

وفد أردني يطلع على الجهود  
التطويرية والأنظمة الرائدة  
بشرطة أبوظبي



نورمان:  
لا أجيد المسامرة وأرفض  
تقديم التنازلات



5 معلومات صحية  
يقولها فمك عنك

### نهاية درامية لعهد أسطورة المصارعة الحرة

أنهت مزاعم أخلاقية عهد الرجل القوي في منظمة المصارعة الحرة العالمية الترفيهية " دبليو دبليو إي " WWE" فينس مكمان الذي تقدم باستقالته من منصبه الرئيسي التنفيذي ورئيس مجلس إدارة المنظمة بعد 42 عاماً. وذكر بيان صادر من المنظمة: " بسبب المزاعم الصادرة بشأن فينس مكمان، ومدير المواهب جون لورينايتس، وبناءً على ذلك، تخلى فينس مكمان طواعية عن مسؤولياته كرئيس تنفيذي ورئيس مجلس الإدارة حتى الانتهاء من التحقيق ". وأضاف: سيحتفظ مكمان بدوره ومسؤولياته المتبقية بالتحول الإبداعي لـ "WWE" خلال هذه الفترة، وسيظل ملتزماً بالتعاون مع الشركة. كما قرر مجلس إدارة المنظمة تعيين ستيفاني مكمان في منصب مدير تنفيذي مؤقت ورئيسة مؤقتة للشركة. كانت تقارير صحفية قد أفادت بتورط مكمان في فضيحة تم الكشف عنها في وقت سابق، تتعلق بدفعه 3 ملايين دولار لإجبار إحدى الموظفات على الصمت بعد علاقة أقامها معها.

### تزاول 23 عملاً وهي في سن 23

شاركت امرأة شغلت 23 وظيفة قبل بلوغها سن 23 عاماً، تجربتها في حديث مع صحيفة ميرور أونلاين البريطانية، حيث تحدثت عن الوظائف التي شغلها منذ أن بدأت العمل في عمر السادسة عشرة. عملت أنتاسيا سيشيتو، 23 عاماً كخبازة، وعارضة أزياء، ومتخصصة في تحسين محركات البحث، وبائعة آيس كريم، إضافة إلى العديد من المهن الأخرى. ولم تتفوق الشابة في كل عمل قامت به، إلا أنها تعلمت الكثير من جميع هذه المهن. وتعمل أنتاسيا الآن في وظيفتها الثالثة والعشرون بعد أن أنشأت شركتها الخاصة التي أطلقت عليها اسم آيس إنفلونز، حيث تحتل منصب المدير التنفيذي للشركة. وقالت أنتاسيا، التي تتخذ من لندن مقراً لها: "في البداية كنت خبازة، كان الأمر صعباً للغاية، كان علي أن أقف كثيراً بسبب طبيعة عملي. كان عمري آنذاك 16 عاماً وكنت عديمة الخبرة، لقد أخطأت كثيراً".

يفضل العديد من الأسر تقديم الأطعمة فائقة المعالجة إلى الأطفال، ما دامت سريعة التحضير وتباع جاهزة، لكن أخطارها كبيرة للغاية. هذا ما كشفته دراسة جديدة تبته إلى ضرورة تغيير العادات الغذائية. ذكرت دراسة جديدة أن الأطفال ما بين ثلاث وخمس سنوات، الذين يستهلكون بكثرة الأطعمة فائقة المعالجة "Ultra-processed foods"، وفق دراسة نشرها ثلاثة باحثين في المجلة الطبية "التطورات الحالية في التغذية" وهي دورية شهرية علمية متخصصة في التغذية، ونشرت تفاصيل الدراسة في موقع academic.oup هذا الأسبوع.



## هذه الأطعمة الجاهزة لها تأثير خطير على صحة الأطفال

يكثف مقارنة مع الأطعمة الطازجة. كما أنها تسبب في مشاكل صحية كبيرة قد تكون درجة خطورتها كبيرة جداً. فنتيجة وصف بـ "المربعة"، توصلت دراسة حديثة إلى أن اتباع نظام غذائي عالي المعالجة "نظام غذائي يتضمن وجبات سريعة، معلبات..." وبشكل مستمر له تأثير سلبي على الدماغ، ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الذاكرة وحتى مرض الزهايمر، وفق ما أورد موقع "إن فرانكن" الألماني، نقلاً عن دراسة نشرت في المجلة العلمية المتخصصة "الدماغ، السلوك والمناعة". وأفادت الدراسة الصادرة عن جامعة "أوهايو" الأمريكية أنه يجب تجنب تناول البيتزا المجمدة ورقائق البطاطس والسجق...، لما لها من أضرار خطيرة على الدماغ، وأضافت الدراسة التي استهدفت بالخصوص الأطعمة المصنعة أن هذه الأخيرة تمر بعدة خطوات أثناء عملية إنتاجها، وتحتوي على عدة مكونات وإضافات تؤثر بشكل كلي على المنتج الطبيعي. ولفت موقع جامعة "أوهايو" على الإنترنت إلى أن الدراسة أجريت على مجموعة من الفئران وامتدت لنحو أربعة أسابيع، حيث قام الخبراء بمحاكاة النظام الغذائي الذي يتناوله البشر عند اتباع نظام غذائي عالي المعالجة "وجبات سريعة، معلبات..."

من الأطعمة فائقة المعالجة، ومنها المأكولات المعلبة، وحبوب الإفطار الجاهزة، والحلويات، والمشروبات الغازية، والعصائر المحلاة، واليوغورت، والحساء المعلب، وكذلك البيتزا والبرغر ورقائق الدجاج المجمدة، وهي مأكولات جاهزة بعد تسخين بسيط. ومن الدراسات السابقة التي أجريت على البالغين، أن اتباع نظام غذائي بالاعتماد على الأطعمة فائقة المعالجة، من شأنه أن يؤثر بشكل سلبي على الدماغ، ويؤدي إلى مشاكل في الذاكرة، كما رجحت دراسة أخرى بين هذه الأطعمة وبين مرض السكري.

### خطر الأطعمة الجاهزة على الدماغ

في نتيجة وصف بـ "المربعة"، توصلت دراسة حديثة إلى أن اتباع نظام غذائي يحتوي على أطعمة معالجة له تأثير سلبي على الدماغ. الدراسة التي أجريت على الفئران كشفت أيضاً عن العديد من العواقب الوخيمة لهذا النوع من الأطعمة. لا شك أن تناول الأطعمة الجاهزة من الأشياء المتداولة على نطاق كبير حول العالم. ويرتفع استهلاك هذا النوع من الأطعمة بفضل الحملات الإعلانية المهيمنة في كثير من الأحيان، وسعرها المنخفض وسرعة تحضيرها. فضلاً عن مناقها للذئد. ويُعرف عن الأطعمة الجاهزة أن قيمتها الغذائية أقل

ولاحظت الدراسة في صنف الأطفال الأكبر سناً داخل العينة "12 إلى 15 عاماً"، أن الذين يعانون من مستويات بلقاقة عالية الخطورة في عضلة القلب هم الذين يستهلكون أكثر من 200 كيلو غرام من السعرات الحرارية من الأطعمة فائقة المعالجة. وفي صنف الأطفال الأصغر سناً داخل العينة "ما بين 3 و 5 سنوات"، ظهر أن الاستهلاك الكبير للأطعمة فائقة المعالجة يؤثر سلباً على درجة التطور الحركي، إذ تبين أن الأطفال الذين حصلوا على أقل درجات التطور الحركي استهلكوا 273 كيلو سعرة حرارية أو أكثر من هذه الأطعمة مقارنة بأطفال آخرين لا يستهلكون هذه الكميات. وأشارت الدراسة إلى أن النتائج قد تساعد في تقديم معلومات فعالة للأسر من أجل الحد من تناول الطعام شديد المعالجة، خصوصاً للأطفال، وذلك من أجل تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وهي أمراض تظهر بكثرة في فترة البلوغ. وركزت الكثير من الدراسات السابقة على خطر الأطعمة فائقة المعالجة على صحة البالغين، لكن هذه واحدة من أولى الدراسات التي اهتمت بربط تأثير هذه الأطعمة على اللياقة البدنية للأطفال. ووفق موقع news-medical الذي نشر كذلك تفاصيل عن الدراسة، فإن هذه الأخيرة ذكرت عدة أمثلة

### النوم في الليالي الحارة.. تعذير من خطأ فادح

مع ارتفاع درجات الحرارة في الصيف، تزداد صعوبة النوم ليلاً، وهناك العديد من النصائح والحيل للتغلب على هذا التحدي الموسمي، لكن هناك أيضاً بعض الأخطاء التي يجب تجنبها. ويحذر خبير النوم جيمس ويلسون من ارتكاب خطأ وضع البيجامات في التلاجة أو الفريزر، مشيراً إلى أن هذا لن يساعد في تهدئة أي شخص، وبدلاً من ذلك، سيؤدي ذلك إلى ارتفاع درجة حرارة أجسامهم، وفقاً لصحيفة "ديلي إكسبريس" البريطانية. وتحدث ويلسون قائلاً: "عندما يأتي الطقس الحار، هناك بعض النصائح المقدمة التي قد تبدو وكأنها ستنتج في حين أنها لا تعمل في الواقع. ومثال على ذلك، وضع البيجامات في التلاجة أو الفريزر أو ارتداء الجوارب المبللة". وقال ويلسون إن "هاتين الطريقتين ستضيفان المزيد من الرطوبة إلى بيئة نومك وستسخن الرطوبة أثناء الليل". وأضاف: "ستسخن هذه الرطوبة ومن المرجح أن توفظك عندما تخرج من دورة نومك". وأشار ويلسون إلى إحدى الطرق المفيدة التي تحسن من النوم في الليالي الحارة. ويقول: "الاستحمام بماء فاتر. ويساعد هذا في رفع درجة حرارة الجسم بشكل لطيف مما يؤدي بعد ذلك إلى انخفاض درجة الحرارة الأساسية. وبعد الانخفاض في درجة الحرارة الأساسية جزءاً مهماً من عملية نوم جسمك وهذا النهج يخدم جسمك بشكل أساسي ليعتقد أنه أكثر برودة مما هو عليه".

