

# منوعات

## الفكر

الخميس 7 يوليو 2022 م - العدد 13589

Thursday 7 July 2022 - Issue No 13589

ص 22

حصول أول طالبة على الدكتوراة  
المزدوجة في جامعة الإمارات

ص 31

نادين:

الفوايز فولكلور مصري ثابت،  
ويمكن تقديمها في أي وقت



ما هي كمية الكافيين الموجودة في القهوة  
والشاي ومشروبات الحمية الغازية؟

ص 23



المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

### حديقة مائية ترفض

#### الانصياع لتبعات التضخم

تتمتع بطاريق و تعالاب بحر داخل حديقة مائية يابانية عن تناول أسماك رخيصة يقدمها لها الحراس مؤخرًا بدل أنواع أعلى ثمنًا توقفوا عن تقديمها بسبب ارتفاع الأسعار. وتتخذ بعض البطاريق مؤقتًا متصلاً للغاية حيال ذلك، فقد أوضح المسؤول عن الحديقة المائية في هاكوني جنوب غرب طوكيو، هيروكي شيماموتو لوكالة فرانس برس أن هذه الحيوانات "تتناول في بادئ الأمر (السلمة الجديدة) بمنقارها، ثم ترميها بعد إظهار استيائها" من الطبق الجديد المقدم لها. وقد لا يكون الطعام سبب هذا الرفض، إذ عزا شيماموتو ذلك إلى عدم تقبل البطاريق للأسماك الجديدة بسبب حجمها الذي يفوق حجم القديمة. وقال إن الحيوانات في الحديقة المائية "تشر بأن ثمة خطباً ما". ولفت إلى أن تعالاب البحر أظهرت سلوكاً صعباً أيضاً، إذ رفضت بالإجماع تناول الأسماك الأرخص ثمنًا. اعتاد الفانمون على الموقع لتقديم سمك من نوع الشاخورة للبطاريق وتعالاب البحر، غير أن أسعار هذه الأسماك ارتفعت بنسبة تراوح بين 20% و30% مقارنة مع العام الماضي، نظراً إلى تراجع معدلات الصيد. ولا يزال مسؤولو الحديقة المائية يشترون القليل من أسماك الشاخورة، لكن ليست لديهم أي نية للعودة بالكامل إلى قائمة الطعام المعتمدة سابقاً في ظل عدم تراجع الأسعار الحالية، وفق شيماموتو.

### مرض الحمى القلاعية

#### يخيم على إندونيسيا

يلقي مرض الحمى القلاعية بظلاله على عيد الأضحى في إندونيسيا هذا العام، حيث يتحسر تاجر الماشية في أكبر دولة ذات أغلبية مسلمة في العالم على انخفاض المبيعات. وفي الفترة التي تسبق العيد، تظهر عادة حظائر مؤقتة لبزء الأبقار والماعز في الطرق المزدحمة في العاصمة الإندونيسية وفي أرجاء البلاد. لكن انتشار مرض الحمى القلاعية، وهو مرض فيروسي معد يؤثر على الماشية والأغنام والماعز والخنازير، أدى هذا العام إلى تراجع المبيعات بشكل كبير. وقال تاجر في جاوة الغربية يدعى جمال لولاي، لم يبيع سوى 50 من الأبقار هذا العام "هذا العام هو عام خسارة بالنسبة لنا".

## كمون وقرفة وزنجبيل .. مشروبات ستساعدك حتماً على إنقاص الوزن

يسعى البعض إلى إنقاص الوزن عن طريق اتباع

أحد الحميات الغذائية و-أو ممارسة التمرينات

الرياضية. ويواجه البعض مشكلة بطء في نتائج

جهود إنقاص الوزن. وبحسب ما نشرته

صحيفة "تايمز أوف إنديا" Times of

India، يوصي الخبراء بتناول أي

من المشروبات التالية لتحقيق

النتائج المرجوة في أسرع وقت؛

1 - ماء الكمون

يُغلى كوب من الماء مع ملعقة صغيرة من بذور الكمون لمدة 4-3 دقائق. بعد النقع طوال الليل، يتم تصفية الماء من بذور الكمون ويُفضل تناوله قبل الإفطار.

2 - مياه بذور الشيا

تُنقع ملعقة صغيرة من بذور الشيا في كوب من الماء لمدة 45 دقيقة. يوصي الخبراء بتناول المشروب بعد تصفيته من البذور قبل 45 دقيقة من وجبة الغداء يومياً.

3 - القهوة

يتم تناول القهوة السوداء بدون إضافات عن طريق خلط نصف ملعقة صغيرة من البن في كوب من الماء الساخن. يُفضل تناول مشروب القهوة نهائراً وهو بهذه الطريقة يكون مشروباً خال من السعرات الحرارية ويمتص طاقة فورية أيضاً تبعث على النشاط طوال اليوم.

4 - خل التفاح

يتم مزج ملعقة واحدة صغيرة من خل التفاح في كوب واحد من الماء الدافئ ويحقق المرجو عند تكرار تناوله قبل وجبة الإفطار. يحذر الخبراء من أن خل التفاح شديد الحموضة ويؤكدون على ضرورة التأكد من تخفيف خل التفاح قبل شربه.

5 - شاي بالقرفة

غلي كوب واحد من الماء مع عود قرفة بطول 2.5 سم تقريباً. يصفى ويُشرب وهو دافئ. يمكن أيضاً إضافة قليل من الفلفل الأسود ويضع قطرات من الليمون إلى المشروب متعدد الفوائد.

6 - ماء الليمون

يشتهر ماء الليمون بخصائصه في التخلص من الدهون. من الأفضل شرب ماء الليمون على معدة فارغة في الصباح مع إضافة بضع قطرات من العسل إليه.

7 - ماء الزنجبيل

يتم تقطيع حوالي 5 سم من جذر الزنجبيل. ثم يُغلى قطع الزنجبيل لمدة 4 دقائق في كوب من الماء. يصفى الماء الغلي من قطع الزنجبيل ويُشرب مرة واحدة كل يوم.

8 - شاي أخضر

أخيراً وليس آخراً،

ينصح الخبراء

بتناول

مشروب

الشاي

الأخضر مضافاً إليه بضع قطرات من عسل النحل والليمون لتحقيق نتائج سريعة وللحصول على فوائد

متعددة.

فوائد تضع الجرجير على رأس قائمة الأطعمة الذهبية

يتربع الجرجير على رأس قائمة أكثر المنتجات كثافة بالمغذيات في الأسواق، حيث يتم تصنيف المواد الغذائية في قائمة المنتجات كثيفة التغذية بناء على كمية القيمة اليومية الموصى بتناولها من العناصر الغذائية.

وبحسب ما ورد بموقع Green، تقول اختصاصية التغذية ماي تشو، إن "الجرجير عبارة عن خضراوات صغيرة ذات الأوراق الخضراء ذات السيقان السمكية التي تشترك في نفس العائلة الصليبية مثل الكرنب والملفوف"، وبالنسبة للطعم، فهو يشبه إلى حد أوراق الفلفل التي تقدم نكهة متناقضة لطيفة مع الأطباق الأكثر حمضية.

وتؤكد اختصاصية التغذية المسجلة ما سين أنه غالباً ما يستخدم الجرجير كسلطة خضراء أو مقبلات، ويمكن تناوله نيئاً أو مطبوخاً. لكنه أكثر بكثير من مجرد إضافة مغممة بالحويية، حيث إن "الجرجير غني بالمغذيات، مما يعني أنه يحتوي على مستوى عال من الفيتامينات والمعادن مقارنة بالسعرات الحرارية".

1. غني بفيتامين K

تقول تشو إن كوباً واحداً من الجرجير يوفر أكثر من 100% من القيمة اليومية الموصى بها لفيتامين K، القابل للذوبان في الدهون والذي يساعد في صحة العظام ولاتلتام الجروح. تشير الأبحاث إلى أن فيتامين K يمكن

## بلوغ الـ 40 يعني نوماً أقل

توصلت دراسة جديدة إلى أن النوم يتراجع إلى أدنى حد في الـ 40. لبيدأ بعدها النوم وقتاً أطول من جديد مع الـ 50. ولا تعني مدة النوم عمقه أو جودته التي تتناقص مع التقدم في العمر.

وأجريت الدراسة في جامعة أوغوستا، وقيم فيها فريق البحث مدة ووقت نوم 11 ألف شخص طيلة 3 أعوام، وتبين أن ومن النوم يأخذ شكل حرف U على مدى العمر، وأن جودة النوم تتدهور باستمرار.

وحسب موقع "مديكال إكسبريس"، يعني ذلك أن من كان الـ 40 قد ينام أقل من الذي الـ 60، لكن جودة نومه أفضل. والأهم، كيف يؤثر ذلك على نشاط الإنسان نهاراً، خاصة في القيادة الآمنة للسيارة، والتركيز في العمل. من ناحية أخرى، قد يقضي الأكبر سناً وقتاً أطول في السرير، لكن ذلك لا يعني أنهم يتنامون طوال هذا الوقت، وهناك شكوى من كبار السن أنهم لا يستطيعون النوم طوال الليل.

وقال وليام فون ماکول المشرف على البحث: "النوم ليلاً مهم للغاية. لكن المقياس الحقيقي لفعاليتته هو ما تشعر به خلال اليوم"، ماذا يعني هذا لك؟ قد لا يكون الأمر مهماً كثيراً إذا كنت لا تنام كثيراً، ما يهم أكثر هو كيف تشعر أثناء النهار".

### سناب شات .. سلامة

#### الأطفال في خطر

واجه مستخدمو "سناب شات" تحذيرات بشأن سلامة الأطفال والقاصرين، بعد التحديث، الذي أجراه التطبيق الشهير لمشاركة الصور والفيديوهات. وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن "سناب شات" أطلق ميزة "Snap Map"، التي تتيح للأخيرين معرفة موقعك الحالي، كما تقوم بحساب المدة التي ستستغرقها للوصول إلى وجهتك. وتسمح هذه الخاصية لأي مستخدم على التطبيق بالنقر فوق أي شخص لإظهار موقعه بالتحديد، مع كشف عنوان الشارع، الذي يتواجد فيه. وأشار هذا التحديث قلق الآباء بشأن سلامة أطفالهم، الذين قد يكشفون عن طريق الخطأ عنوانهم للغرباء في الإنترنت، وحذر خبراء في مجال السلامة الإلكترونية الآباء من "ميزة الخريطة"، خاصة بعد الاعتداء الجنسي على فتاة تبلغ من العمر 16 عاماً في ملبورن بأستراليا. وأفادت صحيفة "هيرالد صن" أن مجموعة من المراهقين استخدموا ميزة مشابهة للاعتداء على الفتاة المراهقة.

## دراسة صادمة لـ«محاربي» عطلة نهاية الأسبوع

خلصت دراسة جديدة إلى الإجابة عن السؤال الذي راود كثيرين لفترة طويلة: أيهما أفضل ممارسة التمارين الرياضية في يوم واحد، مثل عطلة نهاية الأسبوع، أم طوال أيام الأسبوع؟

وتقول الدراسة الجديدة، التي نشرت تفاصيلها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، إن القيام بالتمارين البدنية دفعة واحدة في عطلة نهاية الأسبوع أو توزيعها على مدار الأسبوع لا يحدث فرقا على صعيد المكاسب الصحية.

وربما تبدو النتائج صادمة إلى أولئك الذين يطلق عليهم اسم "محاربي عطلة نهاية الأسبوع"، نظرا لحشرهم كل التمارين الرياضية في هذه الفترة من الأسبوع باعتقاد أن هذا الأمر مفيد أكثر من غيره، أو أنهم لا يملكون الوقت الكافي بسبب العمل.

