

ص 22

## شرطة دبي تنظم برنامجاً لتوعية العمال بحقوقهم



ص 27

## هبة مجدي.. بين الأدوار الرومانسية والدرامية والتراجيدي



## لماذا تعتبر التمارين الرياضية مهمة حسب العلم؟

ص 23



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

## الصواعق تقتل العشرات بولاية هندية

قالت الشرطة الهندية يوم أمس الخميس، إن سبعة أشخاص، معظمهم مزارعون، لقوا حتفهم بسبب صواعق البرق في قرية بولاية أوتار براديش شمال الهند، مما رفع عدد القتلى بسبب صواعق البرق إلى 49 شخصاً في الولاية هذا الأسبوع. وكان المزارعون قد لجأوا إلى الاحتماء بالأشجار أثناء هطول الأمطار الموسمية الغزيرة عندما ضربتهم صاعقة يوم الثلاثاء وتوفوا على الفور. وذكر ضابط الشرطة هيم راج مينا أن من بين الضحايا أربعة أفراد من عائلة واحدة وبيض مربي الماشية بالقرب من مدينة كوشامبي. وقال المتحدث باسم حكومة الولاية شيشير سينغ إن ارتفاع عدد القتلى دفع الحكومة إلى إصدار توجيهات جديدة لكيفية حماية الناس لأنفسهم أثناء عاصفة رعدية. وتابع سينغ: "يؤتم الناس بسبب الصواعق أكثر من الحوادث المرتبطة بالطقس رغم أن هذا هو الوقت الذي يموت فيه الناس عادة بسبب الفيضانات أو غيرها من الحوادث المرتبطة بالأمطار". من جانبه قال الكولونيل سانجاي سريفاستافا، الذي يعمل مع إدارة الأرصاد الجوية الهندية، إن البرق تسبب في مقتل ما يقرب من 750 شخصاً في جميع أنحاء الهند منذ أبريل، ويشمل ذلك 20 شخصاً لقوا حتفهم بولاية بيهار الشرقية في اليومين الماضيين و16 في ولاية ماديا براديش بوسط الهند في وقت سابق من هذا الشهر.

## بداية ذوبان ثمال أريانا غراندي

نشرت وسائل إعلام عالمية صورة لثمال النجمة العالمية أريانا غراندي تظهر بدء الذوبان في متحف مدام توسو، الأمر الذي شكّل جدلاً كبيراً بين الجمهور على مواقع التواصل الاجتماعي، إذ هل من المعقول عدم وجود أجهزة تبريد في المكان أم هناك مشاكل ما في الكهرباء؟ وكانت نشرت الصفحة الرسمية للمتحف سابقاً صور ثمال أريانا مع تعليق جاء فيه: "يمكنك رؤية ثمال أريانا غراندي في متحف مدام توسو في لندن". إلا أن هذا الإعلان قابله العديد من التعليقات السلبية حينها، إذ إن ملاحم وجه أريانا الحقيقية مختلفة عن الثمال.

يعشق الكثير من الأشخاص تناول الحلويات والمشروبات الغنية بالسكر رغم التحذيرات المتواصلة من تناولها بسبب أضرارها المدمرة للصحة والجسم. فهل فكرت ماذا سيحدث لجسمك إذا قررت التوقف عن تناول كل طبق أو مشروب يحتوي على السكر؟ في هذا الشأن، نشر موقع "بيدي" المتخصص في شؤون الصحة ما سواجده الشخص إذا ما توقف عن تناول الحلويات والمشروبات الغنية بالسكر لشهر كامل، حسب التسلسل الزمني منذ الدقائق الأولى لتنفيذ قراره.

## لمدة شهر فقط.. إليك ما سيحصل بعد توقفك عن تناول السكر؟

الأشخاص الذين يتناولون وجبة خفيفة من القراصيا بجوع أقل وتناولوا سعرات حرارية أقل بشكل عام وتحكم أفضل في الشهية، بالمقارنة مع المشاركين الآخرين في الدراسة، الذين تناولوا وجبات خفيفة من الزبيب أو الفاصوليا".

ويعد تناول البرقوق المجفف، أو "القراصيا"، طريقة موثوقة يمكن من خلالها التغلب على الرغبة الشديدة في تناول السكر، لأنها تمنح مذاق الحلو بدون إضافة سكر للتحلية، بما يساعد على تحقيق أمر أساسي، هو القضاء على خصائص إدمان السكر في الكيمياء العصبية للدماغ.

وتقول الدكتورة ماناكير إن "القراصيا فاكهة طبيعية يمكن أن ترضي أذواق محبي الحلويات، بالإضافة إلى أنها، على عكس الحلوى، تحتوي على مضادات الأكسدة الطبيعية والفيتامينات والمعادن، إلى جانب الألياف مما يجعلها غذاءً مشبعاً". وتحتوي كل حبة من البرقوق المجفف على 3.5 غرام من السكريات الطبيعية و0.5 غرام من الألياف، وتنصح دكتور ماناكير من يتبعون نظاماً غذائياً لإنقاص الوزن يصاحبه ممارسة التمارين الرياضية، بالاحتفاظ بكيس من "القراصيا" في الثلاجة، وكلما شعروا بالرغبة في تناول الحلويات أو الأطعمة الحلوة بالسكر، يمكنهم تناول وجبة خفيفة منها للمساهمة بفاعلية في الحضي قدماً في نظامهم الغذائي الصحي وتحقيق الهدف والفوز بوزن مثالي.

بعد 20 دقيقة هذا ما سيحدث! يؤكد الموقع أن تناول السكر كالإدمان، يقود للاستمرار في طلب المزيد منه من دون توقف، لذلك بعد وجبتك الأولى الخالية من السكر، ستشعر بإشباع عال ولن تشتهي التحلية التي تأتي بعد الوجبة.

بعد ساعة.. شعور بالشبع يستمر بالشعور بالشبع بعد ساعة من الوجبة الأولى، وغالباً سوف تشعر بالحوية والنشاط، ومن المستبعد أن تشعر بالرغبة غير المتوقعة لتناول السكر، فإن الحل الصحي المثالي يتمثل في الحصول على وجبة خفيفة مفيدة.

وحسب ما نشره موقع "إيت ديس نوت ذات" Eat This Not That، تقول الدكتورة لورين ماناكير، مؤلفة كتاب "The First Time Mom's Pregnancy Cookbook and Feeding Male"، إن أحد أفضل الأطعمة التي يمكن تناولها للوجبات الخفيفة لسحق الرغبة الشديدة في تناول السكر هي البرقوق المجفف، المعروف أيضاً باسم "القراصيا".

تقول الدكتورة ماناكير إنه يمكن أن يساعد تناول البرقوق المجفف في تقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام لعدد من الأسباب، من بينها أنها "تؤدي إلى إخماد الشعور بالجوع، فوفقاً لدراسة نشرت في دورية Journal of Nutrition Bulletin، شعر

بعد 20 دقيقة هذا ما سيحدث! يؤكد الموقع أن تناول السكر كالإدمان، يقود للاستمرار في طلب المزيد منه من دون توقف، لذلك بعد وجبتك الأولى الخالية من السكر، ستشعر بإشباع عال ولن تشتهي التحلية التي تأتي بعد الوجبة.

بعد ساعة.. شعور بالشبع يستمر بالشعور بالشبع بعد ساعة من الوجبة الأولى، وغالباً سوف تشعر بالحوية والنشاط، ومن المستبعد أن تشعر بالرغبة للحصول على حلوى.

بعد يوم.. تناول طعام صحي تقول خبيرة التغذية لورين أوكونور، إنه بعد قضاء يوم كامل من دون تناول السكر، سيبدأ الشخص بالرغبة بتناول الطعام الغني بعناصر مفيدة، مثل الألياف والدهون التي كان يستبدلها السكر في الجسم.

بعد 3 أيام.. مزاج سيئ واكتئاب كما تشير أوكونور إلى أن اليوم الثالث هو أول أيام الصعبة، فترك السكر قد يبدأ بالتأثير على مزاج الشخص وقد يؤدي للاكتئاب في بعض الأحيان.

بعد أسبوع.. مزاج جيد وجه أفضل بعد أسبوع من التوقف عن الحلويات وغيرها، ستبدأ بالشعور بمزاج جيد وستحسن صحتك كثيراً، وستكون قادراً عن بذل جهد أكبر من ذي قبل.

بعد شهر.. رغبة غير متوقعة كما بينت خبيرة التغذية أنه ستختفي رغبتك بتناول

## الشفاء التام من الإيدز..

### حالات معزولة ولا حول سحرية

استفادت قلة من المرضى من فرصة غير عادية تمثلت في شفائهم من فيروس "إتش إي" المسبب لمرض العوز المناعي البشري "الإيدز"، لكن تلك الحالات معزولة للغاية ولا تسمح بعد بتطوير علاجات من شأنها أن تؤدي إلى القضاء التام على الفيروس.

وقال مريض من هؤلاء، تم الإعلان عن شفائه يوم الأربعاء، قبيل المؤتمر الدولي "للايدز" في مونتريال، تم أخيل قط أني ساعيش طويلاً بما يكفي للشفاء من الـ إتش إي في".

هذا المريض الذي نشر بياناً عن حالته من داخل مستشفى في كاليفورنيا، حيث كان يعالج من دون كشف هويته، هو رابع أو خامس شخص يشفي من فيروس "إتش إي"، بحسب تعدادات مختلفة. لذلك فإن تلك الحالات نادرة جداً.. ويتعين تمييز هؤلاء الأشخاص عن ملايين المرضى الصابين بـ "الإيدز" لكن يمكنهم العيش حتى متوسط العمر المتوقع بفضل وجود علاجات فعالة.

هذه العلاجات التي تسمى مضادات الفيروسات القهقرية، تمنع تكاثر فيروس نقص المناعة البشرية في الجسم، لكنها لا تقضي عليه تماماً. مع ذلك، في الحالات القليلة التي ثبت علاجها، يمكن الحديث عن اختفاء الفيروس.

ويعود أول هذه الشفاءات إلى عام 2008 لشخص قيل إنه من برلين، أما المريض ما قبل الأخير والذي أعلن عن شفائه قبل بضعة أشهر، فقد عولج في نيويورك.

لكن هؤلاء المرضى جميعاً لديهم حالة مشتركة محددة جداً. فهم كانوا يعانون من سرطانات الدم واستقادوا من زراعة الخلايا الجذعية التي جذبت جهاز المناعة لديهم.

وكان المرضى الذين شفوا محظوظين، إذ كان لدى الأشخاص الواهبين في حالاتهم طفرة نادرة في جينة تسمى "CCR5" تجعل جهاز المناعة مقاوماً للسلاسل الرئيسية لفيروس "إتش إي" في.

في أحدث حالة شفاء تم الإعلان عنها حتى الآن، خضع المريض من كاليفورنيا لعملية زرع نخاع عظمي في عام 2019.. بعد عامين، توقف عن تناول الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية، حيث أصبح الـ "إتش إي" غير قابل للكشف في جسده.

## مزيل عرق هائل بفعالية تدوم لأسبوع كامل

حصل مزيل عرق هائل بفعالية تدوم لأسبوع كامل، على مئات التقييمات من فئة الخمس نجوم، حيث وصفه العملاء بأنه معجزة حقيقية.

المنتج الذي أطلق عليه اسم "لافيلين 002" 002 Lavilin، عبارة عن مزيل عرق عشبي خال من الألبانوم حيث يدعي صانعه أن وضع كمية قليلة جداً منه ستبقي مستخدمه خالياً من العرق لمدة سبعة أيام.

