

ص 22

اكتشاف أقدم لؤلؤة طبيعية في العالم في جزيرة مروح



ص 27

هبة طوجي:

صقلت موهبتي بالعلم والثقافة والخبرة



12 نصيحة

لحفاظ على الصحة ص 23

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأثنين 21 أكتوبر 2019 م - العدد 12762  
Monday 21 October 2019 - Issue No 12762

## هل ترتبط نوبات غثيان الصباح بإصابة الطفل بالتوحد؟

قالت نتائج دراسة جديدة إن العوامل الالتهابية تتعرض لنوبات القيء الحملي، وهي نوبات شديدة من غثيان الصباح أكثر عرضة لإنتاج طفل مصاب بالتوحد بنسبة 53 بالمئة. وتصاب أقل من 5 بالمئة من الحوامل بالقيء الحملي، ويمكن أن يساعد الوعي بارتباط المشكلتين في سرعة تشخيص التوحد، وتقاضي النصص الشديد في المغذيات الضرورية للنمو. ويعرف القيء الحملي بأنه نوبات شديدة من غثيان الصباح مصحوبة بدوار قوي، مع صعوبة إبقاء الطعام في معدة الحامل بعد تناول الطعام. ويترتب على ذلك نقص المغذيات التي تصل إلى الجنين، وبالتالي التأثير السلبي على النمو. وأجريت الدراسة في "ساوثرن كاليفورنيا ديارتلمنت أوف ريسيرش"، ولحظ فريق البحث أنه إذا حدث القيء الحملي خلال الثلث الأول أو الثاني من الحمل تزداد احتمالات إصابة المولود بالتوحد بنسبة 53 بالمئة، أما إذا حدث القيء الحملي خلال الثلث الأخير من الحمل فلا يترتب على ذلك ارتباط المشكلتين.

ونشرت الدراسة في "أمريكان جورنال أوف بيريئاتوري"، واعتمدت أبحاثها على البيانات الصحية لنصف مليون امرأة حامل خلال الفترة بين عامي 1991 و2014 في جنوب كاليفورنيا. وفسر فريق البحث ارتباط المشكلتين في إصابة الطفل بالتوحد بأنه نتيجة نقص المغذيات التي تصل إلى الجنين نتيجة تكرار القيء في بداية منتصف الحمل، وهو الوقت الذي تلعب فيه التغذية دوراً هاماً في نمو الجنين.

## هل يساعد مضغ اللبنة على خسارة الوزن؟

يسعى الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن، لإنقاص وزهم عبر العديد من الأساليب أهمها ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي، ولكن ما لا يعلمه الكثيرون بأن مضغ العلكة (اللبان) يساعد على إنقاص الوزن. أظهرت العديد من الدراسات بأن مضغ العلكة الشوية ويمكن أن يساعد على إنقاص الوزن، ويمنع من الإفراط في تناول الطعام وإدارة الجوع، وبالتالي يساهم في التخلص من الكيلوغرامات الإضافية.



## ما علاقة العشاء المتأخر بأمراض السرطان؟

الغرض. فهناك بروتين يتكون في البروستاتا، اسمه المستضد النوعي، واختصاره PSA والقليل منه يظهر في الدم. ويعتبر ألا تزيد نسبته عن 4 نانوغرام لكل مليلتر. من جانبه، ذكر الدكتور يوخن شتايدر أن نسبة المستضد النوعي تختلف حسب الحالة. وأشار إلى أنه "يؤخذ في الاعتبار عمر الشخص وحجم البروستاتا. ومن الأهمية بمكان تلافي العوامل المؤثرة على هذه النسبة، وأهمها عدم ممارسة الجنس وركوب الدراجات لمدة يومين قبل الفحص". وهو ما يجعل عملية الفحص غير مجدية في بعض الأحيان. لأن رصد نسبة مرتفعة، سيوجب المزيد من الفحوصات. ولا يتم دائما العثور على ورم. بعض الخبراء ينتقدون الفحوصات الإضافية، ويرون أنه حتى عند اكتشاف وجود خلايا سرطانية في البروستاتا، لا يكون هذا دائما في صالح المريض. لأن بعض الرجال يعيشون بحالة سرطان حميدة وليست خطيرة بالضرورة. وقال العالم البيولوجي الألماني كلاوس كوخ، وهو من المتقنين لعملية الفحص الإضافية، "هنا تحديداً تكمن متاعرة غالباً. وذكر أخصائي المسالك البولية الألماني يوخن شتايدر في حديث خاص مع DW، أن الرجال يخشون معرفة إصابتهم بسرطان البروستاتا، ولذا نادراً ما يخضعون للفحوصات الوقائية. وأضاف الطبيب: "بكل تأكيد، تأتينا حالات كثيرة بعد فوات الأوان، فالمرضى لم يذهبوا فط لطبيب مسالك بولية". لكن الأورام الصغيرة لا يمكن اكتشافها بالفحص اليدوي، نقلا عن الأطباء. وبالإمكان إجراء فحص دم إضافي لهذا

وفي حين ركزت الدراسات السابقة على العلاقة بين نوع الطعام (اللحوم الحمراء والفواكه والخضروات) والسرطان، قام الباحثون بإجراء دراسة شملت أكثر من 1800 حالة من مرضى سرطان الثدي والبروستاتا وأكثر من ألفي شخص سليم، واتباعوا أنماط أكلهم ونومهم والخطوات التي يتخذونها للحفاظ على صحتهم، بحسب ما نشره موقع (فوكوس) الألماني. وأظهرت نتائج الدراسة أن مرضى السرطان كانوا أكثر ميلاً لتناول الطعام أو الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، حتى بعد مراعاة العادات الصحية الأخرى وأنماط التغذية أو النوم، وأن الالتزام بأنماط الأكل خلال النهار يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان، إذ أشار الأطباء إلى أن تناول العشاء المتأخر يسرع عملية التمثيل الغذائي في الجسم بدلاً من استرخاء، كما يرفع نسبة السكر في الدم. وأكدت النتائج التي نشرت في المجلة الدولية للسرطان، على أهمية تقييم الساعة البيولوجية للجسم - أو الإيقاع اليومي - في الأبحاث حول النظام الغذائي والسرطان، والحاجة إلى تطوير توصيات غذائية للوقاية من السرطان، والتي لا تركز فقط على نوع وكمية الطعام المتناولة. بحسب ما نشره موقع (إيرستست هيلث) الألماني. وقال البروفيسور مانوليس كوغيفيناس، الباحث الرئيسي في الدراسة: "إذا تم تأكيد تلك النتائج، فإنها ستحظى بأثار عميقة على التوصيات الخاصة بتوقيت آخر وجبة رئيسية يتناولها الأشخاص قبل الخلود للنوم

النظام الغذائي المتوازن هو مفتاح الجسم السليم. أبحاث طبية حديثة أضافت إلى تلك الحقيقة أهمية الإيقاع البيولوجي للتغذية، إذ تبين أن تناول العشاء في وقت متأخر يزيد من خطر الإصابة بمرضى سرطان الثدي وسرطان البروستاتا. يشدد الأطباء والباحثون دائماً على أهمية اتباع نظام غذائي سليم لتجنب الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة، مثل السكري من النوع الثاني وأمراض القلب، بالإضافة إلى بعض الأمراض السرطانية، التي قد تكون العادات الغذائية السيئة وراء تفاقمها أو حتى الإصابة بها. وجد باحثون من معهد برشلونة للصحة العالمية أن الأشخاص الذين يتناولون العشاء قبل التاسعة مساءً، أو الذين يتناولون الوجبة الأخيرة قبل ساعتين على الأقل من النوم، يتناقص لديهم خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان البروستاتا بنسبة 20 في المائة مقارنة مع الأشخاص الذين يتناولون الطعام بعد الساعة العاشرة مساءً أو قبل النوم مباشرة أو بوقت بسيط.

## احذر هذه الأنظمة عند إنقاص الوزن

حذرت مجلة جمعية القلب الأمريكية من اتباع بعض أنظمة الحمية الغذائية من أجل إنقاص الوزن على المدى الطويل، على الرغم من أن هذه الأنظمة قد تؤدي إلى إنقاص الوزن بسرعة في البداية، ولكنها ليست مناسبة للحفاظ على الوزن المطلوب على المدى الطويل. وأشارت المجلة الأمريكية بشكل خاص إلى نتائج دراسة حديثة تبين أن تأثير الديو المشهور لا يقتصر فقط على استعادة الكيلوجرامات غير المرغوب فيها فحسب، بل إنه يتضمن أيضاً ارتفاع مستوى الكوليسترول وزيادة ضغط الدم، ولذلك يمتحن على المرء، الذي يرغب في إنقاص وزنه على المدى الطويل تجنب أنظمة الحمية الغذائية التالية:

عند اتباع نظام الحمية القاسية (Crash Diet) فإنه يتم الالتزام بتعليمات صارمة للغاية للوجبات الغذائية، حيث يتم استهلاك أقل من 1200 سعر حراري يومياً، ويتم الترويج لمثل هذا النظام الغذائي من خلال إنقاص الوزن بمقدار 5 كجم أسبوعياً، ولكن هذه الحمية ليست صحية، نظراً لأنها تؤدي إلى نقص العناصر الغذائية وفقدان كتلة العضلات، وهو ما يؤدي بدوره إلى إبطاء عملية الأيض، وعندئذ تقل متطلبات السرعات الحرارية اليومية، وعند تناول المرء الطعام بسرعات حرارية أكثر من القيمة المقررة بعد انتهاء الحمية، فإن ينتج عن ذلك زيادة الوزن أكثر مما كان عليه عند بداية الحمية.

وإذا قام المرء باستبعاد الدهون والكربوهيدرات تماماً من نظامه الغذائي لفترة من الوقت، فإن وزنه سينخفض، ولكنه يفقد الماء في واقع الأمر، وتكمن المشكلة عند استبعاد مجموعات غذائية تماماً في ظهور أعراض نقص تغذية وأمراض خطيرة.

## الرياضة قبل الفطور تحرق الدهون

أفادت دراسة بريطانية حديثة بأن ممارسة الرياضة قبل تناول وجبة الفطور تساعد على حرق الدهون وتقلل نسبة السكر في الدم، مما يخفف نسب الإصابة بأمراض السكري والقلب. وأجرى الدراسة باحثون في جامعتي باث وبرمنغهام بريطانيا ونشرت في دورية مجلة علم الغدد الصماء السريري والتمثيل الغذائي. وأوضح الباحثون أنه يمكن التحكم بشكل أفضل في مستويات السكر بالدم من خلال تغيير توقيت تناول الطعام وممارسة التمارين الرياضية. وللتوصل إلى نتائج الدراسة راقب الفريق 30 رجلاً يعانون من السمنة وقسمهم إلى مجموعتين، حيث مارس نصف المجموعة الأولى التمارين الرياضية قبل الفطور، ومارس النصف الآخر الرياضة بعده، في حين لم يجر المشاركين في المجموعة الثانية أي تغيير في نمط حياتهم. ووجد الباحثون في دراستهم - التي استمرت 6 أسابيع - أن الأشخاص الذين أجروا التمارين قبل تناول وجبة الفطور كان معدل الحرق لديهم ضعف كمية والدهون مقارنة بالمجموعة التي مارست الرياضة بعده. كما وجدوا أيضاً أن زيادة حرق الدهون حينما يمارس الأشخاص الرياضة قبل الفطور ترجع بشكل رئيسي إلى انخفاض مستويات الإينولين أثناء ممارسة الرياضة الناتج عن عدم تناول الأكل لفترة أثناء النوم ليل، مما يعني أنه يمكنهم استخدام المزيد من الدهون من الأنسجة الدهنية والدهون الموجودة في عضلاتهم ووقوداً لحركة الجسم، وبالتالي يحرقون دهوناً أكثر.

## كيفية تجنب الإصابة بقرحة الفم

أشارت غرفة الصيدلة بولاية ساكسونيا السفلى الألمانية إلى أن قرحة الفم تعتبر من أكثر أمراض الفم المخاطي للفم والبلعوم شوعاً، وتظهر على شكل بقع بيضاء صغيرة مؤلمة في الفم، وتجنب مثل هذه القرحة فإنه يجب الاهتمام بنظافة الفم والأسنان، ولا يتطلب الأمر استعمال مستحضرات طبية أو غسول فم مركز أو مطهر. وبدلاً من ذلك نصح الصيدلة الألمان بغسل الفم بالماء بعد الوجبات، نظراً لأن الإصابات الدقيقة، التي قد تنتج عن فترات الخبز والمكسرات والشوكولاتة أو التهيج الذي يحدث بسبب تناول الطعام أو الحشيشات والتوابل، قد يكون هو السؤول عن ظهور الالتهابات وقرحة الفم، كما أنه يجب فحص التركيب السليم لأظغم الأسنان بصورة منتظمة لدى أطباء الأسنان لتجنب مواضع الضغط المؤلمة.

