

ص 22

«الفجيرة الاجتماعية الثقافية»  
تنظم ملتقى الطبية الأدبي  
بمشاركات إبداعية لافتة



ص 27

ريم أرجمه:  
لن أحصر نفسي  
بالظهور في موسم واحد



بذور الكتان .. قدرة على خفض  
خطر الإصابة بسرطان الثدي

ص 23

المراسلات: ص 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

## تعاني من حساسية نادرة تجاه دموعها

كشفت سيدة أسترالية عن الحالة الجديبة المنهكة التي تعاني منها ابنتها الصغيرة، والحساسية النادرة تجاه دموعها وعرقها. وكانت سوما ويليامز "11 عاماً" قد دخلت إلى المستشفى مؤخراً في مدينة بريسيان، بعد إصابتها بطفح جلدي مؤلم اعتقدت والدتها كارين زيمني أنه ناتج عن حروق الشمس، وبعد تناول المضادات الحيوية لعلاج عدوى المكورات العنقودية، تساقط جلد سوما من رأسها إلى أصابع قدميها، وكأنها أفعى تغير جلدتها.

وتم تشخيص إصابة سوما بحالة شديدة من الإكزيما، ما تسبب في جفاف بشرتها وسهولة تهيجها، بالإضافة إلى إصابتها بالحساسية تجاه دموعها وعرقها. وفي حين يتم التعامل عادة مع الإكزيما من خلال كريمات الترطيب والاستيروبيدات المنتظمة، إلا أن حالة سوما شديدة للغاية لدرجة أنها اضطرت لتلقي علاج تجريبي، على أمل أن يساعد في شفاؤها، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

وقالت زيمني إن حالة ابنتها تدفع الناس إلى التحديق بها في الشارع أثناء نوبات الحساسية الشديدة، معتقدين أنها تعرضت لحروق الشمس. وأوضح أن حساسية سوما النادرة تجعل عيونها منتفخة عندما تبكي، كما أنها تؤثر بشكل خطير على حبيها للرقص، فعندما تتحرك، تبدأ بشرتها بالتهيج. وأضافت الأم "عندما تنظر إلى جميع أصدقائها الآخرين في الرقص، تنزعج وتسال: لماذا لا أستطيع الحصول على بشرة طبيعية مثلهم؟ إنه أمر منزعج".

## حريق يلتهم منتزهاً

### شهيراً وخسائر بالمالين

اندلع حريق في أحد أكبر المنتزهات الترفيهية ذات الطابع المتميز بجنوب ألمانيا صباح يوم الأحد الماضي. وأوصحت الشرطة صباح أمس أن حريقاً اندلع في منتزه "فيستون شتات بولان سيتي" ذي التصميم الخاص على طراز القرب المتوحش والواقع في منطقة إيجنج أم زيه بولاية بافاريا في جنوب ألمانيا، وانهما الحريق ميان خشبية بالكامل فيما يسمى بـ "الشارع الرئيسي" داخل المنتزه.

## ارتفعت شعبية الألبان النباتية، خصوصاً تلك

المشتقة من حليب الشوفان وفول الصويا واللوز، كبديل لمنتجات الألبان مع تناول القهوة أو المشروبات الأخرى وسط تنامي الاهتمام بالنظام النباتي.

ومع زيادة الطلب على حليب الشوفان، يخشى الخبراء أن يساهم في ارتفاع عدد الأشخاص الذين يعانون من نقص الفيتامينات، لأن محتواها الغذائي لا يشبه محتوى حليب الأبقار، وفق تقرير لصحيفة "التلغراف" البريطانية.

من جانبه، قال أستاذ علم الأوبئة

والتنمية البشرية في جامعة

ساوثهامبتون كيث جودفري: "أحد

الأشياء التي لا تحظى بالتقدير

هو انخفاض تناول منتجات

الألبان من حليب الأبقار في

المملكة المتحدة".



## احذروا تناول حليب الشوفان .. أطباء يوضحون السبب

للبدائل غير الألبان في أوروبا، حيث تشكل 16% من مبيعات المشروبات هذا العام. وأنشأ البريطانيون ما يقدر بنحو 146 مليون جنيه إسترليني على حليب الشوفان في عام 2020، ارتفاعاً من 74 مليون جنيه إسترليني في عام 2019، وفقاً لموقع Food and Beverage Insider.

وثاني أكثر بدائل الألبان شيوعاً هو حليب اللوز، والذي ارتفع من 96 مليون جنيه إسترليني في عام 2019 إلى 105 ملايين جنيه إسترليني في العام الماضي. وبشكل عام، وصلت جميع مبيعات الحليب النباتي في بريطانيا إلى ما يقدر بـ 394 مليون جنيه إسترليني، مما يعمل كمشكل طبيعي للألم في الجسم، وهذا بدوره يؤدي إلى إطلاق مادة الـ "دوبامين" التي تمنحك مشاعر المتعة والرضا.

فتناول الطعام الجيد هو وسيلة مؤكدة لزيادة الـ "دوبامين" في الدماغ، حيث إن مستوى المادة الكيميائية التي يتم إطلاقها عند الانغماس في شريحة إضافية من البيتزا الغنية بالجبن كاف لإكسابك حالة من السعادة. يُشتق الـ "كازومورفين" من بروتين موجود في الجبن يُسمى الـ "كازين" casein. عندما يتم هضم الكازين، يتم تقسيمه إلى بروتينات الـ "كازومورفين" الأصغر.

ويشير الباحثون الذين يدرسون الخصائص الإدمانية للجنين أيضاً إلى محتواه العالي من الدهون.

حليب الأبقار مصدر جيد للعديد من الفيتامينات وتابع "بعد حليب الأبقار مصدراً جيداً للعديد من الفيتامينات، ولكن استبداله بحليب اللوز وحليب الصويا وأشياء من هذا القبيل لا يوفر نفس الفائدة، فمحتواه الغذائي لا يشبه محتوى حليب البقر". كما أضاف أن النباتيين كانوا أكثر عرضة لتناول نظام غذائي غني بالفيتامينات والمعادن لأنهم يدرسون ما هي الأطعمة التي يحتاجون إليها، في حين أن أولئك الذين يشربون حليب الشوفان في قهوتهم، على سبيل المثال، هم أكثر عرضة للخطر لأنهم قد لا يدرسون نقص المغذيات. وبالتقارنة مع حليب الشوفان، يحتوي حليب البقر على المزيد من البروتين، وكذلك الفيتامينات B2 و B12 والحديد والمنغنسيوم واليود. يوجد فيتامين ب 12 بشكل طبيعي في المنتجات الحيوانية فقط. كما قال البروفيسور كيث جودفري: "علينا حتماً أن نتحرك نحو المزيد من الأنظمة الغذائية القائمة على النباتات بسبب تهديد تغير المناخ، لكن هذا سيخلق معه تحديات فيما يتعلق ببعض هذه الفيتامينات والمعادن". وقال أيضاً "يمكن أن تكون الأنظمة الغذائية النباتية صحية، ولكن عليك أن تعمل بجد أكبر للحصول على بعض هذه الفيتامينات والمعادن".

سبب غريب لن تصدقه وراء عشقك للأجبان! قليلون من لا يجنون الأجبان بأنواعها المختلفة التي لا تعد ولا تحصى. لكن هل تعلم عزيزي القارئ إن حيك للأجبان ربما يكون سببه الإدمان؟! فعلى ذمة صحيفة "ديلي ميل" Daily Mail البريطانية، فقد تمكن العلماء من التعرف على الأساس البيولوجي للإدمان على الأجبان.

وتوصل العلماء إلى أن المنتجات الناجمة عن هضم الأجبان في الجسم، والتي تسمى الـ "كازومورفين"

أعلى المبيعات في أوروبا ووفقاً لشركة ستاربكس، تتمتع بريطانيا بأعلى مبيعات

## موسم نزلات البرد .. 5 أطعمة

### تخفف من انسداد الأنف

في موسم نزلات البرد تعتبر مشكلة انسداد الأنف شائعة ومزعجة لكن من الممكن التغلب عليها بواسطة بعض العلاجات المنزلية. فيما يلي بعض الأغذية التي تسهم في التخفيف من حدة المشكلة: الأناناس: واحد من أفضل المصادر الطبيعية لفيتامين سي. ولكن احذر من وجود السكر المضاف في حال لجأت إلى تناول الأناناس العلب لأنه يسهم في تفاقم الحالة الالتهابية. الثوم: الثوم مضاد للالتهابات ولليكتيريا وللفيروسات، مما يساعد على استهداف السبب الجذري لانسداد الأنف. العسل: بالإضافة إلى كونه محلياً طبيعياً لذيذاً، فالعسل يعتبر علاجاً طبيعياً شائعاً منذ آلاف السنين بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا والالتهابات والفيروسات والبكتيريا. بالإضافة إلى ذلك، فهو يحتوي على حمض الساليسيليك الذي يخفف الاحتقان. الزنجبيل: يمكن أن يساعد نقع الزنجبيل في الماء الساخن على تنظيف الجيوب الأنفية وتهدئة التهاب الحلق. يحتوي الزنجبيل على نسبة عالية من مضادات الهيستامين، والتي يمكن أن تكون مفيدة بشكل كبير إذا كان انسداد أنفك مرتبطاً بالحساسية. الفلفل الحار: الدراسات أظهرت أن الكابسيسين "المركب النشط في الفلفل الحار" يوفر تخفيفاً سريعاً وفعالاً لأعراض انسداد الأنف.

## الصداع النصفي يزيد خطر

### حوادث المرور لكبار السن

أشارت أبحاث جديدة إلى أن كبار السن هم أكثر عرضة بـ 3 مرات للتعرض لحادث سيارة بعد تشخيص إصابتهم بالصداع النصفي حديثاً. ولقمت نتائج البحث الذي أجري في جامعة كولورادو، إلى أن الأدوية المستخدمة لعلاج الصداع النصفي لا تحدد من مخاطر الحوادث المرورية. ووفق "هيلث داي"، تتابع الباحثون أكثر من 2500 سائق أعمارهم بين 65 و79 عاماً في 5 مواقع في الولايات المتحدة. وأظهرت النتائج أن



## للخيول فقط .. فندق 5 نجوم

تقدم منشأة خاصة باستضافة الخيول في ولاية فيسري بوسط تركيا، خدمات فندقية "5 نجوم" لنزلاتها، حسبما أوردته وكالة أنباء "الأناضول" التركية. وتم افتتاح "فندق الخيول" في العام الجاري، ضمن منشآت الرياضات التقليدية والفروسية والرامية التابعة لبلدية فيسري، حيث تتكون المنشأة من 36 غرفة، وتقدم مختلف الخدمات اليومية من رعاية ونظافة وتغذية للخيول، فضلاً عن الفحوصات الصحية. وفي حديث لـ "الأناضول"، قال مسؤول المنشأة، مراد خنجر، إنهم يقدمون رعاية وخدمات احترافية للخيول. وأوضح خنجر أن "الأجرة الشهرية لاستضافة خيل تبلغ 4500 ليرة تركية (نحو 150 دولاراً) تشمل العناية اليومية والطعام وغيرها من الخدمات. وأضاف: "يشعر أصحاب الخيول بالسعادة عندما يأتون إلى هنا ويرون أن خيولهم يتم الاعتناء بها واطعامها بانتظام".



