

ص 22

حديقة الحيوانات بالعين تستضيف السباق الوردى



ص 27

محمد حداقي: أحب المشاركة في أعمال تاريخية تضيء على زاوية معيّنة لم يتم التطرق إليها سابقاً



نصائح تساعد في التخلص من الدهون والتوازن الزائد

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

التطعيم ضد المكورات الرئوية ضروري لهذه الفئات

أوصت اللجنة الدائمة للتطعيمات التابعة لمعهد روبرت كوخ بألمانيا بتلقي التطعيم ضد بكتيريا المكورات الرئوية، والتي ترفع خطر الإصابة بأمراض خطيرة تهدد الحياة، مثل التهاب السحايا والالتهاب الرئوي.

وتجنب هذه المخاطر الجسيمة، أوصت اللجنة بعض الفئات بتلقي التطعيم ضد بكتيريا المكورات الرئوية مثل كبار السن، وأصحاب الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية (مثل قصور القلب) وأمراض الرئة المزمنة "الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن"، والأمراض الاستقلابية "مثل داء السكري"، والفشل الكبدى أو الكلوي المزمن والسرطان.

وينطبق ذلك أيضاً على الأشخاص، الذين يعانون من نقص المناعة الخلقي أو المكتسب، على سبيل المثال فيروس نقص المناعة البشرية، أو تلقي العلاج المثبط للمناعة، كما هو الحال في أمراض المناعة الذاتية أو بعد عملية زرع عضو.

وينبغي تلقي التطعيم أيضاً في حالة ارتفاع خطر الإصابة بالتهاب السحايا بالمكورات الرئوية، مثل بسبب وجود جسم غريب "مثل زراعة الشفوخة الصناعية؛ التطعيم قبل الزرع إن أمكن"، أو بسبب حالات تشريحية خاصة "مثل ناسور السائل النخاعي".

الصين .. اضطراب السفر بسبب الضباب

قال المركز الوطني للأرصاد الجوية في الصين، إن الضباب الدخاني والشبورة سيغطي بعض أجزاء البلاد خلال الأيام القليلة المقبلة، مما سيؤدي إلى الحد من الرؤية والتأثير على رحلات السفر، بحسب ما أوردته وكالة أنباء الصين الجديدة "شينخوا".

وسيغطي الضباب الدخاني الخفيف إلى المعتدل، أجزاء من ليانينغ وغيلين وهيلونججيانغ ويكين وتيانجين وخبى وشانشي وشاندونغ وخنان وهوبي اليوم الأحد، في حين ستشهد بعض المناطق المنخفضة أمطاراً شديدة، وكثيفة، وفقاً لبيان صادر عن المركز الوطني للأرصاد الجوية.

وقال المركز إنه من المتوقع أن يضعف الطقس الضبابي تدريجياً ويتبدد اعتباراً من الثالث من نوفمبر الثاني المقبل.

لعظام قوية ..

10 مكسرات وفواكه جافة

يمكن أن يكون تناول الفواكه الجافة طريقة رائعة لتعزيز صحة العظام بسبب محتواها الغني بالعناصر الغذائية، بما يشمل الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم والفيتامينات المختلفة، بحسب ما نشرته صحيفة Times of India.

وتقدم المكسرات والفواكه الجافة العشرة التالية فوائد صحية بشكل خاص لتقوية العظام:

1. اللوز: يعد اللوز مصدراً غنياً بالكالسيوم والمغنيسيوم وفيتامين E. ويوفر العناصر الغذائية الأساسية لصحة العظام، كما أنه معروف بمحتواه من البروتين.
2. عين الجمل: يحتوي عين الجمل على نسبة عالية من أمحاض أوميغا-3 الدهنية، والتي لها خصائص مضادة للالتهابات ويمكن أن تقيد صحة العظام. وتشتمل على المنغنيز الذي يدعم تكوين العظام والتمعدن.
3. التين: يشتهر التين بأنه مصدر جيد للكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم، وهي معادن حيوية للحفاظ على كثافة العظام وقوتها.
4. التمر: إن التمر غني بالبوتاسيوم، مما يساعد على منع فقدان الكالسيوم عن طريق البول. كما أنه يحتوي على المغنيسيوم والمنغنيز، مما يدعم صحة العظام ويمنع هشاشة العظام.
5. مشمش مجفف: يعد المشمش المجفف الجسم بنسبة عالية من فيتامين K، الذي يلعب دوراً هاماً في تمعدن العظام وامتصاص الكالسيوم. كما يشتمل على البوتاسيوم والمغنيسيوم.
6. البرقوق المجفف: يُعرف البرقوق المجفف، أو القراصيا، بمحتواه العالي من الألياف وهو مصدر جيد لفيتامين K والبولورون، مما يساعد في منع فقدان العظام.
7. الزبيب: نظراً لأن الزبيب غني بالبولورون والبوتاسيوم، فإنه ضروري لصحة العظام. يساعد البولورون الجسم على الاحتفاظ بالكالسيوم والمغنيسيوم، مما يدعم قوة العظام بشكل عام.
8. الكاجو: يتميز الكاجو بأنه مصدر جيد للمغنيسيوم والفوسفور. يلعب المغنيسيوم دوراً حيوياً في صحة العظام من خلال المساعدة في امتصاص الكالسيوم وتمعدن العظام.
9. الفستق: يحتوي الفستق على الكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور. تساهم هذه المعادن في تقوية العظام ودعم بنيتها بشكل عام.
10. الصنوبر: تحتوي حبوب الصنوبر على المنغنيز، وهو معدن يساعد في تكوين العظام وصيانتها، كما أنها تحتوي على الحديد الذي يدعم نقل الأكسجين في مجرى الدم، مما يعزز صحة العظام بشكل عام.

هذا ما يفعله المغنيسيوم بجسدك إن #المغنيسيوم معدن يحتاجه جسمك ليعمل بشكل صحيح، فهو يساعد في المئات من عمليات الجسم الهامة، بما في ذلك تلك التي تتحكم في كيفية عمل العضلات والأعصاب. ويساعد على الحفاظ على قوة عظامك، وصحة قلبك، كما يجعل معدل السكر في دمك طبيعياً.

كما أنه يلعب دوراً في مستوى الطاقة. ويمكنك الحصول على المغنيسيوم في العديد من الأطعمة والمشروبات. ولكن هذا ما يفعله المغنيسيوم بجسدك إن #المغنيسيوم معدن يحتاجه جسمك ليعمل بشكل صحيح، فهو يساعد في المئات من عمليات الجسم الهامة، بما في ذلك تلك التي تتحكم في كيفية عمل العضلات والأعصاب. ويساعد على الحفاظ على قوة عظامك، وصحة قلبك، كما يجعل معدل السكر في دمك طبيعياً.

كما أنه يلعب دوراً في مستوى الطاقة. ويمكنك الحصول على المغنيسيوم في العديد من الأطعمة والمشروبات. ولكن هذا ما يفعله المغنيسيوم بجسدك إن #المغنيسيوم معدن يحتاجه جسمك ليعمل بشكل صحيح، فهو يساعد في المئات من عمليات الجسم الهامة، بما في ذلك تلك التي تتحكم في كيفية عمل العضلات والأعصاب. ويساعد على الحفاظ على قوة عظامك، وصحة قلبك، كما يجعل معدل السكر في دمك طبيعياً.

كما أنه يلعب دوراً في مستوى الطاقة. ويمكنك الحصول على المغنيسيوم في العديد من الأطعمة والمشروبات. ولكن هذا ما يفعله المغنيسيوم بجسدك إن #المغنيسيوم معدن يحتاجه جسمك ليعمل بشكل صحيح، فهو يساعد في المئات من عمليات الجسم الهامة، بما في ذلك تلك التي تتحكم في كيفية عمل العضلات والأعصاب. ويساعد على الحفاظ على قوة عظامك، وصحة قلبك، كما يجعل معدل السكر في دمك طبيعياً.

حيل ذكية للتخلص من البقع الصبغية للوجه

تعد البقع الصبغية عدواً لجمال المرأة، حيث إنها تجعل البشرة تبدو غير نقية وغير موحدة اللون، ما يفسد جمال المرأة. وأوضحت مجلة "فرويندين" أن البقع الصبغية هي تغيرات داكنة في لون الجلد تنتج عن التراكم المفرط للميلانين، مشيرة إلى أن العوامل، التي تؤدي إلى إنتاج الميلانين بشكل مفرط، تتمثل في التقدم في العمر والتعرض المفرط لأشعة الشمس والتغيرات الهرمونية. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أنه يمكن التخلص من البقع الصبغية من خلال الكشط الدقيق للجلد أو العلاج بالليزر، وإن كانت هذه الوسائل مكلفة.

ويمكن أيضاً القضاء على البقع الصبغية من خلال التقشير الكيماوي والكريمات، التي تحتوي على مواد فعالة مثل حمض الساليسيليك أو فيتامين C أو النياسيناميد.

وتعد مادة "هيكسيل ريسورسينول" سلاحاً فتاكاً للقضاء على البقع الصبغية، حيث تتمتع هذه المادة بتأثير تبييض فعال للغاية، وذلك من خلال منع إنتاج الميلانين في البشرة، ما يحل بشكل واضح من البقع وفرط التصبغ.

ومن الأفضل تطبيق هذه الكريمات ليلاً، نظراً لأن البشرة تتمتع بمعدل تجدد أعلى في الليل.. ولهذا السبب تكون البشرة أكثر قدرة على امتصاص المواد الفعالة ليلاً.. وبناء عليه، تدعم الكريمات الليالية عمليات الإصلاح هذه في البشرة.

وللوقاية من البقع الصبغية، ينبغي عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل مفرط، مع مراعاة تطبيق كريم واقٍ من أشعة الشمس ذي عامل حماية SPF عالٍ لا يقل عن 50.

تخلص من رائحة الجسم الكريهة بمكونات طبيعية

تتجم رائحة الجسم عن مزيج من البكتيريا والعرق الموجود على الجلد، وعلى الرغم من أن الناس يغفلون بانتظام، فإن هناك عدة عوامل تسبب رائحة الجسم.

