

منوعات الفكر

ص 22

تعاون علمي بين كلية الطب
والعلوم الصحية بجامعة الإمارات
ومستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي

ص 27

تانيا فخري:
منذ بداية وعيي وأنا
أعشق التمثيل



مركبات تثبت «فعالية قوية» في تقليل
ترسبات الدماغ المسببة للزهايمر

ص 23



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الجمعة 20 يناير 2023 م - العدد 13753
Friday 20 January 2023 - Issue No 13753

رابط مخيف بين أزمة كورونا وتجميد البويضات

أظهرت أرقام ارتفاع عدد النساء اللاتي لجأن إلى تجميد بويضاتهن خلال جائحة كورونا في بريطانيا، في ظاهرة فسرت بمخاوف الكثير من النساء من نفاد الوقت لإنجاب طفل.

وأدى الوباء إلى اتخاذ الحكومات عدة إجراءات وقائية، منها فرض الحجر الصحي لفترة طويلة لا سيما عام 2020، مما قلل فرص النساء العازبات في التعرف على شركاء محتملين لحياتهن، بهدف تكوين أسرة. ويرى خبراء أن أزمة كورونا أثارت قلق الكثير من النساء بشأن فترات الخصوبة وساعاتهن البيولوجية. وحصلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية على إحصاءات عام 2020 بخصوص تجميد البويضات في بريطانيا، التي كشفت زيادة في الإقبال على هذه الخطوة مقارنة بعام 2019. وحسب الأرقام الصادرة عن هيئة الإحصاء البشري وعلم الأجنة في بريطانيا، فإن 219 امرأة في المتوسط جمدن بويضاتهن شهريا في 2020، مقارنة بأقل من 200 حالة شهريا في العام السابق. وكانت هذه تصريحات الدكتور إيبوكايس ساريس من عيادة كينغز للخصوبة في لندن:

• رأينا زيادة في الطلب على تجميد البويضات بعد أزمة كورونا. • الطلبات جاءت من النساء اللاتي اضطررن إلى قضاء المزيد من الوقت بفردن "بعيدا عن إمكانية التعرف على رجال وتكوين أسرة.

معدات إلكترونية بطعم الكوكاين في فرنسا

عثر مدير شركة في كامبير غرب فرنسا، على كيلوغرام من الكوكاين، وهو يقوم بتفريغ علب تحوي معدات إلكترونية، حاوية وصلت إلى ميناء لوهافر، أبرز نقطة لدخول الكوكاين إلى فرنسا من أمريكا الجنوبية. وقال مدير الشركة الذي فضل عدم ذكر اسمه "فوجئت بسقوط كيلوغرام من الكوكاين أمامي، ليؤكد بذلك معلومات أوردتها صحيفة "لو تيفرام" اليومية. وعندما فتح المدير العلبة المستطيلة الملوقة بكيس أسود، عثر على مسحوق أبيض، وقال "أشبهت في أنها مخدرات لأننا نشاهد حوادث مماثلة عبر التلفزيون"، مشيراً إلى أنه اتصل فوراً بمرکز الشرطة.

أجهزة بصالونات التجميل تعرضك لخطر السرطان

من المعروف أن الأشعة فوق البنفسجية تسبب سرطان الجلد وتلف الحمض النووي، ومع ذلك تم إجراء القليل جدا من أبحاث السلامة على الصابنج المستخدمة بأجهزة تجفيف طلاء الأظافر في صالونات التجميل.

وكشفت دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة كاليفورنيا سان دييغو وجامعة بيتسبرغ في الولايات المتحدة عن أدلة على الضرر الذي قد يسببه مصدر الإشعاع المستخدم في تلك الأجهزة على أيدينا.

أشعة اللمبة الموجودة في مجفف الطلاء تخترق الجلد بسهولة وتسبب نتائج غير معروفة. ويقول المؤلف الرئيسي لودميل ألكساندروف: "لم يكن هناك أي فهم جزئي لما تفعله هذه الأجهزة بالخلايا البشرية، وتشير نتائج التجربة إلى أن ضوء الأشعة فوق البنفسجية المنبعث من مصابيح تجفيف الأظافر يمكن أن يتلف الحمض النووي لخلايا الإنسان".

وعندما تم وضع عينات من الخلايا البشرية داخل مجفف طلاء أظافر لمدة جليتين مدة كل منهما 20 دقيقة، مات حوالي 20 إلى 30 بالمئة من الخلايا.

وأظهرت الخلايا التي بقيت، علامات تلف الحمض النووي والضررات المرتبطة بسرطان الجلد.

لحرق أسرع لدهون البطن .. أفضل 5 مشروبات من خبراء تغذية



لم يبتكر العلماء حتى الآن مشروباً أو ما يمكن وصفه بـ "أكسير انقاص الوزن" أو "لحرق الدهون"، إلا أن هناك مشروبات أفضل والتي لا تساهم في زيادة حجم البطن، بل إنها يمكن أن تساعد في إذابة الدهون بشكل أسرع من خلال زيادة التمثيل الغذائي حتى يتمكن الجسم من حرق الدهون بشكل أكثر كفاءة. وفقاً لما نشره موقع Eat This Not That.

تقول اختصاصية التغذية الدكتور راشيل دايكمان إن تناول المشروبات التالية يمكن أن يساعد في انقاص الوزن بسهولة:

1. المخفوق الأخضر
يمكن لإشباع الرغبة في تناول الحلو مع تجنب السكر المضاف الزائد أن يتم تناول عصير مخفوق. ينصح الخبراء بتناول العصير المخفوق المصنوع منزلياً والذي يمكن أن يحتوي على الفواكه أو الخضراوات المفضلة أو زبدة الجوز أو حليب الجوز أو حليب الألبان. يمنع تناول مشروب المخفوق ميزة القدرة على التحكم في مكوناته وخفض استهلاك السكر المضاف إلى جانب إشباع الرغبة في تناول الحلويات عند طريق مذاق الحلو للفاكهة.

2. شرب الماء
وبحسب اختصاصية التغذية سوزان بورمان يمكن أن يساهم تناول "المشروبات المحلاة بالسكر كثيفة السعرات الحرارية في ارتفاع نسبة السكر في الدم ودهون البطن، لكن لا يمكن قول العكس تماماً، أي أن هناك شيئاً يمكن شربه سيساعد على تقليل دهون البطن". وتؤكد الدكتورة بورمان أن الماء من المشروبات الخالية من السعرات الحرارية، والتي تقلل بشكل عام، من إجمالي السعرات الحرارية، مما يمكن أن يساعد على التخلص من بعض الأرباط الزائدة، بما يعني أنه يتم فقد الدهون الحشوية، بالإضافة إلى الدهون الأخرى المتراكمة في الجسم.

3. شاي أخضر
تشير الدكتورة دايكمان إلى أنه من بين المشروبات المريحة والمنشطة والتي تساعد في إذابة دهون البطن، تشمل الشاي الأخضر، الذي يحتوي على مادة الكافيين ومضادات الأكسدة - وهي مركبات نباتية نشطة بيولوجياً. أظهرت دراسة نشرت في دورية Functional Foods أن الأشخاص الذين شربوا الشاي الأخضر، الغني بمادة الكاتيكين والكافيين، فقدوا كمية كبيرة من الدهون الحشوية على مدى 12 أسبوعاً مقارنة بمجموعة التحكم.

4. شاي أسود غير محلى
يعتبر الشاي الأسود، الغني بالفلافونويد الطبيعي، أحد البدائل الجيدة للشاي الأخضر الذي يشوب مذاقه بعض المرارة. يؤكد الخبراء أن الشاي الأسود غير المحلى هو مشروب صحي لقلب لأنه يساعد في خفض ضغط الدم. تشير الأبحاث إلى أن مركبات الفلافونويد نفسها يمكن أن تلعب دوراً مفيداً في تقليل دهون البطن.

5. قهوة
ثبت أن تناول المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة فعال في قمع الشهية لدى بعض الأشخاص،

مما قد يؤدي إلى تقليل تناول السعرات الحرارية. وتوضح بعض الأبحاث، بحسب دكتورة دايكمان، أن الكافيين يحفز توليد الحرارة، وهو ما يدفع أجسامنا بشكل أساسي إلى إنتاج المزيد من الحرارة وحرق السعرات الحرارية والطاقة الزائدة.

4 خطوات بسيطة للتخلص من دهون البطن.. ماهي؟
يعمل الكثير من الأشخاص جهداً مضاعفاً للتخلص من الدهون الحشوية أو تلك المتراكمة في منطقة الكرش خصوصاً، إلا أن هناك تغييرات بسيطة في نمط الحياة تساعد في إزالة هذه الدهون، أو الحد منها على الأقل.

وبحسب موقع Evergreen Life، يوجد أربع طرق بسيطة يمكن أن تساعد في حرق دهون البطن:

احذر الوجبات السريعة
تساهم الكربوهيدرات المكررة والسكريات بشكل كبير في تخزين الدهون لدينا. لذلك حاول أن تقلل من السكريات الموجودة في العلك والحلويات والبسكويت والشوكولاته والمشروبات الغازية وحبوب الإفطار والزبادي وما إلى ذلك. كما توجد السكريات الحرة أيضاً بشكل طبيعي في العسل وعصير الفاكهة غير المحلى وعصائر الخضراوات والمصاائر. وتوصي الدكتورة برايان فيشر، بضرورة الحصول على أقل من 30 غراماً من السكريات الحرة يومياً. موضحة: "يجدر بنا أن نتذكر أن هذا هو الحد الأقصى وليس الكمية الموصى بها".

تناول الدهون الصحية
كما نصحت الطبيبة المختصة، بالتغلب على الجوع وتقليل ارتفاع الإسهول باختيارات البروتين الصحية. وتجنب الهامبرغر الدهني واللحم المقدد والنقانق المصنعة لصالح الأسماك واللحوم الخالية من الدهون،

الشمندر الأحمر .. كنز من المعادن والفيتامينات

قال المركز الاتحادي الألماني للتغذية إن الشمندر الأحمر يعد كنزاً من المعادن والفيتامينات، كونه يزخر بالبوتاسيوم والمنغنسيوم والزنك وفيتامين B وفيتامين C، ما يجعله مفيداً للمناعة والأعصاب والعضلات.