من ثماني دول في المنطقة

## الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة تستضيف حفل تكريم الشركات الناشئة والصغيرة والمتوسطة المدعومة بالابتكار

الخيمة لاستضافة هذا الحدث منقطع النظير " الفائزون بجوائز الشرق الأوسط للشركات الناشئة 2022-23 هم: ريتشوير، المملكة العربية السعودية (أفضل شركة ناشئة للعام)، زاينكس، عمان (أفضل وافد جديد لهذا العام)، السيدة أنطاف الذكر، سيركل، الكويت (مؤسس عام)، الزرعوني الإمارات للاستثمار، الإمارات العربية المتحدة (أفضل مكتب عائلي)، بيونير إنفستورز، عمان (رأس المال الاستثماري للعام)، أسترو لايف د.م.م، الإمارات العربية المتحدة (أفضل مساحة عمل مشتركة)، مؤسسة مسك لريادة الأعمال، المملكة العربية السعودية (أفضل برنامج مسرعة - حاضنة)، السيد حامد البيبي، عمان (بطل النظام الإيكولوجي للعام)، أيون مايكروسيستمز، الأردن (أفضل شركة ناشئة في مجال التكنولوجيا الخضراء للعام)، دودي سيورترس تكنولوجيا، الإمارات العربية المتحدة (أفضل شركة ناشئة في مجال التكنولوجيا الصحية للعام)، شركة Paybybit مزودي خدمات الدفع د.م.م، الإمارات العربية المتحدة (أفضل شركة ناشئة على شبكة الإنترنت 3.0 وأفضل شركة ناشئة الذكاء الاصطناعي للعام)، السيدة سهام يتي، البحرين (نموذج التنوع للعام) وشركة Paybybit مزودي خدمات الدفع د.م.م، الإمارات العربية المتحدة (جائزة اختيار الجمهور). جوائز الشرق الأوسط للشركات الناشئة هي الجزء الإقليمي من جوائز الشركات الناشئة العالمية تحت الإدارة التشغيلية Commerce Connect (CCEEM). تحتفل هذه الجوائز بالافكار المتميزة من 12 منطقة تمتد عبر 120 دولة. يشمل اختيار الفائزين جميع جوانب النظام البيئي للشركات الناشئة، وتوظيف شبكة تضم سفراء محليين وشركاء قطريين وأعضاء لجنة تحكيم وطنيين ودوليين ومستشارين رئيسيين يتألفون من مستثمرين بارزين وأصحاب مصلحة سياسيين ومؤسسين وبناء مجتمع.



للتصفيات النهائية، وأسفرت في النهاية عن 12 فائزاً مستحقاً. تم إثراء الحدث بحضور قادة الصناعة البارزين والمستثمرين ومؤسسي الشركات الناشئة وزملائهم من رواد الأعمال. وتشهد هذه الاستجابة على حيوية الشركات الناشئة في المنطقة، ونحن على ثقة من أن الحدث سيلهم المزيد من المبتكرين لإطلاق شركاتهم الناشئة وبالتالي المساهمة في الاقتصاد الوطني. وكان دعم حكومة رأس الخيمة والجامعة الأمريكية في رأس

للجامعات أن تيسر نقل التكنولوجيا من البحث الأكاديمي إلى القطاع التجاري، وتطوي هذه العملية على ترخيص الملكية الفكرية، وتعزيز الشراكات الصناعية، ودعم إنشاء شركات مرصية". وقالت ساجريكا ساهو، الشريك المؤسس لجوائز الشرق الأوسط للشركات الناشئة: "حققت النسخة الثانية من هذه الجوائز نجاحاً ملحوظاً، حيث استقبلت أكثر من 3,500 ترشيح وتوجت باختيار 135 متاهلاً

### •• رأس الخيمة - الفجر

استضافت الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة حفل تكريم الشركات الناشئة والصغيرة والمتوسطة المدعومة بالابتكار من ثماني دول في المنطقة من الإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي إضافة إلى الأردن ولبنان خلال الجولة الإقليمية لجوائز الشركات الناشئة في الشرق الأوسط MESA. وكان ضيف الشرف في الجلسة الافتتاحية الشيخ محمد بن كاييد القاسمي، رئيس دائرة التنمية الاقتصادية في رأس الخيمة. كما استضافت الفعالية تحدي الابتكار الشبابي، حيث تمت دعوة العقول الشابة لعرض مشاريعها المبتكرة أمام لجنة بحضور الضيف الرئيسي، سعادة محمد مصبح النعيمي رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة رأس الخيمة استضافة الحدث الذي استمر يومين، وجمع خبراء من جميع أنحاء العالم والمنطقة، إلى جانب المستثمرين وقادة الصناعة في احتفال مميز بالابتكار وريادة الأعمال. تضمنت كلمات رئيسية وحلقات نقاش وجلسات تواصل ركزت على استراتيجيات إطلاق الشركات الناشئة وتوسيعها وتوسيع نطاقها. بالإضافة إلى ذلك، شهد الحدث مشاركة أكثر من عشر جامعات واستقبل أكثر من 300 مشارك.

وفي كلمته الرئيسية، قال الدكتور ديفيد شميدت، رئيس الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: "إنه لمن دواعي فخر الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة أن تستضيف جوائز الشرق الأوسط للشركات الناشئة (MESA). تمتلك الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة واحداً من أكثر مراكز ريادة الأعمال ديناميكية في المنطقة، مع حاضنة طلابية مزدهرة توفر نظاماً بيئياً داعماً لرواد الأعمال الطموحين. غالباً ما تستفيد هذه البرامج من التكنولوجيا لربط الشركات الناشئة بالموجهين والمستثمرين وخبراء الصناعة. ويمكن



لتعزيز الهوية الوطنية

## مركز سالم بن حم الثقافى ينظم ملتقى «التراث الإماراتي»

وعن برنامج "تراثي هويتي" الذي يقيمه مركز سالم بن حم الثقافى قال بن حم: "يهدف البرنامج إلى نشر الوعي بأهمية التراث المحلي واستدامته ونقله جيلاً بعد جيل، لإبقاء الأجيال الجديدة على تواصل مع إرثهم العريق وقيمه الأصيلة والهيامهم للاعتزاز به. ودعا بن حم جميع المؤسسات والهيئات الحكومية إلى ترسيخ مفاهيم التراث الإماراتي عبر تنظيم الفعاليات والندوات التخصصية وتوفير المنصات التي تلقي الضوء على الموروث الاجتماعي الإماراتي وتسهم في تعزيز الهوية الوطنية.

النخوة والشهامة والإخلاص وكرم الأخلاق والأمانة والتطوع والضيافة وأداب المجلس، وغيرها من السنع التي تشكل جوهر الإنسان الإماراتي. وتابع بن حم: "نسير على خطى المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان مؤسس الدولة "طيب الله ثراه" الذي غرس فينا حب التراث وضرورة الاهتمام به ونقله من جيل إلى جيل للحفاظ على الهوية الإماراتية الأصيلة في وجدان كل مواطن، ونستذكر في هذا الصدد قول المغفور له: "لا بد من الحفاظ على تراثنا؛ لأنه الأصل والجذور، وعلينا أن نتمسك بأصولنا وجذورنا العميقة".

والمقيمين وشملت الفعالية التي أقيمت في البر بمنطقة ناهل، الذي يجسد روعة صحراء الإمارات بتفاصيلها الساحرة، عدداً من الأنشطة التراثية والشعبية، من ركوب الجمال والخيول وتحضير القهوة الشعبية وجلسة تراثية تخللها الحديث عن "السنع"، العادات والتقاليد الإماراتية القديمة، والتي تقام بهدف ترسيخ التراث الإماراتي الأصيل في نفوس الأبناء وتحفيزهم على حفظ ميراث آبائهم وأجدادهم. وقال الشيخ مسلم بن حم: "تفتخر دولة الإمارات بإرثها العريق وتراثها العني، ويعتز شعبها بموروثهم الثقافى الزاخر بالقيم العربية الأصيلة من

### •• العين - الفجر

برعاية وحضور الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافى، أقام المركز فعالية ثقافية تسلط الضوء على الموروث الشعبي الإماراتي، وذلك ضمن برنامج "تراثي هويتي" الذي أطلقه المركز للاحتفاء بالتراث الإماراتي طوال شهر يناير 2024 وذلك تعزيزاً لفرادات التراث والمساهمة في حفظه وتوثيقه ونقله للأجيال، كما حضر الملتقى عدد من المهتمين بالتراث وحشد من أبناء الدولة

## «الفجيرة الاجتماعية الثقافية» تنظم ملتقى الطيبة الأدبي بمشاركة إبداعية لافتة

وعمار إدريس قراءات متميزة من الشعر الشعبي في أمسية شعرية حملت عنوان "ضوح القمر"، أدارها باقتدار الشاعر محمد خميس السويدي. وحظي ملتقى الطيبة الأدبي بإعجاب الحضور وأهالي المنطقة كونه شكلاً فرصة مهمة لإظهار إبداعات الموهوبين، وتميز بمشاركة نخبة من المبدعين الإماراتيين والعرب، حيث تم تنظيمه في "بيت الطوع" لعراقة هذا البيت ورمزيته الذي تأسس في ستينيات القرن الماضي، وبعد انتقال أهالي الطيبة إلى الشعبية الجديدة قام صاحب المنزل الحاج خميس العبدولي بترميم المنزل وتصميمه بشكل تراثي، وسخره وجهة متميزة لاستضافة الملتقيات الأدبية والثقافية والاجتماعية، ويكاد يكون من أجمل الأماكن التي استضافت فعاليات الجمعية. في ختام الملتقى قام سعادة خالد الطنحاني والسيد علي محمد بن داود العبدولي بتكريم المشاركين تقديراً لجهودهم المتميزة في إنجاز فعاليات الملتقى.

