

بكاية حنين إلى الأم توهل
مصطفى مطر في الرحلة
الرابعة من أمير الشعراء

بيتر سمعان:
القطاع الدرامي تأثر كثيراً
بالأزمة المالية التي يعيشها لبنان



غسول الفم "قد يضر"
أكثر مما ينفع



لأول مرة... مركز للملاكمة النسائية في غزة

وجدت فتيات من غزة ضالتهن في أول مركز فلسطيني للملاكمة النسائية الذي افتتح أبوابه للشابات العاشقات للرياضة. هنا في غزة وجدت فرح متنفساً من ضغوط الحياة اليومية، هذه الفتاة العاشقة للرياضة، جعلت من نادي الملاكمة الوحيد للنتيات ملاذاً لها، تتمرن فيه على حركاتها، وتبادل تسديد الضربات مع فتيات أخريات ومعهن المدرب أسامة أيوب. تقول فرح أبو القمصان، وهي عضو في نادي الملاكمة: "أحنا كنا نلعب في حقل صغير وضيق جداً، كنا نتعلم فيه الأساسيات، ما كن انقدر إن نحري ونلعب في اللعب الأساسي للملاكمة، ما كان في عنا حلبة، بعد ما تطورنا، فتحنا لأول مرة نادي واسع وفيه أول حلبة في غزة، وصرنا نلعب حسب القوانين الأساسية ونلعب بتقنية أحسن ونفرض طاقة سلبية أكثر ونأخذ هواء أكثر".

المدرب أسامة أيوب بدأ قبل ست سنوات مسيرة التدريب مع فتاتين فقط، ومع انضمام المزيد بدأ الانتقال من التدريب على الشاطئ إلى أماكن مستأجرة قبل الانتقال إلى مبنى النادي الجديد، ليتحول حلمه إلى حقيقة.

يروي المدرب لـ "سكاى نيوز عربية" الطرق التي ينتهجها المركز لتدريب الفتيات على مهارات الملاكمة قائلاً: "هذه الحلبة الموجودة زي ما أنتم شافينها، البنات علمناهن كيف القواطين، كيف يتلعب هي وزميلتها مثلاً كيف يضربن بعض، وبين تروح على الأبيض تروح على الأزرق تروح على الأحمر".

بعد عطل... مايكروسوفت تعيد تشغيل خدماتها السحابية

قالت شركة مايكروسوفت، إنها أعادت تشغيل جميع خدماتها السحابية، بعدما تسبب عطل في الشبكة بتوقف منصتها السحابية "أزور"، بالإضافة إلى خدمات مثل "تيمز" و"أوت لوك" التي يستخدمها الملايين في أنحاء العالم. وأظهرت صفحة حالة "أزور" تأثر الخدمات في الأمريكيتين وأوروبا ومنطقة آسيا والمحيط الهادي والشرق الأوسط وأفريقيا. ولم تتأثر الخدمات في الصين ومنصتها للحكومات فقط.

اللب الداخلي للأرض توقف مؤقتاً عن الدوران

خلصت دراسة حديثة إلى أن اللب الداخلي للأرض ربما يكون قد توقف عن الدوران بشكل مؤقت، ويمكن أن يتجه الآن إلى الاتجاه المعاكس. وقالت الدراسة إن اللب الداخلي، وهو بحجم بلوتو، كان من الممكن أن يتوقف عن الدوران حوالي عام 2009.

واللب الداخلي للأرض هو الطبقة الجيولوجية الأعمق للكوكب الأرضي، وهو عبارة عن كرة صلبة يبلغ نصف قطرها نحو 1220 كيلومتراً أي نحو 20% من نصف قطر القمر. يمكن أن يساعد البحث في زيادة فهم كيفية تأثير التغييرات في القلب على الأشياء الموجودة على سطح الأرض، مثل طول اليوم والتقلبات. جمع العلماء من جامعة يكين بيانات حول الموجات الزلزالية من سجلات الأسلاك التي تعود لثمانينيات، ووجدوا أن الموجات تشير إلى أن لب الأرض الداخلي قد تغير اتجاهه، ووصفوا العلماء اللب الداخلي أنه كوكب داخل كوكب، موضحين أن التذبذب الذي حدث قد يستغرق 7 عقود.

وأوضحوا أن الوشاح واللب الداخلي كلاهما غير متجانسين بدرجة كبيرة، لذا فإن الجاذبية تعمل على سحب اللب الداخلي إلى موضع التوازن وهو ما يسمى باقتران الجاذبية، وهو الذي يدفع اللب الداخلي إلى تغيير اتجاهه. وأضاف العلماء أنه على الرغم من أن دوران اللب يؤثر على سطح الكوكب، إلا أن هذا التغيير لن يعرض البشر للخطر أو يشكل أي مخاطر على كوكبنا.

كيف أحافظ على صحتي العقلية من منظور غذائي؟

الصحة العقلية تحتاج إلى الرعاية تماماً كالصحة الجسدية لتجنب الأمراض المختلفة التي تؤثر على حياة الأفراد وتمنعهم من أداء مهامهم اليومية على نحو جيد. "سيدتي نت" يطالع من اختصاصية التغذية عبيد أبو رجيلي، من عيادة Diet of the Town، على العناصر الغذائية التي تساهم في تعزيز الصحة العقلية وتحميها من أمراض الشيخوخة، مثل تراجع الذاكرة والقدرة المعرفية، والزهايمر، وما إلى ذلك:



في تنقية الدم من السموم، وقد أظهرت دراسة علمية أن شرب عصير الكرز سيكون بديلاً ممتازاً للفواكه النضرة. هذه الفاكهة هي مصدر طبيعي للفلافونويد المضاد للأكسدة والميلاتونين (الهرمون الذي ينظم دورات النوم- الاستيقاظ)، وهو ثنائي ناهج لتحسين جودة النوم والوقاية من الأرق. كما أن الكرز يساهم من خلال هذه المواد على تقوية الذاكرة.

يساعد الشمندر على تدفق الدم إلى الدماغ، مما يعني وصول كمية أكبر من الأكسجين إليه، مما يؤدي إلى زيادة كفاءة الذاكرة. ويفضل احتوائه على أكسيد النيتريك فهو يساهم في توسعة الأوعية الدموية في الجسم، وكذلك تلك الموجودة في الدماغ، ويظهر ذلك جلياً لدى كبار السن، من هنا فإن الشمندر يعمل كمحرك للدماغ.

- الشمندر الأحمر:

يساعد الشمندر على تدفق الدم إلى الدماغ، مما يعني وصول كمية أكبر من الأكسجين إليه، مما يؤدي إلى زيادة كفاءة الذاكرة. ويفضل احتوائه على أكسيد النيتريك فهو يساهم في توسعة الأوعية الدموية في الجسم، وكذلك تلك الموجودة في الدماغ، ويظهر ذلك جلياً لدى كبار السن، من هنا فإن الشمندر يعمل كمحرك للدماغ.

- التوت والقلق

التنفس وظيفة يقوم بها الجسم من دون تفكير. وقد يؤدي التنفس غير السليم إلى اضطراب تبادل الأكسجين، وثاني أكسيد الكربون، ويساهم في القلق ونوبات الهلع، والتعب، والاضطرابات الجسدية والعاطفية الأخرى. لتفادي هذه المشاكل، هناك مجموعة متنوعة من تمارين التنفس العميق التي يمكنك تجربتها والتي من شأنها تخفيف القلق والتوتر، سيتعرضها "سيدتي نت" في الأتي: تركز تمارين التنفس على التنفس ببطء من خلال أنفك والزفير من خلال فمك.

1. التنفس الأنفي البديل

يتضمن التنفس البديل للأنف سد فتحة أنف واحدة في كل مرة بينما تتنفس من خلال الأخرى، بالتناوب بين فتحتي الأنف بنمط منظم. من الأفضل ممارسة هذا النوع من التنفس المخفض للقلق في شكل الجلوس. ضعي يدك اليمنى عن طريق شني المؤشر والأصابع الوسطى في راحة يدك، وتركي الإبهام والبنصر والخنصر ممتدة. يُعرف هذا باسم Vishnu mudra في اليوغا. أغمضي عينيك أو انظري برفق إلى أسفل.

- البصل:

البصل وخصوصاً الأحمر له فوائد هامة للصحة العقلية. فقد أظهرت الدراسات الحديثة، قدرته البالغة الهامة على تعزيز الذاكرة وزيادة قدرة الدماغ على التركيز.

- الكرز:

يحتوي على كمية عالية من مضادات الأكسدة الفعالة

مهما كان نوعه، يحتوي التوت على كمية عالية من الأنثرافينول، حيث إن كل كوب يؤمن 6 غرامات من هذه الأنثرافينول. كما وأنه قليل السعرات الحرارية، فحصة فاكهة من التوت (كوب) تحتوي على 60 سرعة حرارية فقط، مما يساهم في الحفاظ على وزن صحي.

بالإضافة إلى ذلك، يُعتبر التوت من أكثر أنواع الفاكهة احتواءً على مضادات الأكسدة التي تساعد في الوقاية ليس فقط من السرطان ومشاكل القلب، إنما أيضاً من الأمراض العصبية وفقدان الذاكرة المرتبط بالشيخوخة، ومرض الباركنسون.

- الأسماك الدهنية

الأسماك الدهنية مثل (الماكريل، السلمون، التونا وغيرها) تؤمن نسبة عالية من الأحماض الدهنية الأساسية الأوميغا 3 التي تُعد من أكثر المواد أهمية لقب الإنسان ودماغه. وإلى جانب كونها مضادة للالتهابات، تساعد الأوميغا 3 على تقوية الذاكرة أيضاً. تابعي المزيد: الفرق بين الصحة العقلية والنفسية ونصائح اختصاصية للوقاية

- العنب:

يُعتبر العنب من أهم الثمار لفائدة لصحة الإنسان. وإلى جانب قدرته الجبارة في محاربة أمراض جمة، يحتوي العنب على نسبة كبيرة جداً من المواد المضادة للأكسدة على رأسها الفلافونويد، التي تمكن الجسم من الحفاظ على الأداء السليم للذاكرة وتعزيز القدرة على التركيز وحماية القدرات المعرفية.

- البصل:

البصل وخصوصاً الأحمر له فوائد هامة للصحة العقلية. فقد أظهرت الدراسات الحديثة، قدرته البالغة الهامة على تعزيز الذاكرة وزيادة قدرة الدماغ على التركيز.

- الكرز:

يحتوي على كمية عالية من مضادات الأكسدة الفعالة

عصير طبيعي لنحك القوة في التمارين

يحرص الكثير من الرياضيين على الحصول على "مخفوق البروتين" قبل التوجه إلى النادي الرياضي، ليزيد من نشاطهم وقوة عضلاتهم أثناء التمرين، إلا أن دراسة جديدة وجدت بديلاً صحياً قد يفنيك عن مثل تلك المشروبات.

ووجد باحثون من جامعة إكستر البريطانية، أن عصير الشمندر يزيد بشكل كبير من قوة العضلات، مما يسمح لك برفع أوزان أثقل وأداء المزيد من التكرارات للتمرين.

