

منوعات

العصر

الأثنين 13 يناير 2025 م - العدد 14352
Monday 13 January 2025 - Issue No 14352

ص 22

شرطة أبوظبي تكرم شركاء التوعية المرورية



ص 27

Wicked.. متعة موسيقية خالصة وقصة تصلح للكبار والصغار



وضعية جلوس ص 23 خطرة على الصحة

المراسلات: ص ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

كوب حليب يوميا.. يقلل خطر الإصابة بسرطان شائع

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة أكسفورد أن شرب كوب كبير من الحليب يوميا يمكن أن يقلل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة تصل إلى 20 بالمئة. وأظهرت النتائج أن كل 300 مغ من الكالسيوم يوميا، أي ما يعادل نصف لتر من الحليب، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالمرض بنسبة 17 بالمئة. كما أشارت الدراسة إلى أن مصادر الكالسيوم غير المشتقة من الألبان، مثل حليب الصويا المدعم، تقدم فوائد مماثلة، وفقا لصحيفة "الغارديان" البريطانية. وقالت مؤلفة الدراسة وأخصائية التغذية بجامعة أكسفورد كيرين بابيير: "توفر هذه الدراسة أدلة قوية على أن منتجات الألبان قد تساهم في الوقاية من سرطان القولون والمستقيم، وذلك بفضل الكالسيوم الذي تحتويه الكالسيوم، سواء كان من الألبان أو مصادر أخرى، يبدو أنه العنصر الرئيسي في تقليل الخطر". ويعد سرطان الأمعاء ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعا في العالم، حيث يتسبب في نحو مليوني حالة إصابة ومليون وفاة سنويا. ومن المتوقع أن يرتفع عدد الحالات الجديدة إلى 3.2 مليون بحلول عام 2040، مع زيادة الوفيات إلى 1.6 مليون، خاصة في الدول الغنية. ورغم الأرقام المقلقة، تشير الدراسات إلى أن أكثر من نصف حالات سرطان الأمعاء يمكن الوقاية منها من خلال تغييرات في النظام الغذائي ونمط الحياة.

باحثون صينيون يكشفون العلاقة بين النشاط البدني والشيخوخة

كشفت باحثون صينيون مؤخرا عن الروابط بين النشاط البدني وسلوك الجلوس وتأثيراتهما على طول العمر وتسريع عملية الشيخوخة، مما يعطي مصادقية لنصيحة "الجلوس أقل والتحرك أكثر" من أجل حياة صحية وطول العمر. واختار الباحثون من جامعة صن يات سين 20 ألفا و924 مشاركا صينيا تتراوح أعمارهم بين 50 عاما أو أكثر وجمعوا بيانات عن نشاطهم البدني وسلوكيات جلوسهم من خلال استبيانات، بحسب وكالة أنباء شينخوا الصينية، وكثرت الدراسة أنه عند تحليل العلاقات بين النشاط البدني وطول العمر، اكتشفوا أن النشاط البدني المعتدل، مقارنة بمستويات النشاط المنخفضة، يرتبط بزيادة احتمالية العيش لفترة أطول، بنسبة 56 بالمئة. وتبين أن تكرار النشاط البدني المعتدل ومدته وشدته مرتبط بشكل إيجابي مع احتمالية طول العمر. وفي المقابل، فإن النشاط البدني العنيف لا يحقق الفوائد نفسها، وفي بعض الحالات يظهر علاقة عكسية. وعند فحص العلاقة بين النشاط البدني وتسريع عملية الشيخوخة، وجد الباحثون أن زيادة تكرار النشاط البدني المعتدل يرتبط بانخفاض خطر تسريع الشيخوخة بأكثر من خمس سنوات. وعلى النقيض، فإن زيادة مدة النشاط البدني العنيف يرتبط بزيادة خطر تسريع الشيخوخة بأكثر من خمس سنوات.

قصر واحد فقط لم يحترق في ماليزيا

أظهرت صور ما بعد الحريق في ماليزيا، كاليفورنيا، منزلا واحدا قائما سليما، وسط البيوت المحترقة بالكامل، فيما اعتبر معجزة على نطاق واسع. وظهر آخر منزل قائم، وهو قصر بعمليار المنطقة، بعد حرق كاليفورنيا بلونه الأبيض، فيم احترقت الممتلكات والعقارات على جانبيه واستحال معظمها رمادا، إثر حرائق الغابات التي دمرت أكثر من 10000 مبنى في لوس أنجلوس، وفق "دايلي ميل". يمتلك الرئيس التنفيذي إدارة النفايات ديفيد شاتنر، القصر الناجي في ماليزيا والذي تبلغ قيمته 8 ملايين دولار. ولم تصدر الحكومة بعد أرقاما عن تكلفة الأضرار، لكن شركة "أكيو ويندر" للتنبؤات الجوية قدرت الخسائر الاقتصادية بنحو 135 إلى 150 مليار دولار، مما يزيد صعوبة التعافي وارتفاع تكاليف التأمين على أصحاب المنازل. ووعده الرئيس جو بايدن الذي أعلن عن اعتبار ما حدث كارثة كبرى بأن الحكومة الفيدرالية ستسد 100% من تكاليف التخليج خلال الأيام الـ180 المقبلة، لمدف تكاليف إزالة الحطام والمواد الخطرة والملاجئ المؤقتة ورواتب المستجيبين الأوائل. وقال بايدين بعد اجتماع مع كبار المستشارين في البيت الأبيض "لقد أخبرت الحاكم والمسؤولين المحليين بعدم ادخار أي نفقات للقيام بما يتعين عليهم القيام به واحتواء هذه الحرائق".

فوائد لبن الكفير للنساء سحرية للصحة والجمال وفق طبيبة

لبن الكفير يزود الجسم بالطاقة؛ لأن تناوله المنتظم يساعد على حرق الدهون وبالتالي خسارة الوزن الزائد ونمو الأنسجة وإصلاحها.

حول فوائد لبن الكفير للنساء، تشير الدكتورة في علم التغذية والغذاء، سينتيا الحاج لـ«سيدتي»

إلى أنه يُنصح بتناوله للنساء اللواتي يعانين من حساسية اللاكتوز. ومحتوى لبن الكفير

غني بالعديد من العناصر الغذائية الضرورية.

أبرز فوائد لبن الكفير التحكم والسيطرة على معدل سكر الدم، وذلك وفقاً لإحدى الدراسات التي أظهرت دوره؛ خاصة للواتي يعانين من مرض السكري. خفض نسبة الكولسترول في الجسم؛ إذ إن البروبيوتيك الذي يحتويه لبن الكفير، قد يكون له دور في التحكم بمقدار امتصاص الجسم للكولسترول من الأطعمة التي يتم تناولها، بالإضافة إلى دوره في التحكم في إنتاج الكولسترول في الجسم وكيفية استخدامه أيضاً. زيادة التغذية، ويعود سبب ذلك إلى أن لبن الكفير يتميز بكونه مصدراً للبروتينات، الكالسيوم والبيوتاسيوم. تحسين وتعزيز تحمل اللاكتوز وهضمه، بالإضافة إلى دوره في الحد من المعاناة من الإصابة بعدم تحمل اللاكتوز.

تحسين عملية الهضم وذلك من خلال البروبيوتيك الموجودة في لبن الكفير؛ إذ تساهم في التحكم والتحكم في توازن الجسم بصورة صحية، بالإضافة إلى مساهمتها في علاج الإسهال الناجم عن الإصابة بعدوى، أو المضادات الحيوية.

بعض الدراسات المختبرية أظهرت أن لبن الكفير يحسن الخصائص المضادة للبكتيريا والمضادة للفطريات، كما أنه قد يكون ذا فائدة للحد من الإصابة ببعض التهابات المعدة والأمعاء.

التحكم في الوزن والحفاظ عليه، وذلك لاحتوائه على كمية بروتين جيدة تعطي شعوراً بالشبع لفترة طويلة. وهذا يقلل من عدد الوجبات، بالإضافة إلى أن كمية البروبيوتيك المرتفعة التي يحتويها لبن الكفير، تساعد في فقدان الوزن أيضاً.

محتوى لبن الكفير يضم لبن الكفير العديد من المواد الغذائية المهمة للجسم، كالبروتينات وفيتامينات A وB وD، بالإضافة إلى الأحماض الأمينية والكالسيوم.

يحتوي لبن الكفير على بروبوتيك، وهي متممات

غذائية

تتواجد في

هذه الكروبيديرات إلى حمض اللبن. تمنع الالتهابات

التهوية للمعدة.

لا يحتوي لبن الكفير على الكثير من الدهون

والكروبيديرات؛ لذلك يُنصح به للحميات، وتناوله

كشرب مفيد كبديل عن المشروبات الغازية.

يعمل لبن الكفير كعلاج لتنظيف البشرة والجلد وضد

انتشار البقع الجلدية وحب الشباب؛ لاحتوائه على

ميكروبات جلدية حميدة تحمي الجلد.

لماذا يُنصح بلبن الكفير للنساء؟

ينصح اختصاصيو التغذية بلبن الكفير للنساء، باعتباره

يشفي من تشنج المعدة والأمعاء ومن تكون الأورام فيها؛

كونه يحتوي على البكتيريا الصديقة والخمائر التي

تساعد في القضاء على الطفيليات الموجودة في الأمعاء،

وبذلك يصح القولون والأمعاء الدقيقة والغليظة خالية

من الطفيليات التي تسبب الكثير من الأمراض.

