منوعات الفجر

الاثنين 27 مارس 2023 م - العـدد 13809

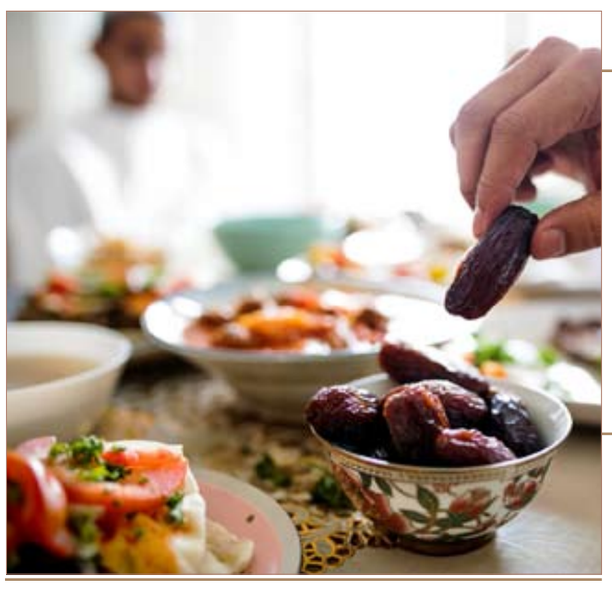
Monday 27 March 2023 - Issue No 13809

ص 22

جامعة الشارقة تعلن تفاصيل المنتدى الرابع للمرأة في البحث العلمي

ص 27

...Tomodachi Game يكشف الخيانة بين الأصدقاء



تمتع بصحة جيدة أثناء الصيام في شهر رمضان ص 23

المراسلات: ص.ب :505

email:munawaat@alfajrnews.ae

دراسة تكشف تأثيرا سلبيا لحقن «البوتوكس» على المشاعر

كشفت دراسة حديثة عن ضرر يمكن أن ينجم عن حقن "البوتوكس"، مرتبط بالقدرة على التعبير عن المشاعر.

وتوصلت دراسة أجراها علماء في جامعة كاليفورنيا وباحثون من شركة أبفي" للأدوية، إلى أن حقن البوتوكس تحدث تغييرات في مناطق الدماغ المرتبطة بالمعالجة العاطفية، مثل اللوزة والتلفيف المغزلي.

وأجرى العلماء فحوصات دماغية لنساء قبل حقن البوتوكس في الجبهة، ومرة أخرى بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

وأثناء التجربة، كان على المشاركات التعرف وتمييز مشاعر الغضب والسعادة في صور الوجوه التي كانت تعرض عليهم.

ووفق العلماء فإن نتائج الدراسة أظهرت أن عدم القدرة على الابتسام أو العبوس، والذي يمكن أن يكون نتيجة للبوتوكس، يؤثر أيضا على كيفية قراءة الأفراد للوجوه. وفي حديثه إلى مجلة "نيو ساينتست" العلمية، أوضح الدكتور فرناندو مارموليغو راموس، الباحث في الإدراك البشري، أن تقليد التعابير يساعدنا في التعرف عليها، فعضلات وجهنا تنسخ دون وعي عبوس الشخص الآخر أو ابتسامته قبل إرسال إشارات إلى مناطق الدماغ التي تفسّر المشاعر. لأن البوتوكس يقيد هذه الحركة، فإن عدم التجاوب يحدث».

مؤشر مبكر على الإصابة بالسكري.. داخل «معدة الطفل»

أعلن علماء أن البكتيريا الموجودة في أمعاء الأطفال في عمر عام واحد يمكن أن تستخدم للتنبؤ بفرص إصابتهم بالنوع الأول من داء السكري في وقت لاحق من حياتهم.

غالبا ما يصيب داء السكري الأطفال والمراهقين عن طريق جهاز المناعة في الجسم، عندما يهاجم ويدمر الخلايا التي تصنع الأنسولين في البنكرياس.

وقالت الباحثة الرئيسية المشارك في الدراسة، مالين بيلتيكي من مستشفى ولي العهد الأميرة فيكتوريا للأطفال، في السويد: "يمكن استخدام هذا الاكتشاف للمساعدة في تحديد الأطفال المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الأول قبل أو أثناء المرحلة الأولى من المرض ويمكن أن يوفر فرصة لتعزيز ميكروبيوم الأمعاء الصحي لمنع المرض من التوطد».

كجزء من دراستهم، قارن العلماء بكتيريا الأمعاء، المعروفة باسم الميكروبيوم، للأطفال الذين أصيبوا بمرض السكري من النوع الأول، مع تلك الخاصة بأشخاص ظلوا بصحة جيدة حتى سن 20، ووجدوا اختلافات كبيرة في عمر 12 شهر بين المجموعتين.

أفاد الفريق في العدد الحالي من مجلة الرابطة الأوروبية لدراسة مرض السكري بأن الرضع الذين تم تشخيص إصابتهم بالنوع الأول من داء السكري لديهم مستويات أعلى من البكتيريا التي تعزز الالتهاب ومن المعروف أنهم يشاركون في الاستجابة المناعية.

تمرين رياضي يساعد على كشف موعد الوفاة!

انتشر في الآونة الأخيرة اختبار بسيط يقول المروجون له إنه يمكن أن يعطي فكرة عن المدة التي ستعيشها والعمر المتوقع لموتك.

الاختبار يسمى "اختبار الجلوس والوقوف" وهو بسيط للغاية، ويبدأ من وضعية الوقوف، ثم الجلوس بوضعية القرفصاء ثم الوقوف مرة ثانية.

إذا كان بإمكانك القيام بذلك، فأنت على ما يبدو في صحة جيدة، ولكن هناك بعض القواعد الإضافية غير القدرة على الجلوس والوقوف مرة أخرى. القاعدة الذهبية لاختبار "الجلوس والوقوف" هي أنه يمكنك فقط استخدام ساقيك وعضلاتك الأساسية لمساعدتك في ذلك، لذلك لا تدفع نفسك عن الأرض بذراعيك أو أي شيء من هذا القبيل. وفي الأساس، تبدأ في وضع الوقوف ولديك 10 نقاط، وفي كل مرة تحتاج فيها إلى استخدام يديك أو ركبتيك أو ساعديك أو جانب ساقيك لتحريك نفسك تفقد نقطة. وإذا كان بإمكانك الوقوف والجلوس والوقوف مرة أخرى دون استخدام أي شيء سوى ساقيك وعضلاتك الأساسية، فهذا يعني أنك تحصل على 10 نقاط، وإذا لم تتمكن من النهوض مرة أخرى على الإطلاق دون استخدام أطرافك الأخرى، فأنت على مستوى الصفر.

للحصول على بشرة خالية من حب الشباب.. تجنب هذه المشروبات

يعلم الكثيرون أن ما يتم تناوله من أطعمة أو مشروبات يمكن أن يكون له تأثير كبير على البشرة، خاصة عندما يتعلق الأمر بظهور حب الشباب. وتنتشر النصائح حول الأطعمة، التي يجب تجنبها لتعزيز صحة البشرة، لكن بحسب ما نشره موقع "NDTV"، فإن الخطوة الأولى نحو العناية بالبشرة تكمن في شرب الكثير من الماء وتجنب المشروبات المعبأة الأخرى.

ويوجد بعض المشروبات الشائعة، التي يمكن أن تؤثر بشكل سلبي على البشرة على المدى الطويل، لذا يجب تجنبها لإبعاد حب الشباب، كما يلي:

1. المشروبات الغازية

تعد المشروبات الغازية مشروبًا شائعًا، خاصة خلال فصل الصيف. ولكن يمكن أن يؤدي شرب الصودا أو المياه الغازية المنكهة إلى الإضرار بصحة البشرة ويسبب حب الشباب. من الأفضل تناول كوب من الماء بدلاً منها.

2. المشروبات السكرية

بصرف النظر عن التسبب في مشاكل صحية مثل السمنة ومرض السكري، يمكن أن تؤدي المشروبات السكرية أيضًا إلى تفاقم حب الشباب بمرور الوقت. حتى المشروبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر أو الخالية من السكر تحتوي على مواد تحلية صناعية وملونات ضارة بصحة الإنسان.

3. مشروب الكاكاو

يستمتع الكثيرون بتناول مشروب الكاكاو، إلا أنه ربما لا يعد خيارًا مناسبًا لشخص يعاني من حب الشباب. تحتوي الشوكولاتة على الحليب والسكر، وهما مكونان يمكن أن يؤديا إلى تفاقم حب الشباب والتسبب في استجابة مناعية للكائنات الحية الدقيقة التي تسببه.

4. الحليب البقري

بينما يمكن اعتبار الحليب مشروبًا صحيًا، إلا أنه يمكن أن يتسبب في ظهور حب الشباب بسبب هرمونات النمو الموجودة في حليب البقر. إذا كانت بشرة الشخص معرضة لحب الشباب، فمن الأفضل الحد من تناول الحليب البقري.

ما هي أسباب ظهور حب الشباب على البشرة الجافة؟

يسود الاعتقاد أن حب الشباب لا يمكن أن يظهر على البشرة الجافة كونه حكرا على البشرات الدهنيّة أو المختلطة، التي تُشكّل أرضاً خصبة لانتشاره. ولكن الواقع يقول عكس ذلك، فما هي الأسباب وراء ظهور حب الشباب على البشرة الجافة؟ يتزامن ظهور حب الشباب عادةً مع الإفراط في الإفرازات الزهميّة الذي تعاني منه عادةً البشرة الدهنيّة، ولكن يمكن لهذه البثور المزعجة أن تظهر أيضاً على البشرة الجافة.

-الأسباب عديدة:

إن نسبة إصابة البشرة الجافة بحب الشباب أقل بكثير من نسبة إصابة البشرة الدهنيّة بهذه المشكلة التجميليّة المزعجة. وأسباب ظهور هذه البثور تكون في حالة البشرة الجافة مختلفة وأبرزها استعمال مستحضرات عناية قد تكون مسبّبة لانسداد المسام وظهور الزيوان الذي يتحوّل بدوره إلى حب شباب. ولكن هناك عوامل أخرى أيضاً مؤثّرة في هذا المجال منها التدخين، الإجهاد النفسي، التلوّث، والنظام الغذائي غير المتوازن.

قد يقول البعض إن دور النظام الغذائي في التسبّب بظهور البثور ما زال يفتقر إلى الأدلّة العلميّة الدامغة، ولكن هناك دراسات عديدة تُشير إلى أن الأطعمة ذات المؤشّر الغليسيمي المرتفع ومشتقات الحليب ممكن أن تكون مسؤولة عن ظهور نوبة حب شباب أو عن تفاقم حالة البثور الموجودة.

- الروتين المناسب:

يبقى تنظيف البشرة الخطوة الأساسيّة في أي روتين عناية تجميليّة مهما اختلف نوع البشرة، أما في حالة البشرة الجافة التي تعاني من حب الشباب فالأفضل أن يتمّ تنظيفها بمستحضر منظّف ناعم قابل للشطف أو لايحتاج إلى شطف عن البشرة. على أن يتمّ الابتعاد في هذه الحالة عن التركيبات الدهنيّة للزيوت المنظّفة واستبدالها بماء ميسيلير يكون خاصاً بالبشرة الحساسة.

كيف تتجنب التحرش في عالم الـ ميتافيرس؟

بعد تنظيف البشرة، يُنصح بترطيبها بمستحضر يتمتع بخصائص مهدّئة ويكون مناسباً للبشرات المعرّضة للإصابة بحب الشباب، على أن يتمّ استعماله صباحاً ومساءً. أما في حال عدم تجاوب البشرة مع هاتين الخطوتين، فتُصبح الحاجة مُلحّة لاستشارة طبيب الجلد بهدف تحديد السبب الكامن وراء ظهور حب الشباب ووصف علاج طبّي مناسب له. أما بعد زوال البثور فمن الضروري تجنّب أي انتكاسة في هذا المجال من خلال استعمال كريم مرطّب غير مسبّب للزيوان مع تجنّب العوامل الأخرى المسبّبة للزيوان مثل التدخين والإجهاد النفسي.

- المكوّنات التجميليّة المفيدة:

ليس من السهل التوفيق بين العناية بالبشرة الجافة ومحاربة حب الشباب في الوقت نفسه، فالمكوّنات الفعّالة التي تُعالج حب الشباب هي عادةً قاسية على الجلد ومنها حوامض ألفاهيدروكسي وحوامض بيتا هيدروكسي التي لاتتحمّلها البشرة الجافة بشكل جيّد. أما الكريمات المرطّبة الغنيّة جداً فيمكن أن تتسبّب بتفاقم مشكلة حب الشباب، ولذلك يُنصح باستبدالها بكريمات غير مسببة للزيوان وتتمتع بفعالية في مجال ترطيب البشرة بالعمق. التطوّر المفيد الذي شهدناه مؤخراً في هذا المجال يرتبط بظهور بدائل للجزيئات القاسية على البشرة التي كانت تُستعمل سابقاً لمعالجة البثور. ومن البدائل الجديدة الناعمة على البشرة والمفيدة في الوقت نفسه نذكر مواد مثل "الإنوكسولون"، و"الألنتوين"، و"النياسيناميد" (فيتامينPP). يمكن أيضاً اللجوء إلى تنظيف البشرة في معهد التجميل مما يُساهم في الحدّ من ظهور حب الشباب.

- خطوات تقي من حب الشباب:

تُساهم بعض الخطوات المفيدة في تأمين وقاية من ظهور حب الشباب على البشرات الجافة التي تعاني من استعداد للإصابة بهذه المشكلة.

- تجنّب لمس الوجه وأماكن ظهور البثور عليه باستمرار.
- الامتناع عن استعمال العلاجات التقليديّة المتعارف عليها في هذا المجال مثل معجون الأسنان والخل...فهي غير مفيدة في التغلّب على حب الشباب.
- الابتعاد عن استعمال حليب التجميل الذي لايتمّ شطفه على البشرة.
- عدم الإفراط في تقشير البشرة.
- عدم استعمال مستحضرات ماكياج غنيّة وذات صيغ سميكة تمنع البشرة من التنفّس.

البريطانيون يخشون صيفا دون استحمام بعد ربيع جاف

تستعد بريطانيا لصيف جاف بدون استحمام، مع إغلاق مغاسل السيارات وأحواض السباحة، لأن المسؤولين عن المياه يقولون إن أمطار الربيع لن تكون كافية لتغطية حاجة البلاد.

وعلى الرغم من الفيضانات، يُطلب من الناس التخفيف من الاستحمام لتوفير المياه، كما حدث في جفاف عام 1976، عندما نُصح البريطانيون بمشاركة الحمامات "مع صديق».