وخلصت الدراسة إلى أن إجمالي وقت النشاط البدني هي أكثر أهمية من وقت ممارسته. وفحصت الدراسة حالات أكثر من 350 ألف بالغ، يبلغ متوسط أعمارهم 41 عاماً، وراقب الباحثون المشاركين في الدراسة بين عامي 1997 و 2013. وجرى تقسيم المشاركين الذين مارسوا 150 دقيقة من التمارين الأسبوعية خلال يوم أو يومين أو ثلاثة أو أربعة وهكذا، وفترة أخرى تضم الذين لم يمارسوا هذا المقدار من التمارين.

ووجد الباحثون أن لدى أولئك الذين يمارسون التمارين الرياضية في نهاية الأسبوع احتمال الوفاة أقل من 8 بالمئة مقارنة بالأشخاص الذين لم يكملوا 150 دقيقة في الأسبوع.



الدراسة شملت 70 طفلاً مصاباً بفيروس كورونا المستجد

## علماء من جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية ومستشفى الجبلية التخصصي للأطفال يكتشفون روابط جينية محتملة للمضاعفات النادرة والخطيرة لكوفيد - 19 لدى الأطفال

بدورها قالت الدكتورة حمدة حسن خالص، رئيس قسم البحوث الطبية في إدارة التعليم الطبي والأبحاث في هيئة الصحة بدبي: "أتاحت هذه الدراسة لباحثي مؤسسة دبي الصحية الأكاديمية، فرصة المشاركة في بحث تعاوني بين عدة باحثين من مؤسسات مختلفة. ونشجع دائماً على البحث التعاوني لأنه يساعد على تطوير مهارات بحثية جديدة وتعزيز الشراكات ورفع القدرة البحثية في مؤسسات الرعاية الصحية".

من جانبه قال الدكتور أحمد أبو طيوان، مدير مختبر علم الجينات في مستشفى الجبلية التخصصي للأطفال، والأستاذ المشارك في علم الجينات في جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية: "تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن العوامل الوراثية النادرة تلعب دوراً في الإصابة بمتلازمة التهاب الأجهزة المتعددة لدى الأطفال وتسلمت الضوء على المسارات المتعلقة بالمناعة والتي قد تصبح أهدافاً للتدخل العلاجي".

وأضاف الدكتور أبو طيوان: "أأمل أن تدفع هذه النتائج إلى إجراء دراسات إضافية لتوصيف بعض الجينات المحددة وظيفياً، وتوسيع التسلسل الجينومي ليشمل مجموعات سكانية أكثر تنوعاً من أجل توصيف المشهد الجيني لهذه المتلازمة بشكل كامل".

ضرورة الفهم الشامل لجينات الأطفال الذين يعانون من متلازمة التهاب الأجهزة المتعددة لتحديد مدى مساهمة الجينات في المرض، بالإضافة إلى عدم وجود تمثيل كاف للمرضى العرب في الدراسات الجينية".

وتمت الدراسة نتيجة تعاون مؤسسي بين علماء من إمارة دبي من ضمنهم علماء من جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية ومستشفى الجبلية التخصصي للأطفال، وإدارة التعليم الطبي والأبحاث وقسم علم الأمراض في هيئة الصحة بدبي، إلى جانب زملاء من الجامعة الأردنية وقسم الأطفال في المستشفى التخصصي في الأردن.

وقال الأستاذ الدكتور سليمان الحمادي، عميد كلية الطب في جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية: "من خلال مشاركة جميع الجهات التي تعمل تحت مظلة مؤسسة دبي الصحية الأكاديمية في هذه الدراسة تتضح رؤية المؤسسة لتعزيز التعاون ودفع التميز في الرعاية السريرية والابتكار. ويمثل هذا العمل نموذجاً لأبحاث مستقبلية عالية الجودة سيكون لها تأثير إيجابي عالمي على المرضى، كما يشهد على ذلك صدور نتائج الدراسة في مجلة علمية مرموقة".

والجينية لسبعين طفلاً معظمهم من الشرق الأوسط أصيبوا بكوفيد-19، بينهم 45 طفلاً ينطبق عليهم تعريف الحالة لمتلازمة التهاب الأجهزة المتعددة لدى الأطفال و25 طفلاً غير مصاب تمت إضافتهم إلى الدراسة كمراجع للمقارنة، وتم علاج المرضى في مستشفى الجبلية التخصصي للأطفال في دولة الإمارات ومستشفى الجامعة الأردنية بين سبتمبر 2022 وأغسطس 2021.

وتوصلت الدراسة، التي قامت مؤسسة الجبلية بتمويلها ونشرتها مجلة JAMA Network Open، إلى أن الأطفال الذين يعانون من متلازمة التهاب الأجهزة المتعددة لدى الأطفال كانوا أكثر عرضة بشكل ملحوظ للتغيرات الجينية النادرة المرتبطة بجهاز المناعة والتي من المحتمل أن تكون ضارة، مقارنة بالأطفال الذين يعانون من كوفيد-19. ولم يصابوا بالمتلازمة. إلى جانب وجود رابط بين النتائج الجينية وظهور المرض ومقاومته للعلاج.

وتعليقاً على هذا الموضوع، قال الدكتور وليد أبو حمور، رئيس قسم الأمراض المعدية للأطفال في مستشفى الجبلية للأطفال والباحث ضمن الدراسة: "تحمل هذه الدراسة أهمية كبيرة، لأن النتائج تظهر

•• دبي - الفجر

بفضل بيانات جينية وسريية لعشرات الأطفال، كشفت دراسة جديدة قادها علماء من جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية ومستشفى الجبلية التخصصي للأطفال، أن عوامل وراثية مستجدة يمكن أن تسهم في الإصابة بمتلازمة التهاب الأجهزة المتعددة لدى الأطفال وهي إحدى المضاعفات النادرة والخطيرة بعد الإصابة بكوفيد-19.

وتعد متلازمة التهاب الأجهزة المتعددة لدى الأطفال إحدى المضاعفات النادرة والخطيرة التي قد تحدث عند الأطفال المصابين بكوفيد-19. حيث تتسم المتلازمة بالتهاب شديد (عاصفة السيتوكين)، ويمكن أن تؤثر على عدة أعضاء في الجسم بما في ذلك القلب والرئتين والكلى والدماغ والجلد والعينين وأعضاء الجهاز الهضمي. وتعتبر هذه المتلازمة مرضاً يهدد الحياة إذا لم يتم تشخيصه وعلاجه على الفور، وليس من الواضح سبب إصابة بعض الأطفال بالمتلازمة، ولكن هذه الدراسة تقدم أدلة جديدة على العوامل الوراثية المحتملة المتعلقة بالمتلازمة.

وقامت الدراسة بتحليل النتائج السريية والمخبرية



تمكن المطورين والطلبة الجامعيين من تحويل أفكارهم إلى حلول فعلية

زوهو توقع مذكرة تفاهم مع أكاديمية

مانيبال للتعليم العالي في دبي لتعزيز

الابتكار بين المطورين الشباب

•• دبي - الفجر

أعلنت زوهو، شركة التقنية العالمية الرائدة، وكلية الهندسة وتكنولوجيا المعلومات التابعة لأكاديمية مانيبال للتعليم العالي دبي، عن إبرام مذكرة تفاهم لتسهيل توفير التدريب العملي وتبادل المعارف لمجتمع المطورين في الأكاديمية.

وقام بتوقيع مذكرة التفاهم كل من علي شيدار، المدير الإقليمي لشركة زوهو في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا، والدكتور س.ك باندي، عميد برامج العلوم والهندسة والتكنولوجيا والرياضيات STEM ورئيس كلية الهندسة وتكنولوجيا المعلومات التابعة لأكاديمية مانيبال للتعليم العالي دبي. وتهدف الاتفاقية إلى تمكين الجيل المقبل من المطورين وخبراء تكنولوجيا المعلومات في دبي من خلال دمج التعلم الأكاديمي مع الخبرة المهنية، ومن خلال هذه الشراكة، ستعمل زوهو على تمكين الطلبة الجامعيين من تحويل أفكارهم إلى حلول فعلية قابلة للنشر باستخدام منصتها الأحدث لتطوير التطبيقات منخفضة التعقيد التعليمات البرمجية "كرياتور".

وتعقيباً على الشراكة، قال علي شيدار: "سعداء بالشراكة مع كلية الهندسة وتكنولوجيا المعلومات التابعة لأكاديمية مانيبال للتعليم العالي في دبي، بهدف الترويج للتعاون والابتكار وتشارك المعارف بين الأوساط الصناعية والأكاديمية، وذلك كجزء من استراتيجيتنا للنمو المحلي العابر للحدود، التي نتخذ من العمل مع المجتمعات المحلية ركيزة أساسية لها. ومن خلال إقامة هذه الشراكة، فإننا نسعى إلى المساهمة في بناء جيل الغد من قادة ومطوري تكنولوجيا المعلومات في دبي وتمكينهم من صقل مهاراتهم الإبداعية وتعزيز قدراتهم على حل المشكلات بواسطة التكنولوجيا. ويمكن للطلاب عبر تعلم تكنولوجيا التعليمات البرمجية المنخفضة التعقيد اكتساب خبرة مباشرة في مجال تطوير التطبيقات من خبراء زوهو وبالتالي التمتع بأفضلية تنافسية عند دخول سوق العمل".

ويحسب مؤسسة جارتير العالمية للأبحاث والاستشارات، من المتوقع أن تستحوذ التطبيقات التي يتم تطويرها باستخدام أدوات تطوير التطبيقات منخفضة التعقيد البرمجية على أكثر من 65 % من نشاط تطوير التطبيقات بحلول العام 2024.

وبدوره، قال الدكتور جيسون فيترسيهون، الرئيس الأكاديمي لأكاديمية مانيبال للتعليم العالي بدبي: "نحن نتطلع إلى عقد شراكة طويلة الأمد، تتيح لطلابنا الحصول على فرصة تعلم واكتشاف مجموعة من منتجات تكنولوجيا المعلومات الجديدة والمبتكرة. ومن شأن شراكتنا مع زوهو أن تمكن الطلبة من مشاركة الأفكار والعمل على تطوير تطبيقات باستخدام منصة كرياتور. ونهدف عبر هذا التعاون إلى تعريف الطلاب بأحدث البرامج والأدوات القائمة على الويب، التي ستساعد على اكتساب المهارات المطلوبة ذات الصلة، والتثبت من صحة الأفكار المبتكرة، والنهوض بقدراتهم التنافسية وضمان المحافظة عليها من أجل نهائهم لسوق العمل. وتعد هذه فرصة مميزة للطلاب لكي يتعلموا من الخبراء في الصناعة بما يسهم في الارتقاء بمهاراتهم وتعزيز نموهم الوظيفي".

وفتحت أكاديمية مانيبال للتعليم العالي في دبي باب التسجيل لطلبة الدراسات الجامعية في كلية الهندسة وتكنولوجيا المعلومات التابعة لها بدبي، لتقديم أفكارهم حول الحلول الرقمية التي من شأنها أن تساعد على حل التحديات القائمة. وسيتم اختيار عدد قليل من المرشحين الذين ستتاح لهم فرصة الوصول بالكامل إلى منصة زوهو كرياتور للشروع في تطبيق أفكارهم على أرض الواقع.

ويستضيف زوهو وأكاديمية مانيبال بالتعاون مع كلية الهندسة وتكنولوجيا المعلومات التابعة لأكاديمية مانيبال للتعليم العالي بدبي، الجلسة التدريبية الأولى في حرم الأكاديمية، حيث حضر الطلاب مجموعة متنوعة من الجلسات وورش العمل التفاعلية التي تستعرض أمثلة لحالات استخدام، إضافة إلى تقديم التوجيه والإرشاد اللازمين لمساعدة الطلبة على إطلاق مشاريعهم الخاصة.