السبب في ذلك يعود إلى أن الخضروات مثل الشمندر، غنية بالنترات والمواد الكيميائية التي تعزز الأكسجين والدم بالجسم، وقد ارتبطت بزيادة القدرة على التحمل.

يذكر أن القهوة أيضاً تعمل كمثب قوي يمكن أن يساعد في التمارين، عن طريق تحفيز الجهاز العصبي المركزي وإعطائك المزيد من الطاقة. خبراء من جامعة إكستر طبقوا التجربة على 10 شباب أصحاء في أوائل العشرينيات من العمر.

طلب من هؤلاء اتباع نظام غذائي منخفض النترات لمدة 3 أيام قبل بدء التجربة، مثل تجنب الخضار الورقية.

تسمم الحمل يضعف مغاظر النوبة القلبية للمرأة

قالت دراسة جديدة إن النساء اللاتي تعرضن لتسمم الحمل يتضاعف لديهن احتمال الإصابة بالنوبة القلبية 4 مرات والسكتة الدماغية 3 مرات خلال السنوات الـ 10 التالية للحمل، وتظل المخاطر مرتفعة بعد أكثر من 20 عاماً.

ونشرت الدراسة أمس في المجلة الأوروبية لأمراض القلب، وقالت الدكتورة سارة هالوم المشرفة على الدراسة من جامعة كوبنهاغن: "تظهر المخاطر العالية للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بعد تسمم الحمل في سن مبكرة بالنسبة للمرأة، ويحدث ذلك بعد الولادة".

وأضافت "تشير هذه النتائج إلى أن التدخلات لمنع النوبات القلبية والسكتات الدماغية لدى هؤلاء النساء لا يمكن أن تنتظر حتى منتصف العمر".

ويؤثر تسمم الحمل على ما يصل إلى 8% من حالات الحمل في جميع أنحاء العالم. وأهم علاماته ارتفاع ضغط الدم، وزيادة البروتين في البول، وتظهر الأعراض بعد 20 أسبوعاً من الحمل، أو بعد الولادة بفترة وجيزة. وتشمل الصداع الشديد، وآلام المعدة، والغثيان، وحذرت هالوم "قد تخطن النساء في اعتبارها أعراض حمل طبيعية، وبالتالي لا يطلبن المساعدة الطبية حتى تصبح الحالة شديدة".

إنقاذ أسد بحر ظل على سطح الجليد لمدة 3 أيام

قدم رجال الطوارئ من جزيرة سخالين، على شواطئ بحر أوخوتسك الروسي مساعدة لأسد بحر كان يرفد على الجليد منذ 3 أيام. وروى موظف الخدمة الصحية في وزارة الطوارئ الروسية قصة منذهلة عما حدث في ذلك اليوم بالقرب من شاطئ سخالين.

فقد عشر مواطن محلي لم يذكر اسمه بالقرب من شواطئ بحر أوخوتسك، على أسد بحر يزن حوالي 80 كيلوغراماً.

وكما أوضح الخبراء، أتى الحيوان البحري من شق عريض في الماء، فنام على الجليد، ثم ضرب المنطقة الضيق الشديد، ما أدى إلى تجرد الممر البحري.

وجاء في التقرير الصادر عن إدارة الطوارئ المحلية إنه تم إغلاق طريق العودة إلى الماء، وبسبب ذلك قضى أسد البحر أكثر من 3 أيام على سطح الجليد.

واستدعى المواطن خدمة الطوارئ، فجاء رجال الطوارئ والنشطاء الاجتماعيون لمساعدة ساكن البحر العيس راكبين عربة ثلجية. وتم تحميله على زلاجة، ونقله إلى ساحل بحر أوخوتسك، حيث أعادوه إلى بيئته الطبيعية.

القدس القديمة.. نقش لكف يد يجير علماء آثار

عُثر على نقش لكف يد على جدار حجري صخري في خندق مائي قديم، خارج سور البلدة القديمة في القدس الشرقية المحتلة، وقد شكل علامة استهزاء وأثار حيرة علماء الآثار الإسرائيلييين الذين توصلوا إليه.

وأوضحت سلطة الآثار الإسرائيلية أن النقش لكف يد يشكل وجم اليد اليمنى لرجل، اكتشف في خندق عمره ألف عام، خلال أعمال توسيع طريق بالقرب من باب السامرة، أحد أبواب البلدة القديمة في القدس الشرقية التي ضمتها إسرائيل بعدما احتلتها في يونيو 1967.

وهذا الخندق المائي الضخم محفور في الصخر المحيط بالبلدة القديمة، ويمتد بطول 10 أمتار وعمق يتراوح بين مترين و7 أمتار، وهو يعكس الخنادق الأوروبية المعتادة، لم يكن مليئاً بالياه، وبحسب سلطة الآثار الإسرائيلية، فقد احتاج الصليبيون 5 أسابيع لعبور المدينة واختراق أسوارها ودفاعاتها عام 1099. ومع أن وظيفة الخندق وأصلح لعلماء الآثار، لم يتوصلوا بعد إلى توضيح معنى نقش

هؤلاء الأكثر عرضة لخطر نقص فيتامين B12

كروم وهورس البنكرياس الإفرازي، كما أن تناول حاصرات الأحماض (مضادات الحموضة) أو وأقيات المعدة (مثبطات مضخة البروتون) على مدار فترة طويلة يعزز فرص نقص فيتامين B12 في الجسم.

وتتمثل أعراض نقص فيتامين B12 في التعب المستمر والضعف العام وفقر الدم ومشاكل الأعصاب والعضلات، نظراً لأن فيتامين B12 مهم لصحة الأعصاب وبناء الدم وتجديد الخلايا.

وأوضحت الجمعية أن جسم الشخص البالغ يحتاج إلى فيتامين B12 بمعدل 4.0 ميكروغرام يومياً، مشيرة إلى أن المرأة تحتاج إلى فيتامين B12 بمعدل 4.5 ميكروغرام يومياً أثناء الحمل وبمعدل 5.5 ميكروغرام يومياً أثناء الرضاعة الطبيعية.

قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن خطر نقص فيتامين B12 يرتفع لدى كبار السن والأشخاص، الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً.

وأضافت الجمعية أن خطر نقص فيتامين B12 يرتفع أيضاً لدى الأشخاص، الذين يعانون من أمراض المعدة مثل التهاب المعدة الضموري واستئصال المعدة أو جزء منها أو أمراض الأمعاء المزمنة مثل التهاب القولون التقرحي أو مرض





منوعات الفكر 22

من خلال كليتها المتسع ومراكزها البحثية

جامعة الإمارات تواكب «عام الاستدامة» بمشاريع بحثية استراتيجية ومخرجات عالية الجودة



على تحديات تغير المناخ، وقد نشر الباحثون في جامعة الإمارات 3693 ورقة بحثية تتعلق بأهداف التنمية المستدامة وفقاً لبيانات سكوبس خلال الفترة من 2017-2022 وهو ما يعادل نسبة 41% من إجمالي الأوراق البحثية التي نشرت في تلك الفترة، مما يؤكد على الدور الريادي للجامعة في إيجاد الحلول والتوصيات العلمية التي تساهم في تحقيق الاستدامة البيئية. كما ونشر الباحثون أيضاً 275 ورقة

بالتغلب على الفقر والجوع واستدامة المدن والمجتمعات والحياة تحت الماء. وتطلق الدورة الثانية هذا العام بـ104 مشروعاً بحثياً طلابياً وبمشاركة 464 طالباً من مختلف الكليات في مواضيع ذات صلة بجودة التعليم، والمياه النظيفة، والصرف الصحي، والحياة على الأرض. وأشجار إلى أن جامعة الإمارات من خلال أعضاء هيئة التدريس والباحثين والطلاب، أعدت كوادرن وطنية للمساهمة في تعزيز التنمية المستدامة والتغلب

على تحديات تغير المناخ، وقد نشر الباحثون في جامعة الإمارات 3693 ورقة بحثية تتعلق بأهداف التنمية المستدامة وفقاً لبيانات سكوبس خلال الفترة من 2017-2022 وهو ما يعادل نسبة 41% من إجمالي الأوراق البحثية التي نشرت في تلك الفترة، مما يؤكد على الدور الريادي للجامعة في إيجاد الحلول والتوصيات العلمية التي تساهم في تحقيق الاستدامة البيئية. كما ونشر الباحثون أيضاً 275 ورقة

بالتغلب على الفقر والجوع واستدامة المدن والمجتمعات والحياة تحت الماء. وتطلق الدورة الثانية هذا العام بـ104 مشروعاً بحثياً طلابياً وبمشاركة 464 طالباً من مختلف الكليات في مواضيع ذات صلة بجودة التعليم، والمياه النظيفة، والصرف الصحي، والحياة على الأرض. وأشجار إلى أن جامعة الإمارات من خلال أعضاء هيئة التدريس والباحثين والطلاب، أعدت كوادرن وطنية للمساهمة في تعزيز التنمية المستدامة والتغلب

بالتغلب على الفقر والجوع واستدامة المدن والمجتمعات والحياة تحت الماء. وتطلق الدورة الثانية هذا العام بـ104 مشروعاً بحثياً طلابياً وبمشاركة 464 طالباً من مختلف الكليات في مواضيع ذات صلة بجودة التعليم، والمياه النظيفة، والصرف الصحي، والحياة على الأرض. وأشجار إلى أن جامعة الإمارات من خلال أعضاء هيئة التدريس والباحثين والطلاب، أعدت كوادرن وطنية للمساهمة في تعزيز التنمية المستدامة والتغلب

بالتغلب على الفقر والجوع واستدامة المدن والمجتمعات والحياة تحت الماء. وتطلق الدورة الثانية هذا العام بـ104 مشروعاً بحثياً طلابياً وبمشاركة 464 طالباً من مختلف الكليات في مواضيع ذات صلة بجودة التعليم، والمياه النظيفة، والصرف الصحي، والحياة على الأرض. وأشجار إلى أن جامعة الإمارات من خلال أعضاء هيئة التدريس والباحثين والطلاب، أعدت كوادرن وطنية للمساهمة في تعزيز التنمية المستدامة والتغلب

حديقة الحيوانات بالعين تستعرض أسرار الاستثمار الناجح في الجلسة الحوارية الثانية من برنامج نقطة



فاعلاً على الصعيد الشخصي والعلمي، وذلك ضمن أولويات الحديقة في تقديم الفعاليات والمبادرات التي تدعم مسؤوليتها المجتمعية تجاه أفراد المجتمع سواء مؤثرين أو متلقين.



