منهعات

إكسبو 2020 دبي يحتفل باليوم الوطني لموزمبيق ويعرض أبرز ثقافاتها

ص 27

مي سليم: لا يوجد شيء يمكن ان يشغلني عن ابنتي





أشياء في المنزل يمكن أن تسمم الأطفال ص 25

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

مخاطر نقص اليود

أثناء الرضاعة

حذرت مجلة "بيبي & فاميليه"

الألمانية من خطورة نقص اليود

في الجسم الرضاعة على الأم

والطفل أن مخاطر نقص اليود

لدى الأم تتمثل في خمول الغدة

الدرقية، والذي تتمثل أعراضه في

الخمول والتعب المستمر وضعف

التركيز وزيادة الحساسية تجاه

الببرودة، بالإضافة إلى بحة

الصوت وشحوب البشرة وانتفاخ

وأضافت المجلة أن نقص اليود

في جسم الأم ينطوي على

مخاطر صحية للرضيع أيضا

تتمثل في مشاكل النمو الجسدي

واضبطرابات التطور العقلي،

بالإضافة إلى القصور الوظيفي

ووفقاً لتوصيات الجمعية الألمانية

للتغذية، فإن المرأة تحتاج إلى

اليود أثناء الرضاعة بمعدل يبلغ

260 ميكروغراماً يومياً، علما

بأن المصادر الغذائية لليود تتمثل في الأسماك البحرية كالسلمون

وفواكه البحر، والخضروات

كالسبانخ والبروكلي، ومنتجات

الألبان، بالإضافة إلى ملح الطعام

الغني باليود. وفي حالة النقص

الشيديد، يمكن اللجوء إلى

المكملات الغذائية المحتوية على

نصائح لكافحة

اليود تحت إشراف الطبيب.

للغدة الدرقية.

والرضيع على حد سواء. وأوضحت المجلة المعنية بالأسرة

الثلاثاء 8 فبراير 2022 م - العدد 13463 Tuesday 8 February 2022 - Issue No 13463

لطالمًا داعب حلم الشباب الأبدي أذهان الكثيرين، لكن ذلك الحلم كان يتحطم على الدوام على صخرة الزمن التي لا تبقي ولا تدر. وتمكن العلماء من الوصول إلى حل يمكن أن يحقق حلم الكثيرين بالبقاء في هيئة الشباب، على ما أوردت صحيفة "ديلي ميل' البريطانية. والحل الجديد لا يقوم على الأمصال التي تخفي تجاعيد الوجه مع تقدم العمر، فهذه الأمصال تقف عند الجلد فحسب. وذكرت الصحيفة البريطانية أن أفضل العقول العلمية في العالم مكرسة في الوقت الراهن لاستكشاف كل جين وخلية في أجسادنا، في محاولة لدرء الشيخوخة والحفاظ على صحتنا لفترة أطول. وأضافت أن "علم التجديد"، الذي يموله عدد من أثرياء العالم، من بينهم مؤسس موقع "أمازون"، جيف بيزوس، أصبح الآن شركة تجارية كبيرة في وادي السيليكون في ولاية كاليفورنيا. ولا يقف الأمر عند الأثرياء، فالمعهد الوطني للصحة التابع للحكومة

الأميركية مشروعا بحثيا لابتكار علاج في هذا الإطار. وتتراوح الأفكار الجديدة لمحاربة الشيخوخة من العلاجات الدوائية إلى حلول تبدو "مجنونة"، بحسب البعض، مثل حقن الأجسام بدماء الشباب، وهو الحل الأحدث في هذا الإطار. وأظهرت العديد من الدراسات التي أجريت على الفئران المسنة أن حقنها بدماء فئران شابة، شهدت أجسادها زيادة في البروتينات المسؤولة عن إصلاح الأنسجة التالفة. وليس هذا فحسب، بل تساعد الدماء الشابة في تحسين وظائف المخ والعضلات والكبد.

## هكذا تصبح المعكرونة صحية أكثر

حتى تكون المعكرونة صحية أكثر، أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني،

الخضار: تناول المعكرونة مع المكونات الصحيحة مثل الخضار المختلفة، أو صلصة الطماطم يجعلها مغذية ولذيذة في آن معاً. تساعد المواد الكيميائية في الطماطم والخضروات الأخرى في الحماية من الأمراض ولا تتلف أثناء الطهي أو التسخين، وفي بعض الأحيان تصبح أكثر نشاطاً نتيجة الطهي، وخاصة صلصلة الطماطم التي

تحتوي على مادة الليكوبين التي تحمي من سرطان البروستاتا. الطهي الجيد: يساعد طهي المعكرونة جيداً على التحكم في مستويات السكر في الدم. عند طهي المعكرونة التي تصنع عادة من الدقيق الصلب، بشكل جيد، تنخفص فيها نسبة السكر، ويهضمها الجسم

فرونة لها عيب واحد وهو قيمتها العالية من السعرات الحرارية. لذلك ينصح بمعكرونة القمح الكامل أو دقيق الحنطة، لأن معكرونة القمح الكامل تحتوي على جميع أجزاء نواة القمح بما فيها القشرة والبراعم التي تحتوي على الفيتامينات والألياف، التي تعزز الشعور بالشبع بعد تناول كمية صغيرة.

## ما يجب مراعاته بعد جراحة إعتام عدسة العين؟

أشارت الرابطة الألمانية لأطباء العيون إلى أنه يتعين على كبار السن مراعاة بعض التعليمات بعد إجراء جراحة إعتام عدسة العين، وأكدت الرابطة الألمانية على أنه يتعين على المرضى عدم المبالغة في أداء النشاط البدني بعد إجراء جراحة الساد، علاوة على أنه يجب حماية العين من الاهتزازات.

وعادة ما يكون هناك أسبوع بعد الجراحة لإجراء الفحص الطبي، وخلال هذه الفترة يمكن للمرضى ممارسة المشى الخفيف وركوب الدراجات وتمارين اليوغا الثابتة وتمارين البيلاتيس، وبشكل عام يمكن الانحناء ورفع بعض الأشياء الثقيلة.

وإذا كانت العدسة، التي تم استبدالها، مستقرة وثابتة في موضعها أثناء الفحص، فإنه يمكن مواصلة التمارين الرياضية، ولكن يجب توخى الحرص والحذر عند استعمال قطرات العين المضادة للالتهابات أو خلال أسبوعين من إجراء الجراحة، حيث ينبغي تجنب النزول في حمامات السباحة أو استعمال الساونا.

## يعتبر الأرز غذاء أساسيا على موائدنا، عندما يتناول باعتدال، كما يعتبر خيارا سهل الطهي وبالتالي فهو المفضل للأشخاص الذين ليس لديهم الكثيرمن الوقت لقضائه في المطبخ. لكن عدم طهيه بشكل صحیح یمکن أن یشکل خطورة على صحتك، بحسب ما كشفت دراسات عدة سابقة.

# عدم طهيه جيداً يسبب السرطان . . دراسات صادمة حول الأرزلا

## سموم صناعية

فقد كشفت دراسة أعدتها جامعة جامعة كوينز بلفاست في لندن أن المادة الكيميائية من السموم الصناعية والمبيدات الحشرية في التربة يمكن أن تجعل الأرز خطيراً، كما يمكن أن يؤدي حتى إلى التسمم بالزرنيخ في كثير من

وكانت دراسة قديمة أظهرت تأثيرات تلك المادة في أنواع معينة من السرطان. ففي منتصف التسعينيات، شاركت نساء من كاليفورنيا، في اختبار لتحديد عوامل الخطر المحتملة لسرطان الثدي وغيره من أنواع السرطان.

وبينت النتائج حينها أن الأرز يحتوي على مستوى عال من الزرنيخ، وبالتالى، إذا لم يتم طهيه بشكل صحيحً؛ فقد يؤدي إلى مشاكل صحية في المستقبل. بدورها، أجرت إدارة الغذاء والدواء الأميركية (Food

and Drug Administration) تقييماً ببعض المخاطر الصحية الناجمة عن الزرنيخ غير العضوي في الأرز والمنتجات التي تحتوي على الأرز خلال الأعوام

وشمل التقييم تقديرا كميا لمخاطر الإصابة بسرطان الرئة والمثانة من التعرض طويل المدى لهذه المنتجات والتأثير المتوقع للسيناريوهات المختلفة لتقليل المخاطر . كما أجرت تقييما نوعيا لبعض المخاطر المحتملة غير السرطانية، في مراحل معينة من الحياة. وأوصت بأن يقوم الآباء ومقدمو الرعاية بإطعام أطفالهم مجموعة متنوعة من حبوب الأطفال الرضع، بدلاً من الاعتماد فقط على حبوب الأرز للأطفال.

وفي عام 2020 ، أوصت إدارة الغذاء والدواء الأميركية، قطاعات صناعة الأغذية بعدم تجاوز مستويات الزرنيخ

غير العضوي البالغة 100 جزء في المليار في حبوب الأرز من طريقة طهى الأرز.

يذكر أن أكثر من 3.5 مليار شخص حول العالم

يعتمدون على الأرز للحصول على أكثر من 20% من سعراتهم الحرارية اليومية، مما يعزز مكانته كغذاء عالمي إلا أنه يعتبر أيضا مصدراً للزرنيخ وهو مادة مسرطنة أو

مادة تعزز تشكيل السرطان. ومع ذلك، فمن غير الواضح ما إذا كان تناول الأرز يزيد من خطر الإصابة ببعض

ويتواجد الزرنيخ في المبيدات الحشرية الصناعية التي تستخدم في الزراعة، وبعض الدول لديها مستوى مرتفع من الزرينخ في المياه الجوفية، وقد يؤدي التعرض للمادة الكيميائية لفترة طويلة ومتكررة من خلال الطعام أو المياه إلى التسمم "الزرنيخي".

والمؤسف أن الأرز يحتوي على مستوى عال من الزرنيخ بحسب الدراسات، وبالتالي، إذا لم يتمّ طهيه بشكل صحيح، فقد يؤدي إلى مشاكل صحية.

مفاجأة.. أمضينا العمر نطهو الأرز بشكل خطأ! ملايين البشر على الكرة الأرضية من مختلف المشارب والأعراق والبلدان معرضون على ما يبدو لأمراض خطيرة لا سيما الأطفال، والسبب بحسب بعض الدراسات العلمية الحديثة طريقة طهى الأرز!

من يكن ليتخيل أن طريقة طهي الأرز التقليدية التى نعرفها ويعتمدها العديد منا بشكل عادى وشبه يومى، وعلى مدى ما مضى من عمرنا "خطأً". تعود تفاصيل الموضوع إلى تحذير أطلقه بعض العلماء

فقد بينت بعض التجارب الحديثة أن طريقة طهي الأرز التقليدية بوضعه في الماء المغلى أو عبر البخار يمكن أن يعرض من يأكله لآثار الزرنيخ السام المتواجد في الأرز. وتؤدي تلك المادة الكيميائية المؤذية إلى عدد من المشاكل الصحية، منها أمراض القلب والسكري والسرطان،

بالإضافة إلى مشاكل متعلقة بالنمو. وقة حين يعتقد الكثيرون أن "غلي" الأرز يخلصه من "الزرنيخ"، يبدو الأمر غير صحيح على الإطلاق، لا بل

يفترض أن يتم نقع الأرز ليلة كاملة.

#### نقع الأرز طوال الليل وتأكيداً على ذلك، قام، إندي ميهارغ، أستاذ العلوم

البيولوجية في جامعة كوينز في بلفاست، بحسب ما نقل عدد من الصحف البريطانية ومنها التيليغراف، والإندبندنت، بتجريب ثلاث طرق لطبخ الأرز لمعرفة ما إذا كانت مستويات الزرنيخ تتغير من طريقة لأخرى. وفي الطريقة الأولى، استخدم نسبة مقدارين من المياه مقابل مقدار من الأرز، ما يسمح للمياه بالتبخر. وفي الطريقة الثانية، استخدم خمسة مقادير من المياه مقابل مقدار واحد من الأرز ثم تخلص من المياه الزائدة قبل الطهو، ولاحظ انخفاض مستويات الزرنيخ إلى النصف

وفي المرة الثالثة والأخيرة، نقع الأرزفي المياه طوال الليل قبل عملية الطهي التي أتمها في اليوم التالي، ولاحظ انخفاض مادة الزرنيخ بنسبة %80.

وهكذا خلص الباحث إلى أن أسلم طريقة لطبخ الأرز هي غسله مساء، وتركه منقوعاً في الماء حتى صباح اليوم التالي، قبل غسله مرة أخرى وطبخه.

# الشخير عند النوم

رغم أن الشخير، سلوك لا إرادي إلا أن وضعية النوم يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً. ووفق خبيرة النوم ناروان أميني من موقع Everynight.com التي تقول إن الدين ينامون على ظهورهم قد يكونون أكثر عرضة للشخير. وقالت أميني: "النوم على الجانب بدلاً من ظهرك أفضل طريقة لمنع الشخير. عند النوم على ظهرك، تدفع الجاذبية اللسان نحو الفم، ما يسد الشعب الهوائية التي تسبب الشخير". أما الذين يجدون صعوبة في الانتقال من النوم على الظهر إلى الجانب، تنصح أميني ب "تجنب ثنى الذقن على الصدر أو إبضاء الرأس لأسيضل، لأن هذا يمكن أن يسد مجاري الهواء ويجعل التنفس أكثر صعوبة. يجب الحفاظ على الذراعين حول الخصر أو موازية للجانبين".

## الكونسيلر..عصا سحرية لإخفاء الهالات السوداء

قالت الرابطة الألمانية لشركات منتجات العناية بالجسم والمنظفات إن الكونسيلر يعد بمثابة عصبا سيحرية لإخفاء الهالات السبوداء، موضحة أنه يكفى مع الهالات الخفيفة استعمال كونسيلر أفتح من لون البشرة بدرجة واحدة، مع مراعاة أن يحتوي هذا الكونسيلر على مادة مرطبة. وأضافت الرابطة أنه يمكن إخفاء الهالات القاتمة، التي يميل لونها إلى اللون الأزرق، بواسطة كونسيلر بإحدى درجات الطيف اللونى الممتد من الأصفر إلى البرتقالي. ومن الأفضل أيضا في حالة الهالات القاتمة استعمال سيروم عيون يحتوي على مواد مرطبة مثل حمض الهيالورونيك أو الكولاجين، على أن يتم توزيعه بحركات دائرية لطيفة، حيث يعمل هذا التدليك الرقيق على تحسين سريان الدم، ومن ثم إزالة التورمات والتخلص من الهالات السوداء. ولإطلالة عيون مشرقة، يمكن أيضا تطبيق كحل فاتح على الخط المائي أو تطبيق هاي لايتر لامع -بدرجة الشامبانيا مثلاً - في زاوية العين الداخلية أو بأعلى نقطة أسفل الحاجب.



يمكن أن يشكل الصداع المنتظم مشكلة كبيرة للكثيرين، وغالبًا ما تأتى هذه الأوجاع المزعجة من العدم وتجعلك تشعر بعدم القدرة على العمل أو الاسترخاء. لكن ما الذي يسببها؟

الصداع؟

الحقيقة هي أن هناك العديد من الأسباب المختلفة التي قد تجعلك تعاني من الصداع. إليك ملخص سريع لبعض الأنواع المختلفة للصداع، بحسب ما أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني: صداع بنوبات قصيرة وشديدة: يحاكي هذا الصداع القصير

والشديد للغاية آلام الطعن. تميل هذه الأنواع من الصداع إلى أن تستمر بضع ثوان في كل مرة ويمكن أن تكون "أولية" أو "ثانوية". الأولية تعني أن الصداع نفسه هو المشكلة، بينما الثانوية تعني أن هناك سببًا كامنًا. عندما تعاني من هذا الصداع، يجب أن تذهب

الصداع العنقودي: يصيب الصداع العنقودي واحدًا من كل 1000 شخص تقريبًا، وهو حالة نادرة. النوع الحاد من هذا الصداع يبدو وكأنه إحساس ثاقب في الرأس وحول العينين. يميل الألم إلى جعل أولئك الذين يعانون منه قلقين وسريعي الانفعال. قد تشعر بالغثيان أو الحساسية للضوء عندما يكون لديك هذا النوع من الصداع. ومع ذلك، غالبًا ما ينتهى الألم فجأة.

