

منوعات

الفكر

ص 22

لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية
والتراثية بأبوظبي توقع اتفاقية تعاون
مع اتحاد كتاب وأدباء الإمارات



ص 27

ليلى علوي تركز على
القيمة الفنية للعمل
ووصوله بشكل ممتع للناس



أسباب الدوخة
والصداع عند النساء
ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 12 يناير 2021 م - العدد 13136
Tuesday 12 January 2021 - Issue No 13136

عشبة البابونج .. وصفة بسيطة لنوائد مدهشة

يحظى شاي البابونج بشعبية كبيرة على مر العصور لفوائده المتعددة ومذاقه اللطيف. بالإضافة إلى فعاليته في تخفيف الآرق والمساعدة على الاسترخاء، ما هي أهم الفوائد الصحية التي يتمتع بها شاي عشبة البابونج؟
عشبة البابونج بشكلها الجميل الذي يشبه شمساً صغيرة، هي عشبة الأمهات والجدات المفضلة لصنع الشاي الذي تسعفك به عندما تشعر بالتعب وترغب في الاسترخاء وفي حالات أخرى أيضاً. ولكن هل تساءلت يوماً عن فوائد هذه العشبة التي تستخدم منذ القدم؟ بعض الدراسات والأبحاث قد أجابت عن هذا السؤال، واليك أهم فوائد شاي البابونج:

يساعد على النوم العميق والتخلص من الآرق، إذ يحتوي شاي البابونج على مضادات الأكسدة التي يمكن أن تقلل الآرق واضطرابات النوم الأخرى. بحسب ما نشره موقع (ميديكال نيوز توداي) الأمريكي.

لصحة الأمعاء، على الرغم من أن هذه الدراسة قد أجريت على الفئران، إلا أن النتائج قد أظهرت أن البابونج يلعب دوراً هاماً في صحة الجهاز الهضمي. وقد تكون الخصائص المضادة للالتهابات في مستخلص البابونج قادرة على الحماية من الإسهال واضطرابات المعدة.

يخفف التوتر والقلق؛ قد يساعدك احتساء كوب من شاي البابونج على الاسترخاء والتقليل من اضطرابات القلق.

تخفيف آلام الدورة الشهرية؛ أثبتت العديد من الدراسات أن شاي البابونج قد يكون قادراً على تقليل الآلام والتشنجات التي تحدث أثناء الحيض.

يعزز صحة جهاز المناعة؛ يخفف شاي البابونج من أعراض نزلات البرد، كما قد يساعد استنشاق البخار من وعاء من شاي البابونج أيضاً إلى تخفيف أعراض احتقان الأنف.

ما أسباب الشعور بالصداع عند الاستيقاظ في الصباح؟

يعاني البعض من صداع مزعج عند الاستيقاظ في الصباح ناتج عن أسباب عديدة مع أنواع مختلفة من الصداع. وإذا كنت تستيقظ وأنت تعاني من الصداع كل يوم، فذلك يعتمد على نوع الصداع الذي تعاني منه. ولوقوف على أسباب الصداع عند الاستيقاظ في الصباح، تحدثت صحيفة إكسبريس البريطانية مع الدكتورة سارة بروير.

لندن صوغي سكوت لصحيفة هافينغتون بوست "هناك عيوب كثيرة لاستخدام زوم للتواصل في العمل أو على الصعيد الاجتماعي، فإذا ذهبت في نزهة مع صديق فربما تكون إلى جانبه وليس امامه، ولكن عند الحديث على زوم فستكون وجهاً لوجه معه طوال الوقت".
وأضافت سكوت " كما أن زوم وأنظمة مكالمات الفيديو الأخرى تزيل بعض الوسائل الرئيسية التي نستخدمها في المحادثات التقليدية، وفي مقدمتها النظر والتنفس، وإذا لم يكن المشاركون قادرين على النظر في عيون الآخرين أو الإحساس بتنفسهم فقد تكون المحادثة أكثر صعوبة".
وأوضحت سكوت " لاتصال بالعين معقد للغاية في المحادثة، نحن نستخدمه لإدارة المحادثة، وللتأكد من الحصول على انتباه شخص ما، وكل ذلك يحدث في نفس الوقت الذي نتحدث فيه معه".
وتعتقد سكوت أن التجربة العاطفية الأكثر إرضاءً هي العودة إلى المكالمات الهاتفية التقليدية، وفي الواقع من الأسهل التعامل بدون الأشياء التي تعطيها الأولوية على زوم مثل التواصل البصري والاتصال وجهاً لوجه، وكل هذه الإشارات المرئية الإضافية التي لا داعي لها، هي في النهاية ما قد يسبب إجهاد زوم".

ويستمر الألم لمدة تصل إلى ثلاث ساعات ويحدث بشكل منتظم، وعادة في نفس الوقت من اليوم وغالباً في الصباح الباكر، والسبب غير معروف ولكنه ينطوي على تنشيط مفرط لجزء من الدماغ وهي المادة الرمادية الخلفية تحت المهاد.
وإذا كنت تستيقظ كل يوم وأنت تعاني من الصداع، فمن المحتمل أن يكون هذا صداعاً من نوع التوتر أو ربما صداع نصفي. ومع ذلك، فقد ذكرت الدكتورة بروير الأسباب المحتملة الأخرى للصداع والتي قد تقصر سبب معاناتك من الصداع كل صباح:
السعال.
النوم الزائد (أكثر من 8 ساعات) في نهاية الأسبوع.
انسحاب الكافيين.
الاستخدام المفرط للتأثيرات المهدئة أو الأفيونيين.
شرب الكحول.
مشروبات الفوسفورديسترياز (مثل السيلدينافيل - الفياجرا).
الكوكايين.
المضافات الغذائية (مثل الفلوتامات أحادية الصوديوم) للأشخاص الذين يعانون من الحساسية.
اضطراب هرمون ما قبل الحيض.
تناول الأيس كريم والأطعمة شديدة البرودة.

مكالمات الفيديو والإجهاد؟
شهدت مكالمات ومؤتمرات الفيديو شعبية متزايدة خلال العام الماضي مع اضطراب الكثيرين للعمل والبقاء في المنزل لوقت طويل بسبب وباء كورونا.
ويرز تطبيق زوم كأحد أهم تطبيقات مؤتمرات الفيديو مع تصاعد عدد المستخدمين، وتوافق ذلك مع ظهور ما سمي "إجهاد زوم"، مع شعور الكثيرين بالتعب والإجهاد بعد إجراء مكالمات الفيديو.
وتقول أستاذة علم الأعصاب الإدراكي في جامعة كوليدج

ما الذي يسبب الصداع؟
وفقاً للدكتور بروير، هناك أكثر من 100 نوع من الصداع وتختلف الأسباب حسب كل نوع، وحيث تقول " يرتبط بعضها بأسباب طبية كأمثلة محددة مثل الصدمات، والإفراط في استخدام الأدوية، واضطرابات الأوعية الدموية (السكتة الدماغية، والتهاب الشرايين العملاق)، والتهابات مثل التهاب السحايا، وارتفاع ضغط الدم، والتهاب الجيوب الأنفية والأوزام، على سبيل المثال".
وأضافت " بعض أنواع الصداع لا ترتبط بحالة صحية أساسية أخرى، وتشمل الصداع الناتج عن التوتر، والصداع النصفي، والصداع العنقودي، والصداع الناجم عن منبهات البرد مثل تناول الأيس كريم أو ممارسة الرياضة".
ومع ذلك، فإن الصداع الأكثر شيوعاً حتى الآن هو الصداع الأساسي الذي يسبب 90% من جميع أنواع الصداع، ويمثل صداع التوتر 40% من حالات الصداع الأولي والصداع النصفي بنسبة 10%، والصداع الناتج عن التوتر خفيف إلى متوسط الشدة ويكون محسوساً على جانبي الرأس، ونوع الألم هو ألم ثابت أكثر من كونه ألماً نابضاً ويتم الشعور به وكأنه ضغط مستمر أو انقباض شديد على الجزء العلوي من الجمجمة أو مؤخرة الرأس أو فوق العينين.
ويقول معظم الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي إنه صداع شديد الحرقان، والصداع الشديد يأتي مع الغثيان والقيء والحساسية للضوء والصوت.
أما الصداع العنقودي فيعرف بأنه أحد أكثر أنواع الألم شدة التي يمكن أن يعاني منها المريض، ويستمر من أسبوع إلى 3 أسابيع في كل مرة، وتصاب إحدى العينين بالاحتقان، وعادة ما يتم انسداد فتحة الأنف من نفس الجانب، وقد يعاني المريض من عرق الوجه أو احمراره وانفخاج الجفن.

درجة ذكائك تحدده نوعية طعامك!

يحتاج المخ لتزويده بشكل دائم بالأحماض المضيدة إذ لا يمكنه تخزين المواد الغذائية. نوعية الطعام ودرجة توازنه تؤثر بشكل مباشر على أداء المخ وبالتالي على درجة الذكاء وقوة الذاكرة، وجبة الإفطار تحمل أهمية كبرى لأداء المخ.

التغذية الصحية المتوازنة لا تعود بالنفع على الجسم فحسب بل إنها تحسن أداء العقل وتزيد من درجة الذكاء أيضاً. إذ أن مخ الإنسان بحاجة دائمة لمواد تمدد بالطاقة، والمخ لا يستطيع تخزين المواد الغذائية الضرورية، ولذلك تساعد الأحماض الأمينية مثل الأرجينين وتاورين وتيروسين في زيادة درجة التركيز وتحسين الذاكرة القصيرة للإنسان، في الوقت نفسه يؤدي نقص حمض الفوليك إلى تراجع أداء الذاكرة. ووفقا لتقرير نشرته مجلة "فوكوس" الألمانية فإن النوم ونبته الجنكو والجنسنج تساعد على زيادة ضخ الدم في المخ، كما أثبتت الأبحاث الطبية أن أحماض الأوميغا 3 الدهنية تساعد في نمو المخ لدى الأطفال، مما يعني أن الحرص على تناول الأوميغا 3 ينمي أنشطة المخ في الكبر أيضاً. ويمكن أن لا يحويون الأحماض الغنية بالأوميغا 3 الاستعاضة عنها ببعض الزيوت النباتية الغنية بالأوميغا 3 أو تناولها على هيئة كبسولات. الخطأ الأكبر في الطعام الذي يمنع على أداء المخ هو إهمال وجبة الإفطار. ولا ترتبط جودة وجبة الإفطار بالضرورة بكميته ولكن بنوعية الطعام الذي يجب أن يكون ملازماً وخفيفاً وغنياً بالمواد المختلفة التي يحتاجها الجسم.

