

منوعات

الفكر

الجمعة 11 نوفمبر 2022 م - العدد 13695

Friday 11 November 2022 - Issue No 13695

ص 22

افتتاح المهرجان الدولي الأول

للتور المكسيكية 2022 بمشاركة

17 عارضا ومنتجا للتور

ص 27

فيلم Alcarràs:

عائلة كتابونية

مهددة بالاقتراع



أسباب مهمة للحصول على ما

يكفي من فيتامين D3

ص 23



المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

مبيعات مزاد على مجموعة

بول أنن تتخطى المليار دولار

أعلنت دار كريستيز للمزادات أن لوحات ومنحوتات من مجموعة المؤسس المشارك لشركة مايكروسوفت بول أنن حققت مبيعات تاريخية خلال مزاد تخطط عتبة المليار دولار، مع تسجيل أسعار قياسية لأعمال من توقيع بعض من أشهر الفنانين العالميين.

وقالت دار المزادات في نيويورك إن خمس لوحات دخلت النادي الحصري للأعمال الفنية التي بيعت بأكثر من 100 مليون دولار في المزادات، في إشارة إلى استمرار نمو سوق الأعمال الفنية رغم الضبابية السائدة بفعل الحرب في أوكرانيا والتضخم.

وحققت لوحة رسمها جورج سورا سنة 1888 بعنوان "Les Poseuses, Ensemble" عطاءات، وهو عمل مشهور بتقنية التفتيق، أعلى سعر في المزاد بلغ 149,24 مليون دولار، بما يشمل الرسوم، وفق دار كريستيز.

وكانت دار المزادات أعلنت أن ربع المزاد سيصب بالكامل لتمويل أعمال خيرية.

وبيعت خلال المزاد 60 رزمة من أصل 150، فيما تباع الأعمال المتبقية الخمس.

وقد تجاوزت قيمة المجموعة الكاملة الرقم القياسي المسجل سابقا لمجموعة مأكلو التي تحمل اسم زوجين ثريين من نيويورك، والتي حصت 922 مليون دولار في مزاد نظمته دار سونديز خلال الربع الماضي. جمع أنن ثروته من خلال إنشاء نظام تشغيل الكمبيوتر الشخصي مع شريكه الشهير بيل غيتس عام 1975.

موقف مرجح لغوتيريش

أمام الكابيرات

تعرض الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش لموقف طريف خلال مؤتمر المناخ "كوب 27"، الأربعاء، حيث بدأ بالقراءة من الخطاب الخطأ قبل أن يتدارك الموقف ضاحكا ويبدأ في إلقاء الخطاب الصحيح.

وكان من المقرر أن يلقي غوتيريش الكلمة الافتتاحية لجلسة في القاعة العامة الرئيسية للمؤتمر المنعقد في منتجع شرم الشيخ بمصر مع نائب الرئيس الأمريكي السابق آل جور حول تتبع انبعاثات الكربون.

لا شك أن للأسنان أهمية كبيرة

في حياة الإنسان، ومن الضروري

الحفاظ عليها وعلى صحتها عن

طريق تنظيفها جيداً وتناول

الغذاء الصحي.

وأوضح اختصاصي طب وجراحة

الأسنان الروسي، الدكتور إيضان

موسوروف، أن صحة الأسنان

تتطلب تناول الأسماك والمكسرات

والخضراوات الورقية.

لصحة أسنان جيدة. . إليك بهذه الأطعمة

في المستقبل. ويعتقد العلماء أن الأسنان تقوم بتسجيل معلومات حول ما يحدث للأطفال أثناء فترة الحمل وأثناء سنوات نهمهم المبكرة، حيث إذا كانت الأم الحامل أو الرضيع يتغذيان بنظام سيئ أو يعانيان من الإجهاد فإن ذلك قد يكون له آثار ضارة على نمو الأسنان ويمكن أيضا ربطه بظهور مشاكل الصحة العقلية في وقت لاحق من الحياة.

تحذير من معاجين تبييض الأسنان

حذر خبراء طب الأسنان من أضرار استخدام بعض أنواع معاجين تنظيف الأسنان، التي يقدمها المنتجون على أنها مخصصة لتبييض الأسنان.

ونقلت وسائل الإعلام الروسية عن الدكتورة آنا شاراندا وجراح الأسنان مكسيم كوبيلوف القول إن بعض أنواع معاجين الأسنان التي يعرضها المنتجون، على أنها تفيد في تبييض الأسنان، في الواقع ليس لها هذا الفعول، علاوة على أنها تلحق الضرر بمينا الأسنان. ويقدم الخبراء بعض التوصيات بشأن الاستخدام الصحيح لهذه المعاجين.

ووفقا للطبيبة شاراندا، الصيغة المسؤولة عن لون الأسنان لا تقع على سطحها بل في داخل الشبكة البلورية للأسنان.

وتضيف بالقول: "أكثر ما يمكن أن تقدمه هذه المعاجين هي تبييض المينا بصورة طفيفة، بتأثير الأكسجين النشط وإزالة الترسبات الجيرية المتراكمة على الأسنان. أي أنها لا تعطي نتيجة ساطعة".

للتشخيص المبكر بإصابتهم بأمراض عقلية، حيث وجد العلماء أن ثمة آثارا لمشاكل سلوكية على أسنان سقطت من أفواه الأطفال قبل بلوغهم سن السادسة من العمر. وخلص العلماء الذين أجروا الدراسة إلى أن الأطفال الذين يعانون من الأسنان الرقيقة على وجه الخصوص غالبا ما يجدون صعوبة في الانتباه أو أنهم أكثر عدوانية، وهذه الصفات من شأنها أن ترتبط بضعف الصحة العقلية في وقت لاحق من الحياة.

ونقلت جريدة "إنديبندنت" عن الطبيبة النفسية الدكتورة إيرين دان التي تعمل في مستشفى "ماساتشوستس" والتي كانت قائدة فريق البحث: "كمتجمع علمي، قضينا عقودا نبحث عن طريقة للتعرف على الناس، وخاصة الأطفال، الذين يواجهون خطر التعرض لمشاكل الصحة العقلية في المستقبل، تخيل أن الأسنان يمكن أن تكشف لنا عن هذا الغموض".

وخلص الباحثون إلى هذه النتائج بعد دراسة أسنان 37 طفلا فوق سن السادسة من العمر، وجميعهم من ولاية كاليفورنيا الأمريكية.

وطلب من الأهالي أن يتبرعوا بالأسنان اللبنية لأطفالهم حال فقدانها لتحليلها، حيث استطاع الفريق تحديد العلاقة بين خصائص الأسنان والسلوكيات التي أبلغ عنها أولياء الأمور.

ووجد العلماء بالنسبة لهذه العينة الصغيرة نسبيا الروابط بين الأسنان والسلوك، وكانت النتائج مدهشة بالنظر إلى أن الوضعين الاجتماعي والاقتصادي يعتبران أفضل طريقة للتنبؤ بمشاكل الصحة العقلية

إزالة الترسبات الكلسية

كما كشف لوسائل إعلام روسية أن الحالة الصحية للأسنان تعتمد على النظام الغذائي للإنسان، مشدداً على أنه من أجل الحفاظ على حالة صحية جيدة لتجويد الفم، يجب تناول الأسماك والمأكولات البحرية.

كذلك أرفد أنه يمكن إضافة المكسرات والجزر والخضراوات الورقية إلى النظام الغذائي لأنها تساعد على إزالة الترسبات الكلسية على الأسنان

الحلويات ليست ضارة دائماً

فيما أضاف أن بيض الدجاج والسمان مفيدة أيضاً لصحة الأسنان. كما أن الفواكه والخضراوات الصلبة تضمن تدليك اللثة بالمستوى المطلوب.

إلى ذلك ختم قائلاً إن الحلويات ليست ضارة دائماً فالعسل والثمار مثلاً هي مواد طبيعية لذلك يجب أن تكون ضمن النظام الغذائي للإنسان.

اقتبه إذا اشتكى طفلك من أسنانه

تبين أن الأمراض العقلية وبعض مشاكل الدماغ من الممكن التنبؤ بها مبكراً، وبإلتالي الوقاية منها وذلك من خلال الأسنان التي يمكن أن تكون مؤشراً لدى الأطفال وفي مرحلة مبكرة على الإصابة بأمراض عقلية. وبحسب الدراسة المثيرة التي نشرت نتائجها جريدة "إنديبندنت" البريطانية واطلعت عليها "العربية. نت" فإن أسنان الأطفال يمكن أن تكون نافذة مهمة

دراسات توصيك

بالتصرف على طبيعتك

كشفت سلسلة جديدة من 9 دراسات نشرت في مجلة Journal of Research in Personality أن الواقعية والميل إلى التصرف وفقا لما يشعر به المرء، بغض النظر عن العواقب، قد يكون سمة نفسية مميزة.

وتشير الدراسات إلى أن المرء عندما يكون "حقيقياً" يتصرف في الخارج بالطريقة التي يشعر بها من الداخل، دون اعتبار للعواقب الشخصية أو الاجتماعية، ويختار بوعي ألا يكون مزيفاً. ولاحظ الدكتور كريستوفر جيه هوبوود وزملاءه مدى ارتباط الواقعية بالصحة النفسية، والتي تعتبر نتيجة رئيسية للنمو الصحي والنفسي الفعال، وذلك من خلال التمييز بين الذات الحقيقية مقابل الزائفة.

ووجد هوبوود أن الجوانب السلبية للواقعية، مثل تجنب الأشخاص الذين يعتمدون الوضوح والمباشرة في تعاملاتهم، كانت السبب الرئيسي وراء قيام الأفراد في كثير من الأحيان، بفرض رقابة على أقوالهم أو سلوكهم.

مطار يوفر فرصة للمسافرين

بالتجوال بين الطائرات

قد لا يكون الخروج من المطار تجربة مثيرة في الكثير من المطارات، إلا أن مطار جبل طارق يوفر فرصة مميزة للسباح لالتقاط الصور والتجوال على أحد مدرجاته.

يمكن للسباح الذين يصلون إلى مطار جبل طارق الدولي، المشي عبر مدرج المطار، حيث يمكنهم التجوال مشياً على الأقدام أو باستخدام السيارات كما لو كانوا في أي طريق عادي.

أثناء التجوال يمكن للسباح مشاهدة الطائرات وهي تهبط فوق رؤوسهم مباشرة. وعند الوصول، سيتعين على المسافرين عبور مدرج المطار للوصول إلى المدينة الرئيسية ومناطق الجذب السياحي.

ومما لا يثير الدهشة، بأن المكان أصبح شهيراً لالتقاط صور السيلفي والصور الجماعية خاصة مع وجود مناظر مباشرة لصخرة جبل طارق الشهيرة. وتحذر السلطات الركاب من أن المنطقة هي مدرج نشط للطائرات، وتحثهم على الحرص على سلامتهم أثناء التواجد في المكان، كما توفر لهم دوريات شرطة للمساعدة في تنظيم حركة المرور والمشاة.

كما توصي إدارة المطار، السياح بإغلاق جيوبهم أثناء إقلاع الطائرات القريبة منهم لكي لا تطير المقتنيات نتيجة الرياح القوية التي تسبب بها عمليات الإقلاع.

البروكلي...

خضار خارق

قال مركز الصحة الألماني إن البروكلي خضار خارق قليل

السرعات الحرارية، وغني بالفيتامينات، والمعادن، ويساعد

في محاربة أمراض مثل السرطان.

وأوضح أنه مفتاح الرشاقة بقلة سرعاته الحرارية، حيث

تحتوي كل 100 غرام على 34 سعرا حراريا فقط، كما

أنه غني بالألياف الغذائية، التي تطيل الشعور بالشبع ما

يساعد على إنقاص الوزن.

وللألياف الغذائية أيضاً تأثير إيجابي على الأمعاء، حيث تنشط حركتها وتحفز الهضم.

والبروكلي كنز فيتامينات ومعادن، فهو غني بفيتامين K المهم لصحة العظام، والقلب، والكلى، وتخثر الدم، وحمض الفوليك، المهم للخلايا وصحة الحامل، وفيتامين سي المهم لجهاز المناعة، والبيوتاسيوم المهم للحفاظ على ضغط الدم الطبيعي.



