

الوطن  **للعمالة**

نوفر الخادمت واطربيات والطباخات وكافة امهن من مختلف الجنسيات

050 1171135

02 622 4444

ابوظبي - الخالدية

كما يمكنكم الإختيار عبر موقعنا الإلكتروني
www.alwatanmanpower.com

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

منوعات العلاج

سكيور لاستقدام العمالة
Secure Manpower Recruitment
أبوظبي

**استمتع بالحياة
باستخدام خادمت متخصصات**

تسهيلات استخدام الخادمت
جودة عالية - استقدام سريع - اجراءات فورية

الخادمت المتوفرآت حالياً

إندونيسيا	الفلبين
سبيلانكا	الهند
كينيا	إثيوبيا
بنجلاديش	بنغلاديش

أبوظبي

طريق المطار - نورة خياطة البناء
mailauh.secure@gmail.com
0529935519 02-4469546

whatsapp now
0529935519

الوقت مكتب: 9:00 حتى 1:35 - 5:00 حتى 10:00 الجمعة عطلة

الأحد 21 يناير 2018 م - العدد 12229
Sunday 21 January 2018 - Issue No 12229

علماء يتوقعون غياب البشرية قريباً

قدم علماء أمريكيون وبريطانيون رسالة رسمية إلى الأكاديمية الوطنية للعلوم في الولايات المتحدة تنص على أن الأرض ستصبح غير صالحة لحياة الإنسان وغيره من الثدييات. وأشار العلماء إلى أخطار تغير المناخ، الذي لا مفر منه بسبب نمو استهلاك الطاقة الذي سيستمر حتى في حال انخفاض انبعاثات الغازات الدفيئة في الغلاف الجوي. ووفقاً للبيانات فإن درجة الحرارة في جميع أنحاء العالم سوف تصبح غير صالحة للحياة بحلول 2200-2400 سنة، بغض النظر عن الانخفاض في النمو السكاني بحلول عام 2100. كما أشار العلماء إلى مخاطر أخرى يمكن أن تؤدي إلى غياب الحضارة، من بينها الشتاء النووي والأوبئة واصطدام الأرض من الكويكبات، فضلاً عن العواصف غير المتوقعة لإنشاء الذكاء الاصطناعي.

وكان الفيزيائي البريطاني الشهير ستيفن هوكينغ قد قال، في وقت سابق، إن درجة الحرارة على الأرض ستصبح لا تطاق.

لحم سلحفاة يقتل ثمانية أطفال

توفي ثمانية أطفال الأسبوع الماضي في شمال مدغشقر من جراء إصابتهم بتسمم غذائي إثر تناولهم لحم سلحفاة بحرية، وهي من الحيوانات الحمية، بحسب ما أعلنت السلطات الصحية الثلاثاء الماضي. وقال بورو حاني سعيد الممثل المحلي لوزارة الصحة في تصريحات لوكالة فرانس برس "أصيب 27 شخصاً بتسمم غذائي، من بينهم ثمانية توفوا في الثامن والتاسع من يناير إثر تناول سلحفاة بحرية".

والضحايا الثماني هم أطفال، وفق ما أوضح الناطق باسم قوى الأمن هيريلالانانا أندرياناريساونا. وتوصي السلطات الصحية في مدغشقر بعدم استهلاك السلاحف البحرية و24 نوعاً آخر من السمك خلال موسم الحر. فهذه الأصناف التي تقتات الأعشاب البحرية بين نوفمبر وسارس تفرز مواد سامة عند استهلاكها. وفي ديسمبر، توفي ثمانية أشخاص نتيجة تسمم غذائي في المنطقة عينها إثر تناولهم نوعاً من السردين.



خمس أخطاء كارثية تدمر الحمية الغذائية

هناك الكثير من الأخطاء الشائعة التي ترتكبها قد تكون سبباً في فشل الحمية الغذائية التي تتبعها بهدف تخفيض الوزن أو تقليل الملح أو الدهون، مما يؤدي إلى العودة لنقطة الصفر.

وتعرفك اختصاصية التغذية كاشي مكنانوس، مديرة قسم التغذية في مستشفى بريغهام التابع لجامعة هارفارد ومستشفى المرأة، على خمسة أخطاء هنا:

اتباع نظام غذائي قاس جداً
من الصعب التمسك بنظام غذائي يقتضي منك أن تستبعد الأطعمة بطريقة غير واقعية. فعلى سبيل المثال، إذا نذرت ألا تأكل الحلوى أبداً، فإنك قد تستسلم للرغبة الشديدة أسرع مما لو كنت قد سمحت لنفسك بكمية معقولة من الحلوى في بعض الأحيان، فالتشدد لا يعين على الاستدامة.

عوضاً عن ذلك يوصى بأن تجعل برنامجك الغذائي التزاماً بيوم معك مدى الحياة، وأن يكون البرنامج متوازناً، فلا يشعر الشخص بالحرمان. فإذا رغبت في تناول الحلوى، فعليك مراعاة نسبة السرعات الحرارية المسموح بها يوميا (ويجب أن تكون محددة بما يناسب صحتك ووزنك)، وتذكر أنه لا بأس من إضافة كمية صغيرة من السكر، فلا تزيد على 24 غراماً في اليوم لمعظم النساء، ولا زيادة على 36 غراماً في اليوم لمعظم الرجال، وفقاً لجمعية القلب الأمريكية.

عدم تناول الأغذية الصحية:
يجب عليك عدم تجنب بعض الأطعمة الصحية بدعوى أنك تقترض أنها سيئة للصحة. صحيح أنه يجب تجنب الدهون المتحولة الموجودة في الأطعمة المقلية والمقالي، والحد من الدهون المشبعة الموجودة في الأطعمة كالكريمة واللحوم الحمراء، لكن عليك ألا تتجنب ما يلي:

الدهون الصحية: وهي الدهون غير المشبعة والتي تعد مهمة لصحة القلب والأوعية الدموية، وتوجد في الأفوكادو وزيت الزيتون والمكسرات وزبدة الفستق والبدور، ويجب أن تتناولها عوضاً عن الدهون المشبعة.

الفاكهة، فهي غنية بالألياف والفيتامينات ومضادات الأكسدة.

الإبقاء على الأطعمة غير الصحية في المتناول
تزداد صعوبة الأمر في تجنب الأطعمة غير الصحية إن كنت تحتفظ بها في مخزولك، حتى إذا كان الغرض منها تقديمها في مناسبة خاصة.

عوضاً عن ذلك يجب عليك إحاطة نفسك بالأطعمة الصحية، فهذا ما سوف تتناوله عندما تجد نفسك تبحث عن وجبة خفيفة. أما إن كنت تشتري نصف عالون من الآيس كريم، فمصيها في نهاية الطاف في معدتك. وعوضاً عن ذلك، عندما ترغب في حلوى لذيذة أو شيء

بحمية الدكتور ويل ديلياً غذائياً يناسب الكبار والصغار كما يحذ من مخاطر الإصابة بأمراض كثيرة مرتبطة بالعمر إضافة إلى تحسين الصحة.

وهذا النظام الغذائي المضاد للالتهابات يمكن أن يساعد في مواجهة الالتهاب المزمن ويساهم في الوقاية من الأمراض التالية:

أمراض القلب
الألزهايمر والباركنسون
الاضطرابات المرتبطة بالعمر
أمراض المناعة الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي والذئبة
أورام معينة من السرطان

والضار الورقية مثل السبانخ، الملفوف والقرنبيط، التوت والفراولة، الفاصوليا السوداء، العدس، الحبوب الكاملة مثل الأرز البني والكينوا، سمك السلمون، فول الإداماميه، الفطر الآسيوي والبري، الشاي.

هل ظهرت أصداف بحرية على المريح؟

تمكن أحد هواة الفضاء من تحديد أجسام غريبة تشبه الأصداف البحرية، في صورة التقطتها وكالة الفضاء الأمريكية على المريخ. وتظهر الصورة، التي التقطتها سانا، وفتت انتباه سكوت سي وارينغ، ما يُعتقد أنها أصداف بحرية، مما يثير تساؤلات حول وجود نوع من الحياة على سطح الكوكب الأحمر، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

وعلق سكوت على هذه الصور: "تم نشر مجموعة من الصور اليوم، ولاحظت وجود صدفتين على المريخ تبعدان عن بعضهما مسافة متر واحد، وتظهر إحداهما ناصبة البياض بالنسبة لمحيطها". وأضاف سكوت: "الصدفة الأخرى كانت أقرب إلى الرمادي، كلاهما كانت له نهاية ملتوية ومدببة، كما أن كلاهما له طية على أحد الجانبين، مما يسمح بعيش حيوان بداخلهما".

ويقول سكوت إنها ليست المرة الأولى التي يشاهد فيها أصدافاً في صور ناسا للمريخ، حيث سبق وحده 15 صدفة في صور سابقة، مضيفاً "فقط انهب إلى غوغل، وابتحت عن أصداف على المريخ، وسوف تلاحظ النتيجة".

يذكر أن المروجين لنظرية المؤامرة، يعتقدون بوجود حياة على المريخ اندثرت بسبب حرب نووية بين المجرات، لكن ناسا تؤكد أنها لم تعثر حتى الآن على أية دلائل على ذلك.

صحة الفم تؤثر على الرئة والقولون

حذرت نتائج دراسة جديدة من امتداد الآثار الجانبية لأمراض اللثة إلى كل من الرئة والقولون، بعد أن تبين أن فقدان الأسنان الذي يعتبر علامة رئيسية على تدهور صحة الفم يزيد خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 80 بالمائة. وتقوم البكتيريا المسببة لأمراض اللثة بإتلاف أنسجة اللثة والعظام التي تدعم ثبات الأسنان.

وبحسب الدراسة التي أجريت في جامعة تافت الأمريكية، تزيد البكتيريا المسببة لأمراض اللثة خطر الإصابة بكل من سرطان الرئة والقولون، والتي تبنت الدراسة التي نُشرت في دورية "ناشيونال كانسر إنستيتوت" أن البكتيريا المسببة لأمراض اللثة قادرة على الانتشار في أعضاء أخرى من الجسم، ويؤدي انتشارها إلى تهديد صحة هذه الأعضاء.

وكانت دراسة بريطانية سابقة قد نبهت إلى ارتباط تدهور صحة اللثة بسرطان البنكرياس. وتحت التوصيات الصحية على العناية بصحة ونظافة الفم كخطوة أولى لتحسين الصحة العامة.



مهربون يتخلصون من طيور نادرة

أفاد بيان لوكالة إنفاذ القانون البحري الماليزية بأن مهربي حيوانات برية اقوا بأقفاص مليئة بالطيور النادرة إلى المحيط بعد اعتراض السلطات لهم. وأوضح البيان أن الوكالة أوقفت قاربا كان يحمل أنواعا نادرة من الطيور في مضيق ملقا.

وقام ثلاثة إندونيسيين بإلقاء الأقفاص التي تحمل الطيور في المحيط فور ملاحظة سفينة تابعة للوكالة.

وقال عمران داوود المدير المحلي للوكالة إنه من بين 300 طائر نادر كان سيتم تهريبهم، تم فقط إنقاذ ثلاثة. ويشتهر في أن ماليزيا كانت نقطة عبور بعد تهريب الطيور من فيتنام إلى تايلاند، قبل أن يتم نقلها إلى إندونيسيا.

وقال عمران لوكالة الأنباء الألمانية إن الأنواع التي كان يجري تهريبها مهددة ومحمية من قبل "الصندوق العالمي للحياة البرية".



عن أسرار صناعة البشوت والشعر النبطي

قصر المويجعي ينظم ورش عمل تفاعلية وأمسيات شعرية

مع عرض الأساليب الابداعية التي ميزت مشاهير الشعراء، كما شهدت الأمسية مشاركة شعراء إماراتيين في جلسة شعرية، من بينهم سيف سالم المنصوري، ومرشان بن نعمان الكعبي، وخلق الله الكعبي، وقدم لها، عبيد بن غثان المزروعى. وتعود "الأمسيات الشعرية" وورش العمل المصاحبة لها مساء يوم الاثنين 22 فبراير القادم.

