

ص 22

مهرجان الشيخ زايد يستقبل  
العام الجديد 2023 بفعاليات  
وعروض استثنائية



ص 27

Killer Sally  
حكاية لاعبة كمال  
الأجسام سالي ماكنيل



5 فيتامينات أساسية لتعزيز

الصحة خلال فصل الشتاء

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

## ما دلالات اللون الأزرق روحياً؟

يعد اللون الأزرق "اللون المفضل في العالم" إلا أننا أيضاً نستخدم كلمة "أزرق" لوصف الشعور بالإحباط كموسيقى "البلوز" وأوائل القرن العشرين التي تعكس إحساساً حزناً واضحاً، ولكن ما الدلالة الروحية للون الأزرق؟ إليك ما يقوله الخبراء والأبحاث كما أوضح تقرير من موقع "إم بي جي". صرحت أخصائية العلاج بالألوان ولاء المهيب لوقع "إم بي جي" أن درجة اللون الأزرق أساسية، فبينما يرتبط اللون الأزرق الفاتح بالقبول والحقيقة، يتحور اللونان النيلي والأزرق الداكن حول الحدس. كما يرتبط اللون الأزرق لدى الروحانيين أيضاً بـ "شاكرا الحلق" وهي مركز الطاقة في الجسم الذي يمثل التعبير عن الذات والتواصل والحقيقة.

## كيف تطور مهارة العادات الجيدة إنتاجيتك؟

العلاقة بين العادات والإنتاجية قوية، لا للعادات من تأثير كبير على قدرتنا على أن تكون منتجين وناجحين. وبالتالي، ومن خلال تطوير وتنفيذ العادات الجيدة، يمكننا تحسين أدائنا بشكل كبير وتحقيق أهدافنا. يقلل وجود العادات المنتظمة للعبء المرعب المرتبط باتخاذ القرار وتبديل المهام، وبالتالي لا تحتاج إلى إهدار الوقت والطاقة في التفكير في ما يجب أن نفعله أو كيف يجب أن نفعله. وبدلاً من ذلك، يمكننا الاعتماد على عاداتنا لإرشادنا من محاولة معرفة ما يجب علينا القيام به. يمكننا من خلال تكرار العادات بناء شعور بالترحم، مما يدفعنا إلى الأمام ويساعدنا على مواصلة إحراز التقدم. مثلاً، إذا كانت لدينا عادة ممارسة الرياضة كل صباح، فيمكننا استخدام هذه العادة لتبدأ يومنا بالطريقة الصحيحة لتمهيد الطريق ليوم مثمر وناجح، مما يعزز شعورنا بالرضا وبالتالي بالاستمرارية.



## راباميسين .. هل يصبح أكسير الشباب للنساء فقط؟

أشارت دراسات حديثة إلى أن عقار راباميسين المستخدم مع مرضى السرطان وعمليات زراعة الأعضاء يمكن أن يكون في المستقبل هو أكسير الحياة الذي يطيل عمر البشر. لكن الدراسة تشير إلى أنه فعال مع النساء فقط. فما السبب؟ يعتبر عقار راباميسين مرشحاً واعداً لأن يكون فعالاً في إطالة عمر الإنسان. لكن دراسة جديدة أجريت على ذباب الفاكهة تشير إلى أن الجنس البيولوجي للكائن الحي يمثل على ما يبدو عاملاً حاسماً في فعاليتها، وأنه قد لا يكون صالحاً في هذا الإطار للذكور. وخلال الدراسة التي نشرت في مجلة "نيتشر إيجينغ"، وجد الباحثون، أن العقار الواعد أدى إلى إبطاء تطور التغيرات المرضية المرتبطة بالتقدم في العمر في القناتة الهضمية عند إناث الذباب فقط، وخلصوا إلى أن الجنس البيولوجي هو عامل حاسم في فعالية الأدوية المضادة للشيخوخة، بحسب ما نشره موقع "إن تي فاو" الألماني. وعلى مر الزمن، كانت حيوب إطالة العمر هي حلم طال انتظاره للبشرية. ومؤخراً بدأ الأمل يتصاعد في هذا المجال خاصة مع ظهور عقار راباميسين، من بين أمور أخرى.

### استخدام جديد للعقار

ومادة راباميسين تبطئ تقدم الخلايا في العمر وهي منظم مناعي، وتم استخدام العقار حتى الآن مع البشر لعلاج السرطان وبعد زراعة الأعضاء. لكن في التجارب على الحيوانات، لاحظ الباحثون بالفعل أن راباميسين ساعد الفئران على العيش لفترة أطول. ومع ظهور نتائج تلك الدراسة، بدأ التفكير بشكل كبير في ما إذا كان يمكن للبشر الاستفادة أيضاً من تأثير هذا العامل المرشح لأن يكون مضاداً للشيخوخة. ومع ذلك، فإن الباحثين في معهد ماكس بلانك لبيولوجيا الشيخوخة في كولن وجامعة لندن يكتشفون الآن اكتشافاً آخر: يمكن للجنس البيولوجي أن يلعب دوراً مهماً في فعاليتها.

وبحسب الدراسات فإن العمر المتوقع للمرأة أعلى بكثير من متوسط عمر الرجل. ومع ذلك، تعاني النساء أيضاً بشكل متكرر أكثر من الأمراض المرتبطة بالعمر والآثار الجانبية غير المرغوب فيها للأدوية. يقول يو غوان لو أحد الباحثين المشاركين في الدراسة: "هدفنا على المدى الطويل هو أن يعيش الرجال مثل النساء وأن تظل النساء يتمتعن بصحة جيدة في سن الشيخوخة مثل الرجال. ولكن للقيام بذلك، نحتاج إلى فهم مصدر الاختلافات"، وفقاً لبيان صادر عن معهد ماكس بلانك.

### سبب الاختلاف

لكن ما هو سبب اختلاف تأثير العقار بين الجنسين؟ اكتشف الباحثون أن عقار راباميسين يزيد من نشاط نظام إعادة التدوير الداخلي للخلايا المعوية في إناث ذباب الفاكهة، ولاحظ الباحثون أن راباميسين يزيد وتيرة الالتئام الذاتي، وهي عملية التخلص من فضلات الخلية، في الخلايا المعوية الأنثوية. وفي الفئران، أثبتت الدراسات أن إعطاء العقار بكميات صغيرة يساعد على تثبيط بروتين يسمى mTOR

تمكن من تعطيل جين يسمى "كات7" عند الفئران وإطالة عمرها، كما اكتشف العلماء أن هذا الجين مساهم رئيسي في هرم الخلايا. وقالت رئيسة الفريق العلمي تشو بينغ، المتخصصة في طب الشيخوخة والطب التجديدي، إن العلاج الجيني الذي توصلوا إليه والنتائج كان الأول من نوعه على مستوى العالم. وأضافت الباحثة العلمية في تصريحها لرويترز أن هذه الفئران تظهر بعد فترة من ستة إلى ثمانية أشهر تحسناً عاماً في المظهر والأهم من ذلك امتداد عمرها بنحو 25 في المائة. فريق علماء الأحياء التابع للأكاديمية الصينية قام بتحديد مائة جين من بين حوالي عشرة آلاف جين لتحديد الدور الذي تلعبه في عملية الشيخوخة. وكان جين "كات7" هو الأكثر فعالية في المساهمة في شيخوخة الخلايا. كما قام فريق العلماء بإلغاء تنشيط جين "كات7" ما أدى أيضاً إلى تقليل الشيخوخة الخلوية. وتوصل العلماء إلى أن الخلايا "الهرمة" تقذف مع مرور الزمن القدرة على تجديد نفسها عن طريق الانقسام، وهي ظاهرة تصبح أكثر شيوعاً مع تقدم العمر. وعلى الرغم من ذلك فإن الطريقة لا تزال بعيدة عن التجارب البشرية وفقاً لما ذكرته رئيسة الفريق العلمي تشو بينغ، وأملها أن تتمكن وفريقها من إيجاد طريقة لتأخير الشيخوخة ولو بنسبة ضئيلة جداً في المستقبل.

(بحسب ما نشر في دورية المكتبة الوطنية للطب الأمر الذي ساعد على تنظيم استجابة الخلايا في إناث الفئران للمغذيات والتوتر والهرمونات وصالح الأضرار، مما يجعل البعض يصفها بأنها إكسير محتمل للشباب المحتمل. وقالت ليندا بارتريدج، الباحثة المشاركة في الدراسة إنه "يمكن للجنس أن يكون عاملاً حاسماً لفاعلية الأدوية المضادة للشيخوخة، وفهم العمليات الخاصة بالجنس وتحديد الاستجابة للعلاجات سيحسن تطوير العلاجات الشخصية".

### علاج جيني

المتعمق بالشباب الدائم وصحة جسدية وعقلية أفضل ورغبة أزيلية راودت البشر منذ القدم. الآن علماء صينيون يتوصلون لعلاج جيني جديد يمكنه إبطاء تأثيرات الشيخوخة وإطالة عمر البشر، كيف؟ اكتشف علماء من معهد علم الأحياء في الأكاديمية الصينية للعلوم بمدينة بكين علاجاً جينياً جديداً يمكنه إبطاء بعض تأثيرات الشيخوخة وهي نتائج قد تساهم يوماً ما في علاج البشر، كما ذكر موقع قناة "إر تي إل" الأثنتية.

وورد في البحث الذي نشرته المجلة العلمية "Science Translational Medicine" على موقعها "stm.sciencemag" أن العلاج الجيني الجديد

## باحث مصري يبدع بمجال تطوير البطاريات

قاد تفوق الشاب المصري، أحمد العبد، الذي لم يتجاوز الثلاثين من العمر للحصول على منح عديدة للدراسة في الخارج فاختر كوريا الجنوبية للدراسة فيها، لتصبح نقطة انطلاقه في بحوثه العلمية الدقيقة. تفوق العبد العلمي في الكيمياء جعل كبريات الشركات العالمية تستعين بأبحاثه التي طورت صناعة بطاريات الهواتف المحمولة، وتسعى لإحداث طفرة في صناعة السيارات وخلايا الطاقة الشمسية وما يتعلق بتخزين الطاقة المتجددة. وأوضح العبد في حديث لوقع "سكاي نيوز عربية" " اخترت كوريا الجنوبية للدراسة بسبب ما عرفته عنها من دقة عالية، وقدرة صناعية متطورة. درست في كلية العلوم جامعة طنطا بمصر، وأصبحت معيداً في قسم الكيمياء الهندسية بالكلية، بها ثم انتقلت في منحة إلى كوريا الجنوبية حيث حصلت على الماجستير في تخزين الطاقة. انتقلت إلى سويسرا بعد ذلك وحصلت على الدكتوراة في المجال نفسه، وبخشي حصل على ثالث أفضل دكتوراة في سويسرا في مجال الكيمياء، وأفضل بحث في تخزين الطاقة المتجددة. مشروع حصل على موافقة الحكومة السويسرية لإجراء أبحاث ما بعد الدكتوراة، بالتعاون ما بين جامعة ستانفورد بالولايات المتحدة، وجامعة فريبورغ في سويسرا، وجامعة سول ناشيونال بوفيرستي بكوريا الجنوبية.

## تغييرات غذائية صغيرة تبدأ بها عاماً جديداً

هذا هو الوقت من العام الذي تقدم فيه وعوداً كبيرة لأنفسنا: "سأفقد الوزن، وأمارس الرياضة، وأتناول طعاماً صحياً..." لكن التغيير الدائم في السلوك أمر صعب. وتظهر الأبحاث أن الخطوات الصغيرة من المرجح أن تؤدي إلى تغيير مستدام يمنحك النتائج التي تريدها. إليك بعض التغييرات الصغيرة من ناحية التغذية، والتي تحدث فرقاً كبيراً وفق ما أكدت أدلة علمية:

الألياف: أحد التغييرات التي تحقق تأثيراً إيجابياً على نظامك الغذائي بالكامل، هو تناول خيارات غنية بالألياف بشكل طبيعي.