وتم وضع حظر خراطيم السقاية بعد جفاف الشتاء، في حين أن العديد من مغاسل السيارات وأحواض السباحة تتعرض للإغلاق بسبب الجفاف هذا الصيف. وسيتم إغلاق جميع حمامات السباحة غير العامة - بما في ذلك حمامات السباحة التي تديرها صالات رياضية ونوادي السباحة - في مناطق الجفاف. ومع حلول أبريل (نيسان) الجاف، يقول الخبراء إن الأمطار الغزيرة في مارس (آذار) ليست كافية لمنع مشاكل نقص المياه في يونيو (حزيران)، بحسب صحيفة ديلي ستار البريطانية.

وتوقع مكتب الأرصاد الجوية أن يكون أبريل (نيسان) أكثر جفافاً، وقال إن احتمالية الربيع الجاف تزيد بنسبة 50 في المائة عن المعتاد. وقالت شركة Anglian Water «نحن نراقب الوضع عن كثب. تشير التوقعات على المدى الطويل إلى ربيع أكثر جفافاً من المتوسط».

التغير المناخي يهدد إنتاج الشاي في الهند

قالت جمعية منتجي الشاي الهندية، وهي هيئة رائدة في مجال الزراعة، إن تغير المناخ يهدد هذه الصناعة على مستوى العالم، مما يؤدي إلى انخفاض الغلة وارتفاع تكاليف الإنتاج.

وقال متحدث باسم الجمعية إن تغير المناخ يهدد أيضاً جدوى صناعة الشاي على المدى الطويل، مما يتسبب أيضاً في زيادة تفشي الآفات، مما يجعل إدارة بقايا المبيدات تطفو على السطح كتحد كبير، وفقاً لوكالة "برس تراست أوف إنديا" الهندية.

وللتخفيف من هذا، قالت الجمعية إن الصناعة بحاجة إلى اعتماد متعدد الأوجه لمعالجة قضية تغير المناخ عن طريق ممارسات الزراعة المستدامة والحد من الآثار الكربونية.

لا فائدة للمضاد الحيوي مع فيروسات التنفس

اقترح بحث نروجي جديد عدم جدوى المضادات الحيوية التي تُعطى لمعظم المرضى الذين يدخلون المستشفى مصابين بعدوى فيروسية حادة في الجهاز التنفسي. ومن المقرر مناقشة البحث خلال المؤتمر الأوروبي لعلم الأحياء الدقيقة والأمراض المعدية، الذي سينعقد في كوبنهاغن بين 15 و18 إبريل (نيسان) المقبل. وقالت الدكتورة ماغريت جارلسداتر هوفيند من جامعة أوسلو: "إن الخوف من العدوى البكتيرية قد يكون مبالغاً فيه، وإنه يمكن حجب المضادات الحيوية بأمان في حالة معظم مرضى العدوى الفيروسية في الجهاز التنفسي الذين يحتاجون إلى استشفاء».

ووفق موقع "مديكال إكسبريس"، من غير المرجح أن تقلل المضادات الحيوية في هذه الحالة من خطر الوفاة في غضون 30 يوماً، وهذه الوصفات للأدوية غير ضرورية، وقد تساهم في زيادة مقاومة البكتريا للمضادات. وقالت الدراسة: "تشير البيانات إلى أنه في بعض البلدان تم وصف المضادات الحيوية لحوالي 70% من مرضى كورونا، بينما كان استخدامها مبرراً فقط في حوالي 1 من كل 10 حالات».

متى تحتاج إلى نظارة أمام شاشة الحاسوب؟

قالت جمعية "الرؤية الجيدة" إن النظارات الطبية العادية لا تصلح في الغالب للعمل طويلا أمام شاشة الحاسوب؛ حيث يحتاج المرء حينئذ إلى نظارة مخصصة للعمل أمام شاشة الحاسوب.

وأوضحت الجمعية الألمانية أن المرء غالبا ما يحتاج إلى هذه النظارة بدءاً من عمر 40 عاماً، مشيرة إلى أن بعض العلامات تدل على الحاجة إلى نظارة مخصصة للشاشة مثل جفاف واحمرار العين والصداع والحساسية للضوء، بالإضافة إلى الميل للأمام كثيرا للاقتراب من الشاشة من أجل الرؤية الجيدة.

وأوصت الجمعية موظفي العمل المكتبي باختيار نظارة شاشة ذات عدسات كبيرة الحجم لتوفير نطاق رؤية جيد مع مراعاة أن تكون العدسات مزودة بطبقة عاكسة للضوء؛ نظرا لأن المكاتب غالبا ما تشتمل على العديد من مصادر الإضاءة.

طقوس رمضانية تقاوم الأزمات في سوريا

تتميز سوريا كغيرها من البلدان العربية والإسلامية بعادات وطقوس رمضانية مميزة، ومن أبرز تلك التقاليد تبادل الجيران من سكان الحي أو العمارة الواحدة ما يسميه السوريون "سكبة رمضان"، وهي أن تتبادل قسما من طعام إفطارك مع من هم حولك من بيوت أو شقق مجاورة.

وعادة إعداد طبق طعام أبيض رئيسي، مع بداية الصوم، تعبيرا عن البهجة والتفاؤل والاستبشار خيرا بقدوم شهر رمضان، والمرتبطة بتنوع الأكلات الفلكلورية السورية والشامية عامة، التي تعتمد على اللبن الرائب كمكون أساسي مثل الشاكرية وشيخ المحشي والشيشبرك وباشا وعساكره والتي هي جمع ما بين طبختي الشاكرية والشيشبرك، والكبة باللبنية والفتات على أنواعها، وغيرها من وصفات لبنية بيضاء، والتي تقدم غالبا بجانب طبق الأرز. لكن هذه العادات الرمضانية العريقة تنحسر وتكاد تغيب خلال الأعوام القليلة الماضية، وتصبح ترفا يقتصر فقط على ميسوري الحال، بالنظر للغلاء الفاحش وانتشار الفقر وارتفاع أسعار مختلف السلع والمواد الغذائية على وقع الأزمة التي تعيشها البلاد منذ أكثر من عقد.

وجاءت كارثة الزلزال المدمر التي ضربت البلاد في 6 فبراير الماضي، لتزيد من صعوبة الأوضاع المعيشية والاقتصادية في العديد من المحافظات السورية المتضررة، والتي اعتبرتها دمشق مناطق منكوبة. وهكذا ففي ظل وحش التضخم الذي يفتك بالأسواق السورية، فإن كلفة إعداد أحد تلك الأطباق البيضاء لأسرة سورية متوسطة العدد (نحو 5 أفراد مثلا)، تقارب 100 ألف ليرة وهو ما يعادل تقريبا راتب شهر كامل.

بمشاركة باحثات من جامعات المنطقة العربية والشرق الأوسط وشمال أفريقيا:

جامعة الشارقة تعلن تفاصيل المنتدى الرابع للمرأة في البحث العلمي

•• الشارقة -الفجر:

برعاية سمو الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي، نائب حاكم الشارقة رئيس جامعة الشارقة، وبمناسبة يوم المرأة الإماراتية، أعلنت جامعة الشارقة عن تفاصيل المنتدى الرابع للمرأة في البحث العلمي والذي تعقده تحت شعار "قوة: نحو تمكين مستدام للمرأة في البحث العلمي والابتكار" والذي سينطلق بتاريخ: 30 أغسطس 2023م، احتفاء بإنجازات المرأة الإماراتية بمختلف مجالات البحث العلمي من أجل تحفيز عدد أكبر من النساء على المساهمة بمعرفتهن ومهاراتهن في حل أهم التحديات البحثية التي تواجه المجتمع.

أعلن ذلك خلال المؤتمر الصحافي الذي عقدته الجامعة بمقرها الرئيس، وحضره سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي مدير جامعة الشارقة والذي قدم من خلال كلمته الافتتاحية الشكر والتقدير إلى سمو الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي، نائب حاكم الشارقة رئيس جامعة الشارقة، على رعايته ودعم سموه لهذا المؤتمر، الذي أوضح أنه سوف يتناول في دورته لهذا العام مجموعة من المحاور منها العلوم الصحية والطبية وطب الأسنان والصيدلة، وكذلك علوم الحاسوب والمعلوماتية، والهندسة والعلوم الاجتماعية والإنسانية والشريعة والقانون والدراسات الإسلامية والاتصال، وإدارة الأعمال، والفنون الجميلة والتصميم.

وأكد بأن جامعة الشارقة لديها أكثر من 75 مجموعة بحثية، تضم عددا كبيرا من عضوات الهيئة التدريسية المتخصصات، وقد حققت الكثير منهن المراكز المتقدمة في ميادين البحث العلمي على المستوى الوطني والإقليمي والدولي، وهو ما أكد بالدور الهام الذي لعبته المرأة العاملة في جامعة الشارقة في تعزيز الصورة الدولية لجامعة الشارقة. وأضاف مدير الجامعة بأن المنتدى يهدف أيضا إلى توفير منصة للنساء للتواصل وتبادل الخبرات وإلهام بعضهن البعض، وسيوسع المؤتمر لهذا العام نطاقه ليشمل النساء من جميع أنحاء منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، ليلهم عددًا أكبر من النساء القادرات على المساهمة بمعرفتهن ومهاراتهن في حل المشكلات التي تواجهها مجتمعاتهن وبلدانهن، ثم انتقل إلى تكريم وتقديم الشكر والتقدير للرعاة والشركاء.

كما أشاد الأستاذ الدكتور معمر بالطيب، نائب مدير الجامعة لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا، خلال كلمة له بهذه المناسبة بدور المرأة وما تقدمه من إنجازات في مجال البحث العلمي، موضحا بأن منتدى المرأة للبحث العلمي ومنذ انطلاقته الأولى يعمل على إبراز الدور المميز للمرأة في مجال البحث العلمي، ويشجعها في كافة المجالات البحثية بدولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة، وأن جامعة الشارقة عملت خلال السنوات الماضية على توفير بنية تحتية بحثية قوية لمساعدة الباحثين من أعضاء الهيئة التدريسية والطلبة على تقديم إنتاج بحثي يتميز بجودة عالية يهدف لحل مشكلات المجتمع، وهي تعمل وبشكل مستمر على تطوير مرافق البحث العلمي من معامل ومختبرات وتزويدها بأحدث المعدات والأجهزة لتوفير بيئة بحثية مشجعة، كما أنشأت الجامعة مراكز التميز في البحث العلمي والمعاهد البحثية المتخصصة، والتي بدورها شكلت المجموعات البحثية في مختلف التخصصات والمجالات، والتي كان لها كبير الأثر في تقدم الجامعة في مجال البحث العلمي طبقا للتصنيفات العالمية.

السيدة جيزم أكالين، نائب الرئيس والمدير العام لشركة جلاكسو سميث كلاين (GSK) الخليج، تحدثت عن نشأة الشركة وتطورها، وتحدثت عن نسبة قيادة المرأة للمناصب العليا في الشركة وهي نسبة 37%، والطموح للوصول لنسبة 45% بحلول عام 2025، كما تحدثت عن إسهامات المرأة في مجال البحث العلمي والابتكار بالرغم من مسؤولياتها الاجتماعية.

أما السيد سعود الضوياني، الرئيس التنفيذي للتكنولوجيا في مجموعة بنك الإمارات دبي الوطني، فقد ثمن التعاون القائم بين جامعة الشارقة والمجموعة منذ مدة طويلة، فأعرب عن فخر المجموعة بالمشاركة في المنتدى للعام الرابع منذ إطلاقة، وأكد أن المجموعة تسعى من خلال هذه المشاركة إلى دعم وتمكين المرأة في المجالات المختلفة، ومحاولة تطبيق البحوث النظرية وتحويلها لمشاريع

تطبيقية، وحث الباحثات على مزيد من العمل في البحث العلمي التطبيقي لما له من أهمية في الوقت الحالي.

وتحدث السيد عبد الرزاق الشريف، والسيدة مشعل تصدق من مركز الشارقة لريادة الأعمال (شراع)، عن كيفية تحويل الأفكار والبحوث التي تنشأ في المختبرات إلى مشاريع تطبيقية من خلال مساعدة شراع، حيث أكدا على أن شراع تساعد الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية في تحويل الأبحاث إلى مشاريع ناشئة.

وأضافت الدكتورة منار أبوطالب رئيسة قسم العلاقات المجتمعية للبحث العلمي قائلة بأنه سيشارك بالمؤتمر باحثات من جامعات المنطقة العربية والشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وبرعاية ودعم كل من الشركاء الاستراتيجيين وهم مجموعة بنك الإمارات دبي الوطني، مؤسسة نماء للنهوض بالمرأة، وهيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة (سيوا)، ومعهد الابتكار التكنولوجي (TII)، وشركة جلاكسو سميث كلاين(GSK) ، ومركز الشارقة لريادة الأعمال (شراع)، وأكثر من 150 شريك مجتمعي، و 60 امرأة من عضوات لجنة البحث العلمي، وأكثر من 100 عضوا في لجنة التحكيم وأكثر من 25 منحة للباحثات الفائزات في 3 مجالات وهي: مجال الطب والعلوم الصحية، ومجال الهندسة والمعلوماتية، ومجال العلوم الإنسانية.

في الملتقى الأول لأمناء غرف المصادر

شما بنت محمد تلتقي بأمينات المصادر والأخصائيات الاجتماعيات بالعين

•• العين – الفجر

استضافت الشيخة د . شما محمد خالد آل نهيان بمقر مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي الجديد بمنطقة المويجعي بالعين في الملتقى الأول لأمناء غرف المصادر بحضور كبير من مدارس العين و دبي تزامنا مع فعاليات شهر القراءة الوطني مارس 2023

ويهدف الملتقى إلى التعرف على المبادرات والبرامج التي تقدم للأجيال داخل غرف المصادر المدرسية والهادفة لتفتيح عقولهم ووعيهم وإدراكهم عبر معرفة قيمة الكتاب وبناء صداقة معه برغبة ذاتية ، كما يهدف الملتقى إلى التعرف على التحديات التي تواجههن

وقد قامت أمينات المصادر بعرض التجارب الناجحة خلال ممارسة عملهن والتحديات التي تم مواجهتها في أزمة كوفيد 19 ، وعقد مقارنات بين الكتاب الورقي المطبوع والكتاب الإلكتروني الذي زاد استخدامه خلال الجائحة ، كذلك حب الطلبة للقراءة في الهواء الطلق وتخصيص أركان للقراءة بحرية دون قيود ، ودعم الدولة وإدارات المدارس للمسابقات العديدة تحفيزا على القراءة ، كما تناول الحديث موضوع الرغبة الكبيرة لدى الطلبة بقراءة الكتب الأجنبية والدور المنوط في التركيز على القراءة باللغة العربية لتمكين الطلبة من مهارات القراءة والكتابة السليمة .

