

منوعات

الفكر

الأربعاء 8 مايو 2024 م - العدد 14145
Wednesday 8 May 2024 - Issue No 14145

ص 22

طلاب الجامعة الكندية- دبي
يفوزون بجائزة الابتكار في
مجال الصحة العامة

ص 27

(3 Body Problem):
كائنات من خارج الأرض
تراقب البشر باستمرار!



خبيرة تغذية: النظام الغذائي
يجب أن يتوافق مع العمر

ص 23



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

تونس توقف تيكوتكر
درب المهاجرين على
«الكونغ فو»

أعلن مسؤول قضائي في تونس، إيفاج مهاجر رياضي من السودان اشتهر بتدريباته للفنون القتالية مع المهاجرين في صفاقس، على مواقع التواصل الاجتماعي. وقال المتحدث باسم محاكم ولايتي المهدية وسوسة على السواحل الشرقية لتونس، فريد بن جحا، إن الرياضي السوداني أوقف أثناء محاولته الهجرة بطريقة غير شرعية انطلاقاً من سواحل مدينة الشابة نحو الجزر الإيطالية القريبة. وتداول مغردون بمواقع التواصل الاجتماعي في تونس، على نطاق واسع مقاطع فيديو للشاب البالغ من العمر 24 عاماً، وهو يقود تدريبات لمهاجرين غير نظاميين وسط مزارع الزيتون بمدينة العامرة بولاية صفاقس، حيث تنتشر خيام عشوائية للمهاجرين.

وظهر الشاب وهو يقدم عروضاً قتالية في «الكونغ فو» بطريقة بارعة في فيديو نشر على تطبيق «تيك توك».

وقال فريد بن جحا لإذاعة «الجوهرة إف إم» الخاصة أسس، إن الشاب الرياضي يواجه تهمة تكوين وفاق لاجتياز الحدود البحرية خلسة.

كما يجري التحقيق معه بشأن استخدامه لأنظمة الاتصال «لبت» الرعب في صفوف المتسائنين وترويعهم".

ووفق المسؤول القضائي يمكن أن تصل عقوبة التهم في حال ثبوتها إلى 5 سنوات سجنًا.

وتشير المعلومات إلى دخول الشاب السوداني لتونس منذ 2023 بطريقة غير قانونية عبر الحدود الليبية، في أعقاب النزاع الداخلي المسلح الذي اندلع في السودان.

ويسعى الآلاف من المهاجرين الوافدين على تونس من دول أفريقيا جنوب الصحراء، إلى عبور البحر المتوسط بحثاً عن فرص أفضل للحياة داخل دول التكتل الأوروبي الغربي.

هل تأثير البطاطس إيجابي أم سلبي على مستويات السكر بالدم؟

يثير مرض مقاومة الأنسولين قلقًا متزايدًا في العالم، خاصةً مع زيادة انتشار مشاكل السكري من النوع الثاني. دراسة أمريكية حديثة توصلت إلى نتيجة هامة تربط بين تناول البقوليات والخضار والبطاطس على مستوى السكر في الدم.

تتهتم البطاطس (البطاطا) بالمساهمة في زيادة الوزن وزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، ولذلك غالبًا ما تُدرج على قائمة الأطعمة التي يجب تجنبها، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من مقاومة الأنسولين.

رغم هذه الاتهامات، أظهرت دراسة أجراها مركز بينغتون للبحوث الطبية الغذائية ومقره في ولاية لوزيانا، في الولايات المتحدة الأمريكية أن البطاطس لا تزيد من هذا الخطر، بل تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة وتقدم فوائد صحية كبيرة.

تحسن مستوى السكر في الدم وتمكن المشاركون من فقدان الوزن بنسبة مشابهة في كلا الحمتين. واستغرقت الدراسة 8 أسابيع إذ تم إعطاء المشاركين نظاما غذائيا خاضعا لرقابة مشددة مع الأطعمة المتاحة على نطاق واسع، بما في ذلك الفاصوليا والباذنجان واللحوم أو الأسماك أو البطاطس مع اللحوم أو الأسماك. ولزيادة محتوى الألياف في البطاطس، تم غليها مع قشرها ثم تبريدها لمدة 12 إلى 24 ساعة. تم دمج البطاطس في الأطباق الرئيسية للغداء والعشاء.

كما تم تحضير البطاطس بطريقة تحتوي على أكبر قدر ممكن من الألياف. وعند مقارنة حمية البطاطس بنظام غذائي من الفاصوليا والباذنجان، اتضح أن كلا النظامين الغذائيين لهما نفس الفوائد الصحية، وفقا لريبيلو. لم يكن حجم الوجبات هو الذي تم تخفيضه بشكل حاسم في هذه الدراسة، ولكن محتوى السعرات الحرارية عن طريق إضافة البطاطس. وتلقى كل مشارك في الدراسة وجبة مصممة خصيصا لاحتياجاته الشخصية من السعرات الحرارية.

أهمية البطاطس كغذاء

كقاعدة عامة البطاطس لها قيمة غذائية عالية وغنية بالبروتين والكربوهيدرات، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم والحديد. ونظرا لأنها تتكون من 80 في المائة من الماء، فهي منخفضة السعرات الحرارية. كما أن ثمار البطاطس غنية أيضا بالفيتامينات B1 وB2 وفيتامين C. يشار إلى أن دراسات سابقة حذرت من تناول البطاطس لمرضى السكري، حيث نشر الموقع الألماني الطبي apotheken.de دراسة تشير إلى أن تناول كميات كبيرة من الخضروات (باستثناء البطاطس) يقلل من خطر الإصابة بالسكري بنسبة 21%، في حين أن تناول الأخيرة كان يزيد من هذا الخطر بنسبة 9%، خاصة عند تناولها في شكل مثل بطاطس مسلوقة، مهروسة، أو مقلية بالإضافة إلى رقائق البطاطس.

البطاطس ومرض السكري

شاركت الدكتورة كانديدا ريبيلو، الأستاذة المساعدة في مركز بينغتون للأبحاث الطبية الحيوية بجامعة ولاية لوزيانا، في تأليف الدراسة ونشرت نتائجها في مجلة الطعام الطبي، حيث فحص الباحثون آثار النظام الغذائي الغني بالبطاطس على الحدادات الصحية المهمة للجسم وخاصة تأثيره على مرضى السكري.

وفقا لريبيلو التي تعمل أيضا كخبيرة تغذية، أظهرت الدراسة أنه، خلافا للاعتقاد الشائع، ليس للبطاطس تأثير سلبي على مستويات السكر في الدم ، وبالتالي فهي مناسبة أيضا لمرضى السكري.

تشير الأبحاث إلى أن الحميات الغذائية المنخفضة الكربوهيدرات مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني عند تناولها كمية قليلة من الكربوهيدرات، في حين تقلل الحميات الغذائية النباتية المنخفضة الكربوهيدرات من هذا الخطر.

من خلال تناول الأطعمة ذات الوزن العالي والقليلة من السعرات الحرارية، يمكن تقليل كمية السعرات الحرارية المستهلكة بسهولة.

البطاطس والبقوليات

وبحسب الموقع الألماني MedizinDoc المتخصص بالمواضيع الطبية والذي نشر أيضا عن الدراسة، تم اختيار 36 مشاركا تتراوح أعمارهم بين 18 و60 عاما يعانون من زيادة الوزن ويعانون من السمنة أو مقاومة الأنسولين وهم أشخاص يعانون من صعوبة في استخدام الأنسولين بشكل فعال للتحكم في مستوى السكر في الدم.

وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: الأولى تناولت حمية تحتوي على البطاطس، والثانية تناولت حمية تحتوي على البقوليات. وجرى تقييم مدى تأثير كل من الحميتين على مستوى السكر في الدم وفقدان الوزن. ووجدوا أن النتائج كانت متساوية بين الحميتين، حيث

كيف تتعامل مع
كذب المراهقين؟

لا يختلف كثيرون أن الأهالي يعانون في مرحلة معينة مما يسمى مشاكل المراهقة والتي قد يكون من أبرزها مشكلة الكذب، على الأقل هذا ما تؤكد دراسة جديدة نشرها موقع نيويورك أكاديمي. وأكد خبراء الدراسة أن 75% من المراهقين يكذبون. ووجدت الدراسة أن أغلب المراهقين يكذبون بمعدل ثلاث مرات في اليوم. وفي ذات السياق، وجد باحثون آخرون أن عدم الصدق يبلغ ذروته في المرحلة العمرية ما بين الثالثة عشر والخامسة عشر عاما. وتكمن المشكلة وفقا للخبراء، في عدم قدرة الآباء في التعامل مع لجوء الأبناء للكذب.

وأضافت الدراسة أن المراهقين قد يتجنبون قول الحقيقة نتيجة للتغيرات الجسدية والنفسية التي يعيشونها في المرحلة العمرية الصعبة.

وينصح الخبراء الأهل بمعرفة أسباب لجوء المراهقين للكذب حتى يتمكنوا من التعامل معهم. حيث يدعو الخبراء الآباء والأمهات بأن يحترموا آراء الأبناء والتواصل معهم..

كذلك ينصحون الأهالي بكسب ثقة أبنائهم حتى يتمكنوا من إجراء محادثات يشعر الطرفین فيها بالراحة في الكلام وقول الحقيقة. أن يكذب المراهق له أسباب وعلى الآباء معرفتها حتى يكونوا سبب في تجنب الكثير من المشاكل التي قد تخلق من كذبة صغيرة سببها المغامرة أو حب التجربة.

كيف يمكن أن تكون
سعيدا في عملك؟

في عالم العمل اليوم، تعتبر السعادة والارتياح في المكتب من الأمور الأساسية لأداء العمل بشكل جيد.

ووفق خبراء تطوير الذات فإن اهتمام الموظف بالشعور بالسعادة في العمل، يفوق اهتمامه بالجانب المادي أو المكافآت، وهذا يعني فهم مصادر السعادة التي قد لا تكون واضحة لنا في أغلب الأحيان. أولها: أن يضع الفرد في اعتباره تناول الأطعمة الصحية، مثل الفواكه والخضروات، حيث أثبتت الأبحاث أن ذلك يمكن أن يزيد من مستويات السعادة والرفاهية.

ثانيها: أن يحدد الفرد أهدافا واضحة لنفسه في العمل، سواء كانت قصيرة الأجل أو طويلة الأمد، لأن وجود هدف واضح يمكن أن يزيد من مشاعر الإنجاز والسعادة.

