

منوعات

الفكر

ص 22

وفد من الإدارة الوطنية للملاحة الجوية

والفضاء «ناسا» يزور المركز الوطني لعلوم

وتكنولوجيا الفضاء بجامعة الإمارات

ص 27

أحمد كمال:

أكره تهويل

السوشيال ميديا



أربع نصائح بسيطة

لتخفيف الصدا ع منزليا

ص 23

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

اكتشاف سر الإنفلونزا

الموسمية.. أشباح

الماضي تعود

توصلت دراسة جديدة إلى أن فيروس الإنفلونزا البشرية الموسمي ربما يكون قد انحدر من سلالة الإنفلونزا الإسبانية عام 1918.

وتستند النتائج إلى تحليل العينات التي جمعت في أوروبا خلال جانحة عام 1918، والذي كان أخطر جانحة تنفسية في القرن العشرين وقتلت ما بين 50 و100 مليون شخص.

واكتشف الباحثون طفرات في تكوين فيروس (H1N1) أو إنفلونزا الخنازير ربما ساعدته على التكيف بشكل أفضل مع المضيف البشري، وفقا لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وكشف الفريق الدولي من معهد روبرت كوخ وجامعة لوفين وشاريت برلين عن مزيد من التفاصيل حول بيولوجيا (H1N1)، بالإضافة إلى أدلة على انتشاره بين القارات.

وحلل كبير الباحثين سيباستيان كاليفنيك سبنسر، عالم الأحياء التطوري بمعهد روبرت كوخ في برلين، وزملاؤه 13 عينة رثة من أفراد مختلفين مخزنة في المحفوظات التاريخية متاحف في أثنيا والنمسا. جمعت بين عامي 1901 و1931، وشمل ذلك 6 عينات وقع جمعها في عامي 1918 و1919.

ومن عينات الرثة تلك، تمكن الباحثون من تطوير جينوم كامل للإنفلونزا من عينة جمعت في ميونخ عام 1918.

بالإضافة إلى اثنين من جينومات الإنفلونزا الجزئية التي جمعت في برلين في العام نفسه.

ويعتقد الباحثون أن الاختلافات الجينية بين العينات تتوافق مع مجموعة من أحداث الانتقال المحلي والتشتت لمسافات طويلة.

وقارنوا الجينوم قبل وبعد ذروة الوباء ما يشير إلى وجود تباين في جين معين مرتبط بمقاومة الاستجابات المضادة للفيروسات ويمكن أنه مكن الفيروس من التكيف مع البشر.



الوقت المثالي

لشرب القهوة

وأوضحت المصادر

الطبية أن الوقت

الصحيح لشرب

القهوة أو أي مشروب

يحتوي على الكافيين

بشكل عام، هو بعد

الطعام بساعة أو

ساعة ونصف الساعة؛

لتجنب الآثار السلبية

الناتجة عن شرب القهوة

بعد الأكل مباشرة.

وحذرت من شرب القهوة

قبل تناول وجبة الطعام؛

لأن ذلك يتسبب في الإصابة

بقرحه المعدة وارتجاع

المريء، مضيفا أن مرضى

ارتجاع المريء يحتاجون

إلى كميات أقل من

القهوة يوميا؛ لما تلعبه

القهوة من دور واضح

في زيادة الحمض الذي

تفرزه المعدة، الذي يتسبب

في ارتجاع المريء وتفاقم أعراضه. هذا، وأظهر كثير من

الأبحاث أن الكافيين في القهوة لديه القدرة على التسبب

في مقاومة الجسم للأدوية، في حين زادت القهوة

السوداء القوية التي يتم تناولها قبل الطعام من استجابة

الجهاز الهضمي. كما تبطل القهوة من قدرة

الجسم على امتصاص المعادن والحديد والكالسيوم بعد

تناول الطعام..

مشروبات تخفف من حموضة

المعدة بعد وجبة دسمة

حموضة المعدة بعد تناول وجبة دسمة، تعتبر واحدة من أكثر

المشاكل شيوعاً، إذ يعاني المصابون بهذا الأمر من إحساس مزعج

بالمعدة والمريء، ويعود ذلك إلى تناول وجبات غير صحية، والتي

تشمل الأطعمة الدسمة، الحلويات، المشروبات الغازية، الأطعمة

عالية الصوديوم وغيرها....

وللحد من مشاكل حموضة المعدة، ننصح اختصاصية التغذية

ميرنا الفتى بتجربة هذه المشروبات الصحية التي تساعد على

التخلص من آلام وحرقة المعدة ومشاكل الحموضة..

الماء

يحتوي الماء على درجة حموضة محايدة، لذا لن يؤدي إلى تفاقم ارتداد الحمض، بل يساعد على الحد من ارتجاع المريء، ويحسن من أداء المعدة، وبالتالي يحميك من مشاكل الحموضة وآلامها المزعجة. ولكن تناول الكثير من الماء بعد وجبة دسمة، ربما يتسبب في زيادة نسبة الحموضة في المعدة..

شاي الزنجبيل

الزنجبيل يهدئ المعدة بشكل طبيعي ويمكن أن يساعد على تقليل إنتاج حمض المعدة الذي يتسبب في الحموضة. وشاي الزنجبيل الخالي من الكافيين، مع إضافة القليل من العسل إليه لتحليته، سيكون خياراً ممتازاً بعد الوجبات الدسمة..

عصير الفواكه

المشروبات الحمضية مثل عصير البرتقال أو الليمون وعصير الأناناس والتفاح تعتبر حمضية للغاية وقد تزيد من مشاكل الحموضة، على عكس الأنواع الأخرى من العصائر الأقل حمضية، التي تحد من أعراض ارتجاع المريء مثل عصير الجوز، البطيخ، الكشمش والبنجر (الشمندر).

حليب اللوز

إذا كنت حساساً تجاه منتجات الألبان، فقد يكون الحليب النباتي هو الخيار الأفضل لعلاج الحموضة، حيث إن أي نوع من أنواع الحليب النباتي يمكن أن يفي بالغرض، ولكن يعتبر حليب اللوز هو الخيار الأفضل، كونه خلوياً، وبالتالي يحد من ارتجاع المريء، ويعمل على تهدئة الأعراض بشكل أسرع..

شاي البابونج

شاي البابونج (الكاموميل) يشتهر بأثاره المهدئة، ولهذا السبب يشربه كثيرون كمساعد على النوم، ويمكن أن تكون الطبخة المهدئة للبابونج ذات صلة كبيرة بالارتجاع الحمضي، حيث توجد صلة بين ارتداد الحمض والإجهاد،

بعض علاجات آلام الظهر تطيل أمد المشكلة

قالت أبحاث جديدة إن علاجين مضادين للالتهابات يستخدمان لآلام الظهر قد يؤديان إلى تفاقم الحالة عن غير قصد، حيث يتفاعل دواء ديكساميثازون وديكلوفيناك مع عمليات الجسم الطبيعية لشفاء الأنسجة المصابة.

ولم تمر هذه النتائج بتجارب عشوائية، وهي أفضل أنواع الأدلة الطبية، لكن وفقاً للدراسة التي أجريت في جامعة ماكجيل الكندية، أخذ الباحثون عينات من دم 98 شخص يعانون من آلام أسفل الظهر، وتبين أن الخلايا المناعية التي تعالج الالتهابات يمكن أن تتعطل بعد تناول هذه الأدوية.

ونشرت نتائج الدراسة في دورية "ساينس ترانسليشنال ميديسن"، وأظهرت أن استخدام دوائي ديكساميثازون وديكلوفيناك يخفف الآلام على المدى القصير، لكنه لا يمنع تجدهما على المدى الطويل. وأشارت الدراسة إلى أن الالتهابات التي تحدث هي جزء من طريقة الجسم في علاج الأنسجة المصابة، وعلى الرغم من أن "الالتهاب مؤلم، لكنه ضروري لجسمنا للتخلص من الألم". وتدخل المادة الطبية المستخدمة في هذين العلاجين ضمن مكونات علاجات شائع استخدامها لتخفيف آلام الظهر، مثل كيتافلام وفولتارين.

الخلايا تخرج الفضلات قبل الانقسام

اكتشف باحثون أنه قبل أن تبدأ الخلايا في الانقسام، فإنها تتخلص من الفضلات. واستخدم فريق البحث طريقة جديدة لقياس الكتلة الجافة للخلايا، وتبين أنها تفقد الكتلة فجأة عند دخولها في عملية انقسام الخلية.

وطور فريق البحث من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا طريقة القياس الجديدة لكتلة الخلية، وأظهر القياس أن الخلايا تفقد حوالي 4% من كتلتها، حيث تطرد الجزيئات التي لم تعد بحاجة إليها، عند دخولها في عملية انقسام الخلية.

وبحسب موقع "ساينس دايلي"، قام الباحثون بقياس ثلاثة أنواع من الخلايا السرطانية، والتي يسهل دراستها لأنها تنقسم بشكل متكرر أكثر من الخلايا السليمة. ولدهشتهم، وجد الباحثون أن الكتلة الجافة للخلايا تتناقص في الواقع عندما تدخل دورة انقسام الخلية. وتستعيد هذه الكتلة فيما بعد قبل اكتمال الانقسام. ولهذا النتائج قيمة هامة لفهم ما يحدث للخلايا العصبية التي لا تنقسم، والتي تتراكم فيها السموم مسببة الزهايمر.

خبراء يكشفون دهاء أمبر هيرد بعركات الجسد

شهادة مثيرة للجدل للممثلة الأميركية أمبر هيرد، شهدت قاعة المحكمة في كاليفورنيا، خلال ظهورها المنتظر بقضيئها ضد طليقها النجم جوني ديب.

وقال خبراء " لغة الجسد" إن حركات هيرد خلال الشهادة الطويلة، كشفت أموراً كثيرة، لم يكشفها حديثها خلال الشهادة.

وتحدثت هيرد أمام الملايين عبر العالم، بطريقة مؤثرة، ولحظات بكاء، لم تقنع الكثيرين، خلال حديثها عن ذكريات الإساءة التي تعرضت لها من قبل ديب. وأتيحت للممثلة البالغة من العمر 36 عاماً، الفرصة أخيراً لمواجهة اتهامات زوجها السابق، بأنه كان ضحية للعنف المنزلي، حيث ذكرت كيف كان جوني ديب عنيفاً بشكل متكرر تجاهها.

وقالت جودي جيمس، الخبيرة في لغة الجسد، لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، إنه من الصعب قراءة مشاعر الممثلين، حيث أن كلاهما ممثلان يعرفان كيف يلعبان دور الضحية أمام الجمهور.

لكن الحركات أو التعبيرات الطفيفة، يمكن أن تكشف عن مشاعرهم الحقيقية، حتى لو لم تكشف تماماً عن ذنبيهم أو براءتهم.

وخلال الشهادة المتلفزة، صورت الممثلة مشاعرهما من خلال الظهور وكأنها تبكي وتمسح أنفها، دون أن تبكي بالواقع، مما يعني أنها قد تبالغ في رد فعلها أو تكذب في حديثها، في محاولة منها لاستعطاف الحلفين.

جوجل تطلق ساعتها

الذكية بيكسل ووتش

أطلقت شركة جوجل أمس الأول الأربعاء ساعتها الذكية بيكسل ووتش لتضيئها بالتالي إلى مجموعة منتجاتها "بيكسل" التي تضم هواتف ذكية وأجهزة كمبيوتر محمولة وساعات رأس، وذلك في إطار استراتيجيتها الهادفة إلى جعل خدماتها متاحة في أي وقت على أجهزة مختلفة. وكانت الشركة التابعة لـ"ألفابت" طوّرت برنامج تشغيل مخصصاً لساعات ذكية من علامات تجارية أخرى، لكنها هذه المرة صممت ساعتها الخاصة وصنّعتها. وعرضت ساعة "بيكسل ووتش" في المؤتمر السنوي للمطورين الذي نظّمته "جوجل" في كاليفورنيا، وقدمت فيه كذلك جهازها اللوحي الجديد كما عرضت نسخة جديدة من سماعاتها ونموذجاً أرخص من هاتفها الذكي. وقال المسؤول عن الأجهزة والخدمات لدى جوجل ريتش أوسترلو إن أجهزة "بيكسل" قادرة على الاتصال في ما بينها بسهولة بفضل الذكاء الاصطناعي والحوسبة السحابية وشرائح الكمبيوتر.

هل يمكن خفض

تعب الحمل؟

أكثر ما نتذكره أغلب النساء عن المراحل المبكرة من الحمل هو الشعور المستمر بالتعب، لأنه يضغط على كامل الجسم، وخلال الأشهر الثلاثة الأولى، تتكون المشيمة لتتكمّل في نهاية الثلث الأول من الحمل.

وخلال هذا الوقت يتغير مستوى الهرمونات، ويتسارع التمثيل الغذائي، بينما يعمل سكر الدم وضغط الدم إلى الانخفاض، مما يساهم في إحساسك بالتعب.

ويختلف الشعور من امرأة لأخرى، لكن الحوامل عادة ما تعانين من الإرهاق خلال الثلثين الأول والثالث من الحمل.

وفي الأشهر الثلاثة الأولى، يزيد غثيان الصباح التعب، وقد يكون هناك فقدان للشهية وقيء. فإذا كانت هذه الأعراض تزعم نومك، قد تشعرين بمزيد من التعب وسرعة الانفعال.

وتحف أعراض غثيان الصباح بالنسبة لعظم النساء (حوالي 6 من أصل 10) بحلول الأسبوع الـ12 من الحمل. ولا تستمر هذه المتاعب للأسبوع الـ16 إلا لدى امرأة من كل 10 حوامل.



فيندرز يصوّر فيلماً ضمن

مراحض طوكيو

يصوّر المخرج الألماني فيم فيندرز (76 عاماً)، أحد أبرز وجوه السينما في أوروبا، فيلماً جديداً في إطار مشروع "طوكيو توليت" (مراحض طوكيو)، وهي مبادرة فنية حضرية حول فيها مهندسون معماريون مشهورون 17 مرحاضاً متداعباً في منطقة شيبويا إلى أعمال فنية.

وجُهز أحد المراحض بحجرة ملوّنة شفافة تُصبح حاجية للروية عند إغلاق الباب، فيما زُيّن آخر بلوحات خشبية صمّمها مهندس الاستاد الأولي كينغو كوما.

وهذه المرافق المستحدثة مجانية ويستطيع الأشخاص الذين يستخدمون الكراسي المتحركة الوصول إليها، فيما يتولى تنظيفها فريق مؤلف من عمال صيانة. وقال فيندرز في مؤتمر صحافي الأربعاء "هناك روح يابانية في هذه الفكرة وفي ديكور المراحض"، معتبراً أنها فكرة "مثالية".

وأوضح أنّ منظمي المشروع تواصلوا معه، وشكلوا مصدر إلهام له لتصوير الفيلم الذي يضم أربع قصص قصيرة، ويؤدي فيه الممثل الياباني الشهير كوجي ياكوشو دور عامل تنظيف.

وأعرب فيندرز عن سعادته للعمل مع المهندس المعماري الياباني تاداو أونودو الذي ساهم في المشروع من خلال تصميم هيكل دائري لامع مجهز بشرائح رفيعة تتيح مرور الهواء. ووجد 17 مرحاضاً في طوكيو وأصبحت قيد الاستخدام.



منوعات الفكر

22

لنناقشة سُبُل التعاون بين الطرفين

وفد من الإدارة الوطنية للملاحة الجوية والفضاء «ناسا» يزور المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء بجامعة الإمارات



إلى المساهمة في
الاقتصاد الوطني والتنمية المستدامة

وتكنولوجيا الفضاء، وتقديم حلول
مبتكرة للتحديات ذات الصلة، بالإضافة

الوطنية من خلال التميز في مجال
علوم الفضاء، والريادة في مجال هندسة

•• العين - الفجر

استقبل المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء بجامعة الإمارات العربية المتحدة وفداً من الإدارة الوطنية للملاحة الجوية والفضاء "ناسا" لناقشة سُبُل التعاون البحثي والتعليمي في مجالات الفضاء بين الطرفين. كان في استقبال الوفد الزائر الأستاذ الدكتور أحمد مراد - النائب المشارك لشؤون البحث العلمي- وعدد من الإداريين والمهندسين بالمركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء، حيث تعرّف الوفد خلال جولته على تاريخ جامعة الإمارات ورسالتها، وبنيتها التحتية التعليمية والبحثية، ومعاهدها البحثية، ومجموعة أنشطة البحث والتطوير الحالية، علاوة على اطلاعهم على أهم المشاريع التي

يعمل على تطويرها المركز في مجالات اكتشاف الفضاء. وأكد الدكتور أحمد مراد أن جامعة الإمارات توصلت من خلال المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء إلى مركز متقدم في مجال علوم الفضاء وتطلع إلى تحقيق المزيد والإرتقاء إلى الأفضل، وذلك من خلال التعاون المشترك بين المؤسسات العالمية الرائدة في هذا المجال لتبادل الخبرات العلمية والتقنية حول أحدث التطورات في مجال بحوث علوم الفضاء . وأشار إلى أن المركز يساهم في تعزيز دور جامعة الإمارات بصفتها جهة أكاديمية بحثية تدعم الخطط الاستراتيجية للدولة في مجال علوم وتكنولوجيا الفضاء ليصبح أحد أهم مراكز الفضاء في المنطقة. ويختص المركز بمجالات: الأبحاث والتطوير في المجالات ذات الأولوية

الحدث يسلط الضوء على أهمية التغذية السريرية وممارستها للأطباء ومتخصصي التغذية العلاجية والصيدلة

صحة تستضيف النسخة الأولى من مؤتمر جمعية التغذية الوريدية والأنبوبية في الشرق الأوسط

ونقابة أخصائيي التغذية في لبنان. وقد رسّخت دولة الإمارات العربية المتحدة مكانتها المتميزة في طليعة الدول التي تقدم أفضل معايير وممارسات الرعاية الصحية العالمية، فأصبحت الوجهة المثالية لاستضافة المؤتمرات والمعارض الجديدة المتعلقة بتطوير البحوث الإبداعية والتقنيات السريرية، مثل مؤتمر جمعية التغذية الوريدية والأنبوبية في الشرق الأوسط. وقد منحت خطة تنفيذ رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة للعام 2040 الأولوية لتقاطع الرعاية الصحية، كما عرفت دولة الإمارات كوجهة جذب للسياسة العلاجية من خلال تقديمها مختلف أشكال خدمات الرعاية الصحية. وتشير الإحصاءات خلال العقد الماضي إلى ارتفاع مستمر بنسبة 27% في إجمالي الإنفاق الصحي لديها بقيمة تقدر حالياً بنحو 60 مليار درهم إماراتي سنوياً، فيما ازداد الطلب على التغذية الوريدية والأنبوبية الهوية في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا بشكل تدريجي إذ تقدر قيمتها السوقية في الوقت الحالي بأكثر من مليار درهم إماراتي مع توجه معظم الإنفاق نحو التغذية الوريدية.

والبنيكراس" و"نُهج التعامل مع أمراض الفم والبنكرياس والتغذية المعوية لدى البالغين" وصرح الدكتور أسامة طيارة، الرئيس المشارك لمؤتمر جمعية التغذية الوريدية والأنبوبية في الشرق الأوسط (MESPEN) ورئيس مجموعة (IVPN) للاستشارات الصيدلانية؛ "يسرنا أن نستضيف الدورة الأولى من مؤتمر جمعية الشرق الأوسط للتغذية الوريدية والأنبوبية في أبوظبي. ندعوكم للانضمام إلى الحدث للقاء كوكبة من الخبراء العالميين والمتحدثين والتواصل مع قرابة ألف مشارك من جميع أنحاء العالم. سيوفر المؤتمر فرصة مميزة للتعرف على أحدث التقنيات في مجال الرعاية السريرية والرعاية على المدى الطويل". ويحظى المؤتمر بدعم الجمعية الأمريكية للتغذية الوريدية والأنبوبية (ASPEN) والجمعية الأوروبية للتغذية السريرية والتمثيل الغذائي (ESPEN) والجمعية العربية للتغذية العلاجية والطب التكميلي (ASPCN) والجمعية المصرية للتغذية الوريدية والمعوية (ESPEN) ونقابة أخصائيي التغذية الفلسطينيين والجمعية الأردنية للغذاء والتغذية



الرئيس المشارك لمؤتمر جمعية التغذية الوريدية والأنبوبية في الشرق الأوسط ونائب رئيس الجمعية العربية للتغذية العلاجية والطب التكميلي: "سيمعنا مؤتمراً هذا كافة متخصصي التغذية والصيدلة ومختصي الرعاية الصحية الفرصة لحضور مؤتمر رفيع المستوى يناقش أهمية التغذية الوريدية والأنبوبية في المجالات الطبية المختلفة." وأضافت: "بالترزامن مع المؤتمر، سنعمل على تنظيم دورتين تدريبيتين لبرامج التعليم المستدام المتعلقة بالتغذية، وهما "دعم التغذية في أمراض الكبد



خارجها والذين يواجهون صعوبات في تناول الغذاء عن طريق الفم بالطريقة الطبيعية، نتيجة تشخيصهم الطبي وحالتهم المرضية. ومن خلال تجمعنا الطبي هذا، و الذي تعاونوا فيه مع العديد من الجمعيات والنقابات العلمية وذوي الاختصاص في هذا المجال، سنؤكد أهمية ممارسة التغذية السريرية بالأساليب المتقدمة بين المتخصصين في الرعاية الصحية لحاولة الحد من سوء التغذية وضمان نتائج تعالي وشفاء أفضل للمرضى" كما صرحت الدكتورة وفاء عايش،



الرعاية الأولية والمنزلية. وصرحت الدكتورة طيف السراج، رئيس مؤتمر جمعية التغذية الوريدية والأنبوبية في الشرق الأوسط (MESPEN) والمدير التنفيذي لخدمات الدعم السريري والطاقي الطبي المساند في شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة": "يهدف مؤتمراً والذي يعتبر الأول من نوعه في منطقة الشرق الأوسط إلى تسليط الضوء على التقنيات والعلوم المتطورة في مجال التغذية الوريدية والأنبوبية للمرضى المتواجدين في المستشفيات أو

•• أبوظبي-الفجر

وأعلنت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" عن استضافة فعاليات النسخة الأولى من مؤتمر جمعية التغذية الوريدية والأنبوبية في الشرق الأوسط (MESPEN) اليوم الجمعة وليلة 3 أيام. وتنظم الحدث شركة إنديس لتنظيم المؤتمرات والمعارض، حيث سيقام المؤتمر حضورياً في فندق كوفراد أبوظبي أبراج الاتحاد. ويهدف المؤتمر، الذي يشارك فيه أكثر من 20 شركة من كبرى الشركات المختصة بالتغذية السريرية والدوائية في الشرق الأوسط، إلى تسليط الضوء على أهمية التغذية السريرية وممارستها من قبل متخصصي الرعاية الصحية من أطباء ومتخصصي تغذية علاجية وصيدلة سريرية وممرضين و التأكيد على أهمية وفوائد التغذية الوريدية والأنبوبية في علاج المرضى ممن لا يستطيعون التغذية عن طريق الفم لأسباب طبية وصحية. وسيشارك في المؤتمر أكثر من 50 متحدثاً من مختلف الدول والتخصصات لمناقشة مواضيع مختلفة في مجال التغذية السريرية من خلال 60 جلسة علمية

في أمسية شعرية ثقافية لمجلس جاسماريا الثقافي

الشاعر العماني محمد المشيخي يشد للوطن ويتغزل بالحبوبة في قصائد نرجسية

•• الشارقة-الفجر

بدعوة من الدكتورة مريم الشناصي وفي أمسية شعرية لمجلس جاسماريا الثقافي وبرعاية معلم لولو الصدف في الشارقة استضاف فيها الشاعر العماني محمد المشيخي بحضور نخبة من الكتاب والمثقفين وعدد من الإعلاميين. وأستل الشاعر أمسيته بتوجيه الشكر والامتنان والعرفان لصاحبة صالون جاسماريا الثقافي على الاستضافة على دعوته للمشاركة بهذه الأمسية الاستثنائية معرباً عن سعادته بهذا اللقاء مؤكداً أهمية هذه الفعاليات التي تعرف الجمهور بالمبدعين في الإمارات . هذا وقد دأب مجلس جاسماريا الثقافي على عقد لقاءات شبه أسبوعية في سوق الشناصية وذلك لأهمية مثل هذه اللقاءات الثقافية للتعرف على المبدعين و عشاق الشعر والأدب والثقافة متوجاً نشاطه الثقافي باستضافة الشاعر محمد المشيخي من سلطنة عمان ليكون ضيفاً متميزاً في جلساته الثقافية المتواصلة بكافة المناسبات . وخلال الأمسية قرأ الشاعر محمد المشيخي بعض قصائده التي تنوعت ما بين الوطنية والاجتماعي والعاطفي، وقدم لوحات شعرية مميزة، وفي قصيدة «مع السلامة» قال المشيخي: «مستقبلك زاهر وأيامك زهر» .. "والله يسمخ خطوك كل ساعة" .. مدام أنا عادي فلا تلتف ودود.. مع السلامة دام تبغي الوداع.. الصدق والإخلاص والكذب والزور..

•• الشارقة-الفجر

ما هن سوى فرق الشبر عن ذراعه.. جيتك غلا والحب فلهجة أيديور.. ومن شفت عينك قلت سمعاً وطاعة وأنشد الشاعر المشيخي العديد من المقاطع الشعرية بحسب طلب الحضور ومن أبرزها قصيدة بوخالد التي قال في مطلعها: في شفا ابوخلد عيوني قدوه في حبه البيتين ما يكتفين الحب أسمى عاطفه وروحيه

وتخلل الأمسية فتح باب الحوار أمام الحضور لمناقشة مواضيع ثقافية حول ما يعرض للجمهور من نتاج أدبي ملحن بأداء بعض الفنانين الذين يكتبون من النصوص الأدبية والقصائد التي يتم تجاهل ذكر كاتبها . وشارك وائل الجشي بقصيدة شعرية وجدانية وأقنت سحر حمزة قصيدة الرحيل وقصيدة أحبك يا وطني والثاني وشارك الإعلامي علي دولة في مقتطفات من نصوصه الأدبية إلى جانب عرض إبداعات بعض الحضور مثل كتاب جمل وعبر وأشعار للكاتبة جميلة نضر من الحضور والمشاركين بالأمسية . في الختام أشاد الجميع بتنظيم الأمسية مشاركة الجميع فيها لتتابع مجريات مجلس جاسماريا الثقافي الذي يقعد أمسيات دورية ويستضيف العديد من الكتاب والأدباء والشعراء والفنانين من كافة الدول العربية والأجنبية .



لتطوير برامج تدعم البحث العلمي والتبادل الأكاديمي والثقافي

اتفاقية تعاون جديدة بين كندية دبي وجامعة وندسور

وقّع مذكرة التفاهم نيابة عن جامعة وندسور رئيس الجامعة ونائب رئيس مجلس الأمناء الدكتور: روبرت جوردون، الذي قال: "التعليم الدولي يُعد الطلاب للعيش والعمل في عالم تسوده العولمة. ستوفر شراكتنا مع الجامعة الكندية دبي للطلاب الفرصة لبناء الكفاءات والمهارات التي يبحث عنها أصحاب العمل في الاقتصادات المترابطة بشكل متزايد اليوم". تعمل هذه الاتفاقية على توسيع شبكة الجامعة الكندية دبي لشراكات التعليم العالي الدولية، والتي تمتد عبر العالم من الساحل الغربي لكندا إلى جنوب شرق آسيا. تعكس شبكة الشراكات المتوسعة للجامعة مع المؤسسات ذات الشهرة العالمية سمعتها الدولية المتنامية، والتي تم الاعتراف بها في تصنيف QS 2022 العالمي للجامعات عندما تم وضع المؤسسة ضمن أفضل 2% من الجامعات في جميع أنحاء العالم.

إلى تبادل المعلومات والأدوات البحثية. تم التوقيع على مذكرة التفاهم نيابة عن الجامعة الكندية دبي من قبل رئيس الجامعة ونائب رئيس مجلس الأمناء البروفسور: كريم شلي، الذي صرح: "يسعدنا أن نوسع شبكتنا المتنامية مع الشراكات الأكاديمية الكندية من خلال هذه الاتفاقية الجديدة مع جامعة وندسور. هذا تحالف طبيعي يعكس نظرة العالم المشتركة للتعليم العالي، وتتطلع إلى استكشاف الفرص التي سيوفرها هذا التعاون". تعتبر جامعة وندسور مؤسسة مشاركة إقليمياً وعالمياً، حيث تستوعب الجامعة أكثر من 16000 طالب وتقع في واحدة من أكثر مدن كندا تنوعاً ثقافياً. تقدم المؤسسة مجموعة متنوعة من البرامج عبر مجموعة واسعة من التخصصات، من إدارة الأعمال والعلوم والهندسة إلى المجالات المتخصصة مثل حركة الإنسان.

•• دبي-الفجر

وقعت الجامعة الكندية دبي مذكرة تفاهم مع جامعة وندسور الكندية لتأسيس علاقات تعاون جديدة تمتد عبر القارات في مجال التعليم العالي والبحث العلمي. وستشهد الاتفاقية التي تمتد على مدار خمس سنوات تعاون المؤسسات في تطوير برامج تدعم البحث العلمي والتبادل الأكاديمي والثقافي. من خلال 190 برنامجاً جامعياً في درجة البكالوريوس و65 برنامجاً للدراسات العليا، ستقدم جامعة وندسور مجموعة واسعة من الفرص للطلاب والباحثين من الجامعة الكندية دبي. ومن المتوقع أن تعزز الاتفاقية تبادل الباحثين والدارسين على حد سواء مع توفير فرص التبادل لأعضاء هيئة التدريس لكلا المؤسسات. كما ستدعم الاتفاقية المشاريع البحثية المشتركة في المجالات ذات الاهتمام المشترك بالإضافة

منوعات الفكر 23

على الرغم من أن الصداع يمكن أن يشير في بعض الأحيان إلى مشكلة أكثر خطورة، إلا أن هناك الكثير من الأسباب الواضحة التي قد تؤدي إلى حدوثه.

ويمكن أن يصيب الصداع أجزاء مختلفة من الرأس بقوة مختلفة. وسواء شعرت بألم في رأسك بالكامل أو كان هناك بقعة واحدة صعبة لا تتزحزح، يوصي أحد الخبراء بعلاجات بسيطة يمكن أن تساعد في تخفيف العلامات المؤلمة في المنزل. وقال مارك دونوفان، كبير الصيادلة في Boots، "الصداع مشكلة شائعة يعاني منها معظم الناس في حياتهم. ويمكن أن تستمر غالبًا ما بين ٣٠ دقيقة وعدة ساعات، ويمكن علاجها في المنزل".



أسباب عديدة قد تؤدي إلى تفاقمهم

أربع نصائح بسيطة لتخفيف الصداع منزلياً



مثل الإيبوبروفين أو الباراسيتامول، إذا كان ذلك مناسباً لك. وأوضح: "من المهم أيضاً التأكد من حصولك على نوم منتظم، وحاول الاسترخاء للمساعدة في تقليل التوتر وضمان الحفاظ على رطوبتك جيداً عن طريق شرب الكثير من الماء.



الصداع في المنزل، حيث يكون صداع التوتر سبباً شائعاً.

وخلص الخبراء إلى أن "صداع التوتر هو أكثر أنواع الصداع شيوعاً وغالباً ما ينتج عن الإجهاد والجفاف وضعف الوضعية أو تخطي الوجبات. ويمكن علاج صداع التوتر باستخدام مسكنات الآلام المعتدلة

هل يمكن أن يشير الصداع إلى شيء أكثر خطورة؟ قال السيد دونوفان: "يمكن أن يكون الصداع المستمر أو المتكرر في بعض الأحيان أحد أعراض مشكلة صحية أكبر، وهذا هو السبب في أنه من المهم رؤية الطبيب العام إذا لم تساعد المسكنات، أو استمر الصداع في العودة أو تفاقم". ومع ذلك، ستكون قادراً "في كثير من الأحيان" على تخفيف

أوضح الخبير: "تعلم كيفية إدارة وتقليل التوتر وخذ وقتاً للاسترخاء، لأن التوتر يمكن أن يجعل الصداع أسوأ".

- الترطيب الجيد
التأكد من أنك تشرب كمية كافية من الماء يمكن أن يساعد في تجنب الصداع لأن نقص السوائل يمكن أن يؤدي إلى المشكلة. ومع ذلك، ليست هناك حاجة للإفراط في الماء في نفس الوقت.

- المسكنات المعتدلة
وقال دونوفان: "تناول المسكنات المعتدلة مثل الباراسيتامول والإيبوبروفين، إذا كان ذلك مناسباً لك".

- الحصول على قسط كافٍ من الراحة إذا كنت مصاباً بالإنفلونزا أو الزكام.

إذا كان الصداع مصحوباً بأعراض أخرى تشير إلى الإنفلونزا أو الزكام، فإن الأمر يستحق الحصول على قسط من الراحة للسماح لجسمك بالتعافي.

وأشار دونوفان: "يمكن أن تشمل الأسباب الأكثر شيوعاً للصداع نزلة برد أو إنفلونزا، والإجهاد، وشرب الكثير من الكحول،

ومشاكل في البصر، والجفاف بسبب عدم شرب كمية كافية من السوائل، وعدم تناول وجبات منتظمة، ووضعية الجلوس السيئة، وتناول المسكنات بانتظام لفترة طويلة جداً والدورة الشهرية أو أثناء انقطاع الطمث".

والأسوأ من ذلك، أن هناك عوامل يمكن أن تزيد من سوء حالة الصداع المؤلم، حيث يقول دونوفان: "هناك العديد من أسباب نمط الحياة التي قد تؤدي إلى تفاقم الصداع بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر الإجهاد وسوء النوم والجفاف وقضاء وقت طويل أمام الشاشات. وإذا تسبب الصداع في حدوث مشكلات في الأنشطة اليومية، فقد يكون من المفيد تحديد ما إذا كان أي من هذه العوامل قد يؤدي إلى تفاقم المشكلة".

وشارك دونوفان العلاجات الفعالة التي يمكن أن تساعد في تخفيف الصداع العنيد الشائع:

- إدارة الاجهاد



دراسة تحدد ساعات النوم المثالية من منتصف العمر إلى الشيخوخة

يلعب النوم دوراً مهماً في تمكين الوظيفة الإدراكية والحفاظ على صحة نفسية جيدة. كما أنه يساعد في الحفاظ على صحة الدماغ عن طريق إزالة النفايات.

ومع تقدمنا في السن، غالباً ما نرى تغيرات في أنماط نومنا، بما في ذلك صعوبة النوم والبقاء نائمين، وانخفاض كمية ونوعية النوم. ويُعتقد أن اضطرابات النوم هذه قد تساهم في التدهور المعرفي والاضطرابات النفسية لدى كبار السن.



Aging أن النوم العميق ينظف الدماغ. ويسمح التوقف عن العمل ليلاً للجسم بالاتصال وإصلاح الأعصاب لتخزين الذكريات وإزالة البروتينات التي يمكن أن تتراكم وتسبب الضرر. ويستغرق هذا ساعات حتى يحدث، لذا فإن الأشخاص الذين لا ينامون بشكل كافٍ يفقدون الفوائد. وتعني التغيرات الهرمونية أن الكثير من الناس يجدون صعوبة أكبر في النوم طوال الليل مع تقدمهم في السن. لكن النوم أمر حيوي لجميع الأعمار وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية إن جميع البالغين يجب أن يحصلوا على سبع ساعات على الأقل في الليلة. وقال البروفيسور جيان فنغ فينغ من جامعة فودان في الصين، وهو مؤلف مشارك في الدراسة: "تبدو الأسباب التي تجعل كبار السن يعانون من قلة النوم معقدة، إنهم متأثرون بمزيج من التركيب الجيني وبنية أدمغتنا. ويدعم تحليلنا فكرة أن قلة النوم أو كثرة النوم تسبب مشاكل إدراكية".

سبع ساعات تزداد سوءاً. ومن الواضح جداً أن العمليات التي تجري في دماغنا أثناء النوم مهمة جداً للحفاظ على صحتنا الجسدية والعقلية". وأضافت أن الحصول على قسط جيد من النوم ليلاً مهم في جميع مراحل الحياة، ولكن بشكل خاص مع تقدم العمر، "أعتقد أنه لا يقل أهمية عن ممارسة الرياضة". وتابع: "إيجاد طرق لتحسين النوم لكبار السن يمكن أن يكون أمراً حاسماً لمساعدتهم في الحفاظ على صحة عقلية جيدة وتجنب التدهور المعرفي". وأشار الباحثون إلى أن النوم المنتظم دون ساعات متأخرة من الليل أو الصباح الباكر هو الأفضل للحفاظ على عقلك حاداً. وتابعوا أنه في حين يشعر البعض بالرضا بعد غفوة قصيرة بينما يتعين على البعض الآخر سحب أنفسهم من الفراش في الصباح، فإن سبع ساعات هي قاعدة جيدة. وأوضحت البروفيسورة ساهاكيان في مجلة Nature

في بحث نُشر في Nature Aging، فحص علماء من المملكة المتحدة والصين بيانات ما يقارب 500 ألف بالغ تتراوح أعمارهم بين 38 و 73 عاماً من البنك الحيوي في المملكة المتحدة. وسُئل المشاركون عن أنماط نومهم وصحتهم العقلية وعافيتهم، وشاركوا في سلسلة من الاختبارات المعرفية. وكانت بيانات تصوير الدماغ والبيانات الجينية متاحة لـ 1١ يقرب من 40 ألفاً من المشاركين في الدراسة. ووجدت الدراسة أن كلا من النوم المضطرب والقليل جداً منه مرتبط بسوء الأداء المعرفي والصحة العقلية، بما في ذلك القلق والاكتئاب. كما يبدو أن الحصول على قسط ثابت من النوم مفيد أيضاً. والأشخاص الذين يفتقون كثيراً أو قليلاً يحصلون على درجات أقل في اختبارات التفكير، ولديهم صحة نفسية أسوأ ويواجهون مخاطر أعلى من الخرف. وقالت البروفيسورة باربرا ساهاكيان، من قسم الطب النفسي بجامعة كامبريدج: "كل ساعة تبتعد فيها عن





إعلان

العدد ١٣٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٣

70021

في سائر كل
جداول مراتب المحذوق.

إلى جميع أصحاب المصالحات في JACOB MARITIMELTD وهي شركة ومنفعة أشخاص/الغنيين،
في الحق الرابع إلى من سجل المرتبات في ٧ أبريل 2022 ، وذلك لتفانين في مثل هذه الحالات القديمة
والواجب وقائمة بموجب قوانين جمهورية جزر مارشال. مع عنوانها السجل

في جميع أرشادات كوميونتي، طريق أليكسيك، جزيرة أليكسيك، ماجورو، جزر مارشال. MH 96960، من تقديمه
في الحق الرابع إلى من سجل المرتبات في ٧ أبريل 2022 ، وذلك لتفانين في مثل هذه الحالات القديمة
والواجب، يتعين على جميع المصالحات وأنظمتين داخل الشركة مدعى مطالبتها وسياستها والمطالبين ضد الشركة من
الاعتماد، والتعويض إلى من مدعى في C و E في سيدات أليكسيك دور (الحد الشرعي)، (الطابق 25، مركز دبي المالي
العالمي، ص ب 506548، جهة الاتصال: بوري بوري، البريد الإلكتروني: mborey@redsmith.com)،
الطابق 25، مركز دبي المالي العالمي، ص ب 506548، جهة الاتصال: بوري بوري، البريد الإلكتروني: mborey@redsmith.com، جميع المطالبات والمطالبات التي لن يتم تقديمها وتحدد ههذه

الإفلاحة سيتم حلها مسبقا فيما يتعلق بمسكباتك والمؤسسة وسامعها وسامعها.

الآن، لا ينبغي تقديم هذا أو إعلان اعتراضا من قبل المصالحات بشأن أي شخص هو أو منسوب أو مدعى، ولا يجوز أياها، أو من صالحها أو يعمل كقانون أو التنازل عن أي دفاع أو قيمة المطالبة المالية بعد مطالبة بأي أخصائية
الشركة أو مساهمها أو مدعىها أو مسؤولها أو مساهمها وأنتي في حطرها ويتم إعلان قانون ذلك من حيثية غير
صاحبة لأي سبب، أو فيما يتعلق بالمؤسسة و مدعىها أو مساهمها، لذلك أي دفاع أو دعوى مستندة.

[illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



DUBAI COURTS

70197

العدد ٢٠٢٢/٥/١٢ بتاريخ

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم 2593/2022/207 تنفيذ تجاري

الخبر

المطروقة: ١، دائرة المحاكم الثانية رقم 184

مؤسسة التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 584/2021 تجاري جزئي بسداد المبلغ المتخلف به وقدره 186780.15 درهم) شامل الرسوم والصاريف.

طالب التنفيذ: (د. هبة محمد علي محمد العبدية - د. م

مطلوبه: الإمارات - إمارة أبوظبي - المطار - شارع الكورنيش - د. هبة بنت عمير بن يوسف بن علي بن علي - مقابل

الرقع العقاري الجديد نفس البنية التحتية المرصحة

مطلوب: إعلانه ١ - البنية التحتية في د. م - صفته - اعتد صد

أخو للإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخلف به وقدره 186780.15 درهم إلى المحكمة التنفيذية وأخبرته بالحكم بالإضافة إلى مبلغ

وعليه فإن المحكمة بتبليغ الاجراءات التنفيذية بحسبك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتيب العدل والتصدقات



العدد ١٣٤٥١ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٣

رقم المعاملة ٠٠٠٦٤٦٩٥ - MOJAU

تتأذن /

اعلان للنشر

لنكن معلوماً انكم يا سيدي / محند تيسير محمد مصطفي خضاد - اذني الجنسية بملك المؤسسة
الفرديية بويكيل خدمات السهام (المؤسسة الخيرية ايواد البناء) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة
تجارية رقم (113409) ورغب بالتأذن والجنسية على كامل نصها 100 % تحت ورعيب السيد / محمد
تيسير محمد مصطفي خضاد - اذني الجنسية على الجنسية في جزء من حصته البالغة (96100)
(96100) حصته (7575) حصته السيد / محمد تيسير محمد خضاد اذني الجنسية كما ورعيب السيد / محمد
تيسير محمد مصطفي خضاد - اذني الجنسية على الجنسية في جزء من حصته البالغة (100)
نسبة (2525) وذلك على السيد محمود تيسير محمد خضاد - اذني الجنسية. تعديلات اخرى :- تم
تغيير الشكل القانوني من (مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة) . تم تغيير الاسم التجاري من
(المؤسسة الخيرية ايواد البناء) الى (المؤسسة الخيرية ايواد البناء م.م) . وعملنا بنفاذ المادة (14) فقرة (5)
من كتاب القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 على اننا التائب السيد / محمد تيسير محمد اذني الاعلان
على سؤوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه من ابوسعيد عن طريق هذا الاعلان فلن لديه اي اعتراض
حيال اذنيك فله مرجة مكتب التائب المذكورة لاتتابع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

**الإمارات العربية المتحدة**
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٢

رقم المعاملة MOJAU-2022-0064607

تتازل / بيع

اعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بن السيد/ اسيتش شيل سوشيل شيل - بنغلاديشي الجنسية والسيد / اوفضل شيل دونا شيل - بنغلاديشي الجنسية يمكنان شراكة أعمال مهنية بويكل خدمات المسماة (صافون الصنوبر الحلاقة) والتي تأسست أساسا لتجارة صابون رخصه تجارية رقم (524276) ويغرب السيد/ اسيتش شيل سوشيل شيل - بنغلاديشي الجنسية في البيع والتتازل عن كامل حصته البالغة (60%) وذلك إلى السيد / اوفضل شيل دحانا شيل بنغلاديشي الجنسية. وعملان بنص المادة (14) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين عن تاريخ هذا الاعلان فلا يبي اي اعتراض حيال ذلك عليه من مراجعة مكتب الكاتب المحكورة لإجراء الاعتراض القانونيه.

الكاتب العدل

 **الامارات العربية المتحدة**
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العقد ١٣٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٢/٠٥/١٣

رقم المعاملة 2022-0064742

تناول / بيع

اعلان للنشر

ليكن معلوما للجميع من السيد / معاذ محمود الشويخ الذي يملك المؤسسة الفردية بويكيل خدمات المساه (معلم عين ديار الشام) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة تجارية رقم (787816)، ويبرغب السيد/ معاذ محمود الشويخ عرض البيع (بيع التنازل عن كامل التسهيلات (100%) وذلك إلى السيدة / فاطمينا نصار - اوكرائية الجنسية - لعمليات أخرى - من تغيير الشكل القانوني من مؤسسة فردية بويكيل خدمات(إلى شركة الشخص الواحد م د م) - من تغيير الاسم التجاري من معلم عين ديار الشام إلى معلم عين ديار الشام د م شركة الشخص الواحد. وعملاتين المدة (14) مقفرا (5) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013، بشأن العدل، فند القضية نشر هذا الاعلان لنعلم على كافة سواه طرق التصديق على الاجراءات المشار اليها بعد يومين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراضات حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاجراء التصديق.

الكاتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٣

انذار عدلي بالنشر

رقم المحرر (2022/101868)

المنذرة : دار التمويل د.م.م (دار التمويل الإسلامي ش.م.خ سابقا)
 بولاية المحامية شيخة محمد المحرزي

ضد / المندرج المهيمن :

- 1- أرض الأبراج لتجارة المعدات الثقيلة ويمثلها مالكها / محمد عبدالله تركمان.
- 2- أرض الميراث لقنوات النخيل
- 3- أرض العين / محمد عبدالله تركمان - الجنسية سوريا.

الوضع : بموجب هذا فإن المنذرة تنبئ على المندرج إليها الأولي والمندرج إليها الثاني والثالث الماضون متضامنين معها بضرورة سداد المبالغ المستحقة في ذمتهم لحساب المنذرة والبالغ إجمالي قدرها 412.634.37 درهم (أربعمائة وثلاث ألف وستة مائة وتسعة وأربعون و ثلاثين و درهما وستة وثلاثين فلسا) وحتى السداد التام وذلك خلال سبعة أيام من تاريخ استلام الإنذار، وذلك لعدم الإحاطة والتنبيه ما جاء به وتغاضف مفوهله القانوني في حق المندرج إليها مع عدم الإخلال وحفظ كافة حقوق المنذرة الأخرى تجاه المندرج إليها.

الكاتب العدل



إعلان إجتماع خبره

العدد ١٣٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٣

إعلان اجتماع الخبرة

في الدعوي رقم 161 لسنة 2022 تجاري كلي - دبي

الخاتمة من / شركة التحكيم الآمنى المحدودة

ضد / 1- ديد سيكيوريتي سولوشنز ليمتد، 2- ديد سولوف سولوشنز حرج-حرج

المطوّل (أغلاهما) / 1- ديد سيكيوريتي سولوشنز ليمتد، 2- ديد سولوف سولوشنز حرج-حرج

نعلن نحن المحلّين (الحسابي / عمر عبد العزيز الجسمي) أنه تمّ تعييننا من محكمته في الاستئناف لإقررة تنفيذ مهمة الخبرة الحسابية (إقررة بسكم الحكمه إجتماع خبره بجلسه 2022.04.26 الدعوي المذكوره أعلاه / كما نعلن انفسه

عليهاه الأولى والثالثة المذكورين لأملاّو حرج-حرج اجتماع الخبرة المقرر له بجلسه يوم الاثنين الموافق 2022/5/23 (ZOOM) في تمام الساعة 4:30 مساء وذلك من خلال الاتصال المرئي بجميع أطراف النزاع عبر تطبيق زووم (ZOOM) بالمدخول على الرابط ادناه، وبه حال أي استفسارات يرجى الاتصال على رقم: 043413632

Join Zoom Meeting
<https://us05web.zoom.com/j/8270134576?pwd=JTGR0I5GR5GKMKC9PY0d1TVR3M0ZUOT09>
Meeting ID: 827 0134 5716
Passcode: vr80d1

خبيب حرجي / عمر عبد العزيز الجسمي
قيد محاكمه دبي (189)



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



محكمة دبي
DUBAI COURT

العدد ١٣٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٣

إعلان النشر
(2022/102485)

المقدمة: فيسوس للخدمات ذ.م.م
 المستند إليها: إتيكين مابرين تريترياشيونال د.م.س
 الموضوع: إعلان النشر في الإنداز السادي رقم (1/91601/2022)
 التبان وتلايفين ألف و أربعة وأربعين وسبعين دولار وخمسة سنتات بما يعادل 11774.567
 مليون بحريني وبما يعادل 119.273.09 درهم إماراتي مع الفائدة القانونية إلى موكلتنا في
 غضون ٩ أيام على الأكثر من تاريخ استلامكم هذا الإنداز حتى لا نضطر أسفين إلى اتخاذ
 الإجراءات القانونية الجزائية والمدنية لا استصدار الحكم بإلزامكم بالسداد وبتعويض الجابر
 لجميع الأضرار المادية والأدبية التي لحقت بموكلتنا من جراء ماخركم عن السداد فضلا عن
 تحميلكم كافة التكاليف والمصاريف وأتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

حكومة راس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٣٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٣

إفذار عدلي بالنشر

(رقم ٢٠٢٢/٧٩٠٦)

المقرر: مصرف أبوظبي الإسلامي.

النذر إليه : عمر الزمان صفوي اويس الزمان صفوي .

يُنذر النذر النذر إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (١١٢,٠٣٥,٩) درهم نتيجة

الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال

سبوع من تاريخ النشر والإسيطر النذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على

لإسبارة رقم (٧٣١٢٢ / خصوصي / ١٦/ ابوظبي) من نوع (ميسوبيشي

موتوبير _ مركبة خفيفة) موديل (٢٠٢٠) لون (أزرق) والمولة لصالحكم

من قبل النذر مع حفظ كافة حقوق النذر من أي نوع كانت،

الكاتب العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات



70021

العدد ١٣٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٣

رقم المعاملة MOJAU_2022- 0064990

تناؤل / بيع

اعلان بالتشتر

ليكن معلوما للجميع بأن السيد / رضوان عارف المزدحم علي - باستاني الجنسية يملك المؤسسة الفردية بوكيل خدمات المسماة (الانف الامم كركي الملباس) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة تجارية رقم (768932)، وربيع السيد / رضوان عارف محمد عارف - باستاني الجنسية - في البيع والتناؤل كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد / سيف الاسلام علي في يوم اول الاسلام مزمارد - بغلاديش الجنسية، وعملائص المادة (4) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقضى نشر هذا الاعلان للعلم والى سوف يتم التصديق على الاجراء اشرار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٤

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم ٧٨٢/٢٠٢٢/١١ مدني جزئي

70197

المختومة في دائرة إدارة الدعوى المحاملة رقم ٤١٢

موضوع الدعوى : المطالبة بإزالة الدعي بعين وموضوعها المطالبات بإزالة الدعي بعين وموضوعه وخمسون ألف درهم والرسوم والصرافية والغائب والحماة والقائمة ١٤٢/٢٠٢٢ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام وشمول الحكم بإزالة المادتين ١١ و ١٢

بالتفاهل باحسون علي بكوك

بالتفاهل باحسون علي بكوك

موضوع الإعلان : إقراره - /موسيد - دورية - مدني - شرعي اعلان - مدني ثمانية ن ا ج بي - شقة ٧٠٢ ط ٥

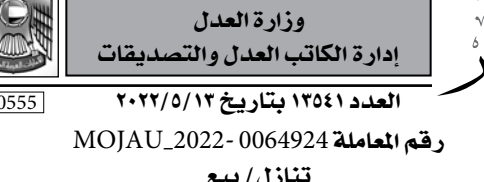
في منزله من محلة عمرو شرق مدينة شنتر - ويملكه شريكه في دعوى - ويملكه شريكه في دعوى علي عبد الشامسي

الطوبى لإعلانه : عمر عبد الرحمن الشيرسي - شقة - مدني علي

موضوع الإعلان : قد علم قلم الدعوى وموضوعها المطالبات بإزالة الدعي بعين وموضوعه والرقعة (١٥٠٠٠٠) درهم مائة وخمسون ألف درهم والرسوم والصرافية والغائب والحماة والقائمة ١٤٢/٢٠٢٢ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام وشمول الحكم بإزالة الدعي بعين وموضوعه والتأجيل بمدة ثلثين (٣٠) يوم التلاوة الموافق ١٥/٥/٢٠٢٢ الساعة ٩:٠٠ من الساعة ١١:٠٠ من تاريخ القاضي من بعد نأه فأتت حذفت بالاحسون و من يمتلك قانونيا وعليك بتعديدهم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بكتابة أعلان علي الأقال.

رئيس القسي

[illegible][illegible]





الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
ادارة الكاتب العدل والتصديقات



70555

العدد ١٣٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٣

تتنازل / بيع

اعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بأن السيد / ستوت سردار محمد اوحده بكس سردار / الجنسية :
بنغلاديش يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى السيد /
رحمت الله نواب علي، الجنسية : البنغلاديش بالرخصة السماء (نور الشمع لتنظيف
المباني) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (6064224) الصادرة من دائرة
التمهين الاقتصادية بالشارقة، عدليات تجارية لا يوجد

وعملابضص (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013
في شان الكاتب العدل، فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على
الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك
عليه مراهجة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتتبع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

إعلاناتكم في

الغد

يرجى الاتصال على

هاتف: 024488300 - فاكس: 024489891

email: advt@alfajrnews.ae



منوعات الفكر 26

دبي للثقافة تفتتح معرض "في ظل غاف" في مكتبة الصفا للفنون والتصميم

المعرض الفني الأول من تنظيم منشورات «غاف» للاحتفاء بأعمال كوكبة من الفنانين الإماراتيين والمقيمين في الدولة المشاركين في مبادرة «فنان الشهر»

يُذكر أن غاف مكتبة إلكترونية ودار نشر يعمل فريقها على نشر كل ما يثري الفكر العربي من كتب منتقاة، وإعادة نشر المخزون الثقافي المنسي لإحيائه، وتهدف إلى التوزيع العادل للكتب وجعلها في متناول اليد. وتلتزم دبي للثقافة، بدعم المواهب المبدعة من الإماراتيين والمقيمين، والحفاظ عليها، واجتذاب المبدعين في مختلف مجالات الفنون والثقافة، من شتى أنحاء العالم، للدراسة والعيش والعمل في دبي، متيحة أمامهم منصة ثرية للنمو والازدهار، بما يدعم نمو الاقتصاد الإبداعي في الإمارة وتحقيق أهداف استراتيجية دبي للاقتصاد الإبداعي.

زيارة هذا المعرض للتعرف إلى إبداعات الفنانين والمصورين المشاركين وتذوق فنونهم المبتكرة. ويسلط معرض "في ظل غاف" الضوء على مجموعة من الأعمال الفنية التي تتنوع ما بين الفن التشكيلي والتصوير الفوتوغرافي من إبداع مجموعة من الفنانين الذين شاركوا في مبادرة "فنان الشهر" التي أطلقتها منشورات "غاف" العام الماضي (عامهم الأول). وتضم هذه المجموعة كلاً من الفنانين التشكيليين: مجدي الكفراوي وسلمى المري وفريال البستكي، إضافة إلى الصورة أمل مراد المصور يوسف القاسمي، والمصور فيصل الرئيس المختصين في فن التصوير الفوتوغرافي.

وأمية بوكدرا، مؤسسات منشورات "غاف"، إضافة إلى الفنانين والمصورين المشاركين. وأشاد بن خرياش خلال الافتتاح بهذه المبادرة من منشورات "غاف"، مؤكداً على حرص "دبي للثقافة" على دعم مثل هذه الأحداث التي تلتقي أهدافها مع رسالة الهيئة في دعم المواهب المحلية وإتاحة الثقافة في كل مكان وللجميع، وذلك من خلال إتاحة أصولها الثقافية ومكتباتها العامة لاحتضانها، وخاصة مكتبة الصفا للفنون والتصميم التي تُعد منصة ملهمة للاحتفاء بجميع أنواع الفنون والإبداعات الثقافية. كما أثنى على الأعمال المعروضة، داعياً جميع المهتمين وهواة الفنون البصرية إلى

افتتح الدكتور سعيد مبارك بن خرياش، المدير التنفيذي لقطاع الفنون والآداب في هيئة الثقافة والفنون في دبي، "دبي للثقافة" معرض "في ظل غاف" الفني الذي تنظمه منشورات "غاف" في مكتبة الصفا للفنون والتصميم، وذلك للاحتفاء بمجموعة من الأعمال الفنية المميزة لكوكبة من الفنانين والمصورين الإماراتيين والمقيمين في الدولة. ويفتح المعرض أبوابه لاستقبال الزوار من 11 مايو الجاري حتى الثاني من شهر يونيو المقبل. وأقيم حفل افتتاح المعرض بحضور كل من بدور البدور وعشراء محمود



مكتبات الشارقة العامة تشجع الصغار على البحث عن الكتب الملهمة من خلال منصة «دودة الكتب» في «الشارقة القرائي للطفل»

ومفيد للصغار. وتشمل فعاليات مكتبات الشارقة العامة عبر منصتها خلال أيام المهرجان، جلسات قرائية وأنشطة ثقافية وورش متنوعة، تقام في الفترتين الصباحية والمسائية، لتجمع الأطفال المحبين للقراءة ضمن فئتين، الأولى من 7 إلى 12 سنة، والثقة الثانية من 13 إلى 17 سنة، بهدف اكسابهم المزيد من المهارات المطلوبة لتمكينهم من تعزيز حب القراءة وجعلها عادة يومية، لديهم.

الكتب والمكتبات، لحثهم على الاستمرار في هذا النشاط الذي يرتقي بالوعي وينمي المواهب والمهارات ويكتسب من خلاله الأفراد معارف جديدة لا يحصلون عليها إلا عبر القراءة. وتأتي مشاركة مكتبات الشارقة العامة في المهرجان من خلال هذه المنصة، لتخاطب أيضاً أولياء الأمور والباحثين المهتمين بثقافة الطفل والمكتبات الخاصة بالأطفال، بأهمية التركيز على تنمية الشغف بالقراءة وتحويلها إلى نشاط ممتع

من ثلاث دوائر تضم رفوف الكتب، في محاكاة بصرية لسمي "دودة الكتب" الذي يوصف به الأشخاص الذين لا يدعون يومهم يمر من دون كتاب جديد ومفيد. ويركز تصميم المنصة على مفهوم جماليات القراءة وأهميتها للفرد من خلال إبراز رفوف الكتب وأغلفتها الملونة، لدفع الأطفال إلى المطالعة والبحث عن مشاركتهم الشغف بالقراءة والشعور بالسعادة أثناء التجول بداخل متاجر

ذات تصميم مختلف، حرصت على أن يجسد شكلها الوصف الذي يطلق على كل من يحب القراءة والبحث بصبر عن الكتب المميزة، والذي يوصف بأنه "دودة كتب". ويمكن لزوار مهرجان الشارقة القرائي للطفل الذي يستمر حتى 22 مايو الجاري تحت شعار "كون كوك"، زيارة المنصة التي جذبت العديد من الأطفال بفعل تصميمها الملفت، الذي جاء على شكل دودة تزحف بينما يتكون جسدها

ذات تصميم مختلف، حرصت على أن يجسد شكلها الوصف الذي يطلق على كل من يحب القراءة والبحث بصبر عن الكتب المميزة، والذي يوصف بأنه "دودة كتب". ويمكن لزوار مهرجان الشارقة القرائي للطفل الذي يستمر حتى 22 مايو الجاري تحت شعار "كون كوك"، زيارة المنصة التي جذبت العديد من الأطفال بفعل تصميمها الملفت، الذي جاء على شكل دودة تزحف بينما يتكون جسدها

وضعت مكتبات الشارقة العامة هدفاً أساسياً لمشاركتها في الدورة الـ 13 من مهرجان الشارقة القرائي للطفل، الذي انطلق الأربعاء الماضي في مركز إكسبو الشارقة، تمثل في تحفيز الأطفال على القراءة وحثهم على البحث عن الكتب الملهمة التي تناسب اهتماماتهم وميولهم، من خلال منصة

•• الشارقة-الفجر:



خلال أول أيام فعاليات المهرجان

«الشارقة القرائي للطفل» يتوّج الفائزين بجوائز الشارقة لكتاب ورسوم الأطفال

الجمال التي لا يرونها عادة من المخلوقات. كما فازت الفنانة آجني كانانايتيني، من ليتوانيا، بجائزة تشجيعية عن رسوماتها التوضيحية التي تحاكي الشعر الذي كتبه إيفلين داثيتو، حيث تحدثت كل قصيدة عن الطفل وعائلته الداخلي، وعواطفه وخبراته في التعامل مع الآخرين. أما الجائزة التشجيعية الأخيرة فقد كانت من نصيب الفنانة نوشين صادقاني من إيران، التي استلهمت فن المنمنمات الإسلامية في مجموعة من التناصير التي عبرت عن خلالها عن قصتها الأسطورية.

الفنانة رومانا رومانيسين، من أوكرانيا، عن عملها الذي توظف فيه عناصر الطبيعة من الأرض والماء والهواء، والتي تظهر من خلال رسوماتها حركة تلك العناصر في هذا الكون الواسع. ثلاث جوائز تشجيعية وخصص المهرجان جوائز تشجيعية لثلاث فنانين، وهم: الفنانة كيونغ مي أهن، من كوريا الجنوبية، التي ترصد في رسوماتها الأطفال أثناء رحلة ليلية يتمنى كل واحد منهم أمنيته عند اكتمال القمر، ويشاهدون خلالها عناصر

كما شهد المهرجان تكريم الفائزين بجوائز "معرض الشارقة لرسوم كتب الأطفال"، حيث فاز بالمركز الأول الفنان أرمادو فونسيكا، من المكسيك، عن رسوماته المصاحبة لنصوص خوسيه ساراماغو، الفائز بجائزة نوبل للأدب، والتي يروي فيها الكاتب اندهاسه في طفولته بالطبيعة، وخاصة ضوء القمر. وفازت بالمركز الثاني الفنانة أماندا ميجانجوس كويلز من المكسيك، عن رسومات كتابها المصور التي خصصتها لقراءة ما قبل النوم، لتحفز خيال الأطفال. أما المركز الثالث ففازت به

The Point of Science وتسلمتها عن الدار بابرار بوغولولو. وحاز جائزة الشارقة لكتاب الطفل (لذوي الاحتياجات البصرية)، والتي تم تخصيصها لتمكين ذوي الاحتياجات البصرية من مقدرات الثقافة ودمجهم في المجتمع إلى جانب أقرانهم، الكاتب مهند العاقوص، عن كتاب "التيّن والنملة"، الصادر عن "دار نهضة مصر"، وتسلمتها نيابة عنه نشوى الحوي، مديرة إدارة "دار نهضة مصر". جوائز رسوم كتب الأطفال

"كتاب الطفل (باللغة العربية) للأعمار من 4 إلى 12 عاماً"، الكاتب ناصر سعد الدوسري، عن كتاب "جزرة وإخوته العشرة"، الصادر عن دار النشر الكويتية "مكتبة حزاية". أما فئة "كتاب اليافعين (باللغة العربية) للأعمار من 13 إلى 17 سنة" ففازت بها الكاتبة شيخة الزيارة عن كتاب "أسفل الوادي قرب النهر" الصادر عن "دار جامعة حمد بن خليفة للنشر"، وعن فئة "كتاب الطفل (باللغة الإنجليزية) للأعمار من 7 إلى 13 سنة" فازت دار النشر DK عن كتاب What's

كريم سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، الفائزين بجوائز الدورة الـ 13 من "جائزة الشارقة لكتاب الطفل"، وجائزة الشارقة لكتاب الطفل (لذوي الاحتياجات البصرية)، وجوائز "معرض الشارقة لرسوم كتب الطفل"، خلال حفل أقيم في إكسبو الشارقة، في أول أيام فعاليات "مهرجان الشارقة القرائي للطفل". وحاز جائزة الشارقة لكتاب الطفل عن فئة

•• الشارقة-الفجر:



منوعات الفكر 27



طارق صبري ينضم لـ"الشادر" أمام ياسمين صبري.. ويجسد دور طبيب

يستعد الفنان طارق صبري لتصوير أولى مشاهدته في أجدد أعماله الدرامية "الشادر"، الذي تقوم ببطولته النجمة ياسمين صبري. ويجمع المسلسل لأول مرة بين طارق وياسمين صبري، التي تعود لعالم الدراما بعد غيابها عن السباق الرمضاني المنصرم. ويجسد طارق صبري شخصية طبيب ابن معلم كبير في شادر السملك، في حين تلعب ياسمين دور فتاة شعبية، بعد مشاركته العام الماضي في بطولة الموسم الثاني من مسلسل "الاختيار" بصحبة كريم عبد العزيز وأحمد مكي. ويجمع الشادر في بطولته كل من ياسمين صبري وأشرف عبد الباقي وطارق صبري ومحمود حافظ، ومن تأليف مصطفى حمدي ومن إخراج سامح عبد العزيز.