بحضور وزير الزراعة المكسيكى، وسفير دولة الإمارات بالمكسيك

افتتاح المهرجان الدولي الأول للتمور المكسيكية 2022 بمشاركة 17 عارضاً ومنتجاً للتمور من الإمارات، والأردن، ومصر، والسودان، وموريتانيا



الفئة الأولى:
الفائز بالمركز الأول: رامون أرماندو ليون بيريز.
والفائز بالمركز الثاني: خوسيه لويس بيريز دي لا توري.
والفائز بالمركز الثالث: جيسوس أليخاندرو مالاكارا فاليريو.
الفئة الثانية:الفائز بالمركز الأول: خوسيه لويس بيريز دي لا توري.
والفائز بالمركز الثاني: دانيال روبيليس كارانزا.
والفائز بالمركز الثالث: رامون أرماندو ليون بيريز.

تكريم الشخصيات المؤثرة بقطاع نخيل التمر بالمكسيك:
في حين جرى تكريم أفضل ثلاث شخصيات ساهمت في خدمة قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور بالمكسيك: وهم السيد جون لوكين ايجلار، والسيد كليمنت اولجين غيلا، والسيد راميرو كيروز جيزاليس.
كما جرى تكريم الفائزين بمسابقة التصوير الضوئي في المكسيك التي شارك فيها 35 مصورا بدورتها الأولى، وجاءت النتائج على النحو التالي:



ودعم السمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير ديوان الرئاسة، ومتابعة معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس الأمناء.
وعن برنامج المهرجان وفعالياته أضاف أمين عام الجائزة بأن المهرجان يتضمن أسوة ببقية المهرجانات التي تنظمها الجائزة في المنطقة العربية، مسابقة للتمور المكسيكية على مستوى مزارعي ومنتجي التمور في الولايات المتحدة المكسيكية، بالإضافة الى مشاركة 17 عارضا ومنتجا للتمور من دولة الإمارات العربية المتحدة نذكر منهم (شركة الفوعة، وجمعية أصدقاء النخلة)، وجمهورية مصر العربية (أحمد محمد عادل محمد حمدي، رمضان محمد عبد السميع السيد)، وجمهورية السودان (هشام جلال الدين عثمان، محمد سيد احمد محمد نصر)، والجمهورية الإسلامية والموريتانية (محمود محمد القطاف)، والمملكة الأردنية الهاشمية (يزن هنطش).
إلى جانب مسابقة للتصوير الفوتوغرافي (النخلة في عيون العالم بنسختها المكسيكية) شارك فيها 35 مصورا من المكسيك، بالإضافة الى معرض للتمور المكسيكية بمشاركة واسعة من مزارعي ومنتجي ومصنعي ومصنري وتجار التمور في المكسيك، الى جانب ندوة علمية مرافقة للمهرجان شارك فيها عدد من الخبراء والباحثين والأكاديميين المتخصصين بالنخيل والتمور من المكسيك.

تكريم الفائزين بالمسابقة
جرت مراسم تكريم الفائزين بمسابقة التمور المكسيكية وسط فرحة المشاركين والفائزين حيث جاءت النتائج على النحو التالي:
فئة أفضل إنتاج من صنف الجهول في المكسيك، فاز بها ديزيريتو دي سونور، لصاحبها فرانسيسكو خافيير أوليا جاليندو.
فئة أفضل تعبئة من التمور المكسيكية، فاز بها وادي سونورا، لصاحبها آنا ماري مورايس ليون.
فئة أفضل منتج غذائي من تمور المكسيك، فازت بها شركة تمر الصلصال، لصاحبها ابراهيم بيريز.
فئة أفضل مشغل لتعبئة للتمور في المكسيك (يديوي أو ميكانيكي)، فازت بها شركة الحلول الزراعية الدولية فنة أفضل شخصية تخدم قطاع نخيل التمر، فاز بها م. ناتيفيداد خاييمي
فئة أفضل مؤسسة غير حكومية تخدم قطاع النخيل، فازت بها شركة سيسيتما برودكتو داتيل.



بحضور خبراء وأكاديميين من 50 مؤسسة من 12 دولة

جامعة زايد تستضيف المؤتمر الدولي «بلونوتس» لتعزيز الابتكار الأكاديمي وتبادل أفضل الممارسات لتعزيز تجربة تعلم الطلبة



مسيرتهم الأكاديمية. وقال "نحن فخورون بالشراكة الوثيقة مع جامعة زايد حيث استقبلنا بشكل مشترك أكبر عدد من المشاركين في النسخة الخامسة من هذا المؤتمر، والذي أصبح حدثاً مرجعياً في ضمان جودة التعلم في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا".
شارك أعضاء هيئة التدريس من جامعة زايد على مدار يومين إلى جانب نظرائهم من جامعة تافست وجامعة لندن والجامعة الأمريكية بالقاهرة وجامعة خليفة وجامعة الملك عبد العزيز، بالإضافة إلى وفد مشترك من وزارة التربية والتعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة.

التقنيات العصرية، حيث تتعاقد شركة إكسبلورانس مع الجامعات لتوفير أنظمة إيكولوجية لتحسين تجربة الطلبة وضمان تهيئة الخريجين بالشكل المناسب للمساهمة بشكل رئيسي في عجلة التطوير والتنمية الشاملة".
وأوضح أنه ومن بين أحدث الحلول المبتكرة المقدمة من قبل شركة إكسبلورانس، هي منصة التعلم الآلي التي استحدثت جانباً جديداً في تحليل الملاحظات غير المنظمة، والتي بدورها مكنت شركاءنا الاستراتيجيين من تحديد التحديات الكامنة في قياس طموحات الطلبة المستقبلية والسير بشكل فعال نحوها أثناء

التعليم والتعلم ومستعدة للتغيير وحاضنة للمُمكّنات لإعداد جيل يتوافق مع تطاعات المستقبل ".
ومن جانبه أشار السيد سامر جعفر، مدير عام شركة إكسبلورانس - منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، إلى مدى تأثير الوفاء على مخرجات التعليم بشكل عام خلال السنوات الثلاث الماضية، وتطرق إلى الفرصة المقبلة للجامعات لمعالجة فجوة المهارات من خلال التركيز على تطوير كفاءات الطلبة وتقويمهم باستمرار. وأكد "أن سوق العمل بحاجة ماسة إلى مهارات جديدة تمكن خريجي الجامعات من المساهمة بشكل مباشر وفعال في تطوير وتفعيل

•• سان لويس ريو كولورادو، المكسيك- الفجر

افتتح معالي الدكتور فيكتور فيلالوبوس أرامبولا، وزير الزراعة والتنمية الريفية في الولايات المتحدة المكسيكية، في مدينة سان لويس ريو كولورادو، المهرجان الدولي الأول للتمور المكسيكية، بحضور الدكتور فرانسيسكو أفونسو دورازو مونتانيو، حاكم ولاية سونورا، وسعادة الأستاذ أحمد المثالي، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى المكسيك، وسعادة الأستاذ لويس أفونسو غارسيا دي أليا، سفير المكسيك لدى دولة الإمارات العربية المتحدة. والدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، والدكتور أرماندو مورينو سوتو، رئيس جامعة ولاية سونورا، وعدد من أعضاء السلك الدبلوماسي والخبراء والمتخصصين بزراعة النخيل وإنتاج التمور في المكسيك.
حيث عبر معالي الوزير فيلالوبوس عن سعادته بالتعاون القائم بين البلدين الصديقين الإمارات والمكسيك على مختلف الصعد، كما وجه معاليه الشكر والتقدير لسمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير ديوان الرئاسة، على دعمه للمهرجان ودعمه من أجل تنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور في المكسيك.
معرباً عن أمله في أن يكون هذا المهرجان باكورة للتعاون المثمر بين وزارة الزراعة في المكسيك والأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي لتعزيز الأمن الغذائي وتحقيق التنمية المستدامة.

من جهته فقد أشار سعادة الأستاذ أحمد المثالي سفير دولة الإمارات العربية المتحدة إلى أن المهرجان الدولي الأول للتمور المكسيكية جاء ليؤكد على عمق العلاقات الثنائية بين البلدين، والتعاون الوثيق الذي يربط بين الشعبين والدولتين بقيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة حفظه الله، وشقيقه فخامة الرئيس اندريس مانويل لوبيس اوبرادور، رئيس الولايات المتحدة المكسيكية.
مشيراً إلى جهود الأمانة العامة للجائزة في تلبية رؤية القيادة الرشيدة في تنمية قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور على المستوى الوطني والإقليمي والدولي، بما ساهم في تعزيز الموقع الريادي لدولة الإمارات في هذا القطاع على مستوى العالم. مشيراً إلى الدور الذي قامت به الجائزة على مدى خمسة عشر عاماً من النجاح التواصل عبر تنظيم سلسلة من المؤتمرات الدولية للتمور وسلسلة من مهرجانات التمور في عدد من الدول العربية، بدعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير ديوان الرئاسة، ومتابعة معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة. كما أشار الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، أن الجائزة قد حققت نجاحاً ملموساً في تنظيم سلسلة من مهرجانات التمور فاق عددها ثلاثون مهرجاناً في كل من دولة الإمارات العربية المتحدة، جمهورية مصر العربية، المملكة الأردنية الهاشمية، جمهورية السودان، الجمهورية الإسلامية الموريتانية، والمملكة المغربية. وهذا يؤكد على المكانة الدولية للجائزة ودورها المستمر كمحفزة لبناء الشراكات في تنمية وتطوير زراعة وإنتاج وتصنيع وتسويق التمور والارتقاء بهذا القطاع على المستوى الوطني والإقليمي والدولي، وذلك بفضل ما تحظى به الجائزة من رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله،

بجامعة زايد تستضيف المؤتمر الدولي «بلونوتس» لتعزيز الابتكار الأكاديمي وتبادل أفضل الممارسات لتعزيز تجربة تعلم الطلبة

جامعة زايد تستضيف المؤتمر الدولي «بلونوتس» لتعزيز الابتكار الأكاديمي وتبادل أفضل الممارسات لتعزيز تجربة تعلم الطلبة

•• دبي - الفجر
استضافت جامعة زايد بالتعاون مع شركة إكسبلورانس، وهي المزود الرائد لحلول إدارة خبرة التعلم، مؤتمر "بلونوتس" الشرق الأوسط وشمال أفريقيا الخامس والذي أقيم في فندق رافلز بإمارة دبي يومي 25-26 أكتوبر 2022، وذلك بحضور أكثر من 130 مشاركاً يمثلون 50 مؤسسة من 12 دولة حول العالم. وضمت قائمة المتحدثين عدد من الخبراء والأكاديميين من دولة الإمارات العربية المتحدة ودول مجلس التعاون الخليجي والمملكة المتحدة وكندا والولايات المتحدة الأمريكية. وعُقد مؤتمر "بلونوتس" الشرق الأوسط وشمال أفريقيا الخامس تحت عنوان "الإنهام للعمل: نحو نجاح الطلبة" والذي شمل عدة ورش عمل تثقيفية ونقاشات لتبادل الخبرات وأفضل الممارسات والرؤى من أجل إشرء تجربة تعلم الطلبة في رحلتهم الأكاديمية.

وأوضح الأستاذ الدكتور مايكل آئين، نائب مدير جامعة زايد ورئيس الشؤون الأكاديمية بالإمارة، خلال كلمته الافتتاحية: "أن قيادة دولة الإمارات قد حددت رؤية جديدة للمستقبل وأن التعليم دور أساسياً ومركزياً في تحقيق هذه الرؤية. وتعتبر رؤية مئوية الإمارات 2071 ومشاريع الخمسين خطوة طموحة نحو ارتقاء المشاريع التنموية والاقتصادية التي تهدف إلى تحقيق التنمية الشاملة في دولة الإمارات خلال الخمسين عاماً القادمة. وكهؤسسة تعليمية اتحادية رائدة، تسعى جامعة زايد ومنذ تأسيسها لعب دوراً بارزاً في التعليم أبناء الوطن وإعدادهم خير إعداد لشغل وظائف سوق عمل يتسم بالحيوية وسرعة التغيير وتأهيلهم ليكونوا قادة الغد، ومن هنا نرى أن دورنا كجامعة هو أن نكون مؤسسة ملهمة في أساليب

منوعات الفكر 22



نادي تراث الإمارات ينظم ندوة حول العلاقات الإماراتية الصينية

•• أبوظبي- الفجر

استضاف نادي تراث الإمارات سعادة علي عبيد علي الظاهري سفير دولة الإمارات لدى جمهورية الصين الشعبية، والدكتور تشي تشينغ قوه مدير مركز الشيخ زايد للدراسات العربية والإسلامية في جامعة الدراسات الأجنبية ببكين، في ندوة افتراضية ضمن برنامج محطات تاريخية في حياة الشيخ زايد، جاءت بعنوان "الإمارات والصين.. علاقات تاريخية أسسها الشيخ زايد وعززتها القيادة الرشيدة"، أدارتها نجلاء المزروعى الباحث الرئيسي في مركز تريندز للبحوث والاستشارات.