ثالث: هذه الخطوات أيضا أن لا يجعل الموظف المال هو الأولوية الرئيسية في حياته المهنية، بل يركز على النمو الشخصي والتقدم الذي يحققه في مجاله.

ونصح الخبراء أيضا الأفراد بأن يحاولون الانبسام في العمل رغم الظروف الصعبة، لأن الانبسامة يمكن أن تساعد في التخفيف من التوتر وزيادة مستويات السعادة.

وخلال حديثها لبرنامج "الصباح" على "سكاي نيوز عربية"، أوضحت مديرة مهارات الحياة، نور البيطار:

وجود مكافآت أخرى إضافة إلى المكافأة المادية للذهاب إلى العمل. أهمية التساؤل عن القيمة المضافة غير المادية التي يحصل عليها الفرد من أداء الوظيفة التي يقوم بها.

وجود رغبة طبيعية من خلال الأعمال التي يقوم بها الشخص للشعور بالرضا والأهمية والشعور بالقبول من الآخرين.

سرطان الملك تشارلز يخيّم على
الذكرى الأولى لتولية العرش

تحيي المملكة المتحدة الذكرى الأولى لجئوس الملك تشارلز الثالث على العرش، لكن من دون إقامة احتفالات باذخة في أجواء يخيّم عليها الإعلان مطلع العام عن إصابته بسرطان.

خلف تشارلز "75 عاماً" والدته إليزابيث الثانية على عرش بريطانيا، بعد طول انتظار، حيث توج ملكا وزوجته كاميليا ملكة في 6 مايو -آيار-

وفي الثانية عشرة بالتوقيت المحلي 11:00 ت غ" أطلقت فرقة مدفعية للخيالة الملكية 41 طلقة قرب قصر باكينغهام في احتفاء رمزي بمرور عام على تتويجه، قبل أن تطلق فرقة للمدفعية الشرفية 62 طلقة من برج لندن.

فيما لم يعلن قصر باكينغهام عن المكان الذي سيحتفل فيه الملك بهذه الذكرى. وهو يخضع حالياً للعلاج من سرطان شخص بعد عملية في البروستات في يناير -كانون الثاني-، لكن بدون الكشف عن نوعه.

بعد 4 سنوات تأخير.. بوينغ
ترجئ إقلاع مركبتها بسبب عطل

أعلنت وكالة الفضاء الأمريكية ناسا أنّ عملية إقلاع مركبة بوينغ الفضائية "ستايلانر" التي كان يفترض أن تقوم بأول رحلة مأهولة لها عبر نقل رواد فضاء إلى محطة الفضاء الدولية قد تمّ إلغاؤها الاثنين، قبل حوالي ساعتين فقط من موعد إطلاقتها، بسبب مشكلة فنية.

وقال بيل نيلسون رئيس وكالة ناسا في منشور على منصة "إكس" لقد أغينا محاولة الإقلاع الليلة"، مضيفا "كما قلت سابقاً، الأولوية الأولى لوكالة ناسا هي السلامة. سندهب عندما تكون مستعدين".

من جهتها، أعلنت مجموعة "يونايتد لانث أيرينس" "يو إل إيه" الصنعة للصاروخ الفضائي "أطلس 5" الذي كان مقرراً أن يحمل المركبة إلى المدار أنها رصدت خللاً في أحد صمامات الصاروخ.

ومن الممكن نظرياً معاودة محاولة الإقلاع أمس الثلاثاء وكذلك يومي الجمعة والسبت، لكن لم يتمّ في الحال الإعلان عن أي موعد جديد.

وتعمل "بوينغ" بشكل كبير على هذه المهمة الاختبارية النهائية التي ستتيح لها أن تثبت أن مركبتها آمنة قبل بدء عملياتها بشكل منتظم إلى محطة الفضاء الدولية، بعد 4 سنوات من تحقيق شركة "سباس إكس" إنجازاً مماثلاً.

وكان مقرراً أن ينطلق رائدا الفضاء الأمريكيان بوتش ويلمور وسوني وليامز عند الساعة 22:34 من ليل الاثنين من كيب كانافيرال في فلوريدا "02:34 بتوقيت غرينتش الثلاثاء" داخل كبسولة "ستارلاينر".

هل يحمل فيتامين «د»
أسرار طول العمر؟

ومع مرور الوقت، يتراكم الضرر الناتج عن مصادر مختلفة في الحمض النووي للإنسان، مثل الأشعة فوق البنفسجية والإجهاد التأكسدي والسموم البيئية، وقد يؤدي هذا الضرر إلى حدوث طفرات وتشوهات وراثية أخرى تساهم في الإصابة بالأمراض المرتبطة بالعمر مثل السرطان.

وأشارت الدراسة إلى أن فيتامين "د" قد يساعد في الحفاظ على الاستقرار الجيني عن طريق تنظيم الجينات المشاركة في إصلاح الحمض النووي وحماية الخلايا من الأضرار التأكسدية.

أما السمة المميزة الأخرى للشيخوخة هي استنزاف التيلومير، وهو عبارة عن أغشية واقية في نهايات الكروموسومات، والتي تقصر في كل مرة تنقسم فيها الخلية.

اقترحت دراسة إيطالية جديدة أن فيتامين "د" يمكن أن يستهدف العديد من السمات المميزة للشيخوخة في وقت واحد، وذلك بفضل تأثيراته واسعة النطاق على مختلف الأنسجة وأنظمة الأعضاء.

وقدمت الدكتورة كارميلينا رويغرو من جامعة بيروغيا عدة سيناريوهات لتأثير الفيتامين على عملية الشيخوخة. وبحسب "ستادي فايندر"، إحدى الطرق التي قد يؤثر بها فيتامين "د" على الشيخوخة هي تأثيره على الاستقرار الجيني، وبشكل أساسي، سلامة الحمض النووي لدينا.





بحضور الرئيس الأعلى للجامعة

جامعة الإمارات تنظم ورشة عمل حول «برنامج تصفير البيروقراطية الحكومية» بالتعاون مع مكتب رئاسة مجلس الوزراء



المرتبطة بالبرنامج ومراحل تقييم تصفير البيروقراطية الحكومية وأثرها. فيما استعرض سالم بالبوحة، مدير إدارة تقييم الخدمات ومواكبة القدرات التنافسية، التوجه نحو العالمية في مختلف مؤسساتنا من جانبه قدم المستشار هشام أميري، منسق برنامج تصفير البيروقراطية الحكومية في مكتب رئاسة مجلس الوزراء، عرضاً توضيحياً حول نطاق تطبيق برنامج تصفير البيروقراطية، والاشتراطات والمتطلبات

خلال رؤيتنا الاستراتيجية المستقبلية، نحو تحقيق الريادة، إلى تجاوز العمل التقليدي إلى العمل التقني المبدع، ومنظومة الذكاء الاصطناعي، لارتداد آفاق المستقبل، عبر تبني التحول المتطورة والمستدامة، مما يساهم بشكل مباشر في تصفير العمل البيروقراطي، والحد من أثاره السلبية، ورفع جودة

نظمت جامعة الإمارات بالتعاون مع مكتب رئاسة مجلس الوزراء بوزارة شؤون مجلس الوزراء، ورشة عمل خاصة حول " برنامج تصفير البيروقراطية الحكومية " وذلك بحضور عدد من القيادات الأكاديمية والإدارية وعمداء الكليات ورؤساء الأقسام في الجامعة. وخلال كلمته الافتتاحية للورشة، أشار الأستاذ الدكتور غالب البريكبي - مدير جامعة الإمارات بالإبابة- إلى " أننا نطمح من خلال العمل الوطني الهادف، والمواكب لتطور متطلبات تقنيات العصر المتسارعة، والرؤية الشاملة لبرنامج البيروقراطية الحكومية، إلى مواجهة التحديات وابتكار وتطبيق الحلول الكفيلة بدعم تبسيط وتقليص الإجراءات في الجهات الحكومية، ويتجلى ذلك في ترجمة هذه التوجهات إلى منهج عمل وطني مستدام، وبما يتوافق مع منظومة العمل الوطني، والكفاءات والجودة والمرونة، لتأدية العمل في كافة

•• العين - الفجر



بدعم شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

استراتيجية لتعزيز التعليم في العلوم التكنولوجية تدعم تقنيات الذكاء الاصطناعي بمدرسة محمد بن خالد آل نهيان للأجيال

•• العين - الفجر

"التعليم يمثل أولوية وطنية قصوى، كما أن الاستثمار في الإنسان هو الاستثمار الحقيقي الذي ننشده" هذه الكلمات التي عبر بها صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة "حفظه الله" عن إيمانه بدور التعليم في بناء الإنسان والمستقبل، كما تبرز أهمية تطوير الأجيال للتفاعل مع تطورات العصر الحديث، بما في ذلك التكنولوجية والذكاء الاصطناعي.

تماشياً مع هذه الرؤية، وبدعم من الشخبة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية وضعت مدرسة محمد بن خالد آل نهيان للأجيال استراتيجيتها لتعزيز التعليم في العلوم التكنولوجية؛ حيث تبنت نهجاً مبتكراً في دعم الطلاب لاستخدام تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي من خلال إنشاء فيديوهات وعروض تقديمية باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي.

يهدف هذا النهج إلى توجيه الطلاب عبر هذه القفزة التكنولوجية وتحفيزهم على دمج التكنولوجيا في حياتهم بشكل مبتكر وفعال. وحرصت المدرسة على اعتماد الروبوتكس جزءاً أساسياً من استراتيجية التعليم الحديثة التي تركز على استخدام التكنولوجيا من خلال إنشاء مختبر الروبوت الذي يطبق الطلاب فيه مهارات البرمجة والهندسة والتفكير الإبداعي بطريقة تفاعلية وممتعة، بهدف تمكينهم من توظيف مهارات التكنولوجيا الحديثة في حل المشكلات الواقعية، وتعزيز مهارات التحليل والتفكير النقدي لديهم، فضلاً عن تعزيز فهمهم لأهمية التكنولوجيا في المجتمع الحديث.

