

منوعات العقل

ص 22

دائرة الثقافة والسياحة -
أبوظبي تختتم مشاركتها في
معرض موسكو للكتاب



ص 27

كريستينا صوايا:
يجب أن تتوافر أمور
كثيرة لتحقيق النجومية



معتقدات خاطئة تعيق
خسارة الوزن

ص 23

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

الأربعاء 11 سبتمبر 2019 م - العدد 12728
Wednesday 11 September 2019 - Issue No 12728

كيف تعزم حقيبتك خلال رحلات التنزه؟

كلما زاد الوزن الذي تحمله على ظهرك خلال التنزه سيرا على الأقدام، زادت صعوبة الرحلة. وهذا هو السبب في أنه من المهم خلال رحلات التنزه التي تستمر عدة أيام أخذ أقل القليل قدر المستطاع.

ويقول توماس بوخر، وهو متحدث باسم نادي الألب الألماني (دي إيه إيه): "أغلب المتنزهين سيرا على الأقدام يأخذون مفرسات كثيرة للغاية معهم".

ويضيف: "سوف أفكر بعناية كبيرة بشأن أخذ مفرسات فخمة مثل جبل الاستحمام والمرطب أو المكياج". يكفي أخذ فرشاة أسنان ومجفف أسنان وصابونة صغيرة.

ويستطرد قائلاً: "فعل كل حال الأشخاص يذهبون إلى الجبال لاختبار شيء مختلف عن ما يفعلونه في الوادي".

ويصح أيضاً بأن يكون المتنزه انتقائياً بشأن بطاريات الهاتف الجوال مثل الشواحن الثقيلة واختيار أنواع صغيرة وخفيفة، في حال فكرت في أخذها على أي حال.

ويقول: "بالطبع الهواتف الجواله مهمة في حالات الطوارئ، ولكن الأمر الأكثر فعالية من البطارية الإضافية هو ضبط الهاتف على وضعية الطيران".

وهذا مهم على وجه التحديد في الجبال لأن بحث الهاتف المستمر عن شبكة اتصال يستنزف البطارية.

ويمنع أيضاً ترك الكتب واللعب المنزلة لأنه يفضل قضاء الأوقات في العسكر مع الضيوف الآخرين.

وأخذ حذاء إصلياً لارتدائه في المسكر غير ضروري لأنه في العادي يتم تقديمه هناك، وإذا ما حجز المرء نصف إقامة (فطور ووجبة رئيسية) يمكنه توفير حمل الطعام ومعدات الطهي.

ويقول نادي الألب الألماني إن الغرض الذي يجب ألا يفوته المتنزهون هو معدات الطوارئ. فحقيبة الإسعافات الأولية ضرورية وكذلك حقيبة النوم وكلاهما متوفران بأحجام صغيرة وخفيفة.



يتهم خبراء الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات بسرقة النوم من العين ليلاً، إذ يجعل المرء يقظاً ويمنعه من النعاس، في حين يُبرئ خبراء آخرون هذا الضوء من ذلك.

وأوضحت البروفيسورة نيكول إيتير،

مديرة مستشفى العيون بجامعة

مونيستر الألمانية، أن الضوء

الأحمر يساعد المرء على النوم،

ويبدأ الجسم في إفراز هرمون النوم،

الميلاتونين. وهناك مستقبلات خاصة

للضوء الأزرق في شبكية العين، وتنتج هذه

الخلايا التي تعرف باسم الخلايا العقدية

بروتين الميلانوبسين.

ومن جانبه، أوضح ألفريد فياتر،

طبيب النوم بمدينة كولن الألمانية،

أن الضوء الأزرق يمنع إنتاج الميلاتونين،

فيحول دون الاستغراق في النوم.

الضوء الأزرق.. هل يسرق النوم من عينك فعلاً؟

على وظيفة الخلايا التانية، وبالتالي يعزز جهاز المناعة، ويكافح الجراثيم ويحارب نمو الخلايا السرطانية في الجسم. وأن نقص ساعات النوم قد يسبب مشاكل صحية متعددة.

يقال دائماً أن النوم الجيد يحافظ على الصحة بشكل عام، وقد أثبتت دراسات كثيرة سابقة أهمية النوم للوقاية من عدة أمراض كالزهايمر، والاكتئاب، وأهمية الحصول على ساعات كافية من النوم لتجنب الإصابة بأمراض القلب وغير ذلك. غير أن دراسة حديثة أظهرت دور النوم في مكافحة الجراثيم في الجسم، إضافة إلى دوره في تقوية جهاز المناعة، ومحاربة الخلايا السرطانية.

راقب فريق العلماء الذين قاموا بالدراسة الخلايا التانية وهي الخلايا التي تنصق بشكل خاص بالخلايا المصابة وتدمرها. لدى المتطوعين، إذ أخذوا عينات دم من 10 نساء و5 رجال، أكثر من مرة، في أوقات مختلفة من النهار والليل، وكذلك خلال إحدى الليالي التي طلب من المتطوعين فيها أن يظلوا مستيقظين طوال الليل.

وقالت الدكتورة لوسيانا بيسيدوفسكي، المشاركة في الدراسة: "أظهرت النتائج التي توصلنا إليها أن النوم لديه القدرة على تعزيز كفاءة استجابة الخلايا التانية، الأمر الذي يعتبر غاية في الأهمية نظراً لارتفاع معدل انتشار اضطرابات النوم، والظروف التي تؤثر على جودة النوم، مثل الاكتئاب، والإجهاد المزمن، والشهوخة، والعمل في مناصب مختلفة.."

تساعد نتائج الدراسة التي نشرت في المجلة العلمية "جورنال أوف إكسبريمنتال ميدسين" على توضيح الطريق الذي يمكن أن يؤثر به النوم إيجاباً على وظيفة الخلايا التانية، التي هي نوع من خلايا الدم البيضاء، ذات أهمية حاسمة في عمل الجهاز المناعي، كما تساعد في مكافحة نمو الورم، وعدوى الملاريا، ونقص الأوكسجين، والاضطرابات المرتبطة بالإجهاد وغيرها من الحالات.

وفقاً لما أوضحه فريق الباحثين من جامعة توبنغن الألمانية.

لدواعي الراحة استخدام الإعدادات في الهاتف الذكي، أو جهاز اللاب توب، أو الشاشة. ومن المفيد أيضاً استعمال الوضع المظلم (Dark Mode)، لإبراز الكتابة بشكل أكبر، وتسهيل القراءة.

طريقة سهلة

يعاني الكثيرون من اضطرابات في النوم ويحتاجون لوقت طويل حتى ينامون. لذلك يحاول البعض الاستعانة بالأدوية لجلب النوم إلى عيونهم. لكن باحثين أمريكيين اكتشفوا طريقة بسيطة لكنها فعالة تساعد على النوم بسرعة.

كشفت باحثون في جامعة بايلور في ولاية تكساس الأمريكية دراسة عن هذه الطريقة 57 شاباً تتراوح أعمارهم بين 18 و30 عاماً.

أجريت الدراسة قبل ذهابهم للنوم، حيث طرحت عليهم أسئلة حول الأنشطة التي ينتظر منهم إنجازها أو الأشياء التي أنجزها خلال الأيام القليلة الماضية. وبعدها تتبع الباحثون سلوكياتهم أثناء النوم، نقلاً عن الموقع الألماني "فرويندين".

وخلص الباحثون إلى أن الأشخاص المشاركين في التجربة الذين كتبوا لأحدهم للمهام التي سيقومون بها في اليوم التالي ناموا بشكل مبكر مقارنة مع الآخرين الذين لم يكتبوا شيئاً. وكان الفارق بينهما تسع دقائق. حسب الموقع الألماني، وأوضح مايكل سكولين، المتخصص في علم الأعصاب والنوم في جامعة بايلور الأمريكية، أن "المشكلة الرئيسية مع النوم هي أننا نذهب إلى الفراش وأهانتنا تفكر في العمل الذي ينتظرنا أن ننجزه في اليوم التالي.."

فمجرد كتابة تلك الواجبات في ورقة يخفف العبء على الذهن ويساعد على النوم بسرعة.

جهاز المناعة

أظهرت دراسة حديثة أن النوم لساعات كافية يؤثر إيجابياً

وعادة ما تؤدي قلة النوم الناتجة عن ذلك إلى اعتلال المزاج، ومشاكل في التركيز، والحد من القدرة على التحمل، وعلى المدى الطويل، يرتفع خطر الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية، والأيض، والاكتئاب.

في المقابل اعتبر البروفيسور الألماني أولاف شتراوس أن الساعة البيولوجية لتفانيه، وهي مضبوطة على إيقاع 25 ساعة، وحتى تعمل الساعة بصورة دقيقة، يجب مواءمتها بفضل ضوء النهار.

دراسات متناقضة

ورغم أن العديد من الدراسات، اهتمت بالضوء الأزرق ومشاكل النوم، إلا أنها لم تثبت أن إيقاع النوم يختل بسبب ضوء الشاشة في المساء، حسب مدير قسم طب العيون التجريبي بمستشفى شاريتيه الجامعي البروفيسور شتراوس.

وحلل باحثون هولنديون في 2018 تحليلاً لدراسات سابقة عن العلاقة بين الضوء الأزرق والساعة البيولوجية، وخلصوا إلى أن الحد من إنتاج الميلاتونين، بعد التعرض للضوء الأزرق مدة ساعتين مساءً، لا يستمر أكثر من 15 دقيقة، وخلصوا أيضاً إلى أن الضوء الأحمر يمكنه هو الآخر التأثير على هذه الساعة البيولوجية.

عوامل أخرى

وإلى جانب الضوء الأزرق، أكد فياتر أنه يجب مراعاة بعض العوامل الأخرى، مثل الإفراط في استخدام السوشيال ميديا قبل النوم، والمناوبة الليلية التي تؤثر على الساعة البيولوجية، فضلاً عن اختلاف درجة الحساسية بين الأشخاص، فالبعض يجد متعة عندما يكون الضوء دافئاً بعض الشيء.

وأوضحت البروفيسورة إيتير أنه لا توجد توصية سليمة علمياً حول المدة، التي يتعين على المرء فيها تجنب الضوء الأزرق قبل النوم.

وعند الشعور بالانزعاج بسبب ضوء الشاشة مساءً، يتعين

لبن الماعز.. سر جمال بشرتك!

لبن الماعز بمثابة سر صحة وجمال البشرة، إذ اعتمدت عليه الملكة الفرعونية الجميلة كليوباترا في العناية ببشرتها، كما تعول عليه في وقتنا الحاضر نجومات هوليوود مثل ميلا كونيس، وغوينيث باترو.

وأوضحت مجلة Elle، الألمانية أن لبن الماعز يدخل ضمن مكونات العديد من مستحضرات تنظيف البشرة والعناية بها مثل الماسكات والكريمات، لغناه بحمض اللبنيك، الذي يعمل على تقشير البشرة بلطف ويقضي على البقع الصبغية، ليمتص البشرة مظهرها نقياً ومتجانساً يشع نضارة وحيوية.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال، أن لبن الماعز يزخر بالعناصر مثل الكالسيوم، والمغنيسيوم، التي تعمل على تدعيم وتقوية حاجز البشرة الطبيعي، ويعد كنزاً من الفيتامينات المهمة لصحة وجمال البشرة مثل فيتامين A وB1 وB2 وC.

وبالإضافة إلى ذلك، يشتمل لبن الماعز على البانثينول، الذي يعمل على تهدئة البشرة وترطيبها.

احذر مضغ بذور التفاح

رغم فوائد التفاح العديدة للصحة مثل الحماية من ارتفاع الكوليسترول الضار ومنع الإصابة بالسرطان لاحتوائه على مركبات الألكة إلا أن تناول بذور التفاح والإفراط في تناولها قد يصيبك بالتسمم الغذائي.

وفقاً لموقع برايت سايد تحتوي بذور التفاح على مركب كيميائي يسمى أميغدالين، والذي يمكنه إطلاق السيانيد، وهو سم قوي، عندما يتلامس مع إنزيمات الهضم، فيما تمر البذور الكاملة عبر الجهاز الهضمي دون أن تمسها نسبياً، ولكن إذا مضغت البذور فقد تتعرض للسموم.

ووفقاً لتقرير نشره الموقع لن تكون واحدة أو اثنتان ضررتين، حيث يمكن للجسم التعامل مع جرعات صغيرة من السيانيد لكن ابتلاع الكثير من البذور، يحتاج الحصول على رعاية طبية على الفور.

فحص يكشف مبكراً عن

السرطان الأشد فتكا

قد يشكل فحص دم تم تصميمه حديثاً أملاً لمرضى سرطان الرئة، الذي يعد أكثر أنواع السرطان فتكا بالمرضى، وذلك لقدرة على الكشف مبكراً عن هذا المرض الخبيث.

ويعد سرطان الرئة ثالث أكثر أنواع السرطان انتشاراً، إلا أن الوفيات التي يتسبب بها كبيرة جداً، إذ لا يعيش سوى 9 في المئة من المرضى، لمدة تزيد عن 5 سنوات بعد تشخيص المرض.

وأجريت تجربة على نحو 12 ألف شخص من المرضى المعرضين لمخاطر عالية في اسكتلندا، وجدت أن الذين خضعوا لاختبار الدم تم تشخيصهم في مرحلة مبكرة، أكثر من أولئك الذين تلقوا رعاية صحية عادية.

وقالت شركة أونسيميون هولنديغز التي صممت فحص الدم هذا، إنه يعمل من خلال الكشف عن الأجسام المضادة التي يصنعها الجهاز المناعي للجسم، كدفاع طبيعي ضد الخلايا السرطانية.