# تختصر وقتكم . . خدمة جديدة مذهلة من واتساب

يختبر تطبيق التواصل الفوري الشهير "واتساب" حاليا، توسيع نطاق خدمة مشغّل الملاحظات الصوتية العالمية، لتشمل مستخدمي "واتساب"

وذكر موقع" WABetaInfo" الإخباري التقنى أن جوهر هذه الخدمة هو قدرة مستخدمي "واتساب" على الاستماع إلى الملاحظات الصوتية الواردة إليهم من أصدقائهم، حتى بعد خروجهم من من الدردشة مع الصديق إلى دردشة أخرى.

وتساهم هذه الخدمة عمليا في اختصار الوقت أمام المستخدمين، خاصة أنه في الوقت الراهن لا يمكن لمشغلي "واتساب" الاستماع للملاحظات الصوتية والقيام بمهمة أخرى.

وبمجرد إطلاق هذه الخدمة، سيكون بوسع المستخدمين الاستماع إلى الرسائل الصوتية أثناء التنقل في "واتساب"، دون أن تتوقف تلك الملاحظات وهو ما يوفر الكثير من الوقت.

وكان "واتساب" قد بدأ في طرح هذه الخدمة في الإصدار التجريبي له يْ الهواتف التي تعمل بنظام "أي أو أس"، أي هواتف آيفون، ولا يعرف على وجه التحديد متى سيتم إدراجها في هواتف "أندرويد"، رغم تقارير تحدثت عن أن "واتساب" يختبر هذه الخاصية لهذه الأجهزة.

ونشر الموقع صورة من الإصدار التجريبي لـ"واتساب"، يظهر الفرق بين الوضع الراهن، والخدمة الجديدة التي ستظهر بجانب الرسائل الصوتية. ولا يعرف متى ستطلق هذه الخدمة رسميا، لكن يعتقد أن ذلك لن يستغرق وقتا طويلا.









## إكسبو 2020 دبي يحتفل لموزمبيق ويعرض أبر

•• دبى إكسبو – الفجر محمد معين الدين

احتفلت جمهورية موزمبيق بيومها الوطنى في اکسیو 2020 دبی، بحضور معالی کارلوس أغوستينو دو روزاريو، رئيس مجلس وزرائها والوفد الرسمي المرافق له، حيث أقيمت مراسم رفع العلم في ساحة الوصل، إلى جانب فعاليات عكست ثقافة هذه الدولة الإفريقية العريقة. وقد رحب معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، المفوَّض العام لإكسبو 2020 دبي، ونجيب محمد العلي، المدير التنفيذي لمكتب المفوض العام لإكسبو 2020 دبي، بمعالي كارلوس أغوستينو دو

روزاريو لدى وصوله إلى الحدث الدولي. وقال معالي كارلوس أغوستينو دو روزاريو: لدى كل من جمهورية موزمبيق، ودولة الإمسارات، ومعنا بلدان في العالم، رؤية مشتركة حول الحاجة إلى دعم حثيث للتنمية الاقتصادية، والاجتماعية، والمستدامة من أجل

تحقيق الاستفادة القصوى لشعوبنا". وأضاف: <sup>"</sup>نركّز في إكسبو 2020 دب*ي* عل*ى* الموضوعات المرتكزة إلى التنمية المستدامة التي تأخذ في الحسبان الحاضر والمستقبل، وهو ما يتجلى في شعار (الإدارة المستدامة للطبيعة.. الإرث الأفضل للأجيال المقبلة)، الذي اختارته دولتنا للمشاركة في هذا الحدث الدولي"

وأكد رئيس الوزراء الموزمبيقي: "من أجل تعزيز تنمية دولتنا، نضع تنوع اقتصادنا على رأس قائمة أولوياتنا، عبر التركيز على المجالات التي نتمتع فيها بإمكانيات هائلة، كالزراعة بسلسلة قيمها الكاملة، وصيد السمك، والتصنيع، والطاقة، والبنية التحتية، والسبياحة، ولوجستيات النقل على وجه

وقال، في إيجاز إعلامي بعد جولته في جناح موزمبيق: "إن مشاركتنا في إكسبو 2020 دبي مهمة للغاية لأننا نقدم موزمبيق إلى العالم ونأخذ العالم إلى الموزمبيق. لقد أتينا إلى هنا لتعزيز علاقات الصداقة والتعاون مع الإمارات، ونود زيادة التعاون الاقتصادي مع هذا البلد



العظيم، ومع العالم كله. في الخمسين عاما الماضية، كانت التطورات التكنولوجية في دولة الإمارات ملفتة للغاية، ونحن نود زيادة التعاون التكنولوجي بيننا، حتى يتمكن كلا البلدين من التطور بطريقة مستدامة".

والأنظمة البيئية المتنوعة التي تنعم بها. ويحتفي

الجناح أيضا بالجبل الأسود، بوصفه وجهة آمنة

ومفتوحة للاستثمار، تتيح لقاصديها الاستمتاع

أضاف: "جمهورية الجبل الأسود شريك مهم

لدولة الإمارات في منطقة البلقان؛ لذا فإننا

نتطلع إلى الاستفادة من مشاركتها في إكسبو

2020 دبى للبناء على الشراكات القائمة بين

بلدينا في العديد من المجالات ذات الاهتمام

المشترك، مثل الطاقة المتجددة، والبحث العلمي،

بالكثير من المعالم الطبيعية الساحرة".

وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان: ٰیرسّخ جناحُ موزمبیق مکانتها کبلد فتیّ يملك فكرا يستشرف آفاق المستقبل برؤية واضحة تجاه أهداف مستدامة قابلة للتنفيذ.

يسلط الجناحُ أيضا الضوء على المبادرات التي

وأضاف: "تعتز دولة الإمارات بالعلاقات الثنائية المزدهرة التي تربطها بالموزمبيق، وما

أطلقتها الموزمبيق في مجال الزراعة، ومن بينها

الإنتاج الغذائي المستدام، ويروّج كذلك لمواردها

الطبيعية الوفيرة، والآفاق الواسعة للاستثمار

بنى على هذه العلاقات من شراكات فاعلة بين البلدين في جانبي التعليم وتطوير المشروعات. إننا على ثقة تامة في أن مشاركة الموزمبيق في إكسبو 2020 دبى تحمل في طيّاتها فرصا كبيرة لمواصلة التعاون فيما بيننا عبر مختلف المجالات ذات الأولوية المشتركة".

وقدمت فرقة "Mirrors of the World" عرضا، خلال فعاليات اليوم الوطني، أوضيح الأصبول المتعددة الثقافات للدولة، وقُدُّم لمحات من مزيج الفنون الموسيقية، وعروض الرقص التقليدية والعصرية التي تابعها جمهور إكسبو 2020 دبي ليتعرفوا على ثقافات جديدة من جنوب إفريقيا الغني

وأقيم ضمن احتفالية اليوم الوطني، منتدى

مستداما". أضاف: "فرصة استعراض قيم

بلدنا وطموحاته وقدراته، هنا في دبي، في دولة

الإمارات العربية المتحدة الصديقة التي بنينا

معها علاقات طيبة بعناية وجد طوال السنوات

الماضية، والتي نعتز معها بقيم السلام والتسامح

والانفتاح والتعدد الثقافي، هي مصدر سعادة

وفخر كبير لنا جميعا". بدأ برنامج الاحتفال

اليوم في جناح الجبل الأسبود، حيث سلطت

منظمة السياحة الوطنية في الجبل الأسود

الضوء على الموارد الطبيعية المذهلة للبلاد

ثنائي للأعمال في جناح الدولة المشارك في إكسبو 2020 دبي بين جهات إماراتية وموزمبيقية عدة، بحثت فرص الأعمال والاستثمار والتعاون في مجالات مختلفة خلال الفترة المقبلة في القطاعين الحكومي

ويقع جناح موزمبيق في منطقة الاستدامة في إكسبو 2020 دبى، وهو يرسم طريقا نحو مستقبل مستدام، إذ تتعهد عبره الجمهورية الكائنة في جنوب شرق أفريقيا بصون الطبيعة الساحرة للبلاد، عبر إيلاء الأولوية لحاجات الأجيال المقبلة في جميع القطاعات.

وتعرف الدولة الموزمبيقية بساحلها الطويل على المحيط الهندي، الذي يتميز بشواطئ ومحميات بحرية شهيرة، وتتميز بثرواتها الطبيعية الشاسعة، واقتصاد قائم على الزراعة إلى حد كبير. أما قطاع السياحة الموزمبيقي فهو في طور النمو إلى جانب قطاعات صناعية مهمة، ومن ضمنها صناعات الأطعمة والمشروبات، والصناعات الكيميائية، وقطاع إنتاج الألمنيوم والنفط.







جمهورية الجبل الأسود تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

## الاحتفالات سلطت الضوء على

•• دبي – الفجر

احتفلت جمهورية الجبل الأسود بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي. وسلطت الاحتفالات الضوء على أفق التعاون بين جمهورية الجبل الأسود ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، خاصة في قطاعات الصحة والاستثمار. كما سلط اليوم الوطني الضوء بشكل خاص على تراث الموسيقى الشعبية في البلاد.

وكان في استقبال وفد جمهورية الجبل الأسود،

الذي ضم معالي جاكوف ميلاتوفيتش، وزير التنمية الاقتصادية في جمهورية الجبل الأسود،

جمهورية الجبل الأسود. وقال معالي الحوسني: "يُتيح جناح الجبل الأسود لزواره فرصة للتعرف على الإرث الثقافي وتعدد

سعادة يعقوب يوسف الحوسني، مساعد وزير الخارجية والتعاون الدولي لشئون المنظمات الدولية، بحضور سعادة نبيلة عبدالعزيز ناصر سعيد الشامسي، سفيرة دولة الإمارات لدى

الأدبان في الدولة، بالإضافة إلى الموارد الطبيعية





برفقة أرجنتين دوران.



منصة اليوبيل، ضمن الفعاليات المقبلة من

سلسلة "أمسيات جلسات" المقامة في إكسبو

2020 دبى، اليوم 9 فبراير، تمام الساعة

8:30 مساء بتوقيت الإمارات، والتي تبرز

ويتميز النجمان، اللذان ولدا وترعرعا في دولة

الكويت، بإبداعتهما الموسيقية، إذ بدأ مطرف

المطرف، وهو ابن المطرب يوسف المطرف، الغناء

في سن المراهقة أمام أصدقائه، ومن ثمَّ أمام

العامة ليُنشئ قاعدته الجماهيرية. وفي عام

2013، فاز بالمركز الأول في مهرجان الفنون

الموسيقية لمجلس التعاون لدول الخليج العربية؛

وفي عام 2014، وقع عقدا مع شركة روتانا

مواهب مهمة على مستوى المنطقة.

من جانبه، قال معالى ميلاتوفيتش: "على

الرغم من أن جمهورية الجبل الأسبود قدمت

نفسها في واحد من أصغر الأجنحة، إلا أننا بذلنا

كل ما بوسعنا لنحكى قصة عظيمة عن أنفسنا

- ونرجو أن نكون قد نجحنا في ذلك؛ أولا،

كوجهة سياحية لديها ما تقدمه للجميع، ولكن

أيضا كوجهة جاذبة للاستثمارات يعرفها بالفعل

مستثمرون من دولة الإمارات. وأخيرا، لقد أردنا

أن نستعرض جهودنا في جعل نمونا الاقتصادي

والسياحة المزدهرة؛ كما تم التأكيد على هدف الجبل الأسود في بناء على علاقتها مع الشرق الأوسط وتشجيع المزيد من المزوار من المنطقة لتجربة جمالها الطبيعي المذهل. وقدمت فرقة الفولكلور كرنا غورا (الاسم الأصلى للجبل الأسبود) أداء ثقافيا مبهرا في ساحة الوصل؛ وعرضت الفرقة تراث الجبل الأسود اللامع من الرقص الشعبى والموسيقى والأزياء مع مجموعة مختارة من الأغانى التقليدية التي تفخر الفرقة بأنها احتفظت بها للأجيال القادمة.

# المكسيك تقدم عرضا موسيقيا فريدا على مسرح دبي ميلينيوم

استمتع زوار إكسبو 2020 دبى بالصوت المذهل للسوبرانو المكسيكية ماريا كاتسارافا، برفقة عازفة البيانو المكسيكية أيضا أرجنتين دوران، على مسرح دبي ميلينيوم. أدّت كاتسارافا أدوارا غنائية رئيسية في عدد من المسارح الأوروبية الشهيرة، بما في ذلك دار الأوبرا الملكية في كوفنت غاردن ومسرح سكالا دي ميلانو. واستمتع الجمهور من زوار إكسبو 2020 دبي بالغناء المباشر لماريا كاتسارافا



#### الكويتيان مطرف المطرف وآلاء الهندي ضمن نجوم أمسيات جلسات في إكسبو 2020 دبي شركات ناشئة تتنافس في هاكاثون سلسلة عالم المستقبل الغنائي من خلال أغانيها "يا وليدي"، و"محد للصوتيات والمرئيات لإنتاج أعماله وتوزيعها؛ لنظام مايندسفير من سيمنس في إكسبو 2020 دبي وفي عام 2015، شارك الممثلان فؤاد على، وهيا يعتلى النجمان مطرف المطرف، وآلاء الهندي،

تتنافس عشر شركات ناشئة من ثمانى دول في تحدي هاكاثون لـ "سلسلة عالم المستقبل لنظام مايندسفير من سيمنس"، وذلك لمدة أربعة أيام بمركز دبي للمعارض في إكسبو 2020 دبى، كجزء من مبادرة سيمنس لحلول جماعية لجعل العالم "أكثر ذكاءً وأكثر ملاءمة للعيش وأكــثر استدامة". وتطبيق "مايندسفير' الرائد لسيمنس هو عبارة عن منظومة سحابية للعمليات التشغيلية لإنترنت الأشياء، تتيح اتخاذ إجـراءات ذكية تساعد إكسبو 2020 دبي على التحكم في استهلاك الطاقة، وضمان

تناولت جلسة اليوم الأحد، السادس من فبراير، راحة وسلامة ملايين النزوار. تهدف سلسلة عالم المستقبل أيضا إلى إلهام "التغيير في موضوع الصناعة. وتتمحور الأيام الثلاثة الأولى حول الترميز والتوجيه، حيث تعمل العالم للأفضل" عبر مجموعة من ورش العمل الضرق على تطبيقاتها والعروض النهائية والندوات وجلسات الهاكاثون التي تعقدها تمهيدا ليوم التاسع من فبراير الجاري، حيث سيمنس. وتعقد شركة سيمنس، الشريك في سيتحدد الفائز النهائي. مجال رقمنة البنية التحتية لإكسبو 2020 دبى، مثل هذه الهاكاثونات منذ بداية إكسبو 2020 دبى، كجزء من الفعاليات رفيعة المستوى للابتكار المفتوح. وسلطت الهاكاثونات الضوء

على الركائز الخمس التي تحرك المدن الحديثة:

المبانى والطاقة والتنقل والصناعة والمياه،

وربطها بإنترنت الأشياء، واستخدام البيانات

الناتجة بطريقة ذكية وشاملة.