بالإضافة إلى ذلك، تسعى المدرسة لتهيئة بيئة تعليمية تحقق جودة حياة الطالب، وتنمي قدراته النفسية والعرفية، حيث أطلقت سمو الشخبة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية أكاديمية الحلم والسعادة، التي تبنت نهجاً استكشافياً لقدرات الطلاب الخاصة ومواهبهم وبناء أحلامهم؛ لتحقيق جودة حياة تساهم في الإبداع والتعلم اللهم واستيعاب التطور المتسارع في قدرات الذكاء الاصطناعي، وتفخر المدرسة بحصول هذه المبادرة على جائزة التعليم والعرفية لعام 2024 كأفضل برنامج تطبيقي؛ لتحقيق رهاية الطلاب، بدعم هذه المنهجيات، وتسهم المدرسة في دعم وتعزيز استراتيجية دولة الإمارات العربية المتحدة للمستقبل، وخاصة رؤية 2071، لتحقيق الريادة في المجالات العرفية والإنسانية والتماهي مع تطورات العصر الحديث وتقنيات الذكاء الاصطناعي التي أصبحت شريكاً أساسياً في الحياة اليومية لإنسان العصر الحديث.



بمشاركة أكثر من 42 دولة وحضور ما يزيد عن 1200 مشارك

مستشفى القاسمي بالشارقة يستضيف «قمة الخليج الأورطي» لعلاج وقسطرة أمراض الشريان الأبهر



المؤتمر توصيات علاجية وقسطرية حديثة، تمثلت في صياغة لقاء طبي خليجي دولي معتمد دولياً، بغرض صياغة توصيات علاجية وقسطرية محدثة لهذا النوع من الأمراض، كما تبلور عنه توصيات بضرورة تعزيز البحوث العلمية عن الحلول لعلاج وقسطرة أمراض الشريان الأبهر من خلال الابتكار والتقنيات الحديثة في هذا المجال الحيوي.

حيث يمثل منصة حيوية لتبادل الخبرات وتطوير العلاجات القلبية لصالح المرضى المنطقة. وأشاد الدكتور زكي المزكي رئيس قسم الأوعية الدموية بالنجاح الكبير الذي حققه المؤتمر، وبمشاركة الخبراء والمتخصصين في مجال علاج وقسطرة أمراض الشريان الأبهر، وتميزه بمناقشات علمية عالية المستوى، وورش عمل تفاعلية، أسهمت في تبادل المعرفة والتجارب في تقديم أحدث التقنيات

علاج القلب. وأعرب الدكتور عارف النورياتي مدير مستشفى القاسمي، ورئيس قسم القلب والقسطرة عن سعادته بالمشاركة الدولية الواسعة في هذا الحدث الهام، مؤكداً أهمية تبادل الخبرات والتعاون المشترك بين الجهات الطبية في تطوير الرعاية الصحية بالمنطقة، وموضحاً أن المؤتمر جاء في سياق الجهود المستمرة لتعزيز مستوى الرعاية الصحية في دول الخليج،

•• دبي - الفجر

بمشاركة أكثر من 42 دولة، وحضور ما يزيد عن 1200 مشارك، استضاف مستشفى القاسمي بالشارقة، أحد أبرز المنشآت الصحية الرائدة التابعة لمؤسسة الإمارات للخدمات الصحية المؤتمر الخليجي الدولي الثاني "قمة الخليج الأورطي" لعلاج وقسطرة أمراض الشريان الأبهر، الذي يهدف إلى تعزيز التوجهات وحشد جهود أطباء القلب والمتخصصين في طب القلب من مختلف دول العالم، لتبادل الخبرات والمعرفة حول أحدث التقنيات والإجراءات في هذا المجال الحيوي.

وتضمنت فعاليات المؤتمر جلسات توجيهية تفاعلية وورش عمل، بالإضافة إلى عروض عن الحالات السريرية والتقنيات الحديثة المستخدمة في علاج وقسطرة أمراض الشريان الأبهر، ومحاضرات طبية للتبادل العلمي، قدم من خلالها خبراء دوليون إضاءة حول التقنيات الجديدة والمستقبلية في مجال

الابتكار يهدف إلى حماية الأفراد من البكتيريا الضارة

طلاب الجامعة الكندية - دبي يفوزون بجائزة الابتكار في مجال الصحة العامة

على المركز الثاني في المسابقة، وهو مصمم لمواجهة القضايا الاجتماعية والقلق بين طلاب الجامعات والقطاع الأوسع من الشباب في دولة الإمارات العربية المتحدة. حصل ChowNow على المركز الثالث في معرض الابتكارات في الجامعة الكندية دبي، وهو ابتكار يهدف إلى تقليل هدر الطعام من خلال توفير نظام توصيل غير مرئي يعيد استخدام الوجبات الفائضة من المطاعم الشريكة، ويخفف الهدر ويقدم لعملاء خيارات وجبات منسقة بأسعار تنافسية.

تم تنظيم معرض الابتكار في مقر الجامعة الكندية للتصميم، وهي مركز مخصص لريادة الأعمال و رعاية للجيل القادم من القادة. وقالت نائبة رئيس الجامعة الكندية دبي للشؤون الأكاديمية، الدكتورة ديميا جمالي: "نحن ندرك أن الابتكار لا يقتصر فقط على إنشاء منتجات أو خدمات جديدة؛ يتعلق الأمر بتغيير الحياة وتشكيل المستقبل، بما يتماشى مع أهداف التنمية المستدامة السبعة عشر لخطة الأمم المتحدة لعام 2030. من خلال رعاية ثقافة ريادة الأعمال والابتكار، نقوم بتمكين طلابنا ليصبحوا مهندسي التغيير، ودفع النمو الاقتصادي، والتحول المجتمعي. مهمتنا النهائية تتجاوز مجرد المساعي الأكاديمية. بل يهدف إلى تنمية وتحفيز فرص توظيف طلابنا، ليس فقط في دولة الإمارات العربية المتحدة ولكن في جميع أنحاء المنطقة.

استضاف الحدث الأستاذ المساعد ومنسق ريادة الأعمال الدكتور كيران تنجري، وتضمن الحدث أيضاً كلمة رئيسية ألقاها الدكتور هاشم سالم ورسالة ملهمة من السيد جمعة بطي سعيد الكندي، الذي شجع الطلاب على اغتنام جميع فرص التعلم التجريبي. ممارسة المثابرة والمرونة، وجعل من النكسات نقطة انطلاق نحو النجاح.



النوع. وكان SafeSeat من بين ثمانية ابتكارات تم تقديمها إلى لجنة موقرة من رواد الأعمال وخبراء الأعمال والمتخصصين في الصناعة، والتي ضمت الدكتور هاشم سالم، الرئيس التنفيذي لشركة بن عويس القابضة؛ والسيد جمعة بطي سعيد الكندي، رجل أعمال وخريج الجامعة الكندية دبي؛ والسيد جاكوب بونثياراميل، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة Redhill؛ والسيد غازي اليمن، المدير العام لشركة بوتل فليب؛ والدكتور سامر العقيلي، مدير البرامج في Escale Labs؛ والسيدة سالي فتحي، أخصائية التسويق الرقمي في Escale Labs. وحصل Innomind، وهو نظام واقع افتراضي،

تطبيق متينة وطويلة الأمد تحتوي بالفعل على 50 قطعة من لفة غطاء المقعد. نحن نستخدم البلاستيك القابل للتحلل الحيوي بحيث يمكن أن يذوب عندما يغسل المستخدمون الماء، وعندما تنفذ العبوة، يمكنهم شراء عبوة جديدة. وتابعت هومبريا: "تتطلب معظم أغشية المقاعد البلاستيكية من المستخدمين تثبيت غطاء المقعد على الوعاء باستخدام أيديهم، في حين قمنا بدمج خطاف يقلل من احتمالية لمس الأشخاص للبكتيريا. المنتج خالي من المواد الكيميائية، مما يعني أنه لا يوجد خطر للحساسية أو التهيج أو الطفح الجلدي، على عكس البخاخات المطهرة للمقاعد، كما أن المنتج سهل الحمل وغير مكلف مقارنة بالمنتجات الأخرى من هذا

•• دبي - الفجر

فاز فريق من طلاب الجامعة الكندية دبي على منصة داعمة لابتكار يهدف إلى حماية مستخدمي المراحيض العامة من البكتيريا الضارة. تمت رعاية الجائزة من قبل شركة بن عويس القابضة وتم تقديمها للفريق الفائز كجزء من مبادرة الجامعة السنوية الرائدة "تم عرض الابتكارات في الجامعة الكندية دبي". وكان هذا الحدث بمثابة منصة للطلاب لعرض أفكارهم الرائدة، والمشاركة في مناقشات ثاقبة، والتواصل مع قادة الصناعة. ومع التركيز على تعزيز الإبداع وريادة الأعمال والتعاون، يهدف معرض الابتكارات في الجامعة الكندية دبي إلى إلهام وتمكين الجيل القادم من المبتكرين.

الابتكار الفائز، الذي طورته مجموعة متعددة التخصصات من طلاب الأعمال، والمعروف باسم SafeSeat، عبارة عن أداة محمولة تحتوي على أغشية مقاعد بلاستيكية لحماية الأشخاص من الاتصال المباشر بالبكتيريا الموجودة في مقاعد المراحيض العامة. تم إنشاء المنتج كحل تجاري استجابة لدراسة نشرتها HealthNews، والتي كشفت أن بعض البكتيريا النشطة في مقاعد المراحيض العامة يمكن أن تسبب مشاكل صحية مثل التهابات المسالك البولية والأمعاء.

ولمعالجة المشكلة بطريقة فعالة من حيث التكلفة ومستدامة، تعاون أعضاء الفريق روميل سورتى، وهنا جاجول، وعائشة جوماني، وراشيل هومبريا، وزياد عقيقي لإنشاء حل يقدم بديلاً فريداً للمنتجات الأخرى في السوق. وأوضح هومبريا: "على عكس معظم أغشية مقاعد المراحيض، حيث يتم تعبئة كل منها بشكل فردي بالبلاستيك، فقد قمنا بإنشاء أداة

منوعات الفكر 23



أسباب الاستيقاظ ليلا وكيفية التخلص منه

يتعارض الاستيقاظ في الليل مع راحة الشخص، ويمكن أن يؤثر أيضا في حالته الصحية بصورة عامة، لأن النوم السليم هو أساس الحياة الصحية.

