



6 فوائد صحية رائعة لصيام شهر رمضان



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

5 تدابير مهمة للعناية بالسيارة مع نهاية الشتاء

قالت مجلة السيارات "أوتوجازيته" الألمانية إنه ينبغي اتخاذ التدابير المهمة التالية للعناية بالسيارة استعداداً لفصل الربيع.

ورصدت المجلة بعض الخطوات في هذا الصدد:

الغسل الجيد: تبدأ أولى مراحل العناية بالسيارة بعملية الغسل الجيد وإزالة الاتساخات العالقة بها من فصل الشتاء المنقضي، خاصة الطين والملح العالق بأسفل الجسم وفي مبيت العجلات، وذلك حتى لا يتسبب ذلك في تآكل الجسم وظهور مواضع الصدأ به.

ويفضل بعد ذلك خضوع السيارة لبرنامج غسل خاص في محطة الغسل بأجهزة الضغط العالي، مع العناية بالمقصورة الداخلية وغسل الحشائر والأرضية.

تغيير فلتتر جوب اللقاح: يساعد فلتتر حبوب اللقاح على تنقية الهواء في المقصورة الداخلية من حبوب اللقاح، الأمر يعد مفيداً جداً لمن يعانون من حساسية حبوب اللقاح.

فحص الإطارات: يراعى قبل تغيير الإطارات الشتوية بالصيفية فحص كلا الطاقمين، لا سيما الصيفي والتحقق من صلاحيته للسير أو تغييره إذا لزم الأمر. ويوصى بضبط ضغط هواء الإطارات على القيم الموصى بها من قبل الشركة المنتجة.

التخلص من التجهيزات الزائدة: ينصح خبراء السيارات بالتخلص من كل التجهيزات والمعدات الزائدة في السيارة؛ حيث إن كل وزن زائد يشكل زيادة في معدلات الاستهلاك.

مراجعة مستويات السوائل: يفضل قبل ازدياد درجات حرارة الطقس مراجعة مستويات الزيت الخاص بالمحرك وناقل الحركة وسوائل التبريد الأخرى، وماء غسل الزجاج الأمامي، مع فحص شفرات المسحات.

مصابو الربو والأكزيما عرضة لهذا المرض الموهن

أظهرت دراسة جديدة أن الأشخاص المصابين بالربو والأكزيما معرضين بشكل متزايد لخطر الإصابة بالتهاب المفاصل، بنسبة 58 بالمئة في مرحلة لاحقا مستقبلا.

ردود الفعل التحسسية تتبع الباحثون معدلات الإصابة بالتهاب المفاصل في أكثر من 334000 مريض، بما في ذلك حوالي 153000 مصاب بالربو التحسسي أو الأكزيما.

قال فريق جامعة "ستانفورد" إنه يعتقد أن ردود الفعل التحسسية التي تسبب كلاهما تؤدي أيضا إلى التورم الذي ينتج عنه حالة التهاب المفاصل المؤلمة.

قال المؤلف الرئيسي الدكتور مايو بيكر: "تقدم النتائج التي توصلنا إليها دعماً إضافياً لفهم أن مسارات الحساسية قد تساهم في تطور التهاب المفاصل.."

تنجم كلتا الحالتين عن تفاعلات حساسية في الرئتين والجلد على التوالي.

قال الباحثون إن النتائج يمكن أن تكون مفيدة أيضاً للمرضى الذين لا يعانون من الأكزيما أو الربو، لأنهم قد يستمرون في الاستفادة من الأدوية التي تستهدف تفاعلات الحساسية.

ص 22

دار الهدى الإسلامية والجالية الهندية ينظمان أمسية رمضانية في مكتبة زايد

ص 27

سيلفستر ستالون يبدأ مرحلة جديدة في مهنته، عبر الشاشة الصغيرة

منوعات الفجر

الخميس 30 مارس 2023 م - العدد 13812

Thursday 30 March 2023 - Issue No 13812

5 علامات تعدد شخصيتك .. أنت تعاني من «الغضب المفرط»

في حين أن الغالبية العظمى من الأشخاص لا يصلون إلى مستوى الغضب الخارج عن السيطرة، لا يزال الكثير منهم يعانون مع درجات متفاوتة من الغضب.

ونشر موقع "يور تانغو" أبرز 5 علامات تكشف الشخص الذي يعاني من حالة مرضية من الغضب، قد تتطلب تدخلا حقيقيا وتغييرا كبيرا:

- 1 - قيادة السيارة بشكل جنوني: هذه من أبرز علامات الشخص الغاضب، الذي لا يفكر بأحد سوى نفسه على الطريق، وعادة ما يتسم بالإزعاج والتهور.
- 2 - تخوض نقاشا حادا كل يوم: الأشخاص الذين يعانون من العصبية الحادة، يخوضون نقاشا محتدما واحدا يوميا، على الأقل، أحيانا الشخص الذي لا يستطيع التعامل مع عصبيته، يبحث عن مخرج للأفكار السلبية كالصرخ والمشاجرة.
- 3 - الشتم بشكل مستمر: ترديد الشتائم بشكل مستمر، أكثر من الشخص العادي، هي من علامات الغضب والهيجان المفرط.
- 4 - فقدان الثقة بالأصدقاء: الإحساس بأن الجميع سيخذلك هي من أبرز علامات الشخص الذي يعاني من الغضب المفرط.
- 5 - السخرية هي أسلوب المزاح: الشخص الغاضب يلجأ للسخرية أكثر من المزاح، لأنها تكون في أحيان كثيرة قناعا للتهجم والعدائية.

اكتشاف مناطق في الدماغ تتأثر بارتفاع ضغط الدم

حدّد باحثون، لأول مرة، مناطق معينة من الدماغ تتضرر من ارتفاع ضغط الدم، ويمكن أن تتسبب في تراجع القدرات الإدراكية، وتطور مرض الخرف، بحسب دراسة نشرت الثلاثاء في المجلة الأوروبية للقلب. وفي دراسات سابقة، ربط الباحثون بين ارتفاع ضغط الدم وزيادة مخاطر التدهور المعرفي والإصابة بالخرف، لكن لم يكن معروفا بالضبط، قبل إجراء الدراسة الجديدة، كيف يتسبب ارتفاع ضغط الدم في إلحاق الضرر بالدماغ، وأي مناطق محددة تتأثر. وتعدّ هذه هي المرة الأولى التي يعرف فيها العلماء مناطق دماغية معينة، يحتمل أن تكون مهمة في حدوث التأثيرات على ضعف القدرات الإدراكية البشرية بسبب ارتفاع ضغط الدم.

في تصريحات خاصة لموقع "سكاي نيوز عربية"، يقول قائد الدراسة توماش جوزيك، أستاذ طب القلب والأوعية الدموية في جامعة إدنبرة بالملكة المتحدة، وجامعة جامعة جاجيلونيان في بولندا:

استخدمنا أدوات جديدة لدراسة العلاقة بين ارتفاع ضغط الدم والدماغ. أحد هذه الأدوات كان "التوزيع العشوائي المتدلي"، وهو طريقة لاستخدام المعلومات الجينية لفهم كيفية تأثير شيء ما على شيء آخر.

ثمّة أداة أخرى وهي "تصوير الدماغ"، وتسمح لنا هذه الأداة برؤية كيف تتأثر أجزاء مختلفة من الدماغ بضغط الدم.

مكمل غذائي مشتق من زيت السمك يحمي من العلى

توصل باحثون مؤخرا إلى شكل جديد من مكملات زيت السمك، يمكن أن يكون علاجاً للسبب الرئيسي للعمى في العالم.

وقال الباحثون بجامعة إلينوي في شيكاغو، إن حمض "الدوكوساهيكسانويك"، المشتق من "أوميغا 3"، يحمي العينين، ويمكن أن ينتقل إلى الشبكية من مجرى الدم، للمساعدة في التدهور البصري المرتبط بأمراض تشمل مرض ألزهايمر والسكري.

ووفق بيان صدر عن الباحثين في الجامعة الأميركية، فإن زيادة هذا الحمض بجراجات مجدية سريرا لم تكن ممكنة حتى الآن بسبب خصوصية الحاجز الدموي في شبكية العين، حسبما نقلت صحيفة "نيويورك بوست" الأميركية. البحث الذي ستعرض نتائجه هذا الأسبوع خلال الاجتماع السنوي للمجعية الأميركية للكيمياء الحيوية والبيولوجيا الجزيئية، أكد إمكانية منع الكسولات التي تحتوي على "الدوكوساهيكسانويك"، للتكس البقعي المرتبط بالعمى، وهو مرض يصيب العين، ويسبب فقدان أو تشوش الرؤية المركزية. جدير بالذكر أن أبرز العوامل المساعدة للإصابة بالتنكس البقعي، تشمل تبني نظام غذائي يحتوي على الكثير من الدهون المشبعة، والتدخين، وارتفاع ضغط الدم.

الأمير هاري يوجه لقصر

بكنغهام اتهامات جديدة

اتهم الأمير البريطاني هاري قصر بكنغهام في وثائق قضائية بحجب معلومات عنه بخصوص اختراق هاتفه.

وقال هاري، إنه قرر كشف ما وصفها بمخالفات "مجرمي" الصحف النصفية (الشعبية) بدافع الحب لبلاده.

وفي إعادة شاهد أمام المحكمة العليا في لندن حيث رفع هو وست شخصيات بارزة أخرى دعوى قضائية على شركة أسوشيتد نيوز بيبرز، التي تصدر صحيفة ديلي ميل، بخصوص اختراق الهاتف وانتهاكات أخرى للخصوصية، انتقد هاري مجددا النظام الملكي لتواطئه مع الصحافة الشعبية.

