

خبراء التربية والتعليم
يناقشون تحديات وأفاق
مستقبل التعليم



بعد انفصاله عن كيم كارديان..
مزرعة كاني ويست
مهجورة ومملوءة بالقمامة



12 خرافة حول الطعام

يمكن أن تضر بصحتك

ص 23

ظلال الجفون تتلألأ ببريق النحاسي

فادت مجلة Jolie بأن ظلال الجفون تتلألأ ببريق النحاسي "Copper Glow" في 2023 لتمنح العينون إطلالة مشرقة ومتوهجة تأسر الأبواب وتشيع أجواء البهجة والسعادة. وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أنه ينبغي تطبيق برايمر أولا قبل وضع ظلال الجفون النحاسية، وذلك للحيلولة دون ترسب الصبغة في طية الجفن، ومن ثم يدوم تأثير اللون طويلا. وبعد جفاف طبقة البرايمر، يتم توزيع ظلال الجفون النحاسية جيدا بواسطة فرشاة ظلال الجفون أو إسفنجة. ولزيادة تأثير التوهج، يمكن وضع طبقة من الهيايلايتر تحت الحاجب مباشرة وفي زوايا العين.

نسخة ألبانية من فيلم مناهض للحرب تصدر ترشيحات جوائز بافتا

تصدرت نسخة ألبانية من الفيلم الكلاسيكي المناهض للحرب "أول كوابت أون ذا وسترن فرونت" كل شيء هادئ على الجبهة الغربية" ترشيحات جوائز الأكاديمية البريطانية لفنون السينما والتلفزيون "بافتا"، أمس الأول الأحد. وجوائز "بافتا" هي أرفع الأوسمة في صناعة السينما في بريطانيا. وتوقع الفيلم الدرامي من إنتاج تيليفيس على منافسيه في موسم الجوائز، واقتنص 14 ترشيحا لجوائز بافتا، وفق ما ذكرت وكالة رويترز. ويستند الفيلم إلى رواية منشورة عام 1928، من تأليف الكاتب الألماني إيريش ماريا ريمارك، عن أحوال الحرب العالمية الأولى من منظور جندي ألماني شاب. وستنافس على الجائزة الكبرى في الحفل، وهي جائزة أفضل فيلم، مع فيلم الكوميديا السوداء "ذا بانشير أوف إينيشيرين" "حوريات إينيشيرين"، وفيلم السيرة الذاتية "القيس"، وفيلم "كل شيء وكل مكان في وقت واحد"، وفيلم الدراما الموسيقية "تار". وحصد كل من فيلمي "ذا بانشير أوف إينيشيرين" الذي يتناول قصة صديقين في حالة عداء على جزيرة نائية قبالة ساحل أيرلندا، و"إيفري ثينغ إيفري وير أول آت وانس" 10 ترشيحات. والمنافسة محدمة في فئة أفضل ممثل، المرشح للظفر بها كولين فيريل، عن فيلم "ذا بانشير أوف إينيشيرين"، وبريندن فريزر عن فيلم "دا ويل الحوت"، وأوستن باتلر عن فيلم "القيس".

5 مشروبات مذهلة لحرق الدهون .. تعرّف عليها

تعتبر زيادة الوزن مشكلة شائعة بشكل متزايد في الوقت الحاضر وفي هذا العصر. وتحدث نتيجة لنمط الحياة السائد بين معظم الناس. تتعدد الحلول المعتمدة لمعالجة هذه المشكلة، وتعد مشروبات حرق الدهون أحد أهم هذه الحلول. ويساعد إنقاص الوزن في تحسين الصحة بشكل عام، ويقلل من خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب وهشاشة العظام وصعوبة التنفس أثناء النوم وأنواع معينة من السرطان والسكتة الدماغية. كما تساعد مشروبات حرق الدهون أيضاً في تحسين مستويات السكر في الدم ومستويات الكوليسترول وخفض ضغط الدم. بالإضافة إلى تقليل آلام المفاصل وآلام الظهر، وكذلك تحسين مستويات الطاقة والنوم والثقة والمزاج والحياة الجنسية.



مشروبات لحرق الدهون
يمكنك تناول مشروبات لحرق الدهون مصممة لمساعدتك في الوصول إلى أهدافك الصحية.

1. خل التفاح مع التوت والليمون
2. ملعقة كبيرة توت مجمد
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة خل التفاح
- 1 ملعقة كبيرة عسل (اختياري)
- ضع التوت في كوب من اختيارك، واهرسه باستخدام ملعقة ثم أضف العسل حسب الرغبة. أضف عصير الليمون واخل التفاح إلى الكوب قبل إضافة الثلج والماء. تخلط جميع المكونات بملعقة لمدة دقيقة على الأقل قبل تناوله.
2. القرفة والعسل
- 2 ملعقة كبيرة قرفة
- 1 ملعقة كبيرة عسل
- 1 كوب أو 250 مل من الماء الدافئ
- سخن الماء وأضف إليه القرفة، وقيل إضافة العسل إلى الماء، تأكد من تبريده لمدة نصف ساعة على الأقل. إذ تعمل الحرارة على تعطيل الإنزيمات القوية الموجودة في العسل. امزج جميع المكونات جيدا ثم استمتع بتناول المشروب.
3. الجريب فروت مع الخيار
- 1 خيار

من السهل جداً تضمين خل التفاح في نظامك الغذائي. قبل تناول وجبة الإفطار، امزج ملعقة كبيرة من هذا المشروب مع كوب واحد من الماء واشربها، واحرص أيضاً على عدم تناول أكثر من ملعقتين كبيرتين. نظراً لارتفاع درجة حموضة هذا المشروب، من الممكن أن يتسبب في تلف مينا الأسنان وتهيج الحلق. أفضل وقت لتناول مشروب حرق الدهون بخل التفاح هو قبل تناول الوجبة، كونه يساعد على الحد من الإفراط في تناول الطعام.

خل التفاح هو أفضل مشروب لحرق الدهون بالنسبة للكثيرين. فقد أظهرت إحدى الدراسات المنشورة في Bioscience Biotechnology و Biochemistry مدى فائدة مشروبات حرق الدهون المصنوعة خل التفاح. إذ طلبت الأبحاث من 144 شخصاً بالغا يعانون من السمنة المفرطة تناول ملعقة أو ملعقتين كبيرتين من هذا المشروب لمدة 12 أسبوعاً بشكل يومي. وفي نهاية الدراسة، خسر المشاركون الذين تناولوا ملعقة واحدة 1.1 كجم، بينما خسر أولئك الذين تناولوا ملعقتين كبيرتين من المشروب 1.81 كجم.

المكون الرئيسي لخل التفاح هو حمض الأسيستيك الذي يستهدف دهون الجسم عن طريق زيادة التمثيل الغذائي في الجسم. كما أن هذا المشروب معروف أيضاً بتثبيت مستويات السكر في الدم. نتيجة لذلك، سيكون لديك سيطرة أكبر على رغباتك الشديدة، بالتالي فإنك ستستهلك عدداً أقل من السعرات الحرارية.

تقنية جديدة تعتمد على مكافحة السرطان بالضوء

يقترح الباحثون في مجال تطوير علاج السرطان بجامعة "إيست أنجليا" في بريطانيا من اكتشاف جديد قائم على استخدام الضوء في مكافحة المرض الذي يتسبب بالكثير من الوفيات حول العالم سنوياً. ويقوم العلاج على تقنية تشغيل مصابيح "LED" بالقرب من الورم، والتي من شأنها أن تعمل على تنشيط الأدوية العلاجية الحيوية في موقع محدد بما يحمي الخلايا السليمة من الآثار السلبية لتلك الأدوية. وتقتل علاجات السرطان المستخدمة حالياً، مثل العلاج الكيماوي، الخلايا السرطانية، ولكنها يمكن أن تلحق الضرر أيضاً بالخلايا السليمة وتسبب عدداً من الآثار الجانبية. وقال أميت شاشديفا، الأستاذ المساعد في كلية الكيمياء بجامعة "إيست أنجليا": إن الاستهداف الانتقائي للخلايا السرطانية يمثل تحدياً كبيراً في علاج السرطان. وأضاف شاشديفا: "التنشيط المعتمد على الضوء للأجسام المضادة في موقع الورم سيضمن تنشيط الدواء في الموقع محدد، وبالتالي سيكون له آثار جانبية سلبية أقل".

نظام غذائي مجدد للوقاية من سرطان يفتك بالرجال

توصلت دراسة طبية حديثة إلى فائدة جديدة لاتباع نظام غذائي نباتي صحي يقلل من فرص الإصابة بسرطان يفتك بالرجال. وقالت الدراسة التي أجراها باحثون في مركز "أوشر" للصحة بجامعة كاليفورنيا، إن اتباع نظام غذائي نباتي صحي بعد تشخيص الإصابة بسرطان البروستاتا، قد يساعد في منع المرض من التطور أو عودته مرة أخرى. قيم الباحثون في الدراسة بيانات أكثر من 2000 رجل مصاب بسرطان البروستاتا على مدى سبع سنوات ووجد الباحثون، أن الرجال الذين اتبعوا نظاماً غذائياً غنياً بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، لديهم خطر أقل بنسبة 52 بالمئة للإصابة بسرطان البروستاتا، و53 بالمئة أقل من خطر تكرار الإصابة، مقارنة بالرجال الذين كانوا يتناولون كميات أقل من النباتات في نظامهم الغذائي.

الإصابة بالسكري قد تنجيك من مرض خطير

ينصح الأطباء غالباً باتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة لدرء الإصابة بمرض الزهايمر، إلا أن الباحثين توصلوا لاكتشاف جديد مفاده أن أحد أدوية السكري منخفضة القيمة يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالمرض بنسبة تصل إلى 54 بالمئة. يتم تناول أكتوس، المعروف طبياً باسم بيوغليتازون، من قبل ملايين مرضى السكري للمساعدة على السيطرة على مستويات السكر في الدم عن طريق زيادة هرمون الأنسولين، ولكنه قد يساعد أيضاً في إبطاء التدهور العقلي. قال المؤلف الرئيسي للدراسة، إوسو كيم، من جامعة يوسو في كوريا الجنوبية: "بما أن الحرف يتطور لسنوات قبل التشخيص، فقد تكون هناك فرصة للتدخل قبل أن يتطور". ووجد الباحثون أن مرضى السكري اللذين يتناولون "أكتوس"، أقل عرضة للإصابة بالزهايمر بنسبة تتراوح بين 43 و54 بالمئة. وتشير نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص المصابين بداء السكري فقط هم من يمكنهم جني هذه الفائدة. قال كيم: "في بعض الدراسات السابقة على الأشخاص المصابين بالزهايمر أو المعرضين لخطر التدهور المعرفي اللذين لا يعانون من مرض السكري، لم يظهر بيوغليتازون أي حماية ضد الخرف، لذلك، من المحتمل أن يكون العامل الحاسم الذي يؤثر على الفعالية هو وجود مرض السكري، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد هذه النتائج".

