

منوعات

الفجر

الخميس 24 أغسطس 2023 م - العدد 13931
Thursday 24 August 2023 - Issue No 13931

ص 22

حمدان بن زايد يقدم 20 منحة دراسية شاملة لأوائل الثاني عشر للالتحاق بجامعة أبوظبي

ص 27

نيللي مقدسي:

أستكمل زواجي بإصدار أغنيات

جديدة خلال فترات متلاحقة



6 طرق لعكس داء

ص 23 السكري من النوع الثاني



المراسلات: ص.ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الجانب المظلم من القمر..

الهند على موعد مع التاريخ

على مدار التاريخ، هبطت 3 دول فقط على سطح القمر، وهي روسيا والولايات المتحدة والصين، فيما نجحت الأخيرة لوحدها حتى الآن في الوصول إلى جانبه المظلم، وهو هدف تسعى الهند أيضا إلى تحقيقه.

وفي تفاصيل المهمة، أطلقت الهند، في منتصف يوليو الماضي، مركبة غير مأهولة لتحط على سطح القمر. انطلق حينها الصاروخ "شاندريان-3" من سريرايريكونا في ولاية أندرا براديش الجنوبية، وسط تصفيق آلاف الشغوفين بالفضاء.

يحمل شاندريان مركبة هبوط تحمل اسم "فيكرام" ومسبارا باسم "براغيان".

قال رئيس الوزراء الهندي ناريندرا مودي، في وقت سابق، إن "المهمة تحمل آمال أممتنا وأحلامها".

تأتي المحاولة الجديدة لبرنامج شاندريان بعد أربع سنوات على فشل المهمة السابقة، بعدما فقد الفريق على الأرض الاتصال بالمسبار بعد هبوطه على القمر. في حال تكللت المهمة بالنجاح، سينضم أكبر بلد في العالم من حيث عدد السكان، إلى ناد ضيق جدا يضم الدول التي نجحت في الهبوط على القمر. كما قال موقع "سكاي نيوز" البريطاني، إن الهند على موعد مع التاريخ.

باربي يتصدر شباك

التذاكر في مصر

تشهد دور العرض السينمائية في مصر عرض فيلم "باربي" الذي أثار جدلا كبيرا في عدد من الدول، خاصة العربية منها.

أحداث الفيلم تتعلق بعالم يطلق عليه "باربي لاند" وتدور فيه مواقف مرتبطة بهذه الدمى، في عرض مدته 114 دقيقة.

"باربي" من إنتاج "وورنر براذرز" من إخراج غريتا غيروبيغ، وهو أول عمل من إخراج امرأة تتجاوز علانداته العالمية مليار دولار.

"باربي" منع من العرض في دول عربية قليلة، وفي المقابل جرى السماح بعرضه في دول عديدة مثل المملكة العربية السعودية ومصر والبحرين والغرب ودول أخرى. وفي مصر، تقدم النائب بالبرلمان محمود عصام موسى، بسؤال موجه إلى وزير الثقافة بشأن إجراءات الوزارة لمنع عرض فيلم "باربي".

رجيم المعكرونة المسلوقة..

وأهميته في فقدان الوزن



في حال كنت في عجلة من أمرك للتخلص من بضعة كيلوغرامات، فإن رجيم المعكرونة المسلوقة قد يكون نوع الحمية الأنسب لك، خاصة أنه بسيط التنفيذ؛ لأنه يركز على تناول وجبة واحدة مع إضافة كمية كبيرة من الخضروات وكمية معتدلة من البروتينات، وباقي اليوم يعتمد على تناول المشروبات والأغذية الطازجة من خضروات وفواكه ومكسرات.

حول رجيم المعكرونة المسلوقة تقول الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا إلحاج إن أنواع الرجيم سريعة النتائج تتطلب الأخذ برأي اختصاصي تغذية قبل تنفيذها، وهذا الأمر ينطبق على رجيم المعكرونة المسلوقة. وتتابع محدثة عن هذا رجيم المعكرونة في الاتي.

ما رجيم المعكرونة المسلوقة؟

هو نوع سريع النتائج مناسب للاتباع لمدة لا تزيد على أسبوع، وخلال فترة اتبعاه يجب تناول وجبة أساسية متكاملة العناصر الغذائية على أن يكون مصدر النشويات فيها هو المعكرونة، وباقي اليوم يجب الاقتصاد فيه على تناول الخضروات الطازجة أو المشوية، أو الفواكه الطازجة، أو المكسرات والمشروبات غير الحلاة بأي كمية مرغوب فيها.

هذا الرجيم غير صحي، لأنه غير متوازن، إلا أن له عددا من الفوائد، بالإضافة إلى التخلص من عدة كيلوغرامات، وتمثل هذه الفوائد في التحفيز على اتباع عادات غذائية صحية من خلال تقوية الثقة في القدرة على التخلص من مشكلة الوزن الزائد، واكتساب الثقة في القدرة على التحكم في أنواع الأغذية التي يمكن تناولها.

ويجب توخي الحذر قبل الإقدام على اتباع رجيم المعكرونة المسلوقة؛ فهو غير صحي، وغير مناسب لمريضات السكري، والقلب، والحوامل، والمريضات، والمراهقات والرياضيات. كما يجب مراعاة بعض النقاط المهمة في اختيار نوع المعكرونة، وأهمها تلك المصنوعة من الحبوب الكاملة أو القمح الكامل التي تحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية، مع ضرورة الانتباه إلى الكمية المستهلكة؛ أي تناول المعكرونة المسلوقة باعتدال وعدم الإفراط في تناولها، والتخلي عن إضافة الصلصات الدسمة الغنية بالكربوهيدرات أو المواد الدسمة التي تؤدي إلى زيادة الوزن. هذا، وتعتبر المعكرونة المسلوقة مصدرا ممتازا للكربوهيدرات التي تزود الجسم بالطاقة، كما أنها تحتوي على نسبة عالية من السوائل؛ ما يعطيك شعورا بالشبع لمدة أطول، كما أنها تقوم بتأمين مادة السيروتونين للدماغ بهدف ضمان الشعور بالشفيع والشبع والراحة.

ما مزايا رجيم المعكرونة المسلوقة؟

تماما مثل رجيم الأرز، رجيم المعكرونة هو نظام غذائي سهل، ويعتمد على الأغذية منخفضة السعرات الحرارية، ويسمح بانقاص الوزن.

كما أن تناول المعكرونة لإنقاص الوزن قد يبدو أمرا مستغربا؛ لأن هذا النوع من المعجنات غالبا ما يتم ربطه بالوجبات السريعة التي تساهم في زيادة الوزن، في حين المعكرونة بطيئة الهضم، ولديها مؤشر منخفض بنسبة السكر في الدم، وهذا يعني أنها تثبت مستوى السكر في الدم؛ ما يساهم في حسن سير عملية التمثيل الغذائي.

ما المشروبات التي يُنصح بها خلال اتباع رجيم

المعكرونة المسلوقة؟

مشروبات التنحيف الموصى بها خلال هذا النظام الغذائي سهلة، وهي تشمل: الشاي الأخضر، والقهوة، والشاي العشبي، والعصائر الطازجة. ولا يُنصح بإضافة السكر إلى هذه المشروبات، كما يجب شرب المياه بانتظام بمعدل 1.5 إلى 2 ليتر يوميا.

ما الأطعمة التي يُنصح بتجنبها خلال رجيم

المعكرونة المسلوقة؟

لتنفيذ رجيم المعكرونة المسلوقة الخاص بك من المهم أن تتبعتي عن تناول كل من: الأطعمة المقلية، والدون، والزبدة، والكريمات، والزيت الساخن، واللحوم والأسماك الزيتية، والحلويات على جميع أنواعها، والمشروبات الغازية، وجميع المشروبات الأخرى الحلوة جدا.

رجيم المعكرونة المسلوقة عادة ما يستمر لأسبوعين، والهدف من ذلك هو تكوين القوائم اليومية مع طبق واحد على الأقل من المعكرونة يوميا. ويترك لك حرية الاختيار بين الغداء والعشاء. في الغداء رجيم المعكرونة يزيد من وظيفة الدماغ في فترة ما بعد الظهر بفضل فيتامين "بي-B"، في القمح. وفي المساء رجيم المعكرونة فعال للنوم بشكل أسرع.

كيف أتخلص من اكتئاب الرجيم

اتباع نظام غذائي صحي للتخلص من الوزن الزائد والوصول إلى الوزن المثالي أمر ضروري وصحي وخصوصا إذا كنت مقبلة على حياة جديدة وتحضرين لرفاكك؛ لكن

إذا شعرت مع بداية هذا النظام الغذائي بضيق وحزن وعدم رغبة في فعل الأشياء التي اعتدت فعلها يوميا مع كسل وخمول، يحتمل أنك تعاني من مما يُسمى بـ "اكتئاب الداييت" أو "اكتئاب الرجيم". الشعور بتقلب المزاج خلال اتباع حمية غذائية يأتي بسبب أمور عديدة، فالطعام عامل أساسي للتحكم في الحالة المزاجية، وهو عنصر مهم في الصحة النفسية والعقلية، وهناك فرع كامل في الطب يُسمى "الطب النفسي التغذوي" كما تؤكد اختصاصية التغذية رولا كمال في حديثها لـ "سيدتي نت"، وتحثك على سؤالك كيف أتخلص من اكتئاب الرجيم؟

وجد الباحثون أن الشعور بالاكتئاب يجعلنا أكثر عرضة لتناول الأطعمة غير الصحية، ولكن نقص عناصر معينة في الجسم نتيجة لعدم اكتمال الهرم الغذائي المثالي لجسمك هو سبب أساسي للاكتئاب.

إذا وجدت نفسك تشعرين بتقلبات مزاجية حادة وأنت تتبعين حمية غذائية فالسبب هو نقص عناصر غذائية معينة في هذه الحمية الغذائية، وعندما يجب إجراء التحاليل الكاملة لجسمك لمعرفة العنصر الناقص لتعويضه من خلال الطعام الذي يحتوي عليه لتتغلبين على تقلب المزاج دون أن تضربين حميتك الغذائية أو تكتسبين وزنا زيادة آخر مما قد يصيبك بالاكتئاب بشكل أكبر. -إن اتباع حمية غذائية متكاملة العناصر من بروتين ونشويات وكربوهيدرات وسكريات لا يسبب الشعور بالحرمان الذي بدوره يسبب الملل والاكتئاب والنقمان على الأنظمة الغذائية مع مراعاة اتباع هذا النظام تحت إشراف طبي دقيق لأن كل شخص يختلف عن الآخر من حيث الكتلة ونسبة الدهون والسن والنوع والأكلات المفضلة والمناسبة لوزنه.

كورونا بات إنفلونزا موسمي في كوريا الجنوبية

قالت السلطات الصحية في كوريا الجنوبية، أمس إن السلطات ستخفض مستوى الإصابة بكوفيد 19 إلى أدنى فئة لإدارة المرض مثل الإنفلونزا الموسمية، وترفع جميع قيود مكافحة الفيروسات تدريجياً، وتعود بالكامل إلى الحياة الطبيعية كما كانت قبل الجائحة.

