

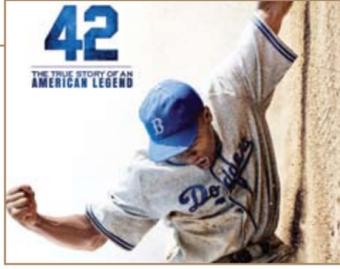
ص 22

مدير جامعة الإمارات
يفتح المعرض والملتقى
الثالث للصحة والغذاء



ص 27

هاريسون فورد نجم
كرة القاعدة في (42)



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

تطعيم يقى من سرطان عنق الرحم

أوصت الجمعية الألمانية لمكافحة السرطان الفتيات بتلقي تطعيم ضد فيروسات الورم الحليمي البشري إتش بي في قبل الزواج، من أجل وقاية أنفسهن من الإصابة بسرطان عنق الرحم، وأوضحت الجمعية التي تتخذ من برلين مقراً لها أن فيروسات الورم الحليمي البشري يمكن أن تنتقل عبر الجماع، وهي مسؤولة عن نحو 70% من جميع حالات الإصابة بسرطان عنق الرحم، وأكدت الجمعية أن التطعيم ضد فيروسات الورم الحليمي البشري يمكنه الحيلولة دون إصابة عنق الرحم بالعدوى والأمراض الخبيثة على نحو فعال، استناداً إلى نتائج تحليل لبيانات ما يقرب من 45 ألف فتاة تلقين التطعيم، وتشمل فيروسات الورم الحليمي البشري أكثر من 100 نوع، تسبب بعض أنواعها ظهور الثآليل على الجسم في مناطق مختلفة، ومنها نحو أربعين نوعاً يصيب منطقة الجهاز التناسلي، وبعضها يسبب سرطان عنق الرحم، وهي المنطقة التي تقع بين المهبل والرحم. وعند إصابته للمرأة لا يؤدي الفيروس لسرطان مباشرة، بل يعيش لسنوات يقوم خلالها بإحداث تغييرات في الخلايا المبطنة لعنق الرحم. ومع أن جهاز المناعة يقوم بغزرها الفيروس، إلا أنه في بعض الأحيان يفشل في ذلك، وقد يعود السبب لوجود خلل أو ضعف في جهاز المناعة، وإذا كانت لدى المرأة عوامل خطر أخرى، كالتدخين الذي يعتقد أنه يضاعف خطر إصابتها بسرطان عنق الرحم.

أكوام جليد تزحف للمنازل

دفعت رياح قوية أكواما ضخمة من الجليد إلى الشاطئ على طول ضفاف بحيلة ميل لاس في ولاية مينيسوتا الأمريكية. وظهر تسجيل مصور لهاق الواح الجليد تزحف ببطء نحو الشاطئ لتصل إلى الأشجار والمنازل الواقعة على ساحل البحيرة. ولم يصب أحد جراء زحف الجليد لكن وردت أنباء عن تعرض منزل واحد على الأقل لاضرار وبلغ ارتفاع الجليد متراً في بعض المناطق مما اعطاه شكل جبل جليد صغير لكن يتحرك بسرعة نحو الشاطئ ويلتقط العديد من السكان تسجيلات فيديو للجليد المتحرك وينشرونها على موقع يوتيوب.

4 خطوات للتمتع بالطاقة والحيوية طوال اليوم!



في حياة تتسم الان بالسرعة وكثرة الضغوط في العمل والبيت نشعر اننا مجرد الات تدور من دون توقف، ونعيش باستمرار في حالة من الإرهاق العميق. ويؤكد الخبراء الى حاجتنا إلى التزود المنتظم بالطاقة، تماماً مثلما تحتاج النباتات إلى الري المستمر كي تنمو.

أمامك يوم طويل وأعمال شاقة كثيرة؟ اتبع الخطوات التالية لتتمتع بالطاقة والحيوية طوال النهار وتكون خلافاً في مملك.

1- البيض على الفطور!

يمكنك إحداث فرق كبير في نهارك قبل الخروج من منزلك صباحاً. وفقاً لأحدث الدراسات، تناول البيض المسلوق هو أفضل طريقة لبدء نهارك لأنه طعام يعطي شعوراً بالشبع ويساهم في إنتاج الطاقة لأطول فترة ممكنة. لم تعد الجهات الصحية تنصح بالحد من كمية البيض المستهلكة أسبوعياً طالما يراقب المرء نسبة الكوليسترول التي يتناولها من مأكولات أخرى. في الواقع، تحتوي البيضة العادية على 1.5 غرام من الدهون، إذ يتكون البيض من 72.5% من البروتينات. ينصح أهم الطهاة بتحضيره بالطريقة التالية، ضع البيض في مقلاة صغيرة وأغمره بلقاء الباردة. أضف رشة ملح وضع المقلاة على حرارة مرتفعة. حين توشك الماء على الغليان، حرك البيض قليلاً واضبط الساعة على ثلاث دقائق إذا أردته نصف مسلوق، وخمس دقائق إذا أردت



سلقه أكثر، وسبع دقائق إذا أردته مسلوقاً

3- السكر يعزز الذكاء!

لم يبق وقت طويل قبل دخولك إلى اجتماع عمل مهم في فترة بعد الظهر! مع أن الكافيين أفضل مادة لمعالجة إرهاق العينين، وجدت الدراسات أن استهلاكه يومياً يجعل الجسم يعتاد عليه، ما يقلل من فاعليته في تحسين مستوى التركيز. يمكنك تحضير قدراتك

لا يجب أن يكون لون المائل أخضر بل أحمر أو أزرق! أثبتت الدراسات الحديثة أن بعض الألوان يحسن إنتاجية العمل في مجالات مختلفة، لذا قد يتحول يوم سيئ إلى يوم ممتاز ومثمر. وفقاً للدراسات، تساهم رؤية اللون الأحمر في زيادة التركيز والأزرق في تعزيز الإنتاجية. أجرى الباحثون اختباراً على 600 شخص ولاحظوا تحسناً أداء الموظفين الذين شاهدوا أشياء حمراء، في حين تفوق الأشخاص الذين شاهدوا الأزرق في وظائف تتطلب الابتكار. كذلك، ستساعدك رؤية الأحمر في قاعة الاجتماعات. اكتشفت الدراسات أن أهم المصارعين الذين يرتدون سترات حمراء يحققون الانتصار في 60% من الحالات مقابل أخصام يرتدون سترات زرقاء مع أن قدرات الفريقين تكون متساوية. يعود ذلك إلى ارتباط اللون الأحمر بالسيطرة.

4- الاستماع إلى الموسيقى

يساهم الاستماع إلى الموسيقى أثناء ممارسة الرياضة في فقدان وزن إضافي بنسبة 10%. وإذا اخترت لألحان الموسيقى المناسبة، يتراجع مستوى القلب في مكان العمل ويزداد التحفيز النفسي ويصبح الأطفال أذكى من العادة. وجد الباحثون أن الرياضيين الذين يستمعون إلى موسيقى حيوية من اختيارهم يستطيعون حمل أثقال أكثر من غيرهم. كذلك، أثبتت الاختبارات أن الأشخاص الذين يستعملون سماعات للإصغاء إلى الموسيقى يستطيعون حمل الأثقال لوقت أطول من غيرهم والمنفعة الأساسية: زيادة حدة التمارين الرياضية بمجرد تشغيل الموسيقى المناسبة.

مهلك سر.. الحياة على حافة الجنون

يتحرك السرد الروائي في أحدث أعمال الكاتبة المصرية سمر نور محلك سر بين أزمنة وأماكن مختلفة في رحلة بحث يخوضها الروائي داخل ذاكرة فتاتين صديقتين منذ الطفولة وتلجأ الفتاتان إلى تلك الرحلة لتخطي لحظات اغتراب داخل مدينة لم تغادرها طوال حياتهما، فتطاردان لحظات وأماكن من ماضيها، وتكتشفان عن مساحات الخيال في الذاكرة. بين قوسين من تمثي الجنون وتحققه يتابع قارئ الرواية مسائر الطبقة الوسطى في مصر من منذ اغتيال الرئيس المصري الأسبق أنور السادات وعلى مدى ثلاثين عاماً، من خلال صداقة تجمع الفتاتين، ليصل إلى أن الزمن توقف ويراوح مكانه، حيث تبدأ الرواية من خرابة رجل مجنون، وتنتهي بما يشبه التخريب للمجتمع واختارت الكاتبة سمر نور أن تطل على هذه الفترة عبر وعي يتنامى للفتاتين لى وصويع، وهما تتشابهان في بعض الملامح النفسية، وإن كانت ذاكرة لى التي تعيش حلم بظلة ممثداً أكثر تعقيداً. أما ذاكرة صويع، فهي أقرب إلى لوحة تشكيلية تتيج للقريب منها فرصة التأمل، ولكنه سيكتشف أنها مراوغة، وتقرب من التعقيد أيضاً. وتبدأ الرواية بمراقبة لى أربعة أعوام للشارع عبر الشرفة، وتتحدث عن سيد المقيم في خرابة، وهو رجل تولى تربية إخوته، ثم أصيب بالجنون بعد أن طرده مثلما ألقى أبناء يعقوب بأخيهم يوسف في البئر. وتشكل الأساطير عن سيد الجنون أمنية للطفلة لى وهي في السادسة، حيث تقول لصويع إنها تحب حين تكبر أن تصير مجنونة. وبعد ثلاثين عاماً سيكون الواقع المعقد كفيلاً بتحقيق هذه الأمنية، وإن اتخذ الجنون القديم صورة كوابيس أو هوس يدفع البطلة للعودة إلى خرابة سيد لإخراج الطفلة التي كانتها من الذاكرة التي تشكل عبناً عليها.



الموز سر الشباب الدائم

والرقبة مع تجنب منطقة العين، ويترك القناع لمدة ربع ساعة ثم يشطف بالقاء الدافئ. وتشمل فوائد استخدام قناع الموز على ترطيب الجلد الجاف، وإزالة خلايا الجلد الميتة، والحفاظ على البشرة خالية من التجاعيد، كما يمكن أيضاً لأقنعة الموز أن تعمل على التخلص من حروق الشمس.

