

مجلس إدارة الأوقاف وشؤون القصر
يطلع على نظام الحوكمة وتعزيز
الخدمات في المؤسسة



إجي شرف:
أرفض التدخل في حياتي
الشخصية أو الحديث عنها



6 أطعمة صحية يمكن أن
تغير مزاجك إلى الأفضل
ص 23

هل السفن السياحية ذات ضرر على البيئة؟

تعتبر الرحلات الجوية مضرّة على البيئة بشكل كبير. ولكن ماذا عن السفن السياحية؟ في حين أن البعض يحبونها فإن آخرين ينتقدونها ويقولون إنها غير صديقة للبيئة. والحقيقة أن الأمر يتوقف على نوع السفينة السياحية التي تستقلها.

بدأت بعض شركات السفن السياحية التحول إلى السفن التي تعمل بالغاز الطبيعي المسال الذي ينفث القليل من الغازات الدفينة المضرّة. وأطلقت شركة "إيدا كروزس" أول سفينة سياحية في العالم تعمل فقط بالغاز الطبيعي المسال وهي "إيدا نونا" في 2018، وتلتها بعد فترة قصيرة "كوستا كروزس" بسفينة "كوستا سميريلدا". ومنذ ذلك الحين حدثت مزيد من التطورات للحصول على سفن مماثلة.

ولكن هذا يعني أنه يمكن الاستمتاع بركوب سفينة سياحية بدون الشعور بالذنب؛ بالطبع لا، لأنه في حين أن السفن التي تسير بالغاز الطبيعي المسال تطلق بالكاد أي جزيئات دقيقة أو أكسيد الكبريت، ومستويات أقل من أكسيد النيتروجين، فيظل أنها تطلق ثاني أكسيد الكربون.

ويقول ديتريش بروكهاجن من مؤسسة "اتموسفير" وهي منظمة تعارض على الأشخاص فرصة تعويض الانبعاثات الناتجة عن رحلاتهم: "فيما يتعلق بالتوافق المناخي، فإن الشيء الرئيسي هو ثاني أكسيد الكربون بغض النظر عن نوع الوقود".

وبحسب "إيدا كروزس"، فإن الانبعاثات من سفينتها التي تسير بالغاز الطبيعي المسال تراجمت فقط بواقع 20 بالمئة مقارنة بسفينة تسير بوقود الديزل. وتقول شركة "توي كروزس" إن نسبة الخفض بلغت 10 بالمئة فقط، لأنها تأخذ في الحسبان سلسلة الإنتاج الكاملة.

وتقر لوسينه دام، مديرة البيئة في "توي"، "لا يوجد ميزة كبيرة في الغاز الطبيعي المسال فيما يتعلق بحماية البيئة.. وبخصوص انبعاثات ثاني أكسيد الكربون فهو جسر للتكنولوجيا فقط".

اغذية ومشروبات غنية بالسكر الخفي.. تجنبها فوراً

يؤثر تناول الكثير من السكر سلباً على الصحة، فهو مرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض عديدة، بما في ذلك السمنة وأمراض القلب والسكري من النوع الثاني والسرطان.

ويحاول العديد من الأشخاص تقليل تناولهم للسكر للحفاظ على صحتهم، ولكنهم يفتقون "ضحية" منتجات يتم تسويقها على أنها "قليلة السكر" أو "قليلة الدسم"، ولكنها في الحقيقة تحتوي نسباً مرتفعة من السكر مقارنة بالمنتجات العادية، وفق ما ذكر موقع "هيلث لاين" المتخصص بالأخبار الطبية.

وتوصي جمعية القلب الأميركية بأن تحد النساء من تناولهن للسكر المضاف إلى 6 ملاعق صغيرة يوميًا (24 غراماً)، في حين يجب على الرجال تحديد ما يتناولونه من السكر بـ9 ملاعق صغيرة (36 غراماً).

وفيما يلي قائمة بـ8 أنواع من الأطعمة والمشروبات التي يعتقد كثيرون أنها لا تحتوي على كميات كبيرة من السكر:

الزبادي قليل الدسم

مثل العديد من المنتجات الأخرى قليلة الدسم، يضاف السكر إلى الزبادي قليل الدسم لتعزيز النكهة. ويحتوي كوب واحد من الزبادي قليل الدسم بحجم (245 غرام) على ما يصل إلى 47 غراماً من السكر، وهذا أكثر من الحد اليومي الموصى به للرجال والنساء.

صلصة الباربيكيو

يشكل السكر 40 في المئة من مكونات صلصة الباربيكيو. ولتأكد من أنك لا تحصل على الكثير من السكر، تحقق من المصنقات الخاصة بمبوبات الصلصة، واختر الأنواع التي تحوي أقل كمية من السكر المضاف.

الكاتشب

على غرار صلصة الباربيكيو، غالباً ما يحتوي الكاتشب على سكر. وحاول أن تضع في اعتبارك كمية السكر المسموح لك بتناولها عند إضافة الكاتشب، وتذكر أن ملعقة واحدة من الكاتشب تحتوي على ملعقة صغيرة من السكر.

عصير الفاكهة

على الرغم من أن عصير الفاكهة يبدو خياراً صحياً، فإن الفيتامينات والمعادن الموجودة فيها تدخل إلى جسمك مع جرعة كبيرة من السكر، وقليلة جداً من الألياف، مقارنة بتناول الفاكهة نفسها.

صلصة الطماطم

غالباً ما يتم إخفاء السكريات المضافة في الأطعمة المعلبة التي لا تعتبرها حلوة، مثل صلصة الطماطم، إلا أن جميع الصلصات تحتوي على بعض السكر الطبيعي بغض النظر عن أنها مصنوعة من الطماطم.

مشروبات الطاقة

تعد مشروبات الطاقة مهمة لأولئك الذين يمارسون الرياضة، وتسوق على أنها معدة لترطيب جسم الرياضيين خلال فترات التمرين الطويلة والكثيفة، إلا أنها تحتوي على كميات كبيرة من السكريات المضافة.

حبوب الإفطار

يتم تسويق حبوب الإفطار في كثير من الأحيان كغذاء صحي قليل الدسم، على الرغم من احتوائها على الكثير من السعرات الحرارية والسكر. وتجمع حبوب الإفطار بين الشوفان والمكسرات والعسل أو المحليات المضافة الأخرى، مما يزيد من كمية السكر والسعرات الحرارية.

القهوة المحلاة

تعتبر القهوة المحلاة شائعة الاستخدام، لكن كمية السكريات الخفية في هذا المشروب قد تكون كبيرة جداً، إذ يمكن أن يحتوي هذا النوع من القهوة في بعض سلاسل المقاهي على ما يصل إلى 25 ملعقة صغيرة من السكر.

التحدث باكثر من لغة ينمي مهارات الرضع

كشفت دراسة أن الرضع من الأسر التي تتحدث لغتين يولون انتباهها للمعلومات الجديدة بشكل أسرع من الأطفال الآخرين. ويعتقد الناس أن ميزة ثنائية اللغة هي أنها تتيح مجموعة متنوعة من الفوائد الإدراكية طويلة الأمد، رغم أن بعض الدراسات تشكك في وجود هذه الميزة في الأساس. لاحظ باحثو الدراسة التي أجريت في جامعة إنجلترا راسكين في كامبريدج بالملكة المتحدة، بعضاً من هذه الفوائد التي تعود على الأطفال من ثنائية اللغة في مرحلة قبل النطق. وخلص الباحثون في دراستهم الجديدة إلى أن العيش في منزل يتم التحدث فيه بلغتين، يساعد الرضع في تطوير قدر أكبر من المرونة في اكتساب معلومات جديدة حتى قبل تعلم الكلام على الإطلاق. حلل الباحثون بيانات 102 رضيعاً تتراوح أعمارهم بين 7 و9 أشهر. ويقول دين ديسوزا، المحاضر في علم النفس والمؤلف الرئيسي للدراسة: "تعلم أن الرضع يمكنهم استيعاب عدة لغات بسهولة، لذا أردنا تقصي كيف يتمنون من هذا؟". ويضيف "يشير بحثنا إلى أن الرضع في المنازل ثنائية اللغة يتكيفون مع بيئتهم الأكثر تعقيداً بالسعي إلى معرفة معلومات إضافية".

لماذا يجب شراء البيض الأبيض وليس البني؟

يحث المزارعون المستهلكين على شراء البيض ذي القشرة البيضاء، الذي يأتي من الدجاج الأقل عدوانية، وذلك لحد من الممارسة القاسية المتمثلة في تشذيب منقار الدجاج المنتج للبيض ذي القشرة البنية. ويشرح أصحاب مزارع الدواجن والبانعون التسوقين على "نيد" البيض البني وعدم شرائه مطالبين إياهم بالتوجه نحو شراء البيض الأبيض، في دعوة يبدو أنها محاولة من المزارعين لما يمكن أن يوصف بـ"إعادة تغليف" ممارساتهم القاسية تجاه نوع من الدجاج باعتبار ذلك مسؤولية المستهلكين. ووفقاً للمعلومات، فإنه يبدو أن السلالات التي تنتج بيضاً بنياً عادة ما تكون أكثر عدوانية تجاه بعضها البعض، لذلك تجري لها عملية تشذيب للمنقار بواسطة الأضمة تحت الحمراء، وهي العملية التي يُعتقد أنها مؤلمة للغاية لتلك السلالات من الدجاج. وفي المقابل وعلى النقيض من الدجاج المنتج للبيض البني، فإن الدجاج الأبيض يعد مسالماً تماماً، وبالتالي هناك "قوة أقل" في الحصول على البيض الأبيض. ومع ذلك، فإن أسباب عدوانية الدجاج المنتج للبيض البني غير واضحة، والعدوانية لديها قد لا تكون فطرية، بل قد يكون الأمر متعلق بظروف وجودها وعيشتها في تلك المزارع وعلى خط الإنتاج المزدهم. إذ يعتقد بعض الخبراء أن هذه الظروف قد جعلها عدوانية إلى حد القتل. وتعليقاً على ذلك، قال نائب رئيس الجمعية البريطانية للدواجن البيطرية ريتشارد جاكسون "من نافذة القول إن الدجاج ذا الريش الأبيض دائماً ما يكون سهل الانقياد"، وفقاً لما ذكرته صحيفة "الغارديان" البريطانية. ولكن لوضع هذا بطريقة أقل بدبلوماسية، كيف يكون ذلك الدجاج سهل الانقياد عندما تكون مهمتها إنتاج 11 مليار بيضة سنوياً، مقارنة بإنتاج 45 مليون بيضة بيضاء القشرة؟".

عدسات لاصقة ثورية لتصحيح النظر

يعكف علماء أمريكيون على تطوير عدسات لاصقة قادرة على السماح للأشخاص المصابين بنوع خاص من عمى الألوان يدعى ديوترونومي، برؤية اللون الأخضر دون الحاجة لاستخدام نظارات خاصة. ويقول العلماء إن العدسات الجديدة، قادرة على استعادة تباين الألوان المفقود وتحسين إدراك الألوان بمقدار عشر درجات. ويتم تطوير العدسات التي من المتوقع أن تحتوي على مادة بيضاوية ذهبية صغيرة، للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في تحديد الفرق بين اللونين الأحمر والأخضر. ويأمل العلماء بأن يكونوا قادرين على توسيع التقنية الجديدة للسماح بمعالجة أي نوع من أنواع عمى الألوان. وبحسب الخبراء، فإن حالة ديوترونومي البصرية، التي تحدث غالباً عند الرجال، هي حالة يستجيب فيها مستقبل الضوء المسؤول عن الضوء الأخضر للأضواء التي تحتوي على ألوان حمراء. يذكر بأن العدسات الجديدة لا تزال في طورها الأولي ولم يتم تجربتها حتى الآن على البشر، حيث يحتاج العلماء إلى المزيد من الاختبارات قبل اعتمادها بشكل نهائي، وفق ما ورد في صحيفة ديلي ميل البريطانية.

كيف تجعلين مطبخك صديقاً للبيئة؟

من المعروف أن المطبخ هو أكثر مكان تُستخدم فيه الأكياس والمنتجات البلاستيكية في المنزل.

ومع ذلك، هناك العديد من الطرق لتحويل مطبخنا إلى أماكن صديقة للبيئة، حيث يمكنك حمل كيس من القماش، ويفضل أن يكون مصنوعاً من ملاعق أو وسائل قديمة إلى متاجر البقالة.

ويمكن تجنب الحاويات البلاستيكية المستخدمة لتخزين الأطعمة ومساحيق التنظيف، لكن لا يمكن استبدال كل شيء مرة واحدة.

وينصح بتخصيص مبلغ صغير في الميزانية الشهرية لشراء 5-6 علب زجاجية أو معدنية، ومع الوقت يمكنك استبدال جميع الحاويات البلاستيكية بأوعية وأوان غير ضار بالبيئة.

كما يمكن التخلص تماماً من الأكواب والألواح والملاعق البلاستيكية والأغطية البلاستيكية، واستبدالها بمنتجات صديقة للبيئة.

ويمكن أن تحل أغذية السيليكون بسهولة محل أغذية البلاستيك أو رقائق الألومنيوم المستخدمة لتغطية أو لف الطعام. وتتميز الأغذية المتوفرة بأحجام عديدة بأنها قابلة للتمدد، وتناسب بسهولة الزجاجات أو الأطباق.

إلى جانب ذلك، فهي قابلة لإعادة الاستخدام.

ويعد غلاف الشمع المصنوع من طلاء شمع العسل الطبيعي بديلاً صديقاً للبيئة. ويمكنك غسل هذه الأغلفة واستخدامها مرة أخرى ومن السهل شرائها عبر الإنترنت بسعر منخفض.

ويتم استخدام مئات أكياس القمامة في المطبخ للتخلص من النفايات في غضون عام. ويمكن استبدال الأكياس البلاستيكية بأخرى مصنوعة من مواد قابلة للتحلل الحيوي، وهي متوفرة بأحجام مختلفة في الأسواق وعلى المتاجر الإلكترونية.



غوغل تسد ثغرات أمنية خطيرة في كروم

أطلقت شركة غوغل إصداراً جديداً من متصفحها الشهير كروم لسد 4 ثغرات أمنية خطيرة.

وأوضحت الشركة الأمريكية أن الإصدار الجديد يحمل الرقم 80.0.3987.132. مشيرة إلى أنه يتوفر لأظمة تشغيل الحواسيب المكتبية مايكروسوفت ويندوز وأبل macOS ولينوكس.