وقال سعادة علي عبيد علي الظاهري إن تميز العلاقات بين دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية الصين الشعبية نابع من الأرضية الخصبة التي وضعها المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه"، حيث تم في عهده إقامة العلاقات الدبلوماسية بين الدولتين عام 1984. كما كان من أوائل القادة العرب الذين زاروا الصين وذلك في عام 1990 وهي الزيارة التي أشار إلى أنها تعد محطة الانطلاق للعلاقات بين البلدين وأرست الأسس التي قام عليها التعاون الثنائي بينهما لاسيما في مجالات التبادل العربي والثقافي بين الشعبين.

ونوه سعادة السفير بالنظرة الحكيمة للشيخ زايد واستشرافه المستقبل في ما يتعلق بازدهار العلاقات الإماراتية الصينية في كل الجوانب الاقتصادية والثقافية والسياسية، مشيراً إلى أن دولة الإمارات وجمهورية الصين الشعبية تربطهما بجانب العلاقات الوطيدة، مشتركات ثقافية كثيرة، لاسيما في جانب تقدير الروابط العائلية والاجتماعية.

كما أشاد بدور مركز الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان للغة العربية والدراسات الإسلامية في دراسة الثقافة العربية والإسلامية، كما تخرج فيه عدد كبير من الدبلوماسيين الصينيين، منوها إلى أنه بإقبال هناك حوالي 170 مدرسة في الإمارات تقوم بتدريس اللغة الصينية، معبراً عن إيمانه باستمرار دولة الإمارات وجمهورية الصين الشعبية في دفع التعاون بينهما عبر كافة المجالات داعياً الشعبين الإماراتي والصيني إلى التعرف عن قرب على ثقافة كل منهما.

فيما أشار الدكتور تشي تشينغ إلى أن العلاقات الدبلوماسية والاقتصادية بين دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية الصين الشعبية تركزت على أسس متينة من التعاون العميق المتبادل بين البلدين الصديقين، والتي بدأت منذ تأسيس دولة الإمارات في الثاني من ديسمبر 1971، وأخذت تتعمق على مر السنين وعبر محطات ومراحل تتم على نضج تلك العلاقات. وقدم تشينغ عرضاً لأهم المحطات التاريخية في العلاقات الصينية الإماراتية، التي تؤكد على عمقها وتجذرهما منذ تأسيس دولة الإمارات إلى يومنا هذا.

وذكر أن مركز الشيخ زايد للدراسات العربية والإسلامية الذي تأسس عام 1994، بمنحة من المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، خلال زيارته التاريخية إلى الصين عام 1990، أصبح مهداً لإعداد الأكفاء الصينيين في اللغة العربية، وقاعدة لإجراء الدراسات في العلوم العربية بفروعها المختلفة، ونافذة لنشر صورة مشرقة للثقافة العربية الإسلامية في الصين، وجسراً لتعزيز الصداقة بين الصين والدول العربية عامة والإمارات خصوصاً.

من جهتها أكتت فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث أن نادي تراث الإمارات يضع إرث القائد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" على رأس أولوياته، حيث يسعى دائماً إلى توثيق هذا الإرث من خلال إصدار الكتب والدراسات وتنظيم المحاضرات والندوات والإحتفاء بالمناسبات المتعلقة بإرث القائد المؤسس. وأشارت المنصوري إلى أن الندوة جاءت لتسليط الضوء على طبيعة العلاقات بين دولة الإمارات العربية المتحدة، وجمهورية الشعبية، وتطورها التاريخي عبر الخمسين عاماً الماضية، وكذلك لتسليط الضوء على المقتنيات والأوسمة وشهادات التقدير، التي حصل عليها المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، من المنظمات الدولية والإنسانية ورؤساء الدول، تكريماً له واعتراكاً بجهوده في إرساء مبادئ السلام والتسامح وخدمة الإنسانية جمعاء، وهي المقتنيات التي يضيها معرض الشيخ زايد التابع للمركز من بينها الوشاح والوسام، اللذان قدما للمغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، من قبل الرئيس الصيني يانغ شانج كون، إبان زيارته التاريخية إلى جمهورية الصين الشعبية في مايو 1990.



منوعات الفكر 23

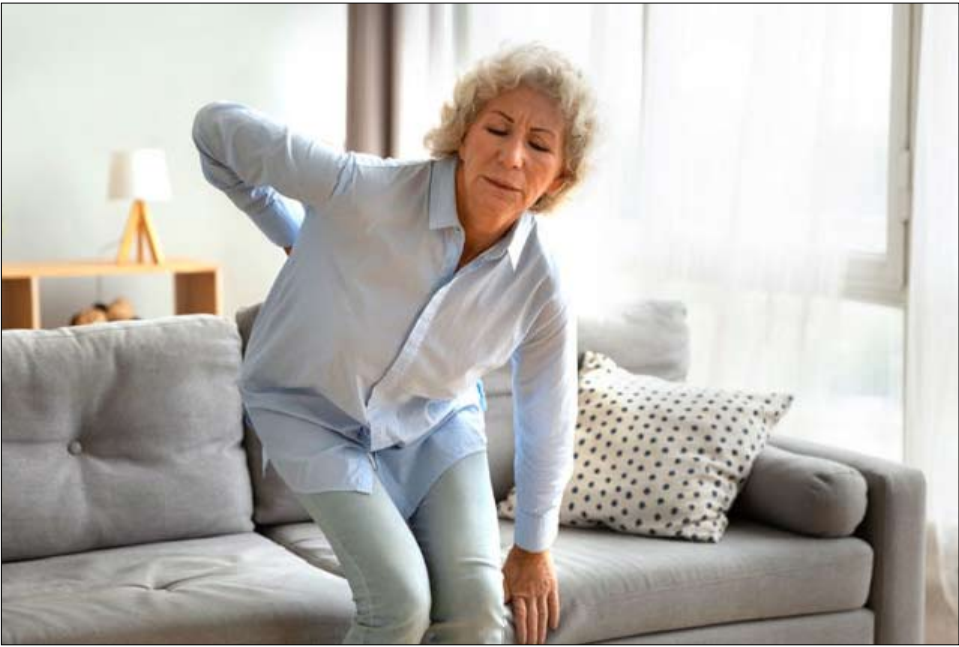
يلعب فيتامين D٣ دورا مهما في قوة العظام. كما أنه يقوي جهاز المناعة ويدعم الصحة العقلية.

ويمكن الحصول على هذا الفيتامين الأساسي من المحار والأسماك الدهنية، مثل السلمون والتونة، وصفار البيض، والحليب النباتي ومنتجات الألبان المدعمة، مثل الحليب والزبادي وبعض أنواع الجبن، وعصير برتقال مدعم بالفيتانيت وحبوب الإفطار.

كما يمكننا أيضا الحصول على الكثير من فيتامين D٣ ببساطة عن طريق التعرض للشمس، حيث يقوم الجسم بتصنيع هذا الفيتامين عندما تتعرض البشرة لأشعة الشمس.

من انخفاض الاكتئاب إلى صحة مناعية أفضل

أسباب مهمة للحصول على ما يكفي من فيتامين D3



هل فيتامين D هو نفسه فيتامين D3؟
فيتامين D3 ونظيره، D2، كلاهما شكل من أشكال فيتامين D.

ويتواجد فيتامين D2 في المصادر النباتية والفطر والخميرة والمكملات الغذائية، فيما يوجد فيتامين D3 في المنتجات الحيوانية، وينتجه الجسم من أشعة الشمس. ويوفر كلا النوعين من فيتامين D نفس الفوائد ويساهمان في مستوى فيتامين D بشكل عام. وتقول تايلور موري، اختصاصية التغذية في عيادة التغذية لصحة الجهاز الهضمي، إن فيتامين D3 أسهل في امتصاص الجسم له، لذا فهو يرفع مستويات فيتامين D بشكل أكثر فعالية.

ما فائدة فيتامين D3؟
لفيتامين D تأثيرات إيجابية متعددة على صحتك الجسدية والعقلية، بما في ذلك:

دعم صحة العظام

يساعد فيتامين D الجسم على امتصاص الكالسيوم والفوسفور - وكلاهما يعزز صحة العظام. وينظم فيتامين D أيضا ويحفز بانيات العظم، وهي الخلايا المسؤولة عن تكوين العظام. ومن دون فيتامين D الكافي، لن تكون قادرا على امتصاص ما يكفي من الكالسيوم للحفاظ على كثافة العظام، وقد يؤدي نقص الكالسيوم إلى زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام. ويمكن أن يؤدي نقص فيتامين D أيضا إلى الإصابة بالكساح، وهي حالة تؤدي إلى إضعاف العظام وتلينها عند الأطفال.

تقليل الاكتئاب

ربطت الدراسات المستويات المنخفضة من فيتامين D بالاكتئاب، على الرغم من أن الرابط

الأخرى حول فيتامين D والاكتئاب مختلطة، حيث تشير بعض الأبحاث إلى أن مكملات الفيتامين لا تفعل الكثير لتحسين أعراض الاكتئاب.

وقد تساعد الأبحاث المستقبلية في إلقاء مزيد من الضوء على العلاقة بين فيتامين D والاكتئاب والفوائد المحتملة للمكملات الغذائية.

تنظيم جهاز المناعة

يدعم فيتامين D جهاز المناعة من خلال تنظيم إنتاج الخلايا البائية والتائية، الخلايا التي تقضي على مسببات الأمراض، ومن خلال دعم الخلايا التي تقاوم البكتيريا والفطريات. وهناك حاجة إلى مزيد من البحث، ولكن تناول مكمل فيتامين D يمكن أن يوفر بعض الحماية خلال موسم الإنفلونزا عن طريق تقليل خطر الإصابة بعدوى الجهاز

التنفسي العلوي.

وقد يلعب فيتامين D أيضا دورا في أمراض المناعة الذاتية، وهي الحالات التي يصبح فيها جهاز المناعة لديك مفرط النشاط ويهاجم جسمك.

وربط الخبراء المستويات المنخفضة من فيتامين D بكل من ظهور وتطور:

- تصلب متعدد
- الذئبة

-

التهاب المفصل الروماتويدي
- داء السكري من النوع الأول
- مرض التهاب الأمعاء

وعلى الجانب الآخر، قد تساعد مكملات فيتامين D في تقليل خطر الإصابة بهذه الحالات.

قد يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

تشير بعض الأبحاث إلى أن المستويات المنخفضة من فيتامين D قد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان. وتشير أبحاث أخرى إلى أنك أقل عرضة للوفاة من السرطان إذا كان لديك مستويات عالية من فيتامين D.

وتمت دراسة دور فيتامين D والسرطان في أغلب الأحيان في سرطان القولون والمستقيم والثدي والبروستات والبنكرياس.

وتشير الأبحاث إلى أن فيتامين D قد يقدم بعض الفوائد الوقائية لكل نوع من أنواع السرطان هذه، مع وجود قاعدة أدلة قوية لسرطان القولون والمستقيم.

ومع ذلك، لا تتفق جميع الدراسات. ووجد الخبراء أدلة متضاربة حول مدى تأثير فيتامين D على السرطان، لذلك قد ينتج عن المزيد من الأبحاث مزيد من التبرص.

ما هي كمية فيتامين D3 التي تحتاجها يوميا؟

يُقدر المدخول الغذائي المرجعي (RDA) لفيتامين D بـ:
- للرضع 0-12 شهرا: 10 ميكروغرام (mcg) أو 400 وحدة دولية (IU)

- للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 1 و70 عاما: 15 ميكروغرام (600 وحدة دولية) يوميا

- للأشخاص فوق سن 70: 20 ميكروغرام

(800 وحدة دولية)
وقد يكون من الصعب الحصول على ما يكفي من فيتامين D من الطعام، خاصة إذا كنت:

- تتناول نظاما غذائيا نباتيا
- لديك حساسية من الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من فيتامين D

- لديك حالة صحية تؤثر على قدرة جسمك على امتصاص فيتامين D
لكن قضاء الوقت في ضوء الشمس الساطع ثلاثة أيام في الأسبوع،

مع كشف ذراعيك وساقيك، يكون عادة كافيا لمساعدتك على تجنب نقص فيتامين D. وستحتاج إلى قضاء نحو 15 دقيقة في الشمس في المرة الواحدة إذا كانت بشرتك فاتحة ونحو 25 دقيقة إذا كانت بشرتك داكنة.