الدكتور حمد البقيشي، بعدها أقيمت فعاليات الملتقى التي تضمنت عرقاً موسيقياً على "التي العود والقانون"، بمشاركة العازفين جاسم الجاسم، وسمية بوخشم. وكشف الملتقى عن إبداعات متميزة من خلال فقراته المتنوعة بمشاركة شعراء وتشكيليين، فضلاً عن ورشة قرآنية للأطفال قدمتها منال الزويدي والطالب محمد الزويدي، وركن للكتب بقوام 300 كتاب من منشورات دار المحيط للنشر، وفي مجال التشكيل أقيم معرض فني للفنانة التشكيلية فاء خميس العبدولي والفنانة الخطاطة فاطمة سالمين. فيما تناولت جلسة حوارية بعنوان "تجارب إبداعية إماراتية" العديد من المساهمات الإبداعية تحدثت فيها الكاتبة والقاصة عائشة عبدالله، والباحث في مجال الرسوم الصخرية داوود خميس العبدولي، والفنانة الخطاطة فاطمة سالمين، بإدارة ومشاركة الكاتبة موزة الزويدي، كما قدم الشعراء خليل علي الجزيري، وأحمد الشكري، وعلي سويلم الصريدي،

الجمعية ضمن أجندة عملها للعام الجاري الرامية إلى تفعيل الحركة الثقافية والإبداعية بجميع مدن ومناطق إمارة الفجيرة وإثراء دور الجمعية في اكتشاف الموهوبين وتوفير منصات لهم لنشر إبداعاتهم في مجالات الثقافة والتشكيل والموسيقى والشعر والفكر الإبداعي وغيرها من المجالات. وأكد الطنحاني أن الملتقى حظي بالحضور الجيد والمنتوج الإبداعي الكثيف في مجالات مختلفة، مشدداً على أن جمعية الفجيرة الثقافية ستظل وفيه دوماً لرؤيتها ورسالتها بتنظيم فعاليات متميزة تسهم في تطوير ودعم قطاع الثقافة والفنون والتراث من أجل كشف الإبداعات وتعزيز الحراك الثقافى بالإمارة وإشراك المجتمع في إظهار المنتوج الإبداعي. وكان ملتقى الطيبة الأدبي، الذي أدار أعماله وقدم فقراته أحمد خميس العبدولي مدير بيت الطوع، قد انطلق مساء أمس بكلمة الافتتاح ألقاها

### •• الفجيرة - الفجر

قدمت جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية حزمة إبداعية متميزة ومتنوعة تفاعل معها الحضور بالثناء على كم الإبداعات التي طرحت ضمن فعاليات ملتقى الطيبة الأدبي الذي نظمته الجمعية تحت شعار "الفجيرة تحتفى بالإبداع" استضافة "بيت الطوع" بمنطقة الطيبة إحدى مناطق الحزام الجبلي لإمارة الفجيرة، بحضور سعادة عائشة خميس الطنحاني عضو المجلس الوطني الاتحادي، وسعادة خالد الطنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، والسيد علي محمد بن داود العبدولي، وأحمد خميس العبدولي مدير بيت الطوع، والدكتور حمد البقيشي المدير التنفيذي للجمعية، وبمشاركة نخبة من المثقفين والفنانين وأهالي المنطقة. وأوضح سعادة خالد الطنحاني أن الحدث يعد أول الملتقيات التي تنظمها



# منوعات الفكر 23



بينت دراسة حديثة أن مركبات الليغان الموجودة في بذور الكتان قد تساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي عن طريق تغيير ميكروبيوم الأمعاء البشرية.

ومن المعروف منذ فترة طويلة أن نمط الحياة والنظام الغذائي يؤثران على صحة الإنسان. وفي الدراسة التي نشرتها مجلة Microbiology Spectrum، وجد الباحثون أن بذور الكتان تؤثر على العلاقة بين الكائنات الحية الدقيقة في الأمعاء والتعبير عن الحمض الريبوزي النووي الميكروي (miRNA أو microRNA) في الغدة الثديية التي تنظم الجينات التي تتحكم في نمو خلايا سرطان الثدي وهجرتها.

عن طريق تغيير ميكروبيوم الأمعاء البشرية

## بذور الكتان . . قادرة على خفض خطر الإصابة بسرطان الثدي

القلب، وبذور الكتان غنية بالدهون المتعددة غير المشبعة والألياف والمنغنيز والمغنيسيوم والزنك وفيتامين B6 والحديد والفولات، وكلها تعمل على تحسين عملية التمثيل الغذائي والهضم وصحة المناعة. وحذر الباحثون من أن نتائج الدراسة الحديثة أولية، وأن هناك حاجة إلى مزيد من البحث.

التي تشير إلى أن بذور الكتان تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي. كما أشارت بعض الأبحاث إلى أن بذور الكتان تقلل من معدل نمو خلايا سرطان البروستات. وثبت أيضا أن بذور الكتان تعالج الاضطرابات الهضمية، مثل الإمساك، وتخفض نسبة الكوليسترول الضار (LDL)، ما يقلل من خطر الإصابة بالسكري وأمراض

والأستاذ المساعد في قسم علوم التغذية بجامعة تورنتو: "إذا تم تأكيد هذه النتائج، تصبح الكائنات الحية الدقيقة هدفا جديدا للوقاية من سرطان الثدي من خلال التدخل الغذائي". وأظهرت الأبحاث السابقة أن مركبات الليغان لها خصائص مضادة للالتهابات وتسبب في إنتاج الجسم لكمية أقل من هرمون الإستروجين، ما يؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي.

وقام الباحثون بتغذية الفئران الأثوية على محلول من الليغان من بذور الكتان لمدة ثلاثة أسابيع، ووجدوا أنها أثارت رد فعل في الأعور، كيس داخل الصفاق، والذي يفصل بين الأمعاء الدقيقة والغليظة. وعندما تدخل بذور الكتان إلى ميكروبيوم الأمعاء، وهي شبكة من البكتيريا التي تعيش في الجهاز الهضمي وتساعدنا على مكافحة الالتهابات وتنظيم الشهية، فإنها ترسل إشارات إلى الأحماض الريبوزية النووية الميكروية في الغدة الثديية، ما يؤدي إلى انخفاض احتمال الإصابة بخلايا سرطان الثدي.

وقالت الدكتورة جنيفر أوستونج، الأستاذة المساعدة في جامعة نبراسكا - لينكولن: "تلعب الكائنات الحية الدقيقة في الجهاز الهضمي دورا مهما في تعديل العديد من مكونات نظامنا الغذائي للتأثير على صحة الإنسان".

وأضافت: "في هذه الدراسة، وجدنا ارتباطات بين الأنظمة الغذائية الغنية ببذور الكتان، وتكوين الكائنات الحية الدقيقة في الأعور، وملاحم الحمض الريبوزي النووي الميكروي في الغدة الثديية التي تنظم العديد من المسارات، بما في ذلك تلك المرتبطة بتطور السرطان".

وتابعته: "تدعم هذه الدراسة الأولية إجراء المزيد من الأبحاث حول الدور الذي تلعبه الكائنات الحية الدقيقة في الأساليب الغذائية لتقليل عوامل الخطر المرتبطة بالمرض". وقد ثبت أن الليغان تجعل النساء اللاتي مررن بفترة انقطاع الطمث ينتجن أشكالا أقل نشاطا من هرمون الإستروجين والذي يعتقد أنه يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

وتحتوي الحبوب الأخرى، مثل: الشعير والحنطة السوداء والدخن والشوفان والقمح أيضا على مستويات عالية من مركبات الليغان. كما أنها متوفرة بكثرة في المكسرات والبذور الأخرى، وكذلك المشروبات، مثل: القهوة والشاي والنبذ. وتؤكد الدراسة الجديدة النتائج الحديثة الأخرى

وأعطى الباحثون في نبراسكا وكندا إناث الفئران محلولاً من زيت بذور الكتان، الذي يحتوي على الليغان، وهو مركب موجود في الأطعمة الغنية بالألياف، مثل: الحبوب والبذور والمكسرات، والمشروبات، مثل القهوة. ووجدوا أنه أثار علاقة بين ميكروبيوم الأمعاء والأحماض الريبوزية النووية الميكروية في الغدة الثديية (miRNA).

والتي ترتبط بنمو خلايا سرطان الثدي. وكانت الفوارض التي أعطيت زيت بذور الكتان أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي. وقال الباحثون إن هذه النتائج يمكن أن تؤدي إلى توصيات غذائية جديدة للوقاية من سرطان الثدي. وأوضحت الدكتورة إيلينا إم كوميلي، مؤلفة الدراسة



## اكتشاف ارتباط مرض باركنسون بتلوث الهواء

وجد باحثون أن الذين يعيشون في مناطق ذات مستويات متوسطة من تلوث الهواء لديهم خطر أكبر بنسبة ٥٦% للإصابة بمرض باركنسون، مقارنة بمن يعيشون في مناطق ذات مستوى أدنى من تلوث

الهواء.

وأجريت الدراسة، التي نشرت في مجلة Neurology، من قبل باحثين في معهد بارو للأعصاب، بهدف

تحديد الأنماط الوطنية والجغرافية لمرض باركنسون واختبار ارتباطها مع الجسيمات الدقيقة.

البيئية في الإصابة بمرض باركنسون وتطوره، ويمكن تطبيق هذه الأساليب نفسها لاستكشاف نتائج صحية عصبية أخرى أيضاً. ويأمل الباحثون أن تساعد البيانات المستمدة من هذه الدراسة الجديدة في فرض سياسات أكثر صرامة من شأنها خفض مستويات تلوث الهواء وتقليل خطر الإصابة بمرض باركنسون والأمراض الأخرى المرتبطة به.

والجنس والحرق وتاريخ التدخين والاستفادة من الرعاية الطبية، تمكن باحثو بارو بعد ذلك من تحديد الارتباط بين تعرض الشخص السابق للجسيمات الدقيقة وخطر الإصابة بمرض باركنسون لاحقاً. وبحسب كرزيزانوفسكي، فإن "الدراسات الجغرافية القائمة على السكان مثل هذه لديها القدرة على الكشف عن رؤية مهمة حول دور السموم

تكساس وكانساس وشرق ميشيغان وطرف فلوريدا. وكان الأشخاص الذين يعيشون في النصف الغربي من الولايات المتحدة أقل عرضة للإصابة بمرض باركنسون مقارنة ببقية البلاد. وتشير كرزيزانوفسكي إلى أن "الاختلافات الإقليمية في مرض باركنسون تعكس اختلافات إقليمية في تكوين المادة الجسيمية. وقد تحتوي بعض المناطق على مادة جسيمية تضم مكونات أكثر سمية مقارنة بالمناطق الأخرى". وعلى الرغم من أن المؤلفين لم يستكشفوا بعد المصادر المختلفة لتلوث الهواء، إلا أن كرزيزانوفسكي تشير إلى وجود كثافة عالية نسبياً لشبكة الطرق في وادي نهر المسيسيبي - أوهايو.