كما يمكن عمل قناع من الموز من أجل التخلص من حب الشباب عن طريق وضع ثمرة موز مقشرة في الخلاط وإضافة ملعقتين عسل وملعقة عصير الليمون والمزج في الخلاط لمدة 30 ثانية، وشطف الوجه بالقاء الدافئ قبل وضع القناع على الوجه لمدة 20 دقيقة، ثم الشطف بالقاء البارد، ويمكن تكرار هذه العملية من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

يستخدم الموز كعلاج في الطب الهندي الشعبي القديم حيث يعتبرون أنها سر الطبيعة للحصول على شباب دائم، ومن المعروف أن الموز يعزز عملية الهضم بشكل صحي، ويساعد على الإبقاء على المستويات الطبيعية للكالسيوم والفوسفور والنيوتروجين وكل منهم يعمل على بناء وتجديد الأنسجة بالإضافة على أنه يحتوي أيضاً على السكريات المتحولة والتي تساعد على نمو الشباب والتمثيل الغذائي الجيد. النشأة الأصلية للموز كان في ماليزيا ثم أدخلها المالبزيون إلى الهند في حوالي القرن السادس الميلادي ومنها إلى الصين وبقية أنحاء العالم، وتتنوع أشكال الموز وأنوانه فمنه الأصفر والأرجواني والأحمر والأخضر ويزرع في جميع المناطق المدارية بما لا يقل عن 100 دولة حول العالم.

ويحتوي الموز على العديد من العناصر الغذائية الهامة والضرورية للوجه والجلد فهو يحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج و أ و ب6 و ب12، بالإضافة إلى أنه يحتوي على البوتاسيوم والمغنيسيوم وهي عناصر تساعد على نضارة الجلد. ويمكن عمل قناع للوجه عن طريق إضافة ملعقة عسل إلى ثمرة موز مهروسة جيداً، ويوضع القناع على الوجه

مكملات التستوستيرون تقلل الخصوبة

وجدت دراسة جديدة أن متممات التستوستيرون قد تقلل من خصوبة الرجال وذكر موقع هلت دي نيوز الأميركي أن باحثين في جامعة ألاباما وجدوا أن الكثير من الرجال الذين سعوا لتلقي علاجات العقم في عيادتين في الولايات المتحدة كانوا قد تناولوا متممات التستوستيرون، وارتفعت في معظم الحالات أعداد الحيوانات المنوية لديهم بعد التوقف عن تناول هرمون الذكورة المذكور. ونظر الباحثون في بيانات تعود لعيادتين في ألاباما وكاناس بين العامين 2005 و 2011 وقال الباحث المسؤول عن الدراسة بيتر كوليتيس إن التستوستيرون يحدت اضطراباً لكثير من الأميركيين الذين يريدون الإنجاب، لقد أصبح سبباً للعقم يمكن الوقاية منه.

منوعات الفجر

22



بدعم وزارة شؤون الرئاسة ورعاية وزير التعليم العالي والبحث العلمي

مدير جامعة الإمارات يفتتح المعرض والملتقى الثالث للصحة والغذاء بمشاركة ثلاثين مؤسسة



الجامعيات في استقبال الزوار

• العين-الفجر:

شاركت مجموعة من طالبات الجامعة في الإعداد وتنظيم المعرض والملتقى الثالث للصحة والغذاء واللياقة حيث حرصن على استقبال زوار المعرض وقد توشحت بوشاح يرمز إلى الفعالية .



للعلم الصحية ومنظمة الامم المتحدة للطفولة لدول مجلس التعاون الخليجي والى الجهات التي رعت هذا المعرض وهي وزارة شؤون الرئاسة والتي دائما ما تبادر الى احتضان فعاليات الجامعة وتقدم طبقتها وكذلك الراعي الثاني مستشفى النور.

من جانبها قالت الدكتورة حنان رضوان مسؤولة النادي الصحي بعمادة شؤون الطلبة طالبات ومنظمة المعرض تسعى ومن خلال جهود حثيثة ومتراصة بين موظفي النادي الصحي والطبات على اقناعهن باتباع اسلوب صحي وغذائي سليم من خلال البرامج التي يطلقها النادي والدورات التدريبية واستضافة مثل هذه المعارض الصحية وعمل ورشات تثقيفية تخص السممة والامراض التي من الممكن ان تهدد صحة المرأة وحيويتها لذلك اردنا ومن خلال هذا المعرض ان نعرف الطالبات بأحدث التطورات في مجال الصحة والغذاء واللياقة من خلال الجهات الصحية والطبية المتخصصة وعرض لأحدث الأجهزة الرياضية التي تساعد على رفع وزيادة مستوى الكفاءة واللياقة البدنية لدى الطالبات والاهتمام بالطالبات المتزوجات حديثا في مجال الصحة ورعاية وتغذية الأطفال الصحية .

وقام المعرض وبالتعاون مع شركة أوبو طبي للخدمات الصحية صحة بمرض عيادة متنقلة تحتوى على غرف فحص ومختبر واستقبال مع مستلزمات اخرى الغرض منها اجراء فحص لمواطني الدولة الحاملين لبطاقة ثقة ضمن برنامج وقاية.



ما تقدمه المستشفيات والمراكز الصحية ومراكز العناية بالجسم من خدمات حديثة تحاكي اخر التطورات العالمية في مجال الطب والصحة وعالم الغذاء.

من جهته تقدم عميد شؤون الطلبة بالشكر والامتنان الى كل الجهات التي شاركت في انجاح المعرض والملتقى الثالث للصحة والغذاء واللياقة في مقدمتها المستشفيات والمؤسسات والشركات المختلفة في قطاع الصحة والغذاء الصحي والمنتجات الطبيعية بالإضافة الى كلية فاطمة

بالتثقيف وتطوير أنفسهم في مجال الصحة وكذلك الاهتمام بالتواصل بين الجامعة ومؤسسات المجتمع الخارجي، اذن فهي مجموعة من الاهداف الكبيرة والكثيرة والتي تسعى من خلالها الى تنظيم حياة الطالب والطالبة وتمكينهم من اتباع نظم صحية مثالية ، فالدراسة والاهتمام بها لا يعني اهمال بقية امور الحياة الاخرى بل هي امور يكمل بعضها الاخر.

وتجول مدير الجامعة والضيوف من اعضاء هيئة التدريس والطالبات في اروقة المعرض واطلع على

• العين - الفجر:
• تصوير - محمد معين:

تحت رعاية معالي الشيخ حمدان بن مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والحث العلمي الرئيس الاعلى لجامعة الامارات وبدعم من وزارة شؤون الرئاسة افتتح سعادة مدير الجامعة الدكتور علي راشد النعيمي المعرض والملتقى الثالث للصحة والغذاء واللياقة 2013 م والذي نظمته ادارة الحياة الطلابية وحدة الأنشطة والريادة الطلابية طالبات النادي الصحي للفترة من 12-16-2013م بالحرم الجامعي الجديد بمدينة العين وحضر الافتتاح الدكتور روبرت ويلين وكيل نائب مدير الجامعة لشؤون الطلبة والدكتور عبد الرحمن الشايب النقيب عميد شؤون الطلبة ومجموعة من اعضاء هيئة التدريس والطلبة والمهتمين بجانب الصحة والغذاء .

وقد اشاد مدير جامعة الامارات بهذا المعرض الغذائي الصحي الذي ضم مجموعة كبيرة من المستشفيات والمراكز الصحية والطبية في الدولة في مقدمتها هيئة صحة ابوظبي ومستشفى العين وإدارة التغذية المجتمعية ومستشفى توم ومستشفى النور وغيرها الكثير وقال الدكتور النعيمي ان الهدف من وراء اهتمام الجامعة بتنظيم مثل هذا المعارض هو نشر الثقافة والوعي الصحي والطبي في المجتمع الجامعي وتعزيز مفهوم الصحة والرياضة كأسلوب حياة لدى الطلبة اضافة الى استقطاب المهتمين من الطلبة



المشاركون وتكريم الجامعة

• العين-الفجر:

عقب قص شريط الافتتاح للمعرض والملتقى الثالث للصحة والغذاء واللياقة وأثناء الجولة التثقيفية حرص مركز المدار الطبي على تكريم جامعة الإمارات ممثلة في مديرها الدكتور علي راشد النعيمي وذلك بتقديم درع المركز الذي كتبت عليه عبارات الشكر والتقدير لراعي المعرض معالي الشيخ حمدان بن مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي الرئيس الاعلى للجامعة.



طالبات الطب يقدم من الفحوصات الطبية المجانية لزوار المعرض والملتقى

• العين-الفجر:

الفريق الطبي الطلابي تناقست بعض المستشفيات المشاركة على تقديم نفس الخدمات الطبية للزوار ليكون من بين هذه المستشفيات مستشفى العين ومستشفى النور إضافة إلى مستشفى توم التي حرصت على تقديم مكونات الغذاء الصحي المتكامل من خلال الجناح الذي أشرفت عليه مديرة الأغذية بالمستشفى ندى أبو الأديب.

حيث شكلت الطالبات فريق عمل متكامل يقوم بفحص الراغبين من المترددين على المعرض سواء من الطالبات أو اعضاء هيئة التدريس أو العاملين حيث تحلق العشرات من زوار المعرض حول الفرق الطبية الطلابية رغبة منهم في اجراء بعض الفحوصات الطبية السريعة ليكون من بينها قياس ضغط الدم ونسبة السكر في الدم وعلى مقربة من

كان لطالبات الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات حضورا متميزا في المعرض والملتقى الثالث الذي اتخذ من الصحة والغذاء واللياقة عنوانا له وبدأت أولى فعالياته أمس بالحرم الجامعي الجديد بجامعة الإمارات

مرضى السكري... نصائح غذائية تبعد عنهم الخطر

ننصح مريض السكري بتناول الأطعمة النباتية التي تحتوي على بعض الألياف القابلة للذوبان وبعض الأنواع التي تحتوي على الألياف غير القابلة للذوبان، وذلك للحصول على مميزات النوعين من الألياف والحفاظ على الوزن وعدم السمنة. يساعد تناول الألياف على الشعور بالشبع بسرعة عند تناولها كجزء من الوجبة، ما يشجع على عدم الإفراط في تناول الطعام. فعند تناول وجبات غذائية غنية بالألياف تقل كميات الطعام المتناولة. وقد سجلت إحدى الدراسات أن الناس يتناولون طعام غداء أقل بعد تناولهم إفطاراً غنياً بالألياف. ويرجع السبب إلى أن الألياف تقلل الأنسولين الذي يساعد على فتح الشهية. كذلك تساعد الألياف على الشعور بالامتلاء بصورة أسرع.

– أثبتت الدراسات أن السمنة تقل بين الأشخاص الذين يتناولون وجبات صغيرة لأنهم أقل عرضة للإفراط في تناول الطعام. وتناول الطعام على مدار اليوم يعمل على حرق مزيد من السعرات الحرارية في هضم وامتصاص الطعام وعمليات التمثيل الغذائي.

نصائح لمرضى السكري الذين يعانون ارتفاع مستوى سكر الدم:

– استبدال الزيوت النباتية بزيت الزيتون وزيت بذور اللفت قدر الإمكان.

– تناول المزيد من الأسماك الدهنية.

