

ص 22

برنامج ثقافي حافل لنادي
تراث الإمارات في «أبوظبي
الدولي للكتاب»



ص 27

أحمد الزين:
خرجت من المهنة باحترام
ومحبة الناس وبلقب ابن البلد



النظام الغذائي المتوازن ..
فوائده وآلية اتباعه

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

البقع الصبغية في الجسم .. أسبابها وطرق علاجها

تعد البقع الصبغية من أكثر المشاكل الجمالية، التي تؤرق الأشخاص خاصة النساء، كونها تفسد مظهر بشرتها وتجعلها تبدو في مرحلة عمرية أكبر وقالت الرابطة الألمانية لأطباء الأمراض الجلدية إن البقع الصبغية ترجع غالباً إلى كثرة التعرض لأشعة الشمس على مدى عدة سنوات بسبب حمامات الشمس المكثفة مثلاً، حيث تسبب أشعة الشمس في زيادة إفراز الخلايا الصبغية الموجودة في البشرة للمادة الصبغية المعروفة باسم «الميلانين»، مما يسد المظهر الجمالي للبشرة. وأضافت الرابطة أنه عادة لا يتم توزيع هذه المادة على البشرة بشكل متساو، وإنما في صورة كتل، ما يؤدي إلى ظهور تغيرات لونية في صورة بقع على المناطق الأكثر عرضة لأشعة الشمس من الجسم كظهر اليدين والساعدين والوجه.

ولواجهة هذه البقع يمكن للمرأة استخدام أقلام تصحيح عيوب البشرة، وكريمات التوهية، والتي تعمل على إخفاء هذه البقع بشكل رائع، إلا أنه من الأفضل الاستعانة بخبير تجميل متخصص عند استخدام هذه المستحضرات؛ حيث إنه يساعد المرأة في التعرف على كيفية مزج الدرجات اللونية المناسبة للبشرة ويطلعها على طريقة وضع الكريم بشكل مثالي للتمتع بأفضل نتائج. وللخضاعة على هذه البقع تماماً يمكن للمرأة اللجوء إلى اختصاصي أمراض جلدية؛ حيث يقوم الطبيب بمعالجة هذه البقع باستخدام مساح يستخدم إضاءة مشابهة لأشعة الليزر أو أحد نوعيات الليزر كليزر الياقوت مثلاً، ويسلطها على البقع بشكل مقصود دون الإضرار بالأنسجة المحيطة.

ونظراً لأن هذا العلاج يستلزم حماية تامة من أشعة الشمس؛ لذا ينبغي الالتزام بالوقاية من أشعة الشمس باستخدام كريم واق ذي معامل حماية عال يتراوح بين 30 و50. وللوقاية من تكون هذه البقع الصبغية من الأساس تنصح الرابطة المرأة بالألا تتعرض لأشعة الشمس المباشرة إلا باستخدام كريم واق من الشمس ذي معامل حماية عال لا يقل عن 30.



نصيحة خبراء .. 5 أطعمة ومشروبات تجنبها قبل النوم

مهمة بشكل عام، ويمكن أن تؤثر بعض خيارات العناصر الغذائية في وجبة الفطور بشكل إيجابي على وظائف المخ بشكل خاص. ولأن الفطور هو أول وجبة تأتي بعد الصيام أثناء النوم، فإن مستوى السكر في الدم عند الاستيقاظ يكون منخفضاً، مما قد يؤثر تلقائياً على الإدراك، وبالتالي، فإن تناول وجبة الفطور هو أول فرصة في اليوم لإطعام العقل وضبط إفراز منحنى السكر في الدم. ويمكن أن تشمل مكونات وجبة الفطور المثالية للتحكم الأمثل في نسبة السكر في الدم وازدراء الأداء الإدراكي على البروتين والدهون الصحية والألياف. لذا، فإن تناول وجبة فطور متوازنة يمكن أن يساعد في توجيه بوضلة اليوم إلى الاتجاه الصحيح، بل والحفاظ على أداء متميز فيما بالتركيز والإدراك على المدى الطويل.

إن واحدة من أفضل وجبات الفطور، التي يمكن الاستمتاع بها للحفاظ على نشاط العقل هي وجبة الفطور التي تشمل فئات طعام متعددة من حمية البحر الأبيض المتوسط، أي أن يودع بذور الشيا مع التوت يمكن أن يكون وجبة فطور تعزز الدماغ وتمنح شعور بالامتلاء والشبع لساعات. وتتميز بذور الشيا باحتوائها على الألياف وأحماض أوميغا3- الدهنية والحديد والكالسيوم النباتي، ويمكن خفق مسحوق بذور الشيا مع حليب الكاجو والقرصة للحصول على توليفة غنية بالمغذيات، كما يمكن إضافة كوب من التوت للحصول على مضادات الأكسدة القوية والمغذيات الإضافية، وربما تمثل إضافة طبقة من اللوز والمشر والكاكاو الخام قيمة مضافة من المركبات النباتية والدهون الصحية.

يمكن أن تسبب المشروبات الغازية والشاي المحتوي على الكافيين في الإصابة بالأرق أيضاً. وأشارت ستيفانسي إلى أن المشروبات الغازية يمكن أن تعطل أيضاً عملية الهضم. 5. الوجبات الكبيرة أخيراً، كقاعدة عامة، يجب تجنب تناول كميات كبيرة من أي طعام قبل النوم، بحسب ما ذكرته ستيفانسي، حيث أن محاولة النوم بعد تناول وجبة كبيرة يؤدي إلى استمرار عملية الهضم خلال الليل وهو ما يتطلب طاقة.

يساعد تناول وجبات غداء أكبر ووجبات عشاء خفيفة في تعزيز جودة النوم. ونصحت ستيفانسي بخيارات يمكن أن تكون في الواقع داعمه للنوم بدلاً من تثبيطه، مثل الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم مثل الموز والحمص والمكسرات والبذور والشوكولاتة الداكنة.

للمحافظة على قوة التركيز إن الفطور هو الوجبة الأهم في اليوم؛ وهي عبارة تتكرر كثيراً ولكن يبقى دائماً تساؤل حول المكونات التي يمكن أن تجعل للفطور تأثيراً عميقاً على الجسم على المدى القصير والبعيد، خاصة أن العديد من الدراسات العلمية ربطت بين وجبة الفطور وبين انخفاض مخاطر زيادة الوزن، بل وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، وفقاً لما نشره موقع "إيت ديس نوت ذات" Eat This Not That.

ومن المعروف أيضاً أن الإفطار اليومي وتوقيت الوجبات لهما دور مهم في كيفية هضم الطعام وامتصاصه واستخدامه في الجسم. لذا، فإن مكونات وجبة الفطور

1. الأطعمة الحارة أوضحت ستيفانسي أنه يُفضل تناول الأطعمة الغنية بالبروتين في وجبة الغداء أو العشاء مبكراً قدر الإمكان لأن الكاربي، على سبيل المثال، يمكن أن يُعقد عملية الهضم حتى في منتصف الليل بعد النوم بالفعل. تحتوي الأطعمة الغنية بالبروتين أيضاً على مستويات عالية من الكالسيوم، وهي مادة كيميائية نباتية تزيد من عملية التمثيل الغذائي وحرق السعرات الحرارية من أجل الحرارة، والتي يمكن أن تسبب البعض بحالات من الأرق.

كما سبق أن شرحت طبيبة التغذية النفسية أوما نايدو أن "تناول 2.5 ملليغرام من الكالسيوم لكل وجبة (7.68 ملغ / يوم) ثبت أنه يعيد توازن الطاقة في الجسم، وهو ما لا يحتاج إليه المرء عند النوم. 2. الأطعمة القلبية والدسمة

أضافت ستيفانسي أن الأطعمة القلبية والدهنية معروفة أيضاً بأنها تعطل عملية الهضم أثناء الليل، ويمكن الاقتصار على تناول الدهون الصحية مثل المكسرات والبذور أو الأفوكادو. 3. الأطعمة الحمضية

قالت ستيفانسي إن أحد أفضل النصائح لتناول الطعام في المساء هو محاولة تقليل إنتاج حمض المعدة، وبالطبع، فإن تجنب الأطعمة الحمضية يعد قراراً جيداً، بما يشمل كل الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر والمخبوزات والحبوب وبعض منتجات الألبان. 4. المشروبات الغازية والكافيين

يعرف الكثيرون أن القهوة ليست المشروب الوحيد الذي يحتوي على الكافيين الذي يجب تجنبه قبل النوم، إذ

مخرج «صبي من الجنة»: الغرب لا يفهم الاسلام

اعتبر المخرج السويدي من أصل مصري طارق صالح الذي يسمى فيلمه "صبي من الجنة" إلى الفوز بالسفحة الذهبية للمهرجان كان السينمائي في حديث لوكالة فرانس برس أن "الغرب مهووس بالإسلام وفي الوقت نفسه لا يفهم هذا الدين إطلاقاً". بعد نحو خمس سنوات على فيلمه "حادث النيل هيلتون"، عاد المخرج البالغ 50 عاماً، والموالد في ستوكهولم لأم سويدية وأب مصري، بعمل تشويقي سياسي ديني ينتقد أداء السلطات المصرية في عهد الرئيس عبد الفتاح السيسي ويغوص في عالم أبرز المؤسسات المعنية بالإسلام السني. ويذكر الفيلم برواية "أسم الورد" للكاتب الإيطالي أومبيرتو إكو التي تدور أحداثها في أحد الأديرة خلال العصور الوسطى، وتم اقتباس فيلم سينمائي منها. وقال صالح لوكالة فرانس برس "كنت أعيد قراءة هذا الكتاب عندما سألت نفسي: "ماذا لو أخبرت قصة من هذا النوع ولكن في سياق إسلامي؟". وأضاف صالح الذي يقدم في فيلمه لمحة من الداخل عن جامعة الأزهر في القاهرة التي تمثل أهم مؤسسة متخصصة في العلوم الإسلامية السنية "اعتقد أن الغرب لا يفهم أي شيء إطلاقاً عن الإسلام". وعلى غرار "حادث النيل هيلتون" الذي صور في المغرب، لم يصور "صبي من الجنة" في مصر بل في تركيا.

فوائد عظيمة لامتنصاص الجسم لفيتامين C

يمكن أن تبدو المكملات الغذائية والفيتامينات معقدة نوعاً ما، لكن يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن الأمر لا يقتصر على مجرد اختيار مكملات غذائية بعينها أو علامات تجارية ما وإنما يجب الإلمام بكيفية التأكد من خلال النصائح العلمية أن الجسم يقوم بامتصاص المغذيات لجني الفوائد المرجوة منها. بحسب ما نشره موقع Mind Your Body Green، يتطلب تحقيق أقصى استفادة من بعض الفيتامينات والمكملات أن يتم تناولها مع طعام معين أو الدهون، في حين يحتاج الأمر، بالنسبة لفيتامينات أخرى، أن يتم تناولها في وقت معين من اليوم بحسب. إن معرفة كيفية تحسين امتصاص الجسم لفيتامين C يمكن أن تساعد على تحقيق أقصى حد من مضادات الأكسدة، التي تدعم المناعة وتعزز الكولاجين. يقول بروفييسور ألكسندر ميشيلز، منسق الأبحاث السريرية في معهد لينوس بولينغ في جامعة أوريغون إن "فيتامين C فيتامين قابل للذوبان في الماء وإلى جانب كونه مضاد للأكسدة، فهو يدعم العديد من الوظائف الهامة داخل الجسم، بما يشمل وظيفة الجهاز المناعي السليم وشفاء الأنسجة وتكوين الكولاجين والحفاظ على العظام والغضاريف والامتصاص الأمثل للحديد. ويكافح الإجهاد التأكسدي داخل الجسم.



