

سيف بن زايد شهد حفل
تخريج دفعتي 38-39 من
طلبة جامعة الإمارات

إحي المقدم:
ظهوري بدون ماكياج
أمر لا يشغلني كثيرا



فقر الدم .. أعراض
صامتة يجب عدم تجاهلها



بلد عربي يسجل أعلى درجة حرارة في العالم

نقلت تقارير صحفية عن خبير في الأرصاد الجوية، أن أعلى درجة حرارة سجلت يوم السبت على مستوى العالم، كانت في الكويت. وقالت صحيفة "القبس" الكويتية نقلا عن عضو الاتحاد العربي لعلوم الفضاء والفلك السعودي خالد الزعاق، إن درجة الحرارة بلغت 52.2 درجة مئوية في الظل بمنطقة مطربة شمالي البلاد، ظهر السبت. وساهمت درجات الحرارة المرتفعة، التي قاربت في المتوسط 49 درجة مئوية في الظل بمطار الكويت، إلى زيادة استهلاك الكهرباء، حيث سجل مؤشر الأحمال 13500 ميغاواط، بفارق 600 ميغاواط عن يوم الجمعة. ونقلت الصحيفة عن مصادر داخل المطار إنه يتوقع أن يتخطى الحمل الكهربائي يوم الأحد حاجز 13800 ميغاواط، بسبب عودة الدوامات وارتفاع درجة الحرارة المتوقعة خلال الأيام المقبلة. وتشير التوقعات إلى وصول درجات الحرارة هذا الأسبوع إلى 50، بينما سترتفع إلى ذروتها يوم الثلاثاء مسجلة 51 درجة مئوية.

بعد 137 عاما .. برشلونة تستكمل بناء كنيسة

بعد 137 عاما من الشروع في بنائها، أصدرت السلطات في برشلونة تصريحا رسميا لاستكمال أعمال إنشاء كنيسة لا ساغرادا فاميليا (العائلة المقدسة) التي صممها المعماري الإسباني الشهير أنطوني غاودي. وقالت بلدية مدينة برشلونة إنها أصدرت تصريح عمل لشركات البناء صالحا حتى عام 2026. وذكرت شركة البناء، التي تتولى المشروع، أن المدة كافية للانتهاء من إقامة الأبراج المركزية فوق الكنيسة الكاثوليكية التي تعد أحد أشهر معالم المدينة. ويقول المسؤولون في برشلونة إن المدينة ستدفع 4.6 ملايين يورو (5.2 ملايين دولار) بمقتضى تصاعد تم التفاوض عليه مع مؤسسة مكرسة لإنهاء تشييد "ساغرادا فاميليا" والحفاظ عليها. وأرسي حجر أساس الكنيسة عام 1882، لكن مسؤولي برشلونة يقولون إنه ليس من سجل يؤكد أن ترخيص بناء أصدر رغم التقدم بطلب للحصول على الترخيص عام 1885.



دراسة: هناك علاقة بين الاكتئاب وأمراض الغدة الدرقية

التي قد تزيد من مخاطر الإصابة بالاكتئاب الشديد، وقالوا إن كل البشر يحملون بعضاً منها على الأقل. وقال العلماء إن النتائج الجديدة قد تساعد في تفسير سبب عدم استجابة البعض لعضادات الاكتئاب. كما قد يشرح الطريق أمام أدوية جديدة. وخلص العلماء أيضاً في الدراسة، وهي الأكبر من نوعها، إلى أن الأساس الجيني للاكتئاب هو نفسه أساس اضطرابات نفسية أخرى مثل الفصام. ويؤثر الاكتئاب الشديد على حوالي 14 بالمئة من سكان العالم، وهو أكبر مسبب للعجز على المدى البعيد. لكن حوالي نصف مرضى الاكتئاب فقط يستجيبون جيداً للملحقات الموجودة. وقال الباحث جيريوم برين، الذي عمل مع فريق البحث وهو من جامعة كينجز كوليدج في لندن، إن المتغيرات الجينية الجديدة المكتشفة يمكن أن تحدث طفرة في مجال علاج الاكتئاب، من خلال فتح الباب أمام وسائل لاكتشاف علاجات جديدة أفضل. ونشرت الدراسة أمس الأول الخميس في دورية (نيتشر جينيتكس) وتشمل بيانات أكثر من 135 ألف مريض بالاكتئاب الشديد. وقالت الباحثة كاترين لويش، وهي خبيرة في جامعة كينجز كوليدج في لندن وعملت مع فريق البحث، إن هذه الدراسة تسلط ضوءاً ساطعاً على الأساس الجيني للاكتئاب. لكنها مجرد خطوة أولى. وتابعت الباحثة أن هذا المجال في حاجة إلى المزيد من البحث لكشف النقب عن المزيد من الأسس الجينية وفهم كيف تعمل الجينات والظغوطات البيئية معا لزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب.

وعدم قدرتها على الحركة بشكل جيد. وفي السابق كانت أشكال أخرى من الاكتئابيات محط اشتباه لدى الأطباء كأحد العوامل المسؤولة عن الإصابة بالاكتئاب والقلق والخوف. ومن بين تلك الاكتئابيات التهاب المسالك البولية، نقلاً عن موقع "دير شبيغل" الذي نشر ملخصاً للدراسة الطبية الألمانية. ويوصي الأطباء الألمان المتخصصين خلال فترة علاج المرضى الذين يعانون من اضطرابات الاكتئاب والقلق والخوف التأكيد أولاً من إصابتهم من التهاب الغدة الدرقية أم لا. ومن شأن ذلك المساعدة على تقديم علاج فعال للمصابين بالاكتئاب يراعي إصابتهم بالتهاب الغدة الدرقية أيضاً. ويدل تقديم أدوية خاصة بالاكتئاب يمكن للأطباء تقديم أدوية لعلاج الغدة الدرقية، كما ينصح الأطباء المصابين بالتهاب الغدة الدرقية بتناول الأغذية الغنية باليود، مثل الأسماك ومنتجات الألبان، لتفادي أمراض الغدة الدرقية والاكتئاب الذي تسبب فيه.

وكشفت نتائج الدراسة أن المشاركين الذين يعانون من التهاب الغدة الدرقية مهددون بالإصابة أكثر بخطر الاكتئاب بنسبة ثلاثة أضعاف مقارنة مع الذين لا يعانون من تلك الاضطرابات. وفيما يخص خطر الإصابة بحالات القلق والخوف النفسي وتجاوزت نسبهته 2,3 مرة مقارنة بالأصحاء. وحسب تقديرات الخبراء يعاني كل شخص من أصل خمسة إلى ستة أشخاص في ألمانيا من الاكتئاب، وبناء على الدراسة التي أنجزتها الجمعية الألمانية تيبيا فولفغانغ غرومر مع فريق عملها فإن 45 بالمئة من حالات الاكتئاب و30 بالمئة من اضطرابات القلق والخوف لها علاقة مباشرة باضطرابات الغدة الدرقية. تقع الغدة الدرقية أمام القصبة الهوائية وتحتوي على خلايا خاصة تدعى الخلايا الكيسية وظيفتها إفراز هرمونات الغدة. والغدة الدرقية هي من الغدد الصماء، أي تفرز هرمونها مباشرة إلى الدم بدون قناة. وتختلف أعراض مرض الغدة الدرقية من شخص لآخر. ومن بين العوامل التي تعلب دوراً في تلك الاختلافات عمر الشخص ووزنه. ومن أبرز أعراض مرض الغدة الدرقية الشعور المستمر بالتعب والخمول والإعياء. إضافة إلى عدم تحمل الجو البارد، وسقوط الشعر وجفاف الجلد وتقشره، والإسهال، وزيادة اضطراب في دقات القلب وتورم في العنق، بطء في التفكير وعدم القدرة على الاستنتاج، ضعف العضلات

فوائد صحية غير معروفة للجنين

الجنين مادة غذائية يتناولها معظم الناس في الصباح مع وجبة الفطور وفي أوقات أخرى من اليوم. بعد البعض أن الجنين يسبب زيادة الوزن. ولكن هناك فوائد مهمة غير معروفة لهذه المادة الغذائية. يساعد على تخفيض الوزن- في الحقيقة يلاحظ لدى معظم الناس الذين يعانون من السمنة، نقص عنصر الكالسيوم. وقد بينت نتائج دراسات عديدة أن تناول مواد غذائية غنية بالكالسيوم يؤدي إلى تحسين مؤشر كتلة الجسم. والجنين غني به. يخفف مستوى ضغط الدم- يعتقد الكثيرون أن احتواء الجنين على نسبة عالية من الدهون والفسفوريوم، يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. ولكن في الواقع إذا كان اختيار نوع الجنين صحيحاً -أجبان فيها نسبة دهن منخفضة، فإنه سيساعد على التحكم بمستوى ضغط الدم وتخفيضه. يقوي العظام والعظام- يعتبر الجنين كالحليب مصدراً مهماً للحصول على عنصر الكالسيوم. وهذا العنصر هو المادة الأساسية في بناء العظام والأسنان. كما أن الجنين إضافة إلى الكالسيوم يحتوي على الزنك والفسفوريوم وفيتامينات A و D التي تقوي العظام. يحفز نبيت الأمعاء- الجنين مصدر مهم للمواد الغذائية المخمرة، وهذه المواد تؤثر إيجابياً في نبيت الأمعاء. وقد أثبت العلم مدى أهمية النبيت لصحة الجسم بشكل عام. يقوي الأوعية الدموية- إن تناول مشتقات الألبان، مثل الجنين تخفف خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لأنها تقوي الشرايين.

يسرق الدجاج لتعبئة سيارته بالوقود

ألقى القبض على مزارع ثري من مقاطعة سيتشوان الصينية بزعيم قيامه بسرقة الدجاج والبط من عدة قرى في مقاطعة لينشوي، لشراء الوقود لسيارته الفاخرة التي تصل قيمتها إلى 290 ألف دولار. وكانت الشرطة في لينشوي تتلقى تقارير عن سرقة الدجاج والبط من عدة قرى في المقاطعة منذ أبريل "نيسان" الماضي، لكنها لم تتوقع أبداً أن يكون الجاني واحداً من أغنى المزارعين في المنطقة، وهو رجل يعيش في فيلا متعددة الطوابق ويقود سيارة بي ام دبليو. وعلى ما يبدو، كانت السيارة الفاخرة، هي التي دفعت تشيانغ "اسم مستعار" إلى بعض السرقات البسيطة. فبعد وقوعه في مشاكل مالية، بدأ الرجل الثري في سرقة الطيور الداجنة وترتيبها في مزعته قبل بيعها للحصول على وقود للسيارة، بحسب موقع أوديتي سنترال. وبعد تلقي شكاوى متعددة، فتحت الشرطة تحقيقاً في سرقات الدواجن. ولاحظ المحققون من خلال أشرطة المراقبة شخصاً يركب دراجة نارية بدون لوحات ترخيص في ساعات متأخرة من الليل. وتم رصد نفس الدراجة النارية المشبوهة تدخل إلى منزل تشيانغ، لذلك وضعت الشرطة منزله تحت المراقبة. وتمكنت الشرطة من إلقاء القبض على تشيانغ الذي اعترف بالسرقات، موضحاً أن سيارته الفاخرة كانت تستهلك الكثير من الوقود، ولأنه كان يمر بأزمة مالية، فقد لجأ إلى السرقة لتأمين المال اللازم لشراؤه.

