

شرطة أبوظبي تنظم معرضاً توعوياً ضمن حملة صيف بلا حوادث



ياسميننا زيتون: اشتغلت على نضفي كثيراً كي أكسب المنافسة



ص 23 خبيرة تغذية تقدم تغييرات بسيطة لتسهيل الالتزام بالنظام الغذائي

نساء يعانين صدمة إجراء طبي للحد من الولادات

على غرار آلاف الشابات المنتميات إلى شعب الإنويت في غرينلاند، فرض على بريتا مورتنسن عندما كانت تبلغ 15 عاماً تركيب لولب رحمي لتصبح ضحية سياسة تهدف إلى الحد من معدل المواليد في المنطقة المحيطة بالقطب الشمالي التي لا تزال الدنمارك تحكمها رغم أنها لم تعد من مستعمراتها. وتقول مورتنسن "شعرت بألم كبير جداً عند تركيب اللولب". ويشير تحقيق أجرته هيئة الإذاعة الوطنية الدنماركية "دي آر" إلى أن حوالي 4500 امرأة خضعن لهذا الإجراء الطبي.

واضطرت مورتنسن للخضوع له عام 1974 بعدما تركت منزل عائلتها للمرة الأولى بسبب عدم وجود مدارس ثانوية في إيلوليسا، وهي قرية صيد تقع على طرف الجزيرة الغربي، كانت تسكن فيها، فحُررت في الانتقال إلى الدنمارك فرصة لإكمال دراستها.

وتقول مورتنسن وهي تقف أمام المنزل الذي ولدت فيه "ذهبت... إلى مدرسة داخلية وعندما وصلت قالت لي المديرية إن عليّ تركيب لولب رحمي فرفضت، مضيفة أن المديرية أكدت لها حينها أنها ستخضع للإجراء الطبي رغم رفضها. ولم يُطلب إطلاقاً من والديها اللذين كانا في منطقة تبعد آلاف الأميال إعطاء موافقتهم ولم يُبلغا حتى بأن عليّ ابنتهما الخضوع لهذا الإجراء.

وبعد أيام فصل الخريف، أذعن المراهقة في نهاية المطاف وتولى الطبيب تركيب وسيلة منع الحمل هذه لها.

وتقول مورتنسن (63 عاماً) لوكالة فرانس برس إن "اللولب كان خاصاً بالنساء اللواتي سبق أن أنجبن أطفالاً لا بالفتيات الشابات من سنيّ آنذاك". بعد تعرضها لهذا الإجراء الذي كان بمثابة "اعتداء"، التزمت مورتنسن الصمت، غافلة عن أن فتيات أخريات من غرينلاند يتشاركن معها المصير نفسه داخل المدرسة الداخلية في يوتلاندر غرب الدنمارك.

نصيحة هامة.. لا تمش حافية القدمين داخل المنزل أبداً!

يمكن أن يكون البعض قد طالع بعض مقالات حول فوائد المشي حافية القدمين، وهي بالطبع لا تتضمن معلومات خطأ، إنما بطبيعة الحال فإن كل شيء له فوائد معينة، ويمكن أن يكون هناك بعض الجوانب السلبية أيضاً. في سياق التقرير الذي نشره موقع "بولدسكي" Boldsky فإن الخبراء يميلون إلى النصح بعدم المشي حافية القدمين في المنزل للأسباب التالية:

وفي آسيا والشرق الأوسط، تمارس العديد من الثقافات منازل خالية من الأحذية. ولكن ينبغي ارتداء النعال الناعمة والخفيفة أثناء المشي داخل المنزل. يرجح بعض أطباء الأطفال، المتخصصين في علاج مشاكل القدم أو أسفل الساق، أن المشي حافية القدمين داخل المنزل يؤدي إلى إصابة الأقدام بمشاكل وأضرار هيكلية.

1 - آلام الركبة والظهر يعيق المشي حافية القدمين وظيفة القدم، ويسبب آلاماً في الركبة والظهر. تتعرض الأقدام الحافية للخطر وتتأثر وظيفتها الحيوية سلبياً، خاصة عند السير على الأسطح الصلبة، الذي يتسبب في المعاناة من إجهاد هائل للقدم وبقيّة الجسم. يوضح الخبراء أنه عند المشي حافية القدمين، تتقلب الأقدام لتفترت أطول، مما يغير الميكانيكا الحيوية وتوزيع الوزن والضغط على القدم. يمكن أن يؤثر هذا الخلل في التوازن على أجزاء أخرى من الجسم، مثل الركبتين والظهر. وبالتالي، يمكن أن يشعر الشخص بالألم بعد يوم طويل من المشي حافية القدمين أو ارتداء أحذية لا تدعم قوس القدم، مثل النعال والأحذية المسطحة الأخرى. وعندما يتقدم الشخص في العمر، ينصح الخبراء بعدم المشي حافية القدمين في المنزل، على وجه الخصوص النساء فوق سن الخمسين اللواتي يفقدن الوسادة الدهنية في القدم، مما يقلل من توسيدها، وهو ما يقلل بالتالي من قدرتها على حماية الركبتين والخصذين وأسفل الظهر من الإصابة.

2 - خلل في التوازن وتسوهات في القدم ومن الممكن أن يؤدي عدم التوازن الناتج عن المشي حافية القدمين على الأسطح الصلبة إلى تطور تشوهات القدم الكائنة، مثل الأورام، وسيؤدي إلى حالات مؤلمة مثل ألم الكعب والتهاب الأوتار الخلفية والتهاب وتر العرقوب.

3 - الإصابة بالعدوى كما يعرض المشي حافية القدمين للكائنات البكتيرية والفطرية، التي يمكن أن تصيب البشرة والأظافر. يمكن أن تؤثر الالتهابات التي تسببها البكتيريا والفطريات على شكل ورائحة وراحة القدم.

4 - تفاقم أعراض مرض السكري يجب على مرضى السكري عدم المشي حافية القدمين في الأماكن العامة لتجنب الالتهابات الجلدية. يمكن أن تؤثر عدوى الجلد، مثل الفطريات، على تطرية جلد مرضى السكري، مما يغير نسيجها ولونها ويؤدي لتورمها. يمكن أن يتسبب الجفاف والصلاية في حدوث تشققات بالجلد، مما يزيد من فرصة الإصابة بعدوى أخرى. ويسبب مناعتهم الضعيفة، يمكن أن يواجه مرضى السكر وقتاً أكثر صعوبة في مكافحة العدوى، مما يؤدي إلى تفاقم أعراض ومضاعفات العدوى.



الحصى المستديرة، وكذلك العشب والرمل. وذكر أنه عند المشي على الحصى يتم تدليك بطن القدم وكذلك يتم تدليك المفاصل. ونصح الطبيب بعدم المشي حافية القدمين لأكثر من ساعتين أو ثلاث ساعات في اليوم، لأن معظم الناس لديهم أقدام مسطحة. وتابع أنه لا ينصح بالمشي بدون حذاء، على الأسطح الصلبة والمخدشة، لأنه لا يؤدي إلا إلى الأذى. وكذلك لا يجوز المشي حافية القدمين على الأسفلت أو الخرسانة.

فائدة الجلوس وحده مع أفكارك أكثر من المتوقع

قال بحث جديد من جامعة توينغ الأثانية إن ترك عقلك يتجول عن قصد له فوائد حقيقية، وإنه لا ينبغي الاستخفاف باستمتاع معظم الناس بالجلوس بمفردهم مع أفكارهم. ونشرت الدراسة في مجلة علم النفس التجريبي، وتمت تحت إشراف البروفيسور كو موراياما أستاذ علم النفس التربوي، ووجدت أن الناس يستمتعون بالتفكير دون الخراط في مؤثرات خارجية، مثل القراءة أو استخدام الهاتف الذكي أو التجول. وشارك في تجربة الدراسة 259 طالباً جامعياً في بريطانيا واليابان، طلب منهم 6 تجارب، منها الجلوس بمفردهم لمدة تتراوح بين 3 دقائق و20 دقيقة، والجلوس في غرفة اجتماعات فارغة، أو منطقة خيام مظلمة، والاستمتاع بالوحدة مع أفكارهم. وفي تجربة أخرى، اكتشف الباحثون أنه مقارنة بالمشركين الذين طلب منهم التحقق من الأخبار على الإنترنت، فإن الذين طلب منهم التفكير دون إلهاءات خارجية أبلغوا عن مستويات مماثلة من المتعة، على الرغم من أنهم توقعوا مسبقاً أنهم سيجربونها أقل من ذلك بكثير. ووجدت الدراسة أن المشركين توقعوا باستمرار مستويات من المتعة أقل من نتائجهم الفعلية، والتي بلغت 3 إلى 4 في المتوسط من 7، ولم يتم تصنيف التفكير أبداً على أنه "متع للغاية"، كما قال الدكتور موراياما. وأوضحت نتائج الدراسة: أنه "ليست كل أنواع التفكير مجزية بشكل جوهري، فبعض الناس عرضة لدورات مفرغة من التفكير السلبي".

التمارين البسيطة تساعد مشاكل الذاكرة الخفيفة

علم الأعصاب في جامعة ويك فورست بنيويورك، وتمت متابعة المشاركين خلال عام من جائحة كورونا التي زادت العزلة، ومقارنتهم بمجموعة أخرى مشابهة لم يطلب منها ممارسة التمارين الرياضية، وقياس المهارات المعرفية وقدرات الذاكرة لدى كل منهم. وأظهرت النتائج أنه من دون نشاط بدني ولو بسيط يحدث تدهور إدراكي كبير لكبار السن الذين يعانون من مشاكل خفيفة في الذاكرة. وقالت توصيات الدراسة: "يجب أن تكون التمارين جزءاً من استراتيجيات الوقاية لكبار السن المعرضين لخطر تدهور الذاكرة".



كيف تصنع الزبدة من الحليب؟

يفسد الحليب بسرعة، مما يعني التخلص منه، لكن يمكن استغلال الحليب الذي على وشك أن يفسد لصنع الزبدة. ومع ارتفاع تكلفة الزبدة بشكل أكبر، يمكنك توفير المال مع تقليل الفاقد. وأوضحت طاهية المعجنات آنا ويليامز كيفية صنع زبدة رائعة من الحليب في المنزل، بحسب صحيفة ميرور البريطانية. وقالت آنا وهي رئيسة طهاة المعجنات في مطعم Fallow "في كثير من الأحيان تجدين نفسك مع كميات من الحليب أكثر مما يمكنك استخدامه، ولا أحد يريد تناول حليب قديم مع الشاي. و لحسن الحظ، فإن هذا يمثل الوقت المثالي لاستخدام الحليب في صنع الزبدة". وأضافت آنا "عندما يصل الحليب إلى مرحلة يكون فيها غير مناسب لتناول فنانجان شاي، فإنه لا يزال صالحاً لصنع الزبدة منزلياً بشكل رائع. وإذا كان لديك حليب أو قشدة تقترب من نهاية عمرها، سارعي لاستخدامها لصنع الزبدة".