وأضافت الشركة في بيان: تم اختيار سرطان الرئة كأول هدف لهذه التكنولوجيا، لأنه السبب الرئيسي للوفيات المرتبطة بالسرطان في العالم، وغالباً ما يتم اكتشافه في مرحلة متقدمة، إذ يتم تشخيص حوالي 85 بالمئة من المرضى في المملكة المتحدة بعد انتشار المرض إلى أجزاء أخرى من الجسم.

وأشارت إلى أنه من بين أولئك الذين خضعوا لاختبار الدم، تم نشأ لديهم سرطان الرئة في غضون عامين، تم تشخيص 41.1 بالمئة منهم في مرحلة مبكرة.

تحذير من مخاطر الحليب المنكه

حذر أطباء أخصائيون في أمراض الأطفال، من تناول الطلبة دون سن 10 سنوات الحليب المنكه بمختلف أشكاله، لاحتوائه على نسبة مرتفعة من السكر الصناعي والسموات الحرارية، مقارنة بالحليب الأبيض الذي يحتوي السكر الطبيعي، وكذلك العصائر المصنعة بسبب تأثيراتها السلبية على الأطفال، وتسببها بالسمنة وارتفاع السكر في الدم والبدانة.

وأكد أخصائي بأمراض الأطفال أن للحليب المنكه والعصائر المصنعة، أضرار كبيرة على صحة الطلبة لاحتوائها على 6% سكر صناعي، أبرزها تسببها بالبدانة، وارتفاع نسبة السكر في الدم، وتسوس الأسنان، الأمر الذي يتطلب من أولياء الأمور الحرص على عدم اعتمادها ضمن محتويات صندوق وجبة الأكل لدى الطلبة دون العاشرة والاستعاضة عنها بالحليب الأبيض والعصائر الطبيعية، بشرط استهلاكها خلال فترة زمنية قصيرة لا تزيد عن 6 ساعات.

وشدد على ضرورة عدم السماح للأطفال بتناول هذه الأنواع من المشروبات، حتى وإن كانوا متعلقين بها بشكل كبير، والعمل على تغيير سلوكهم حفاظاً على صحتهم، وتعزيز الصغار على العادات الغذائية السليمة، حيث أشار إلى أنه لا ينصح بتناول الأطفال مثل هذه المشروبات حتى وإن كانت حصة واحدة في الأسبوع.

أربع خصائص مفيدة للطفل الحار

التوابل بالإضافة إلى أنها تحسن نكهة الطعام، لها خصائص علاجية. فقد تبين أن استخدامها مفيد للوقاية من ارتفاع ضغط الدم وأمراض السرطان.

يحافظ على استقرار ضغط الدم- فقد أثبتت الدراسات العلمية أن المركب الكيميائي "كابيسين" الموجود في الفلفل الحار، يرفع مستوى أوكسيد النتروجين في الدم، ما يمنع تطور التهابات في الجسم وينظم ضغط الدم.

يساعد على فقدان الوزن- أثبتت الدراسات أن مركب "كابيسين" يساعد على زيادة سرعة عملية التمثيل الغذائي بمقدار ثماني مرات، أي أنه يحفز الجسم على حرق كمية أكبر من الدهون لتوليد الطاقة. يحسن صحة القلب- وفق ما نشرته مجلة الجمعية الكيميائية الأمريكية، يساعد مركب "كابيسين" على تخفيض تراكم الكوليسترول في

الأوعية الدموية، وله خاصية كبح نشاط الجين المسبب لتضيق الشرايين. بفضل هذا يتحسن تدفق الدم إلى القلب، ما يقوي تغذيته ويؤثر إيجابياً في عمل عضلة القلب.

يقي من تطور السرطان- وفقاً للعديد من العلماء، مركب "كابيسين" مضاد قوي لنشوء أورام الأمعاء. فوفقاً لمقال في مجلة The Journal of Clinical Investigation، الفلفل الحار يساعد على منع تطور الأورام المعوية، ويطلق عمر الصابين المرضى. كما بينت نتائج دراسات علمية، أن مركب "كابيسين" قادر على إبطاء تطور سرطان الرئة.



هل التطعيم ضد

الإنفلونزا آمن للحامل؟

تحت التوصيات الطبية الحوامل على تناول اللقاح المضاد للإنفلونزا خلال موسم الخريف والشتاء، ويمكن للحامل التطعيم سواء كان الحمل في ثلثه الأول أو الأخير. ويساعد اللقاح على وقاية الحوامل من الفيروس ومن المضاعفات التي يمكن أن يسببها.

من المخاطر التي يمكن أن تحدث عند إصابة الحامل بالإنفلونزا إصابة الجنين بحمى تؤدي إلى تشوهات في النمو، خاصة إذا حدثت الإصابة في وقت مبكر من الحمل.

ولا يناسب الحوامل التطعيم بواسطة بخاخ الأنف، فهذه الطريقة، ويحتوي اللقاح المضاد للإنفلونزا على فيروس غير نشط، وعندما يدخل إلى الجسم تقوم المناعة بتوليد أجسام مضادة للميكروب، وتنقل هذه الأجسام عن طريق الدم إلى الجنين فتوفر حماية له وتستمر هذه الحماية حوالي 6 أشهر بعد الولادة. ولا تسمح التوصيات الطبية للأطفال حديثي الولادة بالتطعيم ضد الإنفلونزا قبل بلوغ 6 أشهر.

منوعات الفكر



ترأس اجتماع مجلس أمناء الجامعة

حامد بن زايد يشهد حفل الترحيب للدفعة الأولى من طلبة كلية الطب الجدد في جامعة خليفة ويفتح (متحف الجسد) الأول من نوعه في المنطقة

الإنسان ومرورته وضعفه في حالات الأتم والإصابة بالأمراض وكذلك في حالته الصحية الجيدة، ونأمل بأن يساهم المتحف في تعزيز دور الطلبة في دولة الإمارات في التعرف إلى عجائب جسم الإنسان وأن يكتسبوا رؤى جديدة في علم التشريح البشري بجميع مراحله، إضافة إلى إدراك أهمية اتباع نمط حياة صحي وأثره الإيجابي على جسم الإنسان.

وقد بدأ "متحف الجسد" في العام 1977، حيث ابتكر عالم التشريح الدكتور جوتنر فون هاجنر "متحف الجسد" المنتقل والأكثر زيارة في العالم، وهو المتحف المتخصص في عرض أجساد الأشخاص المتوفين بعد القيام بعمليات التلدين، حيث تعتبر عملية التلدين، والتي من الممكن أن تستغرق سنة عمل كاملة للجسد الواحد، تقنية تستخدم في عملية التشريح بهدف إلى الحفاظ على جسد الإنسان أو أعضائه من التحلل، إذ يتم استبدال الماء والدهون بمواد لدنة لتصبح بذلك عينة مرنة وسهلة التحكم، وبالتالي تمنع تحللها وتفتتها من خلال الحفاظ على الخصائص الأصلية للعينة، فمن خلال عمليات التلدين، يمكن عرض الأعضاء الداخلية لجسم الإنسان بطريقة شائعة ومميزة، ويعرض ذلك لكون هذه العينات غير قابلة للتلف، مما يجعلها سهلة التحكم وقابلة للاستخدام في التطبيقات العملية لأطباء المستقبل والمهتمين في المجال الطبي.



تشریحياً مبسطاً لتتقنهم وإشباع فضولهم العلمي من خلال اطلاعهم على وظيفة كل عضلة وعصب في جسم الإنسان أثناء حركته، كتعبق انقباض وانقباض العضلات في يد الإنسان عند تحريك حجر ثقيل، أو إظهار التنسيق في وظائف أعضاء الجسم كالأقدام وعضلات الساق والذراع لدى السباح أثناء حركته بالما، كما يقوم بتوضيح كيفية نمو العضلات عند الرياضيين، ووضع الرئتين ذات اللون الرمادي الداكن لدى المدخنين وكيف تقوم السلوكيات الخطأ بتدمير جسم الإنسان.

ويهدف "متحف" أعضاء الجسد "العالمي إلى حث الطلبة والزائرين على إدراك أهمية جسم الإنسان والحفاظ عليه من الأمراض التي تسببها العادات والسلوكيات الصحية الخاطئة، كما يمثل درساً

شهد سمو الشيخ حامد بن زايد آل نهيان رئيس ديوان ولي عهد أبوظبي، رئيس مجلس أمناء جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا اليوم اجتماع مجلس أمناء الجامعة في الحرم الرئيس والحفل الترحيبي للدفعة الأولى من طلبة كلية الطب والعلوم الصحية الجدد في جامعة خليفة، مرتديين الزي الأبيض الطبي إيماناً ببدء الفصل الأول للعام الأكاديمي 2019-2020، كما افتتح سموه "متحف الجسد"، وهو المتحف العالمي المنتقل الأول من نوعه في المنطقة والذي يقوم بعرض أعضاء جسد الإنسان بعد تعرضها لعملية التشريح والتلدين، يمثل ارتداء طلبة الطب الجدد لزي الأبيض بداية مسيرتهم في كلية الطب والعلوم الصحية والترحيب بهم وبنواديهم ومعلميهم، كما ترمز إلى الارتقاء بالقيم الإنسانية التي تعتبر أساس الرعاية الصحية، فضلاً عن أنها تمثل مرحلة انتقالية للطلاب إلى منجز علمي طبي يلتزم من خلاله بأخلاقيات مهنة الطب في علاقته كطبيب مع المريض، حيث يتسلم طلبة السنة الأولى في كلية الطب عادة الزي الأبيض في إشارة إلى مهنة الطب.

ومن ناحية أخرى، وقعت جامعة خليفة مع "متحف الجسد" اتفاقية تمتد لستة أشهر يتم خلالها استضافة المتحف في حرم الجامعة الرئيس في أبوظبي والذي يمتدح المتحف الأول من نوعه في المنطقة والذي يهدف إلى تزويد الزائرين بالمعلومات الكافية حول جميع الأمور المتعلقة بعلوم التشريح ووظائف الأعضاء والصحة من خلال عرض أعضاء جسد الإنسان الحقيقية التي تم الحفاظ عليها من خلال عمليات التلدين، ويركز المتحف الذي ضم أعضاء جسد الإنسان والحيوانات وهيكل تشريحي أخرى، على عرض دورة حياة الإنسان مسلطاً الضوء على كيفية عمل وظائف الجسم في كل مرحلة من مراحل حياته، مبيناً إذا ما كانت الصحة بحالة جيدة أو مبيناً التغييرات التي تطرأ على جسم الإنسان خلال فترة النمو والتضخم وصولاً إلى وصف لتراجع الحالة الصحية للإنسان، ويفتح "متحف أعضاء الجسد"، الذي تستضيفه جامعة خليفة، أبوابه للعلماء ولجميع طلبة المدارس والجامعات في دولة الإمارات.

ويهدف "متحف" أعضاء الجسد "العالمي إلى حث الطلبة والزائرين على إدراك أهمية جسم الإنسان والحفاظ عليه من الأمراض التي تسببها العادات والسلوكيات الصحية الخاطئة، كما يمثل درساً



تماشياً مع عام التسامح

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يقدم عرضاً خاصاً لأصحاب الهمم بالتعاون مع الأولياد الخاص الإماراتي

كشف مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي عن تقديم إصدار خاص من عرض "الأحلام الإثيوبية" المميز، تماشياً مع قيم عام التسامح التي تتمحور حول الشمولية والاحترام. وقد تمت فرقة "سيرك الحبشة" العرض يوم السبت الماضي في ختام مشاركتها في الموسم الخامس للمركز، متوجة نجاحها ببيع كافة تذاكر عروضها الثلاثة خلال ظهورها الأول في دولة الإمارات.

وشكل العرض انكساراً للقيم الرئيسية لعام التسامح وانعكاسها في أهداف مركز الفنون، الذي يسعى باستمرار إلى بناء مجتمع شامل عبر تنظيم مبادرات تتنوع لجميع أطراف المجتمع التفاعل مع الفنون وحضور العروض الفنية الحية. وتأتي هذه المبادرة في سياق المساهمة البارزة التي قدمتها جامعة نيويورك أبوظبي خلال شهر التوحد، ودورها البارز في استضافة الأوساط وشمال أفريقيا والأولياد الخاص الإماراتي العالمية 2019، دعماً لساعي دولة الإمارات الرامية إلى تعزيز الوعي وتمكين أصحاب الهمم.

وأشرف خولة بارلي من الأولياد الخاص الإماراتي، وهي إحدى الناشطات في التوحد، والمؤسسة لبرنامج "أهداف الإمارات، الختص بتوفير برامج وأنشطة رياضية وعلمية مختلفة لأطفال التوحد، على تعديل تفاصيل العرض الفني بما يتناسب احتياجات الحضور، وتقدمت بالشكر للفنانين عقب انتهاء العرض تقديراً لمشاركتهم في هذه المبادرة. وساهم الأولياد الخاص الإماراتي في توفير التذاكر لأفراد الجمهور من أصحاب الهمم وعائلاتهم، بدعم من منحة جزئية قدمتها السفارة الأمريكية في دولة الإمارات للأولياد الخاص. وانضم مرضى التوحد ممن يعانون من إعاقات تطويرية وفرط الحساسية الحسية إلى الحضور من العائلات للاستمتاع بعروض حماسية ضمن بيئة تناسب احتياجاتهم، وتضمنت التعديلات على العروض مستويات الإضاءة في المسرح طيلة العرض؛ وتخفيض مستوى الصوت؛ وتجنب الإضاءة والأصوات المفاجئة؛ وتوفير المسرح لسياسة مريحة أتاحت للحاضرين التحرك بحرية خلال العرض والرقص والغناء مع أداء الفرقة.