طفل جلب مخدرات إلى مدرسته

ألقت الشرطة في واشنطن القبض على أم وزوجها بعد أن أحضر طفلها مادة مخدرة إلى مدرسته الابتدائية. وذكرت صحيفة "تراي سيتي هيرالد"، أن الطفل عشر على مادة الميثيل المخدرة في منزله، ولسلمها إلى موظف في مدرسة كينويك الابتدائية يوم الأربعاء الماضي. وقال المتحدث باسم شرطة المدينة إن أحد الضباط تحدث إلى الطفل، وبناء على الاستجواب قررت الشرطة تفتيش المنزل الذي تعيش فيها والدته وزوجها، حيث تم العثور على حبوب الفتاتيل وأدوية لتضيق المخدرات. وتم إلقاء القبض نتيجة لذلك على الوالدين بتهمة حيازة المخدرات، واحتجزا في سجن مقاطعة بنتون. في حين وضع الطفل وشقيقته الصغرى في الحجز الوقائي لدى هيئة الخدمات الاجتماعية. وتقول الشرطة إن تصرف الطفل كان شجاعاً، ويمكن أن يساعد الوالدين عبر إبعادهما عن طريق المخدرات.

حساء نهائي أبطال أوروبا تكشف سر اقتحام الملعب

قالت المشعة الروسية، التي تسللت إلى أرضية الملعب، في المباراة النهائية لدوري أبطال أوروبا، مؤخرًا، إنها لم تندم على خطوتها "الجريئة" وافحمت الشابة، كينسي ولتنسكي، 22 عامًا، الملعب وهي ترتدي ملابس خفيفة تحمل اسم الموقع الإلكتروني لصديقتها، وتم إخراجها بسرعة، وقضت نحو خمس ساعات في مخفر إسباني، قبل الإفراج عنها. وأكدت ولتنسكي، أنها اتخذت أكثر قرار ذكي في حياتها حين زلت إلى الملعب في العاصمة الإسبانية مدريد، خلال مباراة ليفربول وتوتنهام الإنجليزيين. ويرى خبراء أن الإعلان المجاني التي استفاد منه موقع صديق المشعة، تقدر بـ3.8 ملايين جنيه أسترليني، بالنظر إلى أهمية المباراة. وأوردت في حوار مع صحيفة "صن البريطانية"، أريد أن أتقاعد في سن الثلاثين وبحوزتي ما يكفي من المال، واقتحام دوري أبطال أوروبا سيساعدني فقط على تحقيق الأمر، وأنا أخطئ لمزيد من خطوات الاقتحام. وأضافت أن رد الفعل كان "مثلجا للصدر"، وذكرت تقارير إعلامية أن أكثر من 32 مليون شخص سجلوا أنفسهم في موقع صديقتها، بعد الاقتحام الكبير. وتضم العقوبة الإجمالية غرامتين اثنتين؛ فالالاتحاد الأوروبي لكرة القدم فرض غرامة قدرها 5 آلاف يورو بسبب الدخول إلى الملعب، أما الشرطة الإسبانية ففرضت 10 آلاف يورو بسبب الإعلان غير المرخص لقناة صديقتها.

عصائر تغذي نمو الشعر وتجدد حيويته

الطبيعية لتغذية الشعر وزيادة نموه بفضل الإنزيمات التي يحتويها. × يوفر الكوب من عصير الجزر ثلث احتياجات الجسم اليومية من البيوتين اللازم لنمو الشعر. × عصير البصل غني بالبيوتين والنحاس لإطالة الشعر. × يوفر عصير الخيار والكزبرة توليفة رائعة من فيتامين "سي" ومضادات الأكسدة التي تزيل آثار التوتر والإجهاد اللذين يسببان تساقط الشعر. × عصير السبانخ مصدر رائع للحديد اللازم لإطالة الشعر. × عصير الكيوي من أغنى مصادر فيتامين "سي" ومضادات الأكسدة التي تحسن صحة فروة الرأس.

من المعروف أن الفواكه مصدر رائع للمغذيات التي يحتاجها الشعر وفروة الرأس، إلى جانب فوائدها الأخرى في تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم. فإذا أردت تغذية بصيالات الشعر بمجموعة من الفيتامينات والمعادن يمكنك الاعتماد على العصائر الطبيعية لإمداد فروة الرأس والشعر بكمية وفيرة من هذه المغذيات، خاصة عند تناول هذه العصائر بانتظام. إليك عصائر تغذية الشعر: × عصير الفزولة "الفريز" غني بفيتامين "سي" الذي يحوّل الجسم إلى كولاجين، ومضادات الأكسدة التي تحسن صحة فروة الرأس. × تتوفر عصائر مصنوعة من هلام الصبار، وهو من أفضل العناصر



وظيفة مقابل تعليم الأطفال وهم نيام

تقدم وظيفة شاعرة جديدة مبلغ 100 جنيه أسترليني (140 دولار) في الساعة لمساعدة الأطفال على الاستعداد للمتحانات، من خلال القراءة لهم أثناء نومهم. وتقوم وكالة "تيوتور هاوس" التعليمية على الإنترنت بتجربة خدمة جديدة، من شأنها أن تسمح للطلاب بالتعلم وهم نيام، عن طريق مراجعة المعلومات والدروس في الرياضيات واللغة الإنجليزية وغيرها من المواد الأساسية. وسيكون على المعلم شرح الدروس التعليمية للطلاب وهم مستيقظون، ومن ثم تكرر نفس المعلومات أثناء نومهم، حتى يتمكنوا من تنشيط ذاكرتهم، ومراجعة وترسيخ المعلومات التي تعلموها للتو. ويمكن للمعلم أن يقدم الجلسات في أي وقت من النهار أو الليل، اعتماداً على احتياجات الطالب، ويمكن أن يكون ذلك بشكل شخصي، أو عن بعد عبر الإنترنت. ومن المتوقع أن تكلف الساعة الدراسية 100 جنيه أسترليني (140 دولار) للدروس التي تقدم وجهاً لوجه، و50 جنيه (70 دولار) للدروس التي تجري عبر الإنترنت.



برعاية رئيس الدولة

سيف بن زايد شهد حفل تخريج دفعتي 38-39 من طلبة جامعة الإمارات



قال في بدايتها في كل عام يتجدد هذا اللقاء، والذي يمثل لخريجي جامعة الإمارات لقاء العرفان والوفاء، مؤكداً على أن تشريف الفريق سمو الشيخ سيف بن زايد آل نهيان لحفلنا، يجسد قيماً أصيلة، ومعاني نبيلة وعميقة، تؤكد ثقتنا المطلقة وإيماننا العميق بحرص قيادتنا الرشيدة للارتقاء بالعلم وإنتاج المعرفة، والتي تعدّ عصب الاقتصاد الحديث، والمحرك الرئيس في استدامة الدول وريادتها وازدهارها، وقال نعاهد سموكم على أن تكون أوفياء لوطننا الغالي ولجتمعة الإمارات العربية المتحدة، وأن نضع الوطن فوق هاماتنا ونصب أعيننا، مستلهمين في ذلك رؤية قيادتنا الرشيدة في دولة الامتساح.

وأضاف إن قوة الإرادة والتصميم التي استمديناها من قيادتنا الرشيدة، ستظل دافعاً لنا لنتطلع إلى الأمام وأننا نستلهم هذه الصفات الوطنية الأصيلة التي ارتقت بدولتنا حتى أصبحت منصة عالمية لصناعة المستقبل على صعيد المنطقة والعالم، ونؤكد بثقة أننا قادرون على أن نسهم في مسيرة التطور والتنمية في دولتنا الغالية

وقال ونحن نحتفل في عامنا هذا بقمع التسامح، مسترشدين في ذلك بنهج الوالد المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، الذي غرس في مجتمعاتنا قيم ومفاهيم التسامح والتعايش والديني والاجتماعي، حتى أصبحت دولة الإمارات ولعلم الثامن على التوالي، النموذج التنموي المفضل للشباب العربي، والبلد المفضل للعمل والعيش فيه نؤكد على مواصلة مسيرة العطاء

الشيخ والوزراء والسفراء وكبار الشخصيات يشهدون حفل التخرج الخريجون... نؤكد بثقة أننا قادرون على أن نسهم في مسيرة التطور والتنمية في دولتنا الغالية



قسم الطبيب

وأثناء حفل التخرج ردد خريجو كلية الطب والعلوم الصحية قسم الطبيب خلف عميد الكلية الدكتور "جمعة مصبح الكعبي" مؤكداً في أمام الجميع على صون حياة الإنسان - وأن يحفظوا للناس كرامتهم - وأن يقدموا كافة الرعاية الطبية لكل من يحتاجها سواء للعدو أو الصديق - كما أكد الخريجون وضمن القسم على طلب العلم وتسخيره لخدمة الإنسانية - وتقديم العون لكل من يحتاج المساعدة الطبية هذا وقد قام الفريق سمو الشيخ سيف بن زايد آل نهيان وعقب القسم بمصافحة الخريجين وتسليمهم شهادات التخرج

عهد أبو ظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، على دعمه ورعايته للجامعة، مؤكداً على أن جامعة الإمارات ستكون دوماً على مستوى تطاعات وطموحات سموه، بأن يكون التعليم وفقاً للمعايير العالمية هو الخيار الأوضح في استراتيجية الدولة، للاستعداد لمرحلة ما بعد النفط.