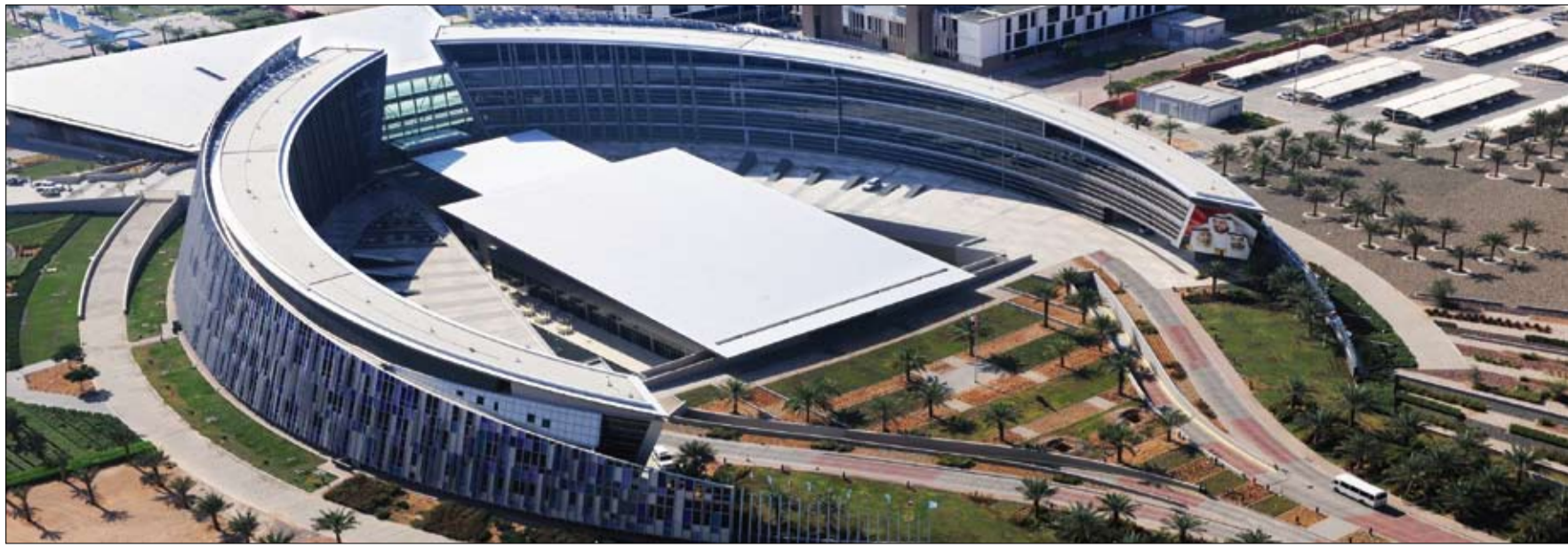
ويحتوي الشمندر الأحمر على كميات كبيرة من الحديد وحمض الفوليك المهمين لبناء كرات الدم الحمراء، وبالإضافة إلى ذلك، يحتوي على المادة الصغرى "بيتانين"، التي تمتاز بتأثير مضاد للأكسدة، وبالتالي تقوي جهاز المناعة.

ومن ناحية أخرى، يساعد الشمندر الأحمر في انقاص الوزن بفضل قلته السعرات الحرارية به، حيث تحتوي 100 غرام منه على 40 سعراً حرارياً فقط، كما أنه غني بالألياف الغذائية، التي تعمل على إطالة الشعور بالشبع، ومن ثم الحد من نوبات الجوع الشديد.



تنوع المكونات العضوية على المريح يذهل العلماء

كشفت تحليل نيزك "تيسنت" الذي وقع على سطح الأرض قبل أعوام أنه يمثل جزءاً من صخور مريخية يعود تاريخها إلى 582 مليون سنة، ما أدهم العلماء والباحثين وقدم لهم خطوطاً لمعرفة ما إذا كان من الممكن وجود حياة على سطح الكوكب الأحمر. ويوضح تقرير نشره موقع "فوتورا سيونس" الفرنسي أنه تم اكتشاف نيزك "تيسنت" في عام 2011، ويوفر تحليل مكوناته اليوم فهماً أفضل لإنتاج الجزئيات العضوية على المريخ من أجل معرفة ما إذا كان "الكوكب الأحمر" قدم ظروفًا مواتية للحياة. ويضيف التقرير أن دراسة جيولوجيا الكوكب الأحمر لا توفرها المركبات الفضائية وحدها، بل تمثل التباين الذي تسقط على المريخ مصدر بيانات أساسية. ويؤكد التقرير أن بضع شظايا من المريخ تصطدم بانتظام على الأرض، وهي كثيرة جداً، مشيراً إلى تحطم نيزك "تيسنت" في 18 من يوليو- تموز 2011 في إقليم "تاتا" في المغرب.



منوعات الفكر 22

باحث في جامعة الإمارات يُشارك في دراسة بحثية عالمية لتحسين التفاعلات الحيوية لزيادة كفاءة الخلايا

• العين- الفجر

وقد أظهرت هذه الدراسة الحديثة أن التمثيل الغذائي للخلايا يتباطأ مع عملية التقدم بالعمر، حيث يرتبط الأيض، وهو مزيج من جميع التفاعلات الخلوية التي تسمح للكائنات الحية بالحفاظ على الحياة، ارتباطاً وثيقاً بالشيخوخة، بينما يُساعد التمثيل الغذائي في الحفاظ على العمليات الخلوية الأساسية. واختتم الدكتور محمد بالقول: "أود أن أشكر جامعة الإمارات العربية المتحدة على دعمها المتواصل للأبحاث العلمية المتخصصة، وتعزيز مشاركة الباحثين في كافة المجالات العلمية العالمية التي تُسهم في تطوير مسيرتهم المهنية والبحثية، وترتقي بهمة البحث والتعليم في الجامعة إلى أرفع وأعلى المعايير الدولية".

والتي تعمل في قسم الكيمياء الحيوية في جامعة شارنتيه: "لقد أظهرنا أن الخلايا عاشت أطول بنحو 25% عندما تبادلت المزيد من المستقبلات مع بعضها البعض، فالهدف من الدراسة تحديد المواد وعمليات التبادل التي تقف وراء هذا التأثير". ويبدو قال البروفيسور رالسر: "هذه هي الدراسة الأولى من نوعها التي توضح كيف يؤثر تبادل المستقبلات بشكل مباشر على عمر الخلايا وعمليات الشيخوخة، وسيساعدنا الفهم الأفضل لمسارات التمثيل الغذائي المعقدة داخل الخلايا في التعرف على كيفية تطور الأمراض المرتبطة بالعمر مثل السكري والسرطان والحالات التنكسية العصبية".

شارك الدكتور محمد علم، الأستاذ المساعد بقسم الأحياء في كلية العلوم بجامعة الإمارات العربية المتحدة في إعداد دراسة بحثية تم نشرها مؤخراً على موقع مجلة CELL تحت عنوان "التبادل الأيضي يُساعد الخلايا على العيش لفترة أطول"، وذلك بالتعاون مع فرق بحثية من جامعة شارنتيه في برلين بألمانيا بإشراف البروفيسور ماركوس رالسر، أستاذ الكيمياء الحيوية في جامعة شارنتيه وجامعة أكسفورد، وغيرها من المعاهد الدولية. وقال الدكتور محمد علم عالم: "تحدث عملية التبادل الأيضي بين

لدعم البحوث والتعليم في قطاع الرعاية الصحية

تعاون علمي بين كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات ومستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي

إطلاق مبادرات مبتكرة على غرار مشاريع البحوث الاجتماعية وتدريب الطلاب في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي



من جانبه قال الأستاذ الدكتور جمعة الكبيسي، عميد كلية الطب والعلوم الصحية بالإمارة في جامعة الإمارات العربية المتحدة: "تسعى كلية الطب والعلوم الصحية لتخريج أطباء إماراتيين مزودين بأعلى درجات التأهيل والتعليم العالية. ويأتي التعاون مع مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي ليرتقي بتجارب الطلاب ويتيح آفاق جديدة للبحوث، ونسخر بالتعاون مع أحد المستشفيات الرائدة في المنطقة، ولاشك أنه ثمة العديد من المجالات التي يمكننا العمل عليها معاً لإثراء الجهود البحثية والتعليمية، وتطلعاً قديماً للعمل مع فريق مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي لتحقيق أهدافنا المشتركة".

لذلك تأتي الشراكة مع إحدى أبرز المؤسسات التعليمية في دولة الإمارات لتضعنا في المقدمة في تدريب الجيل القادم من القادة والمواهب في مجال الرعاية الصحية والأطباء، بما يمكننا من دفع عجلة البحوث المتقدمة وإثراء معارفنا في القطاع، والذي بدوره يقود للارتقاء بمنظومة الرعاية الصحية في دولة الإمارات. ونسعى في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي أهمية صقل مهارات المواهب المحلية للوصول إلى خدمات صحية مستدامة في الدولة. وتأتي الاتفاقية لتؤسس منصة تعود بالنفع علينا معاً، الأمر الذي سيساعدنا في تحقيق تلك الأهداف، لتعود بالمقابل بالنفع على المجتمعات المحلية والمنطقة بأسرها".

المشترك وتدريب الطلاب في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، وتأسيس شراكات بحثية وتنموية، ويحدد الجانب التعليمي من مذكرة التفاهم سبل تأسيس علاقات التعاون المحتملة ضمن المشاريع التعليمية على مستوى الطلاب الجامعيين والخريجين وطلاب الدراسات العليا. وتنص مذكرة التفاهم أيضاً على تطوير فعاليات مشتركة مثل ورش العمل والندوات والمؤتمرات. وفي هذا السياق، قالت الدكتورة سوسن عبد الرازق، الرئيس التنفيذي المؤقت للمكتب الأكاديمي في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: "يشكل كل من الابتكار والبحث والتعليم ركائز رئيسية في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي. وقع مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، وهو جزء من مبادرة للرعاية الصحية، مذكرة تفاهم مع كلية الطب والعلوم الصحية - جامعة الإمارات العربية المتحدة، وتؤسس المذكرة الموقعة بين الجانبين تحالفاً طموحاً للعمل على تطوير البحث والتعليم بما يتماشى مع رؤية المستشفى الرامية للارتقاء بالقطاع الصحي في دولة الإمارات والمنطقة عموماً. وبموجب المذكرة، فإن بعض مجالات التعاون المحتملة تتركز ضمن المشاريع البحثية لتشكيل مجموعة أبحاث، والشروع بنشاطات التوجيه

•• أبوظبي- الفجر

بمشاركة 13 جهة وأكثر من 100 من ذوي الإعاقة

مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية تنظم معرض التوظيف الأول للأشخاص ذوي الإعاقة



تحت اسم "جائزة الشارقة لرواد الأعمال ذوي الإعاقة"، والتي تهدف إلى إيلاء الأشخاص ذوي الإعاقة اهتماماً خاصاً وفتح مجالات الاستثمار أمامهم نحو آفاق جديدة أوسع وأرحب، فتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة في سوق العمل هو أعظم ما يمكننا أن نساهم به لصالح هذه الفئة الأساسية من مكونات مجتمعنا، داعياً مؤسسات القطاع الخاص إلى توفير كافة التسهيلات لتشغيل الأشخاص ذوي الإعاقة وتقديم الفرص التي تترقي بحياتهم وتعزز دمجهم في المجتمع وتحقيق استقلاليتهم المالية، مشيداً بالجهود التي تبذلها مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية ودورها الرائد في دعم الأشخاص ذوي الإعاقة وإطلاق المبادرات التي من شأنها استثمار قدراتهم وتمكينهم ليكونوا شركاء ومستقلين في مجتمعاتهم. ويحظى المعرض برعاية لوجستية من بيت الحكمة، وشراكة مع

