

منوعات

الفكر

الأحد 23 يوليو 2017 م - العدد 12077

Sunday 23 July 2017 - Issue No 12077

ص 22

لجنة المسرح بوزارة الثقافة

وتنمية المعرفة تبدأ رحلة

اكتشاف المواهب

ص 27

حكيم:

أسعى إلى تقديم عمل

مختلف يناسبني



كيف تختاري الحليب

المناسب لطفلك؟

ص 23



المراسلات: ص.ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

مهرجان فني

يكرم الجيش

اللبناني

في ليلة من ليالي مهرجانات زحلة الدولية وعلى مقربة من معارك جرود عرسال في البقاع اللبناني حيا المهرجان الجيش اللبناني الذي يواجه تنظيمات مسلحة تتحصن في سلسلة جبال لبنان الشرقية..

ارتدت رئيسة المهرجان ميريام سكاف السترة العسكرية المرقطة وقالت "هذا المهرجان تقدمه لجنود يضحون من أجل الوطن" مضيفة "هم الجنود يدافعون عن حدودنا من الإرهابيين ونحن نصلي لهم ونغني لهم ونهديهم ألمان هذا المهرجان.. وهذا أقل تقدير".

وأحيا الفنان عاصي الحلاني المهرجان أمس مختتجا أولى أغنياته بتأدية قسم الجيش اللبناني مع فرقة دبكة ارتدت البنات العسكرية للجيش على وقع أغنية يقول مطلعها "يللي الشرف عنوانك والتضحية ميدانك أهل الوفا فرسانك عسكر لبنان مادام بلادي كلا علك ما رح تتخلي منصور بقوة الله وباقي لبنان".

وقال الحلاني في مؤتمر صحفي سيق الحفل "نريد إيصال صورة البقاع المشرقة إلى العالم" مضيفا "أنا أحبي الجيش اللبناني حامسي الحمى وأمل لبنان بالماضي أو المستقبل. لولا وجود الجيش والقوى الأمنية لكنا تشقتنا وتفككتا.

"كلنا يرى ماذا يحدث حولنا في المنطقة.. فالجيش منذ أيام الحرب الأهلية إلى اليوم أثبت انه لكل الوطن.. أوجه تحية إلى كل شهيد من شهداء الوطن". وعلى المسرح غنى الحلاني عددا من أغنياته الوطنية وبينها (بيكفي إنك لبناني) ورافقته فرقة مجد بعلبك للديكة وسط تلويح الراقصين والحضور بأعلام لبنان وأعلام الجيش.

تناول السمك يحافظ على حاسة السمع ويقويها!

تناول السمك له فوائد عديدة على صحة الإنسان، فهو يحتوي على نسبة

كبيرة من الحمض الدهني "الأوميغا 3"، وقد أثبتت الدراسات أن تناول

وجبتين من السمك أسبوعيا يقي من الكثير من الأمراض. لننتعرف عليها!

أثبتت دراسة حديثة قام بها باحث أمريكي في كلية الطب بهارفارد أن

استهلاك وجبتين من السمك أسبوعيا يقي من فقدان حاسة السمع.

وقد قامت الدراسة، التي نشرها موقع Top Santé الصحي، بتحليل

الملفات الطبية لحوالي 65 ألف شخص، ووجدت أن من يتمتعون

بحاسة سمع جيدة هم من يستهلكون نوعين من السمك في الأسبوع،

فيما يعني من لا يتناولون السمك باضطرابات على مستوى

الحاسة. وذكر موقع Top Santé الإلكتروني الفرنسي، أن

استهلاك الأغذية التي تحتوي على "الأوميغا 3" كالأسماك

الكبيرة تساعد على الحصول على دورة دموية جيدة في الأذن، من

أجل الاستجابة للاحتياجات الطاقية المطلوبة.

تجدر الإشارة إلى أن الأغذية الغنية بالحمض الدهني "الأوميغا 3" مفيدة للقلب والأوعية الدموية، وتساعد على تقوية النظر والحماية من السرطان والاكتهاب.

الأغنياء يأكلون سمك الفقراء فأين العدالة؟

لم يبق سوى نحو ثلاثة عقود فيحرم سكان النصف الجنوبي من الأرض من أكل السمك، بل ستختفي الأسماك في بحارهم ومياههم الإقليمية. والسبب هو قدرة سكان الدول الصناعية على شراء السمك مهما غلى ثمنه. ناقوس خطر من نوع آخر.

يهدد استهلاك السمك في الدول الصناعية الأمن الغذائي لتعدد من الدول، خصوصا دول النصف الجنوبي من الكرة الأرضية. ومن المتوقع أن يشهد عام 20150 حرمان نحو 800 مليون إنسان من حضور السمك على موائدهم كوجبة غداء غنية. كشفت عن ذلك دراسة نشرها الصندوق العالمي للطبيعة" WWF .

وبات استهلاك السمك مسألة تتعلق بالعدالة فيالتوزيع عبر العالم وفي هذا الخصوص تقول خيرة الأسماك في المنظمة الدولية كاروليثه شاخت " نحن المستهلكون مسؤولون عن خلق أزمة، اذ أننا نستهلك على موائدنا الغذاء الأساسي لتضم كبير من شعوب النصف الجنوبي من الأرض، المسألة هي ان البعض يوسعهم شرائه، فيما يحتاجه آخرون للبقاء على قيد الحياة".

وحذرت الدراسة من أن شهية سكان الدول الصناعية للأسماك قد تؤدي إلى أزمات مجاعة في المناطق الفقيرة بالعالم. ودعا الصندوق العالمي للطبيعة، الذي كلف بإجراء هذه الدراسة، لذلك إلى تحسين إدارة الثروات السمكية وتوزيعها على نحو عادل. وحذر القائمون على الدراسة

التي نشرت بعنوان "إفراط في صيد الأسماك ونقص في التغذية" من أن ملايين الأفراد في نصف الكرة الجنوبي، في السنغال أو إندونيسيا على سبيل المثال، لن يكون بمقدورهم الحصول على الأسماك كمواد غذائية أساسية لهم بحلول عام 2050 .

وأوضحت الدراسة أنه بهذا الوضع ستزيد احتمالية الفقر والجوع في الدول المتضررة، التي عرفتها الدراسة بأنها الدول التي يعتمد فيها المواطنون إلى حد كبير على الأسماك كمصدر للدخل والتغذية. وبحسب الدراسة فإن السمك يشكل 40 في المائة من نسبة البروتين الحيواني الذي يتغذى عليه الناس فيالسنغال أوإندونيسيا على سبيل

المثال. كما تعتمد دول أخرى في غرب إفريقيا، مثل غينيا وغانا، ودول في جنوب شرق آسيا، مثل ماليزيا وبنغلاديش على السمك بصورة كبيرة كغذاء. حقيقة علمية أم مجرد إشاعة؟

لكل من يرغب في تناول حبوب زيت السمك من أجل تحسين الصحة العامة ومقاومة الأمراض، لعله يقرأ قبل ذلك النشرة التي أصدرتها جمعية المعاهد الوطنية للصحة الأمريكية، والتي تتحدث عن مدى صحة فوائد زيت السمك والجدل العلمي حولها.

في حقيقة الأمر، يدعم موقع جمعية المعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة على الإنترنت تناول مكملات زيت السمك، مضيفا أنها تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، لما تحتويه من الأحماض الدهنية المفيدة والمهمة "أوميغا 3".

هذا وينفق الأمريكيون، بحسب صحيفة الاندبندنت البريطانية، نحو 1.2 مليار دولار سنوياً على أقراص زيت

التي نشرت بعنوان "إفراط في صيد الأسماك ونقص في التغذية" من أن ملايين الأفراد في نصف الكرة الجنوبي، في السنغال أو إندونيسيا على سبيل المثال، لن يكون بمقدورهم الحصول على الأسماك كمواد غذائية أساسية لهم بحلول عام 2050 .

وأوضحت الدراسة أنه بهذا الوضع ستزيد احتمالية الفقر والجوع في الدول المتضررة، التي عرفتها الدراسة بأنها الدول التي يعتمد فيها المواطنون إلى حد كبير على الأسماك كمصدر للدخل والتغذية. وبحسب الدراسة فإن السمك يشكل 40 في المائة من نسبة البروتين الحيواني الذي يتغذى عليه الناس فيالسنغال أوإندونيسيا على سبيل المثال. كما تعتمد دول أخرى في غرب إفريقيا، مثل غينيا وغانا، ودول في جنوب شرق آسيا، مثل ماليزيا وبنغلاديش على السمك بصورة كبيرة كغذاء.

حقيقة علمية أم مجرد إشاعة؟ لكل من يرغب في تناول حبوب زيت السمك من أجل تحسين الصحة العامة ومقاومة الأمراض، لعله يقرأ قبل ذلك النشرة التي أصدرتها جمعية المعاهد الوطنية للصحة الأمريكية، والتي تتحدث عن مدى صحة فوائد زيت السمك والجدل العلمي حولها.

في حقيقة الأمر، يدعم موقع جمعية المعاهد الوطنية للصحة في الولايات المتحدة على الإنترنت تناول مكملات زيت السمك، مضيفا أنها تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، لما تحتويه من الأحماض الدهنية المفيدة والمهمة "أوميغا 3".

هذا وينفق الأمريكيون، بحسب صحيفة الاندبندنت البريطانية، نحو 1.2 مليار دولار سنوياً على أقراص زيت

غياب الأب يصيب الأبناء بمشاكل صحية

أشارت دراسة إلى احتمال وجود تفسير بيولوجي للمشاكل الصحية التي كثيرا ما يواجهها الأطفال في حالة غياب الأب نتيجة الوفاة أو الطلاق أو السجن وقالت إن للأمر علاقة بقصر جزء يحمي نهاية الكروموسومات داخل الخلايا ويعرف باسم التيلوميرات.

وتنكمش التيلوميرات بتقدم السن ويعتقد أيضا أنها تنقص بسبب الضغط الشديد. وكتب الباحثون في دورية (بيدياتريكس) أن التيلوميرات لدى الأطفال من هم في التاسعة من العمر وفقدوا آباءهم تكون أقصر بنسبة 14 في المئة من الأطفال الذين لا يزال الأب موجودا في حياتهم. وكان للوفاة التأثير الأكبر وكانت النتيجة التي توصلت إليها الدراسة أوضح بين الصبية مقارنة بالفتيات.