### تمارين الواقع الافتراضي تحسن الصحة النفسية

قالت دراسة يابانية جديدة إن ذوي القدرة المحدودة على الحركة يمكنهم الاستفادة من تمارين الواقع الافتراضي لتحسين صحتهم النفسية، وتقليل التوتر والقلق. ومثلما توفر التمارين الرياضية فوائد جسدية ونفسية، يمكن للتدريب الافتراضي توفير فوائد معرفية وعصبية تقلل من القلق الاجتماعي والنفسية، سواء لمرضى الأعصاب، أو من يعانون من مشاكل في القلب، أو لديهم ما يشكل خطراً إذا مارسوا جهداً بدنياً. وأجريت الدراسة في جامعة توهوكو، ونشرت على موقع "دايلي ساينس"، وأظهرت أن النظر إلى جسم افتراضي متحرك ومعروض من منظور المستخدم يؤدي إلى تغييرات فيسيولوجية، حيث ينخفض معدل ضربات القلب أو يزيد بشكل متنسق مع الحركات الافتراضية.

كما استكشف فريق البحث تأثير الإجهاد على مستوى آخر من التدرجات الافتراضية، فقام المشاركون أثناء جلوسهم بخوض تدريب افتراضي معروض من منظورهم، مما خلق وهم السيطرة على الحركات، وقاموا بركض رمزي لمدة 30 دقيقة، وأدى ذلك على تحفيز استجابة نفسية تقلل الضغوط والإجهاد اجتماعياً ونفسياً.

### شركة يابانية تنتج أصغر مرضاح مجهول

تعد المراهض من بين أكثر وسائل الراحة التي لا يمكن للإنسان الاستغناء عنها، وقد يجد المرء صعوبة في الكثير من الأحيان في العثور على مرضاح أثناء تواجده خارج المنزل، لذا فقد أنتجت شركة يابانية، أصغر مرضاح مجهول في العالم، يمكن حمله في الجيب. يبلغ طول العبوة التي طورتها شركة كوكي ناوا اليابانية، 7 سم، في حين يبلغ عرضها 6.5 سم، وتمتيز بإمكانية وضعها في أي جيب أو حقيبة يد. جاء يوشينوري كوكي ناوا 30 عاماً - مؤسس شركة كوكي ناوا، بفكرة المرضاح هذه، في 2019، أثناء التطوع في مدينة ناغانو التي دمرها إحصار هاجيبس. وكان أول ما لاحظته هناك الطواير الطويلة من الناس الذين ينتظرون أمام المراهض العامة لأوقات طويلة، لذا فكر في إنتاج مرضاح سهل الاستخدام يمكن حمله في الجيب أو الحقيبة. وفي ديسمبر 2020، أطلقت شركة كوكي ناوا مرضاح بوكيت توليت، الذي يتكون من حقيبة مصنوعة من ألياف خاصة متينة وعلبة من مواد التخر. يمكن لصق الكيس على مقعد المرضاح أو حتى في سلة المهملات، ومن ثم استخدامه. وأظهرت التجارب أن مواد التخر التي تستخدم في المرضاح المجهول تمنع من ظهور أي رائحة حتى لو تركت الفضلات في المكان لمدة أسبوع كامل.

## طرح لقاحين ضد كوفيد للأطفال قريبا

صوتت لجنة مستشارين للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها بالتوصية بلقاحين مضادين لكوفيد-19 - للأطفال الصغار من سن ستة أشهر، وهو ما يرجح إمكانية طرحهما في أنحاء البلاد في الأسبوع المقبل. ويحتاج التصويت الذي يوصي باستعمال اللقاحين، والذي وافق خلاله جميع أعضاء لجنة المستشارين وعدمهم 12 على التوصية، إلى توقيع مديرة المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها روشيل والينسكي لتبدأ الحكومة الأمريكية في طرح اللقاحين للأطفال من سن خمس سنوات فأقل. وصرحت إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية باستخدام لقاح شركة موديرنا للأطفال من سن ستة أشهر إلى خمس سنوات ولقاح فايزر-بيونتك للأطفال من سن ستة أشهر حتى أربع سنوات. ولقاح فايزر مصرح به بالفعل للأطفال فوق سن خمس سنوات. وقالت بيت بيل عضو لجنة المستشارين بعد التصويت "هذا المرض يقتل الأطفال وأمامنا فرصة لمنع ذلك... أمامنا فرصة لمنع مخاطرة معروفة". وتعزز إدارة الرئيس الأمريكي جو بايدن طرح اللقاحين للأطفال الأقل من خمس سنوات في الأسبوع المقبل. وقال بايدين في بيان "سنبدأ في شحن ملايين الجرعات من اللقاحين للأطفال إلى آلاف الأماكن التي يعرفها الآباء ويتقنون بها ومن بينها مكاتب أطباء الأطفال ومستشفيات الأطفال والصيدليات".

## نقص فيتامين عامل خطر يرتبط بالخرف

حذرت نتائج دراسة جديدة من آثار نقص فيتامين "د" على الدماغ والجهاز العصبي، فقد تبين ارتباط المستوي المنخفض منه في الجسم بانخفاض حجم المخ، وزيادة خطر الإصابة بالخرف والسكتة الدماغية. وبحسب الدراسة التي أجريت في جامعة "ساوث أستراليا"، تدعم التحليلات الجينية التأثير السلبي لنقص فيتامين "د" على الخرف. وقالت نتائج الدراسة إن بالإمكان منع حوالي 17% من حالات الخرف حول العالم عن طريق زيادة فيتامين "د" إلى المستوى الطبيعي في الدم، وهو 50 نانومول-لتر. ونشرت نتائج الدراسة على موقع "دايلي ساينس"، واعتمد البحث على بيانات حوالي 300 ألف شخص مسجلة في البنك الحيوي البريطاني. وحذرت الدراسة من تزايد أعداد المصابين بالخرف بمعدل 10 ملايين حالة جديدة كل عام حول العالم. ويحدث نقص فيتامين "د" نتيجة عدم التعرض بما يكفي لأشعة الشمس المباشرة دون تغطية الجلد.



### أبناء التلقيح الاصطناعي لا يرثون مشاكل الخصوبة

أظهر بحث جديد أن الرجال الذين ولدوا نتيجة حمل تم عبر التلقيح الاصطناعي لا تختلف الصحة الإنجابية لديهم مقارنة بمن ولدوا نتيجة حمل طبيعي، وإن وجد اختلاف فهو طفيف. وتنتفي هذه النتيجة مخاوف وراثة مشاكل العقم من الآباء. وبحسب الدراسة الأكبر حتى الآن عن صحة الرجال البالغين الذين ولدوا من حمل تم بواسطة الحقن المجهرى للحوانات المنوية، تبين أن الخصوبة لديهم لا تختلف عن مواليد الحمل الطبيعي. ونشرت الدراسة في مجلة "الخصوبة والعقم"، وأجرى أبحاثها فريق من جامعة ساوث أستراليا ومعهد ميرودك لأبحاث الطفولة في ميلبورن بأستراليا. وتم دعوة مجموعة من الرجال الذين ولدوا وحمل تم بالتلقيح الاصطناعي، ولدت مقارنتهم بمجموعة أخرى ولدت من حمل طبيعي. وقال البروفيسور روبرت ماكلاشلان: "لنبدأ السار هو أن ضعف جودة السائل المنوي أو العقم لا ينتقل بالضرورة من الأب إلى الابن، على عكس لون الشعر أو العين".



## وفد أردني يطلع على الجهود التطويرية والأنظمة الرائدة بشرطة أبوظبي



•• أبو ظبي - الفجر  
اطلع وفد مديرية الأمن الأردني برئاسة العميد صادق نايف الموران قائد شرطة البادية الملكية الأردنية على جهود شرطة أبوظبي التطويرية والأنظمة التي تطبقها وفقاً لأفضل الممارسات العالمية. ورحب اللواء علي خلفان الظاهري مدير قطاع المهام الخاصة بالوفد الزائر وجرى خلال اللقاء بحث التنسيق والتعاون المشترك وتبادل الخبرات في مختلف مجالات التدريب الأمني. واستمع الوفد خلال الجولة إلى شرح حول التجربة المتميزة للقطاع بمجالات التدريب العملي، والمعدات والآليات الحديثة المستخدمة ضمن الجهود المستمرة في الارتقاء بمنظومة العمل الشرطي والأمني والإنجازات التطويرية الكبيرة التي حققتها شرطة أبوظبي في مجالات التدريب بتطبيق أفضل الممارسات المتقدمة. وزار الوفد الضيف قطاع شؤون الأمن والمناظف حول إنجازات القطاع وجهودهم المستمرة في الارتقاء بمنظومة العمل الشرطي والأمني، ثم اطلع على الجهود التطويرية في إدارة الأدلة الجنائية وكان في استقباله العميد خميس راشد الكعبي مدير إدارة الأدلة الجنائية والذي قدم شرحاً حول مهام الإدارة في الكشف عن الجريمة بواسطة العلوم الجنائية الحديثة واستخدام أحدث الأجهزة والمعدات المتطورة. وتعرف الوفد على أبرز الخدمات في مركز شرطة الشعبية بمديرية شرطة العاصمة واستمع إلى شرح من العميد خالد أحمد مريش نائب مدير قطاع الأمن الجنائي حول التحديات



## إدارة توظيف القطاع السياحي تتلقى طلبات الراغبين في الالتحاق ببرنامج التدريب الصيفي 2022 بنظام التعلم عن بعد

•• دبي - الفجر  
أعلنت إدارة توظيف القطاع السياحي، في كلية دبي للسياحة التابعة لدائرة الاقتصاد والسياحة بدبي إطلاقها برنامج التدريب الصيفي بنظام التعلم عن بعد للعام الثالث على التوالي. وتدعو إدارة توظيف القطاع طلبية المدارس والجامعات الذين تتراوح أعمارهم بين 16 إلى 19 عاماً للتسجيل في البرنامج الذي يأتي ضمن مبادرات توظيف القطاع السياحي ويهدف إلى تزويد المشاركين من الطلبة والطالبات بالمعلومات والمهارات عن القطاع وتعريفهم بالفرص الواعدة التي يوفرها للمواطنين ودورهم في دعم نجاح القطاع وإزدهاره. وتواصل إدارة توظيف القطاع السياحي مبادراتها وبرامجها التدريبية التي اعتادت إطلاقها بهدف الوصول لأكبر شريحة ممكنة من الطلبة المواطنين للإستفادة من العطلة الصيفية وقضاءها بما هو مفيد ونافع من خلال مواصلة التعلم والحصول على شهادة تدريب. وسيتم تنفيذ برنامج التدريب الصيفي 2021 وفقاً لثلاث دورات متكررة كل واحدة منها تستمر لمدة 5 أيام حيث تنظم أول دورة بين 4 إلى 8 يوليو والثانية بين 18 إلى 22 يوليو والثالثة بين 25 إلى 29 يوليو وتعقد جميعها بنظام التعلم عن بعد. وتتضمن الدورات ورش عمل تفاعلية مباشرة يقدمها متخصصون ذوو خبرة إلى جانب ألعاب تفاعلية وغيرها العديد من الأنشطة التدريبية الأخرى. ويمكن للراغبين بالالتحاق بالبرنامج التسجيل عبر حساب "مضيف" في "الانستغرام" @Medyaf\_Dubai.. فيما سيقوم فريق "مضيف" بالتواصل مع المتقدمين لإجراء مقابلات عبر قنوات التواصل عن بعد. والجدير بالذكر أن إدارة توظيف القطاع السياحي، ضمن كلية دبي للسياحة تأسست في أواخر عام 2016، وتهدف إلى جذب وتدريب وتأهيل المواطنين والمواطنات للعمل ضمن وظائف الصنوف الأمامية بالقطاع السياحي على اختلاف فئاته وتخصصاته المتنوعة، وذلك بهدف تحسين العروض السياحية، وتعزيز تجربة السائح خلال زيارته.

## سفيرا النوايا الحسنة والعمل الإنساني والخيري في الوطن العربي وقارة أفريقيا د. محمد وزن القحطاني ود. عائشة الجابري يزوران متحف شرطة المربعة التاريخي

يحمل قصائد شعرية في الحب والوفاء لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله".  
وعبر د. القحطاني في كلمته التي دونت في سجل الشرف عن اعترازه بالمرحلة الهامة لمؤسسة الشرطة، مبدئياً إعجابيه بالقتنيات والصور ومسيرة شرطة أبو ظبي التاريخية منذ التأسيس في العام 1957، إضافة إلى كافة المحطات التي تعكس الصورة المضيئة لتقدم وتطور دولة الإمارات في كافة المجالات، من جهتها قالت د. الجابري في كلمتها التي دونت في السجل على فخرها واعتزازها بالانتماء إلى الوطن والاعتزاز بالإنجازات والتاريخ المشرف لشرطة أبوظبي. وأشارت د. الجابري إلى أهمية هذا المتحف كواجهة سياحية وجسراً للتواصل العربي في تنشئة الجيل بتراث الوطن.



•• العين - الفجر  
قام سعادة د. محمد ناصر وزن القحطاني وسعادة الدكتورة عائشة صالح الجابري سفيرا النوايا الحسنة والعمل الإنساني والخيري في الوطن العربي وقارة أفريقيا والوفد المرافق بزيارة إلى متحف شرطة المربعة بمدينة العين، الذي يحكي الموروث الشرطي، ومسيرة شرطة أبو ظبي التاريخية، بدعوة كريمة من المشرف العام للموروث الشرطي بالقيادة العامة لشرطة أبوظبي الشيخ المقدم زايد بن حمد بن حمدان آل نهيان، وكان في استقبال الوفد العميد م محمد ثني الشكيلي، والملازم م. محمد قبيلان الاحبابي، وحنان عبدالله السويدي المنسقة بمتحف الموروث الشرطي إلى جانب الفريق الإداري في المتحف. وجال الوفد في أروقة المتحف الذي يحتوي على قاعة لسميات الشرطة عبر العصور وقاعة الحقبات التي تتحدث عن بدايات تكوين قوة الشرطة وقاعة مقتنيات وكذلك مكتبة الشرطة وقاعة الابتكار. وفي نهاية الجولة كُرمّت إدارة المتحف كل من الدكتور



الجامعة ورسالتها، وتأمين تجربة تعليمية مميزة للطلبة. وقدمت الشكر والتقدير للأباء والأمهات وأولياء الأمور على دعمهم وتشجيعهم المستمر للنجاح والتفوق، ومن ثم باركت لزميلاتها الخريجات النجاح والتفوق وأوصتهن بمد جسور التواصل بينهم دائماً، والتحلي بالإيمان لتحقيق أهدافهن وطموحاتهن المستقبلية وخدمة أوطانهم، ثم بدأت بعد ذلك مراسم تسليم الشهادات للخريجين وسط مشاعر الفرح من الخريجات وذويهم.

وألقت الخريجة مزون الطنيجي من كلية الهندسة، كلمة نيابة عن زميلاتها الخريجات أكدت خلالها على دور الجامعة في ضمان رحلة تعليمية مميزة ومتكاملة لطلبتها في مختلف البرامج الأكاديمية الفريدة التي طرحتها، إلى جانب توفير أفضل الخدمات والمرافق العلمية والبحثية التي تلبي احتياجات الطلبة خلال مسيرتهم الدراسية، كما أشادت بالجهود المبذولة من قبل أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية العاملين بروح الفريق الواحد لتحقيق رؤية

الشارقة -حفظه الله تعالى ورعاه- المراكز الأولى والمتقدمة على المستويات العالمية من حيث المكانة الأكاديمية، والعلمية، والتقنية، والاستدامة." كما أشار مدير الجامعة إلى أبرز الإنجازات والمراكز المتقدمة التي حصلت عليها جامعة الشارقة في مختلف الميادين منها الاستدامة والفيزياء والعلوم الفلكية والفضائية والحوسبة والمعلوماتية، وغيرها من المجالات المتنوعة التي توضح تميز الجامعة، ومن ثم وجهه مدير الجامعة كلمته للطلالبات الخريجات، وحثهن على الجد والاجتهاد لتعزيز مسيرتهن العلمية والعملية والمهنية ودعاهن للانضمام إلى عضوية رابطة وطنية يعزز تمكينتهن في المجتمع كياناً اجتماعياً ووطنياً يعزز تمكينتهن في المجتمع وتلبية متطلبات الحياة الوظيفية والحياتية والشخصية والاجتماعية لكل منهن.

## تحت رعاية سلطان بن أحمد القاسمي جامعة الشارقة تحتفي بـ 545 من خريجات البكالوريوس في فصل الربيع

•• الشارقة - الفجر  
تحت رعاية سمو الشيخ سلطان بن أحمد بن سلطان القاسمي، نائب حاكم الشارقة، رئيس جامعة الشارقة، نظمت الجامعة حفل تخرج الطالبات لفصل الربيع للعام الأكاديمي 2021-2022م، وذلك في قاعة المدينة الجامعية، حيث بلغ عدد الخريجات بدرجة البكالوريوس من طالبات الجامعة 545 من مختلف الكليات والتخصصات وهي: الهندسة، الشريعة والدراسات الإسلامية، القانون، الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، إدارة الأعمال، الاتصال، الحوسبة والمعلوماتية، العلوم، وكلية الفنون الجميلة والتصميم. حضر الحفل عدد من أعضاء مجلس الأمناء ونواب مدير الجامعة وعمداء الكليات وأعضاء الهيئتين التدريسية



والإدارية، وجمع غفير من أولياء الأمور والطالبات الخريجات وسط أجواء تسودها مشاعر الفرح والاعتزاز بالخرج من جامعة الشارقة. بدأ الحفل بتلاوة عطرة لأيات من القرآن الكريم، ومن ثم استهل سعادة الأستاذ

## منوعات

# الغفران

23

من المعروف أن عدم الحفاظ على نظافة الفم يمكن أن يؤدي إلى مجموعة واسعة من المشكلات، مثل أمراض اللثة وتسوس الأسنان. ومع ذلك، لا يكون الفم فقط عرضة للمشكلات الصحية، بل إنه بحسب الدكتور آزاد إيروملو، طبيب الأسنان في BanningDentalGroup، هناك أمراض خطيرة يمكن أن تكون ناجمة عن نقص العناية بالأسنان والفم. وقال إيروملو: "أجسامنا معقدة وتعمل أجزاء مختلفة من أنظمتنا بشكل وثيق مع بعضها البعض، حتى لو لم ندرك ذلك دائما. وعلى سبيل المثال، يمكن لقرحة الفم أو الأسنان المتأثرة أن تمنح البكتيريا السيئة النافذة المثالية لدخول مجرى الدم لدينا، ما يتسبب في مزيد من المشاكل. ومن المهم أن نراقب عن كثب صحة الفم لدينا وأن نكون في حالة تأهب للعلامات التي تشير إلى أن شيئاً ما قد يكون خطأ". وأوضح الدكتور إيروملو أنه "إذا لاحظت شيئاً قد يثير قلقك، فمن المستحسن أن تطلب المساعدة الطبية في أسرع وقت ممكن". وسلط إيروملو الضوء على خمس حالات صحية خطيرة يمكن أن تنجم عن سوء نظافة الفم.

حالات خطيرة يمكن أن تنجم عن سوء نظافة الفم

## 5 معلومات صحية يقولها فمك عنك



1. مشاكل القلب أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من ضعف صحة الفم لديهم معدلات أعلى من أمراض القلب والأوعية الدموية مثل النوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

2. مشاكل الجهاز التنفسي وأضاف: "تحتل بعض البكتيريا بروتينات تعزز الجلطات التي يمكن أن تسد الشرايين، ما يعرض القلب لخطر الإصابة بنوبة.

