

ص 22

مبادرة «كسوة الشتاء»
تدعم 350 عاملاً

ص 27

بريسيلا : القصة الحقيقية
للحب بين بريسيللا بريسلي
وملك الروك أند رول



حبل رافعة تجعل منزلك يبدو
راقياً وفاخراً بميزانية معقولة

مع شعور الكثيرين بالضيق بسبب أزمة تكلفة المعيشة المتزايدة، توصل العديد من أصحاب المنازل إلى عدد من الطرق لجعل تصميمات منازلهم الداخلية تبدو باهظة الثمن بميزانية معقولة. ومن بين الحيل التي يمكن أن تعزز تصميم المنزل، استخدام المصابيح والشموع والنباتات المنزلية. كما أن وجود الثريا فوق السلالم، واستائر الالتي، ومقابض الأبواب الذهبية، يمكن أن يساعد في إظهار المنزل بمظهر فاخر وراق. ونصح بعض المستخدمين على موقع ريديت، بالتحللص من الأشياء التي لا تحتاج إليها، لأن المساحات الفارغة أو غير المزدحمة تبدو فاخرة وراقية. كما قال آخرون إن استخدام ستائر يتم التحكم فيها عن بعد يعطي انطباعاً فاخراً للمنزل، وأن استبدال جميع لوحات مفاتيح الإنارة القديمة ومقابض الأبواب في المنزل بأخرى ذهبية أو نحاسية يخلق شعوراً بالفخامة في تصميم المنزل الداخلي. كما اقترح البعض، استخدام الإضاءة المنخفضة والشموع، إضافة إلى المصابيح المكتبية أو الأرضية، لأنها تعطي مظهراً دافئاً وراقياً للمنزل، مع إضافة النباتات الكبيرة على مدخل المنزل أو فوق طاولة جانبية مع عطاء مناسب.

احذر هذه الأخطاء عند شحن
الأيفون .. تدمر البطارية

يعتبر عمر بطارية الهواتف المحمولة أحد أكثر الأشياء التي يسعى المستخدمون للحفاظ عليها، حيث أن أخطاء بسيطة يمكن أن تؤدي إلى ضرر كبير فيها. فيما يلي خطاين يجب تجنبهما للحفاظ على عمر بطارية أجهزة الأيفون تحديدا لمدة أطول: استخدام ملحقات الشحن الرخيصة؛ أجهزة الأيفون باهضة الثمن حقاً، وملحقاتها كذلك، فعلى الرغم من إمكانية الحصول على الرخص منها فهو متوافر في الأسواق، إلا أن ذلك يمكن أن يدمر البطارية. وعندما تستخدم كابلا للشحن غير متوافق مع جهازك، فإنك تخطر بعدم شحن هاتفك بشكل كاف وواحد تلف في بطاريته. استنزاف البطارية حتى النهاية لا ينبغي أن تترك البطارية تنخفض إلى أقل من 10 بالمئة. كما لا يجب الاستمرار بشحن البطارية عند بلوغها نسبة مئة بالمئة.

لا تخاف من زيادة الوزن في فترة الأعياد .. اختصاصية تشرح

فترة الأعيادغنية بالوجبات المتنوعة والأطباق الدسمة والحلويات. وكثير من الأشخاص، وفي الواقع الجميع، يحصل لديهم تغير في الوزن خلال هذه الفترة، ويسبب القلق لديهم. لكن ألكسندرا ريسون، اختصاصية التغذية ومؤلفة كتاب "حلوياتي ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض"، تطمئن الجميع بأنه مع العودة إلى نظام غذائي متوازن وطبيعي بعد العطلة، فإن الجسم سيكون قادراً على استعادة التوازن والتنظيم. وتشرح ذلك في السطور الآتية:

عطلات العيد والسعرات الحرارية تقول الاختصاصية ألكسندرا: "بين العطلات الرسمية وعطلات نهاية الأسبوع الطويلة واحتفالات نهاية العام، تتضاعف فرص تناول وجبات دسمة على شكل سلسلة. وفي الشتاء، تكون أيضاً أقل نشاطاً ونميل إلى اللجوء إلى نظام غذائي غني بالدهون المشبعة لتعزيز منوياتنا. باختصار، نحن نستهلك سعرات حرارية أكثر ونتحرك أقل. لذلك من الطبيعي أن يكون هناك اختلاف في الوزن، لكني أؤكد لك أن كل شيء سيعود إلى طبيعته بعد ذلك؛ فوجبات الأعياد ليست كل يوم من أيام السنة". وتحذر: "نحن لا نتحدث عن زيادة الوزن خلال الأعياد، بل عن تغير بسيط في الوزن".

وتقول إنه في الواقع، الجبن واللحوم الباردة هما، بشكل خاص، من الأطعمة التي تجعل السعرات الحرارية عالية. ومع ذلك، إذا استمتعت بهذا الطبق بين الحين والآخر خلال فصل الشتاء، فلن يكون هناك أي تأثير سوى الاستمتاع.

الإفراط هو الذي يسبب مشاكل الوزن الأجبان تحتوي على دهون مشبعة، ومع اللحوم، خصوصاً في طبق "الراكليت"، يصبح عالي السعرات الحرارية، يجب تناوله بسرور، ومشاركته في لحظات سعيدة، والاستمتاع به من حين إلى آخر. مع التنبه إلى أن الإفراط هو الذي يضُر.

استمعي دائماً إلى مشاعرك، فجسدك يرسل لك إشارات عندما تأكلين أكثر من اللازم، أو عندما تحتاجين إلى تناول كميات أقل من الطعام. فقي بها، وإذا لم يكن الأمر كذلك، فما عليك سوى العودة إلى وجبات بسيطة ومتوازنة وغنية بالخضروات لتنظيفها".

بالإضافة إلى ذلك، فإننا نميل إلى الاعتقاد بأننا بحاجة إلى تناول المزيد من الطعام في فصل الشتاء. لكن هذا خطأ. ويعود هذا الاعتقاد في الواقع إلى الوقت الذي لم يتم فيه تدفئة الأجزاء الداخلية، وكان يتم تنفيذ العمل في الخارج دون مراعاة الطقس، لذا ما لم تكوني تعيشين في الأسكا في كوغ بدون تدفئة، فلا فائدة من مضاعفة الحصص الغذائية؛ لبقاء على قيد الحياة في فصل

الشتاء.

خسارة الوزن: أخطاء لا ينبغي تكرارها... وفق خبيرة تغذية معتقدات كثيرة خاطئة لا يزال يتمسك بها العديد من الأشخاص حين يرغبون في اتباع رجيم أو نظام غذائي لفقدان الوزن. علماً أن هذه المعتقدات لا صحة لها على الإطلاق من الناحية العلمية.

اختصاصية التغذية بولين أنسكوير، وفي مقطع فيديو لها على حسابها على إنستغرام، @lapaulinediet، تحدثت عن 3 معتقدات خاطئة حول فقدان الوزن لا ينبغي تكرارها، لأنها ليست سوى خرافات. اكتشفها في الآتي:

الحفاظ على الوزن المفقود... هو التحدي الأساسي إن اتباع نظام غذائي لا يعني بالضرورة الشعور بالإحباط بشكل يومي. خلال هذه الفترة من فقدان الوزن، من الممكن أيضاً الانغماس في تناول بعض الأطعمة اللذيذة الصغيرة.

الشيء الأكثر أهمية هو أن تكوني قدّمتِ الالتزام بالنظام الغذائي مع مرور الوقت، بهدف عدم استعادة الوزن مرة أخرى بمجرد الانتهاء من الرجيم.

معتقدات خاطئة حول خسارة الوزن قدمّت الاختصاصية بولين 3 معتقدات خاطئة حول خسارة الوزن، وشددت على ضرورة التخلص منها، وهي كالتّتي:

لإنقاص الوزن، عليك التوقف عن تناول الأطعمة النشوية في المساء تعتقد الغالبية العظمى من الأشخاص بأنه يجب تجنّب الأطعمة النشوية مثل المعكرونة أو الأرز أو الخبز في المساء

رذاذ وقائي للأنف يحمي
من الأمراض التنفسية

قال تقرير إخباري، إن خبراء صحة أوصوا باستخدام رذاذ وقائي للأنف لمنع دخول الفيروسات من ممرات الأنف إلى الرئة، وبالتالي منع العدوى بنزلات البرد والإنفلونزا وحتى فيروس كورونا. وأوضح التقرير الذي نشره موقع "ديلي إكسبرس" البريطاني أن استخدام رذاذ الأنف الذي يحتوي على مكون "الرصاصة الفضية"، وهو إيثيل لوريل أرجينات هيدروكلوريد "ELAH"، قادر على تعطيل نشاط الفيروسات والبكتيريا. وأضاف الموقع أنه تم استخدام هذا المكون في علامة تجارية رائدة في غسول الفم واكتسب شعبية عالمية في السنوات الأخيرة في فضائه على الفيروسات والبكتيريا. ووفق التقرير، يمنع الرذاذ ارتباط الفيروسات المحمولة بالهواء، ويعمل على تشكيل حاجز في البلعوم الأنفي يحمي في ثوانٍ ويستمر لساعات؛ ما يمنع الفيروسات المحمولة جواً من الالتصاق. وذكر التقرير أن أكثر من 99 ٪ من الفيروسات التي تم اختبارها تم تعطيلها، قبل وصولها إلى مستوى خطير. وبين أن بخاخ الأنف الوقائي، أثبت أنه آمن وفعال للمساعدة في الوقاية من العدوى الناجمة عن فيروس الروتا A "المرض والإسهال"، والفيروس المخلوي التنفسي ونزلات البرد الشائعة، والإنفلونزا، والفيروسات التاجية، بما في ذلك كورونا.



دراسة تكشف عن حلول
علمية للتوتر المزمن

في عصر يتسم بتصاعد مستويات التوتر، ظهرت دراسة جديدة بعنوان "خمس خطوات نحو إعادة ضبط النفس"، كمنازة أمل للكثيرين الذين يكافحون التوتر المزمن والإرهاق. وتقدم هذه الدراسة، التي ألفتها الدكتورة أديتي نيرووركار من جامعة هارفارد، منهجيات وإستراتيجيات قائمة على الأدلة العلمية للتخفيف من التوتر المزمن وتعزيز آليات التكيف على المدى الطويل، نشرتْها موقع National Public Radio. وحددت الدكتورة نيرووركار الحاجة الملحة لمعالجة معدلات التوتر والإرهاق المرتفعة، والتي تسميها "مستويات غير مسبوقة"، إذ أكدت على محدودية قدرة الدماغ البشري على تحمل التوتر لفترة طويلة دون الحاجة إلى الراحة أو التعافي. وتتضمن عملية إعادة ضبط النفس، التي حددتها نيرووركار، خمس خطوات لدمج الممارسات التواصلية في الروتين اليومي، حيث تركز عملية إعادة الضبط الأولى على تحديد التطلعات الشخصية، وحث الأفراد على تحديد أهدافهم ودوافعهم الأساسية.

باحثة من جامعة الإمارات تطور أداة لتقييم التوحد عند الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة

يومي، قررت تطوير أداة عربية لاكتشاف حالات التوحد المحتملة عند الأطفال من قبل معلميه. وتعد هذه الأداة الأولى من نوعها في العالم العربي حيث أن الأدوات المستخدمة لهذا الغرض في الدولة تم تطويرها جميعها في الدول الغربية بناءً على أعراض أطفالهم في المنطقة ولم يتم التركيز على عينة عربية من الأطفال لإمكانية تعميم أداة التقييم عليهم، مما قد يؤثر في نتائج التقييم".

وشاركت "لعملي التام بأهمية دور المعلمين في تحديد حالات التوحد المحتملة لقضاءهم الوقت الكافي مع الأطفال بشكل

يومي، قررت تطوير أداة عربية لاكتشاف حالات التوحد المحتملة عند الأطفال من قبل معلميه. وتعد هذه الأداة الأولى من نوعها في العالم العربي حيث أن الأدوات المستخدمة لهذا الغرض في الدولة تم تطويرها جميعها في الدول الغربية بناءً على أعراض أطفالهم في المنطقة ولم يتم التركيز على عينة عربية من الأطفال لإمكانية تعميم أداة التقييم عليهم، مما قد يؤثر في نتائج التقييم".