وقال دانيال نوترمان أحد كبار واضعي الدراسة وهو باحث في البيولوجية الجزيئية في جامعة برنستون بولاية نيو جيرزي الأمريكية " رغم معرفتنا بأن عوامل ضغط مختلفة مثل التدخين وسوء المعاملة والرعاية المكثفة وما إلى ذلك مرتبطة بوجود تيلوميرات أقصر فإن الصلة البيولوجية لم تتأكد بشكل واضح ولا تزال مادة للبحث في عدد من المختبرات". وأضاف في رسالة بالبريد الإلكتروني "من الممكن اعتبار أن الأطفال الذين يعانون من انكماش التيلوميرات نتيجة الضغط ربما يكونون عرضة لشاكل صحية في المستقبل لكن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تلعب دورا في العمر والصحة بعد البلوغ". ويقول الباحثون إن من المعروف على نطاق واسع أن فقدان الأب يضر بوظائف الطفل الجسدية والنفسية كما أن هناك توثيقا قويا للصلة بين غياب الآباء والمشاكل الصحية لدى الأطفال. لكن لا يُعرف الكثير عن الأسباب البيولوجية المحددة للمشاكل الصحية التي قد يتعرض لها هؤلاء الأطفال. وتنكمش التيلوميرات في كل مرة تنقسم فيها الخلية. لكن عندما تصبح التيلوميرات أقصر مما ينبغي يتوقف نمو الخلية ولذلك يعتبر طولها مؤشرا محتملا على نمو الخلايا والحالة الصحية للإنسان بشكل عام.

اكتشاف طريقة تعزز قوة الجهاز المناعي

توصل فريق دولي من الأطباء، إلى آلية جديدة، تعزز قدرات الخلايا التائية في الجهاز المناعي، لتغيير الاستجابة المناعية الشاملة في مكافحة الالتهابات والمستضدات الخارجية ومرض السرطان. ووفقاً للدكتور كريستوفر رود من جامعة مونتريال الكندية الباحث المشارك في الدراسة، حدد الفريق مستقبلاً يُسمى LFA-1 على سطح الخلايا التائية، حيث يتوسط التصاقها مع خلايا أخرى مثل الخلايا السرطانية.

وأوضح لوسائل إعلامية دولية من خلال التلاعب في مسار المستقبل الجديد، عن طريق استهداف مكون خلية مناعية واحدة، سيُعزز من قوة الجهاز المناعي في مكافحة الأمراض. وعقب دينيس كلود روي من مستشفى مايسونيوف روزيمونت في كندا بأن هذه الآلية الجديدة ستسمح للأطباء، تحديد نقاط ضعف الجهاز المناعي، لتطوير أساليب وقائية وعلاجية جديدة أكثر فعالية من المستخدمة حاليا.

شمعة معطرة برائحة دجاج كنتاكي

تُستخدم الشموع لتعطير المكان بروائح متنوعة، البعض منها بخلاصات الزهور أو بخلاصات الفواكه لكن كنتاكي أخذ الشموع إلى بعد آخر بتقديمه شمعة جديدة برائحة الدجاج في نيوزيلندا. وأثار الإعلان عن هذه الشمعة ضجة كبيرة بين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، فيما استقبلها البعض بالسخرية غير أنها حازت على إعجاب الكثيرين معتبرين أنها ستضفي لمسة استثنائية على الكريسماس هذه السنة مع رائحة الدجاج التي ستفوح في أرجاء المنزل عند إشعال هذه الشمعة.

وأفادت صحيفة دايلي ميل البريطانية أن هذه الشمعة تأتي ضمن حملة دعائية، تهدف كنتاكي من خلالها على زيادة إقبال المستهلكين لجهاها، وقد تم طرحها لفترة محدودة من قبل فروعها في نيوزلند.

حياة صحية تعارب الخرف

قال خبراء في مجال الصحة إن تعلم أمور جديدة وتناول أغذية ومشروبات صحية وعدم التدخين والحد من فقدان حاسة السمع ومن العزلة هي عوامل من شأنها منع ثلث حالات الإصابة بالخرف. وفي تحليل واسع النطاق للعوامل المسببة للخرف سلط الباحثون الضوء على تسعة منها بالأخص تساهم في تقليل فرص الإصابة به. وتلك العوامل هي البقاء في التعليم بعد سن الخامسة عشرة والحد من ارتفاع ضغط الدم والسمنة وجنب فقدان حاسة السمع في منتصف العمر وتقليل التدخين ومقاومة الاكتئاب وزيادة النشاط الجسدي والابتعاد عن العزلة الاجتماعية والوقاية من الإصابة بالسكري في مراحل لاحقة من العمر. وقال الخبراء إن القضاء على عوامل الخطر المذكورة قد يمنع ظهور حالة من بين كل ثلاث حالات من الخرف حول العالم. وقالت جيل ليفينجستون وهي أستاذة في (يونيفرستي كوليدج) في لندن وأحد 24 خبيرا دوليا كلفتهم دورية (ذا لانسيت) الطبية لإجراء الدراسة التحليلية على الرغم من أن الخرف لا يخضع إلا في مرحلة متأخرة من العمر لكن التغيرات التي تحدث في المخ تتطور قبل سنوات من ذلك.

الركض دقيقة واحدة يوميا

يحمي عظام المرأة

التي تحدث بعد سن اليأس نتيجة نقص كثافة العظام. وعندما تقل كثافة العظام تصبح هناك فجوات في العظم مقارنة بمن ليس لديهم المشكلة، وتصبح كسور العظام أسهل، والتئامها أصعب ويستغرق وقتا. وتوصي التقارير الطبية المرأة بممارسة النشاط البدني المتوسط لمدة 150 دقيقة أسبوعيا لحماية العظام. لكن وفقاً لنتائج الدراسة الجديدة يساعد الركض لمدة دقيقة واحدة على الأقل إذا تم الالتزام به يوميا على تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام لادنى حد ممكن.

اقتрحت دراسة بريطانية جديدة إمكانية تقوية المرأة لعظامها في مواجهة الترقق وفقدان الكثافة الذي يحدث مع التقدم في العمر عن طريق الركض لمدة دقيقة أو اثنتين فقط كل يوم. وتشير التقارير الطبية إلى أن امرأة من بين كل اثنتين تعاني من نقص كثافة العظام بعد سن الـ 50، وأن رجلاً من بين كل 4 رجال يعاني من المشكلة بعد تجاوز هذا السن. وبحسب الدراسة التي أجريت في جامعتين بريطانيتين هما إكسستر وليسستر يعتبر الركض لمدة دقيقة يوميا استراتيجية فعالة بالنسبة للمرأة لحماية عظامها من الهشاشة



الإبقاء على معلم

أمريكي في كولورادو

قال وزير الداخلية الأمريكي رايان زينكي إن موقع كانيونز أوف ذا اينشتن في ولاية كولورادو لم يعد مدرجا على قائمة تضم أكثر من 24 معلما وطنيا تراجعها إدارة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب لاحتمال تقليصها أو إزالتها.

وتأتي توصية زينكي بالحفاظ على معلم كانيونز أوف ذا اينشتن الوطني بدون تعديلات بعد أسبوع من إعلانه أن معلمين آخرين هما هانفورد ريتش في ولاية واشنطن وكريترز أوف ذا مون في ولاية ايداهو تم رفعهما من القائمة.

ويحتل كانيونز أوف ذا اينشتن مساحة 178000 فدان في جنوب غرب كولورادو على الحدود مع ولاية يوتا ويضم مناظر طبيعية يتم تصنيفها على أنها واحدة من المواقع التاريخية الأمريكية الأصلية الأعلى كثافة في الولايات المتحدة.

وحدد الرئيس بيل كلينتون الديمقراطي هذه المواقع في عام 2000. وأثنى كل من عضو مجلس الشيوخ الجمهوري كوري جاردنر وعضو مجلس النواب الجمهوري سكوت تيبنتون عن ولاية كولورادو على قرار زينكي.

وأمر الرئيس دونالد ترامب وزارة الداخلية في أبريل نيسان بتقييم 27 معلما وطنيا تم تحديدهم منذ 1996 بهدف إلغاء وضعهم على القائمة أو تقليص بعضهم كجزء من الجهود المبذولة لفتح المزيد من الأراضي أمام التعدين والتنقيب عن النفط والغاز وأوجه التنمية الأخرى.

شملت 100 فكرة إبداعية

بلدية مدينة العين تكرم أصحاب الأفكار الإبداعية المساهمة في نظام الابتكار والإبداع

.. العين - الفجر



المقترح من قبل الفرق المختصة ببلدية مدينة العين ويهدف إلى استقبال اقتراحات جميع العنيتين لتحسين وتطوير أداء المؤسسة والمدينة ، من موظفين و سكان و زوار منطقة العين و الموردين والمقاولين و الاستشاريين والشركاء وأصحاب الأعمال وغيرهم من ذوي الاهتمام ، انسجاما مع التوجه الحكومي نحو تحفيز و تشجيع الابداع و الابتكار .

إطلاقه ، حيث بلغ عدد الاقتراحات الواردة حتى العام 2017 قرابة 2000 اقتراحا مقدما من موظفين وسكان المدينة ، ساهمت هذه الاقتراحات بتحقيق نتائج مادية و معنوية و رفع مستوى مؤشرات أداء المؤسسة . الجدير بالذكر أن نظام (ابداع) هو نظام الكتروني متطور يمكن لأي مستخدم ادخال مقترحه عبر الموقع الالكتروني الخاص بالنظام و يتم التعامل مباشرة مع

مكتب التميز المؤسسي ببلدية مدينة العين، أن نظام إبداع الذي تم إطلاقه في عام 2015 هو النظام المطور على النظام السابق (فكرة) المستخدم من قبل البلدية منذ عام 2008 ، و يشكل برنامج إبداع التكامل مع جميع العنيتين و الشراكة في تطوير مدينة العين و خدمات البلدية و تحقيق تنمية حضرية مستدامة . وأوضحت الهرمودي ، أن نظام إبداع شهد تطورا ملموسا منذ بدء

كرمت بلدية مدينة العين أصحاب الأفكار المتميزة المساهمة في نظام ادارة الإبداع و الابتكار (إبداع) ، و الذي بلغ عددهم 110 من أفراد المجتمع و موظفي بلدية مدينة العين و الذي ساهموا بما يقارب من 100 فكرة أسهمت في تطوير الخدمات البلدية و تعزيز مكانة مدينة العين اقتصاديا واجتماعيا، من خلال مقترحات تصب في خدمة وتحسين مظهر المدينة و الاستدامة والتنمية ، وخدمة المجتمع ، والمسؤولية المجتمعية ، إضافة إلى الأفكار التطويرية في مجال خدمة الموظفين وبناء مواهبهم و قدراتهم المعرفية و تحسين بيئة العمل.

