

ص 22

تدشين حملة توزيع الحقيرة
المدرسية على الطلاب من
مرضى السرطان وأسر المصابين



ص 27

كيانو ريفز يستعد لأول
بطولة لتفزيونية له



هل يمكن للمشي أن
يخفض ضغط الدم؟

ص 23

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

سيارة كهربائية يمكنها إنارة منزلك عند انقطاع التيار

حصلت سيارة Ford F-150 Lightning الكهربائية

على ميزة فريدة تجعلها قادرة على تزويد المنزل بالكهرباء في حال انقطاع الطاقة عنه. ومع زيادة شيع المركبات الكهربائية، أصبح هذا الحل لانقطاع التيار الكهربائي أقرب إلى الواقع اليومي. ووفقاً لتقرير صادر عن Car and Driver تم تزويد السيارات الكهربائية الحديثة بشحن نشائي الاتجاه، مما يسمح للطاقة بالتحرك في كلا الاتجاهين من البطاريات. ومع القليل من العمل، قد يكون من الممكن حتى تشغيل بعض وظائف المنزل. وقامت فورد بتزويد سيارة Lightning بطريقة يمكنها بأن تعمل كبطارية احتياطية ضخمة للمنزل. ونشرت قناة فورد على يوتيوب مقطع فيديو يوضح جميع احتياجات السيارة للسماح لها بإعادة الطاقة إلى المنزل. ووفقاً للشركة، ستحتاج إلى Charge Station Pro وهو قياسي بالنسبة لهذا النوع من السيارات، وبتكلفة حوالي 1310 دولاراً، كما ستحتاج إلى نظام التكامل المنزلي من فورد بتكلفة 3895 دولاراً. وتقول فورد إن هذه التجهيزات ستعود تلقائياً لشحن السيارة عند استعادة الطاقة، بحسب موقع سلاش غير.

Lightning

على ميزة فريدة تجعلها قادرة

على تزويد المنزل بالكهرباء في

حال انقطاع الطاقة عنه. ومع

زيادة شيع المركبات الكهربائية،

أصبح هذا الحل لانقطاع التيار

الكهربائي أقرب إلى الواقع

اليومي. ووفقاً لتقرير صادر عن

Car and Driver تم تزويد

السيارات الكهربائية الحديثة

بشحن نشائي الاتجاه، مما

يسمح للطاقة بالتحرك في كلا

الاتجاهين من البطاريات. ومع

القليل من العمل، قد يكون من

الممكن حتى تشغيل بعض وظائف

المنزل. وقامت فورد بتزويد سيارة

Lightning بطريقة يمكنها

بأن تعمل كبطارية احتياطية

ضخمة للمنزل. ونشرت قناة فورد

على يوتيوب مقطع فيديو يوضح

جميع احتياجات السيارة للسماح

لها بإعادة الطاقة إلى المنزل. ووفقاً

للشركة، ستحتاج إلى Charge

Station Pro وهو قياسي

بالنسبة لهذا النوع من السيارات،

وبتكلفة حوالي 1310 دولاراً،

كما ستحتاج إلى نظام التكامل

المنزلي من فورد بتكلفة 3895

دولاراً. وتقول فورد إن هذه

التجهيزات ستعود تلقائياً لشحن

السيارة عند استعادة الطاقة،

بحسب موقع سلاش غير.

بالحسب موقع سلاش غير.

فيما يعد الخيار من الأطعمة الصحية للغاية والتي ينصح بتناولها يوميا، تتفاوت طريقة أكله وتحضيره بين الناس ما قد يقلل الاستفادة من كل فوائده الجمة على الصحة. إليك خمسة أسباب لتناول الخيار بقشوره.

يُعد تناول الخيار من العادات اليومية لملايين الناس حول العالم. وينصح بتناول الخيار بشكل يومي لما له من فوائد توصف بالسحرية على صحة الإنسان، التي أصبحت مهددة بشكل أكبر في العقود الأخيرة بسبب عادات الأكل السيئة، وضغوطات الحياة المستمرة.

وتتفاوت طرق أكل الخيار بين الناس، إذ يفضل البعض أن يقطعه على شكل قطع صغيرة في سلطة متنوعة، فيما يصنع البعض الآخر من الخيار والماء مشروباً له فوائد صحية جمة. بيد أن طريقة تناول الخيار مهمة جدا من أجل الاستفادة من كل منافعه.

خمسة أسباب لتناول الخيار بقشوره



شاب لفترة طويلة، حيث تعمل مضادات الأكسدة الطبيعية الموجودة في قشور الخيار على إعطاء عملية الشيخوخة لجسم الإنسان، حسب ما أورد موقع مجلة "فرويدين".

وإحتوي الخيار على الماء بنسبة تصل إلى نحو 95 في المائة، إذ أن تناول الخيار بشكل يومي يزود الجسم بما يحتاجه من سائل، حسب موقع "إيت ديس".

ثانياً، يعتبر تناول الخيار من الأطعمة الجيدة جداً لصحة القلب، إذ يقلل البوتاسيوم الموجود في قشوره بشكل خاص من ارتفاع ضغط الدم.

ثالثاً، الخيار من الأطعمة الجيدة ضد السموم، حيث تساعد قشور الخيار على صحة الجهاز الهضمي. ويحتوي الخيار على البكتين وهي ألياف قابلة للذوبان تتواجد في قشور الخيار وتمكن من طرد السموم من الجسم.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

ويعتبر تناول الخيار من الأطعمة الجيدة جداً لصحة القلب، إذ يقلل البوتاسيوم الموجود في قشوره بشكل خاص من ارتفاع ضغط الدم.

ثالثاً، الخيار من الأطعمة الجيدة ضد السموم، حيث تساعد قشور الخيار على صحة الجهاز الهضمي. ويحتوي الخيار على البكتين وهي ألياف قابلة للذوبان تتواجد في قشور الخيار وتمكن من طرد السموم من الجسم.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

ويعتبر تناول الخيار من الأطعمة الجيدة جداً لصحة القلب، إذ يقلل البوتاسيوم الموجود في قشوره بشكل خاص من ارتفاع ضغط الدم.

ثالثاً، الخيار من الأطعمة الجيدة ضد السموم، حيث تساعد قشور الخيار على صحة الجهاز الهضمي. ويحتوي الخيار على البكتين وهي ألياف قابلة للذوبان تتواجد في قشور الخيار وتمكن من طرد السموم من الجسم.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

يشار إلى أن دراسة سابقة صادرة عن كلية الطب بجامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أوصت بإضافة الخيار إلى عدة أطباق لأنه يساعد في التخفيف من الإجهاد الجسدي. كما أنه يقلل من الالتهاب ويحسن من المزاج. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

ارتباط غريب بين الباركنسون والمنتجات قليلة الدسم

أشارت نتائج دراسات جديدة إلى أن تناول الحلويات المصنوعة من منتجات الألبان قليلة الدسم، مثل الزبادي المجمد، قد تكون ضارة بصحة الدماغ. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يختارون منتجاً واحداً فقط من منتجات الألبان قليلة الدسم يومياً يمكن أن يزيدوا من خطر الإصابة بمرض باركنسون بأكثر من الثلث، بالمقارنة مع أولئك الذين يأكلون أقل من منتج ألبان واحد قليل الدسم في الأسبوع. وخلص الباحثون إلى أنه كلما زاد تناول منتجات الألبان قليلة الدسم، زادت فرصة الإصابة بمرض باركنسون في مرحلة ما من مراحل الحياة. ونظرت الدراسة، التي نُشرت في مجلة "نورولوجي"، في استهلاك منتجات الألبان والمعلومات الصحية لأكثر من 120 ألف شخص لمدة 25 عاماً تقريبا. ولاحظ الباحثون أن تناول منتجات الألبان قليلة الدسم لا يسبب مرض باركنسون، بل هناك نوع من الارتباط بين المرض و"كمية" منتجات الألبان التي يتناولها الفرد، إلا أن سبب هذا الاتصال في الواقع لا يزال غير واضح. وقال الخبراء إن ذلك الارتباط يتحدى التصانح الصحية القديمة التي تدعو للتحول من الدهون في الوجبات الغذائية. ومرض باركنسون هو حالة تؤثر على الدماغ، يسبب مشاكل مثل الاهتزاز والتصلب التي تزداد سوءاً بمرور الوقت.

السرطان الخفي.. دراسة تحذر من مخاطر الوشم

حذرت دراسة طبية حديثة من أضرار حبر الوشم وإمكانية تسببه بالسرطان لاحتوائه على مواد كيميائية سامة. ووجد علماء في جامعة ولاية نيويورك، أن نصف عينات أحبار الوشم التي فحصوها (56 عينة)، احتوت على مركبات "أزو"، والتي تتحلل تحت الضوء فوق البنفسجي - المتبعث في ضوء الشمس - إلى مواد كيميائية مسببة للسرطان. وأشار العلماء إلى أن العديد من الأحبار احتوت على جسيمات يقل حجمها عن 100 نانومتر، بمقدورها أن تدخل في نواة الخلية وتسبب طفرات سرطانية. كذلك قال العلماء إن الشخص الذي يحصل على وشم معرض لخطر الإصابة بعدوى بكتيرية بسبب اختراق الجلد، أو الإصابة بمرض ينتقل عن طريق الدم مثل التهاب الكبد، إذا لم يتم تنظيف المعدات المستخدمة في العملية بشكل صحيح. واستعرض العلماء خلال اجتماع الجمعية الكيميائية الأمريكية في شيكاغو، نتائج دراستهم التي أوضحت أن أصباغ الوشم تحتوي مركبات لا تكون مدرجة على الملصق الخاص بالمنتجات مثل ثاني الأزو وأكسيد التيتانيوم والإيثانول الذي يساعد في ترقيق الدم. ووفق العلماء فإن مثل هذه المركبات قد تصبح مسرطنة إن تعرضت للشمس أو البكتيريا.

علماء يطورون غذاء ثوريا من الدود

ربما يبدو الأمر مقززاً للكثيرين، لكن باحثين في كوريا الجنوبية، قالوا مؤخراً إنهم تمكنوا من تطوير غذاء شبيه باللحم من حيث المذاق، لكنه مصنوع من الدود، فيما يشهد العالم أزمة غذاء تستوجب البحث عن بدائل تخفف الضغط على الموارد المتاحة. وبحسب صحيفة "ديلي ميل"، فإن باحثين من جامعة "وولك وانغ" الكورية الجنوبية، حضروا غذاء مما يعرف بـ "دودة الدقيق"، عن طريق مزجها بالسكر، فأضحى مذاقها شبيهاً باللحم. وأوضح الباحثون أنهم بدأوا بإجراء تحليل دقيق لهذا النوع من الدود، ثم طوره وجعله قابلاً للأكل، لأن مذاقه بات مشجعاً، على حد قولهم.

وأعرب العلماء عن أملهم في أن تصل فكرتهم إلى مرحلة التسويق، فيقبل الناس على استهلاك الدود بمثابة طعام لهم، حتى وإن بدا الأمر غريباً. وتأتي هذه الخطوة فيما تشجع منظمة الأمم المتحدة على استخدام الحشرات في صناعة الغذاء، وسط توقعات بأن يصل عدد سكان العالم إلى 9.7 مليار نسمة بحلول سنة 2050.

وأورد تقرير سابق صدر عن الأمم المتحدة في 2021، أنه من شأن استهلاك الحشرات القابلة للأكل، أن يحسن أمد الحياة ويساهم في الأمن الغذائي، فضلاً عن تقليل الأضرار التي تلحق بالبيئة من جراء الإقبال على المصادر التقليدية للبروتين.