مجموعة من البشوت الملكية التي كان يرتديها شيوخ عائلة آل نهيان، والعروضه حاليا في قصر المويجعي الذي شهد ولادة رئيس الدولة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان "حفظه الله. كما استضاف قصر المويجعي فعالية "الأمسيات الشعرية"، التي تقام بالتعاون مع أكاديمية الشعر، حيث نظمت ورشة عمل حول نظم الشعر النبطي،

وعادت إلى قصر المويجعي ورشة عمل "البشوت الملكي" والتي استعرضت الأساليب والأدوات المتنوعة لصناعة البشوت العربية، وما تتضمنه من فنون الحرف اليدوية والزخرفات والتطريز بخيوط ذهبية وفضية. وتعزف المشاركون في الورشة على طرق الحكاية التقليدية وتطورها، بالإضافة إلى الاطلاع على

• العين - الفجر

شهد قصر المويجعي، استضافة مجموعة من الفعاليات الثقافية التي تحتفي بالتراث الإماراتي الأصيل، وذلك ضمن الموسم الحالي من البرنامج الثقافي لمنطقة العين، الذي تنظمه دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي.



خلال مجلس "التواصل" في مدينة خليفة

شرطة أبوظبي تدعو إلى الوقوف الآمن للمركبات على جانب الطرق

المنحدرات، والمنعطفات مع اتخاذ جميع التدابير اللازمة لتأمين سلامة الحركة على الطريق وعدم ترك المركبة في حالة تشغيل، وتأمين عدم تحركها أثناء غياب السائق، وتشغيل الأضواء بين غروب الشمس وشروقها، لتنبيه الآخرين بوجود المركبة. وتشمل أنواع الوقوف الخاطئة: الوقوف في الصندوق الأصفر، وفوهات الحريق، وخلف المركبات مما يعيق حركتها، وفي مفترقات الطرق، و مواقف أصحاب الهيم، ومنعطف الطريق.



وأشاد مستضيف المجلس سهيل محمد المرر بجهود شرطة أبوظبي في التواصل مع المجتمع من خلال المجالس الشعبية لتعميق الثقافة الأمنية في المجتمع لتعزيز مفهوم الشرطة العصرية من أجل إسهام المجتمع، مشيراً إلى خدمات شرطة أبوظبي المتطورة للجمهور في الجوانب الأمنية والاجتماعية والإنسانية.

وشارك في المجلس كل من العقيد الدكتور حمود العفاري مدير إدارة الشرطة المجتمعية، والمقدم الدكتور مسلم محمد الجبيني، رئيس قسم تحقيق الحوادث الجنسية بإدارة مرور المناطق الخارجية، والرائد سهيل فرج القبيسي، رئيس قسم المخالفات والحوادث المرورية بمرور أبوظبي، والرائد عبد الرحمن العلي مدير فرع العلاقات العامة بمرور الظفرة.

• ابوظبي - الفجر

حثت القيادة العامة لشرطة أبوظبي السائقين على عدم التوقف في الأماكن غير الآمنة على جانب الطرق واستخدام الأماكن المخصصة للوقوف، وعدم التهاون في هذا الشأن حفاظاً على سلامتهم وسلامة الجميع. وأكدت خلال مجلس "التواصل" بمدينة خليفة بأبوظبي، والذي استضافه سهيل محمد المرر، مواصلة التوعية وترسيخ مفهوم السلامة العامة على الطرق لدى الأفراد، من خلال التثقيف بتعليمات المرور والقيادة الآمنة، وتجنب الوقوف في الأماكن غير الآمنة على الطرق. ودعت السائقين في حالة اضطرارهم إلى الوقوف إلى استخدام أماكن آمنة خارج الطريق والابتعاد عن نهر الطريق، واتخاذ الخطوات اللازمة لتنبيه السائقين الآخرين من خلال استخدام الأضواء التحذيرية الرباعية، واستخدام مثلث الإنذار على بعد نحو 50 متراً أو يزيد من المركبة، وعدم وقوف الركاب خلفها لتجنب حجب الضوء المنبعث منها. وأكد العميد خليفة محمد الخبيلي مدير مديرية المرور والدوريات اهتمام شرطة أبوظبي في بحث القضايا التي تهم المجتمع والاستماع إلى آرائهم

خلال لقائه بالشيخ مسلم بن حم

وزير الكهرباء اليمني يثمن دعم الإمارات لليمن في مجال الطاقة

حم العامري عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم، للوزير اليمني بمكتبه بفندق رويال روز أبوظبي، بحضور الشيخ الدكتور مبارك سالم بن حم، والمستشار سلطان الباكري نائب السفير اليمني بالدولة.

ورحب بن حم بالضيوف مؤكداً على أن وقوف دولة الإمارات العربية المتحدة بقيادة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة إلى جانب الشرعية وحتى يعود اليمن وتحرر أرضه، ويتم شعب اليمن الشقيق بالآمن والاستقرار والسلام.

وأضاف بن حم إن دولة الإمارات العربية المتحدة تسعى إلى توفير المساعدات الإنسانية وتأمين الاستقرار والأمن لكافة أنحاء اليمن والمساهمة في بناء المؤسسات الوطنية والاقتصادية والاجتماعية حتى تؤدي دورها المنشود في تلبية المتطلبات الأساسية للشعب اليمني ليواصل طريقه نحو البناء والتنمية والازدهار.

كما ناقش الجانبان عدد من المواضيع الهامة التي تتعلق بآليات الدفع بعجلة التنمية ومشاريع الطاقة باليمن والسبل الكفيلة بتطويرها مستقبلاً واستعرض بن حم مع الوزير المشاريع التي يقدمها للمجتمع اليمني، وسبل تعزيز العمل الإنساني بها، وذلك تماشياً مع دعم القيادة الرشيدة للأشقاء اليمنيين، وإعادة إعمار دولتهم.



على العديد من المناطق اليمنية وشملت عدن وأبين والمكلا وسقطرى والمخا والعديد من المناطق الأخرى. كما ثمن الوزير اليمني الدعم الذي يقدمه الشيخ مسلم بن حم للعديد من المشاريع الإنسانية والخيرية جاء ذلك خلال استقبال الشيخ مسلم بن سالم بن

منوعات الفجر

22

95% نسبة حل الحالات من أول مكالمة

زايد للثقافة الإسلامية تتلقى

«2251» حالة عبر مركز اتصال

حكومة أبوظبي خلال 2017

• العين - الفجر

تلقت دار زايد للثقافة الإسلامية خلال العام الماضي 2017م، 2251 حالة من المتعاملين عبر مركز اتصال حكومة أبوظبي، حيث تنوعت الحالات بين طلب المعلومات العامة وطلب الخدمة والشكاوي والثناء وتقديم المقترحات، وذلك عبر مختلف القنوات بين الهاتف المتحرك والبريد الإلكتروني والمحادثة الإلكترونية وشبكات التواصل الاجتماعية ومراجعة المكتب.



وانقسمت الحالات التي ترد على الدار من قبل مركز اتصال حكومة أبوظبي إلى 1804 طلب معلومات و 279 طلب خدمة و 9 شكاوي و 83 مقترحا و 61 ثناءً، وجاءت قناة الهاتف المتحرك أكثر القنوات استخداماً من قبل متعاملي الدار بعدد 1662 حالة

ومن ثم المحادثة الإلكترونية بعدد 222 حالة والبريد الإلكتروني بعدد 221 حالة.

ونالت خدمة طلب المعلومات النصيب الأكبر من إجمالي الحالات الواردة بعدد 1804 حالة وتم التعامل معها بالسرعة الممكنة حيث بلغ متوسط الاستجابة 7.8 ساعة عمل بالإضافة إلى توفير الرد الدقيق لطلب المعلومة حيث بلغت نسبة دقة الرد 98.39%.

وأكد خليفة عبدالله الساعدي رئيس قسم العلاقات العامة والإعلام بأن الدار حريصة على تطبيق اتفاقية مستوى الخدمة مع مركز اتصال حكومة أبوظبي حيث بلغت نسبة الامتثال في العام الماضي 96.51%.

موضحاً بأن الدار حريصة على الارتقاء بالخدمات التي تقدمها لمتعامليها وذلك من خلال توحيد قنوات الاتصال الخاصة بالخدمات الحكومية ويعد مركز اتصال حكومة أبوظبي إحدى القنوات الرئيسية التي خصصتها الدار للتواصل مع متعامليها من أفراد وشركاء ومجتمع، مما يسهل على المتعاملين الحصول على أفضل الخدمات بأسهل الطرق ومن خلال عدة قنوات طوال أيام الأسبوع وعلى مدار الساعة.

مشيداً بأداء مركز اتصال حكومة أبوظبي حيث يعتبر حلقة الوصل مع متعاملي الدار، ومهارات موظفي المركز في إدارة الحالات التي ترد لهم من المتعاملين باحترافية عالية وجوده.

وذكر خليفة الساعدي إلى أن موظفي خدمة المتعاملين يخضعون ويشكل مستمر لدورات تدريبية في مجالات خدمة المتعاملين ونظام إدارة علاقات المتعاملين بالتعاون مع مركز اتصال حكومة أبوظبي وذلك في إطار الحرص على مواكبة أفضل الممارسات ومعايير التميز والجودة العالمية.

• العين - الفجر

ثمن وزير الكهرباء والطاقة اليمني المهندس عبدالله الأكوع الدعم الذي تقدمه الإمارات لقطاع الكهرباء في اليمن، وذلك من خلال المساعدات التي قدمتها الإمارات لقطاع الكهرباء في اليمن والتي تبلغ مليار و170 مليون درهم وكذلك توفير 635 ميغاواط، ويأتي ذلك في إطار حرص قيادة دولة الإمارات على تحسين الظروف المعيشية للشعب اليمني الشقيق.

واكد الأكوع ان دعم قيادة دولة الامارات العربية المتحدة ونصرتها للشعب اليمني المنكوب والذي جاء كطوق نجاة ليس لليمن وحده بل للمنطقة بأسرها مما يبراد لها من مخططات واظام إقليمية، داعين الله تعالى ان يحفظ دولة الامارات قيادة وشعباً ويديم عليها نعمة الامن والأمان ويجعلها ذخراً وسنداً دائماً للأمينين للأميين العربية والإسلامية.. وأشار الوزير اليمني ان المساعدات الإضافية العاجلة التي قدمتها الإمارات لقطاع الكهرباء اليمني ستسهم في تقليل الانقطاعات المتكررة في التيار الكهربائي التي يشهدها اليمن، وعمت دولة الإمارات العربية المتحدة منذ انطلاق عاصفة الحزم في العام 2015 على إيلاء المساعدات الإنسانية الموجهة للشعب اليمني أهمية كبيرة. وذلك حرصاً منها على تحسين الوضع المعيشي للأشقاء اليمنيين في مختلف القطاعات الصحية والتعليمية والاجتماعية والبنية التحتية. وتوزعت المساعدات الإماراتية في قطاع الكهرباء اليمني

منوعات الفكر

23



يحمل جميع الناس عادات سيئة يريدون تجاوزها. لكن بدلاً من أن تلوم نفسك وتقتنع بأنك عاجز عن تخطيها، استعمل أسس تطوير العادات لمصلحتك. من خلال فهم ثلاث ركائز أساسية هي المؤشر التذكيري، والروتين، والمكافأة، يمكنك أن ترسخ عادات صحية في حياتك.

بدلاً من أن تلوم نفسك وتقتنع بأنك عاجز

تخلص من عاداتك السيئة بخطوات علمية



بمشاهدة التلفزيون في وقت متأخر من الليل، حاول في اليوم التالي أن تشاهد التلفزيون في وقت أبكر. وإذا اكتشفت أنك لا تتوق إلى أكل الوجبات السريعة بل تحب الأكل بحد ذاته، حضر وجبات صحية لإرضاء رغبتك.