في الوقت ذاته تم استعراض كافة البرامج القرائية التي تنفذها المؤسسات بدعم وإشراف ومتابعة ورعاية من رئيس مجلس الإدارة الشيخة د. شما محمد بن خالد آل نهيان وخاصة برنامج الشيخ محمد بن خالد آل نهيان القرائي وبرنامج المكتبة الذكية المتنقلة والذي يعد حلقة وصل بين الجمعية وكافة مدارس الدولة عدا عن المشاركة في معارض الكتب .

واختتم الملتقى بالشكر والتقدير لكل اللواتي قمن بعرض تجارب ناجحة ساهمت في تعزيز الوعي القرائي لدى الطلبة كما تم الاستماع للآراء ومناقشتها فيما أكدت الشيخة د. شما على ترك الحرية للطلبة باختيار الكتاب الذين يرغبونه وعدم فرض حصار عليهم باختيار نوعية الكتب أو موضوعاتها مؤكدة على أن أجيال اليوم يختلفون عن فكرنا ولديهم تواصل مع التكنولوجيا بل يتفوقون علينا ، ودورنا المتابعة والتوجيه عن بعد وترك مساحة لهم ليختاروا ويتعرفوا على العالم من خلال قراءاتهم ويميزوا الخطأ من الصواب خلال تجاربهم ... معربة بأننا الآن في عصر المكتبات المفتوحة على العالم من خلال المكتبات الرقمية والذكاء الاصطناعي ووسائل التواصل الاجتماعي .

كما استضافت سموها نخبة من الأخصائيات الاجتماعيات من مدارس العين من خلال الملتقى الأول للأخصائيات الاجتماعيات والذي استهدف التعاون المشترك وبناء علاقات وطيدة لخدمة أجيال الوطن من الطلبة في كافة المدارس ، والتغلب على الصعوبات التي تواجهها إدارات المدارس والمعلمين، والتي تنعكس سلبا على المستوى الدراسي وسلوك الطلبة .

وقد استعرضت كل أخصائية تجربتها في الميدان من خلال تعاملها مع الطلبة في المدرسة التي تعمل بها بكل شفافية بهدف الوصول لحلول تساهم في تحسين البيئة المدرسية والحد من المشاكل التي يواجهها الطلبة والمدرسين خلال اليوم الدراسي .

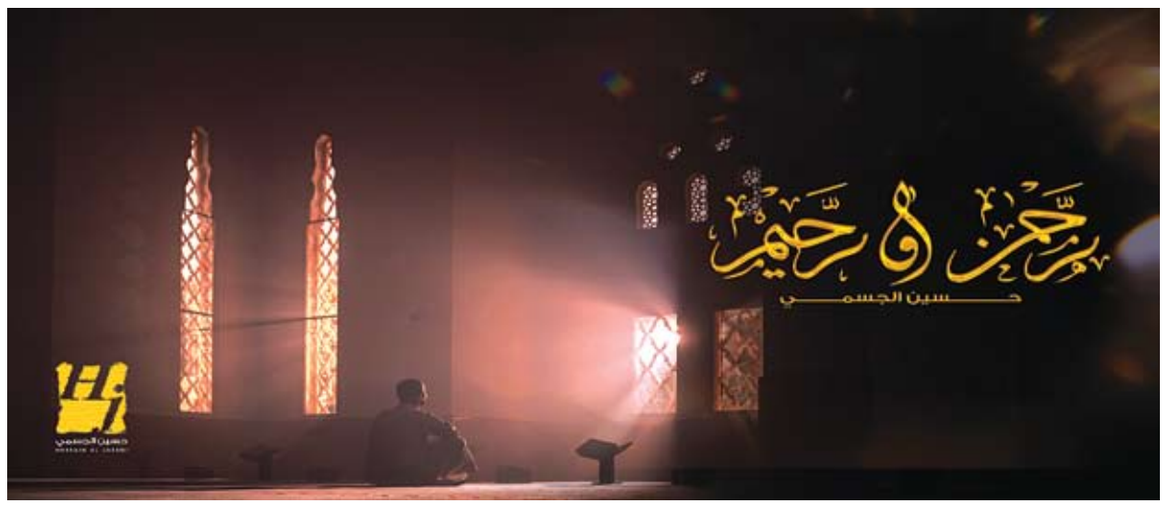
وتحدثت الأخصائيات عما يواجهن من حالات لدى الطلبة وكان من أبرزها : التفكك الأسري ، ودخول التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي ، الذي ساهم في إيجاد فجوة بين الطالب وأسرته وأصدقائه ، كما كان لجائحة كوفيد 19 أثرا سلبيا في عزل الطالب عن العالم مما أثر على شخصيته وثقته بنفسه ، كذلك التعرض للتحرش والتنمر وما إلى ذلك من عنف في بعض الأحيان من أصحاب ذوي الهمم .

وأعربت الأخصائيات عن حاجتهن لبرامج تعزز من الدعم الاجتماعي والدعم النفسي والحاجة لوجود أخصائي نفسي حيث هناك معاناة في المجال النفسي ، إضافة لتوفير دورات توعوية لأولياء الأمور وتعريفهم بأدوارهم ومسؤولياتهم نحو الأبناء مع المتابعة بحذر كأصدقاء .

وأضافت بعض الأخصائيات بأن المعاناة من المشاكل النفسية تؤثر بشكل بارز على المستوى الأكاديمي ، وهناك حاجة ملحة للعمل على أن يمتلك الطلبة المهارات الاجتماعية إلى جانب الدعم النفسي والعمل على تلبية رغبات الطلبة واحتياجاتهم من تعزيز للثقة بالنفس والاحتواء وتغطية جانب الجفاف العاطفي عن طريق اقتراب الآباء من الأبناء حتى لا يتعرض الطلب لحالة نفسية يؤذي بها نفسه أو التعرض لاضطرابات وخاصة في مرحلة سن المراهقة .

واختتمت الشيخة د. شما الملتقى مشيرة إلى أن المسؤولية مشتركة لخلق جيل قوي متماسك واعٍ والعمل على التنشئة والتربية الواعية ، وأن مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان تفتح أبوابها لخدمة المجتمع بكافة أطيافه لتقديم الدورات والمحاضرات والورش والمنتديات والملتقيات الهادفة للتوعية والإرشاد كذلك التنسيق لإيصال رسائلكم لأصحاب القرار والعمل على الحد من المشكلات التي قد تؤثر على أجيال المستقبل ، كما أن الهدف الرئيسي لدينا هو حماية الطلبة واحتوائهم وتعديل سلوكهم ومنحهم الفرص لإثبات ذاتهم ، ثم أضافت سموها أنتم البداية والخطوة الأولى لانطلاقة إيجابية بتشكيل فريق قوي نضع من خلاله خططا نبدأ بالعمل عليها بشغف وحرص ومشروع وطني ومسؤولية مجتمعية .

طمأنينة القلب وسكينة للنفس في دعاء «رحمن و رحيم» بصوت حسين الجسمي



مع الأيام الفضيلة في شهر الخير، شهر رمضان المبارك، أطلق الفنان الإماراتي حسين الجسمي دعاء رمضاني حمل عنوان "رحمن و رحيم"، قدم في كلماته إحساس عال من مشاعر الرضا والطمأنينة والتفاؤل برب العالمين، حيث تعاون في كلمات الدعاء مع الشاعر محمد مصطفى ملك، والملحن محمود أنور، ومع الموزع كريم أسامة، داعياً فيه قائلاً:

ده عظيم و كريم .. رحمن ورحيم .. الله الله الله

ده غفور و رؤوف .. تواب وصبور .. الله الله

هو حامينا.. الله .. وبنوره هادينا.. الله

خيره مالينا.. الله الله .. هو رازقنا.. الله

هو اللي خالقنا.. الله.. هو حبيبنا.. الله الله

ويحمل دعاء "رحمن و رحيم" كلمات متيقنة بقرب رب العالمين دائماً، خاصة وأنه الستار والحافظ وهو الغفور الرحيم، حيث يقول في المقطع الثاني منه:

نبعد و نغيب .. ندعيك يا مجيب

نلاقيك جنبنا على طول

مش عايزه سؤال .. عالم بالحال

دايماً من غير ما نقول

نغلط يستر .. الله

ماهو رحمته أكبر .. الله

دايما يغفر .. الله الله

وقد عرض الجسمي دعاء "رحمن و رحيم" في قناته الرسمية في موقع الـ YouTube من خلال فيديو ممنتج حمل كلمات الدعاء، وعبر جميع الإذاعات الخليجية والعربية، وجميع المنصات والمكتبات المتخصصة في العرض والبث.

كُشف عن مجموعة من نصائح الخبراء حول النظام الغذائي والتغذية والعافية لكيفية التمتع بصحة جيدة أثناء الصيام في شهر رمضان المبارك.

وعلى الرغم من أن الاقتراحات خاصة بالشهر الكريم، إلا أن الكثيرمن الإرشادات مفيدة لأي شخص صائم أو يريد فقط بدء نظام غذائي صحي.

نصائح حول النظام الغذائي والتغذية والعافية

تمتع بصحة جيدة أثناء الصيام في شهر رمضان

- فائدة الصيام

قالت أوسما غاني، اختصاصية التغذية الشاملة في Nutriacs، إن الصوم يدفع بنظامنا إلى مرحلة الشفاء.

وأوضحت: "منذ يوم ولادتنا، يعمل الجهاز المعدي المعوي لدينا باستمرار. لذلك عندما نعطيه فترة راحة، فإننا نسمح للجسم بالراحة وإزالة بعض الخلايا الميتة".

ويمكن أن تشمل فوائد الصيام تحكما أفضل في نسبة السكر في الدم، وتقليل الإجهاد والعمليات الالتهابية في جسمك، وتحسين صحة القلب ووظائف الدماغ، كما قالت سمية خان، أخصائية التغذية المسجلة والمؤسس المشارك لـ Sanctuary Kitchen.

ولكن إذا كنت تقضي معظم اليوم دون تناول الطعام، فإن ما تفعله في جسمك سيكون له تأثير أكبر على ما تشعر به طوال اليوم.

وقالت خان: "الهدف الأساسي من الصيام هو ممارسة اليقظة والانضباط والسيطرة. لذا، مارس الاعتدال، والتركيز على العائلة والأصدقاء، وسبب صيامنا، بالإضافة إلى الانتباه الشديد لما تأكله أثناء تناولك الطعام - هذا حقا جزء من الحزمة بأكملها".

- نظّم نفسك

قالت ياز كبه، مدربة لياقة بدنية ومؤسسة YazFit: "في كثير من الأحيان بعد الصيام، تشعر بالجوع لدرجة أنك تبدأ في حشو بطنك. ولكن بعد ذلك لا يمكنك حتى التحرك".

وقالت أبرار نالي، أخصائية التغذية المسجلة عبر Naelynutrition على "إنستغرام"، أبطئ من سرعتك عند تناول الطعام. خذ الوقت الكافي للمضغ. يستغرق الدماغ حوالي 20 دقيقة لتلقي إشارة من معدتك بأنك ممتلئ.

ولا يعد شهر رمضان أفضل وقت لبدء الحميات المقيدة، مثل كيتو أو أتكينز. وقالت نالي: "حقا، ليس هناك وقت هو الأفضل، ولكن بشكل خاص خلال شهر رمضان، عندما تصوم لمدة تزيد عن 12 ساعة، فأنت لا تريد أن تستنفد العناصر الغذائية في جسمك".

وتقول شاميلا مالك، أخصائية تغذية مسجلة في Fresenius Medical Care أمريكا الشمالية، إن بعض الناس قد ينامون ولا يأكلون وجبة السحور، لكن هذه فكرة سيئة. وقالت إنك ستتضور جوعا بنهاية اليوم، وتناول غالبية السعرات الحرارية في الليل قبل النوم يضر بعملية التمثيل الغذائي لديك وسيزيد وزنك.

وقالت إنه من الأفضل تفتيت السعرات الحرارية: بعضها في السحور وبعضها عند الإفطار.

وتوصي سومر حداد، اختصاصية التغذية السريرية في مركز Cedars-Sinai الطبي، بالتخفيف من تناول الطعام بعد الصيام. وقالت: "يحتوي التمر على 15 غراما من الكربوهيدرات، وجبة واحدة من الكربوهيدرات. لذلك يتم امتصاصه على الفور في الجسم حتى يحصل على دفعة الطاقة على الفور".

وتوصي باتباعه ببعض مرق العظام والمقبلات لإبطاء الجوع، موضحة: "امنح نفسك قسطا من الراحة، وبعد الصلاة، عد وتناول وجبة عادية".

وقالت كبه إن جزءا من تنظيم نفسك هو السماح بإشباع رغباتك الشديدة باعتدال - خاصة لأنه غالبا ما تكون هناك العديد من التجمعات الاجتماعية خلال شهر رمضان مع طعام لذيذ وغير صحي.

وأضافت: "إذا كنت تريد شيئا يحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، فلا بأس بذلك. طالما أنه ليس كل يوم. وتعوض عن ذلك بشرب المزيد من الماء".

وقالت مالك: "عليك التركيز على ما تأكله ومتى تأكله، لأنك لا تريد أن تفقد الزخم والانهيار".

- ما الذي تريد أن تأكله؟

بشكل عام، تمنحك الأطعمة الغنية بالبروتين والألياف الطاقة لفترة أطول، لأنها تستغرق وقتا أطول ليتم هضمها وامتصاصها في الجسم. ويؤدي الإفراط في تناول السكر والكربوهيدرات البسيطة الأخرى، مثل الخبز الأبيض، إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، ومن ثم ستنهار وتشعر بالجوع.

وقالت خان: "إن الوجبة الغنية بالبروتين ستكون مفيدة حقا. من أمثلة الأطعمة البروتينية البيض واللبن - الزبادي اليوناني، على وجه الخصوص - الفاصوليا والعدس والأسماك والدجاج والمكسرات".

وستساعدك الكربوهيدرات المصنوعة من الحبوب الكاملة (خبز الحبوب الكاملة، ودقيق الشوفان والكينوا) والدهون الصحية (الأفوكادو والمكسرات والبذور) أيضا على الشعور بالشبع طوال اليوم. والفواكه والخضروات غنية بالألياف، وتحتوي على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن الضرورية وتوفر أيضا الترطيب.

وقالت حداد: "أي تغييرات في أنماط نومك أو نظامك الغذائي، مثل توقيت الوجبات، ستغير حركة الأمعاء وتسبب تغيرات هرمونية في جسمك. قد تزداد شهيتك وقد تحتفظ بالماء وتشعر بالانتفاخ، لكن طريقة مكافحة ذلك هي بالألياف".

ويقول أخصائيو التغذية إنهم يتلقون الكثير من الشكاوى حول هذا الأمر خلال شهر رمضان، وإذا وجد أي شخص نفسه يعاني من مشاكل، توصي غاني بتناول المزيد من البروبيوتيك، بالإضافة إلى وجبة الكتان.

