

# منوعات الغذاء المغزى

الثلاثاء 8 أغسطس 2023 م - العدد 13917  
Tuesday 8 August 2023 - Issue No 13917

ص 22

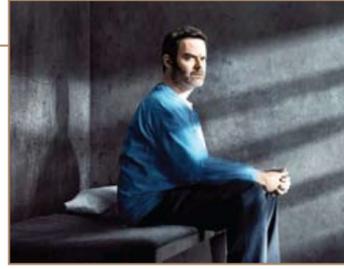
أبوظبي التقني ينظم  
مسابقة مهارات آسيا العالمية  
أبوظبي 2023 نوفمبر القادم

ص 27

مسلسل باري...  
مسيرة جندي سابق  
يحاول تحرير عائلته



أطباء يحذرون من أن  
الكبد قد يكون في خطر!



المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## تعذير دولي من احتمال انقراض خنزير البحر

حذرت اللجنة الدولية لصيد الحيتان من احتمالية انقراض الـ "فاكوتيا" (أو ما يسمى خنزير البحر)، وهو أحد أكثر الحيوانات المهددة بالانقراض في العالم، ما لم يتم تغيير طرق الصيد بصورة عاجلة.

وأصدرت اللجنة العلمية التابعة للجنة الدولية لصيد الحيتان، أول إنذار لها بشأن انقراض الفاكوتيا على الإطلاق أمس الاثنين محذرة من أن أعداد الفاكوتيا، التي تعيش في خليج كاليفورنيا بالمكسيك فقط، ربما تكون انخفضت في الوقت الحالي إلى أقل من 10.

وقالت اللجنة العلمية في بيان إنه "على الرغم من إطلاق التحذيرات المتكررة على مدار ما يقرب من 30 عاماً، يقترب حيوان الفاكوتيا من حافة الانقراض بسبب تشابك الشباك الخيشومية". وأوضحت اللجنة العلمية أنه "على الرغم من العدد القليل جداً من حيوانات خنزير البحر التي ما زالت باقية على قيد الحياة، فإن فرض حظر على استخدام الشباك الخيشومية في موطنها الأساسي بنسبة 100%، مازال يمنح حيوان الفاكوتيا الصغير ولكن القادر على التحمل، فرصة للتعايش".

## أمين يودشار يحول جمهوره إلى نجم في سماء الطب

من عالم الرياضيات والأرقام إلى أنغام الموسيقى وسحر الأبحاث هكذا قرر الشاب المغربي أمين يودشار أن يتوقف مؤقتاً عن عمله كمهندس إحصاء ويتفرغ لمشروع موسيقي حول فيله الجمهور من مجرد متلق إلى مطرب باعتماد. وسقط نجم يودشار وقرنته مؤخراً في المغرب والعالم العربي بعد نجاح تجربته المعتمدة على إشراك الآداء مع الجمهور في الحفلات حيث تعزف الفرقة الموسيقية أغانى الأغاني العربية والمغربية بتوزيع حديث بينما يتحول الحاضرون إلى كورال يتغن بالكلمات.

وقال يودشار في مقابلة مع رويترز "بالصدفة اكتشفت أن الجمهور متعشق للموسيقى الطربية الجميلة، لم أبحث لأقارن بين موسيقى أمس والموسيقى السائدة حالياً في السوق، وجدت كما لو أن الجمهور كان يبحث عن شيء ضائع منه وهكذا حصل التجاوب بيني وبينه".

أظهر بحث جديد أن تناول المزيد من الأطعمة الصديقة للبيئة يمكن أن يساعد على عيش حياة أطول وأكثر صحة.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين اتبعوا نظاماً غذائياً أكثر استدامة بيئياً كانوا أقل عرضة بنسبة 25% للوفاة خلال فترة متابعة تزيد عن 30 عاماً مقارنة بمن يتبعون نظاماً غذائياً أقل استدامة، بحسب ما ورد في تقرير نشره موقع News Medical & Life Sciences.

كما تعتمد الدراسة الجديدة على الأبحاث السابقة، التي حددت الأطعمة التي تعود بالفائدة على كل من الصحة والبيئة مثل الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات غير النشوية والمكسرات والزيوت غير المشبعة والأطعمة التي يمكن أن تكون ضارة بالبيئة وصحة الإنسان، مثل البيض واللحوم الحمراء واللحوم المصنعة.

وتشير النتائج الجديدة إلى

أن تناول المزيد من الأطعمة

الصديقة للكوكب يمكن أن يساعد في تقليل

مخاطر وفاة الشخص لأسباب مثل السرطان

وأعراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي.

## 5 فوائد مذهلة لتناول الخيار

# نظام غذائي صديق للبيئة يمكن أن يمنح عمراً أطول بصحة جيدة

نظام غذائي لإنقاص الوزن، بحسب ما نشرته صحيفة The Indian Express في السنوات الأخيرة، أشدت الحركة ضد أمراض نمط الحياة، مع زيادة أعداد من يسعون إلى العلاجات الطبيعية لمكافحة الآثار الضارة لأنماط الحياة التي تنمى بقلعة الحركة والاختيارات الغذائية السيئة. فيما يأتي الخيار كأحد العناصر الغذائية البسيطة، التي تمنح ميزة مكافحة الدهون الزائدة في الجسم وأمراض نمط الحياة. يمتلك الخيار، الذي يبدو متواضعاً، العديد من الفوائد الصحية التي يمكن أن تساعد في تحقيق نمط حياة متوازن وصحي.

بالإضافة إلى خصائصه التي تعمل على تكسير الدهون، يقدم الخيار عدداً كبيراً من الفوائد الغذائية الصحية، كما يلي:

1. التخلص من السموم  
يعتبر الترطيب المناسب أمراً ضرورياً للصحة العامة ويمكن أن يلعب الخيار دوراً مهماً في تلبية متطلبات استهلاك الجسم اليومية من المياه. كما أنه يمتلك خصائص إزالة السموم الطبيعية، مما يساعد على طرد السموم الضارة من الجسم.

2. صحة القلب  
يعد الخيار مضاداً للالتهابات ويحتوي على مركبات مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم المفيدة للحفاظ على مستويات

ضغط الدم الصحية، وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. كما تسهم الألياف في السيطرة على مستويات الكوليسترول. 3. تغذية البشرة  
يحتوي الخيار على مركب السيلينيوم، الذي يعزز إنتاج الكولاجين، مما يؤدي إلى الاستمتاع ببشرة صحية ومشرقة. يمكن أن يساعد التطبيق الموضعي لشرايح الخيار أيضاً في تقليل الانتفاخ والتهال السواد حول العينين.

4. صحة العظام  
يساعد وجود فيتامين K في الخيار في الحفاظ على كثافة العظام ويقلل من مخاطر الإصابة بالكسور ومشاشة العظام.

5. تنظيم نسبة السكر في الدم  
يحتوي الخيار على مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم، مما يجعله مناسباً لمرضى السكري أو أولئك الذين يسعون إلى تثبيت مستويات السكر في الدم، حيث لا يزيد محتوى كوب خيار مع قشوره عن 16 سعراً حرارياً فقط.

وتساعد مادة Cucurbitacins في الخيار على تنظيم إنتاج الأنسولين وعملية التمثيل الغذائي للغليكوجين الكبدية، وهو هرمون رئيسي في معالجة سكر الدم.

## خطر أقل

ووفقاً للأدلة المثبتة، ترتبط الأطعمة النباتية بخطر أقل للإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب وسرطان القولون والمستقيم والسكري والسكتة الدماغية وتقليل التأثيرات على البيئة من حيث عوامل مثل استخدام المياه واستخدام الأراضي وتلوث المغذيات وانبعاثات غازات الاحتباس الحراري. من جانبها، قالت البروفيسورة وليث بوي، أستاذة بقسم التغذية في كلية طب جامعة هارفارد، "يجب ألا يكون النمط الغذائي المستدام صحياً حسب، بل يجب أيضاً أن يكون متسقاً داخل حدود الكواكب لانبعاثات غازات الاحتباس الحراري والمعايير البيئية الأخرى". وقدمت بوي نتائج الدراسة إلى الاجتماع السنوي الرئيسي للجمعية الأمريكية للتغذية في بوسطن 2023 NUTRITION، معربة عن أملها في أن تساعد النتائج في إنشاء أداة بسيطة يمكن لصانعي السياسات وممارسي الصحة العامة استخدامها لتطوير استراتيجيات لتحسين الصحة العامة ومعالجة أزمة المناخ.

بينها إنقاص الوزن... 5 فوائد مذهلة لتناول الخيار  
تكون الخيار في الغالب من الماء، بما يصل إلى حوالي 96%. في حين لا تزيد باقي مكوناته وسرعاته الحرارية البسيطة وأليافه 4%، فيما يعد إضافة ممتازة لأي

## إلغاء حظر قطع الأشجار يقسم كينيا

كانت صناعة الأخشاب في كينيا تنتظر سماع هذه الأنباء منذ أكثر من خمس سنوات، رفع الحظر المفروض على قطع الأشجار، وعودة غابات البلاد متاحة للاستغلال، لكن قرار الرئيس وليام روتو لم يرق للمدافعين عن البيئة.

وأعرب الناشطون البيئيون عن قلقهم من القرار الذي أعلنه في تموز/ يوليو الرئيس وليام روتو الذي قدم نفسه بطالاً في الدفاع عن البيئة وجعل زراعة 15 مليار شجرة محور أجندته الخاصة بتغيير المناخ.

ودافعت الحكومة عن رفع الحظر، مشددة على أنه بموجب القرار، ستقطع الأشجار الناضجة فقط في المزارع التي تديرها الدولة وستبقى الغابات البرية الأكثر تنوعاً بيولوجياً والغنية بالكربون محمية.

لكن تلك التبريرات لم تقنع المنظمات البيئية المستمرة في اتهام الرئيس بالفاق، وذلك قبل أسابيع من تنظيم البلاد مؤتمراً مناخياً دولياً في نيروبي.

وقال زعيم المعارضة رايبلا أودينغا "كانت كينيا رائدة بشكل واضح في الاستثمار في النمو الأخضر النظيف وزيادة مساحة الغابات فيها. والآن تعمل البلاد على إزالة غاباتها فيما تستعد لاستضافة مفاوضات بشأن تغير المناخ".

وقال روتو الذي كان نائب رئيس عندما فرض الحظر عام 2018، إنه من "الحماقة" ترك الأشجار تعفن فيما تستورد الشركات الأخشاب.

## هذه هي مخاطر الجلوس

## لفترات طويلة

والأوعية الدموية وما يترتب عليها من عواقب وخيمة، كما أنه يرفع خطر الإصابة بالبدانة، ومن ثم داء السكري.

لمواجهة هذه المخاطر الجسيمة، يتعين على الأشخاص، الذين تتطلب طبيعة عملهم الجلوس لفترات طويلة، تغيير وضعية الجلوس والنهوض وممارسة تمارين الإطالة من وقت إلى آخر، مع مراعاة دمج الأنشطة الحركية في يوم العمل كصعود الدرج بدلاً من ركوب المصعد.

ومن المهم أيضاً أن تكون وضعية الجلوس سليمة، حيث ينبغي أن تكون المقعدة في مستوى ارتفاع الركبة، مع مراعاة أن تكون الأقدام مستقرة على الأرض، وأن تشكل الفخذ والساق زاوية قائمة قدر المستطاع، وكذلك ينبغي أن يشكل العضد والساعد زاوية قائمة قدر المستطاع، على أن يكون الظهر مستقراً على مسند الظهر.

