

ص 22

جميلة القاسمي: الارتقاء  
بقدرات الطلبة ذوي الإعاقة  
يسهم في تحسين جودة حياتهم

ص 27

لارا سباب:  
لست ضد الانتقادات  
شرط ألا تكون شخصية



دراسة تعدد أفضل سن للإقلاع عن  
التدخين لتجنب مخاطر الموت!

ص 23



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

## تطبيق ذكي يجبي النساء

سيكون من الممكن قريباً اكتشاف العقاقير التي يتم دسها في المشروبات لتخدير النساء واغتصابهن، بفضل تطبيق هاتف ذكي جديد. يعتبر هذا التطبيق تقنية متاحة للجميع تقريباً ويمكن تشغيله بدون تدريب احترافي أو أدوات معقدة، ويعمل عند إضافة مواد كيميائية معينة مثل الهيدروكسكيل أمين وكلوريد الحديد، إلى مشروب ما. يتم فحص الشراب ومحتوياته، عبر التطبيق الذكي المجاني لقياس مستوى اللون الأرجواني في الشراب، وإذا اكتشف التطبيق تركيزاً معيناً من اللون الأرجواني، فهذا يشير إلى أن السائل يحتوي على الأرجح على عقار مخدر. وقال أنسيلمو بروسيدا، طالب الطب الشرعي في جامعة بريستول يو دي بلو، إن الميزة الكبيرة لهذا النهج هي أنه يخفي عن الحاجة لاستخدام معدات مخبرية باهظة الثمن لإجراء الاختبار، ولا يتطلب سوى هاتف ذكي يحتوي على التطبيق ويمكن إجراؤه في أي مكان. يذكر أن الإحصائيات الصادرة عن مجلس الشرطة الوطنية البريطانية، تشير إلى أن ما يقرب من 5000 حالة تخدير نجم عنها اغتصاب، وقعت في المملكة المتحدة في عامي 2021 و2022، بحسب ما أورد موقع "ميترو" الإلكتروني.

## مدينة فرنسية تطالب من مادونا

إعارتها لوحة تشهدها في 1918 طلبت رئيسة بلدية مدينة أميان بشمال فرنسا من المغنية الأمريكية مادونا إعادة المدينة لوحة تعود للقرن التاسع عشر فقدت أثناء الحرب العالمية الأولى ويعتقد أن المغنية قد تكون اشترتها وذلك لمساعدة المدينة على أن تصبح عاصمة الثقافة الأوروبية. وكانت لوحة "ديانا وأنديمون" للرسام جيروم مارتن لاجلوا، التي تصور الإلهة الرومانية ديانا وهي تنظر بشغف للشباب الومسي أنديمون، ضمن معروضات متحف أميان لكنها فقدت بعدما قصفت صحيفة "لوفغارو" الفرنسية أن اللوحة، أو واحدة تشبهها طبق الأصل، عُرضت للبيع في مزاد بانيويورك في 1989 واشترتها مادونا مقابل 1.3 مليون دولار. ولم يرد متحدث باسم مادونا حتى الآن على طلب التعليق أرسل بالبريد الإلكتروني.

## تركة بملايين الدولارات.. وصية إيفانا تصدم ترامب

تركت الزوجة السابقة للرئيس الأمريكي السابق، دونالد ترامب، إيفانا، التي توفيت في يوليو الماضي، تركة بقيمة 34 مليون دولار مقسمة بين أبنائها وأصدقائها. وكان بنيت إيفانا ترك عقار لزوجها السابق روسانو روبيكوندي، لكنه توفي قبلها، إلا أن الرئيس دونالد ترامب الذي شارك في تشييعها، لم يحصل على شيء من التركة. وبحسب "فوربس" فإن أبرز الأصول في ملكية إيفانا هو منزل مستقل في مدينة نيويورك، يقع على بعد نصف مربع سكني من سنترال بارك. ومن المستفيدين أيضاً، دوروثي كاري، التي عملت مع عائلة ترامب لسنوات كمربية ثم مساعدة لإيفانا. ونصيب كاري كان شقة في فلوريدا تقدر قيمتها بأكثر من مليون دولار. وتركت إيفانا جميع ملابسها للصليب الأحمر الأمريكي وجيش الخلاص، مع استثناء الملابس المصنوعة من الفرو التي وجهت ببيعها مع ذهاب العائدات إلى أبنائها. وتسمح دائرة الإيرادات الداخلية لأي شخص بوراثة 12 مليون دولار معفاة من الضرائب، لكن الحكومة تأخذ ما يصل إلى 40 بالمئة من المبالغ التي تزيد عن ذلك. وبحسب فوربس فمن الممكن أن يصل إجمالي الضرائب العقارية إلى 8.7 مليون دولار.



## هل يؤدي استهلاك البروتين إلى زيادة الوزن؟

إذا كنت تمارس تمارين المقاومة بانتظام، فإن زيادة تناولك اليومي من البروتين تعزز كتلة الجسم الهزيل الكلية. وإذا كان هدفك هو اكتساب العضلات الخالية من الدهون، ينصح الخبراء بإقراران البروتين بالكربوهيدرات الصحية إذ تمنحك الكربوهيدرات المعقدة في الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات الطاقة اللازمة لممارسة التمارين الشاقة، بينما يساعد البروتين في إصلاح وبناء العضلات. وتذكر أن جسمك لن يمتلك الطاقة للسماح للبروتين بأداء وظيفته دون تناول كمية كافية من الكربوهيدرات. كما إن الجمع بين هذين المغذيين الأساسيين يساعد على استقرار نسبة السكر في الدم عند تناولهما معا في وقت واحد. **البروتين يساعد على زيادة القوة** إذا كنت تمارس تمارين المقاومة بانتظام، فإن زيادة تناولك اليومي من البروتين تعزز كتلة الجسم الهزيل الكلية، وتزيد قوة عضلات الجسم عموماً والجزء السفلي من الجسم خصوصاً. ويوضح الخبراء أنك "عندما تتناول بروتيناً عالي الجودة يحتوي على كميات كافية من الليوسين فإنك تقوم بتشغيل عملية بناء العضلات وحرق السعرات الحرارية في جسمك لمدة تتراوح بين خمس إلى ست ساعات". لا يوجد قاعدة محددة للجمع لاستهلاك البروتين لأن يوجد نهج واحد يناسب الجميع لتناول البروتين، لأن الكمية التي تحتاجها تعتمد على عدة عوامل هي العمر والوزن ومستوى النشاط. ولكن بشكل عام توصي الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) الرياضيين والأفراد النشطين بزيادة مدخولهم اليومي من البروتين إلى ما بين 1.2 و2.0 غرام لكل كيلوغرام وزن الجسم. وتشير الأبحاث إلى أن تناول البروتين في الفترة الزمنية الممتدة بين 30 دقيقة إلى ساعتين بعد التمرين يعزز إصلاح العضلات ونموها. هذا وقد وجدت العديد من الدراسات الأخرى أن تناول البروتين بشكل ثابت على مدار اليوم أكثر أهمية لاكتساب العضلات، وتعزيز الأداء، وفقدان الوزن. وفي النهاية ينصح الخبراء بأن تستهلك من 25 إلى 30 غراماً من البروتين عالي الجودة في وجبتين أو ثلاث وجبات على مدار اليوم، إذ تؤكد الأبحاث أن هذه الكمية كافية لكل من كبار السن الأصغر سناً والأصحاء. **وجبات البروتين تمنع ارتفاع ضغط الدم بنسبة 66%** كشفت دراسة طبية بريطانية، أن تناول وجبات غذائية غنية بالبروتين بشكل منتظم يمكن أن تمنع ارتفاع ضغط الدم بنسبة تصل إلى 66%. وأشارت دراسة "مؤسسة التغذية البريطانية" نشرتها صحيفة "ديلي أكسبرس" اليوم الإثنين، إلى أن البروتين يعتبر ضرورياً لنمو الجسم وإصلاحه وصيانتته، لافتة إلى أن احتياجات الشخص من البروتين تتغير على مدار الحياة. وأوضحت أن البروتين هو مصدر للطاقة ويتكون من سلسلة طويلة من الأحماض الأمينية، مع البروتينات الحيوانية التي لها "قيمة بيولوجية أعلى" من النباتات. وقالت الدراسة: "لذلك، تحتوي البروتينات من مصادر حيوانية على مجموعة كاملة من الأحماض الأمينية المطلوبة لتنظيم غذائي للإنسان، في الوقت نفسه، لا توفر معظم الأطعمة النباتية جميع الأحماض الأمينية الأساسية بكميات كبيرة".

## تناول سمكة نهريه يعادل شرب مياه ملوثة لـ 30 يوماً

خلصت دراسة حديثة إلى أن تناول أسماك المياه العذبة المصطادة من البحيرات والأنهار الأمريكية هو بمثابة شرب مياه تتضمن ما يسمى الملوثات الأبدية لمدة شهر. وجرى تصنيع هذه المواد الكيميائية في أربعينيات القرن الماضي لمقاومة الماء والحرارة، ويمكن إيجادها في الأوعية غير اللاصقة والمنسوجات وأغلفة المواد الغذائية. إلا أن عدم قابلية هذه المركبات الكيميائية السامة بالواد الفاعلة بالسطح الفلورية للتفكك، يؤدي إلى أنها تراكمت مع الوقت في الهواء والتربة ومياه البحيرات والأنهار والأطعمة وحتى في جسم الإنسان. وتزايدت الدعوات لفرض قواعد أشد على استخدام هذه المركبات الكيميائية الضارة لصحة الإنسان، لأنها تتسبب بمشاكل في الكبد وتؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلى انخفاض الاستجابة المناعية والإصابة بأنواع كثيرة من السرطان. وأراد الباحثون قياس كمية التلوث الذي تعرضت له أسماك المياه العذبة من خلال تحليل 500 سمكة أخذت من البحيرات والأنهار الأمريكية بين عامي 2013 و2015. وكان متوسط معدل التلوث 9.5 ميكروغرامات لكل كيلوغرام واحد، على ما أشارت دراسة الباحثين المنشورة في مجلة "إنفايرنمننتل ريسرتش". ومن بين كل العينات الملوثة، كان ثلاثة أرباعها ملوثاً بحمض بيرفلوروأوكتان السلفونيك الذي يُعد أحد أكثر الملوثات شيوعاً وضراً من بين الآلاف التي تنتمي إلى المواد الفاعلة بالسطح الفلورية. ويعادل تناول سمكة واحدة تعيش في المياه العذبة الشرب مدى شهر من المياه الملوثة بحمض بيرفلوروأوكتان السلفونيك بمعدل 48 جزءاً لكل تريليون. وأشارت وكالة حماية البيئة الأمريكية في توصيتها الجديدة إلى أن المياه تعتبر آمنة للشرب إذا لم تكن تحوي أكثر من 0.2 جزءاً من حمض بيرفلوروأوكتان السلفونيك لكل تريليون.

## لماذا تلتظ بعض أسماك القرش معدتها؟

أشار فيلم الرعب Jaws، الذي تم إنتاجه عام 1975 رعب الكثيرين من المحيطات والكائنات البحرية، كما خلق آراء متباينة عن أسماك القرش، التي عادة ما يُنظر إليها. وبحسب العلماء فإن أسماك القرش لا تسبح في المحيط بهدف البحث عن الإنسان لمهاجمته واقتراضه، بل تأتي هجماتها بسبب ارتباك أو فضول، فإذا رأت سمكة القرش إنساناً يسبح في الماء، فقد تحاول التحقق منه، ما يؤدي إلى هجوم عرضي. ومع ذلك، يؤكد العلماء أن أسماك القرش تخاف من البشر، بقدر ما يخافون منها. ووفقاً لمركز "ريفكويست" المختص بدراسة أسماك القرش، فإنه وخلال العقود الماضية، تم العثور على مخلفات لا تخطر على البال في بطون أسماك القرش من بلاستيك وذخائر غير منضجرة والعديد من الفضلات الأخرى. ولحسن الحظ فإن بعض أنواع أسماك القرش تتمتع بقدره على "لفظ معدتها" خارجاً، لتخلص من الفضلات التي لم تتمكن من هضمها. يعتبر لفظ المعدة أو "الانقلاب العدة" عملية حيوية يتخلص فيها جسم القرش من أي محتويات لا يستطيع حمض المعدة تفكيكها بالشكل الصحيح والمطلوب، كما أنها الحل الأمثل لتخليص تلك الأسماك من الفضلات التي لم يكن عليها ابتلاعها.