أول شخص يصاب بكورونا والإيدز وجذري القردة معا

بات إيطالي يبلغ من العمر 36 عاماً، أول شخص في العالم تثبت إصابته بفيروس جذري القردة وكوفيد-19. ونقص المناعة المكتسب "الإيدز"، في الوقت نفسه.

ونشرت مجلة "العدوى" تفاصيل تتعلق بكيفية إصابة الإيطالي بالفيروسات الثلاث دون الكشف عن اسمه.

وقالت المجلة، إن الرجل بدأ يعاني من التعب والحمى والتهاب الحلق بعد تسعة أيام من عودته من رحلة إلى إسبانيا التي زارها من 16 إلى 20 يونيو 2022، حيث أقام هناك علاقة مع رجال.

وفي الثاني من يوليو، كشف اختبار إصابة الرجل بكوفيد-19، وبدأ طفق جدي في زراعته اليسرى بالظهور في عصر اليوم نفسه.

وظهرت حويصلات صغيرة مؤلمة محاطة بطفح جلدي على جذع الرجل وأطرافه السفلية ووجهه وعضلاته في اليوم التالي.

وبحلول 5 يوليو، انتشرت الحويصلات بشكل أكبر وتطورت إلى بثرات، الأمر الذي جعل الرجل يتجه لتسم الطوارئ في مستشفى جامعة سان ماركو في كاتانيا بإيطاليا، حيث نقل لوحدة الأمراض المعدية.

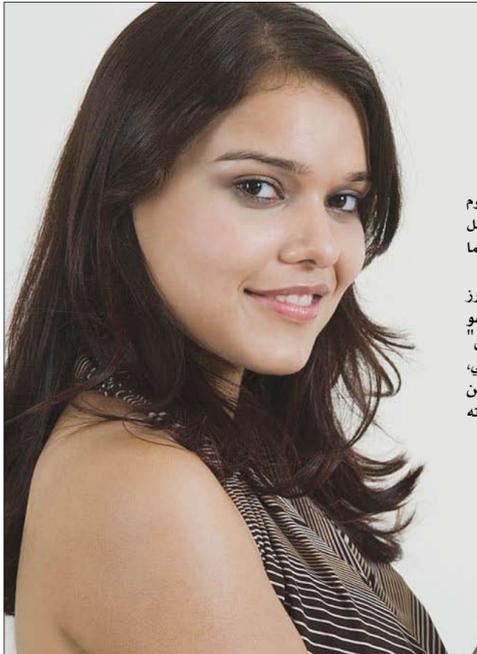
وبعد فحصه في وحدة الأمراض المعدية، تبين إصابة الرجل بجذري القردة، وقمنا نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

كذلك أخضع المريض لفحوصات تتعلق بالكشف عن الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، لتثبت إصابته بالإيدز.

بالحسب موقع سلاش غير.

بالحسب موقع سلاش غير.

بالحسب موقع سلاش غير.



هل تعرف الفارق بين الأرز الأبيض والبني؟

يتكون الأرز بالكامل من الكربوهيدرات ويحتوي على القليل من البروتين. ولكن وفقاً لـ "هيلث لاين" Healthline، يحتوي الأرز البني على أجزاء من الأرز أكثر من الأرز الأبيض، حيث إن الأرز البني عبارة عن حبة كاملة، مما يعني أن حبة الأرز البني تشتمل على النخالة اللبنيّة والبذرة بينما لا تحتوي حبة الأرز الأبيض عليهما، بحسب ما نشره موقع "تasting Table". وتجعل النخالة والبذرة الأرز البني أضخم قليلاً وتمنحانه قواماً أكثر مضمغاً. كما أنهما السبب في أن طهي الأرز البني يستغرق وقتاً أطول قليلاً مما يستغرقه الأبيض.

ووفقاً لموقع "كليفلاند كلينك"، توفر نخالة وجذر الأرز البني كمية جيدة من الألياف وبعض المعادن والفيتامينات اللذيذة للأكل وهي مكونات أساسية لنظام غذائي صحي. يمكن العثور على فيتايمينات B1 وB6 في الأرز

سر الخلل الذي ضرب فيسبوك

شهدت منصة التواصل الاجتماعي "فيسبوك" خلال أسبوعين الأول الأربعة تسبب في مشكلات على صفحات كثير من المستخدمين، وهو ما أكدته مسؤولة في الشركة الأم "ميتا" لوق "سكاي نيوز عربية"، مشيرة إلى أن المشكلة عولجت سريعاً.

وحسب رواد المنصة وكذلك موقع "داون ديتكتور" المتخصص في تتبع أعطال الإنترنت، فإن الكثيرين فوجئوا بتعليقات وإعلانات على صفحات المشاهير تظهر على صفحات مستخدمي "فيسبوك"، حتى من دون أن يكونوا من متابعي هؤلاء المشاهير.

وقال موقع "داون ديتكتور" إن المشكلة استمرت لنحو ساعتين، وشملت خلا في خدمات "فيسبوك" لدى بعض المستخدمين في أنحاء العالم. موقع "سكاي نيوز عربية" تواصل عبر البريد الإلكتروني مع مسؤولة الاتصالات التقنية والابتكارية لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في "ميتا" كارين عارف، التي أكدت حدوث مشكلة بالفصل.

منوعات الفكر 22



طالبات من جامعة الإمارات يحصدن المراكز الأولى في مسابقة لترجمة بكوريا

• العين- الفجر

حصلت طالبات من جامعة الإمارات العربية المتحدة المراكز الأولى في مسابقة ترجمة كتب القصص المصورة الكورية والعربية لعام 2022، والتي نظمتها الجمعية الكورية العربية ومجلس الكتب الكورية للأطفال والشباب تحت رعاية وزارة الخارجية الكورية الجنوبية في سيئول بكوريا.

قسم اللغات والآداب بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في هذه المسابقة عبر (تطبيق زوم) حيث فازت الطالبة مها المنصوري بالمركز الأول، فيما نالت المركز الثاني الطالبة شمائل المرشدي، وفازت الطالبتان فاطمة النقيب وبشار اليافعي بالمركز الثالث.

وقالت الدكتورة موزة الطنيجي -رئيس قسم اللغات والآداب بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية-: "من المهم منح الطلبة الفرصة للمشاركة في مثل هذا النوع من المسابقات الدولية، وهو ما تحرص عليه جامعة الإمارات لدعم وإثراء خبرات الطلبة.

وأضافت الطنيجي: "أنا فخورة بمثل هذه الإنجازات التي يحققها طلبةنا، فهذا الفوز ضمن سلسلة من النجاحات التي خاضها طلبةنا وحققوا فيها المراكز الأولى، مما يبرز الدور الذي تقوم به جامعة الإمارات في إعداد طلبة متميزين في مجال تخصصهم."



أطفال الشارقة تنظم برنامجها الصيفي في الحميرية

• الشارقة- الفجر

نظمت أطفال الشارقة التابعة لمؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين برنامجاً صيفياً حافلاً بالأنشطة والورش لأطفال الحميرية خلال الفترة من 20 إلى 25 أغسطس الجاري، وذلك في مجلس ضاحية الحميرية مستهدفة من خلاله الأطفال في الفئة العمرية من 6-12 سنة.

اشتمل البرنامج على مجموعة واسعة من الورش الفنية والورش التي تساهم في تنمية مهاراتهم الحياتية من أبرزها: ورشة النحت بالصلصال التي تعلم خلالها الأطفال على كيفية تشكيل الطين وتلوينه، وورشة الرسم على الكانفيس، حيث تعرف الأطفال على هذا النوع من الفنون وكيفية استخدام الألوان المناسبة لقمماش الكانفيس ومن ثم قاموا بتصميم حقائب مميزة لمساتهم الإبداعية، أما ورشة سكب الألوان فقد تمكنوا من إنتاج لوحات فنية زاخية، وفي ورشة صناعة العطور تدرّبوا على أساسيات تصنيع الزيوت العطرية بطريقة سهلة وبسيطة، كما تعلم الأطفال مهارات الطهي وتحضير الوجبات في بيئة آمنة.



الجدير بالذكر أن أطفال الشارقة تهدف من خلال هذا البرنامج إلى تعزيز مهارات الأطفال وتحفيزهم على الإبداع والابتكار وتسخير طاقاتهم في الفترة الصيفية بما يعود عليهم بالنفع والفائدة؛ بالإضافة للوصول لأكبر شريحة من الأطفال على مستوى الإمارة.

تدشين حملة توزيع الحقبة المدرسية على الطلاب من مرضى السرطان وأسر المصابين

• رأس الخيمة - الفجر

دشنت جمعية الإمارات للسرطان مكتب رأس الخيمة حملة توزيع الحقبة المدرسية للعام الدراسي "2022. 2023"، على الطلاب من مرضى السرطان وأبناء أسر المصابين، وذلك ضمن مبادرة بعنوان "حقبة مدرستك معنا" التي تهدف إلى تخفيف الأعباء المادية عن هذه الأسر أو الذين فقدوا رب الأسرة جراء المرض.

وأكدت مهرة محمد بن صراي مدير مكتب الجمعية في رأس الخيمة على أهمية الالتفات للأطفال المرضى وإسرههم وتوفير الحقبة والمستلزمات الدراسية للطلاب مع قرب إنطلاقة موسم العام الدراسي. مشيرة إلى أن هذه المساهمة جاءت من "فاعل خير" قدمها إلى جمعية الإمارات للسرطان، وتشمل توزيع حوالي 80 حقيبة في مناطق رأس الخيمة لإسعاد الأسر المتعفة المقيمة على أرض الدولة وإدخال الفرح إلى نفوسهم وإشعارهم بالاهتمام ومساندتهم ورعايتهم ضمن المسؤولية الاجتماعية التي تقوم بها الجمعية مساندة ودعم مرضى السرطان.



شرطة أبوظبي تختم النسخة الثالثة لحملة صيف بأمان

• أبوظبي- الفجر

شرطة أبوظبي واهتمت بتوعية طلاب وطالبات المراكز الصيفية الحكومية من خلال الأنشطة والفعاليات والعروض الشرطية الأمنية، بالتنسيق مع وزارة التربية والتعليم، وهيئة أبوظبي للدفاع المدني.

جدير بالذكر أن الحملة شاركت فيها جهات عدة من شرطة أبوظبي وهي قطاع الأمن الجنائي، مديرية المرور والدوريات، وإدارة الشرطة المجتمعية وإدارة المعلومات الأمنية وإدارة الإعلام الأمني، إلى جانب الشركاء الاستراتيجيين.

والتحذير من تركهم بمفردهم، وحثت أفراد المجتمع على تأمين المنازل قبل السفر، والتوعية بالإرشادات الوقائية لهواة مغامرات التسلق والمشي في الجبال.

ونظمت إدارة الشرطة المجتمعية بقطاع أمن المجتمع عدداً من الأنشطة والفعاليات ضمن الحملة، منها المجالس المجتمعية التي ناقشت فيها التدابير الوقائية لتعزيز السلامة في فصل الصيف وفعالية "صيف بأمان" للأطفال بمدينة الطفل (كيدزانيا) في مركز "ياس مول" التجاري بأبوظبي، بمشاركة عدد من إدارات

اختتمت شرطة أبوظبي النسخة الثالثة من حملتها التوعوية "صيف بأمان" التي استمرت طوال فترة الصيف، وركزت على توعية الجمهور بالالتزام بالتدابير الوقائية واشتراطات السلامة الضرورية لقضاء صيف آمن وممتع. واستناد من الحملة 609011 شخصاً من 58 نشاط مجتمعي نفذته إدارة الشرطة المجتمعية بقطاع أمن المجتمع واشتمل على محاضرات وزيارات توعوية ومحاسن مجتمعية على مستوى إمارة أبوظبي خلال الصيف.