وشاركت "لعملي التام بأهمية دور المعلمين في تحديد حالات التوحد المحتملة لقضاءهم الوقت الكافي مع الأطفال بشكل



واضافت "لعملي التام بأهمية دور المعلمين في تحديد حالات التوحد المحتملة لقضاءهم الوقت الكافي مع الأطفال بشكل

ما قبل المدرسة (PAC) والمصممة خصيصاً لتتماشى مع المعايير الثقافية الخاصة بدول الخليج العربي، وأشارت إلى أن دمج الخصائص الثقافية لمنطقة الخليج في الدراسة يضيف عمقاً وأهمية لأداة التقييم، من خلال استخدام أسلوب الدراسة النوعية وإشراك معلمي التربية الخاصة في هذه العملية، حيث أظهر الباحثون نهجاً دقيقاً لتطوير الأدوات".

ومن جهتها قالت أمنية القحطاني "كوني أم لطفل توحدي شعرت بالمسؤولية تجاه هذه الفئة من المجتمع ووضعت نصب عيني تقديم الدعم لهم. وإيماناً مني بأهمية التدخل المبكر للتقليل من شدة أعراض التوحد لدى الأطفال"،

طورت أمنية غريب القحطاني الحاصلة على درجة الدكتوراة من كلية التربية بجامعة الإمارات العربية المتحدة، أداة لتقييم التوحد عند الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة (الروضة) من قبل معلميه، حيث أن الأدوات المستخدمة في المنطقة هي غالباً أدوات تمت ترجمتها للعربية.

وأوضحت الدكتورة ماريا افستراتوبولو - رئيس قسم التربية الخاصة والموهوبين في جامعة الإمارات، والمشرقة على هذه الدراسة "تعمل هذه الدراسة البحثية الرائدة على تغطية فجوة كبيرة في مجال الكشف المبكر عن مرض التوحد من خلال تطوير قائمة لجامعة التوحد في مرحلة

منوعات الفكر 22



مرسحاً مكانته كمركز للتميز في جراحة القلب للبالغين كليفلاند كلينك أبوظبي ينقذ حياة شاب يعاني من ضيق في الصمام الأبهرى

..أبوظبي- الفجر

حقق مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من شبكة M42، مؤخراً إنجازاً طبياً آخر باعتباره وجهة رائدة لتلقي الرعاية الصحية عالمية المستوى لأمراض القلب، إذ نجح بإقتاد حياة مريض شاب يعاني من تضيق في الصمام الأبهرى. ويسلط هذا الإنجاز الضوء على تميز برنامج جراحة القلب الشامل في المستشفى، ويرسخ مكانته كمركز للتميز في



جراحة القلب للبالغين، وهو اعتماد مرموق ناله المستشفى مؤخراً من دائرة الصحة - أبوظبي. وبعد وصوله لمستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، كانت حياة مريض في منتصف الثلاثينيات من عمره مهددة بسبب فشل أعضاء عديدة في جسمه نتيجة تضيق الصمام الأبهرى الناجم عن خلل خلقي، إذ تعرض قلبه

بسبب حالته تلك لعضويات في ضخ الدم. وبعد خضوعه لتقييم شامل لعلاج حالته الطارئة تلك، تم وضعه سريعاً على جهاز أكسجة الغشاء خارج الجسم لدفعه نحو الاستقرار قبل خضوعه للجراحة. ومن اللافت أن المريض أظهر تحسناً ملحوظاً بعد الجراحة، ليخرج من المستشفى في غضون أيام قليلة، ويعود لعمله خلال أقل من عشرة أيام.

وحول العملية المعقدة التي تم تنفيذها لإنقاذ حياة المريض، قال الدكتور محمود طرينة، استشاري طب القلب والأوعية الدموية بمعهد القلب والأوعية الدموية والصدرية في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: "في هذه الحالة بالتحديد، كان الصمام الأبهرى للمريض متضيقاً بشكل كبير، بما أعاق تدفق الدم وهدد وظيفة القلب الرئيسية. وكان عمره أيضاً متصراً غربياً، إذ أن هذا المرض يصيب في العادة الأشخاص الأكبر في السن. واستقرت عملية استبدال الصمام الأبهرى أقل من ساعتين بقليل، وتضمنت إدخال صمام بيولوجي مدعوم بإطار فولاذي مقاوم للصدأ عبر القسطرة. وبعد التأكد من عمل الصمام، أزلنا القسطرة وقمنا بإغلاق الشق الذي بلغ طوله 5 ملمترات. ومثلت الاستجابة السريعة لتقييم الرعاية مع السرعة في اتخاذ القرار العلاجي باستخدام تقنية متقدمة وهي جهاز أكسجة الغشاء خارج الجسم ومن ثم استبدال الصمام الأبهرى عبر القسطرة، عناصر حاسمة لنجاح علاج المريض الشاب".

ويظهر تضيق الصمام الأبهرى في العادة لدى كبار السن، ويبقى في معظم حالاته دون تشخيص حتى تفاقمه، إذ يعرض حياة المريض للخطر. ويمكن لهذا المرض عند بقاءه دون علاج أن يسبب مضاعفات سيئة مثل قصور عضلة القلب واختلال وظائف الأعضاء.

وحول الفوائد الأوسع لهذا الإجراء العلاجي، أضاف الدكتور طرينة: "إن هذا الإجراء العلاجي الناجح والمتمثل في استبدال الصمام الأبهرى لا يمثل إنجازاً لنا فحسب، بل يمنح الأمل للعديد من المرضى في المنطقة الذين يعانون من هذه الحالة الصحية الخطيرة. فأثر مثل هذا الإجراء يتجاوز مجرد التعالّج الفوري من المرض، إذ يحسن بشكل كبير من جودة حياة المرضى ويتيح لهم العودة لنشاطهم اليومي مع تحسن وظائف قلبهم وصحتهم بالعموم. وعلاوة على ذلك، تؤكد هذه العملية على أهمية الفحوصات الدورية للوصول إلى التشخيص المبكر، وهو جانب رئيسي من منهجية كليفلاند كلينك أبوظبي للرعاية الصحية، والتي تحرص على ضمان تقديم العلاج الفعال في الوقت المناسب".

وشدد الدكتور طرينة أيضاً على أهمية تعزيز نشر الوعي العام وحرس كوادر الرعاية الطبية على تقديم العلاج الفعال بسرعة وفي الوقت المناسب.

وتمثل هذه العملية الجراحية دلالة على التزام دولة الإمارات بتقديم الرعاية الطبية عالمية المستوى لجميع سكانها وزوارها. وسيواصل مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي لعب دور فاعل دعماً للجهود المبذولة في الدولة لتقديم أحدث الخيارات العلاجية عالية الجودة لأكثر الحالات الطبية تعقيداً، وضمان وصول جميع المرضى للرعاية عالمية المستوى على أرض دولة الإمارات.

تم إجراؤها في مستشفى كينغز كوليدج لندن في دبي نجاح أول عملية زراعة كبد في دبي يفتح الباب أمام حقبة جديدة في قطاع الرعاية الصحية مستشفى كينغز كوليدج لندن في دبي يعد المنشأة الطبية الوحيدة في الوقت الراهن المرخصة من هيئة الصحة بدبي لإجراء عمليات زراعة الكبد

بتماره المأمولة.

وتمتلك دولة الإمارات أسرع معدل نمو للتبرع بالأعضاء بعد الوفاة على مستوى العالم. ومع ذلك، يوجد طلب متزايد على التبرع بالأعضاء وخدمات الزرع لمعالجة مشكلة انتشار الأمراض الكبدية. ولسد هذه الفجوة، تم تأسيس قسم خدمات زراعة الكبد في مستشفى كينغز كوليدج لندن في دبي، تماشياً مع أهداف البرنامج الوطني للتبرع وزراعة الأعضاء والأنسجة البشرية "حياة" الذي أطلق تحت مظلة وزارة الصحة ووقاية المجتمع.

وقال الدكتور "بارشيان" إن "نجاح عملية زراعة الكبد هذه يُعد مثلاً رائعاً على التأثير المثير للحياة الذي يُحدثه التبرع بالأعضاء، حيث يمكننا إنقاذ أرواح الناس من خلال لطف وسخاء مرضانا والأسر الذين يحرسون على تجنب أسر أخرى مواجهة فقدان شخص عزيز عليهم".

وتعقبياً على مركز الزراعة الجديد، قال الدكتور "قيصر راجا": "ساهم التوجيه



ولذلك، فإن الاكتشاف المبكر والوقاية من استئصال مرض الكبد يمكن أن يُجنب الشخص الإصابة بفشل كبدى".

وفي تعبير صادق عن الامتنان، قالت الممرضة: "أود أن أعرب عن خالص شكري للفريق الطبي المتخصص الذي أعطاني فرصة ثانية للحياة، ومُهد لي الطريق للشعور بالتفاؤل والأمل والصمود في وجه المحن والشدائد. لقد كان لالتزامهم وخبرتهم أثر بالغ في رحلتي نحو التعالّج، وأنا ممتنة جداً لرعايتهم ودعمهم الاستثنائي".

وتود إدارة مستشفى كينغز كوليدج لندن انتهاز هذه الفرصة من أجل الإعراب عن امتنانها لقيادة وزارة الصحة ودائرة الصحة بدبي حيث كان لدعمهما دور محوري في جعل هذا البرنامج يوتي

تضمنت الاستئصال الكامل للكبد المصاب وزراعة كبد سليم، وُضعت المريضة تحت المراقبة الشديدة في وحدة العناية المركزة بالكبد، تحت إشراف فريق من أخصائيي العناية المركزة وأمراض الكبد، بقيادة الدكتور "قيصر راجا"، مدير قسم أمراض الكبد في مستشفى كينغز كوليدج دبي.

وتعقبياً على الحالة المرضية للمريضة وقرار إجراء عملية لزراعة الكبد، قال الدكتور "قيصر": "تليف الكبد مرض صامت ولا يتسبب بأي أعراض حتى يتضرر الكبد بنسبة 80 ٪. ويعتبر مرضى السكري والبدناء ومدمني الكحول الأكثر عرضة لخطر الإصابة به. كما يعد تليف الكبد أيضاً عامل خطر رئيسي للإصابة بسرطان الكبد.

العلاجات التقليدية، قرر الفريق الطبي في مستشفى كينغز كوليدج، بقيادة الدكتور "قيصر راجا"، استشاري أمراض الكبد، والدكتور "بارشيان سرينيفاسان"، استشاري أول وجراح زراعة، و الدكتور "راكيش راي"، استشاري أمراض الكبد والتقنيات الصفراوية وجراح زراعة الأعضاء، إجراء عملية زراعة كبد باعتبارها الحل الأنجح والأكثر فاعلية لحالة المريضة الصحية الحرجة.

الدكتور "بارشيان"، هو مدير خدمات زراعة الكبد، في حين أن الدكتور "راكيش"، هو نائب مدير خدمات زراعة الكبد في المستشفى، الذي تأسس تحت رعاية معالي "أحمد الطائر"، رئيس مجلس إدارة المستشفى.

وبعد جراحة دقيقة استمرت 4 ساعات



مبادرة «كسوة الشتاء» تدعم 350 عاملاً

محاضرات توعوية للعمال قدمتها الإدارة العامة لحقوق الإنسان عن حقوقهم، فيما أطلع العمال على "برنامج المركبة المعالمية المتنقلة" التي تساهم في تنفيذ برامج التوعية، فيما اختتمت فعالية مبادرة "كسوة الشتاء" بإجراء سحبات للعمال، وقرارات ترفيهية.

مبادرة "كسوة الشتاء" التي يتم تنظيمها في عامها الثاني في تعزيز قيم التسامح والتعايش والحوار بين أفراد المجتمع واحترام الآخرين وتقبلهم مع نبيد كافة أشكال الكراهية والعنف والعصبية والتمييز.

وتضمنت مبادرة "كسوة الشتاء"

فاطمة بوحجير مُنسقة مبادرة الروح الإيجابية، ومحمد عبدالله البلوشي من جم، ارك دبي، وسيف الرحمن أمير، رئيس فريق شكريا لعطائك التطوعي، وعائشة المرزوقي الداعمة للمبادرة.

