

منوعات

الفكر

ص 22

سعيد بن طحنون يشهد
العرس الجماعي الخامس
والعشرين لقبيلة الرواشد

ص 27

كارول عبّود:
فخورة بالمشاركة في
فيلم "بركة العروس"



دراسة تكشف أننا ربما نتناول

أقراص الدواء بشكل خاطئ

ص 23

ظاهرة غريبة .. بط
يسير في شكل دائري

لا تزال الظاهرة الغامضة لدوران الحيوانات مستمرة، فيعد فيديو الأغنام في الصين والأردن، اللذين أنشرا اهتماماً عالمياً وعربياً لمعرفة سبب السلوك الغريب لهذه الحيوانات، رصد فيديو جديد، ولكن هذه المرة لمجموعة من البط تسير بطريقة دائرية غريبة في الأردن ووسط عدم وجود تفسير علمي واضح لهذه الظاهرة الغريبة حتى يومنا هذا، أظهر مقطع فيديو لقطيع من البط يدور في حلقة دائرية، بلا توقف.

المقطع مقتطع الفيديو الشاب الأردني، محمد النوايسة، في منطقة المرح بمحافظة الكرك، بالأردن، وسط ذهوله ودهشة الحارة مما يحدث، وأوضح محمد النوايسة أن هذه الظاهرة يراها لأول مرة، والكثير من المارة توقفوا لاقتطاط الصور والفيديوهات للقطيع، كما أكد راعي الأغنام المسؤول عن الخراف أن هذا يحدث لأول مرة.

داه "مرض الدوران" وتعددت التفسيرات لهذا المشهد غير المألوف الذي أثار حيرة المتخصصين، إذ ذكرت بعض التقارير أن دوران الأغنام قد يرجع إلى إصابتها بمرض بكتيري يسمى داه "الليستريات"، المعروف أيضاً باسم "مرض الدوران".

تعديل تاج تاريخي
ليناسب قياس الملك تشارلز

أعلن قصر بكتفهام أن تاج القديس إدوارد التاريخي، الذي كان محور تنويع اللوك في إنجلترا لأكثر من 350 عاماً، نقل من برج لندن لتعديله بحيث يتناسب مع قياس رأس الملك تشارلز الثالث، ليتمكن من ارتدائه في مراسم تنويجه في مايو المقبل. ويجرى استخدام التاج منذ تنويع الملك تشارلز الثاني عام 1661، في أعقاب استعادة النظام الملكي بعد جمهورية أوليفر كرومويل التي استمرت 10 سنوات. وعادة ما يتم الاحتفاظ بالتاج إلى جانب مجموعة من جواهر التاج البريطاني في برج لندن. وحل تاج القديس إدوارد محل نسخة من القرون الوسطى، يعتقد أنها تعود إلى القرن الحادي عشر في عهد إدوارد المعترف، الذي تم صهره عام 1649. وسيويع الملك تشارلز الثالث بتاج القديس إدوارد خلال الحفل المهيّب الذي سيقام في قلعة وستمنستر بلندن في السادس من مايو.

تمارين باستخدام الدراجات الهوائية الثابتة .. رائعة لتقوية المفاصل

ركوب الدراجات في الأماكن المغلقة لطيف على المفاصل، ويقوّي الجزء السفلي من الجسم، وهو أكثر أماناً من ركوب الدراجات في الهواء الطلق. سيدتي

نت يطّلعك على تمارين باستخدام

الدراجات الهوائية الثابتة

في الآتي:

فوائد تمارين الدراجات الهوائية الثابتة

يعدّ ركوب الدراجات في الأماكن المغلقة تمريناً رائعاً، فهو ليس لطيفاً على المفاصل فحسب، بل إنه يقوي الجزء السفلي من الجسم، وهو أكثر أماناً من ركوب الدراجات في الهواء الطلق. أيضاً يساعد على حرق السعرات الحرارية بنحو 200 إلى 300 سعرة حرارية في 30 دقيقة. إذا كنت تعملين بوتيرة معتدلة، وأكثر من ذلك إذا زادت سرعتك.

يمكن للأشخاص من مختلف الأعمار الاستفادة من استخدام الدراجة الثابتة. على سبيل المثال، وجد تحليل نُشر في عام 2020 في مجلة إعادة التأهيل السريرية أن ركوب الدراجات الثابتة يمكن أن يساعد في تخفيف الألم وتحسين الوظيفة للأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام في الركبة. وخلصت دراسة بحثية نُشرت في مجلة "أبلايد إرجونوميكس" في عام 2021 إلى أن استخدام الدراجة الثابتة يمكن أن يقلل من مستويات الإرهاق بين البالغين الأصحاء.

طرق ممارسة تمارين الدراجات الهوائية الثابتة

لا تحتاجين إلى معرفة كيفية ركوب الدراجة ذات العجلتين للبدء في التمرين. سواء كنت مبتدئة أو محترفة، جزيبي التدريبات أدناه للدراجات الثابتة المصممة من قبل الخبراء. فقط تأكدي من الحصول على جهاز توقيت لتسجيل جميع الفواصل الزمنية.

1. تمرين الدراجة:

إن تمرين الدراجة الثابت الصديق للمبتدئين هو في الغالب أيروبيك "ويعرف أيضاً باسم، كثافة ثابتة ومعتدلة"، لكنه يتضمن فترات قصيرة وصعبة لبناء اللياقة البدنية وحرق السعرات الحرارية.

ابديني بإحماء سهل وانتقلي إلى 3-5 جولات من مجموعات العمل لمدة 6 دقائق والتي تزداد حدة بشكل تدريجي. ستقيس شدة عملك وفترات الراحة وفقاً لمعدل مجهودك المتصور (RPE) على مقياس من 1 (سهل جداً) إلى 10 (أقصى جهد)، ما يعني أنك تعملين بوتيرة تناسب مستوى لياقتك.

يوصى بأن يلتزم المبتدئون بـ 3 جولات للحصول على تمرين مدته 45 دقيقة، في حين أن التمرين الأكثر تقدماً يمكنهم القيام بـ 5 جولات تستغرق نحو ساعة

واحدة.

2. تمرين الدراجة: القلب والقوة لمستويات أعلى

إن هذا الروتين الذي يستغرق 45 دقيقة يبني ثلاثة عناصر رئيسية يحتاجها جميع راكبي الدراجات في الأماكن المغلقة والمتوجة لأداء أفضل ما لديهم: اللياقة البدنية للقلب والأوعية الدموية، وقوة الساق، وضربة الدواصة الفعالة. يبدأ التمرين بإحماء لمدة 10 دقائق، ثم تنتقلين لهذا التمرين الرئيسي، تأكدي من تكراره لمدة 2-4 جولات. أخيراً، ستنتهين بفترة تهدئة مدتها 5 دقائق.

3. تمرين الدراجة: تسلق التلال والسرعة

يستغرق هذا التمرين 40 دقيقة. يتراوح معدل ضربات قلبك من خلال مناطق مختلفة حيث تستعملين على ثلاث فترات من شدة العمل إلى الراحة المختلفة. والنتيجة: التحمل والقوة.

لياقة معززة ومزيد من حرق السعرات الحرارية.

4. تجريب الدراجة: Fartlek

إن تدريب Fartlek هو وسيلة ممتعة لخلط HIIT مع القلب المستقر. وبينما يربط العديد من الأشخاص تدريب Fartlek بالجري، يمكنك تطبيق مبدأ "اللعب السريع" على أي نشاط تختارينه تقريباً - بما في ذلك تمرين الدراجة الثابتة هذا. جزء من جاذبية تمارين Fartlek هو أنها غالباً ما تكون غير منظمة - تذهبين بأقصى ما تستطيعين لأطول فترة ممكنة، وتستعيدين عافيتك حتى تصبحين جاهزة للخوض بقوة مرة أخرى. تعتمد فترات الجهد والراحة على مستوى لياقتك البدنية. وبغض النظر عن مستوى خبرتك، فإن تدريب Fartlek يمكن أن يساعد في بناء القدرة على التحمل والقوة.

علاج ضعف الذاكرة القصيرة ممكن بالليزر

أثبتت تجارب مشتركة بين جامعتي برمنغهام البريطانية وبكين الصينية أن العلاج بالليزر فعال في تحسين الذاكرة قصيرة المدى. ونُشرت النتائج في مجلة "ساينس أدفانسس"، وأظهرت أن العلاج غير الجراحي لضعف الذاكرة قصيرة المدى يحسّن الأداء بنسبة تصل إلى 25%.

وأجريت تجارب العلاج الذي يُسمّى "التعديل الضوئي عبر الجمجمة" tPBM على منطقة في الدماغ اسمها قشرة الفص الجبهي الأيمن، وأتى بنتائج فعالة بعد عدة دقائق.

وقال الدكتور دونغوي لي، الأستاذ الزائر في جامعة برمنغهام وأحد الباحثين المشاركين في التجربة: "يمكن للذين يعانون من حالات مثل اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، أو غيرها من الحالات المرتبطة بالانتباه، أن يستفيدوا من هذا النوع من العلاج، وهو آمن وبسيط وغير جراحي، دون أي آثار جانبية". وأجرى الباحثون في جامعة بكين للمعلمين تجارب على 90 مشاركاً من الجنسين تتراوح أعمارهم بين 18 و25 عاماً. وتمكن الباحثون من تتبع نشاط الدماغ باستخدام مخطط كهربي أثناء العلاج والاختبار.

زيادة البروتين تقلل خطر إصابة المرأة بالكسور

وجدت دراسة جديدة أجريت في جامعة ليدز البريطانية أن زيادة البروتين بمقدار 25 غراماً يومياً ترتبط بانخفاض خطر إصابة المرأة بكسر في الورك بنسبة 14%.

ووفق التقرير الذي نشرته مجلة "كلينيكال نيوترنش"، تتعاظم الفوائد الوقائية للبروتين بالنسبة للنساء اللاتي يعانين من نقص في الوزن، حيث تبين أن زيادة البروتين بمقدار 25 غراماً يومياً تقلل خطر الإصابة بكسر في الورك بنسبة 45% بالنسبة لهذه الفئة. وتوفر 3 إلى 4 بيضات هذه الكمية من البروتين، أو شريحة من اللحم، أو قطعة من سمك السلمون. كما توفر كل 100 غرام من التوفو حوالي 17 غراماً من البروتين.

واعتمدت الدراسة على رصد وتحليل البيانات الصحية لأكثر من 26 ألف امرأة، وبيّنت أن التدخلات الغذائية الخاصة بالبروتين تلعب دوراً مهماً في بناء أنسجة العضلات والحماية من الكسور. وتحت التوصيات الغذائية للنساء على تناول 0.8 غرام من البروتين لكل كغم من وزن الجسم.

المشي للخلف .. فوائد صحية عظيمة

لا يخفى على أحد فوائد ممارسة رياضة المشي، ولكن هل للمشي بطريقة عكسية أي للخلف أي تأثيرات على الصحة؟ وبخلاف ما يعتقد غالبيتنا بأن المشي عملية سهلة، إلا أنها تتطلب في حقيقة الأمر تنسيقاً بين الأنظمة الحسية والدلهايزية (الأحاسيس المرتبطة بحركات مثل الدوران أو التحرك بسرعة)، ونظام التحسس العميق (الوعي بمكان وجود أجسامنا في المحيط الذي نتواجد فيه). ويصبح الأمر أصعب عندما نسير إلى الوراء، إذ يتطلب ذلك وقتاً أطول حتى تتمكن أمعنتنا من معالجة المطالبات الإضافية لتنسيق هذه الأنظمة. ومع ذلك، فإن هذا المستوى المتزايد من التحدي يجلب معه فوائد صحية عديدة. فيحسب دراسة صادرة عن جامعة شرق لندن، فلفمشي للخلف فوائد كثيرة أبرزها تحسين التوازن. كذلك يمكن للمشي للخلف أن يحسن المشي إلى الأمام "كيف يمشي الشخص" والتوازن للبالغين الأصحاء والذين يعانون من هشاشة العظام في الركبة.

