

# منوعات

## الفكر

الخميس 21 ديسمبر 2023 م - العدد 14031

Thursday 21 December 2023 - Issue No 14031

ص 22

حديقة الحيوانات بالعين تستقبل

575 مولوداً يتمتعون بأفضل

مستويات الرعاية البيطرية

ص 27

إزالة تمثال جيرار

ديبارديو من متحف

للمشمع في باريس



6 أعراض قد يشير ظهورها

إلى وجود ورم في المخ



ص 23

داء السمينة يكشف عن

أزمة صحية في بريطانيا

تسلط أرقام هيئة الخدمات الصحية الوطنية الصادرة حديثاً الضوء على التأثير المتصاعد للسمينة على الصحة العامة، لا سيما مع تضاعف عدد حالات دخول المستشفى يومياً إلى أكثر من 3000 حالة في السنوات الماضية. وقالت صحيفة "التايمز" إن هذا الاتجاه المثير للقلق، والذي يسلط الضوء على خطورة مشكلة الوزن في بريطانيا، ما يؤدي إلى إجهاد موارد الرعاية الصحية وإعاقة علاج الحالات مختلفة، تتنوع بين التهاب المفاصل إلى السرطان وتؤثر على الأمهات الحوامل. وأشارت الصحيفة إلى أن المثير للصدمة هو أن حالات القبول المرتبطة بالسمينة أصبحت الآن ثلاثة أضعاف تلك المرتبطة بالتدخين، حيث يحتاج أكثر من 20 طفلاً يومياً إلى دخول المستشفى بسبب السمينة، وهو الرقم الذي تضاعف أيضاً في الآونة الأخيرة. وتأتي هذه الزيادة في حالات العلاج في المستشفيات وسط انتقادات لتقاس الحكومة، واتهام الوزراء بإهمال مشكلة تؤثر سلباً على المجتمع وتعرقل التقدم الاقتصادي، في حين أن تأجيل التدابير القوية لمكافحة السمينة أسهم بزيادة المخاوف، حيث أصبح الأفراد في المناطق المحرومة اقتصادياً أكثر عرضة لدخول المستشفى بسبب السمينة مقارنة بنظرائهم الأكثر ثراءً. وتبرز لوتون باعتبارها المنطقة الأكثر تضرراً في إنجلترا، حيث تشهد حالة دخول واحدة إلى المستشفى بسبب السمينة لكل 20 ساكناً، وهي نسبة أعلى بكثير مما هي عليه في غابة براكتيل.

إغلاق معلم الأكروبوليس

الشهير في أثينا

أغلق معلم أكروبوليس الشهير في أثينا، بسبب حركة احتجاجية نفذها حراس الموقع السياحي الرئيس في اليونان، رفضاً لخطط تسليم مهمة التدقيق بتذكر الدخول لمقاولين من القطاع الخاص. وقال نقابيون من "هذا المشروع يحرم الزملاء في الأكروبوليس من جزء مهم من عملهم.. وأشار اتحاد حراس الآثار اليوناني إلى أن وزارة الثقافة أنهت الشهر الماضي مناقصة مدتها عامان لإسناد العمل إلى موظفي القطاع الخاص اعتباراً من عام 2024.

## علامات الإدمان على شرب القهوة ..

## تنبهي لها للخروج من الحالة

إدمان القهوة هو الاستخدام المفرط لها. يمكن وصف الحالة

بالإدمان عندما يستهلك الشخص كمية كبيرة من الكافيين

(القهوة، أو مشروبات الطاقة ...) على مدى فترة طويلة

من الزمن حتى يصبح معتمداً بشكل كامل عليها أو على

أي مصدر آخر للكافيين للتركيز واليقظة .

هناك عوامل مختلفة قد تؤدي إلى إدمان القهوة

مثل الوراثة، عدم القدرة على التركيز أو صعوبة

تحمل أعراض الانسحاب مثل التعب وانخفاض

الطاقة. اكتشفي في الآتي علامات الإدمان على

شرب القهوة:

ما هي أعراض إدمان القهوة؟

تشمل أعراض إدمان القهوة ما يلي: الدوخة، والشعور بالارتعاش، والصداغ، وزيادة ضغط الدم، والعصبية، وتسارع ضربات القلب، وغيرها من اضطرابات ضربات القلب، ومشاكل النوم. قد تؤثر هذه الأعراض مع الحياة اليومية للشخص وتعطل الأنشطة اليومية.

أسباب إدمان القهوة والكافيين هي كالاتي:

كيمياء الدماغ:

يمنع الكافيين جميع أنواع مستقبلات الأدينوزين في الدماغ، مما يخدع الدماغ ويجعله يشعر باليقظة. وهذا يجعل البعض يعتمد على الكافيين لشعر باليقظة.

الوراثة:

أظهرت الدراسات أن إدمان الكافيين يمكن أن يتأثر (جزئياً) بالوراثة. تشابه علامات الوراثة المعتمدة على الكافيين مع علامات النيكوتين.

التعود:

مثل الأدوية الأخرى، فإن استخدام القهوة أو مصادر الكافيين بشكل منتظم يزيد من القدرة على تحمل الضغوط. وبعد فترة من الوقت، يحتاج الفرد إلى

المزيد والمزيد من الكافيين للوصول إلى مستويات اليقظة والتركيز نفسها. انسحاب الكافيين: في محاولة للحد من أعراض انسحاب الكافيين (التعب والصداغ وغيرها)، يستمر الأفراد في استهلاك الكافيين بشكل يومي، وبالتالي يزيد اعتمادهم على القهوة.

إدمان القهوة له أعراض مزعجة

للقهوة تأثيرات مختلفة على الجسم بعضها قد يكون ضاراً لصحتك، ولعل أبرزها:

ضربات القلب

ارتفاع الكافيين في الجسم يسبب ارتفاع ضغط الدم ما يزيد من ضربات القلب.

اضطرابات الجهاز الهضمي

بعض المنتجات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والصودا، يمكن أن تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي.

هشاشة العظام

قد يعرضك الكافيين إلى خطر الإصابة بهشاشة العظام؛ فقد وجدت إحدى الدراسات أن النساء في سن انقطاع الطمث أكثر عرضة لضعف العظام مع تناول كميات كبيرة من الكافيين.

اضطرابات النوم

يمكن للقهوة أيضاً أن تؤثر على صحتك بسبب اضطرابات النوم. لاسيما إذا تم تناولها خلال ست الساعات التي تسبق وقت النوم. ومشاكل النوم تؤثر على الصحة العامة والمناعة.

القلق والتوتر

الإفراط في تناول القهوة يؤثر على الصحة العقلية ويسبب القلق والتوتر، خاصة لدى الأشخاص الذين لديهم حساسية لتأثيرات الكافيين، أو الذين يعانون من اضطراب القلق بالفعل.

أعراض انسحاب الكافيين

تناول الكثير من القهوة يسبب كثيراً من المشاكل، كما أن التوقف عن تناولها فجأة له أعراض مزعجة. ولعل الأعراض الأكثر شيوعاً الذي يلاحظه الأشخاص الذين يعمرون بفترة انسحاب الكافيين هو

الصداغ، والذي قد يتراوح من خفيف إلى شديد. الشعور بالغث أو النعاس. اضطراب اليقظة العقلية. انخفاض التركيز. مناسبة لتحقيق التغذية والوزن الصحي هو الأفضل.

الأعراض الأخرى:

الشعور بالغث أو النعاس. اضطراب اليقظة العقلية. انخفاض التركيز. مناسبة لتحقيق التغذية والوزن الصحي هو الأفضل. تشبه أعراض الإنفلونزا، مثل الغثيان

## نصائح لتعزيز فرص الحمل

الحمل، مثل التدخين واستهلاك

الكحول؟،

كذلك ترى الأعرجي أن ممارسة التمارين الرياضية الشاقة بشكل مفرط، أو

نقص الوزن، أو زيادة الوزن قد تؤدي إلى انخفاض الخصوبة.

وعندما يتعلق الأمر بالنظام الغذائي، فإن تناول الأطعمة الصحية المتنوعة بكميات مناسبة لتحقيق التغذية والوزن الصحي

هو الأفضل. وتعتبر الأعرجي أن "حجم الحصة هو الأهم، مع تجنب الأطعمة المصنعة والأطعمة الغنية بالدهون، ودمج البقول

عوامل قد تقلل من القدرة على

تشارك ظروف الحمل في بعض الأشياء

مع الاستعداد لخوض السباق، كما تقول

الدكتورة مي الأعرجي خبيرة طب الأسرة في مايو كلينيك لندن، من حيث أهمية

النظام الغذائي، وممارسة الرياضة، وتجنب العادات غير الصحية.

وتنصح الأعرجي "بالبدء بالنظر إلى نمط الحياة عند التخطيط للأسرة

والعمل، وينطبق ذلك على الزوجين، فالنصيحة متشابهة إلى حد كبير:

اعتن بصحتك.. ووفق "مايوكلينيكلينيزتوورك"، ينبغي طرح السؤال: هل هناك أي

عوامل قد تقلل من القدرة على

الحمل، مثل التدخين واستهلاك الكحول؟،

كذلك ترى الأعرجي أن ممارسة التمارين الرياضية الشاقة بشكل مفرط، أو

نقص الوزن، أو زيادة الوزن قد تؤدي إلى انخفاض الخصوبة.

وعندما يتعلق الأمر بالنظام الغذائي، فإن تناول الأطعمة الصحية المتنوعة بكميات مناسبة لتحقيق التغذية والوزن الصحي هو الأفضل.

وتعتبر الأعرجي أن "حجم الحصة هو الأهم، مع تجنب الأطعمة المصنعة والأطعمة الغنية بالدهون، ودمج البقول

عوامل قد تقلل من القدرة على

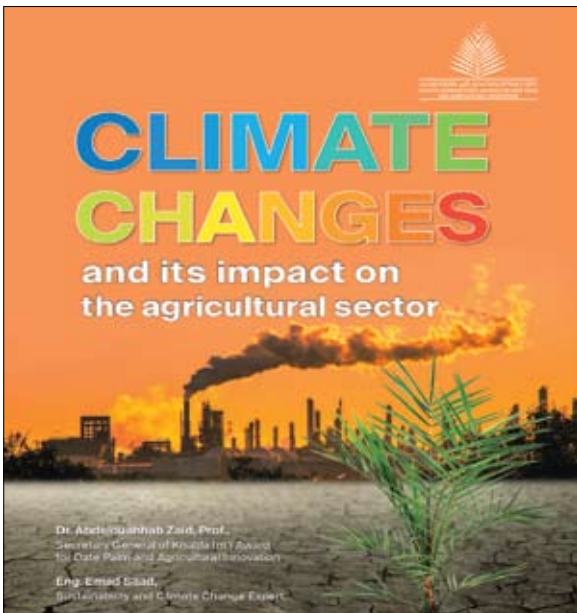


نجوم "سوتس بالعربي" يحسمون

مصره في رمضان 2024

بعد النجاح الكبير الذي حققه مسلسل "سوتس بالعربي"، تلك النسخة العربية المقتبسة من المسلسل الأمريكي الشهير "الدماوى-Suits"، والذي عرض في موسم دراما رمضان 2022، فهل يشهد الماراثون الرمضاني المقبل، الموسم الثاني منه بنفس أبطاله؟ المسلسل بطولة أسر ياسين، وأحمد داود، ومحمد شاهين، وتارار عماد، وصبا مبارك، وريم مصطفى، والراحل مصطفى درويش، وعدد آخر من الفنانين، ومن إخراج عصام عبدالحميد.