وبالنظر إلى كون فيتامين D هو فيتامين قابل للذوبان في الدهون، تبقى هذه الأنواع من الفيتامينات في الجسم وفي الأنسجة الدهنية وفي الكبد.

ولأن الجسم يخزن فيتامين D، يمكنك أن تستهلك الكثير منه. والجرعات اليومية التي تزيد عن 50 ألف وحدة دولية - أكثر من 80 مرة من المدخول الغذائي المرجعي (RDA) - قد تسبب فرط كالسيوم الدم، وهو تراكم الكالسيوم في الجسم.

ويمكن أن يسبب فرط كالسيوم الدم: استفرغ و غثيان
- فقدان الشهية

- العطش الشديد
- ضعف العضلات
- ألم

- حصى الكلى
ويمكن أن تسبب المستويات العالية جدا من فيتامين D آثارا جانبية أكثر خطورة مثل الفشل الكلوي وعدم انتظام ضربات القلب وحتى الموت.



السلطات من دون أي إضافات دهنية. لأنه كلما كان الطعام بسيطًا، يكون من السهل على الجسم تحمل عبء الرحلة الجوية. وتنصح الخبيرة بتوخي الحذر من تناول منتجات الألبان المخمرة والحليب، لأنها قد تسبب عدم الراحة لدى الشخص الذي يبقى في وضعية الجلوس لفترة طويلة. كما أن تناول الفاكهة يمكن أن يؤثر سلبًا في عمل الأمعاء.

عصير الطماطم والماء وشاي الأعشاب. وتقول، "يخشى الكثيرون ركوب الطائرة، لذلك يشربون الكحول. ولكن هذا ممنوع معنا باتا. ويمكن بدلا من ذلك شرب شاي مهدئ. و قد تكون القهوة مفيدة، بيد أن الكافيين يزيد من خطر لزوجة الدم". وتضيف، من الأفضل قبل الرحلة الجوية تناول أطعمة خفيفة تعطي شعورا بالنشبع، وكذلك بعض أنواع

خبيرة تغذية تكشف أفضل الأطعمة أثناء الرحلات الجوية

أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن التغذية الصحيحة تساعد على تحمل الرحلات الجوية.

وتشير الخبيرة في مقابلة مع صحيفة "فيتشيرنايا موسكفا"، إلى أن الرحلات الجوية تؤثر في جسم الإنسان. ولكي نخفف عبء الرحلات الجوية على ارتفاعات عالية، يجب الالتزام ببعض القواعد البسيطة للتغذية أثناء السفر.

وتقول، "لا أنصح أبدا بتناول الطعام حتى الشبع. ويجب أن يكون طعاما بسيطًا وخاصة أثناء الرحلات الجوية الطويلة. ومن الأفضل الامتناع عن تناول اللحوم المقلية والبطاطس وسلطات المايونيز والمشروبات الغازية. لأنها يمكن أن تسبب إزعاجات وعدم الراحة، خاصة وأن الجسم في الطائرة يكون في حالة إجهاد".

وتضيف، يجب على الأشخاص الذين لديهم ميل لتجلط الدم تجنب تناول أي طعام دهني خلال الرحلة الجوية، والاكتفاء بتناول طعام غني بالبروتين مثل البيض مع الخضروات، خاصة أن هذه المواد تجعل الشخص يشعر بالاشبع خلال فترة طويلة.

وتشير، كما أن التأثير السلبي للكحول يزداد على متن الطائرة. وأفضل المشروبات في الرحلات الجوية هي





مجلسكم راس الخيمة
Ras Al Khaimah Council

حكومة راس الخيمة

دائرة الحاكم



دولة الإمارات العربية المتحدة
U.A.E. - The United Arab Emirates

70330

العدد ١٣١٥٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١١

الخبر

اعلان بموعده جلسة ادارة دعوى بالتشتر

رقعة الدعوى (137-2022) تجاري كلي

بناء على طلب مدعي / ضابط محمد فراد محمد الوهيلي - المحامي العريضة المحتدة

الى مدعى عليه / ضابط محمد السيلبر الدليل الاجلانية / مصر

فانك بالتشتر امام محكمته راس الخيمة الابتدائية لخصمها و اوباشة كل على اعتمادك على الساعة 09.00 من

يوم الثلاثاء الموافق 2022-11-17 الساعة 17:17 الى تمامها في المدعى عليه وندمك ما عليك بها - وقطوع - في كل خلطك من

الصور و اركان الوقوع في الوقت الذي انك في المحكمته بتدريسي عليك فليدك انك تاتي - اول - تحديد ارجاس

الادعاءات عليك وتعليقها وقررها - ثانيا - اقراره على حدة - ثالثا - اقراره على حدة - رابعا - اقراره على حدة - خامسا - اقراره على حدة

وبناء على ما سبق و ما نحن في حوزته المدعى عليه (الخصم) الى القضاء على كل الادعاءات عليك وقررها وتعليقها وتحديد

بها الدليل والادعاءات عليك وقررها - ثانيا - اقراره على حدة - ثالثا - اقراره على حدة - رابعا - اقراره على حدة - خامسا - اقراره على حدة

القدر الضرب اركانك في كل تدركه الادعاءات - اول - اقراره على حدة - ثانيا - اقراره على حدة - ثالثا - اقراره على حدة - رابعا - اقراره على حدة

اصلاحها - با - اركانك والدك والقطوعه لانجاز باقي الادعاءات والسيلبر الضلا موضوع الدعاى وندمك اقراره

القائمة الى كل تحدد في التقرير المختصر لتقرير الادعاءات - اقراره على حدة - ثانيا - اقراره على حدة - ثالثا - اقراره على حدة - رابعا - اقراره على حدة

في اقراره على حدة و ما هو مقررته والتصريح بامتناع من كل ادعاء اركانك اقراره على حدة وتعليقها وقطوعه بطرق الادعاءات

تقرير اركانك بتدريسي عليك فليدك انك تاتي - اول - تحديد ارجاس

عليك عليها بالزوم وقررها وقررها - ثانيا - اقراره على حدة - ثالثا - اقراره على حدة - رابعا - اقراره على حدة - خامسا - اقراره على حدة

منير عويدي

باهر محمد حامد عويدي

١١



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70608

العدد ١٣٩٥٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١١

اعلان بالنشر

(رقم (2022/151501))

المتردد / سفير محمد عبد الخالق قرقرات - إماراتي الجنسية.

ضد / النشر الإلكتروني - شركة ساحل الامارات للمعلومات خ.د.م.

الموضوع / اعلان بالنشر في الاحاد العدلي رقم (2022/1/346596)

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨

٢٩

٣٠

٣١

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨

٢٩

٣٠

٣١

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨

٢٩

٣٠

٣١

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨

٢٩

٣٠

٣١

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨

٢٩

٣٠

٣١

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨

٢٩

٣٠

٣١

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨

٢٩

٣٠

٣١

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨

٢٩

٣٠

٣١

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨

٢٩

٣٠

٣١

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨

٢٩

٣٠

٣١

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨

٢٩

٣٠

٣١

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢٠

٢١

٢٢

٢٣

٢٤

٢٥

٢٦

٢٧

٢٨

٢٩

٣٠

٣١

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

٩

١٠

١١

١٢

١٣

١٤

١٥

١٦

١٧

١٨

١٩

٢



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70608

العدد ١٣٦٩٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١١

افتاد عدلي بالشر

رقم (2022/151500)

التنزيه / - هنا محمد عبيد الله الحلو - إماراتية الجنسية.

2 - مريم عبيد محمد عبدالله الحلو - إماراتية الجنسية.

ضد / المندز اليه / مشير خلال ملال أحمد - مندري الجنسية

الموضوع / إعلان بالشر في الافتاد العدلي رقم (2022/1,325155)

حيث ان المندزين ويموج هذا الاخطار العدلي يخطر الخطر اليه وينذر قانوناً بضروة سد المبلغ المترصده مبلغ وقدره 24,500 درهم (اربعة وعشرون ألفاً وخمسمائة درهم) قيمة الشيكات الاجبارية المرحجة ارقام 991098 - 991099 والموجزة والى 1/3/2022/ 30/05/2022 وذلك خلال مدة خمسة ايام من تاريخ نشر هذا الافتاد والى سيخطر المندزين الى اتخاذ الاجراءات القانونية ضد المندز اليه مع التزامها بكافة الرسوم والصاريف القضائية وأتعاب المحاماة.

الكتاب العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب وال تصديقات



70555
العدد ١٣٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/١١

تنازل / بيع

اعلان للنشر

لبيك معلوما للجميع بأن السيد : رشيد محمد ابو الفتح العميري - الجنسية : مصر ، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (50%) وذلك إلى السيد : ابراهيم السيد عبد السلام النمر الجنسية : مصر عن الرخصة المسماة (ابراهيم النمر لتصليانة السيارات) تأسيس بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (800056) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية وبالشراكة بعمليات أخرى : لا يوجد

وعملنا نص 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 اي اعتراض ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتتبع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

 **الامارات العربية المتحدة**
وزارة العدل

العدد ١٣٦٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/١١

70533

إعلان مدعي عليه والنشر
في الدعوى رقم AJCFICIRECON2022/0003577 التماس إعادة نظر

إلى المدعي عليه : ميندا اكيلو ايببي الثوبوي / الجنبية،

تعلّمكم بأن المدعي سليمان محمد لاصلاح التمديدات الكورباتية والصحية سوداني الجنسية -

أقام الدعوى المذكورة أعلاه لأن يجب عليكم الحضور للإجتماع الفني المنعقد امام مكتب إدارة

الدعوى التالكين بمحكمة جيمان الاتحادية المحكمة الابتدائية لثانيه الموافق 2022-11-10

في تمام الساعة 08:30 صباحاً لتقديم ما لديكم من دفاع ومستندات وفي حالة عدم

حضوركم أو إرسال وكيل معتمد عنكم فإك المحكمة ستباشر الإجراءات القانونية في

غيابكم.

حرر بتاريخ 2022/11/07 / حرر بواسطة الموظف

مركز سعادة التعاملين

القاضي / احمد عبدالرحمن السوسقي
محكمة جيمان الاتحادية
الحكمة الابتدائية المدنيه

 GOVERNMENT OF DUBAI	حكومة دبي محاكم دبي	 DUBAI COURTS
70608	العدد ١٣٦٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/١١ انذار عدلي بالنشر رقم (2022/151499)	
المندوة / شركة آي انتش كيو وورلد وايند تيليزيونز (ش.م.د.) ضد / المنذر اليهما : ١/ محمد حبيب شيخ برطاني الجنسية. ٢ / شركة بونيت 7 تيليزيونز - ش.م.د.		
تخطر المنذرة المنذر اليهما بضرورة سداد مبلغ إجمالي مبلغ وقدره 558,957 درهم (خمسائة وخمسةون ألف وتسعمائة وسبعة وخمسون ألف درهم إماراتي) قايمة الشيكات المرددة، بالإضافة إلى الغضائفة القانونية بواقع 10% سنويا من تاريخ استحقاقهم الحاصل في 2022/8/2 وذلك خلال مدة انصافا خمسة ايام من تاريخ نشر هذا الانذار، والا ستعطر المنذرة الى اللجوء للقضاء والجهات المعنية للتعليق بالوفاء بقيمة الدين ومع تحمل المنذر اليهما كافة رسوم ومصاريف التقاضي والحاماة.		
الكاتب العدلي		

[illegible][illegible]



70555

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات



العدد ٣٦٩٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١١

تنازل / بيع

إعلان للنشر

لكن معلوماً للجميع بأن: السيد/علي كيدى ابراهيم رحمة - الجنسية: الإمارات يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد / شيرين اغا سادات - الجنسية: افغانستان، في الرخصة المصادق (مطابقاً للهيئة لخدمات السيارات) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة رقم (782584) تعديلات أخرى: * تغيير القانوني للرخصة من (موسسة فردية) إلى (وكيل لخدمات)، وعملابضن 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 اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

حكومة دبي

دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٦٩٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١١