زيت بذور التين الشوكي .. أكبر الشباب والجمال

يعد زيت بذور التين الشوكي بمثابة إكسير الشباب والجمال، حيث إنه يحارب الشيخوخة ويمنح البشرة والشعر والأظافر ملمساً ناعماً كالحرير. وأوضحت مجلة "Brigitte" أن زيت بذور التين الشوكي غني بحمض اللينوليك، الذي يندرج ضمن أحماض "أوميغا 6"، وهو يحارب البقع الناتجة عن التقدم في العمر والأضرار الناتجة عن التعرض لأشعة الشمس، كما أنه يعمل على تهدئة البشرة التحسسية، وأضافته مجلة المعنية بالصحة والجمال أن زيت بذور التين الشوكي يحتوي على حمض الأوليك، الذي ينتمي لأحماض "أوميغا 9"، وهو يساعد على تماثل الجروح للشفاء، كما أنه يعالج الشعر المتساقط وجفاف فروة الرأس.

ويخرز زيت بذور التين الشوكي بمادة "توكوفيرول"، التي تنتمي لمجموعة فيتامينات E، وهي تتمتع بتأثير مضاد للأكسدة، أي أنها تحارب ما يعرف بالجذور الحرة "Free Radicals"، التي تعجل بشيخوخة البشرة، ويحتوي على مادة بيتا سيتوستيرول، التي تمتاز بتأثير مضاد للالتهابات وتعالج آثار حب الشباب. ويعمل على ترطيب البشرة ويمنحها ملمساً مخملياً ومظهراً مشدوداً مفعماً بالشباب والحيوية. ويعد مناسباً لكل أنواع البشرة، خاصة البشرة الحساسة، كما أنه يمتاز بأنه لا يتسبب في انسداد المسام. وإلى جانب البشرة، يعد زيت بذور التين الشوكي سر جمال الشعر، حيث إنه يعمل على ترطيب فروة الرأس ويمنح الشعر ملمساً أملساً كالحرير. كما يساعد على التمتع بأظفار صحية.

نسب تذكاري للنساء ضحايا جرائم القتل في فرنسا

أقامت حوالي ستين ناشطة نسوية "نسباً تذكارية" في باريس للنساء ضحايا جرائم القتل في فرنسا، ووضعن على جدار أسماء 111 امرأة قُتلن في البلاد سنة 2020. على ما أفاد مراسلو وكالة فرانس برس. ووضعت أسماء النسوة ضحايا جرائم القتل بأحرف سوداء على جدار في الدائرة الحادية عشرة في باريس، داخل ممر مسقوف يقيها من الأمطار.
وقد رفعت المشاركات في التحرك شعارات بينها " فلننكر من متن ولنحم من لا يزلن على قيد الحياة " و " لن ننسى ولن نسامح ".
وأشارت الوزارة المنتدبة لشؤون المواطنة مارلين شيبا إلى أن منصة الإغلاق الإلكتروني عن أعمال العنف الجنسي والعنف ضد النساء سجلت ارتفاعاً بنسبة 60% في الاتصالات من ضحايا هذه الأعمال خلال فترة الإغلاق الثانية لمكافحة جائحة كوفيد-19. في الأشهر الأخيرة من العام 2020 مقارنة بالمدل المسجل في الأوقات العادية. وبلغ الارتفاع 40% خلال الإغلاق الأول في الربيع.

زيوت التنظيف تتناسب مع البشرة المختلطة

أشار طبيب الأمراض الجلدية يوشوا تيشنر إلى أنه يمكن استعمال زيوت التنظيف مع البشرة المختلطة، على عكس الاعتقاد الشائع بأن الزيوت لا تتناسب مع البشرة الدهنية.
وأكد الطبيب الألماني على أن زيوت التنظيف الحديثة تضم العديد من الأنواع التي تلبي كل متطلبات البشرة، وتعمل المنتجات الجديدة على تنظيف البشرة بلطف وتمنحها مزيداً من الرطوبة والندوة.
وعادة ما تعاني السيدات من أصحاب البشرة المختلطة من تهييج البشرة، ولذلك فإن زيوت التنظيف تعتبر من الخيارات المناسبة، نظراً لأنها تعمل على تهدئة البشرة، فضلاً عن أنها لا تقوم بسد مسام البشرة ولا تترك طبقة لزجة عليها، بل إنها تتوغل إلى طبقات أعمق من البشرة وتنظفها بشكل أقوى من المنتجات الأخرى.
وعند ممارسة الرياضة، نصح الطبيب الألماني بتنظيف البشرة بواسطة المستحضرات التي تحتوي على زيوت، لأن العرق يؤدي إلى ظهور شوائب بالبشرة، وعند استعمال زيت التنظيف فإنه يقوم بإزالة الاتساخات بلطف وفعاليتها.
كما أن استعمال المتكرر لزيت التنظيف لا يسبب ضرراً بالبشرة، بل إنه يعمل على إمدادها بالرطوبة، ونظراً لأن الزيت لا يختلط بالماء فإنه يعمل على إزالة الكياج والبقايا الأخرى من البشرة بسهولة.

أعراض حساسية مساحيق الغسيل

قال منتدى الغسل الألماني إن بعض الأشخاص يعانون من حساسية تجاه مساحيق الغسيل، وذلك بسبب بعض المواد الموجودة بها مثل المواد العطرية و مواد التبييض.
وأوضح الخبراء الألمان أن الحساسية تجاه مساحيق الغسيل تندرج ضمن الحساسية التلامسية، أي الحساسية، التي تحدث عند ملامسة الجسم لمادة ما، وتمثل أعراضها في الحكة واحمرار الجلد وتورمه والطفح الجلدي.
وفي أسوأ الأحوال قد يصل الأمر إلى حد الإصابة بالصدمة التحسسية، التي تهدد الحياة، وتتمثل أعراضها في ضيق التنفس ونهاير الدورة الدموية وخفقان القلب، ويجب استدعاء الإسعاف فور ملاحظة هذه الأعراض.
ويمكن التحقق من الإصابة بالحساسية من خلال إجراء الفحوصات اللازمة لدى طبيب الأمراض الجلدية لمعرفة المواد المسببة للحساسية في مساحيق الغسيل، ومن ثم تجنبها مستقبلاً، فضلاً عن الخضوع للعلاج لتخفيف المتاعب.



الصداع بعد تناول الطعام .. الأسباب والعلاج

يعاني كثيرون في بعض الأحيان صداعاً شديداً وألماً في الرأس بعد تناول الطعام، وهو الأمر الذي قد يستمر لساعات،
وحسب موقع "ويب طب"، فإن هناك العديد من الأسباب وراء الشعور بالصداع بعد الأكل، أبرزها انخفاض مستوى السكر في الدم، وأوضح المصدر أن انخفاض السكر في الدم يتسبب غالباً في صداع نصفي، مضيفاً أنه " يحدث انخفاض مستوى السكر في الدم لسببين، هما عادات الطعام السيئة أو أسباب مرضية".
وفيما يتعلق بعادات الطعام السيئة، فإن ذلك يعود إلى تناول أطعمة غنية بالسكريات وأعداد كبيرة من الوجبات في اليوم الواحد، فضلاً عن تناول الأطعمة في أوقات غير منتظمة أو متأخرة، أما ما يخص الأسباب المرضية، فإن انخفاض مستوى السكر يحدث نتيجة مرض السكري أو أورام في الجهاز الهضمي أو عدم انتظام مستوى الهرمونات بالجسم.
وقد يحدث الصداع بعد الأكل لأسباب أخرى مثل، تناول الأطعمة والمشروبات الباردة، أو الحساسية تجاه أنواع معينة من المأكولات.
ولعلاج هذا الأمر، ينصح الأطباء بتغيير أنماط الطعام السيئة المذكورة أعلاه، وزيارة الطبيب في حال كان الأمر متعلقاً بأسباب

تعزيز تحمل الملوحة والجفاف والإجهاد الحراري

نجاح باحث بجامعة الإمارات في دراسة استخدامات متعددة لجينوم النخيل

الباحث يتوصل لأول مرة إلى إمكانية استخدام البروتينات المستخلصة من نخيل التمر لتثبيت الإنزيمات والحفاظ على أنشطتها من الحرارة



لصنف "خلاص" من نخيل التمر، وتم الإكثار من جينات LEA2 باستعمال تقنية PCR. حيث تم تحديد تسلسل الجينات المستسخة، وتحليلها بالمقارنة مع قاعدة البيانات في NCBI.

وتفصيلاً، تم استنساخ جينات LEA2 المختلفة من نخيل التمر، وإدخالها في سلالة الخميرة الطافرة المتحولة، وهي سلالة حساسة للحرارة. وذلك لفحص تحمل الإجهاد الحراري للتركيبات المؤتلفة، كما تم الكشف عن تحمل سلالات الخميرة لدرجات حرارة 30 درجة مئوية و37 درجة مئوية و42 درجة مئوية، وتمت مراقبة نمو خلايا الخميرة من خلال حساب نموها وبقائها على فترات زمنية مختلفة. وأكد الباحث أنه سيكون لتطوير التقنيات المدعومة المستقرة تأثير كبير على منع تراكم الإنزيمات وتدهورها أثناء التسخين، ويمكن أن يسمح هذا الهيكل المضطرب والمرن للبروتينات بالعمل كحاجز مادي بين جزيئات الإنزيم وبالتالي منع تراكمها في ظل الظروف التي تحفز جزئياً تناثر البروتين. وأشار إلى أن أهم أهداف هذه الدراسة هو معرفة تأثير الحماية من



•• العين- الفجر

أنجز الباحث الدكتور خالد المصمودي من قسم الزراعة التكاملية في كلية الأغذية والزراعة بجامعة الإمارات، دراسة بعنوان "بروتينات LEA2 لنخيل التمر وتحمل الإجهاد اللاأحيائي" والتي تهدف إلى تسليط الضوء على التشكل المناسب للإنزيم، ودور البروتينات من نخيل التمر والأداة المهمة المحتملة التي يمكن استخدامها لمهندسة إنزيمات جديدة تتحمل الحرارة.

وقال الدكتور خالد المصمودي "تعتبر أشجار نخيل التمر من أقدم المحاصيل في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا والجزيرة العربية، ورغم الأهمية الكبيرة لأشجار نخيل التمر، إلا أنها تعاني من شح في دراسات الجينوم الخاصة بها"، وأضاف "استطعت من هذه الدراسة التوصل إلى أن نخيل التمر توجد فيه جينات LEA 2 بكثرة وتتميز هذه الجينات بأنها محبة للماء بدرجة عالية، وبالتالي، يُفترض أنها تحتفظ بجزيئات الماء وتمنع تبلور المكونات الخلوية تحت عجز المياه، والذي ينتج عند الجفاف وارتفاع الملوحة

الحرارة لبروتينات PdLEA2 المؤتلفة والمنقاة على الأنشطة الأنزيمية المتميزة لاستخدامها في العمليات الصناعية. واستخدام التخمر في حجم كبير من نمو الخلايا البكتيرية لتعزيز إنتاج البروتين المؤتلف، بالإضافة إلى الشروع في هندسة النباتات المحورة جينياً من نخيل التمر لتعزيز تحمل الملوحة والجفاف والإجهاد الحراري.