حذر معهد السلامة المهنية الألماني من خطورة الجلوس لفترات طويلة على الصحة، حيث إنه يرفع خطر الإصابة بمشاكل في الظهر والرقبة والرأس.

وأضاف المعهد أن الجلوس لفترات طويلة يرفع أيضاً خطر الإصابة بأمراض القلب



## باربي أول عمل من إخراج امرأة عائدته مليار دولار

أصبح فيلم باربي من إنتاج "ورنر براندز" أول عمل من إخراج امرأة تتجاوز عائداته العالمية مليار دولار، وفق تقديرات لجماعة "إكزيبيتر ريليشنرز" المتخصصة بالأحد، مع تصدره شبك التذاكر في أميركا الشمالية للأسبوع الثالث على التوالي. وتمكن هذا الفيلم الذي أخرجه غريتا غيروبيغ من دخول التاريخ ليس لأنه تجاوز مليار دولار من العائدات العالمية فحسب، بل لأنه كان أيضاً الأسرع يحقق ذلك في تاريخ "ورنر براندز"، وفق مسؤولين في المجموعة. وحقق الفيلم وهو من بطولة مارغو روبي وراين غولسليغ، 53 مليون دولار خلال عطلة نهاية الأسبوع الممتدة من الجمعة إلى الأحد، ليبلغ مجموع عائداته المحلية منذ بدء عرضه في الصالات 459 مليون دولار، والعالمية 1.03 ملياراً، وحل فيلم "مبع 2: ذي ترش" من إنتاج "ورنر براندز" أيضاً في المركز الثاني، وهو الجزء الجديد من مغامرة جايسون ستاثام الذي يحاول فيها النجاة من هجمات أسماك قرش عملاقة تعود إلى عصور ما قبل التاريخ، محققاً 30 مليون دولار في عطلة نهاية الأسبوع.

## تحت رعاية خالد بن محمد بن زايد

# أبوظبي التقني ينظم مسابقة مهارات آسيا العالمية أبوظبي 2023 نوفمبر القادم بمشاركة 30 دولة تتنافس في 27 مهارة تقنية ومهنية



بجانب استقطاب الدول الأعضاء والشركاء المواهب ونشر المعايير العالمية للمهارات والكفاءات في دول قارة آسيا.

القدرات و المهارات الإبداعية لفئة الشباب في آسيا بما يحقق الأهداف الاستراتيجية للمنظمة".  
وأضاف سعادة الدكتور مبارك الشامسي قائلاً أن استضافة الإمارات لهذا الحدث الهام ؛ يعزز من مكانة الدولة ونجاحها في استضافة الأحداث العالمية، كما يعكس أهمية التعليم والتدريب التقني والمهني وقوته في بناء مستقبل الأفراد، وتزويدهم بالمهارات العلمية والعملية التي تمكنهم من الإزدهار والتقدم، مشيراً أن أن مسابقة مهارات آسيا العالمية تنظم كل عامين في إحدى الدول الأعضاء في منظمة العالمية للمهارات آسيا، لتحقيق أهداف عديدة منها الهام وتمكين الشباب من مهن وتخصصات ومهارات؛ مطلوبة للوظائف المستقبل،

العالمية مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، " أن رعاية سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد للمسابقة؛ ترسخ الدعم الرئيسي الذي تقدمه القيادة الرشيدة في دولة الإمارات لتنمية وتطوير



•• أبوظبي- الفجر  
تحت رعاية سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، تستضيف دولة الإمارات العربية المتحدة؛ الدورة الثانية من مسابقة مهارات آسيا العالمية في العاصمة "أبوظبي" التي ينظمها مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني؛ خلال الفترة من 27-29 نوفمبر القادم بمركز أبوظبي الوطني للمعارض، حيث سيشارك المتسابقون والخبراء من أكثر من 30 دولة في المسابقة في 27 مهارة تقنية ومهنية.  
وقال سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مؤسس ورئيس منظمة مهارات آسيا

# منوعات الفكر

22



بالتعاون مع علامة الأزياء الشهيرة دولتشي أند غابانا

## مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون تعلن عن جائزة جديدة للمصممين الناشئين

•• أبوظبي- الفجر

أعلنت مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون عن إطلاق جائزة جديدة في تصميم الأزياء وصناعة العطور بالتعاون مع علامة الأزياء الشهيرة "دولتشي أند غابانا" لعام 2023.  
وتستهدف "جائزة التصميم من مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون - دولتشي أند غابانا" طلبة مؤسسات التعليم العالي في دولة الإمارات العربية المتحدة والخريجين لإبراز مواهبهم وإمكاناتهم الإبداعية في مجالات تصميم الأزياء والحرف اليدوية على المستوى المحلي والعالمي.  
وتضم "جائزة التصميم من مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون - دولتشي أند غابانا" ثلاث فئات متميزة تشمل كلا من فئة أزياء العباءات، وفئة تصميم المجوهرات، وفئة صناعة العطور، والتي ستسهم في تحفيز المشاركين على استكشاف أدواقهم الفنية ورؤاهم الإبداعية والتعبير عنها باستخدام الزهور وأقمشة الدانتيل والتفسيساء الدقيقة والعطور الفاخرة. وتعد تلك الجائزة بمثابة منصة متخصصة لتعزيز معرفة وخبرات المصممين الناشئين حول أسرار تلك الصناعات.  
وسيحظى المتأهلون للفوز في الجائزة بفرصة عرض تصاميمهم الإبداعية بالتعاون مع علامة الأزياء الشهيرة "دولتشي أند غابانا" في مهرجان أبوظبي أمام جمهور المهرجان وعشاق الموسيقى وفي ظل مشاركة وحضور نخبة من الفنانين والمثربين في عالم الموسيقى والتصميم، وسيحصل الفائزون على الاعتراف العالمي بإبداعاتهم في مجال التصميم. كما سيتمكن الفائزون من تعزيز مهاراتهم الإبداعية على يد أفضل المصممين في مجالات التصميم والأزياء وصناعة العطور، وذلك من خلال تدريب خاص في مقر "دولتشي أند غابانا" في إيطاليا.

الأزياء

وتتصلا، سيتاح للمشاركين من خلال فئة الأزياء الفرصة لعرض إبداعاتهم وتصاميمهم المبتكرة التي تمزج بين الأصالة والمعاصرة في عالم الموسيقى والأزياء، وتجمع في تفاصيلها بين الملامح التراثية والتاريخية والثقافية والفنية التي يتمتع بها المجتمع الإماراتي والتصاميم الرائدة التي تتميز بها "دولتشي أند غابانا".

المجوهرات

وسيتسكن المشاركون في الجائزة من إبراز مهاراتهم الحرفية والإبداعية وتصاميمهم الفريدة الأبرة في عالم المجوهرات، وسيتاح لهم الفرصة لاستعراض نماذج من المشغولات اليدوية المستوحاة من عوالم الموسيقى والفنون والتي تحمل في تفاصيلها المزيد من الانطباعات التراثية الإماراتية وتعكس الجماليات التي تتميز بها تصاميم "دولتشي أند غابانا".

وسيشترط على المشاركين في الفئة الثالثة من الجائزة، ابتكار تركيبات عطرية فريدة تنوع برائحة الطبيعة المحلية والعبارة وتعكس ملامح الثقافة والفنون والتراث الإماراتي الأصيل ويتناغم بعيرها مع المكونات الفاخرة التي تتميز بها عطور "دولتشي أند غابانا".

وسيتم تقييم التركيبات العطرية من قبل لجنة تحكيم تضم نخبة من خبراء العطور ومجموعة من المشاهير في عالم الفن، بالإضافة إلى مختصين في المجال من كل من مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون و "دولتشي أند غابانا". وسيتم التقييم على تحديد مدى أصالة تلك العطور وبناء على ملامحها الفنية وأهميتها الثقافية وقدرتها على استحضار جوهر الثقافة الإماراتية الأصيلة وتمكنها من استعراض الجماليات المعاصرة للعلامة التجارية الشهيرة.

وتشكل "جائزة التصميم من مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون - دولتشي أند غابانا" فرصة للشباب تدفعهم نحو تحقيق المزيد من النجاحات وتعزز بصمتهم في عالم الموسيقى والتصميم والتأثير بالبحرية.



## مجموعة أغذية تبحث سبل التعاون مع وفد وزاري من البرازيل



هذا التعاون الوثيق عبر النمو القوي في صادرات مجموعة أغذية إلى البرازيل، وخاصة منتجات تمور الفوعة. تخدم الفوعة أكثر من 24000 مزارع من منتجي التمور من جميع أنحاء الإمارات، حيث تدمم بالوعي والمعرفة عن الأساليب التقنية الحديثة لضمان الارتقاء بجودة التمور. وتنتج الفوعة 120.000 إلى 130.000 طن متري من التمور سنوياً، كما تصدر منتجات تمور الفوعة إلى 48 دولة حول العالم، ويمثل ذلك 90% من إنتاجها من التمور.

ومجموعة أغذية. إن اجتماع اليوم مع فريق أغذية والفوعة يؤكد على عمق العلاقة التجارية المتنامية بين بلدينا، والتي وصلت إلى آفاق جديدة في السنوات الماضية. وقال مبارك المنصوري، الرئيس التنفيذي لقطاع الوجبات الخفيفة والعلاقات الحكومية، مجموعة أغذية: "إن تعاوننا مع حكومة البرازيل يتجاوز العلاقات التجارية، حيث نتعاون لنقل خبرة الفوعة في مجال التمور، والعمل في مجال الفوعة إلى 48 دولة حول العالم، فريق سعادة الوزير كارلوس فافارو فيما يخدم مجالات التعاون المشترك. وينعكس

وهي سوق رئيسي ضمن إستراتيجية دخول الأسواق الجديدة للفوعة إلى جانب الولايات المتحدة واليابان ودول أخرى، حيث تتواجد تمور الفوعة حالياً في أكثر من 1000 متجر في جميع أنحاء البرازيل وقد حققت زيادة في صادراتها إلى البرازيل بمقدار عشرة أضعاف منذ عام 2021.  
صرح كارلوس فافارو، وزير الزراعة والثروة الحيوانية والإمدادات الغذائية في البرازيل، "البرازيل هي بوابة الأعمال والثقافة لأمريكا الجنوبية، وهي شريك تجاري مهم لدولة الإمارات

مع مبارك المنصوري، الرئيس التنفيذي لقطاع الوجبات الخفيفة والعلاقات الحكومية في مجموعة أغذية، حيث ناقشا سبل تعزيز التعاون، والعلاقات التجارية المتنامية مع البرازيل، والدور المحوري الذي تلعبه الفوعة في الترويج للتمور ومشتقاتها كجزء أساسي للأغذية الصحية (سوبر فودز) في المنطقة. كما تمت مناقشة مواضيع أخرى ذات أولوية، ومنها تشجيع تواجدهم التمور الإماراتية ضمن الأسواق البرازيلية، وتعتبر البرازيل خامس أكبر دولة في العالم، وموطننا لأكثر من 200 مليون شخص.