وتوضح كرزيزانوفسكي: "هذا يعني أن التلوث في هذه المناطق قد يحتوي على المزيد من جزيئات الاحتراق الناتجة عن حركة المرور والمعادن الثقيلة الناتجة عن التصنيع والتي تم ربطها بيموت الخلايا في جزء الدماغ المتورط في مرض باركنسون".

وحددت الدراسة الجغرافية القائمة على السكان نحو 90 ألف مصاب بمرض باركنسون من مجموعة بيانات الرعاية الطبية التي تضم ما يقارب 22 مليوناً. وتم ترميز الأشخاص المصابين بمرض باركنسون جغرافياً إلى الحي الذي يقيمون فيه، ما مكن الباحثين من حساب معدلات مرض باركنسون داخل كل منطقة. كما تم حساب متوسط التركيزات السنوية للجسيمات الدقيقة في هذه المناطق المحددة. وبعد التكيف مع عوامل الخطر الأخرى، بما في ذلك العمر

مرض باركنسون والجسيمات الدقيقة في الولايات المتحدة". ووجدت الدراسة أن العلاقة بين تلوث الهواء ومرض باركنسون ليست هي نفسها في كل جزء من البلاد، وتختلف قوتها حسب المنطقة. وتم تحديد وادي نهر المسيسيبي-أوهايو كنقطة ساخنة لمرض باركنسون، إلى جانب وسط داكوتا الشمالية وأجزاء من

وتقول بريثاني كرزيزانوفسكي، الباحثة في معهد بارو للأعصاب، والتي قادت الدراسة: "لقد أظهرت الدراسات السابقة أن الجسيمات الدقيقة تسبب التهاباً في الدماغ، وهي آلية معروفة يمكن أن يتطور بها مرض باركنسون. وباستخدام أحدث تقنيات التحليل الجغرافي المكاني، تمكنا، لأول مرة، من تأكيد وجود ارتباط قوي على المستوى الوطني بين حادثة



**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70608

إعلان مدعى عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم 0003882/AJCFCICVS2023/MDني  
إلى المدعي عليه: عبد الرحمن آدم محمد علي  
مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 30/1/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى  
محكمة عجمان الإحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب  
مدير الدعوى 1) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية  
على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة  
أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك  
مدعي عليه.  
حرر بتاريخ 17/1/2024 م.

مكتب الخدمات القضائية

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70197

إعلان منقذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - فهد عبد الخالق بهتي  
إخطار دفع في القضية رقم 0009797/SHEXCIBOUNCE2023/شيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه: فهد عبد الخالق بهتي  
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المنفذ عبدالجيد شاتون كوياندي - الجنسية هندي - في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،  
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذها كالاتي:  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 73790.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) أيام من  
تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ  
بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
محكمة التنفيذ المدنية

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70640

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : تي ال تي ل تجارة السلع الجمله - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 104-74 ملك الشيخ بيان المعتمد لتجارة العامة ش ذ م م  
مجمع دبي للاستثمار 1 - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة  
919997 رقم القيد بالسجل التجاري : 1661166 بموجب هذا نعلن دائرة  
الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال  
الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/1/2024 والمؤقت  
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/1/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو  
مطالبة التقدم إلى المدعي المعين أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققوا  
حسابات العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رفة البطيّن -  
هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 مصطحباً معه كافة المستندات  
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70640

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات  
العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رفة البطيّن - هاتف  
: 04-2272828 فاكس : 04-2274080 بموجب هذا نعلن الإقتصاد  
والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية تي ال تي  
ال تجارة السلع بالجمله - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
4/1/2024 والمؤقت لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/1/2024 وعلى  
من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي  
على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك  
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70640

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : فرحان حفيف تجارة عامة بالجمله ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم GF:21 ملك فهد عبد الحكيم الترعوني - هور المنز -  
الشكل القانوني : شركة شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م ذ م) ، رقم  
الرخصة : 1023982 ، رقم القيد بالسجل التجاري : 1665430 بموجب هذا نعلن  
دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال  
الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/12/2023  
والمؤقت لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/12/2023 وعلى من لديه أي  
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أحمد محفوظ محاسبون قانونيون  
ومدققوا حسابات العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رفة  
البطيّن - هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 مصطحباً معه كافة  
المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70640

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات  
العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رفة البطيّن -  
هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 بموجب هذا نعلن الإقتصاد  
والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فرحان حفيف  
تجارة عامة بالجمله ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
12/12/2023 والمؤقت لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/12/2023  
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن  
بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية  
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70640

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : ارف اي للتحليلات الجيمكي - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم T30 ملك محمد سعيد حارب - بورسعيد - ديرة - الشكل  
القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1109751 رقم القيد بالسجل  
التجاري : 1823375 بموجب هذا نعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد  
تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب  
قرار محاكم دبي بتاريخ 17/1/2024 والمؤقت لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ  
16/1/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين  
أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات العنوان : مكتب 303  
ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رفة البطيّن - هاتف : 04-2272828  
فاكس : 04-2274080 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك  
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70640

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات  
العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رفة البطيّن -  
هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 بموجب هذا نعلن  
الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ار  
اف اي للتحليلات الجيمكي - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
17/1/2024 والمؤقت لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/1/2024  
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن  
بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية  
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70640

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : قرين باكس تجارة العبوات - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 601-0318 ملك بيان المعتمد للتجارة العامة - مجمع دبي  
للاستثمار الأولي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد  
(م ذ م) ، رقم الرخصة : 971227 ، رقم القيد بالسجل التجاري : 1592360 بموجب  
هذا نعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها  
بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/1/2024  
والمؤقت لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/1/2024 وعلى من لديه أي اعتراض  
أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققوا  
حسابات العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رفة البطيّن  
- هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 مصطحباً معه كافة المستندات  
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70640

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات  
العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رفة البطيّن -  
هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 بموجب هذا نعلن  
الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية قرين  
باكس تجارة العبوات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
11/1/2024 والمؤقت لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/1/2024  
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن  
بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية  
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70640

**إعلان بالنشر**  
إمارة دبي - دائرة محاكم دبي  
محكمة الأحوال الشخصية  
اعلان تغيير اسم

تقدم السيد / عمار علي عبدالله علي المهري إماراتي الجنسية  
الى محكمة الأحوال الشخصية بدبي بطلب تغيير اسم ابنته  
إسم ابنته من حلينه عمار على عبدالله علي المهري الى غلا  
عمار على عبدالله علي المهري ، وعلى من لديه اعتراض ان  
يتقدم به الى المحكمة خلال شهر من تاريخ نشره.  
قسم خدمات الأحوال الشخصية

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70640

**إعلان بالنشر**  
إمارة دبي - دائرة محاكم دبي  
محكمة الأحوال الشخصية  
اعلان تغيير اسم

تقدم السيد / عمار علي عبدالله علي المهري إماراتي الجنسية  
الى محكمة الأحوال الشخصية بدبي بطلب تغيير اسم ابنته  
إسم ابنته من حلينه عمار على عبدالله علي المهري الى غلا  
عمار على عبدالله علي المهري ، وعلى من لديه اعتراض ان  
يتقدم به الى المحكمة خلال شهر من تاريخ نشره.  
قسم خدمات الأحوال الشخصية

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70197

**إعلان بالنشر**  
رقم (2024/200)  
AL REDHWANI STORE  
مقدمه: المتدرة/ متجر الروضاني -  
شده القانوني الأولى للمدة/معدات والتوريد والتوريد - ش.م.ل.وف - حور - أبوظبي  
CONSOLIDATED CONTRACTING ENGINEERING & PROCUREMENT CO.  
SAL OFFSHORE

الشركه ائتمانية/ شركة اتحاد المقاولين العالمية - ش.م.ل.  
135.257.22 مبلغ (مائة وخمسة وألثمان ألف ومائتين وستين وخمسون درهم واثنين  
إتار عدني للكتفيل بالوفاء مبلغ  
إنتار عدني للكتفيل بالوفاء بتاريخ الاستحقاق 9% حتى تاريخ السداد التام  
فان المنتدة توجه إليكم بهذا الإنتار العدني للكتفيل بالوفاء بتاريخ الاستحقاق بدعتمكم بإجمالي مبلغ  
دروهم وثمانية وتسعون ألف ومائتين وستين وخمسون درهماً وتسعون فلساً) وذلك خلال سبعة أيام من  
تاريخ استلامكم لهذا الإنتار العدني للكتفيل بالوفاء بتاريخ 9% توضعاً عن التأخير  
بالعمول اعلاه وحتى تاريخ السداد التام ولا تستطعر المنتدة لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية في مواجهةكم مع تحميكم  
كافة الرسوم والصاريف ومقابل الإعانات مع حفظ كافة حقوق المنتدة القانونية الأخرى وما يستند منها لاحقاً.  
الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70197

**إعلان بالنشر**  
رقم (201/2024)  
AL REDHWANI STORE  
مقدمه: المتدرة/ متجر الروضاني -  
شده القانوني الأولى للمدة/معدات والتوريد والتوريد - ش.م.ل.وف - حور - أبوظبي  
CONSOLIDATED CONTRACTORS INTERNATIONAL CO. (L.L.C.)  
الشركه ائتمانية/ شركة اتحاد المقاولين العالمية (ش.م.ل.)  
61.936.88 درهم (واحد وستون ألف وتسعمائة ستة وستين وستة وثلاثين درهماً وثمانون فلساً) وذلك  
إنتار عدني للكتفيل بالوفاء مبلغ 61.936.88 درهم (واحد وستون ألف وتسعمائة ستة وستين وستة وثلاثين  
دروهم وثمانية وتسعون فلساً) والبالغة الاستحقاق 9% حتى تاريخ السداد التام.  
فان المنتدة توجه إليكم بهذا الإنتار العدني للكتفيل بالوفاء بتاريخ الاستحقاق بدعتمكم بإجمالي مبلغ  
دروهم وثمانية وتسعون ألف وتسعمائة ستة وستين وستة وثلاثين درهماً وتسعون فلساً) وذلك خلال سبعة أيام من  
تاريخ استلامكم لهذا الإنتار العدني للكتفيل بالوفاء بتاريخ 9% توضعاً عن التأخير  
بالعمول اعلاه وحتى تاريخ السداد التام ولا تستطعر المنتدة لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية في مواجهةكم مع تحميكم  
كافة الرسوم والصاريف ومقابل الإعانات مع حفظ كافة حقوق المنتدة القانونية الأخرى وما يستند منها لاحقاً.  
الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70459