وأشار هاري إلى أن المؤسسة أوضحت أن أفراد العائلة المالكة لا يمثلون في منصة الشهود بالمحكمة لأن ذلك "يمكن أن يثير مشكلات كثيرة.."

وأضاف في شهادته، التي صدرت لوسائل الإعلام الثلاثاء، أنه يرغب في محاسبة أسوشيتد من أجل "مصلحة الجميع.."

كم يحتاج الجسم من فيتامين « سي » يوميا؟

قال مركز استشارات المستهلك بولاية شمال الراين وستفاليا الألمانية إن الجسم يحتاج إلى فيتامين C يوميا بمعدل 110 ملليغرامات بالنسبة للرجل و95 ملليغراماً بالنسبة للمرأة، مع مراعاة أن هذا المعدل يزداد لدى المرأة في مرحلتي الحمل والرضاعة.

وأوضح المركز أن المصادر الغذائية لفيتامين C تتمثل في البرتقال والكيوي والफल الأحمر، مشيراً إلى أنه من الأفضل تناول هذه الأطعمة نيئة، نظراً لأن الطهي يقلل من محتوى الفيتامين بها، علماً بأن معظم الفيتامين يتواجد تحت القشرة مباشرة. جدير بالذكر أن فيتامين C يشارك في العديد من عمليات التمثيل الغذائي، حيث إنه

يستخدم لبناء الأنسجة الضامة "الكولاجين" والعظام والأسنان. وأثناء الهضم، يعمل فيتامين C على تحسين امتصاص الحديد من الأطعمة النباتية ويمنع تكوين مركبات النيتروزامين السرطنة. كما أن فيتامين C له تأثير مضاد للأكسدة، مما يعني أنه يقضي على "الحرّة" وأنواع الأكسجين التفاعلية، وبالتالي يحمي الخلايا والجزيئات في الجسم من التلف.





جامعة الإمارات وجامعة السوربون- أبوظبي تعقدان ندوة دولية بعنوان

«قراءة في الرواية المعاصرة في الجزيرة العربية»

الرواية الخليجية في تجلياتها الفنية، وتلقيها في عيون الآخر، على المستوى المحلي والدولي

الندوة الدولية شهدت قراءات أدبية للروائيين أعقبها مداخلات الحضور ونقاشات حول مقتطفات النصوص الأدبية والشهادات الإبداعية



استعرض فيها المشاركون العلاقة الأتلية المتبادلة بين الكاتب والمجتمع الذي يعيش فيه ويعبر عنه، وعلاقات التأثير والتأثر الحتمية. واختتمت الندوة الدولية بقراءات أدبية للروائيين الذين شاركوا في جلسات الندوة، وهم: طالب الرفاعي، ورحاب الكيلاني، وشهد الشمري، أعقبها مداخلات الحضور ونقاشات مثرية حول مقتطفات النصوص الأدبية والشهادات الإبداعية التي قدمت،

الخليجية المكتوبة بالإنجليزية، فيما بحثت الدكتورة رحاب الكيلاني في أسباب توجه بعض الروائيين الخليجيين إلى الكتابة بلغة أخرى، والدوافع التي تحركهم للتعبير عن قضاياهم وأرائهم بلغة غير لغتهم. وفي الجلسة الثالثة التي عُقدت في جامعة السوربون- أبوظبي، بعنوان: "الرواية والانتماء: التاريخ والمكان والهوية"، وبمشاركة كل من: أ. د. إليزابيث فوثير من جامعة ليون- الجمهورية الفرنسية، و د. مرتينا شاشي من جامعة بيرجامو- الجمهورية الإيطالية، و د. شهد الشمري من جامعة الخليج للعلوم والتكنولوجيا - دولة الكويت، تناول المتحدثون إشكالية الهوية والانتماء في الرواية الخليجية، وانعكاساتها على أسلوب السرد، وقد شملت الأوراق المقدمة في الجلسة نماذج مختلفة في الإبداع الروائي الخليجي. وعُقدت الجلسة الرابعة من الندوة الدولية في جامعة السوربون- أبوظبي، وجاءت بعنوان: "الرواية المعاصرة من منظار سوسولوجيا الأدب (الروائي والمجتمع: نظرات متبادلة)"، بإدارة الدكتورة كارين سيرموني من جامعة السوربون- أبو ظبي، ومشاركة كل من: د. وائل الرضي من جامعة آل البيت- المملكة الأردنية الهاشمية، و د. إيزابيل برنارد من الجامعة الأردنية، و د. زينب بن لاعة من جامعة باريس - الجمهورية الفرنسية، و د. إيمانويلا بوسكيمن من جامعة مونترني - المكسيك، وقد

تقديم إجابات قاطعة في مجال الدراسات الأدبية، لكن المحاولة بحد ذاتها هي جزء من المعرفة، وهذا ما تسعى مثل هذه الندوات لتحقيقه والوصول إليه. عُقدت أولى جلسات الندوة في رحاب جامعة الإمارات، تحت عنوان: "تقنيات الكتابة الروائية في الخليج العربي، وكشف البصمة الأسلوبية الدالة في سردياته"، وأدارها أ. د. جمال مقابلة من جامعة الإمارات، وشارك فيها كل من: أ. د. إبراهيم السعافين من المملكة الأردنية الهاشمية، وأ. د. معجب العدواني جامعة الملك سعود - المملكة العربية السعودية، والأديب والروائي طالب الرفاعي من دولة الكويت، حيث قدم كل من الدكتور السعافين والدكتور العدواني رؤيتهم بوصفهم نقّاداً وأكاديميين حول التقنيات الإبداعية التي يلجأ لها الكاتب الروائي لإضفاء البصمة الأسلوبية الخاصة، وتغيرها عبر بُعدي الزمان والمكان، فيما قدّم الروائي طالب الرفاعي رؤيته الخاصة بوصفه مبدعاً. أما الجلسة الثانية التي عُقدت أيضاً في جامعة الإمارات، بعنوان: "الرواية بلغة أجنبية: آفاق التلقي والإبداع"، فقد شارك فيها كل من: أ. د. جاكين جودنت من جامعة تولوز في الجمهورية الفرنسية، و د. رحاب الكيلاني من جامعة زايد في دولة الإمارات العربية المتحدة، وأدار الجلسة د. حاني رشوان من جامعة الإمارات. وقد اشتغلت الدكتورة جودنت على عدد من الروايات

نظّمت جامعة الإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع جامعة السوربون- أبوظبي، والمعهد الفرنسي للأبحاث في شبه الجزيرة العربية ندوة دولية بعنوان "قراءة في الرواية المعاصرة في الجزيرة العربية"، بمشاركة عدد من الضيوف من داخل الدولة وخارجها، إضافة إلى أعضاء الهيئة التدريسية والطلبة من الجامعتين. وتأتي الندوة الدولية لمناقشة الرواية الخليجية في تجلياتها الفنية والموضوعية، وسياقات إنتاجها، وتلقيها في عيون الآخر على المستوى المحلي والدولي، وتسود في فلك الإبداع والنقد، في محاولة جريئة لاستكشاف عالم الرواية الخليجية بصورة جديدة، وضمن آفاق تأويلية متباينة، جمعت الندوة عدداً من الأسماء المهمة في فضاء الرواية الخليجية إبداعاً وتلقياً ونقداً، من مثل: الدكتور إبراهيم السعافين، والدكتور معجب العدواني، والروائي طالب الرفاعي، والدكتورة رحاب الكيلاني، والدكتورة جاكين جودنت، وعدد من المتحدثين.

وأوضح الدكتور سيف المحروقي-رئيس قسم اللغة العربية وأدائها- أن هذه الندوة سعت لتقديم إجابات عن أسئلة كثيرة تدور في ذهن القارئ المتخصص وغير المتخصص، حول بعض المسلمات ذات العلاقة، مع التسليم بصعوبة

برعاية سالم بن ركاض

دار الهدى الإسلامية والجالية الهندية ينظمان أمسية رمضانية في مكتبة زايد

الشعبي والثقافي والاقتصادي المتميز بين البلدين، وشعب الإمارات يقدر إسهامات الجالية الهندية ودورها المهم في المراحل المختلفة في عملية التنمية في دولة الإمارات.

من جهته تحدث حسين الجنيني باسم مكتبة زايد المركزية فأشار إلى أن شهر القراءة هو مناسبة وطنية سنوية تشارك خلالها مختلف المؤسسات والجهات في المبادرات والبرامج التي تسهم في بناء مجتمع قارئ متسلح بالعلم والمعرفة.

ثم قدم السيد سمسار الحق الهودي مشرف التربية الإسلامية في مدرسة رييتون أبوظبي محاضرة دينية اعتبر خلالها أن للقراءة في رمضان لذة روحانية، خاصة عند التفرغ لتلاوة القرآن وآيات الذكر الحكيم، وأشاد المحاضر بكرم القيادة الرشيدة وأبناء الإمارات ودورهم في المجالات الإغاثية والإنسانية وحب الخير. معتبراً أن البذل والعطاء في أهل الإمارات هو خلق إسلامي رفيع، مدلل على ذلك بعدد من الآيات والأحاديث التي تحت على البذل والمساهمة في الخيرات.

وفي ختام الأمسية تم تكريم راعي الحفل وتكريم عدد من الشخصيات.

نظمت دار الهدى الإسلامية في مدينة العين والجالية الهندية أمسية رمضانية بمناسبة شهر القراءة بالتعاون مع مكتبة زايد المركزية بدائرة الثقافة والسياحة أبو ظبي، وذلك برعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً، وحضور أشرف باليكاندام رئيس المركز الثقافي لمسلمي ولاية كيرلا وشهاب الدين نانجال باعلوي نائب رئيس المركز الثقافي لمسلمي ولاية كيرلا، وأيوب خان مدير مدرسة وادي الرحمة الهندية، ويوكويا نانجال مدير إدارة دار الهدى الإسلامية، ومحبي الدين عبد الرحمن حاجي نائب المدير، وعدد من الشخصيات ورجال الأعمال ومديري ومسؤولي دار الهدى الإسلامية، وأبناء الجالية الهندية في العين والإمارات.

وتحدث خلال الأمسية الشيخ د. سالم بن ركاض فأكد على المكانة الروحية لشهر رمضان وطقوسه الجميلة التي تشعروا بالعلاقات المجتمعية الطيبة والبهجة والسرور. وقال: إن العلاقات الإماراتية - الهندية لها بعدها



لجهوده في مجالات العمل المجتمعي

دائرة ثقافة الشارقة تكرم

محمد مسلم بن حم العامري

●● الشارقة- الفجر

كرم سعادة محمد صالح السويجي الزعابي مدير دائرة الثقافة بالمنطقة الشرقية في حكومة الشارقة الشيخ الدكتور محمد مسلم بن حم العامري على الجهود المبذولة في مجالات العمل الإنساني والثقافي جاء التكريم خلال زيارة محمد الزعابي لمجلس محمد بن حم في مدينة العين

وقال الزعابي تمضي دائرة الثقافة بإمارة الشارقة في جمل جهودها برؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، التي تؤمن بأن تكريم الرواد والاحتفاء بالعمول الوطنية، واحد من ركائز النهوض بثقافتنا ومجتمعنا، وتحقيق أثر مستدام لجهودها في الأجيال الجديدة، فالنتاج المعرر في الثقافي الاماراتي يحتاج إلى قانات بحجم الدكتور بن حم، لما له من إسهامات ثقافية واجتماعية وإنسانية..

ومن جانبه قال الشيخ الدكتور محمد بن حم إن حكومة الإمارات تعنى بالنهج المتميز، وتحفز على تقدير المبدعين والمبتكرين، وتبني أرقى المعايير في استدامة مسيرة الريادة والتميز ونحن على هذا النهج نسير واضعين نصب أعيننا الصدارة في المجالات كافة .

وتابع بن حم: تعمل دولة الإمارات على ترسيخ ثقافة الإبداع في المجالات كافة، ودعم المبدعين والتميزين الذين يقدمون أفكاراً خلاقة وإبداعية، وتقديم كافة السبل الكفيلة بدعمهم للمساهمة في الارتقاء بالمفاهيم والأفكار، والمشاركة الفعالة في بناء المجتمع ضمن مسيرة التنمية الشاملة في الإمارات .

وأعرب بن حم عن الشكر والعرفان لدائرة الثقافة في حكومة الشارقة على هذا التكريم مشيراً إلى أن هذا الدعم الذي نبع عن بصيرة قيادية، سيسهم في نشر ثقافة التميز ويعزز من الريادة الإماراتية في مختلف القطاعات .

سيدات الوسطى والشرقية في الشارقة تستقبل الشهر الفضيل

●● الشارقة - الفجر

(برنامج تالته) الرمضاني في استقبال الأطفال بالعديد من الورش الناعفة والفعاليات الرائعة التي تستمر أوقاتهم. تشمل أجندة فرع وادي الحلو حزمة من الفعاليات المتنوعة، حيث يستضيف مجلس وادي منطقة وادي الحلو جلسة رمضانية تحمل عنوان (كلمات من نور) ينظمها فرع النادي وبمشاركة مجموعة من الباحثات والشخصيات الإماراتية البارزة في المنطقة الشرقية متمثلة في كل من فاطمة المغني وحبيبة المزروعى وشيمسة المزروعى، وستتضمن عرض ومناقشة مجموعة من الكلمات التي تؤكد دور الأسرة والمرأة، على رأسها مقتطفات من كلمات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي وعضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وكلمات أخرى لسمو الشخبة جواهر بنت محمد القاسمي رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة في إمارة الشارقة، بالإضافة إلى كلمات منتقاة من كتاب رحلة الأمل والإنسانية للكاتبة صالحة غاشب.

كما ينظم مركز إبداع للمواهب التابع لفرع النادي، فعالية (ليال رمضانية) التي ستستضيفها مكتبة وادي الحلو العامة، وتشمل محاضرات طوال الشهر الكريم تقدمها بادية محمد خير حول السيرة النبوية والأخلاق السليمة وفضل الصدقة وليلة القدر، كما ينظم المركز دورة (رتل وارتل) الموجهة للسيدات والأطفال. وضمن البرنامج الرمضاني لفرع النادي في مدينة خوفكان، ستعقد فعالية (أهلاً رمضان) وتشمل محاضرة دينية بالتعاون مع هيئة الشؤون الإسلامية والأوقاف، وجلسة نقاشية مفتوحة للحديث عن

(ليال رمضانية) في منتصف رمضان، حيث سيتم عقد يوم رياضي ترفيهي للسيدات في الهواء الطلق ويشمل العديد من الألعاب المسابقات الرياضية. ويستهل فرع النادي في منطقة المدام فعالياته بتنظيم برنامج (إبداعات رمضان) وهو مخصص للأطفال، ويتضمن أنشطة رمضانية مختلفة وبمشاركة مرافق النادي، كما ستقام محاضرة دينية موجهة للسيدات بالتعاون مع هيئة الشؤون الإسلامية والأوقاف. وفي مدينة النيد، تعقد باقة من الفعاليات الدينية للسيدات منها محاضرة دينية للسيدات تقدمها الواعظة وداد سيف الكعبي بعنوان (جبر الخواطر) وبالتعاون مع مكتب الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف، وتضم فعالية (ليال رمضانية) مجموعة من لقاءات الفطور الجماعي وحصص الزومبا، فيما سيكون مخيم

وهي موزعة على خمس فئات مختلفة بحسب عدد الأجزاء المطلوب حفظها لكل فئة. كما ينظم الفرع الدورة العشرين من مسابقتها الثقافية الرمضانية الموجهة للسيدات بهدف إكساب التنافس فيما بينهن وشغل أوقاتهن بالمعلومات الثقافية والمعارف النافعة، حيث تشمل المسابقة طرح 30 سؤالاً ويتم نشرها وإرسالها إلى جميع المؤسسات والسيدات في المجتمع، وستحظى الفائزات بجوائز قيمة، وفق شروط وأحكام المسابقة والتي يمكن الاطلاع عليها عبر التواصل مع إدارة الفرع. وفي فرع النادي في منطقة البطائح، يستقبل مطعم مراسي زواره بالعديد من الأطباق الشعبية اللذيذة التي تليي احتياجات الضيوف ومناسباتهم المختلفة، فيما يقدم مركز لياقة صصومات تصل إلى 20% على خدماته لصالح الرابات في الاستفادة من برامج الرياضة واللياقة البدنية التي يقدمها. ومن المقرر أن ينظم المركز فعالية

تستقبل فروع نادي سيدات الشارقة شهر رمضان الفضيل بأجندة هادفة وشيقة من الفعاليات والأنشطة التي ستعظم خلال أيام رمضان ولياليه في كل من كلباء والذيد والمدام والبطائح ووادي الحلو وخوركان وديا الحصن والحميرة. وفي هذا الجانب، قالت موزة الوشاحي مدير فرع نادي سيدات الشارقة في مدينة كلباء: نحرص في فروع نادي سيدات الشارقة على وضع برنامج مميز ومتنوع للفعاليات الرمضانية، وبما يسهم في ترسيخ بيئة وطنية ومجتمعية يسودها التواصل الخلاق بين الموظفين والمتسبين وباقي أفراد المجتمع، وتعمل على تعزيز معاني التلاحم والتراحم الاجتماعي وترسيخ قيم التسامح والمودة فيما بينهن، حيث تتنوع باقة الفعاليات إلى فعاليات دينية وتوعوية واجتماعية وثقافية وخيرية مختلفة، وهي تستمر طوال الشهر الفضيل وتختتم بفعاليات مخصصة لاستقبال عيد الفطر السعيد.

ففي مدينة كلباء، ينظم فرع النادي وبالتعاون مع دائرة الشؤون الإسلامية بلباء باقة من المسابقات الرمضانية، منها فعاليات الدورة السابعة لمسابقة القرآن الكريم والموجهة لسيدات والأطفال وكبار السن للغة العبرية من 8 سنوات إلى 50 سنة من المنتسبين إلى الحلقات الدائمة في الفرع ومن خارجها، وتهدف المسابقة إلى تشجيع المشاركين على حفظ كتاب الله خلال الشهر الكريم وبذل المزيد من الجهد والاجتهاد في تعلمه وإتقان تلاوته،



منوعات الفكر 23

من المعروف أن للصيام تأثيرا إيجابيا على الصحة العامة حيث يظهر الجسم من السموم الضارة، ولذلك، قد يكون شهر رمضان فرصة مثالية لبدء أسلوب حياة صحي. وإلى جانب أهميته الروحانية، فإن شهر الصيام قد يكون أفضل وقت للحصول على مجموعة من الفوائد للصحة الجسدية. وفي ما يلي مجموعة من الفوائد التي يوفرها الصيام:



إلى جانب أهميته الروحانية

6 فوائد صحية رائعة لصيام شهر رمضان

من مخاوف تتعلق بالإنسولين أو السكر طلب المشورة الطبية قبل الصيام.

الارتفاع والانهيار. ومع ذلك، يجب على الأشخاص الذين يعانون

جعل الجسم أكثر حساسية للإنسولين، والذي يترجم إلى سكر دم أكثر استقرارا وتقليل حالات

العصبية المشتق من الدماغ، والذي يجعل الجسم ينتج المزيد من خلايا الدماغ، وبالتالي تحسين وظائف المخ، ويعزز صفاء الذهن ويقلل من التوتر، خاصة عندما يؤدي الصيام إلى انخفاض واضح في كمية هرمون الكورتيزول الذي تنتجه الغدة الكظرية.

وإلى جانب ذلك، يبدأ الجسم في التكيف مع نمط الأكل والشرب الجديد حيث تظهر مستويات أعلى من الإنسولين في الدم، ما يجعلنا أكثر يقظة وسعادة، وبالتالي إضافة دفعة لرفاهيتنا العامة.

مستويات السكر الصحية

يؤدي الامتناع عن الطعام إلى انخفاض مستويات السكر في الدم، ما يساعد الجسم بدوره على استخدام الجلوكوز المخزن للحصول على الطاقة ما يؤدي إلى تنظيم الجسم لنفسه بشكل طبيعي.

وأثناء الصيام، يعتمد الجسم تدريجيا على الدهون أكثر من الكربوهيدرات للحصول على الطاقة، وينخفض إنتاج الإنسولين.

ويمكن أن يؤدي الصيام أيضا إلى تقليل مقاومة الإنسولين. وهذا بدوره يمكن أن يساعد في

للجسم بإزالة السموم من الجهاز الهضمي لأننا نمتنع عن الشرب والأكل طوال اليوم. وعندما يبدأ الجسم في تناول مخزون الدهون لتوليد الطاقة، فإنه سيحرق أيضا أي سموم ضارة قد تكون موجودة في رواسب الدهون.

امتصاص المغذيات

يمكن للصيام طوال اليوم أن يجعل عملية الأيض لدينا أكثر كفاءة. وبفضل الجمع بين الصيام وتناول الطعام في وقت متأخر من الليل والذي ينتج عنه زيادة في هرمون يسمى أديبونيكيتين (سيتوكين دهني)، ما يسمح لعضلاتنا بامتصاص المزيد من العناصر الغذائية. وستتمكن مناطق مختلفة من الجسم بعد ذلك من الاستفادة من العناصر الغذائية اللازمة للعمل بشكل فعال.

يعزز الصحة العقلية

الصوم يجعل الدماغ أكثر مرونة وقدرة على التكيف ويحسن المزاج والذاكرة.

ووفقا لدراسة أجراها علماء أمريكيون، فإن التركيز الذهني الذي يتحقق خلال شهر رمضان يزيد من مستوى عامل التغذية

يضبط الجوع

في شهر رمضان يعتاد الجسم على تناول كميات أقل من الطعام ما يعطي المعدة والجهاز الهضمي فرصة للتخلص. وهذا يتحكم بشكل مباشر في الجوع حيث تقل الشهية، ما يؤدي في كثير من الأحيان إلى فقدان الوزن.

ينظم الكوليسترول

أظهرت الدراسات أن الامتناع عن الطعام والشراب لفترة معينة من الوقت يقلل من نسبة الكوليسترول، ما يؤدي إلى تحسين صحة القلب والأوعية الدموية ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب مثل السكتات الدماغية أو النوبات القلبية.

وإذا اتبع المسلمون نظاما غذائيا صحيا فلن يواجهوا مشكلة في الحفاظ على مستوى الكوليسترول المنخفض هذا.

إزالة السموم

عندما يكون الجسم في رحلة صيام لمدة شهر، فإنه يقوم بشكل طبيعي بتطهير نظامه من السموم المتراكمة.

وإلى جانب التطهير الروحي، يسمح الصيام



التفاح والكمثرى لخفض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 11% ١

تعد السكتات الدماغية حالات طبية طارئة خطيرة تحدث عندما ينقطع تدفق الدم عن جزء من الدماغ.

وبينما يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية بسبب عوامل مختلفة، إلا أن هناك طرقا لتقليل احتمالية الإصابة بسكتة دماغية.

وأضاف هوبسون: "الكمثرى تحتوي على مركبات الفلافونويد وهي مركبات مضادة للأكسدة تساعد في مكافحة الالتهاب وقد تقلل من خطر الإصابة بالأمراض. من المحتمل أن هذه المركبات إلى جانب المحتوى العالي من الألياف في الكمثرى كان لها تأثير على هذا الحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية". وتتضمن العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسكتة دماغية ما يلي:

- زيادة الوزن.
- التدخين.
- شرب الكحول.
- تناول الأطعمة غير الصحية.
- تاريخ عائلي للإصابة بالسكتة الدماغية.
- ضغط دم مرتفع.
- داء السكري.
- رجفان أذيني.

من الفواكه والخضروات كانوا أقل عرضة للإصابة بسكتة دماغية بنسبة 13%. ثم نظر الباحثون إلى مجموعات فرعية من الخضار. وأولئك الذين تناولوا التفاح والكمثرى بانتظام كانوا أقل عرضة للإصابة بسكتة دماغية بنسبة 11% من أولئك الذين لم يأكلوا التفاح والكمثرى. وكجزء من الدراسة، تابع الفريق 74961 مشاركا (34670 امرأة و40291 رجلا) الذين أكملوا استبيان تردد الطعام في خريف عام 1997. وفي ذلك الوقت كانوا خاليين من السكتات الدماغية وأمراض القلب التاجية والسرطان. وبعد حوالي 10 سنوات تم فحصهم بعد ذلك. وخلال تلك الفترة شهدت المجموعة ما مجموعه 4089 حالة سكتة دماغية، بما في ذلك 3159 حالة احتشاء دماغي و435 نرفيا داخل المخ و148 نرفيا تحت العنكبوتية و347 سكتة دماغية غير محددة. وخلصت إلى أن أولئك الذين تناولوا أكبر كمية من الفاكهة والخضروات كانوا أقل عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية. ومن بين هؤلاء، تبين أن التفاح والكمثرى والخضروات ذات الأوراق الخضراء هي الأكثر وفاقية من السكتات الدماغية. وتُظهر هذه الدراسة ارتباطا عكسيا بين استهلاك الفاكهة والخضروات وخطر الإصابة بالسكتة الدماغية. والاستهلاك الخاص للتفاح والكمثرى والخضروات ذات الأوراق الخضراء كان مرتبطا عكسيا بالسكتة الدماغية.

ومثل العديد من الحالات الصحية الأخرى، يمكن أن يلعب ما تأكله دورا في احتمالية إصابتك بسكتة دماغية. وذلك لأن ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول ومرض السكري كلها حالات يمكن أن تزيد من فرص الإصابة بسكتة دماغية. وهذه كلها تتأثر بالنظام الغذائي. وقد أوصى أحد الخبراء بتناول المزيد من التفاح والكمثرى لتقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. وأشار خبير التغذية روب هوبسون، متحدثا باسم شركة التفاح والكمثرى البريطانية، إلى دراسة نُشرت في مجلة Atherosclerosis. وقال: "هذه دراسة تسلط الضوء على الدور المهم الذي يجب أن تلعبه الفواكه والخضروات في صحة قلبك وخاصة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية". أظهرت الدراسة أن أولئك الذين تناولوا أكبر كمية





حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٢٨١٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٠

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٩٣٧/٢٠٢٣/٢٠٩ تنفيذ عمالي



المتطورة : دائرة التنفيذ العمالي الثانية رقم ٣٠٢

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى العمالية رقم ١٣١٥٤/٢٠٢٢/٢٠٩ عمالي جزئي . بسداد المبالغ المتأخر في قهرا (٩٣٠٠٠) درهم سبعة وتسعون ألف درهم شامل للرسوم والحاصري .

طالب التنفيذ : مروة علي عبد الرزاق احمد عيد

عنوانه : الامارات - امارة دبي - البرشاء الاولى - برودي - دبي - شارع ارجان - مبنى فينيتيكو بوليفارد - شقة مبنى ٤ شقة ٢١٧

المطلوب اعلانه : ١- استفسك للقرارات ش.م.م. صفته : متفند ضده

مطلوب الاعلان : اقام اقليم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتأخر في قهرا (٩٣٧٥٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحسكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (٧) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان .

د. نيس الشعبة



دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70608

العدد ١٢٨١٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٠

مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)

في الاستئناف رقم: ٤٤٩/٢٢٣٠٢٠٠م استئناف تجاري



المنظورة في: دائرة الاستئناف التجارية الأولى رقم ٨٤

موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٣/١/٢٠ في الدعوى رقم: ٢٠٢١/٢٢٨٧

تجاري جزئي والرواسف والمصاريف والاعتقاد.

المتناقد: وديم توري عايد - واخرون

عناونه: وبعيل علي الوكيل القانوني - محمد السركال للمحاماة والاستشارات القانونية امارات

امارة دبي - منطقة برج خليفة رقم تاون - اعمار سكوير - مبنى ٢ - طابق ٢ - مكتب ٢٠٨

مكاني: ٦٦٠٦٨٨٢٠ - ٢٦٠٦٨٨٢٠ - ويمنته: محمد ناصر يعقوب يوسف السركال

المطلوب اعلانه: ١- قوال ابراهيم (زوجة المتوفى) توري عايد احمد - صفة: مستأنته ضد

موضوع الاعلان: قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٠٢١/٢٢٨٧: تجاري جزئي وحدث

لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٢/١٠ الساعة ١٠:٣٠ بقاعة التقاضي من بعد، وعليه

يقتضى حضوركم و ان يمتثلن قانونا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمته غيابيا.

رئيس المسم



GOVERNMENT OF DUBAI



DUBAI COURTS

محكمة دبي الابتدائية

70392

٢٠٢٣/٢٠ بتاريخ

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم: ٧٩٧/٢٠٢٣/٤٠



المطلوبة: دائرة الدعاوى الثالثة عشر رقم ١١٤

موضوع الاعلان: دعوى المطالبة بازاء اقسام التكاليف والتضامن بسداد مبلغ وقدره (١١٣٥٥,٢٦) وموضوعها دعوى المطالبة بازاء اقسام التكاليف والخمس والاربعون وخمسة والسبعون وقدره ستة وعشرون على والفائدة ١٢٪ من تاريخ اقرار المطالبة وحتى تمام السداد والرسوم والصاريف مقابل اقبال الحاماد.

مستشفى الزهراء الخاص بتي.م.د.م

عنوان الامارات - امارة دبي - ايرتاج الاولى - بريدي - شارع شارع الشيخ زايد - بالقرب من مدرسة جيمس الامريكية

المطوبر اعلانا: مختيار احمد واحد بخش - عابد حسين جدي بخش - سقمتها: مدعي عليها

موضوع الاعلان: قد اقام عليك اقسام وموضوعها دعوى المطالبة بازاء اقسام عليهم بالتكاليف والتضامن بسداد مبلغ وقدره (١١٣٥٥,٢٦) درهم اتي اقرار اقل واملائه وخمسة والسبعون وقدره ستة وعشرون على والفائدة ١٢٪ من تاريخ اقرار المطالبة وحتى تمام السداد والرسوم والصاريف مقابل اقبال الحاماد - وحدت له جليسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٢٠ الساعة ٩.٠٠ م في قاعة التفاوض عن بعد

لذا فان مكتب المحضور او من مكتب قانونيا وعليك بتسديتي ما عديرت من مذكرات او مستندات لتفحكمة قبل الجلسة ثلاثة ايام على الاقل.



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٢٨١٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٢٠/٢٢

اعلان وتكليف بالوفاء بالنتشر

في التنفيذ رقم ٨٦٦٦/٢٠٢٢/٢٠٢٧ تجاري

الجزء

المطروحة : في الدائرة التنفيذية الثالثة رقم ١٨٥

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٨٢٤/٢٠١٩ تجاري جزئي، بسداد المبلغ التقدير به وقدره (٨٦٦٦٨٠ درهم) مراه حامل للرسوم والاصراف.

وقد اذنت المحكمة بتنفيذ ، بطلب من الادعاء ، بطلب من الادعاء عامة

عنوانه الامارات - امارة - بوسعدي - دير - دبي - شارع المطار - مبنى مبنى بنك دبي الاسلامي -

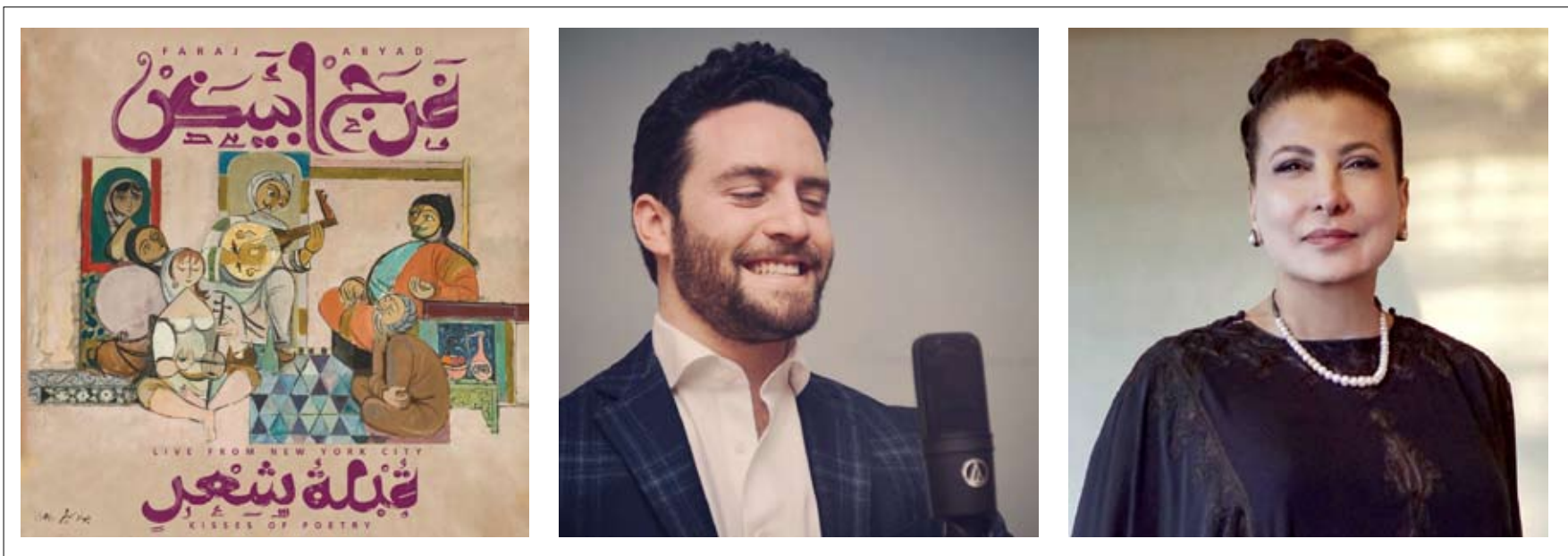
شقة الاقلا - مقابل دناتا - وجنله، ناصر ام الله محمد غلام

المطلوب الادلة : ١- بويكوم لتجارة الادوات المنزلية في د.م - صفته : منفذ ضد

موضوع التنفيذ : اذان طلب الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٨٦٦٦٨٠ درهم) الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحسبكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

[illegible]



منوعات الفكر 26

من إنتاج مهرجان أبوظبي احتفاءً بالإرث الثقافي والشعري العربي الأصيل

الفنان فرج أبيض يطلق ألبومه الجديد « قُبلة شعر »

وُلد المؤلف الموسيقي فرج أبيض في بالتيمور من أصول سورية ويقيم في نيويورك، وهو يؤلف مقطوعات موسيقية مستوحاة من الموسيقى العربية الكلاسيكية بأسلوب معاصر. وقد الفنان الذي يجيد العزف على العود والكمّان والآلات الإيقاعية، حفلات موسيقية بالتعاون مع موسيقيين وفنانين من جميع أنحاء الشرق الأوسط.

وأقدم خالص الشكر إلى سعادة هدى الخميس ومجموعة أبوظبي للثقافة والفنون لدعمهم وإيمانهم بهذا المشروع. حيث يشكل هذا العمل نتيجة عمل دؤوب على مدار سنة كاملة، وثمرة تعاون مع أكثر من أربعين من الموسيقيين والشعراء ومهندسي الصوت والفنانين التشكيليين، وتعتبر ألحاني والقصائد المغناة في هذا الألبوم عن تجاربي الشخصية في الحياة..

الجديد لفرج أبيض، الفنان الذي يواصل تألقه على المستوى العالمي. وتمثل رسالتنا في رعاية ودعم مواهب الجيل الجديد من الفنانين العرب الواعدين مثل فرج، بهدف تسليط الضوء على إبداعاتهم عالمياً، واستقطاب مختلف شرائح الجمهور في المنطقة والعالم..

وبهذه المناسبة، قالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي: ”يسرنا الاحتفال بإطلاق « قبلة شعر » الألبوم

المقام والإيقاع العربي، إلا أنه يحرص في الألحان على مزج الموسيقى العربية مع لمسات غربية وعالية.وقدم الفنان الشاب سلسلة من الجولات الغنائية العالمية استعرض خلالها أغاني ألبومه الجديد، حيث افتتح العروض في مدينة نيويورك وبرلين، ليختتم الجولة في جامعة نيويورك أبوظبي في الخامس من أبريل القادم. ويعكس إصدار ألبوم أبيض التزام مجموعة أبوظبي

.. أبوظبي-الفجر:

أطلق فرج أبيض، المؤلف الموسيقي والمغني الأمريكي من أصول سورية، ألبومه الأول تحت عنوان ” قبلة شعر “ من إنتاج مهرجان أبوظبي. يضم الألبوم مجموعة من أشعار أبرز الشعراء العرب القدماء والمعاصرين مثل أحمد شوقي ومحمود درويش ونزار قباني، ويحتفي بتقاليد

سياحة عجمان ومؤسسة «العويس الثقافية» توقعان مذكرة تفاهم للارتقاء بالمشهد الثقافي في الإمارة

محمود خليل الهاشمي: سياحة عجمان حريصة على تعزيز المشهد الثقافي في الإمارة

إبراهيم الهاشمي: نسعى من خلال هذه الاتفاقية إلى تحقيق نجاحات مشتركة تعكس هويتنا الوطنية

دائرة التنمية السياحية في عجمان يأتي تأكيداً لهذا التوجه التقدمي المشترك، حيث إن الدائرة تقوم بنشاط ملحوظ على الساحة المحلية، ونحن في مؤسسة العويس ارتأينا أن نمّد يد التعاون نحوها، واتّقين بذلك من تحقيق نجاحات مشتركة تعكس هويتنا الوطنية وترسخ حضورها. ختاماً، نتقدّم بالشكر للإخوة في دائرة التنمية السياحية في عجمان لما لقيناه من ترحيب وقبول لفكرة التعاون وفيّ جعبتنا الكثير من الفعاليات والأنشطة التي نسعى لتنفيذها معاً.

من جانبه، قال سعادة إبراهيم الهاشمي، المدير التنفيذي لمؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية بأن التعاون مع الدوائر والمؤسسات الوطنية الإماراتية هو في صلب اهتمام مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية التي تفتح آفاق التواصل مع كافة الجهات عبر تبادل المعلومات والخبرات وتنظيم فعاليات وأنشطة مشتركة وغيرها من المشاريع التي تصب في خانة تعزيز النشاط الثقافي والاجتماعي والسياحي في الإمارة.وأضاف الهاشمي: إن توقيع مذكرة التفاهم مع

أكد سعادة محمود خليل الهاشمي مدير عام دائرة التنمية السياحية في عجمان حرص الدائرة على تعزيز شراكاتها المحلية بهدف تعزيز القطاع الثقافي والإبداعي في الإمارة بما يخدم توجهات واستراتيجيات ورؤى إمارة عجمان الطموحة، والتي تهدف إلى تحويلها إلى مركزاً ثقافياً عالمياً وحاضنة للإبداع وملقنى للمواهب، لافتاً إلى أن مذكرة التفاهم مع مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية تصب في إطار إثراء المشهد الثقافي المحلي وترسيخ المعرفة الشاملة بين مختلف شرائح المجتمع.

بالمشهد والحراك الثقافي في الإمارة من خلال تضافر جهود المؤسسات الحكومية والخاصة وتبني المبادرات والفعاليات التي من شأنها النهوض بالقطاع الثقافي والعلمي، حيث تحرص سياحة عجمان على تعزيز الشراكات الاستراتيجية مع العديد من المؤسسات المختصة في هذا المجال انطلاقاً من دورها ومسؤوليتها المجتمعية في ترسيخ المعرفة بين أفراد المجتمع، وبما يدعم النهضة التنموية الشاملة تماشياً مع رؤية الإمارة وأهدافها الاستراتيجية والوطنية.وعن الاتفاقية

بن علي العويس الثقافية.وشملت مذكرة التفاهم أسس التعاون وتطوير العلاقات الثنائية بين سياحة عجمان ومؤسسة العويس الثقافية تحقيقاً لأهدافهما المشتركة وذلك من خلال التشاور وتبادل الآراء والخبرات والدراسات وورش العمل والندوات والطبوعات والمعلومات العلمية والثقافية، إضافة إلى تنفيذ مشاريع مشتركة وإقامة فعاليات تخدم القضايا الفكرية والاجتماعية والتراثية والعلمية والثقافية في عجمان.ويسعى الطرفان من خلال هذه الاتفاقية إلى الارتقاء

.. عجمان-الفجر:

وقعت دائرة التنمية السياحية في عجمان مذكرة تفاهم مع مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية لتعزيز التعاون الفكري والثقافي بينهما، وذلك إدراكاً منهما لأهمية التشاور والعمل المشترك بما يخدم القطاع الثقافي في إمارة عجمان.

وقع الاتفاقية سعادة محمود خليل الهاشمي المدير العام لدائرة التنمية السياحية في عجمان وسعادة إبراهيم الهاشمي المدير التنفيذي لمؤسسة سلطان



في موسمه الثاني

الحصن . . برنامج بعقب التراث يزين الشبكة الرمضانية لقناة الوسطى



.. الشارقة-الفجر

وسط الجدران العتيقة لأهم موقع تراثي في مدينة الذيد ، يطل برنامج الحصن على جمهور قناة الوسطى في رمضان حاملاً في موسمه الثاني ، المزيد من الإبداع والتشويق بعد أن فرض نفسه بقوة في ظهوره الأول وحقق نسب مشاهدة عالية جعلته من أشهر برامج المسابقات والتراث . وحفاظاً على هذه المكانة المرموقة في المشهد السمعي البصري محلياً وخارجياً ، قام فريق العمل بخطوات ابتكارية مست

وقال سعيد راشد الكتيبي مدير قناة الوسطى من الذيد إن برنامج الحصن أصبح طبقاً رئيسياً في مائدة الإنتاج التلفزيوني الخاص بشهر رمضان وأن نجاحه مستمد من التراث الفني للمنطقة الوسطى، فبعد هذه الجلسة الرمضانية الضخمة يتعرف المشاهد على جوانب مضنية في تاريخ المنطقة ومستقبلها المشرق. وأكد سعيد الكتيبي أن الإضافات الجديدة في الموسم الثاني ستجعل برنامج الحصن أكثر فراء وتنوعاً مبيّناً أن فريق العمل بذل جهوداً كبيرة لإخراجه بالصورة الجديدة والمتأنقة .

وشواغلهم والأكلات الشعبية التي اشتهروا بإعدادها والحرف التراثية الأصيلة. البرنامج الذي يعرض يومياً عند الساعة الحادية عشرة مساءً ويستمر ساعة ونصف، يتضمن ساحة خاصة للمسابقات يقدمها عبدالرحمن بن دلوك الكتيبي عبر أسئلة تراثية وثقافية متنوعة ويقدم ثماني جوائز قيمة يومياً على مدار أيام الشهر الفضيل وعيد الفطر المبارك، إضافة إلى جائزة يومية قيمة لسؤال المشاهدین الذي يتم الإجابة عليه عبر الرسائل النصية القصيرة.

سالم الطنيجي، وعبد الرحمن مهير الكتيبي، بينما يقوم هويدن محمد الكتيبي بجولة يومية تشمل موضوعات مختلفة داخل الحصن والشريعة وتسليط الضوء على بعض الشخصيات التاريخية التي عملت في الجوانب المتعلقة بالشريعة والزراعة وغيرها. وفي جلسة رمضانية نسائية :تأخذ موزة علي الكتيبي المشاهدين من خلال مجلسها النسائي في رحلة يتعرفون من خلالها على الكثير من الموضوعات التراثية الخاصة بالمرأة، لا سيما البدوية، مع التركيز على حياتهن ومهنهن

الشكل والمحتوى من خلال استحداث جولة الحصن وزيادة عدد الجوائز الخاصة بالمسابقات إضافة إلى عمل محاكاة حقيقية لحياة أهل البادية في الماضي بكل تفاصيلها ليجد المشاهد نفسه وسط بيئة تراثية تعكس حياة الآباء والأجداد مع إبراز المشاريع الجديدة التي افتتحها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، مؤخراً، في حصن وشريعة الذيد . ويتناوب في تقديم برزة الحصن التي تعد الركن الرئيس للبرنامج ، كل من حامد بن محمدي، سعيد القمزي، سيف

وصف كطائر الفينيق، الذي يولد مُجدِّداً من الرماد

سيلفستر ستالون يبدأ مرحلةً جديدةً في مهنته، عبر الشاشة الصغيرة

تعبيران اثنان، تعتمدها "بروميير" (مجلة سينمائية شهرية فرنسية)، في عددها الأخير (فبراير/شباط ٢٠٢٣) في مقالة لفانسان مالوزا عن سيلفستر ستالون: "غير قابل للكسر" (الغلاف)، و"ذاك الذي لا يريد أن يموت- ستالون العائد".

منوعات الفكر 27

هذه، كامنٌ في قراءة الجنرال كتاب "فاوست" لغوته، في السجن، وفي استخدام تعابير ومصطلحات، "تبدو (معها) اللغة غريبة عندما ينطق بها، بعد تأدية ستالون دور من يصنع كدمات على وجوه رجال أقوياء، وأجسادهم"، مضيفاً أنه أمرٌ طبيعي أن يُحمي (الجنرال) مستوصف الماريوانا، ويستعين بعقيلة لا قانونية في تعامله مع مؤسسة، غير مُعتقد بأنها قانونية.

يقول: "في طريقه إلى المطار، يتفق (الجنرال) مع تايسون (جاي ويل)، سائق سيارة الأجرة، على أن يُصبح سائقه الشخصي، ويتمكن من التلاعب ببودي (مارتن ستار)، مالك المستوصف، ليجعله شريكاً له في الجرائم، ثم يغرم بامرأة (أنديرا سافاج)، غير عارف أنها عميلة "مكتب الكحول والتبغ والأسلحة النارية".

في "بروميير"، يروي سيلفستر ستالون دوره في صنع السلسلة: "يأتيني تايلور (شيريدان) مع فكرة المافيزوي العنيف والوحشي، الذي عليه إفساد كل من يلتقي به. أرفض، فأنا أفكر بجعله يستخدم عقله ويُفتن هؤلاء الغرياء، قائلًا لهم: "هذه سترة جميلة. هذا زي جميل. هذا حذاء جميل". عليه أن يستخدم سحره وجاذبيته، أكثر بكثير من عنفه". يقول ستالون إن شيريدان معجب بهذا، فيُطوّر الشخصية بعد سنين من العمل السينمائي، متنوّع الأشكال، يبدأ سيلفستر ستالون مرحلةً جديدة في مهنته، منتقلًا إلى الشاشة الصغيرة. التجربة تستحق المشاهدة.



إيفان تراغو (دالف لاندغرين)، الملاك المافيويتي، في ثمانينيات الحرب الباردة.

أول "روكي" سيكتبه ستالون ويمثّل فيه، وسيُخرجه جون جي أفلدسون عام 1976. وسيستمر إنتاج حلقات تالية له، إلى عام 1990. مع "روكي 5" لأفلدسون نفسه، قبل إطلاق "ملاحق" للسلسلة، بدءاً من "روكي بالبو" (2006) لستالون، مخرجاً وممثلاً.

عودة ستالون إلى المشهد العام متمثلةً بتأديته شخصية المافياوي النيويوركي ذوايت "الجنرال" مانفرد، في Tulsa King، الذي يطلق سراحه من السجن، بعد تمضيته 25 عاماً فيه. يُجبر على "النفى" إلى مدينة تولسا في أوكلاهوما. رغم استجابته لقرار النفى، سيُجمع "عائلته" المافياوية هناك، ليُعيد ترتيب إمبراطوريته الإجرامية: "ما يُعجبني (في العمل) غير مُتمثّل بتأديتي دور رجل عصابة، بقدر استبعاد الشخصية بعنف من عالمها، وبنفيها بالقوّة"، يقول ستالون، مُضيفاً أن هناك من يقول للجنرال، في البداية: "يفترض بك أن تكون ميتاً. سنُرسلك إلى هذا المكان التائه، الذي ستبقى فيه إلى الأبد". يؤكد الممثل أنه يفترض بمانفرد أن يموت ويختفي، "لكنّه، على نقض ذلك، سيحاول أن يولد مجدداً، وأن يزدهر، بمراقبته هؤلاء الغرياء، ومحاولته بساذجة أن يساعدهم على كسب مزيد من المال".