•• أبوظبي- الفجر

زار وزير الزراعة والثروة الحيوانية والإمدادات الغذائية البرازيلي، كارلوس فافارو، أثناء زيارته الرسمية إلى الإمارات، مقر الرئيسي لمجموعة أغذية في أبوظبي، وهي الشركة الأم للفوعة، أكبر جهة مصدرة للتمور في العالم، وذلك بحضور سعادة أليانا زغب القانم بالأعمال بالإمانية في سفارة جمهورية البرازيل الاتحادية لدى الدولة. خلال الاجتماع، مع الفريق القيادي لمجموعة أغذية والفوعة، التقى فافارو

## نظمت أسبوع التنمية وملتقى معلمي اللغة العربية

# الشارقة للتعليم الخاص ترتقي بالعربية عبر 9 آلاف زيارة ميدانية للصفوف في المدارس و82 زيارة ضمن «معلم وأقترح»

جهداتها تجاه تعزيز حضور الطلبة ومشاركاتهم الفاعلة والمؤثرة من خلال الفعاليات والمعارض والأنشطة ذات الصلة بالواقع التقني والتعليمي. وبلغ عدد المدارس المشاركة في معرض الشارقة الدولي للكتاب خلال العامين الماضيين 45 مدرسة، فيما وصل عدد مشاركات الطلبة إلى 217 مشاركة من 19 مدرسة، وشهد مهرجان الشارقة القرآني للطفل 2022-2023 مشاركة 9 مدارس قدمت 38 مشاركة، كما تفاعلت 29 مدرسة بـ 120 مشاركة في مسابقات طلابية. وضمن استراتيجيتها الهادفة إلى تعزيز نطاق التعاون والعمل المشترك مع مختلف الجهات ذات الصلة، تعاونت الهيئة مع مجمع اللغة العربية بالشارقة، ونظمت لقاءين تشاركيين حضرهما 620 مشاركاً، وعقدت مع مجلس المجمع 4 جلسات بمشاركة 9 مدارس وحضور 65 مشاركاً، كما تعاونت مع المركز التربوي لدول الخليج للغة العربية، ومركز زايد في جامعة زايد، ومع أكاديمية الشارقة للمعلمين، فيما شاركت لجنة لسان الضاد التابعة للهيئة في عدد من المبادرات التي تضمنت مبادرات تحكيم مسابقات سوق عكاظ والأركان الابتكارية، وعقدت 136 اجتماعاً، وشاركت في الملتقى الدولي لعلمي العربية.

رواتب موظفي القطاع الحكومي وعلى الدرجة الوظيفية نفسها حيث تتكفل حكومة الشارقة بالبرق الناتجة عن التكاليف والنفقات بين القطاعين الخاص والحكومي. وتمكن البرنامج من رفد الميدان التربوي بنخبة من الكفاءات الوطنية المتخصصة في مضمار التعليم في إمارة الشارقة من خلال إتاحة الفرصة للراغبين من المواطنين والمواطنات المشاركة في الدبلوم التدريبي الخاص بالبرنامج واكتساب مهارات التعليم وفق أعلى المقاييس والمعايير العلمية الحديثة التي توفرها الجامعات التعليمية هذا وتضمنت خارطة الطريق التي وضعتها الهيئة من خلال مبادراتها "بالعربية للتعليق" لقاءات تشاركية، تهدف إلى البحث عن التحديات الآتية والمستقبلية، ووضع الحلول ومواصلة العمل على تحقيق الأهداف بما يتسق مع استراتيجيتها 2023-2024. ويتنجم مع توجيهات رؤى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة حفظه الله ورحاه. ووصل عدد اللقاءات التشاركية منذ العام 2021 وحتى العام 2023 إلى 25 لقاءً، منها 10 خلال العام الدراسي 2021-2022، و15 لقاءً خلال العام الدراسي 2022-2023. فيما وصلت الهيئة

التدريبية والإدارية والطلبة. وركز الملتقى على أهمية دور المدرسة عبر أربعة محاور توأم تطلعات وأهداف هيئة الشارقة للتعليم الخاص في تعزيز ودعم اللغة العربية والتأكيد على أهمية تجسيدها في الغرف الصفية في المدارس وتتضمن المحاور محور التفكير الناقد، ومحور التنمية المهنية، ومحور أفضل الممارسات في تعليم وتعلم العربية، ومحور الطلبة. أما ثمره جهودها في تكريس مكانة اللغة العربية فقد برزت من خلال برنامجها النوعي الأول من نوعه على مستوى الدولة "معلم وأقترح" الخاص بتعيين خريجي تخصصات اللغة العربية، والدراسات الإسلامية، كمعلمي مواد التربية الإسلامية واللغة العربية في المدارس الخاصة، حيث حقق البرنامج نجاحاً لافتاً من خلال عدد الخريجين الذين باتوا يعملون اليوم في العديد من المدارس الخاصة التابعة للهيئة. أما ثمره جهودها في تكريس مكانة اللغة العربية فقد برزت من خلال برنامجها النوعي الأول من نوعه على مستوى الدولة "معلم وأقترح" الخاص بتعيين خريجي تخصصات اللغة العربية، والدراسات الإسلامية، كمعلمي مواد التربية الإسلامية واللغة العربية في المدارس الخاصة، حيث حقق البرنامج نجاحاً لافتاً من خلال عدد الخريجين الذين باتوا يعملون اليوم في العديد من المدارس الخاصة التابعة للهيئة. ويستهدف البرنامج تأمين فرص عمل مناسبة في القطاع الخاص للمواطنين والباحثين عن العمل، ووضع الحلول ومواصلة العمل على تحقيق الأهداف بما يتسق مع استراتيجيتها 2023-2024. ويتنجم مع توجيهات رؤى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة حفظه الله ورحاه. ووصل عدد اللقاءات التشاركية منذ العام 2021 وحتى العام 2023 إلى 25 لقاءً، منها 10 خلال العام الدراسي 2021-2022، و15 لقاءً خلال العام الدراسي 2022-2023. فيما وصلت الهيئة

التعليمية، من خلال تطوير وتحسين أدوات العمل بما يشمل جميع أطراف الميدان التربوي، مشيرة إلى أن الهيئة تمكنت خلال السنوات القليلة الماضية من رفع وتيرة العمل، وتطوير بيئة المنظومة التربوية من خلال باقة من المبادرات والبرامج والملتقيات التي تستهدف الطلبة والمعلمين والمناهج وأولياء الأمور، مع التركيز على واقع اللغة العربية التي أسفرت نتائجها مؤخراً عن مخرجات مبهرة. بدوره أوضح سعادة علي الحوسني مدير هيئة الشارقة للتعليم الخاص أن نتائج العمل والجهود التي بذلتها الهيئة بالتعاون مع المدارس الخاصة وأولياء الأمور، تدفع إلى بذل المزيد للحفاظ على المكتسبات والبناء على مخرجاتها، مؤكداً نجاح المبادرات المتميزة التي أطلقتها الهيئة متمثلة بمبادرة "بالعربية ترتقي" وبرنامج "معلم وأقترح"، فضلاً عن النجاحات التي جاءت ثمره للملتقيات التي تم تنظيمها والشراكات التي عقدتها الهيئة مع الهيئات والجهات ذات الشأن. وضمن مساعيها لتحقيق الأهداف الخاصة بتعزيز اللغة العربية في المدارس الخاصة، نظمت الهيئة الملتقى الدولي لعلمي العربية تحت شعار "العربية مستقبل هوية" في مبنى أكاديمية الشارقة للتعليم في نسخته الأولى عام 2022، بمشاركة نخبة من الخبراء والمسؤولين والعاملين في الهيئات

•• الشارقة - الفجر

تمكنت هيئة الشارقة للتعليم الخاص من ضمن جهودها الحثيئة نحو تعزيز واقع اللغة العربية في المدارس الخاصة، من تحقيق قفزة نوعية في منظومة العمل التعليمي عبر مبادراتها العديدة وتمثل "بالعربية ترتقي" واحدة منها. وبرزت أهمية مبادراتها من خلال النتائج والمخرجات التي أظهرت تطور نتائج الطلبة في المناهج باللغة العربية، من خلال تنفيذ 9000 زيارة ميدانية ومعاينة صفية في المدارس نفذها خبراء التحسين والتطوير المدرسي في هيئة الشارقة للتعليم الخاص، كما نفذت 82 زيارة أثناء المرحلة الأولى من مبادرة "معلم وأقترح"، منها 22 زيارة خلال العام 2021، و60 زيارة للعام الدراسي 2022-2023.

ورسمت الهيئة بمبادراتها النوعية خارطة طريق شكلت ملامح العمل المكثف والجهود الكبيرة، تضمنت تنظيم أسبوع التنمية المهني الذي استهدف خلال العامين الماضيين 120 رئيس قسم، التزاماً بنهجها التطويري الذي يستند إلى تحسين وجود أداء ونتائج جميع أطراف الميدان التعليمي. وأكدت سعادة الدكتورة محدثة الهاشمي رئيس هيئة الشارقة للتعليم الخاص أن الهيئة حريصة على تعزيز المنظومة

# منوعات العقل

23



يميل مرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD) إلى عدم التسبب في أي ضرر في المراحل الأولية، ولكن العواقب الطويلة المدى للمرض بعيدة كل البعد عن أن تكون حميدة.

ويوصف NAFLD وجود الخلايا الدهنية داخل الكبد، والتي تؤثر على معظم الأفراد بدرجات متفاوتة. المشاكل تنشأ عندما تمنع هذه الخلايا الدهنية العضو من العمل بشكل صحيح عن طريق التسبب في تراكم الفضلات السامة في الجسم. وكلما زاد مدى هذا الضرر، قل احتمال تعافي العضو، ما قد يتطلب زراعة الكبد في بعض الحالات.

هل تستيقظ بين الساعة 1 و4 صباحاً؟

## أطباء يحذرون من أن الكبد قد يكون في خطر!



تدعم دور أمراض الكبد في الاستيقاظ بين الساعة 1 و4 صباحاً، فقد ربطت بعض الدراسات تقلب وقت الاستيقاظ بعوامل نمط الحياة المختلفة. وأشارت الأبحاث المنشورة في مجلة الصحة العامة، في عام 2015، إلى أن وجود



وتعد اضطرابات النوم من الخصائص المعروفة لتندب الكبد والتي يمكن أن تضعف بشكل كبير نوعية الحياة، وفقاً لمجلة Nature and Science of Sleep.

ويقترح الدكتور بريان لون، أخصائي الطب التكاملي والوظيفي وخبير تقويم العمود الفقري ومقره في مدينة كانساس سيتي، تدوين وقت الاستيقاظ لمعرفة ما إذا كان مرض الكبد يسبب اضطرابات نومك.

وأوضح الخبير: "عادة ما يكون السبب الأكثر شيوعاً للاستيقاظ بين الساعة 1 و4 صباحاً هو مشكلة الكبد. فقد يكون لديك التهاب في الكبد أو مرض الكبد الدهني، المعروف أيضاً باسم مرض الكبد الدهني غير الكحولي." ووفقاً لمجلة أمراض الصدر، تؤثر اضطرابات النوم على ما يقرب من 60% من مرضى الكبد المزمن. وتمثل الأعراض التقدمية الأكثر شيوعاً في الأرق وانخفاض كفاءة النوم والنعاس أثناء النهار ومتلازمة تململ الساق.



## تناول الكثير من الأطعمة "الفائقة المعالجة" يمكن أن يضر الدماغ

أفاد فريق من الباحثين أن اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة الفائقة المعالجة مثل رقائق البطاطس والبيتزا والبسكويت، قد يساهم في تدهور الدماغ. وتحتوي الأطعمة الفائقة المعالجة على الكثير من المكونات المضافة وغير الصحية، مثل السكر والملح والدهون والألوان الاصطناعية والمواد الحافظة.



