

معرض أبوظبي الدولي للصيد
والفروسية يطلق مزاد الخيول
العربية - سباقات السرعة



براد بيت يخطف الأضواء
في الجولة الترويجية
لفيلمه بباريس



ادعم جهازك الهضمي بهذه
الأطعمة الغنية بالألياف

صفحات من ثورة يوليو في ذاكرة دار الوثائق المصرية

أفرجت دار الكتب والوثائق القومية في مصر، عن مجموعة من الوثائق السادرة بمناسبة حلول الذكرى السبعين لثورة يوليو 1952، التي قادتها مجموعة "الضباط الأحرار" وأجبرت الملك فاروق الأول على التنازل عن عرشه إلى ولي عهده الأمير أحمد فؤاد، بعدما حكم مملكة مصر والسودان لمدة 16 عامًا، لتكتب ثورة يوليو كلمة النهاية لحقبة الحكم الملكي وبتأدية تأسيس الجمهورية.

ومن أبرز تلك الوثائق، قرار مجلس قيادة الثورة بتأليف هيئة الوصاية المؤقتة على العرش، لتتولى سلطة الملك إلى أن تتولاها هيئة الوصاية الدائمة.

وتشكلت الهيئة المؤقتة من الأمير محمد عبد المنعم، والدكتور محمد بهي الدين بركات، والقائم مقام أركان حرب محمد رشاد مهنا.

وفي إحدى تلك الوثائق، نشرت جريدة "لوقائع" الرسمية، مرسومًا بتاريخ 13 يناير 1953، بتأليف لجنة لوضع مشروع دستور للبلاد، "يتفق مع أهداف ثورة يوليو".

وبحسب القرار، تشكلت اللجنة من 50 عضوًا، من أبرزهم عميد الأدب العربي طه حسين، والسياسي مكرم عبيد، والفقيه القانوني عبد الرزاق السنهوري، والمفكر أحمد لطفي السيد، والمؤرخ عبد الرحمن الراعي، وشيخ الصحفيين محمد فكري أباطة، وشيخ الأزهر الأسبق عبد الرحمن التاج.

وفي وثيقة صادرة بتاريخ 27 سبتمبر 1953، قرر مجلس قيادة الثورة مصادرة أموال الملك السابق فاروق، وإنهاء الحراسة على أمواله، وحمل القرار توقيع أعضاء مجلس قيادة الثورة. وفي 15 أبريل 1954، أصدر مجلس قيادة الثورة قرارًا بحل مجلس نقابة الصحفيين، وتفويض وزير الإرشاد القومي بتشكيل لجنة لتحل محله مؤقتًا، وتعديل قانون النقابة "تعدليًا شاملًا".



مفاجأة عكس الاعتقاد الشائع.. الاستيقاظ ليلاً أمر طبيعي تمامًا!

أن الشوكولاتة الداكنة غنية بالمغنيسيوم، وهو المعدن الأساسي الذي يحافظ على انتظام الساعة البيولوجية في الجسم، وبالتالي الحصول على نوم هادئ أثناء الليل.

ويوجد المغنيسيوم في كثير من الأطعمة مثل بعض الخضراوات الورقية والخضراء والمكسرات والحبوب والأسماك والفاصوليا والحبوب الكاملة والأفوكادو والزبادي والموز وكذلك في الفواكه المجففة.

والمغنيسيوم يعد من العناصر شديدة الأهمية لوظائف وأنسجة الجسم، حيث يقوي النظام المناعي للجسم، كما أثبت العلماء أنه يقي الجسم من بعض أنواع السرطانات، ويخفض مخاطر الإصابة بالآزمات القلبية.

وتطرح نتائج الدراسة وجهات نظر جديدة حول استخدام النوردينالين في مضادات الاكتئاب. توضح كيريبي أن بعض أشكال مضادات الاكتئاب تزيد من مستوى النوردينالين في الجسم، مما يزيد من خطر عدم الحصول على مراحل نوم جيدة، ومن ثم تسلب نتائج الدراسة الضوئية على النوم.

بعض مضادات الاكتئاب على النوم والذاكرة، ودعت إلى أنه "يجب السعي لتطوير عقاقير لا تؤثر على موجات النوردينالين أثناء النوم في المستقبل".

وعلى الرغم من وجود مكمالات المغنيسيوم في شكل حبوب، فإن الخبراء ينصحون بأهمية الحصول عليه من الوجبات اليومية، حيث إن له تأثيرًا هامًا في عملية التمثيل الغذائي وتحول الغذاء إلى طاقة.

أفاز النوم يرى بروفيسور مايكين نديرغارد، الباحث الرئيسي في الدراسة، أن الاكتشاف الجديد جزء مهم من اللغز لفهم ما يحدث في الدماغ عندما تنام الثدييات، مشيرًا إلى أن تم التوصل إلى "جوهر جزء النوم الذي يجعلنا نستيقظ مرتاحين والذي يمكننا من تذكر ما علمناه في اليوم السابق. لقد وجدنا أن الجزء المنعش من النوم تحركه موجات من النوردينالين".

يضيف بروفيسور نديرغارد أن "الاستيقاظ القصير جدًا يتم إنشاؤه بواسطة موجات من النورابينفرين، والتي تعتبر أيضًا مهمة جدًا للذاكرة. إذ يمكنك القول إن الاستيقاظ القصير يعيد ضبط الدماغ بحيث يكون جاهزًا لتخزين الذاكرة عندما تفوض مرة أخرى في النوم".

وقام الباحثون بإدخال ألياف بصرية مجهزة مصنوعة من الزجاج و"مستقبلات ضوئية" تم تعديلها جينيًا في أدمغة فئران الاختبار، ثم تم توصيل الألياف الضوئية بكابلات، من بينها مصدر ضوء LED.

بعد ذلك، قام الباحثون بقياس مستويات النوردينالين أثناء نوم الحيوانات وفارنوها بالنشاط الكهربائي في أدمغتهم لرصد المستويات العالية من النوردينالين.

ثم أجرى الباحثون اختبارات الذاكرة باستخدام المعدات المزروعة لزيادة سعة موجات النوردينالين، وتحسين ذاكرة

نوردينالين إن النوردينالين هو هرمون التوتر وهو عبارة عن مادة ناقل ترتبط ببرد فعل الجسم على القتال أو الطيران. كما يرتبط نوردينالين بالأدرينالين، ويمكن أن تزداد مستوياته أثناء الإجهاد، ولكنه يساعد أيضًا في الحفاظ على التركيز.

وتقول الباحثة الأستاذة المساعدة سيليا كيريبي من مركز الناحية العصبية الانتقالي إن الشخص يمكن أن يعتقد أن النوم هو أنه يكون في حالة ثابتة، ثم يستيقظ. لكن النوم أكثر بكثير مما تراه العين. لقد تبين أن النوردينالين يجعل الإنسان يستيقظ أكثر من 100 مرة في الليلة، إنها عملية طبيعية تمامًا أثناء النوم".

استيقاظ الدماغ تقنيًا وعلى الرغم من أن النوردينالين يتسبب تقنيًا في استيقاظ الدماغ أكثر من 100 مرة في الليلة، إلا أن الإنسان لا يشعر في الأمر على أنه استيقاظ. يقول مي أندرسن، الباحث المشارك في الدراسة، إنه "من الناحية العصبية، يستيقظ الشخص بالفعل، لأن نشاط دماغه خلال هذه اللحظات القصيرة للغاية هو نفسه عندما يكون مستيقظًا. لكن تكون هذه اللحظات قصيرة جدًا لدرجة أن التام لا يلاحظها".

وعلى الرغم من أن الباحثين أجروا تجاربهم على الفئران، فمن المحتمل أن تُترجم نتائجهم إلى البشر، لأنهم ركزوا على الآليات البيولوجية الأساسية - أي الآليات المشتركة بين جميع الثدييات.

بدء عرض مسلسل بيت التين في 21 أغسطس

كشفت صناع مسلسل "هاوس أوف ذا دراغون" "بيت التين" للجمهور في مؤتمر كوميك كون لثقافة البوب يوم السبت أن العمل الذي تسبق أحداثه أحداث مسلسل (جيم أوف ثرونز) "صراع العروش" من إنتاج (إتش. بي.أو) سيستعرض أصول أسرة تارجارين بداية من فترة ازدهارها. ومن المقرر أن يبدأ عرض "بيت التين" يوم 21 أغسطس أب وتدور أحداثه قبل 200 عام من أحداث "صراع العروش" وهو مسلسل خيالي من القرون الوسطى تحول إلى ظاهرة من خلال ثمانية أجزاء عرضت حتى نهاية عام 2019.