**دعوة الى اجتماع خبرة**  
في الدعوى رقم 2024/28 تجاري "محكمة دبي الابتدائية"  
المدعى عليها : اي دورز لتجارة ذ.م.م  
بالإشارة الى اتدابتنا كخبير من قبل "محكمة دبي الابتدائية" في  
الدعوى رقم 2024/28 تجاري القامة ضدكم من / زياد يوسف  
سعيد حميدي - المدعي - فقد تقرر دعوتكم الى حضور اجتماع خبرة  
عن بعد يوم الاربعاء الموافق 2024/1/24 في تمام الساعة 15:00  
عن طريق الإتصال المرئي بواسطة برنامج زووم.  
للتواصل هاتف 042959958 - جوال 0506243630  
الخبير / د. عبيد سيف حمد الزعابي

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70197

**إخطار عدلي بالوفاء**  
رقم العمل: 2023-0170495/ MOJAU  
إخطار عدلي  
المخطر: خالد حسين أمين حيدر الفزوي رقم الهوية: 784197756749393 - الجنسية: الإمارات  
العربية المتحدة، رقم الهوية: 0502111667 - الجنس: ذكر، تاريخ الميلاد: 03/07/1965  
المخاطب: السيد عمران علي زويي، الجنس: مذكر، تاريخ الميلاد: 784197443097312  
العنوان: جيمين منطقة الهوييت فيلا رقم 42  
0502128902  
يخطر بباله نصيب في حالة التمتع  
الفرص، ويخطر على باله مبلغ (42500) إثنان وأربعمائة وأثنان وخمسة درهماً  
تفصيل التفصيل:  
اولاً - مبلغ وهو (24000) اربعة وعشرون ألف درهماً، والتلت بموجب سند كتابي (إصال أمارة) 3/7/2016  
ثانياً - مبلغ (10000) عشرة آلاف درهماً، والتلت بموجب سند كتابي (إصال أمارة)  
ثالثاً - مبلغ (8500) ثمانية آلاف وخمسة مائة درهماً بموجب سند كتابي (إصال أمارة)  
جميع افعال البتة بالسبعة (24000 - 10000 - 8500 - 2000) إثنان وأربعمائة وخمسة مائة درهم بموجب ميع العقابية،  
لذلك مقدم هذه ابلغات المفردة اعلاه خلال خمسة ايام من تاريخ استلامكم هذا الاخطار ولا سالفكم بأخذ الإجراءات القانونية  
بمقتضى من اجل مطالبة حقوقي كالمستحقة اذ والصاريف ورسوم وأتعاب المحاماة والتوكيل القانوني وغيرها مع حفظ كافة حقوق  
المخطر الأخرى، وكأجل العمل...

الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70197

**انذار عدلي بالنشر**  
رقم (2024/215)

المتدرة : شركة : سنبتيمتير كيوب للخدمات  
عبدالله درويش - مجهول محل الإقامة  
فإن المنتدة ترسل هذا الإنتار العدلي للمنتذر إليهم لسداد بدلات الإيجار مضاف اليها  
الزيادة القانونية حسب مؤشر التنظيم العقاري وضريبة القيمة المضافة من تاريخ  
2023/12/3 والرسوم والصاريف وذلك في خلال 30 يوم من تاريخه... والا فسوف  
تتخذ المنتدة تجاه المنتذر إليهم كافة الإجراءات القانونية المناسبة لاجلاء العيّن المؤجرة وسداد  
بدلات الإيجار من تاريخ استلام مفتاح العيّن المؤجرة وذلك حسب شروط وينود الإيجار  
ووضريبة القيمة المضافة حتى تاريخ الاخلاء التام والرسوم والصاريف والغرامات المترتبة  
عليهم حسب شروط وينود عقد الإيجار حتى تاريخ الاخلاء التام.  
الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70197

**انذار عدلي بالنشر**  
رقم (2024/219)

المتدرة : شركة : سنبتيمتير كيوب للخدمات  
محمد شمشاد محمد اسرائيل - مجهول محل الإقامة  
فإن المنتدة ترسل هذا الإنتار العدلي للمنتذر إليهم لسداد قيمة الشيك رقم  
000003 حتى تاريخه بالإضافة الى الغرامات المترتبة عليهم حسب عقد الإيجار  
والرسوم والصاريف وذلك في خلال 30 يوم من تاريخه... والا فسوف تتخذ المنتدة  
تجاه المنتذر إليهم كافة الإجراءات القانونية المناسبة لاجلاء العيّن المؤجرة وسداد  
بدلات الإيجار من تاريخ استلام مفتاح العيّن المؤجرة وذلك حسب شروط وينود الإيجار  
ووضريبة القيمة المضافة حتى تاريخ الاخلاء التام.  
الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70197

**اعلان بيع عقار بالنشر**  
في التنفيذ رقم 5124/2021/207 تنفيذ تجاري

التقرير: "دار التنفيذ الدولية رقم 185"  
موسم التنفيذ: تنفيذ الخصم الصاريف في الدعوى رقم 5894/2020 مرته، مبلغ البيع التقديري وقدره (241783.46 درهم) غاملاً  
بالرسوم والصاريف  
مطلب التنفيذ: بيع بي ادي كتل مسيريه - ش.م.ل.وف - حور - أبوظبي  
مرح العصر للتعامل - فذخ الفهم رقم 801 وشي - شارع الشيخ راشد - ففة الفلال - مكتب 109  
المطابق لإعلان: (راميش كاتوليال كوماران - السيد - منقذ ضده -  
عنوان: الإمارات - إمارة دبي - الفهر الربانية - دبي - شارع الشيخ راشد - مبنى ثانياً مبنى راس الجديدة - ففة الفلال - مكتب 109  
971505472092 - هاتف  
موضوع الإعلان : انه في يوم الاربعاء الموافق 2024/2/7 الساعة 05:00:00 وبه ايام التلاذ الثانية ان القاضي الحجاب سيجوز بيع  
عقار الوحدة رقم 5124/2021/207 في حيزه تحت البيع بها جميع اذقية الأرصدة المترتبة وعلى موافقة الكشوفاتي  
عنوان: (emiratesreaction) على اراضي التمديد والبيع بالثمن لاجل 20 من ضمن الاملاك غير مؤهل للتداول من ليه اعترض  
على من يقدّم طلب شراء اياها كامل الثمن والصاريف خلال فترة ايام التنفيذ لمدة العيّن المؤجرة الجدية بائنة 29% من قانون الإجراءات المدنية  
وعلى من يقدّم طلب شراء اياها كامل الثمن والصاريف خلال فترة ايام التنفيذ لمدة العيّن المؤجرة الجدية بائنة 29% من قانون الإجراءات المدنية  
حتى خلال ايام التنفيذ لمدة العيّن المؤجرة الجدية بائنة 29% من قانون الإجراءات المدنية  
التيه المحكمة وهيها ياتي اوصاف الممتلكات، وحدة عقارية - مرسوم - رقم الاذن : 392-192 - في التاريخ: 80.29  
متر مربع - رقم القيد : 1 - المقيم: برج الاميرة - رقم القيد: 1710 - التقييم: 1.231.713.99 درهم  
ملاحظة: 1- يدفع المبلغ فوراً،

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70535

**محكمة الشارقة الاتحادية**  
إعلان حضور جلسة الإتصال الرقي عن بعد  
في القضية رقم (SHXCICRIZ023/0009784)  
بناء على طلب: (م) - حسن محمد محمد حسن - رمز التفتيش: JDbGq3  
70535/2777  
عنوان: إمارة الشارقة شارع الزهراء برج 2000 بناية ماما الطماح الخامسة عشر مكتب رقم 1549 هاتف رقم  
0503758277  
إلى: المتلقي: حده - مسانجان جمعه خليفة عبيد الشامي - رقم التفتيش: fjeE3g  
وعنوانه / معلن على عنوان وكيله القانوني بالتنفيذ عبدالله المزوي محامون ومستشارون قانونيون إمارة دبي الخليج  
التجاري هندق بارك رئيس بارك لين ناظر الطماح 7 مكتب 703 هاتف 0502824774 047700930 بريند  
التفتيش: aishasultan.777@gmail.com  
انت مكلف بحضور الاجتماع الرقي رقم EH00150401 بتاريخ 24/1/2024 الساعة 10.00 ولدى سجنده  
في مكتبه الشارقة للتعليق بالوفاء مائة وثلاثين الخامسة عن بعد بواسطة الإتصال الرقي عن موقع وزارة العدل  
https://smart.sultan.mo.gov.ae/chrshys/f/Meeting/search  
بوابة الجلسات الاجتماعات الرقية شخصياً وبواسطة وكيل معتمد. أو بدو عيّن الميزين ائتماني كالمقرر بالهالي - بنابات  
الإجتماع : رقم الإجتماع : EH00150401 - ويمكنكم تقديم المذكرة الجوابية على الدعوى والوافق المستندات غير  
النظام الإلكتروني بعد تصريح المحكمة لقم بذلك.  
مرکز سعادة المتعاملين

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70021

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : كلاس هوتل ابارتمنتس - ش ذ م م  
العنوان : اللجنة الأولى مبنى ملك خاص - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة  
الشخص الواحد (م ذ م) ، رقم الرخصة : 797668 ، رقم القيد بالسجل التجاري :  
1880506 بموجب هذا نعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في  
السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي  
بتاريخ 26/12/2023 والمؤقت لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/12/2023  
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان فراجعة  
الحسابات العنوان : مكتب رقم 305 ملك الشيخ محمد بن خالد محمد ثاني ال ثاني  
- ديرة - القرمود - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية  
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70021

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : ان بي ان فراجعة الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 305 ملك الشيخ محمد بن خالد محمد ثاني ال ثاني -  
ديرة - القرمود - هاتف : فاكس : بموجب هذا نعلن الإقتصاد والسياحة في  
دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية كلاس هوتل ابارتمنتس  
ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 26/12/2023 والمؤقت لدى  
كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/12/2023 وعلى من لديه أي اعتراض  
أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور  
أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)  
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**إشعار تصفية**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70021

شركة / كلاس هوتل ابارتمنتس - متعلقة حرة (رخصة رقم 94021) والتكلمة به شارع النشابا  
ص ب 191860 ، دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة، والرخصة لدى سلطة دبي للتطوير ،  
ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها للتكلمة والذي تم إنخاده بواسطة مجلس الإدارة في  
اجتماعها على عقد بتاريخ 15/2024/1/15 بشأن إغلاق وحل الشركة.  
وفقاً لذلك ، فهذه الشركة بأي طرف معني بالامر وتدعيه اي مطالبات في مواجهةها لتقديم  
هذه المخطبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو الإتصال بـ:  
السيد / إيشان ميرايايا  
إسم الشركة : كلاس هوتل ابارتمنتس - ش ذ م م  
ص ب : 191860  
دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة  
هاتف رقم : 042490000  
البريد الإلكتروني : Email fo@classhotels.ae  
ان يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انشاء فترة الإحصار بالحدود في 45 يوماً.