– تقليل الدهون الحيوانية المتناولة عن طريق اختيار لحوم تحتوي على أقل كمية من الدم. ومنتجات ألبان قليلة الدسم. وتناول البروتين النباتي مثل البقوليات والخضروات والصويا.

– التقليل قدر الإمكان من الطعام الذي يحتوي على كميات عالية من الزيوت المهدرجة والنصف مهدرجة (تنتج عملية الهدرجة أحماساً دهنية متغيرة وهي ضارة بالقلب والشرايين مثلها مثل الدهون المشبعة).

والدهون الثلاثية وتحمي من أمراض القلب والشرايين. كذلك تتوافر الأوميغا 3 في الأسماك الدهنية كالتونة والماكريل والسردين

تقليل الدهون المشبعة والكوليسترول:

الدهون المشبعة مضرّة بالصحة لارتباطها بأمراض القلب والشرايين. كذلك ترتفع مستويات الكوليسترول العام (T-C) والكوليسترول السيئ (LDL) وثلاثي الجليسريد في الدم. لذلك ننصح بالتقليل من تناول الدهون المشبعة قدر الإمكان. كذلك يجب ألا تتناول أكثر من 300 غرام من الكوليسترول يومياً. وألا تزيد الدهون المشبعة المتناولة عن 10% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية.

مصادر الدهون المشبعة:

– مجموعة اللحوم: أكبر مصدر للدهون المشبعة والكوليسترول. وتشمل المجموعة اللحم البقري ومنتجات اللحوم المعالجة والبيض والدواجن واللحوم الأخرى. ننصح بتناول اللحوم قليلة الدسم ونزع جلد الدواجن والتقليل من تناول البيض لتقليل مقدار الدهون المشبعة والكوليسترول المتناول.

– مجموعة الألبان: تأتي بعد مجموعة اللحوم فهي ثاني مصدر للدهون المشبعة والكوليسترول. وتشمل الحليب والزبدة والقشطة والجبن والبن والزبادي. ننصح بتناول الحليب ومنتجاته قليلة أو منزوعة الدسم لتقليل الدهون المشبعة والكوليسترول المتناول.

– الدهون المشبعة: تتوافر في الأيس كريم والحلويات والكعك والبسكويت والأطعمة الخفيفة المقلية والفطائر والمعجنات المختلفة. وأي طعام معد بزيت النخيل أو زيت جوز الهند أو الزيوت النباتية المهدرجة.

التقليل من الكوليسترول:

– لا تحتوي الأطعمة النباتية على الكوليسترول بينما نجد في الطعام الحيواني. فالمصادر الحيوانية التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون تحتوي أيضاً على كميات كبيرة من الكوليسترول عموماً.

– تتمثل أغنى مصادر الطعام بالكوليسترول في أعضاء الحيوانات (خصوصاً الكبد) والبيض ومنتجات الألبان كاملة الدسم واللحوم الدهنية.

– يساعد تناول الفواكه والخضروات قبل الوجبات على الشعور بالشبع ويقلل من الإفراط في تناول اللحوم أو المشهيات.

– للفواكه والخضروات فوائد صحية متعددة فهي، إلى جانب أنها قليلة السعرات الحرارية وخالية من الكوليسترول، تحتوي على ألياف وفيتامينات وأملاح معدنية ومضادات أكسدة.

تجنب الوجبات الكبيرة:

– تناول كميات صغيرة من الطعام بصورة متكررة أفضل من تناول وجبات بكميات كبيرة بالنسبة إلى جميع الأشخاص، وإلى مرضى السكري من النوع الثاني خصوصاً.

– يؤدي تناول وجبات صغيرة موزعة على مدار اليوم كل ثلاث ساعات إلى استقرار مستويات السكر في الدم بصورة أكبر على مدار اليوم. فالوجبات الصغيرة تنتج عنها عادة استجابات أقل للغلوكوز في الدم، ما يؤدي إلى الحاجة إلى كمية أقل من الأنسولين وتحسين عملية التحكم في غلوكوز الدم لدى الأشخاص الذين يعانون مرض السكر من النوع الثاني.

– يزيد تناول وجبة كبيرة عدد السعرات الحرارية المتناولة من الكربوهيدرات والدهون والبروتين، ما يؤدي إلى ارتفاع مستويات هذه المواد الغذائية في الدم.

تساعد الألياف أيضاً في تقليل السعرات الحرارية عن طريق إعاقة هضم بعض الدهون أو البروتينات أو الكربوهيدرات التي يتم تناولها في الوقت نفسه.

المقدار اليومي من الألياف:

- 1- 5 حصص من الفواكه والخضروات يومياً:
- تناول الفواكه في الصباح كوجبة خفيفة (فواكه مجففة كالشمش والقراصيا والتين فهي غنية بالألياف).
- تناول قطعة من البرتقال بين وجبة الإفطار والغداء، أو شرب عصير البرتقال أو الغريب فروت مع لب الثمرة للحصول على الألياف.
- تناول الخضراوات المطهية مع الغداء.
- تناول الخضراوات الجافة كوجبة خفيفة بعد الظهيرة.
- تناول خضراوات طازجة مع العشاء.

2- مقدار من البقوليات عدة مرات أسبوعياً:

- أظهرت الأبحاث والدراسات العلمية أن تناول وجبة غنية بالبقوليات (الفاصوليا والبالزلاء) يحسن مظاهر التحكم في السكر (تقلل من مستوى سكر الدم وتحسن مستويات الدهون في الدم).
- يؤدي تناول البقوليات إلى ارتفاع بطيء في مستوى السكر في الدم. فالإمالة الهلامية التي تتكون في الأمعاء تجعل مرور الغلوكوز من الطعام إلى الخلايا بطيئاً في حركته، ما يساعد على تنظيم عملية امتصاص الغلوكوز من الطعام فيحافظ على مستويات الأنسولين في الدم منخفضة ويشجع على عدم الإفراط في الطعام.

3- إفطار من الحبوب الغنية بالألياف يومياً (أو وجبة خفيفة):

- تناول رقائق الشوفان (أو أي طعام آخر مصنوع من نخالة الشوفان) في الصباح أو كوجبة خفيفة في المساء.
- تناول الحبوب الكاملة عندما يكون ذلك ممكناً مثل الأرز البني أو الخبز مصنوع من الدقيق الأسمر.

نصائح غذائية:

- الكربوهيدرات: يجب حساب كمية الكربوهيدرات التي يتم تناولها في كل وجبة، ثم مقارنة مستويات السكر في الدم. فالكربوهيدرات ليست سيئة ولكن الأكارن منها مضر، فارتفاع سكر الدم بعد تناول الكربوهيدرات دليل على أن الجسم حصل على كمية أكثر من حاجته.
- الدهون الجيدة: تناول الدهون الجيدة (الدهون الأحادية غير المشبعة وأحماض الأوميغا 3 والأوميغا 6) يحافظ على سلامة القلب. فالطعام يحتوي على ثلاثة أنواع من الدهون (الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة) وينصح بالابتعاد عن الدهون المشبعة. والأفضل استخدام الدهون الأحادية غير المشبعة كزيت الزيتون وزيت بذور اللفت.

يحتوي زيت بذور الكتان وزيت الزيتون على الأوميغا 3 التي تقلل من مستويات الكوليسترول



ما يجب أن تعرفه عن أدوية المعدة



إن كنت تعاني حرقة دائمة في المعدة أو غيرها من اضطرابات هضمية، فقد يصف لك الطبيب مثبطات مضخة البروتون (proton-pump inhibitor PPI)، التي تساعد في الحد من إنتاج أحماض المعدة. أنواع مثبطات مضخة البروتون عدة. تشمل المثبطات التي تحتاج إلى وصفة طبيب الإيسوميبرازول (Nexium) والبانتيوبرازول (Protonix). ولكن تتوافر أيضاً مثبطات لا تحتاج إلى وصفة طبيب، من بينها الالانوسوبرازول (Prevacid) والأوميسوبرازول (Prilosec). تعمل مثبطات مضخة البروتون على منع بعض خلايا المعدة من (ضخ) الأحماض في المعدة. فعندما تؤخذ هذه الأدوية قبل 30 إلى 60 دقيقة من تناول الوجبة، تمنع الإصابة بحرقة المعدة أو تحد من تأثيرها. لكنها لا تعمل بالفاعلية ذاتها عندما تتناولها عند الحاجة كما عندما تأخذها خلال فترة من الزمن. صحيح أن مثبطات مضخة البروتون لا تسبب أي ضرر عموماً حين تؤخذ لفترة قصيرة، إلا أنها تحمل بعض المخاطر على الأمد الطويل. ومن المؤسف أن المريض يميل عادة إلى الإفراط في تناولها. تذكر الدكتور جاكين ونف، بروفسورة بحرفة المعدة أو تحد من تأثيرها. جامعة هارفارد: (اعتقد أن كثيرين يصابون بالحرقة نتيجة أخذهم كمية كبيرة من الأدوية أو تناول بعض الأطعمة أو المشروبات. لمعالجة هذه العوارض يشترط مثبطات مضخة البروتون من الصيدلية أو يطلبون من الطبيب وصفها لهم).

للحد من مخاطر حرقة المعدة:

- تفاد تناول الطعام قبل الخلود إلى النوم بساعتين أو ثلاث ساعات.
- تناول وجبات أصغر.
- أقلع عن التدخين.
- حد من تناول الكافيين.
- ارفع رأس السرير.
- تجنب تناول النعناع، المشروبات الغازية، الماء المكرن، البصل، الثوم، الحمضيات، والطماطم.

تأثيرات جانبية

قد يحدث الاستعمال المطول لمثبطات مضخة البروتون من معدلات الفيتامين

التوقف تدريجاً

قد يؤدي الانقطاع المفاجئ عن مثبطات مضخة البروتون إلى رد فعل عكسي في إفراز أحماض المعدة. لذلك تنصح الدكتورة ولف باستبدال هذه الأدوية بعلاجات مماثلة تعرف بحاصرات مستقبلات الهيستامين 2 (H2 blocker) خلال يوم من الأسبوع أولاً، ثم يومين وهكذا دواليك إلى أن يقلع عنها المريض تماماً. والهيستامين 2 مادة كيميائية تدفع المعدة إلى إفراز الحمض، ويمنع التوقف عن تناول حاصرات مستقبلات الهيستامين 2 أسهل من الإقلاع عن مثبطات مضخة البروتون. تشمل حاصرات مستقبلات الهيستامين 2 الفاموتيد (Pepcid)، والرانيتيد (Zantac)، والسيميتيد (Tagamet)، والنيتراتيد (Axid). تفوق الدكتورة ولف: (يبقى الأهم أن يبذل المريض نمط حياته إن كان يعاني ارتجاع المريء).