- قد تتطلب هذه العملية بعض الوقت وقد تضطر إلى الاختبار مكافآت عدة قبل أن تجد العوامل المناسبة، لذلك ستمتكن بعد فترة قصيرة من تحويل عاداتك السيئة إلى عادة صحية.
- تقول مور: (حين تجيد اختيار العادة التي تريد تغييرها وتكسر حلقة تطور العادات، ستمتكن من إحداث تغيير دائم).



تجاه أي طفل آخر. لكنك ستفاجئين حين تتفجر مشاعرك مجدداً تجاه الطفل الثاني. قد يكون حبك له مختلفاً لكنه ليس أقل مستوى بأي شكل. ستدركين أن طاقة الحب لديك تفوق توقعاتك كافة.

محبة فائقة بين الأشقاء

يميل الطفل الأصغر سناً إلى مراقبة حركات شقيقه الأكبر وربما يحاول التقرب إليه لأنه يرغب في نيل إعجاب وعاطفته.

ينسى الراشدون عموماً أنهم يشكلون قدوة للأشخاص المحيطين بهم. ماذا لو أصبحنا جميعاً أكثر سخاءً في تعاملنا مع الناس الأصغر سناً؟

حب متزايد للعالم

تبقى أبسط الأمور مبهرة في نظر الأطفال. أما الراشدون، فيسهل أن يغفلوا عن التفاصيل في حياتهم وينشغلوا بأعمالهم، وربما يتجاهلون أهم جوانب الحياة. لذا يمكن أن نتعلم من الأطفال ضرورة أن نخفف قلقنا وننبههم بالعالم من حولنا.

لكن سيبقى الطفل دوماً أكثر من يبهرننا في الحياة!

فتبدأ الدوامة نفسها مجدداً.

راجع المؤشر التذكيري والروتين

لكسر هذه العادة السيئة، يقضي حل بسيط بالتوقف عن تناول الوجبات السريعة. لكن لن تكون المهمة سهلة طبعاً لأن المشكلة الحقيقية تتعلق بترسخ هذه العادة وليس الطعام بحد ذاته. افهم حقيقة المؤشر التذكيري والروتين الراسخ: تقضي الخطوة الأولى بتسليط الضوء على ما يحصل مع المؤشر التذكيري والروتين. في هذا المثال، تكون معتاداً على دخول المطبخ في الثامنة مساءً لتناول الطعام، ثم ترتاح على الكنب. تسأل الآن عما يدفعك إلى الذهاب إلى المطبخ. حضر لائحة بكلمات أو عبارات قصيرة تصف فيها مشاعرك قبل بدء الروتين: هل تشعر بجوع أو بملل أو برغبة في التلذذ بالأكل أثناء مشاهدة التلفزيون؟

حدد الدوافع التي تحركك: اكتشفت البحوث أن مسببات العادة تدخل في خمس فئات: المكان، الزمان، الوضع العاطفي، الأشخاص الآخرون، الحدث الذي يسبق التحرك. في سيناريو مشاهدة التلفزيون، قد تشمل المسببات العوامل التالية:

- المكان: غرفة المعيشة.
- الزمان: الثامنة مساءً.
- الوضع العاطفي: ملل.
- الأشخاص الآخرون: لا أحد.
- الحدث الذي يسبق التحرك: بدء

البرنامج التلفزيوني المفضل لديك.

- دون ملاحظات عن وضعك عبر استعمال هذه الخانات لفترة تتراوح بين ثلاثة وخمسة أيام لأن بعض العوامل قد يختلف (مثل المزاج أو الوقت). ثم راجع المعلومات وبحث عن أنماط ثابتة.
- ربما تأكل حين تكون وحدك، أو حين تشاهد التلفزيون في وقت متأخر من الليل، أو حين تكون في مزاج معين. أو ربما اعتدت على تناول الوجبات السريعة حين تشاهد برامج معينة من فئة الكوميديا أو الدراما. هل تفضل مأكولات محددة مثل البسكويت على خيارات أخرى؟ تشير هذه المعلومات إلى الجوانب التي يجب تغييرها كي تتمكن من الانتقال إلى عادة جديدة.
- حسن مستوى اندفاعك: حضر لائحة بمختلف أنواع المكافآت التي تستمتع بها. لن تجعلك هذه الطريقة تعاقب نفسك لأنك تبحث عن المتعة بل ستساعدك على اختيار مكافآت تُشعرك بالتحسن تزامناً مع إنشاء عادة صحية جديدة. ربما تشمل تلك العادات ممارسة المشي، أو التأمل، أو الاتصال بصديق، أو تناول وجبات خفيفة تفيد الدماغ والجسم مثل الفاكهة الطبيعية أو اللبن قليل الدسم أو كوب من الشاي

لا ينجح الناس في إحداث تغيير دائم لأنهم لا يبنون من البداية أساساً صلباً للتغيير. توضح مور: (يجب أن تتأكد من أهمية تغيير عاداتك وثق بقدرتك على تحقيق هدفك). قد تبدو المهمة بسيطة لكن يقوم الناس عموماً بتغييراتهم الآخرين بدل أن تريحهم شخصياً، أو يشعرون في داخلهم بأن المهمة مخيفة جداً. تضيف مور: (قبل أن تركز على تغيير عادة سيئة، يجب أن تقيم مستوى اندفاعك وثقتك بنفسك).

لكن كيف ستعرف أنك أصبحت مستعداً لتغيير عاداتك؟ قيم مستوى اندفاعك على مقياس من واحد إلى عشرة، ثم كرر المبدأ نفسه مع عامل الثقة (إلى أي حد تثق بأنك تستطيع تحقيق هدفك؟). يجب أن تسجل معدل 6 على الأقل في كل فئة. سيكون النجاح في هذا الاختبار أساسياً.

إذا لم تسجل هذا المعدل على الأقل، اختر عادة أخرى تريد تغييرها وتشعر بشغف أكبر تجاهها أو أجل خطة تغيير العادة المستهدفة إلى أن تزيد ثقتك بنفسك. إذا كنت تفتقر مثلاً إلى الثقة اللازمة لوقف التدخين، ابدأ بتخفيض عدد السجائر واكتف بخمس في اليوم: (حين تزيد ثقتك بقدرتك بعد تغيير عادة أقل أهمية، ستمتكن من تغيير عادة أساسية).

يرتبط كل عامل بالعاملين الآخرين ضمن حلقة مستمرة: قد تكون معتاداً مثلاً على تناول الوجبات السريعة أثناء مشاهدة التلفزيون ليلاً. إليك سلسلة الأحداث المتلاحقة: يبدأ برنامجك التلفزيوني المفضل في الثامنة مساءً (مؤشر تذكيري)، فتتصد المطبخ كي تجمع وجباتك السريعة (روتين) ثم تأكلها أثناء مشاهدة البرنامج (مكافأة).

حين ينتهي مفعول المكافأة (التلذذ بالأنكولات السريعة)، ستعرب في تكرار هذا السلوك عندما يظهر المؤشر التذكيري،

تتبع العادات السيئة منها والجيدة، نمطاً نموذجياً ثلاثي الخطوات ويمكن اختصاره بثلاثة أسس: المؤشر التذكيري والروتين والمكافأة. من خلال كسر دوامة العادات السيئة، يمكنك أن تحدد مسببات الروتين الراسخ وتبدأ باستهداف الجوانب التي تحتاج إلى التغيير. بهذه الطريقة ستمتكن من ترسيخ نمط فاعل يمهد لنشوء عادات جديدة وصحية.

تقول مارغريت مور، مديرة في (معهد التدريب) في مستشفى (ماكلين) التابع لجامعة هارفارد، إن تغيير العادات الراسخة بهدف تحسين الذات أمر أساسي لاستعادة الحيوية والراحة في الأعمار كافة: (تزداد صعوبة الاندفاع نحو تحقيق أهداف طويلة الأمد حين نتجاوز مراحل بناء العائلة والتطوير المهني. من الطبيعي أن يرغب الناس في الاسترخاء والتخلي عن قواعد الرقابة الذاتية التي تفرض عليهم عادات سليمة مثل التمارين المنتظمة والحمية الصحية. لكن يتطلب استرجاع الراحة والطاقة استمراً يومياً لتحسين الذات، وتبدأ هذه الخطوة بالتخلي عن العادات السيئة واكتساب عادات صحية).

3 مبادئ أساسية

حين تختار العادة التي تريد تغييرها وتقيم مدى استعدادك لهذه المهمة، حدد العوامل الثلاثة التالية:

- المؤشر التذكيري: سلوك مُسبب للعادة.
- الروتين: سلوك أو عمل تقوم به.
- المكافأة: المنفعة من السلوك أو العمل.

الاندفاع وثقة



مجرد من الانانية وغير مشروط

تعلمي من طفلك اهم دروس الحب

يمكنك أن تتعلمي من طفلك دروساً قيّمة عن الحب لأن هذا الكائن الصغير يحب بالفطرة... فمن خلال مراقبة عملية نموه منذ يومه الأول تلاحظين عليه مدى براءته في التعبير عن

مشاعره واحاسيسه.

تقريباً، يبدأ الطفل بالتواصل معك بطريقة معينة. يبتسم لك ثم يضحك اعتباراً من الشهر الثالث. وبحلول الشهر السابع، يصبح تعلقه بك قوياً لدرجة ألا يتحمل غيابك ولو للحظات.

لا يحبك الطفل للأسباب التي تتوقعينها. ما دمته لطيفة ومُحبة معه ويشعر بأنك متصالحة مع ذلك، ستطفيه كل ما يحتاج إليه.

حب شاف

يعلمك طفلك أهمية أن تحبي نفسك بطريقة أخرى. قد تتعهدين بأن تعطيه فرصة اختبار التجارب التي لم تخوضيها بنفسك.

ربما لم تشعر يوماً بحب آمن لذا تحرصين على أن يشعر طفلك بقيمته منذ البداية. ستقترين منه بهذه الطريقة وتتماهين معه وستشعرين بالحب الذي تقترين إليه حين تعطيه الحب.

حب غير مشروط

لا يلتزم الطفل بجداول معينة بل يستيقظ في الوقت الذي يريده ويأكل حين يجوع.

لذا لا تستخفي بالجهود الاستثنائية التي تبذلينها للاعتناء به.

تدرك الأم سريعاً أنها لا تستطيع الانسحاب حين تشعر بالضيق بل تتفاعل مع طفلها وتنظم حياته بكل سرور.

تشكّل هذه التضحيات والتحديات

حب مُجَرَّد من الانانية

يميل الراشدون عموماً إلى بذل جهود شاقة للحصول على منافع ملموسة، من بينها إقامة صداقات مع أشخاص يضحكونهم أو يحلون مشاكلهم.

لذا ستفاجئين حين تنجيين طفلاً وتدركين أنك تستطيعين أن تحققي نفسك حين تلبين حاجاته بكل بساطة من دون انتظار أي مقابل. لكن ستحمل هذه العلاقة التي ترتكز على الحب المجاني أسمى معاني الحياة بالنسبة إليك.