يروا نتائج إذا تناولنا أسلوب حياة أكثر صحة، لأن "الأبحاث أظهرت مراراً وتكراراً أننا نستفيد من الخيارات الصحية في أي عمر". بالنسبة للدراسة، جمع الباحثون بيانات حول ما يقارب 11000 رجل وامرأة، بمتوسط سن 52 عاماً، شاركوا في الدراسة البرازيلية المطولة لصحة البالغين. وقالت غونكاليس إنه خلال متابعة متوسطة استمرت ثماني سنوات، كان لدى المشاركين الذين تناولوا أكثر من 20% من السعرات الحرارية اليومية من الأطعمة الفائقة المعالجة تراجع أسرع بنسبة 28% في الإدراك العالمي وتراجع أسرع بنسبة 25% في الوظيفة التنفيذية. وقالت إن هذا الارتباط كان أقوى بالنسبة للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و59، مقارنة بالبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 59 عاماً. وأضافت: "ترتبط الوظيفة التنفيذية بقدرتنا على التخطيط للأهداف وتنفيذها، والإدراك العلمي هو مزيج من جميع المجالات المعرفية التي اخترناها، بما في ذلك الوظيفة التنفيذية والطلاقة اللفظية والذاكرة. لذلك، فإن الانخفاض الذي اكتشفناه في الوظيفة المعرفية هو أمر يمكن أن يتدخل في مهامنا اليومية". وقالت إن تناول الكثير من الأطعمة الفائقة المعالجة يمكن أن يؤدي إلى السمنة. ولكن حتى بعد أخذ السمنة في الاعتبار، كانت الأطعمة، وليس زيادة الوزن، هي التي ارتبطت بالتراجع.

وفقاً لناتاليا غوميز غونكاليس، قائدة الدراسة والباحثة التي تعمل في قسم علم الأمراض في كلية الطب بجامعة ساو باولو. وقالت غونكاليس: "الخيارات الغذائية هي وسيلة قوية للمساعدة في الحفاظ على صحة وظائف الدماغ"، ولم يفت الأوان بعد لإجراء تغييرات صحية. وأضافت: "منتصف العمر فترة مهمة في الحياة لاعتماد تدابير وقائية من خلال تغيير نمط الحياة، لأن الخيارات التي نتخذها في هذا العمر ستؤثر على سنوات عمرنا حين نكون أكبر سناً". وتابعت غونكاليس: "هذا لا يعني أن حتى كبار السن لن

وتشمل الأمثلة الوجبات المجمدة والمشروبات الغازية والنقانق واللحوم الباردة والوجبات السريعة والكعك والوجبات الخفيفة المألحة. وقد تم ربط هذه الأطعمة بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب ومتلازمة التمثيل الغذائي والسمنة. والآن، ربطها باحثون من البرازيل بخاطر أكبر يتمثل في تراجع القدرات العقلية. ولم تستطع الدراسة إثبات السبب والنتيجة. ومع ذلك، فإن "التدهور المعرفي يمكن أن يكون نتيجة آفات الأوعية الدموية الدقيقة في الدماغ، أو انخفاض حجم المخ أو حتى الالتهاب الجهازية الناتج عن استهلاك الأطعمة الفائقة المعالجة".





### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70640

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايه & ام الاتصاري لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 1- 2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598  
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بي دي سي اي للخدمات الفنية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/8/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 1/8/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70640

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : بي دي سي اي للخدمات الفنية - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 407 ملك سلمى علي سيف بن حارب الهيفري - المر - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 859356 رقم القيد بالسجل التجاري : 1459968 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/8/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 1/8/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه & ام الاتصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1- 2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70608

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : بين غنام للمحاسبة والتدقيق  
العنوان : مكتب رقم B1003 ملك الشيخ راشد بن خليفة بن سعيد ال مكتوم - بر دبي - المركز التجاري - هاتف : 04-2246633 فاكس : 04-2246633 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اراف كي للعلات (ش ذ م م) وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/8/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/8/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70608

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : اراف كي للعلات (ش ذ م م)  
العنوان : محل رقم (S809) ملك عبدالله قاسم القاسمي - بر دبي - الكرامة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 589151 رقم القيد بالسجل التجاري : 1002882 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/8/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/8/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين غنام للمحاسبة والتدقيق العنوان : مكتب رقم B1003 ملك الشيخ راشد بن خليفة بن سعيد ال مكتوم - بر دبي - المركز التجاري - هاتف : 04-2246633 فاكس : 04-2246633 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70555

#### إعلان حكم

في الدعوى رقم SHCFICICPL2023/0005238 أمر أداء إلى المدعي عليه (1) عبدالسهيل ابراهيم كويلكارا ، الجنسية هندي  
العنوان : الشارقة القنصل الشركة العربية للطيران 0556810077  
0551385081 0543247259  
بالدعوى المشار إليها أعلاه المرفوعة من : المدعي (2) سوغاتا لاما  
تبلغت انه قد صدر ضدك الحكم المبين أدناه ولك الحق في الإستئناف في هذا الحكم أمام محكمة الشارقة الإتحادية ، المحكمة الإبتدائية المدنية خلال مدة 30 يوماً ابتداء من اليوم الذي يلي تاريخ تبليغك بهذا الإعلان.  
الحكم - لذلك ، تأمر بالزام المقدم ضده بان يؤدي إلى الطالب مبلغ 201000 درهم (مئتان وواحد الف درهم) والفائدة 5% من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد والرسوم والصارف.  
محكمة الشارقة

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70555

#### مذكرة اعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية في الدعوى رقم 0006653/2022/SHCFICICREA (جزئي)  
إلى : المحكوم عليه / حسن أحمد محمد حسن ، العنوان : 9759684  
حسن كبراسد ، العنوان : 9615383 ، شريفه علي يوسف علي ، العنوان : 9615384  
تحيطكم علما بان تاريخ 5/7/2023 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / منى عبدالله محمود متولى - بالتالي : حكمت المحكمة بمطالبة الحضوري ، بالزام المدعي عليها الثانية / شريفه علي يوسف بان تؤدي للمدعية مبلغ مقدار ثلاثمائة درهم بالزام الخصم المدخل / حسين احمد حسن بان يؤدي للمدعية مبلغ مقدار الفان واربعمئة واربعة واربعون درهم وثلاثة واربعون فلما بالزام المدعي عليها الثانية والخصم المدخل مانصة بينهما بالرسم والصاريف. كما قبالا باستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70640

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية لويال هاندسن للخدمات الفنية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/7/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 7/7/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70640

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : لويال هاندسن للخدمات الفنية - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 103-104-105-106-107-108 ملك بناء للعلقات - بر دبي - عود ميثاء استدامة B- الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 798277 رقم القيد بالسجل التجاري : 1323602 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/7/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 7/7/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

### حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70472

#### انذار عدلي بالنشر رقم (2023/2623)

المرتدة : المهذب لتجارة الانثيوم والزجاج - ش.ذ.م.  
ضد / المنذر اليهيا : 1- جنا لعمال الانثيوم والزجاج - مؤسسة فردية  
2- اسامة محمد حسن علي عيسى - مصري الجنسية  
3- محمد احمد حسن محمد الحمادي - اماراتي الجنسية  
تندرت المنذرة اعلان ومطالبة التدم اليهيم بسرعة سداد المبالغ المترصدة في مديهم والبالغ اجمالها 112450 درهم مائة واثنى عشر ألف واربعمئة وخمسون درهم، وذلك خلال خمسة أيام من تاريخ إستلام هذا الانذار والا ستنظر أسفيل لإنخاذ كافة الاجراءات القانونية المدنية والجنائية اللازمة من أجل تحصيل المبلغ المذكور بخلاف الفوائد القانونية من تاريخ إستحقاقها الحاصل في 30/5/2020 والتوضيات بالاضافة للرسوم والصارفات وأتباب الحمامة.

الكاتب العدل

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70472

#### إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإبتدائية - المحكمة الإستئنافية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000935/2023/SHCAPCIVICS23 مدني  
إلى المدعي عليه : ماجد عبدالله عبدالله علي الخفيتي  
مجهول محل الإقامة  
بناء على طلب المدعين : ورثة المرحوم علي موسى النقيب  
انت مكلف بالحضور بجلسة 8/8/2023 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية المحكمة الإستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - ويوصف مدعي عليه.  
حضر بتاريخ 3/8/2023 م.  
مكتب الخدمات القضائية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70535

#### إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شمس الدين تيكوشيري حمزة تيكوشيري إخطار دفع في القضية رقم 0001598/2023/SHCEXCIBOUNCE23 لشيكات المرتجة إلى المحكوم عليه : شمس الدين تيكوشيري حمزة تيكوشيري  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ محمد محسن باشا محمد معين - الجنسية هندي  
في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 11610.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستدخ بحكك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
محكمة التنفيذ المدنية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70535

#### إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - احمد صلاح معمود عبدالنعم إخطار دفع في القضية رقم 0005025/2023/SHCEXCIVICS23 مدني  
إلى المحكوم عليه : احمد صلاح محمود عبدا لنعم  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ ابوتوليس التاكوير السيارات - في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 11610.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستدخ بحكك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
محكمة التنفيذ المدنية

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70640

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : مطعم ٥ مريتا فيرمامنت - ش.ذ.م.  
رقم القيد بالسجل التجاري 1643764  
الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة (ذ.م)  
العنوان : مكتب رقم M30-315 ملك كانبول 3 كيمت - بر دبي - مرسى دبي  
اسم المصفي : الايد للمحاسبة والتدقيق محاسبون قانونيون راشد الشيخ وعشاروك  
بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة اعلاه وتعيين المصفي : مكتب الايد للمحاسبة والتدقيق محاسبون قانونيون راشد الشيخ وعشاروك (رائد احمد الشيخ) لتقيام بتصفية الشركة بموجب محضر اجتماع الجمعية العمومية والصدق لدى كاتب العدل بتاريخ 04/08/2023  
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين على عنوان الكائن بدبي بمنطقة عور العنز شرق شارع الاتحاد بجوار وزارة العمل والعمال القديمة مقابل محطة مترو القيادة بنائية الشيخ راشد بن خليفة التكمم المور الأول مكتب رقم 118 و119 هاتف : 04-2668888 فاكس 04-2665252 ، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوم من تاريخ نشر هذا الاعلان كهيئة نهائية ولا اسطحق حقه في أي مطالبة نهائياً بعد انقضاء المهلة المذكورة.

دائرة التنمية الاقتصادية

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70640

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم الشركة : مطعم ٥ مريتا فيرمامنت ش.ذ.م.  
رقم القيد بالسجل التجاري 1643764  
الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة (ذ.م)  
العنوان : مكتب رقم M30-315 ملك كانبول 3 كيمت - بر دبي - مرسى دبي  
اسم المصفي : الايد للمحاسبة والتدقيق محاسبون قانونيون راشد الشيخ وعشاروك  
بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة اعلاه وتعيين المصفي : مكتب الايد للمحاسبة والتدقيق محاسبون قانونيون راشد الشيخ وعشاروك (رائد احمد الشيخ) لتقيام بتصفية الشركة بموجب محضر اجتماع الجمعية العمومية والصدق لدى كاتب العدل بتاريخ 04/08/2023  
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين على عنوان الكائن بدبي بمنطقة عور العنز شرق شارع الاتحاد بجوار وزارة العمل والعمال القديمة مقابل محطة مترو القيادة بنائية الشيخ راشد بن خليفة التكمم المور الأول مكتب رقم 118 و119 هاتف : 04-2668888 فاكس 04-2665252 ، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوم من تاريخ نشر هذا الاعلان كهيئة نهائية ولا اسطحق حقه في أي مطالبة نهائياً بعد انقضاء المهلة المذكورة.