وقام سعادة د. مطر محمد النعيمي المدير العام لبلدية مدينة العين بشكر و تكريم الموظفين و الجمهور و الشركاء من أصحاب الاقتراحات ، داعيا إياهم مواصلة تقديم مساهماتهم بما يطور و يجعل مجتمع منطقة العين أكثر سعادة بما يمثل رؤية القيادة الرشيدة في تحقيق رفاهية المواطن و المقيم على أرض الإمارات ، كما و شكر فرق العمل القائمة على تقييم الاقتراحات و متابعة تنفيذها في القطاعات و لما لهم دور من نشر ثقافة الإبداع و الابتكار داخل المؤسسة . وأكدت فاطمة الهرمودي رئيس فريق الإبداع و الابتكار في

منوعات

22



توعية "أبطال شرطة الغد" بالثقافة الأمنية

والتعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي

.. أبوظبي - الفجر

استفاد طلبة المدارس المشاركين في برنامج الدورة الصيفية " أبطال شرطة الغد"، الذي تنظمه إدارة مدارس الشرطة بشرطة أبوظبي ، من المحاضرات التوعوية التي قدمها لهم الضباط في مقر كلية الشرطة ، والتي ركزت على إثراء الثقافة الأمنية وتعزيز المسؤولية المجتمعية وغرس الحس الأمني لدى المشاركين. ورحب العقيد عبد الله سالم النعيمي، المشرف على البرنامج، بالحاضرين ووجه كلمة للطلاب دعاهم فيها إلى الحفاظ على القيم وعادات الإمارات الأصيلة و التسليح بالعلم والتحلي بالأخلاق الحميدة، وتناولت المحاضرة الأولى موضوع الحس الأمني لقهاها الرائد الدكتور مهندس ناصر الساعدي، من إدارة المعلومات الأمنية، موضحاً أن وسائل التواصل الاجتماعي فيها الإيجابيات والسلبيات، مشيراً إلى وجود مواقع تعليمية مفيدة وموثوقة المصدر، وأخرى تقتند للمصداقية ويستغلها البعض في نشر الشائعات . وحث الساعدي الطلاب على تمثيل مجتمع الإمارات خير تمثيل، سواء في الواقع الحقيقي أو العالم الافتراضي، وتجنب التواصل مع الغرباء وإضافتهم إلى حساباتهم في مواقع التواصل كي لا يقعوا ضحية للجرائم الإلكترونية، والحرص على أن تكون حساباتهم خاصة بالأقرباء والأصدقاء .

وألقى الرائد سالم عبيد الكعبي، مدير فرع خدمة أمان، بإدارة المعلومات الأمنية بشرطة أبوظبي، محاضرة تعريفية عن "خدمة أمان" وأوضح أنها بدالة الكترونية صُممت من قبل شرطة أبوظبي لغرض فتح قنوات اتصال مباشر للمتعاملين معها، بما يسهم في وقاية المجتمع وحمايته من مخاطر الجرائم. وقال الكعبي، ان خدمة أمان تعمل على جمع المعلومات الأمنية وتعامل بسرية تامة مع المعلومات ذات الطابع الأمني، وتهدف إلى إشراك المواطنين والمقيمين في المحافظة على أمن واستقرار المجتمع، كون المجتمع هو الشريك الاستراتيجي لشرطة أبوظبي في الحفاظ على الأمن. وأوضح ان الخدمة تستقبل العديد من المعلومات لمساعدة الأجهزة الأمنية في تعزيز جهودها الوقائية . كما تستقبل المعلومات المرورية التي قد تعرض حياة مراددي الطريق للخطر، مثل الإبلاغ عن التجمعات الرملية على جانب الطريق، أو وجود حفرة، أو لوحة إرشادية غير واضحة، وغيرها من البلاغات، وتحرص على سرية المتعاملين معها والمعلومات التي يدلون بها. وحث المشاركين في الدورة وأفراد المجتمع على التواصل مع خدمة أمان على الرقم المجاني 800262626 2626262626. أو بواسطة الرسائل النصية (2828) أو عبر البريد الإلكتروني . @aman.adpolice.gov.ae أو من خلال التطبيق الذي للقيادة العامة لشرطة أبوظبي. وألقى النقيب سلطان أحمد الشريف، من قسم الجرائم الإلكترونية بإدارة التحريات والمباحث الجنائية بشرطة أبوظبي، محاضرة عن الجرائم الإلكترونية، وعرض مادة فلمية، استعرضت أفضل الوسائل للوقاية من الجريمة الإلكترونية . ودعا المشاركين في الدورة إلى ضرورة تأمين حساباتهم في مواقع التواصل والبريد الإلكتروني ب كلمات مرور تتكون من حروف وأرقام ورموز، وفي حال تعرض لأي شخص لجريمة الكترونية أو ابتزاز أو تهديد عليه المسارعة في الإبلاغ عبر البريد الإلكتروني @ecrime.adplce.gov.ae أو الاتصال على الأرقام التالية 025127671 - 025127777 ، أو الحضور شخصيا إلى قسم الجرائم الإلكترونية.

"الحج: رحلة في الذاكرة" لغاية 17 أغسطس

مركز جامع الشيخ زايد الكبير يمدد

الموعد النهائي لمشاركة المجتمع في معرضه

.. أبوظبي - الفجر

أعلن مركز جامع الشيخ زايد الكبير تمديد فترة استقبال مشاركات المجتمع المحلي في معرض "الحج: رحلة في الذاكرة"، والمتمتلة في تقديم الهدايا التذكارية التي حصل عليها زائرو البيت الحرام من مكة المكرمة عند أدائهم فريضة الحج أو أهديت لهم من قبل حاج آخر . حيث ستشكل هذه الهدايا التذكارية جناحا كاملا من معرض الحج" الذي ينظمه المركز تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، وبالتعاون مع هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، باعتبار تلك الهدايا جزءا مهما في رحلة الحج ومحل اعتزاز لكل حاج ومعتمر في كافة بقاع العالم الإسلامي، كونها تذكى تلك الرحلة العظيمة . علماً أن 17 أغسطس، 2017، سيكون آخر موعد لاستلام المشاركات بالهدايا التذكارية ، ويمكن للراغبين بالمشاركة في معرض "الحج: رحلة في الذاكرة" التواصل عبر البريد الإلكتروني @opencall.tcaabudhabi.ae أو الاتصال بالسيدة ميثاء المنصوري _ هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة على الهاتف: 025995267. وسيفتتح المعرض أبوابه في 20 سبتمبر المقبل، في مقر جامع الشيخ زايد الكبير؛ لمكاته المتمتلة في كونه الصرح الإسلامي الأبرز في الدولة وواحد من أهم المساجد في العالم ، فضلا عن كونه تحفة تحكي روعة الحضارة الإسلامية وفنونها المعمارية الفريدة ، كما يتزامن افتتاح المعرض مع احتفال الجامع الكبير بمرور عشر سنوات على افتتاحه، حيث كانت صلاة عيد الأضحى المبارك في عام 2007 ، أول صلاة تقام على أرضه، الأمر الذي يربط الجامع بشكل مباشر بفريضة الحج، ويجعل منه الموقع الأمثل لاحتواء معرض الحج بكافة مفاهيمه الإسلامية وراثته الحضاري . وتكمن أهمية معرض "الحج: رحلة في الذاكرة" في تصويره عظمة الحج - الركن الخامس من أركان الإسلام - وعظيم أثره على المجتمعات الإسلامية، حيث تتجلى قيمة التواصل الحضاري والثقافي الواسع في الإسلام بأوضح صورها المتمثلة في هذه الشجرة التي يجتمع لأدائها الملايين من كافة بقاع الأرض في مكة المكرمة في وقت واحد من كل عام؛ وهو ما ألهم منظمو المعرض بفكرة دعوة كافة الجماهير للمشاركة فيه، لإيمانهم أن هناك الكثير من القصص المؤثرة التي سترافق كل تذكار .



مع انطلاق الأسبوع الرابع من "صيف ثقافي"

لجنة المسرح بوزارة الثقافة وتنمية المعرفة تبدأ رحلة اكتشاف المواهب

والثقافية والترفيهية للمشاركين في برنامج صيف ثقافي في ختام كل أسبوع حتى يجد الطلاب متفلسا ترفيهيا بعيدا عن الورش المتخصصة، إضافة إلى تعريف الأجيال الجديدة بما تملكه الإمارات من أماكن سياحية وثقافية وعلمية تماثل نظيراتها على مستوى العالم، حيث نظم مركزا وزارة الثقافة وتنمية المعرفة في دبا الضجيرة ومسلة رحلة علمية للمشاركين في صيف ثقافي ضمت أكثر من 120 طالبا إلى متحف الشارقة العلمي، حيث استمتع الطلبة بما يحتويه المتحف من مقتنيات علمية، وأسابيل مبتكرة لتبسيط العلوم من خلال تقنيات عرض تفاعلية، كما انضم مركز أبوظبي الثقافي رحلة إلى منارة السعديات بأبوظبي شارك بها أكثر من 80 طالبا وطالبة.

وقام المشرفون على صيف ثقافي بمركز الفجيرة الثقافي باصطحاب الطلبة في رحلة ترفيهية إلى سنشري مول الفجيرة استمر ما يزيد على 4 ساعات وشارك بها حوالي 70 طالبا، أما مركز عجمان الثقافي ف نظم رحلة ثقافية إلى متحف الشارقة الإسلامي شارك بها 130 طالبا واستمعوا إلى شرح من مسؤولي المتحف عن الكنوز الثقفية العالمية، فيما انطلق المشاركون في صيف ثقافي بمركز أم القيوين في رحلة علمية اكتشفوا من خلالها ما يحتويه مركز خليفة للأبحاث البحرية من مقتنيات وعلوم بحثية يتم عرضها بأسلوب علمي رائع.