وتعد زوهو كرياتور، التي صُنفت كمنصة رائدة تقنياً في تقرير "سبارك ماتريكس" للعام 2021 لسوق منصات تطوير التطبيقات منخفضة التعقيد البرمجية (LCAD)، حلاً مخصصاً لتطوير التطبيقات منخفضة التعقيد البرمجية، حيث تمكن المنصة المستخدمين من الشركات والمطورين المبدعين والمحترفين من إنشاء حلول مخصصة ونشرها وإدارتها وتحليلها بكل سهولة بمعرفة مسبقة قليلة أو معدومة بالتعليمات البرمجية.

## حصول أول طالبة على الدكتوراة المزدوجة في جامعة الإمارات

لوفين تجربة غيرت حياتي، لقد حظيت بفرصة بحثية فريدة لاكتساب خبرات جديدة، وكانت خطوة قيمة في رحلتي البحثية، وأمل أن تكون بداية للعديد من طلبة المستقبل للشروع في طريقهم للحصول على الدكتوراة المزدوجة".

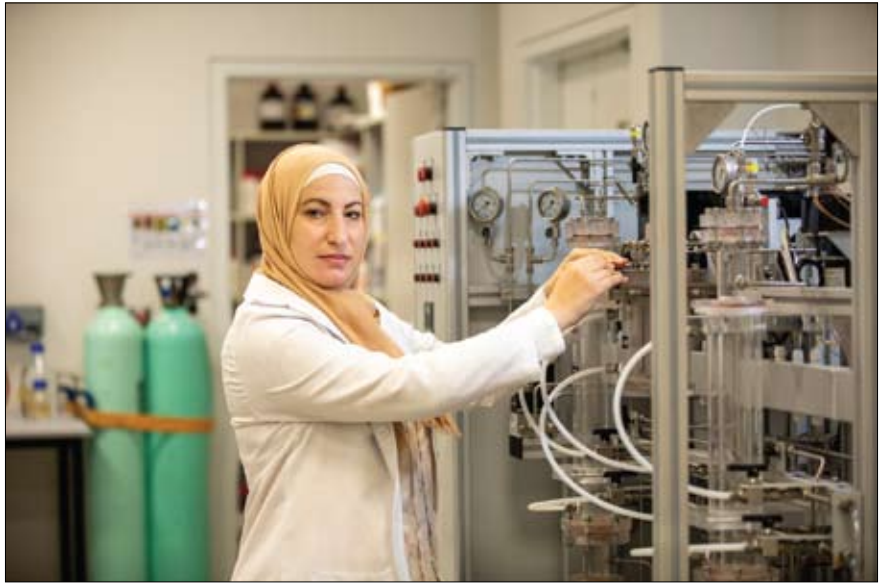
وعبرت أميرة: "لقد كانت هذه التجربة الأكاديمية مميزة جداً والتي أملتني للاستفادة من مرافق البحث العلمي من الجامعتين والتعاون مع الزملاء من الدولتين والحصول على خبرة دولية فريدة".

فيما قال الأستاذ الدكتور علي المرزوقي: "عميد كلية الدراسات العليا": "إن هذا النوع من الشراكات العلمية والطالابية لها الأثر البالغ في دعم السمعة الأكاديمية للجامعة، وشراكتنا مع جامعة لوفين البلجيكية العريقة انعكست على خلق فرصة جيدة لطلبتنا للدراسة وجامعة لوفين. وأضافت أميرة فارس: "كانت فرصة الحصول على درجة الدكتوراة المزدوجة من جامعة الإمارات العربية المتحدة وجامعة

•• العين - الفجر

حصلت الطالبة أميرة فارس على الدكتوراة في الهندسة الكيميائية من جامعتين مختلفتين، الأولى من جامعة الإمارات العربية المتحدة، والثانية من جامعة لوفين البلجيكية عن أطروحتها "عملية سولفاي المعدلة متعددة المراحل من أجل التقاط ثاني أكسيد الكربون وتحلية المياه شديدة الملوحة"، وتعد أميرة أول طالبة دكتوراة تحصل على هذه الدرجة المزدوجة في جامعة الإمارات.

وتقول الدكتورة أميرة فارس: "لقد كان لي الشرف المتميز في حصولي على الدكتوراة في الهندسة الكيميائية من جامعتين مشهورتين عالمياً وليس جامعة واحدة تحت رعاية أساتذة من جامعة الإمارات العربية المتحدة وجامعة لوفين. وأضافت أميرة فارس: "كانت فرصة الحصول على درجة الدكتوراة المزدوجة من جامعة الإمارات العربية المتحدة وجامعة



## مركز العين الشبابي يختم برنامج الهجن التراثي في منطقة سيح صبرة بمدينة العين التابع لنادي تراث الإمارات



التي تقوم على حفظ الموروث ونشره والتعريف به بين الأجيال الحديثة بصفة خاصة، منوها إلى أن هدف مركز العين من تنظيم البرنامج يتسق مع هذه الرسالة من أجل صقل معرفة النشء بتراثهم الذي يعد جزءاً مهماً من مكونات الهوية الوطنية.

نظراً للمكانة الكبيرة التي تحتلها الإبل في التراث الإماراتي كونها ظلت لفترة طويلة محور الحياة في المجتمع. وأكد الشامي أن اهتمام نادي تراث الإمارات بالبرامج التراثية التعليمية ينبع من رسالة النادي

السباق، وتعلم فيه الطلاب مهارات الركوب. وقال خليفة بطي الشامي مدير مركز العين، إن برنامج الهجن التراثي وجد ترحيباً كبيراً من أولياء الأمور ومن الطلاب المتحمسين الذين أبدوا رغبة كبيرة في التعلم، مشيراً إلى أن البرنامج ركز على الهجن

•• العين - الفجر

اختتم مركز العين الشبابي التابع لنادي تراث الإمارات، برنامج الهجن التراثي الذي نظمته لطلابه المنتسبين فئة الذكور من 10 - 15 سنة، خلال الفترة من 31 مايو حتى 30 يونيو المنصرم، في منطقة سيح صبرة بمدينة العين.

وتضمن البرنامج 5 محاور، بدءاً من «إنتاج هجن السباق» الذي تعلم فيه الطلاب عن طريقة اختيار صغار الهجن وأسابيها، ومواعيد ولادتها، والقوام والطول. أما المحور الثاني فكان بعنوان «التغذية والوقاية من الأمراض»، وتعرف خلاله الطلاب على طريقة التغذية الصحيحة للهجن، والأمراض التي تصيبها، وطرق علاجها والوقاية منها. فيما كان المحور الثالث بعنوان «مستلزمات الهجن»، وتم فيه تقديم شرح نظري وعملي عن عتاد المطية وأجزائه، مثل القيد، والخطام، والحوي، والزار، والشامة، والشادر، والصقاع. وفي المحور الرابع الذي حمل عنوان «تعليم الهجن»، قدم المدربون شرحاً لكيفية ترويض الهجن وتعليمها الانصياع للأوامر، والتحكم في إيقاع حركتها. وجاء المحور الخامس والأخير بعنوان «ركوب الهجن وبداية

## افتتاح مبنى معرض منتجات نزلاء إصلاحية شرطة أبوظبي للجمهور بالوثبة



•• أبوظبي - الفجر

بأنهم يقدمون مستوى رفيعاً من المنتجات لافتة إلى أن المعرض يسهم في التعريف بدورهم كقناتين يحافظون على التراث.

وأوضحت أن المعرض يقام بمبادرة من شرطة أبوظبي بهدف إبراز الدور الريادي للمؤسسات العقابية والإصلاحية في تأهيل النزلاء، وحرصها على عقد الشراكات مع القطاعين الحكومي والخاص، إلى جانب إبراز المستوى الإبداعي الرفيع الذي وصل إليه النزلاء من حيث التصميم والتنفيذ.

حضر افتتاح المعرض العميد فيصل عيسى الحمادي مدير مديرية المؤسسات العقابية وإصلاحية، والمقدم حمد خرياش الساعدي مدير إدارة المؤسسة العقابية والإصلاحية بالوثبة وعدد من الضباط.

افتتحت مديريةية المؤسسات العقابية والإصلاحية في شرطة أبوظبي مبنى معرضها الدائم للمنتجات الحرفية للنزلاء، وأشغالهم اليدوية والفنية بجانب مبنى المديرية في الوثبة بأبوظبي.

وأكد العميد أحمد مسعود المزروعي مدير قطاع أمن المجتمع خلال افتتاحه المبنى اهتمام شرطة أبوظبي بدعم النزلاء وتأهيلهم حرفياً وتزويدهم بالخبرات والمهارات الكفيلة بدمجهم في المجتمع.

وحث المديرية الجمهور على شراء منتجات النزلاء مع توفير خصم بنسبة 20% على بطاقة فرعة، ودعمهم إلى المشاركة في دعم إبداعات النزلاء موضحة

## منوعات

# القهوة

23

يعد الكافيين مادة أساسية من أجل ضمان الاستيقاظ في الصباح، وهو ما يمكن أن يتوفر في القهوة أو الشاي. ولكن الكافيين لا يقتصر على هذه المشروبات الشائعة، بل يمكن أن يتواجد في المشروبات الغازية حتى تلك المخصصة للحمية منها.

ويمكن أن يستهلك الكثير منا عدة أنواع من الشاي أو القهوة أو المشروبات الغازية في يوم واحد، ولكن من المهم أن نتذكر أن الكافيين مخدر، وهو تماما ما يسبب الإدمان إلى حد ما. ويُنصح البالغون عموما بعدم تناول أكثر من ٤٠٠ مغ منه يوميا، ويفضل أقل.

ولذا، يجب معرفة ما المقدار الذي يحتويه كوب واحد، أو علبة من المشروبات المحتوية على الكافيين التي تختارها

## ما هي كمية الكافيين الموجودة في القهوة والشاي ومشروبات الحمية الغازية؟



ما هي كمية الكافيين في القهوة؟  
يمكن أن تحتوي القهوة الواحدة على 93 مغ من الكافيين على الرغم من أنه يعتمد على النوع الذي تشربه. وعلى سبيل المثال، فإن فنجانا من الإسبريسو سيحتوي على كمية أقل، نحو 63 مغ، لأنها مشروب أصغر بكثير. وتقدر CoffeeCode أيضا أنه يمكن توقع 63 مغ في اللاتيه أو الكابتشينو.

ويُظهر بحث VoucherCloud أن الموكا يمكن أن تحتوي على 233 مغ من الكافيين لكل كوب، في حين أن ما يعادله من Caffè Nero يحتوي على 85 مغ فقط.

وبالطبع، فإن كمية الكافيين الموجودة في قهوتك تعتمد على حجم فنجانك، ونوع القهوة، وطريقة طحنها، وكيف يتم تخميرها، لذلك لا توجد إجابة "مقاس واحد يناسب الجميع".

وإذا كنت تريد تقليل استهلاك الكافيين، فعادة ما يكون هناك الكثير من خيارات القهوة منزوعة الكافيين في المحلات التجارية والمقاهي.



42 مغ من الكافيين لكل كوب.  
وفي السابق، أدرج الشاي الأسود على أنه يحتوي على نحو 47 مغ لكل كوب.  
ولكن إلى حد كبير مثل القهوة، يمكن لبعض العوامل تغيير هذا الرقم، مثل العلامة التجارية للشاي. وكلما تركت كيس الشاي في الماء الساخن لفترة أطول، زاد الكافيين الذي يمكن أن يشق طريقه إلى الشراب. ويحتوي الشاي الأخضر على نسبة أقل من الكافيين من الشاي الأسود، في حين أن شاي الأعشاب والفواكه لا يحتوي بطبيعة الحال على أي نوع من الكافيين على الإطلاق.