ولم تكشف غوغل بعد عن أية معلومات تتعلق بالثغرات الأمنية المكتشفة. من جهة أخرى، أطلقت شركة غوغل المساعد الصوتي Assistant 42 الجديد، والذي يتيح إمكانية قراءة النصوص على مواقع الويب للمستخدم. ولهذا الغرض يكفي المستخدم قول عبارة "Hey Google. read it". وأضافت الشركة الأمريكية أن المساعد الصوتي الجديد يتيح أيضاً إمكانية الترجمة مباشرة، وذلك إذا كان المستخدم لا يتقن لغة نص موقع الويب، الذي يتصفحه. ويتيح المساعد الصوتي للمستخدم أيضاً إمكانية ضبط سرعة القراءة والصوت المرغوب.

آم أسفل البطن المستمرة لدى النساء جرس إنذار

قالت الدكتورة زيبيل جورليتز نوكافويتش إن آام أسفل البطن المستمرة غير المرتبطة بالدورة الشهرية تعد بمثابة جرس إنذار حيث إنها تندر بالإصابة بأمراض خطيرة.

وأوضحت طبيبة أمراض النساء الألمانية أن آام أسفل البطن المستمرة قد ترجع إلى الإصابة بمتلازمة بطانة الرحم المهاجرة أو التهاب قناة فالوب أو التهاب المبايض أو تكيس المبايض أو التهاب الرحم.

وأضافت أنه في أسوأ الحالات قد تشير آام أسفل البطن المستمرة إلى الإصابة بسرطان المبايض أو سرطان الرحم أو سرطان عنق الرحم خاصة إذا كانت مصحوبة بإفرازات وئزيف شديد.

لذا ينبغي على أية حال استشارة طبيبة أمراض نساء لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراء آام أسفل البطن المستمرة.



تحصل على المراكز الخمسة الأولى في مؤشر السعادة

مجلس إدارة الأوقاف وشؤون القصر يطالع على نظام الحوكمة وتعزيز الخدمات في المؤسسة

المسؤولية والمساءلة والصلاحيات وإدارة المخاطر وقواعد تعارض المصالح والأحكام العامة. كما عرضت إدارة شؤون القصر مشروع تحديث قاعدة بيانات القصر لتقديم أفضل الخدمات لتعاملي المؤسسة والتي تواصلت خلال الفترة من مايو وحتى نوفمبر 2019 من جانب فريق العمل الداخلي من موظفي الإدارة، وذلك بالتزامن مع الربط الإلكتروني مع هيئة الإمارات للهوية. وعرضت إدارة تنمية الوقف تقرير الأوقاف بنظارة الغير، وتفصيل الزيارات التي قامت بها المؤسسة للوافيين والناظرين لتعريفهم بقوانين وأنظمة وإجراءات المؤسسة وطريق إعداد التقارير لإدارة أوقافهم وتنميتها وعمازتها. ترأس الاجتماع الثالث عشر لمجلس إدارة المؤسسة، سعادة عيسى الغريير، رئيس مجلس إدارة المؤسسة، بحضور كل من سعادة عبد الرحمن حارب، نائب الرئيس، وسعادة أحمد المهيري، وسعادة الدكتور عبدالعزیز الحادي، وسعادة هدى بوحمد، وسعادة حمدة القطامي، وسعادة عبدالله المدني، وسعادة عبدالله باليوحة، وسعادة علي المطوع، الأمين العام للمؤسسة، وسعادة خالد آل ثاني، نائب الأمين العام للمؤسسة.

مواكبتها المستمرة لاحتياجات المتعاملين وتطلعات المجتمع حاضراً ومستقبلاً. بدوره قال سعادة علي المطوع الأمين العام المؤسسة الأوقاف وشؤون القصر: "وجود مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر في المراكز الخمسة الأولى في مؤشر سعادة متعاملي حكومة دبي، إضافة إلى تسريعها وتيرة التطوير، هما محل اعتزاز وفخر لموظفيها وكوادرها لأنهما يمثلان ثمرة جهود حثيثة ومستمرة للارتقاء الدائم والتحسين المتواصل لخدماتها المقدمة للمجتمع." وأضاف المطوع: "مواصلة تطوير وتحسين خدماتنا نابع من ثقافة الاستجابة المباشرة لآراء المتعاملين ورصد الانطباعات الإيجابية لمختلف فئات المجتمع المستفيدة من خدمات المؤسسة والبناء عليها، كما في مثال تعزيز الخدمات المقدمة عبر تطبيقنا الذي، وذلك تنفيذاً لخطة دبي 2021 الهادفة إلى تحقيق التميز في كافة مؤشرات الأداء وخاصة على مستوى إسعاد المتعاملين والموظفين والمجتمع والارتقاء بجودة الحياة ومواصلة الابتكار."

فئات القصر وكبار السن وأصحاب الهمم وذويهم، وتمكن المجتمع مثل وقف الأسهم والشهادات الوقفية، بالإضافة إلى تحسين وتطوير الخدمات الإلكترونية، وتوفير خيارات المساهمة الوقفية عبر التطبيقات الذكية، وزيارات المؤسسة للوافيين والناظرين، وإشراك المتعاملين والشركاء في تطوير سياساتها، وزيادة عدد الخدمات المقدمة عن طريق التطبيق. وقال سعادة عيسى الغريير رئيس مجلس إدارة المؤسسة: "تحقيق مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر نسب توظيف نوعية في الفئات القيادية والإشرافية والتنفيذية يشكل خطوة هامة على مسار تعزيز دور الكوادر الوطنية في كافة المواقع لخدمة المجتمع على النحو الأمثل وتحقيق قيادة الكفاءات من مواطني ومواطنات الدولة في مختلف القطاعات التنموية والخدماتية وتحقيق رؤيتنا الهادفة للوصول إلى الريادة في إدارة وتنمية أصول القصر والوقف." وأضاف سعادته: "تحقيق المؤسسة نتائج طيبة أيضاً على مستوى مؤشر سعادة المتعاملين يؤكد سيرها في الاتجاه الصحيح ضمن المسارات التنموية الستة لوثيقة 4 يناير التي أعلنها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي -رعاه الله- كما يعزز

دبي - الفجر

اطلع مجلس إدارة مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر على أحدث نتائج رفع نسبة التوظيف ضمن كوادر المؤسسة في مختلف المستويات الوظيفية، وذلك في إطار جهود المؤسسة مواصلة تعزيز نسب التوظيف في مختلف القطاعات. جاء ذلك خلال الاجتماع الدوري الثالث عشر لمجلس إدارة المؤسسة، والذي استعرض الإنجازات على مستوى رفع نسب التوظيف في تقرير الموارد البشرية للمؤسسة، وخاصة توظيف الفئة القيادية بنسبة 100%، وتوظيف الفئة الإشرافية بنسبة 94%، وتوظيف الفئة التنفيذية بنسبة 71%. وهنا المجلس كافة كوادر المؤسسة على حلولها ضمن المراكز الخمسة الأولى في مؤشر سعادة متعاملي حكومة دبي وتحقيقها المركز الخامس فيه، كما اطلع على تقارير نظام الحوكمة في المؤسسة، وتحديث بيانات المستفيدين في ملفات القصر، وتقارير الأوقاف بنظارة الغير. وبحث المجلس على الخطوات التي ساهمت في تحقيق مركز متقدم للمؤسسة على مؤشر السعادة، وفي مقدمتها استحداث خدمات وقفية جديدة تخدم



مجلس ضاحية الصبيحية في خورفكان يستعرض مقترحاته وبرامجه لخدمة المجتمع وفعايلاته في التواصل مع الأسر والأهالي لتعزيز توجهاته في إسعاد الأسر وزيادة الترابط الاجتماعي.

دبي - الفجر

استعرض مجلس ضاحية الصبيحية التابع لدائرة شؤون الضواحي والقرى خلال اجتماعه مختلف مقترحاته وبرامجه لخدمة المجتمع وفعايلاته في التواصل مع الأسر والأهالي لتعزيز توجهاته في إسعاد الأسر وزيادة الترابط الاجتماعي. وبحث المجلس تضاهف الجهود من أجل تسخير كل الإمكانيات المتاحة لتعزيز الترابط الاجتماعي بالاستفادة من الفرص المتاحة والعمل الحكومي المبذول من كافة المؤسسات المعنية في إمارة الشارقة وفق توجهات حضرة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة في إيلاء الأسرة الأهمية وتدعيم أركان تماسكها وبنائها.

ترأس الاجتماع الذي عقد بمقر الضاحية في مدينة خورفكان محمد احمد الغاوي النقيب رئيس مجلس ضاحية الصبيحية وحضره خلفان صالح النقيب نائب رئيس مجلس الضاحية والأعضاء راشد سالم النقيب وخالد موسى البلوشي وعدنان الحوسني وعبدالعزیز الكسار وموظف المجلس سعيد سالم النقيب.

وفي بداية الاجتماع أشاد محمد أحمد الغاوي النقيب رئيس مجلس ضاحية الصبيحية بجهود أعضاء مجلس الضاحية وبمتابعة دائرة شؤون الضواحي والقرى والحرص على تنفيذ الفعاليات والمبادرات التي تحقق من أهداف إنشاء الضواحي في إمارة الشارقة. وأشار إلى أن مجلس ضاحية الصبيحية يعني بالعديد من الأهداف والبرامج التي تستهدف الأهالي في مدينة خورفكان في إطار الاختصاص الجغرافي للضاحية لتنمية روح المشاركة الأسرية والمجتمعية وطرح الفعاليات وإقامة البرامج الهادفة في إطار خطة مجلس الضاحية لعام 2020.

بعدها تناول مجلس الضاحية خلال الاجتماع بحث مختلف توجيهات القيادة الرشيدة وترجمتها في برامج عمل مواصلة الاهتمام بالأسرة كمحور رئيس للتنمية وكحاضن أول للنشء العول عليهم بناء الوطن والمشاركة في منظومة تطوره وحراكه الاجتماعي نحو مجتمع أكثر صلاحية وتلاحماً وسعادة وتطرق للحضور إلى استعراض البرامج المقبلة وزيادة التوعية بالصحة العامة خلال الفترة المقبلة علاوة على البرامج والفعاليات المقبلة للضاحية.

جائزة محمد بن حم للعمل التطوعي تواصل قبول استثمارات المشاركة حتى نهاية إبريل المقبل

و تم بناء استمارة الترشح وفق معايير التطوع في المدرسة الإماراتية و تم تحديد الوزن النسبي لكل معيار من المعايير حسب دليل الجائزة الملحق. لافتاً الإقبال الكبير على المشاركة في الجائزة والذي ظهر خلال مجموعة اللقاءات التعريفية التي عقدت في كافة أنحاء الدولة وأكدت أنه سيتم إضافة فئات جديدة في الدورات المقبلة. كما أنه سيتم خلال الفترة المقبلة إطلاق البرنامج الإرشادي الخاص بالجائزة والذي يستهدف دعم جميع المشاركين في الجائزة وتوضيح كيفية التعامل مع استثمارات التقديم. حيث أنه تم تحديد مستهدفات الدورة الأولى بدقة و تم وضع خطة استراتيجية للجائزة تتيح لها القدرة على التعامل مع كافة المستجدين، كما أوضح أن حفل التكريم لن يقتصر فقط على تكريم الفائزين ولكن سيتم تكريم التميزين وحصول المشاركين على شارات تطوع ممتدة لتحقيق هدف الجائزة الأساسي وهو نشر ثقافة التطوع في المجتمع.



إتاحة الفرصة للجميع للمشاركة. مضيافاً أن كافة طلبات الترشح ستكون إلكترونية

العين - الفجر

أعلنت الأمانة العامة لجائزة محمد بن حم للعمل التطوعي تمديد فترة قبول استثمارات المشاركة الإلكترونية في الجائزة حتى نهاية إبريل المقبل، كما دعمت الجائزة الجميع للمشاركة في الإجراءات الاحترازية لمواجهة فيروس كورونا وأكدت أنها حرصت على جعل كافة أنشطة الجائزة إلكترونية لهذا الهدف. ثمن الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري راعي الجائزة جهود فريق العمل وأشد باعتماد الجائزة من الأمم المتحدة كجائزة عالمية تنطلق من أرض الإمارات للعالم أجمع. أوضح المجلس نائب رئيس مجلس الأمانة أنه تم عمل كافة الترتيبات الإدارية الخاصة بتنفيذ الخطة البديلة لمواجهة الطوارئ ويدل ذلك على التخطيط الجيد للجائزة. وأشار العامري إلى حرص الجائزة على مشاركة جميع

اللواء ابن فهد: التخرج حقق رؤية شرطة دبي القائمة على التميز والإبداع 10 ملايين مشاهدة لفعاليات حفل وكرنفال تخرج الدفعة الـ 27 في أكاديمية شرطة دبي



دبي الجهود الكبيرة التي بذلتها كافة فرق العمل في حفل تخرج الدفعة الـ 27 من طلبة أكاديمية شرطة دبي، مشيراً إلى أن حفل التخرج أوصل رسالة أكاديمية شرطة دبي إلى كافة أنحاء العالم من خلال ما تداولته وسائل الإعلام المختلفة عنه وعبر ما تناقلته وسائل التواصل الاجتماعي من فيديوهات وصور وأخبار وهو ما يؤكد النجاح الكبير لحفل التخرج وتحقيق تطلعات القيادة العامة لشرطة دبي. وقال العميد السعودي: إن احتفالنا بتخرج كوكبة جديدة من الطلاب المرشحين ومطالاب الدراسات العليا هذا العام، قد جاء موكباً التغييرات المتسارعة، ويضمن الجدير ذكره، أن حفل تخرج الدفعة السابعة والعشرين من الطلبة المرشحين في أكاديمية شرطة دبي شهد تنفيذ أقوى العروض الحية وعروض الإضاءة الفنية، وعروض التشكيلات العسكرية وعروض بتقنية 6D، والتي تعتبر الأولى من نوعها في العالم.