شرطة أبوظبي تنظم معرضاً توعوياً ضمن حملة صيف بلا حوادث

وأشار إلى أنه يركز على توجيه رسائل شاملة للأسر في إطار منهجية التواصل المجتمعي ولللقاءات المباشرة مع الجمهور لتعزيز الجهود المبذولة لتوفير السلامة خلال الصيف والحد من الحوادث الصيفية. واشتمل العرض على تطبيقات وبرامج مجتمعية وتعليمية وأنظمة والتقنيات الحديثة في مجال السلامة المرورية، من أبرزها رسومات الأطفال عبر تقنية AR والتي تتيح مشاهدة عبر الأبياد وهي تتحرك، والمسابقات المرورية و المشورات الرقمية والفيديوهات التوعوية و سيارة المحاكاة لفحص قيادة المركبة وتسليم رخصة القيادة التمثيلية للأطفال في حال اتباعهم للتعليمات، وتابع الزوار عرض الكلاب البوليسية، والتوعية بسلامة الإطارات، وشاركوا في المسرح التثقيفي المروري، ومرسم الأطفال، والتوعية المجتمعية وورشة عن سلامة الطلاب بالحافلات المدرسية وتعرفوا على الاسعافات الأولية واستخدام طفايات الحريق بطريقة صحيحة وأهمية مقاعد الأطفال في المقاعد الخلفية بالركبات واستمعوا إلى شرح عن خدمة أمان "800262" واهتمامها بتعزيز الجمهور على التواصل معها على مدار الساعة وتعزيز الوعي من الجريمة.



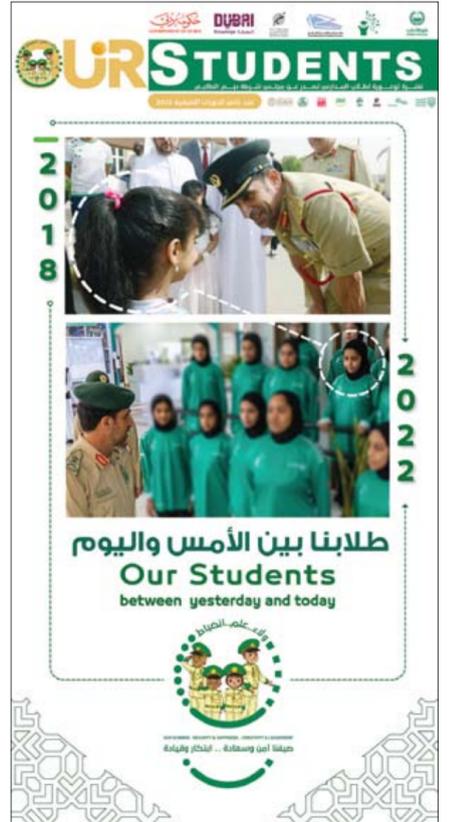
ويبلغ أعلى مستويات السلامة المرورية، وتوعية شرائح المجتمع بالأضرار الناتجة عن الحوادث المرورية، وما ينجم عنها من وفيات وإصابات وأضرار مادية ومعنوية. الإطارات، وعدم زيادة الحمولة على المركبات لاسيما في فترة الصيف، والتقييد بالنصائح والإرشادات حفاظاً على سلامتهم وسلامة جميع مستخدمي الطريق.

•• أبو ظبي- الفجر:

نظمت شرطة أبوظبي معرضاً توعوياً مرورياً في "بوابة الشرق مول" التجاري في أبوظبي ضمن حملة التوعية المرورية الموحدة الثالثة لوزارة الداخلية لعام 2022. تحت شعار "صيف بلا حوادث"، والتي تستمر حتى أول سبتمبر المقبل. وتشارك في فعاليات المعرض الذي تنظمه مديرية المرور والدوريات بقطاع العمليات المركزية، مديرية ترخيص السائقين والآليات، وإدارة التفتيش الأمني وإدارة الشرطة المجتمعية "مبادرة كلنا شرطة"، وإدارة مسرح الجريمة وإدارة المراسم والعلاقات العامة من خلال قسم المرور الشرطي والفرقة الموسيقية لشرطة أبوظبي ولجنة الأديباء والقراء، وخدمة أمان وهيئة أبوظبي للدفاع المدني وعدد من الشركاء الاستراتيجيين منها مؤسسات الإمارات ومركز أبوظبي للسلامة العامة، وجمعية ساعد وشركة التفهيم "ميتالان" والتي قدمت التوعية حول سلامة الإطارات. وأوضح العميد محمد ضاحي الحميري مدير مديرية المرور والدوريات بشرطة أبوظبي أن المعرض يأتي بهدف توعية الجمهور وخصوصاً سائقي المركبات بأهمية الصيانة الدورية للمركبة والحرص على سلامة

منوعات الفكر

22



طالبتان ترويان تجربتهما مع برامج شرطة دبي الصيفية

•• دبي- الفجر:

عاماً تلو الآخر، يحرص مركز حماية الدولي التابع للإدارة العامة لمكافحة المخدرات في شرطة دبي على وضع خطة برمجية متميزة نوعاً وكماً بالمتنوع العربي والأمني والتدريبي، مع الاستمرار في استقطاب الطلاب والطالبات لإفادة أكبر قدر من أبنائنا، ورفد تجربتهم بالمعلومات القيمة، وتعزيز مهاراتهم في التفوق الدراسي والمواهب الفردية. الطابقتان فاطمة علي سالم عاشور ذات الـ 12 ربيعاً والطالبة المتطوعة شيخه خليل، تسردان تجربتهما مع برامج شرطة دبي الصيفية وكيف أثرت في شخصياتهما من حيث الانضباط والالتزام والاستفادة من الدورات والزيارات والمواد العلمية الهادفة.

وعن تجربتها، قالت الطالبة فاطمة علي سالم عاشور ذات الـ 12 ربيعاً "كان لدورات القيادة العامة لشرطة دبي الصيفية، الأثر الكبير في تغيير شخصيتي ودفعي لاستثمار وقتي بأفكار هادفة وإيجابية، والسعي لتطوير قدراتي لأكون فرداً فاعلاً في المجتمع". وأضافت الطالبة فاطمة عاشور والتي تشارك في دورة التدريبات العسكرية ضمن سلسلة البرامج الصيفية الطلابية المتنوعة التي تنفذها شرطة دبي بالتعاون مع مؤسسة الإمارات للتعليم المرسي وهيئة المعرفة، "بدأت بالالتحاق بالدورات الصيفية منذ عام 2018، ولم أتوقف عن المشاركة بكافة الأنشطة الطلابية المتنوعة التي تنظمها شرطة دبي على مدار العام، وذلك بعد شعور والدتي بالقلق من وقت الفراغ الذي كنت أعانيه خلال العطلة الصيفية، فجات والدتي للبرامج الصيفية لأمني قدراتي وأطورها وأسعى لتحقيق أهدائي عبر الانخراط ببرامج ودورات متنوعة أبرزها دورة للخياطة، ودورة برمجة الروبوت، ودورات بالتدريبات العسكرية، بالإضافة للزيارات الميدانية".

وأضافت فاطمة عاشور: "البرامج الطلابية الموسمية التي تنفذها شرطة دبي بشكل عام، والبرامج الصيفية بشكل خاص، تحقق الكثير من الأمان والاطمئنان لنا كفتيات ولأولياء أمورنا، من حيث استثمار وقتنا الفراغ الذي يعد الهاجس الأكبر لنا، كما أن البرامج المتنوعة التي وضعها مركز حماية الدولي تعد من البرامج التي تلبى طموح منتسبي البرامج الصيفية لما تتضمنه من تنمية بدنية وذهنية، بالإضافة إلى محاضرات توعوية وزيارات معرفية للعديد من المواقع التعليمية".

وأكدت فاطمة عاشور رغبتها بالاستمرار بالبرامج الصيفية الطلابية حتى بعد تخرجها من الثانوية العامة كمتطوعة، أسوة بالعديد من الطالبات المتطوعات اللواتي سخرن وقتهن وجهدهن من أجل تسهيل انضمام الطلاب والطالبات للبرامج الصيفية الطلابية.

"عميدة الطالبات" أما المتطوعة شيخه خليل، والتي أطلقت زميلاتها ومشرفاتها عليها بمركز حمدان بن راشد الصيفي، لقب "عميدة الطالبات" نظراً لكونها بدأت بالتسجيل بالبرامج الطلابية الموسمية بشرطة دبي منذ العام 2016، وشاركت بـ 16 برنامجاً طلابياً بشرطة دبي، وبعد تخرجها من الثانوية والتحاقها بكلية التقنية العليا بتخصص "الأمن والطب الشرعي"، قررت ألا تتوقف عن مساعدة زميلاتها ومشرفاتها بالمركز الصيفي، وعملت بجانبهن كمتطوعة تُشرف على الحضور والانصراف، والتواصل مع الجهات الخارجية، وتنظيم الرحلات، ومواظبة المشرفين بالتقارير اليومية.

وعن تجربتها، قالت شيخه "إن العمل العسكري ممتع جداً حيث تعلمت الانضباط وتنظيم أوقات يومي وشغلي وقت فراغي، والسعي للاستفادة من البرامج التي تنفذها شرطة دبي من خلال البرامج المتنوعة التي تنفذها طوال العام، مبيئة أن لوالدها الفضل الأكبر بعد الله تعالى بالانضمام للبرامج الطلابية الموسمية بشرطة دبي، والاستمرار بها. من جانبها، قالت الملازم مهندس شيخة خالد خميس، مشرفة مركز حمدان بن راشد الصيفي، أن المتطوعة شيخة أصبحت أحد الأيقونات الدائمة بالبرامج الطلابية لخبرتها ودمانة أخلاقها وحسن تعاملها مع زميلاتها الطالبات، ولقربها من حيث السن اليهن، بالإضافة إلى درايتها الكاملة بالآلية المتبعة بالبرامج الطلابية بشكل مستمر، فهي من أوائل الطلبة اللاتي يتم استدعاهن كمتطوعة، وكذلك كريمة لمد يد المساعدة بتنفيذ البرامج الطلابية المتنوعة.