وفق آخر الإحصائيات الممتدة. من جانبه أكد سعادة عبد الله سلطان العويس، رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الشارقة، أن رعاية الغرفة لمعرض التوظيف للأشخاص ذوي الإعاقة، يأتي انطلاقاً من التزامها ببيدائ المسؤولية الاجتماعية التي تدرج في إطار الرؤية الحكيمة والتوجهات السديدة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، بضرورة تعزيز الثقة في قدرات وإمكانات الأشخاص ذوي الإعاقة، والعمل على إطلاق المبادرات الداعمة لهذه الشريحة الهامة من مجتمعنا، وتمكينهم ومواهبهم وتيسر ومساعدتهم على المساهمة الفعالة في مسيرة التنمية. وأضاف سعادة العويس: إن للفرصة مبادرات عديدة في هذا المجال، من أهمها إضافة فئة جديدة إلى فئات "جائزة الشارقة للتميز



ذوي الإعاقة يشكل نضلة نوعية في تمكين الأشخاص ذوي الإعاقة اجتماعياً واقتصادياً، ويفتح أمامهم أبواب العمل في مختلف المؤسسات ويسهم في التغلب على التحديات التي تواجههم وتسهيل وصولهم إلى الفرص الطروحة في سوق العمل. وأشارت سعادة الشبيخة جميلة بنت محمد القاسمي، إلى أن مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية حرصت على إيجاد البرامج والمبادرات التي من شأنها توفير الدعم والرعاية لذوي الإعاقة، داعية مختلف المؤسسات الحكومية والخاصة إلى إيجاد فرص وظيفية تلائم هذه الفئة وأن تؤمن بقدراتهم ومواهبهم وتيسر المعلومات أمامهم حول بيئة العمل، مشيرة إلى أن المدينة تقدم نفسها كنموذج يُقتدى به في هذا المجال، حيث بلغ عدد موظفيها من الأشخاص ذوي الإعاقة 67 موظفاً من أصل 650 موظفاً



ذوي الإعاقة. وشهد افتتاح المعرض سعادة عبد الله سلطان العويس رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الشارقة، وعدد من أعضاء مجلس إدارة الغرفة، وسعادة محمد أحمد أمين العويس، مدير عام غرفة الشارقة، والدكتورة هنادي السويدي مدير مركز الشارقة لصعوبات التعلم، مدير مركز مسارات للتطوير والتدريب بالإمارة، إلى جانب عدد من المسؤولين، حيث تحولوا في أرجاء المعرض واستمعوا إلى شرح من العارضين حول أهم الفرص الوظيفية المطروحة، كما التقوا مع مجموعة من الأشخاص ذوي الإعاقة وتعرفوا منهم إلى شرح حول احتياجاتهم ومتطلباتهم والوظائف التي تناسبهم. وأكدت سعادة الشبيخة جميلة بنت محمد القاسمي، رئيس مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية، أن المعرض الأول لتوظيف الأشخاص

•• الشارقة- الفجر



حدود التعلم والتطوير الذاتي للمهارات والمواهب، وبذلك تسعى المؤسسة لبناء مجتمع أقوى قادر على مواجهة تحديات الغد.

18 عاماً فما فوق ويمتلكون الشغف للتطور، بما يتناغم مع رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة ودعمها للابتكار. تؤمن المؤسسة بعدم وجود

عودة «وثبة» في دورته الثانية ليوصل بناء القادة المتميزين

الرسامين الإثنى عشر للبرنامج في إحداث فرق حقيقي في رحلة المنتسبين وتميز البرنامج في مضمونه عن برامج التنمية الأخرى، مؤكداً دوره فخر للبرنامج، فقد راقبنا رحلة تطور كل منتسب عن كذب وشاهدنا خطوات حقيقية باتجاه تحقيقهم لنقلة إيجابية في حياتهم والمجتمع المحيط. وأثنى خالد إبراهيم الناخي على مساعي الشركاء الأكاديميين الأربعة والرعاة

العام بين السدورات المحلية والعالمية التي تقدمها نخبة من المؤسسات الأكاديمية وبين فرص تطوير المواهب الإبداعية في مجالات الفنون والتصميم والموسيقى والسرحة واللغات والعلوم والتكنولوجيا وريادة الأعمال، يضم البرنامج أيضاً دورة لإعداد القادة تقام في المملكة المتحدة ودعمًا مؤسسياً من «وثبة» للخريجين يدرهم مدى الحياة. وأبدي خالد الناخي، مدير مؤسسة الشارقة لتطوير



إلى المهارات الوطنية الاثنى عشرة لدولة الإمارات العربية المتحدة. يجمع البرنامج هذا

•• الشارقة - الفجر

تطلق مؤسسة الشارقة لتطوير القدرات التابعة لمؤسسة ربيع قرن لصناعة القادة والمبتكرين الدورة الثانية لبرنامج «وثبة» الذي يستهدف الأفراد ضمن الفئة العمرية 24 عاماً فما فوق من ذوي الإمكانات الاستثنائية في رحلة تحويلية تساعدهم على اكتشاف ذواتهم وصقل مهاراتهم القيادية المتميزة وتستمر باستقبال طلبات التسجيل في البرنامج

منوعات

الفكر

23

ينتج مرض الزهايمر عن تراكم البروتينات غير الطبيعية حول خلايا الدماغ، ما يمنعها من التواصل مع بعضها البعض.

والنتيجة المباشرة لذلك هي فقدان الذاكرة والارتباك. ولكن لحسن الحظ، أثبتت بعض المركبات الطبيعية فعاليتها القوية في الحد من تكوين اللويحات (الرواسب خارج خلوية)، المرتبط بمرض الزهايمر.



بينها الشاي والتوت..

مركبات تثبت «فعالية قوية» في تقليل ترسبات الدماغ المسببة للزهايمر



الدموي الدماغ هو الحماية من السموم المنتشرة أو مسببات الأمراض التي يمكن أن تسبب التهابات الدماغ.

وهناك حاجة إلى مزيد من الدراسة حول قابلية هذه المركبات للتغلغل بشكل أفضل في مجرى الدم والحاجز الدموي الدماغ، وفقا للدكتورة كيرنز.

لكن النتائج التي توصل إليها فريقها مهمة لأنه لا يوجد حاليا علاج لمرض الزهايمر والعلاجات التي تعمل على إبطاء تقدم المرض محدودة الفعالية.



السكري ميتفورمين، ومركب سيتكولين، لديها وقاية قوية حقا من هذه اللويحات." وقالت الدكتورة دانا كيرنز، الباحثة المشاركة في كلية تافتس للهندسة وقائدة الدراسة:

"لقد حالنا الحظ لأن بعضا منها أظهر بعض الفعالية القوية. وفي حالة هذه المركبات التي اجتازت الفحص،

لم يكن لديها تقريبا أي لويحات مرئية بعد نحو أسبوع."

ويشار إلى أن الشاي الأخضر والتوت الأزرق غنيان بمركبات الفلافونويد، التي يمكن أن تقلل الجذور الحرة المدمرة للخلايا وتهدئ الالتهاب في الدماغ وتعزز تدفق الدم في الدماغ.

ولا تقول النتائج التي توصل إليها باحثو جامعة تافتس بشكل قاطع أن الخصائص الوقائية التي تم تلاحظها للمركبات الـ 21 التي تمت دراستها ستساعد في التغلب على تطور الخرف. فبعض المركبات

باحثو جامعة تافتس على فهم ما قد يبطل تقدم مرض الزهايمر، واختبروا 21 مركبا مختلفا في نموذج ثلاثي الأبعاد للخلايا العصبية المصابة بالمرض في المختبر، مزروعة من خلايا جلد بشرية والتي من خلال إعادة البرمجة الجينية، تم تحويلها إلى خلايا جذعية عصبية ذاتية التجديد.

وفي الدماغ المصاب بمرض الزهايمر، تتجمع المستويات غير الطبيعية لبعض البروتينات التي تحدث بشكل طبيعي معا لتشكيل لويحات تتجمع بين الخلايا العصبية وتعطل وظيفة الخلايا وعمل

وتوصلت دراسة حديثة إلى أن مركبين شائعين، هما الكاتيشين والريسفيراترول، الموجودين في الشاي الأخضر والعنب والتوت الأزرق والتينيد الأحمر وأطعمة أخرى، قللا من تكوين اللويحات في الخلايا العصبية. وفعلا ذلك مع القليل من الآثار الجانبية أو من دونها.

ونشر الباحثون النتائج التي توصلوا إليها في مجلة Free Radical Biology and Medicine. ويعد مرض الزهايمر الشكل الأكثر شيوعا للخرف، ويتميز بقلّة التواصل بين الخلايا العصبية في الدماغ، ما يؤدي إلى فقدان الوظيفة وموت الخلايا. وفي الدماغ المصاب بمرض الزهايمر، تتجمع المستويات غير الطبيعية لبعض البروتينات التي تحدث بشكل طبيعي معا لتشكيل لويحات تتجمع بين الخلايا العصبية وتعطل وظيفة الخلايا وعمل



توصلوا إليها في مجلة Free Radical Biology and Medicine.

ويعد مرض الزهايمر الشكل الأكثر شيوعا للخرف، ويتميز بقلّة التواصل بين الخلايا العصبية في الدماغ، ما يؤدي إلى فقدان الوظيفة وموت الخلايا.

وفي الدماغ المصاب بمرض الزهايمر، تتجمع المستويات غير الطبيعية لبعض البروتينات التي تحدث بشكل طبيعي معا لتشكيل لويحات تتجمع بين الخلايا العصبية وتعطل وظيفة الخلايا وعمل

وتشير الدراسة إلى أن الكاتيشين (وهو مركب من صنف الفلافانولات) والريسفيراترول، يمتلكان خصائص مضادة للالتهابات، والتي قد تقسر قدرتهما على إزالة اللويحات. وأعلن باحثو جامعة تافتس عن النتائج التي

وتوصلت دراسة حديثة إلى أن مركبين شائعين، هما الكاتيشين والريسفيراترول، الموجودين في الشاي الأخضر والعنب والتوت الأزرق والتينيد الأحمر وأطعمة أخرى، قللا من تكوين اللويحات في الخلايا العصبية. وفعلا ذلك مع القليل من الآثار الجانبية أو من دونها.

ونشر الباحثون النتائج التي توصلوا إليها في مجلة Free Radical Biology and Medicine. ويعد مرض الزهايمر الشكل الأكثر شيوعا للخرف، ويتميز بقلّة التواصل بين الخلايا العصبية في الدماغ، ما يؤدي إلى فقدان الوظيفة وموت الخلايا.



هل يمكن لممارسة الرياضة أن تعالج الاكتئاب؟

توصلت دراسة إلى أن ثلث الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالاكتئاب والقلق يمكن أن يمنعوه من خلال ممارسة التمارين الرياضية الكافية. ويعرف التمرين بأنه علاج معروف لمن يعانون من الاكتئاب، حتى أن الأطباء يصفونه.