ما هي كمية الكافيين في دايت كولا؟  
علبة واحدة من المشروبات الغازية الخاصة بالحمية تحتوي على 46 مغ من الكافيين، كما تؤكد شركة كوكا كولا.  
ومن المثير للاهتمام، أن هذا يعادل تقريبا فنجان شاي كامل النقع، أو نحو نصف قهوة سوداء.  
وفي غضون ذلك، تأتي "كوكا كولا" بكمية أقل من 34 مغ من الكافيين لكل علبة، لكنها بالطبع تحتوي على سعرات حرارية أكثر وتحتوي على نسبة سكر أعلى من نظيرتها المعتمدة في الحمية.  
وتشير شركة PepsiCo، إلى أن علبة "بيبسي دايت" تحتوي على 330 مل على 36 مغ، مع 38 مغ من علبة "بيبسي" العادية و42.6 مغ في "بيبسي ماكس".



ما هي كمية الكافيين في الشاي؟  
يقول Caffeine Informer: إن شاي الإفطار الإنجليزي أو الشاي الأسود يميل إلى الحصول على نحو

## أربعة فيتامينات ومعادن قد تزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان!

نمت صناعة المكملات بشكل هائل، ما ساعد الملايين على سد الفجوات الغذائية لديهم. لكن العديد من الادعاءات الصحية المحيطة بها لا تزال غير مدعومة بأدلة. ووفقا لبعض الدراسات، قد ترتبط بعض الفيتامينات بزيادة خطر الإصابة بالسرطان. وتعد الفيتامينات والمعادن بثروة من الفوائد الصحية، لكن القليل منها له سمات مثبتة علميا. وفي الواقع، حتى سلامتها أصبحت موضع تساؤل منذ أن سلط عدد من الدراسات الضوء على مخاطر السرطان المحتملة.

وارتبطت مكملات بيتا كاروتين بزيادة خطر الإصابة بسرطان الرئة لدى الأشخاص الذين يدخنون أو تعرضوا للأسبستوس. وفي إحدى الدراسات التي أجريت على 29000 فرد، وجد الباحثون زيادة بنسبة 18% في خطر الإصابة بسرطان الرئة بين الأفراد الذين يتناولون 20 ملغ من بيتا كاروتين يوميا لمدة خمس إلى ثماني سنوات. ومع ذلك، فإن الأطعمة الغنية بالبيتا كاروتين تبدو آمنة ويبدو أنها تقلل من خطر الإصابة بالسرطان، وفقا لمايو كلينك.

ويرجى مراجعة الطبيب المختص قبل تناول أو وقف أي نوع من المكملات الغذائية.



الباحث، الذي قاد تحليلًا لـ 12 تجربة شملت أكثر من 300000 فرد، في العلاقة بين السرطان والعديد من الفيتامينات لتقييم تأثيرها الوقائي. وأظهر التحليل أن تناول جرعات عالية من بيتا كاروتين والسيلينيوم وفيتامين E وحمض الفوليك كلها مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالسرطان. وقال الباحث الرئيسي إنه لا يزال من غير الواضح سبب تسبب المكملات الغذائية في هذه الآثار الضارة، كما لم تفعل المكملات الأخرى المدرجة في التحليل. وتشير الدراسات إلى أنه عند تناول جرعات أعلى، يمكن أن تسبب مكملات السيلينيوم آثارا جانبية خطيرة. وبينما لا يزال ارتباط المكمل بالسرطان غير واضح، تشير بعض الأبحاث إلى أنه قد يزيد من خطر الإصابة بالأورام العدوانية والثانوية. وفي الدراسة التي أجراها مركز السرطان بجامعة كولورادو، ظهر أن المكمل الغذائي مرتبط بارتفاع مخاطر الإصابة بسرطان الجلد. واقتُرحت بعض الدراسات أنه قد يكون هناك صلة بين فيتامين E وزيادة خطر الإصابة بسرطان البروستات. ولكن المعهد الوطني للسرطان يشير إلى أنه لم يتم العثور على صلة بين المصادر الغذائية لفيتامين E وخطر الإصابة بسرطان البروستات. وعلى العكس من ذلك، قد ترتبط المستويات العالية من ألفا توكوفيرول في الدم بانخفاض خطر الإصابة بسرطان البروستات المتقدم. وهناك أدلة مختلطة تدعم الارتباط بين استخدام حمض الفوليك وزيادة خطر الإصابة بسرطان القولون. لكن الدراسات تشير إلى أن المكمل الغذائي يمكن أن يكون سيئا ذا حدين للمرض. وفي عام 2009، أظهر بحث نُشر في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية أن مرضى القلب الذين تناولوا مكملات حمض الفوليك وفيتامين B12 كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسرطان، وارتبط حمض الفوليك ومكملات B12 بزيادة خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 21% و38% زيادة خطر الوفاة من المرض.

وفي بحث سابق أجراه تيم باير، مدير الوقاية من السرطان ومكافحته في مركز السرطان بجامعة كولورادو، عشر على عدد من المكملات لزيادة احتمالية الإصابة بالسرطان. ودرس



## حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب

- ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور

أعلاه لتصفية سي بي دي هييب التجارية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار

محاكم دبي بتاريخ 2022/6/28 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي

بتاريخ 2022/6/28 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 المخول

## حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب

- ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور

أعلاه لتصفية كورتيا د هيت اوت تكتيكال سرفيسيس - ش ذ م م وذلك

بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/7/5 والموفق لدى كاتب العدل

محاكم دبي بتاريخ 2022/7/5 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 المخول

## الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

رقم المعاملة ٠٠75696 MOJAU\_2022-

تنازل/ بيع

إعلان تنازل

يرجى العلم انه سيقوم الكاتب العدل العام بالتصديق على تنازل عن الرخصة بين

الأطراف المذكورة. من الطرف الأول : خانة سنار مياہ الجنسية : بنغلاديش عن حصته

البالغة 100% إلى الطرف الثاني : حليمه بيغم خان مياہ - الجنسية : بنغلاديش

بالاسم التجاري (ريما لقاولات الاصيل) نشاطا الرخص (مقاولات فنة سادسة ،

النكسية والأرضيات ،اصباغ) والمرخص من دائرة التنمية الاقتصادية في خورفكان -

الشارقة رخصة تجارية رقم 525213 الصادرة بتاريخ 2004/3/29

في دائرة التنمية الاقتصادية بخورفكان.

وعليه سيقيم الكاتب العدل العام بالتصديق على التنازل

بعد انقضاء 14 يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان.

## الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

في الدوى رقم SHCFICIR2021/0009036 مدني (جزئي)

إلى المدعي عليه ، البركات لقاولات الاصيل - ذ م م - مجهول محل الإقامة

لنعمكم أن المدعي مقرر عبدالله فلاح الخبير

قد أقام الدوى المذكورة أعلاه ويطلب فيه بالاتي : التزام المدعي عليه بسداد مبلغ 15318

(خمس عشرة ألف وثلاثمائة وثمانية عشرة درهم وهي فواتير مواد ديكور - مرقف لعدائكم نسخة

منها وايضا نسخة مترجمة). التزام المدعي عليه بسداد مبلغ 2500 درهم اجور عدل وذلك حسب

طلب المدعي واعترف به أمام الخبير القانوني. التزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف والفائدة

القانونية بواقع 12% من تاريخ رفع الدوى حتى السداد التام. انت مكلف بالحضور بجلسة

2022/5/19 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم

(مكتب مدير الدوى) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدوى

مرقفا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في

الدوى المذكور رفحها اعلا - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/4/26 م

مكتب الخدمات القضائية

## الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

رقم المعاملة 0075310 MOJAU\_2022-

تنازل/ بيع

تصريح بالنشر / إعلان تنازل

يرجى العلم بأنه سيقوم الكاتب العدل بالتصديق على التنازل عن الرخصة (أشرف نور

لتجارة المواد الغذائية بالجملة) رخصة صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بعجمان

برقم الملف (103062) والمسجلة بفرقة تجارة وصناعة عجمان بين الأطراف

المذكورة اسمائهم أذناه التنازل : عمر حاجي علي محمد حسن يوسف البلوشي -

الجنسية : اماراتي - رقم الهوية : 784119942170649 بكامل حصته البالغة

100 % التنازل اليه : سرور عبدالجبار محمد الماجد المهيري - الجنسية : امارتي

- رقم الهوية : 7841197810830493 وعليه سيقيم الكاتب العدل بالتصديق

على التنازل بعد انقضاء 14 يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان ،

الكاتب العدل

## الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

رقم المعاملة 0075873 MOJAU\_2022-

تنازل/ بيع

إعلان

حيث أن السيد : مودين فاداكات فالالايل - هندي الجنسية - يملك الرخصة التجارية

(زئين الياسمين لتجارة العطور) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة

رقم (602804) حيث أن السيد: مودين فاداكات فالالايل - هندي - الجنسية يرغب

في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (زئين الياسمين لتجارة العطور)

البالغة (100%) إلى السيد : نسيب جول انور جول - باكستاني الجنسية - تنازل

صاحب الرخصة لآخر. و عملا بنص المادة (14) فقرة 5 من القانون الاتحادي رقم (4)

للسنة 2013 في شأن الكاتب العدل فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم و انه سوف يتم

التصديق على الاجراء المشار اليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الإعلان فمن لديه أي

اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك

الكاتب العدل

## الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

رقم المعاملة 0075859 MOJAU\_2022-

تنازل/ بيع

إعلان

حيث أن السيد : نجيب فادافالتايفاد - هندي الجنسية - يملك الرخصة التجارية

(محمصة الجيمي) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة رقم

(122693) حيث أن السيد: نجيب فادافالتايفاد - هندي - الجنسية يرغب في البيع

والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية ((محمصة الجيمي)) البالغة (100%)

إلى السيد : نبأنا امراء شميويو كاندي - هندي الجنسية - تتنازل صاحب الرخصة لآخر

و عملا بنص المادة ( 14 ) فقرة 5 من القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن

الكاتب العدل ، فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم و انه سوف يتم التصديق على الاجراء

المشار اليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الإعلان فمن لديه أي اعتراض على ذلك عليه

اتباع السبل القانونية حيال ذلك

الكاتب العدل

## الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

رقم المعاملة 0075859 MOJAU\_2022-

تنازل/ بيع

إعلان

حيث أن السيد : مودين فاداكات فالالايل - هندي الجنسية - يملك الرخصة التجارية

(محمصة الجيمي) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة رقم

(122693) حيث أن السيد: نجيب فادافالتايفاد - هندي - الجنسية يرغب في البيع

والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية ((محمصة الجيمي)) البالغة (100%)

إلى السيد : نبأنا امراء شميويو كاندي - هندي الجنسية - تتنازل صاحب الرخصة لآخر

و عملا بنص المادة ( 14 ) فقرة 5 من القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن

الكاتب العدل ، فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم و انه سوف يتم التصديق على الاجراء

المشار اليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الإعلان فمن لديه أي اعتراض على ذلك عليه

اتباع السبل القانونية حيال ذلك

الكاتب العدل

## الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

رقم المعاملة 0075873 MOJAU\_2022-

تنازل/ بيع

إعلان

حيث أن السيد : مودين فاداكات فالالايل - هندي الجنسية - يملك الرخصة التجارية

(زئين الياسمين لتجارة العطور) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة

رقم (602804) حيث أن السيد: مودين فاداكات فالالايل - هندي - الجنسية يرغب

في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (زئين الياسمين لتجارة العطور)

البالغة (100%) إلى السيد : نسيب جول انور جول - باكستاني الجنسية - تنازل

صاحب الرخصة لآخر. و عملا بنص المادة (14) فقرة 5 من القانون الاتحادي رقم (4)

للسنة 2013 في شأن الكاتب العدل فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم و انه سوف يتم

التصديق على الاجراء المشار اليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الإعلان فمن لديه أي

اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك

الكاتب العدل

## الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

رقم المعاملة 0075873 MOJAU\_2022-

تنازل/ بيع

إعلان

حيث أن السيد : مودين فاداكات فالالايل - هندي الجنسية - يملك الرخصة التجارية

(زئين الياسمين لتجارة العطور) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة

رقم (602804) حيث أن السيد: مودين فاداكات فالالايل - هندي - الجنسية يرغب

في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (زئين الياسمين لتجارة العطور)

البالغة (100%) إلى السيد : نسيب جول انور جول - باكستاني الجنسية - تنازل

صاحب الرخصة لآخر. و عملا بنص المادة (14) فقرة 5 من القانون الاتحادي رقم (4)

للسنة 2013 في شأن الكاتب العدل فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم و انه سوف يتم

التصديق على الاجراء المشار اليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الإعلان فمن لديه أي

اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك

الكاتب العدل

## الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

رقم المعاملة 0075873 MOJAU\_2022-

تنازل/ بيع

إعلان

حيث أن السيد : مودين فاداكات فالالايل - هندي الجنسية - يملك الرخصة التجارية

(زئين الياسمين لتجارة العطور) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة

رقم (602804) حيث أن السيد: مودين فاداكات فالالايل - هندي - الجنسية يرغب

في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (زئين الياسمين لتجارة العطور)

البالغة (100%) إلى السيد : نسيب جول انور جول - باكستاني الجنسية - تنازل

صاحب الرخصة لآخر. و عملا بنص المادة (14) فقرة 5 من القانون الاتحادي رقم (4)

للسنة 2013 في شأن الكاتب العدل فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم و انه سوف يتم

التصديق على الاجراء المشار اليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الإعلان فمن لديه أي

اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك

الكاتب العدل

## الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

رقم المعاملة 0075873 MOJAU\_2022-

تنازل/ بيع

إعلان

حيث أن السيد : مودين فاداكات فالالايل - هندي الجنسية - يملك الرخصة التجارية

(زئين الياسمين لتجارة العطور) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة

رقم (602804) حيث أن السيد: مودين فاداكات فالالايل - هندي - الجنسية يرغب

في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (زئين الياسمين لتجارة العطور)

البالغة (100%) إلى السيد : نسيب جول انور جول - باكستاني الجنسية - تنازل

صاحب الرخصة لآخر. و عملا بنص المادة (14) فقرة 5 من القانون الاتحادي رقم (4)

للسنة 2013 في شأن الكاتب العدل فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم و انه سوف يتم

التصديق على الاجراء المشار اليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الإعلان فمن لديه أي

اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك

الكاتب العدل

## الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

رقم المعاملة 0075873 MOJAU\_2022-

تنازل/ بيع

إعلان

حيث أن السيد : مودين فاداكات فالالايل - هندي الجنسية - يملك الرخصة التجارية

(زئين الياسمين لتجارة العطور) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة

رقم (602804) حيث أن السيد: مودين فاداكات فالالايل - هندي - الجنسية يرغب

في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (زئين الياسمين لتجارة العطور)

البالغة (100%) إلى السيد : نسيب جول انور جول - باكستاني الجنسية - تنازل

صاحب الرخصة لآخر. و عملا بنص المادة (14) فقرة 5 من القانون الاتحادي رقم (4)

للسنة 2013 في شأن الكاتب العدل فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم و انه سوف يتم

التصديق على الاجراء المشار اليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الإعلان فمن لديه أي

اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك

الكاتب العدل

## الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

رقم المعاملة 0075873 MOJAU\_2022-

تنازل/ بيع

إعلان

حيث أن السيد : مودين فاداكات فالالايل - هندي الجنسية - يملك الرخصة التجارية

(زئين الياسمين لتجارة العطور) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة

رقم (602804) حيث أن السيد: مودين فاداكات فالالايل - هندي - الجنسية يرغب

في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (زئين الياسمين لتجارة العطور)

البالغة (100%) إلى السيد : نسيب جول انور جول - باكستاني الجنسية - تنازل

صاحب الرخصة لآخر. و عملا بنص المادة (14) فقرة 5 من القانون الاتحادي رقم (4)

للسنة 2013 في شأن الكاتب العدل فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم و انه سوف يتم

التصديق على الاجراء المشار اليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الإعلان فمن لديه أي

اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك

الكاتب العدل

## الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

رقم المعاملة 0075873 MOJAU\_2022-

تنازل/ بيع

إعلان

حيث أن السيد : مودين فاداكات فالالايل - هندي الجنسية - يملك الرخصة التجارية

(زئين الياسمين لتجارة العطور) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة

رقم (602804) حيث أن السيد: مودين فاداكات فالالايل - هندي - الجنسية يرغب

في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (زئين الياسمين لتجارة العطور)

البالغة (100%) إلى السيد : نسيب جول انور جول - باكستاني الجنسية - تنازل

صاحب الرخصة لآخر. و عملا بنص المادة (14) فقرة 5 من القانون الاتحادي رقم (4)

للسنة 2013 في شأن الكاتب العدل فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم و انه سوف يتم

التصديق على الاجراء المشار اليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الإعلان فمن لديه أي

اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك

الكاتب العدل

## الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٧

رقم المعاملة 0075873 MOJAU\_2022-

تنازل/ بيع

إعلان

حيث أن السيد : مودين فاداكات فالالايل - هندي الجنسية - يملك الرخصة التجارية

(زئين الياسمين لتجارة العطور) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة

رقم (602804) حيث أن السيد: مودين فاداكات فالالايل - هندي - الجنسية يرغب

في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (زئين الياسمين لتجارة العطور)

البالغة (100%) إلى السيد : نسيب جول انور جول - باكستاني الجنسية - تنازل

صاحب الرخصة لآخر. و عملا بنص المادة (14) فقرة 5 من القانون الاتحادي رقم (4)

للسنة 2013 في شأن الكاتب العدل فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم و انه سوف يتم

التصديق على الاجراء المشار اليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الإعلان فمن لديه أي

اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك

الكاتب العدل

## الامارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتصديقات

## موانئ أبوظبي و(إس إي جي) الأوزبكية تؤسسان شركات شحن وخدمات لوجستية ومركزا لتجارة الأغذية في أوزبكستان

- ثاني الزيودي لـ(وام)؛ 486 مليون دولار التبادل التجاري

بين الإمارات وأوزبكستان في العام الماضي بنمو 22%

- فلاح الأحبابي : آفاق اقتصادية واسعة من خلال تأسيس

سلاسل توريد موثوقة وفتح خطوط تجارية جديدة.

- محمد جمعة الشامي : نعمل على تسخير خبراتنا

لبناء قنوات ربط متعدد الوسائط.

•• طشقند -وام:

أطلقت مجموعة موانئ أبوظبي مشروعاً مشتركاً مع "إس إي جي" إحدى أكبر شركات النفط والغاز في أوزبكستان يهدف إلى تأسيس شركات شحن وخدمات لوجستية جديدة كما وقعت اتفاقية مبدئية لتطوير مركز لتجارة الأغذية في أوزبكستان. ووقع الجانبان -خلال المراسم التي جرت في العاصمة الأوزبكستانية طشقند - على الاتفاقيات الرامية إلى دعم التعاون المشترك الهامف إلى تطوير بنى تحتية وخدمات لوجستية تتيح للمنتجات الأوزبكستانية والمنتجات المكررة لشركة "إس إي جي" وصولاً أوسع إلى الأسواق العالمية وبأسعار تنافسية.

حضر مراسم التوقيع من الجانب الإماراتي كل من معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي وزير دولة للتجارة الخارجية و معالي محمد علي محمد الشرفاء الحمادي رئيس دائرة التنمية الاقتصادية لمجموعة موانئ أبوظبي وسعادة سعيد البحري سالم العامري مدير عام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية وحمد الحمادي المدير التنفيذي لحفظة الطاقة والمرافق في القابضة «ADQ».

كما حضر من الجانب الأوزبكستاني معالي إليخوم مخكاموف وزير النقل في جمهورية أوزبكستان وعزيز فويتوف النائب الأول لوزير الاستثمار والتجارة الخارجية الأوزبكستاني وشيرزود كوجاييف نائب وزير الطاقة في جمهورية أوزبكستان وكارامون يولداشيف نائب وزير الزراعة الأوزبكستاني وبختيار فضيلوف رئيس مجلس إدارة شركة "إس إي جي".

ونظرا لحجم المشاريع المقررة بموجب الاتفاقيات الموقعة فقد شهدت مراسم التوقيع الإعلان عن قيام مجموعة موانئ أبوظبي والصديقيين بما يشمل قطاعات جديدة من شأنها أن تسهم في زيادة حجم التبادل التجاري بين البلدين وذلك بحضور معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي ومعالي محمد علي الشرفاء ومعالي عبدالله أريبوف رئيس وزراء جمهورية أوزبكستان وعدد من الوزراء والمسؤولين .

ويتعاون " المركز الإقليمي للأغذية - أبوظبي " مع شركة "رونجيس إنترناشيونال ماركيت" وهي السوق الرائد لتجارة الأغذية الطازجة بالجملة ومع مشتري وبائعي الجملة وشركات الخدمات اللوجستية للأغذية والموزعين من جميع أنحاء العالم لتحسين قدرة الحصول على الأغذية الطازجة وتعزيز صادرات أوزبكستان.

ومن المقرر أن يتم إنشاء هذا المشروع في موقع مجاور لطار سمرقند الدولي وتتولى تشغيله شركة "ماراكاند لوغير" التابعة لشركة "إس إي جي" كما ستقوم مجموعة موانئ أبوظبي بتأسيس أول مكتب خارجي لها في أوزبكستان بهدف دعم المشروع.

وقال معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي في تصريحات لوكالة أنباء الإمارات " وام " إن حجم التبادل التجاري بين الإمارات وأوزبكستان حقق نمواً بنسبة 22% ليصل إلى 486 مليون دولار خلال العام الماضي.

وأضاف أن توقيع مجموعة موانئ أبوظبي اتفاقيتين استراتيجيتين لإنشاء مركز لوجستي وخدمات الشحن ومركز لتجارة الأغذية في أوزبكستان يأتي في إطار توجهيات القيادة الرشيدة الهادفة إلى تنويع علاقتنا الاقتصادية والعمل على إيجاد أسواق جديدة للمنتجات الوطنية وذلك في ظل النمو المستمر للتبادل التجاري بين البلدين الصديقين والذي

من شأنه أن يعزز الخطوط الاستراتيجية للدولة في تنويع الطرق اللوجستية إضافة إلى إيجاد طرق بديلة للتغلب على التحديات التي تواجه دول العالم. وأشار إلى أن أوزبكستان تعد من الدول المهمة المصدرة للغذاء خاصة لدول آسيا ووسط آسيا ومن خلال هذا المشروع الاستراتيجي سيتيح الفرصة لإعادة توجيه جزء كبير من المنتجات الغذائية المتوفرة في أوزبكستان لدولة الإمارات والمنطقة.

وأوضح معاليه أنه من خلال النقاش مع معالي رئيس الوزراء الأوزبكستاني تم الاتفاق على خطة عمل مشتركة للتعاون في الخطوط اللوجستية بما يضمن تجاوز التحديات العالمية الراهنة إضافة إلى النظر لتعزيز التعاون في عدد من القطاعات الاستراتيجية الأخرى منها القطاع المالي والرقمنة والذي يشكل جزءاً رئيسياً في التحول الذي يشهده قطاع الخدمات اللوجستية كما أنه توجد العديد من الفرص لإنشاء موانئ جافة بهدف الدخول إلى دول شرق آسيا عبر أوزبكستان.

من جانبه قال معالي فلاح محمد الأحبابي رئيس مجلس إدارة مجموعة موانئ أبوظبي في تصريح له إن هذه الاتفاقية تأتي تماشياً مع توجهيات قيادتنا الرشيدة الرامية إلى تمتين العلاقات والشركات الاستراتيجية مع جمهورية أوزبكستان ..