## ساعة أبل تكشف إصابة سيدة بمرض خطير

كشفت امرأة خمسينية أن ساعة أبل ساهمت في إنقاذ حياتها، بعد أن قامت بتثبيتها إلى إصابتها بحالة قلبية قاتلة لم تتعرض لها من قبل. وبدأت إيلين طومسون (59 عاماً) تعاني من نوبات الصرع في أبريل (نيسان) 2018. وخضعت للعلاج، وكشفت الفحوصات الإضافية أنها لا تعاني من مشاكل صحية أخرى، ورغم ذلك استمرت تعاني من النوبات. وتم تشخيص إصابة إيلين هذا الشهر بإيحاء غير منتظم للقلب، حيث كانت ساعة أبل توضع بعلامه تنبيه حمراء. وبعد استمرار معاناتها من النوبات، تم وضع إيلين على الأدوية لمحاولة إيقاف تلك النوبات. وفي فبراير (شباط) 2022، قالت ابنتها أشلي طومسون إن والدتها يجب أن ترتدي ساعة أبل لمراقبة حالتها، وقالت إيلين: "عندما استيقظت ذات يوم، كان هناك إنذار أحمر، فراجعت الطبيب، وعرضت عليه النتائج التي سجلتها الساعة".

## ماذا تعني رغبة الحامل في تناول المعكرونة؟

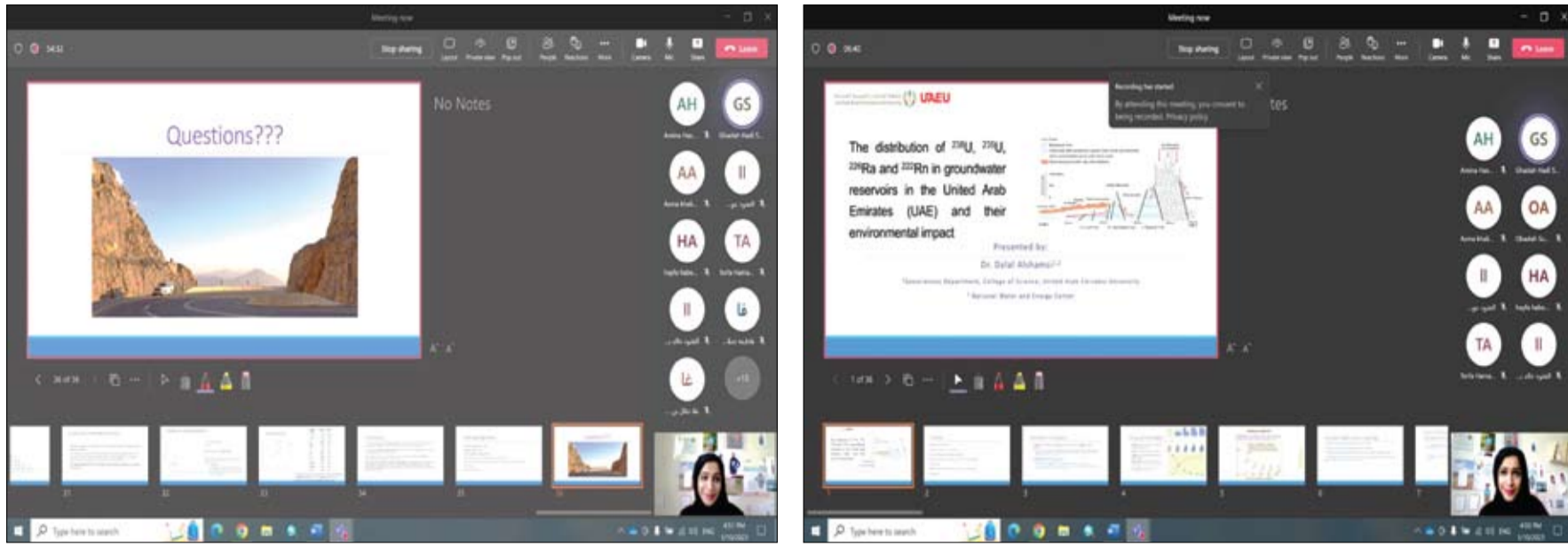
تعاني العديد من الحوامل من الرغبة الشديدة في تناول أطعمة معينة أثناء الحمل، والمعكرونة من الأطعمة التي تحرك الشغف لتناولها. كما تشمل هذه الرغبة أطعمة حلوة أو مالحة أو حامضة أو حارة أو غنية بالبروتين. وبحسب موقع "ليفينغ ستر ونغ"، تساعد معرفة الأسباب المحتملة المختلفة للرغبة في أكل المعكرونة أثناء الحمل على تخفيفها بطريقة صحية. ويعتقد خبراء التغذية أن التغييرات الهرمونية تجعل الرغبة في تناول الطعام الفضل طاغية أثناء الحمل. كما قد تكون الرغبة الشديدة في تناول الطعام هي طريقة الجسم لإخبارك بما تحتاجين إلى تناوله. ونظراً لأن المعكرونة غنية بمحفزات السيروتونين الذي يمنح شعوراً بالسعادة، لاحتوائها على كربوهيدرات وسكر، قد يكون ذلك سبب الرغبة في المزيد منها. وبالمثل، الرغبة في أكل اللحوم تعني حاجة الجسم إلى البروتين، وكذلك ما تشعر به بعض النساء تجاه الخللات. وفي حال الرغبة في تناول المعكرونة أو أطعمة غنية بالكربوهيدرات والسكر، يُنصح بانتقاء الخيارات الصحية، مثل المعكرونة المنوعة من القمح الكامل أو الحبوب الكاملة. وإضافة بعض الخضراوات إلى صلصة المعكرونة، والحد من كمية الملح فيها.



## وفاة أكبر إنسان على وجه الأرض

توفيت الراهبة الفرنسية الأخت أندريه عن 118 عاماً، التي كانت أكبر شخص لا يزال على قيد الحياة في العالم، حسبما أعلنت دار السنين التي كانت تقطنها. وكانت لوسيل راندون، التي حملت اسم الأخت أندريه عندما انضمت إلى جماعة خيرية كاثوليكية عام 1944، قد تعافت من فيروس كورونا العام الماضي، وولدت الراهبة الفرنسية في 11 فبراير 1904. وكانت أكبر الأحياء سناً في العالم وفقاً لقائمة تصنيف المعمرين العالمية التابعة لمجموعة أبحاث الشيخوخة. قال المسؤول الإعلامي في الدار دافيد تافيلان إن الأخت أندريه رحلت فجر الثلاثاء "خلال نومها".

- أضاف تافيلان: "ثمة حزن كبير، لكنها كانت تريد الموت. كانت ترغب ببقاء شقيقها الحبيب مجدداً".
- ولا توجد هيئة رسمية تصدر شهادات تثبت أن الأخت أندريه "عميدة البشرية"، لكن الخبراء كانوا يجمعون على أنها كانت الشخص الأكبر سناً في العالم الذي يمكن التحقق من عمره في السجلات المدنية.



## دكتورة من جامعة الإمارات تقدم ندوة علمية نظمتها جامعة الملك فيصل حول التوزيع الإشعاعي في المياه الجوفية في دولة الإمارات



طبقات المياه الجوفية الكوتة من الحجر الرملي. وتُعد مصادر النظائر المشعة في المياه الجوفية بشكل أساسي إلى التفاعل الطبيعي للمياه الجوفية داخل الصخور المضيفة، وقد يكون المناخ الجاف لدولة الإمارات العربية المتحدة قد عزز من تراكم النظائر في خزانات المياه الجوفية بسبب التغذية المحدودة للمياه.

وأشارت الشامسي: "إلى أن معظم عينات المياه الجوفية تضم تراكيز أقل من الحد المسموح به استناداً إلى مرجعية منظمة الصحة العالمية لمياه الشرب من حيث إجمالي اليورانيوم والراديويم والرادون. وذكرت الدكتورة دلال أن طبقات المياه الجوفية المكونة من الحجر الجيري تحتوي على أعلى تركيز للنظائر المشعة مقارنة

الندوة معلومات عن البيانات الخاصة بتركيز النظائر المشعة في المياه الجوفية ومدى ضرورتها لضمان جودة المياه المستخدمة، كما ناقشت نتائج تحاليل تراكيز اليورانيوم والراديويم والرادون في المياه الجوفية في بعض أجزاء دولة الإمارات العربية المتحدة في مختلف الخزانات الصخرية.

المياه الجوفية في دولة الإمارات وأثره البيئي"، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 10 يناير الجاري، والتي نظمتها اللجنة العلمية في جامعة الملك فيصل في المملكة العربية السعودية، وحضرها مجموعة من الأساتذة والطلبة في جامعة الملك فيصل. واستعرضت الدكتورة دلال الشامسي خلال

•• العين - الفجر:

قدمت الدكتورة الدكتورة دلال الشامسي، أستاذ مشارك في قسم علوم الأرض في جامعة الإمارات العربية المتحدة ومدير المركز الوطني للمياه والطاقة ندوة علمية عبر الإنترنت بعنوان: "التوزيع الإشعاعي في

### تشكيل سعف النخيل في أشكال تلبى احتياجات الحياة

## نادي تراث الإمارات ينظم دورة تدريبية في حرفة الخوص



التعريف بالحرف التي كانت سائدة قديماً في مجتمع الإمارات، وتمكين التدريب من إتقان هذه الحرف عبر الدورات التدريبية التي يتم خلالها شرح مبادئ هذه المهن والتعريف عليها وتشجيع المتدربات على طرح أفكار جديدة لتطويرها بما يتناسب مع الحياة العصرية.

الرميثة مديرة مركز أبوظبي النسائي أن تنظيم هذه الدورة يأتي ضمن سلسلة البرامج والدورات التي ينظمها نادي تراث الإمارات للحفاظ على استمرارية الحرف اليدوية التقليدية وتعليمها للأجيال الناشئة، وتعميق مكانة الموروث في نفوسهم، وذكرت أن الهدف من الدورة هو

تنظيم نادي تراث الإمارات - مركز أبوظبي النسائي دورة تدريبية في حرفة الخوص، وذلك خلال الفترة من 23 يناير حتى 22 فبراير القادم في مقر المركز في مدينة محمد بن زايد بأبوظبي، وتقدم الدورة شرحاً تفصيلياً عن كيفية إتقان حرفة سف الخوص والتي تعد من الحرف اليدوية الشعبية، التي تميزت بها النساء قديماً في دولة الإمارات العربية المتحدة، ويقصد بها تشكيل سعف النخيل في أشكال تلبى احتياجات الحياة مثل سلال حفظ المواد الغذائية، والمكبة، لتغطية الأطعمة وحفظها من الحشرات والغيبار، والجراب، الذي يُحفظ فيه التمر والحقائب والمهفات، التي تستخدم في تلطيف درجات الحرارة وطرد الحشرات عن الطعام، والحصير، الذي يتم فرش على الأرض للجلوس عليه، وغيرها من الأدوات. وقالت طلبة

•• أبوظبي - الفجر:



### الورشة السنوية التاسعة للعلاج بالموسيقى وتخريج الدفعة الثامنة من كادر المدينة

## جميلة القاسمي: الارتقاء بقدرات الطلبة ذوي الإعاقة يسهم في تحسين جودة حياتهم

الدراسات العليا بجامعة إيوو بإجمالي 11 دفعة ضمن البرنامج حتى الآن، مؤكدة الدور الكبير للثقة والدعم المقدمين لفريق العمل من سعادة الشخة جميلة بنت محمد القاسمي رئيس مدينة الشارقة للإعاقة الذي حقق استمرارية البرنامج طوال هذه المدة. كما أشارت بامخرمة إلى زيارات ميدانية يقوم بها الخبراء المختصون من جامعة إيوو والجمعية الكورية للعلاج بالموسيقى إلى أقسام وفروع المدينة خلال اليومين التاليين بهدف الإطلاع على تطبيق الجلسات على أرض الواقع وتقديم الإرشادات اللازمة. من جانبها أشادت البروفيسورة جاو أول يو بقدرات كادر المدينة في مجال العلاج بالموسيقى والشغف الكبير لتعلم المزيد حرصاً على تقديم الأفضل للطلاب ذوي الإعاقة معبرة عن إعجابها وتقديرها لحرص المدينة على استمرارية البرنامج وتزويد كادرها بأفضل الممارسات الخاصة في هذا المجال.