ونفذت إدارة الإعلام الأمني بقطاع شؤون القيادة العديد من البرامج الإعلامية التوعوية، شملت 37 خبراً صحفياً نشرت في الصحف العربية والانجليزية والاسبوعية، و 15 لقاءً إذاعياً على الإذاعات المحلية إلى جانب اللقاءات التلفزيونية وببوستات التوعية المتنوعة و "447000" مشاهدة لفيديوهات الحملة عبر منصات شرطة أبوظبي للتواصل الاجتماعي.

واهتمت الحملة بمحاوّر متنوعة منها "أمن حلالك" للتوعية الاستباقية بالإجراءات والتدابير الوقائية الكفيلة لتأمين الممتلكات الحيوانية، وحماية الأطفال من الغرق في المسابح، وحمائيتهم من الجرائم الإلكترونية وتأمين المساكن وخطوات قيادة المركبة بأمان خلال الصيف، والتوعية بسلامة إطارات المركبات عن طريق نقاط التوعية وتوزيع الكتيبات على السائقين بالإضافة إلى دورية السعادة وايضا سلامة الأبناء في المركبات

مدير عام شرطة أبوظبي يلتقي المتعاملين بمركز شرطة مصفح

• أبوظبي- الفجر



التقى سعادة اللواء مكرم على الشريفي مدير عام شرطة أبوظبي المتعاملين أثناء تقديمهم للخدمات الشرطية في مركز شرطة "مصفح" وشارك في إنجاز المعاملات والوقوف على فعالية وإجراءات الإنجاز.

واستمع إلى ملاحظات المتعاملين والتحديات التي يواجهونها في تقديم الخدمات وتعرف إلى توقعاتهم وتطلعاتهم من شرطة أبوظبي ومقترحاتهم حول الخدمات المقدمة لهم وتأتي الزيارة ضمن المبادرة الحكومية "في الميدان".

ووجه بتقديم كافة التسهيلات للمتعاملين في إنجاز معاملاتهم وإسعادهم والتحسين المستمر لرحلة التعامل في مركز شرطة "مصفح"، كما أثنى الجمهور على اهتمام شرطة أبوظبي بالارتقاء بالخدمات المقدمة.

وحث مدير وضباط مركز شرطة "مصفح" على مواصلة جهود التحسين والتطوير لتحقيق الأهداف وتمكين جميع العاملين في الصف الأمامي لتعزيز تجربة التعاملين، مؤكداً التزام شرطة أبوظبي بالتركيز على التعاملين وتحسين تجربتهم لتقديم خدمات مبتكرة وعالية الجودة بما يحقق لهم السعادة والثقة بخدمات الشرطة.



منوعات

الفكر

23

بينما كنا نعلم منذ فترة طويلة أن المشي يجلب العديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك تقوية عضلاتنا ومساعدتنا في الحفاظ على وزن صحي، فقد اتضح أن مزايا المشي لا تتوقف عند هذا الحد.

ووفقا لورقة نُشرت في تقارير ارتفاع ضغط الدم الحالية، يرتبط النشاط البدني المنتظم بانخفاض ضغط الدم وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ولا يختلف المشي للتحكم في ضغط الدم، سواء كان ذلك في الأماكن الخارجية الرائعة أو في أحد أفضل أجهزة المشي على الأقدام.

لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

هل يمكن للمشي أن يخفف ضغط الدم؟

إلى خط الأساس المعتاد بعد فترة وجيزة. ويقول الرفاعي إن الخطوة الأولى لخفض ضغط الدم هي من خلال التدخلات العلاجية لمنسب الحياة. ويقول: "النشاط البدني مهم جدا. لذا فإن الأنشطة البدنية، مثل القيام بأعمال الضمان، وصعود السلالم، ثم تمارين مخصصة مثل الركض والسباحة ورفع الأثقال وما إلى ذلك".

ويخبرنا الرفاعي أن الطريقة الثانية للمساعدة في خفض ضغط الدم هي "تقليل تناول الملح". ووجدت دراسة نُشرت في مجلة Electrolytes and Blood Pressure أن: "انخفاض الملح الغذائي من المدخول الصافي البالغ 9-12 غم/يوم إلى المستوى الموصى به وهو أقل من 5-6 غم/يوم له آثار مفيدة كبيرة على صحة القلب والأوعية الدموية".

بينما الطريقة الثالثة لخفض ضغط الدم هي فقدان الوزن. ويقول الرفاعي: "فقدان الوزن بحد ذاته يمكن أن يؤدي إلى انخفاض كبير في ضغط الدم".

وهناك أدلة تثبت ذلك، في إحدى الدراسات المنشورة في Hypertension.

وجد الباحثون أن فقدان 1 كغم من وزن الجسم كان مرتبطا بانخفاض تقريبي بمقدار 1 ملم زئبق في ضغط الدم.

ما مقدار المشي الذي تحتاج إلى القيام به لتقليل ضغط الدم؟ كما هو مذكور في إرشادات النشاط البدني للأمريكيين، يُنصح البالغون بالمشاركة في 150 دقيقة من التمارين متوسطة الشدة كل أسبوع. وقد يبدو هذا رقما كبيرا ولكن لتحقيق هذا الهدف يعني تقنيا أنك بحاجة إلى ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة، من أربعة إلى خمسة أيام في الأسبوع. وتعلم أن رفع الأثقال والسباحة والجري يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم، ولكن يمكن أن يكون للمشي نفس التأثير أيضا. ووجدت دراسة نُشرت في Hypertension Research أن هناك طريقة أخرى للمساعدة في خفض ضغط الدم من خلال المشي عن طريق اختيار 10000 خطوة في اليوم.

ويرتفع ضغط الدم عند المشي. ووفقا للنتائج المنشورة في Hypertension، هذا لأن: "المجهود البدني يؤدي إلى زيادة في النتاج القلبي، وارتفاع ضغط الدم الانقباضي هو نتيجة طبيعية للتمرين الديناميكي". ولكن كما يوضح الدكتور الرفاعي، يجب أن ينخفض ضغط الدم

منهجية واحدة نشرت في قاعدة بيانات ملخصات مراجعات التأثيرات، والتي نظرت في عدد من التجارب التي أجريت على المشي وتأثيره على ارتفاع ضغط الدم، إلى: "كان هناك دليل على الآثار المفيدة للمشي على خفض إما ضغط الدم الانقباضي أو الانبساطي أو كليهما". ووجدت مراجعة ثانية، نُشرت في مجلة الطب الوقائي، أدلة تشير إلى أن الأفراد الذين يتبعون برنامج "المشي السريع المنتظم" يحسنون العديد من عوامل الخطر المعروفة لأمراض القلب والأوعية الدموية - بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم. ويعرف مركز السيطرة على الأمراض ضغط الدم الانقباضي بأنه "الضغط في الشرايين عندما ينبض قلبك".

كيف يساعد المشي على خفض ضغط الدم؟ يوضح الرفاعي: "الأوعية الدموية محاطة بما يسمى بخلايا العضلات الملساء، وهذه خلايا عضلية يمكنها الانقباض والاسترخاء. وما يحدد مدى تقلصها أو استرخائها هو مقدار الضغط الودي".

السيطرة على الأمراض (CDC) أن واحدا فقط من كل أربعة بالغين مصابين بارتفاع ضغط الدم يخضعون للسيطرة، فإن إيجاد طريقة موثوقة ومتسقة للحفاظ على ضغط الدم ضمن الحدود الصحية أصبح أكثر أهمية من أي وقت مضى. ويمكن للمشي أن يساعد بالتأكيد في خفض ضغط الدم. وخلصت مراجعة

ويخبرنا الدكتور محمود الرفاعي، عضو الكلية الأمريكية لأمراض القلب: "كثيرا ما ننصح مرضانا بممارسة نشاط بدني متوسط إلى قوي، ويمكن أن يشمل ذلك المشي". ووفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، يؤثر ارتفاع ضغط الدم على 47% من الأشخاص في الولايات المتحدة، ومع تقدير مركز



دراسة: بعض السجائر الإلكترونية تعمل على تثبيط المناعة

خلصت إحدى الدراسات إلى أن مستخدمي كبسولات ملح النيكوتين والسجائر الإلكترونية، قد يتعرضون لتثبيط مناعتهم أمام الأنواع الأخرى من السجائر الإلكترونية.

وتشير الدراسة التي أشرف عليها باحثون كلية الطب بجامعة الأمم المتحدة إلى أن الآثار الصحية طويلة المدى لهذا النوع من استجابة الجهاز المناعي المتغيرة غير معروفة، يهدف البحث الجديد إلى استكشاف الآثار الصحية لأنواع مختلفة من أجهزة السجائر الإلكترونية، على وجه الخصوص، ركزت هذه الدراسة على ما يشار إليه بأجهزة vaping من "الجيل الرابع".

أن السجائر الإلكترونية التي تحتوي على ملح النيكوتين تولد علامات التهابية في مجموعة متنوعة من الأعضاء. قالت جاسبرز إنه سيكون من المهم لباحثي السجائر الإلكترونية النظر في تأثيرات الأجهزة المختلفة في جميع أنواع الدراسة المستقبلية. لا تزال الآثار الصحية طويلة المدى للتدخين الإلكتروني غير واضحة، لكن ما يتضح بشكل متزايد هو أنه ليست كل أجهزة السجائر الإلكترونية متساوية في كيفية تأثيرها على جسم الإنسان.

وأضافت: "قد أظهر البحث من مختبرنا والعديد من الأبحاث الأخرى العديد من التأثيرات البيولوجية الحادة نفسها في الشعب الهوائية التي وقتناها لدى المدخنين، وقد رأينا بعض التغييرات في الخلايا والدفاعات المناعية لدى الأشخاص الذين يدخنون السجائر الإلكترونية، بصراحة لم نشهد مثل هذا من قبل، وهو أمر مقلق للغاية". ووجدت دراسة أجريت على الحيوانات في وقت سابق من هذا العام من كلية الطب بجامعة كاليفورنيا سان دييغو

واسعة من الخلايا المناعية لدى مستخدمي الجيل الرابع، بما في ذلك IFN-g و MCP-1 و CRP و uteroglobin و MMP-2 و VEGF كانت هذه المستويات من المؤشرات الحيوية المناعية أقل بشكل ملحوظ مما شوهد لدى مستخدمي السجائر الإلكترونية من الجيل الثالث. يشير الباحثون إلى أن هذا قد يعني أن أجهزة المناعة لدى مستخدمي السجائر الإلكترونية من الجيل الرابع يتم قمعها بشكل غير طبيعي.