وأكدت فاطمة بوحجير على أهمية

مع فريق "شكريا لعطائك التطوعي" ومؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة في دبي، مبادرة "كسوة الشتاء" التي ساهمت في توفير ملابس شتوية لـ 350 عاملاً في مجمعات العمال في جبل علي.

وحضر فعالية توزيع "كسوة الشتاء"،

..دبي- الفجر

نظمت القيادة العامة لشرطة دبي مُمثلة في مبادرة الروح الإيجابية، والإدارة العامة لحقوق الإنسان، ومركز شرطة جبل علي، وطالب مدارس حماية من مبادرة "سفر الأمان" بالتعاون



منوعات الفكر 23

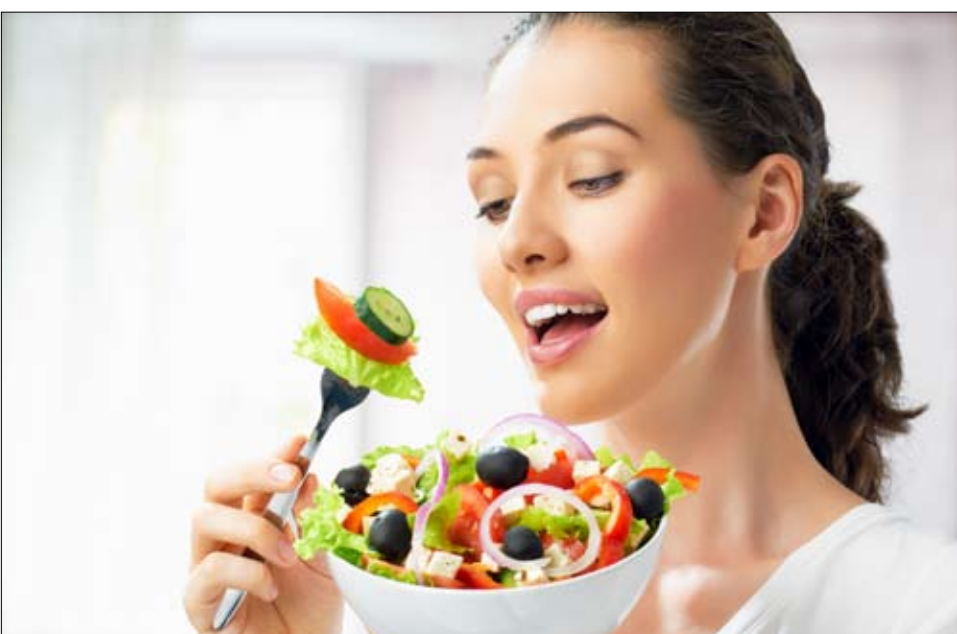
يعد الطقس البارد قاسيا على الجسم، حيث تنتشر الفيروسات بسهولة أكبر خلال هذا الموسم من العام، ولذلك، من الأفضل تعزيز المناعة لمجابهة الخطر بكفاءة.

وعلى الرغم من اتباع التدابير الوقائية لتجنب العدوى خلال الشتاء، إلا أن الكثيرين قد يتعرضون للفيروسات والأمراض الموسمية.



من المهم أن تبقى رطباً عن طريق شرب الكثير من الماء أو شاي الأعشاب

سنة أطعمة تعزز المناعة يجب تناولها عند المرض



لأنها تحتوي على الأليسين. وبحسب ريانون: "هناك بعض الأبحاث تشير إلى أن العنصر الميكروبي في الثوم قد يساعد على مكافحة البكتيريا والفيروسات المرتبطة عادة بأمراض مثل نزلات البرد والإنفلونزا".

واقترحت إضافة الثوم إلى العشاء أو الغداء لتقديم الدعم صحتك.

4.

5. عسل المانوكا

الزنجبيل أوضحت ريانون أن "الزنجبيل له تاريخ طويل كعلاج عشبي للأمراض. وقد ثبت أنه يساعد على علاج الغثيان واضطراب المعدة. ويمكنك إضافة الزنجبيل إلى مجموعة كاملة من الأطباق، مثل الكاري والحساء، أو يمكنك حتى شربه طازجا مع الشاي".

يعد عسل المانوكا أحد أنواع العسل الشهيرة حول العالم والذي يتم استخلاصه من زهرة نبات المانوكا بواسطة فصائل معينة من النحل. وأوضحت خبير التغذية: "لقد تمت دراسة عسل المانوكا الذي يختلف عن العسل العادي بسبب خصائصه الفريدة المضادة للبكتيريا المسببة إلى رحيق نبات المانوكا، بحثاً عن فوائد صحية محتملة في توفير الراحة من المرض. ويمكن أن يكون إضافة للمشروبات الساخنة مثل الشاي مع الليمون لعلاج التهاب الحلق والسعال".

6. الإشنسا

الإشنسا هي عشب يتواجد بشكل أساسي في الولايات المتحدة وجنوب كندا، ولها خصائص يمكنها تخفيف الألم وتقليل الالتهاب، بالإضافة إلى وجود تأثيرات مضادة للفيروسات ومضادة للأكسدة. وهذا يجعلها عشبا مثاليا لدعم جهاز المناعة وتعزيز وظيفته. وتوضح ريانون أن هذا النبات "علاج عشبي يستخدم تقليديا لدعم جهاز المناعة ويوصى به أحيانا لتخفيف من أعراض نزلات البرد والإنفلونزا. وتشير بعض الدراسات إلى أن الإشنسا قد تساعد في تقليل شدة ومدة أعراض البرد عن طريق تحفيز جهاز المناعة وتقديم تأثيرات خفيفة مضادة للالتهابات". وأوصت باستخدام الإشنسا عند ظهور أولى علامات المرض.

ولكن بشكل عام، هناك قاعدة محددة يجب اتباعها عندما تكون مريضا، مهما كانت الأطعمة التي تختارها. وهي البقاء رطباً بحسب ريانون، موضحة "من المهم أن تتذكر أن تبقى رطباً عن طريق شرب الكثير من الماء أو شاي الأعشاب. استمع إلى جسدك واختر الأطعمة التي يسهل بلعها ولا تهيج حلقك أو معدتك".

ومن المعروف أن النظام الغذائي اليومي قد يساعد على مكافحة الأعراض المزعجة لبعض الأمراض، مثل نزلات البرد والإنفلونزا. ولذلك، يمكن اعتماد بعض العلاجات المناعية التي ثبت علميا أنها تعزز نظام المناعة. إليك ست مجموعات من الأطعمة المغذية التي يفضل تناولها عندما تكون مريضا:

1. الأطعمة التي تحتوي على البروبيوتيك

قد لا يكون الزبادي أو مخلل الملفوف أول الأطعمة التي تفكر في تناولها عندما تكون مريضا. لكن أخصائية التغذية ريانون لامبرت، توصي بإضافة مثل هذه الأطعمة إلى نظامك الغذائي، قائلة: "الأطعمة التي تحتوي على البروبيوتيك هي الأطعمة التي تحتوي على البكتيريا الحية التي تساعد على دعم صحة الأمعاء. ونحو 70% من جهاز المناعة لدينا موجود في الأمعاء، لذا فإن الحفاظ على توازن الجيد للبكتيريا في الأمعاء يمكن أن يساعد على دعم وظيفة المناعة".

مضيفة: "عندما تكون مريضا، خاصة إذا كنت تتناول المضادات الحيوية، فقد تعطل الكائنات الحية الدقيقة في أمعائك، ما يؤدي إلى خلل في توازن البكتيريا".

واقترحت ريانون تناول الأطعمة التي تحتوي على البروبيوتيك، مثل الزبادي والمخلل "لإدخال البكتيريا الصديقة إلى جهازك الهضمي والمساعدة على استعادة هذا التوازن".

2. الأطعمة

الغنية بمضادات الأكسدة

يمكن لأنواع معينة من الفاكهة والخضار أن تفيد جسمك عندما تكون مريضا، كما هو الحال مع الشوكولاتة.

واقترحت ريانون إضافة الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة إلى النظام الغذائي عندما تكون مريضا، لأنها "يمكن أن تساهم في تقليل الإجهاد التأكسدي بينما تدعم جهاز المناعة، وتخفيف الالتهاب، وكلها مفيدة لعملية الشفاء".

وتابعت: "تشمل الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة الفواكه، مثل التوت الأزرق والتوت والبروتقال، والخضروات، مثل البروكلي والسبانخ والجزر والشاي الأخضر، والشوكولاتة الداكنة والمكسرات".

3. الثوم

تمتلك بصيالات الثوم الملاذعة خصائص ميكروبية

ما الذي يحفز الإصابة بسرطان الأمعاء؟

للمستقيم. وبعد سن الخمسين الخضوع لتنظير القولون مرة كل 2-3 سنوات. ووفقا له، الطرق الأساسية للوقاية من سرطان الأمعاء هي اتباع نظام غذائي متوازن، والنشاط البدني والإقلاع عن التدخين، وعدم تناول الكحول.



يجب التقليل من اللحوم الحمراء والأطعمة الدهنية والمحفزات، وزيادة كمية الأطعمة النباتية الأصل. كما أن الأشخاص الذين يتناولون لفترة طويلة أدوية مضادة للالتهابات، ويعانون من الإمساك المزمن هم ضمن مجموعة الخطر.

ووفقا له، التدخين والكحول والسمنة تزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

ويقول موضحا: "الكحول يثبط حمض الفوليك الضروري والمهم جدا للوقاية من سرطان الأمعاء. أما بالنسبة للسمنة فعلاقتها بسرطان الأمعاء علاقة رياضية".

ولتشخيص سرطان القولون يجب الخضوع لعملية تنظير القولون.

لذلك ينصح الأشخاص الذين أعمارهم فوق 40 سنة إجراء فحص سنوي



يعتبر سرطان الأمعاء أحد أكثر أنواع السرطان انتشارا، وأسبابه الرئيسية، سوء التغذية والإمساك المتكرر والزوائد اللحمية في الأمعاء.

ويشير الدكتور الكسندر مياسنيكوف، إلى أنه كلما تعمق العلماء في دراسة سرطان الأمعاء، كلما اكتشفوا أسبابا جديدة لظهوره. وتشمل عوامل الخطر للإصابة بسرطان الأمعاء وفقا له، اتباع نظام غذائي غني باللحوم، تقل فيه كمية الألياف اللازمة.

وبالإضافة إلى تناول اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة هناك عوامل أخرى تزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. فمثلا 10 بالمئة من الحالات سببها العامل الوراثي. كما أن الزوائد اللحمية في الأمعاء (السلائل) تشكل خطورة كبيرة لأنها يمكن أن تتحول إلى خبيثة.

ويقول: "بالطبع لا تتطور جميع السلائل إلى أورام خبيثة، ولكن التي طولها 1 سم وأكثر وكذلك المشعرة تشكل خطورة كبيرة فعلا، لذلك يجب إزالتها. ولكن يجب أن نعلم أنه لتحول السليلة إلى ورم سرطاني يتطلب في المتوسط 10 سنوات أي هناك ما يكفي من الوقت لإزالتها قبل أن تتحول إلى ورم سرطاني".

ويشير مياسنيكوف إلى أن أمراض الأمعاء مثل مرض كرون والتهاب القولون التقرحي تزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. لذلك في هذه الحالة





GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



DUBAI COURTS

العدد ١٤٠٤٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/١٠

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٣/١١/٢٢ تنفيذ شيكات

70021



تفاصيل الإعلان بالنشر

الى المفتد ضدده١- ادريانو جونزاليس باجوى

مجهول محل الاقامة

بما ان الطالب التنفيذ/ مصروف اوبوليى الاسلامي

قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به

وقدره (٢٢٢٢٩) درهم الى طالب التنفيذ و ا خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد

الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فإن محكمة التنفيذ

ستتخذ الاجراءات القانونية بمحكمة .

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٤٠٧ بتاريخ ١٠/٢٠٢٤

اعلان بالسند التنفيذي وتكليف بالوفاء

في التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٢٢/٢٢١٦١ تنفيذ شكاية

المطروحة / عادية / ذات صلة عشرة شكايات ٣-٢

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (١٢٩٩٩٧) والصادر عن بنك بلك انجوبي التجاري بقيمة (٥٥٠٠) .

طالب التنفيذ : بنك ابوظبي التجاري

عنوانه : الإمارات / أمارة دبي - المركز التجاري الأولي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى السلام - شقة ٢٠٤٠٤

شيرانون - ٥٧٧٧٢٥٠٠

المطلوب اعلانه : -١- رجو كوربايسلون لازارو - صفته : مستخدم فضاء

عنوانه: يعلن عن طريق البريد الالكتروني o-rccruz@seha.ae - o-rccruz@seha.ae

موضوع الاعلان : نعلمكم بصورة من الحكم الصادر في البصمعة التنفيذية والتكليف بالوفاء

المطلوب والفكر بملاحة التنفيذ المرفق صورة منها وذلك خلال سبعة ايام من تاريخ تسليمكم هذا الاعلان والا فلا حكم يستخد الاجراءات القانونية بحكمه .

رئيس الشعبة



وزارة التعليم
والتعليم العالي
دولة دبي

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



دولة دبي
دبي

70642
العدد ١٤٠٤٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/١٠

اعلان بالتشتر

في الدعوى رقم: ٤٥٠٩/٢٠٢٣/٤٠٠ مـدني

المطروحة: بطلب إدارة الدعوى رقم ٤٠٠

موضوع المطالبة: الضمان بالتزام المدعي ببيع عقاره (١٥٠٠) درهم عشرة آلاف وخمسةماية درهم والرواتب والصاريات والفائدة القانونية ٨٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتألف المبالغ

بلا كالة .

المدعي: جلف تدوير ايجيبيات ش.م.خ

مستأجره: الامارات - اماره دبي - جيرة - دبي - شارع بو سعيد - مبنى مركز دبي للتسوق - شقة ٣١٤ - ٥٦٦٢٠١ .

المطلوب: ائلا، ١-ديان بن صديق بن محمد كاجا - سته - سته .

المطلوب الاطلاق: اذ قام عليه الدعوى وموضوعها المطالبة بالتزام المدعي ببيع عقاره (١٥٠٠) درهم عشرة آلاف وخمسةماية درهم والرواتب والصاريات والفائدة القانونية ٨٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتألف المبالغ بلا كالة - حدثت بلا جلسه يوم الأربعاء الموافق ١٠/٢٤/٢٠٢٤ الساعة ٩.٠٠ .

في قاعة التناقص بن بعد ادان مختلف بحضور ٠ من مكتب قانوني وتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات لمحكمة قبل الجلسه بتلااة ايلي على الالاف.

رئيس القسم

 محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية GOVERNMENT OF DUBAI	 محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٤٠٤٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/١٠ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٦٩٢٣/٢٠٢٣/٢٠٧ تنفيذ تجاري	

 GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي	 DUBAI COURTS
[70392]	العدد ١٤٠٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/١٥ اعلان وتكليف بالفواء بالتشهر في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٣/٢٢٧٠ تنفيذ شكايات	الخبر



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٠٤٧ بتاريخ ١٠/٢٠٢٤

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢٠٢٢/١٩٥٩٩ تنفيذ شيكات

المطروحة : دائرة التنفيذ رقم ٢٣

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المراجع رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك ابوظبي التجاري بقيمة (١٠٠٠٠٠) .

طالب التنفيذ : افق الاسلاميه للتسويل لمساهمة خاصة

مضاهيها : الامارات - امانة دبي - المركز التجاري الثانية - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى السلام - شقة ٢١٤ - شيراتون - ٥٧٧٧٧٧٥٥٠

الظلوب : اعلانه : ١- برى جيندار سينغ بريتنام سينغ - صفته : مستفد - حذفه

موضوع الإعلان : قد ادى عليه الدعوى التنفيذية المذكورة اعلان والزامك بدفع المبلغ المتفق به وقدره (٢١٠٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان .

رئيس الشعبة





حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٠٤٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١/١٠

اعلان بالنشر

٣٣٨/٢٠٢٣/٤٢ استئناف تنفيذ عقاري

مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)

تفاصيل الإعلان للنشر



الى السّاتفان ضده -١/ شون افستمنز ليتمت - مجهول محل الاقامة بما ان الساتفان / نيوكو انفولي ويمثله: عبدالله يوسف احمد انوهي آل ناصر - قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٨/١٢٥ تنفيذ عقاري بتاريخ: ٢٠٢٣/٨/١ - وحددت لها جلسته يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/١/١٠ الساعة ١٠،٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم او مبعثكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمته غيابيا

رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محكمة دبي

محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

الغ

70197

العدد ١٤٠٤٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١/١٠

اعلان أمر أداء بالنشر

في الدعوى رقم: ٢٥٧٧/٢٠٢٢/١٠ أمر أداء

المشطوبة، في واسر الأداء ولفاء القصور المشطوبة رقم ٢٠٣

موضوع الدعوى : المطالبة بإصدار أمر بإتزام المدينعي عليه بسداد مبلغ (١٠٠٠٠٠) درهم عشرة آلاف وخمسمائة درهم، ولفاء المدفوعة المبلغ ٢٢ في تاريخ استحقاق الشيك وحسن الأداء التام والرسوم والصاريف

القانون الاسلامي للتسوية سامعة خلاصه

عنوانه الامارات - امارة دبي - المركز التجاري الاولى - شارع الشيخ زايد - مبنى جرح الزرعوني

المطابق ١٢ شبرواتون جراند - ٥٧٧٧٢٠٠٠ - ويتلوه: صامد بن احمد حسن علي الزرعوني

المطابق لإعلان، ١٠ بلال احمد مجيل احمد - مقفله - مشطوبة عليه

موضوع الإعلان مطلب استصدار أمر أداء فدفور محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٣/١٢/٠٢ - المزم

ضد المدعي بالي طالب المبلغ وقدره (١٠٠٠٠٠) درهم عشرة آلاف وخمسمائة درهم ولفاء المدفوعة القانوني

بواقع ٢٠ في تاريخ استحقاق الحاصل: ٢٠٢٣/٠١/١٠ وحتى انتهاء التام والرسوم والصاريف ولفاء المدفوعة خلاصه

درهم مقابل الجاهد الجاهد - ولكم الحق في التظلم من الأمر أو استئنافه بحسب الأحوال وفق الأحكام الواردة في

القادة رقم ١٢ في قانون الاجراءات المدنية .

رئيس القسم



رئيس القسم

 GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70197]	العقد ١٤٠٤٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/١٠ اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٣/١٠٦١٣ تنفيذ شيكات المطروقة : الدائرة القضائية الخاصة رقم ١٨٧ موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المبرمج رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادر عن (زينة فوز الاسود) لصالح بنوك أبوظبي ، بنك أبو ظبي ايمو بيقوم (١٩٩١-٢٠١٤) وميريد السلامي بالرسم (١٩٦٩٩٥) لطلال التنفّيز . طالب التنفيذ : بنك أبو ظبي ايمو ج.ش. عنوان الامارات - أمارة دبي - برودي - شارع الشيخ زايد - برج لطيفة - مكتب ٦٠٧ - بوكالة الاحامين عنوان الامارات - امارة دبي - ميريد السلامي - ميريد السلامي - ٥٠٥٥٦١١٦٧٠ الطلب/إعلانه : زينة فوز الاسود - صفته : منفذ ضد موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى القضائية المدنية اعلان والزاعم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذ: وسداد مبلغ المئذ به وقدره (١٩٦٥٩٩) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة: وبذلك خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الإجراءات القانونية بحكمكم.	الخبر



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70392
العقد ١٤٠٤٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١/١٠

اعلان رسمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٧٩٨٩/٢٠٢٢/٢٠٧

المطروقة، بتاريخ: ٢٩٩

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٢٧٣٦ تجاري جبري، بفساد البعيج المنفذ

في وقدره ٥ (٢٩٨١٥٢٨) درهم شامل الرسوم والمصاريف.

طالب الإعلان: د.عليك عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند

عنوانه: الامارات - اماره دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع مراسي دراف - مبنى كولفر

ياني - ٥٠١٨٨٨٣٣٠٠

المطلوب: اعلانه ١- صفقات الترانزاشنال لاتستشارت، صفته، منفذ دسه

موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذي وسناد البعيج المنفذ به وقدره (٢٩٨١٥٢٨) درهم في طلبه التنفيذ او خزينة التنفيذ بالاضافه

الى سداد الرسوم المقرره، وذلك خلال ١٠ايام من تاريخ نشر اعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ

الاجراءات القانونية بحكمه.

رئيس الشعبة

[illegible]



GOVERNMENT OF DOHA

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم
دبي
DUBAI COURTS

70197

العقد ١٤٠٤٧ بتاريخ ١٠/١٠/٢٠٢٤

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيد رقم ٨٨٦٢/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المطروحة في دائمة الاحكام رقم ١٨٧

موضوع التنفيد : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك الامارات الاسلامي بقيمة (عشرة الاف وخمسمائة درهم) .

طالب التنفيد : افاف الاسلامية للتطوير لمساهمة خاصة

المطلوب اعلانه: الامارة ١ - محمد سالم طراش محمد ارشد - صفته : منفذ ضده

موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيدية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتفق به وقدره (١١٢٥٠٠٠) درهم الى طالب التنفيد او خزينة المحكمة . وعليه على المحكمة ستباشر اجراءات التنفيدية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشره هذا الاعلان .

الاعلان

شعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٠٤٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١/١٠

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

٢٢٢١/٢٠٢٣/٢٥٢٢ تنفيذ شيكات



وقدرة
٢٠٢٤

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى المتخذ ضد/هـ -١/ افشال هماد رزاق محمود - مجهول محل الإقامة

بما ان الطالب التنفيذ/بنك راس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به

وقدرة (٣٠٦١٩,٩٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة .

وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام

بالقرار المذكور خلال 7 ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURT

العدد ١٤٠٤٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/١٠

اعلان امر اداء بالنشر

في العنقور رقم ٢٥٧٠/٢٠٢٣/١٠ بمبلغ ٢٥٧٠ امر اداء

المطوعة في ٢٠٢٣/١٢/٢٠

موضوع الدعوى : المطالبة بإصدار الأمر بزام الداعي مبلغ (٢١٠,٠٠٠) درهم وجه وعشرون ألف درهم، والقائدة التجارية ١٢. في تاريخ استحقاق الديف وحسب السداد التام والرسوم والضرائب والاعباب الخاصة.

الحكماء: القاضي الاسلامي للتصويت مساهمة

عنوانه: المحاكمات - امارة دبي - المركز التجاري - البرجي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج السلام - شقة ٢٠٢٣/١٢/٢٠ - ٥٧٧٢٧٢٥٠ - وبنقله صلح العنقور رقم ١٢ في تاريخ استحقاق الديف وحسب السداد التام والرسوم والضرائب والاعباب الخاصة.

موضوع الإعلان : ١٢ - حافظه رقم القدر النظري - منصفه - صلح عيني

الخطوط بانه يودي للطلاب مبلغ وقدره (٢١٠,٠٠٠) درهم وجه وعشرون ألف درهم والقائدة القانونية ٢٠٢٣/١٢/٢٠ - ٥٧٧٢٧٢٥٠ - وبنقله صلح العنقور رقم ١٢ في تاريخ استحقاق الديف وحسب السداد التام والرسوم والضرائب والاعباب الخاصة.

١٢ - حافظه رقم القدر النظري - منصفه - صلح عيني

الخطوط بانه يودي للطلاب مبلغ وقدره (٢١٠,٠٠٠) درهم وجه وعشرون ألف درهم والقائدة القانونية ٢٠٢٣/١٢/٢٠ - ٥٧٧٢٧٢٥٠ - وبنقله صلح العنقور رقم ١٢ في تاريخ استحقاق الديف وحسب السداد التام والرسوم والضرائب والاعباب الخاصة.

١٢ - حافظه رقم القدر النظري - منصفه - صلح عيني

الخطوط بانه يودي للطلاب مبلغ وقدره (٢١٠,٠٠٠) درهم وجه وعشرون ألف درهم والقائدة القانونية ٢٠٢٣/١٢/٢٠ - ٥٧٧٢٧٢٥٠ - وبنقله صلح العنقور رقم ١٢ في تاريخ استحقاق الديف وحسب السداد التام والرسوم والضرائب والاعباب الخاصة.

١٢ - حافظه رقم القدر النظري - منصفه - صلح عيني

الخطوط بانه يودي للطلاب مبلغ وقدره (٢١٠,٠٠٠) درهم وجه وعشرون ألف درهم والقائدة القانونية ٢٠٢٣/١٢/٢٠ - ٥٧٧٢٧٢٥٠ - وبنقله صلح العنقور رقم ١٢ في تاريخ استحقاق الديف وحسب السداد التام والرسوم والضرائب والاعباب الخاصة.

١٢ - حافظه رقم القدر النظري - منصفه - صلح عيني

الخطوط بانه يودي للطلاب مبلغ وقدره (٢١٠,٠٠٠) درهم وجه وعشرون ألف درهم والقائدة القانونية ٢٠٢٣/١٢/٢٠ - ٥٧٧٢٧٢٥٠ - وبنقله صلح العنقور رقم ١٢ في تاريخ استحقاق الديف وحسب السداد التام والرسوم والضرائب والاعباب الخاصة.

١٢ - حافظه رقم القدر النظري - منصفه - صلح عيني

الخطوط بانه يودي للطلاب مبلغ وقدره (٢١٠,٠٠٠) درهم وجه وعشرون ألف درهم والقائدة القانونية ٢٠٢٣/١٢/٢٠ - ٥٧٧٢٧٢٥٠ - وبنقله صلح العنقور رقم ١٢ في تاريخ استحقاق الديف وحسب السداد التام والرسوم والضرائب والاعباب الخاصة.

رئيس القسم



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العقد ١٤٠٤٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١/١٠
إعلان رقمي أمر أداء بالنشر
٢٥٩٩/٢٠٢٢/٦٠ أمر أداء

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى : ١ - كونتك اكسبيرت لمقاولات البناء ذ.م.م
مجهول محل الإقامة
بما أن : أرض الجزيرة للمقاولات ش.ذ.م.م
طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محاكم دبي الابتدائية بتاريخ إلزام المدعي
عليه بسداد مبلغ (٢٩٨٠٠٠) درهم للمدعي والرسوم والضاريف ولكم الحق في
التظلم من الأمر أو استئنافه بحسب الأحوال وفق الأحكام الواردة في المادة رقم
١٤٧ من قانون الإجراءات المدنية .

رئيس القسم

[illegible][illegible]



دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العقد ١٤٠٤٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١/١٠

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٢٣/٨٣٦٦ تنفيذ شكايات

المطروحة، بـ دائرة التنفيذ الثالثة رقم ٢١٩

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك الإمارات الاسلامي بقيمة (١٣٢٠٠) .

طالب التنفيذ : اتفاق الاسلامي للتطوير لمساهمة خاصه

عنوانه: الإمارات - اماره دبي - المركز التجاري الاوئى - شارع الشيخ زايد - مبنى برج السلام - شقة ٢١٤ - ٥١٧٧٢٥٠٠

الطوبى لإعلانه: -١ هلال احمد بهأت - صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقيم عليك الدعوى القضائية المذكورة أعلاه والزائم بدفع المبلغ المتدفع به وقدره (١٣٢٧٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وفيه نال المحكمة استيواراً الاجراءات القضائية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الإعلان .

رئيس الشعبة



الموظف العام



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



DUBAI COURTS

70392

العقد ١٤٠٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١/١٠

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

٢٥٣/٢٠٢٣/٢٤٠٨٩ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى المتخذ ضدّه -/ شابين بونكاال تامبى بونكاال دامودهاران تامبى

مجهول محل الإقامة

بما ان الطالب التنفيذ/إبنك راس الخيمة الوطني ش.م-ع - فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة علاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به

وقدره (٣٢٠٧٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة .

وعليه فان المحكمة ستبشرا الاجراءات التنفيذية به بحق في حالة عدم الالتزام

بالقرار المذكور خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

[illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70021

العدد ١٤٠٤٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١١/١٠

اعلان رقمي لتكليف الوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٤٧٥١/٢٠٢٣/٢٥٢

تنفيذ شيكات



المطوية: بادرة للتنفيذ الخامسة رقم ١٧٩

موضوع التنفيذ: وضع الضميمة التنفيذية على الشيكات أرقام (٠٠٩٨٢ - ٠٠٩٨٣ - ٠٠٩٨٤) المصوبين على بنك الاتحاد التجاري والزام دفعها بدائهم المطالب بالتنفيذ مع منع التوقف عنه من السداد وتخاذ كافة الاجراءات ضده مع الزامه بالرسوم.

طال التنفيذ: شركة زكاة للخدمات العامة وادارة العقارات د.م.

عنايه المرافعة: اذماره ابوظبي - شارع خليفة - مبنى طيني العتيبة - شقة السادس ١٠-٢ بجوار مستشفى البور - ٥١٩٥، ٥١٩٥

المطلوب ايلانه: ١- ابوظبي وقريش لنشر الاشاعات ش.د.م. - صفته: منفذ

موضوع الإعلان: دفع اقام على الدعوى التنفيذية التنفيذية اذماره والزامهم بتنفيذ ما ورد بالاسند

الطال التنفيذ: وسامد ايليغ المنفذ به وقدره (٧٧٧٧٠٠) انك على التنفيذ او خزينة المصلحة بالاضافة

الى سداد الرسوم المقررة، وذلك خلال ١٥ يوم من تاريخ نشر الاعلان والا فلان محكمة التنفيذ ستخذ الاجراءات القانونية بحكمته.

رئيس الشعبة

[illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٠٤٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١/١٠

اعلان وتكليف بالوفاء بالتشر

في تنفيذ رقم ٢٥٧١/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شكايات

المطروحة في دائرة التفتيش الخامسة رقم ١٨٧



موضوع التفتيش : المطالبة بقيمة الشيك المرحج رقم (٠٠٠٠٠) والصائر عن الامارات الاسلامي بقيمة (عشر الاف وخمسمائة درهم) .

طالب التفتيش : افانك الاسلاميه للتسويق لتحويل لمساهمة خاصه

عنوانه الامارات : اماره دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج السلام - شيراتون جران - ٥٧٧٧٧٧٥٥٠ - ومثله: عصام عبدالرحمن حن علي الزعوي

الطوبى اعلانه : ١- جويريت سينج كرشان سينج - صفته : مفسد ضخم

موضوع الاعلان : قد افانك عليك الدعوى التفتيشية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (١١٢٢٥) درهم الى طالب التفتيش او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستستأجر الاجراءات التفتيشية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٠٤٧ بتاريخ ٢٠٢٤/١/١٠

إعلان وتكليف بالوفاء بالتشرع في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢٠٢٢/٨٦٤ تنفيذي شكايات

المطروحة في: دائرة التنفيذ التابعة رقم ٢٢١



موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المراجع رقم (٠٠٠٠٠٠) والسحب على بنك الامارات دبي الوطني بمبلغ وقدره (١٠٠٠) درهم والرسوم والصروقات.

الطالبي التنفيذ : افطاح السلاطمة للتسويق لمساهمة خاصة

عنوانه: الامارات - اماره دبي - بر دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج السلام - شقة ٢٠٦٠ - شيراتون جرافد - ٥٧٧٧٢٥٥٠

المطوب اعلامه : ١- نيشان رامال - صفته : مهندس صفه

الطالبي اعلامه : قد افقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاذ والزامك بدفع المبلغ المتخلف به وقدره (١١٢٢٥) درهم الى طالبي التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وفيه طالع الحكمة استيسار الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خان (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعيبة



..دبي-وام:

كشف معرض ”آرت دبي“ تفاصيل البرامج والشراكات المنضمة إلى الدورة السابعة عشرة للمعرض، والمقرر إقامتها تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي ”رعاه الله“، هـ، خلال الفترة من ١ إلى ٣ مارس، مع تخصيص يوميّ ٢٨ و٢٩ فبراير لكبار المقتنين، وذلك في مقر مدينة جميرا، دبي. وستتضمن دورة معرض ”آرت دبي“ لعام ٢٠٢٤ برنامجاً موسعاً للتعاون مع الشركاء المحليين والدوليين، تأكيداً لمكانة الحدث كنقطة التقاء محورية للمجتمعات الفنية الإبداعية في الجنوب العالمي والتزامه بتحقيق رسالته المتمثلة في إعادة تحديد الدور الذي يمكن أن يلعبه المعرض الفني في دعم النظم البيئية المحلية والإقليمية.

يقام تحت رعاية محمد بن راشد

آرت دبي يعلن البرامج والشراكات الخاصة بدورته السابعة عشرة

تم تصميم المبادرة لتزويد الخريجين الجدد بالتوجيهات والدروس المتقدمة والخبرة العملية عبر الأقسام المتنوعة في المعرض. بالإضافة إلى ذلك، سيستفيد المشاركون من الجولات المنسقة للمنظمات الثقافية الرائدة في المدينة، مما يوفر لهم رؤى عملية ومساراً واضحاً لهم للبدء والازدهار في المشهد الفني الديناميكي.

- اللجان الجديدة..

وستتضمن تكليفات آرت دبي لهذا العام سلسلة من العروض والأفلام والأنشطة الجديدة التي تركز على موضوعات الأمل والمجتمع وقوة الفن لمساعدتنا في اجتياز الأوقات الصعبة. واستكمالا لقسم معرض البوابة في ”آرت دبي“، والذي يشرف عليه إيمييلانو فالديس، يندخر الفنانون المشاركون من الجنوب العالي، وسيستكشفون جوانب مختلفة

- البرنامج الموسّع بالتعاون مع شركاء محليين ودوليين يؤكد مكانة الحدث كنقطة التقاء محورية للمجتمعات الفنية الإبداعية في الجنوب العالمي
- منتدى الفن العالي يواكب أهم القضايا المصيرية للبشرية ويبحث في العلاقة بين التغيرات المناخية الحادة والظواهر الجوية الاستثنائية
- سلسلة محادثات الفن الحديث هي الأكبر والأشمل ضمن أي معرض فني... وسيتم تقديمها بالشراكة مع مجموعة مقتنيات دبي

للفنون والمجموعات المؤسسية الفنية، ستسلط محادثات ”آرت دبي لفتني الأعمال الفنية“ الضوء على القوى والاستراتيجيات والشغاف المميزة التي تكون المشهد الفني والثقافي العالي.

- البرامج التعليمية..

