد حارس بالتالي :
1- يلزم المدعي عليه بآداء مبلغ 20000 درهم للمدعي مع الفائدة
%4 من تاريخ قيد الطلب 2022/7/7 وحتى السداد مع الرسوم
والصروفات مع شمول الحكم بالنفاذ الملج. حكما قابلا للاستئناف خلال
المدة القانونية 15 يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.
المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
محاكم دبي

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
إصدار عدلي بالنشر
رقم الإنذار (149899/2022)
المنذر : محمد بن عثمان بن عمر العمودي - بصفته : الوجر
ضد / المنذر اليه : محمد نظير الإسلام جويل سلطان احمد - بصفته : المتأجر
توجه بهذا الإصدار إلى المنذر اليها لإنذارها بالاتي
بضرورة سداد مبلغ وقدره 231.388 درهم مانتان وواحد وثلاثون ألف درهم وثلاثمائة وثمانية وثمانون
درهما قيمة بدل الإيجار مصلحه على النحو التالي (سداد مبلغ وقدره 110.000 درهم قيمة شيكات إيجار
المسحوبة على بنك دبي الإسلامي الشيكات رقم (100048- 100049) والتي تم نقل بدل الإيجار عن
الفترة من 01/04/2020 إلى 30/09/2020 من الفترة الإيجار المسحوبة في عدد الإيجار الاولي
والبالاضافة الي سداد مبلغ وقدره 95.000 درهم قيمة شيكات إيجار المسحوبة على بنك دبي الإسلامي
والضمان رقم (100063- 100064) والتي تم نقل بدل الإيجار عن الفترة من 01/07/2021 حتى
31/12/2021 عن الفترة الإيجارية الآخرة في عدد الإيجار الثاني بالاضافة الي سداد مبلغ وقدره
26.388 درهم قيمة بدل الإيجار للفترة من 01/01/2022 حتى 20/02/2022 وذلك خلال خمسة
أيام من تاريخ استلامكم هذا الإخطار وإلى النجوم الي مركز فض المنازعات الإيجارية لإستصدار أمر أداء
لإلزامكم بالسداد كل منكم حسب المترصد بدمته.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
إعلان شطب قيد
تعلن وزارة الاقتصاد بأن السادة / شركة بريليات دايووند ذ م م مكتب تمثيل
(الجنسية : الإمارات العربية المتحدة) قد قدمت بطلب شطب قيد فرع الشركة في
امارة دبي (العنوان : الراس - مركز الذهب - ص ب 42475) والقيده تحت رقم
(5241) في سجل الشركات الأجنبية بالوزارة.
وتقدينا لأحكام القانون الاتحادي رقم (2) لسنة 2015 في شأن الشركات التجارية
وتعديلاته والقرار الوزاري رقم (377) لسنة 2010م. في شأن اعتماد دليل إجراءات
الترخيص لفروع ومكاتب المنشآت المؤسسة بالبحر والمناطق الحرة بالدولة. يرجى من
السادة أصحاب الحق في الاعتراض أن يتقدموا باعتراضهم إلى الوزارة في ميعاد لا
يتجاوز شهر من تاريخ النشر على العنوان التالي:
وزارة الاقتصاد - إدارة التسجيل التجاري
ص.ب (3625) دبي

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
رقم الرخصة 33725
غرفة تجارة وصناعة عجمان - قسم السجل التجاري
إعلان وحل وتصفيه
الاسم التجاري : ساليوت للتجارة المذكورة اعلاه هي - ساليوت للتجارة العامة (ذ م م)
تعلن للجميع بان الشركة المذكورة اعلاه هي - ساليوت للتجارة العامة (ذ م م)
شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في اماره عجمان بموجب قانون الشركات
الاتحادي رقم (8) لسنة (1984) وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية
الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (33725) وقد قرر
الشركاء حلها وتصفيتهما وتعيين السيد.
مؤسسة النداء لتدقيق الحسابات
مصفي قانوني لشركة فعلى كل من له أي حق أو اعتراض التقدم به للمصفي
القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (45) يوما من تاريخ نشر الاعلان وعلى
العنوان التالي : اماره الشارقة ، هاتف : 065681715 ص.ب : 984

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة عجمان الاتحادي - محكمة التنفيذ المدنية - جيف جوسي بيجي جوسي
إخطار دفع في القضية رقم 0001432/2022 AJCEXCICVS مدني
إلى المحكوم عليه ، جيف جوسي بيجي جوسي - العنوان : العنوان الإمارات اماره عجمان الصناعية 2
برج اسيد الومح 124 رقم مكاني (4596308708) هاتف 0509105296
0564456331 البريد الإلكتروني : nethu.jeff81@gmail.com
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ بروج موهان فيد بركاني - الجنسية هندي - في القضية المشار اليها اعلاه.
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم
المطلوب تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 483662.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك
/ اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق
الساعة - أمام المحكمة المذكور. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتحذ بحسك إجراءات
التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة عجمان الاتحادي - محكمة التنفيذ المدنية - ابيكس انترناشيونال مانيجمنت الد
كونسالتي سيرفيس ذ م م
إخطار دفع في القضية رقم 0002560/2022 AJCEXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة
إلى المحكوم عليه ، ابيكس انترناشيونال مانيجمنت الد كونسالتي سيرفيس ذ م م /
العنوان : اماره عجمان - شارع الحد - فلان منجو - م ج م - 0059-517
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ بلاك اند وايت لتجارة الاحجار - ش ذ م م في القضية المشار اليها اعلاه.
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم
المطلوب تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 3027347.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك
/ اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق
الساعة - أمام المحكمة المذكور. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتحذ بحسك إجراءات
التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة عجمان الاتحادي - محكمة التنفيذ المدنية - خاقان منظر شوهردي
إخطار دفع في القضية رقم 0001186/2022 AJCEXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة
إلى المحكوم عليه ، خاقان منظر شوهردي
العنوان : عجمان بيوبيات 3 فيلا رقم مكاني 4846006965 ت 0509140699
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ امكدكل افانز - الجنسية افغانى - في القضية المشار اليها اعلاه.
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم
المطلوب تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 12924.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ
إعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور
جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكور. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة
ستتحذ بحسك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
محاكم دبي

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
انذار عدلي بالنشر
الإنذار العدلي رقم (2022/149942)
المنذر : محمد خليفة محمد السويدي
المنذر اليه 1 - كليريت سينغ سورجيت سينغ ، هندي الجنسية
2- سعيد سيد ليدكوزا (ذ م م)
وتنبيه المدعي عليه ، تنبيه المدعي عليه اليها بالوفاء بقيمة الشيك رقم (59) 250.000 (مائتان وخمسون ألف
درهم) والوحد 4/27/2019، والسحب على بنك الاتحاد الوطني. وذلك في خلال (5) أيام وهي المدة المقررة
قانونا وفقا لنص المادة (63) من قرار مجلس الوزراء رقم (57) في شأن اللائحة التنظيمية للقانون الاتحادي
رقم (11) لسنة 1992 بشأن قانون الاجراءات المدنية. 2. وفي حالة عدم قيامكم بالوفاء بتبليغ المطالب به
سينتم الجموع إلى القضاء عن طريق أمر الإداء وفقا لنص المادة (62) من قرار مجلس الوزراء رقم (57) في
شأن اللائحة التنظيمية للقانون الاتحادي رقم (11) لسنة 1992 بشأن قانون الاجراءات المدنية لإيجارك
على الوفاء بقيمة الشيك (59) والبالغ قيمته 250.000 (مائتان وخمسون ألف درهم) مع تحصيلكم كافة
الرسوم والضروفات القضائية والغاب المحاماة فضلا عن الفائدة التأخيرية.

