



هل يختلف الألم المزمن بين الجنسين؟

ص 23



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

ترامب مدافعاً عن فضيحة الأميرة كيت: الكل يعدل صورة قبل النشر

دافع الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب عن زوجة ولي العهد البريطاني، الأميرة كيت ميدلتون، بعد فضيحة تزييف صورة عيد الأم التي أثارت الكثير من الجدل، قائلاً إنه لم يكن داعياً لكل هذه الجلبة حولها.

وفي حين أقر المرشح الرئاسي أن أميرة ويلز أجرت بعض التعديلات الطفيفة ترويجاً لأول ظهور لها منذ العملية الجراحية التي مرت بها في شهر يناير -كانون الثاني في بريطانيا، لكنه أشار إلى أن جميع المشاهير مذنبون بنفس الجريمة. وقال ترامب في مقابلة مع السياسي الإعلامي نايجل فاراج أنه لا ينبغي أن تكون الحادثة مع الأميرة كيت مهمة لهذه الدرجة، "لأن الجميع يزيفون"، ومتابعاً "نرى المثلثين ونقابليهم ونسألهم إن كانوا فعلاً هم نفس الشخص في الصورة".

وأضاف ترامب أنه كان مندهشاً من الردود على "التلاعب الطفيف جداً بالصورة". ويذكر أن تلك الحادثة دفعت مئات من نظريات المؤامرة حول صحة الأميرة كيت ميدلتون.

واعتبر ترامب أن الأميرة كيت، لاسيما من بعد العملية الجراحية، تمر بفترة صعبة، قائلاً: "إنهم يطاردونها حقاً".

وكانت صحة الأميرة كيت أصبحت ركيزة الحديث عبر أغلب منصات التواصل منذ اختفائها عن الأنظار العامة في يناير -كانون الثاني لإجراء عملية جراحية لم يتم الإفصاح الكثير من المعلومات عنها سوى بأنها "غير سرطانية".

حفل كانييه ويست على موعده في الهرم

أكدت نقابة المهن الموسيقية في مصر على إقامة حفل مغني الراب الأمريكي الشهير كانييه ويست الشهير بـ "يه" في موعده المقرر يوم 20 أبريل -نيسان المقبل، في منطقة هرم سفارة بالجيزة، وذلك رداً على الضجة التي أثارت مؤخراً حول مطالب بإلغاء الحفل.

وكان الراير ييه قد كشف عن تفاصيل حفلته الغنائي داخل مصر، للمرة الأولى، عبر خاصية ستوري بإستغرام، ضمن جولته الغنائية المقرر إجراؤها قريباً من أجل الترويج لألبومه الجديد، ونشر صورة الأهرامات وأكد أنها من الأماكن الحبيبة له بمصر ويتمنى الغناء أمامها.

سيفار.. الجوهرة المخفية في قلب صحراء الجزائر

عندما تُنسج الأساطير حول مكان بعينه يصبح أكثر جاذبية في عيون المستكشفين نتيجة الغموض الذي تُوحي به الأسطورة مدينة "سيفار" في قلب صحراء الجزائر هي أحد تلك الأماكن النادرة، حيث تحكي كل صخرة قصة عمرها ما يزيد على 15 ألف عام. "الجوهرة المخفية" هو لقب "سيفار"، مع أنها مصنعة ضمن مواقع التراث العالمي لليونسكو اعترافاً بقيمتها التاريخية، إلا أنها تعتبر كنزاً أثرياً غير معروف، نظراً لصعوبة الوصول إليها في قلب سلسلة جبال الطاسيلي بصحراء الجزائر

ويعود أصلها إلى عصور ما قبل التاريخ، مترتبة على قمة جبل شديد الانحدار، بارتفاع أكثر من 2000 متر فوق مستوى سطح البحر، بعيداً عن الطرق المعبدة، إذ يستغرق الوصول إلى سيفار عدة أيام سيراً على الأقدام، وهي رحلة تتطلب حالة بدنية جيدة واعداداً دقيقة، ويحكي أن ساحراً دخل أحد كهوف المدينة برفقة 30 شخصاً فلم يعد منهم إلا الساحر فقط.

الصدفة هي من قادت فريقاً من علماء الآثار الفرنسيين في ثلاثينيات القرن العشرين لاكتشافه، ومعه اكتشفت آلاف لوحات الكهوف التي يعود تاريخها إلى العصر الحجري الحديث، ما يوفر نظرة رائعة على حياة السكان الأوائل في هذه المنطقة.

مشاهد الحياة اليومية لسكانها كالصيد والرقص والطقوس الدينية حُفرت على جدران المدينة الغامضة، تشهد على الأهمية التاريخية والثقافية لسيفار بالنسبة للجزائر، ورغم تراثها الغني، فلا تزال سيفار مجهولة إلى حد كبير، حتى بين الجزائريين، ما يزيدنا غموضاً وسحراً. وأما الاسم فقد اختلفت الروايات على أصل "سيفار" الذي يعني جبلاً فيه حجارة صفراء، وهو محذب على شكل التمر الأصفر.

أبرزها روائح الفم والعرق والقدمين

نصائح للتغلب على مشاكل صحية مسكوت عنها

إن حالات رائحة الفم الكريهة ورائحة الجسم ورائحة القدمين السيئة، ربما لا تمثل خطراً على حياة الإنسان، إلا أنها لا تزال قادرة على إصابته بالإحباط والتأثير على نوعية حياته، بحسب ما جاء في تقرير نشرته "ديلي ميل" Daily Mail البريطانية حول المشاكل الصحية، التي لا يحب أحد أن يتحدث عنها، والتي ربما لا يلاحظ الشخص نفسه في بعض الأحيان أنه مصاب بها.

رائحة الفم الكريهة

وتشير التقديرات إلى أن رائحة الفم الكريهة تؤثر على ما يصل إلى 40% من البشر في مرحلة ما. يقول دكتور ميرفين درويان، جراح الأسنان في لندن، إنه يرى بانتظام مرضى منغزلين اجتماعياً تماماً لأنهم يشعرون بالحرج الشديد من رائحة أنفاسهم. ويقول دكتور درويان إن "المفارقة هي أن هذا النوع من المشاكل قابل للحل تماماً، لكن البعض يشعرون بالحرج الشديد من اللجوء لمتخصص لطالب المساعدة". ومن الطبيعي تماماً أن يكون لدى الشخص "رائحة نفس صباحية"، والتي تنجم عن جفاف الفم أثناء الليل وتراكم البكتيريا ذات الرائحة الكريهة، ولكنها مشكلة تنتهي بمجرد تناول مشروباً وتنظيف الأسنان. كما أن هناك أسباب أخرى لرائحة الفم غير المستحبة المؤقتة، والتي تشمل تناول بعض الأطعمة مثل البصل أو الثوم، لأنها تحتوي على مركبات الكبريت الطبيعية، هذا إلى جانب الرائحة التي يتسبب بها التدخين.

إن معظم حالات رائحة الفم الكريهة المستمرة تنتج عن تراكم البكتيريا، إذ أن هناك حوالي 100 مليون بكتيريا تعيش في الفم، و15 كوكباً نوفاً يعتقد أنها مرتبطة برائحة الفم الكريهة.

ويقول ستيفن بورت، أستاذ طب الفم والأسنان في "لندن كولينج": "إن جميع حالات رائحة الفم الكريهة تقريباً تعود إلى مشاكل نظافة الفم. إذا لم يقم الشخص بإزالة الطعام المتبقي في فمه، فسوف تقوم البكتيريا بتفكيك البقايا، وتنتج مركبات الكبريت المتطاهرة، والتي تسمى أحياناً الكبريتيدات".

ولكن يمكن، في بعض الأحيان، أن تكون رائحة الفم الكريهة أحد أعراض اضطراب طبي كامن، بما يشمل التهابات الجيوب الأنفية أو اللوزتين، بالإضافة إلى ارتجاع الحمض. ويقول بروفييسور بورت يمكن أن يكون من أسباب رائحة الفم غير المستحبة التقدم في العمر أو أكثر جاذبي للعلاجات الدوائية، أو التهاب المعدة، الذي تسببه عدوى البكتيريا الملوية البوابية، و التهابات الصدر، وسرطان الرئة، والسكري غير المشخص، أو الحالات النادرة لفشل الكبد أو الفشل الكلوي".

حالات رائحة

ويقول بروفييسور بورت إن البعض يشعرون بأنهم يعانون من رائحة الفم الكريهة في حين أنهم لا يعانون منها في الواقع، وهي حالة تسمى رائحة الفم الكريهة الزائفة، مشيراً إلى أنه يكون "من الصعب للغاية إقناعهم بأنهم لا يعانون من هذه المشكلة"، وبالفعل يمكن أن يكون هذا اضطراباً معيقاً بشكل ملحوظ حيث يدرك الشخص أن كل من حوله يعتقد أن لديه رائحة الفم الكريهة، وربما يترتب عليه مشاكل كبيرة في الحفاظ على العلاقات، أو تغيير الشخص لوظيفته.

ويقول جراح الأسنان ميرفين درويان إن علاج رائحة الفم الكريهة يجب أن يركز على نظافة الفم الجيدة، موضحاً أنه "عادة ما تتحلل الخلايا الموجودة في بطانة الفم كل يومين إلى أربعة أيام، ويحملها اللعاب الذي تنتجه بعيداً".

خطوات بسيطة للغاية

إن الأشياء البسيطة، التي يمكن القيام بها لمنع ظهور رائحة غير مستحبة للفم، تشمل عدم تخطي وجبات الطعام لأن تناول الطعام يحفز تدفق اللعاب، وشرب المزيد من الماء، ومضغ العلكة الخالية من السكر أو النعناع وتناول وجبات خفيفة من الفاكهة بين الوجبات لأنها تحتوي على نسبة عالية من الماء.

وبالإضافة إلى تنظيف الأسنان واللثة واللسان، يوصي دكتور درويان بإزالة الطعام بين الأسنان بالخيط واستخدام غسول الفم، الذي يحتوي على مادة الكلورهيكسيدين الكيميائية، التي تعمل على تحييد الكبريتيدات، و/أو معجون أسنان يحتوي على شكل مخفف من ثاني أكسيد الكأور، الذي يعمل على تفكيك مركبات الكبريت في الفم بدلاً من مجرد إخفاء الرائحة.

رائحة عرق سيئة

وينتج جسم الإنسان نوعين من العرق، هما العرق المائي للترديد، والسائل الدهني الذي يمكن أن يكون مرتبطاً بالانجذاب الجنسي.

ينتج النوع الأول عن الغدد المضرة للعرق، التي توجد في باطن القدمين وكف اليدين والوجه والخصدين والإبط. إذا أصبح الجسم ساخناً جداً، فإن الغدد العرقية الموجودة في الجلد تنتج المزيد من العرق.

إن العرق في حد ذاته ليس له رائحة، وتحدث الرائحة عندما يبقى الجسم العرق على الجلد لفترة طويلة وتقوم البكتيريا بتكسير البروتينات الموجودة فيه، مما يؤدي إلى رائحة غير مستحبة أو كريهة.

إن النوع الثاني من العرق تنتجه الغدد المضرة الموجودة في الإبطين والأعضاء التناسلية والحلمات، التي تفرز سائلاً زيتياً مليئاً بالدهون والبروتين.

وعلى الرغم من أن النوع الثاني عديم الرائحة عند إطلاقه، إلا أنه بمجرد وصول هذا العرق إلى الجلد فإنه يتفاعل مع البكتيريا مثل المكورات العنقودية البشرية، مما ينتج عنه منتجات ثانوية كريهة الرائحة.

فرط التعرق

يعاني حوالي 4% من الأشخاص من فرط التعرق والذي ينقسم إلى نوعين هما فرط التعرق الأولي، الذي ليس له سبب أساسي، وفرط التعرق الثانوي، الذي يرتبط بمشاكل الغدة الدرقية والآثار الجانبية للأدوية.

ويمكن لمرض السكري الذي لا يتم التحكم فيه بشكل جيد أن يسبب فرط التعرق لأن انخفاض السكر يؤدي إلى إنتاج الهرمونات وإفراز العرق.

ويؤثر فرط التعرق بشكل شائع على اليدين والقدمين وتحت الإبطين والوجه والرأس. حيث تحتوي هذه المناطق على تركيز أعلى من الغدد العرقية. ويتعرق هؤلاء الأشخاص بشكل مفرط بغض النظر عن درجة الحرارة المحيطة بهم.

الفلافونول الغذائي يقلل خطر الأمراض المزمنة

أظهرت مراجعة حديثة لقاعدة بيانات موسعة أن تناول نظام غذائي غني بالفلافونول يرتبط بانخفاض خطر الوفيات

الناتجة عن جميع الأسباب ومخاطر الوفاة الناتجة عن بعض الأمراض المزمنة. والفلافونول نوع من مركبات نباتية نشطة بيولوجيا، وتعمل كمضادات للالتهاب والأكسدة.