وتوصياتهم ذات أثر إيجابي في نفوس الخريجين. الأستاذة خديجة أحمد بامخرمة المشرف العام على برنامج العلاج بالموسيقى ومسؤول التخطيط والمتابعة في المدينة أوضحت أن ورشة اليوم تضمنت أيضاً تطبيق العديد من التدريبات في مختلف المجالات الاجتماعية واللغوية والحركية والإدراكية والنفسية والحسية بهدف التعرف على كيفية التعامل مع قدرات الطلبة من مختلف الإعاقات. وقالت إن المدينة تخرج بتأسيس بنية داعمة من كادرها الوظيفي المهل لتقديم خدمات برنامج العلاج بالموسيقى حيث بلغ عدد خريجي المدينة في البرنامج منذ إنطلاقته عام 2013 "116" مؤظفاً ساهموا في تدريب 876 طالباً ذا إعاقة حيث تؤدي الخبرة التي يكتسبها الكادر ضمن البرنامج إلى تنوع الخدمات المقدمة لطلاب المدينة وتطوير مهاراتهم وفق أفضل الممارسات العالمية. وأشارت إلى تخريج 34 طالبة من طالبات



للعلاج بالموسيقى وتبسيط الضوء على الإيجابيات وفرض التحسين بهدف رفع كفاءة وتطوير قدرات الكادر، حيث كانت مقترحاتهم

بدايته وقدموا خبراتهم في العمل مع الأشخاص ذوي الإعاقة وكادر المدينة بهدف تطوير مهارات الطلبة ذوي الإعاقة وعلى هذا الأساس، كان الحرص على الاستدامة في البرنامج بإذن الله. جاء ذلك خلال تخريج الدفعة الثامنة من كادر المدينة وقوامها 9 معلمين ومعلمات ضمن برنامج العلاج بالموسيقى، حيث كانت الورشة السنوية التاسعة للعلاج بالموسيقى التي نظمتها المدينة بالتعاون مع جامعة إيوو الكورية والجمعية الكورية للعلاج بالموسيقى يوم الاثنين 16 يناير الجاري قد تضمنت بالإضافة إلى حفل التخريج وتسليم الشهادات، تقديم مجموعة من أفضل الممارسات والمهجات الخاصة التي قدمتها كل من البروفيسورة جاو أول يو، والبروفيسورة هيون جونج لي، والبروفيسورة بيون كيم بحضور ومشاركة خريجي كادر المدينة في برنامج العلاج بالموسيقى. وشهدت الورشة عرض "فيديوهات" لجلسات العلاج بالموسيقى التي قدمها الخريجون

•• الشارقة - الفجر:

عبرت سعادة الشخة جميلة بنت محمد القاسمي رئيس مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية عن فخرها واعتزازها بمعلمي المدينة والاختصاصيين الذين تمكنوا عبر برنامج العلاج بالموسيقى أن يطوروا مهاراتهم التعليمية والتأهيلية، وفق أفضل وأحدث الممارسات العالمية. وأكدت أن الارتقاء بقدرات الطلبة ذوي الإعاقة في مختلف المجالات يسهم في تحسين جودة حياتهم والاندماج ضمن المجتمع، الأمر الذي تحرص المدينة على تحقيقه من خلال تنظيمها لبرنامج العلاج بالموسيقى وتدريب كادرها كي يتقن فنائه ومفرداته على يد أmeer الخبراء والاختصاصيين من جامعة إيوو بكوريا الجنوبية وتوجهت بالشكر إلى الخبراء والمختصين من جامعة إيوو الذين شاركوا في البرنامج منذ

## مستشفى ميدكير للنساء والأطفال أول مركز معتمد للتميز في علاج مرض بطانة الرحم المهاجرة في دبي



الرحم المهاجرة الموهنة. وبهذه المناسبة، قال الدكتور "أحمد عبد الحميد"، المدير الطبي في مستشفى ميدكير للنساء والأطفال: "نحن فخورون بالحصول على الختم الذهبي للتميز في الرعاية متعددة التخصصات لمرض بطانة الرحم المهاجرة، حيث يمكن هذا الإنجاز المستشفى من إرساء معايير جديدة في علاج مرض بطانة الرحم على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة. وتسلط هذه الجائزة أيضاً الضوء على تميز كوادر المستشفى من أطباء وجراحين الذين يحتلون مكانة مميزة في مجال علاج مرض بطانة الرحم المهاجرة وبالأخص التي تستدعي الرعاية من قبل فريق طبي متكامل".

الطبي لضمان التزام المستشفى بمعايير التميز في علاج مرض بطانة الرحم المهاجرة. وخلال العملية، أثبت مركز رعاية بطانة الرحم المهاجرة خبرته الواسعة في توفير جراحات ناجحة لبطانة الرحم المهاجرة، وخدمات استشارية قبل وبعد الإجراء الجراحي مع برنامج تنوعوي وتأهيلي شامل للمريض. ويضم فريق المستشفى متعدد التخصصات أطباء جراحين في أمراض النساء والتوليد، وجراحات الجهاز الهضمي، وخبراء في جراحات مسالك بولية، واختصاصيين في معالجة الآلام، واختصاصيين في الأشعة التشخيصية، والذين يعملون على مدار الساعة لتوفير رعاية متكاملة للمرضى اللاتي يعانين من مرض بطانة

•• دبي - الفجر:

أصبح مستشفى ميدكير للنساء والأطفال أول مستشفى في دبي يحصل على الاعتماد الدولي كمركز للتميز في الرعاية المتعددة التخصصات لمرض بطانة الرحم المهاجرة (COEMEC) من مؤسسة التقييم الجراحية الأمريكية (SRC). وتم منح هذا الاعتماد تقديراً لالتزام المستشفى بأعلى المعايير العالمية في الرعاية الطبية لمرض بطانة الرحم المهاجرة، وهو مرض التهابي مزمن يؤثر في 10% تقريبا من النساء والفتيات اللواتي في سن الإنجاب حول العالم. ويتميز مرض بطانة الرحم المهاجرة بوجود نسيج مشابه لبطانة الرحم خارج الرحم، مما يسبب ألماً حاداً وعمماً ومضاعفات أخرى. وجاء إنشاء مركز التميز لرعاية مرض بطانة الرحم المهاجرة في مستشفى ميدكير للنساء والأطفال بهدف إدارة علاج المرضى ومتابعة حالاتهم وفق معايير موحدة، مما يمنحهن أملاً متجدداً في العلاج وجودة حياة أفضل. وجرى منح الاعتماد لمستشفى ميدكير للنساء والأطفال بعد عملية تقييم صارمة من قبل مؤسسة التقييم الجراحية الأمريكية (SRC)، التي انطوت على عملية فحص شاملة للمرفق

## 50 ممثلاً وممثلة يجسدون رؤية جمعية ياس المبدعة في مهرجان الحصن عبد الله الشحي: ياس للثقافة والفنون منصة تفاعلية لتعزيز القيم الإبداعية والثقافية

والإبداعي، لانعاش الذاكرة والروح بعقود رائعة ولحاح نابضة من عبق الماضي عن الحياة في أبوظبي. وأضاف أن المهرجان يثري الأجواء المفعمة بالثقافة والتراث عبر البرامج المتنوعة التي تعزز الشغف بالابتكار في الأفكار والحوار الثقافي، ورسم الرؤى المبدعة وتشارك التجارب المهمة التي تستهدف مقومات الثقافة الإماراتية، وذلك عن طريق الضعاليات الغنية بالأثر الثقافي والإبداعي، بجانب المعارض الفنية والأمسيات الموسيقية وعروض الأفلام والتصميمات وورش العمل وغيرها. وأكد الشحي أن جمعية ياس للثقافة والفنون

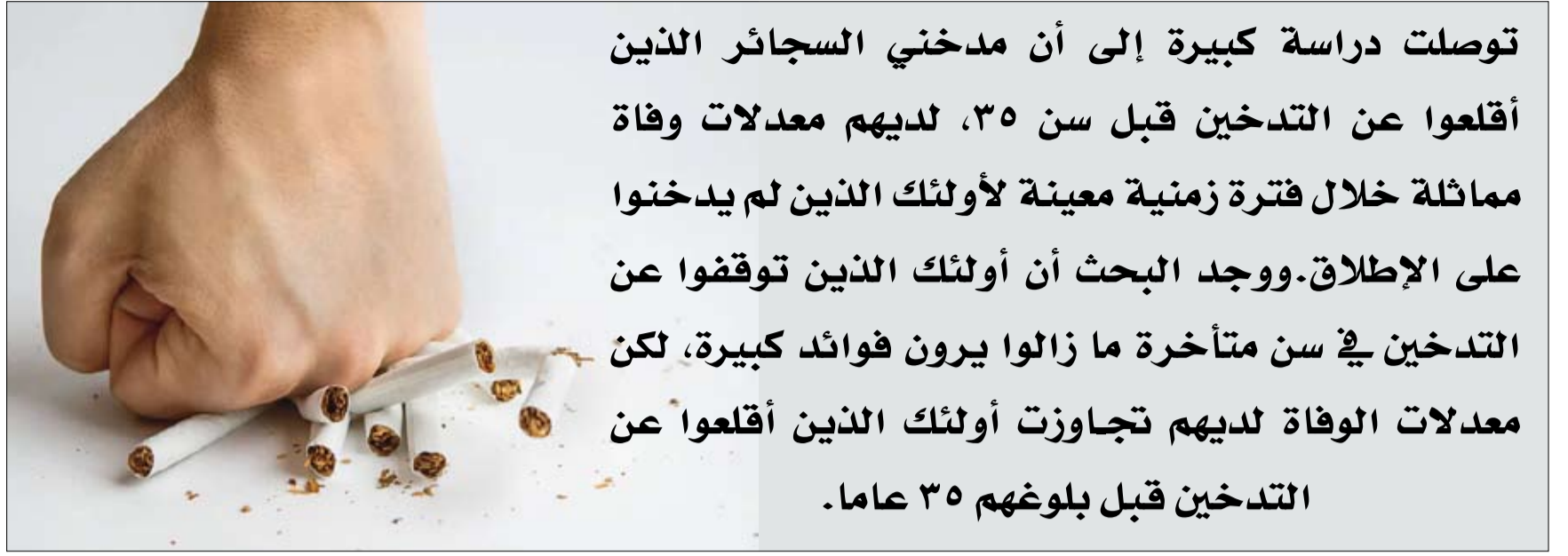


•• أبوظبي - الفجر:

شاركت جمعية ياس للثقافة والفنون والمسرحة بنحو 50 ممثلاً وممثلة في "عرس الحصن" ضمن مهرجان الحصن الذي تنظمه دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، والذي يمثل تعبيراً حياً عن ثقافة أبوظبي واحتفالاً بتراتها الغنية، ويقام سنوياً في موقع قصر الحصن الذي يضم المبنى الأهم في تاريخ العاصمة أبوظبي وذاكرتها. يجسد العرض الذي قام بإخراجه المبدع الإماراتي مبارك ماضي، تجارب تفاعلية تراثية تحثي بتقاليد المجتمع الإماراتي وعاداته الأصلية، لاسيما أن هذا المهرجان بات مرتكزاً أساسياً على خارطة الأجندة الثقافية في أبوظبي، بما يتماشى مع القيمة التراثية الكبيرة التي تمثلها منطقة الحصن، التي تعتبر الذاكرة المتقدة للتراث والثقافة وإرث الآباء والأجداد. وتوجه المستشار الإعلامي عبدالله الشحي رئيس مجلس إدارة الجمعية بالشكر والامتنان إلى دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي على جهودها التراثية والإبداعية في تنظيم المهرجان الذي يمثل منصة فعالة وحيوية للحوار الثقافي

# منوعات الفكر

23



توصلت دراسة كبيرة إلى أن مدخني السجائر الذين أقلعوا عن التدخين قبل سن ٣٥، لديهم معدلات وفاة مماثلة خلال فترة زمنية معينة لأولئك الذين لم يدخنوا على الإطلاق. ووجد البحث أن أولئك الذين توقفوا عن التدخين في سن متأخرة ما زالوا يرون فوائد كبيرة، لكن معدلات الوفاة لديهم تجاوزت أولئك الذين أقلعوا عن التدخين قبل بلوغهم ٣٥ عاما.

## دراسة تحدد أفضل سن للإقلاع عن التدخين لتجنب مخاطر الموت!



استقصائية لأكثر من 550 ألف بالغ أكلوا الاستبيانات بين يناير 1997 وديسمبر 2018، وكانوا بين 25 و84 عاما وقت التطوير. وشمل هؤلاء المدخنون الحاليون والمدخنون السابقون وما يسمى بالمدخنين الذين يدخنون أقل من 100 سيجارة في حياتهم.

ووفقا لمؤشر الوفيات الوطني، توفي ما يقرب من 75000 من هؤلاء الخاضعين للدراسة بحلول نهاية عام 2019. وأظهر المدخنون الحاليون معدل وفيات أعلى بكثير لجميع الأسباب، بشكل عام، بالإضافة إلى معدلات أعلى للوفاة من السرطان، وأمراض القلب وأمراض الرئة، على وجه التحديد.

وكتب معدو الدراسة بشكل حاسم، في حين أن التدخين الحالي مرتبط بارتفاع خطر الوفاة عبر جميع المجموعات العرقية والإثنية التي شملها الاستطلاع، فإن "الإقلاع عن التدخين مرتبط بمخاطر معكوسة بشكل كبير لجميع المجموعات".