مكثت في المنزل عامين كاملين بسبب كورونا

أحمد كمال: أكره تهويل السوشيال ميديا

راض عن العمل؟
- الحقيقة لا أعلم ذلك تحديداً، ولكن أظن أن تلك شائعات، نظراً لضيق الوقت أصبح هناك وحدات منفصلة بمخرجين كبار، كي ينتهي من العمل، ولكن هؤلاء المخرجين يسبرون بتوجيهاته.
• هل تقيس النجاح من خلال التريند؟
- أحياناً يكون التريند إيجابياً ويثبت أننا ضمن اهتمامات الجمهور، لكنني أصبحت لا أصدقه، نظراً لأن الجميع يعلم أنه يمكن شراء مشاهدات بسهولة، كما أننا نعلم أيضاً أن هناك بعض الحملات الإلكترونية التي قد يشنها أحد على عمل أو فنان وقد يتمكن بالفعل من تشويبه، لذلك فأننا لا أحب هذا العالم، وليس بالضرورة أن يعبر عن الحقيقة.
• تظهر مصطلحات مثل "غول تمثيل" و "في حجة ثانية" على مواقع التواصل.. ما رأيك فيها؟
- أكره هذه المصطلحات كثيراً وأراها "هوجاء" ومبالغ فيها، فنحن ليس لدينا مسلسلات عالمية، ولكن نرى ذلك مثلاً في بلاد أخرى مثل أمريكا استطاعت أن يكون لها مسلسلات عالمية يتم إعادة تمثيل نسخ لها في كل دول العالم، ولكن هل استطعنا نحن أن نفعل ذلك؟، لذلك أكره تهويل السوشيال ميديا.
• لماذا تغيبت عامين عن الساحة الفنية؟
- السبب الأول والأخير خوفي من كورونا، ف عندما أتت الجائحة عزمت على عدم الخروج من المنزل إلا في الضرورة القصوى، نظراً لأن الفيروس ضرب الوسط الفني لأكثر من مرة، وبعض أماكن التصوير لا تلتزم بالقدر الكافي من الحرص، فمكثت في المنزل العامين كاملين، حتى هدأت الجائحة.
• شاركت في أعمال سينمائية هامة مثل "الكيت كات" .. ما رأيك في القضايا التي تقدمها السينما حالياً؟
معظمها ترفيهية، لكن هناك محاولات يجب أن نتوقف عندها ونشيد بها مثل "تراب الماس" على سبيل المثال، والكثير أعمال المخرج شريف عرفة على سبيل المثال.
• ماذا عن مشاركتك في "كبيرة والجن" المقرر عرضه قريباً؟
العمل الوحيد الذي وافقت على الدخول فيه وقت الجائحة عام 2020، بعدما أقتعني المخرج شريف عرفة بأن اللوكيشن يلتزم بكل الإجراءات الاحترازية، وتأكدت من ذلك عندما ذهبت هناك، وأنا أظهر بدور أحد رجال الثورة العربية في عصر سعد زغلول وشورة 1919. • بمناسبة الأعمال التاريخية.. هل هناك شخصية حقيقية تود تقديمها؟
عبدالله النديم، العنصر الأبرز في وقت الزعيم أحمد عرابي، نظراً لأن النديم كان صحفي وشاعر وأديب ولديه خصومة مع النظام السياسي في هذا الوقت الذي كان يدعم الاحتلال، فضلاً عن حب الشعب المصري له، إذ ظل أرباً أكثر من 7 سنوات يتنقل بين بيوت المصريين دون أن يبلغ عن مكانه أحد من حب المصريين فيه.

• بداية.. ماذا وجدت في مسلسل "المشوار" كي يكون عودتك بعد عامين من الغياب عن الساحة؟
- أولاً اسم المخرج محمد ياسين في أي عمل كافي جداً لقبوله، فهو موسوعة، كما أن مسلسل المشوار عودته بعد غياب 7 سنوات، إذاً هو يرى أن العمل جيد، ثانياً أن دور تاجر الآثار وشغل العصابات بهذا الشكل لون جديد علي تماماً.
• عملت مع محمد رمضان في عمليين خلال بداياته وتعمل معه الآن.. ما الذي تغير فيه؟
- نعم عملنا سوياً من خلال فيلم الشوق وأيضاً مسلسل دوران شبيرا، هو نجم كبير وموهبة لا يمكن إنكارها، لكن أراه متخطياً ومشتتاً بعض الشيء، بسبب اشتغاله بين الأغاني والأعمال الفنية، فأننا آتمنى أن يركز على موهبته في التمثيل، وهذا لا يعني أنه غير ملتزم في الحضور والمواعيد، على العكس، يجلس أكثر من 16 ساعة في التصوير.
• بعض الانتقادات طالت المسلسل بشأن المظ والتركيز على القصص الفرعية.. كيف رأيتهما؟
- دعيني أخبرك أن التصوير يأخذ أكثر من 20 ساعة يومياً، كي نلحق عرض الحلقة في ميعادها، فحتى الحلقة 25 لم أكن أعلم نهاية المسلسل أو التفاصيل الكاملة للحلقات القادمة، بسبب ضغط التصوير والكتابة على الهواء أثناء العمل، لذلك فأننا حتى الآن لم أشاهد حلقات المشوار كاملة، فقط أرى المشاهد التي أصورها، إذاً التصوير شاق وطويل.
• هل ترى أن الكتابة أثناء التصوير سببت مشكلة للمسلسل؟
- هذه مشكلة المسلسلات بأكملها خلال موسم رمضان، حيث نجد معظم المسلسلات تصور لنهاية الشهر، ولا يوجد مساحات واسعة للتعديل والبروفات لأكثر من مرة، لذلك قد تبدأ الحلقات الأولى قوية ثم يقع إيقاع المسلسلات ويصاب بالرتابة والملل بسبب المظ والتطويل، وهناك بالفعل مسلسلات يمكن أن تكون خلال 15 حلقة فقط، ولكن يظلها الصانع يجعلها 30 حلقة.
• هل بالفعل هناك مشاكل مع المخرج محمد ياسين وغير



دنيا سمير غانم تشكر مخرج "الكبير أوي"

المسلسل لكن لأمر ما لم يكتمل العمل الذي كانت تعكف عليه". وأوضح أنه كان لابد من البحث عن شخص بديل وشخصية جديدة حتى لا يتم وضعها في وضع مقارنة بدنيا سمير غانم، وبالتالي تم كتابة الشخصية بدنيا، ثم البحث على من يقوم بالدور.



توجهت الفنانة دنيا سمير غانم بالشكر إلى المخرج أحمد الجندي، مخرج مسلسل "الكبير أوي" بعد حديثه عنها في برنامج "كلمة أخيرة" مع الإعلامية لميس الحديدي، وكتبت دنيا على حسابها "إنستجرام": "استاذ أحمد الجندي الكبير والأخ والصديق.. مهما قلت مش حقير أتكلم عن الاستمتاع والراحة الرهيبة التي بحسها وأنا بشغل معاك والنجاحات التي حققتها معاك.. الحمد لله.. شكراً على كلامك وحقيقى السنة دي أمعتونا جداً كالعادة". وكان المخرج أحمد الجندي قد قال إن الجزء السادس من المسلسل، واجه عدداً من العقبات قبل البدء فيه بداية من استقطاب متفرجين جدد من أجيال أخرى وعدم وجود شخصية "هدية" التي تلعبها دنيا سمير غانم. وأضاف خلال لقائه مع الإعلامية لميس الحديدي ببرنامج "كلمة أخيرة" الذي يذاع على قناة "On": "بالرغم من أن هدية لم تكن موجودة في الجزء الخامس لكن الاشتياق لوجود دنيا سمير غانم كان تحدياً صعباً في الجزء السادس، ولم يكن بالإمكان الشروع في الجزء السادس دون وجود عنصر نسائي آخر". وقال: "والتحدي الثالث كان السؤال من سيعوض دنيا سمير غانم؟ وهذا كان من أشباه المستحيلات كيف سيتم تعويضها وهي شخصية متميزة على المستوى الفني والإنساني والكوميديا بالإضافة لارتباط الناس بشخصية هدية على مدار أربعة أجزاء". ورداً على سؤال الإعلامية لميس الحديدي: "ألم يكن من السهل إقناعها بالعودة مجدداً؟ قال الجندي: "مكنش فيه مشكلة عشان يتم إقناعها، كل الفكرة أن كان دنيا سمير غانم عندها مسلسل آخر تعكف على بطولته بالتزامن مع الجزء السادس من



الفكر

الجبين القريش يساعد في تحسين وظائف الكبد

في مقاومة الأمراض" ، مضيفة أن الميثيونين يساعد على تقليل كمية الدهون في الكبد. وأوضحت أنه "من وجهة نظر علمية، يمكننا القول إن الجبين يحسن التمثيل الغذائي لخلايا الكبد، كما أن الشخص العادي يُنصح بتناول ما لا يقل عن 50 غراما من الجبين القريش يوميا". وأشارت إلى أن الجبين القريش يمكن تناوله مع أي وجبة، ولكن هناك اختلاف في الحصص، مضيفة أنه بالنسبة للمفطور، فإن 50 غراما من الجبين القريش كافية، وبالنسبة للغداء، يمكن تناول ما يصل إلى 100 غرام من الجبين القريش، وأيضا يمكن تناول نفس الكمية في العشاء.