معرباً عن سعادته بهذه الفرصة التي تتيح لمجموعة موانئ أبوظبي توظيف خبراتها ومواردها الكبيرة للمساهمة في دعم جهود الشركاء في أوزبكستان لمواجهة بعض أهم التحديات اللوجستية والاستفادة من الفرص الواسعة المتاحة لديهم.

وأضاف أننا على ثقة تامة بقدرتنا على تأدية دور فعال يسهم في فتح آفاق وإمكانيات اقتصادية واسعة في جمهورية أوزبكستان من خلال تأسيس سلاسل توريد موثوقة

وفتح خطوط تجارية جديدة، وسنعمل بموجب هذا التعاون على تسخير القدرات الكبيرة التي تتمتع بها مجموعة موانئ أبوظبي لبناء مناطق اقتصادية متكاملة ومراكز لوجستية متطورة للمساهمة في بناء مركز متخصص للأغذية إلى جانب موانئ جافة ومستودعات.

من جهته قال الكابتن محمد جمعة الشامي في تصريح لوكالة أنباء الإمارات " وام " إن الاتفاقيات الاستراتيجية التي تم توقيعها مع الجانب الأوزبكستاني تأتي في إطار توجهيات القيادة الرشيدة بتعزيز وسط آسيا حيث تشمل الاتفاقيات عدة محاور تتمثل في إنشاء شركة لوجستية مقرها أوزبكستان تخدم السوق الأوزبكستاني من الصادرات والواردات من خلال ميناء خليفة والمنطقة الصناعية "كيزاد" بحيث تكون منصة للمنتجات الأوزبكستانية إضافة إلى إنشاء مقر رئيسي للأغذية في أوزبكستان يكون محكم للمركز الإقليمي للأغذية - أبوظبي في كيزاد وأضاف أن أوزبكستان تعد منتجاً رئيسياً لأهم الصادرات التجارية مثل النفط والغاز الطبيعي والذهب عدا عن كونها ثاني أكبر مصدر للقطن في العالم ومن خلال هذه المشاريع المشتركة ستتمكن من تقديم مجموعة أوسع من منتجاتنا إلى عدد أكبر من الأسواق حول العالم ما يسهم في تحقيق التحول المنشود في قدراتنا التجارية.

جدير بالذكر أن دولة الإمارات وقعت في شهر يونيو الماضي مذكرة تفاهم ثنائية مع أوزبكستان تهدف إلى تعزيز تبادل المعارف والخبرات والاستفادة من التجارب المتميزة. وتم تحديث مجالات التعاون في اتفاقية الشراكة الاستراتيجية بين البلدين لتشمل القطاع المالي وقطاع التعليم والاقتصاد والصناديق الحكومية والأمن الغذائي والزراعة والموانئ والمجمارك.

وأضاف: «أثبتت بنك دبي الإسلامي، من خلال الجهود الحثيثة التي بذلها على مر السنين، أن الاستدامة تكمن في صميم استراتيجيته وقيمه والهدف الذي وضعه للمؤسسة، ونحن على أمية الاستعداد، مع دخولنا عقداً جديداً من التغيير، لخوض غمار المرحلة المقبلة، وهي مرحلة نشهد زيادة في تركيز البنك على تقديم حلول مبتكرة تسهم في التخفيف من المخاطر المحدقة بالبيئة، وسيكون لها تأثير اقتصادي واجتماعي بشكل إيجابي على مجتمعنا ككل».

ويتوافق عمل بنك دبي الإسلامي بشكل فعلي مع ما يقرب من نصف أهداف التنمية المستدامة العالمية التي وضعتها الجمعية العامة للأمم المتحدة في مجالات رئيسية مثل الصحة، والرفاهية، والتعليم المناسب، والنمو الاقتصادي، والإجراءات المتعلقة بالمتناخ، والسلام، وكذلك المدن والمجتمعات المستدامة. وتعد مشاركة بنك دبي الإسلامي في مبادرة "دبي تبادر" مثلاً آخرًا على كيفية التزام البنك الدائم بكافة المبادرات التي تسهم في تشجيع المجتمع على تبني ممارسات تعزز التنمية المستدامة لإمارة دبي.

وتساهم بقوة في تسريع عمليات نقل البضائع وتعزيز كفاءتها. كما يسهم استثمارنا الاستراتيجي لتأسيس البنى التحتية المتطورة إلى جانب القدرات الضخمة التي تتمتع بها في دعم الشركات العالمية عبر افتتاح آفاق وفرص جديدة لها لدخول أسواق منطقة آسيا الوسطى وضمان حصولها على أفضل مستويات الخدمات والدعم.

وبدوره قال بختيار فضيلوف رئيس مجلس إدارة شركة "إس إي جي" إن هذه الاتفاقية تسهم في تحقيق أثر إيجابي فعال ضمن مسيرة التقدم الاقتصادي في دولتنا بفضل ما توفره من وظائف جديدة بالإضافة إلى الفرص الاقتصادية المتميزة أمام التجارة والتنمية.

ومن خلال التعاون مع مجموعة موانئ أبوظبي سيتم تأسيس ممرات تجارية جديدة مدعومة بأحدث الحلول والخدمات الرقمية والمرافق اللوجستية المتطورة بما في ذلك خدمات الشحن متعدد الوسائط.

وأضاف أن جمهورية أوزبكستان تعد منتجاً رئيسياً لأهم الصادرات التجارية مثل النفط والغاز الطبيعي والذهب عدا عن كونها ثاني أكبر مصدر للقطن في العالم ومن خلال هذه المشاريع المشتركة ستتمكن من تقديم مجموعة أوسع من منتجاتنا إلى عدد أكبر من الأسواق حول العالم ما يسهم في تحقيق التحول المنشود في قدراتنا التجارية.

جدير بالذكر أن دولة الإمارات وقعت في شهر يونيو الماضي مذكرة تفاهم ثنائية مع أوزبكستان تهدف إلى تعزيز تبادل المعارف والخبرات والاستفادة من التجارب المتميزة. وتم تحديث مجالات التعاون في اتفاقية الشراكة الاستراتيجية بين البلدين لتشمل القطاع المالي وقطاع التعليم والاقتصاد والصناديق الحكومية والأمن الغذائي والزراعة والموانئ والمجمارك.

وأضاف: «أثبتت بنك دبي الإسلامي، من خلال الجهود الحثيثة التي بذلها على مر السنين، أن الاستدامة تكمن في صميم استراتيجيته وقيمه والهدف الذي وضعه للمؤسسة، ونحن على أمية الاستعداد، مع دخولنا عقداً جديداً من التغيير، لخوض غمار المرحلة المقبلة، وهي مرحلة نشهد زيادة في تركيز البنك على تقديم حلول مبتكرة تسهم في التخفيف من المخاطر المحدقة بالبيئة، وسيكون لها تأثير اقتصادي واجتماعي بشكل إيجابي على مجتمعنا ككل».

ويتوافق عمل بنك دبي الإسلامي بشكل فعلي مع ما يقرب من نصف أهداف التنمية المستدامة العالمية التي وضعتها الجمعية العامة للأمم المتحدة في مجالات رئيسية مثل الصحة، والرفاهية، والتعليم المناسب، والنمو الاقتصادي، والإجراءات المتعلقة بالمتناخ، والسلام، وكذلك المدن والمجتمعات المستدامة. وتعد مشاركة بنك دبي الإسلامي في مبادرة "دبي تبادر" مثلاً آخرًا على كيفية التزام البنك الدائم بكافة المبادرات التي تسهم في تشجيع المجتمع على تبني ممارسات تعزز التنمية المستدامة لإمارة دبي.

# النفط

25



## سوق أبوظبي للأوراق المالية وبورصة البحرين يطلقان منصة تبادل

•• أبوظبي - وام:

أعلن سوق أبوظبي للأوراق المالية وبورصة البحرين عن إطلاق منصة "تبادل" الأولى من نوعها في المنطقة لتوفير الوصول المباشر للأسواق حيث تم إطلاق المنصة في الوقت ذاته في كل من سوق أبوظبي للأوراق المالية وبورصة البحرين.

قام بقرع جرس جلسة افتتاحية السوق لإطلاق المنصة في سوق أبوظبي سعادة هشام ملك رئيس مجلس إدارة سوق أبوظبي للأوراق المالية ومعالي الشيخ سلمان بن خليفة آل خليفة وزير المالية والاقتصاد الوطني بمملكة البحرين في بورصة البحرين، حيث بثت الفعالية مباشرة في كل من مقر بورصة البحرين وسوق أبوظبي للأوراق المالية بحضور سعادة السيد زايد بن راشد الزياتي وزير الصناعة والتجارة والوزير المسؤول عن بورصة البحرين، وسعادة السيد رشيد محمد المجرع محافظ مصرف البحرين المركزي وكل من أعضاء مجلس الإدارة والإدارة التنفيذية لبورصة البحرين وسوق أبوظبي للأوراق المالية.

يذكر أن منصة تبادل تأسست بناءً على اتفاقية الشراكة الاستراتيجية التي وقعها كل من سوق أبوظبي للأوراق المالية وبورصة البحرين في نوفمبر 2021، لتعزيز أوجه التعاون بين الطرفين وإحداث نقلة نوعية تهدف إلى تعزيز السيولة في السوقين، بما في ذلك التداول عبر الأسواق.

وتوفر منصة "تبادل" نظاماً متكاملًا يهدف إلى توفير شبكة تداول بين البورصات إقليمياً ودولياً، حيث تعمل المنصة على تمكين الاستثمارات خارج الحدود بين بورصة البحرين وسوق أبوظبي للأوراق المالية، بالإضافة إلى تمكين المستثمرين من التداول المباشر من خلال الوسطاء المرخصين في كلا السوقين.

ويأتي إطلاق هذه المنصة ضمن الرؤية الحكيمة لقيادة البلدين نحو تسريع النمو الاقتصادي وتعزيز قطاع الخدمات المالية. كما ويعكس إطلاق منصة "تبادل" التزام إمارة أبوظبي بتوثيق العلاقات الاقتصادية مع دول المنطقة في خطوة جديدة نحو تعزيز التعاون المستمر بين دولة الإمارات ومملكة البحرين الشقيقة لتحقيق المزيد من الازدهار الاقتصادي لكلا البلدين. يذكر أن سوق أبوظبي للأوراق المالية يضم 20 ألف مستثمر بحريني بقيمة تداول إجمالية "شراء + بيع" 1.3 مليار درهم وحجم التداول "شراء + بيع" 320 مليون سهم في عام 2021. وستكون منصة "تبادل" متاحة لجميع المستثمرين ممن قاموا بالتسجيل لدى الوسطاء المحليين المعتمدين وانمام إجراءات "أعرف عميلك" لدى البورصة المحلية في بلد إقامتهم.. ويتم تداول الأوراق المالية في منصة "تبادل" بالعملة المحلية للبورصة المعنية، كما يتم في بعض الحالات تداول الأوراق المالية بالعملة المحددة للأصول المتداولة، ولا يوجد حد أدنى لأوامر التداول، إلا أنه يتعين على المستثمرين التداول في البورصات المحلية خلال أيام وساعات التداول المحددة ومتابعة أيام العطل الرسمية في أسواق رأس المال وساعات التداول لتداول الأوراق المالية المحددة في كلا السوقين.

## 114.3 دولار سعر سلة خامات أوبك

•• أبوظبي-وام:

قالت منظمة الدول المصدرة للنفط "أوبك" إن سعر سلة خاماتها التي تضم متوسط أسعار 13 خاما من إنتاج الدول الأعضاء وصل إلى 114.3 دولار للبرميل أمس الأول الثلاثاء.

وأضافت "أوبك" - في نشرتها لصادرة أمس- أن المعدل السنوي لسعر السلة بلغ نحو 69.89 دولار للبرميل في العام 2021، و41.47 دولار للبرميل في 2020.