مصمم المارك فيلم «العنكبوت» يكشف كواليس أخطر المشاهد

حرص أندرو ماكينزي، مصمم المارك في السينما المصرية، على خروج مشاهد الحركة في فيلم «العنكبوت» بطريقة غير مسبوقة باستخدام العديد من التقنيات الحديثة مع الحفاظ على السلامة الشخصية لأبطال العمل وعلى رأسهم الفنان أحمد السقا، وفقاً لحديثه إلى موقع "سكاي نيوز عربية". وانتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي إسدادات الجمهور حول جودة تنفيذ "الأكتين" في الفيلم الذي تدور أحداثه حول عالم تجار المخدرات والكثير من المطاردات مع قوات الشرطة، وشارك في بطولته طاهر العابدين ومنى زكي ومحمد ممدوح كما نجح في تحقيق إيرادات وصلت لنحو 27 مليون جنيه منذ عرضه في عيد الفطر المبارك، ويضيف ماكينزي لوقع "سكاي نيوز عربية": "في لقائي الأول مع مخرج الفيلم أحمد نادر جلال اتفقتنا على ضرورة تنفيذ مشاهد أكتين على مستوى عالٍ، فقدنا اجتماعات مطولة مع كافة أفراد فريق العمل لوضع خطة دقيقة لتحقيق مشاهد رائعة، كان لدينا رغبة في تصوير (كادرات) لم تُفقد من قبل في مصر، ونجحنا في المهمة بعد كثير من الجهد والتخطيط".



منوعات الفكر

22

برنامج ثقافي حافل لنادي تراث الإمارات في «أبوظبي الدولي للكتاب»



يشارك نادي تراث الإمارات، في فعاليات الدورة الحادية والثلاثين لعرض أبوظبي الدولي للكتاب الذي ينظمه مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة بأبوظبي، تحت شعار «قائد مرحلة التمكن»، وذلك في الفترة من 23 إلى 29 مايو الجاري بمركز أبوظبي الوطني للمعارض «أدنيك».

ونوه سعادة حميد بولاجح الرميثي المدير العام لنادي تراث الإمارات بحرص النادي على المشاركة البناءة في المعرض طيلة السنوات السابقة، وذلك في إطار الدور الثقافي المشهود للنادي بوصفه مؤسسة تشكل البحوث والدراسات الثقافية والتراثية جزءاً مهماً من إستراتيجيتها، حيث تشمل رسالة النادي وأهدافه العمل على حفظ ونشر وترسيخ التراث والتعريف به بما يشمل ذلك البحث والتنقيب فيه وتحقيق مصادره.

كما شدد الرميثي على أن هذه المشاركة تمثل صفحة في كتاب الحضور الفاعل للنادي في المحافل الكبرى محلياً وإقليمياً، في سبيل تحقيق رسالته، وتعزيز علاقات التعاون الثقافي وتبادل الخبرات مع المنظمات الدولية والمؤسسات العلمية والمراكز والهيئات ذات الصلة بعمل النادي، الذي يحرص على تميز مشاركاته التي تعد جزءاً من المنظومة الثقافية الفاعلة لإمارة أبوظبي بوصفها مركزاً ثقافياً عالياً مهماً، ووجه معرفية يتعاظم دورها عاماً بعد عام لا سيما في صناعة النشر والإنتاج الفكري.

من جهتها أبا نعت فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث التابع للنادي، أن مشاركة النادي في دورة هذا العام من المعرض، ستصحب معها إرث المغفور له بإذن الله الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان «طيب الله ثراه» وأثره الطيب في مختلف الجوانب الحياتية للإمارات،

واديان بن حوفان، وديوان الخواي في غريب القواي (الجزء الرابع). يذكر أن جناح نادي تراث الإمارات ظل يمثل علامة جذب طوال السنوات الماضية لزوار المعرض من مختلف الجنسيات والثقافات، كونه يمثل محطة للتعريف بحضارة وتراث الإمارات عند زوار المعرض عن طريق العروض التراثية التي يقدمها الجناح مثل زينة المرأة الإماراتية ولباسها وحليها، وأدوات استخراج اللؤلؤ وطق الحار، والورش التراثية الحية للمشغولات اليدوية النسائية.

زل، والعمارة التقليدية والحضرية في دولة الإمارات العربية المتحدة، لشمس الظاهري، والرحالة الغربيون والإمارات العربية المتحدة، للدكتور علي عفيضي علي غازي، والمتاحف الحكومية والخاصة في الإمارات، لفاطمة عمر، ومدخل تاريخي لدراسة الدرور في الإمارات، لفهد العمري، والتناص في الأمثال الشعبية، للدكتور عبد الحكيم الزبيدي، وعوشة بنت خليفة.. معجزة الشعر الشعبي الإماراتي، لمحمد نجيب قدورة، بالإضافة إلى عدد من الدواوين الشعرية هي ديوان بن سالمين،

تقديم إصدارات جديدة بالتزامن مع معارض الكتاب في كل عام، وذلك في إطار دوره بوصفه منصة تراثية وثقافية مهمة، ووجه يقصدها الزوار من الأكاديميين والباحثين والطلاب الذين تمثل لهم إصدارات النادي مصدراً بحثياً، ومعيناً معرفياً لا غنى عنه في مجال الدراسات التراثية الإماراتية والخليجية والعربية. وفي هذا السياق نوهت إلى أن جناح النادي هذا العام يضم عدداً من الإصدارات الجديدة في مختلف المجالات، أبرزها كتب: «السنع في الإمارات»، للدكتور محمد فاتح

وذلك انساقاً مع شعار الدورة الحادية والثلاثين للمعرض، حيث ينظم جناح النادي برنامجاً ثقافياً يقدم من خلاله عدداً من الندوات في هذا السياق بمشاركة نخبة من الباحثين والأكاديميين المتخصصين، الذين يتناولون فلسفة التمكن في فكر المغفور له الشيخ خليفة، وأبوظبي في عهده الميمون، والتنمية الثقافية، ومسألة التراث والأصالة، وتمكين المرأة والرياضة والشباب في فكره «طيب الله ثراه». وأشارت المنصوري إلى أن نادي تراث الإمارات درج على

برعاية سعيد بن طحون

ملتقى الإبداع الثامن ينطلق 28 مايو

المتصلة بالتنمية الاجتماعية والبشرية. وأوضح الظنحاني أن الملتقى يهدف إلى تعزيز مهارات القيادة لدى المتدربين في الإنجاز والتأثير، وإعدادهم وفق أعلى المعايير الدولية في مجال الإدارة والقيادة، فضلاً عن التناص للمبدعين وتبادل الخبرات فيما بينهم وتمكينهم من عرض إبداعاتهم وتجاربهم الذاتية ليتعرفوا من خلالها على نماذج مختلفة وممارسات متنوعة، بالإضافة إلى المشاركة الإيجابية في تطوير مهارات الآخرين وتنميتها. وأكد الدكتور سيف المعيلي مشرف عام الملتقى على الحرص على استمرار واستدامة زخم الملتقى لتحقيق رؤية القيادة الرشيدة لإنجاز أهداف ومتطلبات التنمية المستدامة خاصة فيما يتعلق بتطوير وتنمية قدرات المبدعين من الشباب الإماراتي وتأهيلهم للمتطلبات المستقبلية وابتكار حلول جديدة وتمكينهم في الإدارة والقيادة لمواجهة تسارع التطور في مختلف القطاعات إلى جانب إعداد أجيال ناجحة في الإدارة والقيادة احترافية للمستقبل.

تنتقل فعاليات الدورة الثامنة من ملتقى الإبداع تحت شعار "مستقبلي ريادة بإدارة وقيادة" برعاية معالي الدكتور الشيخ سعيد بن طحون بن محمد آل نهيان، وذلك يوم السبت 28 مايو الجاري في فندق سيتي سيزنز بإمارة دبي. يعقد الملتقى بنسخته الهجينة "حضورياً وافتراضياً" ويجمع نخبة من الخبراء والمتخصصين ليقدموا خلاصة خبراتهم للمهتمين في مجال تطوير الذات وتنمية المهارات القيادية والإدارية والذي تنظمه مؤسسة الرخ للنشر والعلاقات العامة بالتعاون مع المدرب ومستشار التنمية البشرية الدكتور سيف المعيلي.

جاء ذلك في المؤتمر الصحفي الذي عقد في مقر نادي الفجيرة العلمي، للإعلان عن تفاصيل الدورة الثامنة للملتقى بحضور الخبير الثقافي خالد الظنحاني رئيس مؤسسة الرخ مدير الملتقى، والدكتور سيف المعيلي مشرف عام الملتقى، وسعيد الكياني المنسق الإعلامي، وعنداء غازي فيصل المنسق الإداري، وأحمد حسني المنسق الفني للملتقى، وعدد من المدربين والإعلاميين.

وقال الخبير الثقافي خالد الظنحاني رئيس مؤسسة الرخ مدير الملتقى، إن الاستثمار في الإنسان هو أساس التقدم، لما له من مردود وتأثير في التنمية والتطور والرقي، وهي رؤية رائدة اهتمت بها دولة الإمارات منذ نشأتها على يد المغفور له، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، مشيراً أن مؤسسة الرخ من منطلق مسؤوليتها الوطنية والمجتمعية أرادت أن يكون هذا الملتقى خطوة نحو ترسيخ الثقة في قدرة الشباب على القيادة بكفاءة، بما يدعم الجهود الرامية لتحقيق مئوية الإمارات "2071" وركائزها

بعد تخرجها مع 100 مشارك من 18 دولة ببرنامج القيادات الإعلامية الشابة 2022

نورة الزعابي: فخورون بدعم القيادة الرشيدة لتعزيز التطور وتنمية القدرات والابتكار



توجهت نورة الزعابي عضو مجلس رأس الخيمة للشباب، بالشكر والامتنان إلى معالي شما بنت سهيل المزروعى وزيرة دولة لشؤون الشباب، على تهنئتها لها بمناسبة

تخرجها مع 100 شابة من 18 دولة عربية ضمن برنامج القيادات الإعلامية الشابة 2022، وانضمامها إلى فريق أكاديمية الإعلام الجديد كمديرة مواهب، وقالت إنها فخورة للغاية بهذا الاهتمام من معالي الوزيرة التي رسخت في نفوسهم الحرص على التميز وعكس الصورة المشرفة عن رؤية القيادة الرشيدة وتعزيز التطور والإبداع وتنمية القدرات لدى الفئات الشبابية المختلفة.

وقالت نورة الزعابي إنها تتقدم بوافر الشكر والامتنان أيضاً إلى سعادة سعيد النظري المدير العام للمؤسسة الاتحادية للشباب، على دعم وتطلعاتهم وطموحاتهم، للمساهمة في مسيرة البناء والتطور والازدهار في أرجاء الوطن الغالي، بما يتماشى مع أفضل الممارسات العالمية التي تعكس ريادة دولة الإمارات في شتى المجالات. وأضافت: "كل التقدير والامتنان والاحترام والوفاء للقيادة الرشيدة للدولة على الاهتمام بالشباب وتمهئة الأجواء والفرص أمام النجاح والإبداع والتميز والتنمية".

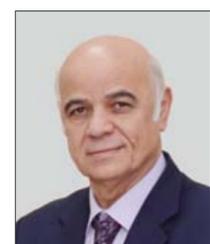


التدريس وكذلك المجتمع المحلي من خلال تنفيذ العديد من المبادرات البيئية وتنظيم الحملات والبرامج التوعوية المختلفة داخل الحرم الجامعي وخارجه، إلى جانب إنشاء دوائر الاستدامة التابعة لهذا المكتب وتعزيز دورها الفعال في تميز الجامعة في مختلف مجالات الاستدامة سيما لأن تكون نموذجاً عالمياً يحتذى به في مجال الاستدامة والابتكار.