وقال المنتج التنفيذي ريان كوندلين إن المسلسل الجديد المكون من عشر حلقات يعرض قصة "حرب أجيال" بين أسرة تارجارين. وأضاف "تبدأ الأحداث وقت ذروة مجد الأسرة وأوج قوتها وراثتها ونفوذها. وكان لديها (في هذه الفترة) أكبر عدد من التنازلات ستحوزه على الإطلاق... وكان ذلك قبل اضمحلالها مباشرة".

يلعب بادي كونسيددين دور الملك فيسيريوس تارجارين، الذي وصفه الممثل بأنه "رجل حسن الطبع عطوف يحاول إدامة السلام داخل المملكة". أما مات سميث، نجم مسلسل الخيال العلمي (دكتور هو) فيلعب دور الأمير ديمون تارجارين، الأخ الأصغر للملك، وقال سميث إن الأخوين لديهما "علاقة معقدة للغاية". وتقوم إيمي دارسي بدور الأميرة راينيرا تارجارين، خليفة والدها المختارة.



الأطعمة الاتهابية تزيد الاكتئاب

وجدت دراسة حديثة صلة بين الاكتئاب وبين النظام الغذائي الغني بأطعمة تزيد الالتهاب والضعف وتعرف بأنها من مثيرات الالتهاب. وتحتوي هذه الأطعمة عادة على دهون غير صحية مثل الزيوت المهدرجة والكربوهيدرات المكررة والسكريات.

ونشرت الدراسة في "أمريكان جورنال أوف كلينيكال نيوتريشن"، وشارك فيها 1701 شخصاً تمت متابعة الارتباط بين نظامهم الغذائي وأعراض الاكتئاب لمدة 11 عاماً ضمن دراسة موسعة عن صحة القلب.

وأظهرت النتائج أن أعراض الاكتئاب قد تؤدي إلى تفاقم الإصابة بالضعف استجابة لاستهلاك نظام غذائي التهابي.

وقالت النتائج: "إن استهلاك أطعمة غنية بالألياف ومضادات الأكسدة من شأنه أن يقلل الالتهابات، ويمنع تطوّر هذه الاستجابة". وتوجد مضادات الأكسدة في الفواكه والخضراوات الملونة، مثل التوت بألوانه، والأفوكادو، والرمان، والشمام، والملفوف (الكرنب)، والأرضي شوكي (الخرشوف)، والجزر، والفربيون، والخوخ، والريحان، والبرتقال، والقرنفل، والبروكلي، والكرم.

الصين تطلق الوحدة الثانية لإكمال محطات الفضائية

أطلقت الصين ثاني وحداتها الثلاث اللازمة لإكمال محطاتها الفضائية قيد الإنشاء إلى الفضاء وفق مشاهد بثها التلفزيون الرسمي "سي سي تي في". وأرسلت الوحدة التي أطلق عليها "ويتيان" والبالغ وزنها 20 طناً وغير المأهولة، بصاروخ "لونج مارتش 5 بي" عند الساعة 14:22 (06:22 ت ع) من مركز الإطلاق وينشانغ في جزيرة هايتان المدارية (جنوب). وستلتحم هذه الوحدة المختبرية البالغ طولها 18 متراً وقطرها 4.2 أمتار في تيانهي، بأول وحدة في المحطة قيد الإنشاء والموجودة في المدار منذ نيسان-أبريل 2021. وتمثل العملية تحدياً للطاقم لأنها تتطلب العديد من التلاعبات عالية الدقة، بعضها باستخدام ذراع آلية. وتحتوي هذه الوحدة الجديدة التي تشمل ثلاث مناطق للنوم ومرابض ومطبخا، رفوها للتجارب العلمية. وستعمل "ويتيان" أيضا منصة احتياطية للتحكم في المحطة الفضائية في حال حدوث عطل.



برئاسة المستشار أحمد سودين وممثلين عن وزارة تنمية المجتمع

الإمارات لرعاية وبر الوالدين تعقد جمعيتها العمومية في العين

واقترحات الأعضاء. إضافة إلى استعراض مذكرات التفاهم التي أقيمت مع عدة جهات في سبيل التعاون وتبادل الخبرات. وفي الختام تم تكريم مديرة مكتب دبي في الجمعية نسرين بن درويش على جهودها في إنجاح مبادرة "فرحة العيد" التي قدمتها الجمعية خلال شهر رمضان وعيد الأضحى المبارك.

وتقديم المساعدات التي تتعلق بكبار المواطنين والأسر المتعففة. مثنياً على الدور الكبير لأعضاء مجلس الإدارة وكافة الأعضاء وجهودهم المتواصلة في تحقيق الأهداف المرجوة في خدمة المجتمع. وناقشت الجمعية العمومية في اجتماعها التقريبي الإداري والمالي والخطة السنوية، والتصديق على محضر الاجتماع السابق وعرض الميزانية الجديدة،

ومشاركة أعضاء مجلس الإدارة وأعضاء الجمعية العمومية. واستعرض المستشار أحمد سالم سودين رئيس مجلس الإدارة في كلمته مسيرة الجمعية خلال أربع سنوات من التأسيس، مشيداً بالفعاليات والمبادرات التي أطلقتها الجمعية من خلال فروعها بهدف تعزيز روح التكافل الإنساني والاجتماعي والخيري،

•• العين-الفجر

عقدت جمعية الإمارات لرعاية وبر الوالدين اجتماع الجمعية العمومية الخامس في مدينة العين، بحضور عمر المنصوري من دائرة تنمية المجتمع وطاقمة المنصوري ممثلة إدارة الجمعيات ذات النفع العام في وزارة تنمية المجتمع،



شرطة أبوظبي تكرم 132 متطوعاً من كلنا شرطة

•• أبوظبي-الفجر

كرمت شرطة أبوظبي 132 عضواً متميزاً من منتسبي مبادرة كلنا شرطة لجهودهم المتميزة والمشرقة في أداء الواجبات بمهارات وكفاءات عالية ليكونوا عوناً وسنداً لرجال الشرطة، للقيام بمسؤولياتهم وواجباتهم وأداء الرسالة الوطنية السامية في تحقيق الأمن والاستقرار وتحسين جودة الحياة. وأشاد العميد أحمد مسعود المزروعى مدير قطاع أمن المجتمع خلال التكريم بدعم القيادة الرشيدة للمبادرة والتي حققت العديد من النجاحات بالتركيز على أحدث الأساليب، و مواكبة مستجدات العمل الشرطي التطويري، والفاهيم المصرية لتكريس المشاركة المجتمعية، وإيجاد بيئة تطوعية محفزة، وتعميق الوعي والثقافة الأمنية بين أفراد المجتمع مؤكداً أن الأمن مسؤولية مشتركة، ومن متطلبات التنمية المستدامة، لافتاً إلى الحرص على مواكبة التغيرات الدولية والتحديات المختلفة، وعرس قيم التعايش السلمي والتسامح في نفوس الأفراد. وأعرب المكرمون عن بالغ تقديرهم لشرطة أبوظبي لدعمهم في أداء مهامهم وواجباتهم، وأشادوا بالتكريم والذي يعكس إيجابياً في تحفيزهم للارتقاء بأهداف المبادرة وتحقيق رسالتها الاستراتيجية بالعمل من أجل مجتمع آمن ومستقر.



معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية يُطلق مزاد الخيول العربية - سباقات السرعة



ورش العمل المُختصة بحضور العروض الحية، وأكد معالي ماجد علي المنصوري رئيس اللجنة العليا المنظمة للمعرض، الأمين العام لنادي صقاري الإمارات، على أهمية الخيول العربية الأصيلة وسباقاتها، والحرص على استمرار وتطوير هذه الرياضة التراثية التي تزخر بها دولة الإمارات، ونجحت في ترسيخ بصمتها العالمية في مجال تطويرها، مُشيراً إلى أن معرض أبوظبي بات فرصة سنوية مُتجددة للاحتفاء بريادة الإمارات في ميدان الفروسية. وللخفخور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، دور كبير ومشهود في تربية واقتناء الخيول العربية الأصيلة، وإطلاق سباقاتها وبطولاتها داخل دولة الإمارات وفي مختلف أنحاء العالم، إذ يُعتبر التنسك والاهتمام بالخيول العربية الأصيلة، أحد أهم ركائز التراث والقيم العربية، فحرص، رحمه الله، على تنظيم هذه السباقات وحضورها وتشجيعها، وهي تبقى اليوم حاضرة بقوة في تاريخ وحاضر ومستقبل مهرجانات الرياضة والتراث.