والموقع الإلكتروني لشركة سيمنس.

وسيستضيف "مركز تجربة سيمنس" في "مركز الشركاء "في إكسبو 2020 دبي العرض النهائي، حيث ستبث التغطية مباشرة عبر لينكد إن

ويمثل موقع إكسبو 2020 دبى نموذجا للمدن الذكية العالمية بفضل بنيته التحتية المتصلة بالكامل بتقنيات سيمنس الرقمية.

#### عبدالسلام في مقطع فيديو موسيقي لأغنيته "لبيه". يأمل المطرف في استعراض الموسيقي الكويتية والخليجية، ويؤمن بأن إكسبو 2020 دبى يعد منصة مهمة للفنانين. وقال مطرف:

إنها طريقة يسيرة وجميلة للتعرف على ثقافة دول العالم عبر الحدث الدولي". وركزت الدراسات التى أجرتها الممثلة والمطربة آلاء الهندي على التمثيل والإخراج، وقد استهلت مسيرتها المهنية في عام 2014 من خلال مشاركتها في مسرحية "عودة التجنيد". ومنذ ذلك الحين، تمكنت من صنع مكانة في مسقط رأسها الكويت، وسائر دول الخليج، في العديد

من الأفلام، ومن ثمّ توجّهت صوب اللون

"إن الحدث الدولي يقدم لونا فنيا من كل بلد. طريقة جديدة للوصول إلى العالم". وتأتي "أمسيات جلسات" الشهرية، التي

تستعرض بعض المواهب العربية والخليجية الرائدة في المنطقة، في ثوب حفلات موسيقية صاخبة يحيها نخبة من ألمع الفنانين الخليجيين، وأثبتت نجاحاً كبيراً لدى الزوار.

يحبك"، و"لا يحلم". وفي ديسمبر 2017، قدمت أداءا غنائيا مهما لمسيرتها في حفل افتتاح كأس الخليج العربى الثالث والعشرين بمشاركة المطربين نبيل شعيل، وعبد الكريم عبد القادر ومحمد المسباح. وتصف الهندي موسيقاها بأنها تعبر عن صوتها الخاص، والتي تحرص على مشاركته مع جمهور إكسبو 2020 دبي. وقالت: "إن المشاركة في إكسبو تتيح للفنانين اتصالا مباشرا بجنسيات مختلفة، وتعكس

منوعات





# أوركسترا الفردوس وأنوشكا شنكار يمدّان جسورا لتواصل الحضارات عبر الموسيقي في حفل عالمي

مدت أوركسترا الضردوس والفنانة أنوشكا شنكار جسورا موسيقية للتواصل الحضاري عبر حفل مميز جمع في مسرح اليوبيل في إكسبو 2020 دبي زوّار الحدث الدولي من مختلف الجنسيات.

وقدمت أوركسترا الضردوس مقطوعات موسيقية

أم كلثوم وموشح تراثي أندلسي (لما بدا يتثنى) ومقطوعات أخرى عالمية منها (ذا بيل أف نوتردام). وجلست أنوشكا شنكار عازفة آلة السيتار الموسيقية على مصطبة في قلب المسرح في أجواء ساهرة، حيث عزفت أجمل مقطوعاتها الموسيقية، ومنها (ترافلز) و(لاند أوف غولد)، بمشاركة أوركسترا الفردوس

موسيقية عالمية ألهبت مشاعر الجمهور. أنوشكا شنكار هي منتجة وملحنة وناشطة من أصول هندية؛ وهي المرأة الأولى والأصغر سنا التي تحصل على درع مجلس العموم البريطاني. أيضا، رُشحت شنكار سبع مرات لنيل جوائز غرامي، وكانت أول موسيقية هندية الأصل تُحيي عرضا مباشرا وتكون مُقدّمة في حفل

الأسطورة رافي شنكار؛ وقد اعتلت خشبات المسارح رفقة عدد كبير من نجوم الموسيقي في العالم، بينهم ستينغ، ومادونا، ونينا سيموني، وهيربي هانكوك، والتون جون، وبيتر غابرييل، وجايمس تايلور؛ وقد ارتقت بأدائها لتصبح واحدة من كبار نجوم الموسيقي في العالم. ومن المرتقب أن تقيم فرقة أوركسترا الفردوس حفلا مميزا في تمام الساعة السابعة مساء على مسرح اليوبيل يوم الجمعة، 25 فبراير،.

ويعتبر النحل السلوفيني من نوع الكرينولي، ويُعتقد

بأنه النحل الأكثر عملا واجتهادا في العالم، حيث

تطير النحلات مسافة لا تُصدَّق تقارب 200،000

كيلومترا وتزور أكثر من أربعة ملايين زهرة لصنع

وقد اقترحت سلوفينيا فكرة الاحتفال باليوم العالمي

للنحل على هيئة الأمم المتحدة، التي تبنت الفكرة

واعتمدتها، واحتُفل باليوم السنوي الأول في 20

مايو 2018، حيث تتمتع هذه الدولة بأعلى كثافة

النحل من أجل تلقيح فعال.

كيلوغرام واحد من العسل.

# الجناح السويسري يعالج تحديات الصحة العامة خلال أسبوع الصحة واللياقة في إكسبو 2020 دبي

23

اختُتمت فعاليات أسبوع الصحة واللياقة في الجناح السويسري في إكسبو 2020 دبي"، بتوصيات من الخبراء بأهمية المبادرات المبتكرة والمستدامة في معالجة تزايد المخاوف المتعلقة بالصحة العامة في ضوء التوسع الحضري العالمي المتسارع. وتضمنت قائمة المتحدثين خلال الفعالية البروفسور "نينو كونزلي"، مدير المدرسة السويسرية للصحة العامة ( ${
m SSPH}$ )، والدكتور "كارلوس دوارتي" من جامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية. وناقش الخبراء مواضيع مختلفة، كوجهات النظر التطويرية، الحمية الغذائية والشيخوخة الصحية، النقص في المهنيين بمجال الرعاية الصحية، إلى جانب مواضيع المياه والصرف الصحي.

وقال مانويل سالتشلي، المفوض العام للجناح السويسري في "إكسبو 2020 دبي": "لابد من التشديد على أن العالم بحاجة إلى أجيال وعلماء ومواطنين ملتزمين في المرحلة المقبلة، يشاركون بنشاط وإخلاص في ابتكار حلول مستدامة للمشكلات الراهنة والمستقبلية".

ومن جانبه، قال السيد دانتي لاريني، مدير المشروعات لدى شبكة سويسنيكس" في الجناح السويسري: "بحلول العام 2050، سيعيش أكثر من ثلثي سكان العالم أو ما نسبته 68 % منهم في مناطق حضرية، بحسب الأمم المتحدة. لذلك، يستوجب تبني مبادرات رئيسية من قبل الأطراف المعنية، بما في ذلك الحكومات، لضمان الحفاظ على الصحة العامة على مستوى القاعدة الشعبية بدءاً من مرحلة وضع التصورات للسياسات الاستراتيجية ووصولاً إلى تنفيذها على أرض الواقع"

وخلال فعاليات أسبوع الصحة واللياقة، قال مشاركون من سويسرا ودولة الإمارات إنه من الضروري أن تقوم الحكومات بتنفيذ سياسات تنموية مستدامة تتماشى مع أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة لمساعدة الناس على عيش حياة صحية ومستدامة، بما يتماشى مع مصلحة الكوكب والحياة على الأرض. وأكدت المناقشات متعددة التخصصات التي نُظمت خلال أسبوع الصحة واللياقة على أن التحديات والفرص لتعزيز الصحة واللياقة العامة في المناطق الحضرية يجب أن تُعالَج من خلال وضع مفاهيم للمدن الذكية والمواطنة الرقمية. وفي هذا السياق، أبرزت مجلة 'The Frontiers for Young Minds"، التي تم استعراضها في الجناح، وهي مجلة علمية تتيح الفرصة لأطفال المدارس لمراجعة المقالات العلمية التي يكتبها نخبة من العلماء المتميزين، كيف يمكن للعلم السليم أن يقود لعيش حياة صحية على كوكب صحي. وتعد المدرسة السويسرية للصحة العامة (SSHP+)، التي تولّت إدارة الفعاليات خلال أسبوع الصحة واللياقة، إحدى المؤسسات الرائدة للجامعات السويسرية التي تجمع كلية علوم الصحة العامة المشتركة بين الجامعات والمرتبطة بـ 12 جامعة سويسرية. وتعتبر "المدرسة السويسرية للصحة العامة" أيضاً الهيئة الوطنية للتنسيق المعنية بالترويج للتعليم والبحث الجامعي ما بعد التخرج في مجال الصحة العامة.

# خيارات متنوعة لتناول العشاء مع الأهل والأحبة في إكسبو 2020 دبي خلال فبراير بمناسبة عيد الحب

في أجواء مليئة بالحب والمرح، سيكون بوسع زوار إكسبو 2020 دبي الاستمتاع هذا الشهر بالعديد من خيارات تناول العَشَاء المميزة والعروض التي لا يمكن تفويتها بمناسبة عيد الحب، الذي يحتفل به العالم في 14 فبراير من كل عام. وسيكون الاحتفال بهذه المناسبة في إكسبو 2020 دبي هذا الشهر فرصة مناسبة لمشاركة الأهل والأحبة أسعد وأجمل اللحظات في موقع الحدث الدولي، عبر عدد كبير من خيارات تناول العشاء، ومن بينها "العشاء في السماء"

وسيتزامن الاحتفال بعيد الحب مع انطلاق مهرجان الطعام في إكسبو 2020 دبى، حيث العروض الرائعة لعشاق الطعام، والتي ستستمر حتى شهر مارس. وسيكون أسبوع المطاعم في الفترة من 14 إلى 27 فبراير جزءًا من مهرجان الطعام في إكسبو 2020 دبي؛ يُضاف إلى هذا أيضا مهرجان الشواء، في الفترة من 18 فبراير حتى السادس من مارس، و"العشاء حول العالم" في الفترة من 21 فبراير حتى 13 مارس. نادي 2020 من إعمار

سيقدم نادي 2020 من إعمار في فترة المساء فرصة لتناول الشاي لشخصين، بالإضافة إلى عشاء رومانسي مؤلف من أربعة أطباق، والاستمتاع بالمناظر الخلابة في موقع الحدث الدولي، حيث تطل المنطقة الداخلية والشرفة المفتوحة مباشرة على ساحة الوصل من جانب، وعلى جناح المملكة العربية السعودية المبهر من الجانب الآخر. وسيبدأ ضيوف العَشَاء تناول مقبّلات البطيخ المُتبِّل، يليها حساء البازلاء والجبن، وواحد من خيارَي كونفيت السلمون أو كريب الفطر للطبق الرئيسي، وكاسترد الفانيليا بالفراولة للتحلية.

هذا الشهر، سيرفع أدريفت من حرارة الأجواء مع إطلاق برغر "ه.و.ت"، أكثر برغر حار في قائمة طعامه حتى الآن، والذي سيكون متوفرا حتى 31 مارس. سيُقدِّم البرغر مع فلفل حار (هالبينو) مقلى ومقرمش، ومايونيز شيبوتل، وجبنة بيبر جاك. ويوجد كذلك طبق جانبي يحتوي على صلصة حارة جدا لإضافة المزيد من المذاق الحار على الطعام.

الكيبولان - صالة الطعام الأفريقية تحتفل قائمة طعام عيد الحب الخاصة في الكيبولان، المتاحة من 1 إلى 14 فبراير، بموسم عيد الحب عبر تقديم أطباق فاخرة، مثل طبق سيمبي تاكو" المكون من شرائح لحم مشويّة على نار هادئة، وطبق قطع لحم الضأن بقشور الأعشاب، وحلوى الشوكولاتة المطحونة اللذيذة من

نيانغبو مع كاراميل التونكا، وسابليه الفانيليا المدخّن. تضم قائمة الطعام الحصرية لشخصين في مطعم بارون، يوم 14 فبراير، المحار المطهو على الفحم وزبدة الميسو، وسلطة الكرنب، والمشروم كينغ كمُقبّلات، وواحد من خيارَي سمك الراهب (مونكفيش) أو لحم الواغيو

للطبق الرئيسي، تتبعه حلوى الميل فوي الخفيفة واللذيذة.

بومباي براسيري يقدم مطعم "بومباي براسيري" للأزواج فرصة للاحتفال بعيد الحب على الطريقة الجنوب آسيوية، حيث يقدم لزواره قائمة من ثلاث وجبات مع تشكيلة رائعة من المأكولات الكلاسيكية والمعاصرة، بالإضافة إلى عدد غير محدود من المشروبات. ويتميز المطعم بديكوراته الشاعرية على أضواء الشموع التي تهيئ المناخ لتجربة لا تُنسى. ويقدم المطعم علبة من الشوكولاتة لتُختم الأمسية بمذاق خاص.

#### الجوائز. وتعتبر أنوشكا شنكار عازفة السيتار الأولى النسائية المؤلفة من 50 عازفة من 23 جنسية عربية شهيرة مثل (انت عمري) لكوكب الشرق في العالم وحاملة إرث أبيها، عازف السيتار العالى جمعهن حب الموسيقي. وقدمت الأوركسترا توليفة

جناح سلوفينيا في إكسبو 2020 دبي يبرز الاهتمام بتربية النحل وفوائد العسل



بعيداً عن مقولة "دع عنك التفكير في النحل وفكّر ي العسل"، يبرز جناح سلوفينيا في إكسبو 2020 دبي للعالم مدى اجتهاد هذه الحشرات الذكية لتقدم المعجزات لمحبيها أكثر من مجرد إنتاجها الغذاء الملكى الغنى بالفوائد والفيتامينات.

وفي حين أن سلوفينيا قد لا تكون الدولة الأولى التي تتبادر إلى ذهنك في ما يتعلق بالنحل، إلا أنها تُعد موطنا لنحو 170،000 خلية مليئة بالحشرات التى تعمل دون كلل، فضلا عن 100،000 مُربّي نحل، وتدرك أنها تمثل جزءا مهما من الطبيعة التي نحتاج إلى حمايتها والتعلم منها.

وقد صُمّم جناح سلوفينيا الواقع في منطقة الاستدامة على هيئة واحة خضراء عائمة، ويركز على علاقة هذا البلد بالنحل في ما يتعلق بالطبيعة

وأعلن واحد من المتحدثين ضمن اللقطات التي تُعرض في الجناح بأن "الطبيعة دائما على حق، وهي ذكية، وتعد النحلة شريكنا المفضل في العمل"،

ليس هناك أفضل من قطعة حلوى بعد وجبة طعام،

أو تناولها وحدها لتجديد النشاط والحيوية. ولهذا يوفر إكسبو 2020 دبي لزواره خيارات لا حصر لها

لإرضاء الأذواق المختلفة لعشاق الحلويات. فسواء

كنت بصحبة أطفالك أو بمفردك، يمكنك الاستمتاع بمجموعة مختارة من الكعك والبسكويت والوجبات

الحلوة الخفيفة من جميع أنحاء العالم، وبأسعار في

وفيما يلي عشرة خيارات مميزة للحلوى يمكنك

الحصول عليها في إكسبو 2020 دبي مقابل 25

من الوجبات الخفيفة المتاحة في جناح أستراليا

حلوى اللامينغتون الأسترالية الشهيرة التي يحلو

للأستراليين والنيوزيلنديين الجدل بشأن موطنها

الأصلى. وبصرف النظر عن مكان نشأتها، فإن

اللامينغتون عبارة عن قطعة كبيرة ومزيج لذيذ

من الكيك الإسفنجي المغطى بطبقة خارجية من

هل تبحث عن حلوى لذيذة تمنح شعورا بالترطيب

والانتعاش أثناء الحركة ؟ جرب آيس كريم كولفي المعد

على الطريقة الهندية، والذي يقدم في صورة ماصّة

طويلة ورقيقة على عصا خشبية. وفي كولفيليشوس،

الموجود مقابل جناح الجزائر، يمكنك الحصول على

هذا المزيج من الحلوى الكريمية بنكهات متنوعة

مثل المانجو والفستق والشوكولاتة والورد. ولا تفوّت

فرصة الاستمتاع بخصلات الزعفران الرقيقة داخل

الحلوى، وبخاصة كولفي الزعفران العطري الذي

عندما يحين الوقت لتناول القهوة وقليل من الحلوى

في مكان مميز، فليس أمامك خيار سوى "كوب باي

واكوب كافيه" في حديقة الفرسان. في هذا المقهى،

1. حلوى اللامينغتون في ملبورن لين

الشوكولاتة وجوزالهند المبشور.