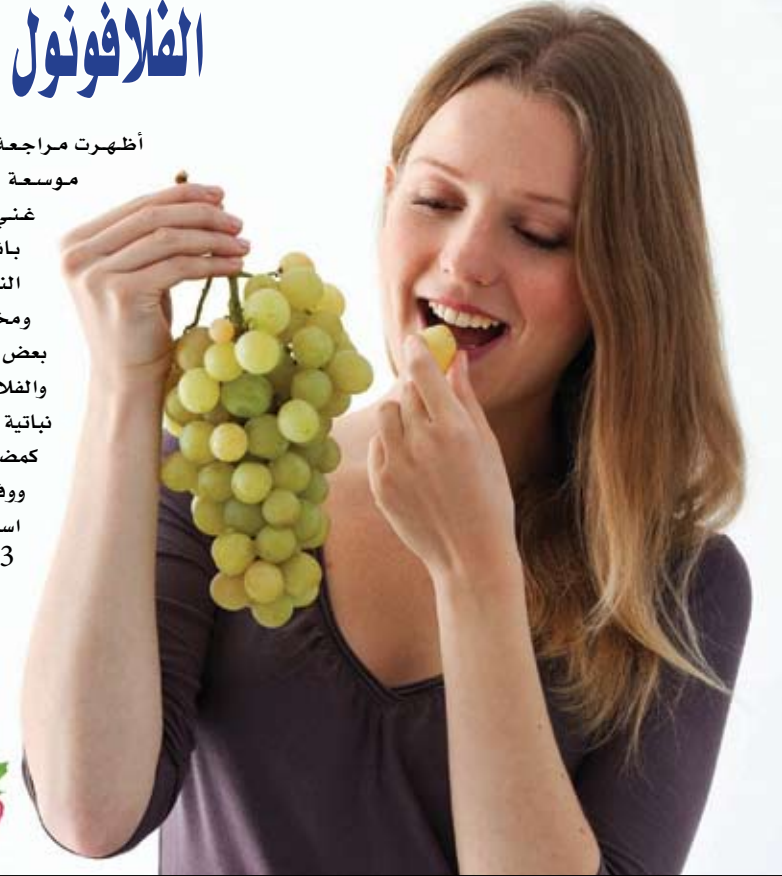
ووفق "ميدكال نيوز توداي"، استندت الدراسة إلى بيانات 3 دورات من المسح الوطني

الأمريكي بين عامي 2007 و2019. وتم التركيز على 11679 مشاركاً، بمتوسط عمر 47 عاماً. وأظهرت الدراسة التي أجريت في جامعة أنهوي بالصين، أن تناول المزيد من الفلافونول الغذائي يساعد في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية، وتوازن مستويات الكوليسترول، وتقليل الالتهاب، وتقليل خطر الإصابة بمشاكل القلب.

كما يلعب الفلافونول دوراً في الوقاية من السرطان عن طريق إزالة المواد المسرطنة من الجسم، ومنع الخلايا السرطانية من النمو. ووجد البحث أن تناول أعلى كمية من الفلافونول الغذائي يقلل من خطر الوفاة المرتبطة بالسرطان بنسبة 55%. والوفيات بأمراض القلب بنسبة 33%، والزهايمر بنسبة 66%. وخطر الوفاة لأسباب أخرى بنسبة 36%.

ويوجد الفلافونول بوفرة في الأطعمة

التالية: الشاي الأخضر والأسود، والشوكولا الداكنة والكاكاو، والبقوليات كالحمص وفول الصويا، والتفاح، والتوت، والعنب، والكرز، والحمضيات.



الأعمال التاريخية دراما تلفظ أنفاسها الأخيرة

يعرّف بعض النقاد الفنيين أن أي عمل درامي هو تاريخي بالضرورة، فالحلظة المعاصرة هي لحظة تاريخية أيضاً، لكن ما إن جئنا لاستعراض الأعمال التاريخية التي تستمد مضمونها من معالجة أدبية لأحداث وشخصيات التاريخ، فتكاد تكون معدومة في الآونة الأخيرة.

وعلى الرغم من نعومة أداة الفن وسهولة تطوير آراء الجمهور لها، إلا أن شركات الإنتاج الدرامي لم تعد تستخدمها لنشر المعرفة التاريخية، مُكتفية بإنتاج أعمال درامية معاصرة تحاكي مشاكل المجتمع الحالية.

ينتقد الكاتب والسيناريست السوري مروان ناصح شح الأعمال التاريخية في حديثه لـ 24 قائلاً: "يبدو أن شح الطلب الجماهيري لأعمال تاريخية، جعلها أعمالاً مُستبعدة عن السياق الدرامي الرمضاني".

ويضيف ناصح أنه علينا الأخذ بعين الاعتبار التكلفة المادية الباهظة اللازمة لإنتاج عمل درامي تاريخي.



ضمن برنامج الأمسيات الرمضانية بحضور شما محمد خالد آل نهيان

مجلس الفكر والمعرفة يناقش الموروث الشعبي الإماراتي ضمن «ندوة حوارية»

وأشارت إلى مدفع رمضان وارتباطه بالموروث، وأن علينا مسؤولية كبيرة في تمكين أجيال الوطن من موروثهم ليظلوا سفراء لوطنهم في كيفية إظهاره في أبهى صورة ليصل تراثنا للعالم أجمع كما أرادت قيادة الرشيدة. وتخلل الندوة مداخلات من الأعضاء والحضور عبر ما تم من توضيح وشرح لأدوار القيادة الرشيدة في حفظ التراث -عبر المهرجانات واللجان الوطنية والمتاحف ومن خلال المناهج المدرسية وما تساهم فيه من تعزيز برامج التراث لدى الطلبة. اختتمت الندوة بالتأكيد على أهمية الأفكار في إضافة الجديد عبر سلسلة من الكتب تهدف لترسيخ قيم السنع والهوية الإماراتية منذ الطفولة لتمتد أجيال وأجيال.

حاملا ما تعلمه من جيل إلى جيل. ثم تحدثت عن أبرز مكنات التراث موعلة المسؤولية على الأسرة مشيرة إلى أن الدور الهام في الأسرة يقع على الأم بالدرجة الأولى، ومثلت على ذلك بقولها أن كل ما حملناه بجعبتنا من لغة وعادات وموروث أخذناه من الأهل قبل المدرسة، ولا أنكر دور المدرسة في تعزيز الهوية الوطنية، ولكن دورها التعليم أولا ثم استكمال ما بدأته وأسسته الأسرة في الطفل قبل أن يواجه المجتمع، كما أن البرامج الإعلامية لها دور مساند أيضا ولكن لا نلق كل اللوم على المدرسة والإعلام " ودار حوار الندوة بطرح أسئلة محورية للاستاذة عائشة المهيري مبتدئة بسيرة المفثور له بإذن الله تعالى الشيخ

والحاضر المتغير، وهل يمكن للقيم أن تخضع لحتمية التغيير؟

وافتح الندوة الشيخة د. شما مرجبة ومثممة ما تقدمه عائشة المهيري من دعم لبرامج السنع الإماراتي وتعزيز المناهج بالقيم الأصيلة والمتعمقة في جذور الموروث الشعبي لدولة الإمارات العربية المتحدة. وجاء في حديث الشيخة شما أن السؤال مفتاح العقل والفكر والبحث عن الإجابة من خلال إشغال التفكير، ثم قالت: نحن أمام موضوع في غاية الأهمية، إذ نحن نقف أمام جيلين، جيل عاصر الموروث ومارسه وحافظ عليه، وجيل من الشباب يحتاج منا الدعم والتمكين ليواصل المسيرة بخطى ثابتة على نهج قاداته ليعبر بوابة المستقبل

•• العين - الفجر

أقام مجلس شما محمد للفكر والمعرفة "ندوة حوارية" بحضور رئيس المجلس الشيخة د. شما محمد خالد آل نهيان بمقر المجلس بمدينة العين ضمن برنامج الأمسيات الرمضانية وتزامنا مع شهر القراءة الوطني. واستهدفت الندوة الحوارية التي أدارتها الإعلامية والشاعرة شيخة الجابري مع ضيفة المجلس عائشة المهيري خبير مناهج العلوم الإنسانية رئيس فريق الدراسات الاجتماعية بوزارة التربية والتعليم موضوع "التراث في دولة الإمارات العربية المتحدة" مسلة الضوء على القيم الأخلاقية ما بين الموروث الثابت



منتدى الفجيرة الرمضاني يناقش مقومات السعادة الأسرية



أيضاً سبب قوي لتقوية روابط هذه الأسرة واستمرار وحدتها، كما أن الأخذ بمقومات التربية الحديثة أيضاً له دور كبير في الدفع بالأسرة اليوم نحو المزيد من التأق على المستوى المجتمعي والثقافي والاقتصادي، والنهل من أسباب السعادة والرفاه الأسري إلى أبعد الحدود، وجعل مجتمع الإمارات قدوة للمجتمعات الأخرى على كل المستويات. وشدد الحضور في الجلسة الرمضانية على ضرورة الثبات بالأسرة من الخلافات والتشرد العائلي والتفكك الأسري والتباعد العاطفي وسلبية العلاقات والدخول في دوامات الخلافات التي تؤثر على وحدة الأسرة وتعطل دورها في المجتمع وتأثيرها السلبي خاصة على الأبناء في كل المستويات من تحصيل علمي ونجاح اجتماعي وطموح.

حسن اليمامي العضو السابق في المجلس الوطني الاتحادي، والمستشارة الأسرية الدكتورة بدرية الظنحاني، وأدارتها عدراء غازي فيصل مديرة مؤسسة غيشة. واستعرضت المشاركات عدداً من المحاور المهمة التي تسهم في تعزيز التوافق الأسري أبرزها، أهمية الحوار الأسري بين الزوجين، وإبعاد الخلافات الزوجية عن الأبناء، وتواصل الآباء مع أبنائهم والنقاش معهم، ودور التربية الحديثة لاستدامة الحياة الأسرية، وضرورة الموازنة بين العمل والحياة المنزلية. وأكدت المشاركات أن الرصيد الأخلاقي والقيمي في مجتمعنا هو مخزن زاخر بدر من المبادئ القومية التي نحتاج دائماً للتمسك بها وترسيخها ونشرها بين الأجيال لتظل أسرتنا متلاحمة، حيث التوافق بين الزوجين هو العمود الفقري لنجاح الأسرة بأكملها والتواصل مع الأبناء

•• الفجيرة - الفجر

أجمعت المشاركات في الجلسة الثانية لمنتدى الفجيرة الرمضاني بعنوان "السعادة الأسرية"، على أهمية وجود بيئة عائلية إيجابية منبعها التوافق الأسري والحوار البناء والتواصل المثمر والسعي لتكون الأسرة نواة متماسكة تبني بوحدتها وسلامة بنائها وتركيبتها المثمرة لبنات مجتمع ملؤه التوافق والترابط والعطاء. وكانت الجلسة التي عقدت، ضمن دورة المنتدى التاسعة التي تنظمها جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية بالتعاون مع مؤسسة غيشة تحت شعار "نحو مجتمع مستدام"، استضافها مجلس الحلاوة المجتمعي في منطقة الحلاوة بالفجيرة، بحضور سعادة شيخة سعيد الكعبي عضو المجلس الوطني الاتحادي، وشاركت فيها صابرين

معهد دبي القضائي ومحاكم دبي يُطلقان دبلوم التوجيه والإصلاح الأسري

المناهج والأساليب المعتمدة". وسيقدم البرنامج عدداً من المحاور التي تشمل، أولاً، معارف أساسية مرتبطة بعمل التوجيه والمصلح الأسري، بما في ذلك أخلاقيات الوظيفة، والطب النفسي. ثانياً، معارف قانونية مرتبطة بعمل التوجيه والمصلح الأسري بما في ذلك الأحكام العامة واختصاص المحاكم في قانون الأحوال الشخصية، وقرار الزواج وأحكام المهر والنفقة في قانون الأحوال الشخصية. وثالثاً، معارف مساندة، بما في ذلك مهارات إدارة الوقت والنظام الإلكتروني لعمل لجان التوجيه الأسري في محاكم دبي. وقد تم تصميم الدبلوم وفقاً لمناهج تجعل المنتسب مُلمّاً بالقوانين والإجراءات والأحكام المرتبطة بطبيعة ونوعية قضايا الإصلاح أو العنف الأسري، إلى جانب الأساليب النفسية والاجتماعية الملائمة في إدارة الحالات العروضة وآلية التعامل معها، وأليات تطبيق المهارات المكتسبة في شأن إدارة الجلسة وتوثيقها وسبل إيجاد الحلول المناسبة، وانعكاس دور الإصلاح الأسري على المجتمع.



الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، "الأسرة أساس الوطن" بدف تكوين أسر مستقرة وتهينة أجيال واثقة بقدراتها. وفي هذا الصدد يأتي اليوم دبلوم التوجيه والإصلاح الأسري بالتعاون مع شركائنا في محاكم دبي، ليكون محورا فاعلاً ضمن هذه التوجيهات عبر إعداد وتأهيل كفاءات متخصصة تكون قادرة على القيام بمهامها الموكلة إليها بكل كفاءة واقتدار وبما ينعكس على تحقيق الاستقرار الأسري والترابط الاجتماعي. ملتزمون بنهجنا في معهد دبي القضائي بتوفير بيئة تعليمية وتدريبية تدعم احتياجات المنتسبين، وتسهم في إحداث قفلة نوعية في

من البرامج التدريبية والمواد التي صممت لتزويد المشاركين بالمهارات والعرفة اللازمة لفهم تحديات الأسرة المعاصرة وتقديم الدعم والإرشاد اللازم لها. مؤكداً سعادته أن هذه الخطوة تعتبر جزءاً من استراتيجية شاملة لتعزيز دور الأسرة في بناء مجتمع متماسك ومتربط، وتحقيق أهداف "أجندة دبي الاجتماعية 33" التي تهدف إلى دعم الأسرة كركيزة أساسية في المجتمع. وأضاف سعادته: "نحن واثقون من أن هذا الدبلوم سيسهم بشكل فعال في تعزيز التواصل والترابط بين أفراد المجتمع، وتعزيز الفهم الصحيح للتحديات التي تواجه الأسرة، مما سيسهم في خلق بيئة أكثر استقراراً وسلامة للجميع. وصرحت سعادة القاضي الدكتورة ابتسام علي البديوي، المدير العام لمعهد دبي القضائي: "تتصدر الأسرة في دبي ودولة الإمارات أولويات واهتمامات قيادتنا الرشيدة، ومن هنا كان الشعار الرئيس لأجندة دبي الاجتماعية 33 التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس



كنتاج للشراكة الاستراتيجية بين محاكم دبي ومعهد دبي القضائي، وذلك في إطار التزام محاكم دبي بتعزيز دورها في بناء مجتمع أكثر ترابطاً واستقراراً، من خلال تطوير القطاع القانوني وتوفير الدعم اللازم للأفراد والأسر في مواجهة التحديات القانونية والاجتماعية، وتعزيز المهارات والمعرفة في مجال التوجيه الأسري، والذي يعد أساسياً في بناء مجتمع مترابط ومتماسك، ومن خلال هذا التعاون الوثيق بين محاكم دبي ومعهد دبي القضائي، نعمل على توفير بيئة تدريبية متميزة لتأهيل المتخصصين في مجالات شتى تخدم المجتمع، يتضمن هذا الدبلوم مجموعة شاملة

•• دبي - الفجر

أطلق معهد دبي القضائي دبلوم التوجيه والإصلاح الأسري، بالتعاون مع محاكم دبي بهدف تعزيز مهارات ومعارف المنيين بمهام التوجيه والإصلاح الأسري للعاملين في الجهات ذات الصلة. وعلى مدار 6 أشهر: ستقدم نخبة من المدربين المتخصصين من أعضاء السلطة القضائية، إلى جانب مستشارين وأطباء نفسيين؛ سلسلة من المحاضرات ودراسات الحالة التي تستهدف التعريف بالقوانين والأحكام التي تنظم مهام وواجبات التوجيه الأسري، وتزويد المتدربين بمهارات التقييم النفسي والأسري للحالات، واكتساب المتدربين مهارات التعامل مع مختلف أنماط الشخصية من خلال الطب النفسي وعلم النفس الاجتماعي، بالإضافة إلى تزويدهم بمهارات إدارة جلسة الإصلاح والتوجيه الأسري بحيادية وفن إدارة الحوار واستخلاص الوقائع والتوثيق. صرح سعادة الأستاذ الدكتور سيف غانم السويدي، مدير محاكم دبي، بمناسبة إطلاق دبلوم التوجيه الأسري، والذي يأتي



شرطة أبوظبي تناقش تربية الأبناء في أولى مجالسها الرمضانية

•• أبوظبي - الفجر:

ناقشت إدارة الشرطة المجتمعية في أولى مجالس شرطة أبوظبي الرمضانية موضوع تربية الأبناء وحمايتهم من المخاطر التي تؤثر على تنشئتهم في مجلس للتوعية الوطنية والأسرية بعنوان (حماية مجتمعك ووطنك، مسؤولية وطنية) وذلك عبر الاتصال المرئي عن بعد وبمشاركة عدد كبير من أولياء الأمور والهيئات الإدارية والتدريبية بمجتمع منطقة الفلاح في إمارة أبوظبي. وقال العقيد سيف علي الجابري نائب مدير إدارة الشرطة المجتمعية أن التنشئة التوازنة للأطفال تقوم على أساس قيام أطراف التنشئة بدورهم وهم (الأسرة الطبيعية) من جهة، وتقديم الرعاية الداعمة والمتاملة من خلال مؤسسات الدولة والهيئات والجهات التي تعنى بتقديم التنشئة المثلى للأطفال، لافتاً إلى أن دور المجالس مهم في زيادة الوعي الاجتماعي وتمكين الأسرة الإماراتية من

مواكبة التغيرات التي تطرأ في المجتمع وصولاً إلى أسرة متملمة مثقفة، قادرة على بناء مجتمع قوي ومتماسك يسهم أفرادها في تحقيق أهداف التنمية الشاملة والمستدامة للدولة. وأكد حرص شرطة أبوظبي على تعزيز دورها في توعية أفراد المجتمع من خلال المبادرات التي طرحها والتي تستهدف جميع الفئات ذات الصلة بداية من الأطفال والطلبة، مروراً بالأهالي والمدرسين والاختصاصيين الاجتماعيين في المدارس وذلك في إطار مبادرة تطوير منظومة الوعي الأمني. وشارك في المجلس فضيلة الشيخ عيسى حمد الشامسي الواعظ في الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف مؤكداً أهمية التواصل في حياة أفراد المجتمع مواكبة الوالدين لتربية الأبناء في مرحلة النشء مع متابعة تربية الأطفال لتساعد على رفع الوعي الثقافي لديهم. ولفت إلى أهمية المام الوالدين بما يطرق في عصرنا الحالي من تقنيات حديثة يلجأ إليها الأبناء والتي تؤثر في تربيتهم.

منوعات الفكر 23



اكتشف باحثون اختلافات في الطريقة التي تتطور بها الفئران من الذكور والإناث وتعالج الألم المزمن، ما يشير إلى مسارات محتملة للعلاجات المستهدفة المستقبلية للبشر. وفي دراسة نشرت مؤخرا في مجلة Brain، Behavior، and Immunity، أجرى فريق من جامعة ألبرتا أبحاثه على فئران تعاني من آلام مزمنة ناتجة عن الالتهاب بدلا من الإصابة المباشرة. ووجد الباحثون أن إناث الفئران كانت أكثر حساسية لتأثيرات الخلايا المناعية التي تسمى البلاعم. كما حددوا أيضا مستقبلا مرتبطا بالكروموسوم X وهو أمر بالغ الأهمية لحل الالتهابات الحادة والمزمنة لدى كلا الجنسين.

يستمر لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر

هل يختلف الألم المزمن بين الجنسين؟



إذا لم يتم تنشيط البلاعم أو لم يتم تنشيط المسارات بشكل صحيح في البداية، فإن ذلك يؤدي إلى هذا النوع من حالة الألم المزمن المستمر التي لا يمكن حلها. ويقول كير إن الخطوة التالية للبحث ستكون اختبار تأثير تحفيز الخلايا البلعمية و Tlr7 على النماذج التي تعاني من الألم الناجم عن إصابة العصب بدلا من مرض مثل تصلب المتعدد.

ويوضح الباحث الرئيسي برادلي كير، أستاذ التخدير وطب الألم بكلية الطب وطب الأسنان، وهو أيضا أستاذ مساعد في قسمي الصيدلة وعلم وظائف الأعضاء: "نحن مهتمون دائما بفهم مسببات الألم، ولكن في هذه الدراسة، تقدمنا إلى الخطوة التالية لنسأل كيف يختفي الألم لتحديد كيفية مشاركة هذه الخلايا المناعية. وتشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن الأمر قد يعود إلى تكوين الخلايا المناعية نفسها التي لا تؤثر على حالة المرض فحسب، بل على ما إذا كان الألم يصبح مزمنًا أم لا". ويعرف الألم المزمن بأنه الألم الذي يستمر لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر، وفقا لموقع Pain Canada، أو أي ألم يستمر لفترة أطول من فترة الشفاء المتوقعة. ويشير كير إلى أنه في العقد الماضي فقط أو نحو ذلك، بدأ العلماء في استخدام نماذج الفئران من الذكور والإناث في دراساتهم حول الألم للبحث عن الاختلافات بين الجنسين، وقال إن مختبره مهتم بدراسة أسباب الألم المزمن على أمل اكتشاف طرق لمعالجته، موضحا أن الألم في بداية المرض أو بعد الإصابة مباشرة يمكن أن يكون وراثيا. وأضاف كير: "إن فهم مصدر هذا الألم وكيف يختفي بشكل طبيعي أمر مهم حقا، وأعتقد أننا نقترب خطوة أخرى".

وقام فريق كير بفحص مسارات الألم في نماذج الفئران باستخدام طرق مختلفة. وأظهر العمل السابق في مختبر كير على الفئران المصابة بالتصلب المتعدد أن الإناث لديها ضعف أو ثلاثة أضعاف مستقبلات الألم Tlr7 مقارنة بالذكور. وفي هذه الدراسة، قاموا بحذف Tlr7 وراثيا ووجدوا أن الألم لم يختفي بشكل صحيح. وفي المقابل، عالج الفريق الفئران التي تعاني من آلام مزمنة باستخدام دواء مضاد للفيروسات يستخدم لعلاج الثآليل المعروف بتحفيز Tlr7 بشكل مصطنع. ووجدوا أن الألم يختفي قبل ثلاثة إلى خمسة أيام من عدم العلاج. وبعد Tlr7 المستقبل داخل الجهاز المناعي الذي ينشط الاستجابة المضادة للفيروسات عندما يكشف فيروسا في جسمك، ولهذا السبب تشعر بهذا الشعور المؤلم والألم عندما تصاب بالحمى. ويوضح كير: "نأمل في تقديم معلومات عن العلاجات المستقبلية وتحديد أشياء مثل مستقبل Tlr7 الذي قد يكون مفيدا جدا في المستقبل إذا تمكنا من تحسين كيفية



يحتوي على السيلينيوم والمغنيسيوم والفوسفور والزنك وفيتامينات مجموعة B

فوائد الفستق وأضرار الإكثار منه

يحتوي الفستق في تركيبه على أكثر من ٥٠ بالمئة من الدهون، أي هو منتج عالي السعرات الحرارية. ومع ذلك يجب أن يدرج في النظام الغذائي. لماذا؟

شجرة الفستق معمرة وقد يصل عمرها إلى 1000 عام وتنتج الثمار في بداية فصل الخريف، وعلامات نضوجها هي تشقق القشرة. بالطبع يمكن أكل الفستق حتى قبل ذلك، ولكن لا ينصح لأن نسبة الزيوت الطيارة داخل القشرة عالية. وتكمن فائدة الفستق في احتوائه على السيلينيوم والمغنيسيوم والفوسفور والزنك وفيتامينات مجموعة B. وتقول الدكتورّة ناتيانا رازوموفسكايا خبيرة التغذية الروسية: "أحد أهم الفيتامينات هو فيتامين B7 (بيوتين) الذي يساعد على امتصاص البروتين وحرق الدهون. أي هو مفتاح عملية التمثيل الغذائي. وعند نقصه يعاني الشعر والأظافر والجلد وتظهر الكآبة، وقد يرتفع مستوى الكوليسترول الضار في الدم". والسيلينيوم الموجود في الفستق ينسب عالية، يحفز

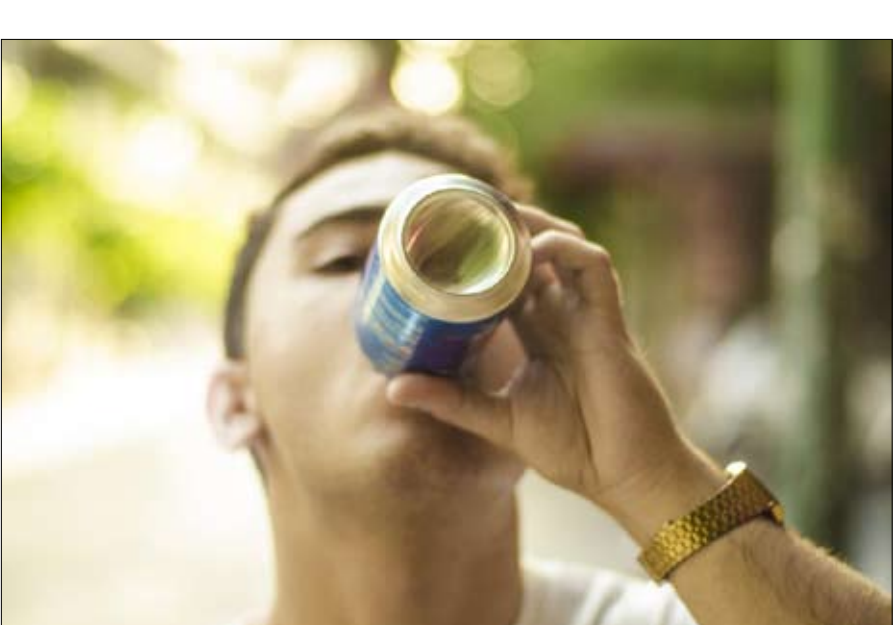


تحتوي على نسبة عالية من الكافيين والسكر

مشروبات الطاقة "تزيد من خطر الأفكار الانتحارية" لدى الأطفال والشباب

أظهرت نتائج دراسة جديدة أن الأطفال والشباب الذين يستهلكون مشروبات الطاقة هم الأكثر عرضة لخطر الأفكار الانتحارية. ووجد الباحثون أن المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين والسكر لها تأثير "ضار" على صحة الأطفال ونتائجهم المدرسية.