يحتوي المنتج على مكونات طبيعية، بما في ذلك مزيج من فيتامين E والزنك والتلك وزيت بذور الخروع الذي يساعد على حبس الرطوبة عن طريق منع فقدان الماء من خلال الطبقة الخارجية من الجلد، وتبلغ تكلفة العبوة الواحدة منه 27.45 دولاراً.

ويتميز المنتج بأنه لا يوقف التعرق، بل يزيل رائحة العرق الكريهة بدلاً من ذلك. وقد صُمم المنتج في الأصل خلال الحرب العالمية الثانية للجيش السوفييتي، وتم إطلاقه مؤخراً في أستراليا حيث بنى قاعدة متنامية من الزبائن.

ويستهدف موقع شركة لافيلين لابوراتوريز على الإنترنت، بدراسة أجريت سابقاً عن المنتج تدعي فعاليتها لمدة 6.23 يوماً في المتوسط. في حين يزعم بعض مستخدميه أنهم يضعونه مرة كل 10 أيام في الشتاء ومرة كل أربعة أيام في الصيف.

يُنصح باستخدام منتج لافيلين بعد الاستحمام بالصابون ومسح الإبطين بضمادات كحولية قبل وضع نقطة صغيرة منه وفركه جيداً على المنطقة.

## ناسا ترسل إلى المريخ مروحيتين إضافيتين

أعلنت وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) تفاصيل عملية إحضار نحو 30 عينة من سطح المريخ إلى الأرض عام 2033 وفق خطة باتت تتضمن إرسال مروحيتين جديدتين إلى الكوكب الأحمر. وتمكن الروبوت الجوال "بريسيفرس" الذي هبط على سطح المريخ قبل عام ونصف عام، من استخراج 11 عينة صخرية حتى الآن، لكن إحضارها إلى الأرض لدراسها بالتفصيل بحثاً عن إمكان وجود أشكال حياة قديمة مهمة معقدة تتطلب خطوات متعددة.

وكانت ناسا تخطط حتى الآن لإرسال روبوت جوال آخر إلى المريخ لنقل العينات التي جمعها "بريسيفرس" إلى مركبة هبوط مزودة صاروخاً صغيراً يتولى الإقلاع بالعينات إلى المدار سنة 2031.

إلا أن الخطة تغيرت، إذ صرف النظر عن العربة الجوال الثانية، وستتولى "بريسيفرس" التي كان أداءها جيداً نقلها مباشرة إلى الصاروخ "مارس أسنت فيهيكل" (مركبة الصعود المريخية). وستؤخذ العينات من "بريسيفرس" باستخدام ذراع آلية صنعها وكالة الفضاء الأوروبية ووضعها في مركبة الهبوط كما كان مخططاً في الأساس. لكن ناسا لحظت من باب التحوط حلاً بديلاً إذا لم تتمكن عربة "بريسيفرس" من التحرك لتنفيذ المهمة.

فمركبة الهبوط التي يفترض أن تطلع في صيف 2028 وتصل إلى المريخ في منتصف 2030، ستحمل على ظهرها (بالإضافة إلى الصاروخ الصغير والذراع الآلية) مروحيتين صغيرتين.

## النساء المقاوم يخفض من خطر الإصابة بالسرطان

خلصت دراسة إلى أن تناول أطعمة غنية بالنساء المقاوم تخفض خطر الإصابة بالسرطان.

وقد قام العلماء بإعطاء الأشخاص المعرضين لخطورة وراثية المرتفعة للإصابة بالسرطان نظاماً غذائياً غني بالنساء المقاوم، المتواجد بكثرة في الفاكهة عندما تكون غير ناضجة، مثل الموز الأخضر.

وأظهرت النتائج أن هذا النظام الغذائي خفض من خطورة الإصابة ببعض أنواع السرطان بأكثر من النصف.

ويشار إلى أن النساء المقاوم، يعد نوعاً من الكربوهيدات، ويتواجد أيضاً في الشوفان والحبوب.

وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن الدراسة، التي قام بها خبراء بريطانيون، شملت ألف مريض يعانون من متلازمة لينش، وهي حالة وراثية تجعل الأشخاص عرضة للإصابة بالسرطان.

ويعتقد أن نحو 200 ألف بريطاني يعانون من هذه الحالة، على الرغم من أن أقل من 5% يعلمون أنهم لديهم هذه الحالة.

وقد شاركين في الدراسة جرعة يومية من النساء المقاوم، أي ما يعادل موزة غير ناضجة، لنحو عامين تم إعطاء



## وفاة «رائد المناخ» عن 103 أعوام

توفي عن 103 أعوام العالم البريطاني جيمس لافلوك المعروف بتحذيره المبكر من أزمة المناخ وبطرحه "فرضية غايا" التي تشبه الأرض بكان حي قادر على تنظيم نفسه، على ما أفادت عائلته الأربعاء.

وأعلنت عائلة لافلوك في بيان أنه توفي الثلاثاء في منزله "محاطاً بأسرته في عيد ميلاده الثالث بعد المئة".

وذكرت العائلة بأن الراحل "كان معروفاً للعالم بأنه رائد مناخ ومخترع نظرية غايا"، مضيفاً أن حالته الصحية تدهورت بعد سقوطه أخيراً.

وكان لافلوك الذي كان يصف نفسه طيلة حياته المهنية بأنه "عالم مستقل"، أشار الجدل برؤيته المتشائمة لأزمة المناخ.

واعتبر في تصريح لوكالة فرانس برس في العام 2009 قبل أشهر قليلة من مؤتمر كوبنهاغن للمناخ (كوب 15) الذي انتهى في فشل ذريع، أن "الأوان الذي نأكله... إنقاذ الكوكب كما نعرفه".



يستمر 3 أشهر

## شرطة دبي تنظم برنامجاً لتوعية العمال بحقوقهم

الأجور، وتطبيق للشكاوى العمالية، ومركز الاتصال 901. ويستغرق هذا البرنامج 3 أشهر منذ إنطلاقه. من جانبها، أوضحت السيدة فاطمة بوججير، منسقة مبادرة الروح الإيجابية، أن البرنامج التوعوي الذي انطلق من مستودعات "نون"، ويحضر أكثر من 150 عاملاً، يعزز أهداف مبادرة الروح الإيجابية في ترسيخ روح الانسجام الاجتماعي، وقيم التسامح، إلى جانب التنويه ببرامج الروح الإيجابية على مدار العام، والتي تمكن العمال من المشاركة فيها عبر فعاليات وأنشطة رياضية ومجتمعية هادفة.

البرنامج التوعوي يأتي في إطار توعية العمال على اختلاف فئاتهم بحقوقهم العمالية التي يكفلها لهم القانون، وذلك عن طريق التزول الميداني لمواقعهم، دعماً للتوجه الاستراتيجي لشرطة دبي في تعزيز الأمان وإسعاد المجتمع. وأضاف "نوضح من خلال البرامج التوعوية قنوات التواصل مع شرطة دبي، والتي تمكن جميع الفئات العمالية من طرح استفساراتهم وتقديم ملاحظاتهم وشكاوهم من خلالها، إلى جانب التعرف على حقوقهم القانونية والتزاماتهم التعاقدية، ومن ذلك تطبيق حماية

•• دبي- الفجر: نظمت الإدارة العامة لحقوق الإنسان في شرطة دبي، وبالتعاون مع مبادرة "الروح الإيجابية"، وبالتنسيق مع الشركاء الخارجيين من وزارة الموارد البشرية والتوطين، وهيئة الطرق والمواصلات، وشركات القطاع الخاص، برنامجاً توعوياً لأكثر من 150 عاملاً، لتوعيتهم بحقوقهم القانونية والتزاماتهم التعاقدية. وأكد النقيب حمد الشامسي، رئيس قسم مراقبة أوضاع العمالة المؤقتة في الإدارة العامة لحقوق الإنسان، إن



تقديرًا لبرنامجها التخصصي لإعادة تأهيل مبتوري الأطراف

## أمانة للرعاية الصحية تحصل على تصديق لجنة اعتماد مرافق إعادة التأهيل



•• أبوظبي- الفجر

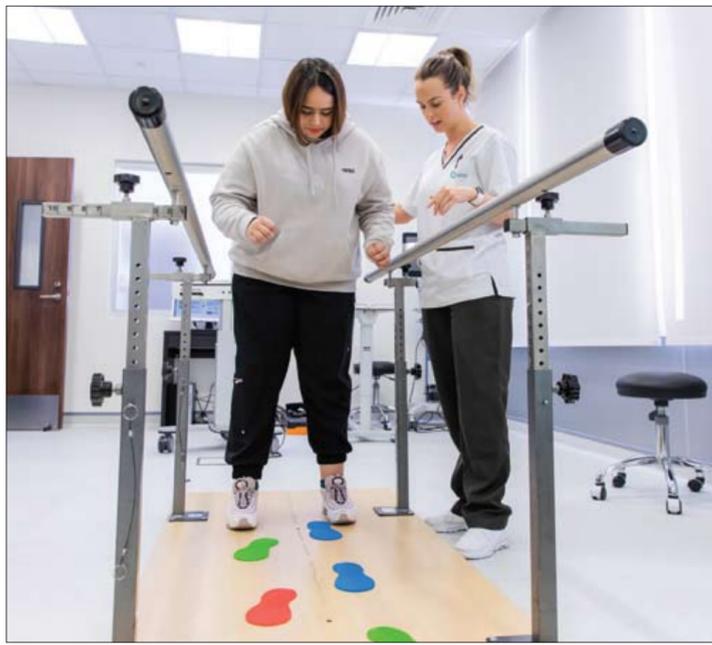
حصلت أمانة للرعاية الصحية، جزء من مبادرة للرعاية الصحية، على تصديق لمدة ثلاث سنوات من لجنة اعتماد مرافق إعادة التأهيل (كارف العالمية)، ومقرها الولايات المتحدة، لبرنامجها التخصصي لإعادة تأهيل مبتوري الأطراف.

ويعتبر تصديق لجنة اعتماد مرافق إعادة التأهيل من أعلى مستويات التقدير الذي يمكن أن تحصله المؤسسات المتميزة من حيث نظم المساءلة والالتزام بالمعايير الدولية في مجالي الصحة والخدمات الإنسانية. وقد حصلت أمانة للرعاية الصحية على التصديق لبرنامج إعادة تأهيل مبتوري الأطراف، لمدة ثلاث سنوات، بعد خضوعها لمراجعة دقيقة طالت منشأة إعادة تأهيل المرضى القدامى، وكافة خدماتها وبرامجها. ويؤكد هذا التصديق بأن المؤسسة قد خضعت لأعلى معايير التدقيق والفحص لضمان حصول المرضى على أعلى مستويات الخدمة ضمن فئتها.

لطالما حرصت أمانة للرعاية الصحية على توفير أعلى مستويات الرعاية الصحية عالمية المستوى للمرضى القدامى، ففي العام 2016، كانت أمانة للرعاية الصحية مستضيفة إعادة التأهيل الأول في الإمارات العربية المتحدة الحائز على اعتماد مؤسسة "كارف" عبر برنامج إعادة التأهيل الشامل المتكامل للمرضى القدامى. وكذلك كانت أول مقدم للرعاية الصحية في البلاد يحصل على اعتماد في مجال إعادة التأهيل بعد السكتة الدماغية في العام 2019. وما هي اليوم، تصبح أول منشأة رعاية صحية في دولة الإمارات، تتلقى تصديق "كارف" لثلاث سنوات لمرکز إعادة تأهيل مبتوري الأطراف.