حب ذاتي سليم
بدءاً من الأسبوع الثامن

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
مذكرة إعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٨١٨ احوال نفس مسلمين

الى المدعي عليه / ١- امانى عصمت حسين امين مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ احمد فتحي عبدا لغني عمارة ويمثله اميرة ابراهيم عبدالله عبدا الواحد كمال بور البستاني قد اقام عليك الدعوى وموضوعها دعوى تملك للضرر واقيات خروج المدعي عليها من طاعة زوجها والحكم باعتبارها ناشزا وما يترتب على ذلك التشويز من اثار واسقاط حضانتها للابناء (مريم - فتحي - يقين - حنين) وضمهم جميعا للاب المدعي والزماها بتسليم الصغيرتين (يقين - حنين) الى ابينهما المدعي. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٢/١ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة رقم (٧) في مبنى الاحوال الشخصية في منمقة الفرهود لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤١٦٠ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده /١- معاذ عبدالرحمن محمد عبدالرحمن الزرعوني مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/مصرف الامارات الاسلامي ش.م.ع ويمثله: احمد حسن رمضان ال علي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٩٩٤٩,٢١) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٤٦٥ مدني جزئي

الى المحكوم عليه /١- جولد ايه ايم م.د.م.س مجهول محل الإقامة نلتكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/١٢/١٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ حسين محمد صالح طاهر بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٧١,٠٠٠) درهم والزمتهما بالرسوم والمصاريف . حكما بمثابة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
مذكرة إعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٣١٦ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- جولدن لك للتجارة العامة ش.م.د.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / محمد كالا خان نياز محمد خان قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة باستحقاقات عمالية وقدرها (٥٢٤٧٤ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ وقدره (١٢٠٠ درهم) وبالرسوم والمصاريف في الشكوى رقم: AE990349608MB وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/٢/٥ الساعة ١١:٠٠ ص بالقاعة: ch1.A.1 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٧١١ تنفيذ عقاري

الى المنفذ ضده /١- سامي بن سعيد بن علي العنقري مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ احمد محمد علي لزيق ويمثله: حسن علي مطر الريامي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٤٨,٢٧٠) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٩٥٠ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده /١- شركة بري دسترويبيوشن م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / محمد بن عايش بن محمد الطيار ويمثله: حسين علي عبدالرحمن لوتاه قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/١٠٥٥ تجاري كلي بتاريخ: ٢٠١٧/١٠/١١ وحددت لها جلسته يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٢/٦ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2.E.23 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤٦ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده /١- مي شوب منطقة حرة. م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ الشركة الخليجية للتبليغ المباشر ش.م.د.م. ويمثله: حسين علي عبدالرحمن لوتاه قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٩١١٣٩,٩٥) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٨٢١ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده /١- بورتو فينو للتطوير العقاري ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ الكيتوب لقاوات البناء ش.م.د.م. ويمثله: فهد سلطان علي لوتاه قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٥٢٤١٠) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
مذكرة إعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٥٧٠ تجاري كلي

الى المدعي عليه/ شركة داي مارين داي ش.م.د.م -٢ محمد علي مصطفى حاجي عمر عصامر -٣ قصر كوتل للتجارة العامة ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/بنك صادرات ايران (الفرع الرئيسي) قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن والتكافل (١,٢,٣) بمبلغ وقدره (١٣٢٢٧٤,٧٠) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٥٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٨/١/٢٨ الساعة: ٠٩:٣٠ ص بالقاعة: ch1.C.15 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٢٢٩ تجاري كلي

الى المدعي عليه /١- شركة براكيس ايرجي اينجنس م.د.م.س -٢ شركة غريغ شيبينغ بي.إس.بي بصفتها المالكه للسفينة فانجا مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/شركة انترناشيونال فيول سايلابريز ليمتد ويمثله: صالح احمد يوسف صالح العبيدي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٢٠٩٦٩٠) درهم تضمين المدعي عليها بالرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١/٢٤ الساعة ٩:٣٠ ص بالقاعة Ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفكم فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٧٠٧ عقاري كلي

الى المدعي عليه /١- لويجي فيوتون مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/باي سنترال ديفيلوبمنتز ليمتد ويمثله: حسين علي عبدالرحمن لوتاه قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بفسخ عقد البيع والشراء ورد الوحدة رقم: W11١١ في برج باي سنترال ويست - قطعة الارض ٨٧ - دبي مرينا والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١/٣١ الساعة ١١:٠٠ ص بالقاعة Ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفكم فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٩٩ عقاري كلي

الى المحكوم عليه /١- الماسة انترناشيونال للوساطة العقارية ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٨/٢٤ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ليفينتي بيتر روزنا هيجي يفسخ اتفاقية البيع والشراء البرمجة بين المدعي عليها الاولى بتاريخ: ٢٠٠٩/١١/٨ عن الوحدة رقم: ٤١٤ بالشروع المسمى تشيس تاور بمدينة دبي الرياضية والزام المدعي عليها الاولى والثالثة بالتضامن فيما بينهما بان يوديا للمدعي مبلغ (٥٢٧٥٩,٠٨) درهم وفائدة هذا المبلغ بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ: ٢٠١٧/٧/٢٢ حتى تمام السداد ورفض ما عدا ذلك من طلبات والزمتم المدعي عليها الاولى والثالثة بالصورفات وافذ درهم مقابل اتعاب المحاماة. حكما بمثابة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
مذكرة إعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤١٣٧ تجاري جزئي

الى المدعي عليه/مايدون للمقاولات الميكانيكية والكهربائية م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/شركة ليمتد للتبليغ م.د.م. ويمثله: علي اسماعيل محمد عبدالله الزرعوني قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بالتضامن والتضامن بسداد مبلغ وقدره (٢٨١,٢٤٧,٥٥) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ سنويا من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام وشمول الحكم بانفاذ المجل بلا كفاءة. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/١/٣٠ الساعة: ٠٨:٣٠ ص بالقاعة: ch1.C.12 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
مذكرة إعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٩٨٦ تجاري كلي

الى المدعي عليه/اس انش رحاب لقاوات البناء ش.م.د.م. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/عادل محمد قاسم محمد الموسى قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (٨,١٨٣,٢٨٠) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١/٢٤ الساعة: ٠٩:٣٠ ص بالقاعة: ch2.E.22 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٥١٦٦ تجاري كلي

الى المدعي عليه /١- محمد بن صالح بن عبدالله الصغير مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ريان محمد بن عبدالعزيز السعيد ويمثله: عبدالله خويس غريب الناخي ال علي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٥٢٣,٠٨١) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/١/٢٩ الساعة ٩:٣٠ ص بالقاعة Ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفكم فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٨١٢ تجاري كلي

الى المحكوم عليه /١- بيست وي لخدمات رجال الاعمال - مالكو/ حسين علي محمود محمد اعلي مجهول محل الإقامة نلتكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢٣ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/بنك دبي التجاري ش.م.ع بالزام المدعي عليها بان تؤدي للبنك المدعي مبلغ (٤٠٠٢٢) درهم والفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ: ٢٠١٧/٤/٦ وحتى تمام السداد والزمتهما بالصورفات وبمبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفض ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمثابة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
مذكرة إعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٣٣ استئناف تظلم تجاري

الى المستأنف ضدهم /١- بريانك للتجارة العامة ش.م.د.م.س -٢ ساكيت جيندال -٣ سوبهاش شاند -٤ انكور جيندال مجهولي محل الإقامة بما ان المستأنف /بنك برودا ويمثله: سعيد مبارك عبيد احمد الزحمي قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/٧٥ تظلم تجاري. وحددت لها جلسته يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٨/١/٢٤ الساعة ١٧:٣٠ مساءً بالقاعة ch1.B.7 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابياً.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
إنذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠١٨/٢٥٢)

المخطر: بوتنشال للمقارن المخطر اليه: شورشيل للتجارة العامة ش.م.د.م. (مجهول محل الإقامة) فان المخطر يخطر المخطر اليه بضرورة سداد التأخرات على العقد الذي ينتهي بتاريخ ٢٠١٨/٥/٣١ وذلك خلال موعد اقصاه ثلاثين يوماً من تاريخ استلامه هذا الاخطار والا يسيطر المخطر الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية التي تحفظ له حقه والمطالبة باخلاء العقار طبقاً لنص المادة ١/٢٥ من القانون رقم ٢٦ لسنة ٢٠٠٧ وتعديلاته واعتبار العقد منتهياً من تلقاء نفسه ورفع الدعوى الموضوعية للمطالبة بكافة المستحقات والزامها بالقيمة الاجبارية حتى تاريخ استلام المقار خالي من جميع الشواغل وسداد فاتورة الكهرباء والمياه وتضمينكم الرسوم والمصاريف.

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
إعلان شطب قيد

تعلم وزارة الاقتصاد بان السادة/ شركة الشرق الاوسط للجراف (الجنسية: قطر) قد تقدمت بطلب شطب قيد فرع الشركة في امانة رأس الخيمة (العنوان: الشارع العام - الجزيرة الحمراء - رأس الخيمة - الشارع العام - الجزيرة الحمراء - رأس الخيمة - ص.ب: ٢٤٧٥٥) والمقيدة تحت رقم (١٧٩٩) في سجل الشركات الاجنبية بالوزارة. وتنفيذا لاحكام القانون الاتحادي رقم (٢) لسنة ٢٠١٥ م في شأن الشركات التجارية وتعديلاته والقرار الوزاري رقم (٣٧٧) لسنة ٢٠١٠ م في شأن اعتماد دليل اجراءات الترخيص لفروع ومكاتب المنشآت المؤسسة بالخارج والمناطق الحرة بالدولة - يرجى من السادة اصحاب الحق في الاعتراض ان يتقدموا باعتراضهم الى الوزارة في ميعاد لا يتجاوز شهر من تاريخ النشر على العنوان التالي: وزارة الاقتصاد إدارة التسجيل التجاري ص.ب: (٨٦٥) رأس الخيمة.

ادارة التسجيل التجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٦٥ عمالي كلي

الى المحكوم عليه /١- وروز ميرزاخان كالوستانيا مجهول محل الإقامة نلتكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/١٠/١٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/بنك الخليج الاول - فرع دبي بفسخ العقد موضوع الدعوى (الاجارة المنتهية بالتأميك) وملاحقه ومحو عبارة (تخضع ملكية العقار الى ترتيبات الاجارة المنتهية بالتأميك لصالح المدعي عليه طبقاً لعقد الاجارة المنتهي بالتأميك المودع لدى الدائرة عن وحدة التماعي والواردة في شهادة ملكية العقار الصادرة عن دائرة الاراضي والاملاك) وبالزام المدعي عليه بتسليم الوحدة العقارية محل التماعي ورد الحيارة له خالية من الشواغل كما الزمته بالرسوم والصورفات وبمبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفض ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمثابة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
إعلان بالاحضور إلى مكتب الخبير المحاسبي / عبدالله محمد حيدر

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
في النزاع رقم ٢٠١٧/٤٨١ تعيين خبيرة تجاري

إلى المتنازع ضده/ عمر ناصر جبريركات بما ان المتنازع/ علي بن سعد العميرة بوكالة باسم سمير موسى شبيب دسوقي قد اقام ضدكم النزاع المشار اليه اعلاه وحكمت محاكم دبي الابتدائية الموقرة بتعيين الخبير الحسابي صاحب الدور للنظر في امر النزاع يرجى منكم مراجعة الخبير على العنوان التالي: دبي ديرة شارع المطينة بناية رقم ٧١ مكتب رقم ١٢ بلوك A هاتف رقم : ٤٢٧٣٢٠٧٢ فاكس رقم : ٤٢٧٢٩٦٩٨ لتقديم ما لديكم من مستندات وذلك خلال ثلاثة أيام من تاريخ الاعلان .

الخبير المحاسبي / عبدالله محمد حيدر

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
إعلان

تقدم لي انا الكاتب العدل بإدارة الكاتب العدل والتصديقات- خورفكان السيد/ خميس غنام عبدالله غنام القمبي الجنسية: الامارات ومطلب التصديق على محرر يتضمن (تنازل) في الاسم التجاري سوبر ماركت الصحراء والصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة رخصة تجارية رقم ٧٣٨٠٨ الصادر بتاريخ ٢٠١٥/١١/٢٩ من دائرة التنمية الاقتصادية بخورفكان. الى السيد/ محمد عثمان نور علي الجنسية: أفغانستان ليكون معلوما للجمع بان الكاتب العدل في مدينة خورفكان سيوم بالتصديق على توقيعات وتشان في المحرر المذكور بعد اقضاء اسبوعين من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سهيل علي سعيد خلف النقبي
الكاتب العدل خورفكان

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
الاسماء

تعلم دائرة محاكم رأس الخيمة بأن المدعو/ عبيد راشد عبيد صالح الغفلي، تقدم الينا طالباً تغيير القطع الأول لاسمه من (عبيد) إلى (حمد) ليكون اسمه بعد التغيير/ حمد راشد عبيد صالح الغفلي. وان من له مصلحة في الاعتراض ان يتقدم خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ الاعلان امام قسم الاشهادات في محكمة رأس الخيمة.