وتعليقاً على ذلك، قالت خولة بارلي: "يهدف برنامج الفن الموحد، الذي ينظمه الأولياد الخاص الإماراتي، إلى تطوير فرص التغيير الاجتماعي عبر تعزيز إمكانية الوصول إلى الفنون. ويعد تطوير مساحات تتيح لأصحاب الهمم وعائلاتهم حضور العروض الموسيقية والمسرحية من أبرز جوانب بناء مجتمع شامل. كما أن تطوير مساحات تلبي الاحتياجات الحسية لأصحاب الهمم بشكل خطوة بالغة الأهمية نحو تطوير مجتمع فني شامل يتيح لكافة أفراد المجتمع المشاركة في الفنون. ويؤيد، قال بيل براغين، المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون: "نشعر ببالغ الإمتنان للتعاون مع الأولياد الخاص الإماراتي وفرقة "سيرك الحبشة" لابتكار عرض أكثر شمولاً. وخلال هذه التجربة المفيدة، أدركنا أن التغييرات لم تكن ملحوظة بالمثل في مختلف العائلات من الحاضرين، لكنها أتاحت الفرصة لشراكة أوسع من مختلف أطراف المجتمع، الذين استمتعوا للغاية بهذا العرض، وتطلع إلى تقديم المزيد من العروض التي تلبي مختلف الاحتياجات خلال هذا الموسم، ونأمل أن تشكل هذه المبادرة نموذجاً يحتذى به المؤسسات الأخرى عند تقديم عروضها الفنية، لتتمكن من توفيرها لطيف أوسع من أفراد المجتمع.."

كما قالت خوسيه أسواني، منظمة مجموعة عائلات أصحاب الهمم: "على عكس العرس التقليدية، تتيح العروض التي تلبى احتياجات أصحاب الهمم الفرصة أمام الراشدين للاسترخاء وتجنب القلق الدائم من التصرفات التي قد تصدر عن أولادهم، حيث توفر للأطفال الحرية الكافية للتعبير عن أنفسهم بالغناء والتصفيق على أنغام الموسيقى، أو الخروج من العرض عند الحاجة، ما يجعل التجربة مريحة وممتعة لكافة الحاضرين.."

وفي معرض تعليقه حول تأثير هذا العرض، قالت الدكتورة بام أولسن، مديرة البرنامج لدى "مركز محمد بن راشد للتعليم الخاص - بإدارة مركز نيوجانلد للأطفال"، بتخصيص الضجة وتوفير إضاءة مناسبة وأجواء تفاعلية، أتاح الأولياد الخاص الإماراتي وجامعة نيويورك أبوظبي لأصحاب الهمم فرصة المشاركة والاستمتاع بعروض "الأحلام الإثيوبية" لفرقة "سيرك الحبشة". وفي أعقاب الأولياد الخاص الإماراتي العالمية أبوظبي 2019 وخلال عام التسامح، من الضروري أن تشارك المؤسسات في هذه الفرص الشمولية والملائمة لكافة أفراد مجتمعنا، ما يساهم في الحفاظ على إرث الأولياد الخاص ومكانة أبوظبي الرائدة اجتماعياً في مجالات التسامح والتقبل والوعي والشمولية.. كما أعربت ميشيل تشوكولا، منسقة العائلة والمجتمع لدى "مركز محمد بن راشد للتعليم الخاص - بإدارة مركز نيوجانلد للأطفال"، عن استمتاعها بالعرض، قائلة: "يا له من يوم استثنائي لفرقة "سيرك الحبشة" في مركز الفنون بجامعة نيويورك أبوظبي. لقد كان العرض رائعاً ومفعماً بالحيوية والمرح، وبالنسبة لي، لم لاحظ التغييرات التي طرأت على العرض الأصلي. وساهمت هذه التعديلات على الأداء الحي بتقريبه من قلوب أصحاب الهمم والأطفال الصغار على حد سواء. يشكل هذا العرض دليلاً متميزاً للشمولية، وأتوجه ببالغ الشكر لجامعة نيويورك أبوظبي والأولياد الخاص الإماراتي.."



تضمنت توقيع اتفاقيات تعاون وندوات متخصصة

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تختم مشاركتها في معرض موسكو للكتاب

المشاريع المشاركة مثل جائزة الشيخ زايد للكتاب "متحف اللوفر أبوظبي" ومشروع "كلمة". وقد تم عقد لقاء عمل برعاية معرض أبوظبي الدولي للكتاب بين عدد من الناشرين الروس ونظرائهم العرب لتبادل الخبرات والاتفاق على مشاريع نشر مشترك يتم توقيعها أثناء معرض أبوظبي الدولي للكتاب 2020.

وقال عبدالله ماجد آل علي، المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب بالإبارة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "تولي الدائرة اهتماماً كبيراً للمشاركة في الفعاليات الثقافية الدولية وعلى رأسها معارض الكتب، حيث تعتبر هذه المعارض جسوراً للتبادل الثقافي بين الحضارات، ومنصات للتعرف وتبادل الخبرات وتوسيع نطاق التعاون بين مختلف دول العالم.. وأضاف: "تساهم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي أن تحقق حضوراً لافتاً في معرض موسكو الدولي للكتاب هذا العام عبر ما قدمته من فعاليات متنوعة عكست ما تشهده دولة الإمارات من تطورات سريعة في مختلف المجالات، كما ساهم في فتح مزيد من مجالات التعاون مع الجانب الروسي في مجالات الثقافة والفنون.."

من الجلسات النقاشية في جناح الدائرة لترجمات من مشروع "كلمة" وأشهر الترجمات عن الأدب الروسي وذلك بالتعاون مع صالون الأدب الروسي.

من جانبه، شارك فريق عمل معرض أبوظبي الدولي للكتاب، والذي سيقام في الفترة ما بين 15-21 أبريل 2020، في معرض موسكو الدولي للكتاب، وعقد الفريق سلسلة من الاجتماعات واللقاءات وناقشة ملف ضيف الشرف حيث تحل جمهورية روسيا الاتحادية ضيف شرف في أبوظبي، وتم التباحث حول وضع البرامج الخاصة بهذه المشاركة والتي تشمل عدداً كبيراً من الكتب والمؤلفين الروس مع مجموعة كبيرة من الناشرين، لعرض الأدب الروسي وعقد اتفاقيات بيع حقوق النشر والتأليف مع الناشرين العرب، إلى جانب تنظيم عدد من الفعاليات الموسيقية والفنية الروسية. كما قام الفريق بالترويج للبرامج والفعاليات الصحفية لعرض أبوظبي الدولي للكتاب 2020 مثل البرامج الثقافية والمهنية، وتبسيط الكون على برنامج أضواء على حقوق النشر، والذي كان محط اهتمام كبير من الناشرين الروس.

وقد حظي جناح الدائرة باهتمام كبير من الناشرين الروس الذين حرصوا على زيارته للاطلاع على

المقبلة. ونظم مشروع "كلمة" ندوة للاحتفاء بالترجم المصري الراحل أبو بكر يوسف، تقديراً لأهم المحطات في سيرة حياته، وأبرز إنجازاته في مجال الترجمة من الروسية إلى العربية، لاسيما أنه قدم أعمالاً لكبار الأدباء والمؤلفين الروس مثل تشيخوف وكوبرين وإيتاماتوف. وشارك في الندوة جمال أبو بكر يوسف، وماهر سلامة.

أيضا عقد مشروع "كلمة" ندوة لمناقشة الترجمات الصادرة عن "كلمة" في مجال الفضا، شارك فيها كل من عبدالله ماجد آل علي، المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب بالإبارة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، وماثيو إليوت أخصائي حقوق الملكية الفكرية بالدائرة، وتاليا إيفال مدير تنفيذية بدار النشر الروسية كومباس جايد، وإيجور غريغوريك مسؤول العلاقات العامة والخارجية بالدار، وأدارها الكاتب محمد حسن المرزوقي. وتطرق الندوة إلى الحديث عن مشروع "كلمة" للترجمة وإصداراته بالروسية، والترجمات الصادرة عن "كلمة" في مجال الفضا، بالإضافة إلى ذلك نظم نادي "كلمة" للقرءة عدداً

اختتمت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، مشاركتها في معرض موسكو الدولي للكتاب الذي أقيم خلال الفترة من 4 إلى 8 سبتمبر الجاري في العاصمة الروسية، وسط احتفاء كبير من الجانب الروسي بهذه المشاركة.

تضمنت مشاركة مشروع "كلمة" للترجمة في المعرض برنامجاً ثقافياً متنوعاً أعدته نادي "كلمة" للقراءة، وضم عدداً من الندوات والفعاليات الثقافية، استهلها بإطلاق النسخة الروسية من كتاب "كلمات القائد" الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، في جناح دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، بحضور عبدالله ماجد آل علي، المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب بالإبارة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، وأندريه جلميزا مدير عام معرض موسكو الدولي للكتاب وعدد من الناشرين الروس. كما وقع "كلمة" مجموعة من الاتفاقيات حقوق الملكية الفكرية لترجمة كتب من الروسية إلى العربية، واتفاقيات أخرى مع مؤسسات ودور نشر روسية مرهقة على أن يتم نشر هذه الكتب والإعلان عن تفاصيل الاتفاقيات خلال الأيام

•• أبوظبي - الفجر

منوعات

الفكر

23



اتباع نمط حياة صحي قد يحمي الاستعداد الوراثي للإصابة بالخرف

قالت دراسة حديثة إن الحياة بأسلوب صحي مع اتباع نظام غذائي جيد وممارسة تدرجات بدنية بشكل منتظم قد يساعد في تبديد أثر الاستعداد الوراثي للإصابة بالخرف.

ووجدت الدراسة التي نُشرت في دورية جاما الطبية يوم الأحد إن خطر الإصابة بالخرف تراجع بنسبة 32 في المئة لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي كبير إذا التزموا بأسلوب حياة صحي بالمقارنة مع هؤلاء الذين لم يكن نمط حياتهم صحياً.

وزاد احتمال الإصابة بالخرف بواقع ثلاث مرات تقريبا لدى الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي كبير وأسلوب حياتهم غير صحي بالمقارنة مع الأشخاص الذين يقل لديهم الاستعداد الوراثي لهذا المرض كما أن أسلوب حياتهم صحي. وقالت إيزبيثا كوزما الباحثة في جامعة إكستر البريطانية التي شاركت في الدراسة إن "نتائجنا مثيرة للاهتمام لأنها تثبت إن بإمكاننا القيام بشيء في محاولة لتحييد استعدادنا الوراثي للإصابة بالخرف".

وتقول منظمة الصحة العالمية إن مرض الخرف يؤثر على نحو 50 مليون شخص على مستوى العالم مع حدوث نحو عشرة ملايين حالة جديدة سنوياً وهو رقم من المتوقع أن يزيد ثلاث مرات بحلول 2050.

وقال ديفيد لويلين وهو من جامعة إكستر أيضاً إن هذه النتائج تحمل رسالة مهمة تقوض ما وصفه "بأن الخرف قدر".

وأضاف "بعض الناس يعتقدون أنه لا مفر من إصابتهم بالخرف بسبب جيناتهم... ولكن ربما تستطيع تقليص خطر إصابتك بالخرف بشكل كبير بأن تعيش أسلوب حياة صحياً".

يتبعها البعض بهدف التخلص من السمنة

معتقدات خاطئة تعيق خسارة الوزن

السمنة من أخطر الأمراض، فإنها لا تؤثر فقط على الشكل العام والمظهر كما يعتقد البعض، بل تؤثر على أعضاء الجسم بالكامل.

الرياضة أكثر من ساعة واحدة في اليوم.

تناول خل التفاح على الريق

أصبحت وصفة خل التفاح المضاف إلى ماء دافئ من أشهر الوصفات للتخسيس. الهدف من هذه الوصفة هو حرق الدهون، ورفع معدل الحرق لكن هذا الأمر غير صحيح تماماً. لا يساعد خل التفاح على حرق الدهون وهناك الكثير من الأعشاب والأطعمة التي تساعد على حرق الدهون بأمان.

شرب خل التفاح صباحاً على معدة فارغة يسبب تهيج المعدة، وعند المداومة على تناوله يمكن أن يسبب قرحة المعدة.

شرب الماء الدافئ على الريق

يعتقد البعض أن شرب الماء الدافئ على الريق يساعد على تذويب الدهون ونزولها في البول، ولكن هذا الأمر غير صحيح. عندما يدخل الماء إلى الجسم يأخذ درجة حرارة الجسم فلا يفرق الجسم إذا كان هذا الماء بارداً أو دافئاً. على العكس، فتناول الماء في الصباح على الريق مفيد للجسم ويساعد على طرد السموم والتخلص من الفضلات، ولكن لا يوجد دليل على أنه يساعد على تفتيت الدهون عند تناوله دافئاً.

رجيم شوربة الكرنب لحرق الدهون

ينتشر رجيم شوربة الكرنب بشكل كبير بين السيدات. في هذا الرجيم لا تتناول المرأة أي طعام غير شوربة الملفوف لمدة أسبوع كامل أو أكثر من أسبوعاً بالفعل هناك بعض الأشخاص الذين يخسرون الكثير من الوزن عند اتباع هذا الرجيم، ولكن هذه الخسارة من الوزن تكون مؤقتة. معظم الوزن الذي يتم خسارته يكون عبارة عن مياه وعضلات وليست دهون، وبالتالي مجرد العودة للطعام بشكل عادي مرة أخرى نجد أننا اكتسبنا الوزن سريعاً.

هذا بالإضافة إلى أن حرمان الجسم أسبوعاً كامل من العناصر الغذائية المختلفة، يؤثر على الصحة سلبياً.

