

مجلس جامعة الإمارات يعقد اجتماعه الأول برئاسة زكي نسيبة



أشرف عبد الباقي وإياد نصار ورزق.. مشاهد خطف القلوب



5 علامات تدل على أنك مرهق ولست متعباً فقط

ص 23

## مواد غذائية تسبب ظهور حب الشباب

كشفت الدكتورة مارينا شيبستوفا، خبيرة التجميل الروسية، المواد الغذائية التي يجب استبعادها من النظام الغذائي للتخلص من الالتهابات الجلدية. وتقول الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، يجب الامتناع عن تناول الأطعمة التي تسبب التخمر، مثل الخبز والمعجنات والخبز والسمبانيات، وجميع الأطعمة المحتوية على السكر وكذلك الحلويات. ويمكن تناول الخبز الذي تستخدم في صناعته الخميرة الطبيعية، بدلا من الخبز الذي تستخدم في صنعه الخميرة المحية للحرارة. وتشير الخبيرة، إلى أنه يجب الامتناع عن تناول الفواكه في النصف الثاني من النهار، لأن البكتيريا المسببة للأمراض في الأمعاء تكون أكثر نشاطا في فترة المساء وتتفاعل مع السكر أكثر. ولكن هذا لا يعني الامتناع عن تناول الفواكه تماما. حيث يمكن تناول قنطرة واحدة أو برتقالة، أو عقود عنب صغير. وتقول، "يؤثر ازدياد البكتيريا المرضية في الأمعاء وهذا يحصل بصورة دورية، في نفاذاتها، ما يسبب وصول السموم بسرعة إلى الدم، وهذا يؤدي ليس فقط إلى الالتهابات، بل وإلى الأمراض الجلدية والحساسية والاكزيما".

## مجموعة للأزياء تتبع مغزونها العامل بثلاث سعر الجملة

تعرض مجموعة "إل إم إتش" الفرنسية العملاقة للعاملين في قطاع الأزياء بدءاً من أسس الأول الاثنى عشر أقمشتها وجلودها الفاخرة بأسعار مخفضة عبر منصة رقمية "تونا سورس"، وهي متاحة لجميع مصممي الأزياء وحتى للدور المناهضة. وتعرض المنصة شراء قصاصات من القماش أو الجلد مختارة عن خبراء في الموضة ومصنفة على أنها "مخزون جامل" تملكها دور تابعة لمجموعة "إل إم إتش" بثلاث سعر الجملة، وفقاً للمجموعة. ويتوافر حالياً على المنصة 100 ألف متر من 500 نوع مختلف من الأقمشة و1000 متر من الجلد. وتنتج "تونا سورس" للمتخصصين في قطاع الأزياء شراء لثلاث من الأقمشة وفقاً للكمية المتاحة ويؤمن قطعاً أو أخذ عينات، كما أوضحت المجموعة التي أشارت إلى أنه نظراً لوجود المخزون في فرنسا، فإن المنصة تقوم بالتوصيل حالياً في أوروبا فقط.

## إنجاز كبير.. تطوير طريقة لتعزيز مسكنات الألم

ابتكبت الولايات المتحدة وخارجها بأزمة المواد الأفيونية لسنوات، لكن الباحثين في جامعة ميشيغان يعتقدون أن مفتاح قلب المد قد يكمن في أجسادنا، من خلال تعزيز قوتنا في تسكين الألم. ويعتبر الفنتانيل والأوكسيكودون والمورفين سلاحاً قوياً ذا حدين عندما يتعلق الأمر بتقليل معاناة المرضى؛ من ناحية، فإنها توفر تسكيناً قوياً وفعالاً للألم، ولكن من ناحية أخرى، يمكنها بشكل متزايد شق طريق إلى الموت المؤلم عن طريق الإدمان. وبدلاً من محاولة السير على الجبل المشدود والتعامل مع عملية التوازن الدقيقة المتمثلة في إدارة تخفيف الألم الفعال مع تجنب الآثار الجانبية القوية والمدمرة في كثير من الأحيان، فحص جون تريونر وأندرو ألت وفريقهما في جامعة ميشيغان ومركز البحوث Edward F. Domino، قدرة الجسم الحالية على منع الألم. وتعمل العقاقير الأفيونية على مستقبلات في الدماغ ويمكن أن تغمر نظام المريض غالباً، ما يؤدي إلى حالة شبه منبهتة. وسعى الفريق إلى حل أكثر دقة داخل الجسم وفحص مستقبلات الأفيون-مورفين، التي ترتبط بمسكنات الألم الطبيعية في الجسم، والإندورفين الداخلي والإنكيالين. ويأتي جانب تخفيف الألم من الأدوية الأفيونية التي تعمل مع هذه المستقبلات بتكلفة، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، النعاس وصعوبات التنفس والغثيان والإمساك والتي، على الرغم من كونها مزعجة، لا تمنع الإدمان. ويقول تريونر: "عادة، عندما تشعر بالألم، فإنك تطلق المواد الأفيونية الذاتية، لكنها ليست قوية بما يكفي أو تدوم لفترة طويلة بما فيه الكفاية". وافترض الفريق أن المواد التي تسمى المعدلات الخيفية الإيجابية يمكن نشرها لتعزيز مسكنات الألم الطبيعية في الجسم، وبالتالي تقليل الحاجة إلى تخفيف الألم الأكثر إثارة وانتشاراً الذي توفره المواد الأفيونية.

## فوائد عصير الطماطم في خفض الكوليسترول والوقاية من الأمراض

يتميز عصير الطماطم بغناه بالفيتامينات A، B، B3، B6، وB7، وهو غني بالعديد من المعادن منها الحديد، المغنيسيوم، البوتاسيوم، الكروم، الكولين، الزنك والفسفور.

يعتبر عصير الطماطم أحد المشروبات الصحية الغذائية للجسم، حيث يحتوي على المواد المضادة للأكسدة والألياف الغذائية.

حول فوائد عصير الطماطم تتحدث اختصاصية التغذية ميرنا الفتى: "سيدتي نت" في الموضوع الآتي:

حول هذا الموضوع، -يحتوي عصير الطماطم على النياسين وعنصر البوتاسيوم بالإضافة إلى حمض الفوليك وفيتامين B6، التي تساعد جميعها في الحفاظ على صحة القلب والوقاية من الأمراض التي من الممكن أن تصيبه. كما أن الطماطم تساعد على دعم مستويات الهوموستاتين والليكوپين، والتي تساعد في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية.

**الريجيم وخسارة الوزن** -يساعد عصير الطماطم على حرق الدهون الزائدة بالجسم والتخلص من السيلوليت. -من فوائد عصير الطماطم للريجيم أنه يساعد على الشعور بالشبع بشكل سريع.

-يساعد عصير الطماطم على تسهيل عملية الهضم وتطهير الأمعاء؛ لأنه يحتوي على الألياف.

**للحامل** -عصير الطماطم له دور كبير في تكوين الأسنان والعظام للجنين؛ لأنه يساعد على زيادة امتصاص الحديد بالجسم.

-يساعد عصير الطماطم في تكوين الجنين بشكل سليم؛ لأنه يحتوي على الفولات التي تساعد على الحماية من الإصابة بالتشوهات الخلقية للجنين.

-يحمي المرأة من الإصابة بتسمم الحمل. -يساعد على الحماية من حدوث تلف الخلايا بسبب احتوائه على نسبة عالية من الليبين، الذي يُعتبر من مضادات الأكسدة المهمة.

**تنظيم مستويات السكر** تعمل الألياف الغذائية الموجودة في الطماطم على تقليل امتصاص السكريات من الجهاز الهضمي، مما يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم.

يحتوي عصير الطماطم على أفضل العناصر الطبيعية التي قد ينصح بها، فمحتواه الغني من العناصر الغذائية وقلبه بالسرعات الحرارية جعلته واحداً من أحد أفضل العصائر والشروبات الطبيعية التي تعود على الجسم بالفوائد الصحية.

-يساعد عصير الطماطم على دعم صحة الجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك؛ لأنه يحتوي على الألياف والمطهرات الطبيعية، ما يقي من الالتهابات التي تصيب المعدة، ويحمي من التعرض للإسهال.

-يحمي عصير الطماطم من حموضة المعدة خاصة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المعدة، على عكس ما هو شائع أن الطماطم ليست جيدة للمعدة شرط تناول العصير مع وجبة الطعام.

**يخفض الكوليسترول** يعتبر عصير الطماطم من أفضل أنواع الأغذية التي تساعد على التقليل من نسبة الكوليسترول الضار بالدم؛ لأنه يحتوي على الألياف، كما يحتوي على مركب النياسين الذي يدعم الكوليسترول الجيد.

**للوقاية من السرطان** -يحتوي عصير الطماطم على المواد المضادة للأكسدة والتي تلعب دوراً كبيراً في الوقاية من مرض السرطان، وخاصة سرطان الثدي، البروستات وسرطان المعدة. ويساعد هذا العصير أيضاً على الحماية من مرض السكري وأمراض القلب المختلفة.

-يحتوي عصير الطماطم على مادة مهمة جداً تدعى الليكوپين وهي اليوم مصدر بحث علمي بسبب قدرتها على الوقاية من الإصابة بخطر السرطان وخصوصاً سرطان الثدي، وقد ركزت الكثير من الدراسات الطبية

على هذا الموضوع، -يحتوي عصير الطماطم على أفضل العناصر الطبيعية التي قد ينصح بها، فمحتواه الغني من العناصر الغذائية وقلبه بالسرعات الحرارية جعلته واحداً من أحد أفضل العصائر والشروبات الطبيعية التي تعود على الجسم بالفوائد الصحية.

-يساعد عصير الطماطم على دعم صحة الجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك؛ لأنه يحتوي على الألياف والمطهرات الطبيعية، ما يقي من الالتهابات التي تصيب المعدة، ويحمي من التعرض للإسهال.

-يحمي عصير الطماطم من حموضة المعدة خاصة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المعدة، على عكس ما هو شائع أن الطماطم ليست جيدة للمعدة شرط تناول العصير مع وجبة الطعام.

**يخفض الكوليسترول** يعتبر عصير الطماطم من أفضل أنواع الأغذية التي تساعد على التقليل من نسبة الكوليسترول الضار بالدم؛ لأنه يحتوي على الألياف، كما يحتوي على مركب النياسين الذي يدعم الكوليسترول الجيد.

**للوقاية من السرطان** -يحتوي عصير الطماطم على المواد المضادة للأكسدة والتي تلعب دوراً كبيراً في الوقاية من مرض السرطان، وخاصة سرطان الثدي، البروستات وسرطان المعدة. ويساعد هذا العصير أيضاً على الحماية من مرض السكري وأمراض القلب المختلفة.

-يحتوي عصير الطماطم على مادة مهمة جداً تدعى الليكوپين وهي اليوم مصدر بحث علمي بسبب قدرتها على الوقاية من الإصابة بخطر السرطان وخصوصاً سرطان الثدي، وقد ركزت الكثير من الدراسات الطبية

## الشيب المبكر قد يندر بمشكلة صحية

قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن الشيب المبكر ليس مشكلة جمالية فحسب، بل مشكلة صحية أيضاً. فألى جانب العوامل الوراثية قد يرجع الشيب المبكر إلى الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض الغدة الدرقية والغدد الهرمونية وأمراض المناعة الذاتية. وأضاف المركز الألماني أن الشيب المبكر قد يشير أيضاً إلى نقص فيتامين B12، خاصة لدى الأشخاص النباتيين، نظراً لأن هذا الفيتامين موجود في الأغذية الحيوانية كالبيض. كما قد يرجع الشيب المبكر إلى التوتر النفسي المستمر، حيث أظهرت دراسات علمية حديثة أن التوتر النفسي له تأثير سلبي على الخلايا الجذعية لبصيلات الشعر. لذا ينبغي استشارة الطبيب لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراء الشعر الأبيض. جدير بالذكر أن الشعر يتحول إلى اللون الأبيض بسبب فقدان المادة الصبغية "الميلانين" المسؤولة عن لونه.

## كشف سر طول عمر اليابانيين

أعلن أحد مستخدمي موقع WeChat الصيني، أن اليابانيين يتبعون أربع عادات غذائية تساعدهم على إطالة العمر. ويشير الكاتب، إلى أنه وفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية، تحتل اليابان المرتبة الأولى في العالم من حيث متوسط طول العمر -84.2 عام، مع أن السكان ليسوا من هواة ممارسة الرياضة. ولكن تشير نتائج الدراسات الأخيرة، إلى أن أسباب طول عمر سكان اليابان، وراثية والظروف العيشية والتطور الاجتماعي ومستوى الرعاية الصحية وعوامل أخرى، ومن أهمها التغذية، حيث أن النظام الغذائي في اليابان متنوع وتضم كل وجبة طعام الأسماك واللحوم والخضروات والفواكه والأرز ومواد غذائية أساسية أخرى. ومثل هذا التنوع في الأطباق الغذائية الصغيرة، يجعل التغذية متوازنة وتميز أداب المائدة اليابانية ببطء تناول الطعام، ما يسمح بسرعة هضمه وامتصاصه، وتجنب الإفراط في تناول الطعام. بالإضافة إلى ذلك، مع التقدم بالعمر، تضعف حركة الجهاز الهضمي ووظائف الأعضاء المختلفة. لذلك يؤدي تناول الطعام ببطء إلى تقليل الضغط على أعضاء الجسم. وفقاً للكاتب.