فيما يلي بعض المكونات الطبيعية التي تساعد على التخلص من رائحة الجسم، وفقاً لأوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

زيت شجرة الشاي: يتم خلط بضع قطرات من زيت شجرة الشاي مع الماء ويستخدم كمزيل طبيعي للعرق، لأن زيت شجرة الشاي له خصائص مضادة للجراثيم.

جل الصبار: يتمتع الصبار بخصائص طبيعية مضادة للبكتيريا والفطريات.. توضع طبقة رقيقة على الإبطين للحصول على شعور منعش.

الضمم المنشط: استخدام الضمم المنشط كمزيل طبيعي لرائحة العرق، لا ممتصاص الرطوبة وإزالة الروائح.

أكياس الشاي الأخضر: توضع أكياس الشاي الأخضر المبردة، والمستخدمة تحت الذراعين لبعث دقاتك، فالعصص الموجود في الشاي الأخضر يساعد في تقليل التعرق والرائحة.

شراخ الليمون أو البرتقال: تترك شراخ الليمون، أو البرتقال على منطقة الإبطين، ويهدأ يساعد حمض الستريك الطبيعي في إزالة الروائح.

حمام ملح إبسوم: يتم الغسل في حمام دافئ مع ملح إبسوم للمساعدة في إزالة السموم من الجسم، وتقليل رائحة الجسم.

حمامات الشاي العشبية: يتم الغسل في حمام مليء بشاي الأعشاب، كالريمونية أو أكلييل الجبل أو الخزامى، لأن هذه الأعشاب لها خصائص طبيعية مضادة للجراثيم.

«دوريان الملكة» .. هذه فوائد الفاكهة ذات «الرائحة الكريهة»

يحتوي العالم على العديد من أنواع الفواكه التي تختلف بأشكالها ومذاقاتها، فهناك الفاكهة التي تتميز بشكلها الجميل، وهناك التي تجذب المستهلكين براحتها الطيبة، إلا أن الغريب والتأثير، هو عندما تتمكن فاكهة مثل «دوريان»، ذات الرائحة الكريهة، من القدرة على جذب المستهلكين في العالم.

أظهر تقرير حديث لبنك HSBC أن الطلب العالمي على فاكهة «دوريان»، ارتفع بنسبة 400 في المئة على أساس سنوي، بدعم كبير من جنون الطلب في الصين، التي استوردت ما قيمته 6 مليارات دولار من الفاكهة «دوريان»، وهو ما يمثل 91 بالمئة من الطلب العالمي.

يقول المهندس الزراعي أحمد القاسم في حديث لوقع «سكاي نيوز عربية»، إن فاكهة ال «دوريان» تمتلك رائحة كريهة شديدة، ولكنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية المفيدة للصحة، مشيراً إلى أن ليس هناك رأي وسطي بشأن هذه الفاكهة، حيث تنقسم آراء الناس بشأنها بين الكره الشديد والحب الشديد.

ثمرة «دوريان» غنية بمعدن البوتاسيوم، الذي يقلل من ضغط الدم، ما يُخفف من إجهاد الأوعية الدموية والشرايين، ويقلل من فرص تطور أمراض، مثل تصلب الشرايين والنوبات القلبية، والسكتات الدماغية.

تحتوي فاكهة «دوريان» على تشكيلة كبيرة من خصائص مضادات الأكسدة، التي تساعد الإنسان على مكافحة الجزيئات، التي تتسبب في تلف الخلايا الحية في الجسم، ما يكافح الشيخوخة ويؤخر ظهور أعراض مثل التجاعيد، والبقع السوداء، وفقدان الشعر.

رياضة جديدة تتفوق على التنس .. وتقدم فوائد صحية كبيرة

انتشرت مؤخراً رياضة جديدة غريبة أصبحت أكثر شعبية من التنس حول العالم، وتقول دراسة أجرتها أبل إن هذه الرياضة تجلب فوائد صحية هائلة، بما في ذلك تحسين نتائج الصحة العقلية. وتجمع رياضة البيكل بول بين أفضل ما في التنس وتتنس الطاولة وكرة الريشة.. ويتم لعبها على ملعب يشبه ملعب كرة الريشة وتتضمن مضرباً وكرة بلاستيكية صغيرة متقوية.

ويعد دراسة القلب والحركة التي أجرتها أبل مؤخراً، والتي تم فيها تحليل أكثر من 250.000 تمرين لكرة البيسبول والتنس المسجلة باستخدام ساعات أبل، كان الباحثون متحمسين لمشاركة الأفكار حول الشعبية المتزايدة لكرة البيسبول، ومدى تنافسها مع التنس التقليدي في تعزيز الصحة والعافية.

وفي جلسات التمرين هذه، غالباً ما شهد المشاركون فترات طويلة من اللعب مع الحفاظ على معدل ضربات القلب عند حوالي 70% من الحد الأقصى المقدر.. وفي حين أن جلسات البيكل بول استمرت عادة لفترة أطول قليلاً من تدريبات التنس، فقد قضى عشاق التنس وقتاً أطول في مناطق معدل ضربات القلب الأعلى كثافة وحققوا متوسطاً أعلى لمعدل ضربات القلب.

والأمر اللافت للنظر هو شعبية تدريبات البيكل بول، التي تجاوزت جلسات التنس لأول مرة وفقاً لأبحاث أبل.. وتبدو هذه الرياضة ذات شعبية متساوية بين مختلف الفئات العمرية، مع ميل طفيف نحو المشاركين الذكور.

ودرس الباحثون أيضاً فوائد الصحة العقلية المحتملة لهذه الأنشطة.. وأظهرت النتائج على أداة فحص الاكتئاب انخفاض معدلات المزاج المكتئب بين لاعبي البيكل بول والتنس، ما يؤكد التأثير الإيجابي للنشاط البدني على الصحة العقلية.

ما علاقة اصفرار أسنانك بصحتك؟ كثيراً ما نلاحظ بقعاً صفراء على أغشية السريير أو الوسائد، والتي يصعب إزالتها بمسحوق الغسيل. وبهذا الخصوص يقول خبراء لصحيفة «ميرور» البريطانية إن اصفرار الوسائد قد يكون مرتبطاً بالصحة، مشيرين إلى أن الرجال أكثر عرضة لمواجهة من النساء، وذلك بسبب عاداتهم. ويوضح الخبراء أن اصفرار الوسائد يعود لعدة عوامل، أبرزها تراكم العرق وزيت الجسم وعت الغبار، بالإضافة إلى عدم غسل الوجه والشعر جيداً من منتجات العناية الشخصية، كشامب الشعر ومنتجات التصفيف. ويشير الخبراء إلى أن اصفرار الوسائد قد يحدث لأسباب صحية منها التغيرات الهرمونية التي تلعب دوراً أساسياً بتغيير لون إفرازات الجسم؛ فالاختلافات في تركيبة العرق والزيت الذي يفرزه الجلد يمكن أن يؤثر على معدلات التصبغ. وأكد الخبراء أن الطريقة الفضلى للتخلص من تلك البقع تكمن بوضع الوسائد تحت أشعة الشمس لبعث ساعات؛ ما يساهم في تبييضها وانعاشها، كما يمكن تنظيفها من خلال فركها بعصير الليمون أو صودا الخبز.



مجلس أمناء جامعة الإمارات العربية المتحدة يعقد خلوة لمدة يومين



في الدولة، لتبادل الآراء حول أهمية تمويل التعليم العالي. وفيما يتعلق بمسؤولية الجامعة عن إدارة المخاطر، قام مجلس الإدارة بمراجعة استراتيجية إدارة المخاطر الحالية للجامعة، وملف المخاطر الخاص بها ومدى جاهزيتها.

وقدم رئيس لجنة الشؤون الأكاديمية والطلابية بالمجلس، تقريراً دورياً تضمن عدد من التوصيات، وقد تم اعتمادها من قبل المجلس، وهي: إطلاق برنامج في الدراسات العليا يختص بتعليم المهنيين والمتقنين، وإنشاء مركز موزة بنت سهيل للأطفال المتقنين، وتغيير رسوم برامج الماجستير في كلية التربية.

كما قدم رئيس لجنة التدقيق والمخاطر، تقريراً حول مراجعات لجنة التدقيق الداخلي والخارجي وإدارة المخاطر، كما استعرض المجلس مؤشرات الأداء المالي لجامعة الإمارات العربية المتحدة للربع الثالث من عام 2023 وأهم الملاحظات والتوصيات، كما تمت الموافقة على البيانات المالية المدققة للجامعة للسنة المالية الماضية 2022.

•• العين - الفجر:

برئاسة معالي زكي أنور نسيبة -المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، عقد مجلس أمناء جامعة الإمارات العربية المتحدة، اجتماعه الأول للأكاديمي 2023-2024، على شكل خلوة لمدة يومين في مدينة أبو ظبي.

وناقش مجلس أمناء الجامعة خلال الاجتماع، مؤشرات التصنيف العالمي، والإجراءات الموصى بإدراجها في الخطة الاستراتيجية للجامعة التي تهدف إلى تعزيز أداؤها الأكاديمي والبحثي، وتوسيع نطاق الاعتماد الدولي للجامعة وتعزيز سمعتها، كما ناقش المجلس السياسات والممارسات السائدة في قطاع التعليم العالي العالمي، للمساهمة في تعزيز استراتيجية الجامعة للتنمية المستدامة.

كما استعرض المجلس عدداً من المبادرات الحالية لحكومة دولة الإمارات العربية المتحدة، المتعلقة بدور التعليم العالي في تطوير اقتصاد المعرفة

بمشاركة سالم بن ركاض

تنظيم مسيرة «الأمل الوردي» للتوعية بسرطان الثدي في دبي



الرابح في دبي حققت أهدافها لجهة التوعية من مرض سرطان الثدي والتوعية بخطورته.

ولفتت إلى أن المسيرة تضمنت التمارين الرياضية والنشاط البدني وركوب الخيل إضافة إلى محاضرة توعوية عن الفحص الدوري لسرطان الثدي وتوزيع كويونات الفحص المجاني، وتكريم الجهات المشاركة والتواجبات من سرطان الثدي.

السرطان وسبل العناية والرعاية في كافة المجالات. وضمن الجهود التي بذلت خلال شهر أكتوبر للتوعية بسرطان الثدي لتعزيز الوعي المجتمعي بأهمية الحرص على الكشف المبكر وزيادة فرص الشفاء. مؤكداً أن المسيرة الوردية في دبي شهدت مشاركة واسعة عكست الروح التطوعية والتعاون المجتمعي من قبل العديد من الجهات.