شهادة التأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : الفهد للوساطة التجارية - ذ م م

العنوان : مكتب 1005 - 1006 - 1005 - 305 - 1005 - 805 - 806

ملك سعيد غانم عبدالله الفلاحي - ديرة - مقيات - استقامة B - الشكل القانوني

: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 871904 رقم قيد السجل التجاري :

1478045 موجه بناءً على نادرة الاقتصاد والسباحة في بأنه قد تم التأشير في

السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي

بتاريخ 2022/11/2 وإذ وقع لدى كاتب المحاكم دبي بتاريخ 2022/11/2

وعلى أن لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي العين وكويبوليتي للتدقيق

الإحصائيات العنوان : مكتب رقم 1006 ملك ديار التطوير - بر دبي - خليفة هانف

04.4421762 فاكس : 04.4421764 مصطلحات معه كافة المستندات والأوراق

الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

	الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات	
70535	العدد ١٣٦٩٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١١ رقم المعاملة 01000552_MOJAU_2022	
تتألف / بيع		
ليكن معلوما للجميع بأن السيد / نور محمد حاجي خاتان، الجنسية باكستان، يحمل بطاقة هوية رقم 784198838606360، يرغب في بيع التنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك إلى السيد / ولي محمد حاجي خاتان، الجنسية باكستان، يحمل بطاقة هوية رقم 784198994370603، في الرخصة السماء (نور محمد حاجي لتجارة قطع غيار السيارات المستعملة) والتي تأسست بأمانة الترافعة بموجب رخصة السماء رقم 7787010 تعديلات أخرى: تنازل صاحب الترخيص الأخير، ولي محمد خاتان، فغير اسم التجار من (نور محمد حاجي لتجارة قطع غيار السيارات المستعملة) إلى (منازل اليرموك لتجارة قطع غيار السيارات المستعملة) وعملاتهما منذ 4 فقرة (5) من أحكام القانون الاتحادي رقم لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. قدفتى شئرا من الأعلان للعلم وأن سوف يتم التصديق على الإجراء المشار إليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الأعلان فمن ليدعي أن اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتتأجل الأجراءات القانونية.		
الكاتب العدل		

[illegible]

الفجر

إعلان إجتماع خيرة

العقد ١٣٩٥ هـ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/١١

الدعوى رقم 728/2022 تعيين خبرة

محاكم دبي الابتدائية

حضور إجتماع الخبرة في العقد 1395 هـ / 2022/728 تعيين خبرة

٧٠١٩٧

٢- يبي القاضى ان ار التنازع ضدهما - 1. توماسيني سوبيتا بير ازويوني - (اس بي ايه)

٢- يبي القاضى ان ار التنازع على كليفيت محتمة بين الابتدائية المحقرة جنسي خبريا حسانيا في الدعوى المذكورة

أعلامه المرفوع من التنازع : يوم طيلىبعين سوبيتا بير ازويوني (اس بي ايه) عليه بمرجى محضوسكم في جلسة الخبرة و ر وكلا متعمداً وملككم وتقدم ما لديكم من مستندات تخص الدعوى وذلك يوم الثلاثاء الموافق 15/11/2022 في تمام الساعة 11:00 ظهراً في مقر مكتب الجير ، عبدالحديد المرزوقي والكائن بمدينة عين مريدة - شارع بني ياس - بناية برج التصريف الطابق 15 مكتب رقم 1504

برجى التواضع غير البريد الإلكتروني للحصول علي رابط الاجتماع : amaa2004@amauae.com

الخبير الحسابي
عبدالجيد محمد المرزوقي



70555

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

الغرفة

العدد ١٣٦٩٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١١

تناول / بيع

إعلان النشر

ليكن معلوماً للجميع بأن: السيد/منى سيلي جي ابجت - الجنسية: الإمارات ترغب في البيع والتنازل من كامل حصتها البالغة (100%) وذلك إلى السيد/ اشينافي اوكي مولا- الجنسية: (نيوبيا، في الرخصة السماء (صالون مرحبا للسيدات) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة رقم (563009)، تعديلات أخرى: * تغيير الشكلى القانوني للروضة من (موسسة فربية) إلى (وكيل خدمات)

وعملانص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان لتمع وان سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل



الإمارات العربية المتحدة

وزارة العدل

إدارة الكاتب العدل والتصديقات



70555
العدد ٣٣٩٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١١

تنازل / بيع

إعلان بالنشر

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد: محمد اسامه وارسى - الجنسية: باكستان ، يرغب في البيع والتنازل عن (50%) من كامل حصته المالية (100%) وذلك إلى السيد: زهيد ناز عابد أحمد - الجنسية: باكستان - ليكن معلوماً للجميع بأن السيد: محمد اسامه وارسى - الجنسية: باكستان ، يرغب في البيع والتنازل عن (50%) من كامل حصته المالية (100%) وذلك إلى السيد: فرح محمد منير - الجنسية: باكستان في الرخصة المساءة (كافتيريا الشاي الاميري) تأسست بأمانة لأغراض بموجب خصم رقم (723268) صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بإشرافه، بديعيات رقم ٩ ص ٤ يوجد

وعلائيش الماد (14) فقرة (5) من أحكام القانون الاحصائي رقم (4) لسنة 2013 م بأن الكاتب العدل، فقد اقتضى نشر هذا الاعلان لعلمه والى وجهه يتم التصديق على اعلان المشتري اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لتبني الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

[illegible][illegible][illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70021

العدد ١٣٦٩٥ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/١١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٤٥٠/٢٠٢٢/٢٠٨ تنفيذ مدني

المطروقة، دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨



موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٥٥/٢٠٢١ استئناف مدني، بسداد المبلغ المقتضى به وقدره (١٤٤,٦١٠) درهم شامل الرسوم والضرائب.

طالب التنفيذ : السيدة شاهر عياد علي بشر - ابنه - من ورثة الماتوق شاهر عياد علي بشر - والحرون عتوانه، امرأة زوجي - بربري - اشيع ابراهيم زايد - مركزي دبي المالي العالي - للبنى رقم/٣٣/٣٣ تطبيق السداد - مكتب رقم ٢٠٥ هاتف رقم ٤٣٨٥٥٥٥ - رقم مكاني: ٢٢٨٥٩٦٩١٠٠٠

مستفيد : محمد زهير محمد اكليل السامي - صفته: منفذ قسده

موضوع الإعلان : موضوع الإعلان : أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتبقي به وقدره (١٤٤٣,١٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

نائب الشعيبة



دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٣٦٩٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٣٠

٢٥٣/٢٠٢٣/٨٩٤٠ تنفيذ شيكات

المطروحة : بدو الفرة التنفيذ التسامع رقم ٢٣٠

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠٠٠٠٠) درهم والصادر عن الامارات دبي الوطنية بقيمة (٥٠٠٠٠) درهم.

المركم التنفيذ : المركم لتجارة عيار السيارات ذ.م.م

عنوانه: الامارات - اماره الشارقة - الخان - الشارقة - شارع الجناز - مبنى البرج الاول - شقة ١٢/٢٠٢٣

الطلب القضاة

المطالبة : اعلانه - ا- رايوس عابد القادر نظري - صفته : منفذ ضده

موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى القضائية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به رقم (٥٠٠٠٠) درهم اماراتي عن طالب التنفيذ او خزينة الادعاء بالاضافة الى مبلغ الرسوم المقررة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشره هذا اعلان.

رئيس الشعبة


GOVERNMENT OF DUBAI

مركز فضاء المزادات الإيجارية

العدد ١٣٦٩٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١١

70363

المزاد رقم 2022/11594

تنفيذ في

إعلان بيع مجبوزات المازد العلني (نشر)

تعلن الامارات للمزادات و بناء على تكليف مركز فضاء المزادات الاجاريه في دبي بانه سيقتد مزاد علني على موقع المزاد الاماراتي www.emiratesauction.ae وذلك في تمام الساعة 6,00 مساء يوم الاربعاء 16 / 11 / 2022 لبيع المجبوزات العائده ملكيتها للمنفذ ضده الزهرية لتجارة الملابس الجاهزة والتحف ش ذ م ه فرع دبي - كريم ستيفان بلحسين واوصاف المجبوزات التي النحو التاتي ،

الوصف	سعر التقييم
أحذية	8.750

هللى من يرغب بالمزايدة ان يتقدم مبكرا نقدي او بشيك ضمان والمزيد من المعلومات التفصيل بزيرة الموقع الالكتروني www.emiratesauction.ae وعلى كل من له اعتراض التقديم باعتراضه معززا اياما بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد ليحل بتلاوة ايام على الاقل .

المزادات



منوعات الفجر 26

بعد إتمامهن 300 ساعة تدريبية بإشراف المصمم العالمي رزوان بيه

«إرثي» يحتفي بخريجات برنامج «التبادل الحرّي» ويهد جسور التواصل مع الحرف الباكستانية

•• ريم بن كرم: نسعى لبناء نموذج حي يحمي الحرف اليدوية ويعزز الحوار الثقافي العالمي

وهنّأتهن على هذا الإنجاز الجديد الذي حققته، ثم التقط الجميع صورة جماعية تذكارية. يشار إلى أن برنامج التبادل الحرّي شهد إلى جانب المهارات التي اكتسبتها الحرفيات الإماراتيات اطلاع الحرفيات الباكستانيات المرافقات للمصمم رزوان بيه على الحرف التقليدية لدولة الإمارات مثل حرفة السفافة (جدل سف النخيل)، وحرفة التلي (الضفائر المجدولة يدويا). وخلال المرحلة الأولى من برنامج التبادل الحرّي، على مدار خمسة أسابيع، عملت الحرفيات الباكستانيات على تدريب حرفيات «إرثي» على أساسيات الخياطة، واستخدام أدوات التطريز، وأساسيات فنون تطريز الآري والزردوزي، لتلتها ثلاثة أسابيع من التدريب المكثف على دمج غرزات وأنماط وتقنيات التطريز الباكستانية في أعمال «إرثي» المنجزة باستخدام حرفتي التلي والسفافة، واستكشاف مواطن التآزر بين الثقافتين والحرفتين، فيما شملت المرحلة الثانية ستة أسابيع من التدريب المتقدم، تعلمت المشاركات خلالها تقنيات التطريز، والتزيين بحبات الخرز، والأحجار الكريمة، وخيوط الذهب والفضة، لإنتاج تصاميم فاخرة.

وتوجه رزوان بيه بالشكر لسعادة ريم بن كرم، وأعضاء مجلس الإدارة، والفريق الذي عمل على نجاح برنامج التبادل الحرّي، والمتنسيبات، كما عبر عن فخره بالفرصة التي وفّرها له مجلس «إرثي» للتعريف بمهارات تقليدية عرفتها السيدات الباكستانيات منذ القدم، وكادت أن تندثر. من جانبها، توجهت المتخرجة منى ميرزا محمد، بالنيابة عن الحرفيات المنتسبات لبرنامج التبادل الحرّي، بجزيل الشكر لمجلس «إرثي» للحرف المعاصرة لمنح المتنسيبات فرصة لاستثمار أوقاتهن واللقاء بزميلاتهن لتعلم مهارات جديدة يستفدن منها، كما شكرت المصمم رزوان بيه على توجيهاته وأسلوبه في تعليمهن مهارات التطريز الباكستاني.

باكستان، من خلال 250 - 300 ساعة تدريبية قدمتها نخبة من الخبرات على مدار 14 أسبوع. وأكدت سعادة ريم بن كرم أن البرنامج شكل حواراً فنياً وجسراً ثقافياً يربط بين الثقافتين الإماراتية والباكستانية، ويرتقي بذائقة الحرفيات ويثري وخبراتهم. متمنة تعاون مجلس «إرثي» مع المصمم العالمي رزوان بيه، الذي أسس في باكستان تجربة تتقاطع أهدافها مع تجربة المجلس. وأضافت: «أود التعبير عن فخري وتقديري لكل مبدعة خاضت البرنامج، وثابرت لاكتساب مهارات جديدة، لأن هذا الإصرار يعكس شغفهن بالحرف اليدوية، وإيمانهن بدور التعلم في تغيير الواقع وبناء مستقبل أفضل، بدورهن، أشاد المصمم العالمي رزوان بيه بجهود مجلس «إرثي» في الحفاظ على الحرف اليدوية وحمايتها ونقلها إلى الأجيال القادمة، واستدامة الإرث الثقافي لدول منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وجنوب شرق آسيا. وقال: «إن رؤية قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو الشارقة جواهر بنت محمد القاسمي، وحرصها الدائم على دعم المرأة يعكس محبتها لدولة الإمارات، وإمارة الشارقة، والشعب الإماراتي، وشعوب العالم».

