

كلية الهندسة بجامعة أوطي تستعرض أحدث مشاريعها وإبتكارات طلبتها في معرض أوطي الدولي للبترول «أديبك» 2024



قلعة ستوبنيكا إضافة جديدة لعالم بوزنان السياحية



أمل جديد لعلاج سرطان القولون والمستقيم

بانكوك تترين احتفاء بعيد

ميلاد الملك الـ72

اصطف آلاف المهنيين على ضفاف نهر تشاو فرايا في بانكوك، لمشاهدة الملك ماها فاجيراالونكوكور على رأس موكب ملكي للاحتفال بعيد ميلاده الثاني والسبعين.

حمل أسطول مكون من 52 قارباً مزخرفاً يقوده أكثر من ألفي شخص الملك والملكة سويديا إلى قلب العاصمة التايلاندية لحضور مراسم بؤدية في وات آرون، معبد الشجر القديم في المدينة.

الملك الذي يحظى رسمياً بتقدير كبير في بلده، لكنه تعرض لانتقادات غير مسبوقة في احتجاجات شهدتها تايلاند عامي 2020 و2021، جلس في موقع المخصص له على متن مركب ملكي عمره قرن يُعرف باسم "البجعة الذهبية" لتسليم أزيدة للريان في حفل يمثل نهاية الصوم البوذي الكبير.

يعود تاريخ موكب الزوارق الملكية إلى مئات السنين، لكنها نادرة وتُحفظ لمناسبات الأكثر أهمية، أحدثها تتويج الملك في عام 2019.

خلال فترة حكم الملك السابق بوميبول أودايدي التي استمرت 70 عاماً، نظم 16 فقط من هذه الموكب.

وقد أتم الملك فاجيراالونكوكور عامه الثاني والسبعين في يوليو، مكملاً "دورته السادسة" في التقويم الفلكي الذي يستمر 12 عاماً، وهي محطة يعتبرها التايلانديون مهمة وميمونة.

عادة ما يتم الاحتفاظ بالزوارق المزخرفة في داخل متحف، ولكن في الأيام التي ترتدي أهمية وطنية، يدفعها مجدهون في البحرية مرتدين سترات حمراء وقبعات تقليدية عبر الماء على وقع الطبول، حيث تكسر المجاديف الذهبية بصورة منسقة تماماً المياه.



كشفت الأبحاث الحديثة أن العادة اليومية المتمثلة في شرب الشاي ربما لا تعد ممارسة يومية لتحسين الحالة المزاجية فقط وإنما يمكن أن تؤخر أيضاً الشيخوخة البيولوجية، وفقاً لما نشره موقع Earth نقلاً عن دورية "The Lancet Regional Health".

شرب الشاي يومياً قد يؤخر الشيخوخة.. لكن الاعتدال مطلوب

ويبراع نبات الكاميليا سينينسيس، لخصائصه المضادة للاكسدة. وهو معروف بتعزيز صحة الجلد، ودعم جهود إنقاص الوزن، واحتوائه على كمية أقل من الكافيين.

شاي أولونغ: معزز التمثيل الغذائي يقع الشاي أولونغ بين الشاي الأخضر والأسود من حيث الأوكسدة. وهو مشهور بنكهاته المتنوعة، كما يُعرف أيضاً بتعزيز التمثيل الغذائي وإنقاص الوزن.

إبطاء الشيخوخة يحفز مزيج الشاي الفريد من الكافيين والحضض الأميني إل ثيانين الانتباه المعزز والذاكرة الأفضل وأوقات رد الفعل الأسرع، مما يؤدي إلى تحسين الأداء العقلي.

جدير بالذكر أن الشاي، وخاصة الشاي الأخضر، يدعم أيضاً صحة الأسنان. فهو مليء بالفلورايد، ويقوي مينا الأسنان ويقلل من خطر تسوس الأسنان.

كما تعمل البوليفينولات والكاتيكينات الموجودة في الشاي على مكافحة البكتيريا المسؤولة عن تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

تحذير مهم في حين تقدم الدراسة رؤى واعدة إلا إنه لا يمكن الاستنتاج بشكل قاطع أن شرب الشاي يبطئ الشيخوخة البيولوجية بشكل مباشر. كما يبدو أن المفتاح هو الاعتدال، حيث يقدم حوالي ثلاثة أكواب من الشاي يومياً الفوائد الأكثر وضوحاً لمكافحة الشيخوخة.

الشاي، والتي تلعب دوراً حاسماً في التأثير على ميكروبات الأمعاء، مما يؤدي إلى التغيرات المرتبطة بالعمر المتعلقة بالمناعة والتمثيل الغذائي وحتى الوظيفة الإدراكية. بغض النظر عما إذا كان كوباً من الشاي الأسود البريطاني أو الشاي الأخضر الصيني، لم تجد الدراسة أي اختلافات كبيرة في التأثيرات المضادة للشيخوخة. كما أن درجة الحرارة التي تم تناول الشاي بها لم تؤثر على النتائج.

فهم عالم الشاي والشيخوخة يختلف تأثير مشروب الشاي من شخص لآخر، كما أن هناك أنواعاً مختلفة، كل منها يقدم فوائد صحية فريدة من خلال طرق المعالجة الفردية، كما يلي:

الشاي الأخضر: قوة مضادات الأكسدة يُعرف الشاي الأخضر بمحتواه العالي من مضادات الأكسدة والبوليفينول. وارتبط الاستهلاك المنتظم بتحسين صحة القلب والمساعدة في إنقاص الوزن وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكري.

الشاي الأسود: معزز قوي لصحة القلب يتميز الشاي الأسود بأنه مليء بالفلافونويد التي تعزز صحة القلب. يرتبط الفلافونويد بخفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وخفض ضغط الدم وخفض مستويات الكوليسترول الضار.

الشاي الأبيض: الحارس اللطيف يُعد الشاي الأبيض، المشتق من الأوراق الصغيرة

حياة أطول بصحة أفضل شرع باحثون من جامعة سيتشوان بالصين في استكشاف متمم لكيفية مساهمة مشروب الشاي في حياة أطول وصحة أفضل، خاصة أنه مشروب مألوف تناوله يومياً في الكثير من بلدان العالم.

قام الباحثون باستخراج البيانات من عينة كبيرة شملت 5998 مشاركاً بريطانياً تتراوح أعمارهم بين 37 و73 عاماً، و7931 فرداً صينياً تتراوح أعمارهم بين 30 و79 عاماً. قدم المشاركون تفاصيل عن عاداتهم في شرب الشاي، وألقوا الضوء على نوع الشاي الذي يستمتعون به - سواء كان أخضر أو أسود أو أصفر أو أولونغ الذي يشتهر باسم "شاي التنتين الصغير"، ومستويات استهلاكهم اليومي.

3 أكواب من الشاي يومياً أشارت نتائج الدراسة إلى أن الرقم السحري، الذي يمكن أن يوفر فوائد مكافحة الشيخوخة الأكثر وضوحاً، هو حوالي ثلاثة أكواب أو ستة إلى ثمانية غرامات من أوراق الشاي يومياً.

لكن كشفت النتائج أيضاً عن مشكلة يجب أن تؤخذ في الاعتبار وهي أنه في حالة التوقف عن شرب الشاي، يمكن أن تتسارع الشيخوخة البيولوجية بشكل أسرع، إذ يبدو أن مواكبة عادة شرب الشاي بانتظام في المفتاح لتسخير فوائده.

السروراء مشروب الشاي يعتقد الباحثون أن السبب وراء فوائد الشاي المنملة هو البوليفينول، أي المواد الحيوية النشطة الأساسية في

كيف يعزز اللعب في الطين جهاز المناعة لدى الطفل؟

كشفت موقع "ميديكال إكسبريس" أن الأدلة تشير إلى أن التعرض للميكروبات الموجودة في الأوساخ قد يساعد الأطفال على تطوير أجهزة مناعية أقوى وقد يقلل حتى من خطر الإصابة بالحساسية وأمراض المناعة الذاتية.

ووفق الموقع، فإن الطين ليس مجرد مزيج من التربة والماء. إنه نظام بيئي معقد مليء بالكائنات الحية الدقيقة. يمكن لجرام واحد من التربة أن يحتوي على ما يصل إلى 10 مليارات من الكائنات الحية الدقيقة - من آلاف الأنواع المختلفة المحتملة.

وتلعب المجموعة المتنوعة من البكتيريا والفطريات والميكروبات الأخرى الموجودة في الطين والتربة دوراً حاسماً في صحتنا وهي مفتاح لما يطلق عليه علماء المناعة "التدريب المناعي". هذه هي العملية التي يتعلم بها الجهاز المناعي التمييز بين مسببات الأمراض الضارة والمواد البيئية الحميدة.

خلال مرحلة الطفولة، يكون الجهاز المناعي قادراً على التكيف بشكل خاص. فبمجرد التعرض لمجموعة واسعة من الميكروبات، فإنه يتعلم إيجاد التوازن. الاستجابة بقوة للغزاة الضارين مع ترك المواد غير الضارة، مثل حبوب اللقاح أو جزيئات الطعام، بمفردها. ولكن الافتقار إلى مثل هذا التدريب قد يؤدي إلى تدهور حالة أجهزة المناعة.

وفقاً لفرضية النظافة، مع تزايد تحضر المجتمعات وتطهيرها، تحرم أنظمتنا المناعية من التحديات الميكروبية التي تحتاجها للتطور بشكل صحيح. وقد يتسبب هذا في أن يصبح الجهاز المناعي شديد الحساسية، فيخلط بين المواد غير الضارة - مثل حبوب اللقاح أو الغبار - والغزاة الخطيرين. يمكن أن تتجلى هذه الحساسية المفرطة في حالات حساسية مثل الربو أو الإكزيما أو حمى القش.

إن نقص التعرض للميكروبات، وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة، قد يؤدي أيضاً إلى زيادة احتمالية الإصابة بشلل البرص الشائبة وأمراض الطفولة الأخرى بسبب عدم تدريب الجهاز المناعي بشكل صحيح للتعامل مع مسببات الأمراض اليومية.

مشروب روسي عريق يفوز بشهادة الحلال

أعلنت هيئة الجودة الروسية "روس كاتشيسفا-حلال" مؤخراً عن تصنيف المشروب الروسي التقليدي "كفاس" ضمن المشروبات الحلال، بعد إصدار شهادة الحلال لصنع "أوتشاكوف" في موسكو.

وهذا الاعتماد يجعله من أوائل المشروبات غير الكحولية في روسيا التي تحمل علامة الحلال، ما يتيح بيعها في الأسواق المحلية والدولية حيث يزيد الطلب على المنتجات الحلال.

"كفاس" وهو مشروب "سلافي" تقليدي، يُصنع عبر تخمير خبز الجاودار، ويُعرف كبديل منعش غير كحولي يتميز بنكهاته الطبيعية التي قد تشمل الفواولة، الزبيب، أو الأعشاب كالنعناع.

ويحظى بشعبية واسعة في روسيا والعديد من الدول السلافية الأخرى مثل بولندا وصربيا وأوكرانيا. بل ويمتد انتشاره إلى بلدان البلطيق، ومنغوليا، وحتى مناطق من الصين.

