



قيثارة الماء تمنح المياه صوتاً موسيقياً عذباً في جناح الباراغواي

مشروع القيثارة المائية، هو أحد المشاريع المبتكرة التي تهدف لجذب الانتباه لقضية المياه

بأنني أعزف على الماء وأمس الأوتار فعلياً هو إحساس مميز للغاية". يمكن للزوار تجربة العزف على الهارب المائي بأنفسهم في جناح باراغواي الواقع في منطقة التنقل، بينما ستقدم أوركسترا "إتش تو أو ساوند أوف ووتر"، حفلاً موسيقياً يعتمد على الآلات الموسيقية المبتكرة ومنها القيثارة المائية، على مسرح دبي ميلنيوم يوم السبت الخامس من فبراير في الساعة الخامسة والنصف مساءً.

صنع قيثارة الماء، العديد من المواد كالخشب والزجاج، كما استخدم خراطيم المياه لتطوير الجزء الهيدروليكي منها، ومن ثم زخرفها بزهور حديدية مستلهمة من أشهر الزهور في الباراغواي. وعن هذه التجربة الجديدة تقول العازفة ألكسندرا برينوس: "هناك فرق كبير بين العزف على آلة وترية عادية، وبين العزف على آلة أوتارها من الماء، فالتحكم في العزف أصعب ويتطلب مهارة، لذا أتمرن كثيراً، لكن إحساسي

ويأكثر الطرق ابتكاراً، وهذا هو سبب تواجدها في إكسبو 2020 دبي". وأضافت: "هذه الآلة الجديدة هي رسالتنا لنقل صوت المياه النظيفة من باراغواي إلى بقية العالم، كما نسعى من خلالها لنمّح قيثارة باراغواي، التي تعد رمزاً من رموز ثقافتنا وفتونا، صوتاً جديداً". استخدم فرناندو أمبيري فيليسيانجيلي، الفنان العازف للموسيقى المتخصصة في صنع آلات موسيقية مبتكرة لم يسبق لها أحد من قبل

مشروع القيثارة المائية، هو أحد المشاريع المبتكرة التي تهدف لجذب الانتباه لقضية المياه، وحول هذا المشروع تقول مارسيليا لاتريزا، عضو مجلس إدارة جمعية "تيزا نيوسترا": "نحن منظمة غير ربحية تهدف لنمّح العالم أفضل التجارب من خلال الموسيقى، ولأن بلادنا تعد كنزاً طبيعياً كبيراً، كونها من الدول التي تمتلك أكبر احتياطات المياه العذبة على هذا الكوكب، فقد أدركنا أن رسالتنا التوعوية حول ضرورة الحفاظ على الماء، يجب أن تصل إلى كل مكان

الماء، في رسالة تهدف لجلب الانتباه نحو أهمية المحافظة على المياه بأسلوب رائع ومبتكر. حيث تعد المحافظة على المياه وإدارة مواردها بأسلوب مستدام من أهم الأمور بالنسبة للباراغواي، حيث قرر أجد الفنانين في هذه الدولة غير الساحلية الواقعة في أمريكا الجنوبية، منح المياه صوتاً عذباً من خلال الموسيقى، وهو الهدف من آلة القيثارة المائية، التي ستجعل العالم ينصت للمياه ومن ثم يتخذ الخطوات اللازمة للحفاظ عليها.

قدم جناح باراغواي لزواره على مدى يومين، تجربة فريدة من نوعها للعزف على الماء بواسطة قيثارة الماء الموسيقية، وهي قيثارة مبتكرة تم استبدال أسلاكها المعدنية بالماء، وتقدم النغمات الموسيقية المعروفة نفسها لهذه الآلة الوترية الشاعرية مصحوبة بصوت تدفق

•• دبي - إكسبو - الفجر
رسالة إكسبو - محمد جاسم
محمد معين الدين

فرقة إسبانية تقدم حفلاً لرقصات الفلامنكو في إكسبو 2020 دبي



قدمت فرقة أكاديمية del Piacere عرضاً متأقفاً لموسيقى الفلامنكو والموسيقى الإسبانية القديمة في ذلك في ساحة الوصل كجزء من احتفالات العيد الوطني لإسبانيا في إكسبو 2020 دبي، وأبدت الفرقة الشهيرة عالمياً، وراقصة الفلامنكو الشهيرة باتريشيا غيريرو خلال العرض، الذي استمر لنحو ساعة تقريباً، مع تصدّر عازف الفيولا دا غامبا فهمي الفهائي، والذي اشتهر باكتشافه للجدور الموسيقية القديمة للفلامنكو وتطورها. وقد ظهر خلال العرض الأداء المميز لباتريشيا غيريرو، الراقصة في فرقة "باليه الفلامنكو الأندلسية" التي يشرف عليها روبين أولو منذ عام 2011، من خلال إتقانها للرقص بشكل احترافي.

فرقة الباليه الإسبانية الوطنية تقدم عرضها في إكسبو 2020 دبي



أدت فرقة الباليه الوطنية الإسبانية ذات الشهرة العالمية Ballet Nacional de España عرضاً ضخماً على مسرح البويبل في إكسبو 2020 دبي كجزء من الاحتفالات الواسعة لليوم الوطني لإسبانيا في الحدث الدولي. ودمجت عروض الباليه المصممة ببراعة، بعنوان "Invocación"، بمشاركة فرقة من الراقصين والراقصات، العديد من أنماط الرقص المعقدة بما في ذلك "بوليرو" و"باليه" و"فلامنكو" ضمن عرض فني مميز. وقدم الراقصون بأزيائهم الأنيقة ومظهرهم اللافت لوحة فنية وهم يتحركون بخفة على المسرح، بينما يشقون أكثر الحركات تعقيداً

واندفاعاً للرقصات الإسبانية المختلفة. وتعد فرقة الباليه الوطنية الإسبانية، والتي تضم 50 راقصاً وتسعة موسيقيين، واحدة من أفضل فرق الباليه في العالم.

•• دبي - الفجر

تجربة دوديكاليس لومينيريوم مهندسي الهواء : هيكل فني ساحر في طريقه إلى إكسبو 2020 دبي

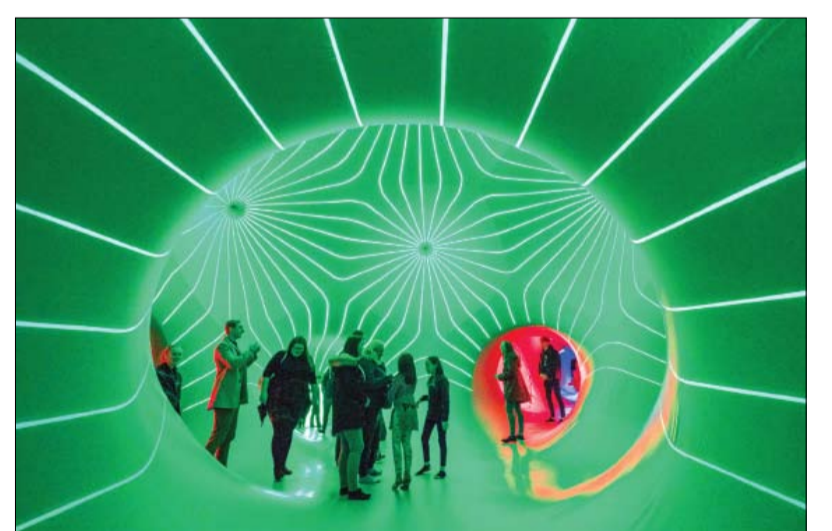
نجاح أبهر أكثر من ثلاثة ملايين زائر في 43 دولة حتى الآن ضمن مشروع مهندسي الهواء

وهنا، فإننا نصمم الضوء بأسلوب معماري مرتفع يجمع بين شكل الرحم والكاتدرائية. وعندئذ، يمكن أن تكون المواجهة مع ظاهرة الضوء مصدر إلهام للناس أو مواسة لهم تبعاً لما يسمى إليه كل منهم". ويستقطب الهيكل - الذي تعد تجربته غذاء للحواس - جميع الأعمار، ويترك جميع من يدخلون إلى هذا الهيكل الذي يشبه المآهة في تصميمه في حالة من الإثبات، وهو معزز بتأثيرات أصوات الطبيعة، المصممة بدقة خصيصاً له، ويضم أحدث إصدار لقبه الهيكل خطوطاً مضيئة متشابكة على الجدران الداخلية للقباب الثلاثة، التي تتجمع مع ألوان قوس قزح لتخلق تجربة تصوير رائعة ومثالية لعشاق المشاركة على تطبيق إنستغرام.

القوطية والعمارة الإسلامية وأعمال المماريين المبدعين من أمثال أنطوني غاودي وفراي أوتو وريتشارد بوكيمستر فولر. يقول باركنسون "يحدد هذا العمل مفهوم التسبيح، أو الشعور بأنك محاط من جميع الجهات - إنه انعكاس للأمن الذي يشده الإنسان داخل كهف أو خيمة." وهذا سبب جوهري لحاجة الإنسان إلى الأمن والملاذ. وعندئذ، يأتي تعطش الإنسان للتحفيز؛ فنحن نبني متاهات ليستكشفها الناس، وفيها يمكنهم أن يصلوا طريقهم، ويستمتوا بالفوض المصاحب لتفقد وجهتهم، مع استعدادهم لاكتشاف أمور جديدة. وفي النهاية، يأتي الجانب الروحي - وتعني حاجة الشخص إلى إيجاد مغزى أو هدف معين.

مستمد من الأشكال خماسية الأضلاع، هذا بالإضافة إلى القباب الثلاث التي تعد أهم ما يميزه. وبإمكان الزوار الاستمتاع ببيئة مضيئة ذات ألوان متعددة من الداخل تتشكل عن طريق انعكاس الضوء الخارجي عبر ألواح بلاستيكية ملونة. ويمنح لومينيريوم للزوار تجارب فريدة من نوعها عندما يتغير الضوء خلال ساعات النهار وفي حالات الطقس المختلفة. وقد بدأ آلان باركنسون، مؤسس ومصمم مشروع مهندسي الهواء، تجربته في فترة الثمانينيات من القرن الماضي من خلال منحوتات هوائية تعتمد على الغاز أو الهواء المضغوط لتصنع هيكل قابلة للنفخ. أما دوديكاليس، فقد استلهم باركنسون فكرته من تصميمات معمارية متنوعة مثل الكاتدرائيات

سيكون زوار إكسبو 2020 دبي اعتباراً من الخامس من فبراير المقبل، على موعد مع تجربة "لومينيريوم" وهو هيكل هوائي عملاق ذي قباب مصنوع من مادة تنفخ بالهواء المضغوط، تقمره مجموعة واسعة من الألوان من الداخل، وذلك بعد نجاح أبهر أكثر من ثلاثة ملايين زائر في 43 دولة حتى الآن ضمن مشروع مهندسي الهواء. ويوصف لومينيريوم، والمعروف أيضاً باسم "دوديكاليس"، بأنه مكان مصمم على نحو يجمع بين شكل الرحم والكاتدرائية. وقد جاءت تسميته من الشكل المكون من اثني عشر سطحا، وهو مجسم أفلاطوني ذو 12 وجهاً



•• دبي - الفجر

دستركت 2020 تعرض تطور مخططها الحضري ضمن أسبوع الصحة واللياقة في إكسبو 2020 دبي

ومن خلال ذلك، فإن "دستركت 2020" تتبنى معايير تهدف إلى تأسيس مجتمع يتمحور حول تلبية احتياجات الإنسان المتغيرة وتعزيز أعلى مستويات التفاعل الاجتماعي والمشاركة بين ساكنيه. وتتطلع "دستركت 2020" إلى إعطاء الأولوية للاحتياجات المستقبلية للموظفين والمقيمين والزائرين في مشهد عالي سريع التطور، مما يضع الناس في قلب التخطيط والتصميم بكل أرجائها، من خلال بنية تحتية ذكية مصممة لتجمع بين مساحات العمل المعاصرة والمسكن والمرافق التعليمية والثقافية وأماكن الترفيه ومجموعات من المعالم والوجهات البارزة التي سيتم الاحتفاظ بها بعد إسدال الستار على فعاليات إكسبو 2020 دبي، وستوفر أجواء

الضوء على مبادرات الاستدامة ومعايير ونماذج ممارسات الصحة واللياقة التي بدأها إكسبو 2020 دبي، والتي ستستمر مع تطور الموقع إلى مجمع "دستركت 2020" الحضري. وركزت كذلك على تبادل أفضل الممارسات بين المؤسسات العالمية الرائدة في هذا المجال مثل معهد ويل بيلدنج الدولي، وكوبنهاجنز دزاین كور، وشركة التكنولوجيا الأمريكية "ووب"، والوكالة السويدية للصحة العامة. وتعد "دستركت 2020"، أول مدينة في المنطقة يتم تسجيلها ضمن مجتمع ويل النموذجي التجريبي - وهو عبارة عن مبادرة تحدد المعايير اللازمة لإنشاء مجتمعات تتبنى التنظيم المثالي للمساحات من أجل العيش والعمل لتعزيز صحة ورفاهية الإنسان على مستوى العالم.