توجد الألياف الغذائية في الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقول والمكسرات. المشروبات السكرية: إذا كنت لا تستطيع أن تبدأ يومك بدون حلوى أو كمية كبيرة من السكر، أو كنت تشرب بانتظام المشروبات الغازية، أو المشروبات الرياضية أو مشروبات الطاقة، فإن التوقف عن تناول هذه المشروبات السكرية بداية صحية لعام جديد.

وتتضمن اقتراحات التغيير في البداية استبدال مشروب حلو واحد يومياً بمشروب خال من السكر. أفضل الخيارات هي الماء أو الماء المضاف إليه نكهات، أو القهوة أو الشاي غير المحلى، أو الحليب غير المحلى، أو مشروبات الصويا، أو المكسرات. الكربوهيدرات: يؤدي استبدال الكربوهيدرات إلى مكاسب صحية كبيرة. تناول الحبوب الأسمر، والأرز البني، والشوفان والكينوا والذرة. ويمكنك أيضاً تناول وجبة خفيفة من اللبن (الزبادي) بالفواكه بدلاً من الأرز أو الخبز، أو تناول البشار بدلاً من رقائق البطاطا المقلية.



## مخاوف من محاولات إحياء فيروسات من العصر الحجري

أثار علماء روس القلق بعد إصدار قرار بنشر جثث شديات ميتة ومتجمدة منذ فترة طويلة، في محاولة لإعادة إحياء فيروسات من العصر الحجري. ويعتقد العلماء أن مسببات الأمراض ما زالت موجودة في البقايا المجمدة للماموت الصوفي وأنواع أخرى من الحيوانات المنقرضة في شمال شرق سيبيريا. ويقول العلماء إن تلك الفيروسات تعود لعصور ما قبل التاريخ، وقد لا تكون قريبة من تكوين أي كائن حي يعيش على الأرض اليوم. وقالت صحيفة "مرور البريطانية" إن تنفيذ المشروع سيتم من قبل مركز أبحاث الدولة الروسية لعلم الفيروسات والتكنولوجيا الحيوية المعروف باسم Vector. ويهدف المشروع إلى استخراج مادة خلوية تحتوي على الأمراض، لإجراء تجارب علمية عليها. يذكر أن أحد فروع مركز الأبحاث هذا هو منشأ أسلحة بيولوجية سابقة، وكان قد أطلق عام 1979 "عن غير قصد" بكتيريا الجمره الخبيثة، التي قتلت ما لا يقل عن 66 شخصاً، على الرغم من أن السمات السوفيتية قد نجت ذلك.



# منوعات الفكر

22

60 دقيقة متواصلة لعروض الألعاب النارية والدرونز

## مهرجان الشيخ زايد يستقبل العام الجديد 2023 بفعاليات وعروض استثنائية



الأطفال، منطقة الفنون، مسابقات كو كارتينج، كريزي كار، حديقة الأضواء والزهور، منطقة سيلفي ستريت، متحف الحلويات وغيرها الكثير. وتحتفل أجنحة الحضارات العالمية المشاركة في المهرجان بالعام الجديد من خلال عروض كرنفالية ترفيهية واستعراضات فنية وثقافية فلكلورية عالمية ستجوب ساحات المهرجان وأجنته، على مدار اليوم لتتحول منطقة المهرجان إلى كرنفال فني عالمي. ويستطيع زوار المهرجان التنقل بين الأجنحة المتنوعة ومشاهدة ألوان الفنون الشعبية التي تشتهر بها كل دولة من رقصات وموسيقى وأهازيج وتقدمها فرق متخصصة على المساح التي تم توزيعها في كافة الأجنحة ويزيد من بهجتها وجمالها الأزياء الفلكلورية التي ترتديها الفرق الشعبية وتعكس ثقافة كل دولة وترافها.

يمنح زوار المهرجان تجربة استثنائية مع دخول الدقائق الأولى من العام الميلادي الجديد. في حين يقدم المهرجان أيضاً أضخم عرض لطائرات "الدرونز" والذي سيحطم رقماً قياسياً في موسوعة "غينيس" للأرقام القياسية باستخدام أكثر من 3000 طائرة درون حيث ترسم طائرات "الدرونز" في سماء الوثبة رسالة ترحيبية بالعام الجديد في نهاية العرض الشاق. كما يستقبل مهرجان الشيخ زايد العام الميلادي الجديد 2023 بحزمة من الفعاليات والعروض الفلكلورية والفنية العالمية المبهرة بما يعزز مكانته الرائدة ضمن أهم المهرجانات الثقافية والترفيهية العالمية حيث يقدم لزواره فعاليات متنوعة منها فعاليات القرية التراثية وأجنحة حضارة الإمارات، مدينة الألعاب الترفيهية، مدينة

•• أبو ظبي - الفجر

في مشهد استثنائي، توفق موسوعة "غينيس" للأرقام القياسية، احتفال مهرجان الشيخ زايد بالعام الميلادي الجديد من خلال أضخم عرض للألعاب النارية وأضخم عرض لطائرات "الدرونز"، والذين يمتدان إلى نحو 60 دقيقة تقريباً. وستشهد فعاليات المهرجان الذي يفتح أبوابه للجمهور يوم 31 ديسمبر من 4 عصراً حتى 2 صباحاً ويحرب بجمهوره برسالة "حياكم" للاحتفال برأس السنة الميلادية، عروضاً استثنائية في مقدمتها أضخم عرض للألعاب النارية والذي يستمر لأكثر من 40 دقيقة متواصلة ويحطم ثلاثة أرقام في موسوعة "غينيس" للأرقام القياسية من حيث الكمية والوقت والشكل، ما

ضمن المرحلة الأولى

## حديقة الحيوانات بالعين تحول 10% من مركباتها للغاز الطبيعي

ضمن أسطولها للنقل 99 مركبة لاستخدام الموظفين والعمليات الداخلية تم تحويل عشرة منها للغاز الطبيعي، وتتم تعبئتها من خلال ثلاث محطات في مدينة العين هي محطة زاخر والصناعية والمرخانية وذلك بالتعاون والتعاقد مع مؤسسة الإمارات العامة للنقل والخدمات- مواصلات الإمارات عن طريق المركز المعتمدة في مدينة العين.

هذا ويعد الغاز الطبيعي وهو أرخص أنواع الوقود حالياً، أفضل الخيارات بيئياً واقتصادياً، فمن الناحية البيئية يسهم في خفض انبعاثات الغازات الدفيئة، حيث أنه ينتج غاز ثاني أكسيد الكربون بأقل من 20%-30%، وغاز أول أكسيد الكربون بأقل من 50% - 80%، وغاز أكاسيد النتروجين بأقل من 60%-25%، وغاز هيدروكربونات غير الميثان بأقل من 75%-50% وذلك مقارنةً بانبعاثات المركبات المعتمدة على البترول والديزل.



وخطة شركة بترول أبو ظبي الوطنية (أدنوك) و مواصلات الامارات) للاعتماد على الغاز جدير بالذكر أن حديقة الحيوانات بالعين تمتلك



استخدام الوقود وفق الخطة الوطنية للتغير المناخي للدولة "2017-2050"، وأهداف الحكومية للعمل للغاز الطبيعي بحلول 2030

•• العين - الفجر

نجحت حديقة الحيوانات بالعين في تحويل 10% من مركباتها للعمل للغاز الطبيعي خلال عام 2022 الجاري، ضمن المرحلة الأولى من خطتها في تحويل 25% من مركباتها للعمل للغاز الطبيعي. وذكر محمد سرحان الحمودي مدير إدارة البيئة والصحة والسلامة بالإدارة في حديقة الحيوانات بالعين "إن هذه الخطوة ستعمل على تقليل التكلفة التشغيلية من ناحية ووقود المركبات بنسبة تزيد عن 50% مقارنة مع وقود الجازولين حسب الأسعار الحالية للوقود، وهو ما ينسجم مع أهداف الحديقة في حماية البيئة وحفظ الحياة البرية بمختلف أشكالها ودعم مبادرات ومعايير النقل المستدام." وأضاف الحمودي قائلاً "إن تحولنا إلى الغاز الطبيعي يأتي متوافقاً مع الأهداف الاستراتيجية للدولة لتحقيق معايير كفاءة



## أكاديمية شرطة دبي تبحث تطورات منصة التعليم الذكي

المجال. وشدد مساعد القائد العام لشؤون الأكاديمية والتدريب بالوكالة، على ضرورة تسخير إمكانات التكنولوجيا الحديثة لتعزيز مخرجات العملية التعليمية في بيئة كل من التعليم الحضوري والإلكتروني عن بعد، من خلال توظيف تقنيات التعليم الرقمي لتعزيز مهارات أعضاء هيئة التدريس في الاستخدام الأمثل لتلك التقنيات، وضمان فرص تعليم متكافئة للطلاب تمكنهم من التثوق الدراسي ضمن منظومة تعليمية متميزة ومستدامة لتكون الأكاديمية في طليعة المؤسسات التعليمية الرائدة والمبتكرة في مجال التعليم الذكي. وشكر سعادة مساعد القائد العام لشؤون الأكاديمية والتدريب بالوكالة، الجميع لجهودهم المبذولة في تعزيز مسيرة التميز والتثوق المؤسسي، موجهاً بضرورة مواصلة العمل على تطوير منظومة التعليم والتدريب في الأكاديمية، والارتقاء بها إلى أعلى المستويات.

•• دبي- الفجر

ترأس سعادة اللواء الأستاذ الدكتور غيث غانم السويدي، مساعد القائد العام لشرطة دبي لشؤون الأكاديمية والتدريب بالوكالة، اجتماعاً للوقوف على آخر المستجدات في منصة التعليم الذكي لأكاديمية شرطة دبي، بحضور العميد الأستاذ الدكتور محمد بطي الشامسي، مدير الأكاديمية بالوكالة، والعميد الدكتور أحمد محمد يوسف الشحي، عميد الأكاديمية، وذوي العلاقة. وأكد سعادة اللواء غيث السويدي، على أهمية ترجمة توجيهات معالي الفريق عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، رئيس مجلس إدارة الأكاديمية، للارتقاء بجودة التعليم الإلكتروني والذكي، بما يتوافق مع متطلبات هيئة الاعتماد الأكاديمي بوزارة التربية والتعليم، واستراتيجية حكومة دبي الذكية، وتطبيق أعلى المعايير الدولية المعمول بها في هذا

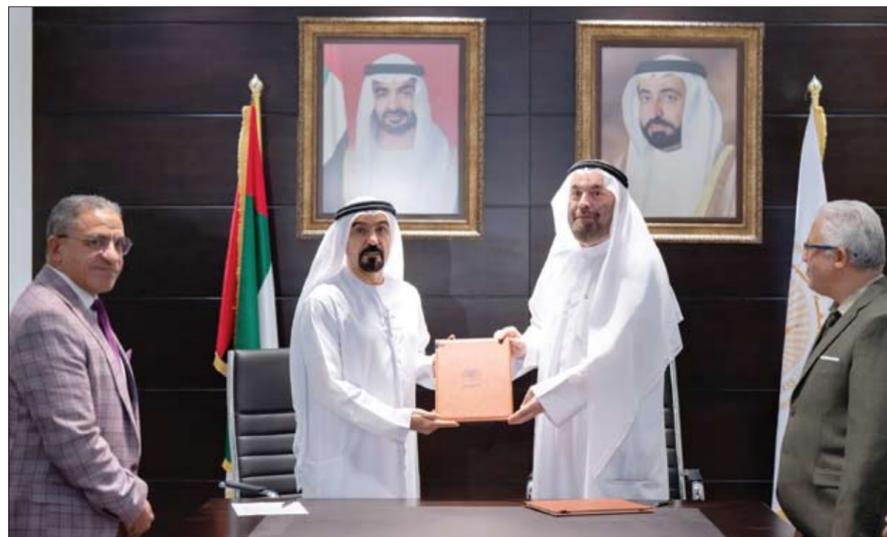
## الجامعة القاسمية وجمعية الإمارات للملكية الفكرية توقعان مذكرة تفاهم

وأوضح الخلف بأن بموجب مذكرة التفاهم سيتم تنظيم المؤتمرات وورش العمل والفعاليات المشتركة التي لها علاقة بحماية حقوق الملكية الفكرية وطرح برامج مشتركة لبرامج التدريب في مجال الملكية الفكرية وتبادل خبرات الكوادر المختلفة فضلاً عن إجراء البحوث والدراسات العلمية المشتركة وتبادل الدوريات والنشرات والإصدارات المختلفة في مجال الملكية الفكرية.