قالت أخصائية التغذية الروسية، نوريا ديانوفا، إن وظيفة الكبد وحالته يمكن تحسينهما من خلال نظام غذائي يومي يقي الإنسان من تراكم الدهون في خلايا الكبد وما يمثلته ذلك من خطورة. وأوضحت ديانوفا في حوار مع "راديو سبوتنيك"، أن الدهون تبدأ بالتراكم تدريجيا في خلايا كبد الشخص الذي يتبع نظاما غير صحي، مؤكدة أن تناول 50 غراما على الأقل من أحد مشتقات الحليب المعروف بـ"الجبن القريش" يوميا، يساعد في تحسين وظائف الكبد ويحميه من الأمراض. وأشارت إلى الميثيونين، هو حمض أميني موجود في الجبين، وقالت إن "هذا الحمض الأميني يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل جيد، كما يساعده



الإيبوبروفين .. مسكن آلام يسبب آثارا جانبية مقلقة في المعدة والقلب والدورة الدموية

يستخدم الإيبوبروفين، الدواء المضاد للالتهابات غير الستيرويدي، على نطاق واسع لخصائصه في تخفيف الآلام، خاصة عندما يتعلق الأمر بالأم المفاصل وألمها. وعلى الرغم من أن مسكنات الآلام هذه مفيدة في تثبيط آثار الأمراض الالتهابية، إلا أن الخبراء الصحيين أصدروا تحذيرات تتعلق بآثار جانبية مقلقة في المعدة. ويتم تشجيع الأشخاص الذين يعانون من حرقة المعدة أو عسر الهضم أثناء استخدام الإيبوبروفين على "التحدث إلى طبيبهم". ولا يُنصح باستخدام الإيبوبروفين على المدى الطويل، لأنه "يزيد من خطر حدوث مشاكل في القلب والدورة الدموية". ويكون هذا الخطر أكثر وضوحا بالنسبة لأولئك الذين يتجاهلون عوامل الخطر الأخرى لأمراض القلب. ويستخدم الإيبوبروفين كمسكن يومي لعلاج مجموعة من الأمراض، وليس فقط التهاب المفاصل. وأشارت هيئة الصحة الوطنية إلى أنه يمكن أيضا استخدام الإيبوبروفين لتخفيف آلام الدورة الشهرية وآلام الأسنان والالتواء. ويُنصح الأشخاص الذين يتناولون الإيبوبروفين بعدم مزجه مع الأسبرين أو النابروكسين دون التحدث إلى الطبيب أولا. وإذا تم تناوله عن طريق الفم، فقد يتسبب الإيبوبروفين في حدوث صداع أو دوار أو غثيان أو قيء أو عسر هضم. وتحدث هذه الآثار الجانبية في أكثر من شخص واحد لكل 100 شخص، وبالتالي فهي تعد "شائعة". وإذا واجهت هذه الآثار الجانبية عند تناول الإيبوبروفين، تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي. وفي غضون ذلك، هناك بعض الآثار الجانبية "الخطيرة" التي تتطلب استدعاء فوريا للطبيب. وتشمل هذه الآثار: البراز الأسود أو الدم في القيء، حيث يمكن أن تكون علامات على نزيف داخلي. كما يجب الاتصال بالطبيب على الفور إذا تورم كاحلك، أو كان هناك دم في البول، أو إذا كنت غير قادر على التبول، فمثل هذه المشكلات تدل على وجود مشكلة في الكلى. وإذا كان هناك أي ألم "شديد" في الصدر أو المعدة، فقد يكون نتيجة لنقب في المعدة أو الأمعاء. وقد يؤدي الإيبوبروفين أيضا إلى صعوبة في التنفس أو تفاقم أعراض الربو. ويجب استدعاء الإسعاف فورا في الحالات التالية: - الإصابة بطفح جلدي قد يشمل حكة، أو احمرارا، أو تورما، أو بثورا، أو تقشر الجلد - الإصابة بضيق في الصدر أو الحلق - صعوبة في التنفس أو التحدث - تورم الفم أو الوجه أو الشفتين أو اللسان أو الحلق وتدل الآثار الجانبية مثل هذه على رد فعل تحسسي خطير يتطلب علاجا فوريا في المستشفى.



سائحين يلعبون بالنفقات داخل حديقة في مقاطعة Guizhou جنوب غرب الصين (ا ف ب)

قرأت لك

الجزر



ينتمي الجزر إلى العائلة الخيمية، ويوجد منه عدة أنواع، فمنه الأصفر والأحمر ، ولقد عرفه الإنسان منذ القدم، وأطال الأطباء القدامى في سرد فوائد الجزر. - بذور الجزر غنية بفيتامينات ب ، ج ، د ، هـ وبعض الأملاح المعدنية منها الكبريت والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والحديد. - تؤكل الثمرة طازجة أو مطهوة. - الجزر غني بفيتامين (١) الذي ينتج منه الكاروتين المهم لتقوية العين . ويزيد الجزر من مقاومة الجسم للأمراض المعدية ، ويقيد في حالات فقر الدم والضعف العام والجزر مهم جدا لتغذية الأطفال؛ فهو يساعد على نمو الجسم ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض ويعطى الجزر للجسم حاجته من البوتاسيوم الذي يسبب نقصه تهيج الأعصاب. ويستعمل في علاج القروح والتسلخات الجلدية، وذلك بمزج كمية من العصير مع 8 أضعاؤها من مسحوق الفحم، ويترك المزيج لمدة 24 ساعة للتخمير قبل الاستعمال، ثم يوضع مرة واحدة أو أكثر في اليوم فوق القروح المنتنة الجزر مهم جدا لتغذية الطفل، فهو يساعد على نمو الجسم، ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض.

سؤال وجواب

• ما هو السجع في البلاغة؟

اتفاق أواخر الجمل في الحرف.

• من هو الشاعر الملقب بالأخطل الصغير؟

الشاعر اللبناني بشارة الخوري

• ما هو الكوع وما هو البوع؟

الكوع أطول عظمة في إبهام اليد والبوع أطول عظمة في إبهام القدم.

• من هو شاعر الدولة الأموية؟

الأخطل

• ما هو الجناس في البلاغة؟

اتفاق كلمتين في اللفظ واختلافهما في المعنى.

هل تعلم؟

- الذهب عيار 24 قيراطا ليس ذهباً خالصاً بنسبة 100 في المائة بل يحتوي على نسبة ضئيلة من النحاس ، وذلك أن الذهب الخالص منه في المائة يكون لدينا كالتصلصال لدرجة انه يصبح من الممكن تشكيله باليدين.
- يقوم أفراد إحدى القبائل الماليزية بغسل أجسام أطفالهم الرضع بالبييرة (الجمعة) لاعتقادهم أن ذلك يحميهم من الإصابة بالأمراض.
- النعام لا تدفن رأسها في الرمال هرباً من الخطر بل بحثاً عن الماء.
- الملكة فيكتوريا (1837) كانت أول ملكة انكليزية عاشت في قصر باكنغهام اللندني.
- أصغر والدين في العالم كانا يبلغان من العمر 8 و9 أعوام وكانا يعيشان في الصين في العام 1910.
- لاحظ العلماء أن النمل (يتنأب) كالإنسان عندما يستيقظ من نومه في الصباح.
- في مصر الفرعونية، كانت جثث نساء النبلاء تترك لبضعة أيام قبل أن تبدأ إجراءات تحنيطها، وكان الهدف من وراء ذلك هو السماح للجنة كي تفقد رونقها ونضارتها حتى لا تبدو مثيرة في نظر المحنطين.

قصة الأسير

كان الأسير يجلس قابعاً خلف الجدران الكبيرة السوداء التي نخرتها المياه وهو داعم العبنان فقد جعله عصفورا يقف على شباك زنزانته يتذكر أمه واباه وأخوته واهله وقريته يتذكر حريته فيكى .. نعم بكى وهو ذليل فمن أين له الهناء بين الحجارة الصماء.

جاء الحارس المجوز ببعض الصحنون يضعها فوق بعضها ويفرقها على السجناء الأسرى فنظر حال هذا الشاب ووجد دموعه الغزيرة تغسل وجهه البرئ فرق له وحزن وقال له: ايها الفتى هذا صحنك فتناول الطعام حتى لا تمرض: فقال له: ليتني اموت، فماذا افعل بداخل تلك الحجرات الضيقة المنتنة، وماذا جنيت؟ هل لأنني اذافع عن ارضي وشرعي وعرضي، لو لم افعل لكنت جباناً وأنا لست جباناً.. وبكى مرة أخرى واسلم نفسه للدموع. فتركة الحارس ورحل يكمل عمله، في المساء كان الحارس يقبع في فراشه وعقله يدور ويدور يفكر في هؤلاء الشباب الذين اسروا ووضعوا خلف الأسوار وتركوا في حراسة مجموعة من الحنائل السكاري .. انهم في عمر اولاده الذين يعيشون بعيداً في بلده. كان من الممكن ان يتعرضوا لما تعرض له هؤلاء الشباب.. هو نفسه كرهه حوائط وجدران هذا السجن الذي جاء يعمل فيه رغمًا عنه، هو نفسه سجين لكنه خارج القضبان، حسنا عليه ان يساعدهم فهو مثلهم سجين، يكره الظلم والظالم، الله سيساعده ويمنحه حريته عن قريب فهو مريض وعلى وشك الموت، ولن يستطيع احد عقابه فله قدم في الدنيا وقدم في الآخرة، وجده فرصته ليفعل خيراً ربما يكافئه الله عليه. بعد يومين احس الحارس بغصة في قلبه وكان روحه تريد ان تذهب عنه، فذهب إلى مطبخه وحمل كل ما وجد من سكاكين واعطى كل سجين سكيناً داخل صحن الطعام، ثم ذهب لحجراته حتى خرج باقي الحراس للسهر في الهواء الطلق وتناول الخمر، فعاد أدرجه وذهب إلى السجناء واخذ يفتح الأبواب ثم يدخل ليهمس ببعض كلمات (استودعك الله انا را حل إلى السماء بعد قليل وسأترك الباب مفتوحا فلا تخرج الا في الوقت المناسب)، وسبحان الله الذي يفعل في عباد ما يشاء انتهى الحارس من فتح كل الأبواب وعاد إلى غرفته ليמות في فراشه بهدوء حين طغى النوم على الحراس السكاري فتهاوى كل منهم إلى الأرض في نوم عميق وتسلك اول الهاربين الأسير الصغير ورأى من أمامه وخلفه زنازين أخرى تفتح في هدوء ولم يمض وقت طويل حتى هرب جميع السجناء بدون ان يلقوا نظرة وداع على الحارس المعجوز لكنهم كلما تذكروه قرأوا له الفاتحة في صباح عيد التحرير وكل منهم يحمل بين طيات ذكرياته ويتذكروا خطوط وجهه المعجوز الكثيرة التي فافت سنين عمرهم.

مساحة للتلوين