ملف جامعة الشارقة للمشاركة في هذا التصنيف تحت إشراف وتوجيه الأستاذ الدكتور معمر بالطيب، نائب مدير الجامعة لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا، وأكد بأن إنشاء مكتب الاستدامة في جامعة الشارقة منذ عام 2017 كان له أثر كبير في تعزيز الوعي بقضايا الاستدامة وتميز ثقافة الاستدامة بين الطلبة والموظفين وأعضاء هيئة

طبقاً للتصنيف العالمي (STARS):

جامعة الشارقة الأولى في الوطن العربي التي تحصل على التصنيف الذهبي لإنجازاتها في مجال الاستدامة



العالم يمثلون 40 دولة، وتم منح الفئة الذهبية إلى 82 جامعة عالمية فقط ومنها جامعة الشارقة، وتعمل الجمعية على تقييم الجامعات حسب إنجازاتها في الاستدامة في خمسة مجالات هي: المجال الأكاديمي، الشراكة المجتمعية، إدارة الموارد، التخطيط والإدارة، الابتكار والقيادة. وتعقبها على هذا الانجاز، أكد سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي مدير جامعة الشارقة، بأن جامعة الشارقة

في إنجاز جديد يضاف إلى سجل إنجازات جامعة الشارقة العام، صفت جمعية تحسين الاستدامة في فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية جامعة الشارقة ضمن الفئة الذهبية في نظام تتبع الاستدامة والتقييم والتصنيف (STARS)، وهو تصنيف عالمي يعمل على قياس أداء الاستدامة لدى الجامعات بطريقة تعددية وشاملة وكيفية ترجمة هذه الرؤية إلى أهداف قابلة للقياس على مستوى الحرم الجامعي. وبذلك تصبح جامعة الشارقة هي الأولى في الوطن العربي التي تحصل على التصنيف الذهبي لإنجازاتها في مجال الاستدامة. وكانت جمعية تحسين الاستدامة (AASHE) التي صفت الجامعات المتقدمة لهذا التصنيف وعددها 1085 جامعة على مستوى جامعات

منوعات التغذية

23

يشير الأطباء وأخصائيو التغذية بشكل دائم إلى أهمية اتباع نظام غذائي متوازن، للحفاظ على صحة الجسم أو بهدف إنقاص الوزن، ولكن ماذا يعني النظام الغذائي المتوازن؟

نشرت وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية (HHS) ووزارة الزراعة الأمريكية (USDA) نسخة محدثة من إرشاداتها الغذائية، والتي تُستخدم كدليل معياري للأكل الصحي.



يجب أن يكون جزءا من الحياة اليومية

النظام الغذائي المتوازن . . فوائده وآلية اتباعه



الخامس عشر والعالم الإنساني الإيطالي بارتولوميو ساكي، المعروف أيضا باسم Il Platina ، والذي يمكن أن يقال إنه كتب أول كتاب حمية مبيعا، "بصدق السرور والصحة".

تقول ديروشا: "أصبح المجتمع الراقي مهوسا بتوصياته المتعلقة بالعلاقة بين متعة تذوق الطعام والصحة وكيفية العيش مائة عام، أما كتاب "نقاشات عن الحياة الرصينة" للعام (1558) من تأليف "ألفيز كورنارو" فلا يزال يستشهد بها حتى يومنا هذا.

تضيف ديروشا: "بعد إدراك المخاطر التي كان يواجهها في أسلوب حياته المتسامح مع نفسه، تبني هذا الأرسطراطي الفينيسي نظاما غذائيا مقتصدا وعاش ليصبح مؤبدا، ويشير كتابه إلى الكتاب القدماء وبالتالي يحيي مبادئ الاعتدال اليونانية القديمة لإظهار أن نمط الحياة الصحي يبدأ بنظام غذائي صحي".

يقول المتحدث باسم وزارة الزراعة الأمريكية: "روتين الأكل الصحي مهم في كل مرحلة من مراحل الحياة ويمكن أن تكون له آثار إيجابية تتراكم مع مرور الوقت، باتباع نظام غذائي متوازن يتوافق مع الإرشادات الغذائية، كما يمكن للأفراد تقليل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسكري من النوع 2 والسرطان".

ووفقا لأخصائية التغذية والمتحدث الوطني باسم أكاديمية التغذية وعلم التغذية غريس ديروشا، فإن النظام الغذائي المتوازن هو نظام يلبي الاحتياجات الغذائية للفرد من أجل مساعدته في الحفاظ على صحة جيدة ووزن صحي.

وبحسب ديروشا يحتاج البشر إلى كمية معينة من السرعات الحرارية والغذائية للبقاء في صحة جيدة، ويوفر النظام الغذائي المتوازن جميع العناصر الغذائية والطاقة التي يحتاجها الشخص، دون تجاوز السرعات الحرارية اليومية الموصى بها. يحتوي على الكميات المناسبة من مجموعات غذائية متنوعة للجسم.

وتوضح ديروشا أن المجموعات الغذائية الخمس، الفواكه والخضروات والحبوب والبروتين ومنتجات الألبان، هي أساس مكونات النظام الغذائي المتوازن، على الرغم من أن كمية الطعام التي يحتاجها كل شخص يمكن أن تختلف باختلاف العمر والوزن والجنس والطول ومستوى النشاط.

يقول المتحدث باسم وزارة الزراعة الأمريكية: "تعد MyPlate أداة رائعة يمكن للأفراد استخدامها لمعرفة ما وكمية كل مجموعة من مجموعات الطعام الخمس التي يجب أن يستهلكوها، بناء على نمط حياتهم".

كيف يؤثر النظام الغذائي المتوازن على صحتنا؟

تقول ديروشا: "من دون التغذية المتوازنة، يكون جسمك أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والعدوى والتعب وانخفاض الأداء"، وتضيف: "الأطفال الذين لا يحصلون على ما يكفي من الأطعمة الصحية قد يواجهون مشاكل في النمو، وأداء أكاديمي ضعيف وعدوى متكررة".

ووفقا لمركز العلوم في المصلحة العامة، فإن أربعة من أهم 10 أسباب رئيسية لوفاء في الولايات المتحدة مرتبطة ارتباطا مباشرا بالنظام الغذائي، أمراض القلب والسرطان والسكتة الدماغية ومرض السكري من النوع 2.

ما مدى صعوبة تحقيق نظام غذائي متوازن؟

على الرغم من أنه يتطلب جهدا، إلا أنه بمجرد أن يصبح النظام الغذائي المتوازن جزءا من الحياة اليومية، يصبح من السهل الحفاظ عليه.

تقول ديروشا: "لا يعني ذلك نظاما صارما بلا متعة، فهناك عدد قليل من الأشخاص الذين يمكنهم الحفاظ على خطة الأكل هذه، ولكن هذا يعني أنه يجب بذل الجهد لتضمين ما يكفي من الفيتامينات والمعادن والماء ومضادات الأكسدة والكربوهيدرات والبروتينات والدهون الصحية في وجباتنا الغذائية على أساس يومي".

من أين أتى مصطلح "النظام الغذائي المتوازن"؟

يعود تاريخه إلى القرن

كيف تؤثر على صحتك إذا كنت تفتقد للمغذيات؟

أوضحت دراسة في تقارير الطب الوقائي أن سوء التغذية لا يتعلق فقط بنقص الغذاء، ولكن نقص نوعية الطعام الغذائي.

أوضحت ديروشا: "يشير سوء التغذية إلى الحصول على القليل جدا أو الكثير جدا من بعض العناصر الغذائية، ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، بما في ذلك توقف النمو ومشاكل العين والسكري وأمراض القلب".

وبحسب الخبراء هناك نوعان من سوء التغذية: نقص التغذية والإفراط في التغذية، وينتج نقص التغذية عن عدم الحصول على ما يكفي من البروتين أو السرعات الحرارية أو المغذيات الدقيقة ويؤدي إلى انخفاض الوزن والطول مقابل العمر والوزن بالنسبة للسن.

وتشير ديروشا إلى أن الأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية، قد يصابون بنقص في الفيتامينات والمعادن، وخاصة الحديد والزنك وفيتامين أ واليود.

تقول ديروشا: "لا يعني ذلك نظاما صارما بلا متعة، فهناك عدد قليل من الأشخاص الذين يمكنهم الحفاظ على خطة الأكل هذه، ولكن هذا يعني أنه يجب بذل الجهد لتضمين ما يكفي من الفيتامينات والمعادن والماء ومضادات الأكسدة والكربوهيدرات والبروتينات والدهون الصحية في وجباتنا الغذائية على أساس يومي".

من أين أتى مصطلح "النظام الغذائي المتوازن"؟

يعود تاريخه إلى القرن

ليست دائما ضارة أو غير مفيدة!

تعرف على سر تحويل الوجبات السريعة إلى مأكولات لذيذة ومفيدة

يبدو أن الوجبات السريعة ليست دائما ضارة أو غير مفيدة للجسم، وهذا ما كشفتته مارغريتا أرزومانيان أخصائية التغذية والجهاز الهضمي، متحدثة عن أفضل المنتجات لهذا الغرض وأكثرها فائدة.

الخاص بنا، وكذلك مواد الإنتاج الصناعي، التي تحتوي على معززات النكهة، والغلوتامات، ونترات الصوديوم، والمواد الحافظة، والمحليات الاصطناعية، مشيرة إلى أن "الخبوزات الصناعية والمكرونة سريعة التحضير تعتبر من خيارات الوجبات الخفيفة غير الصحية".

قصيرة، وهي وجبة خفيفة صحية جيدة".

وحذرت الخبيرة من أنه "إذا كان أمامك منتج يحتوي على مواد حافظة ومحليات صناعية ومحسنتات نكهة، فمن الأفضل التوقف عن استخدامه". كما نصحت بمحاولة "استبعاد منتجات المعالجة العميقة من النظام الغذائي

الحبوب الكاملة أو الخضار أو الفواكه أو التوت أو البقوليات.

وقالت أرزومانيان "إن أسرع وأفضل وجبة خفيفة هي تناول الخبز الجيد مع دقيق الحبوب الكاملة واللبن الرائب وإضافة المكسرات والتوت". وأشارت إلى إن المزيج الصحيح من المكونات سيحول حتى الساندويتش، الذي يصنف عادة على أنه من الوجبات الخفيفة غير الصحية، إلى وجبة صحية.

وأوضحت: "يمكن أن يكون الساندويتش وجبة خفيفة جيدة إذا تناولنا لحمًا مطبوخًا في المنزل أو دجاجًا أو سمكا أو خبزا مع إضافة حبوب كاملة ودقيق ذو محتوى نخالة مرتفع ويحوي كمية متبقية من الألياف". ونصحت أرزومانيان بوضع شريحة من الخيار أو الطماطم أو الخس في أعلى الساندويتش.

وأشارت خبيرة التغذية إلى أن العديد من المنتجات التي كانت تعتبر في السابق ضارة، يتم تصنيعها الآن باستخدام تقنيات أخرى. لذلك، وفقا لها، فإن النقاش الحديثة تستحق أن تكون جزءا من نظام غذائي صحي.