كما تقدم بجزيل الشكر والتقدير لسمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، على ثقته واهتمامه وسهاماته المتميزة في دعم الجامعة، وحرص سموه على تحقيق رسالتها في الريادة والتميز وتقديم ذلك بالشكر لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي

كورال الجامعة يشارك في حفل التخرج



شارك كورال الجامعة في حفل التخرج بحزف السلام الوطني لدولة الإمارات إضافة إلى عدد من المعزوفات التي صاحبت فقرات الحفل ولاقت استحساناً صفق له الجميع

هذا وتقدم احمد الهاشمي نيابة عن زملائه الخريجين والخريجات، بأسمى آيات الشكر والعرفان، لمقام صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان - رئيس الدولة - "حفظه الله"، كما تقدم بالشكر لسمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، على دعمه اللا محدود ورعايته المستمرة لتطوير التعليم في الدولة والارتقاء به نحو مستقبل مشرق، كما شكر صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، على دعمه وحرصه الكبير على تمكين جامعة الإمارات من أداء رسالتها والتفويض بمسؤولياتها كما تقدم بالشكر لأصحاب السمو أعضاء المجلس الأعلى للاتحاد، حكام الإمارات وقال إن هذه المناسبة العزيزة على قلوبنا جميعاً تعكس على الدوام ما توليه قيادتنا الرشيدة من رعاية واهتمام ومتابعة لأبنائنا الطلبة، من أجل بناء نهضة الوطن ومستقبله، وسخبر الطاقات لخدمته، وتوفير

الفرص التعليمية التي تساهم في تطوير قدراتهم، وتزويدهم بالمهارات التي تمكنهم من المنافسة في سوق العمل العالمي، ونؤكد على أننا قادرون على أن نسهم في مسيرة التطور والتنمية في دولتنا الغالية

والمبادرة في خدمة الوطن والاعتزاز به والمحافظة على مكتسباته وقال إن جامعة الإمارات وهي الآن في منتصف عقدها الخامس، تجسد في مسيرتها التطورات الطموحة في صناعة المستقبل، وقد أصبحت مركز إشعاع فكري لوكاب الخريجين تتوالى عاماً بعد آخر ليلعب الان قرابة 70 ألف خريج وخريجة، والذين يمثلون جيل من رواد الأعمال والعلماء المتميزين في كافة المجالات، ويشمل ذلك العلوم المتقدمة في الطب، والهندسة، والفضاء، والهندسة الوراثية، والذكاء الاصطناعي

والمستمر والتقدم في كافة المجالات الحيوية في الدولة

وقدم الرئيس الأعلى للجامعة التهنئة للخريجين وقال أهنئكم بهذا اليوم، يوم تخرجكم، وأهنيكم على الجهد الذي بذلتموه، في سبيل نيل العلم، ولا تنسوا أن تتذكروا بالشكر والتقدير لكل من أسهم فيما وصلتم إليه في هذا اليوم - الوالدين وأسرهم وأسائدتكم الأفاضل - فلولاهم لما وصلتم إلى هذا المكان اليوم - وفوق كل ذلك، دولتكم وقيادتكم الرشيدة، التي وفرت لكم كل الإمكانيات، والتي تأمل منكم، أن تكونوا السواعد الفتيحة التي نسهم في إعلاء صرح الوطن.

وأضاف ولتندذكروا قول المغفور له بإذن الله، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، رحمه الله: "نتنظر من الشباب، ما لم نتنظر من الآخرين، ونأمل من هذا الشباب، أن يقدم إنجازات كبرى، وخدمة عظيمة، تجعل من هذا الوطن، دولة حديثة، وبلداً عصرية، يسير في ركاب العالم المعاصر"

وفي نهاية كلمته تقدم رئيس الجامعة باسم أسرة الجامعة وجميع العاملين بالشكر والتقدير إلى مقام صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة "حفظه الله" على دعمه اللا محدود لمسيرة التعليم في الدولة



منوعات الفكر

23

يعرف فقر الدم عموماً بعدم وجود خلايا دم حمراء صحية بما فيه الكفاية لنقل الأكسجين إلى جميع أعضاء الجسم. وتجدر الإشارة إلى أن هناك العديد من الأعراض التي تكون بمثابة مؤشر على إصابة الفرد بفقر الدم. واستعرضت الكاتبة كلير فارياس، في تقريرها الذي نشرته مجلة (ريدز دايجست) الأميركية، أعراض فقر الدم التي يجب ألا نتجاهلها، فضلا عن علامات نقص فيتامين بي ١٢.



من المهم استشارة اختصاصي التغذية لمعالجة نظامك الغذائي

فقر الدم . . أعراض صامتة يجب عدم تجاهلها

أوضحت الكاتبة أنه نظراً لأن الحديد موجود في حبوب الصويا، فضلاً عن الخضار ذي الأوراق الخضراء الداكنة والتوفو واللحوم الحمراء الخالية من الدهون، لا يزال بإمكان النباتيين استهلاك كميات الحديد التي يحتاجها الجسم. في المقابل، صرحت اختصاصية التغذية أليغرا بورتون أن من المستحيل الحصول على فيتامين بي 12 من مصادر نباتية. كنتيجة لذلك، تعد الطريقة الوحيدة للحصول على كميات كافية من فيتامين بي 12 هي تناول المكملات الغذائية بانتظام.

ما العمل إذا ما كنت مصاباً بفقر الدم؟
نهبت الكاتبة إلى أنك في حال كنت تعاني من بعض أعراض فقر الدم الآنف ذكرها، وتعتقد أنك على الأرجح مصاب بهذا المرض، فما عليك سوى استشارة الطبيب لمعرفة نوع فقر الدم المصاب به، واتباع الإجراءات اللازمة لعلاجها. ومن جهته، يحذر الدكتور آرتر من شراء الأدوية المتاحة من دون وصفة طبية، خاصة أنه لا وجود لعلاج شامل لجميع أنواع فقر الدم. لذلك، من المهم فهم السبب حتى تتمكن من العمل مع طبيبك أو مع اختصاصي التغذية لمعالجة نظامك الغذائي

كما توجد أمور قد تجعل الشخص أكثر عرضة لفقر الدم، مثل:

1 - الحمل
على الرغم من أنك على الأرجح تستهلكين ما قد يعد في الغالب كمية كافية من الحديد، فإنك مصابة بفقر الدم نظراً لوجود سبب آخر من شأنه أن يجعلك تفقدين كميات من الدم. وفي الواقع، تكون النساء الحوامل عرضة للإصابة بفقر الدم بشكل خاص نظراً لأنه يجب على الجسم أن ينتج دماً أكثر من المعتاد للمساهمة في نمو الجنين وتطوره.

2 - فقدان الكثير من الدم
يمكن أن يزيد خطر الإصابة بفقر الدم لدى الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي، على غرار القرحة والبواسير والتهابات المعدة والسرطان، إذا تسببت حالتهم الصحية في حدوث نزيف مزمن.

3 - تناول الحمية النباتية

أو حتى قصور القلب.
5 - الرغبة في تناول مكعبات الثلج وغيرها من الوجبات الخفيفة الغريبة
قالت الكاتبة إن الرغبة في تناول أشياء على غرار مكعبات الثلج وصودا الخبز والطين أو حتى أقلام الرصاص والطلاء الجاف، قد يكون من أكثر أعراض فقر الدم شيوعاً. وعلى الرغم من أن الأطباء والباحثين لا يزالون لا يعلمون السبب الكامن وراء رغبة المرضى في تناول مثل هذه المواد الغريبة، فإن الدكتور آرتر يعتبر أن هذه الرغبة تعتبر من الأعراض الشائعة للغاية لمرض فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.

6 - برودة اليدين والرجلين
إذا ما لاحظت أن أطرافك باردة أكثر من المعتاد، فقد يكون ذلك علامة على نقص الحديد أو الإصابة بفقر الدم. فعندما تكون مصاباً بفقر الدم، يصبح جسمك غير قادر على إنتاج عدد كاف من خلايا الدم الحمراء الصحية. لذلك، عندما تعاني من نقص الحديد، ستكون أكثر عرضة للاحساس بالبرد.

7 - الشعور بالصداع أكثر من المعتاد
أشارت الكاتبة إلى أن معظمنا يصاب بالصداع مرة واحدة كل فترة نتيجة الضغط ونقص النوم والمرض فضلاً عن أسباب أخرى عديدة. ولكن إذا وجدت نفسك تعاني من صداع أكثر من المعدل الطبيعي، فسيكون عليك حينها التفتت من مستويات الحديد في جسمك.

8 - عدم انتظام ضربات القلب
أفادت الكاتبة بأن خفقان القلب أو دقات القلب التي يمكن ملاحظتها من بين العلامات التي تدل على الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد. ووفقاً لـ "هيلث لاين"، لدى المصابين بفقر الدم مستويات منخفضة من الهيموغلوبين، وهو البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء الذي يساعد على نقل الأكسجين إلى بقية أجزاء الجسم. ففي ظل غياب كمية كافية من الهيموغلوبين، سيضطر القلب إلى العمل بجهد أكبر من أجل نقل الأكسجين إلى الجسم، مما سيؤدي إلى شعورك بأن قلبك ينبض بشكل غير منتظم أو سريع.



تتناول الطعام بسرعة . . صحتك في خطر

يسرع الكثيرون أثناء تناول الطعام، بسبب ضيق الوقت، أو للحاق بموعد عمل أو دراسة، دون أن يدركوا خطورة هذه العادة، ومدى تأثيرها على أجسادهم مع مرور الوقت. ويؤدي تناول الطعام بسرعة إلى العديد من المشكلات الصحية، التي تؤثر على أعضاء الجسم المختلفة، منها :



قصير، لا سيما الدهنية والدهسمة، تعقيد مهمة الجهاز الهضمي في إنجاز وظائفه، مما يؤدي إلى الإصابة بعسر الهضم. كما أن فرص مضغ الطعام جيداً تكون أقل مع الأكل السريع. وغالباً ما يؤدي تناول الطعام سريعاً إلى الإصابة بالإمساك وآلام المعدة والانتفاخ والغازات.

مشكلات في القلب
ينتج عن تناول الأكل بسرعة، الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي، مما يعرض الجسم لمخاطر أمراض القلب والسكتة الدماغية. ويمكن أن تؤدي متلازمة الأيض إلى مشكلات صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم، ونقص الكوليسترول، وزيادة الوزن.

الاختناق
إن الإسراع في تناول الطعام يمكن أن يؤدي إلى حدوث اختناق، وذلك في حالة البلع من دون مضغ جيد. كما أن الحديد والضحك خلال تناول الطعام سريعاً يزيد من احتمالية وقوف الطعام في البلعوم وحدوث الاختناق، ويزيد هذا الخطر لدى الأطفال.

بمستوى الغلوكوز في الدم.
عسر الهضم
من شأن تناول كميات كبيرة من الأطعمة في وقت قصير، أن يؤدي إلى عسر الهضم، مما يتسبب في تقلبات أكبر في مستويات السكر في الدم.