كتاب الأكثر مبيعاً بفضل حساب على تيك توك

أصبح رجل أمريكي مؤلفاً ذائع الصيت، بعد عقد من الزمان من نشر روايته الأولى، بفضل خطة ابنته البارعة. وبدأ لويد ديفيروكس ريتشاردز (74 عاماً) من نيويورك، كتابة كتابه Stone Maidens في أواخر التسعينيات قبل أن تنشر دار نشر Thomas & Mercer في نوفمبر- تشرين الثاني 2012. ومع ذلك، لم تكتسب رواية الإثارة الكثير من الجاذبية، حتى قررت ابنته، مارغريت ريتشاردز، إطلاق حساب على تيك توك نيابة عن والدها بعد 11 عاماً للترويج لروايته. ويقال إن الكتاب مستوحى من سلسلة من الجرائم التي وقعت في منتصف التسعينيات عندما التحق لويد بكنية الحقوق في جامعة إنديانا، بحسب صحيفة ميرور البريطانية. وقالت مارغريت "40 عاماً" لصحيفة واشنطن بوست: "لقد كان كتاباً رائعاً، وكنت أعرف مدى أهميته بالنسبة له". وفي أول فيديو لها على تيك توك، والذي تمت مشاهدته أكثر من 43 مليون مرة وتلقى حوالي 10 ملايين إعجاب، شاركت مارغريت مقاطع لوالدها وهو يعمل على الكتاب على مكتبه. وكتبت "أمضى والدي 14 عاماً في تأليف الكتاب. كان يعمل بدوام كامل عليه. إنه سعيد للغاية على الرغم من أن المبيعات ليست رائعة. أنا أحب أن يحصل على بعض المبيعات. إنه لا يعرف حتى ما هو تيك توك".

لهذه الأسباب لا تأكل الحلوى قبل النوم



الاستمتاع بالحلوى بعد العشاء عادة غذائية مرغوبة في تناول المزيد من السكريات، لكن وفقاً لخبراء التغذية تناول الأيس كريم وغيره من الحلوى قبل النوم يعود بمجموعة من الأضرار على صحتك. فزيادة السكر في الجسم تطلق استجابة التهابية، وبحسب موقع "ليفينغ سترونج"، ترتبط زيادة الالتهابات بانقطاع التنفس أثناء النوم، وهي حالة تعيق فيها المرات الهوائية المتتهبة التنفس. كما تربط دراسات عديدة بين زيادة الالتهابات وحالات صحية مثل أمراض القلب والسكري. من ناحية أخرى، يزيد السكر اليقظة والنشاط، ما يسبب صعوبة النوم، أو يؤثر على عمقه، وقد يؤدي إلى تكرار اليقظة. ووفقاً لعيادة كليفلاند، أظهر بحث محدود أن تناول السكريات قبل النوم يتسبب في زيادة

حيلة بسيطة لتسريع وقت تجفيف الفسيل

شاركت امرأة أسترالية لقيت بملكمة حيل التنظيف المنزلية، حيلة بسيطة لتقليل وقت التجفيف باستخدام منشفة جافة فقط. استطاعت كارولينا مكالتي، من بيرث، أن تجذب اهتمام أكثر من خمسة ملايين متابع على تيك توك واستأغرام لمشاركة نصائح مفيدة حول التنظيف والتنظيم المنزلي. وقد كشفت كارولينا أن إضافة منشفة نظيفة جافة إلى بداية دورة التجفيف يمكن أن تقلل من وقت التجفيف، لأن المنشفة تساعد على امتصاص الرطوبة، ولكن يجب إزالة المنشفة بعد 15 دقيقة من بدء دورة التجفيف، وهذا ما سبب في تقليل زمن التجفيف بنسبة 30%. ولقيت الحيلة إعجاب الكثيرين الذين عبروا عن امتنانهم الشديد لها وقالوا إنهم سيجربونها أثناء تجفيف ملابسهم. ومن المعروف أن كارولينا مهمته بشدة بموضوع غسل الملابس بشكل مثالي بما في ذلك طرق جعل راحة الملابس منشفة، حيث تنصح بإضافة بضع قطرات من الزيوت الأساسية إلى كرات تجفيف الصوف وهي طريقة قالت كارولينا أنها تسجل رائحة الملابس رائعة بعد الفسيل.

نهيان مبارك: جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي ملتقى الشركات الدولية لتنمية قطاع نخيل التمر

الإعلان عن أسماء الفائزين بجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بدورتها الخامسة عشرة

الإعلان عن أسماء الفائزين بجائزة المزارع المتميز والمزارع المبتكر بالإمارات بدورتها الخامسة



بلدية مدينة العين من دولة الإمارات العربية المتحدة، عن مشروع نخلة التمر بواحة العين

فئة البحوث والدراسات المتميزة والتكنولوجيا الحديثة (مناصفة بين):
جامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية ووزارة البيئة والمياه والزراعة - مركز النخيل والتطور بالإحساء - المملكة العربية السعودية. عن بحث بعنوان الكشف المبكر عن سوسة النخيل الحمراء باستخدام جهاز استشعار بصري موزع
و. د. سينان أبو قمر، جامعة الإمارات العربية المتحدة - دولة الإمارات العربية المتحدة، بالتعاون مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية ومركز خليفة للثقافات الحيوية والهندسة الوراثية، وجامعة مردوخ بأستراليا، عن بحث بعنوان كيف يمكن لدولة الإمارات العربية المتحدة أن توفر الحماية من متلازمة التدهور المفاجئ على نخيل التمر، باستخدام الحمض الأميني سيكلوبيروبان وحمض الكربوكسيل .

فئة الشخصية المتميزة في مجال النخيل والتمر والابتكار الزراعي (مناصفة بين)

أ. د. سمير عبد الحميد الشاكر - جمهورية العراق
و.أ.د. ريكاردو سالومون توريس - الولايات المتحدة المكسيكية
فئة المنتجون والصنعون والسوقون المتميزون
د. لاي كوك سونغ - كليات التقنية العليا - دولة الإمارات العربية المتحدة، عن مشروع بعنوان من نفايات إلى ثروة

نقطة نوعية وخطوات كبيرة

وأضاف الأمين العام أن الجائزة حطت منذ إنطلاقها خطوات كبيرة، وحققت الريادة لتصبح الجائزة الأولى من نوعها على مستوى العالم بفضل الرعاية والدعم المستمر من سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير ديوان الرئاسة. ومتابعة معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة. مشيراً إلى أن الدورة الخامسة عشرة للجائزة قد شارك فيها 169 باحثاً يمثلون 26 دولة.

الفائزون بالجائزة المحلية بالإمارات

من جانبه، فقد أشار الدكتور هلال حميد مساعد الكعبي، عضو مجلس الأمناء، بأن جائزة المزارع المتميز والمزارع المبتكر بالإمارات التي تنظمها الأمانة العامة للجائزة بالتعاون مع شركة الفوعة، قد استقطبت خلال دورتها الخامسة نخبة من أصحاب المزارع المتميزين على مستوى الدولة بلغ عددهم 125 مزارعاً ممن لديهم أفضل وأجود أصناف النخيل بدولة الإمارات العربية المتحدة، تركزت منافساتهم ضمن خمس فئات، حيث تم اختيار الفائزين وفقاً للمعايير والآليات العتمدة، كما أشار الأستاذ محمد غانم المنصوري ممثل شركة الفوعة بجهود الأمانة العامة للجائزة في الإشراف وتنظيم جائزة المزارع المتميز والمزارع المبتكر بالإمارات، هذه الجائزة التي تجسد مدى الاهتمام الذي توليه القيادة الرشيدة تجاه مزارعي النخيل بالدولة. حيث تسعى شركة الفوعة جاهدة إلى خدمة مزارعي نخيل التمر بالدولة بالتعاون مع الأمانة العامة للجائزة والتي تهدف إلى تكريم المزارع المتميز والمزارع المبتكر بالإمارات لإيجاد نموذج يحتذى به وسط مزارعي النخيل ونقل تجاربهم المتميزة للآخرين.

وبناء على تقرير اللجنة الفنية المؤلفة من خبراء يمثلون كل من وزارة التغيير المناخي والبيئة، وهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، وشركة الفوعة، اعتمدت الأمانة العامة للجائزة، أسماء الفائزين، وجاءت النتائج على النحو التالي:

- فئة المزارع الصغيرة
الفائز بالمركز الأول: خليفة سهيل علي ربيع المزروع
الفائز بالمركز الثاني: موزة محمد بخت الحميري
فئة المزارع المتوسطة
الفائز بالمركز الأول: خميس محمد خميس فريح القبسي
الفائز بالمركز الثاني: راشد حمد مصبح فارس الشامسي
فئة المزارع فوق المتوسطة
الفائز بالمركز الأول: علي سعيد حمودة خميس العرايبي
الفائز بالمركز الثاني: إسمايل محمد إسمايل عبيد اليمامي
فئة المزارع الكبيرة
الفائز بالمركز الأول: خليفة بطي محمد خليفة الشامسي



ضمن فعاليات شهر الابتكار بجامعة الإمارات

خبراء التربية والتعليم يناقشون تحديات وآفاق مستقبل التعليم



الخطط والبرامج التنموية في كافة المجالات، وتأثيرها على مراحل التعليم المختلفة، مؤكداً إن إطلاق فعاليات شهر الابتكار عزز من روح الإبداع والابتكار لدى مختلف الفئات المجتمعية والدوائر والمؤسسات وفي مقدمتها المؤسسات التعليمية.

من أعضاء هيئة التدريس وطلاب برامج الدراسات العليا .

كما أكد المشاركون على تعزيز برامج الذكاء الاصطناعي، حيث بات ذلك في مقدمة الأولويات والاستراتيجيات، التي توليها دولة الإمارات العربية المتحدة أهمية خاصة لما لذلك من انعكاسات إيجابية على منظومة تطوير

تقنيات العصر والذكاء الصناعي والبحث العلمي. شارك فيها أربعة متحدثين من أعضاء الهيئة التدريسية والإدارية في الجامعة وهم: الأستاذ الدكتور ماثيو إيفانسان، نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية بالإثابة، والدكتورة ميرا جاريس، أستاذة مشاركة ومساعد العميد للبحوث والدراسات العليا في كلية التربية، والدكتور فادي النجار - أستاذ مشارك في كلية تقنية المعلومات، والأستاذ ساجد كمال - رئيس قسم التكنولوجيا، منشئ ومستثمر للتكنولوجيا التطبيقية لريادة الأعمال، وأدار النقاش في الحلقة الدكتور خوسيه بيرين رئيس مدير مركز تحليلات البيانات الضخمة في جامعة الإمارات.