بلغت 185 تغطية وإعلان. وتميز وإبداع وضمن سعادة اللواء الأستاذ الدكتور محمد أحمد بن فهد، مساعد القائد العام لشؤون الأكاديمية والتدريب، جهود الفرق التي عملت على بكل عزم وإصرار على إخراج حفل التخرج بالمستوى الذي يليق بسعادة أكاديمية شرطة دبي، مشيراً إلى أن حفل التخرج الذي جاء بتوجهات ومتابعة مباشرة من معالي اللواء عبد الله خليفة المري القائد العامة لشرطة دبي رئيس مجلس إدارة أكاديمية شرطة دبي، كان استثنائياً بامتياز وحقق رؤية شرطة دبي فالتألمة على التميز والإبداع في مختلف المجالات ومنها الأكاديمية.

دبي-الفجر

حقق حفل وكرنفال تخرج الدفعة السابعة والعشرين من الطلبة المرشحين في أكاديمية شرطة دبي الذي حضره سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم ولي عهد دبي، نتائج قياسية في أعداد المتابعين والمشاهدين على مواقع التواصل الاجتماعي وللأخبار المنشورة على الصفحات الاخبارية المتعددة، حيث تجاوز عدد المشاهدات والمتابعات لأخبار الفعالية 10 ملايين على مختلف منصات مواقع التواصل الاجتماعي. وبلغ عدد المتابعين لإعلانات حفل التخرج خلال فعايلاته على الشبكة العنكبوتية ومواقع التواصل الاجتماعي 5 ملايين و853 ألفاً و713 متابعاً، بينهم مليون و706 ألفاً و831 متابعاً على موقع "الفيس بوك"، و19 ألفاً و795 متابعاً على تويتر، و339 ألفاً و956 متابعاً عبر "سناپ شات"، فيما تم إجراء 121 ألفاً و448 عملية بحث على جوجل حول الحدث، و3 ملايين و81 ألفاً و313 عبر قنوات التسوق الإلكتروني على الشبكة العنكبوتية المختلفة. كما وبلغ عدد قنوات التسويق الإعلامي عبر قنوات الإدارة العامة للدكاء الاصطناعي لشرطة دبي 8 قنوات منها عبر الرسائل التنبئية على تطبيق شرطة دبي والتي وصلت إلى 2 مليوناً و369 ألفاً و606 مستخدماً للتطبيق، وعبر 7 مراكز للشرطة الذكي على مستوى إمارة دبي، وعبر البريد الإلكتروني الذي وصل إلى كافة موظفي شرطة دبي، وإلى أكثر من مليون متعامل مع الإدارة العامة للمرور،

1372 طالباً وطالبة بالجامعة القاسمية يدرسون بنظام التعلم عن بعد

الشارقة - الفجر

بدأت الجامعة القاسمية تطبيق نظام التعلم عن بعد منذ مطلع الأسبوع الجاري وذلك في إطار الخطوات الوقائية والاحترازية لضمان الحفاظ على سلامة الطلبة وبما يتوافق مع الجهود والإجراءات المتخذة على المستوى الوطني الرامية إلى الحد من انتشار فيروس كورونا /كوفيد-19.



ويستفيد من هذا النظام الطلبة الدارسين في الجامعة القاسمية يبلغ 1372 طالباً وطالبة من أكثر من 80 دولة حول العالم والجامعة مزودة بأفضل التقنيات الخاصة بالتعلم الإلكتروني منذ تأسيسها الأمر الذي سهل ويسر تطبيق عملية التعلم عن بعد خلال الوقت الحالي.

وأكد الدكتور رشاد سالم مدير الجامعة القاسمية حرص الجامعة على تنفيذ تعليمات وزارة التربية والتعليم لكافة مؤسسات التعليم العالي بالدولة بشأن تطبيق نظام التعلم عن بعد حيث بدأت كليات الجامعة الخمس في تطبيق نظام التعلم الإلكتروني .. مشيداً بالانتماء الطلبة وتفاعلهم مع أعضاء هيئة التدريس بالجامعة عبر نظام التعليم الإلكتروني كاتفانس (CANVAS). ويعتمد نظام التعلم عن بعد على تقديم جميع المحاضرات بتقنية الفيديو وبها متلفزة عن طريق برنامج كاتفانس كما يتم تقديم بعض المحاضرات عن طريق خاصية الفيديو كونفرانس مع توفير جميع المواد التعليمية والمراجع الساندة بصورة إلكترونية لجميع الطلبة عبر منصة النظام. وقام مركز تقنية المعلومات بالجامعة بتنفيذ برنامج تدريبي للطلبة وأعضاء هيئة التدريس لتعزيز مهارات استخدام تقنيات التعلم عن بعد المتوفرة في نظام كاتفانس للتعليم الإلكتروني وآلية استخدام نظام المؤتمرات المسجلة أو المباشرة وكيفية مشاركتها مع جميع الطلبة وإرسال الاستبيانات التفاعلية الفورية حول المساق الدراسي والتعرف على آراء الطلبة إلى جانب متابعة حضورهم والتزامهم بالمحاضرات.

منوعات الغذاء

23



عندما تشعر بالإحباط، قد يكون اللجوء إلى الطعام فكرة مغرية لرفع معنوياتك. ومع ذلك، فإن الأطعمة المشبعة بالسكريات والسعرات الحرارية العالية التي يلجأ إليها الكثير من الناس لها عواقب سلبية. وبالتالي، لعلك تتساءل إن كان بإمكان الأطعمة الصحية أن تحسن مزاجك.



6 أطعمة صحية يمكن أن تغير مزاجك إلى الأفضل



في تقريرها المنشور بموقع (هيلث لاين) الأمريكي، قالت الكاتبة كايتي ديفيسون إن البحوث التي تناولت العلاقة بين التغذية والصحة العقلية بدأت في الظهور خلال الآونة الأخيرة.

ومن المهم معرفة أن الحالة المزاجية يمكن أن تتأثر بعدة عوامل، مثل الإجهاد والمحيط وقلّة النوم والوراثة واضطرابات المزاج ونقص التغذية. لذلك، يصعب إثبات قدرة الطعام على رفع معنوياتك بدقة. ومع ذلك، فإن بعض الأطعمة يمكنها تحسين صحة الدماغ وأنواع معينة من اضطرابات المزاج. وفيما يلي ستة أطعمة صحية يمكن أن تغير مزاجك إلى الأفضل:

1- الأسماك الدهنية
أوضحت الكاتبة أن الأحماض الدهنية "أوميغا-3" مجموعة من الدهون الأساسية التي ينبغي الحصول عليها من خلال نظامك الغذائي لأن جسمك لا يستطيع إنتاجها بمفرده. وهذه الأسماك -مثل سمك السلمون وسمك التونة البيضاء- غنية بنوعين من هذه الأحماض، هما حمض الدوكوساهكسائينويك وحمض الإيكوسابتائينويك المرتبطان بمستويات منخفضة من الاكتئاب.

وتساهم أحماض (أوميغا-3) في سيولة غشاء خلايا الدماغ، كما يبدو أن لها أدواراً رئيسية في نمو الدماغ والتأشير الخلوي.

وأظهرت مراجعة التجارب السريرية أنه في بعض الدراسات، يخفض تناول "أوميغا-3" في شكل زيت السمك من درجة الاكتئاب.

وأفادت الكاتبة أنه على الرغم من عدم وجود جرعة قياسية، يتفق معظم الخبراء أنه ينبغي على معظم البالغين أن يحصلوا على ما بين 250 إلى 500 ملغ على الأقل من حمض الدوكوساهكسائينويك وحمض الإيكوسابتائينويك مجتمعين.

بالنظر إلى أن 100% من سمك السلمون يوفر 2260 مليغراماً من حمض الدوكوساهكسائينويك وحمض الإيكوسابتائينويك، فإن تناول هذه الأسماك عدة مرات في الأسبوع وسيلة رائعة لإدخال هذه الدهون في نظامك الغذائي.

2- الشوكولاته الداكنة
الشوكولاته غنية بالعديد من المركبات المعززة للحالة المزاجية، ويمكن للسكر أن يحسن المزاج لأنه مصدر وقود سريع لتغذيتك. علاوة على ذلك، يمكن للشوكولاته أن تفرز سلسلة من المركبات التي تشعرك بالرضا مثل الكافيين.

بالإضافة إلى ذلك، تحتوي الشوكولاته الداكنة على نسبة عالية من جزيئات الفلافونويد التي تعود بفائدة هائلة على الصحة، إذ تعزز تدفق الدم إلى دماغك وتقلل من الالتهابات مما يحسن مردود عمل الدماغ ويعدل مزاجك.

كما أن ما يميز الشوكولاته من مذاق طيب وملمس حريري ورائحة شهية يشعرك بمجموعة تضيفي على مزاجك بعض الراح.

لكن، يستحسن استهلاك الشوكولاته الداكنة، لأن الشوكولاته بالحليب تحتوي على مكونات مضافة من قيبيل السكر والدهون، بينما الداكنة تتركز فيها نسبة أعلى من الفلافونويد، ولا تحوي كمية كبيرة من السكر المضاف.

3- الموز
من أبرز المكونات القادرة على قلب مزاجنا رأساً على عقب، حيث يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (بي6) الذي يساعد على توليف الناقلات العصبية المحسنة للمزاج من قيبيل الدوبامين والسيروتونين.

علاوة على ذلك، تحتوي موزة كبيرة الحجم (136غ) على 16غ من السكر و3.5غ من الألياف. عندما تقترن السكريات بالألياف، يقع إطلاقها ببطء في مجرى الدم، مما يسمح بتعديل مستويات السكر في الدم والتحكم في الحالة المزاجية على نحو أفضل. لذلك يشعرون انخفاض مستويات السكر في الدم بالقلق وتقلب المزاج.

4- التوت
اتباع نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة قد يساعد في إدارة الالتهابات المرتبطة بالاكتئاب وغير ذلك من اضطرابات المزاج. والجدير بالذكر أن التوت يحتوي على مجموعة واسعة من مضادات الأكسدة والمركبات الفينولية.

كما يحتوي التوت على الأنثوسيانين، الصبغة التي تمنحه لونه الأزرق البنفسجي. وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالأنثوسيانين يساهم في تقليل أعراض الاكتئاب بنسبة 39%.

إذا لم تتمكن من العثور على توت طازج، فحاول شراء التوت المجمد الذي يجمد في ذروة نضجه بهدف الحفاظ على أقصى قدر ممكن من مضادات الأكسدة.

5- المكسرات والبذور
أفادت الكاتبة بأن المكسرات والبذور غنية بالبروتينات النباتية والدهون الصحية والألياف، إلى جانب غناها بـحمض التربتوفان، وهو حمض أميني مسؤول عن إنتاج السيروتونين المعدل للمزاج.

ويعد اللوز والكاجو والذرة السوداء والجوز، فضلاً عن بذور اليقطين والسمسم وعباد الشمس، مصادر ممتازة لحمض التربتوفان.

كما تعد بعض المكسرات والبذور مثل الجوز البرازيلي واللوز وحبوب الصنوبر، مصادر جيدة للزنك والسيلينيوم.

ويرتبط نقص في هذه المعادن التي تعتبر مهمة في أداء المخ لوظائفه، بارتفاع معدلات الاكتئاب، رغم الحاجة إلى مزيد من البحث في هذا الشأن.

6- القهوة
يمنع الكافيين الموجود في القهوة مركباً يظهر بشكل طبيعي ويسمى الأدينوزين من الالتصاق بمستقبلات الدماغ التي تدعم الشعور بالتعب، مما يعزز درجة اليقظة والانتباه. علاوة على ذلك، يعمل الكافيين على زيادة إطلاق الناقلات العصبية المعدلة للحالة المزاجية، مثل الدوبامين والنورإبينفرين.

في هذا الصدد، كشفت دراسة شملت 72 شخصاً أن القهوة التي تحتوي على الكافيين أو منزوعة الكافيين حسنت من

المزاج، حيث وجدت أن تناول القهوة يحسن المزاج بشكل ملحوظ، مما يشير إلى أنها تحتوي على مركبات أخرى تؤثر على المزاج. وقد عزا الباحثون هذه النتيجة إلى المركبات الفينولية المختلفة، على غرار حمض الكلوروجينيك.

في تقريرها المنشور بموقع (هيلث لاين) الأمريكي، قالت الكاتبة كايتي ديفيسون إن البحوث التي تناولت العلاقة بين التغذية والصحة العقلية بدأت في الظهور خلال الآونة الأخيرة.

ومن المهم معرفة أن الحالة المزاجية يمكن أن تتأثر بعدة عوامل، مثل الإجهاد والمحيط وقلّة النوم والوراثة واضطرابات المزاج ونقص التغذية. لذلك، يصعب إثبات قدرة الطعام على رفع معنوياتك بدقة. ومع ذلك، فإن بعض الأطعمة يمكنها تحسين صحة الدماغ وأنواع معينة من اضطرابات المزاج. وفيما يلي ستة أطعمة صحية يمكن أن تغير مزاجك إلى الأفضل:

1- الأسماك الدهنية
أوضحت الكاتبة أن الأحماض الدهنية "أوميغا-3" مجموعة من الدهون الأساسية التي ينبغي الحصول عليها من خلال نظامك الغذائي لأن جسمك لا يستطيع إنتاجها بمفرده. وهذه الأسماك -مثل سمك السلمون وسمك التونة البيضاء- غنية بنوعين من هذه الأحماض، هما حمض الدوكوساهكسائينويك وحمض الإيكوسابتائينويك المرتبطان بمستويات منخفضة من الاكتئاب.

وتساهم أحماض (أوميغا-3) في سيولة غشاء خلايا الدماغ، كما يبدو أن لها أدواراً رئيسية في نمو الدماغ والتأشير الخلوي.

وأظهرت مراجعة التجارب السريرية أنه في بعض الدراسات، يخفض تناول "أوميغا-3" في شكل زيت السمك من درجة الاكتئاب.

وأفادت الكاتبة أنه على الرغم من عدم وجود جرعة قياسية، يتفق معظم الخبراء أنه ينبغي على معظم البالغين أن يحصلوا على ما بين 250 إلى 500 ملغ على الأقل من حمض الدوكوساهكسائينويك وحمض الإيكوسابتائينويك مجتمعين.

بالنظر إلى أن 100% من سمك السلمون يوفر 2260 مليغراماً من حمض الدوكوساهكسائينويك وحمض الإيكوسابتائينويك، فإن تناول هذه الأسماك عدة مرات في الأسبوع وسيلة رائعة لإدخال هذه الدهون في نظامك الغذائي.