ونظرت الدراسة التي نشرت في مجلة Public Health، في كيفية تأثير مشروبات الطاقة على الصحة العقلية والبدنية للأطفال. وتضاف النتائج التي توصل إليها الباحثون إلى مجموعة متزايدة من الأبحاث التي تشير إلى أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين يمكن أن تسبب سلسلة من المشاكل الصحية للأطفال، بدءا من آلام الرأس والمعدة إلى كونها "بوابة" لاستهلاك المشروبات الكحولية. وقالت مؤلفة الدراسة الدكتورّة شيلينا فيسرام من جامعة نيوكاسل، "نحن قلقون للغاية بشأن النتائج التي تشير إلى أن مشروبات الطاقة يمكن أن تؤدي إلى ضائقة نفسية ومشاكل تتعلق بالصحة العقلية. وهذه مخاوف مهمة تتعلق بالصحة العامة ويجب معالجتها".



وحلل الباحثون بيانات من 51 دراسة شملت 1.2 مليون طفل من جميع أنحاء العالم. وكان الأولاد يستهلكون المزيد من مشروبات



دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ٢٠٤٨/٢/٢١ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيد رقم ٢٠٤٩/٢٠٤٨/٢٥٢

تنفيذ شيكات

70392

الفرع

المطوية : دائرة التنفيذ الشهر رقم ٣

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادرة عن راس الخيمة الوطني بقيمة (٥٠,٩١٢) درهم خمسمائة وخمسون ألف درهم وتسعمائة والاربعون درهم بالإضافة لتفادئة القانونية من تاريخ استحقاق الشيك ودروس وصاريف ايجار التامين.

المطالب : (ما تاشي بمطالبة معلقة حرج د.م.

عنوانه الامارات - امانة الشارقة - جهة - مبنى غيت - شقة ١٠٧٠٢ - ٥٥١٩٦١٢

المطوب : اعلانه، ١ - ميسور سعادة - صفته: مقدم ضده

موضوع الاعلان : قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ اللغذ به وقرره (٥٥١٩٦٧٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، بالتاخير في اتي السداد المقرر والقررة خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم.



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤١٠٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٢٢

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٢١/٢٠٢٤/٢٢١ تنفيذ عقاري

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى المتخذ صده١- انتوني اجيويلا اريسل - مجهول محل الإقامة

بما ان الطالب التنفيذ/ شركة اداك ستار العقارية ذ.م.م

قد اقام عليهم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بتنفيذه ما ورد بالسند

التنفيذي وسداد المبالغ المنفذ به وقدره (٣٩٠,٥٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر

الاعلان والا فإن محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحسبهم .

رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ١٤١٠٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٢٢/٢٠

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٧/٢٠٢٤/١٤٨ تنفيذ تجاري

70197

الفرع

المطروقة، في دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم ٢٩٦

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٢٣/٢٠٢٣ تجاري مصارف، بسداد المبلغ المقتضى بقرره (٢٢٣١٤١) درهم. شاملا الرسوم والمصاريف.

طالب التنفيذ: بنك أبوظبي الأول ش.م.ع

مستوفاه الامارات: امارة دبي - بربردي - دبي - صراع الشيخ زايد - مبنى لطيفة - شقة ٣٦١٧ - ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٦، ٥٧، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٥، ٧٦، ٧٧، ٧٨، ٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤، ٨٥، ٨٦، ٨٧، ٨٨، ٨٩، ٩٠، ٩١، ٩٢، ٩٣، ٩٤، ٩٥، ٩٦، ٩٧، ٩٨، ٩٩، ١٠٠، ١٠١، ١٠٢، ١٠٣، ١٠٤، ١٠٥، ١٠٦، ١٠٧، ١٠٨، ١٠٩، ١١٠، ١١١، ١١٢، ١١٣، ١١٤، ١١٥، ١١٦، ١١٧، ١١٨، ١١٩، ١٢٠، ١٢١، ١٢٢، ١٢٣، ١٢٤، ١٢٥، ١٢٦، ١٢٧، ١٢٨، ١٢٩، ١٣٠، ١٣١، ١٣٢، ١٣٣، ١٣٤، ١٣٥، ١٣٦، ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠، ١٤١، ١٤٢، ١٤٣، ١٤٤، ١٤٥، ١٤٦، ١٤٧، ١٤٨، ١٤٩، ١٥٠، ١٥١، ١٥٢، ١٥٣، ١٥٤، ١٥٥، ١٥٦، ١٥٧، ١٥٨، ١٥٩، ١٦٠، ١٦١، ١٦٢، ١٦٣، ١٦٤، ١٦٥، ١٦٦، ١٦٧، ١٦٨، ١٦٩، ١٧٠، ١٧١، ١٧٢، ١٧٣، ١٧٤، ١٧٥، ١٧٦، ١٧٧، ١٧٨، ١٧٩، ١٨٠، ١٨١، ١٨٢، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٧، ١٨٨، ١٨٩، ١٩٠، ١٩١، ١٩٢، ١٩٣، ١٩٤، ١٩٥، ١٩٦، ١٩٧، ١٩٨، ١٩٩، ٢٠٠، ٢٠١، ٢٠٢، ٢٠٣، ٢٠٤، ٢٠٥، ٢٠٦، ٢٠٧، ٢٠٨، ٢٠٩، ٢١٠، ٢١١، ٢١٢، ٢١٣، ٢١٤، ٢١٥، ٢١٦، ٢١٧، ٢١٨، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٣، ٢٢٤، ٢٢٥، ٢٢٦، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٢٩، ٢٣٠، ٢٣١، ٢٣٢، ٢٣٣، ٢٣٤، ٢٣٥، ٢٣٦، ٢٣٧، ٢٣٨، ٢٣٩، ٢٤٠، ٢٤١، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤، ٢٤٥، ٢٤٦، ٢٤٧، ٢٤٨، ٢٤٩، ٢٥٠، ٢٥١، ٢٥٢، ٢٥٣، ٢٥٤، ٢٥٥، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٨، ٢٥٩، ٢٦٠، ٢٦١، ٢٦٢، ٢٦٣، ٢٦٤، ٢٦٥، ٢٦٦، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٦٩، ٢٧٠، ٢٧١، ٢٧٢، ٢٧٣، ٢٧٤، ٢٧٥، ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٧٨، ٢٧٩، ٢٨٠، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٤، ٢٨٥، ٢٨٦، ٢٨٧، ٢٨٨، ٢٨٩، ٢٩٠، ٢٩١، ٢٩٢، ٢٩٣، ٢٩٤، ٢٩٥، ٢٩٦، ٢٩٧، ٢٩٨، ٢٩٩، ٣٠٠، ٣٠١، ٣٠٢، ٣٠٣، ٣٠٤، ٣٠٥، ٣٠٦، ٣٠٧، ٣٠٨، ٣٠٩، ٣١٠، ٣١١، ٣١٢، ٣١٣، ٣١٤، ٣١٥، ٣١٦، ٣١٧، ٣١٨، ٣١٩، ٣٢٠، ٣٢١، ٣٢٢، ٣٢٣، ٣٢٤، ٣٢٥، ٣٢٦، ٣٢٧، ٣٢٨، ٣٢٩، ٣٣٠، ٣٣١، ٣٣٢، ٣٣٣، ٣٣٤، ٣٣٥، ٣٣٦، ٣٣٧، ٣٣٨، ٣٣٩، ٣٤٠، ٣٤١، ٣٤٢، ٣٤٣، ٣٤٤، ٣٤٥، ٣٤٦، ٣٤٧، ٣٤٨، ٣٤٩، ٣٥٠، ٣٥١، ٣٥٢، ٣٥٣، ٣٥٤، ٣٥٥، ٣٥٦، ٣٥٧، ٣٥٨، ٣٥٩، ٣٦٠، ٣٦١، ٣٦٢، ٣٦٣، ٣٦٤، ٣٦٥، ٣٦٦، ٣٦٧، ٣٦٨، ٣٦٩، ٣٧٠، ٣٧١، ٣٧٢، ٣٧٣، ٣٧٤، ٣٧٥، ٣٧٦، ٣٧٧، ٣٧٨، ٣٧٩، ٣٨٠، ٣٨١، ٣٨٢، ٣٨٣، ٣٨٤، ٣٨٥، ٣٨٦، ٣٨٧، ٣٨٨، ٣٨٩، ٣٩٠، ٣٩١، ٣٩٢، ٣٩٣، ٣٩٤، ٣٩٥، ٣٩٦، ٣٩٧، ٣٩٨، ٣٩٩، ٤٠٠، ٤٠١، ٤٠٢، ٤٠٣، ٤٠٤، ٤٠٥، ٤٠٦، ٤٠٧، ٤٠٨، ٤٠٩، ٤١٠، ٤١١، ٤١٢، ٤١٣، ٤١٤، ٤١٥، ٤١٦، ٤١٧، ٤١٨، ٤١٩، ٤٢٠، ٤٢١، ٤٢٢، ٤٢٣، ٤٢٤، ٤٢٥، ٤٢٦، ٤٢٧، ٤٢٨، ٤٢٩، ٤٣٠، ٤٣١، ٤٣٢، ٤٣٣، ٤٣٤، ٤٣٥، ٤٣٦، ٤٣٧، ٤٣٨، ٤٣٩، ٤٤٠، ٤٤١، ٤٤٢، ٤٤٣، ٤٤٤، ٤٤٥، ٤٤٦، ٤٤٧، ٤٤٨، ٤٤٩، ٤٥٠، ٤٥١، ٤٥٢، ٤٥٣، ٤٥٤، ٤٥٥، ٤٥٦، ٤٥٧، ٤٥٨، ٤٥٩، ٤٦٠، ٤٦١، ٤٦٢، ٤٦٣، ٤٦٤، ٤٦٥، ٤٦٦، ٤٦٧، ٤٦٨، ٤٦٩، ٤٧٠، ٤٧١، ٤٧٢، ٤٧٣، ٤٧٤، ٤٧٥، ٤٧٦، ٤٧٧، ٤٧٨، ٤٧٩، ٤٨٠، ٤٨١، ٤٨٢، ٤٨٣، ٤٨٤، ٤٨٥، ٤٨٦، ٤٨٧، ٤٨٨، ٤٨٩، ٤٩٠، ٤٩١، ٤٩٢، ٤٩٣، ٤٩٤، ٤٩٥، ٤٩٦، ٤٩٧،



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

[70197]
العدد ١٤١٠٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١

اعلان رقمي بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٢١٥/٢٠٢٤/٢٠٢٤ تنفيذ تجاري

المطوية : بتاريخ التنفيذ الصادر رقم ١٨٥

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٥٩٩ تجاري مصارف ، بسداد المبلغ المئذ

وفي قدره (١٨٩,٨٨٨,٨٨٨) درهم - شامل الرسوم والاصاريص .

طالب التنفيذ : بنك أبوظبي الأول ش.م.ع

مستوفاه الامارات - امارة دبي - برج دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى لطيفة - شقة ٣٠٣ - ٥٥١٦٦٦٦٦

المطلوب اعلانه : - حمد بن فرحان بن حمدي العتيبي - صفته: مفوض ضده

موضوع التنفيذ : قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بتنفيذ ما ورد بالسند

موضوع التنفيذ وسداد المبلغ في قدره (١٨٩,٨٨٨,٨٨٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ،

بالطافه الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ

ستخذ الاجراءات القانونية بمقتم.

رئيس الشعبة

[illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ١٤١٠٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٢٢/٢٠٤٢

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ١٤٧/٢٠٢٤/٢٠٧ تنفيذ تجاري

70197

المختصة : دائرة التنفيذ المحلية عشر رقم ٢٦٩

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٢٠٢٢ تجاري مصارف ، بسداد الأبلغ المقتضى

وفي قدره (١٤٨١٥٣,٣٩ درهم ، شامل التكاليف والاضاريف.

طالب التنفيذ : بنك أبوظبي الأول ش.م.ع

مستوفاه: الإمارات - أمارة دبي - برودي - برودي - شارع الشيخ زايد - مبنى لطيفة - شقة ٣٦٠٧ - ٥٥٠٥٦٦٦٩٧

المطلوب بإعلانه : تركي بن سويلم بن عقيل الشمري - صفته: منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بتنفيذ ما ورد بالسند

موضوع التنفيذ وسداد الأبلغ المقتضى وفي قدره (١٤٨١٥٣,٣٩ درهم إلى طالب التنفيذ أو خريته الحكمة ،

بالضامنة إلى سداد الرسوم المقررة وحل خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر اعلان والافان محكمة التنفيذ

ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.

ن د س الشعيبة



دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70608

العدد ١٤١٠٨ بتاريخ ٢٠٢١/٠٤/٢٥

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ١٧٣٦٠/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات



المطوية: ٢١٩، دائرة التنفيذ الشاملة ٢٢٩

موضوع التنفيذ: التزام التفض بصداد اجاملي مبلغ وقدره (٧٧٧٤٠٠٠٠٠) مائة وأربعة وسبعون ألف وسبعمائة وأثنان وأربعون درهما.

طالب التنفيذ: محمد ياسين عزيز تجارة المواد الغذائية ش.م.م

موانئه: الامارات - إمارة الشارقة - التهمة - الشارقة - شارع الاتحاد - مبنى محمد صلاح - طابق ١٠٣ - انصار مول - ٥٥٣١٢٣٠٠٠

المطلوب اعلانه: ١- اشد حيدر تجارة المواد الغذائية شركة الشخص الواحد ش.م.م - صفته: متدف صند

موضوع الإعلان: قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلامه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند

التنفيذ: وسداد التفض المندف به وقدره (١٧٥٠٤٦٠٠٠) درهم ان طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة

في سداد الرسوم: وذلك خلال ١٢ أيام من تاريخ نشر اعلان وال فان محكمة التنفيذ ستنتد

الاجراءات القانونية بحكمكم.

نائب الشعيبة

نائب الشعيبة

نائب الشعيبة

[illegible]



دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

القرار

العدد ١٤١٠٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١

اعلان رقيي للتكليف بالوثاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٥٩٠٢٠٢٤/٢٥٢ في تنفيذ شيكات

المختصة: ١- دائرة التنفيذ الثالثة شرق رقم ٣٠٢

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيكات المرحج (التشيك رقم ٥٢٣٣٣ بقيمة ٥٠٠,٨٧٠,٠٠٠ درهم اماراتي) وبقيمة ١٤١٣٣٣ بقيمة ٥٠,٨٥٠,٠٠٠ درهم اماراتي) الصادر عن شخص اثنى ابي بي سي الشرق الاوسط الحدود والتكليف رقم ١٤١٣٣٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١ من قبل المحكمة

موضوع اجنائي (٢٠٢٤/٢/٢١) رقم ٣٠٢٠٢٠٢٤/٢٥٢ في تنفيذ شيكات

قرع من اراضي

طالب التنفيذ: بنك اثنى ابي بي سي الشرق الاوسط الحدود - قرع من اراضي

عنوانه: الإمارات - امارة دبي - الخلود - بر دبي - ١ - شارع الشيخ خليفة بن زايد - مبنى مكتب شركة الإستثماري العقارية - شقة حرم رقم 08 - 07 - SH06 - بناية ما سوكوير - ٤٣٣ - ٥٦٣٣٠٠

موضوع الإعلان: قد اقام عليكم المحكمة المذكورة اعلانا والزامكم بتنفيذ ما ورد بالعدد التنفيذي وصادب اعلان الخلد رقم وقرع (٢٥٢٣٣٣٠٠) درهم ابي طالب التنفيذي او خريته اذ امكنه بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر اعلان والاف ناهي محكمة التنفيذ استنشد الاجراءات القانونية بحكمكم

د. نديم الشامي



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دولة الكويت
الوزارة
المجلس
العدل

العدد ١٤١٠٨ بتاريخ ٢٠٢١/٠٤/٢٠

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٠٧/٢٦٥٧ تنفيذ تجاري

70197

الخبر

المختومة بـ: دائرة التنفيذ التجارية عشر رقم ٢٦٦

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٥٩٢٢/٠٢٠٢١/٠٢٠٢١ أمراء بعد أن أصبح الحكم قابلاً للتنفيذ الجبري، ومنزله للمنفذ ضده بالبالغ الأتية.

طالب التنفيذ: عصام السيد موسى محمد حبيب الله

مؤنوله: امرأة الشارقة - الجان - برج الهند - الطابق رقم ٢٠ - مكتب رقم ٢٠٠٨ - بالقرب من القصية - هاتف رقم ٠٥٠٢٣٣٣٦٠٠٠ - البريد الإلكتروني ٠٥٠٢٣٣٣٦٠٠٠@eissa.eslawyers.ae

مؤنوله بإعلانه: ١ - محيد محمد حشرف - صفته: منفذ ضده

موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلانه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقرره (٨٦٩٣٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر اعلان والافان محكمة التنفيذ ستعتمد الاجراءات القانونية بحكمكم.



جمهوری اسلامی ایران
GOVERNMENT OF IRAN

محاکم دبی

محاکم دبی الابتدائية



محاکم
دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤١٠٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٢٠/٢١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالبشر

في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٤/١٠٠٤ تنفيذ شكايات



المطوية: ٢٢١، وإدارة التنفيذ الثالثة ٢٢١

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المراجع رقم (١٤٥٨/٤٢٢) والصادر من بنك دبي الإسلامي بقيمة (٨٨٤٤,٢٠) درهم.

طالب التنفيذ: بنك دبي الإسلامي - شركة مساهمة عامة

توكله (إدارة) رقم - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الإسلامي - رقم مكاني: ٢١٦٩٥/٤٢٢٧٠

٥٠٠٠٢٢٧٥٥ -

المطلوب إعلان: ١- هاربريت سينغ جاسميلي سينغ - صفته: مفوض مدع

موضوع الإعلان: قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعمه بتنفيذ ما ورده بالاسند التنفيذي وسداد المبالغ المقتض به وقدره (٨٨٤٤,٢) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة الحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم والورد وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فلا محكمه التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمه.

نفس الشبهة

نفس الشبهة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



دبي
DUBAI
COURTS

[70197]
العدد ١٤١٠٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٢١

اعلان بالشر

في الدعوى رقم: ١٨٩٩/٢٠٢٤/٤٢ تجاري

المشورة في الدائرة الابتدائية التجارية الثالثة رقم ١٣٧

موضوع الدعوى : الطالبة الزاوار العسلي عليها ضمانات متضامتين ببيعهم وفهره (٠١٢٣٢٠٧٠٠٠ درهم والرسوم والصاريات والغاب والحاماة والفائدة %٥ من تاريخ استحقاق كل فائزورة وحتى التصادم الي - شارع ابراج بجوارات الجوميرا - بنايات بزنس سنتر - شقة - ٥٥٥٧٧٧٩٠٠ - ٣٤١٧ -

ويتمتع : محمد عبدالحامد العسلي -

المطلوب ايلانه : كريس هاكر - صفته : الممثل الشخصي

موضوع ايلانه : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام الزاوار العسلي عليها ضمانات متضامتين فائزورة وفهره (٠١٢٣٢٠٧٠٠٠ درهم والرسوم والصاريات والغاب والحاماة والفائدة %٥ من تاريخ استحقاق كل فائزورة وحتى التصادم الي - شارع ابراج بجوارات الجوميرا - بنايات بزنس سنتر - شقة - ٥٥٥٧٧٧٩٠٠ - ٣٤١٧ -

الانصاف على بعد اذ فأتت عليك بالحضور او من يملكك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

ن د ب : القس

[illegible]

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
70642	العدد ١٤١٠٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٢١ اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر ٢٥١/٢٠٢٤/٤٠ مدني	تفاصيل الإعلان بالنشر



دولة
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة
القانون
DUBAI COURT

70642

العدد ١٤١٠٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٣/١٨٤٨٧ تنفيذ: شيكات

المطوية: دائرة التنفيذ الثالثة شهر رقم ٢٥٣

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المبرع رقم (٠٠٠٠٠) والصادرة عن بنك الامارات

بين الوطني بقيمة (٥٠٠٠٠).

طالب التنفيذ : ميوزت ليمدز لتجارة زينة الميراث س.ذ.م.

عنوانه: الامارات - اماره دبي - خليفة - دبي - شارع ٤ - شقة ٢٠١ - ٥٥٨١٤٦١٠.

الطالبة/إلانه: ١- محمد يوسف اسراج السح - صفته: مندب مفوض

موضوع الاعلان : قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد

بالنسبة التنفيذي وسداد المبلغ المقتضى به وقدره (٥٥٢٥٠٠) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة

الحكمة، بالاضافه الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فان

محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم.

نفس الشعيه

 GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70683]	العدد ١٤١٠٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٢١ اعلان بالنشر في الدعوى رقم: ٩٦٨/٢٠٢٤/٤١٠ تجاري	

 دولة الإمارات العربية المتحدة COURT OF CASSATION DUBAI COURT	محكمة دبي محكمة الاستئناف	 DUBAI COURT
[70021]	العدد ٢٠٢٤/٣/٢١ بتأريخه اعلان رقمي للنشر بقبيل دعوى في الدعوى رقم: ٨٠٠/٢٠٢٤/٤٢ تجاري	الخبر

[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الامم الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١

اعلان امر اداء بالنشر

في الدعوى رقم: ٢٠٢٤/٢٠٣٦٦/امر اداء

المختصة في: امر اداء وانفاذ العقود المتنازع رقم ٢٠٢٣/٢٠٣٦٦/امر اداء

موضوع الاعلان: المطالبة بالزام المدين بؤدي لطالبة الامر مبلغ وقدره (١١٥٥٠) درهم احدى عشرة الف وخمسة مئة وخمسون درهم والطلب بالتعويض والفرصه بموجب واقع ١٢ من تاريخ اصدار الشيك وحتى اداء التام التزمه بالترمو وخصاصه والخصائص في المطالبة بالزام المدين اضافة الى

الخصائص القانونية المتعلقة بحصاصة

شؤون الاعمال العربية المتحدة - افرازيه - المركز التجاري الاولى - شارع الشيخ زايد - مبنى برج السلام

عنوان: ٢٠٣٦٦١٢١ - شيراتون جاردن - ٥٥٥٥٣٦٨٢١١ - ويميله: عبدا محمد الرحمن حسن علي الزعزوعي

المطلوب اعلانه: ١٢ ابريل و١٥ ابريل باجاليات حيدر الرازيه - صسته: مدعية

موضوع الاعلان: طلب استصدار امر اداء قد قدره ترحم محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١ - الزام المطلوب

مدين بان يؤدي لتطالبي المبلغ وقدره (١١,٥٥٠) درهم احدى عشر الف وخمسة مئة وخمسون درهم ، والمالفة

بموجب الواقع ١٢ من تاريخ المبلغ المتاحاصل ٢٠٢٣/٢/٢١ وحتى اداء التام والترمو وخصاصه والخصائص وبموجب

لائقته مدين اضافة الى المطالبة بالزام المدين ، ولتم الحق في التظلم من الامر او استئنافه حسب الاحوال وفق الاحكام

الواردة في المادّة ١٢٧ من قانون الاجراءات المدنية .

نسب القسم



GOVERNMENT OF DUBAI

محكمة دبي

محكمة دبي الابتدائية



دبي
القضاء
DUBAI COURTS

[70197]
العدد ١٤١٠/٢٠٢١ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١

إعلان أمر أداء بالنشر

في الدعوى رقم: ٢٢٧/٢٠٢٤/٦٠٠ أمر اداء

المختصة في: امر اداء وانفاذ العقود التجارية رقم ٢٢٧

موضوع الدعوى : المطالبة بإتمام المطالبون هذه الامر بأن يؤدي لطباعة الامر مبلغ ورده (١٠٠٠٠) درهم عشرة وخمسةمائة درهم والقائده القانونيه رقم ٢٢٧ عن تاريخ استحقاق القانونيه وحتى استحقاق الدين السداد التام الزامه بالنشرو والصرف والضمانه وعملان اتمام الخصامه.

الطالبون: الاشخاصه للتشويل محاسبه

عنوانه الامارات - امارة دبي - المركز التجاري - الطويل - مبنى ١ شارع الشيخ زايد - مبنى برج الملاح - شقة ٢٢٠١ -

مستشارون جرائد : ٥٥٥٥٦٣٨٢٤٤ - وممثله: عصام عبد الرحمن حسن علي التزرجوني

المختصون: إملانه ١ - مقيول علي محمد محمد علي - مستفده : مدعي عليه

موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء قد قدرت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١ - إتمام المطالبون هذه بان يؤدي لطباعة المبلغ ورده (١٠٠٠٠) درهم عشرة آلاف وخمسةمائة درهم ، والقائده القانونيه بالمبلغ ٢٢٧ عن تاريخ استحقاق القانونيه ٢٢٧ - وحتى اتمام الدين والنشرو والصرفين وعملان لتمامه درهم مقابل اتمام الامامه ، وتكم الحق في التملك من الامر او استثناءه بحسب الاحوال وفي اتمام الوافده في المادة ٢٢٧ من قانون الاجراءات المدنية .

نسخ القصة

[illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤١٠٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١

إعلان رقمي لتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ١٧٣١/٢٠٢٤/٢٩ تنفيذ عمالي

المطوية في دائرة التنفيذ الثانية عشر رقم ٢٩٧

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٣/١٣٧٣ عمالي، بسداد المبالغ المتأخرة بدورها (٩٩٩٠٠) درهم لصالح العميل ومبلغ (٢٢٠) درهم رسوم لصالح المحكمة.

التنفيذ: - فادويس سبنج

مؤناته: الامارات - اماردة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - مبنى التاور - تاور ١ - إيوري - شقة طابق ١٠

٠٥٠٠٦٦٩٩٧ - ٠١٠٢٠٢٠٢

المطلوب اعلانه: - اي ان ردو بتأجير السفن ش.ذ.م.ح - صفته: منفذ ضده

موضوع الاعلان: قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلامه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي، وسداد المبلغ المذكور بدورها (١٠١٨٠٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم.

نشر الشعيبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤١٠٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١

مذكرة اعلان للنشر (استئناف)

في الاستئناف رقم: ٢٣٩/٢٠٢٤/٢٠٠ استئناف مدني

المطروحة في: دائرة الاستئناف المدنية الثانية رقم ٨٢

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠٢٤/٢٢٩/ مدني والرسوم والحاصلات والاعاءاب.

الاستئناف، شركة بيت التبرجي الطبيه - فرع دبي

عنوانه: الامارات - اماره دبي - مدينة دبي - بر دبي - منطقة عود عبيد - خلف محطة مترو عود عبيد - بنابه المخاي - مكتب رقم ٢١٥ - مقابل نادي النصر - ٩٧١٤٣١٣٣٣١

ويتمثله: محمد عبدالله محمد العامري

المطوبل: ايلانه - ١- ملزن بن جمعه بن علي البواويش - صفته : مستأنف ضده

موضوع الاعلان : عن أستاذ الفقه/الحاكم الصادر بالدعوى رقم وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٥ الساعة ١٠.٠٠ صباحا في بقاعة القضاة بن عدلي ، ويقعني حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم سنجري محاكمتكم غيابيا.

.....



[illegible]

منوعات الفكر

مركز جمعة الماجد يصدر كتابه الجديد «وجوه القرآن»

.. دبي-الضجر:

ومخطوط من مقتنيات المركز بعنوان بيان وجوه المعاني الألفاظ القرآنية المتعددة المعنى من قبل التفسير، ثم أتبع ذلك بقسم التحقيق الذي جاء مرتباً ترتيباً ألفبائياً، ثم ختم الكتاب ببعض الفهارس الفنية التي تسهل الاطلاع والبحث، وهي: فهرس للألفاظ والوجوه، وفهرس للأعلام، وفهرس للمصادر والمراجع والموضوعات. وهذا هو الإصدار التاسع والأربعون بعد المائة من الكتب التي يصدرها المركز، حيث تتميز إصدارات المركز بموضوعاتها المتخصصة في التراث والتاريخ والعلوم الإنسانية.

صدر عن مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي كتاب جديد بعنوان «وجوه القرآن»، من تأليف الأديب الطبيب العالم أبي الفضل كمال الدين حبيش بن إبراهيم بن محمد التفليسي، المتوفى تقريباً بعد سنة 006 هـ، وتحقيق الدكتور طه محمد فارس. قدّم المحقق للكتاب بدراسة تناول فيها ترجمة المؤلف، ثم عرض للوجوه والنظائر في القرآن الكريم، ثم تلا ذلك بدراسة عن الكتاب مستعيناً بالنسخة الفارسية المطبوعة منه،

تضمّن باقة من الدّراسات اللّغويّة والمجمعيّة والأدبيّة والنّقديّة

العدد التاسع من «مجلة مجمع اللغة العربية بالشارقة» يضيء على مبشرات بقاء العربية ومستقبلها الواعد

مجموعة من المقالات لنخبة من الكتّاب والمفكرين والباحثين

.. الشارقة-الضجر:

تناول العدد التاسع من «مجلة مجمع اللغة العربية بالشارقة»، الصادر حديثاً، العوامل التي تؤكد أنّ العربية ماتزال بخير وأنّ مستقبلها يبشر بالكثير ما دام كل ناطق بالعربية يتغنّى بمحبّتها ويتغزّل بجمالها ويستكمل إنجازاتها التي لا تنتهي، من خلال باقة من المقالات والبحوث العلميّة في مجالات عدّة تشمل البيان القرآنيّ واللّغويّات والمجمعيّات والكتب والدّراسات والأدب والنّقد، إلى جانب الإضاءة على أخبار الجامع اللّغويّ في العالم العربيّ، لا سيّما «مجمع اللغة العربيّة الأردنيّ». الفائزون بجائزة الشارقة للدراسات اللّغويّة والمجمعيّة وفيّ مستهلّ جديد الجامع اللّغويّ، أضاءت المجلة على تكريم صاحب السّموّ الشّيخ الدّكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الرّئيس الأعلى لمجمع اللغة العربيّة بالشارقة، للفائزين بالدّورة السادسة من جائزة الشارقة للدراسات اللّغويّة والمجمعيّة، وتأكيد سموّه أنّ جهود دعم اللغة العربيّة مستمرّة من خلال لقاءات العلماء في المنتديات، والدّعم الذي تقدّمه المراكز العاملة في هذا المجال لضمان استمرارها، وتقدير جهود الباحثين وتكريمهم.

مكرمة حاكم الشارقة

وسلّط العدد الجديد من المجلة الضّوء على مكرمة صاحب السّموّ حاكم الشارقة لافتتاح مقرّ جديد لـ«مجلس اللّسان العربيّ» في العاصمة الموريتانيّة نواكشوط، والذي افتتحه معالي وزير الثقافة والشباب والرياضة والعلاقات مع البرلمان الموريتانيّ الدّكتور أحمد سيد أحمد أج، تحت رعاية فخامة الرّئيس الموريتانيّ محمد ولد الشّيخ الغزواني، بهدف المساهمة في النّهوض بلغة الضّاد في موريتانيا وخارجها.

احتفاء بـ«المعجم التّاريخي للغة العربيّة،

ونوّعت المجلّة إلى مشاركة «مجمع اللغة العربيّة بالشارقة» في احتفاء «اتحاد المجامع اللّغويّة العلميّة العربيّة» بـ«المعجم التّاريخي للغة العربيّة»، ضمن فعاليّات المؤسّسات والهيئات العربيّة بـ«اليوم العالمي للغة العربيّة» في مقرّه بمدينة 6 أكتوبر في مدينة القاهرة، تحت عنوان «عصر ازدهار المعجميّة العربيّة».

وأشارت المجلّة إلى تكريم صاحب السّموّ حاكم الشارقة لـ«مجمع اللغة العربيّة بالشارقة» تقديراً لجهوده في خدمة اللغة العربيّة، خلال فعاليّات افتتاح الدّورة السّابعة من «مؤتمر اللغة العربيّة الدوليّ»، الذي نظّمه المركز التّربويّ للغة العربيّة لدول الخليج بالشارقة بالتعاون مع وزارة التّربية والتعليم، بعنوان «تعليم اللغة العربيّة وتعلّمها، تطلّع نحو المستقبل: المتطلّبات والفرص والتّحديات» وتحت شعار «بالعربيّة نبعد» في «المدينة الجامعيّة».

مجمع اللغة العربيّة الأردنيّ.. ثاني أقدم مجمع لغويّ، تأسّس عام 1923م

وقدّمت المجلّة إطلالة على «مجمع اللّغة العربيّة الأردنيّ» الذي بدأت فكرة إنشائه في السّنّوات الأولى من تأسيس «إمارة شرقي الأردن» في العقد الثّالث من القرن العشرين، مع إصدار المغفور له سّموّ الأمير عبدالله بن الحسين، مؤسس المملكة الأردنيّة الهاشميّة، إرادته بتأسيس مجمع علميّ في عمّان، عام 1923م، برئاسة الشّيخ سعيد الكرمي.

نظرات في البيان القرآنيّ

ووقف الدّكتور امحمد صليّ المستفانمي، أمين عامّ مجمع اللغة العربيّة بالشارقة، عند إعجاز النّصّ القرآنيّ بمبناها ومعناه في مقال بعنوان «وقفه مع الاحتباك في البيان القرآنيّ»، تناول فيه لونا من ألوان الإيجاز يطلق عليه علماء البيان اسم الحذف التّقابلّي أو التّقابلّي، ويسمّيه

آخرون «الاحتباك»: «وهو مظهر من مظاهر الإيجاز في البيان القرآنيّ، والإيجاز في معناه العامّ: قلّة عدد الألفاظ مع كثرة المعاني، وقد وقف عنده البلاغيّون منذ نشأة الدّرس البلاغيّ وقلّفات مطوّلة، وجودوا في تعريفه وتعداد أنواعه».

لغويّات

وتضمّنت المجلّة باقة من الدّراسات اللّغويّة منها «جهود القراء في خدمة علم الأصوات العربيّ» للكتاب عبد المالك حسنيوي، و«العربيّة بالسّليقة أو النحو السّليقي» للدّكتور سيد أحمد إيخو، و«إشكاليّة (فحول) نعتا للمؤنّث» للدّكتور أحمد عبدالله المغربي، و«سيميائيّات الخطّ والكتابة في التراث العربيّ الإسلاميّ» للأسّاذ الدّكتور أحمد يوسف، و«التّوجيه اللّغويّ في متن الذّرر اللّوامع: مقاربة تأصيليّة لأنماط الحجّة القرآنيّة عند ابن بري التّازي» للدّكتور مصطفىّ بحيرة، إلى جانب مقال بعنوان «الشّريعة الإسلاميّة وأثرها على دلالات ألفاظ اللغة العربيّة» للدّكتور فسان محمد الشّيخ، و«نسخيّة اللغة العربيّة» للدّكتور الحسن بواجلان.

معجميّات

ومن أبرز الدّراسات المعجميّة التي يعرضها العدد التاسع من المجلّة «نظرة في منهج المعجم التّاريخي للغة العربيّة» للأسّاذ الدّكتور إميل بديع يعقوب، و«المؤنّث في اللغة العربيّة: دراسة إحصائيّة في معجم اللغة العربيّة المعاصرة» للدّكتور هاني إسماعيل رمضان، و«من المعجم التّاريخي للغة العربيّة: رحلة مع الاسم (رأس)» للدّكتور بهاء الدّين دنديس.

كتب ودراسات

وتشتمل المجلّة عدداً من قراءات ودراسات الكتب، منها «قراءة في كتاب السياسة اللّغويّة وموقع لغة الأُمّة للدّكتور صالح بلعيد» قدّمها الدّكتور محمّد بوفلاقة، إلى جانب «وقفه مع الأعمال الفائزة في جائزة الشارقة للدراسات

اللّغويّة والمجمعيّة - فرع الدّراسات المعجميّة - كتاب: في المعجميّة العربيّة تنظييراً وتطبيقاً للدّكتور الحبيب النّصراوي» قدّمها الباحثة اللّغويّة هبة هشام.

أدب ونقد

وفيّ مجال الأدب والنّقد، تستعرض المجلّة «العنوان: عتبيّة



أمّ نصّ مواز» للدّكتور رشيد الحديري، و«يكائيّة مالك بن الرّيب في رثاء نفسه» للدّكتور كريم الطيّبي، و«دراسة في أبجديّة الذات: تحليل قصيدة عبدة بن الطيّيب» للدّكتور محمد عدنان الخطيب، و«خلاصة الوفا في معاني مدح المصطفىّ» للأسّاذ الدّكتور وابّ حاج ماجد.



صدر حديثاً عن دار «روايات»

غدير الخنيزي في «مدن داخلية». . سيرة أدبية مكتوبة بالشوارع والأشجار

.. الشارقة-الضجر:

تحول الكتابة غدير الخنيزي في كتابها الصادر حديثاً عن دار روايات «مدن داخلية»، تجربة التجول والترحال في المدن وشوارعها وأزقتها، إلى مسار حر للتجول في الذات واكتشاف عوالمها، حيث ترصد وهي توفّق إقامتها في النّمامة ورحلاتها إلى باريس ومينيابوليس مفهوم الذاكرة، وعلاقة الإنسان بالمكان، وتعيد توصيف المعنى الجوهرّي للزمان بوصفه مساحة مفتوحة يلتقي فيها الراهن بالماضي والمستقبل، ويتشابك فيها التّخيل مع الواقع.

وتقدم الخنيزي في كتابها الذي جاء في 131 صفحة من القطع المتوسّط، تجربة سردية مختلفة في أدب الرحلات، إذ تستند إلى مرجعيّتها الأكاديميّة والمهنية كمعماريّة لتكتب أدباً جديداً، تتحوّل فيه اليوميات مع التأمّلات الفلسفيّة، وتمتّز في السيرة الذاتيّة مع التّاريخ المرويّ والمكتوب، وكأنّها تشيّد بذلك معماراً مغايراً لأدب التّرحال والسفر في خزّانة الأدب العربيّ.

تستهلّ الخنيزي كتابها بتحديد المعنى المراد لعدد من المفاهيم والمفردات التي تتكّن عليها في بناء

علاقتها مع الأمّنة وفيّ رسم ملامح تجربتها في الكتابة عنها، إذ تستهلّ الكتاب بمقطع من قصيدة الشاعر أدونيس يقول فيه: «وأعرف أنّ الطريق لغة في عروقي وليس المكان»، وكأنّها بذلك تقول إنّ الطرق مسالك لتشكل المعنى وقول ما يمكن واكتشاف ما ينبغي، تماماً كما اللغة.