الدولي للصيد والفروسية "أبوظبي 2022"، خلال الفترة من 26 سبتمبر ولغاية 2 أكتوبر القادمين، بتنظيم من نادي صقاري الإمارات، وبرعاية رسمية من هيئة البيئة- أبوظبي، الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى، مركز أبوظبي الوطني للمعارض حيث يُقام الحدث، وزايع قطاع "أسلحة الصيد" شركة كاراتاكا الدولية، شريك تجربة الزائر شركة بولاريس للمعدات الرياضية المتخصصة، وريادة الفعاليات كل من شركة "سمارت ديزاين" وشركة "الخيمة الملكية"، وشريك السيارات الرسمي "إيه آر بي الإمارات"، ولشريك الداعم غرفة تجارة وصناعة أبوظبي. وتشهد الدورة القادمة من معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، مشاركة إقليمية ودولية واسعة في قطاع الفروسية، حيث الآلاف من عُشاق ركوب الخيل، بانتظار ما تقدمه الشركات والعلامات التجارية من أحدث المنتجات وأجود الملابس والأدوات التي تُساعد في تطوير مهاراتهم وتعليم أبنائهم ممارسة هذه الرياضة الأصيلة، فضلاً عن ترقب المشاركة في



المسجلة في دولة الإمارات، معرض لصور المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه، التسلسل الزمني بالصور لبطولات جمال الخيل العربية، مقالات تراثية نادرة عن الخيل العربية، بالإضافة لشاشة عرض لبطولات

معرض أبوظبي للصيد سنوياً، حيث تُعتبر شريكاً رئيساً وفاعلاً في فعاليات هذا القطاع المهم، وتشمل مشاركتها هذا العام بالتعاون مع نادي صقاري الإمارات تنظيم "مُزاد معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية 2022" للخيول العربية- سباقات السرعة"، حيث سيتم عرض من 20 إلى 30 خيل تقريباً ليجري المزاد عليها من قبل مربي وملاك الخيل العربية والمهتمين باقتناء خيل من نخبة خيول سباقات السرعة (flat race). كما تُنظم جمعية الإمارات للخيول العربية خلال فعاليات المعرض، عدّة محاضرات تثقيفية في منصّة قطاع الفروسية، وذلك حول خدمات التسجيل في الجمعية، نظام التغذية للأفراس، شروط تسجيل الخيل العربية، وخصائص الخيل العربية الصحراوية. ويعرض جناح الجمعية داخل المعرض، التسلسل الزمني لتاريخها ونشأتها، سجل الأناصب الالكتروني الأول في الشرق الأوسط، خدمات الجمعية، متحف مصغر لأبرز مُقتنياتها، إحصائيات لمربي وملاك ومرابط الخيل العربية

•• أبوظبي-الفجر

لعبت الخيول دوراً مهماً عبر تاريخ البشرية في جميع أنحاء العالم، وتعدّ الفروسية إحدى أقدم وأجمل الرياضات التي عرفها الإنسان، وهي قطاع أساسي ومحوري مُنذ تأسيس معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية في العام 2003، بما يُشكل ترجمة لجهود صون الرياضات التراثية والتقاليد العريقة، وتعريف شعوب العالم بأهمية الخيول العربية الأصيلة. وتشهد الدورة القادمة من المعرض "أبوظبي 2022"، مشاركة واسعة من الشركات الإقليمية والدولية المُختصة بصناعة مُستلزمات ركوب الخيل، والمقطورات، صنابير الخيول، حدوات الخيول، السروج، لجام الخيل، مُكَمَلات وأغلاف غذائية، وملابس وأحذية خاصة بركوب الخيل، إضافة لمدارس تعليم مهارات الفروسية، وذلك إضافة لفعاليات مميزة تستقطب عُشاق الخيل من كافة الفئات العمرية. وتُشارك جمعية الإمارات للخيول العربية في



منوعات

الغذاء

23

تعد الأطعمة الغنية بالألياف من أهم العناصر الغذائية لصحة الأمعاء، وذلك لمساعدتها الجهاز الهضمي على العمل بكفاءة أكبر. وجدت الدراسات أن القناة الهضمية الصحية يمكن أن تمنع بعض أنواع السرطان وأمراض المناعة الذاتية أيضا، يعتبر تناول الألياف الغذائية طريقة سهلة لدعم صحة الجهاز الهضمي، يقول أخصائي التغذية سين سفانفيلدت، من تطبيق التغذية Lifesum

إن الألياف تجعلنا نشبع لفترة أطول، مما يساعدنا في الحفاظ على وزن صحي وتقليل مخاطر الإصابة، بمرض السكري من النوع ٢ وأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة.



تساعد في الحفاظ على وزن صحي وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض

ادعم جهازك الهضمي بهذه الأطعمة الغنية بالألياف



كطبق جانبي مع بعض زيت الزيتون وملح البحر في الأعلى. يقول سفانفيلدت يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في نظامنا الغذائي في تعزيز نمو وتطور صحة الأمعاء والميكروبيوم، حيث يمكن أن يعمل الجزء من الألياف التي تتفكك في القولون كوقود (يسمى أيضا البريبايوتكس) للبكتيريا. ويضيف "هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول الموضوعات، حيث لا يزال من غير الواضح ما هو نوع البكتيريا المتأثرة، والمقدار المطلوب لتحقيق الرفاهية المثلى، ولكن ما نعرفه هو أن تناول كمية كبيرة من الألياف، جنبا إلى جنب مع كمية كبيرة أظهر أنه مرتبط بتحسين صحة الجهاز الهضمي وزيادة الرفاهية".

أو الكعك لتعزيز صحة الجهاز الهضمي.

الفاصوليا الخضراء

تحتوي الفاصوليا الخضراء على ألياف غير قابلة للذوبان، حوالي 3.4 جرام لكل 100 جرام لتكون محددة. أضفه إلى أي يخنة أو شوي أو بساطة



هناك نوعان من الألياف "قابلة للذوبان وغير قابلة للذوبان" يقول سفانفيلدت: "المادة القابلة للذوبان تخلق مادة شبيهة بالهلام، مما يبطئ عملية الهضم، لا تذوب الألياف غير القابلة للذوبان في الماء، بينما تذوب الألياف القابلة للذوبان، عادة ما تمر الألياف غير القابلة للذوبان في المعدة دون أن تتكسر، وبدلا من ذلك تحبس الماء وتزيد من كتلة البراز".

التفاح

يحتوي التفاح على ألياف قابلة للذوبان، حوالي 2.9 جرام لكل 125 جرام - مما يجعلها وجبة خفيفة مثالية أثناء التنقل. تأكد دائما من وجود تفاحة في حقيبتك ويمكن أن تخلصك من الجوع المفاجئ.

البرتقال

يحتوي البرتقال على ألياف قابلة للذوبان بمعدل 1.5 جرام لكل 125 جرام، إنها الفاكهة المثالية لتناولها بعد العشاء. يمكن أن يساعد فيتامين C الموجود في البرتقال على امتصاص الحديد النباتي الموجود في الأطعمة مثل الفول والتوفو والعدس.

الجزر

يحتوي جزء 125 جرام من الجزر على حوالي 3 جرام من الألياف القابلة للذوبان، أضف بعض الجزر المبشور إلى أي يخنة وستحصل على الكثير من النكهة والألياف الإضافية.

الشعير المسلوقة

الشعير المسلوقة الألياف القابلة للذوبان، هو المكون المثالي الذي يمكن إضافته إلى السلطات لجعلها أكثر امتلاء، مع حوالي 4.4 جرام من الألياف لكل 175 جرام.

بسيليم

تحتوي هذه البندرة على 7.8 جرام من الألياف القابلة للذوبان لكل 10 جم / 1 ملعقة كبيرة وهي إضافة رائعة لدقيق الشوفان أو عند خبز الخبز لزيادة عدد الألياف.