2- الشوكولاته الداكنة
الشوكولاته غنية بالعديد من المركبات المعززة للحالة المزاجية، ويمكن للسكر أن يحسن المزاج لأنه مصدر وقود سريع لتغذيتك. علاوة على ذلك، يمكن للشوكولاته أن تفرز سلسلة من المركبات التي تشعرك بالرضا مثل الكافيين.

بالإضافة إلى ذلك، تحتوي الشوكولاته الداكنة على نسبة عالية من جزيئات الفلافونويد التي تعود بفائدة هائلة على الصحة، إذ تعزز تدفق الدم إلى دماغك وتقلل من الالتهابات مما يحسن مردود عمل الدماغ ويعدل مزاجك.

كما أن ما يميز الشوكولاته من مذاق طيب وملمس حريري ورائحة شهية يشعرك بمجموعة تضيفي على مزاجك بعض الراح.

3- الموز
من أبرز المكونات القادرة على قلب مزاجنا رأساً على عقب، حيث يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (بي6) الذي يساعد على توليف الناقلات العصبية المحسنة للمزاج من قيبيل الدوبامين والسيروتونين.

علاوة على ذلك، تحتوي موزة كبيرة الحجم (136غ) على 16غ من السكر و3.5غ من الألياف. عندما تقترن السكريات بالألياف، يقع إطلاقها ببطء في مجرى الدم، مما يسمح بتعديل مستويات السكر في الدم والتحكم في الحالة المزاجية على نحو أفضل. لذلك يشعرون انخفاض مستويات السكر في الدم بالقلق وتقلب المزاج.

4- التوت
اتباع نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة قد يساعد في إدارة الالتهابات المرتبطة بالاكتئاب وغير ذلك من اضطرابات المزاج. والجدير بالذكر أن التوت يحتوي على مجموعة واسعة من مضادات الأكسدة والمركبات الفينولية.

كما يحتوي التوت على الأنثوسيانين، الصبغة التي تمنحه لونه الأزرق البنفسجي. وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالأنثوسيانين يساهم في تقليل أعراض الاكتئاب بنسبة 39%.

إذا لم تتمكن من العثور على توت طازج، فحاول شراء التوت المجمد الذي يجمد في ذروة نضجه بهدف الحفاظ على أقصى قدر ممكن من مضادات الأكسدة.

5- المكسرات والبذور
أفادت الكاتبة بأن المكسرات والبذور غنية بالبروتينات النباتية والدهون الصحية والألياف، إلى جانب غناها بـحمض التربتوفان، وهو حمض أميني مسؤول عن إنتاج السيروتونين المعدل للمزاج.

ويعد اللوز والكاجو والذرة السوداء والجوز، فضلاً عن بذور اليقطين والسمسم وعباد الشمس، مصادر ممتازة لحمض التربتوفان.

كما تعد بعض المكسرات والبذور مثل الجوز البرازيلي واللوز وحبوب الصنوبر، مصادر جيدة للزنك والسيلينيوم.

ويرتبط نقص في هذه المعادن التي تعتبر مهمة في أداء المخ لوظائفه، بارتفاع معدلات الاكتئاب، رغم الحاجة إلى مزيد من البحث في هذا الشأن.

6- القهوة
يمنع الكافيين الموجود في القهوة مركباً يظهر بشكل طبيعي ويسمى الأدينوزين من الالتصاق بمستقبلات الدماغ التي تدعم الشعور بالتعب، مما يعزز درجة اليقظة والانتباه. علاوة على ذلك، يعمل الكافيين على زيادة إطلاق الناقلات العصبية المعدلة للحالة المزاجية، مثل الدوبامين والنورإبينفرين.

في هذا الصدد، كشفت دراسة شملت 72 شخصاً أن القهوة التي تحتوي على الكافيين أو منزوعة الكافيين حسنت من

المزاج، حيث وجدت أن تناول القهوة يحسن المزاج بشكل ملحوظ، مما يشير إلى أنها تحتوي على مركبات أخرى تؤثر على المزاج. وقد عزا الباحثون هذه النتيجة إلى المركبات الفينولية المختلفة، على غرار حمض الكلوروجينيك.

في تقريرها المنشور بموقع (هيلث لاين) الأمريكي، قالت الكاتبة كايتي ديفيسون إن البحوث التي تناولت العلاقة بين التغذية والصحة العقلية بدأت في الظهور خلال الآونة الأخيرة.

ومن المهم معرفة أن الحالة المزاجية يمكن أن تتأثر بعدة عوامل، مثل الإجهاد والمحيط وقلّة النوم والوراثة واضطرابات المزاج ونقص التغذية. لذلك، يصعب إثبات قدرة الطعام على رفع معنوياتك بدقة. ومع ذلك، فإن بعض الأطعمة يمكنها تحسين صحة الدماغ وأنواع معينة من اضطرابات المزاج. وفيما يلي ستة أطعمة صحية يمكن أن تغير مزاجك إلى الأفضل:

1- الأسماك الدهنية
أوضحت الكاتبة أن الأحماض الدهنية "أوميغا-3" مجموعة من الدهون الأساسية التي ينبغي الحصول عليها من خلال نظامك الغذائي لأن جسمك لا يستطيع إنتاجها بمفرده. وهذه الأسماك -مثل سمك السلمون وسمك التونة البيضاء- غنية بنوعين من هذه الأحماض، هما حمض الدوكوساهكسائينويك وحمض الإيكوسابتائينويك المرتبطان بمستويات منخفضة من الاكتئاب.

وتساهم أحماض (أوميغا-3) في سيولة غشاء خلايا الدماغ، كما يبدو أن لها أدواراً رئيسية في نمو الدماغ والتأشير الخلوي.

وأظهرت مراجعة التجارب السريرية أنه في بعض الدراسات، يخفض تناول "أوميغا-3" في شكل زيت السمك من درجة الاكتئاب.

وأفادت الكاتبة أنه على الرغم من عدم وجود جرعة قياسية، يتفق معظم الخبراء أنه ينبغي على معظم البالغين أن يحصلوا على ما بين 250 إلى 500 ملغ على الأقل من حمض الدوكوساهكسائينويك وحمض الإيكوسابتائينويك مجتمعين.

بالنظر إلى أن 100% من سمك السلمون يوفر 2260 مليغراماً من حمض الدوكوساهكسائينويك وحمض الإيكوسابتائينويك، فإن تناول هذه الأسماك عدة مرات في الأسبوع وسيلة رائعة لإدخال هذه الدهون في نظامك الغذائي.

2- الشوكولاته الداكنة
الشوكولاته غنية بالعديد من المركبات المعززة للحالة المزاجية، ويمكن للسكر أن يحسن المزاج لأنه مصدر وقود سريع لتغذيتك. علاوة على ذلك، يمكن للشوكولاته أن تفرز سلسلة من المركبات التي تشعرك بالرضا مثل الكافيين.

بالإضافة إلى ذلك، تحتوي الشوكولاته الداكنة على نسبة عالية من جزيئات الفلافونويد التي تعود بفائدة هائلة على الصحة، إذ تعزز تدفق الدم إلى دماغك وتقلل من الالتهابات مما يحسن مردود عمل الدماغ ويعدل مزاجك.

كما أن ما يميز الشوكولاته من مذاق طيب وملمس حريري ورائحة شهية يشعرك بمجموعة تضيفي على مزاجك بعض الراح.

3- الموز
من أبرز المكونات القادرة على قلب مزاجنا رأساً على عقب، حيث يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (بي6) الذي يساعد على توليف الناقلات العصبية المحسنة للمزاج من قيبيل الدوبامين والسيروتونين.

علاوة على ذلك، تحتوي موزة كبيرة الحجم (136غ) على 16غ من السكر و3.5غ من الألياف. عندما تقترن السكريات بالألياف، يقع إطلاقها ببطء في مجرى الدم، مما يسمح بتعديل مستويات السكر في الدم والتحكم في الحالة المزاجية على نحو أفضل. لذلك يشعرون انخفاض مستويات السكر في الدم بالقلق وتقلب المزاج.

4- التوت
اتباع نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة قد يساعد في إدارة الالتهابات المرتبطة بالاكتئاب وغير ذلك من اضطرابات المزاج. والجدير بالذكر أن التوت يحتوي على مجموعة واسعة من مضادات الأكسدة والمركبات الفينولية.

نقص البروتين في وجبات كبار السن يهدر صحتهم



كشفت دراسة حديثة أجريت من قبل معهد الحياة الصحية بجامعة شيفيلد، عن أن أكثر من نصف كبار السن في ساوث يوركشاير لا يستهلكون ما يكفي من البروتين للبقاء في صحة جيدة. وقامت الدراسة، التي نشرت اليوم في طب الشيخوخة، بتقييم وجبات 256 من كبار السن تتراوح أعمارهم بين 65 و89 سنة في منطقة ساوث يوركشاير في بريطانيا. ووجد الباحثون أن أقل من 50% من المشاركين التزموا بتوصيات

المملكة المتحدة الحالية باستهلاك 0.75 جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزن الجسم يومياً (حوالي 53 جراماً للرجل و46 جراماً للمرأة)، ومع ذلك، أشار الكثير من الخبراء إلى أن كبار السن يحتاجون إلى كمية أكبر من البروتين مقارنة بتوصيات المملكة المتحدة، حيث تشير المنظمات الدولية إلى استهلاك 1.2 جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزن الجسم يومياً. وأثبتت الدراسة أن كبار السن يحتاجون إلى استهلاك 25-30 جراماً



من البروتين العظمي. وقال الدكتور برنارد كورف، محاضر أول في علم الأورام والباحث الرئيسي في الجهاز الهضمي الجزيئي "نحن نعلم أن استهلاك البروتين، خاصة عندما يقترن بالتمارين الرياضية، يساعد على إبطاء فقدان كتلة العضلات وقوتها التي تأتي مع تقدم العمر". وأضاف: "عدم كفاية تناول البروتين يساهم في إهدار العضلات، مما يؤثر على الوظيفة البدنية ويزيد من خطر الإصابة بالوهن والقياسات من خلال السقوط، ويزداد هذا الخطر مرة أخرى في البالغين الأكبر سناً الذين يعانون من السمنة، والذين قد يكونون غير قادرين على ممارسة الرياضة أو الحركة بحرية، لأن وزنهم قد يخفي مشكلة".

ووجدت الدراسة، أن اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان ساهمت في 86% من تناول البروتين للمشاركين، واقترح الباحثون أن المشاركين يمكنهم الاستفادة من زيادة البروتين اليومي، خاصة في الصباح عندما يكون الاستهلاك منخفضاً.

وقالت الدكتورة إليزابيث ويليامز، محاضر أول في قسم التغذية البشرية: "كلفت مشاكل العضلات والعظام المملكة المتحدة ما يقدر بنحو 7 مليارات جنيه إسترليني سنوياً، لذلك لم يكن الحفاظ على كتلة الجسم الخالية من الدهون في غاية الأهمية لحياة نشطة صحية كما نحن نعتقد"، متابعة "نحن نعلم أن الإرشادات الوطنية لا تعكس بالضرورة المتطلبات المتزايدة التي يحتاج إليها كبار السن للحفاظ على كتلة العضلات لديهم، لذا فإن الاستراتيجية المفيدة للأشخاص في منتصف العمر إلى الأكبر سناً هي تضمين مصدر للبروتين مع كل وجبة".

وأظهرت الدراسة، أنه يمكننا الحصول على 32 جراماً من البروتين من صدر الدجاج و6 جرامات من البيض، ويمكن لكبار السن بسهولة تعزيز تناولهم للبروتين عن طريق تناول وجبة فطور عالية البروتين أو بيضة وشريحة من الخبز المحمص البني ويجب أن يفكر الناس أيضاً في تضمين مصادر البروتين المستمدة والنباتية في نظامهم الغذائي مثل الفول والعدس والتوفو والبازلاء".

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ١٢ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٨١

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
أسمارك الملكية الفكرية
طلب لتسجيل بديانت العلامة التجارية: the cooking miracle Karamat
صورة العلامة:
2014/08/20 بتاريخ: 216226
باسم: فود سولوشن (انديا) ليمنت
الموطن: فودتكينغ إمبراير، إير شالغرام 3،
سانجوي بولادز، آير، كاتاج، احمداباد،
338059. ج. جزائرات الهند.
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 30
الن والشاي والكافو والسكر والأرز والتبوكا والساغر والبن الإسطناعي، التفكي
والمستحضرات المنسوجة من الحرير والخيز والطنان والخبز والحلويات المثلجة، صل
التحل والمعلل الأسود، الفمورة ومسحوق الفخيز، الملح والفردل، الخل، المصلصات (التوابل)،
الدهارات، اللقج.
وصف العلامة: عبارة عن الكلمة للعلامة KARAMAT كتبت بشكل مميز ومزخرف
باللون العنابي داخل إطار ميمز حوافه على شكل أربعة أفراس متقلبة على خلفية مزركرة
باللون البني والأسفر، و فوقها كتب عبارة THE COOKING MIRACLE
MIRACLE باللون الأسود

المودعة بالرقم: 36031
بتاريخ: 2004/04/13
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر
سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في: 2000/04/29
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/04/29

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ١٢ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٨١

نموذج إعلان النشر عن التجديد
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
المصنع العالمي لزيتون التشحيم (زينول) - ذ م م
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:
المودعة بالرقم: 36031
بتاريخ: 2004/04/13
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر
سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في: 2000/04/29
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/04/29

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٢٨٨١ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٢

إنذار عدلي بالنشر
رقم (2020/5636)

المندرج: بنك أبوظبي التجاري ش.م.ع.
المندرج إليه: تاسر عبدالقادر داغستاني .
ينذر المندرج المندرج إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (81.950.31) درهم
نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط
وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المندرج لاتخاذ الإجراءات
التنفيذية على السيارة رقم (37135/حصوصي/ 7 / ابوظبي) من نوع
(هوندا سيفيك ٢٠١٨) (صالون) موديل (2018) __ لون (أسود) __ والممولة
لصالحكم من قبل المندرج مع حفظ كافة حقوق المندرج من أي نوع كانت،
الكاتب العدل

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٢٨٨١ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٢

إنذار عدلي بالنشر
رقم (2020/5634)