جاءت هذه الخطوة في الوقت الذي انخفض فيه عدد الإصابات بكوفيد 19 لأول مرة منذ ما يقرب من شهرين الأسبوع الماضي، وفقا لوكالة يونهاب للأخبار. وسجلت البلاد متوسط يومي قدره 40400 إصابة جديدة للأسبوع الممتد من 15 إلى 21 آب-أغسطس، بانخفاض 7% و17% من 49 ألفا في الأسبوع السابق.

وقالت جي يونج مي، مفوضة الوكالة الكورية لمكافحة الأمراض والوقاية منها في اجتماع حكومي: "انتشار كوفيد 19، الذي بدأ في الأسبوع الرابع من يونيو -حزيران، قد تباطأ مؤخرا وتحول إلى الانخفاض، واستقر الوضع العام للحجر الصحي".

واعتبرت أنه "قد حان الوقت لتحويل تركيزنا من إحصاء الحالات اليومية إلى حماية السكان المعرضين لمخاطر عالية، ستغير الحكومة مستوى الإصابة بكوفيد 19 من الفئة 2 إلى الفئة 4 وإدارته داخل النظام العام للرعاية الصحية".

الإنجاب بعد الـ40 عاماً

يهدد بوفاة الأم

40 قد أدى إلى زيادة المضاعفات، مثل الحاجة إلى عملية قيصرية، وزيادة خطر عدم كفاءة عنق الرحم، وتسمم الحمل، وانفجار كيس الماء قبل الأوان، والولادة المبكرة، وسكري الحمل، وانزياح المشيمة.

وشملت البيانات جميع وفيات الأمهات في اليابان بين عامي 2010 و2020، وتبين أن السبب الأكثر شيوعاً لوفيات الأمهات فوق سن الـ 40 هو السكتة الدماغية النزفية. وارتبطت معظم الوفيات الناجمة عن هذه السكتة بتسمم الحمل.

كشفت دراسة يابانية جديدة العلاقة بين حمل المرأة في سن متقدم ووفيات الأمهات، ووجدت زيادة في مضاعفات الحمل، وكذلك في خطر وفاة الأم بالسكتة الدماغية النزفية.

وأجريت الدراسة، التي تعد الأولى من نوعها تقريباً، تحت إشراف اللجنة اليابانية لاستكشاف وفيات الأمهات التابعة للجمعية اليابانية لأطباء التوليد، نظراً لشيوع الحمل في سن متقدم بين النساء في العقود الأخيرة.

ووجدت النتائج أن الحمل بعد الـ



أحذية تتناغم مع البنطال الواسع

يشهد البنطال الواسع رواجاً كبيراً هذا العام ليمنح المرأة إحساساً بالراحة. وأوضحت مجلة "Instyle" أن البنطال الواسع غالباً ما يكتسي أنواراً محابذة أنيقة مثل الأسود والبيج، مشيرة إلى أنه يمكن تنسيقه مع حذاء رياضي للحصول على إطلالة كاجوال عصرية.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أنه يمكن أيضاً تنسيق البنطال الواسع مع بوت الجورب (Sockboot) للحصول على إطلالة أنيقة، وهو بوت يمتاز بساق متوسطة الطول وملصقة بالساق كالجورب مع مقدمة مدببة، في حين يكتسي في الغالب باللون الأسود أو درجات الكريمي الأنيقة.

وأضافت "Instyle" أن البنطال الواسع ينزلق بانسيابية على بوت الجورب، بينما تبرز المقدمة المدببة للبوت من البنطال، ما يجعل السيقان تبدو أطول بصرياً.



منوعات الفكر

22

حمدان بن زايد يقدم 20 منحة دراسية شاملة لأوائل الثاني عشر للالتحاق بجامعة أبوظبي

•• أبوظبي- الفجر

وجه سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس مجلس أمناء جامعة أبوظبي بتخصيص 20 منحة دراسية شاملة لـ 20 طالباً وطالبة من المتفوقين في الصف الثاني عشر خلال العام الدراسي 2023-2024 توضعهم على طريق المستقبل والإبداع والتميز لمواصلة دراستهم في إحدى مقررات جامعة أبوظبي، المؤسسة العريقة التي تطرح نحو 50 برنامجاً دراسياً معتمداً محلياً ودولياً في تخصصات حيوية في أبوظبي والعين ودبي. ومن أبرز التخصصات المطروحة خلال الفصل الدراسي المقبل بكالوريوس العلوم في هندسة البرمجيات، وهندسة تكنولوجيا المعلومات، وهندسة أمن الفضاء الإلكتروني وهندسة الحاسوب -الذكاء الاصطناعي، وهندسة الكهربائية -الروبوتات والأتمتة وعلم الوراثة الجزيئية والطبية وهندسة الطباعة الحيوية، والميكاترونكيس الصناعية، بالإضافة إلى مسارات في تحليلات البيانات الضخمة ومسار تطوير تطبيقات الويب/الهواتف الذكية ضمن برنامج بكالوريوس العلوم في هندسة البرمجيات، ومسار الأمن السيبراني، ومسار تطوير الألعاب ضمن برنامج بكالوريوس العلوم في تكنولوجيا المعلومات، ومسار تكنولوجيا المياه ضمن بكالوريوس العلوم في الهندسة الكيميائية.

وتمثل هذه المنحة التي يقدمها سموه منذ عام 2009 مبادرة وطنية بارزة تفتح آفاق التميز والإبداع أمام الطلبة المتميزين وتشجعهم على استكمال

دراساتهم الجامعية.

وأكد سعادة الدكتور علي سعيد بن حرملة الظاهري رئيس مجلس إدارة جامعة أبوظبي على أهمية هذه المبادرة التي يقدمها سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ودورها في تشجيع الطلبة على بذل الجهد في الاستدكار والتحصيل الدراسي. كما نجحت هذه المنحة في تعزيز مناخ التنافس الشريف بين طلبة الثاني عشر بحيث يتمكن كل منهم من نيل شرف الحصول على هذه المنحة والتي تفتح أمامهم آفاق المستقبل وتتيح لمن تنطبق عليهم المعايير الالتحاق بأحد التخصصات العلمية المرموقة بجامعة أبوظبي وهي تخصصات تشمل مختلف المجالات التنموية في العلوم الهندسية والإدارة



والبيئة وتقنية المعلومات والحاسب الآلي واللغات والقانون والإعلام والعلوم الصحية وغيرها من التخصصات التي تستهدف رفد سوق العمل بكوادر وطنية متخصصة تلبي متطلبات أجندة السياسة العامة لحكومة أبوظبي ورؤيتها الاقتصادية 2030 وتلبي تطلعات قيادتنا الرشيدة للخمسين المقبلة.

وقال بن حرملة أن إستراتيجية تطوير المسيرة الأكاديمية لجامعة أبوظبي انطلقت من رصد احتياجات سوق العمل في إمارة أبوظبي واستشراف مستقبل القوى العاملة التي ستلتحق بالمؤسسات التنموية المختلفة ومن هنا فقد تركزت إستراتيجية الجامعة على تأهيل كوادرها من الخريجين والخريجات للانطلاق نحو اقتصاد المعرفة واكتساب المهارات التي تؤهل كل منهم للإسهام بصورة فاعلة في مجتمع المعرفة وترجمة توجيهات قيادتنا الرشيدة في هذا الصدد.

من جانبه حث البروفيسور غسان عواد مدير جامعة أبوظبي الطلاب والطالبات على المحافظة على تفوقهم واهتمامهم بتنظيم أوقات الدراسة للمحافظة على المعدلات المطلوبة طوال الأربع أعوام لاستمرار المنحة بعد السنة الأولى، حيث يجب أن يلتزم الطالب بالحصول على معدل تراكمي GPA لا يقل عن 3.70 خلال الفصل الدراسي، وأن يكون الطالب مسجلاً في ما لا يقل عن 12 ساعة معتمدة في الفصل الدراسي الواحد، باستثناء الفصلين الشتوي والصيفي، مشيراً إلى أنه يمكن للطلبة الأوائل التواصل مع الجامعة للاستفادة من منحة سموه وفقاً للمعايير المحددة.

من الجمعية الملكية البريطانية علوم الحياة

طالبة بكلية العلوم في جامعة الإمارات تحصل على جائزة أفضل مشروع في العلوم البيولوجية

سوف يساعد بشكل كبير في الاسراع من عملية إنبات ونمو نباتات المانجروف عند إعادة استزراعها في عملية إعادة التشجير على شواطئ البحر في دولة الإمارات، والتي تعتبر حالياً من أهم الأولويات في مجال تطوير السياحة والبيئة البحرية والمحميات الطبيعية في الدولة. وقد نوه الأستاذ الدكتور سنان أبو قمر أنه تم التفكير في هذه الدراسة لإعادة تأهيل المناطق الساحلية للمحافظة على النظم البيئية باستزراع أشجار المانجروف سواء عن طريق البذور أو عن طريق الشتلات للحد من الآثار البيئية الناجمة عن الأنشطة الاقتصادية السلبية.

هو دراسة تأثير استخدام مستخلص الأعشاب البحرية السائل على حصد، كمحفز و مقوى للنمو، أو استخدام خليط من البكتيريا البحرية النافعة المفترزة لهرمونات النبات والمحفزة بعناية فائقة من شواطئ البحر في دولة الإمارات على حصد، أو استخدام الطريقتين معاً لرؤية إمكانية حدوث ظاهرة التآزر أو التعاون الإيجابي بين الطريقتين، وذلك بغرض زيادة إنتاج نمو نباتات المانجروف داخل الشاتل وعلى شواطئ البحر بطريقة جديدة آمنة وصديقة للبيئة. ومن جهته أوضح الدكتور خالد الطرابيلي ان استخدام هذه الطريقة



من أجل زيادة نمو نبات المانجروف في دولة الإمارات بطريقة حديثة. موضحة أن الغرض من هذه الدراسة،



البحث في استخدام البكتيريا النافعة والتي تعيش داخل جذور نبات المانجروف والمدمجة بمستخلص الأعشاب البحرية،



منشورات الجمعية الأخرى، بصفتهما فائزة بالجائزة. وقالت الطالبة عفراء ” تتمثل فكرة

نبت المانجروف في دولة الإمارات“ والذي نشر في مجلة فورتيتيز مارين ساينس والتي تعد من الفئة الأولى عالمياً، وذات معامل التأثير 5.24، ومن أفضل 5% من المجالات في هذا القسم لعام 2023، عن بحثها العلمي المنشور في «مجلة فورتيتيز مارين ساينس العالمية»، تحت إشراف الأستاذ الدكتور خالد عباس الطرابيلي، والأستاذ الدكتور سنان أبو قمر، من قسم علوم الحياة بكلية العلوم ونُشر البحث بعنوان «استخدام البكتيريا النافعة التي تعيش داخل الجذور بالإضافة إلى مستخلص الأعشاب البحرية من أجل تحسين نمو وكفاءة

فازت الطالبة عفراء مازن تاج الدين، من قسم علوم الحياة بكلية العلوم في جامعة الإمارات، بجائزة أفضل مشروع معتمد في العلوم البيولوجية، من الجمعية الملكية البريطانية لعلوم الحياة لعام 2023، عن بحثها العلمي المنشور في «مجلة فورتيتيز مارين ساينس العالمية»، تحت إشراف الأستاذ الدكتور خالد عباس الطرابيلي، والأستاذ الدكتور سنان أبو قمر، من قسم علوم الحياة بكلية العلوم ونُشر البحث بعنوان «استخدام البكتيريا النافعة التي تعيش داخل الجذور بالإضافة إلى مستخلص الأعشاب البحرية من أجل تحسين نمو وكفاءة



ضمن برنامج «محطات تاريخية في حياة الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان»

«تراث الإمارات» ينظم ندوة عن نشأة الجهاز الحكومي بأبوظبي بمقر مركز زايد للدراسات والبحوث

•• أبوظبي- الفجر

نظم نادي تراث الإمارات بمقر مركز زايد للدراسات والبحوث التابع له في أبوظبي، ضمن برنامج «محطات تاريخية في حياة الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان»، ندوة بعنوان «الجهاز الحكومي في إمارة أبوظبي 1966 - 1968 قراءة في النشأة والتطوير»، تحدث فيها الدكتور محمد جكة المنصوري، والدكتور عبدالله محمد العوضي، وأدار الحوار صقر الشريفي.