## ماذا يحصل في الجسم عند تناول الزبيب؟

كشفت الدكتورة الروسية تاتيانا بوتشاروفا، اختصاصية الغدد الصماء، مضار وفوائد الزبيب، موضحة المخاطر التي يمكن أن يسببها العنب الجف. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن 100 غرام من الزبيب تحتوي على 300 سعرة حرارية، ولكنه متقابل هذا، يحتوي على نسبة عالية من السكر تصل إلى 59%، لذلك لا ينصح الأشخاص الذين يعانون من السكري أو السمنة بتناوله. وتضيف، ولا ينصح حتى الشخص السليم بتناول أكثر من حفنة من الزبيب في اليوم. وتقول، "بالطبع الزبيب أكثر فائدة من الحلويات الأخرى، لأنه يحتوي على 80% من الفيتامينات الموجودة في العنب الطازج. كما أنه يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم حوالي 850 ملليغرام في 100 غرام، والبوتاسيوم ضروري لعمل القلب والأوعية الدموية والكلية بصورة طبيعية. ويفضل عنصر البوتاسيوم يمكن اعتبار الزبيب مدر خفيف للبول، يساعد على إخراج السموم من الجسم. كما تحتوي 100 غرام من الزبيب على 3 ملليغرامات من عنصر الحديد، وهذا يعادل 20% من حاجة الجسم اليومية لهذا العنصر. لذلك ينصح من يعاني من فقر الدم، ومن يتطلب عمله بذل مجهود كبير بتناول الزبيب يومياً، لأنه مصدر جيد للحصول على الطاقة". وتضيف، يحتوي الزبيب على مجموعة فيتامينات B، التي تعزز الجهاز العصبي، لذلك تناول كمية صغيرة منه مفيد للنساء الحوامل. وتشير الخبيرة إلى أن الزبيب سهل الهضم مقارنة بالعنب الذي يسبب التخمر وانتفاخ البطن.

## الفطر يقلص خطر السرطان

أظهرت دراسة أمريكية جديدة في معهد ولاية بنسلفانيا للسرطان، أن تناول الفطر يومياً يقلل من خطر الإصابة بالسرطان. حلل خبراء أمريكيون 17 دراسة عن السرطان نُشرت بين 1966 و2020 لتحديد الصلة بين استهلاك الفطر والسرطان، ووجد فريق البحث، أن تناول 18 غراماً فقط من الفطر يومياً يقلل خطر الإصابة بالمرض بنسبة 45%. وقال مؤلف الدراسة جون ريتشي، أستاذ علوم الصحة العامة وعلم العقاقير في معهد ولاية بنسلفانيا للسرطان: "تقدم هذه النتائج بشكل عام أدلة مهمة على الآثار الوقائية للفطر ضد السرطان". وأضاف "هناك حاجة لدراسات لتحديد أنواع السرطان التي قد تتأثر بتناول الفطر بشكل أفضل". وحسب الباحثين، فإن الفطر مصدر جيد للبروتين، والفيتامينات، والمعادن، والألياف، إضافة إلى مضادات الأكسدة، مثل الإرغوتينون في الفطر الأبيض، والذي يعتبر مضاداً للأكسدة فريداً من نوعه وواقياً طبيعياً للخلايا. وخلص الفريق في دراسته المنشورة في مجلة "أدفانسيز إن نيوتريشن" إلى أن الارتباط بين استهلاك الفطر المرتفع وانخفاض مخاطر الإصابة بالسرطان، قد يشير إلى دور وقائي مهم للفطر في النظام الغذائي، حسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.



## الحمى والغثيان من أعراض التهاب البنكرياس

قال معهد الجودة والاقتصادية في القطاع الصحي إن التهاب البنكرياس هو التهاب خطير يصيب البنكرياس قد يهدد الحياة، موضحاً أنه يرجع لأسباب عدة أبرزها الحصوات الصفراوية وارتفاع مستويات الدهون الثلاثية في الدم والإفراط في شرب الخمر والتدخين. وأضاف المعهد أن أعراض التهاب البنكرياس تتمثل في آلام مفاجئة وشديدة في الجزء العلوي من البطن تمتد إلى الظهر، إلى جانب الحمى والغثيان والقيء وانتفاخ البطن ومشاكل الدورة الدموية. وشدد المعهد على ضرورة استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض، نظراً لأن التهاب البنكرياس قد يؤدي إلى عواقب وخيمة مثل الإصابة بسوء التغذية وداء السكري والفشل الكلوي وسرطان البنكرياس.



# منوعات الفكر

22

## مجلس جامعة الإمارات يعقد اجتماعه الأول برئاسة زكي نسيبة

اختيار مريم بنت محمد المهيري نائبا لرئيس المجلس، واختيار أعضاء اللجان الدائمة لمجلس جامعة الإمارات

التأكيد على سعي الجامعة في تعزيز دورها الريادي برؤية مستقبلية تتماشى مع متطلبات الثورة الصناعية الرابعة

وتم إقرار مجموعة من القرارات والمبادرات التي تعزز خطة الجامعة في تطوير واستحداث برامج علمية متطورة تتواءم مع احتياجات سوق العمل. إضافة إلى موضوعات أخرى والتي من شأنها أن تسهم في تعزيز مسيرة الريادة والتميز لجامعة الإمارات "جامعة المستقبل"

يذكر أن جامعة الإمارات العربية المتحدة - أول جامعة وطنية شاملة في الإمارات العربية المتحدة، حيث تأسست في عام 1976 بقرار من المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه، وتطمح إلى أن تكون جامعة بحثية شاملة، ويبلغ عدد الطلبة المسجلين في الجامعة حالياً ما يقارب 13.000 طالب إماراتي ودولي، وكونها الجامعة الرائدة في الإمارات العربية المتحدة، فإنها توفر مجموعة متنوعة من برامج الدراسات الجامعية وبرامج الدراسات العليا المعتمدة ذات الجودة العالية، حيث تتوزع هذه البرامج على 9 كليات، هي: الإدارة والاقتصاد، والتربية، والهندسة، والأغذية والزراعة، والعلوم الإنسانية والاجتماعية، وتقنية المعلومات، والقانون، والطب والعلوم الصحية، والعلوم، وكما تفخر الجامعة على احتوائها على نخبة متميزة من أعضاء هيئة التدريس المواطنين والدوليين، وحرص جامعي جديد ومتطور، ومجموعة متكاملة من الخدمات التي توفر الدعم للطلاب.

وتم خلال الاجتماع اختيار معالي: مريم بنت محمد المهيري - وزير دولة للأمن الغذائي نائبا لرئيس المجلس، في حين تم اختيار أعضاء اللجان الدائمة لمجلس جامعة الإمارات، ولجنة التدقيق والمخاطر ولجنة الشؤون الأكاديمية.

وتتضمن لجنة التدقيق والمخاطر بمجلس الجامعة الجديد كلا من أصحاب السعادة طارق بن هندي، سعيد البحري العامري، السيدة أمينة الشمري والسيد هنري ستوفير.

كما تضم لجنة الشؤون الأكاديمية وشؤون الطلبة بمجلس جامعة الإمارات كلاً من سعادة: عبد الله الكرم - رئيساً للجنة والبروفيسور بارون بيتر بيوت والدكتورة الزايريت سيمونز. ومن المقرر أن يتضمن اللورد كايرك ينضم للجنة الأكاديمية العام القادم.

وتتضمن اللجنة الأكاديمية على المستوى الإقليمي والعالمي وفق خطة الاستراتيجية، حيث تم عرض تقرير عن أبرز إنجازات الجامعة للعام الأكاديمي 2020-2021 والتي تناولت: مؤشرات الأداء الأكاديمي، ومؤشرات أداء البحوث، وتصنيف الجامعة كأولى جامعات الدولة على مستوى الجامعات المحلية وتقدمها على مستوى الجامعات الدولي وفق مؤشر التميز العالمي.

مستقبلية تتماشى مع متطلبات الثورة الصناعية الرابعة وما يستلزمه من النظام التعليمي مواكبة هذه الاستراتيجية وتطوير المنظومة التعليمية.

حضر الاجتماع أعضاء المجلس بتشكيلته الجديدة وهم: معالي: مريم بنت محمد المهيري - وزير دولة للأمن الغذائي، وسعادة: سعيد البحري سالم العامري - مدير عام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، وسعادة: طارق عبدالقادر بن هندي - مدير عام مكتب أبوظبي للاستثمار، وسعادة منى غانم المري - المدير العام للمكتب الإعلامي لحكومة دبي، وسعادة الدكتور: عبدالله محمد الكرم - رئيس مجلس المديرين ومدير عام هيئة المعرفة والتنمية البشرية، وسعادة: سعيد راشد اليتيم - وكيل الوزارة المساعد لشؤون الموارد والميزانية بوزارة المالية، وسعادة: فيصل عبدالعزيز البناي - الرئيس التنفيذي والعضو المنتدب في مجموعة التكنولوجيا المتقدمة، وسعادة: طيبة عبدالرحيم الهاشمي: الرئيس التنفيذي لأندوك للغاز الحامض، والأستاذ: اللورد أجياني كيكار - Chairman. UCL Partners and Professor of Surgery. University College London، وسعادة الدكتور: محمد علي الشرياني، والأستاذة: أمينة الشامري العمري، محلل تخطيط رئيسي: مشاركة الموظفين، كمنسلة عن فئة الشباب.

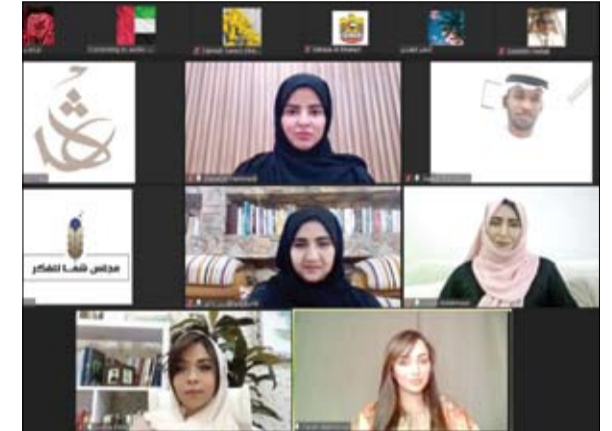
عقد مجلس جامعة الإمارات العربية المتحدة، اجتماعه الأول مساء أمس برئاسة معالي زكي أنور نسيبة - المستشار الثقافى لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة.

وتقدم معاليه في بداية الاجتماع بالشكر والتقدير الى معالي سعيد أحمد غياش - خلال فترة رئاسته للجامعة - على الجهود التي بذلها في تطوير المسيرة الأكاديمية لجامعة الإمارات.

كما تقدم بالشكر لأعضاء المجلس بتشكيلته السابقة، الذين يواصل بعضهم العمل في المجلس الجديد بقوله "إنني ممتن للغاية لهم جميعاً على الإرث الذي تركوه، وبصفتي رئيساً للجامعة ورئيساً للمجلس، فإننا سوف نواصل البناء على هذا الإرث."

وأضاف معاليه في كلمته الترحيبية بأعضاء المجلس الجديد "يشرفني ويسعدني أن التقى بكم اليوم في ظروف استثنائية، لأعبر عن امتناني العميق نيابة عن جامعة الإمارات العربية المتحدة وعن شخصياً لقبولكم الانضمام إلينا في مجلس الجامعة لدعمنا في تحقيق أهداف طموحة وضعناها لتطوير جامعة الإمارات. مؤكداً سعي الجامعة في تعزيز دورها الريادي بصفتها الجامعة الوطنية الأم، وذات رؤية

•• العين - الفجر



برعاية وحضور شما بنت محمد

## تنظيم ندوة «رحلة في عقول إماراتية» بمشاركة مجموعة من العقول المبدعة الإماراتية

•• العين - الفجر

برعاية وحضور الشقيقة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيسة المجلس نظم مجلس شما محمد للفكر والعرفة ندوة بعنوان "أضاءت.. رحلة في عقول إماراتية" التي أدارتها الإعلامية فرح عبد الحميد حيث استضاف المجلس مجموعة من العقول المبدعة الإماراتية للتعرف على أفكارهم وقناعاتهم وطاقاتهم الإبداعية التي ترجموها إلى عمل يساهم في تنمية المجتمع الإماراتي فكريا ومعرفيا واجتماعيا فاستحقوا تكريمهم بوسام الثقافة من جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية.