وعلى وجه الخصوص، أولئك الذين أقلعوا عن التدخين في سن 45 قللوا من خطر الموت بنسبة تصل إلى 90%، وأولئك الذين أقلعوا عن التدخين قبل سن 35 أظهروا معدلات وفيات قريبة جدا من تلك التي سُجّلت لدى أولئك الذين لم يدخنوا مطلقا.

وبالمثل، وجدت الدراسة أيضا أنه كلما مر الوقت منذ أن أقلع الشخص عن التدخين، كلما اقترب معدل الوفيات لديه من معدل وفيات الشخص الذي لم يدخن مطلقا.

وقد اكتنف البحث بعض الضوابط. على سبيل المثال، تم جمع المعلومات حول عادات التدخين لدى الأشخاص في وقت ما، لذلك قد يكون بعض الأشخاص أقلعوا عن التدخين أو بدأوا في التدخين بعد الاستطلاع.

وحذر الباحثون "بالتالي، من أن كلا من المخاطر الحقيقية للتدخين والفوائد الحقيقية للإقلاع عن التدخين، قد يتم التقليل من شأنه في هذه الدراسة".

ومع ذلك، لا تزال الدراسة تشير إلى أن الإقلاع عن التدخين يقلل بشكل كبير من خطر الموت المبكر - خاصة إذا كنت تفعل ذلك في سن مبكرة.

يكون هو العمر الأمثل للإقلاع عن التدخين، خاصة بالنسبة لأولئك الذين بدأوا التدخين في سن مبكرة، كما قال جون بي بيرس، الأستاذ الفخري في قسم طب الأسرة والصحة العامة في جامعة كاليفورنيا، سان دييغو، في تعليق على الدراسة.

واستخدمت الدراسة الجديدة بيانات من مسح مقابلة الصحة الوطنية الأمريكية، وهو مسح قائم على الاستبيان يستخدم لمراقبة صحة سكان الولايات المتحدة، ومؤشر الوفيات الوطني، وهو قاعدة بيانات لسجلات الوفيات في البلاد.

واستعمل التحليل على بيانات

وعلى سبيل المثال، أظهر المدخنون السابقون الذين أقلعوا عن التدخين الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و44 عاما معدل وفيات أعلى بنسبة 21% لأي سبب، مقارنة بـ "الذين لم يدخنوا أبدا". وأولئك الذين أقلعوا

عن التدخين بين سن 45 و54 أظهروا معدل وفيات لجميع الأسباب أعلى بنسبة 47% مقارنة بغير المدخنين.

وكتب معدو الدراسة في تقرير جديد نُشر مؤخرا في مجلة JAMA، "بين الرجال والنساء من مجموعات عرقية وإثنية متنوعة، ارتبط

التدخين الحالي بما لا يقل عن ضعف معدل الوفيات الناجمة عن عدم التدخين مطلقا. الإقلاع عن التدخين، خاصة في الأعمار الأصغر، كان مرتبطا بانخفاض كبير في معدل

الوفيات الزائد النسبي المرتبط باستمرار التدخين".

وهذه هي الدراسة الثالثة الكبيرة التي تشير إلى أن سن 35 قد



التمرين يساعد في تقليل الإصابة بمرض السكري

## خبراء يكشفون متى ينبغي ممارسة الرياضة لإنقاص الوزن

وجدت دراسة أن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية في فترة ما بعد الظهر أو المساء قد يكون أفضل لفقدان الوزن من التدريبات الصباحية.

وتبين أن ممارسة الرياضة بين الظهر ومنتصف الليل تقلل مقاومة الأنسولين - والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن - بنسبة تصل إلى الربع. ويقول الخبراء

إن التمرين في الوقت الأمثل يمكن أن يساعد الناس بالتالي على التحكم

في أوزانهم وتقليل فرص الإصابة بمرض السكري من النوع ٢.



وكان مؤشر كتلة الجسم لدى معظمهم 27 أو أعلى مما يعني أنهم يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، إلى جانب مجموعة التحكم التي كانت تتمتع بوزن صحي. وخضع المشاركون لفحص جسدي تم خلاله أخذ عينات من الدم لقياس مستوى الجلوكوز والأنسولين في الدم أثناء الصيام وبعد تناول الطعام. وسُئل الأشخاص أيضا عن أنماط حياتهم



وتحدث مقاومة الأنسولين عندما تكافح الخلايا في العضلات والدهون والكبد للاستجابة للأنسولين، ولا يمكنها بسهولة امتصاص الجلوكوز من الدم، ما يؤدي إلى زيادة السكر في مجرى الدم.

وربطت الدراسات السابقة بين التمارين الرياضية وحساسية أفضل للأنسولين، ما يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري، لكن العلماء

أرادوا اختبار ما إذا كان للتوقيت أي تأثير.

ودرس الباحثون في المركز الطبي بجامعة ليدن في هولندا، ما يقرب من 7000 شخص، تتراوح أعمارهم بين 45 و65 عاما.



بيانات كاملة في التحليل. وقد أظهرت النتائج أن قضاء الوقت في نشاط بدني متوسط إلى قوي يقلل من نسبة الدهون في الكبد ويقلل أيضا من مقاومة الأنسولين. وارتبطت ممارسة الرياضة في فترة ما بعد الظهر أو المساء بانخفاض مقاومة الأنسولين بنسبة 18% و25% على التوالي، مقارنة بالتوزيع المتساوي للنشاط على مدار اليوم.

ووجدت الدراسة المنشورة في مجلة Diabetologia أنه لا يوجد فرق كبير في مقاومة الأنسولين بين النشاط الصباحي والنشاط المنتشر بالتساوي على مدار اليوم.

وخلص الباحثون إلى أن: "هذه النتائج تشير إلى أن توقيت النشاط البدني على مدار اليوم وثيق الصلة بالآثار المفيدة للنشاط البدني على حساسية الأنسولين. ويجب أن تقيم دراسات أخرى ما إذا كان توقيت النشاط البدني مهما بالفعل لحدوث مرض السكري من النوع 2".

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70640  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحتلال شركة**  
 اسم الشركة: بيرفيوم لاند للتجارة - ش ذ م م  
 العنوان: محل رقم 11 ملك راشد محمد راشد المطوع - ديرة - هور العنز شرق - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 883160 رقم القيد بالسجل التجاري: 1489287 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحتلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/6/5 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/6/5 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين جي في تومسون تشاردرد اكاوتنتت العنوان: مكتب رقم B1005 ملك علي عبيد بخيت الكتبي - ديرة - القصيص الصناعية الثالثة - هاتف: 04-3798623 فاكس 04-3798624 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
**المسؤول المحول**

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70640  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
 اسم المصفي: جي في تومسون تشاردرد اكاوتنتت  
 العنوان: مكتب رقم B1005 ملك علي عبيد بخيت الكتبي - ديرة - القصيص الصناعية الثالثة - هاتف: 04-3798623 فاكس: 04-3798624 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بيرفيوم لاند للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/6/5 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/6/5 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين جي في تومسون تشاردرد اكاوتنتت العنوان: مكتب رقم B1005 ملك علي عبيد بخيت الكتبي - ديرة - القصيص الصناعية الثالثة - هاتف: 04-3798623 فاكس 04-3798624 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
**المسؤول المحول**

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70640  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحتلال شركة**  
 اسم الشركة: فاطمة محمد حسن تجارة الكمبيوتر - ش ذ م م  
 العنوان: نخيل - المدينة العائلية - دبي ICI-ENG-Y19-S08 الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 697666 رقم القيد بالسجل التجاري: 1124367 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحتلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/12 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/12 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين سالم السبائي محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات العنوان: مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رقمه 04-2272828 هاتفي: 04-2272828 فاكس: 04-2274080 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
**المسؤول المحول**

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70640  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
 اسم المصفي: سالم السبائي محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات العنوان: مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رقمه 04-2272828 هاتفي: 04-2272828 فاكس: 04-2274080 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فاطمة محمد حسن تجارة الكمبيوتر - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/12 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/12 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
**المسؤول المحول**

### دائرة التنمية الاقتصادية حكومة عجمان

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70535  
 رقم الرخصة: 55809  
**غرفة تجارة وصناعة عجمان - قسم السجل التجاري إعلان وحل وتصفيّة**  
 الاسم التجاري: ياسين لخياطة العبايات - ش ذ م م  
 نعلن للجميع بان الشركة المذكورة اعلاه هي ياسين لخياطة العبايات - ش ذ م م شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في اماره عجمان بموجب قانون الشركات الاتصادي رقم (8) لسنة (1984) وتعديلاته مرخصه في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنميه الاقتصادية تحت رقم (55809) وقد قرر الشركاء حلها وتصفيته وتعيين السيد.  
**جمال لتدقيق الحسابات**  
 مصفي قانوني لشركه فملي كل من له اي حق او اعتراض التقدم به للمصفي القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (45) يوماً من تاريخ نشر الاعلان وعلى العنوان التالي: اماره عجمان، هاتف: 067447771، ص.ب: 1311  
**المسؤول المحول**

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70535  
**إعلان منفذ ضده بالنشر**  
**محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - نقطة الرخام ذ م م**  
 إخطار دفع في القضية رقم 124/0009124/2022 SHCEXCILABMIN عمالي (جزئي)  
 إلى المحكوم عليه: نقطة الرخام - ش ذ م م  
 العنوان: الشارقة الصناعية رقم 15 شارع الشيخ محمد بن زايد امراض مسورة ملك عبيدالله احمد حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ فينود كورمار سيور رام هاريجان، الجنسية هندي  
 في القضية المشار اليها اعلاه  
 وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذ كالاتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 9000.00 ذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
**محكمة التنفيذ المدنية**

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70608  
**إعلان منفذ ضده بالنشر**  
**محكمة الضجيرة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية**  
 إخطار دفع في القضية رقم 1485/0001485/2022 FUCEXCIBOUNCE الشركات المرتجعة إلى المحكوم عليه: علي راشد خلفان عبيد البليبي  
 العنوان: مجهول مكان الإقامة  
 حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ محمد بن غلبه تجارة الصاحنات والعدادات الثقيلة في القضية المشار اليها اعلاه  
 وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذ كالاتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 128398.00 درهم ذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
**محكمة التنفيذ المدنية**

### الامارات العربية المتحدة المحكمة الاتحادية العليا

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70535  
**إعلان بالنشر**  
**إعلان صحيفة الطعن رقم 2022/1365**  
**بوكالة المحامي / بدر عبدالله خميس**  
 إلى: 1 - ديزمونا ارمتديو غوغيري كراستو  
 ليكن معلوما لديكم بان الحكم الاستئناف رقم 2022/1192 تجاري الصادر بتاريخ 2022/9/14 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/ العنايته تموين البواخر ش ذ م م. في الطعن المشار اليه اعلاه وعليكم ايداع مذكرة بدفاعكم مشفوعة بسند توكيل المحامي الموكل عنكم وبالاستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب ادارة الدعوى في موعد اقصاه خمسة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
**لبلي محمد الشكلي**  
**مدير مكتب ادارة الدعوى**

### حكومة دبي محاكم دبي

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70640  
**إعلان بالنشر - إمارة دبي محكمة الأحوال الشخصية إعلان تغيير اسم**  
 تقدم (محمد آدم أبو بكر صديق بن أبو بكر)، باكستاني الجنسية إلى محكمة الأحوال الشخصية بطلب تغيير اسمه من محمد آدم ابوبكر صديق بن ابوبكر الى محمد آدم ابوبكر صديق ، وعلى من لديه اعتراض ان يتقدم به الي المحكمة المذكورة خلال شهر من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
**قسم خدمات الاحوال الشخصية**

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70640  
**محكمة عجمان الابتدائية إعلان حضور إجتماع بالاتصال الرئي عن بعد في القضية رقم (AJCHCIREA2022/0005187)**  
 إعلان لإرشاد بناء على طلب: المدعي (م) : ابراهيم يوسف ابراهيم حمد العبيدي رقم التعمين: URSPS / عنوانه / موقعه ت: 0507173330 الى: المدعي عليه / التمتع كالمطاع من تعامل قانونيا رقم التعمين: qpP2MV / عنوانه / موقعه : مصنع الرفاعة للتصنيع والخزائن - الصخبة - ت: 0568702008  
 أنت مكلف بحضور الاجتماع الرئي رقم EM00055167 بتاريخ 2023/1/30 الساعة 8.30 والذي سيبحث في قضية محصلتها مطالبة فقرة ثمانية من الهواد الصادر عن عبر بوابة الاتصال الرئي موقع وزارة العدل https://amarjuristice.moj.gov.ae/meeting/search بولاية الصلحت الاجتماعات الرئية. شخصيا او بواسطة وكيل معتمد. واه بتمسح الرمز الجين أدناه بكاميرا الهاتف بيانات الاجتماع: EM00055167  
 وبمكتمل تقديم الفكره الجوابية على الدعوى وارقان المستندات عبر النظام الالكتروني وفي الصريح المحكمه كاتم لك ذلك. منكم شكره المتعاملين

### حكومة دبي محاكم دبي

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70197  
**إعلان بالنشر رقم المحرر (2023/226)**  
**مقدمه**  
**المحطرة : الشركة الوطنية العقارية لمالكها شركة الصكوك الوطنية شركة الشخص الواحد مساهمة خاصة شركة الشخص الواحد ش ذ م م بوكالة المحامي / احمد حسن المازمي**  
**ضد المحطر اليه : اتقوي بيريندين روزاريو (هندي الجنسية)**  
 جننا بموجب هذا الكتاب نذكركم بوجود سداد قيمة الشيكات اعادة البيع مجموعها اجمالي وقدره (245.004) درهم (مئتين وخمسة واربعين الف واربعه دراهم) للمحطرة ، وذلك خلال مدة اقصاه خمسة ايام من تاريخه ، والا سوف نظطر أسفني لاتخاذ الاجراءات القانونية بحكمك وعلى مسؤوليتكم وتفنگتمك مضاف اليها القائدة القانونية ، ومحفظتين بكافة الحقوق لاية جهة كانت.  
**الكاتب العدل**

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70555  
**إعلان منفذ ضده بالنشر**  
**محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - السماء الرزقاء للدعوية والإعلان ذ م م**  
 إخطار دفع في القضية رقم 8269/0008269/2022 SHCEXCIBOUNCE الشركات المرتجعة إلى المحكوم عليه: السماء الرزقاء للدعوية والإعلان - ش ذ م م  
 حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ موفتيك تجارة معدات الطباعة - ش ذ م م  
 في القضية المشار اليها اعلاه  
 وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذ كالاتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 66650.00 ذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
**محكمة التنفيذ المدنية**

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70535  
**مذكرة إعلان حكم بالنشر صادرة من محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICILABMIN2022/0006055 عمالي (جزئي)**  
 إلى: المحكوم عليه: مذاق السريع كافي  
 العنوان: 9603229  
 نحيطكم علما بأنه بتاريخ 07/12/2022 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم اعلاه لصالح / سبت مارينابل بارسيلو - بالتالي: نص الحكم: حكمت المحكمة: بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (9420 درهم) تسعة الاف واربعمائة وعشرون درهما، والرسوم والحصروفات المناسبة واعفاء المدعي من الباقي. حكما غير قابل للاستئناف خلال المدة القانونية 15 يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.  
**المحكمة الابتدائية المدنية**

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70392  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحتلال شركة**  
 اسم الشركة: تشكيتيتا للتجارة العامة (ش.ذ.م.م)  
 العنوان: مكتب رقم A31 أ فريش ماركس - راس الخور - الصناعية الثالثة - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 226902 رقم القيد بالسجل التجاري: 44662 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحتلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/12/29 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/2 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين اسماعيل حجير لتدقيق الحسابات العنوان: مكتب رقم 510 ملك مجموعة سلطان للاستثمار - ش ذ م م - ديرة - بورسعيد - هاتف: 04-2523232 فاكس: 04-2523238 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
**المسؤول المحول**

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70392  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
 اسم المصفي: اسماعيل حجير لتدقيق الحسابات  
 العنوان: مكتب رقم 510 ملك مجموعة سلطان للاستثمار - ش ذ م م - ديرة - بورسعيد - هاتف: 04-2523232 فاكس: 04-2523238 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية تشكيتيتا للتجارة العامة (ش.ذ.م.م) وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/12/29 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/2 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
**المسؤول المحول**

### حكومة رأس الخيمة إدارة الخدمات المجتمعية

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70349  
**الموضوع / الأسماء**  
**تعن دائرة محاكم رأس الخيمة بان المدعوة/ انزا الاباتو الكساندر ، تقدمت بطلب تعديل المقطع الأول من (انزا) الى (انزا الاباتو الكساندر) لاسمها ، ليكون اسمها بعد التعديل/ انزا الاباتو الكساندر، وان من له مصلحة في الاعتراض ان يتقدم خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ الاعلان امام قسم الاشهادات في محكمة رأس الخيمة.**  
**قاضي محكمة رأس الخيمة**  
**طارق احمد عبدالرحمن جمعه**

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70197  
**إعلان مدعي عليه بالنشر**  
 لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية (جزئي)  
 في الدعوى رقم AJCHCIPOR2022/0005224 تجاري (جزئي)  
 إلى المدعي عليه: كول باك لصناعة التوابل الورقية - ش ذ م م  
 مجهول محل الإقامة  
 انت مكلف بحضور جلسة 2023/1/23 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى في نفقة المدعي) (8) من زايد لتأجير السيارات  
 العنوان: محل الإقامة: عجمان / الرضيفية رقم الهاتف: 0507293197  
 قد أقم الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة ب: 1- الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغ وقدره 6800 درهم (سبعة سنه الاف وثمانمائة درهم) مع الفاقدة القانونية بواقع 12% من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد). رقم المدعي عليه بالرسوم والصاريف ومقابل اعاب المحامي  
 لنا يتوجب عليكم الحضور أمام الدائرة دائره دعوى اليوم الواحد الاوس محكمة الإتحادية صباح يوم ..... الموافق 2023/125/25 الساعة 9.00 تقديم ما لديكم من دفع ومستندات، وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد يتوجب عنكم فإن المحكمة سياتخذ الاجراءات القانونية في غيابكم.  
 حرر بتاريخ 18/1/2023 م.  
**مدير الخدمات القضائية**  
**الاء الاميري**

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70591  
**إعلان مدعي عليه بالنشر**  
**لدى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية (جزئي)**  
 في الدعوى رقم AJCFICIREA2022/0003946 مدني (جزئي)  
 إلى: محمد عبدحري - مجهول محل الإقامة - الشارقة - اقصي - مكاني 503031112  
 طريق قريش والس اب ورسايل نصية على هاتف رقم 0557109207  
 لعلكم بان المدعي (م) من زايد لتأجير السيارات  
 العنوان: محل الإقامة: عجمان / الرضيفية رقم الهاتف: 0507293197  
 قد أقم الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة ب: 1- الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغ وقدره 6800 درهم (سبعة سنه الاف وثمانمائة درهم) مع الفاقدة القانونية بواقع 12% من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد). رقم المدعي عليه بالرسوم والصاريف ومقابل اعاب المحامي  
 لنا يتوجب عليكم الحضور أمام الدائرة دائره دعوى اليوم الواحد الاوس محكمة الإتحادية صباح يوم ..... الموافق 2023/125/25 الساعة 9.00 تقديم ما لديكم من دفع ومستندات، وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد يتوجب عنكم فإن المحكمة سياتخذ الاجراءات القانونية في غيابكم.  
 حرر بتاريخ 18/1/2023 م.  
**مدير الخدمات القضائية**  
**الاء الاميري**

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70201  
**مذكرة إعلان حكم بالنشر**  
**صادرة من محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCHFCIREA2022/0002981 مدني (جزئي)**  
 إلى: المحكوم عليه / رومان فولوسيتك - العنوان: 9485264  
 نحيطكم علما بأنه بتاريخ 2022/11/14 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم اعلاه لصالح / شركة مجموعة الإمارات للإتصالات (مجموعة اتصالات) ش م بالتالي: نص الحكم: قررت المحكمة: الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغا وقدره 8.300 درهم (ثمانية الاف وثلاثمائة درهم) والزامه بإفاندة (فلسا) والزامه بإفاندة بواقع 5% سنويا اعتبارا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام على ألا تزيد على أصل المبلغ المقضى به ، مع الزامه بمصروفات الدعوى ومائتي درهم مقابل اعاب المحاماة ، ورفض ما عدا ذلك من طلبات. حكما غير قابل للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.  
**المحكمة الابتدائية المدنية**

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70591  
**مذكرة إعلان حكم بالنشر**  
**صادرة من محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCHFCIREA2022/0004517 مدني (جزئي)**  
 إلى: المحكوم عليه / رومان فولوسيتك - العنوان: 9548449  
 نحيطكم علما بأنه بتاريخ 07/12/2022 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم اعلاه لصالح / شركة الصقر الوطنية للتأمين - ش م ع - بالتالي: نص الحكم قررت المحكمة: الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغا قدره 8.300 درهم (ثمانية الاف وثلاثمائة درهم) والزامه بإفاندة بواقع 5% سنويا اعتبارا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام على ألا تزيد على أصل المبلغ المقضى به ، مع الزامه بمصروفات الدعوى، ومائتي درهم مقابل اعاب المحاماة. حكما غير قابل للاستئناف خلال المدة القانونية 15 يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.  
**المحكمة الابتدائية المدنية**

### محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70639  
**إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 10701/2022/253 تنفيذ شيكات**  
 المطبوعة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم 230  
 موضوع التنفيذ: المطالبة بقية الشيك المرجح رقم (043298) والصادر عن حساب المحطوب ضدها لدى بنك دبي التجاري (ش.م.ع.)  
 طالب التنفيذ: بنك دبي التجاري (ش.م.ع.)  
 عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع الاتحاد - مبنى بنك دبي التجاري (ش.م.ع.) - فرع 4 - مقابل ديرة سيتي سنتر  
 العنوان: 1 - قريه ابراهيم يوسف شهادي - صفته: منفذ ضده  
 موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره 31115 درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة. وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
**رئيس الشعبة**

### محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70533  
**إعلان بالنشر**  
**اعلان احوال نفس مسلمين 2310/2022/100**  
 تفاصيل الاعلان بالنشر  
 إلى المدعي عليه: 1- مهذب بن عبيدالله بن سرحان الغامدي - مجهول محل الإقامة  
 بما ان المدعي: رينه شيراز داد  
 قد أقام عليك الدعوى وموضوعها دعوى طلاق للنظر والمطالبة بالحقوق الشرعية المتمثلة في نفقة المدعي 25000 درهم / نفقة المتمة 25000 درهم / المهر (100000 درهم) لعدم استلامها / النفقات الزوجية السابقة وقدرها 400000 درهم / القرض بمبلغ 500000 درهم / والزامه بالرسوم والصاريف. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق 2023/2/14 الساعة 9.30 صباحا في قاعة التقاضي عن بعد في مبنى الاحوال الشخصية من منطقة الزهراء لنا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك تقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة فيل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.  
**رئيس القسم**

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70533  
**في الدعوى رقم الاستئناف 038/0001037 AJCAPCIPOR2022 تجاري (جزئي) بالنشر**  
**الستأنف ضده: عرواد خات - عنوانه: عجمان ، منطقة مشيرف ، مشروع لؤلؤة عجمان ، برج B3 ، شقة 306 ، مكاني رقم 5868829338**  
 ليكن معلوما لديك أن الستأنف : مؤسسة عقارات عجمان (عقار)  
 قد استأنف الحكم الصادر بتاريخ: ...../...../20..... في الدعوى الإبتدائية رقم 038/0001037 AJCAPCIPOR2022/0001037 المحكمة الإستئناف المدنية - تجاري (جزئي). فيقتضي حضورك او حضور من يملكك امام محكمة عجمان بدار القضاء ..... يوم ..... الموافق 2023/2/14 الساعة 10.30 صباحا وتقديم ما لديك من بيئات وفي حالة عدم حضورك او حضور من يملك قانونا فستنظر المحكمة الدعوى في غيبكلك.  
**مكتب الخدمات القضائية**  
**عمر راشد الهبري**

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد 13752 بتاريخ 2023/1/19 70533  
**في الدعوى رقم الاستئناف 038/0001037 AJCAPCIPOR2022 تجاري (جزئي) بالنشر**  
**الستأنف ضده: ديفا حسن قاسم - عنوانه: عجمان ، منطقة مشيرف ، مشروع لؤلؤة عجمان ، برج B3 ، شقة 306 ، مكاني رقم 5482913526**  
 ليكن معلوما لديك أن الستأنف : مؤسسة عقارات عجمان (عقار)  
 قد استأنف الحكم الصادر بتاريخ: ...../...../20..... في الدعوى الإبتدائية رقم 038/0001038 AJCAPCIPOR2022/0001038 المحكمة الإستئناف المدنية - تجاري (جزئي). فيقتضي حضورك او حضور من يملكك امام محكمة عجمان بدار القضاء ..... يوم ..... الموافق 2023/2/14 الساعة 10.30 صباحا وتقديم ما لديك من بيئات وفي حالة عدم حضورك او حضور من يملك قانونا فستنظر المحكمة الدعوى في غيبكلك.  
**مكتب الخدمات القضائية**  
**عمر راشد الهبري**



# منوعات الفكر 26

•• مراجعة د. محمود علياء

كأنِّي بالقرن الهجري الرابع، وقد أبي إلا أن  
يحمل معه منذ بزوغه، من ينقح فيه روحاً،  
كأنها الأعصار هب على مستتقع . فكان أن  
وُلد في العام الثالث منه ذلك الغلام، الذي  
كان عليه فيما بعد أن يملأ الدنيا بشعره ،  
ويُشغل الناس .