وأضافت أرزومانيان: "ظهرت نقائق جيدة وعالية الجودة معروضة للبيع، والتي تحتوي على سبيل المثال، على لحم الديك الرومي ولحم البقر والحليب والتوابل، ولا تحتوي على أي شيء إضافي. هذه النقائق لها مدة صلاحية

وأوضحت الخبيرة في مقابلة مع راديو "سيوتنيك"، أنه عند اختيار الطعام لوجبة خفيفة، من المهم الانتباه إلى تكوينه، مشيرة إلى أن الخيار الصحي المثالي لوجبة خفيفة سريعة هو تناول شيء يحتوي على المكسرات أو دقيق

وأوضحت الخبيرة في مقابلة مع راديو "سيوتنيك"، أنه عند اختيار الطعام لوجبة خفيفة، من المهم الانتباه إلى تكوينه، مشيرة إلى أن الخيار الصحي المثالي لوجبة خفيفة سريعة هو تناول شيء يحتوي على المكسرات أو دقيق



وأوضحت الخبيرة في مقابلة مع راديو "سيوتنيك"، أنه عند اختيار الطعام لوجبة خفيفة، من المهم الانتباه إلى تكوينه، مشيرة إلى أن الخيار الصحي المثالي لوجبة خفيفة سريعة هو تناول شيء يحتوي على المكسرات أو دقيق

وأوضحت الخبيرة في مقابلة مع راديو "سيوتنيك"، أنه عند اختيار الطعام لوجبة خفيفة، من المهم الانتباه إلى تكوينه، مشيرة إلى أن الخيار الصحي المثالي لوجبة خفيفة سريعة هو تناول شيء يحتوي على المكسرات أو دقيق

وأوضحت الخبيرة في مقابلة مع راديو "سيوتنيك"، أنه عند اختيار الطعام لوجبة خفيفة، من المهم الانتباه إلى تكوينه، مشيرة إلى أن الخيار الصحي المثالي لوجبة خفيفة سريعة هو تناول شيء يحتوي على المكسرات أو دقيق



حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥٠٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : جيه اس دي ريتيل تريدينغ - ذ م م
العنوان : محل رقم SS09 ملك كورتيلي ريتيل - سبخ شعيب 1 - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 770100 / رقم القيد بالسجل التجاري : 1255900 ، بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/4/19 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/4/19 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أيه تي ام ريم للتعمير لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 602 ملك عبد الرحيم محمد الزرعوني - ديرة - المرقبات - هاتف : 04-2517720 فاكس : 04-2517721 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥٠٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ايه تي ام ريم للتعمير لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 602 ملك عبد الرحيم محمد الزرعوني - ديرة - المرقبات - هاتف : 04-2517720 فاكس : 04-2517721 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية جيه اس دي ريتيل تريدينغ - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/4/19 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/4/19 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

وزارة العدل
محكمة الشارقة الابتدائية الاستئنافية
مكتب ادارة الدعوى

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70392

اعلان بالنشر
للمستأنف ضده للحضور أمام مكتب ادارة الدعوى
في الاستئناف رقم 2022/597
بناء على طلب المستأنف : مريم درويش احمد ملائي الى المستأنف ضده : شركة باب الجزيرة لتجارة الإطارات - ذ م م انت مكلف بالحضور امام مكتب ادارة الدعوى رقم (2) بمحكمة استئناف الشارقة - شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك في يوم الخميس الموافق 2022/5/26 في الدعوى المذكور رقمها أعلاه - بوصفك مستأنف ضده.
مدير الدعوى / وفاء وائل اشينيه

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70197

مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم 563/2021/322 استئناف عقاري
المطروعة في : دائرة الاستئناف العقارية الأولى رقم 90
موضوع الدعوى : تنصص من عدالة المحكمة المحقرة الحكم : أولا : بقبول الاستئناف شكلا ، ثانيا : وبإع الحضور بتعديل الحكم المستأنف والقضاء مجددا بالزام المستأنف ضده بان يؤدي للمصرف المستأنف مبلغ اضعاف مقداره 1.506.893/48 درهم (مليون وخمسة وستة آلاف وخمسة مائة وستة وتسعون درهما ومائة واربعمائة فلسا) والاربع والتاريخية بواقع 9% من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد ، مع الزامه بمكافحة الطغيات الواردة في ضميمته افتتح الدعوى والتي لم يقض بها الحكم المستأنف ، وبتأييد الحكم فيما عدا ذلك - مع الزام المستأنف ضده بالرسوم والحاريف ومقابل الغياب الحاماة عن درجتى التناضي . مستأنف : مصرف الإمارات الإسلامي (شركة مساهمة) - عنوانه : إمارة دبي - برجي - مدينة دبي لطيفة - مبنى رقم 16 الطابق الثالث - هاتف رقم : 04/2227008 هاتف متحرك رقم : 0557016552 - مكنى (3135291835) فاكس رقم 04/2227008 ، ويطلبه : يوف يوسف حسن علي هاشم الحمادي ، المطوب الاعلان : عثمان أحمد فريضي محمد شاكرفريضي - صفة : مستأنف ضده : قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم 2020/307 عقاري جزئي ، وهددت لها جلسته يوم الثلاثاء الموافق 2022/6/14 الساعة 10.00 صباحا بقاعة القاضي عن بعد ، وعليه يقتضى حضوركم او م من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجرى محاكمتكم غيابيا

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70392

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 2109/2021/208 تنفيذ مدني
المطروعة في : دائرة التنفيذ السادسة رقم 227
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 1939/2020 مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (462814.6) درهم) شامل الرسوم والحاريف.
طالب التنفيذ : شاه ميه بي بي - باكستانية الجنسية بصفتها الشخصية وبصفتها من ورثة المتوفي / عبدالقادر ستار خان - باكستاني الجنسية (99) - وأخرون - عنوانه : الإمارات - إمارة الشارقة - العنان - الشارقة - شارع كورتيش خان - بجوار مصرف الشارقة الاسلامي - بنايا ساس - 504 ويطلبه / عبدالكريم محمد عبدالله عبيد المطوب الاعلان : 1 - محمدي عدلي منصور عدد 2 - اولاد كاند للاصلاص القنية ش م م - صفة : منفذ ضدها موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره 462814.60 درهم الى طالب التنفيذ وخزينة المحكمة.
عليه وان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70392

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 973/2022/253 تنفيذ شيكات
المطروعة في : دائرة التنفيذ التاسعة رقم 230
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (732273) والصادر عن بنك داس الخيمة الوطني بقيمة (150000) درهم) بسداد المبالغ المنفذ بها وقدرها (451987 درهم) شاملا للرسوم والحاريف.
طالب التنفيذ : اوبيرك كاتلاين واداكابيل عنوانه : الإمارات - إمارة الشارقة - العنان - الشارقة - شارع كورتيش خان - مبنى اساس - صفة 504 المطوب الاعلان : 1 - بلجو جوزيف جوزيف - منفذ ضده موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره 153515 درهم الى طالب التنفيذ وخزينة المحكمة.
عليه وان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70353

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 2461/2022/209 تنفيذ عمالي
المطروعة في : دائرة التنفيذ السادسة رقم 227
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى العمالية رقم 2020/14386 عمالي جزئي ، بسداد المبالغ المنفذ بها وقدرها (451987 درهم) شاملا للرسوم والحاريف.
طالب التنفيذ : سينتاليزه ديفرتايزجند أند ميديا سيرفيسز منطقة حره - ذ م م - عنوانه : دبي - برجي - ميديا سيتي - بناية جنتاوي - بلوك A - مكتب 102 - مكنى 1494577793 المطوب الاعلان : ايلي يوسف روكز - صفته : منفذ ضده موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره 451987.00 درهم الى طالب التنفيذ وخزينة المحكمة.
عليه وان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70021

اعلان بالنشر
207/2022/1992 تنفيذ تجاري
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
تفاصيل الاعلان بالنشر
الى المتخذ ضد/ 1 - محمد اسلم نبي بختن - مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ/ اميكس (الشرق الاوسط) ش م ب (م) الإمارات (حاليا) شركة امريكان اكسبرس (الشرق الاوسط) ش م ب (سابقا)
قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (46637.94) درهم الى طالب التنفيذ وخزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70021

اعلان بالنشر
207/2022/872 تنفيذ تجاري
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
تفاصيل الاعلان بالنشر
الى المتخذ ضد/ 1 - عارفه كوكاب - مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ/ اميكس (الشرق الاوسط) ش م ب (م) الإمارات (حاليا) شركة امريكان اكسبرس (الشرق الاوسط) ش م ب (سابقا) - قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (24329.93) درهم الى طالب التنفيذ وخزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ رسوم لخزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70392

اعلان أمر أداء بالنشر
1111/2022/60
تفاصيل الاعلان بالنشر
الى المدعي عليه / ١ - جاكوب توماس نكيدات شاكو توماس
بما ان المدعي / جينجيج ما
قررت المحكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٦ بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ وقدره (٤٨٤,٠٠٠,٠٠٠) أربعمائة واربع وثمانون الف درهم والفائدة القانونية بواقع ٥ ٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المجل بلا كفالة المجل بلا كفالة ومبلغ ٣٠,٠٠٠ درهم تمويضا والزمهم بالرسوم والحاريف ومقابل الغياب الحاماة ، وهددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٥ الساعة ١٢,٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لتا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما تدريك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. (بما علم تم اعادة الدعوى الى المحكمة اول درجة)
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70197

اعلان بالنشر
١٦/٢٠٢١/٨٧ تجاري جزئي
تفاصيل الاعلان بالنشر
الى المدعي عليه : ١ - الاتحاد الشرقي لنقل المواد بالمشاحنات ش م م ٢ - حسن محمد صفر محمد الأنصاري ٣ - سيدهارت ديجامبار دومب - مجهول محل الإقامة
بما ان المدعي : اكسيرو لوجستوجا العامة (ذ م م)
قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الزام عليهم بالتضامن والتضامن فيما بينهم بان يؤديوا للمدعية مبلغ وقدره ١,١٣٠,٠٠٨ درهم والقائدة بواقع ٩ ٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المجل بلا كفالة المجل بلا كفالة ومبلغ ٣٠,٠٠٠ درهم تمويضا والزمهم بالرسوم والحاريف ومقابل الغياب الحاماة ، وهددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٥ الساعة ١٢,٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لتا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما تدريك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل. (بما علم تم اعادة الدعوى الى المحكمة اول درجة)
رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70535

إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى المحكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICJREA2022/0001397 مدني (جزئي)
إلى المدعي عليه : ممتاز خالون محمد جعفر محمد اعظم - مجهول محل الإقامة ؛
تعلمكم أن المدعي ايروين جيكانا ايسجويرا - فيليني الجنسية
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه ويطلب فيها بالاتي :
- الزام المدعي عليه بتعويض بمبلغ 15000 درهم عن الضرر المعنوي والنفسي
- الزام المدعي عليه بدفع الرسوم والحاريف.
لذلك انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/5/26 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/5/11 م.
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70535

إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى المحكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICJREA2022/0001397 مدني (جزئي)
إلى المدعي عليه : 2 - محمد بلال محمد القبال - مجهول محل الإقامة ؛
تعلمكم أن المدعي ايروين جيكانا ايسجويرا - فيليني الجنسية
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه ويطلب فيها بالاتي :
- الزام المدعي عليه بتعويض بمبلغ 15000 درهم عن الضرر المعنوي والنفسي
- الزام المدعي عليه بدفع الرسوم والحاريف.
لذلك انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/5/26 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/5/11 م.
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70535

إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICJREA2022/0001397 مدني (جزئي)
إلى المدعي عليه : 3 - فيكتور وانكولا بيريرا - مجهول محل الإقامة ؛
تعلمكم أن المدعي ايروين جيكانا ايسجويرا - فيليني الجنسية
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه ويطلب فيها بالاتي :
- الزام المدعي عليه بتعويض بمبلغ 15000 درهم عن الضرر المعنوي والنفسي
- الزام المدعي عليه بدفع الرسوم والحاريف.
لذلك انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/5/26 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/5/11 م.
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70533

إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى المحكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم AJ/FCJICPOR2022/0001679 تجاري (جزئي)
إلى المدعي عليه : بواية الشموخ للمقاولات - ذ م م
مجهول محل الإقامة ؛
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/5/31 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 5) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2022/5/19 م.
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70533

إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم AJ/FCJICLABIN2022/0001077 عمالي (جزئي)
إلى المدعي عليه : مملكة الالوان للاصلاص والديكور
مجهول محل الإقامة ؛
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/5/25 في الساعة 8.30 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 4) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/5/11 م.
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70392

إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم AJ/FCJICREA2022/0000826 مدني (جزئي)
إلى المدعي عليه : كناع كمال عبد الوهاب
مجهول محل الإقامة ؛
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/5/26 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2022/5/20 م.
مكتب الخدمات القضائية