قاضي محكمة رأس الخيمة الابتدائية
عمرو السعيد ابو الخير

امارة ابوظبي (دائرة القضاء)
إدارة الكاتب العدل والتوثيق

العقد ١٢٢٢٩ بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١
اعلان تغيير اسم

تقدمت المواطنة/ مديحه عبدالواحد يوسف احمد المرزوقي بطلب الى محكمة ابوظبي الابتدائية قسم التوثيق بتغيير اسمها من (مديحه) الى (مديية) فمن لديه اعتراض يتقدم به الى القسم المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر الاعلان .

بدر أحمد الحمادي القاضي / محمد فاضل ولد محمد سالم موقت قاضي توثيقات

منوعات الغذاء

25



يعطي بعضُ العلاجات لمرضى
السرطان أملاً في البقاء على قيد
الحياة، فهل يشكّل الفيتامين C
الحلقة المفقودة ليصبح الأمل
حقيقة؟

يؤدي أدواراً جوهريّة في مهامّ الجسم الكثيرة

فيتامين C . هل يقضي على السرطان؟

مقارنة مختلفة تماماً عن قتل الخلايا السرطانية بإحداث ضرر تأكسدي. تظهر البحوث أنّ الاستراتيجيتين قيمتان. ولكن هل يُستجاب دعاء مرضى السرطان فيكون الفيتامين C الحل؟

دراسات سريرية أجريها المعهد الوطني للسرطان لدراسات سريرية جُمعت فيها أدوية السرطان مع

الفيتامين C فتتوعد النتائج من جهة، شعر المرضى بتحسن في نوعية حياتهم، وأثبتت الدراسات أنّ الأورام توقفت عن النمو. أما من جهة أخرى، فلم ينفع العلاج لأنّ الفيتامين C تضارب مع الأدوية المخدرة التقليدية.

وبينت دراسة لفنن أجراها عام 2010 أنّ بعض ممارسي الطبّ البديل يستخدم غالباً حقنات الفيتامين C لعدد من الأمراض، بما فيها السرطان، للعلاج.

يُشار إلى أنّ حقنات الفيتامين C المستخدمة لأغراض العلاج لا تحمل ترخيص الهيئة الأميركية للغذاء والدواء.

فهل هذا يعني أنّ الفيتامين C مجرد دعاية أخرى مضلّة؟ ما من جواب بسيط عن هذا السؤال بعد، إذ أظهرت البحوث أنّ الفيتامين C يستطيع قتل خلايا السرطان أو تغيير تصرفها، على الأقلّ هذا ما أظهرته الدراسات المخبرية.

أعلن المعهد الوطني للسرطان أنه أجرى خمس تجاربٍ راهناً للتحقق من اشتراك الفيتامين C مع أدوية السرطان الأخرى، والباحثون في المجال الطبيّ والعلمي يعملون على قدم وساق لإيجاد جواب حاسم في هذا الشأن. فحياة الناس على المحك والجميع ينتظر معرفة ما إذا سيحلّ الفيتامين C في الصفّ الأمامي في حرب مواجهة السرطان.

وصول الأنزيمات المسؤولة عن مباشرة التعبير الجيني إليها. هذه العملية ضرورية لوظيفة الخلية الطبيعية لأنّ الخلية الفردية لا تحتاج إلى استخدام آلاف الجينات الشفرة في الحمض النووي. عندما تصبح خلية جذعية أكثر تمايزاً، يجب نزع الميثيل عن بعض الجينات كي تعاد عملها. ولكن في حالة

السرطان الجذعية بشدة على الميتوكوندريا في عملية الأيض الخاصة بها. والميتوكوندريا عضيات في داخل الخلايا تولّد الطاقة. ويجمع تحلل السكر مع استقلاب الميتوكوندريا ارتباط وثيق. وما إن يطلق تحلل السكر الطاقة من الغلوكون، حتى يُؤخذ البيروفات إلى الميتوكوندريا، وهي نقطة انطلاق سلسلة تفاعلات طبية بيولوجية تولّد الطاقة من الجزيء.

يتوافق عمل لستاني مع النتائج التي توصل إليها الدكتور كانتلي في دراسته: فالفيتامين C يؤدي إلى الإجهاد الأكسدي في خلايا السرطان الجذعية ويمنع أنزيمياً أساسياً من المشاركة في تحلل السكر. يؤدي غياب تحلل السكر إلى غياب البيروفات الذي بدوره يؤدي إلى توقف الميتوكوندريا عن توليد الطاقة. لذا تموت خلايا السرطان الجذعية جوعاً.

وفي دراسة لاحقة، وظّف الباحثون هذه المعلومات لتصميم طريقة جديدة تقتل خلايا السرطان الجذعية وتنصّ على مزج الفيتامين C مع المضادات الحيوية، كالدوكسي سيكلين، التي تؤثر في جودة عمل الميتوكوندريا. يعطل علاج خلايا السرطان الجذعية باستخدام هذا المضاد الحيوي عمل الميتوكوندريا فيتترك الخلايا متعطشة لتحلل السكر كي تبقى حية. لكنّ ضرب خلايا السرطان الجذعية بجرعة من الفيتامين C يمنع هذه الخطوة.

تُركت الخلايا من دون طاقة فلم يبق أمامها سوى الموت. ويبدو أنّ عملية أيض الطاقة ليست السلاح الوحيد في عتاد أسلحة الفيتامين C، فالأخير يعمل أيضاً على الحمض النووي ويؤثر في نموّ الخلايا الجذعية.

تبديل آلية التحكم الجيني توقف مثيلة الحمض النووي الريبوزي منقوص الأوكسجين (أو مثيلة الحمض النووي) جينات فردية عن العمل. فيعوض المجموعات الكيماوية المسماة مجموعات الميثيل يُزاد على امتدادات الحمض النووي فيتعزّز

أيّ العلاج بنسب عالية من الفيتامين C إلى ضرر تأكسدي كان كفيلاً بقتل خلايا السرطان في عملية تُعرف بالموت الخلوي المبرمج. بالإضافة إلى التأثير المؤكسد للفيتامين C الذي تبين في هذه الدراسة، يجد الدكتور كانتلي أنّه يمنع تحلل السكر، وهو مسار أيضي تأخذه الخلايا لتحويل الغلوكون إلى طاقة.

تجويع الخلايا السرطانية اعتمد مايكل ب. ليسنتي وزملاؤه من مركز البحوث الطبية البيولوجية في جامعة سلفورد في مدينة مانشستر في المملكة المتحدة في دراستهم على الاستفادة من مسارات أيض الخلايا السرطانية في النتائج التي توصلوا إليها. في نموذج خلوية، يشرح الباحثون كيف تعتمد خلايا السرطان الجذعية بشدة على الميتوكوندريا في عملية الأيض الخاصة بها. والميتوكوندريا عضيات في داخل الخلايا تولّد الطاقة. ويجمع تحلل السكر مع استقلاب الميتوكوندريا ارتباط وثيق.

وما إن يطلق تحلل السكر الطاقة من الغلوكون، حتى يُؤخذ البيروفات إلى الميتوكوندريا، وهي نقطة انطلاق سلسلة تفاعلات طبية بيولوجية تولّد الطاقة من الجزيء. يتوافق عمل لستاني مع النتائج التي توصل إليها الدكتور كانتلي في دراسته: فالفيتامين C يؤدي إلى الإجهاد الأكسدي في خلايا السرطان الجذعية ويمنع أنزيمياً أساسياً من المشاركة في تحلل السكر. يؤدي غياب تحلل السكر إلى غياب البيروفات الذي بدوره يؤدي إلى توقف الميتوكوندريا عن توليد الطاقة. لذا تموت خلايا السرطان الجذعية جوعاً.

وفي دراسة لاحقة، وظّف الباحثون هذه المعلومات لتصميم طريقة جديدة تقتل خلايا السرطان الجذعية وتنصّ على مزج الفيتامين C مع المضادات الحيوية، كالدوكسي سيكلين، التي تؤثر في جودة عمل الميتوكوندريا. يعطل علاج خلايا السرطان الجذعية باستخدام هذا المضاد الحيوي عمل الميتوكوندريا فيتترك الخلايا متعطشة لتحلل السكر كي تبقى حية. لكنّ ضرب خلايا السرطان الجذعية بجرعة من الفيتامين C يمنع هذه الخطوة.

تُركت الخلايا من دون طاقة فلم يبق أمامها سوى الموت. ويبدو أنّ عملية أيض الطاقة ليست السلاح الوحيد في عتاد أسلحة الفيتامين C، فالأخير يعمل أيضاً على الحمض النووي ويؤثر في نموّ الخلايا الجذعية.

توقف مثيلة الحمض النووي الريبوزي منقوص الأوكسجين (أو مثيلة الحمض النووي) جينات فردية عن العمل. فيعوض المجموعات الكيماوية المسماة مجموعات الميثيل يُزاد على امتدادات الحمض النووي فيتعزّز

نظام غذائنا، لا سيما أنه يؤدي أدواراً جوهريّة في مهامّ الجسم الكثيرة، من بينها إنتاج الكولاجين، وهو عنصر أساسي في النسيج الضامّ. كذلك يتدخّل في توليف أنواع النواقل العصبية، كالديوبامين والنورابينفرين، وفي طبقة الميالين التي تحمي الخلايا العصبية في المادة البيضاء في الدماغ. بالإضافة إلى هذا، الفيتامين C معروف بقوة خصائصه المضادة للأكسدة، ما يحمي الخلايا من الضرر التأكسدي.

لذا ليس غريباً أن تشير الدراسات إلى طرائق مختلفة يؤثر من خلالها حمض الأسكوربيك في علاج السرطان بما أنّ الفيتامين C يشارك في مجموعة من العمليات المساعدة في الحفاظ على صحة الجسم. في ما يلي، ثلاث آليات مختلفة تتداول أخيراً عن هذا الموضوع:

• انتقال من مضادات الأكسدة إلى مسببات الأكسدة - أشار مارك لفانين وزملاؤه من قسم التغذية الجزيئية والسريرية في المعاهد الوطنية للصحة في مدينة بيتسدا الأميركية إلى أنّ الفيتامين C ينتج بيروكسيد الهيدروجين بوجود المعادن، ويُعتبر هذا الجزيء عنصراً مؤكسداً قوياً وساماً خصوصاً للخلايا السرطانية. ويوضح لفانين أنّ إدخال حقنات فيتامين C على مستوى عال في الجسم يسمح لها بالتفوق على آليات السيطرة

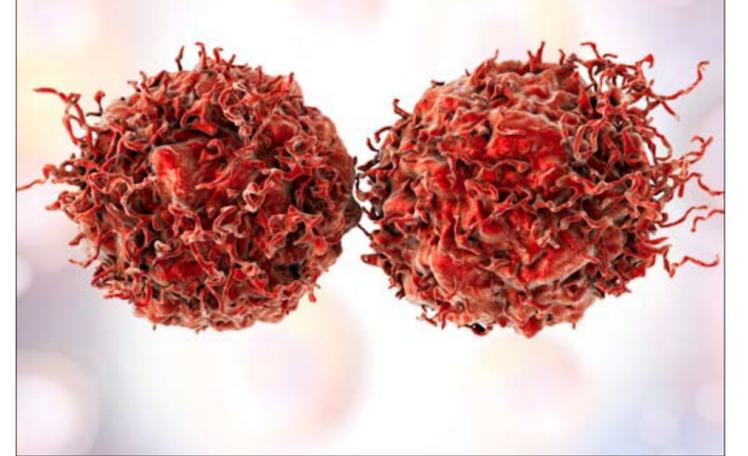
فيها. أما الدكتور لويس كانتلي وزملاؤه من مركز (ويل كورنيل ميديسن للبحوث الطبيّة) في مدينة نيويورك فافتشوا أيضاً تأثير الفيتامين C الكبير في الأكسدة في الدراسة التي أجروها على خلايا سرطان القولون والمستقيم.

أعلن المعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة الأميركية تراجع عدد المصابين الذين يلغون مصرعهم كل سنة في الولايات المتحدة الأميركية. ورغم هذه البشرية فإن السرطان يبقى ثاني أهم سبب للوفيات في العالم.