بدورها أشارت كوثر الرحالي إلى أن المسيرة الوردية التي تقام للعام

محمد الرحالي رئيس فريق "عابرة التطوعي" وممثلين عن بلدية دبي والمستشفى الإماراتي التخصصي ومستشفى ميدكير ومؤسسة دبي لخدمات الاسعاف والعديد من الجهات والطلاب ومشاركة حوالي 250 مشاركاً من السيدات وأبناء المجتمع.

وأشاد الشيخ سالم بن ركاض في كلمة له خلال المسيرة بالدعم الذي توليه القيادة الرشيدة للخدمات الصحية ودعم المبادرات لمكافحة

•• دبي - الفجر:

نظمت جمعية الإمارات لسرطان وفريق "عابرة التطوعي" مسيرة بعنوان "الأمل الوردي" تزامناً مع اختتام الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي، وذلك في حديقة القرائية دبي بحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات لسرطان، وكوثر

•• العين - الفجر:

حديقة الحيوانات بالعين تستضيف السباق الوردية

استضافت حديقة الحيوانات بالعين مؤخراً سباق الجري الوردية الذي يهدف إلى زيادة الوعي بسرطان الثدي وترسيخ نمط الحياة الصحي والتكيف بأهمية الرياضة والفحوصات الدورية.

وانضم للفعالية الوردية 431 متسابقاً ومتسابقاً من مختلف الفئات العمرية، استمتعوا برياضة الجري وسط المناظر الطبيعية والحياة البرية المتنوعة في حديقة الحيوانات بالعين، وفي أجواء مفعمة بالحماس والإثارة والتشويق.

من جانبهم أشد المشاركون بأهمية هذه الفعالية في رفع الوعي الصحي والرياضي لدى أفراد المجتمع بشكل عام والنساء على وجه الخصوص، مؤكداً على حرصهم في المشاركة الدائمة في فعاليات حديقة الحيوانات بالعين التي تسعى لنشر الثقافة البيئية والاستدامة على جميع المستويات.

هذا وانطلقت رحلة الجري من مدخل الحديقة الرئيس، مروراً بمعارض الحيوانات المتنوعة ومرافق ومساحات الحديقة الشاسعة، ومن ثم مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء ثم العودة إلى نقطة النهاية عبر المسار نفسه بمسافات تراوحت بين 2.5 و 5 و 10 كم.



شرطة دبي تنظم 36 فعالية دعماً لـ«تحدي دبي للياقة»

فيت وركوب الخيل وبطولة الشطرنج لأصحاب الهمم والسباحة وبطولة الروح الإيجابية للتنس وسباق الجري الصحراوي ومشى القادة ومشى المسار الجبلي والدراجات الهوائية والبارانايكواندو. وتنقسم المشاركة إلى محوريين، الأول يختص بموظفي شرطة دبي، والآخر يتوجه إلى كل أفراد المجتمع. وأكدت شرطة دبي أن الإقبال الكبير الذي شهدته أولى فعالياتهم وأنشطتهم من مختلف فئات المجتمع، يهدف إلى خلق فرصة للجميع لتخصيص 30 دقيقة يومياً من وقتهم لممارسة الرياضة لمدة 30 يوماً متتالياً، لذا كان لا بد لنا من توفير أنشطة تراعي مبدأ المرونة والابتكار، وتبني نمط حياة أكثر صحة وسعادة إلى كل سكان دبي بالتوعية الرياضية ومجموعة متنوعة من أنشطة اللياقة والفعاليات الرياضية التي تشجع المشاركين طوال الشهر على ممارسة الرياضة في الأوقات والأمكنة التي تناسبهم سواء في المنزل أو في أي مواقع مخصصة لذلك في سبيل تحفيزهم على تبني أسلوب حياة صحي والالتزام به حتى بعد انتهاء التحدي.



•• دبي - الفجر:

نظمت القيادة العامة لشرطة دبي ممثلة بقطاع شؤون الأكاديمية والتدريب فعالية "مشى القادة" في كاييت بيتش بمشاركة سعادة اللواء الأستاذ الدكتور غيث غانم السويدي، مساعد القائد العام لشؤون الأكاديمية والتدريب، ومديري الإدارات العامة والإدارات الفرعية ورؤساء الأقسام، وذلك ضمن فعاليات النشاط الرياضي لمبادرة "تحدي دبي للياقة".

وأكدت شرطة دبي تنظيمها لعدد 36 فعالية رياضية تزامناً مع تحدي دبي للياقة 2023، الذي أطلقه سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، عام 2017 لأول مرة، سعياً لترسيخ ثقافة الرياضة كنمط حياة صحي بين السكان في إمارة دبي.

وتحرص شرطة دبي على دعم وتعزيز توجهات الحكومة في صورة مبادرات وبرامج، وتضم عدداً من الأنشطة الرياضية منها الكريكت والكروس

شرطة أبوظبي تختتم مشاركتها في مهرجان الظفرة بسويحان



•• أبوظبي - الفجر:

اختتمت شرطة أبوظبي مشاركتها في تأمين فعاليات مهرجان الظفرة "مزاينة سويحان" وهي المحطة الأولى للدورة الـ 17 من المهرجان والذي تنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي في ميدان الشيخ سلطان بن زايد للتراث ويهدف إلى إبراز مدينة العين كوجهة سياحية وإحياء رياضة سباقات الهجن والمزاينة وتعريف الجمهور بتراث دولة الإمارات العربية المتحدة.

وأكدت شرطة أبوظبي اهتمامها المستمر بالمشاركة الفاعلة في مختلف الفعاليات وتسهيل إجراءات دخول وخروج الزوار للمهرجان، بـ تعزيز

الثقافة الأمنية والمرورية وتعريف الزوار بالخدمات التي تقدمها للمجتمع، وشاركت في المهرجان مديرية شرطة العين، وإدارة المهام الخاصة، وعززت إدارة مرور العين التوعوية للجمهور حول إجراءات السلامة الضرورية و مركز شرطة سويحان ومركز شرطة هيلي وقسم شؤون الشرطة المجتمعية وقسم التفتيش الأمني K9 وقسم طيران شرطة أبوظبي وفرع الشرطة النسائية.

وأطلع زوار المهرجان على أهداف دورية السعادة ودورها في تعزيز المنظومة المرورية والتوعوية التي تهدف إلى الحد من الحوادث المرورية ونشر الإيجابية بين أفراد المجتمع كما تعرفوا إلى مهام قسم شؤون الشرطة المجتمعية وأهداف الانضمام لعضوية أعضاء كلنا شرطة.

منوعات الفكر

23



تتعدد الوصفات التي تعد الراغبين في إنقاص أوزانهم قوام رشيق في أسرع وقت. أغلب ما يقدم يكون في شكل وصفات "معقدة" تركز على نظام "حمية" قاس، يصعب على الكثيرين الالتزام به. على الرغم من كل ذلك، نجد بين ثنايا الوصفات الكثيرة التي تزخر بها مختلف المطبوعات والمواقع الإلكترونية، نصائح بسيطة وفاعلة يمكن أن تساعد في التخلص من الدهون والوزن الزائد.

بسيطة وسحرية . . نصائح تساعد في التخلص من الدهون والوزن الزائد



النوم الجيد. الخبراء يؤكدون أن النوم الجيد لا يقل أهمية عن اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة. الدراسات المختصة تؤكد أن قلة النوم هي أحد أقوى العوامل المسببة للسمنة، وتصل نسبتها بالنسبة للأطفال 89 %، وبالنسبة للبالغين 55 %، ولذلك فعلى الراغبين في التخلص من وزن زائد النوم أكثر ما يمكن ولكن يتوجب على الجميع الانتباه وعدم الذهاب إلى الفراش مباشرة بعد تناول الطعام!



الدراسات العملية الحديثة تؤكد أن استهلاك السكر يرتبط بشكل وثيق بزيادة خطر الإصابة بالسمنة، وبالعديد من الأمراض مثل السكري وأمراض القلب.

النصيحة السابعة
تدعو إلى التقليل من الكربوهيدرات المكررة، والتقليل أو التخلي عن الخبز الأبيض. الكربوهيدرات المكررة تشمل السكر والحبوب التي تم تجريبها من أجزائها اللبغية والمغذية، مثل الخبز الأبيض والمعكرونة. الكربوهيدرات المكررة يمكن أن ترفع مستويات السكر في الدم بسرعة، ما يسبب شعورا قويا بالجوع ويزيد من كمية الطعام الذي يتناوله الشخص في غضون ساعات قليلة. في الغالب يؤدي استهلاك الكربوهيدرات المكررة إلى السمنة.

النصيحة الثامنة
تحت على تناول المزيد من الخضراوات والفواكه، فهي تساعد على التخلص من الوزن الزائد وتحتوي على نسبة قليلة من السعرات الحرارية، وهي غنية بالألياف.

النصيحة التاسعة والأخيرة
مفرحة للكثيرين لأنها تدعو إلى الحرص على

الغذائي بنسبة تتراوح بين 24-30 % في غضون ساعة إلى ساعة ونصف. إحدى الدراسات العملية توصلت إلى أن شرب نصف لتر من الماء قبل نصف ساعة من الوجبة ساعد أخصائيو التغذية على استهلاك سعرات حرارية أقل والتخلص من وزن أكبر بنسبة 44 % مقارنة بمن لم يشرب الماء.

النصيحة الثانية
تري أن تناول البيض في الفطور مفيد ويساعد على إنقاص الوزن، وتظهر دراسات أن استبدال وجبة الفطور بالحبوب مع البيض يساعد على تناول سعرات حرارية أقل في الساعات الـ 36 التالية، وأيضا فقدان المزيد من الوزن والدهون. إذا كان الشخص لا يستسيغ تناول البيض، يمكنه ببساطة البحث عن مصدر آخر للبروتين في وجبة الفطور.

النصيحة الثالثة
تتحدث تناول القهوة السوداء عالية الجودة، وهي تحتوي على الكثير مضادات الأكسدة ويمكن أن تكون مفيدة جدا للصحة.