وفي إطار عملية منح شهادة الحلال، أكدت الهيئة أن الإجراءات شملت تدقيقاً حذراً لضمان الالتزام بالمعايير الإسلامية، خصوصاً فيما يتعلق بالنظافة وشفافية مراحل الإنتاج، بدءاً من اختيار المكونات وصولاً إلى التعبئة.

وقد قدمت أكثر من 40 جهة طلبات لاعتماد منتجاتها حلال، مما يسلم الضوء على اهتمام روسيا المتزايد بسوق المنتجات الحلال عالمياً. ووفقاً لوكالة "نوفوستي" ومصادر محلية أخرى، فإن منح الشهادة يعزز من انتشار "كفاس" عالمياً ويعزز جاذبيته السياحية، خاصة لدى الزوار الأجانب المهتمين بتدقيق تجربة روسية أصيلة تجمع بين التراث والمذاق الفريد.

محتالون يسرقون أطناناً من جبنة «الشيذر»

دعا الطاهي البريطاني الأشهر جيمي أوليفر عشاق الجبن إلى مساعدة الشرطة في القبض على محتالين سرقوا 22 طناً من جبنة الشيذر الإنجليزية والويلزية من تاجر في لندن عبر تظاهرهم بأنهم تاجر جملة.

ووصف جيمي أوليفر السرقة بأنها "عملية سطو وقحة ذات حجم مذهل".

وطالب الشيف من متابعيه على "إنستغرام" أن يكونوا على أهبة الاستعداد في حال سمعوا عن "شحنات من الجبن الفاخر جدا" تُعرض "بسعر متدن"، مضيفاً أن قيمة جبنة الشيذر المسروقة تبلغ نحو 300 ألف جنيه إسترليني (389 ألف دولار).

وأفادت شركة "نيلز يارد ديري" لتجارة الجبن بأنها سلمت شخصاً يشتبه بأنه محتال تظاهر بأنه تاجر جملة يعمل لحساب أحد متاجر البيع بالمرق الفرنسية الكبرى، أكثر من 950 قالباً نادرياً من جبنة الشيذر، قبل أن تدرج أنها تعرضت للخداع.

وأوضحت الشركة اللندنية التي تعد من أبرز المؤسسات في مجال الإنتاج بالأجبان الحرفية المحلية في بريطانيا، أنها دفعت أموالاً لشركات "هافود" و"ويستكومب" و"بيثشفورك" الصغيرة التي أنتجت الجبنة المسروقة، كيلا يقع عليها عبء عملية الاحتيايل.

وأشارت "نيلز يارد ديري" إلى أنها تتعاون مع شرطة العاصمة لندن للتعرف على الجناة.

وقالت الشرطة في بيان إنها تحقق في "سرقة كمية كبيرة من الجبنة" من الشركة اللندنية، مضيفة أن لا توقيفات في القضية بعد.



دور فيتامين «ب12» في تخفيف التهاب البنكرياس الحاد

ويقلل بعد ذلك من تسلسل الخلايا الليمفاوية الثانية. والجدير بالذكر أن زيادة مستويات فيتامين ب12 في الدم لم تقلل من شدة الحالة فحسب، بل عززت أيضاً إصلاح الأنسجة بعد إصابة البنكرياس. ووجد الباحثون أن فيتامين ب12 يقلل من نخر الخلايا الأسيينية ويمنع تطور المرض، وأن تأثيراته الوقائية تنتج عن تحسين إمداد الخلايا بالطاقة، وليس من خلال تنظيم الإجهاد التأكسدي. وتوفر هذه النتائج رؤى جديدة حول الاستراتيجيات العلاجية المحتملة لهذا المرض، الذي يحمل معدلات إعاقة عالية.

اكتشفت دراسة صينية حديثة دوراً لم يكن معروفاً لفيتامين ب12 في الوقاية من التهاب البنكرياس الحاد المتوسط أو الشديد، وتخفيف شدته. وحتى الآن، لا تزال العديد من الأسئلة المتعلقة بالعلاج الأمثل لالتهاب البنكرياس الحاد دون إجابة، ومنها العوامل الدوائية التي يمكنها تشبيط إصابة الأعضاء المبكرة في البنكرياس.

ويحسب "ويلي أونلاين ليبراري"، أجريت الدراسة في جامعتي سيتشوان وغرب الصين، وتم اختبار النتائج على نماذج حيوانية. وأظهر البحث أن فيتامين ب12 يحمي الخلايا الأسيينية بشكل مباشر من النخر أثناء المراحل المبكرة من التهاب البنكرياس الحاد،

صيف غير متوقع في المسجد

فوجئ مصطلون في قرية تركية، بتلعب داخل المسجد، جاء بحثاً عن الطعام فيما يبدو، قبل أن يلتقطوا الصور له ويضعوه، ويغادر المكان.

ويقع المسجد في إحدى قرى بلدة "تورتوم" في ولاية "إيرزورم" أو "أرض الروم" وفق الترجمة العربية للاسم، في شرق تركيا.

وأظهر مقطع فيديو صورته أحد الصلطين، التلعب عند شباك المسجد من الداخل خائفاً، وسط دهشة الصور كما بدا من كلامه.

وأفصح الصلطن المتواجدون في المسجد، الطريق للتلعب كي يغادر المسجد بأمان، قبل أن يظهر في الخارج خلال التقاط الطعام ومغادرة المكان.

وحظيت تلك الزيارة من ذلك الضيف الغربي، باهتمام واسع في وسائل الإعلام المحلية ومواقع التواصل الاجتماعي في تركيا.

وتلجأ الحيوانات إلى المناطق الريفية الواسعة في تركيا، إلى التجمعات السكنية، بحثاً عن الطعام، وبعضها يشكل خطراً يستوجب الحذر والحراسة، مثل الدببة.



منوعات الفكر

22

شريك أكاديمي لبرنامج «شباب أدبيك»

كلية الهندسة بجامعة أبوظبي تستعرض أحدث مشاريعها وابتكارات طلبتها في معرض أبوظبي الدولي للبترول «أديك» 2024

وقال الدكتور حمدي شيباني، عميد كلية الهندسة بجامعة أبوظبي: "تقدم الفعاليات الرائدة في القطاع الرائدة، مثل أدبيك 2024، فرصة قيمة لعرض القدرات البارزة لطلبتنا، وتأكيد التزام الجامعة بأهداف الاستدامة في دولة الإمارات العربية المتحدة، إذ تحرص جامعة أبوظبي دائماً على رفد طلبتها بالموارد والمرافق اللازمة لمواصلة مسيرتهم الأكاديمية وتحفيزهم على الابتكار لإحداث تأثيرات بناءة في مجالات اختصاصهم". كما يشارك "قسم التصميم الداخلي" بجامعة أبوظبي في الحدث بعرض ثلاثة مشاريع تتناول الاستدامة، وهي "مقعد منحنى وأنيق، صُمم بطريقة مستدامة" باستخدام تقنيات برمجية تعطيها شكلاً فريداً، ويوفر تجربة جلوس فريدة مع وضعية جلوس متعددة لتحقيق أقصى قدر من الراحة للجميع، و"مقعد الشجرة الدائري الشمسي: ابتكار حضري مستدام"، مستوحى من تصميمات فعالة ومفهوم الطاقة المتجددة لشجرة تعمل بالطاقة الشمسية، و"التصميم البرمجي: تغيير جذري للمقاعد المستدامة في الأماكن العامة"، وهو تصميم يُستخدم فيه

وتسهم جامعة أبوظبي بفاعلية في "تحدي شباب أدبيك للحد من انبعاثات الميثان" في معرض ومؤتمر أبوظبي الدولي للبترول 2024، وهي مسابقة تدعو طلبة المدارس من مختلف أنحاء دولة الإمارات إلى اقتراح حلول للحد من انبعاثات غاز الميثان، ويركز التحدي على ثلاثة مجالات رئيسية: عملية حرق الغازات الزائدة والتهوية وتسريبات الغاز غير المقصودة، ويقدم منصة مثالية للمبتكرين الشباب لاقتراح حلول عملية وفعالة تُسرّع التحول العالمي نحو نظام طاقة يوفّر الأمان والاستدامة للأجيال الحالية والمستقبلية. وستعرض كلية الهندسة على زوارها أحدث مشاريعها وبرامجها المبتكرة، وتسلسل الضوء على بعض من مشاريع طلبة كلية الهندسة في "جناح الشباب" في المعرض، والتي تجسد أحدث الابتكارات في عدد من المجالات الرئيسية ذات الصلة بموضوع المؤتمر الرئيس "إزالة الكربون أسرع معاً"، بما في ذلك مشاريع الاستدامة واستهلاك الطاقة والأساليب المبتكرة في مجال الذكاء الاصطناعي والروبوتات وغيرها.

وأعلنت كلية الهندسة بجامعة أبوظبي مشاركتها في معرض ومؤتمر أبوظبي الدولي للبترول (أديك) 2024، أكبر معرض للطاقة في العالم، وذلك خلال الفترة من 4 إلى 7 نوفمبر 2024، في مركز أدبيك أبوظبي. تدعم جامعة أبوظبي النسخة الـ 12 من برنامج "شباب أدبيك"، في إطار رسالتها الهادفة إلى الارتقاء بقدرات شباب المستقبل وتمكين صناعات التغيير من لعب أدوار مهمة في دعم الجهود العالمية لتحقيق التحول نحو نظام طاقة يضمن الأمان والاستدامة والعدالة في توفير الطاقة على المدى الطويل. يُقام برنامج "شباب أدبيك" تحت رعاية معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش في دولة الإمارات العربية المتحدة، وبدعم من دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي.