قرنبيط

يحتوي هذا على ألياف غير قابلة للذوبان، حوالي 2.3 جرام لكل 100 جرام. يُحمص بالكامل في الفرن أو يُضاف إلى الكاري.

دقيق القمح الكامل

مع 8.3 جرام لكل 60 جرام من الألياف غير القابلة للذوبان، استخدم هذا بدلا من الدقيق العادي عند صنع الخبز أو الفطائر



الشوفان

هذه ألياف قابلة للذوبان، وتحتوي تقريبا على 2.6 جرام لكل 35 جرام، مثالي للشوفان طوال الليل كوجبة إفطار سريعة أو دقيق الشوفان أو للخلط السلس واستخدامه بدلا من الدقيق في الفطائر.

البازلاء الخضراء

تحتوي البازلاء الخضراء أيضا على ألياف قابلة للذوبان، وتحتوي على 4.4 جرام لكل 100 جرام.

مسلوقة الفاصوليا البيضاء

تحتوي هذه الألياف القابلة للذوبان على حوالي 18.8 جرام من الألياف لكل 150 جرام، ينصح الخبير بشويها في الفرن مع القليل من مسحوق الجببريكا وملح

خبرة تغذية تكشف الخصائص المفيدة للشوكولاتة الداكنة

أعلنت الدكتورة أنتوني ستارودوبوفا أخصائية التغذية بوزارة الصحة بموسكو، أن الشوكولاتة الداكنة مفيدة للقلب والأوعية الدموية.

وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أنه من الأفضل تناول ١٥-٢٠ غراما من الشوكولاتة الداكنة في النصف الأول من النهار يوميا للحصول على الفائدة المطلوبة للقلب والأوعية الدموية.



أنواع الشوكولاتة الداكنة "وتضيف، تحتوي بذور الكاكاو على مواد مغذية مفيدة ومضادة للأكسدة والالتهابات، حيث تحتوي على مواد شبه قلوية -ثيوبرومي، كافيين، والبوليفينول وعناصر معدنية - الفوسفور والكبريت والبيوتاسيوم والجنيسيوم والكلور والكالسيوم والصوديوم، و النحاس والكوبالت والولبيديوم والزنك والحديد والمنغنيز. ومن الفيتامينات، تحتوي حبوب الكاكاو على بروفيتامين A و PP و B1 و B2.

وتشير، إلى أنه من الأفضل تناول الشوكولاتة في النصف الأول من النهار لأنها تحتوي على سرعات حرارية عالية (500-540 سرعة حرارية في 100 غم)، وهي مفيدة بصورة خاصة للأشخاص الأصحاء. وبالنسبة لمن يعاني من أمراض مزمنة ومشكلات صحية، عليهم استشارة الطبيب بشأن تناول الشوكولاتة.

وتضيف، لا ينصح بإعطاء الشوكولاتة والمواد الغذائية الأخرى المحتوية على مادة الكافيين إلى من هم دون الثالثة من العمر، كما يجب على النساء الحوامل والمرضعات عدم الإفراط بتناول الشوكولاتة.

وتشير، إلى أن أنواع الشوكولاتة الأخرى المحتوية على المرعي والكريم والبسكويت والزبيب تحتوي على نسبة منخفضة من بذور الكاكاو، ولكنها تحتوي على نسبة عالية من السكر. وبالإضافة إلى ذلك، هذه الإضافات تزيد من السرعات الحرارية للشوكولاتة.

وتضيف، لذلك تفضي الشوكولاتة الداكنة والمرة أكثر أنواع الشوكولاتة فائدة للجسم، وتزداد فائدتها أكثر عند إضافة المكسرات لها.

وتقول، "من الصعب العثور على شخص لا يحب الشوكولاتة، خاصة وأن نتائج دراسات عديدة، تشير إلى أن الاستهلاك المعتدل للشوكولاتة الداكنة يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويحسن مستوى ضغط الدم وعملية التمثيل الغذائي للدون، ووظائف الدماغ، وأكثر أصناف الشوكولاتة فائدة هي تلك التي تحتوي على نسبة عالية من حبوب الكاكاو - ما لا يقل عن 70% - ومحتوى سكر منخفض نسبيا - لا يزيد عن 25%، وهو ما يتوافق مع الأنواع المرة وبعض



إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/افلاج العين للمقاولات العامة رخصة رقم: CN 4524485
قد تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/السوق الذكي رخصة رقم: CN 3025916
قد تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مطيخ اللطائف للولائم رخصة رقم: CN 2898648
قد تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/كورة هولك للتجارة العامة رخصة رقم: CN 3716598
قد تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/بي سي كلييس للتجارة رخصة رقم: CN 3700980
قد تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ريف القمر للحداة والنجارة المسلحة رخصة رقم: CN 2015657
قد تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/اي جي تي فود كافتيريا رخصة رقم: CN 2903310
قد تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ان اس للتجارة رخصة رقم: CN 2949018
قد تقدموا الينا بطلب الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة :حسن جاسم الحمادي لادارة العقارات رخصة رقم: CN 1012290
قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة علي حسن جاسم بن عثمان الحمادي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف حسن جاسم عثمان الحمادي
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة :لينك زون لغسيل السيارات رخصة رقم: CN 4551777
قد تقدموا الينا بطلب تعديل مدير
حذف فاضل بن حمد بن حميد بن مسعود البادي
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: ريمب لاين لخدمات شبكات تكنولوجيا المعلومات ذ.م.م
عنوان الشركة: مكتب 2357 و 2358 الطابق 23 مبنى شركة صروح العقارية C10-C11 جزيرة ابوظبي الريم شمس 6
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 2073979
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/الهاملي وشركاه- محاسبون قانونيون، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2022/7/20 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم: 2205028854 تاريخ التعديل: 2022/7/23
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
قطاع الشؤون التجارية

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م
الاسم التجاري: صالون فراشه الوادي للحناء والتجميل-شركة الشخص الواحد ذ.م.م
عنوان الشركة: وسط المدينة حي الحميرة 133 شارع علي بن ابي طالب شقة حميد خليفة المرشد واخرين
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1134058
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/الهاملي وشركاه- محاسبون قانونيون، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2022/7/21 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم: 2205029181 تاريخ التعديل: 2022/7/24
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
قطاع الشؤون التجارية

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة :الصحة العالمية رخصة رقم: CN 3965390
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل اسم تجاري من / الصحة العالمية
GLOBAI HEALTH
إلى / ثقة مكاتب الاستشارات القانونية - شركة الشخص الواحد ذ م م
THIKA LEGAL CONSULTANCY OFFICES - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
تعديل نشاط / إضافة مكاتب الاستشارات القانونية 1910002
تعديل نشاط / حذف تجارة الأدوية والأجهزة والمعدات الطبية 10002
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة :بورتيكو للصيانة العامة ذ.م.م رخصة رقم: CN 2773478
تعديل الشركاء تنازل وبيع / محمد ابراهيم عبدالستار من شريك إلى مالك
تعديل نسب الشركاء / محمد ابراهيم عبدالستار من 49% إلى 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف وليد محمد فيصل مبارك الجابري
تعديل رأس المال / من null إلى 10000
تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل اسم تجاري من / بورتيكو للصيانة العامة ذ.م.م
PORTICO GENERAL MAINTENANCE L.L.C
إلى / بورتيكو للصيانة العامة - شركة الشخص الواحد ذ م م
PORTICO GENERAL MAINTENANCE - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال سبعة أيام من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة :ميلانو لادارة العقارات رخصة رقم: CN 3950956
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة مراد زهدى سليمان عقيل 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف محمود سامي فؤاد مرمش
تعديل وكيل خدمات / حذف عادل عبدالله محمد مهراي البلوشي
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل اسم تجاري من / ميلانو لادارة العقارات
MILANO REAL ESTATE
إلى / ميلانو لادارة العقارات - شركة الشخص الواحد ذ م م
MILANO REAL ESTATE - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة :كوانتم استنك للحلول الذكية ذ.م.م رخصة رقم: CN 3684359
تعديل الشركاء تنازل وبيع / سعيد عباس محمد عباس الفهم من شريك إلى مالك
تعديل نسب الشركاء / سعيد عباس محمد عباس الفهم من 99% إلى 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف محمد علاء الدين مرائب
تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل اسم تجاري من / كوانتم استنك للحلول الذكية ذ.م.م
QUANTUM INSTINCT FOR SMART SOLUTIONS L.L.C
إلى / كوانتم استنك للحلول الذكية - شركة الشخص الواحد ذ م م
QUANTUM INSTINCT FOR SMART SOLUTIONS - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال سبعة أيام من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