في هذا السياق، تشير دراسات إلى أن الكافيين الموجود في القهوة يمكن أن يعزز عملية التمثيل الغذائي بنسبة بين 3 إلى 11 %، ويزيد من حرق الدهون بنسبة 10 إلى 29%.

على المهتم بمثل هذه النصيحة فقط تجنب إضافة الكثير من السكر أو المكونات الأخرى عالية السعرات الحرارية إلى فنجانك، لأن ذلك سيفسد كل تأثير مفيد.

النصيحة البسيطة الرابعة
تدعو إلى شرب الشاي الأخضر لفوائد العديدة بما في ذلك مساهمته في التخلص من الوزن الزائد.

على الرغم من أن من أن الشاي الأخضر يحتوي على القليل جدا من الكافيين، إلا أنه يحتوي أيضا على مضادات أكسدة قوية وهي تعمل معاوية مع الكافيين، وتعزز حرق الدهون.

النصيحة الخامسة
تدعو إلى محاولة الالتزام بفترات صيام متقطعة وبشكل منتظم. تؤكد دراسات عملية أن الصيام المتقطع فعال جدا في إنقاص الوزن.

النصيحة السادسة
تلح على ضرورة التقليل من السكريات المضافة، لأنها الأسوأ في النظام الغذائي للإنسان المعاصر.

النصيحة الأولى
لا تتطلب إلا شرب الماء وخاصة قبل تناول وجبات الطعام، وذلك لأن شرب الماء يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن، وهو يعزز أيضا عملية التمثيل



ما الخطر الذي يسببه التدخين أثناء الحمل على الطفل والأم؟

أظهر العلماء أن النساء المدخنات أثناء الحمل أكثر عرضة للولادة المبكرة بنسبة ٢,٦ مرة مقارنة بغير المدخنات.

حجما. في المقابل، توصلت الدراسة إلى أن النساء اللاتي يدخن أثناء الحمل كن أكثر عرضة للولادة المبكرة بثلاث مرات تقريبا مقارنة بغير المدخنات. أي أكثر من ضعف التقدير السابق. ووجدت أيضا أن الأطفال الذين يولدون لأمهات مدخنات هم أكثر عرضة بأربعة أضعاف لأن يكونوا أصغر حجما مقارنة بعمر الحمل. ما يعرضهم لخطر حدوث مضاعفات خطيرة بما في ذلك صعوبات التنفس والالتهابات. وعندما تنتقل السموم الناتجة عن التدخين عبر مجرى الدم إلى الطفل، فإنه يعاني من صعوبة الحصول على الأكسجين.

وعندما يحدث هذا فإنه يؤثر على نموه، ويرتبط بالولادة المبكرة وانخفاض الوزن عند الولادة، على الرغم من أنه مرتبط أيضا بانخفاض خطر الإصابة بتسمم الحمل (ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل). وتأتي النتائج الجديدة في الوقت الذي وجدت فيه دراسة منفصلة أجرتها جامعة إسبانيا أن فقدان المرأة الحامل أو شريكها لوظيفته كان مرتبطا بزيادة خطر الإجهاض أو الإملاص (ولادة الجنين ميتا). ووجدت الدراسة تضاعف فرص إجهاض الحمل أو الإملاص بعد فقدان الوظيفة.

يرتبطان بزيادة خطر حدوث مضاعفات الحمل والولادة المبكرة وتقييد نمو الجنين. لكن الدراسة الجديدة التي أجرتها جامعة كامبريدج لم تجد أي دليل على أن تناول الكافيين فوق المتوسط طوال فترة الحمل يرتبط بالولادة المبكرة أو الأطفال الأصغر



حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم الشركة: فيليب ماكيلان وودز محاسبون قانونيون
العنوان: مكتب رقم m108 ملك سعيد سالم سعيد الوهبي - عود ميثاء
هاتف: 04-3581151 فاكس: 04-3581152 بموجب هذا نعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ماي ايسلاند ريل ستيت بروكر - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 19/10/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 19/10/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: ماي ايسلاند ريل ستيت بروكر - ش ذ م م
العنوان: مكتب رقم 9-037 ملك نواف قاسم شاهين عبدالله - راس الخور الصناعية الثالثة - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 702642 رقم القيد بالسجل التجاري: 1129396 بموجب هذا نعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 19/10/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 19/10/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين فيليب ماكيلان وودز محاسبون قانونيون العنوان: مكتب رقم m108 ملك سعيد سالم سعيد الوهبي - عود ميثاء - هاتف: 04-3581151 فاكس: 04-3581152 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم الشركة: اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - فرع سعيد - هاتف: 04-2973060 فاكس: 04-2973071 بموجب هذا نعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الطبيب للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 19/10/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 19/10/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: الطبيب للتجارة - ش ذ م م
العنوان: محل رقم s03 - s04 ملك مستشفى الزهراء الخاص دبي - البرشاء الأولى - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 726509 رقم القيد بالسجل التجاري: 1153946 بموجب هذا نعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 19/10/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 19/10/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - فرع سعيد - هاتف: 04-2973060 فاكس: 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - واجيش موندابان مافيلي فاليل إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2023/0006888 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه: واجيش موندابان مافيلي فاليل
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ بنك الإمارات دبي الوطني - ش ذ م م - في القضية المشار إليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 37364.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنذ التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي

اعلان بيع عقار بالنشر

العدد ٢٠٢٣/١٠/٢١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٢١
في التنفيذ رقم 223/2008/2008 تنفيذ مدني

المسؤول المخول

محاكم دبي

اعلان بيع عقار بالنشر

العدد ٢٠٢٣/١٠/٢١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٢١
في التنفيذ رقم 223/2008/2008 تنفيذ مدني

المسؤول المخول

محاكم دبي

اعلان بيع عقار بالنشر

العدد ٢٠٢٣/١٠/٢١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٢١
في التنفيذ رقم 6095/2022/207 تنفيذ تجاري

المسؤول المخول

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

إعلان مدعي عليه بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية للاتحادية
إلى المحكوم عليه: يسري حميد حميد
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 07/11/2023 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 1) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على المدعي مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 25/10/2023

مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

إعلان مدعي عليه بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - فاكيل محمد محمد بشير إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2023/0004151 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه: فاكيل محمد محمد بشير
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ بنك دبي الاسلامي - في القضية المشار إليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 19772.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنذ التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

إعلان مدعي عليه بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - غورام قوبينا اشولبي إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCICIVS2023/0008017 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه: غورام قوبينا اشولبي
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ خير البشر محمد عادل مياه - الجنسية بنجلاديشي في القضية المشار إليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 104090.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنذ التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد جاسم محمد غلوم إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCICIVS2023/0005942 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه: محمد جاسم محمد غلوم
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ ميكايل خان بروكات شاه شاه - الجنسية باكستاني في القضية المشار إليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 168904.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنذ التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - باهان شاندرنا ناجور نارالاسيتي إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCICOMS2023/0005664 الشيكات التجارية إلى المحكوم عليه: باهان شاندرنا ناجور نارالاسيتي
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ راي كومار ميروفا - الجنسية هندي في القضية المشار إليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 1005920.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنذ التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - فاكيل محمد محمد بشير إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2023/0004151 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه: فاكيل محمد محمد بشير
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ بنك دبي الاسلامي - في القضية المشار إليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 19772.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنذ التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - غورام قوبينا اشولبي إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCICIVS2023/0008017 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه: غورام قوبينا اشولبي
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ خير البشر محمد عادل مياه - الجنسية بنجلاديشي في القضية المشار إليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 104090.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنذ التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي

اعلان بيع عقار بالنشر

العدد ٢٠٢٣/١٠/٢١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٢١
في التنفيذ رقم 40/2022/211 تنفيذ عقاري

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: سمارة فيجن لمراجعة الحسابات
العنوان: مكتب رقم 2001.9 ملك رؤيا هولنج ليمتد - برديي - الخليج التجاري - هاتف: فاكس: بموجب هذا نعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية شركة اريا للمجوهرات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 04/10/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 03/10/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: شركة اريا للمجوهرات - ش ذ م م
العنوان: مكتب رقم F024 ملك الشيخ محمد بن خليفة آل مكتوم - ديرة - الراس - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 528276 رقم القيد بالسجل التجاري: 57221 بموجب هذا نعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 04/10/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 03/10/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين سمارة فيجن لمراجعة الحسابات العنوان: مكتب رقم 2001.9 ملك رؤيا هولنج ليمتد - برديي - الخليج التجاري - هاتف: فاكس: مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

دعوة لحضور الاجتماع للخبرة

العدد ٢٠٢٣/١٠/٢١ بتاريخ 2023/611 عقاري دبي
المدعي / ماجد عبيد عبدالله محمد العبيدي
وكالة المحامي / خير الله للحمامة والاستشارات القانونية
العلن اليه / المدعي عليهم / الثاني / اشتهات سليا سخان الثالث / ابو علي مالك شروف
بناء على التوكيلنا من قبل محكمته اية الموقرة لاعمال الخبرة في الدعوى اعلاه فقد حدتنا يوم 03/11/2023 في تمام الساعة الرابعة الثالثة عصرا لعقد الاجتماع الأول للخبرة عن بعد وميتمتعك التواصل معنا لتزويدكم برأيك المتكامل المذكور مع احضار كافة المستندات لنا بطلب حضوركم او من يمثلكم فاننا لنحضر الاجتماع المذكور مع احضار الاتي Email : expert@alsharid.com - تليفون : 042555155 المتعلقة بالدعوى ،وعليكم مراجعة الخبرير اول بأول بشأن اية استفسارات وقبائمه تطورات اجراءات تنفيذ الاموريه واستلام المستندات والتعليق عليها.
الخبير / عبد الرحمن حسان السيد محمد حسين شرف رقم القيد بمحاكم دبي 170

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سلطان احمد محمد علي الزرعوني إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2023/0000655 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه: سلطان احمد محمد علي الزرعوني
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ الفارس الذهبي لتأجير السيارات - الجنسية الإمارات العربية المتحدة في القضية المشار إليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 3350.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنذ التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي محاكم دبي

المدار بالنشر

العدد ٢٠٢٣/١٠/٢١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٢١
في التنفيذ رقم 2023/3731

المسؤول المخول

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

إعلان مدعي عليه بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية للاتحادية
إلى المدعي عليه: شركة الحداف قلاوالت لياذ ذ م م ومن يمثله قانوناً مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 01/11/2023 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 5) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على المدعي مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 19/10/2023

مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

إعلان مدعي عليه بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية للاتحادية
إلى المدعي عليه: شركة السلام للاستشارات الهندسية ذ م م ومن يمثله قانوناً - مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 01/11/2023 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 5) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على المدعي مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 19/10/2023

مكتب الخدمات القضائية

حكومة دبي محاكم دبي

إخطار دفع بالنشر

العدد ٢٠٢٣/١٠/٢١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٢١
في التنفيذ رقم 2023/475 تنفيذ تجاري

المسؤول المخول

«ربع قرن» تشارك بأكثر من 48 ورشة إبداعية في معرض الشارقة للكتاب

وسيحظى زوار المعرض من شرائح المجتمع كافة بفرصة التعرف عن قرب على مؤسسة ربع قرن ومؤسساتها المنضوية «أطفال الشارقة وسجيا» فتيات الشارقة وناشئة الشارقة والشارقة لتطوير الضدرات «تطوير» وما تقدمه من خدمات تستهدف فئاتها العمرية من 6-31 عاماً فأكثر وألية التسجيل في مراكزها المنتشرة على مستوى إمارة الشارقة.