المتحصل عليها وأن التعبير الجيني معقد في مختلف الأنسجة والأعضاء ومراحل النمو، وتعزيز تحمل الإجهاد الحراري والموحة لسلالات الخميرة المحولة التي تحمل جينات PdLEA2، وأن بروتينات PdLEA2 تتميز بتراكيبها المضطربة وإمكانية انتقالها من الترتيب إلى الشكل الفوضوي في عدد من المتغيرات في البيئات المختبرية، والتي تساعد على العكس من ذلك في إصلاح الأضرار التي تحدث للنباتات في ظل الضغوط اللاأحيائية.

والضغط الحراري". وتشير النتائج التي توصل لها الباحث لأول مرة إلى أنه يمكن استخدام البروتينات المستخلصة من نخيل التمر لتثبيت الإنزيمات والحفاظ على أنشطتها من الحرارة أثناء العملية الصناعية لفترة أطول. ولدى هذه البروتينات تطبيقات محتملة على المستوى الصناعي. وأشار إلى أن المنهجية العلمية التي استخدمت في الدراسة، هي عزل الحمض النووي الريبونوكلي من جذور الشتلات

لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي توقع اتفاقية تعاون مع اتحاد كتاب وأدباء الإمارات

في مسيرة عمل الاتحاد، حيث يسعى الطرفان من خلالها إلى خدمة المبدع والكتاب الإماراتي، خاصة في مجال الشعر، وستوفر هذه الاتفاقية مساحة كبيرة للثقافة الإبداعية.

وأوضحت أن أحد أهم بنود الاتفاقية تنظيم فعاليات مشتركة بين الطرفين، وقيام أكاديمية الشعر برعاية ودعم عدد من الإصدارات سنوياً، متمنية أن تحقق هذه الاتفاقية أهدافها وصولاً إلى تحقيق مشهد أكثر تألقاً وجمالاً للساحة الثقافية في دولة الإمارات العربية.

وتنص الاتفاقية على تبادل الاستشارات الفنية في مجال تقييم الكتب ونشرها، والتعاون بين الجانبين على تنظيم أنشطة ثقافية وفنية، وطباعة عدد من الدواوين الشعرية لأعضاء اتحاد كتاب وأدباء الإمارات بشكل سنوي، ويتم ذلك بموجب اتفاقية طباعة بين أكاديمية الشعر واتحاد كتاب وأدباء الإمارات والمؤلف وأو الشاعر، والتعاون على تنظيم ورش تدريبية في مختلف جوانب العمل الثقافي والفني وذلك بالاستفادة من إمكانيات الطرفين المتعددة، والتعاون في مجال تنظيم الندوات والمحاضرات الثقافية والفنية والأمسيات الشعرية وفق الإمكانيات المتاحة.



•• أبوظبي- الفجر

وقعت "لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، مع اتحاد كتاب وأدباء الإمارات اتفاقية تعاون تهدف إلى تفعيل الشراكات الثقافية والأدبية وتوثيق أواصر التعاون المشتركة بينهما، وخدمة القاعدة العريضة للكتاب والأدباء والمثقفين في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وقع الاتفاقية السيد عيسى سيف المزروعى نائب رئيس لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية، وصاحبة عبيد غابش أمين السر العام في اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، وذلك بمقر اللجنة بأبوظبي، بحضور سلطان العميمي رئيس اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، مدير أكاديمية الشعر، وعبدالله بطي القبيسي مدير إدارة الفعاليات والاتصال باللجنة. وقال عيسى سيف المزروعى نائب رئيس اللجنة، إن توقيع مذكرة التعاون مع اتحاد كتاب وأدباء الإمارات تأتي في إطار تنفيذ توجيهات القيادة الرشيدة إلى فتح أبواب التعاون المشترك مع مختلف جهات القطاع العام والخاص ومؤسسات المجتمع المدني في الدولة لتقديم أفضل البرامج والمبادرات وتبادل الخبرات، وبما يتماشى مع رؤية اللجنة وبرامجها الهادفة إلى تعزيز الهوية الوطنية وصون الموروث الثقافي والشعبي لدولة الإمارات العربية المتحدة والحفاظ عليه وحمايته ونقله للأجيال المتعاقبة.

وأشار المزروعى إلى أن أهم الأهداف المشتركة التي تجمع الطرفين هو السعي إلى الارتقاء بالمحتوى الثقافي والتراثي وتقديم الصورة المشرفة لدولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك من خلال رفد المكتبة

الإماراتية بالمزيد من الإصدارات الثقافية والأدبية والشعرية، وإقامة الفعاليات والبرامج المشتركة. وأكد سلطان العميمي، رئيس اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، أن توقيع اتفاقية التعاون يأتي ضمن سلسلة من أوجه التعاون بين الاتحاد والمؤسسات الثقافية في الدولة، مشيراً إلى أن هذه الاتفاقية مخصصة في المقام الأول بالشعر، وستعمل على تعزيز حضور الشعر الإماراتي في المشهد الثقافي بشكل أقوى وأفضل، خصوصاً أن اللجنة ينتج عنها أكبر مسابقات الشعر في العالم وهما "شاعر المليون وأمير الشعراء"، وأن اتحاد كتاب وأدباء الإمارات هو المظلة التي يندرج تحتها كتاب وأدباء الإمارات من شعراء وروائيين وكتاب قصص

وغيرهم من الكتاب الإماراتيين، ويشكل حلقة وصل مشتركة مع مختلف المؤسسات الثقافية في الدولة وخارجها.

وأضاف العميمي أن هذه الاتفاقية ستكون حصيلة سنوية عبر مجموعة من الإصدارات الثقافية والأدبية ودواوين الشعر التي ستصدر بشكل مشترك بين أكاديمية الشعر في أبوظبي واتحاد الكتاب، وأيضاً الاستشارات المتبادلة بين الطرفين، ودعم عدد من الفعاليات المشتركة فيما بينهما على صعيد الأنشطة الثقافية والشعرية.

من جانبها، قالت صاحبة عبيد غابش، أمين السر العام في الاتحاد، "إن هذه الاتفاقية تعد خطوة مهمة

منوعات الفكر



أكاديمية شرطة دبي تبدأ اختبارات الفصل الأول لباكوريوس العلوم الأمنية والجناحية

•• دبي- الفجر

تفقد العميد الأستاذ الدكتور غيث غانم السويدي، مساعد القائد العام لشؤون الأكاديمية والتدريب بالوكالة، انطلاق اختبارات الفصل الدراسي الأول للعام الأكاديمي 2020-2021، افتتحة الأولى، للطلبة المرشحين والمرشحات في برنامج البكالوريوس في العلوم الأمنية والجناحية، والبالغ عددهم 65 طالباً بينهم 17 طالبة.

وقام العميد الأستاذ الدكتور السويدي، بإرافته العقيد الدكتور فيصل البنا، عميد الأكاديمية بالوكالة، بجولة تفقدية للوقوف على سير عمل اللجان، والتأكد من توفر كافة الخدمات اللازمة للطلبة، لتمكينهم من أداء الاختبارات وسط أجواء مريحة، حيث استمع إلى استفسارات المتحدين موجهاً بتدليل كافة العقبات أمامهم حتى يتمكنوا من الإجابة عن الأسئلة دون أية معوقات.

ووجه العميد السويدي الطلبة إلى ضرورة القراءة المتأنية والتركيز في ورقة الامتحان بعيداً عن الفلق والتوتر، والتأكد من كتابة الإجابة الصحيحة بهدف ضمان الحصول على أعلى الدرجات، متمنياً لهم التوفيق والنجاح.

من أجل توفير بيئة صحية أثناء العمل من المنزل

•• دبي- الفجر

في بدايات جائحة كوفيد-19، بدأت ملامح التغيير في نمط الحياة بالظهور تدريجياً، في الأشهر الأولى حيث لم يكن أحد على علم بالتأثير الذي ستحدثه هذه التغييرات على المدى الطويل، وترافق ذلك مع إجراءات وقائية لم تكن مؤلفة للحد من انتشار الفيروس وحماية المجتمع. مثل التباعد الاجتماعي وغسل اليدين المتكرر وحملات التقييم واستخدام القناع الواقي وقياس درجة الحرارة والعديد من الجهود التي تكشفت وأدت إلى تغيير قواعد المجتمع تماماً.

بالتزامن مع ذلك، يشرح الدكتور محمد شفيق طاهر، طبيب نفسي للأطفال والمراهقين والبالغين في مستشفى الزهراء بدبي "أن هذه التغييرات أدت إلى شيوع ظاهرة العمل من المنزل وظهرت معها تحديات عديدة. طبيعة الإنسان الاجتماعية تحتم عليه التشتت الاجتماعية فهي ليست خياراً، بل هي ضرورة لحياة سعيدة وصحية. العمل من المنزل حرم الأشخاص الفوائد الصحية المتأتية من الاختلاط والمشاركة والتواصل الاجتماعي. يمكن للمرء أن لا يدرك أهمية هذه الأشياء على العديد من مناحي حياته إلا بعد فقدانها.

كما أن الجائحة أوقعت سكان العالم في حالة من عدم اليقين، فسيل الأخبار المتدفق أصابعهم بالقلق المستمر، وكان من الضروري اتخاذ الإجراءات الوقائية التي أثرت على جوانب المجتمع المختلفة، مثل أسلوب الاجتماع، والتباعد، وعدم المصافحة، وتغطية الوجه بالقناع الواقي، وعادات النظافة التي خلقت شعوراً مختلفاً بين مختلف أفراد المجتمع. هل هو - هي بخير أو مصاب؟ هل يجب علينا ارتداء القناع الواقي أثناء الاجتماع أو خلعه؟ هل يمكن أن نجلس بقرب بعضنا البعض أو المحافظة على التباعد الاجتماعي؟ كوني أعرف هذا الشخص أو يمكن أن يكون مصاباً بفيروس وناقل للعدوى دون أن تظهر عليه أعراض. خلقت هذه الالتباسات وكشفت طبيعة شخصية وسلوكيات ومخاوف مختلفة. الآن بعد عام تقريباً على هذه الممارسات، يلاحظ اختصاصيو الصحة العقلية تأثير هذه التغييرات في شكل زيادة المشكلات النفسية المرتبطة بالتوتر والقلق، وهواجس النظافة وهكذا وبالتالي. ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين تكيفوا بشكل سريع مع تطبيق الإجراءات الوقائية وفهم الأحدث والتغييرات في البيئة والواقع الجديد والتكيف معها، كانوا الأقل ضرراً.