ثمّ تنتقل لتضع القارئ عند مقصدها من مفردة «الرحلة»، فتكتب في «التمهيد»: «قد تبدو الفصول المقبلة نسجاً لرحلة عابرة للتّاريخ والأمّنة والثّقافات... لكنّ الرحلة الحقيقيّة هي التي جرت بالداخل، واستعداداتها كانت عمليّة أشاريّة تخيلية شاقّة بدأت بالتّفتيح وانتهت بالترميم، تخلّلتها مراحل متواشجة من تفكيك طبقات الذات».

ولا تتوقّف الخنيزي عند ذلك، وإنّما تفرد فصلاً لتكشف معنى «التّسكّع»، وهو التّوصيف الذي استخدمته في العنوان الفرعي للكتاب «للتسكّع في النّمامة وباريس ومينيابوليس»، فتكتب في ذلك: «التّسكّع فن. أنّ تتجولّ في المدينة وتهيم في شوارعها وميادينها وأسواقها وفضاءاتها سعيّاً للذة مؤجلة في العنور على ما تبحث عنه، قد لا تعلم ما هو، وقد تصلّ له في أقلّ الأماكن

أبو صبيح، وبالتحديد المخططة في الثمانينات كامتداد للقراءة الأصلية؟ هذا ما تحاول الوصول إليه في طريقها لمدينة النّمامة، في الوقت الذي تتحوّل كتابتها عن باريس إلى يوميات تفصيليّة تبدأ من لحظة وصولها لطار شارل ديغول إلى أن تغادرها، فتكتب: «سرت مبتعدة عن معهد الدّراسات الفرنسيّة في يومنا الأخير وأنا أشعر أنّي سأفقد هذا البناء الصغير المتفصل عن بقية مباني جامعة بورغونيا. مقطّورة خارجيّة من الألبنيوم المعزول، مؤلّفة من أربعة صفوف تستقبل الطّلاب من كل أنحاء العالم».

أما عن مينيابوليس فتقول: «مينيابوليس تتباهى بنفسها في الخريف أكثر من أي فصل ثان، بهاء جذير بأنّ أمنّحتها فرصة ثانية لأشهد الشوارع المزينة بالأشجار المصطبغة بتدرجات الأحمر والأصفر».

أذكركم يوماً محدداً، كنت قد نزلت فيه من الترام القادم من شفتي في وسط المدينة، ومشيت باتجاه كليّة التصميم بخطوات ونيّدة، بل بطيئة بوتيرة معتمدة كي أعيد الاستماع لأغنية شارل أرنافور..

توقّعا، تسلم الكاتبة بهذه المفاهيم وغيرها من الإشارات الاستهلاكيّة مفاتيح عملها الأدبيّ للقارئ، وتتركه يتجول في ذاكرتها، فترسم له طرقاً معيّنة لتأمل مدينة النّمامة قبل عقود ماضية، واكتشاف علاقتها مع سكانها، وأثر اللغة المحكيّة على رمزيّتها كمدينة تتبدل ملامحها وتمتسك بروحها، كما تفتّح القارئ نوافذ وأبواباً للنظر إلى باريس بعيداً عن صورتها السائدة، والوقوف عند أميركا من مدينة قلّ من زارها أو حتى عرفها في المنطقة العربيّة؛ مدينة مينيابوليس في ولاية مينيسوتا.

تمرر الكاتبة سيرتها في الكتاب تماماً كما لو أنّها تعبر شارعاً في مدينة، تشير إلى تفاصيل هنا وأخرى هناك، تتوقّف عند علامات وتروي ذكريات وتضع الأسئلة من جديد أمام الأسئلة لتصبح الإجابات خيار القارئ المشي نحو الأمّام، فتكتب: «أحاول تفكيك حقيقة اعتيادي أنّ أجيب (النّمامة) عندما يسألني الناس في الخارج من أيّ مدينة أنا؟ كيف لي أن أشرح لمن هو غير بحريني توليفة (النعيم) و(جد حفص) و(رأس الرمان) و(النّمامة)، وبأني أسكن في قرية



منوعات

الفكر

27

تشارك الفنانة نورا رحال في مسلسل (تاج) إلى جانب تيم حسن وبسام كوسا وفايا يونان، وهو عمل يتناول فترة الاحتلال الفرنسي لدمشق.

رحال تحدثت عن هذه المشاركة وأهميتها في مسيرتها الفنية وعن تجربتها الغنائية في هذا الحوار:



تواجدي في مجال الغناء يرتبط بالظروف والمزاج

نورا رحال: تركيزي في هذه الفترة على التمثيل



الدراما السورية تقدّم الجديد دائماً. أما هل بمستوى أعلى أو أقل من الأعوام الماضية، فهذا يرتبط بمجموعة عوامل بينها مشاركة بعض الأسماء فيها. مهنة التمثيل عبارة عن موجات، تأتي موجة ثم تذهب لتحلّ أخرى مكانها.

- هذه السنة تبدو لافتة درامياً حتى في عودة عدد من نجوم سورية إلى الدراما المحلية؟
- نجوم سورية لم يتركوا الدراما السورية حتى يعودوا إليها.
- لكن كثيرين منهم ركّزوا على الدراما المشتركة خلال الأعوام الماضية؟
- هذا صحيح، كانوا يشاركون في أعمال مشتركة ثم لا يلبثون أن يشاركوا في أعمال أخرى محلية. ولا أعتقد أن أحداً منهم لديه عقدة من هذه الناحية، ولكن الأمر يرتبط بالظروف والشركات التي تطلب الممثل.
- لكن في فترة من الفترات أُجبر الفنان والكتاب والمخرج والتقني السوري على الابتعاد عن الدراما السورية بسبب ظروف الحرب وليس نتيجة قرار شخصي؟

– لا شك في أن الظروف كانت ضاغطة جداً. وخلال السنوات الأولى للحرب، لم تقصر المؤسسات أبداً ومن بينها وزارتا الإعلام والثقافة اللتان لا تزالان حتى اليوم مستمرتين في الإنتاج. ووقتها كلنا دعمنا هذه الحركة، ولكن الصدمة تلعب دورها، سواء من خلال إيمان المنتج بمواهب معينة أو بفكرة عمل معين يمكن أن تنفذ في سورية، وعندما هو يضع ماله في سورية، وفي حال لم يؤمن بكل ذلك ينفذه خارج سورية. الأمر يرتبط بالمنتج وقناعاته والظروف التي تحوط بالعمل. وفي النهاية، كل عمل له تركيبة معينة، من نجوم، وتوجيه معين، وله المحطة التي تعرضه.

– نصف ممثلي الوسط الفني في سورية يملكون أصواتاً جميلة ويجيدون الغناء، وهناك مادة غناء يُدرّسها كل الممثلين السوريين في المعهد، ولكن هذه الناحية لا تؤثر على المسلسل لأن العمل هو درامي، والعنصر المؤثر فيه هو نجاح الأداء التمثيلي. وبالنسبة للغناء، فإذا وُجد في المسلسل فهو قد يؤثر وربما لا. والاتجاه الغنائي إذا أُضيف إلى القصة فهذا أمر جيد، وإن كان التركيز هو على الشخصيات التمثيلية. وأنا لن أذكر إذا كنا سنشارك غناءً في مسلسل (تاج)، بل سأترك هذا الأمر عالمًا للتشويق.

- يبدو أنك قررت التركيز على التمثيل؟
- نعم، وأنا كنت شاركت في أعمال تمثيلية عدة داخل سورية في المسرح والتلفزيون والسينما.
- وهل هجرت الغناء؟
- كلا، ولكنني مزاجية إلى حد ما في مجال الغناء، وتواجدي فيه يرتبط بالظروف والمزاج.
- ولكن تجربتك الغنائية كانت ناجحة؟
- هذا صحيح، ولكن الإنسان يختار بعض الطرق في الحياة لأن بعض الظروف تجبره على ذلك. أتحمّل منذ 15 عاماً وبمفردي مسؤولية تربية ولديين، وهذا تطلّب مني التفريغ لتربيتهما والاهتمام بهما، كما انني كنتُ إلى جانب والدتي خلال فترة مرضها قبل أن ترحل منذ نحو ثلاثة أشهر. خلال فترة الحرب في سورية ركزتُ على العمل في الشام ولم أتخلّ عن الفن أبداً، ولكن في أعمال كانت بعيدة عن الإعلام.

- كيف تقيمين توجه شركة (الصباح) إلى إنتاج أعمال سورية؟
- شركة الصباح متميزة بإنتاجها الضخم وفي أعمالها بشكل عام، وعلى وجه التحديد في الأعمال التي تجمع بين تيم حسن وسامر برقاي، هذا عدا مشاركة بسام كوسا. ولذلك، المشاهد يثق بأنه سيرى عملاً فيه مضمون جيد وحقيقة وبذخ وصورة رائعة وصدقية في التاريخ والأزمنة والأزياء والديكورات. هناك فريق كبير يعمل على مسلسل (تاج) ولا بد من أن يظهر هذا الأمر بشكل جيد.
- هل تلمسين تحسّناً في مستوى الإنتاج في سورية بعد دخول شركات جديدة على خط الإنتاج؟
- هناك تفاوت في المستوى بين شركة إنتاج وأخرى، ولكن

- هل مشاركتك في مسلسل من بطولة تيم حسن وبسام كوسا يحملك مسؤولية أكبر؟
- هذا أمر مؤكد، ومن ناحية أخرى يكون الممثل مُطْمَئناً إلى أن العمل سيكون كاملاً متكاملًا مع وجود ممثلين كبيرين وقديرين، وهذا الأمر ينطبق على كل فريق العمل وليس على الممثلين لوحدهم. وعندما يتواجد المشاركون في عمل كل في مكانه المناسب، أشعر بالاطمئنان وأشعر بأنني مستعدة لتحمل المسؤولية كاملة، وأعرف خطواتي جيداً ومادا أفعل.
- دوري في مسلسل (تاج) ليس عابراً، حتى ان الشركة المُنتجة له معروفة عربياً ومنتشرة على نطاق واسع، وهذا ما يؤمن حظوظا قوية لنجاح أي عمل.
- ماذا يضيف إلى العمل مشاركتك مع فايا يونان البطولة في (تاج)، خصوصاً أن ما يجمع بينكما هو أنكما مغنيتان في الأساس مع أن فايا تخوض أول تجربة تمثيلية؟ وهل يمكن أن يتضمّن العمل مشاهد غنائية؟
- بالنسبة إلى فايا يونان، فإنها تخوض تجربتها الثانية كممثلة في مسلسل (تاج)، إذ كانت شاركت بدور بطولة في عمل قبله ولكنه لم يُعرض حتى الآن. أما عن إمكان الغناء في العمل، فلا يمكنني أن أعلق على هذا الأمر.
- وفي حال تضمّن المسلسل مشاهد غنائية، ماذا يمكن أن تضيف هذه الناحية إليه؟



محمد شاهين . . خفة ظل تختبئ داخل شخصية جادة بمسلسل لحظة غضب

أحداث المسلسل، فإنه يخشى على شقيقه شريف «محمد فراج، ويحبه حبا كبيرا، لدجة أنه قال: «شريف ده أغلى من مروان ابني». بالتأكيد الحلقات المقبلة ستشهد الكثير من المفاجآت والتفاصيل المتعلقة بالجوانب الإنسانية والنفسية لشخصية شريف، مع تطور الأحداث وتضاعفها، وعلاقته بكل من زوجته التي تمثل إحدى نقاط ضعفه، وأيضاً علاقته بابنه الذي يعلم سر الجريمة القائم عليها الأحداث، ولكنه من الصدمة يفقد صوته.



تماما مع شخصية كشخصية مصطفى، ذلك الشخص الخمسيني، أو في نهاية الأربعينيات، الأخ الأكبر لشقيقين، المتزوج ولديه طفل، ومدير في أحد البنوك، وصارم للغاية مع الموظفين، في الوقت الذي تخونه زوجته مع كثيرين، فهي شخصية مركبة إلى حد كبير، ولكن نجح شاهين في تحديد أبعادها بالشكل الخارجى وحتى الداخلى.

شاهين ظهر في أكثر من مشهد ويتحدث عن علاقته بشقيقه، فرغم هذا الاختلاف الكبير والواضح بينهما في

حدث بشكل واضح حتى الآن في مسلسل «لحظة غضب». ويعبدا عن الإيقاع المنضبط وعناصر المسلسل، التي تخدم على العمل من تصوير وموسيقى وإضاءة، فهناك أداء استثنائي من الفنان محمد شاهين، بشخصية مصطفى التي يجسدها داخل أحداث العمل، فهو شخصية جادة للغاية مع الغرباء ومع موظفيه في الشركة، لكنه شخص حنون على زوجته وشقيقه وزوجة شقيقه، رغم المعاناة التي يعانها من شقيقه المختفى ولا يعرف طريقه، ومن شقيقته المستهترّة التي تلعب شخصيتها باقتدار حتى الآن سارة عبدالرحمن.