وأكد المتحدثون عبر مفهوم ChatGPT، استعراض ملامح وتحديات التعليم المستقبلية من منظور تطور تقنيات التعليم والتعلم وما رافقتها من استحداث برامج ومنهج تعلم تقنية توائم متطلبات الرؤية الاستراتيجية للارتقاء بالمنظومة التعليمية وفق خطط وبرامج تلي تطور مدخلات ومخرجات التعليم العالي، التي تتطلبها مشاريع التنمية الوطنية في كافة التخصصات والارتقاء ببرامج الدراسات العليا وبرامج ومشاريع البحث العلمي، حيث تولي جامعة الإمارات العربية المتحدة أولوية واهتماماً في تطوير مشاريع البحث العلمي، عبر مراكزها العلمية المختلفة والتي تضم نخبة من الباحثين والخبراء والأكاديميين



منوعات

الفجر

22

بحضور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

مبادرة استدامة العطاء لإتاحة الفرصة

للمرأة الإماراتية بعد تقاعدها

العين- الفجر

عقدت الشيفخة د. شما بنت محمد بنت خالد آل نهيان الاجتماع الأول مع المتقاعدات من السيدات الإماراتيات في مقر مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان بالعين بهدف التعرف على مبادرة " استدامة العطاء " والتي أطلقها ضمن استراتيجيتها مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان للتقاضي لعام 2023 بهدف إتاحة الفرصة للمرأة الإماراتية بعد تقاعدها لتقديم خبراتها المتميزة والتي اكتسبتها خلال رحلتها العملية وتميزت بها لنقلها للأجيال دعماً لهم وتمكيناً لخبراتهم، ومنحهم التجارب الناجحة للاستفادة منها وتعزيزها جنباً إلى جنب مع مؤهلاتهم الأكاديمية، كما تم فتح باب المجال لهم لخدمة الوطن من خلال الحفاظ على خبراتهم وإمكاناتهم الثمينة التي ستمساهم في بناء قدرات الأجيال القادمة.

جاء ذلك في اللقاء التعريفي الأول بمؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية وقد استهلته الشيفخة د. شما اللقاء بالترحيب بثلاثين سيدة قمن بتلبية الدعوة وحضرن اللقاء الذي بدأ بالتعريف بمؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان وخطتها وأهدافها الاستراتيجية وبرامجها ومشاريعها ومبادراتها المبنية على العمل التطوعي والخدمات الاجتماعية والثقافية والمسؤولية الاجتماعية، معربة عن سعادتها بتلبية الدعوة وحضور الاجتماع الذي تخلله جلسة حوارية هادفة. وتأتي الدعوة للاجتماع تزامناً مع شهر الابتكار وعام الاستدامة والتي تولي فيه القيادة الرشيدة اهتمامها بدور المواطن والمواطنة الإماراتية المني على التطوع والعطاء والذي تأسس على القيم والتأخي الإنساني والتكاتف بصورة حضارية توصلت العلاقات والروابط المجتمعية، وتشكل المبادرات جانباً من أصالتهم في تعزيز كيان الهوية الوطنية والتفاعل الإيجابي مع مؤسسات المجتمع والشراكة الفاعلة والقادرة على إحداث الفرق بين فئات المستهدفين.

وخلال اللقاء تم توزيع استبانة عضوية واستمارة المبادرات والمشاريع على الحضور بهدف التعرف على أبرز البرامج الثقافية والاجتماعية والبيئية والتطوعية لاختيار العضوة ما يتناسب مع مواهبها وقدراتها من مبادرات تجعل من عضويتها عضوية فاعلة تضفي للنماء والعطاء لمجتمع الإمارات عبر عطاءات تطوعية تدعم فئات المجتمع كاملة؛ من خلال الإشارة إلى أن مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان للتقاضي أيقونة ثقافية اجتماعية بمعايير عالية؛ تعنى ببناء الإنسان، وتفعيل طاقات الفرد والمجتمع؛ لتحقيق التنمية المستدامة، وتكوين علاقة إيجابية بين الفرد ومحيطه الذي يعيش فيه، وتنمية الشعور بالولاء والانتماء للوطن من خلال بناء ثقافة العمل التطوعي التخصصي وتشكيل وجدان المواطن القادر على المشاركة الإيجابية في بناء الحاضر وصياغة المستقبل.

هذا وتم إبراز أدوار المركز وما يهدف له المركز من تمكين المعرفة والثقافة، وبناء عقول واعية، تساهم في تشكيل الوعي المجتمعي، والارتقاء به فكرياً ومعرفياً، للدخول إلى المستقبل بحضارة قائمة على المعرفة، من خلال البرامج والمبادرات التي تقدم في منظومة ثقافية مرنة ومتطورة، وفق رؤية رئيس مجلس الإدارة لبناء مؤسسة ثقافية اجتماعية بمعايير عالمية عبر تكوين علاقة إيجابية بين الفرد ومحيطه الذي يعيش فيه وتشجيع مشاركته في جهود تنمية المجتمع وتطويره والمحافظة على مكتسباته ومنجزاته وتنمية الشعور بالولاء والانتماء للوطن، في إطار الانسجام والتوافق مع استراتيجية تنمية الدولة باعتبارها مصدر أساسي للمسيرة المستقبلية لأعمال المركز وخاصة في محور بناء الإنسان كأبرز ركيزة محورية في المجتمع متمكين على تحقيق التواصل والعمل الجماعي في تنظيم القضايا الثقافية والحيوية الأكثر تأثيراً في عمل المركز، وأكثر أهمية لخدمة المجتمع، بإشراك واستثمار الطاقات البشرية والخبرات من خلال دعم المعسل التطوعي.

وقدمت السيدات جزيل الشكر للشيفخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان على ثقها بقدرات المرأة الإماراتية ودعمها اللامحدود عبر البرامج التي تطرحها وفتح مؤسساتها لتكون واحات عطاء للجميع وفرصاً تنموية في كل المجالات وتخصيص وقتها الثمين لسماع الاقتراحات وسعة صدرها وحرصها على دعم برامج التطوع والتطوعين.



فعاليات توعوية بسرطان عنق

الرحم في رأس الخيمة

رأس الخيمة - الفجر

نظمت جمعية الإمارات للسرطان فرع رأس الخيمة سلسلة نشاطات وفعاليات صحية تزامناً مع شهر التوعية بسرطان عنق الرحم، وذلك على امتداد كورنيش القواسم في رأس الخيمة لمدة ثلاثة أيام بالتعاون مع مستشفى بن عمران للنساء والولادة وإدارة الرعاية الصحية وجامعة رأس الخيمة للعلوم الصحية وجمعية نهضة المرأة في رأس الخيمة، حيث شملت هذه الفعاليات العديد من الأنشطة، منها توزيع نشرات توعوية للجمهور وفحوصات طبية، قياس الضغط والسكري والتعريف بسرطان عنق الرحم وطرق الوقاية منه من خلال تقديم النصائح والإرشادات للجمهور في 4 لغات وهي العربية والانجليزية والاردو والفلبينية، كما تم توزيع كويونات للفحص المجاني عن سرطان عنق الرحم لمن يرغب مقدمة من إدارة مستشفى بن عمران للنساء والولادة، وقالت ماهرة محمد بن صراي مديرة فرع رأس الخيمة في جمعية الإمارات للسرطان إن الجمعية تضع نصب عينها الدور التوعوي والثقافي وإيصال الرسالة بالشكل الصحيح لخدمة أفراد المجتمع. وتقدمت بالشكر إلى كل الجهات المشاركة على الدعم والتشجيع للجمعية في جهودها الإنسانية والخيرية.

منوعات

الغذاء

23

نشأ معظمنا على أساطير الطعام وحكايات الأجداد حول العادات الغذائية الصحية والخطئة وعادة ما يخبرنا بها الآباء الذين يريدون التأكد من أننا نتغذى بشكل جيد. وبحسب الخبراء قد تكون الكثير من هذه العادات الغذائية خاطئة، لا تعتمد على أسس علمية وطبية صحيحة، وقد نحتاج إلى تصويب هذه المعلومات. ووفقا لدراسة حديثة من Herbalife Nutrition، لا يزال الكثير منا يؤمن بأساطير الطعام التقليدية، والتي يقول الخبراء إنها قد تكون ضارة بصحتنا. نشرت صحيفة The sun رأي اختصاصي التغذية الدكتور ريتشارد أليسون عن بعض الخرافات الشائعة والعادات الغذائية التي قد ينقلها الأجداد للأجيال:

لا تعتمد على أسس علمية وطبية صحيحة

12 خرافة حول الطعام يمكن أن تضر بصحتك

الأشخاص الذين يحاولون إنقاص الوزن، والرياضيين، والنباتيين، والنساء في فترة ما قبل انقطاع الطمث. المكملات الغذائية غير آمنة بحسب الأخصائي، يتم تنظيم معظم المكملات الغذائية بموجب قانون الغذاء، والذي يقوم على مبدأ أن المنتجات يجب أن تكون آمنة للاستهلاك ولا يتم عرضها بشكل مضلل.

لك بعدة طرق، على سبيل المثال، قد يساعد تناول الكربوهيدرات في وقت لاحق من اليوم على تعزيز النوم الجيد.

المكملات الغذائية غير فعالة قال الدكتور أليسون: "في عالم مثالي نحصل جميعا على المستوى الضروري من العناصر الغذائية اليومية من الطعام الذي نتناوله، ولكن هذا ليس ممكنا دائما". وتكشف التقديرات العالمية أن 20 في المائة فقط من السكان يحققون أهدافا لأحماض أوميغا 3 الدهنية، ومستويات منخفضة جدا في الدم شائعة في جميع أنحاء أوروبا.

ويضيف: "هذا هو السبب في أن المكملات الغذائية يمكن أن تساعد، هناك أيضا مجموعات معينة قد تستفيد من المكملات، وتشمل هؤلاء

الأطعمة قليلة الدسم تؤدي إلى أجسام صحية خالية من الدهون يعتقد حوالي 29 في المائة أن الأسطورة القائلة بأن اتباع نظام غذائي منخفض الدهون هو في الواقع أفضل، ولكن يمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي منخفض الدهون جدا إلى تعريض الجسم لخطر انخفاض بعض الفيتامينات". وقال الدكتور أليسون: "يمكن أن يؤثر ذلك على وظائف جهاز المناعة ويقلل من قدرة الجسم على شفاء نفسه، من الأفضل تجنب الدهون المشبعة والتأكد من أن نظامك الغذائي يحتوي على دهون صحية من خلال تضمين المزيد من الأسماك والمكسرات والبذور والزيوت النباتية بما في ذلك الأفوكادو والزيتون".