«عشرون لوحة من رسم أبي الطيب المتنبي»

## كتاب جديد للأديب الكبير عبد الغفار حسين

• فيه تمتزج جماليات الأدب مع متعة التاريخ وموضوعية النقد والتحليل والتعليل  
• الكتاب إضافة متميزة للمكتبة العربية ، واستجابة للجيل الجديد المتعطش لأصالة التراث، ولغة القصيد

مدرسة الرسم بالكلمات، وملهماً بالرغبة والنقمة، فتأتي مفرداته ومعانيه وحرارة انطباعاته وخلجاته خيوطاً متشابكة ترسم لوحة ناطقة ومثيرة، تجسد عبقرية المتنبي بقدر ما تنبض بمفرداته وقوافيه وأحاسيسه النبيلة والشامخة في آن واحد، لقد كان أبو الطيب بحق شاهداً أميناً على عصره، متفاعلاً وفاعلاً في شعره، ولسان حال أمته في تطلعاته.

عشرون لوحة من رسم أبي الطيب

وقد صدر في الأونة الأخيرة عن ندوة الثقافة والعلوم بدبي كتاب جديد للأديب الكبير والباحث المبدع الأستاذ عبد الغفار حسين، المفكر المخضرم، بعنوان (عشرون لوحة من رسم أبي الطيب) وقد قدم له الإعلامي والأديب محمد حسن الحربي بمقدمة مستفيضة تناولت حياة أبي الطيب من جميع جوانبها.

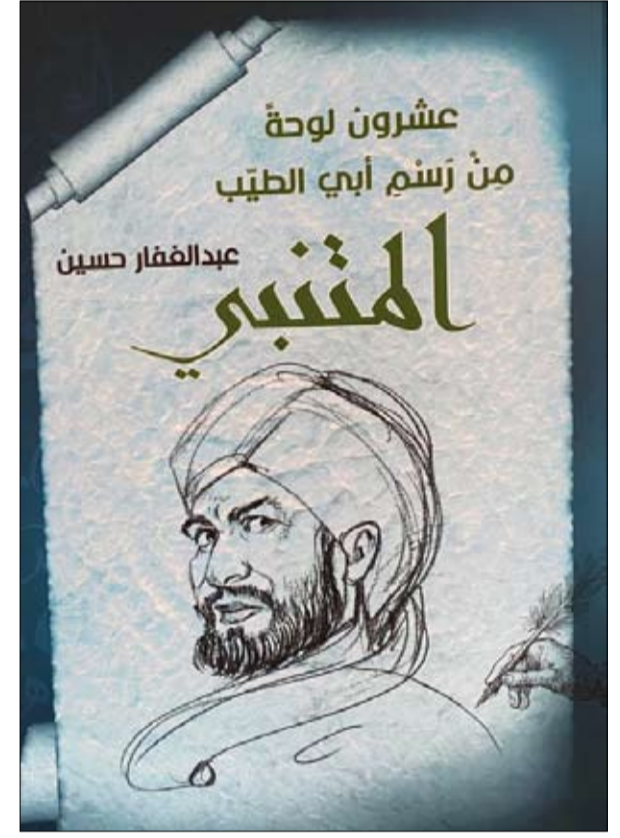
ريشة متينة الصنع

يقول الأديب الكبير والمخضرم الأستاذ: عبد الغفار حسين في مقدمته لكتابه: كلما وفقت على أمر يخص أبي الطيب أحمد المتنبي طوال سنين قد تروى على العشرين، حاولت أن أتصور في ذهني، أنني أشاهد لوحات رسمها أبي الطيب بريشة متينة الصنع، والتي عصبت على البلي، وهي تتجاوز دهرًا يربو على مائتين وألف من السنين.

ويتابع الأستاذ عبد الغفار حسين: والواقع أن المرء يقف مشدوهاً أمام هذه اللوحات التي رسم أبو الطيب معانيها وخطوطها واللوانها بالدقة المتناهية، وجعل منها رواية محكمة السبك والسبك، تنقلها لنا الأيام دون أن يكل البصر من النظر إليها مهما مر الزمن ومهما دالت الأيام واللبياني، ولعل أبا الطيب نفسه شعر وأحس بأن كلامه الذي رسمه في شكل حروف منظومة سوف تقادم الأيام، ويحمل كل جيل منظومته إلى الجيل الذي يليه وينحتها على جدارية الزمن العتيق.

وما الدهر إلا من رواة قصائدي  
إذا قلت شعراً أصبح الدهر منشداً  
فصار به من لا يسير مشمراً  
وغنى به من لا يغني مفرداً

أليس أبو الطيب بهذه الأقوال المدوية قد اخترق السنين الضوئية



بأبي الطيب، واللوحات الثامنة عشرة: رحلة أبي الطيب في رمضان بين بغداد وشيراز، واللوحات التاسعة عشرة: أبو الطيب وأبو المسك، واللوحات

العشرون: قراءات في شعر المتنبي.

وتمضي القافلة بواكبها المؤلف مع من قالوا عن المتنبي أمثال الشريف الرضي، ابن شرف القيرواني، وأبو البقاء العكبري، وابن الأثير، وابن فؤزجة، وأبو العلاء المعري، وأبو الفدا المؤرخ الحموي، والنعالبي، وابن خلكان، والواحدي، ومصطفى صادق الرافعي.

خلاصة القول، أن كتاب (عشرون لوحة من رسم أبي الطيب المتنبي) يعتبر إضافة نوعية جديدة على حياة شاعر عملاق، واستثنائي ملاً الدنيا بشعره وشغل الناس، وأثرت حوله سجلات نقدية وجدلية وإبداعية، اثرت مسيرة الأدب العربي بالأمس واليوم، بما شملته من دراسات وحوارات، فيها تعددية آراء وجهات، تلتقي جميعها مهما تباينت، أو تناقضت أو تفاوتت على عظمة المتنبي الشاعر والإنسان، إيماناً بإرادة الشعوب، وشموهاً بالثبته، والمجسداً لصورة عصره السياسية والاجتماعية، مع الفهم الصحيح للرسالة الإنسانية ومتطلباتها. فلم يكن المتنبي بشعره مرآة عصره فحسب، وإنما المنصير لمسيرة الأدب والنقد، والفلسفة والإجتماع، والآلام والآمال، بالأمس واليوم وغداً، فتراه وكأنه يعيش بيننا ناطقاً بالمعاني، من جيل إلى جيل، ومن عصر إلى عصر.

ختاماً، فإن هذا الكتاب القيم يعتبر إضافة متميزة ولافتة إلى المكتبة العربية، إلى جانب بقية فواحة من مؤلفات الأديب الكبير عبد الغفار حسين رائد مدرسة الأدب المسؤول في الإمارات. ومن المؤسسين الأوائل لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات، وندوة الثقافة والعلوم بدبي، ولنادي دبي للصحافة، يحمل دائماً وبلا كل ولا تردد، شعل الثقافة الوضاعة في حله كما في ترحاله، في مكتبته، وبين كتبه في مكتبته الحافلة بأهمات الكتب والصادر والمراجع، وكذلك في مجلسه،

وفي المنتديات الثقافية العامة، والمجالس الثقافية المتنوعة، كتاباً ومحاوراً ومتحدثاً، ومحاضراً، وموجهاً، زاده الدائم إكتنازه لثقافة واسعة، واطلاع شامل، ومتابعته لكل جديد، مع انتفاحه بحصافة راسخة، وخلق رفيع، ويأدب جم،

وتواضع أسر، وإثراء دائم للجميع، فيشارك في كل حدث أو مناسبة، ولذا فنحن ننتظر دائماً المزيد من إبداعاته المتميزة، ومؤلفاته التواتية التي تزين المكتبة العربية في كل حين وينعم بها القراء والدارسون والباحثون بلا تردد، وإلى المزيد بإذن الله.

ليجلس معنا في عصرنا هذا مستمعاً وقارئاً لأفكارنا، وما يدور في خلدنا وبيننا وبينه بعد زمني سحيق؟

ويتابع الأديب الكبير الأستاذ عبد الغفار حسين في مقدمته يقول: ويهدده المعانيه لرسومات أبي الطيب ويهدده إعادة لبعض المواقف من رواياته أحاول في هذا الملف المختصر أن أسجل إنطباعاً على هامش براويز هذه اللوحات المرسومة، وأستوحي منها الكلمات التي خطها قلبي حول هذه البراويز، ولست أزعم بأن حديثي على قدر مقام هذا الكبير الشامخ، أو أنني أضيف جديداً إلى ما قاله الباحثون والدارسون عن أبي الطيب وهم أكثر، بلا حصر، ولكن حديثي حديث محبب ينظر بعين الرضا الكليية عن العيوب، لا يحيد كثيراً عن دروب المحبة، والقول الحسن.

فأبو الطيب نفسه استعاض واستكفى بسماع الكلمة الحسنة، إن لم تسعفه حسنة أصدق. لا خيل عندك تهديها ولا مال فيسعد النطق إن لم تسعد الحال ويختم الأستاذ عبد الغفار حسين مقدمته يقول: وأرجو أن يسعد ما قلته تعليقاً على هذه اللوحات معجبي أبي الطيب. وكعادتني في قراءة أي كتاب، أو الإطلاع على أي عمل فكري، حاولت أن أتصفح لوحات أبي الطيب بعين نقدية، لا أنجر مخمض العين متجاوزاً بعض المواقف السلبية لشاعرنا الكبير، ورأيت أن الإشارة لهذه السلبات، قد تكون مفيدة لإلقاء الضوء على هذه الشخصية النادرة في تاريخ العرب القديم والحديث.

اللوحات تتوالى

وتتوالى اللوحات العشر من رسم أبي الطيب المتنبي في الكتاب، اللوحة الأولى: المتنبي في دبي، واللوحات الثانية: المتنبي وجمال عبد الناصر، واللوحات الثالثة: بين أبي الطيب وشوقي، واللوحات الرابعة: بين المتنبي وأبي نواس، واللوحات الخامسة: بين بلبلون والمنتبي، واللوحات السادسة: شخصية المتنبي بين الحب والكراهة، واللوحات السابعة: مع أبي الطيب في شيراز، واللوحات الثامنة: المتنبي بين العربية والشموبية، واللوحات التاسعة: فرائد من شعر المتنبي، واللوحات العاشرة: أبو الطيب والشعر الوجداني، واللوحات الحادية عشرة: أبو الطيب والشرف المكتسب، اللوحة الثانية عشرة: أبو الطيب الشاعر الملمه المحبوب، واللوحات الثالثة عشرة: أبو الطيب شاعر الخاصة، واللوحات الرابعة عشرة: ابو الطيب وإخترع المعاني، واللوحات الخامسة عشرة: أبو الطيب الشرس الوديع، واللوحات السادسة عشرة: مفردات أبي الطيب، واللوحات السابعة عشرة: الاحتفاء

الشارقة تستضيف رواد التصوير والأفلام من جميع أنحاء العالم في المهرجان الدولي للتصوير

## العالم بعدسة 14 متخصصاً بالسرد القصصي البصري في «إكسبوجر 2023»

بين الشعر والمظاهرات وقوة الشباب: رحلة غير تقليدية.

ويتحدث تيم سميت عن أعماله الفوتوغرافية الشخصية، التي تركز على التقاط مروج وبراوي ماينتوبا والثقافة الهوتيريتية في كندا من خلال المشاريع ذات المدى الطويل في ندوة بعنوان "هبة الوقت في التصوير الصحفي، وقضايا البيئة، وقدموا بورتيهات استثنائية لنجوم السينما والفن والسياسة في العالم.

يأتي ذلك ضمن سلسلة معارض فنية فردية، وجلسات نقاشية إبداعية يروي فيها المصورون على مدار سبعة أيام كيف وثقوا حكايات شوب من مختلف بلدان العالم، وعرضوا أسلوبهم المميز في السرد البصري من خلال توثيق مغامرات ورحلات لأماكن نائية بطروف قاسية، وعاشوا بعدساتهم أحداثاً مفصلة من تاريخ العالم خلال القرن الواحد والعشرين.