يقول الدكتور محمد عبد الحميد علي، أستاذ التغذية العلاجية والسمنة، أن زيادة الوزن يصاحبه الكثير من الأمراض الخطيرة الأخرى من أهمها ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع السكر، آلام العظام والمفاصل، الشعور بالتعب وأمراض أخرى عديدة. لإنقاص الوزن بشكل صحي يجب اتباع العادات الغذائية الصحية لكن هناك بعض المعتقدات الخاطئة التي يتبعها البعض بهدف إنقاص الوزن. هذه المعتقدات لا تساعد على التخلص من الدهون بالإضافة إلى أنها تقلل من معدلات الحرق. سنعرض لك أبرز هذه المعتقدات لتجنبها.

حساب السعرات الحرارية فقط

حساب السعرات الحرارية أثناء الرجيم من الأشياء التي يمكن أن تساهم بالفعل في إنقاص الوزن. يتم تحديد السعرات التي يمكن تناولها في اليوم للشخص حسب وزن الجسم. لكن هذا التفكير قد يؤدي البعض منا إلى الإلتجابه فقط على كمية السعرات التي يجب تناولها وليس على جودتها وتنوعها. أساس الرجيم هو تناول الأطعمة التي يتم الاستفادة منها. مثلاً



يمكن استخدامه لإعداد أطباق الأرز

مرق العظام مهم لصحتك

مرق العظام يحمل العديد من الفوائد الصحية للجسم، واليوم هناك مقهى في مدينة نيويورك مخصص لبيع مرق العظام، والاستمتاع بهذا المشروب الساخن بنكهته المألوفة. ولكن كيف يحضر هذا المرق، وما هي فوائده الصحية؟

والذي يساعد في الحفاظ على شباب البشرة وجعلها وروثها. كما أن مادة الكولاجين تمنع ظهور التجاعيد.

4. النوم بشكل أفضل:

مادة الغليسين الموجودة في مرق العظام تساهم في تحسين نوعية النوم وتخفف من الشعور بالتعب.

5. تقوية الجهاز المناعي:

هناك نسبة عالية من المعادن في مرق العظام، وبالتالي تناولها يساهم في تقوية الجهاز المناعي والحماية من الأمراض.

6. تقوية صحة العظام:

يحتوي مرق العظام على الفوسفور، الماغنسيوم، الكالسيوم، ما يساهم في الحفاظ على صحة العظام.

7. إضافة المزيد من المغذيات إلى الطعام:

مختلف أنواع مرق العظام تحتوي على نسبة عالية من المعادن والمواد المغذية التي تساهم في إمدادك بما تحتاجينه من مختلف هذه الأنواع من المغذيات.

كيفية تحضير مرق العظام؟

يمكن تحضير مرق العظام بشكل سهل، إذ يمكن استخدام عظام الدجاج أو البقر أو الغنم، والقيام بوضعها في وعاء مليء بالماء، مع الطيبات التي تفضلينها كميدان القرفة وكيش القرنفل والهيل والأعشاب الطازجة، ثم سلقها ساعة، وبعدها يصفى المرق ويقدم ساخناً. يمكن تناول هذا المرق ساخناً أو استخدامه لإعداد أي نوع من الحساء، أو حتى يمكن استخدامه بدلاً من الماء لإعداد أطباق الأرز.

يحتوي مرق العظام على مادة الغلوكوزامين المفيدة جداً لصحة المفاصل، والتي يتم تناولها عادة على شكل مكملات غذائية لعلاج مشاكل المفاصل. تناول مرق العظام يساهم أيضاً في التخفيف من آلام المفاصل بشكل فعال.

3. الوقاية من الشيخوخة:

يحتوي مرق العظام على نسبة عالية جداً من الكولاجين،

لنتحدث أولاً عن الفوائد،

1. مفيد لصحة الأمعاء:

كوب من مرق العظام يومياً، مفيد جداً لصحة الأمعاء، لاحتوائه على مادة "الجيلاتين". كما أن مرق العظام يساعد في السيطرة على الإسهال والإمساك.

2. حماية المفاصل:



وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
اعلان بالنشر

المرجع : ١٠٤٧ ،
ليكن معلوماً للجميع بان السيد/ خالد صقر خلفان سعيد بو خماس الري ، اماراتي الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته في/ مركز جوري الطبي ، رقم ترخيص ٧٥٥٥١٥ وذلك للسيد/ مطر خليفة عبيد العوي السويدي ، اماراتي الجنسية. وعلابنص المادة (١٤) فقرة (٥) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن الكاتبات العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتبات العدل المذكورة لاتتبع الاجراءات القانونية
مكتب الكاتبات العدل بالشارقة
إجازات للخدمات الصناعية ١٢

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
محكمة التمييز رأس الخيمة
اعلان مطعون ضدهما بصحيفة طعن بالتمييز بالنشر
رقم الطعن 14/36 ق/ 2019/ تمييز تجاري

الى الطعون ضدها/ شركة برايت الوينوم تريدينج - سلطة منطقة التجارة الحرة أم القيوين ، السيد/ فيبين فيجايان جوفيندان - الجنسية - الهند (بصفته الشخصية وبصفته ممثل الشركة قانوناً). تقرر اعلانكم بوقوع طعن على الحكم الاستئنائي رقم 2018/91 استئناف تجاري المرفوع من الطاعن/ برايت لتجارة الألوينيوم والزجاج (ش.م.م) وعلانكم أنه من حكم تقديم لائحة بالدفعو خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ الاعلان عملاً بأحكام قانون الإجراءات المدنية وعليك مراجعة محكمة التمييز لاستلام نسخة من صحيفة الطعن.
مدير إدارة الدعوى
محكمة التمييز / حسام محمد

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
اعلان بالنشر باللغة العربية
الموضوع 2019/2412 تجاري جزئي

الحصنين المدلين : ١- الأحمّد لتجارة مشتقات النفط ، ٢- عبيد أحمد عبيد مخشب - بصفه ويصفته مالك المؤسسة الفردية / الاحمد لتجارة مشتقات النفط
بما ان هنالك دعوى مرفوعة ضدكم من المدعي/ سامر احمد علاء الدين محمد امام محاكم دبي الوفرة وأنه تم تكليفنا كخبراء محاسبيا بموجب الحكم الصادر بالدعوى فلنا ندعوكم لحضور اجتماع الخبرة وذلك يوم الأحد الموافق 2019/9/15 في تمام الساعة ١١ صباحا بمقر مكتب الخبرة المترا للاستشارات المالية وذلك بال عنوان التالي : الإمارات العربية المتحدة - دبي - محبسة 4 - شارع بيروت - نهاية الميزان (الجزيرة سابقاً) - الطابق الثالث - مكتب ٣٠٣. مقابل مركز كلداري لتعليم قيادة السيارات - وبدات البداية هيئة كهرماء ومياه الاحماضية بالإمارات. هاتف : ٠٤-٢٢٠٦٨٩٩ ، فاكس : ٠٤-٢٢٠٦٤٤٠ . يرجى الاطلاع والحضور بالوعد الصمد اعلاه واحضار كافة ما لديكم من مستندات مع الترجمة القانونية الى العربية.
الخبير المحاسبي والمصري
د/ علي راشد الكيتوب

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
العصوى رقم 2019/1249 - مدني ، كلي ، تجاري
محكمة أبوظبي الابتدائية المدنية التجارية

الى المدعي عليه / السيد / سالم سهيل سالم العامري (مجهول محل الإقامة) بما ان المدعي / بنك نور بوكالة ، مكتب جابر السلامي للخدمات والاستشارات القانونية قد قام ببيع المدعي القضائية رقم 2019/1249 م. مدني ، كلي ، تجاري ، أبوظبي - فانتم مكفون او وكيكتم القانوني بالخبير المحصر في الكلف من عائلة المحكمة لجسلة الخبرة الاولى في يوم الاثنين الموافق 2019/9/16 الساعة الواحدة ظهراً . بمكتب الخبير (دار البيان للخدمات والاستشارات) دبي ، دير، شارع الاتحاد، بجوار محطة القيادة، مقابل القيادة العامة لشرطة دبي ، مركز KRM للاصلاص ، طابق الميزانين ، مكتب رقم ٥٠٥ ، هاتف رقم ٤٤٩٨٨٨٨ - ٠٤ ، فاكس : ٠٤ 3١٣٣٦٥٠ ، ٠٤ 2٥١١٣١٨ . مصطحبين معكم نسخة عن كافة المستندات المؤيدة لدفعوكم ، وما ترونه له مناسبا لتيسير اعمال الخبرة وتمكين الخبير من اداء مهمته ، وبيان وجه الحق في الدعوى ، وفي حال عدم الحضور سيتم الاجراء في غيابكم وتحصلون كامل التولية.
الخبير المصري الدكتور / محمد الفتحي
هاتف / 6٥٢1992١ - ٥٠

مذكرة إعلان المدعي عليهما بالنشر
للحضور أمام الخبرة

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
بالدعوى رقم 2019/2416 تجاري جزئي - دبي

الى المدعي عليه / ١/ كيلي الهندسية للحدادة - ش.م.م ٢/ كيلي استيل انجنيرنج - ش.م.م ج - نحيبكم علماً أنه تم انتدابنا بخبير حسابيا بقضية اعلاه المرفوعة ضدكم من المدعي / ابيبن للمعادن - ش.م.م فرع دبي ، وعليه فانتم مكفون بالحضور او من يمتلك قانونا اجتماع الخبرة المقرر عقد يوم الثلاثاء الموافق 2019/9/17 الساعة الثانية عشر ظهراً وذلك بمكتب الخبير المنتدب الكاتبات - دبي - الخليج التجاري - بجوار برج وان امنيات - برج بريس - الطابق الثامن - مكتب ٨٠٥ - أحمد الحوسني محاسبون ومراجعون قانونيون. يرجى الحضور بالوعد، والمكان المحدد واحضار المستندات المؤيدة لدفاعكم بالدعوى علماً بأنه في حال تخلفكم عن الحضور فان الخبرة ستباهر اعلاها وفقاً للصلاحيات المخولة لها قانوناً.
الخبير الحسابي / أحمد علي الجوسني
رقم القيد ٨٢

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى 2019/1322 استئناف تجاري

الى المستأنف ضده/ ١- ناشيونال مارين ايرلاينس م.م د س مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف/ شركة ايكاروس المتحدة للخدمات البحرية / مساهمة المقفلة ويمثله/ محمود حسين علي أحمد - قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم 2017/16٥4 تجاري كلي بتاريخ 2018/3/22 وحدثت لها جلسته يوم الأربعاء الموافق 2019/9/2٥ الساعة ١٧,٣٠ مساءً بالناقعة رقم Ch1.B.8 وعليه يقتضي حضوركم او من يمتلك قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتمك غيابياً
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى 2018/217 استئناف تنفيذي عقاري

الى السئانف ضده/ ١- محمد احمد رمضان جمعه ٢- شهاب احمد رمضان جمعه ٣- فارس احمد رمضان جمعه ابراهيم ٤- مازيه احمد رمضان جمعه ابراهيم ٥- فاطمة احمد رمضان جمعه ابراهيم ٦- عالية احمد رمضان جمعه ابراهيم ٧- ايه ار جيه للمعارف - ش.م.م ٨- ايه ار جيه القابضة ش.م.م ب بصفتهما الشركة الكافلة للإلتزامات مجهولي محل الإقامة بما ان السئانف / عليه احمد رمضان جمعه ابراهيم قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم 2017/١٥٩ رقم عقار مروهن وحدثت لها جلسته يوم الأربعاء الموافق 2019/9/1١ الساعة ١٧,٣٠ مساءً بالناقعة رقم Ch1.B.7 وعليه يقتضي حضوركم او من يمتلك قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتمك غيابياً
رئيس القسم

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
اعلان بالنشر

المرجع : ١٠٤٩ ،
ليكن معلوماً للجميع بان السيد/ جاسم غلام عياد الكريم علي لتناوي - الإمارات الجنسية يرغب في بيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 21٠٠ وذلك الى الطرف الثاني / محمد ياسين عرفات عياد لندوس - بنفلايش الجنسية بنسبة (٥٥) وكذلك الطرف الثالث / سابق السلام محمد جاسم الدين - بنفلايش الجنسية وذلك في الرخصة (الطوارس الذهبي تجارة النظارات) تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (٧٥٥٧٥) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. تعديلات اخرى : تم تغيير الاسم التجاري من (الطوارس الذهبي تجارة النظارات) الى (الشر للبطيخ والطعام وتصوير المستندات) تم تغير الشكل القانوني من (مؤسسة فردية) الى (مؤسسة بوكيل خدمات) تم تغيير نشاط الرخصة / من (بيع النظارات التسمية والعدسات اللاصقة الفوتنة - بالتجزئة) الى (خدمات الطباعة وتصوير المستندات) وعلابنص المادة (١٤) فقرة (٥) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة 201٣ في شأن الكاتبات العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتبات العدل المذكورة لاتتبع الاجراءات القانونية
مكتب الكاتبات العدل بالشارقة
إجازات للخدمات الصناعية ١٢

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2019/122 تجاري كلي

الى الحكم عليه/ ١- ناشيونال جلف للإنشاءات - ش.م.م مجهول محل الإقامة لتعلمكم بان المحكمة بحكمته بمثابة الحضورى : بالزام المدعي عليها بان تسدد للمدعية مبلغ إجمالي (١,٩٥٠,٦٢٨,٣١) مليون وتسعمائة وخمسة الاف وستمائة وثمانية وعشرون درهماً وواحد وثلاثون فلساً، وفائدة ٩% من تاريخ اليوم الثاني للمطالبة القضائية وحتى تمام السداد والزمتها بالرسوم والمصاريف ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة. حكماً بمثابة الحضورى قابلاً للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علناً.
رئيس القسم

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
انذار عدلي بالنشر
رقم (2019/1/105823)

المنذر / الماجر / شركة ذا بوبي منطقة حرة - م.م المنذر اليه / شركة / ذا فيرست فيري منطقة حرة - م.م رخصة تجارية رقم ١٨٥٠٣ - مجهولي محل الإقامة تكلفكم بالمسداد الكامل للقيمة الاجبارية والبالغة (١٣٧,٩٨٧) واحد وسبع وثلاثون الفا وتسعمائة وسبع وثمانون درهماً خلال ٣٠ ثلاثين يوماً من تاريخ تبليغكم الانذار بشكل قانوني والا سأضطر اسفا بالإضافة لوكلي باتخاذ كافة الاجراءات القانونية والقضائية بمطالبتكم بالإخلاء والسداد للقيمة الاجبارية مع تضمينكم كافة الرسوم والمصاريف.
الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
انذار عدلي بالنشر
رقم (2019/1058A)

المنذرة / المجازة للتكنولوجيا - ش.م.م المنذر اليه / اي ان سي تي لتجارة مواد البناء - ش.م.م بموجب الانذار رقم 2019/1/1١٣٢٢٠٠ انذار عدلي والمسجل لدى كاتب العدل بدبي فان المنذرة تنذر المنذرة المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره ١٢,٠٠٠,٠٠٠ (اثني عشر مليون درهم) قيمة الشيك رقم ٥٠٠٣٨٥ المورخ في 2019/٦/22 والمسحوب على مصرف أبوظبي الإسلامي وذلك خلال سبعة ايام من تاريخ هذا الانذار والا ستضطر المنذرة اسفة الى اتخاذ الاجراءات القانونية والقضائية ضد المنذر اليها مع التزامها بالرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة المترتبة على ذلك مع حفظ كافة حقوق المنذرة الأخرى ،
الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
انذار عدلي بالنشر
رقم (2019/106٦١)

المنذر / نور بنك (مساهمة عامة) (بنك نور الإسلامي) (ش.م.م سابقاً) ضد المنذر اليه / محمد عويس نجم محمد نجم الهدي الوصوق / انذار سداد مبلغ 3,٨٥٠,2٨٧ درهم (فقط ثلاثة ملايين وثمانمائة وخمسة الاف ومائتان وسبعون وثمانون درهماً) المنذر يحظركم بسداد قيمة المدبونية البالغة مبلغ وقدره (3,٨٥٠,2٨٧) درهم وذلك خلال مدة (٣٠) لثلاثون يوماً من تاريخ النشر هذا الاخطار بخلاف ذلك سيضطر المنذر الى اتخاذ الاجراءات القانونية ضدكم بما فيه العطل من قاضي التمييز بمباشرة اجراءات نزوع ملكية العقار المروهن (شقة سكنية ارض رقم 19٧٧ - مبنى مارينا أبرمتشس - ١ - مبنى رقم ١ - طابق ٢ - عقار رقم ٢٠٧ - المنطقة الثانية رقم 23٦٠٢ متر مربع - منطقة نخلة جبراً - دبي) ويهيب بالذات المنذر ووجه للمدبونية مع الاحتفاظ بحق الرجوع عليكم للمطالبة بأية فروقات لاستيفاء كامل المدبونية ودون المساءلاني من حقوق موكنا.
الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
اعلان قرار بالتنفيذ
في الدعوى رقم 2019/2312 تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/ ١- مشاريع ازلوند - ش.م.م ٢- راجن لوند لال شانند - مجهول محل الإقامة - بما ان طالب التنفيذ/ شركة ناج المرجان التجارية - م.م م تعلمكم بأنه تم الحجز على اموالكم الخاصة في الحجز التحفظي تجاري رقم (2019/2٠) وفاء للمبلغ المطالب به وقدره (2٤,٣٢٣,٠٠٣) درهم وتقرير تحويل الحجز التحفظي الى حجز تنفيذي في ملف رقم (2019/3312) تنفيذ تجاري ، وذلك للعلم جاء ونفاذ مفعوله قانوناً بناء على قرار قاضي التنفيذ.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2019/2122 احوال نفس مسلمين

الى المدعي عليه/ ١- ترمين باسم محمد سعيد الجمل مجهول محل الإقامة بما أن المدعي/ محمد ابراهيم سعيد احمد زكي - ويمثله/ محمد صالح محمد احمد الهاجري - تعلمكم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعقبة بتاريخ 2019/8/19 في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ حكمت المحكمة بمثابة الحضورى بالاتي :- باسقاط حضانة المدعي عليها (ترمين باسم محمد سعيد الجمل) ولولدها (سليم ، رايان ، ديلارا) وضمهموا لوالدهما المدعي (محمد ابراهيم سعيد احمد زكي) والزمت المدعي عليها بالرسوم والمصروفات. حكماً بمثابة الحضورى قابلاً للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علناً.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2019/8٠٨ تجاري جزئي

الى المدعي عليه/ ١- تمام للتغليف - ش.م.م مجهول محل الإقامة بما أن المدعي/ ريلانيس لصناعات التغليف - م.م م تعلمكم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعقبة بتاريخ 2019/٥/٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ ريلانيس لصناعات التغليف - م.م م بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ خمسة عشر الف واربعمائة واربعه وثلاثين درهم وخمسين فلساً والفائدة القانونية بواقع ٩% من تاريخ الاستحقاق عليها بالمسداد لوالدهما المدعي (محمد ابراهيم سعيد احمد زكي) والزمت المدعي مقابل اتعاب المحاماة. حكماً بمثابة الحضورى قابلاً للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علناً.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2019/14٥ عقاري كلي

الى المدعي عليه/ ١- شركة بلس العقلة المحدودة مجهول محل الإقامة بما أن المدعي / شركة داماك للتطوير - م.م م ويمثله/ هند حميد علي فهدير الكتيبي - تعلمكم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعقبة بتاريخ 2019/٧/٢٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ شركة داماك للتطوير - م.م م حكمت المحكمة بمثابة الحضورى : بالوا ، الزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ إجمالي قدره (١٧٧٧٠٠٠٠٠) مليون وستمائة وثمان وخمسون الف وتسع مائة وستون درهماً (فساً) الذي يمثل قيمة باقي من الوحدة العقارية عين الشاعري والرسوم وخدمات التأجير الانتقالية. ثانياً ، الزام المدعي عليها بالفائدة التخيرية الانتقالية من المبلغ المترصد بنذمة المدعي عليها ١,١٨٧,٣١٢ (مليون ومائة وسبع وثمانون الفاً وستمائة وثلاثون درهماً) بواقع 3% شهرياً من تاريخ 2018/9/١٠ حتى تمام السداد. ثالثاً ، الزام المدعي بالرسوم والمصروفات ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة. حكماً بمثابة الحضورى قابلاً للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علناً.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى 2019/2122 تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- دلاسي لتأجير السيارات - ش.م.م ٢- أحمد محمد زيد سعيد الشحي ٣- السيد احمد طاهر عيادلهادي مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي/ احمد حميد عيسى لوتاه ويمثله / ناصر مال الله محمد غانم - قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بدفع مبلغ وقدره 3٦٩,٨٦٦ درهم مع الفائدة القانونية ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد الزام المدعي عليها بقيمة الضريبة المضافة ٥٠ مبلغ ١٨٤٩٠ درهم ، الزام المدعي عليها بالرسوم والمصاريف واتباع المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام مع الفائدة القانونية ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد الزام المدعي عليها بقيمة الضريبة المضافة ٥٠ مبلغ ١٨٤٩٠ درهم ، الزام المدعي عليها بالرسوم والمصاريف واتباع المحاماة. وحدثت لها جلسته يوم الاثنين الموافق 2019/9/١٦ الساعة ٨,٣٠ ص بالناقعة Ch1.C.13 لذا فانت مكف بالحضور أو من يمتلك قانونياً وعليك بتقديم ما لديكم من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى 2019/10٩٠ استئناف مدني

الى المستأنف ضده/ ١- مؤسسة الإمارات العامة للنقل والخدمات ٢- سردار غلام شير غلام ٣- وقاص الله نصير خان مجهولي محل الإقامة بما ان المستأنف / شركة البحيرة الوطنية للتأمين (فرع دبي) ويمثله / ماجد محمد الشيخ احمد بن الشيخ حسن الخزرجي - قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم 2019/١٠٢٨ مدني جزئي وحدثت لها جلسته يوم الإثنين الموافق 2019/9/23 الساعة ١٠,٠٠ صباحاً بالناقعة رقم ch2.E.23 وعليه يقتضي حضوركم او من يمتلك قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتمك غيابياً
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى 2019/14٤٨ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده/ ١- سيجما انتربرايسز ميدال ايسنت - ش.م.م ٢- سانتيندر سينغ جيان سينغ مقار سينغ ٣- القانم مناقولات الديكور - ش.م.م ٤- دافيندر سينغ سروان سينغ مجهولي محل الإقامة بما ان المستأنف /بنك الفجيرة الوطني (فرع دبي) قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم 2018/2٧١2 تجاري جزئي بتاريخ 2019/٦/2٤ وحدثت لها جلسته يوم الأربعاء الموافق 2019/9/2٥ الساعة ١٠,٠٠ صباحاً بالناقعة رقم ch2.D.18 وعليه يقتضي حضوركم او من يمتلك قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتمك غيابياً
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
اعلان أمر أداء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/1727 امر اداء

الى المدعي عليه / ١- هياز للتجارة - ش.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ بانوراما التجارية ويمثله/ موسي عيسى موسى العامري - قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2019/9/٢ بالزام المدعي عليها هياز للتجارة - ش.م.م م بان تؤدي للمدعية بانوراما التجارية مبلغ وقدره ١٨٦٦٦ درهم (ثمانية عشر الفا وستمائة وسبعة وستون درهماً) والفائدة القانونية بواقع ٩% سنوياً من تاريخ استحقاق كل شيك وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل اتعاب المحاماة. ولكم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى 2019/21٥9 تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- جرين سترجي للخدمات الفنية - ش.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ هنيكل بولي بت للصناعات المحدودة - م.م م قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بدفع مبلغ وقدره 3٦٩,٨٦٦ درهم مع الفائدة القانونية ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد الزام المدعي عليها بقيمة الضريبة المضافة ٥٠ مبلغ ١٨٤٩٠ درهم ، الزام المدعي عليها بالرسوم والمصاريف واتباع المحاماة. وحدثت لها جلسته يوم الاحد الموافق 2019/9/2٢ الساعة ٨,٣٠ ص بالناقعة Ch1.C.12 لذا فانت مكف بالحضور أو من يمتلك قانونياً وعليك بتقديم ما لديكم من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى 2019/21٧٠ مدني جزئي

الى المدعي عليه / ١- عايشة احسن احسن كمال مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ اسد علوي ويمثله / جوسلين شيلي خير الله قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بنقل ملكية السيارة من اسمها وتسجيلها باسم المدعي وفي حال امتناعها عن نقل ملكية السيارة لاسم المدعي الحكم بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغاً وقدره (2٤,3٢٧,٣٠٠) درهم اربعة وسبعون الفاً وثلاثمائة وسبعة عشر درهماً وثلاثون فلساً) قيمة قرض السيارة مع فائدة القرض والرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة. وحدثت لها جلسته يوم الأربعاء الموافق 2019/9/١٨ الساعة ٨,٣٠ ص بالناقعة Ch1.B.10 لذا فانت مكف بالحضور أو من يمتلك قانونياً وعليك بتقديم ما لديكم من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى 2019/2312 تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- مطعم وكافية بتش هوسيباتليتي - ش.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ منهي الخبير الفرنسي - ش.م.م م قد أقام عليك الدعوى وموضوعها مطالبة مالية بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ وقدره (٨٩١,٨٦٩,٤٢) درهماً واثنين واربعون فلساً) بالإضافة للفوائد القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ قيد الدعوى وحتى تاريخ السداد التام. وحدثت لها جلسته يوم الاثنين الموافق 2019/9/١٦ الساعة ٨,٣٠ ص بالناقعة Ch1.C.14 لذا فانت مكف بالحضور أو من يمتلك قانونياً وعليك بتقديم ما لديكم من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12728 بتاريخ 2019/9/11
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى 2019/1322 تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- شركة سيدكو للمقاولات العامة - ش.م.م فرع دبي مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ شركة كواثلي لتلانيوم والزجاج - م.م م ويمثله / محمد مرتضى يعقوب مرتضى برهان الهاشمي - قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٩ مليون واربعمائة وواحد وسبعون الفاً وخمسة وعشرون درهماً) والرسوم والمصاريف واتباع المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام و شمول الحكم بالفئاض المجل بلا كفالة. وحدثت لها جلسته يوم الاحد الموافق 2019/٩/١٦ الساعة ٩,٣٠ ص بالناقعة Ch1.C.15 لذا فانت مكف بالحضور أو من يمتلك قانونياً وعليك بتقديم ما لديكم من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم



منوعات الفجر

26

تحت رعاية خالد بن محمد بن زايد

«فن أبوظبي» يعلن قائمة القيمين الفنيين والفنانين المكلفين بتقديم أعمال حصرية لدورة عام 2019

إطلاق قسم «أبعاد جديدة» المخصّص لعرض إبداعات الفنون الآسيوية المعاصرة

الفنانون الناشئون.. وأطلع للتعاون مع رامين وركتي وحسام للاستفادة من هذه التجربة، التي ستسهم في تعزيز قدراتي الفنية وإثراء مسارتي الفكرية. إنهم معلمون استثنائيون، ولديهم القدرة على فهم منهجيتي الإبداعية، لذلك سأتعلم الكثير من التعاون معهم، وفي سياق متصل، يستضيف معرض الفنون البصرية السنوي «بوابة» الذي يقام ضمن فعاليات «فن أبوظبي»، أحد القيمين الفنيين للمشاركة في المعرض كل عام، ووقع الاختيار هذا العام على القيم الفني باولو كولومبو، حيث سيكشف المعرض التأثير المحتمل للعناصر اليومية البسيطة التي تم إيجادها في رحلات الاستكشاف الأثري على القصص التي يحاول الفنانون سردها في أعمالهم الفنية خلال عصرنا الراهن، حيث سيقدّم متحف العين مساهمة كريمة تمثّل بإعارة عدد من الرافعة التي سمحت لي بتضمين قطع أثرية من تشكيلة المعرض، وتشكل انعكاساً بصرياً لتاريخ المنطقة، وسيتم عرضها بشكل منسّق إلى جانب الأعمال الفنية المعاصرة في المعرض. بفضل الفرصة الرائعة التي سمحت لي بتضمين قطع أثرية من متحف العين في رؤيتي التشكيلية لقسم «بوابة»، تمكنت من رؤية أعمال فنانين معاصرين انطلاقاً من مقتنياتهم ومنظورهم الخاص، فقد كانت إدارة المتحف كريمة معي بطريقة أتاحت أمامي الفرصة للتحرف على تاريخ المنطقة على نحو أفضل، لأن الاتصال المباشر مع المصنوعات اليدوية القديمة تسمح للإنسان بالتعرّف على استخدامات هذه القطع بما تحمله من روابط سلوكية ما زال قائمة على مرّ الزمن. وأمل أن يتمكن زوار المعرض من استكشافها بكل سهولة، وأن يمنحوها حقها من التقدير والاحترام.

تقديم عمل أو مشروع فني جديد خلال المعرض، وسيستمر عرضه أمام الزوار لغاية 25 يناير 2020. وفي هذا الصدد، صرّح رحمانيان بالإجابة عن القيمين الفنيين: «سعداء للمشاركة كقيمين فنيين على مبادرة «أفاق» الفنانون الناشئون» ضمن فعاليات معرض «فن أبوظبي» لعام 2019. وخلال العقد الماضي، شهدنا تطوراً ملحوظاً في مجموعة واسعة من الممارسات الإبداعية في مجال الفنون المعاصرة على مستوى الإمارات والمنطقة، ونحن فخورون ومتمسّون بالمساهمة في إثراء هذا المشهد الإبداعي المزدهر من خلال التعاون مع ثلاث فنانين شباب ناشئين، وبدورنا قالت شيخة الكتيبي: «أضيت أكثر من عام وأنا أتناقش مع رامين حريزاده وركتي حريزاده وحسام رحمانيان حول عملي والتوجهات الإبداعية الممكنة، وقد شكّلت رؤيتهم الفريدة وإحساسهم العميق ونزاهتهم في عملهم وممارساتهم مصدر إلهام مؤثر وبالغ الأهمية. وأنا على ثقة تامة من أن مشاركتي معهم ضمن مبادرة «أفاق» الفنانون الناشئون، ستمنحني الفرصة للغوص أكثر في ذاتي التأملية واستكشاف المزيد حول قدراتي الإبداعية». بينما قالت عائشة حاضر: «أشعر بسعادة بالغة لخوض هذه التجربة مع رامين وركتي وحسام كجزء من مبادرة «أفاق» الفنانون الناشئون، فهم يمثلون مصدراً قيماً للفنانين في المنطقة، حيث ساعدتني أفكارهم المبتكرة في تفريغ إبداعي في مجسماتي الفنية على أتم وجه، كما استفدت من تقديم البناء لرؤية عملي الفني من منظور جديد. وقد استفدت بالتعاون معهم ومشاركتهم الأفكار، نظراً لعقليتهم المفتحة على الإبداع، ومن جانبها، قالت روضة الكتيبي: «أفتخر بكوني جزء من مبادرة «أفاق»

أبو ظبي» لعام 2019. ومن جانبه، قال الفنان المكلف لياندروليرتلش الذي يقيم في بوينس آيرس ومونتيفيديو: «ابتكرت منذ بضعة سنوات عملاً فنياً تركيبياً بعنوان «العش»، والذي كان عبارة عن مساحة أسطوانية الشكل مصممة لاحتضان مشهد بصري محدد، وكانت هذه المساحة تضم منحوتة زجاجية على هيئة سحابة تقع مباشرة تحت نافذة السقف، ويجمع هذا المشروع في ثناياه بين الأناقة المرهقة والجمال المؤقت للسحابة مع تفاصيل الزجاج القاسية، والهيكلي الناعم المحيط بها وبينتها الطبيعية. وعندما طلب مني القيام بشروع جديد لمنطقة العين، شعرت بأنها فرصة مثالية لتطوير هذا العمل، ولكن بطريقة فريدة عبر وضع الهيكلية الداعمة أو «العش» في واحة العين، فالأمر يشكّل القلب النابض لأي واحة، بينما تمثّل السحابة جوهر المطر والعنى الحقيقي لإرواء العطش». ويتمتع الفنان أوليفر بير بخلفية معرفية عميقة في مجال الموسيقى والفنون الجميلة، ما قاده إلى الاهتمام المبكر في إيجاد العلاقة بين عنصري الصوت والمساحة، حيث يتوقع أن يعكس عمله الجديد هذا المفهوم، ومن جانبه قال: «أطلع بكل شغف إلى العمل في أبوظبي لأول مرة، إذ يتناغم العمل الذي كُتبت به في «فن أبوظبي» بشكل مباشر مع روح المدينة، وسيتفاعل مع الأطفال ويمنحهم مرجعاً غنياً للفنانين في الماضي الثقافي للعاصمة وحاضرها ومستقبلها». أما قائمة الفنانين المختارين في مبادرة «أفاق» الفنانون الناشئون، لهذا العام فتضمّ الفنانة عائشة حاضر، وروضة خليفة الكتيبي، وشيخة فهد الكتيبي، حيث تتعاون الفنانة حالياً مع القيمين الفنيين ضمن برنامج يستمر لمدة عام كامل، سيتوجّه

المختص للمعارض التي ينظّمها سيوفه من القيمين الفنيين، ما يضمن تقديم حجرات العرض بطريقة ديناميكية وفقاً لمعايير العرض وبأسلوب يظهر التناغم فيما بينها، وتتضمّن أقسام المعرض الجديدة قسماً خاصاً بالفن الآسيوي إضافة إلى قسم فريد يسلط الضوء على المعارض الهندية وينظّمها آشيون ناداني، إضافة إلى قسم «فضاءات» بإشراف الدكتور عمر خليفة، الذي يعود للمشارك في هذا المعرض العالمي. ونأمل من خلال التعاون مع هذه الشخصيات البارزة في عالم الفن أن نقدم للزوار فرصة استثنائية لاستكشاف إبداعات فنانين عالميين سواء المعروفين منهم أو الناشئين». وأضافت نسيبة: «ستشكّل مشاركة ركني حريزاده، ورامين حريزاده، وحسام رحمانيان، جزءاً محورياً من برنامجنا، نظراً لمساهماتهم الكبيرة في المجتمع الفني في دولة الإمارات، وتوجيه الفنانين الشباب والتعاون معهم لسنوات عدة، ما يجعل من دورهم في الإشراف على مبادرة «أفاق» الفنانون الناشئون، خطوة تمثّل امتداداً طبيعياً لممارساتهم الحالية. أما باولو كولومبو، فلهذه سجل حافل في تنظيم العديد من المعارض الكبرى أبرزها «بينالي البندقية» الشهير بلطرحه حوارات فنية بين الأعمال التاريخية والمعاصرة، ونحن متمسّون لمعرفة الروابط التي سيجمها ضمن معرض «بوابة» لهذا العام، بحضور أعمال معارة من متحف العين تعرض لأول مرة في «فن أبوظبي»، كما نتطلع لنرى ما سيقدّمه لياندروليرتلش وأوليفر بير من مجسمات فنية تم تكييفها بها لتعرض في العين وأبو ظبي، وأتمنّى أن يستمتع الزوار بهذه المساهمات المذهلة في معرض «فن

أبو ظبي - الفجر تحت رعاية سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي رئيس اللجنة التنفيذية، أعلن «فن أبوظبي» عن قائمة أسماء مشقبة القيمين الفنيين والفنانين المكلفين بتقديم أعمال حصرية للدورة الحادية عشرة من المعرض الذي تستضيفه متارة السعديات خلال الفترة من 21 - 23 نوفمبر المقبل، حيث سيقدّم المعرض السنوي أعمالاً فنية حديثة ومعاصرة بمشاركة 40 صالة عرض فنية عالمية رائدة وناشئة. وتطرّح الدورة الحادية عشرة من المعرض برنامجاً منظماً من المعارض وأعمال التكليف الفني والحوارات الفنية على مدار الأربعة عشر يوماً من أبرز الفنانين القيمين في إمارة دبي، مثل رامين حريزاده، وركتي حريزاده، وحسام رحمانيان، الذين سيترشّون على مبادرة «أفاق» الفنانون الناشئون، بالإضافة إلى باولو كولومبو، القيم الفني الشهير لخلف الفنون البصرية «بوابة» والدكتور عمر خليفة الذي يعود إلى «فن أبوظبي» للإشراف على معرض «فضاءات» للعام الثالث على التوالي، إلى جانب جيروم سانس الذي سيتولى تنسيق قسم «أبعاد جديدة»، والذي ينظّم للمرة الأولى، حيث جرى تخصيصه لتسليط الضوء على إبداعات الفنون الآسيوية المعاصرة، وبمشاركة آشيون ناداني، مالك أحد صالات العرض الفنية، والذي سيقدّم معارض فنية هندية جديدة تعرض في أبوظبي للمرة الأولى ضمن قسم «أبعاد جديدة». وقال سعادة سيف سعيد غياش وكيل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: «بواصل معرض «فن أبوظبي» نموه ونجاحه عاماً بعد آخر، مع سعينا

«تواصل بالعربية» .. أحدث إصدارات «زايد للثقافة الإسلامية»



ليتمكن من فهم المقروء والمسموع باللغة العربية، ويكتسب مجموعة من المهارات التي تسمح له بالاستمرار في التعلم حتى بعد انتهاء مدة البرنامج الدراسي بالدار. ويأتي إصداره في إطار رسالة الدار لتعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها، وتنفيذاً للمبادرة التي أطلقتها الدولة لترسيخ قيمة القراءة في المجتمع بشكل مستدام من أجل تنمية شاملة ومتكاملة في شتى المجالات، وقالت الدكتورة نضال محمد الطنجي المدير العام للدار إن كتاب «تواصل بالعربية» يساهم في تحقيق الاستراتيجية الوطنية للقراءة 2016-2026 التي أطلقتها الحكومة الاتحادية بهدف ترسيخ القراءة ويعد استراتيجية الدار بشأن تعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها. وأضافت أن الكتاب يهتم بأصوات حروف اللغة العربية، لتمكين الطالب غير الناطق بالعربية من استخدام المفردات المتداولة في الحياة اليومية، وتوظيف الصيغ والأساليب المتعددة في اللغة، وقد أحق الكتاب بمواد صوتية لجميع الدروس؛ بما يساعد الطالب على تحقيق التعلم الذاتي المتميز. ويأتي الكتاب في 300 صفحة ويضم 10 أقسام، وتم إعداده وفق أفضل الممارسات والتجارب المتاحة للنهوض باللغة العربية ونشرها كلفة للسلم والسلام باعتبارها من أهم خمس لغات في العالم.

يهدف الكتاب إلى تزويد الطالب الناطق بغير العربية بالمهارات اللغوية الأساسية التي يحتاجها للتواصل في حياته اليومية،

أصدرت دار زايد للثقافة الإسلامية كتاب «تواصل بالعربية» الوجه لتنسبي برنامج تعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها.



الرابطة الثقافية الفرنسية في أبوظبي تطلق معرضاً فنياً فريداً تحت عنوان «France eMotion»

والتي من شأنها استعراض المعالم الثقافية الفرنسية بطريقة حيوية وجذابة قريبة للواقع عبر معرض France eMotion، بهدف إلهام سكان الإمارات وتشجيعهم لتعلم المزيد عن الثقافة والفنون والتقاليد الفرنسية.

ستفتح الرابطة الفرنسية أبوابها أمام العامة لمشاهدة المعرض بالجان ما بين الساعة 9:00 صباحاً والساعة 8:00 مساءً خلال أيام الأسبوع، ومن الساعة 3:30 صباحاً حتى الساعة 5:00 مساءً كل سبت حتى تاريخ 24 أكتوبر.

محاكاة الواقع التي يمكن تفعيلها بمساعدة تطبيق خاص بالهواتف الذكية مجاني وسهل الاستخدام. ويهدف هذا المعرض إلى منح زواره من مختلف أنحاء العالم نظرة أوسع على التراث الفرنسي العريق.

وذلك من خلال المزج ما بين الصور الفوتوغرافية والرسوم المتحركة الرقمية. وقال السيد سلطان الحجري، رئيس الرابطة الثقافية الفرنسية بأبوظبي: «يسرنا تقديم هذه التجربة الفنية الاستثنائية بالتعاون مع معهد اللغة الفرنسية وكالة تنمية السياحة الفرنسية،

أبو ظبي - الفجر:

أطلقت الرابطة الثقافية الفرنسية في أبوظبي أمس، أحدث معارضها France eMotion، والذي يستعرض أحدث التقنيات، وأعمال أربعة من المصورين الشباب العالميين، بالإضافة إلى أبرز المواقع الثقافية في فرنسا، وذلك في فرعها في منطقة البيطن.

حيث استمتع عشاق الفنون بمشاهدة 35 قطعة فنية أصيلة تضج بالحركة والحياة عبر تقنية



منوعات

الفجر

27

أعمل على قدر استطاعتي وأحاول أن أوصل أعمالاً بحسب إمكانياتي

كريستينا صوايا: يجب أن تتوافر أمور كثيرة لتحقيق النجومية

تحضر ملكة جمال لبنان السابقة كريستينا صوايا لأكثر من مشروع فني للفترة المقبلة، بعضها غنائي وبعضها الآخر تمثيلي، بالإضافة إلى تقديم برنامج تلفزيوني.

صوايا التي تخوض المجالات الثلاثة في وقت واحد، توضح في هذا الحوار أنها لم تجن حتى الآن ثمار مجال معين كي تستمر فيه، كما لم تنل الفرصة التي تستحقها، مشيرة إلى أن التمثيل هو المجال الأصعب

بإليه الغناء، بينما يبقى التقديم هو الأكثر سهولة، ما خلا بعض الاستثناءات.

• ما سبب ابتعادك عن الإعلام مع أن مشاريعك كثيرة ومتنوعة، وهل هذا الأمر يؤثر على تواجدك؟
- بل أنا موجودة، وكل من يتابعني يعرف كل شيء. ولكن عندما يكون لسدي تحضير لأعمال جديدة لا أتحدث عنها، إلا حين أتأكد منها وأعرف أنها ستبصر النور، وذلك لسببين: الأول أن بعض الأعمال تتعرض أحياناً، وبحال أضأت عليها ولم تسلك طريقها نحو التنفيذ يظنّ الناس أنني أقوم بدعاية لعمل غير موجود في الأساس. والثاني أنه أحياناً عندما أتحدث عن أعمال جديدة، فإن كثرة (الحبين)، وبسبب حسدهم وغيرتهم يمكن أن ينعكس هذا الأمر سلباً على العمل. نحن نسير بين الأثام، وتوخى الحذر كي لا ينفجر لغم بنا.

• هل تشعرين بأنك مُحازبة؟
- طبعاً. لا أحد في هذا المجال إلا ويكون عرضة للمحازبة، خصوصاً الإنسان الذي يكون مستقيماً ومؤمناً ولا يلتفت سوى إلى نفسه وعمله.

• آخر أعمالك التمثيلية كان مسلسلاً عُرض في رمضان الماضي وفيلمين سينمائيين، لماذا أنت مبتعدة عن الدراما التلفزيونية؟
- يوجد أكثر من مشروع قيد الدراسة، ومشاريع أخرى لم أحياها، ليس كقصّة ولكن بعض الأدوار التي تُعرض على هذا الأمر؟

• هل يمكن تحقيق النجومية في الوقت الحالي، وخصوصاً أن البعض يرى صعوبة في هذا الأمر؟
- يجب أن تتوافر أمور كثيرة لتحقيق النجومية، وينبغي أن تحوط الفنان ظروف معينة من أجل ذلك، هذا عدا الدعم المادي، لأن الفنان بحاجة إلى أن يُثق على فنه كي يبرز عليه المال في مرحلة لاحقة. شركات الإنتاج صارت نادرة.

• ألا تفكرين بالزواج مجدداً وتترك الفن وصعوباته، بما أنك تملكين شركة؟
- لا علاقة للزواج بالشركة، أنا لا أدمج بين العمل وأموري الخاصة.

• ولكن الفن مُتعبٌ كما أشرت؟
- وهل هذا يعني أنه يجب أن أتزوج؟ سبق أن تزوجت ولدي عائلة وأنا حالياً مطلقة وسعيدة جداً. ولا أفكر بالزواج مجدداً وتأسيس عائلة أخرى. أنا أم ولدي عائلة وأولاد، ويمكن أن يقال هذا الكلام لفنانة كانت تركز على فنها متناسية العائلة والأولاد. كنت معروفة ومشهورة، وتزوجت وأكملت الزواج ليس من أهدائي، ولكن لا أعرف إذا توافر ظرف مناسب يجعلني أترجع عن تكبري، ولكن ليس بهدف تأسيس عائلة.

• ماذا تحضرين للفترة المقبلة؟
- مجموعة مشاريع لخارج لبنان، أحدها لسورية وآخر لصر، كما أن مدير أعمالني يحضر للتعاقد على مجموعة من الحفلات. أيضاً عُرض علي مسلسل وفيلم في لبنان، ولكن يتم تعديل النص، وكان يهمني الاطلاع على النص أولاً، وهناك مسلسل آخر تجري كتابته حالياً، إضافة إلى فكرة تقديم برنامج تلفزيوني.

• هل أخطأت إيسا في رأيك بقرارها؟
- هي لم تخطئ، وكانت تتحدث عن ياس أو وُجِع أو بسبب شيء ما أزعجها. وأنا علقت على الموضوع وقلت لها لطالما كنت موجودة في هذا المجال الذي تتحكم به المافيا ولا تسمح لي شيء بأن يؤثر على عزيمتك، لأنك تخطيت تلك المافيا وحققت نجاحاً كبيراً.

• هل ترين أن من الصعب على الفنان أن يُثبت نفسه في هذا الزمن؟
- طبعاً، ومع الوقت يشتد الأمر صعوبة. وكان الزمن يسير بالعكس، وكأنا ذاهبون نحو نهاية العالم. لم تعد هناك محبة في قلوب الناس، ولا فرحة لنجاح الآخر. أنا لا أقصد الجميع بل غالبية الناس. لا شيء يمنع من أن يفرح الإنسان لنجاح غيره كما يفرض لنفسه بالنجاح.

• بين التواجد الدرامي أو التواجد الغنائي، ألا ترين أن الدراما هي الأهم في المرحلة الحالية؟
- أركز في المرحلة الحالية على الغناء، لأن عروض

• هل أخطأت إيسا في رأيك بقرارها؟
- هي لم تخطئ، وكانت تتحدث عن ياس أو وُجِع أو بسبب شيء ما أزعجها. وأنا علقت على الموضوع وقلت لها لطالما كنت موجودة في هذا المجال الذي تتحكم به المافيا ولا تسمح لي شيء بأن يؤثر على عزيمتك، لأنك تخطيت تلك المافيا وحققت نجاحاً كبيراً.

• هل ترين أن من الصعب على الفنان أن يُثبت نفسه في هذا الزمن؟
- طبعاً، ومع الوقت يشتد الأمر صعوبة. وكان الزمن يسير بالعكس، وكأنا ذاهبون نحو نهاية العالم. لم تعد هناك محبة في قلوب الناس، ولا فرحة لنجاح الآخر. أنا لا أقصد الجميع بل غالبية الناس. لا شيء يمنع من أن يفرح الإنسان لنجاح غيره كما يفرض لنفسه بالنجاح.

• بين التواجد الدرامي أو التواجد الغنائي، ألا ترين أن الدراما هي الأهم في المرحلة الحالية؟
- أركز في المرحلة الحالية على الغناء، لأن عروض

• هل أخطأت إيسا في رأيك بقرارها؟
- هي لم تخطئ، وكانت تتحدث عن ياس أو وُجِع أو بسبب شيء ما أزعجها. وأنا علقت على الموضوع وقلت لها لطالما كنت موجودة في هذا المجال الذي تتحكم به المافيا ولا تسمح لي شيء بأن يؤثر على عزيمتك، لأنك تخطيت تلك المافيا وحققت نجاحاً كبيراً.

• هل ترين أن من الصعب على الفنان أن يُثبت نفسه في هذا الزمن؟
- طبعاً، ومع الوقت يشتد الأمر صعوبة. وكان الزمن يسير بالعكس، وكأنا ذاهبون نحو نهاية العالم. لم تعد هناك محبة في قلوب الناس، ولا فرحة لنجاح الآخر. أنا لا أقصد الجميع بل غالبية الناس. لا شيء يمنع من أن يفرح الإنسان لنجاح غيره كما يفرض لنفسه بالنجاح.

• بين التواجد الدرامي أو التواجد الغنائي، ألا ترين أن الدراما هي الأهم في المرحلة الحالية؟
- أركز في المرحلة الحالية على الغناء، لأن عروض

• هل أخطأت إيسا في رأيك بقرارها؟
- هي لم تخطئ، وكانت تتحدث عن ياس أو وُجِع أو بسبب شيء ما أزعجها. وأنا علقت على الموضوع وقلت لها لطالما كنت موجودة في هذا المجال الذي تتحكم به المافيا ولا تسمح لي شيء بأن يؤثر على عزيمتك، لأنك تخطيت تلك المافيا وحققت نجاحاً كبيراً.

• هل ترين أن من الصعب على الفنان أن يُثبت نفسه في هذا الزمن؟
- طبعاً، ومع الوقت يشتد الأمر صعوبة. وكان الزمن يسير بالعكس، وكأنا ذاهبون نحو نهاية العالم. لم تعد هناك محبة في قلوب الناس، ولا فرحة لنجاح الآخر. أنا لا أقصد الجميع بل غالبية الناس. لا شيء يمنع من أن يفرح الإنسان لنجاح غيره كما يفرض لنفسه بالنجاح.

• بين التواجد الدرامي أو التواجد الغنائي، ألا ترين أن الدراما هي الأهم في المرحلة الحالية؟
- أركز في المرحلة الحالية على الغناء، لأن عروض

• هل أخطأت إيسا في رأيك بقرارها؟
- هي لم تخطئ، وكانت تتحدث عن ياس أو وُجِع أو بسبب شيء ما أزعجها. وأنا علقت على الموضوع وقلت لها لطالما كنت موجودة في هذا المجال الذي تتحكم به المافيا ولا تسمح لي شيء بأن يؤثر على عزيمتك، لأنك تخطيت تلك المافيا وحققت نجاحاً كبيراً.

• هل ترين أن من الصعب على الفنان أن يُثبت نفسه في هذا الزمن؟
- طبعاً، ومع الوقت يشتد الأمر صعوبة. وكان الزمن يسير بالعكس، وكأنا ذاهبون نحو نهاية العالم. لم تعد هناك محبة في قلوب الناس، ولا فرحة لنجاح الآخر. أنا لا أقصد الجميع بل غالبية الناس. لا شيء يمنع من أن يفرح الإنسان لنجاح غيره كما يفرض لنفسه بالنجاح.

• بين التواجد الدرامي أو التواجد الغنائي، ألا ترين أن الدراما هي الأهم في المرحلة الحالية؟
- أركز في المرحلة الحالية على الغناء، لأن عروض

• هل أخطأت إيسا في رأيك بقرارها؟
- هي لم تخطئ، وكانت تتحدث عن ياس أو وُجِع أو بسبب شيء ما أزعجها. وأنا علقت على الموضوع وقلت لها لطالما كنت موجودة في هذا المجال الذي تتحكم به المافيا ولا تسمح لي شيء بأن يؤثر على عزيمتك، لأنك تخطيت تلك المافيا وحققت نجاحاً كبيراً.

• هل ترين أن من الصعب على الفنان أن يُثبت نفسه في هذا الزمن؟
- طبعاً، ومع الوقت يشتد الأمر صعوبة. وكان الزمن يسير بالعكس، وكأنا ذاهبون نحو نهاية العالم. لم تعد هناك محبة في قلوب الناس، ولا فرحة لنجاح الآخر. أنا لا أقصد الجميع بل غالبية الناس. لا شيء يمنع من أن يفرح الإنسان لنجاح غيره كما يفرض لنفسه بالنجاح.

• بين التواجد الدرامي أو التواجد الغنائي، ألا ترين أن الدراما هي الأهم في المرحلة الحالية؟
- أركز في المرحلة الحالية على الغناء، لأن عروض

• هل أخطأت إيسا في رأيك بقرارها؟
- هي لم تخطئ، وكانت تتحدث عن ياس أو وُجِع أو بسبب شيء ما أزعجها. وأنا علقت على الموضوع وقلت لها لطالما كنت موجودة في هذا المجال الذي تتحكم به المافيا ولا تسمح لي شيء بأن يؤثر على عزيمتك، لأنك تخطيت تلك المافيا وحققت نجاحاً كبيراً.

• هل ترين أن من الصعب على الفنان أن يُثبت نفسه في هذا الزمن؟
- طبعاً، ومع الوقت يشتد الأمر صعوبة. وكان الزمن يسير بالعكس، وكأنا ذاهبون نحو نهاية العالم. لم تعد هناك محبة في قلوب الناس، ولا فرحة لنجاح الآخر. أنا لا أقصد الجميع بل غالبية الناس. لا شيء يمنع من أن يفرح الإنسان لنجاح غيره كما يفرض لنفسه بالنجاح.

• بين التواجد الدرامي أو التواجد الغنائي، ألا ترين أن الدراما هي الأهم في المرحلة الحالية؟
- أركز في المرحلة الحالية على الغناء، لأن عروض

• هل أخطأت إيسا في رأيك بقرارها؟
- هي لم تخطئ، وكانت تتحدث عن ياس أو وُجِع أو بسبب شيء ما أزعجها. وأنا علقت على الموضوع وقلت لها لطالما كنت موجودة في هذا المجال الذي تتحكم به المافيا ولا تسمح لي شيء بأن يؤثر على عزيمتك، لأنك تخطيت تلك المافيا وحققت نجاحاً كبيراً.

• هل ترين أن من الصعب على الفنان أن يُثبت نفسه في هذا الزمن؟
- طبعاً، ومع الوقت يشتد الأمر صعوبة. وكان الزمن يسير بالعكس، وكأنا ذاهبون نحو نهاية العالم. لم تعد هناك محبة في قلوب الناس، ولا فرحة لنجاح الآخر. أنا لا أقصد الجميع بل غالبية الناس. لا شيء يمنع من أن يفرح الإنسان لنجاح غيره كما يفرض لنفسه بالنجاح.

• بين التواجد الدرامي أو التواجد الغنائي، ألا ترين أن الدراما هي الأهم في المرحلة الحالية؟
- أركز في المرحلة الحالية على الغناء، لأن عروض

• هل أخطأت إيسا في رأيك بقرارها؟
- هي لم تخطئ، وكانت تتحدث عن ياس أو وُجِع أو بسبب شيء ما أزعجها. وأنا علقت على الموضوع وقلت لها لطالما كنت موجودة في هذا المجال الذي تتحكم به المافيا ولا تسمح لي شيء بأن يؤثر على عزيمتك، لأنك تخطيت تلك المافيا وحققت نجاحاً كبيراً.