إعلان بالنشر لجلسة الخبرة

العدد 13602 بتاريخ 2022/7/25
في الدعوى رقم (2022/265) تجاري جزئي
الخصم المدخل: شركة سكاين جولد سارل
تحيط سيادتكم علما بأنه تم تدب خير حساني بالدعوى القائمة ضدكم من المدعية: شركة الماصل فارما ذات المسؤولية المحدودة، وعليه فأنتم مكلفين بالحضور أو من يمثلكم قانونا بحضور اجتماع الخبرة عن بعد والقرار يوم الأربعاء الموافق 2022/7/27 في تمام الساعة 11.00 صباحا، وذلك بالحضور على المنصة الإلكترونية بواسطة برنامج مايكروسوفت تيمز. لذا نطلب منكم الحضور والاتصال هاتفيا على مكتب الخير المتدب على الرقم (3888996-04) وتقديم المستندات المؤيدة لدفاعكم بالجلسة علما بأنه في حال تخلفكم عن الحضور فإن الخبرة ستباشر اعمالها وفقا للصلاحيات المخولة لها قانونا.
طارق الفيث / الخبير الحسابي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13602 بتاريخ 2022/7/25
مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم 1502/2022/305 استئناف تجاري
المنظورة في: دائرة إدارة الدعوى الاستئنافية العاشره رقم 848
موضوع الدعوى: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم 455/2021 تجاري مصارف جزئي والرسوم والصاريف والالتزام.
مستأنف: بهرام تكتار محمد - عنوانه: بعن عن طريق وكيله القانوني مكتب ولاء جابر آل رحمة وعنوانه محله المختار، الشارقة / الجاز 1 - كورنيش البحيرة، برج البطحاء 1006، هاتف: 0502929444 ويمنته: ولاء جابر ناصر صالح آل رحمة
المطلوب إعلانة: 1 - بيمان بافري لتجارة المواد الغذائية ش ذ م م - صفته: مستأنف ضد قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم 2021/455 تجاري مصارف جزئي. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق 2022/7/28 الساعة 9.00 صباحا بواقع التقاضي عن بعد وعليه يقبض حضوركم ومن يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.
رئيس الشعبة

إعلاناتكم في الفجر

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



منوعات الفكر

26

«الأرشيف والمكتبة الوطنية» يتلقى عدداً كبيراً من الكتب المتنوعة من وزارة الخارجية



وناشد الحميري جميع الجهات والشخصيات الوطنية داخل الإمارات وخارجها إلى إيداع ما لديهم من مجموعات كتب في الأرشيف والمكتبة الوطنية الذي سيكون حريصاً على كافة المجموعات التي يتلقاها وسيضعها في المكان المناسب بمكتبة الإمارات في الوقت الحاضر أو في المكتبة الوطنية مستقبلاً لكي تكون متاحة في متناول القراء والباحثين والمستفيدين من رواد المعرفة.

الجدير بالذكر أن الكتب التي تلقاها الأرشيف والمكتبة الوطنية من وزارة الخارجية والتعاون الدولي قد اتسمت بتنوع موضوعاتها؛ فكان من أهمها: شيوخ الإمارات وأبرز قادتها وفي مقدمتهم الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، والشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم، رحمهما الله.

وفي التاريخ والهوية الوطنية، وفي فنون الأدب والشعر والفقه الإسلامي، وفي الترجمة والاقتصاد، وبعض الموضوعات المهمة ذات العلاقة بدولة الإمارات العربية المتحدة.

مكتبة الإمارات وللمكتبة الوطنية، وزيادة في تنوع ما فيها من مصادر ومراجع لكي تتميز بمقتنياتها، ويبدوها في تلبية احتياجات روادها.

وأضاف: إن الكتب هي الأوعية الأساسية للمعلومات التي تسهم بشكل أساسي في ترسيخ الاقتصاد العربي لبلوغ المستقبل والحفاظ على مسيرة التقدم، وهذا ما تتطلع إليه دولة الإمارات.

وأعرب عن بالغ شكره لسفارات دولة الإمارات التي بادرت إلى حفظ هذه الكتب المتنوعة والثمينة في الأرشيف والمكتبة الوطنية، ولوزارة الخارجية والتعاون الدولي التي أشرفت على تقييم الكتب وفرزها، وقدمتها للأرشيف والمكتبة الوطنية.

وأكد أن هذه الخطوة هي بادرة ثقة مهمة بالأرشيف والمكتبة الوطنية الذي يحرص على أن تكون المكتبة الوطنية مرجعاً وطنياً ومركزاً ثقافياً ومعلوماتياً يحفظ تراث دولة الإمارات العربية المتحدة، ويبرز تطورها العلمي والحضاري على غرار المكتبات العالمية الحاضرة للتراث الإنساني.

•• أبو ظبي-الضجر:

تلقي الأرشيف والمكتبة الوطنية من وزارة الخارجية والتعاون الدولي عدداً كبيراً من الكتب المتنوعة باللغة العربية ولغات أخرى؛ وكانت الوزارة قد حصلت على هذه الكمية الكبيرة من الكتب من سفارات دولة الإمارات العربية المتحدة في الخارج، بعدما أبدت السفارات رغبتها في حفظها لدى الأرشيف والمكتبة الوطنية لكي تكون في متناول الباحثين والأكاديميين وعامة الناس.

وقد تسلّم الأرشيف والمكتبة الوطنية ما يقارب (130) صندوقاً كبيراً، أتاح بعضها في مكتبة الإمارات، وأودع بعضها الآخر في مستودعاته الخاصة بالمكتبة الوطنية المزمع إنشاؤها في المستقبل القريب.

وعن هذه المبادرة قال حمد الحميري مدير إدارة البحوث والخدمات العرفية في الأرشيف والمكتبة الوطنية: إن هذه المجموعات من الكتب تعدّ إثراء



ثقافة الشارقة تطلق النسخة الأولى من ملتقى الشعر العربي في النيجر

سلسلة هذه الملتقيات وبالتنسيق مع الجهات الرسمية في كل من مالي وساحل العاج وجنوب السودان وبينين خلال الفترة المقبلة.

من جانبه قال أمّو علي إبراهيم المسق الثقافي في النيجر إن ملتقى النيجر للشعر العربي مبادرة من صاحب السمو حاكم الشارقة بهدف الحفاظ على اللغة العربية وأدائها في دول غرب إفريقيا / لغة الخلود والإنسانية ولغة الدين والقيم والأخلاق وبعد الاطلاع على المشاركات التي وصلتنا استطاع أن يترشح للمشاركة سبعة شعراء سيحلون في أفق الجمال والإبداع شعراء تغتت حروفهم للمجد وسُغت الأبداع.

وقال أمّو علي إبراهيم رئيس نادي النيجر الأدبي يجمع الملتقى شخصيات أدبية وشعراء مبدعين خلال لحظات تسافر بنا في الإبداع ونادي النيجر الأدبي الثقافي الذي يشارك اليوم دائرة الثقافة بالشارقة في تنظيم هذا الملتقى ناد يسعى لاحتضان تجارب الشباب في الحقل الأدبي والثقافي من خلال الدورات والندوات والملتقيات والأسميات الأدبية والثقافية وسيظل في خدمة هذا المشروع. بدوره أكد د. أغ محمد أغ ممثل لجنة التحكيم أن الملتقى الذي يعد الأول من نوعه هو نشاط أدبي وثقافي واعد نرجو له الدوام والاستمرار في المنطقة مشيراً إلى أن الشعراء المشاركين ثلّة من المبدعين خاصة وتم اختيار نصوصهم بناء على لجنة التحكيم.

وفي ختام الملتقى تم تكريم الشعراء المشاركين وتسلموا شهادات تقديرية احتفاءً بإبداعهم الأدبي الكبير.



عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة بتظليهما بعد غينيا في النيجر يؤكد على مكانة اللغة العربية في هذه الدولة الإفريقية الكبيرة بتاريخها الأمر الذي العويس أن دائرة الثقافة في الشارقة تعمل على استكمال

أطلقت دائرة الثقافة بالشارقة يوم أمس الأول النسخة الأولى من ملتقى الشعر العربي في النيجر بالتعاون مع نادي النيجر الأدبي الثقافي في العاصمة نيامي في إطار مبادرة ملتقيات الشعر العربي في أفريقيا التي تهدف إلى نشر اللغة العربية وتعزيز حضور الشعر العربي.