يشابه لبن الكفير إلى حد ما مع اللبن الرائب أو الزبادي

من حيث طريقة التصنيع والطعم، لكن لبن الكفير

يملك فوائد أكبر ويُعتبر نسخة محسنة من الزبادي،

حيث يحتوي الكفير على أضعاف من البروبيوتيك عن

تلك الموجودة في الزبادي؛ مما يجعله أكثر قيمة غذائية؛

فيحتوي الزبادي على خمسة أنواع من البروبيوتيك

مقابل 12 نوعاً موجوداً في الكفير.

يحتوي على دهون أقل من الزبادي، بالإضافة إلى نقطة

مهمة، وهي احتواء لبن الكفير على نسبة لاكتوز أقل

من الزبادي؛ مما يجعله مناسباً للواتي يعانين من عدم

تحمل اللاكتوز والآثار الهضمية المزعجة عند تناول

الحليب أو اللبن.

تعاني معظم مريضات القولون

العصبي من عدم تحمل سكر اللاكتوز الموجود

في الحليب، والذي تنتج عنه أعراض هضمية مزعجة مثل

التخمة والغثيان، وهنا يفيد تناول لبن الكفير في

التقليل من الآثار الهضمية لعدم تحمل اللاكتوز. لأن

البكتيريا الموجودة في منتجات الألبان المخمرة، تقوم

بتحويل اللاكتوز إلى حمض اللاكتيك؛ مما يقلل من

نسبة اللاكتوز فيه، كما يمكن صناعة لبن الكفير الخالي

تماماً من اللاكتوز باستخدام ماء جوز الهند أو عصير

الفاكهة.

يفيد تناول لبن الكفير في الحفاظ على صحة الكبد بشكل

عام، وذلك بسبب تأثير البكتيريا النافعة التي يحتويها

على كمية الكولسترول التي يتم امتصاصها في السبيل

الهضمي من جهة، وتأثيرها أيضاً على كيفية إنتاج الكبد

للكولسترول من جهة أخرى. وهذه الفوائد تعطي لبن

الكفير دوراً وقائياً في الحماية من أمراض الكبد وانسداد

الشرايين، التي تحدث نتيجة ترسب الكولسترول

والدهون الثلاثية في الشرايين.

يساعد لبن الكفير على تسهيل الهضم بشكل طبيعي؛

لاحتوائه على بكتيريا نافعة تحارب نمو البكتيريا

الضارة. ويفيد تناوله في الحفاظ على صحة الجهاز

الهضمي؛ كونه يحتوي على نسبة عالية من البكتيريا

النافعة التي تحافظ على توازن البكتيريا في السبيل

الهضمي؛ مما يحسن من الاضطرابات الهضمية.

يحتوي لبن الكفير على البروتينات والكالسيوم

والمغنسيوم التي تعمل بشكل رئيسي على تعزيز صحة

العظام وتقويتها والوقاية من هشاشة العظام؛ خاصة

عند النساء بعد الدخول في مرحلة انقطاع الطمث. كما

أنه يحتوي على فيتامين K2 الذي له دور باستقلاب

الكالسيوم والتقليل من احتمال التعرض للكسور.

مدينة تويوتا بالذكاء الاصطناعي ترحب بسكانها

أول مدينة مستقبليّة في العالم جاهزة تقريبا للترحيب بأول سكانها، إذ طورت مدينة "Woven City" بواسطة شركة صناعة السيارات تويوتا، وتقع عند قاعدة جبل فوجي في اليابان، وتتميز بما لا يقل عن 11 منزلاً ذكياً يعمل بالهيدروجين والذكاء الاصطناعي وتقنيات أخرى. وقال الرئيس التنفيذي أكيبو تويوتا إن المدينة المفضلة التي تبلغ تكلفتها 10 مليارات دولار ستعمل كمختبر للمبتكرين، لتطوير تقنيات الغد. وتستعد المدينة للترحيب بأول 100 من سكانها، والذين سيكونون موظفين، هذا الخريف، والذين سيعيشون هناك، وفق "أبلي ميل". ويحتاج سكان هذه المدينة إلى أن يكونوا بالفعل موظفين في تويوتا، ويعملون على تطوير التكنولوجيا التجريبية للشركة.

ثم سيتوسع البرنامج إلى 2200 شخص إضافي، بما في ذلك المبتكرين وعائلاتهم وأولياء أمورهم وحيواناتهم الأليفة.

وكشفت تويوتا عن التطوير في معرض الإلكترونيات الاستهلاكية (CES 2025) في لاس فيغاس بولاية نيفادا، وكشفت عن بعض التقنيات التي سيتم العمل عليها في المدينة، وتشمل هذه التقنيات طائرات بدون طيار تراقبهم إلى المنزل بأمان في الليل، وروبوتات تفاعلية للحيوانات الأليفة لمساعدة كبار السن، والروبوتات للمساعدة في المهام اليومية.

أفلام دبابات تصل لوجهة «غير متوقعة» ببولندا

غفل أفراد بالجيش البولندي عن نحو 240 لغماً مضادا للدبابات وانتفى بهم المطاف عن طريق الخطأ في مستودع إحدى شركات الأثاث، وأفادت وكالة "بي إيه بي" البولندية يوم السبت، نقلاً عن مكتب المدعي العام أن أربعة أفراد عسكريين مسؤولين عن الخلط واجهون عقوبات بالسجن لمدة أعوام. وأكدت شركة تابعة لشركة الأثاث للوكالة أن الموظفين اكتشفوا شحنة بضائع عسكرية في يوليو 2024، وقد أخذت الشرطة العسكرية الأعلام في اليوم نفسه. ورغم أن الخطأ تم ارتكابه قبل ستة شهور، إلا أن البولنديين لم يتكشّفوا إلا الخميس الماضي عبر تقارير إعلامية على بوابتي "أوبنيت دوت بي إل" و"فيرتوالانا بولسكا" الإخباريتين.

ترند الشوكة لتحفيز نمو الشعر يكتسح السوشيال ميديا

انتشر مؤخراً على مواقع التواصل الاجتماعي ترند جديد يُعرف بـ"شوكة الطعام للشعر"، حيث تداول المستخدمون مقاطع فيديو واسعة الانتشار تُظهر استخدام الشوكة لتمشيط فروة الرأس، مع عود ومزامع بأنها تعالج تساقط الشعر، وتحفز نموه، وتساعد على إطالته، وحتى القضاء على الشيب بالكامل.

وانتشرت مقاطع تظهر أشخاصاً يمشطون بالشوكة ويتحدثون عن نتائج مؤكدة، وقال مستخدم على تيك توك أنه شهد توقف التساقط ونموً في غضون أسبوعين.

فيما قال آخرون إن المدة قصيرة جداً، ملاحظة الفرق بعد استعمال الشوكة، وأقسم آخرون على اختفاء الشعرات البيضاء بعد استخدامها.

نشر مستخدمون مقاطع تُظهر تساقط كميات قليلة من الشعر بعد استخدام "شوكة الطعام للشعر"، فيما ادعى آخرون نجاح التجربة بشكل لافت، واصفين إياها بـ"نجاح جنوني".

ومع انتشار هذه الادعاءات، تصاعدت وتيرة المقاطع المتداولة على منصات مثل فيسبوك وتيك توك وغيرها، لتتحول الظاهرة إلى ترند واسع النطاق.

وقالت مستخدمة أخرى في وصف مقطعها، إن الطريقة يمكن أن تساعد أيضاً في التخلص من صداد الحقيقة، وكذلك تحسين الدورة الدموية، وعلاج فقر الدم، زاعمة أنه فيما يتعلق بالشيب لم يتمكن أي طب أو دواء من تغيير ابيضاض الشعر، سوى شوكة الطعام هذه.

كيف تتعامل مع نوبات الهلع؟

المرة نفسه عما يراه أو يسمعه أو يتذوقه أو يشعر به.

كما تندرج المؤثرات الخارجية ضمن الاستراتيجيات المفيدة أيضاً، ومن أمثلتها الإمساك بمكبب من الثلج أو وضع الوجه في ماء بارد.

وشددت "أبوتكين أومشاو" على ضرورة استشارة طبيب نفسي في حالة المعاناة من نوبات الهلع، بعدد نوبة كل أسبوع على مدار فترة لا تقل عن أربعة أسابيع، فيما يتم تشخيصه باضطراب الهلع المعتدل.

كما ينبغي استشارة الطبيب، إذا تسبب نوبات الهلع في اتباع سلوك تجنيبي، على سبيل المثال عندما تكون فكرة ركوب الحافلة أو التسوق مثيرة للقلق ومسببة للذعر.

يصاب بعض الأشخاص بنوبات هلع في المواقف التي يشعرون فيها بالخوف والقلق، حيث يعانون من خفقان القلب الفاجئ وضيق التنفس والتعرق والدوار. فكيف يمكن مواجهة هذه النوبات؟ ومتى ينبغي استشارة الطبيب؟

للإجابة عن هذه الأسئلة، أوردت مجلة "أبوتكين أومشاو" الألمانية أنه يمكن مواجهة نوبات الهلع من خلال ممارسة تمارين التنفس، حيث أنها تعمل على تهدئة من روع المصاب.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة أن هناك أيضاً استراتيجيات مفيدة لمواجهة نوبات الهلع تتمثل في الإلهاء، وذلك من خلال تركيز الانتباه على الحواس، على سبيل المثال يسأل



إغلاق حديقتي حيوان في

برلين بسبب الحمى القلاعية

بعد تفشي مرض الحمى القلاعية شديد العدوى في قطيع من جاموس الماء خارج برلين، أغلقت حديقتا الحيوان في العاصمة الألمانية أبوابهما مؤقتاً.