مشاركون ياتمسون تقنيات المستقبل عبر برنامج العلوم والتكنولوجيا

وربطه بطريقة مباشرة مع الخصائص المستقبلية الجديدة لتسهيل حياة وأعمال الناس عبر العالم الرقمي. في غضون 3 أيام خاض المشاركون البالغ عددهم 93 مشاركاً في برنامج العلوم والتكنولوجيا تجربة أسرة تعلمت في مفاهيم العصر الجديد، والتي تشكل مستقبل الوظائف والمهن المطلوبة. قدمت شوق العامري، المشاركة في حزمة Sciencetech تجربتها الرائعة في البرنامج حيث قالت: "تعرفت إلى تقنية الطائرات بدون طيار والأنواع المستخدمة كما استمتعت بتجربة استخدامها، وتعلمت كذلك كيف أصمم موقع إلكتروني وأضيف إليه خريطة الأرض".

اطلع المشاركون على مجموعة متنوعة من التجارب العلمية لفحص وتحليل الأدلة في مسرح الجريمة والعمل على استخراج النتائج بطرق متنوعة ضمن برنامج البحث الجنائي.

قيمة عالية. وافقه الرأي أحمد عيسى المزروعى وأضاف: "في البداية قبل المشاركة في البرنامج كنت أتخيل أن الـ NFT هو عبارة عن صور فقط، ولكن بعد المشاركة عرفت بوجود صور ومقاطع فيديو ورسومات وتعلمنا كيفية عمل تصاميم وتحويلها إلى رموز غير القابلة للاستبدال".

سأهم استطلاع الأرض بشكل كبير في التطورات التكنولوجية الحالية وسيلعب دوراً مهماً في بناء العالم المترقب وهو الميتافيرس (Metaverse)، حيث يركز استطلاع الأرض على جمع المعلومات والقياسات الخاصة بكوكب الأرض وبيئاتها عبر تقنيات الاستشعار المختلفة.

من جانبه، قال عبد الرحيم الهاشمي مشارك في حزمة Sciencetech، "أكتشفت أن الخرائط التي عملنا عليها هي باب جديد لعالم آخر وهو الميتافيرس وكذلك الواقع المعزز من خلال تبني مبدأ علم الأرض

رائجة ضمن المجالات التقنية حيث ركزت أولى الجلسات التدريبية على الرموز غير القابلة للاستبدال والميتافيرس ضمن حزمة Web 3.0 واستطلاع الأرض والبحث الجنائي ضمن حزمة Sciencetech.

مع الشعبية الواسعة التي اكتسبتها العملات الرقمية، برزت تقنية جديدة متميزة بكونها فريدة من نوعها وعدم إمكانية إيجاد عمل آخر مطابق لها وقال عبد العزيز عبد الله: "تعلمت عن الرموز غير القابلة للاستبدال للمرة الأولى وهي مصادر مشفرة تحمل رموز تعريف خاصة وبيانات وصفية تميزها عن غيرها"، وقد تمثل هذه الأصول "فن رقمي، مقطع فيديو، مقطع صوتي"، أو غيرها من البيانات البينية على تقنية التعاملات الرقمية (Blockchain)، من خلال عملة رقمية (إيثيريوم)، إضافة إلى إمكانية تحويل وإضافة بعض هذه الأصول الرقمية إلى الميتافيرس جاعلاً هذا الأصل الرقمي نادراً ذو

•• الشارقة- الفجر:

أكد عدد من المشاركين في البرنامج الصيفي للعلوم والتكنولوجيا، الذي تنظمه مؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين تحت عنوان "من المستقبل إلى الشارقة"، أن البرنامج يواكب تطورات المستقبل ويشكل تجربة استثنائية تمكنهم من تعلم تقنيات المستقبل واستكشاف علوم الأرض واكتساب العديد من المعارف والخبرات عبر برامج النوعية وجلساته التدريبية التخصصية.

جاء ذلك خلال المرحلة الأولى للبرنامج الذي أطلقته مؤسسة ربع قرن، بهدف تعريف المشاركين باختلاف فئاتهم العمرية من 9 إلى 18 عاماً فما فوق، بالتجربة المستمرة الواكبة لأحدث تقنيات سوق العمل وأبرز التطورات في عالم متسارع الخطى نحو التحول الرقمي.

يطرح البرنامج 4 حزم مختلفة تقدم موضوعات

تحت شعار قوة: تمكين المرأة من أجل تأثير عالمي

انطلاق فعاليات المنتدى الثالث للمرأة في البحث العلمي نهاية أغسطس الحالي في جامعة الشارقة



العربية. مما سيلهم عدداً أكبر من النساء للمساهمة بتجاربهن ومهاراتهن في إيجاد الحلول لتحديات البحث في العالم.

سيضم المنتدى في دورته الحالية 22 منحة بحثية لثلاثة فئات ستتناول أهم القضايا والموضوعات وتحديات البحث ذات الأولوية في مختلف المجالات منها: العلوم الصحية والطبية وطب الأسنان، والصيدلة، وكذلك علوم الحاسوب والمعلوماتية والهندسة والعلوم الاجتماعية والإنسانية، والاتصال وإدارة الأعمال. كما سيتم الإعلان عن الفائزين ضمن جائزة أفضل بحث علمي لأعضاء الهيئة التدريسية والطبية، والتي شارك بها أكثر من 379 ورقة بحثية على مدار الشهر الماضي منذ الإعلان عن المنتدى.

سيشارك في المنتدى عدد كبير من الباحثين من مختلف دول العالم، برعاية ودعم كل من الرعاية والشركاء الاستراتيجيين وهم مؤسسة نماء للارتقاء بالمرأة هيئة كهرياء ومياه وغاز الشارقة (سيوا)، شركة الدولة، وقد تم توسيع نطاق المشاركة في المنتدى ضمن دبي (ديوا)، مجموعة بنك الإمارات دبي الوطني، وشركة فايز، وأكثر من 75 شريكاً مجتمعياً.

•• الشارقة- الفجر:

تحت رعاية سمو الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي، نائب حاكم الشارقة رئيس جامعة الشارقة، تعلن جامعة الشارقة عن انطلاق فعاليات المنتدى الثالث للمرأة في البحث العلمي تحت شعار "قوة: تمكين المرأة من أجل تأثير عالمي"، والذي تنظمه الجامعة من خلال مكتب نائب مدير الجامعة لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا في 25 أغسطس الحالي وذلك تزامناً مع يوم المرأة الإماراتية. يهدف المنتدى إلى تمكين المرأة في مختلف المجالات العلمية والعملية من خلال عرض إنجازات المرأة في مختلف مجالات البحث العلمي في جامعة الشارقة، كما يسبلت المنتدى الضوء على أهم وأبرز الفعاليات التي تركز على دور المرأة في دولة الإمارات العربية المتحدة والوطن العربي. وشهد المنتدى نجاحاً كبيراً خلال الدورتين السابقتين بمشاركة واسعة من الجامعات والمؤسسات المحلية في الدولة، وقد تم توسيع نطاق المشاركة في المنتدى ضمن دبي (ديوا)، مجموعة بنك الإمارات دبي الوطني، وشركة فايز، وأكثر من 75 شريكاً مجتمعياً.

منوعات الفكر

23

يعد اتباع حمية غذائية لفقدان الوزن مهمة صعبة بالنسبة للكثير من الأشخاص، وقد يكون الانتباه إلى التفاصيل التي قد تؤثر بشكل سلبي على سير عملية فقدان الوزن أصعب من الحمية نفسها.

وأوضحت خبيرة التغذية لورين لاكس أننا قد نرتكب أخطاء شائعة يمكن أن تؤثر على فقدان الوزن، وقد تساهم في فشل الحمية الغذائية. وأضافت أنه يجب على الناس التوقف عن التركيز على الرقم الموجود على المقاييس والتركيز بدلا من ذلك على حساب ألوان وأنواع الطعام بدلا من ذلك.



يعتبر مهمة صعبة بالنسبة للكثير من الأشخاص

خبرة تغذية تقدم تغييرات بسيطة لتسهيل الالتزام بالنظام الغذائي



يكون هناك شيء في طعامك لا يرضيك لا تأكل نفس الأشياء كل يوم، أدخل مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية من الأطعمة الحقيقية

تغيير طريقة التفكير في الطعام
توضح لورين يمكن أن تكون هذه الاستراتيجيات الأساسية هي العوامل التي تغير قواعد اللعبة التي كنت تبحث عنها لوضع جهود فقدان الدهون على المسار الصحيح، لكن الأهم من ذلك كله يأتي من فحص القناة الهضمية، وقدمت لورين عدة نصائح تساهم في تغيير طريقة التفكير في النظام الغذائي:

عدم جعل هدفك فقط حول فقدان الدهون.
فقدان الدهون هو فقط وسيلة للحصول على شيء آخر تريده حقا. حدد هذا الشعور الذي تعتقد أن خسارتك للدهون ستجلب لك وأبدأ في تحقيق الأهداف والسعي خارج قياسات الدهون أو الميزان نفسه لتحقيق ما تريده حقا.

يأتي أكبر تغيير في الحصول على الجسم الذي تريده عندما تتوقف عن التركيز كثيرا على المقياس والحجم وبدلا من ذلك تضع الأهداف وتضع النوايا حول أشياء أخرى أكثر أهمية في حياتك.

ليس من السيئ أن ترغب في تحسين تكوين جسمك، ولكن عندما يكون هدفنا الوحيد وتركيزنا هو فقدان دهون الجسم فقط، فلن يتم الوصول إلى هذه الجزرة المتدلية بالكامل. حدد أهدافا أساسية للتنمية الشخصية، والسلام مع نفسك والطعام، وشفاء أمعائك أو هرموناتك وتقليل التوتر، وتحسين العلاقات.

صغيرة". يستجيب الجسم للطعام الحقيقي بزيادة الشبع ونتائج التمثيل الغذائي الأفضل. إن المواد الغذائية الأساسية مثل الدجاج وزيت الزيتون والأرز تعطي جسمك بعض البروتين والدهون والكربوهيدرات، ولكن ماذا عن كثافتها الغذائية وتنوعها؟

بحسب لورين يعني اللون الأقل عددا أقل من العناصر الغذائية ورضا أقل من تناولها، ربما تكون قد حققت أهدافك الكلية، لكن جسمك لا يزال يتوق إلى بقية العناصر الغذائية العديدة التي يحتاجها ليعمل في أفضل حالاته. عندما نستهلك الكثير من الخضار الملونة، والدهون الصحية المعززة للجسم، والبروتينات الأساسية، فإن عملية الأيض لدينا تنبض بالحياة، وتستخلص العديد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة للحفاظ على نشاط جسمك.