تراجع عدد ضحايا السرطان بين العامين 2004 و2013 بنسبة 1,8% لدى الرجال و1,4% لدى النساء، وبين العامين 2009 و2013 تراجعت الوفيات بنسبة 1,4% لدى الأطفال. توفي 1960 طفلاً بسبب السرطان عام 2014 و595690 راشداً عام 2016. ما يشكل تذكيراً صارخاً للمرضى وعائلاتهم وأصدقائهم، فضلاً عن المعنيين في رعاية السرطان والباحثين في مجاله، أن هذا المرض لا يزال يحكم الإمساك على حياتنا رغم تطوّر الطبّ في القرن الأخير.

منذ سبعينيات القرن الماضي، ترأس استخدام الفيتامين C أو حمض الأسكوربيك العناوين الرئيسية كونه طريقة بديلة لمعالجة السرطان. وفي السنوات الأخيرة أبلغ موقع (ميديكال نيوز توداي) الطبي عن إجراء عدد دراسات مماثلة. تنطرق في هذه المقالة إلى آخر المطبات العلمية والطبية في هذا المجال، ونطرح السؤال: (هل الفيتامين C هو الدواء الشاي كما يعتقد البعض؟).

• ما هو دور الفيتامين C؟ لا يستطيع جسم الإنسان أن يفرز الفيتامين C لأنّه يفتقر إلى الأنزيمات اللازمة. لذلك يجب إدخاله إلى



معدلات التيستوستيرون وتأثيره على سرطان البروستات

يشير بحث جديد إلى أن الرجال الذين يملكون معدلات تيستوستيرون منخفضة على نحو غير طبيعي يكونون أقل عرضة لسرطان البروستات خلال حياتهم. أجرى

الدراسة علماء من جامعة أكسفورد في المملكة المتحدة، وقدمت نتائجها خلال مؤتمر السرطان في المملكة المتحدة الذي نظّمه معهد أبحاث السرطان الوطني.

كذلك يشير البروفيسور مات سيمور، مدير الأبحاث السريرية في معهد أبحاث السرطان الوطني: (قد تكون هذه النتائج مهمة في المستقبل بمساهمتها في تطوير مقارنة تحد من خطر إصابة الرجال بهذا المرض). يختم البروفيسور ماسون: (ربما يسهم الاكتشاف في تسليط الضوء على وسائل لتشخيص سرطان البروستات المبيت وعلاجه قبل أن يسبب الأذى. إلا أن هذا الإنجاز ما زال بعيداً).

إلى وضع تقرير الدراسة، إلى هذا النقاش مؤكداً: (يشكل هذا الأمر اكتشافاً بيولوجياً مهماً قد يساعدنا في فهم كيفية نمو سرطان البروستات وتطوره). يتابع موضحاً: (لم نكن نملك حتى اليوم أية فكرة واضحة عن الدور الذي يؤديه التيستوستيرون في خطر سرطان البروستات. وتشكّل هذه أول دراسة لفئات من الناس تدعم نظرية أن الخطر يتراجع تحت عتبة معينة من الهرمون).

مستخدمين الانحدار اللوجستي المشروط. كما هو متوقع، تبين أن الرجال في مجموعة معدل التيستوستيرون الأدنى كانوا أقل عرضة بكثير لسرطان البروستات، فقد تمعنا بتراجع في احتمال الإصابة بهذا المرض بلغ 20%. لكن الالاف أن الدراسة اكتشفت أيضاً أن هؤلاء الرجال، إذا تعرضوا لسرطان البروستات، يكونون أكثر عرضة للإصابة بشكل عدائي من هذا المرض بنسبة 65%. في مجموعات معدلات التيستوستيرون المختلفة التسع الأخرى، لاحظ الباحثون أن ما من رابط مع خطر سرطان البروستات.

أن أنسجة البروستات، سواء كانت حميدة أو خبيثة، تحتاج لتنمو إلى كمية كافية من التيستوستيرون بغية إشباع مستقبلات الأندروجين. ولكن بعد بلوغ نقطة التشبع، لا تؤدي أية زيادة في التيستوستيرون إلى زيادة إضافية في نمو أنسجة البروستات أو الورم السرطاني. يوضح معدو الدراسة: (لما كنا نعتقد أن نقطة التشبع منخفضة، فلم تتوافر حتى البيانات استباقية كافية لاختبار هذه النظرية). لذلك قرر هذا الفريق سد هذه الفجوة في الأبحاث باختبار النظرية على أكثر من 19 ألف رجل.

كالسّن، والانتماء الإثني، والظفرات الجينية. من المعروف أيضاً أن الهرمونات الذكرية أو الأندروجينات، كالتيستوستيرون، تعزز نمو خلايا الأورام في حالة مرضى سرطان البروستات. لذلك يشكل خفض معدلات التيستوستيرون في الجسم أو منع إفرازه علاجاً معتمداً في حالات سرطان البروستات لأن الأندروجينات تساعد خلايا سرطان البروستات على النمو. يقترح ما يُدعى نموذج التشبع بالأندروجين



اكتشافات

يعلق البروفيسور مالكوم ماسون، خبير في سرطان البروستات من منظمة أبحاث السرطان التي لا تتوخى الربح في المملكة المتحدة، على هذه الاكتشافات، قائلاً: (يشكّل دور التيستوستيرون في نمو سرطان البروستات موضع جدل. لذلك من المهم أن نحصل على بعض الأدلة القوية). يضيف: (يضع هذا البحث قطعة أخرى من الأحجية في مكانها، متيحاً لنا فهم علم الأحياء وراء ما يسبب سرطان البروستات). وينضم البروفيسور تيم كي، باحث من جامعة

خفض الخطر بنسبة 20%

تفحص الباحثون 20 دراسة استباقية شملت أكثر من 19 ألف رجل، يعاني 6933 منهم سرطان البروستات، في حين خضع 12088 المتبقون للفحص ليشكلوا مجموعة ضبط سليمة. تراوحت أعمار المشاركين بين 34 و76 سنة، وجمعت عينات دمهم للتحليل بين عامي 1959 و2004. وزّع الباحثون الرجال على 10 فئات وفق معدل التيستوستيرون في دمهم، وتراوحت الفئات بين معدلات الأندروجين في الدم الأكثر انخفاضاً والأكثر ارتفاعاً. ثم احتسب الباحثون خطر سرطان البروستات



•• الشارقة - الفجر:

أعلن المركز الإقليمي لحفظ التراث الثقافي في الوطن العربي (ايكروم-الشارقة) عن اختيار ١٤ مشروعاً مرشحاً لجائزة حفظ التراث الثقافي في المنطقة العربية (المواقع والمتاحف) التي سيجري تسليمها ضمن فعاليات اليوم الأول من الملتقى العربي للتراث الثقافي المقرر انعقاده في الفترة ما بين ٦-٨ فبراير المقبل تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، في فندق شيراتون الشارقة. وتهدف الجائزة التي تمنح مرة كل سنتين إلى تكريم ومكافأة الممارسات والأعمال المتميزة التي تسهم في حماية التراث الثقافي المادي وحياته في العالم العربي. ووفقاً للدكتور زكي أصلان مدير المركز الإقليمي لحفظ التراث الثقافي في الوطن العربي (ايكروم-الشارقة) فقد تقدم للجائزة عدد كبير من المشروعات المتميزة والتي تهدف لحفظ وحماية التراث الثقافي بأشكاله المختلفة من كافة مناطق الوطن العربي، وبعد الدراسة والفحص ضمن معايير التقييم، تم اختيار ١٤ مشروعاً من ٩ دول عربية.

تستهدف حماية التراث المادي وحياته

إيكروم -الشارقة يعلن أسماء المشروعات المرشحة لجائزة حفظ التراث الثقافي في المنطقة العربية - زكي أصلان: اختيار 14 مشروعاً مرشحاً من 9 دول عربية وفق معايير التقييم الدولية

وأضاف أنه من المقرر عرض المشروعات المرشحة خلال حفل توزيع الجوائز التي تشمل قائمتها مشروع إعادة بناء افتراضية بتقنية الـ 3D للموقع الأثري الروماني بتبينة، الجزائر ومشروع الحفاظ على محراب مسجد الأممي في سلطنة عمان ومشروع البحث في أنقاض دار عمر باشا في دمشق بسوريا. ومن المشاريع المرشحة لجائزة حفظ التراث الثقافي في المنطقة العربية (المواقع والمتاحف) مشروع الحفاظ على قلعة الشقيف ببلدان ومشروع تخفيف الأضرار الجانبية المؤثرة على استقرار السيق في البترام من المملكة الأردنية الهاشمية ومشروعين من القاهرة في جمهورية مصر العربية وهما مشروع إعادة إحياء الآثار المتضررة من تضرير متحف الفن الإسلامي، ومشروع ترميم وتطوير المسرح القومي. وترشح من المملكة العربية السعودية مشروع أرض الحضارات في جبل القارة، فيما ترشح مشروع استراتيجية إدارة موقع شيام في حضرموت من اليمن. وترشح للجائزة خمسة مشاريع من فلسطين

مصر وخارجها في مجالات التجديد الحضري والعمري للمناطق الأثرية والتراثية. ومن أعضاء لجنة التحكيم الدكتورة سلمى دملوجي استاذة في الجامعة الأمريكية في بيروت، لبنان، قسم العمارة في العالم الإسلامي والدكتور المهندس مراد بوفتيقة أستاذ الثقافة في قسم الهندسة المعمارية بجامعة البليدة بالجزائر، والدكتور حسن أكتكاني الأستاذ المساعد في الأثروبولوجيا وعلم الآثار، والمشراف على متحف ومختبر الآثار والأنثروبولوجيا في كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت. وأكد الدكتور أصلان التزام منظمة إيكروم بنشر المشروعات المرشحة مشيراً إلى أهمية الجائزة في تيسير تبادل المعارف والخبرات في المنطقة وتحفيز الوعي العام بأهمية التراث الثقافي عن طريق إبرازه، وتشجيع المتخصصين على السعي للتميز والاقتداء بأفضل الأمثلة. وبين مدير المركز الإقليمي لحفظ التراث الثقافي في الوطن العربي (ايكروم-الشارقة) أنه يجري تنظيم الجائزة على مرحلتين تتضمن

دراسة المشروعات المقدمة وتنتخب منها مجموعة من ثمانية إلى خمسة عشر مشروعاً نموذجياً. وفي المرحلة الثانية يتم استدعاء المتقدمين بالمشاريع المختارة من المرحلة الأولى لمناقشتها أمام لجنة تحكيم مستقلة مؤلفة من خبراء دوليين لاختيار المشروع الفائز. ليجري عرض المشاريع المرشحة في حفل توزيع الجوائز. وأشار الدكتور أصلان إلى أنه يتم تقييم الحماية التي وفرها المشروع وفق مدى فعاليته في حفظ التراث الثقافي من التهديدات المنظورة - الطبيعية منها أو البشرية. وقد ينطوي المشروع على تقييدات الإنقاذ والتسجيل، وأعمال الترميم والإصلاح، أو الترميم وإعادة التأهيل، أو إعادة الإعمار والبناء بعد الدمار. كما سيتم تقييم أهمية المشروع بالنظر في تأثيره الاجتماعي على أصحاب العلاقة، كالمجتمع المحلي الذي يعتبر نفسه "مالك" هذا التراث، أو المجتمع المستفيد منه، والفرص التي يتيحها من خلال إعادة استخدام التراث أو زيادة تقديره من الجمهور العام. وقد

ويتم النظر في ظروفها الخاصة. ويتم النظر في تقييم المشروعات إلى مدى توافق المشروع مع متطلبات التعامل مع التحديات المحيطة بالتراث الثقافي، وجودة المشروع من حيث التخطيط والتنفيذ بهدف حفظ التراث، وإلى الفلسفة المرتبطة بالمشروع الفنية الخاصة بالمشروع، والتقنيات والمواد المستخدمة ونوعية تنفيذها، وتأثير المشروع، وتوافقه مع الهوية الأصلية والاستخدام الأصلي للتراث، والفوائد الثقافية أو البيئية أو الاقتصادية التي سيحققها المجتمع المحلي بتنفيذ المشروع، وعوامل استدامته. يذكر أن جائزة حفظ التراث الثقافي في المنطقة العربية (المواقع والمتاحف) انطلقت في العام 2017 تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، وتبني فكرتها من التزام مركز إيكروم-الشارقة في المساعدة في حماية التراث الثقافي في المنطقة العربية، وتضع أفضل الممارسات التي تتبع المبادئ الدولية في مجال حفظ التراث المادي.