•• أبوظبي - الفجر



تعزيز جهود تهيئة جيل جديد يُحافظ على تراثه بالتقنيات الذكية

نادي صقاري الإمارات يُقدم عروضاً حيّة مُبهرة لزوار مؤتمر أيروس 2024

دعم تحدي مراقبة الصقور وحمايتها اعتماداً على تطوري التكنولوجيا

وشكّل مؤتمر "أيروس 2024" نافذة مُهمّة للتعاون والتنسيق بين نادي صقاري الإمارات والمهتمين بالحفاظ على البيئة، وخبراء الروبوتات والأنظمة الذكية، بما يساهم في فهم تحديات مراقبة الصقور وحمايتها والحفاظ على تراث الصقارة بطرق آمنة ذكية اعتماداً على تطوري التكنولوجيا. وتُمارس الصقارة في مختلف أنحاء العالم منذ آلاف السنين، وبقيت أساليبها ووسائلها على حالها حتى وقت قريب نسبياً، لكن تطوّر التكنولوجيا امتدّ ليشمل تعزيز ممارسة موروث الأجداد الأصيل، حيث سهّلت بعض التطورات التي طرأت على رياضة الصيد بالصقور الكثير من الأمور على الصقارين، وعلى الصقور التي يستخدمونها حيث قلّت على نحو ملحوظ احتمالات تعرّضها للخطر أو فقدانها. ومن أهم التطورات التي شهدتها الحياة البرية اعتماداً على الأنظمة والتقنيات الذكية استخدام أجهزة التتبع، والطائرات من دون طيار، وتكنولوجيا إدارة البيانات، بما ساهم في رصد عوامل الخطر التي تتهدد الأنواع وابتكار حلول لحمايتها. وقد نجح نادي صقاري الإمارات من خلال الأنشطة والفعاليات التي يُقدّمها ويُشارك بها في تقديم رحلة ممتعة للجمهور عبر الزمن في عالم

الموقع ضمن منطقة خاصة محددة. وسلّم نادي صقاري الإمارات الضوء على جهود المتواصل في تعزيز مبادرات الصيد المستدام والحفاظ على تراث الصقارة الأصيل، كما قدم مجموعة من عروض الصقارة المبهرة التي جذبت جمهور الحدث الذي نجح في تعزيز مكانة أبوظبي كوجهة عالمية للروبوتات والأنظمة الذكية وابتكار التقنيات المتطورة. ويُعد مؤتمر "أيروس 2024" أحد أكبر وأهم مؤتمرات أبحاث الروبوتات في العالم، حيث يجذب الباحثين والأكاديميين ومُحرّري الصناعات من جميع الدول. وقدّم نادي صقاري الإمارات دعمه لجامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا، مُنظّم المؤتمر حيث عرضت الجامعة نماذج عن أحدث الابتكارات في مجال الصقارة، ونبتة من دمج التكنولوجيا المتقدمة والذكاء الاصطناعي مع الممارسات التقليدية. وتمّ خلال المؤتمر إطلاق تحدي مراقبة الصقور، ضمن جهود حماية الحياة البرية وصون الأنواع، وذلك بالتعاون بين جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا، قسم الهندسة الميكانيكية والنووية، وجمعية مهندسي الكهرباء والإلكترونيات، والجمعية اليابانية للروبوتات.

والمشاركين في فعاليات المؤتمر الذي استمرّ لمدة يومين، حيث استضافت جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا في (أدبيك)، حيث قدم النادي فعاليات عكست حرصه على الحفاظ على هذا التراث العريق مع مواكبة التطورات الحديثة، والمساهمة في الترويج لرياضة الصقارة العريقة في أوساط الطلبة والزوار، وفي ذات الوقت تحفيزهم على ابتكار وتصميم تقنيات وبرمجيات ذكية مُتطورة في مجال حماية الصقور وتتبعها ورصد المخاطر التي تتهددها بهدف إيجاد حلول مُبتكرة للحفاظ عليها، وبما يدعم تهيئة جيل جديد يجمع ما بين حرصه على صون التراث والتقاليد وتعزيز استثمار التقنيات الذكية لتحقيق ذلك. واستمتع الزوار الذين بلغ عددهم نحو 10 آلاف من المهتمين خلال خمسة أيام، بتجربة غنية وشاملة للصقارة، تضمنت عروضاً حيّة مُبهرة وجلسات تفاعلية بمشاركة صقارين مُحترفين، وأتاح النادي للجمهور فرص التفاعل المباشر مع الصقور. كما قام صقارون بإطلاق الصقور لتُحلّق في

•• أبوظبي - الفجر

من خلال تعاون الجامعة الكندية - دبي وجامعة أكسفورد

إطلاق شبكة الصحة العالمية لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

في جميع أنحاء العالم لدعمهم في قيادة برامج أبحاثهم الصحية الخاصة ذات الصلة بمناطقهم، ومشاركة معارفهم محلياً. تواجه منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا تحديات صحية فريدة من نوعها، ولدى العالم الناطق باللغة العربية الفرصة ليكون رائداً في مجالات محددة من أبحاث الصحة". كما تضمن حفل الافتتاح عرضاً فنياً حياً للفنان الكندي سيلفان جريبلاي، وعرضاً موسيقياً قدمه نادي الموسيقى الطلابي في الجامعة الكندية دبي، وكلاهما يدور حول موضوعات الاستدامة والرفاهية. وشارك الأكاديميون من المؤسسات الشريكة الإقليمية في مجموعة من المناقشات الفنية، والتي شهدت أيضاً تقديم طلاب الجامعة الكندية دبي لأبحاثهم الخاصة حول أولويات البحث والممارسة في مجال الصحة العامة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

ولكن أيضاً على خلق مستقبل مستدام ومزدهر حيث تسود المساواة الصحية، ويزدهر جميع أفراد المجتمع". وفي كلمتها الرئيسية، أوضحت البروفيسورة لانج الخليفة التي أدت إلى إنشاء شبكة الصحة العالمية في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، والتي نُوقشت لأول مرة في مؤتمر شبكة الصحة العالمية لعام 2022 في كيب تاون. وقد تم اختيار الأستاذ المساعد في الجامعة الكندية دبي، الدكتور محمد الخالدي، لشغل منصب واحد من 16 منصباً فقط كمتحدث من بين أكثر من 4000 ملخص تم تقديمها إلى المؤتمر، مع ورقته البحثية حول تمكين البحوث الصحية. وقال البروفيسورة لانج: "هذا هو بالضبط ما تهدف شبكة الصحة العالمية إلى تحقيقه، وهو ربط كل من يشارك في الصحة العامة لتوليد الأدلة التي يمكن أن تحسّن نتائج الرعاية الصحية". في الوقت الحاضر، 90٪ من البحوث الصحية تفيد 10٪ فقط من سكان العالم، ونحن بحاجة إلى تغيير النموذج".

وفي كلمته الافتتاحية، قال بطي سعيد الكندي: "يُمثل هذا الحدث بداية لمبادرة مهمة تتماشى مع رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة للصحة ورؤية الإمارات 2031، مما يضع دولتنا كمركز رائد للابتكار والقيادة على الساحة العالمية. ومن خلال هذه الشبكة، نهدف إلى تعزيز المعاملة بالمثل في تعليم وأبحاث الصحة العامة، وضمان وضع منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا كمركز رائد للابتكار والتعليم في مجال الرعاية الصحية العالمية، معاً، لدينا القدرة ليس فقط على معالجة التحديات الصحية الملحة اليوم،

الاصطناعي في مجال الصحة العامة. وفي افتتاح الفعالية، أوضحت الدكتورة أسيل قطشة، عميدة كلية العلوم البيئية والصحية في الجامعة الكندية دبي، "تضمّ هذه الشبكة شركاء استراتيجيين من 14 دولة، وقد تم تأسيسها لتعزيز البحث وتبادل المعرفة حول قضايا الصحة العامة الخاصة بمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. وبالنيابة عن الجامعة، أود أن أعرب عن مدى فخرنا بأن تكون جزءاً من هذا التعاون مع مركز جامعة أكسفورد للطب الاستوائي والصحة العالمية".

•• دبي - الفجر

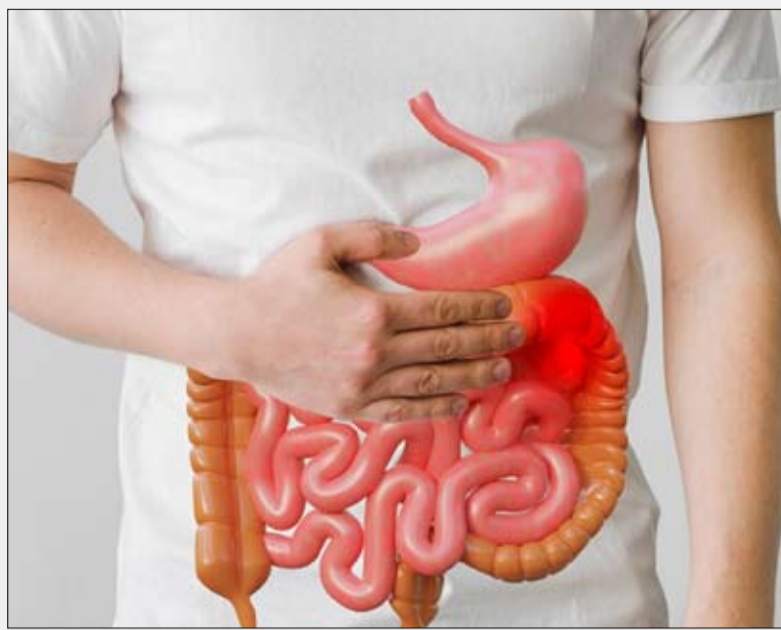


وتعزيز إمكانات قدرات البحث الصحي والذكاء

وتعزيز إمكانات قدرات البحث الصحي والذكاء

منوعات الفكر

23



كشف بحث جديد عن الكيفية التي يعطل من خلالها التوتر المزمن توازن ميكروبات الأمعاء، ويسرع تقدم سرطان القولون والمستقيم، وتفتح نتائج الدراسة آفاقاً جديدة للوقاية من المرض وعلاجه. وتقول الدراسة التي جرى الكشف عنها خلال فعاليات الجمعية الأوروبية المتحدة لأمراض الجهاز الهضمي؛ والمنعقدة هذا العام في النمسا، إن التوتر يقضي على بعض بكتيريا الأمعاء وهو أمر يساعد في تطور سرطان القولون والمستقيم.

التوتر المزمن يسبب اضطرابات في وظائف الجسم

أمل جديد لعلاج سرطان القولون والمستقيم



يعانين من الإجهاد المزمن، والذين لا يعانون منه. تسلط هذه الدراسة الضوء على العلاقة المعقدة بين التوتر المزمن والميكروبات المعوية وسرطان القولون والمستقيم، كما تؤكد أن استراتيجيات استعادة صحة الأمعاء قد تلعب دوراً حاسماً في رعاية مرضى السرطان، لا سيما الذين يعانون من الإجهاد المزمن.

كبيراً خلال العقد المقبل نتيجة لعدة عوامل مثل تقدم العمر، والنظام الغذائي غير الصحي، وقلة النشاط البدني، والسمنة. ويعتزم الفريق البحثي جمع عينات براز وأورام من مرضى سرطان القولون والمستقيم، لتحليل التغيرات في الميكروبات المعوية لدى الأفراد الذين



مختلفة (100 ملغ أو 200 ملغ أو 300 ملغ). وتم إعطاء البعض الآخر دواء وهمي. وخضع المشاركون لاختبارات النوم خلال 4 أسابيع، وفي نهاية التجربة بعد 12 أسبوعاً، لاستكشاف تأثير العقار. ووجد الباحثون أن أولئك الذين تناولوا العقار كان لديهم عدد أقل من فترات توقف التنفس، ومستويات أعلى من الأكسجين في الدم أثناء النوم. وكان التأثير الملحوظ أقوى في الجرعات العالية، حيث شهد المرضى الذين تناولوا قرص 300 ملغ "انخفاضاً بنسبة 40% تقريباً في فترات توقف التنفس هذه، مقارنة بنسبة 18% في أقل جرعة". كما وجدت نتائج التجربة، التي لم تتم مراجعتها من قبل الأقران بعد، أن الآثار الجانبية لـ sulthiamine، والتي تشمل التعب والغثيان، كانت خفيفة ومتوسطة بشكل عام بين المجموعات التي تناولت العقار. وقال هيدنر: "على الرغم من أن sulthiamine متاح بالفعل كعلاج للصرع عند الأطفال، إلا أننا ما زلنا بحاجة إلى إجراء دراسة المرحلة الثالثة لتأكيد التأثيرات التنفسية المفيدة لهذا العقار في مجموعة أكبر من المرضى الذين يعانون من انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم". عُرضت النتائج في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض الجهاز التنفسي في فيينا.