واستهلّت الندوة بكلمة الشقيقة د. شما التي جاء فيها - سعيدة بوجود مجموعة من العقول الإماراتية اليوم معنا والتي تميزت وقدمت للمجتمع الإماراتي الكثير من العطاء من خلال العمل العام وأقدم لهم بكل التهنئة على تكريمهم المستحق بوسام الثقافة وسعيدة بكم وفخورين بكم

ووصفت المجتمع الإماراتي بأنه قادر على تكوين طاقات رائعة في مجال العمل وذلك لما موروثنا القيمي والإنساني من أثر كبير على تكوين ضميرنا الجمعي المستمد منه الضمير الفردي للإنسان بمعارفه وأخلاقه ومفاهيمه الإنسانية للحياة مع كل العالم وليس فقط بحدود المجتمع الإماراتي

كما أشارت إلى ما يواجه المجتمع من تدفق كبير من العادات والتقاليد والثقافات عبر معاشه أكثر من 200 جنسية على أرض الإمارات في تناغم وتعايش مثالي يقدم نموذجاً راقياً للعالم وأضاف، فواجه تدفقات طبقات التواصل الاجتماعي التي جعلت المجتمعات كلها مفتوحة على ثقافتها وخاصةً لآليات التأثير والتأثر والتغيير.

وأضافت: - إننا في دولة الإمارات -مازال المجتمع متمسك بقوة بالموروث القيمي الإنساني الذي جعل من الإمارات مجتمعاً يتمتع بالأمن الاجتماعي بصورة كبيرة ومتناسق بهويته الوطنية ومثال حقيقي بقيمة التعايش مع مختلف الثقافات وجنسياتهم، موضحة أن التغيير التدريجي يسير ببطء دون تسارع وعلى مدار السنوات تتفاعل بالعديد من التغيرات التي تهتز معها الهوية الوطنية وأن هناك تغيرات طالت المفاهيم المرتبطة بتطور المجتمعات والأجيال وهذا تدركه القيادة الرشيدة الساعية لتحقيق التوازن ما بين الحفاظ على هويتنا الوطنية وبين التطور والحداثة.

كما أكدت على دور مؤسسات العمل المجتمعي في جميعيات النفع العام والمراكز الثقافية والمعرفية في تحقيق دورة التوازن والحفاظ على تماسك الهوية الوطنية والميراث الثقافي والعربي للثقافة الإنسانية التي عبرها يمكن بناء مجتمع إماراتي حديث متطور متمسك بترائثه وثقافته وهويته، وهذا الدور هو دور كبير ويحتاج لكوادر واعية مؤهلة على وجود الطاقات الإبداعية والابتكارية التي تساعد بصورة قوية في بناء الحضارة الإماراتية في الخمسين عام الثانية من عمر الدولة هذا .

ثم عرفت الإعلامية فرح عبد الحميد المتحدثين وطرحت الأسئلة عليهم

وبدأت بسؤال بالأكاديمية هدى الدهماني نائب رئيس "جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية" هل حققت المرأة الإماراتية الاستفادة الحقيقية مما قدمته لها الدولة في العمل السياسي والاجتماعي؟ أم ما زالت تواجهها تحديات لتحقيق دورها الكامل؟

فأجابت أن التحديات مستمرة مع التطوير والبناء وأن القيادة الرشيدة قد أتاحت للمرأة كافة الوسائل لتبني مكانة ثقافية واجتماعية وسياسية جنباً إلى جنب مع الرجل.

أما الكتابة حياة الجمادي الأمين العام للجمعية، ومديرة منصة 2071 للابتكار فقد وجهت لها الإعلامية فرح عبد الحميد استفساراً حول كتابة القصص للأطفال ونظرتها لرصيد التراثي من القصص أو الخرافة؟

فأجابت أننا ما زلنا نحتاج للمزيد من هذا التراث لبناء عقلي نقدي قوي لدى الطفل من خلال النص السردي الذي يقدم له .

كما استفسرت عن التحديات التي تواجه الشباب المتجه للعمل الإعلامي فأجاب الإعلامي سعيد الكيامي المدير المالي في الجمعية الشباب يستطيع تحويل هذه التحديات إلى فرص لتطوير قدراته في المهارات الإعلامية على مختلف الأصعدة.

ويع حديث عن التراث أكدت الباحثة فاطمة بن داغر عضو مجلس إدارة الجمعية أن الإمارات تمتلك تراثاً عظيماً، ولا خوف من الآثار السلبية على ارتباط الأجيال القادمة بالتراث الإماراتي وبالذاكرة الشعبية لمجتمعنا، مع وجود التنوع الثقافي الهائل على أرض الإمارات، ولا ننسى أن تحول شبكات التواصل الاجتماعي لتصبح عنصراً محورياً في حياتنا اليومية له بعض التحديات النفسية وخلال فترة كورونا تبنيت القيادة لهذا وكانت من أسرع الدول في التخفيف من الآثار النفسية والتعايش مع الجائحة .

وقد اختتمت الندوة بالروائية سلمى الحفيتي عضو مجلس إدارة الجمعية ومديرة مقهى الفجيرة الثقافي، والتي وجه لها السؤال التالي : كيف ننظرن للقيمة المضافة لك كتابية ومبدعة والتي يحققها فونك بالجوائز الإبداعية والمجتمعية؟ فأجابت لا شك أن الفوز بالجوائز عامل محفز ودافع للمزيد من الإبداع والتميز.

## زايد العليا وصحة تنفيذ المبادرة على مستوى أبوظبي

### ملصقات عن طريقة استعمال الأدوية لأصحاب الهمم المكفوفين بلغة برايل على علب الأدوية



أصحاب الهمم في مجال اختصاصها، وتحرص على التعاون مع الوزارات والدوائر والمؤسسات لتوفير رعاية صحية ذات جودة عالية لمتجمع دولة الإمارات. وأوضح أنه تم تعميم الفكرة على الصيدليات التابعة لشركة "صحة" والمنشورة في جميع مرفقها في مختلف أنحاء إمارة أبوظبي، من مستشفيات ومراكز صحية، وقدمت "صحة" الدعم لهذه المبادرة والتعريف فيها والتوعية بأهميتها عبر مختلف الوسائل المتاحة، ووزعت الملصقات الخاصة على جميع منشآت شركة "صحة".

وتنوع الحالات المرضية ولأسيما الأكثر شيوعاً، وتم طباعة تلك الوصفات بطريقة "برايل" بعدد مناسب من كل عبارة ليتم على مقترحاتهم لتطوير المبادرة ودعم تطبيقها من خلال مدهم بعدد مناسب من الملصقات لوصفات استخدام الأدوية بلغة برايل

وأكدت سعادة/ ناعمة عبد الرحمن المنصوري، عضو المجلس الوطني، مدير إدارة رعاية المكفوفين بمؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، أهمية تلك المبادرة التي تمكن الكفيف من التعرف بنفسه على الأدوية وطريقة استعمالها دون مساعدة الآخرين، مشيرة إلى أن تلك المبادرة تحد من المشاكل التي يواجهها الكفيف نتيجة وقوع خطأ في تناول جرعات الدواء بسبب عدم تمييز بعض علب الدواء وتشابهها.

وقالت: "إننا في مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم وإدارة رعاية المكفوفين نعمل على تسهيل حياة المستفيدين من خدمات المؤسسة بالعمل على نشر لغة "برايل" في الحياة العامة، وكافة المرافق والمنشآت، مشيرة إلى أن المؤسسة أعدت حصراً بالاستخدامات الشائعة للأدوية من حيث عدد مرات تناول الدواء وطريقة تناوله ومدة استخدامه على اختلاف

وتنوع الحالات المرضية ولأسيما الأكثر شيوعاً، وتم طباعة تلك الوصفات بطريقة "برايل" بعدد مناسب من كل عبارة ليتم على مقترحاتهم لتطوير المبادرة ودعم تطبيقها من خلال مدهم بعدد مناسب من الملصقات لوصفات استخدام الأدوية بلغة برايل

وأكدت سعادة/ ناعمة عبد الرحمن المنصوري، عضو المجلس الوطني، مدير إدارة رعاية المكفوفين بمؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، أهمية تلك المبادرة التي تمكن الكفيف من التعرف بنفسه على الأدوية وطريقة استعمالها دون مساعدة الآخرين، مشيرة إلى أن تلك المبادرة تحد من المشاكل التي يواجهها الكفيف نتيجة وقوع خطأ في تناول جرعات الدواء بسبب عدم تمييز بعض علب الدواء وتشابهها.

وقالت: "إننا في مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم وإدارة رعاية المكفوفين نعمل على تسهيل حياة المستفيدين من خدمات المؤسسة بالعمل على نشر لغة "برايل" في الحياة العامة، وكافة المرافق والمنشآت، مشيرة إلى أن المؤسسة أعدت حصراً بالاستخدامات الشائعة للأدوية من حيث عدد مرات تناول الدواء وطريقة تناوله ومدة استخدامه على اختلاف

•• أبوظبي - الفجر

## مدارس الإمارات الوطنية تفتتح فرعها الجديد في إمارة دبي

عشر طالب وطالبة في العام الحالي و قامت بتخريج أكثر من ثلاث آلاف طالب وطالبة حتى هذا العام الأكاديمي الذين قاموا بالالتحاق بأقرع الجامعات العالمية والمحلية.

وقال فيديرا إن المدارس بفرعها الجديد في دبي ستوفر لطلبتها التعليم النوعي من الروضة وحتى الصف الخامس الابتدائي في عامها الدراسي الأول وسيقوم المجمع باستقبال الطلبة في المرحلة الإعدادية والثانوية خلال الأعوام القادمة بإذن الله وفق خطة تطوير وتوسع معتمدة.

يذكر أن مدارس الإمارات الوطنية قد حصلت على الاعتماد الأكاديمي الأمريكي من مؤسسة كوغنيا لبرنامج الدبلوم الأمريكي إضافة إلى الاعتماد من منظمة اليكالوريا الدولية لبرامج المرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية في فروعها الأخرى كما أن مدارس التعريف فيها والتوعية تعتبر أحد المدارس المعتمدة من منظمة اليونسكو، كما حصلت على عدة جوائز أكاديمية عالمية ومحلية منها تحدي القراءة العربي، وجائزة خليفة التربوية، وطالبة في جميع المراحل التعليمية.. مشيراً إلى أن مدارس الإمارات الوطنية بجميع فروعها تستقبل أكثر من اثني



المجالات "من ناحيته كشف الدكتور كينيث فيديرا مدير عام مدارس الإمارات الوطنية أن الفرع الجديد في إمارة دبي سيستخدم برنامجاً تعليمياً متطوراً وسيسعى للحصول على الاعتماد من منظمة اليكالوريا الدولية كباقي فروع المدارس المعتمدة من المنظمة والمتواجدة في الدولة.

وأكد أن مدارس الإمارات الوطنية في فرعها في إمارة دبي ستستقبل أفضل الممارسات العالمية في التعليم والتعلم

بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وأن مدارس الإمارات الوطنية نجحت في ترجمة رؤى وهلمجات سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، إلى صرح تعليمي وطني بارز، يُعَلِّي من القيم، ويُنِيِي الشخصية الطلابية المتميزة لوطنها، المعتزة بآرائها وتراثها وهويتها الوطنية، المنفتحة على العالم، والمتطلعة لمواكبة العصر والتفاعل مع ما يشهده من تطور في جميع

بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، وأن مدارس الإمارات الوطنية نجحت في ترجمة رؤى وهلمجات سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، إلى صرح تعليمي وطني بارز، يُعَلِّي من القيم، ويُنِيِي الشخصية الطلابية المتميزة لوطنها، المعتزة بآرائها وتراثها وهويتها الوطنية، المنفتحة على العالم، والمتطلعة لمواكبة العصر والتفاعل مع ما يشهده من تطور في جميع

•• دبي - الفجر

# منوعات العقل

23

يشعر كل شخص بالتعب قبل النوم، وفي الصباح الباكر، وبعد تمرين رياضي صعب بشكل خاص أو عندما يركز على أمر صعب عقليا لفترة طويلة جدا، ولكن لا ينبغي أن تكون مرهقا طوال الوقت.  
وتحدث موقع "إكسبريس" مع أخصائية التغذية كلاريسا لينبير، من منصة bioniq للقرصنة الحيوية، لاكتشاف أن التعب قد يكون علامة على شيء أكثر خطورة. وإليك 5 علامات تدل على أنك مرهق ولست متعبا.



## 5 علامات تدل على أنك مرهق ولست متعبا فقط!



التعبيرات في المزاج يمكن أن يؤثر الإرهاق أو التعب المفرط على صحتك العقلية ومزاجك بقدر تأثيرهما على جسمك. وقالت كلاريسا: "هل لاحظت أن مزاجك يتأرجح أكثر قليلا من المعتاد؟ هل تشعر بمشاعر الانفصال أو القلق أو حتى الاكتئاب؟ إذا كان الجواب نعم، فيمكن أن يحدث ذلك بسبب الإرهاق. وعندما تشعر بالتعب، تكون لدينا طاقة أقل للاستجابة للضغط، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة المشاعر والاستجابات".

وإذا لاحظت أن هذه المشاعر استمرت لأكثر من شهر، توصي كلاريسا بالتواصل مع طبيبك فوراً.