خلال أمسية «سحر الكلاسيك في ليلة الجان»

كاتيسا إيني تصطحب جمهور «الشارقة للموسيقى العالمية» في رحلة إلى عوالم النغم الساحرة

اختتمت إيني السهرة بمقطوعة (الرقصة الهنغارية)، للمؤلف الألماني يوهان برامز، التي قدمتها كتحية من بلدها إلى دولة الإمارات، وإمارة الشارقة، التي عبرت عن سعادتها الفائرة بتواجدها للمرة الأولى على أرضها، متمنية النجاح لمهرجان الشارقة للموسيقى العالمية الذي وصفته بالرائع والحدث الموسيقي المهم في المنطقة. يذكر أن مركز فترات قدوري للموسيقى يسعى من خلال تنظيم هذا المهرجان إلى تعزيز الحضور الثقافي والفني لإمارة الشارقة ولدولة الإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى تعريف المجتمع الإماراتي بمختلف الثقافات الموسيقية من جميع أرجاء العالم، فضلاً عن إثراء رصيد إمارة الشارقة بعناصر الجذب الثقافية والفنية والسياحية.

وقدمت إيني من خلال «الثيرمين»، لوحة موسيقية للفنان الأوبرالي الإيطالي العريق أندريا بوتشيلي. استطاعت من خلال هذه الآلة التي تصدر أصواتاً تشبه خامات الصوت التي يتمتع بها مغنو الأوبرا أن تطرب الجمهور، وتقدم لهم مزيجاً فريداً وخلاباً من الموسيقى التي تترجم الأجيال الصوتية بعذوبة ورقة. وبين إيقاع وآخر، قدمت الفنانة الجربية أجمل المقطوعات الموسيقية لكبار المؤلفين الأوروبيين العالين أمثال تشايكوفسكي، وأنطونيو فيفالدي وغيرهم، كما عزفت مقطوعات التانغو لكبار الموسيقيين اللاتينيين أمثال أستور بيازولا التي أبدعت في ترجمة مقطوعته الموسيقية «ليبرتاتنغو» على أوتار الكمنجة ورقة أوركسترا المهرجان.

خلدت الفنانة الفرنسية إديث بياف (لا إن روز)، كشفت فيها عن تميها بخامة صوتية مشبعة بالإحساس والشجن، ترافقت مع عذوبة الموسيقى لتنتج حكاية عالية من السحر والجمال. وفتت إيني أنظار وأسماع الجميع، خلال عزفها على آلة فريدة من نوعها «الثيرمين»، وهي آلة موسيقية تشبه الصندوق، تصدر أصواتاً تنتج عن دائرتين إلكترونيتين عاليتي التردد، يتم العزف عليها من خلال تحريك اليد اليمنى في الهواء، أمام هوائي بارز من الآلة، أما اليد اليسرى، فتكون فوق حلقة معدنية لواءمة التوازن الموسيقي، اخترع هذه الآلة العالم الروسي ليف ثيرمين وعزفها لأول مرة أمام الجمهور عام 1920.

ليست، عبرت من خلالها، رفقة أوركسترا مهرجان الشارقة للموسيقى العالمية بقيادة أليسترو محمد عثمان صديق، عن عرافة الموسيقى الجربية، وثناء الثقافة الفنية في بلدها، حيث جالت بالحضور الذي حضر للاستمتاع بأعذب المقطوعات، نحو عوالم النغم الشجي، وجمال الكلاسيكات الموسيقية العالمية. واستمرت إيني في إيهار الحضور من خلال عزفها الجميل على آلة الكمان، لتقدم واحدة من المقطوعات الموسيقية الخالدة التي استطاعت أن تشعل فيها الدرجات بالأداء الذي رافقتها فيه جوقة الموسيقار صديق، كاشفة بإحساسها الشجي عن لغة موسيقية لا تحدها الحدود الجغرافية، ولم تكف ابنة العاصمة الجربية بودابست، بالعزف وحسب، بل قدمت أغنية

قادت الحازفة الجربية كاتيسا إيني جمهور مسرح جزيرة العلم، مساء أمس الأول، إلى عوالم الموسيقى الخلابية، والنغم الساحرة، في أمسية (سحر الكلاسيك في ليلة الجان)، التي أقيمت ضمن فعاليات مهرجان الشارقة للموسيقى العالمية، الحدث الموسيقي السنوي الأبرز في إمارة الشارقة، الذي تقدمه هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق) بشراكة استراتيجية مع هيئة الإنماء التجاري والسياحي في الشارقة، ومسرح الجان، وينظمه مركز فترات قدوري للموسيقى، في دورته الخامسة، في عدد من وجهات إمارة الشارقة. واستهلت إيني الحفل، بمقطوعة للموسيقى العالمي فرانز

•• الشارقة - الفجر:



تستمر لـ 5 أيام في مدن الشارقة وخورفكان والنيد

انطلاق الاختبارات الأولية لمنشد الشارقة الصغير اليوم الأحد



من منشد الشارقة الصغير، التي نفذ فيها جمهور الشارقة النواقي ومحبو الفن الأصيل بأصوات عربية واعدة في مجال الإنشاء، الذين سئمدهم الطريق أمامهم ليتألقوا في سماء الإبداع، ويساهموا في نشر الثقافة العربية والإسلامية. ويستهدف «منشد الشارقة الصغير» الذي يُقام بالتنسيق مع منطقة الشارقة التعليمية، جميع طلبة المدارس الحكومية والخاصة في إمارة الشارقة، من عمر 9 - 13 عاماً فتياً وفتيات، من الذين يمتلكون أصواتاً عذبة وندية، وموهبة في الانشاد الديني، وحقق البرنامج في أعوامه الثلاثة الماضية إقبالا كبيرا من قبل الطلاب، ما يعكس تفاعل الأسر والمؤسسات التربوية والتعليمية مع رؤية إمارة الشارقة الهادفة إلى تعزيز الفن الإنشادي.

أيضا على مدار يومين في المركز الثقافي بخورفكان، حيث تقام اختبارات البنين بعد غد الثلاثاء 23 يناير، والفتيات يوم الأربعاء 24 يناير، فيما تقام اختبارات المنطقة الوسطى للبنين والفتيات يوم الخميس المقبل الموافق 25 يناير في المركز الثقافي بالنيدي. وفي هذا الصدد قال نجم الدين هاشم، المنتج المنفذ للبرنامج: «بواصل منشد الشارقة الصغير للعام الرابع على التوالي بث رسائله الإنسانية وتعزيز القيم التربوية في نفوس صغارنا، تماشياً مع رؤى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الداعية إلى رعاية الأطفال وتوفير كل ما من شأنه الارتقاء بمهاراتهم وقدراتهم، من خلال توظيف الفن الهادف، الذي يدعو إلى تعزيز معاني الفضيلة والجمال، ونشر قيم التسامح والسلام». وأضاف المنتج المنفذ: «أكملنا في مؤسسة الشارقة للإعلام كل الاستعدادات لانطلاق نسخة جديدة

«منشد الشارقة الصغير»، الذي تنتجه وتقدمه مؤسسة الشارقة للإعلام، بهدف غرس القيم الإنسانية والتربوية الفاضلة في نفوس الأجيال الصاعدة، وتعزيز مبادئ الفن الهادف والإبداع المتميز. وتبدأ طواقم البرنامج جولاتها الميدانية التي تشمل مدينة الشارقة وخورفكان والنيدي، لتلتقي الراغبين بالانضمام إلى المناقصات، وتختبر أصواتهم وأداءهم، تمهيداً لاختيار المرشحين للمشاركة في المناقصات النهائية للبرنامج. ويعد البرنامج جلسات اختبار أصوات الطلبة الراغبين بالمشاركة على مدار خمسة أيام ابتداء من الساعة 9:00 صباحاً وحتى 2:00 ظهراً، خلال الفترة الممتدة من - 21 25 يناير الجاري، وسيتم اختبار طلاب وطالبات مدينة الشارقة في قصر الثقافة، حيث يخصص اليوم (الأحد) 21 يناير للبنين، فيما ستعقد اختبارات الفتيات يوم الإثنين 22 يناير. أما اختبارات المنطقة الشرقية فتقام

تحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى



منوعات

الفكر

27

أبصر فيلم (حبة كاراميل) لماغي بوغصن وظافر عابدين النور في ديسمبر الماضي. النجمة اللبنانية تحدّثت أخيراً عن هذا العمل مبينة اختلافه عن المسلسل الذي عرض في رمضان الفائت بالعنوان نفسه. كذلك تطرقت إلى أمور فنية عدة ومشاريعها المقبلة.

بدأت ماغي بو غصن التحضير لمسلسل لشهر رمضان المقبل بعدما أنجزت فيلمها السينمائي الجديد (حبة كاراميل) الذي أبصر النور ديسمبر الماضي.

تشارك الفنانة اللبنانية في المسلسل مع الممثل السوري قيس الشيخ نجيب، والعمل من كتابة مازن طه وإخراج ايلي حبيب وإنتاج (إيغل فيلمز)، وهو رومانسي كوميدى، سيعرض على شاشة lbc1.

بدأت التحضير لمسلسل لشهر رمضان المقبل

ماغي بو غصن: اقدم عملاً درامياً واحداً في السنة، إضافة إلى فيلم سينمائي



كذلك، خصوصاً أن الأغنية مهّدت بنجاحها لنجاح المسلسل، وستر في بعض مشاهد الفيلم ولا يمكن الاستغناء عنها). وعن الفروقات بين العملين، أشارت بو غصن إلى أن الفيلم مختلف كلياً عن المسلسل رغم أنه تكملة له، موضحة أن من تابع المسلسل ومن لم يتابعه، سيستمتع بالفيلم. كذلك أكدت أن فريق العمل لم يتكل على نجاح (كاراميل) فحسب، بل قدم إضافات في الفيلم، ولكنها اعترفت بأن ما يعزز نجاح الأخير هو النجاح الذي حصده المسلسل. ورداً على سؤال حول الاستغناء عن بعض الأسماء مثل بونيتا سعادة، وكارمن لبس، وكارين سلامة، أوضحت ماغي بو غصن أنهم قدموا أدواراً مميزة في المسلسل، مبينة أن تركيبة الفيلم الجديد وخصوصية السينما لا تسمح لهم بالاستمرار مع أبطال المسلسل لأن الكاتب لا يستطيع أن يتوسع كثيراً فيه، مشيدة بهن وبدورهن ونجوميتهن. وبالعودة إلى الشارة، ذكرت ماغي أنها قدمتها بصوتها بعنوان (كوني انت) من كلمات أحمد ماضي، وألحان جان صليب، وتوزيع Behimavmedoski. وتسجيل وميكس وماسترينغ استوديو هادي شرارة. وكليب الفيلم سيعرض قريباً على الشاشات. كذلك كشفت بو غصن أن مدرب الرقص شارل ماكريز درب أبطال الفيلم، خصوصاً أنهم سيرقصون على أغنية (ديسباستو). وكانت الممثلة نادين الراسي صرحت بأن ماغي بو غصن نجمة الشاشة اللبنانية الأولى لأنها خرجت من رمضان بمسلسل ناجح و(حبة كاراميل). يعرض الآن في مصر وهي تستعد لفيلم سينمائي. في هذا الإطار، شكرتها بو غصن على تصريحها، لافتة إلى أنه صادق. وعن اقتصار حضور نجومات الصف الأول كورد الخال، ونادين الراسي، ونادين ن. نجيم، وهيفاء وهبي، وسيرين عبد النور، وهي أيضاً على شهر رمضان. فيما يترك الشاشة لمثلثات درجة ثانية خلال بقية أشهر السنة، قالت ماغي بوغصن إنها من جهتها تقدم عملاً درامياً واحداً في السنة، إضافة إلى فيلم سينمائي، فيما تخصص الوقت الباقي لعائلتها. تابعت: (ولكن بسبب المنافسة الشرسية في رمضان يفضل المنتج عرض أعماله مع نجومات الصف الأول في هذا الشهر، فيضمن بذلك نسبة مشاهدة مرتفعة). كذلك أشارت إلى أن ثمة موسماً آخر لعرض المسلسلات يبدأ من يناير ويستمر أربعة أشهر وتُعرض خلاله أهم المسلسلات.