2. أصابع كولفي في كولفيليشوس

درهما إماراتيا أو أقل.



وتأكيدا على أن هذا البلد بأسره يُقدّر النحل ودوره، الذي أضحى رمزا غير رسمي لثقافة البلد، تخبر

نحل لكل كيلومتر مربع في أرجاء أوروبا، وتوفر خلايا النحل التقليدية الفريدة المنتشرة في جميع أنحاء الريف مشاهد مبهرة للعيان. وأصبحت سياحة النحل، تُسمى أيضا "سياحة

النحل"، جزءا مهما من صناعة السياحة في سلوفينيا، ويمكن أن تشمل الرحلات السياحية إليها الاستمتاع بكل شيء بدءا من تجارب طلاء الخلايا إلى النوم في هياكل تشبه عُش النحل "قرص العسل" أو الاستمتاع بمسار النحل "بي باث" الموجود في ليوبليانا، وهو

#### الإيكولوجي والتنوع البيولوجي، حيث يبرُز العسل على رأس المصادر الغذائية المسؤول عنها، إذ يُسهم في أيضا هذه الرواية الزوار بأنه "لا يوجد مكان آخر سلسلة تعليمية توضح أهمية النحل. إطعام العالم، حيث يعتمد ثلث غذاء الكوكب على حيث يُعامل فيه موتاهم بهذا القدر من الاحترام". أنحاء العالم يمكنك تجربتها في إكسبو 2020 25 درهما أو أقل..

ويعد النحل مسبؤولا عن الحضاظ عن التوازن

يمكنك أن تستمتع بفنجان القهوة الإماراتية الخاصة ذات الرائحة العطرية مع إضافة الزعفران المستوحى من المنطقة أو قطع من كعك التمر، أو يمكنك تناول قطعة كعك "ريد فيلفيت" ذات المذاق الرائع.

5. لوف كيك في ألف كافيه باي فارم تو تيبل درهما إماراتيا فقط، بإمكانك الحصول على صندوق مع غيرك. وليست هذه كعكة إسفنجية فحسب، والكراميل المملح؛ وكيك الهيل وجوز الهند. 6. الكرواسان في لا باتيسيري

يمنحك هذا المقهى الموجود بمنطقة الاستدامة متعة

يهتم إكسبو 2020 دبي بجميع زواره على اختلاف أذواقهم، نظرا لأن الأشخاص النباتيين يحتاجون كذلك إلى أطعمة جديدة وغير مألوفة. يمكنك الحصول على وجبة خفيفة حلوة من "فلوزي كوكي" في تيرًا - جناح الاستدامة، والذي يقدم كعكات "بحشوات" نباتية خالصة، تحتوي على زبدة الفول السوداني المملوءة بمربى التوت والشوكولاتة المقرمشية، والغنية بالحليب وقطع الشوكولاتة الداكنة وكريمة الشوكولاتة غاناتشي وإضافات

يعد المقهى الموجود في ألف - جناح التنقل مكانا مميزا لتناول شاي المساء بأسعار معقولة. فضي مقابل 17 من اللوف كيك مع ثلاث شرائح يمكنك مشاركتها بل إنها تتيح لك استكشاف عالم كامل من النكهات المتميزة وخيارات متنوعة للكيك مثل كيك البرتقال وشاي إيرل غري؛ وكيك اليقطين والجريب فروت

4. كعكة نباتية في فلوزي كوكي

الانغماس في تشكيلة فريدة ولذيذة من الكرواسان التي تستلذُ برؤيته عيناك قبل أن يستلذ بتذوقه لسانك. وتتنوع هذه التشكيلة بين كرواسان التوت الوردي الفاتح، والكرواسان المغطى بقطع البسكويت والأوريو. أما إذا كنت تبحث عن أقل مقدار من الحلويات، فيمكنك الحصول على كعكة الدونات الصغيرة بحشوة التفاح أو التوت مقابل أربعة دراهم

7. لبن الإبل في مقهى مجلس النسيم

أمامك سوى منتجات حليب الإبل التي تصنعها هذا الشركة الإماراتية بعد أن تجلبها من مزرعتها المحلية. اجلس براحة تامة في مقاعد مصممة على طراز "المجلس" العربي واستمتع بمشروبك المنعش من حليب الإبل البارد إما بدون نكهات أو بنكهة الشوكولاتة أو التمر أو الزعفران أو الفراولة. من المعروف أن حليب الإبل يحتوي بطبيعته على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن المغذية التي لا تتوفر في حليب الأبقار، لذا، يمكنك حتى أن تشعر بالرضا

وأنت تتناول هذا المشروب الحلو أيضا. 8. فشار بزبدة كايا في سكاي ماركت بجناح

ما أن تصل إلى قمة جناح سنغافورة المزدان بالأشجار الخضراء، يمكنك تناول بعض الوجبات الخفيفة في المقهى الموجود بالطابق العلوي، حيث يتم إعداد الفشار بمذاق خبز كايا المحمص المصنوع بالزبدة، وهو عنصر رئيسي على مائدة الإفطار في سنغافورة يُصنع من مربى جوز الهند والبيض والتي تعرف باسم "كايا". يتيح لك المكان إمكانية تناول الفشار،

دبي، إلى جانب الشاي المثلج التقليدي المصنوع من الحليب المكثف.

9. كعك الدونات في مدرسة بريد أهيد للمخبوزات من موقعه بمنطقة التنقل، يمنح هذا المخبر ذو الأداء الفنى عشاق كعك الدونات خيارات متنوعة كل يوم من خلال قائمة ثريّة ومبتكرة من نكهات الدونات. بإمكانك اختيار الدونات "الكلاسيكية" المملوءة بحشوة كاسترد بالفانيليا، أو طلب الدونات "البرية" بطعم تشيز كيك الكشمش الأسود، أو كراميل البحر المملح مع قرص العسل. 10. الكنافة في حلويات فراس

يعد متجر "حلويات فراس"، الكائن في منطقة التنقل، أيقونة حقيقية للحلويات بمنطقة الشرق الأوسيط، ويشتهر بإعداد كنافة رائعة المذاق من خلال فروعه المنشرة في جميع أنحاء دولة الإمارات، بالإضافة إلى فرعه الحالي في موقع إكسبو 2020 دبي. لا تفوت فرصة تجربة هذا المزيج اللذيذ من الشعيرية المقرمشة والجبن الكريمي الطازج والقطر الذي يحبه الجميع في المنطقة.

بينما تستمتع بالمناظر الخلابة في إكسبو 2020 إذا كنت تتطلع إلى تجربة إماراتية فريدة، فليس

# أعمال فنية تقدم تجارب علمية لمواجهة الوباء ضمن معرض اليونسكو في إكسبو 2020

يعد الصفقة الأفضل.

3. الكعك في كوب باي واكاب كافيه

تُعرض الآن في إكسبو 2020 دبى أعمال فنية لعالمات تعكس تجاربهن في التصدى لجائحة كوفيد19- قبيل انطلاق فعاليات اليوم الدولي للمرأة والفتاة في ميدان العلوم المقرر، وإقامته يوم 11 فبراير الجاري. وتحت عنوان "المرونة الإبداعية"، يرى معرض منظمة الأمم

المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) أن "العالمات الفنانات" يقدّمن خير دليل على كيفية تحوير جائحة كوفيد-19 للتفاعل البشري والمجتمعات، عبر الرسم، والتصوير الفوتوغرافي، والرسم الرقمي، وطباعة القوالب، والنقش، والكروشيه، والأفلام السينمائية.

ويضم المعرض مقتطفات مقدمة من جانب 54 إمراة من مختلف الأعمار السنية من شتى أرجاء العالم، منهن

الدقيقة"، وطبيبات، وممرضات، وطالبات كلية طب، وباحثات، وأخصائيات تواصل علمي، ومهندسات وعالمات رياضيات. وفي أعقاب انطلاق فعالياته في باريس خلال أكتوبر 2021، أصبح بالإمكان للجميع الاطلاع على فعاليات المرونة الإبداعية

عبر #UNHub "ملتقى الأمم المتحدة" الواقع في منطقة الفرص خلال الفترة من 7-24 فبراير الجاري. وسيكون المعرض متاحا أيضا عبر ملتقى الإنسان وكوكب الأرض، 11 فبراير الجاري، في إطار برنامج متنوع لأنشطة وفعاليات اليوم الدولي للمرأة والفتاة في ميدان العلوم من إكسبو 2020 دبي. ويهدف اليوم الدولي للمرأة والفتاة في ميدان العلوم إلى تحقيق وصول كامل وعادل إلى العلوم والمشاركة فيها للمرأة والفتاة على حد سواء، ومواصلة تحقيق المساواة بين الجنسين، وتمكين المرأة والفتاة.

أخصائيات أعصاب، وأخصائيات ميكروبيولوجيا "الأحياء







#### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

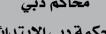
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

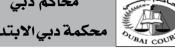
العدد ١٣٤٦٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٨ تنازل/بيع

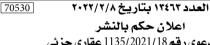
. كن معلوما للجميع بأن السيد/سوسن احمد ابراهيم عوض،الجنسية : الاردن ترغب ﴿ البيع والتنازل من كامل حصتها البالغة 100% وذلك الى كلا من :  $\,1$  - السيد/خالد مازن سليم جاد الله – الجنسب فلسطين بنسبة 50% ، 2- السيد/محمد وائل محمد حمدان، الجنسية : الاردن، بنسبة 50%. لى (الحلول التقنية للمقاولات الفنية ذمم). وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون لاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف تم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباء الاجراءات القانونية



الكاتب العدل







. بوضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهم بمبلغ وقدره (352،990) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاما

ية بورسعيد بناية نقطة الاعمال الميزانين مكتب رقم 9 - هاتف: 0506767616 ريد الالتحروني: INFO3@OMALC.AE عاني: IBAN ،AE09050000000000020106942 - 3244594826

وضوع الإعلان : نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ، 2021/10/4  $\frac{1}{2}$  الدعوى المذكورة اعلاه بالزاه دعي عليه الاول (حسين مريدي عويس) بان يؤدي للمدعية مبلغ ومقداره (137.994) عن الوحدة العقارية رقم 305 ورهم والثاندة القانونية بوافق 55% من تاريخ المثالية وحتى تمام السداد - ثانيا، بالزام المدعى عليهما بان يؤديا للمدعية مبلغ وقدره (114.996) عن الوحدة العقارية رقم 2404 والفائدة بواقع 5% سنويا من تاريخ المثالية حتى السداد التام كما الزمتهما الرسوم والمصاريف وخمسمائة درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفضت ماعدا ذلك من طلبات حكما بمثابة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان احب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.



## الامارات العربية المتحدة

العدد ١٣٤٦٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٨

صادرة من محكمة عجمان الإنحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية

حيطكم علما بأنه بتاريخ 2021/10/26 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم

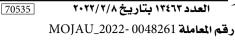
ثنين درهما وألزمتهما بأداء فائدة قانونية على المبلغ المقضي به بواقع 5% سنويا بدء من تاريخ الإندار تعدني في 28/1/2021 وحتى تمام الوفاء، وألزمت المدعي عليهما بالمصروفات والرسوم وبمبلغ عشرة لاف درهما مقابل أتعاب المحاماة. حكما ً قابلا للاستثناف خلال المدة القانونية 30 يوما اعتبارا من

المحكمة الابتدائية المدني



#### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

إدارة الكاتب العدل والتصديقات



ليكن معلوما للجميع بأن السيد / عبدالله عبد السمد عبدالله كونجو، هندي الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصة البالغة 100% وذلك الى السيدة /شريفه وتيوتيل محى الدين ، هندية الجنسية في الرخصة المسماة (كافتيريا القمر الاخضر والتي تأسست بأمارة بالشارقة بموجب رخصة رقم (740157) الصادرة من دائرة

تنازل/بيع

التنمية الاقتصادية بالشارقة، تعديلات اخرى: تنازل صاحب الرخصة الخر وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة (5)في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

الكاتب العدا



## حكومة دبي محاكم دبسي



اعلان بالنشر رقم (2022/85)

لمنذرة: تي دي للتجارة ش ذم م المنذر إليهم : روساريو كوستوديو دياس ضو روساريو

نخطركم بموجب هذا الانذار بضرورة الآتي؛ بسرعة سداد مبلغ وقدره 71،621.55 قيمة الشيك المستحق الأداء، وذلك خلال خمسة أيام من تاريخ نشر هذا الإندار، والا سوف تضطر المنذرة إلى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية اللازمة ومنها استصدار امر اداء في مواجهتكم لإلز امكم بما سبق ذكره بالإضافة إلى تحميلكم كافة الرسوم والمصاريف المقررة مع حفظ كافة الحقوق القانونية الأخرى للطالب. ولأجل العلم



#### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٤٦٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٨ مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية ي الدعوى رقم AJCFICIREA2021/0000800 مدني (جزئي) لى المحكوم عليه ١- سالم عواد - العنوان: ٩٢٤١٦٦٦

حيطكم علما بانه بتاريخ ٢٠٢١/٦/٢ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم ًعلاه لصالح / مستشفى زليخة - ذ م م - بالتالي : قررت المحكمة :- اولا - عدم فيول الدعوى قبل المدعى عليهما الثانية والثالث لاقامتها على غير ذي صفة. ثانيا بالزام المدعى عليه الأول بان يؤدي للمدعية مبلغا وقدره ثلاثمائة واربع وخمسون لفا وتسعمائة وسبعون درهما على النحو المبين بأسباب هذا القرار. فضلا عن فائدة قانونية بواقع ٥٪ بدءا من تاريخ المطالبة حتى تمام الوفاء والزمته بالرسوم والمصاريف وبمبلغ خمسمائة درهم مقابل اتعاب المحاماة. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية 30 يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية





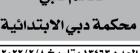
محكمة دبى الابتدائية العدد ١٣٤٦٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٨

ي الدعوى رقم 1135/2021/18 عقاري جزئي

ظورة في: الدائرة العقارية الجزئية السابعة رقم 248

طلوب إعلانهما: 1-حسين مريدي عويس 2-منى قاسم ابدو - صفتهما:





العدد ١٣٤٦٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٨ اعلان حكم بالنشر ي الدعوى رقم:1134/2021/18 عقاري جزئي

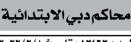
نظورة في: الدائرة العقارية الجزئية السادسة رقم 216 موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهم بمبلغ وقدره (786.662) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاما

نوانه (۱ مارة دبي - شارع المطار منطقة بورسعيد بناية نقطة الاعمال الميزائين مكتب رقم 9 - هاتف: 05067676166 يد الالتكتروني: NFO3@OMALC.AE 

طلوب إعلانه: 1- عبدالتواب بنيش - صفتهما: مدعي عليه موضوع الإعلان: نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ: 2021/9/29 في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ . وسسة عقار 1- بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره (786.662) درهم مع الفائدة بواقع5% من تاريخ لمطالبة القضائية وحتى تمام السداد 2- الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغ 050.000) درهم والفائدة بواقع 5% من تاريخ صيرورة الحكم نهائيا وحتى تمام السداد 3- والزام المدعى عليه بالرسوم والمصاريف وخمسمائة درهم . قابل اتعاب المحاماة ، حكما بمثابة الحضوري قابلا للاستثناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذ لاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا



## محاکم دبی

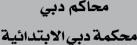




تفاصيل الإعلان بالنشر لى المدعي عليه: ١- كفينس ناتشرل بيوتي - مجهول محل الإقامة بما ان المدعي : جراند كرست لاعمال تنفيذ التصميم الداخلي ش.ذ.م.م

قد أقام عليك الدعوى وموضوعها الزام المدعى عليها باداء مبلغ وقدره (٢٩٣,١١٩,٨٤) درهما ماراتيا مائتان وثلاثة وتسعون الفا مائة وتسعة عشر درهما واربعة وثمانون فلسا فقط والفائدة بواقع ٥٪ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والزام المدعى برد شبكين الضمان. هد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او ستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل (ويكون الحضور عبر الاتصال المرئى سر تطبيق مايكروسوفت تيمز المبين بالموقع الالكتروني للمحكمة.