## 5 خرافات شائعة عن الشاي.. لا تصدقها

يتناول كثير من الناس خرافات لا يمكن تصديقها بشأن الشاي، المشروب الأكثر شعبية بالعالم، فيما "بيتكر" آخرون أفكاراً غير منطقية إذا ما تمت إضافة مشروبات أخرى إليه. نستعرض هنا 6 خرافات شائعة يتداولها كثير من الناس عن الشاي، أثبت العلم والخبراء أنها غير صحيحة على الإطلاق، وفق ما ذكر موقع "ستاندر ميديا". الأخضر أفضل من الأسود: قد يتصارع اثنان بشأن ما إذا كان الشاي الأخضر أفضل من الأسود أو العكس، لكن في الحقيقة، فإن كلا النوعين يأتي من نبات واحد يسمى "كاميليا سينينسيس"، ويحتوي كلاهما على كميات متساوية من مضادات الأكسدة والمعادن. أي نبات عشبي شاي: هذا ليس صحيحاً، فالمشروبات المصنوعة من الأعشاب والتوابل أو غيرها من المواد النباتية، يتم معالجتها بماء ساخن قبل أن تصل إليك، أمام الشاي فلا يخضع لهذه العملية. وبينما يحتوي الشاي على مادة الكافيين، فإن الأعشاب لا تحتوي على هذه المادة التي تميز الشاي. البريطانيون اخترعوا أكياس الشاي: لم يفعل البريطانيون ذلك، بل إن من اخترع أكياس الشاي أمة أكثر ارتباطاً بالقهوة، إنهم الأمريكيون. وتشير المعلومات إلى أن أول كيس شاي ابتكره تاجر الشاي الأميركي توماس سوليفان. إضافة الحليب للشاي تقلل فاعليته: يعتقد كثيرون أن إضافة الحليب إلى الشاي تقلل من فاعلية الشاي باعتباره منبه، لكن دراسات عدة أشارت إلى جسم الإنسان يمتص نفس الكمية من مادة الكافيين، سواء كان الشاي نقياً أو مخلوطاً بمشروب آخر. تخزين الشاي لفترة طويلة يسفده: ليس للشاي تاريخ انتهاء، طالما تم حفظه في مكان مظلم وبارد. قد يقول البعض إن تلك الأوراق الصغيرة الطازجة تصد بعد 6 أشهر، أو تفقد نكهتها بعد عام من التخزين، لكن هذا غير صحيح إن أحسنت تخزين الشاي.



## حالة اللسان تشير إلى صحة الجسم

أفادت مجلة "فرويندين" الألمانية بأن اللسان يعد مؤشراً على حالة الجهاز الهضمي الصحية، كما أن تكون طبقة بيضاء عليه لا تدعو للقلق، لكن إذا كانت هذه الطبقة قوية فقد تكون علامة على إصابة فطرية، ويعتبر اللسان من الأجهزة الهامة التي يمكن للأطباء اكتشاف العديد من المشاكل والأمراض عن طريقها. ويظهر اللسان الصحي بلوناً أحمر شاحب ورطب قليلاً مع طبقة بيضاء رقيقة، تدل على أن المعدة قد هضمت الطعام بشكل جيد، ويشير كبير حجم اللسان وزيادة حمرتها، وهو ما يعرف بلسان الفراولة إلى وجود أمراض معدية مثل الحمى القرمزية. وقد تظهر على اللسان طبقة شبيهة بسواد كنتيجة للعلاج بالضادات الحيوية، وقد يشير اللسان إلى نقص الفيتامينات في الجسم عن طريق ظهوره بلوناً أحمر مع وجود التهابات، والتي قد تكون أيضاً علامة على فقر الدم أو الإصابة بالسكري، وتشير زيادة حجم اللسان بشكل غير طبيعي إلى مشكلة في الغدة الدرقية، أو ورم في المخ، ويشير تورم اللسان إلى الإصابة بحساسية شديدة قد تشكل خطراً على الحياة.

## صافرة كهربائية تلصق

## بالجين للتخلص من الشخير

إذا كان شريكك في الغرفة يشخر بشكل دائم فلا بد أنك ستمضي ليالٍ طويلة دون نوم، لكن هذه الأيام قد تصبح من الماضي، بفضل جهاز جديد يعمل بالبطاقة. ويحمل الجهاز اسم سومنيل، ويلبسه من يعاني من الشخير على جبينه، ليهتز برق لتنبهه، ويستمر الطنين حتى يتم تغيير وضعية النوم ويتوقف الشخير. ويوضح موقع الويب الخاص بالشركة المنتجة "إنه منتج طبي يتكون من قطعة صغيرة تزن 17 غراماً تلتصق بالجبهة باستخدام مادة لاصقة ذات استخدام واحد". ويضيف الموقع "يهتز الجهاز بخفة عندما ينام المريض في وضعية غير مريحة، لحنه على تغيير وضعية جسمه، مما يقلل من المشاكل التنفسية أثناء النوم، سواء كان ذلك بسبب توقف التنفس أثناء النوم أو الشخير". وعلى الرغم من أن الجهاز غير متاح للشراء بعد، إلا أنه سيكون متاحاً قريباً، وفقاً لما نقلت صحيفة ميرور عن شركة سيليميد المنتجة.



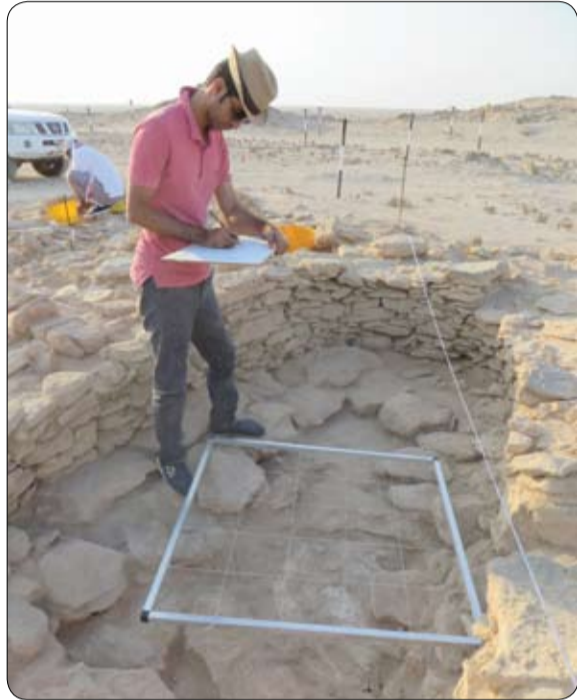


# منوعات الفكر

## سيتم عرضها لأول مرة في اللوفر أبوظبي

# اكتشاف أقدم لؤلؤة طبيعية في العالم في جزيرة مروّح تعود إلى 8 آلاف عام ومن أثنى مقتنيات متحف زايد الوطني

•• أبو ظبي - الفجر



الإسان في إمارة أبو ظبي قبل حوالي 8 آلاف عام، والتي أظهرت أدلة جديدة تلقي الضوء على الممارسات المعمارية والفنية والتقنية المتقدمة التي استخدمها سكان أبو ظبي الأوائل في فترات تاريخية مبكرة جداً ترجع إلى العصر الحجري الحديث. تم اكتشاف موقع مروّح للمرة الأولى عام 1992 أثناء مسح أثري للجزيرة، والمكون من بقايا انهيار هياكل صخرية عديدة لتنازل من العصر الحجري الحديث، وإلى جانب اكتشاف "لؤلؤة أبو ظبي"، شملت الاكتشافات الأخرى جرة خزفية مستوردة، وخرز مصنوع من الحجر والمحار، والأصداف البحرية، ونصال أسهم من الصوان، وعدد كبير من شظايا أوواني فخارية مزخرفة بطلاء كثيف جميل، والتي تعتبر من أقدم القطع الفنية الخزفية المعروفة في الدولة. وستطلق عمليات تنقيب رئيسية جديدة في الموقع نفسه للعثور على المزيد من الاكتشافات مع بداية عام 2020.

وأشار الخبراء إلى احتمال أن يكون قد تم استخدام اللؤلؤ في عمليات التبادل التجاري مع بلاد الرافدين (العراق القديم) مقابل المنتجات الخزفية وغيرها من السلع. كما تُظهر الآثار التي تم اكتشافها في جبل الحص بالشارقة أن اللؤلؤ كان يُستخدم أيضاً كحلّي للزينة من قبل السكان المحليين.

يتطلب فن صيد اللؤلؤ معرفة عميقة بمصادر اللؤلؤ ومواقعها، فضلاً عن مهارات في الملاحة البحرية، وكان السكان القدامى في جزيرة مروّح يتوجهون لصيد اللؤلؤ بمجرد إقائهم لهذه المهارات، وقد شكّل اللؤلؤ الدعامة الأساسية لاقتصاد الإمارات لآلاف السنين، حيث يشير تاجر الجواهر غاسبارو بالبي من البندقية، الذي سافر عبر المنطقة، إلى أن الجزر قبالة سواحل أبو ظبي كانت مصدراً رئيسياً للؤلؤ في القرن السادس عشر، حيث استمرت هذه الحرفة بالازدهار حتى ثلاثينيات القرن الماضي.

سيتم عرض "لؤلؤة أبو ظبي" المارة من مجموعة مقتنيات متحف زايد الوطني ضمن معرض "10 آلاف عام من الرافدية" الذي يقام في متحف اللوفر أبوظبي من 30 أكتوبر الحالي لغاية 18 فبراير 2020. يعدّ معرض "10 آلاف عام من الرافدية" المعرض الأول

عشر علماء الآثار في دائرة الثقافة والسياحة - أبو ظبي على أقدم لؤلؤة في العالم في الموقع الأثري في جزيرة مروّح قبالة سواحل أبو ظبي، وأطلق عليها اسم "لؤلؤة أبو ظبي" حيث تُظهر الطبقات التي تغطي اللؤلؤة بأنها تعود إلى العصر الحجري الحديث في الفترة ما بين 5800-5600 قبل الميلاد، ويعد هذا الاكتشاف دليلاً على وجود مهنة صيد اللؤلؤ والمحار في دولة الإمارات منذ ما يقارب 8 آلاف عام، وهو أقدم دليل مكتشف على صيد اللؤلؤ في العالم.

وكان اللؤلؤ من العناصر الثمينة في العصر الحجري الحديث، وحالياً يعد من المظاهر التي تدل على الرافدية ويُستخدم كحلّي للزينة. وستعرض "لؤلؤة أبو ظبي" التاريخية والتي لا تقدر بثمن، لأول مرة أمام الجمهور في المعرض القادم الذي ينظمه اللوفر أبوظبي تحت عنوان "10 آلاف عام من الرافدية".

ويهدده المناسبة، قال معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبو ظبي: "تعدّ لؤلؤة أبو ظبي اكتشافاً مذهلاً، ودليلاً على عراققة وقدم أنشطتنا البحرية. كما أن اكتشاف أقدم لؤلؤة في العالم في أبو ظبي يكشف أن الكثير من تاريخنا الاقتصادي والثقافي الحديث له جذور عميقة تمتد إلى فجر ما قبل التاريخ. وتعدّ جزيرة مروّح واحدة من أهم المواقع الأثرية لدينا، التي نواصل جهودنا في التنقيب فيها وحمايتها للكشف عن معلومات أثرية مذهلة تخبرنا الكثير عن تاريخ أبو ظبي والمنطقة وأسلوب حياة أجدادنا الأوائل".

قبل اكتشاف "لؤلؤة أبو ظبي"، كان قد تم اكتشاف أقدم لؤلؤة في دولة الإمارات في موقع يعود للعصر الحجري الحديث في أم القيوين، كما تم العثور على العديد من اللآلئ القديمة في مقبرة تعود إلى نفس العصر بالقرب من جبل الحص في إمارة الشارقة، إلا أن التاريخ الكربوني يُظهر بأن "لؤلؤة أبو ظبي" أقدم من هذين الاكتشافين.

وكشفت أحدث عمليات التنقيب في جزيرة مروّح، التي نفذها خبراء الآثار في الدائرة عن المزيد من المعلومات عن أقدم قرية معروفة استوطنها



## تواصل فعاليات معرض فسياء الرسم والكلمات في مكتبة زايد

# سالم بن ركاض : تقديم رسالة ثقافية جديدة للطفولة في الابتكار والإبداع

•• العين - الفجر

تواصل حتى منتصف شهر نوفمبر القادم فعاليات معرض "فسياء الرسم والكلمات" الذي يقام حالياً في مكتبة زايد المركزية في العين التابعة لدائرة الثقافة والسياحة بالتعاون مع المراكز المجتمعية في ريجيو إميليا في إيطاليا، ويمثل المعرض فرصة لقطاع التربية والتعليم ومراكز رعاية الطفولة وأولياء الأمور بالتعرف على منهج المدارس في مدينة إميليا الإيطالية التي تنتهج مشروعاً تربوياً من الواقع اليومي مخصصاً للأطفال، وإعطاء قيمة حقيقية لإمكانيات الأطفال وقدرتهم على الإبداع، ويقوم المعرض على نظرية أن الطفل والإنسان عموماً يملكون 100 لغة وطريقة للتفكير والتعبير عما بداخلهم.

وخلال جولته في أرجاء المعرض نوه الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري بأهمية فعاليات معرض "فسياء الرسم والكلمات" الذي يقام حالياً في مكتبة زايد المركزية في العين، معتبراً أنه يتيح للأطفال فرصة تحفيز تنقيبية تطرح فيها الأفكار والأساليب لزيادة الوعي المرعي لديهم وتطوير قدراتهم المختلفة التي تشمل الابتكار والإبداع والحركات والعلوم والأفكار.

وقال الشيخ سالم بن ركاض إن المعرض يهدف إلى تقديم رسالة ثقافية جديدة للطفولة، لإثبات قدرة الأطفال على الرسم وسرد القصص بالكلمات والمواد المختلفة.

من جهته قال جمعة الظاهري رئيس مكتبة زايد المركزية في العين إن فعاليات المعرض فرصة تتيح للأطفال في مدينة العين التدريب على أحد أكبر المناهج التربوية، والتي تسهم في تحفيز الطفل على النقاش وتبادل الآراء. ولفت الظاهري إلى أن المعرض يهتم بصقل مهارات الأطفال، ويضم 33 مدرسة في مدينة ريجيو إميليا بإيطاليا، موضحاً أن هذا المنهج يرى أن الطفل يمتلك قدرات ماثلة للتفكير والتعبير عن ما في ذهنه لإدراك الأشياء، وإثراء معارفه وإبداعاته.



## تتضمن عروض ومقتنيات وتراث

# بلدية مدينة العين تنظم فعالية ثقافة

# بمشاركة 8 جاليات من مختلف دول العالم

•• العين - الفجر

نظمت بلدية مدينة العين فعالية ثقافة الشعوب، والتي تضم مشاركة 8 جاليات من مختلف دول العالم وتستمر حتى نهاية شهر أكتوبر الحالي، وذلك في 3 حدائق ومنتزهات على مستوى وسط مدينة العين، وبالتعاون مع 13 جهة حكومية وخاصة، تقدم فنون ومقتنيات وتراث كل شعب. وتأتي فعالية ثقافة الشعوب حرصاً على إحياء عام التسامح بأنشطة وفعاليات متنوعة تعكس روح المشاركة والتسامح، وكذلك تعطي فرصة للاطلاع على الموروث الثقافي والفني والاجتماعي للجاليات المختلفة التي تعيش في مدينة العين من حيث التقاء مختلف الجنسيات والحدائق والمرافق الخدمية والمحافظة على جمال منطقة العين.

وقال سعيد عبدالله الجابري - رئيس قسم الفعاليات والأنشطة بقطاع وسط المدينة: تمت دراسة عدد الجاليات الموجودة في مدينة العين وأكثر الجنسيات المتواجدة في المدينة، وبناءً عليه تم التنسيق مع الجاليات لعرض مشاركتها في فعالية ثقافة الشعوب واختيار المكان واليوم ضمن جدول متكامل للفعاليات خلال فترة الإجازة الأسبوعية. وأضاف الجابري: تلبى هذه الفعاليات حاجة المجتمع بإيجاد نوعية أنشطة تناسب جميع الشرائح والجنسيات الموجودة في المدينة. حيث لا تقتصر الفعاليات على جنسيات معينة، كما تصيف فعاليات لمدينة العين مما يعد متنفس لسكان المدينة في حضور مناسبات متنوعة ذات أفكار متميزة. وأوضح الجابري، أن الغاية من تنظيم فعالية ثقافة الشعوب تتمثل في تعزيز التواصل بين البلدية والمجتمع وبالذات فئة الجنسيات العربية والأجنبية، والتعرف على احتياجاتهم والالتقاء المباشر بهم مما يشكل فهم لنوعية الفعاليات والأنشطة المستقبلية التي تعمل عليها بلدية مدينة العين، وتخصيص فترات وفي جميع الاحتفالات والمناسبات التي تقوم بها البلدية. الجدير بالذكر الجاليات الثماني المشاركة في الفعالية هي الأردنية والسورية والفلسطينية والمصرية والسودانية والغربية والهندية والبلاستانية، حسب تواجدهم في مدينة العين ووجود جمعية خاصة لهم في المدينة.

## تحت شعار اكتشاف. أصبح. شارك

# مدير جامعة الإمارات يعلن إطلاق الموقع الرسمي لجامعة الإمارات في إكسبو 2020

•• العين - الفجر

يشار إلى أن الجامعة أنشأت مركزاً دائماً لإكسبو 2020 في منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار حيث ستستضيف فعاليات منتظمة لإشراك وإلهام المجتمع الداخلي والخارجي حول مشاركة جامعة الإمارات في هذا الحدث العالمي الهام، لتعزيز المشاركة الفاعلة والتعاون وتبادل الرؤى والأفكار المهمة والبدعة في منصة الجامعة.

جدير بالذكر بأنه سيتم اختيار 30 طالباً من جامعات عربية وإفريقية مختلفة للمشاركة في برنامج فريد من نوعه أطلق عليه "برنامج بات فايندر" لتغيير الحياة لمدة ستة أشهر في إكسبو 2020. حيث سيكون الطلبة المشاركون في برنامج باثفايندرز أول من يختبر المنهج المتقدم للغاية في جامعة المستقبل، جامعة لا مثيل لها، كما تم تصميم البرنامج لربط وتمكين المشاركين



المتحدة والمنطقة، وهو حدث يفخر به الجميع ليكون جزءاً منه وإن إطلاق الموقع الإلكتروني الرسمي لجامعة الإمارات أكسبو 2020 يأتي تماثياً مع رؤية واستراتيجية الجامعة في إثراء التعاون مع المؤسسات والهيئات الوطنية المختلفة، بهدف خلق حلقة وصل بين الطلبة والجهات التنفيذية، وتعريف الجمهور بالخدمات التي تقدمها الجامعة وإنجازاتها على مستوى التعليم العالي والبحث العلمي وخدمة المجتمع وكذلك ابتكارات الطلبة والباحثين والدور الذي تقوم به جامعة الإمارات-جامعة المستقبل- نحو الريادة والتميز العلمي بما يحقق رؤية الحكومة الرشيدة في تحقيق التنمية المستدامة ومواءمة الاتجاهات الحديثة في تنفيذ المشاريع التنموية لما تملكه الجامعة من إمكانيات علمية متميزة وهذا يتجلى واضحاً في رؤية الجامعة نحو الريادة والابتكار في التعليم العالي والبحث العلمي وخدمة المجتمع على المستويين المحلي والدولي. بما يسهم في بناء الاقتصاد المرعي وتوظيفه في تحقيق التقدم والرفاه للمجتمع.

دشنت جامعة الإمارات صباح أمس الموقع الإلكتروني الرسمي لجامعة الإمارات العربية المتحدة أكسبو 2020 تحت شعار "اكتشف. أصبح. شارك" بحضور سعادة الأستاذ الدكتور محمد البليبي - مدير الجامعة، وعدد من القيادات الإدارية والطلبة في الجامعة، حيث انطلقت فعاليات الاحتفال بالذ التنازلي لمدة عام واحد على انطلاقة أكسبو 2020، واحتفالاً بمشاركة جامعة الإمارات المميزة في هذا الحدث الهام لدولة الإمارات على المستوى العالمي، عبر مشاركتها كجامعة وطنية في جناح خاص بها، ممثلة لقطاع التعليم العالي والبحث العلمي في الدولة، والتي تعتبر مشاركة الجامعة جزءاً من الأعمال التحضيرية لإطلاق "جامعة المستقبل"، وهو مفهوم جديد ومبتكر للتعليم العالي في العالم العربي.

وإشتمل برنامج الحفل على إطلاق الموقع الإلكتروني الرسمي لجامعة الإمارات العربية المتحدة أكسبو 2020 تحت شعار "اكتشف. تعاون. شارك، وساعة العد التنازلي الرقمية التي سيتم عرضها في الحرم الجامعي في الفترة التي تسبق الحدث الافتتاحي.

وأكد سعادة الأستاذ الدكتور محمد البليبي مدير جامعة الإمارات العربية المتحدة على أن أكسبو 2020 أحد أكبر الأحداث في دولة الإمارات العربية

# افتتاح معهد لتعليم اللغة الكورية بجامعة زايد

•• دبي - الفجر

والثاني للطلقات المتمكنات من أساسيات اللغة، وأخيراً المستوى الثالث للطلقات اللواتي يرغبن في إتقان اللغة الكورية والتحدث بها بطلاقة، ويتولى أساتذة معتمدون لديهم خبرة واسعة في المجال الأكاديمي تدريس اللغة الكورية بواقع مرتين أسبوعياً. ويسعى المعهد إلى جانب تعليم اللغة إلى إقامة فعاليات وورش عمل ثقافية وتنظيم رحلات سياحية للطلبة.

ويعد معهد كينج سيجونغ دبي واحداً من بين 180 معهداً مماثلاً في 56 دولة حول العالم، وقد صُنفت اللغة الكورية في المرتبة 13 في اللغات الأكثر تحدثاً على الصعيد العالمي. تتضمن الحفل عروضاً فنية وثقافية عكست ملامح مختلفة من التراث الكوري، تضمنت لوحات فولكلورية وموسيقى حية ولقاء فنانين تراثيين، إضافة إلى معرض لجماليات التقاليد الكورية، مثل الزي التقليدي "هانبوك" والخط الكوري، وصولاً إلى تذوق أشهر المأكولات والمشروبات الكورية. يُذكر أن دولة الإمارات العربية المتحدة أحد أكبر الشركاء التجاريين لكوريا الجنوبية في منطقة الشرق الأوسط، فيما تعتبر كوريا الجنوبية أحد أكبر المستثمرين في دولة الإمارات في مجال السلع الأساسية وقطاع الخدمات كتقنية المعلومات والطاقة وصناعة السيارات والمقاولات.



العديد من أوجه التشابه مع ثقافة الشرق الأوسط التي تولى كل الاهتمام للأسرة، مشيراً إلى أن النادي الكوري بجامعة زايد هو أحد الأندية الطلابية الأكثر نشاطاً في كل من حرمي الجامعة بأبوظبي ودبي، وفي كل عام يلتحق بـدروس اللغة الكورية بالجامعة أكثر من 100 طالب وطالبة، كما أننا بدعم من السفارة والقنصلية الكورية استضافنا في الجامعة العديد من الفعاليات التي ساهمت بشكل كبير في تنمية الوعي الثقالي لطلبتنا. هذا، وقد قسمت الصفوف الوعائية التعليمية بالمعهد الجديد إلى ثلاثة مستويات تختلف حسب تمكن الطالب من اللغة، فهناك المستوى الأول للمبتدئين ممن ليس لديهم خلفية في اللغة،

ومن جانبه، أعرب سعادة مدير جامعة زايد عن أمه في أن يدعم معهد الملك سيجونغ في الجامعة مهمة توطيد العلاقة الفريدة بين جمهورية كوريا والإمارات العربية المتحدة، فضلاً عن تعزيز تنمية التبادل الاجتماعي والثقافي والتعليم اللغة الكورية لشبابنا. ونوه بالجهود الكبيرة التي بذلها قادة البلدين منذ إقامة العلاقات الدبلوماسية بينهما قبل 42 عاماً، والتي أثمرت تطوير هذه العلاقة إلى شراكة استراتيجية في العديد من المجالات الحيوية. وقال إن اللغة والثقافة الكورية تحظى بشعبية كبيرة لدى الجيل الجديد في دولة الإمارات، وهي تعكس

منهجية جديدة في التعليم الإلكتروني، حيث تم إطلاق الموقع الإلكتروني الرسمي لجامعة الإمارات العربية المتحدة أكسبو 2020 تحت شعار "اكتشف. أصبح. شارك" بحضور سعادة الأستاذ الدكتور محمد البليبي - مدير الجامعة، وعدد من القيادات الإدارية والطلبة في الجامعة، حيث انطلقت فعاليات الاحتفال بالذ التنازلي لمدة عام واحد على انطلاقة أكسبو 2020، واحتفالاً بمشاركة جامعة الإمارات المميزة في هذا الحدث الهام لدولة الإمارات على المستوى العالمي، عبر مشاركتها كجامعة وطنية في جناح خاص بها، ممثلة لقطاع التعليم العالي والبحث العلمي في الدولة، والتي تعتبر مشاركة الجامعة جزءاً من الأعمال التحضيرية لإطلاق "جامعة المستقبل"، وهو مفهوم جديد ومبتكر للتعليم العالي في العالم العربي.



## منوعات

# الفكر

23

توفي الطبيب الياباني شيجياكي هينوهارا عن عمر ناهز ١٠٥ أعوام، بعد أن شارك قائمة من النصائح التي تسمح للناس بأن يعيشوا حياة أطول في ظل التمتع بصحة جيدة. وقالت الكاتبة سارة إم، في مقالها الذي نشرته مجلة "سانتي بليس"؛ إن الدكتور شيجياكي هينوهارا يعد أحد رواد الطب الوقائي، ومن خلال أبحاثه في مجال الصحة الجسدية والعقلية، كتب ٧٥ كتاباً شارك من خلالها نصائح تمكن الناس من العيش حياة أطول. ولكن في كتابه الأكثر مبيعا، الذي نُشر بعد وفاته بفترة وجيزة، كشف الطبيب عن الأسرار التي سمحت له بالعيش بصحة جيدة حتى بلغ ١٠٥ أعوام.

ونقدم لك ١٢ نصيحة من الدكتور هينوهارا:

يقدمها طبيب ياباني عمّر 105 أعوام

## 12 نصيحة للحفاظ على الصحة



1- راقب وزنك  
تعوق زيادة الوزن والسمنة الشعور بالرفاه، فضلا عن أنها تسهم في تراجع متوسط العمر المتوقع؛ لذلك تأكد من الحفاظ على نمط حياة صحي، وتناول طعاما صحيا مقبدا لجسمك.

2- اصعد الدرج  
زيادة لياقتك البدنية، لا ينبغي عليك ركوب المصعد، وبدل ذلك بإمكانك صعود السلالم؛ وسيسهم هذا التغيير البسيط في زيادة استهلاكك اليومي للسعرات الحرارية.

3- احرص على تناول طعام صحي  
حتى لو كانت حاسة التذوق الخاصة بك تفضل الطعام الصناعي، فحاول التخلص من هذه العادة، وحرص على أكل أطعمة من شأنها أن تسهم في تغذية خلايا الجسم، واختر الأطعمة الصحية الفنية با لفيثا مينات

4- مارس أنشطة للاسترخاء ونسيان الألم  
يمكن في بعض الأحيان أن يكون مصدر الألم الذي تشعر به غامضا؛ لذلك حاول ممارسة التأمل، أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة، أو القيام بأنشطة تروق لك للتخفيف من حدة الألم.

5- تحرر من العواطف المريكة نفسيا  
في بعض الأحيان يمكن أن تؤدي بعض العواطف إلى الإحساس بألم جسدي حقيقي. وتعتبر هذه الاضطرابات النفسية الجسدية عن الشعور بالضيق الذي تشعر به ومعايناتك الداخلية؛ لذلك حاول أن تقوم بعملية غريبة في عقلك لتكتشف المشاعر السلبية التي تؤثر عليك وتتخلص منها.

6- توقف عن القلق بشأن الغد  
الحياة عبارة عن سلسلة من الأحداث التي لا يمكن التنبؤ بها. في المقابل، اعتاد الناس على الشعور بالقلق حيال ما سيحصل لهم في الغد؛ ونظرا لأنه ليس لديك سلطة على المستقبل، فإن الشيء الوحيد الذي يمكنك فعله هو إضفاء السعادة والجمال والحب على حاضرنا.

7- اجعل أفكارك إيجابية  
إذا غذيت عقلك بأفكار إيجابية؛ فستمنح جسمك طاقة متجددة، وستكون قادراً على تحقيق أهداف لها مغزى في حياتك؛ لذلك اشحن روحك بالفرح والحب والامتنان لتكون سعيداً في حياتك.

8- شارك معارفك مع الآخرين  
شارك الدكتور هينوهارا معارفه خلال أكثر من 150 محاضرة ألقاها. ومن خلال تكريس حياته لمساعدة الآخرين، وتبادل خبراته ومعارفه المتنوعة؛ كان هينوهارا يشعر بالرضا عن نفسه.

9- لا تتقاعد  
ما دمتم بصحة جيدة لا يوجد عمر محدد يفرض عليك التوقف عن مزاولة العمل؛ فإذا كنت تشعر بأنك ناجح في عملك، وتحب ما تفعله، فلا شيء يفرض عليك التقاعد عندما تتقدم في السن.

10- تنظيم الجدول الزمني الخاص بك  
من المهم التخطيط للأعمال التي تريد القيام بها بشكل يومي. وفي الواقع، من خلال تنظيم الجدول الزمني

11- كبح الرغبة في زيادة المال  
معظم الناس غير راضين أبداً عما يملكون من مال وثروة، ودائماً يريدون جمع المزيد من المال، مما يجعلهم لا يشعرون مطلقاً بالسعادة؛ لذلك اعرف كيفية الاستمتاع بما تقدمه لك الحياة، وكن ممتناً لذلك قبل فوات الأوان.

12- احرص أن يكون لديك مصدر إلهام من الضروري أن تشعر بأنك شخص فريد من نوعه، ولا تشبه أي شخص آخر. ومع ذلك، من الممكن أن تستلهم من الأشخاص الذين ينجحون في إكمال نصصك وإرشادك نحو الطريق الصحيح.

والمعادن الكفيلة بإعطاء جسمك الطاقة الضرورية.

4- مارس أنشطة للاسترخاء ونسيان الألم  
يمكن في بعض الأحيان أن يكون مصدر الألم الذي تشعر به غامضا؛ لذلك حاول ممارسة التأمل، أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة، أو القيام بأنشطة تروق لك للتخفيف من حدة الألم.

5- تحرر من العواطف المريكة نفسيا  
في بعض الأحيان يمكن أن تؤدي بعض العواطف إلى الإحساس بألم جسدي حقيقي. وتعتبر هذه الاضطرابات النفسية الجسدية عن الشعور بالضيق الذي تشعر به ومعايناتك الداخلية؛ لذلك حاول أن تقوم بعملية غريبة في عقلك لتكتشف المشاعر السلبية التي تؤثر عليك وتتخلص منها.

6- توقف عن القلق بشأن الغد  
الحياة عبارة عن سلسلة من الأحداث التي لا يمكن التنبؤ بها. في المقابل، اعتاد الناس على الشعور بالقلق حيال ما سيحصل لهم في الغد؛ ونظرا لأنه ليس لديك سلطة على المستقبل، فإن الشيء الوحيد الذي يمكنك فعله هو إضفاء السعادة والجمال والحب على حاضرنا.

7- اجعل أفكارك إيجابية  
إذا غذيت عقلك بأفكار إيجابية؛ فستمنح جسمك طاقة متجددة، وستكون قادراً على تحقيق أهداف لها مغزى في حياتك؛ لذلك اشحن روحك بالفرح والحب والامتنان لتكون سعيداً في حياتك.

8- شارك معارفك مع الآخرين  
شارك الدكتور هينوهارا معارفه خلال أكثر من 150 محاضرة ألقاها. ومن خلال تكريس حياته لمساعدة الآخرين، وتبادل خبراته ومعارفه المتنوعة؛ كان هينوهارا يشعر بالرضا عن نفسه.

9- لا تتقاعد  
ما دمتم بصحة جيدة لا يوجد عمر محدد يفرض عليك التوقف عن مزاولة العمل؛ فإذا كنت تشعر بأنك ناجح في عملك، وتحب ما تفعله، فلا شيء يفرض عليك التقاعد عندما تتقدم في السن.

10- تنظيم الجدول الزمني الخاص بك  
من المهم التخطيط للأعمال التي تريد القيام بها بشكل يومي. وفي الواقع، من خلال تنظيم الجدول الزمني

11- كبح الرغبة في زيادة المال  
معظم الناس غير راضين أبداً عما يملكون من مال وثروة، ودائماً يريدون جمع المزيد من المال، مما يجعلهم لا يشعرون مطلقاً بالسعادة؛ لذلك اعرف كيفية الاستمتاع بما تقدمه لك الحياة، وكن ممتناً لذلك قبل فوات الأوان.

12- احرص أن يكون لديك مصدر إلهام من الضروري أن تشعر بأنك شخص فريد من نوعه، ولا تشبه أي شخص آخر. ومع ذلك، من الممكن أن تستلهم من الأشخاص الذين ينجحون في إكمال نصصك وإرشادك نحو الطريق الصحيح.



تستمر، وإجراء أخرى مماثلة لها على الإنسان بهدف التأكد مما إذا كانت حاسة الشم تساعد حقا الأشخاص على فقدان الوزن الزائد.

وإذا تم تأكيد النظرية بعد إجراء التجربة على الإنسان، فإن العلاقة بين التحكم في عملية التمثيل الغذائي وإدراك الراحة يمكن أن تؤدي إلى تطوير وإنتاج أدوية جديدة تسمح للشخص بفقدان الوزن بسهولة دون الإضرار بالصحة. بالإضافة إلى ذلك، ستساعد التجارب المماثلة التي تهدف إلى مكافحة السمنة في المستقبل على مكافحة فقدان الشهية.



تستمر، وإجراء أخرى مماثلة لها على الإنسان بهدف التأكد مما إذا كانت حاسة الشم تساعد حقا الأشخاص على فقدان الوزن الزائد.

وإذا تم تأكيد النظرية بعد إجراء التجربة على الإنسان، فإن العلاقة بين التحكم في عملية التمثيل الغذائي وإدراك الراحة يمكن أن تؤدي إلى تطوير وإنتاج أدوية جديدة تسمح للشخص بفقدان الوزن بسهولة دون الإضرار بالصحة. بالإضافة إلى ذلك، ستساعد التجارب المماثلة التي تهدف إلى مكافحة السمنة في المستقبل على مكافحة فقدان الشهية.

تؤثر على عملية الأيض وتبطنها

## شم رائحة الطعام يزيد الوزن!

(عندما أشم الطعام يزيد وزني).. هكذا يقول البعض، ولكن عادة فإن فكرة أن شم المرء لرائحة الطعام المفضل لديه يزيد من وزن الجسم تثير سخرية الكثيرين. ولكن لدينا أخبار مذهلة! حيث أثبت العلماء أن ما أثار سخرية البعض في الماضي أضحي اليوم حقيقة ملموسة توصلت إليها البحوث العلمية.

شم رائحة الطعام، وإلا لن تتمكن من إنقاص وزنك حتى في ظل اتباعك نظاما غذائيا صارما. علاوة على ذلك، أثبتت دراسات قديمة أن الأشخاص المحبين لتناول الطعام والإفراط في ذلك لا يستخدمون براعم التذوق فقط، وإنما أيضا العديد من الحواس الأخرى. فعلى سبيل المثال، تلعب حاسة الشم والبصر دورا رئيسيا في التغذية، حيث تعمل حاسة البصر على إدراك مدى شهية الطبق المعروض أمام الفرد، في حين تعمل حاسة الشم على إدراك رائحة الطعام ودرجة لذته.

دراسات علمية ووفق دراسات حديثة في جامعة كاليفورنيا في بيركلي، فإن حاسة الشم تساعد على زيادة وزن الجسم، إذ تؤثر رائحة الطعام الشهية على عملية الأيض وتبطنها، مما يجعل الجسم البشري يمتص المزيد من الدهون. وأفادت الكاتبة بأنه لفهم مدى تأثير رائحة الطعام على زيادة وزن الشخص، أجريت دراسة على الفئران. وخلال الدراسة تمت مراقبة الفئران باستمرار، ورصد جميع التغييرات التي تحدث في الجسم، بما في ذلك تغير الوزن، بالإضافة إلى تقسيمها إلى مجموعات، حيث تضم المجموعة الأولى فئراناً تعاني من السمنة، في حين تضم المجموعة الثانية فئراناً وزنها طبيعي.

ولإجراء التجربة مُرّت خلايا مخ الفئران التي تعاني من السمنة، بحيث لا تتمكن من شم رائحة الطعام. ونتيجة لذلك، توصل العلماء إلى أنه في نهاية التجربة فقدت هذه المجموعة وزنها الزائد وأصبحت نحيفة.

فضلا عن ذلك، لم تتناول هذه المجموعة الأطعمة بسبب راحتها الزكية ومذاقها الشهية، بل بغاية توفير السعرات

الجسم، وقالت الكاتبة إنه ينبغي على الشخص الذي يخشى زيادة وزنه "غلق أنفه" باستمرار، وذلك بعد إثبات دراسة حديثة أن وزن المرء يمكن أن يزيد بشكل كبير حتى من خلال

وفي التقرير الذي نشره موقع "أف بي آر" الروسي، أشارت الكاتبة زاخاروفا لباليا إلى دراسة جديدة أجريت في جامعة كاليفورنيا في بيركلي، تثبت أن رائحة الطعام تزيد من وزن



الجسم، وقالت الكاتبة إنه ينبغي على الشخص الذي يخشى زيادة وزنه "غلق أنفه" باستمرار، وذلك بعد إثبات دراسة حديثة أن وزن المرء يمكن أن يزيد بشكل كبير حتى من خلال

وفي التقرير الذي نشره موقع "أف بي آر" الروسي، أشارت الكاتبة زاخاروفا لباليا إلى دراسة جديدة أجريت في جامعة كاليفورنيا في بيركلي، تثبت أن رائحة الطعام تزيد من وزن



**حكومة دبي**  
**دائرة التنمية الاقتصادية**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم الشركة : ايه تي ام ريم النعيمي لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 6٠٢ ملك عبدالرحيم محمد الزرعوني - ديرة - المرقبات - هاتف : ٢٥١٧٧٢٠-٤ ، فاكس : ٢٥١٧٧٢١-٤ - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه بقرار محاكم دبي بتاريخ 2019/9/16 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/9/16 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

**حكومة دبي**  
**دائرة التنمية الاقتصادية**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : كيه ايه ار لنقل الركاب بالاحفلات - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 702B ملك خالد عبدالواحد حسن الرستماني - ديرة - بور سعيد - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : ٦١٤٧١١ رقم القيد بالسجل التجاري : ١٠٣٣٥٥٠ - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/9/16 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/9/16 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه تي ام ريم النعيمي لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 6٠٢ ملك عبدالرحيم محمد الزرعوني - ديرة - المرقبات - هاتف : ٢٥١٧٧٢٠-٤ ، فاكس : ٢٥١٧٧٢١-٤ ، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

**حكومة دبي**  
**دائرة التنمية الاقتصادية**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : ايه تي ام ريم النعيمي لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 6٠٢ ملك عبدالرحيم محمد الزرعوني - ديرة - المرقبات - هاتف : ٢٥١٧٧٢٠-٤ ، فاكس : ٢٥١٧٧٢١-٤ - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية كيه ايه ار للنقلات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/9/16 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/9/16 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

**حكومة دبي**  
**دائرة التنمية الاقتصادية**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : كيه ايه ار للنقلات - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 702A ملك امينه عبدالواحد حسن الرستماني - بور سعيد - ديرة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : ٦٥٥٨٨٣ رقم القيد بالسجل التجاري : ١٠٧٨٦٩٩ - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/9/16 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/9/16 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه تي ام ريم النعيمي لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 6٠٢ ملك عبدالرحيم محمد الزرعوني - ديرة - المرقبات - هاتف : ٢٥١٧٧٢٠-٤ ، فاكس : ٢٥١٧٧٢١-٤ ، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**انذار عدلي بالنشر**  
رقم 2019/٧٥٦٦

المند : ورثة عبد الشبخ جمعة المنصوري ويمثله / رجاه ابرهسي نسولي كوشتي بموجب وكالة مصدقة، رقم المحرر (2018/1/164166)، عنوانه : دبي ، اترناتشيونال سيتي - الحى الفرنسي بناية رقم P20 محل رقم 14 ، ورساان الأولى ت ، 0555564669  
المندر اليه : شيبس لغاتولت البناء (ش ذ م م) عنوانه : النور الصناعية الرابعة - سكن شمال غرفة 283 - 284 - رقم الارض 369  
ينذر المندر المندر اليه بضرورة الاخلاء التام للعمار (سكن شمال - غرفة رقم 283 و 284) وسداد قيمة الاجار المسجلة ، بالإضافة الى فاتورة الكهرباء والماء وذلك كله في مدة اصحاصا شهر من تاريخ نشر هذا الانذار والا سيضطر المندر لاتخاذ الاجراءات القانونية التي تحفظ حقه في المطالبة بسداد كامل القيمة الاجارية ومصاريف الكهرباء والمياه بما في ذلك اللجوء الى السلطات المختصة والجهات القضائية لحفظ حقوقه وتحميل المندر اليه بكافة رسوم ومصاريف التقاضي بما فيها اتعاب المحاكم

الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**انذار عدلي بالنشر**  
رقم 2019/٧٥٦٥

المند : ورثة عبد الشبخ جمعة المنصوري ويمثله / رجاه ابرهسي نسولي كوشتي بموجب وكالة مصدقة، رقم المحرر (2018/1/164166)، عنوانه : دبي ، اترناتشيونال سيتي - الحى الفرنسي بناية رقم P20 محل رقم 14 ، ورساان الأولى ت ، 0555564669  
المندر اليه : شيبس لغاتولت البناء (ش ذ م م) عنوانه : النور الصناعية الرابعة - سكن شمال غرفة 248 ، 249 ، 251 ، 252 و 253 و 254 - رقم الارض 369-643  
ينذر المندر المندر اليه بضرورة الاخلاء التام للعمار (سكن شمال - غرفة رقم 248 و 249 و 251 و 252 و 253 و 254 و 369) وسداد قيمة الاجار المسجلة ، بالإضافة الى فاتورة الكهرباء والماء وذلك كله في مدة اصحاصا شهر من تاريخ نشر هذا الانذار والا سيضطر المندر لاتخاذ الاجراءات القانونية التي تحفظ حقه في المطالبة بسداد كامل القيمة الاجارية ومصاريف الكهرباء والمياه بما في ذلك اللجوء الى السلطات المختصة والجهات القضائية لحفظ حقوقه وتحميل المندر اليه بكافة رسوم ومصاريف التقاضي بما فيها اتعاب المحاكم

الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**انذار عدلي بالنشر**  
رقم (2019/٧٥١٩)

مقدم من : المحظر / ريجو جيوج جاكوب - هندي الجنسية - بموجب الوكالة رقم (2019/1/18٥٧٥) المحررة في كل من السيد / ريجو جيوج جاكوب - هندي الجنسية ومكتب أمانة المحاماة والاستشارات القانونية لصاحبه المحامي / أمانة إبراهيم محمد حسن الحسن - إماراتية الجنسية  
ضد المحظر اليه : ابراهيم موسى عبدالله محمد محمد الرئيسي (مجهول محل الإقامة) فان الدائن يهمل المدين خمسة ايام لسداد قيمة الشيكات البالغ مجموعها ٨٠٠٠٠ درهم (فقط ثمانون الف درهم) وكلفته بالوفاء بكامل المبلغ ، وحيث يعتزم الدائن استصدار أمرا بالأداء لذلك وجب التنبيه واخطار المدين بالوفاء بقيمة الدين ، مع تحميل المدين كافة رسوم ومصروفات التقاضي بالإضافة الى مقابل اتعاب المحاماة وتنبيه على المدين بالعلم //

الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**اعلان تنازل عن رخصة**  
يرجى العلم انه سيقوم الكاتب العدل بالتصديق على تنازل عن الرخصة بين الأطراف المذكورة اسماؤهم ادناه : من : الطرف الأول : عمر سعيد احمد زاهد آل علي - الجنسية : إماراتي ، الى الطرف الثاني : كانيا ثاثيرا جوبالان بيجو كانيا نثارا - الجنسية : الهندي ، الطرف الثالث : بيجو شيمبابيلي كورناثشيرى - الجنسية : الهند - بالاسم المهني (مشغل الهدنة للاتليوم - شركة اعمال) رخصة صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بعمجان رقم (٤١١٣٣) والمسجلة بغرفة تجارة وصناعة عجمان. وعليه سيقوم الكاتب العدل بالتصديق على التنازل بعد انقضاء ١٤ يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

الكاتب العدل العام / يدار القضاء بعجمان

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**اعلان حكم بالنشر**  
في الدعوى رقم 2019/١٨٥٢ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه / ١- فايد باتريك لامب مجهول محل الإقامة لتعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ 2019/10/8 في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح دار التمويل ش ج م بالزائم المدعي عليه بان يسدد للبنك المدعي مبلغاً وقدره ٧١٨,٩٨ ريالاً درهم (مئة وثمانية وسبعون الف وثمانمائة وثمانية عشر درهماً وثمانية وتسعون فلساً) مضافاً اليه فائدة قانونية بسيطة قدرها (٢٪) سنوياً ، اعتباراً من تاريخ رفع الدعوى الحاصل في 2019/٤/٢٣ وحتى تمام السداد والزمتم المدعي عليه بالمصاريف وخمسائة درهم مقابل اتعاب المحاماة. حكماً بمبائة المحضوري قابل للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**اعلان حكم بالنشر**  
في الدعوى رقم 2019/٨٨٢ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- اكورن موزارك للخدمات الفنية - ش ذ م م مجهول محل الإقامة بما أن المدعي / ميرفار جي ار ديوس سانتوس فارجاس تعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ 2019/٩/١٠ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح / ميرفار جي ار ديوس سانتوس فارجاس حكمت المحكمة بمبائة المحضوري :- بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ ٤٧,٠٠٠ درهم (سبعة واربعون الف درهماً) ، وتذكرة العودة على الدرجة السياحية عيناً او قيمتها نقدا ما لم يتحقق المدعي بخدمة رب عمل آخر عند تنفيذ الحكم وبالمناسم من الصروفات واقتضى المدعي من نصيبه منها ورفض عدا ذلك من طلبات. حكماً بمبائة المحضوري قابل للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**انذار عدلي بالنشر**  
رقم 2019/٧٥٦٨

المند : جايش كومار كوكاكاني ويمثله / عمران وانانجى بموجب وكالة مصدقة رقم المحرر (2019/1/201740) ويمثله / محمد شفيق ابو السعود ، بموجب وكالة رقم المحرر (2015/1/216859) ويمثله / رجاه ابرهسي نسولي بموجب وكالة مصدقة، رقم المحرر (2018/1/164166) عنوانه : دبي ، اترناتشيونال سيتي - الحى الفرنسي بناية رقم P20 محل رقم 14 ، ورساان الأولى ت ، 0555564669 - 042958825  
المندر اليه : ابراهيم جابر القادى لخدمات متاعمة المعاملات - اعمال مدنية - عنوانه : الخليج التجاري - بناية TAMANI ARTS OFFICE - شقة رقم 931 - رقم الارض 86 - رقم البلدية 364-6802-364  
ينذر المندر المندر اليه بضرورة الاخلاء التام للعمار (شقة رقم 931 - بناية TAMANI ARTS OFFICE) وسداد قيمة الاجار المسجلة ، بالإضافة الى فاتورة الكهرباء والماء وذلك كله في مدة اصحاصا شهر من تاريخ نشر هذا الانذار والا سيضطر المندر لاتخاذ الاجراءات القانونية التي تحفظ حقه في المطالبة بسداد كامل القيمة الاجارية ومصاريف الكهرباء والمياه بما في ذلك اللجوء الى السلطات المختصة والجهات القضائية لحفظ حقوقه وتحميل المندر اليه بكافة رسوم ومصاريف التقاضي بما فيها اتعاب المحاماة

الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**انذار عدلي بالنشر**  
رقم 2019/٧٥٦٧

المند : ساسي محمد حجازي ويمثله / راسي محمد حجازي - بموجب وكالة مصدقة رقم المحرر (2014/1/44363) ويمثله / السيد / محمد شفيق ابو السعود ، بموجب وكالة رقم المحرر (2019/1/102333) ويمثله / رجاه ابرهسي نسولي كوشتي بموجب وكالة مصدقة، رقم المحرر (2018/1/164166) عنوانه : دبي ، اترناتشيونال سيتي - الحى الفرنسي بناية رقم P20 محل رقم 14 ، ورساان الأولى ت ، 0555564669 - 043623629  
المندر اليه : مركز اكمن ياچو ادمي للمساح والتجميل عنوانه : انترناشيونال سيتي الحى الاسياني بناية S10 - محل رقم 6 و 6- ورساان الأولى ينذر المندر المندر اليه بضرورة الاخلاء التام للعمار ( محل رقم 6 و 6 بناية S10) وسداد قيمة الاجار المسجلة ، بالإضافة الى فاتورة الكهرباء والماء وذلك كله في مدة اصحاصا شهر من تاريخ نشر هذا الانذار والا سيضطر المندر لاتخاذ الاجراءات القانونية التي تحفظ حقه في المطالبة بسداد كامل القيمة الاجارية ومصاريف الكهرباء والمياه بما في ذلك اللجوء الى السلطات المختصة والجهات القضائية لحفظ حقوقه وتحميل المندر اليه بكافة رسوم ومصاريف التقاضي بما فيها اتعاب المحاماة

الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في الدعوى رقم 2019/١٠٥٥ تنفيذ شرعي

الى المنفذ ضده / ١- محمد ابراهيم عبدالستار علي عيسى مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/لدى عثمان عمر عثمان ويمثله / علي سلطان علي الحداد قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2012/201٨ احوال نفس مسلمين والمعدل بالإستئناف رقم ٥١٣/20١٩ استئناف احوال شخصية ومواريت ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٦٦٩٦) درهم) شاملا للرسوم والمصاريف من تاريخ الإستحقاق. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ٧ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
في الدعوى رقم 2019/١٠٤٠ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- محمد شتيوي لخدمات التنظيف - ش ذ م م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / اسلام فتحى عبدالفتاح حسن سالم - قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمسحتقات عمالية وقدرها (٦٧٠٠) درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠) درهم) والرسوم والمصاريف ورقم الشكوى (MB197896389AE) وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق 2019/١١/١٧ الساعة ٨,٣٠ من باقاعة Ch1.A.2 لذا فانت مكلف بالتحضر او بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل .

رئيس القسم

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
في الدعوى رقم 2019/٢٤٧١ مدني جزئي

الى المدعي عليه / ١- محمد عبدالحميد منصور العوضي بصفتة الشخصية وبصفتة مديرا لشركة اريان هوم للتجارة العامة - ش ذ م م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / اريان هوم للتجارة العامة - ش ذ م م ويمثله / خليل محمود بهاريان خوشخو - قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الزام المدعية بالتحاقل والتضامن بإعادة تسليم المدعية مبلغ وقدره (١١٥,٠٠٠) درهم) وايه مبالغ اخرى تبتين لتمام المحكمة ان الجهة المدعية قد تقاضتها بالنسبة عن الجهة المدعية بالفائدة ١٢ ٪ من اقامة الدعوى بالإضافة للرسوم والمصاريف. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق 2019/10/2٩ الساعة ٨,٣٠ من باقاعة Ch2.D.17 لذا فانت مكلف بالتحضر او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل

رئيس القسم

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر**  
في الدعوى رقم 2019/١٣٣٧ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- فيكاس اجروال رام كومار اجروال ٢-براديبب اغاروال بن رام كومار اغاروال مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي / بنك برودا ويمثله / عبدالله محمد حاجي علي العوضي - قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهما بالتضامن والتضامن بمبلغ وقدره (٣٩٠,٢٣٣,٠٧,٤٦) درهم) والرسوم والمصاريف واتفاع المحاماة بالفائدة ١٢ ٪ من تاريخ قيد الدعوى وحتى التسداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المجل بلا كفاءة. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق 2019/١١/١٣ الساعة ٩,٣٠ من باقاعة Ch2.E.22 لذا فانت مكلف بالتحضر أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل

رئيس القسم

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في الدعوى رقم 2019/٢٩٨٧ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده / ١- طوني جرجس موسى مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/سبيع خالد الدوري ويمثله / نبيه احمد بدر - قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٩٧٢٣٥) درهم الى طالب التنفيذ و الزامك بتنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٥٩٢/20١٨ تجاري. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في الدعوى رقم 2019/٤٦٣ تنفيذ عقاري

الى المنفذ ضده / ١- شركة اتش ايه بي ان للتطوير العقاري - ش ذ م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/هالات رؤوف عزيز ويمثله / علي ابراهيم محمد الحمادي - قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2019/٣٥ عقاري جزئي ، بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٦٨٨١٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في الدعوى رقم 2019/٥٥٨ تنفيذ عقاري

الى المنفذ ضدهما / ١- كرم عبدالله بن بي ار عبدالله ٢-قار عبدالله بزايا مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/شركة اتش اس بي سي الشرق الاوسط للتعمويل المحدودة ويمثله / احمد حسن رمضان آل علي - نخطركم بضرورة سداد المبلغ المتردد بدمتكم وقدره (٥٤٣١١٧١,٤١) درهم وهم سيتم بيع العقار العائد لكم في منطقة وادي الصفا ٦ رقم الارض ١٩٦٥ وذلك بالمراد العلني وذلك للعلم بما جاء فيه ونفاذ مفعوله قانونا.

رئيس الشعبة

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في الدعوى رقم 2019/٥٠٠ تنفيذ عقاري

الى المنفذ ضده / ١- شركة ايجينيدوم الامارات ايه بي اس مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/باولو اوسبيتو ويمثله / ساره شاه بيك محمد اليوشي - قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2019/٢٤٧ عقاري كلي ، بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤١٠١٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. ٢- صحة ونفاذ عقد بيع الوحدة العقارية (الكتيب رقم ٩٠٦ الكتانية في المبني المسمى : ذا برايم تاور (THE PRIME TOWER) على قطعة الارض رقم ٦٨ ، بمنطقة الخليج التجاري امامارة دبي ، والمحرر في 201٩/١١/١٦ رفض الغاء اجراءات المحجز الواقعة على تلك الوحدة في المحرر رقم 20١٧/٥١٩ تنفيذ عقاري لرفعه قبل الأول. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في الدعوى رقم 2019/٢٩١٢ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده / ١- احمد محمد عبدالعزيز محمد محي مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/بنك ابوظبي الأول - ش م ع ويمثله / منى احمد عبدالعزيز يوسف الصباغ - قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١١٣٢١٣,١٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في الدعوى رقم 2019/٤١٦٦ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده / ١- امانة ستار للتجارة العامة - ش ذ م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/الشركة العربية الامريكية للتكنولوجيا (ارامتك) ويمثله / منى احمد عبدالعزيز يوسف الصباغ - قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣٤٥٨٣٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في الدعوى رقم 2019/٢٩٢٦ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده / ١- سوبر ماركيت مردف تي مارت (ش ذ م م) مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/الشركة العربية الامريكية للتكنولوجيا (ارامتك) ويمثله / منى احمد عبدالعزيز يوسف الصباغ - قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٨٦٨٢,٢٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد 12762 بتاريخ 2019/10/21

**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في الدعوى رقم 2019/٢٨٢٧ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده / ١- الخطوط اربعة لصناعات - ش ذ م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ اس اس ايه بي سويديش ستيل - م م ح ويمثله / فتوح يوسف محمد حسين النصار - قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٥١٣٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة









# منوعات الفجر 26

بالتزامن مع احتفالات اليوم الوطني الثامن والأربعين لدولة الإمارات

## مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يطلق النسخة الخامسة من حكاية

1. النسخة الخامسة لفعالية "حكاية"،
2. سالم شكري العطاس - شاعر
3. إماراتي (الإمارات العربية المتحدة)
4. ميناء السويدي - شاعرة الكلمة
5. الحكاية (الإمارات العربية المتحدة)
6. محمد بافوري - مغني وعازف
7. موسيقى روك (الإمارات العربية المتحدة)
8. جوي بوي - مؤلفة روايات ونثر
9. (فييتنام-أستراليا)
10. تيشاني دوشي - شاعرة وروائية
11. وراقصة حائزة على جوائز (الهند)
12. هافا - مؤلفة ومغنية موسيقى البوب والسول والبلوز والجاز (الإمارات العربية المتحدة/الهندوراس)
13. حكيم كيمييت - شاعر الكلمة المحكية (الولايات المتحدة الأمريكية)
14. بالجيت كومار - مغني (الهند)
15. المالد الإماراتي - فرقة للفنون التراثية الإماراتية (الإمارات العربية المتحدة)
16. زوي باترسون - شاعرة (كندا)
17. الإمارات العربية المتحدة)
18. فاميك سينها - شاعرة ومؤلفة نثر (بوتسوانا)
19. وسيدم الأمسية الشاعر الإماراتي سالم شكري العطاس، الحائز على بطولة جراند سلام للشعر في فعالية "إيقاعات على السطح".

وستسلط فعالية حكاية الضوء على عشرة شعراء ومغنين وموسيقيين محليين وعالميين مقيمين في دولة الإمارات، والذين سيجتمعون للاحتفاء بقيمة التسامح والتنوع الثقافي خلال أمسية من العروض الفنية المتميزة. وتعليقاً على ذلك، قالت معالي نورة الكعبي، وزيرة الثقافة وتنمية المعرفة: "يسرنا أن نتعدّد حكاية" هذا العام تحت رعاية وزارة الثقافة وتنمية المعرفة، حيث تجمع الفعالية المتميزة بين مجموعة من أبرز الشعراء والموسيقيين والمبدعين الواعدين للاحتفاء بروح الاتحاد، تزامناً مع اليوم الوطني الثامن والأربعين لدولة الإمارات العربية المتحدة.

وتحت رعاية وزارة الثقافة وتنمية المعرفة، أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي عن إطلاق النسخة السنوية الخامسة لفعالية حكاية، وذلك احتفالاً باليوم الوطني الثامن والأربعين لدولة الإمارات العربية المتحدة وبالتزامن مع عام التسامح. وستنطلق الفعالية يوم الثلاثاء 26 نوفمبر في الساحة الشرقية بجامعة نيويورك أبوظبي، حيث ستتيح للحضور الاستمتاع بأمسية رائعة في الهواء الطلق احتفاءً بالتراث العريق لدولة الإمارات.

وتتم اختيار مجموعة الفنانين المشاركين وفقاً لعملية تقييم فني تشاركية، أشرف عليها رواد الشعر والفنون والأدب والثقافة من شتى أنحاء الدولة، ومن ضمنهم بيل براغين، وديورا وليام، وديباك أونيكريشان، ودوريان بول رودجرز، ومحمد الهاشمي، وأتما نيرمالا ديوس. وقال بيل براغين، المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي: "ساعدنا هذا النهج التعاوني الفريد هذا العام على انتقاء مجموعة من الفنانين الذين يتمتعون بأذواق مميزة ويحدرّون من خلفيات ثقافية متنوعة، إذ يشارك في فعالية حكاية لهذا العام مجموعة من أبرز المواهب، حيث تضم اثنين من أشهر فناني الإمارات العربية المتحدة.

•• أبوظبي-الفجر:

تحت رعاية وزارة الثقافة وتنمية المعرفة، أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي عن إطلاق النسخة السنوية الخامسة لفعالية حكاية، وذلك احتفالاً باليوم الوطني الثامن والأربعين لدولة الإمارات العربية المتحدة وبالتزامن مع عام التسامح. وستنطلق الفعالية يوم الثلاثاء 26 نوفمبر في الساحة الشرقية بجامعة نيويورك أبوظبي، حيث ستتيح للحضور الاستمتاع بأمسية رائعة في الهواء الطلق احتفاءً بالتراث العريق لدولة الإمارات.

## انطلاق النسخة الثانية من مهرجان مراکش للشعر العربي 25 أكتوبر الجاري



تقديم الفائز بجائزة النقد للنقاد والباحثين الشباب في نسختها الثانية وفي المساء وبحديقة مولاي عبدالسلام تبدأ فقرة "نبض القصيدة" بمشاركة عدد من الشعراء لتليها فقرة "أبجديات وكوريفاريا". وفي اليوم الثالث والخامس للمهرجان ستقدم في حديقة مولاي عبدالسلام بمراكش فقرة "قصيدة مغربية" بمشاركة عدد من الشعراء بعدها سيتم تقديم شواهد المشاركة الخاصة بورشة "شاعر في ضيافة الأطفال" ثم مشاركة للشاعر المتوج بجائزة أحسن قصيدة... وفي الفترة المسائية سيتم تقديم فقرة "رؤى شعرية" يشارك فيها عدد من الشعراء بعدها تقديم فقرة "أبجديات وموسيقى".

وتشمل فعاليات اليوم الأول للمهرجان الشعري بقصر الباهية بمراكش افتتاح معرض الفنان أحمد بن إسماعيل للصور الفوتوغرافية "ذاكرة الشعراء المغربية" يليه لقاء كلمات لوزارة الثقافة والشباب والرياضة المغربية ودايرة الثقافة في الشارقة.. ثم عرض مادة توثيقية حول أهم المحطات الشعرية البارزة لدار الشعر بمراكش بعد ذلك يتم تكريم عدد من الشعراء وتوزيع الفائزين في مسابقتي "النقد الشعري" و"أحسن قصيدة" للنقاد والشعراء الشباب. أما فعاليات اليوم الثاني فتهدأ في بيت الشعر بمدينة مراكش وتشمل منتدى المهرجان بعنوان "الشعر وأسئلة التلقي" ثم الاحتفاء بالمشاركين في ورش الكتابة كما يتم

المبدعين في مجال الشعر من استمرار عطاءهم إضافة إلى تشجيع المبدعين من الأجيال الصاعدة مما شكل رافداً إضافياً لديوان العرب كما أن رعاية سموه لبيوت الشعر أثري المكتبة الشعرية بالإصدارات للشعر وعزز العلاقات الإنسانية بين الشعراء ومددوفي الشعر. وأشار الى ان المهرجان في نسخته الثانية يتضمن برنامجاً ثقافياً وفنياً غنياً ومتنوعاً وإضافة لتكريم بعض الشخصيات التي طبعت الساحة الشعرية والإبداعية في المغرب بصفة خاصة سيتم تقديم عروض موسيقية ومعرض فني ومنتدى فكري أما المسابقات الإبداعية والثقافية فتمثل بحوار شعري وفني خلاق وتمنح جوائز تحفيزية للشباب.

ينظم بيت الشعر في المملكة المغربية من 25 حتى 27 أكتوبر الجاري فعاليات النسخة الثانية من مهرجان مراکش للشعر العربي تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة وصاحب الجلالة الملك محمد السادس عاهل المملكة المغربية الشقيقة وفي إطار التعاون القائم بين وزارة الثقافة والشباب والرياضة بالمملكة المغربية ودايرة الثقافة بالشارقة. وذكر سعادة عبدالله محمد العويس رئيس دائرة الثقافة في الشارقة إن برامج بيوت الشعر التي وجه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي بإقامتها في عواصم ومدن عربية وفهرت مناخات ثقافية مكنت

## يوم الفنون الجميلة في جامعة عجمان

على مجال الفنون المتنوعة بما ينمي مهاراتهم ويصقل مواهبهم ويدعم الجوانب الشخصية بشكل متكامل من خلال التدريب على تقديم ورش العمل والتواصل مع الآخرين من خلال الفن التشكيلي. وأوضحت أن الجامعة تهتم بإثراء الأنشطة اللاصفية للطلبة وتطوير مواهبهم الفنية والإبداعية، وتؤمن بمجالات التعبير الفني، مثل الرسم الزيتي والجرافيك والباسكيل والخزف والنحت، وتوفر عمادة شؤون الطلبة كافة الأدوات والخامات الخاصة بالرسم الزيتي والمائي والباسكيل، بالإضافة إلى دورات في الفن التشكيلي.

الداخلي، واستعرضت فيها العديد من التصميمات والديكورات التي يحتويها المنزل. أما الطالبة أمينة تامر فقد قدمت ورشة عمل في فن الرسم على الماء والأكريليك، وقدمت الطالبة شروق بلال ورشة عمل في مجال الجرافيك. كما تضمنت فعاليات يوم الفنون الجميلة محاضرة حول تاريخ الفن قدمتها الأستاذة منى الجبالي، مسؤولة الأنشطة الفنية، تحدثت فيها عن المدارس الفنية وأنواعها وأشهر فنانيها، وتفاعل الطلبة والطالبات مع مضمون المحاضرة المتخصص. وأكدت الجبالي أن الجامعة، ومن خلال تنظيم هذه الفعاليات، تسعى إلى استقطاب الطلبة وتعريفهم

•• عجمان-الفجر:

نظم مكتب الحياة الطلابية عمادة شؤون الطلبة في جامعة عجمان يوم الفنون الجميلة تضمن العديد من الفعاليات الفنية بالإضافة إلى مجموعة من ورش العمل قدمها طلاب وطالبات الجامعة من مختلف التخصصات والكليات، وتم استعراض 300 عمل فني متنوع في مختلف أنحاء الجامعة. وقد قدم الطالب هيد الشمري ورشة عمل بعنوان سيكولوجية الفن تضمنت التعريف بأبعاد الشخصية من خلال الرسم والخمط واللون، وقدمت الطالبة أية زياد ورشة عمل في التصميم





أحبّ تخطي نفسي وتحديها من أجل تقديم الأفضل

## هبة طوجي؛ صقلت موهبتي بالعلم والثقافة والخبرة

تستعدّ الفنانة اللبنانية هبة طوجي لتقديم أول أدوارها التمثيلية التلفزيونية إلى جانب الممثل السوري عابد فهد من خلال مسلسل (هوس)، وهي في الوقت نفسه مستمرة في عروض مسرحية (نوتردام دو باريس)، إلى جانب تحضيرها لعدد من الحفلات الغنائية.

طوجي، التي حملها صوتها إلى العالمية وتعاونت أكثر من مرة مع شركة (ديزني) وآخرها في النسخة الفرنسية من فيلم (علاء الدين) حيث أدت صوت الأميرة (ياسمين) (وأدت كل أغنياتها). معها كان هذا الحوار:

• تُشاركين في عمل درامي بعنوان (هوس)، وهو الأول لك في التلفزيون إلى جانب عابد فهد. كيف تتحدثين عن هذه التجربة ومشاركتك لعابد فهد وخصوصاً أنه بدأ فوراً بمشاركتك العمل؟

- لا نزال في المراحل الأولية للتحضير لهذا العمل، ولكنني فخورة لأنني سأشارك فيه إلى جانب عابد فهد. فهو ممثل محترم جداً وقدير، وأنا مُعجبة به وبأدائه وبالتعامل معه. ووجوده في المسلسل هو من العوامل التي شجعتني على المشاركة فيه.

• كيف تم اختيارك للدرور وهل صحيح أنك تقدمين دور مطربة؟

- كلا، بل هي مجرد تكهنات. وتم اختياري للدرور لأنني ممثلة ولأنهم وجدوني فيه، وأنا وجدت نفسي فيه أيضاً. التمثيل ليس جديداً عليّ، ويضم رصيدي 4 مسرحيات من خلال المسرح الرحباتي

والمرسح عالية. والتمثيل في عمل من كتابة

الراحل الكبير منصور الرحباتي

ليس بالموضوع السهل، بل هو الأصب لأن نصوص

المسرح الرحباتي دسمة وفيها فلسفة وعمق.

خضت التجربة الأصب، والفرق هذه المرة أنها تجربة

درامية تلفزيونية جديدة وليس تجربة تمثيلية جديدة، عدا عن

أن تقنيات التمثيل تختلف بين المسرح والتلفزيون، علماً أنني

درست التمثيل والإخراج السينمائي وأملك الخبرة

والقوّمات اللازمة لخوض مثل هذه التجربة.

• ما دلالات إطلالتك في التلفزيون في هذه المرحلة

تحديداً، وهل لذلك تزين أنه أصبح تجربة مهمة

في مسيرة الفنان؟

- لا شك في أن التلفزيون في عصرنا الحالي،

بصرف النظر عن طبيعة عمل الفنان

سواء كان مطرباً أو ممثلاً أو شخصية

عامّة، يشكل إحدى الوسائل التي تساهم

في وصوله إلى الناس،

لأنه يدخل كل البيوت

بطريقة سهلة. وهنا أتحدث بشكل عام وليس عن الدراما تحديداً. أما عن أهمية الدراما التلفزيونية بالنسبة إلى الفنان في هذه المرحلة، فأنا لا أخوضها لمجرد كونها تجربة مهمة في مرحلة معينة، بل لأنني ممثلة أولاً. صحيح أنني أركز منذ 10 أعوام على الغناء، من خلال الغناء سولو أو عبر المسرح الغنائي، ولكنني ممثلة ويهمني أن تكون لي تجارب تمثيلية

في التلفزيون والسينما، وهذا أحد أسباب مشاركتي في المسلسل. وإلى جانب الغناء، أنا حائزة على شهادة في التمثيل والإخراج من جامعة القديس يوسف في بيروت، وتوليت إخراج مجموعة من كلياتي وأفلام قصيرة، كما أنني خضعت لندورات (Workshop) في التمثيل في نيويورك.

صحيح أنني لم أخض، حتى الآن، تجربة التمثيل في التلفزيون والسينما، ولكنني فعلت ذلك كما سبق أن قلت من خلال 4 مسرحيات غنائية في المسرح الرحباتي، وأيضاً المسرح العالي من خلال مسرحية (نوتردام دو باريس).

وعندما عُرضت عليّ المشاركة في (هوس)، شعرت بأن العمل مناسب وأن فريق العمل مُتّكامل وكذلك عناصره. ووجود عابد فهد كان عاملاً إيجابياً جداً، وأيضاً عامل الوقت والقصة لأنها (مودرن)

وحلوة وجديدة وليست (كليشه)، بل فيها فكر جديد، والدور مركّب وجديد وصعب جداً وفيه تحدّ. عادة أنا انتقالية في كل شيء: في أعمالي، والبرامج التي أطل عبرها وفي كل مشروع أتواجد فيه، ولا أطل إلا إذا كان لدي ما أقوله. وعندما أختار أن تكون لي إطلالة تلفزيونية سواء عملاً

أو مقابلة، فيجب أن يكون الوقت ملائماً والمشروع مناسباً، أضيف إليه ويضيف إليّ.

• هل ستكون هذه الإطلاقة تهيئاً لإطلاقات تلفزيونية درامية أخرى مستقبلاً؟

- حالياً أركز على هذا العمل، وفي حال عُرضت عليّ في المستقبل أعمال مناسبة وفيها تحدّ وكان الوقت ملائماً فلن أرفضها. الباب مفتوح لفرص أخرى في حال كانت مناسبة.

• هل يمكن القول إن المسرح يقوّت عليك فرصاً، خصوصاً أنك تشاركين بعروض خارج لبنان وتمتدّ لفترات طويلة؟

- كلا. لأنني منذ أن بدأت مسرحية (نوتردام دو باريس) لم تتوقف نشاطاتي في العالم العربي، بل استمرت وزادت. حفلاتي ووجودي صاروا أكبر على الساحة الفنية العربية، سواء من خلال مستوى الحفلات التي أقدمها والمسارح التي أغني عليها. في الأعوام الأخيرة، شاركت في أهم المهرجانات العربية، وإلى جانبها كنت مستمرة في جولاتي الفنية من خلال المسرحية وتمكنت من التوفيق بينهما. في العامين الأخيرين، غنيت في قرطاج وموازين ومهرجانات الأرز وغيرها من الحفلات الكبيرة، كما

كانت لدي إطلاقة مهمة في المملكة العربية السعودية وكنت أول امرأة تحيي حفلاً فيها. أعمالي ترفد من بعضها وتطوّر بعضها وتُعيد بعضها، وهذا

وأعتقد أنه سيكون لي في الفترة المقبلة وجود أكبر وإنجازات أكثر، وهذا كان هدفي في الأساس. كنت أخطئ لأن تطوّر أكثر وألا أقصر في تواجدي عربياً، وهذا ما حصل من خلال وجودي في الحفلات والمهرجانات الكبيرة.

لا شك في أن التعب كبير، لأنه ليس سهلاً القيام بجولة في الصين وتايوان وروسيا ومختلف دول العالم وإلى جانبها إحياء مهرجانات وحفلات بمستوى عالمي، وتقديم كليبات والبومات وأغنيات وإطلاقات مختلفة.

وأنا مستمرة وسأكمل على هذا النحو بالرغم من الجهد والتعب.

• بعد 69 عرضاً مسرحياً في الصين ستنتقل (نوتردام دو باريس) إلى روسيا. كيف كانت العروض في الصين وكم تتولون على العروض الروسية؟

- قمنا بجولة في الصين شملت عدداً كبيراً من مدنها، وكنا نقدم 6 أو 7 عروض أسبوعياً، وكان يحضر يومياً ما بين 2000 و3000 شخص. (نوتردام دو باريس) تحظى بشعبية في الصين، والصينيون يرددون أغنياتها عن ظهر قلب مع أنهم لا يجيدون اللغة الفرنسية.

مجزة تقديمي لدور البطولة من خلال شخصية (إزميرالدا)، جعلني أحظى بجمهور كبير في الصين حبّيني ويدعمني، هو جمهور محترم، كان يحضر في الموعد المحدد، ويقدم لنا الورد والهدايا والتكارات قبل

العروض وبعدها. مستوى الحب الذي لُمست من الصينيين وعدد الجماهير فاجأتني وصدمني، وعدد الحفلات التي حبيبها في آسيا دليل نجاح. ونحن مستمرون في المسرحية منذ 3 أعوام ولم نتوقف نتيجة النجاح والإقبال الكبيرين، والجولة المقبلة ستكون في روسيا التي سبق

أن عرضنا فيها. ولأن كل العروض كانت (كومبليه)، سنعرض مجدداً

## منوعات

# الفن

27

في مسرح الكرملين وسان بطرسبرغ، بالإضافة إلى دول ومدن أخرى حول العالم. هذه المسرحية جعلتني أكسب جمهوراً في دول حول العالم لم أكن أفكر في الوصول إليها، وفتحت أمامي الأفق للتعرف إلى جمهور جديد وثقافات جديدة والوقوف على أهمّ المسارح العالمية، كما أنها عرّفت جمهوراً جديداً عليّ وكوّنت لي قاعدة جماهيرية ليس في لبنان والعالم العربي فحسب، بل في مختلف دول العالم.

• تُعتبرين من الفنانات القليلات في لبنان اللواتي يجمعن بين الغناء والتمثيل والاستعراض. ماذا يمكن أن نتظر منك مستقبلاً رغم أهمية ما قدّمته سابقاً؟

- بدأت مسيرتي العام 2007 من خلال بطولة مسرحية للكبير منصور الرحباتي وتأليف أسامة الرحباتي. ومنذ ذلك الوقت وحتى اليوم قدّمت 4 مسرحيات غنائية، 3 ألبومات من تأليف وإنتاج أسامة الرحباتي، ألبوم خاص بالميلاد باللغات العربية والفرنسية والإنكليزية، 2 ألبوم (لايف)، وعدداً كبيراً من الكليبات، بعضها من إخراجي وأخرى تولى إخراجها زملاء لي. كما كانت لي حفلات على مسارح محترمة عالية وفي العالم العربي ومهرجانات مهمة، إلى جانب مشاركتي في مسرحيات عالمية

أهمها (نوتردام دو باريس) وتعاملي مع أشخاص مخضرمين من العائلة الرحباتية وممثلين وقتفت معهم على المسرح. كل هذه الأمور ساهمت في تكوين مسيرتي وأعطتها ثقلها وأغنتها.

أحبّ تخطي نفسي وتحديها من أجل تقديم الأفضل ومن أجل أن أتطور أكثر. والناس تعزفوا عليّ في كل أعمالي. وأكرر أنه إلى جانب الغناء والتمثيل على المسرح، أحمل شهادة تمثيل وإخراج، وسبق أن خضت تجارب في إخراج الكليبات والأفلام القصيرة، ولكن التمثيل أمام الكاميرا أو

السينما تعلمته وقدّمت أفلاماً قصيرة بحكم دراستي الجامعية، وقريباً سيأخذني الجمهور في التلفزيون. وأقول كل هذا الكلام، كي أؤكد أنني لم أت من عيب، وأنني أغني وأمثل وأقدم الاستعراض ولكنني متخصصة في كل من هذه المجالات وأملك الخبرة والعلم وأسأ قوياً اشتغلت عليها إلى أن وصلت إلى هنا. ولذلك، أعتبر أنني متمكنة من الفنون الثلاثة التي أقدمها مُستندة إلى العلم والثقافة وتحضير وعمل ومعرفة، وليس اعتماداً على الموهبة فحسب.

ولا شك في أن الموهبة مهمة، ولكنني صقلتها بالعلم والثقافة والخبرة التي تسمح لي بأن أقول إنني أستطيع تقديمها في كل المجالات التي أخوضها كونني متخصصة فيها وأعرف ماذا أقدم. يوجد على الساحة مثلي، ولكن عددهم قليل جداً، وهناك أشخاص يقولون بسهولة نحن

نقدم الاستعراض أو الفن الشامل، مع أنه الأصب وكي تقدّمه يجب أن نعرفه، ولذا يجب أن نُفَرّق بين الأشخاص.

• شاركت في الفيلم العالمي (علاء الدين) بالصوت من خلال دبلجة شخصية الأميرة (ياسمين). ما الذي أغراك في هذه التجربة العالمية؟

- هي تجربة عالمية تعاملت خلالها مع شركة (ديزني) التي عُرضت عليّ أن أقوم بدبلجة لشخصية الأميرة (ياسمين) في الفيلم بالنسخة الفرنسية. وأنا لم أقدم الأغنيات بصوتي فقط، بل دبلجت كل التمثيل

بصوتي، وهذا يُعدّ التعاون الثالث لي مع شركة (ديزني)، وهذا أمر افتخر به وإن شاء الله سنستمر في مشاريع أخرى. هي تجربة جديدة وحلوة لها علاقة بالتمثيل والغناء والسينما وفيها تحدّ، ومن ضمن الإطار الفني الذي أقدمه غناءً وتمثيلاً. النسخة الفرنسية عُرضت في دور السينما الفرنسية والدول الفرنكوفونية، كما تم تقديمها على شكل (دي في دي)، وطرح ألبوم بصوتي.

• هل من مشاريع إضافية للفترة المقبلة؟

- أنا مستمرة في مشواري وأحاول من خلال كل عمل أن أتطور وأقدم الجديد الذي أكون مُفَتِنَةً به، وأن يحبه الناس ويحترموه ويقدّروه. أعجب وأضع من نفسي كي أصل إلى هذه المرحلة، والأهم هو الاستمرار بالمستوى نفسه وبمستوى أفضل منه سواء في الغناء أو المسرح الغنائي أو التمثيل. وخلال الفترة المقبلة سأكون مشغولة بتصوير المسلسل (هوس) وغناء شارته، وهو من إخراج محمد لطفي وكتابة ناديا الأحمر وإنتاج (See Media) و(Golden Line Production).

والموسيقى التصويرية لأسامة الرحباتي. واليه سأشارك في العروض المسرحية في روسيا، كما سنعود وعرضها في الصين، بالإضافة إلى إحياء عدد من الحفلات.

## خالد سليم يسجل تتر (بلا دليل)

سجل خالد سليم أغنية تتر مسلسلته الجديد (بلا دليل)، وهي من كلمات أمير طعيمة، وألحان إيهاب عبد الواحد، وتوزيع الموسيقى أسامة عبدالمنعم، ومن المقرر أن يتم طرحها في الأيام القليلة المقبلة مع انطلاق عرض المسلسل منتصف أكتوبر الجاري على شاشة CBC.

مسلسل (بلا دليل) ينتمي لنوعية أعمال الـ 45 حلقة ويشارك في بطولته خالد سليم، ونيقولا معوض، وحازم سمير، وإسلام جمال، وعمر الشناوي، وجمال عبدالناصر، وأشرف زكي، وأنعام الجريتلي، وتأليف إنجي علاء وإخراج منال الصيفي وإنتاج شركة سينترجي. وكان آخر أعمال سليم في الدراما مسلسل (أبواب الشك) وتم عرضه العام الماضي وشارك في بطولته لقاء الحميسي، ونبيل عيسى، وأحمد صلاح حسني، وجيهان خليل، وتامر شلتوت، وميار الغيطي، وعبدالرحمن أبو زهرة، وحسان سليمان، وعائشة بن أحمد، وتأليف محمد ناير وإخراج أحمد سمير فرج.

## أحمد صلاح حسني بطولة مطلقة

قال الفنان المصري أحمد صلاح حسني إنه يعقد حالياً جلسات مع المخرج المصري أحمد سمير فرج، والمؤلف محمد عبد المعطي، وشركة سنرجي من أجل مسلسلته الجديد الذي يخوض به السباق الرمضاني المقبل، لافتاً إلى أنها تعد البطولة المطلقة الأولى له.

وأضاف حسني، أنه يتمنى أن تكون التجربة ممتعة، مشيراً إلى أنه سعيد بها، خصوصاً أنه كان يحرص دائماً على أن تكون خطواته التمثيلية دقيقة وتنال إعجاب الجمهور.

وكشف صلاح عن أن العمل يدور في إطار اجتماعي رومانسي وأنه سيكشف في أقرب وقت عن تفاصيل الشخصية التي يجسدها، لافتاً إلى أنه تعاون من قبل مع شركة سينرجي في رمضان الماضي، من خلال مسلسل (حكاياتي) لياسمين صبري.





# الفلفل

## يقوي مناعتك ومخك .. فوائد الحمص للحامل



خلال فترة الحمل، أو خلال فترة التحضير للحمل، ينصح الطبيب المرأة بتناول بعض الأطعمة التي لها دور كبير في زيادة فرص هذا الأمر، وخلال هذا التقرير سنتعرف على أبرز وأهم فوائد الحمص للنساء .

أكدت العديد من الدراسات الطبية الحديثة، على أن الحمص يعد من الأطعمة الهامة للمرأة خلال فترة الحمل أو خلال التخطيط للحمل، لأنه غني بالعديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم أثناء هذه الفترة، ومنها البروتين وفيتامين ب، وحمض الفوليك

وهذا الكولين والمنجنيز، وهذه العناصر تحد من تعرض الجنين للتشوه، ولذا ينصح بتناوله بكثرة.

ونجد أن تناول الحمص هام خلال هذه الفترة لأنه يحتوي على مادة الكولين التي تعمل على زيادة نشاط خلايا المخ، وتساهم بشكل كبير في تقوية المخ وأعصاب الجسم، ولذا تناولك له يساعد في ولادة طفل أكثر ذكاء، كما أنه يعمل على تقوية صحة العظام للحامل وللجنين، ويحمي من الإصابة بهشاشة العظام، وذلك يرجع لاحتوائه على المنجنيز.

الحمص يعد من الأطعمة الجيدة في

## طلاء أظافرك قد يزيد وزنك

تهتم الكثير من السيدات بأناقة وجمال أظافر اليدين والقدمين، ويبقى طلاء الأظافر من الوسائل التجميلية المهمة المستعملة، لكن فريقا من العلماء توصل إلى أن بعض مكونات الطلاء تؤدي إلى زيادة الوزن.

وخلص فريق من العلماء في جامعة ديوك بمدينة دورهام الأمريكية، في بحث قاموا به على 3000 نوع من طلاء الأظافر، إلى أن نصفها يحتوي على مادة كيميائية تسمى ثلاثي فينيل الفوسفات غير مدرجة ضمن مكونات الطلاء. وحسبما جاء في الموقع الإلكتروني الألماني "بريفيته"، فإن هذه المادة مضرة بالجلد وتسهم في زيادة الوزن.

وتستعمل مادة ثلاثي فينيل الفوسفات في إنتاج طلاء الأظافر بسبب قدرتها على منح الطلاء نعومة وتمديد فترة صلاحيته. كما تستخدم هذه المادة أيضا في إنتاج المواد البلاستيكية. وكان منتج طلاء الأظافر يستعملون سابقا مادة الفثالات ثنائية البوتيل، ولكنهم استعاضوا عنها بمادة ثلاثي فينيل الفوسفات لما ثبت من خطورة الفثالات ثنائية البوتيل على الصحة عموما وعلى خصوبة المرأة خاصة.

وجاء في موقع "بريفيته" أن من بين الآثار السلبية على الصحة التي تخلفها مادة ثلاثي فينيل الفوسفات الإخلال بتوازن هرمونات الجسم مما يؤدي إلى السمنة، وتوصل فريق الباحثين إلى أن الجلد يمتص مادة ثلاثي فينيل الفوسفات المتواجدة في طلاء الأظافر. وقام العلماء بتحليل عينات البول قبل وبعد استخدام طلاء الأظافر، وأثبتت دراستهم أن مادة ثلاثي فينيل الفوسفات استطاعت اختراق حاجز الجلد الموجود في الأظافر. ويستعمل منتج طلاء الأظافر مادة ثلاثي فينيل الفوسفات بشكل أخص في الألوان الفاتحة، ونادرا ما تتواجد هذه المادة في المنتجات الداكنة. ومع ذلك، من المفضل فحص الطلاء المفضل لديك قبل استعمالها.

## البقع الزرقاء بجسم الطفل

### تذرع باصابتها بمرض الهيموفيليا

قال معهد الجودة في القطاع الصحي الألماني إن البقع الزرقاء بجسم الطفل تذرع باصابتها بنزيف الدم الوراثي المعروف أيضا باسم "الهيموفيليا". وأوضح المعهد الألماني أن الهيموفيليا يندرج ضمن اضطرابات تخثر الدم، وهو يظهر لدى الرضع والأطفال الصغار، حيث يستمر نزيف الدم لمدة طويلة بعد التعرض لكدمة أو لجرح. وفي الحالات الشديدة يحدث النزيف دون سبب واضح، خاصة في المفاصل أو عضلات الذراع والساقين. وفي حال حدوث النزيف بشكل متكرر، فإن المفاصل قد تتعرض للتشوه أو التيبس أو التلف، ويشكل النزيف خطرا في حال حدوثه في المخ أو في البطن أو الحلق.

ويتم علاج الهيموفيليا بواسطة الحقن التي تحل محل عامل تخثر الدم. وفي حال المعاناة من الآلام، يمكن اللجوء إلى تعاطي المسكنات مثل الإيبوبروفين، مع مراعاة الابتعاد عن المسكنات المسيلة للدم مثل الأسبرين.

كما ينبغي تجنب الأنشطة التي ترفع خطر التعرض للإصابات والجروح أو التي تشكل إجهادا كبيرا على المفاصل، وذلك تبعا لدرجة الميل للنزيف ومسار العلاج.



فنان إندونيسي يشارك بموكب في جاكرتا أمس، حيث تم تنصيب الرئيس جوكو ويدودو لولاية ثانية

مدتها خمس سنوات. اف ب

## قرأت لك

### الخضراوات الورقية



أفادت دراسة جديدة أن استهلاك كميات كبيرة من الخضراوات الورقية الخضراء يمكن أن يساعد في تقليل تراكم الدهون على الكبد.

وكشفت الدراسة

التي أجراها (معهد كارولنسكا) في السويد أن تناول كميات وفيرة من النبتات غير العضوية، والتي تتواجد بشكل طبيعي في العديد من الخضراوات خاصة الورقية، تعمل على تقليل تراكم الدهون في الكبد.

وقال الدكتور ماتياس كارشتروم، الأستاذ في (معهد كارولنسكا)؛ (عندما أدرجنا عنصر النبتات في الأنظمة الغذائية للفئران التي تم تغذيتها بنظام غذائي عالي الدهون والسكريات، لاحظنا تراكم نسب أقل من الدهون على الكبد، وتم تأكيد نتائجنا باستخدام اثنين من دراسات ثقافية الخلايا المختلفة في خلايا الكبد البشرية.

وأوضح (كارشتروم) أنه بغض النظر عن انخفاض الخطر التنكسي الدهني في الكبد، لاحظنا أيضا انخفاضا في ضغط الدم وتحسين في توازن الإنسولين والجلوكوز بين الفئران الصابة بمرض السكر.

وتابع (نعتقد أن هذه الأمراض مرتبطة بآليات مشابهة، حيث يسبب الإجهاد التأكسدي في إشارات مؤكدة لأكسد النيتريك، ما يؤثر تأثيراً ضاراً على وظائف القلب.

## سؤال وجواب

### • ما هي وحدة قياس الصوت؟

هي الديسبل

### • الى من كانت تؤول جزر الفوكلاند ؟

جزر الفوكلاند كانت تؤول لاسبانيا ثم تنازلت عنها إلى بريطانيا في 1-1-1771-22

### • من هو صانع تلسكوب الانكسار ومؤسس العلم التجريبي؟

هو العالم الايطالي جاليليو صانع تلسكوب الانكسار ومؤسس العلم التجريبي الحديث وايضا مخترع الميزان المائي والعديد من الاكتشافات والدراسات منها دراسة لأوجه كوكب الزهرة والبقع الشمسية واكتشافه أربعة اقمار للمشتري وظهره ان سطح القمر جبلي .

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرجال الذين تحطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرضاً للقرحة من غيرهم
- أن النجم المسمى (سيبرابيلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة.
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي الى تكون الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكولسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرأة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي الى اصابتها بالسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٢٣٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل الى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٠ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٠٠ في السنة.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لفقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يسمن بالمسكرات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشعب الكبد وهناك أسباب أخرى لتشعب الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.

## قصة العلب شجاع

خرجت نورا للنزهة مع كلبها الجميل وكان اسمه شجاع انها تحبه كثيرا فقد ربه منذ ان كان صغيرا ومنذ ذلك الحين لم يتركها ابدا ..وعند منطقة خضراء جميلة ووسط الحشائش الياضعة احدث تجري هنا وهناك ترمي كرتها ويلتقطها كلبها الشجاع وفجأة صرخت نورا لقد سقطت بين الحشائش ..لا بل سقطت في حفرة حفرها احد الصيادين وغطاها باوراق الاشجار الكبيرة ولم تلاحظها نورا فسقطت فيها ..انها حفرة عميقة لن تستطيع ان تخرج منها وحدها فأخذت تصرخ وجاء شجاع لينظر اليها بحزن واخذ يلف ويدور حول نفسه ويكاد عقله ان يجن ..يا للمسكينة ماذا سيفعل لها ..هي تبكي وتنادي وهو ينيح ولا يجد احدا للمساعدة ..وعندما هم بالانصراف لطلب المساعدة صرخت فهي تخاف ان تبقى لوحدها فلو جاء حيوان جائع وسقط هنا ماذا ستفعل ..وكانه عرف ما اردت فوقف بجانب الحفرة ينيح من وقت لآخر وكأنه ينادي على احد .. أما هي فجلست داخل الحفرة تنتظر من يأتي لانقاذها كلما تأخر الوقت سيخرج والدها للبحث عنها هكذا حدثت نفسها اما شجاع فقد جلس بجوار الحفرة ينيح بصوت عال وكأنه يحذر احدا من الاقتراب ولكن البرد هو من اقترب برد قاس ..خاف على نورا فغطى الحفرة بورق الشجر الكبيرة حتى لا يتسرب البرد اليها لكنه تسرب اليه نعم كان جسدها ينتفض من الهواء البارد لكنه لم يترك الحفرة واخذ صوته يتعب لكنه لم يترك من التباح كل فترة حتى احس بغريزته بأصوات تأتي من بعيد يحملها هواء الليل انها اصوات الرجال ..انه صوت والد نورا ومعها الاصدقاء فاستجمع شجاع قوته الباقية واخذ ينيح فسمعوا صوته ومن وسط الحشائش اخذ يقفز ليبراه الجميع انه شجاع انه شجاع .. اتى الاب واستطاع واصدقاؤه انقاذ ابنته وعندما خرجت من الحفرة سقط شجاع على الارض منهاكا حمل الأب نورا وحمل الاصدقاء شجاع ذهبوا الجميع إلى البيت استعادت نورا صحتها بعد يومين لكن شجاع تطلب الأمر منه أسبوعا كاملا حتى تعود صحته ويتخلص مما اصابه من البرد .