صعوبة الدور الذي يجسده محمد شاهين تتمثل في أنه يجمع بين الصرامة وخفة الظل في بعض المواقف، فينب الشعورين شعرة، يحتاج أن يحافظ عليها طوال الوقت، فنحن أمام شخص يبحث عن شقيقه المختفى بكل جدية وصرامة، ولكن هذا لا يمنع أن تلمح طيف هزلٍ بسيط للغاية بين الحين والآخر لهذه الشخصية، وهو وإن كان أمرا صعبا في كثير من الأوقات، لا سيما أننا أمام مسلسل جرمية بشكل رسمي وواضح، ولكن أيضا الفضل في ذلك يعود إلى المخرج عبدالعزيز النجار، الذي يعرف متى يعطى الضوء الأخضر لشاهين لإظهار هذا الطيف الهزلي، ومتى يخفى وكأنه لم يكن موجودا من الأساس.

كذلك من عوامل نجاح الشخصية واختلافها كليا عن الأدوار، التي سبق أن جسدها محمد شاهين من قبل، هو «الشب»، الذي يظهر به، فهو مناسب وملئم

ما زال حتى هذه اللحظة إيقاع مسلسل لحظة غضب أحد أبطال ونقاط تميز العمل، بخلاف الأداء البهر من كل من صبا مبارك ومحمد شاهين، والمشهد القليلة التي ظهر بها محمد فراج في الحلقة الأولى، فمثل هذه النوعية من الأعمال تحتاج إلى جذب الانتباه خلال دقائق عرض الحلقة، ولا يمكن بأي حال من الأحوال أن تشعر بلحظة ملل واحدة أو تشعر بانفصال عن الأحداث، وهو ما



الفكر

خبرة تغذية تكشف فوائد بذور اليقطين



البومية من الفسفور الضروري لصحة الجهاز الهيكلي، وكذلك الكوبالت والمنغنيز والنحاس، التي تدخل في عملية تكوين الدم. لذلك هي مفيدة للأشخاص الذين يعانون من فقر الدم.

وتقول: "تحتوي 100 غم من بذور اليقطين على حاجة الجسم البومية من الكروم والزنك. الكروم ضروري لتنظيم استقلاب الكربوهيدرات في الدم ويساعد على تقليل الشهية. أما الزنك فهو معدن يشارك في تكوين الحيوانات المنوية ويحسن إنتاج الهرمونات الجنسية الذكرية والحيوانات المنوية. لذلك يمكن تسمية بذور اليقطين- منشط جنسي طبيعي ."

وبالإضافة إلى ذلك تحتوي بذور اليقطين على مواد تؤثر إيجابيا في تدفق الصفراء، ولها خصائص مضادة للأكسدة ومفيدة للكبد. ولكن إذا كان الشخص يعاني من مرض ما عليه استشارة الطبيب قبل إدراجها في نظامه الغذائي. وتنصح الطبيبة بعدم تناول أكثر من 50 غم من بذور اليقطين في المرة الواحدة.

تحتوي بذور اليقطين على تركيبة معدنية فريدة وعدد من الخصائص المفيدة، لذلك تناولها يؤثر إيجابيا في الجهاز العصبي والعظام والكلى والأعضاء والأنظمة الأخرى .

وتشير الدكتورة يلينا تيخوميروفا خبيرة التغذية الروسية، في حديث لصحيفة "إزفيستيا" إلى أنه بالإضافة إلى ذلك تعتبر مثيرة للشهوة الجنسية، ووفقا لها تحتوي بذور اليقطين على نفس محتوى المكسرات من السعرات الحرارية (تحتوي 100 غم على حوالي 550 سعرة حرارية)، ونصفها يتكون من الدهون، كما أنها تحتوي على البروتين وكمية قليلة من الكربوهيدرات، ولها تركيبة معدنية فريدة، وتستخدم بذور اليقطين على نطاق واسع في مكافحة الطفيليات.

وتقول: "تحتوي حوالي 60 غم (حفنة) من بذور اليقطين على حاجة الجسم اليومية من المغنيسيوم، الضروري لاسترخاء الجهاز العصبي والعضلات، كما أن له تأثير مزيل للاحتقان ومضاد للقلق، ويحسن النوم".

وبالإضافة إلى ذلك تحتوي 60 غم من بذور اليقطين على حاجة الجسم

قرأت لك

الموز فاكهة فريدة للإنسان



كشفت الدكتورة يكاتيرينا بارانوفافوائدالعديدة للموز بالنسبة لصحة الإنسان وتشير الخبيرة في برنامج تلفزيوني، إلى أن الموز يحتوي على نسبة عالية جدا من البوتاسيوم. وتقول: "الموز فاكهة فريدة للإنسان. الموز يساعد على إنتاج السيروتونين، الذي من الصعب الحصول عليه".

وتضيف، الموز ضروري لعمل الجهاز العصبي بصورة طبيعية. ومن جانبه أكد الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، على أن الموز مصدر ممتاز للحصول على البوتاسيوم، الذي له تأثير إيجابي مفيد في صحة القلب وتطبيع مستوى ضغط الدم. والأشخاص الذين يتناولون أطعمة غنية بالبوتاسيوم، نادرا ما يعانون من مشكلات في القلب وأقل عرضة للإصابة بالجلطة الدماغية وارتفاع مستوى ضغط الدم. بالإضافة إلى ذلك الموز غني بمركبات الفلافونويد المفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية. ويقول مياسنيكوف: "البوتاسيوم ضروري للوقاية من ارتفاع مستوى ضغط الدم، الذي يعتبر من عوامل خطر الجلطة الدماغية واحتشاء عضلة القلب. الموز مادة غذائية جيدة".

وتضيف بارانوفافا، الموز يفيد أيضا في علاج حرقة المعدة.

سؤال وجواب

• من هو صانع الوحدة الايطالية؟

هو الكونت كاميلوكافور بنسودي زعيم وطني ايطالي ولد عام 1810

يعتبر الصانع الحقيقي للوحدة الايطالية.

• من مكتشف النيوترون؟

هو السير جيمس تشادويك فيزيائي بريطاني ولد عام 1932 .

• من هو آخر ملك مصري قبل ثورة 23 يوليو؟

هو الملك فاروق الذي اجبرته الثورة على التنازل عن العرش عام 1952 ثم نفى ومات في المنفى عام 1965 .

• من هو الموسيقي الذي حمل لقب فنان الشعب في مصر؟

هو الموسيقار المصري الكبير سيد درويش الذي ولد عام 1893 عاش في الاسكندرية وقدم للشعب المصري اعظم الحانه .

الباحثون يكشفون من هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالإنتان!

قال باحثون إن كونك فقيرا أو تعاني من حالة صحية موجودة سابقا، يزيد من خطر الإصابة بالإنتان. كما أن تاريخ التعرض للمضادات الحيوية على نطاق واسع أو صعوبات التعلم، يزيد أيضا من الخطر على الأفراد.

ويعد الإنتان حالة تهدد الحياة حيث يبالغ الجسم في رد فعله تجاه العدوى ويبدأ في مهاجمة أنسجته وأعضائه.

وقام أحدث بحث، بقيادة فريق من جامعة مانشستر، بفحص بيانات هيئة الخدمات الصحية الوطنية حول 224000 حالة من حالات الإنتان في إنجلترا بين يناير 2019 ويونيو 2022.

ووجد أن الأشخاص الذين ينتمون إلى المجتمعات الأكثر فقرا، كانوا أكثر عرضة بنسبة 80% للإصابة بالإنتان مقارنة بنظرائهم في المناطق الأكثر ثراء. كما كان الخطر بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم أعلى بكثير.

وينطبق الأمر نفسه على ضحايا أمراض الكبد والكلى المزمنة. ولوحظت مخاطر أعلى فيما يتعلق بالسرطان والسكري والتدخين ومشاكل الوزن. وقال البروفيسور تجيرد فان ستا، المعد المشارك في البحث: "يؤكد هذا البحث على الحاجة الملحة لنماذج التنبؤ بمخاطر الإنتان لمراعاة حالة المرض المزمن، وحالة الحرمان، وصعوبات التعلم، إلى جانب شدة العدوى". وهناك حاجة ملحة لتحسين الوقاية من الإنتان، بما في ذلك استهداف مضادات الميكروبات بشكل أكثر دقة للمرضى الأكثر عرضة للخطر. يذكر أنه عند البالغين، قد يبدو الإنتان مثل الإنفلونزا أو التهاب المعدة والأمعاء أو عدوى الصدر في البداية. وتشمل الأعراض المبكرة الحمى والقشعريرة والرعشة وسرعة ضربات القلب والتنفس السريع.

نشرت دراسة مانشستر في مجلة ClinicalMedicine.e.

مواد غذائية تستهلك الأوعية الدموية

غالبا ما يطرح أقارب مرضى القلب والأوعية الدموية على الأطباء أسئلة بشأن المواد الغذائية التي يمكن للمريض تناولها والتي يجب استبعادها من نظامه الغذائي.

تشير الدكتورة "أنا كورينيفيتش" أخصائية أمراض القلب، إلى أن هيمنة بعض المواد الغذائية في النظام الغذائي لبعض يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. بغض النظر عما إذا كان الشخص يعاني من حالات تهدد حياته أم لا.

ووفقا لها، أول هذه المواد هي الكربوهيدرات السريعة، ولا يقتصر الأمر على السكر والخبز الأبيض والمعجنات والحلويات والبطاطس والأرز الأبيض والمعكرونة، بل وأيضا الدهون المتحولة (السمين النباتي ومشتقاته) واللحوم الحمراء ومنتجاتها المصنعة (النقانق وغيرها) والمنتجات المعلبة بما فيها الخضروات. كما إن المنتجات المالحه، والمنتجات المحتوية على زيت النخيل غير مفيدة للصحة.

وتقول: "الإجهاد وليس سوء التغذية، يسبب احتشاء عضلة القلب". ولكن مع ذلك يجب الاهتمام بالغذاء الصحي، وفي نفس الوقت يجب معالجة الإجهاد وتحسين مرونة الحالة النفسية. وتضيف يجب اتباع مبادئ التغذية الصحية تدريجيا وبسلامة وتجنب المحظورات بشدة.



بائع يبيع الطعام لوجبة السحور في شارع كارتاريورا للطعام في روابندي. (ا ف ب)

هل تعلم؟

- أن النمل العامل والنشيط هو من الإناث .
- أن البومة لا ترى في الظلام الدامس.
- أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.
- أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- أن ملكة النحل تقادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف.
- أن الأفعى تسمع الأصوات عن طريق التقاط ذبذبات موجات الصوت بلسانها.
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم .
- أننا نموت بشكل أسرع من قلة النوم عن قلة الطعام
- أن هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسماك الصديفي بإمكانه ابتلاع إنسان كامل
- أن ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي ينام على ظهره.
- أن الأطفال البدنيين في سن المدرسة يأكلون أقل من أقرانهم النحيلين.
- أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع

قصة

السجناء والعمالقة

اشاء ابحار مجموعة كبيرة من التجار في سفينة كبيرة بتجارتهم إلى احدى الدول هب اعصار شديد، صال ودار بالسفينة في عرض البحر واخذ يحاورها ويحملها ويقتذف بها شمالا ويمينا حتى اغرقها واستطاع من عليها من تجار ان ينجو بحياتهم فوق ألواحها الخشبية حتى وصلوا إلى احدى الجزر النائية .. وهناك ارتقوا فوق الجزيرة يرتاحون مما ألم بهم، وبعد فترة من الوقت قام اقدمهم ويدعي مرجان ليتجول فيها ويعرف ما بها وبعد ان سار خطواته الاولى تراجع واختبأ وسط الاشجار حين وجد مجموعة من العمالقة يملكون وجوها غريبة بشعة وعيونا واسعة براقعة مخيفة وشفاها غليظة ومعهم ما يعتبر زعيمهم يحملون قفصا كبيرا القوا فيه كل التجار واصطحبهم إلى قبيلتهم .

اغلق العمالقة على التجار الطعام والماء بدون ان يفتحوا لهم القفص ابدا وفي اثناء ذلك كان مرجان يتلصص عليهم وعرف انهم لصوص يقتلون الاقبيال ووحيد القرن للحصول على العاج ويبيعونه بالذهب، كانت الجزيرة تجم بالاقيال البيضاء النادرة فحزن مرجان لذلك خاصة عندما عرف انهم يطعمون التجار لتسميتهم ثم اكلمهم .. فتسلل ليلا وحذر التجار من الطعام .. عند ذلك بدا التجار خلة غريبة كلما اكلوا وضعا اصابعهم في افواههم حتى يتقايوا الطعام مرة اخرى وتمارضوا حتى ضعفت اجسادهم في ذلك الوقت استطاع مرجان ان يفك اسر مجموعة كبيرة من الاقيال كانت مقيدة بسلاسل وتسل بها ليلا وساعد اصداقاه على الخروج من قضايب القفص ثم ركبوا الاقيال واطلقوا لها العنان فهرت بهم حتى شاطئ البحر ومن هناك سبحوا على طوفا استطاع مرجان ان يصنعه ويخفيه لكنه ايضا كان قد وضع عليه كمية كبيرة من الذهب جعلتهم جميعهم من الاغنياء .