يمكنك أن تأكل ما تشاء ما دمت تمارس الرياضة يشرح الدكتور أليسون: "حقيقة الأمر هي أنه إذا كان لديك نظام غذائي حيث تأكل ما تريد وتستهلك عددا كبيرا من السعرات الحرارية بسرعة كبيرة، لا سيما عند تناول الأطعمة المصنعة بأقل قيمة غذائية، فستجد صعوبة كبيرة". وأضاف: "إنه نهج غير مستدام الاعتماد فقط على ممارسة الرياضة وتجاهل الحاجة الجسدية إلى طعام ذي قيمة غذائية عالية".

يجب أن تستهلك البروتين مباشرة بعد التمرين يعتقد حوالي 26 في المائة من هواة البروتين أنه يجب عليك تناول البروتين بعد التمرين مباشرة حتى يكون فعالا، ويعتبر استهلاك الكمية المناسبة من البروتين اليومي هو الأولوية على التوقيت بالنسبة لمعظم الناس قال الدكتور أليسون إن أي وقت يصل إلى ثماني ساعات بعد التمرين هو الوقت المناسب لشرب هذا المحفوق، وأضاف: "بعد التمرين سيحاول جسمك إعادة بناء مخازن الجليكوجين وكذلك إصلاح وإعادة نمو بروتينات العضلات، وفي مثل هذا الوقت، من المهم بشكل خاص تناول البروتين لأن تناول العناصر الغذائية الصحية سيساعد جسمك على إعادة البناء والاستعادة بشكل أسرع".

الكربوهيدرات ضارة بالصحة يقول الدكتور أليسون أن الكربوهيدرات ضرورية، خاصة عند ممارسة الرياضة، عند التدريب، من المهم تجديد مخزون الجليكوجين العضلي الأساسي بالكربوهيدرات، حيث ستقل هذه المخزونات أثناء التمرين، أيضا يمكن أن تكون الكربوهيدرات مفيدة

وأردف تناول هذه الأطعمة قد يساعد في إنقاص الوزن، ومع ذلك فإن الطريقة الأكثر فعالية لفقدان الوزن هي الحفاظ على نقص السعرات الحرارية ومن أجل تحقيق عجز في السعرات الحرارية يجب أن تأكل وتشرب سعرات حرارية أقل مما تحرق، وقال: "يمكن لبعض الأطعمة أن تجعل تحقيق ذلك يبدو أسهل من خلال جعلنا نشعر بالشبع لفترة أطول".

الصوم يمكن أن يجعلك تفقد الوزن بسرعة قال أليسون: "هذا صحيح جزئيا عندما تتبع نظاما غذائيا سريعا، فإنك تضع نفسك في حالة عجز في السعرات الحرارية حيث أنك ستستهلك سعرات حرارية أقل بشكل طبيعي من المعتاد، أولئك تحصل على سعرات حرارية على الإطلاق لفترة معينة". أوضح الدكتور أليسون أن الحد من تناول السعرات الحرارية يمكن أن يغير طريقة حرق الجسم للدهون وتخزينه، وقال: "قد لا يكون هذا مستداما على المدى الطويل، حيث يخاطر جسمك بدخول وضع الجوع، والذي يحمل عددا من المخاطر".

تناول ست وجبات صغيرة في اليوم أفضل من ثلاث وجبات كبيرة يوضح الدكتور أليسون: "قد يكون تناول ست وجبات صغيرة في اليوم أسلوبا أفضل لتجنب تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية، حيث لن يكون لديك الكثير من الوقت بين الوجبات لتتخذ قرارا سيئا".

بياض البيض أكثر تغذية من صفار البيض أوضح الدكتور أليسون أن كلا من صفار البيض وبيضا البيض مغذيان للغاية ولكن بطريقة مختلفة. هذا يعني أن 29% ممن يعتقدون أن بياض البيض مغذ أكثر من صفار البيض هم على خطأ. يشرح الأخصائي: "في الواقع، يحتوي صفار البيض على كثافة عالية من العناصر الغذائية مقارنة ببيضا البيض، ويرجع ذلك أساسا إلى بياض البيض الذي يتكون في الغالب من الماء، صفار البيض بمفرده غداء عالي السعرات الحرارية، ويحتوي على 322 سعرة حرارية لكل 100 غرام، في حين أن بياض البيض يحتوي على سعرات حرارية أقل نسبيا".

الطازجة أكثر كثافة بالمغذيات من الأطعمة المجمدة، ووفقا للدكتور أليسون هؤلاء الأشخاص ليسوا مخطئين كثيرا. ومع ذلك، فإن الأطعمة المجمدة ليست خالية تماما من العناصر الغذائية، وأوضح الدكتور أليسون: "كقاعدة عامة، يمكن اعتبار الطعام الطازج أكثر تغذية، ولكن يمكن أيضا الحفاظ على الكثير من العناصر الغذائية الأساسية باستخدام تقنيات التجميد السريع".

بعض الأطعمة تساعد على حرق الدهون بحسب الدكتور أليسون "جميع الأطعمة تحفز عملية التمثيل الغذائي، ومع ذلك فإن بعض أنواع الطعام، مثل الفلفل الحار، يمكن أن يكون لها تأثير أكبر على عملية التمثيل الغذائي من غيرها".

لا تقوّت وجبة الإفطار يعتبر الدكتور أليسون أن هذه الوجبة هي أول فرصة لجسمك للتزود بالوقود بعد النوم. وقال: "أنت بحاجة إلى تجديد مخزون الجليكوجين الذي يمد جسمك وعضلاتك بالطاقة، قد يؤدي تخطي وجبة الإفطار في كثير من الأحيان إلى تقليل النشاط البدني لأن جسمك سيفتقر إلى إمدادات الطاقة اللازمة للتمرين الحركة بكفاءة". وأضاف: "على سبيل المثال، قد لا يتناول الشخص الذي يمارس الرياضة في الصباح الباكر وجبته الأولى حتى الساعة 11/10 صباحا أو نحو ذلك، ومن المهم أن تتكيف مع احتياجاتك الشخصية".

كلما كان الطعام طازجا، كان أكثر تغذية يعتقد غالبية الناس أن الفواكه والخضروات



العلماء قد يتمكنون من اكتشاف حالة توترك من خلال شعرك!

قد يكون العلماء الآن قادرين على اكتشاف مقدار الضغط الذي تتعرض له حقا من خلال فحص الشعر.

ووجد الباحثون أن بإمكانهم الكشف بدقة عن مستويات الكورتيزول - هرمون التوتر الرئيسي في الجسم - في شعرك. وحتى الآن، لم يتمكن العلماء إلا من اكتشاف هرمون التوتر في الدم أو البول أو اللعاب.



بنسبة 24.3% من تلك الموجودة في الخمس الأدنى. وقالت معدة الدراسة الدكتورة ريبكا لينش، من جامعة ريكيافيك، إن الدراسة تشير إلى أن قياس الكورتيزول في الشعر يمكن أن يشر بالخير في تشخيص الإجهاد المزمن. وكتب الباحثون: "تم العثور على ارتباط بين الإجهاد المحفوظ وتركيز الكورتيزول في الشعر في عينة من النساء من خلفيات جغرافية وثقافية متنوعة. وهو يدعم الفرضية القائلة بأن تركيز الكورتيزول في الشعر، علامة حيوية قابلة للتطبيق في دراسات الإجهاد النفسي المزمن". ويعتبر الكورتيزول نظام إنذار مدمج في الطبيعة. وعلى الرغم من أن الإجهاد ليس السبب الوحيد لإنتاجه، فقد أطلق عليه اسم "هرمون التوتر" لأنه يتم إطلاقه عندما يكون الجسم في وضع "القتال أو الهروب". وعادة، ينتج الجسم مستويات أعلى في الصباح وأقل في الليل.

مقياس من خمس نقاط وقام الباحثون بتقسيم المستجيبات إلى خمس مجموعات بناء على إجمالي درجاتهن، ما يشير إلى مدى إجهادهن. وأظهرت النتائج أن النساء اللواتي سجلن في الخمس الأعلى من حيث مستويات التوتر، لديهن مستويات الكورتيزول أعلى

Global Public Health. عينات شعر من 881 امرأة في المكسيك و398 امرأة في أيسلندا. وأخذ الباحثون الشعر من الجذر وحلوا الجزء الذي يبلغ طوله 3 سم الأقرب إلى فروة الرأس. وينمو الشعر 1 سم في الشهر، لذلك كانت المنطقة تمثل الأشهر الثلاثة الماضية. ثم تم إعطاء ذات النساء استبيانا مكونا من 10 عناصر، يسألن عن مدى شعورهن بالتوتر. وأجبن على

وقال الفريق إن النتائج تشير إلى أن قياس الهرمون في الشعر يمكن أن يكون وسيلة جيدة لتحديد الإجهاد المزمن. ويمكن أن تسبب هذه الحالة، بمرور الوقت، القلق والأرق وارتفاع ضغط الدم وحتى ضعف جهاز المناعة. وحلت الدراسة، التي نُشرت في PLOS



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد سمير عيسى السعيد
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2023/0000154/0000154
إلى المحكم عليه : محمد سمير عيسى السعيد
العنوان : إمارة دبي - أم هرير - شارع خالد بن الوليد - هاتف : 0508775200
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ البنك العربي - ش م ع - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 151820.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - نوافين جيميتو هارناندز
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2023/0000187/0000187
إلى المحكم عليه : نوافين جيميتو هارناندز
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ مصرف ابوظبي الإسلامي - ش م ع - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 37518.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - اس ديليو ألتيرينج بيرايث فرغ الشارقة
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2023/0000729/0000729
إلى المحكم عليه : اس ديليو ألتيرينج بيرايث فرغ الشارقة
العنوان : الشارقة النخبة خلف شارع الشرق مكتب رقم 303 ملك خميس راشد احمد ابو سيم النخبي الهاتف 0544533206 0504605815
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي - المنفذ السيد زرق احمد اسماعيل - الجنسية : مصري - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 102350.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICICPL2023/0000811 أمر أداء

إلى : المحكوم عليه / المدينة الجميلة للمفروشات
العنوان : 9732304
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ 2023/1/25 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / مؤسسة الكزاندية انترناشيونال للمفروشات - بالتالي : نص الحكم : بأمر بالزام المدعي عليها أن تؤدي للمدعية مبلغاً وقدره (88500) درهم والزمها بالمفروشات.
حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية 30 يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشره.
المحكمة الابتدائية المدنية

إشعار بالنشر

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١

الإجراءات أمام المحكمة الابتدائية لسوق أبوظبي العالمي في القضية رقم : ADGMCFI-2022-265

إلى المدعى عليهم : ضاحي يوسف أحمد عبد الله المنصوري وناصر بطي عمير يوسف المهيري - أقام المدعون، شركة الاتحاد العقارية ش.م.ع وشركة يوبي بي كابتال للإستثمار ذ.م.د. ممثلتان بمكتب كلايد أند كوال ال بي، القضية المذكورة أعلاه أمام محاكم سوق أبو ظبي العالمي ("الإجراءات") تم تسميتهما (م بين آخرين) كمدعى عليهم في الإجراءات. يسعى المدعون إلى استرداد أضرار جنباً إلى جنب مع إقرارات ملكية وسبل إنصاف من المدعى عليهم.
بموجب هذا الإشعار ، تم إعلانكما بالإجراءات.