المندرج: بنك أبوظبي التجاري ش.م.ع.
المندرج إليه: كي اراتميجي ايرفاندا ساميات ويجيسنجهي جواراكتا .
ينذر المندرج المندرج إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (63.942.51) درهم
نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط
وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المندرج لاتخاذ الإجراءات
التنفيذية على السيارة رقم (37135/حصوصي/ 7 / ابوظبي) من نوع
(هوندا سيفيك ٢٠١٨) (صالون) موديل (2018) __ لون (أسود) __ والممولة
لصالحكم من قبل المندرج مع حفظ كافة حقوق المندرج من أي نوع كانت،
الكاتب العدل

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ١٢ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٨١

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
اسبيدز للاستشارات التجارية
طلب لتسجيل بديانت العلامة التجارية: OTM ON THE MOVE
صورة العلامة:
2020/01/29 بتاريخ: 324841
باسم: مركز سبيدز للأصلح
الموطن: الطابق ١٩٢٠٢٠٢١، فندق كورناد - ميني
الكتابات، شارع الشيخ زايد - دبي - الإمارات
العربية المتحدة
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 35
خدمات الغذائية والإعلان وتوجيه الأعمال وتفعيل النشاط المكتبي
وصف العلامة: العلامة التجارية OTM ON THE MOVE هي عبارة عن أربعة كلمات الخطيرة مكونين بشكل متكرر حيث تأتي أول كلمة OTM على هيئة
أحرف كبيرة مكونين بخط عرضين مزيج من الألوان بين الأصفر والبرتقالي، كما تأتي
الكلمة بشكل متكرر حيث يأتي شكل رأس سهم في نهاية آخر حرف، وأصل الكلمة تأتي بالي
العلامة التجارية وهي الثلاث كلمات OTM ON THE MOVE مكونين بشكل
صغير وأحرف صغيرة بخط عرضين باللون الأبيض، وكل العلامة التجارية موجودة على
خلفية سوداء اللون
الاشتراطات:
فعل من لديه اعتراض على
ذلك أن يقدم به مكتوباً لإدارة
العلامات التجارية في وزارة
الاقتصاد أو إرساله بالبريد
المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً
من تاريخ إصدار هذا الإعلان

المودعة بالرقم: 36032
بتاريخ: 2002/01/23
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر
سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في: 2000/04/29
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/04/29

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ١٢ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٨١

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
اسبيدز للاستشارات التجارية
طلب لتسجيل بديانت العلامة التجارية: OTM ON THE MOVE
صورة العلامة:
2020/01/29 بتاريخ: 324842
باسم: مركز سبيدز للأصلح
الموطن: الطابق ١٩٢٠٢٠٢١، فندق كورناد - ميني
الكتابات، شارع الشيخ زايد - دبي - الإمارات
العربية المتحدة
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 36
خدمات التأمين، الشؤون العمالية، الشؤون المالية والشؤون العقارية
وصف العلامة: العلامة التجارية OTM ON THE MOVE هي عبارة عن أربعة كلمات الخطيرة مكونين بشكل متكرر حيث تأتي أول كلمة OTM على هيئة
أحرف كبيرة مكونين بخط عرضين مزيج من الألوان بين الأصفر والبرتقالي، كما تأتي
الكلمة بشكل متكرر حيث يأتي شكل رأس سهم في نهاية آخر حرف، وأصل الكلمة تأتي بالي
العلامة التجارية وهي الثلاث كلمات OTM ON THE MOVE مكونين بشكل
صغير وأحرف صغيرة بخط عرضين باللون الأبيض، وكل العلامة التجارية موجودة على
خلفية سوداء اللون
الاشتراطات:
فعل من لديه اعتراض على
ذلك أن يقدم به مكتوباً لإدارة
العلامات التجارية في وزارة
الاقتصاد أو إرساله بالبريد
المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً
من تاريخ إصدار هذا الإعلان

المودعة بالرقم: 36032
بتاريخ: 2002/01/23
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر
سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في: 2000/04/29
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/04/29

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٨١ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٢

إنذار عدلي بالنشر
رقم (2020/1657)

المندرج: ستاندر تشارترد بنك
المندرج إليه: دانييل هافيلوك هاريسون .
ينذر المندرج المندرج إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (70.746.00) درهم نتيجة
الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المندرج لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على
السيارة رقم (20913/حصوصي /Q/ دبي) من نوع (فورد فليكس __
استيشن) موديل (2015) __ لون (فضي ابيض) __ والممولة لصالحكم
من قبل المندرج مع حفظ كافة حقوق المندرج من أي نوع كانت،
الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٨١ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٢

إنذار عدلي بالنشر
رقم (2020/1656)

المندرج: ستاندر تشارترد بنك
المندرج إليه: شاندران براساد فالوالميريل .
ينذر المندرج المندرج إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (18.559.00) درهم نتيجة
الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المندرج لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على
السيارة رقم (72079/حصوصي /H/ دبي) من نوع (تويوتا فورتشنر __
استيشن) موديل (2012) __ لون (ابيض لؤلؤي) __ والممولة لصالحكم
من قبل المندرج مع حفظ كافة حقوق المندرج من أي نوع كانت،
الكاتب العدل

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ١٢ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٨١

نموذج إعلان التجديد
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
المصنع العالمي لزيتون التشحيم (زينول) - ذ م م
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:
المودعة بالرقم: 36032
بتاريخ: 2002/01/23
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر
سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في: 2000/04/29
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/04/29

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ١٢ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٨١

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
اسبيدز للاستشارات التجارية
طلب لتسجيل بديانت العلامة التجارية: SPIDER BUSINESS WITH PLEASURE
صورة العلامة:
2020/01/29 بتاريخ: 324840
باسم: مركز سبيدز للأصلح
الموطن: الطابق ١٩٢٠٢٠٢١، فندق كورناد - ميني
الكتابات، شارع الشيخ زايد - دبي - الإمارات
العربية المتحدة
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 36
خدمات التأمين، الشؤون العمالية، الشؤون المالية والشؤون العقارية
وصف العلامة: SPIDER BUSINESS WITH PLEASURE هي عبارة عن أربعة كلمات الخطيرة مكونين بحرف
كبيرة وخط عرضين باللون البني الغامق حيث تأتي أول كلمة ميمز SPIDER اعلى شكل
العلامة وتحتها الثلاث كلمات BUSINESS WITH PLEASURE
اصغر في الحجم، كما يوجد على يسار الكلمات شكل سداسي مزخرف بشكل متكرر باللون
الذهبي ويداخله يأتي شكل حرف كبير انجليزي وهو حرف ال S مكتوب بغض لون الرسمة
مكتوب بشكل متكرر ، وكل العلامة التجارية موجودة على خلفية بيضاء
الاشتراطات:
فعل من لديه اعتراض على
ذلك أن يقدم به مكتوباً لإدارة
العلامات التجارية في وزارة
الاقتصاد أو إرساله بالبريد
المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً
من تاريخ إصدار هذا الإعلان

المودعة بالرقم: 36032
بتاريخ: 2002/01/23
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر
سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في: 2000/04/29
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/04/29

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٢٨٨١ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٢

إنذار عدلي بالنشر
رقم (2020/1645)

المندرج: ستاندر تشارترد بنك
المندرج إليه: وقاس خالد خالد جاويد خان .
ينذر المندرج المندرج إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (93.437.00) درهم نتيجة
الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المندرج لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على
السيارة رقم (91142/حصوصي /N/ دبي) من نوع (بي ام دبليو ام 5
__ صالون) موديل (2013) __ لون (فضي) __ والممولة لصالحكم من قبل
المندرج مع حفظ كافة حقوق المندرج من أي نوع كانت،
الكاتب العدل

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٢٨٨١ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٢

اشعار تصفية

شركة/ سانديون فيلا للاستثمار - منطقة حره - (رخصة رقم : 751544) من ص.ب
35195، دولة الإمارات العربية المتحدة، والمرخصة لدى سلطة دبي مدينة
ميدان، ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها للكافة والذي تم إتياده بواسطة
مجلس الإدارة في اجتماعه الذي عقد بتاريخ 2020/01/08 بشأن إغلاق وحل
الشركة. وفقاً لذلك، تهب الشركة أي طرف معنى بالأمر ولديه أي مطالبات في
مواجهتها عليه تقديم هذه المطالبات خلال 14 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق
البريد المسجل أو الاتصال بـ: السيد/ احتياز الحسن جاويد احسان الامي
اسم الشركة: مياركت الكتيبي مراجعة الحسابات
ص.ب : 377310 ، دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة
هاتف رقم: 044252890
البريد الإلكتروني: info@dawnconsultancy.com
لن ينظر أي المطالبات التي ترد بعد إنتهاء فترة الإصدار والحددة بـ 14 يوماً.

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ١٢ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٨١

نموذج إعلان النشر عن انتقال الملكية
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل الحقوق والملكية الفكرية
التسجيل / المالك :
طلب لتسجيل بديانت العلامة التجارية: DX RACER
المودعة بالرقم: 244170
بتاريخ: 2015/11/24
والمسجلة بتاريخ: 2016/08/28
باسم: جيتشين ديكسن ايرتس بوتز ش.م.ع.
وعلوانة: سيني جيتشيز برويفس ، الصين
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 20
أثاث مكاتب ؛ مقاعد ؛ لوازم غير معدنية ثلاثت ؛ وسائد ؛ أقفال غير معدنية
للمركبات ؛ كراسي [مقاعد] ؛ طاولات ؛ عجلات غير معدنية ثلاثت ؛ وسائد
بيانات التعديل:
اسم من نقلت إليه :
العلامة :
عنوانه: محطة إكسبرس هاج، 108-2-1701،
هويانغ أفينو، مقاطعة هويانغ
، مدينة ووشي، محافظة جيبسو ،
جمهورية الصين الشعبية .
تاريخ النقل الملكية: 2019/12/15
تاريخ النشر: 2020/03/10

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ١٢ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٨١

نموذج إعلان النشر
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
اسبيدز للاستشارات التجارية
طلب لتسجيل بديانت العلامة التجارية: SPIDER BUSINESS WITH PLEASURE
صورة العلامة:
2020/01/29 بتاريخ: 324839
باسم: مركز سبيدز للأصلح
الموطن: الطابق ١٩٢٠٢٠٢١، فندق كورناد - ميني
الكتابات، شارع الشيخ زايد - دبي - الإمارات
العربية المتحدة
وذلك لتتميز السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 35
خدمات الغذائية والإعلان وتوجيه الأعمال وتفعيل النشاط المكتبي
وصف العلامة: SPIDER BUSINESS WITH PLEASURE هي عبارة عن أربعة كلمات الخطيرة مكونين بحرف
كبيرة وخط عرضين باللون البني الغامق حيث تأتي أول كلمة ميمز SPIDER اعلى شكل
العلامة وتحتها الثلاث كلمات BUSINESS WITH PLEASURE
اصغر في الحجم، كما يوجد على يسار الكلمات شكل سداسي مزخرف بشكل متكرر باللون
الذهبي ويداخله يأتي شكل حرف كبير انجليزي وهو حرف ال S مكتوب بغض لون الرسمة
مكتوب بشكل متكرر ، وكل العلامة التجارية موجودة على خلفية بيضاء
الاشتراطات:
فعل من لديه اعتراض على
ذلك أن يقدم به مكتوباً لإدارة
العلامات التجارية في وزارة
الاقتصاد أو إرساله بالبريد
المسجل ، وذلك خلال 30 يوماً
من تاريخ إصدار هذا الإعلان

المودعة بالرقم: 36600
بتاريخ: 2000/09/23
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر
سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في: 2000/05/31
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/05/31

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٨١ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٢

إنذار عدلي بالنشر
رقم (2020/1651)

المندرج: ستاندر تشارترد بنك
المندرج إليه: موسي بهرام موسي حيدر .
ينذر المندرج المندرج إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (143.346.00) درهم
نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك
خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المندرج لاتخاذ الإجراءات التنفيذية
على السيارة رقم (63239/حصوصي /R/ دبي) من نوع (فورد فليكس __
استيشن) موديل (2014) __ لون (ابيض اسود) __ والممولة لصالحكم
من قبل المندرج مع حفظ كافة حقوق المندرج من أي نوع كانت،
الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٨١ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٢

إنذار عدلي بالنشر
رقم (2020/1648)

المندرج: ستاندر تشارترد بنك
المندرج إليه: ميكيل سبيستيمير لودجي .
ينذر المندرج المندرج إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (56.614.00) درهم نتيجة
الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المندرج لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على
السيارة رقم (63239/حصوصي /R/ دبي) من نوع (فورد فليكس __
استيشن) موديل (2014) __ لون (ابيض اسود) __ والممولة لصالحكم
من قبل المندرج مع حفظ كافة حقوق المندرج من أي نوع كانت،
الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٨١ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٢

إعلان بالنشر
في الدعوى ٢٤٧/٢٠٢٠/٢٠ تجاري كلي

موضوع الدعوى : قيد الدعوى وتحديد قيمة لتجزتها وضم مبلغ الجزر المحظوظ رقم ٣٣ لسنة
٢٠١٩ حجز تصفيح تجاري وإعلان الدعوى عليها قانوناً
الترام الذي عليها بيان لودي للتمدية مبلغ وقدره ١,٩٧٧,٧٧٧ درهم (مليون وتسعمائة وسبع واربعون ألفاً وسبعمائة
وخمسة وتسعون ومائة إمرالياً) مع الفائدة القانونية وبواقع ١١٪ من تاريخ الإستحقاق وحتى السداد التام الصادر الأمر
بالأداء وبخلفي ضمان
الدرجة المقدمة رقم LGA16/0711352 والبالغ قيمته ١,٩٧٧,٧٧٧ درهم (مائة وخمسة عشر ألفاً وخمسة مائة
واربعة وخمسون درهم وعشرون فلس)
حسن التنفيذ رقم LGA16/0711354 والبالغ قيمته ٧٨٢٢٢,٢٠ درهم (سبعمائة وستة وخمسون ألفاً وخمسون فلساً ومائتان
والثمان مائة درهم وعشرون فلس) والبالغ مجموع قيمتها ٩,٠٦٧,٧٧٧ درهم لدى مضمونها بنك الاستثمار
طلب الإعلان : سائر وود للصناعات - ش.م.ع - مسقط، بالقطعة : مدعي
المطعون : العلامة ١ - شركة سيدكو للمطاولات العامة (ش.م.ع) رقم (٣٠٠٠٠) دبي - مسقط، بالقطعة : مدعي عليه
سجول من الأمانة
والتنفيذ رقم LGA16/0711352 والبالغ قيمته ٩,٠٦٧,٧٧٧ درهم (مليون وتسعمائة وسبع واربعون ألفاً وسبعمائة
وخمسة وتسعون ومائة إمرالياً) مع الفائدة القانونية وبواقع ١١٪ من تاريخ الإستحقاق وحتى السداد التام الصادر الأمر
بالأداء وود خلفي ضمان
الدرجة المقدمة رقم LGA16/0711352 والبالغ قيمته ١,٩٧٧,٧٧٧ درهم (مائة وخمسة عشر ألفاً وخمسة مائة
واربعة وخمسون درهم وعشرون فلس)
حسن التنفيذ رقم LGA16/0711354 والبالغ قيمته ٧٨٢٢٢,٢٠ درهم (سبعمائة وستة وخمسون ألفاً وخمسون فلساً ومائتان
والثمان مائة درهم وعشرون فلس) والبالغ مجموع قيمتها ٩,٠٦٧,٧٧٧ درهم لدى مضمونها بنك الاستثمار
تضمن التصفيح عليها الرسوم والصارف ومقابل التاجر المحضار
وعددت لها خمسة يوم الاقرب ٢٠٢٠/٣/١٦ الساعة ٩:٣٠ من الساعة 22:22 Ch2.E فان كانت بالخضور أو
من يملكها قانونياً وعليك بتدعيم ما يدعيك من معتدات ومستندات المحكمة قبل الجلسة بفترة لا تقل على الأقل
من يومين قداماً عليك بتدعيم ما يدعيك من معتدات ومستندات المحكمة قبل الجلسة بفترة لا تقل على الأقل
رئيس القسم