يهدف إلى استضافة نماذج لشخصيات ناجحة ومؤثرة وملهمة استطاعت أن تحدث تغييراً جذرياً بالذكور أن برنامج نقطة الذي انطلقته حديقة الحيوانات بالعين العام الماضي 2022

العالم فيما ظل مركزاً على شغفه الأول في إطلاق مشروعه الخاص لصناعة وإنتاج العطور، ومن بعدها إلى عالم المتاجر الفاخرة والمطاعم الراقية، بالإضافة لمجموعته الجديدة من الساعات الفريدة، ليصبح بعد مشوار من الجهد والطموح الرئيس التنفيذي لمجموعة محمد هلال التجارية التي تهدف في رسالتها إلى خلق مجتمعات تلهم الآخرين ليعيشوا حياتهم بكل بساطة ووضوح وسعادة. هذا وحقت العالمية تجاوباً كبيراً من المهتمين والشغوفين بمعرفة سبل الاستثمار الناجح والتحديات التي عليهم مواجهتها والتعامل معها لبناء المستقبل، فيما اختتمت الجلسة الحوارية بتكريم الضيف، حيث قام السيد محمد حمدان العلوي المدير التنفيذي لقطاع خدمات المساندة في حديقة الحيوانات بالعين بتسليم محمد هلال درعاً تذكاريًا على مشاركته الفاعلة في عرض تجربته وإنجازاته ودوره في إلهام الشباب الصاعد.

العالم فيما ظل مركزاً على شغفه الأول في إطلاق مشروعه الخاص لصناعة وإنتاج العطور، ومن بعدها إلى عالم المتاجر الفاخرة والمطاعم الراقية، بالإضافة لمجموعته الجديدة من الساعات الفريدة، ليصبح بعد مشوار من الجهد والطموح الرئيس التنفيذي لمجموعة محمد هلال التجارية التي تهدف في رسالتها إلى خلق مجتمعات تلهم الآخرين ليعيشوا حياتهم بكل بساطة ووضوح وسعادة. هذا وحقت العالمية تجاوباً كبيراً من المهتمين والشغوفين بمعرفة سبل الاستثمار الناجح والتحديات التي عليهم مواجهتها والتعامل معها لبناء المستقبل، فيما اختتمت الجلسة الحوارية بتكريم الضيف، حيث قام السيد محمد حمدان العلوي المدير التنفيذي لقطاع خدمات المساندة في حديقة الحيوانات بالعين بتسليم محمد هلال درعاً تذكاريًا على مشاركته الفاعلة في عرض تجربته وإنجازاته ودوره في إلهام الشباب الصاعد.

نظمتها مركز الشارقة للتدريب الإعلامي

مدراء القنوات والإذاعات والإدارات في هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون يشاركون في دورة القيادة الإبداعية

للحصول على المردود المناسب. كما تهدف الدورة إلى خلق مزيد من الحوار والالتقاء بين مدراء القنوات التلفزيونية والمحطات الإذاعية والإدارات وهي فرصة لا تتكرر كثيراً بحكم ضغوط العمل اليومي المتواصل. وتحرس هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون دائماً على رفد المدراء والقائمين على مختلف المصالح بمهارات القيادة الإبداعية بما يساهم في تطوير بيئة العمل وزيادة الانتاجية وفق أرقى المقاييس المعمول بها في هذا المجال.

شارك مدراء القنوات والإدارات في هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون في دورة تدريبية نظمتها مركز الشارقة للتدريب الإعلامي حول القيادة الإبداعية، قدمها الدكتور عبد الرحيم اسماعيل الزرعوني المدرب والمستشار في التطوير المؤسسي. الدورة التي استمرت ثلاثة أيام في منتج واحة البداير بالشارقة، تهدف إلى تعزيز كفاءة الإبداع الإداري والابتكار في تسيير فريق العمل، وتخللتها ورش عمل تدريبية وتمارين تطبيقية حيث تم التركيز فيها على عدد من المظاهر القيادية التي تساعد القيادات المؤسسية على اتخاذ القرارات الصحيحة وكيفية تحفيز الموظفين



شرطة أبوظبي تسعد 20 طالباً من أصحاب الهمم

وكان في استقبالهم العقيد حميد عبدالله الجابري مدير المركز وعدد من الضباط، وأكد على اهتمام شرطة أبوظبي بإسعاد المجتمع ودعم مثل هذه المبادرات المجتمعية والإنسانية لافتاً إلى التعاون المستمر مع المؤسسات التربوية الساعية إلى تمكين الطلاب سفاء

وكان في استقبالهم العقيد حميد عبدالله الجابري مدير المركز وعدد من الضباط، وأكد على اهتمام شرطة أبوظبي بإسعاد المجتمع ودعم مثل هذه المبادرات المجتمعية والإنسانية لافتاً إلى التعاون المستمر مع المؤسسات التربوية الساعية إلى تمكين الطلاب سفاء

وكان في استقبالهم العقيد حميد عبدالله الجابري مدير المركز وعدد من الضباط، وأكد على اهتمام شرطة أبوظبي بإسعاد المجتمع ودعم مثل هذه المبادرات المجتمعية والإنسانية لافتاً إلى التعاون المستمر مع المؤسسات التربوية الساعية إلى تمكين الطلاب سفاء



منوعات الفكر

23

يعد غسل الفم من العناصر الشائعة للعناية بالفم، ولكن في حين أنه مفيد لصحة الفم، إلا أنه قد لا يكون كذلك عندما يتعلق الأمر بالقلب.

ومن المعروف أن صحة الفم ترتبط بصحة الجهاز العصبي من خلال الدراسات التي وجدت أن بعض أشكال أمراض اللثة يمكن أن تزيد من خطر إصابة الشخص بحالات عصبية تنكسية.



عندما يتعلق الأمر بضغط الدم

غسول الفم "قد يضر أكثر مما ينفع"



كل يوم هو استخدام غسول الفم المطهر، والذي يقضي على البكتيريا الجيدة، التي تساعد على تكوين أكسيد النيتروجين". وأشار إلى أن إصابات وجود البكتيريا المنتجة لأكسيد النيتروجين في تجويف الفم يمكن أن يساعد في الحفاظ على ضغط الدم الطبيعي، يعطي العلماء والباحثين هدفا

جديدا لمساعدة أولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

أفضل الطرق لإدارة ارتفاع ضغط الدم

يمكن التحكم في ضغط الدم وخفضه بعدة طرق، خاصة من خلال تغيير نمط الحياة. وتتضمن أمثلة هذه الطرق ما يلي:

- التقليل من تناول الملح
- تناول نظام غذائي متوازن قليل الدسم
- الحفاظ على النشاط
- الإقلاع عن تناول الكحوليات
- خسارة الوزن
- تناول كميات أقل من الكافيين
- الإقلاع عن التدخين
- المصدر: إكسبريس



على ضغط الدم".
كيف اكتشفوا أن غسول الفم كان له هذا التأثير؟
استخدم الباحثون التسلسل الجيني للحمض النووي الريبوزي الريبوسومي (rRNA) وتحليله لفحص ما إذا كان إدخال غسول الفم بالكورهيبيسين مرتبطا بتغيير في التركيب البكتيري للسان.
فوجدوا أن غسول الفم يؤثر على البناء البكتيري ويؤثر على ضغط الدم، ولكنه يؤثر على نوع واحد فقط من ضغط الدم.
وهناك نوعان من ضغط الدم، كلاهما يجتمعان معا لتكوين قراءة ضغط الدم.
ويعرف هذان الرقمان باسم ضغط الدم الانقباضي والانقباضي، ويجب أن يكونا عند مستوى معين في كل شخص حتى يتم اعتباره بصحة جيدة.
وضغط الدم الانقباضي هو القوة التي يضخ بها القلب الدم في جميع أنحاء الجسم بينما ضغط الدم الانقباضي هو المقاومة لتدفق الدم في الأوعية الدموية.
ووجد الباحثون أن غسول الفم يرفع ضغط الدم الانقباضي.

هل يمكن تحسين ضغط الدم الانقباضي عن طريق تحسين صحة الفم؟
خلص الباحثون إلى أنه يمكن التحكم في ميكروبيوم اللسان من خلال التنظيف المنتظم والتغييرات الغذائية المناسبة.

وأضاف البروفيسور بريان: "نعلم أنه لا يمكن للمرء أن يكون بصحة جيدة من دون كمية كافية من أكسيد النيتروجين المنتشر في جميع أنحاء الجسم. ومع ذلك، فإن أول شيء يفعله أكثر من 200 مليون أمريكي

ووفقا لموقع Dentistry Today، يمكن أن يؤدي استخدام غسول الفم إلى زيادة ضغط الدم. وتوصلت مجموعة من الباحثين إلى أن مادة كيميائية في غسول الفم تعرف باسم "الكورهيبيسين" يمكن أن تقتل البكتيريا النافعة المنتجة لأكسيد النيتريك (أو أكسيد النيتروجين، NO)، ما يؤدي بدوره إلى رفع ضغط الدم الانقباضي.
وقال البروفيسور ناثن بريان: "أكسيد النيتريك هو أحد أهم جزيئات الإشارات المنتجة في جسم الإنسان. ونظرا لأن أكسيد النيتريك هو وحدة إشارات منتشرة في كل مكان، فقد يكون للتأثيرات الجهازية للبكتيريا المنتجة عن طريق الفم تأثيرات مهمة على صحة الإنسان تتجاوز الحفاظ



كيف تقلل ضرر الإكزيما هذا الشتاء؟

على الرغم من عدم وجود علاج للإكزيما - وهي حالة جلدية يمكن أن تزداد سوءا في أشهر الشتاء - إلا أن هناك طرقا لتخفيف أعراضها وتقليل الضرر الذي يلحق بالمناطق المصابة.

- ولتقليل آثار الإكزيما، توصي NHS أيضا بما يلي:
- تجنب عوامل معروفة مثل الحرارة وبعض أنواع الصابون.
 - توقف عن تناول أطعمة معينة بعد التحدث إلى طبيبك لمعرفة ما إذا كانت ناتجة عن حساسية تجاه أنواع الطعام.
 - توقف عن تناول المرطبات والكريمات.
 - توقف عن تناول الكورتيكوستيرويدات الموصوفة.
 - توقف عن تناول مضادات الهيستامين.
 - توقف عن وضع الضمادات.
 - توقف عن العلاجات التكميلية مثل العلاجات العشبية.

ولتقليل ذلك ينصح بما يلي:

- فرك بشرتك بلطف بأصابعك بدلا من حكها.
- استخدام القفازات المضادة للخدش على رضيع أو طفل لمنعه من حك جلده.
- الحفاظ على أظفارك قصيرة ونظيفة.
- الحفاظ على جلده مغطى بالملايس الخفيفة.
- كما أن العلاج بالفانغز المبللة يساعد أيضا في السيطرة على الحكه.

اعتبارك طرق العناية ببشرتك خلال فصل الشتاء. ووفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية NHS، من أجل تشخيص ما يسمى بالإكزيما التأتبية، يجب أن تكون مصابا بحكة في الجلد في الأشهر الـ 12 الماضية.

ويجب أن يكون لديك أيضا ثلاثة أو أكثر مما يلي:

- جلد أحمر منهيج بشكل واضح في تجاعيد الجلد - مثل الجزء الداخلي من مرفقك أو خلف ركبتيك في وقت الفحص.
- تاريخ من تهيج الجلد يحدث في نفس المناطق المذكورة أعلاه.
- بشرة جافة بشكل عام في آخر 12 شهرا.
- تاريخ من الإصابة بالربو أو حمى القش.