ما زلت متعبا بعد ثمان ساعات من النوم تحتاج إلى الحصول على سبع إلى تسع ساعات من النوم كل ليلة كي يعمل جسمك وعقلك بشكل صحيح.

وإذا حصلت على قسط كافٍ من النوم كل ليلة، ولكنك لا تشعر بالانتعاش أو النشاط ولا تزال تشعر بالركود، فقد تكون لديك مشكلة.

وقالت كلاريسا: "بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت لا تنام بما يكفي لأنك تواجه صعوبة في النوم، أو إذا غفوت، ولكن وجدت نفسك تستيقظ في منتصف الليل، فإن هذا يمكن أن يساهم في شعورك بالإرهاق. والجميع يستحق نوما جيدا ليلا،

لكن قلة النوم مشكلة شائعة. ويمكن أن يسبب الإجهاد، والذي بدوره يمكن أن يؤثر على مستويات الطاقة والمزاج".

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.

وتنصح الخبيرة بإدخال بعض ممارسات النوم من أجل تحسين نومك، مثل تجنب الكافيين في وقت متأخر جدا من النهار، وتقليل الاستخدام الإلكتروني في الليل وتنزيل مرشحات حجب الضوء الأزرق، بالإضافة إلى دمج إدارة الإجهاد في روتين وقت النوم.



أساسية أخرى. وقالت كلاريسا: "النوم السيئ ليلا يمكن أن يؤثر على وزننا، وعندما تنهك أجسادنا وعقولنا، قد نجد أن شهيتنا تتغير أيضا. وبالنسبة للبعض، تزداد الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة الغنية بالطاقة كرد فعل لنقص الطاقة. وتميل هذه الأطعمة الغنية بالطاقة إلى أن تكون كربوهيدرات سريعة المفعول وسكر وكافيين. ويمكن أن يؤدي استهلاك هذه الأطعمة على المدى الطويل إلى زيادة الوزن.

وعلى العكس من ذلك، إذا كنت متعبا باستمرار، فقد تجد أن شهيتك تقل، ما قد يؤدي إلى فقدان الوزن بشكل غير مرغوب فيه".

لذا، قم بزيارة طبيبك لمناقشة المشكلة واستبعاد الحالات الأخرى مثل خمول الغدة الدرقية، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن والتعب وانخفاض الحالة المزاجية وضبابية الدماغ أو لا.

وأضافت كلاريسا: "تحقق من مؤشرات الغدة الدرقية واحدة من أكثر علامات الإرهاق وضوحا هي التغييرات التي تطرأ على شعرك وجلدك.

وقالت كلاريسا: "مع الإرهاق، قد نجد أن بشرتنا تصبح أكثر جفافا، وأن شعرنا قد يصبح رقيقا ويبدأ بالتساقط. وإذا كان الإرهاق مرتبطا بالإجهاد، فقد يؤدي ذلك إلى إجهاد الغدة الكظرية التي تنتج العديد من هرمونات الجنسية. ويمكن أن يؤدي التغيير في الهرمونات الجنسية، وتحديدًا DHEA والتستوستيرون، إلى تغيير في نمو الشعر".

ويمكن أن يؤدي التحقق من النقص الغذائي إلى استبعاد أي مشكلات أساسية قد تسبب الإرهاق لديك. وتوصي كلاريسا بإجراء اختبار لمكملات bioniq BALANCE، وهي مكملات يومية تحتوي على ما يصل إلى 80 من الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها بناء على فحص الدم.

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".

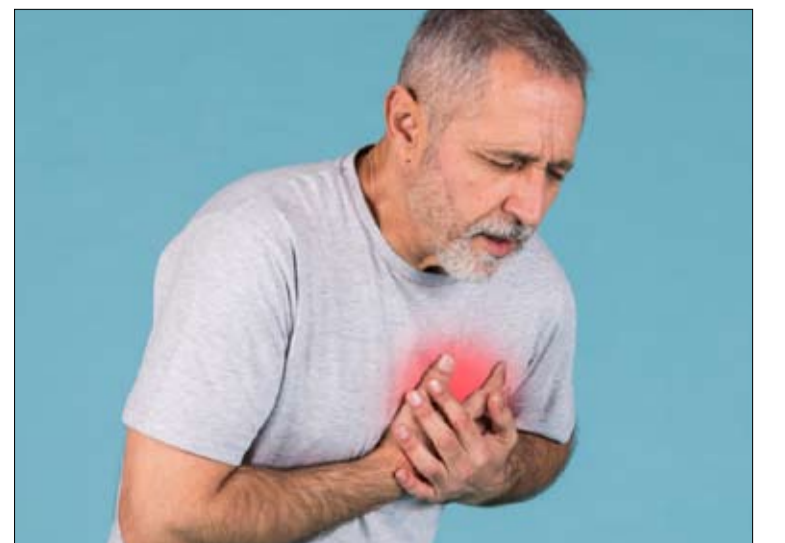
وقالت: "من خلال الاختبارات الروتينية، يمكن لـ Bioniq BALANCE تتبع تقدمك وتعديل الصيغة بحيث يتلقى جسمك العناصر الغذائية الدقيقة التي يحتاجها ويزيل كل المتاعب".



تحاكي النوبات القلبية أحيانا حالات صحية بسيطة، مثل عسر الهضم، لذلك من المهم معرفة الفرق بين هذه الحالات وغيرها". وتابع: "عادة ما يصاحب عسر الهضم تجشؤ وحرقة وغيثان وطعم لاذع في الفم، ويمكن أن يكون علامة خطيرة". وأضاف Medicine Net: "الغثيان أو الشعور بالغثيان في معدتك هو أقل شيوعا ولكنه عرض محتمل للنوبة القلبية. في بعض الأحيان يمكن أن يصاحب التجشؤ والغثيان، وقد وصف بعض المرضى شعورا مثل عسر الهضم المرتبط بنوبة قلبية". ووجدت دراسة أجرتها المجلة الطبية بجامعة Sultan Qaboos، أن التجشؤ يمكن أن يكون أحد أعراض النوبة القلبية. ودرس الباحثون حالة رجل يبلغ من العمر 62 عاما كان يتمتع بصحة جيدة طوال حياته، ومع ذلك، لديه تاريخ لمدة شهرين من نوبات التجشؤ. ووجد أنه مصاب بالذبحة الصدرية. وهو مصطلح طبي لآلم الصدر أو عدم الراحة بسبب مرض القلب التاجي. وخلصت الدراسة إلى أن التجشؤ يمكن أن يكون عرضا من أعراض الذبحة الصدرية. وتختلف أعراض النوبة القلبية بين الأفراد، وحتى الشخص الذي أصيب بنوبة قلبية



يمكن في بعض الأحيان الخلط بسهولة بين علامات نوبة القلب ومشكلة صحية أقل خطورة. ولكن تجاهل هذه العلامات قد يكون مكلفا، فما هي العلامات الأقل شهرة للحالة المميتة المحتملة؟ تُعرف النوبة القلبية بأنها موت عضلة القلب نتيجة فقدان إمداد الدم. وعادة ما يكون فقدان تدفق الدم ناتجا عن انسداد كامل للشريان التاجي، وهو أحد الشرايين التي تمد عضلة القلب بالدم. ويؤدي موت عضلة القلب، بدوره، إلى ألم في الصدر وعدم استقرار كهربائي لأشعة عضلة القلب. وقال الدكتور مارك بيرلر، أستاذ الطب:



**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/كافيتريا تامبيان فاف رخصة رقم: CN 2325015 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة احمد سعيد راشد مسعود العسكري ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف عيسى سالم احمد محمد

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ضيافة السلع للمأكولات الشعبية رخصة رقم: CN 3809567 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)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/لافيندرهوم سيرفس سبا رخصة رقم: CN 1189579 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة منصور حمد سلطان محمد النيايدي ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف هند سالم سيف لخريبانى النعيمي

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/سبيد لينك للطباعة والتصوير رخصة رقم: CN 2782776 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)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/شركة الخليج لانظمة الري والبستنة د.م.م رخصة رقم: CN 1049724 قد تقدموا الينا بطلب تعديل مدير / إضافة ايه محمد نسيب احمد عدى البيطار تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة مشاريع الخياط ش د م م ALKHAYYAT ENTERPRISES L L C

تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف الخليج لانظمة الري والبستنة ش د م م Gulf Landscape & Irrigation Systems - L L C

تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف زيد محمد نسيب احمد عدى البيطار تعديل لوجه الإعلان / إجمالي من مساحة ١٠١ إلى ١٠١

تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد د م م تعديل اسم تجاري من / شركة الخليج لانظمة الري والبستنة د.م.م GULF LANDSCAPE & IRRIGATION SYSTEMS COMPANY - L L C

إلى / شركة الخليج للمقاولات ولانظمة الري والبستنة - شركة الشخص الواحد د م م GULF CONTRACTING & LANDSCAPE & IRRIGATION SYSTEMS COMPANY - SOLE PROPRIETORSHIP L L C

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/صالون الخط الاسود رخصة رقم: CN 1031563 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة عبدالواحد خزع العنه الهركى العامرى ١٠٠٪

تعديل وكيل خدمات

حذف محمد سعيد خلفان رصاص المنصوري

تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف هارادان شاندراسيل

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/المقاولات العامة رخصة رقم: CN 2965007 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة سلطان صالح عبدالله صالح القاسمي ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف سلطان عبدالله بدر سيف اليوسعدي

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/شركة ريهوبوت للمقاولات العامة د.م.م رخصة رقم: CN 1500019 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة جاميسكوتي جاكوب باناكيزام جاكوب فارجيس ٤٩٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف سكاريا توماس تومى سكاريا

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مجوهرات عبدالله المسعود واولاد د.م.م رخصة رقم: CN 1023245 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع / عبدالله المسعود واولاد للتجارة العامة - د م م ABDULLA ALMASAOOD & SONS GENERAL TRADING L L C من شريك إلى مالك تعديل نسب الشركاء / عبدالله المسعود واولاد للتجارة العامة - د م م ABDULLA ALMASAOOD & SONS GENERAL TRADING L L C من ٩٩ إلى ١٠٠٪

تعديل مدير / إضافة رفيف طرابيشي

تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف وردة سعاده عبدالله بن محمد المسعود تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد د م م تعديل اسم تجاري من / مجوهرات عبدالله المسعود واولاد د.م.م ABDULLA AL MASAAOOD & SONS JEWELLERY L L C

إلى / مجوهرات عبدالله المسعود واولاد شركة الشخص الواحد د م م ABDULLA ALMASAOOD & SONS JEWELLERY - SOLE PROPRIETORSHIP L L C

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/وايد سويت للحلويات رخصة رقم: CN 3905435 قد تقدموا الينا بطلب تعديل اسم تجاري من / وايد سويت للحلويات

WAYED SWEET SWEETS

إلى / وايد سويت للحلويات

WAYDE SWEET SWEETS

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ليدز جلوبال لإدارة العقارات رخصة رقم: CN 1198237 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة عبدالله المسعود واولاد للتجارة العامة - د م م ABDULLAH ALMASAOOD & SONS GENERAL TRADING - L L C

تعديل مدير / إضافة ويسلي مبيورغ

تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف وردة سعاده عبدالله بن محمد المسعود تعديل اسم تجاري من / ليدز جلوبال لإدارة العقارات

LEADERS GLOBAL PROPERTY MANAGEMENT

إلى / ليدز جلوبال لإدارة العقارات - شركة الشخص الواحد د م م LEADERS GLOBAL PROPERTY MANAGEMENT - SOLE PROPRIETORSHIP L L C

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/لوغانو للشوكولاته رخصة رقم: CN 2718620 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع / محمد ابوبكر سالم الحامد من مالك إلى شريك تعديل نسب الشركاء / محمد ابوبكر سالم الحامد من ١٠٠ إلى ٥١٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة حسام محمد راعب قبطاز ٢٤٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة عبدالحكيم وجيه الاسود ٢٥٪

تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة ذات مسؤولية محدودة تعديل اسم تجاري من / لوغانو للشوكولاته

LUGANO CHOCOLATES

إلى / لوغانو للشوكولاته د.م.م LUGANO CHOCOLATES L L C

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/الوفاق للمقاولات والصيانة العامة رخصة رقم: CN 2752698 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)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/الشوق للعباية رخصة رقم: CN 2689481 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)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/الفهد الاسمر للتجارة رخصة رقم: CN 1039467 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة منصور الخليفة السر الحسيني ٢٥٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة خالد الخليفة السر الحسيني ٢٥٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة امين الخليفة السر الحسيني ٢٥٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة مها الخليفة السر الحسيني ١٢,٥٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة سهام محمد مصطفى ١٢,٥٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف الخليفة السر الحسيني تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة ذات مسؤولية محدودة تعديل اسم تجاري من / الفهد الاسمر للتجارة

AL FAHD AL ASMAR TRADING

إلى / الفهد الاسمر للتجارة د.م.م AL FAHD AL ASMAR TRADING L L C

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/القرن الواحد والعشرون للهواتف المتحركة - فرع رخصة رقم: CN 1013966-1 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)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/الاظهر للانيوم والزجاج د.م.م رخصة رقم: CN 1017458 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة وقار حيدر سلطان محمود ٢٤٪

تعديل نسب الشركاء

محمد علي علي اصغر من ٤٩٪ إلى ٢٥٪

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/جاردنيز جراند كافيه رخصة رقم: CN 3683982 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة سعيد محمد سعيد المعشري ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف يوسف احمد حسين محمد السعدي

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/بوابة اسكندرية للشحن رخصة رقم: CN 2776003 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)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٢٢٧ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٨

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/المرية التجارية رخصة رقم: CN 1034038 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)









# العجلة

28

2.91 مليار دولار قيمة صادرات البرازيل إلى الدول العربية خلال الربع الأول من 2021

•• دبي - وام:

أعلنت العجلة التجارية العربية البرازيلية أن صادرات البرازيل إلى الدول العربية سجلت ارتفاعاً ملحوظاً بنسبة 22.5% من حيث الحجم لتبلغ قيمتها 2.91 مليار دولار أمريكي خلال الربع الأول من العام 2021. وحقت الصادرات البرازيلية إلى الدول العربية زيادة بنسبة 18.2% مقارنة بالعام 2020 وسط انتعاش التجارة العالمية مؤخرًا. وتصدت المملكة العربية السعودية قائمة أكبر الدول العربية المستوردة للسلع البرازيلية خلال هذه الفترة حيث بلغ حجم الصادرات إلى المملكة 526.16 مليون دولار أمريكي في حين جاءت البحرين في المرتبة الثانية بقيمة 406.36 مليون دولار تليها مصر بقيمة 379.26 مليون دولار والإمارات العربية المتحدة بقيمة 352.2 مليون دولار.