وأعلن مديرا حديقة حيوان برلين في وسط المدينة وحديقة "تيربارك" للحياة البرية في الضواحي الشرقية للمدينة اتخاذ القرار لحماية الحيوانات ومنع تفشي المرض بشكل أكبر.

ويمثل تفشي المرض في ولاية براندنبورغ التي تحيط ببرلين أول ظهور معروف للمرض في ألمانيا منذ 1988، وأول حالة على الإطلاق في الولاية.

وظلت ألمانيا خالية من المرض وكذلك الاتحاد الأوروبي بشكل أوسع في السنوات الأخيرة.

والحمى القلاعية، مرض فيروسي شديد العدوى في الحيوانات مشقوقة الحوافر مثل الماشية والأغنام والماعز والخنازير.

ويمكن أن يصاب بالمرض العديد من حيوانات حدائق الحيوان والحيوانات البرية.



21 من الشركاء الاستراتيجيين في منطقة العين تقديراً لجهودهم

شرطة أبوظبي تكرم شركاء التوعية المرورية



•• العين - الفجر:

شمل التكريم كلا من هيئة أبوظبي للدفاع المدني ، موصلات الامارات ، شركة أدفوك للتوزيع - العين ، مستشفى توام ، شركة البراري للموارد الطبيعية ، المقر الهندي الاجتماعي في مدينة العين ، جامعة العين ، جامعة أبوظبي ، كلية ليوا الجامعية ، مستشفى بيور لايف ، مستشفى NMC بمدينة العين، مركز بوادي مول ، شركة ساعد للأظمة المرورية ، كلية أبوظبي بوليتكنيك مجموعة اللولو هايبر ماركت ، مستشفى عين الخليج ، مستشفى بريجل ، مستشفى ميدكلينك ، الشرقية للسيارات ، ميشلان ، شركة نادي العين الرياضي الثقافي وشركة الروضة لوسطاء التأمين (مركز أسياذ لتخليص و متابعة المعاملات).

والاستقرار والسلامة وتحقيق رفاهية وجودة الحياة في مجتمع أبوظبي أفراداً و جهات، مواطنين ومقيمين وزوار. وكرم المتقدم سعيد علي الحساني نائب شؤون دوريات المرور بإدارة المرور والدوريات الأمنية في منطقة العين الشركاء في تعزيز التوعية المرورية . مؤكداً حرص شرطة أبوظبي على تحقيق أهدافها ورؤيتها الاستراتيجية من خلال تعزيز دور المؤسسات والهيئات الحكومية والخاصة وإشراكها في كافة الفعاليات والأنشطة والمبادرات التي تهدف إلى رفع مستوى الوعي الأمني والمروري .

وتوطيد الثقة والتي تعد اللبنة الرئيسية لعلاقات شراكة ناجحة وطويلة المدى وتعزيز الشفافية والمواظمة بين الأهداف والاهتمامات والاحتفاء بالنجاحات المشتركة . لافتاً إلى أهمية دور المؤسسات والهيئات والجهات في التعاون مع شرطة أبوظبي في نشر التوعية المرورية بين شرائح المجتمع وتعزيز الحس المروري لديهم بأهمية التقيد بقوانين وأنظمة المرور وأوضح أن شرطة أبوظبي تهتم بتحقيق أهدافها مع شركائها بالعمل معاً كفريق واحد على نحو يأخذ في الاعتبار احتياجات الشركاء والتعاون الفعال والمستمير لتحقيق التطلعات وبت الأمن والأمان والطمأنينة

كرمت مديرية المرور والدوريات الأمنية في شرطة أبوظبي 21 من الشركاء الاستراتيجيين في منطقة العين تقديراً لجهودهم وتعاونهم في مختلف المبادرات والحملات والفعاليات التي عززت الوعي المروري لدى كافة شرائح المجتمع وأكد العميد محمود يوسف البلوشي مدير مديرية المرور والدوريات الأمنية الحرص على استدامة واستمرارية وإيجابية العلاقات مع شركائنا من خلال إتاحة الفرص لخلق الأفكار الجديدة والإبداع والابتكار



شرطة أبوظبي تنظم مجلس «درب السلامة . . مسؤولية مجتمعية»

•• العين - الفجر:

وفي حالات الازدحام المروري مشيراً إلى أن الهدف من الإشراف تعزيز سلامة السائقين، حيث يتوجب عليهم فور تلقي الإشعارات الالتزام بقيادة المركبة وفقاً للسرعة التي يتم تحديدها على طرق إمارة أبوظبي في أوقات تغير الطقس واختيار الطرق البديلة في وقت مبكر في حالات الازدحام المروري. وأوضح أن السرعات تتغير مع تغير الأحوال الجوية ويتوجب خفضها في الظروف الجوية المتقلبة مؤكداً أهمية ترك مسافة أمان كافية، وتجنب الضغط الضجائي على الضرائل ومتابعة النشرة الجوية وإشعارات التطبيق الذكي للاطلاع على أحوال الطقس والتقيد بالتعليمات الوقائية.

والتعليمات الوقائية. واستعرض المقدم فواز عبدالحق البلوشي مدير مركز المعلومات والرصد بإدارة المعلومات الأمنية سياسة أمن المعلومات والحماية السيبرانية، وتبادل المعلومات وكيفية التعامل مع وسائل التصيد والبريد المشبوهة والآثار الناتجة عن النصب والاحتيال بأشكالها وأنواعها المختلفة من وسائل التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية مؤكداً أهمية إعداد الأمان للحسابات الشخصية لتفادي الجرائم الإلكترونية وعمليات الاختراق.

الحوادث المؤدية للوفيات والإصابات البليغة. وعرض فيديوهات لشاهد حقيقية لحوادث في إطار محاور حملة (درب السلامة 2) منها عدم التوقف في وسط الطريق وأهمية ترك مسافة أمان كافية، وحث على ضرورة عدم الانشغال بغير الطريق والتركيز التام أثناء القيادة مما يعزز الانتباه لأي إشارات بخصوص الأعطال المفاجئة في المركبة والتصرف في الوقت المناسب وبصورة آمنة، موضحاً أن عدم الانتباه في هذا الموقف تحديداً قد يتسبب في وقوع حوادث مرورية تؤدي في أغلب الأحيان إلى الوفيات والإصابات البليغة.

نظمت القيادة العامة لشرطة أبوظبي بالتعاون مع مجالس أبوظبي بكمكتب شؤون المواطنين والمجتمع بديوان الرئاسة جلسة توعوية حوارية بعنوان (درب السلامة . . مسؤولية مجتمعية) وذلك في مجلس مفوض عايش الأحباب بمنطقة الخبيصي بمدينة العين بحضور عدد من أفراد المجتمع . وأكد العميد الدكتور حمود سعيد الففاري مدير إدارة الشرطة المجتمعية اهتمام شرطة أبوظبي بتنظيم الجلسات التوعوية لدورها في تبادل المعارف والمسؤولية المشتركة بين رجال الأمن وأفراد المجتمع ومؤسساته وذلك ضمن تعزيز منظومة الوعي المروري والأمني لدى الجمهور.

من خلال حملة (درب السلامة 2) في تعريفهم بخطورة السلوكيات السلبية والتي أدت لوقوع الحوادث المرورية مؤكداً الحرص على التعاون مع الشرطة في توعية اهاليهم وأقاربهم السائقين ومستخدمي الطرق خصوصاً من فئة الشباب لحمايتهم من الآثار الناجمة عن وقوع الحوادث المرورية .

ولفت إلى أهمية الانتباه من خطورة القيادة في مسار التجاوز، مؤكداً أهمية إضاح الطريق للمركبات القادمة من الخلف، والالتزام بالمسار الآمين عند القيادة بسرعات بطيئة، والحرص على القيادة الآمنة وعدم تجاوز المركبات التي تسير بالأمام من ناحية اليمين لأن التجاوز بهذه الطريقة يشكل خطورة كبيرة ويتسبب في وقوع حوادث مرورية أليمة قد ينتج عنها وفيات وإصابات بليغة.

وحدث السائقين عن مخاطر الانشغال عن القيادة بسبب استخدام الهاتف لتصفح الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي أو إجراء مكالمة، أو التقاط الصور، وغيرها لافتاً إلى أنها تعد من السلوكيات التي قد تؤدي إلى وقوع الحوادث المرورية الجسيمة.

وحدثت في المجلس المقدم ناصر عبدالله الساعدي رئيس قسم الإعلام الأمني في إدارة الإعلام الأمني مؤكداً اهتمام شرطة أبوظبي بتنفيذ (حملة درب السلامة 2) لتعزيز سلوكيات السائقين بالإمارة لبلوغ أعلى مستويات السلامة المرورية وتتضمن العديد من الأنشطة والفعاليات والمحاضرات والبرامج الهادفة إلى الوصول إلى أكبر شريحة من السائقين عبر مختلف وسائل الإعلام، ووسائل التواصل الاجتماعي والمجالس. وأوضح أن الحملة تأتي ضمن اهتمام وحرص القيادة الشرطية على تعزيز وعي المجتمع من سائقين ومستخدمي الطريق بقوانين وقواعد وأنظمة المرور ضمن الأولوية الاستراتيجية وهي أمن الطرق والتي تركز على تطبيق لوائح السلامة المرورية وزيادة الثقافة المرورية، وخفض عدد

ختام المدرسة الشتوية الدولية السادسة لطلبة الدراسات العليا في جامعة الشارقة

•• الشارقة - الفجر:



بحضور الأستاذ الدكتور مسعود إدريس مدير مؤسسة الشارقة للحل الختامي تحت عنوان "بدائع الكون في القرآن الكريم"، الدولية لتاريخ العلوم عند العرب والمسلمين.