يمكن أن يزيد انقطاع التنفس أثناء النوم من خطر الإصابة بأمراض مهيمية، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية ومرض السكري من النوع 2، بالإضافة إلى الإرهاق الشائع. ويتضمن العلاج الحالي "استخدام المرضى لقناع ميكانيكي غير مريح أثناء نومهم، يضح الهواء النقي إلى أنوفهم وأفواههم". لكن العديد من المرضى يجدون أن هذه العلاج غير مريح وصعب الاستخدام، ما دفع الباحثين إلى البحث عن علاجات بديلة. وتوصل فريق البحث إلى علاج باستخدام عقار sulthiamine، والذي على الرغم من استخدامه بشكل أساسي كدواء للصرع، فإنه يحسن التنفس أيضاً عن طريق تحفيز العضلات في مجرى الهواء العلوي لدى الناس. وقدم البروفيسور جان هيدنر، من مستشفى جامعة Sahlgrenska وجامعة غوثنبرغ، نتائج تجربة سريرية "معيارية ذهبية" للعقار، شملت نحو 300 مريض يعانون من انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم. وفي بداية التجربة، خضع المشاركون الذين قدموا من إسبانيا وفرنسا وبلجيكا وألمانيا وجمهورية التشيك، لاختبارات لفحص التنفس ومستويات الأكسجين في الدم وحركات العين ونشاط الدماغ والعضلات أثناء النوم. ثم تم إعطاء البعض قرص sulthiamine يومياً بجرعات

استجابة الجسم المناعية ضد السرطان. وقد تم استنفاد اللاكتوباسيلوس، الذي يتميز بحساسيته للفانكوميسين والأميسيلين، في كل من مجموعات التحكم والإجهاد بواسطة كوكتيل المضادات الحيوية، وسيط ذلك الضوء على دوره الحاسم في الحفاظ على صحة الأمعاء، وارتباطه المحتمل بتطور سرطان القولون والمستقيم تحت الضغط المزمن.

ولاستكشاف كيفية تأثير اللاكتوباسيلوس على مستويات الخلايا التائية من نوع CD8+، والتي تلعب دوراً حاسماً في مناعة الجسم المضادة للأورام، وتطور سرطان القولون والمستقيم، قام الباحثون بإعطاء الفئران مكملاً من اللاكتوباسيلوس أثناء الإجهاد المزمن، ولاحظوا انخفاض تكوين الورم. ومن خلال تحليل البراز، وجد الباحثون أن البكتيريا المعوية من نوع اللاكتوباسيلوس تنظم بشكل خاص عملية التمثيل الغذائي للأحماض الصفراوية وتعزز وظيفة الخلايا التائية CD8+، وهو ما يشير إلى الكيفية التي يمكن لللاكتوباسيلوس بها أن يعزز مناعة مكافحة الأورام.

الأدوية المضادة للأورام

وكشفت الدراسة عن مفاجأة أخرى؛ إذ يقول الباحثون إنهم في البداية اعتقدوا أن بكتيريا اللاكتوباسيلوس قد تعزز وظيفة المناعة المضادة للأورام لدى الخلايا التائية CD8+ من خلال تحفيز إنتاج المواد الأيضية، وفقاً لنتائج سابقة، لكن التجارب المخبرية أظهرت أن تلك البكتيريا لم تحفز بشكل كبير إنتاج هذه المواد من الخلايا التائية CD8+، مما يشير إلى أن هذه البكتيريا قد تتطلب وجود مواد معينة في بيئة الأمعاء لتفعيل تلك الوظائف المناعية. ويقول الباحثون إن تلك النتائج تعد بمثابة خطوة جديدة نحو فهم أعمق للدور الذي تلعبه الميكروبات النافعة في محاربة السرطان، خاصة لدى المرضى الذين يعانون من التوتر المزمن. كما تشير الدراسة إلى أن الجمع بين الأدوية التقليدية المضادة للأورام ومكملات البكتيريا المعوية النافعة قد تكون استراتيجية علاجية قابلة للتطبيق لمرضى سرطان القولون والمستقيم المرتبط بالإجهاد. وسرطان القولون والمستقيم مشكلة صحية كبيرة حول العالم، إذ يُصنف من أكثر أنواع السرطان انتشاراً، ويعد سبباً رئيسياً للوفيات المرتبطة بالسرطان، وتشير التوقعات إلى أن معدل الإصابة به سيشهد ارتفاعاً

والمستقيم عند التعرض للإجهاد المزمن.

سرطان القولون والمستقيم

أظهرت النتائج أن الإجهاد المزمن لم يزد نمو الورم فحسب، بل قلل أيضاً من بكتيريا الأمعاء المفيدة، وخاصة جنس اللاكتوباسيلوس، والتي تعد ضرورية للاستجابة المناعية الصحية ضد السرطان. ويشير الباحثون إلى أن تطور سرطان القولون والمستقيم المرتبط بالإجهاد يمكن أن يعزى إلى انخفاض بكتيريا الأمعاء المفيدة، لأن هذا يضعف

ويسبب التوتر المزمن اضطرابات في وظائف الجسم، بما في ذلك التهاب مزمن قد يؤثر سلباً على صحة الأمعاء، كما يمكن أن تؤثر على جهاز المناعة، مما يجعله أقل قدرة على محاربة الخلايا السرطانية، كذلك يزيد التوتر إفراز هرمونات مثل الكورتيزول، الذي يثبط الاستجابات المناعية ويساهم في تفاقم الالتهاب. وتلعب بكتيريا الأمعاء دوراً مهماً في صحة الجهاز الهضمي والمناعة؛ فالتوازن الصحي للميكروبات يحمي من الالتهابات ويعزز المناعة، ويزيد الاضطراب من احتمالات حدوث التهاب مزمن في الأمعاء، والذي يرتبط بتطور سرطان القولون، وحدد الباحثون نوع بكتيري معين كهدف علاجي محتمل للمرضى بسرطان القولون والمستقيم. استخدم الباحثون في الدراسة مزيجاً من 4 مضادات حيوية مختلفة (فانكوميسين، وأميسيلين، ونيومايسين، وميترونيدازول)؛ للقضاء على جميع أو معظم الميكروبات المعوية لدى فئران التجارب بهدف "تنظيف" الجهاز الهضمي تماماً من الميكروبات المعوية، وبهذه الطريقة تمكن للباحثين دراسة تأثير غياب هذه الميكروبات على تطور سرطان القولون والمستقيم.

بعد القضاء على الميكروبات المعوية باستخدام المضادات الحيوية، أجرى الباحثون زرع ميكروبات برازية، وهو إجراء يتم فيه نقل ميكروبات من براز شخص أو حيوان سليم إلى القناة الهضمية للحيوان المتلقي؛ للتحقق مما إذا كانت الميكروبات المعوية ضرورية لتسريع تطور سرطان القولون

عقار لعلاج الصرع قد يضع حداً للشخير!

اكتشف فريق من الباحثين في السويد أن عقاراً لعلاج الصرع حقق فعالية جيدة في علاج انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم، ما قد يضع حداً للشخير.

يمكن أن يزيد انقطاع التنفس أثناء النوم من خطر الإصابة بأمراض مهيمية، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية ومرض السكري من النوع 2، بالإضافة إلى الإرهاق الشائع. ويتضمن العلاج الحالي "استخدام المرضى لقناع ميكانيكي غير مريح أثناء نومهم، يضح الهواء النقي إلى أنوفهم وأفواههم". لكن العديد من المرضى يجدون أن هذه العلاج غير مريح وصعب الاستخدام، ما دفع الباحثين إلى البحث عن علاجات بديلة. وتوصل فريق البحث إلى علاج باستخدام عقار sulthiamine، والذي على الرغم من استخدامه بشكل أساسي كدواء للصرع، فإنه يحسن التنفس أيضاً عن طريق تحفيز العضلات في مجرى الهواء العلوي لدى الناس. وقدم البروفيسور جان هيدنر، من مستشفى جامعة Sahlgrenska وجامعة غوثنبرغ، نتائج تجربة سريرية "معيارية ذهبية" للعقار، شملت نحو 300 مريض يعانون من انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم. وفي بداية التجربة، خضع المشاركون الذين قدموا من إسبانيا وفرنسا وبلجيكا وألمانيا وجمهورية التشيك، لاختبارات لفحص التنفس ومستويات الأكسجين في الدم وحركات العين ونشاط الدماغ والعضلات أثناء النوم. ثم تم إعطاء البعض قرص sulthiamine يومياً بجرعات

مختلفة (100 ملغ أو 200 ملغ أو 300 ملغ). وتم إعطاء البعض الآخر دواء وهمي. وخضع المشاركون لاختبارات النوم خلال 4 أسابيع، وفي نهاية التجربة بعد 12 أسبوعاً، لاستكشاف تأثير العقار. ووجد الباحثون أن أولئك الذين تناولوا العقار كان لديهم عدد أقل من فترات توقف التنفس، ومستويات أعلى من الأكسجين في الدم أثناء النوم. وكان التأثير الملحوظ أقوى في الجرعات العالية، حيث شهد المرضى الذين تناولوا قرص 300 ملغ "انخفاضاً بنسبة 40% تقريباً في فترات توقف التنفس هذه، مقارنة بنسبة 18% في أقل جرعة". كما وجدت نتائج التجربة، التي لم تتم مراجعتها من قبل الأقران بعد، أن الآثار الجانبية لـ sulthiamine، والتي تشمل التعب والغثيان، كانت خفيفة ومتوسطة بشكل عام بين المجموعات التي تناولت العقار. وقال هيدنر: "على الرغم من أن sulthiamine متاح بالفعل كعلاج للصرع عند الأطفال، إلا أننا ما زلنا بحاجة إلى إجراء دراسة المرحلة الثالثة لتأكيد التأثيرات التنفسية المفيدة لهذا العقار في مجموعة أكبر من المرضى الذين يعانون من انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم". عُرضت النتائج في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض الجهاز التنفسي في فيينا.



شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى
اسم المصفي : كايكس حسن للتدقيق
العنوان : مكتب رقم 1805 ملك فيرست دريم لخدمات ادارة منشآت شركة الشخص الواحد - الخليج التجاري - هاتف : 04-2324225 فاكس :

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : كوفنست للاستثمار - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 2٠7 ملك عبدالعزيز حسين عبدالرحمن خالصاحب - ديرة - ام رومول - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 737640 رقم القيد بالسجل التجاري : 1179394 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/10/2024 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/10/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين حسن للتدقيق العنوان : مكتب رقم 1805 ملك فيرست دريم لخدمات ادارة منشآت شركة الشخص الواحد - الخليج التجاري - هاتف : 04-2324225 فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى
اسم المصفي : حسين الهاشمي لمراجعة الحسابات
العنوان : مكتب رقم 308 ملك ناصر احمد لوتاه - ديرة - ام هرير - هاتف : 04-3885518 فاكس : 04-3885519 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سيترنجي لتجارة الذهب - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 5/10/2024 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/1/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين حسين الهاشمي لمراجعة الحسابات العنوان : مكتب رقم 308 ملك ناصر احمد لوتاه - ديرة - ام هرير - هاتف : 04-3885518 فاكس : 04-3885519 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : سيترنجي لتجارة الذهب - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 1406 ملك شينزين جارج - برديي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم الرخصة : 792475 رقم القيد بالسجل التجاري : 1907624 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 5/1/2024 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/1/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين حسين الهاشمي لمراجعة الحسابات العنوان : مكتب رقم 308 ملك ناصر احمد لوتاه - ديرة - ام هرير - هاتف : 04-3885518 فاكس : 04-3885519 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى
اسم المصفي : ائش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية جراجح للوساطة العقارية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/10/2024 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/10/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه ، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : جراجح للوساطة العقارية - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم A4 - M1 ملك ماجد محمد امين محمد صديق الكاظم - ديرة - هور العنبر شرق - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 1192347 رقم القيد بالسجل التجاري : 1992735 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/10/2024 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/10/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ائش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تأشير هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى
اسم المصفي : كايكس حسن للتدقيق
العنوان : مكتب رقم 1805 ملك فيرست دريم لخدمات ادارة منشآت شركة الشخص الواحد - الخليج التجاري - هاتف : 04-2324225 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية يوفت للمعدات الرياضية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/10/2024 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/10/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه ، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : يوفت للمعدات الرياضية - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم G-6 ملك عبدالعزيز حسين عبدالرحمن خالصاحب - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 812738 رقم القيد بالسجل التجاري : 1359525 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/10/2024 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/10/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين كايكس حسن للتدقيق العنوان : مكتب رقم 1805 ملك فيرست دريم لخدمات ادارة منشآت شركة الشخص الواحد - الخليج التجاري - هاتف : 04-2324225 فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى
اسم المصفي : السويدبي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية او ان واي للحلول التقنية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/10/2024 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/10/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه ، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : او ان واي للحلول التقنية - ش ذ م م
العنوان : مكتب 1٠1 ملك ابوبكر احمد صبيد بن طوق المري - المر - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم الرخصة : 1107114 رقم القيد بالسجل التجاري : 1817538 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/10/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدبي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى
اسم المصفي : السويدبي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية تيرينينج بويونت لجولاب للتجارة العامة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/10/2024 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/10/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدبي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : تيرينينج بويونت لجولاب للتجارة العامة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم F19 ملك ايكيباتل يويانيد - ش ذ م م - القرمود - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم الرخصة : 906525 رقم القيد بالسجل التجاري : 1870772 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/10/2024 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/10/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدبي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى
اسم المصفي : عبدالعزيز حمزة لمراجعة الحسابات
العنوان : مكتب رقم 41 ملك حسين حسن ميرزا محمد الصايغ - برديي - المركز التجاري 1 - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ريد 3 للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 15/10/2024 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/10/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه ، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : ريد 3 ان للتجارة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 43-217 ملك شركة الرستمانى العقارية (ش ذ م م) مطار دبي الدولي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 990337 رقم القيد بالسجل التجاري : 1836441 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 15/10/2024 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/10/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين عبدالعزيز حمزة لمراجعة الحسابات العنوان : مكتب رقم 41 ملك حسين حسن ميرزا محمد الصايغ - برديي - المركز التجاري 1 - هاتف : فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى
اسم المصفي : السويدبي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية تارا بيا للخدمات الفنية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/8/2021 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 1/8/2021 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدبي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : تارا بيا للخدمات الفنية - ش ذ م م
العنوان : محل رقم 3 ملك محمد خيس الميري - برديي - راس الخور الصناعية الاولى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 666782 رقم القيد بالسجل التجاري : 1091454 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/8/2021 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 1/8/2021 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدبي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

انذار عدلي بالنشر
رقم (2509/2024)
المنذر بنك الشرق ش.م.ع
المنذر إليه : جوارف دعوان - بنذر المنذر المنذر إليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 465.798.85 درهم (أربعمائة وخمسة وستين الف وسبعمائة وثمانية وتسعين درهم وخمسة وثمانين فلما) وما يستجد عليها من فائدة قانونية للمنذر خلال ثلاثون يوماً من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فإن المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزم لالتزامك بتسوية المديونية المترصدة بدمتك بما فيها طلب بيع العقار رقم 2303 بالطابق رقم 23 بمبنى مزايا بزنس افينيو ايه ايه 1 االباع مساحته 1.199.31 قدم مربع والموافق رقم 95-B2 على قطعة الأرض رقم 846 بمنطقة التنية الخامسة بإمارة دبي الملوك لكم والمرهون للمنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدهما من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونيه الأخرى.

انذار عدلي بالنشر
رقم (2510/2024)
المنذر بنك الشرق ش.م.ع
المنذر إليه : جوارف دعوان - بنذر المنذر المنذر إليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 466.872.01 درهم (أربعمائة وستة وستين الف وثمانمائة والثنين وسبعين درهم وواحد فلما) وما يستجد عليها من فائدة قانونية للمنذر خلال ثلاثون يوماً من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فإن المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزم لالتزامك بتسوية المديونية المترصدة بدمتك بما فيها طلب بيع العقار رقم 2308 بالطابق رقم 23 بمبنى مزايا بزنس افينيو ايه ايه 1 االباع مساحته 1.260.02 قدم مربع والموافق رقم 98-B2 على قطعة الأرض رقم 846 بمنطقة التنية الخامسة بإمارة دبي الملوك لكم والمرهون للمنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدهما من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونيه الأخرى.

انذار عدلي بالنشر
رقم (2511/2024)
المنذر بنك الشرق ش.م.ع
المنذر إليه : جوارف دعوان - بنذر المنذر المنذر إليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 663.678.23 درهم (ستمائة وثلاثة وستين الف وتسعمائة وثمانية وسبعين درهم وثلاثة وعشرين فلما) وما يستجد عليها من فائدة قانونية للمنذر خلال ثلاثون يوماً من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فإن المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزم لالتزامك بتسوية المديونية المترصدة بدمتك بما فيها طلب بيع العقار رقم 2306 بالطابق رقم 23 بمبنى مزايا بزنس افينيو ايه ايه 1 االباع مساحته 1.757.85 قدم مربع والموافق رقم 98-B2 على قطعة الأرض رقم 846 بمنطقة التنية الخامسة بإمارة دبي الملوك لكم والمرهون للمنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدهما من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونيه الأخرى.

انذار عدلي بالنشر
رقم (2512/2024)
المنذر بنك الشرق ش.م.ع
المنذر إليه : جوارف دعوان - بنذر المنذر المنذر إليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 490.109.02 درهم (أربعمائة وتسعين الف ومائة وتسعة درهم والثنان فلما) وما يستجد عليها من فائدة قانونية للمنذر خلال ثلاثون يوماً من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فإن المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزم لالتزامك بتسوية المديونية المترصدة بدمتك بما فيها طلب بيع العقار رقم 2304 بالطابق رقم 23 بمبنى مزايا بزنس افينيو ايه ايه 1 االباع مساحته 1.267.56 قدم مربع والموافق رقم 96-B2 على قطعة الأرض رقم 846 بمنطقة التنية الخامسة بإمارة دبي الملوك لكم والمرهون للمنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدهما من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونيه الأخرى.

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية
إعلان منقذ ضده بالنشر
إحظار دفع في القضية رقم 0007505/2024/SHXCIBOUNAZ
إلى المحكم عليه : محمد فرسي عبدالرحمن اسماعيل - العنوان الإمارات - إمارة الشارقة - منطقة القنيطرة ، شارع النهضة ، شارع موفطين مواصلات النشارقة ، شقة رقم 133 هاتف : 00971552160249 برريد القنطري : mohamedkoran@gmail.com
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم الرقم عشرة صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة - في القضية المشار اليها اعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور وبيع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 16070.0 لذلك انت ملكف بتنفيذ ما جاء في العند المذكورين المشار اليه اعلاه خلال (المد) 7 أيام من تاريخ اطلاق ذلك / اعلاتكم بهذا الإخطار وفي حالة تخلفك (م) من ذلك فانت (م) ملكف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة وفي حالة تخلفك (م) من ذلك فإن المحكمة ستنتفد بحفظ اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية
إعلان مدعى عليه بالنشر
إلى : أبراج للانشاءات - ش ذ م م
تعلمكم بان المدعي ون استتبث للمقالات ش ذ م م ويعثله سليمان عبدالله سليمان عبدالله الشحي - قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة 54.080 درهم ، لذا يجب عليكم الحضور امام محكمة الفجيرة الاتحادية ، المحكمة الابتدائية المدنية الخميس الموافق 31/10/2024 الساعة 8.30 ص لتقدمي ما لديكم من دفاع ومستندات ، وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد نيوب عنكم فإن المحكمة ستباشر الاجراءات القانونية في غيابكم.
حرر بواسطة الموظف 23/10/2024

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية
مذكرة اعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 0003193/2024/SHFCICIVS مدني
إلى : المحكوم عليه / محمد جوهر عبد القادر صالح ، العنوان : 10106433 تحيطكم علما بأنه بتاريخ قد حكمت عليه هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / كتبت هند محمد العويس للمحاماة والاستشارات القانونية - بالتالي : قررت المحكمة بمبايئة الحضورى / بالتزام المدعى عليه بان يؤدي للمدعي مبلغا مقداره 25.000 درهم (خمسة وعشرون الف درهم) والزامه بفائدة قانونية سنوية بواقع 5% من تاريخ الإستحقاق الحاصل في 5/6/2024 وحتى تمام السداد شرطيلا الا تجاوز اصل المبلغ المحكوم به والزمتته بالرسوم والصاريف وبمبلغ خمسمائة درهم مقابل اتعاب المحاماة. حكما قابلا للاستئناف خلال الدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

محكمة دبي
محكمة دبي
انذار عدلي بالنشر
رقم (2518/2024)
المنذر بنك الشرق ش.م.ع
المنذر إليهم : ورثه / محمد سليمان محمد سليمان خان وهم : 1. ظفر ايهال 2. محمد افضل 3. محمد اسلم ميرزا 4. طاهرة فاروق 5. رويبة منظور 6. شميم احطير سليمان 7. عالية اشرف ترك
بنذر المنذر المنذر إليهم بضرورة سداد مبلغ وقدره 1.045.168.41 درهم (مليون وخمسة وأربعين الف ومائة وثمانية وستين درهم وواحد واربعين فلما) للمنذر خلال ثلاثون يوماً من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فإن المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزم لالتزامك بتسوية المديونية المترصدة بدمتك بما فيها طلب بيع العقار رقم 2091 االباع مساحته 6.888.90 قدم مربع بمنطقة الحبية الثالثة بإمارة دبي الملوك لكم والمرهون للمنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدهما من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونيه الأخرى.