شارك في الملتقى الذي يقام تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة 7 شعراء، هم: د. علي تاسع، ووكيل الحاج عبد السلام، ود. مهدي الحاج معاذ، وسيدي ولد عمر أمّو الكنتي، وأمّو علي إبراهيم، وشمس الدين ثاني غربيا، وسالم أغ أنار وتنوّعت النصوص في طرحها الشعري اللافت منطلقة من الوزن الشعري العربي إلى مشهديات وصور ومجازات وصفية ودلالات رمزية عالية.

حضر حفل افتتاح الملتقى د. يوسف منكيلا مدير التعليم العربي العالي بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي النيجرية وأمّو علي إبراهيم رئيس نادي النيجر الأدبي الثقافي ود. محمد الخير رئيس جامعة الوفاق الدولية في النيجر وعدد من دبلوماسيين عرب وأكاديميين وشعراء ومثقفين ومهتمين بالشعر العربي كما شهد الملتقى حضور لجنة تحكيم لاختيار النصوص المشاركة في الملتقى ويمثلها د. أغ محمد أغ.

وقال سعادة عبد الله العويس رئيس دائرة الثقافة إن ملتقى النيجر للشعر العربي هو الملتقى الخامس ضمن ملتقيات الشعر العربي في أفريقيا التي وجه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي

إيمان خطاب عن مشاركتها بالملتقى الدولي للكاركاتير:

جسدت شخصية مصر من خلال أم كلثوم



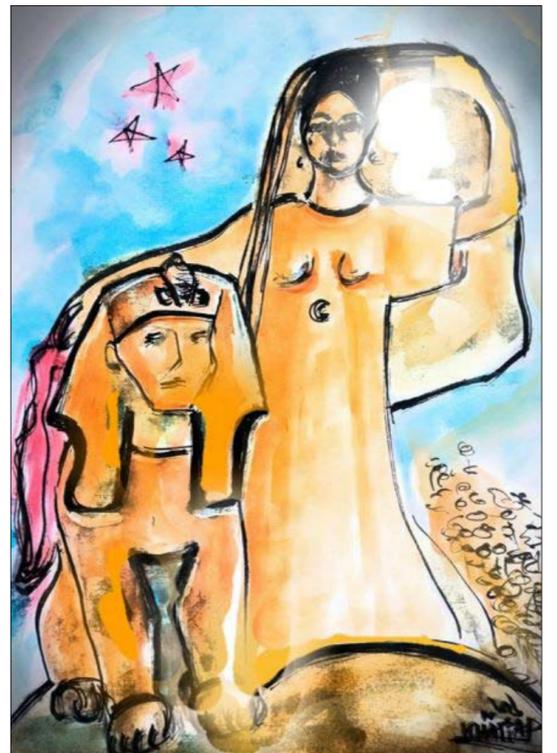
والجهل والتي جسدها المثل العبقري محمود مختار في تمثاله نضفة مصر والنض حوله الشعب أجمع بكل طوائفه كما يلتف جمهور أم كلثوم حولها في كل مكان. ومن ثم، رسمت أم كلثوم وجهاً جسداً وهي واقفة تحتضن أبا الهول بذراعها تجسيدا للحضارة العربية لشخصية مصر.



تشارك إيمان خطاب الفنانة التشكيلية، عضوة الجمعية المصرية للكاركاتير، في ملتقى الكاركاتير الدولي بدورته السابعة، المنعقدة في قصر الفنون من خلال أعمال فنية تتناول شخصية كوكب الشرق أم كلثوم. حول مشاركتها بالملتقى ورويتها الفنية له قالت إيمان خطاب لبوابة الأهرام:، بدأت العرض في الملتقى منذ الدورة الأولى، وخلال كل دورة كان يتم تحديد قيمة أو موضوع محدد يعمل عليه الفنانون، وخلال الدورة الراهنة تم اختيار شخصية أم كلثوم فقامت برسم ثلاث لوحات، إلا أنني عرضت واحدة فقط لإتاحة الفرصة لعرض لوحات الفنانين الآخرين.

وأضافت: فن الكاركاتير يعتمد على الفكرة أولاً ثم تحليل الخطوط والملامح المميزة للشخصية، لكنني بالإضافة إلى دراسة وجه أم كلثوم وتعبيراتها كنت أدرس حركاتها ووقفاتها الشامخة على المسرح وهي تغنى وكأنها تلقى بخطبة مهمة في وقار وهيبه. وتواصل: من تاريخ الشخصية الخاصة بكوكب الشرق، شخصية الفلاحة القادمة من الريف المصري والتي استطاعت بذكائها ولباقها وفطنتها أن تعلم وتثقف نفسها وتترجم على قمة الفن، تجلت لي فكرة أنها تمثل شخصية مصر نفسها في هذه الحقبة من الزمن.

وتتابع: مصر الناهضة المتحدية لكل الصعاب ومنها الاستعمار والفقر



منوعات

الفكر

27



نفى عزمه الاعتزال.. (الفصل الأخير) لم يأت بعد

براد بيت يخطف الأضواء في الجولة الترويجية لفيلمه بباريس

تيري هنري، علاوة على ذلك، كان من بين الحضور أيضًا مخرج Bullet Train والمنتج المشارك ديفيد ليتش وكيلي ماكورميك، وهما متزوجان في الحياة الواقعية، كان طاقم الممثلين يتسعون وهم يقفون بسعادة أمام المصورين مع برج إيفل كخلفية جمالية. انتقلت Joey King إلى صفحتها على استجرام مشاركة بعض الصور ومقاطع الفيديو من جولة الفيلم في باريس، وتظهر جوي وبيراد وأرون ويريان معا في صورة سيلفي رائعة بينما يشير تايلور جونسون إلى قمة برج إيفل.

دور فيلم Bullet Train حول Ladybug المقاتل الذي يقرر التخلي عن الحياة ولكن يتم اختياره من قبل معالجته ماريا بيتل من أجل الحصول على حقيبة في قطار سريع متجه من طوكيو إلى موريوكا، وعلى متن القطار يوجد مجموعة من القتلة الذي بمجرد دخولهم يكتشفون أن أهدافهم كلها مرتبطة ببعضها البعض.

فيلم Bullet Train من إخراج ديفيد ليتش، والفيلم المقتبس عن رواية Maria Beetle تأليف الكاتب الياباني كوتارو إيساكا، وبطولة النجمين براد بيت وساندرا بولوك، ومن المفترض أن تلعب ساندرا دور البطولة أمام براد لأول مرة، وتدور أحداثه داخل القطار السريع في طوكيو، والمتواجد على متنه 5 أشخاص من القتلة والذين تتضارب أهدافهم حول تنفيذ مهماتهم داخل القطار.

أبون ايه تايم إن هوليوود)، لا يبدو أن مشاريع النجم الهوليوودي الخمسيني قد نضبت. وتدور أحداث فيلمه المقبل (بابيلون) من إخراج داميان شازيل (مخرج لا لا لاند)، خلال العصر الذهبي لهوليوود، كما يشكل مناسبة لبراد بيت للتمثيل مجدداً مع مارغوت روبي، بعد تجربة سابقة بكاميرا كوينتن تارانتينو. ويصفتة شريكا في الإنتاج ضمن (بلان بي إنترتاينمنت)، يشهد الممثل بقوة أيضا في المجال السينمائي، وقد نالت ثلاثة من أفلام الشركة جوائز أوسكار، وهي (ذي ديبارتد) و(توفيل بيرز إيه سلايف) و(مونلايت).

وقال بيت (أعشق القدرة على تسليط الضوء على مواهب جديدة والمشاركة في مشاريع لم يكن متاحا العمل فيها سابقا كمثل)، أما (في ما يخصه بالباقي، فلست أعلم.. أنتقل من فيلم إلى آخر، وأقرر الخطوة التالية بناء على آخر عمل قدمته).