ولا يُعرف بالضبط ما الذي يسبب الإكزيما التأتبية، على الرغم من أنها تحدث عادة لدى الأشخاص ذوي الحساسية ويمكن أن تنتقل بين الأفراد في العائلات. وغالبا ما تتطور إلى جانب حالات أخرى مثل حمى القش والربو.

وهناك عدد من الخطوات التي يمكنك اتخاذها لمحاولة تقليل آثار الإكزيما التأتبية على بشرتك على النحو الذي اقترحت هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS):

تقول NHS: "غالبا ما تسبب الإكزيما حكة قد تستفزك لخدش المناطق المصابة من الجلد". لكن الحك عادة ما يضر بالجلد، ويمكن أن يتسبب بحد ذاته في حدوث المزيد من الإكزيما. ويتكاثف الجلد في النهاية ويتحول إلى مناطق جلدية مصابة نتيجة للخدش المزمن. ويؤدي الخدش العميق أيضا إلى حدوث نزيف ويزيد من خطر إصابة بشرتك بالعدوى أو التندب".

تعرف الإكزيما بأنها حالة جلدية التهابية شائعة إلى حد ما يمكن أن تبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر، على الرغم من أنها أكثر شيوعا عند الأطفال. وسيماني المصابون من نشوء بقع في الجلد شديدة الجفاف ومثيرة للحكة يمكن أن تنزف، ونظرا لأن الإكزيما يمكن أن تتفاقم بسبب الطقس البارد، فمن المفيد أن تتضع في



حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا

هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية انتاريس لتوزيع الوسائط البصرية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/24 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/24 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : اتاريس لتوزيع الوسائط البصرية - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 300-0156 ملك رئيس للتطوير - البرشاء 1 - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 779826 رقم القيد بالسجل التجاري : 1279202 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/24 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/24 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا

هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية وسام المنى للهدايا والاكسسوارات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/18 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/18 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : وسام المنى للهدايا والاكسسوارات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 121 ملك عبدالرازق علي حسن الزرعوني - صناعية القيصيص - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 825493 رقم القيد بالسجل التجاري : 1390736 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/18 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/18 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية لوف اند ريمبوس فاشون للتجارة وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/25 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/25 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : لوف اند ريمبوس فاشون للتجارة
العنوان : معرض رقم 1 ملك ليلى عبدالواحد حسن الرستامي - ديرة - بورسعيد - استقامة B - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 900469 رقم القيد بالسجل التجاري : 1623298 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/25 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/25 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : فيرن ميديكال للتجارة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشامي - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس : 04-2389722 بموجب هذا

تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فيرن ميديكال للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/12/19 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/12/19 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : فيرن ميديكال للتجارة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 2.504 ملك المثل للتطوير ش م ح - حد نصم - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1012805 رقم القيد بالسجل التجاري : 1650695 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/12/19 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/12/19 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين الجبرودي للتدقيق والحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشامي - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس : 04-2389722 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الهلال كابيتال

اعلان نشر اجتماع خبرة

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

في القضية رقم 1663/2022 استئناف تجاري

المرفوعة من : اكسيس بنك المملكة المتحدة ليميتد
بوكالة : العويس للمحاماة والاستشارات القانونية
ضد : برايم انترناشيونال - م ح - بإشارة الى تكليف محكمة الشارقة في 2023/1/26 والمتضمن تكليف لجنة الخبرة في الدعوى المذكورة يوم الإثنين 2023/2/6 الساعة 11 صباحا على ان يلتزم المدعي عليه بالإتصال بهاتف مكتب الإخباريه لاعلامه بإجراءات والالتزام بالتوجه لعقد الاجتماع المراد عقده بالتاريخ والتوقيت المبين أعلاه ... علماً أن بيانات التواصل مع مكتب الخبرة هي : هاتف رقم 04/2999000 بريد إلكتروني : experts@alhilalcapital.ae
لذا ندعوكم للحضور في الموعد المذكور وتقديم كافة ما لديكم من مستندات ومذكرات.
عن لجنة الخبرة - الخبير / احمد ماجد لوتاه- رقم قيد (392)

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

اعلان بيع عقار بالنشر

في التنفيذ رقم 8/2022/227 تنفيذ محرر كاتب عدل
المطروقة ، دائرة التنفيذ المطروقة رقم 228
موضوع التنفيذ: تنفيذ الأوراق المدنية
من مركز اسواق العقار رقم 4352693868
اسم المالك: أحمد علي عيسى محمد البوشي - عنوانه (إمارة دبي - مدينة دبي - الحد العمر - شارع الربيع - خلف نادي بالرمية للعبة البدنية - فيلا رقم 08، رقم مئالي 3660089177 - 0553413608
موضوع الإعلان : أنه في يوم الأربعاء الموافق 2023/2/1 الساعة 05:00.00 مع الأيام الثلاث التالية ان القضي المال بسجوي بيع العقار الموضحة أوصافه أثناء لدى الجهة التي أتيب بها البيع (عرة الإمارات للتمارتات على موقعها الإلكتروني http://www.emiratesaucation.com) وعلى راضي الشراء ابراع تأمين لايصل من 20% من المثل الاساسي قبل دخول المزادة وكل من لديه اعتراض قبل البيع بالتقدم باخطار عرضه بما لا يقل عن 5% من مستندات قبل الجلسة المحددة لتلقي بيع العقار الجيد بالآداء 301 من قانون الإجراء رقم الثانية وعلى من يتقدم بطرح ابراع كامل ضمن والخصايف خلال فترة أيام الثانية جلسة البيع وكل شخص غير ممنوع من المزادة ان يزيد على التمن الاعلان الايام العشرة التالية لرسوم المزاد بشرط ان لا تقل هذه الزيادة عن عشر التمن على ان يكون وبيع على التمن العروض والصورقات خريفة المصفاة وفيها يلي بيان اوصاف العقار: صفاة التمنه (الحد على عيسى محمد البوشي) الأرض وما عليها من مياه ، الشطبة ، الفجر الأولى - رقم الأرض 748 - رقم البنية 354-743 - مساحة التمنه : 104.06 متر مربع ، البنية المساحة 33256.85 برهم .
ملاحظات : 1- يقع العقار في
ملاحظة : 1- يقع العقار في

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

اعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم 0003144 SHCFICICPL2022 / أمر اداء
الى المدعي عليه : فاطمة سفيان الدين بصفتها شريك ومدبر في رخصة المنفذ ضدها
الفاؤس الاصفر للتجارة العامة - م م - تعلمكم بان المدعي الشيخ سلطان بن سعيد بن ماجد بن صقر القاسمي الإمارات العربية المتحدة / الجنسية - قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه أمام محكمة الشارقة الإحاديه ، المحكمة الابتدائية المدنية. قرار المحكمة : تأمر بالزام المدعي عليها ان يؤدي للمدعي بالتضامن فيما بينهما مبلغا وقدره (111500) درهم (مئاة فقط واحد عشر الف وخمسمائة درهم) والزمتها بالفائدة بمقدار 5% سنويا من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام السداد والزمتها بالصورقات.
حرر بتاريخ 2023/1/25 - حرر بواسطة الموظف
مركز سعادة المتعاملين
محكمة الشارقة الاتحادية
المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

اعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم 0003144 SHCFICICPL2022 / أمر اداء
الى المدعي عليه : الفاؤس الاصفر للتجارة العامة - م م - تعلمكم بان المدعي الشيخ سلطان بن سعيد بن ماجد بن صقر القاسمي الإمارات العربية المتحدة / الجنسية - قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه أمام محكمة الشارقة الإحاديه ، المحكمة الابتدائية المدنية. قرار المحكمة : تأمر بالزام المدعي عليها ان يؤدي للمدعي بالتضامن فيما بينهما مبلغا وقدره (111500) درهم (مئاة فقط واحد عشر الف وخمسمائة درهم) والزمتها بالفائدة بمقدار 5% سنويا من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام السداد والزمتها بالصورقات.
حرر بتاريخ 2023/1/25 - حرر بواسطة الموظف
مركز سعادة المتعاملين
محكمة الشارقة الاتحادية
المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

اعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000245 SHCFICILABMIN2023 / عمالي (جزئي)
إلى المدعي عليه : منخل الفريخ للخدمات القضائية
مجهول محل الإقامة
لذلك يطالب المدعي من عدالة المحكمة تسجيل الدعوى وإعلان المدعي عليها بصورة من لاحتها والحكم بالزامها بان تؤدي للمدعي مبلغ (9000) درهم والزامها بالرسوم والخصايف. انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/7/2 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإحاديه المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 9) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/26/1، مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

اعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000203 SHCFIRECON2023 / التماس اعادة نظر
إلى المدعي عليه : محمد حكيم محمد اسلام - مجهول محل الإقامة
لذلك يلتصق بالتمسك من عدالة المحكمة المرفقة
قبول التماس واعادة النظر في الحكم الصادر من محكمة الابتدائية والغاء الحكم الممتسك به والقضاء جديد بعدم استحقاق اي مبلغ للتمسك ضده على اساس ما ذكر اعلاه والزام التمسك ضده بالرسوم والصورقات. انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/2/2 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإحاديه المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 9) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/1/24، مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

اعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000111 SHCFICILABMIN2023 / عمالي (جزئي)
إلى المدعي عليه : الوميض قنلاوات تركيب وحدات التكييف
مجهول محل الإقامة
لذلك يطالب المدعي من عدالة المحكمة تسجيل الدعوى وإعلان المدعي عليها بصورة لاحتها والحكم بالزامها بان تؤدي للمدعي مبلغ إجمالي (12800) درهم والزامها بالرسوم والخصايف. انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/2/2 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإحاديه المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 9) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/1/25، مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

اعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000128 SHCFICILABMIN2023 / عمالي (جزئي)
إلى المدعي عليه : الوميض قنلاوات تركيب وحدات التكييف
مجهول محل الإقامة
لذلك يطالب المدعي من عدالة المحكمة تسجيل الدعوى وإعلان المدعي عليها بصورة لاحتها والحكم بالزامها بان تؤدي للمدعي مبلغ إجمالي (9600) درهم والزامها بالرسوم والخصايف. انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/2/2 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإحاديه المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 9) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/1/25، مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

اعلان مدعي عليه بالنشر

محكمة الضريبة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم M0000656 FUCXCICIV-2016/ مدني
إلى المحكوم عليه : مراد محمد علي الحداد بصفته الوالي القضيب لجنة القاصر / هشام مراد محمد العوان : مجهول مكان الإقامة
إلى المقتضى ضد : راشد سالم محمد عبيد العوان : مجهول مكان الإقامة
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ شركة رأس الخيمة الوطنية للتأمين - في القضية المشار اليها أعلاه وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور وفق الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطوب لتنفيذ كالتالي : المجموع التكني شامل الرسوم والخصايف 28946.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السته التنفيذية المشار اليه أعلاه خلال 7 ايام من تاريخ اعلانك / الاعلان بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (من ذلك فان المحكمة ستستخذ بحفظ إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا
محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

اعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000508 AJCFICIPOR2022 / تجاري (جزئي)
إلى المدعي عليه : علي بن علي
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/14/2 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإحاديه المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/23/1، مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

اعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000508 AJCFICIPOR2022 / تجاري (جزئي)
إلى المدعي عليه : اقاميا قنلاوات الصيانة العامة ذ م م
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/14/2 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإحاديه المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/23/1، مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

اعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000239 SHCFICILABMIN2023 / عمالي (جزئي)
إلى المدعي عليه : منخل الفريخ للخدمات القضائية
مجهول محل الإقامة
لذلك يطالب المدعي من عدالة المحكمة تسجيل الدعوى وإعلان المدعي عليها بصورة من لاحتها والحكم بالزامها بان تؤدي للمدعي مبلغ (9000) درهم والزامها بالرسوم والخصايف. انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/7/2 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإحاديه المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 9) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/26/1، مكتب الخدمات القضائية

حكومة دبي

للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : عبداللله الرزوقي لمراجعة الحسابات
العنوان : مكتب رقم 04-01 ملك ماجد سلطان عبدالرحمن سيف الشامسي - المطيئة - هاتف : 04-2408784 فاكس : بموجب هذا

تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية محمد انور فضل كريم لتجارة الالكترونيات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/17 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/17 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي

للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : محمد انور فضل كريم لتجارة الالكترونيات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 103 ملك موزه راشد احمد عبدالله لوتاه - المر - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 801906 رقم القيد بالسجل التجاري : 1332611 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/17 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/17 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين عبدالله المرزوقي لمراجعة الحسابات العنوان : مكتب رقم 04-01 ملك ماجد سلطان عبدالرحمن سيف الشامسي - المطيئة - هاتف : 04-2408784 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي

للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمراجعة الحسابات
العنوان : مكتب رقم 3 ملك علي خليفة محمد القفاصي - ديرة - هور العنز - شرق - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية شركة ايسيت ماينز للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/19 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/19 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي

للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٩ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : شركة ايسيت ماينز للتجارة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم M05 ملك سلطان خليفة سلطان الحبنور - هور العنز - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 782929 رقم القيد بالسجل التجاري : 1287045 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/19 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/19 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمراجعة الحسابات العنوان : مكتب رقم 3 ملك علي خليفة محمد القفاصي - ديرة - هور العنز - شرق - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



منوعات المعركة

26

شعراء تغنوا بالأوطان وغنوا للإنسان من السعودية والجزائر وفلسطين وسوريا

بكائية حنين إلى الأم تؤهل مصطفى مطر في الحلقة الرابعة من أمير الشعراء

بالقول: "قصيدتك تنجح في تحويل التجربة النسوية بشعر تفصيلية جميل دون صخب أو ضجيج، مؤكدة لنا أن الشعر يمثل جسر خلاص وحيد"، وأشاد الدكتور محمد حجوة بفكرة القصيدة الجميلة التي تُعبر المتلقي بالتوثيق والتصعيد الدرامي الذي يسبب التوتر النفسي إلى اللغة، مشيراً إلى أن النص صورة جميلة تربط بين ذيل لباس العروس وذيل الفرس بكل كبرياء وشموخ، وختمت الدكتورة أماني فؤاد بأن الشاعرة تلعن حال المخالفة مع الجماعة في نفي لإثبات صلاح الأثنى وعقلها وحلمها قياساً على العدل والإنسانية من منظور الشاعرة لا منظور القبيلة.

تأهل الشاعر مصطفى مطر من فلسطين في لقاء الإعلامي عيسى الكعبي مع شعراء الحلقة الأربعة، وقبيل استعراض محطات الحلقة ومشاركات الشعراء فيها. أشار هؤلاء إلى أنهم قدموا نصوصهم التي تستحق التأمل مجتمعة لما حفلت به من رمزية وشعرية عالية، متوجهين إلى جمهور الشعر الفصيح بدعوة للاستمتاع بما استمعوا إليه من شعر وما يمثل حضور الشعراء في برنامج أمير الشعراء من ود وعلاقات تواصل بين الشعراء المشاركين، وما يعكس من تشجيع أعضاء لجنة التحكيم للشعراء وتدقيقهم لتجاربهم الشعرية المتفرقة. وفي ختام الحلقة، أعلنت لجنة التحكيم عن تأهل الشاعر مصطفى مطر بدرجة 47 من خمسين، ليُنْتَظَر الشعراء المتبقون نتيجة تصويت الجمهور لاختيار شاعرين يلتحقان بالمأهَل من شعراء الحلقة، حيث نالت نور الموالي 46، ونال أحمد بوفخته درجة 44، أما عبد الله بن محمد العنزي فنال 42 من خمسين.

في حنينه إلى أمه وخبزها وقهوتها، حيث اعتبرت الدكتورة أماني فؤاد أن القصيدة رسمٌ بالكلمات للوحات بديعة مؤثرة تجمع بين بلاغة المشهد وبلاغة الصورة، وتبرع في تصوير الأم وما تشي به من أمان بلا مجها الداخلية والخارجية، أما الدكتورة علي بن تميم فرأى أن قصائد الحنين كثيرة في الشعر العربي الأمر الذي يضع الشاعر أمام تحدي التمايز والمغايرة، معتبراً أن قصيدة الشاعر تشد حنين درويش وقبيله أبي الطيب في حنينه إلى أمه والكأس التي شربت الماء بها، ليختم بالقول: "أنت تحشد في نصك كل متعلقات الأم وصولاً إلى باب البيت والقهوة والفنجان، والمتعلقات الدينية من قرآن وأصوات ترتيل"، وقال الدكتور محمد حجوة إن في القصيدة حشداً من المجازات الجميلة التي تستحضر التراث الديني وترمز إلى آيات القرآن الكريم، وتشهدان عيني الأم كيديّن تمتدان لتهدهما الطفل في كرسى مهد.

نور الموالي من سوريا: توثب الأثنى وأثبات حلمها رابعة شعراء الحلقة نور الموالي من سوريا ركزت قصيدتها بعنوان "فرس دمشقية" حول معاني العقل والجنون في أنثوية بارزة ومواجهة الأهل والمحيط ورائحة أفكارها وأرقها بعد منتصف الليل مرتدية ثوب الرضا مرغمة، حيث أشاد الدكتور علي بن تميم بعنوان النص الذي يتحرك معه عنصران هما الفرس ودمشق، مع ما تشير إليه الفرس من صوت الأثنى الناطقة في القصيدة بينما تشير مفردة دمشقية إلى المجتمع، مشيراً إلى تأثير الشاعرة بإرت الكبير نزار قباني وصورة الشعرية ورؤيته في الأثنى، خاتماً

للمملكة العربية السعودية. **اعتذار من الأم وقصاصات من مسرحية الحياة** تلا إطلالة الشعارين لقاء الإعلامي عيسى الكعبي مع كل من مصطفى مطر ونور الموالي اللذين عبّرا عن حماسهما للوقوف أمام جمهور الشعر ولجنة تحكيم البرنامج، حيث أشار مصطفى إلى أن المختلف في نصه عودته إلى والدته بعد غياب ثمان سنوات قسراً، أما نور فأشارت إلى أنها جمعت مشاهد واقعية من قصص الجدات والصدفيات محاولة تسليط الضوء للكشف عن مشهد ضائع في مسرحية الحياة.

محطة غنائية مع قصيدة الشاعر عبد العزيز سعود البابطين "يا صبر الليل متى غده" وكان جمهور البرنامج مع محطة غنائية أدت خلالها الفنانة اللبنانية ولاء الجندي أبيات قصيدة الشاعر عبد العزيز سعود البابطين التي مطلعها "يا صبر الليل متى غده/ أقطأه العمر يجذده"، والتي يشكو الشاعر فيها معاناته انتظار الحبيب وشكوى قلبه بين أرق وقلق وسهر طوال العمر ينهكه البعد وتكويه نار الفراق.

مصطفى مطر من فلسطين: حنين إلى الأم وفنجان قهوتها في قصيدته بعنوان "نداء الغفران" ناجى الشاعر مصطفى مطر من فلسطين، أمه التي تتماهى فيها صورة الوطن والأرض، معاتباً بالشعر روحه المشردة التي حنت إلى تلك الأم- الوطن متمصفاً الصور الدرويشية

الآية الكريمة "ألم يسيرا في الأرض فتكون لهم قلوب يعقلون بها"، وفككت الدكتورة أماني فؤاد قصيدة الشاعر إلى رحلته الصوفية التي نلمح فيها ابن عربي والحلاج، وأخيراً المحور الثالث تطلعه المستقبلي المتفائل والإيجابي، مشيدة بانزياحات المعاني والأسماء فالهوت ليس موتاً بل يؤول بالهوت والظلام، والآيات المرفرفة التي تدل على خلاص النفس من دنويتها.

عبد الله بن محمد العنزي من السعودية: نص يتحرك بين الحقيقة والوهم ثاني شعراء الحلقة كان عبد الله العنزي الذي ألقى قصيدته بعنوان "أغنية لراحل لا يعود"، الذي أبدع في سؤال الوجود الإنساني والثاني للشاعر، والأقنعة التي تزييف الوجوه والمشاعر، والتي قال عنها الدكتور محمد حجوة: "رحلتك لا يعود، وسؤالي عن كثير من الصور الواردة كيف يمكن أن يسهر الإنسان وهو

يشرب رحلة وقصيدة؟ وكيف تشرب الجهات الأربع ظلاً ظمناً مهاجراً منسياً في الهجير"، بينما اعتبرت الدكتورة أماني فؤاد أن القصيدة تتأسس على الحوار مع الذات الذي يتراوح بين اليأس والأسى والأمل، بين ديالوج ومونولوج، مشيرة إلى أن القصيدة تحفل بالمجازات والصور الجميلة الموجهة، أما الدكتور علي بن تميم فأشار إلى أن الشاعر ترك جمهور الشعر حيارى والشعر حيرة وغموض، مشيداً برؤية الشاعر التي تتعمق سؤال الشاعر الجاهلي في مواجهة الحياة، وختم بالقول: "نصك يتحرك بين الحقيقة والوهم، والقصيدة تمثل لحظة التخلي عن الوهم ومواجهة الحقيقة، وكأنك يا عبد الله تلمح بضحك إلى الرؤية الجديدة

لجين عمران نتائج تصويت الجمهور للشعراء المتبقين من الحلقة الثالثة، حيث تأهل بنتيجتها الشاعران محمد محمود محاسنة الذي نال 85%، وأحمد مدني بنتيجة 48%، تلاه الإعلان عن شعراء الحلقة وهم: أحمد بوفخته من الجزائر، عبد الله محمد العنزي من السعودية، مصطفى مطر من فلسطين، ونور الموالي من سوريا.

ثم كان لقاء الإعلامي عيسى الكعبي خلف الكواليس مع الشعارين أحمد بوفخته الذي يتساءل في نصه عن الحكمة من الحزن الذي يصيب الأرض والأمل الذي ينتج عنه، وعبد الله العنزي الذي يسأل الحياة في نصه عن التعب الذي تحفل به والأسباب الكامنة

أحمد بوفخته من الجزائر: القلب قنديل والوطن قبلة مع قصيدته بعنوان "جدتي سعدة في جوار ربها" أطل الشاعر الأول في الحلقة أحمد بوفخته.