الارتجاع الحمضي
عند دخول الطعام بسرعة إلى المعدة، ويكتمل بكفاءة، فقد يؤدي ذلك إلى ارتجاع الحمض والشعور بالحرقان. وتشمل مضاعفات هذه المشكلة الإصابة بالفتيان وآلام البطن وصعوبة البلع.

التسمم الغذائي

بمستوى الغلوكوز في الدم.
عسر الهضم
من شأن تناول كميات كبيرة من الأطعمة في وقت قصير، أن يؤدي إلى عسر الهضم، مما يتسبب في تقلبات أكبر في مستويات السكر في الدم.



الغرفة

27 جمارك دبي تشارك في مؤتمر الجمارك العالمية بأذربيجان

دبي - الفجر:

توجه أحمد محبوب مصبح المدير العام لجمارك دبي إلى العاصمة الأذربيجانية «باكو» على رأس وفد جمارك دبي المشارك في فعاليات مؤتمر ومعرض منظمة الجمارك العالمية لتقنية المعلومات والتكنولوجيا والابتكار 2019 خلال الفترة 12 إلى 14 يونيو الجاري.

ويعد مؤتمر هذا العام تحت شعار «تقنيات حديثة حدود ذكية» - فرص جديدة للتجارة والسفر والنقل، وهو منبثق من شعار منظمة الجمارك العالمية للعام 2019، وسيتم تسليط الضوء خلال محاور وجلسات المؤتمر على دور هيئات الجمارك والحدود في تطوير الحلول التقنية ليس فقط لتعزيز التجارة، ولكن أيضاً لتسهيل وتأمين حركة السفر والنقل، بما يضمن سلامة وأمن جميع الحركات عبر الحدود كما سيناقش المؤتمر دور التقدم التكنولوجي في تشكيل السياسات التي من شأنها جعل سلسلة الإمداد أكثر أمناً واستدامة. كما سيتناول المؤتمر تقنيات البلوك تشين، والدكاء الاصطناعي، وتطبيق تقنيات الفحص والتفتيش ودورها في تسهيل التجارة. وتأثير قطاع النقل والخدمات اللوجستية الخضراء، وانتشرت الأشياء، فضلاً عن الابتكارات الحديثة مثل الشاحنات ذاتية القيادة، وتقنية الهايبرلوب، والاستخدام المكثف للطائرات بدون طيار، في إدارة الحدود. ويوفر المؤتمر منصة تجمع شركاء رئيسيين من إدارات الجمارك وهيئات والوزارات المعنية والقطاع الخاص والمجتمعات الاقتصادية الإقليمية والمنظمات الدولية وشركاء التنمية والمجتمع الأكاديمي، وسيتم عقد جلسات نقاشية بعنوان (إعادة تشكيل السياسات لتجارة متقدمة تكنولوجياً

– استجابة إدارة الحدود لتطلعات النقل واللوجستيات الخضراء في المستقبل – حلول مبتكرة لتجارة أكثر أمناً واستدامة – قطاع النقل ملتزم بالمستقبل – وتشارك جمارك دبي في جلسة بعنوان «المطارات الذكية وسلاسة إجراءات السفر») وإعادة تشكيل السياسات لتجارة متقدمة تكنولوجياً

– استجابة إدارة الحدود لتطلعات النقل واللوجستيات الخضراء في المستقبل – حلول مبتكرة لتجارة أكثر أمناً واستدامة – قطاع النقل ملتزم بالمستقبل – وتشارك جمارك دبي في جلسة بعنوان «المطارات الذكية وسلاسة إجراءات السفر») وإعادة تشكيل السياسات لتجارة متقدمة تكنولوجياً

2 جوليا، وتوتيك، ماكينزي، وغيرها. وقال أحمد محبوب مصبح: «إن المشاركة في المؤتمر والعرض العالمي تأتي في إطار حرصنا الدائم على تعزيز الدور الريادي الذي تقوم به دبي، في تنسيق الجهود الدولية بين وكلاء أمن الحدود العاملين في المنافذ، سواء من الإدارات الجمركية، أو المؤسسات الأمنية، أو البيئية لمنع دخول المواد المحظورة، وتسهيل حركة التجارة المشروعة، خاصة أنه ولأول مرة، تقرر منظمة الجمارك العالمية دمج حديثها الرئيسي للقطاعين العام والخاص اللذين يساهمان في تطوير المبادرات التقنية الخاصة بالجمارك، وهما مؤتمر ومعرض تقنية المعلومات ومنتدى التكنولوجيا والابتكار، في حدث رئيسي واحد. وأضاف أن المؤتمر يمثل فرصة سانحة لمثلي المائدة في التواصل مع الخبراء والشركاء في قطاع الجمارك حول العالم، كما أنه مناسبة عرض تجربة جمارك دبي الرائدة على المستوى الإقليمي والدولي في تطبيق أنجح حلول تقنية المعلومات الكفيلة بخدمة حركة التجارة الدولية ومكافحة تهريب المواد والبضائع المنوعة عبر المنافذ الجمركية البرية والبحرية وإجراءات إلمارة دبي، وكذلك دور التطور التقني لجمارك دبي في تسهيل إجراءات المسافرين.

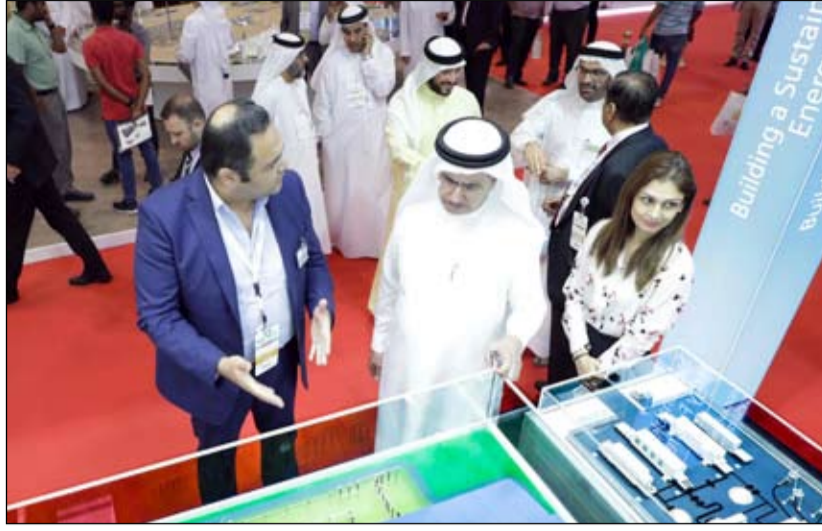
«إينوك» تحصل على تمويل بقيمة 690 مليون دولار من ائتلاف مصري في صيني

دبي-وام:

حصلت مجموعة «إينوك» على تمويل لأجل محدد مدته خمس سنوات بقيمة 690 مليون دولار أمريكي من ائتلاف مصري في صيني في خطوة تعكس ثقة أكبر المؤسسات المالية الصينية بالركائز التشغيلية والمالية القوية للمجموعة. وسيتم توفير التمويل لأغراض مؤسسية عامة في الوقت الذي تواصل فيه «إينوك» دعم نمو الاقتصاد المحلي عبر وحدات أعمالها المتنوعة في مجالات الاستكشاف والإنتاج والتوزيع والتخزين وبيع الوقود والتجزئة ووقود الطائرات والمنتجات النفطية المعدة للاستخدامات التجارية والصناعية. ويضم التحالف المصري كلا من البنك الصناعي والتجاري الصيني والبنك الزراعي الصيني وبنك التمير الصيني – أكبر ثلاثة مصارف صينية من حيث الحجم والأصول والأرباح – في حين سيكون البنك الصناعي والتجاري الصيني البنك المنسق للمجموعة.

وقال سعيد سيف حميد الفلاسي الرئيس التنفيذي لمجموعة «إينوك»: «في ضوء التغيرات المتسارعة التي يشهدها قطاع الطاقة يبرز توجه عالمي نحو استخدام الموارد البديلة بالتزامن مع تعزيز التركيز على الابتكار والتحول الرقمي، وتعتبر مجموعة «إينوك» من رواد الابتكار واعتماد أحدث التطورات التقنية على مستوى القطاع في المنطقة.» وأضاف: «سرنا أن نرى مدى ثقة المؤسسات المالية العالمية بحظوظنا التنموية والأفاق المستقبلية المالية القوية للمجموعة إذ يعكس هذا التمويل أيضاً ثقة المقرضين العالميين بما حققته إينوك من إنجازات تشغيلية وتميز مالي خلال السنوات الـ 25 الماضية على مستوى المنطقة والعالم.» وتم تعيين البنك الصناعي والتجاري الصيني أكبر مصرف في العالم من حيث إجمالي الأصول وصافي الأرباح كوكيل للصفاة التي قام البنك أيضاً بإعداد هيكلتها.

من جانبه قال زائع جونغو مدير عام فرع دبي للبنك التجاري والصناعي الصيني «نود أن نشكر إينوك على ثققتها بإدارتنا لهذه الصفقة التي تؤكد أيضاً ثقتنا بمؤشرات النمو القوية التي تتمتع بها المجموعة على المدى الطويل والتزامنا بدعم نمو الاقتصاد المحلي.»