وتناول الدكتور محمد جكة المنصوري عدة محطات للمفغور له الشيخ

زايد بن سلطان آل نهيان “طيب الله ثراه“ بين عامي 1966- 1968 حيث كانت أولوياته لإنشاء الدولة إطلاق مشروع تنموي من خلال تكوين جهاز إداري وفريق عمل متكامل يعمل في عدة مجالات، وأشار إلى أنه كان لديه فريق إداري قادر على العمل وفق النظرة التنموية للمدى الطويل، موضحاً أنه “رحمه الله“ قام بإصدار عدة مراسيم لإنشاء إدارة مالية وتأسيس عدة دوائر حكومية منها الإعمار، والصحة، والماء، والكهرباء، والجمارك، والشرطة والأمن العام، وتسجيل الأراضي، والعدل، والعمل، ودائرة شؤون النفط، وتناول المنصوري مراحل التطوير الإداري في إمارة

قدم أكثر من 20 دورة تدريبية لموظفاته

برامج تدريبية لتأهيل موظفات نادي سيدات الشارقة

•• الشارقة- الفجر

في إطار استراتيجية نادي سيدات الشارقة للارتقاء بمستوى الأداء الوظيفي للموظفات، قدم دورات تدريبية عديدة غطت مختلف المجالات والتخصصات لموظفيه في مرافقه المختلفة. وذكرت عائشة بهيان مدير إدارة الموارد البشرية ان نادي سيدات الشارقة يحرص على الالتزام بالقيام بدوره في دعم المرأة عبر توفير هذه الدورات بهدف المساعدة على التعلم المستمر وصقل



من خلال تنمية قدرات الموظفين ومهاراتهم بما يليي تطلعات إدارة النادي في الانتقال بالعمل إلى آفاق أرحب من التميز والابتكار.

ينعكس إيجاباً على رضا المتعاملين . وتأتي سلسلة الدورات التدريبية بهدف إعداد كوادر بشرية ذات كفاءة ومهارة عاليتين تستهدف تطوير الأداء والتميز

تطبيق نادي سيدات الشارقة وغيرها من البرامج التدريبية بالتعاون مع عدد من العلامات التجارية العالمية مثل “لوريال” و “آي لاشيس” و “بريا. فيما ضم البرنامج التدريبي الخاص بخدمات “السيا” مع علامات تجارية عالمية مثل “فالونت” و “إيميج” و “أثيرا” كما حصلن الموظفات على تدريب عالي في استخدام علاجات الوجه مثل “كريستي ديزي”، شيبا، صيدا “ لإبقاء أعضاء فريق العمل على اطلاع بأحدث العلاجات وتقنياته للارتقاء بمستوى الأداء مما

المستوى الوظيفي للموظفات لتمكينهن من أداء مهامهم بإحترافية بما ينسجم مع رؤية ورسالة النادي الرامية إلى التأهيل المستمر للكاдр البشري والاطلاع على أحدث الممارسات والمستجدات بما يحقق أهداف النادي الاستراتيجية في تقديم خدمات مميزة. واشتمل البرنامج التدريبي الذي قدم لموظفات منتج “دلو” على تأهيل الموظفات على استخدام تقنيات صبغ الشعر الحديثة والتصوير الفوتوغرافي ومهارات البيع فضلاً عن كيفية استخدام التقنيات الحديثة مثل

مهارات الموظفات وقدراتهن وتمكينهن من مواكبة متطلبات واحتياجات النادي وذلك من خلال ضمان حصولهن على تدريب موثوق الجودة. وأضافت ، ان البرامج التدريبية الداخلية تم تنفيذها بناءً على احتياج القسم مثل خدمة المبيعات فضلاً عن تنفيذ التدريب الخارجي عبر الاختيار الصحيح في التعاون مع عدد من الشركات الخارجية . مشيرة إلى ان النادي يهدف ضمن خطته المستقبلية إلى الاستمرار في عقد الدورات التدريبية التي من شأنها تطوير

منوعات الفكر 23

يشير داء السكري إلى مجموعة من الأمراض التي تؤثر على كيفية استهلاك الجسم لسكر الدم (الغلوكوز). ويعد النوع الثاني من المرض الأكثر شيوعا. ويحدث داء السكري النوع الثاني عندما يكون الجسم غير قادر على إنتاج ما يكفي من هرمون الإنسولين.

ويوضح الدكتور بول مكاردل، اختصاصي التغذية في BSDA، أن "داء السكري من النوع الثاني ينتشر في العائلات، لذا يمكن أن يكون خطر الإصابة به موروثا، ولكن إذا كنت مصابا بالنوع الثاني من داء السكري فإن هذا يرتبط ارتباطا وثيقا بنمط حياتك".



يحدث عندما يكون الجسم غير قادر على إنتاج ما يكفي من هرمون الإنسولين

6 طرق لعكس داء السكري من النوع الثاني

ويعتقد أن متوسط له دليل جيد على تقليل مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري. وهذا نظام غذائي يتضمن الكثير من الخضار والسلطة والفاكهة وعدد قليل جدا من الأطعمة المصنعة، وكمية أقل من اللحوم الحمراء والمعالجة، مقابل المزيد من الأسماك. واعتماد زيت الزيتون كمصدر رئيسي للدهون الغذائية والتقليل من الأطعمة الغنية بالسكر.

6- انقاص الوزن يقول الدكتور مكاردل: "إن أفضل طريقة لتخفيف داء السكري من النوع الثاني هو إنقاص الوزن إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة. ويظهر البحث أن خسارة أقل من 5 كغ من الوزن يمكن أن تساعد، ولكن فقدان 15 كغ من المرجح أن يضع داء السكري من النوع الثاني في حالة هدأة لكثير من المرضى الذين يعانون من السمنة، خاصة إذا فقد الوزن في أقرب وقت ممكن بعد التشخيص". ويضيف أن الأساليب الغذائية المختلفة لفقدان الوزن، بدعم من أخصائي الرعاية الصحية، يمكن أن تساعد في علاج مرض السكري من النوع الثاني. قائلا: "الأول هو اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية بنحو 850 سعرة حرارية لمدة 12 أسبوعا تقريبا". ويمكن أن يؤدي نظامان غذائيان آخران إلى الهدأة (حالة غياب فعالية المرض عند مريض يعرف إصابته بمرض مزمن لا يمكن الشفاء منه): النظام الغذائي على طراز البحر الأبيض المتوسط والنظام الغذائي المنخفض الكربوهيدرات. "إن استخدام المحليات المنخفضة السعرات الحرارية أو التي لا تحتوي على سعرات حرارية قد يكون مفيدا في الحفاظ على نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، والذي قد يكون من الصعب اتباعه بطريقة أخرى.

الالتهابات، والتي يمكن أن تسهم في مقاومة الإنسولين وتطور مرض السكري من النوع الثاني. ويمكن أن تساهم أيضا في تراكم الدهون في الأعضاء وحولها مثل الكبد والبنكرياس، والتي يمكن أن تتداخل مع قدرة الأعضاء على إنتاج الإنسولين والاستجابة له". وغالبا ما توجد هذه الدهون في الأطعمة المقلية والمخبوزات المصنعة مثل الكعك والمعجنات ولحوم الجلد ومنتجات الألبان عالية الدسم مثل الكريمة والزبدة.

3- التركيز على الألياف تقول الدكتورة هول: "يمكن للأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من ألياف البريبايوتيك أن تلعب دورا كبيرا في الحد من مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري وعكس مساره". وتضيف: "تتمتع الألياف الماء في الأمعاء وتؤخر إفراجها، ما يؤدي بدوره إلى إبطاء امتصاص السكر في مجرى الدم ويمنع حدوث ارتفاع مفاجئ في مستويات السكر في الدم". وتوصي بالشوفان والشعير والهندباء والبصل والهليون والخرشوف والفاصوليا والجزر الأبيض، وكلها مصادر جيدة للألياف الحيوية. وتضيف الدكتورة هول أيضا أن ألياف البريبايوتك هي وقود ممتاز للبكتيريا الجيدة في أمعائنا، والمعروفة أيضا باسم ميكروبيوم الأمعاء. موضحة: "إن تزويد الميكروبيوم بشكل صحيح يزيد من إنتاجه من جزيئات الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة (SCFAs) التي تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري".

4- التحرك ليست بحاجة إلى ممارسة الرياضة بشكل مكثف، ولكن وجدت الأبحاث أن التمارين الرياضية مفيدة في الوقاية من داء السكري من النوع الثاني وربما عكسه، حيث يمكن أن تساعد في تحسين حساسية الإنسولين. حاول دمج المزيد من الحركة في يومك عن طريق المشي إن أمكن، واستبدال المصعد بالسلالم، وإضافة بعض التمارين القائمة على المقاومة.

5- تناول حمية البحر الأبيض المتوسط يقول الدكتور مكاردل: "إن اتباع نظام غذائي على طراز البحر الأبيض

الكربوهيدرات البسيطة التي تزيد من نسبة السكر في الدم وتؤدي إلى إفراز المزيد من الإنسولين. وتابعت: "الاندفاع السريع للطاقة يتبعه انهيار. إذا كنت تميل إلى تناول الكثير من الأطعمة السكرية والكربوهيدرات المكررة على مدار اليوم، فمن المحتمل أنك تعاني من أقصى درجات الجلوكوز المرتفع والمنخفض في الدم. ويمكن أن يؤثر ذلك على أشياء مثل الطاقة ونوعية النوم والجوع والشهية والتمارين على المدى القصير". ومع ذلك، على المدى الطويل، يمكن أن تصبح أجسامنا مقاومة للإنسولين، أو يفقد البنكرياس القدرة على إنتاج الإنسولين. وهذا هو مرض السكري من النوع الثاني. ويعاني المصابون بداء السكري من النوع الثاني من ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل لا يمكن السيطرة عليه بعد تناول وجبات عالية الكربوهيدرات. وتقول هول: "ارتفاع نسبة السكر في الدم يمكن أن يتلف الأعضاء والأنسجة بمرور الوقت، ما يؤدي إلى مجموعة من المضاعفات مثل أمراض القلب وأمراض الكلى وتلف الأعصاب ومشاكل العين".