بيت يخطف الأضواء
براد بيت يسرق الأضواء أينما ذهب، ففي بداية الجولة الترويجية لفيلمه الجديد Bullet Train في باريس، ارتدى الحائز على جائزة الأوسكار سترة برتقالية مع قميص وردي داكن، وحذاء رياضي أبيض، ونظارة شمسية برتقالية اللون، وانضم إليه فيا لجولة النجوم المشاركين جوي كينج، آرون تايلور جونسون، ويريان

وقد أثارت هذه التصريحات تكهنات بأن الممثل الذي اكتشفه الجمهور في فيلم (تيلما أند لويز) في مطلع التسعينات، يستعد لطى صفحة التمثيل. وأوضح براد بيت (لم يكن ذلك ما قصدته)، بل (ما أردت قوله هو أنني أستعد لبولوج المحطة الأخيرة والفصل الأخير). ويات السؤال المطروح حاليا (كيف أرغب في تمضية هذا الوقت؟)، وفق براد بيت الذي يشدد على أن (الأمر لا يرتبط بأي حال من الأحوال بالاعتزال).

أدلى براد بيت بهذه التصريحات مساء الاثنين في باريس، حيث تواجد لتقديم فيلمه (بولت تراين) الذي يبدأ عرضه في الصالات الأميركية في الخامس من أغسطس.

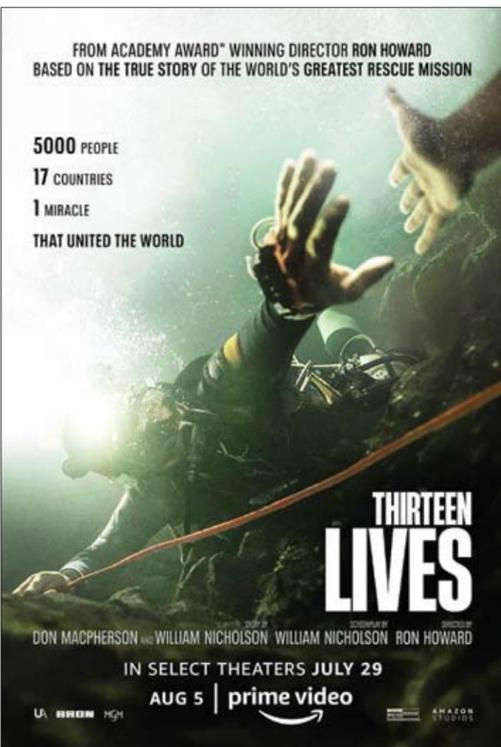
تدور أحداث هذه الكوميديا البوليسية الزاخرة بالواقف الساخرة، داخل قطار يربط مدينتي طوكيو وكيوتو اليابانيتين يحاول فيه سبعة قتلة تصفية بعضهم البعض.

وأكد الممثل الذي صور أعمالا تحت إدارة مخرجين من مدارس متنوعة، بينهم كوينتن تارانتينو وتيرنس مالك وديفيد فينشر وغاي ريتشي والأخوان كوين، أنه يحب (القيام بشئ أنواع الأفلام). وقال (أي شخص في سنّي يكون قد اقترب ما يكفي من الأخطاء، ومن باب المصادفة، راكم ما يكفي من التجربة للتمييز بين الصح والخطأ في ما قام به). بعدما فاز بجائزة أوسكار سنة 2020 عن دوره في (وانس)

في سن الثامنة والخمسين، قرر النجم الهوليوودي براد بيت الاستمتاع بالحياة إلى أقصى حد واختيار أعماله التمثيلية بتأن، لكن ذلك لا يعني البتة أي توجه للاعتزال خلافا لما يروجه البعض، على ما أكد نجم (فايت كلوب) في لقاء مع صحافيين في باريس. ففي مقابلة نشرتها مجلة (غو) نهاية الشهر الفائت، أعرب النجم الأميركي عن شعوره بأنه يعيش (الفصل الأخير) من مسيرته.



(ثيرتين لايفز) .. فيلم سينمائي يحتفي بإنقاذ صبية من كهف في تايلاند



القدم (وايلد بور) ولم تكن لديهم خبرة سابقة في التمثيل. يبدأ عرض الفيلم في دور سينما مختارة في الولايات المتحدة وبريطانيا في 29 من يوليو، على أن يُعرض عالميا على منصة أمازون برايم فيديو بداية من الخامس من أغسطس. حضر ستانتون وفولانثين وأعضاء فريق الإنقاذ الدولي للغوص حفل إطلاق الفيلم وأشادوا بعرض هوارد للأحداث. وقال ستانتون (أعتقد أنه من الجيد أن يعرف الناس ما حدث، إنه ليس فيلما وثائقيا، لكنه واقعي إلى حد بعيد).

تشمل مجتمعا بأكمله ودولة بل والكثير من الدول التي ساهمت في النهاية في تحقيق أمر مذهل). والفيلم من بطولة الأميركي فيجو مورتنسن والأيرلندي كولن فاريل في دور الفوصين البريطانيين ريك ستانتون وجون فولانثين، إلى جانب الممثل الأسترالي جويل إدجرتون الذي يلعب دور هاري هاريس، الذي جُلب للمساعدة عندما أوشكت خيارات إنقاذ الصبية على النفاد. واختير ممثلون تايلنديون وغير محترفين في أدوار داعمة، بالإضافة إلى العديد من الصبية الصغار الذين يقدمون أدوار أعضاء فريق كرة

وبقي الصبية على قيد الحياة لتسعة أيام داخل الكهف الذي غمرته المياه جزئيا قبل أن يصل إليهم غواصان بريطانيان، إلا أن الأمر استغرق ثمانية أيام أخرى لاستخراجهم من ذلك الكهف. ويعيد الفيلم تصوير المحنة التي استمرت 17 يوما، حيث سحب متطوعون ومهندسون وجنود ملايين اللترات من المياه من الكهف وحفروا في الصخور بحثا عن فجوات للوصول إلى الصبية. وقال هوارد لرويترز في حفل إطلاق الفيلم أمس الاثنين (ما تحقق هو أمر مذهل. لا يتعلق الأمر فقط بالفواصين الأبطال. كانت بالفعل منظومة

بعد مرور أربعة أعوام على الإنقاذ المثير لمجموعة تتألف من 12 صبيا ومديريهم لكرة القدم من كهف في تايلاند، وجدت قصتهم طريقا إلى الشاشة الفضية عبر فيلم (ثيرتين لايفز) أو (ثلاثة عشر روحا) للمخرج الحائز على جائزة الأوسكار رون هاوارد. وكان الصبية، الذين كانت تتراوح أعمارهم بين 11 و16 عاما، ومديريهم ذو 25 عاما حينها يستكشفون أحد الكهوف في منطقة شيانج راي شمالي تايلاند في يونيو عام 2018 عندما غمرت مياه الأمطار الموسمية الأنفاق وحاصرتهم تحت الأرض.



الفكر

خبيرة تغذية تكشف الخصائص المفيدة للقرفة

أعلنت الدكتورة يلينا تيخوميروفا، خبيرة التغذية الروسية، أن للقرفة فوائد عديدة، فهي تقلل من شيخوخة الخلايا وتحمي الجسم من تكون الجلطات. وتقول في مقابلة مع صحيفة "إفيسيتيا"، "القرفة هي لحاء شجرة دائمة الخضرة تنتمي إلى الفصيلة الغارية. وتستخدم القرفة منذ زمن بعيد في صناعة العطور والمجنتات. وتكمن فائدة القرفة الرئيسية في احتوائها على مركبات الفلافونويد التي لها خصائص مضادة للالتهابات".

ووفقا للخبيرة، تعزز القرفة تركيب أكسيد النترريك في الأنسجة، لذلك تحمي أنسجة الجسم من أكسدة الجذور الحرة. وبالإضافة إلى ذلك، تؤثر القرفة إيجابيا في الأوعية الدموية، وتحسن سيولة الدم، وتحمي من نشوء الجلطات، وتقلل من شيخوخة جميع الخلايا.

وتقول، "هذه الخصائص تعمل عندما تكون القرفة ضمن النظام الغذائي. وعند استخدامها بصورة صحيحة نحصل منها على فوائد. ولكن عند تناول قطائر بالقرفة بكميات كبيرة بغض النظر عن كمية القرفة فيها، فسوف نحصل على زيادة في الوزن".