محكمة دبي
محكمة دبي
انذار عدلي بالنشر
رقم (2519/2024)
المنذر بنك الشرق ش.م.ع
المنذر إليهم : ورثه / محمد سليمان محمد سليمان خان وهم : 1. ظفر ايهال 2. محمد افضل 3. محمد اسلم ميرزا 4. طاهرة فاروق 5. رويبة منظور 6. شميم احطير سليمان 7. عالية اشرف ترك
بنذر المنذر المنذر إليهم بضرورة سداد مبلغ وقدره 1.045.168.41 درهم (مليون وخمسة وأربعين الف ومائة وثمانية وستين درهم وواحد واربعين فلما) للمنذر خلال ثلاثون يوماً من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فإن المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزم لالتزامك بتسوية المديونية المترصدة بدمتك بما فيها طلب بيع العقار رقم 2091 االباع مساحته 6.888.90 قدم مربع بمنطقة الحبية الثالثة بإمارة دبي الملوك لكم والمرهون للمنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدهما من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونيه الأخرى.

محكمة دبي
محكمة دبي
انذار عدلي بالنشر
رقم (2520/2024)
المنذر بنك الشرق ش.م.ع
المنذر إليهم : ورثه / محمد سليمان محمد سليمان خان وهم : 1. ظفر ايهال 2. محمد افضل 3. محمد اسلم ميرزا 4. طاهرة فاروق 5. رويبة منظور 6. شميم احطير سليمان 7. عالية اشرف ترك
بنذر المنذر المنذر إليهم بضرورة سداد مبلغ وقدره 1.045.168.41 درهم (مليون وخمسة وأربعين الف ومائة وثمانية وستين درهم وواحد واربعين فلما) للمنذر خلال ثلاثون يوماً من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فإن المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزم لالتزامك بتسوية المديونية المترصدة بدمتك بما فيها طلب بيع العقار رقم 2091 االباع مساحته 6.888.90 قدم مربع بمنطقة الحبية الثالثة بإمارة دبي الملوك لكم والمرهون للمنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدهما من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونيه الأخرى.

محكمة دبي
محكمة دبي
انذار عدلي بالنشر
رقم (2521/2024)
المنذر بنك الشرق ش.م.ع
المنذر إليهم : ورثه / محمد سليمان محمد سليمان خان وهم : 1. ظفر ايهال 2. محمد افضل 3. محمد اسلم ميرزا 4. طاهرة فاروق 5. رويبة منظور 6. شميم احطير سليمان 7. عالية اشرف ترك
بنذر المنذر المنذر إليهم بضرورة سداد مبلغ وقدره 1.045.168.41 درهم (مليون وخمسة وأربعين الف ومائة وثمانية وستين درهم وواحد واربعين فلما) للمنذر خلال ثلاثون يوماً من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فإن المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزم لالتزامك بتسوية المديونية المترصدة بدمتك بما فيها طلب بيع العقار رقم 2091 االباع مساحته 6.888.90 قدم مربع بمنطقة الحبية الثالثة بإمارة دبي الملوك لكم والمرهون للمنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدهما من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونيه الأخرى.

محكمة دبي
محكمة دبي
انذار عدلي بالنشر
رقم (2522/2024)
المنذر بنك الشرق ش.م.ع
المنذر إليهم : ورثه / محمد سليمان محمد سليمان خان وهم : 1. ظفر ايهال 2. محمد افضل 3. محمد اسلم ميرزا 4. طاهرة فاروق 5. رويبة منظور 6. شميم احطير سليمان 7. عالية اشرف ترك
بنذر المنذر المنذر إليهم بضرورة سداد مبلغ وقدره 1.045.168.41 درهم (مليون وخمسة وأربعين الف ومائة وثمانية وستين درهم وواحد واربعين فلما) للمنذر خلال ثلاثون يوماً من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فإن المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزم لالتزامك بتسوية المديونية المترصدة بدمتك بما فيها طلب بيع العقار رقم 2091 االباع مساحته 6.888.90 قدم مربع بمنطقة الحبية الثالثة بإمارة دبي الملوك لكم والمرهون للمنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدهما من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونيه الأخرى.



•• أبوظبي-الفجر:

أطلق الأرشيف والمكتبة الوطنية بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم الدورة الخامسة عشرة من جائزة المؤرخ الشاب للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ التي تتطلع إلى تنمية معارف الطلبة بتاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة وثقافتها وتقاليدها عبر تعزيز مهاراتهم بالبحث العلمي وأدواته.

منوعات الفجر

26

أراها بفئتي: الجائزة الاستثنائية والجائزة المبتكرة تشجيعاً للطلبة على التميز

الأرشيف والمكتبة الوطنية يطلق النسخة الـ15 من جائزة المؤرخ الشاب

وزارة التربية والتعليم تزداد انتشاراً بين أوساط طلبة الحلقة الثانية من الصف الخامس وحتى الثامن المطلوب منهم كتابة تقارير محددة بصفتها وموضوعاتها، والحلقة الثالثة من الصف التاسع وحتى الصف الثاني عشر، وهم الذي يكتبون البحوث والدراسات، في مدارس دولة الإمارات العربية المتحدة الحكومية والخاصة، وذلك لأهدافها القيمة في صقل مهارات الكتابة وتعزيز اللغة العربية وتقوية عناصر الهوية الوطنية.

وأكدت رئيسة اللجنة المنظمة "أن فئات الجائزة تشهد تحديثاً وتطويراً؛ ففي دورتها الـ15 جرى استحداث الجائزة الاستثنائية المخصصة للمتقدمين ببحوث ودراسات متفردة في موضوعاتها، وتشجع هذه الفئة على التميز في البحث العلمي، وإتباع أساليب ومنهجية تعزز معارفهم وطرحهم لموضوعات حيوية يتم تحليلها واستنتاجاتها، ويحصل الفائز فيها على مكافأة المركز الأول مع درع خاص بالجائزة.

وأضافت: "كما أننا أشرينا فئات الجائزة في نسختها الجديدة بالجائزة المبتكرة التي يتم تحديدها بناء على الموضوع الذي يختاره الطالب، وهنا يتوجب عليه أن يكتب في مجال مبتكر باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي والمؤثرات البصرية.

هذا ويستطيع الطلبة الراغبون بالمشاركة في الجائزة زيارة الموقع الخاص بالأرشيف والمكتبة الوطنية، ووسائل التواصل الاجتماعي للوصول إلى صورة "الرد السريع" QR للتسجيل بالجائزة، علماً أن فترة التسجيل وتقديم العناوين وملخصات البحوث تمتد إلى مطلع نوفمبر المقبل، وأن الموعد النهائي لتسليم الأعمال المشاركة في الجائزة هو 25 أبريل 2025.

ومن جانبها قالت الدكتورة عائشة بالخير رئيس اللجنة المنظمة لجائزة المؤرخ الشاب: "إن جائزة المؤرخ الشاب التي يرعاها وينظمها الأرشيف والمكتبة الوطنية بالتعاون مع

الدراسات التي تُعنى بالبيئة والاستدامة، واستشراف البرامج والرؤى والخطط المستقبلية التي تدعم مشاريع المحافظة على الموارد الطبيعية محلياً وعالمياً.

توظيف أدوات الذكاء الاصطناعي في إعداد بحوثهم العلمية بما يفيدهم في استشراف المستقبل، ويتوافق مع أهداف الجائزة وتطلعاتها، كما أننا نشجعهم على

ويتطلع الأرشيف والمكتبة الوطنية عبر هذه الجائزة إلى الحفاظ على تاريخ الإمارات وثقافتها وتراثها، وتشجيع أجيال الطلبة على البحث العلمي في تاريخ دولة الإمارات العريق وتراثها المجيد.

وعن هذه الدورة قال سعادة عبد الله ماجد آل علي مدير عام الأرشيف والمكتبة الوطنية أثناء الاجتماع الذي جرى فيه إطلاق النسخة الـ15 من جائزة المؤرخ الشاب: "إن ما حققته جائزة المؤرخ الشاب على مدار السنين السابقة جعلها تستحوذ على الثقة والمكانة العلمية المرموقة بين الجوائز الطلابية محلياً وإقليمياً وعربياً؛ إذ كان لها أثرها الكبير في ترسيخ قواعد ومنهجية البحث العلمي السليمة لدى أجيال الطلبة، وتوعيتهم بأهمية تاريخ وطنهم وتراثه الأصيل، إلى جانب ما أثمرته من بحوث طلابية محكمة صدر بعضها في كتب أخذت مكانها على أرفف المكتبات كمرجع لها أهميتها في المجالات التي تناولتها.

ونحن نريد لهذه الجائزة أن تواصل دورها الوطني في تعزيز الانتماء للوطن والولاء للقيادة الرشيدة، وأن ترسخ الهوية الوطنية لدى الأجيال، وتحثهم على الاقتداء بالعلماء والمخلصين للوطن في مقدمتهم الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان -طيب الله ثراه- الذي عرفناه بمبادئه الوطنية وقيمه الأصيلة، وفي الوقت نفسه تنمي الوعي والمعرفة التاريخية في عقول الطلبة وتسهم في صقل مهاراتهم في البحث والنقد والتحليل، وتشجعهم على البحث التخصص في تاريخ الإمارات العربية المتحدة.

وأضاف: إننا في الأرشيف والمكتبة الوطنية وبالتعاون مع وزارة التربية والتعليم نتقيد بالاستراتيجيات التي وضعتها القيادة الرشيدة ونحث أبناءنا الطلبة على



انطلاق مرحلة المقابلات المباشرة للموسم الـ11 من أمير الشعراء



الثالث على جائزة 300 ألف درهم، والفائز بالمركز الرابع على جائزة 200 ألف درهم، والفائز بالمركز الخامس على جائزة 100 ألف درهم، والسادس على 50 ألفاً.

الشعراء، وبُردة الشعر، والخاتم، الذي يرمز إلى لقب الإمارة، وجائزة نقدية قيمتها مليون درهم، ويحصل الفائز بالمركز الثاني على جائزة 500 ألف درهم، والفائز بالمركز

نوفمبر المقبل، على أن يعقب ذلك انطلاق حلقات البث المباشر للبرنامج على مدى 10 أسابيع بمشاركة 20

شاعراً، يمثلون نخبة الشعراء المترشحين. وأكد أن برنامج "أمير الشعراء" الذي حصد العديد من الجوائز الثقافية والإعلامية عربياً ودولياً، يُعد من أهم البرامج التلفزيونية في العالم العربي التي تستلهم التراث الثقافي، وتهدف لاستعادة روائع الشعر والأدب العربي، وتحفيز الحراك في مشهد الشعر العربي المعاصر.

لافتاً إلى أن البرنامج نجح خلال 10 مواسم بالكشف عن 245 شاعراً نجما تتراوح أعمارهم بين 18 و45 عاماً، وهو أحد أهم أهداف البرنامج المتمثلة بإعادة إحياء الاهتمام بالشعر العربي لدى الأجيال الجديدة.

من جانبه قال الدكتور سلطان علي العميمي المدير التنفيذي لقطاع الشعر والموروث بالإنابة، إن برنامج "أمير الشعراء" ينطلق في موسمه الـ11 برؤية تنافسية جديدة على صعيد المضمون والشكل، وترحب إدارة المسابقة بانضمام الدكتور وهب رومية إلى عضوية لجنة التحكيم، الذي يعد قامة نقدية وفكرية ذات منجز علمي كبير يمتد لنصف قرن من الزمان.