•• الشارقة-الفجر:

أعربت سعادة ريم بن كرم، مديرة «نماء» للارتقاء بالمرأة، عن فخرها واعتزازها بدعم وحماية الحرف التراثية الإماراتية، تجسيداً لرؤية قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو الشارقة جواهر بنت محمد القاسمي، مؤسسة ورئيسة مجلس «إرثي» للحرف المعاصرة، التي تؤمن بأن التراث الحرّي للشعوب إرث ثقافي يكشف المشتركات الإنسانية ويرتقي بثقافات العالم.

جاء ذلك في حفل تخريج 19 حربية من المتنسيبات للدورة الثانية من برنامج «التبادل الحرّي» الذي أقيم يوم الخميس، الموافق 10 نوفمبر 2022، في مجلس ضاحية سهيلة في مدينة كلباء، بحضور مسؤولي ومدراء المؤسسات في مدينة كلباء.

وشهد الحفل عرض فيديو تعريفى عن البرنامج ورؤيته ورسالته، الرامية إلى تنمية مهارات الحرفيات الإماراتيات في تقنيات التطريز من مختلف الثقافات، حيث عزز مهارات الحرفيات في 25 تقنية تطريز متنوعة من عدة مناطق في

خلال ندوة في «الشارقة الدولي للكتاب 41»

كتاب: أدب الخيال العلمي يقدم حلولاً للواقع الذي نعيشه

وأضاف: «إن العلاقة ما بين النص الأدبي والنقد تشتمل على حالة من التوتر، والصراع ما بين الأدب والنقد، بحيث أن النقد بطبيعته يتطلع إلى تقديم ضوابط للعلمية الإبداعية ومعايير وقواعد، وبناء عليها يمارس دوره في الحكم والتحرير، لأن الأدب بطبيعته يميل إلى أن يتفقت من هذه القواعد ويتمرد عليها، ويؤسس لمعايير جديدة، وختم حديثه بالقول: «إن أدب الخيال العلمي في نهاية المطاف قد يُصبح واقعاً معاشاً وطلاباً كتبنا قديماً حول قضية التواصل للحظي، والتي باتت اليوم حقيقة بينما كنا نعدّه خيالاً. لذا فإن السافة بين أدب الخيال العلمي والواقع المعاش قصيرة جداً».

الصراع بطبيعة متشائمة.. من جانبه قال إسلام أبو شكير: «أدب الخيال العلمي في عالمنا العربي لم يحظ بالقدر الكافي من الاهتمام، سواء على مستوى الإنتاج أو حتى على صعيد التناول النقدي والإقبال الجماهيري، وغالباً ما يُنظر إليه على أنه أدب مراهقين، هذا الأمر يشكل عائقاً أمام الكاتب للانطلاق في هذا العالم. ولكن مع ذلك في الآونة الأخيرة ربما تكون الصورة قد تغيرت نسبياً، والعديد من المؤسسات بدأت تعطي أدب الخيال العلمي في عالمنا العربي اهتماماً أوسع، الأمر الذي من شأنه أن يساعد في تعديل الصورة والوصول إلى حالة من القبول الجماهيري والتشجيع على الكتابة».

وأضافت: «أدب الخيال العلمي يقدّم حلولاً للواقع، ويتم إنتاجه ربما على شكل رواية تقوم شخصياتها بحل التحديات التي قد تواجهها في واقعنا فعلاً، وهناك حقيقة مذهلة على سبيل المثال بالنسبة لي، أن مصطلح روبوت طهر بداية في أدب الخيال العلمي قبل أن يكون اكتشافاً قائماً بحد ذاته». وتابعت: «يشاءل البعض لماذا نشعر أن أدب الخيال العلمي دائماً يتناول العلاقة بين الإنسان والآلة بنظرتها السوداوية، وهذا الأمر مرده إلى سببين الأول أن الناس يحاولون التقرب من الخيال العلمي بطريقة سلبية، والثاني أن أدب الخيال العلمي يميل إلى الصراع ومحاولة الوصول إلى حلول لهذا

فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب بدورته الـ 41، الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب في مركز إكسبو الشارقة، ويستمر حتى 13 نوفمبر الجاري تحت شعار «كلمة للعالم». وقالت ماري لو: «كنت في سن الرابعة عشرة عندما بدأت بقراءة أدب الخيال العلمي، ولمست حينها متعة وشغفا نحو هذا اللون من الأدب فهو يمتاز بسهولة الفهم على الرغم من محطات المبالغة الكبيرة التي يتضمنها، فهو في النهاية انعكاس للفكرة العلمية التي قد نعيشها، وهناك الكثير من الطرق والأدوات التي نستخدمها في أدب الخيال العلمي، والتي تغير بدورها من نظرتنا للأشياء وتجبرنا على إعادة تفسيرها بطرق أخرى».

اتفق الروائي السوري إسلام أبو شكير، والكاتبة في أدب الخيال العلمي الأمريكي ماري لو على أن أدب الخيال العلمي له إسهاماته الواضحة في واقعنا الجديد وما يشهده من اختراعات لم تكن حاضرة من قبل، مشيرين إلى أن هذا المجال من الأدب على اختلاف قوة تناوله ما بين المنطقة العربية والغرب، فهو يحدّ من أمتع أنواع الأدب وأكثرها سهولة للفهم على الرغم من اشتماله على عنصر المبالغة الشديدة. جاء ذلك خلال الندوة الثقافية التي حملت عنوان «أدب الخيال العلمي وواقعنا الجديد» وأدارتها صاحبة عبيد، ضمن

•• الشارقة-الفجر:



ضمن فعاليات «الشارقة الدولي للكتاب 2022»

«العمارة والتحضّر» تبرز آليات التخطيط العمراني الانتقالي للمدن والتداول العالمي للخطط والمشاريع



منطقة الخليج كنموذج، ليجت بشكل نقدي في القضايا الإشكالية الناشئة مثل إظهار البيئة الحضرية بشكل مذهب، وسياق ممارسة التصميم، والتداول العالمي للخطط والمشاريع، مستعرضاً مفاهيم جديدة وتفسيرات قائمة على الأدلة وفهم عملي للمهندسين المعماريين والمخططين. بدوره قال سامي إبراهيم: «كمتخصص في هذا المجال فأنا من المؤمنين جداً بأهمية البحث والتدقيق وتبسيط الضوء على الجانب العملي للعمارة والتحضّر، حيث من الصعب جدا إقناع الآخرين بأهمية هذا الجانب المهني، وبمثل هذا الكتاب الذي ناقشه اليوم تقدم فرصة للحصول على تغذية راجعة من الفئات المستهدفة والتي تعد بدورها فرصة أيضاً أمام الباحثين للنظر في التطور والتغيير الذي تسهم فيه هذه الأبحاث والدراسات، والتي بدورها تعلمنا الاستفادة من فترات التجارب السابقة».

وأضاف: «عندما يتعلّق الأمر بممارسي الهندسة المعمارية الانتقالية، فإن أحد أهم المواضيع وأكثرها حساسية هو مصطلح (المعد النهائي) أي عامل الزمن الذي يتم تقديم المشروع خلاله، فهو التحدي الأبرز عند أول مشروع، بحيث لا

تناول متخصصون في مجال العمارة والتحضّر، فنّ الهندسة المعمارية الانتقالية والحضرية، وأبرز الخصائص والاختلافات بين مدينة وأخرى حتى لو كانت في ذات الموقع الجغرافي، مستعرضين كتاب transnational architecture, and urbanism، للبروفيسور الإيطالي ديفيد بونزيني أستاذ التخطيط الحضري، والذي يتحدث حول إعادة التفكير في كيفية تخطيط المدن وتحولها. وذلك خلال ندوة ضمن معرض الشارقة الدولي للكتاب 2022.

الجلسة التي تأتي كجزء من ضمن فعاليات «معرض الشارقة الدولي للكتاب» الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب في مركز إكسبو الشارقة حتى 13 نوفمبر الجاري تحت شعار «كلمة للعالم»، استضافت إلى جانب مؤلف الكتاب، كلاً من باولو كاراتيلي من جامعة أبوظبي في العين، وروبرتو كاستيلو ميلو من الجامعة الأمريكية في الشارقة، وسامي إبراهيم مستشار السياسات والاستراتيجيات في المجلس التنفيذي لإمارة دبي. واستعرض ديفيد بونزيني فصول كتابه وكيف تناول خلالها

•• الشارقة-الفجر:

آلة بيع كتب من «مجموعة كلمات» في «الشارقة الدولي للكتاب 2022»



أسهل، و «قصة ولا أسهل» برسوم الفنانين ليثا مرهج ومايا شامي، وأخيراً «لا أخاف» برسوم الفنانة ليثا مرهج. وتضم آلة البيع أربعة كتب من دار «روايات» للباحثين من الفئة العمرية 13+ عاماً. هي «الفتى 86» للكاتبة إليلي فاوتن، ترجمة شادية شيخاني، و«السر المدفون» للدكتور طارق البكري، رسوم فادي فاضل، و«ملكة ليس لها وجود» للكاتب أحمد أوميت، ترجمة مُعير الأحمر ورسوم فادي فاضل، و«الفتى الجالس في آخر الصف» للكاتبة أوجاني رُوف، ترجمة شادية بخعازي. ولا يتطلب شراء إصدارات «كلمات» من ماكينة بيع الكتب، إلا اختيار رمز الكتاب، وإدخال العملة الورقية الموافقة للمبلغ، حتى يسقط الكتاب الحمي بغلاف بلاستيكي شفاف، ليلتقطه القارئ من أسفل الماكينة.

•• الشارقة-الفجر:

تجمع زوار الدورة الـ 41 لـ «معرض الشارقة الدولي للكتاب» من الأطفال والباحثين لاستكشاف تجربة هي الأولى من نوعها في العرض، واختيار كتبهم المفضل من 16 عنواناً متوفرة في آلة بيع الكتب لـ «مجموعة كلمات».

برسوم ملونة جميلة تحاكي مكتبة منزلية، تقدم آلة بيع الكتب مجموعة من كتب دار «كلمات» للفئة العمرية 3- سنوات، للكاتبة فاطمة شرف الدين. تتألف من 12 كتاباً هي «يادي»، و«أذناي» و«قدمي»، و«عيني» والكتب الأربعة برسوم الفنانة لجينة الأصيل، بالإضافة إلى «هيا نم»، و«أشهى لقمة»، و«لعب مع بابا»، و«أسبح كالسمكة» برسوم الفنانة أنجيلا نوريتيان، و«لم أعد صغيرة»، و«ربطة ولا



منوعات

الفكر

27

الأسلوب السينمائي والشكل الفيلمي للتعبير عن حقيقة أن تكون جزءاً من عائلة إسبانية كتالونية ممتدة، كانت عوامل أساسية وفريدة ومميزة، لدرجة استحققت عليها المخرجة كارلا سايمون (٣٦ عاماً) عن فيلمها Alcarràs جائزة الدب الذهبي في الدورة ٧٢ من مهرجان برلين السينمائي.



بين قسوة مصير الأسرة وأفراحها

فيلم Alcarràs، عائلة كتالونية مهددة بالاقتلاع

الكوار التي تحوي مجموعة من الممثلين غير المحترفين وهم يتفاعلون كل حسب صفاته الدرامية، فإن المخرجة نجحت في توظيفهم بشكل مدروس ضمن الكادر بمساعدة الصورة دانيلا كاجياس، ووضعهم كمنصر في الفيلم ككل، تحت حالة متوترة تترقب إبادة هذا العنصر/العائلة من القصة، تماماً كما كانت تقوم الأسرة بإبادة الأرانب البرية التي تهدد محاصيلهم المتنوعة، وتقع في مرتبة أدنى في الهرمية للمعونة.

يتحرك الفيلم تبعاً لإيقاعية مونتاجية ثابتة وقلقة إلى الهاوية. الهاوية ستكون نهاية الصيف والتسليم بقضائهم المكان كهوية جامعة، إضافة لتأثير الضوء الذهبي المتراوح بين قبض الصيف والذاكرة المثالية. لم تكن الصورة لتحتمل حتمية رحيل العائلة من على الشاشة؛ فنهاية الفيلم بنظرات الخيبة التي تتبادلها العائلة، وحركة الشاحنة الميكانيكية التي تقطع الأشجار التي كانت أكثر من مجرد دخيل على الكادر، تذكرنا بقصص المخرج الإيطالي فريديكو فيليني، حيث الفيلم جزء عضوي من الحياة الواقعية، لا بداية لقصته أو نهاية.