بدوره أكد سعادة اللواء الدكتور عبد القدوس عبد الرزاق العبيدي رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للملكية الفكرية أن الجمعية حرصت منذ نشأتها على نشر ثقافة الملكية الفكرية والتوعية بالقوانين التي تحرس الدولة على وضعها وتحديثها باستمرار لتتماشي مع أحدث التطورات العالمية في هذا المجال، ويأتي توقيع الشراكات مع الجهات الحكومية والخاصة ضمن استراتيجية الجمعية في تحقيق أفضل النتائج. ولفت اللواء العبيدي إلى أن توقيع مذكرة التفاهم مع "الجامعة القاسمية" بهدف تعزيز الوعي القانوني حول أهمية حماية حقوق الملكية الفكرية، وتنمية الثقافة والمعرفة لدى المواطنين والقيمين في موضوعات حقوق الملكية الفكرية من الخطوات الهامة لما تتمتع به الجامعة من ثقل علمي وأكاديمي وتأثير مجتمعي ولما تهدف من تكوين مجتمع أكاديمي متميز في التعليم العالي والبحث العلمي ومشاركة المجتمع.

وأشار اللواء العبيدي إلى أن مذكرة التفاهم تتيح إعداد وتدريب كوادر متخصصة، وتنمية القدرات والمعرفة من أجل بناء جيل متمكن معرفياً، وذلك من خلال ورش العمل المتخصصة والدورات التدريبية والندوات والمؤتمرات والحملات التوعوية، وهو الأمر الذي سيزيد من الزخم المجتمعي لكلا الطرفين ويساهم في خلق أجيال واعية بأبرز القضايا والمستجدات في مجال حقوق الملكية الفكرية خاصة فيما يتعلق بالتطور التكنولوجي المتسارع الذي يشهده العالم.

والمذكورة تأتي استمراراً لسياسات الجامعة في تطوير شراكاتها مع مؤسسات المجتمع عملاً بتوجيهات مؤسس الجامعة حضرة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة في قيام الجامعة بدورها بالمسؤولية المجتمعية.



•• الشارقة - الفجر

اتفقت الجامعة القاسمية وجمعية الإمارات للملكية الفكرية على تعزيز التعاون الثنائي وتنمية أطر التنسيق المشترك في مختلف المجالات والاستفادة من خبرات أساتذة الجامعة في إعداد الدراسات العلمية وتنظيم المحاضرات ذات الصلة بالملكية الفكرية. جاء ذلك خلال توقيع مذكرة تفاهم بين الجامعة القاسمية والتي مثلها سعادة الأستاذ الدكتور عواد الخلف مدير الجامعة القاسمية وسعادة اللواء الدكتور عبد القدوس عبد الرزاق العبيدي رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للملكية الفكرية. وتهدف مذكرة التفاهم إلى تعزيز جهود الشراكة بين الطرفين لنشر الوعي القانوني وتعزيز أهمية حماية حقوق الملكية الفكرية في سبيل تحقيق الوعي الثقافي للجميع من خلال عقد ندوات وورش تدريبية متخصصة وإجراء الدراسات اللازمة. وتنسجم بنود مذكرة التفاهم مع أهداف كل من الجامعة القاسمية والجمعية والرامية إلى التعاون في تنظيم وتطوير البرامج المشتركة و تنفيذ نظام تعليمي متكامل في مجال حماية حقوق الملكية الفكرية وتطويره وعقد المنقبات والمؤتمرات في سبيل تحقيق الوعي الثقافي في موضوعات حقوق الملكية الفكرية على أوسع نطاق ارتكازاً على المنهج العلمي والأكاديمي. ومن شأن مذكرة التفاهم أن تعمل على إعداد كوادر متخصصة وتدريبها وتنمية قدراتها وتبادل الخبرات والمعارف من أجل خلق جيل متميز على درجة عالية من الوعي والإبداع وذلك من خلال ورش العمل والحملات الإعلامية التوعوية. وأكد سعادة الأستاذ الدكتور عواد الخلف مدير الجامعة القاسمية إلى أهمية مذكرة التفاهم المشتركة مع جمعية الإمارات للملكية الفكرية

# منوعات الغذاء

23

تعد الفيتامينات والمعادن من العناصر الغذائية الحيوية للحفاظ على جسم الإنسان في حالة عمل جيدة، ولكن مع تغير الفصول، يمكن أن يكون بعضها أكثر تأثيراً من بعض على الصحة العامة. ويمكن للناس الحصول على الكثير من هذه الفيتامينات والمعادن من خلال الأطعمة والمكملات الغذائية، لذلك قد يكون من المفيد معرفة أي منها يجب أن توليه اهتماماً إضافياً خلال أشهر الشتاء، التي عادة ما تحمل معها مجموعة من الأمراض الموسمية، بينها الإنفلونزا.



يمكن الحصول عليها من خلال الأطعمة والمكملات الغذائية

## 5 فيتامينات أساسية لتعزيز الصحة خلال فصل الشتاء

وتنقسم الفيتامينات إلى مجموعتين: إحداهما قابلة للذوبان في الماء والثانية قابلة للذوبان في الدهون. واعتماداً على المجموعة التي تنتمي إليها، يمكن تحديد الكميات اللازمة للاستهلاك. ويمكن تخزين الفيتامينات التي تذوب في الدهون، بما في ذلك فيتامينات مثل A و E و K، في الكبد والأنسجة الدهنية، ما يعني أنه قد يكون هناك خطر تراكم في حال الإفراط في تناولها. ومن ناحية أخرى، يمكن امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء، مثل فيتامين C أو فيتامينات B الثمانية بما في ذلك الثيامين والريبوفلافين والنياسين وحضن البانتوثنيك والبيوتين والفولات و B12 و B7، بسهولة في أنسجة الجسم، ويتم التمثيل الغذائي بشكل أسرع من الفيتامينات التي تذوب في الدهون. وهذا يجعل من الضروري استشارة المتخصصين في الصحة عند دمج مكملات الفيتامينات بوجباتهم الغذائية، حيث يمكن للبعض الاستفادة من جرعات أعلى أو أقل. ومع ذلك، مع اقتراب فصل الشتاء، هناك عدد قليل من الفيتامينات المحددة التي يجب التركيز عليها وهي:

### فيتامين D

غالبا ما يطلق على فيتامين D اسم "فيتامين الشمس"، وينتج الجسم فيتامين D استجابة للتعرض لأشعة الشمس، ما يجعله فيتاميناً حيوياً يجب الانتباه إليه خلال الأشهر الباردة والأكثر قتامة عندما يقل تناوله إلى حد كبير.

ويوصف فيتامين D بأنه فيتامين حيوي يجب تناوله لأنه، وفقاً لما ذكرته ليزا شيبيرز، أخصائية التغذية في Fresh Fitness Food: "يبرز امتصاص الكالسيوم والفوسفور في جياتنا الغذائية، ما يجعله ضرورياً للحفاظ على صحة العظام والعضلات، ويساهم فيتامين D أيضاً في الأداء الطبيعي لجهاز المناعة واليات الاستجابة الالتهابية".

وقالت ميليسا سنوفر، أخصائية التغذية والرئيس التنفيذي لشركة Nourished: "تأتي قوة فيتامين D في المناعة من خلال المساعدة في زيادة عدد الخلايا النائية المسؤولة عن استهداف الخلايا الضالّة بالفيروس وتدميرها. وسيؤدي هذا العدد المتزايد من الخلايا النائية إلى ترك جسمك في وضع أفضل لصد فيروسات الشتاء، ولهذا السبب قمنا بإدراجها كأحد المكونات في مجموعة الدفاع الداخلي المعززة للمناعة".

وترتبط المستويات المنخفضة من فيتامين D بعدد من المشاكل الصحية المختلفة، بما في ذلك زيادة مخاطر ضعف صحة العضلات والعظام، مثل السحاح وتلين العظام.

ومن علامات نقص فيتامين D، الشعور بالإرهاق، وآلام العظام، وضعف العضلات، والأوجاع، والتشنجات، أو القلق والاكتئاب.

ويصرف النظر عن ضوء الشمس، يمكن العثور على فيتامين D في عدد قليل من الأطعمة، بما في ذلك الأسماك الزيتية واللحوم الحمراء والكبد وصفار البيض والأطعمة المدعمة مثل الحبوب.

ومع ذلك، فإن أولئك الذين يحتاجون إلى مكمل إضافي يجب أن يحصلوا على جرعة لا تقل عن 400 وحدة دولية من فيتامين D.

### فيتامين B12

أظهرت الأبحاث أن فيتامين B12 يمكن أن يكون له تأثير كبير على زيادة مستويات الطاقة وتحسين الحالة المزاجية، وهذا لأنه يلعب دوراً حيوياً في إنتاج السيروتونين، والهرمون باسم هرمون السعادة. وإذا كنت ممن يعانون من الخمول في أشهر الشتاء، يجب أن يكون هذا عنصراً أساسياً في روتين الفيتامينات، بحسب الطبيبة سنوفر. ويوجد فيتامين B12 بشكل طبيعي في بعض اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان مثل الجبن والحليب. ومع ذلك، تابعت سنوفر: "لا يستطيع الكثير منا استيعابها بشكل صحيح، والنباتيون، لأنهم لا يستهلكون تلك المنتجات، هم أكثر عرضة لنقص هذا الفيتامين، ولهذا السبب تعد المكملات فكرة رائعة".

### فيتامين A

فيتامين آخر ضروري للتغلب على نزلات البرد الشتوية هو فيتامين A، الذي يساعد على تعزيز إنتاج الخلايا المناعية ونموها.

وقالت أخصائية التغذية، الدكتورة إيفا ديربيشاير من خدمة معلومات الصحة والمكملات الغذائية (HSIS): "يمكن أن يزيد تناول كميات منخفضة من مخاطر غزو مسببات الأمراض للعين والجهاز التنفسي. ولا يحصل واحد من بين كل عشرة أطفال صغار وأطفال المدارس الابتدائية على الكمية الموصى بها من فيتامين A.

لذا يجب إعطاء جميع الأطفال دون سن الخامسة مكمل يحتوي على فيتامينات A و C و D، وفقاً للتوصيات الرسمية في المملكة المتحدة".

وبخلاف ذلك، يمكن العثور على فيتامين A في عدد من الأطعمة، مثل الجزر والخضروات الورقية الخضراء وزيتون الأسماك ومنتجات الألبان، على سبيل المثال لا الحصر.

### الزنك

مع أخذ المناعة في الاعتبار، يعد الزنك فيتاميناً أساسياً أيضاً، وفقاً لسنوفر، لأي شخص يتطلع إلى المساعدة في حماية نفسه من فيروسات الشتاء.

وأوضحت: "هذه المغذيات المذهلة تساعد أجسامنا على تكوين خلايا وأنزيمات جديدة، ومعالجة الكربوهيدرات والدهون والبروتينات في الطعام، كما تزيد من سرعة التئام العضلات والجروح، وكميزة إضافية، فهو ضروري أيضاً لحاسة الذوق لأن أحد الإنزيمات المهمة لهذه الحواس يعتمد على الزنك".

ويوجد الزنك بشكل طبيعي في الأطعمة مثل اللحوم ومنتجات الألبان والبقوليات مثل الحمص والعدس والفول والحبوب الكاملة مثل الكينوا والشوفان والأرز على سبيل المثال لا الحصر.

### فيتامين C

فيتامين C هو عنصر غذائي آخر يُقترح عادة في

الشتاء، حيث أنه بحسب خبير التغذية مات جونز، "يشتهر فيتامين C بعمله المهم في مجال الصحة المناعية. ويوفر

الحماية المضادة للأكسدة ويمكن أن يحفز الخلايا

المناعية في

العمل.