الإمارات العربية المتحدة
محاكم دبي

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
انذار عدلي بالنشر
رقم المحرر (2022/149901)
المنذر : بهاء الدين احمد زيد خير الدين
بوكلالة الحامي / ابراهيم على الموسى
المنذر اليه : محمد طالب محمد احمد كهنوتي - إماراتي
الموضوع : طلب اعلان بالنشر في الانذار العدلي
يدعو المنذر المنذرا اليه للمرة الاخيرة بموجب هذا الانذار الى وجوب رد المبلغ البالغ
100.000 درهم (مائة ألف درهم) بالاضافة الى الفائدة القانونية بواقع 9% في مهلة
أقصاما خمسة ايام خمسة ايام من تاريخ التبليغ بهذا الانذار وفي حالة امتناعك فإن المنذر
منذرة سوف ينضطر أسفا إلى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية التي تضمن حقوقه بتحصيل المبلغ
المطالب به ، مع تحصيلكم منذ الآن كامل المسؤولية وأية مصاريف اخرى تنشأ عن أية
ملاحقات قانونية أخرى مع حفظ كافة حقوق المنذر الاخرى.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
محاكم دبي

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
انذار عدلي بالنشر
رقم المحرر (2022/149905)
المنذرة : سوليد لوشون تكنولوجي ش ذ م م
بوكلالة الحامي / ابراهيم على الموسى
المنذر اليه : فرحان خالد ابراهيمي حرة - هندي الجنسية
الموضوع : طلب اعلان بالنشر في الانذار العدلي
تدعو المنذرة المنذرا اليه للمرة الاخيرة بموجب هذا الانذار الى وجوب رد المبلغ البالغ 162.540
درهم (مائة واثنين وستون ألفا وخمسةمئة وأربعون درهما لا غير) بالاضافة الى الفائدة القانونية
بواقع 9% في مهلة أقصاما خمسة ايام من تاريخ التبليغ بهذا الانذار وفي حالة امتناعك فإن
المنذرة سوف ينضطر أسفا إلى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية التي تضمن حقوقها بتحصيل المبلغ
المطالب به ، مع تحصيلكم منذ الآن كامل المسؤولية وأية مصاريف اخرى تنشأ عن أية ملاحقات
قانونية أخرى مع حفظ كافة حقوق المنذرة الاخرى.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
محاكم دبي

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
دائرة التنمية الاقتصادية
حكومة عجمان
رقم الرخصة 108222 ،
غرفة تجارة وصناعة عجمان - قسم السجل التجاري
إعلان وحل وتصفيه
الاسم التجاري : وينجز لخدمات التوصيل - ذ م م
تعلن للجميع بان الشركة المذكورة اعلاه هي : وينجز لخدمات التوصيل - ذ م م
شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في اماره عجمان بموجب قانون الشركات
الاتحادي رقم (8) لسنة (1984) وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية
الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (108222) وقد قرر
الشركاء حلها وتصفيتهما وتعيين السيد.
مؤسسة النداء لتدقيق الحسابات
مصفي قانوني لشركة فعلى كل من له أي حق أو اعتراض التقدم به للمصفي
القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (45) يوما من تاريخ نشر الاعلان وعلى
العنوان التالي : اماره الشارقة ، هاتف : 065681715 ص.ب : 984

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
إعلان تنازل وبيع
إعلان تنازل وبيع
يرجى العلم انه سيوفم كاتب العدل العام بالتصديق على تنازل وبيع الرخصة بين الاطراف المذكور من
الطرف الاول : محمد عبدا الرحيم عبدالله حسن التنتي و هويه رقم : 784198906157627
الجنسية : الامارات ون نسبة البائعه 100 % وذلك الى كلا من : الي الطرف الثاني : عثمان
احمد عمر مصطفي هويه رقم : 784196235073598 جنسية : السودان ، بنسبه 18%
والطرف الثالث : سهيل احمد العسوده وهويه رقم : 784196743850206 جنسية سودوي
بنسبه 25% والطرف الرابع : وسم سعيد الأرضي هويه رقم : 784197663652051
الجنسية سودوي ، بنسبه 27% والطرف الخامس : عجلاد محمود الزعبي وهويه رقم
784197805791858، جنسية : سودوي ، بنسبه 30% بالاسم التجاري (مركز خورفكان
لخدمات العمالة المساعد) نشاط الرخص (تدبير لخدمات العمالة المساعد) والمرخص من دائرة
التنمية الاقتصادية في خورفكان - الشارقة رخصة تجاريه رقم : 758952 الصادره بتاريخ
2017/12/27 في دائرة التنمية الاقتصادية بخورفكان. وعليه سيوفم الكاتب العدل بالتصديق
على عقد التنازل والبيع بعد التضاء لىوم 14 من تاريخ نشر هذا الاعلان

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
رقم المعاملة ٢٠٠٧٩١١٥
تنازل / بيع
ليكن معلوما للجميع بأن السيد / علي محمد حسن مطر آل علي، اماراتي الجنسية
يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته والباقي 100% وذلك الى السيدة : حمده
إبراهيم محمد - اماراتية الجنسية ، في الرخصة السماة (الصرح للسباحة) والتي تأسست
بأمرأة الشارقة بموجب رخصة السماسه رقم (762115) الصادرة من دائرة التنمية
الاقتصادية بالشارقة. تعديلات اخرى : تنازل صاحب الرخصة لآخر
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013
في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على
الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك
عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكور لاتباع الاجراءات القانونية.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
رقم المعاملة ٢٠٠٧٩٠٧١
تنازل / بيع
ليكن معلوما للجميع بأن السيد : محمد عبدا الرحيم جعفر احمد، الجنسية بنغلاديش
يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته والباقي 6100% وذلك الى السيد : زيكو
كومار بانليك نيرود باران بانليك الجنسية بنغلاديش في الرخصة (يقاله زوايا النجوم)
والتي تأسست بأمرأة الشارقة بموجب رخصة رقم (791156) الصادرة من دائرة التنمية
الاقتصادية. تعديلات اخرى : تنازل صاحب الرخصة لآخر. وعملابنص المادة
(14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب
العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء
المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك عليه
مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكور لاتباع الاجراءات القانونية.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
رقم المعاملة ٢٠٠٧٨٩٧١
تنازل / بيع
ليكن معلوما للجميع بأن السيد : محمد عبدا الرحيم جعفر احمد، الجنسية بنغلاديش
يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته والباقي 100% وذلك الى السيد :
نوفوزياميات اشرف محمد الجنسية الهند في الرخصة (كافتريا الجباري) والتي
تأسست بأمرأة الشارقة بموجب رخصة رقم (213692) الصادرة من دائرة التنمية
الاقتصادية تعديلات اخرى : تنازل صاحب الرخصة لآخر
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013
في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على
الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك
عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكور لاتباع الاجراءات القانونية.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
رقم المعاملة ٢٠٠٧٨٩٧٠
تنازل / بيع
إعلان
حيث أن السيد : محمد سلطان هاشل سلطان الكتبي - اماراتي الجنسية يملك الرخصة
التجارية (مشاوي ريف المدام) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة رقم
(792116) حيث ان السيد : محمد سلطان هاشل سلطان الكتبي - اماراتي الجنسية
يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (مشاوي ريف المدام)
(100%) إلى السيد : احمد سلطان سالم جليل الكتبي - اماراتي الجنسية ، تنازل
صاحب الرخصة السابق لصاحبها الحالي ، وعملابنص المادة 14 فقرة 5 من القانون
الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم
و انه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن
لديه أي اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