متناولاً مكانة القلب كقنديل وحب الوطن كقبس يرشد صاحبه في درب مؤاخاة الحزن والتعب، ومعاناة الأنيباء في قومهم بين ضلالة وهدي، مؤمناً بالدم يسري في التراب وبالدموع جيوشاً من مشاعر الشاعر الجياشة، حيث رأى الدكتور علي بن تميم أن الشاعر يتخذ الوطن خليلاً، وأن القصيدة ذات منحنى صويج بدلالاتها ونصها.

وأن تصوف الشاعر في عشق الوطن، يتوق للاتحاد به والنماهي معه، بما يجعل هوية الشاعر العنقاء تخرج من الرماد، مستعيداً أصوات كبار الشعراء كأحمد شوقي وآخرين، أما الدكتور محمد حجوة فأشاد بإلقاء الشاعر الجميل، مشيراً إلى اقتباس الشاعر معنى

•• أبوظبي - الفجر:

انطلقت مساء الأربعاء 25 يناير 2022، على مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي، الحلقة الرابعة ضمن حلقات البث المباشر من برنامج "أمير الشعراء" في موسمه العاشر، بتنظيم من لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، في إطار استراتيجيتها الثقافية الهادفة إلى صون التراث الثقافي، وتعزيز الاهتمام بالأدب والشعر العربي، البرنامج الذي يعد أضخم مسابقة تلفزيونية للشعر الفصيح في الوطن العربي، وذلك عبر فئاتي أبوظبي وبيوتنة.

رُحِّبَت الإعلامية لجين عمران بالجمهور في رابعة حلقات البرنامج المباشرة، وتوجهت بالتحية إلى أعضاء لجنة تحكيم البرنامج الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، والدكتورة أماني فؤاد، أستاذة النقد الأدبي الحديث بأكاديمية الفنون بالقاهرة، والدكتور محمد حجوة، أستاذ السيميائيات وتحليل الخطاب بكلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة محمد الخامس بالرباط.

تلاه لقاء الإعلامي الإماراتي عيسى الكعبي خلف الكواليس، بشعراء الحلقة الماضية أحمد مدني من مصر، محمد محمود محاسنة من الأردن، وعمر حسين المقدي من اليمن، والذين عبروا عن إيمانهم بالأمل بوأية ومحركا لقلوب الأهل والأصدقاء والأحبة، وحملوا برنامج أمير الشعراء رسالة المحبة وتحية الإيمان بقيمة الشعر ومكانته في حياة الإنسان في كل مكان.

ويعد تقرير استعادي للحظات إعلان نتائج تصويت الجمهور في الحلقة السابقة، أعلنت



البرية المعرضة للانقراض وتعافيا والتحديات التي تواجهها. وتجسد عدد من المعارض جمال العالم الذي يعيش فيه مصطحبا الزوار في رحلة إلى مناطق جديدة لم يسبق لهم زيارتها، منها معرض "بومبورا" للمصور أندرو سيمارك، الذي يوثق الحركات العاصفة للمحيطات، ويشكل خاص الأمواج العملاقة المعروفة باسم بومبورا، بالإضافة إلى معرض "مجموع المنطقة الغربية" للمصور نوربرت روزينغ الذي يستعرض جمال المنطقة الجنوبية للغرب الأمريكي وخاصة "منتزه يلوستون الوطني".

ويستعرض المصور داني عيد في معرض "التباين: ناميبيا" الجمال الطبيعي لهذا البلد الإفريقي، والكتبان التاسعة الممتدة فيه وتباينات ألوانها الفريدة، ويستكشف معرض "لغز الحياة" التماثلات الفلسفية للمصور بيدرو جارك كريب حول فكرة الحياة وارتباطها بالعالم الطبيعي، كما يعرض المصور ألبرت دروس في "جمال فرغيزستان الطبيعي" المناظر الطبيعية المتنوعة في فرغيزستان ومحبتة لتلك الدولة الآسيوية وثقافتها.

حوارات ملهمة حول الجمال المدهش للعالم الطبيعي ويحظى زوار "إكسبوجر 2023" بفرصة التعرف على مجموعة من الصور نوي الخبرة ضمن سلسلة من الحوارات الملهمة التي تصحبهم في رحلة إلى العالم الطبيعي، حيث يكشف المصور لوران بايو استكشافاته الفنية للعالم الطبيعي من خلال

التصوير بالأبيض والأسود في حوار "الابتكار في رؤية الطبيعة من خلال التصوير بألوان الأبيض والأسود"، ويؤرخ لرحلته التي امتدت على مدار عشرين عاماً في توثيق جمال الحيوانات البرية في القارة الأفريقية بألوان الأبيض والأسود، وعلى صعيد مماثل، يشارك المصور نوربرت روزينغ تجربته الشخصية في الانتقال من العمل في المستشفى إلى تصوير الطبيعة في حوار بعنوان "واصل الحلم - حياتي كمصور للحياة الطبيعية"، ويعرض سلسلة من الصور المحفزة التي تجسد فلسفة "العودة إلى الجذور" ويناقش استخدام تقنيات التصوير التناظري اليدوي.

ويتعمق المصور كارلتون وارد جونيور بالتحديات التي تواجه فهد فلوريدا وجهود حمايتها وربطها

في الفترة من 9 - 15 فبراير بـ "مركز إكسبو الشارقة"

أفضل مصوري الحياة البرية والطبيعة في إكسبوجر 2023

البرية المعرضة للانقراض وتعافيا والتحديات التي تواجهها. وتجسد عدد من المعارض جمال العالم الذي يعيش فيه مصطحبا الزوار في رحلة إلى مناطق جديدة لم يسبق لهم زيارتها، منها معرض "بومبورا" للمصور أندرو سيمارك، الذي يوثق الحركات العاصفة للمحيطات، ويشكل خاص الأمواج العملاقة المعروفة باسم بومبورا، بالإضافة إلى معرض "مجموع المنطقة الغربية" للمصور نوربرت روزينغ الذي يستعرض جمال المنطقة الجنوبية للغرب الأمريكي وخاصة "منتزه يلوستون الوطني".

ويستعرض المصور داني عيد في معرض "التباين: ناميبيا" الجمال الطبيعي لهذا البلد الإفريقي، والكتبان التاسعة الممتدة فيه وتباينات ألوانها الفريدة، ويستكشف معرض "لغز الحياة" التماثلات الفلسفية للمصور بيدرو جارك كريب حول فكرة الحياة وارتباطها بالعالم الطبيعي، كما يعرض المصور ألبرت دروس في "جمال فرغيزستان الطبيعي" المناظر الطبيعية المتنوعة في فرغيزستان ومحبتة لتلك الدولة الآسيوية وثقافتها.

حوارات ملهمة حول الجمال المدهش للعالم الطبيعي ويحظى زوار "إكسبوجر 2023" بفرصة التعرف على مجموعة من الصور نوي الخبرة ضمن سلسلة من الحوارات الملهمة التي تصحبهم في رحلة إلى العالم الطبيعي، حيث يكشف المصور لوران بايو استكشافاته الفنية للعالم الطبيعي من خلال

التصوير بالأبيض والأسود في حوار "الابتكار في رؤية الطبيعة من خلال التصوير بألوان الأبيض والأسود"، ويؤرخ لرحلته التي امتدت على مدار عشرين عاماً في توثيق جمال الحيوانات البرية في القارة الأفريقية بألوان الأبيض والأسود، وعلى صعيد مماثل، يشارك المصور نوربرت روزينغ تجربته الشخصية في الانتقال من العمل في المستشفى إلى تصوير الطبيعة في حوار بعنوان "واصل الحلم - حياتي كمصور للحياة الطبيعية"، ويعرض سلسلة من الصور المحفزة التي تجسد فلسفة "العودة إلى الجذور" ويناقش استخدام تقنيات التصوير التناظري اليدوي.



البرية المعرضة للانقراض أو المهدة بالانقراض، ويحظى زوار "إكسبوجر 2023" بفرصة التعرف على مجموعة من الصور نوي الخبرة ضمن سلسلة من الحوارات الملهمة التي تصحبهم في رحلة إلى العالم الطبيعي، حيث يكشف المصور لوران بايو استكشافاته الفنية للعالم الطبيعي من خلال

التصوير بالأبيض والأسود في حوار "الابتكار في رؤية الطبيعة من خلال التصوير بألوان الأبيض والأسود"، ويؤرخ لرحلته التي امتدت على مدار عشرين عاماً في توثيق جمال الحيوانات البرية في القارة الأفريقية بألوان الأبيض والأسود، وعلى صعيد مماثل، يشارك المصور نوربرت روزينغ تجربته الشخصية في الانتقال من العمل في المستشفى إلى تصوير الطبيعة في حوار بعنوان "واصل الحلم - حياتي كمصور للحياة الطبيعية"، ويعرض سلسلة من الصور المحفزة التي تجسد فلسفة "العودة إلى الجذور" ويناقش استخدام تقنيات التصوير التناظري اليدوي.

ويتعمق المصور كارلتون وارد فهد فلوريدا، حيث يسلط الضوء على رحلة تلك القطط

•• الشارقة- الفجر:

يتيح المهرجان الدولي للتصوير "إكسبوجر" لجمهوره وزواره فرصة التعرف على عجائب وجماليات العالم الطبيعي، عبر جمعه 12 مصوراً من نخبة المتخصصين في تصوير الطبيعة والحياة البرية لعرض أعمالهم، والمشاركة في سلسلة من الندوات والحوارات المهمة، التي تناسب جميع الزوار من مختلف الاهتمامات والتخصصات كالعلماء وأنصار قضايا البيئة، والمصممين، وجامعي الفنون، والمتخصصين في صناعة السينما والأفلام الوثائقية، متيحاً لهم فرصة الاستمتاع والتعرف على الرؤى والتوجهات الحديثة حول هذا النوع من التصوير بصورة ملهمة.

ونظراً لاتساع نطاق مجال تصوير الطبيعة والحياة البرية لتوثيق جمال وتنوع الكوكب، يستضيف "إكسبوجر 2023" كلا من ألبرت دروس، وأندرو سيمارك، وكارلتون وارد جونيور، وداني عيد، ولوران بايو، وليفون بيس، ونوربرت روزينغ، وبيدرو جارك كريب، ورونان دونوفان، وسيرغيو بيتاميتز، وسايهون روبرتس، وطالب المري، إلى جانب 62 من أفضل المصورين الفوتوغرافيين والفنانين البصريين، الذين يشرفون على ورش العمل، وجلسات تقييم السير الفنية، وجلسات النقاش الجماعية، بالإضافة إلى تعزيز تفاعل الزوار خلال المهرجان الذي يقام على مدار سبعة أيام في الفترة من 9 - 15 فبراير بـ "مركز إكسبو الشارقة".

معارض تكشف جمال العالم الطبيعي



يحتاج مصورو الحياة البرية والطبيعة لقدرة عالية على تركيب عناصر الصورة وملاحظة أدق التفاصيل، واستخدام الإضاءة واللون والبيئة المناسبة لاقتناص صور مدهشة بصريا قادرة على إثارة المشاعر والأحاسيس، فضلاً عن احترام العالم الطبيعي والالتزام بحمايته والحفاظ عليه لأجيال المستقبل.