- كيفية الترطيب

تتمثل الاستراتيجية الجيدة للوقاية من الجفاف في التفكير في كمية الماء التي يحتاجها جسمك في يوم عادي - والتأكد من حصولك على كمية مماثلة من الماء بين غروب الشمس وشروقها.

وليس بالضرورة أن يكون غالونا، لكن بالنسبة للبعض، فهو بمثابة شرب كوب أو كوبين من الماء بين كل صلاة في الليل.

وقالت خان: "إذا واجه الناس صعوبة مع الماء، فيمكنهم إضافة بعض الليمون إليه، أو تناول بعض المشروبات الغازية أو الشاي".

نصائح أخرى لتقليل العطش:

- تجنب الأطعمة الغنية بالصوديوم والأطعمة المقلية. وقالت حداد إن الإفراط في تناول الدواجن يمكن أن يجعلك تشعر بالعطش.
- اشرب السوائل التي تحتوي على الإلكتروليتات، مثل ماء جوز الهند ومرق العظام والغاتوريد الخالي من السكر.
- لا تبتلع الماء. اشربه ببطء وثبات.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، بما في ذلك البطيخ والخيار والكوسا واللبن والمرق والمكسرات والبذور والتمر.

وأفضل طريقة لمعرفة ما إذا كنت مصابا بالجفاف هو لون البول. يجب أن يكون لونه أصفر فاتحا أو صافيا، لذا إذا كان داكنا جدا، عليك زيادة كمية السوائل التي تتناولها. وإذا ظهرت عليك علامات الجفاف والإرهاق، توصي نالي بمكملات الإلكتروليت مثل Nuun Sport.

- لا تهمل النوم

سيكون الحصول على قسط كاف من النوم تحديا إذا كنت تستيقظ قبل شروق الشمس، وتتناول الطعام بعد غروب الشمس وتؤدي صلاة الليل.

وقالت نالي إن الحفاظ على جدول نوم عادي أمر بالغ الأهمية. كما أنه يساعد في تنظيم الهرمونات التي قد تسبب لك الشعور بالجوع ثم الإفراط في تناول الطعام.

وإذا استطعت، خذ قيلولة. ويكتفي بعض الناس بالسهر طوال الليل خلال شهر رمضان والنوم أثناء النهار. ولكن مالك لا توصي بهذا، وتعترف في الوقت نفسه أنه من المحتمل أن يكون جيدا على المدى القصير.

- كيف ومتى تمارس الرياضة

تماما كما أن رمضان ليس الوقت المناسب لبدء نظام غذائي جديد، فهو أيضا ليس الوقت المناسب لبدء نظام تمارين جديد.

وقالت نالي: "التزم بما تعرفه وخذ الأمر ببساطة. في الأساس، ستكون جميع أشكال الحركة مفيدة لك".

ويمكن أن يعتمد وقت التمرين على مستوى لياقتك ونوع التمرين الذي تمارسه.

وقد يفضل البعض ممارسة الرياضة قبل الإفطار مباشرة، حتى يتمكنوا من الإفطار بعد ذلك مباشرة.

ومع ذلك، فإن القيام بالكثير من تمارين القوة بعد يوم كامل من الصيام، يمكن أن يؤدي إلى التعب والدوخة.

وقالت نالي: "أوصي بالانتظار حتى بعد الإفطار، وبعد تناول الطعام، حتى يكون لديك المزيد من الطاقة لممارسة الرياضة. تأكد من تناول الكربوهيدرات مسبقا للحصول على الطاقة. ثم بعد التمرين، تريد الحصول على الكربوهيدرات لتجديد الغليكوجين الذي يستخدمه جسمك والبروتين للمساعدة في تعافي العضلات".

وقالت خان: "تمارين المرونة مثل اليوغا أو تمارين الكارديو الخفيفة - المشي - لا تتطلب الكثير من الطاقة، لذا يمكن القيام بها في أي وقت تستطيع".

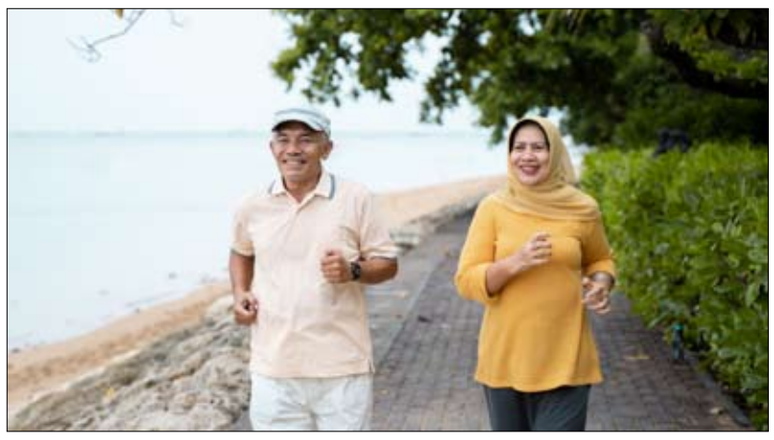
- التقليل من تقلبات المزاج

حتى إذا اتبعت كل هذه الممارسات الفضلى، فستظل تشعر بالجوع.

وقالت مالك: "التقلبات العاطفية ناتجة عن تأرجح الغلوكوز. إذا كان لديك الكثير من الكربوهيدرات، يكون لديك استجابة سريعة لنسبة السكر في الدم، لأن الكربوهيدرات تصبح غلوكوز أسرع من البروتين".

وعندما تشعر بالجوع، حاول الإلهاء. خذ غفوة. وإذا لم يكن الجو حارا بالخارج لدرجة أن الشمس ستجففك، قم بالسير بسرعة. وقالت نالي إن فيتامين (د) والإندورفين يمكن أن يساعدا.

وقالت خان: "من المفترض أن يكون رمضان، مرة أخرى، وقتا للتفكير والانضباط وأيضا الامتنان لبركاتنا. ونقر أيضا بأننا محظوظون لأننا نستطيع الإفطار بتناول وجبة جميلة مع العائلة والأصدقاء. لا يتمتع كل شخص بهذه الفرصة أو الامتياز".



الجانب الداكن في الشوكولاتة الداكنة!

زعم تقرير أن ألواح الشوكولاتة الداكنة تحتوي على معادن سامة مرتبطة بها مجموعة من المشكلات الصحية.

فقد كشفت الاختبارات التي أجريت على ٢٨ لوحا من العلامات التجارية الشهيرة، أنها كانت إيجابية بالنسبة للرصاص والكادميوم.

وتم ربط المعادن الثقيلة بمشاكل الرئة ومشاكل الذاكرة والسرطان وحتى الموت المبكر. لكن الخبراء يقولون إنه سيتعين عليك تناول أكثر من لوح شوكولاتة بالكامل يوميا لملاحظة أي تأثير. والكادميوم عنصر طبيعي موجود في التربة تمتصه جذور النبات أحيانا وينتهي به الأمر في حبوب الكاكاو.

ويلوث الرصاص الحبوب على الرغم من البيئة، ربما عندما تهب الرياح في المناطق المحيطة فتجف الحبوب في العراء.

ومن المعروف أن الرصاص يشكل خطرا على البشر، حيث يتسبب في فقدان الذاكرة وألم في البطن وتدهور الحالة المزاجية لدى البالغين بعد التعرض لمفعوله فترة طويلة.

وبالنسبة للأطفال، يمكن أن يتسبب هذا المعدن الثقيل بتركيزات عالية في إتلاف أدمغتهم وجهازهم العصبي المركزي ما يؤدي إلى مشاكل في التعلم والسلوك.

ومن ناحية أخرى، تم ربط حتى مستويات منخفضة من التعرض للكادميوم بسرطان الكلى وهشاشة العظام.

ولا يوجد حد وطني للرصاص والكادميوم في ألواح الشوكولاتة تحدده إدارة الغذاء والدواء (FDA).

وقد تم إجراء اختبار من قبل هيئة مراقبة تقارير المستهلك على أونصة واحدة من 28 قطعة شوكولاتة داكنة مختلفة.

ولتحديد ما إذا كانت المنتجات تحتوي على مستويات خطيرة، قامت هذه المنظمة غير الربحية بقياس محتواها وفقا للمعايير التي وضعها مكتب كاليفورنيا لتقييم مخاطر الصحة البيئية (OEHHA).

وتنص المعايير - التي تم وضعها للتعرض العام وليس سلامة الغذاء - على ضرورة عدم تعريض الناس لأكثر من 0.5 ميكروغرام (ميكروغرام) من الرصاص و4.1 ميكروغرام من الكادميوم يوميا.

لكن 23 من الألواح التي تم اختبارها (82%) تحتوي على مستويات من الرصاص تصل إلى مرتين ونصف المرة أعلى من ذلك ومستويات الكادميوم أعلى بثلاث مرات.

وتحوي 5 ألواح من الرصاص والكادميوم أكثر من الحدود الموصى بها. وتحتوي عشرة ألواح أخرى على رصاص أكثر مما هو موصى به، وثمانية ألواح تحتوي على كمية من الكادميوم أكثر مما تسمح به مستويات كاليفورنيا.

ويمكن للغبار الصناعي - غالبا من انبعاثات السيارات ومحطات الطاقة - التسلل إلى مخزون حبوب الكاكاو أثناء عملية التجفيف.

وثم يتم خلط الرصاص في منتجات مثل ألواح الشوكولاتة الداكنة عند تصنيعها.

وحذر الخبراء من أن التعرض المتكرر لهذه المعادن السامة يشكل خطرا على صحة الناس.

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70021

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات**

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 2973060-04 فاكس : 2973071-04 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **كابيتال كونكت للوساطة التجارية - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/23 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/23 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70021

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **كابيتال كونكت للوساطة التجارية - ش ذ م م**

العنوان : مكتب رقم 1103 ملك راجيف راجيش ساولانى - الخليج التجاري - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 730855 رقم القيد بالسجل التجاري : 1636114 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/23 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/23 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات** العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 2973060-04 فاكس : 2973071-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70640

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **سالم السيابي محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات**

العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رقة البطين هاتف : 2272828-04 فاكس : 2274080-04 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **الرداع لتجارة أدوات الصيد البحري - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/15 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/15 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70640

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **الرداع لتجارة أدوات الصيد البحري - ش ذ م م**

العنوان : محل رقم (2) ملك عبدالله شخبوط علي سعيد - ديرة / الخوانيج الثانية الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 755340 رقم القيد بالسجل التجاري : 1502235 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/15 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/15 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **سالم السيابي محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات** العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رقة البطين هاتف : 2272828-04 فاكس : 2274080-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70608

إعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم SHCFICIREA2021 /0006878 **مدني (جزئي)**

إلى : المدعي عليه (1) / محمد سالم عبدالرحمن الشاعر ، الجنسية : الجنسية الإمارات العربية المتحدة. بالدعوى المشار اليها أعلاه المرفوعة من : المدعي (ة) مكتب ايمان سبت للمحاماة والاستشارات القانونية. الحكم : (حكمت المحكمة بمثابة الحضوري :- بالزام المدعي عليه بدفع مبلغ 13000 درهم ثلاثة عشر الف درهم للمدعي والزمته بالرسوم والمصاريف ومئتي درهم اتعاب محاماة.

المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة الإقتصاد

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧

إعلان شطب قيد

تعلن وزارة الاقتصاد بأن السادة/ شركة هيونداي جلوبال سيرفس المحدودة - فرع دبي (الجنسية : كوريا جمهورية (الجنوبية) قد تقدمت بطلب شطب قيد فرع الشركة في امارة دبي (العنوان : بردبي بزنس باي - مكتب رقم 205 - برج دبي سكوير - ص ب 414757) والمقيدة تحت رقم (5123) في سجل الشركات الأجنبية بالوزارة. وتنفيذاً لأحكام القانون الاتحادي رقم (2) لسنة 2015 في شأن الشركات التجارية وتعديلاته والقرار الوزاري رقم (377) لسنة 2010م في شان اعتماد دليل إجراءات الترخيص لفروع ومكاتب المنشآت المؤسسة بالخارج والمناطق الحرة بالدولة. يرجى من السادة أصحاب الحق في الاعتراض ان يتقدموا باعتراضهم الى الوزارة في ميعاد لا يتجاوز شهر من تاريخ النشر على العنوان التالي:

وزارة الاقتصاد - ادارة التسجيل التجاري
ص.ب (3625) دبي

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70021

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات**

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 2973060-04 فاكس : 2973071-04 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **كاناك مزود خدمات الشركات - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/23 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/23 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70021

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **كاناك مزود خدمات الشركات - ذ م م**

العنوان : مكتب رقم 2903 ملك امير عبدالله رنجبر - الخليج تجاري - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1041944 رقم القيد بالسجل التجاري : 1694002 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/23 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/23 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات** العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 2973060-04 فاكس : 2973071-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

إعلان بالنشر لموعد إجتماع خبرة

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70021

تحريرا في 25/03/2023

اعلان بالنشر لموعد اجتماع خبرة
في القضية رقم 4582/2022 **تجاري جزئي عجمان**

الى المدعي عليه : البرج الشامخ للعقارات

يتوجب عليكم بالحضور لاجتماع الخبرة الثاني المحدد له جلسة يوم الاثنين الموافق 30-03-2023 في تمام الساعة (05:30) مساءا. عن طريق منصة التواصل المرئي تطبيق زووم من خلال الرابط ادناه :

expert office Dr Ebraheim Lahbash is inviting you to a scheduled Zoom meeting.
Topic: اجتماع زووم للاعلان بالنشر في الدعوي رقم 4582-2022 تجاري جزئي عجمان
Time: Mar 30, 2023 05:30 PM Dubai
Join Zoom Meeting
https://us05web.zoom.us/j/86177149483?pwd=amhVOUxVNTNHQUYrSitsYm5MU1g1QT09
Meeting ID: 86177149483
Passcode: GLfq7s

والدعوى مرفوعه ضدكم من المدعي : سعيد راشد بن سرداح بن عبيد الكتبي
ويرجى ارسال ما لديكم من مستندات ومذكرات على البريد أدناه.
exp.dr.ebraheim@gmail.com
و هاتف رقم 0501585115 وفى حالة عدم حضوركم ستباشر الخبرة عملها .