ويمكن الاستفادة من نصائح وإرشادات المتخصصين حول عادات غذائية صحية، والنوم الجيد، والتمارين الرياضية، والبقاء على تواصل مع الأهل والأصحاب والمقربين عبر وسائل التواصل الاجتماعي والهاتف، كتسبب أهمية قصوى وتساعد على التكيف مع التغييرات. كما أن عيش الإنسان بمفرده يمكن أن يشكل مستوى أعلى الإجهاد يمكن معالجتها بشكل فردي من خلال التفكير الإيجابي والتكيف مع احتياجات البيئة الجديدة من خلال قضاء الوقت في الأنشطة الإيجابية والقيام بشيء إبداعي قد يرغب فيه المرء ولكن لم يكن يمكنه القيام به في الأيام الطبيعية بسبب ضيق الوقت.

الآن أمل كبير يجتاح العالم بعد التوصل إلى لقاحات ضد فيروس كورونا المستجد، سيساعد الناس على مواصلة تلك السلوكيات المكتسبة على أمل العودة إلى الوضع الطبيعي لأوقات ما قبل الجائحة.



برعاية خالد بن فيصل القاسمي

«بكم نفتخر» تكريم 8 آلاف متطوع على مستوى الوطن العربي

عفاء الكتيبي: الأعمال التطوعية تثري الساحات وتعزز المبادرات



القاسمي أن العمل التطوعي يحمل في طياته جوانب إنسانية مهمة ومهمة في الحرص على خدمة الوطن والمشاركة في المبادرات المجتمعية التي تعزز الارتباط بالقضايا الوطنية والإنسانية، موضحاً أن المتطوعين عكسوا الصور المشرفة من خلال العمل على جميع المبادرات والتفاعل الإيجابي الذي يمثل رسالة مهمة لجميع أفراد المجتمع وذلك لحثهم على التعاون مع البرامج الخاصة بالتطوع لأهميتها في تعزيز الثقة بالنفس والقدرات البشرية والدور الطموح في المجتمع بدورها قالت عفاء الكتيبي عضو مجلس إدارة "شكرًا عطاءك" وصاحبة المبادرة إن الأعمال التطوعية سمة من سمات الأبطال لتأكيد دورهم المحوري والمهم في إثراء الساحات والمبادرات بالعمل التطوعي الذي يعزز الدور الحيوي في خدمة جميع القضايا الوطنية والإنسانية انطلاقاً من الحب والتقدير والوفاء للوطن والقيادة الرشيدة.

•• الشارقة- الفجر

نظم برنامج "شكرًا عطاءك" التابع لفريق فرقة التطوعي المبادرة التحفيزية بعنوان "بكم نفتخر" برعاية ومبادرة عفاء الكتيبي عضو مجلس إدارة "شكرًا عطاءك" وذلك بالتزامن مع اليوم العالمي للتطوع، حيث تم تكريم 8 آلاف متطوع ومتطوعة على مستوى الوطن العربي عن بعد. ويجسد الحدث قيمة كبيرة لتعزيز أهمية العمل التطوعي في المجالات المختلفة وتأكيد أهميته كقيمة إنسانية نبيلة يحتضنها العالم تكريماً للجهود التطوعية ولدور المتطوعين وموجههم الإيجابي في تحقيق التنمية الشاملة في مجتمعهم بالإضافة إلى تشجيع العطاء بلا مقابل والمساهمة الفاعلة في المجتمعات وأكد الشيخ خالد بن فيصل بن خالد

منوعات الفكر 23

يستقبل الكثير من الناس العام الجديد بخطط للإقلاع عن التدخين، وهناك أدلة أكثر من أي وقت مضى على أفضل الطرق لتعزيز فرص النجاح، خاصة في ظل جائحة "كوفيد-19".
وفيما يلي الطرق المختلفة التي يقترح العلم أنها تستحق التجربة، وفقاً لتقرير نشره موقع "ساينس ألرت".



طرق مختلفة يقترحها العلم تستحق التجربة

أفضل الطرق للإقلاع عن التدخين في عام 2021



أحدهما، يزيد من فرصك في الإقلاع عن التدخين - على وجه الخصوص، باستخدام رقعة وشكل آخر مثل العلكة أو البخاخات أو المستحلبات.
5. السجائر الإلكترونية وجدت مراجعة حديثة تغطي 50 دراسة وأكثر من 12000 مشارك، أن السجائر الإلكترونية بالنيكوتين ربما تساعد الناس على الإقلاع عن التدخين لمدة ستة أشهر على الأقل، وربما تعمل بشكل أفضل من السجائر الإلكترونية الخالية من النيكوتين وبيدائل النيكوتين. ولم تجد المراجعة ارتباطاً بأضرار جسيمة. ومع ذلك، ما زلنا بحاجة إلى المزيد من الأدلة الموثوقة لتكون واثقين من تأثيرات السجائر الإلكترونية.

6. الجمع بين الدواء والدعم السلوكي تظهر الدراسات أن استخدام الدعم السلوكي والعلاج الطبي، الاستشارة والأدوية، يزيد من معدلات الإقلاع عن التدخين.

7. قلل من مقدار تدخينك تظهر الأدلة أنه إذا قمت بتقليل كمية تدخينك، فمن المرجح أن تنجح في الإقلاع عن التدخين على المدى الطويل. وعندما تكون مستعداً لمحاولة الإقلاع تماماً، فكر في استخدام طريقة أو أكثر من الطرق المذكورة أعلاه.
وأخيراً، لا تحبط إذا حاولت الإقلاع عن التدخين من قبل ولم يستمر. وتمكن كثير من الأشخاص الذين حاولوا دون جدوى الإقلاع عن التدخين، في النهاية من ذلك. وقد يستغرق الأمر عدة مرات لمحاولة الإقلاع عن التدخين نهائياً، وهناك طرق أكثر من أي وقت مضى لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين.

للإقلاع عن التدخين.

4. استخدام العلاج ببدائل النيكوتين بأمان يمكن وصفه من قبل المتخصصين في الرعاية الصحية، ولكن في العديد من البلدان متاح للشراء بدون وصفة طبية من متاجر البقالة والصيدليات.

وتشير الدلائل إلى أن استخدام شكلين من أشكال العلاج ببدائل النيكوتين بدلاً من

1. الإرشاد السلوكي

تظهر الأدلة عالية الجودة من أكثر من 300 دراسة أجريت على أكثر من 250000 شخص، أن تلقي المشورة بشأن الإقلاع عن التدخين يزيد من معدلات الإقلاع على المدى الطويل.

2. الدعم عن بعد

لم تجد الدراسات أي فرق واضح بين تأثيرات الدعم المقدم وجهاً لوجه، مقابل الدعم عن بعد - على سبيل المثال، الاستشارة المقدمة عبر مكالمات الهاتف أو الفيديو. وهناك أيضاً أدلة متزايدة على أن دعم الإقلاع عن التدخين الذي يُقدم عبر الرسائل النصية يمكن أن يعزز معدلات الإقلاع عن التدخين.

3. المكافآت المالية للإقلاع عن التدخين

هناك أدلة جديدة عالية الجودة على أن البرامج التي تكافئ الأشخاص على الإقلاع عن التدخين بنجاح، تزيد من النجاح على المدى الطويل. ويمكن أن تشمل هذه المكافآت: أموال أو قسائم للملح أو الخدمات. ويمكن تقديم هذه البرامج من خلال أماكن العمل، حيث يجد الكثير من الناس صعوبة في التفكير في الفوائد الصحية طويلة المدى



أسباب الدوخة والصداع عند النساء

الدوخة والصداع من المشاكل الصحية الشائعة لدى كثير من النساء، وترجع أسبابها إلى تغير مستويات الهرمونات لديهن، إلى جانب عوامل وراثية ومحفزات غذائية.

وهنا نطلعكم على أسباب الدوخة والصداع عند النساء بحسب آراء اختصاصيين في الآتي:

وتغير مستويات الهرمون لعدة أسباب، بما في ذلك: - الدورة الشهرية، حيث تنخفض مستويات هرموني الإستروجين والبروجسترون إلى أدنى مستوياتها قبل الحيض مباشرة. - الحمل، حيث ترتفع مستويات الإستروجين أثناء الحمل، وبالنسبة للعديد من النساء، يختفي الصداع الهرموني أثناء الحمل. ومع ذلك، فإن بعض النساء يعانين من الصداع النصفي أثناء الأشهر الأولى من الحمل، ثم يشعرن بالراحة بعد الأشهر الثلاثة الأولى. وبعد الولادة، تنخفض مستويات الإستروجين بسرعة.

النساء بالدوخة، ومنها: - نقص أو هبوط في ضغط الدم، وهو من الأمور المتكررة لدى النساء وتعلّق بالدورة الشهرية وفقر الدم ونقص الفيتامينات. - قلة النوم والسهر الطويل. - عدم الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية. - تسارع في ضربات القلب، وبالتالي عدم القدرة على أداء المجهود. - مشاكل بالقلب؛ كضخلة القلب والصمامات. - أسباب تتعلق بالأعصاب، أو نوبات عصبية، وأخرى لها علاقة بالغدد الصماء أو زيادة إفرازات الغدة الدرقية.