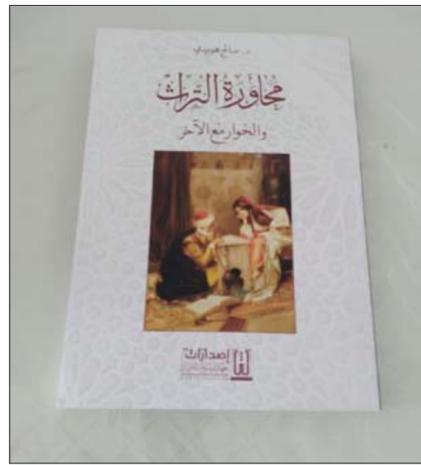
العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
رقم المعاملة ٢٠٠٧٨٩٣٤
تنازل / بيع
إعلان
حيث أن السيد : سيف سلطان راشد عظمي الكتبي - اماراتي الجنسية يملك الرخصة التجارية (مؤسسة الملا
للهندسة الزراعية) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة رقم (503602) حيث ان السيد،
سيف سلطان راشد عظمي الكتبي - اماراتي الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة
التجارية (مؤسسة العلال للهندسة الزراعية) إلى السيد : الدسوقي محمد الدسوقي
فنديل - مصري الجنسية، لتغيير الاسم التجاري من (مؤسسة العلال للهندسة الزراعية) ليصبح (مؤسسة
العلال للهندسة الزراعية ذات مسؤولية محدودة شركة الشخص الواحد)، تغيير الشكل القانوني من فردية الي
شركة الشخص الواحد ذات مسؤولية محدودة الممتلك الاجنبي، وعملابنص المادة (14) فقرة 5 من القانون
الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم
التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض على ذلك عليه
اتباع السبل القانونية حيال ذلك.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
رقم المعاملة ٢٠٠٧٨٩٣٤
تنازل / بيع
إعلان
حيث أن السيد : محمد عوض عبدالله يعلى الكتبي - اماراتي الجنسية يملك الرخصة التجارية
(السرعة القصوى لصيابة السيارات) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة رقم
(28652) حيث ان السيد : محمد عوض عبدالله يعلى الكتبي - اماراتي الجنسية يرغب في
البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (السرعة القصوى لصيابة السيارات)
الباقي (100%) إلى السيد : راشد محمد علي حوده الكتبي - اماراتي الجنسية ، تنازل
صاحب الرخصة السابق لصاحبها الحالي، وعملابنص المادة (14) فقرة 5 من القانون
الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه
سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي
اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧
رقم المعاملة ٢٠٠٥6346
إخطار عدلي بالوفاء
إخطار عدلي لوفاء بمبلغ 17000 درهم
المحضر : محمد ابريس خليات خان ، باكستاني الجنسية ، ويحمل هويه رقم 784199160716082
العنوان : عجمان - مشيرف - مقابل مركز شرطة المشيرف - فيلا رقم 53
المحضر اليه : سارا عبيدالصين ، سريلانكا الجنسية ، ويحمل هويه رقم 784199765199130
العنوان : دبي - منطقة فندق - فندق حيايدريجنسي - الطابق 1614 ، هاتف رقم : 0543099315
الشرح
المحضر اليه امر زيدك للمحضر بمبلغ 17000 درهم موضوع الشيك المحرر من قبل المخول بالتوقيع حيث انه
بتاريخ استحقاق الشيك نوجه المحضر تصرف الشيك، الا انه ارتد دون صرف تناقلي التوقيع قابل للتحب ويانه
كالاتي : الشيك رقم 000002 بمبلغ 17000 درهم بتاريخ استحقاق 2022.01.30 والمسحوب على بنك
الإمارات دبي الوطني، وحيث ان المحضر اليه رهن الوفاء بالمبلغ فمن مضي تاريخ استحقاقه والعلانية الوعيد
مرارا وتكرارا ولكن دون جدوى ، لذلك ، فانتا المحكم بضرورة سداد مبلغ الشيك المذكور خلال خمسة ايام من
تاريخ اخطاركم والا ستضطر لانخاذ الاجراءات القانونية. وأطلب من السيد الكاتب العدل التوقيع على هذا
الاخطار للعلم بما جاء به. وهذا اخطار من بنذك ...
الكاتب العدل



منوعات الفكر

26

برعاية سلطان بن محمد القاسمي وتوجيهاته السامية

إصدارات معهد الشارقة للتراث تتوالى لتثري الثقافة العربية، والحضارة الإسلامية عاماً بعد عام

- المؤلفات تجمع بين العلوم والفنون، والتاريخ والجغرافيا والرحلات، وشتى دروب المعارف والمعلومات

- تشكل الضاللة المنشودة للقارئ والدارس والباحث والعالم وتؤتي أكلها كل حين

وعولمة الثقافة والعرفة، بإيجابياتها، بلا قيود أو حدود، الأمر الذي يضاعف من حوافز الكتاب والمبدعين، ويرقى دوماً بالمزيد من مناهج المعرفة بين الصحيح والأصح، والرأي الآخر، والجهود المشتركة، التي تجمع باطوار محكم، بين المقدمات والنتائج والاهداف، وسلسلة الاجتهادات والخلاصات، في المسيرة المتواصلة دائماً نحو الأفضل. (وقل ربي زدني علماً) (قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون) صدق الله العظيم.

إنها الجهود المباركة بثمارها البيانة التي تعيدنا وبخبر واعتزاز الى عصور الحضارة الإسلامية الزاهية يوم كان العلماء يقطعون آلاف الأميال وليس لهم من دابة تحملهم سوى أقدامهم، وما ذلك إلا للاتقاء بعالم، أو تحقيق مسألة علمية، أو الاطلاع على كتاب، ثم يعود العلماء إلى أوطانهم كما يعود النحل محملاً بالعسل، بوركت الجهود الطبية، وثمارها البيانة، وداما إلى المزيد بإذن الله.

للأستاذة شيخة محمد الجابري وآخرين
3- «محاورة التراث والحوار مع الآخر، للدكتور صالح الهويدي
4- «المابد بن ظاهر، للدكتور حماد الخاطري النعيمي
5- «التراث المتجدد، للدكتور محمد الجوهري
6- «كليات ودمية، للأستاذة شهزاد العربي
7- «ديوان الشاعر جوهري الصايغ، جمع وتحليل وشرح الدكتور حماد الخاطري النعيمي
8- «المؤرخون الشناطة وكتابة التاريخ، للدكتور مني نوح عامه
9- «دراسات في تاريخ الحروب الصليبية، للأستاذة الدكتورة محمد مؤنس عرض
10- «دبا الحصن فصول من التاريخ والتراث، للباحثين هيفاء المنصورى وسوسن العواني، وريم سلطان
11- «أدب السيرة الشعبية العربية، والإصدارات وتنوعها وشموليتها، والى الأمام دائما بإذن الله.