2- تجنب الدهون المتحولة من الأفضل تجنب الدهون المشبعة والمتحولة وفقا للدكتورة هول، والتي تقول إن "النظام الغذائي الغني بالدهون المشبعة والمتحولة يمكن أن يؤدي إلى

وفي الواقع، يمكن الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني في 60 إلى 90% من الحالات، ويمكن أيضا عكسه، بالنسبة لأولئك الذين تم تشخيص مرضهم بالفعل، وقد يحدث هذا في غضون أسابيع قليلة أو حتى بضعة أشهر من إجراء التغييرات الصحية. تجدر الإشارة إلى أن مرض السكري يمكن أن يعود لاحقا، لذلك غالبا ما تحتاج التغييرات في نمط الحياة إلى أن تظل دائمة. وسواء تم تشخيص مرضك على أنه مرض السكري من النوع الثاني، أو تم تحديرك من أنك قد تكون في خطر، وتريد ببساطة اتخاذ الاحتياطات للوقاية من المرض، فهذه بعض التعديلات التي تحتاج إلى القيام بها في نمط حياتك:

1- التحول إلى الكربوهيدرات المعقدة توصي الدكتورة كيتلين هول، رئيسة اختصاصي التغذية ورئيسة الأبحاث السريرية في ميوتا، بالانتقال إلى الكربوهيدرات المعقدة مثل خبز الحبوب الكاملة والمعكرونة الكاملة والأرز البني، إذا كنت مصابا بداء السكري من النوع الثاني أو ممن هم معرضون لخطر الإصابة به. وتوضح أن من الحكمة تجنب الكربوهيدرات البسيطة مثل الحلويات والشوكولاتة والمشروبات الغازية والخبز الأبيض والأرز الأبيض. وهذه أمثلة على



دراسة تكشف ما يمكن أن يعطي المزيد من الفوائد للدماغ!

توصلت دراسة إلى أن تضمين لحم البقر أو الدجاج في نظامك الغذائي المتوسطي يمكن أن يساعد في درء مرض الزهايمر.

ووجد باحثون من جامعة كاليفورنيا، سان دييغو، أن نسخة معدلة من النظام الغذائي الشهير الذي يتضمن أطعمة من نظام كيتو الغذائي المنخفض الكربوهيدرات، والعالي الدهون، يقلل من مستويات الناقل العصبي في الدماغ المرتبط بالتدهور المعرفي.

بمرور الوقت، ووجد الباحثون أن مستويات GABA والميكروبات المرتبطة بها كانت في أدنى مستوياتها بعد أن تناول الشخص نظام كيتو-متوسطي الغذائي المعدل لدى الأشخاص الذين يعانون بالفعل من بعض الإعاقات الإدراكية. وهذا يعني أن النظام الغذائي الذي تضمن جميع المواد الغذائية المعتادة للمطبخ اليوناني والإسباني ولكن يسمح أيضا بجرعات كبيرة من الدجاج ولحم البقر، كان مفيدا للدماغ. وقالت الدكتورة سوزان كرافت، طبيبة طب الشيخوخة في ويك فورست: "نأمل أن يؤدي الفهم الأفضل لهذه العلاقة المعقدة بين النظام الغذائي والحالة المعرفية وصحة الأمعاء إلى تدخلات جديدة للوقاية من مرض الزهايمر وعلاجه". ومع ذلك، كانت التأثيرات محدودة على الأشخاص الذين كانت أدمغتهم صحية بالفعل.

علامات ضعف إدراكي خفيف، وتم تكليف كل منهم بتناول إما نظام غذائي كيتو متوسطي معدل أو نظام غذائي آخر كان منخفض الدهون وعالي الكربوهيدرات. وكانوا سيتبعون النظام الغذائي لمدة ستة أسابيع، ثم يأخذون استراحة لمدة ستة أسابيع، قبل اتباع النظام الغذائي الآخر لمدة ستة أسابيع أخرى. وتم جمع عينات البراز من كل مشارك في بداية البحث وبعد كل فترة ستة أسابيع. وكان الباحثون يبحثون عن علامات على ناقل عصبي يسمى حمض غاما أمينوبوتيريك (GABA) والميكروبات المسؤولة عن إنتاجه. ويعتقد أن المستويات العالية من GABA المرتبطة أيضا بالقلق، تؤدي إلى زيادة الضغط على الدماغ وزيادة الشيخوخة. وهذا يؤدي إلى مزيد من اللويحات والأضرار الأخرى التي تلحق بالعضو الحيوي، ما يؤدي إلى تدهور معرفي

والأمراض المزمنة الأخرى. وبمرور الوقت، علموا أن هذا كان يسبب نظامهم الغذائي. وعلى وجه التحديد، تمت الإشارة إلى الزيوت الدهنية الموجودة في الأسماك وزيت الزيتون على أنها أعجوبة للوقاية من مرض الزهايمر. الآن، في بحث جديد نشر في مجلة Alzheimer's & Dementia، وجد الباحثون أن خلط النظام الغذائي الشهير بنظام كيتو الغذائي يمكن أن يكون له نفس القيمة. وغالبا ما يتجنب المشتركون في نظام كيتو الغذائي الخبز والأطعمة الأخرى، وبدلا من ذلك يركزون على الخضروات واللحوم غير النشوية.

وقام فريق UCSF، الذي شارك مع باحثين من جامعة Wake Forest في ويستون سالم بولاية نورث كارولينا، بدمج الأنظمة الغذائية. وجمعوا بيانات من 20 مشاركا، 11 منهم كانوا طبيعيين معرفيا، و9 أظهروا

وعادة ما يشتمل نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي على الأسماك والفاصوليا والمكسرات كمصدر رئيسي للبروتين. لكن هذا البحث يظهر أنه يمكن توسيعه ليشمل اللحوم الأخرى العالية الدهون أيضا. وما إذا كان اللحم صحيا لشخص ما هو محل نقاش كبير. وفي حين أن الكثيرين قد سلطوا الضوء على قيمة النباتية في الأبحاث السابقة، فقد بدأ ظهور المزيد من البيانات التي توضح فوائد لحوم البقر والدجاج في النظام الغذائي. ويتميز نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي بجرعة كبيرة من الأسماك والمكسرات والتوت والحبوب الكاملة وغيرها من السلع. إنه جزء من المطبخ المحلي في دول مثل اليونان وإسبانيا ودول أخرى في الطرف الجنوبي من أوروبا. وفي العقود الماضية، بدأ الباحثون في اكتشاف أن الأشخاص الذين يعيشون في هذه المناطق لديهم معدلات أقل من مرض الزهايمر وأمراض القلب



[illegible]



محاكم دبي
دبي الإبتدائية



محاكم دبي
دبي الإبتدائية

70608

العدد ١٢٩٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ١٠٦٧٢/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المطروقة : دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٨٧

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠٠٠) وصادر عن بنك الامارات دبي الوطني بقيمة (٢٠,٠٠٠) درهم.

المطالبين : عادل عبدالحميد محمد زهران

مؤنواله : الامارات - امارة دبي - بر دبي - شارع الفهيدي - مبنى جمعة بن احمد - السوق الكبير - سقة الطابق ١٥ مكتب ١٥ - جوار مسجد علي بن ابي طالب - ٥٠٤٥٧١١٠

المطالبة ايلانه : ١٠ - سراجوم سايلايا سيلايا - صفته : مئتمن صفه

موضوع الاعلان : قد اقيم اعلام الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتدفع به وفرده (١٨٧١٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ٢٠٢٣/أ/٢٤ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

اعلان حكم بالنشر

٢٠٢١/٢٠/٢٣ مدني جزئي

70197

الفقرة ١

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى محكوم عليه ١- أحمد محمد رجب أبو عرب - مجهول محل الإقامة

بما أن محكوم له: محمد الفضلي علي جاد العرب

لنتمكن باأحكام المحكمة بحسبناستعانة بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/

المحكوم الضديق علي جاد العرب بحسبتم المحكمة حضوريا في حق المدعي العلني الثاني وبمناشئة

الحضوري في حق المدعي العلني الاول وانماهما المتضامان في يوزيد المدعي مبلغ (٩٩٠٠٠) درهم

ثلاثة مائه وتسعة وتسعون ألف درهم - والفوائد القانونية بواقع %٥ من تاريخ التقاضية القضائية

وحتى تمام السداد - ثانيا: بانماهما في يوزيد المدعي مبلغ خمسون ألف درهم تعوضا ماديا

وماديا كما انتمهما المصروفات والدرهم مقابل اتعاب المحاماة - كما بمناشئة الحضوري قابلا

لاستئناف خلال ثلاثين يوما ابتداء من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب

السمو الشيخ محمد بن راشد بن سيد آل مكتوم حاكم دبي وولي علنا.

رئيس القسم

 دولة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70642	العقد ١٢٩٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٧٦٦٤/٢٠٢٣/٢٥٢ المطروحة، ب: دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٨٧ موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرحج له (٠٠٠٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك الامارات دبي الوطني بقيمة (١٠٠٠٠) درهم . طالب التنفيذ : صاحبي اصلاح الات والماكين مؤنائه الامارات - اماره دبي - بيرة - القصيص الصناعية مسنوع رقم ٤ - ملك محمد يوسف مراد - ٥٥٢١١٩٨٧٠٠٠٠ المطووع اعلانه : ١- سي بيرد لتأجير معدات الرياضيه سي.د.م. - صفته : مفوض ضده المطووع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٠٠٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ هذا الاعلان نشر الشعيه	الغ

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكمة دبي الابتدائية	 محكمة دبي الأولى DUBAI COURT OF FIRST INSTANCE
[70197]	العدد ١٩٦٢١ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤ اعلان بالتشتر في الدعوى رقم ٨٢٤/٢٠٢٣/٤١ عقاري	



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

[70197]
العدد ٢٠٢٣/أ/٢٤ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

اعلان صحيفة طعن بالنشر

في اطلاق رقمم: ٤٥٨٠/٢٠٢٣/أ/١٨ طعن عقاري

المطروحة في الدائرة العقارية الثانية - تمديد رقم ١٩٥

موضوع القضية: قبول الفسخ الطعن وموضوعه رفض الحكم الطعن فيه جزئيا بشأن إلقاء الضيق الثاني من الحكم القاضي بقبول الاستئناف اقراره شكلا ورفضه مضمونا بإلغاء الحكم في هذا الشأن والبقاء بعدم قبول الاستئناف اقراره اقدم من الطعن ضدّه اقراره لا للتقريع به بعد المواجهه الفورية اقرارنا والزام صاحبه مدعاه بالرسوم والحاصرياف والاعباب الحامجة.