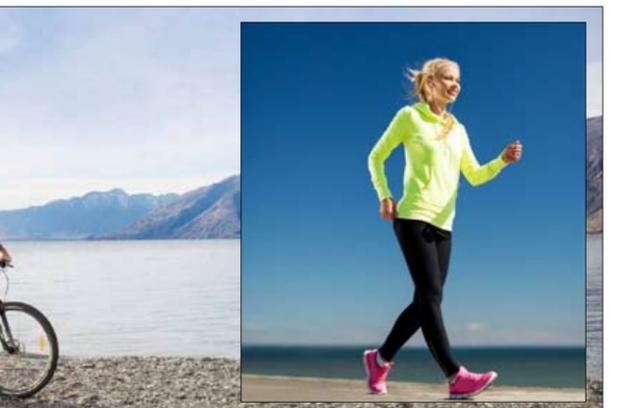


## تمارين «سريعة» يمكنك القيام بها على مكتبك لمنع جلطات الدم!

توصف الجلطات الدموية بأنها كتل صغيرة من الدم تشبه الهلام. وعلى الرغم من أن القدرة على تكوين الجلطات ضرورية لأنها توقف النزيف المفرط، إلا أنها يمكن أن تصبح مشكلة.

وإذا لم تُدب الجلطات بشكل طبيعي فقد تكون خطيرة. وهذا لأنه يمكنها الانتقال إلى الأعضاء الحيوية في الجسم، ما يتسبب في حالات طوارئ طبية قاتلة.

ومن الأمثلة على ذلك الانسداد الرئوي، عندما تنتقل الجلطة إلى الرئتين، والسكتات الدماغية الإقفارية، عندما تمنع الجلطة توصيل الدم والأكسجين إلى الدماغ. وهناك عدد من العوامل التي يمكن أن تزيد من احتمال الإصابة بجلطات الدم. وأحد هذه العوامل هو عدم ممارسة الرياضة بشكل كاف. وقد تحدثت المؤسسة المشاركة لشركة Volonté، هايلين ريان كوزر، إلى "إكسبريس" لتوضيح المزيد. فأوصت بخبرة اللياقة البدنية ورافعة الأثقال الأولمبية ببعض الطرائق لمنع تكون الجلطات إذا



**حكومة راس الخيمة**  
**إدارة الخدمات المجتمعية**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70349

**الموضوع / الأسماء**

**تعن دائرة محاكم راس الخيمة بان الدعوة / محمد نجم الاسلام مولانا محمد منير ، تقدم بطلب اضافة المقطع الثاني (اسلام) لاسماء ابناؤه / حماد وحמיד وحامد ، لتكون اسمائهم بعد الاضافة / حماد اسلام وحמיד اسلام وحامد اسلام ، وان من له مصلحة في الاعتراض ان يتقدم خلال خمسة عشر يوما من تاريخ الاعلان امام قسم الشهادات في محكمة راس الخيمة.**

**قاضي محكمة راس الخيمة الابتدائية هشام صبحي الارناؤوطي**

**وزارة العدل**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**  
**مكتب ادارة الدعوى**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠  
**إعلان إخطار عدلي بالوفاة (بالنشر)**  
رقم الإخطار : MOJAU\_2021\_0086555

بناء على طلب من المحضر / احمد سعيد محمد الشيبلي النقيبي - إماراتي الجنسية إلى المحضر إليها / نوران ميا - مغربية الجنسية

الموضوع : اداء مبلغ وقدره (48.000) درهم فقط ثمانية وأربعون لاربع درهم فقط لا غير، حيث أن المحضر إليها حورت شيك المحطوط بمبلغ 48000 درهم بتاريخ استحقاق الشيك توجه المدعي مصرف الشيك لوجه المدعي مصرف الشيك في موعد استحقاقه الا انه اردت دون صرف بسبب الحساب مغلق وبياناته كالآتي : الشيك رقم (25) ومبلغ قدره (48.000) درهم (ثمانية وأربعون لاربع درهم) بتاريخ استحقاق 2022/8/11 من الحساب رقم (0142620466001) والمصوب على بنك راس الخيمة الوطني.

لذلك ، حيث ان المحضر يتوجه اليكم بهذا الإخطار وبطلبكم بموجبه بسداد مبلغ المذكور لصالح المحطوط وذلك في موعد اقصاه خمسة أيام من تاريخ الاعلان، ولا سيوفهم الإخطار بالحداد كافة الطرق القانونية مع تحميلكم كافة التوضيحات القانونية والرسوم والصاريف القضائية والأتايب وكل ما يترتب من خسائر.

**عبدالله خلفان النقيبي**  
رئيس مكتب إدارة الدعوى  
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70640

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - يتعين مصفي**

اسم المصفي : **مؤسسة بن حمد وماثيو جوزيف ومشاركوه محاسبون قانوني** العنوان : **مكتب رقم 104 ملك حمد احمد حمد بن سوفاث الفلاسي - الرقيات - هاتف : 04-2555250 فاكس : 3969923-04**

بموجب هذا تعلن للاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اسيكس ميدل ايسل للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/10/10 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/10/10 وعلى من لديه أي اعتراض أو الاعتراض الى المصفي المعين مؤسسه بن حمد وماثيو جوزيف ومشاركوه محاسبون قانوني العنوان : **مكتب رقم 104 ملك حمد احمد حمد بن سوفاث الفلاسي - الرقيات - هاتف : 04-2555250 فاكس : 3969923-04** مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**السؤال المحول**

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70640

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**

اسم الشركة : **اسيكس ميدل ايسل للتجارة - ش ذ م م** العنوان : **مكتب B307 ملك ح دبي لتصميم منطقة حره - زعبيل الثانية - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 758690 رقم الفيد بالسجل التجاري : 1229116** بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/10/10 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/10/10 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين مؤسسه بن حمد وماثيو جوزيف ومشاركوه محاسبون قانوني العنوان : **مكتب رقم 104 ملك حمد احمد حمد بن سوفاث الفلاسي - الرقيات - هاتف : 04-2555250 فاكس : 3969923-04** مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**السؤال المحول**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70535

**إعلان منفذ ضده بالنشر**

**محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - حمد خميس علي جمعه الظاهري إخطار دفع في القضية رقم 2022/0007681 SHXCXCIBOUNCE2022** (شيكات الترجمة إلى المحكوم عليه : حمد خميس علي جمعه الظاهري

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ مصرف الشارقة الإسلامي في القضية المشار إليها أعلاه

وبما أن الحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :

المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 110755.0 درهم

لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

**محكمة التنفيذ المدنية**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70535

**إعلان منفذ ضده بالنشر**

**محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - عبد الرحمن محمد عبدالرحمن الجمادي إخطار دفع في القضية رقم 2022/0007281 SHXCXCIBOUNCE2022** (شيكات الترجمة إلى المحكوم عليه : عبد الرحمن محمد عبدالرحمن الحمادي

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ مصرف الشارقة الإسلامي

في القضية المشار إليها أعلاه

وبما أن الحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :

المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 174309.0 درهم

لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

**محكمة التنفيذ المدنية**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70608

**إعلان منفذ ضده بالنشر**

**محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد خالد السعدي السعدي إخطار دفع في القضية رقم 2022/0005005 AJCXCICIREA2022** (مدني جزئي)

إلى المحكوم عليه : محمد خالد السعدي السعدي

العنوان : عجمان - الصناعية 1 - رقم مكاني 104382213621

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ عمر رشيد سعيد المريخي - الجنسية عراقية

في القضية المشار إليها أعلاه.

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :

المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 4972.0 درهم

لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

**محكمة التنفيذ المدنية**

**حكومة راس الخيمة**  
**إدارة الخدمات المجتمعية**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70349

**الموضوع / الأسماء**

**تعن دائرة محاكم راس الخيمة بان الدعوة / مصطفى الله حسيني سيد سيد نديم الله حسيني ، تقدم بطلب اضافة المقطع الثاني (مصطفى الله حسيني) واللقب (سيد) لاسماء وأولاده (ميلاذ ، داليا ، دارين ومهند) ليكون اسمائهم بعد الاضافة (ميلاذ مصطفى الله حسيني سيد ، داليا مصطفى الله حسيني سيد ، دارين مصطفى الله حسيني سيد ، ومهند مصطفى الله حسيني سيد) وان من له مصلحة في الاعتراض ان يتقدم خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ الاعلان امام قسم الشهادات في محكمة راس الخيمة.**

**قاضي محكمة راس الخيمة الابتدائية هشام صبحي الارناؤوطي**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70021

**وزارة العدل - محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية قسم الجوازات والبيوع**

**إقتضية تنفيذية رقم 1844 لسنة 2019**

**إعلان بيع عقار بإجراء العلني (نشر)**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠

١- / تصاميم الخلية للصفحات العدد ٤ م.م 2- بوليف احمد صالح احمد ال رشيد 3- ايام فلاح حسن العزاوي 4- شركة يوسف الرشيد للتجارة العامة ذ.م.م 5- الجمعية الخيرية للتصاميم الخيرية (ش.م.م) 6- صاحب مكتب التنفيذ - مصرف أبوظبي الإسلامي

تعن محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية لتبعية بأنه سيمنع مزاره على ذلك على موقع الانترنت <http://www.emiratesauction.com> في تمام الساعة الثانية عشر ظهر يوم الأربعاء الموافق 18/1/2023 وذلك ببيع العقار العائد لمكتب العقيد شده وأصناف العقار على النحو التالي - - قطعة رقم 352,901 ملك بمنطقة الخيل - برج القزاق تاور 2 - بامارة الشارقة والعقار عمار من مكتب رقم 5 بالطابق 6 بمساحة 91.4 متر مربع بسعر التقييم 250,000 درهم - قطعة رقم 353,901 ملك بمنطقة الخيل - برج القزاق تاور 2 - بامارة الشارقة والعقار عمار من مكتب رقم 6 بالطابق 6 بمساحة 177.4 متر مربع ، بسعر التقييم 440,000 درهم - قطعة رقم 354,901 ملك بمنطقة الخيل - برج القزاق تاور 2 - بامارة الشارقة والعقار عمار من مكتب رقم 7 بالطابق 6 بمساحة 249,940 متر مربع ، بسعر التقييم 620,000 درهم يتوجب على الراغب بالافتراء والتوريد ان يقدم بموجب شيك مصدق بقيمة 20% من الثمن المتقدر لتأمين على يربع البناء أو الاستمرار من ذلك مرادجه قسم الجوازات والبيوع بالمكتب أو الموقع الإلكتروني <http://www.emiratesauction.com> وذلك قبل موعد البيع وعلى كل من له اعتراض بالتقدم باعتراضه مرسلاً إليها بما يبرره من مستندات قبل موعد البيع بخمسة ايام على الأقل.

عن / رئيس قسم الجوازات والبيوع  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70197

**إعلان إجتماع خبرة**

السادة / شركة أمينات بروجيريز ناين ليميتد. / شركة أمينات للتطوير العقاري سابقاً. (أوبستر للتطوير العقاري ش.ذ.م.م حالياً)

السادة / شركة أمينات بروجيريز ناين ليميتد ش.ذ.م.م.

حيث أن المدعى "زينتر أوفر سيز إنترناشيونال اس آي" أقامت عليكم الدعوى رقم 2022/722 عداري جزئي بخصوص اتفاقية البيع والشراء المؤرخة في 2007/5/6 من منطقة (11) وحدة عقارية في الطابق 12 الكائن في مشروع (ذا باد) في دبي - منطقة الخليج التجاري ويصفي الخبير المنتمد من عدالة محاكم دبي يطلب منكم إرسال جميع أوراق ومستندات الدعوى المذكورة أعلاه خلال موعد أقصاه يوم الإثنين 2023/1/2 بواسطة البريد الإلكتروني [MGhasan1@eim.ae](mailto:MGhasan1@eim.ae)

**الخبير المهندس غسان حمادة هاتف : 050/8974780**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70535

**إعلان مدعي عليه بالنشر**

**لدى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 2022/0008198 SHFCICIRIPET2022** (التظلم من أمر على عرضة الى سيد نعمت الله سيد لطيف

مهجول محل الإقامة : الصناعية 2 خلف شارع الأول الارض اسر مسودة ملك مركز التلميم هاتف رقم 058706788

لنعمتك بان التظلم (م) / محمد ذابير خان لامير خان

العنوان / محل الإقامة : 0م، الهاتف: 525544023

قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة بـ : بالفراج عن المركبة (موضوع الدعوى) وشطبها من قائمة الممتلكات المحجوزة التي تخص المظلم ضدعا الأولي والتظلم ضده الثاني.