3. الإلتان ومن الضروري القيام بذلك لأن البكتيريا تتراكم على رأس الفرشاة. ويمكن لهذه البكتيريا، إذا كانت سيئة، أن تنتقل عبر مجرى الدم إلى الرئتين، حيث يمكن أن تؤدي إلى تفاقم أنظمتنا التنفسية وتؤثر على قدرتنا على التنفس.

4. الخرف قد تمتد أن عدوى اللثة هي مرض أكثر اعتدالا، لكن الدكتور إيروملو قال إنها يمكن أن تسبب تعفن الدم بالفعل. وتحدث الحالة عندما يتفاعل الجسم بقوة مع العدوى ويتلف أنسجته. وأوضح: "يمكن أن ينشأ عن التهابات اللثة غير المعالجة ويمكن أن يؤدي إلى فشل الأعضاء وتسمم الدم ويتر الأطراف وحتى الموت. وإذا وصلت العدوى إلى نقطة تورم فيها كتلة مصابة، فمن الضروري أن تسعى للحصول على رعاية الطوارئ لتجنب أسوأ سيناريو ممكن".

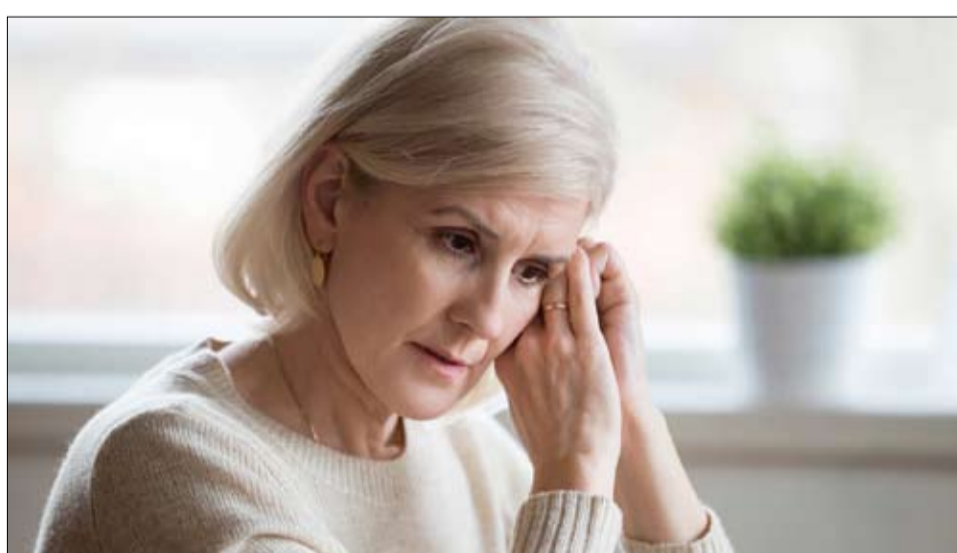
5. مشاكل في الجهاز الهضمي تم سابقا ربط العديد من المشكلات الصحية بالخرف مثل التهاب اللثة وفقدان الأسنان وتجويف الأسنان. وقال الدكتور إيروملو إن التهابات اللثة يمكن أن تطلق مواد التهابية يمكن أن تؤدي إلى تفاقم حالة الدماغ وتؤدي إلى فقدان خلايا المخ.

2. مشاكل في الجهاز التنفسي نعلم جميعا أننا بحاجة إلى تغيير رأس فرشاة الأسنان بشكل منتظم، ولكن قد يكون من السهل نسيان ذلك.

ومن المستحسن أن نزرر أطباء الأسنان كل ستة أشهر للتأكد من أن نظافة الفم لدينا في حالة جيدة ولتتبع أي مشاكل قبل أن تتطور.

ليس من المستغرب أن تحدث مشكلات في الجهاز الهضمي.

البيطانة الداخلية للقلب.



## دراسة تكشف عن ارتباط صحة العين بالخرف

الخرف هو مصطلح شامل للحالات التنكسية العصبية المدمرة، التي لا يوجد علاج لها حتى الآن. وبينما تشمل عوامل الخطر تقليديا الجينات والعمر، يعتقد العلماء أنه يجب إضافة صحة العين إلى القائمة.

ليلا مهم في جميع مراحل الحياة، ولكن بشكل خاص مع تقدمنا في العمر. وإيجاد طرق لتحسين النوم لكبار السن يمكن أن يكون أمرا حاسما لمساعدتهم على الحفاظ على صحة نفسية وعافية جيدة وتجنب التدهور المعرفي.

وتغير نهج العالم تجاه الخرف في العقود الأخيرة، حيث أنه في الماضي، كان يُنظر إليه على أنه جزء لا مفر منه من الشيخوخة، لأن العقل يتدهور بمفعول العمر. ومع ذلك، فقد تغير هذا الآن وأصبح الخرف معروفا الآن على أنه مرض يمكن علاجه والشفاء منه. ونتيجة لذلك، وقع إجراء بحث لتحديد، ليس فقط كيفية مكافحة الخرف، ولكن أيضا للوقاية منه. وجزء من هذه العملية يتضمن تحديد عوامل الخطر. وقال علماء من الولايات المتحدة إن تحسين البصر يمكن أن يمنع الخرف وفقا لبحث نُشر في مجلة JAMA



Neurology ويشير جوشوا إربليخ في الورقة البحثية: "لقد عرفنا منذ بعض الوقت أن ضعف البصر عامل خطر للإصابة بالخرف، وعلما أيضا أن جزءا كبيرا جدا من ضعف البصر يمكن تجنبه أو لم تتم معالجته بعد". وأظهرت نتائج الدراسة أن صحة العين الأفضل كانت ستمتع نحو 2% من حالات الخرف في الولايات المتحدة في 2018، ما يعادل 100 ألف حالة. ويوضح إربليخ أن الباحثين "وجدوا أنه من المدهش أن يتم تجاهل ضعف البصر في النماذج الرئيسية لعوامل خطر الخرف القابلة للتعديل والتي تُستخدم لتشكيل السياسة الصحية وتخصيص الموارد". وأضافوا أن أحد أهداف الدراسة هو "توضيح أن ضعف البصر له نفس تأثير عدد من عوامل خطر الخرف الأخرى القابلة للتعديل والمقبولة منذ فترة طويلة". ومن خلال إظهار تأثير صحة العين على الخرف، يمكن التعرف على المزيد من الحالات في وقت أقرب. وتشير الإحصاءات إلى أن واحدا من كل ثلاثة أشخاص ولدوا اليوم سيصاب بالخرف في حياته. وأكثر أنواع الخرف شيوعا هو مرض ألزهايمر. وتتضمن عوامل الخطر الحالية للخرف: - الشيخوخة - الجينات - الجنس - الاحتياطي المعرفي - الأصل العرقي - الظروف الصحية والأمراض - عوامل نمط الحياة وفي الوقت نفسه، فإن صحة العين ليست عامل الخطر الوحيد للخرف. ويقترح بحث جديد أن النوم يمكن أن يلعب دورا مهما في خطر إصابة الشخص بالخرف. وقال علماء من جامعة كامبريدج إن سبع ساعات من النوم، بدلا من ثمان، هي العدد الأمثل لدرء الخرف. وتأتي نصيحتهم بعد دراسة أنماط نوم نصف مليون بريطاني تتراوح أعمارهم بين 38 و73. وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) حاليا بالنوم من ست إلى تسع ساعات. وقالت البروفيسورة باربرا ساهاكيان، المؤلفة المشاركة في الدراسة: "إن الحصول على قسط جيد من النوم

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : هيلت كير لتجارة المواد الغذائية

رخصة رقم : CN 4009760 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة احمد سالم طريف سعيد العلوي ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف محمد مبارك غبيش

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة

الاسم التجاري: ورشة توماهوك لخدمات السيارات ذ.م.م

عنوان الشركة: مصنع الصناعية م - ق تمكثن العقارية مالكتها الشيخ طحنون بن محمد ال نهيان - شركة الشخص الواحد ذ.م.م

رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1173178

التعديل الذي طرأ على الشركة:

1 - حل وتصفية الشركة

2 - تعيين السادة/الهاملي ومشاركوه محاسبون قانونيون، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2022/06/15 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم: 2205023710 تاريخ التعديل: 2022/06/19

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

قطاع الشؤون التجارية

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : ماسوم لتجارة الالنيوم والنحاس والبطاريات المستعملة

رخصة رقم : CN 1705947 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة عوض سهيل زايد سويد المنصوري ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف سليمان علي محمد العمري

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة

الاسم التجاري: محلات الكون التجارية ذ.م.م

عنوان الشركة: وسط المدينة حي المربعة 137 - شارع زايد بن سلطان مبنى السيدة سلامة احمد جمعه

رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1103851

التعديل الذي طرأ على الشركة:

1 - حل وتصفية الشركة

2 - تعيين السادة/الدره للمراجعة والتدقيق (سليمان احمد سالم)، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2022/06/13 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم: 2205023208 تاريخ التعديل: 2022/06/18

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

قطاع الشؤون التجارية

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة

الاسم التجاري: فاست لوجيستكس لخدمات حزم البضائع ذ.م.م

عنوان الشركة: جزيرة أبوظبي - شارع حمدان - شرق 3 - ق 10 - ط 14 - مكتب رقم 1404 - وحدة الملك/خلف بن احمد بن خلف

رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1683117

التعديل الذي طرأ على الشركة:

1 - حل وتصفية الشركة

2 - تعيين السادة/القمة محاسبون قانونيون ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2022/06/16 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم: 2205003690 تاريخ التعديل: 2022/06/18

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

قطاع الشؤون التجارية

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : النبلاء للطباعة والتصوير

رخصة رقم : CN 4262202 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة عبدالله مساعد حسن علي المنصوري ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف عبدالله مبارك خميس ناصر المنصوري

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة

الاسم التجاري: شركة الزخرف لادارة العقارات والصيانة العامة ذ.م.م

عنوان الشركة: أبوظبي - شارع هزاع بن زايد - بناية خليفة سعيد عبدالله المسافري

رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1029574

التعديل الذي طرأ على الشركة:

1 - حل وتصفية الشركة

2 - تعيين السادة/الهاملي ومشاركوه محاسبون قانونيون، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2022/06/16 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرقم: 2205023829 تاريخ التعديل: 2022/06/19

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

قطاع الشؤون التجارية

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : دفتر لتجارة السكراب رخصة رقم : CN 3856660 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع

إضافة عوض سهيل زايد سويد المنصوري ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف سليمان علي محمد العمري

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن السادة/ كافتيريا شيل ومشي رخصة رقم: CN 2083375

قد تقدموا إلينا بطلب

الغاء رخصة

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : فرانس لعمال الرخام والبلاط رخصة رقم : CN 4196232 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل وكيل خدمات / حذف خالد علي احمد سالم المعصبي

تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م

تعديل إسم تجاري من/ فرانس لعمال الرخام والبلاط FRIENDS MARBLE AND TILE WORKS

إلى/ فرانس لعمال الرخام والبلاط - شركة الشخص الواحد ذ م م FRIENDS MARBLE AND TILE WORKS - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : محل ديتار لعمال الالنيوم رخصة رقم : CN 1017554 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة انل كومار رامواتار جانجير ١٠٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف رامواتار جانجيد رام دايال جانجيد

تعديل وكيل خدمات / حذف سلطان علي حسين احمد التميمي

تعديل نوع رخصة / من حرفية إلى مهنية

تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى مؤسسة مهنية

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : مسك الخلود للطور رخصة رقم : CN 2082444 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال / من null إلى ٥٠٠٠٠

تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م

تعديل إسم تجاري من/ مسك الخلود للطور MISK ALKHULOOD PERFUME

إلى/مسك الخلود للطور - شركة الشخص الواحد ذ م م MUSK ALKHULOOD PERFUME - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : مصبغة الانتعاش الاوتوماتيكية رخصة رقم : CN 2562545 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة محمد سالم سعيد محمد الكثيري ٥٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة راشد مفرح عوض محمد العامري ٥٠٪

تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف عبدالرحمن سالم صالح عبدالله شمالان

تعديل لوحة الإعلان / إجمالي من مساحة ١٠٠ هـ إلى ١٠١ هـ

تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة ذات مسؤولية محدودة

تعديل إسم تجاري من/ مصبغة الانتعاش الاوتوماتيكية ALENTIEASH AUTOMATIC LAUNDRY

إلى / مصبغة الانتعاش الاوتوماتيكية ذ.م.م ALENTIEASH AUTOMATIC LAUNDRY L.C.C.L.L.C

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : مؤسسة بشارت الامل لعمال البلاط والبلاستر رخصة رقم : CN 1181173 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة لياقت حسين غلام داود ١٠٠٪

تعديل شكل قانوني / حذف حميد دران محمد احمد البلوشي

تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م

تعديل إسم تجاري من/ مؤسسة بشارت الامل لعمال البلاط والبلاستر BASHAER ALAMAL PLASTER & TILE WORKS

إلى/شركة بشارت الامل لعمال البلاط والبلاستر - شركة الشخص الواحد ذ م م BASHAER ALAMAL PLASTER AND TILE WORKS - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : يونيتي للتكنولوجيا رخصة رقم : CN 1774926 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل وكيل خدمات / إضافة دلال سعيد مهير سعيد القببسي

تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة فراز عبدال كريم عبدل كريم ١٠٠٪

تعديل وكيل خدمات / حذف دلال سعيد مهير سعيد القببسي

تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف سهيل صديق محمد صديق

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

### الغاء اعلان سابق

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بخصوص الرخصة رقم: CN 1504579 بالاسم التجاري بانوكوك لخدمات الرعاية الصحية المنزلية ذ.م.م بالغاء طلب تعديل الرخصة واعادة الوضع كما كان عليه سابقاً.

فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

**الإمارات العربية المتحدة**  
وزارة العدل  
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

70533

### تنازل / بيع

ليكن معلوما للجميع بانني السيد / راشد سعيد عبدالله المازمي اماراتي الجنسية واحمل بطاقة هوية رقم: 784194771816876 اريغب في البيع والتنازل عن كامل حصتي البالغة 100% في الرخصة السماه / (محللة الهنوف لتسييل السيارات) والتي تأسست بامارة الشارقة تحت رقم 531483 إلى السيد/ موسامات ماحابويارا بيجم محمد كريم ، بتغاديش الجنسية ويحمل بطاقة هوية رقم: 784197538257953، تصبح نسبته 100% - تنازل صاحب الرخصة لأخر، تغيير الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى وكيل خدمات. وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتبات العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتبات العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتبات العدل

**الإمارات العربية المتحدة**  
وزارة العدل  
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

70533

### رقم المعاملة ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

MOJAU\_2022-0071592

### تنازل / بيع

إعلان  
حيث ان السيد : صالح سالم عبيد مبارك الكتيبي - اماراتي الجنسية - يملك الرخصة التجارية (عين الغاية للخياطة والتطريز) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة رقم (617638) حيث ان السيد : صالح سالم عبيد مبارك الكتيبي - اماراتي - الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (عين الغاية للخياطة والتطريز) البالغة (100%) إلى السيد : مطر عبدالله حمد الكتيبي - اماراتي الجنسية - تنازل صاحب الرخصة لصاحبها الحالي. وعملابنص المادة (14) فقرة 5 من القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتبات العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض على ذلك عليه التسليل القانونية حيال ذلك.

الكاتبات العدل

**وزارة العدل**  
محكمة الشارقة الاتحادية الاستئنافية  
مكتب ادارة الدعوى

العدد ١٣٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٠

70021

### اعلان بالنشر للحضور أمام إدارة الدعوى

في الإستئناف رقم SHCAPCICVS2022/0000727

بناء على طلب الاستئنافين: 1- مركز الفردوس لتأهيل أصحاب الهمم ذ.م.م (حاليا) مركز الفردوس لذوي الإحتياجات الخاصة ذ.م.م (سابقا) - 2- هيثم موسى غازي خرفان.

إلى المستأنف ضده : خلف صالح الحمادي

أنت مكلف بالحضور أمام مكتب إدارة الدعوى بمحكمة الشارقة الاتحادية الاستئنافية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وذلك في يوم الخميس الموافق 23/06/2022 في الدعوى المذكور رقهها أعلاه بوصفك مستأنف ضده.

مدير إدارة الدعوى  
خليل الطاهري

**إعلاناتكم في**

الفجر

يرجى الاتصال على

هاتف: 024488300 - فاكس: 024489891

email.advt@alfajrnews.ae





معرض "التبدل والتحول" يفتح أبوابه أمام الجمهور في مكتبة الصفا

## المعرض تتويج لمشروع الفنانة ثمار حلواني ضمن برنامج «الفنان المقيم» برعاية «دبي للثقافة»

• الجميع مدعوون لاستكشاف العلاقة الوجودية بين الإنسان والماء  
• فرصة ثمينة أمام الجمهور للاستمتاع بتجربة الرسم الحي مع الفنانة



بين البحر والإنسان، إذ بات الإنسان يرى الماء والسماك مصدر حياة، من نماء وتطور، وأيضاً مصدر صراع وموت وغموض وهجرة، فضلاً عن رؤيتها للسماك كرمز للكائنات الحية إذ يمثل مسار حياتها، من هجرة، وخلق، وولادة وقدرة على التكيف. يُذكر أن حلواني فنانة متخصصة في مجال الرسم والنقش، حاصلة على درجة الماجستير في الرسم وتعمل بوصفها رسامة توضيحية مستقلة لكتب الأطفال مع العديد من المؤلفين المعروفين في لبنان والشرق الأوسط، وحازت حلواني على جائزة أفضل كتاب من مؤسسة الفكر العربي 21 عن كتاب "الفيل الرسام" في عام 2017.

إلى تحقيق أهداف استراتيجية دبي للاقتصاد الإبداعي في جعل الإمارة عاصمة عالمية للاقتصاد الإبداعي. ودعت "دبي للثقافة" محبي الفنون التشكيلية إلى زيارة معرض "التبدل والتحول" لتذوق جماليات اللوحات المميزة التي يعرضها، إضافة إلى الاستمتاع بعوالم الرسم الحي عبر مشاهدة الفنانة في تجربة حية للرسم. ويضم المعرض 15 لوحة تشكيلية مستمدة من الثقافة الإماراتية، حيث تناول علاقة الإنسان بالبحر عبر التركيز على السمك في إمارة دبي. وتعرض اللوحات العروضة العلاقة الوجودية بين الإنسان والماء التي تصفها حلواني على أنها "علاقة تحمل في طياتها تضارباً بسبب ازدواجية التبادل

في تعزيز الإبداع ودعم المبدعين في إمارة دبي وتوفير منصات نموذجية أمام الجمهور للتواصل مع الفنون والفنانين من جميع أنحاء العالم، بما يتماشى مع رؤية الهيئة في تعزيز مكانة الإمارة كمركز عالمي للثقافة وحاضنة للإبداع وملقى للمواهب. ويُعدّ المعرض تتويجاً لجهود الفنانة ثمار حلواني ضمن برنامج "الفنان المقيم" الذي استضافتها فيه "دبي للثقافة" في العام المنصرم في مكتبة الصفا للفنون والتصميم، لتكون أول فنانة مقيمة تستضيفها المكتبة، وذلك في إطار جهود الهيئة الرامية إلى إرساء بيئة حاضنة تضمن رعاية وتشجيع المواهب الفنية المبدعة في إمارة دبي وتنمية القطاع الإبداعي الواعد فيها، وصولاً

•• دبي-الفجر:

افتتحت هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" معرض "التبدل والتحول" للفنانة اللبنانية ثمار حلواني الذي يستمر من 13 يونيو الجاري حتى 8 يوليو 2022 في مكتبة الصفا للفنون والتصميم، حيث تأخذ ضيفة برنامج "الفنان المقيم" الجمهور عبر لوحاتها في رحلة إلى عمق البحر ليكتشف العلاقة الوجودية بين الإنسان والماء. وحضر حفل افتتاح المعرض الدكتور سعيد مبارك بن خرياش، المدير التنفيذي لقطاع الفنون والآداب في دبي للثقافة الذي أكد أن تنظيم معرض "التبدل والتحول" في مكتبة الصفا للفنون والتصميم يأتي تلبية لتطلعات "دبي للثقافة"

# منوعات الفجر

26

## القراءة المسرحية

في بداية التدريبات المسرحية، تكون هنالك بروفات الطاولة وهي أن يجلس المخرج مع الممثلين ليقرأوا النص المسرحي بتأن ويتعرفوا عليه، تجد نوعاً من الممثلين أول قراءة له ويقوم بأداء الحوار ويتفاعل وهذا مفهوم قاصر للقراءة المسرحية القراءة الأولى يجب أن تكون قراءة مجردة من الأحاسيس وكان الممثل يقرأ جريئة والسبب هو أنه لا بد من دراسة النص المسرحي ليقوم الممثل بالأداء المسرحي، ودراسة النص المسرحي



تبدأ بتحليل النص، وعلاقة الشخصية بالشخصيات الأخرى، تاريخ الشخصية، ومن ثم علاقة الشخصية بالنص بأكمله، فنقرأ بأن المؤلف قام بكتابة شخصية عمرها ستون عاماً ولم يدخل في تفاصيل ماضيه في هذه الحالة

لا بد من أن ندرس حوار الشخصيات عن هذه الشخصية، وإن كان الحوار قليلاً أو لم نجد كملاً معلوماً عن الشخصية لا بد من دراسة الشخصية بناءً على النص بأكمله ومن ثم نجلس مع المؤلف وإن كان النص من التراث العالمي، والمؤلف تويي منذ مائة عام، في هذه الحالة يعتمد على اجتهاد الممثل بالتعاون مع مخرجه في وضع تصور تاريخي عن الشخصية لأدائها بأفضل صورة.

قد يسأل ممثل مبتدئ ولم هذا التعقيد كله، أداء الشخصية من خلال الحوار وكفى، والإجابة ماذا ستفعل في طبقة صوت الشخصية أو حركة الشخصية، المشي مثلاً، فسيبدأ مرة أخرى وما علاقة طبقة الصوت بدراسة الشخصية، طبقة الصوت وحركة الشخصية والإيحاء كلها مرتبطة بتاريخ الشخصية قد يكون شخصاً في الستين ولكنه مقبل على الحياة، وقد يكون شخصاً في الستين تعرض إلى صدمات مثلما قد تتعرضت أسرته لحادث مثل أو تعرض لصدمات حياتية متتالية هل سيكون نفس الأداء وإن كان الحوار واحداً.

قابلت ممثلاً يقرأ حواراً فقط، إن لم تقم بتحليل النص فعلى الأقل اقرأ النص بأكمله حتى تربط الأحداث والشخصيات ببعضها، وقد يذهب عند المؤلف أو المخرج ويقول له احكي لي حكاية النص ليختصر القراءة.

القراءة المسرحية ومن ثم مرحلة تحليل النص ويليه تحليل الشخصية من العناصر المهمة والتي لا بد على الممثل أخذها في عين الاعتبار دور الممثل لا ينتهي في البروفات وفي المسرح، يجب عليه المذاكرة المسرحية في المنزل أيضاً.

سعيد الزعابي



## محطة نوعية ترسخ حضور الثقافة العربية دولياً

# كوريا الجنوبية تحتفي بمشروع سلطان الثقافي العالمي وتعلن الشارقة ضيف شرف «معرض سيول الدولي للكتاب 3202»



تشكيل وإثراء المشهد الثقافي العالمي ومساهماتها في دعم ورعاية الكتاب والناشرين والمترجمين وبناء جسور التواصل بينهم، حيث حلت الإمارة ضيف شرف على "معرض بولونيا الدولي لكتاب الطفل 2022"، الذي احتفى بالنتاج الفكري والمعري الذي يخاطب الأطفال، كما كانت ضيف شرف على "معرض لندن الدولي لكتاب 2022".

"معرض سيول الدولي للكتاب"، قال سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب: "لا يمر عام إلا وتسجل الشارقة فيه إنجازاً نوعياً جديداً يضاف إلى السجل الذي يفتخر به كل عربي، لأنه إنجاز لمشروعها الثقافي الذي يتداخل مع مجمل الحراك الثقافي العربي، هذا المشروع الذي أطلقه ورعاه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ليكون عنواناً لثقافتنا وتاريخها، وناهضة يطل منها العالم ليتعرف على جذورنا التاريخية ومساهماتنا في بناء الحضارة الإنسانية بالعلوم والفلسفة والفنون المختلفة.. وتابع العامري: "إن احتفاء كوريا الجنوبية بالمشروع الثقافي الكبير للشارقة، واختيارها ضيف شرف "معرض سيول الدولي للكتاب 2023، هو احتفاء بمنجزات دولة الإمارات العربية المتحدة على صعيد ترسيخ المعرفة أساساً للتنمية والتقدم، واحتفاء بالثقافة العربية، وتكريم لكل كاتب وناشر ومؤسسة ممن ساهموا في صياغة مشهدنا الثقافي محلياً وإقليمياً وعالمياً.. ويحسد حضور الشارقة ضيف شرف على عدد من المعارض الدولية للكتاب دور الإمارة في

ليسجل هذا المشروع الكبير منجزاً جديداً يضاف لتاريخ الثقافة العربية. ويعد "معرض سيول الدولي للكتاب" من أشهر معارض الكتب في آسيا والعالم، والذي بدأ محلياً منذ العام 1954، ثم تطور إلى معرض دولي عام 1995. ويمثل حلقة وصل بين الناشرين والموزعين وخبراء صناعة النشر على مستوى القارة، وتتخذ منه كوريا الجنوبية منصة للتعريف بإسهاماتها في تطوير صناعة النشر اعتماداً على بنيتها التحتية المتطورة في مجال التقدم التقني والعلمي، إضافة إلى التعريف بأوجه الثقافة الكورية التي تتميز بالانفتاح والتواصل مع مختلف الثقافات. ويهدف ترسيخ الروابط والشراكات بين الثقافات المختلفة المثلثة في المعرض، ويشمل برنامج الشارقة أجندة حافلة بالفعاليات الثقافية والجلسات الحوارية، إضافة إلى تنظيم لوحات الفنون التراثية والمعارض الفنية التي تستعرض جماليات الثقافة الإماراتية، وذلك بمشاركة نخبة من الناشرين والأدباء والفنانين والمفكرين الذين ستتاح لهم فرصة لقاء نظرائهم لتبادل الخبرات وبحث فرص الاستثمار في المعرفة والصناعات الإبداعية. وفي تعليقه على اختيار الشارقة ضيف شرف

بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، حيث أعلنت عن اختيار الإمارة ضيف شرف "معرض سيول الدولي للكتاب 2023"

العالمية التي تحتفي بالمشروع الثقافي الحضاري بالمشروع الثقافي الحضاري العالمي الذي أطلقه ويقوده صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان

•• الشارقة-الفجر:

تتضم كوريا الجنوبية إلى قائمة المراكز الثقافية



## منوعات

# الفكر

27

رغم التغيير الكبير والجذري الذي طرأ على شكلها، تنفي الفنانة نورهان خضوعها لأي عمليات تجميل وتردّ السبب إلى تغيير لون شعرها إلى الأشقر وخسارتها لبعض الوزن. نورهان التي تستعدّ لطرح أغنية جديدة بعد أن تقوم بتصويرها خلال الفترة القريبة المقبلة، أكدت أنها لا تجيد المسايرة وترفض تقديم التنازلات، كما أكدت أنها تزوجت كي تحمي نفسها من الوسط، مضيفة أنها لا تحاسب أحداً، بل ان كل شخص حر في تصرفاته ووفق ما تمليه عليه قناعته.

أنا أضفي أجواء جميلة جداً على الحفلات التي أحييها

## نورهان: لا أجيد المسايرة وأرفض تقديم التنازلات

• وهل يمكن القول إن لديك خطوطاً حمراء ولا يمكن أن تتجاوزها على الإطلاق؟  
- طبعاً. الخطوط الحمراء موجودة في حياتي وأنا أعتمدها منذ أن دخلت المجال الفني وإلا لما كنت تزوجت والتزمت.  
• ولكنك ما لبثت أن تطلّقت؟  
- نعم، ولكن لأسباب مختلفة تماماً.  
• وهل تفكرين في الزواج مجدداً؟  
- إن شاء الله، لم لا أتمنى ذلك.  
• وكأنك تقولين إنك تزوجت كي تحمي نفسك من الوسط؟  
- نعم، وهذا الكلام فيه وجهة نظر.  
• وما الصدفة التي أوصلتك إلى الغناء؟  
- اكتسبت شهرتي في سن صغيرة جداً والشهرة وصلتني على طبق من ذهب.  
• وكيف أصبحت مشهورة؟  
- في العام 2002 كنا نتسلى وكنت أغني وقتها، حبيبي يا عيني، ولكن الأغنية نجحت كثيراً وانتشرت على نطاق واسع، أي أن هذه الأغنية هي التي تقف وراء شهرتي، ويومها شعرت بأنني تورطت في الغناء.  
• أي أن المزاج تحول إلى جد؟  
- نعم.  
• ولكنك طرحت الأغنية في الأسواق؟  
- عندما انتشرت الأغنية تلقياً الكثير من العروض للغناء في الحفلات والمهرجانات، ومنذ ذلك الوقت التزمت الغناء، حتى أنني تخلّيت عن جامعتي من أجله.