الأطباء يكشفون خمس نصائح عديمة الفائدة للصحة

كشف خبراء موقع ETNT خمس نصائح طبية عديمة الفائدة لصحة الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاما. ويشير الأطباء إلى أن الوقاية ليست كافية للحفاظ على الصحة، بل والتشخيص المبكر للمرض أيضا. وهذا يشمل بصورة خاصة كبار السن. ولكن هناك نصائح شائعة، يجب تجاهلها.

- تناول الأسبيرين يوميا-

إن تناول الأسبيرين خلال فترة طويلة لمنع حدوث مشكلات في القلب، لم يعد طريقة حيوية. لذلك تحذر وزارة الصحة الأمريكية من أن هذه الطريقة الوقائية، يجب أن تكون تحت إشراف طبيب مختص. لأنها لم تعد ضمن قائمة التوصيات الطبية المعيارية.

- التخلي عن تناول الكربوهيدرات-

الكربوهيدرات مختلفة، ومنها مفيدة وضرورية لمن تجاوز الخمسين من العمر، مثل النخالة والشوفان والبالزلاء والحنطة السوداء والعدس والفاصوليا والتفاح والحضيات والثمار والشعير والأرز البني. ووفقا للأطباء، هذه المواد تساعد على حصول الجسم على "الوقود" للنشاط البدني. لذلك تتصح خبيرة التغذية إدوينا كلارك بالتخلي فقط عن تناول الكربوهيدرات السريعة والأطعمة الضارة.

- القبولة -

تؤكد الدكتورة سوزان بيرتشي، على أن 40 بالمئة من كبار السن يعانون من مشكلات نوم مزمنة، لا تشخص في أحيان كثيرة. وتضيف، النوم أثناء النهار، قد يمنع النوم الليلي. لذلك إذا كان الشخص يعاني من النعاس في النهار مع أنه ينام ليلا نوما عميقا، فعليه مراجعة أخصائي، لأنه قد يكون هناك خلل في عمل أعضاء الجسم.

- المكملات الغذائية والفيتامينات-

إذا كان النظام الغذائي للشخص صحيحا وصحيا، فلن يحتاج إلى المكملات الغذائية. ويقول الدكتور بيتر كوهين من كلية الطب بجامعة هارفارد، يمكن أن تعوض المكملات بعض النقص. لذلك فإن النظام الغذائي المحتوي على كمية جيدة من الفواكه والخضروات، يضمن حصول الجسم على الفيتامينات والعناصر المعدنية اللازمة.

- تجنب الدهون

يشير الخبراء، إلى أن الدهون الصحية تساعد على الوقاية من أمراض القلب والجلطة الدماغية. بالطبع تحتوي الدهون غير المشبعة على كمية أكبر من السعرات الحرارية. ولكنها ضرورية للقلب والأوعية الدموية. لذلك يمكن مثلا إضافة الأفوكادو وزيت الزيتون والمكسرات، إلى النظام الغذائي، من دون قلق بشأن الصحة.



يستمتع الناس بركوب القوارب في الطقس الحار على نهر كام في كامبريدج، بريطانيا. رويترز

قرأت لك

الخضراوات الورقية



أفادت دراسة جديدة أن استهلاك كميات كبيرة من الخضراوات الورقية في تقليل تراكم الدهون على الكبد. وكشفت الدراسة

التي أجراها (معهد كارولنسكا) في السويد أن تناول كميات وفيرة من النيترات غير العضوية، والتي تتواجد بشكل طبيعي في العديد من الخضراوات خاصة الورقية، تعمل على تقليل تراكم الدهون في الكبد. وقال الدكتور (ماتياس كارشتروم)، الأستاذ في (معهد كارولنسكا)، (عندما أدرجنا عنصر النيترات في الأنظمة الغذائية للفئران التي تم تغذيتها بنظام غذائي عالي الدهون والسكريات، لاحظنا تراكم نسب أقل من الدهون على الكبد، وتم تأكيد نتائجنا باستخدام اثنين من دراسات ثقافية الخلايا المختلفة في خلايا الكبد البشرية. وأوضح (كارشتروم) أنه بغض النظر عن انخفاض الخطر التنكسي الدهني في الكبد، لاحظنا أيضا انخفاضاً في ضغط الدم وتحسين في توازن الإنسولين والجلوكوز بين الفئران المصابة بمرض السكر. وتابع (نعتقد أن هذه الأمراض مرتبطة بآليات مشابهة، حيث يسبب الإجهاد التأكسدي في إشارات مؤكدة لأكسد النيتريك، ما يؤثر تأثيراً ضاراً على وظائف القلب.

سؤال وجواب

• الى من كانت تؤول جزر الفوكلاند ؟

جزر الفوكلاند كانت تؤول لاسبانيا ثم تنازلت عنها إلى بريطانيا في 1-1-1771

• من هو صانع تلسكوب الانكسار ومؤسس العلم التجريبي؟

- هو العالم الايطالي جاليليو صانع تلسكوب الانكسار ومؤسس العلم التجريبي الحديث وايضا مخترع الميزان المائي والعديد من الاكتشافات والدراسات منها دراسة لأوجه كوكب الزهرة والبقع الشمسية واكتشافه اربعة اقمار للمشتري واظهاره ان سطح القمر جبلي .

• في أي دولة اشتهر سكانها بزراعة قصب السكر.

- في الهند.

• كم قدم للنملة؟

- 6 اقدم.

• ما هي وحدة قياس الصوت؟

- هي الديسبل

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرجال الذين تحطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرّضا للقرحة من غيرهم
- أن النجم المسمى (سيبرابيلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة.
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي الى تكون الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكولسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي الى اصابتها بالسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أعماده . أما وزنه المتوسط فهو ٢٣٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل الى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٠ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لفقير الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يُسَمّن بالمكسرات فيصبح ماوى للشحوم وبالتالي يتشَمّع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشَمّع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.

قصة العلب شجاع

خرجت نورا للترفة مع كلبها الجميل وكان اسمه شجاع انها تحبه كثيرا فقد ربه منذ ان كان صغيرا ومنذ ذلك الحين لم يتركها ابدا ..وعند منطقة خضراء جميلة ووسط الحشائش اليبانة احدث تجري هنا وهناك ترمي كرتها ويلتقطها كلبها الشجاع وفجأة صرخت نورا لقد سقطت بين الحشائش ..لا بل سقطت في حفرة حفرها احد الصيادين وغطاها باوراق الاشجار الكبيرة ولم تلحظها نورا فسقطت فيها ..انها حفرة عميقة لن تستطيع ان تخرج منها وحدها فأخذت تصرخ وجاء شجاع لينظر اليها بحزن واخذ يلف ويدور حول نفسه ويكاد عقله ان يجن ..يا للمسكينة ماذا سيفعل لها ..هي تبكي وتنادي وهو ينبج ولا يجد احدا للمساعدة ..وعندما هم بالانصراف لطلب المساعدة صرخت فهي تخاف ان تبقى لوحدها فلو جاء حيوان جانع وسقط هنا ماذا ستفعل ..وكانه عرف ما اردت فوقف بجانب الحفرة ينبج من وقت لآخر وكأنه ينادي على احد .. أما هي فجلست داخل الحفرة تنتظر من يأتي لانقاذها كلما تأخر الوقت سيخرج والدها للبحث عنها هكذا حدثت نفسها اما شجاع فقد جلس بجوار الحفرة ينبج بصوت عال وكأنه يحذر احدا من الاقتراب ولكن البرد هو من اقترب برد قاس ..خاف على نورا فغطى الحفرة بورق الشجر الكبيرة حتى لا يتسرب البرد اليها لكنه تسرب اليه نعم كان جسدها ينتفض من الهواء البارد لكنه لم يترك الحفرة واخذ صوته يتبع لكنه لم يكف عن النباح كل فترة حتى احس بغريزته بأصوات تأتي من بعيد يحملها هواء الليل انها اصوات الرجال ..انه صوت والد نورا ومعه الاصدقاء فاستجمع شجاع قوته الباقية واخذ ينبج فسمعوا صوته ومن وسط الحشائش اخذ يقفز ليراه الجميع انه شجاع انه شجاع ..اتى الاب واستطاع واصداقاه انقاذ ابنته وعندما خرجت من الحفرة سقط شجاع على الارض منهكا حمل الأب نورا وحمل الاصدقاء شجاع ذهبوا الجميع إلى البيت استعادت نورا صحتها بعد يومين لكن شجاع تطلب الأمر منه أسبوعا كاملا حتى تعود صحته ويتخلص مما اصابه من البرد .