البقطة في تناول الوجبات
بالحديث عن البقطة، تخبرنا الأبحاث أن ممارستها أثناء الوجبات يمكن أن تساعد في تقليل الكورتيزول ودهون البطن، تقول لورين ادمج هذه الأساليب في وجبات الطعام الخاصة بك:

امضغ طعامك بالكامل
قم بإيقاف تشغيل التلفزيون والهاتف والكمبيوتر وحتى الكتب أثناء الطعام قيم مستوى الجوع والامتلاء، ليس عليك دائما إنهاء صحنك كن على دراية بما يجعلك الطعام تشعر، هل أنت منتفخ، مسك، قلق، لديك رد فعل تحسسي؟ قد

والتوازن الأيض. وبحسب لورين يمكن أن تؤثر النظم الغذائية المتطرفة في أي من طريقتي طيف الدهون مقابل الكربوهيدرات سلبا على عملية التمثيل الغذائي لديك.

ويتساءل الباحثون وأخصائيو الحميات في كل مكان، أيهما أفضل، قليل الدسم أم منخفض الكربوهيدرات؟ لكن لا توجد إجابة واحدة صحيحة. تقول لورين: "بعض الناس يتصرفون بشكل أفضل مع المزيد من الكربوهيدرات، والبعض الآخر يفعلون بشكل أفضل مع المزيد من الدهون، كل جسم مختلف على سبيل المثال، وجدت بعض النساء اللواتي يعانين من مشاكل في نسبة السكر في الدم أو مقاومة الأنسولين أن النظام الغذائي الكيتون مفيد كتجربة غذائية قصيرة المدى".

ووجدت النساء اللواتي يتحكمن في نسبة السكر في الدم لديهن، ولكن لديهن بعض المشاكل الكظرية أو الاختلالات الهرمونية، قد وجدن أن النظام الغذائي الكيتون أكثر ضرا على المدى الطويل.

الشكل الذي يواجهه الكثير من الناس مع الخطط الكلية أو القائمة على السعرات الحرارية هي أنهم يركزون على الأرقام والمقاييس والقياسات، دون الاعتراف بكتافة العناصر الغذائية في الأطعمة، وكيف يستجيب التمثيل الغذائي لذلك، تقول لورين: "على سبيل المثال، قد يمد نصف كوب من حلوى الدببة جسمك بكمية من الكربوهيدرات سريعة الهضم بعد التمرين، لكن تركيبة العناصر الغذائية والفوائد الصحية التي توفرها تختلف تماما عن نصف كوب من التوت أو حبة بطاطا حلوة

وأشارت إلى أن بعض الناس ينسون إضافة الدهون الجيدة والكربوهيدرات لأنهم يخشون أن تؤدي إلى زيادة الوزن بينما في الواقع كلاهما مفتاح لنظام غذائي صحي ومستدام، وشاركت لورين عدة نصائح يجب الانتباه عليها:

أكل ما يكفي من الدهون
تميل الأنظمة الغذائية التي تستبعد الدهون أو تحد منها بشدة إلى استبدال كل تلك السعرات الحرارية بالكربوهيدرات، مما يجعلك جاهزا لركوب قطار السكر في الدم، وبحسب لورين يسمى جسمك باستمرار إلى تحقيق التوازن بين مستويات السكر في الدم والأنسولين، مما قد يؤثر بدوره على إنتاج الكورتيزول (هرمون التوتر). ويشير الكورتيزول إلى جسمك لتخزين دهون الجسم بدلا من حرقها ويمكن أن يؤدي أيضا إلى زيادة تناول الأطعمة عالية الكربوهيدرات، ويمكن للدهون الغذائية أن تساعد في الحفاظ على مستويات الطاقة بشكل متساو والجوع. وتصح لورين بالحصول على الدهون الصحية مع كل وجبة، وبدلا من تناول الوجبات الخفيفة التي تحتوي على الكربوهيدرات، حاول تناول وجبة خفيفة تحتوي على الدهون الصحية أو البروتين كأساس.

تناول الكربوهيدرات
وتقول لورين: "فقط لأنك يجب أن تأكل الدهون لا يعني أن الكربوهيدرات هي العدو أيضا، عندما نخفض الكربوهيدرات بشكل كبير، لا سيما من الخضار، فإننا نخاطر أيضا بالتحلل من الألياف، وهو أمر ضروري للهضم، والأمعاء الحيوية

عصير الرمان . . قد يحد من نسبة السكر في الدم خلال دقائق

يعد داء السكري من النوع ٢ حالة مزمنة ناجمة عن ضعف إنتاج الأنسولين، حيث يكافح الجسم لإنتاج ما يكفي من هذا الهرمون الحيوي، والحفاظ على معدله في الدم.

وعند حرمانك من هذا الهرمون الأساسي، يمكن أن يصل مستوى الغلوكوز في الدم إلى مستويات خطيرة.



وتوصلوا إليها تشير إلى أن المكونات الموجودة في عصير الرمان "من المحتمل" أن تنظم عملية التمثيل الغذائي للجلوكوز لدى البشر. ويحتوي الرمان على نسبة عالية من الأنثوسيانين، وهي أصباغ تعطي العصير لونه المميز، وهذه الأشياء الجيدة غنية بمضادات الأكسدة. وتقول إحدى النظريات إن مضادات الأكسدة قادرة على الارتباط بالسكر وتمنع التأثير الكبير على مستويات الأنسولين لديك. وفي حين أن الآليات الكامنة وراء عصير

بوزن صحي و"طبيعي". وتم إخبار هؤلاء المشاركين بشكل عشوائي بشرب الماء وعصير الرمان ومشروب قائم على الماء مطابقة محتوى السكر في عصير الرمان. وفي حين أن تناول الماء لم يغير مستويات السكر في الدم لدى أي مشارك، فقد حقق عصير الرمان نتائج واعدة. وتعرض أولئك الذين يعانون من انخفاض الأنسولين في الدم أثناء الصيام لانخفاض "كبير" في غلوكوز الدم لديهم خلال 15 دقيقة. وخلصت الدراسة إلى أن النتائج التي

وفي حين أن البنكرياس قد لا يكون قادرا على إنتاج الأنسولين بشكل كاف، إلا أن نظامك الغذائي يمكن أن يساعد في التحكم في مستويات السكر في الدم. ووفقا للبحث، أحد المشروبات اللذيذة التي يمكن أن تساعد في فعل ذلك هو عصير الرمان. وبحثت دراسة نُشرت في مجلة Current Developments in Nutrition. في آثار تناول جرعة واحدة من عصير الرمان سعة ثمانية أونصات على مستويات السكر في الدم. وقام الباحثون بتجنيد 21 فردا يتمتعون



دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/
بريكتون للصيانة العامة
رخصة رقم: CN 3015240 قد تقدموا إلينا بطلب
الغاء رخصة
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : مؤسسة الاريام لاعمال
البلاط والبلاستر
رخصة رقم: CN 1129498 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة عبدالله محمد البريك محمد العامري ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف طاهر البريك محمد سائين العامري
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا
الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : بقالة قصر ناهل
رخصة رقم: CN 1129387 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة علي الحاج جمعة الكعبي ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف سعاده سعيد صالح المنصوري
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا
الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/سايلك
او كشنز للمزادات
رخصة رقم: CN 3833083 قد تقدموا إلينا بطلب
الغاء رخصة
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

اعلان للدائنين

في الدعوى رقم: 2022-95 إجراءات الاعسار- دبي
الخاصة بـ / كيان حسام محمد حجابوي (تحت إجراءات الاعسار)
بناء على الحكم الصادر من محاكم دبي في الدعوى المذكورة فقد تقررا افتتاح إجراءات الاعسار
وتعيين الخبير / محمد فرحات ، أميناً للإجراءات ، وعليه تطلب من
دائني السيد / كيان حسام محمد حجابوي ، على مختلف أشكالهم القانونية - سواء كانوا من
الأشخاص الطبيعيين أو الاعتباريين من القطاع الخاص أو القطاع العام - الحكومي - تقديم
مطالباتهم المالية العالقة - بما فيها تلك المسجلة أمام الجهات القضائية - في مواجهة المدين
المذكور - على أن تكون تلك المطالبات مدعومة بالمستندات والأدلة ذات الصلة وتقديمها لخبير
أمين للإجراءات ، وذلك في غضون 20 يوم عمل من تاريخ نشر هذا الإعلان ، حيث سيتم إعداد
سجل بالدائنين ، وبالتالي تقييم الديون بغية تحديد المقبول منها من قبل أمين الاعسار ،
وسيلي ذلك إعداد قائمة بالدائنين الذين تقدموا بمطالباتهم أمام أمين الاعسار ومن ثم
رفعها أمام قاضي الاعسار.
كما يطلب أمين الاعسار من كل ذي مصلحة له حق في أي من أموال المدين أن يتقدم بطلب
استرداد الأموال المتوقفة أو غير المتوقفة المملوكة له من بين أموال المدين خلال مدة أقصاها
شهرين من تاريخ النشر وعلى أن يبين في طلب الاسترداد نوع وطبيعة مواصفات تلك الأموال
وطبيعة الحق الوارد عليها.
كما يطلب أمين الاعسار من أي شخص تتوافر لديه أي بيانات أو معلومات ذات صلة بأموال
المدين المذكور أن يتقدم بها ، على مكتب " أمين الاعسار " التانين في مكتب فرحات وشركاه -
دبي - ديرة - شارع الرفعة - الطابق الخامس مكتب 5001 بناية فندق أيبيس مدخل المكاتب
هاتف رقم 042500251 / Email: suha@farahat.com / وللاستفسار يرجى الاتصال
بسكرتارية أمين الاعسار/الامانة / مثال وعلى الواتس اب رقم 0507862887
أمين الاعسار/ات / الخبير / محمد فرحات

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/دايركت
واي لخدمات التوصيل
رخصة رقم: CN 2820012 قد تقدموا إلينا بطلب
الغاء رخصة
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : تواقفة للخياطة
النسائية رخصة رقم: CN 2901837 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة سيف نهيان مبارك بوخرايط العامري ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف سعيد نهيان مبارك بوخرايط العامري
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا
الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/اونلي
نيد للخضروات والفواكه
رخصة رقم: CN 3028067 قد تقدموا إلينا بطلب
الغاء رخصة
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان ببيع عقار بالنشر في التنفيذ رقم: 17 / 2020 / 211 - تنفيذ عقاري