وأسباب الاستيقاظ ليلا هي:

- الإجهاد، يؤثر الإجهاد في جميع الجوانب الصحية بما فيها النوم، ويمكن أن يسبب تكرار الاستيقاظ أثناء الليل.
- نقص هرمون النوم - الميلاتونين، يؤدي نقص هذا الهرمون إلى ظهور مشكلات في النوم.
- سوء ظروف النوم، تسبب ظروف النوم غير المريحة الاستيقاظ عدة مرات في الليل.
- أمراض الغدة الدرقية، يؤثر اضطراب عمل الغدة الدرقية في دورة النوم والاستيقاظ.
- انقطاع النفس، يمكن أن يؤدي انقطاع التنفس أثناء النوم ليلا إلى الاستيقاظ المتكرر بسبب نقص الأكسجين.

علاج مشكلة الاستيقاظ ليلا

- يمكن تحسين النوم باتباع نمط حياة صحي، التغذية الصحية، تناول أطعمة غنية بهرمون الميلاتونين والترتيب وفهم وممارسة النشاط البدني.
- عدم استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم، وتجنب الضوء الزائد.
- اتباع جدول محدد للنوم، من المهم الذهاب إلى النوم قبل منتصف الليل، لأن النوم الصحي يكون في هذا الوقت.
- التجوال قبل النوم، يساعد بعض النشاط البدني مساء والمشارع الإيجابية على الاسترخاء وتحسين نوعية النوم.



أفادت الدكتورة أنا بيلووسوفا خبيرة التغذية الروسية، أنه يجب أن تتوافق التغذية مع عمر الإنسان، فمثلا الرجال بعد سن ٣٥ عاما يحتاجون إلى الطماطم، أما النساء إلى جميع أنواع الملفوف. وتشير الخبيرة في حديث لراديو "سبوتنيك" إلى أن النظام الغذائي يجب أن يتغير وفقا للعمر. فمثلا يجب على الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن ٢٥ عاما عدم رفض تناول هذه المادة أو تلك.

يحدث النضج البيولوجي للجسم حتى سن 25 عاما

خبيرة تغذية: النظام الغذائي يجب أن يتوافق مع العمر



الألبان. وبعد الأربعين عليهم الاهتمام بغدة البروستاتا وتناول أطعمة غنية الكاروتينات- الجزر واليقطين والحبوب والحبوب الخضر والطماطم التي هي منتج "ذكوري".

أما النساء بعد سن 35 عاما فلهن الاستعداد للتغيرات البيولوجية.

وتقول: "يمكن أن تصاب النساء خلال الفترة التي يتغير فيها مستوى الهرمونات بهشاشة العظام. لذلك، يجب عليهن بدءا من سن 35 عاما، إضافة الحليب كامل الدسم ومنتجات الألبان بالنظام إلى النظام الغذائي، إذا لم يكن هناك نقص في إنزيم اللاكتيز.



وفي حالة وجود هذا النقص عليهن تناول منتجات الألبان المخمرة. ولتعزيز مستوى الهرمونات يجب تناول التفاح والكمثرى والكرز الحلو والخوخ والبطاطس والبقوليات والملفوف بجميع



وتقول: "يحدث النضج البيولوجي للجسم حتى سن 25 عاما، لذلك قبل هذا العمر، لا ينبغي أبدا حدوث أي تغييرات مفاجئة في التغذية، واتباع حمية غذائية مقيدة. وكما هو ملاحظ يحب الناس في هذه الفترة من العمر التخلص من الوزن الزائد باتباع حميات غذائية مختلفة. ولكن هذا غير صحيح. لأن النظام الغذائي ليس مجرد لعبة، فالطعام عبارة عن مجموعة معقدة من المواد النشطة بيولوجيا، وكل هذه المواد يمكن أن تعمل في الجسم بطرق مختلفة، إيجابية وسلبية على



العاملون في المكاتب معرضون لخطر الإصابة بأمراض المرارة!

يرتبط الألم في الجانب الأيمن من البطن عادة بمشكلات في المرارة. فما هي أسبابه وما هي الأعراض المصاحبة وطرق العلاج الفعالة؟.

ووفقا للدكتور سيرغي أغابكين، تعتبر أمراض المرارة خطيرة وتتطلب عناية دقيقة وعلاجا في الوقت المناسب. فإذا كان الشخص يعاني من مشكلات في المرارة، فعليه استشارة الطبيب لإجراء فحص شامل وتحديد السبب ووضع خطة متكاملة لعلاجها.



يؤدي تهيج الأمعاء بسبب الصفراء إلى مثل هذه الأعراض.

الضئلات المعرضة للإصابة بأمراض المرارة:

أكثر الفئات المعرضة لهذه الأمراض هم الأشخاص المتقاعدين والنساء فوق سن الأربعين والنساء الحوامل والعاملين في المكاتب بسبب نمط الحياة الخامل، وكذلك تلاميذ المدارس بسبب سوء التغذية.

ولتشخيص أسباب المرض وعلاجه، ينصح بإجراء تحليل دم بيوكيميائي لتحديد مستوى البيليروبين (ALT) وإنزيم (AST)، وكذلك فحص بالموجات فوق الصوتية لتجفيف البطن الذي يكشف التغيرات الحاصلة في كيس المرارة ووجود الحصى. ولعلاج أمراض المرارة، قبل كل شيء يجب تغيير نمط الحياة واتباع تغذية جزئية وتناول أطعمة غنية بالألياف الغذائية وشرب الماء بانتظام وممارسة النشاط البدني. كما يمكن أن يصف الطبيب أدوية تساعد على تخفيف الأعراض ومنع ركود الصفراء.

أسباب الألم في المرارة:

- تمدد جدران كيس المرارة: تراكم المادة الصفراء وتركيزها وعدم خروجها في الأمعاء، قد يسبب الألم الناجم عن تمدد جدران كيس المرارة.
- التهاب كيس المرارة: يمكن أن تنتقل العدوى من الأمعاء إلى كيس المرارة، مسببة التهاب والألم.
- تراكم الحصى في كيس المرارة: يمكن أن تسبب الحصى في كيس المرارة الألم وحتى تمنع تدفق الصفراء إلى الأمعاء.

وأعراض أمراض المرارة هي:

- ألم في الجانب الأيمن من البطن: غالبا ما يتركز الألم في المراق الأيمن.
- مرارة في الفم: الطعم المر في الفم، إشارة واضحة إلى وجود مشكلة في كيس المرارة.
- الغثيان والتقيؤ: يظهر هذا الشعور عادة بعد تناول الطعام، عندما يبدأ كيس الصفراء بالانقباض محاولا إخراج الصفراء.
- الإمساك أو الإسهال: يمكن أن



الإمارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٤١٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٨

إعلان منقذ ضده النشر

محكمة الفجيرة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - بونابطة سليل إندستريز م ج م

إخلاء دفع في القضية رقم ١٤٠٠٠٣١4 / FUCEXCIBOUNCE2024 الشيكات المرتبطة

إلى المحكوم عليه : بونابطة سليل إندستريز - م ج م

العنوان : مجهول مكان الإقامة

حيث إن بتاريخ قد صدر الحكم رقم الفجر صوة عنه بتدبير لصالح المدعي
في قضية عدد ١٤٠٠٠٣١٤ / فـ جـ م - الجسبية كامبروني
في القضية المشار إليها أعلاه

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

المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 33014.0 درهم

لذلك تلتزم بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ
إعلان / إعلانكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفكم (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بمحض
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٤٥/٥/٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنتحال شركة

اسم الشركة : الجوارا للتجارة العامة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 204-057-00 كل صندوق رقم للدعم المالي - بر دبي - الفوز
الثانئة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 688213 رقم
القييد بالسجل التجاري : 1114984 بموجب دنا تعلن وزارة الإقتصاد والسياحة
في تاريخ ٢٠٢٤/٥/٨ رقم التأشير في السجل التجاري لديها بإنتحال الشركة المذكورة أعلاه ،
وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/5/2024 والواقع لدى كاتب العدل محاكم
دبي بتاريخ 6/5/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي
العين اس ايه ام ايه للمحاسبة والتدقيق العنوان : مكتب رقم 911 ملك إيهاب
احمد صم علي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : مصطلحاً معه كافة المستندات
والأوراق الشبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشره هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

70021

العدد ١٤١٤٥/٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين ماضي

اسم المضي: اس ايه ام ايه للمحاسبة والتدقيق

العنوان: مكتب رقم 911 ملك إيهاب احمد علي - الخليج التجاري - هاتك - فاكس: بموجب هذا نعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه لتعريف الحوراء للتجارة العامة - ش ذ م و وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/5/2024 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/5/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول


حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
 العدد ١٤١٤٥/٥/٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإتحال شركة
 اسم الشركة : ماي كوشتر مايند ميثتل سترش ذ م م
 العنوان : مكتب رقم 1001 ملك علي عبيدالله علي الشفيع المري - التنتية الاولى -
 الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1065527 رقم القيد
 السجل التجاري : 1733332 بموجب بدع تلحن إفارة الإقتصاد والسياحة و
 دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإتحال المذكورة أعلاه،
 وذلك بموجب قرار حاكم دبي بتاريخ 23/4/2024 والموقع لدى كاتب العدل
 حاكم دبي بتاريخ 23/4/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم
 إلى المحضي المعين أي أن لمراجعة الحسابات العنوان : مكتب 305 ملك
 الشيخ محمد بن خالد محمد ثاني آل ثاني - ديرة - القرمهود - هاتف : فاكس
 مصطلحاً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من
 تاريخ نشر هذا الإعلان


حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ٢٠٢٤/٥/٨ بتاريخ ١٤١٤٥ هـ
 70649

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مضي
العنوان: ابي ن ا مراجعة الحسابات
 الاسم: مكتب 305 ملك الشيخ محمد بن خالد محمد ثاني ال ثاني
 - ديرة - القرمود - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد
 والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه لتصفية ماي
 كونشتر مايند ميتل هيلث سنتر ش د م ذم وذلك بموجب قرار محاكم
 دبي بتاريخ 23/4/2024 والوفوق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
 23/4/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى
 المضي المين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً
 معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ
 نشر هذا الإعلان

المسؤول الخول


وزارة العدل
دولة دبي

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية


DUBAI COURTS

العدد ١٤١٥/٥/٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٨

اعلان صحيفة طعن بالنشر

في اعلان رقم: ٤٤٥/٢٠٢٤/٤٤٥ طعن تجاري

المطوية :١-العائرة التجارية الثالثة - تمديد رقم ١٣

موضوع الطعن : قبول الطعن شكلا وموضوعا ونقض الحكم المطعون في حالته الى محكمة الاستئناف لاصدار حكمها على ضوء ما تقدمه محكمة النقض والزام العلون بصدده بالرسوم والمصاريف والاتعاب.