المعاصر، وتسليط الضوء على قيمته العالمية وتعزيز الحوار بين الأمم في هذا المجال. وشمل برنامج المدرسة الشتوية هذا العام على 10 محاضرات علمية مقسمة على 6 أيام، حيث تبع كل محاضرة سلسلة من الأسئلة والنقاشات بين الحاضر والحضور، ودارت موضوعات المحاضرات حول: مفهوم المعرفة في الحضارة الإسلامية، ونصوص الفلسفة الأصلية في الحضارة الإسلامية، وحركة الترجمة في الحضارة الإسلامية، وأهمية حماية التراث وتمييزه في الحضارة الإسلامية، والعمارة والهندسة الإسلامية، وتوثيق الحديث والاتجاهات المعاصرة في تصحيح الحديث، والاقتصاد والتمويل الإسلامي، وتاريخ الرياضيات في التراث العلمي الإسلامي، والجوانب الإسلامية الفريدة للمعرفة الفلكية، هذا بجانب ورش عمل حول استخدام أداة الأسطرلاب، وكيفية تحديد القبلة من خلال الأجهزة القديمة المستخدمة في الحضارة الإسلامية، كما قدم الأستاذ الدكتور

سلطان بن أحمد بن سلطان القاسمي نائب حاكم الشارقة، رئيس جامعة الشارقة، بالحضور والمشاركين في النسخة السادسة للمدرسة الشتوية، ثم أكد مدير الجامعة أن مؤسسة الشارقة الدولية لتاريخ العلوم عند العرب والمسلمين منذ أن أسسها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة - حفظه الله تعالى ورعا- قبل عشر سنوات، تعمل على تعزيز الوعي العالمي للتراث العلمي العربي والإسلامي، من خلال إلقاء الضوء ودراسة دور وأهمية إسهامات علماء العرب والمسلمين في التقدم الحديث. وأضاف مدير الجامعة أن جامعة الشارقة تهدف أن تكون مؤسسة الشارقة الدولية لتاريخ العلوم عند العرب والمسلمين، أحد المؤسسات الرائدة عالمياً في عرض إسهامات علماء العرب والمسلمين، من خلال البحث والترجمة والتبادل الثقافي، ورفع مكانة هذا التراث العلمي الفخري ودمجه في التعليم

تحت رعاية سمو الشيخ سلطان بن أحمد بن سلطان القاسمي نائب حاكم الشارقة، رئيس جامعة الشارقة، اختتمت جامعة الشارقة أمس الأحد 12 يناير الدورة السادسة للمدرسة الشتوية الدولية لطلبة الدراسات العليا لعام 2025م، والتي نظمتها مؤسسة الشارقة الدولية لتاريخ العلوم عند العرب والمسلمين في الجامعة تحت شعار "التقاليد العلمية في الحضارة الإسلامية"، وحضره 60 مشاركاً حضورياً وأكثر من 400 افتراضياً، واستمرت لمدة أسبوع، بالتعاون مع أكاديمية الشارقة لعلوم وتكنولوجيا الفضاء والفلك، وجامعة كولون في ألمانيا، والجامعة القاسمية، والجمعية التعليمية الإسلامية بولاية كيرالا في الهند. خلال حفل انطلاق المدرسة، والذي حضره الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي، مدير الجامعة، نقل تحيات وترحيب سمو الشيخ

منوعات الفكر

23



يمكن أن تؤثر علاقات الصداقة في صحتك وعافيتك، لكن تكوين علاقات الصداقة، أو الحفاظ عليها أمر ليس سهلاً على الإطلاق؛ فاحرص على فهم أهمية وجود العلاقات الاجتماعية في حياتك والأمور التي يمكنك فعلها لتكوين صداقات والحفاظ على استمرارها. إن تكوين صداقات جيدة أمر مفيد لصحتك؛ إذ يقدم لك الأصدقاء الدعم اللازم في الأوقات السعيدة والعصيبة على حد سواء. ويمنحونك شعوراً بالرفقة والأنس، ويمنحونك من الشعور بالعزلة والوحدة.

الحفاظ عليها أمر ليس سهلاً على الإطلاق

الصداقات القوية . مفيدة للصحة وتبعدك عن الشعور بالعزلة والوحدة



مهم في اللقاءات الاجتماعية.

• تقديم نفسك لجيرانك.

• تخصيص بعض الوقت للتواصل مع أفراد العائلة.

إذا خطر على بالك أي شخص ترغب في معرفته بشكل أفضل، يمكنك التواصل معه. اطلب من الأصدقاء،

أو المعارف المشتركين منحك معلومات الاتصال بهذا الشخص،

أو الأفضل من ذلك اطلب منهم أن يقدموا أحدكما إلى

الأخر من خلال رسالة نصية،

أو بريد إلكتروني، أو زيارة شخصية. وجه له دعوة

لتناول القهوة، أو الغداء،

كما أن المدايرة أيضاً مهمة،

إذ عليك توثي زمام المبادرة بدلاً من انتظار

توجيه الدعوات إليك واستمر في المحاولة، فقد

تحتاج إلى اقتراح عدة ترتيبات قبل أن تتمكن

من معرفة ما إذا صديقك الجديد يبادل

الاهتمام أم لا.

• يمكنك تجربة بعض الأفكار التالية على

سبيل المثال:

• احضر المناسبات المجتمعية.

• مارس العمل التطوعي.

• وجه الدعوات واقبلها.

• تبين اهتمامات جديدة.

• انضم إلى جماعة عقائدية.

• مارس المشي.

• والأهم من كل هذا، كن إيجابياً. قد لا تصبح

صديقاً لكل من تلتقي بهم، لكن الحرص

على اللطف وإظهار الود في المعاملة يمكن

أن يساعدك في تحسين العلاقات الموجودة

في حياتك. كما قد يكون ذلك تمهيداً

لتكوين صداقات جديدة مع معارف جدد.

تقوية الصداقات

تعتمد إقامة صداقات جيدة، والحفاظ

عليها، على مبدأ الأخذ والعطاء. فني

بعض الأحيان تجد نفسك أنك أنت

الذي تقدم الدعم لغيرك، وفي

أحيان أخرى تكون أنت الذي

أو الاحتفاظ بالصداقات الموجودة بالفعل. قد تتراجع

الصداقة على لائحة ترتيب الأولويات مثل العمل، أو

العناية بالأطفال أو الأبناء المسنين.

وقد تباعد عن أصدقائك نتيجة للتحديات التي

تواجهونها،

أو انشغالكم باهتمامات أخرى في الحياة، أو ربما تكون

قد انتقلت لمجتمع جديد، ولم تجد طريقة بعد للتعرف

على الناس.

إن تكوين صداقات جيدة، والحفاظ عليها يتطلب بذل

بعض الجهد، غير أن الصداقة الممتعة والمرحة يمكنها

أن تمنحك الكثير وتجعل استئمارك يستحق العناء.

كيف يمكنك تكوين صداقات جديدة؟

يمكنك تكوين صداقات مع الأشخاص الموجودين بالفعل

في دائرتك الاجتماعية. فكر في الأشخاص الذين تقاعدت

معهم -حتى وإن كان ذلك بشكل عابر جداً- وتركو

انطباعاً إيجابياً لديهم.

يمكنك تكوين صداقات جديدة، وتعزيز العلاقات الحالية

باتباع بعض النصائح مثل:

• البقاء على اتصال مع الأشخاص الذين عملت أو

درست معهم.

• إعادة التواصل مع الأصدقاء القدامى.

• التواصل مع الأشخاص الذين استمتعت بالدراسة

ما فوائد تكوين صداقات؟

يمكن أن يساعد الأصدقاء أيضاً فيما يلي:

• زيادة الشعور بالانتماء ووجود هدف للحياة.

• زيادة سعادتك وتقليل الضغوط النفسية.

• تحسين ثقتك بنفسك وتقدير الذات.

• مساعدتك في التعايش مع الصدمات النفسية مثل

الطلاق، أو الإصابة بمرض خطير، أو فقدان الوظيفة،

أو وفاة شخص عزيز.

• تشجيعك على تغيير عادات نمط حياتك غير

الصحية أو تجنبها، مثل الإفراط في شرب المشروبات

الكحولية، أو قلة ممارسة التمارين الرياضية.

يلعب الأصدقاء أيضاً دوراً مهماً في تحسين المستوى

العام لصحتك، ويتمكن البالغون الذين يكونون علاقات

اجتماعية قوية من تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من

المشكلات الصحية الخطيرة من ضمنها الاكتئاب، وارتفاع

ضغط الدم، ومؤشر كتلة الجسم غير الصحي.

بل وتوصلت الدراسات إلى أن فترة حياة البالغين الأكبر

سناً الذين يكونون علاقات اجتماعية ذات قيمة يمكن أن

تكون أطول من أقرانهم أصحاب العلاقات الاجتماعية

القليلة.

لماذا يصعب أحياناً تكوين صداقات؟

يصعب على الكثير من البالغين تكوين صداقات جديدة



وضعية جلوس خطيرة على الصحة

حذر خبراء من أن الأوضاع السيئة أثناء الجلوس لفترات طويلة تشكل خطراً على الصحة العامة، حيث قد تسبب

الصداع والأرق والاكتئاب.

القدمين أو تشنج الركبتين.

- تأكد من أن ركبتيك في مستوى الوركين. ويجب أن

تكون كاحليك أبعد قليلاً عن مستوى ركبتيك.

- حافظ على الاتصال بين ظهرك ومسند ظهر الكرسي،

باستخدام وسادة إذا لزم الأمر.

الجاذبية.

وللجلوس بشكل صحيح يمكن اتباع الخطوات التالية:

- أولاً، اجلس للأمام مع إبقاء قدميك مسطحتين على

الأرض.

- تحتاج إلى تعديل ارتفاع الكرسي لتجنب تدي

يزداد الوزن الفعلي للرأس بشكل كبير بسبب الزاوية.

وأضاف: "على سبيل المثال، عند إمالة الرأس إلى الأمام

بمقدار 30 درجة، يشعر المرء أن وزن الرأس يبلغ 40

رطلا (18 كغ).

ويؤدي هذا الإجهاد غير الطبيعي إلى إجهاد العضلات

والصداع وآلام الرقبة المزمنة."

ووفقاً لديبورا،

يمكن أن تؤدي الوضعية السيئة إلى حدوث صداع

شديد ونابض بسبب التوتر المطول في الرأس والرقبة

والعمود الفقري.

وفقاً لتقارير Surrey Live.

ويمكن أن يساهم هذا التوتر أو عدم القدرة على

الاسترخاء أيضاً في الأرق،

حيث يمكن أن تجعل الآم

الرقبة والظهر الناتجة من

الصعب الاسترخاء في الليل.

ويمكن أن يكون القلق والاكتئاب أيضاً من الآثار

الجانبية لوضعية الجلوس السيئة هذه، حيث

تشير الأبحاث إلى أن الانحناء في الكرسي يمكن أن

يسهل الأفكار السلبية، ما يؤدي إلى الشعور بالقلق

وإفراط مزاجك.

ما هو أفضل وضع للجلوس؟

للتأكد من أنك تجلس بشكل صحيح

وتجنب هذه الأعراض غير المرغوب

فيها، تقترح الدكتورة ديبورا تبني

وضعية الجلوس على شكل "S"،

والتي تمنع عضلات العمود الفقري

من التعرض للإجهاد بسبب



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٦٤٤/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم ٢٩٦
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيكات المرفوعة بالرقم (١٧١٥٤٠٤/٢٠٢٤/٢٥٢) الصادر عن بنك دبي الإسلامي بقيمة (٢٠٠٠٠٠٠) درهم شاملة الرسم.
طالب التنفيذ: بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة)
عنوانه الامارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الإسلامي - رقم مكاني: ٢١٩٦٩٤٣٣٧ - ٥٦١٥٧٩٢٧
الطلبو: إعلانه: ١- مانجو ناير بالاكريشيان ناير - صفته: منصف ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتفد به وقرره (٢٠١٩٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المتفد به يتم ايداع او تحويل اى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثل
AE62026075120800076877
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2024-400076877
Emirates NBD
بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٥٩٧/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الخامسة عشر رقم ١٨٧
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرفوع بالرقم (٠٠١٠٥٥) الصادر عن بنك أبوظبي الأول بقيمة (٨٢٤١٠٠) درهم شاملة الرسم.
طالب التنفيذ: بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة)
عنوانه الامارات - امارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع بورسعيد - مبنى اسكوا للاعمال - حقة ٣٠٤
الطلبو: إعلانه: ١- الشمس شرفيوم ج.ج - صفته: منصف ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتفد به وقرره (٨٢٤١٠٠) درهم إلى طالب المحكمة و خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المتفد به يتم ايداع او تحويل اى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثل
AE31026075120800076756
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2024-28579-000076756
Emirates NBD
بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٥٩٢/٢٠٢٤/١١١ مدني جزئي

المنظورة في: دائرة الدعاوى المدنية رقم ١٢٣
موضوع الدعوى: لائحة دعوى بالزام المدعي عليهم بتنفيذ فيما بينهم بسداد مبالغ وقرره (١٣٢٠١٥) مائة وثلاثون وثلاثون ألف ومائة وخمسون درهم اماراتي وقلادة قانونية ٥:٥ حتى تاريخ السداد التام والزامهم بالتعويض بالتضامن والتكافل عما لحق بالمدعي من ضرر وما فاته من مكسب بما تراه عدالة المحكمة الموقرة.
المدعي: اذار رشاد علي هني
عنوانه الامارات - امارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع بورسعيد - مبنى اسكوا للاعمال - حقة ٣٠٤
الطلبو: إعلانه: ١- محمد عبدالعزيز عبدالرحمن حمدان - شعبان حسين حمدان حامد - صفتهما: المدعي عليها
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى وموضوعها لائحة دعوى بالزام المدعي عليهم بتنفيذ فيما بينهم بسداد مبلغ وقرره (١٣٢٠١٥) مائة وثلاثون وثلاثون ألف ومائة وخمسون درهم اماراتي وقلادة قانونية ٥:٥ حتى تاريخ السداد التام والزامهم بالتعويض بالتضامن والتكافل عما لحق بالمدعي من ضرر وما فاته من مكسب بما تراه عدالة المحكمة الموقرة - وحدت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/١/١٣ الساعة ٠٨:٣٠ من قاعة التقاضي عن بعد لذا فالت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٩٠/٢٠٢٤/٤١ عقاري

المنظورة في: دائرة الابتدائية العقارية الخامسة رقم ٢٠٠
موضوع الدعوى: المطالبة بالزام المدعي عليهم بمبلغ وقرره (١٦١,١٧٥) درهم والرسوم والصاريف والتعاب والحماة والعقائد ٥:٥ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام
المدعي: السوب والانسوب للتوسعة العقارية ش.ذ.م.م
عنوانه امارة دبي - الخليج التجاري الاول - بناية فيجين ناير - الطابق ٢٦ - حقة ٥٤١٠٧٢٠١٢
الطلبو: إعلانه: ١- نهضة سليمان خالد البير صفتهما ا الموقوف بعد عبادة عبدالله جياحس عثمان الشهران - صفته: الخصم المدخل
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى وموضوعها بالزام المدعي عليهم بمبلغ وقرره (١٦١,١٧٥) درهم والرسوم والصاريف والتعاب والحماة والعقائد ٥:٥ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام - وحدت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/١/١٣ الساعة ٠٨:٣٠ من قاعة التقاضي عن بعد لذا فالت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٧٥٦٧/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الخامسة عشر رقم ١٨٧
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرفوع بالرقم (٥٧٣١٨) الصادر عن بنك الامارات دبي الوطني بقيمة (٤١,٨١٥٠) درهم شامل الرسم.
طالب التنفيذ: بنك الامارات دبي الوطني ش.م.ج
عنوانه الامارات - امارة دبي - دبي - شارع نايك - بجوار غرفة تجارة وصناعة دبي - رقم مكاني: ٢١١٧٧٩٣٩٤ - ٥٢٨٤١٧٠
الطلبو: إعلانه: ١- سارو فراني - صفته: منصف ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتفد به وقرره (٤٤٨٩٠) درهم إلى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المتفد به يتم ايداع او تحويل اى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثل
AE59026075120800073342
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2024-27567-000073342
Emirates NBD
بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٤٢٣/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم ٢٩٦
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرفوع بالرقم (١١٨٧٩٧) الصادر عن بنك دبي الإسلامي بقيمة (٨٨٧٠٠) درهم شاملة الرسم.
طالب التنفيذ: بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة)
عنوانه امارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الإسلامي - رقم مكاني: ٢١٩٦٩٤٣٣٧ - ٥٦١٥٧٩٢٧
الطلبو: إعلانه: ١- شهاب الدين نور الدين كويبا نور كويبا - صفته: منصف ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتفد به وقرره (٨٨٧٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المتفد به يتم ايداع او تحويل اى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثل
AE47026075120800076177
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2024-28423-000076177
Emirates NBD
بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان بالنشر
في المنازعة رقم: ١٢٩٥٥/٢٠٢٤/٤١ نزاع محدد القيمة

المنظورة في: التسويات الودية للنازعات الخامسة عشر رقم ٦٢٤
موضوع التسوية: محضرة بالزام المدعي عليهم بمبلغ وقرره (١٣١٧٠) درهم والرسوم والصاريف والتعاب والتمتاز، التباها لتاجر السيارات ش.ذ.م.م
عنوانه الامارة دبي - ديرة - هور العنز - بناية محمد حمد ابراهيم - مكتب رقم ١ - شارع الدوحة - رقم مكاني: ٥٢٣٩٦٨٠ - ٥٥٧٨٥٧٨٨
الطلبو: إعلانه: ١- محمود عبيد الكيلاني عبيده - صفته: متنازع ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم بمبلغ وقرره (١٣١٧٠) درهم والرسوم والصاريف والتعاب والحماة والعقائد ٥:٥ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام ومشمول الحكم بالتنازل للمحلل بلا كفاءة - وحدت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/١/١٣ الساعة: ٠٩:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فالت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٤٤١٤/٢٠٢٤/٢٠٨ تنفيذ مدني