وتركز مجموعة من المعارض على الحياة البرية والمخلوقات الحية التي تعيش في مناطق مختلفة من كوكبنا، منها معرض للمصور لوران بايو بعنوان "قطط برية بالأبيض والأسود" يحتفي بالقطط الإفريقية وبيئتها الطبيعية، ومعرض "انقرضت أو على وشك الانقراض: حشرات في خطر" للمصور ليفون بيس الذي ينشر الوعي

منوعات

الفكر

لا داعي لتكبير الخلافات والعودة إلى الماضي وخلافاته

بيتر سمعان: القطاع الدرامي تأثر كثيراً بالأزمة المالية التي يعيشها لبنان

يخوض الممثل بيتر سمعان تجربة تمثيلية جديدة من خلال مسلسل (سر وقدر) الذي يتشارك بطولته مع كاتبة العمل فيفيان أنطونيوس.

سمعان تحدث عن هذا المسلسل، وعن موضوع الدراما اللبنانية وخلافاته مع الوسط الفني في هذا الحوار:

• ما أكثر ما لفتك في العمل الجديد (سر وقدر) الذي يحمل توقيع فيفيان أنطونيوس كتابة وكارولين ميلان إخراجاً وإيلي معلوف إنتاجاً، وهل لكونك بطله بالدرجة الأولى؟
- هذا العمل من بطولتي كما أن أنطونيوس كتب نصاً جميلاً جداً. الشخصية لها بناء درامي متطور جداً، والمنتج حاول قدر المستطاع تقديم الإنتاج اللازم كي يكون عملاً جيداً سيُعرض على شاشة (ال بي سي أي).
• ومُخرجة العمل ستستغل على تفاصيله كي يكون بمستوى الأعمال المحلية التي كنا نشاهدها على المحطات اللبنانية والتي كانت تحظى بإعجاب كل الناس.
- لا شك أن القطاع الدرامي تأثر كثيراً بالأزمة المالية التي يعيشها لبنان. وكل الممثلين المشاركين في هذا العمل لم يتوقفوا عند مسألة الأجر، بل كان مهمهم الوحيد تقديم عمل جيد يُعرض على قناة لبنانية ويفرح الناس به ويشعرون معه بأن الدراما بدأت تستعيد ما كانت عليه سابقاً.
• ما مصير المسلسل التلفزيوني الذي أنجزت كتابته؟
- المسلسل موجود وجاهز للتنفيذ وهو بعنوان (وردة حمراء)، ولكنني أنتظر كي تتوافر ظروف الإنتاج الملائمة لأنه يحتاج إلى ميزانية عالية جداً وأنا متأكد من أنه سيُضاهي الأعمال العربية المشتركة.
• وهل عرضت النص على المنتجين اللبنانيين الذين ينتجون أعمالاً مشتركة؟
- حتى الآن لم يحصل أي اتصال مع صادق الصباح وجمال سنان.
• وكان من المفترض أن تُنتج العمل محطة (LBCI) ولكنها أرجأت هذه الخطوة بسبب الأحداث التي وقعت في منطقة (عين الرمانة) (قبل نحو عام).
- لا أعرف ماذا يمكن أن يستجد وأنا منفتح على كل العروض. المسلسل يحتاج إلى ميزانية ضخمة لأنه يضم 15 شخصية أساسية.
• وهل هو مناسب كي يتحول إلى عمل مشترك؟
- طبعاً، لأن أحداث القصة والمنطقة الجغرافية التي تدور فيها يعيش فيها أشخاص من جنسيات مختلفة، وهي منطقة برج حمود التي يقطنها سوريون ومصريون وعراقيون وأشخاص من جنسيات أخرى.
• في الفترة الأخيرة حصلت إشكالات بينك وبين أطراف عدة في الوسط الفني، فما الذي يحدث تحديداً معك؟
- هي مرحلة وانتهت مع الحلقة التلفزيونية التي ظهرت فيها في برنامج (المجهول) وبدأنا مرحلة جديدة فيها سلام وتعاون مع مختلف الأطراف.
• مصلحة الدراما اللبنانية تقضي بأن نضع أيدينا بأيدي بعضنا البعض كي يتمكن هذا القطاع من استعادة نشاطه وعافيته.
• هل هذا يعني أنك تصالحت مع جو طراد؟
- أعتبر أن جو طراد هو أخي الصغير وعندما ألتقي به أسلم عليه ولا توجد في الأساس مشكلة بيني وبينه.
• لكنك هاجمته وهو ردّ عليك؟
- لم هاجمه أبداً، وكل ما في الأمر أن رودولف وجه إلي سؤالاً وأنا أجبت، وتم تفسير الجواب على أن المقصود هو جو طراد لأنني ورودولف ضحكنا، مع أن المقصود بالكلام كان المنتج مروان حداد وليس جو طراد.
• وهل الخلاف مع مروان حداد قائم حتى الآن؟
- نعم.
• وهل هناك إمكانية للصلح بينكما؟
- نحن في مرحلة جديدة وعهد جديد.
• بالنسبة إلي، لن أقول نعم أو كلا، بل كل شيء مرتبط بالظروف وطريقة تعاطي كل شخص مع الآخر.

شخص مع الآخر.
• يعني أنك يمكن أن تعمل معه؟
- أهم شيء أن تبقى الكرامة محفوظة. وما دامت الكرامات محفوظة، لا مشكلة عندي في التعامل مع كل الناس. ولكن عندما يحصل مس فيها عندها كل شيء يتغير.
• وهل ينطبق الكلام نفسه على الكاتبة منى طابع؟
- كلا، منى طابع صديقة ومهما حصل تبقى صديقتي.
• ولكن كان لك مأخذ عليها؟
- ولكن لم تصل الأمور بيننا إلى حد المس بالكرامات. يمكن أن نختلف حول موضوع فني أو رؤية معينة، ومع أننا متباعداً، ولكنني أعتبرها صديقة وأحبها من كل قلبي.
• كيف شعرت بأن مروان حداد مس بكرامتك؟
- لن أتحدث في هذا الموضوع مجدداً، لأنه انتهى بالنسبة إلي.
• نحن نخسر الكثير من الفنانين ونخسر البلد، والوضع الاقتصادي سيئ جداً ولا أريد أن أتذكر ما حصل مع مروان حداد، لأن أحداً لا يمكن أن يعرف ماذا يمكن أن يحصل في الحياة.
• وفي لحظة يمكن أن نخسر حياتنا.
- لا يوجد ما يستحق في هذه الحياة، ولذا لا داعي لتكبير الخلافات والعودة إلى الماضي وخلافاته. نحن ناضجون ويجب أن نكون أكثر تريثاً وألا تصدر عنا ردود فعل سريعة.
• هناك رأي يعتبر أنه يفترض بنجوم الصف الأول من الجيل الماضي أن يستوعبوا أن عمرهم لم يعد يسمح لهم بلعب أدوار البطولة الأولى وأن يسبحوا المجال أمام الجيل الجديد لأنه هو من يستحق هذه الأدوار؟
- كوني بطل مسلسل (سر وقدر) يُعتبر أكبر رد وتأكيد على أن ما يُقال ليس صحيحاً. يمكن أن يكون الممثل في السبعين من عمره وأن يكون العمل من بطولته. في الدراما التركية الأبطال هم في الستين أو السبعين من عمرهم نساء ورجالاً.
• وهل تتحمل الدراما اللبنانية ذلك، خصوصاً وأنها متوقفة من هذه الناحية وتعتمد على الأشكال الجميلة وعلى ممثلين صغار في السن في أدوار البطولة الأولى؟
- صحيح إنها متوقفة، ولكن كل نجوم الصف الأول وأنا واحد منهم لا يزالون نجوم الصف الأول، ولم يتمكن أحد من سحب البساط من تحت أقدامنا. يوجد أنا ويورغو شلهوب ويوسف الخال وعمار شلق وغيرنا ولا أريد أن أنسى الأسماء الأخرى. هناك ممثلون يلعبون أدواراً أساسية، وتحاول شركات الإنتاج أن تستعين بوجود شابة، ولكن أياً منهم لم يتمكن حتى الآن من أن يلفت الأنظار كي يكون نجم صف أول.
• هل تعتبر أن جورج طراد ليس نجم صف أول؟
- لا أريد أن أدخل في هذا الموضوع.
• ولكنك لعب أدوار البطولة الأولى في الدراما اللبنانية؟
- هو من جيل مختلف ويوجد بيننا وبينه فارق كبير في العمر والخبرة كما بنوعية الأدوار ونوعية المسلسلات.
• ولكنك قلت إنه لم يتمكن أي من الجيل الجديد أن يحجز مكاناً بين نجوم الصف الأول؟
- هذا الأمر يعود إلى الصحافة، وهي بإمكانها أن تُحد إذا كان جو نجم صف أول أم لا. أنا لا أقيم أياً من زملائي.
• لكن الدراما تجدد نفسها بالوجوه الجديدة؟
- طبعاً. الدراما بحاجة دائماً إلى وجوه جديدة، ولكن هذه الوجوه لا تلغي أبداً ممثلي الجيل الذي سبقها لأنهم حفروا أسماءهم في صخرة الدراما اللبنانية.
• كيف تنظر إلى ثنائيتك مع فيفيان أنطونيوس في هذا العمل؟
- لا يمكن أن أحكم على هذا الموضوع لأننا لم نباشر التصوير، ولكننا أصدقاء وسبق أن شاركنا في مسلسل عن الطائرة الإثيوبية ولكن العمل واجه مشكلة إخراجية، وأتوقع أن تكون بيننا كيمياء عالية في العمل الجديد لأن الأدوار مكتوبة (حفر وتنزيل) على الأشخاص.
• وهل كتب الدور خصيصاً لك؟
- كلا. ولكن عندما تحدثنا على الهاتف قالت لي فيفيان إن شخصية (طارق) في المسلسل تنطبق عليك تماماً. حتى إيلي معلوف الذي يعود له القرار النهائي، قال خلال (الكاستينغ) إن هذا الدور هو لي.
• هل تعتبر أن ثنائيتك مع ريتا برصونا كانت الأناج والأجمل، خصوصاً وأنكما تشاركتما في الكثير من الأعمال الناجحة لاسيما (غنوجة بيا)؟
- كان يفترض أن يُبنى على هذه الثنائية الناجحة وأن يكون هناك جزء ثانٍ من (غنوجة بيا) ولكن الخلاف بين مروان حداد ومنى طابع حال دون ذلك.
• كما كان يفترض إنتاج جزء ثانٍ من مسلسل (عصر الحرير) مع الممثلة نادين الراسي لأنه كان رائعاً جداً، مع العلم أنني تشاركت مع نادين أيضاً في مسلسل (ولاد البلد).
• كذلك، قدمت ثنائية رائعة جداً مع ميس حمدان في مسلسل (عشق النساء) و (أمير الليل)، وشاركت مع ورد الخال في عدد من الأعمال الناجحة. قدمت أعمالاً ناجحة أحبها مع كل الممثلات اللواتي اشتغلت معهن.
• هل من مشاريع جديدة على مستوى الدراما المشتركة؟
- ربما أشارك في عمل، ولكن لم يتطور المشروع حتى الآن.
• وهل هو من إنتاج شركة لبنانية؟
- نعم، ولكنني لا أستطيع أن أذكر اسمها.