واستلمت أبرز واردات المنطقة العربية من البرازيل على الحديد الخام إلى جانب المنتجات الغذائية كالسكر والدواجن ولحوم الأبقار والحبوب في الوقت الذي سجلت فيه مبيعات فول الصويا والذرة ارتفاعاً قياسياً بلغ 147.98% و 132.67% من جهة أخرى بلغت صادرات العالم العربي إلى البرازيل نحو 1.31 مليار دولار أمريكي خلال الفترة نفسها بزيادة تصل إلى 11.24% مقارنة بالفترة نفسها من العام الماضي.

وقال أوسمار حشفي رئيس الغرفة التجارية العربية البرازيلية: "يشهد البازان التجاري بين البرازيل والدول العربية نمواً ملحوظاً وسريعاً نتيجة إعادة فتح العابري تدريجياً وحملات الترويج المستمرة وتولج في نتائج الأشهر الثلاثة الأولى من العام 2021 حيث نجحت البرازيل والبلدان العربية في استعادة نموها المطرد بشكل سريع وتعزيز العلاقات التجارية فيما بينها في الوقت الذي تشهد فيه تنامي الجهود المبذولة لتسريع وتيرة التعافي من تداعيات جائحة /كوفيد-19/ حول العالم. ومن المتوقع أن يستمر هذا النمو بالارتفاع خاصة في ظل استمرارية الانتعاش التجاري وزيادة الطلب من قبل المستهلكين". وأضاف حشفي: "كنا ثقة بأن المنتجات الغذائية البرازيلية ستشهد ارتفاعاً متزايداً في الطلب عليها إقليمياً خلال الأشهر المقبلة وذلك نتيجة للارتفاع الذي تشهده الأنشطة السياحية في الآونة الأخيرة وغيرها من العوامل الأخرى. ويعكس النمو المطرد في صادرات البرازيل مرونة البلدان العربية وقدرتها على التعافي السريع واستمرارية التوسع على الرغم من الظروف الصعبة التي تواجهها الأسواق حول العالم وفي هذا الإطار ستعمل الغرفة التجارية العربية البرازيلية على تسهيل الأنشطة التجارية بين الجانبين وتعزيز العلاقات الاقتصادية العربية البرازيلية وخلق المزيد من فرص التعاون الأمر الذي يعكس ثقة الدول العربية بالبرازيل كشريك موثوق في هذا المجال".

## الإمارات العالمية للألنيوم تبدأ تشغيل القسم الأول من توسعة مصهر الطويلة

•• أبوظبي- وام:

أعلنت شركة الإمارات العالمية للألنيوم، أمس عن بدء تشغيل القسم الأول من مشروع توسعة مصهرها في منطقة الطويلة. وسيتم تعزيز 26 خلية اختزال جديدة في خط الإنتاج 1 في الطويلة لإنتاج حوالي 30 ألف طن من الألنيوم سنوياً. وتعمل شركة الإمارات العالمية للألنيوم على بناء 66 خلية اختزال جديدة لتوسع جميع خطوط الإنتاج الثلاثة في موقع الشركة بالطويلة، وسيسهّم مشروع جميع خطوط الإنتاج الثلاثة في الطويلة بنحو 78 ألف طن من الألنيوم سنوياً. وسيتم بدء تشغيل توسعة خط الإنتاج 2 ثم خط الإنتاج 3 في وقت لاحق من هذا العام.

وعلى الرغم من التحديات التي خلفتها تداعيات جائحة "كوفيد-19"، بلغت نسبة الإنجاز الإجمالي للمشروع 70% ووفقاً للجدول الزمني المحدد. وقال عبد الناصر بن كلبان، الرئيس التنفيذي لشركة الإمارات العالمية للألنيوم: "يأتي هذا المشروع للتوسع في طاقتنا الإنتاجية في الطويلة وفي إطار جهودنا المستمرة لتعزيز كفاءة الإنتاج والاستثمار في فرص النمو ذات العائد المرتفع. وفيما تبرز حاجة العالم إلى الألنيوم لإعادة البناء بشكل أفضل بعد "كوفيد 19"، فإن هذا التوسع سيساهم في توفير المزيد من الألنيوم الذي نحتاجه في حياتنا اليومية".

ويعمل حالياً نحو 950 شخصاً في مشروع توسعة مصهر الطويلة، حيث تم إنجاز أكثر من 2.1 مليون ساعة عمل حتى الآن بأداء سلامة عالمي المستوى، مع عدم تسجيل إصابات ناجمة عن العمل. ومثل جميع خطوط إنتاج الألنيوم التابعة لشركة الإمارات العالمية للألنيوم، تستخدم الشركة تقنياتها الخاصة لصهر الألنيوم والتي تم تطويرها محلياً في دولة الإمارات العربية المتحدة. وتستخدم خلايا الاختزال الجديدة في خط الإنتاج 1 و2 تقنيّة DX لشركة الإمارات العالمية للألنيوم. في حين أن خلايا الاختزال الجديدة في خط الإنتاج 3 في تقنيّة DX + Ultra الخاصة بشركة الإمارات العالمية للألنيوم. وتعد التقنيتان من بين أكثر التقنيات كفاءة في استخدام الطاقة في العالم.



أحمد بن سعيد: إعلان الواحة مركزاً للمعرفة والابتكار يرسخ دورها مختبراً عالمياً لمجتمعات المستقبل الذكية

## 544.7 مليون درهم إيرادات واحدة دبي للسيليكون في 2020

### الزراعوني: 4 مليارات درهم قيمة مشاريع منجزة في الواحة العام الماضي

مقام على مساحة 70 ألف قدم مربع، وتوفر أكثر من 50 محلاً لبيع الأكلات والمشروبات.



التكنولوجيا يواصل المركز توفير مختلف التطبيقات للشركات الناشئة ورواد الأعمال الذين يقومون بتطوير حلول مبتكرة لتصبح المدن أكثر ذكاءً وللتغلب على التحديات المتعلقة بالازدحام المروري وإدارة النفايات وتعزيز كفاءة استخدام الطاقة. ويجمع المركز تحت مظلتها أكثر من 900 شركة ناشئة من 72 دولة بزيادة قدرها 7% عن عام 2019، ويختص عدد كبير منها بالعمل على أحدث ما توصلت إليه التكنولوجيا مثل تقنية البلوك تشين وتطبيقات الذكاء الاصطناعي.



### مضاعفة المساحات المخصصة لرواد الأعمال

وعلى الصعيد الاقتصادي تمكن مركز دبي للتكنولوجيا لريادة الأعمال من جذب حوالي 1500 شركة ناشئة وتوفير أكثر من 3750 فرصة عمل خاصة للشباب وأصحاب الاختصاص منذ تأسيسه عام 2015. ما ساهم بتدفق حوالي 500 مليون درهم لاقتصاد الدولة. وقد تم إضافة مساحة إجمالية تزيد عن 60 ألف قدم مربع للمركز في إطار خطط التوسعة لتصبح المساحة الإجمالية للمركز أكثر من 108 آلاف قدم مربع. ومن المتوقع للمركز استقطاب حوالي 800 شركة ناشئة إضافية خلال الثلاث سنوات القادمة.

ولفت الزراعوني إلى أن المعالم الجديدة التي تضمها الواحة سواء على مستوى التعليم الجامعي للتكنولوجيا المتقدم أو الخدمات الطبية في أحدث المستشفيات الذكية التي تتخذ من واحدة دبي للسيليكون مقراً لها تسهم في تعزيز إنتاج ونقل المعرفة وتعزيز الابتكار من خلال تحفيز البحث والتطوير لرسم معالم اقتصاد المستقبل المرن والمتنوع والمستدام.

### مجمع دبي الرقمي يستقطب شركات عالمية

وكانت سلطة واحدة دبي للسيليكون دشنت مجمع دبي الرقمي، باستثمار بلغ 1.5 مليار درهم، ومساحة قدرها 150 ألف متر مربع، حيث نجح المجمع في استقطاب العديد من الشركات العالمية لافتتاح مقراتها الإقليمية انطلاقاً من واحدة دبي للسيليكون. وقد بلغت نسبة التأجير حتى اليوم 80% للمساحات المكتبية ومباني البوتيك في فترة قياسية منذ تدشين المجمع.

ويشتمل المجمع الذي على مساحات مكتبية تبلغ 47 ألف متر مربع ومحلات تجارية بمساحة 17 ألف متر مربع و235 شقة سكنية ذكية وأكثر من 5 آلاف متر مربع من المكاتب الجاهزة، وهدنق "راديسون رد" الذي يضم 112 غرفة فندقية و59 شقة مفروشة، ومركز مؤتمرات يتسع لـ 500 شخص، بالإضافة إلى مركز للتسوق ومرافق الحياة العصرية كالمطاعم والمقاهي، ومراكز الصحة واللياقة البدنية ومسارات الجري وركوب الدراجات، ومواقف تحت الأرض تتسع لأكثر من 2000 سيارة.

ويوفر المجمع 60 خدمة ذكية ضمن منصة موحدة وأمنة تدعم على نحو عال الكفاءة بين المتطلبات التشغيلية للمنشآت واحتياجات شافلي وزار المشاريع السكنية والتجارية، وتهدف الخدمات الذكية التي بلغت تكلفتها 100 مليون درهم إلى تعزيز مبادرات المدينة الذكية الرامية إلى جعل دبي المدينة الأكثر الأسمد على مستوى العالم. وتم تزويد المشروع بمجموعة واسعة من خدمات تكنولوجيا المعلومات والاتصال ومن ضمنها البنية التحتية الذكية وخدمات المرافق والمجمعات الذكية وحلول السلامة والأمان.

### 900 شركة ناشئة في الواحة

وعلى مستوى تمكين رواد الأعمال والمشاريع الناشئة والمبتكرين خاصة في قطاعات

وطالبة، كما يوفر المبنى الجديد مرافق أكاديمية عالية المستوى لتكون صرحاً تعليمياً متميزاً في الدولة.

وتوفر الجامعة برامج دراسية لدرجة البكالوريوس تشمل تخصصات الهندسة الميكانيكية والهندسة الكهربائية وهندسة الإلكترونيات الدقيقة وأمن الحوسبة والحوسبة وتكنولوجيا المعلومات وإدارة الأعمال الدولية والتسويق والإدارة المالية والهندسة الصناعية. كما توفر برامج الدراسات العليا التي تشمل الهندسة الكهربائية والهندسة الميكانيكية والقيادة والابتكار والإدارة الهندسية وعلوم المدينة الذكية وتحليل البيانات واستشراف المستقبل والتخطيط وأمن الحوسبة.

### مزيد من خيارات التعليم

وشهدت واحدة دبي للسيليكون افتتاح المقر الجديد لدرسة (VIS) فيرنوس إنترناشونال سكول التي تديرها شركة "إديو هب (Edu Hub) للاستثمار على مساحة 65 ألف قدم مربع بتكلفة إجمالية وصلت إلى 50 مليون درهم، وتعد أول مدرسة أمريكية ابتدائية فتتحت مقرها في منطقة واحدة دبي للسيليكون وبطاقة استيعابية تبلغ 600 طالب وطالبة في مرحلتها الأولى، على أن تشمل المرحلة التطويرية الثانية إضافة صفوف تكميلية ويتبعها مرحلة ثالثة لإضافة أكاديمية (VIS). وتساهم المدرسة الجديدة في زيادة عدد القواعد الدراسية في الواحة إلى 7100 مقعد بنسبة تزيد عن 9% مقارنة بالماضي البالغة 6500 مقعد.

