

منوعات الفكر

الأربعاء 17 يوليو 2019 م - العدد 12684
Wednesday 17 July 2019 - Issue No 12684

ص 22

بلدية مدينة العين
تدشن منصة إكسبو
2020 للمتطوعين



ص 27

هنادي مهنا:
أحاول التطوير
في كل إمكانياتي



الرياضة مهمة للحفاظ
على صحة أولادنا

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

هل يتساقط شعرك خلال الصيف؟ لا تقلق أبداً!

في فصل الصيف، غالباً ما تكثر الأسئلة المتعلقة بتساقط الشعر، وهو من بين الأمور الأكثر بحثاً على غوغل والإنترنت عموماً، بحسب دراسة نشرت حديثاً. وتأتي هذه التساؤلات، أو تزداد خلال فصل الصيف، حيث يلاحظ كثيرون أن معدل تساقط الشعر يزداد في هذا الفصل، وفقاً لموقع ميل أونلاين على الإنترنت. غير أن الاختصاصي في علاج تساقط الشعر، مايكل موسلي يدعو إلى عدم الشعور بالمرارة أو بالأسى بل ويقول إنه "لا داعي للذعر" أو الخوف من إمكانية الإصابة بـ"الصلع". ويبين موسلي أن كيف يعمل الشعر، مشيراً إلى أن الشعرة الواحدة تنمو لمدة تتراوح بين 3 و5 سنوات، ثم تسقط وتدخل بصيلة الشعر مرحلة سبات لمدة 3 أشهر قبل بدء الدورة مرة أخرى.



كيف تمنع طعامك بالطريقة الصحيحة؟

تبدأ عملية الهضم من الفم، حيث ينصح الأطباء دوماً بمضغ الطعام بشكل جيد، قبل أن يصل إلى المعدة.

ويجب مضغ طعامك حتى يصبح صغيراً بدرجة كافية لتبنته بسهولة، حتى لا تضطر معدتك إلى العمل بجهد كبير. ويحتوي اللعاب على الأميليز، وهو الإنزيم الذي يساعد على تحطيم المواد الكيميائية، وهناك أيضاً الهضم الميكانيكي، وهو الذي تقوم به الأسنان لتفتت الطعام، وإذا لم يبق الطعام في الفم لفترة كافية، فهو لا يتعرض لهذا الإنزيم، وبالتالي لا يتم هضم الكربوهيدرات بشكل جيد في المعدة، والتي يجب أن تعمل بشكل أكبر لإنجاز عملية الهضم. وهناك أيضاً بعض الأطعمة التي لا تستطيع المعدة هضمها، وإذا دخلت أجزاء من الطعام الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة دون أن تكون مهضومة بالكامل، فقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالنفخة وعسر الهضم.

وليس هناك مدة محددة أو عدد محدد من المرات لمضغ الطعام، لكن عليك أن تتأكد من تفتت وتحطيم الطعام بشكل كبير، قبل أن تقرر ابتلاعه، ووضع كمية أخرى منه في فمك للبدء بمضغها من جديد، بحسب صحيفة الغارديان البريطانية.

بروكلين بيكهام يتعرض لسخرية بسبب إطلالته

التفتحت عدسات مصوري البابرترزي صورة لبروكلين بيكهام بين النجمة العالمية ومصممة الأزياء فيكتوريا بيكهام، وللاعب كرة القدم ديفيد بيكهام، في إحدى المناسبات برفقة حبيبته هانا كروس.

والصلافة هو ظهور بروكلين الذي يبلغ من العمر 20 عاماً، باطلالة غريبة وغير مناسبة، أمامه التي قيامه برفع بنطاله، إضافة الكاميرات لترتيب ملاسبه، الأمر الذي أثار جدلاً كبيراً، وتلقى اثر ذلك تعليقات ساخرة من قبل رواد مواقع التواصل الاجتماعي. المدير ذكره أن بروكلين بيكهام وهانا كروس كانا حضرا مؤخرًا حفل Chopard's Road To Cannes، وكانت اطلالتهما بغاية الأناقة.

تحذير من خطورة مكونات مشبعة بالسكر في أغذية الأطفال

حذرت منظمة الصحة العالمية، من الأغذية الصناعية المقدمة للأطفال، موضحة أنها تحتوي على كميات كبيرة جداً من السكر، داعية إلى تجديد المعايير المعمول بها في هذا الصدد لتحسين تغذية الصغار. وأجرى الفرع الأوروبي من المنظمة الأمامية دراسة شملت نحو 8 آلاف منتج في أكثر من 500 متجر في فيينا (النمسا) وصوفيا (بلغاريا) وبودابست (هنغاريا)، بين نوفمبر 2017 ويناير 2018. وخلص في أبحاثه إلى أنه "في نصف المنتجات المشمولة في الدراسة يتأتى أكثر من 30 في المئة من السعرات الحرارية من السكر. كما أن حوالي ثلث المنتجات تحتوي على سكر مضاف أو مُحليات اصطناعية"، حسب ما ذكرت وكالة "فرانس برس". وحذرت المنظمة من أن الاستهلاك الكبير للسكر قد يزيد من خطر الإصابة بالسمنة وتسوس الأسنان، كما أنه قد يجعل الأطفال يفضلون السكر مدى حياتهم على المواد الغذائية الصحية، ما من شأنه أن يضر كثيراً بصحتهم. وقالت المديرية الإقليمية للفرع الأوروبي من منظمة الصحة العالمية، سوزانا ياكاب، في بيان إن "التغذية السليمة لتحديثي الولادة والأطفال الصغار ضرورية كي تنمو أجسامهم على أفضل وجه، ويكون وضعهم الصحي أفضل في فترات لاحقة من عمرهم". وفي العام 2018، حذرت المنظمة من انتشار البدانة والوزن الزائد بين الأوروبيين، مما قد يعكس سلباً على متوسط العمر المتوقع. وقد يؤدي استهلاك المشروبات المحلاة، بما فيها عصير الفواكه، إلى التخلي عن أغذية ذات قيمة غذائية أعلى.

تناول الكثير من هذه الأطعمة خلال موسم الصيف

تحتوي بعض الأطعمة على مغذيات خاصة توفر فوائد وقائية مميزة، مثل مضادات الأكسدة التي تحمي من الالتهابات والسرطان والشيخوخة. فإذا تناولت هذه الأطعمة طازجة في موسمها تحصل على أكبر فائدة، كما أن الموسم هو الوقت المناسب لتخزين هذه المغذيات في الجسم. تناول الأطعمة التالية في موسم الصيف:

× التوت من الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة التي تحمي من سرطان البروستاتا والمبيض والثدي، كما أنه يقلل ظهور تجاعيد البشرة. لذلك تناول ما توفر لك من عائلة التوت بألوانه الأسود والأبيض والأحمر إلى جانب الفراولة والفريز.

× البطيخ هو الفاكهة التي تجعل للضيف مذاقاً منعشاً، فهو مرطب للجسم، وغني بالليكوبين الذي يحمي من أضرار أشعة الشمس، إلى جانب أنه مصدر رائع لفيتامين "سي" و"أ" والبيوتاسيوم اللازم لعضلة القلب.

× الشمندر "البنجر" غني بالفولات وفيتامينات "ب" الأخرى، كما أن مضادات الأكسدة التي تحتويها صبغة الشمندر توفر وقاية ضد أنواع عديدة من السرطان.

× تحتوي حبة الفلفل الأحمر على 31 سرعة حرارية فقط، و170 بالمتة من احتياجات الجسم من فيتامين "سي".

× يمتاز الأفوكادو بأنه يحتوي على فيتامين "د" و"أ" و"ك" و"إي". أي أنه يوفر توليفة رائعة من المغذيات لحماية البشرة والشعر ودعم المناعة والعظام والأسنان.



ما الذي يجمع بين براد بيت وايماستون؟

نشرت تقارير اعلامية عالمية أن النجم برات بيت قد يشارك في فيلم Babylon. النجم البالغ من العمر 55 عاماً إذا شارك في العمل بالفعل سيكون إلى جانب النجمة ايماستون. وبحسب ما ورد في Deadline ما زال براد بيت لم يوقع رسمياً على العمل. وأنه التعاون الثاني بين داميان شازيل وايماستون بعد تعاونهما الأول في فيلم la la land. والفيلم تدور أحداثه في فترة الانتقال من السينما الصامتة للسينما العالمية المتكلمة. وسيبدأ شازيل تصوير مشاهد الفيلم الجديد، بعد انتهائه من تصوير سلسلة The Eddy.



ضمن مشروع براري عين الفايضة

دائرة التخطيط العمراني والبلديات - بلدية مدينة العين تبدأ خطوات تسجيل ونقل ملكية أراضي المشروع

تعتبر الأكثر تميزاً من حيث الموقع والمساحة والأسعار المطروحة، مما يجعلها الوجهة المفضلة للاستثمار العقاري في مدينة العين .
ولقد شهد مشروع "براري عين الفايضة" إقبالاً كبيراً من المواطنين لشراء وتملك الأراضي خاصة أن المشروع يعتبر الأحدث والأهم في مدينة العين، ويضم عدد 1966 قطعة أرض تقع على مقربة من جبل خضراء وتستحوذ على 60% من المشروع قنوات مائية الى جانب حدائق ومرافق متطورة ومدارس ومراكز الرعاية الطبية ومساح ومراكز تجارية إضافة الى أن المشروع يقع قرب مشروع مركز أفنيو مول التجاري المقرر بناؤه خلال الفترة المقبلة.
وأعلنت "براري عين الفايضة" عن طرح طرق سداد مسدرة ومرة أمام المواطنين الراغبين بتملك أراضي في المشروع، حيث يمكنهم سداد قيمة الأراضي على مدار 4 سنوات دون فوائد.
ويجري حالياً العمل في تنفيذ الأعمال التمهيدية في البنية التحتية للمشروع بعد أخذ جميع الموافقات والترخيص من الدوائر والجهات المعنية، حيث يتوقع تسليم الأراضي للمشروع للمواطنين بعد 3 سنوات، ويجري تهيئة أرض المشروع وتجهيزها ليبدأ بعدها المواطنون عمليات بناء الأراضي.

التسجيل الأولي" من بلدية مدينة العين التي تعتبر الجهة الرسمية التي تتولى هذا الأمر بحسب قانون التنظيم العقاري
ومن جهتها، أكدت كاميليا علقم مديرة المشروع أن هذه الخطوة ستنظم طبيعة التعامل بين الشركة والمواطنين الراغبين بتملك أراضي مشروع براري عين الفايضة، ويتيح لهم رهن وبيع وشراء أراضي المشروع بالشكل الذي يناسبهم ويتناسب مع القوانين واللائحة المعمول بها.
وأوضحت علقم أن المشروع يشهد إقبالاً ملحوظاً على حجز الأراضي حيث جرى حجز أراضي ZONE A بالكامل و جرى حجز معظم أراضي ZONE B. وقد وقعت شركة براري عين الفايضة مؤخرًا عقد مساحطة مع شركة القدرة القابضة، وذلك لتنفيذ أعمال تطوير وتهئية البنية التحتية في مشروع براري عين الفايضة الواقع في مدينة العين، حيث تتولى شركة براري عين الفايضة تطوير وتهيئة أرض المشروع وتولي تسويق الأراضي التي يضمها المشروع. ويأتي توقيع اتفاقية المساحطة في سياق جهود "براري عين الفايضة" للبدء في تأهيل وتطوير أرض المشروع التي تضم عدد 1966 قطعة أرض جرى طرحها مؤخرًا للبيع أمام مواطني دولة الإمارات العربية المتحدة، مع العلم أن أراضي المشروع

المشترين صكوك الملكيات الخاصة بالأراضي التي اشتروها من شركة براري عين الفايضة وتوجه سعادة خليفة خوري رئيس مجلس إدارة شركة براري عين الفايضة بالشكر والتقدير لبلدية مدينة العين على الجهود التي بذلتها مدراء وموظفي البلدية في تقديم الدعم الفني والتقني في عملية تسجيل المشروع لدى البلدية بما يتناسب مع بنود القانون العقاري في إمارة أبوظبي.
وذكر خوري أن تحويل ملكيات الأراضي وتسليم صكوك الشراء والتملك للمواطنين الذين اشتروا قطع الأراضي في المشروع سيبعث لهم القيام بكافة التصرفات على الأرض من رهن وتمويل أو بيع، بعد أخذ الموافقات المطلوبة من الجهات المختصة، ومن ثم تسجيلها لدى القسم المختص بكتابة تسجيل الأراضي في بلدية مدينة العين.
كما سيبعث لهم هذا الأمر خلال الأشهر القليلة القادمة مع الانتهاء من عملية تمهيد وتطوير البنية التحتية في المشروع البدء في الخطوات الأولية بتطوير وبناء الفلل السكنية الخاصة بهم.
وأوضح رئيس مجلس إدارة شركة براري عين الفايضة أن الشركة حريصة على التعاون مع بلدية العين في ما يتعلق بتنفيذ المشروع، من خلال البدء بالخطوات الأولية في تسليم المشترين لصكوك شراء الأرض

أعلنت شركة براري عين الفايضة للتطوير - شركة التطوير العقاري الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة- عن توقيع اتفاقية مع دائرة التخطيط العمراني والبلديات - بلدية مدينة العين بشأن توثيق عقود ونقل ملكيات أراضي مشروع براري عين الفايضة العقاري، وذلك خلال مؤتمر صحفي نظمته الشركة بحضور ممثلي بلدية مدينة العين وعدد من الجهات التي شهدت الحفل الذي أقيم أمس في فندق أيل في مدينة العين.
كما جرى إبرام اتفاق فتح حساب الضمان البنكي الخاص بمشروع براري عين الفايضة لدى بنك الفجيرة الوطني.
وشهد حفل التوقيع كل من سعادة خليفة خوري رئيس مجلس إدارة شركة براري عين الفايضة للتطوير والدكتور علي صالح الحميري مدير إدارة الأراضي والعقارات ببلدية العين واللاجي كريشانمورتى، مسؤول العمليات الرئيس في بنك الفجيرة الوطني و كاميليا علقم مدير المشروع، وحشد من ممثلي وسائل الإعلام . ويومجب الاتفاقية ستبدأ بلدية مدينة العين بتوثيق عقود أراضي مشروع براري عين الفايضة وتسجيلها سواء للبيع أو الشراء ، وتسليم



«أبوغزالة المري» ينظم جلسة نقاشية حول المخدرات وتأثيرها على المجتمع

عمان - الفجر:

نظم ملتقى طلال أبوغزالة العربي ومبادرة "أبشر سيدنا" جلسة نقاشية بعنوان "آفة المخدرات وتأثيرها على المجتمع" وبالتعاون مع إدارة مكافحة المخدرات، برعاية سعادة الدكتور طلال أبوغزالة، قدمها مدير إدارة مكافحة المخدرات العميد أنور الطراونة.
وخلال الجلسة رحب الدكتور أبوغزالة بالحضور، وأشاد بالدور الكبير الذي تقوم به إدارة مكافحة المخدرات في مجال مكافحة هذه الآفة والتوعية من أضرارها، كما أشاد بدور المؤسسات التي تسعى إلى دعم وموازاة هذه المديرية في عملية التوعية، وعلى رأسها مبادرة "أبشر سيدنا".
من جانبه بين العميد الطراونة أن العمل مستمر في مجابهة آفة المخدرات من خلال ما أعدته وفذته إدارة مكافحة من خطط واستراتيجيات اعتمدت خلالها على التعاون مع الشريك الرئيس في منظومتنا الأمنية وهو المواطن الذي يعد الطرف الأهم للعملية الأمنية وهدفها، مؤكداً أن التعاون مع مؤسسات الدولة الرسمية والأهلية يسهم في تعزيز جهودنا في مجال مكافحة المخدرات والحد من انتشارها.
وأضاف الطراونة أن الحملات التوعوية مستمرة للوقاية من مخاطر المخدرات، مشمناً جهود كافة المساهمين في إنجاح مثل هذه اللقاءات وبرامج التوعية التي تعتبر تجسيدا فاعليا للتشارك والتعاون الحقيقي بين أبناء الوطن للقضاء على المخدرات ومنع انتشارها.
وبين الطراونة المحاور التي تعمل عليها إدارة مكافحة المخدرات والآلية التي يعمل عليها مركز علاج الإدمان، مشدداً على أهمية وعي المواطن بخطورة نشر أي معلومة مغلوطة فيما يخص المخدرات، وخلال الجلسة، استعرض الشباب المشاركون مجموعة من الاقتراحات التي من شأنها الإسهام في القضاء على هذه الآفة ومنع انتشارها، وتوعية المجتمع منها، كما تم توزيع عدد من المطويات على الحضور. وفي ختام الجلسة التي حضرها السيد والى عجيدات مدير عام مبادرة "أبشر سيدنا" والمدير التنفيذي للمنتقى طلال أبوغزالة العربي الأستاذ فادي الداود ومجموعة من الهيئات والمبادرات الشبابية، تم تبادل الدروع التكريمية.



بلدية مدينة العين تداشن منصة إكسبو 2020 للمتطوعين



وسيشارك أفراد المجتمع في مدينة العين ومن كل مكان في دولة الإمارات في تعريف العالم بالمدن الأصلية للإسكان الإماراتي كما وجهتنا قيادتنا الرشيدة، وأيضا تعريف العالم بالإنجازات التي تحققت والأهداف التي تستهدف. وإكسبو 2020 دبي مشروع وطني بامتياز، وهو أول إكسبو دولي تستضيفه منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وجنوب آسيا، وجميع أفراد المجتمع يهتمون بإنجاح هذا الحدث لما فيه من منافع جمة للدولة والمنطقة والعالم أجمع.

خدمة المجتمع والمساهمة في واحد من أضخم الأحداث العالمية، وأضاف أن مشاركة موظفي بلدية مدينة العين ستتم من مستوى قدراتهم وتطور مهاراتهم في مجال القيادة والاتصال، وسيتمكنون القيام بالأصيلة لأبناء الإمارات وانفتاحهم على المجتمعات العالمية. وقالت عبير الحوسني، مدير برنامج المتطوعين في إكسبو 2020 كما يعلم الجميع، فإن المجتمع في دولة الإمارات متلاحم ويهتم بالمشاركة في كل فعالية تساهم في تقدم دولة الإمارات ورفعتها.

الآخرين، كما حثت القيادة العليا ببلدية مدينة العين جميع الموظفين على المشاركة في هذا الحدث الدولي الاستثنائي ووجهت الإدارات المعنية بضرورة تقديم الدعم الفني واللوجستي لفريق إكسبو 2020 وتسليم مهمته بمدينة العين، حيث قام فريق إكسبو بتسجيل الموظفين الراغبين في التمتطوع إلكترونيا من خلال المنصة المتوفرة وبمعداتها تم إجراء مقابلات للتعرف على المتطوعين وخبراتهم ومؤهلاتهم كما قام فريق التسجيل من إكسبو بمقابلة ورشي عمل للتعريف ببرنامح المتطوعين

عمان - الفجر:

دشن سعادة الدكتور مطر محمد النعيمي مدير عام بلدية مدينة العين المنصة المتقلة لبرنامج إكسبو 2020 للمتطوعين بحضور مسؤولي بلدية مدينة العين، وذلك في إطار دعم البلدية لهذه الاستضافة من خلال تواجد فريق عمل إكسبو 2020 دبي على مدار يومين من خلال منصة خاصة لتسجيل موظفي البلدية الراغبين بالاشتراك في برنامج المتطوعين إكسبو 2020 دبي.
وتعد بلدية مدينة العين أول مؤسسة حكومية تستضيف المنصة لتسجيل المتطوعين في مدينة العين، وذلك في إطار توجهها نحو دعم الأحداث الوطنية في دولة الإمارات العربية المتحدة وسعيها نحو غرس ثقافة التطوع لدى موظفيها كقيمة إنسانية وحضارية، وترسيخ الحس الاجتماعي بين أفراد المجتمع، وجعله نمطاً حياتياً، ونقل نطق العمل التطوعي لديهم من الأحداث المحلية إلى الفعاليات العالمية مما يساهم في زيادة وعي هذا المجال.
وقد عملت بلدية مدينة العين على فتح باب التسجيل التطوعي للبلدية المسجلين لديها بالتعاون مع فريق البلدية التطوعي الذي سبق تشكيله ومن الراغبين من الموظفين



طالب من جامعة نيويورك أبوظبي يحصل على منحة أكاديمية يانوشينج الدراسية

أبوظبي - الفجر:

أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي عن اختيار الطالب النيبالي راستراج بهانداري، وهو من خريجي دفعة عام 2019، للحصول على منحة أكاديمية يانوشينج الدراسية، ويعد بهانداري واحداً من بين 130 من العلماء الشباب المتميزين ممن ينضمون إلى الدفعة الدراسية الخامسة لأكاديمية يانوشينج التي تمثل برنامج ماجستير متعدد التخصصات في الدراسات الصينية، والذي سيقبل بحلول شهر سبتمبر المقبل في أكاديمية يانوشينج بجامعة بكين. تخرج بهانداري "23 عاماً" من جامعة نيويورك أبوظبي في شهر مايو الماضي بتخصص في مجال الاقتصاد. وقد ركز مشروع التخرج المميز الخاص به على موضوع "الاستعداد لتحمل التكاليف من أجل مواجهة التغير المناخي، وهي التكاليف التي سيتكبدها المستهلكون لتتكيف مع تداعيات وتأثيرات ظاهرة تغير المناخ خاصة بين الشباب في البلدان النامية، وذلك من خلال

معاينة البيانات التراكمية المباشرة المتعلقة بهذه القضية، ودرس بهانداري مدى استعداد الشباب لتحمل تكاليف بناء بُنى تحتية مرنة تساعدهم على البقاء في أماكن من الفيضانات الجليدية في جبال الهيمالايا؛ وهو يطعم حالياً متابعة دراسته في تخصص السياسات والعلاقات الدولية في جامعة بكين. وفي هذا السياق، قال بهانداري: "أطمح للاستفادة من منحة أكاديمية يانوشينج الدراسية لتكوين فهم متعمق ودقيق حول الدور المتنامي الذي تقوم به الصين لمكافحة ظاهرة التغير المناخي، وقيادة جهود الإدارة والحكومة البيئية العالمية. وأعتقد أن هذه المنحة الدراسية ستتيح لي المنصة المثالية للمضي قدماً في بناء مسيرة ناجحة وطويلة الأمد في ميدان حماية البيئة ومواجهة تداعيات التغير المناخي، بالإضافة إلى مجالات التمويل والمهارات الدبلوماسية. تأسست أكاديمية يانوشينج في جامعة بكين التي تعد إحدى أعرق مؤسسات التعليم العالي في الصين، وذلك بهدف تعزيز الدراسات متعددة التخصصات حول الجوانب والتطورات المعاصرة في الصين. وتركز الأكاديمية على إبراز أهمية قيم التفكير لتقييم مدى تطورهما من المنظورين الصيني والدولي، ولكونها تمثل برنامج إقامة طلابي محمول بالكامل في أفضل جامعة بالصين، تساهم أكاديمية يانوشينج في بناء جسور التواصل بين الصين والعالم من خلال جمع الشباب الذين يطمحون لتحقيق الريادة ومواصلة الابتكار في مجالات تخصصهم.

محاضرات إرشادية وعرض نماذج حية للعناية بأشجار النخيل «الزراعة والسلامة الغذائية» تشارك بمنصة تفاعلية ضمن مهرجان ليوا للربط بالظفرة

الزراعة والسلامة الغذائية، تجسد مشاركتنا في المهرجان الدور الكبير لهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية باعتبارها محركاً رئيسياً لدعم وتطوير صناعة التمور في دولة الإمارات بشكل عام وإمارة أبوظبي على وجه الخصوص، وتبنت الهيئة حزمة من الخطط والبرامج الهادفة لتنمية زراعة النخيل وإنتاج التمور في إمارة أبوظبي، كما تحرص على تعزيز كفاءة برامج الدعم والتنمية الزراعية لتحقيق الاستفادة، وتعزيز فعالية نظام الأمن الحيوي للوقاية من الأمراض والأفات، مؤكداً حرص الهيئة على تقديم خدمات متكاملة للعناية بمزارع النخيل وتحسين جودة الإنتاج ومكافحة الآفات التي تهدد أشجار النخيل بطرق بيئية آمنة. وأضاف أن الهيئة تحرص على تنوع أنشطتها الإرشادية والتوعوية عبر منصة المهرجان حيث سيتم تنظيم محاضرات حول زراعة النخيل بهدف توعية المزارعين من زوار المهرجان بمتطلبات الاهتمام بشجرة النخيل وكيفية العناية بها، وتدريبهم بأفضل الممارسات المتبعة في هذا الشأن، كما سيتم التوعية بجهود الهيئة للسيطرة على آفات النخيل وتطبيق برامج الإدارة المتكاملة لمكافحة الآفات بطرق بيئية آمنة، مشيراً إلى أن خبراء الهيئة ومهندسي الإرشاد الزراعي سيتواجدون في منصة الهيئة طيلة فترة المهرجان للتعرف على استفسارات الجمهور وزوار المهرجان بشأن كافة شؤون الزراعة والثروة الحيوانية والأمن الحيوي.

الأبحاث والتطوير التابعة للهيئة، بالإضافة إلى عرض نماذج من المزرعة النموذجية ومنتجات الحمضيات والرطب ومعدات إنتاج العسل، فضلاً عن عرض بعض أنواع الأعلاف التي تصرف لمربي الثروة الحيوانية وتقنيات تعريف وتسجيل الحيوانات.
كما تحرص الهيئة على الاستفادة من المهرجان في الترويج للخدمات التي تقدمها حيث يشارك فريق من خدمة المتعاملين مهمته التعريف بكافة الخدمات المقدمة للمزارعين ومربي الثروة الحيوانية والجمهور العام الذي يهتم بقضايا السلامة الغذائية كما يتم توزيع نشرات إرشادية وتوعوية حول دور الهيئة ومسؤوليتها والأنشطة والخدمات التي تقدمها.
وستعمل الهيئة ضمن مشاركتها على تعريف الزوار بفعاليات معرض "يوروتير" الشرق الأوسط والذي تستضيفه العاصمة أبوظبي خلال الفترة من 2-4 سبتمبر المقبل باعتباره الحدث الأهم عالمياً في مجال الإنتاج الحيواني وتنمية الثروة الحيوانية، كما سيتم تنظيم ورش تدريبية ومحاضرات تخصص بالتوعية بأساليب العناية بشجرة النخيل وطرق الزراعة الحديثة والعناية بالمنتج النهائي، فضلاً عن إقامة ورشتين توعوية للأطفال بأهمية الزراعة وذلك ضمن برنامج المزارع الصغير الذي تنظمه الهيئة. وقال المهندس: ثامر القاسمي المتحدث باسم هيئة أبوظبي

تشارك هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية في فعاليات الدورة الـ 14 لمهرجان ليوا للربط 2019 والذي تنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي برعاية كريمة من سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة رئيس مجلس إدارة هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية وذلك في مدينة ليوا بمنطقة الظفرة خلال الفترة 17 - 27 يوليو الجاري.
وتزخر منصة هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية في المهرجان بالعديد من الأنشطة والفعاليات التي تدعم تطوير زراعة النخيل وتعزيز مكانة وسعة تمور مزارع أبوظبي، حيث سيتم عرض لأفضل الممارسات الزراعية للعناية بأشجار النخيل من خلال نماذج حية من بعض الأشجار، وعرض لسيرة ريش النخيل ومعدات الرش والإدارة المتكاملة لآفات النخيل، بالإضافة إلى التقنيات الحديثة المستخدمة في تسميد أشجار النخيل وعرض مجسم تجفيف التمور.
وحرصاً من الهيئة على الاستفادة من زخم المهرجان والحضور الكبير للمزارعين سيتم الترويج لمختلف الممارسات الزراعية الصحية، حيث يتم عرض أنواع مختلفة من شلالات الفواكه التي تطورها محطات

أبوظبي - الفجر:

منوعات الفكر

23



نعرف جميعاً هذه المشكلة: يصبح مجتمعنا أقل نشاطاً يوماً بعد يوم. فيجلس الأولاد والمراهقون ساعات أمام شاشة لعبتهم أو التلفزيون أو الكمبيوتر، حتى بات نحو ٤٠% منهم أقل نشاطاً، مما كنا نلاحظه قبل ٣٠ سنة. بالإضافة إلى ذلك، يُعتبر الأولاد أقل انتظاماً من أهلهم في ممارسة الرياضة، فضلاً عن أنهم يختارون، عادة، رياضات أقل حدية. وماذا عن الفتيات؟ الوضع أكثر سوءاً. لا شك في أن هذه خلاصة محزنة.

فوائدها جسدية ونفسية على حد سواء

الرياضة مهمة للحفاظ على صحة أولادنا

على ممارسة الرياضة بانتظام، أي ما لا يقل عن ساعتين في الأسبوع، تضيفون إليهما نزهات مع العائلة مشياً على الأقدام خلال نهاية الأسبوع والعطل كي يروح الولد عن نفسه ويستمتع بالطبيعة. ويجب أن تتذكروا دوماً أن صحته تعتمد على ذلك، وأن هذا من مسؤولياتكم كأهل.

توازن جيد
لا تتسوا البتة أن من الضروري أن يرتدي الولد اللباس المناسب لكل رياضة وأن يتعلم الحذاء الملائم أيضاً. كذلك علموه أن يشرب الماء بعد كل جهد، أن يبدل ملابسه الداخلية عندما يتعرق بغزارة، وأن يستحم جيداً حين ينتهي من التمرين.

خلاصة
يؤكد ولد من كل ثلاثة أنه يمارس الرياضة. هذه إحدى الخلاصات الأساسية التي توصلت إليها دراسة مؤسسة Jetix (الأولاد والرياضة: دور حياة جذابة وإيجابية إنما ممارسة يجب تشجيعها).
ملاحظة: (ترسم الإنجازات المحققة في مجالات المتعة والرياضة نماذج سلوك، تشجع على إنجاز المزيد، تولد الفخر، وتعزز نمو الشعور بالانتماء).

قبل سن الخامسة، لا يستطيع الولد ممارسة نشاط جسدي بحق لأن حركته ومقدراته على التنسيق والمزامنة لا تكون قد اكتملت بعد.
ولكن بإمكانه تعلم التحكم في جسمه أو التفاعل مع الآخرين.

بدءاً من سن السادسة أو السابعة، يصبح بإمكان الولد التمرن فعلياً بعد نمو مقدراته الجسدية الضرورية. وبين سن السابعة والثالثة عشرة، تصبح مقدرات الولد على التعلم ممتازة: تعمل ذاكرته بشكل جيد، فضلاً عن أنه يتحلى بالمرونة، النشاط، وحس التوازن الضروري للتقدم والنجاح.

انطلاقاً من سن العاشرة، يتعلم الولد أن يعلق أهمية كبيرة على النتائج الرياضية ويبدأ بمقارنة نفسه بالآخرين.
وعندما يصل إلى مرحلة التعليم التكميلية في سن الحادية عشرة، يضع عادة نصب عينيه أهدافاً يرغب في تحقيقها ويتمنى المشاركة في مباريات.
أما في مرحلة المراهقة، فيقدم الولد أفضل أداء لديه لأن جسمه يكون قد تبدل وشخصيته اكتملت. كذلك يصبح أكثر نضوجاً وثقة بالنفس.
إذا، هل فهمتم الجواب؟ نعم، يجب أن تحضوا الولد

إداً، لا ندرك مدى أهمية تعلم الرياضات في نمو الأولاد، إلا عندما ن فكر في أبعادها الجسدية. ولكن يجب ألا ننسى أيضاً مساهمتها في خيره النفسي، فضلاً عن تعلمه القيم والأخلاق، الثقة بالنفس (ضرورية في مرحلة المراهقة)، وأبعادها الفكرية.

الرياضة مهمة منذ الطفولة
لا يصبح الإنسان هجأة رياضياً عندما يصير في سن البلوغ، بل نكتشف فوائد الرياضة ومتعتها منذ الطفولة. ولتحقيق ذلك على الأهل أن يزرعوا هذا الحب في أولادهم، فضلاً عن المدرسة التي يجب أن تكون مركز التدريب الأول منذ الصغر. إذا، يُعتبر تعلم رياضة ما شبيهاً بتعلم الحياة عموماً.

أي نوع من الرياضات يجب أن نختار؟ ومن أين نبدأ؟
يستند اختيار النشاطات إلى طبيعة الولد وذوقه. يجب ألا يفرض عليه الأهل أي رياضة، بل يلزم أن يناقشوا معه تفضيلاته. قد يختار رياضة فردية أو يعيل إلى رياضة جماعية. يبقى الأهم في البداية إخضاع الولد لفحص طبي شامل واستشارة الطبيب بشأن الرياضة الأنسب.

بتحسين القدرة على إقامة علاقات بين الافراد عموماً.

فوائد عاطفية
لا شيء يضاهي النجاح في تمرين رياضي عملت جهداً لتعلمه أو الفوز في مباراة أو مواجهة (مباراة كرة مضرب مثلاً). فضلاً عن ذلك، من المؤكد أن تحسّن الأداء يعزز إلى حد كبير الثقة بالنفس ونظرة الولد إلى جسمه الخاص. كذلك يُعتبر التحكم في الإجهاد وضبط النفس ببراعة أحد فوائد الرياضة المثبتة.

فوائد فكرية
مع الرياضة تزداد تروية الدماغ بالأكسجين، تتحسن القدرة على التركيز، وتنمو قدرات الولد على التعلم. بالإضافة إلى ذلك، يحتاج الولد، كي يتمكن من تنظيم جدوله الدراسية المعقدة، إلى أن ينمي مقدرات التنظيم المهمة.

نظراً إلى فوائد النشاط الرياضي المنظم، يتمنى بعض الخبراء أن تتبع كل الدول تربية بدنية ورياضية إلزامية أسبوعية على كل مستويات التعليم (الابتدائي، التكميلي، الثانوي، والجامعي). كما هو معتمد في دول أوروبية مثل ألمانيا.

من المضح أن الأولاد يُرغمون في المدرسة على ممارسة نشاط جسدي منظم. لكن الأهل في معظمهم ليسوا مقتنعين بفائدة ممارسة نشاط جسدي خارج إطار المدرسة. رغم ذلك، تبقى الرياضة مهمة للحفاظ على صحة أولادنا وخيرهم الجسدي والنفسي على حد سواء.

فوائد جسدية
كي يكبر الولد بشكل متناعم وفق وتيرته الخاصة، من الضروري أن يستفيد من نشاط جسدي ورياضي منظم. وعندما يبلغ عتبة تطوره، يصبح بإمكانه التكيف بمرونة أكبر مع متطلبات المدرسة، وخصوصاً التعب، فضلاً عن حاجات نموه الجسدي الخاص. على سبيل المثال، ينجح المراهقون الذين يمارسون الرياضة في اجتياز الاضطرابات التي ترافق هذه المرحلة بفاعلية أكبر.

فوائد نفسية
عندما نمارس رياضة فردية أو جماعية، علينا الالتزام بقواعد محددة مسبقاً. ويعني ذلك أننا مرغمون على الاحتكاك بالآخرين وإقامة معهم علاقات متناعمة. ويسمح هذا البعد الأخلاقي، الاجتماعي، والعاطفي

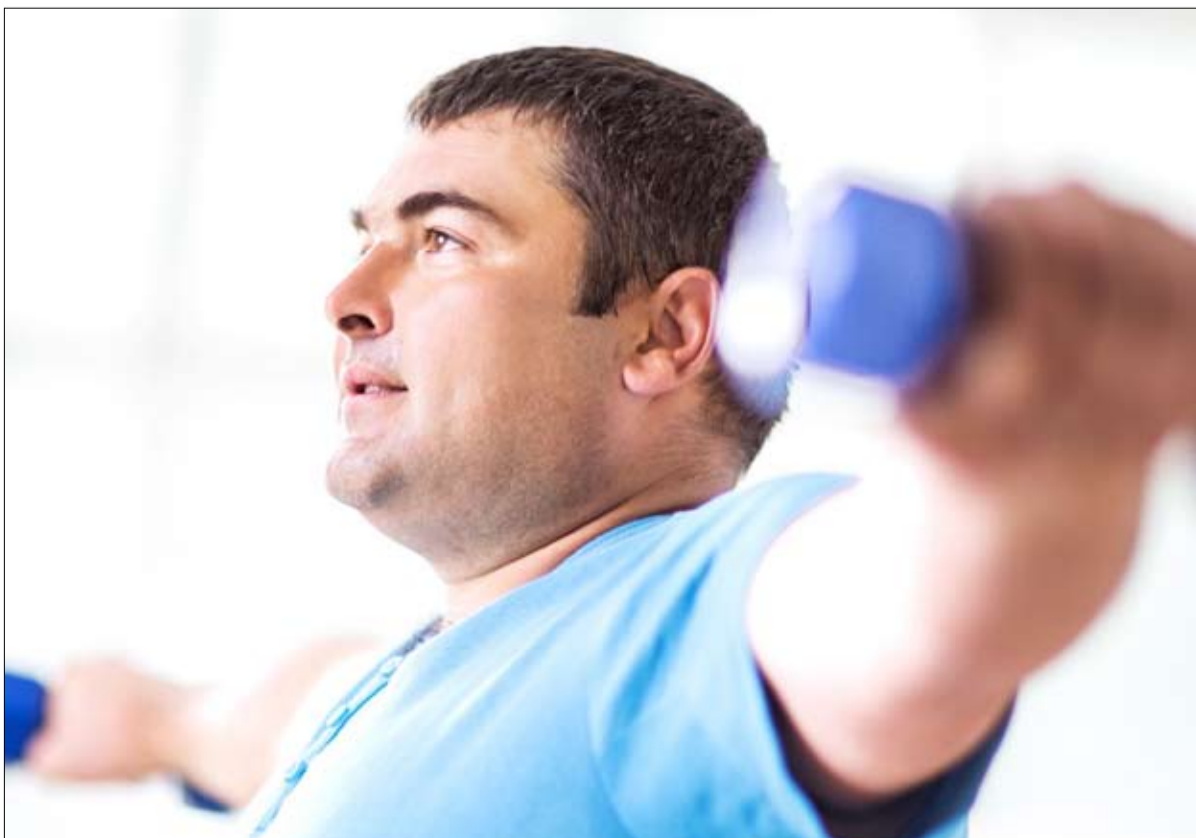


ممارسة الرياضة مساءً تجعلك تأكل أقل البدانة تزداد في الريف أسرع من المدن

مليون بالغ عبر مناطق الريف والحضر في مئتي دولة ومنطقة خلال الفترة من عام 1985 إلى عام 2017.
ووجدت الدراسة أن متوسط مؤشر كتلة الجسم زاد خلال تلك الفترة بمقدار 2.1 بين النساء والرجال، لكن الزيادة في المدن كانت بمقدار 1.3 بين النساء و1.6 بين الرجال.
ومؤشر كتلة الجسم مقياس معترف به دولياً، ويعطي دلالة عما إذا كان الشخص يتمتع بوزن صحي. ويحسب المؤشر بقسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر. والمؤشر الذي يتراوح بين 19 و25 يعد صحياً.

الدراسة، وأن هذا يرجع في الأغلب إلى زيادات في مؤشر كتلة الجسم في المناطق الريفية.
وقال ماجد عزتي الأستاذ بكلية إمبريال كوليدج بلندن، والذي شارك في قيادة الدراسة: (نتائج هذه الدراسة العالمية الواسعة تقلب الانطباعات الشائعة بأن سكان المدن هم السبب الرئيسي للزيادة العالمية في البدانة).
وأضاف أن النتائج أظهرت (أننا بحاجة إلى إعادة التفكير في كيفية معالجة هذه المشكلة الصحية العالمية).
وحللت الدراسة -التي نشرت نتائجها في دورية (نيشتر)- بيانات الطول والوزن لنحو 112

قد تظن أن السكن بالريف يجعلك محصناً من البدانة، مع المساحات الخضراء والجو الأنقى، ولكن دراسة حديثة تحمل نتائج مفاجئة. إذ قال باحثون إن معدلات البدانة بين سكان المناطق الريفية في العالم ترتفع بوتيرة أسرع منها بين سكان المدن؛ لأسباب ترجع في جانب منها إلى أنه تتوفر في المدن أكثر من الريف أغذية أفضل صحياً وأماكن أكثر لممارسة التمارين.
وفي دراسة لاتجاهات مؤشر كتلة الجسم على مدى 33 عاماً، في مئتي دولة ومنطقة؛ وجد العلماء أن وزن الناس على مستوى العالم يزداد من خمسة إلى ستة كيلوغرامات في المتوسط خلال مدة إجراء



درجات ثابتة تليها أربع دقائق استراحة، بعدها يكرر المشاركون نفس التمارين خمس مرات مع الاستراحة لمدة نصف ساعة.
ومن أجل التحقق من آثار هذه التدريبات الرياضية المكثفة على النوم، تمت مراقبة مراحل النوم بجهازي قياس عند المشاركين بمنزلهم، وتوصلت إلى أن ممارسة الرياضة مساءً ليس لها أي تأثير على جودة النوم بتاتا.
بالإضافة إلى ذلك أخذت عينات من دم المشاركين قبل وبعد التدريب لقياس قيمة الهرمونات مثل الغريلين التي تؤثر على الشهية. وأظهرت النتائج بوضوح أن التدريب بعد الظهيرة وفي المساء يُخفض من هرمون الغريلين المنشط للجوع، أي أن ممارسة الرياضة مساءً تقلل من شهيتهم.
الظهر وفي المساء، ويبلغ المشاركون بهذه الدراسة في المتوسط 49 عاماً، ويعانون من السمنة وغير مدخنين وليسوا نشيطين للغاية، بالإضافة إلى أنهم لم يكونوا يعانون من قبل من أي اضطرابات في النوم أو اضطرابات أيضية، كما جاء بموقع (فيت فور فان) الألماني.
وقاموا بتمارين رياضية لمدة ثلاثين دقيقة خلال ثلاثة أيام، إما في الصباح بين الساعة 6 و7 أو فترة ما بعد الظهر بين الساعة 2 و4، أو في وقت مبكر من المساء بين الساعة 7 و8.
وخلال الأيام الثلاثة التالية تم اختيار وقت آخر لتمارين الرياضة، وفي الأيام الثلاثة الأخيرة تم تغيير وقت التمارين أيضاً. أما الحصص التدريبية فكانت العدو لمدة ستين ثانية على

مذكرة إعلان بالنشر

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

الدعوى رقم ٢٠١٩/١٨٢ مدني كلي

الى المدعي عليها الأولى / فخر مشتاق لنقل المواد الغذائية بالشاحنات المدعي عليها الثانية / كبريالا لنقل المواد الغذائية بالشاحنات - مجهولي محل الإقامة بهذا تفديكم بان شركة الفرق لتسليم الآلي والتحكم وشركة ساين تكتيك ذ م قد اقامتا عليكم الدعوى اعلاه وموضوعها المطالبة لالزامكم بسداد مبلغ ١,٤٧٠,٠٠٠ درهم والرسوم والمصاريف ومقابل اعباء المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ اقامة الدعوى وحتى السداد التام ، وتم التناوبنا من قبل المحكمة الوفره كخبير تأميني ، وتم دعوتكم لحضور إجتماع الخبرة الأول ونظرا لعدم حضوركم فقد تقرر دعوتكم بالحضور لإجتماع الثاني المقدمه يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٧/٢٣ الساعة (١١,٣٠) صباحا بمكتب الخبير بالفردود - جوار محطة ميترو جي جيكو - بناية بوشفر الجديد (بولوكبي) الدور الثاني مكتب رقم ٢٠٥ (شركة مي بارتنرز لاستشارات التأمين - تلفون : ٠٤٢٤٠٧٨٨ - ٠٤٢٤٠٧٨٨) فانتتم مكثفون بالحضور بمبتملكم القانونيين حسب الموعد اعلاه وتقديم ما لديكم من مذكرات او مستندات.

محمد موسى الشواهي/ الخبير التأميني المكلف
تلفون : ٠٥٢٦٦٦٤٤٩٤

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

في القضية رقم ٢٠١٩/٦٩٠ تجاري جزئي

المرفوعة من : دنيا للتمويل ذ م م - بوكالة : السهلاوي وشركاه للحمامة والاستشارات القانونية - ضد المدعي عليه / اودايا كومار بوتيا فيدو - بالاشارة الى كتاب محكمة دبي المؤرخ في ٢٠١٩/٧/٨ والمتضمن تكليفي خبيراً في القضية المذكورة اعلاه تحيطكم علما بانه تقرر عقد اجتماع خيرة في القضية المذكورة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٧/٢٣ الساعة ١١,٠٠ صباحا وذلك على العنوان التالي: مكتب الخبير: احمد ماجد لوتاه - الهلال كابيتال - الطابق الثالث - مكتب رقم ٣٠٢ بناية مي الوطنية للتأمين- مقابل ديرة سيتي سنتر- بورسعيد هاتف٢٠٤٤٠٢٩٩٩٠٠٠ لذا ندعوكم للحضور في الموعد المذكور وتقديم كافة ما لديكم من مستندات ومذكرات.

الخبير / احمد ماجد لوتاه- رقم قيد (١١١)

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

انذار عدلي بالنشر

المنذر : عبدالله محمد ابراهيم العبدولي
يمنلها حمادي / حسن العبدولي
المنذر اليها : ١- الوضوح للخدمات الفنية - ذ م م ٢- اسماء محمد احمد النجار (تعذر الاعلان)

تندر المنذرة المنذر اليها بضرورة سداد المبلغ المترصدة في ذمتها وقدره درهم (١٦٠,٠٠٠) مع الفوائد التجارية والرسوم والمصاريف ومقابل اعباء المحاماة وذلك جراء تعاملات تجارية فيما بينهما على ان تقوم بسداد المديونية خلال موعد اقصاد خمسة ايام من تاريخ استلامكم هذا الانذار والا سنضطر المنذرة اتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضد المنذر اليها لالزامها سداد المبلغ المديونية مع حفظ كافة حقوق المنذرة الاخرى.

الكاتب العدل

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

اعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٠٢٦ تجاري جزئي

الى المحكوم عليها/ ١- تتيس الشرق الاوسط للتجارة (ش ذ م م) ٢- مهرا ن علي توكلي كشه - مجهولي محل الإقامة لتعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ شركة الخليج للتعمويل - ش م خ بالزام المدعي عليهما بالتضامن فيما بينهما بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره ١٨٥,١٠٦,١٣ مائة وخمسة وثمانون الف ومائة وستة درهم وثلاثة عشر فلس والفائدة بواقع ٩٪ سنويا من ٢٠١٨/٥/٣٠ وحتى تمام السداد والزمتهما بالرسوم والمصاريف وخمسة ايام مقابل اعباء المحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمبائة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٣٦٦ تجاري

الى المتظلم ضد/ ١- الشركة المباركية للمقاولات - ش ذ م م مجهول محل الإقامة بما أن المتظلم/ استون ديفيلوبمشت ليتمتد فرع شركة متعلقة حرة قد اقام عليك المتظلم المذكور اعلاه وموضوعه تطلم من القرار الصادر في الدعوى رقم ٤٨٧/٢٠١٩ والرسوم والمصاريف. وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٧/٢١ الساعة ٨,٣٠ صباحا بالقاعة رقم ch1.A.5 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٩٠٤ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- شركة بكونداس التجارية المحدودة - شركة بوجاه - ذ م م ٣- راجان بكونداس سوجانتي ٤- ايجي راجان سوجانتي ٥- فارجا راجان سوجانتي مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي / بنك الشرق (شركة مساهمة عامة) ويمثله / حمده حسين احمد جاسم مكي - قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم من الأولى وحتى الخامسة بالتضامن والتضامن والتكافل فيما بينهم بان يؤدون للمدعي مبلغ ٦٩٩,٧٨٠ درهم (سبعة ملايين وسبعمائة وتسعون الفا ومائتين وثمانون درهما) والرسوم والمصاريف وابعاء المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفذ المجلس بلا كفاية. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/٢٣ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة Ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٣٢٤ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضد/ ١- خالد بن عباس بن عبدالله التتمسالت - تطوير للحلول للتكنولوجية - ش ذ م م مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ رامي رهمت نجيب عبيد ويمثله / شوق محسن بدر الكعبري - قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٤١٤٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. ثانيا ؛ بالزام المدعي عليه الأول برد اصول الشيكات ارقام ٨٠٧٠١ و٨٠٧٠٢ والبالغ الواردة بها والبالغ قيمتها ١٩٢١٢٢ درهم. ثالثا ؛ بصحة ونفاذ بيع السيارة (دوج تشارجر موديل ٢٠١٥ خصوصي دبي ٣٨٨٠) للمدعي وأخفيت به نقل ملكيتها وتسجيلها باسمه لدى الإدارة العامة لمرور دبي. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

انذار عدلي بالنشر

رقم ٢٠١٩/٥٢٣٢

المنذر : شركة عابر لإدارة المنشآت - ش ذ م م ويمثلها مديرها / عابر خلفان محمد خليفة عبيدالله الهاملي / ويمثله / عبادالطيب الطيب عثمان محمد ويمثله / محمد شفيق ابو السعود ، بموجب وكالة رقم الحر (185201/2019) ويمثله / رجاة ادريسي تسولي كوشى بموجب وكالة مصدقة رقم الحر (164166/2018) عنوانه : دبي ، الترتانسيبولانس سيتي - الحي الفرنسي بناية رقم P20 محل رقم 14 ، ورسا ن ا ت - 0555564669 - 043623629 .
المنذر اليه : شركة امكو الجينيريشن ايفك الإمارات - ذ م م - فرع دبي عنوانه : سكن عمال غرفة رقم G-23 رقم الارض 597 - 727 . مجمع دبي للاستثمار الثاني بندر المنذر المتدرا اليه بضرورة الاخلاء التام للعقر (سكن عمال غرفة رقم G-2) وسداد قيمة الاجراء المشقة بالاضافة الى الفاتورة الكهربائية وانه وذلك كله في مدة اقصاها شهر من تاريخ نشر هذا الانذار والا سيضطر المنذر لاتخاذ الاجراءات القانونية التي تحفظ حقه في المطالبة بسداد كامل القيمة الاجبارية ومصاريف الكهرباء والياه بما في ذلك اللجوء الى السلطات المختصة والجهات القضائية لحفظ حقوقه وتحميل المنذر اية بكافة رسوم ومصاريف التقاضي فيما بينها العباب المحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

اعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٢٨٩٩ عمالي جزئي

الى المحكوم عليه/ ١- بوزنيث ستان لتأجير الحافلات مجهول محل الإقامة بتعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المنقذة بتاريخ ٢٠١٩/٣/١٢ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ كل مستان شاه نظير خان بحكمت المحكمة بمبائة الحضورى بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (١٧,٨٨٨) درهم وتذكرة عودة لوطنه عينا او مقابلها نقدا ما لم يكن قد التحق بالعمل لدى صاحب عمل اخر والزمتهما بالتاسم من الصروفات واعضت المدعي من نصيبه منها. حكما بمبائة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤١٧٢ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- ريم الشام للخدمات الفنية مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / خلف محمد خلف السيد قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٢١٨٣٣) درهم وتذكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB192855427AE وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٧/٢٢ الساعة ١٠,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.5 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٧٧٢ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضد/ ١- بولسلي م.م.ج.م. عبدالله بن يوسف بن عبدالمحسن السعسود مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ سنسترايك انترناشيونال لمتد م.م.م ويمثله/ نيرمالجوت سينغ ويمثله/ علياء خليفة سالم خليفة السويدي قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣٢٧٨٠٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٣٥١ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضد/ ١- فروت ايلاند لتجارة المواد الغذائية - ٢- عارف راشد قريشي عاصم - بصفته مديرا ومخولا بالتوقيع لشركة فروت ايلاند لتجارة المواد لغذائية مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ ميماج لتجارة الخضار والفاكهة ش.م.م. ويمثله/ سعيد محمد عبدالله سالم الصايغ الغافري قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٣٢١٧) درهم بالتضامن الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٧٧٢ تنفيذ مدني

الى المنفذ ضد/ ١- هشام محمد علي الفرق مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ مكتب الفرق والمطروشي محامون ومستشارون قانونيون شركة اعمال قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٤١٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٩ دعاوى مستعجلة مدنية

الى المدعي عليه / ١- شركة العجلات الامنه للنقل م.م.م ويمثلها قانونا/ مكديش كودومال حيسواني هندي الجنسية ٢- بيثنا انديان اسكول ذ.م.م ويمثلها قانونا/ جكديش كودومال جيسواني ٣- اسكا لمقاولات البناء ذ.م.م ويمثلها قانونا/ جكديش كودومال جيسواني هندي الجنسية مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / بلقيس حيدر علي لادها قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بصفة مستعجلة بفرض حراسة قضائية على الشركات والرسوم والمصاريف وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٧/٢١ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.5 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٣٧٩ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضد/ ١- شركة الاتحاد للبناء والاستثمار ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ باوروك للخدمات الكهروميكانيكية (شركة ذات مسؤولية محدودة) ويمثله: علي اسماعيل ابراهيم الجرمن قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٥٩٢٩٠,٧٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

اعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٦١٨ مدني جزئي

الى المحكوم عليه/ ١- فيفيث لويس دوويرر مجهول محل الإقامة لتعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المنقذة بتاريخ ٢٠١٩/٤/٥ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ شركة الامارات للاتصالات التامة ش.م.م بالزام المدعي عليه بان يؤدي الى المدعية مبلغ مقدره (٢١٦٠٠٠) درهم والفائدة القانونية بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ اقامة الدعوى وحتى السداد التام والمصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل اعباء المحاماة. حكما بمبائة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

اعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٦٤ تجاري كلي

الى المحكوم عليه/ ١- شون للوساطة العقارية ش.م.م.م مجهول محل الإقامة لتعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المنقذة بتاريخ ٢٠١٩/٥/٨ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ محمد سهل محمد سهل السهل اولا/ بعدم قبول ادخال فيصل بن سردار افضل خان خصما في الدعوى شكلا ٢- ثانيا: بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (٥٨١,٦٧٣) درهم والفائدة على هذا المبلغ بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ استحقاق كل شيك وحتى السداد التام - ثالثا: بعدم قبول طلب صحة الحجز والزمتم المدعي عليها بالمصاريف ومبلغ الف درهم مقابل اعباء المحاماة. حكما بمبائة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٩٩٤ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- جوى جيمس ٢- نوقا موسس للوساطة العقارية مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / ليل جالو قد اقام عليك الدعوى موضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهما بالتضامن والتضامن بمبلغ وقدره (٢٤٥٠٠٠) وعشرين الف درهم والفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ المطالبة القضائية والحاصل في ٢٠١٨/١١/٢٢ وحتى تمام السداد والزمتهما بالمصروفات وبمبلغ الف درهم مقابل اعباء المحاماة. حكما بمبائة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

اعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٣٢٦ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه/ ١- فريجينيا ضو باديليا مجهول محل الإقامة لتعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المنقذة بتاريخ ٢٠١٩/٣/٦ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ عباس محمد عباس محمد ابو العلا بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ (ثلاثمائة وعشرين الف درهم والفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ المطالبة القضائية والحاصل في ٢٠١٨/١١/٢٢ وحتى تمام السداد والزمتهما بالمصروفات وبمبلغ الف درهم مقابل اعباء المحاماة. حكما بمبائة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

اعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٨/٦٤ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه/ ١- الدهمه الكبييرة ش.م.م.م. ٢- ديبك جانجو اني ارجون داس جانجو اني مجهول محل الإقامة لتعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المنقذة بتاريخ ٢٠١٨/٧/٣ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ بنك الاتحاد الوطني بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي (بنك الاتحاد الوطني) مبلغ (٢٠,٧٩٠) درهم والفائدة القانونية ٩٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في ٢٠١٨/٧/١٧ حتى تمام السداد والزمتم المدعي بالمصاريف ومبلغ ثلاثمائة درهم مقابل اعباء المحاماة. حكما بمبائة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٤١٧ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- لوسيفيون ستيان ايفيس مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / دنيا للتمويل ذ.م.م.م ويمثله/ عائشة محمد حسن طاهر قد اقام عليك الدعوى موضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٢٧,١٧٤,١١) درهم والرسوم والمصاريف وابعاء المحاماة والفائدة القانونية من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفذ المجلس بلا كفاية. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٧/٢٢ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.C.14 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٢٢ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- ميرتضى موسى قتيبي مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / دنيا للتمويل ذ.م.م.م ويمثله/ عائشة محمد حسن طاهر قد اقام عليك الدعوى موضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٦٧,١٦٩,٨٨) درهم والرسوم والمصاريف وابعاء المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/٢٤ الساعة: ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.C.13 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل .

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

اعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٠٢٦ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه/ ١- تتيس الشرق الاوسط للتجارة ش.م.م.م. ٢- مهرا ن علي توكلي كشه مجهول محل الإقامة لتعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المنقذة بتاريخ ٢٠١٨/٩/٢٤ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ شركة الخليج للتعمويل ش.م.م بالزام المدعي عليهما بالتضامن فيما بينهما بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره (١٨٥,١٠٦,١٣) درهم والفائدة بواقع ٩٪ سنويا من ٢٠١٨/٥/٣٠ وحتى تمام السداد والزمتهما بالرسوم والمصاريف وخمسمائة درهم مقابل اعباء المحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمبائة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٨٤ بتاريخ ٢٠١٩/٧/١٧

اعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٨/٦٤ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه/ ١- الدهمه الكبييرة ش.م.م.م. ٢- ديبك جانجو اني ارجون داس جانجو اني مجهول محل الإقامة لتعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المنقذة بتاريخ ٢٠١٨/٧/٣ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ بنك الاتحاد الوطني بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي (بنك الاتحاد الوطني) مبلغ (٢٠,٧٩٠) درهم والفائدة القانونية ٩٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في ٢٠١٨/٧/١٧ حتى تمام السداد والزمتم المدعي بالمصاريف ومبلغ ثلاثمائة درهم مقابل اعباء المحاماة. حكما بمبائة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم



منوعات الفكر

26

وجّهت دعوات للأدباء والكتاب للمشاركة في معرض الشارقة الدولي للكتاب

«الشارقة للكتاب» ترعى وتشارك في الدورة الـ 14 من مهرجان الأدب التشويقي الأمريكي



لها دولة الإمارات العربية المتحدة على صعيد الاهتمام بقطاع النشر ورعاية ودعم الناشرين وتوفير البيئة الأمثل للارتقاء بهذه الصناعة المهمة. يشار إلى أن هيئة الشارقة للكتاب بدأت عملها في ديسمبر 2014، وتعمل على تشجيع الاستثمار في الصناعات الإبداعية وزيادة حصتها، وتوفير منصة فكرية للتبادل المغربي والفكري والثقافي بين الشعوب والحضارات والثقافات، والتأكيد على أهمية الكتاب وأثره في نشر الوعي في المجتمع في ظل التطور التقني وتنوع مصادر المعرفة، واستقطاب المعنيين بقطاع الثقافة بوجه عام والنشر والطباعة والترجمة والتوثيق بوجه خاص إضافة إلى كتاب الأطفال.

في تقديم الأعمال والإبداعات واستضافتها سواء على صعيد معرض الشارقة الدولي للكتاب، أو عبر تعزيز جهود الترجمة لهذا النوع من الأدب العربية، لتكون الشارقة بذلك منطلقاً عربياً جديداً لهذا النوع من الأدب. وعقدت هيئة الشارقة للكتاب خلال مشاركتها في الحدث اجتماعات مع عدد من الكتاب والمؤلفين والناشرين الأمريكيين والعالميين، حيث تم تعريفهم بالفرص التي يوفرها مؤتمر الناشرين الذي يقام على هامش فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب، وتابع رئيس هيئة الشارقة للكتاب، مشاركة الهيئة ورعايتها لهذا المهرجان لترجم رؤية ودعوة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على الانفتاح على ثقافة وحضارات العالم وتقديم صورة تليق بالواقع الثقافي المحلي والعربي على حد سواء، ونحن على يقين بأن هذه المشاركة تفتح الباب نحو مضاعفة التنوع

ضمن استراتيجيتها الثقافية إلى تحقيق التواصل البناء مع النخب الثقافية في مختلف بلدان العالم، لافتاً إلى أن المهرجان يعد واحداً من الأحداث المرموقة على صعيد هذا النوع من الإبداع، ويحظى بشهرة كبيرة في الأوساط الأدبية العالمية. وتابع رئيس هيئة الشارقة للكتاب، مشاركة الهيئة ورعايتها لهذا المهرجان لترجم رؤية ودعوة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على الانفتاح على ثقافة وحضارات العالم وتقديم صورة تليق بالواقع الثقافي المحلي والعربي على حد سواء، ونحن على يقين بأن هذه المشاركة تفتح الباب نحو مضاعفة التنوع

والإبداعي الأمريكي، وفتح أفق ترجمة الأدب التشويقي من اللغة الإنجليزية إلى العربية، إلى جانب دعوة الأدباء والكتاب للمشاركة في الدورة المقبلة من معرض الشارقة الدولي للكتاب، ومهرجان الشارقة القرائي للطفل، بما يفتح المجال نحو تبادل أكبر للخبرات وإثراء المكتبة العربية. وحول هذه المشاركة، أكد سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب أن الهيئة تحرص على الحضور والتفاعل في شتى التظاهرات التي تقام على المستوى العالمي لتعزف بالمشروع الثقافي للإمارة الذي يحتفي اليوم بحصول الشارقة على لقب «العاصمة العالمية للكتاب 2019»، حيث تعمل الهيئة

•• نيويورك-البحرين: في إطار حرصها على اطلاع جمهور الأدب حول العالم على تجربة الشارقة الثقافية، اختتمت هيئة الشارقة للكتاب رعايتها ومشاركتها في الدورة الـ 14 من مهرجان الأدب التشويقي الأمريكي - Thriller festival، الذي استضافته مدينة نيويورك مؤخراً، بمشاركة نخبة من كتاب هذا النوع المتميز من الأدب. وجاءت مشاركة الهيئة في هذا الحدث، بالتزامن مع فعاليات الاحتفاء بالشارقة «عاصمة عالمية للكتاب 2019»، وضمن جهودها الرامية إلى التعريف بمنجزات الشارقة الثقافية، وتدعم علاقاتها الخارجية مع الحراك الثقافي



الشارقة للصحافة يدرّب 25 طالبا على العمل الإعلامي

إمام المنتسبين بمختلف الجوانب الرئيسية للعمل الصحفي والتلفزيوني بالإضافة لوسائل التواصل الاجتماعي باعتبارها أحد وسائل الإعلام الحديث كما سيتعرف المشاركون في البرنامج على مبادئ التربية الإعلامية والكتابة الصحفية وكيفية بناء مادة إعلامية صحيحة وأنواع وسائل الإعلام وكيفية التمييز بين الخبر الصحيح والكاذب. كما سيتدرب منتسبو البرنامج على فنون صحافة الموبايل ومهارات الإذاعة والتلفزيون وكيفية إجراءات مقابلات ناجحة والتصوير والانسوغرافيك واستخداماته في المواد الصحفية... بالإضافة إلى ذلك سيتم تدريب الطلاب على مهارات النشر عبر وسائل التواصل الاجتماعي وكيفية إعداد محتوى فعال سواء كان مُصور أو مكتوب مع العديد من الجوانب



وأوضحت أسماء الجويد مدير نادي الشارقة للصحافة أن البرنامج تلقى العديد من الترشيحات من المدارس والجهات المعنية بالطفل والنشء وتمت دراسة جميع الطلبات ونقاط القوة لكل مرشح وإجراء مقابلات مع المرشحين النهائيين حيث تم اختيار 25 طالبا بناءً على أسس ومعايير محددة تضمنت النشاط الإعلامي للطلاب ومدى اهتمامهم بالبرنامج التدريبي بالإضافة إلى معايير تشمل القدرات الشخصية للمرشح. ولفتت الجويد إلى أن البرنامج يحمل العديد من القيم أهمها تعزيز الوعي الإعلامي لدى الطلاب وتنمية مواهبهم الإعلامية ومساعدتهم على تحقيق طموحاتهم المستقبلية في قطاع الصحافة والإعلام بما يعود بالنفع عليهم وعلى مجتمعاتهم بالإضافة إلى ترسيخ مفاهيم العمل

أطلق نادي الشارقة للصحافة التابع للمكتب الإعلامي لحكومة الشارقة برنامج إثمار الذي يهدف إلى ترسيخ الوعي الإعلامي لدى الطلاب من سن 10 إلى 17 عاماً وتعريفهم بمفاهيم العمل الصحفي والإعلامي عبر خطة تدريبية وتوعوية شاملة تساهم في بناء كوادر إعلامية مستقبلية تشارك في مسيرة البناء والتنمية. وينظم النادي البرنامج التدريبي بالتعاون مع CNN بالعربية ويستمر على مدار شهر يوليو الجاري ويتضمن البرنامج تدريبات نظرية وعملية وزيارات ميدانية لؤسسات إعلامية. ويُعقد الجزء النظري من البرنامج في مركز الشارقة لريادة الأعمال شارع وتشمل الزيارات الميدانية هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون وصحيفة الخليج وCNN بالعربية وقناة ماجد للأطفال.

للصحافة بالإضافة إلى شهادات تدريب و سيتم العمل على إطلاق نادي إعلامي مُصغر بالمدارس المشاركة في البرنامج.

الإعلامية الأخرى. وسيستفيد الطلاب المشاركون في برنامج «إثمار» من عضوية استثنائية في نادي الشارقة

الجماعي لديهم منذ الصغر. ولفتت إلى أن الخطة التدريبية للبرنامج تضمن

الجماعي لديهم منذ الصغر. ولفتت إلى أن الخطة التدريبية للبرنامج تضمن

اتحاد كتاب الإمارات ينظم قراءة لرواية «حكاية الفتى الذي لم يضحك أبداً» للكاتب الفلسطيني محمود حبوش

التواصل إلى الكثير من المُثُل الإنسانية العليا مثل التعاطف مع الآخرين عبر العقل. وتابع أن روايته، وهي أولى أعماله في هذا الفن، لم تغفل جانب الشاعر إذ يمر بطل القصة بمجموعة من التجارب التي يختبر فيها مجموعة من المشاعر الإنسانية الأساسية مثل الحب. محمود حبوش كاتب فلسطيني مقيم في الإمارات العربية المتحدة، وعمل طوال عقد ونصف كمراسل صحفي لعدد من الصحف والوكالات العالمية في كل من فلسطين، والأردن، والإمارات. وهو حاصل على إجازة الماجستير في العلاقات الدولية من جامعة نوتينغهام البريطانية. تتكون كتاباته الأدبية غالباً من نصوص قصيرة، بما في ذلك الشعر والقصة والمقال، ورواية «حكاية الفتى الذي لم يضحك أبداً» هي أولى أعماله في هذا الفن.

عندما يتلقت أنفاسه الأولى، ولا يضحك بعد ذلك، ويخلو قلبه من المشاعر التي يختبرها البشر من حزن وفرح وخوف وغضب. تعرض «حكاية الفتى الذي لم يضحك أبداً» لجزء من حياة هذا الفتى الذي لا اسم له، وكيف تسير به الأقدار ليصبح عالماً كبيراً في بلاط أمير حلب. وخلال رحلته هذه، يتعرف القارئ على دواخل نفس «من لا يضحك»، ونظرتة إلى الحياة والدين ومكان الإنسان في هذا العالم. يؤطر الكاتب روايته بمقدمة توحى بأنه وقع على مخطوط نفيس قام بتحقيقه تحقيقاً غير تقليدي؛ مع العلم أن النص كاملاً هو من وحي خياله. وقال الكاتب أن هدفه من الرواية إظهار أهمية أعمال العقل في زمن ينتشر فيه التطرف وأن باستطاعة الإنسان

•• أبوظبي-البحرين: ضمن موسم الثقافى 2018-2019 تحت شعار «زايد..ذاكرة شعب وهوية وطن»، نظم اتحاد كتاب وأدباء الإمارات في أبوظبي بالتعاون مع وزارة الثقافة وتنمية المعرفة قراءة في رواية «حكاية الفتى الذي لم يضحك أبداً» للكاتب الفلسطيني محمود حبوش. وفي بداية الجلسة، التي حضرها الشاعر والكاتب الصحفي حبيب الصايغ، الأمين العام للاتحاد العام للأدباء والكتاب العرب، رئيس مجلس إدارة اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، قدم الشاعر نعيم عيسى عرضاً عن الرواية وأحداثها، وأدارت الحوار الكاتبة الإعلامية عائشة سلطان. وتحدثت الرواية عن طفل أصحوبى يولد في قرية صغيرة في الساحل الفلسطيني في القرون الوسطى، فهو لا يبكي



انطلاق أسبوع الشارقة في سانت بطرسبرغ الروسية

تجربتها النهضوية في المنطقة العربية ودولة الإمارات على وجه الخصوص. وأضاف أن هذه فعاليات الشارقة لترجم رؤية صاحب السمو حاكم الشارقة في دعم جهود العمل المشترك وفتح أفق التعاون والتلاقى مع مختلف شعوب العالم إلى جانب صياغة علاقات أكثر استدامة وعمقاً بين الأمم. ويتضمن الأسبوع برنامجاً متنوعاً يشمل مواضيع مختلفة مثل الثقافة والفن والتراث إلى جانب عقد لقاءات مع عدد الجهات وورش عمل وعروض فنية شعبية ومعارض تركز على الإنجازات الثقافية الإماراتية وما شهدته من تطور خلال الأربعة عقود الماضية إضافة إلى استعراض فرص العمل والاستثمار في الإمارة. وينظم الأسبوع الثقافى بإشراف دائرة العلاقات الحكومية



المحلية المشاركة في أسبوع الشارقة. وقال الشيخ فاهم القاسمي إن أسبوع الشارقة في سانت بطرسبرغ الروسية يمثل جزءاً مهماً من مشروع الشارقة الثقافي والحضاري الذي يمتد ليشمل الساحة المحلية والعربية والعالمية ويميز المنجز الثقافي والسياحي الاقتصادي للإمارة كمركز حضاري للمنطقة وحاضنة للمبادرات والمشاريع التي تدعم جهود

التواصل البناء مع مختلف بلدان العالم. وأوضح الشيخ فاهم القاسمي أن إمارة الشارقة ومن خلال سلسلة أيام الشارقة الثقافية التي يتم تنظيمها بتنسيق من دائرة العلاقات الحكومية مع كافة الجهات المسؤولة عن قطاع الثقافة والاستثمار والسياحة في الإمارة تسعى لأن يكون حضورها في المحافل الدولية مميزاً بقدر تميز

لدراسات الخليجية. يذكر أن إمارة الشارقة أطلقت «أيام الشارقة الثقافية في العالم» في العام 2002 وتنظم هذه السلسلة في العديد من المدن حول العالم حيث شهدت مدينة ماينز الألمانية أولى حلقات هذه السلسلة.

في الشارقة ومشاركة دائرة الثقافة في الشارقة ومعهد الشارقة للتراث ومكتب الشارقة للاستثمار الأجنبي المباشر/استثمر في الشارقة/ وهيئة الإنماء التجاري والسياحي في الشارقة وهيئة مطار الشارقة الدولي وإدارة متاحف الشارقة ودارة الدكتور سلطان القاسمي

في الشارقة ومشاركة دائرة الثقافة في الشارقة ومعهد الشارقة للتراث ومكتب الشارقة للاستثمار الأجنبي المباشر/استثمر في الشارقة/ وهيئة الإنماء التجاري والسياحي في الشارقة وهيئة مطار الشارقة الدولي وإدارة متاحف الشارقة ودارة الدكتور سلطان القاسمي

تنتقل اليوم فعاليات «أسبوع الشارقة» في مدينة سانت بطرسبرغ الروسية التي تنظم في متحف سانت بطرسبرغ الحكومي وتستمر حتى 23 يوليو الجاري تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة. ويأتي «أسبوع الشارقة» الذي يعد استكمالاً لسلسلة «أيام الشارقة الثقافية في العالم» بهدف تعزيز فرص تبادل الخبرات والتجارب مع المدن الشقيقة وتوطيد العلاقات التاريخية بين الثقافة العربية والروسية والتعريف بالمنجز الحضاري لإمارة الشارقة وما تقوده من جهود على مستوى العمل الثقافي والاقتصادي والسياحي.

ويشارك في الحدث وفد رفيع المستوى من إمارة الشارقة برئاسة الشيخ فاهم القاسمي رئيس دائرة العلاقات الحكومية في الشارقة ويضم الشيخ فيصل بن سعود القاسمي مدير هيئة مطار الشارقة الدولي وسعادة الدكتور عبدالعزيز المسلم رئيس معهد الشارقة للتراث وسعادة عبدالله العويس رئيس دائرة الثقافة في الشارقة وسعادة علي المري رئيس دائرة الدكتور سلطان القاسمي للدراسات الخليجية وعددًا من ممثلي الدوائر

منوعات

الفكر

27



جيسي عبود: أبتعد دائما عن الأمور السلبية في حياتي

أشارت الممثلة جيسي عبود إلى أنها لطلما ابتعدت عن الأمور السلبية بحياتها وعلاقتها مع الناس، وتعلقت على علاقتها بزميلاتها، قالت: (اعتبر أن كلا منهن زميلة عزيزة وأحترم ما تقدم، أتمنى على الناس وبعض رواد مواقع التواصل الاجتماعي الابتعاد عن السلبية بتعليقاتهم عن علاقتنا).

وفي رمضان عام 2019 أطلقت جيسي عبود، من خلال مسلسل (صانع الأحلام)، إلى جانب مكسيم خليل وطوني عيسى، وغيرهما، وكان الدور جديدا عليها وتصنفه بالتحدي بالنسبة لها: (صانع الأحلام كان هذا العام شيئا غريبا ومختلفا بالنسبة لي من ناحية الفكرة والأداء لأنها المرة الأولى التي أقدم فيها دور شريرة، رسائل كثيرة وصلتني عن رأي الناس).

أهتم دائما بـ (مذاكرة) الدور الذي أقدمه

هنادي مهنا: أحاول التطوير في كل إمكانياتي

أطلت الفنانة الشابة هنادي مهنا على الجمهور بثلاثة أعمال دفعة واحدة ولعت في دور (أمل) بمسلسل زلزال مع محمد رمضان علاوة على تميزها في مسلسل (حكايتي وبركة). وتنتهي هنادي لعائلة فنية، وهي أنها ابنة الموسيقار الكبير هاني مهنا. وحول أدوارها هذا العام كان معها هذا الحوار:

معها هذا الحوار:

- تشاركين في 3 أعمال دفعة واحدة هذا العام... هل كنت تخططين لذلك؟
- لم تكن الخطة الدخول هذا الموسم لتقديم ثلاثة أدوار، فتعاقدت العام الماضي على مسلسل (بركة) مع الفنان عمرو سعد وصورنا معظم مشاهدنا بالفعل، وهذا العام تعاقدت على (زلزال) مع محمد رمضان، وطلبتني المخرج أحمد سمير فرج للمشاركة في (حكايتي) من بطولة الفنانة ياسمين صبري فلم أستطع الرفض على الإطلاق، وفي النهاية تم عرض الأعمال الثلاثة.
- هل انتابك الخوف من هذا الكم؟
- بالطبع أن يخاف الفنان، فالضغط كان علي بدرجة كبيرة، وكنت خائفة من الغامرة، لكن ما قلل منها أن المسلسل الأول بركة كان قارب على الانتهاء، وبالتالي تركيزي على الأعمال الأخرى كان واضحا، وساعدتني طواقم العمل في المسلسلات التي عملت بها مما زاد من اطمئناتي.
- كيف تترين ردود الفعل على أعمالك التي تعرض؟
- ردود الفعل جيدة جدا، لكن هناك ردود فعل مميزة وخصوصا بالدور الذي أقدمه (أمل) في مسلسل (زلزال) مع الفنان محمد رمضان لما له من جماهيرية كبيرة وحقق نجاحا ملحوظا جعل الجمهور يعرفني عن كثب وزاد شهرتي خلال الأسابيع القليلة الماضية، وأتابع ردود الفعل على وسائل التواصل الاجتماعي وأتلقى الأسئلة والاستفسارات ودائما ما تأتي إلي ردود وتعليقات مضحكة جدا.
- لماذا علق دور أمل مع الجمهور وكيف تعاملت مع محمد رمضان؟
- على المستوى الشخصي بدلت مجهودا في كل أدوري، لكن الدور الخاص في زلزال انتشر نظرا إلى الشعبية الكبيرة التي يتمتع بها بطل العمل الفنان محمد رمضان مما جعل المسلسل تأشيرته العيور للجمهور بشكل أكثر لكنني مازلت مقتنعة بأنني أحب كل الأعمال الثلاثة ولا أميز دورا عن الآخر وكل دور له طبيعته المختلفة، وبالنسبة لمحمد رمضان وباقي الطاقم كنا نتعامل كأصحاب داخل اللوكيشن وسط أجواء ودودة بيننا من البداية.
- لكل فنان كواليس في التحضير لأعماله الجديدة... ماذا عنك؟
- أهتم دائما بـ (مذاكرة) الدور الذي أقدمه، وأضع لنفسي رؤية للشخصية التي أقدمها وأكتب ملاحظاتي عليها وأبدأ في التعرف عليها ومراجعتها كي أكون متمكنة من تقديمها بشكل مميز علاوة على الانصياع لتعليمات المخرج المسؤول عن العمل بداية من المخرج محمود كريم في بركة وأحمد سمير فرج بحكايتي وإبراهيم فخر بزلزال.
- هل تحبين وضع إضافات مع المخرج؟
- بالطبع يجب أن يكون لدي رأي أثناء المناقشة فالمخرج إبراهيم فخر في مسلسل زلزال مثلاً كان يناقشني، وقد تبناني في العمل وكنت أقول شخصية أمل يجب أن ترتدي شيئا ما ومكياجها يكون بطريقة وكان هناك تجاوب أحيانا وتعليمات أخرى ومناقشات ثالثة في محاولة للخروج بأفضل حل ممكن مما يعد إضافة للشخصيات.
- ما المشاهد الصعبة التي واجهتك هذا العام؟
- المشهد الصعب هو إصرار الفنان ماجد المصري على ضربني في مسلسل زلزال حيث يجسد دور والدي (خليل بيه) ويريد أن أنهي علاقتي بمحمد رمضان فكان الضرب حقيقيا فكان مشهدا صعبا لكنه مر، وهو نفس الموقف الذي حدث قبل فترة مع الفنان جمال سليمان في مسلسل أفراح إبليس فتمكن من ضربني بطريقة كبيرة لدرجة التأثير علي بسبب قوته نتيجة الاندماج الكبير في تقديم الدور.
- كانت لديك مشكلة في اللغة العربية، كيف تغلبت عليها؟
- كانت البداية بالفعل بمكالمة المخرج أحمد خالد أمين حين أراد أن أقدم دورا صعبا في مسلسل أفراح إبليس وكنت وقتها أرى أنه من المستحيل الدخول لهذه التجربة نظرا لعدم إجادتي العربية وبعد أن أقتنعتي المخرج بدأت في التحضير وكانت لدي مشكلة في اللغة وصلت إلى كتابتي المشاهد بطريقة الفرائكو حتى بدأت في التعلم وأحضر دروس اللغة العربية على يد أستاذة لغة عربية متخصصين وبدأ مستواي يتحسن شيئا فشيئا وأحاول مع مرور الوقت التطوير في كل إمكانياتي.
- والدك الموسيقار الشهير هاني مهنا... ماذا قال لك عن أدوارك؟
- سعيد جدا بما قدمته هذا العام ودائما ما يحمسنني لاستكمال المسيرة ويتابعني ويعيني النصيحة دائما، ورغم ذلك لم يختار لي دورا أو يجبرني على شيء ويعطيني حرية الاختيار والتجريب دائما.
- ما زلت في مرحلة التعرف على الفنانين... من فاجأك؟
- الفنانة ياسمين صبري بطلة حكايتي كانت على رأس هؤلاء الفنانين فرائت فيها شخصية مرحة وجميلة داخليا وخارجيا ومتعاونة مع الجميع ومجتهدة وأحببتها خلال كواليس حكايتي، وعلى الجانب الآخر محمد رمضان كان يملك روح الدعابة باللوكيشن ودائما ما يمزح مع الجميع لتوهين تعب التصوير ساعات طويلة.
- هل لدى هنادي أي أعمال جديدة؟
- توجد تعاقدات نهائية جديدة هذه الأيام، لكنني أريد أن أركز سينمائيا وفي الدراما التلفزيونية لتقديم أعمال مميزة للجمهور، مضيفة (كان هناك عمل سينمائي مع الفنان عمر متولي من المفترض استكماله قريبا).

أمير كرامة يواصل تصوير موسم جديد من برنامجه (سهرانين)

يقضي الفنان أمير كرامة إجازته الصيفية في أحد المنتجعات الساحلية بشمال مصر، ولكنه يضطر لقطع إجازته بين الحين والآخر لتسجيل حلقات برنامجه (سهرانين). ويواصل كرامة تصوير موسم جديد من برنامجه (سهرانين) الذي يعرض عبر فضائية "أون"، باستضافة عدد من نجوم الفن والطرب المصريين والعرب، بعد النجاح الذي حققته المواسم السابقة.



رشحت الشركة المنتجة لمسلسل (بلا دليل)، الفنان المصري خالد سليم، للمشاركة في بطولة العمل، الذي ينتهي نوعية مسلسلات الـ 45 حلقة، والمقرر البدء في تصويره خلال الأسابيع المقبلة.

ويستمر إنتاج العمل عودة سليم من أميركا، من أجل التعاقد الرسمي، بعدما تم التعاقد مع الممثلة درة التونسية، ليبدأ فريق العمل في ترويج باقي الأدوار الأخرى، والتفاوض معهم للبدء في التصوير مباشرة.

وأوشكت المؤلفة أنجي علاء على الانتهاء من كتابة الحلقات الـ 20 الأولى من المسلسل، إذ تواصل كتابة باقي الحلقات خلال الفترة المقبلة، تزامنا مع تصويره، وهو من إخراج منال الصيفي.

الفكر

نوم الأطفال نهارا يؤثر إيجابيا في ذكائهم

أثبتت علماء من جامعتي بنسلفانيا وكاليفورنيا في الولايات المتحدة أن الأطفال الذين ينامون في النهار هم أذكى من أقرانهم الذين لا ينامون. ودرس الباحثون وحللو تأثير نوم النهار في الأطفال على ضوء معلومات عن نحو ثلاثة آلاف تلميذ أعمارهم 10-12 سنة. توصل الباحثون إلى استنتاجات نشرتها مجلة Sleep التي جاء فيها "الأطفال الذين ينامون خلال النهار يشعرون بالسعادة أكثر ، ولديهم تحكم أفضل في النفس، ومستوى ذكاء أعلى". توصل الباحثون إلى هذا الاستنتاج بعد أن أخذوا



80% من الأطفال البدناء سيقون كذلك لآخر أعمارهم

حذر تقرير بريطاني من بداية الاطفال، وأن أغلبهم سيقون بدناء ببقية حياتهم، مما يعرضهم لخطر الموت بشكل مبكر. وأصدرت التقرير الكلية الملكية لأطباء التوليد وصحة الطفل، ودعت لفرض قيود على إعلانات الأغذية غير الصحية، ووقف منافذ الوجبات السريعة التي تفتح قريبا من المدارس. كما اتهم التقرير الحكومة بالتوقف أو التراجع عن الجهود الرامية إلى معالجة أوجه القصور في صحة الطفل. ووفقا للإحصاءات الرسمية، فإن واحدا من كل ثلاثة تلاميذ يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، في الوقت الذي يغادرون فيه المدرسة الابتدائية. من جهتها، قالت رئيسة الكلية الملكية البروفيسورة نينا هودي إن أربعة أخماس الأطفال البدناء سيقون يعانون من البدانة كبالغين، مما سيقلل متوسط أعمارهم الإجمالي حتى عشر سنوات، ومعدل الحياة الصحية المتوقع لديهم حتى عشرين عاما.

تحذير من مزاغم التخسيس بالتبريد واليوغا الساخنة

مع حلول فصل الربيع يسعى الكثيرون إلى إنقاص الوزن واستعادة رشاقة القوام. وإلى جانب الحميات الغذائية المتنوعة توجد طرق أخرى تعد بالتخلص من الدهون الزائدة مثل التبريد واليوغا الساخنة، غير أنها لا تزال محل جدل كبير بين الأطباء وخبراء التغذية. وقال البروفيسور الألماني سيستيان شميد إن بعض مراكز اللياقة البدنية تروج لمفهوم إنقاص الوزن بواسطة التبريد، حيث يدخل المرء في غرفة تقل درجة حرارتها عن درجة التجمد بغرض التخلص من الدهون الزائدة بفعل تأثير البرودة الشديدة. وأضاف أخصائي الغدد الصماء والأبيض أن اليوغا الساخنة (Hot Yoga) تمثل المفهوم المناقض لمفهوم التبريد، حيث يمارس المرء تمارين اليوغا في غرفة تبلغ درجة حرارتها 39 درجة مئوية مع نسبة رطوبة 40% بغرض التخلص من الدهون الزائدة بفعل تأثير الحرارة الشديدة.

و لم يتم إثبات تأثيرات هذه المفاهيم علميا حتى الآن -يقول الأخصائي- لذا ينبغي الحذر منها واستشارة الطبيب قبل ممارستها، خاصة بالنسبة لمن يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض الجلدية والجروح المفتوحة والأمراض النفسية مثل فوبيا الأماكن المغلقة.

احذر الحمية القاسية
ومن جانبها حذرت خبيرة التغذية الألمانية أنتيه جال من اتباع ما يعرف بالحمية الغذائية القاسية (Crash Diet) التي تعد بخسارة الكثير من الكيلوغرامات في غضون فترة زمنية قصيرة، وذلك خوفا من تأثير (اليويو) حيث يزداد وزن الجسم مجددا بعد الرجوع إلى العادات الغذائية القديمة. وتتمثل أفضل طريقة لإنقاص الوزن بشكل صحي -تقول الأخصائية- في تعديل النظام الغذائي على المدى الطويل، أي الإكثار من الخضراوات والفواكه والإقلال من الحلويات والوجبات السريعة والأغذية الجاهزة، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية لمدة تتراوح بين ثلاثين وستين دقيقة يوميا.



كاميلا ، دوقة كورنوال البريطانية خلال قيامها بتقطيع كعكة عيد ميلاد أثناء حضورها الاحتفال بالذكرى العاشرة لمبادرة الغذاء الكبير في مشروع إيدن بجنوب غرب إنجلترا بهدف جمع الجيران لقضاء بضع ساعات من الصداقة والمرح معا. ا ف ب

قرأت لك

الجبنة والجهاز المناعي



كشفت دراسة علمية عن أن تناول الجبنة يسقوى الجهاز المناعي لكبار السن وذلك لأنها حاملة للبكتيريا الحميدة بروبيوتيك. كما أظهرت نتائج الدراسة التي أجريت على أعمار

تتراوح ما بين 70 و103 سنوات أن تناول هذا الصنف من الجبنة الحامل لتلك البكتيريا يساعد على معالجة التغيرات المرتبطة بالتقدم في العمر في نظام المناعة.

كما فسّر الدكتور فندي إبراهيم الذي قاد الدراسة وفريقه أن تناول الجبنة التي احتوت على البكتيريا يومياً يساهم في معالجة المشاكل المتعلقة بتدهور نظام المناعة الناجم عن التقدم في العمر وهي المرحلة التي يعجز فيها الجسم عن مقاومة الخلايا السرطانية ولا يستجيب للقاحات والالتهابات والتي تظهر على شكل اضطرابات وأمراض والتهابات مزمنة وأمراض سرطانية.

سؤال وجواب

• أعلى بركان في العالم؟

أعلى بركان في العالم هو بركان كوتوباكس في الإكوادور بأمريكا الجنوبية ويبلغ ارتفاعه 5900 متراً يليه بركان مونالوا وارتفاعه حوالي 4500 متراً .. فيركان فيزوف 1186 متراً .

• أطول أنهار العالم :

أطول الأنهار في العالم هو نهر (الأمازون) الذي يصب في جنوب الأطلنطي ، ونهر النيل الذي يصب في البحر الأبيض المتوسط ، وتم اكتشاف المصدر الحقيقي لنهر الأمازون في عام 1953 وهو ينبوع اسمه (هوركو) وقد تم قياس طول هذا النهر حتى مضيه في جنوب الأطلنطي عام 1969 .. فيبلغ 4007 ميلاً = 6448 كم .. أما طول نهر النيل فقد بلغ حوالي 4145 ميلاً .. حوالي 6670 كم .

• أقصر أنهار العالم :

أقصر الأنهار هو (نهر دي) في مدينة لينكولن بالولايات المتحدة الأمريكية .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكأس السميكة معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- هل تعلم أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس
- هل تعلم أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين 'ب'، إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- هل تعلم أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- هل تعلم أن مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسال الفرنسي سنة 1785 م
- هل تعلم أن ما يحدثه 0.47 لتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن 0.45 كغ من الديناميت
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أطنان
- هل تعلم أن المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع وتكون أفضل من أي سلاح حاد
- هل تعلم أن العالم الرياضي إسحاق نيوتن قد ابتكر التوالفة العددية وهو في الصف الثالث الابتدائي
- هل تعلم أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق 0
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمائة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 - 70 درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيراً العتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة

قصة النسر الطماع

خرج النسر للبحث عن فريسة يطعم بها صغاره واخذ يطير في السماء فوق الغابة لكنه لم يوفق واثناء طيرانه فوق البحر لاحظ الأسماك وهي تقفز في الماء وقد لعت الواحها الجميلة في بريق جميل أغرى عيناه بأن يجرب اليوم تناول الغذاء من لحم الأسماك وبالفعل وفي حركة بارعة واستدارة جميلة انقض النسر من على علو شاهق على إحدى الأسماك وانشب فيها مخالبه وطار إلى عش صغاره وهو سعيد لم يشبع الصغار وطالبا الأب بوجبة أخرى من السمك فطار النسر مسرعاً واخذ جولة في الهواء حتى لمح إحدى الأسماك فأقتض عليها وعاد بها لأطفاله لكنهم أيضاً لم يشبعوا فكرر الصيد للمرة الثالثة حتى شبع الجميع .. نام الصغار وبعد أن استيقظوا طالبوا الأب بالطعام وعللوا رغبتهم تناول وجبة من السمك الجميل فخرج الأب لاجتياز الطعام .. فطار حتى رأى سمكة تلعب وتقفز مع زميلتها فرحة وسعيدة لكنه نظر إليها وقال انها صغيرة ولن تكفي طفالي واخذ يطير للبحث عن أخرى كبيرة حتى رآها سمكة كبيرة رمادية اللون قوية تقفز وتندفع للمياه للأعلى وكأنه موجا غاضب فرح وقال لنفسه هذه السمكة ستكونهم ولن أعود للصيد مرة ثانية اليوم ودار في الهواء واندفع بقوة في اتجاه السمكة وانشب مخالبه فيها .. لكنه لم يرتفع بها .. بل اختفى لفترة، ثم ظهر النسر وهو يحاول الطيران لكن ما ظهر منه جناحه ورأسه فقط وغطس مرة أخرى في الماء، ثم خرج مندفعاً من الماء لكنه لم يطر فقد كانت السمكة القوية ذكية فأمسكت بأرجل النسر في فمها ولأنها خفيفة لم يستطع أن يطير بها .. وبعد لحظات شوهدت السمكة وهي تقفز وفي فمها النسر الجبار تقفز به وتعود للماء ثم تخرق لتقفز وتعود للماء وكأنها تلعب به واستمر الحال هكذا لفترة حتى اختفت السمكة في الماء ولم تظهر مرة ثانية بل الذي ظهر هو النسر الطماع لكنه ظهر بدون أرجل وكسرت جناحه واختفى رأسه وعندما طفا على سطح الماء جاء من يسبحه مرة ثانية لعمق البحر فعرفت انه قد اصبح صيدا لسكان البحر لأول وآخر مرة في حياته بعد أن كان هو صيادهم .

مساحة للتلوين