قالت المؤلفة الرئيسية للدراسة إليز هيكرمان: النتيجة الرئيسية للدراسة أنه عند فحص مزيج الواسمات المناعية بشكل عام بدلا من واحدة تلو الأخرى كان لمستخدمي السجائر الإلكترونية من الجيل الرابع التغييرات الأكثر تميزا من بين جميع المجموعات". أوضح الباحثون أن هذه النتائج لا تربط استخدام الجيل الرابع من السجائر الإلكترونية بأمراض مثل السرطان أو ارتفاع الرئة، بدلا من ذلك يقترح الباحثون أن النتائج تشير إلى أن هذه الأنواع المحددة من أجهزة السجائر الإلكترونية قد تؤدي إلى تأثيرات جديدة على جهاز المناعة، ولا يمكن رؤية التأثيرات مع أنواع أخرى من أجهزة السجائر الإلكترونية والتأثيرات طويلة المدى على الصحة غير معروفة. توضح إيلونا جاسبرز باحثة أخرى تعمل في المشروع: "من المستحيل معرفة ما إذا كان التدخين الإلكتروني - الفيبينج Vaping يقلل من خطر الإصابة بالسرطان أو العديد من الحالات الأخرى طويلة المدى، استغرق الأمر 60 عاما من البحث لإثبات أن التدخين يسبب السرطان.

السجائر الإلكترونية من الجيل الرابع، تم قياس عدد من المؤشرات الحيوية الالتهابية المختلفة في عينات البلغم. كان الاكتشاف الرئيسي هو وجود حجم كبير بشكل غير عادي من الخلايا الظهارية القصبية في بلغم مستخدمي السجائر الإلكترونية من الجيل الرابع، وعادة لا توجد هذه الخلايا في عينات البلغم وغالبا ما تكون علامات على إصابة مجرى الهواء التنفسي. كان الاكتشاف المهم الآخر هو انخفاض مستويات مجموعة

هذه هي الأجهزة الحديثة التي تستخدم أملاح النيكوتين، مثل السجائر الإلكترونية التي تعتمد على الكبسولات ومنتجات Juul، على عكس أجهزة "الجيل الثالث" مثل أجهزة vape.

جمع الباحثون عينات من البلغم من أربع مجموعات مختلفة: غير المدخنين ومدخنين التبغ ومستخدمي السجائر الإلكترونية من الجيل الثالث ومستخدمي



الغد

اعلان بالنشر لحضور جلسة الخبرة الحسابية

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦
في القضية رقم: 2021/1256/عراض نيابة الاموال الكلية

الشاكية: مستشفى ميدكلينك الطبية
 المشكو ضده: ام دي علي ملا عبدالوهاب

نظرا لعدم استطاعة الخبرة الوصول للمشكو ضده (السيد/ ام دي علي ملا عبدالوهاب) لحضور جلسة الخبرة في القضية رقم 20٢١/١٢٥٦ عراض نيابة الاموال الكلية ، فقد تقرر اعلان المشكو ضده لحضور جلسة الخبرة الحسابية في القضية المذكورة وذلك يوم الاربعاء الموافق: ٢٠٢٢/٨/٣١ الساعة الحادية عشر صباحا في مقر الشاكية الكائن بامارة ابوظبي شارع المطار مقابل مدينة زايد الرياضية المذكورة وذلك في وقت كلت الخبرة الشاكية باعلان المشكو ضده بالنشر لحضور اجتماع الخبرة في المكان والموعد المحددين اعلاه .

الخبير الحسابي
 عصام حسين الحامد - 0503314644

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم: ١٦١/٢٠٢٢/٢٠٠ تجاري كلي

المنظورة في: دائرة الكلية التجارية الاولى رقم ٢١
 موضوع الدعوى : المطالبة بالزام الدمي عليهما بالتضامن والتضامن بمبلغ وقدره (١٠٠٠٠٠٠) درهم ومبلغ التعويض (١٠٠٠٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف وتالعب الحاماة والنفقة ١٩ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى التسليم.

المدعي: شركة التتبع الامني المحدودة
 المدعى عليه: خالد المورقة وتمن علي عوناها/اختار/ مكتب المزروعي ومشاركهما الكائن بامارة دبي - شارع الشيخ زايد - الخليج التجاري - مقابل فندق جي دبليو ماريوت ماركيز - برج المازة - طابق ٣٠٠ مكتب ٣٠٠٠٠
 المطالب اعلانه : ١- رويد فلتر منطقة جرد ٢٠٠٠ - صفته: مدعي عليه
 موضوع الإعلان : اعلمكم بان حكمه كخمس/مجلسها/التمتد بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح شركة التتبع الامني المحدودة ببيع مذكرة التتبع الموزعة ٢٠١٨/٨/٢٦ بين اطراف الدعوى موضوع الدعوى والزام الدمي عليهما بالتضامن فيما بينهما بان يوفيا للخدمة مبلغ وقدره (١٠٠٠٠٠٠٠) درهم والقائدة القانونية بواقع ٥٥ سنويا من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام السداد والزامهما بالمصاريف والدم مقابل العاب الحاماة ورفضت معاذا ذلك من طلبات ، حكما بمقتضى المحضر الصادر فيالابلا لاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم لتشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وفق علنا.

رئيس القسم

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٣٢٢/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣٠
 موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المبرمج رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك الامارات دبي الوطني بقيمة (٢٢٠٠٠٠٠) درهم .
 طالب التنفيذ : هليلب اميل ماريو هليمي
 عنوانه: امارات دبي - بر دبي - شارع الشيخ زايد - بناية لطيفة - الطابق ٣٦ - مكتب رقم ٣٦٠١
 المطلوب اعلانه : ١- الييو اوليتا - صفته : منفذ ضده
 موضوع الإعلان : اذ اطلب عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ من موضوع الإعلان : ١- درهم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والحظر
 به وقدره (٢٢٠٥٥١٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة سبتاشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ مذكرة اعلان بالنشر (استئناف) في الاستئناف رقم: ١٧٨٦/٢٠٢٢/٢٠٥ استئناف تجاري

المنظورة في: دائرة الاستئناف التجارية الخامسة رقم ٢٦٥
 موضوع الاستئناف : استئناف الصادر في الدعوى رقم: ٨٢/٢٠٢١ تجاري مصارف كلي والرسوم والمصاريف والالتزام.
 الاستئناف: بنك ابوظبي التجاري
 عنوانه: الامارات - امارة ابوظبي - شارع محمد بن زايد - مبنى المركز الرئيسي - شقة الدور السادس عشر - دائرة معالجة الديون والمخاطر
 المطلوب اعلانهما : ١- فادي عون ابراهيم الشامي - ٢- ورجسني بلاس للتجارة العامة ش.ذ.م.م - صفتهما : مستأنف ضدهما
 موضوع الإعلان : قد استأنف/الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٨٢/٢٠٢١ تجاري مصارف كلي. وحدث لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٨/١ الساعة ١٠:٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد، وعليه يقضى حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا.
 رئيس القسم

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ مذكرة اعلان بالنشر (استئناف) في الاستئناف رقم: ١٠٢١/٢٠٢٢/٢٠٠ استئناف مدني

المنظورة في: دائرة ادارة الدعوى الاستئنافية الثانية رقم ٨٢٠
 موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٦٨١ لسنة ٢٠٢٢ مدني جزئي .
 المستأنف: ديفير اكوما لوسواه التأمين ش.ذ.م.م - فرع ابوظبي ١
 عنوانه: امارة ابوظبي - جزيرة ابوظبي - شرق ق ٣٥ ق - C١ - مكتب رقم ٤٠٢ - مبنى الصقر لادارة العقارات ذ.م.م - ويمثله: ياسين ابوبكر سالم الحامد
 المطلوب اعلانه : ١- اي سي بي سي ستاندر بنك مساهمة عامة - صفته : الخصم المدخل
 موضوع الإعلان : قد استأنف/الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٦٨١/٢٠٢٢ مدني جزئي، وحدث لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٨/٣١ الساعة ١٠:٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد، وعليه يقضى حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا.
 رئيس القسم

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان بالنشر

رقم MOJAU_2022-0084758
تنازل /بيع اعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بان السيد: نور محمد بتواي - الجنسية بنغلاديش ويحمل بطاقة هوية رقم 784198385028687 يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 5% وذلك الى السيد عمر علي عبدالعزيز بيباري ، الجنسية بنغلاديش ويحمل بطاقة هوية رقم 91513091578491978491 في الرخصة المسماة (دار الحصن للحياطة) والتي تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة رقم: 542625 الصادره من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة - تعديلات لا يوجد
 وعملابض المالكه (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لدية اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكور لاتتبع الاجراءات القانونية .

الكاتب العدل

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان بالنشر رقم 2022/150402

من المتذر: مصرف ابوظبي الاسلامي ش.م.ع - الجنسية الامارات
 ضد المتذر: اليه: يلفين موزيس ويليامز - الجنسية امريكا
 الموضوع: يوجه المتذر هذا الانذار اليه لتفاد مقفوله قانونا في حقه ونيته عليه الموضوع: يوجه مبلغ (31.233.07) درهم للمتضرر في دتمه نتيجة تخلفه عن سداد الاقساط المستحقة على السيارة رقم 12/24640 حصوصي ابوظبي - سوفيت سوذوكي - 2020 - رمادي - اليابان - رقم القاعدة JS2ZC6C12L6100064 بموجب عقد المرحابه رقم 79467422 وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر الانذار وفي حال فوات هذه المدة دون سداد مبلغ 31.233.07 درهم فانه يحق للمتذر اتخاذ ما يلزم من اجراءات لبيع السيارة المروهونة لصالح المصرف عن حفظ كافة حقوق المتذر الاخرى مع اي نوع كانت .

الكاتب العدل

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ رقم المعاملة MOJAU_2022-0084699 تنازل /بيع اعلان

حيث ان السيد: محمد رمضان محمد صادق - باكستان الجنسية يملك الرخصة التجارية (صياح المدام لتصليح المكيفات والتلاجات) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة رقم 796341 حيث ان السيد: محمد رمضان محمد صادق - باكستان الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (صياح المدام لتصليح المكيفات والتلاجات) البالغة 100% الى السيد: زيشان مقبول مقبول حسين - باكستان الجنسية - اضافة شريك/شركاء.
 وملائبض المالكه (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لدية اي اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك

الكاتب العدل

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ رقم المعاملة MOJAU_2022-0084810 تنازل /بيع اعلان

يرجى العلم انه سيقوم الكاتب العدل العام بالتصديق على تنازل عن الرخصة بين الأطراف المذكورة.
 من الطرف الاول: فاطمة خميس علي البيديوي القضي، الجنسية الامارات حيث ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة 100% - الطرف الثاني: جواهر محمد راشد مسعود القضي - الجنسية الامارات بالاسم التجاري - مطعم حكاية بيت - نشاط الرخصة (مطعم) والرخص من دائرة التنمية الاقتصادية في خورفكان - الشارقة رخصة تجارية رقم 741257 الصادره بتاريخ: 2016/4/19. في دائرة التنمية الاقتصادية بخورفكان - وعليه سيقوم الكاتب العدل العام بالتصديق على التنازل بعد اقتضاء 14 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان محضر حجز بالنشر

تفاصيل الإعلان بالنشر
 الى المتخذ ضده: ١- اسعد اكرم محمد اكرم
 مجهولي محل الإقامة
 بما ان الطرف الاولي: بنك ابوظبي التجاري - فرع
 نملككم بانتم تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن (الوحدات ١٤٠٧ - ١٤٠٦ بمبنى لاجو فيستا مبنى رقم ٢ بمنطقة معيصم الاول/رقم الارض ٣) وفاء للمبلغ المطلب به في الملف اعلاه وذلك للعلم بما جاء ونفذ مقفوله قانونا.