أعمارهم بين 37 و73 عاما والذين لا يعانون من القلق. وتم إعطاؤهم أجهزة تتبع اللياقة البدنية لمراقبة النشاط البدني. وعندما تمت متابعتهم، لمدة سبع سنوات في المتوسط، أصيب حوالي 3% بالاكتئاب أو القلق. وبناء على النتائج، حسب الباحثون أن الأشخاص المستقرين الذين تحولوا إلى

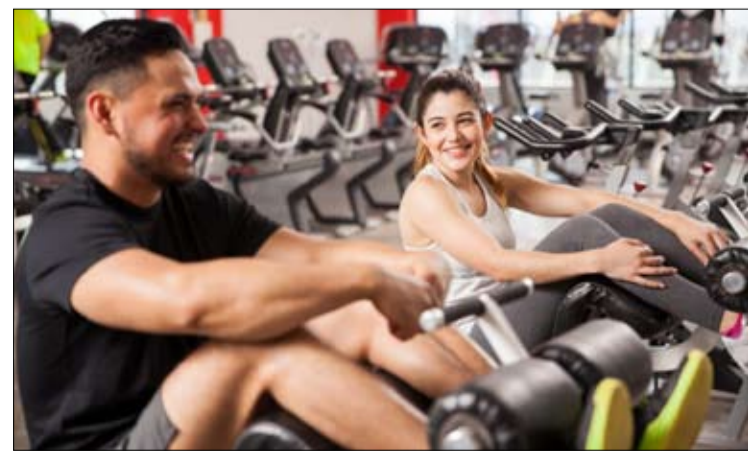
منها من خلال ممارسة الرياضة. وقال الدكتور كارلوس سيليس موراليس، كبير معدي الدراسة من جامعة غلاسكو: "هذه رسالة قوية جدا للصحة العامة، لأن التمارين الرياضية مجانية، ويمكن للجميع زيادة مقدار ما يقومون به في أسبوع". ونشرت الدراسة، التي نشرت في مجلة BMC Medicine، إلى الأشخاص الذين تتراوح

وتشير دراسة أجريت على أكثر من 37 ألف شخص إلى أن زيادة النشاط قد يمنع الناس من الإصابة بالاكتئاب والقلق في المقام الأول. وخلص الباحثون إلى أنه إذا تمكن الجميع من ممارسة التمارين الرياضية القوية لمدة 75 دقيقة في الأسبوع - ما يجعلك تتنفس بصعوبة ويتضمن ذلك الجري والسباحة - فقد يمنع ذلك ما يقرب من 19% من حالات الاكتئاب والقلق. وإذا أنجزنا جميعا ما بين ساعتين ونصف الساعة وخمس ساعات أسبوعيا من النشاط المعتدل - ما يجعلك تتنفس بشكل أسرع ويتضمن المشي السريع وركوب الدراجات والرقص - فقد لا يحدث أبدا 13% من تشخيص الاكتئاب والقلق.

وتشير هذه النتائج إلى أن ما يقرب من ثلث حالات الاكتئاب والقلق، والتي تؤثر على واحد من كل خمسة بالغين في المملكة المتحدة، يمكن الوقاية

وتشير دراسة أجريت على أكثر من 37 ألف شخص إلى أن زيادة النشاط قد يمنع الناس من الإصابة بالاكتئاب والقلق في المقام الأول. وخلص الباحثون إلى أنه إذا تمكن الجميع من ممارسة التمارين الرياضية القوية لمدة 75 دقيقة في الأسبوع - ما يجعلك تتنفس بصعوبة ويتضمن ذلك الجري والسباحة - فقد يمنع ذلك ما يقرب من 19% من حالات الاكتئاب والقلق. وإذا أنجزنا جميعا ما بين ساعتين ونصف الساعة وخمس ساعات أسبوعيا من النشاط المعتدل - ما يجعلك تتنفس بشكل أسرع ويتضمن المشي السريع وركوب الدراجات والرقص - فقد لا يحدث أبدا 13% من تشخيص الاكتئاب والقلق.

وتشير هذه النتائج إلى أن ما يقرب من ثلث حالات الاكتئاب والقلق، والتي تؤثر على واحد من كل خمسة بالغين في المملكة المتحدة، يمكن الوقاية



الإمارات العربية المتحدة المحكمة الاتحادية العليا

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان صحيفة الطعن رقم 2022/1492
بوكالة المحامي / يعقوب المازمي

إلى : 1- كينجز جروب للعقارات (مطور عقاري) ، 2- نجم البحر للوساطة العقارية / ليكن معلوما لديكم بان الحكم الاستئناف رقم 2022/342 تجاري الصادر بتاريخ 2022/10/25 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/ بالبرا للوساطة العقارية (مؤسسة فردية) ، في الطعن المشار اليه اعلاه وعليكم ايداع مذكرة بدفاعكم مشفوعة بسند توكيل المحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب ادارة الدعوى في موعد اقصاه خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

ليلى محمد الشكيلي
مدير مكتب ادارة الدعوى

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان حكم بالنشر
رقم الدعوى 2022/435 تجاري جزئي

المدعي : وسيم ربيع سرحان الجنسية / سوريا
الى المدعي عليه : شوري محمد شفيق جومان - الجنسية / باكستان
يرجى الاحاطة بأن المحكمة بتاريخ 2022/7/18 اصدرت بحقكم الحكم التالي : حكمت المحكمة : بالزام المدعي عليهما بالتزام فيما بينهما بان يؤدي للمدعي مبلغ 30000 درهم (ثلاثون الف درهم) والزامهما متضامين بالرسوم والمصاريف ورفض الدعوى فيما زاد على ذلك. حكما قابلا للاستئناف خلال ثلاثون يوما اعتبارا من اليوم التالي للإعلان به ، وبانتفاء هذا الميعاد دون الطعن على الحكم المشار اليه فإن المحكمة سوف تتخذ الاجراءات القانونية لتنفيذها.

رئيس قسم التسجيل

الإمارات العربية المتحدة بلدية مدينة الشارقة Sharjah City Municipality

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان فض المنازعات الاجارية - الشارقة قسم التنفيذ

المدعي ضد : 1- باريس فاوري ش ذ م م ، 2- محمد عبدالمجيد عبدالرازق علي الفهم
3- ابراهيم عبدالمجيد عبدالرازق علي الفهم
1- محمد بن احمد بن سعيد الفهمي 2- ستايلين بويرويس العظريه
لنعلن لجان فض المنازعات الاجارية في الشارقة للجمع بانه سيمنع مزاد علني وذلك على موقع الإمارات للمنازعات لبيع العقار العلني مكتبه للمنفذ ضد الثاني (الاعلى طاعة) وأوساط المطار على النحو التالي: الطار رقم 421 ملك بمنطقة النيباط بامارة الشارقة، سعر التقييم 2.770.000 درهم (مليون وسبعمائة وسبعون الف درهم) بسعر بناء العرض بعد الخصم 1.385.000 درهم وهو عبارة عن بنائيه طابق ارضي ، عدد 3 طوابق متكررة.
يتوجب على الراغب بالاشتراك بالمزاد ان يتقدم بطلب فني او بموجب شيك مصدق بقيمة 20% من الثمن التقديري للعقار. هلنى من يرغب بالشرائه او الاستئجار عن ذلك مزاد فقيم الحجوزات والبيع والحكمة او الموقع الالكتروني للمنازعات www.emiratesauction.ae وذلك قبل موعد البيع وعلى كل من له اعتراض التقدم باعترضه مزمزا اياه بما يبرره من مستندات قبل الموقع المحدد للبيع بثلاثة ايام على الاقل.

فصيل عيسى المنصوري
رئيس قسم تنفيذ الاحكام الاجارية بالوكالة

الإمارات العربية المتحدة بلدية مدينة الشارقة Sharjah City Municipality

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان بيع عقار بالزاد العلني للمنفذ ضد (شرا)

المدعي ضد : 1- باريس فاوري ش ذ م م ، 2- محمد عبدالمجيد عبدالرازق علي الفهم
3- ابراهيم عبدالمجيد عبدالرازق علي الفهم
1- محمد بن احمد بن سعيد الفهمي 2- ستايلين بويرويس العظريه
لنعلن لجان فض المنازعات الاجارية في الشارقة للجمع بانه سيمنع مزاد علني وذلك على موقع الإمارات للمنازعات لبيع العقار العلني مكتبه للمنفذ ضد الثاني (الاعلى طاعة) وأوساط المطار على النحو التالي: الطار رقم 421 ملك بمنطقة النيباط بامارة الشارقة، سعر التقييم 2.770.000 درهم (مليون وسبعمائة وسبعون الف درهم) بسعر بناء العرض بعد الخصم 1.385.000 درهم وهو عبارة عن بنائيه طابق ارضي ، عدد 3 طوابق متكررة.
يتوجب على الراغب بالاشتراك بالمزاد ان يتقدم بطلب فني او بموجب شيك مصدق بقيمة 20% من الثمن التقديري للعقار. هلنى من يرغب بالشرائه او الاستئجار عن ذلك مزاد فقيم الحجوزات والبيع والحكمة او الموقع الالكتروني للمنازعات www.emiratesauction.ae وذلك قبل موعد البيع وعلى كل من له اعتراض التقدم باعترضه مزمزا اياه بما يبرره من مستندات قبل الموقع المحدد للبيع بثلاثة ايام على الاقل.

فصيل عيسى المنصوري
رئيس قسم تنفيذ الاحكام الاجارية بالوكالة

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى أم القيوين الابتدائية المدنية الادعائية في الدعوى رقم 0000708/UAQCFCIPOR2022/مدي (جزئي)

إلى المدعي عليه : احمد بن حمود بن سعيد الراشدي
مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 23/1/2023 أمام مكتب إدارة الدعوى أم القيوين الاتحادية 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 مدعى عليه.

حرر بتاريخ 2023/1/11 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الادعائية في الدعوى رقم 0004765/AJCFICIPOR2022/تجاري (جزئي)

إلى المدعي عليه : البذور لتجارة المواد الغذائية - ذ م م
مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/1/23 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية 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 مدعى عليه.

حرر بتاريخ 2023/1/9 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم 0003922/2022/AJCEXCIPOR (جزئي)

إلى المحكوم عليه : مجمع استهلاكي (سوبرماركت) جزيره المدينة - ذ م م
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ النجم الساطع لتجارة المواد الغذائية - في القضية المشار اليها أعلاه.

وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذ كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 11032.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخضع بحقك لإجراءات التنفيذ الجبري المنصوص قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان منقذ ضد النشر

محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شركة الوادي الاخر للعقارات ذ م م
إخطار دفع في القضية رقم 0005303/2022/AJCEXCIPOR (جزئي)

إلى المحكوم عليه : شركة الوادي الاخر للعقارات - ذ م م ، العنوان : عجمان الرامدية جرافد مكاتب الرامدية 3 رقم الرخصة 49702 حانف 0556214120 رقم مكاني 4297109299
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ سلف صالح سيف الكعبي ، الجنسية الإمارات العربية المتحدة في القضية المشار اليها أعلاه.

وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذ كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 86468.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم الموافق الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخضع بحقك لإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة المحكمة الاتحادية العليا

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان بالنشر

إعلان صحيفة الطعن رقم 2022/1557
بوكالة المحامي / محمد النجاوي

إلى : 1- منوهر رمضان جمانر
ليكن معلوما لديكم بان الحكم الاستئناف رقم 2022/411 تجاري الصادر بتاريخ 2022/11/22 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/ محمد عقيل علي حسن الزرعوني ، في الطعن المشار اليه اعلاه وعليكم ايداع مذكرة بدفاعكم مشفوعة بسند توكيل المحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب ادارة الدعوى في موعد اقصاه خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

ليلى محمد الشكيلي
مدير مكتب ادارة الدعوى

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إخطار عدلي - رقم التصديق (2023/274)

إلى المدعي عليه : محمد سعيد مسفر الظاهري - اماراتي الجنسية
عدد الاسهم 2205 سهما
موزة راشد علي الظاهري - اماراتية الجنسية
عدد الاسهم 3675 سهما شهادة رقم 20648
من يجدهم عليه الإتصال بالشركة المدونة أعلاه او رقم تليفون 0506121255

حكومة رأس الخيمة دائرة التنمية الاقتصادية حكومة عجمان

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
رقم الرخصة : 51410
غرفة تجارة وصناعة عجمان - قسم السجل التجاري
إعلان وحل وتصفية
الاسم التجاري : الشهيد لتجارة الالكترونيات والحاسب الاتي (ذ م م)
لنعلن للجمع بين الشركة المذكورة اعلاها هي : الشهيد لتجارة الالكترونيات والحاسب الاتي (ذ م م) شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في اماره عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم (8) لسنة (1984) وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلتها بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (51410) وقد قرر الشركاء حلها وتصفيها وتعيين السيد.

مصفي قانوني لشركة فملى كل من له اي حق او اعتراض التقدم به للمصفي القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (45) يوما من تاريخ نشر الاعلان وعلى العنوان التالي : اماره الشارقة ، هاتف : 067470980 ، ص:ب : 984

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الادعائية في الدعوى رقم 0005040/AJCFICIREA2022/مدي (جزئي)

إلى المدعي عليه : روعة بنت المتصفي الجامي - مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/1/31 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية 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 مدعى عليه.

حرر بتاريخ 2023/1/18 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الادعائية في الدعوى رقم 0005040/AJCFICIREA2022/مدي (جزئي)

إلى المدعي عليه : روعة بنت المتصفي الجامي - مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/1/31 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية 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 مدعى عليه.

حرر بتاريخ 2023/1/17 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الاستئنافية الشرعية الادعائية في الدعوى رقم 0000593/SHCAPSHPAF2022/الأحوال الشخصية

إلى المدعي عليه : ماجد نبيل سيف كريده الشامي
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/1/24 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الإستئنافية الشرعية 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 مستأنف ضد.

حرر بتاريخ 2023/1/17 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان منقذ ضد النشر

المدعي ضد : 1- محمد عبدالمجيد عبدالرازق علي الفهم
2- شركة نوبل للتجارة العامة (ذ م م)
عنوانه : إماره عجمان ، المنطقة الصناعية الجديدة ، شيرة محل رقم 3 ، ص ب 7567 عجمان ، هاتف رقم 06/7431373.050/4620848
ليكن معلوما لديك ان المستأنف : عبد السلام احمد يوسف الرحمانى قد استأنف المحكمة الصادر بتاريخ 2020/...../20... ، في الدعوى الابتدائية رقم 0000690/0000690/AJCAPCIPOR2020 المحكمة الاستئناف المدنية - تجاري (جزئي). فيقتضى حضورك وحضور من يملك امام محكمة عجمان بدار القضاء يوم الموافق 2023/14/2 الساعة 10.30 صباحا وتقديم ما لديك من بينات وفي حالة عدم حضورك وحضور من يملك قانونا فستنظر المحكمة الدعوى في غيبتك.

مكتب الخدمات القضائية
عمر راشد الهبري

الإمارات العربية المتحدة حكومة عجمان دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
رقم الرخصة : 60668
غرفة تجارة وصناعة عجمان - قسم السجل التجاري
إعلان وحل وتصفية
الاسم التجاري : وادي حتا لخياطة - شركة الشخص الواحد ذ م م لنعلن للجمع بين الشركة المذكورة اعلاها هي : وادي حتا لخياطة - شركة الشخص الواحد ذ م م شركة الشخص الواحد ذ م م (ذ م م) شركة الشخص الواحد) تأسست في اماره عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم (8) لسنة (1984) وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلتها بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (60668) وقد قرر الشركاء حلها وتصفيها وتعيين السيد.

مصفي قانوني للشركة فملى كل من له اي حق او اعتراض التقدم به للمصفي القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (45) يوما من تاريخ نشر الاعلان وعلى العنوان التالي : اماره عجمان ، هاتف : 067447771 ، ص:ب :

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الادعائية في الدعوى رقم 0000293/SHFCICOMS2023/تجاري

إلى المدعي عليه : شركة الصيغ العالمية للمقاولات والإكترونيكاكيتاكية (ذ م م)
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/01/24 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6) شخصياً 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 مدعى عليه.

وقد قبول الدعوى شكلاً وعلان المدعى عليها بصورة عنها أصولاً.
ثانياً: القضاء بإلزام المدعى عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ وقدره 144.180.71 درهم (مائة أربعة وأربعون ألف ومائة وثمانون درهم واحد وسبعون فلساً) مع الفائدة القانونية بواقع 12% من تاريخ قيد الدعوى حتى السداد التام.

ثانياً: إلزام المدعى عليها بالرسوم والمصاريف ومقابل أتعاب المحاماة
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة المحكمة الاتحادية العليا

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان بالنشر

إعلان صحيفة الطعن رقم 2022/1537
بوكالة المحامي / خالد الزرعوني

إلى : 1- فالح محسن خلف
ليكن معلوما لديكم بان الحكم الاستئناف رقم 2022/885 تجاري الصادر بتاريخ 2022/10/26 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/ واحة النهريين ، في الطعن المشار اليه اعلاه وعليكم ايداع مذكرة بدفاعكم مشفوعة بسند توكيل المحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب ادارة الدعوى في موعد اقصاه خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

ليلى محمد الشكيلي
مدير مكتب ادارة الدعوى

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان منقذ ضد النشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية
العجائب السبعة لسياحة شركة الشخص الواحد ذ م م
إخطار دفع في القضية رقم 0007459/SHCEXCILABMIN2022/عمالي (جزئي)

إلى المحكوم عليه : العجائب السبعة لسياحة شركة الشخص الواحد ذ م م
العنوان : الشارقة اليرموك شارع الشيخ مسفر بن خالد التاسمي محل رقم 2 مكف خميس علي عبدالله البويضي حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ محمد عبدالنور محمد فرح - الجنسية مصري - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذ كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 31471.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم الموافق الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخضع بحقك لإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الادعائية في الدعوى رقم 0004710/AJCFICIPOR2022/تجاري (جزئي)

إلى المدعي عليه : شركة سوم جلف للعقارات ذ م م الملك والطور مشروع الزهور - مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 07/02/2023 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية 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 مدعى عليه.

حرر بتاريخ 2023/1/18 م.
مكتب الخدمات القضائية

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
انذار عدلي بالنشر
رقم (2023/310)

المختر / محمد سعيد خميس العدل العميمي
ضد / المختر ايه / يوسف حنا زهرة - لبناني الجنسية
- يتوجه المختر إلى المختر إليه بهذا الإخطار للعلم بما جاء به وما أتمت عليه ونفاد مفعوله قانوناً في مواجهته، من التنبيه عليه بضرورة سداد مبلغ 400.000 درهم (اربعمائة الف درهم) والفائدة القانونية بواقع 5% من تاريخ استحقاق الحصول في 5/7/2022 وحتى تمام السداد وذلك خلال خمسة ايام من تاريخ علمه او تبليغه بضوح ومضمون هذا الإخطار. وفي حالة عدم استجابة المختر إليه تنفيذ الطلبات الواردة بهذا الإخطار ضوف يقوم المختر بالتأخذ كافة الإجراءات القانونية الكافية بحفظ سائر حقوقها تجاه المختر ايه من استحقاق المختر ايه من مطالبه بالمبالغ المترصدة في ذمة المختر ايه في موضوع الإخطار فضلاً عما يراه مناسباً من تعويضات مع الزام المختر ايه فضلاً عن ذلك بكافة الرسوم والمصاريف ومقابل أتعاب المحاماة مشمول بالثأد المجل طليطاً من قيد الكفالة.

الكاتب العدل

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان بالنشر
رقم (2023/139)

المندر / مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر
المندر اليه / سلطان عتيق مهدي عبد الله
بهذا يكلف المندر المندر اليه بالإخلاء لفيلا المحجور عليه سلمان غلام عباس ودفع متأخرات الاجرة وقدرها 281.666 درهم (مئتان وواحد وثمانون ألف وستمائة ستة وستون درهم) خلال مدة أقصاها ثلاثون يوم تاريخ نشر هذا الانذار ، والا يبسطر المندر الي اتخاذ كافة الإجراءات القانونية، مع الزامكم بسداد متأخرات الرسوم والصروفات واتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان بالنشر
رقم (232/2023)

شركة / مركز بونيك للأعمال ش.ذ.م.م.
وميلها عبد الله حيلار تاريلين ، هندي الجنسية. ويملك وحمل اماراتية رقم 784-1973-6304032-6
وميلها السيد/ رحمن لانتالارات بموجب الوكالة القانونية المبررة رقم 10940/1/2023 بتاريخ 1/6/2023
العنوان : اماره دبي - الإمارات العربية المتحدة - هاتف : 0507845217
المندر اليه : كليم عباس لصياغة الجاني ذ م م. العنوان : اماره دبي - منطقة المزج - بنائيه AB PLAZAB
مكتب رقم 41 - 1101 - رقم الارض : 483.0. رقم البلدية : 134-920 - رقم هاتف : 0586221390
الموضوع : بخطر المندر / المندر اليه بضرورة قديمه الاجراء المختره وفيهتها 14.666 درهم ذلك في خلال مدة اقصاها ٣٠ يوم من تاريخ استلامه هذا الانذار او اخلاء المندوكه وتسليمها للمندر بالاحالة التي تسلمها عليها مع اصلاح ما به يكون لحق باليمن من نقد وتسوية حساب اياه والكفاره وغيرها من مدة دفعه لليمن مع ما يستجد من اجراء حتى تاريخ الاخلاء التام والفضل والخصم التام اثناء ايل الخلاء الاجراءات القضائية المراددة والمعاملة بالانكرا وما يستجد من قديمه اجراءه والتوضيح الجابر للمطل والضرر. ويحفظ المندر بخصه كامله بمطالبة المندر اليه بالتوضيح والمطل والضرر على ايتاثيره في اخلاء المندر المذكور وتحميل المندر اليه كافة رسوم ومصاريف التقاضي واتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة إعلان اجتماع خبرة

العدد ١٣٧٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٠
إعلان بالنشر
دعوة لحضور اجتماع خبرة حسابية عن بعد في الدعوى رقم 2022/2381 تجاري جزئي - دبي

بصفتي أنا / ريم محمد أحمد كاجور العميمي وسيتم عقد جلسة حسابية عن بعد ملام محكمة دبي الابتدائية المقررة بإجراء الخبرة الحسابية في الدعوى رقم 2022/2381 تجاري جزئي - دبي.
المرفوعة من المدعي / الإمارات وميسر شريعت كونيخ (ايميكول) ذ م م
ضد / المدعي عليها / دافنسد لوفندي ذ م م - فرع دبي - بصفتها المدعى عليها بالدعوى المذكورة
إذنا قد قررنا دعوة السادة / دافنسد لوفندي ذ م م - فرع دبي - بصفتها المدعى عليها بالدعوى المذكورة للاجتماع مع الخبرة عبر البريد الإلكتروني reem.alnuaimidkx@gmail.com يوم الجمعة الموافق 2023/1/20 الساعة العاشرة صباحاً (10:00) عبر برنامج التواصل ZOOM من خلال الرابط التالي :
https://us04meet.zoom.us/j/74819761588?pwd=LW47BYV7bM5S8Lh6b6Aiy7a76aY.1
أو الإتصال عن هاتف رقم 04/2517720 وذلك لتقديم مადيكم من مستندات أو دفع أو مذكرات.
الخبيرة الحسابية
ريم محمد أحمد كاجور العميمي



منوعات الفكر

26

الشاعرة شيخة المطيري تحلق في عالم من البوح والحنين في مؤسسة العويس الثقافية



يذكر أن شيخة المطيري من أبرز الأصوات الشعرية الشابة في الساحة الإماراتية وقد كرمها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة باعتبارها شخصية مهرجان الشارقة للشعر العربي الدورة (19) والذي تنظمه دائرة الثقافة إلى جانب الشاعر حسن الزهراني من المملكة العربية السعودية.