ويؤدي المشي للخلف إلى اتخاذ خطوات أقصر وأكثر تكراراً، ما يؤدي إلى تحسين القدرة على التحمل العضلي لعضلات أسفل الساقين مع تقليل العبء على مفاصلنا.

ويمكن أن تؤدي إضافة التغييرات في الميل أو الانحدار أيضاً إلى تغيير نطاق حركة المفاصل والعضلات، ما يخفف الألم في حالات مثل التهاب اللفافة الأخمصية، والذي يعد أحد الأسباب الأكثر شيوعاً لألم الكعب.

يعود من عطلة ليجد منزله فارغاً تماماً

عاد رجل بريطاني إلى منزله من عطلة ليجد المنزل فارغاً وقد فقد كل ما يملك، بما في ذلك رمال والده، بعد أن قام المقاتلون بإخلاء الشقة الخطأ.

ولم يعد وارن دودز يمتلك أي شيء في منزله، بعد الخطأ الفادح الذي حدث في منزله التابع لجمعية الإسكان في نيوكاسل. وتم التعاقد مع شركة Orbis Protect لإخلاء شقة أخرى في المبنى، وقامت بإخلاء شقة وارن عن طريق الخطأ، ويعتقد أن كل شيء في المنزل تم إلقاؤه في مكب النفايات. واعتذرت جمعية الإسكان عن الخطأ المدمر الذي تسببت به للسيد دودز، حسبما ذكرت هيئة الإذاعة البريطانية. وقال الحلاق البالغ من العمر 29 عاماً، والذي فقد أيضاً صور والده الراحل "إنه أمر مدمر، لقد اختفت جميع صور وذكريات والدي ولن أستعيدها أبداً. كل هذا تم تدميره". وقضى السيد دودز أياماً في الاتصال ووزارة الكنائس على أمل أن يكون شخص ما قد سلم رمال والده، ولكن دون جدوى.

نقص الحديد يؤثر على قدرات الطفل المعرفية

قالت دراسة جديدة إن الأطفال الذين يعانون من نقص مزمن في الحديد لديهم درجات معرفية أقل حتى بعد 4 إلى 12 شهراً من التدخل لتصحيح الخلل.

وأجريت الدراسة في جامعة تورنتو الكندية، وشارك فيها 116 طفلاً، بينهم 41 يعانون من نقص الحديد المزمن، و75 يعانون من نقص الحديد.

وبحسب النتائج التي نشرتها مجلة "بيدياتريكس" المتخصصة في طب الأطفال، وجد الباحثون أن الفروق بين المجموعتين في اختبارات التعليم المبكر لم تتحسن حتى بعد 12 شهراً من تصحيح مستوى الحديد وقيم الهيموجلوبين في الدم.

وتلقى الأطفال الحديد عن طريق الفم، وخضعوا للفحص بعد 4 أشهر، ثم 12 شهراً، وأظهرت النتائج العلاقة القوية بين الدرجات المعرفية الجيدة لدى الطفل وحصول الجسم على الاحتياجات المطلوبة من الحديد.



حملة لمكافحة الشعور بالوحدة خلال الكريسماس

تنظم منظمة تطوعية ألمانية مجددا حملة على مستوى البلاد لمكافحة الشعور بالوحدة في مؤسسات الرعاية الاجتماعية خلال موسم عيد الميلاد "الكريسماس".

وتسهل حملة "بريد مع قلب" الإرسال المجهول للبطاقات البريدية والرسائل إلى الأشخاص في مؤسسات مثل دور المسنين ودور الأيتام وملاجئ المشردين.

وقالت المنظمة التي تتخذ من هامبورج مقراً لها: "بواجه الكثير من الناس مرة أخرى موسم أعياد ميلاد منعزل، يتسم بغيوب بسبب الجائحة ويخيم عليه عدم يقين إضافي بسبب الأحداث العالمية الحالية".

وبإثناء من 4 ديسمبر -كانون الأول، يمكن للكتاب المتطوعين التسجيل مجاناً على الموقع الإلكتروني www.postmitherz.org. وسيقوم المنظمون بعد ذلك بإرسال البطاقات والرسائل إلى مؤسسات الرعاية الاجتماعية.

وبدأت المبادرة في ديسمبر -كانون الأول 2020 وحتى الآن نقلت الحملة رسائل إلى ما يقرب من 200 ألف شخص.

وكتبت المنظمة أن أكثر من 90 ألف كاتب ابتكروا بطاقات ورسائل حب وأرسلوها إلى أكثر من 2000 مؤسسة في جميع أنحاء ألمانيا.



بمناسبة عيد الاتحاد 51

سعيد بن طحنون يشهد العرس الجماعي الخامس والعشرين لقبيلة الرواشد

وأصحاب السمو الشيخ - وقال سعادة سالم بن ضامن الراشدي معرف الرواشد: إن الأعراس الاجتماعية حالة وطنية من شأنها زيادة الترابط الاجتماعي في عملية البناء والتنمية، مشيداً بحرص القيادة الرشيدة على احتضان أبناء الوطن وتقديم العون والمساعدة للشباب من أجل تأسيس مجتمع صالح في التماسك والتآخي. معرباً عن بالغ شكر أبناء القبيلة وامتنانهم للجهات الراعية لإنجاح الحفل العرس الجماعي 25^{الـ} الذي يقام هذا العام بمناسبة اليوم الوطني 51. ورفع المشاركون في العرس الجماعي أسمى عبارات الشكر والعرفان إلى صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله وإلى القيادة الرشيدة.

•• العين - الفجر
تصوير محمد معين

شهد معالي الشيخ الدكتور سعيد بن طحنون آل نهيان حفل العرس الجماعي الخامس والعشرين لأبناء قبيلة الرواشد، بمناسبة عيد الاتحاد 51 لتأسيس الاتحاد بمشاركة 32 شاباً وفتاة من أبناء القبيلة، كما حضر الحفل الذي أقيم بقاعة زاهر للاحتفالات في مدينة العين، الشيخ محمد حمد بن رفاض العامري عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي، وعدد من كبار الشخصيات، وأعيان القبائل، وسط مشاركة الفرق الشعبية والتراثية، إلى جانب القصائد الشعرية التي أقيمت في حب الوطن،



رسم علم الدولة من البقوليّات والتوابل من قبل 51 سيدة

سالم القصير يشهد احتفالات عمال الشارقة بعيد الاتحاد في حديقة الصجعة العمالية

من قبل 51 سيدة من عضوات إحدى جمعيات تأهيل نادر خلال مدة 51 دقيقة. وسيتم في وقت لاحق طهو هذه البذور وتقديمها كوجبات طعام توزع على العمال. فالتوابل المستخدمة هي الفلفل الأحمر، حبة المونج الكاملة، الحبة السوداء، وبذور الساجو الهندية. وشملت الاحتفالات التي ادارتها شركة "إيفينتيديز" العديد من الفعاليات والكثير من الأنشطة للعمال، كالمواكب الاستعراضية والمسيرات الخاصة بعيد الاتحاد، والبرامج والفعاليات الثقافية والتوعوية والفولكلورية والفنية وخيمة للأنشطة التقليدية من ركوب الجمال واستعراض الصقور والطعام التقليدي المجاني، والعروض الموسيقية الفولكلورية الحية من الهند وباكستان وبنغلاديش وأفريقيا.

وأضاف بأن هيئة تطوير معايير العمل أنشأت انطلاقاً من حرص صاحب السمو حاكم الشارقة على توفير بيئة عمل مبدعة ومثالية وجاذبة في الإمارة. وتهدف الهيئة إلى تطوير معايير العمل وأليات تنفيذها، وضمان حقوق العمال ورعاية مصالح أصحاب العمل. وجاء إنشاء هذه الهيئة الفريدة من نوعها في الدولة بل في المنطقة، ليعكس الوجه الحضاري لإمارة الشارقة ولتسليط الضوء على تجربة الإمارة بشكل خاص ودولة الإمارات بشكل عام في حفظ حقوق العمال ومصالح أصحاب العمل. وشملت الاحتفالات في حديقة الصجعة العمالية، رسم علم دولة الإمارات العربية المتحدة من البقوليّات والتوابل على مساحة 100.51 متر مربع

الشارقة ومشاركتهم شعبها في احتفالاتهم بعيد الاتحاد الـ 51 للدولة. ورفع في هذه المناسبة الغالية على قلوبنا جميعاً، باسمه وباسم هيئة تطوير معايير العمل بالشارقة أسمى التهاني والتبريكات إلى قيادتنا الرشيدة وإلى جميع المواطنين والمقيمين. وقال، " بهذه المناسبة نحن في هيئة تطوير معايير العمل نجدد العهد لصاحب السمو حاكم الشارقة على مواصلة بذل خالص جهدنا لتنفيذ توجيهاته الكريمة بتوفير بيئة عمل جاذبة للعمال وأصحاب العمل في مجتمعنا الفريد من نوعه والذي يحتضن التنوع الثقافي والتعايش بين مختلف الجنسيات والتي تنعم بحقوقها وبرغد العيش وطيب الإقامة في دولتنا. "

•• الشارقة - الفجر

شهد سعادة سالم يوسف القصير رئيس هيئة تطوير معايير العمل بالشارقة في الحديقة العمالية بالصجعة احتفالات العمال بعيد الاتحاد التي تقام برعاية الهيئة وتستمر ثلاثة أيام. وتشمل الاحتفالات العديد من الأنشطة الثقافية والفلكلورية والموسيقية، وحضر الافتتاح كبار مسؤولي الهيئة وعدد من الدوائر الحكومية الأخرى وحشد كبير من العمال والزوار. وأعرب سعادة رئيس الهيئة في كلمة له بهذه المناسبة عن رضاه بنجاح هذه الاحتفالات التي عبرت عن حب وتقدير العمال لدولة الإمارات وإمارة



قدمها طلبة قسم الهندسة المعمارية بجامعة الشارقة

انطلاق معرض تصاميم الإضاءة والصوتيات في المباني

•• الشارقة-الفجر

العالمية، وأساتذة قسم الهندسة المعمارية، وطلبة القسم. وأكد الدكتور عماد مشتى رئيس قسم الهندسة المعمارية والمشراف على المشاريع على أهمية تنظيم مثل هذه المعارض التي تنمي مهارات الطلبة في مجال التصميم المعماري، مؤكداً على حرص الكلية على التعاون مع العديد من الشركات والمؤسسات المحلية التي تسبب الطلبة الخبرة والإبداع استعداداً لالتحاقهم بسوق العمل مستقبلاً، مشيراً لتوجه الكلية بدعم مهارات الطلبة وصلقل مواهبهم وقدراتهم الإبداعية من خلال إشراكهم في تصميم عدد من المشروعات الفعلية.

قدم طلبة الهندسة المعمارية في كلية الهندسة بجامعة الشارقة عدداً من المشاريع في تصميم الإضاءة والصوتيات، وذلك ضمن معرض لدراسة وإعادة التصميم المعماري للمباني الداخلية، بحضور الأستاذ الدكتور يوسف الحايك نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية القائم بأعمال عميد كلية الهندسة، والمهندس ديناو كريك مدير مشاريع في شركة اكسترا اوردنيري بدبي، والمهندس مهند الصلخدي مدير تصميم إضاءة في شركة العربية التركية



منوعات الفكر 23



عند تناول أقراص الدواء، فإنها تبدأ رحلة طويلة ومعقدة إلى معدتك، عبر الأمعاء الملتوية، ثم إلى مجرى الدم. ولكن قد يتم إعاقة امتصاصها - لدرجة أن المعدة قد تستغرق ساعة أطول لتذوب الأدوية عن طريق الفم - اعتمادا على وضعك. وهذا هو اكتشاف دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة جونز هوبكنز قاموا بمحاكاة كيفية تذويب الأقراص في معدة الإنسان وإطلاقها في الأمعاء.