الخبير العقارى / د. ابراهيم على لهبش

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70392

إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - ديبين جوبالان جوبالان

إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2023 /0000736 **الشيكات المرتجعة**

إلى المحكوم عليه : ديبين جوبالان جوبالان

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي

المنفذ سونيل كومار كادامبولي غوفيندان ، الجنسية هندي

في القضية المشار اليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك،

وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :

المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف 30950.0 درهم

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70392

في **الدعوى رقم الإستئناف** AJCAPCICIVS2023 /0000148 **مدني**

بالنشر

المستأنف ضده : حمزه اسحاق ماما سرايلات

المستأنف ضده : نهال اسحاق ماما سر ايلات حمزه اسحاق

عنوانه : عجمان / الجرف 3 / مقابل مدرسة الجرف الوطنية / هاتف رقم 0506969899 / رقم مكاني 4785125896 / هاتف مكتب 067455092

ليكن معلوما لديك أن المستأنف : راشد عبدالله حسن علي الشحي

قد استأنف الحكم الصادر بتاريخ .../..../...20 ، في الدعوى الإبتدائية رقم 0000148/ AJCAPCICIVS2023 المحكمة الإستئنافية المدنية - مدني. فيقتضي حضورك او حضور من يمثلك امام محكمة عجمان بدار القضاء ..... يوم ..... الموافق 05/04/2023 الساعة 10.30 صباحا وتقديم ما لديك من بينات وفي حالة عدم حضورك او حضور من يمثلك قانونا فستنظر المحكمة الدعوى في غيبتك.

مكتب الخدمات القضائية
عمر راشد المهيري

اشعار تصفية

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70640

شركة /إيليجانس هاوس منطقة حرة (ش ذ م م) (رخصة رقم 91621) والكائنة بـ سي 003 - 007 مدينة دبي للانترنت ص ب ..... دبي ، دولة الامارات العربية المتحدة ، والمرخصة لدى سلطة دبي للتطوير، ترغب هذه الشركة المذكورة في اعلان قرارها للكافة والذى تم اتخاذه بواسطة مجلس الإدارة في إجتماعه الذي عقد بتاريخ 2023/3/23 بشأن اغلاق وحل الشركة.

وفقا لذلك ، تهيب الشركة بأى طرف معنى بالامر ولديه اى مطالبات فى مواجهتها عليه تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوما من تاريخ هذا الاعلان عن طريق البريد المسجل او الاتصال ب : السيد / عبدالسلام محمد احمد العيسائي

إسم الشركة / إيليجانس هاوس منطقة حرة

ص ب : ، دبي ، دولة الامارات العربية المتحدة.

هاتف رقم : 971527990795

البريد الالكتروني : info@altawfeequae.com

لن يتم النظر في المطالبات التى ترد بعد انتهاء فترة الاشعار والمحددة ب 45 يوما.

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70448

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
166/2021/250 بيع عقار مرهون

المنظورة في : دائرة التنفيذ الثانية رقم 184

موضوع الدعوى : طلب أذن و بيع مال عقار مرهون عبارة عن الشقة السكنية الكائنة على قطعة الأرض رقم 1122 المينى رقم 1 البشري بي 1 الشقة رقم 806 ، الطابق رقم 8 نخلة الجميرا، دبي، المساحة (185/22) متر مربع ? دبي، والحكم للبنك طالب التنفيذ بكافة طلباته في اللائحة والرسوم والمصاريف

طالب التنفيذ : بنك اتش اس بي سي الشرق الاوسط المحدود فرع دبي

عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - بر دبي - دبي

ويمثله : حليمة مرتضى محمد مختار المرزوقي

المطلوب إعلانه : 1- دانيال اندرياس جيلياني - صفته: منفذ ضده

موضوع الإعلان : نعلنكم بأن تم الحجز على أموالكم الخاصة وهي عبارة عن (الشقة السكنية الكائنة على قطعة الأرض رقم 1122 المينى رقم 1 البشري بي 1، الشقة رقم 806، الطابق رقم 8 نخلة الجميرا، دبي ، المساحة (185/22) متر مربع) كما نعلنكم 2017161.66 درهم خلال خمسة عشر يوما من تاريخ التبليغ في ملف التنفيذ أعلاه وإلا بيع العقار محل الرهن بطريق المزايدة وفقا لنص المادة 295 من قانون الاجراءات المدنية مع مراعاة احتساب مدة التكليف بالسداد بعد مضي مدة السبعة أيام من علمكم بالحجز

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70021

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 407/2023/207 تنفيذ تجاري

المنظورة في : دائرة التنفيذ الثامنة رقم 229

موضوع التنفيذ : بحل وتصفية الشركة المدعي عليها الثانية (جلوبال ميتلز - م م ج) - وتعيين الخبير صاحب الدور بالجدول مصفيا لها، وذلك بتكليفه بشهر حكم التصفية وجرد كافة أصول الشركة، وحصر مالها من حقوق وما عليها من التزامات وعلى مدير الشركة تحرير قائمة مفصلة بأموال الشركة وميزانيتها وما لها من حقوق لدى الغير وما عليها من التزامات وديون وتكليف المصفى ببيع موجودات الشركة بطريق المزاد العلني، وإيداع حصيلة البيع في أحد المصارف لحساب الشركة تحت التصفية وإخطار دائني الشركة وتصفية جميع الديون المستحقة علي الشركة وتحصيل حقوقها لدى الغير وسداد ديونها ، وتوزيع ما يتبقى من أموال علي الشركاء كل بحسب حصته وحددت مبلغ خمسة عشر ألف درهم تحت حساب مصاريف وأجر المصفى كلفت بها المدعي، وألزمت المدعي عليها الثانية بالمصاريف.

طالب التنفيذ : جراسيوس فورتادو مولكي - عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - بردبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى مكاتب الساحة ب - شقة مكتب 313 برج خليفة

المطلوب إعلانه : 1- دانيل جوزيف فورتادو - صفته : منفذ ضده.

موضوع الإعلان : قد أقام عليكـ الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره 26740 درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

إعلان إجتماع خبرة

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70646

دبي بتاريخ : 22/03/2023

الموضوع : إعلان بالنشر باللغتين العربية والانجليزية
الدعوى رقم 2673 **لسنة** 2022 **إستئناف - تجاري**
لدى محكمة دبي الاستئنافية

المستانفه/1- بيفر جلف للمقاولات ، 2- راجيش كومار كريشنا ، المستانف ضده/1- ترانس كوموديتيز الاستثمارات ش.ذ.م.م - شركة اوديسا للخدمات الفنية ش.ذ.م.م سابقا، 2-روسلان تاربان ، المطلوب اعلاه: المستأنف ضدها الثانية / ترانس كوموديتيز للاستثمارات ش.ذ.م.م شركة اوديسا للخدمات الفنية ش.ذ.م.م سابقا - الكائنة بالعنوان الآتي/ الإمارات إمارة دبي - ديرة النهدة الاولي - مكتب رقم 1302 02، ملك عبد الرحمن محمد راشد الشارد صندوق بريد 234797، هاتف رقم 0509142701، تليفون رقم 048135235، البريد الالكتروني .sm@indo ae - مدعوه للحضور شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد لحضور اجتماع الخبرة الحسابية في الدعوى اعلاه والمقرر عقده يوم الاربعاء الموافق 2023/3/29 الساعة 1:30 ظهرا بمكتب الخبير بالعنوان أدناه، وعليكم الحضور في الموعد المحدد أعلاه أو من ينوب عنكم قانونا على ان يتم تزويدنا قبل موعد الاجتماع بوقت كاف بكافة المستندات التي ترغبون في تقديمها للخبير.

الخبيرة الحسابية / مني حميد الصباح - قيد رقم : 202

بيانات التواصل : هاتف متحرك : 0506005283 ، هاتف : 042280460

البريد الإلكتروني : info@maauditing.com

العنوان : دبي - ديرة - المرقبات - شارع ابوبكر الصديق - بناية القرن 21 - الطابق 7 - مكتب رقم 705

حكومة دبي
محـــاكم دبـــي

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70197

انذار عدلي بالنشر
رقم (2022/1/115742)

المنذرة/ إتش إم إي سوبيريور لتأجير السيارات باب المدينة لتأجير السيارات سابقاً ويمثلها بالوكالة شنوي سمية من الجنسية الجزائرية تحمل هوية رقم 1-4024397-1987-784، بموجب وكالة صادرة من محمد علي محمد ذو القرنين وبصفته مدير شركة باب المدينة لتأجير السيارات .ش.ذ.م.م من الجنسية الباكستانية ويحمل هوية رقم : 2-8053274-1982-784 - العنوان : الإمارات العربية المتحدة، إمارة دبي، منطقة القوز الصناعية، ملك لدبي العقارية مستودع رقم D59 - هاتف 0525200566 ، فاكس / 043927766 - بريد الكتروني : legal @babalmdeena.com

ضد / المنذر إليه : إشيش محل - الجنسية الهند - العنوان : الإمارات العربية المتحدة، دبي، القوز 3 ملك الصندوق دبي للدعم المالي مكتب رقم 101-2 رقم الهاتف : 0567507772

الموضوع : إنذار بسداد مبلغ وقدرة 117,138.53 مائة وسبعة عشر ألف ومائة وثمانية وثلاثون درهم وثلاثة وخمسون فلس مع الفائدة القانونية 12%

تنذركم بضرورة سداد المديونية المترصدة بذمتكم بمبلغ وقدره درهم 117,138.53 وذلك بخلاف 12% الفائدة القانونية حتى تاريخ السداد التام وذلك في خلال خمسة أيام من تاريخ الإعلان بهذا الإنذار العدلي، مع حفظ كافة الحقوق القانونية الأخرى للمنذر، وإلا فإننا سنضطر أسفين لإتخاذ جميع الإجراءات القانونية ضدكم من خلال اللجوء للقضاء والمطالبة بسداد كامل المبالغ المترصدة والفائدة القانونية والتعويض عن تأخيركم في السداد كما هو موضح 100 درهم عن كل يوم تأخير من تاريخ الإستحقاق مع الزامكم بالرسوم والمصاريف كاملة ومقابل أتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70197

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 79/2023/207 تنفيذ تجاري

المنظورة في : دائرة التنفيذ السادسة رقم 227

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 871-2022 تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (790.023.18 درهم) سبعمائة وتسعون الف وثلاثة وعشرون درهم وثمانية عشر فلسا ، شاملا للرسوم والمصاريف والفائدة القانونية بواقع 5% سنويا للفترة من 12-4-2022 11-01-2023 (9 تسعة اشهر فقط)

طالب التنفيذ : القرن السابع للوساطة العقارية مالكها جاسم اهلي شركة الشخص الواحد ش ذ م م

عنوانه : الإمارات - إمارة دبي ، منطقة الخليج التجاري ، شارع السعادة ، برج المنارة ، مكتب رقم (1509) ، رقم مكاني 2466586507

المطلوب إعلانه : 1- وليد أحمد محمد السمان - صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقام عليكـ الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره 790023.18 درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة شاملة لرسوم المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70197

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 17361/2022/253 تنفيذ شيكات

المنظورة في : دائرة التنفيذ الخامسة رقم 187

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرتجع رقم (000011) بقيمة (36.000 درهم)

طالب التنفيذ : كريم احمد حسين قوره

عنوانه : الإمارات - إمارة ابوظبي - النادي السياحي - ابوظبي - شارع السلام - مبنى بناية ديجيتل برينت - شقة 901 - بجوار سوبر ماركت ميلينيوم

المطلوب إعلانه : 1 - عادل رشاد اسماعيل منصور - صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقام عليكـ الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره 37215 درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ الرسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال سبعة أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70197

اعلان بالنشر
١٢٤٤٩/٢٠٢٢/٢٥٣ تنفيذ شيكات

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى المنفذ ضده/١- بن سليمان للتجارة العامة - ش ذ م م - مجهول محل الاقامة

بما ان الطالب التنفيذ/شركة المطاحن الكبرى ش م ع ويمثلها قانونا : حمدان محمد علي سالم الصيعري

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٤٠٥٥٨٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.

وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ٧ أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70197

اعلان بالنشر
1183/2023/42 تجاري

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المدعي عليه : 1- شركة الفجيرة الوطنية للمقاولات - ذ م م - مجهول محل الإقامة

بما ان المدعي : ليدرز لصناعات الالمنيوم والزجاج - ذ م م

قد أقام عليك الدعوى وموضوعها أولا : الزام المدعي عليهما ضامنين متضامنين بان يؤديا للمدعية مبلغ وقدره 1,771,559.76 درهم "فقط مليون وسبعمائة وواحد وسبعون الف وخمسمائة وتسعة وخمسون درهم وستة سبعون فلس غير، قيمة المبالغ المترصدة في ذمتهما لصالح المدعية مع الفائدة القانونية بنسبة 9% من تاريخ الاستحقاق بتاريخ 2021/2/24 وحتى السداد التام كما ورد بكشف الحساب الحتامي المرفق بالأوراق شاملا مقابل محتجزات سنة ضمان إصلاح العيوب المقدرة بنسبة 5% من قيمة المشروع. ثانيا : الزام المدعي عليهما بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق 2023/3/29 الساعة 9.00 صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة
المحكمة الاتحادية العليا

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧

اعلان بالنشر
إعلان صحيفة الطعن رقم 2023/202
بوكالة المحامي / د. عبدالله السعيدي

إلى : 1- لاليت باريدا سومنات

ليكن معلوما لديكم بان الحكم الاستئناف رقم 2021/211 تجاري الصادر بتاريخ 2022/12/27 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/ مستشفى ثومبي ذ م م - في الطعن المشار اليه اعلاه وعليكم ايداع مذكرة بدفاعكم مشفوعة بسند توكيل المحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب ادارة الدعوى في موعد اقصاه خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

ليلى محمد الشكيلي
مدير مكتب ادارة الدعوى

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70021

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 8898/2022/207 تنفيذ تجاري

المنظورة في : دائرة التنفيذ الثامنة رقم 229

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2022/1957 امر اداء ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (18783 درهم) شاملا للرسوم والمصاريف.

طالب التنفيذ : ارمين بارسيخ للتجارة - ش ذ م م - عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - ديرة - دبي - شارع القصيص الصناعية الخامسة - مبنى ملك مؤسسة دبي العقارية - شقة مستودع رقم 3

المطلوب إعلانه : 1- شاشيكانتا اندرابا - صفته : منفذ ضده

2- شوبا انتريرز - ش ذ م م - صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقام عليكـ الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره 18783 درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70197

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 669/2023/207 تنفيذ تجاري

المنظورة في : دائرة التنفيذ السادسة رقم 227

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 904/2022، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (4034293.7 درهم) شاملا للرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة.

طالب التنفيذ : بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - بردبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى مبنى ملك اعمار العقارية - شقة مكتب رقم 3607 بوكالة المحاميين / جابر السلامي واحمد السلامي - عنوانه إمارة دبي - بردبي - شارع الشيخ زايد - برج لطيفة.