كما فازت أخيراً بجائزة الشارقة لإبداعات المرأة الخليجية، وفي رصيدها عدد من الكتب الشعرية وأبرزها: مرسى الوداد، الحنين بقية، يا أكثرني وأقلني.. وغيرها. وقد ترجمت بعض قصائدها للإنجليزية والفرنسية والألمانية والبرتغالية والروسية، وحصلت على المركز الثاني في برنامج أمير الشعراء عام 2019.

وتشغل الشاعرة شيخة المطيري منصب رئيسة قسم الثقافة الوطنية والوثائق بمركز جمعة الماجد للثقافة والتراث وتقدم برنامجاً ثقافياً في إذاعة الشارقة، كما تشغل منصب أمين السر العامة لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات، وتحمل عضوية عدد من الجمعيات والروابط الأدبية داخل وخارج الإمارات.

وهي ماء الشعر وزلاله..
وأضاف الهاشمي: تمارس الشعر بإيمان ويقين، لذا لا تقدم لنا إلا أعذب الشعر وأصدقاه.. لن نحاور ولن نسال اليوم.. نحن هنا نستمتع بالشعر ولأن ما ستقوله شيخة لا يمكن أن تضع بعده إلا نقطة وكفى.

ثم قرأت شيخة المطيري بعض القصائد الوجدانية الوطنية من مجمل دواوينها حيث أهدت بعضها لشعراء كبار أمثال المتنبي والسياب ومحمود درويش وحبیب الصايغ، وبلغت عذبة حلقت في أجواء من السحر والوجدانيات فحضرت المعاني الجميلة والصور الموحية الناعمة وغلب على مجمل قصائدها صدى الذات وبوح العشق والحنين.

وفي ختام الأمسية شكر إبراهيم الهاشمي المدير التنفيذي لمؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية الشاعرة شيخة المطيري وقدم لها درع العويس التذكارية.

بعدها وقعت المطيري العشرات من النسخ لدواوينها "فاصلة تقطعتان" الصادر عن دائرة الثقافة في الشارقة وديوان "وأظن أنا" الصادر عن اتحاد كتاب وأدباء الإمارات.

نظمت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية، يوم أمس الأول الأربعاء 18 يناير الجاري، أمسية شعرية للشاعرة شيخة المطيري، حضرها جمهور نوعي من الأدباء والكتاب والإعلاميين والشخصيات العامة، حيث قرأت المطيري مجموعة من القصائد القديمة والجديدة بلغة دافئة ممزوجة بالرومانسية والحنين.

قدم الأمسية الشاعر إبراهيم الهاشمي حيث قال: (تقف بين قافيتين.. قافية المعنى وقافية الضموم.. شامخة كنخلة لا تعطى إلا العطاء الجني.. تكتب بروحها أيضاً لا يلامس إلا القلوب والوجدان.. تكتب بصمت يمارس سطوته الشعرية، فلا تكون إلا في المقدمة.. حيث يحق لها أن تكون.. لا يشبه شيخة إلا شيخة.. شخصية.. وسلوكاً.. وشعراً..

وأظن.. أنا كما قالت "أن الشعر كان أبي" بل أجزم بأن الشعر أبوها وأما وأخوانها وأخواتها وجيرانها حتى سابع جار.. هي بحر زاخر بأجمل دانات القصيدة.. وهي صحراء ذات سعة بأبعاد وروى.. وهي سماء مرصعة بأحلى نجوم الشعر..



تشمل 3 فئات وتستهدف الارتقاء بمضمون وشكل كتب الأطفال العربية

جائزة الملتقى العربي لناشري كتب الأطفال تستقبل طلبات الترشح لدورة 2023 حتى 28 فبراير



وأبرزها جائزة الملتقى إلى تطوير مهنة نشر كتب الأطفال، وتوسيع مجالات التعاون والعمل المشترك بين الناشرين العرب العاملين في صناعة كتاب الطفل.

والرسمين على المشاركة في جوائز الملتقى، ويستهل أولى نواته التعريفية نهاية يناير الجاري في معرض القاهرة الدولي للكتاب. يشار إلى أن الملتقى العربي

مشاركاته المقبلة في معارض الكتب العربية في العام الجاري، بهدف التعريف بالجائزة وما حققته خلال دوراتها السابقة، وتحفيز الناشرين وكتاب أدب الطفل

ويستهدف الملتقى بجائزته إحداهن نقلة نوعية في مجال صناعة كتب الأطفال في المنطقة العربية، ودفع كتاب أدب الطفل إلى تبني موضوعات جديدة وهادفة تعزز القيم الحضارية والاجتماعية في نفوس الأطفال والناشئة، مع التركيز على اللغة العربية كوعاء فكري أصيل.

وجائزة أفضل كتاب لفئة الطفولة المتوسطة للغة العمرية من (7 - 11) سنة، وجائزة أفضل كتاب لفئة اليافعين لفئة العمرية من (12-16) سنة.

ويستمر تلقي طلبات الترشح حتى 28 فبراير المقبل، فيما تبلغ قيمة الجائزة 75 ألف درهم إماراتي، بواقع 25 ألف درهم لكل فئة،

•• الشارقة-البحرين:

أعلن الملتقى العربي لناشري كتب الأطفال عن فتح باب الترشح للدورة العاشرة 2023 من جائزة الملتقى لأفضل كتاب للطفل والتي تشمل 3 فئات هي: جائزة أفضل كتاب لفئة الطفولة المبكرة للفئة العمرية لما قبل (6) سنوات،



شبكة قنوات تلفزيون أبوظبي تطلق دورتها البرمجية الجديدة

أعلنت شبكة قنوات تلفزيون أبوظبي التابعة لأبوظبي للإعلام عن إطلاق الدورة البرمجية الجديدة لقناة أبوظبي في يناير الجاري، والتي تأتي ضمن حملة "لا يفوتك، لعام 2023". وتتضمن الدورة البرمجية الجديدة باقة متنوعة من البرامج والأعمال الدرامية المتميزة، تعكس استراتيجية أبوظبي للإعلام المرتكزة على تلبية تفضيلات الجمهور وتقديم محتوى إعلامي رقمي ومبتكر يواكب تطوراتها واهتماماته.

تستقطب القناة جمهور الشباب في برنامج المسابقات الترفيهي الخاص بالرياضات الإلكترونية الأول من نوعه "Master of E-sports"، ليقدّم تجربة فريدة من نوعها تجمع أفضل الفرق واللاعبين في المنطقة، للمنافسة والفوز بلقب أبطال الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

فعاليات متنوعة في مهرجان خورفكان المسرحي الثامن



تتضمن برنامج العروض أيضاً تقديم مسرحية الأطفال "بحيرة السلام"، التي تقدمها فرقة مسرح رأس الخيمة والمسرحية الكوميديّة الناجحة "كرّم وبار"، إلى جانب مجموعة متنوعة من الفنون الشعبية الهندية والأفريقية سنصحب البرنامج.

تتضمن برنامج العروض أيضاً تقديم مسرحية الأطفال "بحيرة السلام"، التي تقدمها فرقة مسرح رأس الخيمة والمسرحية الكوميديّة الناجحة "كرّم وبار"، إلى جانب مجموعة متنوعة من الفنون الشعبية الهندية والأفريقية سنصحب البرنامج.

تواصل حلقات البث المباشر لبرنامج «أمير الشعراء»

•• أبوظبي-وأم:

تواصلت حلقات البث المباشر من برنامج «أمير الشعراء» الذي يعقد بتنظيم من لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، في إطار استراتيجيتها الثقافية الهادفة إلى صون التراث الثقافي، وتعزيز الاهتمام بالأدب والشعر العربي.

وأقيمت أمس الأول على مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي، الحلقة الثالثة من حلقات البث المباشر من البرنامج «أمير الشعراء» في موسمه العاشر، والذي يعد أضخم مسابقة تلفزيونية للشعر الفصحى في الوطن العربي، وذلك عبر قنواتي أبوظبي وبيثوون.

ورحبت الإعلامية لجين عمران في مستهل الحلقة بالجمهور وأعضاء لجنة تحكيم البرنامج الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، والدكتورة أماني فؤاد، أستاذة النقد الأدبي الحديث باكاديمية الفنون بالهجرة، والدكتور محمد حجوي، أستاذ السيميائيات وتحليل الخطاب بكلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة محمد الخامس بالرباط.

وتم الإعلان عن نتيجة تصويت الجمهور للحلقة الماضية حيث أتى لصاحبة الشاعرة نجاة الظاهري التي نالت 64 في المائة، كما تأهل الشاعر عبد الواحد بركوك بنتيجة 62 في المائة.

عقب ذلك ألقى الشعراء المشاركون في الحلقة الثالثة قصائدهم أمام أعضاء لجنة التحكيم، وفي الختام قررت اللجنة تأهل الشاعرة عائشة السيفي من سلطنة عُمان بدرجة 45 من خمسين، لينتظر الشعراء المتبقون نتيجة تصويت الجمهور لاختيار شاعرين يلتحقان بالمثل من شعراء الحلقة، حيث نال أحمد مدني من مصر 44 درجة ونال محمد محمود محاسنة من الأردن 43 درجة أما عمر حسين القدي من اليمن فنال 41 درجة.

منوعات

الفكر

27



استطاعت الممثلة تانيا فخري أن تلفت الأنظار إليها في سن مبكرة، وساعدتها وجودها في مواقع التصوير مع والدتها في دخول المجال وكانت أولى تجاربها مع المخرج ميلاد أبي رعد في مسلسل (هروب)، ثم كرت السبحة وكان آخر أعمالها الجزء الثاني من مسلسل (التحدي).