### مركز تسوق "سيليكون سنترال"

كما تم إنجاز 90% من مشروع "سيليكون سنترال" في واحدة دبي للسيليكون الذي نفذته مجموعة اللولو العالمية بتكلفة تصل إلى مليار درهم على مساحة أرض كلية تبلغ مليون قدم مربعة ومساحة بناء إجمالية تصل إلى 2.3 مليون قدم مربعة. ويعد مركز "سيليكون سنترال" أكبر مشاريع الشركة في دولة الإمارات. وبالإضافة إلى تواجد أكثر من 300 متجر متاح للعلامات التجارية العالمية والمحلية، يحتضن "سيليكون سنترال" أيضاً هايبرماركت والعديد من المتاجر المتنوعة الموزعة على طبقتين، كما تتضمن عوامل الجذب الأخرى وجود مركز ترفيه عائلي

### يشهد إقبالاً لافتاً والتزاماً تاماً بكافة الإجراءات والتدابير الوقائية والاحترازية



كما يسهم في دعم قطاع تجارة السيارات وتنشيط الحركة الاقتصادية في الإمارة، ويتماشى مع الخطة الاستراتيجية للإمارة، في إنشاء موقع مخصص يضم كل التسهيلات والخدمات والمرافق التي تلبي احتياجات العاملين في سوق السيارات.



وجديدة، تناسب ميزانية كل مستهلك ومتعامل، إلى جانب مجموعة واسعة من السيارات من مختلف الماركات العالمية، وتجربة سيارات متكاملة، في ظل سهولة وضفاقية الإجراءات وتوافر في السوق لصحة المستهلك، وتوافر مختلف الخدمات والتسهيلات تحت

### •• الشارقة- الفجر:

أعلنت إدارة سوق الحراج في الشارقة، التابعة لشركة الشارقة لإدارة الأصول، الذراع الاستثمارية لحكومة الشارقة، بأن مركز التراخيص وتسجيل الأليات الواقع في السوق، قد أنجز 17083 معاملة خلال الربع الأول من العام الجاري، موزعة بين تسجيل ونقل ملكية وحيازة وتصدير وبيع وشراء، بزيادة نحو 3 آلاف معاملة عما أنجزته في نفس الفترة من العام الماضي 14042 معاملة.

ويشهد السوق الذي بلغت نسبة الإشغال فيه 99%، خلال الربع الأول من العام الجاري، نمطاً عالمياً مميزة لتجارة السيارات، ويكثف توجه رئيسية لبيع وشراء السيارات في الشارقة، حركة نشطة وإقبالاً لافتاً في ظل الالتزام وتطبيق كافة الإجراءات والتدابير الوقائية والاحترازية والإجراءات

### أكثر من 17 ألف معاملة في سجلات سوق الحراج في الربع الأول من العام الجاري

التي تعمل على سلامة الزوار والتجار والمتعاملين. وقال سعيد مطر السويدي، مدير سوق الحراج، "كشفت سجلات السوق عن زيادة قدرها نحو 30%، في تسجيل ونقل ملكية وحيازة وتصدير وبيع وشراء، نفذتها إدارة التراخيص والتسجيل، خلال الربع الأول من العام الجاري، مقارنة بما تم تسجيله في نفس الفترة من العام الماضي، ما يوضح على حيوية الحركة والإقبال على السوق، سواء من داخل الدولة أو من خارجها، في ظل التزام تام بكل الإجراءات الاحترازية والوقائية من أجل سلامة وعافية الجميع". وأشار إلى أن سوق الحراج الذي يعتبر الوجهة الأبرز لتجارة ومتسوقي وعشاق السيارات من مختلف الموديلات والتسكيلا، هو وجهة واحدة لكل ما يتعلق بعالم السيارات، ويتوافر فيه ماركات عالمية، وسيارات مستعملة



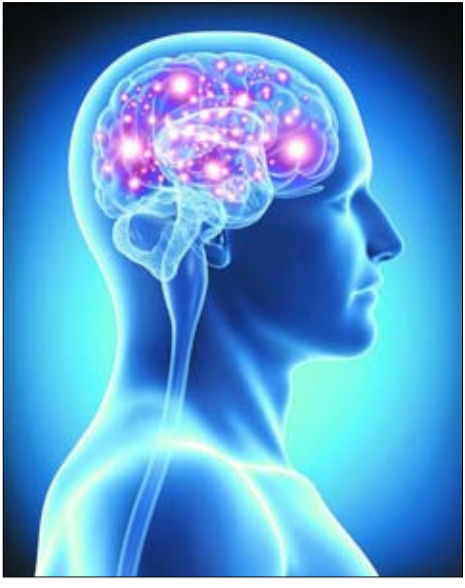












حدد علماء خلايا الدماغ الأكثر عرضة للإصابة بمرض ألزهايمر لأول مرة، فيما يشار إليه بـ "الكأس المقدسة" لدراسات الخرف. وتقع خلايا الدماغ في منطقة تعرف باسم القشرة المخية الأنفية الداخلية، والتي تتحكم في الذاكرة والحركة وإدراك الوقت، وهي أول ما يموت بسبب المرض. ويأمل العلماء في إمكانية استخدام النتائج لتطوير نهج جديد وأكثر استهدافاً، لتطوير علاجات لإبطاء أو منع انتشار مرض ألزهايمر. وتعد خلايا الدماغ معرضة بشكل خاص لتكتلات سامة أو "تشابكات"، من بروتين يسمى "تاو"، الذي يقضي عليها من الداخل.

## علماء يحددون خلايا الدماغ الأكثر عرضة للإصابة بمرض ألزهايمر لأول مرة!



جزيئي جديد قيم. وسيساعد هذا في فهم ما يجعل هذه الخلايا عرضة لمرض ألزهايمر - وكيف يمكن عكسه. وقال المد المشارك الأول كون لينغ، من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو: "يمنحنا اكتشافنا للمعرف الجزيئي لهذه الخلايا الضعيفة بشكل انتقائي، الفرصة لدراسة بالتفصيل بالضبط سبب



وقال المد الكبير المشارك البروفيسور، مارتن كاميمان، من معهد الأمراض العصبية التنكسية، إن استهدافها يمكن أن يوقف المرض في مساراته. ووجد تحليل أنسجة المخ أن المجموعة المحددة من الخلايا تختفي في وقت مبكر جداً - تليها مجموعة فرعية مماثلة في التلفيف الأمامي العلوي. وهذه منطقة من المادة الرمادية مسؤولة عن الوظائف المعرفية العليا، مثل التفكير وحل المشكلات والتخطيط والذاكرة العاملة - المستخدمة في تنفيذ المهام. وأوضح البروفيسور كاميمان: "نحن نعرف أي الخلايا العصبية هي الأولى التي تموت في أمراض التنكس العصبي الأخرى، مثل مرض باركنسون ومرض الخلايا العصبية الحركية - ولكن ليس مرض ألزهايمر. إذا فهمنا سبب ضعف هذه الخلايا العصبية، فربما يمكننا تحديد التدخلات التي يمكن أن نجعلها، والدماغ ككل، أكثر مقاومة للمرض".

وينتج مرض ألزهايمر عن بروتين "تاو" والأميلويد - وهو بروتين آخر يتكون في لويحات أو كتل خارج خلايا الدماغ. ويوصف "تاو" بأنه "الرصاصة". ويقول الفريق في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، إن بعض خلايا الدماغ تستسلم قبل سنوات من ظهور الأعراض - ما يفتح "فرصة سانحة". وقالت البروفيسور ليا غرينبيرغ، كبيرة الباحثين المشاركين في الدراسة: "كان الاعتقاد في هذا المجال بمجرد وجود هذه

البروتينات المهمة، ودائماً ما تنتهي اللعبة بالنسبة للخلية. ولكن مختبرنا اكتشف أن الأمر ليس كذلك. ينتهي الأمر ببعض الخلايا بمستويات عالية من تشابك "تاو" بشكل جيد في تطور المرض، ولكن لسبب ما لا تموت. وأصبح سؤالاً ملحا بالنسبة لنا لفهم العوامل المحددة التي تجعل بعض الخلايا عرضة بشكل انتقائي لأمراض ألزهايمر، بينما تبدو الخلايا الأخرى قادرة على مقاومتها لسنوات، إن لم يكن لعقود". ودرس الباحثون أنسجة دماغ عشرات الأشخاص الذين ماتوا في مراحل مختلفة من مرض ألزهايمر، في الولايات المتحدة والبرازيل. ومكنت تقنية تسمى تسلسل الحمض النووي الريبي أحادية النواة من تجميع الخلايا العصبية بناء على أنماط النشاط الجيني. وفي كل من القشرة المخية الداخلية والتلفيف الجبهي العلوي، تميزت هذه الخلايا الضعيفة بتعبيرها عن بروتين يسمى ROBB. وتحت المجهر، أكدوا أن هذه الخلايا العصبية تموت في الواقع في وقت مبكر من المرض. كما أنها تجمع تشابك "تاو" بدون ROBB. وقال المد المشارك الأول كون لينغ، وهو طالب دكتوراه في مختبر البروفيسور كاميمان: "تدعم هذه النتائج وجهة النظر أن تراكم "تاو" هو محرك حاسم للتنكس العصبي. لكننا نعلم أيضاً من البيانات الأخرى أنه ليست كل خلية تتكون من هذه الكتل، معرضة بشكل متساو". ويخطط لمواصلة البحث في العوامل الكامنة وراء الضعف الانتقائي لعصبونات ROBB، باستخدام تقنية تحرير الجينات التي طورها مختبر كاميمان. وليس من الواضح ما إذا كان ROBB نفسه يسبب الضعف الانتقائي للخلايا، ولكن البروتين يوفر "مقبض"



استسلامها لمرض "تاو" - وما الذي يمكن فعله من أجل جعلها أكثر مرونة. وسيكون هذا نهجاً جديداً تماماً وأكثر استهدافاً لتطوير علاجات لإبطاء أو منع انتشار مرض ألزهايمر". ونُشرت نتائج الدراسة في مجلة Nature Neuroscience.



## تطوير حقنة جسيمات نانوية محملة بالأدوية لعلاج سرطان الجلد

يعمل باحثو جامعة بيل على تطوير علاج لسرطان الجلد يتضمن حقن الجسيمات النانوية في الورم، وقتل الخلايا السرطانية باتباع نهج ذي شقين، كبديل محتمل للجراحة. ونُشرت النتائج في مجلة Proceedings of the National Academy of Sciences. ونظراً لوجود سرطان الجلد في الجزء الخارجي من الجسم، فهو في وضع فريد للعلاجات الأقل توغلاً.

أورام متعددة من خلال الذهاب إلى طبيب الأمراض الجلدية لرة واحدة وتلقي حقنة واحدة فقط. وقال سالترمان: "في هذه الدراسات، أجرينا حقنة واحدة فقط، وهذه هي الطريقة التي نود أن تعمل بها سريريا. تذهب إلى طبيب أمراض جلدية، فيرى آفة ويحقن فيها الدواء، وتختفي ولا يتعين عليك العودة". ويعمل مختبر سالترمان، المتخصص في الجسيمات النانوية، على تحسين قدرة الجسيمات على حمل الأدوية لتوصيل أكبر قدر ممكن من عامل العلاج

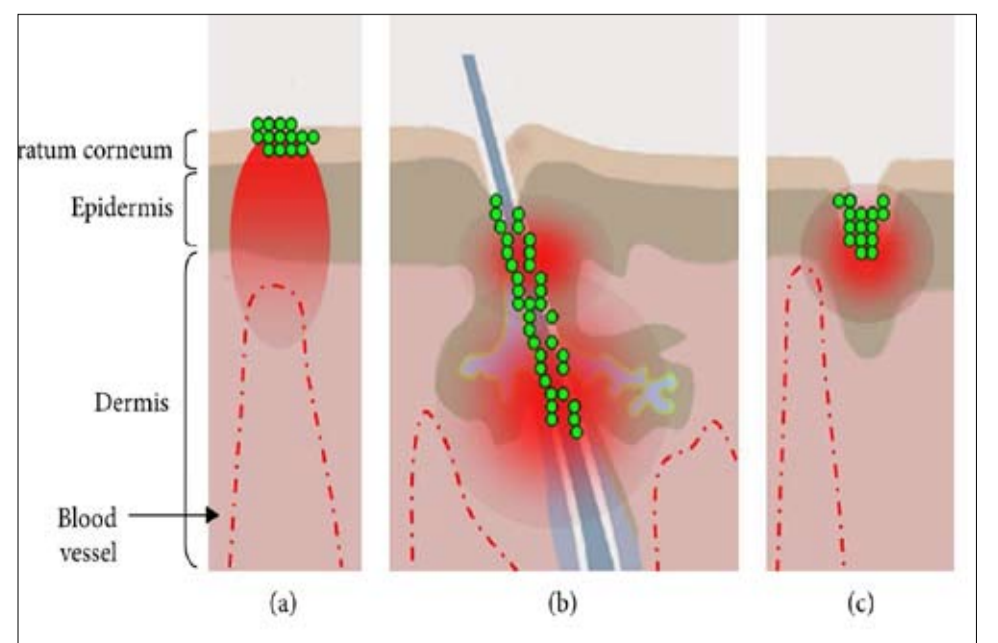
بحقن الجسيمات النانوية في الورم، يتضح أنها محفوظة داخل هذا الورم جيداً، إنها تتراكم وترتبط بمصفوفة الورم، لذا فإن حقنة واحدة تستمر لفترة طويلة جداً، وتبقى الجسيمات هناك وتطلق المركبات ببطء. أنت بحاجة إلى ذلك للتخلص من الآفة". واختبر الفريق هذه التقنية على الفئران المصابة بسرطان الخلايا الحشرية، ووجدوا أن الأورام تتضاءل بشكل ملحوظ عندما تم توصيل الأدوية بالجسيمات النانوية. وبعد 10 أيام، وجدوا أنه في المجموعة التي تلقت علاج الجسيمات النانوية، تم الاحتفاظ بـ 50% من الدواء في الخلايا السرطانية. وفي الوقت نفسه، لم يتمكنوا من اكتشاف العقار على الإطلاق في المجموعة التي تلقت وحدها.