المطلوب إعلانه : 1- ديليب كومار لال شاند - صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقام عليكـ الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره 4034293.7 درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٨٠٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٢٧ 70197

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 7038/2022/207 تنفيذ تجاري

المنظورة في : دائرة التنفيذ الثامنة رقم 229

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2022/1307 امر اداء ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (9055267.13 درهم) شاملا للرسوم والمصاريف.

طالب التنفيذ : اكسبو دبي 2020 لمالكها مكتب اكسبو دبي 2020 ش ذ م م - عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى اسبكت تاور - شقة 3401

المطلوب إعلانهما : 1- هانديمان انتيريورز ش ذ م م - صفته : منفذ ضده ، 2- كارامجيب سينغ - صفته : منفذ ضده. موضوع الإعلان : قد أقام عليكـ الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره 9055267.13 درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

وجدت ورقة جديدة أن مادة كيميائية مستخدمة في البلاستيك يمكن أن تحفز سلسلة من التفاعلات الخطيرة التي تسبب الأورام الليفية المعروفة أيضا باسم الأورام الليفية الرحمية.

ومن المعروف أن "ثنائي (٢-إيثيل هكسيل) الفثالات" (di (٢-ethylhexyl) phthalate) أو DEHP، هو عبارة عن مادة كيميائية اصطناعية تضاف إلى آلاف المنتجات لجعل البلاستيك مرنا.

يمكن أن تتسبب في نمو أورام في الرحم

مواد كيميائية سامة تستخدم في تغليف المواد الغذائية

وتوجد هذه المادة في ستائر الدش، والأحذية، وخراطيم الحدائق، وملابس المطر، والدمى، وتغليف الأطعمة المصنعة.

وتظهر هذه المواد الكيميائية بكميات صغيرة، لكن الأبحاث وجدت بشكل متزايد أن التعرض المستمر بمرور الوقت يمكن أن يؤدي إلى عواقب صحية مثل خطر الإصابة بمرض السكري والسمنة.

وتقول وكالة حماية البيئة إن الطريقة الأكثر شيوعا، التي يتعرض بها الأشخاص لـ"ثنائي (-2إيثيل هكسيل) الفثالات" هي على الأرجح من خلال الطعام المعبأ في البلاستيك.

وفي الدراسة الجديدة، التي نُشرت في Proceedings of the National Academy of Sciences، يركز الباحثون على المخاطر التي تشكلها اللدائن على الرحم، ما يزيد من خطر الإصابة بأورام حميدة ولكنها موهنة في بعض الأحيان تسمى الأورام الليفية.

وقال الدكتور سيردار بولون، رئيس قسم التوليد وأمراض النساء في كلية الطب بجامعة نورث وسترن، والمؤلف الرئيسي للدراسة، إن أوراقا أخرى أثبتت وجود صلة بين مستويات "ثنائي (-2إيثيل هكسيل) الفثالات" المرتفعة ونمو الورم الليفي الرحمي، لكن هذه الدراسة كانت أول من فهم كيف يمكن للمادة الكيميائية أن تؤدي مباشرة إلى نمو الورم.

وشرح بولون: "ما وجدناه كان تأثيرا خفيا، لكن نمو الورم الليفي هو أيضا عملية دقيقة. وحقيقة أنك لا ترى سرطانا أو أشياء من هذا القبيل على الفور لدى شخص تعرض للفثالات، لا تعني أنها بريئة ولا تسبب مشاكل".

يمكن أن تسبب الأورام الليفية مضاعفات الحمل وألما شديدا ونزيفا

الأورام الليفية الرحمية هي أورام غير سرطانية تنمو داخل الرحم أو خارجه. ويمكن أن تسبب العقم ومضاعفات الحمل، فضلا عن آلام الحوض الشديدة والنزيف، وفقا لما ذكره موقع STAT News.

وبحسب ما ذكر موقع "بزنس إنسايدر" سابقا، كانت الأورام الليفية تمثل لغزا طبيا لسنوات بسبب قلة الأبحاث. وحتى يومنا هذا، السبب الدقيق للأورام الليفية الرحمية غير معروف، على الرغم من أن العلماء يعتقدون أن نقص فيتامين (د)، وتعاطي الكحول، والتاريخ العائلي للأورام يزيد من خطر الإصابة.

كيف تغذي اللدائن الأورام الليفية

حدث اختراق كبير في أبحاث الأورام الليفية في عام 2011، حيث اكتشف باحثون في فنلندا جينا يسمى MED12 يزيد من خطر إصابة الشخص بالأورام الليفية الرحمية.

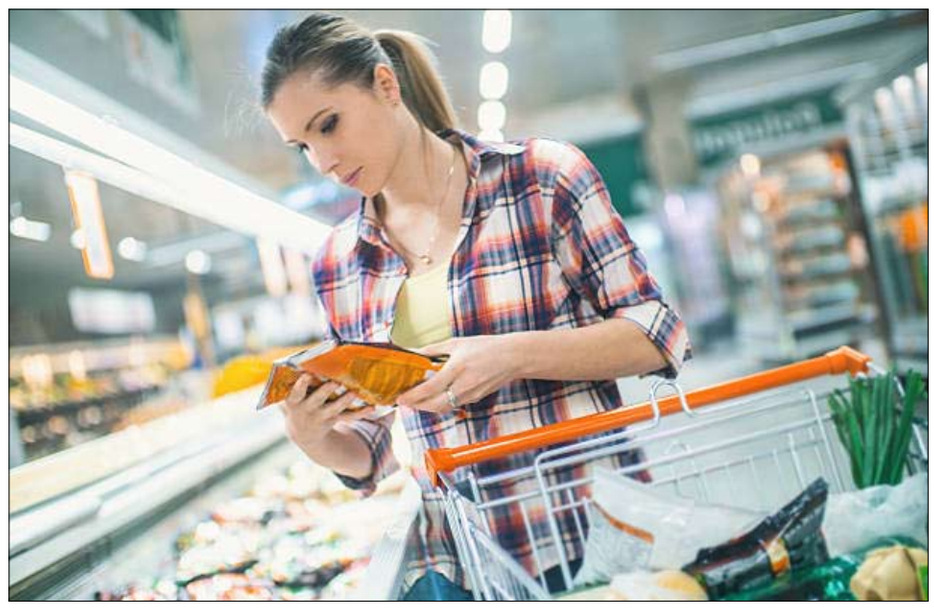
وأمضى بولون سنوات في محاولة شرح كيفية حدوث ذلك.

ومنذ سنوات، نشر بحثا يُظهر أن حاملي MED12 يقومون أحيانا بتحويل العناصر الغذائية من الأطعمة، مثل الحليب والديك الرومي، إلى هرمون. وبمجرد تحويله، يمكن لهذا الهرمون تنشيط المستقبلات الخاملة، ما يتسبب في نمو الورم الليفي.

وفي الدراسة الجديدة، كشف فريق بولون الخلايا الليفية لأنواع مختلفة من الفثالات، ووجدوا أن التعرض لـ"ثنائي (-2إيثيل هكسيل) الفثالات" يمكن أن يؤدي إلى عملية تكوين الورم الليفي بأكملها.

وقال بولون: "إذا كانت المرأة لديها بالفعل عدد قليل من الأورام الليفية الصغيرة، من خلال التعرض للفثالات على مر السنين، فإن هذه الأورام تنمو".

وأشار إلى أنه سيواصل الدراسة لمعرفة كيف تزيد الملوثات البيئية من نمو الورم - ويريد من الباحثين الآخرين أن يفعلوا الشيء نفسه. موضحا: "علينا جميعا، لا سيما المشرعين، أن ندعو إلى مزيد من البحث عن الملوثات البيئية. أعتقد أن الأموال والجهود المبذولة في هذا المجال سيكون لها تأثير كبير".



دراسة تكشف وقت ممارسة الرياضة الأكثر فائدة لصحة القلب لدى النساء

توصلت دراسة حديثة إلى أن النساء اللواتي يمارسن الرياضة في الصباح أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية.

ونظرت الدراسة، التي أجريت على أكثر من ٨٥٠٠٠ شخص في المملكة المتحدة، في مستويات النشاط البدني للمشاركين في أثناء ارتدائهم لجهاز تتبع اللياقة البدنية لمدة أسبوع.

وتم تقسيم المشاركين إلى أربع مجموعات، بما في ذلك أولئك الذين كانوا أكثر نشاطا في الصباح الباكر، في حوالي الساعة 8 صباحا، وأولئك الأكثر نشاطا في منتصف الصباح في الساعة 10 صباحا.

وتضم المجموعتان الأخريان أشخاصا أكثر نشاطا في منتصف النهار وفي المساء نحو الساعة 7 مساء.

ووجد الباحثون أن الذين مارسوا الرياضة في الصباح أو في منتصف النهار أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب، بما في ذلك النوبة القلبية، وهي الشكل الأكثر شيوعا للذبحة الصدرية وأمراض القلب التاجية.

وأولئك الذين مارسوا التمارين في منتصف الصباح كانوا أقل عرضة للإصابة بسكتة دماغية.

وقالت غالي ألبلاك، التي قادت الدراسة من المركز الطبي بجامعة لايدن في هولندا: "من الثابت جيدا أن التمرين مفيد لصحة القلب، وتشير دراستنا الآن إلى أن النشاط الصباحي يبدو أكثر فائدة".

وكانت النتائج واضحة بشكل خاص عند النساء، وتم تطبيقها على كل من "الطيور البكور" و"بوم الليل" من بينهن.

ونظرت الدراسة، التي نُشرت في مجلة European Journal of Preventive Cardiology، في الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 42 و78 عاما، والذين لم يسبق لهم أن أصيبوا بأمراض القلب والأوعية الدموية، واشتركوا في دراسة صحية للبنك الحيوي في المملكة المتحدة (UK Biobank).

وبعد تسجيل توقيت التمرين، تمت متابعتهم لمدة ست إلى ثماني سنوات، وخلال هذه الفترة أصيب 2911 شخصا بمشاكل في القلب، وأصيب ما يقارب 800 بسكتة دماغية.

وبمقارنة أوقات ذروة النشاط خلال فترة 24 ساعة، وجد الباحثون أن النشاط بين الساعة 8 صباحا و11 صباحا، مرتبط بخطر أقل للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

وكانت مجموعة الأشخاص الذين مارسوا التمارين الرياضية أول شيء، في حوالي الساعة 8 صباحا، أقل عرضة للإصابة بمشاكل في القلب بنسبة 11% مقارنة بمن كانوا أكثر نشاطا في منتصف النهار.

وكان الذين مارسوا معظم التمارين في منتصف الصباح أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب بنسبة 16%، و17% أقل عرضة للإصابة بسكتة دماغية مقارنة بالأشخاص الأكثر نشاطا في وقت الظهيرة.

وعند تحليل النتائج بشكل منفصل للرجال والنساء، وجد الباحثون أن النساء يستفدن بشكل كبير من ممارسة الرياضة أكثر في الصباح، بينما لم تكن الاستفادة مماثلة لدى الرجال.

وكانت النساء الأكثر نشاطا في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من الصباح أقل عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب بأكثر من الخمس من بين أولئك اللاتي يمارسون الرياضة أكثر في منتصف النهار.

وقالت ألبلاك: "من السابق لأوانه تقديم المشورة الرسمية لتحديد أولويات التمارين الصباحية لأن هذا مجال بحث جديد تماما. لكننا نأمل أن نتمكن يوما ما من تحسين التوصيات الحالية ببساطة عن طريق إضافة نصيحة بالقيام بذلك في الصباح". وأشار الدكتور ريموند نوردام، كبير مؤلفي الدراسة من المركز الطبي بجامعة ليدن في هولندا: "لا شك في أن التمرين مفيد، أيا كان الوقت من اليوم، وهذه هي الرسالة الأكثر أهمية. لكن هذه النتائج الجديدة تظهر أن الحصول على معظم النشاط البدني في الصباح قد يكون أكثر فائدة".

فرض نفسه في الشبكة الرمضانية لقناة الشرقية من كلباء

السوق القديم ..حلبة تنافس ومصدر معلومات تراثية

يطل برنامج السوق القديم في موسمه الجديد على جمهور قناة الشرقية من كلباء بعد أن فرض نفسه بقوة ضمن الشبكة الرمضانية كأحد أهم برامج المسابقات التثقيفية الناجحة .

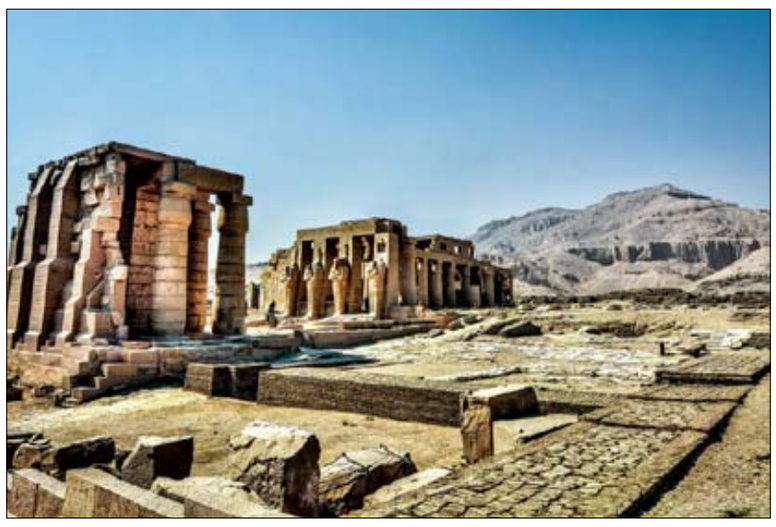
المذيع عمر أحمد ومساعداه خميس أحمد النقبي وخليفة محمد الصاحي جعلوا من السوق القديم لمدينة خورفكان ، حلبة للتنافس والتثقيف وحصد الجوائز بأسلوب يختلف عن المسابقات التقليدية الأخرى حيث يقوم عمر أحمد بطرح سؤال على زوار السوق المطالبين باختيار الجواب الصحيح الذي يقترحه خميس النقبي وخليفة الصاحي الذين يرفعان درجة التشويق بطرحهما إجابتين مختلفتين ليجد المتسابق نفسه حائرا بين خيارين لا ثالث لهما .

ويتخلل المنافسة حوار طريف وشيق مع المتسابقين الذين يخرجون بمعلومات جديدة وثمينة حول المنطقة الشرقية وتاريخها وتراثها وأماكنها السياحية التي تحفل بها وطريقة عيش السكان قديما والأدوات التي استعملوها والمهن التي احترفوها وأمثالهم وأقوالهم الشعبية .

برنامج السوق القديم الذي يعرض يوميا طيلة أيام رمضان في منتصف الليل ، أصبح مصدرا موثوقا للمعلومات التراثية وينتظره الجمهور بشغف بفضل أسلوبه الشيق والبسيط والذي يستقطب جميع فئات المشاهدين والمتابعين لقناة الشرقية من كلباء.