الطعان غريشودر بيردييج ديس

عنوانه امارة بي شارع بني عباس ج باب فندق بنتر روتانا بناء الفرق - طابق ثامن - مكتب الجامي /سجين فوات هاتف ٠٠٠٠٦٦٦٦ - ايميل info@hootahlaw.com - ٠٩٤٧٠٧٠١٣

ويستهل سجن علي عبدالرحمن لولاه

الخطوب لانها ١- ارامينب ش ج شركة بريج ميد ابست ارج م صفتهمنا - مطمون سدھما موضوع الاطلاق نملكتم بالاطيان افام عليكم الطعن الذكور لاعلاء ويتوجب عليكم الحضور الى محكمة التمييز وذلك لررد صحيفة الطعن المتقدمة ضدكم.

رئيس القسم



دولة الكويت
MINISTRY OF JUSTICE
COURT OF APPEALS

محكمة دبي

محكمة دبي الابتدائية



دولة دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤١٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٨

اعلان حكم بالشر

في الدعوى رقم، ٤٢٧/٢٠٢٣/٤٩٩٦٢ تجاري

70459

المطروحة، في الدائرة الجزئية التجارية التاسعة رقم ١٦٦

المحضرين الدعوى: - المطالبة المالية بموجب عقد رقم (٢٠٨,٩٢٠,٠٠٠) - حرمه عسوم العنبر والاسمعة ولقلاول درهما

المحضرين المدعى عليه: - تاريخ المرافعة القضائية والقرعة السداد المالي والرسوم والخصومات وحساب العال

الخبر

المطروحة، في الدائرة الجزئية التجارية التاسعة رقم ١٦٦

المحضرين الدعوى: - المطالبة بالشر - حرمه عسوم العنبر والاسمعة ولقلاول درهما

المحضرين المدعى عليه: - تاريخ المرافعة القضائية والقرعة السداد المالي والرسوم والخصومات وحساب العال

70459

المطروحة، في الدائرة الجزئية التجارية التاسعة رقم ١٦٦

المحضرين الدعوى: - المطالبة المالية بموجب عقد رقم (٢٠٨,٩٢٠,٠٠٠) - حرمه عسوم العنبر والاسمعة ولقلاول درهما

المحضرين المدعى عليه: - تاريخ المرافعة القضائية والقرعة السداد المالي والرسوم والخصومات وحساب العال



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤١٤5/٥/٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٨

مذكرة إعلان النشر (استئناف)

في الاستئناف رقم 577/2024 استئناف تجاري

المطوعة، في الدوافع الداعية للاستئناف، المصانة رقم ٨58

مؤسسة الاستئناف - استئناف الصانعة في الدعوى رقم 2385 لسنة 2023 تجاري والرسوم والصاريف

والتكاليف:

مستأنف: شركة الخليج للسحب - س ذ م ع، عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - جبل علي الصناعية - مصنع ملك خاص طريق دبي ٥506/موقع المنطقة الخضراء جبل علي بالقرب من غاز الإمارات - رقم مكاني 065076891

مستأنف عليه: ٥506/78823 - ميمته: ١ - شركة المتحدة للاستشارات والتأمين رقم ١ - المستأنف عليه: مستأنف ضد المطعون/إلزامها: ١ - الشركة المستندية لأظمة التأمين رقم ١ - مستأنف - مستأنف ضد

٢. حسن محمد حمدان يابل يستأنف مدير الرضي عليها وأوقع الشيكات مستأنف - مستأنف ضد

في استئناف الفرع/ الحكم الصادر بالدعوى رقم 577/2024 استئناف تجاري.

وحدثت لها حيلة يوم الاثنين الموافق 2024/5/13 الساعة 9.00 صباحاً بماجة التناقص في عدد وعلية يتقاضى

حضوركم أو من ممتلككم وأولادها وبما حاله خالف محاكمكم سجنكم محاكمكم عاليا

رئيس الشبهة

[illegible]

**الإمارات العربية المتحدة**
وزارة العدل

العدد ١٤١٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٨

إعلان منقذ ضده النشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - برامجيت جاسبر سينغ
أخضع دفع في القضية رقم ٠٠00114٥ / ٢٠٢٤ / SHXCIBOUNCE2024 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : برامجيت جاسبر سينغ
حيث أنه بتاريخ ع من صدر الحكم المرقق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ بكك في الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
في القضية المشار اليها اعلاه

وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
36152.0 المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 36152.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به الصند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) أيام من تاريخ اعلانك / إعلانكم بهذا الإعلان. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستد
بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٤٥/٥/٨ بتاريخ ٢٠٢٤

إعلان منقذ عنه بالترش

محكمة الشارقة الإتحادية - سعيدهم التفتيش المدنيه - سعيدهم خليل احمد
إخطار دفع في القضية رقم ١865/0001 SHCEXCIBOUNCE2024 / الشكايات المرتبطة

إلى المحكوم عليه : سعيدهم خليل احمد
حيث ان بتاريخ ١٤١٤٥/٥/٨ من صدر المرقف عسوة عنه ضدك لصالح المدعي
المتفد بينك المدعي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتفتيش الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما
ان الحكم المخطوب تنفيذي كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصرافى 180035.0
تلك انتم مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) أيام من
تاريخ إعلانه / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستد
بحقك إجراءات التنفيذ الجبري للقررة فائونا.

محكمة التفتيش المدنيه



الإمارات العربية المتحدة

وزارة العدل



70197
العدد ١٤١٤٥/٥/٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٨

إعلان منقذ ضد التآشير

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - جوزفين ادنيا ايزيكيل مادايو

إخلاء طعن في القضية رقم SHXCXCIBOUNCE2024 / 00001212 الشكايات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : جوزفين ادنيا ايزيكيل مادايو

حيث إنه بتاريخ رقم ص عدد الحكم المرقع خمسة عنة ضدك لصالح المدعي

المنفذ بديك النك الاسلامي (شركة مساهمة عامة)

في القضية المشار اليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،

حيث إنه الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصافى 23878.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من

تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستحتج

بحقك بإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية


70197

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٨

إعلان منقذ ضده بالشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التمييز - عبد الرحمن خالد عبد الرحمن محمود
إخلاء فخر في القضية رقم 0000575 / SHCEXCIBOUNCE2024 / الشكايات المرتبطة

إلى المحكوم عليه : عبد الرحمن خالد عبد الرحمن محمود
حيث ان بتاريخ رقم ٥ صدر الحكم المرقق صوة عنه عندك لصالح المدعي
المنفذ بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما
ان الحكم المخلوط تنفيذي كالآتي : المجموع (التي شاملا الرسوم والصاريف) 115608.
لذلك انت مكلّف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15 يوما) من
تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستد
بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية



إشعار تصفية

العقد ١٤١٤٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٨

70021

شركة / أويل تانكور (أس سي أف)، منجمنت (ش م ج) - منطقة حرة (رقم وصفا 27616)
والشركة / واحة دبي للسيليكون، ص ب 570675، دولة الإمارات العربية المتحدة،
والمرخصة لدى سلطة دبي للسيليكون ترغب هذه الشركة المدفوعة في إعلان قرارها للتكافؤ والذي
تم إيجاده بواسطة مجلس الإدارة في إجتماعه الذي عقد بتاريخ 20/2/2024 بشأن إغلاق وحل
الشركة.

وفقا لذلك، تهيب الشركة بأى طرف معني بالأمر ولديه أي مطالبات في مواجهتها عليه تقديم
هذه المطالبات خلال 45 يوما من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو الاتصال بـ:
السيد / حسين الهاشمي محاسبون قانونيون
242194
ص ب 4
أويل تانكور (أس سي أف)، منجمنت (ش م ج)
دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة، هاتف رقم: 04-3885518
البريد الإلكتروني: Email.zenithca.com@eim.ae

إن يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الإشعار والمحدد بـ 45 يوما.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتيب العدل والتصديقات



70533

العدد ١٤١٤٥ بتاريخ ٥/٨/٢٠٢٤

إخطار علي بالاستمرار بالعمل بالوكالة الإيجارية وأتم الاستمرار في العقلة الإيجارية رقم العاملة MOJAU-2024- 0214357

إخطار عدلي

مقدم من : المحضر ، محمد عبد الله محمد كمال آل علي - الجنسية الإمارات العربية المتحدة

الموطن : الشارقة - الشهباء - شارع غرمانطة رقم (٩7) - فيلا رقم (11).

الهاتف المحرر 0555503007

المحضر: فيصل أحمد علي ابراهيم العيسوي - الجنسية الإمارات العربية المتحدة

الموطن : عجمان - الطغاف (الشرقي) - (العامة) - برج الفاخر - شقة رقم (3405) - الرقم المثاني 05637408936

الهاتف المحرر 0558555558

موضوع الإخطار: إخطار علي بالوكالة

الوثائق:

١- بيان إخطار المحضر عليه بشأن طعن الفاتحة رقم (٩7) - عجمان (الشرقي) - (العامة) - اسم (العامة) - اسم (موج)

٢- رقم الوحدة (3405) والمعلومات الموضوع بموجب عدد إخطار رقم 01.01.23.079901.01 (ELR)

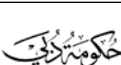
٣- الإخطار:

٤- تصدقة علي البدية العامة للتصليح في عجمان - فيصل المحضر ليس في إخطار المحضر علي في إخطار (٩7) - عجمان ، وتكونت بها إخطار علي بتاريخ 2024/9/30 لاستخدام التصحيص - بناء على ذلك، فيصل المحضر إخطار المحضر عليه بحضور (٩7) - عجمان في فترة الإخطار أعلاه وأتم سوف يقوم بإخلاء الإجراءات المذكورة - وفيه يلتزم المحضر

من سعادة الكاتيب بالشارقة إخطاركم كم ربيما ،

الكاتب العدل

٢٠٢٤/٥/٨ بتاريخ العدد ١٤١٤٥٨




محاكم دبي الابتدائية
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٥/٥/٨ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٨
إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر
 مدني ٢٢٨٦/٢٠٢٣/٤٠

تفاصيل الإعلان بالنشر
 إلى : ١- وقاص احمد غلام قادر - مجهول محل الإقامة
 بما ان: شرف دي جي ش.ذ.م.

قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٤/٣/٢٨
 بمثابة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لآبد من استخدام
 خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس القسم

[illegible]



خلال الاجتماع الرسمي الثاني للمجلس

«الشارقة للكتاب» تؤكد دعم رؤية الشيخة بدور القاسمي الاستراتيجية لترسيخ قيادة الشارقة في صناعة النشر العالمية

ومجد الشحي، مديرة جمعية الإمارات لإدارة حقوق النسخ، وأكدت الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي أن توسيع مجلس الإدارة، وتعيين أعضاء جدد فيه، يشكل خطوة مهمة نحو تعزيز جهود الهيئة الرامية إلى الاستفادة من الخبرات والرؤى القيادية الرائدة لكبار الشخصيات المؤثرة التي تسهم في رسم ملامح مستقبل الملكية الفكرية، وشؤون المكتبات، والتأليف في دولة الإمارات العربية المتحدة. وفي ختام برنامج الاجتماع، سعت الهيئة إلى الاستفادة من الخبرات المتنوعة لأعضاء مجلس الإدارة من خلال إنشاء «مجموعات عمل» إلى جانب مدراء الأقسام لدراسة الركائز الاستراتيجية الثلاث، والتركيز على مواصلة مسار أعمال الهيئة المستقبلية لتحقيق رؤيتها وأهدافها. تعليقا على ذلك، قالت الشيخة بدور القاسمي: «تشكل مجموعات العمل مجامع فكرية لتوجيه مسيرة تقدم هيئة الشارقة للكتاب، وتحويل رؤيتها الجماعية إلى استراتيجيات ملموسة وقابلة للتنفيذ، ويسعدني رؤية نتائج هذه النقاشات البناءة، فبدعم مجلس إدارتنا، أنا واثقة بأننا لن نتغلب على التحديات التي تواجهنا وحسب، وإنما سنستفيد من الفرص المتاحة أمامنا».

واستدامة جهود هيئة الشارقة للكتاب، ومع التغيرات التي تحدث في جميع أنحاء العالم وفي منظومة النشر العالمية، يتعزز إيماني بأننا نمتلك فرصة استثنائية لترسيخ دور الشارقة كمركز لتطوير صناعة النشر والكتاب، بما يعود بالفائدة على جميع شركائنا. وأشار سعادة أحمد بن ركاض العامري، الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، إلى أهمية وقيمة الرؤى الاستراتيجية للهيئة، حيث استعرض الخطوات الشاملة التي تم اتخاذها على مدار الأشهر الستة الماضية، إلى جانب خطة الهيئة للعام الجاري، وقال: «بتوجيهات وقيادة الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي، اتسعت رؤية الهيئة وتضاعفت طموحاتها تجاه تعزيز مكانة الشارقة على خارطة عواصم المعرفة والإنتاج الثقافي في العالم، ولقد لسنا الأثر الإيجابي للاستراتيجية التي وضعناها العام الماضي على نتائج جهود الهيئة وفعاليتها حضورها على المستوى الإقليمي والعالمي». ورحب المجلس خلال الاجتماع الثاني بأعضاء جدد يمثلون منظومة النشر في دولة الإمارات العربية المتحدة، وهم: سلطان العميمي، رئيس مجلس إدارة اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، وفهد العمري، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للمكتبات والمعلومات،

والشارقة-الفجر: شاركت «هيئة الشارقة للكتاب» استراتيجيتها التتويجية مع أعضاء مجلس الإدارة، خلال الاجتماع الرسمي الثاني للمجلس، الذي أقيم في «مدينة الشارقة للنشر»، على هامش فعاليات «مهرجان الشارقة القرائي للطفل 2024». وبعد المناقشات التي أجراها أعضاء مجلس الإدارة، برئاسة الشيخة بدور القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، خلال الاجتماع الأول، بدأ المجلس بتنفيذ استراتيجية تتضمن ثلاثة محاور رئيسية تركز على «النمو والتوسع»، و«الشراكة الاستراتيجية والتنوع»، و«الابتكار والتكثيف»، بهدف توسيع نطاق تأثير الهيئة وتعزيز مكانة الشارقة كمركز عالمي للنشر، والنسخ، والترجمة، والتوزيع، والرسوم، وفي الوقت نفسه، مواكبة التوجهات العالمية في الاقتصاد الرقمي، والفرص التي يوفرها التطور التكنولوجي في قطاع الكتاب والصناعات الإبداعية. وقالت الشيخة بدور القاسمي: «عقب اجتماعنا الأول، راجعت المبادرات المقترحة، ومن الواضح أننا نسير في الاتجاه الصحيح نحو ضمان نمو وتوسع



خلال ورشة متخصصة بالشارقة القرائي للطفل

ماريا توماس تصطحب الأطفال في رحلة لتعلم مبادئ الإيقاعات الموسيقية



هو تعريف الأطفال بأساسيات العزف وخلق حب الموسيقى لديهم منذ الصغر، ومساعدتهم على اكتشاف مواهبهم؛ لاسيما وأن الأطفال يبدأون تحديد مواهبهم في عمر مبكر.

لهم أن الهدف من ذلك معرفة الإيقاعات المتنوعة لكل آلة موسيقية وكذلك إيقاعها عند استخدام مختلف الآلات مع بعضها البعض في وقت واحد. وقالت ماريا توماس: «إن الهدف من هذه الورشة

منها ويستخدمونها سوياً لتأليف قاطع موسيقية متناعم. وطلبت ماريا من المشاركين استخدام الآلات بإيقاع عال، ثم تهدئة الإيقاع تدريجياً، والعودة تصاعدياً لرفع الإيقاع مجدداً، موضحة

الموسيقية وكيفية فهم الإيقاع الخاص بكل آلة بمفردها، ثم وزعت على كل من الأطفال المشاركين آلة مختلفة، منها الطبول والمثث ودفوف صغيرة و«شيكركز»، بحيث يستكشف الأطفال أصوات كل

الإيقاعات العالمية للآلات الموسيقية المختلفة، وذلك في ورشة عمل تفاعلية ضمن فعاليات الدورة الـ 15 من مهرجان الشارقة القرائي للطفل. بدأت الورشة بشرح قدمته ماريا حول ماهية الآلات

الشارقة-الفجر:

اصطحبت الفنانة البريطانية ماريا توماس، مجموعة من الأطفال في رحلة لاستكشاف

هيئة الشارقة للكتاب تكرم الفائزين بجائزة الملتقى العربي لناشري كتب الأطفال 2024



الأطفال وتنمي خيالهم. وتبلغ القيمة الإجمالية لجائزة «الملتقى العربي لناشري كتب الأطفال» خمسة وسبعين ألف درهم توزعت بالتساوي على فئاتها الثلاث بواقع 25 ألف درهم لكل فئة. وتأتي تقديراً للجهود المبذولة في إثراء المكتبة العربية بإصدارات تسهم في تنمية مهارات الأطفال وتعزيز حبهم للقراءة، حيث تهدف الجائزة إلى دعم صناعة كتب الأطفال في العالم العربي وتشجيع الناشرين على تقديم محتوى ذي قيمة تعليمية وترفيهية عالية، وتحفيز الإبداع والابتكار في هذا المجال.

الكتب الفائزة، حيث أتاحت لهم الفرصة للاطلاع على الإنتاج العربي للناشرين لعام 2024. مشيرة إلى أن الدورة شهدت تقديم 80 عملاً أدبياً متنوعاً، وتم بناء التقييم على معايير تشمل جودة النص، الإبداع في المعالجة، وكفاءة إدارة عملية الإنتاج؛ مؤكدة أن الكتب المختارة تبرز جهود الناشرين في الاهتمام بكل تفصيل، بدءاً من توليد الفكرة وحتى الوصول إلى مرحلة الطباعة، مروراً بكافة المراحل الإبداعية من اختيار الورق، تصميم الغلاف، والرسومات التي تناسب

بعميق الشكر والتقدير لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، والشيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، على الدعم الكبير الذي يشهده الملتقى من الشارقة، التي ترى في ناشري كتب الأطفال بنية أساسية لتطوير قطاع النشر، حيث يتولون تشكيل الثقافة من مهدها الأول، وهي مرحلة الطفولة. 80 إصداراً أدبياً تقدمت للجائزة بدورها، أعربت الكاتبة أمل فرح عن فخر أعضاء لجنة التحكيم بالمشاركة في اختيار

تحكيم الجائزة، التي ضمت كلاً من الفنانة فاطمة العامري، من دولة الإمارات العربية المتحدة، والأديبة أمل فرح من جمهورية مصر العربية، والناشر غسان ربيع، من الجمهورية العربية السورية. تشكيل الثقافة من مهدها الأول وخلال حفل التكريم، ألقى حسن محمد عدنان سالم، رئيس الملتقى العربي لناشري كتب الأطفال، كلمة أشاد فيها بدور إمارة الشارقة في دعم الناشرين عموماً وناشري كتب الأطفال على وجه الخصوص. وقال: «نتوجه في الملتقى العربي لناشري كتب الأطفال

وحصدت دار رحيق للنشر من جمهورية مصر العربية الجائزة عن فئة «كتب الطفولة المبكرة» عن كتاب «ماذا لو» للكاتبة مريم عصام، ورسوم هيام صفوت. بينما فاز عن فئة «كتب الطفولة المتوسطة» مجموعة كلمات للنشر من دولة الإمارات العربية المتحدة، عن كتاب «خطوات» تأليف عبادة تقيلا ورسوم مؤسسة تامر للتعليم المجتمعي من دولة فلسطين عن كتاب «محرك الدمى» للكاتبة هدى الشوا، ورسوم عبد الله قواريق. كما كرم سعادة أحمد بن ركاض العامري لجنة

الشارقة-الفجر:

كرم سعادة أحمد بن ركاض العامري، الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، الفائزين بجائزة الملتقى العربي لناشري كتب الأطفال في دورتها الـ 11، في حفل نظمته الهيئة ضمن فعاليات الدورة الـ 15 من مهرجان الشارقة القرائي للطفل، حيث توجت بالجائزة ثلاث دور نشر من جمهورية مصر العربية، ودولة الإمارات العربية المتحدة، ودولة فلسطين، لإصداراتها المتميزة التي جمعت بين جودة المحتوى والتميز في مستوى الإنتاج والطباعة.