أسباب الصداع

بحسب موقع طبي؛ يمكن أن يحدث الصداع بسبب عدد من العوامل، بما في ذلك العوامل الوراثية والمحفزات الغذائية. وعند النساء تحديداً، تعدّ مستويات الهرمون المتقلبة من العوامل الرئيسية المساهمة في الصداع المزمن والصداع النصفي؛ إذ تتغير مستويات الهرمونات أثناء الدورة الشهرية، والحمل، وانقطاع الطمث، وتتأثر أيضاً بموانع الحمل الفموية والعلاجات البديلة للهرمونات. يرتبط الصداع، وخصوصاً النصفي، بهرمون الإستروجين الأنثوي، إذ يتحكم في المواد الكيميائية الموجودة بالدماغ والتي تؤثر على الإحساس بالألم، ويمكن أن يؤدي انخفاض مستويات الهرمون إلى حدوث صداع.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - ملحة الأرز الأخضر لملكها فراس موسى غانم

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة خورفكان - محكمة التنفيذ المدنية - شركة البحار الدافنة صفاء ابراهيم محمد اسحاق

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٥٠٢١/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي
موضوع الدعوى : المطالبة بإلزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٢٥٨,٩١٩,٥٤) درهم والرسوم والمصاريف

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
إعلان بالنشر
٥٧٦٨/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٥٩١١/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري
موضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٦٠٧ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المتفق به وقدره (٤٧٤٠٢) درهم ،

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٥٠٢٧/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي
موضوع الدعوى : المطالبة بإلزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (١٤٩١٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : دلي فلويد تكنولوجيز ش.م.د.م.
العنوان : مكتب ٢١٨ ملك اوميغا ١ ليمنند - مدينة دبي الرياضية - بر دبي. الشكل القانوني ذات مسئولية محدودة رقم الرخصة : ٥٣١٧٤

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي/اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم ٩١٤ ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - دبي - بورسعيد - الهاتف: ٠٤٢٩٧٣٠٠

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠٢١/٢٧٩
المنذر: عبدالعزیز مجبور محبوب رحمت الله - باكستاني الجنسية ويمثله: حازم عصام فريد عبد العزيز الباجوري

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠٢١/٢٧٨
المنذر: عبدالحمد عبدالمجيد محبوب رحمة الله - باكستاني الجنسية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
انذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠٢١/٢٧٧
المنذر: علي محبوب رحمت الله - باكستاني الجنسية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
محكمة الشارقة الاستئنافية الاتدائية
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
إعلان بالنشر للحضور أمام مكتب إدارة الدعوى
بناء على طلب المستأنفة: شركة الظفرة للتأمين

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم 0001459/2020/SHXCXCILABMIN عمالي (جزئي)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم 00001902/2020/AJCEXCICPL2020 أمر أداء

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0005979/2019/SHCFICIREA مدني (جزئي) - اخري

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٤٤٠/٢٠٢٠/١٣ طعن مدني
موضوع الدعوى : قبول الطعن شكلا وموضوعا ونقض الحكم المطعون فيه ووقف تنفيذ وحالة الدعوى الى محكمة الاستئناف نظرها من جديد بهيئة مغايرة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٣٦٩/٢٠٢٠/١١ مدني جزئي
موضوع الدعوى : المطالبة بإلزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٣٣١٦,٥١) درهم والرسوم والمصاريف

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٣٧٦/٢٠٢٠/١١ مدني جزئي
موضوع الدعوى : المطالبة بإلزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٢٣٧٢,٤٣) درهم والرسوم والمصاريف

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣١٣٦ بتاريخ ٢٠٢١/١/١٢
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٢٤/٢٠٢٠/١٨ عقاري جزئي
موضوع الدعوى : المطالبة بفسخ عقد بيع وحدة عقارية وإلزام المدعي عليه بالتكفل والتضامن بأن يؤدي للمدعي مبلغا وقدره (٢٦٠٠٠٠) مائتي وستون ألف درهم) وبالعقار

DUBAI COURTS
GOVERNMENT OF DUBAI
Date 12/ 1/ 2021 Issue No : 13136
Service by Publication
In Execution No. 207/2020/8949 Commercial Execution

DUBAI COURTS
GOVERNMENT OF DUBAI
Date 12/ 1/ 2021 Issue No : 13136
Real Estate Summary 116/2020/18
Details of service by publication

DUBAI COURTS
GOVERNMENT OF DUBAI
Date 12/ 1/ 2021 Issue No : 13136
Real Estate Summary 177/2020/18
Details of service by publication

DUBAI COURTS
GOVERNMENT OF DUBAI
Date 12/ 1/ 2021 Issue No : 13136
Service by Publication
In Case No. 18/2020/993 Real Estate Summary

DUBAI COURTS
GOVERNMENT OF DUBAI
Date 12/ 1/ 2021 Issue No : 13136
Service by Publication
In Case No. 207/2020/7196 Commercial Execution



العين - الفجر
أعلن مهرجان "العين السينمائي" الذي ينطلق في مدينة العين، برعاية معالي الشيخ سلطان بن طحون آل نهيان عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، 23 يناير وحتى 27 يناير 2021، تحت شعار «سينما المستقبل»، عن اختيار الأفلام التي ستشارك في مسابقتي «الصقر الإماراتي القصير»، والتي تضم 15 فيلماً و«الصقر الخليجي القصير» التي تضم 10 أفلام والتي تنوعت بين الدراما والخيال والكوميديا والقصص الإنسانية والاجتماعية والرومانسية، والتي تولى إنتاجها وإخراجها مجموعة متميزة من صناعات السينما الإماراتيين والخليجيين.



منوعات
الفجر
26

تحت شعار «سينما المستقبل»

«العين السينمائي» تنطلق فعالياته في مدينة العين 23 يناير ولمدة خمسة أيام

اختيار 52 فيلماً لمسابقتي «الصقر الإماراتي والخليجي القصير»

سلطنة عمان 3 أفلام هي: «الصندوق»، للمخرج عبد الرحمن بن علي الدرهمي و«رجل من جبل قهوان»، للمخرج محمد بن خليفة الراسبي و«ليلة ماطرة»، للمخرج فارس البلوشي، وتشارك البحرين بفيلمين هما «البشت»، للمخرج محمد العلوي و«الحاكم»، للمخرج جعفر محمد حسن.

المملكة العربية السعودية سيتم عرض 3 أفلام هي: «شقة رقم 2»، للمخرجين تالا أبو الفرج وعفراء مندر و«زاجل»، للمخرج محمد الشاهين و«كنز الماهة»، للمخرجة عبير عبد الله، ومن الكويت فيلمين هما «بين بك»، للمخرج يوسف العبد الله و«فترت - أنا سند»، للمخرج أحمد عبد الله الخضري، ومن

ولا تكن وحيداً في الليل»، للمخرج طلال محمود و«ماذا لو؟»، للمخرج مرسال الشامي ومقابلة ولكن...»، للمخرجة أشواق علي راشد. أما عن مسابقة «الصقر الخليجي القصير»، فقد اختار «العين السينمائي» مجموعة من أبرز الأفلام التي نفذت بأيدى صناعات سينما شباب من مختلف الدول الخليجية، فمن

واللهب، للمخرج مبارك ماضي والنبتة، للمخرجة حمدة المدفع وبرقع يدوه، للمخرج مطر النعيمي و«تفاح»، للمخرج عبد الله خالد أحمد المهيري و«ثم ماذا بعد...»، للمخرج حمد صفران و«ريكورد»، للمخرج عبد الله محمد و«كيكة»، للمخرج عيسى الجناحي و«صدفة بالعمر»، للمخرج عبد الله البناي

وكشف «العين السينمائي» عن قائمة الأفلام الإماراتية القصيرة التي تشارك في المسابقة الرسمية «الصقر الإماراتي القصير» وهي: «أثل»، للمخرج اليازبي بنت نهيان وخارجي على السطح، للمخرج صالح كرامة العامري و«أعرف عاروك»، للمخرج هاني الغصن و«البخار»، للمخرج حسن العواي

تنظمه حملة «اقرأ.. احلم.. ابتكر» التابعة للمجلس الإماراتي لكتب اليافعين

«نادي الكتاب» يستضيف الكاتب المصري إبراهيم شلبي ويعرف بالعلاقة التي تربط الطب بالأدب

أقدمها ويدفعني لمواصلة تقديم المزيد من الأعمال التي ترتقي بوعي وفكر القراء.. وحول تخليه عن مهنة الطب وتوجهه للكتابة قال الدكتور إبراهيم شلبي: «ما دفعني للكتاب هو جملة الأفكار والرسائل التي أملكها وأريد إيصالها، ولا أجد فرقاً بين الطبيب والكاتب كلاهما يقدم عملاً نبيلاً وأصيلاً، ومنذ سنوات طويلة رافقتني شغف الكتابة وقد شعرت بأن الوقت قد حان لأقوم بشيء أحببه، لكن هذا لا يعني أن الطبيب يمكن أن يتقاعد وينتهي مسيرته، على العكس يمكنه أن يستمر في عمله النبيل من خلال أفكاره وكلماته..»

روائي، وعن بداياته في مجال الكتاب قال: «في العام 2013 فزعت للكتابة، لم يكن عملي يتعارض مع كتاباتي، على العكس فقد اكتسب خلاله الكثير من المعارف والخبرات، وكنت أستغل أوقات الفراغ لأكتب، وقد أنجزت «الخروج من الفقاعة» خلال 3 أسابيع، وأنا على رأس عملي، وقد ساعدتني مهنتي لأرى ما لا يراه الآخرون، فالإنسان عندما يجد نفسه مسؤولاً عن مصير وحياة الآخر يتكثف أبعداً مغايرة ويختبر مشاعر مختلفة تسهم في إثراء النص بل وتمنحه بعداً إنسانياً وقيمة هائلة..»

أولاً من خلاله رسالة للأطفال وذويهم بأن السرطان يمكن أن يتحول إلى تجربة إيجابية، وأن أعرف المجتمع بشكل أكبر على مرضى السرطان والمراحل التي يمرّون بها ويعيشونها، والجوانب الصحية والآثار النفسية التي أعتبرها جزءاً مهماً جداً في تحويل قسوة هذا المرض إلى أمل ودافع لمواصلة الحياة..» وتابع: «عنوان الرواية يحمل الكثير من الدلالات فكل شخص منا لديه فقاعة خاصة يعيش فيها، يمكن تشبيهها بمنطقة الراحة الشخصية، أو طريقة الحياة التي اعتادها، أو البيئة المحيطة وغيرها، كما حرصت أن يتضمن العمل الكثير من العبر والمفاهيم التي تعزز من الروابط الإيجابية في المجتمع، وترتقي بمنظومة القيم، بلغة بسيطة تتداخل فيها الكلمات العامية القوية، ويسهل فهمها، وأنا دائماً ما اعتبر أن المريض صديق لي، فكل إنسان قصة وتجربة، وجميع تلك الصور والعلاقات الودية التي عاشتها أثرت في داخلي وترجمتها ببساطتها وعقفاً إلى عمل

إصداراً، وتحوله من الطب إلى التأليف الأدبي، وغيرها من المواضيع. واستغل أخصائي الأورام السرطانية، الذي عمل سابقاً في مستشفى سرطان الأطفال في مصر «57357»، الجلسة التي حضرها عدد من الشباب والفتيات المتحمسين لمراكز ناشئة الشارقة، بالحديث عن روايته «الخروج من الفقاعة» التي وصفها بأنها عمل غير تقليدي يضم مجموعة من المشاهد التي عايشها في فترة مزاولته للمهنة، قائلاً: «على امتداد السنوات التي أمضيتها في مجال الطب، امتلأت ذاكرتي بالكثير من الأحداث والصور والمواقف، وأردت أن أوثقها، وأعبر عنها بطريقتي، وبالفعل قمت بكتاب نص روائي لا يتشابه مع النصوص الروائية بما يتعلق بالبداية وتوسع الأحداث والحبكة والنهاية..» وتابع: «أردت أن يكون العمل توليفة من المواقف الإنسانية والمشاعر التي تعبر عنها شخصية خيالية اسمها سامر، مراهق في عمر 13 عاماً، يمر بالكثير من المواقف خلال فترة مرضه،