فخري تحدثت في هذا الحوار عن مشوارها مع التمثيل، عن أحلامها في المهنة ومشاريعها للفترة المقبلة.

درست الاخراج كي لا أحصر تجربتي في مجال معين

تانيا فخري: منذ بداية وعيي وأنا أعشق التمثيل

وأعمالي الأخرى هي دراما مشتركة. المعايير الأساسية عندي للقبول بالدور هي أن يكون دوراً يضيف إلى أريقي الفني سواء كان محلياً أو مشتركاً.

كما يهتمي الأشخاص الذين تعامل معهم، ممثلون ومخرجون وكتاب وشركات إنتاج.

• ألا تتوقفين عند الأجر؟

- أنا في المهنة منذ 12 عاماً وتمكّنت من عمل إلى آخر من أن أحرز تقدماً على مستوى التجربة كما الأجر. ولكنني أفهم الممثلين الذين يرفضون بعض الأدوار، وهذا حقهم. وهذا هو الأمر الذي حاولت الإشارة إليه عندما قلت إنه يهتمي كثيراً الأشخاص الذين اشتغل معهم. وإذا توافرت شركة الإنتاج التي تعطيني ما أستحقه كدور أولاً ومن ثم كأجر، فلا مانع لدي من العمل معها سواء كان العمل محلياً أو مشتركاً. الاحترام على الصدق كافي هو السبب الأساسي الذي يجعلني أوافق على أي عمل وأشارك فيه.

• آخر أعمالك كان الجزء الثاني من مسلسل (التحدي)، هل أنت مع فكرة أعمال الأجزاء، خصوصاً أنها تحولت موضحة في الدراما العربية؟

- في حال كان هناك تقدّم في الدور وتطور في الشخصية، فأنا مع الأعمال المؤلفة من أجزاء.

ثقافة أعمال الأجزاء ليست محلية، بل هي منتشرة في الخارج أيضاً.

• شاركت في أعمال مشتركة من إنتاج شركات مصرية، ولكنك لم تطني في الدراما المصرية، فهل ترى أن الدراما المشتركة تؤمن للممثل انتشاراً يعوّض له من هذه الناحية؟

- أتمنى المشاركة في الدراما المصرية، وتبقى لكل تجربة مكانتها وطعمها.

ولكن يعرف تاريخ الدراما المصرية وأهميتها، كما أن الدراما العربية فرضت نفسها كثيراً، ويبقى الأمر الأهم أن يكون الفنان معروفاً بين أهله وناسه.

• ما مشاريعك للفترة المقبلة؟

- بصدد قراءة عمليين من النوع العربي المشترك، ولكنني لم أوقع عليهما حتى الآن.

من خلال مسلسل (جنود).

• هل هذا يعني أنك أحببت التمثيل أكثر من الإخراج؟

- عشقي وغرامي هو التمثيل. منذ بداية وعيي وأنا أتابع الدراما وأبكي وأضحك مع الممثلين وأفاعل معهم، ومن شدة حبي لها وتعلقني بها قررت أن أدخل المجال.

• ولماذا درست الإخراج وليس التمثيل؟

- لأنني لم أرغب في أن أحصر تجربتي في مجال معين. ولو اكتفيت بدراسة التمثيل، هذا يعني أنني سأعمل فقط في مجال التمثيل، ولذلك قررت دراسة الإخراج كي أتمكن من تعلم كل ما له علاقة بالتحضير لعمل ما. أما التمثيل، فيمكن أن أتعلمه من خلال مشاركتي في دورات تدريب خاصة.

• كم تساعدك دراستك للإخراج في تجربتك كممثلة؟

- أحب أن أشير إلى أن مسلسل (هروب) ثم (جنود) ومن بعدهما (اتهام) و(يا ريت)،

كلها أعمال شاركت فيها خلال دراستي المدرسية والجامعية، لأنني حاولت أن أنمي موهبتي وأن تكون هناك مجموعة من الأعمال في رصيدي الفني، وكانت لدي نجاحات قبل أن أنهي إجازتي الجامعية.

التحضير لعملٍ وقبل تقديمه للناس يتطلب أشياء كثيرة. مثلاً، خلال انتظارنا للكاميرا،

أعرف ما الذي يقوم به مهندس الصوت وما الذي يريده المخرج مني خلال التصوير، عدا عن أن احترامي للمهنة وتقديري لها يكون أكبر.

خصوصاً أنني اشتغل من أجلها بشكل دؤوب وأطمح للاستمرار فيها، ولذلك تصبح نظرتي إليها مختلفة.

وحتى نظرة المشاهد إلى الممثل تصبح مختلفة ويرى في أدائه احترافية عالية.

• نوعت في تجربتك كممثلة بين الدراما المحلية والدراما المشتركة،

وقلائل هم الممثلون الذين اشتغلوا في الدراما المشتركة وعادوا إلى المحلية. فما الفارق بينك وبينهم؟

- تجربتي المحلية تقتصر على مسلسلين هما (هروب) و(راحو)،

• لماذا أنت بعيدة عن تخصصك الأساسي. فمع أنك درست الإخراج، ولكنك تعملين في مجال التمثيل؟

- درست الإخراج التلفزيوني والسينمائي في جامعة الكسليك، ولكن التمثيل يأخذ مني كل وقتي لأنني أتقل من مشروع إلى آخر.

والكل يعرفني كممثلة، ولكنني اشتغلت عام 2014 لمدة 8 أشهر مع المخرج فيليب عرقنتجي في فيلم (اسمعي) عندما أنهيت دراستي الجامعية.

• وكيف دخلت مجال التمثيل؟

- بدايتي كانت في مسلسل (هروب) مع كارمن ليس، وهو من كتابة كلوديا مرشليان وإخراج ميلاد أبي رعد.

والدتي كانت تعمل كخبيرة تجميل في السينما والتلفزيون، وكنت أواجه معها في مواقع التصوير دائماً.

عندما كنت في الـ 16 من عمري، كنت أذهب معها إلى موقع تصوير مسلسل (هروب) واحتاجوا إلى فتاة للقيام بأحد الأدوار، فقلت لهم هل يمكنني أن أقوم بـ (كاستينغ) فوافقوا،

وحصلت التجربة أمام المخرج ميلاد أبي رعد وأسند إلي الدور.

ومن بعدها كرت السبحة وكانت تجربتي الثانية

الدراما المشتركة في رمضان: صراع مع الوقت



ووفقاً للمصادر، فإن تغييراً جذرياً طرأ على أحداث القصة، من ناحية استخدام وجوه جديدة، لعلها تشد في الإخفاق الذي لحق به طوال موسمين سابقين. وينتهي خلال شهر واحد تصوير مسلسل "عاصم الزند" الذي بدأ المخرج سامر البرقاوي تنفيذها في مدينة حمص بسورية منذ حوالي شهرين، ويجمع بين دانا مارديني وتيم حسن بعد غيابه عن الموسم الرمضاني لستينين. هل يلحق صنع الدراما الوقت، وينتهي تصوير المسلسلات قبل بلوغ شهر الصوم؟ سؤال ستوضح الإجابة عنه خلال أيام.



المخرج أقل من تسعين يوماً للالتقاء، لكن يحكى عن عمليات تصوير، حتى بعد دخول شهر رمضان وبدء العرض. وبحسب المعلومات المتوفرة يبدو أنه تم تخفيض عدد حلقات "أخيراً" الذي كتبه بلال شحاتات ويخرجه أسامة الناصر إلى 15 حلقة كحل وحيد للحاق بموسم رمضان، رغم أن كلاً من نادين نسيب نجيم، وقصي خولي كانا عبراً عن رفضهما لهذا الحل. في المقابل أعطت شركة "الصباح" الضوء الأخضر قبل ثلاثة أسابيع للمخرج محمد عبد العزيز، وبدأت فعلاً بتصوير مسلسل "النار بالنار" مع كاريس بشار وعابد فهد

تنشط على "الجبهة التركية" عمليات تصوير مزيد من المسلسلات العربية المستنسخة عن إنتاجات تركية. وكانت شركة 03، أحد أفرع شركات مجموعة MBC، قد بدأت قبل أيام بث الموسم الأول من مسلسل جديد بعنوان "الثنى"، من بطولة ياسل خياط ووزان جمال ونيكولا معوض. العمل يقصد قصة قديمة لمسلسل عرض عام 2006 على الشاشات التركية بعنوان "ويبقى الحب"، بطولة خالد أرغتش، وكان مؤلفاً من تسعين حلقة. جرت دلجة المسلسل إلى العربية ليصبح اليوم بنسخة جديدة، لا يمكن الحكم عليه وهو لا يزال في الحلقات الأولى. ويبدو أن هذه الأعمال لا تكلف شركات الإنتاج كثيراً، أو تجبرهم على تقليل الإنتاجات الخاصة بالشهر الكريم، بل تنتظر الشركات إمكانية بيع هذه الإنتاجات الخجولة التي تصور الآن. كما هو حال مسلسل "النار بالنار" الذي سيرض عيسى الشاشة السعودية، وأيضاً "عاصم الزند"، وهي أعمال من إنتاج

"سيدرز آرت برودكشن" اللبنانية. ولن يتجاوز عدد المسلسلات المشتركة الخاصة بموسم رمضان أصابع اليد الواحدة. السبب بالطبع هو: عامل الوقت الذي فرض نفسه على شركات الإنتاج، وانشغال هذه الشركات بإنتاجات "المنصات" المرادفة للموسم الرمضاني، والتي يلزمها أيضاً بمزيد من الإنتاجات. مثلاً، بدأ يوم الخميس الماضي تصوير مسلسل "وأخيراً"، المفترض أن يعيد نادين نسيب نجيم إلى المنافسة الرمضانية بعد إخفاقها في الجزء الثاني من مسلسل "صالون زهرة" لكلوديا مرشليان، والمخرج جو بوعيد. أمام

الفكر

الوقاية من تفاقم مرض المدخنين الخطير



يرتبط ضيق التنفس في حالات كثيرة بقلة النشاط البدني وزيادة الوزن. ولكن غالباً ما تكون المشكلة أعمق من ذلك بكثير وخاصة إذا كان الشخص من المدخنين. ويشير الدكتور أندريه كوليشفوف، أخصائي أمراض الرئة، إلى أن مرض الانسداد الرئوي المزمن يمكن أن يؤدي إلى الإعاقة والوفاة. ووفقاً للخبراء، التدخين هو أحد الأسباب الرئيسية لتطور هذا المرض الرئوي المزمن. ومن الأسباب الأخرى عمليات الانتاج الضارة وبعض المواد والألياف، وكذلك التهابات الجهاز التنفسي في مرحلة الطفولة وأيضاً أمراض القصبية الهوائية والبيئة الضارة. ويطلق الخبراء على مرض الانسداد الرئوي المزمن اسم مرض المدخنين. لأن معظم أمراض الرئة تظهر لدى المدخنين. لذلك فإن أفضل طريقة للوقاية من هذا المرض هي الإقلاع عن التدخين. ولكن يجب أن نعلم أن التدخين "السليبي" يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بهذا المرض، نتيجة استنشاق دخان السجائر. ووفقاً للأطباء، يمكن الوقاية من المرض أيضاً بالتطعيم، وكذلك باستخدام أجهزة تنقية الهواء والميكنات وأجهزة ترطيب الهواء.