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70197

انذار عدلي بالنشر
رقم (110029/2022)
المتر : مسطح صومكو الإمارات لواء البناء ذ.م.م.
بوكالة الحظير
الضوض : اعلان يخلط عدلي
ضد : المتر اليها الأولى - ادفاست كونستركشن تيكنولوجي للمقاولات ش.م.م. رخصه تجاريه رقم 711072 / دبي - بموجب تعاملات تجارية بين المتر والمتر اليها تتمثل في توريد المتر مواد البناء للثانية وقامت المتر بالاسلام لكذلك دون اي اعتراضات على تلك المواد الواردة بحيث ترصد للمتر بدمه المتر اليها مبلغ وقدره 1.000.900 درهم (مليون وتسعمائة درهم) من جراء تلك التعاملات والذي أقرت به المتر اليها. لذلك، جئنا بكتابتنا هذه لتنذرك للمرة الأخيرة وتكتفم بالتسليم والتضامن فيما بين المتر اليها الأولى والمتر اليها الثاني بالوفاء للمتر بمبلغ وقدره 1.000.900 درهم (مليون وتسعمائة درهم) المترسد في مئتمك وكذلك في غضون خمسة ايام لتي تاريخ تيلتكم هذا الانذار والا ستضطر أسين لبتخاذ الاجراءات القانونية اللازمة أمام المراجع القضائية المختصة لحماية حقوق المتر وتحميل المبلغ المذكور وستم تكتفمكم كافة الرسوم والحاريف والتفتت القانونية والتوضات واعباب الحاماة بالإضافة الى العالدة القانونية.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70197

إخطار عدلي بالنشر
رقم (2022/109998)
المتر/ بنك دبي الإسلامي - شركة مساهمة عامة - بوكالة الحامي محمد جلال ملك المتر اليه : سيدو ابراهيم ابراهيم توفاتيكو لام مكار - مجهول العنوان
الضوض : اعلان يخلط عدلي
حيث أنه بتاريخ 30/1/2020 تم التوقيع فيما بين المتر والمتر اليه على عقد تمويل لصالح المتر اليه بمبلغ 48.650 درهم - فرض تمويل سيارة نوع (هوندا سيفيك) موديل سنة (2017) رقم اللوحة (92484) رمز (R) خصوصي دبي - اللون الأخضر على أن يتم السداد وفقا لشروط وأحكام عقد التمويل المذكور - وبعد أخذ المتر اليه بالتزاماته ولم يتم بسداد أقساط التمويل في المواعيد اتفق عليها فقد ترصد في مئتمه مبلغ وقدره 51.138.000 درهم، وذلك بخلاف ما يستجد من أرباح وغرامات ومصاريف قانونية وتعاقبية، وعليه ، فإن المتر يحظر المتر اليه بضرورة سداد المبلغ المترسد في ذمته وقدره 51.138.000 درهم، وذلك خلال مدة سبعة ايام من تاريخه، والا سيضطر المتر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضد المتر اليه، بما في ذلك اجراءات الحجر والبيع والتفتت العيني والجزري وكافة اجراءات التفتت الاخرى طبقا لقانون المعاملات المدنية والتجارية.

الكاتب العدل

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS

العدد 13550 Date 23/ 5/ 2022 Issue No : 13550
Notarial Notice by Publication
No. (08039/2022)

Document No. 34544/2022
Notifier: NATIONAL BANK OF FUJAIHAI (DUBAI BRANCH)
VS
Notifier Party: FLAIR FACILITY MANAGEMENT L.L.C
Notice through the Notars Public
Subject: A notice served to the Notified Parties to pay the overdue rent amount of AED (529,920.00) (Five Hundred Twenty-Nine Thousand Nine Hundred and Twenty UAE Dirhams) and any rent that may falls due after that during the period of 30 days from the date of publishing this legal notice.
Pursuant to the tenancy contract concluded between the notifier and notified party on 01/07/2021 with reference No. (597-365) for the rent of unit no. 128 Rooms - Plot no. 597-365, Property Type: Labour Accommodation - Location: Dubai Investment Park 2 - Dubai Emirates, for one year as from 15/07/2021 till 30/09/2022 in an amount of AED (529,920.00) (Five Hundred Twenty-Nine Thousand Nine Hundred and Twenty UAE Dirhams) to be paid in one instalment by cheque, moreover the tenancy contract included the obligation of the notified party to pay the rent amount in the manner and dates agreed in addition to the other terms of the contract.
The landlord submitted cheque no. 000004 dated 01/09/2021 in an amount of AED (529,920.00) (Five Hundred Twenty-Nine Thousand Nine Hundred and Twenty UAE Dirhams) issued from Abu Dhabi Commercial Bank, for payment on its due date but it was returned unpaid for insufficient funds.
The landlord has fulfilled all terms of the contract concluded with the tenant and handed over the leased property to the tenant free from occupancies and in a fit-to-use condition, however, the tenant violated the terms of contract and failed to pay the agreed rent.
According to Article no. 25 of Law no. 26 of 2007 amended by Law no (33) of 2008 which stated in the first paragraph that: (A landlord may request eviction of the lessee from the real property before expiry of the lease contract only in the following cases: If the lessee fails to pay the rent or any part thereof within thirty days from the date of service of a notice to the lessee by the landlord requesting the payment unless otherwise agreed by both parties.
Therefore, The notifier hereby serves this notice to the notified party through the Notary Public in Dubai in order to pay the overdue rent amounting AED (529,920.00) (Five Hundred Twenty-Nine Thousand Nine Hundred and Twenty UAE Dirhams) and any rent that may falls due after that, within 30 days from receiving this legal notice. In the event of your failure to pay within the said period, you shall vacate the leased property and pay all dues in addition to a compensation for all damages caused to the notifier. We will take all applicable legal actions to clear the outstanding payments payable by you till date as well as obligating you to vacate the leased property and hand it over to the landlord free from occupancies and obligating you to pay legal interests, charges, expenses and attorney fees.
With all respect,
Notary Public
(Signed and stamped on 09 MAY 2022)

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/٢٣ 70021

رقم المعاملة MOJAU_2022- 0065968
تنازل / بيع
إعلان بالنشر
ليكن معلوما للجمع يان السيد / مانوج كومار جويل رامواتار رامواتار جويل - هندي الجنسية يملك المؤسسة الفردية بوكيل خدمات المسماة (الريف لنقل الاثاث) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة تجارية رقم (610779)، ويرغب السيد/ مانوج كومار جويل رامواتار رامواتار جويل - هندي الجنسية - في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيدة/ نيلبه موسى كولانور - هندية الجنسية وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكور لاتخاذ الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS

العدد 13550 Date 23/ 5/ 2022 Issue No : 13550
Dubai Court of First Instance
Notification by Publication
In lawsuit No. 11/2022/681 - civil partial
In First Case Administration Circuit No. 400
Lawsuit Subject: asking to obligate the defendants to pay jointly an amount of 800,000.00 USD (eight hundred thousand dollars) or equivalent 2,944,000.00 AED (two million nine hundred forty four thousand dirhams only)
The plaintiff: Siamak Sarpaz - Address : UAE- Dubai- Bar Dubai Dubai - Al Saada St- Regal Tower Building - apartment No. 707
Represented by: Amira Muhammad Saqr Muhammad al-Suri
The defendant: Mohamed Farid Pervez Mahmood (Pakistani national)
Notification subject: He has failed to pay what you claiming the obligation of the defendants to pay jointly an amount of 800,000.00 USD (eight hundred thousand dollars) or equivalent 2,944,000.00 AED (two million nine hundred forty four thousand dirhams only) A session was set on Wednesday, 25-05-2022 at 9:00 am in the remote litigation hall BUILDING DESC&, so you are required to attend or your legal representative, and you must submit your notes or documents to the court at least three days before the session
Prepared by: Murr Ahmed Abdullah Khamis Murr
accreditation date: 19-05-2022 08:12:59

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS

العدد 13550 Date 23/ 5/ 2022 Issue No : 13550
Notification by Publication details
1111/2022/60
To the defendant : JACOB THOMAS THEKXEDATH CHACKO THOMAS - Unknown residence
Since the plaintiff : Jifeng Ma
Request to issue a payment order, Dubai first instance court decided dated 16-05-2022
To obligate the defendant to pay plaintiff an amount of (484,000.00) Four hundred and eighty-four thousand dirhams and the legal interest at the rate of 5% from claim date until full payment and the fees, expenses and an amount of five hundred dirhams as attorney's fees. You have the right to complain the order or appeal it, as the case may be, in accordance with the provisions set forth in Article 66 of the Executive Regulations of the Civil Procedures Law.

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS

العدد 13550 Date 23/ 5/ 2022 Issue No : 13550
Notification by Publication details
1111/2022/60
To the defendant : JACOB THOMAS THEKXEDATH CHACKO THOMAS - Unknown residence
Since the plaintiff : Jifeng Ma
Request to issue a payment order, Dubai first instance court decided dated 16-05-2022
To obligate the defendant to pay plaintiff an amount of (484,000.00) Four hundred and eighty-four thousand dirhams and the legal interest at the rate of 5% from claim date until full payment and the fees, expenses and an amount of five hundred dirhams as attorney's fees. You have the right to complain the order or appeal it, as the case may be, in accordance with the provisions set forth in Article 66 of the Executive Regulations of the Civil Procedures Law.

مؤسسة العويس الثقافية تنظم ندوة (السرد في الإمارات خلال نصف قرن) في معرض أبوظبي الدولي للكتاب

دبي - د. محمود علياء

تنظم مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية بالتعاون مع معرض أبوظبي الدولي للكتاب ندوة ثقافية بعنوان "السرد في الإمارات خلال نصف قرن" يشارك فيها كل من الدكتورة مريم الهاشمي والدكتور الرشيد بوشعير والدكتور صالح هويدي والكاتبة نادية النجار والكاتب عبد الله النعيمي ويديرها القاص محسن سليمان، وذلك يوم الثلاثاء ٢٤ مايو الجاري في معرض أبوظبي الدولي للكتاب ٢٠٢٢ في قاعة مسرح الشباب، الساعة الخامسة مساءً.

حيث ينشط بشكل كبير انعكس على كتابته الإبداعية مثل رواية شقة زبيدة ورواية البانسيون وغيرها من الأعمال الأدبية التي أغنت تجربته وصقلتها. ويمتاز القاص محسن سليمان الذي سبىبه الندوة، بجملته من الأنشطة في مجالات القصة والمسرح والسينما وفي رصيده عدة مجاميع قصصية ومسرحية منها: خلف الستائر المعلقة، ومسرحية لعبة البداية وغيرها.