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

العدد ١٤٠٥٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١/٢٣ 70591

**إعلان منقذ ضده بالنشر**  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - نانسي مصود سيد مصود حيلير  
إخطار دفع في القضية رقم 0006456/2022/SHXCIBOUNCE2023/شيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه: نانسي مصود سيد مصود حيلير  
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المنفذ شركة دار التمويل (ش.م.ع) - في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف و 28000.0 درهم  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15)  
أيام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن  
المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
محكمة التنفيذ المدنية





# منوعات الفكر 26

خلال مشاركته في النسخة الثانية من مؤتمر «تعلّم بلا حدود» الذي نظّمه مركز «إثراء» بالسعودية

## المجلس الإماراتي لكتب اليافعين يعرض تجربة دولة الإمارات في إنتاج الكتب الصامتة ونشر الحكايات الشعبية



•• المشاركة-الضجر:

اختتم المجلس الإماراتي لكتب اليافعين مشاركته في النسخة الثانية من مؤتمر «تعلّم بلا حدود» الذي نظّمه مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي (إثراء) يومي 19 و20 يناير الجاري في مدينة الظهران بالمملكة العربية السعودية، وتناول المجلس بصفتها الشريك العربي للمؤتمر، عدداً من التجارب الفريدة والأساليب المبتكرة، غير التقليدية وغير الرسمية، في عالم التعليم، وركز هذا العام على موضوع السرد القصصي لتحقيق الاستفادة القصوى من تجربة التعلم.

وشاركت مروة العقروبي، رئيسة المجلس، في جلسة بعنوان «همس الحكايات: رحلة في سحر الكتب الصامتة»، تحدّثت فيها عن تجربة المجلس ودولة الإمارات العربية المتحدة في التعريف بالكتب الصامتة ونشرها، ليس على المستوى المحلي فحسب، وإنما في العالم العربي أيضاً، حيث أشارت إلى أن هذه الكتب عبارة عن صفحات مليئة بالرسومات والصور والخالية من الكلمات، بحيث يمكن لأي شخص، كبيراً كان أم صغيراً، أن يفهمها دون وجود حاجز لغوي، يمنعه من إدراك مقاصدها أو فك أسرارها، ودون الحاجة إلى وسيط يفسر له مداركها أو غاياتها.

وأكدت أن ارتفاع موجات الهجرة واللجوء في الأعوام الأخيرة بسبب الأوضاع التي تمر بها بلدان عديدة حول العالم، نتج عنه تزايد الاهتمام بالكتب الصامتة من قبل المؤسسات في الدول التي استضافت هؤلاء اللاجئين، لتسهيل التواصل معهم، خصوصاً الأطفال

والبالغين، من خلال إصدارات تتجاوز حواجز اللغة لتحاوّل القلوب والعقول بلغة عالمية واحدة هي لغة البصر، وتغرس في نفوس اللاجئين الصغار الاطمئنان والأمل والتفاؤل والقدرة على تجاوز تحديات رحلة اللجوء وتسهيل الاندماج في مجتمعاتهم الجديدة، مضيئة أن هذه الكتب أثبتت فائدتها وخاصة بالنسبة للمهاجرين واللاجئين، كونها سهّلت عليهم الاندماج مع واقعهم الجديد ومجتمعهم.

وأشارت العقروبي إلى أن المجلس الإماراتي لكتب اليافعين لعب دوراً قيادياً في التأسيس لصناعة ونشر أول كتب صامتة بدولة الإمارات العربية المتحدة، حيث نظّم العديد من ورش العمل محلياً وإقليمياً، ما أسفر عن إنتاج مجموعة نموذجية من الكتب الصامتة التي صنّعت ونشرت بفخر في الإمارات، إضافة إلى تنظيم أربعة معارض حتى الآن حول الكتب

والصامتة، في أبوظبي، والعين، والشارقة. وأكدت أن جهود المجلس تكثفت بالنجاح عندما اختيرت أربعة من الكتب التي أنتجت في دولة الإمارات العربية المتحدة لتكون جزءاً من مجموعة الكتب الصامتة لعام 2019 الصادرة عن المجلس الدولي لكتب اليافعين، وأدرج أحدها في قائمة الشرف.

وأعربت مروة العقروبي عن سعادتها بهذه المشاركة وقالت: «شكل مؤتمر تعلم بلا حدود فرصة لإبراز الجهود التي تبذلها دولة الإمارات العربية المتحدة ممثلة بالمجلس الإماراتي لكتب اليافعين في إثراء العمل الثقافي، وتعزيز التجربة التعليمية، وتطوير صناعة كتب الأطفال واليافعين، بما في ذلك إنتاج ونشر الكتب الصامتة التي تدعم مبادراتها ومشاريعها الإنسانية بفضل أهمية هذا النوع من الكتب في تمكين اللاجئين

وتسهيل تواصلهم ودمجهم في مجتمعاتهم الجديدة، إلى جانب الدور الذي تلعبه مثل هذه المبادرات في تطوير الكفاءات العربية المهمة والمتخصصة بالأدب الموجه للصغار من أعمار مختلفة».

وشارك المجلس الإماراتي لكتب اليافعين في جلسة أخرى حول الحكايات الشعبية، تحدّثت فيها الكاتبة نادية النجار، عضو المجلس الاستشاري للمجلس، عن أهمية التراث التقليدي في السرد القصصي من خلال الحكايات الشعبية التي تتناقلها الأجيال بكل ما فيها من قيم وفضائل ومعان جميلة، تعكس جوانب مختلفة من الحياة، مشيرة إلى أن كثيراً من الحكايات الشعبية تتشابه مع بعضها البعض في ثقافات عديدة، واستعرضت تجربة دولة الإمارات في الاهتمام بالحكايات الشعبية ونشرها، وهو ما جعلها إلى اليوم تشكل جزءاً

في مقرّه الجديد الذي افتتح بمكرمة صاحب السمو حاكم الشارقة

## مجلس اللسان العربي بموريتانيا يناقش سبل تنسيق العمل وبناء الشراكات في خدمة اللغة العربية

•• المشاركة-الضجر:

في إطار جهوده لتعزيز اللغة العربية والحفاظ على هويتها وثقافتها، استضاف مجلس اللسان العربي بموريتانيا، الذي افتتح بمكرمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ندوة بعنوان: «تنسيق العمل وبناء الشراكات في خدمة اللسان العربي»، بمشاركة 20 جهة من الهيئات والمؤسسات والجمعيات التي تعمل على دعم وتطوير اللغة العربية في موريتانيا والعالم العربي، وتناولت الندوة موضوعات متعددة تتعلق بالتحديات والفرص التي تواجه اللغة العربية، والمشاريع والبرامج والأنشطة التي تقوم بها الهيئات المشاركة في الندوة لتعزيز مكانة اللغة العربية وتقييم قدرات متحدثيها وتعليمها، كما تمّ خلال الندوة تبادل الخبرات والمعارف

المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الرئيس الأعلى لجمع اللغة العربية بالشارقة، وبرعاية فخامة

الموريتانية نواكشوط بمكرمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو

والمقترحات بين المشاركين، ومناقشة أفضل الممارسات المتبعة لإثراء أساليب تعليم اللغة العربية، وابتكار البرامج والأدوات التي تساهم في تسهيل تعلمها وتعليمها، بما يتلاءم مع التطورات التكنولوجية والمعرفية المتقدمة.

وناقشت الندوة الطرق والوسائل المناسبة لتحسين التواصل والتفاعل والتعاون بين الهيئات العاملة في مجال اللغة العربية، والتي تضم أعضاء منسقية «سندة اللغة العربية»، التي تضم العديد من الهيئات من أجل تمكين اللغة العربية، وتهدف إلى تنسيق الجهود والمشاريع المشتركة بين الهيئات المختلفة في خدمة اللسان العربي، إذ جاءت الندوة بهدف استعراض وتحليل الإنجازات والمبادرات التي تمّ تنفيذها خلال «شهر اللغة العربية»، الذي يوافق شهر ديسمبر من كل عام، يشار إلى أن المقر الجديد لمجلس اللسان العربي تمّ افتتاحه في العاصمة



جسد التنوع في حفل قيم التسامح والتعايش في دولة الإمارات

## الفنان الإماراتي «سيف العلي» يخطف الأضواء في حفل «جلوبال فيوجن» الموسيقي

تجاوز الانقسامات الجغرافية والثقافية. وقال «روهي واليا»، رئيس مجلس الإدارة التنفيذي والرئيس التنفيذي لدى «البن كابيتال»، المنظمة للحفل الموسيقي: «مما لا شك فيه أن تنوع المواهب الموسيقية المشاركة في الحفل يعكس قيم التسامح والتعايش التي تنفرد بها دولة الإمارات العربية المتحدة وتجسد رؤية قيادتها الرشيدة. ويُعد حفل جلوبال فيوجن الموسيقي شهادة على التزامنا بتعزيز العلاقات، ودعم الموسيقى وإثراء مجتمعنا».

الحفل. وعلى غرار الأعوام السابقة، لم يُبرز الحفل قدرات الفنانين المشهورين عالمياً فحسب، وإنما وفر أيضاً منصة للمواهب المحلية، من خلال مشاركة الفنان الإماراتي الموهوب «سيف العلي» على العود.

وتوحد الفنانون جميعهم على اختلاف جنسياتهم وخلفياتهم تحت شعار «التناغم في التنوع»، وذلك تجسيدا لقوة الموسيقى في الحفل يعكس قيم التسامح والتعايش التي تنفرد بها دولة الإمارات العربية المتحدة وتجسد رؤية قيادتها الرشيدة. ويُعد حفل جلوبال فيوجن الموسيقي شهادة على التزامنا بتعزيز العلاقات، ودعم الموسيقى وإثراء مجتمعنا».

العالمية. وساهمت الطبول الغربية القوية لـ «موكول دونغري» على الطبول الغربية، ومهارة «تري يونان» العازف على آلة القانون الفيتنامية، وإبداعات

أبهر الفنان الإماراتي الموهوب «سيف العلي» على العود الجمهور خلال مشاركته في فعاليات النسخة الـ 20 من حفل «جلوبال فيوجن» الموسيقي، التي أقيمت في فندق جيميرا بيتش هوتيل في دبي، وشارك بها نخبة من أبرز المواهب الموسيقية المتنوعة التي تنتمي إلى مختلف البلدان حول العالم.