المنظورة في: دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨
موضوع التنفيذ: تعيين الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٩٠١ من محدد القيمة - بسداد المبلغ المتفد به وقرره (٩٠٣,٢٠٠) درهم شامل للرسوم والصاريف.
طالب التنفيذ: ألويسيت لتاجر السيارات
عنوانه الامارات - امارة دبي - القرامة - بر دبي - دبي - شارع خليفة بن زايد - مبنى الجبري - حقة الارضي
الطلبو: إعلانه: ١- راشد حسين يوسف راشد الحمادي - صفته: منصف ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتفد به وقرره (٩٠٣,٢٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المتفد به يتم ايداع او تحويل اى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثل
AE06026075120800085742
DC-VAC-ACCOUNT : 208-2024-444-000085742
Emirates NBD
بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٥٩١/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم ٢٩٦
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرفوع بالرقم (٤٣٧٥,٨٥) الصادر عن طالب التنفيذ و خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٥٨٥/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم ٢٩٦
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرفوع بالرقم (٤٣٧٥,٨٥) الصادر عن طالب التنفيذ و خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٥٢٣/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم ٢٩٦
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرفوع بالرقم (٤٣٧٥,٨٥) الصادر عن طالب التنفيذ و خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٣٩٥/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم ٢٩٦
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرفوع بالرقم (٤٣٧٥,٨٥) الصادر عن طالب التنفيذ و خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٠٩٥/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم ٢٩٦
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرفوع بالرقم (٤٣٧٥,٨٥) الصادر عن طالب التنفيذ و خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٤٢٤/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم ٢٩٦
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرفوع بالرقم (٤٣٧٥,٨٥) الصادر عن طالب التنفيذ و خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٣٣٣/٢٠٢٤/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المنظورة في: دائرة التنفيذ الاولى رقم ٩١
موضوع الدعوى: اولا: القضاء بالغا تسجيل الوحدة رقم ٥٢٠١ بمشروع مارتنا سترا تحت اسم المدعي عليه بالسجل العملي العقاري لدارة الأراضي والاملاك بدمبي وتحويل سجل الوحدة باسم المدعية - ثانيا: القضاء بعدم التزام المدعية برب أي مبالغ على او تعويضه عن أي خلافات تعاقدية او قانونية بينه وبين المحطو السابق طبقا لنصوص القانون والتي تعيقها من النظام العام - ثالثا: الزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف ومقابل التعاب المحاماة.
المدعي: كوندور للتطوير العقاري ذ.م.ج
عنوانه امارة دبي - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف: ٥٠٨٨١٠١٥٥ - مكاني رقم: ٢٥٢١٨٧٣٧٨
الطلبو: إعلانه: ١- بيترو تيكسيستي - صفته: مدعي عليه
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلاككم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٤/٢/٢٧ بمثابة الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٤٢٤/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم ٢٩٦
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرفوع بالرقم (٤٣٧٥,٨٥) الصادر عن طالب التنفيذ و خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٢٩٤/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم ٢٩٦
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرفوع بالرقم (٤٣٧٥,٨٥) الصادر عن طالب التنفيذ و خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٢٩٢/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم ٢٩٦
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرفوع بالرقم (٤٣٧٥,٨٥) الصادر عن طالب التنفيذ و خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٢٩٢/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم ٢٩٦
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرفوع بالرقم (٤٣٧٥,٨٥) الصادر عن طالب التنفيذ و خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٢٩٥/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم ٢٩٦
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرفوع بالرقم (٤٣٧٥,٨٥) الصادر عن طالب التنفيذ و خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي: مكتب رقم 704 - ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف: 042288982; فاكس:
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية كتسر ايز جلوبال للتجارة ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 7/1/2025 والوئق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 8/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: كتسر ايز جلوبال للتجارة ش.ذ.م.م.
العنوان: مكتب رقم 704 - ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف: 795577 رقم الفيد بالسجل التجاري: 2145157 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأسيس في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 7/1/2025 والوئق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 8/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين بالسويدي لتدقيق الحسابات ش.ذ.م.م. العنوان: مكتب رقم 704 - ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف: 042288982 فاكس: 042288982 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي: السويسري لتدقيق الحسابات ش.ذ.م.م.
العنوان: مكتب رقم 704 - ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف: 042288982; فاكس:
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية شريباتي جلوبال للتجارة ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/1/2025 والوئق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 8/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٣
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

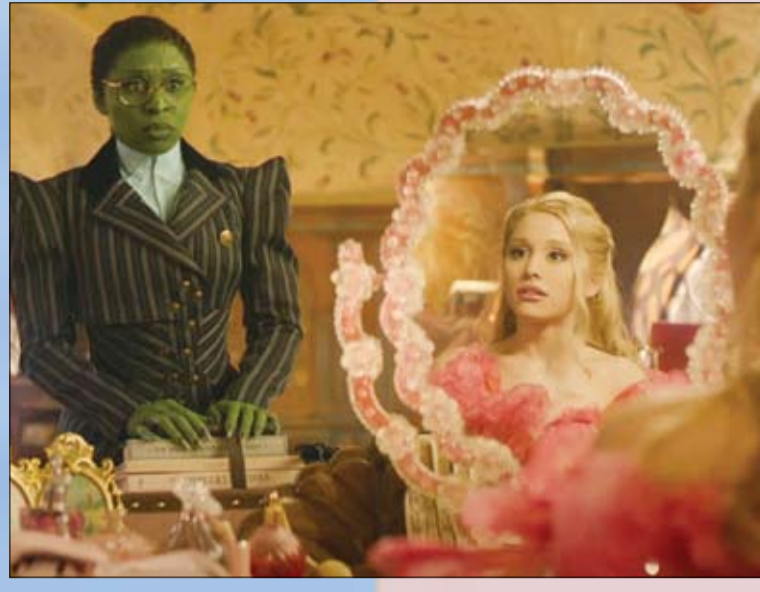
اسم الشركة: شريباتي جلوبال للتجارة ش.ذ.م.م.
العنوان: مكتب رقم SM21 ملك أحمد محمد أمين محمد صديق الكاظم - منقول - الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م. رقم الرخصة: 926014 رقم الفيد بالسجل التجاري: 2174056 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأسيس في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/1/2025 والوئق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 8/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويسري لتدقيق الحسابات ش.ذ.م.م. العنوان: مكتب رقم 704 - ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف: 042288982 فاكس: مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

منوعات

الفيلم

27



يقدم فيلم Wicked متعة موسيقية خالصة، غناء واستعراضات ورقصات فاخرة، وقصة تصلح للكبار والصغار، وفوق ذلك معان وقيم تدعو للمساواة والتعايش وتنبذ العنصرية والديكتاتورية. لذلك، فمن الطبيعي أن يحقق الفيلم إيرادات كبيرة، خاصة مع حملة الدعاية الهائلة التي سبقته وصحبته، بشكل يذكر بالحملة التي سبقت فيلم Barbie في العام الماضي، وأيضاً مع التاريخ الطويل للشخصيات وحكاياتهم، مثل "باربي" وأصدقاءها، وبين الفيلمين تشابهات عدة، وكذلك اختلافات كاشفة، منها أن Wicked يضي لخطوات أبعد في تكريس ثقافة الاختلاف، وقبول ما كان يصعب قبوله منذ عقدين أو ثلاثة.

الأميريقيع في حب "الساحرة الشريرة" الخضراء

Wicked .. متعة موسيقية خالصة وقصة تصلح للكبار والصغار

تتحول من الغيرة والتناوب إلى التفاهم والتضامن. ويقدم الفيلم على النقيض نموذجاً مثيراً للسخرة للذكر التقليدي ممثلاً في الممثل جوناثان بيلي، الذي يلعب دور أحد طلبة المدرسة، وسيم وجذاب وعابت ولكن الفيلم يدعو للتعاطف معه فقط عندما يبدأ في تقدير "لقاباً" وحبها، رغم أنها تختلف تماماً عن الصورة الخيالية لأميرات الحكايات، المتمثلة في "جليندا". ورغم أن النموذج مستوحى من "سندريلا" إلا أن الفيلم يقلبه، عندما يجعل الأمير يقع في حب "الساحرة الشريرة" الخضراء بدلاً من الأميرة الجميلة البيضاء.

المتعة الباقية

وبعيداً عن هذه الضامين التحتية، التي ساهمت بالقطع في نجاح الفيلم وضعبته وسط المراهقين والشباب، يظل سبب النجاح الرئيسي لـ Wicked هو المتعة التي يوفرها من استعراضات وموسيقى وأغان، تصل إلى ذروتها في أغنية الفيلم الأخيرة البديعة "تحدي الجاذبية" التي تحتوي على حوار غنائي بين "جليندا" المتواقفة والمتصالحة مع السلطة و "لقاباً" المتمردة، والتي تقرر أن تحدى كل أشكال الجاذبية! ومن مزايا الفيلم أنه نقل إلينا هذا الجمال الفني، الذي كان مقصوراً على المسرح، إلى السينما بجمهورها العريض في كل أنحاء العالم، وقد راعى صانع الفيلم أيضاً أن يصنف عملهم رقابياً لكل الأعمار. صحيح أنه قد يبدو بالنسبة لـ "ساحرة أوز" 1939 "كبيراً" على الأطفال، ولكنه بالنسبة لأطفال هذه الأيام يعتبر عادياً جداً. ربما تكون مشكلته الوحيدة مع أطفال اليوم هو زمن عرضه الطويل جداً، فأغلبهم لا يطيق البقاء ساكناً لأكثر من ربع ساعة!

والثانية خفيفة وكوميديا، الأولى منبوبة وينفر منها الناس، والثانية يحبها الجميع، الأولى متواضعة ولا تثق بنفسها، والثانية مغرورة وأناثية. ويقلب الفيلم، كما المسرحية والرواية، هذه الثنائية رأساً على عقب، فيدفعنا دعماً إلى احترام الأولى، والسخرية من الثانية، إلى أن تتحسن العلاقة بين الاثنتين في الثلث الأخير من الفيلم، وتتوافقان بجمال يشبه تناسق اللونين الأخضر والوردي، وهو توافق استغلته وسائل دعاية الفيلم بشكل بارز.