ومنها "ثلاثية الدال" التي حازت على جائزة أفضل كتاب إماراتي مؤلف إماراتي في مجال الإبداع في عام 2017. وكتبت نادية النجار أيضا عددا من قصص الأطفال منها قصة "التمر الأرقط" التي تم إدراجها ضمن منهج اللغة العربية في دولة الإمارات العربية المتحدة، وغيرها من الكتب المتميزة. وبينما يعتبر الكاتب عبد الله النعيمي من الأسماء اللامعة في عالم الفضاء الرقمي

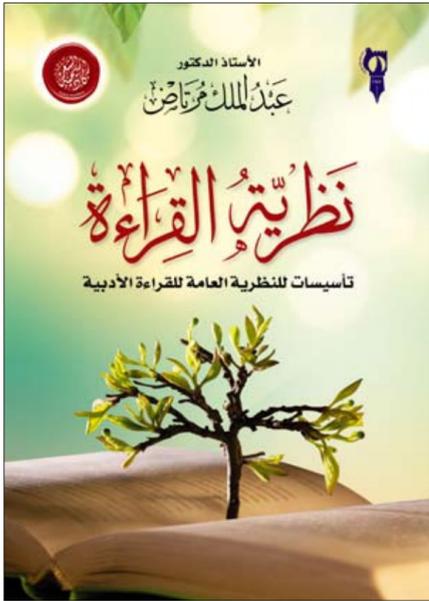
الإماراتية، وهو جاس الرواية الخليجية. بينما برز اسم الدكتور صالح هويدي ناقداً وباحثاً في الثقافة المحلية لأكثر من عشرين عاماً حيث قدم العديد من الدراسات والكتب والبحوث أهمها: جبل السرد العالم مقاربات نصية في القصة الإماراتية القصيرة، والسرد الوامض مقارنة في نقد النقد. وحملت الكاتبة نادية النجار العديد من الجوائز في حقل الكتابة الروائية والقصصية

والقصصية، حيث تشكلت الدكتورة مريم الهاشمي صوتاً ناضجاً في النقد والبحث وقد شاركت في العديد من الندوات والأمسيات ولها أكثر من كتاب في هذا السياق أبرزها: تطور الحركة الشعرية في الإمارات جماعة الحيرة، وكتاب غربة المدني وغيرها من الكتب. كما عاصر الدكتور الرشيد بوشعير الحركة الثقافية المحلية أكاديمياً وبحوثياً وقدم للساحة عدة كتب أبرزها: مدخل إلى القصة القصيرة

مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية بالتعاون مع المؤسسات الثقافية المشابهة في الدولة والخروج إلى مناطق جغرافية لها عراقيتها وحضورها المميز على الساحة الثقافية محلياً وعربياً مثل معرض أبوظبي الدولي للكتاب الذي يعد منصة معرفية وثقافية دولية بارزة. ويعتبر المساهمون في الندوة من الأسماء البارزة في عالم النقد والمتابعة والكتابة الروائية

وتعد هذه الندوة قراءة منهجية أولية لشكل السرد في الإمارات خلال نصف قرن حيث ستتم مناقشة ملامح الكتابة الروائية والقصصية، بعدما تطور السرد بطريقة مفتحة، وباتت له مساحته النقدية التي تحاول مواكبة المنجز السردى الكبير خاصة في الرواية، وقد دفع ذلك العديد من النقاد إلى متابعة هذا التطور بشكل تطبيقي. كما تأتي هذه الندوة في سياق التوجه لدى

252 إصداراً أكاديمية الشعر في أبوظبي الدولي للكتاب



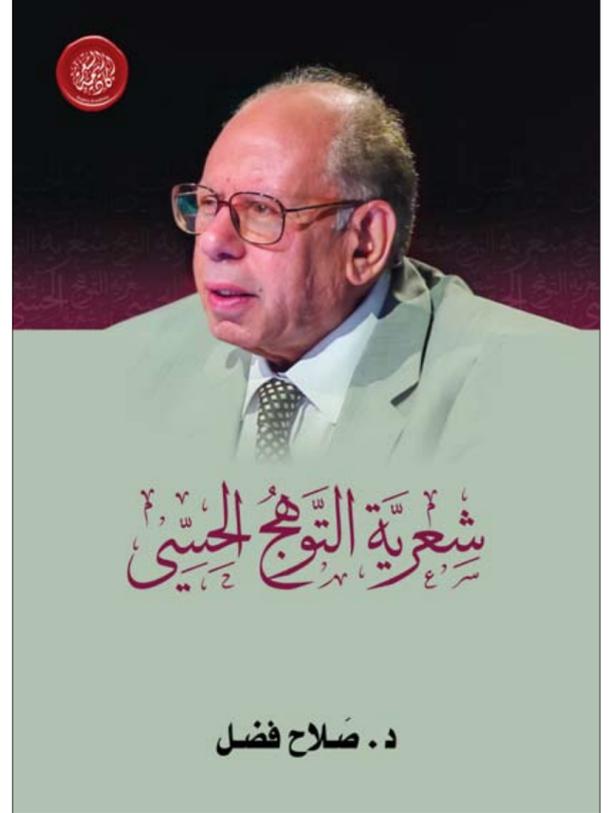
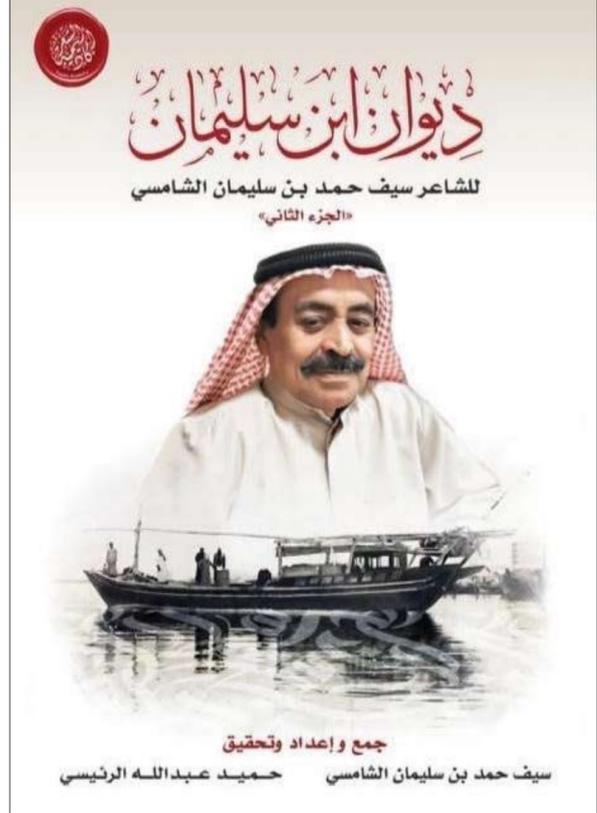
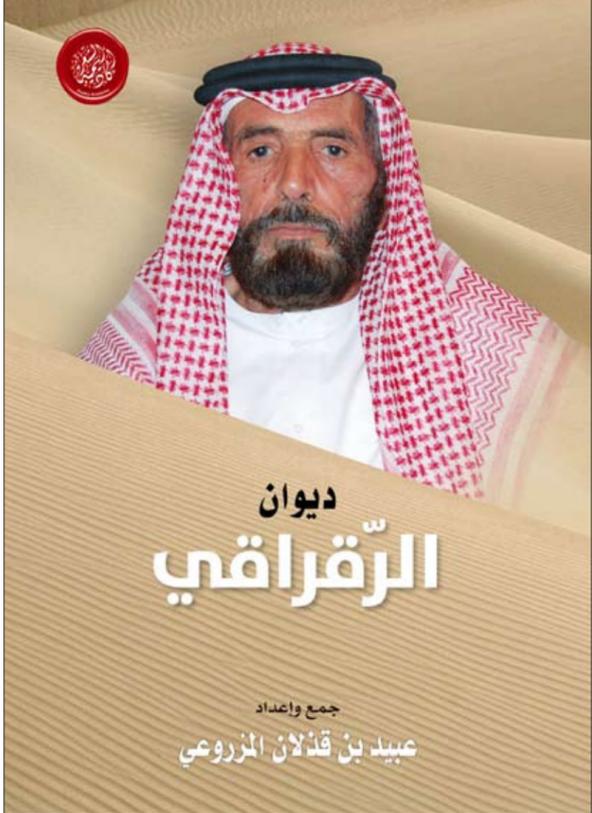
سينطلق في سبتمبر القادم، وتحرص أكاديمية الشعر من خلال مشاركتها المستمرة في الفعاليات الثقافية التي تنظمها معارض الكتب والمؤسسات المعنية بالدولة على أن تكون حاضرة في المشهد الثقافي والأدبي بدولة الإمارات، عبر عرضها إصداراتها المتنوعة في الشعر والنقد وأدب الموروث الشعبي التي تخاطب الذائقة الفكرية للقارئ العربي والخليجي بكافة مستوياتها، كما تُثري المشهد الثقافي الحضاري بمؤلفات ذات قيم إنسانية ومعرفية عميقة، تشكل جوهر المشروع الحضاري والتنموي لدولة الإمارات العربية المتحدة.

أيضا تنظيم أمسية شعرية يشارك فيها الشاعر مساعد بن طعساس الحارثي والشاعرة حمدة المر بالعبد المهيري، إلى جانب أمسية للشعر الفصيح يشارك فيها الشاعر كريم معنوق والشاعرة شيخة المطيري، وستخصص قصائد هذه الأمسيات لرشاء الراحل الشيخ خليفة بن زايد طيب الله ثراه وتخليد مآثره السخية وإنجازاته الجمة في مسيرة تنمية دولة الإمارات، كما ستشهد مشاركة الأكاديمية في جناحها خلال أيام المعرض، فتح باب التسجيل للراغبين في الالتحاق بالدراسة في الموسم الدراسي الجديد الذي

الجزء الثاني من ديوان الشاعر سيف بن سليمان الشامسي. وديوان: قافية لأخر المعجزات للشاعرة أماني الزعبي. وديوان "ياردلي" للشاعر عمر عناز. وديوان "كأغنية لن تكتمل" للشاعر محمد الأمين جوب. وديوان "وقوف على أطلال بحرية" للشاعر هزبر محمود. وديوان "ساقية تحاول الغناء" للشاعرة آلاء القطراوي، وديوان "يا تاركا للريح قلبي" للشاعرة مرام دريد النسر. وتشمل أنشطة الأكاديمية على مدار أيام المعرض توقيع عدد من إصداراتها عبر منصة التوقيع، حيث ستشهد سبع حفلات توقيع كتب هي:

والنبطية، من بينها عدد من الإصدارات الحديثة التي صدرت خلال العامين الجاري والماضي، منها: الموسوعة العلمية للشعر النبطي للدكتور غسان الحسن، "الأجزاء 14 و 15 و 16"، وشعرية التوجه الحسي للدكتور صلاح فضل، وكتاب "نظريات القراءة" للدكتور عبدالمكرم مرتاض، وديوان "100 قصيدة في إكسبو 2020" لثلاثة شاعر نبطي من شعراء مسابقة شاعر المليون، وأيضا الجزء الثالث من كتاب "الأغنية الإماراتية" - للكاتب مؤيد الشيباني، بالإضافة إلى "ديوان الرقراقي" للباحث عبيد بن قذلان المزروعى.

أبو ظبي - الفجر: تشارك أكاديمية الشعر التابعة للجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والترائية بأبوظبي، في معرض أبوظبي الدولي للكتاب 2022 في دورته الـ 31 الذي ينطلق بين الفترة 23 وحتى 29 مايو الجاري في مركز أبوظبي الوطني للمعارض. وتقدم أكاديمية الشعر في جناحها الخاص بالمعرض (رقم 12J05)، مجموعة من الإصدارات التي يصل عددها إلى 252 كتابا متنوعا منها النقدية والبحثية إلى جانب المجموعات الشعرية الفصيحة



اتحاد الكتاب يشارك في معرض أبوظبي الدولي للكتاب بـ 6 عناوين جديدة ومجموعة من الفعاليات



مساء يوم السبت الموافق 28 مايو. بالإضافة إلى هذا، يشارك اتحاد الكتاب في جناحه بالمعرض، هذا العام، بمجموعة من الإصدارات الجديدة، خمسة منها أصدرت بالتعاون مع مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، وهي: كتاب "تطور الحركة الشعرية في دولة الإمارات، (جماعة الحيرة)، للناقد د. مريم الهاشمي، وكتاب "صورة القائد في النصوص الأدبية التعليمية، للناقد أسماء الكلباني. كذلك كتاب "مستويات البناء النصي في الإشارات الإلهية لأبي حيان التوحيدي، للناقد عائشة سعيد الزعابي، وأيضا كتاب "أسلوبية الأدب القيايدي (الشعر الإماراتي أنموذجا)، للناقد عائشة الغيص، والطبعة الثانية من رواية "سبح المهب، للآديب الراحل ناصر جبران. كما أصدر الاتحاد بالتعاون مع أكاديمية الشعر، كتاب "نظريات القراءة، للناقد د. عبد الملك مرتاض.