رزان جمال: شخصية "إيملي" نسمة هواء وسط عنف فيلم "كيرة والجن"



عبرت الممثلة اللبنانية رزان جمال عن سعادتها بالنجاح الذي تحقّقه في مصر من خلال عدة أعمال فنية، بعدما شاركت من قبل في عدد من الأفلام والمسلسلات الأمريكية والعالمية، مشيرة إلى أنها لم تكن تتوقع كل ردود الأفعال هذه على دورها في فيلم "كيرة والجن" بطولة كريم عبد العزيز وأحمد عز وهند صبري. وصرحت رزان جمال لـ "اليوم السابع": لم استطع الحضور وقت عرض الفيلم في مصر وكنت أصور في تركيا، وفوجئت في الأيام التالية لعرضه بعدد كبير من الرسائل تهنئني على دور "إيملي" الذي جسدهه بالعمل، والأمر كان خيالاً بالنسبة لي، لم أكن أتوقع أن يتعلق الجمهور بشخصيتي في الفيلم".



العسل

الزيت النقي والشاي بالليمون واستنشاق البخار أخطاء شائعة في علاج نزلات البرد

نحن الآن في موسم البرد. وبالطبع المتضرر الرئيسي من البرد هي الاعضاء الثلاثة المرتبطة فيما بينها وهي الأذن والأنف والحنجرة، لذلك أي خطأ في علاج أحدها سوف يلحق الضرر بالعضو الآخر. فما هي الإجراءات التي يجب تجنبها في حالات نزلات البرد. الأذن- استخدام قطرات غير مناسبة. أو استخدامها المتكرر. وفقاً للخبراء من الأفضل تجنبها. لأننا نعتاد عليها سريعاً. وعند استخدامها المتكرر تلحق الضرر بالقلب. كذلك يجب تنظيف فتحتي الأنف بالتناوب وليس معاً كما يفعل الكثيرون. كما يجب تجنب استخدام البصل والثوم

(البعض يقطر عصير الثوم أو البصل في الأنف أو يضع قطع منها في فتحات الأنف) لن يؤدي هذا نتائج إيجابية، بل يؤدي فقط إلى حرق الغشاء المخاطي. الحنجرة- استنشاق البخار، لن يساعد. وشرب الشاي الساخن بالليمون لذيذ، ولكن لا فائدة منه أيضاً. الغرغرة مفيدة ولكن المهم هنا تكرارها وليس مكونات المحلول المستخدم. الأذن- من الخطأ التقطير في الأذن- تقطير زيت نباتي في الأذن، استخدام كمادات ساخنة خلال فترة طويلة. عدم علاج الزكام المرافق. عموماً اتبعوا هذه القواعد البسيطة وتمتعوا بالصحة.



طرق الوقاية من سرطان الجلد

يعتبر سرطان الجلد من أنواع السرطان المنتشرة. فكيف يمكن الوقاية من هذا السرطان، أو على الأقل تخفيض خطر الإصابة به. تشير الدكتورة تاتيانا شابوفالينكو، كبيرة أطباء مستشفى MEDSI الخاص بموسكو، إلى أن التعرض لفترة طويلة لأشعة الشمس، قد يشكل خطورة بالنسبة لبعض الناس، وخاصة الذين لديهم شامات أو بقع جلدية. بالإضافة إلى ذلك، تزيد فقاغات حروق الشمس، من خطر الإصابة بسرطان الجلد. لذلك ينصح الخبراء بضرورة استخدام وسائل تساعد على الوقاية من الشمس. وتقول: "يجب عدم التعرض للشمس خلال الفترة من الساعة 11 وإلى الساعة 16. لأن الشمس في هذه الفترة، هي أكثر نشاطاً وعدوانية". وتضيف، من أجل استبعاد الإصابة بسرطان الجلد، يجب تنظيف الجلد. هذا الفحص يجريه طبيب أخصائي بالأمراض الجلدية، الذي يقرر ما إذا كانت هناك حاجة لكشط الجلد في حالة الشك بسرطان الجلد.

ماذا يحصل عند تقطير عصير البصل أو الثوم في الأنف؟

أعلن الدكتور أندريه تيجلينيكوف، كبير أخصائيي الرعاية الطبية الأولية بوزارة الصحة في موسكو، أن تقطير عصير الثوم أو البصل في الأنف يلف الغشاء المخاطي. ويشير الأخصائي في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أنه خلال فترة انتشار الفيروسات، يجب الاهتمام بالصحة: تعزيز منظومة المناعة، اتباع نظام غذائي متوازن غني بالفيتامينات وتناول الفيتامينات التي يصفها الطبيب. ويقول، "من المهم مراقبة مستوى فيتامين C وفيتامين D وعنصر الزنك، وهي العناصر التي تعزز مقاومة الجسم. كما يجب ارتداء الملابس وفقاً للطقس وتجنب التعرض للبرد. وبالطبع للبصل والثوم خصائص مفيدة، لأنهما يفرزان مبيدات نباتية مضادة للميكروبات. ولكن يجب تناولها، وليس تقطير عصيرها في الأنف. لأن ذلك يلحق الضرر بالغشاء المخاطي". ويضيف، من المفيد غسل الأنف والغرغرة بمحلول ملحي، لمنع انتشار البكتيريا المسببة للأمراض. لأن الفم والأنف هما بوابة لدخول العدوى المرضية. ويشير الأخصائي، إلى أن أفضل طريقة للوقاية من العدوى الفيروسية هي التطعيم، لأنها مضمونة للوقاية من الإنفلونزا. ولكن بما أن الفيروس المسبب لهذا المرض في تغير مستمر، لذلك يجب التطعيم ضده سنوياً.



سائحون يرتدون الزي التقليدي الكوري «الهانبوك» يلتقطون الصور أثناء تساقط الثلوج في يوم شتوي بارد في قصر جيونج بوكجونج في سيول. رويترز

قرأت لك

عصير البرتقال



مما لا شك فيه أن لفاكهة البرتقال فوائد صحية جمة، خصوصاً أنها غنية جداً بالفيتامين سي C المضاد للأكسدة، والذي يؤمن الوقاية من أمراض عديدة، عبر تحفيز الجهاز المناعي في الجسم. تابعي في السطور الآتية فوائد عصير البرتقال على الريق
- فوائد عصير البرتقال على الريق للبشرة والوقاية من الشيخوخة المبكرة
- فوائد عصير البرتقال على الريق في تعزيز رطوبة الجسم
- فوائد عصير البرتقال على الريق في الوقاية من نزلات البرد
- فوائد عصير البرتقال على الريق في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب
- فوائد عصير البرتقال على الريق في تقوية جهاز المناعة

سؤال وجواب

- من صاحب قصيدة البردة؟
- كعب بن زهير.
- من صاحب قصيدة نهج البردة؟
- أحمد شوقي.
- كم يبلغ عدد أسماء الأسد في اللغة العربية؟
1500- اسم.
- ما المقصود بالعنققة؟
- الشعر أسفل الشفة وفوق الذقن.
- كم يبلغ العدد من الرهط؟
- من 10 إلى 30 فرد

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم.
- هل تعلم أن الإفراط في شرب الشاي والقهوة والخمور يؤدي الى زيادة الدهون الحمضية في الدم والذي يؤدي بدوره الى نسبة الكوليسترول في الدم والعامل الأساسي في تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم (روماتيزم المفاصل) يعالج بكدمات الثلج وتلقى نجاح كبير.
- هل تعلم أن صناع الشقيقة يصيب الأطفال أيضاً ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار.
- هل تعلم أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي تقل عند النساء اللواتي تكثرن من انجاب الأطفال وتزداد عند النساء الغير متزوجات واللواتي أنجبن (ولدن) طفل واحد، وليس للرضاعة أي علاقة في كثرة الإصابة أو قلتها.
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة.
- هل تعلم أن الكبد هو أكبر عضو عضلي من الأعضاء الداخلية التي توجد في أحشاء الانسان حيث يتراوح وزنه بين كيلو غرام واحد وثلاث أو أربعة أضعاف الكيلوغرام.

قصة الأسد المريض

أعلن الأسد الصوم عن الطعام مرضه الشديد وقال إن معدتي تؤلمني وقد قرر الطبيب، وهو الدب الكبير العجوز، أن أصوم عن الطعام وسأكتفي ببعض حبات المتفاح وجوز الهند والموز وكميات قليلة من الجوز والبندق وبعض الجزر والمفوف. عندما عرفت الحيوانات ما حدث فرحوا كثيراً لهذا القرار وتمنوا أن يظل الأسد مريضاً وقسموا أنفسهم مجموعات لاحضار الطعام المطلوب ثم ارسله إلى بيت الأسد في قرية صغيرة.. وفي اليوم الأول سحبت الزرافة الطيبة العربية بما فيها من تفاح وقامت بتوصيله إلى بيت الأسد واستأذنت عليه وأوصلت له التفاح فشكرها ودعا لها بالصحة وطلب منها الجلوس لتناول العصائر ففعلت.. ومر وقت ولم تعد الزرافة إلى أسدقاهما لكن هناك من وجد العربية تقف أمام بيت الأسد بدون الزرافة، فظن الجميع أنها أوصلت التفاح ثم ذهبت لحالها.. وفي اليوم الثاني قام الشمبانزي الطيب بتوصيل حبات جوز الهند إلى الأسد وحصل معه ما حصل للزرافة فلم يعد، وفي اليوم الثالث جاء دور القرد الكبير وعربية الموز فقال حسناً سأذهب ولكن إن لم أعد فاعلموا أن هناك شيئاً يحدث وعند باب بيت الأسد أوقف العربية وقال مولاي ها هي عربية موز تفضل فقال شكراً تفضل أنت لتشرب العصائر الشهية ألا تشم رائحتها فشمم القرد وقال لا، أشم رائحة عفتة ربما هي جيفة زرافة أو جيفة شمبانزي فغضب الأسد وقال أنا مريض لا أتناول اللحوم أبداً الخبيث فاعتذر القرد وترك العربية وأسرع ليقتض على الحيوانات ما حدث ففرحوا خبث الأسد وقرروا أمراً، فقد جاء وحيد القرن بنتنة قوية من يأكلها ينام نوماً عميقاً ثم وضعها بين حبات الجوز والبندق وبعض المفوف والجزر ثم تركوا العربية على باب بيت الأسد فأكل ما فيها وهو كاره فنام نوماً عميقاً ولم يحس بالحيوانات وهم يفلقون مدخل عربيته البيض بجزوع الأشجار وقطع الأخشاب والحجارة ثم اقتلع الفيل شجرتين كبيرتين وقام بزرعهما مرة أخرى أمام عرين الأسد وقال هذا جزء الخائن.

مساحة للتلوين