يرتبط ضيق التنفس في حالات كثيرة بقلة النشاط البدني وزيادة الوزن. ولكن غالباً ما تكون المشكلة أعمق من ذلك بكثير وخاصة إذا كان الشخص من المدخنين. ويشير الدكتور أندريه كوليشفوف، أخصائي أمراض الرئة، إلى أن مرض الانسداد الرئوي المزمن يمكن أن يؤدي إلى الإعاقة والوفاة. ووفقاً للخبراء، التدخين هو أحد الأسباب الرئيسية لتطور هذا المرض الرئوي المزمن. ومن الأسباب الأخرى عمليات الانتاج الضارة وبعض المواد والألياف، وكذلك التهابات الجهاز التنفسي في مرحلة الطفولة وأيضاً أمراض القصبية الهوائية والبيئة الضارة. ويطلق الخبراء على مرض الانسداد الرئوي المزمن اسم مرض المدخنين. لأن معظم أمراض الرئة تظهر لدى المدخنين. لذلك فإن أفضل طريقة للوقاية من هذا المرض هي الإقلاع عن التدخين. ولكن يجب أن نعلم أن التدخين "السليبي" يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بهذا المرض، نتيجة استنشاق دخان السجائر. ووفقاً للأطباء، يمكن الوقاية من المرض أيضاً بالتطعيم، وكذلك باستخدام أجهزة تنقية الهواء والميكنات وأجهزة ترطيب الهواء.

فوائد صحية غير متوقعة للقرفة مثبتة علمياً

توصف القرفة بأنها واحدة من أقدم التوابل المعروفة في العالم. فهي مصر القديمة، كانت قيمتها أعلى من الذهب. وإلى جانب كونها لاذعة وحلوة مذاقاً ما يمنح الطعام مذاقاً مميزاً، استخدمت القرفة لعدة قرون لعلاج العديد من الأمراض. وتستخدم بشكل خاص في فصلي الخريف والشتاء كونها تساعد في منع الالتهابات الفيروسية وتعزز المناعة. وأكد العلم الفوائد الصحية العديدة المرتبطة بالقرفة:

مضادات الأكسدة

القرفة غنية بمضادات الأكسدة - بما في ذلك البوليفينول - التي تحمي أنسجة الجسم من الإجهاد التأكسدي والأمراض المرتبطة به مثل السرطان وأمراض القلب التاجية والالتهابات.

الحماية من أمراض القلب

ترتبط القرفة بخفض ضغط الدم والدهون الثلاثية ومستويات الكوليسترول وسكر الدم لدى المصابين بأمراض التمثيل الغذائي.

تحسين حساسية الإنسولين

تشير الدراسات إلى أن القرفة قد تكون قادرة على تقليل مقاومة الإنسولين، وزيادة الحساسية لهرمون الإنسولين الذي يمكن أن يحسن التحكم في نسبة السكر في الدم.

الحماية من الأمراض التنكسية العصبية

بعض المركبات الموجودة في القرفة لها تأثير على بروتين تاو، وهو بروتين في الدماغ مرتبط بمرض ألزهايمر. وفي دراسة أجريت على الفئران في عام 2014، كانت القرفة بمثابة حماية للخلايا العصبية وساعدت في تحسين الوظيفة الحركية للفئران المصابة بمرض باركنسون.

مضاد للالتهاب

تعد القرفة مضاداً طبيعياً للالتهابات يمنع إفراز حمض الأراكيدونيك، وهو حمض دهني يسبب الالتهاب. ويمكن أن يتسبب حمض الأراكيدونيك هذا أيضاً في تخثر الدم. وفي حين أن كل أنواع القرفة قد تبدو متشابهة، إلا أن هناك نوعين مختلفين: القرفة السليخة (Cassia cinnamon)، وهي الأكثر شيوعاً، والقرفة السيلانية (Ceylon cinnamon)، كلاهما يمتلكان الصفات المضادة للموتور. ومع ذلك، تحتوي قرفة السليخة على مادة الكومارين، وهي مركب موجود في بعض الأنواع النباتية يمكن أن يكون ضاراً إذا تم تناوله بكميات كبيرة.



رجل ينقل شجرة برتقال على دراجة بخارية قبل حلول العام القمري الجديد في هانوي، فيتنام - ا ف ب

قرأت لك

الليمون



حث خبراء على تناول الليمون أو إضافته إلى وجبات الطعام، نظراً لما فيها من منافع للجسم. وبحسب دراسة سابقة صدرت عن جامعة أوهايو الأمريكية، فإن مجرد شم رائحة الليمون، يفيد الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه. ويعد الليمون من المصادر المهمة لتزويد الجسم بالألياف، فعدد إفراغ كوب واحد من الثمرة على السلطة أو رشه على الأطعمة المقلية، خلال اليوم الواحد، سيحصل الجسم على 5.9 غرام من الألياف. وتوصي المعايير الصحية الدولية، بأن يحصل الإنسان على قدر من الألياف يراوح بين 25 و38 غراماً في اليوم الواحد، ولذلك، فإن الليمون يستطيع أن يمد الجسم بنسبة مهمة مما يحتاجه. وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السرعات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلاً عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم. ويزود الليمون، جسم الإنسان، بما يحتاج من فيتامين C. لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ125% من حاجته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 150%. ويمتاز الليمون بمواده المضادة للأكسدة، وهذا الأمر يساعد أنسجة الجسم على أن تنمو بشكل جيد، كما يعمل على حمايتها من الأضرار التي تلحق بها مع التقدم في العمر. وللحصول على مادة الحديد من الطعام، فيتم إضافة عصير الليمون إلى بعض الأطباق الشهيرة مثل السبانخ والوجبات النباتية الأخرى.

سؤال وجواب

• ما هو أكبر حيوان في العالم؟

أكبر حيوان في عالمنا هو الحوت الأزرق قد يصل طوله إلى ما يزيد على 100 قدم ووزنه إلى 150 طن لدى اكتمال نموه كثر صيد الحوت الأزرق فصار اليوم نادر الوجود

• ما هو أطول حيوان في العالم؟

أطول حيوان في العالم هو الزرافة قد تنظر الزرافة إلى الأسفل من علو 20 قدماً أي ما يوازي علو منزل مؤلف من طابقين

• ما هو أكبر بلد في العالم؟

أكبر بلد في العالم هو الاتحاد السوفيتي السابق الذي كانت تبلغ مساحته 8649489 ميلاً مربعاً أي ما يوازي سدس مساحة اليابسة ويبلغ عدد سكانه 276 مليون نسمة أما الآن وبعد انهيار الاتحاد السوفيتي وتقسيمه إلى دويلات فقد احتله كندا المرتبة الأولى بمساحة تبلغ 3851787 ميل مربع أما عدد سكانها فيصل إلى 26 مليون فقط

هل تعلم؟

- هل تعلم أن كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.
- هل تعلم أن البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- هل تعلم أن الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب.
- هل تعلم أن محب الظلمة من الحيوانات ثلاثة: اليوم والخفاش والحلند.
- هل تعلم أن هناك فأر يسمى باسم (فأر بكساس) يقتل الزواحف السامة تلقائياً بمجرد اقترابها منه.
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884م.
- هل تعلم الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدم.
- هل تعلم أن أفسى العناصر على وجه الأرض هو الأتاس.
- هل تعلم أن النملة تستطيع أن تحمل 50 ضعف وزنها.

قصة القلادة المرصعة

في أثناء إحدى الرحلات المدرسية إلى متحف التاريخ والآثار بالمدينة وجدت كاترين سلسلة ذهبية كبيرة بها قلادة مرصعة وقد سقطت أسفل إحدى الفترينات البعيدة وحالت العتمة دون أن يراها أحد لكنها شاهدتها بالصدفة فوفقت لتتلفت حولها كثيراً قبل أن تمد يدها وتحمل القلادة وتنظر إليها نظرة سريعة ثم تضعها في جيب البنطلون وهي تتحسسها كم هي ثقيلة، وتساوي ثروة، أسرع وانضمت إلى صديقاتها وهي تفكر هل ما فعلته صح، هل هي مخنثة هل تبلغ المشرفة أم لا، هل تذهب وتبلغ مكتب الأمن... هل تبحث بنفسها عن صاحبة القلادة هل... أسئلة كثيرة دارت في عقلها ثم حاولت اسكاتنا بالاندماج وسط زميلاتها والاستماع إلى شرح المشرفة.. ورغم ذلك أخذت تتحسس جيبها وتمني نفسها بأشياء كثيرة مثل بيع القلادة وشراء ملابس كثيرة، لأنها ستشتري حذاءً جديداً مثل صديقتها بل ربما اشترت أيضاً الذهب والاسطوانات الحديثة ومسجلاً جديداً.. وهدية لأمتها ولكن راودتها الشكوك ربما أخبرت صاحبة القلادة الشرطة لتبحث عنها وربما إن باعته أمسك بها رجال الشرطة.. وربما ينتشر الخبر فتصبح لصة.. آه ستفقد المدرسة وستفقد حب أمها وأبيها وأخواتها.. وصديقاتها، ستفقد كل شيء لأنها ستصبح لصة.. سيسبب الخبر إخراجاً لأهلها.. أصيبت بصداق عكر مزاجها فافتريت منها المشرفة لتطمئن عليها ثم تركتها لتكمل الجولة وقبل انتهائها وجدت حركة تصدر هنا وهناك من رجال الأمن الجميع يتجولون في أنحاء المتحف وتسمع همسات هناك قلادة ذهبية مرصعة فقدت من المتحف وستغلق الأبواب على الزوار للبحث عنها فأحست برعب فطبع وتوقف تفكيرها لحظة قبل أن تلمح لوحة كتب عليها الاتجاه إلى حمام السيدات فانسحبت بيئطاً وذهبت إلى ذلك الاتجاه ثم دخلت إلى الحمام وأخرجت القلادة ومسحتها بمنديل ورقي ثم تركتها خلف المراوح وخرجت حين أحست بأحد قادم فأسرعت ودخلت حماماً آخر وأغلقت عليها وكانت إحدى الشرطيات هي من دخلت إلى الحمام فشاهدت كاترين تخرج من الحمام الأخير فانتظرت إلى أن غادرت لتدخل وتفتش ذلك الحمام وخرجت ولم تجد شيئاً ثم استلمت تفتش باقي الحمامات لتجد القلادة وخرجت لتعلن ذلك مما حداً من روع مدير المتحف وظهرت ابتسامته وهو يقول كان من الصعب الخروج بها والأطلقت الصفارات، وأعتقد أن اللصة عرفت ذلك فتركتها في الحمام فحمداً لله.

سمعت كاترين فقالت في نفسها نعم حمداً لله ولكنني لست لصة ولم أكن أعرف أن هناك صفارات ستطلق ولا كنت مت رعباً فلتذهب القلادة إلى الجحيم وهنا افتريت المشرفة لتطمئن عليها فابتسمت كاترين وقالت الحمد لله لقد ذهب الصداق إلى الجحيم..

مساحة للتلوين