اعتمادا على وضعية جسمك

دراسة تكشف أننا ربما نتناول أقراص الدواء بشكل خاطئ



أو عضلات المعدة الضعيفة أو تبطئ المعدة من إفراغ محتوياتها بشكل صحيح. ووجدوا أنه حتى الانخفاض الطفيف في قوة الهضم المحاكاة للمعدة أدى إلى اختلافات ملحوظة في سرعة هضمها وقذف الأقراص في الاثني عشر - على غرار التغيرات في الموقف.

ويقول ميتال: "للوضعية نفسها تأثير كبير عليها، فهي تعادل معدة شخص ما تعاني من خلل وظيفي كبير جدا فيما يتعلق بحل الأقراص". وبالطبع، يحدث الكثير بعد مرور الأدوية والطعام عبر المعدة والأمعاء وأخيرا مجرى الدم. دعونا أيضا لا ننسى أن عمليات المحاكاة الحاسوبية مفيدة ولكنها نماذج مبسطة جدا للعمليات المعقدة.

ويمكن أن تؤثر كمية السوائل والغازات والطعام في معدتك على الهضم أيضا، لكن الباحثين لم يصمموا هذا.

وكتب الفريق: "على الرغم من هذه القيود وغيرها، أظهرنا أن النمذجة الحسابية والمحاكاة لميكانيكا سوائل المعدة يمكن أن توفر رؤى مفيدة وفريدة من نوعها في العمليات الفسيولوجية المعقدة التي تكمن وراء انحلال الدواء".

وقد تكون الطريقة التي تعالج بها أجسامنا الأدوية خارجة عن سيطرتنا إلى حد ما، وذلك بفضل جيناتنا.

وفي مجال يسمى علم الوراثة الدوائية، ألقت دراسات الجينات التي ترمز الإنزيمات المكلفة بتفكيك المركبات بعض الضوء على سبب تفاعل الناس مع الأدوية نفسها بطرق مختلفة.

لذلك، بينما يبدو أن وضعك يحدث فرقا كبيرا في مدى سرعة امتصاص جسمك للأدوية عن طريق الفم، فهناك ما هو أكثر بكثير من ذلك.

وأفضل وهان للتأكد من أن الأدوية فعالة هو أن تتذكر تناول الأقراص في المقام الأول، وكما هو موصوف.

ونُشرت الدراسة في مجلة فيزياء السوائل.

عكس الرجال. لذا اختبر ميتال وزملاؤه أربعة أوضاع باستخدام نموذج الكمبيوتر الخاص بهم لمعدة بشرية، والذي اعتمد على صور عالية الدقة لمسح الجسم لرجل يبلغ من العمر 34 عاما. ويحاكي النموذج المسمى StomachSim حركة السوائل والميكانيكا الحيوية للأقراص عبر الجهاز الهضمي ومدى سرعة إخراجها من المعدة إلى الاثني عشر، الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة حيث يبدأ امتصاص العناصر الغذائية.

وعني تناول الأقراص أثناء الانحناء إلى الجانب الأيمن أو الاستلقاء، أن الأدوية انزلقت إلى أعمق جزء من المعدة و"ذابت" أسرع مرتين من الأقراص التي تؤخذ بوضعية الجلوس المستقيم. وأدى الاستلقاء على الجانب الأيسر أو الميل إليه إلى إبطاء عملية الذوبان، بحيث يستغرق امتصاص الأقراص في هذا الوضع ما يصل إلى خمس مرات أطول مقارنة بالوضعية المستقيمة، حيث تكون الجاذبية والتشريح على جانب المعدة.

ويوضح ميتال: "بالنسبة للأشخاص المسنين أو المستقرين أو طريحي الفراش، سواء كانوا يميلون إلى اليسار أو اليمين يمكن أن يكون له تأثير كبير".

ووجدت دراسات سابقة بالمثل أن الاستلقاء على الجانب الأيمن يسرع من معدل إفراغ المعدة للطعام في الأمعاء، كما أن الجلوس أو الوقوف أو الاتكاء على اليمين يسرع أيضا من امتصاص الأدوية الفموية.

ولأخذ خطوة أخرى إلى الأمام، قام الباحثون بمحاكاة ما يحدث لامتناس الأقراص إذا كان شخص ما يعاني من حالة تسمى غستروبرسس، حيث تتوقف الأعصاب التالفة

أبدا في ما إذا كنت أفعل ذلك بشكل صحيح أم خاطئ، ولكن الآن سأفكر في الأمر بالتأكيد في كل مرة أتناول فيها حبة".

ويتم امتصاص الأدوية الفموية في مجرى الدم من خلال الأمعاء، وهي أقل سرعة ولكنها أكثر ملاءمة من حقن الأدوية. وللوصول إلى هناك، يجب أن تمر أولا عبر المعدة والبوابة، وهو صمام يفتح ويغلق أثناء الهضم.

وعلى الرغم من أنك قد لا تكون قلقا بشأن مدى سرعة امتصاص جسمك لمكملات الفيتامينات، فإن امتصاص الأدوية له تداعيات خطيرة على مدى سرعة تأثير مسكنات الألم أو مدى استقرار الأدوية في ضغط الدم - ناهيك عن إيجاد الجرعة المناسبة للنساء على



التلوين نشاط يساهم في تقليل ضغوطات الحياة ويساعد الدماغ على اليقظة

ما كان يُعرف بالنشاط البسيط والمتنوع للأطفال، الآن هو أداة لممارسة الصحة العقلية الجيدة، حيث ازدادت شعبية التلوين مؤخرا خاصة للبالغين. وتتميز كتب التلوين للأطفال بشخصيات كرتونية وتصميمات بسيطة، أما كتب التلوين للبالغين فلها أنماط معقدة من الزهور، أو الأعمال الفنية، أو المانдалا، أو الحيوانات.

طرق أخرى لتخفيف التوتر بعض الناس لا يجدون التلوين مريحا أو متعنا، خاصة أولئك الذين لم يحبوا التلوين كطفل، ويحسب خيرا موقع ميديكال اكسبرس تشمل الطرق الممتعة الأخرى لتخفيف التوتر ما يلي: - قضاء الوقت مع حيوان أليف، أو التطوع في مأوى للحيوانات - القراءة طريقة رائعة للاسترخاء، مثل التلوين فهي تساعد على نسيان ضغوطات العمل والحياة. - تدليك شحمة الأذن، إذ يجلب تدليك نقاط الضغط في شحمة الأذن إحساسا بالهدوء والاسترخاء للجسم. - الرقص، حيث تشير الأبحاث إلى أهمية الرقص في علاج التوتر. - التنفس العميق وهي طريقة رائعة لتقليل استجابة الجسم للتهديدات المتصورة لمشاكل الحياة.

التلوين طريقة صحية للتخلص من التوتر، حيث يهدئ الدماغ ويساعد الجسم على الاسترخاء، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين النوم وتخفيف الإرهاق، مع تقليل آلام الجسم ومعدل ضربات القلب والتنفس ومشاعر الاكتئاب والقلق. على الرغم من أن التلوين ليس العلاج النهائي للتوتر والقلق، إلا أن الجلوس لجلسة تلوين طويلة له قيمة كبيرة.

تقبل عدم الكمال

يشير الخبراء إلى أنه لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للتلوين، إذ يعد التلوين نشاطا غير تنافسي، لذلك لا يوجد ضغط "لرفع المستوى" أو الفوز بجائزة أو التغلب على مقارب الساعة.

وتطرح عدة أبحاث سؤال ما الذي يجعل تلوين الكبار شائعا جدا؟ وقدم موقع ميديكال اكسبرس بعض الإجابات بحسب الخبراء، حيث يمكن أن يحسن التلوين الصحة من خلال عدة أشياء:

تعزيز اليقظة

يمكن أن يساعد التلوين على تعزيز اليقظة، وهي القدرة على التركيز، وبحسب الخبراء تأتي هذه اليقظة نظرا لأن التركيز على اختيار اللون والبقاء داخل الخطوط يساعد على إيقاف التركيز في الضوضاء، ومنع العقل المندرجة على التركيز في الحركات والأحاسيس والعواطف خلال اللحظة التي يتم التلوين فيها.

تخفيف التوتر



البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحاديـة - محكمة التنفيذ المدنية - مؤسسة أكسفورد للعقارات مالكاها / احمد عبدالله أحمد سرور الجمادي - أحمد عبدالله أحمد سرور الجمادي - سيف أحمد عبدالله احمد الجمادي أمته - محمد أحمد الجمادي إخطار دفع في القضية رقم 0008013/2022SHCEXCICOMS تجاري إلى المحكم عليه : مؤسسة أكسفورد للعقارات مالكاها / احمد عبدالله أحمد سرور الجمادي أحمد عبدالله أحمد سرور الجمادي ، سيف أحمد عبدالله احمد الجمادي أمته محمد أحمد الجمادي حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المندد بك رأس الخيمة الوطني - ش م ج . في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 1.10395694E8 درهم لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلاندك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحاديـة - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحاديـة في الدعوى رقم 971508858805 SHCFICIREA2022/0006406 مدني (جزئي) إلى المدعي عليه : محمد إبراهيم محمد الساموني مجهول محل الإقامة بناء على طلب المدعي (ة) / السيد فاضل فهد نضر الدين وعنوانه / الإمارات - إمارة دبي - جيرة - شارع بني ياس - برج المصرف - الطابق 14 - مكتب 1407 - رقم الهاتف : 971508858805 انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/12/7 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) خصصيا او بوسائله وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/11/1 م.
مكتب الخدمات القضائية

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
اعلان بالنشر
في المنازعة رقم 3790/2022/461 نزاع محدد القيمة المنظورة في : التسوية الودية للمنازعات السادسة عشر رقم 765 موضوع المنازعة : المطالبة بمبلغ 8,929.31 درهم بالإضافة للنفوائد القانونية بواقع 9% حتى تمام السداد المنازاع : زعييل لتأجير السيارات - شركة ذات مسؤولية محدودة - عنوانه : الإمارات - إمارة دبي الكرامة - يريدي - دبي - شارع الكرامة - مبنى ارتكو - شقة الثاني - ترفيقي لتأجير السيارات المطلوب اعلانه : 1 - دانيوت لورين - صفته : متنازع ضده موضوع الإعلان : قررت المحكمة اصدار قرار منهي للخدمة وفقا لنص المادة 54 من القانون التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية، وقررت بحماية الخصوم بالزام المتنازع ضده مبلغ 8,929.31 درهم واثفائه 5% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام ، والزامته الرسوم والمصاريف.
رئيس القسم

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة عجمان الاتحاديـة - محكمة التنفيذ المدنية - شركة عجمان لاند العقارية ذم ذم إخطار دفع في القضية رقم 0005390/2022AJCEXCIPOR22 تجاري (جزئي) إلى المحكم عليه : شركة عجمان لاند العقارية ذم ذم عجمان الراشدية 1 من الشيخ خليفة امام مستشفي NMC رقم مكاني 4489909398 حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المندج جاكوب بويان كارينا دانيال جاكوب - الجنسية هندي في القضية المشار اليها أعلاه . وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذ كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 221660.0 درهم لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلاندك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
انذار عدلي بالنشر
رقم (151945/2022) المندر : رحان منشد راجا منشد أحمد خان راجا ، باكستاني الجنسية المندز اليه : سلطان سعيد محمد بن هذه السويدي - إماراتي الجنسية الموضوع : صيغة طلب إعلان بالنشر في الأنداز رقم (2022/1/398113) فإن الخطر يخطرك بالتالي : أولا : بضرورة ارجاع الشيكات بأرقام أعلاه او قيمتها 13000 درهم في حالة صرفها ومبلغ 3000 درهم نقدا ، ثانيا انه في حالة عدم ارجاعها فإنني سأضطر أسفا لاتخاذ الإجراءات القانونية في مواجهتك وإقامة دعوى قضائية بقيمة استرجاع الشيكات والمبالغ نقدا واحملك كافة المصاريف واتعاب المحاماة.
الكاتب العدل