وأكد أن البرنامج يحمل قيمة معرفية كبيرة، تتمثل في إعادة التوجه لجميع الجوانب ذات الصلة بالشعر العربي، عبر امتداد أزمته وبيئاته ويعبر عن وجهة النظر

الحضارية المشتركة لحاملي اللغة العربية ورؤيتهم للعالم.

وأوضح أن هذا البرنامج الأدبي الثقالي برهان واضح على أن الثقافة في دولة الإمارات، تمضي جنباً إلى جنب المنجزات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية نحو التقدم والازدهار.

كانت هيئة أبوظبي للتراث قد أعلنت عن تخصيص يوم الأربعاء 30 أكتوبر الجاري، ليكون مفتوحاً للشعراء الذين لم يتمكنوا من التسجيل سابقاً في الموسم الـ11 من برنامج "أمير الشعراء"، وعلى الراغبين بالمشاركة الحضور إلى مسرح شاطئ الراحة في أبوظبي، وإحضار 3 قصائد مستكملة لشروط المسابقة المعلنة، وسيرة ذاتية مضمّنة تاريخ الميلاد ومكان الإقامة وبيانات التواصل، وصورة من جواز سفر صالح لمدة لا تقل عن 6 أشهر وصورة شخصية للمعاملات الرسمية، على ألا يقل عمر المشترك عن 18 عاماً ولا يزيد على 45 عاماً.

يعد برنامج "أمير الشعراء"، الذي ينظم كل عامين، من أهم وأكبر المسابقات التي تعنى باكتشاف المواهب الشعرية ودعمها، ويهدف إلى إحياء التراث الشعري العربي، ويلقي الضوء على دور إمارة أبوظبي في توطيد التفاعل والتواصل بين الشعوب والثقافات.

•• أبوظبي-وام:

انطلقت أمس الإثنين مرحلة المقابلات المباشرة لبرنامج "أمير الشعراء" بموسمه الـ11، بمشاركة 150 شاعراً تأهلوا إلى هذه المرحلة تقابل لجنة التحكيم التي تضم الدكتور وهب رومية، والدكتور علي بن تميم، والدكتور محمد حجو، من أجل الخضوع لاختبارات إضافية يتم من خلالها اختيار قائمة نهائية من 20 شاعراً، يشاركون في الحلقات المباشرة على مسرح شاطئ الراحة في أبوظبي، للمنافسة على لقب "أمير الشعراء" والفوز ببردة الشعر وخاتم الإمارة.

كان البرنامج قد تلقى قاصداً من حوالي ألف شاعر تم فرزها وفق معايير فنية ونقدية دقيقة من قبل لجنة مختصة، ما أسفر عن اختيار 150 شاعراً للوصول إلى مرحلة المقابلات.

وقال عبيد خلفان عبيد المزروعى المدير التنفيذي لقطاع المهرجانات والفعاليات بالإنابة في هيئة أبوظبي للتراث إنه "تم استقبال نحو 150 شاعراً من 24 دولة، منها 15 دولة عربية، لإجراء مقابلات مباشرة مع لجنة تحكيم الموسم الحادي عشر من برنامج (أمير الشعراء) بدءاً من اليوم وحتى الأربعاء المقبل.

وتكشف عن بث أولى الحلقات المسجلة للبرنامج في شهر

«الناشر الأسبوعي» تتناول الجانب الشعري لدى صاحبة «نوبل 2024»



رئيس تحرير "الناشر الأسبوعي"، سعادة أحمد بن ركاض العامري، افتتاحية العدد التي جاء فيها "منذ البدء كانت الكلمة المضنية أساس تعبير القلب والعقل بالمحبة والمعرفة، في مشروع الشارقة الثقالي التنويري الذي يقوده ويرعاه صاحب السمو الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، ووفق رؤية سموه الاستشرافية.

وقال "علمنا الحاكم" وقال "علمنا الحاكم الحكيم، أن الحياة كتاب، وأن للكلمة سيرة وضاءة في عاصمة الكتاب، وأن المستقبل الذي نحلم به يشرق من مهاد الكتب، وأن الكلمة المكتوبة خلاصة المعرفة والإبداع والتفكير والتجارب، مضيئاً

فضاء حراً لأصوات أفريقيا، القارة المظلومة، وغيرها من المناطق التي تعاني من التجاهل والتهميش، إذ أصبح معرض الشارقة للكتاب منصة عالمية للجميع على حد سواء.

ونشرت المجلة مقالات ودراسات عن أعمال أدباء من بولندا وكوبا وإسبانيا وكوريا الجنوبية وبلجيكا وتركيا وفلسطين وهولندا ومصر والأردن.

وكتب مدير التحرير، علي العامري زاويته "رقيم" عن الندوة الدولية "حجرة اللغات".

قراءة في نموذج العلاقة بين العربية المعرفة حقاً أساسياً، التي تنظمها هيئة الشارقة للكتاب يومي 13 و14 نوفمبر- تشرين الثاني المقبل.

ضمن فعاليات معرض الشارقة للكتاب. وقال "شهد اللغات هجرات متعددة بين الثقافات، مثل موجات الهجرة البشرية التي حدثت ولا تزال تتواصل عبر الزمان.

ويكشف التاريخ عن رسم الهجرة أو جرح التهجير في السيرة الإنسانية للإنسان على هذا الكوكب الصغير.

علمنا الحاكم المؤلف والمثقف، أن الثقافة منارة ترشدنا إلى تحقيق ما نصبو إليه لنا وللأجيال المقبلة، وأن الثقافة خريطة طريق للمستقبل، وأن الثقافة بطاقة تعريف لأي أمة من الأمم.

وتابع سعادة أحمد العامري "بتوجيهات الشخبة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب التي تكرس جهودها لتحقيق عدالة ثقافية عالمية، بوصف المعرفة حقاً أساسياً، التي تنظمها هيئة الشارقة للكتاب يومي 13 و14 نوفمبر- تشرين الثاني المقبل.

علمنا الحاكم الحكيم، أن الحياة كتاب، وأن للكلمة سيرة وضاءة في عاصمة الكتاب، وأن المستقبل الذي نحلم به يشرق من مهاد الكتب، وأن الكلمة المكتوبة خلاصة المعرفة والإبداع والتفكير والتجارب، مضيئاً

•• الشارقة-الفجر

تناولت مجلة "الناشر الأسبوعي" في عددها الجديد الـ73، التجربة الشعرية للكاتبة الكورية الجنوبية، هان كانغ، التي نالت جائزة نوبل في الأدب للعام الجاري، عن إبداعها السردى الروائي. وتصدرت صورتها غلاف عدد نوفمبر- تشرين الثاني 2024، من المجلة التي تصدر عن هيئة الشارقة للكتاب.

ونشرت المجلة تقريراً عن الدورة الـ43 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، وحوارات مع الشاعر الأرجنتيني ليوبولدو كاستيا، والباحثة والترجمة الكندية ميشيل هارتمان، ورئيس اتحاد الناشرين العرب، محمد رشاد، الذي وصف الشارقة بأنها "منارة الكتاب".

وتضمن العدد استطلاعاً عن آراء كتاب وناشرين وأدباء تونسيين أكدوا أن الكتاب التونسي يعاني من أزمة في التوزيع، مطالبين بمشروع ثقافي شامل في بلدهم.

وتحت عنوان "سيرة الكلمة في عاصمة الكتاب"، كتب الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب،



منوعات

الغفر

27



الطريق إليها متعة خاصة وسط الأشجار والغابات وجمال الطبيعة

قلعة ستوبنيكا إضافة جديدة لعالم بوزنان السياحية



كنوزاً حقيقية من الفن الحديث والغموض الذي يضيف على الرحلة نوعاً من الفضول، وترك العنان للخيال لاستكشاف المزيد من مواطن الجمال، والتي لا شك ستترك في عقول وأذهان الزوار ذكري لا تنسى.

والبحرية، حيث يمكن للسائح الوصول إليها عبر قوارب خشبية تتيح للسائح معاينة القلعة من مختلف الزوايا، والتقاط صور متميزة من كل جانب، كما يمكن الوصول إليها عن طريق التجول سيراً على الأقدام عبر غاباتها الممتدة والاستمتاع بالمنظر البانورامية للمنطقة المحيطة بها لسافة تستغرق وقتاً طويلاً نظراً لتوقف السائح لزيارة العديد من المحطات الخاصة والتي تشكل

ستكون قلعة مختلفة عن كافة قلاع العالم من حيث تاريخها الحديث وتشيدتها على جزيرة اصطناعية وآلية بنائها ومصاعدها الحديثة والمواد المستخدمة في بنائها والتحف الفنية والأعمال يدوية الصنع، وكلها محلية لتشكل أعجوبة تميز بين التقليد والحداثة. الطريق إلى مبنى القلعة الفريد من نوعه يعد متعة خاصة وسط الأشجار والغابات الوارفة وجمال الطبيعة المحيطة بها. إنها قلعة أقيمت في جزيرة متكاملة بطرقها البرية

طراز العصور الوسطى من 15 طابقاً، كل منها يعادل طابقين قياسيين في مبنى سكني نموذجي من حيث الارتفاع. وقد شيدت القلعة على حافة غاية نوتيكاً باستخدام أحجار كلها جلبت من بولندا. وحتى الآن لا يسمح للسياح أو حتى للصحفيين البولنديين دخول القلعة العملاقة وتصويرها من الداخل، حيث مازالت القلعة قيد الإنشاء بالرغم من اكتمال واجهتها من الخارج إلا أن العمل مازال جارياً بالداخل في كل طوابقها، ولكن برنامجنا السياحي ضمن وفد من الإمارات وألمانيا والذي أعد من قبل إدارة الترويج السياحي بهيئة سياحة بوزنان أتاح لنا دخول القلعة من الداخل دون تصوير وفي الواقع حينما تتجول داخلها يتأبك شعور بأنها

بوزنان- د. شريف الباسل

من أجمل مدن بولندا مدينة بوزنان الفريدة بطبيعتها الخاصة، وجمال تفاصيلها وتنوع معالمها السياحية التي تسهم في جذب الزوار من مختلف أنحاء العالم بكل ما تقدمه من تجارب سياحية تحمل في طياتها سحراً خاصاً لا مثيل له في أي مدينة أخرى.. ومنذ 9 سنوات أضافت قلعة ستوبنيكا لزوار المدينة وجهة جديدة مثالية تستحق الزيارة، ولا يمكن أن تفوتها إذا كنت من عشاق استكشاف المواقع الفريدة على خارطة السياحة الأوروبية.