وفي هذا الصدد، كشف الفنان محمد شاهين مدى إمكانية تقديم جزء ثان من المسلسل، قائلا خلال تواجده في مهرجان الجودة السينمائي، إنه من المفترض وجود جزء ثان، لكنه أكد عدم تلقيه أي اتصال بهذا الشأن ولم يتم اتخاذ أي قرار حوله، متمنيا أن تتم الموافقة على جزء ثان والبدء في تصويره عما قريب.



# منوعات الفكر

22

بتوجيهات نهيان بن مبارك ضمن فعاليات الجائزة في مؤتمر الأطراف للمناخ (COP28)

## جائزة خليفة لنخيل التمر تطلق كتاب «الزراعة المناخية»

عبد الوهاب زايد.. الزراعة المناخية تهدف للتكيف مع التغيرات المناخية والحد من تأثيرها على القطاع الزراعي

التحديات المناخية المتزايدة. تعتبر هذه الزراعة جزءاً مهماً من الاستجابة لأزمة التغير المناخي وضمان توفير الغذاء للسكان في عالم يواجه تحديات مناخية متزايدة. ويأتي كتاب "التغيرات المناخية وأثرها على القطاع الزراعي" الذي تصدره الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، ضمن فعاليات أنشطة الجائزة المشاركة في مؤتمر الدول الأطراف المعنية بالتغير المناخي الذي تستضيفه دولة الإمارات العربية المتحدة خلال من الفترة 30 نوفمبر إلى 12 ديسمبر 2023، بمشاركة نخبة من الخبراء المعنيين بهذا القطاع.

الخبراء وكبار الشخصيات والضيوف. وأشار الدكتور زايد أمين عام الجائزة إلى أن الزراعة المناخية تعتبر منهجاً زراعياً يهدف إلى التكيف مع تغيرات المناخ والحد من تأثير الزراعة على تغير المناخ، وتأتي هذه الزراعة استجابة للتحديات التي تواجه القطاع الزراعي بشكل عام نتيجة التغيرات المناخية المتزايدة، مثل زيادة درجات الحرارة، أو تقلبات هطول المطر، وزيادة في عدد الكوارث والفيضانات وغيرها، وتهدف الزراعة المناخية إلى تعزيز إنتاج الغذاء بشكل مستدام ومقاوم لتغير المناخ وتحسين استدامة المزارعين وزيادة مرونتهم أمام

حيث جرت مراسم إطلاق الكتاب في جناح دولة الإمارات العربية المتحدة بإشراف الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام الجائزة، وحضور معالي الدكتور إبراهيم الدخيري مدير عام المنظمة العربية للتنمية الزراعية، وسعادة الدكتور هلال حميد ساعد الكعبي عضو مجلس أمناء الجائزة، ومعالي الأستاذ علي أبو السبع مدير عام (إيكاردا) وسعادة الدكتورة لطيفة يعقوبي، مدير الوكالة الوطنية لتنمية مناطق الواحات وشجر الأركان بالملكة المغربية، وسعادة الأستاذ محمد غانم المنصوري، نائب الرئيس التنفيذي لشركة الفوعة، إلى جانب فريق الجائزة المشارك وعدد من

•• أبو ظبي - الفجر:

بتوجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، صدر عن الأمانة العامة للجائزة، كتاب "التغيرات المناخية وأثرها على القطاع الزراعي" باللغة الإنجليزية وذلك في إطار المشاركة ضمن الوفد الرسمي لدولة الإمارات العربية المتحدة في المؤتمر الثامن والعشرين للدول الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية لتغير المناخ (COP28)،



## باحث في جامعة الإمارات يفوز بجائزة المركز الوطني للنخيل والتمور الدولية 2023 في الرياض

•• العين - الفجر:

المدى المتمثل في بناء اقتصاد عالمي أكثر استدامة ومرونة. وقال الدكتور المرزوقي: "عملنا من خلال هذا البحث على توظيف التكنولوجيا المتقدمة لمواجهة التحديات الرئيسية في إدارة النفايات، وتقديم حلول مستدامة لنفايات النخيل والفاكهة، والعمل على تقليل المشكلات البيئية المرتبطة بالطرق التقليدية للتخلص من النفايات، والحد من التلوث بما يعزز مبادئ الاقتصاد الدائري".

ثفل التمر إلى حمض اللاكتيك وهو مادة أساسية لإنتاج حمض اللاكتيك المتعدد (PLA) وهو بلاستيك قابل للتحلل. وأضاف الأستاذ الدكتور علي المرزوقي: "إن الهدف من هذه الدراسة هو الحد من النفايات وتعزيز الإنتاج المستدام للموارد القيمة من خلال تحويل نفايات النخيل إلى مواد كيميائية عالية القيمة ومنتجات قابلة للتحلل. إن هذا المشروع لا يعالج المخاوف البيئية المباشرة فحسب، بل يساهم أيضاً في تحقيق الهدف طويل

وأشار الأستاذ الدكتور علي المرزوقي "إن هذه الدراسة تركز على تطوير عدد من المنتجات مثل: أدوات المائدة القابلة للتحلل من مخلفات النخيل لتكون بمثابة بديل صديق للبيئة من المواد البلاستيكية ذات الاستخدام الواحد. بالإضافة إلى أن المشروع يهدف إلى تحويل مخلفات نخيل التمر إلى مواد كيميائية عالية القيمة من خلال إزالة البلمرة الحفزية المباشرة للبيغوسيلوز من الكتلة الحيوية لنخيل التمر. كما يستكشف المشروع تحول

حصل مشروع الأستاذ الدكتور علي المرزوقي، عميد كلية الدراسات العليا بجامعة الإمارات، بعنوان "تحويل بقايا ومخلفات النخيل إلى منتجات عالية القيمة: طريقة مستدامة في استخدام الموارد" على جائزة المركز الوطني للنخيل والتمور الدولية 2023 في الرياض، بالملكة العربية السعودية في فئة "أفضل باحث علمي".

استغرقت 6 ساعات باستخدام تقنية ثقب المفتاح

## جراحة نوعية لتصحيح انحناء العمود الفقري في ميدكير تساعد أردنية 75 عاماً على استعادة القدرة على الحركة



الجراحة. وأعربت المريضة عن عميق امتنانها للرعاية الاستثنائية التي تلقتها من مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري، قائلة: "أود أن أعرب عن بالغ شكري وعميق تقديري للرعاية المتميزة التي حظيت بها في مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري، حيث أصبح بإمكانني الآن الاستمتاع بمتع الحياة البسيطة. وهذا يعني بالنسبة لي أنه يمكنني أن أعيش حياتي على أكمل وجه، وأنسب الفضل في ذلك إلى الله تعالى ثم إلى الدكتور ثائر درويش وكامل أعضاء فريق مستشفى ميدكير. ويمكن لأولئك الذين يعيشون مع ألم مزمن أن يفهموا ما أعنيه".

وسلط الدكتور "ثائر" الضوء على ندرة وتقيد مثل هذه الإجراءات، وكذلك ارتفاع مخاطر فشلها، قائلاً: "إن علاج تشوهات الحجاب عند المرضى المسنين، الذين يعانون أصلاً من هشاشة عظام شديدة، يترافق مع تحديات هائلة. ومع ذلك، أسفر النهج العلاجي المتطور الذي تبنيناه عن تحقيق نتائج ناجحة في نهاية المطاف، لنؤكد مجدداً التزامنا بتجاوز حدود المألوف والممكن في جراحات تصحيح العمود الفقري. وتجدر



استغرقت ست ساعات متواصلة من دون حدوث أي مضاعفات برغم كبر سن المريضة، إلى منظومة المراقبة العصبية المتطورة في المستشفى. حيث أتاحت هذه المنظومة للجراحين إمكانية مراقبة حالة الحبل الشوكي والأعصاب بشكل آني خلال الإجراء، وبالتالي الوقاية من تلف الأعصاب. وساهمت التقنية الجراحية طفيفة التوغل، من خلال عمل شقوق بحجم ثقب المفتاح، في تعالج المريضة بشكل أسرع وتقليل شعورها بألم ما بعد

85 درجة أن تحافظ على وضعية صحيحة. في البداية، لجأ خبراء رعاية صحية آخرون إلى علاج المريضة بالحقن الإسمنتي "رأب العمود الفقري"، ولكن حالتها تطلبت نهجاً علاجياً أكثر تطوراً، وإدراكاً منهم للتحديات الناجمة عن هشاشة العظام الشديدة التي تعاني منها المريضة وزيادة قابلية تعرضها لكسور، قرر الفريق الطبي في ميدكير استخدام تقنية جراحية مبتكرة ومعقدة تنطوي على إجراء

مما جعلها عاجزة عن الوقوف منتصبية أو حتى النظر إلى أعلى، إلى جانب شعورها بألم مبرح وقدره محدودة جداً على الحركة. وشرح الدكتور "ثائر درويش"، استشاري في جراحة المخ والأعصاب وجراحة العمود الفقري في مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري في دبي، قائلاً: "على الرغم من أن الحجاب حالة مرضية مألوفة وشائعة بين كبار السن، غير أن حالة هذه المريضة بالتحديد كانت شديدة، وتميزت بانحناء عمودها الفقري إلى الأمام بمقدار 85 درجة، مما أثر في المنطقة الوسطى والسفلى من ظهرها، وتسبب لها بكسور في العمود الفقري، ما أفضى إلى بروز وسط الجسم للأمام بدلاً من الكنتفين. ولم تُسفر هذه الحالة عن شعور المريضة بالألم مبرحة فحسب وإنما أعاققت أنشطتها اليومية وأثرت في جودة حياتها أيضاً". وشهد الدكتور "ثائر" على أن الحجاب يمكن أن يؤثر على نحو ملحوظ في نوعية الحياة، عبر جعل الجلوس أو النظر نحو الأعلى مهمة صعبة للغاية. وفي هذه الحالة الفريدة من نوعها، فقد كان يستحيل على المريضة في ظل ما تعانيه من انحناء بمقدار

•• دبي - الفجر  
تعد هشاشة العظام من أكثر أمراض العظام شيوعاً التي تصيب واحدة من كل ثلاث نساء وواحد من كل خمسة رجال فوق سن الـ 50 على مستوى العالم، وعالمياً، تشير التقديرات إلى أن هشاشة العظام تؤثر في 200 مليون امرأة سن الـ 60، وخمس النساء فوق سن الـ 70، وخمسي النساء فوق سن الـ 80 وثلثي النساء فوق سن الـ 90. وتسبب هشاشة العظام بتشوهات وكسور عظمية قاتلة لكونها تؤثر في كثافة العظام. وحظيت سيدة أردنية تبلغ من العمر 75 عاماً، كانت تعاني تشوهاً حاداً في عمودها الفقري وكسوراً متعددة ناجمة عن هشاشة العظام، بفرصة جديدة للحياة بعد خضوعها لجراحة تصحيحية للعمود الفقري في مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري في دبي. وكانت هشاشة العظام، وهو مرض تنخفض فيه كثافة ونوعية العظم مع إمكانية حدوث تشوهات وكسور قاتلة، قد ألحقت ضرراً بالغاً بالمريضة، حيث عانت انحناءً في عمودها الفقري بمقدار 85 درجة،

ضمن برامج الإكثار الطبيعية للحفاظ على الأنواع المهددة بالانقراض

## حديقة الحيوانات بالعين تستقبل 575 مولوداً يتمتعون بأفضل مستويات الرعاية البيطرية

•• العين - الفجر

الأجسام المضادة، وغيرها من الفحوصات التي تساعد الأطباء البيطريين في وقاية الحيوان من الأمراض وتوفير جميع الاحتياجات اللازمة له.