الطاعن: هارون ولدولنج تيمتد

تقواه: أمارة دبي - الخليل الجناري - براهيم - اسفل البناية تيمد بولم فرسا - الطابق السابع - مكتب رقم ٧٠١ - رقم ملف: ٤٥٨٠/٢٠٢٣/أ/١٨ - بريد الكتروني: info@binsevanadvocats.com - رقم مكاتب: ٥٥١٨٩٨٩٢٢ - ٥٥١٨٩٨٩٢٢ - ومقره: غازي ابراهيم أحمد بن سيفان المطولب إعلانه ١ - ادراس الدريست كوست بن د.م. - معلومن ديوا

موضوع الإعلان : لمطعنك بان الطاعن اقام عليك الطعن اقراره الفسخ وتوجب عليك الحضور الى محكمة التمييز وذلك لرد على صحيفة الطعن المقدمه ضدك

رئيس القسم

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

 **محكمة الاستئناف**
DUBAI COURTS

العقد ٢٠٢٣/أ/٢٤ بتاريخ ١٩٢٦

مذكرة إعلان بالنيابة (استئناف)

في استئناف رقم: ٥٩٨/٢٠٢٣ استئناف عقاري

المطوّرة، بناية إدارة الدعاوى الاستئنافية الرابعة رقم ٨٢
موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر به الدعوى رقم: ٢٠٢٣/٢٩٨، عقاري، والرسوم والضرائب والأتعاب.

المتساقطة: أطروحي فوزية ميان
عنوانه: دولة الإمارات العربية المتحدة - إمارة دبي - دائرة - شارع بني ياس - بناية مصرف - مكتب رقم ١٤٠٧ - هاتف: ٠٥٥٧٧٢١٠٠ - فاكس: ٠٥٨٩٩٦٩٨١
البريد الإلكتروني: alibrahimadvocates@gmail.com - ٥٤٥٠.٨٠٧٠

ويتمثله: يونس عبدالقادر محمد حسن البوشي
المطالب: الإعلان ، - و- توين تاورز ليكيت - صفته : متسابق ضد
موضوع الإعلان : أدلة أدانة /الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٠٢٣/٢٩٨، عقاري، وحددت له جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٨ الساعة ١٠:٠٠، في بقاعة التقاضي عن بعد، وعليه يقتضى حضوركم أو من ينمّلككم قانونياً وبه حالة تخلفكم ستجري محاكماتكم غيابياً.

رئيس القسم

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محكمة دبي DUBAI COURTS
العدد ٢٠٢٣/أ/٢٤ بتاريخ ١٦٩٣١ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٤٤١٣/٢٠٢٣/٢٩ تنفيذ عمالي		
المطورة : دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٨٩ موضوع التنفيذ : تنفيذ احكام الصادر في الدعوى العمالية رقم ١٣٢ لسنة ٢٠٢٣ استئناف عمالي تاريخ ٢٠٢٣/٧/٣١ مصادقة ٢٠٢٣/٧/٣١ التاريخ : ٢٠٢٣/٧/٣١ الموافق ٢٤ - ٢١ شعبة ٢٤ - ٢١ لكون الجلب الخاضع له التمسك قد وردت مني خمسة واربعون ألف تسعة مائة عشرة درهم أتأيده فيما دعا الى التمسك كل طرف بالتاسيم من الحصاريف وأمرت بمصادرة التأميم. بالنقل : خالد محصيني كاتل المحاضر عنوة الامارات - امارة دبي : التلبية الخامسة - جى - شارع المنطقة اعاب بحيرات مجيرا - مبنى شارع كنسرت في شقة بنايتة جولد كرسث بولي - طابق ٢٤ - شقة ٢٤١٠ - ٥١٧٠٠٠٧٠٠٠ المطلوب اعلانه : ١- الزامي لتجارية والديكور د.م - ع.م - صفته: منفذ ضد موضوع الادان : ادعاء قلم المدعي التثبيت المتكررة الادان والتزام بدفع الف المبلغ للنفذ في وقدره (٢٥٢٤,٨٠٠) درهم الى طالب التنفيذ و١ خزينة المدعى (٧) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان. بحكمه في حالة عدم الالتزام بالاداء خلال المدد المذكور (٧) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعية		

[illegible][illegible]

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محكمة التنفيذ	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70021	العدد ٢٠٢٣/أ/٢٤ بتاريخ ١٩٩٢١ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٦١٨٨/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات	

[illegible]

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محكمة التنفيذ	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70021	العدد ٢٠٢٣/٨/٢٤ بتاريخ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٥٧٩٨/٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات	
تفاصيل الإعلان بالنشر الى المتخذ ضدّه/ ١- شاندرا سيكهاران ناير جوبالاكريشنان مجهول محل الإقامة بما ان الطالب التنفيذ/ ينك رأس الخيمة الوطني قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٥٨١٥) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة		

[illegible]



دولة فلسطين
GOVERNMENT OF PALESTINE

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٦٩٢١ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢٤

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٧٨٦٦/٢٠٢٢/٢٥٣

موضوع التنفيذ : مطالبة بقيمة الشيكات المرجع رقم (٨٠٠١) والصادر عن البنك العربي المتحد بقيمة (٢٤٠.٠٠٠.٠٠٠) درهم.

طالب التنفيذ : البنك العربي المتحد

مستأجره اماري - صاحب المصلحة - بجوار بنائية المسعود وكالة العقليم للسيارات - عنوانه اعلان - محضر: ٤٤٤٦٦٦٠٠٠ - محضر: ٤٤٤٦٦٦٠٠٠ - ص: ١١٨٧٨٠٠٠ - الرقم الشكائي: ١٨٤٢٦٩١٥٠ - بريد إلكتروني: civilcases@baitulhikma.com - ٥٠٢٤٢٨٧٤٠

المطلوب اعلانه : انبساط شاتراذكات سافقي - صفته : مدعى

موضوع الاعلان : قد اذاع عليك المدعى التنفيذيه المذكورة اعلانه والزامك بدفع المبلغ المتقد به وقدره (٨٠٧١٢٢) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذيه بحكمه في حال عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (٧) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٦٩٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

اعلان بالنشر

٧٥٨٦/٢٠٢٣/٤٩ عاملي



تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المحامي علي - ١ - وحيدا أختار مالك زمران مالك - مجهول محل الإقامة
بما أن المدعي - غراندنيور لتقل الركاب بالسيارات الخاصة ش.م.ذ.
قد أقام عليه الدعوى وموضوعها وبأنه عليه يلتزم التمسك من عائلة المحكمة المؤجرة - الزام
المدعي عليه بسداد مبلغ (٤١٠٠) واثباته أشهر تعويض عن فترة الأشغال - الزام المدعي عليه
بسداد مبلغ (٣٠٠) درهم كرسوم تدريب حسب العقد مستحقة للمدعي والقائلة القانونية
بواقع ١٠ من تاريخ الطالبة المرافعة ١٨/٠٤/٢٠٢٣ الساعة ١٠:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن
العمالية: MB246938392AE
وحدث لها بسلة يوم الاثنين الموافق ١٨/٠٤/٢٠٢٣ الساعة ١٠:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن
بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو
مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

[illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70408

العدد ٢٠٢٣/أ/٢٤ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

إعلان وتكليف بالوفاء بالشهر

في التنفيذ رقم ٤٦١/٢٠٢٣/٢٠٧ تنفيذ تجاري



المطوية : بتاريخ: ١٨٦ رقم ٢٠٢٣/أ/٢٤

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى التحكيمية لقيادة دبي مركز دبي للحكيم الدولي (ديكاف) رقم ٩١/٢٠٢١ بسداد المبلغ المتفق فيه وقرره (٢٤٢,٠٠٠ درهم شامل الرسوم والضرائب).

طالب التنفيذ : نوف عبدالله أحمد العبيدالله

عنوانه: الإمارات - أمانة دبي - مدينة دبي - بر دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى بوابة البرج ٤٨ - شقة ١٠١/أ (الطابق ١٠١ - ١٠١/أ)

المطوب: إعلانه ١ - برتولي تطوير العنقاري ش.م.ذ - صفته: منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقام دعوى الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتفق فيه وقرره (٢٤٢,٠٠٠ درهم) الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة وعليكم ان تحسبوا استيفاء الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) من تاريخ هذا الاعلان.

رئيس الإعلان

[illegible]

 حكومة دبي DUBAI GOVERNMENT	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محكمة دبي DUBAI COURTS
[70591]	العدد ١٢٩٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/أ/٢٤ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في المحكمة رقم ٢٥٨ / ٢٠٢٣ / ٢٧٢ تنفيذ شيكات المستوية : دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٨٧ موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (١١٦٩٣١ - ١١٧٨٥٠ - ١١٧٨٥١ - ١١٧٨٥٢) والصادر عن ببنك الامارات الاسلامي بقيمة (٩٦،٣٣١،٥١٣ درهم . طالب التنفيذ : حلول الطائفة للصناعات ج.م.د. عنوانه/الامارات – امارة دبي – الصناعية – برودي – دبي – شارع الامارات العابر – مبنى D - 13 ٤١٩٥٩٩٠٠-٦١٤٤ ممثلو إعلامهم : ١- عمر احمد رحيم الجبريد محضر د - وسام احمد عويذ - بورجوس للاستشارات ج.م.د. مستضاه : منفذ ضدهم مضمون : اعلاان - ادق امام عليه المعوى التنفيذية المذكورة والاتزام والملاءمة بدفع المبلغ المتفق به وقرره (٢٥٨٣٣١،٩٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكة ، وعليه هنا المحكة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمته في حالة عدم الاتزام بالمقادير المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان .	
رئيس الشعبة		



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70591

العدد ١٢٩٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢٤

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيد رقم ٩٥٢٤/٢٠٢٣/٢٥٢ شيكات

المقدمة: بدائرة التنفيد الخامسة رقم ١٨٩

موضوع التنفيد: المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠٣٩٩) الصادر عن مصرف الشارقة الاسلامي بقيمة (٩٠,٠٠٠,٠٠٠).

طالب التنفيد: مصنع مارسون للمنتجات الاسمنتية م.م

عنوانه التجاري: مدينة - شارع القنوم - برج الريم - مكتب ٢٠٣ - هاتف ٠٠٩٧٤١٢٣٧٧٧٧٧٧

البريد الالكتروني: info@tglawfirm.ae - وكالة المحامي/محمد الهاجري - ٠٠٩٧٤١٢٣٧٧٧٧٧٧

الطوبى اعلان: ١- سالم بن عبدالله بن سلمان العطوي - صفته: متفد هذه

موضوع الإعلان: قد علم عليك الدعوى التنفيدية المذكورة اعلاه والزام بدفع المبلغ المقتضى بقرره

(١٦٦٥,٠٠٠) درهم الى طالب التنفيد او خزينة المحكمة، وعليه على المحكمة سنباشر الاجراءات التنفيدية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالاداء المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا اعلان.