الإصدارات وتنوعها وشموليتها، والى الأمام دائما بإذن الله. جدول عام بأهم آخر الإصدارات ويسعدني في هذه العجالة أن استعرض سلسلة من إصدارات المعهد المتوالي، والمتميزة دائما من الكتب المتنوعة التي تشمل الأدب والتاريخ، والعلوم والفنون، والسياسة والاجتماع، والفلسفة والدين، والجغرافيا والرحلات، والتي تصدر اليوم مكتبات الباحثين، هنا وهناك، وهناك. والجميع يتطلع دائما الى المزيد والمزيد في نهج الاجتهاد وثمار العطاء برعاية المسؤولين التي لا يساورها كل ولا يعتريها ملل، وانما ديدها المتابعة والمتابعة والنتائج الثمر، الذي يذكرنا دائما بقول النبي: أعز مكان في الدنا سرج صالح وخير جليس في الأمام كتاب

1- «أدب الأنفاظ من ذاكرة الحفاظ، للدكتور حماد الخاطري النعيمي
2- «المرشد للعمل الميداني في جمع التراث الشعبي،



•• تحقيق: الدكتور محمود علياء
برعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة، وتوجيهات سموه، تم تأسيس معهد الشارقة للتراث في العام 2005 بإدارة سعادة الدكتور عبد العزيز المسلم مدير المركز وبإشرافه المباشر، مع نخبة من العلماء والباحثين والدارسين. حيث تتوالى إصدارات المعهد، عاما بعد عام، والذي يعتبر منارة ثقافية ساطعة، الى جانب المنارات الثقافية، الساطعة الأخرى في إمارة الشارقة، عاصمة الثقافة العربية، وعاصمة الثقافة الإسلامية، والعاصمة العالمية للكتاب، لتضيف الى منارات الثقافة المنتشرة في دولة الامارات العربية المتحدة، والى رحاب المكتبة العربية العشرات من الإصدارات والدراسات المتواصلة، والكتب والأبحاث، التي تتوالى جامعة بين اصالة التراث، وحداثة العصر. وترتبط بين حلقات سلسلة الحضارة العربية والإسلامية والإنسانية، لتسبر اغوار التطور الفكري، وتواكب المقاصد النهضوية والابعد المتشعبة، بإضافات رصينة ومحكمة، تضيف المعارف الى المعارف وتكفي القارئ والدارس

تستمر حتى أكتوبر المقبل وتهدف إلى تخريج جيل واعد من السينمائيين في الإمارات

«الشارقة السينمائي للأطفال والشباب» يبدأ تدريب 25 من الحكيم الواعدين للمشاركة في دورته المقبلة

الملاحظة والتأمل وتفصيل مختلف الحواس عند تقييم المشاهد الصورة، لتعزيز خبرات المتدربين وتأهيلهم لتقييم الأفلام والاشتراك في حلقات النقاش التي ستجمعهم بالخرجين الذين ستعرض أفلامهم في الدورة المقبلة من مهرجان الشارقة السينمائي للأطفال والشباب. يشار إلى أن الورش التي ستعقد في أغسطس المقبل ستقبل المشاركين إلى التدريب من خلال مشاهدة مجموعة من أفلام المحترفين للتعرف على الخطوات الاحترافية اللازمة لكيفية تحليل الأفلام، فيما تركز ورش سبتمبر على اختبار مهارة كل محكم في تحليل فيلم من اختياره، وصولا إلى امتلاك موهبة اختيار الفيلم الفائز، لتنتهي ورش الحكيم في أكتوبر المقبل بتوزيع المهام بين الحكيم الواعدين قبل انطلاق المهرجان والاشتراك في التحضيرات لحفل الافتتاح.

لمشاهدين، وهذا التقليد المستمر يساهم في مضاعفة أعداد الكوادر الشابة في مجال تحكيم الأفلام وتدقيقها، وهؤلاء يصبحون في المستقبل فاعلين في مجال نشر الفن السينمائي الهادف الذي يرسخ في وعي الأطفال والشباب القيم الجميلة والفن الراقي الذي لا يخلو من رسالة تهم المجتمع. وركزت الورش المخصصة للحكيم الواعدين خلال شهر يوليو على التعارف بين المشاركين والتمهيد لتدريبهم على الأدوار المطلوبة منهم، من خلال تمارين استهدفت اكتشاف ما لديهم من معارف ومعلومات حول أساسيات فن السينما، إضافة إلى تعريفهم على أسماء الحكيم الواعدين وأسماء كوكبة من الفنانين والمخرجين الذين شاركوا في لجان تحكيم المهرجان في دوراته السابقة. وعرض خلال التدريب فيديو توضيحي حول دورة سابقة من مهرجان الشارقة السينمائي للأطفال والشباب، تضمنت إضاءة حول المهرجان ومستوى تفاعل الجمهور مع عروضه وضويفه وندواته وحلقات النقاش وورش العمل التي يشهدها، وعزز العرض المصور حماس المشاركين في الورشة الذين أبدوا استعدادهم للإسهام بدور متميز في الدورة المقبلة من المهرجان. واشتملت ورش يوليو على تدريبات تم خلالها تقسيم المشاركين إلى مجموعات، اشتركوا خلالها في تنمية مهارة

فتي الأطفال والشباب بالمهرجان. وضمت المرحلة الأولى من الورش 25 مشاركا ضمن الفئة العمرية من 12 إلى 20 عاما، واستهدفت تدريب المشاركين وتعريفهم على أساسيات التحكيم وتدقيق جماليات الفن السينمائي وعناصر اللغة السينمائية، على مستوى التصوير والإخراج والتمثيل والرسائل التي تنقلها الأفلام للجمهور. واستهلت المديرية فاطمة مشربك، رئيس قسم المهرجان، اليوم الأول من الورشة بتعريف الأطفال والشباب المشاركين على مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، الذي يعد أحد مشاريع مؤسسة فن، التابعة لحكومة الشارقة والتي تعمل تحت رعاية سمو الشيخة جواهر القاسمي، قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، وتهدف إلى تدريب الأطفال والناشئين على الفنون الإعلامية وتعزيز خبراتهم في هذا المجال. وأوضحت أن المهرجان يستقطب مشاركين من صناعات السينما والفن الهادف من مختلف أنحاء العالم، منذ انطلاقة في 2013 وحتى دورته الثامنة في العام 2021. وقالت: «نحرص في مهرجان الشارقة السينمائي للأطفال والشباب على الخروج من كل دورة بمجموعة من المواهب التي تخوض تجربة التحكيم وتنمي خبرتها الفنية في قراءة اللقطة السينمائية وتأمّل كافة التفاصيل في المشاهد ومعرفة طبيعة الرسائل التي يريد كل فيلم أن يوصلها

المخصصة لتأهيل الحكيم الواعدين، التي تستمر في مسرح الجاز بالشارقة على 4 مراحل حتى أكتوبر المقبل، بواقع 4 أيام من التدريب كل شهر، بهدف تنمية مواهب الأطفال والشباب وتدريبهم على تحكيم الأفلام السينمائية ضمن

•• الشارقة-البحر:

أطلق مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، يوم أمس الأول الاثنين سلسلة من ورش العمل



بمناسبة اليوم العالمي للثقافة وبتنظيم من مبادرة «لنرتق معا»

ندوة ثقافية بعنوان «الثقافة والمعرفة في حضارة الشعوب وأثرها في تنمية المجتمع» في عجمان

إلى أن الثقافة تعدّ محورا اجتماعياً يهدف لإنتاج سلوك معرفي وأخلاقي صحيح وقويم يجسد مجموع القيم والمعايير الأخلاقية التي دعت إليها مختلف الأديان والشرايع السماوية معربة عن شركها لكافة المشاركين في الندوة في هذا اليوم العالمي للثقافة .