مصدر الحياة ومنبع الأسطورة

النيل .. دوره في نشأة الحضارة الفرعونية



لولا النيل لم تكن مصر لتصبح أبدًا واحدة من أهم الحضارات في التاريخ ففي الثقافة المصرية القديمة كان النيل أكثر من مجرد وجود مادي، بل كان أيضًا وجودًا سياسيًا وروحيًا، بالنسبة للمصريين القدماء، كان هذا النهر طريقة حياة لأنهم اعتبروا الماء أهم عنصر كما كانت الشمس المشرقة على النيل تقدم منظرًا مهيبًا اعتقد المصريون القدماء أن من تقدمه هى الآلهة.

النهر والزراعة

في العصور القديمة، كانت عظمة مصر تقوم على ثروتها الزراعية ومن هنا تبوأ نهر النيل مكانته، لم تكن الزراعة في البداية أساس الكفاف، ولكنها تطورت، إلى جانب الأراضي الصالحة للزراعة، في الألفية التي أعقبت العصر الجليدي الأخير، الذي انتهى حوالي 10000 قبل الميلاد، وتطورت بشكل كبير منذ 4500 قبل الميلاد وفقا لموقع of history yesterday.

في عام 3100 قبل الميلاد، اندمج الوادي ودلتا النيل في كيان واحد فكانت مصر من أوائل الدول القومية الكبيرة في العالم. بالإضافة إلى تزويد المنطقة بالإمكانيات المادية، فقد أثر النيل والمعالم الجغرافية الأخرى أيضًا على التطورات السياسية وكان لها دور مهم في تنمية الفكر المصري. استمرت الأرض في التطور ونما سكانها في العصر الروماني. كانت العوامل المهمة لهذه العملية هي الوحدة والاستقرار السياسي وتوسيع الأراضي الصالحة للزراعة، كان انتعاش النيل ضروريًا للتنمية.

تنظيم الفيضان

من غير الواضح متى تم تنظيم الفيضانات بمعنى تهيئة الأراضى لتكون جاهزة لاستقبالها فخلال فترة المملكة الوسطى (1975 - 1640 قبل الميلاد)، كانت أحواض الري راسخة بالفعل، ولكن من غير المحتمل أن يكون هذا النظام قد مورس في الدولة القديمة (حوالي 2575 - 2150 قبل الميلاد) عندما تم بناء الأهرامات العظيمة. المنطقة الوحيدة التي تم فيها تنفيذ أعمال الري الرئيسية قبل هذا العصر كانت الفيوم، التى تقع غرب النيل. كان الفراعنة يزرعون المحاصيل بعد الفيضان الذي يغطى الوادي والدلتا في أغسطس وسبتمبر ويحصدون في مارس ومايو وقد أدت الإدارة الجيدة للفيضان إلى زيادة العائد، بينما أدى نظام الصرف وتراكم الطمي إلى توسيع المناطق الزراعية.

مجد المصريون القدماء عالمهم الذي عاشوا فيه أيضا بتزيين قبورهم فهناك صور عديدة هنا عن الزراعة وتربية الحيوانات، لكن النيل نفسه غائب، في المقابل، تتمثل «المناظر المائية» في المستنقعات أو المجاري المائية الصغيرة التي عبرها الفلاحون والرعاة، هناك أيضا لوحات المهرجانات الكبرى والبعثات التجارية التي استخدمت السفن الكبيرة على المعابد، وهي تمثل أكثر تمثيلات النهر وضوحًا، لكن المشاهد تمدح فرعون الذي قاد مثل هذه الحملات.

كانت المحاصيل الرئيسية هي الحبوب والقمح للخبز والشعير وكانت النباتات الأساسية الأخرى للمصريين هي الكتان (منتجات صناعة الملابس والحبال والمنتجات التي تم تصديرها أيضًا) والبردي (العنصر الرئيسي في صناعة الورق القديم) كما كان جذر البردى صالحًا للأكل، كما وفر النيل الكثير من الأسماك.

التأثير السياسي

كان نهر النيل بمثابة نقطة جذب، مما جعل مصر مستقرة وفضلت الوحدة السياسية، مما زاد من احتمالية استغلال الأراضي، وكذلك المسؤوليات تجاه الحكام، سيطر الملوك على الموارد الزراعية من خلال الملكية النهائية للأرض، والضرائب على المنتجات الزراعية، والإجراءات الإدارية لضمان زراعة الأرض والعمل الإجباري وكانوا مسؤولين عن التخزين وإعادة التوزيع في حال لم يكن العام مثمرًا.

أنشأ نظام التنظيم المركزي هذا في الألفية الثالثة قبل الميلاد نظامًا للقوى العاملة من شأنه أن يؤدي إلى بناء المعالم الملكية الكبيرة والمقابر الفخمة للنخبة، عملت هذه القوة على إنشاء التحصينات والأهرامات في الدولة الوسطى، وبعد التوسع الإمبراطوري، أنشأت المعابد والمقابر العظيمة للمملكة الحديثة (حوالي 1550-1070 قبل الميلاد).

النيل والأساطير

كان أوزوريس أحد أكبر الآلهة المصرية، والأقرب إلى النيل، في الأساطير المصرية القديمة، كان أوزوريس ملك مصر وقتل على يد أخيه سيت على ضفة النهر، ثم ألقى به في نعش ثم قطع جسده إلى أشلاء، في وقت لاحق، تمكنت الأرملة إيزيس، من تجميع أجزاء من جسده وإعادته إلى الحياة، لتصور ابنه حورس.

ومع ذلك لم يعد أوزوريس إلى هذا العالم بل أصبح ملكًا في العالم الآخر،

كان موته وقيامته مرتبطين بخصوبة الأرض، في المهرجانات أثناء موسم الفيضان، كانت تماثيل الطين التي تجسد أوزوريس مزروعة بالشعير، الذي كان إنباته رمزًا لولادة الإله والأرض من جديد.

كل حلقة تكشف لنا حدثاً مأساوياً يغرقنا في أزمة

Tomodachi Game... يكشف الخيانة بين الأصدقاء

كان عام ٢٠٢٢ مزدحماً بمسلسلات أنمي الجديدة، انطلاقاً من القصص التي تناولت كرة القدم، وعروض قديمة أعيد إحياؤها، وصولاً إلى مسلسلات ذات قوالب نادرة الاستعمال لخطورتها كـ"الشياطين" و"ألعاب العقل".

متشكّلاً داخل قالب "ألعاب العقل"، يأتي مسلسل Tomodachi Game، اعتماداً على سلسلة مانغا تحمل الاسم نفسه انطلقت عام 2013 على يد ميكوتو ياماغوتشي، منشورة في مجلة Bessatsu. بسرعة وخفة بدأنا نتأقلم معها في عروض أنمي الجديدة، تُعرض الشخصيات وتفاصيلها الأساسية وأزمتها الرئيسية مباشرةً في الحلقة الأولى. نقف كمشاهدين بتجربتنا مع هذا العرض على قمة الجبل، مستعدين نفسياً بسبب تجاربنا السابقة مع هذا القالب، لقدوم المخرج هيروفومي أوغورا، وأخذنا إلى الوادي المظلم أسفل الجبل. كل حلقة تكشف لنا حدثاً مأساوياً يغرقنا في أزمة الأبطال النفسية وفضائحهم ورغباتهم الدفينة.

القصة تدور حول خمسة أصدقاء في المدرسة الثانوية، بعد أن سُرق من صديقتهم، مسؤولة الصف ساورارغي، مبلغ مليوني ين. المبلغ جُمع من التلاميذ لتغطية تكاليف الرحلة المدرسية. المنفعة واللذة والفضيلة، أسس المحبة الثلاثة، سنرى تفسخها أمامنا، بعد أن يدخل الأصدقاء الخمسة في لعبة لسداد هذا المبلغ. تصل رسائل مفبركة إلى جميع الأصدقاء، توصيهم بالاجتماع أمام بوابة المدرسة في ساعة معينة، يتم اختطافهم وزجهم في لعبة، إذا ربحوها يحصلون على عشرين مليون ين. تظهر الدمية المتحركة المربكة مانابو، لشرح وتحكيم اللعبة. مانابو، للمفارقة، هو شخصية من أنمي قديم، وكان متخصصاً في سرقة كنوز الأطفال. كامل المسلسل مصمم بتقنية 2D متقدمة ومتناسقة بكافة التفاصيل، ما عدا مانابو المبني على تقنية CGI، ما أعطى حضوره في الشاشة ارتباكاً وقلقاً دائمين.

اللعبة الأولى: Kokkuri-san

لحظة انتهاء مانابو من شرح قواعد اللعبة، يصرخ يويتشي بأصدقائه لمنعهم من السؤال عن هوية من زجهم في هذه اللعبة، فأحد الأصدقاء الخمسة الذي ورطهم معه يثق بأصدقائه وهو بحاجة إليهم، ومجرد الشك فيه يعتبر خيانة للصداقة. يخبر مانابو الأصدقاء أن رسم الاشتراك في اللعبة قد سُدد سلفاً، وهو مطابق لقيمة المبلغ الذي سُرق من المدرسة، وفي حال خسارة اللعبة، سيُقَسم مبلغ العشرين مليوناً كدَين على الأصدقاء. قانون اللعبة بسيط: يضع المشاركون إصبعهم على عملة معدنية في منتصف اللوحة. بعد ذلك، يُطرح سؤال بسيط، جوابه نعم أو لا. الكلام ممنوع. واللعبة تميل إلى الأقلية، فجواب شخص واحد بشكل معاكس للبقية هو خسارة، والنجاح الوحيد يكون في جواب جماعي موحد.

خلق الجو الدرامي المطابق للأحداث، وإظهار النغمة الموسيقية الصحيحة للحصول على الحد الأعلى من التأثير من دون الاستغناء عن البساطة، يُعطي للأثر معنى أكثر ديمومة. للأسف، هذه التفاصيل الإخراجية الدقيقة احتوت شخصيات تقليدية مستهلكة: شيبي هو الأبله الثري المدلل أشقر الشعر، وساورارغي شخصية لامعة وجذابة صارمة تشعرك بلحظات أنها استغلالية، وميكاسا الذكي والخبيث، وكوكوروغي الخجولة الحساسة الصغيرة التي تحب رسم المانغا، وأخيراً يويتشي الشخصية التي بنيت بدقة كبيرة لتحمل العمل إلى القمة ولتنافس شخصيات أنمي الأكثر شهرة في هذا القالب، كـ"ياغامي لايت" من أنمي "مذكرة الموت"، و"لولوتش" من أنمي "شيفرة غياس".

اللعبة الثانية: سوغوروكو النمام

لعبة تعتمد على الخيانة لتنتصر. يدخل الأصدقاء كلٌ على حدة، إلى غرفة، يكتبون بطاقات تحوي فضائح وأسرار أصدقائهم، والتقييم هو عبارة عن استطلاع للجمهور، يحدد الكذب من الصدق، فيصبح المتكلم أهم من الكلام نفسه. يتبين أن الأصدقاء مشاركون في لعبة مُمأسسة، ولها متابعون وتعليقاتهم تتطاير في سماء اللعبة. تبدأ الفضائح بالتكشف، ويقع المسلسل لمدة ليست طويلة في هفوة تبديل وجهة النظر؛

فينتقل التحليل والمونولوج الداخلي من يويتشي إلى ميكاسا، ما أدى إلى ترهل السرد. كشف ميكاسا تفاصيل خيانته لأصدقائه والإعجاب العاطفي المضمر لساورارغي مع بعض المبالغات الدرامية التي لم تصل بأي شخصية إلى أبعاد جديدة. عند عودة وجهة النظر إلى يويتشي، تظهر قدرات التحليل العالية والذكاء في حل الحبكة في ذروة ممتازة للمسلسل والشخصية. الفضائح، التي تثبت أن الأصدقاء ليسوا على نفس المستوى من الصدق والوفاء، تساهم أيضاً في كشف خبث وسادية خيال يويتشي وماضيه المعقد من أم تعمل في الدعارة وأب نصاب وجرائم القتل الثلاث المتهم بها. بحبكة معقدة تُشعر المشاهد بحياديته عن العرض، يحمل يويتشي ديون الجميع وينتقل إلى اللعبة التالية مع الخائن ميكاسا، بعد أن تصالحنا معه أيضاً بسبب ماضيه المعقد.

اللعبة الثالثة: الغميضة

يتواجه الصديقان مع فريق جديد مؤلف من خمسة أصدقاء نجحوا جميعاً في الوصول. على كل من الفريقين إخفاء أحد أعضائه في غابة عملاقة، والبحث عن المختبئ من فريق الخصم. على المختبئ عدم التحرّك نهائياً حتى لو بقي لأيام، وسيكون عزاؤه الوحيد هو ثقته بأصدقائه. القصة المبتورة عن المانغا تبدأ بكشف نقاط ضعفها: ميلودراما مبالغ فيها في مواقف لا تتطلب هذه الدرجة من المبالغة، "ستوب موشن" في حالات الرعب أيضاً، ظهور المشرفات على اللعبة وشرح إحداهن ما يحدث من دون ترك مجال تأمُّلي للمشاهد، أيضاً الوتيرة السريعة للأحداث بسبب حشر كثير من الفصول في موسم واحد، والأكثر ضعفاً كانت قوالب الشخصيات أحادية البعد التي وظفت بشكل سلبي ليتلاعب بها يويتشي ويطرح نظرياته من دون تفاعل أي منها.

كثيراً ما جرت مقارنة مسلسل Game Tomodachi بمسلسل البقاء على قيد الحياة والنجاة، Squid Game الكوري. لكنها مقارنة غير صائبة، فمانغا المسلسل تصدر منذ عام 2013، وبطلها ذكي جداً، وهو بطل مضاد على كل الأحوال، ونتيجة اللعبة تكون ديناً وليست لعبة موت، ولا يحوي نظرة تبسيطية للأفعال. التشابهات كانت في شخصية مانابو مع الدمية في Squid Game وفي وعد الشخصية الرئيسية بتدمير اللعبة.

هيلين ميرين: كسرت إصبعي في Shazam وأردت أن أكون حقيقية

تنتظر النجمة هيلين ميرين عرض فيلمها السينمائي الجديد Shazam! Fury of the Gods حيث يتابع في جزئه الجديد لم قصة المراهق "بيلي باتسون" الذي عند تلاوته للكلمة السحرية "شزام!" يتحول إلى بطل خارق، لكن الممثلة الأمريكية تؤكد أن المشاهدين في النسخة الجديدة قد يحتاج بدورهم إلى قوى خارقة لفهم حبكة العمل المقرر طرحه في مارس المقبل.