وفي مجال الإكثار على وجه الخصوص تقوم الحديقة بإدخال دماء جديدة للأنواع بهدف زيادة الأصول الوراثية والتنوع الجيني، ما ينعكس إيجاباً على حالتها العامة وقدرتها على التعايش والتوالد. من جانب آخر: لا يدخر مربو الحيوانات جهداً في سبيل توفير الرعاية الكاملة للأنواع، بل يضمنون رفاهيتها وصحتها باختلاف أنواعها وطبيعة موائها؛ فهم مسؤولون عن المراقبة والاستجابة لاحتياجات الحيوانات المختلفة ودراسة سلوكها ومشاكلها الصحية وتأهيلها وتقديم التعزيز البيئي والغذائي لها والبحث الدائم عن وسائل تحسين جودة حياتها، كما يحرصون على توفير بيئة آمنة ومتنوعة تساعدها على التكاثر والنمو بشكل طبيعي.



شهدت حديقة الحيوانات بالعين حتى نوفمبر الماضي 575 مولوداً خلال العام الجاري 2023 تصدرتها ذات الحوافر، ضمن برامج الإكثار الطبيعية التي تنتهجها للحفاظ على الأنواع المهددة بالانقراض ورعايتها بأفضل المعايير الصحية.

وأكد محمد يوسف الفقير مدير قسم رعاية الحيوانات بالإنبابة في حديقة الحيوانات بالعين قائلاً "إننا نحافظ على برامج الإكثار بما ينسجم مع المعايير العالمية ووفق أفضل الممارسات من ناحية تحديد الأولويات والمستهدفات واختيار الطرق والتقنيات المناسبة كالحالة الصحية والتنوع الجيني وقدرة الحيوانات على التكيف والتعايش مع الظروف الطبيعية في البرية مراعين في ذلك درجة التهديد بالانقراض، حيث تشكل الحيوانات المهددة بالانقراض ما نسبته 30%

من إجمالي الأنواع في الحديقة، ومن الناحية العملية: تقوم الحديقة بتطبيق

الإجراءات والأساليب العلمية لتحسين جودة برامج الإكثار فمثلاً يقوم فريق البيطرة

بإجراء الفحوصات الدورية الشاملة لجميع الحيوانات في الحديقة من فحوصات الدم

المختلفة، وفحص الأحياء المجهرية، والتشريح، والأحياء الجزيئية والجينيات، وفحوصات

# منوعات الفكر 23

تعتبر أورام الدماغ واحدة من أكثر أشكال السرطان فتكا، ولكن لا يعرف الجميع علاماتها الأساسية. وتعتمد الأعراض على مكان تواجد الأورام في الدماغ، وغالبا ما يمكن تفويتها في المراحل المبكرة من المرض، عندما يكون العلاج أسهل، حيث يمكن بسهولة الخلط بينها وبين حالات أخرى، لذلك من المهم معرفة ما يجب الانتباه إليه.



أورام الدماغ واحدة من أكثر أشكال السرطان فتكا

## 6 أعراض قد يشير ظهورها إلى وجود ورم في المخ



والتهكير، وعندما يعطل الورم هذا التواصل "يكون الأمر مدمرا"، بحيث يمكن ملاحظة المزيد من الصعوبات في الكتابة، أو فهم معنى الكلام حتى لو كان المريض قادرا على قراءته بوضوح.

3. صعوبة في التعبير عن خلال تعابير الوجه يمكن أن يؤدي المرض أيضا إلى تلف الأعصاب، ما قد يجعل المرضى يجاهدون لاستخدام تعابير الوجه. وقد لا يتمكنون من التبسم أو العبوس أو تحريك وجوههم بطريقة طبيعية عند التحدث. ويمكن أن يؤدي شلل الأعصاب أيضا إلى تثبيت الوجه في وضع معين أو التسبب في ضعف أو تدلي أحد الجانبين.

بسرعة. وتكون الأعراض الغريبة خفية بشكل خاص عند الأطفال، الذين من المتوقع أن يمروا بفترات مفاجئة في مرحلة المراهقة كجزء من فترة البلوغ. ويمكن أن تسبب الأورام أيضا تغيرات هرمونية أخرى مثل تأخر البلوغ، أو تغيرات في الدورة الشهرية، أو زيادة الدافع الجنسي أو زيادة أو فقدان الوزن غير المبرر، وفقا لأبحاث أورام الدماغ.

3. صعوبة في التعبير عن خلال تعابير الوجه يمكن أن يؤدي المرض أيضا إلى تلف الأعصاب، ما قد يجعل المرضى يجاهدون لاستخدام تعابير الوجه. وقد لا يتمكنون من التبسم أو العبوس أو تحريك وجوههم بطريقة طبيعية عند التحدث. ويمكن أن يؤدي شلل الأعصاب أيضا إلى تثبيت الوجه في وضع معين أو التسبب في ضعف أو تدلي أحد الجانبين.

4. سماع أصوات في الرأس يمكن أن تسبب بعض سرطانات الدماغ أعراضا قد تبدو وكأنها مشكلة تتعلق بالصحة العقلية أكثر من كونها مرضا جسديا.

ويمكن أن تسبب الأورام الموجودة في الفص الصدغي في سماع أصوات في الرأس، وفقا لمؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة. وقالت المؤسسة الخيرية إن المرض يمكن أن يسبب أيضا فقدان الذاكرة على المدى القصير وصعوبة في السمع والتحدث.

5. صعوبة في القراءة غالبا ما يؤثر المرض على وظائف المخ لدى المرضى، وبالتالي على قدراتهم على التفكير أو القراءة. ويقول الدكتور دونالد أورورك، جراح الأعصاب في "بن ميدسين" إن هذا العرض شائع بشكل خاص مع الأورام في الدماغ المتوسط. وأوضح أن جانبي الدماغ متصلان ببعض للقيام بوظائف مثل التفكير والكتابة

التمو يمكن أن تؤثر أورام الدماغ على الغدة النخامية، وهي جزء من الدماغ يصنع الهرمونات، بما في ذلك تلك التي تسبب النمو. وفي حالات نادرة، يعني هذا أن سرطان الدماغ يمكن أن يتسبب في زيادة طول الأشخاص

1. الغضب السريع يمكن أن تكون التغيرات في الشخصية علامة إنذار مبكر لأورام الدماغ، حيث يعاني واحد من كل ثلاثة مرضى من هذا التغير، وفقا لجمعية أورام الدماغ الخيرية. ويمكن أن يتسبب المرض في شعور الأشخاص بالغضب بسهولة أكبر، فضلا عن العدوانية أو الارتباك أو النسيان. ويمكن أيضا أن يكون من الأعراض فقدان الحافز والاكتئاب والقلق وتقلب المزاج وصعوبة التخطيط أو تنظيم أو تحديد المشاعر. ومع نمو الورم، يمكن أن يضغط على خلايا الدماغ المحيطة به، ما يؤثر على كيفية عملها. وتعد تغيرات الشخصية أكثر شيوعا عندما يكون الورم في الفص الجبهي، الذي يتحكم في الشخصية والعواطف.

2. طفثرات



## عادات تلحق الضرر بالكلية



وفقا للدكتور أرتور بوغاتيريوف أخصائي أمراض الجهاز البولي وأمراض الذكورة، لكي تعمل الكلية بصورة جيدة يجب شرب كمية كافية من الماء. ويقول الأخصائي في حديث J Gazeta.Ru: "يحتاج هذا العضو إلى السوائل لأنه يؤدي وظيفة انتقائية ويزيل السموم من الجسم. ونقص السوائل يضعف تدفق الدم إلى الكلية، ما يؤدي إلى توقفها عن القيام بوظيفتها تماما، وبالتالي إلى أمراض الكلية. و لكن يجب أن نعلم أن السوائل الزائدة يمكن أن تكون ضارة أيضا. لذلك يعتبر تناول 10-8 أكواب من الماء في اليوم هي الكمية المثالية للبالغين". ويشير الأخصائي إلى أضرار الإفراط في استهلاك الملح، لأنه يجبر الكلية على العمل دون توقف، ومع مرور الوقت تنخفض قدرتها على أداء وظيفتها، وبالتالي انحباس السوائل في الجسم. بالإضافة إلى ذلك يزيد الملح من نسبة البروتين في البول، ما يؤثر سلبا في الكلية. والعادة السيئة الأخرى وفقا له، هي الإفراط في تناول المسكنات، التي تسبب اضطراب تدفق الدم إلى الكلية ما قد يؤدي إلى قصور الكلية وأمراض أخرى. ويشير، إلى أن الامتناع طويلا عن الذهاب إلى المرحاض والمثانة ممتلئة، يؤدي أولا إلى تطور عدوى مرضية في الجهاز البولي، وثانيا يزيد الضغط على الكلية. كما يشير إلى أن التدخين وتناول المشروبات الكحولية يلحقان ضررا كبيرا بالكلية.

## أهم خمس فوائد صحية للبرتقال



يمكن الحديث كثيرا عن فوائد البرتقال، خاصة في موسمي الخريف والشتاء، عندما تكون الفيروسات نشطة. لأن البرتقال مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من آثار الجذور الحرة. وبالإضافة إلى ذلك ثبت أن تناول البرتقال يحسن الأداء المعرفي لدى الرجال ويقلل من خطر إصابة النساء بالجلطة الدماغية. ومع ذلك، الكثيرون لا يدركون حتى بعض فوائد هذا النوع من الحمضيات. واستنادا إلى الخبراء أهم خصائص البرتقال المفيدة هي:

- 1 - يعزز المناعة، وفقا للعديد من الدراسات العلمية، يحسن مقاومة الجسم للفيروسات والبكتيريا لاحتوائه على فيتامين C الذي يؤثر في الخلايا البليةمية، التي تحارب العدوى.
- 2 - يقوي الأوعية الدموية، يجعل فيتامين C جدران الأوعية الدموية أكثر مرونة ويحميها من الترسبات واللويحات.
- 3 - يخفض خطر تكون حصى الكلية، أظهرت نتائج الدراسات أن عصير البرتقال يساعد على رفع مؤشر pH. أي يؤثر في حموضة البول ويمنع تكون الحصى.
- 4 - يساعد على التخلص من التعب المزمن، يحتوي البرتقال على زيوت طيارة مختلفة، بما فيها الليمونين. الذي أثبتت الدراسات أن له خصائص منشطة، ويعطي شعورا بالنشاط والقوة، ويحسن المزاج، ويساعد على تخفيف القلق وتجنب الاكتئاب.
- 5 - يحسن تدفق الدم في الشعيرات الدموية، غالبا ما يستخدم زيت البرتقال للتدليك لأن له تأثير دافئ ويحسن تدفق الدم في الأوعية الدموية الدقيقة.

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
إعلان بالنشر (2023/4092)  
للإنذار العدلي رقم (746937/1/2023)  
المندرة : مولتيبلكس كونسركشن ش.ذ.م.م.  
المندز / إليها / امبيريال ريزيدنسرز ليميتد.

فإن المندرة تخاطر وتنبه على المندز إليها بضرورة سداد المبالغ المترصدة بذمتها لصالح المندرة مبلغ وقدره ٧٣,٢٢٧.١٥١,٢٦ درهم (ثلاثة وسبعون مليوناً ومئتين وسبعية وستون ألفاً ومئة وواحد وخمسون درهماً وستة وعشرون فلساً). وذلك في غضون ثلاثين (30) يوم من تاريخ استلام هذا الإنذار عملاً بنص المادة رقم 69 فقرة 1 من قانون الإفلاس رقم 9 لسنة 2016، وإلا فإن المندرة ستقوم باتخاذ كافة الإجراءات القانونية والقضائية للمطالبة بهذه المديونية والفائدة المستحقة عنها وكافة التعويضات المستحقة عن الأضرار التي لحقت بها من جراء هذا الامتناع.