ومن أجل العلاج، يتم حقن الأورام بجزيئات نانوية قائمة على البوليمر وتحمل عامل العلاج الكيميائي. ومفتاح نجاح العلاج هو أن الجسيمات النانوية عبارة عن مادة لاصقة حيوية، أي أنها ترتبط بالأورام وتبقى ملتصقة لفترة كافية لقتل عدد كبير من الخلايا السرطانية. وأوضح المؤلف المشارك مارك سالترمان، أستاذ الهندسة الطبية الحيوية والهندسة الكيميائية والبيئية وأستاذ علم وظائف الأعضاء في مؤسسة Goizueta: "عندما تقوم

وقال الدكتور مايكل جيرارد، الأستاذ ونائب رئيس قسم الأمراض الجلدية في كلية الطب بجامعة بيل، وكبير مؤلفي الدراسة: "بالنسبة لكثير من المرضى، يكون علاج سرطان الجلد أكثر أهمية مما لو كانت هناك طريقة لعلاجهم بفعالية من خلال إجراء بسيط مثل الحقن. كان هذا دائماً الكأس المقدسة في طب الأمراض الجلدية، لإيجاد طريقة أبسط لعلاج سرطانات الجلد مثل سرطان الخلايا القاعدية وسرطان الخلايا الحشرية".



ربما ليس من المستغرب أن تكون الأورام قد تقلصت بشكل أكبر في مجموعة الجسيمات النانوية، في الواقع، اختفت تماماً في حوالي 20% من الفئران المعالجة. وفي تجارب أخرى، قام الباحثون بدمج العلاج مع عامل آخر يحفز جهاز المناعة في الجسم للمساعدة في محاربة الخلايا السرطانية المتبقية. ونجت الفئران التي عولجت بهذه الطريقة النانوية لفترة أطول من المجموعة الضابطة. وقال جيرارد: "أسمي هذه الظاهرة القتل والتشويق. أنت لا تريد فقط قتل الخلايا وتركها هناك، بل تريد تحفيز جهاز المناعة لتنظيف الفوضى وأيضاً الرد على الخلايا التي ربما لم يتم قتلها بشكل مباشر. لذا فهي هجوم ذو شقين على السرطان". وأشار الباحثون إلى أن التخلص من الأورام بالحقن في كثير من الحالات يمكن أن يلغي الحاجة إلى الجراحة. وقد يؤدي أيضاً إلى تجنب التهابات الجروح المحتملة والمضاعفات الأخرى. وبالإضافة إلى ذلك، فإن بعض المرضى الذين يعانون من حالات طبية أخرى هم مرشحون للجراحة. وقد يعني العلاج القائم على الحقن أيضاً أنه يمكن للمرضى علاج



منوعات

# الفكر

35



جسد عدد من نجوم الدراما هذا العام في الموسم الرمضاني دور الشهداء، وقدموا مشاهد خطف القلوب وذكرتنا بشهداء الوطن الذين ضحوا بحياتهم مقابل حمايته من غدر الإرهابيين.

جسدوا شهداء الفكر الإخواني ببراعة في دراما رمضان

## أشرف عبد الباقي وإياد نصار ورزق . . مشاهد خطف القلوب



وطعمية" من مطعم يحبه، وعقب خروجه يشتد الحوار بين رمزي وعادل الذي يقول لرمزي: "أتقى شري يا رمزي ويخرج مسدسه ويضعه أمامه ويحتد النقاش وفجأة نسمع صوت طلق نارى وتكتشف أن خالد صديقهم "أحمد رزق" قد أطلق عليه مجهول طلقا ناريا وسقط قتيلًا، ضحية للفكر الإرهابي.

"القاهرة كابول" بطولة طارق لطفى، فتحى عبدالوهاب، خالد الصاوى، حنان مطاوع، نبيل الحلفاوى، خالد كمال، إسرائ رخا، كريم قاسم سرور، شيرين، إيناس كامل، حسنى شتا، محمد عز، بيومي فؤاد، رشدى الشامى، ومن تأليف عبدالرحيم كمال، وإخراج حسام على.

رمزي" طارق لطفى. يطلب خالد الصاوى من طارق لطفى التعاون معه ومنحه معلومات لأنه وصلته تقارير تؤكد أن هناك كوارث ستحدث، فيرد عليه رمزي: "هل ترضى لى ذلك"، ويكشف له عن معلومات تخص أسرته وأن زوجته تذهب للمقراة لتحفظ القرآن وأنها متدينة، ومعلومات أخرى عن أولاده ويقول له: "نحن أيضا نعرف ذاتى بالمعلومات فنحن مؤسسة مثلكم".

ويساله عن الغريب كيف مات ويكشف له أنه يستخدم كل وسائله من أجل الحصول على معلوماته وبعضها أساليب عنيفة، يتركمهم أحمد رزق ويذهب ليأتى لهم بالعشاء "قول

أصبح له توجه وفي موقع مختلف، فأحدهما مخرج والآخر إعلامى والثالث ضابط والرابع ملتحى وينتمى لجماعة متأسلمة وهى جماعة القاعدة.

يتذكر أحمد رزق فى مشهد فلاش باك الطفولة والأحلام التى جمعتهم، فنجد أن كلا منهم تظهر عليه توجهاته وأفكاره منذ الطفولة التى تشبع بها من أسرته ويحلف كل منهما بما يحبه ويضعه كهدف لمستقبله وأعلى ما لديه.

فيحلف المخرج بالسينما وأنه سيصون السر حتى يحكم العالم، ويحلف الآخر بالحق والعدل والثالث يحلف بالفلوس، والرابع بالصحف والسيف حتى يكون الخليفة وهو

ويجتمع التكفيريون ويفكرون في تأجيل عملية اغتيال محمد مبروك بسبب التشديدات الأمنية هذه الفترة، إلا أن هارون "إسلام جمال" يؤكد أن هذه هو أفضل وقت للقيام بالعمية حتى يثيروا الخوف فى قلوب الشرطة، وذلك قبل شهرين فقط من شهادة مبروك فى قضية تخاير محمد مرسى.

وقابل التكفيري أبو يوسف الضابط الخائن محمد عويس "أحمد شاكر عبد اللطيف" وطلب منه مقابلة الضابط محمد مبروك والتحدث معه حتى يعرفه قبل اغتياله، يتصل عويس بمبروك ويطلب مقابله بسبب وجود شخص مقاول يريد عرض عليه فيلا ويتفق على مقابله، ويطلب عويس من أبو يوسف مقابل جديد خاصة أن الفيلا التى حصل عليها مازال عليها أقساط، وأنهم رطوه فيها بدلاً من إهدائها له، ثم يقابل عويس محمد مبروك مع زكريا يونس "كريم عبد العزيز" في أحد المطاعم.

أبو عبيدة التكفيري يخبر عناصره بتعديل في خطة اغتيال محمد مبروك، وأن العملية لابد أن تتم يوم 17 نوفمبر 2013 قبل شهادته في المحكمة بقضية التخابر، ويتم عرض الخطة التى تم تهيئها لعملية الاغتيال، ويؤكد هارون "إسلام جمال" أنه سيقتله، والمشهد ينتقل إلى مبنى الأمن الوطنى وحديث عن الذكريات بين مبروك وزكريا ويحكيان مواقف حدثت بينهما سواء في العمل أو حياتهما الشخصية.

يتصل عويس بمبروك ويطلب مقابله

وأشرف عبد الباقي وفى مقدمة النجوم، خطف النجم أشرف عبد الباقي، الأنظار ونال استحسان الآلاف من المتفرجين عبر منصات السوشيال ميديا المختلفة، بعد إبداعه في تجسيد شخصية الشهيد اللواء محمد جبر، مأمور قسم شرطة كرداسة، في الحلقة الخامسة من مسلسل الاختيار 2، الذي استشهد على يد العناصر الإرهابية المسلحة التي اقتحمت القسم يوم فض اعتصام رابعة.

وقال النجم أشرف عبد الباقي، إن ما تم تقديمه بالحلقة الخامسة لمسلسل "الاختيار 2" عن أحداث قسم كرداسة واستشهاد عدد كبير من أبطال الشرطة المصرية، ما هو إلا جزء بسيط من الأحداث الدامية التي تعرض لها الشهداء بهذه الذبحة، لافتا إلى أنه مهما جسدت الدراما لا يمكن أن تويج الشهداء حقهم.

إياد نصار وجسد النجم إياد نصار دور محمد مبروك الضابط بالأمن الوطنى الذى استشهد على يد التكفيريين في الحلقة التاسعة من مسلسل الاختيار 2، على قناة ON، وكانت من تفاصيل تلك الحلقة هو وجود الضابط محمد مبروك "إياد نصار" فى المسجد مع ابنه وحديث يدور بينهما، وفى نفس الوقت يراقبه اثنان من العناصر التكفيرية هما هارون "إسلام جمال" وأبو عبيدة اللذين يزعمان أن صلاته ما هى إلا أداء ظاهريا وأنه يستحق القتل.



مرشح للعرض في موسم عيد الفطر المقبل

## ليلى علوي تعلن انتهاء تصوير فيلم "ماما حامل"

أعلنت النجمة ليلى علوي الانتهاء من تصوير فيلمها الجديد "ماما حامل" المرشح للعرض في موسم عيد الفطر المقبل، ونشرت ليلى علوي مجموعة صور لها مع فريق العمل الذى يضم حمدي الميرغنى ومحمد سلام وبيومي فؤاد ونانسي صلاح، ومخرج الفيلم محمود كريم، وعلقت على الصور عبر حسابها بموقع "انستجرام"، قائلة: "فرکش ماما حامل..



من آخر يوم تصوير". وتجسد ليلى علوي دور أم للفنانين حمدي الميرغنى ومحمد سلام، وتدخل في قصة كوميدية حول حملها مرة أخرى في إطار الكوميديا الاجتماعية، وتم تصوير بعض مشاهد بمنطقة "استديو الغربى". وتدور الأحداث حول أسرة من طبقة غنية تتعرض للعديد من المواقف الكوميدية، حيث يعتمد الفيلم على كوميديا الموقف، بالإضافة إلى تعرض بيومي فؤاد لبعض المشاكل فى عمله الذى يتولى إدارته الفنان سامى مغاوى، وتتوالى الأحداث فى إطار اجتماعى كوميدى. فيلم "ماما حامل" تأليف لؤى السيد وإخراج محمود كريم، وتظهر فيه ليلى علوي بدور سيدة متزوجة من بيومي فؤاد ولديها ابنان هما حمدي الميرغنى ومحمد سلام، ويشارك فى البطولة محمد ثروت نانسي صلاح وهدى المتى وسامى مغاوى وعدد آخر من الفنانين. وعرض للفنانة ليلى علوي قبل شهر رمضان حكاية "ست الهوام"، من مسلسل "زى القمر"، تأليف شهيرة سلام وإخراج طارق رفعت، ويشارك في بطولتها مجدى كامل، أمير شاهين، ضياء عبد الخالق، صبرى عبد المنعم، وعدد من الفنانين الشباب.

لعرضها قريباً

## محمد صبحي في البروفات النهائية لمسرحية "نجوم الظهر"

يجري الفنان محمد صبحي، البروفات النهائية لمسرحيته الاستعراضية الفغانية "نجوم الظهر"، والتي يشارك في بطولتها 40 نجما ونجمة، والمسرحية قصة وتأليف وإخراج محمد صبحي وشاركه في كتابتها أيمن فتيحة، وسيقدم علي مسرح مدينة سنبل.