آراء نقدية مختلفة تُرافق العرض الأمريكي (منشورة في 11 نوفمبر/تشرين الثاني 2022)، منها مقالة لريتشارد روبير (شيكاجو صن تايمز)، يكتب فيها أن "النتيجة" الظاهرة في السلسلة "تتمثّل في زواج مثالي بين الممثل والمادة، مع اعتماد ستالون على صيغة علامته التجارية، أي الكاريزما، والبدنية المرعبة، والحوار الذكي الذي يُنطق بصوت منخفض، ويستنكر الذات، غالباً". أما نايت ريتشارد، فيكتب في "كوليدر" (موقع إلكتروني متخصص بالتلفزيون والسينما وأعمال الترفيه) أن عشاق أفلام تايلور شيريدان ومسلسلاته السابقة، وهواة سيلفستر ستالون، "يشعرون بأنهم في المنزل" تماماً، عند مشاهدتهم Tulsa King، مُضيفاً أن السلسلة الجديدة هذه "نوعٌ من عروض يعرفها الجمهور، ولا يحاول جذب رافضين له"، معتبراً أن بعض تلك العروض ربما يكون "خشيباً قليلاً"، لكن الحكية، كالتابع المركزي للعمل، غير متلاشية البتّة: "واضح أن شيريدان، المشغول كثيراً في "باراماونت بلاس"، غير مُخَيّب لآمال المحجبين/المعجبات به، حتى الآن". ذاكرة Yellowstone، سلسلته التلفزيونية السابقة (بدءاً من 20 يونيو/حزيران 2018، والمستمرة إلى الآن)، التي لها دورٌ أساسي في "الولادة الثانية" (أيضاً) لكيفن كوستنر، كما في مقالة فانسان مالوزا.

من جهته، يرى كريس فونيير، في "سان فرنسيسكو كورنيكال" (11/ 2022)، أن جزءاً من التحدي، المنبثق من مشاهدة السلسلة الجديدة

هذا حاصل بمناسبة أول سلسلة تلفزيونية يُمثّل ستالون فيها، Tulsa King، التي يبتكرها تايلور شيريدان، كاتب سيناريو "سيكاريو" (2015) لدوني فيلنوف، عام 2022، والتي يبدأ عرضها الفرنسي في 12 فبراير/شباط الجاري، على شاشة المنصة الأميركية "باراماونت بلاس"، التي تعرضها أميركياً منذ 13 نوفمبر/تشرين الثاني 2022 (الموسم الأول، 10 حلقات، مدير السلسلة الكاتب/المنتج تيرينس وينتر، الذي له "آل سوبرانو").

إن تكن (هناك) أسطورة، بجلد قاس، فلأسطورة اسم سيلفستر ستالون، الذي كطائر الفينيق، غير مُنته من أن يموت، ويولد مُجدِّداً من الرماد، منذ 20 عاماً، يكتب مالوزا، مُعدداً تلك اللحظات/الأفلام المشاهدة على انبعاثه في الحياة مرّة تلو أخرى، بدءاً من "عودته غير المتوقّعة، كبطريرك عجوز لفرقة وجوه مكسورة وأرواح محطمة"، في "المستهلكون" (2010)، الذي يتولّى إخراجها (هناك 3 حلقات لاحقة، آخرها يُنتظر بدء عرضه التجارية في العام الجاري، يكتبي بالتمثيل فيها)، إلى "مواقفه الشرفية المتواصلة"، كما في شخصيتي روكي بالبو وجون رامبو، و"محاولاته في أن يكون شاهداً لتمرير العصا"، كما في "كريد"، الذي يُنجز راين كووغلر الجزء الأول منه عام 2015 (هناك جزء ثانٍ لستيفن كايلب جونوير، 2018).

رغم أن قراءة مالوزا تمزج نقداً بسيرة، هناك شيء ساخر فيها، يراه بعضهم ملائماً لسيرة ستالون، ولنقد أفلامه، التي يغلب عليها التشويق والمغامرة والعنف، ويحضر فيها "الوطن" وأسئلة الهوية والتضحية والعزلة، وهذه الأخيرة غير معقّمة، كما في سلسلة "رامبو" تحديدًا، بدءاً من أول حلقة، بعنوان "دم أول" (1982)، لتتود كوتشيف. أمّا سلسلة "روكي"، التي تعتبر مدخله إلى شهرة دولية، فأكثر إنسانية، لبحثها المبسط في معاني العائلة والصداقة والفقر والالتزام والحب والبحث عن خلاص، من دون تشاؤم، مع عبور عادي في تأدية واجب وطني، بمقارعة

بعد فوزه بجوائز عالمية وترشيحه للأوسكار

أوستن بتلر: الفضل لأخطاء الماضي

يحظى النجم أوستن بتلر حالياً بأراء نقدية رائعة لتصويره فيلم "Elvis" ونال جائزة البافا والتجولدن جلوب وتم ترشيحه للأوسكار عن هذا الدور، ولكن قبل فترة طويلة من ترشيح أوستن لهذا الدور، بدأ الممثل بدايته في أجزاء على قناة ديزني ونيكلوديون. يقول أوستن بتلر الفائز بجائزة جولدن جلوب، 31 عاماً، إنه ممتن للدروس التي تعلمها في بداية حياته المهنية وينسب الفضل إلى تلك الأدوار المبكرة للوصول به إلى ما هو عليه اليوم.

وأضاف وفقاً لموقع people: "أنا ممتن لأنني بدأت صغيراً، لأنه أتاح لي الكثير من الوقت لارتكاب الأخطاء. لقد مررت بسنوات عديدة من التمثيل السيئ حقاً". ولا يزال لدى الكثير لاتعلمه، ولكن هذا ما يثيرني حقاً بشأن التمثيل يمكنك أن تتحسن، ويمكنك أن لا تتحسن، إنه يثيرني للتفكير بعد 10 سنوات من الآن كيف ستتمو موهبتي وكيف يمكنك أن تحاول باستمرار البحث عن المزيد".

يقول بتلر إنه نشأ كطفل في أنهايم تأثر بأفلام مثل Raging Bull و East of Eden من بطولة جيمس دين وأوضح "أتذكر مشاهدته كل يوم لمدة أسبوع. كنت مهووساً بجيمس دين".

للتحضير لدور إلفيس، يقول الممثل إنه أعطى للدور قلبه في البحث عن ملك الروك أند رول إلفيس بريسلي.

يقول بتلر: "لقد استمتعت كثيراً، لمجرد محاولة اكتشاف من كان كإنسان"، مضيفاً أن إحدى أعظم الهدايا كانت، "الالتقاء بعائلة إلفيس الرائعة، وكل الوقت الذي كنا قادرين على قضاءه معاً عندما لا يكون هناك أحد. كل تلك اللحظات الهائلة التي سأعتر بها دائماً".



دينيرو من رجل عصابة إلى شريف... في Savage Salvation

عميلين مميزين لتجار المخدرات مثلما كانا في السابق. وعلى إثر ذلك، يقرر شيلي جون الانتقال لزوجته.الفيلم بمجمله، كان غزيراً بمشاهد الـ (الأكشن) الدموية، إلى جانب قصة الحب التي جمعت روبي وشيلي، وتوجت بزواج قصير جداً، ولكنها أثبتت أن الحب قادر على تحدي الذات والصعوبات. ونجح بطلا الفيلم في تجسيد دوري المدمنين على المخدرات وما

الانسحابية.

من جانب آخر، يضغط إمبراطور المـخدرات إبيـتـر (جون مالكوفيتش) على رجاله لتوسيع نفوذهم بغية زيادة عدد المدمنين، فيتولى ذراعـه اليمـني (مغني الراب الأميركي كوفيوس كيات) هذه المهمة، والذي بدوره يأمر أحدهم بإعطاء جرعة زائدة من المخدرات إلى (روبي ريد) لانتقام منها ومن زوجها، لأنهما لم يعودا

وتبدأ أحداث الفيلم الذي يتواصل عرضه في دور السينما داخل الكويك، حين يقرر «شيلي جون، الذي يؤدي دوره الممثل جاك هيوستن (الزواج من) روبي ريد) وتؤدي دورها ويللا فيتزجيرالد، غير أن إدمانها على المخدرات يعوق تقدمها في خطوات الزواج. وهنا يتعاهدان على الإقلاع عن التعاطي، وبالفعل ينجح كلامهما في التخلص من هذه الآفة، عقب معاناة كبيرة سببها الأعراض



الفكر

كشف طريقة للتخلص من رائحة الفم الكريهة



أعلن علماء من جامعة سيتشوان الصينية، أن تناول البروبيوتيك يساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة. وتشير مجلة Open BMJ، إلى أنه غالباً ما تستخدم وسائل مختلفة لمكافحة رائحة الفم الكريهة، مثل سوازل لغسل الفم والعلكة. وهناك أدلة تشير إلى أن تناول البروبيوتيك المحتوي على بكتيريا مفيدة موجودة في الأمعاء، قد تكون طريقة فعالة. ولكن لم تحدد الفترة التي بعدها تظهر فعالية البروبيوتيك. ومن أجل ذلك درس الباحثون نتائج العديد من الدراسات العلمية التي أجريت قبل شهر فبراير عام 2021. وشمل التحليل التلوي تجارب عشوائية حددت نتائجها تأثير بكتيريا البروبيوتيك salivarius Lactobacillus و Streptococcus reuteri Lactobacillus على المدى الطويل. ووفقاً للباحثين، يمكن أن يمنع البروبيوتيك تحلل الأحماض الأمينية والبروتينات بواسطة البكتيريا اللاهوائية في الفم، وبالتالي أن يمنع تكون المنتجات الثانوية ذات الرائحة الكريهة.