• هل ترين أن من الصعب على الفنان أن يُثبت نفسه في هذا الزمن؟
- طبعاً، ومع الوقت يشتد الأمر صعوبة. وكان الزمن يسير بالعكس، وكأنا ذاهبون نحو نهاية العالم. لم تعد هناك محبة في قلوب الناس، ولا فرحة لنجاح الآخر. أنا لا أقصد الجميع بل غالبية الناس. لا شيء يمنع من أن يفرح الإنسان لنجاح غيره كما يفرض لنفسه بالنجاح.

• بين التواجد الدرامي أو التواجد الغنائي، ألا ترين أن الدراما هي الأهم في المرحلة الحالية؟
- أركز في المرحلة الحالية على الغناء، لأن عروض

• هل أخطأت إيسا في رأيك بقرارها؟
- هي لم تخطئ، وكانت تتحدث عن ياس أو وُجِع أو بسبب شيء ما أزعجها. وأنا علقت على الموضوع وقلت لها لطالما كنت موجودة في هذا المجال الذي تتحكم به المافيا ولا تسمح لي شيء بأن يؤثر على عزيمتك، لأنك تخطيت تلك المافيا وحققت نجاحاً كبيراً.

• هل ترين أن من الصعب على الفنان أن يُثبت نفسه في هذا الزمن؟
- طبعاً، ومع الوقت يشتد الأمر صعوبة. وكان الزمن يسير بالعكس، وكأنا ذاهبون نحو نهاية العالم. لم تعد هناك محبة في قلوب الناس، ولا فرحة لنجاح الآخر. أنا لا أقصد الجميع بل غالبية الناس. لا شيء يمنع من أن يفرح الإنسان لنجاح غيره كما يفرض لنفسه بالنجاح.



كندة علوش تدعم حق الأطفال اللاجئين في التعليم

عبر شبكة الانترنت نشرت الفنانة كندة علوش فيديو عن حق الأطفال اللاجئين في التعليم، وعلقت قائلة: التعليم من حقوق الطفل الأساسية، لكن 3.7 مليون طفل لاجئ محرومون من الالتحاق بالمدارس الظروف القاهرة لم تترك أمامهم خياراً سوى الفرار من بلادهم هرباً من خطر الاعتداءات والاضطهاد في بعض مناطقهم. يجب أن نخذل جيلاً كاملاً. يذكر أن كندة علوش قد وضعت طفلتها الأولى في نوفمبر (تشرين الثاني) الماضي، وأقامت هي وزوجها حفل (سبوح) لابنتهما حضره مجموعة كبيرة من المشاهير وأصدقائهما المقربين، كما نشرت كندة مقطع فيديو عبر حسابها الشخصي على (انستغرام) أثناء التحضيرات للحفل.



هيفاء وهبي للسينما مع أحمد الفيشاوي وباسل خياط

أكثر من مرة من أجل استكمال التعاقد مع النجوم وأحرم الفنان السوري باسل خياط، ومن المنتظر الإعلان عن ضم أسماء أخرى للمشاركة في بطولة العمل الذي ينتمي لتصنيف الإثارة والغموض. الفيلم قصة كريم فاروق وسيناريو وحوار أمين جمال ومحمد أبو السعود وشريف يسرى وإخراج محمد حماقي في أولى الفئات هنا الزاهد، وتردد أنها رفضت المشاركة كضيفة شرف في الجزء الثاني من فيلم ولاد رزق وقامت النجمة عادة عادل بأداء الدور بدلا منها.

أكدت رسمياً عودة النجمة اللبنانية هيفاء وهبي إلى السينما المصرية بعد غياب 5 سنوات منذ آخر عمل قدمته مع النجم باسم سمرة فيلم "حلاوة روح" عام 2014، بعدما تعاقدت الشركة المنتجة لفيلم "عقدة الخواجة" مع ثلاثة نجوم ليشاركوها البطولة وهم أحمد الفيشاوي وباسل خياط وأحمد داود، وتقرر ان يتم البدء في التصوير بعد أسبوعين فقط، حتى يتمكن أبطاله من التفرغ بعدها للمشاركة في ماراتون دراما رمضان 2020. الفيلم يحمل اسما مؤقتا بعنوان "عقدة الخواجة" وتأجل تصويره



الفكر

الرياضة لها فوائد للحامل والجنين

قال الباحثون إن الأمهات الحوامل يمكنهن حماية أنفسهن، وأطفالهن من الآثار الصحية الضارة من خلال ممارسة الرياضة خلال الحمل. ووفقاً لصحيفة (ديلي ميل)، تحمي ممارسة الرياضة في فترة الحمل الأمهات البدنيات من الإصابة بسكري الحمل، وأطفالهن من مشاكل صحية في وقت لاحق من الحياة. وأضافوا أن الجري على جهاز المشي لـ 20 دقيقة في اليوم، يحمي بحسن صحة الأعضاء الداخلية لدى الحامل ويجعلهم أفضل في إدارة مستويات السكر بالدم. وأكد الباحثون بجامعة كامبريدج أن النتائج

التي توصلوا إليها هامة وسط وباء السمنة المنتشر حالياً في جميع أنحاء العالم، مضيفين أن السمنة لها تأثير كبير على كل من الأم والطفل أثناء الحمل ولعدة سنوات. ونصح مسؤولو الصحة بالحفاظ على نشاطهم قدر الإمكان خلال فترة الحمل، حيث تقول الدكتورة أماندا سفيروزي بييري، التي شاركت في إجراء الدراسة: "إن مستوى التمارين المعتدل مباشرة قبل الحمل وبعده يؤدي إلى تغيرات مهمة في الأنسجة المختلفة للأعضاء، مما يجعل الأنسجة أكثر فعالية مثل تلك التي تظهر في غير الأمهات البدنيات.



ضغط الدم المرتفع: مجابهته بالوعي والعلاج

ضغط الدم المرتفع يؤثر على أكثر من 40 بالمئة من البالغين، ولكن 20 بالمئة منهم فقط على دراية به، ما يجعل الفحوص الدورية لضغط الدم مهمة للغاية. يُعرف ارتفاع ضغط الدم باسم "القاتل الصامت"، لأنه على الرغم من عدم وجود علامات أو أعراض، يمكن أن يؤدي إلى مرض خطير في القلب والأوعية الدموية. لذا، يُعتبر قياس ضغط الدم الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان مرتفعاً.

حملة وطنية للكشف المبكر

وزارة الصحة اللبنانية أطلقت الحملة الوطنية للتوعية من ارتفاع ضغط الدم، تحت رعاية وحضور وزير الصحة العامة الدكتور جميل جيق، والتي أتت تحت شعار "فحصوا ضغطكم ونقطة عالى سطر"، في مؤتمر صحافي عُقد في قاعة المحاضرات في وزارة الصحة العامة بدعوة من الوزارة. أطلقت الحملة بحضور ممثلين عن الجهات والجمعيات المشاركة في الحملة، وحشد من المتخصصين وأهل الصحافة والإعلام.

تأتي هذه الحملة في إطار مشاركة لبنان في الحملة التي أطلقتها الجمعية العالمية لارتفاع ضغط الدم في شهر أيار/ مايو (MMH) في مختلف أنحاء العالم، بالتعاون مع سرفيه (Servier) والجمعية اللبنانية لأمراض الكلى وارتفاع ضغط الدم، والجمعية اللبنانية لأمراض القلب، والتي تستهدف قياس ضغط الدم وإذكاء الوعي حول أهمية الكشف المبكر عن ارتفاع ضغط الدم ومدى خطورة مضاعفاته على الصحة العامة. خلال المؤتمر، تناول وزير الصحة العامة الدكتور جميل جيق أهمية الحملة الوطنية للتوعية من ارتفاع ضغط الدم، وعرض نشاطات الحملة والمشاريع المستقبلية.

ضغط الدم المرتفع وأمراض القلب والسكتات الدماغية

إن ارتفاع ضغط الدم هو عامل الخطر الرئيسي لأمراض القلب والسكتة الدماغية. يمكن أن تشمل المضاعفات الأخرى: قصور القلب، وأمراض الأوعية الدموية، والقصور الكلوي، ونزيف الشبكية، وضعف البصر. كما أن ارتفاع ضغط الدم هو سبب رئيسي للوفيات، وخاصة وأن 50% من المصابين هم على غير دراية بإصابتهم، قال منسق الحملة الوطنية ورئيس الجمعية اللبنانية لأمراض الكلى وضغط الدم الدكتور روبري نجم.

أما مدير شركة سرفيه في الشرق الأدنى، السيد جان كريستوف كورفوازيه Jean Christophe Courvoisier فقال: "تعد سرفيه من أهم الشركات العالمية في مجال علاج الأمراض المزمنة، ومنها الأمراض القلبية والسكري وضغط الدم، ولا يقف دورها فقط عند العلاج، ولكن يمتد إلى الكشف المبكر والوقاية من الأمراض المزمنة."

زيادة الوعي لفحص ضغط الدم

تهدف حملة التوعية الجديدة "فحصوا ضغطكم ونقطة عالى سطر" إلى رفع الوعي لدى العامة حول مخاطر ضغط الدم، من خلال تشجيع الأطفال على تحفيز آباءهم وأحيانهم لفحص ضغط الدم لديهم، وبخاصة أن اكتشاف ارتفاع ضغط الدم مبكراً يساعد في تقليل خطر الإصابة بالنبوتات القلبية، وفشل القلب، والسكتة الدماغية وفشل الكلى.



مجموعة من العارضات يقدمن أزياء من تصميم ستايسي بينديت تريبع 2020 خلال أسبوع الموضة في نيويورك. أ ف ب

قرأت لك

الجوافة



الجوافة من فاكهة الصيف المميزة واللذيذة التي يعشقها الكثير منا، وتحرس ربات البيوت على تقديمها في شكل عصير لتغذية أفراد أسرتها. وقالت دراسة غذائية، إن للجوافة 8 فوائد علاجية تجعلنا نتناولها يوميا، وتتمثل في التالي:

- 1- تنقص الوزن
- 2- تخفض الكوليسترول الضار بالدم
- 3- تحمي من أمراض الرئة
- 4- تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع
- 5- تعالج الإسهال
- 6- تقضي على السعال
- 7- تقي الجروح
- 8- تقي من الإصابة بمرض السكري

سؤال وجواب

• ما المقصود بالدرفل في اللغة العربية؟

- العلم الذي يرفع في الحرب.

• من مؤلف المسرحيات التالية: تاجر البندقية، الملك لير، ماكبث؟

- وليم شكسبير.

• كم يبلغ عدد مسرحيات وليم شكسبير؟

- 37 مسرحية.

• ما هو السمهري في اللغة العربية؟

- الرمح الصلب.

• ماذا يعني اسم عنتر في اللغة؟

- الذباب الأزرق؟

هل تعلم؟

- أننا نموت بشكل أسرع من قلة النوم عن قلة الطعام
- أن هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسماك الصلبي بإمكانه ابتلاع إنسان كامل
- أن ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي ينام على ظهره.
- أن الأفعى تسمع الأصوات عن طريق التقاط ذبذبات موجات الصوت بلسانها.
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم .
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق .
- أن الأطفال البدينين في سن المدرسة يأكلون أقل من أقرانهم النحيلين.
- أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع
- أن النمل العامل والنشيط هو من الإناث . أن البومة لا ترى في الظلام الدامس.
- أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.
- أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- أن ملكة النحل تقادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف.

قصة الثعلب والخباز

اقترب ثعلب وابن اوى من دكان خباز وهما يتشمان رائحة الخبز الشهية وينعتان حظهما العاثر الذي جعلهما لا يحسان صنع الخبز والكعك.. فقال الثعلب: أه ابكي وحدك يا ابن اوى فانا باستطاعتي ان أضحك على الخباز واتناول ما اشتهي من كعك وخبز. فقال ابن اوى: حسنا لو حدث ذلك فلك عندي كل الاحترام وستكون زعيما علينا فهيا كي ارى مالم أره قبلا.

اختبأ ابن اوى ووقف الثعلب ينادي على الخباز وعندما خرج له قال ماذا تريد: فقال الثعلب .. أه.. أه ايها الخباز كنت مسافرا وصديقي ابن اوى فوصلت إلى انفي رائحة جميلة، تساه لنا ما هذه الرائحة؟ فقلت: إنها كعك وقال ابن اوى انه الخبز وتشاجرنا فتركتني وسار. والان اريد ان اتأكد من حسن ظني وفطنتي وهو ان ما اسمه هو الكعك.

فضحك الخباز الذكي وقال: نعم انه الكعك الشهى، اخرجته من الفرن منذ ساعة ورائحته الشهية هي التي وصلت لأنفك ايها الذكي، لذا سأطعمك اجمل كعك لن تنساه، لكن لا تعود علينا كثيرا فانت لاتدفع مالا، انتظرنى هنا وسأحضره اليك.

غاب الخباز قليلا ثم خرج وقال: ها هو الكعك، نصيبك ونصيب ابن اوى الذي ذهب، فأسر الثعلب والتم الكعكة الاولى مسرعا لكنه لم يكد يقترب من الثانية حتى قفز صارخا من شدة ما احرقته البهار التي حشي بها الخباز الكعكة وأخذ يلهث ويلف ويدور حول نفسه فضحك الخباز وقال له: لا تنسى أن تأكل نصيب ابن اوى. وتركه وانصرف والثعلب يتلوى من شدة الألم فجاء ابن اوى وقال له تستطيع أن تأكل نصيبي وهنيئا مرينا ما اشتيته.. من يضحك على الخباز يحترق بناره.

مساحة للتلوين