وسيكون تعزيز التزام المعرض الطويل الأمد بالتعليم والتطوير المهني والقيادات الفكرية أكبر برنامج على الإطلاق من المحادثات وورش العمل والفعاليات، والذي سيقام على مدار أيام المعرض الخمسة. ويهدف برنامج الأطفال التابع لمجموعة أ.ر.م. القابضة حالياً عامه الرابع، وستكون نسخة عام 2024 الأكبر إلى يومنا هذا، حيث سيصل إلى أكثر من 15 ألف طالب في أكثر من 100 مدرسة في ما يعد البرنامج التعليمي الأكثر طموحاً عبر الإمارات. وفي كل عام، يتم اختيار فنان

الحرب الباردة، مما يحول التركيز من العواصف الغربية ويركز المحادثات على تأثير التعليم والمعارض السوفيتية على فنانين من الشرق الأوسط وجنوب آسيا وأفريقيا. فعلى الرغم من أن هذه الانظمة من شرق الشرق وجنوب الجنوب ربما لم تعد واضحة اليوم، إلا أنها كانت محورية في تشكيل الفن الحديث في المنطقة. ومن خلال الجمع بين مجموعة متنوعة ثقافياً من القيمين والباحثين وأصحاب المعارض الفنية، ستسلط كل لجنة الضوء على القصص الشخصية للفنانين الممثلين في قسم ”آرت دبي الحديث“ كما أنها ستوفر سياقاً تاريخياً للمجموعة الفريدة من الفنانين في القسم، وتكشف عن سبب بقاء هذه الأعمال ذات قيمة وذات صلة بالجماليات ومقتني الأعمال الفنية والمؤسسات ويقود مقتني الأعمال الفنية من الأفراد والمؤسسات التحولات الثقافية في المراكز الثقافية الناشئة. ومن خلال التركيز على موضوعات تشمل الأعمال الخيرية ودعم الشركات

العالي، تحت عنوان ”كل الأحوال“، ينتظم من المفوض شومون باسار والقيمة الفنية نادين الخوري، الذي سيقام في الفترة من 29 فبراير إلى 1 مارس 2024. ومن بين المتحدثين المشاركين العام، والتي تم تطويرها بالتعاون مع شركائنا على المدى الطويل، تخلق فرصاً كبيرة للأفراد من جميع أنحاء العالم لإعادة وظائف مهنية في الصناعات الإبداعية في دبي. ويقام معرض ”آرت دبي“ بالشراكة مع مجموعة أ.ر.م. القابضة. وبرعاية مجموعة إدارة الثروات السويسرية جوليوس باير. وبياجيه الشريك الحصري لعالم المجوهرات الراقية والساعات في معرض ”آرت دبي“، وشريك معرض ”آرت دبي“، HUNA، الخطوة الثقافية الرائد لأسلوب الحياة الراقية. والشريك الاستراتيجي هيئة دبي للثقافة والفنون دبي، أول مبادرة فنية تلم شمل المجتمع الفني في دبي. إذ ستسلط ”محادثات آرت دبي الحديثة“ الضوء على الروابط الفنية التي أصبحت ممكنة بفضل الجغرافيا السياسية السوفيتية أثناء

نلعبه في إشراك وإلهام الجماهير من جميع الأعمار والخلفيات، والمساهمة في دعم الجيل القادم من القيادات الثقافية. وبرامجنا التعليمية والمنح الدراسية والقيادة الفكرية على مدار العام، والتي تم تطويرها بالتعاون مع شركائنا على المدى الطويل، تخلق فرصاً كبيرة للأفراد من جميع أنحاء العالم لإعادة وظائف مهنية في الصناعات الإبداعية في دبي. ويقام معرض ”آرت دبي“ بالشراكة مع مجموعة أ.ر.م. القابضة. وبرعاية مجموعة إدارة الثروات السويسرية جوليوس باير. وبياجيه الشريك الحصري لعالم المجوهرات الراقية والساعات في معرض ”آرت دبي“، وشريك معرض ”آرت دبي“، HUNA، الخطوة الثقافية الرائد لأسلوب الحياة الراقية. والشريك الاستراتيجي هيئة دبي للثقافة والفنون دبي، أول مبادرة فنية تلم شمل المجتمع الفني في دبي. إذ ستسلط ”محادثات آرت دبي الحديثة“ الضوء على الروابط الفنية التي أصبحت ممكنة قائمة المتحدثين ومواعيد المؤتمر القائمة ضمن الحدث أوائل شهر فبراير.

- قيادات فكرية..

وفي حين لم تعد الظواهر الجوية العنيفة – من الفيضانات والقحط والعواصف إلى التلوث الضبابي الدخاني – مقتصرة على ”الدول النامية“ في القرن الحادي والعشرين، فإن التهديدات والمخاطر المصاحبة لتلك التغيرات المناخية تبرز أهمية تسريع وتيرة الابتكارات وتعزيز القدرة على تخيل الحلول للتحديات. وعلى مدار يومين، سيستعرض ”منتدى الفن العالي“، القمة الرائدة في معرض ”آرت دبي“، الثقافات والتقنيات والعلوم والمبادرات المتعلقة بظواهر الجوية العنيفة والتغير المناخي الحاد من خلال العديد من أكثر الفنانين والمهندسين المعماريين والأكاديميين والقيمين والمفكرين تأثيراً في العالم. وتقام الدورة الـ17 لمنتدى الفن

- النقاط الرئيسية..

وتشمل هذه الدورة سلسلة من العروض التي تم تكليفها حديثاً حول موضوعات التقاء الأمل وقوة الفن خلال الأوقات الصعبة، فيما سيبحث ”منتدى الفن العالي“ برعاية شومون باسار ونادين الخوري، العلاقة بين التغير المناخي الحاد والظواهر الجوية الاستثنائية، كما سيتضمن آرت دبي في هذه الدورة تقديم سلسلة من محادثات الفن الحديث، تعد الأكبر والأشمل في أي معرض فني، وسيتم تقديمها بالشراكة مع مجموعة مقتنيات دبي، أول مبادرة فنية تضم معاً المجتمع الفني في دبي. بالإضافة إلى ذلك، سيتم إطلاق برنامج الأطفال التابع لمجموعة أ.ر.م. القابضة، الذي ابتكره الفنان ساهيل نايل، يستخته الأكبر، في البداية في المعرض قبل أن يتوسع ليصل إلى أكثر من 100 مدرسة و15 ألف طالب. علاوة على ذلك، فإن المعرض الأول للعمل التركيبي ”مساحة قلب“، العمل الجديد الضخم للفنانة كريستا كيم المتخصصة بالفنون الرقمية، برعاية جوليوس باير كجزء من مبادرتهم العالمية NEXT، والذي سيضاف إلى سلسلة العروض المتنوعة والمبتكرة في معرض ”آرت دبي“. وقال بابلو ديل فال، المدير الفني في معرض ”آرت دبي“: ”... تتحمل المعارض الفنية مثل معرض ”آرت دبي“ مسؤولية مجتمعية كبيرة. لذا، يواصل معرض ”آرت دبي“ لعب دور مؤسسي مهم في النظام البيئي الثقافي للمنطقة، من خلال دعم الفنانين وتقديم المنح الدراسية وتوفير التعليم الثقافي وتعزيز القدرات القيادية الفكرية. ويعكس برنامجنا هذا العام تنوع المجتمعات الفنية وتنامي تعدد الثقافات في دبي، ما يوفر فرصاً أكثر من أي وقت مضى للفنانين من جميع أنحاء الجنوب العالمي. وتعد دبي أحد المراكز المهمة للتجديد المستمر والتوظيف الأمل للمكانات واكتشاف الفرص، والشراكات التجارية والمؤسسية تعتبر محورية لجميع أنشطتنا، وتدعم برامجنا العالمية غير التجارية. من جانبها، قالت بينيديتا غيوني، المديرة التنفيذية في معرض ”آرت دبي“: ”... نلتزم بمجموعة آرت دبي بوضع الأسس الداعمة لتحقيق نظام بيئي ثقافي وإبداعي مزدهر، مستوحى من رؤية دبي وملزم بمعاييرها. والمشهد الثقافي هنا ينمو بشكل سريع، ونحن فخورون بالدور الذي



سلسلة ورش وتجارب ثقافية مبتكرة يقدمها على مدار يناير الجاري

مركز الجلييلة لثقافة الطفل . . مساحة مجتمعية نابضة بالفنون



مساحة مجتمعية نابضة بالحياة تتيح للصغار وزوار المركز إمكانية التعبير عن شغفهم في مختلف المجالات الفنية، وهو ما يعكس التزامات ”دبي للثقافة“ الرامية إلى استثمار قدرات الأطفال العقلية والجسدية في التعليم والإبداع ورفع مستوى ثققتهم بأنفسهم وتعزيز روح الابتكار لديهم.

وقال: ”يسعى المركز إلى تعزيز ثقافة الأطفال وتهنية بيئة مبتكرة قادرة على اكتشاف مواهبهم، وتمكينهم من خلال ورش عمل تفاعلية تحفزهم على إطلاق العنان لإبداعاتهم في مجالات الفنون البصرية والأدائية، والاستفادة من طاقاتهم“، مشيراً في الوقت ذاته إلى أن سلسلة الفعاليات تمثل

عن شغفهم بالتصوير وتبادل المعلومات والتعليقات القيمة حول الصور، وستساهم ورش ”فن الخط العربي“ بفتح الأفاق أمام أصحاب المواهب لتطوير مهاراتهم في هذا الفن.

في حين، سيقوم الفنان جاك لي بتدريب البالغين والأطفال ممن تتراوح أعمارهم ما بين 10 و15 عاماً على تقنيات الرسم التجريدي والرسم الزيتي للزهر، إلى جانب تعريفهم على طرق إعداد اللوحات وتجهيزها واختيار الألوان وغيرها، بينما تقدم شركة (Miele)

مجموعة ورش مجانية متخصصة في فنون الطهي، كما سيتولى الشيف مايكل كيتس تقديم دروس خاصة للصغار والكبار في الطهي وإعداد الطعام، وستتضمن البرنامج ورش عامة تشرف عليها (Baby Sensory UAE)

وتقدم خلالها سلسلة أنشطة تفاعلية تبين طرق التعامل مع الأطفال الصغار والرضع.

وأشار عادل عمر، مدير أول إدارة المشاريع الخاصة والإعلامية في مركز الجلييلة لثقافة الطفل إلى اهتمام ”دبي للثقافة“ بتوسيع آفاق الأطفال الإبداعية والفكرية وتشجيعهم على الاستكشاف والتعبير عن رؤاهم الفنية.



وذلك من خلال ورش عمل تتناول تقنيات الرسوم التوضيحية للأطفال، وستدربون خلالها على طرق تحويل أقمشة الدنيم أو الجينز العادية إلى قطع شخصية تعكس إبداعاتهم.

ويهدف ”نادي المسرح“ إلى توسيع خيال الأطفال ممن تتراوح أعمارهم بين 4 و6 سنوات، وبناء الثقة لديهم عبر تدريبيهم على أساسيات التمثيل واختيار الشخصيات وتمقصها، وستخصص ”مختبرات المسرح المجتمعي“ لتدريب الصغار من عمر السابعة فما فوق، على طرق إنشاء المشاهد المسرحية، بينما سيتم تدريب المشاركين في ورشة ”التأمل المجتمعي“ على تقنيات التنفس الصحيحة وتمارين التمدد، وطرق تنشيط الذاكرة والمحافظة عليها.

في المقابل، سيشهد البرنامج تنظيم ورش عمل مجانية بالتعاون مع ”نيكون“ لتدريب أعضاء المركز وزواره على أساسيات الكاميرات وأنواع العدسات وطرق استخدامها، وكيفية التصوير في الهواء الطلق واختيار الزوايا المناسبة، فيما ستمكن جلسات ”نقد الصورة“ هواة التصوير والفنانين العاملين في هذا المجال، من التعبير

..دبي-الفجر:

مجموعة تجارب ثقافية مبتكرة تقدمها هيئة الثقافة والفنون في دبي ”دبي للثقافة“ للكبار والصغار من زوار مركز الجلييلة لثقافة الطفل على مدار شهر يناير الجاري، تفتح من خلالها عيونهم على فنون الرسم والخط العربي وصناعة الفخار، وتكشف فيها عن أسرار المسرح والتصوير وتصميم الأزياء وغيرها، وهو ما يتناغم مع جهودها الهادفة إلى اكتشاف أصحاب المواهب وتطوير مهاراتهم وتنمية قدراتهم في شتى المجالات.