دائرة التنمية الاقتصادية

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70197

#### إعلان اجتماع خبرة

إعلان بالنشر  
الدعوى رقم 453/2023/ بتعين خبرة / محكمة دبي المرفوعة من : المتنازعة  
داماك كريست للعلقات ش ذ م م  
ضد / المتنازع ضده : محمد بن ابو بكر بن محمد  
المتنازع ضده مدعو للحضور شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد لإجتماع الخبرة المقرر عقده الساعة 12:30 ظهرا يوم الاثنين الموافق 14/8/2023 وذلك بمقر الخبير الكائن بدبي - بنائية الشيخ سعود القاسمي - شارع عمان - مكتب (505) مصطحبين معكم كافة المستندات التي ترغبون في تقديمها للخبير.  
الخبير / د. مصطفى بن علي الشرياني

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70459

#### إعلان اجتماع خبرة

إعلان بالنشر  
في الدعوى رقم 2937 لسنة 2023 تجاري دبي  
إلى المدعي عليه ماكس لخط البحر الجرحي ذ.م.م. مجهول محل الإقامة  
بما أن المدعي الملاحه القطرية فرع دبي - وي عيئلة / جوسلين شيلي خير الله قد أقام عليك الدعوى وموضوعها مطالبة مالية بمبلغ قدره (84.586.16 درهم) أربعة وثمانون ألفاً وخمسةمئة وستة وثمانون درهماً وستة عشر فلماً والفائدة التأخيرية بواقع 9% من تاريخ المطالبة القضائية ولغاية السداد التام والرسوم والصاريف ومقابل الاعتاب. وقد صدر حكماً تعهدياً من محكمة دبي الابتدائية بتدب خبير نقل وشن وبحري على تم اشره التدابير خبير النقل والشن بحري / محمد مطر خليفة المهيري وقد حددت الخبرة اجتماع الخبرة يوم الخميس الموافق 10/8/2023 الساعة 11.00 صباحاً عن بعد عبر تطبيق زووم لذا فأنتم مكلفون بالحضور أو من يمثلكم قانونياً وعلكم بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للخبرة.  
خبير النقل والشن البحري / محمد مطر خليفة المهيري  
0565755550 / هاتف

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70659

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : مريم بن بليته لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 1228 - ملك احمد ابراهيم حمدان بكيرات - الخليج التجاري - هاتف : 04-3595921 فاكس : 04-3595961  
هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية كيوبيدي & روسي للمجوهرات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 5/7/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/7/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70659

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : كيوبيدي & روسي للمجوهرات - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 801 ملك مند محمود خلفان بن خرياش - ديرة - بورسعيد - استدامة B- الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 861118 رقم القيد بالسجل التجاري : 1462919 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 5/7/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/7/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين مريم بن بليته لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1228 - ملك احمد ابراهيم حمدان بكيرات - الخليج التجاري - هاتف : 04-3595921 فاكس : 04-3595961 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70197

#### إعلان اجتماع خبرة

إعلان بالنشر  
الدعوى رقم 2023/459 بتعين خبرة / محكمة دبي المرفوعة من : المتنازعة  
داماك كريست للعلقات ش ذ م م  
ضد / المتنازع ضده : نويد خان عبدالرشيد خان  
المتنازع ضده مدعو للحضور شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد لإجتماع الخبرة المقرر عقده الساعة 11:45 ظهرا يوم الاثنين الموافق 14/8/2023 وذلك بمقر الخبير الكائن بدبي - بنائية الشيخ سعود القاسمي - شارع عمان - مكتب (505) مصطحبين معكم كافة المستندات التي ترغبون في تقديمها للخبير.  
الخبير / د. مصطفى بن علي الشرياني

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70608

#### إعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم 0001054/2023/AJCFICICPL أمر أداء بناء على طلب المدعي / وزهد شيل محمد فوهد مصري / الجنسية  
إلى المدعي عليها / محمد عادل محمد فهيم - مصري / الجنسية  
الموضوع : بالزام المدعي عليها بان تؤدي لطلب مبلغ 11000 الف درهم والرسوم والصارفات والفائدة القانونية بواقع 12% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. لذلك : حيث أن المدعي يتوجه إليكم بهذا الإعلان ويطلبكم بموجبه بسداد المبلغ المذكور أعلاه لصالح المدعي وذلك في موعد أقصاه خمسة أيام من تاريخ الإعلان وإلا سيقوم المحظر باتخاذ كافة الطرق القانونية مع تحميكلم كافة التوضيات القانونية والرسوم والصاريف القضائية وأتباب الحمامة ان وجدت.  
حضر بتاريخ : 2023/08/03  
حضر بواسطة الموظف  
محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70197

#### إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شركة مواد الاعمار الإمارات سي بي سي ذ م م إخطار دفع في القضية رقم 0003322/2023/SHCEXCIVICS23 تجاري  
إلى المحكوم عليه : شركة مواد الاعمار الإمارات سي بي سي ذ م م  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك ستاندرد تشارترد - في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 1.1587446E7  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستدخ بحكك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
محكمة التنفيذ المدنية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70535

#### إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - ساتيش داموداران داموداران إخطار دفع في القضية رقم 0005402/2023/SHCEXCIBOUNCE23 لشيكات المرتجة إلى المحكوم عليه : ساتيش داموداران داموداران  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ اشارودين فاتا كاندي محمد فاتا كاندي - الجنسية هندي  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 107450.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستدخ بحكك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
محكمة التنفيذ المدنية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70535

#### مذكرة اعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية في الدعوى رقم 0000439/2023/SHCFICLABS عمالي  
إلى : المحكوم عليه / نور الفلك لتجارة الوتافات المتحركة  
العنوان : 9727470  
تحيطكم علما بان تاريخ 1/2/2023 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / عويس علي جافيد اختر - بالتالي :  
نص الحكم  
حكمت المحكمة بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ 6000 درهم فقط (سنة الف درهم) وتسليمه جواز سفره وان تؤدي له تذكرة العودة الى موطنه او قيمتها نقداً ما لم يكن وقت التنفيذ قد التحق بخدمة صاحب عمل اخر ، والزمتها بالنسب من الصروفات واضعت المدعي من نصيبه فيها ورفضت ما عدا ذلك من طلبات.  
المحكمة الابتدائية المدنية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٩١٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٨ 70021

#### وزارة العدل محكمة الشارقة الإبتدائية الإتحادية الامارات لتنفيذ الأحكام

إعلان بالسداد تحت طائلة بيع العقار بالزاد العلني (نشر)  
العدد 3074 لسنة 2021  
المنفذ ضدهم : 1- مؤسسة كاسبي لتجارة الاسعاج (مؤسسة فردية)  
2- صالح ناصي حسين الايش - 3- مريم سعيد حسين بن سرور النقيب  
صالح حسين بن سرور النقيب من فريق المرافعي  
المنفذ رقم 154 ملك بمنطقة عروق الصنمية - الرقم العمومي 346 - رقم السند 174  
المنفذ رقم 672 ملك بمنطقة عروق الصنمية - الرقم العمومي 523 - رقم السند 171  
المنفذ رقم 721 ملك بمنطقة عروق الصنمية - الرقم العمومي 759 - رقم السند 173  
المنفذ رقم 892 ملك بمنطقة الصميد - الرقم العمومي 151 - رقم السند 172  
لذا قررت المحكمة (بالرشد والتنفيذ) في القضية التنفيذية رقم 3074 لسنة 2021 بمطالكم بوجوب سداد الدين المترتب في محكم في القضية التنفيذية اعلان بمقتضى مبلغ قدره 144,702.14 درهم وذلك خلال 15 يوماً من تاريخ تبليغ بطلبها ، والا فلن المحكمة ستدخ بقرار بتنفيذ طرق العقرات المذكورة اعلاه بتبيع الاصول والقوق وذلك مع دفع ثمنه (288 درهم) (2) عقاراً للمحكمة رقم (42) لسنة 2022 بمقتضى قانون الامارات المدنية  
ينص عليه تنفيذ القرار خلال اربعة اشهر قسماً عليها اعلاه.....  
عن / الامارات لتنفيذ الأحكام محكمة الشارقة الإتحادية الإبتدائية

•• أبوظبي - الفجر:

يحتفي مركز تريندز للبحوث والاستشارات باليوم العالمي للشباب، الذي يوافق ١٢ أغسطس من كل عام، من خلال إطلاقه سلسلة من الحلقات النقاشية الموسعة وورش العمل، والتي تستمر على مدار أسبوع كامل، بهدف تحفيز الباحثين الشباب وتطوير مهاراتهم، والارتقاء بأدواتهم الإبداعية، وتمكينهم من رسم القرارات، وتعزيز قدراتهم في مجال البحث العلمي.

ويستهل «تريندز» احتفالاته باليوم العالمي للشباب، الذي يناقش هذا العام موضوع «أهمية تنمية مهارات الشباب المناسبة للاقتصاد الأخضر في تحقيق عالم مستدام»، من خلال تنظيم حلقة نقاشية تحت عنوان: «الشباب وكوب ٢٨ - المشاركة الفاعلة في تعزيز العمل المناخي»، وذلك يوم الأربعاء المقبل في مقر المركز بأبوظبي، بمشاركة عدد من الكفاءات الشابة من جهات عدة، حيث ستناقش الحلقة مدى وعي الشباب بأهمية العمل المناخي وحماية البيئة، إلى جانب وعي الشباب بمؤتمر «كوب ٢٨» والقضايا المطروحة على أجندته، وكيف يشارك الشباب بفاعلية في إنجاح «كوب ٢٨»، وإبراز القضايا الخاصة بهم في أجندة المؤتمر.

أطلق سلسلة حلقات نقاشية وورش عمل حول تعزيز العمل المناخي

## تريندز يحتفي باليوم العالمي للشباب تحت شعار (الاستثمار في الشباب استثمار في المستقبل)

- د. محمد العلي: تريندز يواصل مسيرة تمكين الشباب بمبادرات عالمية مبتكرة واستراتيجية مستدامة

علمي ومعرفي ثري، سيركز على مدى وعي الشباب بأهمية العمل المناخي وحماية البيئة وتبني نهج مستدام، في الوقت الذي بدأ فيه العالم الانتقال إلى الاقتصاد الأخضر، أصبح التحول نحو عالم مستدام بيئياً أمراً أساسياً لمواجهة أزمة التغير المناخي التي تؤرق العالم.

كبرى من أعضاء مجالس الشباب من باحثين ومتخصصين، حيث سيتبادلون الأفكار والرؤى حول دور الشباب في مؤتمر «كوب 28»، ومشاركتهم الفاعلة في تعزيز العمل المناخي، إلى جانب توليد توصيات ناجمة من شأنها الحد من آثار ظاهرة التغير المناخي.