المتطورة في ديرة التنفيذ الترابية رقم 186
موقع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 161/2019 ملتم عن سيد الميع المندبه وبقره (15727500 درهم) ، شاملا لتسليم والتصديق
مطالب التنفيذ: دافيد ويليام برويز
عنوانه: الإمارات/ديرة/بور دبي - ديرة/بن شارع رقم 8 - مبنى سيتي أفيو- شقة 208 بولان موبيل
الخطوط: إعلانه في ديفوقس بوردنغ ش.م
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - مدينة دبي - مودنا - عمارة المحكمة الطابق الرابع - مكتب 405
a@com - 043574900 - 0097142279555
موقع الاعلان انه في يوم الاربعاء الموافق 2022-08-24 الساعة 05:00:00 من يوم الأيام الثلاث التالية
للتنفيذ وعلى موقعه الإلكتروني www.emirates.ae (شركة الإمارات
إيجاع تأمين لايف من 20% من التمن الاساسي في حق المزايد وتلك من لديه اعتراض على البيع التقدم
بإعتراض معززاً بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالذلة 301 من قانون
الإجراءات المدنية وعلى من يتقدم بطلب ايداع كامل التمن والتصديق خلال عشرة أيام التالية لجلسة البيع
وتلك شخص غير متومن من المزايدة أن يزيد على التمن خلال الأيام العشرة التالية لرسوم المزايدة بشرط أن لا
تقل هذه المزايدة عن عشر التمن على أن يقوم بإيداع كامل التمن المحروض والتصريفات خزينة المحكمة وفيما يلي
بيان أوصاف العقارات:
TAMANI ARTS OFFICE المنطقة: الخليج التجاري - رقم الأرض: 86 - اسم المبنى: 86 - مساحته: 316.959 / 24 متر مربع التقييم: 29.20
رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة: (1553) - المساحة: 29.20 متر مربع التقييم: 316.959 درهم
رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة: المنطقة: الخليج التجاري - رقم الأرض: 86 - اسم المبنى: TAMANI ARTS OFFICE
رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة: (1635) - المساحة: 39.97 متر مربع التقييم: 431.794 / 43 درهم
رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة: المنطقة: الخليج التجاري - رقم الأرض: 88 - اسم المبنى: بارك لاين - رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة:
وحد عقارية - (2110) - المساحة: 51.74 متر مربع التقييم: 468.075 / 84 درهم
رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة: المنطقة: الخليج التجاري - رقم الأرض: 88 - اسم المبنى: بارك لاين - رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة:
(2903) - المساحة: 28.89 متر مربع التقييم: 385.878 / 05 درهم
رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة: المنطقة: الخليج التجاري - رقم الأرض: 88 - اسم المبنى: بارك لاين - رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة:
(2717) - المساحة: 29.86 متر مربع التقييم: (389.205 / 42) درهم
رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة: المنطقة: الخليج التجاري - رقم الأرض: 88 - اسم المبنى: بارك لاين - رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة:
(3002) - المساحة: 31.65 متر مربع التقييم: 431.910 / 91 درهم
رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة: المنطقة: الخليج التجاري - رقم الأرض: 88 - اسم المبنى: بارك لاين - رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة:
(2917) - المساحة: 29.94 متر مربع التقييم: 400.980 / 41 درهم
رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة: المنطقة: الخليج التجاري - رقم الأرض: 88 - اسم المبنى: بارك لاين - رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة:
(2721) - المساحة: 33.86 متر مربع التقييم: 428.832 / 46 درهم
رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة: المنطقة: الخليج التجاري - رقم الأرض: 88 - اسم المبنى: بارك لاين - رقم المبنى: 1 - رقم الوحدة:
(2720) - المساحة: 28 متر مربع التقييم: 365.210 / 08 درهم
ملاحظات: 1 - يدفع مبلغ قورا

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : كافتيريا فريش سناك
رخصة رقم: CN 2255052 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من / كافتيريا فريش سناك
FRESH SNACK CAFETERIA
إلى / مطعم وادي البراكة
WADI AL BARAKA RESTAURANT
تعديل نشاط / إضافة مطعم ٥١٠٠١٠
تعديل نشاط / حذف مشروبات باردة وساخنة ٥٣٠٠٠٤
تعديل نشاط / حذف بيع الوجبات الخفيفة (كافتيريا) ٥١١٠٠٣
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة
غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل
الإجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : ورشة القرية للحداة
رخصة رقم: CN 1111767 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة محمد منير عبدالقدوس ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف محمد حسين مسعود جويعد الاحباب
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى مؤسسة مهنية
تعديل اسم تجاري من / ورشة القرية للحداة
AL QARYA SMITHY WORKSHOP
إلى / ورشة محمد منير جويعد لاعمال الالنيوم والزجاج
MOHAMMED MONIR QUDDUS ALUMINIUM & GLASS WORK
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة
غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل
الإجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : الدقيق لخدمات معدات حقول النفط
د.م.م رخصة رقم: CN 1064149 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة براهيمو شاندران كريشان كوتى ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف براهيمو شاندران كريشان كوتى
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف محمد عبدالرزاق محمد مشكال الموضي
تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد د.م
تعديل اسم تجاري من / الدقيق لخدمات معدات حقول النفط د.م
ACCURATE OIL-FIELD EQUIPMENT SERVICES L.L.C
إلى / الدقيق لخدمات معدات حقول النفط - شركة الشخص الواحد د.م
ACCURATE OIL-FIELD EQUIPMENT SERVICES - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال سبعة أيام من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

فقدان شهادة أسهم
فقدان شهادة أسهم صادرة
من اتصالات باسم: ضاحي
سلطان معصم الحميري -
رقم الشهادة: ETC8283
عدد الأسهم: 17.601 ، فعلي
من يجدها تسليمها للشركة
المذكورة أو الاتصال على
رقم: 0505219700

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : سوپر اكسبرس للنقليات العامة
رخصة رقم: CN 1747410 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال / من null إلى ١٥٠٠٠
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد د.م
تعديل اسم تجاري من / سوپر اكسبرس للنقليات العامة
SUPER EXPRESS GENERAL TRANSPORT
إلى / سوپر اكسبرس للنقليات العامة شركة الشخص الواحد د.م.
SUPER EXPRESS GENERAL TRANSPORT SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن
الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : سوپر ماركت فانوس البحر د.م.م.
رخصة رقم: CN 3690411 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع / احسان الله رحمت الله من شريك إلى مالك
تعديل نسب الشركاء / احسان الله رحمت الله من ٤٩ ٪ إلى ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف عبدالله محمد مراد عبدالله البلوشي
تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد د.م
تعديل اسم تجاري من / سوپر ماركت فانوس البحر د.م.م.
FANOOS AL BAHAR SUPERMARKET L.L.C
إلى / سوپر ماركت فانوس البحر - شركة الشخص الواحد د.م
FANOOS ALBAHAR SUPERMARKET - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال سبعة أيام من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : شركة طالب عبدالله لاعمال البلاط
والبلاستر - د.م رخصة رقم: CN 1138886 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة طالب عبدالله ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف عبدالكريم عبدالرحمن عبدالكريم
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف طالب عبدالله
تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد د.م
تعديل اسم تجاري من / شركة طالب عبدالله لاعمال البلاط والبلاستر - د.م
TALIB ABDULLA TILING & PLASTERING WORK - L.L.C
إلى / طالب عبدالله لاعمال البلاط والبلاستر - شركة الشخص الواحد د.م
TALIB ABDULLA TILING & PLASTERING WORK - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
تعديل نشاط / حذف أعمال التطين للمباني (البلاستر) ٤٣٣٠٠٩
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال سبعة أيام من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلاناتكم في الفجر
يرجى الاتصال على
هاتف: 024488300 - فاكس: 024489891
email.advt@alfajrnews.ae

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : المنظومة الملكية للانشاءات
رخصة رقم: CN 1072225 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة حنان طلال عادل الضامن ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف خالد احمد قاسم سلام النعمان
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد د.م
تعديل اسم تجاري من / المنظومة الملكية للانشاءات
ROYAL IMAGE CONSTRUCTION
إلى / المنظومة الملكية للانشاءات - شركة الشخص الواحد د.م
ROYAL IMAGE CONSTRUCTION SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن
الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : توب تارجيت للمقاولات والصيانة
العامه رخصة رقم: CN 2744745 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة بهاء عثمان حجي ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف جاسم محمد خلفان على الشحي
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد د.م
تعديل اسم تجاري من / توب تارجيت للمقاولات والصيانة العامه
TOP TARIJ CONTRACTING AND GENERAL MAINTENANCE
إلى / توب تارجيت للمقاولات والصيانة العامه - شركة الشخص الواحد د.م
TOP TARIJ CONTRACTING AND GENERAL MAINTENANCE - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة
غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل
الإجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٦١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٨

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : مجموعة الصحراء
رخصة رقم: CN 1152882 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل مدير / إضافة نوره خليفة مطر خميس المزروعى
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة شركة لتمثيل الشركات - شركة الشخص الواحد د.م
SHARAKA COMPANIES REPRESENTATION SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
إلى / شركاء تنازل وبيع / إضافة كيه أم كيه للاستثمارات ش.د.م.م.
K M K INVESTMENTS L.L.C
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف خليفة مطر خميس المزروعى
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل اسم تجاري من / مجموعة الصحراء
AL SAHRAA GROUP
إلى / مجموعة الصحراء د.م.م.
AL SAHRAA GROUP L.L.C
فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