النصوص المسرحية، من الكتاب إلى المسرح.. نظرة على الواقع، بمشاركة مرعي الحلبيان وسعيد الحنكي، وبإسامة يونس، وندوة إشكالية القراءة النقدية، مدارس ومناهج، يشارك فيها كل من د. بديعة الهاشمي، وموزة بن خاد، ود. مريم الهاشمي، وغيرها من الفعاليات التي تلقي نظرة على العملية الكتابية وأثارها. كما أن للشعر نصيبه من الفعاليات التي يستضيفها الجناح، حيث ينظم أمسية شعرية لمجموعة من الشعراء الشباب، هم عبد الرحمن الحميري، وحسن النجار، وشيخة المطيري، وتديرها الشاعرة ساجدة الموسوي. كما يستضيف الجناح بالتعاون مع وزارة الثقافة والشباب، ندوة بعنوان «إكسبو 2020، تضامن على الأرض، عناق في السماء»، يشارك فيها الكاتب والروائي علي أبو الريش، ويديرها الباحث والكاتب سلطان العميمي، رئيس مجلس إدارة اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، مساء يوم الجمعة الموافق 27 مايو، وكذلك ندوة «قراءة في كتاب (نصوص من العزلة)، بمشاركة عدد من الأدباء المساهمين في الكتاب،

يشارك اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، في الندوة الواحد والثلاثين من معرض أبوظبي للكتاب هذا العام، والذي يقام في الفترة من 23 حتى 29 من شهر مايو الجاري، من خلال جناحه رقم 10C17 الذي يعرض مجموعة من إصداراته التي تزيد عن 289 مؤلفاً في مجالات الكتابة المتنوعة، بين السرد والشعر والدراسات المختلفة. كما يستضيف جناح اتحاد الكتاب، على هامش المعرض، العديد من الجلسات التي تناقش قضايا مختلفة من قضايا الثقافة والكتاب، حيث تقام أولى ندواته تحت عنوان «مشاريع القراءة، من الفكرة إلى الأثر، بمشاركة الكاتبة عائشة سلطان، نائب رئيس مجلس إدارة اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، وبادارة تجارة الظاهري، في أول أيام المعرض. ومن الندوات التي يستضيفها جناح الاتحاد على مدى أيام المعرض، ندوة «التنوع في الكتابة.. إشراف يبحث عن هوية، بمشاركة الكاتبة فاطمة المزروعى، وإدارة رولا البنا، وكذلك ندوة

منوعات

الفكر

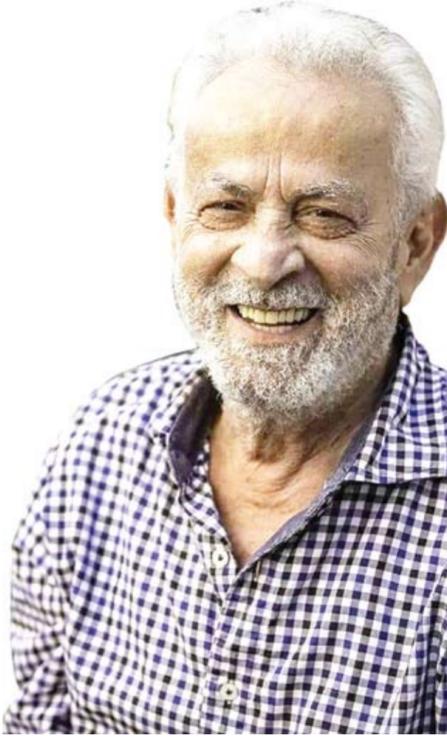
27

أعلن الفنان أحمد الزين اعتزاله العمل الفني عن عمر 78 عاماً، بعد رحلة طويلة مع الفن قدّم خلالها مجموعة كبيرة من الأعمال التي تركت أثراً كبيراً بين الناس. يرافقه لقب (ابن البلد) منذ 44 عاماً، وهو أوضح أنه يعاني مشكلة في الورك، وأنه يشعر بالتعب بعد 60 عاماً من العطاء الفني.



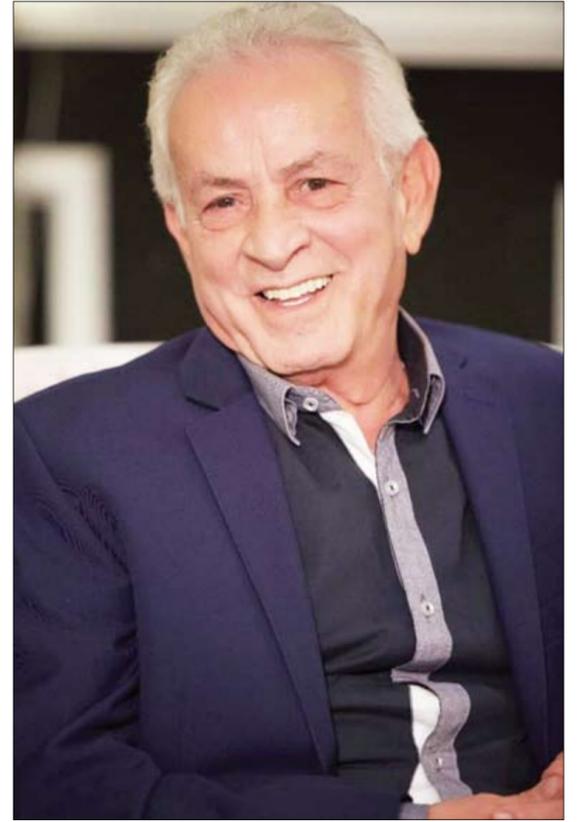
أعلن اعتزاله العمل الفني عن عمر 78 عاماً

أحمد الزين: خرجت من المهنة باحترام ومحبة الناس ويلقب ابن البلد



• أعلنت اعتزاله للتمثيل، ما الخلاصة التي خرجت منها بعدما أمضيت 60 عاماً في المهنة؟
- العبرة التي خرجت منها هي أن من سرقوا البلد ونهبوه هم ملوك التمثيل. منذ 44 عاماً وأنا أقدم شخصية (ابن البلد)، والكل شاهد فيديو (أبو عبد البيروتي) وسمع كلام أحمد الزين وتبين أننا نعيش كل ما قلته.
• هناك عبارة أحبها كثيراً كان يرددها قصي خولي في مسلسل (بنت الشهبندر) وهي خلص الكلام.
• كيف يمكن أن تلخص تجربتك الفنية الغنية التي أمضيتها بين المسرح والسينما والتلفزيون والمشاركة في أعمال عربية ومحلية ومشاركة؟
- سأجيب بشكل مختصر وحقيقي.
• أنا أحببت المهنة ولم أكن يوماً وكنت مخلصاً لها، ولم أتركها في كل حروب لبنان، وبني أحمد الزين ابن البلد.
• واليوم أخرج من المهنة باحترام ومحبة الناس ويلقب ابن البلد.
• كم يوجد ممثلون يشبهونك ويحملون رسالتك الفنية نفسها بما فيها من مبادئ وأخلاق وتربية واحترام وإخلاص للمهنة؟
- في الوسط الفني يوجد محمد صبحي ولا أعرف لماذا اختفى، وهناك زياد الرحباني الذي يسكن حالياً مع والدته، وأنا أعيش بمفردي.
• هل فكرت بشبهه إلى حد ما فكر زياد الرحباني الذي يقال إنه سابق لعصره؟
- أعمالنا المسرحية كانت متشابهة في مكان ما، عدا عن أننا كشخصين نشبه بعضنا.
• كيف؟
- كان زياد الرحباني يحضر أعمال المسرحية ويجلس يهدوء في المقعد الخلفي، وأنا كنت أفعل مثله عندما أحضر مسرحياته.
• وكيف تشبهان بعضكما البعض على المستوى الشخصي؟
- نحن نتشابه بالنظافة وبأننا أصحاب موقف، لكن زياد شعر ب(العرف) قبلي وقبع في البيت قبلي.
• الشيء الوحيد الذي لن أوقفه هو برنامج (ابن البلد) الذي بدأت

شركة (إيغل فيلمز) سحرني، وسخاؤها في العطاء كبير جداً، ولذلك يحقق مسلسل (للموت) نجاحاً مَرْتَلِلاً ليس في العالم العربي وحسب، بل حتى في دول الاغتراب.
• هو ليس مجرد مسلسل من 30 حلقة، بل يتمتع بمواصفات أي فيلم سينمائي.
• هل يمكن أن تشارك في جزء ثالث منه في حال اتخذت شركة الإنتاج قراراً بذلك؟
- مع جمال سنان أقبل بما بقي من عمري.
• هل تشعر أنك بحاجة إلى الراحة بعد 60 عاماً من العطاء والتعب والجهد؟
- طبعاً. لكن الكل ضدي بسبب هذا القرار وهم يمترضون عليه وأنا سأستمر في (ابن البلد) فقط.
• تريد أن تكمل حياتك مع الأرض والطبيعة؟
- سأمضي بقية عمري في قريتي بانتظار أن يحين موعد لقائي بزوجتي (الراحلة) هدى.



واجهت صعوبات كثيرة في التصوير

لوسي: شاركت في «انحراف» لأعجابي بالقصة

قالت الفنانة لوسي إن مشاركتها في مسلسل انحراف جاءت لأعجابها الشديد بالمسلسل والقصة التي يطرحها، إضافة إلى شعورها بأهمية دور فوزية الذي تقدمه في الأحداث، مشيرة إلى أنها لم تكن متحمسة في البداية عندما تواصل معها المخرج رؤوف عبدالعزيز من أجل الاشتراك في المسلسل، لعدم رغبتها في الاشتراك بأي عمل درامي تقدم من خلاله دورا هامشيا، إذا تم حذفه لن يكون مؤثرا في الأحداث، وهو وضع عدد كبير من الأدوار التي تُعرض عليها أخيراً.



صوتها خلال التصوير، بسبب تقمصها لدور فوزية، وحرصها على رفع صوتها والطبيعة الصوتية التي تحدثت بها أمام الكاميرا، مشيرة إلى أن هذا الأمر جعلها تضطر للذهاب إلى الطبيب من أجل معرفة المشكلة التي واجهتها، قبل أن تضطر للحصول على إجازة عدة أيام، حتى تتمكن من استعادة صوتها مرة أخرى واستئناف التصوير.

حريق المقهى

وأوضحت أنها واجهت صعوبات كثيرة في التصوير ارتبطت بطبيعة الأحداث والتصوير الخارجي مع تقلبات الطقس الحادة، لكن المشهد الأصعب بالنسبة إليها كان مرتبطاً بحريق المقهى، بسبب الدخان الذي جعلها تشعر باختناق حاد، حيث تعاني مشاكل في الصدر، بسبب مثل هذه الروائح. وحول مشهد نهاية الشخصية بقتل فوزية على يد الدكتورة حور، التي تقوم بدورها روجينا، قالت لوسي إن هذا المشهد خضع لمونتاج قبل العرض، وكانت مساحته أكبر مما عُرض، لكن في النهاية هذا الأمر مرتبط بالمخرج ورؤيته للعمل، وكنت حريصة خلال تصويره بشكل واقعي، والتحضير له بمساعدة طبيب، وسؤاله عن بعض التفاصيل الخاصة بالطريقة التي يكون عليها من يتعرض للموت بالصعق، وأكدت لوسي أنها تحرص على اختيار الأدوار التي تقدمها حتى لو اضطررت إلى الانتظار طويلاً، مشيرة إلى أن رفضها الاشتراك في بعض الأعمال ليس غروراً أو تعالياً، ولكن الأمر مرتبط برغبتها في الحرص على الاشتراك بأدوار جيدة ومؤثرة تناسب تاريخها الفني ولا تنتقص منها.

القضاء، حتى تمسك بجميع التفاصيل الخاصة بها، لافتة إلى أن ردود الفعل على الدور كانت إيجابية من الجمهور، وأثارت جدلاً كبيراً عبر مواقع التواصل مع عرض حلقات العمل.