• ما سبب التغيير الكبير الذي طرأ على شكلك وهل هو يرتبط بعمل جديد؟  
- بل هو تغيير لمجرد التغيير، مع أنني أحضرت لأغنية جديدة سأطلقها قريباً ولكنني أنتظر أن تهبط الأوضاع في لبنان كي أصورها وأطرحها على طريقة الفيديو كليب.  
• في صورتك الجديدة تبدين وكأنك خضعت لعشر عمليات تجميل هذا عدا عن أنك أصبحت شقراء؟  
- لكنني لم أخضع لأي عملية تجميل.  
• لنقل إنها بعض التحسينات أو التعديلات الجمالية لأن شكلك أصبح مختلفاً تماماً عما كان عليه في السابق؟  
- ربما يعود سبب التغيير إلى أنني صبغت شعري وأصبح لونه أشقر ولأنني أنقصت وزني بعض الشيء.  
• بصراحة، هل تظنين أن الناس يحضرون حفلاتك لمشاهدة شكلك أم لسماع صوتك؟  
- بل للأمرين معاً.  
• أنا أضفي أجواء جميلة جداً على الحفلات التي أحييها.  
• ألا تنزعجين عندما يقال: أتى الجمهور لمشاهدتك؟  
- لا توجد عندي مشكلة في ذلك، وهذا الكلام يؤكد أن لدي شيئاً جميلاً، ولأن الناس يحبون مشاهدته فإنهم يحضرون حفلاتي.  
• وكصوت وغناء؟  
- الناس يرقصون ويرفّهون عن أنفسهم في حفلاتي ولم يتدبّر أحد حتى اليوم، بل إن الكل فرحون.  
• ماذا أعطاك الغناء؟  
- الشهرة والمال.  
• ولا شك أن هناك فنانات أصبحن من أصحاب الثروات مع أنهن لا يملكن أصواتاً جميلة؟  
- الدنيا حظوظ، ليس في مجال الفن وحده، بل في كل المجالات.  
• تقصدين أن الفرص يمكن أن تتوافر لأشخاص أكثر من غيرهم؟  
- بل أتحذّر من الفرص والحظوظ. أنا أكثر شخص يعرف كيف يستغل الفرص، ولكن هناك من هن محظوظات أكثر مني، ربما لأنني لا أجيد المسايرة.  
• وماذا تقصدين بالمسايرة؟  
- لست من النوع الذي يجامل الناس، بل أنا مُشاكسة إلى حد ما.  
• وكيف تكون المسايرة عادة؟  
- هناك من يميلون إلى المسايرة.  
• بأي معنى؟  
- هم يفلتون مصلحتهم على أي شيء آخر ويعرفون كيف يسايرون وأنا لست مثلهم.  
• ولكن كلمة مسايرة تثير الشك وهي «ملغومة»، كما يقال؟  
- هذا صحيح.  
• وهل تقصدين بالمسايرة تقديم التنازلات؟  
- كل شخص حرّ بنفسه ويتصرفاته، والمسايرة وتقديم التنازلات موجودان في كل المجالات وليس في المجال الفني وحده.  
• لا أحاسب أحداً بكلامي وأعرف أن كل إنسان يتصرف وفق ما تمليه عليه قناعته.  
• هكتا هي الحياة وأنا أقول الحقيقة.



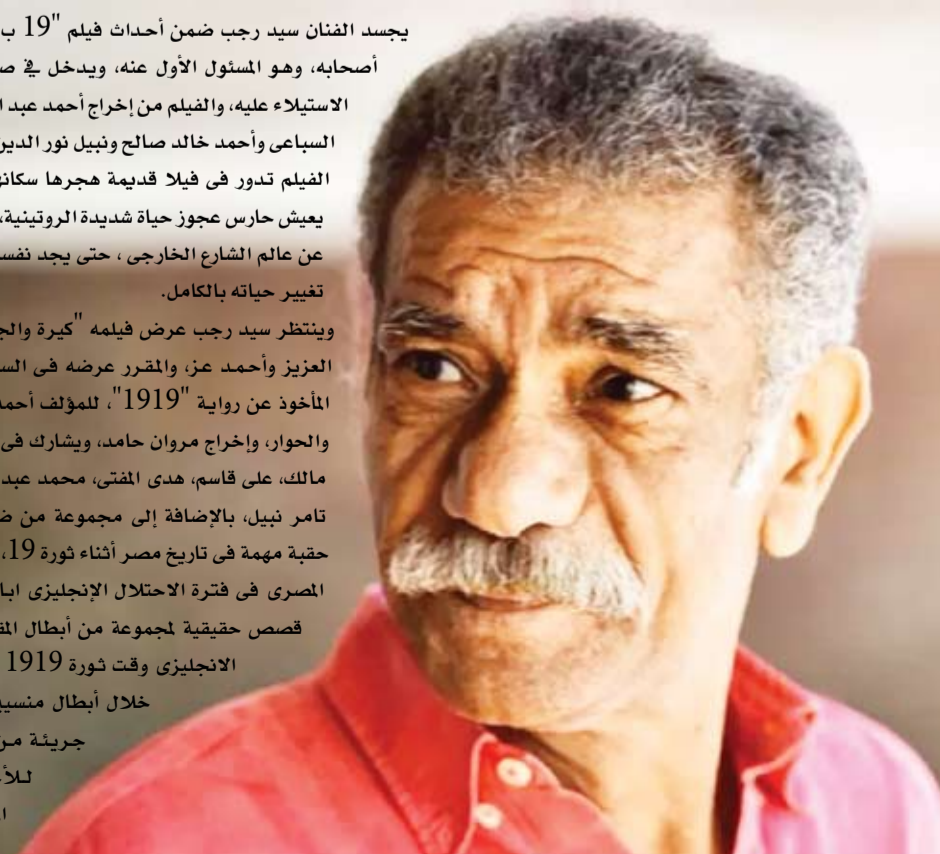
## محمد سعد . . صيام 3 سنوات عن السينما بعد أن كان حسانها الرابع



أسابيع قليلة تفصلنا عن موسم عيد الأضحى السينمائي، الذي تستقبل فيه السينما أفلاماً لعدد من كبار النجوم أبرزهم أحمد عز وكريم عبد العزيز وتامر حسني ومحمد إمام وغيرهم، لكن تأتي قائمة الأفلام خالية من أسماء عهدنا وجودهم في موسم العيد أبرزهم نجم الكوميديا محمد سعد، الذي جلس على عرش السينما المصرية لسنوات وكان حسانها الرابع لسنوات عدة. بمرور عيد الأضحى المقبل يكون قد أتم محمد سعد 3 سنوات من الغياب عن السينما، بعد آخر أفلامه "محمد حسين" عام 2019 والذي فشل تجارياً ولم يستمر في دور العرض لأيام معدودة، وبسؤال محمد سعد عن السبب قال: "إن الأجزاء التي أحاطت بالفيلم وظروف إنتاجه وتسويقه وتوزيعه وعرضه لم تساعده على النجاح، فأنا كفنّان نجحت في تقديم الشخصية بقصّة كوميدية جيدة ولطيفة، ولكن لا أستطيع التحكم في كل مجريات الأمور حولي، خصوصاً التوزيع وموعد العرض، فظروف إنتاجه وعرضه لم تساعده مع الأسف في تحقيق الرواج أو النجاح المنشود".  
وبعد تجربة "محمد حسين" أعاد محمد سعد حساباته وأصبح حذراً من قبول أي عمل فني، واتجه إلى المسرح إذ قدم مسرحية "المبني في الجاهلية" على مسارح المملكة العربية السعودية ولاقت قبولا جماهيرياً كبيراً، ومن المتوقع أن يعود محمد سعد إلى السينما من خلال فيلم "الصحة الحلوة" وهو آخر ما كتبه المؤلف والسيناريست الكبير الراحل وحيد حامد، ومن إخراج ساندرا نشأت، التي تفضل الترتيب في التحضيرات كي يخرج في أفضل صورة.

## سيد رجب يجسد شخصية حارس عقار في فيلم "19 ب"

يجسد الفنان سيد رجب ضمن أحداث فيلم "19 ب" شخصية حارس عقار تركه أصحابه، وهو المسئول الأول عنه، ويدخل في صراعات مع أشخاص يريدون الاستيلاء عليه، والفيلم من إخراج أحمد عبد الله، ويشارك في بطولته ناهد السباعي وأحمد خالد صالح ونيل نور الدين وعبد العزيز مخيون. أحداث الفيلم تدور في فيلا قديمة هجرها سكانها منذ عشرات السنين، حيث يعيش حارس عجوز حياة شديدة الروتينية، ويقضي أغلب يومه في عزلة عن عالم الشارع الخارجي، حتى يجد نفسه مجبراً على خوض مواجهة تغيير حياته بالكامل.  
وينتظر سيد رجب عرض فيلمه "كيرة والجن" أمام النجمين كريم عبد العزيز وأحمد عز، المقرر عرضه في السينما يوم 30 يونيو الجاري، المأخوذ عن رواية "1919" للمؤلف أحمد مراد الذي كتب السيناريو والحوار، وإخراج مروان حامد، ويشارك في بطولته: هند صبري وأحمد مالك، على قاسم، هدى المقتى، محمد عبد العظيم، عارفة عبد الرسول، تامر نبيل، بالإضافة إلى مجموعة من ضيوف الشرف. الفيلم يرصد حقبة مهمة في تاريخ مصر أثناء ثورة 19، إذ يتناول العمل واقع المجتمع المصري في فترة الاحتلال الإنجليزي إبان ثورة 1919، ويكشف عن قصص حقيقية لمجموعة من أبطال المقاومة المصرية ضد الاحتلال الإنجليزي وقت ثورة 1919 حتى عام 1924، وذلك من خلال أبطال مستنسين خاضوا معارك وتضحيات جريئة من أجل الاستقلال، ولتكتشف للاجيال الصغيرة مدى حب المصريين لبلدهم وأرضهم.



# الفكر

## خدعة الوسادة الفعالة لوضع حد للشخير!

ويمكن أن تكون وسادتك مفيدة أيضا في المساعدة على تنظيف مجاري الهواء. وذلك لأن وضع الرأس المرتفع يمكن أن يسهل التنفس أثناء نومك. ويوصي شاكلوك بنسب الميزيد من الماء طوال اليوم والاستحمام بماء ساخن قبل النوم. وأوضح "البقاء رطبا يمكن أن يؤثر إيجابا على دورة نومك، خاصة بالنسبة لمن يشخرون بشكل معتاد. الجفاف يمكن أن يتسبب في زيادة سمك المخاط في الفم والحلق والأنف. وشرب الكثير من الماء سيخفف من هذا ويسمح بمسالك هوائية أكثر وضوحا أثناء الليل". ويعتقد أن البخار الساخن الناتج عن الاستحمام قبل النوم "يرطب الممرات الأنفية ويبقي المسالك الهوائية مفتوحة"، ما يقلل في النهاية من خطر الشخير.