رئيس الشعبة

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان محضر حجز بالنشر رقم ٢١١/٢٠١٨/٦٩٨

تفاصيل الإعلان بالنشر
 الى المتخذ ضده: ١- افيجينت سولاجا جورياشان سينج - مجهولي محل الإقامة
 بما ان الطالب التنفيذ/بنك ابوظبي التجاري
 نملككم بانتم تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن (وحدة عقارية - الوحدة رقم ٦٠٦ - رقم الارض ١٩٠ - منطقة برج خليفة - اسم المبنى ٢٩ بوليغارد تي ١) وفاء للمبلغ المطلب به في الملف اعلاه وذلك للعلم بما جاء ونفذ مقفوله قانونا.

رئيس الشعبة

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٥٨٢٤/٢٠٢٢/٢٠٧

المنظورة في: دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٨٥
 موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٢٧٩/٢٠٢٠ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٢١٧٤٦٠٩٨) درهم شاملا للرسوم والمصاريف.
 طالب التنفيذ : تقنية الخرسانة ش.ذ.م.م
 عنوانه: الامارات - امارة دبي - بر دبي - جبل علي الصناعية الاولى - شارع رقم B٢٣ - مبنى خاص باسم تقنية الخرسانة ملك دائرة العقارات لحكومة دبي
 المطلوب اعلانه : ١- بيبر جلف للمخلاطات ش.ذ.م.م - صفته : منفذ ضده
 موضوع الإعلان : قد اطلب عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٢١٧٤٦٠٩٨) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة شاملا رسوم ومصاريف المحكمة ، وعليه فان المحكمة سبتاشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان وحل وتصفية غرفة تجارة وصناعة عجمان

المثال لمقالات البناء ذ.م.م

نعلن للجميع بان الشركة المذكورة اعلاه هي : المثال لمقالات البناء ذ.م.م -شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في امارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم (٨) لسنة (١٩٨٤) وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (١٠١٢٩٩) وقرر الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد.
مؤسسة النداء لتدقيق الحسابات
 مصفى قانوني للشركة فعلى كل من له اي حق او اعتراض التقدم به للمصفي القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (٤٥) يوما من تاريخ نشر الاعلان وعلى العنوان التالي: امارة عجمان ، هاتف: ٠٦٥٦٨٧٢٢٢ ، ص.ب: ٩٨٤

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان منفذ ضده بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم: 0000528/UAQCXCIBOUNCE2022 الشيكات المرتجعة إلى الحكومة عليه ، أكبر بولان شابل كوهي كويبا - العنوان: بالنشر
 حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورته عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ: علي محمد حجي القبيسي - الجنسية الامارات العربية المتحدة ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن الحكومة له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف ٣٢٢٤٠٠ درهم بالإضافة الى الرسوم والمصاريف
 لذلك انت مكلت بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوما من تاريخ اعلانك/اعلانكم بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحظك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - فيهم يوسف للخدمات الفنية ش.ذ.م.م - إخطار دفع في القضية رقم 0003267/AJCEXCIBOUNCE2022 الشيكات المرتجعة إلى الحكومة عليه ، فيهم يوسف للخدمات الفنية ش.ذ.م.م
 العنوان: الشارقة - الصناعية 17 - حوط يمتة محنا سهيل العامري - شارع مليحة
 حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورته عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ: يمتة محنا سهيل محمد العامري ، الجنسية الامارات العربية المتحدة ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن الحكومة له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف ٢٩٩٣٠٠ درهم
 لذلك انت مكلت بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوما من تاريخ اعلانك/اعلانكم بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فانت مكلت بحضور جلسة يوم - الموافق: الساعة - امام المحكمة المذكورة وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحظك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان وحل وتصفية محكمة رأس الخيمة دائرة المحاكم

تعلن دائرة محاكم رأس الخيمة بان المدعو/ سيف احمد يوسف راشد الزعابي ، طالبا اضافة القطع الرابع (صالح) ومسمى القبيلة (الزعابي) لاسم والدته/فاطمة صالح عبيد ، ليكون اسمها بعد اضافة/صالح عبيد صالح الزعابي - وان من له مصلحة في الاعتراض على ذلك ان يتقدم خلال خمسة عشر يوما من تاريخ الاعلان امام قسم الشهادات في محكمة رأس الخيمة الابتدائية.
 طارق عبدالرحمن جمعه
 قاضي محكمة رأس الخيمة الابتدائية

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان وحل وتصفية شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في امارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم (٨) لسنة (١٩٨٤) وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (١٠١٢٩٩) وقرر الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد.

مؤسسة النداء لتدقيق الحسابات
 مصفى قانوني للشركة فعلى كل من له اي حق او اعتراض التقدم به للمصفي القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (٤٥) يوما من تاريخ نشر الاعلان وعلى العنوان التالي: امارة الشارقة ، هاتف: ٠٦٥٦٨٧٢٢٢ ، ص.ب: ٩٨٤

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان بالنشر

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى اسم المصفي : مبارك الكتيبي لمرامه الحسابات
 العنوان : مكتب رقم 424 ملك عبيدالرزاق علي حسن الزرعوني - التقصيص الصناعية 2 بيرة - هاتف: 042665311 - فاكس:.....
 بموجب هذا نعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بينالك بيرفورمانس للخدمات الرياضيه ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/8/4 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/8/4 وعلى من لدية أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البنوية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان بالنشر

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : بينالك بيرفورمانس للخدمات الرياضيه ش.ذ.م.م
 العنوان : مكتب رقم 400-32 ملك ريسن لتطوير ش.ذ.م.م - البرشاء الاولى ، الشكل القانوني :شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م . رقم الرخصة : 657683 رقم القيد بالسجل التجاري : 1717347 بموجب هذا نعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/8/4 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/8/4 وعلى من لدية أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين مبارك الكتيبي لمرامه الحسابات، العنوان : مكتب رقم 424 ملك عبيدالرزاق علي حسن الزرعوني - التقصيص الصناعية 2 بيرة - هاتف: 042665311 - فاكس:..... مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البنوية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان وحل وتصفية غرفة تجارة وصناعة عجمان

ايكون لبيع مواد البناء ذ.م.م

نعلن للجميع بان الشركة المذكورة اعلاه هي : ايكون لبيع مواد البناء ذ.م.م -شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في امارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم (٨) لسنة (١٩٨٤) وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (١٠١٢٩٥) وقرر الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد.
مؤسسة النداء لتدقيق الحسابات
 مصفى قانوني للشركة فعلى كل من له اي حق او اعتراض التقدم به للمصفي القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (٤٥) يوما من تاريخ نشر الاعلان وعلى العنوان التالي: امارة الشارقة ، هاتف: ٠٦٥٦٨٧٢٢٢ ، ص.ب: ٩٨٤

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بان السيدة: هاجر يوسف محمد العوضي - الجنسية الامارات ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة 100% وذلك الى السيد/محمد يوسف محمد صالح العوضي - الجنسية الامارات في الرخصة المسماة (معهد الامارات للتدريب المهني) الصادره من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة رقم 218776 - تعديلات اخرى لا يوجد .
 فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لدية اي اعتراض حيال ذلك عليه اتباع الاجراءات القانونية .

الكاتب العدل

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بان السيد: سعيد بادشاها نور بادشاها - الجنسية باكستان يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى السيد: محمد عثمان محمد كريم - الجنسية باكستان في الرخصة المسماة (الرملة لتجارة الاطارات) تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة رقم 14869 الصادره من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة تعديلات اخرى لا يوجد
 فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لدية اي اعتراض حيال ذلك عليه اتباع الاجراءات القانونية .

الكاتب العدل

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان بالنشر

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى اسم المصفي : يسري وشركاه لاستشارات وتدقيق الحسابات
 العنوان : مكتب رقم 703 ملك يسري عادل امين - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف: 055502795 - فاكس:.....
 بموجب هذا نعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية جيه & اتش لتطوير اسلوب الحياة ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/8/11 والوقف لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/8/11 وعلى من لدية أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين وشركاه للاستشارات وتدقيق الحسابات ، العنوان : مكتب رقم 703 ملك يسري عادل امين - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف: 055502795 - فاكس:..... مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البنوية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

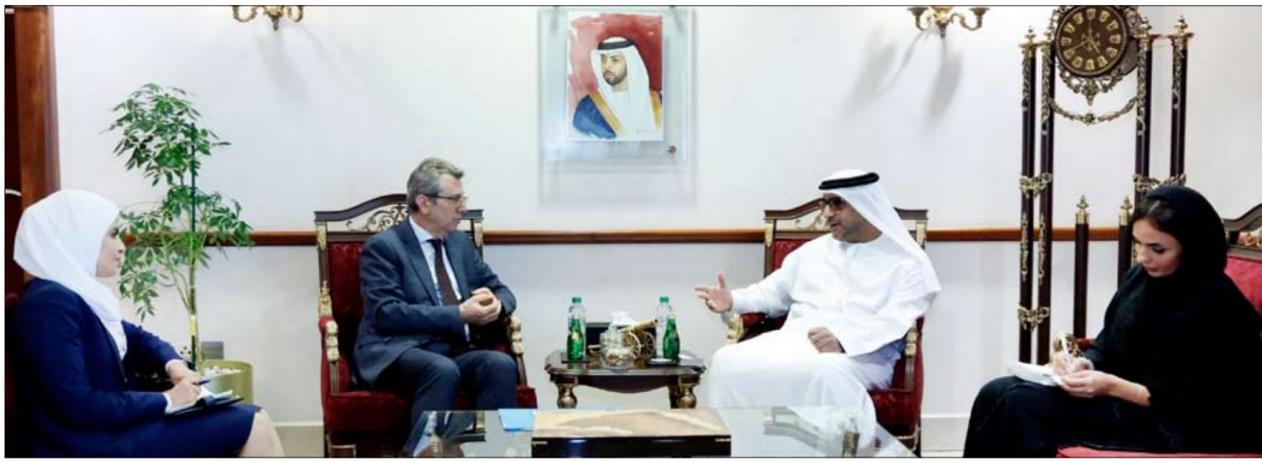
المسؤول المخول

الغد

العدد ١٣٦٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٦ اعلان بالنشر

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : جيه & اتش لتطوير اسلوب الحياة ش.ذ.م.م
 العنوان : مكتب رقم 301 - 0157 ملك الامارات دبي الوطني العفاري ش.ذ.م.م - الحبيبة الاولى ، الشكل القانوني :شركة ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 972518 رقم القيد بالسجل التجاري : 1594218 بموجب هذا نعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/8/11 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/8/11 وعلى من لدية أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين يسري وشركاه للاستشارات وتدقيق الحسابات ، العنوان : مكتب رقم 703 ملك يسري عادل امين - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف: 055502795 - فاكس:..... مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البنوية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