الإمارات العربية المتحدة**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - ابدو مامون خلوق
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCICIVS2021/0002565/0002565 مدني
إلى الحكم عليه : ابدو مامون خلوق
العنوان : الشارقة - الصناعية 3
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ فاضل عبيد محمد ابراهيم المهيري - الجنسية الإمارات العربية المتحدة في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 53568.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - حشمت الله فاروق شيخ
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2022/0008086/0008086
إلى المحكم عليه : حشمت الله فاروق شيخ
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ فاضل عبيد محمد ابراهيم المهيري - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 2850.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - حسام عمار حيدر
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCICIVS2022/0000578/0000578 مدني
إلى المحكم عليه : حسام عمار حيدر
العنوان : الشارقة - شارع جمال عبد الناصر - 0565933094 0565808728
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ رضوان عمر نجم - الجنسية : سوري - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 61550.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : سالم السبياني محاسبين قانونيون ومدققو حسابات
العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رقة البطيخ هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080
بموجب هذا إعلان الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية آيس دبي للتجارة العامة (ش م ع) وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/2/9 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/2/9 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 المحول

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : آيس بييري للتجارة العامة (ش م ع)
العنوان : محل رقم 1 ملك سلطان ابراهيم عبيدالله الحساوي التميمي - ديرة - المر - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م ع). رقم الرخصة : 630302 رقم الفيد بالسجل التجاري : 1570639
بموجب هذا إعلان دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/2/9 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/2/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين سالم السبياني محاسبين قانونيون ومدققو حسابات العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رقة البطيخ هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080
بموجب هذا الإعلان والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

الإمارات العربية المتحدة**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICIREA2022/0003146/0003146 مدني (جزئي)

إلى : المحكوم عليه / أبايو ميمبيني - العنوان : 9518147
النجم الكبير لتجارة السيارات وقطع الغيار ذ م ش م شركة الشخص الواحد - العنوان : 9518148
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ فاضل عبيد محمد ابراهيم المهيري - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 2850.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

إعلان دعوة إجتماع خبرة بالنشر

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١

بمضي أنا / محمد علي سلطان الخضري خبيراً حسياً مكلفاً من قبل محكمة الشارقة بإجراء الخبرة في الدعوى رقم (2023/3) تجاري جزئي - الشارقة
فأنت قد فرتا دعوى المدعي عليهم ،
المدعي عليها الأولى : شركة الإتحاد ماريبل أدب جرانيت (شركة منقطة حرة)
المدعي عليها الثانية : شركة الإتحاد ماريبل أدب جرانيت ذ م ع (فرع دبي)
المدعي عليه الثالث : علي ياسين عبيد الغافر ياسين بويحجة
المدعي عليه الرابع : يوسف محمد محمود أبو حجلة - في الدعوى المذكورة أعلاه من أجل الحضور إلى مقر مكتبنا أو من مصلحتهم قانوناً بصفتهم : المدعي عليهم بالدعوة المذكورة بالرقم أعلاه، والخامسة من قبل المدعي : جمال حسني حسن الخواجة
وذلك للحضور إلى مقر مكتبنا : الكائن في دبي - ديرة - شارع بورسعيد - خلف وكالة نيسان الرستماي - أمام مركز التجاري الطبي - بناية مركز الأعمال الجهمي - الطابق رقم (6) مكتب رقم (604) ت - 04-2208803 فاكس : 04-2208804
وذلك يوم الأربعاء القادم الموافق 2023/2/22 في تمام الساعة الثالثة عصراً (PM 3.00)
خبير حساني / محمد علي سلطان الخضري
رقم قيد 176

دائرة التنمية الاقتصادية
حكومة عجمان

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١

رقم الرخصة : 110017
غرفة تجارة وصناعة عجمان - قسم السجل التجاري
إعلان وحل وتصفيته
الاسم التجاري : صن فيو لصيانة المباني وخدمات التنظيف ذ م م
نعلن للجمع بان الشركة المذكورة أعلاه هي : صن فيو لصيانة المباني وخدمات التنظيف ذ م م شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم (8) لسنة (1984) وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (110017) وقد قرر الشركاء حله وتصفيته وتعيين السيد.
مؤسسة النداء لتدقيق الحسابات
مصفي قانوني للشركة فعلى كل من له حق أو اعتراض التقدم به للمصفي القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (45) يوماً من تاريخ نشر الاعلان وعلى العنوان التالي : إمارة الشارقة ، هاتف : 065687272 ، ص ب : 984

الإمارات العربية المتحدة**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم AJCEXCICOM2022/0005394/0005394 تجاري (كلي)

إلى المحكم عليه : سلمان علي مشتاق نسيم
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ كيزهاكيتيل أبو كيزهاكيتيل ، الجنسية هندي - في القضية المشار اليها أعلاه،
وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 10.080.000
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة عجمان الاتحادية
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ايه & أم الانصاري لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان -المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598
بموجب هذا إعلان دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية تيتان لاند لتجارة البتروكيماويات ش م ع وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/11/3 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/11/3 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 المحول

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : تيتان لاند لتجارة البتروكيماويات ش م م
العنوان : مكتب 706 ملك الياس نور الخوري - الخليج التجاري - بر دبي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 820100 رقم الفيد بالسجل التجاري : 1377484
بموجب هذا إعلان دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/11/3 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/11/3 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه & أم الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان -المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598
بموجب هذا الإعلان والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

الإمارات العربية المتحدة**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة أم القيوين الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم UAQCFCICOMS2023/0000052/0000052 تجاري

إلى المدعي عليه : شركة كونجيدادوس سيز اس ال
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/3/2 أمام مكتب إدارة الدعوى ام القيوين الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/2/20 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة أم القيوين الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم UAQCFCICOMS2023/0000052/0000052 تجاري

إلى المدعي عليه : فينوزفا جروب - ش م ع
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/3/2 أمام مكتب إدارة الدعوى ام القيوين الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/2/20 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - جابر اركال محمد
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIPOR2022/0008488/0008488 (جزئي)
إلى المحكم عليه : 1 - المرزمية للمقاولات الفنية ، 2- جابر اركال محمد
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ شركة الشرق الإسلامي للتعمير (مساهمة خاصة)
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 182477.0 درهم ،
بالإضافة الى العائدة القانونية بواقع 5% من تاريخ 2022/5/26 وحتى تمام السداد.
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
إخطار عدلي - رقم التصديق (2023/2788)

ويطلب السيد: طارق فصي محمود مصفته وكلاً من المحكمة الجزئية المدنية بمكتبه في المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 2020/4/8 بتاريخ 2020/4/8 وعينته وكيله من مكتب دبي القاضي بمكتب المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 2021/1/205395 بتاريخ 2021/1/205395
بموجب المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 056146922 متحرر 101 بتاريخ 056146922
المدعي عليه / مروان عميل فاسم محمود - فلسطين الجنسية وتوطئه إمارة الشارقة - منقطة الجبل - بناية بومويس - رقم رقم 2610 - هاتف رقم 051111678
المجموع المطلوب للمدعي عليه بحضوره 153455 درهم
حيث لعقد المذتر اليه مع القدر بصد دعوى الاخير فحسب دعوى الاخير المدنية التي يباينها ادعاء لصالح القدر اليه ، وحيث ان القدر اليه خلف من سداد القسط الجزئية لصالح القدر بشرط ان ترصد منه مبلغ (153455) درهم وحيث ان القدر قد طالب القدر اليه مرارا وتكرار بسرعة سداد القسط المترددة ان ان القدر اليه لم يحرك سائلاً ، وحيث ان القدر المحل في دين الجزئية المرفوعة اليه والحق الاجراءات القانونية على المحكمة التي يباينها
رقم الرخصة : 13431
عجمان B
نيسان باترول فضي
سنة الصنع 2014
لكم بطهران القدر اليه بسداد المبلغ الجيد اعلاه خلال مدة الصاعدا 5 أيام من تاريخ تسليمكم هذا الاخطار، والا ستعظر استجبت استثناء الاجراءات القانونية بتمامكم تحصيل حوفاً وفقاً لصحيح القانون مع تحميمكم وفقاً وبمعايير العال اعلاه.
القدر/ طارق فصي محمود

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
إعلان بالنشر
رقم (2023/723)

المذتر : يورولان لتأجير السيارات (ش.م.د.م.)
ويمثلها / رامي عبد الرووف منصور
المذتر اليه : ناصر بن مطلق ودعان الحنتوشي - (الجنسية - سعودي)
خطركم بموجب هذا الانذار بضرورة الاتي - ضرورة اداء المبلغ المتردد بدمة المذتر اليه لصالح المذتره وقدره 5,644.91 (خمسة آلاف وستمئة وأربعمه واربعمون وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك في مدة أقصاها (5) أيام من تاريخه، وبغير ذلك لم يحفظ كافة الحقوق القانونية الأخرى في مواجهة المذتر اليه.
الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
إعلان بالنشر
رقم (2023/725)

المذتر : خليفة عبدالله أحمد لوتاه - إماراتي الجنسية
المذتر اليه : كافترييا أحمد عبد القادر
الموضوع : الانذار العدلي رقم محبر 2023/1/80776
يخطر الخطر إليه بتجديد العقد وتسديد المستحقات المالية لتجديده وذلك في مدة أقصاها 30 يوم من تاريخ استلامه هذا الإخطار وإخلاء العقد بعد انتهاء العقد لعدم رغبتة في التجديد وتسليمها للمخطر خالته من التواغل وبالحوالة التي تسلمها عليه مع اصلاح ما قد يكون بها من ضرر وتلف وتسليم الفائض وسداد مصاريف استهلاك الكهرباء والمياه حتى تاريخ الإخلاء الفعلي وأي أضرار أخرى ترتبت على عدم التزام المخطر إليه والا سيضطر المخطر إلى اتخاذ الإجراءات القضائية اللازمة للمطالبة بما ذكر مع التعويض الجابر للمعمل والضرر وتحمل المخطر إليه كافة رسوم ومصاريف التقاضي وانعاب المحام.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة أم القيوين الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم UAQCFCICOMS2023/0000052/0000052 تجاري

إلى المدعي عليه : جوان جوس فيلاميزار فيلاسكوز
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/3/2 أمام مكتب إدارة الدعوى ام القيوين الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/2/20 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة أم القيوين الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم UAQCFCICOMS2023/0000052/0000052 تجاري

إلى المدعي عليه : أوزيبويو نوفاس هاي
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/3/2 أمام مكتب إدارة الدعوى ام القيوين الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/2/20 م.
مكتب الخدمات القضائية



منوعات الفكر

26

نادي تراث الإمارات ينظم ملتقى المزن التراثي

وصنع الأساور، وفن سكب الألوان. وأبانت أن الملتقى شمل مسابقات تراثية أقيمت على مسرح المركز، تضمنت العديد من الأسئلة التراثية بالتركيز على المسميات القديمة بهدف تعريف الطلاب بمختلف الجوانب التراثية وإثراء معارفهم حضارة وإرث الآباء والأجداد.