وفضلاً عن حصولها على اعتماد "كارف" لخدمات إعادة تأهيل مبتوري الأطراف، حصلت أمانة للرعاية الصحية أيضاً على تصديق مدته ثلاث سنوات لبرنامج إعادة التأهيل الشامل المتكامل للمرضى القدامى، وإعادة تصديق لثلاث سنوات لبرنامجها لإعادة التأهيل بعد السكتة الدماغية.

وفي هذا السياق، قال الدكتور جيسون جراي، مدير أول العمليات السريرية في أمانة للرعاية الصحية: "نفتخر بحصولنا على هذا التصديق لمدة ثلاث سنوات من قبل لجنة اعتماد مرافق إعادة التأهيل لبرنامج إعادة تأهيل مبتوري الأطراف، فهي واحدة من أفضل هيئات الاعتماد المستقلة غير الربحية في العالم، تخصص وحدة إعادة تأهيل مبتوري الأطراف في رعاية المرضى الذين يحتاجون لإعادة تأهيل شاملة بعد وقوع حادثة غيرت حياتهم، مثل بتر الأطراف، وغيرها من الحالات



العصبية، ونوفر لمرضانا باقة واسعة من التخصصات المتعددة، التي تجتمع معاً لتوفير رعاية شاملة ضمن برنامج إعادة تأهيل مبتوري الأطراف". وأوضح الدكتور جراي: "نسعى في أمانة للرعاية الصحية لتمكين المرضى خلال رحلتهم العلاجية، ليتمكنوا من العودة لممارسة حياتهم الطبيعية والمضي قدماً نحو تحقيق طموحاتهم بكل راحة وهناء، ويؤكد اعتماد لجنة اعتماد مرافق إعادة التأهيل على ثقة المرضى والمجتمع الأشمل بنا، وهذا تقدير مهم لجهود وتفاني فريقنا الطبي من المتخصصين ومقدمي الرعاية الطبية". وختم الدكتور جراي: "كما يدعم هذا الاعتماد رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة في ضمان تلقي أفراد المجتمع لأفضل خدمات الرعاية الصحية التخصصية في العالم محلياً، ومن دون الحاجة لطلب العلاج في الخارج". ويؤكد حصول أمانة للرعاية الصحية على تصديق لجنة اعتماد مرافق التأهيل على التزام المستشفى المستمر برعاية المرضى بمساعدة فريق متمرس، ومدرب ضمن أفضل المؤسسات الدولية، يضم نخبة من أطباء إعادة التأهيل وأطباء علم النفس العصبي السريري، وأخصائيي الطب العام والطب الباطني والمعالجين، وأخصائيي الأطراف الصناعية، إلى جانب طاقم التمريض المختص في إعادة التأهيل، والدعم بفرق مكرس لرعاية المرضى وأسره.

حيث توفر أمانة للرعاية الصحية خطط رعاية شاملة مصممة لتلبية الاحتياجات الفردية لكل مريض، وذلك

## حديقة الحيوانات بالعين تكشف عن عجائب الصحراء في مخيمها الصيفي



•• العين - الفجر

تطلق حديقة الحيوانات بالعين في الأول من أغسطس مخيمها الصيفي "عجائب الصحراء" الذي يقدم للمشاركين هذا العام رحلة لاكتشاف الصحراء الإماراتية بكل ثروتها الطبيعية. ويركز المخيم الذي يستمر إلى 12 أغسطس على ثروات الصحراء وعجائبها وما تملكه من مقومات عظيمة، مع دعوة للتعرف على جهود الوالد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان طيب الله ثراه في تطويرها وتعميرها دون الساس بينيتها أو تدميرها. ويعرف المخيم الذي يقام للعام الثاني عشر تعريفاً تفاعلياً واستكشافياً لأشكال الصحراء وسبب تكونها ووجودها وما تضمه من تنوع حيوي، وما يتبعه الأسلاف من سلوكيات وممارسات ساهمت في الحفاظ عليها وعزز استدامة مواردها الطبيعية. ويتخلل المخيم أنشطة وفعاليات ومسابقات وبناء فرق تدعم أهداف المخيم في التعريف

## من الجمعية الملكية البريطانية لعلوم الحياة طالبة من جامعة الإمارات تحصل على جائزة أفضل مشروع في العلوم البيولوجية

•• العين - الفجر

ومنحت الجائزة الطالبة أمينة، عضوية مجانية لمدة ستة واحدة من الجمعية الملكية البريطانية لعلوم الحياة في لندن، المملكة المتحدة، كما وتمت دعوة الطالبة إلى حفل توزيع جوائز اعتماد الدرجات العلمية في العام المقبل والتي ستقام في مقر الجمعية الملكية في لندن. وسيتم أيضاً نشر اسم الطالبة أمينة على موقع الجمعية الملكية البريطانية لعلوم الحياة على شبكة الإنترنت، كما وسوف تتم إضافة اسم الطالبة في منشورات الجمعية الملكية البريطانية لعلوم الحياة الأخرى بصفتها فائزة بالجائزة.

وتعتبر الجمعية الملكية البريطانية لعلوم الأحياء كصوت واحد مسموع لعلم الأحياء، وتتمتع بمهمتها في تقديم المشورة للحكومة والتأثير على السياسة البحثية، من أجل النهوض بالتعليم والتطوير المهني، بالإضافة لتسهيل وتشجيع الاكتشافات الجديدة في علوم الأحياء من أجل المنفعة الوطنية والدولية، وإشراك الجمهور على نطاق أوسع في علوم الحياة..

مهارات ومعارف المشاركين. جدير بالذكر ان حديقة الحيوانات بالعين لا تزال تستقبل أفواج المشاركين من 7 سنوات إلى 14 سنة من الذكور والإناث .

اشكالها وسط مجموعات متناسقة من المشاركين بإشراف مختصين من الحديقة، وبما يتلاءم ويخدم المناهج الدراسية المعتمدة في الدولة بشكل عملي تفاعلي متمم ينمي

الصحراء الإماراتية وما تبدله الحديقة من جهود في الحفاظ على هذا التنوع الحيوي واستدامته من أبحاث ومشاريع وحماية الحياة البرية وصون الطبيعة في مختلف

## منوعات

# العقل

23

تخبرنا أنظمة التعليم في جميع أنحاء العالم أن التمرين هو وسيلة رائعة للحفاظ على لياقتك وصحتك. ولكن ما هي الفوائد الفسيولوجية الفعلية لرفع معدل ضربات القلب؟.

ويشرح ليام والتون، رئيس التحقق في شركة الهندسة الرياضية INCUS Performance، بعض الأسباب الرئيسية التي تجعل التمرين مهما للغاية ومفيدا لوظيفة الإنسان، بما في ذلك التأثير الإيجابي الذي يمكن أن تحدثه المشاركة على طول العمر الإيجابي، وحس الجسم وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بنمط الحياة.

وسيلة رائعة للحفاظ على لياقتك وصحتك

## لماذا تعتبر التمارين الرياضية مهمة حسب العلم؟



عام 2019 نُشر في مجلة السمعة ومتلازمة التمثيل الغذائي: "إن تأثير التمرين على السمعة أكبر في الظهر الخارجي (مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر) من العوامل العملية (الوزن ونسبة الدهون في الجسم)". ومع ذلك، لا يزال من الممكن أن يكون للتمرين الرياضية تأثير إيجابي في منع أو عكس أعراض السمعة، حيث خلص مؤلفو الدراسة إلى: "نقترح على الأفراد المصابين بالسمعة ممارسة الرياضة باستمرار لتحقيق تحسينات كبيرة في صحتهم". وتحذر منظمة الصحة العالمية (WHO) من أن "زيادة الوزن أو السمعة يمكن أن يكون لها تأثير خطير على الصحة". وتتابع: "يؤدي حمل الدهون الزائدة إلى عواقب صحية خطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية (بشكل رئيسي أمراض القلب والسكتة الدماغية) والسكري من النوع 2 واضطرابات العضلات والعظام مثل هشاشة العظام وبعض أنواع السرطان (بطانة الرحم والثدي والقولون).

ما مقدار التمرين الذي يجب أن تمارسه كل أسبوع؟ تشير توصيات النشاط البدني الرسمية إلى 150 دقيقة من التمارين المعتدلة كل أسبوع، ومع ذلك، من المهم أن نلاحظ أن نمط الحياة المستقرة بشكل عام مع زيارة ارتياد صالة الألعاب الرياضية لمدة ساعة واحدة كل يوم لا يكفي لمكافحة الآثار السلبية لنمط الحياة المذكور. وبدلاً من ذلك، من الأفضل إجراء تغييرات طويلة المدى لجعل نمط حياتك أكثر نشاطاً بشكل كامل.



تقليل مخاطر الأمراض المرتبطة بنمط الحياة يقول والتون: "واحدة من أهم فوائد التمارين الرياضية هي تقليل مخاطر الإصابة بأمراض مرتبطة بنمط الحياة مثل مرض السكري أو أمراض القلب. وثبت علمياً أن التمارين اليومية أثبتت فعاليتها (في دراسة نُشرت عام 2019 في مجلة Oxidative Medicine and Cellular Longevity) لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، حيث تكفي 30 دقيقة من التمارين المعتدلة خمس مرات في الأسبوع لإحداث فرق".

وسماع أن التمرين يمكن أن يكون مفيداً لصحة القلب قد لا يكون شيئاً جديداً بالنسبة لك. ولكن لماذا بالضبط له مثل هذا التأثير الإيجابي؟ ويقول والتون: "القلب عضلة، ومثل كل العضلات يحتاج إلى تحفيز منتظم ليبقى قوياً وصحياً. وبدون ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، تتراكم المواد الدهنية في الشرايين ما يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية". وأفادت دراسة نُشرت عام 2018 في مجلة Frontiers in Cardiovascular Medicine أن "التدريب على التحمل يرتبط بمستويات مرتفعة من البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL)، وبدرجة أقل، انخفاض في مستويات الدهون الثلاثية - كلا التغييرين يمكن أن يقلل مخاطر

## هل يعزز تناول الفاكهة الصحة العقلية؟

نعلم جميعاً أن تناول نظام غذائي صحي ومتوازن مفيد لصحتنا الجسدية - ولكن دراسة جديدة وجدت أنه يمكن أن يعزز أيضاً الصحة العقلية. وعلى وجه التحديد، ارتبط تناول المزيد من الفاكهة بتحسين الصحة العقلية بشكل عام، وتقليل أعراض الاكتئاب.

اليومية، ما يقلل بدوره من الصحة النفسية". ورغم أن الفواكه والخضروات، على حد سواء، غنية بالفيتامينات والمعادن، إلا أن الفوائد الأكبر على الصحة العقلية كانت ملحوظة في أولئك الذين يتناولون بانتظام الفواكه.

ويشرح نيكيولا ذلك، قائلاً: "كل من الفاكهة والخضروات غنية بمضادات الأكسدة والألياف والمغذيات الدقيقة الأساسية التي تعزز وظيفة الدماغ المثلى، ولكن يمكن فقدان هذه العناصر الغذائية أثناء الطهي. ونظراً لأننا على الأرجح نتناول الفاكهة نيئة، فقد يفسر ذلك تأثيرها الأقوى على صحتنا النفسية".