رسائل سياسية ونسوية

بجانب سينثيا اريزو وأريانا جراندي، يشارك في بطولة الفيلم كل من ميشيل يوه وجيف جولدبلوم في دورين يكسران التوقعات، ويمثلان ثنائية أخرى موازية، تشكل الشرما يراه الفيلم، ممثلاً في الأنظمة والإسقاط القمعية التي تقمع حقوق المهشمين والمختلفين والحيوانات (هناك جدي يدرس التاريخ ويقود حركة سرية للدفاع عن حقوق الحيوانات يتم اعتقاله من قبل السلطات، وقرود يتم زرع أجنحة لها لتحويلها إلى مخبرين وجواسيس على شعب أوز).

بجانب رسائله الثقافية والسياسية، يحمل Wicked بصمات نسوية واضحة، لعل أبرزها السيناريو الذي كتبه ويتي هولزمان (وهي التي حولت الرواية إلى المسرحية الموسيقية)، ومعها دانا فوكس، وأحد الخطوط الدرامية الباطنة وراء حكاية "لقاباً" و "جليندا" هو العلاقة بين النساء، وبعضهن، التي

في العام القادم. و"تسو" مخرج من أصل أسويي دشن اسمه من خلال أفلام ناجحة ومختلفة مثل Crazy Rich Asian، وهو من نوع Romantic Comedy، يغلب عليه الإفراط والضحامة، سواء على مستوى حياة الشخصيات أو التعبير الفني، ويتجلى هذا الأسلوب في Wicked. إذ يجد "تسو" نفسه في هذا الخيال الاستعراضي الصاخب، والمؤثرات البصرية والأداء التمثيلي البالغ فيه.

ويعتمد الفيلم بشكل أساسي على أداء بطليته الغنيتين صاحبتا الصوتين الحاسين الرناتين: سينثيا اريزو، الأمريكية الإفريقية، التي تؤدي شخصية لقاباً ثروب، أو ساحرة الغرب الشريرة، وأريانا جراندي، شبيهة "باربي"، التي تؤدي دور الساحرة الطيبة "جليندا". والاثنتان تجمع بينهما كيمياء مذهلة، تعتمد على التعارض والتباين: الأولى سوداء خضراء، والثانية بيضاء وردية، الأولى جادة وحزينة،

الثانية شعبية، وإن كان الجديد هو أنها تصدر ضد الأبطال الخارقين التقليديين، مثل "باتمان" في حالة Wicked. ويمكن فهم هذا الانقلاب عندما نعرف أن صورة Witch، التي تعني الساحرة الشريرة الخضراء ذات الملابس السوداء ومقشة الطيران، قد جاءت مباشرة من العصور الوسطى وقصص مطاردة الساحرات وحرقهن، علماً بأن هؤلاء "الساحرات" لم يكن سوى كاهنات العقائد القديمة اللواتي تم إحراقهن، كما حدث مع الفيلسوفة "هيبتايا" في الإسكندرية.

فخامة سينمائية

يحافظ فيلم Wicked، بتوقيع المخرج جون م. تشو، على نص المسرحية ولكنه يضاعف حجمها تقريباً، فرغم أن زمن عرض الفيلم يصل إلى 160 دقيقة، إلا أنه لا يعرض سوى نصف المسرحية، حيث ينتظر أن يعرض الجزء الثاني

سلسلة روايات "ساحرة أوز"، والفارق الجوهرى بينها والروايات السابقة أن بطلتها هي الساحرة الشريرة، التي طالما أخافت أجيالاً، حيث ركزت الرواية على نشأتها وظروفها وقدمتها كضحية ومتمردة على الظلم. حققت الرواية نجاحاً كبيراً، وسرعان ما تحولت إلى مسرحية موسيقية على مسارح برودواي- أشهر شوارع المسرح الاستعراضي في أمريكا، حققت بدورها نجاحاً هائلاً، حيث ظلت تعرض لأكثر من 20 عاماً.

عودة الساحرة الشريرة

رحلة طويلة بين الوسائط قطعتها ساحرة الغرب الشريرة، على مدار ما يقرب من قرن وربع قرن، قبل أن تعود إلى السينما من جديد Wicked. ولكن هذه المرة، وعلى عكس فيلم 1939، فهي هنا البطلة ومحور تعاطف وتماهي الجمهور. وإذا كانت ساحرة الغرب الشريرة قد ظلت واحدة من أكثر شخصيات حكايات الأطفال تحويها، خاصة كما قدمها فيلم Wizard of Oz، الذي أخرجه فيكتور فلينج 1939، ولعبت بطولته جودي جارلاند، وكان حدثاً انتاجياً وموسيقياً جلالاً في ذلك الوقت.

وقد أقتبس الفيلم عن واحدة من سلسلة روايات حول المدينة السحرية "أوز"، كتبها ليمان فرانك باوم، صدرت الرواية الأولى منها في 1900، ثم أعقبها بـ 13 رواية أخرى، وكان حدثاً واصلت دار النشر إصدار عشرات الروايات والقصص "الأوزية" الأخرى بأفلام مؤلفين آخرين. ولكن وسط كل هذه الأعمال، الوجهة الأساس للأطفال، صدرت في 1995 رواية مختلفة بعنوان Wicked: Life and Times of the Wicked Witch of the West للكاتب جريجوري ما جواير، مستلهمة أيضاً من

لكن أهم ما في Wicked أنه واحد من أعمال كثيرة ظهرت في الآونة الأخيرة، تعيد النظر في مفهوم الشر الدرامي، وتعيد الاعتبار للأشرار التقليديين (كما تصورهم قصص الأطفال ومجلات الكوميكس وأفلام مارفل ودي سي)، وتعيد تقديمهم كضحايا مجتمعات وأنظمة فاسدة ظالمة، وكأرواح غاضبة متمردة ضد هذه المجتمعات والأنظمة. وعل "الجوكر"، عدو "باتمان" اللدود، هو أبرز مثال على ذلك كما ظهر في الفيلمين اللذين يحملان اسمه، ومثل "جوكر باتمان" تستحق قصة تحول ساحرة Wicked أن تروى.

اقتباسات متبادلة

لطالما برعت هوليوود في صناعة الأفلام الموسيقية، على طريقة الأوبرا والأوبريت، التي يصبح فيها الغناء والحوار والموسيقى شيئاً واحداً مدمجاً، لا على طريقة "الفقرات" الغنائية التي اتسمت بها الأفلام المصرية والهندية.

ومن أبرز الأفلام الكلاسيكية التي دشنت هذا النوع فيلم Wizard of Oz، أو "ساحرة أوز" الذي أخرجه فيكتور فلينج 1939، ولعبت بطولته جودي جارلاند، وكان حدثاً انتاجياً وموسيقياً جلالاً في ذلك الوقت. وقد أقتبس الفيلم عن واحدة من سلسلة روايات حول المدينة السحرية "أوز"، كتبها ليمان فرانك باوم، صدرت الرواية الأولى منها في 1900، ثم أعقبها بـ 13 رواية أخرى، وكان حدثاً واصلت دار النشر إصدار عشرات الروايات والقصص "الأوزية" الأخرى بأفلام مؤلفين آخرين. ولكن وسط كل هذه الأعمال، الوجهة الأساس للأطفال، صدرت في 1995 رواية مختلفة بعنوان Wicked: Life and Times of the Wicked Witch of the West للكاتب جريجوري ما جواير، مستلهمة أيضاً من



القدر ينقذ قصور توم هانكس وكريس برات وستيفن سبيلبرج من حريق لوس أنجلوس

أفادت قنوات اخبارية عدة، وذكرت إدارة الإطفاء بمقاطعة لوس أنجلوس، أن حريق باليساديس لم يتم احتواؤه، والأضرار الناجمة تقدر بالآلاف، مشيرة إلى أنه يمتد على مساحة 17200 فدان.

وأضافت: "أنا على اتصال مع المسؤولين لتحقيق أكبر تأثير واستفادة من المبلغ". إدارة الإطفاء بمقاطعة لوس أنجلوس أعلنت أنه جرى الإبلاغ عن عدة إصابات، بالإضافة إلى أكثر من 1000 مبنى تضرر أو دمر تماماً جراء حرائق الغابات، حسبما

وكانت تبرعت النجمة جيمي لي كيرتس بمليون دولار لمندوق إغاثة المجتمعات المتضررة من حرائق الغابات المستمرة في منطقة لوس أنجلوس. وقالت لي كيرتس إنها وزوجها وأسرتها تبرعت بمبلغ مليون دولار من مؤسسة العائلة الخاصة بها،

من قصور ومنازل المشاهير في نفس المكان، حيث نجت قصور ومنازل كيت هدسون التي تمتلك منزلين في حي باسيفيك باليساديس، وقصر توم هانكس، وريبييل ويلسون، وكريس برات، وستيفن سبيلبرج، وآخرين.

شهدت قصور ومنازل العديد من النجوم في لوس أنجلوس تدمير كامل أو شبه كامل بسبب حرائق الغابات، حيث دمرت الحرائق منازل أنتوني هوبكنز وأنا هارس وباريس هيلتون وكاندي سبيلينج ومايلز تيلر. بينما حافظ القدر ورجال الإطفاء على انقاذ عدد



الفكر

علامات تدل على الإرهاق الشديد



يشعر البعض أن أجسامهم قد استنزفت كامل قواها نتيجة العمل المفرط أو الضغوطات الحياتية اليومية، فما هي الأعراض التي تدل على أن الشخص يعاني من الإرهاق وبحاجة للراحة؟
حول الموضوع قالت الطبيبة الروسية ديانا غايداروفا: "الإرهاق هو حالة تتميز بانخفاض كبير في النشاط البدني والعقلي والعاطفي، ويمكن أن تتنوع هذه الأعراض وأسبابها، لكن من بين أهم الأعراض هو التعب الجسدي المتواصل، كما يحس الشخص بالتعب السريع عند ممارسة أي نشاط بدني عادي، ويحدث تباطؤ في ردود الفعل العقلية والحركية، وصعوبة في التركيز".
وأضافت: "من علامات الإرهاق أيضا التوتر الشديد والقلق

والاكتئاب ومشاعر اليأس، وكذلك صعوبات في النوم أو الاستيقاظ بشكل متكرر، كما قد يعاني من اضطرابات في الشهية".
وأشارت الطبيبة إلى أن الذين يعانون من الإرهاق الشديد يصابون أحيانا بالصداع المتكرر أو آلام في العضلات والمفاصل دون سبب واضح، كما تنخفض المناعة لديهم، وقد تظهر مشكلات في الجهاز الهضمي واضطرابات، مثل الغثيان أو انتفاخ البطن أو الإمساك".
ومن بين المؤشرات الجسدية التي تشير إلى الإرهاق أيضا تدهور صحة الجلد وظهور طفح جلدي وجفاف البشرة، كما قد يعاني الرجال المصابون بالإرهاق من انخفاض الرغبة الجنسية، وقد تعاني النساء من اضطرابات في الدورة الشهرية.