تجسد هيلين ميرين في فيلم المغامرات الكوميدي الجديد دور (الإلهة الشريرة هيسبيرا) جنبًا إلى جنب مع راشيل زيجلر ولوسي ليو، كما يعيد زاكاري ليفي دوره الرئيسي "شازام" في فيلم Warner Bros الجديد.

قالت ميرين خلال برنامج The Graham Norton Show عقب سؤالها عن أحداث الفيلم: لا تسألني عن الحبكة، إنها معقدة للغاية، أنا ولوسي ليو نجسد دورا آلهة غاضبة ترتدي أزياء ثقيلة بشكل لا يصدق، لقد كان الجو حارًا جدًا وغير مريحا، لدرجة أن زميلتي لوسي قالت في نهاية تصوير اليوم الأول من شدة التعب "إنهم يحاولون قتلنا".أضافت نجمة Fast X: تحمست للمشاركة في الجزء الجديد من الفيلم لأنني أحببت الأول للغاية، كان جميلا ومضحكا، وأنا لست شخصًا مولعها بأعمال الأبطال الخارقين، لكنني أحببت الفكرة لأشارك بها".وكشفت هيلين ميرين إنها من شدة حماسها للعمل كسرت أصبعها أثناء تصوير أحد المشاهد الصعبة في Shazam! Fury of the Gods، قائلة: لقد كنت شجاعة بشكل لا يصدق ولم أقل أي شيء أو أشتكي لأنني أردت أن أكون شخصًا حقيقيًا مذهلًا.

هيو جاكمان: صوتي تضرر بسبب دور ولفرين

بعد ما يناهز عقدين من لعب دور شخصية (ولفيرين) في سلسلة أفلام (أكس من)، بادر الممثل الشهير هيو جاكمان إلى الكشف عن الأضرار التي تسببت بها تلك الشخصية الخارقة.

وخلال لقاء مع قناة (بي بي سي)، كشف جاكمان أن صوته لم يعد كما كان عليه من قبل، بسبب الصراخ.

وأضاف (لو سمعني مدرب الصوت الخاص بمدرسة الدراما التي كنت بها لأصيب بالذعر من بعض الأدوار التي قدّمتها).

وأشار جاكمان إلى أنه يعمل اليوم على تحسين طبقاته الصوتية للمشاريع المستقبلية، بخاصة أنه يظهر باستمرار في هذه الأيام على خشبة المسارح الموسيقية في برودواي وهوليوود.

وقال (تعلمنا في المدرسة أسلوب الصراخ وكيفية إخراج الصوت من دون إفساد أوتارنا الصوتية، ومع ذلك، خلال تأدية دور ولفيرين، قمت ببعض الصراخ وهذه الأمور أعتقد أنها أضرت بصوتي).

وأضاف (أتابع الآن الأداء الصوتي مع مدرس غناء، وأحرص على ألا أؤذي نفسي، وأبذل حقاً الكثير من الجهد في كل من حركة جسدية، وإعدادي الصوتي لكل دور).

يُشار إلى أن آخر مرة ظهر جاكمان بدور ولفيرين على الشاشة الكبيرة كانت في 2016، ولكن الممثل البارز عازم العودة مرة جديدة في ظهور مميز ضمن الجزء الثالث من فيلم (ديدبول) إلى جانب صديقه راين رينودلز.

منوعات
الفجر

ما ضرر تناول الشاي بعد الأكل مباشرة

أعلنت الدكتورة مارغريتا لفوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن تناول الشاي بعد الأكل مباشرة يعيق امتصاص الحديد من الطعام. وتشير الخبيرة في مقابلة مع صحيفة "إزفيستيا"، إلى أن الشاي يحتوي على مواد دباغية هي التانينات (العفص)، التي تعيق عملية امتصاص الحديد من الطعام. ولكن مستوى التأثير السلبي للمشروب يعتمد على صحة الشخص، ونوعية وكمية الشاي ووقت شربه.

وتقول: "تكمن المسألة في نوعية وكمية الشاي التي يتناولها الشخص. من الأفضل عدم تناوله مع الطعام، وبعده مباشرة. ويمكن اعتبار الجرعة الآمنة حتى 400 مليلتر في اليوم. ويفضل تناوله في الصباح، إذا كان الشخص لا يعاني من قصور كلوي أو حصى في الكلى أو ارتفاع في مستوى حمض البوليك".

وتضيف: لا تجلب أكياس الشاي أي فائدة للجسم. كما ان الكافيين الموجود في الشاي يمنع امتصاص الحديد والمغنيسيوم من الطعام.

وتقول: "إذا أراد الشخص تناول الشاي بعد الطعام، فمن الأفضل أن يتناوله على الأقل بعد مضي 40 دقيقة. بالطبع كل شيء يعتمد على الحالة الصحية للشخص، ونوعية وكمية ووقت تناول الشاي".

قرأت لك

الشوفان

يقلل من الكولسترول، لأنه يمنع ترسب الكولسترول داخل الشرايين والتصاقه بجدرانها، حيث إن ذلك يساعد في الوقاية من تصلب الأوعية الدموية وانسدادها، وذلك بتناول ثلاثة غرامات من هذه الشوفان يوميا أي بمقدار كوب من الشوفان.

الوقاية من السكري حيث اثبت دور الشوفان في المحافظة على مستويات السكر في الدم والسيطرة عليها، فكونه غنيا بالكربوهيدرات المعقدة والالياف الغذائية، المفيدة يساعد على بطء امتصاص السكر في الامعاء وتنظيم مستواه في الدم، وبالتالي ايضا يلعب دورا مهما في الوقاية من الاصابة بالسكر من النوع الثاني، كما وكون الشوفان مصدرا جيدا لعنصر المغنيسيوم فهو بذلك سيساعد على تنظيم مستويات الانسولين والجلوكوز في الجسم، فوائد الحبوب لمرضى السكري كثيرة.

بصفته مصدرا للبروتين أيضا فهذا سيدعم موضوع زيادة الاحساس بالشبع لوقت طويل وبالتالي تقليل كمية الطعام المتناول لاحقا ومن هذا المنطلق تلعب حبوب الشوفان المتناولة يوميا دورا كبيرا في مسالة نقصان الوزن

يحمي الشوفان من الإصابة بالسرطانات وخاصة سرطان الأمعاء، لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف التي تمنع السرطان.

سؤال وجواب

- **ما معنى كلمة الديوان؟ وما هو أصلها؟**
  - فارسية تعني الدفتر أو السجل.
- **من صاحب الرباعيات التي غنتها أم كلثوم؟**
  - عمر الخيام.
- **من هو الشاعر صاحب الكوميديا الإلهية؟**
  - الإيطالي دانتي.
- **من صاحب ملحمة الفردوس؟**
  - ملتون.
- **ماذا تعني كلمة الخان؟**
  - الحاكم.
- **ماذا تعني كلمة البتول؟**
  - العذراء

باعة في سوق أسماك كروان بازار ينتظرون العملاء خلال شهر رمضان في دكا، بنغلاديش. «رويترز»

قواعد غذائية للتخلص من حرقة المعدة

قدمت خبيرة التغذية ألبينا كوميساروفا نصائح للتغلب على حرقة المعدة، وأشارت إلى خمس قواعد تتعلق بالتغذية تفيد في ذلك.

وكتبت على تيليغرام: أوصي بتناول وجبات خفيفة خلال فترات متقاربة، وعدم شرب السوائل خلال تناول الطعام، والابتعاد عن المشروبات الكحولية، والامتناع عن تناول الطعام قبل النوم بـ3-4 ساعات، كما يتوجب الابتعاد عن الأطعمة التي تسبب حرقة المعدة مثل القهوة والشوكولاتة والنعنع والطماطم والمأكولات الحارة واللحوم والمقبلات الدسمة.

وأضافت: "لا داعي لاتباع نظام غذائي يقوم على تناول الأطعمة المسلوقة أو المطبوخة على البخار لأن هذا من مخلفات الماضي ولا يخفف الحرقة".

نقص فيتامين «د» قد يزيد من خطر حالة عصبية عضلية!

استكشفت دراسة ما إذا كان نقص فيتامين (د) عامل خطر للديناباينيا (انخفاض القوة العصبية العضلية) لدى الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 50 وما فوق.

وقام فريق البحث بالتحقيق فيما إذا كانت مكملات فيتامين (د) يمكن أن تقلل من مثل هذه المخاطر.

وتمت متابعة تحليل 3205 مشاركا، لمدة أربع سنوات. وفي البداية، تم قياس مستويات فيتامين (د) وتصنيفها على أنها إما "كافية" أو "غير كافية" أو "ناقصة".

وأشار الباحثون إلى أن "معدل حدوث الديناباينيا تم تحديده من خلال قوة القبضة".

وكشف تحليل المتابعة أن الأفراد غير المصابين بهشاشة العظام، والذين لم يكملوا فيتامين (د) وكان لديهم نقص في فيتامين (د)، كانوا معرضين لخطر الإصابة بديناباينيا.

وفي الواقع، كان أقل من 30 نانومول/لتر من فيتامين (د) في الدم عامل خطر لحدوث ديناباينيا. وبين الأفراد غير المصابين بهشاشة العظام والذين لا يتناولون مكملات فيتامين (د)، تكون عتبة الخطر أعلى (أقل من أو تساوي 50 نانومول/لتر).

ويمكن أن يكون فقدان قوة العضلات في سن الشيخوخة عامل خطر رئيسي للسقوط، ما قد يؤدي إلى الإصابة وكسر العظام.

وقال تياغو دا سيلفا ألكسندر، أستاذ علم الشيخوخة في USFCar بالبرازيل: "من المعروف أن فيتامين (د) يشارك في وظائف مختلفة للكائن الحي. في الواقع، كان أقل من 30 نانومول/لتر من فيتامين (د) في الدم عامل خطر لحدوث ديناباينيا. وبين الأفراد غير المصابين بهشاشة العظام والذين لا يتناولون مكملات فيتامين (د)، تكون عتبة الخطر أعلى (أقل من أو تساوي 50 نانومول / لتر)".

وبالتالي، يوصي الباحثون كبار السن بتناول فيتامين (د) لتجنب فقدان قوة العضلات.

كما توصي NHS الجميع، بما في ذلك الأطفال فوق سن الرابعة، بالحصول على فيتامين (د) الكافي من نظامهم الغذائي خلال أشهر الخريف والشتاء في المملكة المتحدة.

مساحة للتلوين

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أصناف الحشرات التي لا تعد ولا تحصى كالجراد والنمل والأرضة تلعب دوراً مهماً جداً في نشوء الحياة الحيوانية والنباتية وتطورها. في المناطق المعتدلة تضطلع الديدان بمسؤولية تغذية التربة. في السفناء تقوم الأرضات بهذه المهمة.
- هل تعلم أن أصناف الحشرات التي لا تعد ولا تحصى كالجراد والنمل والأرضة تلعب دوراً مهماً جداً في نشوء الحياة الحيوانية والنباتية وتطورها. في المناطق المعتدلة تضطلع الديدان بمسؤولية تغذية التربة. في السفناء تقوم الأرضات بهذه المهمة.
- هل تعلم أن جميع الحشرات الصغيرة تملك جهازاً عصبياً مركزه الدماغ الذي يستلم الأحاسيس ويرسل الأوامر إلى بعض العضلات لتقوم بعمل معين. وبالنسبة إلى دم الحشرات فهو ليس أحمر مثل دم الإنسان لأنه لا يحتوي على الأوكسجين وبالتالي لا يحتوي على كريات حمر.
ويشكل قلب الحشرة جزءاً من أنبوب طويل ممتد في الجزء الأعلى من الجسم مباشرة تحت الجلد ومفتوح مباشرة تحت الدماغ. ويتخلل هذا الأنبوب ثقوب صغيرة يمتص القلب الدم عبرها ويضخه نحو الرأس. وهناك ينصب الدم فوق الدماغ ثم يسري عائداً في الجسم ويغسل بطريقه أعضاء الجسم والعضلات والأعصاب. وبذلك يحمل معه الغذاء المهضوم من البقايا المطلوب طردها إلى الخارج.
- هل تعلم أن خنفساء الروث التي تعيش في الصحاري الأفريقية تصنع كريات صغيرة من الروث تضع فيها بيضها ثم تدفنه بالأرض بشكل جيد إلى أن يفقس.
- العين الحلزونية أحد العيون التي يمكن أن تنمو مرة أخرى لو تم اقتلاعها.
- طول لسان الزرافة يصل إلى 20 إنش، وهو ذات لون أزرق داكن.
- عندما يصاب الشخص بالجفاف فإنه يصاب بما يسمى التسمم المائي، وذلك لوجود أختلال في الإلكترونات الموجود في الجسم.
- وزن الإنسان على سطح القمر يكون أقل من وزنة بمقدار السدس، وذلك لأن الجاذبية على سطح القمر تكون مقدارها سدس جاذبية الأرض.

قصة الحمار والديك

في احدى الايام قرر العم سلطان ان يذهب إلى المدينة المجاورة في زيارة لبعض الاهل وليشتري بعض الاغراض ففرح بذلك حماره رشيق وقال حمدا لله ليته يجلس هناك يومين او حتى اشبع نوما لان الديك كوكو هنا يؤذن مع الفجر فيستيقظ العم سلطان ولايتركني انام.. حمدا الله ذهب سلطان للمدينة وهناك ترك الحمار في حضيرة ابن عمه وهي حظيرة واسعة فيها كل شيء وهنا كانت المفاجأة.. الدجاج يلعب في كل مكان والبط يصيح والاوز يتشاجر الحمام يطير ويحط كل دقيقة لا يهدأ.. الاولاد يدخلون ويخرجون ويلعبون في كل شئ.

ثم جاء ابن صاحب البيت ليأخذ الحمار رشيق يحمل على ظهره بعض الاغراض الثقلية ومشى طويلا طويلا ثم عاد مرة اخرى وهكذا لم يهدأ الحال طوال اليوم وفي المساء لم يستطع النوم فقد اراد منه الحصان ان يبتعد عنه بسبب شخيره العالي والقطة تدخل وتخرج فتصيح كل الطيور والكلب ينبح على القطة فيزداد الامر سوءا وضجيج السيارات بالجوار يقلقه وصراخ القطط عند رؤية الفئران وصياح البط والاوز والدجاج عند وضع بيضهم ... ياالهي اكاد اجن انا الحمار رشيق يحدث لي هذا .. اه ياالهي اين غرفتي اين الديك كوكو متى نرحل من هنا اكاد اجن .. كرهت المدينة كرهتها كم احب كوكو، وعندما قرر سلطان العودة إلى القرية لم يكن هناك اسعد من الحمار رشيق الذي عاد إلى الهدوء والراحة والسكينة في الريف الجميل واقسم ان لا يتبطر على تلك النعمة ابدا.