وتتكون سلة أوبك المرجعية للخامات من 13 خاماً يمثل كل منها نفط الصادرات الأساس لكل دولة من البلدان الأعضاء في المنظمة.

## النفط يرتفع بعد خسائر حادة ..

## وبرنت يصعد بنسبة 1.5 %

•• أبوظبي - وام:

ارتفعت أسعار النفط العالمية في تداولات امس، بعدما منيت بخسائر حادة في الجلسة الماضية جراء المخاوف من الركود العالمي وقصص الإمدادات. وبحلول الساعة 09:42 صباحاً بتوقيت الإمارات ارتفعت العقود الآجلة لخام برنت القياسي تسليم سبتمبر بنسبة 1.51% أو ما يعادل 1.55 دولار لتصل إلى 104.32 دولار للبرميل.

وزادت العقود الآجلة للخام الأمريكي نايمكس تسليم أغسطس نحو 95 سنتاً أو ما نسبته 0.95% لتصل إلى 100.45 دولار للبرميل. وكانت أسعار النفط قد انخفضت بنحو 10 دولارات أمس الأول الثلاثاء، مسجلة أعلى وتيرة تراجع يومية على مدار 4 أشهر منذ مارس الماضي. وتترقب الأسواق في وقت لاحق من هذا الأسبوع البيانات الأسبوعية بشأن مخزونات النفط والوقود في الولايات المتحدة الأمريكية.











## شام محمد البكور بطلة تحدي القراءة العربي في سوريا

مَنوعات  
الفكر

30

- أكثر من 22.27 مليون طالب وطالبة من 44 دولة شاركوا في الدورة السادسة من تحدي القراءة العربي

- 61.099 طالبا وطالبة تنافسوا في المشاركة الأولى للجمهورية العربية السورية في التحدي القرائي منذ انطلاقتها

الكتاب والشعراء في إبداع الشعر والأدب. وقد وحرصت سوريا على مدار تاريخها على صون اللغة العربية وحمايتها فجعلتها اللغة الأساسية لمناهجها التربوية التي أنشأت من خلالها أجيالا من المبدعين. وأعربت النعيمي عن تطلع مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية للمزيد من التعاون الثنائي ولما ستحمله الدورة المقبلة من تحدي القراءة العربي، متوجهة بالتهنئة إلى أبطال تحدي القراءة العربي في سوريا وكل من شارك في نجاح فعاليات التحدي، وخصت بالشكر وزارة التربية ومختلف مديريات التعليم وإدارات المدارس والمشرفين. وأطلق صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، تحدي القراءة العربي عام 2015 بهدف إحداث حراك معرفي يدعم الشباب العربي ويساهم في تمكينه ويحضن اللغة العربية، ويعزز دورها كوعاء لنقل وإنتاج ونشر المعرفة في سياق رؤية سموه لدور المنطقة العربية وأهمية عودتها للعب دورها التاريخي.

وبهذه المناسبة توجه معالي الدكتور دارم طباع وزير التربية في الجمهورية العربية السورية بالتهنئة لجميع الفائزين والمشاركين في تحدي القراءة العربي من طلاب سوريا، مشيدا بما تقدمه مبادرات محمد بن راشد العالمية في سبيل استعادة اللغة العربية مكانتها الحضارية ودورها في التواصل الإنساني وصنع المعرفة. وقال معاليه، إن تحول اللغة العربية إلى لغة عالمية ارتبط بدمشق التي كانت لقرون حاضرة الدنيا وعاصمة العالم وقد كان للمفكرين والأدباء والعلماء السوريين دور كبير وإسهامات مشرقة في اللغة العربية مدار التاريخ، كما حرصت سوريا على تأسيس الجامع اللغوي ووضع برامج التعليم المتقدمة باللغة العربية لترسيخها في عقول الأجيال الناشئة. من جانبها، قالت سارة النعيمي، مدير مكتب مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية: نرحب بالمشاركة المتميزة والأولى من نوعها لطلبة سوريا في تحدي القراءة العربي، فليسوريا دور أصيل في صقل اللغة العربية وصونها وتحويلها إلى لغة للعلوم والمعارف، ففي دمشق تعزبت الدواوين وتُرجمت العلوم وتنافس



المطبوعة والوسائل التقنية الحديثة. وتوزعت المدارس المشاركة في التحدي على 44 دولة حول العالم وسط أجواء تفاعلية مميزة مع عودة الأنشطة الحضورية بعد عامين على إقامتها افتراضيا بسبب الاشتراطات الصحية التي فرضها وباء كورونا.



وشمس الأسعد بالمركز الثالث. وسجلت الدورة السادسة من تحدي القراءة العربي رقما قياسيا هو الأكبر منذ انطلاقة التحدي، حيث شارك 22.27 مليون طالب وطالبة في قراءة وتلخيص الكتب العربية من خلال تجارب مدمجة شملت استخدام الوسائط

خضور من الصف الحادي عشر في مدرسة علي داود، ومدحت زياد يوسف من الصف العاشر في مدرسة عفيف نصر، وسعاد جاسر من الصف الحادي عشر في مدرسة الثانوية الشرعية، وتالا مراد من الصف السادس في مدرسة منارة شهباء المجتمعية، وجودي أحمد من الصف السابع في مدرسة ثانوية المعظمية، ويقين أسعد جميدة من الصف الرابع في مدرسة بدرالدين عينان، وجودي جاسم حميش من الصف الحادي عشر في مدرسة زكي الأرسوزي، وألى محمد فجر من الصف الرابع في مدرسة جمعية مدارس المرأة العربية الخاصة، ووسام علي أنيس من الصف الثامن في مدرسة ثانوية حفزة للبينين - الأمانة السورية. وحظيت مدرسة بنات الشهداء من منطقة دمشق التعليمية بالمركز الأول في فئة "المدرسة المتميزة"، في حين حلت ثانوية الشهيد غازي الدرس من منطقة السويداء التعليمية بالمركز الثاني والثانوية الشرعية الأولى للبنات من منطقة حلب التعليمية بالمركز الثالث. وفي فئة "المشرف المتميز"، فازت حنين عبدالله بالمركز الأول ومحمد دحدوح بالمركز الثاني

دمشق - دبي-وأم: توج تحدي القراءة العربي في دورته السادسة الطالبة شام محمد البكور بالصف الأول في مدرسة صبحي داية بطلة على مستوى الجمهورية العربية السورية من بين 61.099 طالبا وطالبة مثلوا وطنهم سوريا خلال مشاركتها الأولى من نوعها في التظاهرة القرائية الأكبر من نوعها عالميا باللغة العربية. وتم إعلان فوز الطالبة شام محمد البكور خلال فعالية الحفل الختامي لتحدي القراءة العربي، والتي أقيمت برعاية وزارة التربية السورية. وتأهل إلى التصفيات النهائية على مستوى سوريا عشرة أوائل، اختارت منهم لجان التحكيم بطل التحدي على المستوى الوطني لدورة هذا العام. وإلى جانب الفائز الأول على مستوى سوريا، ضمت قائمة العشرة الأوائل الذين تميزوا في تحدي القراءة العربي في دورته السادسة على مستوى الجمهورية كلاً من ماري عبدالناصر

## برنامج المرشد الثقافي العربي يحظى بتفاعل وتضافر جهود المؤسسات العربية



«المرشد الثقافي»، من مختلف البلدان العربية، وعدد من الإعلاميين.

وقال مدير عام المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم إن برنامج «المرشد الثقافي»، الذي انطلق منذ بضعة أشهر خلق حركة كبيرة في متاهة العربية ومنحت الفرصة لمرشدين الثقافيين لإطلاق العديد من المبادرات الرائدة وحظي بتغطية اعلامية واسعة، وأكد أن الإقبال الكبير الذي عرفه هذا البرنامج من طرف كل المهتمين بهذا المجال من مهنيين وطلبة ومختصين ومجتمع مدني يدل على أصالة هذه الفكرة وعلى تبصُر وفطنة الشبيخة اليازية بنت نهيان آل نهيان وانتباهها إلى أهمية هذه المجالات ودرايتها الدقيقة بما تحتاجه متاحفنا العربية والقائمين عليها والمرشدين لها.

يذكر أن 9 دول شاركت في الفئة الأولى من المسابقة، الإمارات مثلتها إدارة التراث الثقافي/ قطاع التراث والفنون بوزارة الثقافة والشباب ومتحف البحرين الوطني، أثري، إثنوغراف، ومتحف جربة للتراث التقليدي - تونس - ومتحف سطيف «أثري» - الجزائر - ومتحف التاريخ الطبيعي بسلطنة عمان ومتحف سبسطية الأثري - فلسطين -، وقطر من خلال العديد من المؤسسات المتحفية، ومتحف مدينة الصويرة «أركيولوجي وإثنوغرافي»، المغرب - ومتحف الكلا - اليمن -.

وقدمت الدول المشاركة مجموعة من العروض البصرية الحية، ونظمت الزيارات المباشرة للمتاحف والمواقع الأثرية لطلبة المدارس الإبتدائية والثانوية، ووزعت المطبوعات والأدلة التحفية، وأقامت ورشات عمل متنوعة ساهمت في نقل التراث إلى واقع ملموس يمارسه الأطفال والشباب وجميع الفئات المستهدفة. كما وجه بعض المشاركين الاهتمام لفئات نوعية من الزوار من أصحاب الهمم وذوي القدرات الخاصة والمكفوفين وكبار السن والمتخصصين في الإرشاد الثقافي، والجاليات الأجنبية القيمة في دولهم.



والآثار، والفائز الثالث: هيئة متاحف قطر.

جائزة التميز في الإرشاد المتحفي والثقافي للمتاحف والمواقع الأثرية،

- الفائز الأول : متحف وموقع سبسطية - فلسطين.  
-الفائز الثاني متحف جربة للتراث التقليدي- تونس.  
-الفائز الثالث متحف سيدي محمد بن عبد الله الصويرة- المغرب.  
وتم تكريم المشاركات الفردية لكل من مريم الرئيسي متحف

إحدى المسابقات ثلاث جوائز في عدة مجالات وقد أعلن البرنامج عن الجوائز والمشاركات الفائزة في إحدى مسابقاته التي ينظمها على النحو التالي :

جائزة التميز في الإرشاد المتحفي والثقافي للهيات والوزارات،

- الفائز الأول : وزارة الثقافة والشباب - الإمارات - قطاع التراث والفنون إدارة التراث الثقافي.  
- الفائز الثاني : هيئة البحرين للثقافة والآثار- إدارة المتاحف

أعلن برنامج المرشد الثقافي العربي عن نتائج واحدة من مسابقاته، وذلك خلال المؤتمر الصحفي الذي نظم بمقر المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم «الألكسو» في تونس.

وكانت الشبيخة اليازية بنت نهيان آل نهيان سفيرة الثقافة العربية لدى الألكسو أطلقت البرنامج في شهر مارس الماضي ويستمر حتى شهر ديسمبر القادم وذلك بالتعاون مع المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم «الألكسو» والمنظمة العربية للمتاحف.ويهدف البرنامج الذي شارك فيه عدد من الدول العربية إلى رفع الإيجابية لدى الشباب العربي وتشجيعهم على الاهتمام بتراثهم، والمحافظة عليه والترويج له، وإعداد مرشد ثقافي نوعي من خلال تأهيله وإكسابه خبرات ومؤهلات متكاملة ومواكبة لحاجات مرشدي المتاحف والمواقع الثقافية والتاريخية ،ومتماشية مع مقاييس الإرشاد الثقافي العالمية ، إضافة إلى خلق علاقة قوية ونوعية بين المتاحف والعائلات خلال فترة البرنامج وبعدها.