امارة ابوظبي دائرة القضاء

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ
في التنفيذ رقم (٢٠١٣/٢١٤٩) ت عمل - م - ت - أظ)
طالب التنفيذ/ براكاش ماهاتو الجنسية: نيبال المنفذ ضده: ورشة الاسباني لاصلاح ميكانيك السيارات الجنسية: الامارات المطلوب اعلاه: ورشة الاسباني لاصلاح ميكانيك السيارات الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٣/٢١٩٤ م ج- ب- أظ. وحدد نظره جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٥/١٤ موعدا للحضور امام الادارة التنفيذية. فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الاولى بإدارة التنفيذ - الكائنة بالمحكمة العمالية شخصيا وبواسطة وكيل معتمد لتنفيذ السند اعلاه، تفاديا لاتخاذ اجراءات التنفيذ الجبري.
القلم العمالي

امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعادة اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١١٤٦ م ج- ب- أظ
مدعي/ حاجي سردار مير سردار الجنسية: باكستان مدعى عليه: مؤسسة الميثاق للمقاولات العامة الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مستحقات المطالب اعلاه/ مؤسسة الميثاق للمقاولات العامة الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٥/١٥ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحا امام الدائرة الثانية ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بالمحكمة العمالية شخصيا وبواسطة وكيل معتمد عليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستندات موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٥/٦
قلم المحكمة

امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/٥٥٨ م ج- ب- أظ
مدعي/ سيف الاسلام موفيز الدين الجنسية: بنغلاديش مدعى عليه: راما لتنظيف السجاد الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مستحقات عمالية المطالب اعلاه/ راما لتنظيف السجاد الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٥/١٥ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحا امام الدائرة الثالثة ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بالمحكمة العمالية شخصيا وبواسطة وكيل معتمد عليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستندات موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٤/٢١
قلم المحكمة

امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعادة اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/٨١٣ م ج- ب- أظ
مدعيان/ ١- محمد عبدالقادر محمد ٢- بدر الاسلام موسلو مياه الجنسية: بنغلاديش مدعى عليه: كريستال ستيل لتركيب معدات المطابخ المركزية الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مستحقات عمالية المطالب اعلاه/ كريستال ستيل لتركيب معدات المطابخ المركزية الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٥/١٥ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحا امام الدائرة الثالثة ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بالمحكمة العمالية شخصيا وبواسطة وكيل معتمد عليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستندات موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٤/٢١
قلم المحكمة

امارة ابوظبي دائرة القضاء

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعلان للحضور امام ادارة التنفيذ
في التنفيذ رقم (٢٠١٣/١٩٧) ت عام - م - ت - أظ)
طالب التنفيذ/ يحظية محمد الجنسية: موريتانيا المنفذ ضده : صالح سالم محمد صالح المنصوري الجنسية: الامارات المطلوب اعلاه: عنوانه: بالنشر بما ان طالب التنفيذ تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٩٧ م ج- ب- أظ. وحدد نظره جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٥/٢٧ موعدا لنظر طلب التنفيذ. فانت مكلف بالحضور امام الدائرة الاولى بإدارة التنفيذ - ابوظبي الكائنة بالقر الرئيسي شخصيا وبواسطة وكيل معتمد لتنفيذ السند اعلاه، تفاديا لاتخاذ اجراءات التنفيذ الجبري.
قلم التنفيذ العام

امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعادة اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/٣١١ م ج- ب- أظ
مدعي/ اسكندر نزيه طيار الجنسية: سوريا مدعى عليه: استرليتا القويوسولا استرادا الجنسية: الفلبين موضوع الدعوى: مطالبة مطالبة ١٥٧٠٠ درهم المطلوب اعلاه/ استرليتا القويوسولا استرادا الجنسية: الفلبين عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٥/٢١ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحا امام الدائرة الاولى ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بدائرة القضاء شخصيا وبواسطة وكيل معتمد عليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستندات موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٢
قلم المحكمة المدنية

امارة ابوظبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/٦٦٤ تجاري جزئي
الى الحكوم عليه / شركة اندستريال ميتال بونيت ذ.م.م. مجهول محل الإقامة نلتكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٣/٤/٨ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ هيوسن لخدمات الهندسة البحرية ذ.م.م. بحكم المحكمة بمثابة الحضور، بالزام المدعى عليه بان تؤدي للمدعي مبلغ ٢١١,٨٥٠ درهم (واحد وعشرون الف وثمانمائة وخمسون درهما) والفائدة عنه بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ الاستحقاق في ٢٠١٣/٨/١٤ حتى تمام السداد والزمته بالرسوم والصاريف وثلاثمائة درهم مقابل اتعاب المحاماة. حكما بمناخية الحضورى فابلا 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 .
قسم القضايا التجارية

امارة ابوظبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٠١ تجاري جزئي
الى المدعى عليه/ ١- محمد طه نقولات البناء - ش.م.م. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / البيت المحظوظ للمقارات ويمثله: عبدالرحمن حسن محمد المطوع قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة باصدار الامر بالزام المدعى عليه بسداد مبلغ ٦٧,٥٠٠ درهم والرسوم والصاريف واتعاب المحاماة والفوائد القانونية بواقع ٩٪ حتى السداد التام مع شمول الحكم بالنفاذ المجل بلاكفالة. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٥/٢٢ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة ch2.D.19 لذا فانت مكلف بالحضور او من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل . وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري.
قسم القضايا التجارية

امارة ابوظبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/٥٩٠ تنفيذ تجاري
الى المنفذ ضده/ ١- مؤسسة ارك لايتس للمعارض مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ شركة اريبيان ايكس للدعاية والاعلان (ش.م.م.) ويمثله: محمد حسن محمد البحر قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٠٣١٩٥) 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.
قسم الخدمات المركزية

وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعلان للحضور امام محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٠٧ (مدني كلي)
اعلان بورود التقرير وبالطلبات المعدلة بواسطة النشر
بناء على طلب محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية الى المدعى عليه/ مجموعة كسب العقارية - اقام المدعي/ محمد عبدالرحمن المنجدوب - جنسية: لبنان عنوانه: بوكالة المحامي/ احمد صالح العنودلي- ابوظبي- تقاطع المطار والجوازات بناحية ٧١١ ثلاثات الدعوى برقم ٢٠١٣/١٠٧ -مدني - كلي- عجمان- وموضوعها المطالبة بئدب خبير فانت مكلف بالحضور امام محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية شخصيا وبواسطة وكيل معتمد وذلك في الساعة ١١,٠٠ الموافق يوم ٢١ من شهر مايو لسنة ٢٠١٣ وذلك للنظر في القضية بوصفك مدعى عليه. تحريرا في ٢٠١٣/٤/٢٣
قلم الكتاب

امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/١١٠٤ ت كل م- ت- ب- أظ
المختصة: المقاولات والنزاعات الانشائية
مدعي/ شركة تيرازو دي ذ.م.م. الجنسية: الامارات مدعى عليه: شركة بيمينان اس بي كيه اس دي ان بي اتش دي الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبة مالية بقيمة ٦٠٠٢٠ درهم المطلوب اعلاه/ شركة بيمينان اس بي كيه اس دي ان بي اتش دي الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الاحد الموافق ٢٠١٣/٥/٢٦ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحا امام الدائرة الثانية ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بالمحكمة التجارية شخصيا وبواسطة وكيل معتمد عليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستندات موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٥/٩
قسم القضايا العمالية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء) لجنة فض المنازعات الايجارية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعلان بالنشر
لقد تقرر في القضية رقم (٢٠١٣/٢٥٩٩) - اجارات- لمنظورة امام لجنة فض المنازعات الايجارية (ابوظبي) - اللجنة السابعة والمرفوعة من المدعي/ شركة عبدالله محمد حسن لادارة العقارات ذ.م.م. وذلك لاعادة اعلان المدعى عليها/ مؤسسة ورشة ناجي يحيى للمكيفات والثلاجات ويمثلها علي ناجي يحيى الحميري نشرًا وقد تحدد لنظر الدعوى جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٥/٢٠ في الساعة ١٢,٠٠ ظهرا في مقر اللجنة وذلك على نفقة صاحب العلاقة.

وزارة العدل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
مذكرة تبليغ مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/٩٦٦ تجاري جزئي
الى المدعى عليه/ احمد بدر الدين الديسطي حيث ان المدعية: شركة الامارات للاتصالات اقامت عليك لدى هذه المحكمة الدعوى المذكورة اعلاه، وتملك فيها: بأداء مبلغ وقدره (٦٥,٢١٦,٢١) درهم) بالاضافة للفائدة بواقع ١٢٪ بالاضافة للرسوم والصاريف ومقابل اتعاب المحاماة. لذلك يقتضى حضورك امام هذه المحكمة في تمام الساعة الثامنة والنصف من يوم ٢٠١٣/٥/١٥ ميلادي وذلك للاجابة على الدعوى وتقديم ما لديك من بيانات. وفي حالة تخلفك عن الحضور او عدم ارسال وكيل عنك في الوقت المحدد فان المحكمة ستباشر نظر الدعوى في غيابك.
قلم الكتاب

امارة ابوظبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعادة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/١١٢ تجاري كلي
الى المدعى عليه/ ١- خيم بن محمود بن شكري القوتلي مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / شركة اميكس الشرق الاوسط (ش.م.م) ويمثله: محمود حجاج عزب ابوجريده قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (٩٣٢٧,٤٩) درهم والرسوم والصاريف واتعاب المحاماة والقائنة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الجلسة وحتى تمام السداد مع شمول الحكم بالنفاذ المجل بلاكفالة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٦/١٣ الساعة ٩:٣٠ ص بالقاعة ch2.E.21 لذا فانت مكلف بالحضور او من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل . وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري. (وامرت بتقصير مدة السافة الى اسبوع من تاريخ نشر)
قسم القضايا التجارية

امارة ابوظبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/٦٢١ عمالي جزئي
الى المدعى عليه/ ١- الامور للمواد الغذائية ش ذ م م - ويمثله: فراس محمد لطفي الشنتنير مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / ليلي كريم سعيد الصالح ويمثله: خليفة محين بخيت مبارك الطنجي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٩٦,٩٠٠) درهم) والرسوم والصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ٩٪ عن المدة من تاريخ المطالبة وحتى السداد وشمول الحكم بالنفاذ المجل بلاكفالة. رقم الشكوى (٢٠١٣/١٣٢٧٩). وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٥/١٥ الساعة ٨:٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فانت مكلف بالحضور او من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل .
قسم القضايا العمالية

امارة ابوظبي محكمة دبي التمييز

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعلان صحيفة طعن بالنشر
في الطعن رقم ٢٠١٣/٢٤ طعن عقاري
تدعو دائرة محاكم دبي محكمة التمييز الطاعن/ سفينج ايسرافيلوفا ويمثله: سميرة عبدالله علي قرقاش باعلان الطعون ضده/ ١- شركة تنميات للاستثمار العقاري ذ.م.م. مجهول محل الإقامة. نلتكم بان الطاعن اقام عليكم الطعن المذكورة اعلاه ويتوجب عليكم الحضور الى محكمة التمييز وذلك لرد على صحيفة الطعن المقدمة ضدكم.
رئيس القسم

امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعادة اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/٢٥٨ ت ج- م- ب- أظ
مدعي/ ماشاء الله محمد نور الجنسية: ايران مدعى عليه: محمد عبدالقادر محمد عباس علي خوري الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: فسخ عقد وكيل خدمات المطلوب اعلاه/ محمد عبدالقادر محمد عباس علي خوري الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٥/٢١ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحا امام الدائرة الثالثة ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بالمقر الرئيسي بدائرة القضاء شخصيا وبواسطة وكيل معتمد عليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستندات موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٥/٩
قلم المحكمة التجارية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/٤٦٨ ت ج- م- ب- أظ
مدعي/ فراس غازي النبواني الجنسية: سوريا مدعى عليه: سعيد يوسف سالم محمد الجنسية: الامارات موضوع الدعوى: مطالبة مالية بمبلغ ٩٣٠٠ درهم المطلوب اعلاه/ سعيد يوسف سالم محمد الجنسية: الامارات عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٥/٢١ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحا امام الدائرة الثالثة ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة شخصيا وبواسطة وكيل معتمد عليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستندات موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٥/٠٨
قلم المحكمة التجارية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء) لجنة فض المنازعات الايجارية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعلان بالنشر
لقد تقرر في الدعوى الابتدائية رقم (٢٠١٣/٢٨٩٩) - المنظورة امام لجنة فض المنازعات الايجارية والمرفوعة على المدعى ضده/ اورانج نيب خان حاجي اعلان نشرًا وقد تحدد لنظر الدعوى لجلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٥/٢٨ في تمام الساعة ٦,٠٠ مساء بمقر اللجنة الكائن بمعسكر آل نهيان وذلك على نفقة الساتنآف/ عبدالحميد خان باستا.
لجنة فض المنازعات الايجارية

امارة ابوظبي (دائرة القضاء) محكمة ابوظبي الابتدائية

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعلان للحضور امام المحكمة في الدعوى رقم ٢٠١٣/٩١٠ ح ن س- م- ب- أظ
مدعي/ عفاف محمد الامين الاصم الجنسية: السودان مدعى عليه: عبدالسلام دسوقي الزين رضوان الجنسية: السودان موضوع الدعوى: طلاق ونفقة المطلوب اعلاه/ عبدالسلام دسوقي الزين رضوان الجنسية: السودان عنوانه: بالنشر حيث ان المدعي اقام الدعوى المذكورة اعلاه وحددت المحكمة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٣/٥/٢٩ موعدا لنظر الدعوى، لذا فانت مكلف بالحضور الساعة ٨,٣٠ صباحا امام الدائرة الخامسة ب محكمة ابوظبي الابتدائية - الكائنة بالمقر الرئيسي بدائرة القضاء شخصيا وبواسطة وكيل معتمد عليك ايداع مذكرة بدفاعك وصورا المستندات موقعا عليها قبل الجلسة المحددة لنظر الدعوى بثلاثة ايام على الاقل. صدر بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٢
قسم القضايا التجارية

امارة ابوظبي محكمة دبي

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
مذكرة اعادة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/٦٩٣ استئناف تجاري
الى المستأنف ضده / ١- بيرتون للتجارة العامة مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /بنك صادرات ايران فرع الكنتوم ويمثله: ابراهيم محمد احمد محمد القاسم قد استأنف القرار / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١١/١٤٤ تجاري كلي بتاريخ ٢٠١١/٦/٥ وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٦/٣ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة ch2.D.16 وعليه يقتضى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا .
قسم الطعون

امارة ابوظبي محكمة دبي

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعلان بورود التقرير بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/٦١٥ تجاري كلي
الى المدعى عليه/ ١- بنك خيس بلال مبارك مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / امك نام القيوين الوطني ش م ع ويمثله: خالد كلندر عبدالله حسين نلتكم بان المحكمة قررت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٣/٥/٢ في الدعوى المذكورة اعلاه. اخطاركم بورود تقرير السيد الخبير المنتدب في الدعوى وقد تحددت جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٣/٥/٢٧ الساعة ٩,٣٠ صباحا بالقاعة ch2.E.21 لتلقيك على التقرير.
قسم القضايا التجارية

امارة ابوظبي محكمة دبي

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١١/٥٠٥ استئناف عقاري
الى المستأنف ضده / ١- شركة جولتي مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / مجموعة فورتشين للاستثمار ش.م.م. - فورتشين سيرين ليمتد ويمثله: خليفة راشد حسن احمد السلطان قد استأنف القرار / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٠٩/١٣٢٩ عقاري كلي بتاريخ ٢٠١٣/٨/١ وحددت لها جلسته يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٥/١٦ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة ch1.C.11 وعليه يقتضى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا . علما بانه ورد تقرير الخبير.
قسم الطعون

امارة ابوظبي محكمة دبي

العدد ١٠٧٩١ بتاريخ ٢٠١٣/٥/١٣
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٥٨٨ تنفيذ تجاري
الى المنفذ ضده/ ١- شركة ماموت نقولات البناء (ذ.م.م.) ويمثلها الشريك المدير/ بهزات دانييل بهروز فردوس مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ بوليشيم الشرق الاوسط ويمثله: هناء عبدالسلام عبدالعزيز شهاب الهاشمي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٦٤٢٢١,٣٠) درهم الى طالب التنفيذ وخزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
قسم الخدمات المركزية



تجسيديا لكتاب كارل لاغرفيلد الأخير

نادي دبي للسيدات ودار شانيل ينظمان حفل إفطار خاصا بمعرض السترة السوداء



بنت محمد بن راشد آل مكتوم باستمرار على دعم وإطلاق العديد من المبادرات والمشاريع الفنية بما في ذلك جائزة الشيخة منال للفنانات الشباب وبرنامج الشيخة منال للتبادل الثقافي وبرنامج الشيخة منال للساميات الصغار بالإضافة إلى المعارض الفنية الدولية مثل الفن من أجل السلام ومعرض المرأة العاكسة الذي أقيم عام 2010 في المقر الرئيسي للأمم المتحدة في نيويورك.

إطلاعهم على تاريخ دار شانيل الأسطوري العريق بالإضافة إلى عرض مجموعتنا الرائعة من الصور الفوتوغرافية. وعبرت الصور الفوتوغرافية الأصلية لكارل لاغرفيلد عن براعة وخلود سترة شانيل النموذجية والتي عرضتها مجموعة من أصدقاء دار شانيل كل على طريقته لتعكس أسلوبه الفريد والخاص كما سلط الضوء على قيم شانيل للحدادة والإبداع. وتحرص سمو الشيخة منال

على تعزيز الحركة الثقافية والفنية في الدولة والتي تعتبر إحدى أهم اهتمامات سمو الشيخة منال بنت محمد بن راشد. من جانبها أعربت دار شانيل عن سعادتها برعاية ودعم واهتمام سمو الشيخة منال لهذا الحدث الذي هو باكورة للتعاون بين المؤسستين في مجال دعم الثقافة والفنون مؤكدة أن مناسبات كهذه تتيح لنا الفرصة للقاء النخبة من سيدات المجتمع الإماراتي وعضوات نادي دبي للسيدات

تحت رعاية حرم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة سمو الشيخة منال بنت محمد بن راشد آل مكتوم رئيسة مؤسسة دبي للمرأة نظم نادي دبي للسيدات العضو في مؤسسة دبي للمرأة بالتعاون مع دار شانيل حفل الإفطار على هامش معرض الصور الفوتوغرافية السترة السوداء في ذا أفينيو وسط مدينة دبي وفي مكان فريد تم تشييده خصيصا للحدث. وأقيم المعرض تجسيديا لكتاب كارل لاغرفيلد الأخير بعنوان السترة السوداء ويضم صوراً التقطتها لنحو 100 من المشاهير العالميين وهم يرتدون سترة شانيل الكلاسيكية والتي صممها كوكو شانيل في أواخر الخمسينات وأعاد إحيائها المصمم كارل لاغرفيلد. وحضر المعرض الذي احتضنته دبي بعد طوكيو ونيويورك ولندن وباريس وبرلين وميلانو والشيخة ميثاء بنت حشر بن مكتوم آل مكتوم ومنى بن كلي المديرية التنفيذية لنادي دبي للسيدات ولمايا عبدالعزيز مستشارة الإتصال المؤسسي والتسويق والفعاليات في نادي دبي للسيدات والدكتورة ليس حمدان ونخبة من القيادات النسائية بالإضافة إلى سيدات المجتمع والمهتمات بالثقافة والفنون. وقالت منى بن كلي إن الرعاية الكريمة لسمو الشيخة منال تأتي لتؤكد على أهمية تضامر الجهود في سبيل تعزيز الفن والثقافة إقليمياً ودولياً.. مؤكدة أن سموها ومن خلال دورها كفضيلة ورؤيتها الواضحة لأهمية دعم الفن ورعايته يتماشى مع مدى حرصها على تعزيز الحراك الثقافي والفني في دولة الإمارات وترسيخ مكانة الدولة كملتقى عالمي للثقافات. وأضافت أن الشراكة مع دار شانيل التي تعتبر واحدة من أعرق دور الأزياء على مستوى العالم تأتي كإضافة نوعية للشراكات الإستراتيجية التي عقدها نادي دبي للسيدات مع عدد من المؤسسات العالمية التي تسهم

مهرجان الشارقة للمسرح المدرسي

ينطلق منتصف مايو الجاري

تنطلق خلال الفترة من 15 حتى 26 من مايو فعاليات الدورة الثالثة لمهرجان الشارقة للمسرح المدرسي في مرحلته الأخيرة والتي بدأت مراحلها الأولى منذ ستة أشهر على مستوى أمانة الشارقة.

وقال عبدالله العويس رئيس دائرة الثقافة والإعلام بالشارقة خلال مؤتمر صحفي عقد أمس بمقر الدائرة أن الدورة الثالثة لمهرجان الشارقة للمسرح المدرسي تأتي مكملة لمشروع الشارقة الثقافي الذي يولي المعرفة والتأهيل والتدريب جل الاهتمام والعمل الجاد مشيراً إلى أن المهرجان المدرسي يمثل قاعدة تأسيسية لمشروع ثقافي من خلال تواصل سلسلة المراحل والعلاقات بين الأجيال المتلاحقة انطلاقاً من الرؤى الواضحة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة الذي يؤكد أهمية هذا النشاط المدرسي حيث يجمع الطلاب المشاركين من الأنشطة الأدبية والفنية لتندمج جميعها في بوتقة المسرح المدرسي. وأشار إلى أنه تم الإعداد لهذا المشروع الإبداعي الفني من خلال برنامج متكامل امتد لأكثر من ستة شهور متواصلة.

وأكد العويس أنه وبوجود مهرجان المسرح المدرسي فقد اكتملت سلسلة الأنشطة المسرحية لكافة الأعمار فهناك مسرح الطفل والمسرح الكشفي ومسرح القصص الصغيرة وصولاً إلى أيام الشارقة المسرحية لمحتري المسرح. من جانبها قالت مريم المعيني من دائرة الثقافة والإعلام أن الدورة الثالثة لمهرجان المسرح المدرسي شهدت مشاركة 56 مدرسة في مختلف الحلقات الأولى والثانية والثالثة كان نصيب مدارس الشارقة 23 مدرسة والمنطقة الوسطى 10 مدارس و 23 مدرسة من المنطقة الشرقية. وأضافت أن عدد الطلاب المشاركين بلغ 554 طالباً وطالبة منهم 223 من الشارقة و 98 من المنطقة الوسطى و 233 من المنطقة الشرقية وكان إجمالي عدد المشاركين المشاركين 193 مشرفاً 68 للشارقة و 30 للمنطقة الوسطى و 95 للمنطقة الشرقية.

وأوضحت المعيني أنه عقب إجراء التصفيات بين تلك المدارس وصلت 17 مدرسة من تلك المناطق إلى المراحل النهائية ستقدم عروضها المدرسية خلال مايو الجاري تناقش من خلالها مختلف القضايا المتعلقة بالشباب وبالجانب الاجتماعي والقيم الأخلاقية و عددًا من الموضوعات الإنسانية.

أساتذة الفنون بالشارقة يحصدون جوائز عالمية في الخط العربي والزخرفة الإسلامية

محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة للفنون والفنانين بشكل عام والفنون الإسلامية بشكل خاص والذي بدوره كان له كبير الأثر في استقطاب الأساتذة والفنانين والخطاطين من ذوي الخبرة والمهارة العالية لإثراء الحركة التشكيلية في الشارقة والمنطقة الوسطى والشرقية بهذه الفنون الجميلة والأصيلة. يشار إلى أن المسابقة الدولية للخط العربي أرسكا - تقام كل ثلاث سنوات في تركيا مشتملة العديد من المحاضرات القيمة والورش التخصصية.

والمسوم للأعوام 2007-2008-2009 على التوالي وملتمى الشارقة لفن الخط العربي لعامي 2008-2010. وقال هشام المظلوم مدير إدارة الفنون إن هذا الفوز يعكس صورة جديدة وفريدة من صور الرقي الفني والمستوى الاحترافي الذي وصلت إليه إمارة الشارقة في رعايتها واحضانها للفن والثقافة من خلال استمرار تبادل الفكري وتفعيل آليات الحوار الثقافي الجاد والمنفتح على الآخر وتطوير مفاهيم الإنتاج الفني الإبداعي مشيداً بالرعاية الكريمة والاهتمام الكبير الذي يوليه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن

نجاحا باهرا في فعاليات الدورة التاسعة من المسابقة الدولية لفن الخط العربي أرسكا - 2013 والتي أعلن عن نتائجها مركز الأبحاث للتاريخ والفنون والثقافة الإسلامية بمدينة إسطنبول. وقد سبق للخطاطين التابعين لكتاب إدارة الفنون بالمنطقة الشرقية الفوز ضمن إطار المشاركات الخارجية والمحلية بالعديد من المسابقات منها المسابقة الدولية للخط لعام 2007-2010 وجائزة الخط الأصلي في معرض الخط العربي الذي نظمتها جمعية الإمارات للفنون التشكيلية لعام 2008-2009 بالإضافة للمشاركة في معرض المرئي

حصد عدد من الأساتذة الخطاطين بكتاب إدارة الفنون بالمنطقة الشرقية التابع لإدارة الفنون بدائرة الثقافة والإعلام بالشارقة على عدد من الجوائز في مختلف المهرجانات والمسابقات العالمية التي تنظمها الأقطار العربية والإسلامية حيث فاز كل من الخطاط عبدالرزاق الحمود أستاذ الخط العربي بمركز كلباء للفنون بالمركز الأول عن فئة الخط الجلي الديواني والمركز الثالث عن فئة الخط الديواني العادي وفاز الخطاط خالد النفيسي أستاذ الخط العربي بمركز دبا الحصن للفنون بجائزة تقديرية عن فئة الخط الجلي الديواني مسجلين بذلك

ما يزال مثار جدل ومدخلاً إلى قصة مؤلدة

لم أصيب باخ بالعمى؟

استخلص طبيب عيون أن المؤلف الموسيقي الذائع الصيت باخ عانى من زرقاً ثانوياً (غلوكوما ثانوية) بعد الخضوع

لجراحة فاشلة في العينين. توم جاكوبز من (باسيفيك ستاندرد) تابع هذا الاكتشاف.

جديدة). يبدو نظام تايلور الذي يفرضه على المريض بعد الجراحة أشبه بتعديب، لا علاج. فقد شمل استعمال (قطرات العينين تحتوي على دم حمام مذبوج، سكر ناعم، وملح مخبوز)، وفق زيجرز. ويضيف: (في حالات الالتهاب المستعصية، كان تايلور يصف جرعات كبيرة من الزئبق).

من المؤلف أن طريقة أكثر حداثة كانت تختبر في دولة مجاورة. في عام 1747، أي قبل ثلاث سنوات من خضوع باخ للجراحة، أجرى طبيب عيون جاك دافياي في باريس أول جراحة ساد مستخدماً طريقة جديدة أكثر أماناً وفعالية. وسرعان ما تحولت (تقنية الجراحة خارج الكبسولة) (extracapsular technique) التي ابتكرها إلى الجراحة المعتمدة لمداواة الساد، وظلت كذلك حتى مطلع القرن العشرين.

لكن الأوان كان قد فات بالنسبة إلى باخ وإلى المؤلف الموسيقي العظيم الآخر في تلك الحقبة، جورج فريديريك هاندل. ففي عام 1751، خضع أيضاً لجراحة تايلور البدائية لمرض الساد، وأصيب بالعمى على غرار باخ.

أخضع تايلور باخ لأقدم (تعود إلى عام 2000 قبل الميلاد) جراحات الساد وأكثرها بدائية. لا تزال هذه الطريقة معتمدة في بعض أجزاء أفريقيا والهند، وتقتضي بإزاحة العدسة من موضعها بواسطة أداة حادة وإحماها داخل غرفة العين الخلفية. يشير تركانن إلى دراسة أجريت عام 2009 في السودان تناولت النتيجة النهائية لستين جراحة من هذا النوع أجريت لمرضى معاصرين. فتبين أن 60% منهم أصيبوا بالعمى التام بسبب الزرق.

لذلك يعتقد تركانن بأن أبا الموسيقى الغربية عانى المصير ذاته. يكتب: (بما أن باخ أصيب بالعمى بعد ثاني جراحة وعاشي ثلثاً مبرحاً في عينيه وجسمه، تظهر هذه العوارض معاناته حالة حادة من الزرق الثانوي).

لا يرى تركانن أي علاقة سببية واضحة بين الجراحتين وموت باخ في 28 يوليو عن عمر يناهز الخامسة والستين. ولكن في تقرير نشر عام 2005 يتناول الموضوع ذاته (يستشهد به تركانن)، يوضح الطبيب ريتشارد زيجرز أن (الجراحتين، النزف، والمليينات أضعفت باخ على الأرجح وجعلته أكثر عرضة لأحماج الجراحة الثانية).

على يد جراح العين البريطاني المتنقل جون تايلور. يضع تركانن كلمة (جراح بين علامتي تنصيص، ما يوحي بعدم تقديره لهذا الطبيب بالتحديد).

يصف دانيال ألبرت، مؤلف كتاب Men of Vision (رجال ذوو رؤية) عن تاريخ طب العيون، تايلور بأنه (المثال الأبرز للدجل الطبي في القرن الثامن عشر)، مشيراً إلى أنه كان (يمارس الطب بطريقة تلفت الأنظار، جامعاً الحشود كي يشاهدوا الجراحات التي يُجريها في ساحات البلدة. من ثم يسارع إلى مغادرة المنطقة قبل أن يتمكن المرضى من نزع ضماداتهم).

جراحة

لا تبدو سجلات باخ الطبية دقيقة، إلا أننا نعرف أن تايلور أجرى له جراحة على إحدى عينيه أو كليهما خلال أيامه الأخيرة في مارس عام 1750. وقد اضطر إلى الخضوع لجراحة أخرى في إحداها (أو ربما كليهما) بعد أسبوع نتيجة ظهور الساد (الكاتاركت). وقد أصيب بالعمى الكامل جراء هذه الجراحة الثانية.

لا يزال هذا لغزاً من الأنغاز المحيطة بحيات كبار الموسيقيين، مع أنه لا يضاهي وفاة موزارت الغامضة في سن الخامسة والثلاثين. لكن سبب إصابة يوهان سباستيان باخ بالعمى الكامل قبل أربعة أشهر من وفاته عام 1750 لا يزال مثار جدل ومدخلاً إلى قصة مؤلدة.

بعد أكثر من قرنين ونصف القرن، يقدم طبيب عيون فنلندي بارز ما يدعوه (تشخيصاً منطقياً) لحالة هذا المؤلف الموسيقي: إصابة بحالة خطيرة من الزرق الثانوي (الغلوكوما الثانوية) بعد خضوعه لجراحة فاشلة في العينين.

في تفسير نُشر في المجلة Acta Ophthalmologica، يفضل أهني تركانن المعلومات الطبية والتاريخية التي دفعته إلى هذه الخلاصة. كذلك يشير إلى أن حياة باخ كانت ستكون أكثر زهواً حرفياً وربما أطول لو أنه عاش أو حتى سافر نحو 800 كيلومتر إلى الغرب.

يوضح تركانن، بروفسور فخري متخصص في طب العيون في جامعة هلسنكي ومدير فخري لمستشفى العين التابع لهذه الجامعة، أن باخ، بعدما بدأ نظره يتراجع، خضع لجراحة



منوعات

الفكر

27

يؤدي دور المدير العام لفريق (بروكلين دودجرز)

هاريسون فورد نجم كرة القاعدة في (42)

يتمتع هاريسون فورد بخبرة كبيرة في أداء شخصيات أسطورية خيالية، مثل إنديانا جونز وهان سولو في سلسلة Star Wars، ولكنه لا يتمتع بالخبرة نفسها في مجال الشخصيات التاريخية الحقيقية. ماذا عن فيلمه الأخير (42)؟ في فيلمه الأخير (42)، يؤدي هاريسون فورد وشريكه في البطولة شادويك بوزمان دور شخصين حقيقيين أصبحا رمزين ثقافيين لسبب وجيه: لقد غيرا وجه البلاد!



دون الرد على ما يتعرض له من إساءات). قال فورد إنه قرأ مؤلفات كثيرة عن ريكي حين كان يستعد للدور: (في المقام الأول، أردت أن أعرف الشخصية التي ساجدها قدر الإمكان. أردت أن أعرف شكلها وطريقة تحركها وكلامها. كتب الكثير عن برانش ريكي... لكنني لن أجسد تلك الشخصية الأسطورية بل طبيعة الرجل الحقيقية. نشأ في أوهايو الريفية وأعرف تفاصيل عن بداية مسيرته. أعلم أنه كان شاباً متديناً جداً وأنه كان مدرساً في عمر السابعة عشرة ثم أصبح واعظاً. لم يقصد المباريات يوم الأحد مطلقاً. يجب تسجيل هذه التفاصيل (تحديداً). يرصد الفيلم الذي سيبدأ عرضه في أنحاء البلد يوم الجمعة ودافع ريكي لكسر حاجز لون البشرية في عالم كرة القاعدة، وهي عبارة عن خليط من الغرائز الأخلاقية والتجارية.

يقول فورد: (يجب أن أؤدي دور رجل أعمال لكن يتمحور عمله في هذه القصة حول كرة القاعدة. يريد الحصول على أفضل فريق ممكن ويريد اقتناص أفضل المواهب من (اتحاد الزوج)، ويتمتع بالسلطة اللازمة في مجلس الإدارة للقيام بذلك. لكنه يحتاج إلى شريك وقد وجد شريكه في شخص جاك روينسون).

موافقة أرملة روينسون، رايتشل. أخير وكالة (أسوشيتد برس) بأنه (شعر بكم هائل من الضغوط) في تعاطيه مع قصة زوجها لأن روينسون شخصية لها أهمية خاصة ولأن مسيرة حياته مدونة في مراجع كثيرة. أوضح هيلغيند: (دائماً ما يكون الأمر شائكاً حين نحضر فيلماً عن حياة شخص. حتى في هذا الفيلم، نحاول سرد أحداث سنتين خلال ساعاتين. لا يشاهد المتفرجون جميع اللحظات طبعاً ولكن كانت المقاربة التي طبقتها في السيناريو تهدف إلى توثيق جميع اللحظات المهمة). صحیح أن فورد نجم كبير ولكنه أصبح مصنفاً ضمن فئة معينة من الأعمال. واجه فورد وبوزمان تحديات مماثلة: استخراج الفرد الحقيقي الكامن وراء الشخصية الأسطورية. صرح بوزمان لصحيفة (لوس أنجلوس تايمز): (أنا أؤدي دور رجل سيتحول إلى رمز كبير بحسب توقعات الجميع. لكن لا يمكن تجسيد الشخصية بهذه الطريقة. هو لم يكن يعلم بأنه سيصبح شخصية مؤثرة لهذه الدرجة. بل كان يتعاش مع وضعه بشكل يومي. حين جاء إليه برانش ريكي وقال له (لدي عمل لك). كان جواب جاك روينسون: (يا إلهي، أنا هو الشخص المنشود). كان يفكر بكل بساطة كيف سيلعب من

مكتفة للفوز بالدور). لكنه يستطيع رصد أي دور رائع حين يقرأه على الورق. قال فورد عبر الهاتف: (لا، لم أكن لاعب كرة قاعدة ولا أعرف الكثير عنها بكل صراحة. تعلمت عن اللعبة، لكني لم أكن يوماً من مشجعي الرياضة). أدرك فورد أنه يستطيع أداء دور ريكي اللفظ الذي يضعه السجانر ويقصد الكنيسة بانتظام. فاستعمل حشوة إضافية وأطرافاً اصطناعية لتغيير مظهره مع أن الابتسامة الملتوية التي اشتهر بها لا تزال موجودة. لكنه اضطر إلى إقناع الكاتب والمخرج براين هيلغيند بأنه الممثل المناسب للدور.

قال فورد: (أخبرني أحدهم بأن السيناريو ممتاز ثم حصلت على نسخة منه. لم يكن المخرج متحمساً عند رؤيتي لأنني لم أجسد أي شخصيات معروفة في الفترة الأخيرة وأنا لا ألومه أبداً... أظن أن براين كان يخشى أن يؤدي ظهور هاريسون فورد في فيلمه إلى إفساد المشروع كله. أعني بذلك ظهور هاريسون فورد بشخصيته الموهودة).

حصل هيلغيند، الذي فاز بجائزة أوسكار عن فئة أفضل سيناريو عن فيلم L.A. Confidential، على

التي واجهها جاك روينسون والشجاعة التي تحلى بها بشكل أوضح. هكذا سيتم عرض ما حققه على مستوى مختلف بالكامل. إنه فيلم مهم. لكنه ممتاز أيضاً. إنه أمر مشوق).

يشير العنوان (42) إلى رقم روينسون في فريق (دودجرز)، وهو الرقم الوحيد الذي تم الاستغناء عنه في دوري أبطال كرة القاعدة.

أراد روينسون بكل بساطة أن يلعب كرة القاعدة، وأراد الفوز طبعاً. لكن من خلال التوقيع على عقد مع ريكي، تطوع لتحمل سيل من الإساءات اللفظية العنصرية فضلاً عن التهديدات الجسدية من دون الرد عليها. كانت مهمته تقضي باللعب والفوز والحفاظ على هدونه. كان بذلك يفتح الطريق أمام اللاعبين السود الآخرين وكان مضطراً إلى أن يكون قدوة لهم. يرصد الفيلم طريقة تعاون روينسون وريكي لتحويل ذلك الطموح إلى حقيقة.

يؤدي بوزمان دور جاك روينسون، لاعب كرة القاعدة المعقد الذي دخل التاريخ حين أصبح أول أميركي من أصل إفريقي يلعب في دوري أبطال كرة القاعدة. ويؤدي فورد دور برانش ريكي، المدير العام لفريق (بروكلين دودجرز)، وهو الذي سحب روينسون من فريق (ملوك كانساس سيتي)، أحد أقوى الفرق التابعة لاتحاد الزوج. يصور فيلم (42) الوضع السائد بعد الحرب العالمية الثانية منذ فترة غير طويلة. لكن من خلال الإساءة اللفظية العنصرية الفاضحة والتهديدات الجسدية التي اضطر روينسون إلى تحملها، يثبت لنا العمل مدى تغير البلد الذي نعيش فيه اليوم.

قال بوب كندريك، رئيس (متحف كرة القاعدة لاتحاد الزوج) في فريق (كانساس سيتي)، إن الوقت مناسب لإصدار فيلم جديد عن روينسون. تسمح الأذواق الراهنة برصد السلوكيات العنصرية بطريقة صريحة علماً أن هذا الأمر لم يكن مقبولاً في أفلام هوليوود في عام 1950. حين جسد روينسون شخصيته في فيلم The Jackie Robinson Story.

قارن كندريك فيلم (42) بالفيلم السابق قائلاً: (أظن أن الفيلم الجديد سيسلط الضوء على حجم التحديات

دور رائع

روبرت باتينسون وجوليان مور... يجمعهما كروننبرغ



وافق النجم الإنكليزي الشاب روبرت باتنسون على المشاركة في بطولة فيلم Maps to the Stars، للمخرج الكبير ديفيد كروننبرغ، في ثاني تعاون يجمع بينهما بعد فيلم Cosmopolis إنتاج 2012.

ويشارك باتنسون في بطولة الفيلم أمام النجمة الأميركية جوليان مور والنجم جون كوزاك والنجمة سارة جادون، التي شاركت في بطولة فيلم Cosmopolis، ولم يتم الكشف حتى الآن عن قصة الفيلم، بينما تقرر بدء تصويره مايو المقبل.

يذكر أن النجمة راشيل وايز كان من المقرر أن تشارك في بطولة الفيلم، لكنها انسحبت منه في وقت سابق من هذا العام، جدير بالذكر أيضاً أن فيلم Cosmopolis شارك في الدورة الماضية من مهرجان كان السينمائي الدولي، لكنه لم يحصد أي من جوائز المهرجان، كما نال عدداً من الانتقادات على المستوى العالمي.

في السياق، تقوم الممثلة جوليان مور بحملة ترويجية للجزء الثالث من فيلمها Carrie برفقة أبطال الفيلم، وعلى رأسهم الممثلة كلو موريتز، ويشير النقد إلى أن الفيلم الأخير هو الأقرب لسلسلة الرواية (اللحمية) من حيث النص والصورة. وأشاد النقاد بأداء مور التي حصلت بفضلها على عدد من الترشيحات في الأوسكار وغولدن غلوب لهذا العام، كما أشادوا بدور موريتز التي لطالما أقتضت أدوار الشخصيات المضطربة والمواجهة للمشاكل في مختلف أعمالها.



الفكر

التركيز على الحسنات يخفف أضرار التوتر

لا يخفى على أحد أن التوتر يزيد من هشاشتنا تجاه المشاكل الصحية، كما يؤثر على قدرتنا على حل المشاكل والابتكار.

أجري في جامعة كارنيجي ميلون، مقدماً دليلاً على أن تحديد أفضل الصفات أو الميزات التي يتمتع بها الشخص والتركيز عليها يمكن أن يخفف من الآثار السلبية التي تنتج عن التوتر والشدة النفسية، التي بدورها تؤثر على قدرة الشخص على حل المشاكل والابتكار.

وتُعرف عملية تحديد أفضل الصفات والميزات الشخصية في علم النفس بالتأكيد الذاتي وهي طريقة تستخدم حالياً لتحسين الأداء المدرسي والتعليمي.

وقبل البدء بامتحان خاص لحل مشاكل تتطلب الابتكار والتفكير بطريقة خلاقة، طُلب من قسم من الطلاب أن يكتبوا جملتين تتحدثان عن الخيار الأول الذي قالوا إنه الأهم بالنسبة إليهم، موضحين سبب أهميته، أي بكلمة أخرى خضوعوا لعملية التأكيد الذاتي.

فأظهرت النتائج أن أداء الطلاب الذين مزوا بظروف توتر وشدة في الشهر السابق للدراسة كان سيئاً، بحيث حلوا مشاكل أقل بـ50% ممن ليس لديهم توتر أو شدة سابقة.