العدد ١٣٤٦٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٨ 70197 اعلان حكم بالنشر ي الدعوى رقم:٦١/١٦١/١٦ تجاري جزئي

نظورة في: الدائرة الجزئية التجارية الحادية عشر رقم ١٥٦ وضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعى عليهم بالتضامم والتضامن بان يؤديا بمبلغ وقدره (٣١٥٧١٠) دره لرسوم والمصاريف والفائدة ٥٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام

لدعى: ميلان للتجارة العامة ذ.م.م - واخرون

وضوء الاعلان: نعلنكم بان المحكمة حكمت بحاستها المنعقدة بتاريخ: ٢٠٢/١/٢٥ ـ الدعوي المذكورة اعلاً و صالح/ ميلان للتجارة العامة ذ.م.م - واخـرون حضوريا للمدعي عليها الاولى وبمثابة الحضوري لباقي دعي عليهم والخصم المدخل اولا بقبول الادخال شكلا - ثانيا:بالزام المدعي عليهم والخصم المدخل باو ؤدوا للمدعيين مبلغ وقدره (٣١٥,٧١٠) درهم ثلاثمائة وخمسة عشر الف وسب لقانونية بواقع ٥٪ سنويا من ٢٠٢١/٨/٩ وحتى تمام السداد والزمتهم بالمصاريف ومبلغ الف درهم مقابا عاب المحاماة ، حكما بمثابة الحضوري قابلا للاستثناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذ لاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلي علنا.

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

العدد ۱۳٤٦٣ بتاريخ ۲۰۲۲/۲/۸

تنازل/بيع

يكن معلوما للجميع بأن السيد / محمد يعقوب علي خان محمد اسماعيل خان، الجنسية نغلاديش يرغب في البيع والتنازل عن 50% من حصته البالغة 100% وذلك الى السيد حمد مونتر بيباري سوكيل بيباري، الجنسية : بنغلاديش بالرخصة المسماه (سماء الكون لصيانة السيارات) تأسست بأمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (795839) الصادرة من دائرة لتنمية الاقتصادية بالشارقه، تعديلات اخرى : لا يوجد.

الكاتب العدل



## وزارة العدل

مذكرة إعلان حكم بالنشر

ي الدعوى رقم AJCFICIPOR2021 /0002508 تجاري (جزئي) لى: المحكوم عليه / محمد امجد خان ، العنوان : 9317468

حل التداعي ُ وبعدم قبول الدعوي قبله لإقامتها على غير ذي صفة.



#### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ۱۳٤٦٣ بتاريخ ۲۰۲۲/۲/۸

مذكرة إعلان حكم بالنشر صادرة من محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية ي الدعوى رقم SHCFICIREA2021/0004869 مدني (جزئي)

إلى المحكوم عليه: بيودون ابراهيم اديمو، العنوان: 9310666 نحيطكم علما بأنه بتاريخ 2022/01/25 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح أجرة الشارقة و بالتالي: نص الحكم حكمت المحكمة بمثابة الحضوري:-

بإلزام المدعى عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغ وقدره 8786 درهم، ثمانية آلاف وسبعمائة وستة وثمانون درهما مع إلزامه بالرسوم والمصاريف و500 درهم مقابل اتعاب المحاماة. ورفض ما زاد عن ذلك من طلبات.

الحكمة الابتدائية المدن



### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ١٣٤٦٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٨

اعلان مدعي عليه بالنشر ية الدعوى FUCFICIPOR2021 / 0001242 تجاري (جزئي)

إلى المدعى عليه : عبدالله عباس محمد عبدالله جزر القمر/ الجنسية، نعلمكم بأن المدعي مصرف الشارقة الإسلامي

قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة مبلغ (159،959،6) درهم، لذا يجب عليكم الحضور أمام محكمة الفجيرة الاتحادية، المحكمة الابتدائية المدنيه – مكتب ادارة الدعوى، يوم الاثنين الموافق 14-2-2022 الساعة 8:30 لتقديم ما لديكم من . فاع ومستندات، وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد ينوب عنكم فإن المحكمة 2022/02/04: حرر بتاريخ عيابكم. حرر بتاريخ القانونية في غيابكم.

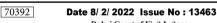
زهراء البلوشي - مكتب ادارة الدعوى



عملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 4 شان لكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار ليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الأعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب لكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

70555

#### **GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS**



**Dubai Court of First Instance** 

Service and notification of payment by publication In The Execution No.: 53/2022/211 Execution Real Estate Considered before: 4th Execution Circuit No. 186 The subject matter of execution: Executing the judgment rendered in the case 542/2021 Real Estate Partial by paying the adjudged sum of AED 417304.30 including

the fees and expenses
The applicant : Iram Anwar - Her Address : UAE, Dubai, Deira, Port Saeed, Al Maktoum, Al Masood Tower No. 2, 7th Floor, office No. 702

The parties to be notified:

1- SYNDICATE DEVELOPER LIMITED, in its capacity as Enforcee 2- Kamil Khan Ansar Ali Khan, in his capacity as Enforcee The subject matter of notification :

severally and jointly you paying the adjudged sum of AED 417304.30 to the applicant or treasury of the court.

2-To terminate purchase agreement of unit No. 315 located at Magnolia Project in Jumeirah Village, Dubai, on plot No. JVT03GMRA004.
Therefore the court will take the execution actions against you if you failed to comply with the said decision within 15 days of the publication date of the notification

### **GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS**



Notification of Payment by Publication Regarding: Execution No. 10390/2021/207 - Commercial Execution

Considered in: 8th Execution Department No. 229 Subject Matter of Execution: Executing the judgment issued regarding Case No. 664/2020 - Commercial to pay the sum adjudicated amounting to AED

5,540 inclusive of fees and expenses. Notifying Party: Sayko Thekkekara Sebastian Address: United Arab Emirates, Emirate of Dubai, Trade Center 1, Dubai Sheikh Zayed Road, Fairmont Hotel and offices, Office No. 2102

Notified Parties: 1.Thekkakara Sebastian Saigal Capacity: Defendant Subject Matter of Notification: An execution lawsuit has been filed against you in order to oblige you to pay an amount of AED 6,340 to the Notifying Party or the Court Treasury. Accordingly, the court will initiate the executive procedures against you in case of non-compliance with the said decision within (15) days from the date of publication hereof.

**GOVERNMENT OF DUBA** 

حكما غير قابلا للاستئناف.

70533 Date 8/2/2022 Issue No: 13463 **Dubai Courts of First Instance** 

المحكمة الإبتدائية المدن

Notification and assignment of fulfillment by publication implementation No. 207/2021 / 9867 - commercial execution Viewed in Fourth Execution Department No. 186

**DUBAI COURTS** 

Implementation subject: Dodging the judgment issued in case No. «Partial Commercial - 2020-3940», by paying the executed amount of (1046415.5 dirhams), including fees and expenses

Execution claimant: Al Khalili United General Trading (L.L.C) address : Emirates-Sharjah-Al-Musalla-Sharjah-Al-Zahra

Tower Building-Apartment Eight - 804 Notified 1- Index Interiors (L.L.C) as : defendant Notification subject: He has brought the above-mentioned executive lawsui against you and obligated you to pay the executed amount of (1046415.50) dirhams to the execution applicant or the court treasury Accordingly, the court will initiate executive procedures against you in the event of noncompliance with the aforementioned decision within 15 days from the date

of publishing this notification. Prepare : Rabea Abdel Rahim Mohamed



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

العدد ۱۳٤٦٣ بتاريخ ۲۰۲۲/۲/۸

إعلان بالنشر ليكن معلوماً للجميع بأن: السيد/شفيق احمد محمد رفيق - الجنسية: باكستان يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد/ محمد هاشم مياه وادود مياه - الجنسية : بنغلاديش، في الرخصة المسماه (نايف لتجارة الاطباق الهوائية) الصادرة من دائرة التنمية الإقتصادية بالشارقة برخصة رقم (729233)، تعديلات أخرى: لايوجد، وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة

مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

تنازل/بيع

الكاتب العدز

### **GOVERNMENT OF DUBAI DUBAL COURTS**

Prepared by Mahmoud Ghulam Al Balushi

70392 Date 8/2/2022 Issue No: 13463 Legal notice publication letter No. 85/2022

Claimant: TEE DEE TRADING LLC The Respondent: ROSARIO CUSTODIO DIAS DO ROSARIO We inform you according to this warning of the necessity of the following: To pay promptly an amount of 71,621.55 dirhams, the value of the returned cheque, within five days from the date of publishing this warning, otherwise the Claimant will have to take all necessary legal measures, including the issuance of an ORDER FOR PAYMENT against you to compel you with the aforementioned in addition to charging you all the fees and prescribed expenses While preserving all the other legal rights of

the Claimant. And for your information, ATTESTED BY **Notary Public** 

## Notification by publication

70472 Date 8/2/2022 Issue No: 13463 Commercial Partial 16/2021/4779 Notification by publication

Details of Notification by publication

Prepared by : Shaimaa Ibrahim Al-Mo'eny

To: The defendant : 1 - Martyn Ashley Wells Residence: Unknown Whereas the plaintiff (Royal Palace Foam factory LLC) has filed a legal case against you, the subject of the claim is to obligate the defendants, as joint partners, to pay an amount of (AED2402334.28) and the fees,

expenses, legal charges and the interest of 12% from the due date until

& BUILDING DESC. Therefore, a remote litigation session was determined to be held on Wednesday 23-02-2022 at 08:00 AM and you, or your legal representative, are required to attend the same and you shall submit all the relevant notes or documents you have to the court, at least before three days of the session date.

### **Notification via Newspaper Publication**

70392 Date 8/2/2022 Issue No: 13463

Case Number 100/2022/26- Marital Status, Muslim Hearing held before Second Division - Family - Personal status Case Subject Claim for Khul', Court fees and expenses, attorney's fee

Claimant MANAR AWAD AHMAD ALJAZAIRI Address UAE- Dubai- Mirdif- Deira- Street 26c- Villa 69 Required to be Notified (Respondent) BASSAM IBRAHIM SULEIMAN KHADER

Notification Matter A lawsuit has been filed against you and its subject is a claim for divorce, court fees, expenses and attorney's fees, and a court hearing has been scheduled for Tuesday 01-03-2022 at 08:30am in the litigation hall at the Personal Status Building in Al Garhoud. You are required to attend or a legal representative on your behalf vou. You must submit your memo or documents to the court at least three days before the hearing.

#### **United Arab Emirates Ministry of Justice**



Defendant's notification by publication Case Management Office of Sharjah Court, the Federal Civil Court of First Instance in Case No. SHCFICIREA2022/0000382 civil (partial) To the defendant: Olanrewaju Adewale Sulaimon Unknown Place of residence: Sharjah Al Azra area Sheikh Salem Bin Sultan Al

Qasimi Street, Sharjah Taxi Drivers residence building, mobile No. 0525842886 We inform you that the Claimant Sharjah Taxi L.L.C has filed the above lawsuit and we inform you that the Claimant Sharjan Taxi L.L.C has fried the above lawsuit and demands the following:

1. Obligate the defendant to pay an amount of (14496.33) Fourteen thousand four hundred ninety-six dirhams and thirty-three fils.

2. Obligate the defendant to pay the legal interest at 12% from the date of the judicial

2. Obligate the derindant to pay the legal micros at 12% from the date of the Judicial claim until the date of full payment.

3. Obligate the defendant to pay charges and expenses and attorney fees. You are assigned to attend the hearing 14/02/2022 in front of the Case Management Office of Sharjah Court of First Instance Civil Court - Office No. (Case Manager Office) in person or authorized agent/attorney, and to submit a plea (rejoinder) to the case, accompanied by all the documents, within a period not exceeding ten days from

the date of publication, in order to hear and exam ou are the defendant Judicial Services Office

Humaid Abdulla Alsaeidi

### **United Arab Emirates Ministry of Justice**



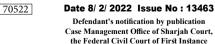
Defendant's notification by publication Case Management Office of Sharjah Court, the Federal Civil Court of First Instance in Case No. SHCFICIREA2021/0009877 civil (partial) To the defendant: Oluwatosin Samuel Falana Place of residence: Shariah

Date 8/2/2022 Issue No: 13463

Drivers residence building You are assigned to attend the hearing on 02/02/2022 in front of the Case Management Office of Sharjah Court of First Instance Civil Court - Office No. (Case Manager Office No. 3) in person or authorized agent/ attorney, and to submit a plea (rejoinder) to the case, accompanied by all the documents, within a period not exceeding ten days from the date of publication in both Arabic and English language, in order to hear and examine the case mentioned above, as a you are the defendant.

Judicial Services Office Nojoud Taleb AlAmeeri

## **United Arab Emirates**



in Case No. SHCFICIREA2022/0000518 civil (partial) To the defendant: Bashir Mubiru Ali Place of residence: Sharjah Al Azra area Sheikh Salem Bin Sultan Al Qasimi Street

Which has sued you and demands the following: -Obligate the defendant to pay an amount of (15547.12) Fifteen thousand five hundred forty seven dirhams and twelve fils, and the legal interest of 12% from the date of the legal claim until full payment You are assigned to attend the hearing on 17/02/2022 in front of the Case Man Office of Sharjah Court of First Instance Civil Court at 08:30 AM - Office No. (Case Manager Office No. 5) in person or authorized agent/ attorney, and to submit a plea (rejoinder) to the case, accompanied by all the documents, within a period not exceeding ten days from the date of Publication, in order to hear and examine the case

## **Ministry of Justice**

Public notice Memo Issued by the Federal Court of Shariah. the Federal Civil Court of First Instance

To the defendant: Biodun Ibrahim Adeyemo, Address: 9310666 We inform you that on 25/01/2022, this court ruled against you in the above-mentioned case in favor of Sharjah Taxi (L.L.C), as follows The judgement

dirhams against attorney fees, further requests were rejected Judgment not subject to appeal

Federal Civil Court of First Instance

# **United Arab Emirates**

in Case No. SHCFICIREA2021/0004869 civil (partial)

Obligate the defendant to pay an amount of 8786 dirhams (Eight thousand

Seven hundred Eighty-six) dirhams and expenses along with five hundred

Judge / Kholod Saif Matar Al Zabee

## **Notice by Publication**

#### 70533 Date 8/2/2022 Issue No: 13463 **Subject : Notice by Publication**

the Dubai Court of First Instance regarding our appointment as an Accounting Expert in the Lawsuit No. 4432/2021, Commercial Partial. Lawsuit No. 4432/2021, Commercial Partial Against the Defendant : Varun Jairath Anup Kumar Jairath

Filed by : Century Trading FZE

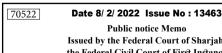
Whereas, there is a Lawsuit filed against you before the Dubai Court of First Instance under the Lawsuit No. 4432/2021, Commercial Partial, and since we have been delegated to act as an accounting expert in the above-mentioned Lawsuit. We, pursuant to the provisions of the Evidence Law of 1992 regarding the experts work before the Courts, invite you to attend the remotely expert meeting via ZOOM application, on Tuesday dated 08/02/2022 at 12:30 pm and please send all supporting and proven documents for your defense before

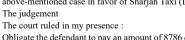
attending the meeting.
Accounting and banking expert: Mohammed Saeed Al-Sharif

# **Ministry of Justice**

Al Azra area Sheikh Salem Bin Sultan Al Qasimi Street, Sharjah Taxi



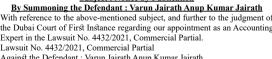




Federal Court of Shariah







Mohammed Saeed Al-Sharif Accounting and Banking Expert



nentioned above, as a you are the defendant. Defendant's notification by publication in both Arabic and English Language

Aisha Ali Mohamad



## محة وتفذية



يمكن أن يكون منزلك مكانا خطيرا بالنسبة للطفل، لذا من المهم إزالة واستبدال أي شيء قد يكون ساما له. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية في الملكة المتحدة (NHS) إن معظم حالات التسمم تحدث في المنزل، وأن الأطفال دون سن الخامسة هم الأكثر عرضة للإصابة بالتسمم العرضي.



الأطفال دون سن الخامسة هم الأكثر عرضة

# شياء في المنزل بمكن أن تسمم الأطفال

ويمكن ابتلاع السموم أو حقنها أو امتصاصها عبر الجلد أو استنشاقها أو رشها في العين.

ولتقليل خطر إصابة الطفل بالتسمم، هناك عدد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للحفاظ على سلامته.

وبالإضافة إلى كون التأكد من قراءة العلومات المتعلقة بالأدوية وتخزين أي منتجات سامة، أمر أساسى، فإن هناك منتجات في منازلنا قد تلحق الضرر بالأطفال الصغار والرضع، والتي قد لا نكون على علم بمدى تأثيرها:

#### 1. منتجات التنظيف

في حين أنه من المهم الحفاظ على المنزل نظيفا لتجنب انتشار الحشرات والجراثيم السيئة، إلا أن هيئة الخدمات الصحية تقول إن منتجات التنظيف مثل مواد التبييض يمكن أن تحتوي على سموم قد تكون ضارة.

ومن المهم إبقاء هذه المنتجات بعيدة عن متناول طفلك. وبدلا من استخدام المواد الكيميائية الموجودة في المنظفات المنزلية، يمكن اختيار عصير الليمون، وهو مضاد للجراثيم بشكل طبيعي ومطهر وذو رائحة منعشة.

### 2. مستحضرات التجميل

تقول هيئة الخدمات الصحية إن المواد السامة مثل طلاء الأظافر.

وبدلا من ذلك، يجب عليك اختيار نباتات الخيرزان والعناكب، والتي وفقا لدراسة

الأخرى يمكن أن تشمل مستحضرات التجميل

مهيجة للمعدة أو الأمعاء.

ويمكن أن تكون المنتجات مثل طلاء الأظافر

## 3. النباتات



5. الأدوية

يمكن أن تكون سامة.

تحذر هيئة الخدمات الصحية من أن الأدوية

الموصوفة للحيوانات الأليفة أو العقاقير

الترفيهية (على غرار التنويم أو التنشيط)

يشعر الكثير منا بالقلق من التلوث خارج

وتوضح هيئة الخدمات الصحية الوطنية أن

بعض النباتات والفطريات يمكن أن تكون

أجرتها وكالة ناسا هي أفضل النباتات في إزالة

4. الطعام المطبوخ بشكل سيئ أو

المنازل، من المهم ألا نلوثها بالداخل.

السموم من الأماكن المغلقة.

بيك، التي تدير مركز Dr Organic Mommy ، الماء إنه من المهم أن يكون لديك عبوات زجاجية بدلا من البلاستيك عندما يتعلق الأمر بتخزين حليب الأطفال أو حليب

> ا لز جا جا ت البلاستيكية يمكن

سيئ، والطعام المتعفن أو الملوث بالبكتيريا من للحوم النيئة يمكن أن يكون ساما. ومن المهم إبقاء هذا الطعام بعيدا عن متناول

ولكن لا تقلق إذا فعلت هذا حقا، حيث تشير

محاولة معرفة ما هو آمن يمكن أن يكون محضرًا للقلق، وتقول بيك إن أسبوأ المواد الكيميائية أحيانا هي تلك التي لا يمكننا

ويمكن أن تكون السموم الاجتماعية أسوأ من السموم الكيميائية، مثل القلق والارتباك من كل المعلومات الموجودة من حولنا.

في السنوات الأخيرة، بدأ العديد من الأشخاص في استخدام فلاتر المياه للتخلص من أي أضرار محتملة في مياه الشرب.

ويمكن أن تحتوي العديد من أنابيب المياه على الزئبق والكلور والأسبستوس والتي يمكن أن تنبعث في كثير من الأحيان من أنابيب المياه

وقالت بيك: "لا تقوم جميع فلاتر المياه بإزالة الرصاص والفاعلات بالسطح الفلورية (PFAS)، أو المواد الكيميائية الأبدية، لذا تأكد من اختيار واحدة جيدة".



كيميائية سامة مثل BPA إلى الحليب، خاصة إذا وضعتها في الميكروويف أو غسالة

بيك إلى أنه بمرور الوقت يتخلص الجسم من معظم السموم.

#### 7. الإجهاد

وأوض



# أساليب متداولة قد يكون لها تأثير مدمر على صحة فمك

## انتشرت بعض مقاطع الفيديو على "تك توك"، التي تهدف إلى توفيرنصائح لتبييض الأسنان منخفضة التكلفة، إلا أنها يمكن أن تسبب "ضررا لا يمكن إصلاحه" وفقا لطبيب أسنان.

ويمكن أن يكون تبييض الأسنان مكلفا، وربما يكون هذا هو السبب في أن العديد من مستخدمي منصة مشاركة الفيديو "تك توك" بدأوا في مشاركة الأساليب المنزلية منخفضة التكلفة. ومع أن الحصول على بياض لؤلؤي مناسب للميزانية قد يبدو وكأنه حلم يتحقق، فقد يكون لبعض الاتجاهات تأثير مدمر على صحة فمك.

ووفقا لأطباء الأسنان، فإن العديد من هذه الاتجاهات يمكن أن تضر أكثر مما تنفع بمرور الوقت، مع الاستخدام المتكرر للمنتجات التي تبدو غير ضارة والتي تسبب "ضررا

والتي يمكن أن تضر بصحة فمك للأبد:

## - تبييض الأسنان بقشر الموز

يرى هذا الإجراء الغريب قيام المستخدمين بفرك الجزء الداخلي من قشرة الموز المفتوحة مباشرة على أسنانهم. ووفقا للمستخدمين، يمكن أن يوفر سطوعا سريعا

ومع ذلك، قال طبيب الأسنان المرخص، الدكتور بول سبرينغز: "نظرية تبييض قشور الموز للأسنان هي أنها

وفيما يلي ثلاثة اتجاهات لتبييض الأسنان من "تك توك"،



تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم الذي يقشر ويلتصق بالأسنان، ولكن لا يوجد دليل على فعالية

وقال سبرينغز أيضا: "النظرية القائلة بأن الفراولة تبيض الأسنان ظهرت بسبب حموضتها، فإن الحمض ينظف البقع، وهذا صحيح، لكن الحمض يفعل ذلك عن طريق التهام المينا الذي يحمي أسنانك، لذا فهي أسوأ طريقة ممكنة".

## - بيكربونات الصودا

يُرحّب ببيكربونات الصودا، والمعروفة أيضا باسم صودا الخبز، لكونها منتجا مناسبا لجميع أنواع الاستخدامات في جميع أنحاء المنزل.

وإلى جانب تنظيف السبجاد وإزالة الروائح الكريهة، تُستخدم أيضا في علاجات التجميل في المنزل. وشيارك مستخدم "تك توك"، Eatwithlew، مقطع فيديو يخلط فيه بيكربونات الصودا مع معجون الأسنان، والذي يقول إنه "يعمل بشكل جيد" مثل شرائط

ويشير طبيب الأسنان سبينغز، إلى أنه على الرغم من أن صودا الخبز قد تعمل بشكل جيد على تحسين لون أسنانك، إلا أنها ليست بالضرورة القرار الأذكى بمرور الوقت.

وقال: "بالنسبة للجزء الأكبر، صودا الخبز المزوجة في عجينة بالماء آمنة لتبييض الأسنان، لكن عليك أن تكون لطيفا جدا معها ولا ينبغي استخدامها كثيرا. والطريقة التي تعمل بها لإزالة البقع هي عن طريق طحن البقع السطحية، ولكن هذا يزيل مينا الأسنان، ما يسبب مجموعة من المشاكل إذا استخدم بشكل متكرر أو بقوة شديدة. لا تقم أبدا بوضع صودا الخبز العادية مباشرة على الأسنان".

أسنانها بمادة بيروكسيد لجعلها أكثر بياضا. - بيروكسيد الهيدروجين وتلقت أكثر من 12.4 مليون مشاهدة نتيجة لذلك، على الرغم من أنه قد يكون من الصعب تصديق ذلك، وعلى الرغم من شعبيتها، حثت الدكتورة أدريان هيدريك فقد بدأ بعض مستخدمي "تك توك" بالفعل في استخدام من Longmont Dental Loft، الناس على عدم بيروكسيد الهيدروجين على أسنانهم، وهو مادة كيميائية سائلة عديمة اللون تستخدم غالبا كمطهر

> وتحتوي المادة الكيميائية أيضا على خصائص تفتيح وهذا هو سبب تضمينها في العديد من صبغات الشعر الأشقر. ومع ذلك، خطت إحدى مستخدمات "تك توك"، البالغة من العمر 18 عاما، خطوة إلى الأمام، من خلال فرك

وقالت: "عندما يتعلق الأمر ببيروكسيد الهيدروجين، هناك نقاط قوة مختلفة وتركيزات أعلى يمكن أن تكون ضارة باللثة. إذا كنت تستخدم تركيزا منخفضا من بيروكسيد الهيدروجين كغسول للفم أو داخل معجون







يركز الموقع على إبراز الجانب الرقمي والتطور الحاصل في مجال النشر من خلال قسم «المكتبة الرقمية» الذي يحتوي على كتب المركز المحولة رقمياً سبواء الكتب الإلكترونية

والصوتية والموجزة. وأكد سعيد حمدان الطنيجي المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية بالإنابة الحرص على تنفيذ إستراتيجية التحول الرقمي لحكومة دولة الإمارات ومواكبة متطلبات

العصر الرقمي لتحقيق أهداف المركز في دعم اللغة العربية وإثرائها وتطويرها من خلال الثقافة والتعليم والبحث

يقدم الموقع الإلكتروني الجديد محتواه ضمن عدد من الأقسام تشمل قسم «لغة وثقافة» و الذي يندرج تحته كل من المحتوى الإبداعي الذي يعرض أحدث الكتب المترجمة والمؤلفة و، أبحاث وتقارير، وهو قسم يشتمل على أهم

وأحدث الدراسات التي يقوم بها مركز أبوظبي للغة العربية في المجالات التي تتعلق باللغة العربية، ثم تأتي «القوائم» لتعرض مشروع «مائة رواية ورواية» الذي يهدف إلى تعريف القرّاء بأهم الروايات العربية في القرن العشرين ومشروع «مائة كتاب وكتاب من التراث العربيّ» الذي يضمّ قائمة بعناوين كتب عربيّة غيّرت وجه الأدب العربيّ والإسلاميّ

والعالمي في المُعرفة العالمية وفي فهم الحالة الإنسانية.

علمية محكمة تُعنى بنشر الدراسات والبحوث عن اللغة العربية وآدابها وثقافتها وقضاياها. أما باب «نتكلم العربية» فهو يحتوي على ثلاثة أقسام أولها اختبار اللغة «سمة» وهي اسم شهادة الكفاءة الدولية بالإضافة إلى مجموعة من الأغاني التعليمية الخاصة في اللُّغة العربية، وثانيها سلسلة فيديوهات «سعود وروز»

لتعليم المبتدئين اللغة العربية في مواقف مختلفة، أمّا ثالثها

وتأتى «المجلة المحكمة» في باب لغة وثقافة وهي مجلّة عربيّة

مركز أبوظبي للغة العربية يطلق موقعه

الإلكتروني الجديد

أطلق مركز أبوظبي للغة العربية، التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي موقعه

الإلكتروني الجديد باللغتين العربية والإنجليزية وذلك تماشيا مع استراتيجية التحول

الرقمي لحكومة دولة الإمارات.

«أصدقاء اللغة العربية» وهي مسابقة سنوية لأصدقاء اللّغة العربية تشمل الناطقين بها والناطقين بغيرها. وضمن استراتيجية المركز لدعم كتب الأطفال والناشئة، تم إطلاق قسم «الطفل الفصيح» في الموقع الإلكتروني، والذي يعرض مجموعة من كتب وقصص الأطفال والناشئة

خلال زيارة لمؤسسة الشارقة للفنون

# منتسبات بادري يستلهمن أفضل الممارسات لتأسيس مشاريع استثمارية في القطاعات الإبداعية



•• الشارقة–الفجر:

نظمت أكاديمية «بادري» للمعرفة وبناء القدرات، الذراع التعليميّة لـ، نماء، للارتقاء بالمرأة، زيارة ميدانية لمنتسبات برنامج «بادري لريادة الأعمال» إلى «مؤسسة الشارقة للفنون»، اطلعن خلالها على مشاريع المؤسسة الريادية والبيئة الإبداعية

والتقت المنتسبات خلال الزيارة بالشيخة نوار القاسمي، مديرة مؤسسة الشارقة للفنون، وفريق عمل المؤسسة، حيث قمن بعرض أفكار مشاريعهن، وتعرفن على طبيعة العمل في قطاع

واطلعت المنتسبات على أحدث مشاريع مؤسسة الشارقة للفنون، ودورها في ترسيخ الإبداع كواحد من محطات ريادة الأعمال في الإمارة، والبرامج

الداعمة التي تمنحها المؤسسة للفنانين في

التعريف بالفن المعاصر ودعم مبدعيه الذين يعملون ضمن حقول شتى، ويقدمون رؤى فكرية وجمالية تفتح آفاقاً جديدة لفهم الفن ودوره في

### بيئة ملهمة

وحول زيارة منتسبي البرنامج لمؤسسة الشارقة للفنون، قالت سعادة الدكتورة منى آل علي، مديرة أكاديمية «بادري» للمعرفة وبناء القدرات: «أصبحت الفنون في ظل الاهتمام والرعاية التي تلقاها من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، من العناصر المشكّلة للمشهد الاجتماعي والاقتصادي للشارقة، حيث باتت الإمارة بيئة ملهمة لصنّاع الإبداع ورواد الأعمال المرتبطة بالفنون بشتى أشكالها وألوانها، ووجهة

اقتصادية جاذبة لأصحاب الأفكار الإبداعية التي تتخذ من الشارقة مقراً لها». وأضافت الدكتورة منى: «تتمتع مؤسسة الشارقة

للفنون بسجل حافل بالإنجازات الكبيرة في دعم قطاع الاقتصاد الفني والإبداعي، وهي من المؤسسات المحلية التي أصبح لها بصمات عالمية في تبنى المشاريع الفنية وإيلائها دوراً رائداً في دعم الاقتصاد المحلي لإمارة الشارقة، ونأمل أن تكون زيارة منتسبات برنامج (بادري) للمؤسسة فرصة لتحصيل أكبر فائدة حول الأسلوب الأمثل لتأسيس المشاريع الفنية، ومعرفة العوامل المؤثرة في جعلها ناجحة وملهمة».

#### أفضل الممارسات وعبرَّرت المنتسبات لبرنامج «بادري لريادة

الأعمال» عن سعادتهن بالفوائد والمعلومات



إلى القيمة الكبيرة التي حققتها لهم أكاديمية

«بادري» في الارتقاء بمستوى أعمالهن الإبداعية

## وتزويدهن بأساليب نجاحها واستدامتها.

أستديو إبداعي

وعن فكرتها التي عرضتها خلال الزيارة، قالت عائشة خليفة، إحدى منتسبات فريق «بادري»: «يهدف الأستديو الإبداعي إلى تقديم برامج فنية وحرفية تعليمية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و12 سنة، حيث نسعى من خلاله إلى غرس حرية التعبير الإبداعي الفردي لدى الأطفال، دون قيود أو تصورات مسبقة،

وتعزيز استثمار الأطفال لخيالهم والتفكير خارج الصندوق لحل المشكلات التي تواجههم، وترسيخ ثقتهم بأنفسهم وتقدير ذواتهم. كما أنه يساعد الآباء على إثراء أوقات أبنائهم وملء فراغهم بالأعمال النافعة والممتعة».

### متجر الإبداع

من جهتها، أوضحت علياء رشيد أن فكرتها تتمثل في إنشاء متجر للهدايا يعتمد على الإبداع الفني في تصميمها، بحيث تتميز كافة منتجاته بأشكال فنية تراعي طبيعة المناسبات الموسمية التي توزَّع فيها، وتكون مدروسة بحيث تجمع بين أناقة التصميم وقيمة المضمون. وبينت أنها تستخدم في تصميم منتجات المتجر مواد قابلة للتدوير، سعياً إلى تنفيذ أفضل الممارسات

المحيطات"، حيث تشكل المحيطات القضية

التي يتبناها المهرجان بهدف طرح المشكلات والتحديات التي تواجه الكائنات والبيئة

البحرية، وإيجاد الحلول الناجعة لحماية

الجزء الأكبر مساحةً من الكوكب. ويكون بذلك الجمهور جزءاً من هذا الحوار الذي يمتد ليكون

خطوةً من خطوات التغيير البيئي الإيجابي.

اقتناء أحدث معدات وتقنيات التصوير يتيح المهرجان لمحبي عالم التصوير الاطلاع

على أحدث التقنيات الحديثة التي تساعد في

الحصول على منتج بصري عالي الجودة، ليمثل منصة فريدة للباحثين عن أحدث ما توصلت

إليه التقنيات المتطورة في هذا المجال، حيث

يتضمن عرضاً شاملاً لأحدث منتجات كبرى

العلامات التجارية لتجربتها والمقارنة فيما

اقتناء أعمال فنية والمساهمة بمستقبل

أفضل

يتيح المهرجان الدولي للتصوير أمام عشاق

الصورة إمكانية اقتناء الصور المعروضة، والتي

يعود ريع الكثير منها لدعم مؤسسات بيئية

بينها مع إمكانية الشراء مباشرة.

يقام خلال الفترة من 9-15 فبراير الجاري

# «إكسبوجر 2022» . . سبعة أيام من الحكايات والعوالم المصوّرة

### •• الشارقة–الفجر:

يترقب جمهور الفن والإبداع انطلاق الدورة السيادسية من المهرجان البدولي للتصوير "إكسبوجر" التي تقام خلال الفترة ما بين 9-15 من فبراير الجاري، حيث تتحول قاعات إكسبو الشارقة إلى عالم من الصور التي تروي مغامرات كبيرة خاضها أشهر المصورين العالميين من أعماق المحيطات إلى أقاصي الأرض والصحاري، ومن خطوط القتال الأمامية في الحروب، إلى واحات السلام في إندونيسيا. ويحتضن المهرجان في دورته مزيجاً غنياً بالمعارف والتجارب والفعاليات التى تجعله حدثاً إبداعيا استثنائيا ليس للمصورين والشغوفين بالتصوير فحسب وإنما لكل الراغبين في الاطلاع على بلدان وثقافات جديدة وعوالم وقصص من شخصيات ملهمة وحكايات عن مدن ومجتمعات وأحداث تاريخية.أسبابٌ كثيرة تدفع الجمهور لزيارة اكسبوجر واستكشاف عوالمه، ومن بين أبرز تلك الأسباب نذكر:

لقاء أشهر مصوري العالم يتيح "إكسبوجر" للزوار التعرف على 70

فناناً لامعاً في عالم التصوير الفوتوغرافي والحصول على الإرشادات والنصائح العملية منهم، حيث تضم قائمة مشاهير التصوير، المصور ستيف ماكورى، الذي وُصفت صورته "الفتاة الأفغانية" بالصورة "الأكثر تميزاً" في تاريخ مجلة ناشيونال جيوغرافيك، بالإضافة إلى المصور ماجد البستكي، الذي يوثق المكتبات والمتاحف والمراكز الثقافية الإماراتية في

تطوير مشاريعهم والترويج لها، ودوراتها المؤثرة

في الارتقاء بالنشاط الفني داخل إمارة الشارقة

وفي تصريحها حول استقبال وفد برنامج

بادري» لريادة الأعمال، قالت الشيخة نوار

القاسمي، مديرة مؤسسة الشارقة للفنون:

«تحرص المؤسسة منذ انطلاقتها على تقديم كل

الدعم للصناعات الفنية محلياً وإقليمياً وعالمياً،

وتركز بشكل أساسى على نشر الفنون بشكل

واسع في المجتمع المحلى، وجعلها جزءاً أساسياً

من حياته، ومن هنا فإنه لمن دواعي سرورنا

استقبال المنتسبات في (بادري) وتعريفهن بما

نقدمه من برامج وأنشطة متكاملة من شأنها

دعم الصناعات الفنية

التجوّل في معارض أفضل مصوري العالم يقدم "إكسبوجر" في دورة العام الجاري 45 معرضاً فردياً وجماعياً تروي أكثر من 1600 قصة بصرية، لمصورين حازت أعمالهم تقديراً دولياً ونالت جوائز عالمية مرموقة، من خلال

ما احتوته من إبداع فني، ورسائل إنسانية وفنية

احتراف فن التصوير في إطار توفيره فرص التواصل مع أبرز خبراء

الفعاليات والأنشطة التي يكتسب من خلالها المشاركون أبرز المهارات والعوامل المؤثرة في نجاح المصور في طريقه نحو الاحتراف. المشاركة في إنقاذ المحيطات

يشهد اليوم الثاني من المهرجان، وللمرة

الأولى، تنظيم القمة البيئية، التي تجمع أبرز المؤشرين والخبراء وأعضاء الرابطة العالمية







## تغيير العالم والتأثير في المجتمعات.

التصوير، ينظم "إكسبوجر" خلال دورة العام الحالي 25 ورشة تعليميّة وتدريبية متخصصة بالفنون البصرية، يقدمها نخبة من المصورين المحترفين العالميين، وذلك ضمن برنامج متكامل يقدمه المهرجان، ويتضمن حزمة من

## Tuesday 8 February 2022 - Issue No 13463

حالحمنم

### ترفض الوساطات والمحسوبيات

# ورد الخال؛ للتلفزيون طمع مختلف خاص

تعمل الممثلة اللبنانية ورد الخال بصبر وتروِّ في المهنة، رافضة الوساطات والمحسوبيات وتفضّل البقاء بلا عمل على القبول بعمل لا يتوافق مع طموحها وقناعاتها.

الخال تحدثت في هذا الحوار عن الواقع التمثيلي وموقفها من بعض الأوضاع الفنية في لبنان.

• انطلاقاً من تجربتك الخاصة، هل تمكّنتُ مهنة التمثيل من الوساطة، كما أننى ممثلة تتحلى بالصبر، لأنه تصلني خلال إعطاء الممثل حقه؟

- الزمن يتطوّر وكذلك المهنة. في ظل التطور التكنولوجي والانفتاح على العالم وبوجود المنصات، اختلف وضع الممثل عما كان عليه سابقاً.

حتى الإنسان نفسه في حال تطور فكراً ولناحية المواضيع. مهنة التمثيل أخذت تعطي الممثل حقه مع

> • هل يمكن القول إن أبرز منغصات المثل في هذه المرحلة تكمن في التزامه بعقود مع شركات الإنتاج أم بعدم التزامه بها، وكيف تتعاملين مع هذا الوضع للمحافظة على وجودك الفني؟ - عقود الاحتكار مع شركات الإنتاج هي بمثابة تأمين للممثل كي يضمن

الذين يلاحقون المُنْتج

استمراريته في العمل، ولكن لا يمكن اعتماد هذا المبدأ كقاعدة عامة. وأنا لست من الفنانين

أو ينتظرون

الزمن وهذا أمر مؤكد وطبيعي.

بالوجوه العربية. الأمر يُحسب لهم، وهم اخترقوا السبوق العربية بشكل كبير حفه ظة في أعمالهم

الأحيان، وفي أحيان أخرى بحسب متطلبات المحطات والعرض

ثم استمرت خلالها واليوم

وي رأيك ما السبب الذي الإذعان؟ لا شك أن المُنتج

فترة الانتظار عروضاً محبطة جداً وأرفضها، وأفضّل الانتظار

هذه هي المدرسة التي أنتمي إليها، ولستُ من المثلين المحظوظين الذين يتعاملون مع شركة إنتاج واحدة تؤمّن لهم عملاً للموسم الرمضاني وثلاثة أو أربعة أعمال خارجه.

والغالبية العظمى من المثلين هم مثلي، والاستثناءات قليلة جداً،

نحن ممثلون مستمرون في المهنة على هذا المنوال وهذا هو وضعنا، وهذا الأمر لا يشكل لي عقدة ولا ينغص عليّ حياتي، وكل ما أفعله هو الانتظار والصبر. أما العودة، فتكون فيها مسؤولية أكبر، إذ يفترض أن تكون العودة بعمل جيد، وليس بعمل لا يستحق كل هذا الغياب الطويل. • لا شك أن الدراما العربية في حال تطور والدراما اللبنانية في حالة تقهقر، كيف تتحدثين عن هذه المعضلة، خصوصاً أن مَن ساهموا بانتعاش الدراما العربية هم مُنْتجون لبنانيون؟ - لا شك أن الدراما العربية المشتركة ازدهرت كثيراً، أما الدراما المحلية فهي

عرجاء تعتمد على عدد قليل من المُنتجين، لا يتعدى عددهم اثنين. ولا يمكن التحدث عن صناعة درامية في مثل

أما بالنسبة إلى المنتجين الذين ينتجون دراما عربية مهما كانت جنسيتها، فإنهم يعتبرون أنهم ينتجون أعمالاً لبنانية،

وهم يرددون هذا الكلام دائماً، ولكن الناس يعرفون أنها ليست دراما لبنانية،

بل دراما عربية حتى لو كانوا يصورون هذه الأعمال في لبنان ويطعمونها لكن الجيد في الموضوع أنهم يقدّمون إنتاجات ضخمة، وهذا

جداً، كما ساهموا في انتشار الممثل اللبناني، ويتعاملون مع كتّاب ومُخْرجين من كل الجنسيات العربية

وتبقى حصة اللبنانيين وأعتقد أن هدف المُنْتجين هو انتشار الممثل اللبناني عربياً، وهذا الأمر يتحقق في بعض

تميل الكفة لمصلحة غيره، • هل توافقين على أن الممثل اللبناني

رضخ للتركيبات التي فرضتها الدراما المشتركة بعد شكاوى منه بدأت مع ازدهارها بسبب تغييبه عن أدوار البطولة

دفع الممثل اللبناني إلى اللبناني يهمه أن يحقق الانتشار

العربي للممثل

اللبناني وهو يعمل من أجل ذلك. وهذا الأمر لابد أن يتحقق مع الوقت.

لعناصر التي تشارك في الأعمال المشتركة بحاجة إلى بعضها، وإلا لما كانت سميت عربية مشتركة، بل دراما مصرية أو سورية

بالنسبة إلى المثلين اللبنانيين، فإن هذا الأمر لا ينطبق عليهم جميعاً. فالبعض يرضى انطلاقاً من العرض الذي يُقدم له والذي يراعي الدور الجيد وحيثية المثل في هذا العمل، وآخرون يرفضون لأنهم لا يجدون أن الدور يرضيهم ويراعى مكانتهم الفنية. الممثل يمكن أن يقبل أو يرفض بحسب ما يريده من المهنة وكيفية عمله فيها وظروفه.

• هل استطاعت المنصات مع أهميتها أن تقدّم دراما لها شأن ومهمة وتترك بصمة؟

لا شك أن بعض الأعمال تنال نصيبها من النجاح والوهج الذي تستحقه، لأن الدراما تواكب العصر.

لم تكن هناك منصات واليوم هي موجودة، ولكن الجماهيرية الكبيرة تتحقق من خلال التلفزيون، ولذلك يعاد عرض بعض أعمال المنصات على الشاشة الصغيرة.

ومع أن البعض راهن على غياب دور التلفزيون، ولكن تبيّن أن هذا الرهان ليس في محله، لأنه لا يزال يستحوذ بشكل كبير على اهتمام المشاهد اللبناني

كثيرون لا يعرفون بوجود أعمال تُعرض على المنصات، وعندما نلتقي بهم يسألون عن سبب غيابنا، فنخبرهم أن لنا أعمالاً تعرض عبر المنصات.

وبالتالي، للتلفزيون طعم مختلف خاص. • في رأيك، لماذا لم تستطع دراما المنصات أن تفرض نجوماً

جديدة تُنتَج لها أعمال، خصوصاً الجيل الجديد من المثلين. ولكن عندما يتم إنتاج أعمال تناسب الأعمار المتوسطة، فإنهم يستقطبون الوجوه العربية المعروفة، وهذا الأمر منتشر حتى عالمياً. فحتى نجوم السينما العالمية اتجهوا نحو دراما المنصات بهدف تشجيع المشاهد

تسعى المنصات إلى إيجاد جيل جديد من النجوم، وهناك وجوه

خصوصاً أن بعض المُشاهدين لا يحبون متابعة أعمال للوجوه الجديدة، وهناك حاجة دائماً لوجه معروف كي يساعد في إطلاق

في مسلسل (قارئة الفنجان)، كان عدد الممثلين المعروفين محدوداً جداً، وكل الممثلين الآخرين من الوجوه الجديدة غير المعروفة، ل كنا داعمين لهم وهم كانوا أبطال المسلسل، وتسويق المسلسل تم على اسمي واسم باسم مغنية وأحمد فهمى.