ويتيح المهرجان، الذي ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، فرصة لقاء المصورين والتعرف على أعمالهم، أمام مقنتي الأعمال الفنية الفوتوغرافية لاقتناء الأعمال النادرة والحصري، كما يفتح المجال أمام المصورين الصحفيين والعاملين في الوكالات الإخبارية للتواصل مع أبرز من وثق أحداث القرن الواحد والعشرين بعدساته حول العالم، فيما يمكن مدوني الرحلات وصناعات الأفلام من التعرف عن قرب على عوالم مدهشة بعضها يعرض لأول مرة في المنطقة.

المصورون الصحفيون: تسخير العدسة لخدمة قضايا نبيلة يجمع المهرجان كلاً من المصورين الفوتوغرافيين والسينمائيين إليسا إياناكوف، وجايلز كلارك، وفيليب لي هاريز، وأبير عبدالله، وتومي ترنشارد في قضاء فني واحد ليشاركوا تجاربهم وأعمالهم مع الجمهور، فهم الذين كرسوا مسيرتهم المهنية لتغطية الأحداث



في البيئة الاجتماعية وعلاقتها بموضوعاته، حيث يستخدم تقنيات من المسرح لإضفاء طابع شخصي على أعماله، ما يثمر قصصاً مشتركة بينه وبين من يصورهم، تعبر في معظم الأحيان عن مشاعرهم، أما زوسمان، فهي مصورة بورتريه معروفة بقدرتها على تجسيد شخصيات ومشاعر الأفراد الذين تصوره.

حوارات وجلسات تفاعلية: رحلة استكشاف غنية بالقصص

ينظم مهرجان "إكسبوجر" مجموعة من الجلسات النقاشية والحوارات المهمة، تستضيف نخبة من المصورين الصحفيين المعروفين على مستوى العالم لمناقشة تجاربهم أثناء تغطيتهم لقصص وأحداث خطيرة، وذلك في خطوة من المهرجان لتقدير جهودهم وتأثيرهم وحجم تضحياتهم ومن أبرز هذه الجلسات ندوة بعنوان "الشاهد الموثوق"، التي تجمع كلاً من من محمد محيسن، وجايلز كلارك، وجودي كوب، وتومي ترنشارد، وري ويلز. وتناقش كارين زوسمان خبرتها وكيف تركت تجاربها الضريفة في النشاط والحراك الاجتماعي أثراً كبيراً على مسيرتها المهنية، ومنها مشروع "ليكا" الحائز على جوائز دولية خلال ندوة "ما

بالتقافات في جهات متنوعة حول العالم، وهو ما يقوم به كذلك المصور السعودي أحمد السيف، الذي يركز على توثيق الجوانب الثقافية للمناطق السياحية في المملكة العربية السعودية، مع التركيز على المشهد الطبيعي والعمارة التراثية.

البورتريه: توثيق التجربة البشرية

ويقدم المهرجان فرصة للتعرف عن قرب على أعمال كلاً من غريغ غورمان، وبرايين هودجز، وسيزار بالكازار، وكارين زوسمان، الذين ينوا حياتهم المهنية على أسس تصوير البورتريه، أو التقاط الروح البشرية في بيئاتها، سواء في الشوارع أو المنازل أو الطبيعة، وعلى الرغم من أن كل واحد منهم يضع بصمته الخاصة خلال توثيق الجوهر البشري في أعماله الفوتوغرافية، إلا أنهم يشتركون جميعاً في استخدام الكاميرا لتصوير بورتريهات تترك أثرها في الذاكرة، وسواء كانت أعمالهم لشاهير أو لأشخاص عاديين خلال حياتهم اليومية.



المهذبة سواء للناس أو المناظر الطبيعية المحيطة به، وهو شغوف بسرد القصص المرئية والتقاط صور للطبيعة تدعو المشاهد لاستكشاف الضروقات الدقيقة والأسرار الخفية، في المقابل، يسافر راندي أولسون إلى دول عديدة حول العالم كمصور لتوثيق مظاهر الجمال والتنوع على الأرض.

أما تيم سميت، فهو مصور رحلات يوثق المشاهد الطبيعية المهذبة، مع اهتمامه

مصورو السفر والرحلات يوثقون العالم

على سعيد مائل، يستضيف المهرجان كل من جيريمي ساتون هيبيرت، وراندي أولسون، وديفيد ليرمان، وتيم سميت، وأحمد السيف، الذين كرسوا جزءاً كبيراً من مشوارهم الفني لتوثيق القضايا البيئية بهدف تعزيز الوعي بأهمية المحافظة على كوكب الأرض وحماية موارده الطبيعية، حيث ركز جيرمي ساتون هيبيرت بشكل خاص على قضايا مهمة مثل التغير المناخي وحماية البيئة. واشتهر ديفيد ليرمان، المصور المنحدر من يوركشاير بانجلترا، بصوره الفنية

## منوعات

# الفكر

27

باشرت صالات السينما في لبنان عرض فيلم المخرجة لارا سابا (ع مفرق طريق) الذي حاز جائزة التسويق للأفلام التي هي في مراحل ما بعد الإنتاج في مهرجان مالو في السويد، كما شارك في مهرجان البحر الأحمر السينمائي في جدة ضمن فئة (روائع عربية).



ردة فعل الناس كانت إيجابية جداً على (ع مفرق طريق)

## لارا سابا: لست ضد الانتقادات شرط ألا تكون شخصية

أتمنى أن يتحقق هذه الأمر معي لأنه يوجد لدي الكثير من المشاريع التي تحتاج إلى تنفيذ.

- لو لم تكوني بعيدة عن الإخراج السينمائي طوال السنوات الثماني الماضية، هل كنت قدمت فيلم (ع مفرق طريق)؟
- لو كنت مشغولة وكانت لدي الإمكانيات لإخراج فيلم آخر لما كنت أخرجت (ع مفرق طريق). بل كنت أخرجت فيلماً آخر يؤثر في ويحركني أكثر.
- لكن هذا الأمر لا يمتني من أن أقول إنني لست نادمة أبداً لأنني أخرجت فيلم (ع مفرق طريق) وأعتقد أن ما قَدَّمته قياساً بالإمكانات التي كانت متوافرة بين يدي ليس سهلاً على الإطلاق.
- التصوير هو أكسجين بالنسبة إلي وعلاقتي الإنسانية بالمثلين وفريق العمل والتصوير هي التي تبقى عندي وليس النقد والسجادة الحمراء والمهرجانات والجوائز.

أفلامه بالمشاهدة، وأقول دائماً إن أي فيلم لا يمكن أن يكتمل إلا عندما يلتقي جمهوره، وكلما كان الجمهور كبيراً، كانت القدرة على التوزيع أكبر. وكلما كان الفيلم مُشاهداً أكثر، وصل المُخرَج إلى نتيجة. وهنا تكون المسؤولية أكبر على المخرجين الذين يقدمون أفلاماً تجارية وجماعية من المخرجين الذين يقدمون أفلاماً نخوية، لأن الجمهور الذي يتم التوجه إليه في الأفلام النخبوية لديه نفس الهموم والوعي للمشاكل التي تُطرح في هذه الأفلام، أما الجمهور العريض فلا يوجد عند غالبية هذا الوعي وهذا الهم، وهنا يحصل التغيير.

ربما تكون نادين هي أكثر من نجح في توزيع أفلامه وهذا حلماً بالنسبة إلى المخرج، لأن كل مخرج يحب أن تشاهد أفلامه على نطاق واسع. أما الإنتاج، فهو صعب جداً وربما تكون نادين أيضاً أكثر مخرجة لديها سهولة في إنتاج أفلامها، وأنا

كما نصحتني أن أبقى في مجال الوثائقيات، وهذا ليس من حقه. ومن الأشياء التي قبلت عن فيلمي السابق (قصة ثواني) أو الجديد (ع مفرق طريق) هي حُسن إدارتي للممثلين، بينما هو اعتبر أنني لم أنجح في ذلك. من يعمل في المجال يجب أن يكون مهياً لسماع الآراء كافة حول عمله، سواء كانت سلبية أم إيجابية، لأن أذواق الناس ليست واحدة وهناك من يحب وهناك من لا يحب. عربياً، كيف تلقيت الأصداء حول الفيلم، خصوصاً أنه كان حاضراً في الدورة الأخيرة لمهرجان البحر الأحمر؟

- ردة فعل الناس كانت إيجابية جداً. أقول دائماً إن الفيلم اللبناني محلي جداً في الطبع وفي الطبيعة، ولكن المواضيع التي يتطرق هي مواضيع عالمية. صحيح أنه يوجد في الفيلم (نكات) لا يفهما إلا اللبنانيون، ولكنهم أخبرونا في السعودية أن الفيلم حرك فيهم الكثير من الحنين والشاعر الجميلة، حتى إننا بكينا عندما تحدثوا بشكل جميل جداً عن الفيلم وعن لبنان ولأننا نجحنا بنقلهم إلى عمق القرية اللبنانية. كما شارك الفيلم في فاعليات (مهرجان مالو) في السويد وحاز (جائزة التسويق للأفلام)، أي مراحل الأفلام بعد الإنتاج. لكن بالنسبة إلي، هو ليس فيلم مهرجان، خصوصاً أن الأفلام الرومانسية الكوميدية ليست أفلام مهرجانات وهم لا ينتظرون هذه النوعية من الأفلام من لبنان.

- كيف ترددين على من يعتبرون أنك تحاولين السير على خطى نادين لبيكي؟
- فيلم (قصة ثواني) لا علاقة له على الإطلاق بنادين لبيكي، وهي لم تقدم أي فيلم يشبهه قبل أن أتفدها. ربما توجد بعض الجوانب في فيلم (كفرناحوم) كموضوع الفقر وقضية الطفل التي تناولتها في فيلمي (قضية ثواني)، ولكن فيلمها كان بعد فيلمي وليس قبله.
- لم يكن المقصود بالسؤال تقليد نادين لبيكي، بل المقصود السير على خطاها؟

- عند افتتاح مهرجان بروكسل العالمي للأفلام المستقلة قال لي مدير المهرجان إن فيلمي معاكس تماماً لأفلام نادين لبيكي التي كانت تُخرج فيلم (كراميل) وقتها، ولا أذكر إذا كانت قد أخرجت فيلم (هلق لوبين)، لأنني في فيلم (قصة ثواني) كنت أريد تقديم صورة معبرة وليس صورة جميلة. أما على صعيد الأحلام والخطوات، فأنا أحيي نادين لبيكي التي كانت زميلتي في الجامعة، وكل مخرج يحب أن تحظى

الفيلم من كتابة جوزفين حبشي وشارك في بطولته مجموعة من كبار الممثلين اللبنانيين بينهم جوليا قصار وبيتي توتل وهيام أبو شديد ورفعت طربية وتقولا دانيال وجوزيان بولس وشربل زيادة وغيرهم.

وفيما قالت سابا إنها ليست نادمة أبداً لأنها أخرجت الفيلم، أوضحت أنه يطرح قضايا مهمة عن طريق الكوميديا الراقية وأنه عائلي ويناسب كل الفئات العمرية، مشيرة إلى أنه عبارة عن قصيدة بصرية بأسلوب مرح وعفوي تستند على قصة حب جميلة وشخصيات جذابة.

- ما موقفك من الانتقادات التي وُجّهت إلى فيلم (ع مفرق طريق)؟
- لست ضد الانتقادات شرط ألا تكون شخصية، ولكن أكثر نقد فاس صدر من شخص اعتبر أن الناس لم يضحكوا خلال مشاهدة الفيلم، في حين أن البسمة كانت على وجوههم منذ بداية الفيلم وحتى نهايته وغادروا وهم في قمة الراحة.



# ع مفرق طريق



## محمد سعد في "الحاج إكس لانس" رمضان المقبل

أكد المنتج المصري ممدوح شاهين تعاقد مع الفنان محمد سعد على تقديم مسلسل يعرض في شهر رمضان المقبل، بعد تسع سنوات من الغياب عن التلفزيون.

وقال شاهين إنه تعاقد مع محمد سعد على القيام ببطولة مسلسل "الحاج إكس لانس"، والذي سيعرض في شهر رمضان من العام المقبل، ولفت إلى أن التحضيرات بدأت منذ عدة أشهر، وتم إنجاز كتابة 20 حلقة من المسلسل عن طريق إحدى ورش الكتابة.

وأكد شاهين أن الجمهور سوف يشاهد محمد سعد، الذي اشتهر بشخصية اللمبي، في شكل جديد تماماً وشخصية جديدة لم يسبق أن قدمها من قبل. وأشار إلى أنه لا يستطيع الحديث عن أي من تفاصيل المسلسل في الوقت الحالي، وأعداً بالكشف عن المزيد من المعلومات في المستقبل القريب. وكان آخر ظهور تلفزيوني لمحمد سعد من خلال مسلسل "فيضا أظاظا"، الذي قدمه عام 2014، وشاركه البطولة كل من الفنانين إيمي سمير غانم وسامي العدل وعبد الرحمن أبو زهرة، وهو من تأليف محمد نبوي وسامح سر الختم، وإخراج سامح عبد العزيز. ودارت أحداث المسلسل حول العجوز أظاظا، التي تسبب المشكلات لنفسها ولبن حولها، فتدخل السجن بعد اتهامها بارتكاب جريمة، حيث تسبب بالمتاعب لأموال السجن، قبل أن تتطور بينهما علاقة شخصية وعائلية.