في جلسة نقاشية علمية

مركز جمعة الماجد يسلط الضوء على الفنون الزخرفية الإسلامية في العصر العثماني

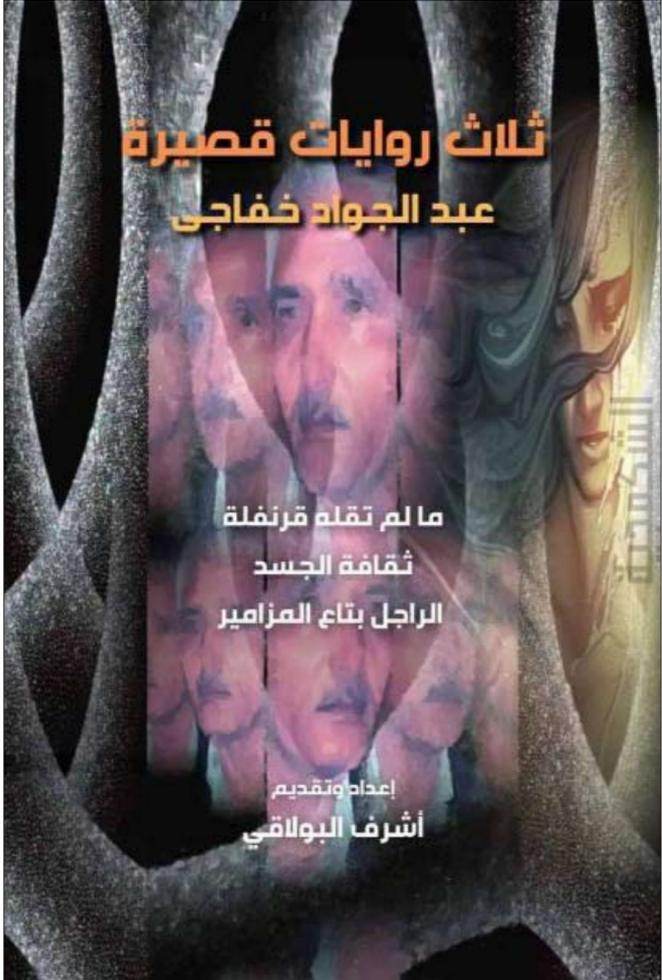


•• دبي - د. محمود علياء
صدر مؤخرًا عن مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث كتاب بعنوان "الفنون الزخرفية الإسلامية في أوروبا العثمانية من القرن الثامن الهجري إلى نهاية القرن الثالث عشر الهجري"، وقد استضاف المركز يوم أمس الخميس 4 أغسطس عبر منصته الإلكترونية مؤلف الكتاب الدكتور حسن محمد عبد النور، أستاذ الآثار الإسلامية ووكيل كلية الآثار السابق في جامعة سوهاج، بمصر، في جلسة علمية نقاشية، حضرها عدد كبير من المهتمين بموضوع الكتاب. تحدث المحاضر حديثاً مفصلاً عن مواضيع عدة حول الكتاب من أبرزها: الأطر الجغرافية والتاريخية والفنية لأوروبا العثمانية، وتصوير المخطوطات والألبومات، والفنون التطبيقية من خزف وفخار ونسيج وسجاد ومعدان وأسلحة ومجوهرات وأخشاب وزجاج وشواهد قبور، وختم الجلسة بالحديث عن التأثيرات الفنية المتبادلة بين أوروبا العثمانية وأوروبا الغربية. وجرى خلال الجلسة طرح العديد من الأسئلة والاستفسارات من قبل الجمهور على المحاضر، والذي بدوره قام بالإجابة عليها جميعاً.

صدور العدد الجديد من مجلة «شاعر المليون»

ندى الشيباني التي تحدثت عن مسيرتها الإعلامية في مجال التقديم التلفزيوني، وتجربتها في البرنامج التي منحها مساحة جديدة للتعلم واكتساب مهارات جديدة في التقديم، وأن أجمل اللحظات التي أحبتها بالبرنامج هو اختلاف الخروج الإيجابي عن النص والارتجال، أما شغف جمهور الشعر فحملها مسؤولية جميلة، معتبرة أن إعادة التجربة شرف كبير لها. كما ضم العدد مجموعة من الأخبار الخاصة بإصدارات أكاديمية الشعر، وأخرى تتعلق بانطلاق المهرجانات والمسابقات التراثية الدورة السادسة عشر من مهرجان الظفرة التراثي في 28 من أكتوبر القادم، إلى جانب خبر إعلان لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، عن فتح باب التسجيل في برنامج «أمير الشعراء» لوسمه العاشر أمام الراغبين بالشاركة، عبر موقعه الإلكتروني حتى 12 أغسطس الجاري، علاوة على خبر إعلان اللجنة عن فتح باب التسجيل في الموسم الثالث من «المنكوس»، برنامج المسابقات التلفزيوني المتخصص بلحن المنكوس أحد ألحان الشعر، واستمرار المشاركة به حتى 19 أغسطس الجاري، وذلك عبر الموقع الإلكتروني للبرنامج.

•• أبوظبي- الفجر
صدر عن أكاديمية الشعر في لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي العدد 187 من مجلة «شاعر المليون» الذي اشتمل على عدد من الموضوعات والاستطلاعات المتنوعة التي تناولت مواضيع نوعية تثرى الساحة الشعرية والثقافية بكل ما هو جديد. وتناولت كلمة العدد أهمية النخلة والرطب باعتبارهما إرث حضاري خلدته تاريخ الإمارات، وهما أبرز عناصر البيئة المحلية التي تجود بهما الأرض على ابن الإمارات، وتجمعهما الأصالة ووحدة الهوية الوطنية والإرث الخالد، وكذلك التراث الحضاري الإنساني لدولة الإمارات. ونهت أيضاً بالتوجيهات السديدة للقيادة الرشيدة ورؤيتها الحكيمة في تنمية القطاع الزراعي، التي أوصلت دولة الإمارات لمستوى متقدم في إنتاج التمورن والرطب وتصديرها لدول العالم. ونُشر في العدد التغطية الشاملة لمهرجان لبوا للرطب في دورته الـ18 وما تضمنته على مدار 8 أيام متواصلة من زيارات لسمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم

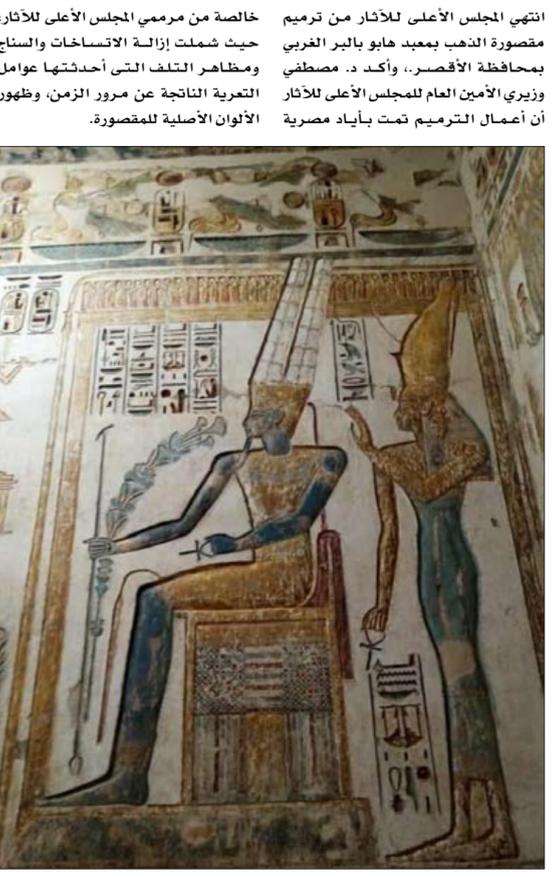


روايات جديدة لم تنشر من قبل لعبد الجواد خفاجي تصدر بعد رحيله

صدر عن دار الشكسية للنشر والتوزيع كتاب «ثلاث روايات قصيرة» للناقد والباحث والروائي الراحل عبد الجواد خفاجي، الذي ترك عدداً كبيراً من الأعمال النقدية والرواية والقصصية التي لم تطبع في حياته. وكان الشاعر أشرف البولاقي قد تولى مهمة البحث فيما تركه خفاجي من ميراث أدبي وثقافي بالتعاون مع أسرة خفاجي، ليضاهي الرأي العام منذ شهور بانتهائه من إعداد أكثر من ستة أعمال نقدية وروائية وقصصية كانت مخطوطات عند خفاجي. ويأتي كتاب «ثلاث روايات قصيرة» باكورة هذه الأعمال، وهو تجربة جديدة لخفاجي الذي أصدر في حياته سبع روايات طويلة، ويضم هذه الكتاب ثلاث روايات قصيرة هي ما لم تعلقه قرنفلة، ثقافة الجسد، الراحل بتاع المزامير. جدير بالذكر أن الشاعر أشرف البولاقي خاطب مؤسسات الدولة لتطبع أي كتاب من كتب خفاجي التي عشر عليها، لكن مؤسسة واحدة لم تلتفت إلى خطابه، حتى تقدم واحد من أصدقاء وتلاميذ خفاجي المخلصين د. محمد السيد، معلناً تحمّله نفقة طبع هذا الكتاب. ويقول الشاعر أشرف البولاقي في تصريح خاص لـ «بوابة الأهرام»، إن الأيام القليلة القادمة سوف تشهد مفاجآت سارة في ملف طبع أعمال عبد الجواد خفاجي.

شملت التنظيف الميكانيكي . . الانتهاء من ترميم نقوش مقصورة الذهب بالأقصر

أضاف سعدي عوض مدير عام الصيانة والترميم بمصر العليا أن ترميم مقصورة الذهب يأتي ضمن مشروع ترميم معبد هابو والذي بدأ العمل به في مارس الماضي، مضيفاً أن الأعمال التي تمت بمقصورة الذهب شملت أعمال التوثيق والتسجيل باستخدام الكاميرا الفوتوغرافية قبل وأثناء وبعد الترميم، أعمال التقوية الأولية قبل التنظيف وأعمال التنظيف الميكانيكي والكيميائي وإزالة الاتساخات واستبدال الترميم القديم المتهاك على الحوائط بالإضافة إلى أعمال التقوية المختلفة للجدران. ومعبد هابو أحد أهم المعابد المصرية، وقد تم بناؤه تخليداً للذكري الملك رمسيس الثالث حيث شيده لإقامة الطقوس الجنائزية وعبادة الإله آمون، وهو يتكون من فناء أول به نقوش للحروب التي خاضها الملك رمسيس الثالث ثم الفناء الثاني وبه نقوش للاحتفالات يليه صالة الأعمدة وعلى جانبيها المقاصير الخاصة بالمعبد والمكرسة ليعض المعبودات وأهمها مقصورة الذهب والتي تم الإنتهاء من ترميمها وإعادةها إلى ألوانها الأصلية. ويقول محمود حامد الحصري مدرس الآثار واللغة المصرية القديمة - جامعة الوادي الجديد في تصريحات لـ «بوابة الأهرام» ، أن مدينة هابو تقع غرب النيل جنوب جبانة طيبة، ومدينة هابو - هي التسمية الحديثة للقطاع الواقع في أقصى جنوب مقبرة طيبة على الضفة الغربية لنهر النيل، وهي ترتبط مع النهر بقناة مائتة قديمة. ويعد معبد رمسيس الثالث الجنائزي من



منوعات

الفكر

27



لمست الكثير من الحب والدعم من الناس بعد لقب (ملكة جمال لبنان)

ياسميننا زيتون: اشتغلت على نفسي كثيراً كي أكسب المنافسة

بعد ثلاث سنوات من الانتظار، تم تتويج ياسميننا زيتون ملكة على عرش الجمال اللبناني في حفل كبير أحيته الفنانة نانسي عجرم وبثته الـ LBCI على شاشتها. في هذا الحوار ياسميننا زيتون تحدثت عن أحلامها الكثيرة، وأهمها لقب ملكة جمال الكون، لافتة إلى أن (كل شيء) تغير بعد فوزها باللقب الجمالي.