دعوى

الشعبة

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محكمة الاستئناف	 محكمة دبي DUBAI COURTS
70591	العدد ٢٠٢٣/أ/٢٤ بتاريخ مذكرة إعلان بالتأشير (استئناف) في الاستئناف رقم: ٢٠٢٣/٢٠٠/١١٤/أ استئناف مدني النظرة في دائرة الاستئناف المدنية الثالثة رقم ٨٣ موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٦٦٩٧ لسنة ٢٠٢٣ مدني من المزمع استئناف ضدها بالرسوم وأصاريها ولاتعاب. الاستئناف: مودود بروبيروبيز عنوانه: إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - القلم رقم ٧٢٢-٣٦ - ملك جوتام شوراري كمال - مكتب رقم ١٢٠٧ - ٥٦٢٤٣٧٨. الطوبى لإعلانه - ١- كريستينا دميتروك - صفته : مستأنف ضده موضوع الإعلان : قد أستاذت القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٠٢٣/١٥١٧/٢ مدني. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٨/١٤ الساعة ١٠:٠٠ بصفة التقاضي عن بعد، وعليه يقتضى حضوركم أو من يملككم قانونيا وبه حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا. رئيس القسم	الخبر

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ٢٠٢٣/٨/٢٤ بتاريخ

اعلان بالنشر

٤٢/٢٠٢٣/٧٨٣ تجاري مصارف

تفاصيل الاعلان بالنشر

إلى المحضي عليه - ١- فاروق أحمد ملا علا الدين مل - مجهول محل الإقامة
قام من المحضي: بنينك أوطيشي الأول ش.ج.ج.
أفان عليك الدعوى وموضوعها لتتسليم الحكم بالزام المحضي عليه بأن يؤدي إلى المحضي مابني
مبلغ الدين وقدره (٢١٣٤١,١٧) درهم فائدة المبلغ دون كاتاة الرسوم والصروفات وبمقابل التعاق
وحتى تمام السداد شمول الحكم بالنفاذ المجل دون كاتاة الرسوم والصروفات وبمقابل التعاق
الحجامة .
وحدد بأن يسلّم يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٨/٢٩ الساعة ١٠:٠٠ صباحاً في قاعة التفاضي عن
بعد لنا فأتت مكثف بالحضور أو من يملكك قانونياً وبمليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو
مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70608

العدد ٢٠٢٣/أ/٢٤ بتاريخ ١٩٢٣١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ١٠٨٨٣/٢٠٢٣/٢٥٣

تنفيذ شيكات

المطروقة ، في دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٧٧

موضوع التنفيذ : الخاطئة بقيمة الشيك المرجع رقم (٤٩٩٩٠٠) والصادر عن بنك ابوظبي

الطال بقيمة (٢٠.٠٠٠) درهم .

أول التنفيذ : راج कुमार اشكراماني

عنوانه: الإمارات - امارة دبي - دبي - شارع الفهيدي - مبنى جمعه بن احمد - السوق

المقيم - شقة الطابق ٣ مكتب ١٥ - بجوار مسجد علي بن ابي طالب - ٥٠٥٢٥١٥٧ -

المطلوب اذلا نه : ١- ايل कुमार دولاتاني كيشان شاند - صفته : مستخدم خلد

موضوع الاعلان : قد افقا عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بدفع المبلغ المنفذ

به وبقدره (٢١٩٥) درهم ايل طالب التنفيذ أو خزينة المحكمه ، وعليه بان الحكمه ستباشر

الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ

نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



منوعات الفجر 26

ورش عمل وأنشطة فنية للجمهور

معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية يُطلق أوّل مزاد للفنون خلال فعالياته



البريطانية بأبوظبي. وشركاء الصناعة كل من صندوق محمد بن زايد للمحافظة على الطيور الجارحة، الاتحاد العالمي للصقارة والمحافظة على الطيور الجارحة، المؤسسة الأوروبية للصقارة والمحافظة على الطبيعة، اتحاد الإمارات للفروسية والسباق، معرض دبي الدولي للخيول، ومعرض The Game Fair في فرنسا، ومعرض JAGD & HUND بألمانيا، وغرف التجارة الأميركية في الإمارات، وشركاء تعزيز تجربة الزوار مدرسة محمد بن زايد للصقارة وفراسة الصحراء، ومركز السلوقي العربي بأبوظبي، اتحاد الإمارات للقبس والسهم، أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة، المجموعة العلمية المتقدمة، أكاديمية بوزيب، مؤسسة "إينيبيكس-جودكو"، نادي طيبيان للفروسية، ومدرسة فرسان عُمان لتدريب الفروسية.

كذلك وبالتعاون مع بيت العود العربي في أبوظبي، سوف يتم تنظيم عدة أنشطة شقّة لعشاق الموسيقى، منها: كيف تتم صناعة آلة العود؟ العزف الحي على آلة العود، وكيفية رفع جودة أداء الآلة الموسيقية. ويهدف معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية من خلال قطاع "الفنون والحرف اليدوية" ضمن 11 قطاعاً غنياً تُشكل الحدث، إلى تهيئة منصات للفنانين للإبداع والابتكار وعرض تجاربهم، وتوظيف الفنون بما يُعزز من التنوع الثقافي ويزيد من جمالية البُعد البصري والفني للمعرض وفعالياته. يُشارك في تقديم الدعم للدورة القادمة من المعرض، كل من وزارة الداخلية، شرطة أبوظبي، لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية، نادي تراث الإمارات، جمعية الإمارات للخيول العربية، غرفة أبوظبي، وغرفة التجارة

من جهة أخرى، تُقدّم منصةُ الفنون والحرف اليدوية في المعرض، بالتعاون مع أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة وصلات عرض فنية لفنانين موهوبين، باقة من ورش العمل والأنشطة للجمهور، منها فن الإضاءة، فن تشكيل الأورغامي، فن رسم الطبيعة الصامتة بالخم، فن الرسم والطلاء بألّة الدوران، فن تلوين الحقايب المحمولة، فن الفسيفساء لصنع لوحة مستدامة، ورش رسم البورتريه، فن الجسومات الرملية مع أول نحات إماراتي على الرمل (شادي المطروشي)، فن الرسم على الحصى، أساسيات التصوير، فن الخط العربي، فن الديكوباج في تزيين الزجاج، العلاج بالفنون (ورشة عمل على المنصة)، تدريب الفنان الذي بداخلنا، فن صناعة أقواب الفخار، ورشة عمل فن النحت، بالإضافة إلى مسابقات موسيقية وتراثية.

وتجاربهم الثقافية والفنية الثرية التي تجعل المعرض لوحة فريدة من نوعها تستقطب عشاق الفن والزوار من مختلف الاهتمامات. وتُقام الدورة العشرين من المعرض تحت شعار "استدامة وتراث... بروح مستجددة" برعاية رسمية من هيئة البيئة- أبوظبي، الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى، مركز أبوظبي الوطني للمعارض حيث يُقام الحدث، الراعي الذهبي شركة SCHIWY الألمانية، راعي القطاع "كراكال"، وهيئة تطوير محمية الإمام تركي بن عبدالله الملكية، شريك صناعة السيارات ARB الإمارات، الشريك المصري بنك أبوظبي التجاري، وشريك الأنشطة منتجع الفرسان الرياضي الدولي، راعي منصة العروض "سمارت ديزاين"، والخيمة الملكية راعي الفعاليات.

يُنظم معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية هذا العام أوّل مزاد فني في تاريخه، حيث يعرض المزاد قطعاً فنية مُقدّمة من فنانين محليين ودوليين مرموقين. ويستقطب المعرض رسّامين وفنانين تشكيليين ومصوريين فوتوغرافيين وخطاطين ونحاتين، إضافة لدور عرض فنية، من داخل وخارج الإمارات، دأبوا على تقديم إبداعاتهم بحرفية عالية تعبّر عن مختلف المدارس الفنية، الواقعية والتجريدية والعصرية، وتتمحور مواضيعها حول البيئات الصحراوية والبحرية، والتراث الأصيل، والصيد، شؤونه وشجون، وبمختلف أنواعه. وتُجسّد الأعمال المشاركة جانباً من خبرات الفنانين المعاصرين ومدارسهم المختلفة،

•• أبوظبي-الفجر:

بهدف تعزيز تبادل المعارف والتجارب العالمية في مجال بناء مجتمعات المعرفة

«مكتبات الشارقة» تشارك في «المؤتمر العالمي للمكتبات والمعلومات» وتلتقي ممثلي مؤسسات معرفية عالمية



التجارب العالمية الناجحة في هذا القطاع، تسعى إلى تسليط الضوء على دور المكتبات باعتبارها بوابة للعلم والمعرفة، ومساحة تلهم الإبداع وتنتج وصول الأفراد إلى المصادر المعرفية المتنوعة، لتحقيق التنمية المجتمعية ورسم ملامح مستقبل مزدهر. ومن المقرر أن يحضر الوفد المشارك من "مكتبات الشارقة العامة" مجموعة من الجلسات وورش العمل التي ينظمها المؤتمر، وتركز على تعزيز المهارات المهنية في إدارة المكتبات، والاطلاع على أحدث التقنيات والاتجاهات في قطاع المكتبات والمعلومات، لضمان مواكبة التغيرات واستشراف التطورات المتسارعة التي تمر بها المجتمعات؛ بهدف تعزيز قدرتها التنافسية ورواها الإبداعية، والحفاظ على مكانتها وحضورها بين مجتمعات المعرفة العالمية، كما يستضيف جناحها المخصص مجموعة متميزة من النقاشات والحوارات مع النظراء من قطاع المكتبات، إلى جانب عدد من المنظمات والشركات الرائدة في قطاع المكتبات لبحث سبل التعاون وتعزيز الشراكات معها.

السابق للاتحاد باربرا ليسون والرئيس الحالي فيكي ماكديونالد، حيث أثّروا على جهود مكتبات الشارقة العامة في الارتقاء بدور هذه المؤسسات المعرفية باعتبارها مراكز عالمية لنشر المعرفة وتعزيز الحوار الثقافي. واستقبل جناح "مكتبات الشارقة العامة" أيضاً إيميلي دراينيسكي، رئيسة "جمعية المكتبات الأمريكية"، وتركّز الحديث حول جدول أعمالها في الأشهر المقبلة، وأبرزها زيارتها إلى إمارة الشارقة للمشاركة في "معرض الشارقة للكتاب"، كما عقد وفد مكتبات الشارقة اجتماعاً مع "المكتبة الوطنية الفرنسية" لبحث سبل التعاون والتنسيق بين الجانبين بشأن العمل على مشاريع ثقافية مختلفة. وفي تعليقها على المشاركة في هذا الحدث العالمي، قالت إيمان بوشليبي، مدير إدارة "مكتبات الشارقة العامة": "تُعكس مشاركتنا في هذا المؤتمر العالمي التزامنا ببناء جسور ثقافية ومعرفية وتعزيز التبادلات المهنية، ومن خلال بحث سبل التعاون وإقامة الشراكات الاستراتيجية مع نظرائنا من المؤسسات المعرفية والاطلاع على أفضل

في إطار سعيها الدائم نحو الارتقاء بمكانة المعرفة ودورها في المجتمع المحلي، تشارك "مكتبات الشارقة العامة" للسنة الثالثة على التوالي في الدورة الـ 88 من "المؤتمر العالمي للمكتبات والمعلومات" الذي ينظمه "الاتحاد الدولي لجمعيات ومؤسسات المكتبات" في مدينة نورثام بهولندا خلال الفترة من 21 وحتى 25 أغسطس تحت شعار "لنعمل معاً، لنبن مكتبة". وتهدف المشاركة إلى استكشاف أحدث الاتجاهات والتقنيات في قطاع المكتبات، وتبادل الرؤى الاستراتيجية وبحث سبل التعاون مع نخبة من المسؤولين والخبراء من المؤسسات المعرفية المشاركة. وتشمل مشاركة "مكتبات الشارقة العامة" مجموعة من اللقاءات مع عدد من المسؤولين إلى جانب زيارات إلى أبرز المكتبات في هولندا، حيث استقبل جناحها وفداً من أعضاء مجلس إدارة "الاتحاد الدولي لجمعيات ومؤسسات المكتبات"، وهم الأمين العام شارون ميمس والرئيس

•• الشارقة-الفجر



منوعات

الفكر

27

طرحتُ الفنانة نيللي مقدسي أغنية جديدة بعنوان (الحلو طل) وهي الثانية لها خلال هذه السنة، وهي تشير الى أنها تستكمل مشوارها في النجاح كما كانت تفعل دائماً، رافضة التعليق على اتهامها بتقليد ميريام فارس، ومؤكدة أنها لطالما كانت السبّاقة في كل شيء والآخرين هم الذين يقومون بتقليدها.