يجبرنا النقد على العودة وقراءة الفيلم ضمن تجربتها ككل، والتوسع إلى الهوية السينمائية القائمة على حماية التفاصيل المكونة لهويتها. فالسينما تحميناً من الواقع. Lucía Alemany و Pilar Palomero و Celia Rico و Roquet مرحلة جديدة للهوية السينمائية الإسبانية. مخرجات يستندن إلى إرث سينمائي عالمي ليتحدثن عن خصوصيتهن كمخرجات محليات بتجاربهن الشخصية. فمنذ تجربة سايمون الأولى في عام 2009 في فيلم قصير تحت عنوان Women، تظهر الذاتية ومركزية الأمومة كعمود فقري في السرد.

وتتطور في فيلمها الروائي الأول لتتحدث عن طفولتها من وجهة نظر طفلة قلقة بعمر السادسة، انتقلت إلى العيش في منزل خالتها الريني مع زوجته وابنته.

في إحدى مقابلاتها، تشرح سايمون كيف اضطرت للبحث عن أشياء وتفاصيل والديها المندثرة بشكل شبه تام، لتستطيع توظيفها في فيلمها لتجد هويتها. ولهذا قد يتورط المشاهد في الشك بقدرتها على الهروب من هذه الكاميرا التي تقع على مستوى وجهة نظر الطفلة إلى كاميرا، وقصة أعم وأشمل تحمل هوية وتاريخ كفيلمها الثاني، ما يحسب لها بتوظيف ذاكرتها في سينماها، لتروي قصتها هي عبر الأطفال الذين يدفعون الفيلم للأمام دائماً. قصة إنسانية تلامس الجميع، وتحمل أجوبة عن أي سؤال قد تتعرض له المخرجة من الكادر الذي يعمل معها أو الصحافة أو النقاد.

في فيلمها القصير الأخير، Letter To My Mother، الصادر هذا العام أيضاً، ترسل المخرجة رسالة إلى ابنها، من دون الوقوع في فخ الرموز الميلودرامية والنوستالجيا المبتذلة، خصوصاً عندما بدأت باستخراج أجزاء من ذاكرتها على شكل صور، واستطاعت إدارة عواطفها قبل إدارة الممثلين وعواطفهم.

تفكيكه هنا. ثم تظهر بعدها مباشرة الحالة العسية على الفهم، عندما طالب وريث الأرض الأصلي بملكية الأرض، فالأرض التي أخذها الجد من دون عقد رسمي، بعد أن حمى جد الوريث الطموح من القتل في الحرب القديمة. ومع عدم وجود عقود موثقة سوى كلمة الجد للجد التي كانت تعتبر عقداً في الماضي، تبدأ الأزمة التي ستواجهها الأسرة بالتكشف، لتتلاحق بعدها انفجارات الانفعالات المختلفة لأفراد الأسرة كحجارة الدومينو. تُسلم الأسرة للأمر الواقع، بعد محاولات متنوعة لإقناع الوريث بالعدول عن مطالبه. هذا الصيف هو الأخير لهم كعائلة زراعية، وهذا هو الحصاد الأخير، لنقع كمشاهدين تحت وطأة واقعية سينمائية تتراوح بين القاسية في مشاهد استحضر مصير هذه الأسرة، والسحرية في مشاهد اللعب والصنك.

تتدخل عناصر جديدة بالفيلم، أولها وأكثرها أهمية هي ألواح الطاقة الشمسية التي ستموضع مكان الأشجار المقتلعة. هذه حقيقة توجه شركات الطاقات البديلة ذات الهرمية الرأسمالية، التي في الأساس تتبع أجندات دولية وإعلامية تندد بالتهديدات البيئية وتنادي بالإنسانية، لتري وجه الرأسمالية الجشع بشكل فاقع في المشهد الأخير؛ الربح أهم من الهوية التاريخية للمكان مهما كانت.

من المهم ذكر أن هذا الخطاب الإعلامي، الذي يُحمل الإنسانية العبء الأخلاقي للأزمة البيئية، يضعنا جميعاً سواسية أمام الذنب الذي اقترفته البشرية بحق الطبيعة. وطالما أننا جميعاً ملامون، فلا أحد تقع عليه الملامة. والحقيقة أن الفلاحين في إسبانيا غير متساوين بالذنب مع أصحاب معامل الفحم الأميركية في مشكلة الاحتباس الحراري.

تتفرع وتتماشك أقواس القصة مع مرور العرض الممتد على طول 120 دقيقة، وترتبط الشخصيات ببعضها بعضاً أكثر في خيال المشاهد. ورغم صعوبة السيطرة على

المخرجة الكتالونية التي تنحدر من مجتمع فلاح، في رصيدها عشرة أفلام قصيرة، بين روائي ووثائقي، إضافة إلى روائي طويل صدر عام 2017 تحت عنوان "صيف 1993". استطاعت سايمون أن ترتفع فيه من الذاتي الذي كانت تركز عليه، إلى الاجتماعي والعام، وحافظت أيضاً على خصوصية البيئة وهويتها المحلية في فيلمها الطويل الثاني، الذي أصبح أول فيلم ناطق بالكتالونية يحصل على هذه الجائزة، لتعبد للمخرجة طريق دخولها إلى السينما العالمية.

تحت ظلال أشجار الدراق ومليعبتها المتطرفة التي تسيطر على خلفية القسم الأكبر من الفيلم، تتفرع العائلة بالممثلين كشجرة بعد 9000 تجربة اختيار ممثل وممثلة قامت بها المخرجة. تضم العائلة كلاً من الجد روجيليو (Josep Abad)، والابن العنيد المتوتر كوميت (Jordi Pujol)، وزوجته دولورس (Anna Otin)، وأولادهم روجر (Albert Bosch)، وماريوانا (Xènia Roset)، والصغيرة إيريس (Ainet Jounou)، والعمتين ناتى (Montse Oró)، وغلوريا (Berta Pipó).

هكذا، تظهر أمامنا العائلة المهددة بالاقتلاع، ممتدة الفروع متباينة الأمزجة، تختلط في بعض الأحيان علاقات الشخصيات بعضها ببعض، ليصلنا إحساس سخاود حول ميوعة الهوية الجنسية لفلاح تلك الأراضي عبر التاريخ، بعد أن أعميت عيوننا عن التنوع عبر الزمن، بسبب أفلام شركات الإنتاج التجارية العالمية ومنصات التدفق.

تستعيد المخرجة في اللقطة الأولى من الفيلم تحفة المخرج إمبر كوستوريتسا، Time of the Gypsies، الذي يحمل عنواناً آخر باللغة السلوفينية Dom za vešanje، ومعناه الحرير، "المنزل المعلق". نرى جرافة شاة عن تناسق الكادر، ترفع المنزل في فيلم كوستوريتسا، وهيكل السيارة المهترئ في الفيلم الذي تعمل على



شقيق جوليا روبرتس يريد مشاركتها "فيلم" مرة أخرى.. وأن يكون عائلياً



يريد إريك روبرتس مشاركة عمل علي الشاشة مع أخته الصغيرة جوليا روبرتس.

وفي حديثه مع هوليوود ريبورتر، قال إريك، 66 عاماً، إنه "يحب" أن يقوم بفيلم تلعب فيه جوليا، 55 عاماً، دور أخت لشخصيته. وأضاف أنه سيكون مهتماً أيضاً بعمل فيلم عن الأب وابنته مع ابنته الممثلة الواقعية إيمما روبرتس. قال إريك، الذي كانت جوليا بطلنة فيلمه Blood Red عام 1989: "هل تمزج، سأحب ذلك. أود أيضاً أن تلعب أختي دور أختي".

وأضاف إريك إن رؤية ابنته إيمما، 31 سنة، أصبحت نجمة سينمائية وتليفزيونية كانت "ممتعة للغاية". وتابع: "لم تحصل على أي تدريب أبداً، لذلك كانت تدرب أثناء العمل طوال حياتها المهنية، وكان من الرائع أن أراها تصبغ ممثلة، وقد فعلت ذلك. أنا أحب عملها."

الممثل الشهير، متزوج الآن من زوجته إليزا، وأنجب إيمما من كيلي كينجهام.

في يناير قالت إيمما في حوار مع مجلة Tatler إنها كانت على استعداد لعرض بعض أفلام العمة جوليا عندما كانت صغيرة، مثل Erin Brockovich و America's Sweethearts.

وأوضحت: "كنت أكتب علامات خزانة الملابس وأنظم فرش الكياج وأراقب كيف قاموا بالعمل، هذه الصناعة حقاً ممتعة". وأضافت إيمما أنها لم تشعر بالضغط لمحاكاة مسيرة جوليا المهنية وأن يتهمها البعض بالسير علي نهج عمته "لم أطمح أن أكون مثلها أبداً. أنا أحبها كثيراً، أحب عملها، لكنني أفعل شيئاً خاصاً بي فقط."



الفكر

أيهما أنفع للصحة البطيخ الأحمر أم الأصفر؟

التي تباع أحيانا كمكمل غذائي ويستخدمه الرياضيون. وهذه المادة تزيد من القدرة على التحمل وتحسن تدفق الدم وتحافظ على العضلات. لذلك يعتبر البطيخ الأحمر منشطا. وبالنسبة للبطيخ الأصفر، فإنه يحتوي على مواد تساعد على إنتاج هرمون السعادة- سيروتونين " . وتشير، إلى أن كلا النوعين يحتويان على البوتاسيوم والمغنيسيوم. البوتاسيوم ضروري للقلب، والمغنيسيوم يريح جدران الأوعية الدموية ويمنع زيادة الضغط. وهو ضروري أيضا للهيكل العظمي. وتضيف، يحتوي البطيخ الأحمر على كمية كبيرة من الماء. لذلك هو مدر للبول أما البطيخ الأصفر فيحتوي على ألياف غذائية ناعمة، لذلك له تأثير ملين.

الأحمر على الليكوبين، ويرجع اللون الأحمر إلى هذه الصيغة الخاصة. وهذه المادة مضادة قوية للأكسدة، تحمي الجسم من الشبخوخة المبكرة ومفيدة للقلب والأوعية الدموية. كما تمنع تطور الأورام الخبيثة، وتخفف الالتهابات. وأما البطيخ الأصفر، فيحتوي على أربعة أضعاف فيتامين C، الذي هو أيضًا أحد مضادات الأكسدة، التي لها تأثير مضاد للشيخوخة ويقاوم الآثار الضارة للجذور الحرة. كما يحتوي البطيخ الأصفر على بيتا-كاروتين ومضاد آخر للأكسدة، ومقدمة لفيتامين A، ويعطي اللون الأصفر للبطيخ، ويشير مستوى كثافة هذا اللون، إلى نسبة بيتا-كاروتين في الثمار. وتضيف، "يحتوي البطيخ الأحمر على مادة السيترولين- حمض أميني،

أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أنه من الصعب اختيار الأنفع بين البطيخ الأحمر والبطيخ الأصفر. وتشير لراديو "سيوتنيك"، إلى أن النوعين لهما خصائص مفيدة. لذلك يستحيل القول بصورة مطلقة، أن البطيخ الأحمر أفضل أو العكس. وتقول، "يحتوي البطيخ