منوعات الفكر 27



عندما يقيس الفيزيائي شاول دوراند (جوفان أديبو) بيانات أثناء عمله في معجّل الجسيمات في جامعة أكسفورد، يقول بإحباط: "إن الفيزياء في الستين عاماً الماضية خاطئة. لقد مات العلم". فجأة، تنتحر سلسلة كاملة من العلماء. وبعد بضعة أيام، تبدأ سماء الليل المرصعة بالنجوم في التوميض، مثل عرض ضوئي تُمكن رؤيته في جميع أنحاء العالم. في مسلسل "نتفليكس" الجديد، "معضلة الأجسام الثلاثة" (3 Body Problem)، المقتبس من رواية بالاعنوان نفسه للكاتب الصيني ليو سيشين صدرت عام ٢٠٠٦؛ تفعل الفيزياء ما تريد من يوم إلى آخر.

مقتبس من رواية بالاعنوان نفسه للكاتب الصيني ليو سيشين

(3 Body Problem)؛ كائنات من خارج الأرض تراقب البشر باستمرار!



الجذبة إلى السخف والابتذال، ومن الدلالية المفيدة والكاشفة لهذا النوع أحياناً إلى الغنائية الطنانة، ومن ثم إلى التعليمية وشذ الخطوط تحت السطور. وهكذا، فالنتيجة متناقضة بقدر ما هي غير منتظمة. على أية حال، فالنتائج المرئية مُشاهد معينة وبعض الألغاز الجذابة التي تُحل مع مرور الحلقات تجعل منه، باختصار، مسلسلاً جذاباً للغاية من حيث الجمهور العالي الذي تسعى إليه "نتفليكس" بمثل هذه المشاريع الضخمة عالية التأثير.

عن المسلسل الصيني

يظل المسلسل الصيني المكون من 30 حلقة "جسد-ثلاثة" (Three-Body)، المنتج بسخاء والمعروض في 2023، أقرب بكثير إلى الأصل الأدبي. يمكن حالياً مشاهدته مجاناً في "يوتيوب"، للوقوف على ملامح أخرى تتضمنها رواية ليو سيشين، كاحتوائها على سمات رواية جرمية مثيرة على مدى فترات طويلة وتقديمها تقييماً نقدياً اجتماعياً للتاريخ المعاصر، تحديداً الصين في الستينيات جنباً إلى جانب الصين الحديثة اليوم. ورغم أن النسخة الصينية تناقش الفيزياء أكثر بكثير وأحياناً بطريقة أكثر حيوية، فإن مسلسل "نتفليكس" تمكن من تنفيذ القصة التعليمية المعقدة والعلمية الصريحة في بعض الأحيان درامياً. يتعلق الأمر بمسافات في الفضاء، وبسرعة الضوء، و"معضلة الأجسام الثلاثة" التي يحمل اسمها؛ لغز فيزيائي حول إمكانية التنبؤ بالمدارات وقوى الجاذبية لثلاثة أجسام متفاعلة. قصة كوكب غير مستقر، بشرها الفضائيون باستخدام لعبة كمبيوتر منتجة خصيصاً، عُرضت أيضاً بصور قوية، كما هو الحال في الحركة بين "الأرضيين"، من أصوليين من أنصار الكائنات الفضائية ووكالات حكومية عابرة للحدود الوطنية. أخيراً، نادراً ما يصل أدب الخيال العلمي المعاصر إلى دور السينما أو منصات البث المباشر، لأن النظرة الغالبة إليه لا تزال تحصره في كونه مادة قديمة وصعبة الاقتباس، كما يظهر في فيلمي "كتيب" (Dune) و"بلد رائد" (2049) (كلاهما من إخراج الكندي دوني فيلنوف). وفي هذا الصدد، يجب أن يسعد الجمهور لأن إحدى الروايات الحديثة العديدة تمكنت من التحول إلى عمل موجه لجمهور واسع، في أعقاب الطفرة المستمرة لسينما الخيال العلمي.

تجاهل مبتكرا المسلسل، ديفيد بينيوف ودي. بي. وايس، جوانب مختلفة من الرواية في التعديل التلفزيوني، وضمناً أيضاً أجزاء من الكتائين الثاني والثالث من الثلاثية في الموسم الأول، من دون الإخلال بتوازن الأحداث أو المحتوى. ومع ذلك، فإن أياً من يتوقع اقتباساً مخلصاً للأصل الأدبي من المرجح أن يصاب بخيبة أمل. خلال مشاهدته مقاطع عدة من المسلسل، سيسأل المرء نفسه عن سبب ما يفعله. وبعيداً عن حقيقة أن كاتب هذا المقال فعل ذلك لأسباب مهنية، ظل هذا الشعور بالإحباط وعدم التصديق يتركز في أوقات مختلفة طوال الحلقات الثماني. إلا إنه بعد فترة من الوقت، وجد نفسه مغموراً بأحاسيس معاكسة: اقتتان، وانغماس، وانبهار ببعض الخطوط السردية المتعددة في هذا المشروع الذي يبدو أنه سيستمر أعواماً قادمة (يُختتم الموسم الأول من المسلسل بنهاية مفتوحة، ومن الواضح أن هناك ما يكفي من المواد لموسمين إضافيين على الأقل). تدور أحداث المسلسل في الزمن ذهاباً وإياباً (من الثورة الثقافية العنيفة في جامعة تسينغخوا في بكين عام 1966 إلى لندن المعاصرة). وضمن هيكل كوراني، يقدم ما سيميه "جماعة أكسفورد الخمسة"، وهم مجموعة من العلماء والأكاديميين الشباب اللامعين، خبراء في الفيزياء والفيزياء الفلكية وتكنولوجيا النانو، مؤلفون من شاول دوراند (جوفان أديبو)، وأوغو سالازار (إيزا غونزاليس)، وجين تشينغ (جيس هونغ)، وجاك روني (جون برادلي)، وويل داوونينغ (أليكس شارب)؛ إلى جانب شخصيات صينية مثل يي وينجي (زين تسانغ) في شبابها؛ وروزاليند تشاو في كبرها). معجزة أخرى في الفيزياء الفلكية؛ توماس ويد (ليام كينغهام)، رئيس عملية استخباراتية عالية النطاق؛ وكلادرس/ دا شي (بنديك وونغ)، محقق غامض يحقق في الأحداث الغريبة. هناك، بالطبع، تجارب جرمية، وسلسلة من التفجيرات والاعتبالات والانحجارات، والواقع الافتراضي، وآلاف النجوم المتألئة، وغزو أجنبي وشيك يغذي نوعاً معيناً من البارنويا. كائنات من خارج الأرض تراقب البشر لفترة طويلة وباستمرار، يرون كل شيء ويتأكدون من إخبارهم بأنهم يعتبرونهم حشرات. باعتبارهم خيالاً علمياً قديماً بهلامح وجودية وحتى "نشاطية"، ينتقل "معضلة الأجسام الثلاثة" من

"معضلة الأجسام الثلاثة"... أكثر أعمال الخيال العلمي قراءة

ماذا يحدث هنا؟ أوغو سالازار (إيزا غونزاليس)، خبيرة في تكنولوجيا النانو، على وشك تحقيق إنجاز علمي، وفجأة ترى عدداً تنازلياً يومض أمام عينها. تُهدد بوقف بحثها وإلا سموت. وسرعان ما تظهر المزيد من الدلائل على أن كائنات خارج كوكب الأرض تقف وراء هذه الظاهرة التي يصعب فهمها.

ربما تكون الثلاثية الروائية لليو سيشين المكونة من 2000 صفحة، إحدى أكثر أعمال الخيال العلمي قراءة على نطاق واسع في العالم في السنوات الأخيرة. فعلى النقيض من كلاسيكيات نوع الغزو الفضائي، من "حرب العوالم" لهربرت جورج ويلز (1898) إلى "يوم الاستقلال" لرولاندر إيريك (1996)، تستغني "معضلة الأجسام الثلاثة" عن الأكلش المسطح، وتحكي عن غزو خارجي، إنما نظراً إلى بعد المسافة، فلن يكون وشيكاً إلا بعد 400 عام.

حتى ذلك الحين، فالكائنات الفضائية عالية التقنية، التي لم تُرَ إطلاقاً في الموسم الأول من المسلسل المكون من ثماني حلقات، موجودة على الأرض في شكل أجهزة كمبيوتر كوموية ذات 11 بُعداً بحجم البروتون. وهذا يسمح لهم بتغيير التصورات الحسية والتنصت على كل ما يفعله البشر. ورغم أن المسلسل يعتمد على أحد أكثر الكتب مبيعاً، فإن إنجاز أغلى مشروع مسلسل لـ "نتفليكس" حتى الآن، بتكاليف إنتاج بلغت 200 مليون دولار، بعيد كل البعد عن الأصل.

ففي حين تدور أحداث الرواية حصرياً في الصين، إلا أن أجزاء كبيرة من المسلسل تدور أحداثها في لندن. ورغم أن اقتباس "نتفليكس" يبدأ أيضاً في الصين خلال الثورة الثقافية، فإنه يستمر في متغوليا الداخلية، هناك، تعمل العالمة المنشقة، يي وينجي (روزاليند تشاو)، في محطة إرسال، وتجيب عن الإشارات القادمة من الفضاء، وتجعل الغزو ممكناً في المقام الأول.

خبية أمل محتملة

لكن حبكة "معضلة الأجسام الثلاثة" الدائرة أحداثها في الوقت الحاضر، تركز على مجموعة من علماء الفيزياء اللندنيين، بما في ذلك همومهم اليومية وانجرافاتهم الرومانسية، بدلاً من الصور الهايوي وأستاذ علم النانو من بكين، كما في الرواية.

ميريل ستريب تستعد للحصول على سعة فخرية في مهرجان كان السينمائي

ستحصل الممثلة الأميركية ميريل ستريب على السعة الذهبية الفخرية في حفل افتتاح مهرجان كان السينمائي في ١٤ مايو/ أيار الحالي، وفق ما أعلن المنظمون الخميس.



وتتضمن ميريل ستريب إلى مجموعة من نجوم هوليوود سيقصدون المهرجان الذي يقام في منطقة كوت دازور الفرنسية، ومنهم المخرج جورج لوكاس مبتكر سلسلة أفلام "حرب النجوم"، والذي سيحصل أيضاً على جائزة في الحفل الختامي تقديراً لجملة مسيرته. كما سيحصل استديو غيبلي الياباني الشهير للرسوم المتحركة على جائزة السعة الذهبية الفخرية، وهي المرة الأولى التي تُمنح فيها هذه الجائزة لمجموعة وليس لفرد.