مسرحية "نجوم الظهر"، تقدم عدد من الوجوه الشابة أعضاء فرقة ستوديو الممثل، وكان النجم محمد صبحي قد عرض قبل جئحة كورونا 3 مسرحيات هي: "غزل البنات" من تراث الفنان الكبير الراحل نجيب الريحاني ثم مسرحية "خيبتنا" والتي نتبأت بما يحدث على الساحة العربية والعالمية وتأثير التقدم العلمى فى علم الجينات والاستنساخ على المواطنين فى العالم العربى والأمريكى.

وقدم فيها النجم محمد صبحي شخصية الدكتور "يانس" العالم فى علم الجينات. وقدم أيضاً "أنا والنحلة والدبور" تأليف الكاتبة أيمن فتيحة والتي تناول القضية الأزلية بين المرأة والرجل بشكل كوميدى وانتصر العرض للمرأة دون تشويه الرجل ومنحها حقوقها بطريقة كوميدية تضمنتها أحداث المسرحية.



# الفكر

## نقص الحديد في الجسم قد يؤدي للإصابة بالسرطان

وأعلن الطبيب الروسي الشهير ألكسندر مياسنيكوف، أن نقص عنصر الحديد في الجسم، قد يشير إلى إصابة المرء بالسرطان. ويشير مياسنيكوف في حديث تلفزيوني، إلى أن نقص عنصر الحديد في الجسم لا يظهر في مرحلة مبكرة، مع أنه من الأعراض الخطيرة. ويقول موضحاً، "بالنسبة للرجال، حتى نقص ضئيل في عنصر الحديد، يكون علامة حمراء للطبيب، وعليه البحث عن التآكل، والتقرحات والسرطان". ووفقاً للطبيب، يجب على الرجال أن يراقبوا بسبب نقص عنصر الحديد، لأنه نادراً ما يسبب مضاعفات خطيرة لدى النساء.

ويشير الطبيب، إلى أن العلامات الأكثر وضوحاً التي تشير إلى نقص عنصر الحديد، هي: الرغبة في قضم الجليد، والالتهابات المتكررة، وتشنجات الساق أثناء الصعود، وتقرح الأظافر، وصعوبة ابتلاع الطعام الصلب وعدم تحمل البرد و"اللسان الصقولي" وتضخم الطحال. وينصح الطبيب، تعويض نقص عنصر الحديد في الجسم، بتناول اللحوم الحمراء، ودخض الأسطورة القائلة بأن التفاح هو الأفضل في هذه الحالة. واختتم حديثه ساخراً بالقول "يمكنك حتى قضم المسامير، ومع ذلك لن يحصل امتصاص الحديد في جسمك".



## ألم الأسنان قد يكون من أعراض مرض خطير

أعلن الدكتور أوليغ يانوفسيفيتش، كبير أطباء الأسنان في وزارة الصحة الروسية، أن ألم الأسنان قد يكون من أعراض مرض خطير. ويشير الدكتور، في حديث تلفزيوني، إلى أن الألم في أسنان الفك العلوي، قد يكون مرتبطاً بمرض سرطاني. ويقول، "يظهر الورم أحياناً في الجيوب الأنفية، ويتطور بحيث يمكن أن يؤثر في الأسنان أيضاً". ويضيف، نتيجة لذلك، يمكن أن يشير الشعور بالألم في الأسنان، إلى التهاب الجيوب الأنفية. ويحصل هذا لأن الأسنان قريبة جداً من الجيوب الأنفية. وعند التهابها، تسبب شعوراً مزعجاً وألماً في الأسنان". ويضيف الأخصائي، يجب ألا تؤثر التغيرات في الطقس والضغط الجوي وكذلك التغيرات في درجات الحرارة في أحاسيس الأسنان بأي شكل من الأشكال.

## علامة في الوجه قد لا تتعرف عليها تنبئ بسرطان الرئة

يعد سرطان الرئة أحد أكثر أنواع السرطان شيوعاً وخطورة، ولا تظهر أعراضه عادة إلا في المراحل المتقدمة، ما يجعل اكتشافه مبكراً أمراً في غاية الأهمية. وتقول مؤسسة Roy Castle Lung Cancer Foundation، إن هناك عدداً من العلامات المبكرة للمرض، إلا أنه لا يمكن التعرف عليها، إحداها تظهر على الوجه. وأشارت المؤسسة الخيرية البريطانية إلى أن: "كثيراً من الناس يعتقدون أن الوجه المتورم هو علامة على رد فعل تحسسي، ومع ذلك، يمكن أن يكون سبب تورم الوجه انسداد الوريد الأجوف العلوي، والذي عادة ما يكون سبب سرطان الرئة". وأضاف، "الوريد الأجوف العلوي هو الوريد الكبير في الصدر، ويحمل الدم من النصف العلوي للجسم إلى القلب". ويحدث انسداد الوريد الأجوف العلوي عندما يوقفه شيء ما عن تدفق الدم، ويكون عادة بسبب سرطان الرئة القريب من الوريد. وأوضحت المؤسسة: "ربما يكون ضغط السرطان على الوريد أو انتشاره إلى العقد اللمفاوية القريبة، هو ما يؤدي إلى الانسداد ومنه إلى تضخم الوجه". وقد يظهر التورم أيضاً في الرقبة، كما تشمل العلامات الأخرى للمرض، تجرع الأصابع، والذي لا يعتبره الكثيرون علامة واضحة على الإصابة بسرطان الرئة، وهو ناتج في كثير من الأحيان عن أمراض القلب والرئة التي تقلل من كمية الأكسجين في الدم". كما تشمل الأعراض الأخرى لسرطان الرئة فقدان الشهية وفقدان الوزن غير المبرر، والذي يحدث بشكل شائع في سرطان البنكرياس والمعدة والمريء وسرطان الرئة. ويواجه المصابون بسرطان الرئة أيضاً صعوبة في المضغ أو البلع، بالإضافة إلى السعال طويل الأمد الذي لا يزول ويزداد سوءاً. وتشمل الأعراض الأخرى لهذا السرطان أيضاً، سعالاً مصحوباً ببلغم دموي، والتهابات في الصدر ووجع وألم عند التنفس أو السعال، وضيق في التنفس، والتعب المستمر أو نقص الطاقة.



صورة للمها العربي في محمية الوسطى للحياة البرية للحفاظ على البيئة في العاصمة العمانية - ا ف ب

## قرأت لك

المخللات



قالت دراسة طبية جديدة: إن المخللات أو ما يطلق عليه في بعض البلدان العربية بـ"المخللات"، والتي عادة ما تتكون من الخيار والبادنجان والجزر المملحة لها عدة فوائد صحية.

ورغم التحذيرات التي يطلقها الأطباء بعدم الإفراط في تناول هذه الأطعمة، إلا أن دراسة نشرتها مجلة "الرجل" الإماراتية المتخصصة في شؤون الرجال، ذكرت عدداً من الفوائد التي يمكن تحصيلها من المخلل. وأكدت الدراسة أن تناول الصوديوم والأطعمة الغنية به مثل المخللات، يسهم في رفع ضغط الدم الشرياني. ويقول الدكتور جميل القدسي: "للمخلل فوائد كثيرة، فهو يوفر للجسم الفيتامينات الأساسية، ويمنع عنه الدهون المشبعة التي تضر بالصحة الجسدية، ويعيد توازن البكتيريا الموجودة في الأمعاء بشكل ممتاز، إلا أن وجود ملح الصوديوم في المخلل، يعمل على رفع الضغط بشكل زائد". ويضيف خبير التغذية أن الطبقة البيضاء التي تتكون على سطح أطباق الخضراوات المملحة، هي بكتيريا نافعة، لأنها تتغذى على السكر الموجود في الخضار وتحلله وتحوّله إلى حمض. ويضيف، أن الخضراوات المخللة لا تحتاج إلى الخل لتكتسب النكهة الحامضة، كما نعتقد، فهي تنتج "حامض اللاكتيك" ذاتياً، والمعروف عنه أنه يعالج نزيف اللثة.

## سؤال وجواب

- من أول من وضع اللبنة الأولى لعلم الهندسة ؟  
- أقليدس.
- يوجد مقر مركز العمل الدولي في ؟  
- جنيف.
- يتم تقسيم اليورانيوم لثلاث فئات على أساس ؟  
- نوع الذرات.
- ما هو أعرض بحور العالم ؟  
- البحر الكاريبي.
- من أول من أنشأ مطبعة بمصر ؟  
- نابليون بونابرت.
- كم تبلغ كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة ؟  
- 5.7 لترات.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن ضعف الشهية يعالج بالبصل والثوم
- هل تعلم أن الكمون ضار للمرأة المرضع.
- هل تعلم أن الزعتر يعالج آثار لدغة الحشرات؟
- هل تعلم أن زيت الزيتون يرفع نسبة الكوليسترول المفيد في الدم ويخفض نسبة الضار.
- هل تعلم أن استهلاك زيت الزيتون بكثرة يسبب الإصابة بالسرطان.
- هل تعلم أن مرض البول السكري مرض وراثي.
- هل تعلم أن الليمون المغلي يفيد في علاج الحنافة.
- هل تعلم أن البرقوق والتفاح يستخدمان في علاج الروماتيزم.
- هل تعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.
- هل تعلم أن تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.
- هل تعلم أن نقص الفوسفور في الجسم يسبب إجهاداً ذهنياً ويقلل القدرة على التركيز.
- هل تعلم أن زيادة نسبة البوليبيك في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم.

## قصة العلب المخلص

يحكى ان اعرابيا كانت زوجته قد ولدت له ولداً وكان باكورة ما انجب ففرح به فرح الدنيا كلها وترك كل شئ وكان يجلس بجواره يتملى في وجهه ليلاً نهاراً حتى كاد ان يجن فكانت زوجته تقول له يا زوجي العزيز رويدك على نفسك، لقد رأيت ولدك وفرحت به فأنزل إلى دكانك عسانا نجد مأكلاً.. فقال الرجل اخاف ان اتركه يحدث له شيئاً فقالت انه في رعايتي فلا تخف، سأقوم انا لأذهب إلى الحمام وأغتسل وانت تجلس به وعندما اعود تتجهز وتذهب إلى دكانك. ذهبت المرأة وتركت الرجل وطفله وحده فجلس يناجيه ويفتني له حتى دق الباب وأذ بصبيبه يطلب منه الحضور لمقابله احد التجار الكبار.. فخاف الرجل ان تضع منه هذه الفرصة ولم يعرف ماذا يفعل وأذ به يرى كلبه الأمين في زاوية البيت فنظر اليه وناداه وأشار له على الطفل ان يجلس معه ليحرسه حتى تعود امه وكان كلبه يفهم عليه فقد رياه منذ صغره فأصبح له كلباً حارساً وصديقاً حميماً ورفيقاً دائماً. خرج الرجل وهو مطمئن وبعد ان ذهب بفترة ليست طويلة خرجت من سطح البيت كيرة كبيرة فكانت ان تقترب من الطفل ولكن الكلب لويغ انتبه لها فقفز عليها وعاركها عراك الأبطال حتى استطاع ان ينال منها ويفترسها ويتركها قطع وأشلاء.. وعاد ليجلس بجوار الطفل وقد تلطخ فمه بدماء الحيه. بعد قليل عاد الرجل من مغابله فأحس به الكلب فخرج من الغرفة مسرعاً ليستقبل صاحب الدار وليشير له على فعلته البطولية.. وعندما نظر له الرجل ورأى الدماء تلتطخ فمه ووجهه، انزع قلبه من الخوف والترعب وكادت الدماء ان تقفز من رأسه وصرخ صرخة واحدة ولدي.. ولدي ايها القتال، يا لك من غدار، اكلت من انتظرتة سنوات ايها الخائن ليس لك عندي غير القتل ويسرعه الغضب الأعمى رفع الرجل عصاه الغليظة وانهاط بها على رأس الكلب خبطة واحدة قوية فخر الكلب صريعاً على الأرض ولكن الرجل ظل يضرب فيه وهو ميت والغضب يتطاير من عيناه، حينها جاءت زوجته فرأت ذلك المنظر فأنزع قلبها ففعلته وقالت تعال اجلس واحكي لي ما حدث وجرته إلى الغرفة لتجلسه وتطمئن على ولدها فأذ به يرى الولد على الفراش والحيه اشلاء على الأرض فأنهار بجوار الحائط وجلس على الأرض القرفصاء ووجهه بين يديه واخذ يبكي بكاء مرأ على ما حدث وهو يلعن الشيطان الذي اعماه وغضبه الأهوج ثم حدث زوجته بما حدث فقالت عشت عمري كله معك اقول انك تتصرف بسرعه بدون ان ترى ما تفعل وهاك عاقبة السرعة وعاقبة الغضب فمن ملكه غضبه اهلكه.. اعطى الرجل مما حدث ومنذ ذلك اليوم وهو يملك زمام نفسه قبل كل شئ وقد قام من فوره وحضر في ساحة البيت ودفن كلبه المخلص ليبري قبره امام عيناه كل يوم فيتذكر ان من ملكه غضبه اهلكه.

## مساحة للتلوين