لون البراز قد يكون «علامة مبكرة» دالة على سرطان الأمعاء!

يشكل سرطان الأمعاء حالة مروعة تبدأ في الأمعاء الغليظة. وتماثما مثله مثل جميع أنواع السرطان، يعمل الاكتشاف المبكر على تحسين فرص العلاج الفعال بشكل كبير. وهذا يجعل وعي الأعراض في المقدمة والمركز. وليس من المستغرب أن يؤدي موضع ورم سرطان الأمعاء إلى ظهور علامات في بطنك وكذلك برازك. وقال أنتوني أنتونيو من مستشفى برينسيس غريس ومركز لندن للجهاز الهضمي: «على الرغم من أن سرطان الأمعاء يمكن أن يظهر بعدة طرق مختلفة - بما في ذلك الشعور بالانتفاخ، والتغيير في عادات الأمعاء وآلام البطن - إلا أن أحد الأعراض الأكثر شيوعاً هو الدم في البراز، المعروف أيضاً باسم haematochezia.. وتوصف Haematochezia مرور الدم عبر المستقيم ويمكن غالباً الخلطه مع البراز. وقال الخبير: «الدم في البراز يمكن أن يكون علامة مبكرة على أنه يمكن اكتشافها على أمل تحديد المشكلة في وقت مبكر في مرحلة أكثر قابلية للعلاج.. وعلاوة على ذلك، كان نزييف المستقيم أحد أكثر العلامات شيوعاً التي استهدفت 89% من مرضى سرطان الأمعاء في البحث، والذي نُشر في مجلة Annals of the Royal College of Surgeons of England. وقام فريق البحث بتجنيد 183 مشاركاً، للتحقيق في العلامات والأعراض الرئيسية لسرطان القولون والمستقيم. وقسم العلماء المرضى إلى مجموعتين بناءً على مدى تقدم السرطان لديهم. وكانت الأعراض الرئيسية للأشخاص الـ 55 في المراحل المبكرة هي النزف الدموي تليها تغييرات أخرى في عادات الأمعاء. وقال أنتونيو: «إذا فقد الدم من الأمعاء، فإن لون البراز سيتغير. يعتمد تغيير اللون هذا على مكان فقد الدم في الأمعاء. إذا كان الفقد في الأمعاء العلوية، فسيكون البراز داكناً أو حتى أسوداً. سيظهر فقدان الدم من الأمعاء السفلية كنزيف لون أفتح. ويمكن خلط الدم مع البراز أو فصله حسب مكان فقدان الدم في الأمعاء.. وحث الخبير على رؤية طبيب عام «على الفور» عند اكتشاف الدم في برازك. ومع ذلك، ليس هذا هو العرض الوحيد الذي يمكن أن يكشف سرطان الأمعاء. ومن التغييرات في برازك إلى الانتفاخ، هناك الكثير من العلامات التحذيرية الأخرى التي من المهم أيضاً تحديدها. وقال أنتونيو: «قد يعاني بعض الأشخاص من أعراض وعلامات أخرى يمكن أن تشير إلى سرطان الأمعاء، وتشمل هذه التغييرات غير المبررة في عادات الأمعاء، مثل الإمساك أو البراز اللين أو حتى تغيير حجم أو شكل البراز.. وتشمل الأعراض الأخرى آلام البطن وعدم الراحة والانتفاخ.



كارل جاكراڻ ، 32 عاماً ، يزرع شجرة صنوبر في خوسيه بويتوكس ، ولاية سانتا كاتارينا، البرازيل. ا ف ب

قرأت لك

الشمر للحامل

تناول المرأة الحامل للشمر يسهل عملية الولادة، ولكن دون الإكثار منه لأنه يتسبب في الولادة المبكرة، فعليك تناول 2 كوب في الأسبوع، كما يسهل نزول السدورة الشهرية بدون ألم، ويزيد من إدرار اللبن للأم المرضع. ويقوي الجهاز المناعي للجسم، ويقي من الإصابة بأمراض الشتاء، ويحد من ارتفاع ضغط الدم. كما يحمي الأطفال من الإصابة بالغص، ويسهل عملية الهضم، ويساعد على طرد الغازات من البطن، ويساعد على الشعور بالراحة واسترخاء الجهاز العصبي. كما يعالج مشاكل القولون، والإصابة بسرطان القولون، ويقوي الرغبة الجنسية لدى السيدات، لأنه يزيد إفراز هرمون الإستروجين. ويخلص من قشرة الشعر ويقويه ويحد من تساقطه، ويحد من الإصابة بالنوبات القلبية، ويقي من الإصابة بالساكتات الدماغية.



سؤال جواب

- ما هي المدينة التي تستخدم خيوط العنكبوت في حياكة الأقمشة؟
- مدغشقر.
- كم تبلغ درجة حرارة الشمس؟
- على السطح، تصل حرارة الشمس الى 5600 درجة مئوية.. بينما في باطن الشمس، فتصل الى 15 مليون درجة مئوية.
- أيهما أخف.. الماء البارد أم الماء الساخن؟
- الماء البارد.
- أي المسافتين أكبر، المسافة بين الشمس والأرض أم المسافة بين الأرض والقمر؟
- المسافة بين الشمس والأرض حيث تعادل حوالي 385 ضعف المسافة بين الأرض والقمر.

هل تعلم؟

- البواخر تسير في المياه الباردة بشكل أسرع من المياه الدافئة.
- هل تصدق ان ابنة شكسبير البكر كانت تجل القراءة والكتابة !!!
- هل تعلم أن الافراط في شرب الشاي والقهوة والخمور يؤدي الى زيادة الدهون الحمضية في الدم والذي يؤدي بدوره الى نسيبة الكولسترول في الدم والعامل الأساسي في تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم (روماتيزم المفاصل) يعالج بكدمات الثلج وتلقى نجاح كبير.
- هل تعلم أنه من الضروري لكل فرد أن يشرب ١-٥،١ لتر ماء يومياً في الحالات العادية وتصل حاجة الجسم للماء الى حوالي ٣ لتر في الأيام الحارة وعند بذل الجهد حيث يفقد الجسم في الحالتين نسبة كبيرة من العرق.
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضاً ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار.
- الفرق بين الذكاء والفطنة أن الذكاء تمام الفطنة فهو أعلى مرتبة منها.
- مثل بصمة الاصابع فكل شخص له بصمة لسان مختلفة.
- اللون المميز للزمرد هو الاخضر.
- الصفة السئية للزمرد ان ثمنه مرتفع.

قصة المحتال والسر الكبير

حدث في إحدى المدن القديمة ان احد الرجال الفقراء ويديعي هوزان جلس ذات يوم يحادث نفسه ويتساءل إلى متى سيظل على هذا الفقر، لماذا لا يعيش مثل من حوله سعيداً غنياً يستطيع ان يجد كل ما يتمناه .. فسمع من يرد عليه ويقول له: عليك ان تسلك طريق الحيلة لتغتني وتعيش سعيداً، فنظر حوله فوجد شيطانه وقد ظهر له في مرآته وهو يبتسم ابتسامة خبيثة فقال للشيطان: وما هي تلك الحيلة التي اعيش بها غنياً، ابتسم الشيطان وتركه وانصرف وطوال الليل والرجل منشغل يفكر حتى جاءت الفكرة . في اليوم الثاني تظاهر بالمرض فاخذ جيرانه واصدقائه يأتون للاطمئنان عليه ومنحه بعض الطعام وهنا بدأ تنفيذ خطته، فاختر احدهم وكان معروفاً بين الناس بالشرسة وانه لا يكتم سرا وقال له: يا صديقي العزيز ساموت هنا دون ان اعيش ولو ليومين.. رغم اني استطيع لو املك صحتي ان اعيش ملكاً.. فاستغرب الرجل وقال: كيف، فقال له هوزان انه سري، سري الخاص الذي لا ابوح به الا لمن يدفع الكثير وغمض عيناه وتظاهر بالنوم والمرض الشديد. ذهب الرجل الى احد الاثرياء وقال له: لقد عرفت ان لدي هوزان سر كبير من يعرفه يصبح اغني الاغنياء لكن يجب ان يدفع له الكثير ليعرفه. فقال الغني: حسناً سنرى .. وذهب الغني الي هوزان وتناقشا ثم قرر ان يدفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويترك له السر وهو كنز مخبئ في كهف جبلي اعلق عليه بقطعة كبيرة من الحجر يضم كنوز الملك السابق لتلك المدينة وهو يقدر بمئات الالوزان من الذهب والجواهر من يذهب للبحث عنه يذهب في ليلة قمرية . اخذ هوزان النقود وطلب من الغني ان لا يبوح بالسر وفي خلال اسبوع كان هناك عشرة من الاغنياء كل منهم دفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويعيش في انتظار اول ليلة قمرية وهي تأتي بعد اسبوع.. وقبل ان يمر ذلك اختفى هوزان وذهب الى مدينة لا يعرفه فيها احد ليعيش عيشة الملوك ويفتح تجارة كبيرة ويأتي منها بارباح لا حصر لها لكنه كان يعيش مههد بانكشاف امره فكثيراً ما سمع من امه ان الدنيا صغيرة فهل يأتي يوماً يعرف الناس فيه حقيقة هذا المحتال وهل وجد العشرة الاغنياء كنزهم المدفون تحت سفح الجبل في ليلة قمرية.