قلعة ستوبنيكا

(Stobnica Castle)

تعد قلعة ستوبنيكا أكبر قلعة في العالم بنيت في العام 2015 على يد عدد من رجال الأعمال كمشروع استثماري ضخم يتكلف عشرات المليارات ليضيف

تختلف عن كافة قلاع العالم من حيث تاريخها الحديث وآلية بنائها وتشيدتها على جزيرة اصطناعية

اكتشاف رابط غير متوقع بين التهاب الحلق وخطر الموت بنوبة قلبية أو سكتة دماغية

في baroreflex، ما يجعل ضغط الدم ومعدل ضربات القلب في الجسم غير منظمين بشكل جيد. وقال رضا نوراني، أستاذ أمراض الحنجرة والمعلوماتية السريرية بجامعة ساوثهامبتون، والمؤلف الرئيسي للدراسة: "في المرضى الذين يعانون من خلل في الحلق، يكون القلب، وتحديداً وظيفة baroreflex، أقل تحكماً. المرضى الذين يعانون من انخفاض وظيفة baroreflex هم أكثر عرضة للوفاة بسبب نوبة قلبية أو سكتة دماغية في وقت لاحق من الحياة". وأضاف أنه إذا كان هناك احتمال أن تؤثر مشاكل الحلق على وظائف مثل baroreflex أو أن يكون لها تأثير أوسع على الصحة العامة، فيجب أخذها في الاعتبار بشكل أكبر. واختتم قائلاً: "تساعدنا هذه الدراسة على التفكير في المرضى بشكل أكثر شمولاً".

نشرت الدراسة في مجلة JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery.

كشفت دراسة جديدة أن التهاب الحلق الشديد قد يشير إلى أن الشخص معرض لخطر أكبر للوفاة بسبب نوبة قلبية أو سكتة دماغية. ووجد الباحثون من جامعة ساوثهامبتون، في المملكة المتحدة، أن المرضى الذين يعانون من مشاكل في الحلق، ناجمة عن عدوى فيروسية أو ارتجاع حمضي، كانوا أقل قدرة على تنظيم ضغط الدم ومعدل ضربات القلب. ويعتقد أن الارتباط يرجع إلى تلف الأعصاب في الحلق الذي يؤثر على وظيفة baroreflex، وهو جزء أساسي من الجهاز العصبي المسؤول عن اكتشاف التغيرات في ضغط الدم وضبط معدل ضربات القلب وفقاً لذلك. وعندما يقاوم الجسم عدوى فيروسية، يمكن أن يصبح العصب المبهم في الحلق، وهو جزء لا يتجزأ من فصل ممرات الهواء والطعام، مرهقا. وقد يشعر المرء بوجود كتلة في الحلق والحاجة إلى تنظيف الحلق أو السعال. وللتعويض عن الضرر الذي يلحق بهذا المنعكس، يتعين على الجهاز العصبي في الجسم أن ينفق كميات كبيرة من الطاقة للحفاظ على مجرى الهواء الآمن. ونتيجة لذلك، يتم إنفاق قدر أقل من الطاقة على التحكم

منتجات تسبب عدم تحمل الطعام في الجسم

أعلنت البروفيسورة سفيتلانا كانيفسكايا أخصائية الطب التكاملي، أن بعض المنتجات الغذائية يمكن أن تسبب عدم تحمل الطعام لدى الإنسان، يمكن الخلط بينها وبين الحساسية.

وتقول: "يمكن لمجموعة متنوعة من الأطعمة إثارة رد فعل سلبي للجسم، بما فيها تلك التي لا يفكر فيها مثل الحليب ومنتجات الألبان المختلفة والحبوب المحتوية على الغلوتين والمكسرات والبنوز، مثل الفول السوداني والبنندق وبنوز عباد الشمس. والمأكولات البحرية والخضروات، مثل الطماطم والفواكه خاصة الحمضيات والفراولة والأناناس".

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تسبب بعض الأدوية أيضاً ردود فعل سلبية. وتظهر أعراض عدم تحمل الطعام على شكل ألم في المعدة وانتفاخ البطن وكثرة الغازات والإسهال ومتلازمة القولون العصبي وطفح جلدي والتهاب الجلد وتقرحات في تجويف الفم. كما قد يشعر الشخص بالصداع والصداع النصفي وألم في العضلات والمفاصل وغير ذلك.

أفضل تغييرين في وجبة الإفطار لخفض ضغط الدم

كشفت خبيرة في التغذية عن أفضل تغييرين يمكن إجراؤهما في وجبة الفطور للمساعدة في خفض ضغط الدم.

وفي مقالة نشرتها Heart Matters، أوضحت أخصائية التغذية في مؤسسة القلب البريطانية، فيكتوريا تايلور: "إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فإن أحد الأدوات التي يمكنك استخدامها للمساعدة في السيطرة عليه، هو نظامك الغذائي".

وأوصت تايلور باستبدال الخبز الأبيض بخبز الحبة الكاملة عند تناول وجبة الفطور. وقالت: "تحتوي الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والخبز الكامل والشوفان، على المزيد من العناصر الغذائية والألياف مقارنة بالكربوهيدرات النشوية المكررة، مثل الخبز الأبيض والمعكرونة".

مضيفة: "يرتبط تناول المزيد من الألياف بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية. وقد تساعد الألياف القابلة للذوبان من الشوفان (تسمى بيتا غلوكان) في خفض ضغط الدم. وينصح باتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة أعلى من الألياف إذا كنت تحاول إنقاص الوزن، ما سيساعد أيضاً في خفض ضغط الدم".

ونصحت تايلور بتناول المزيد من الفاصوليا والعدس والمكسرات والبنوز والفواكه والخضروات، لتعزيز استهلاك الألياف.

وكشفت خبيرة التغذية أيضاً عن تعديل آخر في وجبة الفطور للمساعدة في خفض ضغط الدم، يتمثل في اختيار منتجات الألبان قليلة الدسم، مثل الحليب 50% دسم أو الزبادي الطبيعي قليل الدسم.

وقالت: "إن إدراج الحليب ومنتجات الألبان كجزء من نظام غذائي صحي ومتوازن، يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم. تحتوي منتجات الألبان على مزيج معقد من العناصر الغذائية، بما في ذلك الكالسيوم الذي يرتبط بخفض ضغط الدم. وتوفر منتجات الألبان قليلة الدسم الكالسيوم والبروتين دون زيادة الدهون المشبعة".

ونصحت فيكتوريا بتجنب الأطعمة المالحة والسكرية والدهنية والكحول والكافيين الزائد.

ينبغي مراجعة الطبيب المختص قبل إجراء أي تغيير في النظام الغذائي.



المثلة الأمريكية ويندي ماليك تحضر العرض الأول للموسم الثاني من مسلسل Shrinking في ويست هوليوود. (أ ف ب)

قرأت لك

الزبيب



خلال رحلة الحمل، تبحثين عن كل ما هو مفيد لصحتك وصحة طفلك، بالتأكيد التغذية الجيدة هي أولى خطواتك لتعزيز صحة حملك، واليوم نرشح لك أحد الأطعمة المتوفرة طول العام، والتي لها فوائد صحية مذهلة، خاصة للحامل.. السطور التالية تعرّفك إلى الفوائد الصحية للزبيب.

يحتوي الزبيب على نسبة عالية من الألياف، ما يحد من إصابة الحامل بالإمساك.

يحتوي الزبيب على نسبة عالية من الحديد، ما يساعد الحامل على تجنب فقر الدم، بالإضافة إلى احتوائه على مجموعة فيتامينات B، وعنصر النحاس الذي يدخل في تكوين خلايا الدم الحمراء.

يحتوي الزبيب على مجموعة عناصر غذائية تعمل على تقوية عظام الأم، وبناء عظام الجنين، وهي الكالسيوم، البورون، واليوتاسيوم.

سؤال وجواب

- كم قصة تضم قصص ألف ليلة وثيلة ؟
- 264 قصة
- متى تأسست جامعة الأزهر ؟
- في القاهرة عام 970م
- ما أعلى قمة في جبال الألب ؟
- مون بلان
- ماهي اللغة التي يتكلمها الهنغاريين ؟
- المجرية
- ماهي البلدة التي عاصمتها تيرانيا ؟
- أنبانيا

هل تعلم؟

- أصغر عصفور في العالم هو العصفور الذبابة .
- أقصر وقت مسرحية في العالم بلغ 30 ثانية.
- المنهيات هي العلقات أو القصاصد القديمة في الشعر الجاهلي و كانت تكتب بماء الذهب.
- الزمرد له أسم ثان هو الزبرجد و أن التبر هو تراب الذهب.
- الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة.
- بعض النباتات تفرز سمّاً تقتل به النباتات المجاورة لها ليصبح الماء المتوافر لها وحدها.
- الفيل يشم رائحة الإنسان على بعد نصف كيلو متر.
- العرب قديماً كانوا يطلقون على الذهب اسم الأصفر الرنان.
- قازن اشتهر في التاريخ القديم بأنه يحول التراب إلى ذهب .
- الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط .
- أكبر مصدر دخل لإسبانيا هو من السياحة.
- أول قفزة بالمظلة من طائرة كانت في عام 1918م، فوق فرنسا.
- أول رحلة طيران من الساحل إلى الساحل في الولايات المتحدة الأمريكية كانت في عام 1911م، واستغرقت 49 يوم.
- اول سيارة أجرة في نيويورك كانت في عام 1907م.
- المصعد تم اختراعه في عام 1850م.
- التسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض.

قصة الفلاح الحالم

كان هناك فلاحاً فقيراً يقضي يومه يعمل في المساء يحلم.. لم يكن يملك في هذه الدنيا غير داره الصغيرة ودجاجة تبيض.. جمع بيضها في سلة صغيرة ووضعها في فراشه حتى لا يصل إليها الفار . وفي احد الايام وبعد أن تناول عشاءه جلس على فراشه ينظر للدجاجة التي تتحرك امامه في الغرفة فقال: لقد جمعت لها الان عشر بيضات وعندما يصبح 21 ساجعلها ترفد عليه فيفقس البيض 21 ككوتا اتركها لتكبر ثم تضع بيضاً كثيراً اناجر في نصفه واجعلها ترفد على نصفه الاخر فيفقس كتاكيت اكثر فتكبر ويزيد الدجاج ويصبح عندي الكثير وابع منها واشترى عنزة وخروفا يتوالدا.. وربما اشتريت بعد ذلك بقرة صغيرة لتلد لي ثورا ويكون الدجاج قد اصبح عشرات وعشرات ويكون هناك عدة خراف وعنزات وقتها اذهب الى الوالي واخطب ابنته لتصبح زوجة لي ثم تلد لي ولدا يصبح هو ذراعي اليمين اريبه كما اشاء وataعارك معه لاجعله رجلا، وعندما تتدخل في ذلك زوجتي اصرخ عليها واضربها وارفسها هكذا بقدمي، واقول لها اذهبي يا ابنة التيس، ثم رفس برجله رفسة قوية اطاح بها سلة البيض من الفراش فاتكسر كل البيض وذهبت كل احلامه، وهذه اول كارثة، اما الكارثة الاخرى فان الوالي كان يمر بجوار بيت الفلاح وسمع حلمه كله فدخل على الفلاح كالثور الهائج وامسك به وضربه ضرباً مبرحاً ثم قال له: هذا لانك رفست ابنتي بقدمك ولانك شهيتني بالتيس واثالثا لانك تجرأت وتزوجت من ابنتي لعنك الله.

مساحة للتلوين