وقاد حفل هذا العام «وتر كيليرمان»، عازف الفلوت الحائز على جائزة غرامي مرتين، والذي سحر الجمهور بمهاراته الفذة وإسهاماته الرائدة في مجال الموسيقى، وشارك في الحفل مجموعة متميزة من الفنانين العالميين، بما في ذلك راقصة البهاراتاتيام «روكميني فيجايكومار»، والعازف على آلة السيتار المرشح لجائزة غرامي «راي تشاري»، إلى جانب عدد من الفنانين الآخرين، ليُسلط الحفل الضوء على أبعاد متعددة للموسيقى

وقالت ضيفة الحدث الرئيسية، الشيخة «أمل سهيل بهوان»، نائب رئيس مجلس إدارة مجموعة «سهيل بهوان القابضة»: «حفل جلوبال فيوجن الموسيقي تجسيد مثالي للتناغم الذي يمكن تحقيقه حينما يجتمع أشخاص من ثقافات وتجارب مختلفة معاً، سواء في حفل موسيقي أو في عمل تجاري، كما يرمز الحفل أيضاً إلى روح التعاون التي تضطلع بدور رئيسي في نجاح أي شركة».



## منوعات

# الفكر

27

أكدت الفنانة البحرينية ريم أرحمه عدم ممانعتها أن تكون المتقدمة، والمشاركة في عمل درامي رمضاني في اللحظات الأخيرة من تصويره، معتبرة أنها لا تراه تقليلاً من شأن نجوميتها، ومبيّنة الأسباب وراء هذا الرأي.

أحرص على التواجد على مدار العام

## ريم أرحمه: لن أحصر نفسي بالظهور في موسم واحد

(Films) للمنتج جمال سان، حيث أشارك في بطولته مع نخبة من نجوم الخليج والوطن العربي منهم هدى حسين، جاسم النبهان، جمال الردهان، قحطان القحطاني، خالد أمين، أحمد إيجاز، فرح الصراف، ناصر عباس، إلى جانب باسم مغنية، علي منيمنة، سعيد سرحان، فادي أبي سمرا، سينتيا صامويل، ختام اللحم وغيرهم).

### لا جديد لعمل رمضاني

ولدى سؤالها عن وجود جديد درامي للموسم الرمضاني المقبل، قالت: (حتى اليوم لا يوجد أي عمل رمضاني جديد من المقرر أن أشارك فيه، إذ إنني خلال الفترة الماضية قرأت أكثر من نص، ولم أجد نفسي في الأدوار).

### أتواجد على مدار العام

وأوضحت أرحمه مدى أهمية تواجد الفنان في الموسم الرمضاني، فقالت (أحرص في التواجد على مدار العام، من دون أن أحصر نفسي بالظهور في موسم واحد).

لكن ذلك لا يلغي مدى أهمية تواجد الفنان في هذا الموسم. وبالنسبة إلي، في حال لم أجد ما يناسبني (ما عندي أي مشكلة). في بعض الأحيان تصور أعمالاً يتم عرضها، وفي أحيان أخرى تؤجل، وأقول دوماً (خيرة).

وهناك مسلسل سبق أن صورته بعنوان (خيوط المعازيب) من إنتاج (mbc) قد يتم عرضه في رمضان 2024.

التي تتسم بالتشتت والتذبذب. فتارة نراها الطيبة، وطوراً المرأة متقلبة المزاج. وعلى الرغم من أنها تؤمن بالحب، لكنها بسهولة تتخلى عن حباها، وتضع مصلحتها فوق كل شيء، ومع مرور وتضاعف الأحداث يتضح وجود سر وراء كل هذا الشتات الذي تعيشه).

### (فعلت ما أستطيع)

وحول الجهود الذي بذلته في تقديم الشخصية، قالت (قدمت كل ما أستطيع لتتمّص الدور بالصورة الصحيحة، وحاولت مع المخرج محمد جمعة، ذي الفكر النّير والمتكمن من أدواته، أن نصل إلى مكان معين، خصوصاً أن أعمال الرعب تعتبر ملعبه الذي يميزه. لهذا، فعلاً أتمنى أن يُعجب (البيت الملعون) المشاهدين خلال عرضه، إذ إنه عمل جميل ذو توليفة رائعة، وجديد في فكره وطرحه، والجمهور يصبح دقيقاً في تقبّل الجديد دوماً، ما يجعله سلاحاً حديداً).

### نجوم العمل

وعن المشاركين في العمل وصناعه، قالت: (المسلسل من تأليف نجاة حسين وإنتاج شركة Eagle)

وأوضحت أرحمه في هذا الحوار أن (هذا أمر كثير ما قد يحصل (هالشي مو عيب أو غلط)، لكنني لا أجامل في اتخاذ مثل هذا القرار، وتجدرني أوافق على أن أصبح المتقدمة في حال حاز الدور إعجابي، وأمس بأنه سيضيف إلي مع اليقين بأن العمل ككل متكامل).

ولا أرى ذلك تقليلاً من نجوميتي، لأن لكل صناعة مسلسل ما ظروفه الخاصة، ولا نعلم ما هي الظروف أو العراقيل التي مز بها صنّاع المسلسل التي جعلتهم يتواصلون معي في الوقت الأخير).

وأردفت: (في النهاية، ليس المهم إن تواصلوا معي منذ البداية أم في اللحظات الأخيرة، ولا أراه من منظور أنهم قدروا نجوميتي أم لم يفعلوا حتى، لأن الأهم هو أن أرى نفسي في الدور، وأن أخذ كامل حقي كما سأعطيهم حقهم أيضاً).

### شخصية مركبة

وحول مشاركتها في المسلسل الموسمي (البيت الملعون)، قالت: (انتهيت أخيراً من تصوير مشاهدي، في بيروت، في المسلسل الذي يتألف من 10 حلقات، والجديد في الفكر والطرح ذي طابع الرعب، إذ إنه يتناول في مضمونه العديد من القضايا الاجتماعية والأسرية المقلقة بإطار الرعب. وتتمحور الأحداث حول الوطن الأم وبيروت، باعتبار أن أصحاب الشخصيات الرئيسية اضطروا للانتقال والعيش في ربوع لبنان بسبب ظروف ما، وبالتالي قاموا بنقل أملاكهم إليه، وهناك يتعرضون للكثير من القصص والحكايات والأحداث). وتابعت: (في خضم ذلك، سأطل على المشاهدين مجسدة شخصية مركبة جميلة وجديدة علي وهي العمّة ليا،

## جومانا مراد: محظوظة بالعمل مع العملاق يحيى الفخراني

عبرت الفنانة جومانا مراد عن سعادتها بالعمل مع الفنان يحيى الفخراني، قائلة: "مشغلت مع العملاق يحيى الفخراني، وأنا سعيدة ومحظوظة فهو نجم كبير وأستاذ، وعاملة معاه دور حراق في دور "نعاة"، وهي سيدة شعبية مش هتكون مصدر بهجة ليه". وأضافت جومانا مراد خلال لقائها برنامج "كل يوم"، الذي يقدمه الإعلامي خالد أبو بكر، على قناة On: "أنا ملتزمة، بذهب للتصوير قبل اليعاد بساعتين ويحضر ويناكر بشكل كبير، وقلة الحفظ تضيق الإحساس، والالتزام هو نجومية الفنان الحقيقية". وتابعت جومانا: "بشارك في مهرجانات كثير، والعمل في لجنة التحكيم أمر مرهق بالنسبة لي"، مؤكدة: "العمل الدرامي شهد قفزة كبيرة والعمل المقبل سيكون مفاجأة، ويشجع الوجود الجديدة كمنتجة، ويحب أعطى فرص وتشجيع السينما المستقلة، وهناك مواهب تحتاج لفرصة لتصبح نجوم، وسأكرر تجربة الإنتاج مرة أخرى وأسأستعين بوجوه شابة". وقالت جومانا مراد: "دوري في مسلسل (خيانة عهد) مع الفنانة يسرا بمثابة العود لي في التمثيل، وكنت حامل في الواقع في أحد المشاهد أمام يسرا".



## فيلم "رحلة 404" يجمع منى زكي بمحمد فراج للمرة الثالثة



تنتظر النجمة منى زكي أعمالها السينمائية، والذي يحمل اسم "رحلة 404"، المقرر عرضه في دور العرض السينمائية المختلفة 25 يناير، وفي الدول العربية 1 فبراير، ويشاركها بطولة الفيلم الفنان محمد فراج في ثالث تعاون فني بينهما، والثاني على مستوى السينما.

وتشارك في بطولة فيلم "رحلة 404" حول مكة لأداء فريضة الحج تتورط في مشكلة طائرة تجعلها مطالبة بجمع مبلغ كبير من المال، فتضطر أن تعود لأشخاص من ماضي ملوت كانت قد قطعت علاقتها بهم، فهل ستسير الأمور بسلام وتحل المشكلة وتذهب لأداء فريضة الحج؟ أم أن العودة إلى الماضي لابد أن يلوّثها مرة أخرى؟

ويشارك في بطولة فيلم "رحلة 404" بجوار منى زكي ومحمد فراج، كل من محمد ممدوح، شيرين رضا، خالد الصاوي ومحمد علاء مع حسن العدل، سما إبراهيم، شادي أفونسو، رنا رئيس، جيهان الشخصية "مؤنس"، التي جسدها فراج، وشارك في بطولة العمل أيضاً: محمد ممدوح، سيد رجب، عائشة بن خليفة.

وتعاونت منى زكي مع محمد فراج في فيلم "الصدوق الأسود" الذي عرض عام 2020، وشارك في بطولته أيضاً مصطفى خاطر، شريف سلامة، أسماء جلال، عبد الرحمن حسن.

وتعاونت منى زكي مع محمد فراج في فيلم "لعبة نيوتن"، الذي عرض في رمضان 2021، وحقق العمل وقتها نجاحاً كبيراً، وتفاعل الجمهور بشكل كبير مع شخصية "هنا" التي جسدها منى، وشخصية "مؤنس"، التي جسدها فراج، وشارك في بطولة العمل أيضاً: محمد ممدوح، سيد رجب، عائشة بن خليفة.

وتعاونت منى زكي مع محمد فراج في فيلم "لعبة نيوتن"، الذي عرض في رمضان 2021، وحقق العمل وقتها نجاحاً كبيراً، وتفاعل الجمهور بشكل كبير مع شخصية "هنا" التي جسدها منى، وشخصية "مؤنس"، التي جسدها فراج، وشارك في بطولة العمل أيضاً: محمد ممدوح، سيد رجب، عائشة بن خليفة.

## خبيرة تكشف علامات الجرعة الزائدة من الكافيين

وتشير الطبيبة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية أو الكلى وكذلك الأطفال والمراهقين يمكن أن يسبب لهم تناول جرعات زائدة من الكافيين عواقب وخيمة بما في ذلك الوفاة. وإذا كان الشخص قد اعتاد على تناول جرعات كبيرة من الكافيين، قد يعاني من القلق والأرق والإسهال. وتشطر إنزيمات الكبد الكافيين الموجود في الجسم، ولكن تختلف سرعة عمل هذه الإنزيمات من شخص لآخر، وتعتمد على الخصائص الوراثية. لذلك، يمكن أن تظهر أعراض الجرعة الزائدة لدى البعض بعد تناول 100 ملغ من الكافيين، بينما يتناول البعض الآخر 400 ملغ دون أن تظهر لديهم هذه الأعراض.