الإماراتي. وستحصل المنصة بأكثر من (48) ورشة عمل إبداعية وفنية وقرائية وتربوية على فترتين صباحية ومسائية تستهدف الجمهور الزائر من محبي القراءة لتعزيز أهمية القراءة ومكائنها في نفوسهم وتنمية معارفهم والارتقاء بمهاراتهم الإبداعية وقيم الإلهام في نفوسهم.

تأتي هذه المشاركة ضمن حملة المؤسسة الترويجية «محطة ربع قرن» التي انطلقت في سبتمبر الماضي تحت شعار «من هنا تصنع الأجيال» تجوب عدة مواقع حيوية في إمارة الشارقة لتعريف المجتمع بالدور البارز الذي تؤديه مؤسسات ربع قرن في استقطاب واكتشاف وتنمية واستثمار طاقات منتسبيها سعيًا لإعداد أجيال واعية ومؤثرة تسهم في قيادة دفة التطور والتنمية في المجتمع.

•• الشارقة - وام.

تشارك مؤسسة «ربع قرن» لصناعة القادة والمبتكرين، بفعاليات الدورة لـ 42 من معرض الشارقة الدولي للكتاب الذي ينطلق الأول من نوفمبر المقبل والذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب بمركز إكسبو الشارقة تحت شعار «تحدث كتباً، ويستمر حتى 12 من الشهر ذاته».

منوعات الفكر

26

حسن طلب وأمين صالح وعبد الله إبراهيم وعبد السلام بن عبد العالي يفوزون بجائزة سلطان بن علي العويس الثقافية - الدورة 18

الثقافة والعلمي سيتم الإعلان عنها لاحقاً لتكونا تمنح بقرار من مجلس أمناء الجائزة، ولا تخضع لمعايير التحكيم أسوة بالجوائز في الحقوق الأخرى. كما هنأ الفائزين بالجائزة متمنياً لهم استمرار العطاء والإبداع. وكان قد بلغ عدد المرشحين في كل الحقول 1861 مرشحاً، حيث تقدم لجائزة الشعر 231 مرشحاً، وفي القصة والرواية والمسرحية 490 مرشحاً، أما في الدراسات الأدبية والنقد 290 مرشحاً، والدراسات الإنسانية والمستقبلية 485 مرشحاً، وفي الإنجاز العلمي 270 مرشحاً.

وهذا بالجائزة خلال الدورات السابقة 101 أديب وكاتب وفكر عربي، فضلاً عن 5 مؤسسات ثقافية مرموقة ساهمت في نشر الثقافة والمعرفة، وحكم في حقولها أكثر من 270 محكماً واستشارياً من مختلف المشارب الثقافية. وتبلغ قيمة الجائزة لكل حقل من حقولها 120 ألف دولار أميركي.

يذكر أن جائزة سلطان بن علي العويس الثقافية تمنح للمبدعين الذين يعكسون أصالة الفكر العربي، وطموحات الأمة العربية، وهي جائزة مستقلة ومحايدة لا يخضع منحها لأي تأثيرات أو ضغوطات، ولا تخضع لمعايير منحها إلا إلى الجانب الإبداعي دون النظر إلى الاتجاهات السياسية أو العقائد الفكرية للمرشحين، كما لا يميز بين لون أو دين أو جنس.

في الأدب والكتابة والترجمة مداخل مهمة للفلسفة، وتمييز أعماله بأسلوب سهل يقارب بين التخصص وغير التخصص.

واختتم الأمين العام تصريحه قائلاً: إن جائزة الإنجاز

الثقافية، وإعادة تأمل العلاقة بين الشرق والغرب. وقررت اللجنة فوز المفكر د. عبد السلام بن عبد العالي بجائزة الدراسات الإنسانية والمستقبلية، وذلك لأنه من رواد المدرسة التفكيكية في الثقافة العربية، وهو يرى

وقررت اللجنة فوز الناقد د. عبد الله إبراهيم بجائزة الدراسات الأدبية والنقد، الذي تتسم مؤلفاته بوضوح الرؤية المنهجية والانفعال بموضوع السردية العربية ومنجزاتها وسياقاتها المتحولة، والاهتمام بالقضايا



•• دبي - د. محمود علياء

أعلنت مؤسسة سلطان بن علي العويس فوز كل من حسن طلب وأمين صالح وعبد الله إبراهيم وعبد السلام بن عبد العالي بجائزة سلطان بن علي العويس الثقافية الدورة الثامنة عشرة (2022، 2023).

وقال عبد الحميد أحمد الأمين العام المؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية في تصريح صحفي: إن لجنة تحكيم الجائزة قررت فوز هذه المجموعة المتميزة من الأديب والمفكرين العرب وذلك لتميزهم كل في مجاله، ولأعمالهم التي ساهمت في تطور الأدب والثقافة في العالم العربي.

وأضاف الأمين العام: بعد العديد من المداولات بين أعضاء لجنة التحكيم، قررت فوز الشاعر حسن طلب بجائزة الشعر، حيث رأت اللجنة في تجربته فريدة وغزارة وتنوُّعاً، إضافة إلى وجود مشروع شعري متكامل ومتنام لديه يتسم بالتجريب ويمزج بين الشعرية والصوفية والرؤى الفلسفية.

كما قررت اللجنة فوز القاص أمين صالح بجائزة القصة والرواية والمسرحية، وذلك لامتلاكه تجربة إبداعية مغايرة، تمثلت فيما كتب من قصص قصيرة ونصوص وأعمال أخرى تدل على أنه متنوع الثقافة متعدد الاهتمامات.

خلال مؤتمر «الشارقة الدولي الأول لدراسات اللغة العربية في أوروبا»

22 باحثاً وأكاديمياً من 11 دولة أوروبية يروون حضور العربية في بلدانهم ويستعرضون دورها في النهضة الحضارية والعلمية

العرب مع جزيرة سردينيا لها تاريخ أقل وضوحاً، مؤكداً وجود آثار واضحة من تجليات اللغة العربية في جزيرة سردينيا، منها أسماء عدد من المدن والأماكن والقرى، مثل مدينة «أرباتاكس» إذ إن حرف «كس» في الإيطالية ينطق بالسردينية «ش» أو «ج» ويبدو أن أصل الكلمة يعود إلى «أربعة عشر» وهو عدد يدل على ترتيب أبراج المراقبة الموجودة في سواحل الجزيرة.

الاستشراق الإيطالي بين التاريخ والفيلولوجيا، عنوان الورقة التي شارك بها الدكتور عقيل مرعي، الأستاذ المساعد في جامعة سبانا الإيطالية، والذي قسم من خلالها الاستشراق الإيطالي على أربعة محاور: «الدراسات الفيلولوجية والأدبية»، و«الدراسات التاريخية»، ثم الدراسات الإسلامية، وأخيراً «الدراسات الفلسفية»، مشيراً إلى دور الترجمة في التأثير والتأثر والتعريف بالاستشراق، وأوضح أن بدايات الترجمة من العربية إلى الإيطالية ارتبطت بترجمة القرآن الكريم، أما الترجمة الأدبية فقد بدأت لأغراض تعليمية في مطلع القرن العشرين، حيث تضمنت مختارات من ألف ليلة وليلة، وبعض القصص الأدبية القديمة.

واقع الدراسات العربية في النمسا، الدنمارك، روسيا وإيطاليا وحملت الجلسة الثالثة عنوان: واقع الدراسات العربية في النمسا، الدنمارك، روسيا وإيطاليا، حيث شارك فيها الدكتورة فاطمة اغبارية، رئيسة منظمة «هسة سماء الثقافة» في الدنمارك، إذ أشارت إلى دور المنظمة في الحفاظ على اللغة العربية وجماليتها في قلب الثقافة الأوروبية، والتي تشمل دورها في النهوض بالعربية والارتقاء بها وخدمتها والحفاظ عليها من خلال استخراج ما تحويه من كنوز ثقافية وحضارية قيمة، ونقلها إلى الأجيال القادمة من أبناء المهاجرين.

أما الدكتورة أيساندرا بيرسيوتي، أستاذة كرسي الدراسات الأنثروبولوجية في جامعة سبانا بإيطاليا، فتحدثت في محاضرة بعنوان «الدراسات الأنثروبولوجية في واقع الدراسات الإسلامية في إيطاليا... نظريات القرابة في الأنظمة الاجتماعية العربية»؛ والتي كانت فرصة نادرة لاستكشاف مجال الأنثروبولوجيا في سياق الدراسات الإسلامية.

وفي كلمته خلال الجلسة، أكد الدكتور أومت فورال، من النمسا، أن المساجد والمراكز العربية أصبحت محطات مهمة لأبناء الجالية النمساوية، حيث تشكل هذه المراكز نواة حضارية تربط بين الأجيال المختلفة وتعزز الهوية الثقافية واللغوية للمهاجرين. مقترحاً إنشاء مجموعة من الكراسي التعليمية تعنى بتدريس اللغة والثقافة العربية بين الأجيال الجديدة، وقامة مؤتمرات دورية ومؤتمر سنوي عالمي في أوروبا كوسيلة فعالة لتعزيز التبادل الفكري والتواصل بين مختلف الجاليات والباحثين، وتسليط الضوء على منجزات الثقافة الإسلامية التاريخية والفنية في أوروبا وتعزيز التعاون الثقافي مع الشارقة وغيرها من المراكز الثقافية.