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
رقم المعاملة 0104018-MOJAU-2022- تنازل وبيع
ليكن معلوما للجميع بأن السيدة ،سائرته افراهيم محمد افراهيم ، باكستانية الجنسية ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 49% وذلك الى السيدة/ريخا هاراشانداني - هندية الجنسية - والسيد، مالك سالم اصف مالك محمد اصف امين - باكستاني الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 51% وذلك الى السيدة/ريخا هاراشانداني - هندية الجنسية في الرخصة المسماه (مركز واحة الجمال اللبناني للتجميل) والتي تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة رقم 539724 الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة - تعديلات اخرى لا يوجد وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل، فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على اجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذه الاعلان فمن لدية اي اعتراض خيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكور لاتباع الاجراءات القانونية .
الكاتب العدل

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة عجمان الاتحاديـة - محكمة التنفيذ المدنية - مصطفى فارس رشيد البياتي إخطار دفع في القضية رقم 0005121/2022AJCEXCIREA2022 مدني (جزئي) إلى المحكم عليه : مصطفى فارس رشيد البياتي العنوان : يقم عمارة عجمان منطقة الروضة 2 شارع نوحس فيلا رقم 3 حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المندف رامية ناسل عبدالحميد السامرائي ، الجنسية عراقي في القضية المشار اليها أعلاه . وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذ كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 272767.0 درهم لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
اعلان أمر أداء بالنشر
في الدعوى رقم 1936/2022/60 أمر أداء المنظورة في : أوامر الأداء وإفاداع المدعي التجارية رقم 203 موضوع الدعوى : المطالبة ائزاز المطلوب ضدها بسداد مبلغ قدره 141.967.29 درهم ومبلغ نفوس قدره 5000 درهم عن الإخلال والخلل في السداد - قاندة بتأجيله 12% من تاريخ الإستحقاق وحتى تمام السداد ، مع الزامها بتكافة الرسوم والصروفات وعقوبات تعاقب المحاكمات. المدعي : هارمن ستار للنقل بالشاحنات - ش ذ م م - عنوانه : الإمارات - إمارة أبوظبي - شارع حمدان - اسفل البناية مفروشات الحديدية - الطابق 3 - مكتب رقم وبمئته : فاروق محمد عبدالله محمد الحمادي المطلوب اعلانه : 1 - شركة نوباء الخليج للنشج البحري- ذ م م - صفته : مدعي عليه موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2022/9/3 بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ قدره 141.967.29 درهم مائة وواحد واربعم الف وتسعمائة وسبعة وستون درهما وتسعة وعشرون فلس والنفادة القانونية بواقع 5% من تاريخ المطالبة ، وحتى السداد التام وبالرسوم والمصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل تعاقب المحاماة وبلا كان ما تقدم وكانت المحكمة قد أمرت للمدعية بالقولد القانونية من تاريخ المطالبة ، بما فيه تعوضا كافيا لأخيرة عن الأضرار المالية التي لحقتها لذا رفضت المحكمة طلب التعويض (لا ي مبرر له ، وتتم الحق في إستئناف الأمر خلال 15 يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحاديـة - محكمة التنفيذ المدنية - مصنع الدار للإنشاءات المدنية ذم ذم نبيل سالم أبو الحسن في القضية رقم 0005442/2022SHCEXCIPOR22 تجاري (جزئي) إلى المحكم عليه : مصنع الدار للإنشاءات المدنية ذم ذم نبيل سالم أبو الحسن - هيلم نبيل أبو الحسن حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المندف ثري ستار للنشاعات المدنية - ش ذ م م في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذ كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 84588.0 درهم لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
اعلان بالنشر
إعلان صحيفة الطعن رقم 2022/1056 بوكالة الحامي / د عادل المعمرى إلى : 1 - خليفة عبيد علي القطبي النعمي 2- شركة الحلم السعيد للاستثمار العقاري ليكن معلوما لديكم بأن الحكم الاستئناف رقم 2022/663 تجاري الصادر بتاريخ 2022/6/22 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/ أنس فؤاد دبسي، في الطعن المشار اليه اعلاه وعليكم ابداء مذكرة يدفاعكم مشفوعة بسند توكيل الحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب ادارة الدعوى في موعد اقضاء خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
ليلى محمد الشكيلي مدير مكتب ادارة الدعوى

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة : اي سي اس جلويل للتجارة ذ م م رخصة رقم: CN 1154633 قد تقدموا إلينا بطلب؛ تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة إسي سي إس جلويلاب وير اند كيبيل ش م ج ECS Global Wire & Cable Fzco تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف عبد الله احمد للتجهيزات المنشآت ش ذ م م SHURAA TURNKEY PROJECTS L L C تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف إسي سي إس جلويلاب وير اند كيبيل ش م ج ECS GLOBAL WIRE & CABLE FZCO تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ م م تعديل إسم تجاري من/ اي سي اس جلويل للتجارة ذ م م E C S GLOBAL TRADING L L C إلى / اي سي اس جلويل للتجارة - شركة الشخص الواحد ذ م م E C S GLOBAL TRADING - SOLE PROPRIETORSHIP L L C فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ سر بزارنا للتوابل رخصة رقم: CN 4401063 قد تقدموا إلينا بطلب الغاء رخصة فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ اندروميذا للتجارة العامة رخصة رقم: CN 3819008 قد تقدموا إلينا بطلب الغاء رخصة فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ كبريوس لاستشارات الحاسب الالي رخصة رقم: CN 3844232 قد تقدموا إلينا بطلب الغاء رخصة فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة : صيدلية 800 ذ.م.م - فرع رخصة رقم: CN 4198022 قد تقدموا إلينا بطلب؛ تعديل نسب الشركاء / احمد عبدالرشيد احمد رمضان من ٢٥ ٪ إلى ٥١ ٪ تعديل الشركاء تنازل وبيع / احمد عبدالرشيد احمد رمضان من شريك إلى مدير تعديل نسب الشركاء / احمد عبدالرشيد احمد رمضان من ٢٥ ٪ إلى ١٠ ٪ تعديل نسب الشركاء / عزة منصف عبدالمجيد العزايوى من ٢٤ ٪ إلى ٤٩ ٪ تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف نادر خميس احمد سالم السويدي تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى فرع فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة : ورشة النجم العالى لتصليح السيارات - شركة الشخص الواحد ذ م م رخصة رقم: CN 1057943 قد تقدموا إلينا بطلب؛ تعديل مدير / إضافة جاهاجيردار سيد حسين جاهيرا الدين تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة بن ذيبان للتجارة الدولية شركة الشخص الواحد ش.ذ.م.م BIN THEEBAN INTERNATIONAL TRADING ONE PERSON COMPANY L L C تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف محمد حميد ذيبان المنصوري تعديل رأس المال / من ١٠٠٠٠٠ إلى ٥٠٠٠٠ فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ ديجيتال ماركتنج سلتينيس رخصة رقم: CN 3835594 قد تقدموا إلينا بطلب الغاء رخصة فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة : مطعم برجرجي رخصة رقم: CN 2142836 قد تقدموا إلينا بطلب؛ تعديل الشركاء تنازل وبيع اضافة احمد محمد احمد خلفان المرر ١٠٠ ٪ تعديل الشركاء تنازل وبيع حذف عبدالله محمد علي مطر المزروعى فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/سوشي بوكس رخصة رقم: CN 2663920 قد تقدموا إلينا بطلب الغاء رخصة فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

البحرين

العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ ديجيتال أسيتس رخصة رقم: CN 3848966 قد تقدموا إلينا بطلب الغاء رخصة فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

البحرين

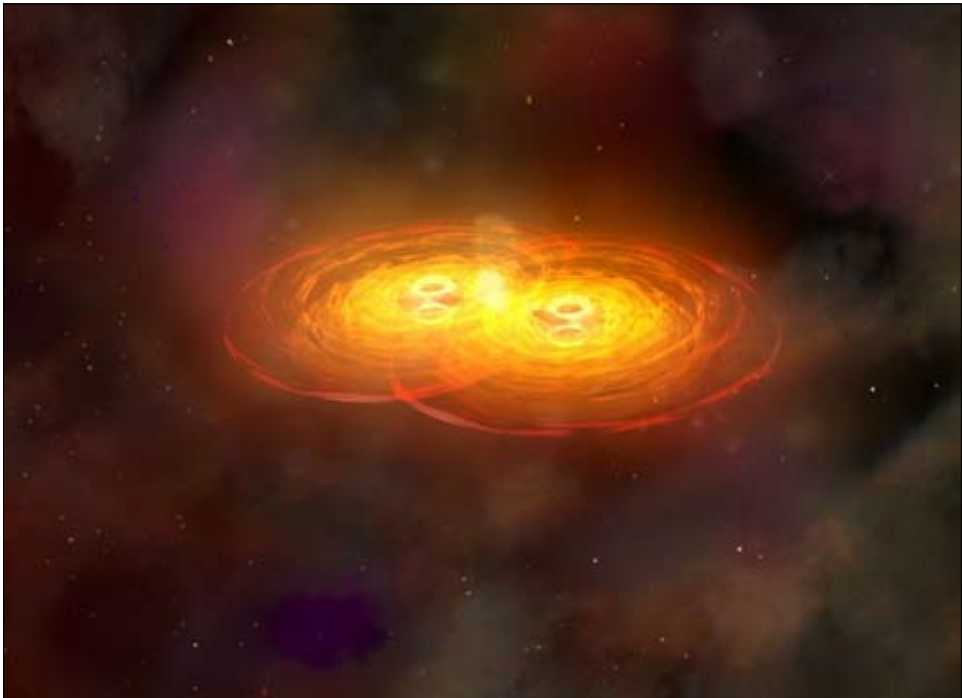
العدد ١٣٧١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٥
إعلان
تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة : مؤسسة نجم الجزيرة للمقاولات والصيانة العامة رخصة رقم: CN 1026017 قد تقدموا إلينا بطلب؛ تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة ندى عدنان داوود الحمد المردود ١٠٠ ٪ تعديل مدير / إضافة ياسر كمال الحفنى الشطلاوى تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف جابر جاسم سيف الجلاف المهيرى تعديل رأس المال / من null إلى ٥٠٠٠٠ تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م تعديل إسم تجاري من/ مؤسسة نجم الجزيرة للمقاولات والصيانة العامة NAJEM AL JAZEIRA CONTRACTING & GEN. MAINTENANCE ESTABLISHMENT إلى/ نجم الجزيرة للمقاولات والصيانة العامة - شركة الشخص الواحد ذ م م NAJEM ALJAZEIRA CONTRACTING AND GEN MAINTENANCE. SOLE PROPRIETORSHIP L L C فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

منوعات الفكر 25

يمكن أن تبدو الجسور الافتراضية التي تربط مناطق بعيدة من الفضاء (والزمان) بشكل أو بآخر مثل ثقوب سوداء متنوعة، ما يعنى أن من الممكن أن تكون هذه الوحوش الأسطورية شوهدت بالفعل حسبما نقلت RT.