وكان القائمون على مهرجان كان السينمائي قد أعلنوا في نهاية إبريل/ نيسان الماضي عن أعضاء لجنة تحكيم الدورة الـ 77 المقبلة، التي تقام بين 14 و25 مايو. واختارت إدارة المهرجان أربعة رجال وأربع نساء ضمن لجنة تحكيم سترأسها المخرجة الأميركية غريتا غيرويغ (40 عاماً)، التي حقق فيلمها "باربي" نجاحاً تجارياً واسعاً خلال العام الفائت. مع العلم أنه لم يسبق أن كانت رئاسة لجنة التحكيم من نصيب أحد يمثل هذه السن منذ أن شغلتها صوفيا لورين عام 1966.

وتُعد ستريب (74 عاماً)، من أشهر الممثلات في تاريخ هوليوود، وفي رصيدها ثلاث جوائز أوسكار لأفضل ممثلة من أصل 21 ترشيحاً. كما تزخر مسيرتها المهنية بالكثير من الأعمال الناجحة، من بينها "ذا دير هانتز" و"أوت أوف أفريقيا" و"كرايمر فرس كرايمر"، فضلاً عن أفلام محببة للعائلات، مثل "ذا ديفل ويزر بردا" و"ماما ميلا". لكنها للمفارقة لم تشارك في مهرجان كان سوى مرة واحدة، فازت فيها بجائزة أفضل ممثلة عن فيلم "إيه كراي إن ذا دارك" عام 1989.

وقالت ستريب في بيان: "يشرفني للغاية أن ألتقى نبأ حصولي على هذه الجائزة المرموقة. الفوز بجائزة في مهرجان كان، بالنسبة للمجتمع الدولي للفنانين، يمثل دائماً أعلى إنجاز في فن صناعة الأفلام". أضافت: "ألقفوف في ظل أولئك الذين كُرموا سابقاً أمر بيعت على التواضع والإثارة بالقدار نفسه". بدورهم، قال منظمو المهرجان في بيان: "لأن مسيرتها امتدت لما يقرب من 50 عاماً في السينما وجسدت عدداً لا يحصى من الروائع، فإن ميريل ستريب جزء من مخيلتنا الجماعية، وحبنا المشترك للسينما".



الفكر

ما هو المستوى الطبيعي لضغط الدم؟

هذه الحالات اختلال عمل القلب ما يؤثر على مستوى ضغط الدم. والأعراض المميزة: طنين في الأذنين، والدوخة، والشعور بالنبض في الصغ، واضطراب ضربات القلب، وألم في الصدر. ووفقا له، إذا كان الفرق بين الضغط الأعلى والأدنى 20 وحدة وأقل، فإنه في معظم الحالات يشير إلى وجود خطأ في قياس الضغط. ولكن إذا تكرر الفرق في حالة قياس الضغط عدة مرات فإنه يشير إلى ضرورة استدعاء سيارة الإسعاف لأنه في أفضل الأحوال يشير إلى تصلب الشرايين. والأخطر منها كثيرا تمدد الشريان الأورطي أو الشريان الكلوي.

استنادا إلى الاختلاف في الضغط الأعلى والأدنى. ووفقا له، إذا كان الفرق بينهما 60 وحدة وأكثر قد يكون بسبب الإجهاد والتعب والتدخين وتناول الكحول. وعند النساء يمكن أن يكون بسبب التغيرات الهرمونية أثناء الحمل أو انقطاع الطمث. وبالإضافة إلى الأسباب الفسيولوجية، هناك أسباب مرضية لارتفاع مستوى الضغط. من بينها اضطراب إمدادات الدم إلى الدماغ، قصور الغدة الدرقية - نقص هرمونات الغدة الدرقية، داء السكري، أمراض الكلى المزمنة، فقر الدم بسبب نقص الحديد. تسبب جميع

يعكس مستوى ضغط الدم حالة قوة ضخ القلب للدم عبر الشرايين. ويحدد من خلال رقمين - الضغط الانقباضي (الأعلى)، والانقباضي (الأدنى). ويشير الدكتور رومان إيفانوف في حديث لـ Life.ru، إلى أن الفرق الأساسي بينهما هو أن الضغط الانقباضي يسجل في لحظة التوتر الأقصى للقلب، والضغط الانقباضي في لحظة استرخائه. ويوضح كيفية الاشتباه في المشكلات الصحية



قرأت لك

فوائد المانجو



تعتبر فاكهة المانجو مستودع أدوية وفيتامينات حيث عرف الهنود المانجو منذ أربعة آلاف سنة، وتمثل في بعض الثقافات كالثقافة الهندية رمزاً للحياة.

ثمرة مانجو واحدة كفيلة بتزويد الجسم

بربع حاجته اليومية من فيتامين ج، وتلشي حاجته من فيتامين أ، ومقداراً جيداً من فيتامين د بجانب الألياف. كما أنها غنية بمعدن مثل المغنسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم الذي يقلل من خطورة ارتفاع ضغط الدم. وتعتبر ثمرة المانجو من أفضل مصادر مضادات الأكسدة التي تتميز بخصائص مضادة للأمراض السرطانية حيث تمنع تدهور خلايا الجسم وبالتالي عدم تكون الخلايا السرطانية أو الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والشيخوخة المبكرة. وقد كشفت الأبحاث حديثاً الارتباط الوثيق بين تناول الأطعمة الغنية بالألياف بكثرة وفلة خطورة الإصابة بالأمراض السرطانية التي تصيب الجهاز الهضمي كسرطان المعدة والقولون وغيرهما. كما أن المانجو غني بالحديد، لذلك ننصح الحامل والمصابون بالأنيميا (فقر الدم) بتناولها بصفة دورية. كما أنه فعال في علاج انسداد مسام الجلد وتقي من حموضة المعدة وسوء الهضم

سؤال وجواب

• رموش عين الانسان هل تتجدد؟

- نعم تتجدد رموش عين الانسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرمش الواحد حوالي 150 يوما .

• ماذا تعرف عن درجة حرارة الماء قبل الغليان ؟

- الماء يبلغ درجة حرارة عالية قبل الغليان تفوق درجته أثناء الغليان • ما هو مقدار الوقت الذي تنامه القفمة ؟

- القفمة تنام مدة لا تتجاوز دقيقة ونصف فقط .

• ما هي أشهر فواكه جزر هاواي ؟

جزر هاواي تنتج أكثر من ثلث احتياج العالم من الاناناس .



المثلة الأمريكية إميلي أوسمنت لدى حضورها احتفالاً بالإعلان عن جدول الخريف لشبكة سي بي إس في استوديوهات باراماونت بوليوود. (ا ف ب)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن حرير العنكبوت أقوى 5 مرات من الفولاذ.
- هل تعلم أن النسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض.
- هل تعلم أن الأنف والأذن من الأعضاء الوحيدة في جسم الإنسان التي لا تتوقف عن النمو طوال فترة الحياة.
- هل تعلم أن جسم الإنسان يتكون من 100 تريليون خلية تقريباً.
- هل تعلم أن سرعه الضوء 300 الف كلم في الثانية.
- هل تعلم إذا كتبت في جوجل zerg rush ثم انتظرت قليلا، ستقوم جوجل بأكل صفحة البحث.
- هل تعلم أن دب الباندا حديث الولادة يكون أصغر حجماً من الفأر.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة .. و في الفيل 25 ضربة في الدقيقة .. و في الفأر 700 ضربة في الدقيقة .. أما قلب الصفвор فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يومياً .. و الدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة ..
- هل تعلم أن معدة الإنسان تحتوي على ما يقارب 35 مليون غدة هضمية.
- هل تعلم أن عدد البكتيريا المتواجدة في جسم الإنسان تقدر بعشرة أضعاف عدد الخلايا الحية.

قصة الغرور

كانت النملة صاحبة غرور قاتل لذلك كانت ترى نفسها اجمل نملة في الوجود ورغم شكوى الصديقات منها الا ان ملكتهم لم تستطيع ان تفعل شيئا فالغرور مثله مثل المرض يأخذ وقته ثم يشفي صاحبه منه.. كان بيت النمل يعج بهم والجميع يعملون في جد وخلص ونشاط والملكة تراقبهم وهي سعيدة.. لكنها فجأة وجدت النملة المغرورة هي تمشي بدون فائدة تذكر وقد تركت الجميع يعملون بدون ان تمد يد المساعدة.. فجاءت الملكة اليها وقالت لن اطلب منك العمل مع من يعملون ولن اقول لك ان من يعمل هو من يأكل ويعيش هنا في حمايتي لذلك سأطلب منك التفكير اما ان تعيش هنا كما تعيش وتفعلني ما تفعل وتمتلكي لأمرى او ترحلي وتبحثي لنفسك عن مكان آخر.. بالطبع لن تستطيع ان تعيش وحدها هكذا فكرت.. ولن تستطيع ان تبني لنفسها بيتا وحدها.. هذا صحيح لكن ربما ساعدها جمالها ان تجد من يساعدها وخرجت ومشيت تختال بنفسها وسط الزهور والطبيعة الجميلة ولم تنظر امامها او تحت اقدامها لذلك وقعت في مستنقع صغير ولان النمل معروف عنه انه يغرق في شبر ماء فقد اخذت تصرخ وتطلب المساعدة والعون ونسيت جمالها وغرورها فهي الان تحتاج إلى من ينقذها فهي تواجه الموت الذي لم ولن يفلح معه جمال ودلال، ومع صرخاتها سمعتها مجموعة من صديقاتها كن يحملن بذرة كبيرة فتركنها وذهبن لرويتها فضحكن وقالت احدها.. هيا.. هيا ايها الجمال افنت صاحبتك.. هيا ايها الجمال صارع الوحل قبل ان يعضك المطر وتضيع.. هيا ايها الجمال القوي المتعجرف افنت صاحبتك التافهة.. هنا عرفت انها بحق تافهة فلم ينقذها جمالها وجعرتها لذلك بكت بشدة وقالت وسط دموعها لكم كل الحق نسيت نفسي ولم اعرف قدرها الا الان فالجمال لن يدوم لي.. لكم كل الحق ولكن سيدوم الاصدقاء والاخوات وسائر المملكة، تأثرن بذلك لحاسهين بصديقها فذهبن لها قشة قوية وركبتها وعادت وسط اخواتها وصديقاتها لتبدأ عصر جديد نسيت فيه الغرور والجمال فقط تمت ان تتزوج وتنجب نملة اجمل منها بكثير ولكن لن تعلمها الغرور ابدا .

مساحة للتلوين