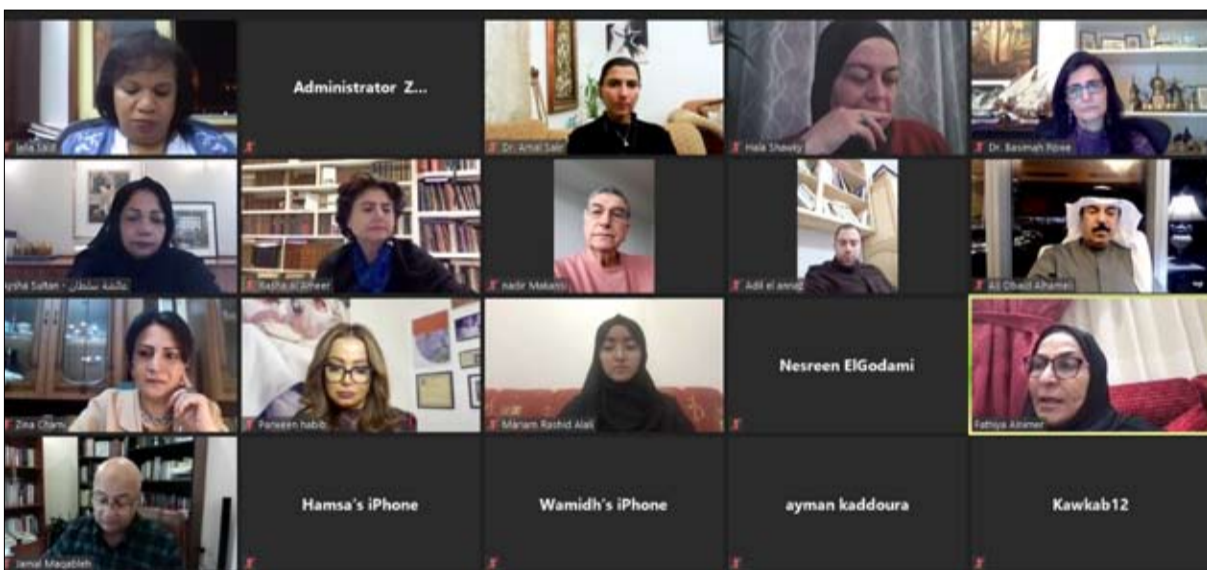
المرئي «زوم»، الروائي والطبيب المصري إبراهيم شلبي، في جلسة حوارية تحدث خلالها عن روايته «الخروج من الفقاعة» الصادرة عن دار البلمس للنشر والتوزيع، وعن بداياته في مجال الكتابة، ومشروعه الإبداعي الذي يضم نحو 20

•• المشاركة-الفجر:

استضاف «نادي الكتاب» الذي تنظمه حملة «اقرأ.. احلم.. ابتكر» التابعة للمجلس الإماراتي لكتب اليافعين، وعبر تطبيق التواصل



«طشاري» في ندوة الثقافة والعلوم وصالون المنتدى



بشكل حضري عال وليس أدبياً تقنياً. وتداخل الكثير من الحضور حول أدب المنال والشتات وألم الهجرة، وتساءلوا لماذا نقتل أوطاننا؟ كما تناقش الحضور حدود القارئ في النقد فهل على القارئ أن يمي على الكاتب ما يكتبه؟ وما المطلوب من الكاتب العربي أن يكتب؟

تداول بسخرية ولغة سلسلة أن تستعرض وضع العراقيين في الشتات، وحولت فكرة الوطن إلى محايد فيه تحاول أن تعيش وتتأقلم وتصل صوتك إلى الآخر، وأصبح الشتات معادل موضوعي للوطن. ورأت برونين أن لغة الرواية رغم جمالها وجاذبيتها إلا أن أحداثها عادية وقد عملت عليها

التي يقيم في أفراد أسرته، وطشاري تحمل عدة روايات في رواية واحدة لأنها تضم الكثير من القصص والشخصيات التي لها مساراتها المتنوعة والمختلفة. وأضافت د. برونين حبيب أن الرواية تحمل كثير من الوجد والألم والشتات كحال كثير من الروايات العراقية، والبلغة في هذه الرواية

الروائية، وأن لغتها في الرواية تعتبر بطلاً ثانياً لأنها عالية وقوية. وتساءلت كيف يمكن أن يكون الشتات مخرج ومسار حياة جديدة للإنسان. وعن سيرة الكاتبة ذكرت زينة الشامي أنها شخصية معروفة تكتب في الصحافة والرواية من مواليد العراق عام 1952 عاشت في العراق ثم انتقلت إلى باريس مع عائلتها بعيداً عن العراق، ولكنها حملت العراق في ذاتها ولم تغادره أبداً، كتبت الرواية في سن الخمسين، وكانت مغامرة ولكنها مغامرة ممتعة. وحاولت الدخول في مجال السينما ولكنها لم تستطع، وقد وصلت روايتها في أكثر من مرة ضمن القائمة القصيرة في البوكور وروايتها طشاري لازالت تناقش ويكتب حولها الكثير وترجمت إلى عدة لغات وهي مراسلة صحفية لعدة صحف ومجلات. وأضافت فتحية النمر عن الرواية أن الرواية مرتبة حزينة ومطلوثة لأوجاع شعب كان مثالاً للجناس بمختلف أطيافه، وقد جاء على هذا الشعب زمن صعب جعل جميع الأطياف تتناحر، وجعلوا الدين معول هدم، عمل على تشتيت وتقريب الشعب العراقي في مختلف بقاع العالم. والرواية اعتمدت على استرجاع الماضي من خلال البطلة كعنصر رئيسي في أسرة مسيحية. وهناك الكثير من الأحداث التي تؤكد تجانس

•• دبي - د.محمود عليات

عقدت ندوة الثقافة والعلوم بالتعاون مع صالون المنتدى جلسة نقاشية لرواية «طشاري» للكاتبة العراقية أنعام كجح جي، حضرها علي عبيد الهاملي رئيس مجلس الإدارة، د. برونين حبيب، الناضرة رشا الأمير، والكاتبة فتحية النمر ود. مريم الهاشمي د. جمال مقابلة وزينة الشامي وجمع من المهتمين. وأردت الندوة عائشة سلطان ذاكرة أن الرواية وصلت إلى القائمة القصيرة في جائزة البوكور وهي من الروايات التي تركت أثر كبير حتى أن كاتبة الرواية أنعام كجح جي تضع اسم بطلة الرواية في موقعها على الفيس بوك، والرواية تحكي عن دكتورة ذاكرتها لازالت عالقة في مدينتها الديوانية بالعراق رغم الهجرة والشتات، ذاكرتها هناك في صباها وشبابها ومراحلها الدراسية المختلفة ومحاولاتها البقاء والاستمرار رغم الأجواء الاجتماعية والحياة في العراق، ومع زوجها الذي التقته أثناء عملها في أحد المستشفيات. وبعدها اضطرتها قسوة الظروف للهجرة والشتات في أسرته. وأكدت عائشة أن أنعام كجح جي تعتز بكونها صحفية وأن الصحافة في وجهتها الأولى للكتابة

يكشف مواقف في مسيرته الإعلامية والشخصية عند 10 مساءً

الإعلامي والكاتب سامي الريامي ضيف «حكايتي» اليوم على تلفزيون الشارقة

المسرحي الإماراتي سعيد سالم، الذي عُرِف بمسيرة فنية مليئة بالإنجازات، تطرق خلالها للحديث عن العديد من المراحل التي شكّلت بداياته كعمل على خشبة المسارح الوطنية، ولعبت دوراً في أن يكون أحد أبرز وجوه الفن المسرحي والتلفزيوني.

الريامي الشخصية، ومراحل طفولته واهتمامه برياضة كرة القدم، حيث سيتخلل الحلقة شهادت من أصدقاء وزملاء الضيف منهم أحمد الحمادي، وأحمد سعيد الكندي، والعديد من المواضيع الأخرى. وكان البرنامج قد استضاف في حلقاته السابقة الفنان

الذي يقدّمه الإعلامي حسن يعقوب المنصوري اليوم الثلاثاء 12 يناير عند الساعة 10 مساءً، العديد من المواقف التي رافقت الريامي في حياته المهنية، ويكشف عن علاقته مع فريق العمل، والأساليب الإدارية التي يتبعها، إلى جانب الحديث عن مجلة من محطات

•• الشارقة-الفجر:

يستضيف البرنامج الحوارية «حكايتي» الذي تعرضه قناة الشارقة، التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، رئيس تحرير صحيفة الإمارات اليوم، الإعلامي الإماراتي



إكتشف موهبتها نور الشريف وساهم في تقديمها للمسرح

ليلى علوي تركز على القيمة الفنية للعمل ووصولها بشكل ممتع للناس

ليلى أحمد علوي من أبرز نجومات مصر، شقت طريقها في التمثيل عن عمر صغير، من خلال الإذاعة وبرامج الأطفال. أثبتت موهبتها فإنهالت عروض التمثيل عليها، فألى جانب أدائها الرائع كانت صاحبة وجه ملائكي، خدماها في أدوار البطولة وعلى خشبة المسرح، حتى أصبحت رمزاً ومدرسة في التمثيل.

منوعات الفن 27

إنهم يقتلون الشرفاء"، "المشاعبون في الجيش"، "العاقبة والدرسية"، "الشیطان يعني"، "الخونة" و"النعبان".
ثم شاركت ليلى علوي في 11 عملاً، في عام 1985 "وتضحك الاقدار"، "زوج تحت الطلب"، "حكاية في كلمتين"، "أيام التحدي"، "أنا"، "النساء"، "الموظفون في الأرض"، "الطاغية"، "الرجل الذي عطس"، "الجريح"، "إعدام ميت"
في 1986 قدمت 9 أعمال: "كلمة السر"، "عصر الذئاب"، "عذراء وثلاثة رجال"، "تحت التهديد"،
"أه يا بلده"، "المطاردة الأخيرة"، "الحرافيش"، "الآنني"، "الأقزام قادمون".
في عام 1987 شاركت في أفلام "من خاف سلم"، "ضربة معلم"، "خليل بعد التعديل"، "المشاعبون الثلاثة"، "المخطوفة"، "التمرد"، "الرجل يحب مرتين"، "البدرون".
في 1988-1989 شاركت في "كل هذا الحب"، "غرام الاطاعي"، "زمن المنوع"، "يا عزيزي كلنا لصوص"، "جحيم تحت الماء"، "المفتصون".