لكن لحسن الحظ، إذا كان النموذج الجديد الذى اقترحه فريق صغير من علماء الفيزياء من جامعة صوفيا فى بلغاريا دقيقا، فلا يزال من الممكن التمييز بينهما.

فيزيائيون: الثقوب الدودية فى نهاية الثقوب السوداء ويمكن اكتشافها بسهولة



وسيتطلب هذا كتلة موضوعة بشكل ملائم بيننا وبين الثقب الدودى لتشويه ضونها بشكل كاف لتضخيم الاختلافات الصغيرة، بالطبع، لكنه على الأقل سيعطينا وسيلة لاكتشاف البقع الداكنة من الفراغ التي لها مخرج خلفي. وهناك وسيلة أخرى تتطلب أيضا جرعة جيدة من الثروة. وإذا اكتشفنا ثقباً دودياً بزاوية مثالية، فإن الضوء الذى ينتقل عبر مدخله الفاصل نحونا سيعزز توقيعه بشكل أكبر، ما يمنحنا مؤشراً أوضح لبوابة عبر النجوم وما وراءها.



وبهذا المنطق، يمكن أن يكون M87 ثقباً دودياً. وفى الواقع، يمكن أن تكون الثقوب الدودية كاملة فى نهاية الثقوب السوداء فى كل مكان، ولن يكون لدينا طريقة سهلة لمعرفة ذلك. وهذا لا يعنى أنه لا توجد طريقة للمعرفة على الإطلاق. وإذا قمنا بتجميع صورة لثقب دودى مرشح كما يُرى بشكل غير مباشر من خلال عدسة جاذبية لائقة، فقد تصبح الخصائص الدقيقة التي تميز الثقوب الدودية عن الثقوب السوداء واضحة.

كهرومغناطيسية قوية من شأنها أن تتدحرج وتلتقط فى أنماط يمكن التنبؤ بها، وتستقطب أى ضوء ينبعث من المادة الساخنة بتوقيع واضح. وكان تتبع موجات الراديو المستقطبة هو الذى أعطانا أول صور مذهلة لـ M87 (فى عام 2019، Sagittarius A) فى وقت سابق من هذا العام. واتضح أن حواف الثقب الدودى الساخنة من الصعب تمييزها عن الضوء المستقطب المنبعث من قرص الفوضى الذى يحيط بالثقب الأسود.

وبالعب كثيرا مع نظرية النسبية العامة لأينشتاين وتصفحها والتوغل فيها، يمكن إظهار كيف يمكن لخلفية الزمكان (الزمان والمكان) عند الكون أن تشكل ليس فقط حضرا جاذبية عميقة حيث لا يهرب شيء - بل يمكن أن تشكل قمم جبال مستحيلة لا يمكن تسلقها. وهذه التلال المتوهجة ستبتعد عن أى شيء يقترب منها، ما قد يؤدي إلى تيارات من الجسيمات والإشعاعات التي لم يكن لديها أمل فى العودة إلى الوراء.

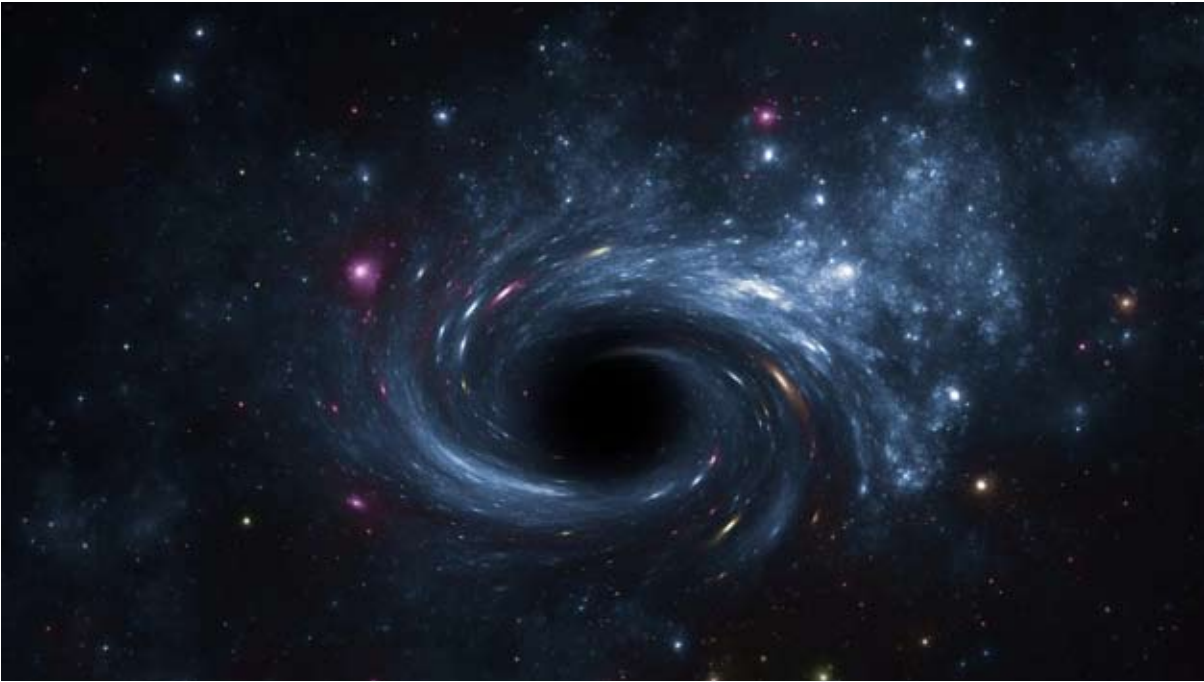
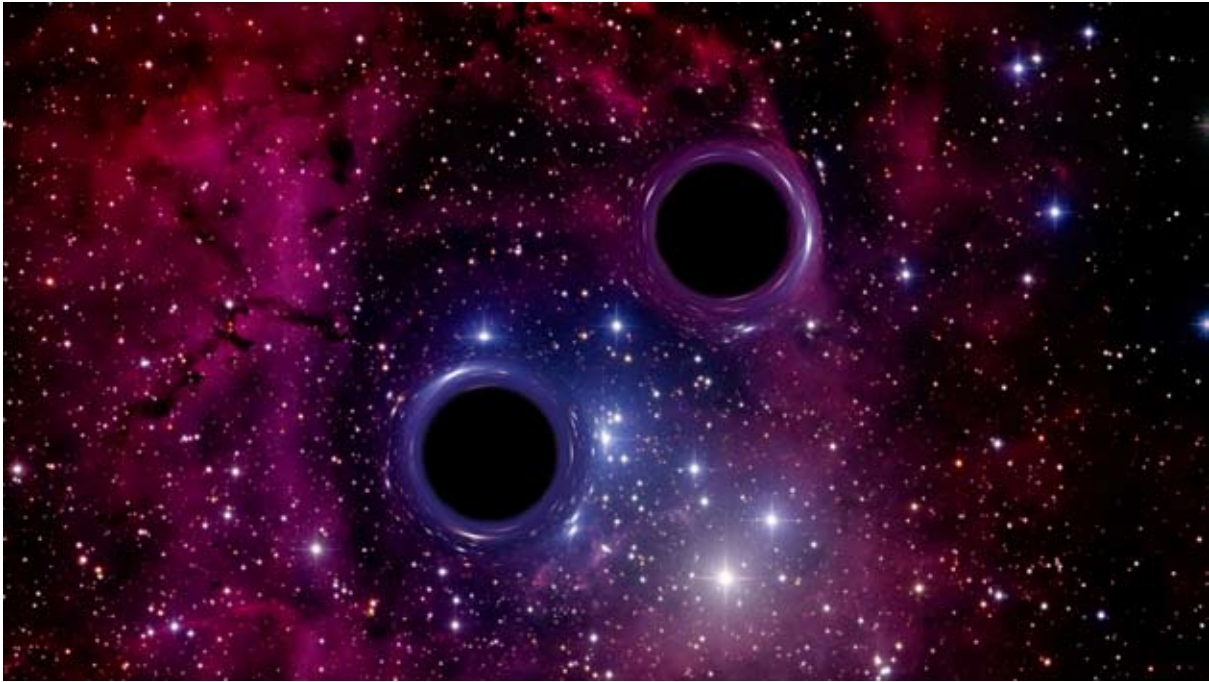
وبغض النظر عن الاحتمالية الواضحة، حيث يبدو الانفجار العظيم وكأنه واحد من هذه "الثقوب البيضاء"، لم يتم ملاحظة أى شيء من هذا القبيل على الإطلاق. ومع ذلك، فإنها تظل مفهوما مثيرا للاهتمام لاستكشاف حواف واحدة من أعظم النظريات فى الفيزياء.

وفى الثلاثينيات من القرن الماضى، أظهر زميل لأينشتاين يدعى ناثن روزين أنه لا يوجد شيء يقول إن الزمكان المنحنى بعمق لثقب أسود لا يمكنه الاتصال بالقيم الشديدة الانحدار لثقب أبيض بغية تشكيل نوع من الجسر.

وفى هذا الركن من الفيزياء، تخرج توقعاتنا اليومية بشأن المسافة والوقت من النافذة، ما يعنى أن مثل هذا الرابط النظري يمكن أن يجتاز مساحات شاسعة من الكون.

وفى ظل ظروف مناسبة، قد يكون من الممكن حتى للمادة أن تتركب هذا الأنبوب الكونى وتخرج من الطرف الآخر بمعلوماتها بشكل أو بآخر سليمة.

لذلك لتحديد الشكل الذى قد يبدو عليه هذا الثقب الأسود بالنسبة للمراصد مثل Event Horizon Telescope، طور فريق جامعة صوفيا نموذجا مبسطا لـ "حلق" الثقب الدودى باعتباره حلقة مغلطة من السائل، ووضع افتراضات مختلفة حول كيفية حدوث المادة. وستنتج الجسيمات العالقة فى هذه العاصفة الغاضبة مجالات



تقرير يحذر من التصيد الاحتيالى أثناء العطلات الرسمية



ما يكفى من الطمأنينة للمضى قدماً ومع ذلك هناك فرصة أخرى للتراجع.

تلقتى الهدية المجانية يجب عليك تقديم عنوانك البريدى،

وهو أمر ذو قيمة للمحتالين. ثم هناك قضية الشحن نظراً لأن الهدية مجانية، فقد لا تمناع فى الدفع مقابل الشحن. يسهل إدخال كل هذه المعلومات باستخدام هاتف iPhone أو Android باستخدام الملاء التلقائى ويستغرق الأمر ثوان لإكمال العملية، لا شيء مقارنة بالوقت الذى قضيت به بالفعل فى التحقق من الهدية الترويجية وقراءة الشهادات وإجراء الاستبيان. التفاصيل الفنية لعملية التصيد الاحتيالى هذه معقدة ويعيد الهجوم التوجيه عبر مواقع ويب متعددة ويستخدم عناوين مواقع ويب فريدة فى كل مرة، مما يجعل من الصعب تتبع مرتكب الجريمة.

أفضل شيء تفعله هو توخى الحذر وأن تكون متشككاً جداً فى هذه العروض المجانية. ربما لا يستحق الأمر مخاطر سرقة الهوية، ناهيك عن التكلفة المالية.

تم التعرف على الهجوم بواسطة Akamai وتم الإبلاغ عنه مؤخراً على برنامج SCAM Watcher ، حيث تمت مشاركة لقطات الشاشة أيضاً، كما أشار Bleeping Computer. الجزرة المتدلية هى هدية مجانية لطيفة ولكنها ليست باهظة الثمن بحيث لا تصدق. على سبيل المثال تم تقديم مبرد حقيبية ظهر Yeti Hopper M20 كحافز لإكمال الاستبيان، حسبما نقلت Digitartlends.