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٨١ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٢

نموذج إعلان النشر عن التجديد
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
ش. الحظي للتجارة ذ.م.م.
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:
المودعة بالرقم: 36600
بتاريخ: 2000/09/23
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر
سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في: 2000/05/31
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/05/31

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الخميس ١٢ مارس ٢٠٢٠ العدد ١٢٨٨١

نموذج إعلان النشر عن التجديد
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
ش. الحظي للتجارة ذ.م.م.
بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:
المودعة بالرقم: 36600
بتاريخ: 2000/09/23
وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر
سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ الإيداع في: 2000/05/31
وحتى تاريخ انتهاء الحماية في: 2020/05/31

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٨١ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٢

إعلان بالنشر
رقم (2020/1651)

المندرج: ستاندر تشارترد بنك
المندرج إليه: موسي بهرام موسي حيدر .
ينذر المندرج المندرج إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (143.346.00) درهم
نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك
خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيضطر المندرج لاتخاذ الإجراءات التنفيذية
على السيارة رقم (63239/حصوصي /R/ دبي) من نوع (فورد فليكس __
استيشن) موديل (2014) __ لون (ابيض اسود) __ والممولة لصالحكم
من قبل المندرج مع حفظ كافة حقوق المندرج من أي نوع كانت،
الكاتب العدل



منوعات الفجر

26

بالتعاون مع جامعتين أمريكيتين

متاحف رأس الخيمة تحلل عظاما عمرها 4000 سنة

للإمارة، وكانت الدائرة تعاونت مع متحف القصر الإمبراطوري في العاصمة الصينية بكين، وبدأ العمل معها في عام 2017، حيث تم اكتشاف الآلاف من أجزاء الآثار الفخارية في الإمارة التي يعود تاريخ بعضها إلى أسرة يوان الصينية من الفترة 1271م إلى 1368م، وكشفت القطع أن التجارة كانت مزدهرة بين رأس الخيمة والصين، وكانت الإمارة مركزاً تجارياً رئيساً في المنطقة. وفي سياق متصل، أشارت دائرة الآثار والمتاحف في رأس الخيمة عن تواصل أعمال الترميم في الجزيرة الحمراء في الإمارة، كما تعمل الدائرة على أرشفة أكثر من 2000 موقع أثري في رأس الخيمة إلكترونياً، وتخطط لإقامة فعاليات عامة خلال العام الجاري لزيادة الوعي بالثروات الأثرية في رأس الخيمة لضمان الحفاظ عليها للأجيال الحالية والقادمة.

وتحتوي المنطقة على عدد من المقابر الأثرية التاريخية، والقلاع التي تعود للعصور الوسطى، وكشفت الحفريات السابقة عن وجود آثار فخارية وأوعية حجرية وخرز وأسلحة مصنوعة من البرونز والنحاس، كما إن هياكل المقابر الأثرية في المنطقة توضح أنها بنيت بأيد أفراد مهرة. ووفقاً للدلائل الأثرية كان سكان المنطقة يدفنون موتاهم في غرف متعددة، وسميت حضارة أم النار بهذا الاسم نسبة إلى جزيرة أم النار في أبوظبي حيث اكتشفت فيها أول مقبرة في خمسينيات القرن الماضي. ويعد المشروع المشترك بين دائرة الآثار والمتاحف والجامعتين الأمريكيتين، أحد المبادرات المتعددة التي تسلط الضوء على التاريخ الأثري الفني

وبدأ المشروع بين الدائرة والجامعتين الأمريكيتين في عام 2019م ومن المتوقع أن يستمر حتى 2021 تحت شعار "علم الآثار البيولوجي للأنظمة الاجتماعية خلال العصر البرونزي". وكشفت الدائرة أن الترويج لنتائج المشروع تم من خلال أفلام قصيرة لاقت تفاعلاً كبيراً على منصات التواصل الاجتماعي، وترجمت الأفلام إلى اللغة العربية ليتم عرضها على الطلبة في المؤسسات التعليمية في رأس الخيمة بالتعاون مع دائرة الآثار والمتاحف. يذكر أن منطقة شمل سكنها الإنسان قبل أكثر من 4500 سنة، وتقع المنطقة على بعد نحو 8 كيلومترات شمالي شرق مدينة رأس الخيمة، بالقرب من قرية شمل الحالية، وارتبطت بأفراد قبيلة الشحوب في شمال الإمارات وسلطنة عمان

التعاون البحثي والأثري في المستقبل. حيث أشرف خبير الآثار كريستيان قلده وإيملك موليرينغ من دائرة الآثار والمتاحف برأس الخيمة على المشروع بالتعاون مع البروفيسور ليزلي غريغوريكا من جامعة جنوب ألاباما، والبروفيسور إيسى أولينجر من جامعة كوينبيك في ولاية كوينبيك. ويتشكل الفريق بالكامل من العصر النحاسي بقيادة البروفيسور غريغوريكا والبروفيسور أولينجر وطلبة الجامعتين الأمريكيتين والذي تمكن من فحص 1000 كيلوجرام من العظام البشرية بتقنيات متطورة مثل إجراء تحليل النظائر للأستنان، وقد تم نقل 400 كيلوغراماً من هذه العظام إلى الولايات المتحدة لدراستها بشكل عميق. ومن ثم إعادتها إلى الإمارة حال انتهاء البحث.

المنطقة خلال العصر البرونزي. وأكد أحمد عبيد الطنجي، مدير عام دائرة الآثار والمتاحف برأس الخيمة إن البرنامج يظهر مدى غنى رأس الخيمة بالشواهد والآثار القديمة وعمق إرثها الضارب في جذور التاريخ، مشيراً إلى أن الهدف من المشروع هو تحليل عظام بشرية تعود لأكثر من 4000 سنة من أجل دراسة كيفية حياة الإنسان في الإمارة منذ القدم. وأعرب سعادته عن تطلعه إلى نجاح التعاون مع جامعتي جنوب ألاباما وكوينبيك وأن يكون مفيداً ومثمراً ويمثل إضافة جيدة لمتجمع علوم الآثار في العالم. وأضاف سعادته: "أأمل أن يلقي اكتشاف الخبراء وتحليلهم، المزيد من الضوء على حضارات عاشت في رأس الخيمة في حقبة ما قبل التاريخ، وأن يشكل المشروع أساساً للمزيد من

أعلنت دائرة الآثار والمتاحف برأس الخيمة، عن عقد برنامج تعاون مع جامعتي جنوب ألاباما وكوينبيك الأمريكيتين بهدف دراسة عظام بشرية تم اكتشافها في مقبرتين أثريتين في الإمارة. وتعود العظام المكتشفة لحضارة أم النار (2600-2000 قبل الميلاد)، وقد اكتشفت قبل عقدين في منطقة "شمل" شمال رأس الخيمة، وهي المنطقة التي شهدت في الماضي اكتشاف بقايا مقابر تعود لعصر ما قبل التاريخ ومستوطنات وقلاع تعود إلى العصور الوسطى. ويهدف البرنامج بين الدائرة والجامعتين الأمريكيتين إلى تكوين صورة واضحة عن الحضارة القديمة والسكان الذين عاشوا في

شما بنت محمد تطلق مبادرة

«الباحثون عن المعرفة لا توقفهم الأزمات»

المعرفية، ولكن مع تلك البيانات الضخمة والتحليل لها، نكتشف أنه ليس مجرد فكرة أو رؤية، بل هي حقيقة واقعة. وأضافت أن هذا الكتاب يجعلنا نعيد تقييم حجم سيطرة شبكة الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي على حياة الإنسان في كل زاوية من العالم، ويعزز وجهة نظري في أننا لا بد أن يكون هناك قطع لبعض الوقت مع الهاتف المحمول وشبكات التواصل الاجتماعي؛ لنرتكز لهذا الذكاء الاصطناعي الفجوات التي تحافظ على جزء من الخصوصية للإنسان. وأشارت في حديثها إلى مبادرة "قطع ووصل" والتي أطلقتها سابقاً من أجل تلك المساحة الفردية التي نحتاج أن نحياها داخل شبكة إنسانية مجتمعية حقيقية وليست افتراضية، واختتمت حديثها بقولها: إن توقفت عند القوة الرابعة للبيانات الضخمة كما أوردتها الكتاب، وهي القدرة على القيام بالتجارب العشوائية في مساحة ضخمة من البشر، تستطيع بالفعل أن تحقق نتائج مذهلة وحقيقية.

باستخدام تلك القدرات التي خلفها لنا العلم؛ لكي نحافظ على تدفق الروح في شرايين العقل، من خلال القراءة والحوار والنقاش، لذلك دعوت لكي لا نتوقف عن الحوار والنقاش، ولكن من خلال شبكات التواصل الاجتماعي محققين الحماية الاحترازية، استجابة لتوجهات الدولة التي تهدف لحماية كل إنسان على أرض الإمارات. وفي الوقت نفسه محققين التواصل الفكري والحوار المعرفي. وقد أتاحت تجربة اللقاء الأول عن بعد لجميع العضوات بطرح رؤيتهن حول الكتاب، عقب ذلك جرى نقاش مفتوح حول ما طرح من آراء، وقدمت سمو الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رؤيتها حول الكتاب قائلة بأن يضعنا كتاب الكل يكذب أمام حقيقة خالية من شوائب التجميل والزيف لهذا الواقع الذي نعيشه، كما وضعنا أمام حقيقة الوجود الأخرى التي تختبئ تحت المساحيق الأخلاقية والقيمة التي يرتديها الإنسان، هي حقيقة ندرناها منذ أزمنة بعيدة، ولكن تظل حبيسة الرؤى الفلسفية والفكرية والاجتهادات

في لقاء العضوات مجلس شما محمد للفكر والمعرفة عبر وسائل شبكات التواصل الاجتماعي عن بعد، تم مناقشة كتاب "الكل يكذب" للكاتب "سيت ستيفنز". وعقد اللقاء كمبادرة من سمو الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان استجابة لتوجهات الدولة في إجراءاتها الاحترازية بوقف اللقاءات والتجمعات حرصاً على حماية الإنسان على أرض الإمارات، فأوقفت سموها اللقاءات الفكرية لمجلس الفكر والمعرفة على أن يستمر الحوار والنقاش عن بعد إيماناً من سموها بأن "الباحثون عن المعرفة لا توقفهم الأزمات"، فجاءت دعوتها لهذه المبادرة بهدف عقد مجموعة من الحوارات واللقاءات والمناقشات الاجتماعية والفكرية والتوعوية، من خلال جلسات عبر شبكات التواصل الاجتماعي. وقد صرحت سموها أن البحث وراء المعرفة لا توقفهم الأزمات، فالباحثون عن المعرفة يستمدون طاقة التحدي من إيمانهم الراسخ بأن المعرفة هي الطريق نحو تحطيم تلك المنحنيات الخطيرة التي تواجهنا

«شاعر المليون» يختم المرحلة الثانية

الأربعة الذي سينتظرون تصويت الجمهور من خلال موقع وتطبيق شاعر المليون طوال أسبوع كامل، على المتبقين متساوية كالتالي: حمد المؤيزي الرشيدي وحمة المر ومحمد حسين الشمري بنتيجة 44%. وتضمنت الأسماء مشاركات الشعراء صالح محمد العنزي ومحمد الحمادي العتيبي من السعودية، وعامر بن فوز العجمي وعبد العزيز العيلان الديحاني من الكويت، وغازي العون السردوي من الأردن، ومحمد راشد العويلى من العراق. وختاماً للأسماء، وبعد تقرير سريع استعراضى لمجريات الحلقة ومشاركات الشعراء، جاء الإعلان عن قرار لجنة التحكيم بتأهيل الشاعرين محمد الحمادي العتيبي بنتيجة 49-50. وعبد العزيز العيلان الديحاني بنتيجة 47-50، بينما جاءت نتائج الشعراء

طوال أسبوع كامل، وأسفر عن تأهل مطرب بن دحيم العتيبي بنتيجة 93%. بينما جاءت نتائج المتسابقين المتبقين متساوية كالتالي: حمد المؤيزي الرشيدي وحمة المر ومحمد حسين الشمري بنتيجة 44%. وتضمنت الأسماء مشاركات الشعراء صالح محمد العنزي ومحمد الحمادي العتيبي من السعودية، وعامر بن فوز العجمي وعبد العزيز العيلان الديحاني من الكويت، وغازي العون السردوي من الأردن، ومحمد راشد العويلى من العراق. وختاماً للأسماء، وبعد تقرير سريع استعراضى لمجريات الحلقة ومشاركات الشعراء، جاء الإعلان عن قرار لجنة التحكيم بتأهيل الشاعرين محمد الحمادي العتيبي بنتيجة 49-50. وعبد العزيز العيلان الديحاني بنتيجة 47-50، بينما جاءت نتائج الشعراء