الكاتب العدل

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
إعلان بالنشر (2023/4295)  
للإنذار العدلي رقم (746937/1/2023)  
المندرة : مولتيبلكس كونسركشن ش.ذ.م.م.  
المندز / إليها / مختار إسماعيل بوهاردين

فإن المندرة تخاطر وتنبه على المندز إليها بضرورة سداد المبالغ المترصدة بذمتها لصالح المندرة مبلغ وقدره 73.267.151.26 درهم (ثلاثة وسبعون مليوناً ومئتين وسبعية وستون ألفاً ومئة وواحد وخمسون درهماً وستة وعشرون فلساً). وذلك في غضون ثلاثين (30) يوم من تاريخ استلام هذا الإنذار عملاً بنص المادة رقم 69 فقرة 1 من قانون الإفلاس رقم 9 لسنة 2016، وإلا فإن المندرة ستقوم باتخاذ كافة الإجراءات القانونية والقضائية للمطالبة بهذه المديونية والفائدة المستحقة عنها وكافة التعويضات المستحقة عن الأضرار التي لحقت بها من جراء هذا الامتناع.

الكاتب العدل

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
إعلان بالنشر رقم (2023/4318)  
للإنذار العدلي يحمل محرر رقم (746937/1/2023)  
المندرة : ستيرلنج اند ويلسن باورجن - م م ج  
المندز / إليها / سوبيا للاعمال الكهروميكانيكية ش.ذ.م.م / 2- فويلا للهندسة والمقاولات ش.ذ.م.م.  
المندز / إليها / 4- سليمان بن محمد بن يحيى العدوي (5- بيبيكتاندر كوهشانداس روهيت كوهشانداس غوبيندراي روهيت - لذلك ، فإن المندرة بموجب هذا الإنذار تخاطر وتنبه على المندز بضرورة سداد المبالغ المترصدة بذمتهم لصالح المندرة والمطالب بها في ملف التنفيذ رقم 2021/3951 تنفيذ تجاري والتي بلغت حتى تاريخ هذا الإنذار مبلغ قدره 1.160.348 درهم (مليون ومائة وستون ألفاً وثلاثمائة وثمانية وأربعمائة درهماً). وذلك خلال مدة أسبوعاً 30 إماراتي (مليون ومائة وستون ألفاً وثلاثمائة وثمانية وأربعمائة درهماً). وذلك خلال مدة أسبوعاً 30 إماراتي

حيث أنه بتاريخ 2022/9/27 تم التوقيع فيما بين المندز والمندز إليه على عقد تمويل لصالح المندز إليه بمبلغ 67.500 درهم - فرض تمويل سيارة نوع (سي إم دبليو 740 L1 موديل سنة (2014) رقم الفوطة (13618) رمز (D) - بخصوصي ابوظبي - اللون ابيض على أن يتم السداد وفقاً لشروط وأحكام عقد التمويل المذكور. وحيت أخل المندز بالتزاماته ولم يتم بسداد أقساط التمويل في المواعيد المتفق عليها فقد ترصد في ذمته مبلغ وقدره 71.247 درهم. وذلك بخلاف ما يستجند من أرباح وعرامات ومصاريف قانونية وتعاقبية. وعليه ، فإن المندز يخاطر المندز إليه بضرورة سداد المبلغ المترصدة في ذمته وقدره 71.247 درهم وذلك خلال مدة سبعة أيام من تاريخه، ولا سيطر المندز لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية ضد المندز إليه، بما في ذلك إجراءات الحجز والبيع والتفويض العملي والجبري وكافة إجراءات التنفيذ الأخرى طبقاً لقانون المعاملات المدنية والتجارية. وبنيه البنك المندز على عدم مسؤوليته عن أية مستندات أو مختلفات شخصية قد تكون موجودة في المراقبة المطلوب الحجز عليها عند توقيعها بمعرفة السلطات المختصة.

الكاتب العدل

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
إخطار عدلي بالنشر رقم (2023/4319)  
المندز / بتلك دبي الإسلامي - شركة مساهمة عامة - بوكالة الحاموي / محمد عبد الملك المندز إليه / راج كيو داي ماركيترايابلو كيو - مجهول العنوان

حيث أنه بتاريخ 2016/7/14 تم التوقيع فيما بين المندز والمندز إليه على عقد تمويل لصالح المندز إليه بمبلغ 90.680 درهم - فرض تمويل سيارة نوع (ميتسوبيشي بايجرو استينشن) موديل سنة (2016) رقم الفوطة (5/76359) بخصوصي ابوظبي - اللون ابيض على أن يتم السداد وفقاً لشروط وأحكام عقد التمويل المذكور. وحيت أخل المندز بالتزاماته ولم يتم بسداد أقساط التمويل في المواعيد المتفق عليها فقد ترصد في ذمته مبلغ وقدره 49.148 درهم. وذلك بخلاف ما يستجند من أرباح وعرامات ومصاريف قانونية وتعاقبية. وعليه ، فإن المندز يخاطر المندز إليه بضرورة سداد المبلغ المترصدة في ذمته وقدره 49.148 درهم وذلك خلال مدة سبعة أيام من تاريخه، ولا سيطر المندز لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية ضد المندز إليه، بما في ذلك إجراءات الحجز والبيع والتفويض العملي والجبري وكافة إجراءات التنفيذ الأخرى طبقاً لقانون المعاملات المدنية والتجارية. وبنيه البنك المندز على عدم مسؤوليته عن أية مستندات أو مختلفات شخصية قد تكون موجودة في المراقبة المطلوب الحجز عليها عند توقيعها بمعرفة السلطات المختصة.

الكاتب العدل

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
الموضوع / قائمة الدائنين الخاصة بالسيد / سيد خلفان سعيد بوقراعه الجبري  
2023/12/18 والذي هضي ممتطوفة بنشر قائمة الدائنين خلال 3 أيام من التاريخ المحدد لإيداع القائمة، فإننا نعرض فيما يلي قائمة الدائنين الخاصة / بالسيد / سيد خلفان سعيد بوقراعه الجبري على النحو التالي -

| م        | اسم الدائن             | مبلغ الدين الممتد |
|----------|------------------------|-------------------|
| 1        | رسل المقدرات           | 389.666           |
| 2        | بنك الاتحاد الوطني     | 810.567           |
| 3        | بنك دارس العيمة الوطني | 546.795           |
| 4        | بنك الخليج الأول       | 810.824           |
| الإجمالي |                        | 2.557.852         |

من الأخذ في الاعتبار أنه يحق للمدين وكل دائن ورد أو لم يرد إسمه في القائمة المدين أن يتقدم لدى المحكمة لقرارة على المطالبات المدرجة بالجدول وذلك خلال 7 أيام عمل من تاريخ نشر القائمة في الصحف

الخبير / إسماعيل أحمد مالك  
خبير حسابي لدى محاكم دبي - قيد رقم (145)  
محاسب قانوني - قيد رقم (961)

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
إعلان بالنشر (2023/4091)  
للإنذار العدلي رقم (746937/1/2023)  
المندرة : مولتيبلكس كونسركشن ش.ذ.م.م.  
المندز / إليها / لكشري ديفيلوپمنت - ش ذ م م

فإن المندرة تخاطر وتنبه على المندز إليها بضرورة سداد المبالغ المترصدة بذمتها لصالح المندرة مبلغ وقدره 73.267.151.26 درهم (ثلاثة وسبعون مليوناً ومئتين وسبعية وستون ألفاً ومئة وواحد وخمسون درهماً وستة وعشرون فلساً). وذلك في غضون ثلاثين (30) يوم من تاريخ استلام هذا الإنذار عملاً بنص المادة رقم 69 فقرة 1 من قانون الإفلاس رقم 9 لسنة 2016، وإلا فإن المندرة ستقوم باتخاذ كافة الإجراءات القانونية والقضائية للمطالبة بهذه المديونية والفائدة المستحقة عنها وكافة التعويضات المستحقة عن الأضرار التي لحقت بها من جراء هذا الامتناع.

الكاتب العدل

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
إخطار عدلي بالنشر رقم (2023/4320)  
المندز / بتلك دبي الإسلامي - شركة مساهمة عامة - بوكالة الحاموي / محمد عبد الملك المندز إليه / 1- مريم خالد محمد الوحييل - 2- موزة راشد إسماعيل مروزق - مجهول العنوان

حيث أنه بتاريخ 2019/9/22 تم التوقيع فيما بين المندز والمندز إليه على عقد تمويل لصالح المندز إليه بالتأثير 117.961 درهم - فرض تمويل سيارة نوع (كيا كاريكال استينشن) موديل سنة (2019) رقم الفوطة (10741) رمز (P) - بخصوصي دبي - اللون فضي على أن يتم السداد وفقاً لشروط وأحكام عقد التمويل المذكور. وحيت أخل المندز بالتزاماته ولم يتم بسداد أقساط التمويل في المواعيد المتفق عليها فقد ترصد في ذمتها مبلغ وقدره 101.755/35 درهم. وذلك بخلاف ما يستجند من أرباح وعرامات ومصاريف قانونية وتعاقبية. وعليه ، فإن المندز يخاطر المندز إليه بضرورة سداد المبلغ المترصدة في ذمتها وقدره 101.755/35 درهم وذلك خلال مدة سبعة أيام من تاريخه، ولا سيطر المندز لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية ضد المندز إليه، بما في ذلك إجراءات الحجز والبيع والتفويض العملي والجبري وكافة إجراءات التنفيذ الأخرى طبقاً لقانون المعاملات المدنية والتجارية. وبنيه البنك المندز على عدم مسؤوليته عن أية مستندات أو مختلفات شخصية قد تكون موجودة في المراقبة المطلوب الحجز عليها عند توقيعها بمعرفة السلطات المختصة.

الكاتب العدل

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
إخطار عدلي بالنشر رقم (2023/4323)  
المندز / بتلك دبي الإسلامي - شركة مساهمة عامة - بوكالة الحاموي / محمد عبد الملك المندز إليه / كلارا اديا كيووس ستوفال - مجهول العنوان

حيث أنه بتاريخ 2015/10/28 تم التوقيع فيما بين المندز والمندز إليه على عقد تمويل لصالح المندز إليه بمبلغ 117.961 درهم - فرض تمويل سيارة نوع (هوندا اكورو سالوون) موديل سنة (2016) رقم الفوطة (16/92836) بخصوصي ابوظبي - اللون أحمر على أن يتم السداد وفقاً لشروط وأحكام عقد التمويل المذكور. وحيت أخل المندز بالتزاماته ولم يتم بسداد أقساط التمويل في المواعيد المتفق عليها فقد ترصد في ذمته مبلغ وقدره 39.691 درهم. وذلك بخلاف ما يستجند من أرباح وعرامات ومصاريف قانونية وتعاقبية. وعليه ، فإن المندز يخاطر المندز إليه بضرورة سداد المبلغ المترصدة في ذمته وقدره 39.691 درهم وذلك خلال مدة سبعة أيام من تاريخه، ولا سيطر المندز لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية ضد المندز إليه، بما في ذلك إجراءات الحجز والبيع والتفويض العملي والجبري وكافة إجراءات التنفيذ الأخرى طبقاً لقانون المعاملات المدنية والتجارية. وبنيه البنك المندز على عدم مسؤوليته عن أية مستندات أو مختلفات شخصية قد تكون موجودة في المراقبة المطلوب الحجز عليها عند توقيعها بمعرفة السلطات المختصة.

الكاتب العدل

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة  
اسم الشركة : كومبيلش للديكور ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم (203) ملك امنه ناصر محمد بن سلوم - ديرة - المر - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م). رقم الرخصة : 1096224 رقم القيد بالسجل التجاري : 1801283 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياسة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية حطيط انفتوك للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 19/10/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 19/10/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أيه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 2903-1 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2274080 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة  
اسم الشركة : سنوبي انترناشيونال للتجارة العامة - ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم KX00306 ملك مريم اسم محمد - الجراس - ديرة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 900804 رقم القيد بالسجل التجاري : 1507947 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياسة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/12/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققو حسابات العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رقة البطين - هاتف : 04-2274080 فاكس : 04-2272828 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
الموضوع / قائمة الدائنين لشركتين / دابناتسي زرعوني أي ان سي - فرع الشركة ، وشركة بيتي الايق لشراء الأراضي والعقارات وبينهما مالكها محمد ابراهيم شاولي شركة الشخص الواحد ش ذ م م

المندز / إليها / دابناتسي زرعوني أي ان سي - فرع الشركة ، وشركة بيتي الايق لشراء الأراضي والعقارات وبينهما مالكها محمد ابراهيم شاولي شركة الشخص الواحد ش ذ م م  
المندز / إليها / دابناتسي زرعوني أي ان سي - فرع الشركة ، وشركة بيتي الايق لشراء الأراضي والعقارات وبينهما مالكها محمد ابراهيم شاولي شركة الشخص الواحد ش ذ م م على النحو التالي ،  
م - اسم الدائن  
م - مبلغ الدين الممتد  
1 - السيد / حريم علي يهاضي  
(خمس مئتين وثمانية واربعمائة واربعمائة وثلاثة وستون درهماً) (5.948.393.00)  
مع الأخذ في الاعتبار أنه يحق للمدين وكل دائن ورد أو لم يرد إسمه في القائمة المدين أن يتقدم لدى المحكمة لقرارة على المطالبات المدرجة بالجدول وذلك خلال 7 أيام عمل من تاريخ نشر القائمة في الصحف

الخبير / إسماعيل أحمد مالك  
خبير حسابي لدى محاكم دبي - قيد رقم (145)  
محاسب قانوني - قيد رقم (961)

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
إعلان بالنشر (2023/4093)  
للإنذار العدلي رقم (746937/1/2023)  
المندرة : مولتيبلكس كونسركشن ش.ذ.م.م.  
المندز / إليها / محمد جعفر الحاج علي آل رحمة.

فإن المندرة تخاطر وتنبه على المندز إليها بضرورة سداد المبالغ المترصدة بذمتها لصالح المندرة مبلغ وقدره 73.267.151.26 درهم (ثلاثة وسبعون مليوناً ومئتين وسبعية وستون ألفاً ومئة وواحد وخمسون درهماً وستة وعشرون فلساً). وذلك في غضون ثلاثين (30) يوم من تاريخ استلام هذا الإنذار عملاً بنص المادة رقم 69 فقرة 1 من قانون الإفلاس رقم 9 لسنة 2016، وإلا فإن المندرة ستقوم باتخاذ كافة الإجراءات القانونية والقضائية للمطالبة بهذه المديونية والفائدة المستحقة عنها وكافة التعويضات المستحقة عن الأضرار التي لحقت بها من جراء هذا الامتناع.

الكاتب العدل

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
إخطار عدلي بالنشر رقم (2023/4322)  
المندز / بتلك دبي الإسلامي - شركة مساهمة عامة - بوكالة الحاموي / محمد عبد الملك المندز إليه / مشتاق اسيتاركان ابو - مجهول العنوان

حيث أنه بتاريخ 2021/9/18 تم التوقيع فيما بين المندز والمندز إليه على عقد تمويل لصالح المندز إليه بمبلغ 104.142 درهم - فرض تمويل سيارة نوع (اليسان اكس تريك) موديل سنة (2021) رقم الفوطة (2423) رمز (A) - بخصوصي عميل - اللون رمادي على أن يتم السداد وفقاً لشروط وأحكام عقد التمويل المذكور. وحيت أخل المندز بالتزاماته ولم يتم بسداد أقساط التمويل في المواعيد المتفق عليها فقد ترصد في ذمته مبلغ وقدره 78.305 درهم. وذلك بخلاف ما يستجند من أرباح وعرامات ومصاريف قانونية وتعاقبية. وعليه ، فإن المندز يخاطر المندز إليه بضرورة سداد المبلغ المترصدة في ذمته وقدره 78.305 درهم وذلك خلال مدة سبعة أيام من تاريخه، ولا سيطر المندز لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية ضد المندز إليه، بما في ذلك إجراءات الحجز والبيع والتفويض العملي والجبري وكافة إجراءات التنفيذ الأخرى طبقاً لقانون المعاملات المدنية والتجارية. وبنيه البنك المندز على عدم مسؤوليته عن أية مستندات أو مختلفات شخصية قد تكون موجودة في المراقبة المطلوب الحجز عليها عند توقيعها بمعرفة السلطات المختصة.

الكاتب العدل

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
إخطار عدلي بالنشر رقم (2023/4325)  
المندز / بتلك دبي الإسلامي - شركة مساهمة عامة - بوكالة الحاموي / محمد عبد الملك المندز إليه / موفك كشي ويواسمي - مجهول العنوان

حيث أنه بتاريخ 2018/9/24 تم التوقيع فيما بين المندز والمندز إليه على عقد تمويل لصالح المندز إليه بمبلغ 129.200 درهم - فرض تمويل سيارة نوع (فولكس فيو 50) موديل سنة (2017) رقم الفوطة (15/34725) بخصوصي ابوظبي - اللون اسود على أن يتم السداد وفقاً لشروط وأحكام عقد التمويل المذكور. وحيت أخل المندز بالتزاماته ولم يتم بسداد أقساط التمويل في المواعيد المتفق عليها فقد ترصد في ذمته مبلغ وقدره 133.476 درهم. وذلك بخلاف ما يستجند من أرباح وعرامات ومصاريف قانونية وتعاقبية. وعليه ، فإن المندز يخاطر المندز إليه بضرورة سداد المبلغ المترصدة في ذمتها وقدره 133.476 درهم وذلك خلال مدة سبعة أيام من تاريخه، ولا سيطر المندز لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية ضد المندز إليه، بما في ذلك إجراءات الحجز والبيع والتفويض العملي والجبري وكافة إجراءات التنفيذ الأخرى طبقاً لقانون المعاملات المدنية والتجارية. وبنيه البنك المندز على عدم مسؤوليته عن أية مستندات أو مختلفات شخصية قد تكون موجودة في المراقبة المطلوب الحجز عليها عند توقيعها بمعرفة السلطات المختصة.

الكاتب العدل

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي  
اسم المصفي : سبايسر بيجلر للحسابات

العنوان : مكتب رقم 2005 ملك سومتيا جوشي - بونس بي - بر دبي - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياسة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية شركة الشخص الواحد - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 18/12/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/12/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي  
اسم المصفي : أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققو حسابات

العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رقة البطين - هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياسة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية راحة الغزال لتجارة منتجات الجمال والعناية الشخصية الواحد - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/12/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/12/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCAPCIREQJ02023/0001664 طلب اغفال

إلى المدعي عليه : طارق علي سالم سعيد الجميدي - مجهول محل الإقامة  
الى : سعيد علي سالم الجميدي  
الى : سهام علي سالم سعيد الجميدي  
الى : محمد علي سالم سعيد الجميدي  
انت مكلف بالحضور بجلسة 26/12/2023 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدوى) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقة بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعتها أعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حور بتاريخ 19/12/2023 م.

مكتب الخدمات القضائية

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
إعلان بالنشر (2023/4094)  
للإنذار العدلي رقم (746937/1/2023)  
المندرة : مولتيبلكس كونسركشن ش.ذ.م.م.  
المندز / إليها / محمد تليم مودانيهيل جيدارا محمد سمين.

فإن المندرة تخاطر وتنبه على المندز إليها بضرورة سداد المبالغ المترصدة بذمتها لصالح المندرة مبلغ وقدره ٧٣,٢٢٧.١٥١,٢٦ درهم (ثلاثة وسبعون مليوناً ومئتين وسبعية وستون ألفاً ومئة وواحد وخمسون درهماً وستة وعشرون فلساً). وذلك في غضون ثلاثين (30) يوم من تاريخ استلام هذا الإنذار عملاً بنص المادة رقم 69 فقرة 1 من قانون الإفلاس رقم 9 لسنة 2016، وإلا فإن المندرة ستقوم باتخاذ كافة الإجراءات القانونية والقضائية للمطالبة بهذه المديونية والفائدة المستحقة عنها وكافة التعويضات المستحقة عن الأضرار التي لحقت بها من جراء هذا الامتناع.

الكاتب العدل

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
إعلان بالنشر رقم (2023/4318)  
للإنذار العدلي يحمل محرر رقم (746937/1/2023)  
المندرة : ستيرلنج اند ويلسن باورجن - م م ج  
المندز / إليها / سوبيا للاعمال الكهروميكانيكية ش.ذ.م.م / 2- فويلا للهندسة والمقاولات ش.ذ.م.م.  
المندز / إليها / 4- سليمان بن محمد بن يحيى العدوي (5- بيبيكتاندر كوهشانداس روهيت كوهشانداس غوبيندراي روهيت - لذلك ، فإن المندرة بموجب هذا الإنذار تخاطر وتنبه على المندز بضرورة سداد المبالغ المترصدة بذمتهم لصالح المندرة والمطالب بها في ملف التنفيذ رقم 2021/3951 تنفيذ تجاري والتي بلغت حتى تاريخ هذا الإنذار مبلغ قدره 1.160.348 درهم (مليون ومائة وستون ألفاً وثلاثمائة وثمانية وأربعمائة درهماً). وذلك خلال مدة أسبوعاً 30 إماراتي (مليون ومائة وستون ألفاً وثلاثمائة وثمانية وأربعمائة درهماً). وذلك خلال مدة أسبوعاً 30 إماراتي

حيث أنه بتاريخ 2021/9/18 تم التوقيع فيما بين المندز والمندز إليه على عقد تمويل لصالح المندز إليه بمبلغ 104.142 درهم - فرض تمويل سيارة نوع (اليسان اكس تريك) موديل سنة (2021) رقم الفوطة (2423) رمز (A) - بخصوصي عميل - اللون رمادي على أن يتم السداد وفقاً لشروط وأحكام عقد التمويل المذكور. وحيت أخل المندز بالتزاماته ولم يتم بسداد أقساط التمويل في المواعيد المتفق عليها فقد ترصد في ذمته مبلغ وقدره 78.305 درهم. وذلك بخلاف ما يستجند من أرباح وعرامات ومصاريف قانونية وتعاقبية. وعليه ، فإن المندز يخاطر المندز إليه بضرورة سداد المبلغ المترصدة في ذمتها وقدره 78.305 درهم وذلك خلال مدة سبعة أيام من تاريخه، ولا سيطر المندز لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية ضد المندز إليه، بما في ذلك إجراءات الحجز والبيع والتفويض العملي والجبري وكافة إجراءات التنفيذ الأخرى طبقاً لقانون المعاملات المدنية والتجارية. وبنيه البنك المندز على عدم مسؤوليته عن أية مستندات أو مختلفات شخصية قد تكون موجودة في المراقبة المطلوب الحجز عليها عند توقيعها بمعرفة السلطات المختصة.

الكاتب العدل

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
إخطار عدلي بالنشر رقم (2023/4324)  
المندز / بتلك دبي الإسلامي - شركة مساهمة عامة - بوكالة الحاموي / محمد عبد الملك المندز إليه / عبدالمعطي عبدالعزوف الوبد البرق - مجهول العنوان

حيث أنه بتاريخ 2023/2/6 تم التوقيع فيما بين المندز والمندز إليه على عقد تمويل لصالح المندز إليه بمبلغ 57.600 درهم - فرض تمويل سيارة نوع (ميتسوبيشي لانسر سالوون) موديل سنة (2016) رقم الفوطة (53569) رمز (F) - بخصوصي ابوظبي - اللون اسود على أن يتم السداد وفقاً لشروط وأحكام عقد التمويل المذكور. وحيت أخل المندز بالتزاماته ولم يتم بسداد أقساط التمويل في المواعيد المتفق عليها فقد ترصد في ذمته مبلغ وقدره 37.594 درهم. وذلك بخلاف ما يستجند من أرباح وعرامات ومصاريف قانونية وتعاقبية. وعليه ، فإن المندز يخاطر المندز إليه بضرورة سداد المبلغ المترصدة في ذمتها وقدره 37.594 درهم وذلك خلال مدة سبعة أيام من تاريخه، ولا سيطر المندز لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية ضد المندز إليه، بما في ذلك إجراءات الحجز والبيع والتفويض العملي والجبري وكافة إجراءات التنفيذ الأخرى طبقاً لقانون المعاملات المدنية والتجارية. وبنيه البنك المندز على عدم مسؤوليته عن أية مستندات أو مختلفات شخصية قد تكون موجودة في المراقبة المطلوب الحجز عليها عند توقيعها بمعرفة السلطات المختصة.

الكاتب العدل

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة  
اسم الشركة : حطيط انفتوك للتجارة - ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم 44-43 ملك بلدية دبي - بر دبي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1137597 رقم القيد بالسجل التجاري : 1880892 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياسة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 18/12/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/12/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين سبايسر بيجلر للحسابات العنوان : مكتب رقم 2005 ملك سومتيا جوشي - بونس بي - بر دبي - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة  
اسم الشركة : راحة الغزال لتجارة منتجات الجمال والعناية الشخصية شركة الشخص الواحد - ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم 44.43 ملك بلدية دبي - بر دبي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م). رقم الرخصة : 158364 رقم القيد بالسجل التجاري : 1922285 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياسة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/12/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/12/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققو حسابات العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رقة البطين - هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

محكمة دبي  
محاكم دبي  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٢١  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي  
اسم المصفي : أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققو حسابات

العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رقة البطين - هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياسة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سنوبي انترناشيونال للتجارة العامة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/12/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

[illegible]



.. أبوظبي- الفجر:

أعلنت مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون عن فوز سراء عبدالعزيز الشحي بالدورة العاشرة من جائزة الفنون التشكيلية التي تقدمها المجموعة، والتي تمنح بالشراكة مع ”جلف كابيتال“ سنوياً، وتهدف إلى دعم وتعزيز المواهب الإماراتية الناشئة وطلبة الجامعات المبدعين في مجالات الفنون البصرية.

من مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون و«جلف كابيتال»

## سراء عبد العزيز الشحي تفوز بجائزة الفنون التشكيلية

تحتجج جائزة الفنون التشكيلية التي أطلقت في العام 2013، إلى المواهب الإماراتية الشابة التي تتراوح أعمارها بين 18 إلى 35 عاماً، ولديها أعمال فنية مميزة تحمل سراء درجة الماجستير في الفنون الجميلة في كتابة وإخراج الأفلام من كلية تيش للفنون في جامعة نيويورك ”2019“، وفي رصيدها عدد من الأفلام مثل ”جرح مفتوح“ ”2015“، و”أوان محترقة“ ”2016“، و”حلم صغير“ ”2022“، الذي نال جوائز وعرض في عدد من المهرجانات والأحداث الثقافية حول العالم، كما شاركت سراء كمخرجة فنية في العديد من الأفلام، ومشاركة في كتابة عدد من الأعمال التلفزيونية. كما ساهمت في استضافة مختبر الأفلام في معرض سكة الفنون في عام 2023، الأمر الذي يظهر شغفها في دعم وإثراء المشهد السينمائي في دولة الإمارات.

يروي فيلم ”حلم صغير“ العمل الفائز قصة ميثا التي تراودها أحلام بسيطة مثل السباحة في البحر، في زيارتها بشكل متكرر. رغم ذلك فإن رحلتها مليئة بالتحديات، حيث تسعى للتوازن بين تحقيق حلمها، ومواجهة التحديات الصعبة للسباحة في الأماكن العامة.

تحتفي جائزة مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون و”جلف كابيتال“ للفنون البصرية 2023، بمساهمة سراء عبد العزيز الشحي المتميزة في المجال الفني، ومخرجة وموهبة استثنائية في المشهد الإبداعي الإماراتي. وتعزز هذه الجائزة ليس فقط من إنجازات سراء، وإنما تعزز التزام ”جلف كابيتال“ ومجموعة أبوظبي للثقافة والفنون بدعم المواهب الفنية، وتشجيع الابتكار في دولة الإمارات العربية المتحدة.

جائزة الفنون التشكيلية من مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون بالشراكة مع ”جلف كابيتال“، التزامنا المستمر بدعم الفنانين الإماراتيين وطلبة الفنون وتنمية مهاراتهم في الفنون البصرية والتشكيل وصناعة الأفلام، وإسهامنا في تمكين الصناعات الثقافية وتحفيز التفكير المتجدد، عبر توفير فرص التدريب والتطوير والإلهام والتوجيه احتفاءً بالتميزيين من شبابنا الإماراتي، وأضافنا سعادتنا: ”إن فوز مخرجة الأفلام والكاتبة سراء عبد العزيز الشحي خريجة جامعة نيويورك أبوظبي، بالجائزة عن فيلمها ”حلم صغير“ يسلط الضوء على الإنجاز الكبير الذي تجسده رؤية الدولة في تمكين المرأة وإيصال صوتها عبر طرح قضاياها وتقدير أفكارها ومساهماتها العرفية والمجتمعية، ومن جهته، قال الدكتور كريم الصلح، المؤسس المشارك والرئيس التنفيذي لشركة ”جلف كابيتال“: ”إن شراكة جلف كابيتال مع مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون ودعمها لجائزة الفنون التشكيلية، تعكس التزامنا المشترك برعاية المواهب الإماراتية الناشئة والمبدعين الشباب من الفنانين التشكيليين وصانعي الأفلام، وتؤكد أهمية الارتقاء بالذائقة الفنية للمجتمع الإماراتي سعياً لترسيخ الاستدامة وتمكين الاقتصاد الإبداعي..

وقد لفتت سراء عبد العزيز الشحي، المخرجة والكاتبة الإماراتية الأنظار مبكراً من خلال المواضيع التي عالجتها وتمحورت حول القضايا الاجتماعية وشؤون المرأة والتي لاقت ترحيباً مميزاً في عدد من المنابر حول العالم.

الفنية المختلفة.وقالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي: ”منذ تأسيسها عام 2013، عكست

في مجالات الموسيقى، والمسرح أو العروض، ويشمل ذلك الأفراد والمجموعات، حيث يحصل الفائز على جائزة قدرها 10.000 درهم إماراتي أو ما يعادلها من فرص في المجالات

وتتوجه جائزة الفنون التشكيلية التي أطلقت في العام 2013، إلى المواهب الإماراتية الشابة التي تتراوح أعمارها بين 18 إلى 35 عاماً، ولديها أعمال فنية مميزة



## «مجموعة كلمات» تنظم فعاليات تعليمية مبتكرة بالتعاون مع إكسبو دبي



بحاضرتها ومستقبلنا ونسعى لتعزيز حضورها في كل ما نقوم به والتوعية بأهميتها وأثرها في العلوم والفنون والآداب وتفعيل دورها بصفتها جسراً للتواصل بين الأجيال والثقافات.



في مدينة إكسبو دبي: ”يقوم نهج مدينة إكسبو دبي على تحفيز التواصل والتفاعل الثقافي والمعرفي، وفي هذا الصدد نولي اللغة العربية عناية خاصة لأنها من أهم الركائز التي تقوم

ترجمة الكتب التي تتناول منجزات الحضارة العربية للغات الأجنبية، إلى جانب جملة من النصائح قدمتها الكاتبة للأهالي والمهتمين بإثراء المحتوى العربي حول كيفية الارتقاء بجودة المحتوى بحيث يكون جذاباً للأطفال، وأفضل السبل التي تجعل من اللغة العربية خياراً مفضلاً للأجيال القادمة. محبة الثقافة مدخل لمحبة اللغة وعلى هامش الندوة، نظمت مجموعة كلمات حفل توقيع لمجموعة من مؤلفات ”فاطمة شرف الدين“ صدرت باللغة الإنجليزية، بتكليف من مدينة إكسبو دبي، وذلك تأكيداً على حرص المجموعة على تقديم المحتوى العربي للأطفال باللغات الأجنبية، وترسيخ العلاقة بين الجيل الشاب من مختلف اللغات والثقافات من ناحية، واللغة والثقافة العربية من ناحية ثانية. واستمراراً لسانعها نحو تشجيع الأطفال على القراءة، عقدت ”مجموعة كلمات“ جلسة قرائية تفاعلية حضرها مجموعة من الأطفال، وركزت

.. الشارقة-الفجر:

نظمت ”مجموعة كلمات“ سلسلة من الفعاليات في مدينة إكسبو دبي وذلك بالترافق مع احتفالات اليوم العالمي للغة العربية؛ شملت ندوة حوارية مع الكاتبة والمترجمة اللبنانية فاطمة شرف الدين، تناولت أهمية اللغة العربية في بناء ثقافة الجيل وترسيخ أتمنائه لحضارته وتاريخه، كما نظمت حفل توقيع الإصدارات الجديدة للكاتبة حول العصر الذهبي للعلماء المسلمين والتي صدرت باللغة العربية، واستضافت المجموعة، الأطفال الحضور في جلسة قرائية وتناولت الندوة مع الكاتبة فاطمة شرف الدين مجموعة من المحاور، شملت أهمية الكتابة للأطفال عن العصور الذهبية للعلماء المسلمين، وتأثير هذا النوع من الكتابة على علاقة الأطفال بلغتهم وتاريخهم ومنجزات حضارتهم، وأهمية

في ختام مشروع مسرح الفرجان 2023 أسرة تحب المسرح

## عروض إبداعية من أداء مواهب واعدة من مختلف فرجان وأحياء إمارة الشارقة



أفضل خمسة مواهب من الفئة العمرية من 19-31 عاماً كانت من نصيب كل من علي نبيل العامري ومحمد حسن البلوشي ومطر إبراهيم محمد وعلي عيسى الملا وأخيراً حمد جمعة أحمد. وحصدت مؤسسة سجايا فتيات الشارقة على جائزة أفضل مؤسسة متعونة، وكانت جائزة أفضل مركز متعاون من نصيب مركز طفل الخالدية، وجائزة أفضل أسرة متعونة من نصيب أسرة منصور والجازية أحمد الزعابي وحصل فريق القرائن متمثلاً في مركز سجايا فتيات الشارقة على جائزة أفضل فريق متعاون، وتفردت الأستاذة منى إبراهيم بن يعرف بحصولها على جائزة أفضل مدرب عن مسرحية

نواف النعيمي وحصة سعيد الريامي وحصة محمد الظهوري بجائزة أفضل موهبة من عمر أطفال الشارقة في الفئة العمرية من 6 إلى 12 عاماً، فيما كانت جائزة أفضل موهبة من عمر سجايا فتيات الشارقة، في الفئة العمرية من 13 إلى 18 عاماً من مريم محمد الزرعوني وهند عبدالله ابوبكر وأما نضال عثمان عن مسرحية فرحة وطن، والجازية أحمد الزعابي و شما أحمد الرصاصي عن مسرحية متفقد. كما تم الإعلان عن فوز أفضل مواهب عمرية من فئة ناشئة الشارقة المتمثلة في المرحلة العمرية من 13-18 عاماً، حيث فاز فريق مسرحية الشرخ متمثلاً في منصور أحمد الزعابي و عبدالرحيم حسن كامل وفصيل سمير البلوشي و عبدالله أنور ومحمد عمران عباس. أما جائزة



جوائز مسرح الفرجان وتنافست 6 من العروض المتأهلة لنهائيات مشروع «مسرح الفرجان» من أصل 13 عرضاً على الجوائز المخصصة لهذا المشروع الذي أقيم تحت شعار «أسرة تحب المسرح» بهدف نشر ثقافة المسرح في فرجان إمارة الشارقة، وأقرت لجنة التحكيم المكونة من الإعلامية والمثلة والمخرجة إلهام محمد، والكاتب والممثل عبدالله مسعود، والمخرج والممثل هاني بكار، نتائجها بفوز عرض مسرحية « النملة والاستدامة » بالجائزة الذهبية، وعرض مسرحية « الشرخ » بالجائزة الفضية، فيما فازت مسرحية «هلا رعب، بالجائزة البرونزية. وفازت كل من ريان عبدالله بن يعروف وميره علي المخزومي وأمنة عبدالله الشحي ومريم

المسرح، مستهدفاً كافة الفئات العمرية مع تسليط الضوء على منتسبي مؤسسات ربع قرن من الأطفال والفتيات والناشئة والشباب من مختلف أحياء إمارة الشارقة، سعياً نحو بناء وتنمية شخصيتهم معرفياً ومهارياً ووجدانياً، إضافة إلى جمع نتائج برامج المشروع التي ركزت على الفنون المسرحية والأدائية عبر منصات إبداعية، فكرة مسرح الفرجان صُممت خصيصاً من أجل فسح المجال لمشاهدة نتائج عمل كافة أفراد الأسرة والأطفال والشباب الموهوبين، والمنافسة بين العروض وربطها مع المجتمع المحلي في عرس مسرحي تخصصي، واشتملت فعالية عروض ربع قرن للمسرح وفنون العرض على 6 عروض تأملت للنهائيات من مختلف أشكال المسرح وفنون العرض.