الصراع. ويكون له تأثير إيجابي في الجسم عند تناول كميات معتدلة منه، ولكنها تزداد من تناول جرعة زائدة منه. وتقول: "الكافيين موجود في القهوة والشاي ومشروبات الطاقة وينسب أقل في الكاكاو والشوكولاتة. والجرعة الآمنة من الكافيين للشخص السليم البالغ هي 400 ملغم في اليوم. يحتوي فنجان القهوة (30 مللتر) على 70-60 ملغ من الكافيين. ويحتوي كوب من الشاي الأسود أو الأخضر على 40 ملغ، وهذا يعني أنه لا ينبغي شرب أكثر من 5 فناجين من القهوة أو 10 أكواب من الشاي يوميا". وعلامات تناول جرعة زائدة من الكافيين هي: القشعريرة الصداع الغثيان عدم انتظام ضربات القلب فرط التعرق الدوخة التشنجات الإسهال الرعشة.

الكافيين مادة منشطة للجهاز العصبي، ويزيل الشعور بالتعب ويجعل الإنسان أكثر حيوية مؤقتا ويساعد على التركيز ويحسن المزاج، لأنه يساهم في إنتاج هرمون الدوبامين. وتشير الدكتورة يكاتيرينا كاشوخ، إلى أن الكافيين يستخدم في مجال الطب في علاج



# الفكر

## الأطعمة الأكثر ضررا للصحة

أعلنت الدكتورة يلينا تيكوميروفا، خبيرة التغذية الروسية، أن أكثر أنواع الأطعمة ضررا، هي تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والكربوهيدرات والملح. وتشير الخبيرة في حديث لصحيفة "إيفستيا"، إلى أن البلوف (البيلاف) والمعكرونة تنسب أيضا إلى الأطعمة الضارة. وتضيف موضحة، جميع تركيبات الأطعمة التي تعطي سعرات حرارية عالية، هي ضارة وتساهم في زيادة الوزن والسمنة. وحاليا ومنذ عدة عقود ينتشر وباء السمنة الناجم عن الإفراط بالتغذية. وتحدث من أنه بعد السمنة تتطور أمراض العصر - ارتفاع مستوى ضغط الدم ومرض السكري وغيرها. وتقول: "تنسب إلى الأطعمة الضارة، تلك الغنية بالدهون والكربوهيدرات والملح، مثل البطاطس المقلية، البلوف (لأنه يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات والدهون والملح) والمعكرونة (كربوهيدرات متبلة بصلصات دهنية مع الملح). تناول هذه الأطعمة يؤدي إلى زيادة الوزن والوذمة". وتشير، إلى أن الجهاز الهضمي للإنسان تطور بحيث يمكنه هضم أي طعام يدخل الجسم. وتقول: "خلال عملية الهضم تشطر البروتينات في الجهاز الهضمي إلى أحماض أمينية، والدهون إلى أحماض دهنية وثلاثي الغليسريدات، والكربوهيدرات، إلى الجلوكوز. ويساعد الغشاء المخاطي للجهاز امتصاص العناصر الغذائية منها". وتضيف موضحة، يتمكن الجهاز الهضمي للشخص السليم من هضم جميع أنواع الأطعمة، ومع ذلك يرتبط الشعور بعدم الراحة بعد الأكل والانتفاخ وقلع البطن بعسر الهضم. وتقول: "إذا كان الجهاز الهضمي للإنسان يعمل بصورة طبيعية، ولا يعاني الشخص من تفاقم الأمراض المزمنة مثل التهاب المرارة المزمن والتهاب البنكرياس والتهاب المعدة، فيمكنه تناول الطعام الذي يحبه. أما الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي وتفاقم الأمراض المزمنة، فعليه الخضوع للفحوص اللازمة واتباع حمية غذائية محددة".

## مكسرات تمنع الغرغ، وأخرى تمنع تصب الشرايين وأمراض القلب

تعتبر المكسرات صالحة الرقم القياسي بمحتوى العناصر الغذائية النشطة بيولوجيا. لذلك عند تناولها بانتظام يمكن التخلص من مشكلات عديدة. ويشير الدكتور ألكسندر ميانستيفوف إلى أن المكسرات تحتوي نسبة عالية من البروتين والدهون والألياف الغذائية والكربوهيدرات والفيتامينات والعناصر الدقيقة. وعلى الرغم من احتواء المكسرات على نسبة عالية جدا من السعرات الحرارية (تحتوي 100 غرام من المكسرات على 600-700 سعرة حرارية)، إلا أنها يجب أن تكون موجودة في النظام الغذائي اليومي، حيث يجب تناول 50 - 60 غم من المكسرات، على أن تكون غير محمصة أو مملحة. ويمكن طحنها ورشها على أي طبق طعام. وتحتوي جميع أنواع المكسرات على الدهون النباتية المفيدة. هذه الدهون تخفض مستوى الكوليسترول في الدم، بنفس الطريقة التي تعمل بها 10 ملغم من أتورفاستاتين، وبالتالي تمنع تطور تصب الشرايين. وتدرج المكسرات في قائمة الأطعمة التي توصف لعلاج الخرف والوقاية منه. لأن البروتين النباتي الموجود فيها ضروري لعمل الدماغ و"الجوز" مفيد بصورة خاصة في هذا المجال، لذلك ليس من قبيل الصدفة أن يكون شكله مشابها لشكل الدماغ. أما اللوز فمفيد لمرضى القلب، بحسب الدراسات الأخيرة.



الممثلة باتريشيا أركيت لدى حضورها حفل توزيع جوائز إيمي في مسرح بيكوك في لوس أنجلوس. ا ف ب

## قرأت لك

فوائد الزبيب



يضي الزبيب مذاقا شهيا ونكهة مميزة على الأطعمة، كما يتمتع بفوائد صحية جمة. وأوضح خبير التغذية مارتن روتكوفسكي من أكاديمية الحياة الصحية في مدينة أوبروسل الألمانية، فوائد الزبيب، يعد الزبيب بمثابة حلوى صحية غنية بالطاقة. وأضاف روتكوفسكي أنه على الرغم من فقدان العنب للكثير من محتوى الماء الموجود فيه خلال مرحلة التجفيف، إلا أن ذلك لا يتسبب في تشقق طبقة الخارجية الرقيقة المرنة، ومن ثم لا يمكن للكائنات الدقيقة اختراقه ولا يوجد أي داع لاستخدام المواد الحافظة معه. وبذلك يظل العنب محتفظا بمكوناته المفيدة لصحة الإنسان. وأردف: يزداد محتوى الكربوهيدرات والمواد الغذائية داخل العنب بعد تجفيفه بمعدل يراوح بين أربعة إلى خمسة أضعاف. يذكر أن السكر بنوعيه الفركتوز والجلوكوز يمثل أكثر من 60% من مكونات الزبيب. وأوضحت جابريل كاوهمان من مركز استعلامات المستهلك في مدينة بون الألمانية أنه يمكن للجسم امتصاص الجلوكوز بشكل مباشر من دون أن تعمل العصارة الهضمية على تفكيكه.

## سؤال وجواب

- ما كمية الماء التي تتبخر من الرنتين؟  
يتبخر من الرنتين يوميا ما بين 150 - 500 جرام من الماء.
- ما نسبة الملح في مياه البحر؟  
يحتوي ماء البحر على كمية كبيرة من الاملاح تصل نسبتها إلى 35 جراما في كل ليتر ويشكل ملح الطعام منها 27 جراما.
- ما تأثير خروج ثاني اكسيد الكربون على الجسم؟  
عندما يخرج ثاني اكسيد الكربون من جسم الانسان فانه يفقد من 75 إلى 85 جراما في اليوم تنجه لذلك.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي الى تكوّن الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرأة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي الى اصابتها بالسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٢٣٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٢٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدّل خفقات القلب يصل الى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٠ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يسمن بالمكسرات فيصبح ماوى للشحوم وبالتالي يتشمع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشمع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لفقير الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرّضا للقرحة من غيرهم

## قصة صداقة الدولفين

ذات صباح مشرق جميل زاده هدوء البحر جمالا جاء احد المصطافين مبكرا لينعم بهذا الهدوء فجلس على الشاطئ يستمتع بكل ما حوله حين لفت نظره من بعيد ما ظنه سمكة ضخمة لكنه كان دولفينا جميلا رمادي اللون كان كمن يلهو في عرض البحر فهو يقفز عاليا ثم يعود إلى الماء فيطفو من جديد مصدرا صوتا وكأنه ينادي على من يجلس هناك، قام الرجل فغير الشاطئ ووصل إلى الماء ووقف ينظر للدولفين وكانت المياه تغطي وسطه تقريبا وظل ينظر للدولفين وهو يظنه يلعب معه لكن الدولفين اقترب واخذ في هز رأسه ثم عاد أدراجه إلى الماء وهو ينظر إلى الرجل فأحس انه يريد ان يقول له شيئا.. ورغم دهشته قال ماذا أخاف انا سياح ماهر، ربما هو في مأزق لننظر فيما وراءه بالفعل نزل الرجل إلى الماء وحينما يخفتي الدولفين غطس الرجل وراءه وعلى عمق ليس بكثير رأى الرجل دولفينا صغيرا جميلا وقد انحسر جسده وسط حطام مركب صغيرة ولا يستطيع منها فككا فهم لماذا كان الدولفين يفعل ذلك انه يطلب النجدة، صعد الرجل إلى سطح الماء ليأخذ نفسا عميقا ثم نزل مرة أخرى إلى الماء وقام بعمل صعب لكنه جيد واتقد على اثره ذلك المسكين الصغير ثم سلمه لأمه وصعد مسرعا إلى سطح الماء وسبح إلى الشاطئ وجلس يستريح وبعد فترة كان الدولفين وصغيره يقفزان فرحا ويلقيان تحيتهما للرجل.. مرم يرم قبل ان يعود الرجل إلى مكانه مرة أخرى فوضع كرسيه وجلس للصيد ولم يمض وقت طويل حتى كان الدولفين يلقي عليه التحية ببعض القفزات الجميلة اسعدت صاحبا وخفت عليه وطأة جلسته هذه التي لم يفز فيها الا ببضع سمكات صغيرات.. وبعد مضي وقت فوجئ الرجل بالدولفين وقد قفز على سطح الماء وفي فمه سمكة كبيرة سبح بها قريبا من الرجل وكأنه يقدمها هدية فضحك الرجل كثيرا وقال أشكرك كثيرا لكن يا عزيزي هديتك هذه معناها أنني بالفعل أستطيع ان اقول الدولفين صديقي.