لها من أهمية في المستوى العالمي . وتخلل الندوة نقاشات حوارية أجاب خلالها الضيوف على أسئلة المشاركين والمهتمين والمتابعين عبر الاتصال المرئي في مختلف وسائل التواصل الاجتماعي من خلال البث المباشر للندوة . واختتمت الدكتورة نهلة الندوة بالإشارة

والتربية والتثقيف الإعلامي للمجتمع بكافة أنواعه ، وميز بين مصطلحي ثقافة التربية وتربية الثقافة ، مبيّنا أهمية دور التربية والأخلاق في الثقافة مشيراً ما قاله الشاعر أحمد شوقي : وإنما الأمم الأخلاق ما بقيت فإن همّ ذهبت أخلاقهم ذهبوا وبين دور الأم والأسرة في التربية لبناء ثقافة تربية صحيحة عندما أشار لقول الشاعر حافظ إبراهيم : الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعباً طيب الأعراق كما ميز الباحث صافية بين معنى الإنسان والبشر في امتلاك الوعي والثقافة ، مؤكداً أهمية اللغة العربية من منظور إسلامي وفكري وتربوي، وأشار إلى ضرورة الاهتمام بها كونها لغة القرآن الكريم داعياً للحفاظ عليها من مختلف الدول العربية ، وقال من شعره في الدعوة للارتقاء بها : وإذا أرادوا أن يعيدوا صفوها فليعملوا بأساسها تتحلّق وتحذّث الإعلامية الأستاذة سحر حمزة

انتقلت الدكتورة نهلة للحديث عن أهمية يوم الثقافة العالمي عموماً لما يحمله من قيم ومعان ودلالات أخلاقية وتربوية وإنسانية تهم أفراد المجتمع كافة . ثم تحدّث الدكتور أمجد أبو سويد حول دور الثقافة وأثرها وتأثيرها في المجتمع، وفرّق خلال حديثه بين الثقافة الإيجابية والسلبية وأبعادها في تغيير المفاهيم ، مشيراً إلى أهمية ضرورة إيصال المعلومة وفق مهارات وعادات سلوكية صحيحة تؤدي إلى مخرجات معرفية صحيحة . وأكد الدكتور أبو سويد بأن الثقافة لها ارتباط حقيقي بالوعي الاجتماعي محدداً أفاق ذلك الوعي وتلك الثقافة ، وميز بين العلم المعربي والعلم السلوكي ، كما أوضح أن أحد المستشرقين قال : لكل إنسان لغتان ، لغته الأم واللغة العربية ” ، وبين أثر البيئة في التربية ، كما أكد أهمية الوعي ومعركة الوعي وإجابات الذات ، وأختتم كلمته بالإشارة لحديث رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم عن نعمة الفراغ والصحة ، وبين أنّهما نعمتان فضل الله بهما الإنسان والأستاذ الإعلامي أحمد العمار، ثم

•• عجمان-البحر:

ضمن سلسلة فعاليات مبادرة «لنرتق معا» التي أطلقتها المناهل للاستشارات وبدعوة من المستشارية الأسرية الدكتورة نهلة الضويحي نظمت ندوة فكرية حوارية تربوية ثقافية في عجمان أمس الأول بعنوان الثقافة والمعرفة وأثرها في تنمية المجتمع بمناسبة يوم الثقافة العالمي ، ودعت إليها نخبة من المثقفين في الشارقة وعجمان ، واشتمل الحوار على عدة محاور ثقافية أغنت الندوة بمشاركة مجتمعية عبر مختلف وسائل التواصل الاجتماعي عبر الاتصال المرئي ، وتميزت الندوة بتعدد آراء النخب والقامات الثقافية والإعلامية المشاركة. واستهلّت الندوة بكلمة ترحيب بالضيوف ألقها الدكتورة نهلة الضويحي معربة عن شكرها للمشاركين وهم الدكتور الباحث أمجد أبو سويد والدكتورة الإعلامية سحر حمزة والأستاذة الباحثة التربوي والإعلامي نبيل صافية والأستاذ الإعلامي أحمد العمار، ثم



منوعات

العصر

27

لست ضد أعمال الأجزاء ما دام يوجد لدى الكاتب ما يقوله

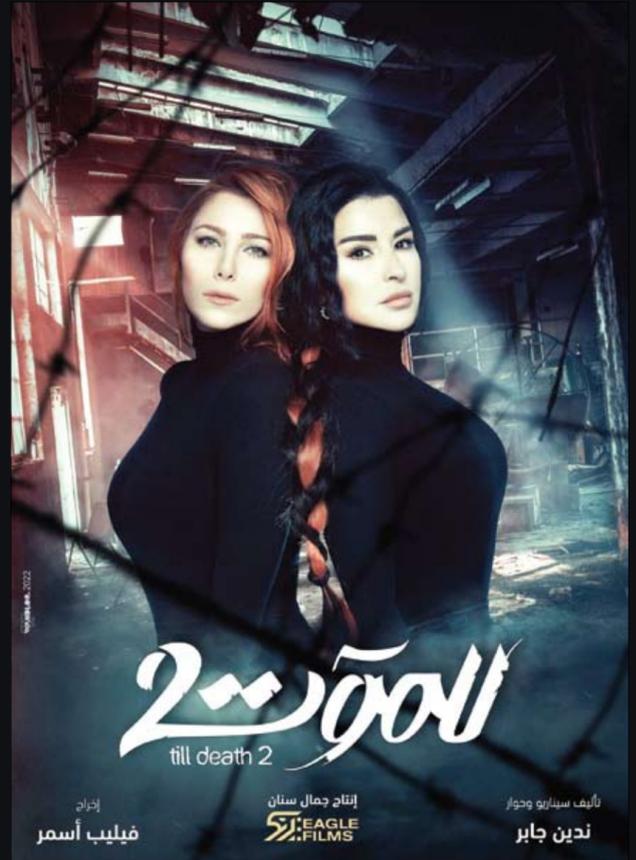
نادين جابر: كل الأعمال التي كتبتها تركت بصمةً وأضافت إلى اسمي

بعد نجاح مسلسل (للموت) بجزأيه، أعلن صناع العمل عن إمكان التحضير لجزء ثالث من هذا المسلسل، وسط مؤشرات تؤكد أنه سيرى النور خلال رمضان ٢٠٢٣، خصوصاً أن هناك إلاحاً من الجمهور ومن محطات التلفزيون على استكمال قصة (سحر) و(ريم) بأحداث جديدة. الكاتبة نادين جابر في هذا الحوار تحدّثت عن المفاجأة، حيث أشارت إلى أنه من الناحية الدرامية من الممكن أن يكون هناك جزء ثالث من (للموت) :