استمتع الجمهور من زائري فريج الزاهية في سيتي سنتر الزاهية بمشاهدة العروض التي قدمتها كوكبة من منتسبي مؤسسات ربع قرن المتميزين، والمجموعات المشاركة من مختلف فرجان الإمارة، ومختلف الفئات العمرية تحقيقاً لشعار أسرة تحب المسرح، كما تضمنت المشاركات مضامين قيّمة، تسهم في غرس قيم التعاون والعمل الجماعي والتسامح والاستدامة لدى المشاركين والمجتمع. وأهدا الدكتور عدنان سلوم خبير الفنون المسرحية في مؤسسة ربع قرن: « جاءت فعالية عروض مسرح الفرجان ضمن ربع قرن للمسرح وفنون العرض تنويعاً لمشروعها التكاملية الذي أطلقتته منذ بداية العام الجاري بعنوان «مسرح الفرجان»، وتحت شعار «أسرة تحب

.. الشارقة-الفجر:

اختتمت مؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين، مشروعها التكاملية مسرح الفرجان ضمن ربع قرن للمسرح وفنون العرض 2023، بفعالية مميزة شملت مجموعة من العروض الإبداعية في مختلف التخصصات المسرحية، بتوقيع مواهب واعدة من المشاركين من مختلف أحياء ومدن ومناطق إمارة الشارقة ، بالإضافة إلى منتسبي من مؤسسات «أطفال الشارقة، ناشئة الشارقة، سجايا فتيات الشارقة والشارقة لتطوير القدرات – تطوير»، وذلك خلال الفترة من 8 إلى 10 ديسمبر الجاري، في فريج الزاهية بالزاهية سيتي سنتر. وفي أجواء شتوية جاذبة على مدار ثلاثة أيام،

منوعات

الفكر

27

أزيل، يوم الاثنين الماضي، تمثال من الشمع للممثل الفرنسي جيرار ديبارديو من متحف غريفيان في باريس، بحسب ما قالت إدارة "قاعة تماثيل الشمع الخاصة بالمشاهير" لوكالة فرانس برس.

وأوضحت الإدارة أنّ قرار سحب التمثال اتُخذ "بعد تسجيل ردود أفعال سلبية لعدد من الزوار خلال مرورهم أمام تمثال ديبارديو، بالإضافة إلى تعليقات برزت عبر شبكات التواصل الاجتماعي الخاصة بالمتحف".

وأثار تقرير عن الممثل عُرض أخيراً في البرنامج الاستقصائي كومبليمان دانكيت (Complement d'enquete) عبر قناة فرانس ٢، موجة من الصدمة والتنديدات الدولية.



تم تجريده من لقب فخري بلجيكي

## إزالة تمثال جيرار ديبارديو من متحف للشمع في باريس



تندت عائلة ديبارديو بـ"مؤامرة غير مسبوقة" ضد النجم السينمائي الفرنسي، معربة عن استيائها من "غضب جماعي" ضده. وفي إبريل/نيسان الماضي، وجهت 13 امرأة اتهامات بالعنف الجنسي إلى الممثل ديبارديو، المتهم أصلاً بارتكاب وقائع اغتصاب، وفق مقال نشره موقع ميديا بار الاستقصائي. وفي مقال مطوّل أورد الموقع شهادات 13 امرأة زعنن أنهن "تعرضن لتصرفات أو تعليقات غير لائقة من الممثل الشهير، بدرجات مختلفة من الخطورة، في مواقع تصوير 11 فيلماً أو مسلسلأ عُرضت بين عامي 2004 و2022، أو في أماكن خارجية"، فضلاً عن إفادات من بعض الشهود.



الهيئة.

وكان الرئيس الفرنسي السابق جاك شيراك قد قلّد جيرار ديبارديو وسام جوقة الشرف عام 1996.

ويمنح وسام جوقة الشرف، الذي أنشأه نابوليون بوناپرت في مطلع القرن التاسع عشر، لمدنيين وعسكريين عن أعمالهم والخدمات التي قدموها لفرنسا، ومن هؤلاء عدد من الفنانين.

وينص قانون جوقة الشرف، في ما يتعلق بالفرنسيين، على أن "السلوك المخالف للشرف" يمكن أن يؤدي إلى توبيخ الحاصل على الوسام، أو تعليق عضويته في الجوقة، أو استبعاده منها.

أما بالنسبة إلى الأجانب، فيلحظ القانون إجراء واحداً فحسب هو "تجريد" المكرّم من وسامه بموجب مرسوم موقع من رئيس الجمهورية، وهو الرئيس الأعلى للجوقة.

ولجأ الرئيس إيمانويل ماكرون إلى هذا الإجراء عام 2017 مثلاً لتجريد المنتج الأميركي المتهم باغتصابات جنسية وبالاغتصاب هاريي وينستين من وسام جوقة الشرف، الذي قلّده إياه الرئيس السابق نيكولا ساركوزي في مارس/ آذار 2012، وتوقعت عبد الملك أن "يقدم جيرار ديبارديو عناصر" للدفاع عن نفسه في إطار هذا الإجراء، لكنها شددت على أهمية اللجوء إليه، رافضة في الوقت نفسه أي شكل من أشكال "ثقافة الإلغاء" يطاول الأفلام السينمائية التي شارك فيها الممثل الفرنسي البالغ 74 عاماً.

ورأت ضرورة "الاستمرار في مشاهدة الأفلام التي مثل فيها جيرار ديبارديو"، وأضافت: "لن نتوقف عن مشاهدة أفلامه، ولكن في المقابل، لا اعتقد أن أحداً اليوم يريد أن يقيم أمسية تكريمية أو احتفالاً لجيرار ديبارديو... لن نزيل أفلامه من تراثنا إطلاقاً".

وفي تصريح أدلت به عبد الملك في مواسك جنوب غرب فرنسا، اعتبرت أن تعليقات الممثل وموقفه خلال وجوده في كوريا الشمالية عام 2018 "مخزية لفرنسا".

وكان البرنامج الاستقصائي Complement d'investigation عبر محطة فرانس 2 للتلفزيونية العامة، عرض في 7 ديسمبر- كانون الأول تقريراً ظهر فيه ديبارديو خلال وجوده في كوريا

دعويين بتهمّتي الاغتصاب والاعتداء ، معتبرة أن تعليقاته وموقفه أمر "مخز" لبلده.

وإذ ذكرت ربما عبد الملك، في حديث إلى محطة فرانس 5 التلفزيونية العامة، بأن "وسام جوقة الشرف يعطى لإنسان، لفنان، لموقف، لقيم"، قالت إنها تحدثت "مع المستشار الأكبر لوسام جوقة الشرف الجنرال لوكوينتر"، وإن الهيئة المسؤولة عن منحه "ستلتزم وتطلق إجراءً تأديبياً، لتقرر ما إذا كان ينبغي

أو لا تعليق وسام جوقة الشرف (الذي مُنح لديبارديو) أو سحبه

يا لكما لم".

وأضافت أن "القرار يعود إلى هذه

ويظهر ديبارديو، الذي يواجه منذ عام 2020 اتهامات بالاغتصاب أنكرها باستمرار، في التقرير وهو يوجه عبارات مسيئة للنساء خلال مخاطبة عدد منهن.

وانتقد محاميا ديبارديو الوثائقي في بيان، السبت الماضي، معتبرين أنه "برنامج مثير للجدل ومشكوك فيه ييث مجموعة صور تتسم بالخصوصية".

تجريده من لقب فخري بلجيكي

وجردت بلدية بلجيكية، أسطورة السينما الفرنسية جيرار ديبارديو من لقب المواطن الفخري بسبب تعليقاته المتحيزة ضد النساء، التي عُرضت في فيلم وثائقي فرنسي في وقت سابق من هذا الشهر.

وأقيم ديبارديو (74 عاماً) بالاغتصاب في عام 2020، وواجه كذلك 13 اتهاماً بالتحرش أو الاعتداء، وكلها اتهامات ينفيها الممثل.

وأظهر وثائقي حمل عنوان "سقوط الغول"، بثته قناة فرانس 2 الفرنسية العامة في 7 ديسمبر/ كانون الأول، مقاطع للممثل خلال رحلة عام 2018 إلى كوريا الشمالية.

ويُظهر الوثائقي ديبارديو وهو يدلي بتعليقات متكررة تنطوي على تلميحات جنسية صريحة بحضور مترجمة. لكن بلدية إيستامبوي البلجيكية أعلنت أنها ألغت اللقب الممنوح لديبارديو، عندما كان يعيش هناك في عام 2013. وقالت السلطات المحلية إن تعليقات الممثل التي بثها التلفزيون "تعارض مع القيم التي تروج لها بلدية إيستامبوي".

هل تسحب فرنسا وسام جوقة الشرف من الممثل جيرار ديبارديو؟

وفي فرنسا أعلنت وزيرة الثقافة الفرنسية ربما عبد الملك، الجمعة، أن "إجراءً تأديبياً" سيُطلق لاتخاذ قرار في شأن وسام جوقة الشرف الذي مُنح سابقاً للممثل الفرنسي جيرار ديبارديو، الذي يواجه

## سيلين ديون تفقد القدرة على عضلاتها

لم تعد المغنية الكندية الأسطورية سيلين ديون قادرة على السيطرة على عضلاتها، بحسب شقيقتها الكبرى كلوديت، ويأتي ذلك بعد عام من اضطرار ديون إلى إلغاء جولتها العالمية في ديسمبر من العام الماضي ٢٠٢٢.



وأكدت شقيقتها البالغة من العمر 74 عاماً أن الأمر قد يستغرق بعض الوقت قبل أن تعود سيلين البالغة من العمر 55 عاماً إلى المسرح بعد معركتها مع اضطراب عصبي يسمى متلازمة الشخص المتصلب، حالة سيلين، وهي حالة تقدمية وغير قابلة للشفاء، تجعل الجسم يهاجم خلاياه العصبية ويؤثر بشدة على الحركة.

ووفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "dailymail"،

أكد كلوديت قائلة "إنها تعمل بجِد، لكنها لا تملك السيطرة على عضلاتها، وما يكسر قلبي هو أنها كانت منضبطة دائماً، لقد عملت دائماً بجِد، كانت والدتنا تقول لها دائماً: "سوف تقومين بالأمر بشكل جيد، ستقومين به بشكل صحيح، وبالتأكيد أن أحلامنا وأحلامها هو العودة إلى المسرح".

وبينما لا تزال الأبحاث جارية حول هذه الحالة، فإن ندرتها تعني أن التقدم كان بطيئاً.

وأضافت كلوديت قائلة: "كما أن الأجيال الصوتية عبارة عن عضلات، والقلب عضلة أيضاً، ولأنها حالة واحدة من بين مليون، لم يَقم العلماء بإجراء الكثير من الأبحاث لأنها لم تؤثر على عدد كبير من الأشخاص".

كما تلقت مؤسسة عائلة سيلين الخيرية، Fondation Maman Dion، رسائل دعم للنجمة، وقالت كلوديت: "لقد فقد بعض الناس الأمل لأن كل الأمراض غير معروفة، لو تعلم عدد المكالمات الهاتفية التي تجريها المؤسسة بشأن سيلين! يخبرنا الناس أنهم يحبونها ويصلون من أجلها، وتلقى الكثير من الرسائل والهدايا والصلبان المباركة".

وكشفت كلوديت سابقاً أنه على الرغم من العمل مع "أفضل الباحثين في هذا المجال"، إلا أن أختها لم تشهد تحسناً كبيراً في صحتها، وقالت لصحيفة لو جورنال دي مونتريال: "لا يمكننا العثور على أي دواء فعال، ولكن وجود الأمل مهم".



# الفكر

## «الوضعية الأفضل» لحماية العينين عند القراءة

وكما هو معروف ينبعث من جميع الأجهزة اللوحية والهواتف الكثير من الأشعة الزرقاء، التي تنتشر على نطاق واسع، ما يسبب تعب بصري. وعلى المدى الطويل، يمكن أن تضعف حدة الرؤية. ووفقا لها، أفضل وضعية للقراءة في هذه الحالة هي «الاستلقاء على الظهر».

وتقول: «هناك وضعية محددة بوضوح، الوضع الوحيد المسموح به للقراءة أثناء الاستلقاء هو على الظهر، مع رفع الرأس إلى الأعلى كفاية، ومن أجل ذلك يمكن استخدام وسائد عالية. كما يجب أن يسقط الضوء من الأعلى. كما ينبغي إبعاد الكتاب أو الجهاز اللوحي عن العينين مسافة لا تقل عن 40 سم. وفي هذه الوضعية فقط يسمح بالقراءة».

وفقا للدكتورة إيرينا ليشينكو أخصائية طب وجراحة العيون، يمكن أن تلحق القراءة قبل النوم ضررا بالرؤية، إذا كان الشخص يستلقي على بطنه أو جانبه.

وتشير الأخصائية في مقابلة مع راديو «سبوتنيك»، إلى أن الكثيرين اعتادوا على القراءة قبل النوم. ولكن يجب في هذه الحالة اتباع قواعد محددة.

وتقول: «لا ينبغي بأي حال من الأحوال أن يقرأ الشخص أثناء الاستلقاء على بطنه أو جانبه. لأن هذا غير صحيح من الناحية الفسيولوجية، وليس مريحا للعينين، لذلك من الأفضل عدم القراءة في مثل هذه الوضعية. كما أن بعض المراهقين يغطون رؤوسهم للقراءة من الجهاز اللوحي في الظلام، مختبئا عن والديه – وهذا ضار أيضا. لأن العيون تكون تحت ضغط كبير.

## سبب رئيسي يبعدنا عن خطر الجنون!

كشف الدكتور دميتري بوبوف أخصائي الأمراض النفسية، عن عدد ساعات النوم الكافية لتجنب مشكلات الصحة العقلية.

ووفقا له، قلة النوم تشكل خطورة على الصحة النفسية، وتؤدي إلى ضعف الوظائف الإدراكية وانخفاض الإنتاجية. ويقول: «إن ما يؤثر الاهتمام، هو أن الشخص نفسه قد لا يلاحظ لفترة طويلة أنه لا ينام الوقت الكافي، لأن الجسم يتكيف. ولكن مع ذلك، يعاني المجال المعرفي، أي الذاكرة قصيرة المدى وطويلة المدى، كثيرا من قلة النوم، حيث تنخفض كمية المعلومات الجديدة التي يستوعبها وكذلك القدرة على التكيف بسهولة مع الظروف البيئية المتغيرة». ويشير الطبيب، إلى أنه ينصح الإنسان البالغ القادر على العمل بالنوم 8 ساعات في اليوم. أما الطلاب الذين يدرسون ويتلقون معلومات جديدة يوميا فعليهم النوم 9 ساعات في اليوم لكي يستوعبونها. ووفقا له، يمكن أن تؤدي قلة النوم الدائمة إلى تفاقم الاكتئاب. ويقول: «تؤثر قلة النوم أيضا في النظام الهرموني، و تبرز تراكم الأنسجة الدهنية، وتؤدي إلى اضطراب الدورة الشهرية والدورة الهرمونية لدى الإناث. كما تؤدي إلى ظهور علامات الشيخوخة مبكرا لدى الرجال، وإلى انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون والرغبة الجنسية. كما يؤدي إلى اضطراب العمليات الأيضية في الجسم، ما يؤدي إلى اضطراب عملية التمثيل الغذائي».

## العضو الأكثر أهمية في الجسم «لتحديد متوسط العمر المتوقع»

وصف الدكتور فاليري بيردير، رئيس قسم العلاج الدوائي بمركز بلوخين للبحوث العلمية للأورام، «الكبد، بأنه العضو الذي يحدد متوسط العمر المتوقع للإنسان.

ووفقا له، يلعب الكبد في جسم الإنسان دورا أكبر من القلب لأنه يقوم بعدد كبير من الوظائف المعقدة.

ويقول: «الكبد عضو مهم، لسوء الحظ، لا شيء يحل محله. إنه مصنع فريد من نوعه، مكلف بعدد كبير من الوظائف في الجسم. وانتيار أي منها يمكن أن يكون مميتا. أما القلب فهو مضخة بسيطة. وليس لديه وظائف معقدة، بخلاف الكبد».

ويشير إلى أن أول وظيفة مهمة للكبد هي «تركيب البروتين»، حيث أن هذا العضو ينتج كمية هائلة من المواد النشطة بيولوجيا والهرمونات والإنزيمات، بالإضافة إلى إزالة السموم.

ويقول: «من المهم ليس فقط التعامل مع ما لا يحتاجه الجسم، ولكن أيضا استيعاب ما هو مطلوب. بالإضافة إلى ذلك، الكبد مسؤول عن إنتاج الصفراء، واحتياطي الطاقة في الجسم، بالإضافة إلى العديد من الوظائف الأخرى».



الممثلة المصرية نورين أبو سعدة في جلسة تصوير في مارينا الجونة خلال الدورة السادسة لمهرجان الجونة السينمائي. «أ ف ب»

## قرأت لك

فوائد الكزبرة



الكزبرة تعد من النباتات العشبية التي تنظف الجسم من السموم وتطردها للخارج. وتقي من العديد من الأمراض.

ومن الفوائد الصحية “للكزبرة”، أنها تساعد في تنقية الكبد من الدهون، كما تعزز من وظائف الكلى وتمنع تكون الحصوات لها، إضافة إلى المحافظة على المستوى المعتدل للسكر في الدم.

وتحتوي “الكزبرة” على العديد من المعادن التي تساعد في تنقية الجسم من السموم، إضافة إلى قيامها بجذب المعادن الثقيلة من الدم وتنقية الأعضاء الداخلية والأنسجة، بما يشبه عملية “غسل” للجسم.

وتوجد طرق متعددة للاستفادة القصوى من نبات “الكزبرة”، منها:

## سؤال وجواب

- ما أكبر جزيرة بين الجزر التي تشكل اليابان؟

جزيرة هونشو

- في أي محيط يوجد أكبر عدد من الجزر؟

في المحيط الهادي

- كيف يمكن ان تتحرك العظام معا ؟

تتلاقى العظام في مواضع معينة هي المفاصل وبفضلها يمكن ان تتحرك مثل مفصل الركبتين والوركين ومفصل الكتف .. اما عظام الرأس فاكثريتها ملتصمة وثابتة لا يتحرك منها الا عظم الفك الاسفل .

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن كريستوفر كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكى تشارلزريخترعام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوى من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقرية دقادوس وتوفي في 17 يونيه عام 1998 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجرى لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينيات .
- ولد إيليا أبو ماضى عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .
- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانتربول أو البوليس الدولى يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .

## قصة الراعي

كان أحد الرعاة ويدعى حنظلة يعبر الصحراء مشيا على قدميه وسط لهيب الحر وحرارة الشمس وقد اصابه الجوع والعطش.. وفي أثناء ذلك وجد جملا يعبر الصحراء وحيدا فمشى معه حتى هداه الجمel إلى ماء عذب، وهناك شرب حنظلة وارتوى كثيرا ولكن الجمel أخذ يشرب ويشرب وكأنه لا يشبع أبدا ولم يكن حنظلة يعرف أن الجمel يبلأ سنامه حتى يستطيع أن يحمله ويعبر معه الصحراء ،وبعد فترة سار الاثنان حتى وصلا إلى واحة تسكنها قبيلة كبيرة نزلا فيها ضيفين كريمين ومكث فيها يومين حتى خيرهما كبير القبيلة من أن يعيشا معهما كأنهما فردان من القبيلة او يحملان الزاد والزراد ويرحلان فاختر حنظلة أن يعيش وسط افراد القبيلة . أخذ حنظلة يفكر كثيرا في عمل يدر عليه ربحا يكفيه شر السؤال وهنا تذكر ماكان يفعل الجمel حينما ملأ سنامه بالماء ليستفيد منه اثناء الرحلة فجاءت له فكرة جميلة واخذ يبيحث عن جلود الحيوانات القوية ثم ينظفها جيدا ويجعلها ملساء لامعة نظيفة خالية من الرائحة وبعد ذلك يقوم بخياطة متينة ولايتترك منها غير رقبة طويلة تربط منها بعد أن تملأ بالماء ليحملها من اراد السفر فوق ظهره لتعينه على العطش وسط الصحراء ،وهكذا راجت فكرة حنظلة واطلق عليها اصحاب القبيلة وعاء الماء الجلدي ومنهم من اسماها قربة ومنهم من اسماها مطرة لأنها تحتفظ بالماء نظيفا طاهرا فعاش حنظلة في وسطهم كريم النفس عزيزا بما يكسبه من صناعة القربة وبعد ذلك لجأ إلى طريقة اخرى للكسب لم يكن يجيدها افراد القبيلة فقد كان يجيد صناعة بعض الاثاث من الاخشاب فكان يتقن صناعة الاواني الخشبية وصناعة القوارب وغيرها فاستعان بالمواد الصمغية المستخرجة من الاشجار وحواقر الذبائح واستعان ايضا بامعاء الحيوانات الذبيحة واشياء كثيرة ليتقن عمله ولتخرج من بين يديه اشياء جيدة للصنع فاستطاعوا ان ينزلوا إلى النهر الصغير بقواربهم المتينة وعلمهم صيد الاسماك وتمليحها كما صنع لهم بعض الادوات الموسيقية البيئية وكان ايضا يعلمهم زراعة بعض انواع الخضروات والفاكهة حتى تحولت الواحة إلى جنة صغيرة تسكنها قبيلة سعيدة سميت بعد ذلك باسم حنظلة بعدها تزوج حنظلة من ابنة شيخ القبيلة واستحق أن يكون فخرا لهم وعنوانا لهم في كل أعمالهم الطيبة .

## مساحة للتلوين