يعينهم الله على كل ما يحصل في لبنان، وأن تنتهي الأزمة التي نمر بها وأن تعود الفرحة إلى بيوت اللبنانيين.

• ماذا تغير في حياتك منذ فوزك باللقب وحتى اليوم؟
- كل شيء. لا يمكن أن أصف فرحة أهلي بوضوح. كما أشعر بأنني رفعت رأس ضيعتي) وكل من يعرفونني يفتخرون بي.

• لو لم تشارك في مسابقة جمال لبنان، هل كنت تخططين لمتابعة دراستك الجامعية والعمل في المجال الإعلامي؟
- نعم.

• وهل ستوقفين عن الدراسة هذه السنة؟
- هذا الأمر غير وارد حتى الآن.

• لا شك أن الجامعة ستتفهم وضعي وتساعدني أكثر في متابعة الحاصل الدراسي والمشاركة في الامتحانات، خصوصاً وأنتي سأترفع إلى السنة الثالثة على أن أخرج من بعدها.

• في حال فزت بلقب ملكة جمال الكون هل يمكن أن تسيري على خطى الهندية إيشواريا راي وأن تقتحمني مجال التمثيل في هوليوود؟
- لم لا!

• هذا يعني أنك تحبين التمثيل؟
- لا يمكن تقويت تجربة التمثيل في هوليوود.

• هل يشجعك أهلك على العمل في الفن؟
- طبعاً. هم يعرفونني جيداً ويتقنون بي ويعرفون كيف ربوني، ولذلك هم لا يخافون علي أبداً.

• كم عدد أفراد عائلتك؟
- إلى أمي وأبي، لدي شقيق وشقيقة وأنا كبيرة البيت.

• وهل هم يملكون مثل جمالك؟
- طبعاً.

• هل باركت لك نانسي عجرم بالفوز؟
- لم أعرف من بارت لي بالفوز ولم أطلع على كل التعليقات التي وصلتني.

• أقصد خلال وجودها في الحفل؟
- كلا، لأنني لم ألتق بها.

• هل يوجد حب في حياتك؟
- كلا.

• أنا لا أزال في الـ 19 من عمري وهناك أحلام كثيرة يجب أن أحققها وأن أركز على مستقبلي أكثر.

• قبل أن يدخل أي شخص إلى حياتي.

• كم أصبح عدد متابعيك على (السوشيال ميديا)؟
- قبل اللقب كانوا 16 ألفاً وبعده أصبحوا 120 ألفاً حتى الآن.

بأن الخير أت ويأته حتى لو لم أفر باللقب، فلا بد أن يكون بانتظاري الكثير من الأشياء الجيدة والجميلة.

ولذلك، كنت أشعر بالسعادة بمعزل عن النتيجة.

إلى ذلك، فإن التعاطي كان جميلاً جداً بين كل الفتيات اللواتي شاركن في المسابقة.

ولم أكن لأحزن في حال فوز أي صبية غيبي باللقب، وهن كُن يفكرن مثلي، ولذلك كُن سعيدات جداً بعد فوزي.

لا شك أنني اشتغلت على نفسي كثيراً كي أكسب في المسابقة، ولكنني في الوقت ذاته كنت قد هيأت نفسي لتقبل النتيجة، سواء كانت ربحاً أم خسارة.

• من الصبية التي شعرت بأنها مناهضتك الحقيقية في المسابقة ووجدت أنها أجمل منك؟
- لم تكن تفكر بهذه الطريقة، بل كنا نحاول أن نخمن من ستكون الملكة بيننا.

• كنا نعيش كل يوم بيومه ونفكر ماذا يمكن أن نفع.

• ماذا شعرت في اللحظة الأخيرة التي سبقت إعلان النتيجة؟
- كنت أنظر إلى وجه أهلي.

• وهم كانوا يشعرون بالتوتر أكثر مني.

• وهل شعرت بأفك ستكونين الملكة؟
- من خلال أجوبتي، شعرت بالتفاؤل وبأنني أنا الملكة التي ستفوز باللقب.

• لديك الكثير من الأحلام والطموحات، فهل تتوقعين الفوز بلقب ملكة جمال الكون؟
- إن شاء الله، صحيح أن أحلامي كثيرة، ولكن كل ما أراه حالياً هو لقب ملكة جمال الكون.

• وما موعد هذه المسابقة؟
- في ديسمبر المقبل.

• وسأعادر لبنان في شهر نوفمبر للمشاركة في التحضيرات الخاصة بالحفل.

• ما الرسالة التي توجهينها للمسؤولين في لبنان؟
- أتمنى عليهم أن يمنحوا المزيد من الفرص للجيل الشاب لأنهم الأمل الوحيد للبنان.

• مسابقة ملكة جمال لبنان التي حصلت على مستوى الوطن غيرت الكثير من وجهة نظر الناس ومنحتمهم الأمل، فكيف تكون الحال إذا تعددت هذه المسابقات وشارك فيها العنصر الشاب بشكل كبير.

• وماذا تقولين للشعب اللبناني؟
- سعيدة جداً لأنني جعلت اللبنانيين يشعرون بالفخر، وأتمنى أن

كيف لمست تفاعل اللبنانيين مع خبر فوزك بلقب ملكة جمال لبنان 2022 في ظل الظروف الاستثنائية التي يمر فيها لبنان، خصوصاً بعد التوقف القسري لهذا الحدث الجمالي لمدة 3 سنوات (مايا رعيدي احتفظت باللقب طوال المدة)؟

- الناس كانوا يشعرون بحماسة كبيرة حتى قبل إجراء الحفل، وهم عبروا عن ذلك خلال التحضير لهذه المسابقة الجمالية كي يعرفوا ما التغييرات التي طرأت عليها بعد مرور 4 سنوات على انتخاب آخر ملكة جمال في لبنان، وما المفاجآت التي ستخلل الحفل ومن هن الصبايا اللواتي سيتنافسن على اللقب ويحققن أحلامهن.

كما لمست الكثير من الحب والدعم من الناس بعد فوزي باللقب.

• كل من يتقدم للمشاركة في مسابقة جمالية يكون هدفه الفوز، ضمناً، هل كنت تشعرين بأن اللقب سيكون من نصيبك؟
- كنت على ثقة بأن الله سيختار لي ما أستحقه أو الشيء الذي يجب أن يتواجد في حياتي، لأنه يعرف مسارها. كنت أؤمن



دينا الشربيني متهمة في جريمة قتل ضمن أحداث مسلسل «آخر دور»

تنتظر النجمة دينا الشربيني عرض مسلسلها الجديد "آخر دور" الذي يعرض على إحدى المنصات الرقمية خلال الفترة المقبلة، وتجسد دينا الشربيني خلال أحداث العمل دور فتاة يتم اتهامها في جريمة قتل ومع مرور الأحداث المحكمة تبرز ساحتها وتتوالى وتتشابك الأحداث في إطار من التشويق والاثارة.

وانتهى المخرج حسين المنباوي من مراحل الإنتاج والمكساج لمسلسل "آخر دور" بطولة دينا الشربيني، والذي يتكون من 10 حلقات، وهو من تأليف وسام صبري، حيث يعد المسلسل أولى تجارب المنباوي في مسلسلات المنصات.

مسلسل "آخر دور" يشارك في بطولته بجانب دينا الشربيني، كل من أحمد خالد صالح، ندى عابدين، إبراهيم السمان، مها نصار، ميمي جمال، مريم الخشت، إضافة إلى عدد من الفنانين ضيوف الشرف وتأليف وسام صبري، وإخراج حسين المنباوي.

يشار إلى أن المخرج حسين المنباوي يعرض له حالياً فيلم "عمهم" في السينمات، بطولة النجم محمد إمام، ويشارك في بطولته عدد من الفنانين ومنهم هدى الفتى، آيتن عامر، محمد لطفى، وآخرون.



أمير كرامة ينافس في رمضان 2023 (بسوق الكانتو)

كشف السيناريست هاني سرحان عن مسلسلة القادم في رمضان، خلال استضافته بالبرنامج الإذاعي الراديو بيضحك على راديو 90.90 مع الإعلامية فاطمة مصطفى: وقال: "يعمل على مسلسل سوق الكانتو واللى هيتعرض إن شاء الله في رمضان القادم وتدور أحداثه في حقبة زمنية قديمة وأنا سعيد أوى بالتغل على العمل ده وإن شاء الله يعجب الجمهور".

وأضاف هاني: "سوق الكانتو هو أول تعاون بيني وبين الفنان أمير كرامة بس إحنا اصحاب بقالنا سنين وكنا عايزين نشغل مع بعض من فترة". وبعد سؤاله عن مخرج يرغب في التعاون معه كشف عن أول تعاون بينه وبين المخرج تامر محسن وقال: "مع الأستاذ تامر محسن في مشروع كبير بس هياخد وقت طويل في التحضير والتنفيذ بس أنا سعيد جداً بالعمل معه"، وتحدث هاني عن اختفائه عن ساحة الأعمال السينمائية وصرح "كان في فيلم اسمه اللي ميسموش كنت شغال عليه وإن شاء الله يتصور السنة الجاية". وكشف هاني كواليس كتابته جزأي "الاختيار"، وقال "أنا شفت الجزء الأول من المسلسل وعجبني جداً وكان نفسي أشغل على عمل زي الاختيار بس مجاش في دماغى خالص إني هعمل جزء تاني منه بس بعدها لقيت بيتر ميمي بيلكمنى يقولى يلا نكتب الجزء الثاني، وده كان تحدى مرعب بس أنا بحب التحديات ووافق على طول".