• ما حقيقة الأخبار المتداولة عن التحضير لجزء ثالث من مسلسل (للموت)، وهل نهاية الجزء الثاني من هذا العمل الذي تمثّل بسقوط سيارة ريم وسحر في البحر من دون تأكيد وفاتها يجعل إمكانية الجزء الثالث واردة جداً بالرغم من وفاة بطل المسلسل باسم مغنية؟
- بالنسبة إلى خبر الجزء الثالث من مسلسل (للموت)، فإن الجمهور طالب به خلال عرض الجزء الثاني، وهذه المطالبة استمرت بعد انتهائه.
وبالنسبة إلينا كفريق عمل، فنحن لا نهدف إلى تقديم جزء ثالث لجزء تقديمه، بل استمعنا لمطالب الجمهور ومحطات التلفزيون، لأن نجاح الجزء الثاني كان مدوياً وأصحاب المحطات أكدوا أنهم يفضلون جزءاً ثالثاً منه، خصوصاً أنه تحوّل إلى (برند).
نحن بحاجة إلى بعض الوقت لدرّس هذا الأمر، خصوصاً أنا ككاتبة المسلسل، والحبكة تبدأ من عندي. لذا طلبت من شركة الإنتاج بعض الوقت لدرّس الموضوع وإعداد معالجة درامية كي أعرف إذا كنت قادرة على كتابة جزء ثالث. المنتج جمال سنان صرح في إحدى المقابلات (نحن بطور البحث عن سحر وريم)، أي أنه يفكر جدياً بالموضوع، أما أنا فافكر في الأحداث التي يمكن أن أكتبها وما الذي يمكن أن أقوله، ولم أصل إلى قرار نهائي.
درامياً، بما أنه لم تكن هناك جثة لسحر وريم فكل شيء وارد. وعندما كنتُ أسأل في المقابلات هل ستكون نهاية الجزء الثاني مفتوحة أم لا، كنتُ أجيّب أنه يجوز الاحتمالان، واليوم يمكن أن أشرح السبب. فمن ناحية، يمكن القول إن سحر وريم فارقتنا الحياة، ولكن بما أنه لم نشاهد جثتهما فهذا يعني أنه يمكن إيجادهما. وحالياً، نحن بصدد اتخاذ قرار حول هذا الموضوع، وإذا تمكّنت من كتابة قصة جميلة ومشوّقة فسيكون هناك جزء ثالث من (للموت)، وإذا لم يتحقق هذا الأمر فيمكن أن نتجه إلى تقديم مسلسل جديد.

جديد.
• وهذا يعني أن باسم مغنية (الذي يؤدي دور عمر) لن يشارك في الجزء الثالث من المسلسل؟
- من حيث المبدأ، الجمهور شاهد جثته، ولكنني لا أزال في طور التفكير. عادة، عندما نشاهد جثة في الدراما لا يمكن أن تكذب وأن تقول إنه لم يمت.
• يمكن أن يكون له أخ توأم؟
- نحن نفكر بالموضوع قبل التوصل إلى قرار، لأن الجزء الثالث من دون باسم مغنية سيكون خسارة.
• وهذا يعني أن هناك مخرجاً لموت مغنية؟
- ونحن نبحث عنه.
• ومن حيث المبدأ أنت مع أن يكون هناك جزء ثالث؟
- من حيث المبدأ لست ضد أعمال الأجزاء ما دام يوجد لدى الكاتب ما يقوله. عندما أقوم بمعالجة درامية ويتبين أن هناك إمكانية جزء جديد مع الشخصيات نفسها وبعيداً عن التكرار، فأنا مع الأجزاء. وإذا تمعّرت ذلك فأنا ضدها، وهذا الأمر ينطبق على أي مسلسل وليس على (للموت) وحده.
• هل يمكن القول إن الرهان زاد عليك ككاتبة وهل (للموت) عزّز اسمك أكثر ككاتبة عربية، خصوصاً أنه حظي بمتابعة كبيرة على مستوى العالم العربي، وهل هذا المسلسل هو وجه السعد عليك مع أنك كتبت قبله مسلسلات عدة ناجحة أوصلتكم إلى الموقع الذي أنت عليه اليوم؟
- كل الأعمال التي كتبتها تركت بصمةً وأضافت إلى اسمي، ولكن لأن مسلسل (للموت) من جزأين ولأن الناس تعلقوا بشخصياته وحقق صدى كبيراً جداً، فهو عزز اسمي على نطاق واسع. لا يمكنني أن أصنّف نفسي بل أترك هذا الأمر للناس، ولكنني أفسح المجال معي واهتماماً بي ككاتبة، مع أنه لم يكن هناك اهتمام بالكاتب أو بأي شخص وراء الكاميرا سابقاً.
• هل يمكن القول إن هناك نوعاً من الاحتكار في تعاملكم مع شركة (إيغل فيلمز)؟
- لم أوقع عقد احتكار مع أي شركة إنتاج، بل أختار من بين الفرص والمشاريع التي تُعرض عليّ، كما أنه لا توجد مشكلة بيني وبين أي شركة.
- هل تتلقين عروضاً من شركة (الصباح)؟
- كلا، لأنني وقّعت مع (إيغل فيلمز). لكنني تلقيت عروضاً من شركات إنتاج مصرية لرمضان 2023، وقد اعتدّرت عنها بسبب ارتباطي مع (إيغل فيلمز).
• لكن الفرص العربية لا تتوافر دائماً؟
- هذا صحيح. عليّ أن أعرف كيف أوفق بين الفرص، ولكنني لستُ غزيرة في الكتابة، وأكثني سنويًا بكتابة مسلسل من 30 حلقة وآخر من 10 حلقات أو فيلم سينمائي. أنا شخص حريص جداً، أدق وأعيد كي أكون واثقة من قصتي وشخصياتها، عدا عن كوني ربة بيت.
• بصراحة، هل يوجد خلاف بينك وبين شركة (الصباح)؟
- كلا، حتى إن المنتج صادق الصباح بعث لي برسالة - وهنّأتني على نجاح مسلسل (للموت)، وأنا اتصلتُ به وشكرته. أقدر شركة (الصباح) واحترمتها.
ولكن الظروف حالت دون تعاوننا في الفترة الأخيرة، ويشرفني أن نتعاون مستقبلاً.



كريم عبد العزيز يعلن بطولته لمسلسل "الحشاشين" رمضان المقبل

ومساعدهم ضد صلاح الدين، ووقعت أولى محاولات الحشاشين لاغتيال صلاح الدين الأيوبي في ديسمبر 1174، حينما كان يحاصر حلب، حيث تمكن بعض الحشاشين من التسلل إلى معسكره ولكن نجى صلاح الدين من محاولة الاغتيال. بجروح بسيطة.