### حاضنة إبداعية

من جانبها، أشارت إليزابيث الحوسني، نائب رئيس «مجلس شباب تريندز»، إلى أن «تريندز» حاضنة عالمية لإبداعات الباحثين الشباب، حيث يوليهم

أهمية وأولوية قصوى، باعتبارهم قادة المستقبل والأكثر قدرة على تقديم ونهضة الأمم ومواصلة مسيرة التنمية المستدامة، بما يمتلكونه من فكر إبداعي مبتكر.

ولكي يتمكن العالم من التغلب على أزمة التغير المناخي الآخذة في التطور، موضحة أن برنامج فعاليات «تريندز» في اليوم العالمي للشباب سيعمل على توعية الشباب بهذه الأمور، والتعرف أيضاً على أفكارهم وحلولهم المبتكرة حول العمل المناخي.

وبينت أن «تريندز» يواكب هذا العام احتفالات اليوم العالمي للشباب ببرنامج



الشباب، وتسلحهم بالمعرفة وأصول وأدوات البحث العلمي الجاد.

وذكر أن «تريندز» يحتفي هذا العام باليوم العالمي للشباب من خلال إطلاقه سلسلة من الجلسات الحوارية والحلقات النقاشية وورش العمل، على مدار أسبوع كامل، بمشاركة مجموعة



يولي الشباب أهمية خاصة، ويأخذ على عاتقه دعمهم وتمكينهم، خاصة في مجال البحث العلمي، باعتباره عماد التقدم ونهضة المجتمعات، وهو ما يسعى أيضاً مجلس شباب تريندز إلى العمل عليه، حيث يساهم بفاعلية في إعداد جيل متمكن من الباحثين



بدوره، أوضح صقر الشريف، رئيس «مجلس شباب تريندز»، أن مركز تريندز أتاح الكثير من الفرص الواعدة أمام الشباب لإثبات جدارتهم وقدرتهم على القيادة والتفكير الإبداعي البناء وتحمل المسؤولية في اتخاذ القرارات، مضيفاً أن «تريندز» منذ تأسيسه

فرق العمل وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات لفرس الثقة في نفوسهم، حيث إن الشباب لا يمثلون عنواناً للمستقبل ليحوت والاستشارات، إن «تريندز» يواصل مسيرة تمكين الشباب في مختلف قطاعات المركز، وتأهيلهم في مجالات البحث العلمي والإبداع والقيادة والإعلام ومختلف القطاعات الإدارية والفنية، مضيفاً أن الشباب هم وقود المستقبل نحو الانطلاق إلى عالم ما بعد عالم الميتافيرس والتكنولوجيا الحديثة. وأكد أن مركز تريندز أخذ على عاتقه من البداية تمكين الشباب ودعمهم وتأهيلهم بحثياً وعلمياً ومعرفياً وإدارياً، ومساعدتهم على خوض مجال البحث العلمي والتعمق في إعداد الأبحاث والدراسات وتقديرات الموقف والقراءات التحليلية، التي تدعم المسؤولين في صناعة القرار، مبيناً أن «تريندز» أتاح للشباب المجال لقيادة

وقود المستقبل وقال الدكتور محمد عبدالله العلي، الرئيس التنفيذي لمركز تريندز للبحوث والاستشارات، إن «تريندز» يواصل مسيرة تمكين الشباب في مختلف قطاعات المركز، وتأهيلهم في مجالات البحث العلمي والإبداع والقيادة والإعلام ومختلف القطاعات الإدارية والفنية، مضيفاً أن الشباب هم وقود المستقبل نحو الانطلاق إلى عالم ما بعد عالم الميتافيرس والتكنولوجيا الحديثة. وأكد أن مركز تريندز أخذ على عاتقه من البداية تمكين الشباب ودعمهم وتأهيلهم بحثياً وعلمياً ومعرفياً وإدارياً، ومساعدتهم على خوض مجال البحث العلمي والتعمق في إعداد الأبحاث والدراسات وتقديرات الموقف والقراءات التحليلية، التي تدعم المسؤولين في صناعة القرار، مبيناً أن «تريندز» أتاح للشباب المجال لقيادة

### الاستثمار في الشباب

ودعا العلي، بمناسبة اليوم العالمي للشباب، الشعوب والمجتمعات حول العالم إلى تكثيف الاستثمار في الشباب؛ لأن الاستثمار في الشباب استثمار في المستقبل، موضحاً أنه لا يمكن حل المشاكل والتحديات التي تواجه المجتمعات إلا بسواعد الشباب، فهم قادة ثورة الابتكار والإبداع، وهم الأقدر على استخدام لغات العصر وتوظيفها بشكل إيجابي في خدمة الشعوب والمجتمعات.

فرص واعدة

## مجمع القرآن الكريم يطلق النسخة الإنجليزية من فيلم الأوصياء على الرسالة



أطلق «مجمع القرآن الكريم بالشارقة» النسخة الإنجليزية من الفيلم القصير «الأوصياء على الرسالة» وذلك ضمن خطط المجمع المستقبلية لترجمة إنتاجه الفني ومحتويات متاحفه التاريخية، إلى عدة لغات عالمية. يأتي ذلك في إطار الجهود التي يبذلها المجمع لتوسيع نطاق انتشار رسالته

العلمية والإنسانية، لترسيخ القيم والهوية العربية والإسلامية عالمياً، وامتداداً لرؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، بأن يكون مجمع القرآن الكريم منارة تعليمية يستنها الإبداع والريادة في خدمة القرآن الكريم وعلومه، والارتقاء بالإنسان وقيمه. يستعرض الفيلم رحلة حفظ المخطوطات القرآنية عبر

الأزمنة المختلفة، ابتداء من جهود الصحابة الكرام، رضوان الله عليهم، في كتابة الوحي، وترسيخ قيمه، وصولاً إلى الدور التاريخي الذي يقوم به المجمع في حفظ تلك المخطوطات القرآنية النادرة التي تعود إلى مئات السنين. بعد «مجمع القرآن الكريم» أيقونة عالمية تعمل على تأصيل الهوية العربية والإسلامية والقيم الإنسانية التي تجسد بناء المجتمعات؛

إذ يضم المجمع طلبة علم القراءات القرآنية من 166 دولة حول العالم، يدرسون علوم القراءات باللغة العربية على الرغم من اختلاف لغاتهم ومشاريتهم. و يتيح المجمع، جولة افتراضية حول متاحفه من أي مكان في العالم، عبر موقعه الإلكتروني، ما يعكس الدور المهم الذي يقوم به في نشر الهوية الثقافية.

مخيم صيفي يتيح للأطفال فرصة اكتشاف جماليات الثقافة المحلية

## «المستكشفون الصغار» .. الإبداع يعانق التراث في الفهيدي

•• دبي - الفجر: «مريم ظاعن التميمي»: «دبي للثقافة» تسعى لخلق بيئة إبداعية قادرة على تمكين الصغار وتعزيز علاقتهم بالتراث

المخيم الصيفي للمستكشفون الصغار  
الحياة في الفهيدي: الإبداع يلتقي بالتراث  
Little Discoverers' Summer Camp  
Life in Al Fahidi: Creativity Meets Heritage

الأسبوع الأول Week 1  
18-14  
الأسبوع الثاني Week 2  
25-21  
أغسطس

رقم 24 بحي الفهيدي التاريخي.

على الثقافات المختلفة. وتقدم كافة ورش العمل والجولات الميدانية في الحي التاريخي باللغتين العربية والإنجليزية، وتقام تحت إشراف مجموعة من المختصين والخبراء، وسيتم توزيع الأطفال ضمن مجموعات منفصلة بهدف تشجيعهم على إنجاز المهام الموكلة إليهم خلال فترة المخيم، والاستمتاع بفعالياته المتنوعة، ويأتي المخيم الصيفي لـ «حي الفهيدي التاريخي» في إطار التزامات «دبي للثقافة» الهادفة إلى تعزيز الإبداع والابتكار لدى الناشئة، وتعزيز الهوية الوطنية لديهم، ما يساهم في بناء أجيال مبتكرة ومبدعة. يذكر أن المشاركة في المخيم متاحة مجاناً أمام الجميع، ويمكن لأولياء الأمور التسجيل عن طريق الرابط <https://dubaiculture.gov.ae/en/events/Al-Fahidi-Summer-Camp-23> أو زيارة بيت

ودورها في تعزيز علاقة الناشئة بالتراث المحلي. وقالت: «تسعى «دبي للثقافة» عبر مخيماتها الصيفية إلى خلق بيئة إبداعية قادرة على تمكين الأطفال واكسابهم ما يحتاجون إليه من خبرات حياتية وعملية، إلى جانب تنمية مهاراتهم المعرفية والجسدية، من خلال مشاركتهم في مجموعة متنوعة من الأنشطة والفعاليات التي تلبى اهتمامات الأطفال وتعزز وعيهم الثقافي»، مشيرة إلى أن مخيم «المستكشفون الصغار» الذي يرفع شعار «الإبداع يعانق التراث» يهدف إلى مساعدة الأطفال على اختبار مجموعة من التجارب الثقافية الفريدة والحصول على تجربة تعليمية متميزة، ضمن بيئة مشجعة على الابتكار والتعبير وتنتج لهم إكسابيات التعرف على تفاصيل الثقافة والتراث المحلي، واكتشاف تاريخ دبي والإمارات، فضلاً عن منح المخيم للصغار فرصة التواصل مع بعضهم البعض والتعرف

المعرفة واكتشاف أهمية روابط الحياة المجتمعية ودور الأسرة الإماراتية في ازدهار دبي، بالإضافة إلى التعرف على ما يتميز به «حي الفهيدي التاريخي» من تصاميم هندسية وفنون العمارة التقليدية، وذلك من خلال قيامهم برحلات البحث عن القطع الخفية داخل بيوت الحي الذي شكل موطناً للتجارة في دبي، كما سيتعرفون أيضاً على دور صيد اللؤلؤ والنمط في بناء اقتصاد الإمارة وتشكيل ملامحها، وسيستجيب لهم المخيم أيضاً إمكانية الدخول إلى عوالم الفنون والحرف اليدوية المحلية والتعرف على تاريخها وأهميتها واختيارها وتعلمها، بالإضافة إلى تحفيزهم على تنمية شعفتهم الإبداعي عبر بناء البراجيل، وصنع الدخون، والنحت على الجبس، وغيرها. وفي هذا السياق، أشارت مريم ظاعن التميمي، مدير إدارة المواقع التراثية بالإمارة إلى أهمية الخيمات الصيفية التي تنظمها «دبي للثقافة»

سلسلة مغامرات شاققة وتجارب فريدة تقدمها هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة» للصغار الذين ينضمون إلى مخيمها الصيفي في «حي الفهيدي التاريخي» والذي يشعرون بأبوابه أمام الأطفال ممن تتراوح أعمارهم ما بين 8 وحتى 12 عاماً، ويتطلعون إلى الغوص في تفاصيل التراث المحلي واكتشاف جمالياته وتفاصيله المختلفة، وإطلاق العنان لإبداعاتهم ضمن أجواء تاريخية ساحرة. خلال فترة المخيم المجاني الذي يقام على مدار أسبوعين، يبدأ الأول من 14 وحتى 18 أغسطس الجاري، فيما يقام الثاني خلال الفترة من 21 وحتى 25 من الشهر نفسه، سيكون الأطفال على موعد مع باقة متنوعة من ورش العمل المبتكرة والجولات التثقيفية والترفيهية التي ستمكنهم من اكتساب



## منوعات

# الفكر

27

أنهى باري بيركمان خدمته العسكرية في أفغانستان، ضمن قوات المارينز. وبعد عودته إلى الولايات المتحدة، نال المسرح من قلبه. وعلى الخشبة، أمضى جل أيامه مع حب حياته، سالي ريد، ملقياً خلفه زمن الانصياع للأوامر. إلا أن مرشده المسرحي، السيد كوسينو، ورّطه بتهمة جريمة قتل، ثم اختطف أسرته. هنا، لا بدّ لباري أن يسترجع مهاراته الحربية وقدرته على القتال في سبيل تحرير العائلة، ولو بذل حياته إزاء ذلك.