بالنسبة لأولئك الذين يحذرون من مثل هذه الهدايا، فإن التمرير لأسفل قليلاً يكشف عن شهادات مزيفة من الأشخاص الذين يفترض أنهم أنهوا الاستطلاع وحصلوا على مكافأتهم دون أى مشكلة على الإطلاق.

إذا أغرتك الهدية فقد يمنحك ذلك

من السهل أن تتخدع بهجوم التصيد الاحتيالى الجديد والمخادع الذى يحمل طابع العطلات والذى يقدم جوائز مجانية، لكن التحذير القديم القائل بأنه "إذا كان يبدو جيداً لدرجة يصعب تصديقها، فمن المحتمل أن يكون كذلك" يستمر فى إثبات صحته فى هذه الحالة.

ما يجعل هذه الحيلة فعالة للغاية هو الأساليب المتقنة المستخدمة لإخفاء هدفها الشائن وطمأنة الضحية المحتملة، بأنه لا بأس من المضى قدماً. كان هجوم التصيد الاحتيالى هذا نشطاً بالفعل منذ سبتمبر وما زال مستمراً، ويستهدف المتسوقين فى العطلات الباحثين عن عروض خاصة.





منوعات الفجر 26

أعمال إبداعية لـ 10 رسامين إمارتيين ومكسيكيين ضمن برنامج الشارقة ضيف شرف المعرض

الإماراتي لكتب اليافعين يحتفي بالتراث والإبداع من خلال معرض الخرافيف في جوادالاهارا الدولي للكتاب 2022



وأعدت الفنانة عائشة سيف الحمراي تخيل قصة البركانين "يوبوكاتيبيتيل و" إيزاتشوال"، حيث يعني الاسم الأول "جبل الدخان" والثاني "المرأة النائمة"، وترجمت هذه الحكاية الشعبية إلى فن بصري يليهم الآخرين. في حين قدم الفنان محمد الجنيني رؤيته لقصة "الخفاش" التي تتخيل أصل الحيوان الذي الليلي كأجمل طائر في العالم. وعرض الفنان عيسى النعيمي، المعروف باسم عيسى بلاك، جوهر قصة "أسطورة النذرة: النملة التي أطعمت الرجل"، بينما فضل الفنان ناصر نصرالله، من مواليد الشارقة، قصة "الأسوم والنار".

وقدم المعرض قراءة للثقافة المكسيكية الغنية التي تأثرت بثقافات أوروبا وأمريكا الوسطى بعمق فنانين إمارتيين وعبر خيالهم الإبداعي، ومنهم الفنان عبدالله الشهران الذي تعرف على كتب الأطفال من خلال "الجلسة الإمبراطورية لكتب اليافعين" وكتب ورسم أكثر من 12 كتابا، وشارك في المعرض برسومات تتناول قصة "أسطورة العصفور الطنان" التي تجسد معاني المحبة والتعاطف في الثقافة المكسيكية.

الشعبية المكسيكية ورسمها برؤية جديدة، في حين رسم خمسة فنانين من الدولة الواقعة في أمريكا اللاتينية خمس حكايات شعبية إماراتية من زاوية حديثة. وانطلق المشروع الثقافي، الذي يدعو رسامين من ثقافتين مختلفتين لإعادة تصور الحكايات الشعبية للثقافة الأخرى، ضمن الشراكات الإبداعية خلال برنامج "الشارقة عاصمة عالمية للكتاب 2019". ويقدم المعرض المشترك جيلاً جديداً من الرسامين الذين يعيدون سرد القصص التراثية من الماضي البعيد من وجهة نظرهم وتجاربهم الشخصية، في حوار فني بين الثقافات يضم مزيجاً من الأفكار والرؤى والتعبير الأصلية التي تجسد القيم الاجتماعية والثقافية لدولة الإمارات والمكسيك.

حكايات شعبية إماراتية وتضمنت رسوم المعرض شخصيات أسطورية من التراث الإماراتي، منها قصة "أم الهيلان"، المرأة الحسود التي تنشر العداوة والبغضاء، رسمها الفنان خوان غيدوفوس الذي أبدع رسومات 90 كتاباً بعدة لغات، وقصة "السعولة" المخلوق الذي يشبه المرأة ويغطي جسده شعر يشبه شعر الغوريلا، رسمها غييرمو دي غانتيه، المتخصص برسوم الأطفال والمجلات والصحف. كما وظف المعرض قصة "خطاف رفاي" أبو الشراع، الجنّي الذي يحمل بأن يصبح بحاراً، رسمتها الفنانة فاليريا غاييو، وقصة "شوق بن عنق" عملاق الأرض وجبارها، ورسمتها الفنانة أماندا ميخائفوس، وقصة "سويدا خصف" سعف النخل الأسود، رسمها الفنان الحاصل على عدة جوائز عالمية أرماندو فونيسكا، الذي تم تكريمه في دولة الإمارات خلال فعاليات "مهرجان الشارقة القرائي للطفل" 2022.

جوادالاهارا الدولي للكتاب، وكان معرض "الخرافيف برؤية معاصرة" قد انطلق للمرة الأولى على هامش فعاليات "معرض بولونيا الدولي لكتاب الطفل" في إيطاليا مارس الماضي، حيث لاقى إضاءة كبيرة ونال تقدير واستحسان الزوار لدوره في إثراء الثقافة للتراث الفلكلوري لدولة الإمارات العربية المتحدة وإيطاليا. ويسعى المعرض في نسخته الجديدة إلى تعزيز الحوار الثقافي وتبادل الأفكار الإبداعية بين دولة الإمارات والمكسيك، حيث أعاد خمسة فنانين إمارتيين تخيل الأساطير والحكايات

جوادالاهارا-الفجر: افتتحت الشخة بدور القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، المؤسسة ورئيسة الضخيرة للمجلس الإماراتي لكتب اليافعين، في مدينة جوادالاهارا المكسيكية، معرض "الخرافيف برؤية معاصرة" الذي نظمته كل من المجلس الإماراتي لكتب اليافعين" والمجلس المكسيكي لكتب اليافعين" بالتعاون مع "متحف مدينة جوادالاهارا" في المكسيك و"بيت الحكمة" في الشارقة، ضمن فعاليات برنامج الشارقة ضيف شرف الدورة 36 من معرض



مؤسسة الشارقة للقرآن الكريم والسنة النبوية تعقد 11 لجنة

تعالى مرتلا له كما أنزل على النبي صلى الله عليه وسلم، مع إلمامه بعلوم القرآن الكريم والسنة النبوية، والتخلق بأدابها، وفق تعاليم الإسلام السمحة. وخلال فترة الاختبارات الأولية عملت المؤسسة على تطبيق النظام الإلكتروني في الدخول على لجان التحكيم بحيث يتيح هذا النظام وهو معمول به في الدوائر الحكومية الخدمية لتنظيم المتعاملين إلى تسهيل دخول المتسابقين ومنح الأولوية للواصلين إلى مقر المؤسسة يذكر أن مجموع الجوائز تصل إلى قرابة مليون درهم برعاية من جمعية الشارقة التعاونية .

إمارة الشارقة. فيما ستعمل مؤسسة الشارقة للقرآن الكريم والسنة النبوية على تشكيل لجنة اختبار لذوي الإعاقة وعددهم 45 من مختلف الأعمار لاختبارهم في فروع الجائزة في مقر نادي الثقة للمعاقين في الشارقة. الجائزة تعد واحدة من الجوائز القرآنية التي تحرص المؤسسة على تنظيمها سنوياً بما يسهم في إثراء أنشطة مؤسسة القرآن الكريم والسنة من خلال الارتقاء بحفظ القرآن الكريم وفهم السنة النبوية وبما يعزز من أدوار المؤسسة وما تسعى إليه من أهداف في إيجاد جيل حافظ لكتاب الله

الشارقة-الفجر: عكبت مؤسسة الشارقة للقرآن الكريم والسنة النبوية إحدى عشرة لجنة لاختبار المشاركين والمشاركات من مختلف الأعمار في جائزة الشارقة للقرآن الكريم والسنة في دورتها الخامسة والعشرين وذلك في تصفياتها الأولية التي أجريت في مقر المؤسسة بمدينة الشارقة. وتقام الجائزة تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة حفظه الله ورعاه وتشهد هذا

فاليات شيقة ومتنوعة تنظمها دبي للثقافة على مدار أسبوعين في مركز الجلييلة ثقافة الطفل

المخيم الشتوي للمبدعين الصغار: فن وإبداع وخيال

وحي أفكارهم، وهو ما ينسحب أيضاً على فنون الموسيقى والإيقاع، حيث يستعير الأطفال على أنواع الموسيقى المختلفة، بينما يطلقون الفنان مهاراتهم في تأليف الشعر وتعلم فنون الموزاييك والرسم بالرمل وصناعة الصابون، وغيرها من الحرف اليدوية التي تقام بالتعاون مع بروجيكت يو.

وإلى جانب الفنون الأدائية والموسيقى، يفتح المخيم الشتوي أعيون الأطفال ممن تتراوح أعمارهم ما بين 7-9 سنوات على فنون الرسم بالطلاء، في وقت سيكونون فيه على موعد مع مجموعة ورش تدريبية يكتشفون فيها فنون التيرازو (صناعة لوحات من الرخام) وفنون صناعة الشمع، وأصول الحياكة بالمدس الآلي. وفي المقابل، يفت المخيم الشتوي أنظار الأطفال ممن تتراوح أعمارهم ما بين 10-12 عاماً، إلى فن "الإنيمي" ليعزز لديهم شغف اكتشاف أسرار هذا الفن المستلهم من الثقافة اليابانية، في وقت يتعلمون فيه فنون الرسم المنقذ، والرسم بالرمل، والرسم على الحقائق القماشية والرسم بالطلاء، بالإضافة إلى تدريبيهم على طرق صناعة الطاولات وفنون صناعة الشمع والموزاييك وغيرها.

يذكر أن كافة الفعاليات والورش الفنية التي يتضمنها المخيم الشتوي، تقام في بيئة مريحة وأمنة قادرة على تحفيز الأطفال على إطلاق طاقاتهم وتنمية مهاراتهم الذاتية،

تحت إشراف مجموعة من الخبراء والفنانين بالإضافة إلى متخصصين في التنمية وتطوير المهارات، من أجل ضمان حصول الأطفال على ما يحتاجونه من خبرات، حيث يأتي المخيم في إطار سعي "دبي للثقافة" إلى تحقيق رؤيتها بترسيخ مكانة إمارة دبي مركزاً عالمياً للثقافة، حاضنة للإبداع، ملتقى للمواهب.

وفي أجواء مغمورة بالفرح، يفتح المخيم الشتوي لمركز الجلييلة ثقافة الطفل أبوابه أمام الصغار ممن تتراوح أعمارهم ما بين 4-6 سنوات، ويتطلعون إلى اكتشاف أسرار الفنون الأدائية، وعلى رأسها المسرح الذي يرفع ستارته أمام شخصياتهم المسرحية المبتكرة التي يقدمونها في عرض متكامل من

لدى الأطفال. وأضاف عادل عمر: "توفر هذه المخيمات للأطفال فرصة استثنائية تمكنهم من تنمية خيالهم وتطوير مهاراتهم، إلى جانب استثمار قدراتهم العقلية والجسدية في التعلم والإبداع، ما يعزز ثقافتهم بأنفسهم، .

فنون الإيقاع



دبي-الفجر:

أنشطة ثقافية وفنية مغلفة بالفرح ومزينة بجماليات الموسيقى والشعر، ومساحات تعبيرية واسعة تحفز الصغار على الإبداع، توفرها هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" في مركز الجلييلة لثقافة الطفل، الذي يحتضن على مدار أسبوعين فعاليات مخيمه الشتوي الهادف إلى تعزيز مهارات الصغار وصل مواهبهم الإبداعية، تحقيقاً لأهداف "دبي للثقافة" وسعيها لخلق بيئة إبداعية ومستدامة تترعرع فيها كافة أنواع الفنون، لتكون أكثر قدرة على المساهمة في تنمية اقتصاد دبي الإبداعي. وفي ديسمبر الجاري، يطل المخيم الشتوي لمركز الجلييلة لثقافة الطفل رافعاً شعار "المخيم الشتوي للمبدعين الصغار"، حيث سيكون فيه الصغار على موعد مع "الترفيه الثقافي" والفنون الأدائية، والرسم وفن الموزاييك وغيرها من الفنون الهادفة إلى إثراء مخيلة الأطفال وصل مهاراتهم الإبداعية.

استثمار فئات عمرية مختلفة تتراوح بين 4-12 عاماً، يستهدفها المخيم الشتوي الذي تُعقد فعالياته على مدار أسبوعين، من 12 حتى 23 ديسمبر، وفيها سيتمكن الأطفال من رفع مستوى ملكاتهم الإبداعية وإطلاق العنان لمواهبهم في الشعر والمسرح والموسيقى وتعلم أصول وفنون الحرف اليدوية.

وفي هذا السياق، أكد عادل عمر، مدير أول إدارة المشاريع الخاصة والإعلامية في مركز الجلييلة لثقافة الطفل على أهمية تشجيع الملتكات الإبداعية والفنية لدى الأطفال. وقال: "تحرص "دبي للثقافة" من خلال المخيم الشتوي للمبدعين الصغار، على استثمار أوقات المشاركين

منوعات

الفكر

27

توجت بجائزة أفضل أداء تمثيلي

كارول عبّود: فخورة بالمشاركة في فيلم "بركة العروس"

تبحث الممثلة اللبنانية كارول عبّود دائماً عن شخصيات جديدة تتحدى بها نفسها، وتخرج ما لديها من طاقة تتجدد مع كل عمل تقدمه. تعيش عبّود لحظات من السعادة حالياً، بعد تتويجها بجائزة أفضل أداء تمثيلي عن دورها في فيلم "بركة العروس"، وذلك من مهرجان القاهرة السينمائي الدولي في دورته الـ ٤٤ التي انتهت أخيراً. "عن فوزها وتفاصيل أخرى كان مع عبود هذا الحوار:

- ماذا يعني لك تتويجك بجائزة أفضل أداء تمثيلي؟
- شعوري لا يوصف. أنا سعيدة جداً بالجائزة، خاصة أن تجربة فيلم "بركة العروس" كانت جديدة عليّ، فأنا أراه إلى حد كبير فيلماً صامتاً، لا أتحدث فيه سوى أربع جمل. وأشكر كل القائمين على المهرجان على هذه الجائزة الغالية على قلبي ويقتيني أنها من مصر الحبيبة.
- هل تصعب مهمة الفنان في توصيل رسالته للمتلقي، حينما تقل لغة الحوار في العمل؟
- أكيد لأن الحوار يكون مباشراً وسهلاً في أن يصل إلى المشاهد، لكن ألا يتحدث الفنان في عمل سوى بكلمات أو جمل قليلة جداً، فهذا يصعب من مهمته، لأنه يكون بحاجة إلى استخدام لغة الجسد والعيون وكل ما يمتلك من أحاسيس غير ملموسة حتى يستطيع أن يصل بما يريد أن يقوله إلى الجمهور. والحمد لله أن شخصيتي وصلت بهذا الشكل.
- ما هدف المخرج باسم بريش من تقديم عمل هو

أقرب إلى الصامت؟
- لأن الصمت بشكل عام يبعث على التفكير، ويصعب الشخص الصامت في نظر الآخرين غامضاً لديه أسرار وأشياء غير ظاهرة في حياته، فالهدف هو دفع المتلقي للتفكير في ما يخفيه هذا الشخص الذي لا يتكلم.- الفيلم بدأ تصويره قبل ثلاث سنوات، فلماذا كل هذه الفترة؟
- نحن فعلاً بدأنا التصوير عام 2019، لكن هناك أحداثاً كما تعلمون جميعاً حدثت في لبنان ساهمت في توقف تصوير الفيلم، مثل وجود حراك شعبي وإقبال الطرقات ثم انتشار فيروس كورونا، وما إلى ذلك من أحداث. لكن كل تأخير فيه خير، وجاء العرض الأول للفيلم في مهرجان من أعرق المهرجانات في العالم العربي، وهو مهرجان القاهرة.
- هل كنت تتوقعين الحصول على جائزة من المهرجان؟
- كنت على ثقة بعملتي وبالفيلم الذي قدمته، وكنت أتوقع في البداية أن أفوز، لكن مع وجود أعمال أخرى

عديدة وفنانين كبار وأفلام مهمة للغاية في المهرجان كانت المنافسة صعبة. ولكن الحمد لله على الجائزة، وأنا سعيدة أيضاً بحصول الفيلم على ثلاث جوائز منها جائزتي، لأن أي نجاح لأي فرد في العمل هو نجاح للجميع.- ما الذي دفعك لتقديم شخصية "سلمى" في الفيلم؟
- الشخصية لستني جداً، فهي امرأة وحيدة تعيش بين أربعة جدران في إحدى المناطق النائية، لديها أسرارها وحكاياتها، وتأتي لحظة لقائها بابنتها التي تنقلب فيها كل الأمور. الشخصية قريبة جداً من قلبي وصعبة، ويكفي أنني لم أقدم مثلها على مدار مشواري الفني.
- هل كواليس الفيلم كانت صعبة؟
- جداً، لأنه لا يوجد حوار حتى أحفظه وأقوله، لذلك فإن التحضيرات كانت تحتاج إلى تركيز كبير للغاية، وذلك بجوار بعض التوقفات التي شهدها التصوير، وكنا نقوم بالتصوير في منطقة جبلية كان مناخها بارداً للغاية.
- يعرض لك حالياً مسلسل "صالون زهرة" في جزئه الثاني، فما هي الأصداء التي تتلقينها عنه؟
- الحمد لله الأصداء إيجابية، والجزء الأول لاقى نجاحاً كبيراً مستمراً مع عرض الجزء الثاني، والعمل بسيط إلى حد كبير وخفيف الظل.
- وماذا عن الجزء الثالث من مسلسل "للموت"؟
- أسافر إلى تونس قريباً لاستكمال تصوير مشاهدي في العمل، وشخصية "سارية"، كما شاهدتهم في الجزء الأول، تواجه أزمات نفسية عدة، والجزء الثالث يحمل مفاجآت، وفيه مجهود كبير للغاية من كل فرد شارك فيه، لأن القصص متشابكة والأحداث كثيرة.
- هل تميلين إلى عمل أجزاء عدة من مسلسلاتك؟
- إذا كان يتحمل وجود أجزاء جديدة، فلا توجد مشكلة، لكن الأكيد أن هناك أعمالاً تنتهي أحداثها مع آخر حلقة في جزئها الأول، فلا داعي للمط والتطويل، وأرى أن مسلسل "للموت" أحداثه، كما شخوصه وحكاياته، تتحمل أجزاء عدة.
- تميلين أكثر إلى الدراما التلفزيونية أم السينما؟
- حسب ما يُعرض عليّ ويعجبني فأنا أحب الاثنين من كل قلبي، لذلك فإن المفاضلة صعبة وإن كنت أقدم دراما تلفزيونية أكثر. وفي السنوات الأخيرة، أصبح مستوى الدراما العربية، ومن دون أي مبالغة، عالمياً، وأنا فخورة جداً بذلك، فهناك تنوع في القصص والحكايات وأعمال مشتركة عربية عديدة ومنصات رقمية وحلقات قصيرة وطويلة. لدينا وجبات درامية دسمة وراقية.
- هل ننتظرك في أعمال مصرية قريبة؟
- أرى أن الأمر أصبح مختلفاً الآن، إذ إن وجود المنصات الرقمية، واتاحتها لأعمال مشتركة عديدة، أنهى مقولة عمل مصري أو سوري أو لبناني وما إلى ذلك. وأنا شاركت أخيراً في مسلسل "الزيارة" مع الممثلة المصرية



مصطفى شعبان يبدأ "بابا المجال" من حي القلعة

محمد عبد الرحمن يقدم الأكشن لأول مرة في "البيع" مع أمير كرارة



بدأ مؤخراً النجم مصطفى شعبان تصوير مشاهد مسلسله الجديد "بابا المجال"، في حي القلعة، الذي يناقش به في رمضان 2023. واحتفل فريق العمل ببدء أول أيام التصوير، ويعود مصطفى شعبان من خلال "بابا المجال" إلى الدراما الشعبية التي تميز فيها. مسلسل "بابا المجال" بطولة مصطفى شعبان باسم سمرة، ياسمين رئيس، جومانا مراد، وسوسن بدر، ورياض الخولي، ومحمد نجاتي، محمود حافظ، سماء إبراهيم، عارفة عبد الرسول، محمد رضوان، فرح يوسف، أحمد كشك، هبة حسن، أسماء سليمان والطيلة كارما موسى، ومن إخراج أحمد خالد موسى، وإنتاج كامل أبو على و عصام العرجاني وتدور أحداثه في إطار دراما شعبية اجتماعية. ويعد هذا التعاون الثاني الذي يجمع بين مصطفى شعبان والمخرج أحمد خالد موسى بعد أن قدما سوياً مسلسل ملوك الجذعة الذي عرض في رمضان 2021. وحقق العمل وشارك فيه عمرو سعد، ياسمين رئيس، رانيا يوسف وآخرين. كما شارك مصطفى شعبان في الموسم الرمضاني الماضي من خلال مسلسل دايماً عامر، إخراج مجدي الهواري والذي سطر الضوء من خلاله على جهود الدولة في تطوير أنظمة التعليم في مصر وشارك في العمل كوكبة كبيرة من النجوم منهم لبلبة، إياد نصار، عمرو عبد الجليل، وآخرون، إخراج بيتر عفيفي، وميرنا نور الدين.

وفي سياق آخر، يواصل كرارة التحضير لمسلسله الجديد "سوق الكانتو" المقرر أن يناقش به في السباق الرمضاني المقبل 2023، من تأليف هاني سرحان، إخراج حسين المنباوي، وإنتاج سينرجي. يشار إلى أن آخر أعمال أمير كرارة مسلسل "العائدون"، وعرض في رمضان الماضي، وشارك في بطولته كل من محمود عبد الغنى، أمينة خليل، محمد أبو داود، إسلام جمال، وعدد كبير من الفنانين، من تأليف باهر دويدار، وإخراج أحمد نادر جلال، وإنتاج ميديا هب. كما أن آخر أعماله السينمائية فيلم "كازابلانكا" وحقق إيرادات كبيرة وصلت لـ 85 مليون جنيه، وشارك في بطولته كلا من غادة عادل، لبلبة، إياد نصار، عمرو عبد الجليل، وآخرون، إخراج بيتر ميمي.

أول مرة، يقدم الفنان الكوميدي محمد عبد الرحمن "توتا" العديد من مشاهد الأكشن ضمن أحداث فيلم "البيع" بطولة النجم أمير كرارة، استعان المخرج حسين المنباوي بمصمم المارك الشهير أندرو ماكينزي، لتصميم مشاهد الأكشن التي يتضمنها الفيلم. ويجسد أمير كرارة في فيلم "البيع" دور مجرم يتخلى عن الإجرام واسمه "سلطان" صديق محمد عبد الرحمن واسمه "سوكا" يواجه العديد من المواقف الكوميديّة من خلال دراما الفيلم. فيلم "البيع" يشارك في بطولته أمام أمير كرارة ياسمين صبري، باسم سمرة، ومحمد عبد الرحمن توتة، ومحمد أنور، بالإضافة إلى عباس أبو الحسن، والعمل من تأليف إيهاب لبيل، وإخراج حسين المنباوي.