جديدة في المسرح الإماراتي من خلال التميزين في هذه الورش، مؤكدا أنهم ما زالوا يخطون خطواتهم الأولى وفي حاجة لمزيد من التعليم والتدريب، والدعم من خلال المشاركة المستمرة في الورش المسرحية لكي تزداد خبراتهم، مضيفا أن الورش لا تتوقف عند اكتشاف المواهب بقدر اهتمامها بتقديم ثقافة مسرحية راقية لكافة المشاركين. وأضاف الحاج أن اللجنة اكتشف أن أعداد كبيرة من الطلبة المشاركين لم يحضروا أية أعمال مسرحية سواء على خشبة أو من موقع المشاهدين، وأن هذه المشاركة في الورشة فتحت أعينهم على عالم المسرح لأول مرة. ومن جهة أخرى يحرص عدد من أولياء الأمور على حضور جانب من الورش المسرحية برفقة أبنائهم والتواصل مع المشرفين حول مستوى الطلاب المشاركين وكيف يستفيدون من هذه الدورات لتطوير قدراتهم في المستقبل سواء في مدارسهم أو من خلال مسارح الوزارة، حيث يقوم المشرفون ومدراء المراكز الثقافية بشرح مشاريع الوزارة لتنمية الثقافة المسرحية ودعم المواهب من خلال برامج محددة تتناول كافة تفاصيل المجالات المسرحية المختلفة.

رحلات ثقافية وعلمية وبحيرية في ختام الأسبوع الثالث شارك بها 400 طالب

تحرص المراكز الثقافية التابعة لوزارة الثقافة وتنمية المعرفة على تنظيم عدد كبير من الرحلات العلمية

المراكز الذين يقومون بدور متميز لتقريب عالم المسرح من فهم وثقافة الأجيال الجديدة. وأضاف سعيد أن المنتسبين إلى هذه الورش تتراوح أعمارهم بين الثامنة والحادية والعشرين عاما، وعدد كبير منهم مهتم باكتشاف عام المسرح والوقوف على خشبته والمشاركة في المشاهد المسرحية التي يختارها المشرفون للتدريب عليها، مؤكدا أن اللجنة لاحظت ميول وقدرات ترقى لمرحلة الموهبة لدى ما يزيد على 12 طالبا وطالبة في المراكز الثلاث التي تم زيارتها حتى الآن، مؤكدا أن جولات اللجنة المسرحية على كافة المراكز الثقافية ستستمر حتى ختام برنامج صيف ثقافي في العاشر من أغسطس المقبل. ومن جانبه أكد الفنان عبد الله صالح أن معظم المشرفين على الورش المسرحية من أفضل نجوم المسرح الإماراتي ولديهم تاريخ طويل في مجال المسرح وعلى رأسهم المخرج حسن رجب والفنان إبراهيم سالم اللذان يقومان بمجهودات كبيرة لتطوير أداء المشاركين في الورشة المسرحية بعجمان والتي يزيد عددهم عن 60 طالبا وطالبة، موضحا أن الظاهرة المميزة للورش الثلاث تتمثل في مشاركة واسعة من جانب الطالبات اللاتي يلتعن بنشدرات جديدة في مجال التمثيل المسرحي، وهو ما تستعمل وزارة الثقافة وتنمية المعرفة على الاستفادة منه بمزيد من التدريب والرعاية في المرحلة المقبلة. أما النقاد يحيي الحاج فأشار إلى أهمية ضخ دماء

أسادت لجنة التقييم المسرحي التي شكلتها وزارة الثقافة وتنمية المعرفة لتقييم ومتابعة واكتشاف الموهوبين في ورش الفنون المسرحية بالبرنامج الوطني "صيف ثقافي" بكافة المراكز الثقافية التابعة للوزارة بمختلف إمارات الدولة، بالمستوى المتميز للورش المسرحية التي قامت بزيارتها في المراكز الثقافية بكل من عجمان ورأس الخيمة وأم القيوين، مؤكدة أن هناك عددا من الطلاب تظهر عليهم علامات الموهبة ويمكن صقلهم في المستقبل من خلال برامج وورش أكثر تخصصا لتطوير ثقافتهم وقدراتهم المسرحية كي يكونوا نجوما للمسرح الإماراتي في المستقبل.

وقال الفنان محمد سعيد إن اللجنة تم تشكيلها بعرفة اللجنة العليا المشرفة على صيف ثقافي برئاسة سعادة حكم الهاشمي وكيل وزارة الثقافة المساعد للثقافة والفنون والآثار وتضم الفنان عبد الله صالح والنقاد المسرحي الكبير يحيي الحاج والمخرج محمد سعيد لتابعة أداء المشرفين على الورش المسرحية في 9 مراكز ثقافية منتشرة في ربوع الدولة واكتشاف المواهب التي يمكن رعايتها ودعمها مسرحيا في المرحلة المقبلة، وبالفعل باشرت اللجنة مهمتها بداية من منتصف الأسبوع الماضي من خلال زارة مراكز الوزارة في عجمان وأم القيوين ورأس الخيمة ومتابعة أداء الطلاب المشاركين والتعرف على قدراتهم، منيذا بإداء المشرفين في هذه

.. أبوظبي - الفجر



يسهم في تعزيز سمعة التعليم العالي في الدولة

مكتب النزاهة الأكاديمية في جامعة أبوظبي يخفض معدلات المخالفات الأكاديمية

ليكونوا مؤثرين فاعلين في دعم التنمية الاقتصادية والاجتماعية في مجتمعاتهم وأوطانهم، وإثراء الموروث الحضاري والإنساني. وينظم مكتب النزاهة الأكاديمية، الذي يصدر تقريره الشامل بنهاية كل عام أكاديمي، دورات توعوية وورش عمل مستمرة للطلاب المستجدين والمُسجلين في فروع الجامعة الثلاثة في أبوظبي ودبي والعين حول السلوك السليم والممارسات الأكاديمية الصحيحة وسبل تجنب المخالفات الأكاديمية التي تنتج غالبا عن عدم معرفة الطلاب بتعريفها الدقيق، وخاصة مخالفات الاقتباس الأكاديمي دون مرجع، ونسخ المعلومات، وتقديم المعلومات الخاطئة، واستخدام البيانات غير الصحيحة، وعدم التعاون مع فريق العمل الأكاديمي. وهو ما ساهم في خفض عدد المخالفات الأكاديمية بشكل ملموس.

وجهة مثالية لتحصيل علمي عالي المستوى. وقد نجح المكتب في خفض حالات الاقتباس الأكاديمي دون الإشارة للمصدر من 196 خلال العام الأكاديمي 2009-2010 إلى 11 حالة فقط في العام الأكاديمي 2016-2017. كما انحسرت مخالفات نسخ المعلومات من 41 مخالفة عام 2009-2010 إلى 6 فقط في العام الأكاديمي 2016-2017. وشدد الدكتور الشيباني على أهمية التوعية في تعريف الطلاب الذين يلتحقون بالنظام الجامعي بمختلف الحالات التي تتعارض مع النزاهة الأكاديمية لما لذلك من انعكاسات إيجابية على تشجيع البحث العلمي، والارتقاء بمخرجات التعليم العالي، وحماية الملكية الفكرية، وتحفيز الطلبة الجامعيين على الابتكار والإبداع والمساهمة في صناعة المستقبل بالاستناد إلى منظومة أخلاقية صلبة ينطلقون منها

لدى طلابها الذين يتجاوز عددهم 7000 آلاف طالب وطالبة من أكثر من 70 جنسية، موزعين على 44 برنامجا أكاديميا، 29 منها لمرحلة البكالوريوس و15 للدراسات العليا. واعتبر الدكتور حمدي الشيباني، مدير مكتب النزاهة الأكاديمية بجامعة أبوظبي، أن حصول جامعة أبوظبي، على الاعتمادات الدولية المرموقة من أبرز المؤسسات الأكاديمية العالمية، ما كان ليتم لولا نجاح سياسات النزاهة الأكاديمية التي تعتمدها بهدف دعم أجندة التعليم وسياسة الشفافية التي وضعتها مؤسسات تنظيم التعليم العالي في الدولة، مؤكدا أن النتائج النوعية التي تسجلها جامعة أبوظبي في خفض المخالفات الأكاديمية إلى حددها الأدنى تسهم بشكل عملي في تعزيز سمعة التعليم العالي في الدولة على المستويين الإقليمي والدولي وتجعل من الإمارات

أعلن مكتب النزاهة الأكاديمية في جامعة أبوظبي انخفاض إجمالي المخالفات الأكاديمية من 334 مخالفة لدى تأسيسه خلال العام الأكاديمي 2009 - 2010 إلى 60 خلال العام الأكاديمي -2016 2017 رغم زيادة أعداد طلاب الجامعة منذ ذلك الحين. وتراجع إجمالي عدد المخالفات الأكاديمية من 334 حالة تم تسجيلها عام 2009، وهو تاريخ تأسيس مكتب النزاهة الأكاديمية، إلى 60 مخالفة فقط في العام الأكاديمي 2016-2017، رغم زيادة أعداد الطلبة المسجلين في الجامعة منذ ذلك الحين. ونجحت الجامعة في خفض حالات تقديم المعلومات الخاطئة، واستخدام البيانات غير الصحيحة، وعدم التعاون الأكاديمي مع الفريق إلى مستوى الصفر

.. أبوظبي - الفجر

منوعات الفكر 23



تقف الأم الشابة أمام رفوف حليب الأطفال حائرة ولا تعرف ماذا تختار من بين الأصناف الكثيرة.
إليك أهم المعايير التي يجب اتباعها لاختيار حليب الأطفال المناسب.

كيف تختاري الحليب المناسب لطفلك؟



D و E. في المقابل، تكون كمية البروتينات في حليب النمو أقل بنحو الضعف أو أكثر لأن حاجة الطفل إليها محدودة، شأنها في ذلك شأن الأملاح المعدنية التي قد تعب الكليتين إن تناولها الطفل بإفراط.



يعتمد هذا الانتقال على المرحلة التي تبدأ فيها الأم بإطعام ولدها المأكولات المهروسة، علماً أن هذا التبدل في حياة الطفل يحدث عموماً بين شهره الرابع والسادس.