ممازالت تُدرّس حتى اليوم، فتجنّبوا المواجهات المباشرة مع الأعداء واعتمدوا على الاغتيالات الانتقائية من خلال فدائيين مدربين بشكل احترافي على فنون التنكر والفرسية. حشاشون لا يتعاطون المخدرات، فطائفة الحشاشين ليست طائفة من مدخني أو متعاطي الحشيش كما يعتقد البعض.
وقد ترجمت كلمة الحشاشين في اللغات الأوروبية بأكثر من معنى اتفق جميعها في مضمون واحد هو: القتل خلسة أو غدراً، أو بمعنى القاتل المحترف المأجور. إذ اشتهرت فرقة الحشاشين في ذلك العصر بالقيام باغتيالات دموية لشخصيات مهمة، وكان اسمها يثير في نفوس المسلمين والمسيحيين على السواء الرعب والفرع.
كثرت الحكايا والأساطير عن قلعة "الموت" القلعة الحصينة لطائفة الحشاشين، أشهرها ما تحدث عنه الرحالة ماركو بولو بأن القلعة بها حديقة كبيرة مليئة بأشجار الفاكهة وفيها قصور تفيض بالخمر وبنات جميلات يغنين ويرقصن ويعزفن الموسيقى حتى يومهم الحسن الصباح - زعيم الطائفة - أتباعه بأنها الجنة والفتيات حوريات وأسسوا لتشييعهم على تنفيذ العمليات الاغتيالية المطلوبة استراتيجياً عسكرياً.
ودخلت فرقة الحشاشين في تحالف مع الصليبيين

يبدو أن النجم كريم عبد العزيز يريد تكرار تجربة الأعمال التاريخية في الدراما، ففي الوقت الذي يتصدّر فيه شبك التذاكر بفيلمه "كيرة والجن" مع النجم أحمد عز والمستوحى من رواية 1919 للكاتب أحمد مراد، ويرصد حقبة مهمة في تاريخ مصر أثناء ثورة 19، وأبطال المقاومة المصرية ضد الاحتلال الإنجليزي، يستعد كريم عبد العزيز في نفس الوقت لمسلسل جديد بعنوان "الحشاشين" مع المخرج بيتر ميمي والكاتب عبد الرحيم كمال، والمقرر عرضه في رمضان 2023.
طائفة الحشاشين، قائدها الحسن بن صباح، والمعروف عن تلك الطائفة أنها أرهبت أوروبا والشرق في القرون الوسطى، ودخلوا في عداوة مع المسلمين والمسيحيين على حد سواء، وقتلوا رموزهم باغتيالات كانت الأذق والأكثر ذكاء في التاريخ، الطائفة - أتباعه بأنها الجنة والفتيات حوريات وأسسوا لتشييعهم على تنفيذ العمليات الاغتيالية المطلوبة استراتيجياً عسكرياً.



الغذاء

المكسرات .. منتج مثالي للشعور بالشبع لفترة طويلة



مختلفة من الدهون. وتقول: "إن تركيبة الدهون في المكسرات مختلفة ومتنوعة - فهي تحتوي على أحماض دهنية مشبعة ومتعددة غير مشبعة، وهي ضرورية لبناء الخلايا وتعزيز المناعة. المكسرات ضرورية أيضاً للجمال، لأن خلايا النسيج الضام، التي يتم تحديثها باستمرار، تتكون من البروتين والدهون".
ووفقاً لها، تحتوي المكسرات على عناصر معدنية مهمة مثل السيلينيوم والكمون والزنك، التي يحصل عليها الجسم من مصادر نباتية فقط. فمثلاً للحفاظ على مستوى السيلينيوم في الجسم يكفي تناول ثلاث حبات من الجوز البرازيلي في اليوم.
وتقول: "تعتبر دهون المكسرات مثالية، لأنها تعطي شعوراً بالشبع لفترة طويلة. لذلك يساعد إضافة كمية محدودة من المكسرات إلى أي طبق، على نسيان الشعور بالجوع لفترة طويلة".

أعلنت الدكتورة يلينا تيخوميروفا، خبيرة التغذية الروسية، أن المكسرات تخلق شعوراً طويلاً بالامتلاء، وتساعد على تعزيز منظومة المناعة.
وتشير الخبيرة في مقابلة مع صحيفة "إزفيستيا"، إلى أن المكسرات، مواد مفيدة وقادرة على خلق شعور بالشبع خلال فترة طويلة. ولكن يجب أن تعلم أنها تحتوي على سرعات حرارية عالية.
وتقول: "المكسرات منتج مثالي، ولكن يجب أن نتذكر دائماً أنها تحتوي على سرعات حرارية عالية. لذلك لا ينصح بتناول أكثر من 20-30 غرام منها في اليوم. كما وينصح بتناولها في النصف الأول من النهار، وليس في الليل".
وتؤكد الخبيرة، على أن المكسرات هي أكثر المواد الغذائية احتواءً على السعرات الحرارية، حيث لا يقل احتواء 100 غرام من أي نوع من المكسرات عن 600 سعرة حرارية. بالإضافة إلى ذلك هي غنية بأنواع

علامتان على أظافر قدميك تدلان على أنك معرض لخطر القاتل الصامت

أشار الخبراء إلى أنه من الضروري مراقبة أصابع الأقدام، على وجه الخصوص، لأنها قد تكشف عن علامات قاتل صامت.
وهناك نوعان من الأعراض المحددة التي قد تعني أن لديك ارتفاعاً في نسبة الكوليسترول، والتي تتمثل في ملاحظة أن أظافر قدميك أصبحت هشة أو بطيئة النمو دون وجود أي أسباب تتعلق بنمط الحياة.
والكوليسترول مادة دهنية في الدم تتراكم مع اتباع نظام غذائي سيء وقلة ممارسة الرياضة والتدخين والكحول. وعندما يكون هناك الكثير من الكوليسترول فإنه يسد الأوعية الدموية.
وفي بعض الأحيان لا يكون لدى الناس أي فكرة عن إصابتهم بهذه الحالة حتى يصابون بمضاعفات خطيرة من النوبة القلبية أو السكتة الدماغية. ولعدم ظهور أعراض مبكرة لارتفاع الكوليسترول في الدم، فإنه يطلق عليه اسم "القاتل الصامت".
وتقول مؤسسة القلب البريطانية: "إنه عامل خطر خفي ما يعني أنه يحدث دون علمنا حتى فوات الأوان".
ويمكن أن تسبب المستويات المرتفعة حالة تسمى المرض الجوي المحيطي (PAD) - حيث تتراكم الرواسب الدهنية وتسد الشرايين. وهذا ما يمكن أن يتسبب بعد ذلك في ظهور العلامات في أظافر القدمين، حيث يقتصر تدفق الدم على القدمين.
ويمكن أن يصاب أي شخص بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، ومن الأشياء التي تسببه ما يلي:
- تناول الكثير من الدهون المشبعة
- لا تكون نشطاً بما فيه الكفاية
- وجود الكثير من الدهون في الجسم، خاصة حول منطقة الخصر والتدخين
ويمكن أن تعطي قدميك المزيد من الدلائل على أنك قد تكون مصاباً بالحالة القاتلة، وليس فقط الأظافر.
وقد يشير التقصص في القدمين والساقين أو التتميل أو تغير لون الجلد إلى وجود مشكلة خطيرة.
وجميع هذه الأعراض يمكن ملاحظتها أيضاً في أمراض الأوعية الدموية الطرفية - أحد مضاعفات ارتفاع الكوليسترول.
وفي مرض الشريان المحيطي (PVD)، تصبح الأوعية الدموية ضيقة أو متصلة أو مسدودة، وهذا يحدث من تدفق الدم إلى الأطراف، وفي الغالب الساقين والقدمين.
ويمكن أن يتسبب مرض الأوعية الدموية المحيطية في انخفاض نمو الشعر في الساقين، أو الجلد المحمر أو الشاحب، أو الجروح أو القرحة التي لا تلتئم على الساقين والقدمين، أو أظافر القدم السمكة غير الشفافة أو الخدر والعضلات الثقيلة.
وفي المراحل الأكثر تقدماً، قد يُصاب الأشخاص بنقص تروية الأطراف الحرج.
ويؤدي الانسداد الشديد للدم في الأطراف السفلية إلى ألم شديد في القدمين وأصابع القدمين، حتى عند الجلوس دون فعل أي شيء.
وتشمل عوامل الخطر، بخلاف ارتفاع الكوليسترول، ارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة والخمول.