## (البطة الصفراء) .. كوميديا سينمائية

لواقف كثيرة في الأحداث. ويجمع (البطة الصفراء) في بطولته كلاً من محمد عبدالرحمن، غادة عادل، محمود حافظ، إبرام سمير، حسن أبو الروس وأحمد طلعت).

ويشارك فيه عدد من ضيوف الشرف وهم صلاح عبدالله، سامي مغاوري وعمرو رمزي، على الشاشات المصرية والعربية، وكاشفة عن أنها تؤدي دور طبيبة تعترض

بواصل المخرج المصري عصام نصار، تصوير المشاهد الأولى من فيلم (البطة الصفراء)، بعد (إجازة سريعة) بمناسبة الاحتفالات بأعياد السنة الجديدة.

وقالت مصادر في الشركة المنتجة، إن العمل من نوعية الأعمال الكوميدية، وأن الشركة حريصة على عدم تأخر التصوير، أو أن يتعارض مع انشغال عدد من نجومه في أعمال



## الفكر

## ما تأثير الأرق على القلب؟

انتظام ضربات القلب. ويقول: "أبرز مظاهر الأرق هي الجلطة الدماغية وطبعا قصور القلب". ويشير الأكاديمي، إلى أن أسباب سوء النوم هي: فراش غير مريح أو ظروف النوم، ويقول: "يجب ألا تكون غرفة النوم ساخنة".

ويضيف، كما يؤثر في نوعية النوم، التغيير المتكرر لمكان النوم والإجهاد والاكثاب وسوء التغذية. لذلك من أجل النوم الجيد، يجب الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت دائما حتى في أيام العطل.

ويقول: "بالطبع الشعور بالألم لا يسمح بنوم جيد".

كشف البروفيسور يوري بيلينكوف، أخصائي أمراض القلب، عضو أكاديمية العلوم الروسية، كيف يؤثر سوء النوم في العديد من أعضاء وأنظمة الجسم وخاصة في القلب والأوعية الدموية.

ويشير الأكاديمي، إلى ضرورة تقدير النوم حق قدره، لأن أهميته لصحة القلب لا تقل عن النشاط البدني المنتظم والتغذية الصحية. ولأن الأرق، ليس حالة الشخص فقط، بل هو خطوة نحو الإصابة بعدد من الأمراض.

ويضيف، قبل كل شيء، يمكن أن تسبب مشكلات النوم ارتفاع مستوى ضغط الدم، وأمراض القلب التاجية، وعدم



## منتجات التنظيف المنزلية قد تزيد من خطر الإصابة بأربعة أنواع من السرطان

منذ بداية جائحة "كوفيد-19" تزايد استخدام منتجات التنظيف المنزلي بشكل واسع. لكن هذا الأمر قد يحمل في الواقع مخاطر صحية مهددة للحياة.

ويقدم الخبراء حجة مقنعة لإعادة التفكير في منتجات التنظيف التي نستخدمها في المنزل، حيث أن الكوكثيل الكيميائي في هذه المنتجات قد يجعلنا أكثر عرضة لأربعة أنواع من السرطان.

ومن المنظفات إلى بخاخات التنظيف، يحذر الخبراء في مؤسسة Breast Cancer UK من أن بعض المنتجات المنزلية يمكن أن تحتوي على مكونات اصطناعية تعرف باسم المواد الكيميائية المسببة لاختلال الغدد الصماء (EDCs)، المرتبطة بسرطان الثدي.

وتوضح كريستينا هوكس، مؤسسة شركة Greenscents، هذا الاتصال بشكل أوسع، قائلة، "تتكون منتجات التنظيف المنزلية تقليديا من مكونات اصطناعية قوية، ما يعني أنها تحتوي على الكثير من المواد الكيميائية المسببة لاختلال وظيفة الغدد الصماء (EDCs). وعادة ما تكون مواد كيميائية تركيبية أو من صنع الإنسان متواجدة في مجموعة متنوعة من المنتجات، بما في ذلك البلاستيك والمبيدات الحشرية ومستحضرات التجميل والأغذية والمنظفات ولعب الأطفال والملابس والدهانات والمعدات الطبية ومنتجات التنظيف والأثاث والفرشوات والإلكترونيات".

وفي حين أن مؤسسة Breast Cancer UK ربطت سرطان الثدي فقط بهذه المواد الكيميائية القوية، فإن الأبحاث المنشورة في مجلة Reviews Disorders Metabolic and Endocrine in المواد الكيميائية المسببة لاختلال الغدد الصماء بسرطان الرحم، جنباً إلى جنب مع سرطان البروستات وسرطان الغدة الدرقية.

وأوضحت هوكس: "تم ربط المواد الكيميائية المسببة لاختلال الغدد الصماء بأنواع السرطان الحساسة للهرمونات، مثل سرطان الثدي والرحم والبروستات والغدة الدرقية. وغالبا ما يكون المستوى المنخفض من التعرض للمواد الكيميائية المسببة لاختلال الغدد الصماء على مدى فترة طويلة، هو الذي يؤدي إلى أكبر مخاطر الإصابة بالسرطان".

ويعد الاطلاع على العديد من الدراسات، خلص الخبراء إلى أنه في حين أن "مستوى التعرض وتوقيتها أمران حاسمان"، يجب إعلام الجمهور بوجود المواد الكيميائية المسببة لاختلال الغدد الصماء في المنتجات الاستهلاكية الشائعة.

وقالت فيونا أوسفون، كبيرة مديري المعلومات الصحية في مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة: "يمكن أن يطمئن الناس إلى أنه عند النظر إلى الأدلة بشكل عام، فإن استخدام منتجات التنظيف في المنزل لا يزيد من خطر الإصابة بالسرطان. وهناك لوائح أمان صارمة مطبقة في المملكة المتحدة والاتحاد الأوروبي حول المكونات التي يمكن استخدامها فيها. ويجب على الصنّعين التأكد من أن منتجاتهم آمنة للاستخدام قبل بيعها".



حارس يراقب سربا من البط حيث يلعب هذا البط دوراً أساسياً في حماية مزرعة كبيرة بدلاً من استخدام المبيدات الحشرية. ويساعد البط في مكافحة الآفات بشكل طبيعي عن طريق أكل جميع القواقع والحشرات حول المزرعة في كيب تاون، جنوب أفريقيا. رويترز

## قرأت لك

البقدونس



كشفت أحدث الأبحاث الطبية أن نبات البقدونس غداء منشط للذاكرة، كما أنه من أكثر النباتات احتواءً لفيتامين (C) وهو يضوق الليمون في ذلك وكذلك فيتامين (A) المفيد للبصر.

وقد ثبت بعد إجراء العديد من التجارب بأن البقدونس مفيد جدا لكثير من علل الجسم فهو يستخدم للتخفيف من الأم المعدة وللقضاء على دودة الأمعاء، كما أنه مدر للبول ومنظم للدورة الشهرية عند المرأة إذا أكل بانتظام مع وجبات الطعام.

في حين أن تناول البقدونس المحض يفقد كافة عناصره الغذائية المهمة لذا ينصح بتناول البقدونس طازجا ومن محصول اليوم للحصول على الفائدة التامة.

تتحصر فائدة البقدونس في أوراقه فقط حيث يؤكل مع السلطات المتنوعة واللحوم المشوية لمساعدته في التقليل من أضرار الكولسترول ولكونه فاتح شديد للشهية.

## سؤال وجواب

- من هو أول طبيب عربي يحصل على جائزة إنجاز مدى الحياة؟  
عائف مغربي.
- كلمة تطلق على الرجل الذي تكون أمه من غير قومه؟  
المتنقب
- كم عدد مخارج الحروف العربية ؟  
17
- اكتشف الفيزيائي البريخت بيت عام 1938 حلقة التحولات النووية الحرارية والتي عرفت باسم حلقة بيت نسبة إليه وهي تشرح مصدر الطاقة الشمسية والكوكبية، فما هي جنسية هذا الفيزيائي؟  
امريكي
- سم هيلوبيرين يتم استخراجه من أحد النباتات فما هو هذا النبات؟  
الكريسماس

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن النزيف هو خروج الدم خارج الأوردة والشرايين لوجود فتحة ما كجرح. والنزيف عدة أنواع منه نزيف وريدي ونزيف شرياني. كذلك هناك نزيف داخلي ونزيف خارجي. ويعالج النزيف الخارجي بتنظيف الجرح وبوقف النزيف ونقل المريض إلى المستشفى إذا كان الجرح كبيرا أو عميقاً يستدعي إجراء عملية تعطيب. أما النزيف الداخلي وهو انصباب الدم داخل أحد أجواف الجسم، ويستدعي ذلك نقل المريض في حالة طارئة إلى المستشفى.
- هل تعلم أن مصادر التلوث العادي للطعام التي تجلب مختلف الأمراض هي: الفغار الأيدي المتسخة، الأواني الوسخة، والأواني تلعب دوراً مهماً في هذا المجال فيجب أن لا تكون مشرحة أو متلثة. كذلك يجب أن تكون غير قابلة للصدأ.
- هل تعلم أن عدد نبضات القلب الطبيعي تقريباً 72 نبضة في الدقيقة أما عدد مرات التنفس في الدقيقة من 15. 18 مرة وهي تزيد عند الإصابة بالحمى إلى 30 مرة في الدقيقة. وتعتبر درجة حرارة الإنسان الطبيعية 37 درجة مئوية.
- النعامة تعيش حتى 75 عاماً وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز ببطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستتهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يفتاد عدداً من ذلك النمل ويجبره على العمل كحميد لديه!

## قصة القط الشجاع

خرجت ثلاث قطط لتمشى معا فاقترح أكبرهم وكان ضخم الجسم الذهاب إلى الغابة فوافقها الاوسط الذي يكاد ان يقاربه في الحجم ولكن القط الصغير الضئيل لم يرد فقال له القط الكبير: اعرفك جيانا فتمش في الخلف تحسبا لحدوث اي شيء فتهرب بسرعة.

فسكت القط الصغير ايضا ولم يرد وسارا معا في الطريق إلى الغابة.. وبعد ان وصلوا على مشارفها سمع الجميع صوت خطوات ثقيلة سريعة عالية فخاف القطان الكبيران وهربا مسرعين واختبئا خلف احدى الاشجار وهم يصرخان على القط الصغير بان يختبئ حتى لا تهرسه الاطفال، لكنه لم يستمع لهم واكمل سيره السريع بدونتهما في الوقت الذي توقع فيه القطان الكبيران موته هرسا، وبعد دقائق جاء ليقول لهما ان القردة تصفق للقرود الصغير الذي استطاع ان يتسلق الاشجار للمرة الاولى، فلا تخافا.. فضحكا وقالوا معا: لسنا خائفين كنا نختبرك، ثم اكملوا سيرهم وبعد فترة سمعوا صوت ازيز عال صم الاذان، اهتزت له الغابة، وتحركت الاشجار، فجري القطان الكبيران بسرعة ويحنا عن مكان امن للاختباء، وقالوا له: اختبئ سياتلك سرب النحل الاسود. فتركهم وذهب يركض لتلة عاليه ثم جاء ليقول: هناك طائفة خاصة بالبشر كانت تطير بالقرب من الغابة وهي من فعلت ذلك الصوت، فقالا معا بعد ان خرجا من مخبئتهما: نعم نعرف ذلك كنا نختبرك.. واكملوا سيرهم مسرعين إلى عمق الغابة فسمعوا صوت زئير عال جدا، بعدها امتلأ المكان بالغبار، وكانت بعض الحيوانات الصغيرة تجري هنا وهناك، فصرخ القطان الكبيران وفرا هاربين من المكان إلى خارج تلك الغابة المشاكسة، في الوقت الذي اكمل فيه القط طريقه، وبعد فترة طويلة عاد اليهم وهم في البيت يتضورون جوعا، وقال لهم: لماذا خفتما؟ كان هذا صوت شجرة كبيرة اسقطها الحطاب فانارت الغبار واخافت الحيوانات، فهل كنتم تختبراني؟

وضحك وجلس ليأكل وجبة شهية وهي قطعة من اللحم مشوية اعطاها الحطاب للقط الصغير بعد ان تعرفا وتصادقا وبعد ان انتهى قام ليجمع حاجياته ويقول لهما: سأذهب للعيش مع الحطاب صديقي، فقد تعبت من كثرة اختباركم لي ...!