الغذائية" يعانون من سوء الحالة العقلية. وخلص نيكيولا وزملاؤه إلى أن "النتائج يمكن أن تشير إلى أن تناول وجبات خفيفة متكررة من الأطعمة المألوفة التي تفتقر إلى العناصر الغذائية قد يزيد من الهفوات العقلية

وأنتظمتهم الغذائية، موضحين بالتفصيل عاداتهم في تناول الوجبات الخفيفة. ووجدوا أن الأشخاص الذين يتناولون وجبات خفيفة من الفاكهة، مقارنة بالوجبات الخفيفة اللذيذة والحلوة والخضروات، كانت لديهم درجات أقل للاكتئاب وصحة نفسية أعلى، حتى بعد الأخذ في الحسبان اختلاف أعمارهم وصحتهم العامة ومقدار التمارين التي يمارسونها. ولاحظ الباحثون أن تناول الوجبات الخفيفة اللذيذة كان مرتبطاً بزيادة أعراض الاكتئاب والتوتر والقلق وانخفاض الرفاهية النفسية، من خلال زيادة حالات الفشل الإدراكي. وفي حين أن الدراسة لا يمكن أن تثبت أن تناول الفاكهة بشكل مباشر يحسن صحتهم العقلية، إلا أن المؤلف الرئيسي، الدكتور نيكيولا جين تالك، أشار إلى أنه، بشكل عام، "تناول وجبات خفيفة من الفاكهة الكاملة قد يزيد من امتصاص العناصر الغذائية... وبالتالي يكون له تأثير أقوى على الصحة النفسية". ومن ناحية أخرى، كان الأشخاص الذين تناولوا المزيد من "الأطعمة المألوفة التي تفتقر إلى العناصر

وأجرى فريق من الباحثين من جامعة أستون مسحا على أكثر من 400 بالغ في المملكة المتحدة حول صحتهم النفسية

المزيد من "الأطعمة المألوفة التي تفتقر إلى العناصر





**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
اعلان بالتشتر  
في المنازعة رقم: ٨٢٨/٢٠٢٢/٤١٥ نزاع محدد القيمة

المتظورة: في:التسوية الودية للمنازعات الباتمة رقم ٧٨٦  
موضوع المتنازعة: الزام المتنازع ضده بان يؤدي للمتنازعة مبلغ وقدره (١١٨٠,٠٠٠) درهم مائة وعشمة عشر ألف درهم وستون درهم والواحدة العشوية عشرة مائة و٤٠ مائتا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد ومقابل رد أصل شيك المتنازع كي يقتضى ش.م.م. - درهم ستون ألف درهم. -

تفاصيل الإعلان بالتشتر  
إلى المتنازع ضده: ١- مياكال رايموس - مجهول محل الإقامة بما أن المتنازع نفوس لتأجير السيارات ش.م.م.  
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٨١٦٦,٥٧) درهم والرسوم والصاريف وتعاب الحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاد للحمل بلا كفالة.

وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٨/٤ الساعة ٠٩:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فنتك مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
اعلان بالتشتر  
في التنفيذ رقم: ٢٦/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المتظورة: في:دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٨٥  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٢/٤١٢٦ تجاري جزئي، بسداد المبلغ المتنازع به وقدره (١٩٨٩٤) درهم شاملا للرسوم والصاريف.

تفاصيل الإعلان بالتشتر  
إلى المتنازع ضده: ١- فالارود ريتا ايه كار - صفته: مفند ضده موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتنازع به وقدره (١٩٨٩٤) درهم في تاريخ الاستحقاق للسناء التام مع الزامه بالرسوم والصاريف وتعاب الحاماة. وحدثت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٨/٣ الساعة: ٠٩:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فنتك مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للحكمة قبل الجلسة بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١5) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
اعلان بالتشتر  
في المنازعة رقم: ٧٤٤/٢٠٢٢/٤١٦ نزاع محدد القيمة

المتظورة: في:التسوية الودية للمنازعات الثالثة عشر رقم ٧٢٢  
موضوع المتنازعة: الزام المتنازع ضده بان يؤدي للمتنازعة مبلغ وقدره (١١٩٢٠) دولارا امريكيا - (٤٣,٨٣٢,٢) درهم اماراتي ما يعادله بالدرهم الاماراتي والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق للسداد التام مع الزامه بالرسوم والصاريف وتعاب الحاماة.

تفاصيل الإعلان بالتشتر  
إلى المتنازع ضده: ١- ريد كيسون للتجارة العامة ش.م.م. - صفته: متنازع ضده موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها الزام المتنازع ضده بان يؤدي للمتنازعة مبلغ وقدره (١١٩٢٠) دولارا امريكيا - (٤٣,٨٣٢,٢) درهم اماراتي ما يعادله بالدرهم الاماراتي والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق للسناء التام مع الزامه بالرسوم والصاريف وتعاب الحاماة. وحدثت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٨/٣ الساعة: ٠٩:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فنتك مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
اعلان بالتشتر  
في المنازعة رقم: ٨٢٨/٢٠٢٢/٤١٥ نزاع تجاري

المتظورة: في:التسوية الودية للمنازعات الباتمة رقم ٧٨٦  
موضوع المتنازعة: الزام المتنازع ضده بان يؤدي للمتنازعة مبلغ وقدره (١١٨٠,٠٠٠) درهم مائة وعشمة عشر ألف درهم وستون درهم والواحدة العشوية عشرة مائة و٤٠ مائتا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد ومقابل رد أصل شيك المتنازع كي يقتضى ش.م.م. - درهم ستون ألف درهم. -

تفاصيل الإعلان بالتشتر  
إلى المتنازع ضده: ١- مياكال رايموس - مجهول محل الإقامة بما أن المتنازع نفوس لتأجير السيارات ش.م.م.  
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٨١٦٦,٥٧) درهم والرسوم والصاريف وتعاب الحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاد للحمل بلا كفالة.

وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٨/٤ الساعة ٠٩:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فنتك مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
اعلان بالتشتر  
في المنازعة رقم: ١٠٧٨/٢٠٢٢/٤١٥ نزاع تجاري

المتظورة: في:التسوية الودية للمنازعات التاسعة رقم ٧٥٨  
موضوع المتنازعة: المطالبة بمبلغ (٢١٧٨) درهم بالاضافة للفوائد القانونية بواقع ٩٪ حتى تمام السداد .

تفاصيل الإعلان بالتشتر  
إلى المتنازع ضده: ١- ليندا ماركيس - صفته: متنازع ضده موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتنازع به وقدره (١١٢٩٠٠) درهم في تاريخ الاستحقاق للسناء التام مع الزامه بالرسوم والصاريف وتعاب الحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاد للحمل بلا كفالة.

وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٩ الساعة ١٠:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فنتك مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
اعلان بالتشتر  
في المنازعة رقم: ١٠٢٥/٢٠٢٢/٤١٥ نزاع تجاري

المتظورة: في:دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٢٠  
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيكات المرتجة أرقام (١٠٠٤٤١ - ١٠٠٤٤٢ - ١٠٠٤٤٣) والصادر عن المتنازع ضدها الريامي الترويوز ش.م.م. بقيمة (٣٠,٠٠٠) درهم

تفاصيل الإعلان بالتشتر  
إلى المتنازع ضده: ١- شركة الشخص الواحد ش.م.م. - صفته: مفند ضده موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتنازع به وقدره (٣٠٠٠٠) درهم في تاريخ الاستحقاق للسناء التام مع الزامه بالرسوم والصاريف وتعاب الحاماة. وحدثت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٨/٣ الساعة: ٠٩:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فنتك مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للحكمة قبل الجلسة بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١5) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
اعلان بالتشتر  
في التنفيذ رقم: ٧٢١٧/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المتظورة: في:دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٢٠  
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيكات المرتجة أرقام (١٠٠٤٤١ - ١٠٠٤٤٢ - ١٠٠٤٤٣) والصادر عن المتنازع ضدها الريامي الترويوز ش.م.م. بقيمة (٣٠,٠٠٠) درهم

تفاصيل الإعلان بالتشتر  
إلى المتنازع ضده: ١- شركة الشخص الواحد ش.م.م. - صفته: مفند ضده موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتنازع به وقدره (٣٠٠٠٠) درهم في تاريخ الاستحقاق للسناء التام مع الزامه بالرسوم والصاريف وتعاب الحاماة. وحدثت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٨/٣ الساعة: ٠٩:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فنتك مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للحكمة قبل الجلسة بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١5) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
اعلان بالتشتر  
في المنازعة رقم: ٢٨٢١/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المتظورة: في:دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٢  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/٢٨٢٢ تجاري جزئي، بسداد المبلغ المتنازع به وقدره (١١٢٩٠٠) درهم شاملا للرسوم والصاريف

تفاصيل الإعلان بالتشتر  
إلى المتنازع ضده: ١- محمد علي غلوم محمد اليوشي عنوانه: اماره الشارقة- الخان- شارع الخان - مبنى المغار - شقة ٢٠١ ويملكه احمد عبدالوهاب حسن محمد القاضي الموضوع الاعلان: - فن التميمم قاروات الديكور والاصباغ والتكسيه والازديبات - صفته: مفند

موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتنازع به وقدره (١١٢٩٠٠) درهم في تاريخ الاستحقاق للحكم، وعليه فان المحكمة سيأشير بالاجراء التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١5) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
تنازل/ بيع

إعلان بالتشتر  
ليكن معلوما للجميع بأن: ورثة / السيد محمد دولت الرحمن بن سكر برغيبون في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% في الرخصة السماه (بقاعة الميناء الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة تجارية رقم (19365)، إلى السيد / رازاول منير دولاتور الرحمن - الجنسية بنغلاديش

تعديلات أخرى: لا يوجد

وعملابض المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

**الكاتب العدل**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
تنازل/ بيع

إعلان بالتشتر  
ليكن معلوما للجميع بأن: السيد / درويش صابر - الجنسية باكرستان - يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% في الرخصة السماه (ركن الميناء التصليح مكيفات هواء السيارات) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة تجارية رقم (796691)، إلى السيد / سيدا جان توميري - الجنسية باكرستان ،

تعديلات أخرى: لا يوجد

وعملابض المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

**الكاتب العدل**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
تنازل/ بيع

اعلان بالتشتر  
ليكن معلوما للجميع بأن السيد/ عائشة حسن علي ابراهيم علي - الجنسية الاماراتي ترغب في البيع والتنازل عن 50% من كامل حصته البالغة 100% لصالح السيد / كمال الدين دانا مياہ - الجنسية: بنغلاديش وكذلك السيد/ عائشة حسن علي ابراهيم ال علي - الجنسية: الامارات ترغب في البيع والتنازل عن 50% من كامل حصته البالغة 100% لصالح السيد / محمد عثمان شمس العلم - الجنسية: بنغلاديش في الرخصة السماه (كافيتريا زهرة النجوم) صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة بالرقم (535080)تعديلات اخرى : تغيير الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى وكيل وخدمات.

وعملابض المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

**الكاتب العدل**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
تنازل/ بيع

اعلان بالتشتر  
ليكن معلوما للجميع بأن السيد/ علي سالم علي سام المزروع - الجنسية: الامارات يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% لصالح السيد/ علاء الدين نضال المصري - الجنسية سوريا في الرخصة السماه خدمات الصيحاء لتنظيف المنازل) صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة بالرقم (211839)

تعديلات اخرى : تغيير الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى وكيل وخدمات

وعملابض المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

**الكاتب العدل**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
تنازل/ بيع

إعلان بالتشتر  
ليكن معلوما للجميع بأن السيد: محمد زاهر الاسلام محمد موسى - الجنسية: بنغلاديش، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد: جنيد كوثان كارابي عبدالله موقاتناتكات بوتياياويرايل - الجنسية: الهند، في الرخصة السماه (كافيتريا سما المدينة) تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة رقم (772908) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة، وتعديلات أخرى: تغيير وكيل الخدمات، وعملابض المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

**الكاتب العدل**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
اعلان بالتشتر  
في المنازعة رقم: ١٠٩٧/٢٠٢٢/٤١٥ نزاع مدني

المتظورة: في:دائرة التنفيذ الثالثة رقم ٤٣٧  
موضوع الدعوى: الزام المدعي عليه بسداد مبلغ (٦٦٢,٨٣٠,٠٠) درهم مائتان وستون الفا وثمانمائة وستة مائة درهم مع الزامه بالرسوم والصاريف.

تفاصيل الإعلان بالتشتر  
إلى المتنازع ضده: ١- تفلين عبيد محمد المجيد - مجهول محل الإقامة بما ان المتنازع :باب الدبئية لتأجير السيارات ش.م.م.م. قد قرت المحكمة اصدار قرار منهي للخصومة وفقا للمادة ٥٤ من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية وقررت بمناية الحضورى بالزام المتنازع ضده مبلغ (٢٩,٢٥٣) درهم والفائدة ١٥ ٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والزئمه الرسوم والصاريف .

وقرت المحكمة اصدار قرار منهي للخصومة وفقا للمادة ٥٤ من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية وقررت بمناية الحضورى بالزام المتنازع ضده مبلغ (٢٩,٢٥٣) درهم والفائدة ١٥ ٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والزئمه الرسوم والصاريف.

**رئيس القسم**

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : سوبر ماركت ديلس (ش ذ م م)  
العنوان : محل رقم 11&12 ملك الفنان العفارية - بر دبي - مرسى دبي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 606416 رقم القيد بالسجل التجاري : 1023439 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك بموجب قرار صادر من محاكم دبي بتاريخ 2022/6/8 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/6/8 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين يسرى وشركاه للاستشارات وتلقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 703 ملك يسرى عادل امين - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : يسرى وشركاه للاستشارات وتلقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 703 ملك يسرى عادل امين - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية سوبر ماركت ديلس (ش ذ م م) وذلك بموجب قرار صادر من محاكم دبي بتاريخ 2022/6/8 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/6/8 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه المكان ببدي على العنوان المذكور اعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : حكايات ضوء القمر - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 43 - 44 ملك بلدية دبي - بر دبي - الفهيدى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 824063 رقم القيد بالسجل التجاري : 1387228 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك بموجب قرار صادر من محاكم دبي بتاريخ 2021/8/16 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2021/8/16 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين يسرى وشركاه للاستشارات وتلقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 703 ملك يسرى عادل امين - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : يسرى وشركاه للاستشارات وتلقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 703 ملك يسرى عادل امين - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية حكايات ضوء القمر (ش ذ م م) وذلك بموجب قرار صادر من محاكم دبي بتاريخ 2021/8/16 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2021/8/16 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه المكان ببدي على العنوان المذكور اعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : حينيا لسفر والسياحة - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 641 ملك رخصانية غوثية - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : 04-2833911 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية حينيا لسفر والسياحة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار صادر من محاكم دبي بتاريخ 2022/7/25 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/7/25 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه المكان ببدي على العنوان المذكور اعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : بدر صالح لمراجعة الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 641 ملك رخصانية غوثية - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : 04-2833911 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية حينيا لسفر والسياحة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار صادر من محاكم دبي بتاريخ 2022/7/25 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/7/25 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه المكان ببدي على العنوان المذكور اعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
اعلان بالتشتر  
في الدعوى رقم: ٧٢٢/٢٠٢٢/٢٠٠ تجاري كلي

المتظورة: في:دائرة الدعوى الثالثة رقم ٤١١  
موضوع الدعوى: المطالبة بالزام المدعي العملي الورثي والثاني بان يؤدي للمتنازع مبلغ (١٠٠٠٠٠٠٠) درهم مائة الف درهم مع الزامه بالرسوم والصاريف ومقابل رد أصل شيك المتنازع عليه ولائون ودورها وتكسيه المبلغ وقابل السداد التام وشمول الحكم بالنفاد للحمل بلا كفالة كون النزاع ملغلا بنص الفقرة ٩ من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية الاتحادي الموضوع عليه الاول والثاني والرسوم والصاريف ومقابل السداد التام وشمول الحكم بالنفاد للحمل بلا كفالة.

عنوانه: الامارات - اماره دبي - دبيرة - دبي - شارع روسميد - مبنى بنتي بنك دبي الاسلامي - شقة الساكن - بجوار دوار الساعة  
ويملكه: عبدالرحمن نصيب عبدالرحمن بن نصيب  
المطلوب اعلاؤه: ١- عمران محمد عبيدالله كرم - صفته: مدعي عليه  
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتنازع به وقدره (١٠٠٠٠٠٠٠) درهم مائة الف درهم مع الزامه بالرسوم والصاريف ومقابل رد أصل شيك المتنازع عليه ولائون ودورها وتكسيه المبلغ وقابل السداد التام وشمول الحكم بالنفاد للحمل بلا كفالة كون النزاع ملغلا بنص الفقرة ٩ من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية الاتحادي الموضوع عليه الاول والثاني والرسوم والصاريف ومقابل السداد التام وشمول الحكم بالنفاد للحمل بلا كفالة.

وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٩ الساعة: ١٠:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فنتك مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
اعلان بحكم بالتشتر  
في الدعوى رقم: ٧٢٠/٢٠٢٢/٢٨٠ تجاري مصارف جزئي

المتظورة: في:دائرة المصارف الجزئية الثالثة رقم ٤٢٧  
موضوع الدعوى: الزام المدعي عليه بسداد مبلغ (٦٦٢,٨٣٠,٠٠) درهم مائتان وستون الفا وثمانمائة وستة مائة درهم مع الزامه بالرسوم والصاريف ومقابل السداد التام وشمول الحكم بالنفاد للحمل بلا كفالة كون النزاع ملغلا بنص الفقرة ٩ من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية الاتحادي الموضوع عليه الاول والثاني والرسوم والصاريف ومقابل السداد التام وشمول الحكم بالنفاد للحمل بلا كفالة.

عنوانه: الامارات - اماره دبي - دبيرة - دبي - شارع روسميد - مبنى بنتي بنك دبي الاسلامي - شقة الساكن - بجوار دوار الساعة  
ويملكه: عبدالرحمن نصيب عبدالرحمن بن نصيب  
المطلوب اعلاؤه: ١- عمران محمد كرم - صفته: مدعي عليه  
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتنازع به وقدره (٦٦٢,٨٣٠,٠٠) درهم مائتان وستون الفا وثمانمائة وستة مائة درهم مع الزامه بالرسوم والصاريف ومقابل السداد التام وشمول الحكم بالنفاد للحمل بلا كفالة كون النزاع ملغلا بنص الفقرة ٩ من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية الاتحادي الموضوع عليه الاول والثاني والرسوم والصاريف ومقابل السداد التام وشمول الحكم بالنفاد للحمل بلا كفالة.

وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٩ الساعة: ١٠:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فنتك مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
اعلان بالتشتر  
في المنازعة رقم: ٢٢٧/٢٠٢٢/٤١٥ نزاع تجاري

المتظورة: في:التسوية الودية للمنازعات السادسة عشر رقم ٦٧٦  
موضوع المتنازعة: تسجيل نزاع تجاري للمطالبة بمبلغ (٢٠,١٦٢,٢٢) درهم خلاف ماستيندج من اجرة حتى تاريخ ارجاع السيارة المتنازعة بالاضافة للفوائد القانونية بواقع ١٢٪ حتى تمام السداد والتعميم على السيارات المتنازعة رقم (٠-٨٨٣٧٠-٠٩٠٠٧٠٧١) والامر باعادتها للمتنازعين .

تفاصيل الإعلان بالتشتر  
إلى المتنازع ضده: ١- جلوبال دايركت لتأجير السيارات/فريفتي لتأجير السيارات عنوانه:الامارات -امارة دبي -الكرامة - بر دبي - دبي - شارع الكرامة - مبنى ارتكو - شقة الطابق الثالث -فريفتي لتأجير السيارات  
المطلوب اعلاؤه: ١- محمد بن حسن بن محمد الضهري - صفته: متنازع ضده موضوع الإعلان : قررت المحكمة اصدار قرار منهي للخصومة وفقا للمادة ٥٤ من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية وقررت بمناية الحضورى بالزام المتنازع ضده مبلغ (٢٠,١٦٢,٢٢) درهم والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والزئمه الرسوم والصاريف .

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣٦٠٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٩  
اعلان بالتشتر  
في المنازعة رقم: ٢٨١٦/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المتظورة: في:التسوية الودية للمنازعات السادسة عشر رقم ٦٧٦  
موضوع المتنازعة: تسجيل نزاع تجاري للمطالبة بمبلغ (٢٠,١٦٢,٢٢) درهم خلاف ماستيندج من اجرة حتى تاريخ ارجاع السيارة المتنازعة بالاضافة للفوائد القانونية بواقع ١٢٪ حتى تمام السداد والتعميم على السيارات المتنازعة رقم (٠-٨٨٣٧٠-٠٩٠٠٧٠٧١) والامر باعادتها للمتنازعين .

تفاصيل الإعلان بالتشتر  
إلى المتنازع ضده: ١- جلوبال دايركت لتأجير السيارات/فريفتي لتأجير السيارات عنوانه:الامارات -امارة دبي -الكرامة - بر دبي - دبي - شارع الكرامة - مبنى ارتكو - شقة الطابق الثالث -فريفتي لتأجير السيارات  
المطلوب اعلاؤه: ١- محمد بن حسن بن محمد الضهري - صفته: متنازع ضده موضوع الإعلان : قررت المحكمة اصدار قرار منهي للخصومة وفقا للمادة ٥٤ من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية وقررت بمناية الحضورى بالزام المتنازع ضده مبلغ (٢٠,١٦٢,٢٢) درهم والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والزئمه الرسوم والصاريف .

وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٩ الساعة: ١٠:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فنتك مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

**رئيس الشعبة**

# منوعات الفكر 26



•• أبو طيبي- الفجر:  
يواصل الأرشيف والمكتبة الوطنية دوره التثقيفي والتوعوي بأهمية توثيق الماضي وتدوين الحاضر، وتنظيم الأرشيفات الحكومية وفق بنود القانون الاتحادي رقم ٧ لعام ٢٠٠٨ بشأن الأرشيف والمكتبة الوطنية وتعديلاته ولائحته التنفيذية، وبهذا الصدد قدم دورة تدريبية افتراضية في "جرد الوثائق في الجهات الحكومية"، ومحاضرة افتراضية بعنوان: "التاريخ الشفاهي في الأرشيف والمكتبة الوطنية".

## الأرشيف والمكتبة الوطنية يواصل جهوده في تنظيم الأرشيفات وإثرائها



قدمت الدورة التدريبية الأولى في: "جرد الوثائق في الجهات الحكومية" السيدة أمل عبد الحميد رئيس وحدة تنظيم الأرشيف الحكومي في الأرشيف والمكتبة الوطنية، وذلك بهدف شرح آليات جرد الوثائق والأرشيف لدى الجهات الحكومية امتثالاً لبنود القانون المذكور ولائحته. وتعد هذه الدورة التدريبية أساسية؛ إذ إنها تأتي ضمن نطاق تطبيق النظام المتكامل لإدارة الوثائق والأرشيف بالجهات الحكومية، الأمر الذي يسهم بشكل كبير في تعزيز مهارات الموظفين وتطوير الكوادر المؤهلة في مجال إدارة الوثائق والأرشيف. وقد ركزت هذه الورشة في آلية جرد كافة الوثائق في الجهات الحكومية في كل مواقع الحفظ داخل المؤسسة وخارجها، وذلك امتثالاً لمتطلبات القانون رقم 7 لسنة 2008 بشأن الأرشيف والمكتبة الوطنية وتعديلاته ولائحته التنفيذية، بغرض التعرف على الملفات التي يجب الاحتفاظ بها، والملفات التي لم تعد الجهة بحاجة إليها وبالتالي تحويلها للحفظ الدائم لدى الأرشيف والمكتبة الوطنية، هذا بالإضافة لتسهيل تطبيق كافة الإجراءات المتعلقة بالأرشيف بالمؤسسة، من تحديد مدد حفظ الملفات، وتصنيف الوثائق الوظيفي، وتسهيل الوصول للوثائق لحفظ حقوق المؤسسة الحكومية ومعامليها وموظفيها، كما أن الجرد الدوري للوثائق من شأنه ضمان الحفاظ على أصول الجهة وبالتالي العمل على توفير سبل الحماية اللازمة من الكوارث والأزمات. وعلى صعيد آخر أكدت المحاضرة التي قدمتها كل من ميثاء الزعابي رئيس قسم التاريخ الشفاهي في الأرشيف والمكتبة الوطنية، ومريم المزروعي باحث أول في القسم اهتمام الأرشيف والمكتبة الوطنية بالمقابلات التي تجريها فرق التاريخ الشفاهي مع كبار المواطنين، والكثير من أعلام ورموز الإمارات ممن عاصروا قيام الاتحاد، لكي تنهل الأجيال الدروس والعبر من التجارب التاريخية المميزة. وأشارت المحاضرة إلى أن التاريخ الشفاهي يعني بتسجيل تاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة وتراثها العنوي، وتوثيقه عن طريق الروايات الشفاهية، وهو يرصد ما تناقلته ذاكرة المعمرين والمخضرمين وشهود العصر.

ووقفت المحاضرة مع مواد القانون رقم 7 لعام 2008 بشأن الأرشيف والمكتبة الوطنية وتعديلاته التي حثت على استعمال المعلومات التاريخية الموقفة بالأرشيف الشفوي وإتاحتها بشكل علمي. وسلطت المحاضرة الضوء على أهداف التاريخ الشفاهي، وأساليب إجراء المقابلات بالتسجيل الصوتي، وبالتسجيل الصوتي والمرئي (الفيديو)، وعلى المواضيع التاريخية، مثل: الحياة الاجتماعية، والحياة السياسية والإدارية، والحياة الاقتصادية والثقافية، والعمارة والفنون، وأهم المشاريع... وغيرها. واستعرضت المحاضرة مراحل إجراء مقابلة التاريخ الشفاهي، وصولاً إلى إتاحتها، والاستفادة منها في إصدارات الأرشيف والمكتبة الوطنية، مثل: كتاب (ذاكرتهم تاريخنا) في جزيه الأول والثاني، وفي الختام حثت المحاضرتان على أهمية ترشيح من يروونه مناسباً من السرواة لإجراء مقابلة معهم بهدف حفظ ذاكرتهم الوطنية الحية وتوثيقها.



## شما بنت محمد تؤكد على قيمة الفنون خلال زيارتها لمعرض تيت مودرن و معرض لندن الوطني



كما قامت الشبيخة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان بعد انتهاء زيارتها لمعرض (تيت مودرن) وهو أحد المتاحف والمعارض البريطانية الوطنية التي تحتوي على عرض للعديد من اللوحات الفنية الحديثة البريطانية والدولية والتي يعود تاريخ بعضها لعام 1900م. ويعتبر معرض (تيت مودرن) أكبر مساحة للفن الحديث في لندن، وتعرض القطع الفنية في المتحف بصورة موضوعية، وليست زمنية، حيث إنها مقسمة إلى التاريخ، الذاكرة، المجتمع، المناظر الطبيعية، الحياة الساكنة، الحياة الحقيقية وغيرها. كان في استقبال الشبيخة شما (السيد موريزيو) أحد المختصين بالفن في المعرض والذي أبدى ترحيبه وتقديره لزيارتها للمعرض ثم اصططحها في جولة عبر الأقسام المختلفة للمعرض مقدماً لكثير من المعلومات القيمة حول المقتنيات المختلفة للمعرض والفنانين وتاريخهم الفني

امتداداً لنشاط الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان الثقافي، قامت بزيارة متحف (تيت مودرن) وهو أحد المتاحف والمعارض البريطانية الوطنية التي تحتوي على عرض للعديد من اللوحات الفنية الحديثة البريطانية والدولية والتي يعود تاريخ بعضها لعام 1900م. ويعتبر معرض (تيت مودرن) أكبر مساحة للفن الحديث في لندن، وتعرض القطع الفنية في المتحف بصورة موضوعية، وليست زمنية، حيث إنها مقسمة إلى التاريخ، الذاكرة، المجتمع، المناظر الطبيعية، الحياة الساكنة، الحياة الحقيقية وغيرها. كان في استقبال الشبيخة شما (السيد موريزيو) أحد المختصين بالفن في المعرض والذي أبدى ترحيبه وتقديره لزيارتها للمعرض ثم اصططحها في جولة عبر الأقسام المختلفة للمعرض مقدماً لكثير من المعلومات القيمة حول المقتنيات المختلفة للمعرض والفنانين وتاريخهم الفني

كما قامت الشبيخة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان بعد انتهاء زيارتها لمعرض (تيت مودرن) وهو أحد المتاحف والمعارض البريطانية الوطنية التي تحتوي على عرض للعديد من اللوحات الفنية الحديثة البريطانية والدولية والتي يعود تاريخ بعضها لعام 1900م. ويعتبر معرض (تيت مودرن) أكبر مساحة للفن الحديث في لندن، وتعرض القطع الفنية في المتحف بصورة موضوعية، وليست زمنية، حيث إنها مقسمة إلى التاريخ، الذاكرة، المجتمع، المناظر الطبيعية، الحياة الساكنة، الحياة الحقيقية وغيرها. كان في استقبال الشبيخة شما (السيد موريزيو) أحد المختصين بالفن في المعرض والذي أبدى ترحيبه وتقديره لزيارتها للمعرض ثم اصططحها في جولة عبر الأقسام المختلفة للمعرض مقدماً لكثير من المعلومات القيمة حول المقتنيات المختلفة للمعرض والفنانين وتاريخهم الفني



## في حملة قرائية بعنوان «صيفك رواية» دعوة للقراءة والسفر من «روايات» و«طيران الإمارات»

مثمراً بيني الوعي ويحقق التواصل بين القارئ في مجتمع الإمارات والمعرفة والآداب العالمية. يشار إلى أن الإعلان عن الفائزين بتذاكر السفر سيتم في نهاية الحملة، ويمكن الاطلاع على المزيد من التفاصيل حول الحملة وشروط الاشتراك فيها عبر حسابات دار «روايات» على مواقع التواصل الاجتماعي.

الصيف، تشتمل حملة «صيفك رواية» على مسابقة أخرى، تمنح من يشاركون بالعروض والقراءات المتميزة للكتب جوائز كل أسبوع خلال فترة المسابقة، تقدم من خلالها «روايات» 5 حقائب أسبوعياً تحتوي على مجموعة كتب من إصداراتها لـ 5 فائزين، يتم الإعلان عن أسمائهم كل يوم اثنين عبر حسابها الرسمي على الإنستغرام. وتوجد الحملة توجه مجموعة كلمات التي تتبعها دار «روايات» وسعيها إلى الدمج بين الإسهام في حركة نشر الكتاب والتشجيع على القراءة، تجسيدا لرؤية إمارة الشارقة ودولة الإمارات العربية المتحدة عامة نحو نشر ثقافة القراءة وتعزيزها في المجتمع، لتبقى نشاطاً

القراءة وما تتركه من أثر إيجابي في النفس يجعل منها حياة موازية ورحلة مثمرة إلى عالم الفن والمعرفة. وتستمر الحملة على مدى 6 أسابيع منتصف شهر سبتمبر، بهدف تشجيع أفراد المجتمع على القراءة، والاستفادة من الإجازة الصيفية في التعلم والمطالعة، وتتضمن المسابقة كتابة مراجعة لإحدى إصدارات «روايات» المختارة ونشرها على منصات التواصل الاجتماعي، مع تسجيل ونشر فيديو يلخص فيه المشارك الكتاب الذي قام بقراءته. ويحصل ستة فائزين على تذكريتين للسفر إلى ستة بلدان، للذهاب في رحلات للاستمتاع بالإجازة الصيفية بناءً على مراجعاتهم للأعمال المختارة المنشورة من خلال دار روايات.

القراءة وما تتركه من أثر إيجابي في النفس يجعل منها حياة موازية ورحلة مثمرة إلى عالم الفن والمعرفة. وتستمر الحملة على مدى 6 أسابيع منتصف شهر سبتمبر، بهدف تشجيع أفراد المجتمع على القراءة، والاستفادة من الإجازة الصيفية في التعلم والمطالعة، وتتضمن المسابقة كتابة مراجعة لإحدى إصدارات «روايات» المختارة ونشرها على منصات التواصل الاجتماعي، مع تسجيل ونشر فيديو يلخص فيه المشارك الكتاب الذي قام بقراءته. ويحصل ستة فائزين على تذكريتين للسفر إلى ستة بلدان، للذهاب في رحلات للاستمتاع بالإجازة الصيفية بناءً على مراجعاتهم للأعمال المختارة المنشورة من خلال دار روايات.

القراءة وما تتركه من أثر إيجابي في النفس يجعل منها حياة موازية ورحلة مثمرة إلى عالم الفن والمعرفة. وتستمر الحملة على مدى 6 أسابيع منتصف شهر سبتمبر، بهدف تشجيع أفراد المجتمع على القراءة، والاستفادة من الإجازة الصيفية في التعلم والمطالعة، وتتضمن المسابقة كتابة مراجعة لإحدى إصدارات «روايات» المختارة ونشرها على منصات التواصل الاجتماعي، مع تسجيل ونشر فيديو يلخص فيه المشارك الكتاب الذي قام بقراءته. ويحصل ستة فائزين على تذكريتين للسفر إلى ستة بلدان، للذهاب في رحلات للاستمتاع بالإجازة الصيفية بناءً على مراجعاتهم للأعمال المختارة المنشورة من خلال دار روايات.

## منوعات

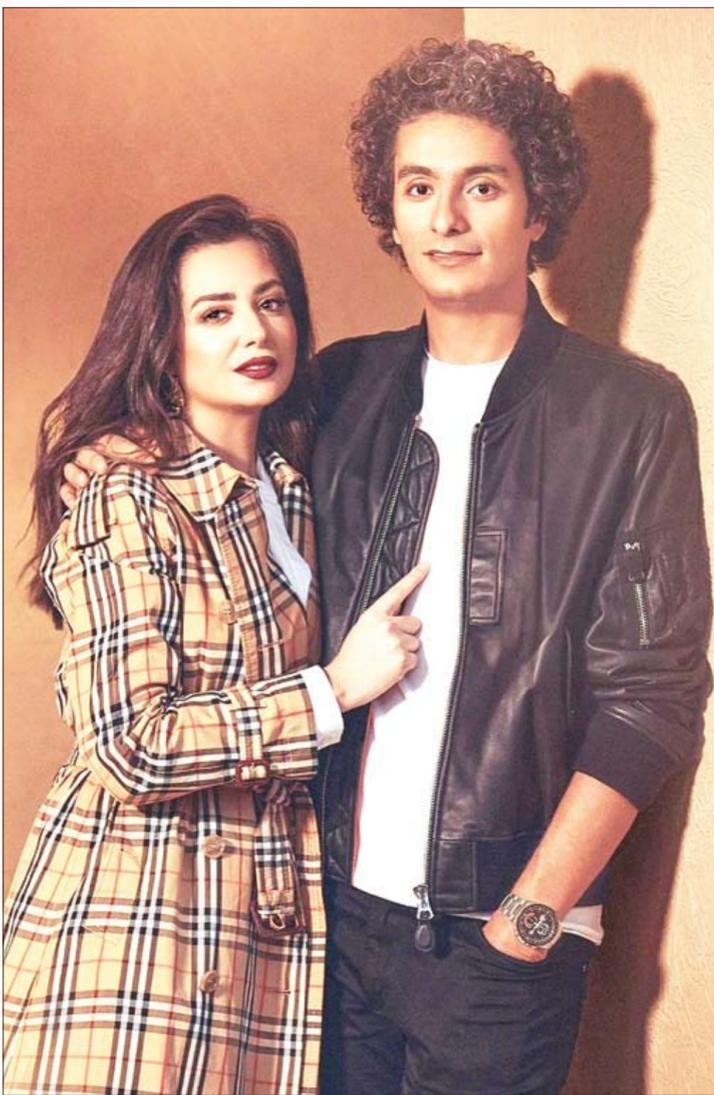
# العقل

27

احتفلت الفنانة هبة مجدي أمس بعيد ميلادها الذي يوافق الـ ٢٨ من يوليو، حيث استطاعت أن تخلق لذاتها مساحة خاصة في الساحة الفنية، فهي دائمة الحرص على اختيار الأدوار التي تبرز موهبتها في فن تقمص الأدوار، حيث تمتلك موهبة فنية كانت كلمة السري في تطويع موهبتها التي جعلتها تمتلك قدرة على اللعب بين الأدوار الرومانسية والدرامية والتراجيدي، والتي جعلت منها فنانة من طراز خاص بمجرد ظهورها على الشاشة تلفت الأنظار لها، فقدمت العديد من الشخصيات المهمة لما تملكه من موهبة وثقافة وحضور وفي هذا التقرير نستعرض أبرز المعلومات الفنية والحياتية عنها:

تحرص على اختيار الأدوار التي تبرز موهبتها

## هبة مجدي .. بين الأدوار الرومانسية والدرامية والتراجيدي



على الاطمئنان على وضعها الصحي بعد هذه الأزمة. هبة نشرت عبر حسابها على "انستجرام" أكثر من صورة جديدة لها، قدمت من خلالها التهنية لجمهورها ومتابعيها بمناسبة عيد الأضحى، كما اعتذرت عن تأخرها في تقديم التهنية بهذه المناسبة وابتعادها عن السوشيال ميديا خلال الأيام الماضية، حيث أوضحت النجمة المصرية أنها تعرضت لأزمة صحية تسببت في هذا الابتعاد، وأشارت أن حالتها باتت الآن أفضل، وتمنت الشفاء لكل مريض فكتبت هبة مجدي: "عيد سعيد عليكم جميعاً أسفة أنني بعيد عليكم متأخر، بس تعبت شوية والحمد لله بقيت أحسن.. ربنا يشفي كل مريض ويبعد عنا المرض يارب".

### علامات التأثر بالمرض

هبة مجدي لاقت التسوية التي نشرتها تفاعل كبير من جمهورها وأيضا زملائها في الوسط الفني، خصوصا أن النجمة المصرية ظهرت وهي متأثرة بعلامات المرض التي ظهرت على ملامحها، وتمنوا لها السلامة واستكمال شفاها على خير، وكان من بين النجوم الذين علقوا على صورة النجمة هبة مجدي كل من الفنانة مي سليم وسهر الصايغ، ومي الباهي ومي سمير، ومنى ممدوح، وأيضا الفنان محمد محمود عبدالعزيز، وعزوز عادل، ولم تكشف الفنانة المصرية على تفاصيل أكثر عن فترة مرضها واكتفت بطمأننة الجمهور على حالتها.

### اختفاء هبة مجدي عن السوشيال ميديا

هبة مجدي كانت حريصة على التفاعل مع متابعيها عبر وسائل التواصل الاجتماعي حيث نشرت أكثر من جلسة تصوير خضعت لها وأثارت إعجاب محبيها، كما احتفلت أيضا بيوم الأب ونشرت صورة تجمعها بوالدها الراحل عبر حسابها على "انستجرام"، وعلقت عليها فكتبت: "اسمه مجدي.. هو أبى لكنه أفضل رجل في العالم.. لديه كل المكونات لرجل صحيح (أه والله) كنت محظوظا بهذا الرجل.."

عيد أب سعيد يا مجدي في الجنة"، ولذلك جاء اختفاء النجمة المصرية عن وسائل التواصل الاجتماعي وعدم تفاعلها مع جمهورها خصوصا أيام عيد الأضحى مقلقا لهم، لتحرص في النهاية على الكشف عن سبب هذا الاختفاء.

### آخر أعمال النجمة هبة مجدي

هبة مجدي شاركت خلال شهر رمضان الماضي في مسلسل "المداخ 2 - أسطورة الوادي"، والذي تعاونت فيه مع الفنان حمادة هلال ومجموعة كبيرة من النجوم أبرزهم الفنان أحمد العزيز، وكمال أبو رية، وخالد سرحان، ودنيا عبدالعزيز، كما أنها شاركت أيضا مع النجم محمد رمضان في بطولة مسلسل "موسى" الذي قدمت فيه دور شفيقة وحظى العمل بنجاح كبير وتصدرت محركات البحث، كما أشاد الجمهور كذلك بأداء النجمة المصرية لدورها.

درست هبة مجدي في كلية الآداب جامعة عين شمس قسم نقد مسرحي وأيضا تدرس في معهد الموسيقى العربية بأكاديمية الفنون وأيضا لديها موهبة رقص الباليه منذ أن كان عمرها 5 سنوات.

بدأت في مجال الفن والتمثيل بالتحاقها بدار الأوبرا المصرية تحت قيادة الدكتور جمال سلامة ثم تدريب على يد المايسترو صلاح عرام.

وكانت معها آمال ماهر في ذلك الوقت ثم بعد ذلك اشتركت هبة في مسلسل بوجي وطمطم ثم مع أسطورة الكوميديا

الراحل فؤاد المهندس في فوازير عمو فؤاد وكان في خلال عام 1998 حتى 2003.

أول أعمالها التلفزيونية كانت في مسلسل العيد أنوار من إخراج محمد رجائي حينما كانت في الصف الرابع الابتدائي وكانت تشارك فيهسمية الخشاب.

شاركت أيضا في العديد من مسلسلات الأطفال في ذلك الوقت وأيضا مسلسل عائلة مجنونة جدا لفتحى عبد الوهاب ورائيا فريد شوقي.

أما عن بدايتها في مسلسلات الكبار، فكان أولها مسلسل قاسم أمين مع المخرجة إنعام محمد علي ثم مسلسل الإمبراطور مع المخرج جمال عبد الحميد ثم امرأة من نار مع الفنانة إلهام شاهين والمخرج أحمد صقر.

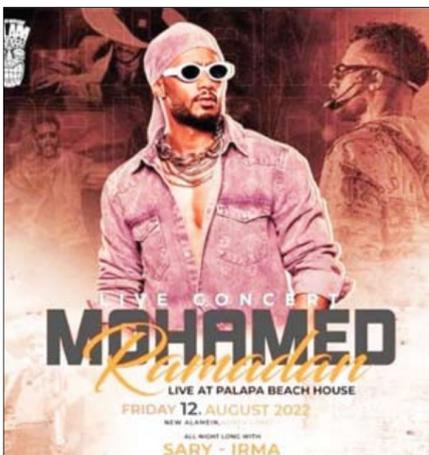
وبعدا قامت بدورها في مسلسل مباراة زوجية الذي كان من إخراج إنعام محمد علي وأيضا دورها في مسلسل سارة مع الفنانة حنان ترك والفنان أحمد رزق.

في عام 2016 تزوجت من الفنان المصري محمد محسن، وفي عام 2017 رزقت بطفلة أسمتها «دهب».

### أزمة صحية

من جهة أخرى تعرضت هبة مجدي مؤخرا لأزمة صحية، حيث كشفت عن سبب غيابها خلال الفترة الماضية عن السوشيال ميديا، حيث أوضحت الفنانة المصرية هبة مجدي أنها تعرضت لأزمة صحية كانت سببا في هذا الابتعاد، وحرص العديد من زملائها في الوسط الفني

## رمضان وهيفاء وآمال ماهر والعسيلي .. أبرز نجوم حفلات الصيف



محمد رمضان يستعد الفنان محمد رمضان، لإحياء حفل غنائي 12 أغسطس المقبل، في مدينة العلمين الجديدة بالساحل الشمالي، واشترطت الجهة المنظمة عدم دخول الأفراد الأقل من 17 عامًا.

وأحيى محمد رمضان أمس الخميس حفلا غنائيا في اليونان، حيث روح للحفل على حساباته المختلفة بمواقع التواصل الاجتماعي المختلفة.

### آمال ماهر

كما وعدت جمهورها تعود النجمة آمال ماهر مرة أخرى لجمهورها، وأعلنت عن حفل جديد وكبير، على فيس بوك "في صيف 2022 في العلمين أرينا اليوم الجمعة 29 يوليو.."

جمهوره بعيد ميلاده، وبهذه المناسبة فاجأ جمهوره بطرح أحدث أغانيه بعنوان "يستاهل بوستين"، ويتعاون خلالها الشاعر تامر حسين والمحن عزيز الشافعي والموزع توما.

### هيفاء وهبي

تستعد الفنانة هيفاء وهبي، لإحياء حفل غنائي في العلمين الجديدة يوم 5 أغسطس المقبل.

وتنقسم تذاكر الحفل إلى 4 فئات مرتبطة بأماكن الجلوس، داخل أحد أماكن السهر التي تستضيف الحدث.

ودخول الحفل غير متاح للأطفال والأشخاص تحت عمر 17 عاما، وتبدأ فقرات الحفل في تمام الساعة الحادية عشرة والنصف مساءً.

من أجمل أغانيه القديمة والجديدة، والتي يتفاعل معها الجمهور.

وطرح الفنان محمود العسيلي، مؤخرا، أغنيته الجديدة "دوم دوم"،

عبر قناته الرسمية في موقع يوتيوب، وتعاون في الأغنية مع كل من الشاعر الغنائي تامر حسين، والمحن عزيز الشافعي، والموزع الموسيقي أحمد طارق يحيين.

### رامي جمال

يحيى المطرب رامي جمال حفلا جماهيريا كبيرا، اليوم الجمعة، بالساحل الشمالي، ومن المقرر أن يعنى رامي خلال الحفل باقة من أجمل أغانيه . على صعيد متصل، احتفل المطرب رامي جمال

يستعد العديد من النجوم إلى إحياء مجموعة من الحفلات في مصر، حيث تغيرت خريطة الحفلات الصيفية، وأصبح الساحل الشمالي بشواطئه المختلفة الخاصة والعامة والمخصصة للسيدات أو المغلقة محط أنظار المصيفين، وتحديدا بالعلمين الجيدة وفي هذا التقرير نستعرض أبرز الحفلات المقرر إقامتها الفترة المقبلة:

### محمود العسيلي

يستعد المطرب محمود العسيلي، لإحياء حفل غنائي بالساحل الشمالي، الجمعة المقبل. ويعتبر الحفل الأول لمحمود العسيلي في الساحل الشمالي، خلال صيف 2022،

ومن المقرر أن يقدم "العسيلي" خلال الحفل، باقة



# الفكر

## النعناع يجنبنا الإفراط في تناول الطعام!



أعلنت الدكتورة تاتيانا زاييتوفا، خبيرة التغذية الروسية، أنه بإضافة نبات عشبي واحد إلى الطعام يمكننا تجنب الإفراط في تناول الطعام، لأنه يعزز الشعور بالشبع. وتشير الخبيرة في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن الرغبة بالاستمتاع بتناول الطعام، قد تكون سببا رئيسيا في زيادة الوزن. لذلك يمكن تعزيز الشعور بالشبع بإضافة نوع واحد من التوابل إلى الطعام. وتقول، "غالبًا ما يرجع السبب الرئيسي للإفراط في تناول الطعام إلى كونه مصدرا سهلا للحصول على المتعة، ولكن هناك طريقة للحصول على مزيد من المتعة مع تناول كمية أقل من الطعام. وذلك بإضافة النعناع إلى الطعام أو الشراب". وتضيف، يظهر الشعور بالمتعة من تناول الطعام، بفضل إفراز

## أدوية مضادة للقلق يمكن أن تزيد خطر التدهور المعرفي في وقت لاحق من الحياة!

قد يؤدي استخدام العقاقير المضادة للقلق إلى تعريض شخص ما لخطر الإصابة بالتدهور المعرفي في وقت لاحق من الحياة، وربما نجح العلماء في اكتشاف السبب أخيرا.

ووجد باحثون من المنظمة الأسترالية للعلوم والتكنولوجيا النووية (ANTSO) أن الأدوية قد تؤثر على الخلايا الدبقية في الدماغ، والتي بدورها تتداخل مع الأشواك العصبية - وهي جزء أساسي من الخلايا العصبية في الدماغ.

وفي الأساس، تسبب الأدوية تأثيرا بطيئا في جزء الدماغ الذي يكهرب وينشط الخلايا. ويستخدم الملايين من الأمريكيين هذه الأدوية، ومن المعروف منذ فترة طويلة الصلة بينها وبين زيادة خطر التدهور المعرفي في وقت لاحق من الحياة. ويأمل الباحثون أن تفتح نتائجهم الباب أمام فئة جديدة من الأدوية التي لها تأثير أقل على المدى الطويل على صحة الدماغ. وقال ريتشارد بانانتي، الأستاذ في ANTSO، لـ Neuroscience News: "هذه الملاحظة مهمة لأن الاستخدام طويل الأمد للأدوية المضادة للقلق يُعتقد أنه يساهم في تسريع الخرف وكيف يمكن أن يحدث ذلك غير معروف". ويوضح أن الدماغ يحتوي على مليارات الخلايا العصبية، وهي نبضات كهربائية تنقل المعلومات وترسل إشارات كيميائية بين أجزاء الدماغ.

وتتصل الخلايا العصبية ببعضها البعض من خلال رابط يسمى المشبك. وركزت غالبية الأبحاث حول تأثير أدوية القلق على التدهور المعرفي على الخلايا العصبية والشابك بينهما.

وبدلا من ذلك قرر فريق ANTSO البحث عن الخلايا الدبقية الصغيرة. وأوضح بانانتي: "هذه خلايا صغيرة وعالية الحركة وتشكل جزءا من المصفوفة غير العصبية التي يتم دمج الخلايا العصبية فيها". وتشكل هذه المصفوفة جزءا كبيرا من الدماغ وهي في الواقع تؤثر بشكل مباشر على عمل الشبكات العصبية.

واختبر الفريق الديدان، وهو دواء شائع للقلق، ليرى كيف سيتفاعل مع الجهاز العصبي لدى القفزان.

ووجدوا أنه لم ينتقل مباشرة إلى المشابك العصبية - ولكن بدلا من ذلك إلى الخلايا الدبقية الصغيرة - وهو ما لم يكن يتوقعه كثير من الخبراء.

وأوضح بانانتي أن "العقار غير النشاط الطبيعي للخلايا الدبقية ويشكل غير مباشر وظيفة الصيانة التي تمتلكها الخلايا الدبقية الصغيرة حول اتصالات الخلايا العصبية المشبكية".

ومن المثير للاهتمام أن نرى كيف أن جهاز المناعة المحلي في الدماغ، والذي تشكل الخلايا الدبقية الصغيرة جزءا منه، يشارك بشكل مباشر في التكامل الوظيفي العام للدماغ.

وهذا يعني أن السبب الذي يجعل بعض الدين يتناولون الدواء يعانون من التعب الشديد - وحتى الخرف ومشاكل معرفية أخرى في وقت لاحق من الحياة - يمكن أن يكون بسبب الخلايا الدبقية الصغيرة.

ولا يزال البحث في مراحله الأولى، لكن النتائج الرائدة تفتح الباب أمام فئة جديدة من أدوية القلق التي يمكن أن تعيق آثار الحالة العقلية دون التسبب في ضرر طويل الأمد للدماغ.



فرد كولوبوس يجلس على سور بجوار موظفة في حديقة حيوان لندن. رويترز

## قرأت لك

فوائد التين الشوكي

تعد فاكهة التين الشوكي من أشهر فواكه فصل الصيف، إليك فيما يلي أبرز فوائدها الصحية: - تساعد ثمرة التين الشوكي على الهضم، حيث تستخدم كمهدئ للقولون العصبي ومطهر عام للجهاز الهضمي. - يعتبر التين الشوكي من أكثر الفواكه التي تساعد على التخلص من الاكتئاب ومنح السعادة والاطمئنان. - يساعد التين الشوكي في خسارة الوزن الزائد وذلك بسبب قدرته على المساعدة في هضم المواد الغذائية التي تحتوي على الدهون.



- يمد التين الشوكي الجلد بالكولاجين ما يجعل البشرة صحية ونضرة وشبابية. - يعمل على خفض نسبة السكر في الدم، ما يجعله مناسباً لمرضى السكري.

## سؤال وجواب

- كم دقيقة يستغرق ضوء الشمس للوصول إلى الأرض؟  
- حوالي ثمان دقائق
- من هو صاحب النظرية النسبية؟  
- العالم الأمريكي أينشتاين
- من هو عالم الفلك العربي الذي قدر نسبة محيط الدائرة إلى قطرها بـ 3.14؟  
- غياث الدين الكاشي
- ما المقصود بالبئر الارتوازي؟  
- هو البئر الذي يتدفق منه الماء تلقائياً
- لماذا تم بناء برج إيفل في باريس؟  
- بنى في باريس بمناسبة المعرض الصناعي في الذكرى المئوية لقيام الثورة الفرنسية

## هل تعلم؟

- الإغريق هم أول من زرعوا الجزر من أجل العلاج وليس الأكل.
- أكثر من ثلث إنتاج العالم من الأناناس يأتي من هاواي.
- أول إنتاج للأطعمة المجمدة كان في عام 1920م.
- 60 بقرة يمكن أن ينتجوا طن من الحليب كل يوم.
- هناك أكثر من 15.000 نوع مختلف من الأرز.
- منتجات الألبان تمثل 29% من جميع المواد الغذائية المستهلكة في الولايات المتحدة.
- هل تعلم أن عباس بن فرناس أول رجل في تاريخ العرب والغرب حاول الطيران بطريقة علمية. فقد أراد تطيير جسمه، فكساه بالريش ومد له جناحين طار بهما في الجو مسافة بعيدة ثم سقط فتأذى ظهره وبذلك يعتبر أول طيار اخترق الفضاء.
- هل تعلم أن ابن النفيس علي بن أبي حزم العالم الطبيب هو مكتشف الدورة الدموية الصغرى. وقد جاء ذلك في كتابه المشهور (تشریح القانون) وفيه أيضاً إشارات إلى الحويصلات والشرينات التاجية. كما له أيضاً العديد من المؤلفات الطبية أشهرها: الموجز في الطب وبه اختصر قانون ابن سينا، والشامل في الطب وهو كتاب كبير جداً وغيرها من الكتب المختلفة.

## قصة البنت الكسولة

خرجت سعاد من البيت غاضبة، فقد نهرتها امها لانها كسولة ولا تحب المساعدة..وهي لا تفعل شيئا إلا لنفسها فقط وأحيانا لا تفعله بل تطلب من يقوم عنها بذلك، تنظيف غرفتها تتركه لأختها الصغرى... كسولة جدا وانانية ايضا، وعندما سمع الاب بما حدث نوى لها على شئ..حضر الجميع إلى البيت وجلسوا لتناول الطعام البسيط الذي اعتده الام التي ذهبت للنوم، ثم وقف الاب ليقول ان امكم تشعر بوعكة لذلك لا تستطيع ان تجهز لكم الا الطعام البسيط، ارجوكم نظفوا المائدة ثم رتبوا غرفكم وباقي الغرف وانت يا سعاد عليك بالمطبخ كله ثم اشرى على اخواتك.. اريد ان اصحو فاجدك قد نظفت كل شئ.. واختى بعد ان اعطى اوامره المشددة.

وقفت سعاد غاضبة جدا وبدون تفكير كانت تجري وراء والدها لتقول له ابي انا لست بخادمة لأقوم بتنظيف المطبخ او اشرف على تنظيف البيت، انا لست خادمة.. وهنا تلقت صدمة قوية أفاققتها واندفع الاب بكامل غضبه ليقول: حسنا، معنى ذلك ان امك خادمة.. فهي تذهب لعملمها لتوفر لكم معيشة آمنة ثم تأتي لتطبخ وتغسل وتنظف البيت وترتب كل شي هنا وتشتري الطلبات ثم تأتون لتناول الطعام والنوم وتقوم بتنظيف كل ما استعملتموه ثم تعيد كل ما فعلته سابقا وعندما تستيقظين تحمل لك الشاي ثم تجلس لتبأشر معكم الواجبات... وأشياء كثيرة تفعلها، هل هي خادمة؟ هل انا متزوج من خادمة؟ هل هذا جزاءها؟ أهذه هي التربية الصحيحة وهذا ما تعلمته في المدرسة.. حسنا يا سعاد، لا مدرسة بعد اليوم وعليك ان تقومي بكل ما تقوم به امك لمدة 3 ايام بعدها سأقرر هل ستبقى معنا ام تذهين إلى مكان تجددين فيه من يخدمك. انقضت ثلاثة ايام كانت ام سعاد تضغط على قلبها ليتحمل، وفي نهايتها نادى الاب على سعاد ليسألها ماذا قررت فيبت بشدة بكاء مرا ينطق بما عانته ويمدى اسفها على كل ما بدر منها في حق امها... والآن كل شيء في هذا البيت مقسم على جميع أفرادها فليس هناك خادم ولا سيد الجميع هنا متساوون.