من 21 إلى 23 أكتوبر 2019

«ويتيكس» و«دبي للطاقة الشمسية» يسلمان الضوء على أبرز المشاريع والاستثمارات وأحدث التقنيات في قطاعات الطاقة والمياه والطاقة الشمسية والبيئة والتنمية الخضراء



للزائرين للاطلاع على أحدث ما توصلت إليه التقنيات الحديثة في هذه المجالات، ولا سيما مع التطور الكبير في صناعات الطاقة والمياه والبيئة والمجال المرتبطة بها، فعلى مدى 20 عاماً شهد المعرض إطلاق العديد من التقنيات المبتكرة لأول مرة في المنطقة، إضافة إلى توقيع اتفاقيات استثمارية وشركات مهمة والإعلان عن مشاريع عملاقة غيرت مشهد صناعة الطاقة إقليمياً وعالمياً. وهذا العام نواصل مشاركة دبي للطاقة الشمسية والبيئة في «ويتيكس» استعراض أحدث تقنيات الطاقة والمياه والبيئة، في حين يسلم معرض دبي للطاقة الشمسية الضوء على تقنيات صناعية الطاقة الشمسية لوكالة زيادة الطلب في هذا القطاع المتنامي. أحدث تقنيات الطاقة والمياه والبيئة يستعرض معرض «ويتيكس» 2019 أحدث تقنيات ومعدات قطاعات الطاقة بما في ذلك التوربينات والضواغط والمحركات ومولدات الكهرباء والطاقة ومعدات تنظيف وتقية الهواء والبطاريات وكابلات الجهد العالي وتقنيات تصنيع الأسلاك ومعدات وأجهزة قياس المعايير وأنظمة الحماية، إضافة إلى مكائن الطرد المركزي ومعدات وأنظمة الاتصالات وأنظمة التحكم الصناعية والسكنية وضبط الأمان ومعدات التبريد والتدفئة ومحركات الديزل ومعدات وأنظمة مكافحة الحرائق ومعدات السلامة، ومحولات الطاقة وحلول مراقبة الأنظمة الإلكترونية، إضافة إلى الأجهزة الكهربائية التي تتميز بكفاءة عالية أمام المستثمرين في هذه وفي مجال المياه، يوفر «ويتيكس» فرصة

خدماتها وتقنياتها المبتكرة، والالتقاء بأصحاب القرار والمستثمرين والمهتمين من مختلف أنحاء العالم لعقد الصفقات وبناء الشراكات، والإطلاع على أحدث التقنيات في هذه القطاعات الحيوية، إضافة إلى التعرف على احتياجات السوق وأبرز المشاريع الحالية والمستقبلية وفرص المشاركة في مشاريع وبرامج الطاقة الشمسية في المنطقة. حققت النسخة العشرون من «ويتيكس» والثالثة من معرض دبي للطاقة الشمسية في أكتوبر 2018، نجاحاً كبيراً وإقبالاً واسعاً من العارضين والزوار والمشاركين والجهات الحكومية، حيث استقطب المعرض، المبدأن امتداداً على مساحة 78.413 متراً مربعاً، 2100 عارض من 53 دولة، وأكثر من 35.000 زائر من مختلف أنحاء العالم، شكل العرض منصة عالمية فريدة لاستعراض أحدث التقنيات المتقدمة بقطاعات المياه والطاقة والبيئة وإدارة موارد الطاقة، وملتقى احتضان لقيت من الخبراء والمختصين ومزودي الحلول والمستثمرين وصناع القرار والمستثمرين من القطاعين الحكومي والخاص، وعلى مدى أيام المعرض الثلاثة، تم تنظيم نحو 400 لقاء تجارياً ضمن خدمة (B2B) الجانبي لتسهيل عقد الصفقات بين الرعاة والعارضين والزوار التجاريين خلال فترة المعرض، لإتاحة

دبي-الفجر:

بتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله، وتحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم، نائب حاكم دبي وزير المالية رئيس هيئة كهرباء ومياه دبي، تنطلق النسخة الحادية والعشرون من معرض تكنولوجيا المياه والطاقة والبيئة (ويتيكس) التي تنظمه هيئة كهرباء ومياه دبي في الفترة من 21 إلى 23 أكتوبر المقبل في مركز دبي الدولي للمؤتمرات والمعارض. وللام أساس على التوالي، تنظم الهيئة معرض «ويتيكس» تحت مظلة «الأسبوع الأخضر» الذي يتضمن سلسلة من الأنشطة والفعاليات المجتمعية المتعلقة بالبيئة والتي تهدف إلى زيادة الوعي بأهمية ترشيد استهلاك الطاقة والمياه، والتعريف بأهم مقومات التنمية المستدامة والاقتصاد الأخضر. تشكل الدورة الحادية والعشرون من معرض «ويتيكس» والدورة الرابعة من معرض دبي للطاقة الشمسية التي تتزامن معها، فرصة للاطلاع على أحدث الحلول المبتكرة في قطاعات الطاقة والمياه والبيئة، ويشمل ذلك العديد من التقنيات والحلول الذكية التي تطرح لأول مرة، وخاصة في مجالات الطاقة المتجددة والمياه وحلول الاستدامة وترشيد الاستهلاك، ويسهل المعرضان منصة متكاملة للشركات والمؤسسات العاملة في هذه القطاعات المهمة للترويج بمنتجاتها

بنك دبي الإسلامي يضع خطة للاستحواذ على نور بنك

دبي-الفجر:



تتماشى مع استراتيجية النمو المضطحة والمررة التي تحقق التوازن المثالي بين حركة النشاط الاقتصادي في السوق واهتمامات المساهمين. لقد كنا دائماً مفتحين للنمو العضوي وغير العضوي طالما كانت الربحية والعوائد محمية ولا تخلف هذه الصفقة عن ذلك. ستتيح لنا اقتصاديات الصفقة الفرصة للاستفادة من أوجه التعاون، لا سيما كفاءة التكلفة، والرقمنة، وتطوير المنتجات والأعمال، والأهم من ذلك تجربة المتعاملين. نحن على ثقة من أن عملية الاستحواذ هذه ستعتمد على الأسس القوية بالفعل التي أنشأناها وتسريع نموها في هذا القطاع، يتزايد الاعتراف بالتمويل الإسلامي كبدائل حيوي للأعمال المصرفية التقليدية، ومن خلال هذا الاستحواذ، نؤمن بأنه يمكننا تسريع نمو وشمولية التمويل المتوافق مع الشريعة الإسلامية في جميع أنحاء المنطقة وخارجها،

الرئيسية التي تقود دبي ودولة الإمارات العربية المتحدة. قال معالي محمد إبراهيم الشيباني، رئيس مجلس إدارة «بنك دبي الإسلامي»: «لقد حقق بنك دبي الإسلامي نجاحاً لا مثيل له على مر السنوات الأخيرة، نتيجة للاستراتيجية الناجحة التي جعلت البنك يتفوق على السوق ويلعب دوراً محورياً في تأسيس دولة الإمارات العربية المتحدة كمرکز عالمي للتمويل الإسلامي. وبعد هذا الاستحواذ خطوة أخرى في خططنا الرامية إلى التوسع في المنطقة وخارجها،

يمكن الابتكار والتميز في الخدمة في صميم أعمالنا وسوف يستمر ذلك مع زيادة حجمنا من خلال هذا الاستحواذ وتطوير طرق جديدة وحديثة لتحسين تجربة متعاملينا المصرفية. وعلامة على ذلك، سوف هذا البيان فرصاً للنمو الاقتصادي والازدهار في جميع أنحاء المنطقة، مما يضمن بقاء القطاع المالي في دولة الإمارات العربية المتحدة في صدارة الاقتصاد الإسلامي.

وعلى الدكتور عدنان ضلوان، الرئيس التنفيذي لمجموعة «بنك دبي الإسلامي، قائلاً: «إن عملية الاستحواذ على نور بنك

يستعد بنك دبي الإسلامي، أحد أكبر البنوك الإسلامية في العالم، للاستحواذ على نور بنك، ما يعزز مكانة دبي كعاصمة للاقتصاد الإسلامي ويؤسس أقوى مجموعة مصرفية متوافقة مع الشريعة الإسلامية في المنطقة. عقد مجلس إدارة بنك دبي الإسلامي اجتماعه بتاريخ 2019/06/09، وقرّر رفع توصية إلى الجمعية العمومية للبنك للنظر في الاستحواذ على جميع أسهم نور بنك (100%) وذلك بعد الحصول على كافة الموافقات اللازمة من الجهات الرقابية المختصة، واتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة بشأن أعمال التقييم وفقاً لأحكام قانون الشركات التجارية. وبعد الانتهاء من عملية الاستحواذ، سيتم دمج وتوحيد عمليات نور بنك ضمن بنك دبي الإسلامي. تاريخ وجدول أعمال اجتماع الجمعية العمومية مشتملاً على شروط وتفصيلات عملية الاستحواذ، سيتم الإعلان عنها بعد الموافقة عليها من الجهات الرقابية المختصة. لقد تفوق بنك دبي الإسلامي باستمرار على السوق خلال السنوات القليلة الماضية، وتم تنظيم هذا الاستحواذ لتعزيز نفوذه وزيادة حصته في السوق وتحسين الكفاءة التشغيلية. ومن خلال عملية الاستحواذ المخطط لها، يستعد بنك دبي الإسلامي لترسيخ مكانته كواحد من أكبر البنوك الإسلامية في العالم بموجودات مجتمعة تبلغ حوالي 275 مليار درهم إماراتي. وتعرف دولة الإمارات العربية المتحدة بأنها تقع في المركز الرئيس للاقتصاد الإسلامي، وسوف يعزز هذا الإعلان، إضافة إلى دعمه للأجندة الاقتصادية للبلاد، دور دبي كمرکز عالمي للتمويل الإسلامي مما يتيح المزيد من الاستثمار والنمو في القطاعات

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ مذكرة اعلان المدعي عليه بالنشر... جلسة يوم الأربعاء بتاريخ ٢٠١٩/٦/١٢ الساعة ١١:٠٠ صباحاً

لندا فائتم مكتفون بالحضور أو من يمثلكم قانوناً وعليكم تقديم ما لديكم من مذكرات والمستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل... راسم وصاريه والحكم وشمول المجل بل كاتلة

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ مذكرة اعلان المدعي عليه بالنشر... جلسة يوم الأربعاء بتاريخ ٢٠١٩/٦/١٢ الساعة ١١:٠٠ صباحاً

لندا فائتم مكتفون بالحضور أو من يمثلكم قانوناً وعليكم تقديم ما لديكم من مذكرات والمستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل... راسم وصاريه والحكم وشمول المجل بل كاتلة

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ مذكرة اعلان المدعي عليه بالنشر... جلسة يوم الأربعاء بتاريخ ٢٠١٩/٦/١٢ الساعة ١١:٠٠ صباحاً

لندا فائتم مكتفون بالحضور أو من يمثلكم قانوناً وعليكم تقديم ما لديكم من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل... راسم وصاريه والحكم وشمول المجل بل كاتلة

United Arab Emirates Ministry of Justice Case Management Office Sharjah Federal Court of Appeal

Date 11/06/2019 Issue No : 12653 Publication by notification to process before Case Management Office In the both Arabic and English languages newspapers

Sharjah Federal Court of Appeal Case Management Office (signature found) Seal of Case Management Office - Sharjah Court of Appeal

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ اعلان بالنشر... رقم (٢٠١٩/٤٠٨٠)

المنذر : ساس للمقاولات - م د م المنذر اليه : هيكو للمقاولات - م د م

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ مذكرة تبليغ مدعي عليه بالنشر... اعلان المدعي عليه بالانحاط تعديل الطلبات وبقرار الاحالة

مكتب ادارة الدعوى - امين السر

وزارة العدل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية مكتب إدارة الدعوى

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ اعلان بالنشر بإحالة الدعوى للدائرة المختصة