وأشارت إلى أنها كانت حريصة على إظهار الجريئة التي ارتكبتها فوزية كما كتبت في السيناريو، ووفق تصوراتها ومعتقداتها وطريقة تحكمها في المحيطين بها، وقوتها التي تستخدمها من دون رافة أو رحمة، مؤكدة أن جزءاً من نجاحها في الدور ارتبط بتوافر مناخ العمل الذي يجعل الممثل يركز بدوره في ظل وجود جهة إنتاجية تقدم للفنان ما يحتاجه ومخرج يجعل الممثل يركز في دوره. وقالت لوسي إنها فقدت

وتستحق الدعم في تجربتها الجديدة. وأوضحت أنها حرصت خلال فترة التحضير على التعمق في شخصية فوزية، والجلوس مع المحامي الخاص بها للنقاش حول تصرفاتها وسلوكياتها، باعتبار أن قضيتها معروفة ونظرت أمام

وأضافت لوسي، أن تمسك المخرج بها، ورغبتها في أن تقرأ السيناريو أولاً، والاستجابة لجميع ما طلبته خلال قراءة العمل، أمر جعلها تشعر بالراحة في العمل، لافتة إلى أنها اتفقت على طريقة وضع اسمها على الشارة بصورة ترضيها، لأن العمل بطولة روجينا التي قدمت دورها بشكل جيد للغاية.



الفكر

علماء: النساء يتعافين تماما من كوفيد أقل من الرجال

استوضح العلماء في جامعة "لستر" البريطانية أن النساء يتعافين تماما من "كوفيد - 19" أقل من الرجال بنسبة 33%. وقد نشروا دراسة بهذا الشأن في مجلة The Lancet Respiratory Medicine العلمية الطبية. وقام الأخصائيون البريطانيون بتحليل بيانات قدمها 2320 شخصا قد خضعوا للعلاج من "كوفيد - 19" في مستشفيات مختلفة. وتم تقييم حالتهم فور خروجهم من المستشفى، ثم بعد مرور 5 أشهر وبعد عام واحد. وأظهرت الدراسة أن ربع المتعافين من "كوفيد - 19" تقريباً عادت حالتهم بعد نصف العام إلى ما قبل الإصابة بالفيروس التاجي. وازداد عدد هؤلاء بعد مرور عام واحد إلى 28.9%. واتضح أن احتمال الشفاء التام لدى النساء أقل بنسبة 33% مقارنة بالرجال. كما يقل احتمال الشفاء التام ضعفا لدى المرضى الذين يعانون من السمنة. أما الذين خضعوا لعملية التنفس الاصطناعي فيقل احتمال شفائهم بنسبة 58%. وتوصل العلماء البريطانيون إلى استنتاج مفاده بأن "كوفيد - 19" قد يصبح مرضا جديدا طويلا الأمد دون أن يخضع المرضى للعلاج الطويل الفعال.

طبيب يحدد أفضل فاكهة للوقاية من السرطان

أعلن الدكتور أندريه بروديوس، عالم المناعة الروسي، أن الرمان يمنع تطور الأورام السرطانية. ويشير العالم الروسي في حديث تلفزيوني، إلى أن الرمان هو الفاكهة الأكثر فعالية للوقاية من السرطان. ويضيف موضحا، تحتوي ثمار الرمان على نسبة عالية جدا من مركبات الفلافونويد التي تقلل الالتهابات وتساعد على مكافحة الخلايا السرطانية. ويقول، "تحتوي 100 غرام من ثمار الرمان على 70 بالملئة من حاجة الجسم اليومية إلى مركبات الفلافونويد، أي أن تناول 150 غراما من ثمار الرمان كافية لتوفير حاجة الجسم اليومية منها".

كيف نحدد وجود النترات في الفراولة؟

أعلن المهندس الزراعي فلاديمير فيكولوف، أن شحوب ثمار الفراولة وعدم الشعور بنكهتها المميزة، يشير إلى وجود النترات فيها. ويشير فيكولوف، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن من الأفضل عدم تناول كمية كبيرة من ثمار الفراولة المبكرة، لأنها قد تحتوي على نسبة عالية من النترات. ويضيف، بدأت ثمار الفراولة المبكرة المزروعة في أراضٍ مكشوفة تطرح في الأسواق، ويقول، "تطرح في الأسواق ثمار الفراولة المزروعة في مزارع محمية، أي في ظروف غير مثالية - قلة الإضاءة والحرارة واستخدام كمية كبيرة من الأسمدة النتروجينية، ما يساعد على تراكم النترات في هذه الثمار". ويضيف، عند شراء ثمار الفراولة، يجب الانتباه إلى رائحتها ولونها. ويقول، "إن عدم وجود اللون الطبيعي المميز لثمار الفراولة (باهتة اللون) وكبر حجمها، وعدم الإحساس برائحتها المميزة، قد تشير بصورة غير مباشرة إلى وجود النترات". ويضيف، "الفراولة المزروعة في أماكن مكشوفة وفي ظروف صحية، يكون شكلها مختلفا ولونها ساطعا ولها رائحة مميزة، وهي صحية ولا تشكل أي خطورة على الصحة". ويشير الخبير، إلى أن حالات التسمم بالفراولة نادرة، لأن الناس لا تأكل منها كميات كبيرة عادة (100-150 غراما) لذلك يمكن استبعاد التأثير السلبي للنترات في الجسم. ويقول، "نادرا ما تسبب الفراولة التسمم. لأننا لا نأكلها بالكيلوغرامات. ولكن مع ذلك هناك مخاطر معينة. لذلك لا أنصح بالإفراط بتناولها، حيث يكفي تناول في المرة الواحدة ما لا يزيد عن 100-150 غراما منها، لاستبعاد أي تأثير سلبي للنترات في الجسم، وهذه الكمية تكفي للحصول على الفيتامينات والعناصر المعدنية الضرورية".



عارضة أزياء تقدم تصميماً للعلامة التجارية الكولومبية Faride Ramos خلال أسبوع الموضة في بوغوتا - ا ف ب

قرأت لك

الأفوكادو



تعد فاكهة الأفوكادو من هبات الطبيعة إلى صحتك وجمالك، فهي غنية بالكثير من الفيتامينات إلى جانب مضادات الأكسدة، كما تساعد في الحماية من الإصابة بأمراض القلب والسرطان، تحارب العطش وهي مفيدة جدا في خسارة الوزن. كذلك تتمتع نواة الأفوكادو بالمواد المضادة للأكسدة، كما أنها تقلل من حصول الالتهابات في الجسم.

ولن يعانون من مشاكل في المعدة كالاسهال، عليكم بتناول نواة الافوكادو كونها فعالة في التخلص من هذه المشكلة. كذلك فانها مفيدة في منع وتقليل القرحة في المعدة والحد من مشاكل الجهاز الهضمي. وبما انها تقلل من حدوث الالتهابات في الجسم، فانها بالتالي تحارب تشكل او نشوء الاورام في الجسم، وهي قوية ايضا في محاربة الخلايا المتطرفة في الجسم ما يعني المحافظة على نضارة وشباب الجسم. ولا يخفى على احد ان افضل الماسكات المستخدمة لشد وترطيب البشرة ومحاربة آثار الشيخوخة هي تلك المحتوية على الافوكادو. لبذور الافوكادو فعالية كبيرة في تعزيز مناعة الجسم والوقاية من الاصابة بامراض العظام، ولن يرغبون بالاحتفاظ بمعدل الغلوكوز ثابتا في الدم ننصحكم بتناول نواة الافوكادو. يتم نزع النواة من داخل حبة الافوكادو وطحنها ثم وضعها في كيس بلاستيكي وتكسيرها، ليتم بعدها خلطها في الخلاط واستخدامها كبودرة على الاطباق وفي كافة الوجبات.

سؤال وجواب

- كم تبلغ درجة حرارة الشمس؟
15 مليون درجة مئوية تقريبا.
- كم يوم خلق الله فيه الأرض؟
6 أيام.
- ما أكبر خليج بالعالم؟
خليج المكسيك.
- ما أطول أنهار أوروبا؟
الدانوب.
- ما هي أول بلد عرضت التلفزيون؟
الولايات المتحدة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن طول قدمك وساعدك متساويان.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأذتيك.
- الشخص العادي يقضي 25 عاماً من عمره نائماً.
- هل تعلم أن فرس النهر يقتل البشر أكثر من أي حيوان آخر في قارة أفريقيا.
- الفيل يستخدم أذانه لتنظيم درجة حرارة جسمه.
- هل تعلم أن المحيط المتجمد الشمالي هو الأصغر في العالم.
- هل تعلم أن الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً هي القلق والاكتئاب.
- هل تعلم أن ليزر تعني (تضخيم الضوء بإنبعاث الإشعاع المحفز).
- هل تعلم أن التماسيح لا يمكنها أن تنمو خارج البرك التي تعيش بها.
- شعرة حيوان الرنة جوفاء من الداخل كالأنبوب.
- هل تعلم أنك تتنفس مايقدر بـ 23.000 نفس كل يوم.
- هل تعلم أن الذهب لا يتآكل أبداً.
- هل تعلم أن العقارب تظهر بلون متوهج تحت الأشعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أنه عندما يتجمد الماء فإنه يزداد حجمه بنسبة 9%.
- هل تعلم أن النمل يتمدد عندما يستيقظ في الصباح.

قصة المدرس

لم يكن هذا الصباح في المدرسة صباحاً عادياً بالنسبة للجميع، فقد انضم إلى هيئة التدريس مدرس جديد للغة العربية والدين، لا عجب في ذلك ولكن ما جعله حدثاً مثيراً هو أن ذلك المدرس واسمه فريد قصيراً جداً، نعم كان مبتلاً بعض الشيء مع قصره الشديد فهو لا يتعدى 110 سم وإذا كانت هيئة التدريس قد تقبلته لأنهم اناس كبار يفهمون أنه لا حيلة له في ذلك إلا أن التلاميذ لم يسيكروا فدار الهمس والغمز والضحك والتلميحَات الغريبة بينهم وكان موضوع الساعة. أصبح الأستاذ فريد مسئولاً عن تدريس اللغة العربية للصفوف الأولى ثانوي وعانته كثيراً في اليومين الأولين لدخوله تلك المدرسة ولكنه في اليوم الثالث كان قد استجمعت شتات نفسه وفتته وايضا قوته المحدودة وقرر ان يرغم التلاميذ على احترامه وسيحان الله فقد استطاع ذلك القصير ان يمسك بزمام الامور .. كيف احكي لكم .. دخل السيد فريد إلى الصف وطلب اخراج كتاب اللغة العربية وفتح الصفحة وسأل من منكم قام بتحضير ذلك الدرس فلم يجد اجابه بل همسات وسخرية .. حسناً من منكم يحفظ تلك الآية التي نتحدث عن نعم الله تعالى .. حسناً لا محجب، رفع السيد فريد يده بعصاه الطويلة وهو يقول اليوم سأسامح ولكن لن اسامح بعد ذلك وربما جاءت العصا بشئ من الانضباط فسكت الجميع فاستدرك يقول الآن لنقرأ الآية وهذا الصوت العميق العاني المنغم الحلو من ذلك الجسد الصغير وسيحان من انزل على رؤوس التلاميذ هدوء وسكينة فأعتدل الجميع يمتنون خاشعين لتلاوة آياتهم وعندما ختم الآية كانوا مازالوا منصتين فأسرع وبدأ في شرح الآية الكريمة كلمة كلمة بطريقة مبهره وجميلة اجبرت الجميع على الانصات بل انه كلما سكت طابوه بالزيادة وبدأت الأسئلة تنهال عليه .. ومع اخر سؤال رن جرس الحصة فأستنكروا ذلك الجرس وغضب بعضهم .. اختتم حصته واطلق سلامة عليهم وانصرف وهم في قمة السعادة، وانطلقوا في الفسحة يحكون عن الأستاذ فريد، في صباح اليوم التالي كان للأستاذ فريد شعبية غريبة في المدرسة حتى للذين لم يحضروا له درساً وفي الأذاعة المدرسية كانت البداية بكلمات الله البيئات اطلقها الأستاذ فريد بعقيرته فأبدع وترك في عيون بعضهم بعض الدموع وترك في القلوب حب من نوع غريب فأصبح في ساعات قليلة هو الورقة الراححة في المدرسة بشخصيته الجذابة وسلوه التربوي المتميز وتدينه وهدوءه ولا عجب في انه بعد ذلك كان يسير وهو يحس بأنه عملاق.