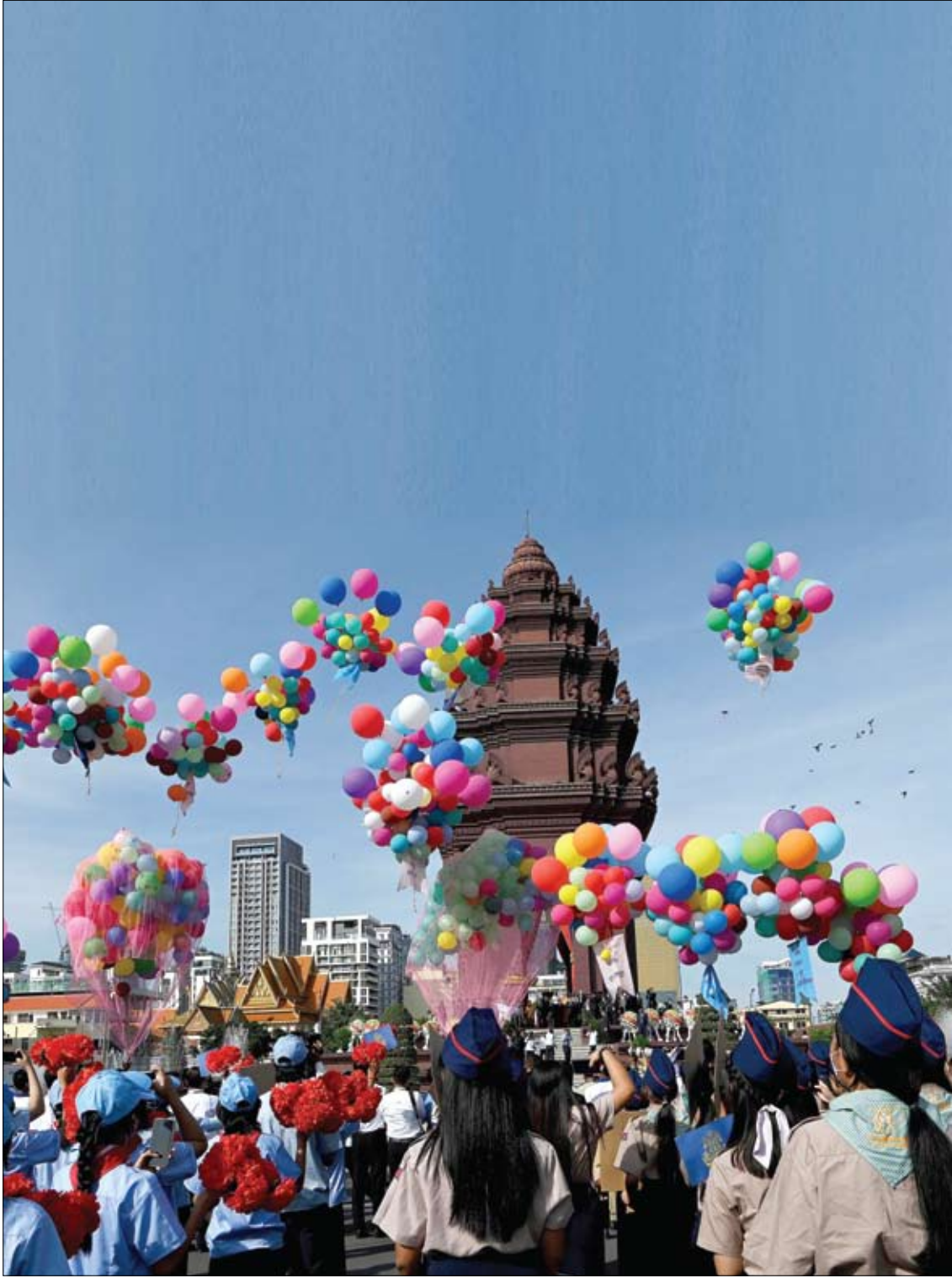


دواء جديد لعلاج مرض السكري

ابتكر علماء جامعة كولومبيا البريطانية، دواء يؤخذ عن طريق الفم مضادا لمرض السكري المعتمد على حساسية الأنسولين. وتشير مجلة Scientific Reports. إلى أن العلماء تمكنوا من زيادة سرعة امتصاص الأنسولين من الأقراص التي يجب وضعها بين اللثة والغشاء المخاطي للشدق في تجويف الفم. وقد اتضح أن الخيارات الأخرى لاستخدام أقراص الأنسولين عن طريق الفم كانت أقل فعالية، لأن الهرمون يتراكم في المعدة ولا يصل إلى الكبد. وحاليا يتم إطلاق الأنسولين خلال 30-120 دقيقة بدلا من 2-4 ساعات. ويتكون الدواء الجديد من دقائق نانوية مقاسها 318 نانومتر، تحتوي على الأنسولين والشيتوزان وتريبوليفوسفات الصوديوم، خضعت للتجفيف باستخدام الغاز الساخن، حيث تنفصل الجزيئات الصلبة عن المذيب. ويشكل الأنسولين 25 بالمئة من المادة الناتجة، حيث تصل كفاءة امتصاص الهرمون منها 98-99 بالمئة. ووفقا للباحثين، سيحسن هذا الدواء حياة ملايين الصابين بمرض السكري في العالم، ولا يضطرون يوميا إلى حقن الأنسولين في جسمهم عدة مرات في اليوم.

الأطعمة الأكثر ضررا للصحة

أعلنت الدكتورة يلينا تيخوميروفا، خبيرة التغذية الروسية، أن أكثر أنواع الأطعمة ضررا، هي تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والكربوهيدرات والملح. وتشير الخبيرة في حديث لصحيفة "إزفيستيا"، إلى أن البلوف (البيلاف) والمعكرونة تنسب أيضا إلى الأطعمة الضارة. وتضيف موضحة، جميع تركيبات الأطعمة التي تعطي سعرات حرارية عالية، هي ضارة وتساهم في زيادة الوزن والسمنة. وحاليا ومنذ عدة عقود ينتشر وباء السمنة الناجم عن الإفراط بالتغذية. وتحذر من أنه بعد السمنة تتطور أمراض العصر- ارتفاع مستوى ضغط الدم ومرض السكري وغيرها. وتقول، "تنسب إلى الأطعمة الضارة، تلك الغنية بالدهون والكربوهيدرات والملح، مثل البطاطس المقلية، البلوف (لأنه يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات والدهون والملح) والمعكرونة (كربوهيدرات متبلة بصلصات دهنية مع الملح). تناول هذه الأطعمة يؤدي إلى زيادة الوزن والوزمة". وتشير، إلى أن الجهاز الهضمي للإنسان تطور بحيث يمكنه هضم أي طعام يدخل الجسم. وتقول، "خلال عملية الهضم تشطر البروتينات في الجهاز الهضمي إلى أحماض أمينية، والدهون إلى أحماض دهنية وثلاثي الغليسريدات، والكربوهيدرات، إلى الغلوكوز. ويساعد الغشاء المخاطي للجهاز امتصاص العناصر الغذائية منها". وتضيف موضحة، يتمكن الجهاز الهضمي للشخص السليم من هضم جميع أنواع الأطعمة، ومع ذلك يرتبط الشعور بعدم الراحة بعد الأكل والانتفاخ وتقل في البطن، بعسر الهضم. وتقول، "إذا كان الجهاز الهضمي للإنسان يعمل بصورة طبيعية، ولا يعاني الشخص من تفاقم الأمراض المزمنة مثل التهاب المرارة المزمن والتهاب البنكرياس والتهاب المعدة، فيمكنه تناول الطعام الذي يحببه. أما الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي وتفاقم الأمراض المزمنة، فعليه الخضوع للفحوص اللازمة واتباع حمية غذائية محددة".



إطلاق بالونات عند نصب التذكاري للاستقلال خلال الاحتفال بعيد استقلال كمبوديا الـ 69 في بنوم بنه -١٠ ف ب

قرأت لك

فوائد الباذنجان



أكد عدد من الدراسات العلمية، أن للباذنجان الذي يُعد ضيقًا شبه دائم على موائد المطابخ العربية، فوائد صحية عديدة تجعل تناوله أكثر من مرة في الأسبوع، أمرا جيدا. وأشارت هذه الدراسات، إلى أن "الباذنجان" يساعد في وقاية القلب من الأمراض؛ حيث يحتوي على توليفة من المغذيات منها فيتامين "ب6"، والبوتاسيوم، والألياف، ومضادات الأكسدة التي تمنح قشرته اللون البنفسجي، وهي توليفة صديقة للقلب تحميه من الأمراض. كما أنه عامل مساعد في عملية التخسيس؛ لأن كل 100 جرام من الباذنجان بها 25 سعة حرارية فقط، بجانب أنه غني بالألياف، مما يساهم في الإحساس بالشبع وتحسين الإخراج، والتخلص من الدهون الزائدة في الطعام، وفق دراسات عديدة نشرت في دورية "فود أند فانكشن". وتساعد الصبغة البنفسجية التي تمنح قشرة الباذنجان لونها في الوقاية من عدة أنواع من السرطان؛ لأنها مصدر رائع لمضادات للأكسدة، كما أن الباذنجان يعالج نقص الحديد الذي يسبب الأنيميا أو فقر الدم، بجانب تحسينه لكثافة العظام وحمايتها من الكسور؛ لأنه غني بفيتامين "ك".

سؤال جواب

- ما المقصود بالعنفته؟
 - الشعر أسفل الشفة وفوق الذقن.
- كم يبلغ العدد من الرهط؟
 - من 10 إلى 30 فرد
- من هي خطيبة النساء وهي ثاني امرأة بايعت الرسول صلى الله عليه وسلم في بيعة العقبة الثانية؟
 - أسماء بنت يزيد بن السكن الأنصارية.
- على أي شيء أطلق العرب اسم الفرساد؟
 - التوت.
- من هو الأديب العربي الذي نال جائزة نوبل للآداب عام 1988م؟
 - نجيب محفوظ.

هل تعلم؟

- النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز بطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقتاد عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كمبيد لديه!
- لسان القط الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلاً يضمّد جرحه عدة مرات حتى يلتئم.
- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المكسورة باستعمال الطين وعيدان الحطب.
- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.
- صبر الفاكهة وحده يجب تناوله بسرعة فالانتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفقد بسرعة وأهمها الجزر.
- من خلال تحليل دموع البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فإنه يظل واقفاً لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضا.
- زفير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات

قصة الاسد المخادع

وصل إلى الغابة الجميلة اسد ضخّم الجسم كث اللبدة عيناه واسعتان وصوته عال يصم الأذان .. اتخذ من احد الكهوف الواسعة عرينا له وبعد ان افترشه رفع على بابه راية بيضاء كبيرة، استعجبت حيوانات الغرية من ذلك لكنه طمأنهم وقال لهم انا لا أتناول غير النباتات فقط فقلبي لا يطاوعني على أكل لحوم اصدقائي الحيوانات ومعدتي مريضة لا تهضم اللحم وأنا اخذ إلى النوم كثيرا جدا ولا وقت عندي للصيد، وأحب ان اجلس في بيتي كثيرا فأرجو منكم ان تشرفوني دائما بزيارتكم ومن لديه مشكلة ايضا استطاع ان احلها له فقد كنت حكيم غابتي. صدقت الحيوانات الطيبة الاسد المخادع ولمدة اسبوع كانت الحيوانات تدخل عنده تزوره وتخرج سعيدة من تلك الزيارة حتى جاء وقت بدأت بعض الحيوانات تخفتي شيئا فشيئا وبدأت الغاية تحس بالقلق.. منهم من يقول هاجرت ومنهم من يقول غادرت. لكن الثعلب المكار لم يقل شيئا بل بدأ في مراقبة بيت الاسد مراقبة جيدة حتى تأكد تماما ان هناك من يدخل ولا يخرج. ولان الاسد لم يكن نظيفا فقد كان ينتهي من وجبته ويلقي العظام داخل الكهف بعيدا عن الاعين لكن ذلك لم يخف رائحتها العفنة وذهب الثعلب واخبر سكان الغابة بما يفعله الاسد المخادع. اعبت الافكار الحيوانات فيما يفعلونه بذلك الاسد ولم يجدوا الاجابة الا عند القط الذي قال: نقوم بزيارة جماعية للأسد ولن يستطيع ان يأكل منا احدا وأثناء ذلك دعوني استوضح الكهف بنفسي وبعد ان قاموا بتلك الزيارة تأكد للجميع انه ليس هناك من مخرج للأسد غير باب الكهف فقط، لذا استعد الجميع لتقديم بعض الهدايا المتواضعة للأسد فحمل كل منهم ما استطاع من حجارة واجتمعوا في مدخل الكهف بأعداد كبيرة وبايديهم القوية وقلوبهم الحزينة ورفضهم لوجود من يخذلهم اخذ الجميع في قذف الاسد بالحجارة وكلما انتهت اتوا بغيرها حتى امتلأ الكهف بها وأصبحت سدا يحول دون خروج الاسد بل لقد قام الفيل وبمعاونة اصحابه بحمل جذوع الاشجار القوية واغلقوا بها باب الكهف تماما وبعد ذلك بيومين كانت رائحة الاسد الميت تعلن عن هزيمته شر هزيمة وسقوط رايته البيضاء على باب الكهف.

مساحة للتلوين