لذا يتوجب عليكم الحضور أمام الدائرة الأمامي على عراض - الدائرة الثانية محكمة الشارقة الاتحادية صباح يوم ..... الموافق 2023/1/4 الساعة 8.00 لتتسلم ما تدركم من وثائق ومستندات وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد بنوب عنكم فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ في غيابكم.

حذر بتاريخ 2022/12/28 م.

**مكتب الخدمات القضائية**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70197

**إعلان مدعي عليه بالنشر**

**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 2022/0008555 SHFCICIPOR2022** (جزئي)

إلى المدعي عليه : فاسم نعمان قسم الإغا الاغا - مهجول محل الإقامة

أنت مكلف بالحضور بجملة 2023/1/4 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية وقدمية مذكرة جوابية على الدعوى مرفقها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ نشر ذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعاله - بوصفك مدعي عليه.

ضم ملف النزاع رقم 3489/2022 نزاع. الزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغا وقدره 13.133.233 درهم (ثلاثة عشر الف ومائة وثلاثة وثلاثون درهما وثلاثة وخمسون فلسا) وفوائده القانونية بواقع 5% من تاريخ استحقاق آخر فائترة مستحقة السداد بتاريخ 2017/5/19 وحتى السداد التام. الزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل ألعاب الحمامة.

حذر بتاريخ 2022/12/28 م.

**مكتب الخدمات القضائية**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70535

**رقم المعاملة 2022- 0109311 MOJAU**

**تنازل / بيع**

ليكن معلوما للجميع بأن السيد / محمد فولاد أحمد عبدالله البلوشي، الجنسية الامارات يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى السيد/ مجاهد مصطفى مغل غلام مصطفى مغل - الجنسية باكستان - في الرخصة المسماة (التبغ الصافي لتجارة النجوم) والتي تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة المساء رقم (735453) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. تعديلات اخرى ، تنازل صاحب الرخصة لآخر ، تغيير الشكل القانوني من فردية الى وكيل خدمات.

وعملابنص المادة (14) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب 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 حيال ذلك عليه مر مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

**الكاتب العدل**

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70197

**انذار عدلي بالنشر**  
رقم (2022/152310)

المنذرة : المثالي للامدادات الصناعية والتصنيع ذ.م.م.

بوكالة المحامي / عبد الله الكعبي

المنذر إليها / المتحدة للمقاولات والهندسة والتدبير - ش.م.ل - اوف شور - ابوظبي مهجول محل الإقامة

نتوجه المنذرة للمنذر إليها باننداركم بضرورة سداد مبلغ وقدره 44.419.60 درهم أربعة وأربعون الف وأربعمائة وتسعة عشر درهما وستون فلساً) المترصدة في ذمتكم، وذلك خلال مدة خمسة أيام عمل تبدأ من تاريخ اعلانكم بهذا الانذار، والإسنضطر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلتم وتحميلكم كافة الرسوم والصاريف والقائتة القانونية عن التأخير في السداد بالاضافة إلى ألعاب الحمامة مع التعويض عن كافة الأضرار التي لحقت بموكلتنا المنذرة.

**الكاتب العدل**

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70197

**انذار عدلي بالنشر**  
رقم (2022/152309)

المنذرة : المثالي للامدادات الصناعية والتصنيع ذ.م.م.

بوكالة المحامي / عبد الله الكعبي

المنذر إليها / المتحدة للمقاولات والهندسة والتدبير - ش.م.ل - اوف شور - ابوظبي مهجول محل الإقامة

نتوجه المنذرة للمنذر إليها باننداركم بضرورة سداد مبلغ وقدره 331.906.06 درهم (ثلاثمائة واحد وثلاثون الف وتسعمائة وستة درهما وستة فلس) المترصدة في ذمتكم، وذلك خلال مدة خمسة أيام عمل تبدأ من تاريخ اعلانكم بهذا الانذار، والإسنضطر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلتم وتحميلكم كافة الرسوم والصاريف والقائتة القانونية عن التأخير في السداد بالاضافة إلى ألعاب الحمامة مع التعويض عن كافة الأضرار التي لحقت بموكلتنا المنذرة.

**الكاتب العدل**

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70197

**انذار عدلي بالنشر**  
رقم (2022/152007)

المنذر : شركة جينكو للمقاولات ذ.م.م.

المنذر اليه : عبد الرحمن احمد محمد فلنكار

فإن المنذر بموجب هذا الانذار ينبه على المنذر اليه بسداد مبلغ وقدره (14.805.736) درهم أربعة عشر مليوناً وثمانمائة وخمسة الفاً وبسبعمائة وستة وثلاثون درهما خلال مدة أقصاها خمسة أيام من تاريخ استلامه هذا الإندار والاسيضطر المنذر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية التي تحفظ له حقه واستصدار أمر الأداء والمطالبة بتعويض المناسب عن أي عطل أو ضرر تعرض له المنذر مع تحميل المنذر اليه بكافة الرسوم ومصاريف التقاضي وألعاب الحمامة.

**الكاتب العدل**

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70459

**انذار وتكليف بالوفاة بالنشر**  
رقم (2022/152305)

المنذر : أحمد عبد الرحيم أحمد العطار - إماراتي الجنسية

المنذر إليه : مصطفى عبدالنواب محمود عقل - مصري الجنسية - (مهجول محل الإقامة)

بموجب هذا الانذار تنذر المنذر - المنذر إليه - ويكلفه بضرورة الوفاء بمبلغ وقدره 11.000 درهم أحد عشر ألفاً درهما) مع التنبيه على المنذر إليه بأنه في حال عدم الالتزام بتنفيذ ما ورد بالإنذار الزامه خلال مدة أقصاها (30) يوم من تاريخ هذا الإعلان سيضطر المنذر إلى اتخاذ كافة الإجراءات القانونية والقضائية تجاه المنذر إليه وإخلائه من العين المؤجرة والزامه بالترصد في منته حتى تاريخ الإغلاء التام وكذا كافة المستحققات المترتبة على العين المؤجرة لصالح هيئة الكهرياء والمياه وذلك طبقاً لنص المادة (٢٥) الفقرة (١) البند (أ) من القانون رقم (26) لسنة 2017 بشأن إيجار الأماكن في اماره دبي.

**الكاتب العدل**

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70459

**انذار قانوني بالوفاة بالنشر**  
رقم (2022/152306)

المنذرة : راجيش كومار كريشنا - هندي الجنسية

المنذر إليه : عمران حسين - (مهجولي محل الإقامة)

بموجب هذا الإندار تنذر المنذرة المنذر إليهما وتكلفهما بأن تودوا لها كامل الدين مبلغا قدره 2000000 درهم اثنين ملون درهما وذلك خلال خمسة أيام من تاريخ تبليغكم لهذا الإندار، والا سوف لتلجئ المنذرة إلى القضاء لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية بحكمم والزامكم بسداد مبلغ الدين متمولاً فيه قيمة الشيكات المرجمة والقائتة الأخائرية عنه بواقع (5%) سنويا من تاريخ المطالبة القضائية ولغاية السداد التام وبالرسوم والصاريف ومقابل ألعاب الحمامة.

**الكاتب العدل**

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70021

**انذار عدلي بالنشر**  
رقم (2022/152177)

المنذر : عبد الله محمد سلطان العويس السعودي - بصفتها موجهة ضد - المنذر اليه / 1- يوم ويوم المقاربات رخصة تجارية رقم (703985) بصفتها استأجرة 2- محمد ياسر عبد الحارث خان - هوية رقم (784198769498043)

يتوجه المنذر بهذا الإندار إلى المنذر إليها لإنذاره بالآتي :

بضرورة سداد مبلغ وقدره مبلغ وقدره 169.080 درهم مائة وثمانون الف وثمانين درهما قيمة فواتير الكهرياء والمياه المترصدة في ذمة المنذر إليها وهفا لتبند رقم رقم 4 من شروط عقد الإيجار الموقف بين الطرفين والذي تم سداد قيمة فواتير الكهرياء والمياه من قبل المنذر بموجب الشيك رقم 100.152 من المنذر إليها التي يمكن من إعادة تأجير المأجور لمستأجر آخر، وذلك خلال خمسة ايام من تاريخ استلامكم هذا الإخطار والا سوف لتلجأ إلى اتخاذ الاجراءات القانونية ضدكم مع حفظ حق المنذرة في المطالبة ببديل الإيجار عن فترة شغل المأجور سداد المترصدة في ذمتكم و الرسوم والصاريف.

**الكاتب العدل**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70535

**رقم المعاملة 2022- 0109468 MOJAU**

**تنازل / بيع**

ليكن معلوما للجميع بأن السيد/ طلال نصيب خليفه المص ال على، الجنسية الامارات يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى السيد : محمد راشد عبيد الجوران الشامي الجنسية الامارات في الرخصة المسماة (الخم المكي للمقاربات) والتي تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (628095) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. تعديلات اخرى ، تنازل صاحب الرخصة لآخر ، تغيير الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م ، تعديل الاسم التجاري ليصبح (الخم المكي للمقاربات شركة الشخص الواحد ذ.م.م)

وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب 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 حيال ذلك عليه مر مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

**الكاتب العدل**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70408

**رقم المعاملة 2022- 0109633 MOJAU**

**تنازل / بيع**

اعلان / بيع وتنازل عن الرخصة التجارية (صالون عارف اسلام للحلاقة) مهنية

ليكن معلوما للجميع بان السيد/ عارف اسلام هميون كبير ، الجنسية بنغلاديش يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى سويلين كومار تيوارى ناجينا تيوارى الجنسية بنغلاديش في الرخصة المسماة (صالون عارف اسلام للحلاقة) والتي تأسست بأمانة الشارقة ، بموجب رخصة رقم (769875) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة، تعديلات اخرى ، تنازل صاحب الرخصة لآخر ، تغيير الاسم التجاري ليصبح (صالون كوكب زحل للحلاقة) ، وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب 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 حيال ذلك عليه مر مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

**الكاتب العدل**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70535

**إعلان منفذ ضده بالنشر**

**محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - احمد بن فايل بن يوسف الفيلاني إخطار دفع في القضية رقم 2022/0008493 SHXCXCIREA2022** (جزئي)

إلى المحكوم عليه : احمد بن فايل بن يوسف الفيلاني

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ ناهد عبدالغفار محمود عبدالغفار . الجنسية : بحريني

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :

المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 99548.0 درهم

لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

**محكمة التنفيذ المدنية**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70533

**إعلان منفذ ضده بالنشر**

**محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سلطان الاحجار ذ م م إخطار دفع في القضية رقم 2022/0009096 SHXCXCIPOR2022** (جزئي)

إلى المحكوم عليه : سلطان الاحجار - ذ م م

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ جيل الطوار لتجارة مواد البناء والرخام ، الجنسية الامارات العربية المتحدة

في القضية المشار إليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :

المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 40123.0 درهم

لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

**محكمة التنفيذ المدنية**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

العدد ١٣٧٣٦ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 70197

**إعلان منفذ ضده بالنشر**

**محكمة الأيد الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سلطان الاحجار ذ م م إخطار دفع في القضية رقم 2022/000254 ADXCXCIBOUNCE2022** (شيكات الترجمة إلى المحكوم عليه:م 1 - قصر الملوك لتجارة مواد البناء - 2- محمد ببي

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المنفذ بنك راس الخيمة الوطني (ش.م.م) في القضية المشار إليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :

المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 1047565 درهم

لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

**محكمة الأيد الاتحادية محكمة التنفيذ المدنية**





# منوعات الفكر

26

جماهير ونقاد أبرز المهرجانات السينمائية يشيدون بالسرديات المؤثرة للفيلم

## «حكاية الحي» الفيلم الوثائقي الأول لـ «مؤسسة القلب الكبير».. الاختيار الرسمي

لـ 25 مهرجاناً سينمائياً يحصل على 5 جوائز و 9 ترشيحات

المؤسسة تؤكد التزامها بمضاعفة جهود تعزيز قدرات اللاجئين في الاعتماد على أنفسهم



الدولي للسينما التعليمية، «مهرجان سوريا السينمائي تورنتو»، و«مهرجان إثيرة للأفلام الوثائقية كلوز أب»، و«مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب»، و«المهرجان الدولي للسينما اللاجئيين».