هل حليب الأطفال العضوي الخالي من زيت النخيل أفضل؟

صحيح أن الحليب العضوي مفيد للبيئة، إلا أن لا اختلاف بينه وبين أنواع حليب الأطفال الأخرى من حيث الجودة. فالتنظيمات التي تخضع لها أنواع حليب الأطفال كافة صارمة. يشير أطباء الأطفال: (يُعتبر الحد الأقصى المسموح به من النترات ومضادات الآفات ضئيلاً جداً. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تخلو أصناف الحليب هذه من المواد الحافظة، والملونات، والمنكهات الاصطناعية. أما بالنسبة إلى المواد المضافة، فلا تسمح السلطات المختصة باستعمال إلا نحو خمسين منها من أصل أربعمئة، ومعظمها من مضادات الأكسدة).

علاوة على ذلك، لا تُعتبر عبارة (خال من زيت النخيل) خياراً وارداً. يمتاز زيت النخيل بغناه بحمض النخيل، الذي يشكل ربع الأحماض الدهنية في حليب الأم. وسواء قرر المصنّع استخدام زيت النخيل أو دهون الحليب، لا يتبدل محتوى المنتج النهائي من حمض النخيل. في المقابل، عندما يكبر الولد، يجب ألا تطعميه مأكولات تحتوي على كميات كبيرة من حمض النخيل نظراً إلى تأثيراته المضرة بالصحة القلبية الوعائية.

ماذا عن حليب البقر؟

يجب ألا يتناوله الطفل قبل سن الثالثة. عندما يبلغ الطفل سنته الأولى أو الثانية ويبدأ بتناول الطعام مع العائلة، يتساءل بعض الأمهات عما إذا كان من الضروري مواصلة شراء الحليب المخصص للأطفال (حليب النمو). يجيب الأطباء: (نعم، هذا أمر ضروري. ينبغي أن يواصل الطفل تناول الحليب المخصص له حتى سن الثالثة على الأقل. فحليب البقرة مخصص للعجل الذي ينمو بسرعة وتكبر عضلاته. في حين يبقى دماغه صغيراً). أما حليب النمو، فيلائم الصغار. يحتوي هذا الحليب على مقدار من الحديد يتفوق ما يتضمنه حليب البقر بنحو 20 إلى 30

تتراجع فيها نسبة البروتينات إلى ما دون ذلك (نحو 1.2 غرام) لأن حاجة الطفل إليها محدودة. بالإضافة إلى ذلك، يلحق استهلاك البروتينات المفرط الضرر بالكليتين ويجعل الطفل أكثر عرضة للسمنة في مرحلة لاحقة من حياته.

محتواه من الملح:

يبلغ معدل الملح 21 مليغراماً من كل مئة ميليلتر من أصناف الحليب المخصصة للأطفال حتى الشهر الثاني عشر. ولكن اختاري أنواعاً تحتوي على كمية أقل من الملح لأن حاجة الطفل إليه محدودة، فضلاً عن أنه يتعب الكليتين على غرار البروتينات.

ما أوجه الاختلاف بين حليب السنة الأولى وحليب الثانية؟

يشكل محتوى الحديد وجه الاختلاف الأبرز. فيحتوي حليب (السنة الثانية) على كمية أكبر من الحديد لأن حاجة الطفل إليه تزداد بدءاً من شهره الخامس أو السادس.

يوضح أطباء الأطفال:

(يتلاءم حليب السنة الأولى مع حاجات الرضع الذين لا يتناولون إلا الحليب، في حين يرافق حليب السن الثانية غذاء متنوعاً. لذلك ما من فترة محددة للانتقال من هذا الحليب إلى ذلك، بل

إلام يجب التنبيه على الفلاف؟

تخضع أنواع حليب الأطفال الكثيرة لتنظيمات محددة ودقيقة. لذلك لن تلاحظي على الأرجح اختلافاً كبيراً بينها. ولكن عليك التنبيه لثلاث نقاط أساسية، حسبما يوصي أطباء الأطفال.

وجود حمض الـDHA: ينتمي هذا النوع الأساسي من الأحماض الدهنية إلى عائلة أحماض أوميغا-3 الدهنية المهمة لنمو الدماغ والأعصاب. فيما يتوافر في حليب الأم، يفتقر إليه بعض تراكيب الحليب الصناعي. لذلك اختاري نوعاً يحتوي على الـDHA.

محتواه من البروتينات: تبلغ نسبة هذه البروتينات عادةً 1.4 غرام في كل مئة ميليلتر من أصناف الحليب المخصصة للأطفال حتى الشهر الثاني عشر. ولكن احرصي على اختيار أنواع



تحتوي على مغذيات دقيقة تحسن طريقة عمل الجسم

عودي اطفالك على الاطباق النباتية

من المعروف أن الأطفال لا يحبذون تناول الخضراوات والمنتجات النباتية عموماً ويفضّلون المعكرونة عليها، لكن تبقى هذه الأغذية بالغة الأهمية لهم، لذا يجب أن يعتادوها عليها مع مرور الوقت.



يمكن التمييز بين المغذيات الكبرى وبين المغذيات الدقيقة. تحتوي الفئة الأولى على

- سرعات حرارية ويمكن أن تنقسم إلى ثلاثة أجزاء؛
 - البروتينات الضرورية لبناء العظام وإصلاحها والحفاظ على البشرة والأعضاء الخلوية والأجسام المضادة والهرمونات.
 - الدهون أو المواد الدهنية الأساسية لوظائف الدورة الدموية والهرمونات والجهاز العصبي والمناعة.
 - الكربوهيدرات التي تعطي الطاقة (سرعات حرارية) وتنقسم إلى نوعين: السكريات المركبة والسكريات البسيطة. مع الماء تشكل المغذيات الكبرى نحو 98% من النظام الغذائي.
- أما المغذيات الدقيقة، فيمكن إيجادها بكميات ضئيلة ولا تشكل إلا 2% من النظام الغذائي. إنها المعادن والفيتامينات الضرورية للأيض والحياة عموماً ويمكن إيجادها في الأغذية النباتية.

أهمية الألياف

الألياف أحد أهم العناصر لصحة الأمعاء لأنها تنشّط حركتها وتكافح الإمساك الذي يعانيه عدد كبير من الأولاد. يزداد الإمساك شيوعاً في المجتمعات المعاصرة كونها لا تسمح للجسم بالعمل بإيقاعه الصحيح. ويمكن أن يصبح خطيراً لأنه لا يقتصر على الانزعاج أو الألم العابر، بل إنه قد يشير إلى تسمم. في هذه الحالة يبقى البراز داخل الجسم إذا لم يُزغّه في الوقت المناسب ويُعاد توزيع السموم. لذا يشكل أكل كمية كافية من الأغذية النباتية خطوة ضرورية للحصول على الألياف. في الحالة المثلى، يجب استهلاك هذه الأغذية النباتية بنسخة نيئة أو حتى مطبوخة لأن بعضها يحافظ على أليافه.

الألياف نوعان، قابلة للذوبان أو غير قابلة للذوبان، ويستهلك بعضها في بداية الهضم ويبقى البعض الآخر حتى نهاية العملية، ما ينعكس على صحة القولون. لهذه الأسباب كلها، يجب أن يأكل الأولاد الأغذية النباتية!

الأغذية النباتية ليست لذينة؟ إنها فكرة خاطئة! تسمح الخضراوات، بألوانها ونكهاتها المتعددة، بتنوع الأطباق والوصفات والكميات الغذائية المستهلكة. لذا تتعلق المسألة الأساسية بتطبيق مهارات الطبخ المناسبة للحصول على أطباق نباتية لذينة.

في المقابل، لا تُعتبر المعكرونة مغذية جداً. صحيح أنها تغطي شعوراً سريعاً بالشبع لكن نتراجع قيمتها الغذائية. ربما نظن أن الأولاد يحتاجون إلى الكربوهيدرات أكثر من الراشدين لأنهم أكثر نشاطاً وحيوية ويحرقون السعرات بسبب حركتهم الدائمة، لكن هذه النظرية ليست دقيقة. يتمتع الأولاد الذين يأكلون الخضراوات بالطاقة أكثر من أولئك الذين يفضلون المعكرونة لأن الأغذية النباتية تحتوي على مغذيات دقيقة تسمح للجسم بتحسين طريقة عمله.

ما هي المغذيات الدقيقة؟





حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العقد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٣

انذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤٦١٣

المترد: دنيا للتمويل - ذ م

المترد اليه: اكسبروس انتوني سان جابريل بوريسيما

تقدر المترد المترد اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٣١,١٠٤,٤٠٠) درهم نتيجة
 الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
 اسبوع من تاريخ النشر، والا سيضطر المترد لاتخاذ الاجراءات التنفيذية
 على السيارة رقم (٨٣٤٥١/خصوصي/C/دبي) من نوع (تيسان قاصقاي -
 استيشن) موديل (٢٠١٢) لون (بنّي) والممولة لصالحكم من قبل المترد مع
 حفظ كافة حقوق المترد من أي نوع كانت،،،،

الكااتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دوائر المحاكم
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٣

انذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤٦٠٩

المترددة : دنيا للتمويل - ش ذ م م

المترددة اليه : لنجاوي للخدمات الفنية - ش ذ م م

تقدر المترددة المترددة اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٢٠,٤٣٨,٠٠٠) درهم نتيجة
 الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
 اسبوع من تاريخ النشر، والا سيضطر المترددة لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على
 السيارة رقم (٩١٣٥٠/خصوصي P/دبي) من نوع (شيري اتشن 13 - باص)
 موديل (٢٠١٤) لون (ابيض) والممولة لصالحكم من قبل المترددة مع حفظ كافة
 حقوق المترددة من أي نوع كانت،،،،،

الكاكتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٢/٠٧/٢٠١٧

انذار عدلي بالنشر

رقم ٤٥٩٢/٢٠١٧

المندرة : دنیا للتمويل - ذ م

المندر اليه : جميل احمد اسماعيل خان

تقدر المندرة المندر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (١٤,٢٨٠,٠٠٠) درهم نتيجة
الخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
اسبوع من تاريخ النشر، والا يبسط المندر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على
السيارة رقم (٢٨٨١٠/خصوصي/ق/دبي) من نوع (تويوتا كامري - صالون)
موديل (٢٠٠٩) لون (فضي) والممولة لتصلحكم من قبل المندر مع حفظ كافة
حقوق المندر من أي نوع كانت،،،،،

الكاكتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٢

انذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤٥٨٧

المندرة : دنیا للتحويل - ذ م

المنذر اليه : سميره احمد علي

تتذر المنذرة المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (١٦,٩٦٦,٦٢) درهم نتيجة لخلل بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال اسبوع من تاريخ النشر، والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٣٢٩١٤/خصوصي/P دبي) من نوع (كيا سول - صالون) موديل (٢٠١٢) لون (احمر) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكاكتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٢/٠٧/٢٠١٧

انذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤٦١٠

المندرة : دنیا للتعمیل - ذ م

المندري اليه : دانييل كوسالي سابادو

تتمذ المندرة المندري اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٢٧,١٨٢,٨٢) درهم نتيجة الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال اسبوع من تاريخ النشر، والا فيضطبر المندري لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٣٤٨٨٧/ خصوصي/ق/دبي) من نوع (نيسان التيبما - صالون) موويلد (٢٠١٠) لون (فضي) والمويلة لتصالحكم من قبل المندري مع حفظ كافة حقوق المندري من أي نوع تاتت،

الكاكتب العدل

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ١٢/٧/٢٤ انذار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٧/٤٥٧١		
المتر : مصفر وطوبلي احمد المتر اليها : عبدالله يوسف احمد عمر بن شفياء المهيري ينذر المتر المتر اليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (٧٣,٤٠٠,٩١) درهم نتيجة الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال اسبوع من تاريخ النشر، والا فيضطر المتر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٩١٦٢٥/خصوصي/أ/دبي) من نوع (نيسان باترول - استيشن موويلد (٢٠١٤) لون (ابيض) والمولة لصالحكم من قبل المتر مع حفظ كافة حقوق المتر من أي نوع اتاتت،		
الكاتب العدل		

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
--	--	---

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٣

اقتدار عدلي بالتشهر

رقم ٢٠١٧/٤٥٧٤



المنذر : مصرف ابو ظبي الاسلامي

المنذر اليها : محمد رفيق شاه سيد

يُنذر المنذر المنذر اليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (٤٨,١٨٠,٩٠) درهم نتيجة
 الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
 اسبوع من تاريخ النشر، والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية
 على السيارة رقم (٤٠٢٦٨/خصوصي/أ/دبي) من نوع (تويوتا لندو كروزر -
 استيشن) موديل (٢٠١١) لون (رمادي) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع
 احتفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،

الكاآب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٤

انذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤٥٨٣

المنذر : مصرف وطني الاسلامي

المنذر اليها : خالد رجب حسين منسيه

يُنذَر المُنذَر المُنذَر اليها بسرعة سداد مبلغ وقرده (١١٢,٧٦٢,٤٠٠) درهم نتيجة
 الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
 اسبوع من تاريخ النشر، والا يبسطظر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على
 السيارة رقم (١٥٧٩٣/خصوصي/G/بني نوع (فورد ايدج - اسٲيشن)
 موديل (٢٠١٣) لون (فضي) والهولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة
 حقوق المنذر من أي نوع كانت.....

الكاكٲب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٢/٧/٢٠١٧

انذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤٥٧٨

المنذر : مصفر ابو ظبي الاسلامي

المنذر اليها : يونسول لتكنولوجيا المعلومات – ش د م

ينذر المنذر المنذر اليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (٥٥,٠٢٧,٢٥) درهم نتيجة الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال اسبوع من تاريخ النشر، والا يبسطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٨٠٧٤٩/خصوصي/٨٠٧٤٩/دي) من نوع (نيسان فان – فان) موديل (٢٠١٥) لون (البيض) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،



الكتاب العدلي



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٢

انذار عدلي بالنشر

رقم ٤٥٧٩/٢٠١٧

المنذر : مصرف ابو ظبي الاسلامي

المنذر اليها : شايجو كانانون كانانون

يُنذر المنذر المنذر اليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (١٤٣,٠١٧,٩٢) درهم نتيجة

الخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال

اسبوع من تاريخ النشر، والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية

على السيارة رقم (٤٩٥٣/٤٩٥٣/حصوصي/Q/دبي) من نوع (تيسان بانثافاير -

استيشن) موديل (٢٠١٤) لون (ابيض) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع

حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،

الكاكتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٢

انذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤٥٩٦

المُنذَر : مصفر فاطمي الاسلامي

المُنذَر اليها : محمد أحمد علي حسن

يُنذَر المُنذَر اليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (٢٧٥٠,٠٨٧,٤٠) درهم نتيجة

الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال

اسبوع من تاريخ النشر، والا يبسطضر المُنذَر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على

السيارة رقم (٧٩٢٣٨/خصوصي/م/دبي) من نوع (لتكزيس اي اس 350 -

صالون) موديل (٢٠١٤) لون (ابيض) والممولة لصالحكم من قبل المُنذَر مع

حفظ كافة حقوق المُنذَر من أي نوع كانت،

الكتاب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٢

افذار عدلي بالنشر

رقم ٤٥٩٧/٢٠١٧



المنذر : مصفر ابوظبي الاسلامي

المنذر اليها : عبد الناصر فوزي ابراهيم محمد

ينذر المنذر المنذر اليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (٦٥,٢٢٢,٣٥) درهم نتيجة

الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال

اسبوع من تاريخ النشر، والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية

على السيارة رقم ٤٧٦٨٩/خصوصي G/دبي) من نوع (تويوتا RAV4 -

استيشن) موديل (٢٠١٣) لون (فضي) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع

حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،

الكااتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٣

انذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤٦٠٤

المنذر : مصرف ابو ظبي الاسلامي

المنذر اليها : مروة عائد سيد حسن

يُنذر المنذر المنذر اليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (٢٠,٧٠١,٩٢) درهم نتيجة
 الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال
 اسبوع من تاريخ النشر، والا يضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على
 السيارة رقم (٦٧٠٦٠/خصوصي/٨٧) من نوع (C) مرسيدس 280 -
 صالون موديل (٢٠٠٨) لون (فضي) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع
 حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،

الكاآب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٢

انذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤٥٧٠

المنذر : مصرف ابو ظبي الاسلامي

المنذر اليها : روديل فيلان نيونفا كريسولوجو

يُنذر المنذر المنذر اليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (٤٥,٩٩٢,٢٩٠) درهم نتيجة

الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال

اسبوع من تاريخ النشر، والا سيخضع المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على

السيارة رقم (٣٩٨١٢/خصوصي/N/دبي) من نوع (نيسان باتشفايندر -

استيشن) موديل (٢٠٠٩) لون (أحمر) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع

حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،

الكاكتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٣

افذار عدلي بالنشر

رقم ٤٥٨٩/٢٠١٧

المنذر : بنك أبو ظبي الوطني

المنذر اليها : تاسمين ماري هاسكيل ميلس

ينذر المنذر المنذر اليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (٤٩,٦٠٤,٣٢) درهم نتيجة

الاخلال بسداد الاقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال

اسبوع من تاريخ النشر، والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على

السيارة رقم (٥٨٩١٣/ر/خصوصي) دبي/ من نوع (فورد فيستا - صالون)

موديل (٢٠١٥) لون (أسود) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة

حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،،،

الكااتب العدل



دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٣

انذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤٥٧٦

المنذر: بترك أبو ظبي الوطني

المنذر اليها: محمد أحمد أمانو

يُنذر المنذر المنذر اليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (١٠١,٩٢٥,٩٧) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال اسبوع من تاريخ النشر، والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٦٢١٣٣/خصوصي/P دبي) من نوع (تويوتا لند كروزز - استيشن) موديل (٢٠١٤) لون (ابيض لؤلؤي) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،



الكاآب العدل



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٠١٧/٧/٢٣

انذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٧/٤٥٧٣

المُتَذَر: بئلك أبوظهبي الوطني

المتذر إليها: ليمبابادري كونهورو نارساياه كونهورو

يُنذَر المتذر المتذر إليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (١٥٣,٨٣١,٦٤) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال اسبوع من تاريخ النشر، والا سيخضع المتذر لاتخاذ الاجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٢٥٩١٥/خصوصي S/دبي) من نوع (مرسيدس 200 سي - صالون) موديل (٢٠١٦) لون (أسود) والممولة لصالحكم من قبل المتذر مع حفظ كافة حقوق المتذر من أي نوع كانت،

الكاتب العدل

العراق

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٢/٧/٢٠١٧

إخطار عدلي بالنشر
رقم (٢٠١٧/١٩١٧٨)

المنذر: دنيا للتمويل ذ.م.م.
المنذر إليه: محمد كاشف خان راتب عبد النصير نصير .
تتميز المنذرة المنذر إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٦٠,٣٦,٠٠٠) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا سيغضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٧٣٥٨٩ / خصوصي/ B / دبي) من نوع (نيسان تيدا __ صالون) والممولة لصالحهم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،

الكاآب العدل

الحكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٢٠٧٧ بتاريخ ٢٢/٧/٢٠١٧

إخطار عدلي بالنشر
رقم (٢٠١٧/١٩١٦١)

المنزرة : دنيا التمويل ذ.م.م
المنزرة إليها : منصور منصر للانشاءات ذ.م .

تتميز المنزرة المنشر إليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (١٨٨١٠,٠٠) درهم
نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط
وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر وإلا سيضطر المنزرة لاتخاذ الإجراءات
التنفيذية على السيارة رقم (٤٤٩٠٥ / خصوصي / ٥ / ابو ظبي) من نوع
تويوتا كورولا ١,٦ - (صالون) والممولة لصالحكم من قبل المنزرة مع حفظ
كافة حقوق المنزرة من أي نوع كانت،

ال كاتب العدل

يسهل أن ننسى الاعتناء بأقدامنا. لكن يمكن أن تشكل القدم وأظفارها مؤشراً على الوضع الصحي العام، لا سيما مع التقدم في السن وزيادة احتمال الإصابة بمشاكل في الدورة الدموية والسكري وحتى سرطان الجلد.

مع حلول فصل الصيف وانتعال الأحذية المفتوحة، تصبح القدم أكثر عرضة للالتهابات والإصابات والاضطرابات الموسمية.

إليك بعض الخطوات للحفاظ على صحة القدمين وجمالهما.



تشكل مؤشرا على وضعك الصحي العام

خطوات مهمة للحفاظ على صحة قدميك وجمالهما

حول مسمار القدم.
• اختاري حذاءً مريحاً وداعماً وعريضاً في منطقة الأصابع.
• احتفظي بحزمة إسعافات أولية للقدمين
• يمكنك أن تستعدي مسبقاً لأية مشاكل طارئة على مستوى القدمين عبر الاحتفاظ بضمادات معقمة، وكريم من نوع المضادات الحيوية لمعالجة الجروح والخدوش البسيطة، ومبزرّد للتخلص من أطراف الأظفار القاسية، والألوة فيرا لمعالجة حروق الشمس، وكريم غني بالكورتيزون المائي لمعالجة لدغات الحشرات.