مكتب ادارة الدعوى

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ مذكرة اعلان المدعي عليه بالنشر... جلسة يوم الأربعاء بتاريخ ٢٠١٩/٦/١٢ الساعة ١١:٠٠ صباحاً

قسم القضايا العمالية

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ اذار عدلي بالنشر... رقم (٢٠١٩/٤١٦٢)

الكاتب العدل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ اذار عدلي بالنشر... رقم (٢٠١٩/٤٢٧٥)

الكاتب العدل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ اذار عدلي بالنشر... رقم (٢٠١٩/٤٢٧٦)

الكاتب العدل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ اذار عدلي بالنشر... رقم (٢٠١٩/٤٢٧٧)

الكاتب العدل

دعوة لحضور الاجتماع الأول للخبرة المحاسبية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ الدعوة رقم ٢٠١٩/٨٦٦... مطالبات بسيطة

الخبير المحاسبي / د. مشعل عبدالله الزرعوني

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

دائرة التنمية الاقتصادية

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ اذار عدلي بالنشر... رقم (٢٠١٩/٤١٦٤)

الكاتب العدل

دعوة لحضور الاجتماع الأول للخبرة المحاسبية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ الدعوة رقم ٢٠١٩/٤٥٠... استئناف تجاري

الخبير / د. مشعل عبدالله الزرعوني

اجتماع خيرة

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ اعلان بالنشر - حضور اجتماع الخبرة

الخبير الصري / عبدالجيد محمد المرزوقي

اجتماع خيرة

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ اعلان اجتماع الخبرة

الخبير / د. مشعل عبدالله الزرعوني

اجتماع خيرة

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ اعلان المدعي عليه بالنشر لحضور اجتماع الخبرة

الخبير الحاسبى

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

رئيس القسم

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر

رئيس القسم

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

رئيس القسم

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٥٢ بتاريخ ٢٠١٩/٦/١١ اعلان حكم بالنشر

رئيس القسم

منوعات العناية 30



تنزعج كثير من النساء بسبب نمو شعر الجسم سريعاً، ولذلك نخبرك بطرق طبيعية تساعد في تأخير نمو شعر الجسم دون أن تتسبب في أضرار على الصحة والجلد. تواجه كثير من النساء مشكلة نمو الشعر غير المرغوب فيه بالجسم، وذلك نتيجة وجود نسب من هرمون الذكورة في جسم المرأة، وهو أمر طبيعي. ولكن في بعض الأحيان تكون مستويات هرمون الإندروجين الذكوري مرتفعة لدى المرأة بسبب وجود خلل في الهرمونات، مما يسبب زيادة كثافة شعر الجسم وسرعة نموه. إليك بعض الطرق الطبيعية التي تساعد في تأخير نمو شعر الجسم.

طرق طبيعية تساعدك في تأخير نمو شعر الجسم



6- تناول فيتامين B6
هناك بعض الفيتامينات التي تساعد في التخلص من النشويات بالجسم وتنظيم مستويات الجلوكوز مثل فيتامين ب6، الأمر الذي يقلل من سرعة نمو الشعر بالجسم. ويتوفر هذا الفيتامين في العديد من المواد الغذائية مثل الدجاج والديك الرومي ولحم البقر والسلمون وسمك الهلبوت. كما تحتوي مجموعة من الخضروات على هذا الفيتامين مثل الملفوف والفلل الأحمر والقرنبيط والطماطم والجزر. بالإضافة إلى بعض الفواكه مثل الموز والبطيخ.

7- تناول فيتامين E
أيضاً يعتبر فيتامين E أحد مضادات الأكسدة القوية التي تقاوم ارتفاع مستويات هرمون الذكورة في الجسم. ومن أبرز المواد الغذائية التي تحتوي على فيتامين E المكسرات وبعض أنواع الزيوت مثل زيت جنين القمح وزيت اللوز. وهناك بعض الفواكه التي تحتوي على فيتامين E مثل الأفوكادو، الكيوي، والتوت البري، فضلاً عن بعض الخضروات مثل الفلفل الأحمر، البروكلي، والسبانخ.

طبقي هذا المزيج على البشرة لمدة 20 دقيقة ثم قومي بغسلها بماء دافئ، وكرري هذا مرتين أسبوعياً ليساعد في تقليل نمو الشعر.

4- تطبيق الدقيق واللبن الرائب
من الوصفات التي تحد وتبطئ من نمو الشعر في الجسم، فيتم مزج ملعقة كبيرة من الدقيق ورشة من الكركم وملعقة كبيرة من اللبن الرائب ومزجهم جيداً. قومي بإضافة كمية كافية من الماء حتى يصبح المزيج سميكاً، ويمكن استبدال الماء بالزبادي للمزيد من الفائدة، حيث أن مكونات الألبان تساعد في تقليل نمو الشعر. بعد تحضير المزيج، طبقيه على الجلد وابدئي في فركه بلطف.

1- عدم استخدام الشفرات في إزالة الشعر، فعلى الرغم من أنها الطريقة الأقل في الشعور بالألم، ولكنها تؤدي لسرعة نمو الشعر وزيادة كثافته، ولذلك ينصح باستخدام الشمع أو السكر في إزالة الشعر. قد يكون هذا مؤلماً، ولكنه يجعل الشعر ينمو بصورة أبطأ وسوف يصبح أخف فيما بعد.

2- تطبيق عصير الليمون على البشرة وذلك قبل إزالة الشعر، ولكن يجب أولاً تجربة القليل من عصير الليمون على جزء صغير من الجلد للتأكد من عدم وجود حساسية ضد مركبات الليمون ولا يحدث التهاب بالبشرة. وبعد التأكد من إمكانية تطبيق الليمون على الجلد، قومي بتطبيقه وفرك الجلد به والانتظار قليلاً ثم البدء في إزالة الشعر.

3- استخدام البابايا لتخفيف نمو الشعر وهي تطبيق البابايا على الجلد. قومي بتقشير واحدة من البابايا وضعيها في الخلاط الكهربائي لهرسها، ثم أضيفي لها نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الكركم، واخلطي المزيج جيداً.



8- شرب شاي النعناع
يساعد هذا الشاي في تقليل مستوى الإندروجين بالجسم، وهو الهرمون الذكوري المسؤول عن كثافة وسرعة نمو الشعر لدى الرجال والنساء. وهو من أنواع الشاي الطبيعية والمفيدة للجسم، ويمكن تناوله مرتين يومياً لتقليل وبطء نمو الشعر.



9- تناول منتجات الصويا
إن منتجات الصويا قادرة على تقليل نمو الشعر في الجسم، ولذلك ينصح بإدراجها ضمن نظامك الغذائي اليومي إذا لم تكن تعاني من حساسية الصويا. ومن أبرز منتجات الصويا: فول الصويا، حليب الصويا، وكذلك برغر الصويا.

10- فحص الهرمونات
في حالة ملاحظة نمو الشعر سريعاً وبكثافة، ينصح بإجراء فحص للهرمونات لمعرفة مستويات كل هرمون في الجسم وإن كان هناك خلل. يمكن علاج المشكلات الهرمونية من خلال تناول بعض الأدوية التي تعالج هذه الاضطرابات ويكون هذا تحت إشراف الطبيب.

علاج الهالات السوداء في الوجه في المنزل



هناك العديد من الوصفات الطبيعية الفعالة والتي يمكن تحضيرها في المنزل لعلاج الهالات السوداء في الوجه، تعرّف إلى طريقة تحضير خلطة سريعة تساعدك على الحصول على بشرة نضرة مكونة من الخيار لعلاج الهالات السوداء في الوجه.

يستخدم الخيار كدواء قابض. جربي شريحتين منه على عينيك المتعبتين، وهو يحتوي على العديد من المكونات الضرورية والهامة لنضارة وصحة البشرة، كما أنه يُفيد في إخفاء مظاهر الإجهاد على الوجه المتعب والشاحب.

قتاح الخيار والعسل
المكونات: خياراً متوسط الحجم، مقشرة ومقطعة إلى أجزاء وملعقتان صغيرتان من العسل.
طريقة التحضير: اهرسي الخيار في الخلاط، ثم ضعي مضافاً، وفوقها قماش رقيق، على وعاء من الزجاج أو كوب قياس. صبي معجون الخيار من خلال المصفاة واتركيه لمدة 15 دقيقة، لينزل العصير في الوعاء. بعدها، انقلي العصير إلى زجاجة نظيفة وأضيفي إليه العسل. للاستخدام، هزي الزجاجة وشبّعي قطعة من القطن بالمحلول. امسحي به الوجه والعنق والصدر صباحاً ومساءً، واتركيه حوالي 3 إلى 4 دقائق ليجف. خزّنيه مغطى في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع. تكفي هذه الكمية لحوالي 2/1 كوب.

ماسك العسل الأسود للوجه . . مذهل للبشرة

من العسل بشكل تام من على الوجه، ثم الماء البارد.

استخدمي الماسك مرة واحدة أسبوعياً لترطيب بشرتك والحصول على ملمس ناعم.

ماسك العسل الأسود مع الأفوكادو
3 ملاعق كبيرة عسل أسود نصف حبة أفوكادو مهروسة
ملعقة كبيرة من الزبادي
ملعقة كبيرة من عصير البرتقال
ملعقة صغيرة من زيت البابونج العطري
اخلطي المكونات مع بعضها جيداً، وابدئي بتوزيعها على بشرتك
اتركي الخليط لمدة نصف ساعة، ثم اشطفي وجهك بالماء
كرري الماسك مرة واحدة أسبوعياً، لتغذية البشرة، والحفاظ على شبابها.

العسل الأسود المعروف باسم العسل الدبسي، يحتوي على الكثير من العناصر المفيدة للبشرة، مثل حمض اللبنيك الذي يساعد في التخلص من جيوب الوجه، كما يحتوي على الحديد والكالسيوم الذي يقاوم التجاعيد، كما يُعتبر مصدراً قوياً لتغذية البشرة، والحصول على ملمس ناعم وحيوي. واليكي طرق عدة لاستخدام ماسك العسل الأسود على وجهك :

ماسك العسل الأسود مع الكيوي والحليب
2 ملعقة كبيرة عسل
حبة كيوي مهروسة
ملعقة كبيرة من عصير الليمون أو أي حامض
ملعقة كبيرة من الحليب
اخلطي المكونات مع بعضها البعض ووزعيها على بشرتك.
اتركي الخليط لمدة 20 دقيقة، ثم اشطفي وجهك بماء الدافئ، للتخلص



منوعات

الفكر

31



هنا الزاهد سعيدة بمشاركتها في (الواد سيد الشحات)

قالت الفنانة المصرية الشابة هنا الزاهد إنها تلقت ردود أفعال رائعة من الجمهور حول مسلسل (الواد سيد الشحات) الذي شاركت من خلاله في الماراثون الرمضاني مع خطيبها الفنان أحمد فهمي، لافتة إلى أنها سعيدة للغاية بها، (خصوصاً أن الجمهور والنقاد أشاروا إلى أن المسلسل من (التوب كوميدي)).