الرحى والسقى، وورشة الأكلات الشعبية، حيث قامت المدربات التراثيات بتحضير أكلة الملبوس وهي من الأكلات الشعبية التي يتميز بها البيت الإماراتي أمام الطالبات لتعليمهن طريقة تحضيرها، كما أقيمت ورش تراثية ترفيهية شملت الألعاب الشعبية، وورشة فنية،

الفكري والتراثي لتعميق الحس الوطني لدى الأبناء، والالتزام بتراث الآباء والأجداد وإثراء النفس بكل معطيات الثقافة والمعرفة. وأضافت الرميثي: "أطلقنا اسم المزن على الملتقى لما يحمله من معان جميلة في فصل الشتاء، فهو السحاب الذي يحمل المطر، وكوننا في فصل

التراثية والبرامج الترفيهية والتعليمية التي استهدفت الطالبات المنتسبات للمركز. وقالت ظبية سعيد الرميثي مديرة مركز أبوظبي النسائي إن ملتقى المزن التراثي يهدف إلى زرع حب التراث في نفوس الطالبات، والمحافظة على التراث والهوية الوطنية، ونشر الوعي

•• أبوظبي-الفسج:

نظم نادي تراث الإمارات ملتقى المزن التراثي في نسخته الأولى في مقر مركز أبوظبي النسائي التابع له بمدينة محمد بن زايد في أبوظبي، حيث قدمت الحرفيات العديد من الورش



مركز أبوظبي للغة العربية يشارك في معرض مسقط الدولي للكتاب

العام الماضي 27 دولة، وضُم برنامجاً حافلاً بالفعاليات والأنشطة، ما بين ندوات وجلسات حوارية ومحاضرات وأسميات وتوقيع كتب وغيرها من الأنشطة الثقافية الموجهة لمختلف الأعمار. ويعد المعرض ملتقى ومنتدى ثقافياً وفكرياً وأدبياً مهماً، ويسجل منذ انطلاقتها الأولى، تصاعداً في عدد الدول المشاركة ودور النشر والمساحات المخصصة له إلى جانب الحضور الجماهيري.

ونوعاً مترجمة من 21 لغة من لغات العالم. ويهدف هذا المشروع إلى إحياء حركة الترجمة في العالم العربي ودعم الحراك الثقافي الفاعل الذي تشهده أبوظبي، إلى جانب تقديم خيارات واسعة أمام القارئ العربي، وتعميق النص الكبير الذي تعاني منه المكتبات في المنطقة في المجالات المعرفية كافة. واستضاف معرض مسقط الدولي للكتاب في نسخته

الثقافية والمحلية من حول العالم، بما يدعم تعزيز مكانة اللغة العربية والتعريف بإبداعاتها من جهة أخرى. كما وترجم هذه المشاركات سعيه المستمر لدعم الحراك الثقافي في المنطقة، والمساهمة في تعزيز صناعة النشر، واستكشاف المزيد من الفرص والأفكار المهمة الخاصة بهذا القطاع. يُشارك المركز في المعرض بإصدارات مشروع "كلمة" للترجمة، الذي زوّد المكتبة العربية بإنتاجات ضخمة كماً

كلمة" للترجمة، إلى جانب تسليط الضوء على أبرز مستجدات مشاريعه المختلفة بمجالات النشر والترجمة. وقال سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية: "تواكب مشاركتنا في معرض مسقط الدولي للكتاب 2023 استراتيجية المركز لترسيخ جهوده ودوره في مَدِّ الجسور الثقافية مع مختلف الجهات والمؤسسات من خلال مشاركته في أبرز الفعاليات والمعارض والمهرجانات

يشارك مركز أبوظبي للغة العربية، التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، في الدورة الـ 27 من معرض مسقط الدولي للكتاب، الذي تقام فعالياته في العاصمة العمانية خلال الفترة من 22 فبراير الجاري إلى 4 مارس المقبل، بمشاركة 826 دار نشر من 32 دولة. يستعرض المركز أكثر من 400 عنوان من إصداراته لمبدعين وكتاب محليين وعرب وكتب صادرة عن مشروع

مشاريع وعروض فنية وإبداعية متنوعة تعرض في 13 بيتاً

«دبي للثقافة» تجدد الإبداع في «سكة للفنون والتصميم 2023»

• نور الرومي: المهرجان مساحة واسعة لرواية قصص نجاح المواهب المحلية والإقليمية



المهرجان، من جهة أخرى، حجز مركز الجبلية لثقافة الطفل مكاناً بارزاً له ضمن فعاليات مهرجان سكة، حيث يستعد خلاله لتقديم برنامج غني بالفعاليات وورش العمل التدرجية التي يتعاون المركز فيها مع مجموعة فنانين موهوبين، وتأتي هذه المشاركة في إطار جهود الهادفة إلى تعزيز الثقافة لدى الأطفال وتحفيزهم على إطلاق إبداعاتهم وتنمية قدراتهم ومواهبهم الفنية، تحقيقاً لالتزام «دبي للثقافة» وسعيها لخلق بيئة إبداعية ومستدامة تتعرض فيها كافة أنواع الفنون. يذكر أن «دبي للثقافة» تستعمل بالتعاون مع هيئة الطرق والمواصلات على توفير مجموعة من الخيارات والبدائل التي تسهل وصول الجمهور إلى المهرجان، حيث يمكنهم استخدام المواصلات العامة وحافلات النقل العام والمترو، علماً بأن الفعاليات تبدأ في تمام الساعة 5 مساءً حتى الساعة 11 ليلاً طوال أيام الأسبوع، بينما تبدأ خلال عطلة نهاية الأسبوع في تمام الساعة 4 حتى منتصف الليل.

وفنية متفردة تعبر عن توجهات دبي وطموحاتها بأن تكون عاصمة للاقتصاد الإبداعي بحلول 2026، مؤكدة أن المهرجان يمثل مساحة واسعة لرواية قصص النجاح التي حققتها المواهب المحلية والإقليمية في إطار تفاعلها مع الصناعات الثقافية والإبداعية بوصفها من المحفزات الرئيسية للنمو والتنوع الاقتصادي في دبي. ونوهت نور الرومي إلى أن «دبي للثقافة» تسعى هذا العام إلى تقديم نسخة استثنائية تظهر التطور والمكانة التي يحظى بها «سكة للفنون والتصميم» على الساحة المحلية والإقليمية. وأضافت: «يعكس المهرجان التزامات الهيئة بخلق بيئة إبداعية مستدامة تساهم في تمكين الفنانين والمبدعين من عرض أعمالهم ومنتجاتهم الفنية والثقافية في المساحات المفتوحة التي يوفرها الحدث لهم».

والمكانة. وقالت: «يوفر مهرجان سكة منصة فريدة من نوعها للمواهب المحلية والخليجية لعرض إبداعاتها وابتكاراتها الفنية، ليزيد ذلك من ألق قلب دبي التاريخية، حيث يمكن للزوار عيش رحلة ملهمة ومجموعة تجارب ثقافية تفاعل

وفي هذا الإطار، لفتت نور خلفان الرومي، مدير مشروع مهرجان سكة للفنون والتصميم إلى أن «سكة للفنون والتصميم» أصبح يمثل الحدث الأبرز من نوعه على خارطة الفنون في الإمارات

بيت التلي ويضم مهرجان سكة للفنون والتصميم في نسخته الحالية، مجموعة متنوعة من المشاريع والعروض الفنية، التي ستعرض في 13 بيتاً، يقدم كل واحد منها أنواعاً مختلفة من الفنون، وأعمالاً تركيبية مميزة وأخرى رقمية ومساحات تفاعلية متنوعة، ومن بينها «بيت سكة»، و«البيت الخليجي»، و«بيت الفيلم»، و«بيت الفنون الرقمية»، و«بيت التصوير» و«بيت الخزف»، بالإضافة إلى «بيت التلي» الذي يعد أحدث إضافة إلى «سكة» ويهدف إلى تقديم أعمال فنية جديدة مستلهمة من حرفة التلي، كما ستشهد النسخة الجديدة إطلاق 6 جداريات و9 أعمال فنية تركيبية خارجية، بالإضافة إلى عقد أكثر من 100 محاضرة وندوة وورشة عمل تسلط الضوء على تطورات قطاع الفنون وتوجهات عالية، إلى جانب تقديم تشكيلية من عروض السينما والموسيقى والأنشطة الترفيهية المختلفة والأسميات الشعرية التي تقام ضمن أجواء ملهمة، تعكس ما تتمتع به دبي من إمكانات ومقومات إبداعية.

•• دبي-الفسج: أعلنت هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة» عن انتهاء الاستعدادات وبدء العد التنازلي لانطلاق النسخة الـ 11 من مهرجان سكة للفنون والتصميم الذي يقام تحت رعاية سمو الشخبة لطيفة بنت محمد بن راشد آل مكتوم، رئيسة هيئة الثقافة والفنون في دبي، عضو مجلس دبي، خلال الفترة من 24 فبراير الجاري حتى 5 مارس المقبل، في «حي الفهدي التاريخي». ويشكل المهرجان الذي يندرج تحت مظلة «موسم دبي الفني» أحد أهم مكونات مشهد دبي الإبداعي، حيث تهدف النسخة الجديدة التي تقام تحت شعار «إبداع يتجدد على نفس السكة» إلى توفير منصة مبتكرة تجمع شتى أنواع الفنون، وتحثي في الوقت نفسه بالمواهب الواعدة والفنانين الشباب من الإمارات والمنطقة، تحقيقاً لأهداف رؤية دبي الثقافية الرامية إلى ترسيخ مكانة الإمارة مركزاً عالمياً للثقافة وحاضنة للإبداع وملتقى للمواهب.

منوعات

العقل

27



تبدو مزرعة مغنى الراب العالمى كاني ويست فى لوس أنجلوس التى تبلغ تكلفتها ٢,٢ مليون دولار أسوأ بكثير حيث انهارت الجدران وتناثرت القمامة فى كل مكان، والموقع كان أيضاً بمثابة المقر الرئيسى لخدمة الأحد وأكاديمية دونالد، وتم إنشاؤه فى سبتمبر ٢٠٢٠ ويبدو أنه قد ترك للخراب بعد طلاق الزوجين كاني وكيم كاردشيان، الذى انتهى فى نوفمبر.