الذين انحدروا من هذه المنطقة المميزة جغرافياً في الالتزام بتدريس اللغة العربية في إسبانيا بمعايير ومنهجية متدرجة في منطقتي الأندلس الجديدة والثورة الرقمية والفهم متعدد الأوجه للواقع المعاصر لمجتمعاتنا يجب أن يصحح أولوية جميع القطاعات المشاركة في العمل على نشر اللغة العربية والثقافة في المقارن الأوروبية. مؤكداً ضرورة النهج الذي يركز على التدريس المبكر الذي يتكيف مع الحقائق والتقنيات الجديدة.

واقع الدراسات العربية في كازاخستان، تركيا، وإيطاليا وفي الجلسة الثانية، التي حملت عنوان «واقع الدراسات العربية في كازاخستان، تركيا، وإيطاليا»، قالت الدكتورة سامال توليبايفا، أستاذة قسم الدراسات الشرقية في جامعة أوراسيا الوطنية في أستانا بكازاخستان: «ليس من الغريب أن يكون هناك وجود قوي للدراسات العربية والإسلامية في البلاد، فإنها وإن كانت تقع في أطراف العالم الإسلامي، فقد تحولت إلى جزء لا يتجزأ منه، بل وأسهمت في تطويره بشكل ملحوظ، وذلك على يد عدد كبير من العلماء ذوي الأصول المختلفة عرقياً،



العربية بجامعة الفارابي الوطنية بكازاخستان، في جولة تاريخية أضاء من خلالها على تطور تعليم اللغة العربية في كازاخستان على مر العصور، ومن خلال هذه المؤتمرات نسعى إلى توسيع رفقة المتحدثين باللغة العربية في العالم، وهو ما يجعل المؤتمر بداية لعملية مستمرة في فتح آفاق التعاون اللغوي مع مختلف قارات العالم.

العربية في فرنسا، كازاخستان، ألمانيا، وإسبانيا وفي جلسة بعنوان «تعليم اللغة العربية في فرنسا، كازاخستان، ألمانيا، وإسبانيا»، تحدث الدكتور محمد باخوش، من فرنسا، في مداخلة بعنوان «الأدب العربي القديم في جامعة إكس، مرسيليا، بين البحث والتدريس»، أشار فيها إلى أن قسم الدراسات الشرق أوسطية في الجامعة يعد واحداً من الأقسام المهمة لتدريس اللغة العربية لغير الناطقين بها، وأن العربية تحظى بالقبول الأوفر فيه، حيث يهدف القسم إلى تأهيل الطلاب لدخول عالم التدريس والبحث العلمي في المجالات المختلفة. وفي مداخلة بعنوان «دور العامل الديني في نشر اللغة العربية على أرض كازاخستان»، تناول الدكتور يركينبك شوقاي مدير مركز الدراسات

العربية في فرنسا، كازاخستان، ألمانيا، وإسبانيا وفي جلسة بعنوان «تعليم اللغة العربية في فرنسا، كازاخستان، ألمانيا، وإسبانيا»، تحدث الدكتور محمد باخوش، من فرنسا، في مداخلة بعنوان «الأدب العربي القديم في جامعة إكس، مرسيليا، بين البحث والتدريس»، أشار فيها إلى أن قسم الدراسات الشرق أوسطية في الجامعة يعد واحداً من الأقسام المهمة لتدريس اللغة العربية لغير الناطقين بها، وأن العربية تحظى بالقبول الأوفر فيه، حيث يهدف القسم إلى تأهيل الطلاب لدخول عالم التدريس والبحث العلمي في المجالات المختلفة. وفي مداخلة بعنوان «دور العامل الديني في نشر اللغة العربية على أرض كازاخستان»، تناول الدكتور يركينبك شوقاي مدير مركز الدراسات



•• الشارقة- الفجر:

أكد عدد من الباحثين والأكاديميين الأوروبيين أن تدريس اللغة العربية في مختلف دول العالم، يهين بيئة خصبة للثقافة والحوار، ويعزز قيم الأخوة والسلام العالمي، مشيرين إلى أن المعارف والعلوم التي قدامتها اللغة العربية كان لها أثر كبير ومباشر على تحقيق النهضة الحضارية في مختلف بلدان أوروبا، واستعرضوا تجارب رائدة لعدد من المراكز والجامعات الأوروبية التي أتاحت الفرصة لطلابها لاستكشاف وتعلم العربية.

جاء ذلك خلال فعاليات مؤتمر الشارقة الدولي الأول لدراسات اللغة العربية في أوروبا، الذي نظمه «مجمع اللغة العربية بالشارقة» في داره الدكتور سلطان القاسمي، تحت عنوان «الدراسات العربية في أوروبا: واقع وآفاق»؛ واختتم المؤتمر أعماله بمشاركة أكثر من 22 باحثاً ومتخصصاً من 11 دولة.

وفي كلمته حول المؤتمر، قال الدكتور محمد صالح السلفاني، أمين عام مجمع اللغة العربية بالشارقة: «يسعد هذا المؤتمر منسبة عابرة من تترجم رؤية وتطلعات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الذي يجمع من خلاله أصحاب التجارب العالمية الرائدة في نشر اللغة العربية، للتصميم على ساعد الجد والعمل في مناقشة حاضر ومستقبل اللغة العربية بين بيتها العربي وإشاعها العالمي، إذ يتجاوز المؤتمر كونه مجرد تجمع علمي عابر، إلى دليل عملي يؤكد الأهمية الاستراتيجية للغة العربية في العالم اليوم، وأن دورها في الحاضر والمستقبل لا يقل أهمية عن دورها التاريخي العظيم الذي استمدت منه مختلف حضارات العالم، وأثرى التراث العالمي بنتائج معرفية وعلمية لم تزل باقية في ذاكرة التاريخ الإنساني».

وحول أهمية المؤتمر، تحدث الدكتور عبد الله الوشمي، الأمين العام لمجمع اللغة العربية بالشارقة: «يترجم هذا المؤتمر الإقبال الكبير الذي نشهده من مختلف دول العالم على تعلم اللغة العربية لأبنائنا، وهذا ما يجعل من المؤتمر بيئة خصبة للحوار والتعاون والتواصل الحضاري، إذ رأينا من خلال الدراسات المتممة أن إقتان اللغة العربية

بإدوره، قال الدكتور عبد الحافظ عبد الوهاب، الأمين العام لمجمع اللغة العربية بالشارقة: «يترجم هذا المؤتمر الإقبال الكبير الذي نشهده من مختلف دول العالم على تعلم اللغة العربية لأبنائنا، وهذا ما يجعل من المؤتمر بيئة خصبة للحوار والتعاون والتواصل الحضاري، إذ رأينا من خلال الدراسات المتممة أن إقتان اللغة العربية

منوعات الفكر

27

رأى الممثل السوري محمد حداقي أن نافذة العرض والطلب هي التي تحل في الموازين دائماً، ليس المادية فقط، بل حتى الأخلاقية والفكرية.

وتساءل حداقي في هذا الحوار، (ما عدد الأسماء التي هي ليست في مكانها الحقيقي، وما عدد الممثلين الذين يتحدثون عن تجاربهم وكأنها حكمة أبدية من حكم سقراط وكم عدد الذين يتبعونهم اعتقاداً منهم أن ما يقولونه حقيقي؟)، معتبراً في الوقت ذاته أن (الممثلين هم أصناف من البشر وليسوا جمعية إنسانية لديها أهداف).

حداقي، الذي يواصل تصوير دوره في مسلسل (معاوية) المقرر عرضه في الموسم الرمضاني المقبل، مجسداً فيه شخصية المفيرة بن شعبة، تحدث عن هذا العمل التاريخي والمخرج الجديد بعد انسحاب طارق العريان ومواضيع فنية أخرى في هذا الحوار.

محمد حداقي: أحب المشاركة في أعمال تاريخية تضيء على زاوية معينة لم يتم التطرق إليها سابقاً



مع أن لا علاقة له في هذه المسألة. يجب أن يكون هناك شرط مادي محدد ولا أعرف من هو المسؤول عن إقراره، ولكنه ضروري جداً ولا بد منه كما يحصل في كل دول العالم وفي دول الجوار.

ولكن يبدو أن نافذة العرض والطلب هي التي تحل في الموازين دائماً، ليس المادية فقط، بل حتى الأخلاقية والفكرية.

كل شيء يقوم على فكرة: من أرغب بأن أعرض الآن، استناداً إلى علاقة ما أو أي شيء آخر.

- هل تقصد بكلامك: الممثل أم العمل؟
- كل شيء... الممثل والعمل والمعايير. ما عدد الأسماء التي هي ليست في مكانها الحقيقي، وما عدد الممثلين الذين يتحدثون عن تجاربهم وكأنها حكمة أبدية من حكم سقراط وكم عدد الذين يتبعونهم اعتقاداً منهم أن ما يقولونه حقيقي.
- وما أضرت إليه يؤكد أن الممثل السوري مجبر على التنازل عن قناعاته؟
- المثلون هم أصناف من البشر وليسوا جمعية إنسانية لديها أهداف.
- وكل منهم لديه فكره وخياره وطريقته لحياته والطريقة التي يقدم بها نفسه، ولا توجد فكرة موحدة تجمع الجميع إلا مهنيًا وبمعايير مهني. التمثيل هو مهنة كغيرها من المهن وحتى لو اقتضت على تسميتها جمعية فإنها جمعية مهنية.