طرحتُ أغنيتهما الثانية خلال هذه السنة بعنوان (الحلو طل)

نيللي مقدسي : أستكمل نجاحي بإصدار أغنيات جديدة خلال فترات متلاحقة

مثلاً في كليب (الحلو طل) حيث استخدمتُ الطبلات التي كنت قد رقصت عليها في كليب (يا نار ناري).

• ألا تشعرين بأن هناك انقصاصاً في حقل كفنّانة عندما تُتهمين بالتقليد؟

– من قال هذا الكلام لا يعرف شيئاً ولا يملك معلومات عني وعن مشواري الفني، ولذلك لا أردّ عليه. وفي الأساس هذا الكلام لا يهمني ولا أكثر ثلّه. لا وقت لدي لهؤلاء الأشخاص لأن مهمهم الوحيد افتعال المشاكل بين الفنّانين.

• قلّلت جداً هم الفنانون الذين يوفّقون بأغنيات ضاربة فما الذي لفتك من الأعمال التي طُرحت هذه السنة؟

– الأعمال قليلة إلى حد ما، ولكن بما أنني مشغولة بالصفيف والإجازة لم أتابع كل شيء. ولكن لفتني عمل حسين الجسمي (بليلة) لأن أجواءه تشبه أجواء فصل الصيف، كما أنني أحب فارس كرم وكل ما يقدمه. وأحياناً عندما نحب شخصاً نحب كل أعماله وهو شخص مهضوم ويشبه نفسه. إلى ذلك يحقّق أحمد سعد نجاحات كثيرة وهو متميز في أغنياته وموفق في اختياراته، وأيضاً أغنية إلسا الأخيرة (أنا بتمايل على البيت) أعجبتني وكذلك أغنية راغب علامة الجديدة (بي كثير حلوين).

• وما رأيك بألبومي نجوى كرم وعاصي الحلاني؟

– أشرتُ إلى الأغنيات التي لفتت انتباهي شخصياً، ولكن هذا لا يعني أن الأعمال الباقية ليست ناجحة. أنا تحدّثت عن الأغنيات التي تناسب هذا الوقت وهي ناجحة والناس يحبون الاستماع إليها.

• لا شك أنك تحرصين ككل الفنّانات على أن تكوني رقماً صعباً على الساحة الفنية، وكنت قد طرحت قبل عدة أشهر أغنية بعنوان (لا تكبر راسك) ثم أعقبتهما أخيراً بطرح أغنية جديدة بعنوان (الحلو طل). فهل تراهنّين على الأغنية الأخيرة لتعزيز موقعك على الساحة الفنية وخصوصاً أنك كنت غيبت قبل أن تقرري العودة بقوة إلى الساحة الفنية؟

– طرحتُ أغنيتين خلال الفترة الماضية وهما مختلفتان تماماً، ولكنني لا أستطيع أن أفضل إحداهما على الأخرى أو أن أقول أي أغنية منهما هي الأخرى. وأنا أستكمل نجاحي بإصدار أغنيات جديدة خلال فترات متلاحقة، بعضها يصيب فئة معينة من الناس وبعضها الآخر يمكن أن يصيب فئة جديدة. حالياً أستكمل نجاحاتي كما كنت أفعل دائماً ولكنني لا أشعر بأنني ابتعدتُ كي أقول إنني عدتُ إلى الساحة الفنية.

• وهل ترين أنك نجحت باستعادة موقعك كرقم صعب على الساحة الفنية ك نيللي مقدسي؟

– لا يوجد شيء اسمه رقم صعب، وعندما أ طرح عملاً جديداً يتابعني عدد كبير من الناس لأنني نيللي، وفي المقابل هناك فئة من الناس لا تعجبها أعمالي كما يحصل مع كل الفنّانين، لأنّه لا يوجد إجماع حول فنّان معين، ولا يوجد نجاح يتفق عليه الناس إلا في حالات قليلة لأن الناس يصنّفون الأعمال.

كل أعمالي تشبهني وإن بنسب متفاوتة ولكن لا يوجد عمل واحد لي يمكن القول إنه لا يحمل هويتي وصوتي ولّستي وأن ليس فيه شيء غريب على مستوى الكلمة واللحن والموسيقى ويترك بصمة عند الناس كما يقولون دائماً. كل فنّان يعود ببصمته الخاصة سواء على مستوى الشكل أو الكليب والموسيقى والكلمة، وأعمالي تحمل هويتي الفنية.

• لا شك أنك بدأت بتقديم الفن الاستعراضى قبل ميريام فارس؟

– كنتُ من أوائل الفنّانات اللواتي قدّمن هذا اللون.

• وكيف تردّين على من يتهمك بتقليدها في الكليب الخاص بأغنية (طل الحلو)؟

– أنا لا أردّ على أشخاص لا يتحلون بالمعرفة، ولو أردتُ أن أكشف أسماء الفنّانات اللواتي قمن بتقليد كليباتي يمكن أن أفتح ملفات وأذكر كل الأسماء. أنا كنتُ أول فنّانة رقصتُ على الطبلات في أغنية (يا نار ناري) ومن بعدي كثريرات سرن على الخطى نفسها، ولكنني لم أعلق ولم أتوقف عند هذه الموضوع ولم أقل إن بعض الفنّانات الأخريات عدمن إلى تقليدي، حتى أنني لا أسمح للمتابعين بأن يتحدّثوا فيه.

أنا أعرف جيداً من يتابع خطواتي الفنية ومن يقلدني. وبالنسبة لي هذا هو النجاح في ذاته، لأن النجاح يعني تقليد الآخرين لنا. لكنني لم أقلد أحداً في يوم من الأيام. ومن يتهمني بالتقليد يمكنه العودة إلى كليباتي وتاريخ إصدارها كي يحصل على الجواب، وأنا لئن أجب و لئن أعلق على هذا السؤال. حتى في كليب (ما فيش رجالة) كنتُ أول من غنّى داخل باص، واليوم الكل يصوّر داخل الباصات، ومع ذلك لا أقول إنني كنتُ أول فنّانة تصور أغنية في باص وأول فنّانة رقصت في فيديو كليب والآخرين رقصوا من بعدي. أتمنى التوفيق للجميع وأن يحققوا النجاحات، ولا مشكلة عندي في أن يطرح الآخرون كليباً تشبه كليباتي، ولكنني لا يمكن أن أقلد أحداً على الإطلاق، ليس بدافع الكبرياء بل لأنني لطالما كنت السبّاقة بأفكاري. ولكن يمكنني أن أقلد نفسي

سمية الخشاب تطرح كليب "أركب على الموجة"

طرحت الفنانة سمية الخشاب فيديو كليب بعنوان "أركب على الموجة" من كلمات تايسون وأمير شيكو، وألحان البيور العالي ومن إخراج إبرام نشأت. وكانت الفنانة سمية الخشاب قالت لـ "اليوم السابع" إن أغنيتهما الجديدة "أركب على الموجة" تعود بها إلى الفناء بعد غياب عامين، حيث إن آخر أغانيها كانت "أوعذك" التي كانت مع المطرب عمر كمال، والأغنية تعبر عن الصيف والإجازات والبحر. وتقول كلمات الأغنية: أركب على الموجة حراة محتاجة تكييف، يا جماعة مش عارفة أعيش، أنا في الطائرة رايحة المالديف، أنا جوة اليه هقضي الصيف، الخنقة خلاص هتموتني محتاجة البحر يفرقشني، أنا نفسي الموجة دي تخيطني، وأركب على الموجة، هاعمل هوجة وأركب على الموجة.. يذكر أن آخر أعمال سمية الخشاب كان مسلسل "موسى" بطولة كل من محمد رمضان، سمية الخشاب، عبير صبرى، رياض الخولى، سيد رجب، صبرى فواز، منذر ريحانة، هبة مجدى، فريدة سيف النصر، عارفة عبد الرسول، أمير صلاح الدين، ضياء عبد الخالق، حمدى الوزير، محمد ريحانة وعدد آخر من الفنّانين، وتأليف ناصر عبد الرحمن، وإخراج محمد سلامة وإنتاج شركة سينرجى.

دارت أحداث المسلسل في الأزبعيّات مُروّراً بالخمسينيات، أثناء الاحتلال البريطاني لمصر، حول رحلة صعود شخص يتوفى والده منذ صغره، ويتحمل مسؤولية أشقائه، وهو من محافظات صعيد مصر، ويضطر لترك بلده والانتقال إلى القاهرة، ويعمل في تصدير واستيراد بعض الأشياء من غزة لمصر والعكس، ويعجب بفتاة فرنسية، وتتوالى الأحداث.

مصطفى قمر يعيش قصة حب مع بشرى فى فيلم أولاد حريم كريم

ينتظر النجم مصطفى قمر طرح فيلمه الجديد أولاد حريم كريم الذى يعد الجزء الثانى من فيلم "حريم كريم"، حيث انتهى قمر من تصويره مؤخراً، ومقرر طرحه نهاية شهر الشهر المقبل وتحديداً يوم 24 أغسطس، وتشهد أحداث الجزء الثانى دخول مصطفى قمر في قصة حب مع بشرى التى انضمت لأبطال الجزء الثانى لتقديم شخصية جديدة على الأحداث. فيلم "أولاد حريم كريم" بطولة مصطفى قمر، داليا البحيرى، بسمة، علا غانم، خالد سرحان ومن الأبطال الجدد بشرى، عمرو عبد الجليل، تيام مصطفى قمر، رنا نيس، هنا داود، يوسف عمر، كريم محمد كريم، فؤاد محسن، ساندى مراد ومن تأليف زينب عزيز وإخراج على إدريس. والعمل يناقش العديد من المشكلات المتعلقة بالزواج في إطار اجتماعى رومانسى لايت. يذكر أن فيلم حريم كريم تم عرضه منذ 18 عاماً وتحديداً عام 2005 وحقق نجاحاً لافتاً خلال عرضه على شاشات التلفزيون، وشارك في بطولة الجزء الأول ياسمين عبد العزيز، داليا البحيرى، علا غانم، بسمة، ريهام عبد الغفور، طلعت زكريا، خالد سرحان، زيزى مصطفى، هناء الشورجى، محمد شاهين، اوداد، وتأليف زينب عزيز وإخراج على إدريس.ودارت أحداث الجزء الأول من فيلم "حريم كريم" حول جيغى كريم (مصطفى قمر) المتزوج من جيغى (ياسمين عبد العزيز) التى تغير عليه غيرة قاتلة وتشك فيه فتطلب منه الانفصال، بينما يحاول هو توضيح الحقيقة لها، فيقرر الاستعانة ببعض من صديقاته في الجامعة لحل المشكلة ولكنه يدخل في مواقف كثيرة تعقد مسألة رجوعه إلى زوجته بل ويفسد حياة صديقاته أيضاً بدون قصد.