والجلسات القرآنية، لجوائز «مهرجان إنبرة للأفلام الوثائقية كلوز أب»، ووصل إلى نصف نهائيات جوائز «مهرجان أتالنتا السينمائي الدولي»، و«مهرجان نيويورك الدولي لسينما المرأة»، و«مهرجان فليكرز رود آيلاند السينمائي الدولي».

ويعد منافسة كبيرة، وتقييم أعضاء لجان تحكيم المهرجانات من كبار الخبراء وصناع الأفلام العالميين، نجح الفيلم الوثائقي «حكاية الحي» بالوصول إلى قائمة «الاختيار الرسمي» للأفلام المشاركة في 25 مهرجاناً دولياً على الصعيد المحلي والإقليمي والعالمي، منها «مهرجان دوكيومنتا كيريتارو السينمائي»، و«مهرجان ميديا بيري السينمائي لصناع الأفلام الجدد»، و«مهرجان سينما المرأة الدولي»، و«المهرجان الدولي لسينما الهجرة»، و«مهرجان بيلوبونيز السينمائي الدولي»، و«مهرجان بورتلاند السينمائي الدولي»، و«مهرجان لاهاي الدولي للسينما العالمية»، و«مهرجان الرباط الدولي لسينما الطفل والعائلة»، و«مهرجان لا فام السينمائي الدولي»، و«مهرجان هيلسكي

والترشيحات العالمية للتأكيد على أهمية إيصال صوت اللاجئين إلى العالم، وهي بذلك تحفزنا لرواية القصص المهمة لضحايا الحروب الأبرياء الذين نجحوا بتحويل التحديات إلى فرص للنمو والتقدم، ونأمل أن تلهم قصة أسماء، بطولة الفيلم، اللاجئات ليصبحن صناع صناعات التغيير في مجتمعاتهن، وتلهم المنظمات الإنسانية



إلى ترشحه لفئة «أفضل فيلم وثائقي» في «مهرجان كوينهاغن السينمائي الدولي»، وترشحه لفئة «أفضل فيلم وثائقي» في «مهرجان دبلن السينمائي الدولي»، وفئة «الشباب في مجال حقوق الإنسان» في «مهرجان نابولي السينمائي الدولي».

وأعربت مريم الحمادي، مديرة مؤسسة القلب الكبير، عن سعادتها بالإقبال الجماهيري العالمي على الفيلم، وقالت: «يترجم هذا العمل الرؤية الحكيمة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وقرينته، سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة مؤسسة القلب الكبير المناصرة البارزة للأطفال اللاجئين لدى المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، لتعزيز جهود دعم اللاجئين، وإتاحة الفرصة لشعوب العالم للتعرف على حياة اللاجئين والنازحين حول العالم، وتسلط الضوء على شجاعتهم وعزيمتهم لبناء مستقبل أفضل لأطفالهم وعائلاتهم رغم التحديات التي تواجههم».

وأضافت الحمادي: «تأتي هذه الجوائز

• المشاركة - الفجر:

لقي فيلم «حكاية الحي»، أول فيلم وثائقي من إنتاج «مؤسسة القلب الكبير» للمخرجة المكسيكية أليخاندرا ألكالا، استحسان وإشادة الجماهير والنقاد على المستوى العالمي، بعد اعتماده «الاختيار الرسمي» لـ 25 مهرجاناً سينمائياً عالمياً في 14 دولة بالمنطقة والعالم، حيث حصده الفيلم خمسة جوائز ونال تسعة ترشيحات في جوائز كبرى المهرجانات السينمائية العالمية.

وحصل الفيلم على جائزة «مهرجان تيلورايد ماونتن السينمائي الدولي» في فئة «المرأة في السينما»، وجائزة «مهرجان تورنتو السينمائي الدولي» بفئة «حقوق الإنسان»، وجائزة «مهرجان أمستردام السينمائي الدولي» ضمن فئة «أفضل فيلم وثائقي»، وجائزة «مهرجان لاهاي السينمائي الدولي» ضمن فئة «تحدي اللاجئين».

وحاز الفيلم على «جائزة التميز» التي تقدمها منظمة «أطباء بلا حدود» الإنسانية، بالإضافة

توسع نطاق عمل الجمعية مع المنظمات الدولية

## جمعية الإمارات لإدارة حقوق النسخ توقع اتفاقية مع «كادرا» الأرجنتينية لتعزيز حماية حقوق المبدعين والناشرين



سلط الضوء في عددها الثالث على أنشطة المجمع ومشاركاته الخارجية

## مجلة «مجمع اللغة العربية بالشارقة» تقدم للقراء عدداً غنياً بالمقالات والدراسات اللغوية والنصوص الشعرية

ورؤى شعرية، أبرز فيها قائلها فلسفته في الحياة في ذلك الزمن. و«سيميائية رولان بارت» من الدراسات التي تضمنها العدد، تطالع للكاتب أسماء يوسف الزياتي دراسة بعنوان «سيميائية النص عند رولان بارت»، والتي رأته فيها أن الناقد الفرنسي الشهير رولان بارت يعتمد على خمس شيفرات سيميائية عند قراءته للنصوص، تشمل التأويل والسيميائية والرمزية والقراءة الثقافية وقراءة الأحداث.

وحول قراءة الشعر، نشرت المجلة للدكتور عادل داود مقالاً بعنوان «في الشعر وأفلاكه»، يتأمل فيها بعض صور ودلالات أبيات من تراث الشعر العربي، شملت أبياتاً من قصائد لعمربن أبي ربيعة والتمثيبي والمجري، لاستخلاص ما تضمنه الشعر العربي من عرض لكون الذات الإنسانية.

ونطالع في المجلة مقالات أخرى، منها: «في قراءة الشعر» لطف محمد علي طه، بعنوان، «و شكر من السودان وثناء من أعماق الجنان» لإبراهيم القرشي بعنوان، والمقال الأخير «في اللغة العربية»، للدكتور مخلص الصيادي، أشار فيه إلى أن العربية والإنسان كيان واحد، لأن العربي وعاء العربية، لا تقوم إلا به، ولا تتألق إلا من خلاله، لأن العربية ذاكرة العربي وخصيسته، وتاريخه وهويته، وأداته وسر تقدمه.

ومن مقالات العدد، مقال للأستاذ الدكتور سيد محمد شاكر، عميد كلية مدينة العلوم العربية في ولاية كيرالا بالهند، يوضح فيها دور الكلية في خدمة ونشر اللغة العربية في الهند من خلال تدريس الطلاب علوم اللغة العربية منذ 75 عاماً.

وتحت عنوان «تحسين البخل في نثقة أحبحة بن الجلاح» نطالع مقالاً للكاتب حنان عكو، تناولت فيه بالشرح والتحليل قصيدة لأحد شعراء العصر الجاهلي، وما ورد فيها من أفاظ



وفي باب «إبداعات شعرية»، يطالع القراء قصائد جديدة لمجموعة من الشعراء، هم: هشام الدقاق، وقصيدته «ارتشاف الرضاب من ملحمة الكتاب»، وعبدالناصر عبدالمولى، وقصيدته بعنوان «سحر الضاد»، والدكتور عاصم زاهي مفلح، في قصيدة بعنوان «صانع الأجيال»، وقصيدة لعبد النبي عبادي، بعنوان «عيل الشعر»، وقصيدة من شعر سامي عبدالله طناطرة، بعنوان «فجر العزائم»، في الهند



وأكدت الدكتورة اليازبية خليفة، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات لإدارة حقوق النسخ، أن الاتفاقية تسعى بالدرجة الأولى إلى وضع أسس لتبادل مخزون نقلي في شري المكتبة الإماراتية، في مقابل تصدير الأعمال الإبداعية الإماراتية والتعريف بها في الأرجنتين، وأن التوقيع عليها يأتي ضمن مبادرات وأنشطة الجمعية التي تستهدف التعريف بأليات عملها، وبناء جسور للتواصل مع المنظمات العالمية العاملة في مجال إدارة حقوق النسخ، والتعريف بنطاق عمل الجمعية في أساط أصحاب الحقوق ومنسجي المحتوى من المؤلفين والناشرين في المجتمعات الإبداعية حول العالم.

«نعمل من خلال الجمعية وشركائنا على بناء مجتمع إبداعي قوامه الجمعيات النفعية ومنظمات الإدارة الجماعية للحقوق، والتي تساعد على دعم الوسط الثقافي والارتقاء بالإنتاج الإبداعي والمعرفي، عن طريق خلق بيئة متطورة تعمل على حماية حقوق المبدعين من الكتاب والناشرين، وتضمن استفادتهم من نسخ محتوهم، لأن السبيل الوحيد والمباشر لتفعيل حقوق الملكية الفكرية يتمثل في منح منتجي المحتوى



والكتاب من ارتباط يحفز الصغار والكبار على القراءة وجعل منها عاصمة للثقافة والكتاب. التمكين للسان العربي واستعرضت المجلة في باب «أخبار المجمع» الأنشطة التي نظمتها الجمعية في إطار جهودها الهادفة إلى التمكين للسان العربي وخدمة لغة الضاد، من خلال الجلسات التي تحدث فيها مجموعة من الأكاديميين والباحثين، خلال فعاليات الدورة الـ 41 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، وأيام الشارقة الثقافية في

صدر العدد الثالث من مجلة «مجمع اللغة العربية بالشارقة»، متضمناً مجموعة من المقالات والدراسات اللغوية والنصوص الشعرية، ومتابعات إخبارية وكتب أنشطة المجمع وندواته ومشاركاته في المعارض الدولية، وساهم في مواد العدد أدباء وشعراء وباحثين متخصصين بعلوم اللغة العربية وتراثها.

وسلطة المجلة الضوء على إطلاق صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، 19 مجلداً جديداً من المجمع التاريخي للغة العربية، وعلى ترؤس سموه اجتماع مجلس أمناء المجمع، بصفته الرئيس الأعلى لمجمع اللغة العربية بالشارقة. مكانة معرض الكتاب في الشارقة ركزت افتتاحية المجلة التي كتبها الدكتور أحمد صالح المستغنامي، أمين عام المجمع، بعنوان «الشارقة والكتاب»، على إبراز القيمة الحضارية والثقافية التي يمثلها معرض الشارقة الدولي للكتاب، حيث «يتوافد إليه أهل العلم والأدب، وعشاق المعرفة من كل حدب وصوب».

وأشار المستغنامي إلى أن المعرض ليس موسماً لبيع الكتب وحسب، وإنما هو محفل للثقافة ومبهر للندوات والمحاضرات ومنصة للموهوبين من الشعراء والمبدعين، ويعكس ما بين الشارقة

• المشاركة - الفجر:

أبرمت جمعية الإمارات لإدارة حقوق النسخ، ومركز إدارة حقوق النسخ الأرجنتيني «كادرا»، اتفاقية لتعزيز التعاون في مجال حماية حقوق النسخ والحقوق الإبداعية للمؤلفين والكتاب والناشرين، وخلق المزيد من فرص الاهتمام بحقوق النسخ والنشر دعماً لأصحاب الأعمال الإبداعية، وتقديراً للقيم الأدبية والفكرية.