• كيف تفسرين غياب الوهج الذي كان يرافق التحضيرات وهل ترين أن الوضع سيستمر كذلك خلال الفترة المقبلة؟ - لا شك أن أعمال رمضان بدأت تفقد وهجها في الفترة الأخيرة،

لأن الوضع العام أثر على كل القطاعات. (كورونا) والأوضاع الاقتصادية في العالم أثرت على كل شيء، عدا عن أنهم وجدوا أن الموسم الدرامي الرمضاني هو محرقة للكثير

فقرروا العودة لإنتاج أعمال خارج السباق الرمضاني كي تنال ولكن لا يزال هناك اهتمام بالموسم الرمضاني ونحن نسمع

بتحضيرات خاصة به. وفي لبنان، وبسبب الضائقة المادية التي تمر بها المحطات، فهي لا تشتري أعمالاً عربية ضخمة ومهمة،

ولذلك غابت المنافسة الكبيرة وانحصرت بعملين محليين، لأن لُشاهد اللبناني يحب الأعمال اللبنانية والمشتركة، أما الأعمال الأخرى فإنها تنال الوهج خارج لبنان.

• ما مشاريعك للفترة المقبلة؟

- لا مشاريع حتى اللحظة. كانت هناك بعض العروض، ولكن لم يتم الاتفاق عليها وإن شاء الله تكون هناك مشاريع في الفترة المقبلة.





# أحمد غيمي يعود التقديم البرامج من خلال "أحلى كلام"

وقال الفنان أحمد فهمي، إن البرنامج يحتوي على عدد من الفقرات التي تتسم بالمرح، حيث سيكون هناك ألعاب ذهنية، بالإضافة لففرات المزيكا

وطرح أحمد فهمي، الإعلان التشويقي للبرنامج، عبر حساباته بمواقع التواصل الاجتماعي، وظهر في الإعلان وهو يتحدث عن مواهبه، بداية من العزف على آلة الكمان، ثم الغناء والتمثيل مرورا إلى تقديم البرامج. وسبق وقدم أحمد فهمي برامج تليفزيونية مثل: آراب أيدول، كما شارك الفنانة اللبنانية سيرين عبد النور في برنامج سهرانين معاكم بالبيت، والذي أذيع على شاشة mbc.

ومن ناحية أخرى، يستعد أحمد فهمي لبدء تصوير مسلسل الرواية"، الذي يتكون من 10 حلقات، من إخراج أمير شوقي، ويشاركه كل من محمود عبد المغني، وآيتن عامر، وشيري عادل.



# تهال کمال تخوض مفامرة الراب الأول مرة في كليب (بوصلة)

## انتهت المطربة نهال كمال من تسجيل أحدث أعمالها الغنائية "بوصلة"، وتخوض خلالها مغامرة غناء الراب لأول مرة عبر فيديو كليب مصور يظهر للنور قريبا.

وتقتحم نهال مجال الراب المصري بكونها أول "مطربة" وحرية أكبر للبنات في اختيار مجال حياتهن من الدراسة والهواية والعمل، وتتعاون نهال خلال الأغنية مع الشاعر تغني راب حاليا، بعد لفتها أنظار جمهور الراب المصري بإطلاق أولى أغنيات ألبومها الجديد "سوكسيه" والتي والملحن مروان سدواي والموزع شافعي. تعاونت خلالها مع نجم الراب أبيوسف، أحد أشهر نجوم المجال في الوقت الحالي، بشكل دويتو غنائي مزج بين الغناء والراب مع توليفة استعراضية راقصة لأول مرة. وتضع نهال كمال حاليا لمساتها الأخيرة على أغنية بوصلة"، التي تظهر بشكل فيديو كليب مصور خلال شهر فبراير المقبل، وتناقش خلالها بجرأة أحقية المرأة

في العمل والاستقلالية والمساواة وتقديم رسالة تغيير

لصورة النمطية للمجتمع الذكوري بإعطاء تقدير

أكثر من 4 سنوات، وتسعى لإعادة تقديم نفسها للساحة المصرية بشكل جديد عبر ألبوم تضم كل أغنية فيه لوناً موسيقياً مختلفاً في محاولة لتغيير الصورة المعتادة لموسيقى البوب حاليا بتقديمها بمزيج جديد كليا، مع الاتكال على

وتعد "بوصلة" ثاني بشائر مشروع نهال كمال الغنائي الجديد، تدشن خلاله عودتها للساحة الغنائية بعد غياب

الصورة المبهرة للكليبات وإيقاعاتها ومزجها بالرقصات

ونهال كمال مطربة ومهندسة ديكور، بدأت رحلتها الغنائية مع الفلكلور الفلسطيني في فرقة عباد الشمس خلال دراستها الجامعية، وتنقلت بعدها بعدة مشاريع غنائية مختلفة، من بينها فرقة بهججة، وفرقة جاوي التي اشتهرت بأغنية "عطشان يازينة"،

أول أغنية مصرية تعرض في فيلم مارفل وديزني العالمي "بلاك ويدو"، وقررت العودة مؤخرا للساحة الغنائية بمشروع موسيقي وفني متكامل بألبوم غنائي يضم 6 أغنيات، تظهر كل منها فرادى بشكل فيديو كليبات



## يريطانيون: هناك عرضان لا يجوز للمطعمين ضد كورونا تحاهلهما

كشف أطباء بريطانيون عن عرضين رئيسيين لمرض "كوفيد-19" لا يجوز للأشخاص المطعمين ضد فيروس كورونا تجاهلهما أبدا. ونقلت صحيفة Express البريطانية اليوم الأحد عن تطبيق ZOE COVID الخاص برصد أعراض العدوى، رأي الأطباء القائل: "إذا كنت قد تلقيت اللقاح سابقا، ثم أخذت تسعل أو تعطس بكثرة بلا سبب، فعليك لزوم البيت والخضوع لفحص كوفيد19-".

وأشار الأطباء إلى أن العرضين المذكورين هما اللذان يسببان بانتشار العدوى من شخص إلى آخر. كما دعوا إلى اليقظة إزاء أعراض أخرى للإصابة بفيروس كورونا المستجد، وخاصة فقدان الإحساس بالتذوق والشم.

B.1.1.529 وكشف أطباء قبل أيام عن ظهور متحور (أوميكرون) الجديد لفيروس كورونا في جنوب إفريقيا وبوتسوانا، يحتوي على 32 طفرة في بروتين "سبايك" الذي

يصيب الفيروس بواسطته الخلايا الحية. ويرى خبراء أن الكثير من هذه الطفرات تدل على أن السلالة الجديدة تتميز بقدرة عالية على الانتقال من جسم إلى جسم آخر، وعلى مقاومة الأجسام المضادة الموجودة لدى المتعافين من مرض "كوفيد19-" والمطعمين، مع أنهم حذروا من استنتاجات متعجلة. وأطلقت منظمة الصحة العالمية على المتحور المذكور اسم "أوميكرون" نسبة إلى الحرف الخامس عشر في الأبجدية الإغريقية. ووردت حتى الآن تقارير عن تسجيل نحو مئة من المصابين بالسلالة الجديدة في جنوب إفريقيا، وحالات منفردة تم تسجيلها في دول أوروبية وهونغ كونغ وإسرائيل.

وعلى خلفية انتشار المتحور الجديد فرض الاتحاد الأوروبي ودول عدة أخرى حظرا على رحلات جوية من وإلى عدد من





توصل باحثون إلى أن المشمش يعادل قيمته الغذائية الكبد الحيواني في صنع كريات الدم الحمراء في الدم، كما أن المشمش يساعد في تنشيط حدة الإبصار، ويزيد من قوة الجسم الدفاعية ضد الأمراض لوجود فيتامين "ايه" فيه بنسب عالية جداً.

وأوضح الباحثون أن المشمش مفيد جداً للمصابين بفقر الدم، كما أنه مقو للأعصاب والأوردة وخلايا الجلد وهو فاتح للشهية ومكافح جيد للإمساك ومهدئ للأعصاب ومزيل للأرق.

ويوصف المشمش للأشخاص الذين يبذلون جهداً ذهنياً؛ وذلك لإحتوائه على عنصرين مهمين للمخ وهما الفوسفور والماغنسيوم.



ما هو معنى اسم أديس أبابا؟

الزهرة الجديدة

من مكتشف معدن اليورانيوم ؟ لكيميائي الالماني مارتن كلابروت هو مكتشف اليورانيوم.

من هم أول من استخدم التفريخ الاصطناعي للدواجن؟

المصريون القدماء

ما المقصود بالحكم العرفي؟ لحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام

ما المقصود بالاستاطيقا؟

علم الجمال وكل ما هو جميل



السويسري أندري راجيتلي يتنافس في سباق التزلج الحر للرجال خلال دورة الألعاب الأولمبية الشتوية في بكين 2022 - اف ب

# غذاء مضاد للشيخوخة يمكن أن يعالج السبب الجذري لشيب الشعر

ارتبط الشعر الرمادي تاريخيا بالشيخوخة والإجهاد، ولكن لحسن الحظ، فإنه يمكن عكس الشيب بسرعة وبطريقة سهلة للغاية. ولطالما سعى الباحثون للكشف عن الآليات البيولوجية التي تقوم عليها عملية الشيب. ومن المعروف أن الشيب هو النتيجة النهائية لنقص الخلايا الصباغية التي تعطى الشعر صبغته. ومع ذلك، لا تزال هذه

العملية غامضة إلى حد ما. لكن بعض الأدلة المتزايدة تشير إلى أن العملية يمكن أن تتأخر، وفي بعض الحالات يمكن عكسها، خاصة عندما

يتم اتخاذ الإجراء بسرعة بعد ظهور العلامات الأولى لفقدان اللون. وكلما طال انتظار الشخص قبل التصرف، زادت صعوبة استعادة الخلايا الصباغية. ووفقا له ناتالي كوتوفا، خبيرة اللياقة البدنية والتغذية في Just CBD، يمكن لبذرة واحدة في نظامك الغذائي معالجة السبب

الجذري للشيب وتساعد الشعر على الاحتفاظ بلونه. وترتبط عملية الشيب بالإجهاد، من بين مجموعة من العوامل البيولوجية الأخرى، لا سيما الشيخوخة.

وتشير بعض الدراسات العلمية إلى بذور السمسم كمضاد للشيب لأنها تغذي فروة الرأس بالعناصر الغذائية الأساسية التي تعزز نشاط الخلايا الصباغية. وبحسب كوموفا، تعد بذور السمسم الأسود (حبة البركة) من أفضل الأطعمة المضادة للشيخوخة، موضحة: "بذور السمسم تحتوي على أعلى نسبة من الزيت، وهي غنية بنكهة البندق".

وتابعت: "إن السمسم يأتي بأصناف مختلفة من البذور ذات الألوان الأسود والبني إلى الأحمر والبنفسجي. ولديها جميعا تركيبة غذائية متشابهة". وشرحت كوموفا أن المجموعة السوداء من بذور السمسم هي الأكثر فائدة لاستعادة لون الشعر لأنها تحتوي على كميات عالية بشكل استثنائي من

مضادات الأكسدة، من بين العناصر الغذائية الرئيسية الأخرى. وأضافت أن "بذور السمسم الأسود تغذي الفيتامينات مثل الكالسيوم والمغنيسيوم وفيتامين ب 1 والنحاس والزنك والفوسفور والأحماض الأمينية والألياف الغذائية والسيلينيوم. وبالإضافة إلى ذلك، تحتوي هذه البذور المغذية أيضا على مضادات الأكسدة الطبيعية مثل السمسمولين والسمسمول والسمسمين". ووفقا لمجموعة من الأبحاث، تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في بدور السمسم الأسود في مواجهة أو تحييد آثار الجذور الحرة التي تعزز تلف الخلايا وتسبب علامات الشيخوخة. وتتمتع بذور السمسم الأسود بالعديد من الفوائد الغذائية للجسم. وتشتهر هذه البدور بكفاءتها في تعزيز نمو الشعر ولون الشعر. وتابعت كوموفا: "إن مكونات مضادات الأكسدة الموجودة في بذور السمسم الأسود تغذي الشعر وتحفز نموه وتغذى فروة الرأس لأنها تزيد من تدفق الدم إلى منطقة فروة الرأس. ومن خلال القيام بذلك، تحل بذور السمسم الأسود مسار جذر الشعر الرمادي، ما يمنح شعرك لونا أسود جديدا. كما أنها تعزز نشاط الخلايا الصباغية - وهذا يزيد من إنتاج صبغة الميلانين المسؤولة عن إعطاء الشعر لونه الأسود، وعكس ظروف الشعر الرمادي". وتحتوي البذور على عدد من المركبات النشطة بيولوجيا التي تدعم استخدامها للأعراض الأخرى المرتبطة بالعمر بما في ذلك فقدان السمع وضعف الذاكرة وضعف البصر.



- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع
  - هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
  - هل تعلم أن الة الإسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
  - هل تعلم أن اول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
  - هل تعلم أن اول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس • هل تعلم أن الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة
    - هل تعلم أن أول دبابة في العالم كانت موجودة في بريطانيا
    - هل تعلم أن أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
    - هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
  - هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
    - هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
  - هل تعلم أن الرأرأة تعني تحريك العينين و إدارتهما لتسديد النظر على الهدف
    - هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض



أصدقائك من تحب ودعهم يأتون سراً .

## 🌋 واعظ القرية

كان هناك رجل يتنكر في ثياب الهائمين في حب الله فكانت الناس تلجأ اليه ليباركها من المرض ومن إحدى العصابات التي كان يطلق عليها العصابة السوداء لأنهم كانوا يتشحون بالسواد فلا ترى منهم غير عيون بارزه شريرة يسلبونهم ما يملكون وأحيانا يختطفون إحدى البنات ثم يجدها الناس وقد قتلت ورميت في الجبل بعد أيام من اختطافها.

استمر الحال هكذا مع هذه القرية الضعيفة يأتي افراد العصابة يصرخون طالبين مالاً وغلالاً وحيوانات ثم يختفون حتى جاء وقت اقترب احد الشباب من ابيه وقال: ابي اريد ان أصرح لك بشيء في صدرى.. ان صوت زعيم هذه العصابة يشبه صوت واعظ القرية، واقسم اني عندما سمعته ظننته هو، فانا ابداً لم ارتح اليه. فنظر الأب العجوز وقال: كان في صدري هذا الشئ ولم استطع البوح به.. لن نتكلم كثيراً ، اذهب واجمع من

استمر الشاب وأصدقائه يجتمعون سراً لعدة ايام وكل يوم يزداد عددهم واتفق الجميع على خطة تتطلب الحرص التام، وفي اليوم المنتظر كان احد الحمالين يجر عربته وعليها كمية كبيرة من القش، فسقطت على الأرض وتفرقت وامتلاً المكان بها، كان المكان هو مركز مرور أفراد العصابة، انه مكانا ضيق لمدخل ساحة واسعة هي القرية وسوقها.. جاء من سكب الزيت على القش وبعض المواد التي تشتعل، وجاء من ذر البارود ووقفوا على المدخل الضيق ليمنعوا خروج الناس، وهنا اندلعت النيران فجأة من تحت أرجلهم لتطوقهم بخيولهم التي صرخت وصهلت كثيرا وألقت بهم على الأرض وسط النيران، وقاموا يجرون مسرعين ليطفئوا النار التي أمسكت بهم وسط طلقات رصاص شباب القرية، وحين نزع زعيمهم عنه غطاء رأسه الذي أمسكت به النيران فاذا به واعظ القرية، وهنا فقط عرف الناس ما عشوا فيه من خداع وغش، يومها لم ينجو احد من

تلك العصابة بل حرص الشباب على قتلهم جميعا وقتل ذلك الكابوس الذي عاشوا فيه زمنا.