الفكر

طبية تعدد أعراضاً تلزم بمراجعة طبيب الأسنان

مظهرا من مظاهر الأمراض الخطيرة، لذلك يجب عدم تأجيل مراجعة الطبيب بشأنها. كما قد تشير صعوبة فتح الفم لأول مرة بعد الاستيقاظ، أو سماع طقطقة عند فتح الفم على مصراعيه، إلى مشكلات في المفصل الصدغي الفكي.“

ووفقا لها، يجب عدم تأجيل مراجعة طبيب الأسنان في حالة نزف اللثة أثناء تنظيف الأسنان. لأن عدم علاج هذه الحالة في الوقت المناسب، يمكن أن يؤدي إلى مشكلات عديدة.

هذه الحالات مراجعة طبيب الأسنان بالسرعة الممكنة. لأن هذه الأعراض قد تشير إلى أمراض عديدة ومختلفة. كما أن الودمة، وفقا لها، وتغير لون البشرة وعدم تناسق جانبي الوجه علامات خطيرة. مشيرة إلى أن العمليات المزمنة في الجسم لا تظهر لها أعراض في مرحلة الهدأة، ولكن في حالة تفاقمها تظهر الودمة وتغير لون الجلد في منطقة العدوى.

وتقول: ”رائحة الفم الكريهة- يمكن أن تكون هذه الرائحة التي تبدو غير ضارة،

أعلنت الدكتورة يوليا نوفيكوفا، أخصائية طب وجراحة الأسنان، أن من الصعب إيجاد الوقت لمراجعة طبيب الأسنان. ولكن ظهور بعض الأعراض يلزم بذلك. وتشير الطبيبة في حديث لصحيفة ”إفيسيتيا“، إلى أن أحد الأسباب الرئيسية لمراجعة طبيب الأسنان هو الألم، مع أنه قد يكون ذا طبيعة مختلفة وليس شديدا لا يمكن تحمله. فمثلا يشكو الشخص من الألم عند تناول الحلويات، أو أطعمة حامضة أو عند اللمس وإمالة الرأس. يجب في جميع

قرأت لك

عصير الطماطم



أعلن علماء جامعة طوكيو الطبية، أن عصير الطماطم يمكنه تخفيض مستوى ضغط الدم والكوليسترول لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب.

وتشير مجلة Food Science and Nutrition. إلى أن الخبراء اختاروا 481 متطوعا، كان عليهم خلال سنة تناول عصير الطماطم الخالي من الملح بكميات غير محدودة، وكان كل متطوع خلال هذه الفترة، يسجل في دفتر خاص كافة التغيرات الطفيفة لحالته الصحية. وبعد انتهاء مدة التجربة، قارن الباحثون مؤشرات جميع المشتركين فيها واكتشفوا، أن معظم المشتركين المعرضين لارتفاع ضغط الدم أو يعانون منه انخفض عندهم مؤشر الخطر بنسبة 3%.

ويحذر الخبراء، من أن لعصير الطماطم الملح، تأثير معاكس ”سليبي“ بسبب ارتفاع نسبة الصوديوم فيه، لذلك ينصحون بتناول عصير الطماطم من دون أي إضافات.

سؤال جواب

• ما معنى كلمة عصامي؟

الذي يبنى نفسه بنفسه

• من هن بنات الفكر وبنات الليل؟

بنات الفكر الأراء وبنات الليل الأحلام

• ما معنى كلمة الأخطل؟

الأخطل هو طويل الأذنين.

• ماذا نقصد بالاعراب؟

اعطاء الكلمة حقها من الرفع والنصب والجر

• ماذا نقصد بكلمة بشت؟ وما أصلها؟

فارسي وتعني غطاء الظهر



المياه تغمر متنزهاً بسبب إعصار خانون في بوسان، كوريا الجنوبية. رويترز

عادات غذائية تدمر الأمعاء

أعلن الدكتور سيرغي يالوف، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي، أن التجوُّع والإفراط في اتباع نظام غذائي محدد صارم يضر جدا بصحة الأمعاء ويدهرها.

ويشير إلى أنه يُمنع منعاً باتاً تحمل الجوع، بل حتى من الأفضل أن يتناول المرء طعاماً ضاراً.

ويؤكد الطبيب، على أنه بنتيجة الإفراط في اتباع حمية غذائية معينة تصاب الأمعاء بالأمراض.

ووفقاً له، يجب ألا تقل كمية الطعام التي يتناولها الشخص البالغ عن كيلوغرام واحد في اليوم، وانخفاض هذه الكمية إلى 300 غرام في اليوم، سيؤدي حتماً إلى مشكلات في الأمعاء.

هل يمكن أن يكون فرط التصبغ علامة على شيء خطير؟

يمكن أن يؤثر فرط التصبغ على أي شخص، بغض النظر عن العمر، على عكس ما يعتقدّه الكثير من الناس.

ويعرف فرط التصبغ، أو تصبغ الجلد، بأنه استمرار منطقة من الجلد، يمكن أن يشمل أي شيء من النمش الباقع الداكنة إلى الكلف.

ويُعتقد أن السبب الرئيسي، وفقاً لخبيرة الجلد ومؤسسة إطار التجميد، سونيا أموروسو، هو الإجهاد التأكسدي.

وأوضحت: ”نُعلم جميعاً عن الإجهاد التأكسدي الناجم عن الجذور الحرة القائمة على الأكسجين، ولكن يُعتقد أن الجذور الحرة القائمة على النيتروجين (الأزوت) تساهم بشكل أكبر في التصبغ. الأشعة فوق البنفسجية من الشمس هي السبب الرئيسي للجذور الحرة، ولكن التلوث ودخان التبغ، بالإضافة إلى العديد من المواد الكيميائية الصناعية تلعب أيضاً دوراً رئيسياً.“

وقالت سونيا إن الأشخاص الذين لديهم مستويات منخفضة من الميلانين هم أكثر عرضة للنمش أو بقع الشمس، لكن الأشخاص ذوي البشرة الداكنة أكثر عرضة للتصبغ الناجم عن الإصابة والتندب التالي للالتهابات.

وتابعت سونيا: ”النساء اللاتي يعانين من تغيرات هرمونية أكثر عرضة لفرط التصبغ، لأن التغيرات في الإستروجين يمكن أن تجعلك أكثر حساسية للشمس. البقع العمرية أكثر شيوعاً لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاماً حيث تقل الخلايا الصباغية ولكن يزداد حجم البقعة، ما يؤدي إلى تصبغ أكثر تركيزاً. بالطبع، مع العلم أن الأشعة فوق البنفسجية تخلق جذوراً حرة يمكن أن تؤدي إلى تصبغ إذا كنت تعاني من التعرض لأشعة الشمس ومن الالتهابات، فمن المرجح أن تصاب بالتصبغ.“

وقالت سونيا إنه غير ضار بشكل عام وليس علامة على حالة طبية خطيرة.

لكنها حذرت بالقول: ”من المهم مراقبة أي تغيرات في البقع أو تغير اللون. إذا لاحظت أي بقع تتحول إلى قشور أو تغيرات، فتأكد منها عبر مراجعة طبيبك.“

ولتقليل ظهور التصبغ الموجود، يمكنك اختيار علاجات الليزر أو تقشير الجلد السريري الذي قد يكون مكلفاً للغاية.

هل تعلم؟

- لاحظ علماء الحيوان أن أنثى حيوان الأرماديللو . وهو حيوان جنوب أمريكي يشبه القنفذ . تحمل وتلد دائماً 4 أجنة من الجنس نفسه ، أي أنهم يكونون جميعاً إما ذكورا وإما إناثا.
- تشير تقديرات علماء الفلك إلى أن مجرة (درب التبانة) – التي تشكل كواكب المجموعة الشمسية جزءا منها – ومجرة (اندرو ميذا) العملاقة ستتصادمان بعد نحو ملياري سنة
- قلب سكة الروبيان يوجد في رأسها.
- السرعة القصوى للصار الناري تبلغ حوالي 1065 متراً في الثانية أي ما يوازي 3 أضعاف سرعة الصوت تقريباً.
- كشفت بحوث مخبريه عن أن دخان السجائر يحتوي على أكثر من 200 مادة كيميائية سامة من بينها 43 مادة على الأقل تسبب السرطان.
- هل تعلم أن استخدام سماعات الهاتف المحمول لمدة ساعة واحدة يضر كثيراً بحاسة السمع.
- هل تعلم أن الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية يُساعد على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي يُحسن من قدرة العقل على التفكير.
- هل تعلم أن ظهور التلفزيون في العالم كان في الولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يُمكن أن يكون بعده اختراع أكبر.
- هل تعلم أن قمر السوفييتي، هو أول الأقمار الصناعية التي تم إطلاقها في العالم.

قصة العم مسعود

قام العم مسعود من نومه قبل طلوع الشمس فصلى الفجر وأكل لقيمات بسيطة وشرب كوب الشاي الاسود ثم خطا اولى خطواته نحو باب كوخه الصغير وهو يقول: بسم الله.. تولكنا على الله الرزاق مقسم الارزاق. ومشى يرتل بعض ايات الذكر الحكيم حتى وصل إلى مكانه المعتاد الذي يحبه على الشاطئ وجلس ليلقي بسنارته البسيطة إلى الماء وينتظر فرج الله حتى مرت دقائق ودقائق وبدأت السنارة تهتز وأحس بثقلها وقال: ما شاء الله انها سمكة كبيرة، احس بذلك، ومرت دقائق قيل ان يستطيع سحبها ووضعها في عربة خشبية صغيرة يجرها وراءه يحمل فيها اسماكها.

وهكذا تكرر الوضع معه كل بضع دقائق تهتز السنارة لتخبره بوجود سمكة ليسحبها ويجدها كبيرة وكأنها تغارله بحب وترسل له قبلاتها مع تلك الاسماك .

وبعد ان مر وقت كاف وامتلأت عربته بالخير الوفير ورزق يكفيه، قام وحمد الله وجمع اغراضه وعاد في طريقه إلى السوق. فباع ما معه وكسب كثيرا واشترى طلبات بيته واولاده وعاد ماشيا لبيته يرتل ايات من القرآن الكريم حمدا وشكرا لله ، فوجد في طريقه جاره الغني عبد الله وهو يقف وفي يده مبلغ كبير كسبه في ذلك اليوم لأنه صاحب مركب.

فاخذ يراقبه وهو يدفع للعمال اجورهم ثم يدفع للميكانيكي الذي يصلح له المركب ويدفع ضرائب الحكومة ويدفع.... أه انه دفع كثيرا.. ما هذا! لم يتبق معه غير مبلغ بسيط .. ربما يملك الحاج مسعود في يده الان اكثر منه بقليل. سبحانك يا رزاق يا موزع الارزاق لو كان عندي مركب كهذه لتفدت نقودي على كل هؤلاء ولم يبق معي ما أردته ان يكون لي حقا.. إن كل حي في هذه الدنيا يأخذ نصيبه والحمد لله.. وضم سنارته لصدوره وكأنه يمتنى من الله ان يبقيتها له فهي مركبه الذي يعتمد عليه في رزقه ورزق عياله.