تدريب نفسك على البقاء في وضع واحد بمجرد أن تغفو قد يكون أمرا صعبا. ولكن، وفقا لشاكلوك، هذا هو المكان الذي يمكن أن تكون وسادتك فيه في متناول يديك. وأوضح: "النوم على ظهرك أمر مشهور عندما يتعلق الأمر بتقديم نوم هادئ لشريكك ليلا. وهذا لأنه عند الاستلقاء على ظهرك، تدفع الجاذبية اللسان تجاه الفم ما يؤدي إلى انسداد مجرى الهواء ويسبب الشخير. وقد يكون تدريب نفسك على تغيير وضع النوم أمرا صعبا، ولكن يمكنك البدء في اتخاذ خطوات نحو النوم بشكل مريح على جانبك. وتشمل الأساليب الفعالة وضع وسادة خلفك بحيث لا يمكنك الانقلاب على ظهرك، كما يمكن أن توفر وسادة بين ساقيك، الدعم والراحة في وضع النوم الجانبي الجديد".

يعرف الشخير بأنه "عادة صاخبة" يمكن أن تقطع نوم الشخص الذي يشخر، وكذلك أي شخص قد يشاركه السرير أو غرفة النوم. وكشف نيك شاكلوك من -online-bedrooms.co.uk "النوم هو جزء مهم جدا من حياتنا، لذا يجب علينا جميعا أن نبتذل قصارى جهدنا للتأكد من حصولنا على أفضل نوم ممكن في الليل. لسوء الحظ، أولئك الذين يشخرون أو أولئك الذين لديهم شركاء يشخرون يمكن أن يشعروا كما لو أن لياليهم الصاخبة لا نهاية لها". وعلى الرغم من أن تغيير وضع نومك هو أحد أكثر الطرق الموصى بها لوقف الشخير المزجج، إلا أن



## قرأت لك

### الجوافة

الجوافة من فاكهة الصيف المميّزة واللذيذة التي يعشقها الكثير منا، وتحرص ربات البيوت على تقديمها في شكل عصير لتغذية أفراد أسرته.



وقالت دراسة غذائية، إن للجوافة 8 فوائد علاجية تجعلنا نتناولها يوميا، وتمثل في التالي:  
1 - تنقص الوزن  
2 - تخفف الكوليسترول الضار بالدم  
3 - تحمي من أمراض الرئة  
4 - تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع  
5 - تعالج الإسهال  
6 - تقضي على السعال  
7 - تقضي الجروح  
8 - تقي من الإصابة بمرض السكري

## سؤال وجواب

- ما هو السمهي في اللغة العربية؟  
- الرمح الصلب.
- ماذا يعني اسم عنتر في اللغة؟  
- الذباب الأزرق؟
- ما المقصود بالدرهل في اللغة العربية؟  
- العلم الذي يرفع في الحرب.
- من مؤلف المسرحيات التالية: تاجر البندقية، الملك لير، ماكبث؟  
- وليم شكسبير.
- كم يبلغ عدد مسرحيات وليم شكسبير؟  
- 37 مسرحية.

## دراسة: تناول أطعمة محددة تحتوي على النترتير بانتظام مرتبط بزيادة خطر السرطان!

تشير النتائج الجديدة إلى أن الاستهلاك المنتظم للأطعمة المحتوية على النترتير يمكن أن يكون مرتبطا بخطر كبير للإصابة بسرطان البروستات. وفي ضوء الأحداث الأخيرة، يقترب الباحثون في جميع أنحاء العالم من السرطان في محاولة لمنع معدلات البقاء على قيد الحياة من الانحسار. وتستمر الهيئات الصحية في التركيز على الحياة النظيفة، ما يشير إلى أن الامتناع عن تناول أطعمة معينة قد يكون ضروريا لتجنب بعض أنواع السرطان. ومن الأفضل تناول الأطعمة التي تحتوي على مستويات أعلى من الإضافات النترتير، مثل اللحوم المقددة والروبيان المجفف، باعتدال. ووجدت الدراسة الفرنسية التي أجريت على أكثر من 100 ألف فرد، أن الأفراد الذين يستهلكون النترات بانتظام يزيد لديهم خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 25%.

ومع ذلك، كان خطر الإصابة بسرطان البروستات أعلى بنسبة 60% تقريبا بين الأفراد الذين يستهلكون بانتظام المنتجات الغذائية المحتوية على النترتير.

ولم تجد النتائج المنشورة على منصة الصحة Univadis، أي ارتباط بين النترات أو النترتير التي تحدث بشكل طبيعي، وتطور السرطان. وتكهن الباحثون بأن المواد الحافظة قد تؤدي إلى تكوين مركبات N-nitroso، والتي لها تأثير مسرطنة محتمل على البشر. وتمكن الباحثون من تحديد التعرض للنترتير والنترات باستخدام قاعدة بيانات المكونات الغذائية، وكذلك الأسماء التجارية والعلامات التجارية للمنتجات الصناعية.

وتم تقييم التعرض لكل من الإضافات الغذائية على أساس استهلاك المشاركين على مدار 24 ساعة.

وربط النترتير سابقا بزيادة خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان، حيث حذرت منظمة الصحة العالمية من مخاطر استهلاك المواد المضافة في ظل ظروف دون التعرض لمضادات الأكسدة.

وهذا لأنه ثبت أن مضادات الأكسدة تمنع تكوين مركبات N-nitroso المسببة للسرطان، وهي ملوثات كيميائية تتشكل أثناء تصنيع بعض الأطعمة، مثل الجبن واللحوم المقددة والأسماك.

وفي ظل ظروف معينة، مثل درجة الحرارة والوقت أو درجة الحموضة، تنتج المواد الكيميائية من تفاعل مركبات معينة مثل أملاح النترتير.

وتوضح وكالة المعايير الغذائية: "لذلك، من الممكن أن تحدث مركبات N-nitroso في الأطعمة التي تستخدم أملاح النترتير للحفظ والتلوين أو/أو غازات الاحتراق لتجفيف. ولا توجد حاليا حدود تنظيمية قصوى لمستوى مركبات N-nitroso في الغذاء".

وفي حين ربطت مضافات النترتير بالسرطان، فإن النترتير الموجود بشكل طبيعي يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض مزمنة.

وفي الواقع، هناك أدلة على أنها توفر الحماية الكافية ضد حالات معينة مثل ارتفاع ضغط الدم، لأنها تتحول إلى أكسيد النترتير في الجسم وتوسع الأوعية الدموية.

وفي شكلها الإضافي، تستخدم النترتير بشكل أساسي في تلوينها وتأثيراتها المضادة للميكروبات والمنكهات لأنواع عديدة من اللحوم والأسماك ومنتجات الجبن.



فتيات يرتدين الملابس التقليدية ويشاركن في موكب كوربوس كريستي السنوي في كروستويتز، ألمانيا. رويترز

## هل تعلم؟

- 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 تغادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف.
- أننا نموت بشكل أسرع من قلة النوم عن قلة الطعام.
- أن هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسلمك الصديج 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 الأضفئ تسمع الأصوات عن طريق النقاطذبذبات موجات الصوت بلسانها.
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم.
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها في لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق.
- أن الأطفال البدينين في سن المدرسة يأكلون أقل من أقرانهم النحيلين.
- أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع.
- أن النمل العامل والنشط هو من الإناث. أن اليومة لاترى في الظلام الدامس.

## قصة الثعلب والخباز

اقترب ثعلب وابن اوى من دكان خباز وهما يتشمان رائحة الخبز الشهية ويتعمقان حظههما العاشر الذي جعلهما لا يحسان صنع الخبز والكمك.. فقال الثعلب: أه ابكي وحدك يا ابن اوى فانا باستطاعتني ان أضحك على الخباز واتناول ما اشتهي من كمك وخبز. فقال ابن اوى: حسنا لو حدث ذلك فلك عندي كل الاحترام وستكون زعيما علينا فهيا كي ارى مالم أره قبلا.  
اختبأ ابن اوى ووقف الثعلب ينادي على الخباز وعندما خرج له قال ماذا تريد: فقال الثعلب .. أه.. أه ابها الخباز كنت مسافرا وصديقي ابن اوى، فوصلت إلى انفي رائحة جميلة، تساءلنا ما هذه الرائحة؟ فقلت: إنها كمك وقال ابن اوى انه الخبز وتشاجرنا فتركني وسار. والآن اريد ان تأكد من حسن ظني وفطنتي وهو ان ما اسمه هو الكمك.  
فضحك الخباز الذكي وقال: نعم انه الكمك الشهي، اخرجته من الفرن منذ ساعة ورائحته الشهية هي التي وصلت لأنفك ابها الذكي، لذا سأطعمك اجمال كمك لن تنساه، لكن لا تعود علينا كثيرا فانت لاتدفع مالا، انتظرني هنا وسأحضره اليك.  
غاب الخباز قليلا ثم خرج وقال: ها هو الكمك، نصيبك ونصيب ابن اوى الذي ذهب، فأسرع الثعلب واتهم الكمكة الاولى مسرعا لكنه لم يكذب يقترب من الثانية حتى قفز صارخا من شدة ما احرقته البهار التي حشي بها الخباز الكمكة وأخذ يلهث ويلف ويدور حول نفسه فضحك الخباز وقال له: لا تنسى أن تأكل نصيب ابن اوى. وتركه وانصرف والثعلب يتلوى من شدة الألم فجاء ابن اوى وقال له تستطيع أن تأكل نصيبي وهيننا مرينا ما اشتييته.. من يصحك على الخباز يحترق بناره.