على المشاركة في أعمال لا تتوافق تماماً مع قناعاته ولم يكن يرضى بها سابقاً وهو لم يكن يرضى بها اليوم لو أن الأوضاع برمتها الدرامية وغير الدرامية كانت أفضل؟

هذا الشرط موجود دائماً قبل الحرب وخلالها وبعدها. فكرة الحاجة المادية تغلب الممثل دائماً، ومن خلال تجربتي الشخصية ومن خلال ما أعرفه وما سمعته من أصدقائي الممثلين الذين يتواجدون في دائرتي القريبة في الوسط الفني، فإن المعاناة النفسية لا تبارح الممثل دائماً لأنه لا يوجد قانون لتحديد الأسعار، ولذلك هو يجد نفسه دائماً أمام إما أنه يختار الأعمال التي تؤكد أنه ممثل بصرف النظر عن الأجر، وإما أن يتنازل عن الدور ويرفضه مهما كان جميلاً إذا لم تتم الموافقة على الأجر الذي يطلبه، حتى لو كان العمل جيداً واقتنع به من الناحية الفنية تصاً وإخراجاً ودوراً يجد نفسه فيه ويشعر بأنه قادر على صياغته، أي عمل تتوافر فيه كل الشروط التي تليها طموحه ما عدا الشرط المادي الذي يكون ما دون الطموح.

وهذا الصراع في الأساس لا يكون بين الممثل والمنتج بل بينه وبين نفسه. أحياناً أفكر بيني وبين نفسي، هل يعقل أن أرفض دوراً من أجل المال، لأنه لا يوجد حد معين للأسعار مريحاً للممثل، ولذا هو يجد نفسه غارقاً في التفكير في كيفية تقديم الدور وكيفية تسويق العمل،

المشاركة في أعمال تاريخية تضيء على زاوية معينة لم يتم التطرق إليها سابقاً وتتناول الشخصية في بعدها الإنساني والبشري لأنها من البشر ولها ما عليها ما عليها. أرغب بالمشاركة في عمل درامي يتناول فترة في تاريخ المنطقة، وهنا أتحدث تاريخياً وليس قومياً، وتحديد الفترة التي حكم فيها الكلدانيون والكنعانيون والسومريون والفينيقيون، وهم شعوب جاورت بعضها وحصل بينها تعارف. يوجد في التاريخ ملاحم يمكن ألا تختلف عليها، وهي تعنيها بشكل أو بآخر، كسكان يعيشون في هذه المناطق، ولا يوجد أي مانع من الإضاءة عليها.

- ربما تم الإضاءة عليها لاحقاً في عمل ما؟
- وأنا معها، لأنها نضيدنا في معرفة جذورنا وفي قراءة الوضع الحالي وفي الخطوات المقبلة.
- من سيتولى مهمة إخراج هذا المسلسل بعد انسحاب المخرج طارق العريان؟
- المخرج طارق العريان كان قد أنجز تصوير نصف المسلسل تقريباً، وسوف يكمل مهمة المخرج أحمد مدحت.
- وما هي أسباب انسحاب طارق العريان من هذا العمل؟

• لتبدأ من جديد؟

• أشرك حالياً في تصوير مسلسل (معاوية). لأننا لم نتمكن من إنجاز تصويره العام الماضي وأقدم فيه شخصية المفيرة بن شعبة، وهو عمل تاريخي مخصص للعرض في الموسم الرمضاني المقبل.

- وهل الجمهور الذي اعتاد على مشاهدة الأعمال المشتركة والأعمال التركية العزبة وأعمال البيئة الشامية سيتقبل مشاهدة عمل تاريخي؟
- قد تكون الشريحة التي تتابع الأعمال التاريخية التي تتناول التاريخ الإسلامي ليست كبيرة، لأنه سبق التطرق إليها في الكثير من الأعمال عبر الدراما العربية كلها، سواء من خلال الدراما السينمائية أو الدراما التلفزيونية، ولكنني أحب



ربما يوجد لديه ارتباطات فنية في أعمال أخرى أو أفلام كان يجهز لها، وهو على ما يبدو كان قد اتفق مع الشركة المنتجة (أم بي سي) على إخراج 15 حلقة فقط. وطارق العريان هو من رشح للشركة المنتجة اسم المخرج المصري أحمد مدحت لاستكمال تصوير المسلسل.

- هل يتأثر الممثل عندما يتم استبدال مخرج بأخر؟
- هذا الأمر قد يؤثر على الفرجة البصرية للعمل إذا لم يكن بالتنسيق التام، ولكن النص يبقى كما هو. وبالنسبة إلى الممثل، فكيفما اختلف المخرج في هذا النوع من الأعمال فإن التماس لا يكون قوياً جداً كونه يعمل في إطار قالب معروف ويعرف الشخصيات، خصوصاً أن الأعمال التاريخية لها طريقة معينة في الأداء، ونحن نحاول كلنا كممثلين أن نحافظ عليها بحيث تظهر بشكل مقنع إلى حد ما.
- هل يمكن القول إن الممثل السوري يجد نفسه مجبراً في المرحلة الحالية

ديمان أبو عبود: (حسن المصري) تجربة مميزة وجميلة بكل تفاصيلها



خاضت الممثلة اللبنانية ديمان أبو عبود تجربة سينمائية جديدة في مصر من خلال فيلم "حسن المصري" مع الممثلين أحمد حاتم ومراد مكرم وفريال يوسف، وقد لفت أذانها الأنظار بشكل كبير، وتوقع كثيرون أن تكون لها محطات سينمائية عديدة في مصر خلال الفترة المقبلة.

وفي تصريح لها خلال العرض الخاص لفيلم "حسن المصري" في إحدى دور العرض السينمائية في القاهرة، تحدثت أبو عبود عن رأيها في تجربتها المصرية ومشاريعها المستقبلية.

ولفتت الممثلة اللبنانية إلى أن مشاركتها في "حسن المصري" كانت "مميزة وجميلة بكل تفاصيلها"، مشيرة إلى أن قصة العمل جذبتها لاحتوائها على "رسائل هادفة ومواقف إنسانية مؤثرة". كما بينت أن العمل مع المنتج غايي خوري والمخرج سمير حبشي الذي كان أستاذاً في الجامعة، ساعدها على أداء دورها بأفضل شكل ممكن.

وتلعب أبو عبود في الفيلم شخصية جويل التي تمتلك شركة أمنية، وتقيم صداقة مع حسن المصري، الذي ينتقل للعيش معها في لبنان لمساعدتها في العمل.

ورداً على سؤال حول إمكانية الظهور من جديد مع زوجها المطرب هاني عادل على الشاشة، لفتت أبو عبود أن مشاركتها سويلاً في مسلسل "سهام مارة" كانت تجربة مميزة، متمنية تكرار الأمر مستقبلاً. كذلك، أشارت الممثلة أنها كتبت أغنية لفرقة زوجها "وسط البلد" قبل مدة بالهجة اللبنانية، وصدرت تحت عنوان "ع الوعد".

وأكدت الممثلة أنها ليست مشاركة حتى اللحظة في أي من المسلسلات المنتظر عرضها خلال موسم رمضان في مصر، مشيرة إلى أنها ستكون سعيدة في حال حصولها على عروض لآداء أدوار معينة.

كذلك، أشارت أبو عبود أنها انتهت مؤخراً من تصوير فيلم "أرز" في لبنان مع المؤلف لؤي خريش، والمخرجة ميرا شعيب. وأضافت أن العمل دراما اجتماعية تطرق لوضع المجتمع في الوقت الحالي.

وتلعب الممثلة دور الشخصية الرئيسية أرزة في الفيلم، التي تجبرها ظروف الحياة في بيروت على العمل بجهد لتأمين لقمة عيش ابنتها كنان وشقيقتها ليلى.



حسن المصري
12 OCTOBER أكتوبر
بجميع دور العرض
إخراج سمير حبشي

الفكر

دراسة جديدة تفسح المجال أمام علاج الزهايمر بالضوء



يؤثر على معدل تكيف الفئران. أظهرت التجارب أيضا أن مرض الزهايمر، قد يكون مصحوبا بحساسية الضوء نتيجة لتغيرات شبكية العين، وهذا الاكتشاف قد يشكل أساسا لطرق جديدة لعلاج ومراقبة الخرف والوقاية منه واضطرابات النوم لدى المرضى المصابين به. تم التعرف على اضطرابات الإيقاع اليومي لدى مرضى الزهايمر منذ فترة طويلة، ولكن لم يكن هناك فهم جيد لسببها. وتشير هذه الدراسة إلى التغيرات في الحساسية للضوء ما يمكن أن يقدم تفسيراً جديداً محتملاً لبعض الأعراض اليومية، وبالتالي يمكن أن توصل العلماء لأساليب علاج جديدة.

يغير سلوك الحيوانات. في الوقت نفسه، كان رد فعل الفئران المريضة مختلفاً عن الفئران السليمة، حيث أنها تكيفت مع التغيرات في الإضاءة بشكل أسرع. ويعتقد العلماء أن هذا يرجع إلى زيادة الحساسية للضوء، والتي يمكن أن يسببها الخرف. عادة، تتكيف الساعة البيولوجية مع التغيرات ببطء، إذ يحتاج الجسم لوقت للتكيف. ولكن لدى مرضى الزهايمر، يمكن أن يحدث هذا التغيير بشكل سريع للغاية. في البداية، اعتقد الباحثون أن السبب قد يكون التهاب في الدماغ، لذلك نظروا في الخلايا المناعية للدماغ التي تسمى الخلايا الدبقية الصغيرة، والتي أصبحت أهدافاً واعدة في تطوير علاجات مرض الزهايمر. لكن التأثير على الخلايا الدبقية لم

كشفت دراسة أجراها علماء من جامعة فرجينيا ونشرت في مجلة Frontiers أن الحساسية للضوء يمكن أن تؤدي لتفاقم أعراض مرض الزهايمر. مرض الزهايمر هو الشكل الأكثر شيوعاً للخرف، ويعاني منه نحو 50 مليون شخص حول العالم. السمة المميزة لهذا المرض هي فقدان الذاكرة التدريجي، والذي يمكن أن يصل لدرجة نسيان المرضى لأحبائهم، وكذلك الشعور بالضيق والعدوانية، والتجوال بلا هدف. الأعراض غالباً ما تتفاقم في المساء والليل. وفي دراسة جديدة لمرض الزهايمر أجريت على الفئران، وجد العلماء أن تغيير الضوء الطبيعي

دراسة تدحض ما يشاع عن دهون الخصر

اثبت علماء من جامعة ولاية فرجينيا الأمريكية، أن الدهون المتراكمة في منطقة الخصر يمكنها حماية البعض من داء السكري. وتشير مجلة eLife، إلى أن تراكم الدهون حول البطن في منطقة الخصر يعتبر علامة تشير إلى متلازمة التمثيل الغذائي، التي هي اضطراب استقلابي مرتبط بالسمنة. ويزداد لدى الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة المرضية خطر الإصابة بمرض السكري، بيد أن الدراسة الأخيرة تشير إلى خلاف ذلك. فقد اتضح للباحثين أن الجينات التي تجعل بعض الأشخاص عرضة للإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي، تحميهم في نفس الوقت من النوع الثاني من مرض السكري. ويقول الباحثون: «اكتشفنا أن من بين مئات المناطق في جينوم الإنسان التي تزيد من الميل لتراكم الدهون الزائدة في منطقة البطن، خمس مناطق تلعب دوراً غير متوقع - تخفض من الخطر الشخصي لتطور النوع الثاني من داء السكري». واستناداً إلى هذه النتائج صمم فريق البحث وسيلة جديدة لتحليل الاختلافات الجينية. ومن أجل تحسينها قرروا إجراء عدة دراسات إضافية. ووفقاً لهم «ستساعد هذه النتائج على تمهيد الطريق لعلاج كل فرد بطريقة خاصة. فمثلاً، قد يعطي الأطباء الأولوية لفقدان الوزن للمرضى الذين تعرضهم جيناتهم لتزايد خطر الإصابة بمرض السكري، لكنهم يولون اهتماماً أقل لفقدان الوزن بين المرضى الذين يعانون من متغيرات جينية وقائية».

تحديد كمية الشاي المسموح بها لكبار السن

أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية أنه يمكن لكبار السن تناول أربعة أكواب من الشاي في اليوم إذا لم تكن هناك موانع. وتشير الخبيرة في حديث تلفزيوني إلى أن الشاي مشروب مفيد ويساعد على الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية بما فيها ارتفاع مستوى ضغط الدم. وبالإضافة إلى ذلك يحتوي الشاي على مضادات الأكسدة. ووفقاً لها في حالات معينة من الأفضل التخلي عن تناول مشروب الشاي. عندما يعاني الشخص من ارتفاع كبير في مستوى ضغط الدم. لأن الشاي يحتوي على الكافيين أيضاً، لذلك يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الحالة. وبالإضافة إلى ذلك، يعاني بعض كبار السن من مشكلات في الجهاز العصبي، والمشروب المحتوي على الكافيين يمكن أن يحفزها. كما أن للشاي تأثيراً مدرراً للببول، لذلك من الأفضل التخلي عن تناوله في حالة وجود مشكلات في الكلى. كما على المصابين بداء السكري عدم إضافة السكر أو العسل إلى المشروب وعدم تناول الحلويات معه. وتشير الخبيرة إلى أن الشاي يحتوي على مادة التانين الدباغية، التي في حالة أمراض الجهاز الهضمي تؤثر سلباً في الغشاء المخاطي، وخاصة عند شرب الشاي والمعدة فارغة.



الممثلة الفرنسية أديل إكسار شوبولوس قبيل عرض فيلم «الصوص»، في سينما باثي وبيلر، في باريس. ا ف ب

قرأت لك

الكرمين والشيخوخة!



يحتوي الكركمين على مواد مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات ومضادة للميكروبات. وقال باحثون: «الكرمين لديه إمكانات كبيرة للتطبيقات الصحية. ومع ذلك، فإن فوائد الكركمين مقيدة بتوافره الحيوي المنخفض». وأوضح الباحثون في مجلة Drug Metabolism and Transport أنه جرى تطوير الكركمين النانوي بواسطة «الأيونات»، والترسيب المضاد للمذيبات.

وثبت أن الكركمين - المتوفر كمكمل غذائي - يقضي على نمو الخلايا السرطانية. وأثبتت التجارب السريرية الإيجابية الأخرى أن الكركمين يمكن أن يكون فعالاً في علاج:

- التصلب المتعدد.
- مرض الكلى.
- متلازمة الأيض.

وبالإضافة إلى إضافة المزيد من الكركمين إلى نظامك الغذائي، من المهم أيضاً اتباع نظام غذائي صحي.

وتوصف حمية البحر الأبيض المتوسط بأنها أفضل طريقة لزيادة طول العمر. وأشارت كلية الطب بجامعة هارفارد إلى أن مثل هذا النظام الغذائي يمكن أن يحمي التيلوميرات - وهي علامة بيولوجية للشيخوخة. وأوضحت التيلوميرات الأقصر ترتبط بانخفاض متوسط العمر المتوقع وارتفاع معدلات الإصابة بأمراض مزمنة.

سؤال وجواب

• من هو اعظم شعراء عصر النهضة الفرنسية؟

-هو بيريود ونادر الشاعر الفرنسي الذي ولد عام 4251 وعاش حياة كلها غزارة في الانتاج حتى توفى عن عمر 16 عاما.

• من هو واضع النظرية النازية في الاعراف؟

- هو الفرد روزبيرغ وهو زعيم وكاتب الماني عرف ببشاعة تصرفاته وقسوته سادي النزعة ويميل للعنف وضع نظريته الشهيرة في النازية في الاعراق التي تشييع بها الزعيم هتلر، وقد اعدم روزنبرغ عام 6491

• من هو ارفين رومل؟

-هو مارشال الماني لع نجه خلال الحرب العالمي الثانية بوصفه قائدا للقوات الالمانية في افريقيا الشمالية ولد عام 1981 ومات منتصرا عام 4491 .

هل تعلم؟

- هل تعلم ان اصل كلمة البترول اصلها لاتيني وتعني زيت الصخر.
- هل تعلم أن عمر الفرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن أستراليا كانت تسمى نيو هولاند.
- هل تعلم أن ترميز عيونك في يوم كامل، يساوي إغماضهما لمدة 30 دقيقة متواصلة.
- هل تعلم أن قدمك تحتوي على 26 عظمة.
- متوسط دماغ الإنسان يتكون من حوالي 78% من الماء.
- هل تعلم أن ناتج مجموع كل الأرقام من 1 إلى 100 على التوالي (1+2+3+...) هو 5050.
- هل تعلم أن الإسفنج يمتص الماء البارد أكثر من الماء الساخن.

قصة الأمير الصغير

عندما انجبت الملكة طفلها الأول فرح الملك به أشد الفرح خاصة انه انتظر هذه اللحظة سنوات عديدة وها هي امينته تتحقق بمولود ذكر يثر مملكته فأسرع ووضع حول رقبته مولوده سلسلة ذهبية كانت هدية من جدته من يليسها لا يخلفها ابرم كله حتى يموت ومهما كبر فهي تكبر معه ولا يستطيع أي انسان ان يخلفها من رقبته الأمير الصغير الا امه فقط، وفي غمرة فرحة القصر والملكة بالأمير الصغير تسلمت امرأة حاقدة حاسدة إلى جناح الملكة واستطاعت ان تخطف الأمير الصغير وتهرب به من سراييد القصر بدون ان يحس بها احد وماتت الفرحه في الملكة وفي القلوب وشاع الهم والغم في القصر واقام الملك الدنيا واقعدتها بحثاً عن صغيره لكن محال فقد اختفى الصغير. كانت هذ المرأة هي ابنة عم الملك وكانت تحبه وتتمنى الزواج منه لكنه تزوج من ابنة خالته وام طفله فكرهت ابنة عمه ذلك وقررت ان تبديل فرحتهما إلى عذاب فسرقته الصغير واختفت به في قرية مجاورة وادعت انه طفلها وعاشت هناك تنتظر الوقت المناسب لتقتل فيه الأمير الصغير حتى لا يتعرف عليه احد لكن لم تواتيها الشجاعة على ذلك لذا فقد كانت تتركه كثيراً يلهاو كيفما شاء ربما اصابه مكروه فنتخلص منه كما انها لم تستطع ان تلخ السلسلة الذهبية من رقبته فتركتها وهي تتمشم ان يكبر فتخفقه فهي لا تعرف سرها. كبر الأمير الصغير وصار فتى شجاعا قوي البنيان ولم لا؟ فمنذ سفره تعود ان لا يخاف شيئا وأن يحمل كل شئ فالعيشة القاسية علمته الكثير لكنه كان وسيماً جميل الطلعة حلو اللسان وكان يحمل سمات امه وابيه، وقد عمل مع احد التجار بانعاً متجولاً فأخذ يذهب هنا وهناك لبييع بضاعه وفي احد الأيام وصل إلى مملكة ابيه فأخذ يدور في المملكة يبيع ما معه حتى وصل إلى القصر فألتفت حوله الخدم يشترتون من بضاعه الجميله وهناك في الشرفه كانت تجلس الملكة وابنتها الصغيره التي انعم الله عليهما بها بعد فقدان الأمير الصغير فأجبت ان ترى ما معه فنادت الملكة بأن يدخل إلى القصر ففعل وهناك عند الشرفه وقف ينظر إلى الأميرة الصغيره ونظرت اليه الملكة مبهوره به فأنتهبت على ملامح وجهه فإن من ينظر اليه كأنه ينظر إلى الملك واخذت تدقق النظر في الفتى عندها مدلك عليهم وقال: ماذا تعملون؟ فلم يرد عليه احد. اقترب ونظر من الشرفه فوجد الفتى ووقف ينظر اليه ويحده به وهجاء لمح السلسلة الذهبية.. فصرخ وقال: اصعد.. اصعد إلى هنا، صعد الفتى مندهشاً خائفاً وفي الشرفه مد الملك يده وعرف السلسلة الذهبية وصرخ: يا الهي انه ابنتا، انظري ابنتها الملكة انه ابنتا، انها السلسلة المسجورة التي لا ينزعها احد الا انت.. شهقت الملكة وامسكت الفتى ونظرت اليه وقالت: من اين لك بها؟ فقال البسها منذ كنت رضيعاً ولم تستطع امي فكها. فقالت واين امك خذني اليها؟ وفي الحال تحرك ركب الملك في طريقه إلى القرية المجاورة والتي تخضع لسلطانه ايضا، بهنالك فوجئ بأبنة عمه والتي ادعت طوال هذه الفترة انه ابنتها، وعرف انها من فعلت ذلك، لكنه تركها لعذاب الأيام، وعاد سعيداً إلى مملكته ومعه ولي عهده لتعيش الملكة في سعادة.