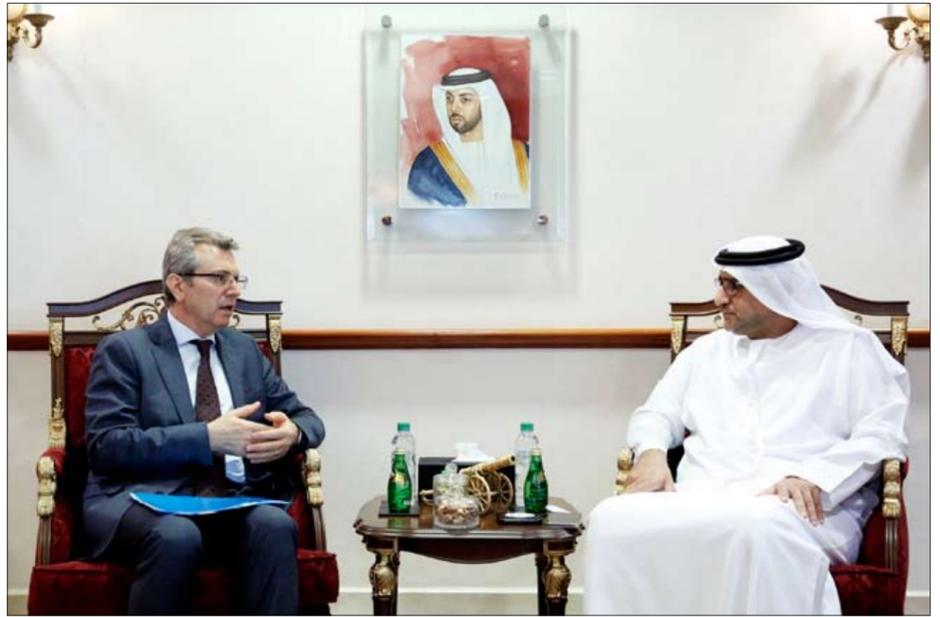
الأرشيف والمكتبة الوطنية يبحث تعزيز التعاون مع المؤسسات الثقافية السورية

•• أبو ظبي-الضجر:

صونه واستدامته بتوثيقه وحفظه للأجيال القادمة. وأشار سعادة السفير إلى أهمية التوأمة بين الأرشيف والمكتبة الوطنية في دولة الإمارات العربية المتحدة والمؤسسات التي تعنى بالأرشيف والتراث والثقافة في الجمهورية العربية السورية وتبادل الإصدارات بينها، موضحاً أهمية المشاركة الثقافية لرواد الفكر والمعرفة وللمواهب السورية في النشاطات والنشاطات الكبرى التي يخطط الأرشيف والمكتبة الوطنية لتنظيمها، مشيراً إلى أهمية توقيع مذكرة تفاهم تعزز التعاون الثقافي بين البلدين الشقيقين. وأشاد السفير السوري بدور الأرشيف والمكتبة الوطنية في حفظ ذاكرة الوطن، وبأهمية ما يقدمه من معلومات تاريخية موثقة عن دولة الإمارات العربية المتحدة في إصداراته النوعية التي تثرى المكتبة العربية وتحفظ تاريخ الإمارات ومنطقة الخليج للأجيال.

على الكنوز الثقافية القيمة وإتاحتها للباحثين والأكاديميين والطلبة وغيرهم في ظل التحول الرقمي؛ مشيراً إلى أن المعرفة بأشكالها تسهم في ترسيخ الاقتصاد المعرفي لبلوغ المستقبل والحفاظ على مسيرة التقدم، وأكد أيضاً أهمية العلاقات الثنائية بين الأرشيف والمكتبة الوطنية والمؤسسات الثقافية والأرشيفية في سوريا، وقدم سعادته إصدارات الأرشيف والمكتبة الوطنية التي توثق تاريخ وتراث دولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الخليج إلى مكتبة الأسد الوطنية في دمشق، وذلك لأهمية توفير هذه الإصدارات لرواد المكتبة من الباحثين والمهتمين بتاريخ دولة الإمارات، وتجربتها الوجدانية الرائدة، وحاضرها المشرق. وأكد الجانبان أهمية الحفاظ على التراث الثقافي بوصفه ركيزة أساسية للهوية الثقافية الوطنية، وهو الداعم الأساسي لسياسات واستراتيجيات اقتصاد المعرفة، وهذا ما يوجب

بحث سعادة عبدالله ماجد آل علي مدير عام الأرشيف والمكتبة الوطنية مع سعادة السفير الدكتور غسان عباس القائم بأعمال سفارة الجمهورية العربية السورية لدى دولة الإمارات العربية المتحدة لتعزيز التعاون والتنسيق في المجالات الثقافية، وفي الأرشيف والتوثيق، وأساليب جمع ذاكرة الوطن وحفظها للأجيال، ولإسيما التراث الثقافي غير المادي، وإقامة فعاليات مشتركة بين البلدين الشقيقين، والتكامل في مجال الإنجاز الثقافي وخاصة الترجمة الجادة والهادفة. جاء ذلك أثناء استقبال الأرشيف والمكتبة الوطنية لسعادة الدكتور غسان عباس ومرافقيه في مقر الأرشيف والمكتبة الوطنية. وأكد سعادة المدير العام دور المكتبة الوطنية في الحفاظ على المصادر والمراجع، وأهمية الحفاظ



مجلس خورفكان الأدبي ينظم برنامج قراءات شعرية

•• خورفكان-وام:

تنظم "مجلس خورفكان الأدبي" برنامج "قراءات شعرية" بمشاركة الشاعر محمد علي النقبي وذلك ضمن فعالية أدبية نظمتها دائرة الثقافة بالمنطقة الشرقية في إطار سلسلة من البرامج والجلسات الأدبية التي تنفذها بهدف دعم وتعزيز الحركة الثقافية والمعرفية بالإمارة. حضر البرنامج راشد الزعابي نائب مدير إدارة دائرة الثقافة بالمنطقة الشرقية وسعادة محمد زيد الشحي عضو المجلس البلدي بمدينة خورفكان وعدد من مسؤولي الجهات الحكومية في المنطقة وجمع من أهالي المدينة وعدد من المهتمين بالشعر الشعبي.

وألقى النقبي قصائد تغنت بمدى حبها وتاريخها وجمالها وطبيعتها الساحرة والمتفردة فيما ألقى قصيدة أشاد فيها بجهود صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة ورويته الثاقبة بجميع المجالات في الإمارة.

«دبي للإنتاج السينمائي» تستقبل مشاركات المواهب الإماراتية في مبادرة «تذكرة إلى بوليوود»

•• دبي-وام:

وقال سعيد الجناحي، المدير التنفيذي للعمليات في لجنة دبي للإنتاج التلفزيوني والسينمائي: "بفضل رؤية القيادة الرشيدة، واصلت إمارة دبي تحقيق المزيد من الإنجازات التي رسخت مكانة الإمارة مركزاً عالمياً للسياحة والأعمال والإعلام وصناعة المحتوى، وتأتي هذه المبادرة ضمن مساعيها للمساهمة في تعزيز دور الاقتصاد الإبداعي من خلال التعريف بالمواهب الإماراتية وبالإمكانات التي تمتلكها الإمارة وتعزيز العمل مع أبرز وأهم صناعات الأفلام في العالم".

وأعلنت لجنة دبي للإنتاج السينمائي والتلفزيوني عن استمرار استقبال مشاركات كتاب السيناريو والمبدعين الإماراتيين من جميع أنحاء الدولة من أعمار 18 فما فوق في مبادرة "تذكرة إلى بوليوود" حتى 4 سبتمبر المقبل. تأتي المبادرة لتتوج النجاح الذي حققته العديد من الشركات والمشاريع في مجالات الأفلام وصناعة المحتوى بين جهات في دولة الإمارات وجمهورية الهند، وتهدف إلى تشجيع كتاب السيناريو الإماراتيين وتسهيل الضوء على الإمكانات الثقافية والإبداعية الإماراتية والتعريف بها في الأوساط العالمية.

رحلة تعليمية إلى إيطاليا لمنتسبات أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة

•• روما- وام:

وذلك بما ينسجم مع توجيهات سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة رئيس مجلس أمناء أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة. ولفت إلى أن هذه الزيارات الفنية تلعب دوراً مهماً في رفع الوعي الفني للمشاركات في الفنون البصرية وتساهم على زيادة التعاون الحقيقي بين الأكاديمية والمؤسسات الفنية في الخارج. من جانبها توجهت المشاركات في الرحلة التعليمية بالشكر والتقدير إلى سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة على الدعم الكبير الذي تلقته طالبات أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة، و إتاحة الفرصة لهن في التعرف على الثقافات الفنية المتنوعة والاستفادة من تجارب الفنانين العالميين في الخارج.

وخلال الزيارة شاركت منتسبات الأكاديمية في العديد من ورش العمل في الرسم والنحت، كان من أبرزها ورش عمل مع الفنانة جيوييا ريالي علاوة على حضور ورشات نحت ليوم كامل قدمها فنانين إيطاليين إضافة إلى ورشات عمل في الموزايك وورشتين في الرسم بالزيت والألوان المائية على القماش والورق. وأوضح علي عبيد الحفيتي مدير عام أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة أن الهدف من تنظيم الأنشطة التعليمية للمنتسبات أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة هو تنمية وصقل مهارات منتسبات الأكاديمية وخلق أجواء تفاعلية لإتاحة فرص التعلم والاستفادة من تجارب الفنانين العالميين الثقافية والحضارية،

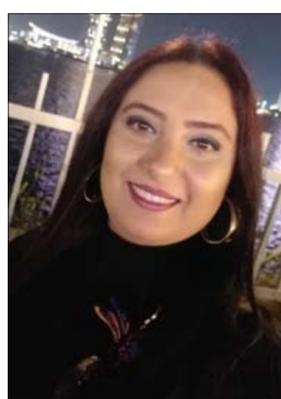
تنظمت أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة رحلة تعليمية إلى العاصمة الإيطالية روما ومدينة فلورنسا بمشاركة 10 من منتسبات الأكاديمية في أقسام الرسم والنحت. تهدف الرحلة التعليمية إلى صقل مهارات منتسبات الأكاديمية وإفهام المجال لهن للاحتكاك مع الفنانين العالميين والاستفادة من تجاربهم وخبراتهم. حيث شمل برنامج الزيارة مجموعة من الأماكن الفنية الأثرية وكان من أبرزها زيارة متحف الفاتيكان وكنيسة سان بيتر حيث تم التركيز على أعمال الفنان مايكل أنجلو، كما تم التعرف على لوحات الفنانين ليوناردو دافينشي وكارافاجيو وبيرينيني.



هوس المدونين بنشر الفضائح

العالم كل يوم، ولم نر منه إلا ما جاء في بيان الأجهزة الرسمية بعد التحقيقات، والفضايا كثيرة والقصص التي تم سردها متعددة ومعروفة للقاصي، و الداني وأن الفضيحة لها جذور في التاريخ القديم والمعاصر، قد تتناولها فيما بعد موضوعية. نشر هذه الفضائح على الملأ له عواقب اجتماعية وخيمة، ونسأل عن مدى حب الكثيرين مثل هذه القصص والمتابعة الحثيثة لتقصي الفضيحة، فلماذا من خروج علماء النفس بتقرير عن هذه الظاهرة ووضع حلول جذرية لها، فعلى مستوى العمل الإنساني نتاجر بعض المؤسسات الصحية وغيرها بضعف المرضى والفقراء بنشر صورهم عند مدهم بأقل المساعدات بهدف جمع التبرعات، ومذبح الشارع وظيفة جديدة تثير لهمة المتابعين وتبين مدى جهل المارة وفضحهم على المستوى المعرفي والإنساني والأخلاقي. حين يطلب من المدونون بحساباتهم.