أقيمت الليلة قبل الماضية الأسمية الرابعة "الختامية" من المرحلة 24، ضمن برنامج "شاعر المليون" في موسم التاسع، والذي تنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي. في إطار استراتيجيتها الثقافية الهادفة لصون التراث وتعزيز الاهتمام بالأدب والشعر العربي وذلك عبر فئتي الإمارات وبيوتة. وشهدت الأسمية منافسة شديدة بين الشعراء الذين تميزوا بصفائهم التي حملت رسائل التضامن مع حالات الفقر والمرض والألم الإنساني، وتأهل فيها بقرار لجنة التحكيم الشاعران محمد البندر المطيري بنتيجة 48-50، وراكان بن وليد الراشد بنتيجة 46-50، تلا ذلك الإعلان عن نتائج تصويت الجمهور من خلال موقع وتطبيق شاعر المليون الذي استمر

يقدم يومياً عند الساعة 15:15 عصراً

«خواطر لغوية».. خمسة دقائق في جماليات العربية على «إذاعة الشارقة»

وحول هذا البرنامج أكدت عبير الشاوي، مدير إذاعة الشارقة، أن الاهتمام باللغة العربية يصب في مصلحة بناء جيل قوي متسلح بالعلم والمعرفة والثقافة، موضحاً أن اللغة العربية تحتاج من جميع المؤسسات الإعلامية والأكاديمية والمجتمعية الكثير من الجهود للارتقاء بمكانتها وغرس أساساتها وجمالياتها في نفوس جميع أفراد المجتمع. وقالت عبير الشاوي: "مع تطور العصر الذي نعيشه وانتشار الوسائل التقنية وما تبعها من خيارات تكنولوجية متعددة سمحت بوجود الكثير من اللغات بات من الضروري أن نلفت الانتباه بشكل أكبر لمقدرات لغتنا الأصلية وجمالياتها، وأن نقدم عبر منبر الإذاعة كل ما يسهم في الدفع باتجاه مضاعفة حضورها سواء على الصعيد المجتمعي أو الأكاديمي أو العملي، لهذا ارتأينا لأن نخصص هذا البرنامج ليطلق رسائله الهادفة إلى المحافظة على اللغة العربية وتعزيز حضورها، والدفع باتجاه تبنيها بشكل أكبر في شتى مناحي الحياة.

ويركز "خواطر لغوية" من خلال حلقاته على أهمية تكريس الحديث باللغة العربية في الحياة اليومية خاصة في ظل التطورات التقنية المحيطة بنا حيث يلجأ الكثير من الشباب لاستخدام اللغات الأخرى سواء للمخاطبة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، أو من خلال التطبيقات والتقنيات المتطورة، كما يعزز البرنامج، الذي يطرح فكرته من وجهة نظر غير تقليدية، أهمية الاعتناء باللغة العربية وأن تحظى بتقييمات صحيحة مبنية على أسس علمية، ووضع نظريات جديدة لتعلم الكتابة كونها المهارة الأهم في اللغة. وقدم البرنامج خلال أوقات بثه حلقة "سجلات قرآنية"، التي تطرق من خلالها مدير جمعية حماية اللغة العربية في دولة الإمارات لإبراز أهم الخيارات التي تمكن القارئ من الوصول إلى مصادر القراءة المهمة، وكيفية البحث عن العناوين المناسبة، حيث قاد الحمادي مستمعيه لوصفة مثالية لاختيار الكتب التي تمتلك القدرة على التغيير والتأثير.

ويكسر "خواطر لغوية" من خلال حلقاته على أهمية تكريس الحديث باللغة العربية في الحياة اليومية خاصة في ظل التطورات التقنية المحيطة بنا حيث يلجأ الكثير من الشباب لاستخدام اللغات الأخرى سواء للمخاطبة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، أو من خلال التطبيقات والتقنيات المتطورة، كما يعزز البرنامج، الذي يطرح فكرته من وجهة نظر غير تقليدية، أهمية الاعتناء باللغة العربية وأن تحظى بتقييمات صحيحة مبنية على أسس علمية، ووضع نظريات جديدة لتعلم الكتابة كونها المهارة الأهم في اللغة. وقدم البرنامج خلال أوقات بثه حلقة "سجلات قرآنية"، التي تطرق من خلالها مدير جمعية حماية اللغة العربية في دولة الإمارات لإبراز أهم الخيارات التي تمكن القارئ من الوصول إلى مصادر القراءة المهمة، وكيفية البحث عن العناوين المناسبة، حيث قاد الحمادي مستمعيه لوصفة مثالية لاختيار الكتب التي تمتلك القدرة على التغيير والتأثير.

بما يعكس حرصها على تعزيز مكانة اللغة العربية، والتعريف بجمالياتها، تبث إذاعة الشارقة التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، برنامج "خواطر لغوية"، الذي يقدمه الدكتور علي عبد القادر الحمادي، مدير جمعية حماية اللغة العربية في دولة الإمارات، يومياً الساعة الثالثة والرابع مساءً. ويسلط البرنامج الضوء على أهمية اللغة العربية باعتبارها المكون الرئيس والأصيل للثقافتين العربية والإماراتية، حيث يجرى الحمادي مع مستمعيه خلال 5 دقائق في أفق علمية وأدبية يمضي من خلالها في تعزيز حضور اللغة، ويحث على الالتزام بها خاصة في المناهج الدراسية والأكاديمية كونها المرتكز الأساسي الذي تستند عليه كل العلوم والمعايير الإدارية وغيرها.

•• الشارقة-الفجر:

لقاء بين العود والجيتار وغناء لأجمل القصائد الشعرية ضمن أمسيات «هلا بالمجان»

مارسيل خليفة وسعاد ماسي في سهرة الموسيقى والكلمة الأصيلة على خشبة المجاز غدا الجمعة

الشرق وثقافته الفنية الغنية، وأبدعت من خلالها في نقل ملامح التراث الفني الجزائري، سواء من خلال الأعمال التي قدمتها "بالحكيمة" أو تلك التي نقلتها لتروي حكاية الشجن، وفضل الحب الشبعة بالحنين.

قدمتها ابنة حي باب الواد الشعبي، وعبرت من خلالها عن جمال صوتها وأدائها. وخلال مسيرتها الفنية، قدمت ماسي مجموعة متنوعة من أجمل الأغنيات، واستوتحت أحنائها ومقاماتها من حضارات

«راوي» حكاية الشجن الجزائري ويمزج ما بين القصائد وموسيقى الجيتار، تحمل الفنانة سعاد ماسي بلهجاتها الجزائرية تراث بلادها الفني أينما ذهبت، حيث سيستمع الجمهور في أمسية الغد بأجمل الأغنيات التي

من العاصفة، وغيرها وأبديت في قصيدة "أحمد الزعتر"، التي حوّلها إلى غنائية حملت عنوان "أحمد العربي"، وغيرها الكثير، إضافة إلى أغنيات من أشعار الحلاج وقاسم حداد وطلال حيدر وعز الدين منصور، وشعراء آخرين.

•• الشارقة-الفجر:

بأجمل القصائد الغناء، وعذوبة أحنان العود والجيتار، يلتقي الجمهور في دولة الإمارات العربية المتحدة غدا الجمعة مع الفنان اللبناني الكبير مارسيل خليفة وفرقته الموسيقية والفنانة الجزائرية سعاد ماسي، في حفل عنوانه الموسيقى والكلمة الأصيلة يستضيفه مسرح المجاز في إمارة الشارقة، الوجهة الثقافية والترفيهية المتكاملة والفريدة من نوعها في الإمارة، ضمن أمسيات "هلا بالمجاز"، والتي تستمر حتى أبريل 2020.

«وعود من العاصفة».. وأغنيات الفرح يعود الفنان اللبناني الكبير مارسيل خليفة إلى خشبة مسرح المجاز ليقدّم لجمهوره باقة منتقاة من أجمل الأغنيات التي ترك خلالها بصمته المميزة على صعيد الأغنيات العاطفية والوطنية الشبعة بالشجن والحنين، حيث قدم وعلى ما يزيد عن ثلاثة عقود مجموعة من الأعمال التي ترمج خلالها أجمل القصائد إلى لوحات موسيقية تخلدت في ذاكرة المستمعين.

ويمزج أحنان فريد ومتقن قدم خليفة للجمهور العربي قصائد ل كبار الشعراء أبرزهم الشاعر الفلسطيني محمود درويش الذي يعد أحد أهم الأصوات الشعرية العربية، حيث غنى خليفة من كلماته: ريتا والبنديقية، جواز السفر، وعود



منوعات

الفكر

27



لفتت الأنظار من خلال شخصية (ياردينا) اليهودية، التي تعمل في الموساد وجسدها في مسلسل (الضاهر)، الذي عرض أخيراً، لتضيف إلى رصيدها نجاحاً جديداً بعد العديد من الأعمال، التي قدمتها واستطاعت معها أن تعلق في أذهان الجمهور كممثلة موهوبة تمتلك أدواتها الفنية.

عن المسلسل، أعمالها المقبلة، وأخبارها الشخصية، كان مع الممثلة إنجي شرف هذا الحوار.

أحب تقديم الشخصيات الصعبة التي تحمل جانبا كبيرا من الإثارة

إنجي شرف: أرفض التدخل في حياتي الشخصية أو الحديث عنها

ستظهرني بشكل مختلف في اللوك والملايس.
• هل توافقين على دخول أولادك الوسط الفني؟
- سأترك هذا الأمر لهم، لا أحب التدخل في حياتهم، كل ما علي تقديم النصيحة لهم عن المهنة وصورتها، إذا وجدت فيهم الموهبة بعد الانتهاء من دراستهم، بالتأكيد سأشجعهم.
• لماذا تراجعت عن تصريحك بعدم الزواج وأعلنت خطوبتك من رجل أعمال؟
- الحياة من يوم لآخر تختلف وكذلك آراء الإنسان، ففي الوقت الذي أعلنت فيه قرار عدم الزواج لم أكن مستعدة لهذا الأمر، لكن الإنسان بشكل عام يحتاج إلى شريك حياة يساعده ويحميه ويقف إلى جواره.
• هل وجدت ما تريده في زوجك المستقبلي؟
- الحمد لله، وجدت شخصاً يفهمني، يحتوي، يدعمني في حياتي ومسيرتي الفنية، يحبني وأنا أبادله نفس الشعور.
• كيف كان أول لقاء بينك وبينه؟
- كان صدفه من خلال مجموعة أصدقاء، بدأ التعارف بيننا، وتطورت قصة الارتباط، أعلننا الخطوبة بعد 8 شهور عندما وجدنا تفاهما وحبا وصفات مشتركة بيننا.
• هل تم تحديد موعد الزفاف؟
- بإذن الله سيكون بعد شهر رمضان المقبل.



الاجتماعي، كانت ردود فعل جيدة للغاية، من أكثر التعليقات التي قرأتها (انت أصلاً شكلك يهودية)، هذا في حد ذاته أعتبره نجاحاً.
• ألم يقلقك تقديم شخصية يهودية؟
- لا، لأن تفاصيل الشخصية استغرقتني لتقديمها، لم أتردد فوافقت مباشرة عليها.
• ألم تتخوئي من كره الجمهور لك؟
- لم أضع هذا الأمر في حساباتي، لأن الجمهور على وعي كاف بأن ما أقدمه هو تمثيل وليس شخصي الحقيقي، بطبعي لا أحب تقديم الشخصيات السطحية أو التي تظهر ملاكاً على الشاشة، أحب الشخصيات الصعبة التي تحمل جانباً كبيراً من الإثارة للجمهور.
• هل أحداث المسلسل واقعية؟
- نعم، حقيقية وحدثت بالفعل أيام حكم الإخوان، إذ تواجدت بمصر خلية سبوتنية لتجنيد الشباب.
• هل أفضيك عرض المسلسل خارج دراما رمضان؟
- نهائياً، لأن أغلب الأعمال التي تعرض في شهر رمضان تتعرض للظلم بسبب توقيت العرض وزحام المسلسلات، فلا تأخذ حقها في المشاهدة.
• كيف كانت أجواء كواليس التصوير؟
- أكثر من رائعة، تشرفت بالتعاون مع حسن يوسف، ولم يبخل في نصح الآخرين.
• ماذا عن تعاونك مع محمد فؤاد؟
- سعدت جداً بالتعاون معه، ممثل ومعني موهوب، بيت حالة من التنازل لفريق العمل، كنا نحضر المشاهد التي تجمعنا سوياً، على المستوى الشخصي تجمعني علاقة صداقة قوية معه.
• هل تحرصين على التواجد مع الجمهور في (التواصل الاجتماعي)؟
- أكيد، وبشكل مباشر من خلال حساباتي الشخصية في (فيسبوك وإنستغرام)، أتقبل النقد اللائق وأرفض كل ما هو غير لائق.
• ما محاذيرك في الحديث مع متابعينك من خلالها؟
- أرفض التدخل في حياتي الشخصية أو الحديث عنها، لا أرد على التعليقات السخيفة عكس المثلثين الذين يردون على التعليقات التي تتعدى الحدود من المتابعين، لكن هذا ليس أسلوبني.
• ما سبب اختلافك بين فترة وأخرى؟
- لا أقدم إلا ما أحبه فقط، أثناء تعاقدني على مسلسل (الضاهر) كنت متعاقدة في نفس الوقت على مسلسلين آخرين، دائماً في اختياري حرية على اختيار الشخصيات التي أقدمها وتبعد عن التكرار، وأن تضيف جديداً لرصيدي الفني وتواجه الجمهور وقت عرض المسلسل، إذا لم أجد الفرصة الجيدة أفضل الغياب.
• ما مصير مسلسل (منطقة محرمة)؟
- لا أعلم، هذا الأمر يعود إلى الشركة المنتجة، أتمنى استكمال التصوير، لأن المسلسل جيد جداً ومضمونه جذبي.
• ما شخصيتك؟
- أقدم دوراً مختلفاً عما قدمته من قبل، إذ أجسد شخصية (منال) زوجة إعلامي شهير، تحدث بينهما أزمات كثيرة طوال الأحداث، كما أن الشخصية كانت

• من رشحك للمشاركة في مسلسل (الضاهر)؟

- أشكر الفنان تامر عبد المنعم لأنه من رشحني للمشاركة في المسلسل، كذلك المخرج ياسر زايد الذي لم يبخل علي بأية نصيحة أثناء التصوير أو التحضيرات الخاصة بالمسلسل، سعدت بالتعاون معه وبالمشاركة في المسلسل الذي اعتبره تجربة مميزة في حياتي الفنية.
• ما سبب اختيارك لشخصية (ياردينا)؟
- كنت مرشحة لتجسيد شخصية (أميرة) زوجة الحامي، الذي جسده شخصيته تامر عبد المنعم، اعتذرت عنها لأنني لا أحب تكرار أدوار، إذ قدمتها من قبل في مسلسل (حارة اليهود)، عندما قرأت السيناريو طلبت من تامر عبد المنعم تغييرها، واخترنا معا شخصية (ياردينا).