الفكر

هل تحسين نمط النوم يقلل من خطر الإصابة بالكبد الدهني؟

اكتشف علماء صينيون أن تحسين نمط النوم يخفف من خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني ومضاعفاته بنسبة 29 بالمئة. وتفسير مجلة the Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. إلى أنه اتضح للباحثين أن النوم السيء يزيد من احتمال الإصابة بمرض الكبد الدهني، الذي يعتبر أكثر أمراض الكبد انتشارا. يتميز هذا المرض بتراكم الدهون في خلايا الكبد، ما يؤدي في النهاية إلى تليف الكبد ولاحقا إلى سرطان الكبد. وتابع الباحثون في إطار هذه الدراسة الحالة الصحية لـ 5011 مواطنا صينيا تتراوح ما بين 30-79 عاما يعيشون في مقاطعات غواندونغ وفوجيان وغوانغشي وهائنان. وقد ركز الباحثون في الدراسة على التغيرات الحاصلة في الكبد

طبيبة روسية تكشف العلامات الأولى لمرض السكري

أعلنت الدكتورة تاتيانا روتوكفسكايا، أخصائية الغدد الصماء، أن مرض السكري يمكن أن يتطور بصورة غير محسوسة. لذلك لا يمكن تشخيصه في المراحل المبكرة. وتشير الأخصائية في حديث لصحيفة "أرغومينتي أي فاكتي"، إلى أن سوء التغذية وتناول كمية كبيرة من الكربوهيدرات وتناول الأدوية وقلة النشاط البدني، يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري، الذي تظهر أعراضه على شكل جفاف الفم، العطش، زيادة التعرق، وزيادة الوزن وكثرة التبول وضعف البصر ووخز الأصابع. وتقول، "تنخفض حدة البصر ويظهر عدم وضوح الرؤية، نتيجة عدم قياس مستوى الغلوكوز في الدم بصورة دورية منتظمة، أو عندما لا يهتم الشخص بصحته، وحتى مع علمه أنه مصاب بمرض السكري، لا يستشير طبيب العيون".

مواد سامة للغدة الدرقية

كشفت الدكتورة سفيتلانا غورياوفا، خبيرة التغذية الروسية المواد الغذائية التي تعتبر سامة للغدة الدرقية. وتشير الخبيرة في مقابلة مع موقع doctorpiter.ru، إلى أن الغدة الدرقية مسؤولة عن إنتاج الهرمونات وتنحكم في عملية التمثيل الغذائي . وأي خلل في عملها يؤدي إلى زيادة أو انخفاض في الوزن، وكذلك فقدان الاحساس بالحر واضطراب النبض. وهناك مواد غذائية تعتبر سامة للغدة الدرقية. وتضيف، القمح، أول مادة في قائمة المواد السامة للغدة الدرقية. لأن الخبز وبقية المنتجات يحتوي على نسبة عالية من الغلوتين. لذلك فإن من يعاني من مرض الداء البطني (مرض حساسية القمح) عليهم التخلي عن تناول الخبز أو التقليل منه قدر الإمكان. مشيرة إلى أن كمية الغلوتين في القمح حاليا أكثر من السابق، لأنه يتم تشبيعه بهذه المادة ليصبح مطابقا للمواصفات المطلوبة. ووفقا لها، يؤثر فول الصويا سلبا في قدرة الغدة الدرقية على امتصاص اليود. ونقص هذا العنصر في الجسم، يؤدي إلى خمول الغدة الدرقية (قصور الدرقية). كما يمكن أن يحاكي فول الصويا وجود هرمون الاستروجين في الجسم، ما يؤدي إلى زيادة الوزن، ونشوء شخصية مختنئة، وكذلك انخفاض في الوظيفة الجنسية للرجال. وتضيف، كما ان السكر ضار للغدة الدرقية، بالإضافة إلى أنه يسبب أمراض المناعة الذاتية. وتحذر أيضا من الكافيين، خاصة في حالة قصور الدرقية، أو تعاطي أدوية، لأنه يخفف القدرة على امتصاصها. ووفقا لها، المواد المفيدة للغدة الدرقية هي اللحوم والأسماك والحبوب الكاملة والشعير والشوفان والبنور وزيت الزيتون والأفوكادو . وتضيف، يسبب الإجهاد والسموم وتلوث البيئة أمراض الغدة الدرقية.



كيم كارداشيان لدى حضورها حفل Baby2Baby في مركز باسيفيك ديزاين في ويست هوليوود، كاليفورنيا. رويترز

قرأت لك

عصير البرتقال وضغط الدم

اتضح للعلماء أن تناول كمية كبيرة من عصير البرتقال يخفف مستوى ضغط الدم، وتناول كوب واحد يوميا منه يساعد على تجنب مشكلات في القلب. وتشير صحيفة Daily Express. إلى أن الدكتورة كاري راكستون من مركز علوم عصير الفواكه في بلجيكا (Fruit Juice Science Centre)، أوضحت خصائص هذا المشروب الشائع، مشيرة إلى أن تناول كوب واحد من عصير البرتقال يوميا يخفف ضغط الدم الانقباضي بمقدار 3 ملم عمود زئبق والانبساطي بمقدار 2 ملم عمود زئبق.

وتقول الدكتورة، "يحتوي البرتقال وعصير البرتقال أيضا على بوليفينول نباتي يسمى هسبريدين، الذي يساعد على إسترخاء الأوعية الدموية، ما يسهل على الجسم التحكم بضغط الدم. ولكن يمتص الجسم هذا البوليفينول من العصير أفضل من امتصاصه من البرتقال الكامل، لقلة كمية الألياف الموجودة في البرتقال الكامل، ما يمنع الجسم من امتصاص الهسبريدين، كما أن عصير البرتقال مصدر للبتواسيوم الذي يساعد على التحكم بضغط الدم". وتضيف الدكتورة، يتحول الهسبريدين في جسم الإنسان بعد عملية الهضم إلى هسبرتين. وتقول، هذا المركب الجديد الذي يسمى هسبرتين، يساعد على إسترخاء الأوعية الدموية، ما يؤثر في مستوى ضغط الدم، خاصة لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

سؤال وجواب

• من هو العالم الذي اخترع الديناميت؟

- ألفريد نوبل.

• ساعة بيج بين الشهيرة موجودة في أي مدينة؟

-توجد في مدينة لندن.

• ما المقياس الذي يُستخدم في قياس سرعة السفن؟

- العقدة.

• من الشعب الذي ابتكر لعبة الدومينو؟

- الشعب الصيني.

• ما هو الحيوان الذي يعد الأثقل بين جميع حيوانات كوكب الأرض؟

- الحوت الأزرق.

• ما هو المكان الذي يعيش فيه النحل؟

- خلية.

هل تعلم؟

- الفران لا تحب رائحة التعنّاع.
- إن كل الكائنات تحرك فكها السفلي عند الأكل، عدا التمساح، الذي يحرك فكه العلوي
- أن قلب الذبابة يخفق 1000 مرة في الدقيقة الواحدة
- أن أضخم أنواع العناكب تعيش في البرازيل، ويصل وزنها إلى 85 جراماً
- أن أثقل حيوان في العالم هو الحوت الأزرق
- أغلب الأسماك التي في أعماق عميقة جداً .. عمياء
- الفرس يستطيع أن يظل شهراً كاملاً واقفاً على أقدامه
- أن أكثر الحيوانات حدة في السمع هي الذئب والحمير
- أن أول من عرف القمح، هم المصريون القدماء، عام 5400 قبل الميلاد
- عندما يفقد الأخطبوط إحدى أذرعه الطويلة، تنمو ذراع بديلة لها تدريجياً فيما بعد.....
- الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدماً.
- الزرافة إذا انزلت ووقعت على الأرض مع انفراج سيقانها، فهي لن تستطيع القيام مرة أخرى ويمكن أن تظل هكذا إلى أن تموت.

قصة البهلوان

خرج البهلوان من خيمته يتجول في الأرض الواسعة التي نصبت عليها خيمة السيرك، اخذ ينظر هنا وهنا وكأنه تائه لا يعرف ماذا يريد، لفت نظره بضع اطفال يمرحون هنا وهناك يبحثون عن حيوانات السيرك ويبحثون ايضا عن البهلوان، كم يحبون البهلوان وكم يحبون الدب والفيل، حسنا ليخرج لهم هو ايضاََ بحبهم .. اسرع اليهم ففاجئهم وزادت فرحتهم وعلت ضحكاتهم .. دقايق وكان المكان يعج بالأطفال .. فقسوا حوالي الساعة يلعبون ويمرحون مع البهلوان ثم انصرفوا ليقوم بتأدية تدريباته وتناول افطاره. جلس يحسني قهوته لكنه شرد، تذكر اطفاله الثلاثة او كما يقول ملائكته الثلاثة كم هو معذب، انفصل عن امهم واستطاعت ان تأخذهم وتعلمهم لأنه لا يصلح لهم .. هي ترى ذلك، ترى انه بهلوان ولا يصلح لرعاية اطفاله لكنها لا ترى انه انسان يتعذب من اجلهم .. كم يحبهم وعندما اقترب منه صديقه تاكي اخذ يحكي له كم هم في جمالهم مثل الملائكة وكم يحبهم، يمتنى لو رآهم او يرونه، لا يطمع في أكثر من ان يراهم ولكن امهم قوية وتعرف كيف تسيطر عليهم وتحرمهم من والدهم لأنه بهلوان، عندما انتهى كلامه جلس يبكي ولم يراه غير تاكي انه الان يرى الانسان وليس البهلوان. بقي على عيد ميلاد البهلوان خمسة ايام سيتم عامة الخامس والأربعين .. قرر السيرك ان يحتفل به وقرر تاكي ان يقدم لصديقه وحبيبه البهلوان هدية عمره، كانت الأيام تمر بسرعة عندما حان موعد عيد الميلاد، اليوم يحتفل السيرك بعيد ميلاد البهلوان احتفال رائع، واحتفل تاكي معهم ثم انصرف مبكراً ولم يرى صديقه البهلوان يجمع هداياه الكثيرة ويبتسم للناس وللأطفال ولم يرى احد دموعه ومن رآها ظننها دموع الفرح. وفي آخر الليل وصلت سيارة تاكي، ولم يهتم احد .. هذا شيء عادي لكنهم عندما لاحظوا نزوله من السيارة ومعه ثلاثة اطفال يشبهون الملائكة التقوا حوله ليتساءلوا من هؤلاء .. وصرخ تاكي على صديقه البهلوان اخرج ايها البهلوان تعالى لتأخذ هديتك والا سأجعلك تندم العمر كله، خرج البهلوان في كامل زينته تقديراً لصديق عمره .. ولم يكد يمشى خطواتين حتى رأى امامه ملائكته الثلاثة فأثهار على ركبتيه ليضمهم في حضنه ويبكي بكاء الفرح والسعادة .. انه حقاً في قمة سعادته فلا يوجد في هذه الدنيا اجمل او احلى او اغلى من اطفاله .. يوماً لن ينساه وهدية لن ينساها وجميلاً لن ينساه لصديقه تاكي، قضى الأطفال الليل في حضن والدهم البهلوان ثم اخذهم صباحاً في صحبة تاكي ليعود بهم إلى امهم .. يوماً لا ينسى وكلمما اجتمع معهم كل يوم جمعه تذكر عيد ميلاده الخامس والأربعين انه حقاً يوم مولده.

مساحة للتلوين