## مسلسل باري... مسيرة جندي سابق يحاول تحرير عائلته

عدم تعريض ابنه لأي نوع من العنف، وتخطي سالي شعرها الأضر بأخر مستعار لا يخدع أحداً. يصل المسلسل عند هذه المرحلة إلى القدرة أن يماثل الأفلام المستقلة، ويكافئ بمجازفته الناجحة جمهوراً بحسّ وذكافة فنية لا تجد ما ينصفها في الإنتاج السائد.

قدم "باري" هذا المزيج الموهول من الكوميديا والعنف عبر جرعات من 25 لـ 30 دقيقة في كل حلقة، نجحت دوماً في الإبهار على المستويات كافة، وأبقت التساق التصاعدي حاضراً مع لحظات تكسر مناخ المشهد، بتبادل رشيق بين الدموية والضحك، في مسلسل قادّ دفته بيل هادر كاتباً ومخرجاً وممثل رئيسياً، تاركاً للثقافة الشعبية شخصيات جانبية أيقونية مثل نوهو هانك زعيم العصابة الشيشانية، ومشاهد قتالية يصعب تصور حضورها في مسلسل كوميدي.



وسالي، في مكان منعزل، وقد رُزقا بفتى اسمه جون. يمارس الزوجان دورهما الختامي بعد مسيرة تمثيل فاشلة، فيختلقان هويات مزيفة. يحاول باري

الترفيه متخذاً من قاع الوسط الفني مجالاً للسخرية والتعرية، تاركاً تليقاً معاصراً عن سُل الإنتاج ومآلات ذوي الأحلام المتكسرة. تحقّق شخصية باري الجمع بين العالمين. ويتدفق سيل لا ينتهي من الإيحاءات عن نظام العدالة، فالشرطية هي الضحية الوحيدة التي تشهد تحقيقاً جدياً بشأنها، وعن مقياس النجاح الفني كما في مسلسل سالي الملغى نتيجة لعدم توافقه مع خوارزمية المشاهد، ولأي مدى يتبع الأفراد بنرجسيتهم الزيف الذي يمنحهم شعوراً أفضل حيال ما اقترفوه، لكن هذه التفسيرات لا تحدد قيمة المسلسل، فأهميته تأتي من المتعة الحاضرة عند مشاهدة المقام الأول.

يغذي هذا المسار اضطرابات باري في حياته المشتتة، وينعكس هذا في اضطهاده اللاحق لسالي، شخصية هي بدورها تسعى لتجاوز الماضي، وتروي لنفسها ما يريح خاطر، وما يفضله الجمهور. تحضر هذه العضة عند كل الشخصيات، وينفرد كل منها بسعي مشوه للخلاص. يُحسب للمسلسل صياغة أحداثه ومواقفه بناءً على شخصيات يعوزها الذكاء، ويمكن باقتدار أن يكون أحد أذكى الأعمال الفنية خلال العقدين الأخيرين، مع رسده نوازح النفس البشرية إن سُخرت لها إمكانات كبرى وقدّر شئيل من الأهمية بزواج المسلسل بين دموية مفرطة تصوّب سخريتها من الإنتاجات الهوليوودية، متتبّعاً حروباً ساذجة بين العصابات، ودواخل صنعة نرى الثنائي الفاز من العدالة، باري

أفعالهم؛ إذ يصح الصراع بين رغبة/ قناعة الشخصيات وورطات ناجمة عن ماض لا يزال فاعلاً في حيواتهم. ذلك ما نراه عند إقدام باري على قتل المحققة جانيس موس -عشيقة مرشده المسرحي- بعد أن كشفت أمره كقاتل مأجور. هنا، يوقف بيركمان توبته مؤقتاً، ثم يكرر أنه تائب منذ اللحظة. على مدى موسمين لاحقين، ستكون على موعد مع باري وسعيه إلى أن تكون أي مهمة هي الأخيرة، بين تخطيطاته وسط صراع عصايات عدة، أو حين يعارض عزابه في حياة الجريمة، فيوكس، موقفه من اعتزال المهنة المربحة، وبالتأكيد التحقيق المستمر في جريمة قتل المحققة.

يغذي هذا المسار اضطرابات باري في حياته المشتتة، وينعكس هذا في اضطهاده اللاحق لسالي، شخصية هي بدورها تسعى لتجاوز الماضي، وتروي لنفسها ما يريح خاطر، وما يفضله الجمهور. تحضر هذه العضة عند كل الشخصيات، وينفرد كل منها بسعي مشوه للخلاص. يُحسب للمسلسل صياغة أحداثه ومواقفه بناءً على شخصيات يعوزها الذكاء، ويمكن باقتدار أن يكون أحد أذكى الأعمال الفنية خلال العقدين الأخيرين، مع رسده نوازح النفس البشرية إن سُخرت لها إمكانات كبرى وقدّر شئيل من الأهمية بزواج المسلسل بين دموية مفرطة تصوّب سخريتها من الإنتاجات الهوليوودية، متتبّعاً حروباً ساذجة بين العصابات، ودواخل صنعة نرى الثنائي الفاز من العدالة، باري



المفاضلة بين ما تبرع به مقابل ما ترغبه، ما تريده أن يكون واقعاً، وعيشية الواقع. يصعد "باري" فوق التصنيفات

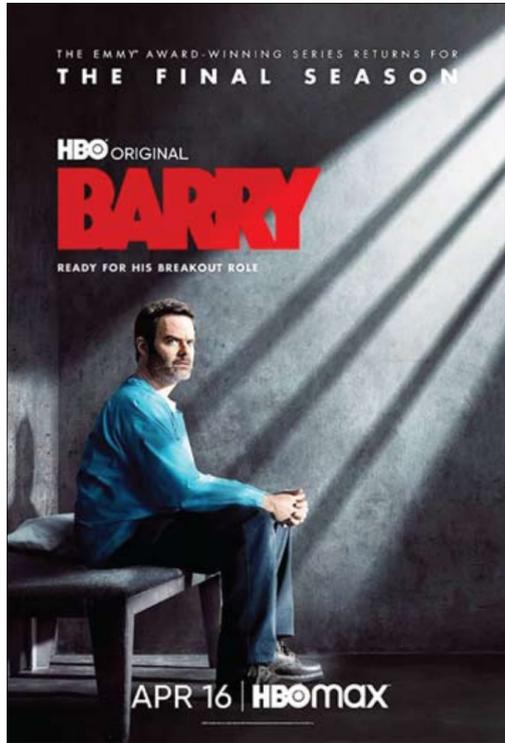
التقليدية للمسلسلات. فرغم السخرية الجلية وأسطر الحوار المضحكة في غالبيتها، يمتلك حساً عالياً في التشويق والإثارة وتنفيذ مشاهد المطاردات والاشتباك، ولا يقتصد بحضور الشخصيات الشريرة، وفي بعض الأحيان الماورائية. أضف إلى ذلك، رؤية تجديدية للهلاوس تترك الإرباك للجمهور. لا يحضر أي من هذا مجاناً، بل يدفع القصة أماماً، ويسند الشخصيات للجدار.

ينفرد المسلسل بمكانة عليا على تجارب حاولت خلط نمطي الكوميديا والجرانم، إذ يستثمر العمل بنهاية شخصية الرئيسية كعامل متوقع لاضطراب ما بعد الصدمة، ويستعرض بسخرية متقنة أثر كليشيهات مجال الترفيه على الشخصيات الغرائبية المحيطة بعاليه؛ الممثل المبتدئ والقاتل المحترف.

رحلة إلى الغفران  
بدأ العرض مع مرحلة الحلقات المنفصلة التي تُعنى بمهمات اغتيال ينفذها باري، إلى جانب بداية حضوره دروساً في التمثيل، وضمن ذلك وصفاً مقتضباً يغوي بالمشاهدة، هو قاتل علني، وممثل سري. إلا أن المسلسل لم يقبع كثيراً في أي منطقة راحة، وانتقل قبل نهاية الموسم الأول إلى قضية جوهرية مترافقة مع وصول بيركمان إلى قناعة بالتوقف عن ممارسات القتل. ضيق المسلسل الخناق على شخصياته، وبنى بحرص شديد عواقب

هذا هو الاقتباس الهوليوودي لشخصية بيركمان، ضمن فيلم تخيلي، كما توضح الحلقة الأخيرة من المسلسل الكوميدي باري، الذي اختتم عرض موسمه الرابع والأخير على شبكة HBO نهاية شهر مايو/أيار الماضي. وحقاً كان ما شاهدناه مسيرة جندي سابق يحاول أن يطأ خشبة المسرح وينهمر عليه الضوء، بينما في الظل هو قاتل مأجور.

يُجسد المسلسل ما لا نراه ضمن عالم الترفيه، فيبتعد عن تشذيب المعاناة أو تنوع شخصياته عرقياً، ويُعرض عن معظم المعايير السائدة، كتقديم العبر، أو الوصول إلى الخلاص كمنقذ للشخصيات نقيضة البطل. يُدرك المسلسل، بعكس شخصياته، أن درب الغفران شائك، والوصول إلى الخلاص ليس أمراً حتمياً. وفي سبيل ذلك، يفرق في معضلات وجودية عن



## أرنولد شوارزنيجر... حقق المعادلة الصعبة ونجح بالتمثيل والرياضة والسياسة



يونيفرس" عندما كان في العشرين من عمره فقط، وبالتالي، أصبح أصغر شخص يفوز بهذا اللقب. في العام التالي، فاز مرة أخرى بنفس اللقب. شارك في مسابقة مستر أولمبيا وفاز في المسابقة عندما كان عمره ثلاثة وعشرون عاماً فقط، حقق رقماً قياسياً بكونه أصغر شخص يفوز بهذا اللقب.

### السياسة

انتُخب arnold schwarzenegger حاكماً لولاية كاليفورنيا في 7 أكتوبر من عام 2003 واستمر في منصبه لمدة ثمان سنوات، وقال عن ذلك أنه شرف كبير أن يحوز ثقة الناس في ولاية تعد ضمن الأكبر في الولايات المتحدة الأمريكية وقوى اقتصادية تصنف على أنها الأقوى في العالم، كما أكد أنه إذا كانت القوانين تسمح له بالترشح في انتخابات الرئاسة الأمريكية لكان دخلها ليفوز بها واصفاً الأمر بأنه لا حد لطموحه، ولكن بسبب عدم ميلاده في أمريكا فلم يكن يحق له الترشح لما هو أكبر مما حققه.

### التمثيل وهوليوود

بالنسبة للتمثيل فكل محبي السينما العالمية على معرفة بأن ارنولد شوارزنيجر واحد من أهم ممثلي ونجوم هوليوود على مر التاريخ بأفلام مثل Terminator و "Predator" و "Commando" و "The Running Man" و "Raw Deal" و "Red Heat" ليصنف على قمة هوليوود طوال سنوات عديدة.

يتزامن يوم 30 من يوليو مع عيد ميلاد النجم الكبير ارنولد شوارزنيجر الذي يعد واحد من أهم نجوم هوليوود وأكثر الرياضيين شهرة في العالم وتحديداً برياضةكمال الأجسام الذي تقوى فيها على نفسه حتى أصبح أيقونة يتطلع للسير على خطاها الكثيرون ممن سحرهم ارنولد قبل دخول مجال التمثيل ليصير من أهم الممثلين.

ارنولد الذي ولد في النهارده الـ 30 من يوليو من عام 1947 ليتم اليوم عامه 76، لم يكتف بما حققه في مجالات الرياضة والفن من نجاح كبير، وحقق نجاحاً أيضاً بعالم السياسة الذي وصل فيها لأعلى المناصب حينما تم تنصيبه حاكم لولاية كاليفورنيا، وخلال التقرير التالي نسلط الضوء على كيفية تحقيق النجم الشهير المعادلة الصعبة بالنجاح بثلاثة مجالات صعبة.

الرياضة و arnold schwarzenegger عام 1967، حصل على لقب "مستر



# الفكر

## أخصائي أورام يحدد الأعراض الأولى لسرطان المعدة



ووفقا له، يمكن في حالة الإصابة بسرطان المعدة أن يشكو الشخص من ألم في الجزء العلوي من البطن، كما يحصل في حالة قرحة المعدة. ولكن في حالة سرطان المعدة تكون شدة الألم أقل ولكنه يستمر لفترة طويلة. ويقول: "هناك أعراض مميزة أخرى مثل الشعور بصعوبة مرور الطعام عبر المريء، وخاصة عند تناول أطعمة صلبة مثل اللحوم".

ووفقا له، تظهر في بعض أنواع سرطان المعدة أعراض مبكرة مثل نزيف المعدة، والتقيؤ مع الدم، والغثيان. نعم هذه الأعراض تشير أيضا إلى أمراض خطيرة أخرى. لذلك يجب فوراً مراجعة الطبيب. ويقول: "يشكو الشخص مع نمو الأورام عادة من الشبع السريع مع انه تناول كمية قليلة من الطعام، ويفقد الوزن والشهية وتحصل تغيرات في مذاقه".

أعلن البروفيسور ألكسندر سيرياكوف أخصائي الأورام، أن الألم في الجزء العلوي من البطن وفقدان الشهية قد يشيران إلى سرطان المعدة. ويشير البروفيسور في حديث لصحيفة "إفستيا" إلى أن معظم الحالات لا تظهر أي أعراض مبكرة لسرطان المعدة. لذلك غالبا ما يشخص المرض متأخرا. ولكن هناك أعراض يجب عدم تجاهلها.

## اكتشاف هام قد يسرع من حرق السعرات الحرارية!

لا يعتبر فقدان الوزن سهلا بالنسبة لمعظمنا، كما أنه لا يتم فقدانه - لأسباب ليس أقلها بدء عملية تسمى التوليد الحراري التكييفي، ما يعني أن جسمنا ينتقل إلى وضع توفير الطاقة.

وفي دراسة جديدة أجريت على الفئران، يعتقد الباحثون أنهم وجدوا مسارا لإشارات الهرمونات قد يساعد، تشبه التفاعلات الكيميائية الحيوية المتسلسلة في الجسم، مع وجود محفزات معينة (مثل الأدوية) تؤدي إلى تأثيرات (مثل فقدان الوزن).

وفي هذه الحالة، منع عامل تمايز النمو الهرموني 15 (GDF15) الفئران من خفض استهلاكها للطاقة تلقائيا عندما تأكل أقل، ما يسرع عملية التمثيل الغذائي الأخرى في عضلاتها.

ويقول غريغوري شتاينبيرغ، عالم الطب في جامعة ماكماستر في كندا: "لقد اكتشفنا أن GDF15 يمنع في الفئران تباطؤ عملية التمثيل الغذائي التي تحدث أثناء اتباع نظام غذائي عن طريق تكثيف الدورات غير المجدية للكالسيوم في العضلات".

وأثبتت الأبحاث السابقة أن GDF15 والمستقبل المرتبط به GFRAL يؤثران على كمية الطعام التي تأكلها الفئران. ويعتقد الباحثون الآن أنه يمكن أن يساعد في الحفاظ على الوزن على المدى الطويل ويساعد في اتباع نظام غذائي في المقام الأول.

ولا يزال هناك الكثير من العمل الذي يتعين القيام به لتحليل الآليات الموجودة في هذا المسار وكيف تؤدي إلى النتائج الموضحة هنا. وتحتاج الأبحاث أيضا إلى إظهار أن GDF15 يعمل بنفس الطريقة لدى البشر بالطبع - لكن هذه النتائج المبكرة واعدة.

ويقول شتاينبيرغ: "سُلطت دراستنا الضوء على قدرة هرمون GDF15 ليس فقط على تقليل الرغبة في تناول الأطعمة الدهنية ولكن أيضا في الوقت نفسه لزيادة حرق الطاقة في العضلات".

ومن المحتمل، يمكن استخدام GDF15 مع الأدوية الحالية لإنشاء علاجات قمع الشهية تكون أكثر فعالية أو مفيدة للأشخاص الذين لم يجدوا نجاحا كبيرا مع الأساليب التقليدية لاتباع نظام غذائي.

وينتج الجسم GDF15 بشكل طبيعي، خاصة في الكبد والكلية، وتعلم أن إنتاجه يزداد أيضا أثناء الحمل - فقد تم ربط الهرمون بغثيان الصباح. وستعتمد على البحث المستقبلي التحقيق في الآثار الجانبية المحتملة والفوائد المحتملة لأي علاجات ذات صلة.

وكتب الباحثون في ورقتهم المنشورة: "إن الدراسات المستقبلية التي تبحث في الروابط بين إشارات GDF15 - GFRAL، ودورة الكالسيوم في العضلات، وانفاق الطاقة لدى البشر قبل وبعد فقدان الوزن، ستكون مهمة لإثبات الإمكانيات العلاجية لهذا المسار في التوليد الحراري التكييفي". نُشر البحث في مجلة Nature.



عائلة تبحر في مياه نهر بيريبيا قبل قمة دول غابات الأمازون المطيرة، في بيليم، ولاية بارا، البرازيل. رويترز

## قرأت لك

الخنس



الخنس من العائلة المركبية، وهو من المحاصيل المرتفعة في القيمة الغذائية، كما أنه نبات حولي وله أشكال متنوعة، ولذلك يختلف طول الأوراق باختلاف أصنافه،

أما الثمار أو البذور فهي صغيرة الحجم ولونها غالبا بني غامق يميل إلى الأسود، وأهم الأصناف المنتشر زراعتها الإنبوب والبلدي والرومي.

تحتوي أوراق الخنس على نسبة كبيرة من السكريات وكميات قليلة من الأملاح المعدنية مثل البيوتاسيوم والمنجنيز والسففور والكالسيوم والحديد، وهو مصدر غني بالفيتامينات وخاصة فيتامين (هـ).

يوجد في وسط أوروبا ومنطقة البحر الأبيض وجنوب روسيا. الأجزاء المستعملة الجذور والأوراق.

عرف قدماء المصريين نبات الخنس وفوائده في تهدئة الأعصاب وعلاج العقم وزيادة الخصوبة، نظرا لاحتوائه على فيتامين (هـ).

والخنس دواء مسكن أو مهدئ ومرطب للبشرة وشاف للأرق ويعتبر الخنس ملين جيد، ويفيد في حالات الاضطرابات الوظيفية وتصلب الشرايين

## سؤال وجواب

- ماذا يطلق على الشاعر الذي عاش في عصرين؟  
-شاعر مخضرم
- من هو الشاعر الذي قتله شعره؟  
-المتنبي
- ما هو جمع غراب؟  
-أغربة، غريان، أغرب
- من هو أشعر الشعراء؟  
-امرؤ القيس
- ما مقصد كلمة أبيبيل؟  
أبالة
- 84 ما مثني كلمة عصا؟  
-عصوان

## هل تعلم؟

- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز بطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقنط عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كمبيد لديه!
- لسان القط سلاحه الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلا يضمن جرحه عدة مرات حتى يلتئم.
- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المسورة باستعمال الطين وعيدان الحطب.
- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.
- صصير الفاكهة وحده يجب تناوله بسرعة فالانتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تقصد بسرعه وأهمها الجزر.
- من خل ال تحليل دموم البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم بفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فإنه يظل واقفا لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضا.
- زفير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات
- النعامه تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.

## قصة الأسد المخادع

وصل إلى الغابة الجميلة أسد ضخيم الجسم كثر اللبدة عيناه واسعتان وصوته عال يصم الأذان.. اتخذ من احد الكهوف الواسعة عربنا له وبعد ان افترشه رفع على بايه راية بيضاء كبيرة، استعجبت حيوانات القرية من ذلك لكنه طمأنهم وقال لهم: انا لا أتناول غير النباتات فقط فقلبي لا يطاوعني على أكل لحوم اصقاني الحيوانات ومعدتي مريضة لا تهضم اللحم وانا اخلد إلى النوم كثيرا جدا ولا وقت عندي للصيد، وأحب ان اجلس في بيتي كثيرا فأرجو من ان تشرفوني دائما بزيارتكم ومن لديه مشكلة ايضا تستطيع ان احلها له فقد كنت حكيم غابتي.

صدقت الحيوانات الطبيعية الاسد المخادع ولدة اسبوع كانت الحيوانات تدخل عنده تزوره وتخرج سعيدة من تلك الزيارة حتى جاء وقت بدأت بعض الحيوانات تختفي شيئا فشيئا وبدأت الغابة تحس بالقلق منهم من يقول هاجرت ومنهم من يقول غادرت لكن الثعلب المكار لم يقل شيئا بل بدأ في مراقبة بيت الاسد مراقبة جيدة حتى تأكد تماما ان هناك من يدخل ولا يخرج ولان الاسد لم يكن نظيفا فقد كان ينتهي من وجبته ويلقي العظام داخل الكهف بعيدا عن الاعين لكن ذلك لم يخف رائحتها العفنة وذهب الثعلب واخبر سكان الغابة بما يفعله الاسد المخادع.

اعتبت الافكار الحيوانات فيما يفعلونه بذلك الاسد ولم يجدوا الاجابة الا عند القط الذي قال: نقوم بزيارة جماعية للأسد ولن نستطيع ان يأكل منا احدا وأثناء ذلك دعوني استوضح الكهف بنفسي وبعد ان قاموا بتلك الزيارة تأكد للجميع انه ليس هناك من مخرج للأسد غير باب الكهف فقط، لذا استعد الجميع لتقديم بعض الهدايا المتواضعة للأسد فحمل كل منهم ما استطاع من حجارة واجتمعوا في مدخل الكهف بأعداد كبيرة وبأيديهم القوية وبقلوبهم الحزينة ورفضهم لوجود من يخدمهم اخذ الجميع في قذف الاسد بالحجارة وكلما انتهت اتوا بغيرها حتى امتلأ الكهف بها وأصبحت سدا يحول دون خروج الاسد بل لقد قام الفيل وبمعاونة اصحابه بحمل جذوع الأشجار القوية وغلقتوا بها باب الكهف تماما وبعد ذلك بيومين كانت رائحة الاسد الميت تعلن عن هزيمته شر هزيمة وسقوط رايته البيضاء على باب الكهف.