فتاة خلع ملابسها مقابل مبلغ مادي.. وأن توافق، يصبح الأمر في غاية الخطورة وعلى الأجهزة المعنية التصدي لمثل هذه الظاهرة التي تنخر في جسد المجتمع. وعلى العكس في دولة الإمارات حين شاهدت فتاة حاوية تحمل مواد بترولية على وشك الانفجار وبها سائق في حالة إغماء، لم تقف مكتوفة الأيدي مهتمة بتصوير الحدث ورفعها على حساباتها لجمع أعداد من المتابعين، بل عبرت الطريق وأنقذت السائق وسترته بعباثتها ثم طلبت الإسعاف وانصرفت دون تسجيل اللقطة أو البحث عن فضيحة تستثمرها في عدد المشاهدات، فهذا هو الفرق بين الفضيحة والستر، فضلت العمل الإنساني على شهرتها بنشر مقطع فيديو لرجل في محنة، إن المنى الحقيقي للفضيحة بعيداً عن المعاجز، يكمن في مفهوم الستر ونشره بين أفراد المجتمع والحرص على ترميم ما خلفه المدونون بحساباتهم.



يخوضون فيها ويحولونها لفضيحة كبيرة تتم على أن المجتمع انغمس في وحل الجريمة ولم يعد كالسابق، مع أن الأمر يحدث في أنحاء

الغلوط على عدد من نسج خياله واستخدام المؤثرات الحسية على المتابعين وتأثيره عليهم، فمهما كان الحدث تجد عند هؤلاء مادة

المتعلقة بالجنس والقضايا الاجتماعية الشائكة، بهدف الحصول على عدد المشاهدات وتحصيل مقابل مادي كبير من جراء نشره على حساباتهم المختلفة، فالفضيحة هي الأكثر شيوعاً في تحقيق هذا الغرض، مستغلين عدم وجود رقابة على ما يقدمونه من مادة إعلامية منافية لمبدء العمل الإعلامي، فنجد شخص امتلك هاتفاً به كاميرا وموصل بشبكة الاتصال الدولية أصبح من حقه نقل ما يحلو له من مشاهد للغير دون إذن أو معيار للحفاظ على الخصوصية، فنجد المدونين يعارضون أعمالاً بعيدة كل البعد عن الميثاق المهني للعمل الإعلامي، وصار تصوير الحدث أهم من منع الجريمة، فمعظم تلك المشاهد التي ترصد الحدث كان من الممكن إنقاذ روح من الهلاك، لكن المصلحة الفردية في نشر الفضيحة انتصر للتصوير والنشر على الحكمة والستر في النقل غير المبرر لما يتنافى مع قيم المجتمع. المدونون يلهثون في الغالب وراء الفضائح

•• أسامة عبد المصنود - إيمان الصقار
جاء تعريف الفضيحة في المعجم الجامع على أنها "كل ما يجلب العار ويؤذي المشاعر الأخلاقية للمجتمع" وهذا المعنى يعايشه هذه الأيام مع انتشار مواقع التواصل الاجتماعي، ووجود وظيفة جديدة تحت مسمى مدون، فكل شخص امتلك هاتفاً به كاميرا وموصل بشبكة الاتصال الدولية أصبح من حقه نقل ما يحلو له من مشاهد للغير دون إذن أو معيار للحفاظ على الخصوصية، فنجد المدونين يعارضون أعمالاً بعيدة كل البعد عن الميثاق المهني للعمل الإعلامي، وصار تصوير الحدث أهم من منع الجريمة، فمعظم تلك المشاهد التي ترصد الحدث كان من الممكن إنقاذ روح من الهلاك، لكن المصلحة الفردية في نشر الفضيحة انتصر للتصوير والنشر على الحكمة والستر في النقل غير المبرر لما يتنافى مع قيم المجتمع. المدونون يلهثون في الغالب وراء الفضائح

منوعات

الفن

27

يستعد النجم كيانو ريفز لتصوير المسلسل المأخوذ عن رواية تحمل الاسم نفسه بعنوان "Devil in the White City" والذي اتفق عليه بشكل رسمي وفقا لموقع variety وسيعرض علي Hulu.

ويجسد كيانو أحد الأدوار الرئيسية في المسلسل المبني على كتاب من تأليف إريك لارسون، يروي العمل القصة الحقيقية لدانيال إتش بورنهام ويجسده ريفز، وهو مهندس معماري متطلب ولكنه صاحب رؤية يتسابق لترك بصمته في التاريخ من خلال معرض شيكاغو العالمي عام 1893، والذي أحدث ثورة في المشهد الحضري وساعد في تطوير ناطحات السحاب المبكرة، وكيف تتداخل حياته مع الدكتور إتش هولمز، الفنان المخادع والقاتل المتسلسل الذي أنشأ "قلعة القتل" الخطيرة في معرض شيكاغو.

مهندس عبقرى تتشابك حياته مع قاتل متسلسل

كيانو ريفز يستعد لأول بطولة تلفزيونية له في Devil in the White City

مسيرته المهنية، كما اشتهر في المقام الأول بعمله في سلاسل أفلام شهيرة مثل "The Matrix" و "John Wick".

كيانو ريفز يحفظ الأبطال بأدائه اللاهت

كان كيانو ريفز قد جذب اهتمام الجمهور مؤخراً، وذلك بعد طرح برومو من فيلمه الجديد "John Wick 4".

حيث فاجأ أحد أبطال الأكلن البارزين معجبيه بتقديم بعض اللقطات من أدائه اللافت في أحدث إصدار من سلسلة الأفلام الشهيرة، وعن شخصية جون ويك.

قال كيانو ريفز لجلة هوليوود ريبورتر إن أحد أهدافهما للفيلم الرابع هو "الاستمرار في إيجاد طرق جديدة ومثيرة للاهتمام لمعانة جون ويك".

وفيما يتعلق بما إذا كان الفيلم الرابع سيكون آخر فيلم لـ جون ويك، قال كيانو ريفز: "نحن فقط نتج واحداً تلو الآخر، لم نحسم الأمر بعد".

2024، ومن غير المتوقع أن يبدأ التصوير حتى العام المقبل، وكان ليوناردو دي كابريو قد اشترى حقوق كتاب "Devil in the White City" منذ أكثر من 10 سنوات، عندما كان من المخطط في البداية أن يكون فيلمًا طويلًا من إنتاج شركة باراماونت، وكان من المقرر أن يقوم بإخراجه مارتن سكورسيزي، لكن بين عامي 2015 و 2019، بدأ المشروع في التطور إلى مسلسل محدود، حصلت Hulu على حقوق إنتاجه لاحقاً.

أول دور تلفزيوني رئيسي لـ كيانو ريفز

يشارك في إنتاج المسلسل المخرج مارتن سكورسيزي والنجم ليوناردو دي كابريو،

في حين يشارك كيانو ريفز كمنتج تنفيذي، بالإضافة إلى قيامه بدور البطولة، ويعتبر هذا المسلسل الجديد أول دور تلفزيوني أمريكي رئيسي لـ كيانو ريفز الذي أدى دور البطولة في عدد من الأفلام التلفزيونية في بداية

وعلى الرغم من أن ليوناردو دي كابريو منتج تنفيذي للعمل، إلا أنه من غير المتوقع أن يظهر على الشاشة في المسلسل، وفقاً لصحيفة هوليوود ريبورتر.

يحمل كل من مارتن سكورسيزي وريك يورن مع ليوناردو دي كابريو كمنتجين تنفيذيين في المسلسل، كما أن كيانو ريفز سيكون منتج تنفيذي بالإضافة إلى بطولة العمل.

يقوم سام شاو بكتابة السيناريو وسيكون بمثابة مدير العرض والمنتج التنفيذي. سيكون هذا أول دور تلفزيوني أمريكي رئيسي لـ ريفز. لعب دور البطولة في عدد من الأفلام التلفزيونية في بداية مسيرته المهنية، كما ظهر في سلسلة الويب السويدية الأمريكية "Swedish Dicks". اشتهر في المقام الأول بعمله في سلاسل أفلام مثل "The Matrix" و "John Wick" و "Bill & Ted".

هذا هو الفصل الأخير في تاريخ التطور الطويل للكتاب، حيث حصل دي كابريو على الحقوق في عام 2010 مع خصص لإنتاجه كعمل تلفزيوني، ثم جاء سكورسيزي على متن الطائرة للإخراج في عام 2015 مع تعيين بيلى راي لكتابة السيناريو، ومر العمل بمراحل كثيرة في محاولة انتاجه حتى أعلنت Hulu أنها كانت تطورها كسلسلة في عام 2019، حيث ورد أن ريفز في مفاوضات للحصول على دور البطولة في العرض منذ يناير من هذا العام.

تفاصيل دور كيانو ريفز الجديد

المسلسل المبني على كتاب يحمل نفس الاسم من تأليف إريك لارسون، يروي القصة الحقيقية لـ دانيال إتش بورنهام، وسيؤدي دوره كيانو ريفز، وهو مهندس معماري صاحب رؤية، يتسابق لترك بصمته في التاريخ من خلال معرض شيكاغو العالمي عام 1893، والدكتور إتش هولمز، أول قاتل متسلسل حديث في أمريكا والرجل الذي يقف وراء "قلعة القتل" سببة السمعة التي بُنيت على هامش المعرض.

موعد طرح مسلسل كيانو ريفز الجديد

من المقرر عرض المسلسل المكون من ثماني حلقات في عام



ديان كيتون: أجريت اختبار أداء The Godfather دون قراءة الرواية لاحتياجي للعمل

اعترفت الفنانة ديان كيتون الحائزة على جائزة الأوسكار، ٧٦ عاماً، لـ PEOPLE بأنها أجرت تجربة لأداء دورها في الرائعة الكلاسيكية The Godfather دون أن "تقرأ أبداً" الكتاب الذي استند إليه الفيلم حيث انعكست على حياتها المهنية، وجاء ذلك خلال حفل Hand & Footprint في مسرح TCL الصيني في هوليوود.

وتذكرت كيتون: "أعتقد أن أروع شيء فعلته لي شخص ما على الإطلاق ... هو أنني تلقيت دوراً في فيلم The Godfather ولم أقرأه حتى، لم أكن أعرف شيئاً واحداً". "كنت أتجول في الاختبار وأعتقد أن ذلك كان رائعاً بالنسبة لي. ثم اضطررت إلى قراءة الكتاب نوعاً ما".

لعبت دور كاي أدامز-كورليوني، زوجة مايكل كورليوني الذي جسده آل باتشينو في فيلم فرانسيس فورد كوبولا عام 1972 المقتبس عن رواية ماريو بوزو، ثم أعادت تأدية الدور في أجزاء تالية عام 1974 و 1990.

وقالت "أفكر في كم أنا محظوظة، هذا ما أفكر به، والطريقة التي أفكر بها في الأشياء، مثل تجربة أداء فيلم The Godfather، لم أقرأ كتاب The Godfather أو أي شيء بامر The Godfather أو أي شيء آخر، لأن كل ما كنت أفعله كان تجربة أداء لأنني بحاجة للحصول على عمل، لذلك كنت هناك".