قرأت لك

الشاهين



طائر من جنس الصقر من جوارح الطير يأكل اللحم جمعه شواهين وشياهين وليس أصله عربي قال الفرزدق حمي لم يحط عنه سريع ولم يخفونيرة يسعي بالشياهين طائره ويروي بالشواهين قال عبد الله بن المبارك يذم من يأكل الدنيا بالدين: قد يفتح المرء حانوتاً لتجرهوقد فتحت لك الحانوت بالدين بين الأساطين حانوت بلا غفقتاب بالدين أموال المساكين

صيرت دينك شاهينا تصيد بهوليس يبلع أصحاب الشواهين الشاهين ثلاثة أنواع شاهين وقطامي وأنيقى؛ والشاهين في الحقيقة من جنس الصقر إلا أنه أبرد منه وأيسر مزاجاً ولأجل ذلك تكون حركته من العلو إلى السفلى شديدة ولهذا ينقض على صيده انقضاضاً من غير تحويم وعنده حين وقتور وهو مع ذلك شديد الضراوة على الصيد ولأجل ذلك ربما ضرب بنفسه الأرض فمات. عظامه أصلب من عظام سائر الجوارح. وبعضهم يقول الشاهين كاسمه يعني الميزان لأنه لا يتحمل أدنى شيء من الشبع ولا أيسر حال من الجوع والمحمود من صفاته أن يكون عظيم الهامة واسع العينين رحب الصدر ممتليء الزور عريض الوسط جيد الفخذين قصير الساقين قليل الريش رقيق الذنب.

سؤال وجواب

- ماذا يعني اللقب الهندي مهاتما ومن أطلقه على الزعيم غاندي؟
- الروح الفاضله وأطلقه طاغور.
- من أي اللغات جاءت كلمة البيجاما؟
- فارسية وتعني غطاء الأرجل.
- من هو الشاعر الذي ترجم رباعيات الخيام للفه العربية؟
- الشاعر أحمد رامى
- ماذا تعني كلمة القاموس في اللغة العربية؟
- البحر الواسع.
- ما هو اليراع؟

قلة النوم

يؤثر على عمل اجهزة الجسم

كشفت دراسة طبية حديثة أن الحرمان من النوم يؤثر بشكل أساسي على عمل أجهزة الجسم الداخلية، إذ أن نشاط منات من جينات الجسم يتم تحويلها عندما تقل فترات نوم الشخص عن 6 ساعات يومياً لمدة أسبوع.

يقول الباحثون إن نتائج هذه الدراسة تساعد في تفسير كيف أن نقص النوم يؤدي إلى تدهور الصحة، وأمراض القلب والبول السكري والبدانة وضعف وظائف المخ جميعها ترتبط بالحرمان من النوم.

وظهرت النتائج أن أكثر من 700 جين قد تغير من خلال هذا التحول في ساعات النوم، فكل من هذه الجينات تحتوي على أوامر لبناء نوع من البروتين، لهذا فإن الجينات التي أصبحت أكثر نشاطاً أنتجت كميات أعلى من البروتينات بشكل يغير كيميائية الجسم.



عارضتان تقدمان أزياء من تصميم شاراد راغاف خلال عرض للأزياء في أسبوع الموضة في ولاية راجاستان الهندية. (أ ف ب)

استئصال جزء من اللوزتين يجنب الإصابة بالمضاعفات

كشفت دراسة المانية أن استئصال جزء من اللوزتين فقط يحقق غالباً نتائج المرجوة مع تجنب المضاعفات والأعراض الجانبية التي يتعرض لها المريض في كثير من الأحيان ومن بينها النزيف.

وأوضح البروفيسور يوخن فيندفور كبير أطباء الأنف والأذن والحنجرة بمجموعة مستشفيات ماريا هيلف بمدينة مونشنجلادباخ غرب ألمانيا في مستهل الملتقى السنوي لأطباء الأنف والأذن والحنجرة في ألمانيا يوم الثلاثاء بمدينة نورنبرج جنوب غرب ألمانيا أن الاستئصال الجزئي للأجزاء المترهلة باللوزتين يحافظ على الأوعية الدموية الكبيرة فيهما مما يقلل كثيراً الإصابة بمضاعفات النزيف. وأظهرت الدراسة التي اعتمدت على بيانات مكتب الإحصاء الألماني أن المرضى الذين يسكنون في نطاق مستشفى يركز على جراحات الأنف والأذن والحنجرة يخضعون أكثر لجراحات استئصال اللوزتين مقارنة بأقرانهم الذين لا يوجد مثل هذا المستشفى بالقرب منهم.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن النحل يتصل ببعضه البعض عن طريق الروائح والرقص. فعندما تكتشف النحلة رحيقاً أو لفاحة في بستان ما، تعود إلى الخلية وتبدأ بالرقص وهي تدور وتدور ضمن دوائر ضيقة.

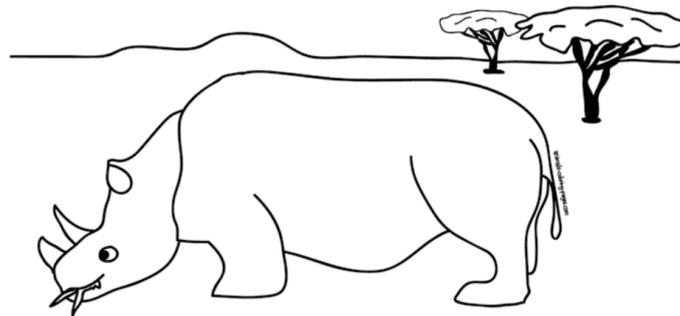
- هل تعلم أن عدد النحل في الخلية الواحدة تكون مؤلفة من: ملكة واحدة، والآلاف النحللات الأخرى العاملات، فالملكة تضع كل البيوض، فهي قد تضع 1500 بيضة كل يوم وحوالي 250.000 بيضة كل فصل. والبيوض المخصبة تنمو لتصبح نحللات عاملات، أما البيوض غير المخصبة فتتطور إلى ذكور (زنايير).

- هل تعلم أن دودة القز الحرير تضع 500 بيضة أو أكثر توضع على أشرطة من الورق حتى الربيع القادم عندما يفتح التوت أوراقه، فتوضع هذه البيوض في حاضنة حيث تقفس ديداناً سوداء صغيرة حيث توضع فوق أوراق التوت فتتغذى عليها لمدة ستة أسابيع. ثم تبدأ الديدان تعقد حول نفسها خيطاً صغيراً غير منظور تسكبه عبر ثقب صغيرة في أحنائها. والشرنقة الواحدة قد تحتوي على حوالي 460 إلى 1100 متر من خيط الحرير، وتنتهي منها بعد حوالي 72 ساعة.

قصة زوجة جحا

تساجرت مجموعة من النساء مع زوجة جحا وقالت لها احدهن انت يا زوجة الرجل النافه اذهبي عنا آلا تترين نفسك لا تتردين حتى قطعها واحدة من الذهب .. هيا اذهبي من هنا فصرخت زوجة جحا وقالت بل عندي من الذهب الكثير لكني لا احب ان اليسه حتى لا تحسدني احداكن، وقركتهن وانصرفن باكيه. في البيت عرف جحا ما حدث وغضب لجرح كرامة زوجته وام اولاده وقال لها نعم انت سليطة اللسان وجباره لكني احبك فانت ام اولادي ولن اجعلك تخجلين بينهن ابدا.. قام جحا من فوره إلى غرفته وجلس وحيدا يفكر فيما العمل مع هؤلاء النسوة وكيف يحقق امنيه زوجته حتى لا يقلن عليها كاذبه.. حاول جحا النوم لكنه ظل قلقاً حتى واتته فكرة، في الصباح خرج جحا ميكراً جداً من بيته وقد تنكر في صورة رجل عجوز وارتندي ثياباً قديماً كان والده يملكها وليس معها عمامة كبيرة خضراء وعباءة بيضاء ثم خرج على طريق القرية وجلس هناك تحت احدى اشجار وعندما بدأ الناس يستيقظون ويخرجون قام من مكانه وسار بهدوء ليدخل القرية فراه بعض من اهله وأسأله احدهم من ابن جنت ايها الشيخ الطيب وماذا تريد فقال جنت من بلاد الحجاز عابراً قريتمك واريد ان ارتاح قليلاً فأسرع الرجل ليدعوه عنده ليتبرك به وهناك في بيت الرجل الذي كان يعرفه جحا تماماً نظر جحا إلى زوجة الرجل وقال انت يا ام مبروكه كيف حالك فقال الرجل وكيف عرفت ان ابنتي تدعى مبروكه فقال جحا أه كان هذا مكتوباً امام وجهي لذلك لا تراه يا علي فصاح الرجل من فرحته وقال وعرفت اسمي ايضاً انت بالفضل رجل مبارك.. في خلال ساعات قليلة عرفت القرية كلها بالرجل المبارك الذي حضر من الحجاز وينادي الناس باسمائهم عندما ينظر لوجوههم وعرفوا انه يقرأ الطالع ويكشف لهم المستور ويتنبأ بمستقبلهم فتدقق الناس عليه، كل منهم يعطيه بعض المال ليستطيع ان يعرف منه طالعهم او مستقبله او اخباره فكان جحا يتظاهر بالتفكير والتمعن في وجه الشخص ثم يبدأ في الكلام ولا يسكت ابداً أسبوعاً مرراً وجحا يجلس ضيفاً في كل بيت يوم واحد فقط حتى جمع من المال الكثير الكثير ثم أعلن نيته في الرحيل فحزن الناس بشدة وجاءوا لودعوه محمليين بالهدايا الكثيرة الغالية فحملها وشكرهم وخرج من القرية راكباً بغلاً غاليه منحها له احد اللوزتين في القرية فذهب إلى القرية المجاورة وباع البغله بسعر كبير واشترى حمارين وعاد كما كان إلى اصله جحا وقد حمل الحمارين بالهدايا ووصل إلى بيته وضم زوجته إلى صدره وهو يقول انتقمت لك ومنحها ما معه من نقود كثيرة جداً اشترت بها ذهب وملايس جديدة وحضرت بهم احدى الأعراس فكانت اجمل من العروس واخرست السنة نساء القرية كلهن وعادت لتمنح جحا قبلة حانية وهي تقول لا شمت الله فيك النساء ابداً يا جحا .. واحشنتنا فقال لها أسف يا زوجتي الحبيبة كنت في الحجاز!

مساحة للتلوين



ريم عبد الرحمن الطاهري



عمر عبد الرحمن الطاهري



دانة عبد الرحمن الطاهري



حمة حسن المرزوقي

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائه. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر. ويتمنى ان يصبح كابتن طيار في المستقبل. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوقة في دراستها. ومتعاون مع زملائه. تهوى الرسم والتلوين. وتتمنى ان تصبح مديرة مدرسة في المستقبل. وتهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.