للتخلص من الجلد الميت بسلاسة، افركي المنطقة بحركة دائرية لكن لا تبالغي في كشط الجلد منعاً لحصول نزف.
• ادھني كريماً مرطباً يحتوي على حمض الساليسيليك ولاكتات الأمونيوم لتنعيم البشرة تدريجياً.
• لمنع تفاقم

مؤشراتها
أشارت دراسات عدة إلى تحسّن فرص الشفاء من أمراض الأظفار مثل الفطريات عند معالجتها في مرحلة مبكرة. إذا لاحظت تغير لون أظفارك أو تضررها، استشري طبيب الأرجل سريعاً لتشخيص طبيعة الالتهاب.

تسبب أن القدم يمكن أن تحترق أيضاً. إذا كنت تتنعلين حذاءً مفتوحاً، يجب أن تغطي الجهة العليا من قدمك وكاحلك بواق شمسي غني بالمعادن، ومن الأفضل أن يحتوي المنتج على أكسيد الزنك أيضاً.

استعملي الواقي الشمسي
حتى لو كنت تدهنين الواقي الشمسي على وجهك وجسمك، قد

لا تمشي حافية في الأماكن العامة الداخلية يؤدي التجول بلا حذاء في غرفة تبديل الملابس أو حول حوض السباحة إلى نشوء التآليل أو الإصابة بالقوباء الحلقية، أو مرض قدم الرياضي، أو التهابات فطرية وجراثومية أخرى. قد تسبب هذه الإصابات أعراضاً مثل الاحمرار والتقرحات والحكة، وتصبغ معالجتها. لكن يمكن اتخاذ تدابير وقائية فاعلة منذ البداية. حين تتواجدين في بيئة رطبة ولا تستطيعين أن تتنعلي حذاءً عادياً هناك، اختاري حذاءً مائياً.

لا تمشي حافية القدمين على الشاطئ
تحبين أن تشعري بملمس الرمل تحت قدميك، لكن من الأفضل أن تكبحي رغبتك في خلع حذائك على الشاطئ لأن الرمل يخفي أغراضاً حادة ومؤذية.

رطبي جسمك باستمرار
اشربي كمية كبيرة من السوائل في الأيام الحارة منعاً لتورم قدميك وجميع أطرافك بدرجة فائقة.

لا تتنعلي الشبشب الصيفي
لا يوفر الشبشب دعماً كافياً للقدم ويسبب ألمًا في قوس القدم والكعب عند انتعاله باستمرار. اكتفي بانتعاله على الشاطئ أو في أحواض السباحة العامة وغرف تبديل الملابس.

عالجي فطريات الأظفار منذ ظهور أول



السير على الشاطئ قد يعرضك لطفيليات تخترق الجلد

لا شك في أن موجة الحر التي تجتاح العالم تدفع كثيرين إلى الشاطئ للاستمتاع براحة وجيزة من الحر والرطوبة. ولكن قبل أن تحمل حقيبة البحر، احرص على أن تضع فيها صندوقاً أو حذاءً مخصصاً للماء.

الأمّد تشمل تضرر البشرة، سرطان الجلد، والشيخوخة المبكرة، حسبما تشير الدكتورة داون ماري ديفيس، طبيب جلد في مايو كلينيك، قد يسبب التعرض المفرط لأشعة الشمس أيضاً حروقاً جلدية. توضح الدكتورة ديفيس: (قد تصاب بحروق جلدية نتيجة التعرض بإفراط لأشعة الشمس. لذلك، تفضّأ الحر، أكثر من شرب الماء، غطّ بشرتك بكريم واق، ارتدّ ملابس واقية، وابق في الظل. فضلاً عن ذلك، ينشّط التعرض المفرط لأشعة الشمس جهاز المناعة، على غرار الإصابة بعدوى. نتيجة لذلك، يعاني الإنسان الحمى ونوبات البرد عندما يتعرض لحروق الشمس).

تنقبّ الجلد، ومع أن خطر التعرض لطفيليات على شواطئنا أدنى بكثير من شواطئ دول أخرى، من الأفضل أن تتنعل حذاءً واقياً أثناء السير على الشاطئ).
ولكن ما العمل إن دست على قطعة زجاج أو قوقعة حادة؟ يجب الدكتور توش: (إن أصبت بجرح، فمن الضروري أن تفسله في الحال وتحصل على عناية طبية).
علاوة على ذلك، لا تنس أن تحافظ على رطوبة جسمك وتغطي بشرتك بكريم واق من أشعة الشمس، إن قررت إمضاء وقت طويل في الخارج. ويُعتبر هذا بالغ الأهمية لأن التعرض لأشعة الشمس يؤدي إلى تأثيرات فورية وطويلة

يذكر الدكتور بريتيش توش، خبير متخصص في الأمراض المعدية في مايو كلينيك: (على الجميع انتعال الأحذية خلال السير على الشاطئ، وخصوصاً إذا سافروا إلى بلد أجنبي).
لا يقتصر مصدر الأذى على قطع الزجاج والقواقع الحادة. يوضح الدكتور توش: (تُعتبر شواطئ المياه المالحة آمنة عموماً. لكن السير على الشاطئ قد يعرضك لطفيليات تخترق الجلد، علماً أن هذا الخطر يختلف باختلاف الجزء الذي تقرر زيارته من العالم). ويتابع مستطرداً: (حتى لو كان الشاطئ الذي تقصده آمناً، قد تصادف قطع زجاج أو قواقع حادة

تخلصي من الهلات السوداء واستعيدي جمال عينيك



أيضاً قناعاً علاجياً ليلياً لإصلاح أضرار الأشعة فوق البنفسجية.

خفضي مدة النظر إلى الشاشات
يلتصق معظم الناس بشاشات الهواتف الذكية أو الحواسيب، ما يؤدي إلى إجهاد العينين. لذا حاولي أن تقلصي مدة النظر إلى الشاشة عبر الابتعاد عن مختلف الأجهزة قبل ساعتين من موعد النوم.
خصصي هذا الوقت لسماع الموسيقى أو تحدثي إلى أفراد عائلتك أو اقربي كتاباً أو مجلة في غرفة مضاعة.

حسني نظامك الغذائي
لتحسين صحة عينيك، تناولي كمية إضافية من «الأغذية الخارقة» (التوت وبذور العنب والأذريون) أو خذي مكملات تحتوي على خلاصات منها.

دلكي منطقة العين
لتخفيف إجهاد العين، ادھني كريماً خاصاً بالعين من الأعلى ومن الأسفل، وزعي الهلام بنعومة من الزاوية الداخلية إلى الخارج كي تشعري بسخونة إيجابية وتسترخي العين بعد يوم متعب.

إلى تحفيز الدورة الدموية، تسمح التمارين الجسدية بتنشيط عملية تجديد البشرة واستعادة نظرة مشرقة.

تجنبي أضرار الأشعة فوق البنفسجية
يمكن أن تسبب هذه الأشعة إلى البشرة وتزيد الاصطبّاع تحت العين. لذا احرص على حماية عينيك عبر وضع نظارات واعتماد قبعة. استعملي مكيف الهواء الذي يجفف العينين. بالإضافة



هل تعانيين مشكلة الهالات الداكنة؟
اعتني بعينيك المتعبتين عبر هذه الحلول البسيطة.

نامي جيداً
يساهم النوم السليم في تفتيح حالات العين الداكنة. في المقابل، يؤدي نقص النوم إلى ضعف الدورة الدموية، ما يمهد لظهور ظلال زرقاء تحت العينين. يجب أن ينام الراشدون ثمان ساعات في الليلة كي يجددوا طاقتهم ويستعدوا لليوم التالي ويريجوا عيونهم.

شغلي عينيك
تستفيد العينان كثيراً من ممارسة التمارين الجسدية في الهواء الطلق لأن النظر إلى مشاهد طبيعية يساعدها على التنعّاع من الإجهاد بسرعة. يعني الخروج أيضاً الابتعاد عن مكيف الهواء الذي يجفف العينين. بالإضافة



منوعات

الفكر

27



طرح الفنان الشعبي حكيم أغنيته الجديدة (على وضعك) التي صورها في أوروبا بعد تحضيرات مكثفة وفترة تحضير طويلة.

في هذا الحوار يتحدث حكيم عن الأغنية وقراره الاكتفاء بأغان منفردة خلال الفترة المقبلة.

ميزانية تصوير (على وضعك) فاقت المليونى جنيه

حكيم: أسعى إلى تقديم عمل مختلف يناسبني

- الفن لا يعرف البقاء لمن لا يتفانى في عمله

الموسيقى، وهذا الأمر لا يمنع وجود أغان شعبية جيدة مثل (آه لو لعبت يا زهر) التي قدمها أحمد شيبه، فهي أغنية مميزة وأعجبتني للغاية.

- لماذا لم تكرر تجربة التمثيل رغم العروض التي تقدم لك؟
- أسعى إلى تقديم عمل مختلف يناسبني ويحمل فكرة تضيق إلى على المستوى الفني. لا أنكر الإشارات التي تصلني عن أدائي التمثيلي في الأغاني المصورة، لكن حتى الآن لم أجد الفكرة التي تجعلني أقرر تقديمها سواء في السينما أو التلفزيون، لذا أبحث عن عمل يبقى في ذاكرة الجمهور، ويحمل فكرة ومضموناً يؤثران في المجتمع. من ثم، لست في الجهد، وأريد تقديم أعمال تجارية أقل من المستوى من أجل الحضور فحسب، لا سيما أنني غائب منذ سنوات.

- ماذا عن مشاريعك خلال الفترة المقبلة؟
- أحضر لأغنية وسأحبي مجموعة حفلات داخل مصر وخارجها، جار الاتفاق عليها خلال الفترة الراهنة. أشير هنا إلى أن للحفلات مكانة خاصة لدي، لأنها تجعلني على تواصل مباشر مع الجمهور، وأفاجأ غالباً بحضور أكبر من التوقعات، فأغني فترات أطول وأقدم أغاني لم أتفق عليها مع الفرقة لأن الجمهور طلبها.
- يختم: (للاندماج على المسرح ومع الجمهور مذاق خاص).