بو غصن حلت ضيفة ضمن برنامج (بصراحة) الذي تقدمه الإعلامية باتريسيا هاشم عبر أثير إذاعة (فايم إف إم). وحول سؤال، هل سيعرض المسلسل عند الساعة السابعة مساءً؟ أشارت الممثلة إلى أنها لا تفكر بهذا الموضوع، فهي تثق برؤية رئيس مجلس إدارة المؤسسة اللبنانية للإرسال الشيخ بيار الطاهر، موضحة أنها فوجئت عندما عُرض (كاراميل) عند الساعة السابعة مساءً، إلا أنه حصد نسبة مشاهدة عالية في هذا التوقيت، وياتت المحطات تبحث عن مسلسلات رمضان ناجحة للموسم المقبل تنافس بها عند الساعة السابعة. وكشفت ماغي بو غصن اسمين سيشاركان في مسلسلاتها الرمضانية المقبل، وهما جيسي عبدو وسام صباغ، مبينة أن الشركة ما زالت في مرحلة التفاوض مع أسماء الفنانين الآخرين. وعن إطلالة قيس الشيخ نجيب ضمن برنامج (منا وجر) أخيراً، وصفته بو غصن بالرائع فهو في رأيها يتمتع بكاريزما وعفوية ومحترم وليق، وكل هذه الأمور تعكس شخصيته على الشاشة، لذا يتمتع بشعبية كبيرة. فيلم ومسلسل بالعودة إلى فيلم (حبة كاراميل)، تحدّثت الممثلة عن أسباب تغيير شارة مسلسل (كاراميل) التي غنتها النجمة نوال الزغبى في رمضان الفائت، مشيرة إلى أن مضمون العمل تغير كلياً، لذا فالأغنية لم تعد تناسبه. وأضافت أن الزغبى (في القلب) و(كاراميل)



ناصر زيتون: أزرع أعمالاً قيمة وأحصد النجاح ومحبة الجمهور

أكد الفنان ناصر زيتون أن سنة ٢٠١٧ حملت إليه كثيراً من النجاحات والجوائز، متمنياً أن يحقق في ٢٠١٨ آمانيات كثيرة من بينها الإقدام على خطوة الزواج، لا سيما أنه يعيش قصة حب راهناً، وإصدار ألبوم جديد، والتعاون مع الفنان مروان خوري.

الحقيقي والصادق. وحول حفلته التي أحيها على مسرح (بلاتيا) في منطقة غزير شرق بيروت في الشهر الفائت إلى جانب الممثل الكوميدي هشام حداد، أشار إلى أنها لا تقل شأنًا عن حفلاته السابقة، وحقق نجاحاً، معتبراً أنها شكّلت خاتمة رائعة لحفلاته في لبنان في 2017، ومؤكداً أنه يعشق الغناء في لبنان تماماً مثل عشقه الغناء في بلده سورية. في محاولة لإعادة تقييم أبرز أحداث الـ 2017 قال إن: - أفضل أمر حصل له: أغنية (مجبور). - أسوأ أمر: مرض والده. - أجمل حفلة: مهرجان قرطاج. - أهم حدث: قرطاج أيضاً. - هل خسر أشخاصاً مقربين إليه في 2017، للأسف نعم. - هل ربح أشخاصاً جديداً: ليس على الصعيد الشخصي، ولكن ربح محبة الناس. - أجمل هدية تلقاها: الجوائز. - على ماذا يندم: على علاقته ببعض الناس. - ما أبرز ما تعلمه: الصبر. كذلك كشف ناصر زيتون أنه بدأ علاقة حب في 2017 وهي مستمرة، وأن حبيبته تقيم في لبنان وأنهما متفاهمان، رافضاً تحديد جنسيتها (لبنانية أو سورية). وحول إمكان أن يكون عريساً في 2018، قال (إن شاء الله).

(مجبور) وأن الموضوع مختلف كلياً. وحول تحضيراته للألبوم الثالث ومن يختار معه الأغاني، وهل يتروى باختياراته؟ أوضح أن شركة (ميوزك إذ ماي لايف) بفريق عملها بأسره تشرف على المشروع، وأنه يستمع إلى أغان كثيرة ويأخذ بالنصائح التي توجه إليه، لكن القرار الأخير يكون له، لأن الفنان، في حال لم يحب أغنية، لا يمكن أن يؤديها بطريقة صحيحة. ووجه الفنان السوري معاينة إلى جمهوره الذي، كما قال، وحده يصنع النجم وهو بدوره يحب أن يمنحه البسمة والفرح. حول آمنيته لبلده، تمنى زيتون أن يعم السلام سورية وأن يلتم الشعب على بعضه البعض وأن يتوقف الدم، وقال: (حرام يلي عم ببيصر). وفي حال استقر الوضع في سورية، هل يعود إلى بلده؟ أكد أنه لم يترك سورية، فهو موجود في لبنان بسبب عمله، إلا أن قلبه وعائلته في وطنه. أما في ما يتعلق بالغناء في تونس، لا سيما أن الجمهور يطالبه بالعودة لإحياء حفلة هناك بعد نجاحه الباهر في مهرجان قرطاج، فأكد أن الأخير حلم أي فنان وحفلته في تونس (كانت تجربة من العمر). ورداً على سؤال حول الإنجازات التي حققها من نجاح حفلاته إلى الجوائز التي حصدها وصولاً إلى الأرقام العالية عبر المتاجر الرقمية، أشار زيتون إلى أنه يزرع أعمالاً قيمة ويحصد النجاح ومحبة الجمهور، وسيبقى يزرع ليحصد.

تحدث ناصر عن آماله لعام 2018، تمنى الفنان السوري ناصر زيتون الصحة لعائلته، وألا يواجه خيبة أمل في أعماله، وأن توفر له السنة الجديدة فرصة للتعاون مع الفنان شامل مروان خوري، لا سيما أنه ينتظرها منذ زمن، وأن يحافظ على النجاح في الأعوام المقبلة، مؤكداً أن 2017 كانت خيراً عليه. وكشف ناصر زيتون أنه يعمل على أغنية جديدة بعنوان (منو شرط) سيقبلها قريباً تمهيداً لألبومه الجديد والثالث في مسيرته الفنية في عام 2018. الأغنية قديمة للفنان التركي إبراهيم تاتليس، أما نسختها العربية فمن كلمات علي المولى وتوزيع عمر صباغ، وهي استحوذت على انتباهه منذ كان طالباً في المعهد العالي للموسيقى عام 2008، وتمنى أن تعجب الناس لأنه وضع على اللحن كلاماً مميزاً، لافتاً إلى أن الأغنية ليست تكملة لأغنية



الفكر

اعداد الشاعر
عبد الله العكبري

حكمة

زايد على كل الكلام

وزايد على كل المديح

وزايد على كل الأنام

ولا يصح الا الصحيح

فهد بن فراب

عام - زايد



عام
زايد

مع النسيم إلى مثنى مال والطيب من أردانه ايفوح
لي شيفته تبيري م لعلال لو هو سبب ما بي من اجروح
رسم/ن عن القنيص يفال برعى اقفور ارمال واسيوح
هذاك لي يشرح لي البال ويفرّج الضبجات والنوح
وده سكن في القلب محال وشيدت له بنيان واصروح

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



#شكرا_محمد_بن_زايد

البيت متوجه

شكرًا ما توي في شرك ظلال
ولا تلحق بزند العطا .. دخره
لي ما يحبك ... يغله السلال ..
والي يكيدك .. كيده فنحره
نجمك .. يقدي لآمان أجيال
يوم الجهل يتصافق فبحره!

مهديز المحرمي

انت غيرتني!

يا من تذكّرتني .. بعد الغياب الطويل..
تذكّرتني السعادة .. من تذكّرتني
ليل بعث لهفتك .. ما هو مثل كل ليل..
طير لك الذكريات أسراب .. واخترتني

للموعد اللي ملا صدري رفيف وهديل..
وأرسلت عطرِك قبل توصل، وبشّرتني

بوجهك .. الخالد .. المتجدد .. المستحيل..
وأبهرتني .. هو متى شفتك ولا أبهرتني!

ولا يليق بجمالِك .. غير صفح جميل..
ما كنك اللي بلوعة صدك أسهرتني

عاهذي الدمع .. بدروب الهوى ما يسيل..
حتى عليك .. وغدر بي يوم غادرتني

وفيت لك .. والوفا لك لا تعده جميل..
سيرت لك عقلي وقلبي .. وسيرتني

من بعد ما كان رابي للحيارى دليل..
جيت بتفاصيلك العذبة .. وحيرتني

وهذا أنا .. لو مقادير الليالي تعيل..
يعرفني الوقت وأحداثه .. لو أنكرتني

فإن شفت وجهي حزين وشفّت جسمي نحيل..
ما غيرتني المقادير .. أنت غيرتني

مشعل الزعبي

@alzuaby



أهل الرمك والمداهيل

قصيدة رد من
صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان
ولي عهد أبوظبي

مخلفه يا أهل الرمك والمداهيل
تتبع أبوك وتسايب أبوك ما مات
فسيانكم طيبة وفسيانكم ويل
دمتوا عليها يا وجود المسرات
يا بو محمد سير أدمك والمداهيل
بين الوفا وما بين قرع العمييات
إلكم خزرة في خشم من يبغى يعيل
والكم كسوف في النوايب مليات
يعيد من أسهل الحكس والتطويل
ألتوا كبار ويا المرابيل مقامات
ونحننا معاكم وبين ما يندفق السيل
عين السعودية وعين الإمارات

اسمع يا بو خالد

قصيدة
صاحب السمو الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة
ممثل دولة الامك لأعمال الخبرة وشؤون الشباب

اسمع يا بو خالد راعي الجيش والغيل
راعي الضعول اللي لها شهود وثبات
عليك وجهنا الشمر بانتراسيل
وعليك حقواتي من الذات لذات
ابسوي علمنا دروب المرجاجيل
وحنا على دربه على كل الأوقات
يسروح جميل ويبغيني بعدنا جميل
وحنا لنا في كل دوتة علاقات
على الشقا والمسدن والين والنهيل
وعلى الوفا والمرجلة والمسرات
ان تجمعنا ترمينا القناجيل
واي تفرقنا نسي في المهمات
وانه ما نسمع هل الفال والقبيل
اللي سوا الفهم لا راحت ولا جات
في ماضى الأيسام ولا المقابيل
حنا السعودية وحنا الإمارات



شعروا رام! -- Sh3r-gram!

خلنا وياك دايم في سفر نرحل لدنيا الوله متوالفين
من عقب ليعات وهموم وكدر نسترد أفراح عصر الطيبين

لراب - الشارجه



العيد شوفك يا خليفة ولقياك
العيد هذا كنه العيد لكبر
ابشوفتك يا شيخ وضحكت محياك
الله واكبر تفرح الله واكبر

الشاعر: سعيد بن غماض الراشدي

ريتويت



زدتي الأبيات ي الحلوة ، حلا

وصارت الفكرة على لسانك جديدة

الجميل فاقصيدة من الى ،

ضحكتك وانتى تقولين القصيدة !



الناس .. حلوة من يعيد

اهلاً وشكراً والعفو

حلوين لك .. دامك سعيد

ومادامت ايامك صفو

كم شخص نطّاح الوعيد

واليا بخصته مو كفو

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer