



خمس علامات
بسيطة قد
تشير إلى
سوء الصحة
العقلية

ص 23



ص 22
«شكراً لِعطائكم» يحتفي بأكثر
من 100 متطوع في اليوم
العالمي للتطوع



ص 27
Gabriel Iglesias: Stadium Fluffy
غابرييل إغليسياس.. يحتفل
بمرور 25 عاماً على مسيرته المهنية



الاثنين 12 ديسمبر 2022 م - العدد 13720

Monday 12 December 2022 - Issue No 13720

التطعيم ضد الإنفلونزا ضروري للأطفال المصابين بأمراض مزمنة

أشارت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إلى أن التطعيم ضد الإنفلونزا يعتبر من الإجراءات المهمة للأطفال الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة للإنفلونزا، وخاصة الأطفال الذين يعانون من أمراض مزمنة، على غرار ما يحدث مع كبار السن. وأكدت الرابطة الألمانية أنه يجب على الأطفال الذين يعانون من أمراض مزمنة الحصول على التطعيم ضد الإنفلونزا في أسرع وقت ممكن، ويسري ذلك بصفة خاصة على الأطفال المصابين بالربو والسكري والأمراض المزمنة في الكبد والكلى والقلب والأوعية الدموية. وتظهر أهمية التطعيم ضد الإنفلونزا أيضاً مع الأطفال الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي بسبب الإصابة ببعض الأمراض أو بسبب تناول بعض الأدوية مثل جرعات عالية من دواء الكورتيزون، علاوة على أن عدوى الإنفلونزا يمكن أن تتسبب في ظهور نوبات إصابة بأمراض معينة مثل التصلب المتعدد. وأضاف الطبيب الألماني أولريش فيجيلر قائلا: "يتعين على الأطفال الأكثر عرضة للخطر الحصول على التطعيم ضد الإنفلونزا في أسرع وقت ممكن"، وفي حالة الشك يمكن للأباء استشارة طبيب الأطفال المختص، ويمكن الحصول على التطعيم ضد الإنفلونزا بدءاً من عمر ستة أشهر.

ستراي الفرنسية تقوِّز بجائزة أفضل لعبة مستقلة

فازت لعبة الفيديو ستراي (Stray) التي تتمحور على هرّ ذئبي بجائزة أفضل لعبة ذات إنتاج مستقل في احتفال توزيع جوائز "غايم أوردز" الذي أقيم مساء الخميس في لوس أنجلوس. وفي هذه اللعبة التي أنتجتها شركة "بلو تويلف" الفرنسية في مدينة مونتبيلييه في جنوب فرنسا، يجول الحيوان في مدينة تحت الأرض تسكنها روبوتات بشرية الشكل ومخلوقات غريبة، وينبغي عليه باستخدام طائرة مسيرة أن يحل سلسلة من الألغاز للعودة إلى السطح. وتتوافر اللعبة بنسخ مخصصة لأجهزة "بلاي ستيشن" وعلى منصة "ستيم".



لماذا نشعر بالتعب عند الاستيقاظ صباحاً؟

وتوصل الباحثون إلى ما يلي:

- ارتباط استهلاك وجبة إفطار عالية الكربوهيدرات بمستويات أعلى من اليقظة في الصباح مقارنة بالوجبة المرجعية.
- في المقابل، تم ربط وجبة الفطور عالية البروتين بمستويات يقظة أقل من الوجبة المرجعية.
- وكان انخفاض نسبة السكر في الدم، وهو مقياس لتأثير تناول الطعام على مستويات السكر في الدم، بعد الفطور مرتبطاً بزيادة اليقظة في الصباح.
- بيد أنه جدير بالذكر أن هذه العوامل الأربعة أثرت على مستويات اليقظة الصباحية بشكل مستقل عن بعضها البعض.

الفروق بين الأفراد

في حين أن عوامل الأربعة أوضحت الاختلافات اليومية في اليقظة الصباحية لدى الفرد نفسه، اهتم الباحثون أيضاً بالعوامل التي يمكن أن تفسر سبب تمتع بعض المشاركين بمستويات يقظة أعلى من غيرهم.

بعبارة أخرى، كان الباحثون مهتمين بالعوامل الوراثية ونمط الحياة التي يمكن أن تؤثر على خصائص الفرد أو متوسط مستويات اليقظة أثناء النهار.

اكتشف الباحثون أن الحالة المزاجية الإيجابية وكبر السن وانخفاض معدل تناول الطعام أثناء النهار وتحسين نوعية النوم كانت تليّن بمتوسط مستويات اليقظة اليومية للفرد. وتوصل الباحثون إلى أن العوامل الوراثية كان لها تأثير ضئيل على مستويات اليقظة لدى الفرد، مما يشير إلى تأثير أكثر أهمية لعوامل نمط الحياة التي يمكن تعديلها.

مُسبباً على التباين اليومي في اليقظة المُلاحظ داخل الفرد نفسه، كما يلي:

- تقييم تأثير ملف النوم في الليلة السابقة
- النشاط البدني في اليوم السابق
- التركيب الغذائي لوجبة الفطور
- مستويات السكر في الدم بعد الفطور على اليقظة في الصباح.
- واستناداً إلى ملف تعريف النوم الأساسي لكل مشارك، اكتشف الباحثون ارتباطات بين ما يلي:
- مدة النوم وتوقيت النوم مع مستويات اليقظة الصباحية.

على وجه التحديد، عندما ينام أحد المشاركين لفترة أطول من المعتاد أو يستيقظ في وقت متأخر عن الوقت المعتاد، كان من المرجح أن يظهر مستويات أعلى من اليقظة في صباح اليوم التالي.

- المستويات المرتفعة من النشاط البدني خلال أكثر 10 ساعات نشاطاً في اليوم السابق وبين زيادة اليقظة في الصباح.
- النشاط البدني أثناء الليل وبين انخفاض اليقظة في الصباح.

وجبات الصباح والتغذية

ثم قام الباحثون بفحص تأثير تركيبة المغذيات الكبيرة في وجبة الفطور على اليقظة في الصباح. فقدموا وجبات إفطار قياسية مطابقة للسرعات الحرارية من تركيبات غذائية مختلفة، بما يشمل الكربوهيدرات العالية والبروتينات العالية والوجبات الغنية بالألياف لكل مشارك، والتي تم تناولها في أيام مختلفة.

وأعرب الباحث الرئيسي في الدراسة الدكتور ماثيو ووكر، المتخصص بعلم النوم في "جامعة كاليفورنيا"، عن أمله في أن تساعد النتائج في إثراء توصيات الصحة العامة لتحسين اليقظة، مشيراً إلى أنه يمكن أن تكون هناك صلة وثيقة بشكل خاص في سياق التعليم، حيث تكون اليقظة ضرورة لاكتساب المعرفة بشكل فعال في الفصل الدراسي.

وقال الدكتور ووكر أن تأخير أوقات الدراسة وتجنب وجبة الفطور عالية الاستجابة لنسبة السكر في الدم يمكن أن يؤدي إلى اليقظة المثلى طوال الصباح.

ضعف اليقظة وعوامل الخطر

يشير القصور الناتج في النوم إلى مرحلة ضعف اليقظة والاداء التي تحدث بين النوم واليقظة، ويمكن أن تستمر بين بضعة دقائق إلى عدة ساعات بعد الاستيقاظ. وعلى الرغم من أنها ظاهرة شائعة، فإنها يمكن أن يكون لها تأثير عميق على إنتاجية الأفراد وسلامتهم.

وعلى وجه التحديد، يمكن أن يؤثر القصور الذاتي في النوم، على سبيل المثال، على سلامة العمال في المهن الخطرة أو يؤدي إلى اتخاذ قرار خاطئ على مستوى موظفي خدمة الطوارئ، بما يشمل العاملين في مجال الرعاية الصحية ورجال الإطفاء، وهو ما يمكن أن يؤثر بالتبعية على سلامة الآخرين.

كما يمتد التأثير إلى انخفاض الإنتاجية وزيادة مخاطر وقوع حوادث المرور.

مدة النوم والنشاط البدني

قام الباحثون أولاً بفحص تأثير أربعة عوامل محددة

هل علاج حب الشباب آمن للحامل؟

لا تعتبر معظم أدوية حب الشباب أو البثور، آمنة للحامل، وبعضها مثل الرواكيوتان يضر بنمو الجنين، وتسبب في الإجهاض. وتعتبر المضادات الحيوية التي تؤخذ عبر الفم، مثل التترياسيكلين، غير آمنة أيضاً، لأنها قد تؤثر على أسنان وعظام الطفل. وتدعو التوصيات الطبية إلى بعض الإجراءات لإبقاء حب الشباب تحت السيطرة، مثل استخدام غسول ملطف للبشرة مرتين يومياً، واستعمال مرطبات بشرة خالية من الزيت، وتقادي المناشف الخشنة. أما بعد الوضع فيجب مراجعة الطبيب لمعرفة أدوية حب الشباب الآمنة عند إرضاع الرضيع طبيعياً، لأن بعضها يتسرب إلى حليب الأم.

لهذه الأسباب بذور دوار الشمس وجبة خفيفة رائعة

لا تحظى بذور دوارالشمس بشعبية كبيرة مقارنة برفائق البطاطا المقلية أو المكسرات المملحة، لكنها من حيث القيمة الغذائية تحتوي على نصيب وفير من المغذيات، وحصّة معتدلة من الدهون والسرعات الحرارية. تساعد بذور دوار الشمس القلب والأوعية الدموية من أكثر من جانب، فهي غنية بفيتامين "هـ" الذي يعتبر من مضادات الأكسدة التي تمنع تراكم الكولسترول على جدران الشرايين، كما تحتوي على البوتاسيوم الذي يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع. وتوفر بذور عباد الشمس مغذيات مثل السيلينيوم والنحاس التي تساعد على منع تطوّر الخلايا السرطانية، إلى جانب دور النحاس في مرونة المفاصل. كما تحتوي هذه البذور على الكالسيوم والمغنيسيوم، وهي تركيبة رائعة لبناء عظام قوية. وتتضمن التركيبة الغذائية لبذور دوار الشمس مادة التريتوفان، والتي تساعد في تخفيف التوتر وتحسين الحالة المزاجية، وتجعلها وجبة خفيفة رائعة في وقت متأخر من الليل لأي شخص يصعب عليه النوم. ومن فوائد تناول بذور دوارالشمس بانتظام أنها تعزّز الذاكرة. كما تعمل مادة الكولين التي تحتويها البذور على تخفيف وتيرة الإصابة بالصداع.

مواقع التواصل تفاقم الضغوط النفسية على الحوامل

بأدت منصات التواصل الاجتماعي تفاقم الضغوطات النفسية على النساء الحوامل، بعرض الحمل على أنه تجربة سهلة وخالية من الصعوبات. وتقرض مواقع التواصل على الحوامل إلى جانب التغيرات الهرمونية والجسدية، ضغوطات للتماشي مع التوجه السائد والمتمثل بالظهور على أفضل حال والصور "غير الحقيقية" والمنشورات التي تروج لفكرة الحمل السعيد الخالي من المتاعب. وتقرض هذه المنصات على النساء الحوامل صوراً نمطية غير واقعية، في كثير من الأحيان، عبر انتشار صور لحوامل في جلسات تصوير، بابسائمت مائدة وأجسام متناسقة، مما يوقع النساء بشكل عام في فخ مقارنتها لا تنتهي، من حيث أعراض الحمل الصحية والجسدية والجمالية، كنفاء البشرة أو شحوبها، وحجم البطن وشكله أو حتى وزن الجسم. ويحذر خبراء من أن ذلك قد يؤدي إلى تفاقم الضغوط النفسية التي تتعرض لها النساء الحوامل، مما قد يؤدي إلى الاكتئاب أو الإجهاض. فالباحثون وجدوا منذ فترة طويلة أن مقارنة الذات، تعود على الإنسان بأضرار نفسية كثيرة، كالشعور بالقلق والإحساس بالذنب.

زرع السوالف.. إجراء تجميل يزداد رواجاً بين الرجال

تنتشر الإجراءات التجميلية، بما فيها العمليات الجراحية بشكل كبير هذه الأيام، إلا أن الإقبال عليها ليس حكراً على النساء، إذ ذكرت عيادة تجميل بريطانية أن أعداد الرجال الذين يرغبون في زراعة "سوالف" وشعر في منطقة الذقن، في تزايد كبير، خاصة بالتزامن مع مباريات كأس العالم. وقالت عيادة تجميل في مدينة مانشستر البريطانية، والتي تقدم الإجراء الذي تبلغ قيمته 4 آلاف جنيه إسترليني، إنها شهدت زيادة بنسبة 25 في المائة في الرجال الراغبين بالحصول على شعر الوجه، خلال العام الماضي. وقال الدكتور عاصم شاهملك، مؤسس عيادة "كراون"، إن عملاءه يتخذون من شكل مدرب منتخب إنجلترا، غاريت ساوثغيت، كمصدر إلهام لهم، معربين عن رغبتهم في الحصول على "سوالف" شبيهة لتلك التي يملكها المدرب. وأوضحت العيادة أنها أجرت 250 عملية زرع لحية أو سوالف حتى الآن هذا العام، مقارنة مع 201 في الفترة نفسها عام 2021. وحدثت "زيادة قوية" في الشهرين الماضيين، حيث تم إجراء أكثر من 70 في الأسابيع الأخيرة وحدها، "أثارها جزئياً كأس العالم وغاريت ساوثغيت"، وفقاً للعيادة. وأوضح شهماك أن أحد المتلقين الجدد لعملية زرع سوالف، والذي زرع 200 بصيلة (حوالي 500 شعرة) في منطقة السوالف، هو "مشجع كرة قدم كبير، وقال إن ساوثغيت كان شخصاً مصدر إلهام له".



ماذا يحدث في الجسم عند تناول الكثير من الكربوهيدرات؟

أشارت مجلة "فرويندين" الألمانية إلى أن الكربوهيدرات تعتبر من العناصر الغذائية الهامة للجسم، فهي تمدّه بالطاقة اللازمة للعمليات الحيوية والحركة والتركيز طول اليوم. ويعد تجنب الكربوهيدرات بشكل كامل أمراً مستحيلًا فهي تعدّ عنصراً أساسياً في العديد من الأطعمة، وعلى الرغم من حاجة الجسم لها فإن الإفراط في تناولها يتسبب في كثير من الأضرار ومنها الشعور بالتعب. ويترتب على تناول الكربوهيدرات الشعور بالحيوية لكن لفترة قصيرة، وذلك بسبب ارتفاع سكر الدم المفاجئ، ولخفضه يتم إفراز الأنسولين، وهو ما يؤدي إلى انخفاض مستويات السكر مرة أخرى، ويترتب عليه اختفاء دفعة الطاقة التي أطلقها الجسم في البداية بالسرعة نفسها التي ظهرت بها تاركة وراءها شعوراً بالتعب، ويتضح هذا التأثير بشكل خاص على الكربوهيدرات "البسيطة"، كما أنه يظهر أيضاً على شكل نوبات من الجوع الشديد والحالة المزاجية السيئة. وفي النهاية نصح خبراء التغذية الألمان بالاعتماد على الكربوهيدرات المعقدة الموجودة في أطعمة مثل البطاطا، مع استبدال الدقيق الأبيض بالحبوب الكاملة، والتي تكون أبطأ في الهضم وتمد الجسم بالمزيد من العناصر والفيتامينات الهامة.

أوريون تختتم رحلتها حول القمر

شقت الكبسولة أوريون غير المأهولة التابعة لإدارة الطيران والفضاء الأمريكية (ناسا) طريقها للعودة عبر الفضاء أمس الأحد بعد إتمام رحلتها حول القمر، لتختتم المهمة الأولى لبرنامج أرتميس الاستكشافية بعد 50 عاماً من آخر هبوط مهمة أبولو على سطح القمر. ومن المقرر أن تهبط الكبسولة أوريون، وهي تحمل طاقماً صورياً مكوناً من ثلاثة دُمى موصلة بأجهزة استشعار، بالهضلة في المحيط الهادي في الساعة 1739 بتوقيت جرينتش بالقرب من جزيرة جوادالوبي، قبالة شبه جزيرة باجا كاليفورنيا المكسيكية. وتختتم أوريون مهمتها، التي استغرقت 25 يوماً، بعد أقل من أسبوع من بلوغها مسافة نحو 127 كيلومتراً فوق القمر وحوالي أسبوعين بعد وصولها إلى أبعد نقطة في الفضاء، على مسافة ما يقرب من 434500 كيلومتر من الأرض.



سعيد بن طحنون يحضر حفل زفاف نجل الدكتور عبد الرحمن المعمرى



•• العين-الفجر:

حضر معالي الشيخ الدكتور سعيد بن طحنون آل نهيان حفل الاستقبال الذي أقامه الدكتور عبدالرحمن حسن المعمرى، بمناسبة زفاف نجله "محمد" إلى كريمة السيد محمد هاشم الكعبي. كما حضر الحفل الذي أقيم في مركز سالم بن حم الثقافي بمدينة العين، الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري وسعادة الفريق المتقاعد عبيد محمد الكعبي وسعادة الشيخ محمد أحمد المحمود وعدد من وجهاء القبائل وكبار المسؤولين، ومدير وأطباء مستشفى ميديكلينيك العين وفيف من الأهل والأصدقاء. وتخللت الحفل فقرات تراثية وشعبية احتفالاً بهذه المناسبة.

بحضور سالم بن ركاض العامري

«شكراً لعطائكم» يحتفي بأكثر من 100 متطوع في اليوم العالمي للتطوع بمجلس الخوانيج



شكراً لعطائكم تزامناً مع اليوم العالمي للتطوع، وقال إن المكرمين عكسوا بتضحياتهم وتقانيهم في العمل قيمة إنسانية رائعة متجذرة في نفوسهم لأنها نابعة من إرث كبير من القيم والتقاليد الإماراتية التي رسخت لكل ما يعزز أهمية الدور المجتمعي في الأعمال التطوعية من خلال أفضل الممارسات التي كان لها الأثر الملموس في تكريس النهج المهني المتميز. وشهد الحفل تكريم فريق زايد للبحث والإنقاذ، بالإضافة إلى المتطوعين في الجانبين الثقافي والإبداعي، فضلاً عن داعمي أصحاب الهمم، كما امتد التكريم إلى قادة الفرق التطوعية وهم الأستاذ حسين الحمادي رئيس فريق زايد للبحث والإنقاذ، والأستاذ بدرية الحوسني رئيس فريق غاية التطوعي، والأستاذ عبدالله محسن البلوشي رئيس فريق دبي للغوص التطوعي، والأستاذة بشاير الحمادي رئيس فريق كلنا حاضرين التطوعي، والأستاذ عبدالخالق العوضي رئيس فريق الدراجين، والأستاذ عدنان إبراهيم إسماعيل قائد فريق الصقور التطوعي، بجانب فريق المخترعين والخواصين، وسلمان عبدالله محسن أصغر متطوع في مجال البيئة البحرية، فضلاً عن فريق أسعفي، ومجموعات أخرى من المتطوعين في الفئات المختلفة.



الوطنية، يتعاون الجميع وحرصهم على تأكيد مكانته المرموقة ودوره الرائد في إثراء المجتمع وغرس القيم والروح الإيجابية في نفوس أفرادهم. وتقدم سيف الرحمن أمير رئيس مجلس إدارة الفريق بالتهنئة والتقدير إلى جميع المكرمين في هذه الاحتفالية التي تمثل لحظة مهمة في تاريخ مبادرات

الإيجابي في خدمة المجتمع، وحرصهم على كل ما يلي التطلعات المرجوة مستلهمين المبادئ الإنسانية والأصيلة من قيادتنا الحكيمة، التي حرصت على ترسيخ ثقافة التطوع وخدمة الوطن والمجتمع، بما يتماشى مع قيم الخير والمحبة والوفاء ومساعدة الآخرين، انطلاقاً من الثوابت التي تعكس هويتنا

كزّم فريق شكراً لعطائكم التطوعي أكثر من 100 متطوع ومتطوعة بمناسبة اليوم العالمي للتطوع في مجلس الخوانيج بدبي وذلك برعاية وحضور سعادة الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري الرئيس الفخري للفريق وسعادة أسماء بنت مانع العتيبة الرئيس الفخري لبرنامج فرسان شكراً لعطائكم للأطفال، بجانب عدد من الشخصيات والشركاء والضيوف.

وقال الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري إن التكريم ليس هدفاً في حد ذاته، وإنما يمثل رسالة حب ووفاء وتقدير وعرفان إلى كل الذين قدموا الجهود الخصة بوقتهم وجهدهم لخدمة الوطن والمجتمع، وترسيخ القيم الفاضلة التي تعزز قيمة العمل التطوعي، والذي يعكس الإيمان العميق بمعتقداته وأهدافه النبيلة المستلهمة من القيادة الرشيدة، والتي غرست في نفوسنا القيم الإنسانية وثقافة العمل التطوعي، مضيفاً أن الفريق أرسى ترسيخ القيم التطوعية خلال سنواته الماضية منذ تأسيسه، حيث ساهم بقدر كبير في إعلاء شأن القيم التطوعية في نفوس جميع أفراد المجتمع. وتوجهت سعادة الدكتورة أسماء بنت مانع العتيبة بالشكر والتقدير إلى المتطوعين على دورهم

منوعات الفكر

22



على مدى 23 يوماً

اجتماعية الشارقة تقدم برامج

متنوعة في مهرجان ضواحي 11

•• الشارقة-الفجر:

تشارك دائرة الخدمات الاجتماعية في الشارقة بفعاليات مهرجان ضواحي 11، والذي تنظمه دائرة شؤون الضواحي والقرى بالشارقة، في حديقة النوف 1 بالشارقة من 8 إلى 30 ديسمبر المقبل، وتشارك إدارة التنقيف الاجتماعي في الدائرة في فعاليات المهرجان وذلك بمعدل 4 فعاليات يومياً تقدم على المنصة الخاصة بدائرة الخدمات الاجتماعية بالشارقة في المهرجان.

وتقول مريم القصير مدير إدارة التنقيف الاجتماعي، بدأت بالاستعدادات للمشاركة في هذا الحدث الأسري المجتمعي منذ فترة خاصة وأن مهرجان ضواحي يعد من المناسبات الرئيسية في إمارة الشارقة والأطول زمناً، لكونه يتزامن مع الإجازة المدرسية، والأجواء المناخية مناسبة ما يشجع الجميع من الأفراد لزيارته وللمشاركة بفعالياته المتنوعة. والهدف من المشاركة هو رفع مستوى الوعي بالمجتمع وتعزيز القيم لدى الأبناء من خلال محتوى المسابقات وأيضاً الورش التدريبية وتحفيزهم بالهدايا وإكسابهم مهارات جديدة.

وتتابع، نحن كجهة معنية بالتنقيف الاجتماعي تساعدنا هذه التجمعات في الوصول للكثير من الشرائح والفئات، أولاً للتعريف بالاستشارات التي تقدمها إدارتنا عبر الخط الرئيسي للدائرة 800700. وثانياً نشر برامجنا المخصصة للقيم والوقاية والحماية والتوعية، من خلال البرامج والأنشطة التي ستقدم خلال أيام المهرجان الـ 23 يوم حيث يتم تقديم ما يقارب المئة فعالية خلالها.

وتستعرض القصير البعض من الأنشطة والفعاليات خلال المهرجان وهي عبارة عن تقديم برامج غرس القيم الأخلاقية النبيلة، وبرامج الوقاية والحماية، والبرامج التوعوية الهادفة بأسلوب تحفيزي كمسابقات بين الأبناء أو بين فريقين من الأبناء، والبرامج التثقيفية للفعاليات المجتمعية ومنها الحكواتي الصغير ويقدمها طالب من إحدى المدارس المساهمة معنا ويقوم بتقديم قصة وعبرة، كما يوجد الحكواتي كبير السن محمد تميمي الذي سيشاركنا في الفعاليات، واستضافة العديد من الضيوف من كبار السن المؤثرين، والمتف الصغير الذي يقدم مسابقات للأطفال ويوزع الهدايا عليهم، والورش التدريبية مثل ورشة إعادة التدوير وورش الطبخ وتزيين المداخل وتقديم المسرحيات وعروض الموسيقى للأطفال الموهوبين، وكل هذه البرامج وغيرها تجمع الأسرة مع بعضها البعض.



بمشاركة المراكز الشبابية والنسائية

نادي تراث الإمارات ينظم ملتقى السمالية الربيعي تحت شعار «موروثنا»

لها، وأنشطة الهجن، والفروسية، والصقارة، التي تأتي بمثابة نافذة يطل عبرها المشاركون إلى الماضي ليعرفوا كيف كانت حياة الآباء والأجداد، إضافة إلى الألعاب الشعبية، والسباحة، وزيارة ممشي القمر البيئي بالجزيرة، الذي يبلغ طوله نحو 900 متر للتعرف عن قرب إلى بيئة أشجار القمر، وزيارة بيت علي بن حسن، بالإضافة إلى أنشطة الرسم والتلوين، وورش تعليم الحرف التقليدية اليدوية وغيرها من الورش اليومية.

مجموعة أهداف أهمها تعريف الناشئة والشباب المشاركين بمفهوم الهوية الوطنية، وتعزيز روح الانتماء لديهم، وغرس القيم والمفاهيم في نفوسهم ليتبنوها من الربط بين الماضي والحاضر. وتشمل برامج الملتقى الموجهة للبنين والبنات طيفاً واسعاً من عناصر التراث الإماراتي، وتأتي في مقدمتها ورش الواجبة البحرية التي يتعرف المشاركون من خلالها إلى التراث البحري الغني للدولة، وجولات السفينة التراثية حول الجزيرة للتعرف على المحيط البيئي

نفسه ، التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" منتصف ديسمبر الماضي.

وأشار الرميشي إلى أن الملتقى يعد رحلة إلى الماضي تمنح الناشئة والشباب فرصة للاقترب من إرث آبائهم وأجدادهم، وتعلمهم يتعرفون من خلال البرامج التي يشرف عليها نخبة من مدربي وخبراء التراث إلى مميزات الحياة قديماً في الإمارات. وأضاف أن الملتقى يركز على

تنطلق اليوم الاثنين، فعاليات ملتقى السمالية الربيعي 2022 الذي ينظمه نادي تراث الإمارات لطلابه المنتسبين على جزيرة السمالية بمشاركة المراكز الشبابية والنسائية التابعة له، ويستمر حتى 23 ديسمبر الجاري.

وقال راشد خادم الرميثي مدير إدارة الأنشطة بالإتابة في النادي إن هذا الملتقى من أقدم الملتقيات التي ظل ينظمها النادي، مضيفاً أن دورة هذا العام تقام تحت شعار «موروثنا»، وهو شعار حملة "أجمل شتاء في العالم"



منوعات الفكر 23



يمكن لمشكلات الصحة العقلية أن تؤثر على حياتنا بشكل كبير، حتى أن بعض الأنشطة اليومية قد تصبح شبه مستحيلة بالنسبة للكثيرين. ورغم أن هناك مجموعة من الأعراض المنذرة لتدهور الصحة العقلية، إلا أننا قد نتجاهل تلك البسيطة منها ولا ندرك حقيقة تأثيرها. وتشرح أخصائية التغذية جيس هيلارد، من teamwarrior.com، خمس علامات منبهة على أن صحتك العقلية يمكن أن تكون تحت الضغط:

غالبًا ما نتجاهلها

خمس علامات بسيطة قد تشير إلى سوء الصحة العقلية



وبحسب جيس: "لنلاحظ أن تناول البروتين يرتبط بمستويات عالية من الدوبامين، التي تتحكم في تنظيم الحالة المزاجية داخل الدماغ". ويتكون البروتين من أحماض أمينية تساعد الجسم على إعادة بناء ألياف العضلات. وبعض الأحماض الأمينية لا يمكن إنتاجها بشكل طبيعي في الجسم، لذلك نحتاج إلى تكميلها من خلال الطعام أو الفيتامينات، وفقا لجيس. ويُنصح بتناول 45 غ من البروتين يوميا للنساء و55 غ للرجال.

4. لا تحصل على ما يكفي من النوم وتستمر في الاستيقاظ تقول جيس: "على الرغم من الشعور بالتعب في كثير من الأحيان على مدار اليوم، فإن العديد من الأشخاص الذين يعانون من الإجهاد الشديد يجدون صعوبة في النوم أو البقاء نائمين طوال الليل، ما قد يكون له تأثير كبير على الصحة العقلية".

وأشارت إلى الحصول على الطاقة عندما يحيث وقت النوم، هو علامة كلاسيكية على أن الغدد الكظرية، التي تتحكم في استجابتنا للضغط، تكافح. ويمكن أن تسبب هرمونات التوتر فرط النشاط، ما يخل بالتوازن بين النوم واليقظة. وتابعته: "هذا يخلق حلقة مفرغة، حيث يصعب التعاامل مع المواقف العصبية عندما تكون متعبا، ما يؤدي إلى مزيد من التوتر".

5. لا تأكل ما يكفي من الأسماك تؤثر الأوميجا 3 على صحة الدماغ والصحة العقلية. وتتواجد هذا المغذيات الحيوية في الأسماك الزيتية وبيذور الكتان والجوز وزيت الزيتون. وتوضح جيس: "يتم تغيير إشارات الخلايا وبنية أغشية الخلايا داخل الدماغ بواسطة أحماض أوميجا 3 الدهنية التي يمكن أن تعمل كمضاد للاكتئاب. والبحث في هذا المجال ينمو ويظهر آثارا إيجابية باستخدام أحماض أوميجا 3 الدهنية للمساعدة في علاج الاكتئاب والاكتئاب المرتبط بالاضطراب ثنائي القطب أيضا". وتضيف: "إذا كنت لا تأكل الأسماك الزيتية مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع أو تتناول مستويات عالية من المصادر النباتية على شكل بيذور الكتان وزيت الزيتون وما إلى ذلك، فقد يكون من المفيد تناول مكملات".

والحبوب الكاملة وزيت الزيتون ومنتجات الألبان قليلة الدسم، كان مرتبطا بانخفاض خطر الإصابة بالاكتئاب. وأظهرت الأبحاث أيضا أن الذين يتناولون كميات كبيرة من الأطعمة غير الصحية (تحتوي نسبة عالية من الدهون المشبعة، والألياف المنخفضة، والقليل من الفاكهة والخضروات)، مع انخفاض كثافة العناصر الغذائية، يرتبطون بحجم أصغر من الحصين الأيسر، وهذه منطقة من الدماغ مرتبطة بالتوتر والاكتئاب ومرض ألزهايمر". وفي حين أن السبب وراء تقليل هذه الأطعمة من حجم هذه المنطقة من الدماغ ليس واضحا بعد، إلا أنه من الواضح أن اتباع نظام غذائي متوازن جيد، وتناول محدود من الأطعمة غير المرغوب فيها والمعالجة يمكن أن يدعم عقلك وصحتك العقلية.

3. تعاني من نقص في البروتين نعلم أن البروتين مهم لصحة العضلات، لكن القليل منا يعلم أهميته لصحة الدماغ.

1. تضطرب في العمل تقول جيس: "يمكن لساعات العمل الطويلة أن تؤدي إلى تفاقم القلق والاكتئاب والإرهاق في نهاية المطاف". وتشمل أعراض الإفراط في العمل: تقلبات الوزن، والتعب المستمر، وقلة النوم والشعور بالإرهاق المتكرر، "الأمر الذي يؤدي بدوره إلى ضعف جهاز المناعة"، بحسب جيس. وتضيف: "المشكلات الصحية التي تتزامن مع الإرهاق واسعة النطاق ويمكن أن تتصاعد إلى مشاكل خطيرة بسرعة". وأظهرت الدراسات أن أولئك الذين يعملون ما يزيد عن 55 إلى 65 + ساعة في الأسبوع، لديهم صحة نفسية أسوأ بكثير بالمقارنة مع أولئك الذين يعملون أقل من 40 ساعة في الأسبوع.

ووجدت الدراسات أيضا أن أولئك الذين يعانون من الإجهاد في العمل أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. على سبيل المثال داء السكري من النوع الثاني، ارتفاع ضغط الدم.

وتضيف جيس أن هذا يرجع إلى أن الإرهاق يمكن أن يكون له تأثير كبير على عاداتنا الغذائية ومستويات التوتر واستهلاك الكحول والنوم وكمية التمارين التي نقوم بها. وتابعته: "للمساعدة في الحفاظ على صحتنا العامة تحت السيطرة وتجنب الإرهاق، يجب أن نحصر ساعات العمل بنحو 40 ساعة في الأسبوع".

2. تأكل الكثير من الطعام غير الصحي تقول جيس: "أظهر تحليل تلوي (تحليل إحصائي لمجموعة من الدراسات)، أجري عبر عشر دول مختلفة، أن النظام الغذائي الذي يحتوي على كمية كبيرة من الفاكهة والخضروات والأسماك



ما هو مفتاح نظام التمرين الأمثل؟

من الواضح أن التمرين مفيد لأجسادنا وأرواحنا، لكن التحدي

المتمثل في معرفة نظام التمرين الأمثل - من حيث تكرار

التمرين ومدته وتنوعه وما إلى ذلك - لا يزال يثير إعجاب

العلماء.



في الأسبوع.

ويقول نوساكا: "تحدث تكيفات العضلات عندما تترتاح. العضلات بحاجة إلى الراحة لتحسين قوتها وكتلة عضلاتها، ولكن يبدو أن العضلات تحب أن يتم تحفيزها بشكل متكرر".

وأشار الباحثون أيضا إلى أنه بعد فقدان بضعة أيام من التمرين، ربما كان من الأفضل ببساطة إعادة تشغيل روتين طبيعي مرة أخرى بدلا من محاولة اللحاق بالوقت الذي فاتك.

ويقول نوساكا: "قوة العضلات مهمة لصحتنا. وهذا يمكن أن يساعد في منع انخفاض كتلة العضلات وقوتها مع التقدم في السن". ونُشر البحث في المجلة الاسكندنافية للطب والعلوم في الرياضة.

الأطول التي كانت أقل تكرارا. ويقول كين نوساكا، أستاذ التمارين الرياضية وعلوم الرياضة في جامعة إديث كوان في أستراليا: "يعتقد الناس أن عليهم القيام بجلسة طويلة من تدريبات المقاومة في صالة الألعاب الرياضية، ولكن هذا ليس هو الحال". وتم تقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات، ولم تظهر إحدى المجموعات أي تغيير في قوة العضلات أو سمكها (مؤشر لحجم العضلات). وأظهرت المجموعتان الأخريان نفس الزيادة في سماكة العضلات، لكن المجموعة التي وزعت تمارينها فقط طورت قوة العضلات - أكثر من 10% في المتوسط.

وهذا تمرين واحد فقط، لكن العلماء يعتقدون أنه سينطبق على أنواع أخرى من التمارين أيضا. والرسالة الرئيسية هي أنك لست مضطرا بالضرورة إلى إجهاد نفسك لتحسين قوة العضلات وسمكها - تكفي رشقات صغيرة ولكن مكثفة، ويمكنك حتى الحصول على يومي إجازة

وتشير أحدث دراسة في هذا المجال إلى أن انتظام التمرين يمكن أن يكون أكثر أهمية من المسد التي تستغرقها التدريبات الفردية، على الأقل عندما يتعلق الأمر بتدريب القوة باستخدام الدمبل.

ومن خلال تحليل عادات التمرين لـ 36 متطوعا، وجد الباحثون أن فترات قصيرة من النشاط كل يوم تكون قوة عضلية أكثر من جلسات التدريب



العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70640

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : الترفيت ايتيريز - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 107 ملك حسين حسن ميرزا محمد الصايغ - ديرة - القرمود
- الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 679073 رقم القيد بالسجل التجاري : 1105023 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/9/1 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/9/1 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين سالم السبياني محاسبون قانونيون ومدققو حسابات العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رقة البطين - هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق البتوية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70640

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : سالم السبياني محاسبون قانونيون ومدققو حسابات
العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رقة البطين
- هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الترفيت ايتيريز - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/9/1 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/9/1 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق البتوية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70640

رقم المعاملة ٠١06094 - بيع / تنازل / بيع / إعلان

يرجى العلم أنه سيقوم السيد الكاتب العدل بالتصديق على تنازل عن الرخصة بين الأطراف المذكورين أسمائهم أدناه :
من الطرف الأول : حسن عبدالله علي الرئيسي البلوشي - الجنسية : الإمارات إلى الطرف الثاني : زايد محمد عبدالله زايد المدحاني - الجنسية : الإمارات بنسبة (100%) حصّة ، ليصبح مالك الرخصة ،
بالاسم التجاري (كراج الرئيسي) رخصة صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بحجمان برقم ملف (48390) والمسجلة بغرفة تجارة وصناعة عجمان ،
وعليه سيقيم السيد الكاتب العدل بالتصديق على التنازل بعد اقضاء 14 يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان.

الكاتب العدل العام

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70522

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدوى رقم SHCFHCIREA2022/0006383 مدني (جزئي)
إلى المدعي عليه : أرفين سينغ ماينندر سينغ - مجهول محل الإقامة
تعليمك أن المدعية أجرة الشارقة (ذ م م) قد أقامت الدوى المذكورة أعلاه وتطالب فيها بالاتي :
أولا : قيد الدوى وتحديد موعد لتنظرها وإعلان المدعي عليه
ثانيا : إلزام المدعي بسداد مبلغ وقدره (14885.99) (اربعة عشر ألف وثمانمائة وخمسة وثمانون درهم و 99 فلس ، والثالدة القانونية بواقع 12% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تاريخ السداد التام. ثالثا : إلزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف ومقابل تعاقب المحاماة.
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/12/20 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة الاتحادية بالاسم الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدوى) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جارية على الدوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدوى المذكور رفقهها أعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر هذا بتاريخ 2022/12/8 م.

مكتب الخدمات القضائية

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70522

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدوى رقم SHCFHCIREA2022/0007272 مدني (جزئي)
إلى : المحكوم عليه / سلمان يونس محمد يونس - العنوان : 9630843
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2022/12/5 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدوى بالرقم أعلاه لصالح / أجرة الشارقة - ذ م م - بالتالي :
نص الحكم
حكمت المحكمة بمثابة الحضورى :
بالإزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغ وقدره (24.680.60) درهم اربعة وعشرون وستمائة وثمانون درهم وستون فلسا ، بالإضافة للثالدة القانونية بواقع 5% سنويا على الدوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدوى المذكور رفقهها أعلاه - بوصفك مدعي عليه.
تجاوز أصل الدين - مع المصاريف وخمسةائة درهم مقابل تعاقب المحاماة.

الحكمة الابتدائية المدنية

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70522

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدوى رقم SHCFHCIREA2021/0003053 مدني (جزئي)
إلى : المحكوم عليه / ساجار سهيل تيلاك راج ، العنوان : 9262094
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2021/12/28 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدوى بالرقم أعلاه لصالح / أجرة الشارقة - ذ م م ، التالي :
حكمت المحكمة بالإلزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغ (22.103.00) (درهم) اثنان وعشرون ألفا ومائة وثلاثة دراهم ، بإدائه لها مصاريف الإعلان.
برفض ما زاد على ذلك من طلبات.
حكما غير قابل للاستئناف.

الحكمة الابتدائية المدنية

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70535

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدوى رقم SHCFHCILABMIN2022/0006947 عمالي (جزئي)
إلى : المحكوم عليه / دار الامل لقنوات النجارة المسلحة
العنوان : 9623150
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2022/11/17 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدوى بالرقم أعلاه لصالح / صفى الله هاشم ، بالتالي : نص الحكم
حكمت المحكمة : بالإلزام المدعى عليها بأن تؤدي للمدعي مبلغ 1500 درهم ألف وخمسةائة درهم وألزمتهما بالتناسب من المصروفات وأضعت المدعي من نصيبه فيها ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما قابلا للاستئناف خلال الدة القانونية 15 يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

الحكمة الابتدائية المدنية

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70535

إعلان منفضه بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد ثمين غانم الطائي إخطار دفع في القضية رقم SHCXCICPI2022/0006547 امر أداء
إلى المحكوم عليه : محمد ثمين غانم الطائي
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفض فاطمة محمد طوسى ، الجنسية ايراني
في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالاتي : المجموع الكلى شامل الرسوم والمصاريف 53654.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70392

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم 2420/2022/253 تنفيذ شيكات
المطوّرة في : دائرة التنفيذ التاسعة رقم 230
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيكات المرمعة (والصادرة عن بنك الفجيرة الوطني) بقيمة (47426.23) درهم
طالب التنفيذ : فاريتا انتراشال لتجارة - ش ذ م م - عنوانه : الإمارات - إمارة الشارقة - الخان - الشارقة - شارع كورنيش الخان - مبنى اساس - شقة 504
المطلوب إعلانهما : 1 - بيفر جلف للمقاولات ش ذ م م - صفته : منفذ ضده
2- راجيش كومار كريشنا - صفته : منفذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزاعم دفع المبلغ المنفذ به وقدره 50554.23 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

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70197

إعلان بالجزر (بالنشر)

في الدوى القضية التنفيذية رقم 0002093/SHXCICIVS2019 (مدني)
إلى ورثة المتوفي إبراهيم حبيب الصالحي و هم /
(1) حبيب ابراهيم صالحي (2) ساره ابراهيم صالحي (3) حلا ابراهيم صالحي
بناء على طلب المدعي / المنفذ محمد ياسين دفمش
قد قررت محكمة الشارقة الاتحادية ، محكمة التنفيذ المدنية إعلانكم بأنه قد تم توقيع الحجز التنفيذي على العقارات ، وذلك في الدوى القضية التنفيذية المذكورة أعلاه والمرفوعة ضدكم . حرر بتاريخ 2022/12/09
ملاحظة : تم تنفيذ القرار بناء على القرار الصادر بتاريخ 2022-12-7 من قاضي التنفيذ
مكتب الخدمات القضائية
منى عبدالله العبيدلي
محكمة الشارقة الاتحادية
محكمة التنفيذ المدنية

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70197

إعلان بطلب مقدم بالنشر

إلى : المحكوم عليه (1) : محمد شهاب مقبول
العنوان : إمارة عجمان الراشدية 3 مقابل حديقة الراشدية للنساء هاتف رقم: 0521811043 - مكانى : 4325809835
تعليمك بأن دائرة التنفيذ في محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية قد قررت في التاريخ المذكور إعلانكم بأن طالب(ة) التنفيذ : الاتفاق للمقاولات الكهروميكانيكية ذ.م.م في القضية رقم 2022/0005119/ AJCXCILABMIN عمالي (جزئي) قد تقدم إليها بشأن القضية المشار إليها.
للمطالبة بمبلغ وقدره (28.032) درهم.
لذلك، انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال 15 يوما من تاريخ إعلانك/ إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونيا.

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70197

إعلان بالنشر

في الدوى رقم 2046 لسنة 2022 تجاري جزئي دبي
الى المدعى عليه الاول/كوكيسو لتجارة العامة ش.ذ.م.م والمدعى عليها الثانية/سانتيليس متتاسل جينرال ترديدنغ ش.م.ج - فود اعلمكم إلى الله قد اقيم ضدكما الدوى رقم 2046 لسنة 2022 تجاري جزئي دبي من المدعي / جيون انترناشيونال بطلب الحكم بالإلزام المدعى عليها الاول بسداد مبلغ 357,170.25 دولار أمريكي ما يعادل مبلغ 1.311.879.19 درهم. والوفاءد القانونية 5% من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد. وقد صدر حكما تمهيديا بطلب خبير في الدوى تم على اثره انتداب خبير النقل والشحن البحري/ محمد مطر خليفة المهيدي. وقد حددت الخبيرة اجتماع الخبيرة الاول يوم الاربعاء الموافق 14/12/2022 الساعة 10.00 صباحاً عن بعد عبر تطبيق زووم لذا فانتهم مكثفون بالحضور أو من يملك قانونيا و عليكم بتقديم ما لديكم من مذكرات و مستندات للخبيرة.
خبير النقل والشحن البحري / محمد مطر خليفة المهيدي
هاتف رقم / 0556200008

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70608

رقم المعاملة 0099619 - تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوما للجميع بأن السيد / سلمي رحيم بهادع الجنسية : الهند، وتحمل بطاقة هوية رقم 784198457361792) يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (50%) وذلك إلى السيد/ سابو ابراهيم ابراهيم كوتى - الجنسية الهند والسيد/ ارشاد بالوثاين عبد الله - الجنسية الهند يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (50%) وذلك إلى السيد : سابو ابراهيم ابراهيم كوتى - الجنسية : الهند ، في الرخصة المسماه (كافيتريا زهرة الزيتون) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (763512) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. تعديلات أخرى :
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم انه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لتلايح الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70555

تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوما للجميع بأن السيد/ فارس فاليا موكات فاليا موكات بيوتان كوتى - الجنسية الهند يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (50%) وذلك إلى السيد/ سابو ابراهيم ابراهيم كوتى - الجنسية الهند والسيد/ ارشاد بالوثاين عبد الله - الجنسية الهند يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (50%) وذلك إلى السيد : سابو ابراهيم ابراهيم كوتى - الجنسية : الهند ، في الرخصة المسماه (كافيتريا زهرة الزيتون) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (763512) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. تعديلات أخرى :
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم انه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لتلايح الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70555

تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوما للجميع بأن السيد : انور سعيد محمد عبدالله الأميرى - الجنسية : الإمارات ، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد/ شفيق لداامل - الجنسية : الهند في الرخصة المسماه (صالون مروان الجديد للحلاقة) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (215377) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. تعديلات أخرى : تغيير الشكل القانوني من (مؤسسة فردية) إلى (وكيل خدمات) - تغيير الاسم التجاري من (صالون مروان الجديد للحلاقة) إلى (لحية ومقص للحلاقة الرجالية) تغيير وكيل خدمات.
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم انه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لتلايح الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70533

رقم المعاملة 0106093 - تنازل / بيع

إعلان
ليكن معلوما للجميع بأن السيد : عبدالله جمعه سالم بن شملان الطنجيني - اماراتي الجنسية - يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% بالرخصة التجارية ((توت وتوت للصلال)) (الصادرة من الدائرة الاقتصادية بالشارقة وتحمل رقم (784383) ، إلى السيد : سهراب عظيمي هندي الجنسية ، تعديلات أخرى : تم تغيير الشكل القانوني من مؤسسة فردية الي وكيل خدمات ، وعملابنص المادة (14) فقرة 5 من القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل،
فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم و انه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض على ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك.

الكاتب العدل

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70555

تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوما للجميع بأن السيدة : يارقاتي بهيمانباتاني سيفاكومار بهيمانباتاني - الجنسية : الهند ، ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة (100%) وذلك إلى السيد : هادراج ساليان ساليان كيكار - الجنسية الهند في الرخصة المسماه (صالون الشراع الابيض للحلاقة) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (786023) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. تعديلات أخرى : لا يوجد.
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم انه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لتلايح الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70640

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : جاكفيت لتجارة معدات الطايخ - ذ م م
العنوان : مكتب رقم 2901 ملك براهيم 28 ليميتد - الخليج التجاري استدامة B- الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 875101 رقم القيد بالسجل التجاري : 1481247 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/12/5 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/12/5 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين الجيبرودي للتدقيق والحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالى - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس : 04-2389722 بموجب هذا الإعلان
نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70640

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : الجيبرودي للتدقيق والمحاسبة
العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالى - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس : 04-2389722 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية جاكفيت لتجارة معدات الطايخ - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/12/5 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/12/5 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق البتوية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70408

إعلان منفضه بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - عمر ابراهيم محمد علي الجسمي إخطار دفع في القضية رقم SHCXCIBOUNCE2022/0003671 الشيكات الرتبعية
إلى المحكوم عليه : عمر ابراهيم محمد علي الجسمي
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفض ابراهيم محمد عبادجواد لا في - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالاتي :
المجموع الكلى شامل الرسوم والمصاريف 24850.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70591

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدوى رقم SHCFHCIREA2022/0005150 مدني (جزئي)
إلى : المحكوم عليه / امين وسام محسن العاني - العنوان : 9566609
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2022/11/2 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدوى بالرقم أعلاه لصالح / الحضارات لتأجير السيارات ، بالتالي : نص الحكم
حكمت المحكمة بمثابة الحضورى / إلزام المدعي عليه بأن يؤدي للمكتب المدعي مبلغا مقداره 12240 درهم (اثنا عشر ألف ومائتان درهما) وبالإلزامه بفاضة قانونية سنوية بواقع 5% من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في 2022/7/6 وحتى تمام السداد شريطة ألا تتجاوز اصل المبلغ المحكوم به والزمته بالمصاريف والرسوم . حكما غير قابل للاستئناف خلال الدة القانونية 15 يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

الحكمة الابتدائية المدنية

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70591

إعلان بالنشر

إعلان المدعى عليها بالدوى رقم 2022/6471 تجاري جزئي - الشارقة الى المدعى عليها / مركز هت ادرس للحمية - شركة الشخص الواحد - وعنوانها : إمارة ابوظبي، شارع زايد بن سلطان الاول مسعود ل نهان ، شارع الزرعة ، بالقرب من يازي كافيته بناية بنك ابوظبي التجاري ، طبق المزمزين اثنا مسمو لحضور اجتماع الخبيرة الاول عن بعد بالدوى رقم 2022/6471 - تجاري جزئي - الشارقة - بتسلسل عن طريق وكيل معتمد وذلك يوم الاثنين الموافق 2022/12/19 تمام الساعة 3.00 عصرا وذلك من خلال برنامج زووم ومن طريق البندك التالي
Ghareeb elnaghi is inviting you to a scheduled Zoom meeting.
Topic: Ghareeb elnaghi's Zoom Meeting
Time: Dec. 19, 2022 03:00 PM Dubai
Join Zoom Meeting
https://us06web.zoom.us/j/86801284241?pwd=a0gycng2blJlTnFRNTJwMEZlUjFNMkZ09g==
Meeting ID: 868 0128 4241
Passcode: 862613
الخبير الجسائي / غريب محمد فهمى الناعي
رقم القيد ، 628

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70021

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

المطوّرة في: دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدوى رقم ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (.....) درهم شامل للرسوم والمصاريف .
طالب التنفيذ : شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع
عنوانه: الامارات - امارة ابوظبي - ابوظبي - شارع شارع خليفة - مبنى بناية بطلي العتيبة - شقة مكتب ٦٠٤
المطلوب إعلان : ١ - محمد عاطف محمد شوكت - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٤٤٨,٥٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

العدد ١٣٧٢٠ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٢

70021

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

المطوّرة في: دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدوى رقم ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (.....) درهم شامل للرسوم والمصاريف .
طالب التنفيذ : شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع
عنوانه: الامارات - امارة ابوظبي - ابوظبي - شارع شارع خليفة - مبنى بناية بطلي العتيبة - شقة مكتب ٦٠٤
المطلوب إعلان : ١ - محمد ارشد حاجي محمد - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٥٨٠,٣١) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



منوعات الفكر

26

استعرضت تقاليد المنطقة وتاريخها وواقعها المعاصر

المرموم: فيلم في الصحراء.. إبداعات سينمائية تعكس تنوع الثقافات

•• مكتوم بن مروان آل مكتوم: مجموعة الأفلام تمثل انفتاحاً على تجارب سردية مبتكرة

•• شما يحيى الزفين: أعمال ملهمة تعكس رؤى صناع الأفلام وموضوعات اجتماعية مهمة

الأهوار وحكايات تلك المنطقة ويقدم من خلال شهادات حقيقية تصورا عن الارتباط الوثيق بين السكان والأرض.

وأمعانا في زيادة الفائدة الإبداعية المرجوة من وراء الحدث، تضمنت النسخة الثانية من المهرجان تنظيم 23 جلسة حوارية وورش عمل متخصصة هدفت إلى مناقشة سبل تعزيز المشهد السينمائي المحلي.

يُشار إلى أن مهرجان "المرموم: فيلم في الصحراء" أقيم بالشراكة بين "دبي للثقافة" والعديد من الجهات الحكومية والخاصة في دبي، وهي: هيئة الطرق والمواصلات في دبي، وبلدية دبي، وهيئة المعرفة والتنمية البشرية، ودائرة الاقتصاد والسياحة، وهيئة كهرباء ومياه دبي "ديوا"، ووزارة التربية والتعليم، ومجموعة طيران الإمارات، وشركة كريم، ومراس، والجامعة الأمريكية في دبي، و"بكل فخر من دبي" إحدى مبادرات "براند دبي"، و"ترست يور وواتر"، وفوكس سينما، و"وايك، وجامعة زايد، و"نيكون"، و"راين دانس"، و"بروجيكت يو"، وأكاديمية الإعلام الجديد، و"جي تي بي"، ومركز محمد بن راشد للفضاء.

إلى العزلة في الطبيعة، ظلنا من الوالدين بأنهما بذلك ينقذان أولادهما من معاناة الإقامة في المدينة.

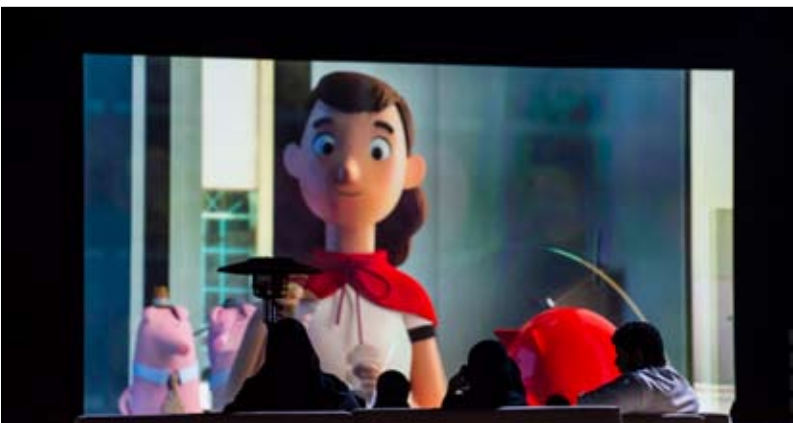
ويلعب بطولة هذا العمل الذي رشحه لبنان لجائزة الأوسكار، كل من: نادين لبكي وصالح بكري ويمنى مروان وغيرهم.

«دراما تفتح باب الأمل»، وصف يليق بالفيلم الروائي القصير "هدية عوشة" للمخرجة

الإماراتية هند عبدالله، وفيه تسعى إلى التعريف بالعلاج عن طريق الفن، وكيف يكون الوفاء للأصدقاء حتى بعد رحيلهم، حيث يتناول العمل قصة حقيقية للفنانة التشكيلية الإماراتية الشابة أشواق التي فقدت صديقة عمرها "هند"، ويستعرض صداقتها الجديدة مع الطفلة عوشة.

وتسرد المخرجة الإماراتية سارة الهاشمي عبر فيلمها القصير "لبش سرير يدي في الصالة" قصة عائلة فقدت منزل جدّها، وبينما يتذكر أفرادها خسارتهم يظهر أمامهم وسط الصالة سرير خشبي قديم يُمثل الذكرى الوحيدة المتبقية من المنزل.

ويستعرض الفيلم الوثائقي القصير "أهوار العراق" للمخرج علي محمد الحمادي، تاريخ



طرح القضايا والموضوعات المختلفة..

سابق اجتماعي وعرض المهرجان على مدار أيامه الثلاثة 27 فيلماً تضمنت الأفلام المشاركة في "مسابقة المرموم لصناعة الأفلام القصيرة". ومن بين الأفلام الروائية التي تم عرضها: فيلم "عسل ومطر وغبار" للمخرجة الإماراتية نجوم الغانم التي تروي فيه حكايات 3 من أشهر

والفعاليات في "دبي للثقافة": "امتازت الأفلام بتنوعها ومواكبتها للموضوعات المهمة المرتبطة بالمجتمعات، كما منحت الجمهور فرصة الاطلاع على حكايات وقصص إنسانية وموروثة ثقافياً أصيل يستحق أن يُقدّم للعالم"، مؤكداً أن مجموعة الأفلام تمثل انفتاحاً على تجارب سردية مبتكرة وتكشف عما تتمتع به المواهب الشابة من إبداعات وأساليب فنية تبرز إمكاناتهم ورؤاهم.

من طرفها، أكدت شما يحيى الزفين، مديرة مشروعات مهرجان "المرموم: فيلم في الصحراء"، ضابط أول في مكتب المدير التنفيذي لقطاع الفنون والآداب في "دبي للثقافة"، أهمية ما قدمه المهرجان من أعمال مميزة من شأنها تثقيف وترفيه وإلهام الجمهور، وقالت: "مهرجان 'المرموم: فيلم في الصحراء' فكرة مبتكرة تمنح صنّاع السينما

تجارب جذابة، ومنصة تعرض أعمالاً ملهمة تعكس رؤى صناع الأفلام وقضايا المجتمعات، ما يؤكد حرص 'دبي للثقافة' على اكتشاف الخبرات الجديدة ومنحها فرصاً تمكنها من الانفتاح على تجارب سينمائية متعددة وصلت إلى درجات متقدمة من التجريب والوضوح في

طيف متنوع من حكايات المجتمعات العربية، أطلقت بها مجموعة متميزة من الأفلام عرضتها النسخة الثانية من مهرجان 'المرموم: فيلم في الصحراء' الذي نظمته هيئة الثقافة والفنون في دبي 'دبي للثقافة' في محمية المرموم الصحراوية، خلال الفترة من 11-9 ديسمبر الجاري، مُعزّزاً آمال صناع الأفلام بمستقبل واعد لصناعة السينما في دبي ودولة الإمارات بوصفها إحدى روافد اقتصاد دبي الإبداعي.

وأناحت أفلام المهرجان للجمهور وعشاق السينما فرصة تناول تقاليد المنطقة وتاريخها العريق وواقعها المعاصر، من خلال طرحها للعديد من الموضوعات المتعلقة بالذاكرة والهوية وقدمتها بأساليب مبتكرة وروى بليغة عكست ما تمتلكه الثقافات العربية من تنوع وثراء.

أساليب فنية

وعن الأفلام التي تضمنتها النسخة الثانية من المهرجان، قال الشيخ مكتوم بن مروان آل مكتوم، مدير مشروع مهرجان "المرموم: فيلم في الصحراء"، ضابط أول إدارة المشاريع

تشهد منافسات 12 متسابقاً من مختلف بلدان العالم العربي

ثلاث سهرات ختامية لمنشد الشارقة في 15 و17 و25 من ديسمبر الجاري



نحرص عبر (منشد الشارقة) وغيره من البرامج والجهود الإعلامية إلى تسليط الضوء على فن الإنشاد، والاحتراف بمروره ورواده، وتقديم القيم التي يحملها لترسيخ مفاهيم واعية تجاه الفن وقدرته على تجسيد جماليات تراثنا وثقافتنا العربية وما تملكه من ملامح أصيلة ورسائل سامية، وكشف تلفزيون الشارقة عن تخصص مواهب سيارات للزوار ضمن مواقف الدوائر الحكومية، بالإضافة إلى حفلات لنقل الجمهور من وإلى مسرح المجاز، إذ يمكنهم الحصول على تذاكر مجانية من أمام المسرح للدخول إلى السهرات النهائية لـ "منشد الشارقة".



الذي حققت أناسه شهرة كبيرة. الفن الهادف مرآة الهوية الثقافية قال سالم علي الغيثي، مدير قناة الشارقة: "تشهد دورة هذا العام من برنامج (منشد الشارقة) منافسات قوية بين المتسابقين، حيث تضم أصواتاً عذبة ومواهب مميزة، وتقدم فرصة فريدة للجمهور للتعرف على مجموعة من الفنانين الواعدين مع ألوان إنشادية مختلفة، وتوفر منصة لتقديم هذه المواهب إلى الساحة العربية والعالية، وأضاف: "يؤمن (تلفزيون الشارقة) بقوة وأثر الفن الهادف في بناء المجتمعات ورفع وعيهم وتشكيل ذائقتهم، لهذا



المشاعلة من الأردن، وعدي الأخرس من فلسطين، ويعيسى شومط من سوريا، وسلطان داود آل علي من الإمارات، وعبد الله العمري من لبنان، ومخلد الجابري من سلطنة عمان، ومحمد الرفاعي من العراق، ومحمد الوالي أدريس من ليبيا. وتضم لجنة تحكيم البرنامج، الذي تنظمه "قناة الشارقة"، الفنان التونسي لطفي بوشناق، صاحب الصوت المتميز الذي يحمل في رصيده الفني مجموعة متنوعة من الأغاني والموشحات والأيتهاالات الدينية، والفنان المصري محمود التهامي، نقيب المنشدين المصريين، وسفير الإنشاد الإماراتي أحمد بوخاطر



•• الشارقة-الجزر:

تنطلق أولى السهرات الختامية من برنامج "منشد الشارقة"، في الـ 15 من ديسمبر الجاري، فيما تقام والثانية والثالثة في 17، و25 من شهر، وذلك عند الساعة الثامنة مساءً على مسرح المجاز، حيث تشهد تنافس 12 متسابقاً لنيل لقب "منشد الشارقة" بدورته الـ 14. وتجمع المنافسات في تصفياتها النهائية كلاً من: عبد العزيز علوي من السعودية، ويحيى نادي من مصر، وعبد الباري كروم من الجزائر، وعزالدين العيسوي من المغرب، ومحمد

نظمها النادي الثقافي العربي وألقاها د.عبد الفتاح نور أحمد

محاضرة «اللغة العربية في امتداداتها الثقافية، الصومالية نموذجاً»



بعض المفردات العربية التي لم تعد تستعمل في العربية اليوم، وهناك بعض التشابه في القواعد الصرفية بينهما كالتعب والإبدال، والقواعد النحوية كرفع الفاعل ونصب المفعول به، والحروف الحلقية التي يصعب على غير العرب النطق بها كالحاء والعين.

وأشار الباحث إلى بعض التشابه في الشعر مثل فالثقافية الصومالية في الشعر،

لا تختلف كثيراً عن اللغة العربية.

وفي تعقيبه على المحاضرة قال الدكتور عمر عبد العزيز، إن اللغات الإنسانية في حالة توازن دائمة، وإن الهوية الصومالية ملاصقة للهوية العربية، والأفعال في الصومالية تصرف تماماً كما تصرف اللغة العربية، كما البيئة المحلية الصومالية مشابهة للبيئة العربية، من حيث كونها برية؛

وتعتمد ثقافة شفاهية، وهو ما كان له مقاسات معينة فيما يتعلق بالشعرية والغنائية.

مؤلفات وبحوث منشورات وقد درس بعمق تأثير اللغة العربية في اللغة الصومالية، وتأثرها بها وخرج من ذلك بنظرات مهمة يمكن للباحثين الاستفادة منها.

الدكتور عبد الفتاح نور أحمد استهل حديثه بالقول إن الثقافة بمدلولها العام هي الموروث المكتسب لدى الإنسان، وأنه لا يمكن الحديث عن الثقافة الصومالية بمعزل عن اللغة العربية نظراً لأن أصول بعض القبائل الصومالية تعود إلى العرب، وكذلك لقرب الصومال من الجزيرة العربية، ورغم أن هناك بعض البحوث التي تميل إلى أن الصومالية ذات علاقة وطيدة باللغة الفرعونية القديمة، نظراً لبعض أوجه التشابه لفظاً وصرفاً ونحواً، وللعلاقة التاريخية بين الصومال والمملكة الفرعونية، إلا أن المحاضر يميل إلى أن العلاقة بينها وبين العربية أقوى، ويرى أنه ربما يكون أصلهما واحد، نظراً لأن الكثير من مفردات الصومالية الحالية تشبه لهجة أهل الحجاز قديماً، لهجة قريش، ولا تزال في الصومالية

نظم النادي الثقافي العربي في الشارقة محاضرة بعنوان «اللغة العربية في امتداداتها الثقافية، الصومالية نموذجاً، ألقاها الباحث الصومالي د.عبد الفتاح نور أحمد، وأدارها الباحث د. محمد الأمين السملالي، بحضور الدكتور عمر عبد العزيز رئيس مجلس إدارة النادي، وجمهور من المثقفين، وقد استهل السملالي تقديمه بالحديث عن أوجه التأثير والتأثير نشأت بين اللغة العربية وبين اللغات المختلفة التي دخل أهلها في الإسلام، أو التي يعيش أهلها على تخوم اللغة العربية في الحدود التي وصل إليها العرب المسلمون، حيث حدث تلاقح مستمر، نشأت عنه ظواهر ثقافية في مجالات الفنون والإبداع والمختلفة، ونشأ عنه كذلك تأثير اللغة العربية بشكل خاص في تلك اللغات باعتبار العربية هي التي كانت مهيمنة على مركز العالم لقرون عديدة.

وأضاف السملالي أن المحاضر د.عبد الفتاح نور أحمد باحث في الثقافة واللغة والتراث الصومالي له عدة

منوعات

الفكر

27



Gabriel Iglesias: Stadium Fluffy

خابرييل إغليسياس . يحتفل بمرور 25 عاماً على مسيرته المهنية



شرب القهوة، يشير فلاي إلى الصوابية السياسية، ويؤكد أنه في الماضي قال نكات وحكايات قد لا تتوافق مع "أعراف" العصر الحالي، لكنه ككل العاملين في الكوميديا لا يوافق على ما يشهده العالم الآن من "صحة" وحساسيات. في هذا السياق، يخبرنا كيف وجد نفسه فجأة في صراع حول الصورة النمطية، إثر تأديته لصوت شخصية الكرتون "سيدى غونزاليس" التي ظهرت في فيلم "سيس جام" الجديد، وكيف هدّد هو والشخصية بالإلغاء. كما يخبرنا كيف وجد نفسه في مشكلة أخرى كونه أشار في تغريدة إلى اسم مطعم متهم بمعاودة التلمية، وكان رده على منتقديه: "أنا أبحث عن وجبات مجانية، ولم أكن أعلم تاريخ الطعام"، لينهي الجدل بالقول إن على المدافعين عن الصوابية السياسية أن يعلموا الناس ويناقشهم ويخبرهم بما عليهم معرفته، وليس الظن بأن الجميع يعرفون كل شيء حول تاريخ الشركات ومواقفها. هناك بعض الشؤون التي ببساطة لم يكن يعرفها لا هو ولا غيره، فالتتقيف باختصار حل أفضل من الإلغاء. لا يمكن القول إن هذا العرض هو أفضل ما قدمه فلاي بعد سنتين من الانقطاع بسبب وباء كوفيد19، فبعض النكات مكررة من عروض سابقة، خصوصاً تلك التي يحدثنا فيها عن "تلفيكس" التي أرادت منه تصوير العرض في تكساس حيث أصيب بفيروس كورونا، ولم يتمكن من التسجيل. الحكاية التي سبق له أن قالها بالضبط في بودكاست سابق، الأمر نفسه يتكرر مع نكاته حول حفل توزيع جوائز أوسكار التي قدمها، والتي من الواضح أنه كتبها سابقاً ولم يتمكن من إلقائها حسب قوله. ببساطة، هذا العرض مجرد تجميع لنكات ماضية وأخرى لم تَرِ النور لأن لحظة إلقائها فاتت. استفاد فلاي من المكان والخشبة ليتحدث عن حياته الشخصية، وكيف ترك زوجته، وكيف طلب منه ابنه أن يتوقف عن السخرية منه في عروضه، الأمر الذي يبدو غريباً، ليس لأنه لا يمتلك الحق بذلك، بل لأن شهرة فلاي ليست بالقدر الكافي لتكون فعلاً مهتمين بحياته الشخصية التي لا نعرف عنها شيئاً، حتى محاولة الابتزاز التي تعرض لها، لم تنصهر نشرات الأخبار كما حصل مع كيتين هارت. يمكن القول إنه كما أشار أحد المعلقين حول العرض: "سننسى ما رأيناه بمجرد أن ننتهي من مشاهدته".

الحكاية السابقة نسمعها بأسلوب أشد إضحاكاً وسخرية في عرض Gabriel Iglesias: Stadium Fluffy الذي بثته منصة نتفليكس أخيراً، ويحتفل فيه فلاي (الاسم الفني لإغليسياس) في مدينته لوس أنجليس بمرور 25 عاماً على مسيرته المهنية. وتعرف فيه لأول مرة على مارتين، صديق فلاي وقريبه الذي يرافقه في كل عروضه. يتحدث فلاي عن المفارقات والمشكلات التي يقع فيها مارتين، إلى حد الظن بأنه شخصية متخيلة. لكن في هذا العرض، نراه أمامنا يضحك، مؤكداً لنا أنه شخص من لحم ودم، وكل الحكايات حوله حقيقية، وليست من نسج الخيال. يصرف من يتابع فلاي كيفية بنائه للنكتة، إذ يستفيد بداية من المفارقات اللغوية بين الإنكليزية والإسبانية، وقدرته على تقليد الأصوات بصورة "رهيبة" للحديث عما يشهده من مفارقات ترتبط بأصوله المكسيكية ووزنه. لكن لا جديد في هذا العرض، إذ يخبرنا كعادة كل الكوميديين في الأونة الأخيرة عن الحجر الصحي وكوفيد19، ومحاولاته البحث عن الطعام في ظل الإغلاق العام، وكيف فوجئ بأن "ستاربكس" يقدم لأصحاب الكلاب كأساً مجانية من الكريمة للكلب، من أجل أن يتشارك مع صاحبه متعة

سكارليت جوهانسون تواصل تصوير فيلمها الجديد مع تشاينج تاتوم



رصدت أعين المصورين الممثلة سكارليت جوهانسون وتشاينج تاتوم أثناء مواسلتها تصوير فيلمهما القادم الذي يتطرق لعالم الفضاء بعدما ظهرت سكارليت وتشاينج وهما في إطلالة تعود لستينات القرن الماضي في جزيرة تايبي داخل جورجيا. ولا تعد تلك الصور الأولى التي يتم نشرها من الفيلم، إذ سبق وبدت الممثلة العالمية سكارليت جوهانسون خلال لوك جديد لها أثناء ظهورها قبل أيام بكواليس فيلم Project Artemis بصحبة تشاينج تاتوم وهما يعملان في موقع التصوير حيث ارتدي الثنائي زي مناسب لدور كلاهما مستوحي من ستينات القرن الماضي، وهي الفترة التي يدور خلالها العمل. من ناحية أخرى احتفلت الممثلة سكارليت جوهانسون 22 نوفمبر الماضي بعيد ميلادها، بعدما حققت نجاحاً كبيراً خلال مسيرة طويلة قامت خلالها بطولة العديد من الأفلام الهامة عبر مسيرة مطولة، وحفلت بفضل جمالها أيضاً بشهرة كبيرة وأعجاب قطاع كبير من الجمهور ممن أثنوا عليها وأحبوها. وترتبط النجمة سكارليت جوهانسون بالمثل كولين جوست وتمت خطبتهما رسمياً في وقت سابق من العام الجاري، كما تعتبر

تشارليز ثيرون تتحدث عن لعب أنيا تايلاور شخصيتها في Mad Max

كشفت الممثلة تشارليز ثيرون عن رد فعلها تجاه لعب أنيا تايلاور دورها في فيلم Mad Max الشهير خلال جزء جديد يتم عرضه قريباً، قائلة خلال تصريحات نشرتها المواقع العالمية أن أنيا لم تتصل بي أو تهاتفني عندما تم ترشيحها للدور أو قبل الموافقة عليه ولكنها تتقهم ذلك، لأنه أحياناً لا يرغب أحد في الحديث إلى صاحب الشخصية الأصلية، ويكتفى بالعمل فقط. وأضافت أن الشخصية صعبة، وهي بحاجة إلى مجهود كبير خاصة مع رغبة صناع العمل في سرد تفاصيل جديدة حول تاريخ الدور التي لعبته تشارليز ويعتبر من أنجح أدوار الممثلة الجميلة. تستعد الممثلة أنيا تايلاور إلى لعب واحد من أهم الأدوار السينمائية خلال الفترة المقبلة، والذي حظى بإعجاب قطاع كبير من المحبين والجمهور، من خلال بطولة فيلم Mad Max prequel التي تلعب فيه دور تشارليز ثيرون في الفيلم التي سبق وشاركت فيه حينما جسدت أحد أهم أدوارها وقتها. وأضافت عدد من المواقع العالمية بشأن الأمر أن تايلاور التي تعتبر من أبرز مواهب هوليوود خلال الفترة الراهنة أمامها تحدي كبير خاصة أن الفيلم يحظى بجماهيرية عريضة بصورة كبيرة منذ أن قدمه ميل جيبسون في القرن الماضي ثم مع إعادته من خلال تشارليز ثيرون وتوم هاردي قبل سنوات محققاً نجاحاً كبيراً. أيضاً تعود أنيا تايلاور من خلال الفيلم ليعلم الجمهور معلومات عديدة عن الشخصية وتاريخها قبل تقديمها من قبل تشارليز ثيرون في السلسلة الأخيرة.

الفكر

عادات بسيطة تجعل الاستيقاظ أسهل وتمدّدك بالنشاط طوال اليوم

النقطة الثانية المهمة للغاية هي عندما تستيقظ، قم بتمارين واحدة على الأقل من أي نوع من التمارين في السرير مباشرة، وعندما نفتح أعيننا، تحدث مرحلة إطلاق الكورتيزول. وأوضح أن الكورتيزول هرمون يساعد الجسم على الاستيقاظ بشكل جيد ونشط وسريع.

وقال إنه يمكنك القيام بتمارين مباشرة في السرير على سبيل المثال، قم بقبض يديك وتحريكها مع الشيق والزفير، أو الضغط وإرخاء أصابعك. وإذا قمت بذلك حوالي خمس مرات، سيأتي الشعور بالراحة على الفور تقريباً.

وأوصى بشرب كوب من الماء فور الاستيقاظ من النوم وقال إن الماء ينشط عمل الجهاز الهضمي وتدفق الدم وجميع الأعضاء والأنظمة الداخلية للجسم.

أشار فريق من أطباء الأعصاب لأهم العادات التي قد تساعد في الاستيقاظ في الصباح بسهولة والشعور بالراحة النفسية، وأهمها شرب كوب من الماء.

وذكر الأطباء أنه "لتسهيل الاستيقاظ، عليك القيام بتمارين في السرير وشرب الماء، تحتاج إلى شرب الماء في الصباح وممارسة التمارين في السرير".

وقال الطبيب سيرغي دلين: "لتسهيل النهوض في الصباح من العادة، أوصي، عليك الذهاب إلى الفراش بين الساعة 22:30 والساعة 23:30".

وأضاف أنه من الأفضل أن يدخل الجسم المرحلة الرابعة من النوم العميق حيث يحدث أقصى إنتاج لهرمونات النمو والشباب، وكذلك الميلاتونين، وهو أمر ضروري للصحة الجيدة.

هل يمكن أن يؤدي فقدان حاسة الشم الناتج عن كوفيد-19 إلى موجة خرف مستقبلية؟

بعد فقدان حاسة الشم أحد الأعراض المميزة المرتبطة بالموجة الأولى من "كوفيد-19"، في عام 2020، حيث أبلغ ما يقدر بنحو 77-85% من المصابين بالفيروس عن فقد أو تغير في حاسة الشم.

ويشير العلماء إلى فقدان حاسة الشم لدى المصابين بـ"كوفيد-19"، والمعروف أيضاً باسم "الباروسميا"، وهو اضطراب في حاسة الشم تبدو فيه الروائح العادية كريهة أو حتى مثيرة للإشمئزاز.

وعلى الرغم من أن معظم الناس يتعافون بسرعة من هذا الخلل الوظيفي، إلا أن ما يقدر بنحو 15 مليون شخص حول العالم، بعد التعافي من "كوفيد-19"، يواجهون فقدان حاسة الشم أو الباروسميا بشكل مستمر.

وأظهرت الدراسات أن الظهارة الحسية الشمية، الموجودة في المنطقة العلوية من الأنف، بالقرب من مكان دخول العصب الشمي إلى البصلة الشمية في الدماغ، تحمل حمولة فيروسية عالية لدى المصابين بفيروس SARS-CoV-2.

والبصلة الشمية هي البنية في الدماغ التي تدير حاسة الشم وترسل المعلومات الحسية إلى مناطق أخرى من الدماغ للمعالجة. وتشارك مناطق الدماغ الأخرى هذه في التعلم والذاكرة والعاطفة.

وقالت الدكتورة ليزلي إم كاي، التي قادت مراجعة الدراسات هذه حول تأثير SARS-CoV-2 على نظام الشم، المنشورة في مجلة Journal of Neurophysiology: "كل هذا يعني أن البصلة الشمية تشارك في أكثر بكثير من الرائحة. إنها تشارك في الإحساس بالمكان والذاكرة والسياق والعاطفة والمكافأة والعديد من العمليات الأخرى".

ونظراً لقرب الظهارة الحسية الشمية من البصلة الشمية، يمكن أن تؤثر عدوى "كوفيد-19" على الوظيفة الإدراكية حتى بعد الشفاء.

وعثر الباحثون على علاقة بين حاسة الشم المعطلة والخرف لدى بعض المصابين بحالات التنكس العصبي مثل مرض ألزهايمر ومرض باركنسون.

وأظهرت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن الضرر الذي يلحق بالبصلة ينتج عنه حالة من القلق والاكتئاب.

وأوضحت كاي أن الأوية السابقة تدعم أيضاً النظرية القائلة بأن "الغزو الفيروسي للجهاز العصبي المركزي، يمكن أن يكون حافزاً لتنكس عصبي يؤدي إلى عجز عصبي لاحق".

وأدت جائحة الإنفلونزا الإسبانية عام 1918 إلى موجة من الإصابات بمرض باركنسون، ووجدت البيانات من الدمارك أن الذين أصيبوا بالإنفلونزا كانوا معرضين بنسبة 70% لخطر الإصابة بمرض باركنسون بعد عقد من الزمن.

وتقدم المراجعة الجديدة أدلة تشير إلى أن الالتهاب الذي يصيب العصب الشمي وتلف البصلة الشمية عن طريق عدوى "كوفيد-19" والاستجابة المناعية قد تتسبب أيضاً في تدهور هياكل الدماغ المرتبطة بالجهاز الشمي والضعف الإدراكي.

وقالت كاي إن هناك حاجة إلى مزيد من البحث وهو أمر ممكن بفضل التقدم التكنولوجي المتاح للعلماء خلال الوباء الحالي.

وأضافت: "في حين أن جائحة كوفيد-19 كانت كارثة على العديد من المستويات، فإنها تمثل فرصة لتحسين صحة الإنسان".



امرأة تقف لالتقاط صور خلال مهرجان الزهور في منطقة مي لينه بضاحية هانوي - ا ف ب

قرأت لك

عصير البنجر بالبرتقال



يعد البنجر من أهم الأطعمة التي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة لصحة الإنسان، ولذلك نجد أن الكثير من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز المناعي يكترون في تناوله سواء عصير أو سلقه وإعداده كسلطة سهلة التحضير، ولكن الهدف الأساسي هو الحصول على فوائده. ووفقاً لموقع "healthyliving"، الذي قدم فوائد البنجر مشيراً إلى أنه يعمل على تقوية الجهاز المناعي، والحد من الإصابة بالأنيميا وفقر الجسم، يحمي الجسم من الأمراض كالسرطان وما شابه ذلك. كما أن إضافة عصير البرتقال الغني بفيتامين "سى" على عصير البنجر، يعمل على تقوية المناعة، زيادة نشاط الجسم بشكل كبير، والتركيز، ولذا نجد أن تناول هذا المشروب مرة واحدة في اليوم يعمل على تقوية المناعة والحد من الإصابة بالأمراض المناعية الغريبة.

طريقة إعداد العصير..

قم بسلق حبة من البنجر.

قم بعصير عدد 2 ثمرة من البرتقال.

ضعف البنجر في الخلاط ثم ضيف عليه عصير البرتقال، وأضربهم جيداً وتناوله وهو طازج للحصول على فوائد، في الحد من الأنيميا.

سؤال وجواب

- ماهي السنة التي تلت السنة الأولى بعد الميلاد ؟
- السنة الأولى بعد الميلاد
- بحر يصل بين بحرين ويفصل بين قارتين ؟
- البحر الأحمر
- كم يساوي اليوم في كوكب عطارد ؟
- 59 يوم أرضي
- كم عدد الدول التي تتمتع بحق الفيتو في مجلس الأمن ؟
- 5 دول
- كم عدد عظام جسم الإنسان ؟
- 206 عظمة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنّعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوّه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والبادنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل الموجع لها تأثير سام على الإنسان .. وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأمزات القلبية فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.

قصة الليل والنهار

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً باجتهاد... يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشرك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات... أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطراً ودائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا ترتاح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. أه أسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأنف قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غداً سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة فجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليعمل ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل مساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويدق بعض الألحان على البيانو ويدون بعض ملاحظات اليوم و... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يقاوم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى برغ الفجر فانهار فوق فراشه وغط في نوم عميق... استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مهدوداً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فتنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبي لبيدلك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة.. الحمد لله أن منحننا الليل والنهار.