امرأة تلتقط صورة لنهر بيرس الجليدي من نقطة مرتفعة في منطقة ديافوليزا بالقرب من منتجع بونتريسينا الألبى، سويسرا. رويترز

قرأت لك

التوت الأزرق



- الأمراض السرطانية: يحتوي التوت، بكافة أنواعه، على العديد من مضادات الأكسدة التي تقي من الأمراض السرطانية، ولا سيما سرطان البيض - لذا، يُنصح به للنساء - حماية القلب: استناداً إلى دراسات

عديدة وأبحاث علمية شتى، تبين أن مادة البوليفينول الموجودة بوفرة في التوت تحمي القلب وتقي من خطر الإصابة بأمراض الشرايين والذبحة القلبية. فالتوت الأزرق إذن هو صديق القلب.
- علاج الإمساك: يحارب تناول التوت الأزرق مشكلة الإمساك، فإن كنت تعاني من هذه المشكلة، فالتوت الأزرق هو الحل، وذلك بفضل احتوائه على الألياف الغذائية بنسب مهمة. وللتوت الأزرق فوائد عديدة أخرى على الجهاز الهضمي، حيث يساهم في تعزيز صحة الأمعاء.
- الكوليسترول: يساعد التوت الأزرق في تأمين صحة القلب من خلال دوره في الحفاظ على نسبة كوليسترول معتدلة في الدم، ناهيك عن دوره الفعال في تعزيز الصحة الإدراكية.
- التهابات المسالك البولية: يحتوي التوت الأزرق على مواد فعالة تمنع البكتيريا من الالتصاق بجدار المسالك البولية؛ بالتالي فهو يحمي من التهابات المسالك التي تتكرر كثيراً خصوصاً لدى النساء.

سؤال وجواب

- ما المقصود بالشعر الحرج؟
- الشعر المتحرج من القافية.
- ما هو أقدم كتاب نحو؟
- الكتاب لسبويه
- من أشهر الشعراء الإنجليز؟
- الشاعر جون درايدن
- ما المقصود بالشعر الشعبي؟
- الشعر العامي لكل بلد.
- ما هو الشعر العمودي؟
- الشعر العتمد على الوزن والقافية.

هل تعلم؟

- وضعية عيني الحمار في رأسه تسمح له برؤية حوافره الأربعة بشكل دائم في آن واحد.
- 50 في المائة من الحرابي (جمع حرباء) الموجودة في العالم تتركز في مدغشقر.
- الشجرة العارية تستطيع أن تنقي حوالي 25 كيلوغراماً من الملوثات من الجو سنوياً.
- يتعامل التايلانديون مع الفيل الأبيض على أنه حيوان مقدس.
- في العام 1894م كان في الولايات المتحدة الأمريكية 4 سيارات فقط.
- أي قطعة ورق مربعة الشكل لا يمكن أن تطوى على نفسها أكثر من 8 مرات، مهما كانت مساحتها كبيرة.
- أكثر من 2500 شخص أعسر يلقون حتفهم سنوياً بسبب حوادث يتعرضون لها في أثناء استخدام آلات أو الأجهزة الصممة أساساً لمن يستخدمون أيديهم اليمنى.
- حجم الشمس يوازي 330330 مرة مقارنة بحجم الأرض.
- الرقم القياسي الذي حققته دجاجة في الاستمرار في الطيران حتى الآن هو 13 ثانية فقط.
- الكرسي الكهربائي الذي يُستخدم في الإعدام هو من اختراع طبيب أسنان.
- هل تعلم أن الماء في البحر الميت مالح ويمكنك أن تطفو فوق الماء بسهولة.
- هل تعلم أن منتزه سنترال بارك في نيويورك تم افتتاحه سنة 1876م.

قصة باسل الشجاع

اسمه باسل ويقال له ابو اليوسا شجاع لا يخاف ان كان على حق ولا يظلم احد لانه يخاف الله العلي القدير -عندما عاد والده يوما الي البيت مضروباً بالسياط ومضرجاً بالدماء ذهل باسل ولم يستطع الحديث والحركة للحظات فقال والده هون على نفسك انه صاحب الأرض الإقطاعي عبدون .. امر رجاله بضربي واخرين ممي فالارض لم تعط محصولا وفيها هذا العام.. فصرخ باسل وقال: تعطي او لا تعطي انتم تقدمون كل ما لديكم من جهد والله يعطي مالديه من خير فكيف يحاسبكم بهذه الطريقة الوحشية وانتم لم تقصروا، السياط للبهائم فقط وليست للبشر، السياط لأمتاله من الظلمة.. اقسم ليكون هذا اليوم يوم سعدك يا والدي.
خرج باسل غاضبا اشد الغضب ثائرا كما البركان هائجا كموج البحر شاركه عاصفة قلبه ودماغه التي تغلي وتفور وقبل ان تغيب شمس هذا اليوم كانت القرية كلها تسير خلف ابو اليوسا.. يحمل الجميع النفوس والمناجل والعصي الغليظة والمشاغل والأسلحة البيضاء كل كبير وصغير في القرية يتحرك تجاه ضيعة عبدون الإقطاعي في عممة الليل وهو ورجاله في غفلة يعيش يومه الاسود الاخير ولم يدري الا وهو مطوق بهم محاصر من كل مكان لكنه لم يخف منهم فظن ان صياحه سيخيفهم بل سيرعبهم فصرخ فيهم وقال ليس عبدون من يخاف منكم ايها الكلاب البهائم هيا والا جعلتكم طعاما للكلابي واحرقتكم بنيراني، وكانت هذه اخر كلماته فقد طاله باسل بسوط التف حول رقبته وجرحه حتى اقدم والده ليضربه ويشفي جراحه وقلبه الدامي قبل ان يقتلع باسل رقبته بمنجله كما يقتلع الزرع من الأرض في الوقت الذي قام فيه الاهالي القرية بالتصدي لرجال عبدون ولم يستطع ايا منهم الهرب فلا مفر من هذا الغضب.. فدفعوا حياتهم ثمنا ولم تمض ايام حتي كانت الارض الشاسعة قد قسمت على اهالي القرية فهم اصحابها كان عرقهم يرويها وسواعدهم تزرعها ولم يفرح قلبهم في يوم بحصاد كما فرحوا هذا العام وذلك البيت الضخم الآن يعيش فيه ابو اليوسا وعائلته ولما عليهم ولكن يشرع الله وسنته ولا ظلم لديهم ولكن قلوب يملؤها الحب.