في التسعينيات تابعت ليلى علوي في التمثيل السينمائي، عبر أفلام "الذئب"، "يا مهلبية يا"، "قبضة الهلالي"، "سمع هس"، "المسايطيل"، "أي أي"، "الهجامة"، "الفس في الراس"، "الحجر الدائر"، "إنذار بالطاعة"، "قليل من الحب كثير من العنف"، "في الصيف الحب جنون"، "الرجل الثالث"، "يا دنيا يا غرامي"، "شارة مرور"، "حلق حوش"، "تفاحة"، "الصير"، "ست الستات"، "اضحك الصورة تطلع حلوة" و"نور ونار".
كما شاركت في أفلام "رجل له ماضي"، "حب البنات"، "حب السيام"، "أنوان السما السبعة"، "ليلة البيبي دول"، "بنتولون جوليت" و"الماء والخضرة والوجه الحسن".

حياتها العاطفية

تزوجت ليلى علوي من رجل الأعمال منصور الجمال عام 2007 وهو عم خديجة الجمال زوجة جمال مبارك ابن رئيس الجمهورية الأسبق حسني مبارك، ولم ينجبا أي أطفال لكن بعد 8 سنوات من الزواج، قررا الانفصال والطلاق بسرية تامة، من دون الكشف عن أية تفاصيل حول الموضوع كما أنها هي رفضت التعليق مشيرة إلى أن الخلافات والعلاقات الزوجية ليست موضوعاً للنشر، وأنها تكن كل التقدير والاحترام لطليقتها الذي انقضت معه على أن تتحول علاقتهما إلى صداقة. في 2020 توي منصور متأثراً بإصابته بفيروس كورونا.

لجأت الى التبت

لم تنجب ليلى علوي الأطفال في حياتها فقررت ان تتبنى صبيا يدعى خالد بعد وفاة والدته التي كانت على قرابة بها. فلطالما تحدثت ليلى عن حبها للأطفال وقالت في أحد التصريحات الصحفية انها تشعر بأنها اما لخالد الذي تعتبره نعمة في حياتها مشيرة الى ان الأمومة ليست فقط انجاب، بل احساس رائع. يبلغ خالد اليوم من العمر 19 سنة.

خلاف ليلى علوي ويسرا

في 2005 أعلن التلفزيون المصري ان مسلسل "لقاء على الهواء" للممثلة يسرا و"بيت من شبرا" لليلى علوي سيرضآن على القناة الأولى، لكن بعدها تم سحب مسلسل ليلى والبقاء على مسلسل يسرا مما اثار غضب الأولى واضريت عن تصوير باقي المشاهد في المسلسل حتى تدخل وزير الاعلام المصري وأقنعتها بالعودة. أما ما اشعل الخلاف هو ان البعض أقتعوا علوي ان يسرا استخدمت علاقاتها لتثبيت مسلسلها واستبعاد مسلسل زميلتها. بعد فترة تم الصلح بين النجمتين كما ان يسرا نضت قبل سنوات ان تكون ليلى علوي ترفض العمل مشيرا الى ان علاقتهما جيدة جدا.

أول ممثلة ظهرت بدور المحببة

في 2018 صرحت ليلى علوي أنها أول ممثلة في مصر ظهرت بدور محببة في فيلم عاطف الطيب "ضربة معلم" عام 1987،
وأنها لا تهتم بملابس الشخصية فالهدف ان تكون واقعية وحقيقية، كما انها تركز على القيمة الفنية للعمل ووصولها بشكل ممتع للناس.

خلاف بين عادل امام وابنه بسبيها

قبل تصوير مسلسل "عالم خفية" كشفت بعض وسائل الاعلام ان بطلة العمل ستونليلى علوياني جانب عادل امام الا ان ابن الاول المخرج رامي امام اكد أنه لم يتم اختيار ليلى علوي لبطولة المسلسل،
وأن المفاوضات تسير الآن مع عدد من النجمات الكباريات لبطولة المسلسل وليلى علوي ليست بينهن. فتسبب هذا الامر بخلاف كبير بين عادل امام ونجله وبعد الجدل اعتذرت ليلى عن المشاركة في هذا العمل.

نشأتها

ولدت ليلى علوي من أب مصري وأم يونانية، وعُرفت منذ صغرها أنها تود دخول مجال التمثيل، فبدأت مشوارها الفني في عمر السابعة في برامج الإذاعة والتلفزيون، مع شقيقتها ليما.
عندما بلغت الخامسة عشرة من عمرها، شاركت لأول مرة في العمل المسرحي "ثمان ستات"، للمخرج جلال الشرفاوي.
والى جانب حبها للتمثيل، تابعت دراستها، فقد درست في المدارس الفرنسية، وتخرجت من كلية التجارة عام 1991.

في إحدى المقابلات كشفت أنها تحب أعمال النجارة والميكانيك، وعندما يحدث كسر في الدولاب الخاص بها تصلحه بنفسها.
وأشارت إلى أنها كانت ترغب في الالتحاق بكلية تدرس فيها ميكانيك السيارات، وأول راتب حصلت عليه كان 75 قرشاً.

بداية مسيرتها التمثيلية

إكتشف الممثل نور الشريف موهبتها وساهم في تقديمها للمسرح، فقد قدمت عام 1978 مسرحيتين، هما "بكالوريوس في حكم الشعوب" و"8 ستات" وفي عام 1979 قدمت مسرحية "عش المجانين"، التي كانت من بطولة محمد نجم وحسن عابدين وميمي جمال.

وفي عام 1981 شاركت في مسرحية "الدنيا مقلوقة"، عام 1982 في مسرحية "واحد في المليون"، ومسرحية "حضرات السادة العيال" من بطولة يحيى الفخراني وتيسير فهمي وممدوح وايع وسماح أنور.
في عام 1984 شاركت ليلى علوي في مسرحية "البرنسية"، من بطولةها الى جانب فاروق الفيشاوي ومحمود الجندي وسيد عزمي وسهير فريد ومحمد متولي. وفي عام 1986 شاركت في "إبشامة وراء القضبان"،
وبعد 10 سنوات شاركت في "الجميلة والوحشين"، التي عرضت في عام 1996.

في الوقت الذي كانت تقدم فيه المسرحيات، شاركت ليلى علوي في العديد من المسلسلات والأفلام، نبدأ مع المسلسلات: في 1977 حتى 1980 شاركت في "هذا الصير"، "دمعة ألم"، "طيور الصيف"، "الآنسة"، "الإل الدمعة الحزينة"، "صيام صيام" و"نض وثلاث عيون".

من 1981 حتى عام 2000، حققت نجومية كبيرة في أعمال "ومشيت طريق الاخطار"، "وتفضلوا بقبول الحب"، "وتوالت الاحداث عاصفة"، "فطوطة"، "رجل بلا ماضي"، "اللقاء الاخير"، "عطفة خوخة"، "بين السرايات"، "اللعبة"، "زهرة والجهول"،

"حصاد الشر"، "ام اليتامي"، "أخو البنات"، "ناس مودرن"، "الجدران الدافئة"، "بنات الاصول"، "ألف ليلة وليلة" و"العائلة" التوام

ومن أعمالها أيضاً: "حديث الصباح والمساء"، "تعالى نعلم بيكرة"، "بيت من شبرا"، "نور الصباح"، "لحظات حرجة"، "حكايات وينعشا: جزء هالة والمستخبى" وجزء "مجنون ليلة" وجزء "كابتان عفت" ومسلسل "الشوارع الخفية" و"نابليون والمحروسة" و"فرح ليلة" و"شمس" و"هي ودافنشي"، والمسلسل الإذاعي "كلمتي عن بيكرة".

في أرقبها السينمائي أكثر من 80 فيلما

من 1974 حتى 1983: "أنا وابنتي والحب"، "من أجل الحياة"، "الفارس الأخير"، "البؤساء"، "مخيمر دايمًا جاهز"، "تجيبها كده تجيلها كده .. هي مده"، "الحل اسمه نظيرة"، "غريب ولد عجيب".

في 1984 تحديداً قدمت 13 فيلماً، وهي "يوسف وزينب"، "حيا او ميتاً"، "قمر الليل"، "شوارع من نار"، "سورة والبيت الامورة"، "خرج ولم يعد"، "جياطرة الميناء"،

دنيا سمير غانم تستعد لتصوير مسلسلها الرمضاني

تخوض الفنانة دنيا سمير غانم موسم دراما رمضان المقبل من خلال مسلسل كوميدي تعمل عليه حالياً مع مخرج العمل وليد الحلفاوي، لوضع الخطوط النهائية لسيناريو، واختيار فريق العمل والتعاقد معهم، استعداداً لانطلاق التصوير.

وتتظفر دنيا الاستقرار على تفاصيل المسلسل وكتابة الحلقات الأولى، حتى تبدأ في اختيار بقية النجوم. ومن المنتظر البدء في تصويره مطلع فبراير المقبل.

من ناحية أخرى، انتهت دنيا من تصوير بطولتها المطلقة الأولى في عالم السينما، وهو فيلم "تسليم أهالي"، وتركت مهمة استكمال التفاصيل الفنية المتعلقة بالمنتاج والمكساج للمخرج أحمد الجندي، للفرغ تحضير مسلسلها الجديد بموسم دراما رمضان 2021. وكانت آخر أعمال دنيا مسلسل "بديل الحدوتة ثلاثة" برمضان الماضي في 3 حكايات منفصلة كل منها يحمل قصة عرضت خلال 10 حلقات. وشاركتها في المسلسل سمير غانم ومحمد ثروت وشيماء سيف وعمر وهبة. المسلسل من إخراج خالد الحلفاوي، وإنتاج سينرجي وهشام جمال.

حورية فرغلي . . تعاني الوحدة والاكتئاب

قالت الفنانة حورية فرغلي، إنها تعاني الوحدة والاكتئاب، خصوصا أن هاتها لم يعد يتلقى اتصالات، وان كل الوسط الفني ابتعد عنها، عقب إصابتها في (الأنف)، وبسببها خضعت لعدة عمليات جراحية لتعديلها، ولكن الأطباء فشلوا.

وأوضحت حورية، في تصريح صحلي، أنها لم ترى نفسها في المرأة مدة عامين، بالإضافة إلى عدم تذوقها الطعام، خصوصا أنها تمر بحالة نفسية سيئة بسبب شكل (الأنف)، مشيرة إلى أن معظم الأشخاص والأصدقاء ابتعدوا عنها، ولم يعد أحد يتواصل معها، أو حتى يقدم لها التهاني في المواسم والأعياد، أو حتى الحفلات الفنية، أو حفلات توزيع الجوائز، أو حتى اتصال هاتفي.