أبدت كيتون إعجابها أيضاً بالعمل أمام آل باتشينو، 82 عاماً، مشيرة إلى أن "الاستوديو لم يكن يريد آل باتشينو على الإطلاق" ولم يوافق عليه إلا بعد أن أجرى الثاني قراءة

ليروا كيميائهم معاً. وتابعت "لذا فقد أحضر آل باتشينو وقفنا بذلك معاً ولسبب ما ساعدتهم في اختياره". عززت الفنانة ديان كيتون مكانتها في التاريخ الفني بوضع بصمة يدها وقدمها في مسرح TCL الصيني في هوليوود. حيث حظيت بدعم الأصدقاء والعائلة في حفل أقيم أمس بالمسرح الصيني، بما في ذلك ابنتها ديكستر كيتون، 27 عاماً، وابنها ديوك كيتون البالغ من العمر 22 عاماً، بالإضافة إلى شقيقتها الصغرى دوري هول. قالت كيتون عن الحفل: "لقد كانت مجرد واحدة من تلك الأشياء في حياتك حيث لا تتوقعها وفجأة تأتي في طريقك. وبعد ذلك، يبدو الأمر رائعاً". "لقد شعرت بسعادة غامرة بالطبع. وما زلت كذلك. ووجودي هنا اليوم أمر رائع أيضاً لأنني أحب هذا المسرح".



الغفلة

طبيب يوضح الآثار الضارة لضربة الحرارة على الدماغ

غير مستقرة لعدة أسابيع". ويضيف، بالطبع لا يمكن إهمال ضربة الشمس. ويقول، "التأخير محفوف بإضاعفات، التي قد تصل إلى الغيبوبة والموت. لذلك فإن المساعدة الطبية في الوقت المناسب يساعد على إنقاذ المصاب". ويضيف موضحاً، يجب قبل وصول الطبيب، وضع المريض المصاب بضربة الحرارة أو ضربة الشمس على ظهره في الظل أو مكان مبرد، ورفع رأسه ورجليه ونزع ملابس الضيقة وتهويته باستخدام مهمة أو مروحة. ومن الأفضل وضع قطعة قماش مبللة على وجهه. وينصح الطبيب بعدم التواجد تحت أشعة الشمس خلال الفترة بين الساعة 12 والساعة 16 والبقاء في مكان مبرد. وعند التواجد في الهواء الطلق خلال الفترة المذكورة فإن تغطية الرأس بقبعة ووضع نظارات واقية من الشمس ستحمي الشخص من أشعة الشمس الحارقة.

وأعلن الدكتور أرتور بيوكلافون، أن 20 بالمئة من الذين أصيبوا بضربة الحرارة يعانون من أضرار متبقية في الدماغ. ويشير الطبيب في حديث لصحيفة "إفيسيتيا"، إلى أن الإنسان يمكن أن يصاب بضربتين- ضربة شمس وضربة الحرارة. وكلتا الحالتين خطيرتان بطريقتهما الخاصة، ومع ذلك، فإن السمة المميزة لضربة الحرارة هي اضطراب وظائف الجهاز العصبي المركزي: من الارتباك والدوخة إلى الهذيان والتشنجات والغيبوبة. غالباً ما يحدث تسارع ضربات القلب وتنفس سطحي سريع. وضربة الحرارة هي حالة خطيرة، حيث من دون علاج فعال وسريع، تقترب نسبة الوفيات بسببها من 80%. بالإضافة إلى ذلك، هناك أيضاً عواقب طويلة المدى: حوالي 20% من الضحايا يعانون من تلف دماغي متبقي. وأن بعض الناس يعانون من الفشل الكلوي أو درجة حرارة

المعدن والحمام. ويقول، "السمة المميزة لضربة الحرارة هي اضطراب وظائف الجهاز العصبي المركزي: من الارتباك والدوخة إلى الهذيان والتشنجات والغيبوبة. غالباً ما يحدث تسارع ضربات القلب وتنفس سطحي سريع. وضربة الحرارة هي حالة خطيرة، حيث من دون علاج فعال وسريع، تقترب نسبة الوفيات بسببها من 80%. بالإضافة إلى ذلك، هناك أيضاً عواقب طويلة المدى: حوالي 20% من الضحايا يعانون من تلف دماغي متبقي. وأن بعض الناس يعانون من الفشل الكلوي أو درجة حرارة



مكمل يُعرف بتحسين صحة الجلد الكولاجين يمكن أن يقلل تناوله من خطر الإصابة بأمراض القلب

يعتمد الناس على المكملات الغذائية لتعزيز الجهاز المناعي. ويمكن لبعض هذه المكملات أن تساعد في خفض مخاطر الإصابة بأمراض خطيرة. والكولاجين هو بروتين ضروري لحماية الجسم. ويشكل جزءاً رئيسياً من الأوتار والأربطة والعضلات والجلد.

وللكولاجين أدوار رئيسية عدة، بما في ذلك الحفاظ على صحة المفاصل والحفاظ على صحة بنية البشرة وتماها مثل الفيتامينات والمعادن الأخرى في الجسم، يمكن تناول مكملات الكولاجين لزيادة كميته في الدم. ويمكن أن يكون لتناول مكملات الكولاجين فوائد صحية متعددة، ويتضمن ذلك تحسين صحة القلب.

ويجسد دراسة أجرتها جامعة كانازاوا الطبية عام 2017، يمكن أن يساهم الكولاجين في الوقاية والعلاج من تصلب الشرايين لدى البشر الأصحاء.

ويعرف تصلب الشرايين بأنه حالة تضيق فيها الشرايين، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى سكتة دماغية أو نوبة قلبية. وكلاهما يحتمل أن يهدد الحياة. ويلعب الكولاجين دوراً في تنظيم الشرايين، وإذا لم يكن لديك ما يكفي من الكولاجين في نظامك، تصبح الشرايين أقل فعالية في حمل الدم.

ويجسد أن تقليل كميات الكولاجين من خطر الإصابة بالنوبات القلبية بطريقة أخرى، حيث أن بمقدورها زيادة مستويات الكوليسترول الحميد (الجيد) بنسبة تصل إلى 6%. وفقاً لدراسة كانازاوا نفسها من عام 2017.

وللكولاجين فوائد أخرى بخلاف صحة القلب، بينها زيادة كتلة العضلات. وتشير بعض الدراسات إلى أنه يمكن أن يعزز القوة إذا تم تناوله بالجرعة الصحيحة.

وعلاوة على ذلك، يمكن للكولاجين أيضاً أن يمنع فقدان العظام. وذلك لأن البروتين يضيف قوة وهيكل للعظام. وهذا مفيد عند مكافحة ظهور حالات مثل هشاشة العظام في الشيخوخة.

ومع ذلك، كما هو الحال مع الدراسات الأخرى، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد هذا الارتباط رسمياً.

وتشمل الاستخدامات الأخرى للكولاجين ما يلي:

- تحسين صحة الجلد
- تخفيف آلام المفاصل
- فقدان الوزن
- صحة الدماغ
- تحسين الشعر والأظافر
- تحسين صحة القناة الهضمية

وفي حين أن الكولاجين مكمل مفيد، إلا أنه يجب تناوله جنباً إلى جنب مع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.



كيت ميكوتشي لدى حضورها العرض الأول لفيلم «Clerks III» في لوس أنجلوس. «ا ف ب»

قرأت لك

الفشار مفيد للقلب



أعلنت الدكتورة ناديجدا تسابكيننا، خبيرة التغذية الروسية، أن الفشار هو أحد أكثر المواد الغذائية فائدة للقلب والأوعية الدموية. وتشير الأخصائية في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأخبار، إلى أن الفشار المعد في المنزل، الخالي من السكر والنكهات المضافة، هو طعام ممتاز، يساعد على تحسين عمل المعدة والأمعاء والقلب والأوعية الدموية، ويؤثر إيجابياً في حالة الجلد. وتقول، "تحتوي الذرة التي يصنع منها الفشار على فيتامينات مجموعة B والحديد والزنك والنحاس والبيوتاسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والمنغنيز ومضادات الأكسدة البوليفينول. جميع هذه المواد تساعد على تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية و ظهور مشكلات في الجهاز الهضمي". وتضيف، ولكن الفشار المحضر باستخدام الزيت والمضاف له السكر، يسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، كما يحتوي على سعرات حرارية عالية. وتقول، "وهذه لا تعتبر وجبة خفيفة غير ضارة، بل هي قنبلة حارقة تؤدي إلى زيادة الوزن وبالتالي تسبب الإصابة بأمراض مختلفة".

وتشير الأخصائية، إلى أن الفشار المالح يسبب خللاً في التوازن المائي بالجسم، ما يؤدي إلى ظهور الوذمة والسيلوليت.

وتقول، "تصبح الدهون المتحولة من الزيوت، محفزات لتطور الأورام الخبيثة وأمراض الجهاز التنفسي، وهذه خطيرة على حياة من يعاني من الربو. وتبدأ الدهون الناتجة تحت تأثير درجات الحرارة المرتفعة، في إطلاق مادة ثنائي الأستيل السامة، التي تسبب لدى البعض التليف الرئوي ومرض الزهايمر. وتسبب النكهات المضافة أمراضاً مختلفة في الجهاز الهضمي".

سؤال وجواب

- أين ومتى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم؟
- أمريكا عام 1918 م
- ماذا تعني كلمة القاموس في اللغة العربية؟
- البحر الواسع.
- ما هو اليراع؟
- القلم.
- ما هي الفرائص؟
- العضلة بين الكتف والندي.
- ما أقصى مدى لنمو الشعر في السنة الواحدة؟
- 15 سم

هل تعلم؟

- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضاً ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم المفاصل يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة تطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم
- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحياناً إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- 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

قصة أمينة خالد

كان خالد من المتفوقين في مدرسته حين أعلنت المدرسة عن مسابقة كبيرة الفائز فيها سيفوز برحلة جميلة وساعة قيمة.. هذا ما انا في حاجة اليه ساعة قيمة، كانت هذه أمينة خالد فإياه لا يستطيع ان يشتري له واحدة عالية اذن سيحصل عليها من هذه المسابقة واستعد الجميع، بذل خالد كل جهد وسهر كثيراً راجع كتباً واختزن معلومات كثيرة وقيمة فهو سيحتاج لكل عون وكل معلومة حتى جاء اليوم المرتقب صفت الطاولات والكراسي وبدأ المتنافسون فرق المدارس تتنافس الجميع يبذل جهده عشر مدارس اشتركت في هذه المسابقة تقابلت كل مدرستين حتى اقتربت النهاية.. نعم الان بقيت مدرستان فقط انها مدرسة خالد والمدرسة المنافسة لها وبدأت الاسئلة تتوالى وخالد وزميله يبذلان جهداً كبيراً كان النصيب الاكبر لخالد لغزارة معلوماته وتفوقه على زميله اما المدرسة الاخرى فكان طالبان يبذلان جهداً خارقاً ليتفوقا عليه وكانت الاسئلة تنهمر عليهم وكأنها رصاصات يجب تحاشيها ولكن لم يستطعا ذلك فقد بدأت علامتهما تقل وترتفع علامات خالد وزميله وبدأ الصباح يعلو والتشجيع يزداد والوقت يكاد ينتهي وعندما اطلقت صفارة النهاية وعلنت المدرسة الفائزة كانت مدرسة خالد فصقق الجميع بحرارة وجاء مدير المدرسة ليقول لقد شرفني ان يكون لدينا طالب مثل خالد اهنته واعترف ربما عنده من معلومات كثيرة ليست لدى مديره.. فضحك الجميع لهذا المديح وصفقوا وجاء الوقت للجوائز والفائز الاول كان خالد فاز بساعة قيمة هدية من المدرسة ورحلة جميلة له ولزميله وشهادة تقدير جميلة لكل منهما سيعلقها على الحائط لتكون ذكرى وعاد للبيت يلبس الساعة ويحمل شهادة التقدير ويحمل بالرحلة المنتظرة.

مساحة للتلوين