وأضافت (الزاهد): (قمت بتجسيد شخصية (ريتا) زوجة سيد الشحات خلال أحداث المسلسل، وبعد هذا العمل الأول لي مع الفنان أحمد فهمي وسعيدة بالمشاركة معه).

شارك في بطولة (الواد سيد الشحات) إلى جانب الزاهد وفهمي، كل من محمد عبد الرحمن ومحمد محمود، إضافة إلى عدد من النجوم كضيوف شرف خلال الحلقات. والعمل من تأليف مصطفى صقر ومحمد عز وكريم يوسف وإبراهيم خطاب، وإخراج أحمد الجندي، وإنتاج (سينرجي).



مايا دياب تطلق (خسرنا بعض)

طرحت الفنانة مايا دياب أغنية جديدة بعنوان (خسرنا بعض) على طريقة الفيديو كليب بمشاركة الفنان زياد برجي. وتألفت مايا بستان أسود أنيق وسادت أجواء من الرومانسية في الفيديو كليب.

(خسرنا بعض) من ألحان زياد برجي، وإخراج كامل طانيوس، ومهندس صوت إيلي بربر. جدير بالذكر أن مايا دياب عادت لتقديم برنامج (هيك منغني)، عبر قناة MTV اللبنانية، وكانت مايا قد قدمت خمسة مواسم من برنامج (هيك منغني) في الفترة من 2011 إلى 2014، قبل أن يتوقف البرنامج طوال السنوات الماضية، تعود من جديد لتقديمه.



سجلت حضوراً استثنائياً في مسلسل (ولاد الغلابة)

إنجي المقدم: ظهوري بدون ماكياج أمر لا يشغلني كثيراً

ومن خلال الجلسات المتكررة تعلمت السرعة في الحديث لأظهر بشكل طبيعي أمام الكاميرا، وفي التصوير عندما يكون هناك خطأ في كلمة أو حتى في حرف كنا نعيد المشهد مرة أخرى.

كيف تعاملت مع الضغوط النفسية التي عاشتها صافية؟
- من البداية كنت حريصة على النقاش في تفاصيل الشخصية مع المؤلف والمخرج خلال فترة جلسات التحضير، وكنت مهتمة جداً بالتحضير لخلفيات صافية وتاريخها وما جعلها تصل إلى هذه الحالة وكيفية تعاملها مع جميع المحيطين بها، وخاصة في علاقتها مع ضاحي، ومع شقيقتها قمر، الأمر الذي ساعدني بشكل كبير أثناء التصوير.

ألم تقلقي من الظهور بدون ماكياج في عدة مشاهد؟
- ثمة مشاهد في الحلقات القادمة بدون ماكياج نهائياً، وهذا الأمر لا يشغلني كثيراً، لأن طبيعة الدور هي التي تطلبت مني ذلك.

هل صعوبة الدور كانت سبباً في تركيزك فيه دون غيره من الأعمال؟

- اتخذت قراراً من العام الماضي بألا أشارك في أكثر من عمل بنفس الوقت حتى أركز في الشخصية التي أقدمها، وأستطع التعامل معها بكل طاقتي، وهو ما حرصت على الالتزام به هذا العام، ورغم ترشيحي لأكثر من عمل فإني فضلت الاعتدال والتركيز فقط في (ولاد الغلابة).

هل ترين أن (ولاد الغلابة) استفاد من تراجع الأعمال الدرامية في رمضان؟
- الأعمال الدرامية قوية جداً، فرغم أن هناك تراجعاً كيميائياً في الإنتاج لكن ثمة أعمالاً درامية قوية جداً، وهذه الأعمال جعلت المنافسة شديدة لا سهلة كما يعتقد البعض، وما يهمني دائماً في أي عمل أقدمه هو رد فعل الجمهور.

هل ساهم الانتهاء المبكر من التصوير في قضائك شهر رمضان مع عائلتك؟

- بالفعل، فهذا العام أنا سعيدة جداً، لأنني تمكنت من قضاء الشهر الكريم مع عائلتي مثل أي سيدة مصرية، ولم أعاني ضغط التصوير واستمراره حتى الأيام الأخيرة من رمضان، فانا استمتعت بالوقت مع عائلتي وهو شعور جميل ومختلف، خاصة أنه كان لدي القدرة على متابعة عدد من الأعمال التي تم عرضها، والفضل في ذلك يرجع للمخرج محمد سامي الذي ضغط التصوير وألقى الإجازات حتى تتمكن من إنهاء العمل كله قبل بداية شهر رمضان.

فيلم (رأس السنة)

قالت إنجي المقدم إنها تقدم دوراً مختلفاً في فيلم (رأس السنة) مشيرة إلى أن العمل تجربة سينمائية مختلفة، وهو ما يجعلها تترقب ردود الفعل على عرضه.

وأضافت المقدم أن الفيلم سيشارك على الأرجح في مهرجان الجودة بنسخته الثالثة المقررة في سبتمبر المقبل، على أن يطرح بعدها في الصالات السينمائية، لافتة إلى أن لديها مشروعاً سينمائياً آخر في الوقت الحالي تعمل عليه، لكن لن تتحدث عنه إلا بعد توقيع العقود وبدء التصوير.

• من صوفيا الإيطالية في (ليالي أوجيني) إلى صافية الصعيدية في (ولاد الغلابة)، كيف جاءت هذه النقطة؟

- بعد (ليالي أوجيني) كنت حريصة على أن أقوم بالتدقيق بشكل أكبر في عمالي، ولم أكن أرغب في تقديم دور نمطي أو تكرر نفس الدور، وخاصة بعد ما لمستته العام الماضي من إشارات جماهيرية ونقدية، وعندما تحدث معي المخرج محمد سامي عن المسلسل تحمس بشدة لتقديمه ولم أتردد، خاصة أنني أبحث عن أدوار لا يتوقعها مني الجمهور، والحقيقة أن رهانه علي في تقديم العمل جعلني أخوض تحدياً مع نفسي لتقديمه بطريقة يصدها الجمهور، كما صدقوني في (صوفيا) العام الماضي.

• لكن اللهجة الصعيدية ليست سهلة.

- بالفعل، لا أنكر أن اللهجة لم تكن سهلة على الإطلاق، وتخوفت منها ومن تقديمها لكنني تمسكت بالنجاح في

هذه التجربة لإثبات أنني ممثلة قادرة على تقديم مختلف الأدوار، وبالفعل ركزت عليها بشدة وتعلمتها بشكل جيد، وخاصة في جلسات التحضير التي جمعتنا مع مصصح اللهجة، الذي وجد معنا طوال فترة التصوير، فكان من المهم أن أنطق الكلام بشكل صحيح حتى يصدقني الجمهور، ولا أخفيك سرراً أنني شعرت في بعض الوقت أن تركيزي على اللهجة نال من تركيزي في التمثيل لكن مع مرور الوقت تجاوزت هذا الشعور وأصبحت أركز في الجانبين بشكل متساو، وساعدني في ذلك أنني تدرجت على الشخصية نحو شهرين قبل بداية التصوير.

• إلى أي مدى ساهم مدقق اللهجة في تسهيل إتقان (الصعيدية)؟

- الحقيقة كنت محظوظة بأن مصصح اللهجة لدينا كان الأستاذ عبدالنبي الهواري، فقد عقدنا جلسات مطولة معاً، وكان يقرأ لي المشهد ثم أقوم بقراءته أمامه،

تواصل الفنانة إنجي المقدم إثبات حضورها في الدراما الرمضانية بأدوار مميزة من عام لآخر، إذ سجلت هذا العام حضوراً استثنائياً من خلال شخصية صافية في مسلسل (ولاد الغلابة). وفي هذا الحوار تحدثت المقدم عن المسلسل وكواليس تصويره والصعوبات التي واجهتها، إضافة إلى تفاصيل مشاريعها القادمة، وفيما يلي التفاصيل:

شيرين عبد الوهاب قدمت اعتذاراً مكتوباً عن تصريحاتها المسيئة

الإيقاف عن المطربة شيرين عبد الوهاب، حيث أرسلت "إفادة" قانونية للمطربة برفع الإيقاف عنها، وأشار البيان الرسمي إلى أن شيرين نفذت العقوبة.

كما أكدت النقابة أن شيرين قدمت اعتذاراً مكتوباً عن تصريحاتها المسيئة.

وقالت النقابة في التوضيح الرسمي بشأن أزمة شيرين الأخيرة مع نقابة المهن الموسيقية، وإصدار قرار بوقفها عن العمل منذ أكثر من شهرين، على خلفية حفلها الأخير بدولة البحرين، فقد أصدرت النقابة بجلستها المنعقدة بتاريخ 2019/5/29 قراراً بالاكْتفاء بمدة الوقف الماضية، وإلغاء القرار من تاريخ الجلسة، بناءً على اعتذار مكتوب إلى

أصدرت نقابة المهن الموسيقية المصرية، بياناً توضيحياً حول قرارها بشأن رفع

إيقاف عن المطربة شيرين عبد الوهاب، حيث أرسلت "إفادة" قانونية للمطربة برفع الإيقاف عنها، وأشار البيان الرسمي إلى أن شيرين نفذت العقوبة.

كما أكدت النقابة أن شيرين قدمت اعتذاراً مكتوباً عن تصريحاتها المسيئة.

وقالت النقابة في التوضيح الرسمي بشأن أزمة شيرين الأخيرة مع نقابة المهن الموسيقية، وإصدار قرار بوقفها عن العمل منذ أكثر من شهرين، على خلفية حفلها الأخير بدولة البحرين، فقد أصدرت النقابة بجلستها المنعقدة بتاريخ 2019/5/29 قراراً بالاكْتفاء بمدة الوقف الماضية، وإلغاء القرار من تاريخ الجلسة، بناءً على اعتذار مكتوب إلى

كان حسام حبيب قد أعرب خلال حوارته في برنامج "عاشة شو" على "القاهرة والناس" عن حبه الكبير لزوجته شيرين ورغبته في أن يرزق بأطفال منها.