وتابعت حورية، أن هناك شخصيتين فقط تبادران بالسؤال هما: الفنانة القديرة لبلية، والفنانة رانيا محمود ياسين.



العصير

متى يُصبح العصير آمناً لطفلك الرضيع؟!

طفلك اليومي، الأفضل أن تقومي بهذه الخطوة بعد تعريفه على الأطعمة الصلبة، مع الحرص على: اختيار العصير من الأنواع المسترة الخالية من البكتيريا التي يمكن أن تعشش في أنواع العصير الطازجة وتسبب له التسمم الغذائي. تقديم العصير لطفلك في كوب لا في زجاجة، وبمعدل 118 ملل في اليوم، وبعد تخفيفه بالماء بنسبة متوازنة. ولا تقلقي بشأن النكهة، فصغيرك لن يعرف الفرق بين العصير العادي والمخفف وستلذذ به!

لكن، قبل أن تباشري بتقديم العصير لطفلك، إعلمي بأن هذا الأخير لا يحتوي على الكثير من المغذيات، ولا يمكن أن يكون بديلاً عن الفاكهة الطازجة أو الطبوخة. وأي زيادة في جرعه اليومية قد تؤثر سلباً على صحة صغيرك وتسبب له السمنة والنقص في التغذية.

توصي كل من الأكاديمية الأمريكية لطب الأسنان والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بعدم تقديم عصير الفاكهة أو أي أنواع المشروبات أو العصائر الأخرى إلى الطفل الرضيع، الذي لم يبلغ بعد شهره السادس إلا في الحالات التي يكون فيها مصاباً بالإمساك فضلاً عن ذلك، يسهم استهلاك العصير الغني بالسكّر في مرحلة مبكرة إلى تعريض أسنان الطفل اللبنية والدائمة إلى التسوس ومشاكل فموية أخرى على المدى الطويل.

فإن تفكيرين اليوم بإدخال العصير إلى نظام غذاء



دراسة تزعم أن كوفيد-19 قد يسبب

تلفاً في الدماغ مرتبطاً بالسكتات الدماغية!

زعمت دراسة أن مرض "كوفيد-19" قد يسبب تلفاً في الدماغ مرتبطاً بالسكتات الدماغية بسبب مقاومة جسمك للفيروس.

وتوصلت الأبحاث إلى أن عدوى فيروس كورونا قد تسبب استجابة التهابية في الدماغ، ما يؤدي إلى تلف يشبه السكتة الدماغية في مناطق معينة.

واستخدم باحثون من المعاهد الوطنية للصحة مساحاً للتصوير بالرنين المغناطيسي، ووجدوا تلفاً في البصلة الشمية في الدماغ وأيضاً تلفاً في جذع الدماغ.

ونظراً لعدم وجود فيروس كورونا في الأنسجة، توصلوا إلى استنتاج مفاده أن الضرر ناتج عن "استجابة الجسم الالتهابية للفيروس".

ووجد الباحثون أضراراً ناجمة عن ترقق وتسرب الأوعية الدموية في الدماغ، في عينات من مرضى كافحوا فيروس كورونا.

ولكن الدراسة كشفت أن الضرر لا يبدو أنه مرتبط بأعراض "نقص الأكسجين".

وقال أفيندرا نات، المدير السريري في المعهد الوطني للاضطرابات العصبية والسكتة الدماغية، والمعد الرئيسي للدراسة: "وجدنا أن أدمغة المرضى الذين يصابون بعدوى SARS-CoV-2، قد تكون عرضة لتلف الأوعية الدموية الدقيقة".

وكتب في مجلة New England الطبية: "نتائجنا تشير إلى أن هذا قد يكون بسبب استجابة الجسم الالتهابية للفيروس. نأمل أن تساعد هذه النتائج الأطباء على فهم النطاق الكامل للمشاكل التي قد يعاني منها المرضى، حتى تتمكن من التوصل إلى علاجات أفضل".

وأضاف: "حتى الآن، تشير نتائجنا إلى أن الضرر الذي رأيناه ربما لم يكن بسبب فيروس SARS-CoV-2، الذي أصاب الدماغ مباشرة. وفي المستقبل، نخطط لدراسة كيف يضر "كوفيد-19" الأوعية الدموية في الدماغ، وما إذا كان ذلك ينتج عنه بعض الأعراض قصيرة وطويلة المدى التي نراها في المرضى".

وأجريت الدراسة على أنسجة المخ لـ 19 مريضاً ماتوا بسبب فيروس كورونا، تتراوح أعمارهم بين 5 و73 عاماً، وقد عانوا من الفيروس لفترات متفاوتة.

ووصف الدكتور نات نفسه بأنه "متفاجئ تماماً" من اكتشاف تلف في الدماغ بين العينات، مضيفاً أن الضرر كان متعدد البؤر و "يرتبط عادة بالسكتات الدماغية والأمراض الالتهابية العصبية".

وكشفت عن مضاعفات شبيهة بالسكتة الدماغية لدى عشرة مرضى، وكشفت الفحوصات عن أضرار "تتوافق مع احتقان الأوعية الدموية".

وكشفت نتائج الدراسة الحديثة عن المزيد من الأعراض العصبية التي يعاني منها العديد من المصابين بفيروس كورونا.



ببغاوات الكويكرز تبحث عن طعام وسط الثلج في مدريد. ا ف ب

قرأت لك

عصير البرتقال



بينت نتائج دراسة أن تناول كأس من عصير البرتقال يوميا يساعد في تحسين الذاكرة، واشترك في الدراسة التي أجراها علماء من جامعة ريدينغ البريطانية 24 امرأة و13 رجلاً، أعمارهم بين 60-81 سنة.

بينت نتائج الدراسة أن المواد الكيميائية الموجودة في عصير

البرتقال تحسن الدورة الدموية وتحمي الخلايا العصبية من عمليات الأكسدة الناتجة عن الاجهاد، وتساعد الخلايا في إرسال الإشارات.

وحسب رأي الخبراء، تؤثر مركبات الفلافونويد، الموجودة في البرتقال، إيجابياً في الذاكرة، حيث كما يبدو تشغل طرق الإشارات في منطقة "الحصين" بالدماغ.

الأشخاص الذين اشتركوا في هذه الدراسة كانوا بصحة جيدة، وطلب منهم الباحثون تناول نصف لتر من عصير البرتقال يوميا لمدة 8 أسابيع.

قيم الباحثون ذاكرة جميع المشتركين قبل وبعد انتهاء الأسبوع الثامن، وتبين أنها تحسنت بنسبة 8 %، لذلك ينصح العلماء السنين بتناول عصير البرتقال يوميا وبصورة منتظمة.

سؤال وجواب

• ما هي المستحيلات في اللغة؟

- الغول والعنقاء والخل الوبي

• ما المقصود بنبات الفلأ؟

- الإبل

• ماذا تعني كلمة العين في اللغة؟

- عين الإنسان والجاسوس وعين الماء وذات الشئ ولبه.

• من هم الشعراء الصعاليك في العصر الجاهلي؟

- عروة بن الورد والشنفرى والسليك بن السلكة وتأبط شرا.

• فيمن يضرب المثل في الخف بالوعد؟

- عرقوب

هل تعلم؟

- العضوان الوحيدان في جسم الإنسان اللذان لا يتوقفان عن النمو طوال الحياة هما الأنف والأذنان.
- تحتوي معدة الإنسان على نحو 35 مليون غدة هضمية.
- أطول كلمة إنجليزية يمكن أن تكتب دون تكرار حرف واحد مرتين هي uncopyrightables وهي تتألف من 16 حرفاً.
- الزعيم النازي أدولف هتلر كان ينوي تغيير اسم مدينة برلين إلى جرمانيا.
- يوجد أكثر من 50 ألف نهر في الصين.
- كان أعضاء وقادة الحزب النازي يطبعون فضائل دمهم بالوشم على أباطهم (مفرد ابط).
- الطماطم أشهر (فاكهة) في العالم وبياع منها أكثر مما يباع من الموز.
- عدد السياح الذين يزورون فرنسا سنوياً يزيد على عدد سكانها الذي يبلغ نحو 60 مليون نسمة.
- طوال القرون السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر كان الأطباء الأوروبيون يستخدمون التبخير لعلاج سلسلة من المشاكل الصحية مثل الصداع وتسوس الأسنان والتهاب المفاصل وحتى رائحة الفم الكريهة.

قصة النهر الغاضب

كانت مياه النهر تجري وتلعب مرحلة فرحه عندما جاء احدهم والقي بداخلها بقايا كثيرة ثم ذهب فتوقفت المياه عن الجريان وحزنت كثيرا لتنتسكي لوالدها النهر الكبير مأساتها وكيف تمنى ان يحافظ عليها الناس فلا يرمون فيها الاشياء القذرة فقالت موجة صغيرة وهي تبكي جرحتي بعض العلب يوما وانا العب وبكيت كثيرا وقالت اخرى رمى شخص ما بعض الحجارة واصابني أه . كم هو قاس فقالت اختها نعم لقد اصابتني ايضا حجارة وبسبب مصنع الكيماويات ماتت سمكاتي أه كم انا حزينة فقالت الام وانا ايضا اتألم فسمكاتي تموت وهناك من تتركنا وتهرب إلى مكانا اخر متى يحس الناس بنا فقال النهر الكبير حسنا من الان سنختفي ولن نعود الابد ان يعرف الناس قيمتنا ،واختفت مياه النهر ليصرخ الناس هلعا ماذا سيفعلون بلا مياه وكيف سيعيشون فصرخ رجل وقال كنت احس ان النهر سيغضب يوما ما ويختفي فنحن لا نعامله باحترام انظروا ماذا يوجد بقاعه وماذا لنقي بداخله حتى تعرفه لماذا تركنا النهر الكبير ،وتجمع الناس نادمين على معاملتهم للنهر ولكن احدا منهم قال لن ينفع الكلام هيا لننظف قاع النهر قبل ان تغيب الشمس وبالفعل لم تمض لحظات الا وتدلث الحبال لينزل شباب القرية إلى قاع النهر ينظفونه ويستخرجون ما فيه من بقايا وحجارة واخشاب فعلق احدهم وقال كم اخجل من ذلك .. وعندما غربت الشمس ذهب الجميع للنوم والراحة وهم نادمين على ما فعلوه سابقا ،وفي الصباح استيقظ الجميع على صوت مياه دافقة تعلق انها جاءت شاكرة لهم جهدهم وانها لن تتركهم مرة اخرى .

مساحة للتلوين