وشهد «برنامج المرشد الثقافي العربي» الذي جاء تحت شعار «بالمضي نغير للمستقبل» منذ إنطلاقه تنظيم العديد من البرامج والنشاطات التفاعلية والترويجية والمسابقات الموجهة إلى المرشدين الثقافيين والمتاحف والمواقع الأثرية العربية، و استمر حتى نهاية العام الحالي.

ويضم البرنامج العديد من المحاور والمراحل التي يتم تنفيذها تباعا في مختلف الدول العربية، وتتمحور حول إبراز دور المتحف في المحافظة على الهوية التراثية والتاريخية بالإضافة إلى كونه مركزا ثقافيا ويحثيا يقوم بتوعية المجتمع بفناته المختلفة بالهوية الثقافية. وكانت المسابقات واحدة من أهم الفعاليات التحفيزية وشملت



سبب ابتعادي عن التمثيل رغبتي في تكوين أسرة

## نادين : الفوازير فولكلور مصري ثابت ، ويمكن تقديمها في أي وقت

نجمة صعدت بسرعة الصاروخ وسط جيل كان مبشراً منذ بداياته، وظهرت بطلّة في فيلم "صعيدي رايح جاي" مع هاني رمزي، ثم نجحت في تقديم الفوازير، وفي عز تألقها قررت فجأة الابتعاد تاركة كل شيء وفي رمضان هذا العام وبعد غياب طويل عادت نادين من خلال مسلسل "مين قال"، فما سبب قبولها لهذا الدور؟



• هل كنت تتوقعين نجاح مسلسل "مين قال" رغم المنافسة الرمضانية الكبيرة؟  
- في البداية كان سبب قبولي للعودة للتمثيل هو إعجابي بالسيناريو الذي صاغته مريم نعوم والتي أحب إيقاعها في الكتابة والموضوعات التي تتناولها، وبصراحة كنت متوقعة نجاح المسلسل ولكن لم أكن أتخيل انه سيتم عرضه في رمضان، فقد انتهينا من التصوير وكنا نعلم ان المسلسل سيتم عرضه على منصة "شاهد" قبل رمضان، ولإعجابهم الشديد بالفكرة تم اتخاذ قرار بالعرض في الموسم الرمضاني، وكنت متوقعة تقبل الجمهور للمسلسل لأنه يهدف لتقديم فكرة ورسالة.  
• هل تعتقدين أنه في الفترة الحالية زادت الفرص التي يتم منحها للشباب لدخول مجال التمثيل؟  
- لا، دائماً يتم منح فرص للشباب، وبداية ظهوري أنا وجيلي كانت البداية الحقيقية لظهور وجوه جديدة بمساحات أكبر، فقد ظهرت مع جيل عمالقة في التمثيل منذ بدايتهم، منى زكي، وأحمد السقا وياسمين عبد العزيز، وغيرهم من النجوم، فيمكن القول إنه منذ عام 1999 زادت فرص الوجوه الجديدة، وأنصحهم بأن يتعاملوا بطبيعتهم، ودائماً يبحثون عن التميز، والتمثيل اختلف، انتهت مدرسة التلقين والمبالغة والافتعال في الأداء، فالتمثيل الناجح هو الذي يدرس دوره جيداً ويذاكره، ويتعامل على طبيعته دون أداء مفتعل.  
• ما سبب اعتزالك التمثيل وما سبب عودتك؟  
- تتلخص الإجابة عن هذا السؤال في كلمة واحدة وهي "الأسرة"، عندما قررت الابتعاد كان السبب هو رغبتي في عمل أسرة والتفرغ لها بشكل تام، وعندما قررت العودة كان سبب عودتي هو ابني الذي أفنعتني بالعودة،



- انتهينا من تصوير مسلسل "ولاد عابد" بطولة رياض الخولي، وآيئت عامر، وإخراج أكرم فريد، وسيتم عرضه قريباً.

## تامر حسنى يقدم 4 أغان في فيلمه الجديد "بحبك"



ينتظر النجم تامر حسنى، طرح فيلمه الجديد "بحبك" الذى يدخل به مناقشات الموسم السينمائى في عيد الأضحى المقبل، حيث انطلق عرضه اليوم، من تأليف وإخراج تامر حسنى، ويشارك في بطولته عدد كبير من الفنانين الشباب منهم، ويقدم تامر حسنى 4 أغانى جديدة في أحداث الفيلم، موزعة حسب الأحداث، حيث من المقرر أن يطرح أحد أغانى الفيلم كنوع من أنواع الدعاية خلال الأيام المقبلة، وتأتى قائمة الأغانى كالتالى :

- وأنت بعيد:
- كلمات: تامر حسنى .. الحان: تامر علي .. هتجوزك:
- كلمات: محمد القاياتي .. الحان حمزة .. توزيع: امين نبيل
- هدلعي:
- كلمات: تامر حسنى .. الحان: تامر حسنى ومودي منير- توزيع: جيزو
- حياتنا:
- كلمات: أحمد حسن راؤول.. الحان: اسلام زكي

توزيع: الهامي دهيمه - أحمد حسام

يشار إلى أن فيلم "بحبك"، تأليف وإخراج تامر حسنى في أولى تجاربه بالإخراج السينمائي، وبطولة تامر حسنى، هنا الزاهد، حمدي الميرغنى، هدى المفتى، أحمد عزمى، مدحت تيخة، عمرو صحصاح، شهد الشاطر، عالية راشد وعدد آخر من الفنانين.

## درة تنصح جمهورها بالعودة لنشر العادات الجميلة

وجهت الفنانة درة، رسالة لجمهورها تنصحهم فيها بالعودة للعادة القديمة بإلقاء السلام والتحية على بعضنا البعض، وعرض المساعدة على من يحتاج.

ونشرت درة تدوينة عبر صفحتها الشخصية على موقع تويتر، قائلة: "قوموا بإلقاء التحية على المارين، ابتسموا في وجه كل من أمامكم، اعرضوا المساعدة واعزموا عليها لمن يحتاجها".

وتابعت: "أعيدوا نشر كل العادات الجميلة التي كانت طبيعية و أصبحت غريبة".



# الفكر

## خمس دقائق من تدريب التنفس اليومي يحسن تحمل التمرينات



أيضا وجود علاقة مع التغيرات في 18 مستقبلا تم اختباره في الدراسة، في الغالب تلك التي "تُلب أدوارا رئيسية في إنتاج الطاقة واستقلاب الأحماض الدهنية. كتبت Freeberg : "تشير هذه النتائج الأولية إلى أن 5 دقائق في اليوم من IMST عالي المقاومة هو أسلوب واعد وملئزم للغاية من التدريب البدني الذي يزيد من تحمل التمرينات وينظم مسارات التمثيل الغذائي لدى البالغين في منتصف العمر وكبار السن".

يتضمن IMST الاستنشاق من خلال جهاز محمول باليد يسمى مدرب التنفس اليدوي الذي يضيف مقاومة للتنفس، سيتم تقديم الدراسة هذا الأسبوع في الاجتماع السنوي للجمعية الفيزيولوجية الأمريكية في علم الأحياء التجريبي. قسم فريق البحث 35 بالغاً تبلغ أعمارهم 50 عاما أو أكبر إلى مجموعة مقاومة عالية أو مجموعة تحكم منخفضة المقاومة، استخدمت كلتا المجموعتين جهاز تدريب التنفس اليدوي لمدة 30 نفسا يوميا (حوالي خمس دقائق) لمدة ستة أسابيع، تمكنت كلتا المجموعتين من الالتزام بالبرنامج. بعد ستة أسابيع، أظهرت المجموعة عالية المقاومة تحسنا بنسبة 12٪ في وقت المشي حتى اختبار الإرهاق، بينما لم تظهر مجموعة التحكم ذات المقاومة المنخفضة أي تغيير، أظهر التحسن في المجموعة عالية المقاومة

على الرغم من الفوائد العديدة المعروفة للتمارين الرياضية، فإن العديد من البالغين في منتصف العمر وكبار السن يكافحون من أجل تلبية توصيات النشاط البدني. ووجد بحث جديد إمكانية تدريب قوة العضلات من خلال جهاز محمول باليد يسمى مدرب التنفس اليدوي IMST الذي يعمل على مساعدة الأشخاص للانتقال إلى نمط حياة أكثر صحة.

وأوضحت الباحثة الرئيسية للدراسة Kaitlin Freeberg أن تطوير أشكال جديدة من التدريب البدني تزيد من الالتزام وتحسن الوظيفة البدنية، وبعد أمرا ساسي للحد من مخاطر الأمراض المزمنة مع الشيخوخة، وبحسب Freeberg قد يكون IMST عالي المقاومة إحدى هذه الإستراتيجيات لتعزيز الالتزام وتحسين المكونات المتعددة للصحة في منتصف العمر وكبار السن.

## قرأت لك

الشيكولاته



قالت الدكتورة هنادي شيحة، أخصائي التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، بالقاهرة، إن الشيكولاتة يتم تصنيعها من حبيبات الكاكاو الخام، تحتوي على الكربوهيدرات، ونسبة من الدهون والنشويات، ومادة الكافيين، التي تمنحها اللون الغامق والقدرة على التركز.

وأشارت الدكتورة هنادي شيحة، أخصائي التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، إلى أن الشيكولاتة الداكنة قليلة السكر التي تحتوي على العناصر الطبيعية هي التي تمنح قيمة غذائية عالية، عكس أصناف الشيكولاتة المنتشرة بالأسواق الغنية بالدهون، التي تمثل عبئا على الجهاز الهضمي لصعوبة هضمها، كما تساعد أيضا على زيادة الشعور بالخمول. وأضافت الدكتورة هنادي شيحة، إن هناك فوائد عديدة للتناول الإنسان الشيكولاتة بأنواعها المختلفة التي منها، تساهم في تحسين الحالة المزاجية للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والتوتر والقلق، نظرا لأن تناولها يزيد من إفراز هرمون السيروتونين الذي يطلق عليه هرمون السعادة. تمتاز طاقة الإنسان نظرا لأنها غنية بالكربوهيدرات، تساعد على التركيز والانتباه لاحتوائها على مادة الكافيين.

## سؤال جواب

### • ما هي القاعدة الصحيحة في أعمار الحيوانات والنباتات؟

القاعدة الصحيحة هنا تقول إنه كلما أبطأ النبات أو الحيوان في نموه طال عمره فمن الحشرات ما لا يعيش في طور البلوغ أكثر من ساعات بينما يطول عمر السلاحف والإنسان إلى قرن أو أكثر وتعيش بعض الأشجار آلاف السنين.

### • ما معنى كلمة بنغلاديش ؟ وعلى ما يطلق ؟

يطلق اسم بنغلاديش على مكان يعرف سابقا باسم (باكستان الشرقية ) ومعناه البنغال الحر .

### • متى أعلن استقلال الولايات المتحدة ؟

– أعلن استقلال الولايات المتحدة الامريكية في الرابع من شهر يوليو لعام 1776 وكان الاتحاد من 13 ولاية فقط، وكتب توماس جيفرسون الجزء الأعظم من وثيقة الاعلان عاونه فيها مشاهير مثل جون آدمز – بنيامين فرانكلين



منظر عام يظهر موقع مخيم غمرته المياه على طول نهر هاوكيسبيرى بسبب الأمطار الغزيرة في ضاحية وندسور في سيدني -ا ف ب

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار و الباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار مرة ذات الشكل الموج لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالآزمات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعا من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حادا .

## قصة الطالب المجتهد

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً باجتهاد.. يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشرك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات.. أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطرباً ودائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا تتراح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. أه لاسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غدا سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة فجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليقعل ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل المساء وكان الأب قد نام في النهار وأرتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويقد بعض الألحان على البيانو ويدون بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يتقاوم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى برز الفجر فانهار فوق فراشه وغمل في نوم عميق.. استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مهدوداً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبني لبدتك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة.. الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.