بعد انفصاليه عن كيم كاردشيان..

مزرعة كاني ويست مهجورة ومملوءة بالقمامة

توجهت نورث ويست لتناول العشاء فى نوبو بالمابيو كاليفورنيا لتناول العشاء مع والدها كاني ويست وزوجته . وتوجهت الفتاة البالغة من العمر 9 سنوات عندما أوصلها فريق الأمن الخاص بها إلى المطعم الراقى حيث كان كاني، المعروفة باسم بي، 45 عاماً، وبيانكا سينسوري، 27 عاماً فى انتظار وصولها. وتزوج مغنى الراب فى أستراليا فى حفل زفاف سرى فى وقت ما فى شهر يناير وحافظ على خصوصية تفاصيل العلاقة الجديدة، على الرغم من إصدار أغنية بعنوان Censori Overload مؤخراً. وحسب ما نشر موقع الديلى ميل وصل العروسين إلى المطعم قبل نورث مباشرة، وكان كاني يرتدى ما يشبه خاتم الزواج فى إصبعه، وارتدت زوجة الأب الجديدة سترة جلدية فوق زوج من الجوارب السوداء، مع شطبة كستنائية متدلية على كتفها. صدم كاني ويست معجبيه، مؤخراً بعد ورود تقارير عن زواجه من مصممة الأزياء بيزى بيانكا سينسوري، بعد شهرين من طلاقه من زوجته السابقة كيم كاردشيان، حيث يقال أن مغنى الراب، البالغ من العمر 45 عاماً، أقام حفلاً خاصاً مع بيانكا، 27 عاماً، وشهد الزوجان يرتديان خواتم الزفاف، وفقاً لموقع "ديلى ميل" البريطانى. وصُدم متابعو كاني، بالأخبار المتداولة حول زواجه، حيث ترك الكثيرون فى حيرة من أمرهم حول هوية بيانكا، بعد أن ظلوا فى السابق بعيداً عن دائرة الضوء على الرغم من صلاتها الشهيرة ببعضهم البعض خلال الفترة الماضية. وألقت صحيفة "ديلى ميل" نظرة على كل ما تعرفه حتى الآن عن زوجة كاني الجديدة - التى تشبه بشكل مذهل زوجته السابقة كيم كاردشيان، حيث انضمت عارضة الأزياء بيانكا، إلى فريق Yeezy فى نوفمبر 2020، وعرفت نفسها كرئيسة للهندسة المعمارية للعلامة التجارية عبر صفحتها على LinkedIn.



وحسب ما نشر موقع الديلى ميل تم بناء جدران فاصلة من الغرب حول المنزل الرئيسى وبيت الضيافة فى مكان الإقامة المنزلى، الآن تم هدم الجدران المحيطة ببيت الضيافة، تاركة وراءها سياجاً سلكياً تنتشر حوله القمامة. ويقال إن ويست عاش فى العقار مع صديقته إيرينا شايف منذ فترة حيث قام بتحويل العقار إلى وسادة للعراب بينما بقيت زوجته السابقة كيم كاردشيان، 42 عاماً، فى قصر كالاباساس الذى تبلغ تكلفته 60 مليون دولار مع أطفالهما الأربعة، تم شراء العقار الفاخر من قبل صانع الأزياء فى عام 2018 ويقع على مساحة 1.25 فدان. وكان قد حجب المغنى العالمى كاني ويست وجهه بينما كان يستمتع بأمسية مع "زوجته" الجديدة بيانكا سينسوري بعد أيام من ورود أنباء عن كونه مشتبه به فى تحقيق بشأن اعتدائه على أحد الأفراد. وظهر مغنى الراب الثير للجدل، البالغ من العمر 45 عاماً، فى مطعم Beauty & Essex فى لوس أنجلوس، وتبعته عروسه الجديدة، وتم اتهام ويست البالغ من العمر 45 عاماً، مؤخراً كمشبه به فى تحقيق التعدي على أحد، وحُفظ هاتفاً خلويًا يخص امرأة وألقاه، وفقاً لموقع TMZ. وكانى يحاول الاسترخاء فى هوليوود، حيث ظهر يخفى وجهه ويرتدى عطفًا ضخماً، وينطلقاً رياضياً وحذاءه المعتاد، وبيانكا، المهندسة المعمارية من أستراليا، كانت مشغولة على هاتفها عندما غادرت المطعم، وكانت ترتدى حذاءً أبيض فروياً وهستاناً قصيراً.

اللقاء الأول

واللتقت كيم كاردشيان نجمة تلفزيون الواقع زوجها السابق كاني ويست، حيث كان اللقاء على هامش إحدى مباريات كرة السلة الخاص فى لوس أنجلوس، وقد حضره الزوجان السابقان وهما بعيدين عن بعضهما البعض، حيث بدا وكأن هناك اتفاقاً مسبقاً على عدم حدوث أى احتكاك. وحسب ما نشر موقع "ديلى ميل" البريطانية، كيم وكانى حرصا كل الحرص على فرض مسافة فاصلة فيما بينهما، ولم يكن هناك أى شكل من أشكال المواجهة خلال حضورهما تلك الفعالية الرياضية الخاصة بالطفلين الصغيرين نورث وسانت فى لوس أنجلوس. وكان كاني، البالغ من العمر 45 عاماً، حديث وسائل الإعلام خلال الأسبوعين الماضيين بعد الكشف عن زواجه سرا من الموظفة التى تعمل معه منذ 2020، بيانكا سينسوري، وما بدا ملفتاً للانتباه أيضاً هو مرافقة تريستان طومسون لكيم فى تلك الفعالية، لشاركتها تشجيع نورث وسانت فى مباراة كرة السلة التى كانا يشاركان بها فى لوس أنجلوس. ويبدو أن مغنى الراب الشهير كاني ويست يريد بناء علاقة جيدة بين ابنته نورث من زوجته السابقة كيم كاردشيان وزوجته الجديدة، حيث



جيرارد باتلر: أحب تقديم أفلام مثل Plane لأنها غير عادية وواقعية

الرقعة". وأنهى باتلر حديثه قائلاً: "لقد ابتعدت مؤخراً عن الشخصيات التى تشبه شخصيات Mike Banning، خاصة أنني أريد أن أقدم المزيد من الأشخاص العاديين ولكن فى ظروف غير عادية، لأننى أحب حقيقة أن هذا شيء يمكن الجمهور من التفاعل معه. على عكس ربما أفلام الأبطال الخارقين، التى لا تزال ممتعة للغاية، لكنك تعلم أنك لست باتمان، بينما يمكن أن تكون الكابيتن برودي تورانس". دور فيلم Plane فى إطار أكشن وإشارة وتشويق، حول طيار يجد نفسه محاصراً وسط حرباً مميتة، لتجبره الظروف على الهبوط بطائرة تجارية خلال عاصفة شديدة. الفيلم إخراج جان فرانسوا ريشيتن ومن تأليف جي. بي. دافيسن، و بطولة جيرارد باتلر، ومايك كولتر، ويوسون آن، ودانييلا بينيدا، ويول بن فيكتور، وجوي سلوتنيك، ويعرض فى مصر بأكثر من 20 دار عرض فى مختلف أنحاء الجمهورية.

لكن كان من الممكن أن يكون الأمر أقل بساطة، فخلال عامين من التحضير للفيلم قبل بداية التصوير كان يحمل نفس الاسم، لكن عندما بدأنا التصوير حدثت بعض المناقشات حول تغييره، ولم أعتقد أنه يجب تغييره، ولكن بعدما توصلنا لمواعيد عرضه حدثت مناقشات أخرى حول نفس الأمر، ولكنى أكدت إنى سعيد بإسم الفيلم Plane ولا أريد تغييره إلى أى اسم آخر". وعن شخصية كابتين برودي تيرانس التى يقدمها باتلر ضمن أحداث الفيلم، قال: "الحقيقة أن برودي لا يتهاون مطلقاً بسلامة طائرته وطاقمه وركابه، ويظهر ذلك بشكل واضح عندما بدأ أحد المسافرين يسرف فى الشرب ويرتفع صوت فى الكلام أثناء الرحلة، فهروى لديه الخبرة للتعامل مع الموقف بأى طريقة ضرورية، إنه يعرف إمكاناته، حتى عندما لا يتبع حرفياً قانون كتاب سياسة شركة الطيران، كما أنه لديه العديد من المهارات منها إكتشاف رقعة صغيرة من الأرض لإتقاذ ركابه من سقوط الطائرة، وحمايتهم من العصابات على تلك

اقترب فيلم Plane من تحقيق 3 ملايين جنيه فى الأسبوع الثانى من عرضه بالشاشات المصرية، حيث يعرض بأكثر من 20 دار عرض فى مختلف أنحاء الجمهورية، وصرح النجم العالمى جيرارد باتلر عن فيلمه الجديد قائلاً: "لقد شاركت فى بطولة العديد من الأفلام، وحضرت بعض العروض مع الجمهور، وشاهدت عن قرب كيف يستجيب المشاهدين مع الأعمال التى تقدمها، وفيلم Plane تجتمع فيه كل عناصر النجاح والبقاء، فهو مضحك ومؤثر وبه العديد من الشخصيات المعقدة من البشر، التى ترتكب الأخطاء، فأنا ارتبط بالجمهور، لذلك شعرت أنه يمكننا حقاً اصطحابهم فى رحلة ممتعة وجعلهم على حافة مقاعد، وهذا هو الرد الذى حصلنا عليه مع الإيرادات التى حققها الفيلم". وعن اختيار اسم الفيلم كشف باتلر قائلاً، فى بيان صحفى، "عندما بدأ العمل على الدعائية الخاصة بالفيلم، كان الجمهور يستمتع به، وخاصة بفضل الطريقة التى يكشف بها فى النهاية عن اسم الفيلم حيث يتميز ببساطته،



الفكر

حالة أظافر الإنسان تعكس الكثير عن حالته الصحية



أعلن الدكتور فلاديمير خافينسون والدكتورة سفيتلانا تروفيموفا، أخصائيا علم الشيخوخة، أن حالة أظافر الإنسان تعكس الكثير عن حالته الصحية. ويشير الخبراء إلى برنامج تلفزيوني إلى أن الأطباء عادة ما ينتبهون إلى حالة أظافر المريض، لأنها مؤشر للشيخوخة مثل الشعر والجلد. لأنه بحلول سن الأربعين يتغير نسيج وسبك وقوة الأظافر عند الإنسان. كما تبطل سرعة نموها، وتظهر عليها علامات تشير إلى هذا أو ذلك من الأمراض.

وتشير الأبحاث التي تظهر على الأظافر، إلى خلل في عملية التمثيل الغذائي في الجسم، وقلة المواد المعدنية أو الفيتامينات. وقد يكون السبب: العمر، الآثار الجانبية للأدوية، خلل في عمل القلب والأوعية الدموية، اتباع حمية غذائية قاسية. والتوصيات العامة في هذه الحالة هي تناول المغنيسيوم وفيتامينات مجموعة B (الشوفان والفاصوليا والحمراء)، والحديد (كبد البقر).