التحضير؟ لا شك في أن التأثير في شخصيتي الفنية كان إيجابياً، خصوصاً أن السفر يفيد الفنان ويضيف إليه، إذ يتيح له الاطلاع على مزيد من التقنيات الحديثة والأفكار التي ربما لم تكن وصلت إليه. كذلك أسعد خلال جولاتي الغنائية في أوروبا وأميركا باهتمام الجمهور المغترب باللون الغنائي الذي أقدمه.

- لماذا قررت التوقف عن تقديم الألبومات؟
- تدمر القرصنة صناعة الألبومات التي تشهد كثيراً من الارتباك بسبب غياب القوانين الرادعة، ما تسبب في تراجع الشركات، فضلاً عن أن تجاربي في السنوات الأخيرة مع الأغاني المنفردة كانت جيدة، ووجدت أن من الأفضل تقديمها على فترات متقاربة بدلاً من العمل على ألبوم غنائي، وسأطرح أغاني منفردة كل ثلاثة أشهر، ما سيجعلني ألتقي الجمهور باستمرار.

- هل استقرت على أغنيته المقبلة؟
- اخترتها فعلاً، وسنصورها بين فرنسا وبلجيكا خلال الأسابيع المقبلة، وستكون مفاجأة للجمهور. لكن لم نستقر بعد على تفاصيل طريقة التصوير.
- كيف ترى المنافسة بين المطربين الشعبيين؟
- لا أنافس سوى نفسي، وهو أمر وضعته أمام عيني، ولا أفكر سوى في تقديم الأفضل دائماً، لتكون أعمالتي نقلة بالنسبة إليّ وتضعني في مكانة مختلفة.
- لكن ثمة مطربون شعبيون ظهوروا على الساحة أخيراً، ويؤدون أغاني المهرجانات.
- أغاني المهرجانات ليست شعبية، ومن يقدمونها بحاجة إلى تغيير اللغة التي يستخدمونها، وأن يعرفوا جيداً طبيعة صناعة

- لماذا استغرقت وقتاً طويلاً في تحضير وتصوير أغنية (على وضعك)؟
- لأنها أغنية مهمة بالنسبة إليّ، وأعتبرها نقلة في مشواري الفني. كنت حريصاً على أن تخرج بشكل جيد، فلم أنشغل بالوقت الذي استغرقته بقدر النتيجة النهائية. لذا أشعر بالفخر عندما أقول إن هذه الأغنية نتاج مجهود عمل شاق استمر نحو 18 شهراً، وهي فترة طويلة، خصوصاً أنني زرت دولاً عدة خلال التحضير لها.
- لماذا زرت دولاً كثيرة خلال التحضير للأغنية؟
- لرغبتني في اختيار أماكن مناسبة للتصوير، لأن رهاني على هذه الأغنية كان كبيراً، والحمد لله لمست هذا الأمر منذ الساعات الأولى لطرحتها، وكل من شاهدها أشادوا بالمستوى والمجهود الذي بذله فريق العمل. الأغنية الشعبية ليست سهلة، وكى تحافظ على مكانك فترة طويلة، ثمة ثمن يجب أن تدفعه ولا ستراجع، لأن الفن لا يعرف البقاء لمن لا يتفانى في عمله ويمنحه كل وقته.

- الرقصة التي تضمنها الكليب تقدم لأول مرة للجمهور المصري. ماذا عنها؟
- فعلاً، هي رقصة يشاهدها الجمهور المصري للمرة الأولى. تسمى (كيزوميا)، وشاهدتها في أنغولا التي تعتبر موطنها الأصلي، وانتقلت إلى أوروبا عن طريق البرازيل، حيث يؤديها راقصون مشهورون. لذا كنت حريصاً على الاستعانة بهم في التصوير رغم تكلفة التصوير في الخارج بعدما كان من الصعب إحضارهم إلى مصر وتصوير الأغنية بالأسلوب الذي استقرينا عليه خلال التحضير.
- هل تسبب ذلك في رفع تكلفة إنتاج الأغنية؟
- بالتأكيد. وصلت ميزانية تصوير الكليب إلى أكثر من مليوني جنيه، وهو رقم ضخم بالنسبة إلى أية أغنية، خصوصاً أن أغنيتي منفردة وليست ضمن حملة دعائية للترويج لألبوم. ولكن لم أنشغل بالتكلفة المادية بل كان يهمني تقديم العمل كما تخيلته، وهو ما حدث.
- هل تأثرت بالجولات التي قمت بها خلال



زينة سعيدة بنجاح (لأعلى سعر)

إضافة إلى المخاوف التي تلازم الفنان من ألا يتقبل الجمهور الشخصية، أو لا يقتنع بها.

الفنانة زينة وجهت التحية إلى زملاء العمل نيللي كريم وأحمد فهمي وسارة سلامة ونيل الحلفاوي، والمؤلف مدحت العدل والمخرج مازن العدل، معتبرة أن كلاً منهم بذل أقصى جهده من أجل إنجاح العمل.

تجسدها ضمن أحداث المسلسل دور مهم، وأنها سعيدة بتأديته، مؤكدة أنها تعتبر العمل برمته محطة مهمة في حياتها الفنية، ورغم الأعباء التي تتطلبها مثل هذه الشخصيات المركبة والصعبة في الأداء. ولفتت زينة إلى صعوبة ودقة أداء الأدوار الشريرة، إذ تستلزم مجهوداً ذهنياً وفنياً كبيراً، وتجعل الممثل واقعاً تحت ضغط عصبي،

قالت الفنانة المصرية زينة إنها لا تزال تعيش حالة من السعادة برودود أفعال النقاد والجمهور على الدور الذي جسده في مسلسل (لأعلى سعر)، الذي عُرض في سياق الموسم الدرامي الرمضاني على الشاشات المصرية والعربية.

وأردفت زينة أن دورها، وهو شخصية (ليلي)، التي



محمد هندي: (عنتر ابن ابن ابن شداد) فيلم عائلي بامتياز



(فيلم الكوميدي الجديد (عنتر ابن ابن ابن شداد)، مناسب لأفراد الأسرة) هذا ما أكده الكوميديان المصري محمد هندي، كاشفاً عن أن فيلمه الذي اقتحم من خلاله دور السينما المصرية والعربية أخيراً، يعد من الأعمال العائلية بامتياز، لاسيما أنه لا يخدش الحياء على الإطلاق، بل يناسب جميع الفئات والأعمار.

هندي، عبّر عن سعادته الغامرة برودود فعل الجمهور حول الفيلم، معرباً عن فرحته أيضاً بإشادة الأطفال بمضمونه، وبما يحمله من غزارة في الكوميديا الهادفة والمسلية. وأبدى هندي رضاه التام على إيرادات الفيلم من دون الإفصاح عن حجمها، متمنياً لزملاءه الفنانين التوفيق في أعمالهم السينمائية، التي تواصل عروضها حالياً على الشاشة العملاقة.



حكمة

عيش الحياة بصدق لو كلها كذب

الرابع ... اللي راحتته في ضميره

لك رب .. يوم ان الخلايق لها رب

(وجه عليه) ... ولا توجه لغيره

عبدالمعز السيل

بيت القصيد

مايسمع لي يغوونه يشمخ راس العلاء
ينح ما يلحقونه لي اتراودهم دناء
يعزل في مضمونه شروى منهو شراه
وطور البشريطرونه في وصفه ومعناه
لعباد ما ينسونه في الوقت أو في الحياه
الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



عيال زايد

في ظل ممارسات حكومة قطرغيرالمقبولة وفجورها اجم في الخصومة، تجد "عيال زايد" يهبون للدفاع عن دولة العز والمجد والافتخار، دولة الإمارات العربية المتحدة، وقيادتها الرشيدة، ويظهرون للعالم وجهاً حضارياً في تمرس الدبلوماسية الاماراتية ورجالاتها الأفذاذ. ومن الأبيات الجزلة التي خطت بهذا الصد، قصيدة شاعرتنا فتاة تهامة، التي تبين من خلال قصيدتها أن الإمارات تعطي العالم دروساً في الوعي السياسي وردود الفعل الناضجة التي يشيد بها العالم أجمع.

لا و الله ألا في خضم السياسة

لا صار راع الشر يومي براسه

(اعيال زايد)يومها بالحماسه

للعز نوماسه وللمجد ناسه

حنا بنينا صرح ما اهتز ساسه

بدري عليكم لو درستوا دراسه

حنا نحط لكل واحد مقاسه

حنا صبرنا صبر صعب/ن مراسه

هذي سياستكم بلا وانتكاسه

حنا ولانا شرع ما هو دساسه

فتاة تهامة

خبروا أهل الردا وأهل النميمة..!
الشجاعة عندنا خير مكدّس..
والوطن في عيوننا حاجة عظيمة..
من غلاته عندنا تراهه مقدّس..!

محمد بن طناف



البيت متوم

ترانا معك واذا غدى العلم فيه علوم
تبيع العمر لأجل الوطن مالنا منه
تحت رايتك ياشيخنا والعزوم عزوم
ومن ظن فينا بالوفاء ما اختلف ظنه
فهد بن علي بن غراب المري



الاسم

المبدع عبد الله عوجان يضافنا بمقطوعة شعرية
جميلة، فشكراً له على التواصل.
أكتب قصيدي لأجل أراضيه بالذات
وأنشره لأجل أضافح متابعيني
وأخفيه عن كل متطفل وشمات
وماتشوفه إلا عيني بوسط عيني
إسمه نقشته بين طيات الابيات
ورسمته بفكري وبصمة يديني
واسع سماه أخذ منه (خمس نجومات)
ومقارن (الألف) (وفواكه) خديني
هيهات محد/ن يعرف الاسم هيهات
محد/ن يعرفه غيررجل/ن فطيني
عبدالله موحازن

كلنا خليفة

في حب داري ما نبأ تصويت
حب الوطن فحشاننا .. مزروع
يبقى العَلَم شامخ شموخ حفيت
من شعم لين السلع لين القوع
عبدالله قمبر الدرمي

ريتويت



لا يارك الله في جيرة تبيع الوطن..

ولا يارك الله هالي يعيث بارضه هساد

ولا يارك الله هالي ينشرون الفتن..

مثواهم النار باذن الله وبئس المهاد

للتواصل: E-mail:xhms@hotmail.com