ويتضمن برنامج ”الجلييلة لثقافة الطفل“ التعليمي نحو 70 ورشة عمل تفاعلية، تتولى تقديمها نخبة من الفنانين والخبراء والمختصين في العديد من المجالات الفنية والثقافية،

ضمن أجواء تعليمية ترفيهية ممتعة. وتتضمن الأجندة أكثر من 20 ورشة تدريبية متخصصة في صناعة الفخار، تهدف إلى تعريف الصغار على أصول هذه الصناعة وتقنياتها وأدواتها، وأنواع الطين وطرق التعامل معه وتشكيله على عجلة الخزف،

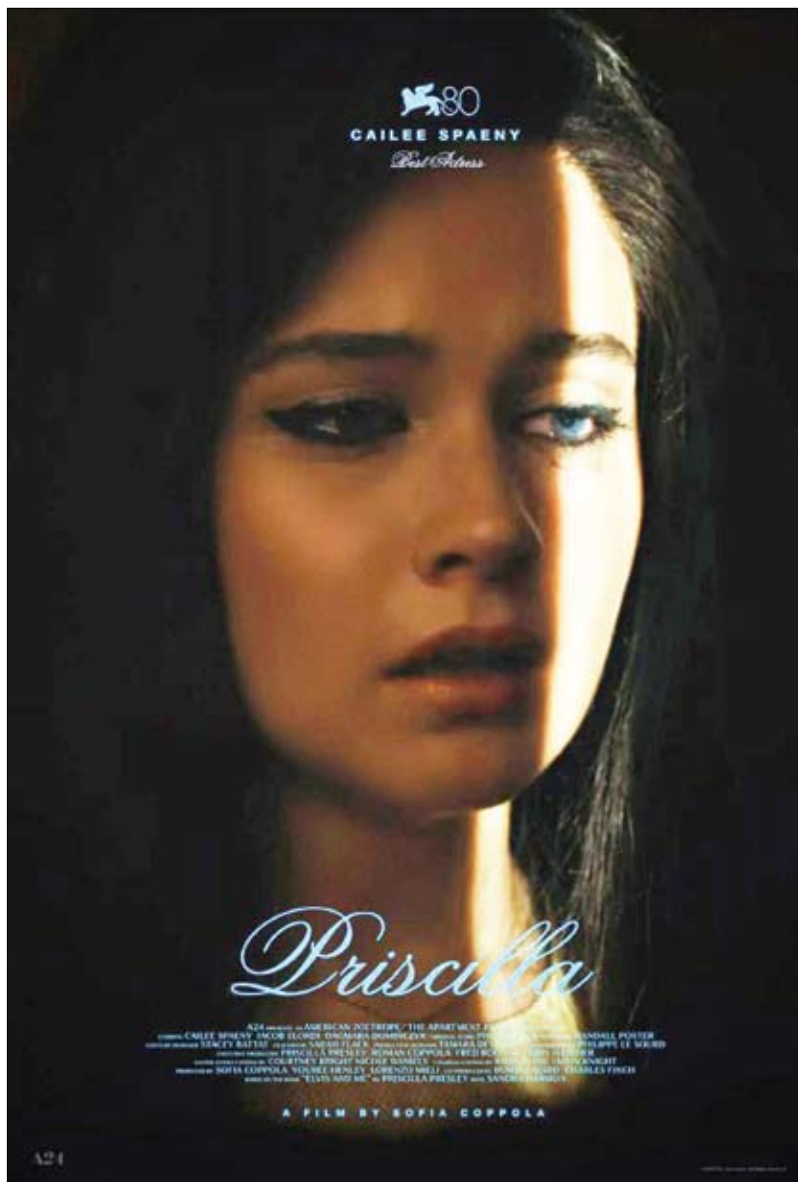
وكيفية تجفيف القطع باستخدام الأفران المتخصصة. وستتمكن الأطفال ممن تتراوح أعمارهم ما بين 10 و16 عاماً، من تطوير مهاراتهم في مجال رسم وتصميم الأزياء،

منوعات الفكر 27

بعد أسابيع قليلة على عرضه الدولي الأول، في المسابقة الرئيسية للدورة الـ ٨٠ (٣٠ أغسطس/ آب - ٩ سبتمبر/ أيلول ٢٠٢٣) لـ "مهرجان فينيسيا السينمائي (لا موسترا)"، تبدأ العروض التجارية الأميركية لـ "بريسلا"، للأميركية صوفيا كوبولا. المستند إلى كتاب "إفيس وأنا: القصة الحقيقية للحب بين بريسلا بريسلي وملك الروك أند رول" (١٩٨٦)، لـ بريسلا بريسلي وساندرا هارمون. في ٢٧ أكتوبر/ تشرين الأول ٢٠٢٣، مُحققاً، لغاية أول عطلة نهاية أسبوع في العام الجديد، إيرادات دولية بقيمة ٢٠ مليوناً و ٩٤٠ ألفاً و ٩١٣ دولاراً أميركياً، في مقابل ميزانية إنتاج تبلغ ٢٠ مليون دولار أميركي فقط.

صوفيا كوبولا: التحدي كان العثور على توازن بين رؤيتي وإنجاز فيلم محترم

بريسلا: القصة الحقيقية للحب بين بريسلا بريسلي وملك الروك أند رول



أفضل من أي شخص آخر، لعيشها إياها بطريقتها الخاصة. لكن، ما الذي يُشير "حشيرة" كوبولا في قصة بريسلا بريسلي، ومن الذي سيحرضها على إنجاز فيلم عنها، كما تسأل غايل موري في "لو سوار" (صحيفة يومية بلجيكية باللغة الفرنسية): "إنها تمرّ بأشياء تعيشها الفتيات جميعهن: الحب الأول.. الثنائي الذي تؤلفه مع إفيس أسطوري بشكل لا يصدق. مع ذلك، لا نعرف الكثير عنها. مثلاً: لم أكن أدرك أنها دارسة علوم إنسانية في "غريسلاند"، المدرسة تحدّ بحث ذاته. لكن، عليها أيضاً البقاء مستيقظة طوال الليل معه، لتلبية ما يريد. أمور كثيرة عليها أن تدبرها وتهتمّ بها. أجد هذا رائعاً. الهوية، وكيفية بنائها، شيء أثار اهتمامي دائماً. قصة بريسلا غنية جداً من وجهة النظر هذه" (2 يناير/كانون الثاني 2023).

عن بريسلا، تقول صوفيا إنها منفتحة جداً معها، ومُشجّعة كبيرة لها: "أطرح عليها أسئلة، عدة، معظمها متعلّق بتفاصيل عن حياتها، فتحاول الإجابة قدر المستطاع. تمنّحني أشياء غير موجودة في الكتاب، وهذه إضافة كبيرة. التحدث معها، والحصول على تلك التفاصيل الصغيرة، عاملاً مُساعدان للغاية في بناء القصة، وفي إثارة شعور بالارتباط بها والتواصل معها. شعور بأنها موجودة هنا. هذه أول مرة لي أشتغل فيها على قصة يكون صاحبها حياً، ويُمكن التواصل معه. إنه أمر رائع للغاية أن أتمكن من الاتصال بها عندما يخطر على بالي سؤال. هذا أضاف الكثير إلي". ما التحدي الكبير أمام المخرجة حينها؟ "العثور على توازن بين رؤيتي وإنجاز فيلم محترم، تتمكّن بريسلا أن تتعرّف فيه على ذاتها". أعتقد خلافاً بينهما؟ "إنها مُتفهمّة كثيراً. حتّى عند اضطرابي إحداث تغييرات طفيفة لتلبية لحاجات الفيلم. مثلاً: نقل أحداث حصلت في لوس أنجلوس إلى غريسلاند". أتزور الـ بيلاتوه في فترة التصوير؟ أتمنح نصائح لكايلى سباني، الممثلة المؤدبة دورها في الفيلم؟ "هي غير قادمة إلى الـ بيلاتوه أبداً. لكنّني محدّثة معها كثيراً قبل التصوير وفي فترته. أتصل بها لأطرح أسئلة عليها تتعلّق بأشياء محدّدة، كالأزياء مثلاً. كايلى ملتقبة بها قبل التصوير، وـ بريسلا مُشجّعة لها كثيراً". تضيف كوبولا: "يكفّني أنها (بريسلا). بعد مشاهدتها الفيلم، متأثرة به، ومُقدّرة أنّه متعلّق بتمثيل صادق لتجربتها". رغم أن "بريسلا" مرّكز على حياتها، هناك النظرة الخاصة لكوبولا في كل لحظة: "حقاً، كل شيء مُستل من كتابها. لكنّ عمل السينمائي أن يجعل المشاهد يبني علاقة مع الحكاية التي يتابعها. أفترض أن هذا حاصل عبر وجهة نظري. أحاول الارتباط بقصتها قدر ما أستطيع. ممكنة من تخيل ماذا يعني أن يكون المرء جديداً في مدرسة، وفي ألا يعرف أحداً، فهذه تجربة أعيشها أنا أيضاً في تلك الفترة من العمر. متعلّقة أنا بهذا كله إنسانياً، لكنّ كل شيء منطلق من قصتها".

العودة إلى الإخراج: "توقفي عن شغل الإنتاج هذا، الذي لن يصل بك إلى شيء". عندها، تنكب المخرجة على كتاب "إفيس وأنا" فتقول: "ماضي بريسلا حي جداً في عقلي وروحي، تماماً كصوّر ذلك العالم، ممفيس، الستينيات. هذا أميركي جداً". تضيف: "أعرف ماذا يعني العيش في محيط عالم الاستعراض. أفهم في نموي أن الناس ينظرون إليك بطريقة مختلفة. جزء كبير من وجودنا منبثق من قوة شخصية والدي. والدتي تحاول أن تكون موجودة إلى جانبه. هذا كله يخاطبني". لاحقاً، تلقت المخرجة (1971) بريسلا (1945)، المعجبة بـ "أثالثه في الترجمة" (2003). بريسلا، المنتجة المنفذة للفيلم، تشعر بقدرتها على أن تثق بصوفيا. تقول (هوليوود ريبورتر): "أستعمر قدرتها على فهمي، وعلى أنها، رغم امتلاك كل واحدة منا حكايات مختلفة عن حكايات الأخرى، ستدرك كيفية فهم حكاياتي

بمناسبة بدء عروضه التجارية الفرنسية، في 3 يناير/كانون الثاني 2024، تُنشر مقالات وحوارات مع ابنة فرنسيس فورد كوبولا في صحف ومجلات مختلفة، منها "لو نوفيل أوبسرافاتور" (مجلة أسبوعية فرنسية)، المكتفية بنشر ترجمة فرنسية (عدد مزدوج، 21 ديسمبر/كانون الأول 2023، 3 يناير/كانون الثاني 2024) لقائلة الأميركية ربيكا كيجان، منشورة في "هوليوود ريبورتر" (مجلة أسبوعية أميركية متخصصة بصناعة السينما)، في 23 أغسطس/آب 2023، تروي فيه التالي: "مطلع عام 2021، تتواصل صوفيا كوبولا، طريخة الفراش بسبب كورونا، مع صديق لها، تبوح على سمعه عن إحباطها"، فمشروع اقتباس تلفزيوني لـ "The Custom of the Country" (رواية (1913) للكاتبة الأميركية إديث وارنر (1862 - 1937)، لحساب "أبل تي في بلاس"، معطل. تنقل كيجان عن كوبولا قولها إن صديقها يُخبر عليها بضرورة