وجرى التوقيع على الاتفاقية من قبل كل من الدكتورة اليازبية خليفة، رئيس جمعية الإمارات لإدارة حقوق النسخ، ولويس كيفيدو، رئيس جمعية الأرجنتين لإدارة حقوق النسخ (كادرا). وتضمنت الاتفاقية آليات للتعاون بين الجانبين، بحيث يكون كل طرف وكيلًا للآخر في منح ترخيص حقوق الكتاب والناشرين الأعضاء، لاستخدامها، تعزيراً للتبادل الثقافي للمحتوى الإبداعي في الإمارات والأرجنتين، من خلال امتلاك حقوق نسخ الكتب والملفات والمنشورات، بما يساهم في ازدهار الاقتصاد الإبداعي، ودعم المخزون الثقافي للبلدين.

منوعات

# الفكرة

27

بثت "نتفليكس" أخيراً، المسلسل الوثائقي Killer Sally (القاتلة سالي). نتعرف في العمل إلى حكاية لاعبة كمال الأجسام سالي ماكنيل، التي أدينت بقتل زوجها روي ماكنيل، المشارك الدوري في مسابقة "مستر أولمبيا" الشهيرة لكمال الأجسام. مسابقة أطلقت شهرة كثيرين، منهم أرنولد شوارزنغر، الذي فاز باللقب عدة مرات في السبعينيات.



يعرفنا إلى تطور رياضة كمال الأجسام النسائية

## Killer Sally حكاية لاعبة كمال الأجسام سالي ماكنيل

الجدالات والشهود، لم تفسد شيئاً، وحكم على سالي بالسجن من 19 عاماً إلى مؤبد عام 1996. لكن أطلق سراحها بشكل مشروط عام 2020. وتزوجت مرة أخرى.

تثير السلسلة الوثائقية القشعريرة، تكتشف عالماً خفياً وراء الكتل العضلية والمنشطات، عالماً مليئاً بالعنف الأسري والتهديدات الجسدية. ناهيك بالربحية حول مفهوم المرأة العنيفة، ومدى أحقيتها بالعنف للدفاع عن نفسها، خصوصاً أننا لسنا أمام سيناريو تقليدي. سالي وروي يمتلكان قوة جسدية لا يستهان بها. ناهيك ب شهادة الأبناء ضد والدهم، المشتبه به أيضاً في جريمة سابقة. كل هذا حير القضاء، لتدان سالي في النهاية. علماً أنها طوال المسلسل وفترة تصويره، تؤكد أنها كانت تدافع عن نفسها.

المربع في كل ما نشاهده هو مستقبل فئة من الرياضيين الأقل حظاً، كحالة روي الذي كان يؤمن بأن مسابقة مستر أولمبيا ستشكل خلاصه. الأمر نفسه ينطبق على كيلي، هناك صراع مع الجسد ذاته من أجل إتقان بئانه في سبيل الخلاص من الفقر، الذي كانت نتيجته رفض جميع من حول سالي مساعدتها لدفع الكفالة.

صحيح أن هناك ما هو غريب في هذا الشأن، واتهامات كيلي بممارسة الدعارة أو العمل الإباحي، لكن تلك الفئة لم تخذلها، ما يدفعنا إلى إعادة طرح التساؤلات عن مفهوم مسابقات ملكات الجمال عموماً؟ هل الرهان فيها فعلاً على الأجمال والأفقر، أم على المخيلة الفائتازية للمعجبين المستعدين لدفع النقود لقاء خدمات محددة؟

المزلة. حجة سالي أن روي كاد يقتلها، ولا بد لها من الدفاع عن نفسها كونه أضعف قوة منها، وله تاريخ من العنف المنزلي، لكن الادعاء أثبت العكس، سالي ذات طبيعة عنيفة، وسبق لها أن دخلت في شجارات عنيفة، أما فعل القتل نفسه، فكان عن سابق إصرار وترصد. وهنا يبدأ تداول مصطلح المرأة العنيفة، ومدى قدرتها على إدراك ما يحصل معها. كل هذه

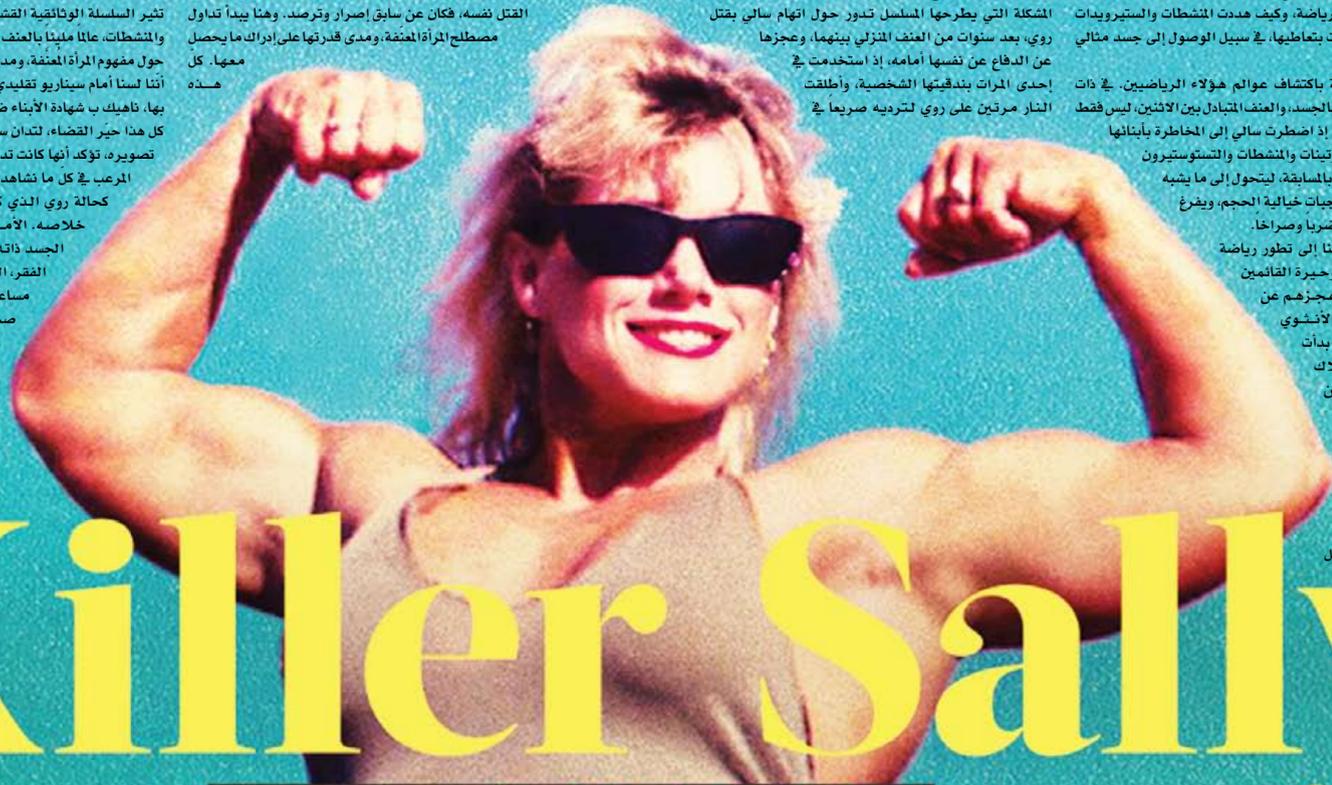
مصارعة للهواة، كنوع من أنواع الفيتشية، فتصارع رجالاً عابدين وتقبّتهم أرضاً، من دون أي ممارسة جنسية، وتسجل ذلك على شرائط وتبيعها، ما وفر لها دخلاً من نوع ما.

المشكلة التي يطرحها المسلسل تدور حول اتهام سالي بقتل روي، بعد سنوات من العنف المنزلي بينهما، وعجزها عن الدفاع عن نفسها أمامه، إذ استخدمت في إحدى المرات بندقيتها الشخصية، وأطلقت النار مرتين على روي لترديه سريعاً في

بضيه المسلسل على خلفية الزوجين العسكرية، ثم وقوعهما في الحب وسعيهما المشترك إلى التفوق في رياضة كمال الأجسام نهاية الثمانينيات وبداية التسعينيات. هذه العلاقة التي تبدو وردية في البداية، تكشف لنا في ذات الوقت عن تطور هذه الرياضة، وكيف هدت المنشطات والستيرويدات حياة روي، ثم سالي التي بدأت بتعاطيها، في سبيل الوصول إلى جسد مثالي يستعرض في المسابقات.

يحرك فينا الوثائقي الرغبة باكتشاف عوالم هؤلاء الرياضيين. في ذات الوقت، نكتشف مأساة الهوس بالجسد، والعنف المتبادل بين الاثنين، ليس فقط الجسدي، بل العاطفي أيضاً؛ إذ اضطرت سالي إلى المخاطرة بأبنائها في سبيل الحصول على البروتينات والمنشطات والستيرويدات لزوجها، الذي يريد الانتصار بالمسابقة، ليتحول إلى ما يشبه ماكينة من لحم ودم، يلتهم وجبات خيالية الحجم، ويفرغ غضبه وإحباطه على زوجته ضرباً وصراخاً.

اللافت في المسلسل أنه يعرفنا إلى تطور رياضة كمال الأجسام النسائية، وخيرة القائمين عليها بصورة ما، عبر عجزهم عن تخيل وضعيات الجسد الأنثوي مفتول العضلات، ثم كيف بدأت بعض المتسابقات باستهلاك الستيرويدات. صحيح أنهم يكتسبون كتلة عضلية هائلة، لكنهم يفقدون حشون الذاتي بالأوتونة، لتكتشف أن مستقبل هذه المهنة لا يبدو واعداً؛ إذ اضطرت إيدانها، وتدعى كيلي، من أجل أن تعيل نفسها إلى العمل



NOV 2 | NETFLIX

المسلسل من بطولة جينا أورتيجا

## «وينزداي آدمز» مغامرات داخل مدرسة خاصة بالمتبوزين من ذوي القدرات الخارقة

أصدرت منصة نتفليكس مسلسل "وينزداي آدمز" Wednesday، بعد أن تأجل عرضه لأكثر من مرة، إذ كان من المقرر طرحه نهاية الشهر نوفمبر الماضي. وعلى الرغم من تزامن عرضه مع بطولة كأس العالم لكرة القدم في قطر، فقد استطاع أن يحتل المرتبة الأولى للمشاهدة عالمياً على قائمة المنصة الأميركية.



والأساتذة. إلا أن الفرق أن "وينزداي آدمز" أكثر متعة، إذ تتمتع بطلية المسلسل بروح الفكاهة التي تجعلها تنتقد وتسخر من الأشياء اللامنتطقية والدرامية التي تتعرض لها، لتضيف حساً كوميدياً للمسلسل نفتقده في "هاري بوتر"، بسبب الحضور الثقيل للبطل دانيال رادكليف.

أكثر ما يميز المسلسل هو التناقض الذي تتسم به الشخصية السوداوية والتشاؤمية لبطلية العمل التي تدعي تبدل المشاعر وعدم المبالاة في كل موقف صغير تظهر فيه، لكن الخط الرئيسي الذي تسير عليه ويتحكم في تصرفاتها، يبين العكس، فما يدفعها إلى خوض مغامرتها والبحث عن الوحش الذي تسبب في مقتل شخص أمام عينيها هو حماية أصدقائها وخوفها من أن تتحقق النبوءة، وأن تتسبب في دمار المدرسة.

شخصية "مورتيسيا آدم" (والدة وينزداي). في النهاية، أدت ريتشي شخصية محورية في الحكاية وهامشية في الظهور، إذ لعبت شخصية المعلمة "مارلين"، أحد أطراف البطل المضاد بالفيلم، وعلى عكس المتوقع، فإن حضورها لم يفض أي قيمة، ولم يكن أداؤها مميزاً.

في المقابل، فإن اختيار الممثلة جينا أورتيجا لتأدية شخصية "وينزداي" بدا مثالياً، إذ أتقنتها، وأضافت لها روحاً خاصة مع المحافظة على ملامحها الأساسية.