أما هشاشة الأظافر فقد يكون سببها الفطريات أو بكتيريا، أو اضطراب عمل الغدد الصماء (أمراض الغدة الدرقية، مرض السكري)، انخفاض مستوى الهيموغلوبين، أمراض الجهاز الهضمي.

ووفقا للخبيرين، المواد الغذائية التي يعاني من تقشر الأظافر هي: خبز الجاودار (فيتامين B3) والجزر (فيتامين B6) والبيض (فيتامين B7) والفلفل الحلو (فيتامين C) وزيت عباد الشمس (فيتامين E) وكبد سمك القد (فيتامين D).

أما ظهور البقع البيضاء على الأظافر فيشير إلى نقص فيتامين A، والارهاق العصبي واضطراب النوم واتباع حمية غذائية قاسية، وسوء التغذية.

والتوصيات في هذه الحالة، هي تناول مواد غذائية غنية بفيتامين A، مثل الزبدة والبقدونس والبطيخ وكبد الدجاج. وكذلك فيتامين C (الفلفل الحلو والليمون).

أعلن الدكتور أندريه نوفيتسكي، أخصائي أمراض الدم، أن تنمل الأظافر وضعف الذاكرة، هي علامات تشير إلى مشكلات في الدورة الدموية. ويشير الأخصائي الروسي في حديث موقع doctorpiter.ru، إلى أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الدورة الدموية، يشكون من برودة أيديهم وأقدامهم. ويقول، "يشير هذا بالذات، إلى اضطراب تدفق الدم في الأجزاء البعيدة من الأطراف العليا والسفلى. وقد تحصل في الحالات الشديدة تغيرات في الجلد، يطلق عليها القرحة الضمورية، تظهر في منطقة الساق. كما أن البعض يعاني من التهاب الوريد والتهاب الوريد التجلطي (الخشاري). ويضيف، يمكن أن يحصل اضطراب في الدورة الدموية بسبب عدم كفاية القلب وتشنج الأوعية. وينصح النساء بمراقبة الدورة الدموية خلال فترة الحمل. لأن حدوث اضطراب في الدورة الدموية، يمكن أن يؤدي إلى تأخر نمو الجنين وتطوره وكذلك إلى انفصال المشيمة. ويقول، "لتحسين الدورة الدموية، مثلا في الأطراف العليا والسفلى، يجب تدفئتهما. البعض يلجأ إلى هذه الطريقة، ويحاولون تجنب انخفاض الحرارة، لذلك يرتدون الجوارب والقفازات في أحيان كثيرة".

أعراض تشير إلى اضطرابات الدورة الدموية

أعلن الدكتور أندريه نوفيتسكي، أخصائي أمراض الدم، أن تنمل الأظافر وضعف الذاكرة، هي علامات تشير إلى مشكلات في الدورة الدموية. ويشير الأخصائي الروسي في حديث موقع doctorpiter.ru، إلى أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الدورة الدموية، يشكون من برودة أيديهم وأقدامهم. ويقول، "يشير هذا بالذات، إلى اضطراب تدفق الدم في الأجزاء البعيدة من الأطراف العليا والسفلى. وقد تحصل في الحالات الشديدة تغيرات في الجلد، يطلق عليها القرحة الضمورية، تظهر في منطقة الساق. كما أن البعض يعاني من التهاب الوريد والتهاب الوريد التجلطي (الخشاري). ويضيف، يمكن أن يحصل اضطراب في الدورة الدموية بسبب عدم كفاية القلب وتشنج الأوعية. وينصح النساء بمراقبة الدورة الدموية خلال فترة الحمل. لأن حدوث اضطراب في الدورة الدموية، يمكن أن يؤدي إلى تأخر نمو الجنين وتطوره وكذلك إلى انفصال المشيمة. ويقول، "لتحسين الدورة الدموية، مثلا في الأطراف العليا والسفلى، يجب تدفئتهما. البعض يلجأ إلى هذه الطريقة، ويحاولون تجنب انخفاض الحرارة، لذلك يرتدون الجوارب والقفازات في أحيان كثيرة".

تعديل بسيط في النظام الغذائي يساهم في الحماية من النوبات القلبية

حدد الخبراء كمية الملح التي يحتاج الفرد إليها للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية مميتة. وفقا لبحث حديث نشر في BMJ Nutrition Prevention & Health، فإن مجرد خفض متواضع جدا من تناول الملح يوميا يمكن أن يقي بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية. ومن المعروف أن الملح يرفع ضغط الدم ويمكن أن يؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية. توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بما لا يزيد عن 6 غرام من الملح يوميا وهو ما يعادل حوالي ملعقة صغيرة واحدة، وهذا يشمل الملح الموجود في الأطعمة الجاهزة وعند الطهي. ويجسب الدراسة تمتلك الصين أعلى كمية من الملح في أي دولة حيث يأكل الشخص العادي 11 غراما يوميا، ومن خلال تحليل حجم السكان وتناول الملح وأمراض القلب، اكتشف العلماء أن تقليل تناول الملح بمقدار 1 غرام فقط في اليوم يمكن أن يمنع أكثر من تسعة ملايين نوبة قلبية وسكتات دماغية في الصين.

وقال الباحثون، من مجموعة حملات Action on Salt، إن تقليل تناول الملح بمقدار 1 غرام يمكن أن يمنع أيضا أكثر من أربعة ملايين حالة وفاة في البلاد في غضون ثماني سنوات، وعلى الرغم من أن البريطانيين لا يستهلكون الكثير من الملح مثل الناس في الصين، إلا أن الدراسة تشير إلى أن التقليل من الملح مفيد لصحة القلب والأوعية الدموية بشكل عام. قال جراهام ماكجريجور أستاذ طب القلب والأوعية الدموية في جامعة كوين ماري بلندن، ورئيس منظمة Action on Salt والمؤلف المشارك للدراسة: "إن تقليل الملح هو الإجراء الأكثر فعالية من حيث التكلفة لخفض ضغط الدم وتقليل عدد الأشخاص الذين يموتون يعاني من السكتات الدماغية وأمراض القلب".



عارضة الأزياء والمصممة ايليا ايمهوف في استراحة خلال أسبوع الموضة في نيويورك، رويترز

قرأت لك

الينسون



أوضح الدكتور أحمد الخطيب، أخصائي التغذية العلاجية وعلاج السمنة والنحافة، جامعة القاهرة، أن هناك فوائد صحية عديدة لتناول مشروب الينسون الدافئ وأهمها، أنه مسكن للألم، ويساعد على تهدئة ألم البطن "الغص" عند الأطفال، في حالة معاناة الطفل من الإصابة بنزلات البرد، وكذلك يقلل ألم البطن التي تتعرض لها السيدات فترة الدورة الشهرية. ويفيد تناول مشروب الينسون في علاج التهابات الحلق، الناتجة عن الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا، وكذلك في حالة إصابة الشخص بالسعال الشديد والمصاحب لوجود بلغم، وتقليل حدة الأثم السعال الشديدة.

لذلك ينصح الدكتور أحمد، بالاهتمام بتناول مشروب الينسون المفيد لصحة الكبار والأطفال، بدلا من المشروبات الغنية بالكافيين، التي يتسبب الإفراط في تناولها في الإصابة ببعض الأضرار الصحية العديدة.

سؤال وجواب

- نثار الخشب ينقر جذوع الأشجار ليضع بيضه في الثقوب لحمايتها... فما هي سرعة نثار الخشب في النقر؟
سرعته أكثر من 8 مرات في الثانية أي حوالي 500 مرة في الدقيقة .
- من أين يستخرج الظلين؟
من أحد أنواع شجر البيلوط
- ما عكس كلمة رجل عصامي؟
رجل عظامي
- ما اسم الغدد التي تقوم بتنقية الدم وتطهيره؟
الغدد الليمفاوية
- كم عدد ضربات نبض الطفل في الدقيقة؟
85 نبضة
- من بين الجحواس الخمسة. ما هي الجحاسة الأقل فعالية؟
جحاسة الشم

هل تعلم؟

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

قصة اللص والأمين!

تقابل رجلان في أحد الأسواق احدهما طيب يرضى بما يقسمه الله فيحمل للناس اغراضهم مقابل مبلغ بسيط او يقوم باداء بعض الاعمال في المحال بأجر، اما الآخر فهو خبيث يتلصص على الناس ربما يستطيع ان يسرق شيئا او يحاول ان يعمل في المحال الكبيرة المزدهمة ليستطيع ايضا ان يسرق ما تطوله يده.. تقابل الرجلان في مكان واحد فقد استأجرهما صاحب الدكان لتنظيف مخازنه واخذ يراقب الطيب والخبيث. اخذ الرجل الخبيث يتجول في المخازن وكلما رأى شيئا صغيرا غالبا اخذه ووضع في جيبه او صدره وكلما رأى شيئا يوكل تناول منه حتى امتلأت معدته بل لقد جلس لأخذ قسط من النوم اما الطيب فكان يعرف ان الله هو الذي يراه فعمل بهمة ونشاط وامانة حتى انتهى من التنظيف والترتيب والتحميل في الوقت الذي شبع فيه الخبيث نوما فلما استيقظ سأل ان كان صاحب الدكان جاء فقال الطيب لم يحضر ولم يرك نائما .. هنا دخل صاحب الدكان فما كان من الخبيث الا ان تظاهر بانهاه اخر عمل في يده ثم جلس على الارض وقال كفاني تعبنا اليوم كثيرا وجعنا ايضا فضحك صاحب الدكان وقال نعم سأحضر الطعام حالا .. وصفق بيديه فدخل رجلان عملاقان هما ولديه وقال لهما هذا يريد ان يأكل ويرتاح وأشار على الطيب وذاك يريد ان يأكل ويرتاح وينظف نفسه .. وأشار على الخبيث فأخذ الرجل الطيب إلى الدكان وقدمما له الطعام الشهي وفرشا للراحة ومبلغا محترما نظير تمبه، ثم دخلا وامسكا بالخبيث وقلباه رأسا على عقب فأوقعاه كل ما في جيبه وصدره ثم نفضاه جيدا من كل ما سرقه وبعد ذلك لفتاه درسا قويا واعطياه ضربا مبرحا كاد ان يصيبه بعاهات مختلفة ومن ثم القياه خارج الطريق ووقف احدهما ليعلن ان هذا الرجل لص وفاق وحذار من التعامل معه مما دفع الرجل الخبيث ان يجري مسرعا خارج السوق قبل ان يتناقل عليه الآخرون اما الطيب فقد طلبه صاحب الدكان عاملا لديه بأجر جيد جزاء امانته وطيبته .