• ما الذي جذبك في الشخصية؟
- استغرقتني حينما قرأت تفاصيلها،

إذ كانت شرسة جداً لطبيعتها عملها في الموساد، في نفس الوقت كانت لطيفة، هذا التناقض فيها حمسني لأدائها.

• هل أرهقتك في التحضير لها؟
- نعم، بذلت مجهوداً كبيراً في التحضير لها بالشكل الذي ظهر للجمهور في النهاية، باختصار (اشتغلنا بمزاج).

• ما ردود الفعل عليها؟
- الحمد لله

المسلسل أحدث ضجة في وسائل التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

التواصل

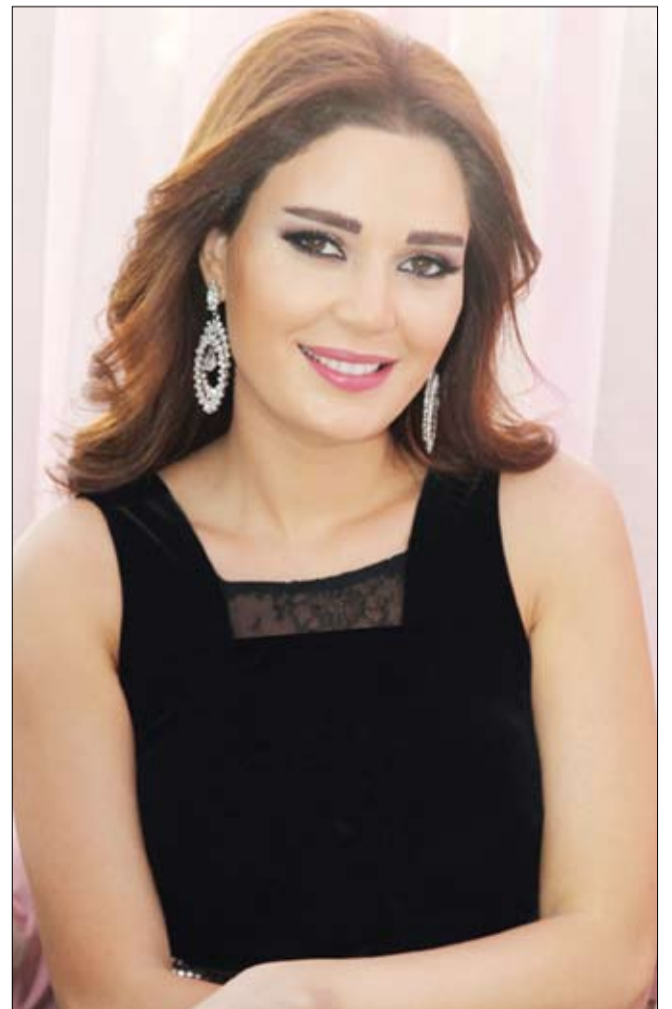
التواصل

سيرين عبد النور تستعين بابنة شقيقتها في (دانتيل)

احتفلت الديفا سيرين عبد النور بعيد ميلادها وسط أسرة مسلسلها الدرامي الجديد "دانتيل"، الذي تواصل تصوير مشاهدتها فيه تمهيداً لعرضه ضمن المناهضة الرمضانية لعام 2020. وبدأت "إلسا ماري" ابنة شقيقة سيرين عبد النور عارضة الأزياء السابقة سايبين نحاس، تصوير مشاهدتها الأولى ضمن أحداث مسلسل "دانتيل" أمام نجمة العمل وخالتها سيرين عبد النور، حيث من المفترض أن تجسد شخصية ابنتها ضمن الأحداث. وقد علمت مصادر إعلامية أن اختيار مخرج المسلسل المثنى صبح وقع على إلسا لتجسد شخصية ابنتها ضمن الأحداث للتشابه الكبير بينهما؛ فهي تملك نفس ملامح سيرين عبد النور من ناحية الشعر الأسود ولون البشرة، ما جعلها مناسبة للدور ضمن حلقات المسلسل. ولم تخل الكواليس من تعليمات سيرين لإلسا حتى تساندتها في أولى تجاربها التمثيلية، أما شقيقة سيرين، فتحرص على الحضور الدائم في كواليس التصوير مع ابنتها إلسا في أولى تجاربها التمثيلية.

عيد ميلاد الفائز يُذكر أن فائز سيرين من كل الدول اجتمعوا قبل أيام للاحتفال بنجمتهم المفضلة التي لم تتأخر عن موعدها معهم لرغبتهم في توصيل رسالة حب وتقدير لحبيبتهم، كما فوجئت سيرين بعيد ميلاد آخر أثناء وجودها في حفلها الغنائي الأخير بالأردن قبل أيام.

ملايين سيرين الجدير بالذكر أن أغنية "ليلة" التي أطلقتها سيرين عبد النور قبل فترة، قد حققت المليون الأول عبر الإنترنت قبل ساعات، كما تقترب من المليون الثاني لتحل الصدارة في المناهضة الغنائية لهذا الموسم بين مطربات الوطن العربي.



مي سليم في (خيطة حرير)

من ناحية أخرى، تواصل سليم تصوير مشاهدتها في مسلسل "إختراق 2" مع الممثلين أحمد عيد وطلال السدر، كما بدأت مؤخراً تصوير مسلسل "dox" من 8 حلقات، للعرض على إحدى منصات الإنترنت، ويشرف على كتابته محمد الصفدي، من تأليف زلفي عبد الله وآية سيف ومحبي الدين أحمد، وإخراج محمد الخيري، ويشارك في بطولته ميود عادل، محمد علي رزق، بسنت شوقي، ومحمود حافظ.

انضمت الفنانة الأردنية مي سليم لبطولة مسلسل "خيطة حرير"، مع الممثلة المصرية مي عز الدين، من تأليف محمد سليمان عبد المالك، وإخراج إبراهيم فخرو. وبدأ أبطال المسلسل، تصوير المشاهد الأولى من العمل مؤخراً. المسلسل من بطولة مي عز الدين، محمود عبد الغني، يوسف عثمان، هنادي مهني، سوسن بدر، وأحمد خليل.



الفكر

قلة الحركة ترفع خطر إصابة الأطفال بالسكري

حذر المركز الاتحادي للتوعية الصحية من أن قلة الحركة ترفع خطر إصابة الأطفال بالبدانة وداء السكري ومشاكل المفاصل وضعف التركيز. وأوضح المركز الألماني أن استخدام الأجهزة الإلكترونية الحديثة، مثل الهاتف الذكي والحاسوب اللوحي والحاسوب المكتبي والتلفاز وأجهزة الألعاب، يعد من الأسباب الرئيسية لقلة الحركة لدى الأطفال، لذا ينبغي الإقلاق من مدة الجلوس أمام هذه الشاشات. ولتجنب المخاطر الصحية، ينصح المركز الألماني بأن يمارس الأطفال الرياضة والأنشطة الحركية بمعدل لا يقل عن ساعة ونصف يوميا، مشيرا إلى أن الجيمباز يعد من الرياضات التي تناسب الأطفال في البداية، لأنه يمتاز بالبساطة والسهولة ويمثل أساسا جيدا لكل الرياضات الأخرى. وأضاف الخبراء الألمان أنه يمكن تنمية قوة التحمل لدى الطفل من خلال ممارسة ركوب الدراجة الهوائية والسباحة والركض وألعاب الكرة، بينما يمكن تدريب مهارات التوازن من خلال ممارسة ركوب الدراجة الهوائية والروسية. ويمكن تنمية القدرة على التركيز من خلال ممارسة التنس والطلاء، أما الرقص والجيمباز فيساعدان على تنمية المرونة.



هل جاوزت الأربعين؟

4 أطعمة لا تأكلها قبل النوم

أثناء الليل يهدأ الجسم وتباطأ عملية الأيض، وكلما تقدم المرء في العمر أصبح الأمر أكثر وضوحا، فيمجرد بلوغ سن الأربعين يصبح التخلص من الدهون أصعب مما كان عليه الحال قبل بضع سنوات. ولذلك حذرت مجلة فرويندين الألمانية من تناول بعض الأطعمة قبل النوم، والتي قد تسبب زيادة كبيرة في الوزن، ومنها:

1 - رقائق البطاطس

تعتبر رقائق البطاطس من الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات الحرارية غير الصحية، ولذلك يتعين على المرء عدم تناول هذه الرقائق في المساء عند محاولة الحفاظ على الوزن أو حتى إنقاصه.

2 - المثلجات

من الأفضل عدم تناول المثلجات قبل النوم لاحتوائها على نسبة عالية من السكريات الحرارية وكمية كبيرة من السكر، يصعب حرقها في المساء.

3 - الشوكولاتة

تحتوي الشوكولاتة على نسبة عالية من السكر والدهون والسكريات الحرارية، وهي عناصر يتم تحلويها في الجسم إلى دهون.

4 - المخبوزات المملحة

يعتمد البعض على المخبوزات المملحة كبديل للأطعمة الحلوة أو الدهنية، لكن هذه الأطعمة في الواقع لا تقيد الجسم في شيء. وفي شأن متصل، حذرت الجمعية الألمانية للتغذية من تناول الزيوت المعالجة صناعيا، والتي توجد مثلا في البييتزا الجاهزة والبرغر والبطاطس المحمرة، وذلك لخطورتها على الصحة. وأوضحت أن الزيوت المعالجة صناعيا تسبب في ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار بالجسم، مما يرفع خطر حدوث استجابات التهابية في الجسم. كما ينبغي الابتعاد عن الأغذية المحتوية على (النتريت) مثل الهوت دوغ والسلامي، نظرا لأن مادة (نتروزامين) المسرطنة قد تنشأ عند تسخينها. وينبغي أيضا الابتعاد عن الأصباغ الموجودة مثلا في الكورن فليكس، والتي قد تؤدي إلى مشاكل التركيز وصعوبات التعلم وقصور الانتباه وفرط الحركة لدى الأطفال.



الصحفية الأمريكية ماريا مينونوس خلال حضورها العرض الأول لفيلم Bloodshot على مسرح قرية ريجنسي في ويستود، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

الفراولة

- مصدر جيد للفولات. الفراولة ضرورية للمرأة الحامل نظراً لاحتوائها على مادة الفولات أو حمض الفوليك الذي ينصح به الأطباء دوماً



لاسيما في الأشهر الأولى من الحمل. الفولات يحمي الجنين من التشوهات الخلقية. ينصح البدء بأخذه قبل الحمل بضع أشهر. - تعالج عسر الهضم: تحتوي الفراولة على نسب عالية من الانزيمات الهاضمة والالياف مما يحسن من وظائف الجهاز الهضمي. - تقاوم خطر السرطان: كوب من عصير الفراولة يحتوي على نسبة كبيرة من مضادات الاكسدة ومقويات المناعة مما يسهم في الوقاية من السرطان.

سؤال وجواب

• ما اسم أول جريدة عربية؟

جريدة الوقائع المصرية عام 1828

• ما أكبر بحر مغلق في العالم؟

بحر قزوين

• ما أخف الغازات جميعاً؟

غاز الهيدروجين

• لماذا تهب الرياح؟

تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدث الرياح. تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصبح اقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثة تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح أفاصي الدنيا الأربع

• ما سبب ملوحة مياه البحر؟

مياه البحر مالحة لحتوائها على ملح ذائبة غلبية هذا الملح هو ملح الطعام الذي يستخدمه البشر مصدر هذا الملح مياه الأنهار التي تصب في البحار تعمل هذه الأنهار على إذابة ملح الصخور التي تتعرض لطريقها وتحمله الى البحر

هل تعلم؟

- الأكل المفضل للغوريلا بعد الموز هو الكرفس.
- تؤكل أكثر من 550 قطعة من النفاق في كل ثانية في الولايات المتحدة.
- التوت البري يحتوي على نسبة كبيرة من مضادات الأكسدة.
- الضحك يخفض مستوى الإجهاد ويقوّي جهاز المناعة.
- مساحة رنتيك تعادل ملعب تنس تقريبا.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا

قصة جحا والأرانب

اشترى جحا من السوق زوجا من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانثى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلا فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءا منها على الارض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الارانب من السلّة ثم فرد جسده على الارض واضعا يده تحت رأسه كوسادة وغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتيان بأربعة أزواج وتتوالد تلك الأزواج بعد ان تكبر فيأتوا بازواج كثيرة من الارانب. اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصدر عنه مجموعه كبيره في فتره زمنية قصيره لان الارانب تحمل وتلد بسرعه وسيخلى لهما عن غرفه كبيرة في بيته وسيفرقهما بالطعام ليكبروا ويكتنزا ويتوالدا ويبيع منهم ويشتري زوجا من البط ليبيض ويقفص بطا صغيرا ويكبر ليبيض ايضا وسيشتري بعد ذلك زوجا من الاوز ثم من الممكن ان يشتري معزة صغيره حلويا وتلد ايضا وتمتلئ الغرقة لتصبح غرفتين ثم ثلاثا ثم قطعته ارض كاملة ولا يستطيع ان يراعيها وحده فهناك زوجته واولاده. وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام وغمض عينه ليحلم اكثر بذلك المشهد الرائع لمزرعته وقطعان الماشية تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البط والاوز والدجاج والارانب فلن يكون بحاجة اليها لانه اشترى ماشية وهذه فعنده تكفي كثيرا... واستيقظ من النوم مرتاحا مبسوطا وسعيدا جدا واخذ عمته وعباته من السلّة ولبسهما وحين جاء دور السلّة فوجىء بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرج منها هاربا إلى تلك المزروعات الجميلة ليعيش هناك يلد ويتكاثر بعيدا عن بيت جحا لم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لما حدث وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاه فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نقودي كلها ورجعت كما كنت فقيرا يا ويلاه... واحلاماه.

مساحة للتلوين