لماذا ينصح بشرب كوب من الماء الدافئ قبل تناول الطعام؟

يتمتع البعض عن شرب الماء قبل وأثناء وبعد تناول الطعام لاعتقادهم أن هذا يؤثر سلبا على عملية الهضم.
ووفقا للدكتور ألكسندر مياسنيكوف، شرب الماء قبل تناول وجبة الطعام يساعد على تحسين عملية الهضم التي تبدأ في الفم عندما تشكل كتلة طعام صغيرة تمضغها جيدا مع ترطيبها باللعاب. لذلك يجب مضغ كل قطعة لمدة طويلة حتى يصبح الطعام شبه سائل. ومن أجل الحصول على ما يكفي من اللعاب لهذه العملية التي تعزز إنتاج الإنزيمات الهاضمة، يجب شرب كوب من الماء الدافئ. وهذا بالضبط ما يفعله اليابانيون.

ويقول: "الأمر يشبه تناول الحساء، فهو في البداية يخفف تركيز الحمض في المعدة، ولكن بعد ذلك يبدأ في تحفيز إنتاج عصارة المرارة وعصارة البنكرياس التي هي إنزيمات هاضمة".

نصائح لمن يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم

يوضح الجراح ألكسندر أومونوف المحاضر في قسم التخصصات الطبية الأساسية بكلية الطب بجامعة التعليم، كيفية التعامل مع ارتفاع مستوى ضغط الدم.

ووفقا له، فمثلا في ظروف المنزل يجب تهوية الغرف ووضع قطعة قماش مبللة على الرأس.

ويشير الطبيب، إلى أنه في حالة ارتفاع مستوى ضغط الدم فإن الخطوة الأولى هي وقف تأثير العامل المسبب الذي يمكن أن يكون الإجهاد أو الحرارة. وينصح بتناول أدوية خاصة لتخفيض مستوى الضغط بسرعة، مثل الموكسونيديين أو الكابوتين التي تذوب بسرعة تحت اللسان، ولكن يجب أن تحدد جرعة الدواء وفقا لمستوى الضغط.

وبالإضافة إلى ذلك، لا ينصح في حالة ارتفاع مستوى ضغط الدم بممارسة الرياضة أو التواجد في ظروف حارة، خاصة تحت أشعة الشمس الحارقة، وكذلك الطهي والتدخين وشرب الكحول والقهوة.

ووفقا له، يجب على الشخص في حالة استمرار ارتفاع مستوى ضغط الدم مراجعة الطبيب المختص لوصف العلاج المناسب أو تغيير الأدوية التي يتناولها.



الممثلة الأمريكية ليزا رينا لدى حضورها حفل توزيع جوائز WWD Style للفولدن غلوب في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

لحم البقر



أعلنت الدكتورة إيرينا ريل، خبيرة التغذية الروسية، أن لحم البقر يساعد على إنتاج هرمون التستوستيرون المفيد لمرضى السكري، وكشفت الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، ما الذي يحدث في الجسم في حالة تناول لحم البقر بانتظام.

وتقول، "لحم البقر وخاصة لحم العجل، يحتوي على نسبة عالية من الحديد، لذلك هو ضروري لمن يعاني من نقص الهيموغلوبين وفقر الدم. ويحتوي لحم البقر أيضا على بروتينات نوعية وأحماض أمينية، ضرورية لإنتاج الكولاجين، الضروري للجلد والمفاصل والأوعية والشعر".

وتضيف، "يساعد لحم البقر على إنتاج هرمون التستوستيرون، الضروري والمهم لصحة الرجال وحيويتهم. وأن البروتين النوعي في لحم البقر، يساعد على نمو الكتلة العضلية، كما أن احتواءه على نسبة عالية من البروتين وقليلة الدهون فيه وعدم وجود الكربوهيدرات، يفيد أولئك الذين يرغبون في تخفيض وزنهم".

وتستطرد الخبيرة، "لحم البقر مفيد في النظام الغذائي لمرضى السكري، لأنه مصدر لثيامينات مجموعة B (الضرورية لعمل الجهاز العصبي والمناعة). كما يحتوي على مادة التورين والزنك التي تساعد على تعزيز جهاز المناعة".

سؤال وجواب

• ممن يتكون الكونجرس الأمريكي؟

- من مجلس الشيوخ ومجلس النواب

• من اول رائد فضاء في العالم؟

- الروسي يوري جاجارين

• من صاحب لقب امير البيان؟

- شكيب أرسلان

• ما هي الأزواجيه؟

- اشتراك عنصرين في شئ واحد.

• ما هي الادمه؟

- القرابة وتطلق أيضا على السواد في البشرة

هل تعلم؟

- اكتشف العلماء أن جسم الإنسان يفرز مادة لها رائحة معينة عند الشعور بالخوف وان النحل يشن هجوماً جماعياً ضد مصدر تلك الرائحة وكذلك الحال بالنسبة للكلاب ، ويعتبر آخر فإن النحل والكلاب تشم رائحة الخوف.
- تم تقديم الآيس كريم في القالب المخروطي لأول مرة في عام 1904م.
- الشوكولاتة هي الغذاء رقم 1 المفضل لدى النساء.
- الألوان الثلاثة الرئيسية هي الأحمر والأصفر والأزرق ، أما الألوان الثلاثة الثانوية فهي الأخضر والبرتقالي والأرجواني.
- النساء تتكلم لغة تختلف عن لغة الرجال في جزيرة دومينيكا.
- هناك أكثر من 2500 نوع مختلف من أنواع الفطر.
- هناك أكثر من 7000 نوع مختلف من التفاح.
- العدد المتوسط لحبات البازلاء في الجيب الواحد هو 8 حبات.
- الكندي جون تورمان رشع نفسه 41 مرة في انتخابات مختلفة وخسر فيها
- في مطلع العام 1981، انخرطت فتاة بريطانية في نوبة عطس متواصل استمرت حتى العام 1984.

قصة شروقا الشمس

عندما حان موعد شروق الشمس ومع اول خيوطها الذهبية اطلت المولودة بوجهها الصغير الرائع .. وصرخت القابلة مبروك انها بنت رائعة الجمال وجهها مشرق وجاءت للعالميا باسمه جميله فهل الاب الذي ينتظر هذه اللحظة منذ سنوات طويلة وقال انها شروق .. سأسميتها شروق. مرت سنوات كثيرة تكبر فيها شروق وتكبر حتى صارت عروس فاقته شعرها يمثل خيوط الشمس الذهبية ووجهها اجمل ما تراه في البلده الامنة حتى جاء يوم تنظره كل ام حين يتقدم منها من يقول زوجيني ابتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريدتها في بيته جاربه وليست زوجة وعندما قال الاب كلمته ابنتي ليست جاربه صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لمن يعصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكية الجميلة الفاتنه والماكرة، نعم ماكرة فهي تعرف ان ابائها لن يستطيع محاربة ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسنا ايها الشاب اتركني بضعة ايام وتعالى لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعادة فستكون عنده جاربه اجمل من كل جوارى الملك بل الدنيا بأسرها. مساء ارتدت شروق احلى ما عندها، تجملت وهي الجميلة، تزينت وهي زينة فتيات المدينة وتسللت بهدوء إلى القصر، نعم طلبت مقابلة الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطيلها ضحك، وقال مندهشا الملك نفسه تريدين مقابلته فقالت وستندم ان لم تبلغه ذلك، اؤكد لك انك ستندم ان لم تبلغه، وصل الكلام إلى الملك وكان يجلس مع عائلته للعشاء الملكة وابنتها وابنها .. اميرا وسيم تمناه كل فتاه، انحنت شروق بتحية رقيقة وبصوت هادئ قالت جئت استجير بمولاي الملك ان استطاع ان يجيرني فانتفض الملك، وقال وان لم اجيرك انا فمن يستطيع غيري هاتي ما عندك .. حكيت ما حدث وازدادت انها لن تكون جاربه لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملوثة بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتورع عن عمل اي شيء، فكيف تأمن على نفسها زوجة له .. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب الامير الوسيم وقلب الملك الام التي اصعبت بشجاعة تلك الفتاة التي تصلح بكلماتها وهذونها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسبقدر الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاه من وطنهم تكسب ودهم وتضع الملكة بين يديها ويد زوجها .. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق ارسل الملك في طلب والد شروق ليطلب ابنته زوجة للامير واعلنت الافراح وارتسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، فكيف له ان يتحدى الملك وعندما اعلن غضبه بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الامير والاميرة ولكن الوزير وابنه لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات .

مساحة للتلوين