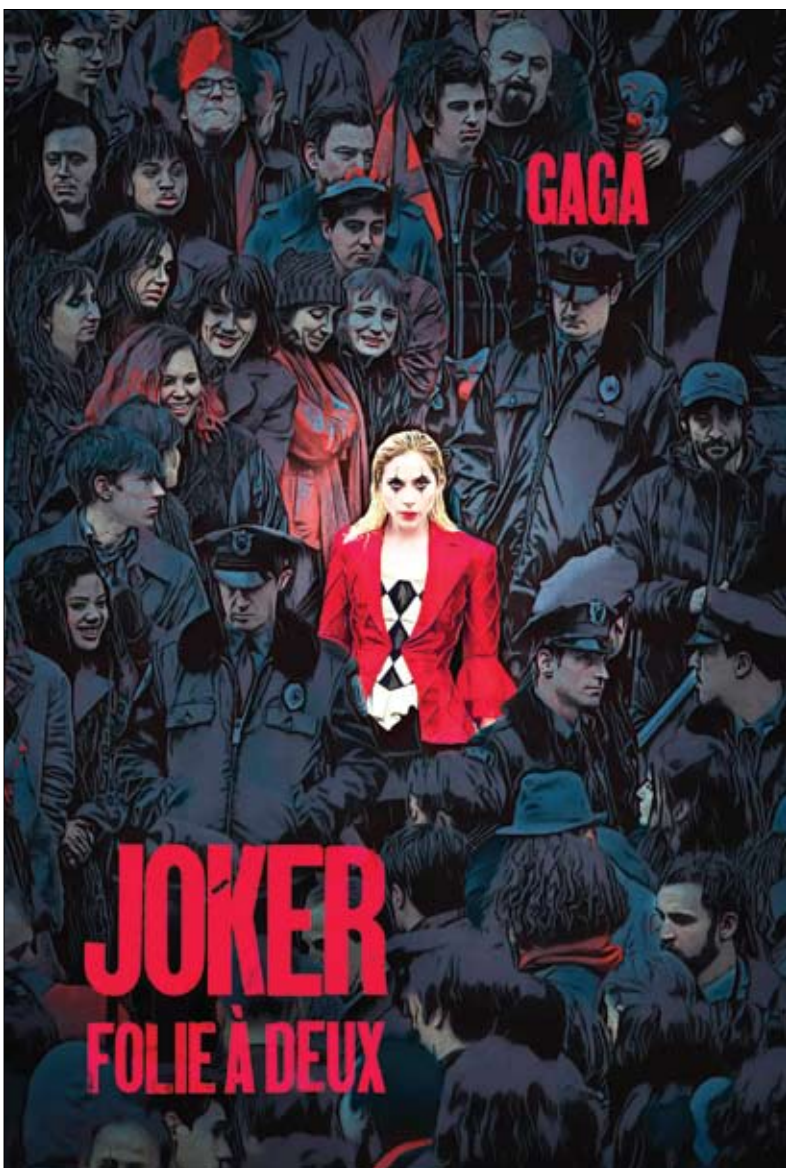


مارجوت روبي تكشف عن رأيها في لعب "ليدي جاغا" شخصية هارلي كوين

الكبير الذي حققه الفيلم عند طرحه منذ نحو 3 سنوات، إذ كان فيلم Joker سادس أعلى الأفلام تحقيقاً للإيرادات لعام 2019، صنع الفيلم التاريخ كأول فيلم من فئة R على الإطلاق يصل إجمالي إيراداته إلى أكثر من مليار دولار في جميع أنحاء العالم. وفاز فيلم "جوكر" بجائزة الأسد الذهبي في مهرجان فينيس، والنجمة ليدي جاغا، العمل من شركة Warner Bros، بأزياء الجوكر وهارلي كوين. يأتي العمل على جزء ثاني من الفيلم الأجنبي الشهير "جوكر" نتيجة طبيعية للنجاح

أريده هو أن تكون "هارلي كوين" واحدة من تلك الشخصيات، بالطريقة التي ينتقل بها ماكيت أو باتمان دائماً من ممثل عظيم إلى ممثل عظيم". وكان المخرج العالمي تود فيليبس، طرح صورتان جديدتان من فليبه المنتظر القادم: Joker: Folie à Deux. لبطلي العمل الممثل العالمي خواكين فينيس، والنجمة ليدي جاغا، العمل من شركة Warner Bros، بأزياء الجوكر وهارلي كوين. يأتي العمل على جزء ثاني من الفيلم الأجنبي الشهير "جوكر" نتيجة طبيعية للنجاح

2016، عما إذا كانت قد ناقشت الدور مع "جاغا" عبر الهاتف، قالت "في الواقع لم أتحدث معها حول هذا الموضوع.. ولا أريد أن أعرف.. أفضل ترك الأمر للمفاجأة عندما أشاهد الفيلم". في مقابلة مع قناة MTV في عام 2022، قالت الممثلة والمنتجة مارجوت روبي: إنها سعيدة جداً برؤية فنائين آخرين يظهرون اهتماماً بلعب الشخصية. وقالت مارجوت - في ذلك الوقت - "هذا يجعلني سعيدة للغاية لأنني قلت منذ البداية، كل ما



البحر الصغير

السباحة في مياه البحر مفيدة لمختلف أعضاء أجسام الصغار والكبار



علامة في حاسة الشم تعبر عن أعراض السرطان!

يمكن أن يؤدي أي ورم ينمو في تجويف الأنف، أو الفراغ خلف الأنف، أو الجيوب الأنفية - التجاويف الصغيرة المليئة بالهواء داخل الأنف - إلى تغير في حاسة الشم لديك. ووفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، فإن أحد الأعراض "الأكثر شيوعا" لسرطان الأنف والجيوب الأنفية هو "تدهور حاسة الشم". ويمكن أن تشمل الأعراض الإضافية انسداد الأنف الذي يؤثر على جانب واحد فقط ولا يزول. وكذلك النزيف في الأنف، أو أي مخاط دموي يسيل من الأنف. وفي حين أن هذه الأعراض يمكن أن تكون مشابهة لنزلات البرد، إلا أنه في مرحلة لاحقة، يمكن أن يؤدي الورم إلى ألم مستمر أو تمييل في الوجه. ويمكن أن يؤدي الورم السرطاني أيضا إلى تورم الغدد في الرقبة أو فقدان جزئي للرؤية أو ضعف في الرؤية. ويمكن أن يؤدي سرطان الأنف والجيوب الأنفية أيضا إلى انتفاخ العين أو دموع العين أو الشعور بالألم والضغط في أذن واحدة. وتقول مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة: "يعتمد البقاء على قيد الحياة على عوامل مختلفة. لذلك لا يمكن لأحد أن يخبرك بالضبط كم من الوقت ستعيش. تعتمد نتيجتك على مرحلة السرطان عندما تم تشخيصه. وهذا يعني مدى حجمه وما إذا كان قد انتشر". وكلما ترك السرطان لينمو لفترة أطول، كبر الورم، وزاد فتكه. وبالتالي، إذا واجهت أي أعراض مزعجة ومستمرة (ليس فقط من العلامات المذكورة أعلاه)، ففليك حجز موعد مع الطبيب.

خبراء يكشفون خطورة البقع الخضراء على البطاطس

أعلن خبراء الهيئة الفدرالية لحماية حقوق المستهلك، أن ظهور البقع الخضراء على البطاطس يشير إلى مادة السولانين السامة فيها. ووفقا للخبراء: "تتراكم مادة السولانين السامة في الخضروات في حالة تخزينها بصورة غير صحيحة، وهي مادة خطيرة على جسم الإنسان. لذلك عند وجود البقع الخضراء على البطاطس يجب الامتناع عن أكلها، لأنها تسبب تسمما خطيرا". ويشير الخبراء، إلى أنه في الواقع يمكن تخزين البطاطس حوالي سنة كاملة. ولكن مع ذلك من الأفضل تناول البطاطس الطازجة (3-4 أشهر بعد جمع المحصول). ويجب شراء البطاطس الصلبة ومن دون بقع خضراء أو بقع وبراعم بيضاء. لأن هذا يشير إلى أنها عمليا قديمة وخالية من الفيتامينات. ووفقا لهم، يجب أن تكون قشرة البطاطس ناعمة من دون خشونة، ويضلل اختيار بطاطس متوسطة الحجم لأن نسبة الفيتامينات والمواد الغذائية في البطاطس الكبيرة أقل بمقدار الثلث مقارنة بالمتوسطة الحجم. والبطاطس المحتوية على نسبة عالية من النشاء تفيد في السلق أما المحتوية على نسبة منخفضة من النشاء فلقلتي. و يمكن تحديد نسبة النشا في البطاطس عن طريق تقطيع البطاطس إلى نصفين ومن ثم محاولة لصقهما. فيشير التصاقها بسهولة إلى أنها تحتوي على نسبة عالية من النشا. ويشير الخبراء إلى أن لون البطاطس مختلف. فمثلا البطاطس البيضاء تحتوي على نسبة منخفضة من النشا، وذات اللون الأزرق البنفسجي لها نكهة جوز خفيفة، أما اللون الأصفر فيشير إلى أنها غنية بالكروتينات. و يشير اللون الأحمر- البنفسجي إلى أنها غنية بمادة الأنثوسيانين المضادة للأكسدة.



الممثلة الفرنسية لور كالامي خلال جلسة تصوير لفيلم ANNIE COLARE خلال مهرجان الفيلم الفرنكوفوني الخامس عشر غرب فرنسا. ا ف ب

قرأت لك

اللين الرائب



أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن اللين الرائب يساعد على تحسين عملية الهضم وتعزيز منظومة المناعة.

وتشير الخبيرة إلى أنه يمكن استخدام اللين الرائب في أيام

الصوم، وهذه مسألة حيوية خاصة بعد الإفراط في تناول الطعام.

وتنصح الخبيرة، بتناول لتر من اللين الرائب مقسم إلى أجزاء في يوم الصيام، أو يمكن تناول حساء بارد من الخضار. كما أن اللين الرائب لذيت ومفيد مع الثمار. ولكنها في نفس الوقت لا تنصح بتنظيم أكثر من يوم واحد للصوم في الأسبوع.

وتضيف، تناول كمية صغيرة من اللين الرائب بانتظام مفيد للجسم، لأن اللين يعزز منومة المناعة.

وتقول، "لأن 70 بالمئة من منظومة المناعة تتركز في الأمعاء وتعتمد على حالة ميكروبيوم الأمعاء، التي يؤثر اللين الرائب فيها بصورة مباشرة. واللين الرائب هو البروبيوتيك الذي يجلب البكتيريا الضرورية لتعزيز منظومة المناعة، ما يحدد قدرة الجسم على مواجهة البكتيريا المرضية التي تدخل الجسم من الخارج". ومن أجل الحفاظ على الميكروبيوم بحالة جيدة يكفي تناول كوب من اللين الرائب يوميا. ويمكن استبداله بين فترة وأخرى بمنتجات الألبان المخمرة الأخرى.

سؤال وجواب

• ما هو أكبر بحر في العالم من حيث المساحة؟

-البحر الأبيض المتوسط

• ما هو العضو الذي يستخدمه الثعبان في حاسة الشم؟

- لسانه

• من هما الشاعران اللذان أطلق عليهما الطائيان؟

البحثري وأبو تمام.

• من مؤلف علم العروض؟

الخليل بن أحمد الفراهيدي

• من هو مؤلف علم النحو؟

أبو الأسود الدؤولي

• ما معنى المَن والسُلوى؟

المَن هو العسل والسُلوى هو طائر السمان

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الدلفين يغلِق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابة والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعا من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايدا في الدماغ ودوار وصداق وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاة ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن قلب الروبيان يقع في رأسه.
- هل تعلم أن عدد عضلات الأذن الواحدة للقط هي 32 عضلة.
- هل تعلم أن القطط تنام كثيرا، فقد يصل عدد ساعات نومها من 16 إلى 18 ساعة في اليوم.
- هل تعلم أن الثدييات الوحيدة التي لا تستطيع القفز هي الفيلة.
- هل تعلم أن الفيلة هي الحيوانات الوحيدة التي تمتلك أربع رُكَب.
- هل تعلم أن القطط تستطيع سَماع الموجات فوق الصوتية.
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه

قصة التاجر الصغير

خرج بيتر وخته سوزي إلى الحقول الخضراء لاحضار بعض كيزان الذرة الصفراء لسلقتها لتكون غذاء لهم، ويقرر ما ان كوخهم نظيف وتشع فيه السعادة الا ان حاجتهم للنفود كانت قوية لذلك كان الاب يعمل طوال اليوم اجيرا في الحقول ليكفي طلبات عائلته الصغيرة اما الام فكانت تكتفي بتلبية طلبات الزوج الحنون والصغار، وعندما جاء بيتر وخته بكيزان الذرة هذا اليوم قررت الاخت الحنون ان تلعمع دجاجاتها بعض الذرة فقامت بفرط احد الكيزان واخذت تلقي الحبات لتستقر في الفرن الساخن فحافت سوزي من الاقتراب منها لكنها لاحظت ان الحبة بدأت تكبر قليلا قليلا حتى استقرت ثم انتفشت وكأنها قطعة قطن بيضاءها الشاق وطارت لتستقر مرة اخرى ساخنة في يد سوزي ومع حرارتها وضعتها في فمها لتندققها فاحست بحلاوة الطعم واسرعت لتخبر والدتها بما حدث فجاءت الام ووضعت بعض الحبات على الفرن لتتحول بعد قليل إلى فشار فما كان من بيتر الا ان قرر ان يصبح بائعا للفشار بدون ان يخبر من حوله كيف يصنعه وقد ابدع في صنعه فوجد اقبالا كبيرا من الصغار واصبح صانع الفشار الصغير من مسوري الحال واصبح لديه وعائلته ما يكفي لشراء بعض حقول الذرة وتحويلها إلى فشار .

مساحة للتلوين