الغذاء

تناول اللحوم يؤثر على سمنة البطن

الأكثر استهلاكاً للحوم بين المشاركين، حصلوا على مقادير أعلى من الطاقة، وبمقدار زيادة يصل إلى سبعمئة حريرة يومياً، مقارنة مع المجموعة التي كان استهلاكها لهذا الصنف من الغذاء هو الأدنى بين أفراد العينة.

وطبقاً لخصيص، يعتمد تشخيص سمنة البطن على قياس كل من محيط الخصر ومحيط الورك، إذ يعاني الشخص في هذه الحالة من تراكم الدهون في منطقة البطن والجزء العلوي من الجسد.

وقد نجحت دراسات علمية في تقديم دلائل تشير إلى ارتباط سمنة البطن بالعديد من الأمراض، مثل داء السكري، وفرط ضغط الدم، وأمراض القلب وغيرها.

كشفت دراسة أميركية عن ارتباط تناول اللحوم بزيادة مخاطر زيادة الوزن والإصابة بالسمنة وبالتحديد سمنة البطن بين البالغين من الذكور. واستخدم فريق بحث من مدرسة بلومبرغ للصحة العامة بجامعة جون هوبكنز الأميركية في دراسته معامل الكتلة للجسم ومحيط الخصر.

وقام الفريق بجمع معلومات عن تغذية الأفراد تم استقاؤها من مسح الصحة واختبارات التغذية الوطني الذي أجري في الولايات المتحدة في الفترة ما بين العام 1999 والعام 2004.

وتشير نتائج الدراسة التي نشرتها "الدورية العالمية للسمنة" الصادرة الشهر الجاري إلى أن البالغين من الذكور والذين كانوا



تجاوز هذا المقدار من الملح يومياً يعرضك لمخاطر عديدة

كشفت المجلة الألمانية المهمة بصحة مرضى السكري "دايبيتس راتغير" أن الإفراط في تناول الملح يشكل خطراً على الصحة ويسبب في الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

وتنصح المجلة مرضى السكري بالإقلال من الملح خاصة للذين يعانون من النوع الثاني من المرض ومرضى ارتفاع ضغط الدم والقلب والكلى. وأشارت إلى أنه لا يجوز تناول الملح بكمية تزيد عن خمسة غرامات يومياً، وفقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية. وحذرت من أن الملح يخبت في العديد من الوجبات الجاهزة والنشائق والجبن ومعلبات الخضروات، وأنه ينبغي مراعاة اختيار الأصناف قليلة الملح منها.

السمنة تعجل شيخوخة الدماغ عشرة أعوام

حذرت دراسة بريطانية حديثة من أن السمنة قد تعجل بظهور وتطور شيخوخة الدماغ أكثر من المعتاد بنحو عشرة أعوام. وأوضح الباحثون في جامعة كامبريدج أن أدوية البدهاء تفقد بنيتها الأساسية بصورة أسرع، ونشروا نتائج دراستهم في دورية (على الأعصاب). وأضافوا أن البدهاء يفقدون المادة البيضاء بصورة أكبر من المعتاد، وهي مجموعة من الأنسجة التي تربط مناطق الدماغ، ووظيفتها نقل المعلومات بين هذه المناطق وباقي أعضاء الجسم، وتملاً ما يقرب من نصف الجمجمة.

ولرصد تأثير البدهاء على بنية الدماغ تابع فريق البحث 473 شخصاً تتراوح أعمارهم بين عشرين و87 عاماً بمركز كامبريدج للشيخوخة وعلم الأعصاب.

وقسم الباحثون الأشخاص إلى فئتين، الأولى يعاني أفرادها من زيادة الوزن، فيما كان أفراد المجموعة الثانية في أوزانهم الطبيعية. ووجد الباحثون اختلافاً لافتاً للنظر في بنية الدماغ وحجم المادة البيضاء في أدمغة الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن مقارنة بنظرائهم الأقل وزناً، حيث عانى البدهاء من انخفاض ملحوظ في المادة البيضاء مقارنة بالمجموعة الثانية.

ورغم أن المادة البيضاء تنقل بشكل طبيعي مع تقدم السن وجد الباحثون أن البدهاء تعجل بفقدها تلك المادة. ولاحظ فريق البحث أن مقدار المياه البيضاء الموجود في أدمغة البدهاء في سن الخمسين عاماً يقارب الحجم الموجود في أدمغة أصحاب الأوزان الطبيعية في سن الستين عاماً. وقال الباحثون إن هذا يعني أن السمنة قد تعجل بظهور وتطور شيخوخة الدماغ أكثر من المعتاد بنحو عشرة أعوام، وهذا يؤثر على القدرات الإدراكية والعرفية للأشخاص البدهاء.



قرد يشرب علبة عصير في أحد أيام الصيف الحارة في حديقة غيندي للأطفال في تشيناي بالهند (أ ف ب)

قرأت لك

الأناناس

أوضح الموقع الطبي الأمريكي Health ، المختص بفوائد الأغذية والعلاجات الطبيعية، أن الأناناس من الأغذية القوية التي لا غنى عنها للجسم، حيث إنه يحتوي على إنزيم البروميلين وفيتامين C، وكلاهما يعملان على إزالة السموم وفي عملية الشفاء من الجسم. وأشار الخبراء إلى أن الأناناس يقلل الالتهاب لأنه يحتوي على البروميلين، وهو الإنزيم الذي له تأثير مضاد للالتهابات، ويساعد على التخلص من السموم من الجسم عن طريق وقف الالتهاب الذي يصيب كل الأنسجة والأعضاء في الجسم.



ولفتوا إلى أنه يمكن إدخال الأناناس في الروتين اليومي كعلاج لإصابات المفاصل عن طريق الحد من الالتهاب والألم، وأضاف الباحثون، إنه يساعد على فقدان الوزن، حيث إنه يحتوي على الألياف، والتي تعمل على بطء عملية الهضم وتطيل الشعور بالامتلاء.

سؤال وجواب

- من أول من عرف السيرك ؟
-هم الرومان في روما والسيرك كلمة لاتينية تعني الدائرة
- من أول من أطلق كلمة برلمان على المجالس الوطنية ومجالس الأمة ؟
- هم الفرنسيين وأصلها بارل وتعني كلام
- ماهي أول دولة في العالم استخدمت طابع البريد ؟
-هي بريطانيا في عهد الملكة فكتوريا
- من أول من صنع الكعك ؟
-هم القدماء المصريين
- من أول من استعمل الساعة اليدوية ؟
-هم الجنود البريطانيون
- من بنى حدائق بابل المعلقة ؟
- هو الملك الأشوري نبوخذ نصر الثاني

هل تعلم؟

- هل تعلم أن من بين الحيوانات الشدية يعتقد أن الفيل يعيش أطول حياة قد تصل إلى 150 أو 200 سنة، والحصان يعيش أحياناً فوق 50 عاماً. ومن بين الطيور فإن النسور تعيش أيضاً أكثر من 100 سنة. أما بطل الحياة الطويلة فهي السلحفاة، فهناك سلحفاة مشهورة جداً تدعى سلحفاة مويشوس عاشت بكل تأكيد 152 سنة ومنهم من يعيش أكثر من 200 سنة.
- هل تعلم أن الكنغر يعتبر أحد أغرب وأقدم أجناس الحيوانات الموجودة على الأرض اليوم. وهو يتواجد بكثرة في استراليا، ويشتهر بجراجه الموجود على بطنه الذي يحمل فيه صغيره بعد الولادة. يقف الكنغر المكتمل النمو بطول حوالي مترين. ولديه أرجل أمامية قصيرة ذات مخالب صغيرة، ورجلان خلفيتان طويلتان جداً وهما اللتان تمكنان الكنغر من القفز لمسافات طويلة تصل أحياناً إلى 6 أمتار.
- هل تعلم أن الكلب يهز ذنبه عندما يكون سعيداً. وأن التمساح تنزل له دموع ولكن ليس عند الخوف أو الألم، إنما عندما يكون يأكل شيئاً أكبر من اتساع فتحة فمه، وأن القط يقوس ظهره عند الخوف.
- هل تعلم أن هناك ثلاث مجموعات من الحيوانات البرمائية هي الضفادع البحرية والضفادع التي تعيش غالباً على اليابسة ولا ذيل لها. والسمنديرة، والحيوانات الحجرية.
- هناك أكثر من 1040 جنساً من الحيوانات البرمائية، ورغم أنها تعيش على اليابسة فهي تعود إلى الماء لوسم المعاصرة، حيث تضع البيض هناك.

قصة

وردة وعازف المزمار

كثيراً ما مشى ابراهيم عبر شوارع البلدة وهو يمسك مزماراً ويعزف عليه ألحانه الجميلة فيبتسم له الناس ويلتف حوله الأطفال وربما سمعنا بعض تغريد الطيور يصاحبه.. في صباح كان جميلاً رائعاً خرج الأطفال يلعبون ويضحكون ويجرون هنا وهناك حتى داخل الغابة الجميلة كنا نسمع اصواتهم وضحكاتهم وعندما حان موعد الغذاء عاد الجميع الا وردة.. ابن وردة.. من رأى وردة.. تلك الجميلة ابن كتم لم تعرف امها او تسمع اجابة فقد اجاب الجميع بانهم لم يروا وردة منذ الصباح فقد تفرقوا عند الغابة ولم تظهر مرة اخرى.. خرج الجميع كباراً وصغاراً للبحث عن وردة قبل ان يحل الظلام وقد حزن الجميع لغياب تلك الطفلة الرقيقة واخذ الجميع ينادي- عند الغابة وعند النهر وعند سفح الجبل لكن ابن وردة؟. وجاء ابراهيم بمزمارة الجميل القوي ودخل الغابة وسار يمشى واصداقاه وهو يعزف الحانه الجميلة ويقول لو سمعتها وردة ستنادي علي فهي دائما تفعل ذلك.

مر وقت طويل اصاب الجميع القلق فيه قبل ان يسمع ابراهيم صوتاً ضعيفاً يأتيه من بعيد فيسير تجاهه ويعزف ويعزف ويستمع حتى اقترب الصوت اكثر وبالفعل كانت وردة بصوتها الصغير الرقيق لكنه متعب، لقد وقعت في حفرة لاحد الصيادين وبدلاً من ان تصطاد الحفرة حيواناً صغيراً اصطادت وردة.

تعاون الجميع في اخراجها وحملها إلى امها والحمد لله فقد كانت الحفرة ليئه ومليئة بالطين فلم تصب وردة بأذى لكنها اصيبت بالخوف والذعر الذي زال مع سماعها صوت المزمار وقالت عندما سمعت صوت المزمار عاد الي الامل وردت لي روجي.. كم اعشق صوتك حتى ولو كان داخل حفرة من الطين.