أجواء الخيال والمغامرة التي نشاهدها في المسلسل تشبه تلك التي اعتدنا أن نراها في سلسلة أفلام "هاري بوتر"، إذ إن أحداث المسلسل تدور داخل مدرسة خاصة بالمتبوزين من ذوي القدرات الخارقة، وهي تشبه نوعاً ما مدرسة السحرة في "هاري بوتر"، بما في ذلك شبكة العلاقات التي تحكم الدراما التي تبدو متشابكة بين الطلبة

كان هناك خوف كبير من قبل متابعي ومحبي أفلام الرعب، خاصة عشاق سلسلة "آدامز فاميلي"، قبيل طرح "وينزداي آدمز" لأسباب عدة، فالسلسل لا يركز على عائلة آدمز بأكملها، كما هو الحال في الأفلام والمسلسلات التي صدرت في التسعينيات، بعد نجاح فيلم "آدامز فاميلي" (1991)، وإنما يسلط الضوء على شخصية واحدة فقط، وهي الابنة الكبرى للعائلة، "وينزداي"، ليصور مغامراتها في مدرستها الجديدة، وتقلباتها العاطفية في سن المراهقة. كما أن محبي السلسلة لم يتقبلوا استبعاد الممثلة كريستينا ريتشي من تأدية دور "وينزداي"، بعد أن جسدت في جميع أفلام "آدامز فاميلي" السابقة. المنتورات الناقدة السابقة لعرض المسلسل دفعت صناعه غالباً إلى الإعلان عن مشاركة كريستينا ريتشي. الإعلان رافقته أيضاً مطالبات من الجمهور، عبر وسائل التواصل الاجتماعي، بأن تلعب ريتشي



# الفكر

## ما خطورة تناول الأرز يوميا؟



حذر أخصائي التغذية الروسي أليكسي كوفالكوف، من خطر الإصابة بمرض السكري بسبب تناول الأرز يوميا. ويكشف الخبير في حديث لراديو "سبوتنيك"، ماذا يشكل تناول الأرز يوميا خطورة على الصحة، وكيف يمكن تقليل هذه الخطورة، إذا كان الشخص معتادا على تناول هذه المادة الغذائية. ووفقا له، الخطر الرئيسي للأرز هو احتوائه على نسبة عالية من النشا. ويقول، "إذا أخذنا الأرز ووضعناه في إناء فيه ماء مع بضعة قطرات من اليود، سوف نرى ان لون الماء يتحول إلى اللون الأسود، بسبب تفاعل اليود مع النشا". ويضيف: "هذا النشا يتحول في جسم الإنسان إلى غلوكوز، الذي يرفع مستوى السكر في الدم. لذلك يضطر البنكرياس إلى إفراز كمية كبيرة من الأنسولين، وهذا يؤدي عاجلا أم آجلا إلى ما يسمى

بتحمل الأنسولين، أي فترة ما قبل الإصابة بمرض السكري. ولاحقا يمكن ان يتطور النوع الثاني من السكري إلى مرض السكري المعتمد على الأنسولين". ويضيف، تظهر هذه المخاطر، عندما يتناول الشخص الأرز يوميا. ولتقليل هذه المخاطر ينصح الخبير بتناول أنواع الأرز، التي مؤشر نسبة السكر فيها منخفض. (مؤشر نسبة السكر في الدم، هو مؤشر يميز معدل ارتفاع مستوى السكر في الدم بعد تناول منتج معين). ويقول، "هذا المؤشر منخفض في الأرز المعالج بالبخار، كما أنه منخفض في أنواع بسمتي، والأرز المخصص لتحضير البيلوف". وينصح الخبير كل من يعاني من ارتفاع مستوى الأنسولين في الدم الامتناع عن تناول الأرز. أما الذين لا يعانون من هذه المشكلة فيمكنهم تناول الأرز دون خوف.

## طبيبة توضح الفرق بين نوبة الهلع والنوبة القلبية

أعلنت الدكتورة إيرينا غولوتينا، أن نوبات الهلع يمكن أن تحدث نتيجة الإجهاد الشديد أو الاكتئاب أو الإرهاق، يصاحبها تسارع النبض والشعور بالاختناق. وكيف نميز بينها وبين النوبة القلبية؟ تشير الدكتورة في حديث لصحيفة "إزفيستيا"، إلى أن نوبات الهلع والنوبات القلبية لها أعراض متشابهة- خفقان في القلب، وضيق في التنفس، و تعرق وألم في الصدر. ولكن في حالة نوبات الهلع يمكن أن تستمر هذه الأعراض بحدود 20 دقيقة ومن ثم تزول. أما النوبات القلبية فلا تزول إلا بعد الحصول على الرعاية الطبية اللازمة. كما أن المرضى يشعرون عادة، بالإضافة إلى ذلك، بأعراض تحذيرية قبل حدوث النوبة القلبية عادة بضعة أيام من حدوثها، وغالبا ما تحدث النوبة القلبية في أثناء ممارسة النشاط البدني. أما نوبات الهلع فلا علاقة لها بالنشاط البدني.

وتقول: "إذا كان الشاب يشعر بألم في الصدر، ولا يعاني من عوامل الخطر، فإن احتمال إصابته بنوبة قلبية ضئيل جدا. ولكن ألم الصدر لدى شخص عمره 50 سنة ويدخن سنوات طويلة ويعاني من السكري، يشير على الأرجح إلى نوبة قلبية، وإلى أنه بحاجة إلى رعاية طبية فورية. أما عوامل الخطر لدى نوبات الهلع فهي الصحة النفسية، في حين تلعب الحالة الجسدية للشخص دورا رئيسيا في حدوث النوبة القلبية، بالإضافة إلى عمره ومستوى الكوليسترول ووزنه ومستوى ضغط الدم وعوامل أخرى".

وتضيف، يمكن أن تحدث طبيعة الألم نوع النوبة. فالألم الحاد خلف عظم القص أو الألم الثابت في مكان معين يشير إلى نوبة هلع. ويتميز هذا الألم بوخزات خلال فترة قصيرة تمتد 5-10 ثوان. ولكن في حالة النوبة القلبية، فإن المريض يشكو من ضغط وآلام في الصدر تنتقل إلى الذراع اليسرى، ويمكن تنتقل إلى الذراع اليمنى والرقبة والمنطقة بين الكتفين. أي أنها غالبا ما ترتبط بالنشاط البدني - الإجهاد البدني والعاطفي.

وتوصي الطبيبة في حالة نوبة الهلع بالاهتمام، أولا وقبل كل شيء، بالتنفس - حيث يكون المريض بحاجة إلى التنفس البطيء، والتركيز على الزفير، ومحاولة "الشعور" بجسمه، وإدراك وجوده. وتقول: "من أجل ذلك، يجب أن يقف المرء على كفتا قدميه، وأن يتخيل أن الخوف يمر عبره إلى الأرض، مثل تيار كهربائي، أو يمسك بشيء ما أو يبدأ في نفض يديه، للتخلص من حالة التوتر. وإذا كان هناك شخص قريب، فمن الأفضل أن يخبره بأنه يعاني من نوبة هلع وأنه بحاجة إلى المساعدة. ويمكنه التعبير عن مشاعره لفظيا. عليه إخبار الآخرين بأنه خائف. لأننا بالتعبير عن خوفنا نحد من قلقنا".



الممثلة الأسترالية مارجوت روبي لدى وصولها لحضور حفل توزيع جوائز الحكام لأكاديمية الفنون والعلوم السينمائية في لوس أنجلوس (أ ف ب)

## قرأت لك

الأناناس



أوضح الموقع الطبي الأمريكي Health، المختص بفوائد الأغذية والعلاجات الطبيعية، أن الأناناس من المغذيات القوية التي لا غنى عنها للجسم، حيث إنه يحتوي على إنزيم البروميلين وفيتامين C، وكلاهما يعملان على إزالة السموم وفي عملية الشفاء من الجسم. وأشار الخبراء إلى أن الأناناس يقلل الالتهاب لأنه يحتوي على البروميلين، وهو الإنزيم الذي له تأثير مضاد للالتهابات، ويساعد على التخلص من السموم من الجسم عن طريق وقف الالتهاب الذي يصيب كل الأنسجة والأعضاء في الجسم. ولفنتوا إلى أنه يمكن إدخال الأناناس في الروتين اليومي كعلاج لإصابات المفاصل عن طريق الحد من الالتهاب والألم، وأضاف الباحثون، إنه يساعد على فقدان الوزن، حيث إنه يحتوي على الألياف، والتي تعمل على بطة عملية الهضم وتطيل الشعور بالامتلاء.

## سؤال وجواب

- من هو مؤسس البلاغة؟  
- عبد القاهر الجرجاني المعري.
- من رائد إحياء الشعر العربي في العصر الحديث؟  
- محمود سامي البارودي
- ما هو الفن الذي تم استحداثه في الأندلس؟  
- الموشحات.
- من صاحب الكتب التالية : سقط الزند ، لزوم ما لا يلزم ، رسالة الغفران؟  
- أبو العلاء
- ماذا يعني اسم زينب في اللغة؟  
- شجرة حسنة المنظر طيبة الرائحة.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرجل العادي يمشي بمعدل 20 ألف خطوة يوميا .. أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم سنة مرات.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة وفي الفيل 25 ضربة في الدقيقة وفي الفأر 700 ضربة في الدقيقة، أما قلب العصفور فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن القطط غنية بألبانها ولبنها مغذ و يلائم جميع الثدييات.
- هل تعلم أن جزيرة تايوان أو الصين الوطنية أطلق عليها المستكشفون البرتغاليون عام 1580 م اسم (فورموزا) أي الجميلة.
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سمادا جيدا للتربة و أن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتتها خلال عام تقريبا.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمرا من فصيلة الخنافس تحمل اسم. الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يوميا .. والدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة.
- هل تعلم أن ياقوت الحموي هو عالم عربي قديم من علماء اللغة و الأدب.

## قصة نصيحة الجدة

كان أحمد دائما على خلاف مع جدته الطيبة الحنون والتي كثيرا ما غضبت منه لعدم سماعه لتوصيحتها البسيطة الغالية وهي: يا أحمد لا تلعب بدون حذائك.. إلبس حذاءك قبل الخروج يا أحمد.. لا تلعب حذاءك أثناء اللعب بالدراجة يا أحمد.. كلام كان يتردد على أذنه كثيرا لكنه لا يبالي به ويقذف به من أذن لأذن ويمضي مسرعا للعب بدون حذائه. جاء يوم حضر فيه أصدقاؤه طالبين منه الخروج للعب بالدراجة فنادت عليه جدته لللبس الحذاء فقال (حاضر جدتي حاضر) ودخلت الجدة حجرتها وذهب هو.. بدون حذاء راكبا دراجته مسرعا وأصدقاؤه في الطريق يقفزون ويتنقلون من مكان إلى مكان حتى حدث ما عكر على أحمد بهجته.. ثقب الإطار ثقبيا كبيرا فنزل أحمد من على الدراجة ليرى لهذه المشكلة حلا وهنا جاءت المشكلة الثانية اشد الأيلاما فقد كانت الأرض مليئة بالزجاج المكسور والذي بسببه جرحته قدمه جرحا عميقا ولم يستطع اخراج قطعة الزجاج بيده من الألم وتجمع أصحابه عليه وحملوه على دراجة احدهم وهو ينزف دما من قدمه الجروحة ويتألم ليس منها فحسب بل من الكلام والتأنيب الذي سيسمعه من جدته وستكون محقة في ذلك. أمره الطبيب أن يرقد في الفراش اسبوعا بعد أن خاط قدمه بغرز عديدة واسبوعا اخر سيقضيه في البيت لا يرى أصدقاؤه ودراجه والشارع والحديقة عقابا على عدم سماعه لكلام جدته مع حرمانه من الحلوى والمصروف.. كل هذه الخسائر منيت بها يا أحمد.. كل هذه الخسائر.. ونظر لحذائه وهو حزين.