الفكر

كيف يختار البعوض ضحاياه؟

كشفت الطبيبة الروسية المعروفة يلينا أندروسوفا، كيف يختار البعوض ضحايا لسعته ووفق أية معايير. وقالت، إن البعوض يحدد الشخص الذي سيهاجمه، وفقا لرائحته الشخصية المنفردة ودرجة حرارة جسده. ووفقا لها، "يسترد" البعوض كذلك بقوام وتركيبه الميكروفلورا الشخصية لبشرة الشخص الذي سيهاجمه وثاني أكسيد الكربون المنبعث منه. وأكدت الطبيبة، أنه كلما زادت قيمة هذين المؤشرين، زادت جاذبية الضحية بالنسبة للبعوض.

وتابعت الخبيرة القول: "يختلف تركيب الميكروفلورا من شخص إلى آخر. لذلك، فإن نسبة المواد ذات الرائحة التي تنتجها الميكروبات تختلف باختلاف الأشخاص، وطبعاً تكون الرائحة الكلية لكل جسم مختلفة أيضاً".

وأشارت أندروسوفا إلى وجود دراسة علمية تفيد بأن فئة معينة فقط من البعوض - تنجذب أكثر إلى أصحاب فصيلة الدم الأولى من البشر. وأكدت الطبيبة أنه لا توجد في الوقت الراهن، بيانات حول تفضيل البعوض للأشخاص من جنس ولون معينين.

دراسة تقارن أثر التمرين في درء الخرف بين الرجال والنساء!

وجدت دراسة جديدة أن التمرين يمكن أن يساعد البعوض في تجنب الخرف - ولكن ذلك يخص الإناث فقط دون الذكور. ووجد الباحثون في جامعة كاليفورنيا، سان دييغو (UCSD)، أن البيانات التي تظهر أن المشي السريع أو ركوب الدراجات أو حتى لعب الغولف يمكن أن يساعد في تجنب التدهور العقلي في سن الشيخوخة، يمكن أن ينطبق فقط على النساء.

ويعتقدون أن هذا قد يكون بسبب "نوع" التمرين الذي ينخرط فيه الأشخاص، حيث تزداد احتمالية مشاركة النساء الأكبر سناً في التمارين الجماعية التي يقوم بها نظرائهن الذكور. ووجد الباحثون أن التمارين العرفية قيمة للجميع، حيث يستطيع كلا الجنسين إبطاء الشيخوخة لمدة تصل إلى 13 عاماً من خلال المشاركة في الأنشطة العقلية بما في ذلك القراءة ولعب البينغو وحضور الفصول الدراسية.

وقالت الدكتورة جودي با، عالمة الأعصاب في جامعة كاليفورنيا، التي قادت الدراسة: "وجدنا أن النشاط البدني الأكبر مرتبط باحتياطي أكبر لسرعة التفكير لدى النساء، ولكن ليس لدى الرجال". وفي الدراسة - التي نُشرت مؤخراً في مجلة Neurology - قام العلماء بتقييم القدرة العقلية لـ 758 شخصاً كانوا يبلغون من العمر 76 عاماً تقريباً. والبعوض لا يعاني من مشاكل في التفكير أو الذاكرة، والبعوض الآخر يعاني من ضعف إدراكي خفيف، والبعوض الآخر يعاني من الخرف. وخضع المشاركون لمسح للدماغ واختبار التفكير والذاكرة لتقييم احتياطيهم المعرفي - وهو المخزن المؤقت الذي يولده الدماغ لتغطية على التدهور.

وأظهرت النتائج أن النساء اللواتي يمارسن الرياضة أكثر لاحظن تأثيراً وقائياً على أدمغتهن لم يظهر لدى الرجال الذين يمارسون الرياضة أكثر أيضاً.

ولشرح النتائج، كتب العلماء في الورقة: "على الرغم من عدم وجود اختلافات في سلوكيات لعب الورق والقراءة حسب الجنس، فقد أبلغت النساء عن مستويات أعلى من الفصول الجماعية مقارنة بالرجال. وعلى عكس أنشطة لعب الورق والقراءة، تشتمل الفصول الجماعية بطبيعتها على مكون اجتماعي قد يشرك بشكل مختلف القدرات العرفية". وتضمنت القيود في الدراسة أنها ركزت على شمال مانهاتن، نيويورك، ما يعني أنها استبعدت الناس في المناطق الريفية.

كما تم تقييم العوامل المجتمعية والهيكليّة، والتي قال العلماء إنها "محددات رئيسية" للقدرة العقلية. وقالوا إن هناك حاجة لمزيد من الدراسات لتحديد ما إذا كان للتمرين تأثير وقائي أكثر ضد الخرف لدى النساء فقط.



ماكي ماي تقدم عرضاً موسيقياً على خشبة المسرح في مهرجان احتفال آسيا بقاعة المشاهير الآسيوية

في مسرح أليكس في جليندان، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

إكليل الجبل

يُعتبر إكليل الجبل من النباتات العطرية ويتميز بزهور جميلة زرقاء اللون مائلة إلى الأرجواني. ويتم استخدام هذا النبات في مستحضرات التجميل والأدوية لمكافحة الإنفلونزا والصدا، إلا أن الأبحاث التي أجريت مؤخراً كشفت استخدامات أخرى للروزماري أبرزها أنها تحسن الذاكرة بنسبة 75 بالمئة. ومن فوائد استنشاق إكليل الجبل، تنظيم حاسة الشم وتنشيط الدماغ أيضاً. كما يحتوي هذا النبات على مواد مضادة للأكسدة مثل حمض rosmarinic وحمض carnolic الذي يحمي الخلايا الحية في الجسم من الميكروبات. وقد أظهرت الدراسات، أن هناك رابطاً وثيقاً بين الرائحة والذاكرة وبين استنشاق الروزماري وتحسين الذاكرة بنسبة تصل حتى 75 بالمئة. ويحتوي نبات إكليل الجبل على مركبات الفلافونويد المضادة للأكسدة التي تحمي القلب والأوعية الدموية من الأمراض وتقي من الشيخوخة. وتكمن فوائده أيضاً في علاج اضطرابات المعدة وتحسين وظائف الكبد.

سؤال جواب

- من القائل : لا تقل فيما لا تعلم فتتلم فيما تعلم ؟
النوري
- من خصائص غاز الميثان؟
يشعل بلهب أزرق غير مضيء
- تم تسلق قمة ايفرست بدون اكسجين عام؟
1978
- اي الطيور التالية تستخدم خيوط العنكبوت للزجة في بناء الاعشاش؟
الطنان
- التكنيتيوم عنصر كيميائي وهو أول عنصر يتم إيجاده صناعياً، وعدده الذري 43، فما هو الاسم الذي أطلقه عليه العلماء في البداية ؟
ماسوريوم

هل تعلم؟

- هل تعلم أن بعض الحيوانات تملك حاسة للذوق أقوى من حاسة الذوق عند الإنسان. فمجموع أعصاب التذوق عند الإنسان حوالي 3000، وهي ليست حساسة جداً بل معتدلة. وهناك بعض فصائل الحيوانات تحمل في لسانها أكثر من 5500 عصب ذوقي. وهناك مجموعة من الحيوانات يصل مجموع أعصاب الذوق لديها ما يقارب 50.000 مجموعة. وتملك الحيوانات البحرية عادة أعصاب تذوق على جلودها الخارجية في كامل جسدها. أما الذباب والفرشاة فتوجد هذه الأعصاب في أقدامها. أخطبوط المحيط الهادئ المعلق يمكنه أن يميز جسمه من خلال ثقب بحجم منقاره.
- الغزلان لا يحيون القش.
- الجمبري يولد في بداية حياته ذكر ثم يتحول إلى أنثى ببطء.
- هناك 50 نوع مختلف من حيوان الكنغر.
- خلد الماء يمكنه أكل مثل وزنه من الديدان في اليوم.
- البراغيت أسرع 50 مرة من الكوكب الفضائي مقارنة بحجمها.
- دم العناكب شفاف.
- البعوض يفضل الصغار لا الكبار، والشقر لا السمير.
- 4 من 20.000 نوع من النحل هي فقط التي تنتج العسل.
- كل البشر على وجه الأرض يمكن استيعابهم في كيلومتر مكعب واحد.
- هناك أكثر من 4300 نوع مختلف من الخنافس.
- رد فعل الذباب هو 30 ملي في الثانية الواحدة.

قصة الطماع والبخيل

تقابل صديقان للذهاب إلى السوق لشراء بعض الاحتياجات، وكان أحدهما بخيل ففضل أن يذهب مع صديقه حتى يوفر اجرة السيارة والآخر كان طماع وفضل أن يذهب مع صديقه ليوفر ثمن بعض الاغراض . في السوق وقف البخيل يشتري من الاغراض الرخيصة ويساوم البائع بعنف حتى يقلل من ثمنها وكان يقف الطماع بجانبه يساعده في المساومة وفي المرة الاولى ساوم الاثنان على شراء السكر وبعد ان أفلح في شرائه بسعر جيد قال الطماع لصديقه البخيل ادفع للبائع وسأعطيك بعد قليل، ثم ذهب الاثنان لبائع الطحين وساوما ما حتى اشتروا كيسا بسعر جيد فقال الطماع للبخيل ادفع لاختف وسأعطيك بعد قليل، بعد ذلك ذهب الاثنان وهم يحملان السكر والطحين لشراء كمية من السمّن والزيت من عند الدهان ووقفوا يساومان حتى كاد البائع ان يجن ففضل ان يبيع لهم وينتهي منهما وكان الثمن مساويا لثمن الطحين والسكر فقال البخيل للطماع ادفع فقد انتهت نقودي ولو لم نشتري الان فسأخذك بسعر اعلى فأضطر الطماع للدفع، ثم صارا وذهبا لشراء عسل وساوما الرجل حتى فاض به الكيل فصرخ فيهم ليتروكا المكان وليدفعوا ما يشاؤون، حمل البخيل والطماع اغراضهم وكانت كثيرة فقال الطماع لثمنين بحمال وعربه فقال البخيل ليس معي نقود فقال الطماع فالتحضر الحمال والعربة ثم تتفاهم، جاء الحمال بعربته وحمل الأغراض ووقفها البخيل والطماع ووصل بهما إلى الدار وهناك وقف الاثنان يساومان الحمال على السعر حتى كاد الحمال ان يجن فما كان منه الا قال لهما اريد نقودي والا ناديت الشرطة وبدأ بالصراخ بصوت عالى فأسرع البخيل والطماع لأسكاته ولكنهما تصادما معا فأصابا العربة مما جعلها تميل ويسقط ما عليها في حوض ماء كبير تشرب منه الخيول فتجمد الطحين وذاب السكر وضاع الزيت والسمن مع الماء والعسل .. هذا جزء البخيل وجزء الطماع دفعا نقودا ليتعدبوا بها ولكنهما لن يتوبا ابدا .