الضوء على مبادرات الاستدامة ومعايير ونماذج ممارسات الصحة واللياقة التي بدأها إكسبو 2020 دبي، والتي ستستمر مع تطور الموقع إلى مجمع "دستركت 2020" الحضري. وركزت كذلك على تبادل أفضل الممارسات بين المؤسسات العالمية الرائدة في هذا المجال مثل معهد ويل بيلدنج الدولي، وكوبنهاجنز دزاین كور، وشركة التكنولوجيا الأمريكية "ووب"، والوكالة السويدية للصحة العامة. وتعد "دستركت 2020"، أول مدينة في المنطقة يتم تسجيلها ضمن مجتمع ويل النموذجي التجريبي - وهو عبارة عن مبادرة تحدد المعايير اللازمة لإنشاء مجتمعات تتبنى التنظيم المثالي للمساحات من أجل العيش والعمل لتعزيز صحة ورفاهية الإنسان على مستوى العالم.

الضوء على مبادرات الاستدامة ومعايير ونماذج ممارسات الصحة واللياقة التي بدأها إكسبو 2020 دبي، والتي ستستمر مع تطور الموقع إلى مجمع "دستركت 2020" الحضري. وركزت كذلك على تبادل أفضل الممارسات بين المؤسسات العالمية الرائدة في هذا المجال مثل معهد ويل بيلدنج الدولي، وكوبنهاجنز دزاین كور، وشركة التكنولوجيا الأمريكية "ووب"، والوكالة السويدية للصحة العامة. وتعد "دستركت 2020"، أول مدينة في المنطقة يتم تسجيلها ضمن مجتمع ويل النموذجي التجريبي - وهو عبارة عن مبادرة تحدد المعايير اللازمة لإنشاء مجتمعات تتبنى التنظيم المثالي للمساحات من أجل العيش والعمل لتعزيز صحة ورفاهية الإنسان على مستوى العالم.

الضوء على مبادرات الاستدامة ومعايير ونماذج ممارسات الصحة واللياقة التي بدأها إكسبو 2020 دبي، والتي ستستمر مع تطور الموقع إلى مجمع "دستركت 2020" الحضري. وركزت كذلك على تبادل أفضل الممارسات بين المؤسسات العالمية الرائدة في هذا المجال مثل معهد ويل بيلدنج الدولي، وكوبنهاجنز دزاین كور، وشركة التكنولوجيا الأمريكية "ووب"، والوكالة السويدية للصحة العامة. وتعد "دستركت 2020"، أول مدينة في المنطقة يتم تسجيلها ضمن مجتمع ويل النموذجي التجريبي - وهو عبارة عن مبادرة تحدد المعايير اللازمة لإنشاء مجتمعات تتبنى التنظيم المثالي للمساحات من أجل العيش والعمل لتعزيز صحة ورفاهية الإنسان على مستوى العالم.

الضوء على مبادرات الاستدامة ومعايير ونماذج ممارسات الصحة واللياقة التي بدأها إكسبو 2020 دبي، والتي ستستمر مع تطور الموقع إلى مجمع "دستركت 2020" الحضري. وركزت كذلك على تبادل أفضل الممارسات بين المؤسسات العالمية الرائدة في هذا المجال مثل معهد ويل بيلدنج الدولي، وكوبنهاجنز دزاین كور، وشركة التكنولوجيا الأمريكية "ووب"، والوكالة السويدية للصحة العامة. وتعد "دستركت 2020"، أول مدينة في المنطقة يتم تسجيلها ضمن مجتمع ويل النموذجي التجريبي - وهو عبارة عن مبادرة تحدد المعايير اللازمة لإنشاء مجتمعات تتبنى التنظيم المثالي للمساحات من أجل العيش والعمل لتعزيز صحة ورفاهية الإنسان على مستوى العالم.

•• دبي - الفجر

الشفيف الأميركية لورينا غارسيا تقدم عرضاً للطي في إكسبو 2020 دبي

الجنوبي من الولايات المتحدة، مع التركيز على ثقافة الطعام من أمريكا اللاتينية. وأضافت أنها تشارك أيضاً في تقديم "برنامج ديلوماسية الطهي" الذي سيتيح تبادل الأفكار بين طهاة من مختلفين في دولة الإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى تقديم عروض الطبخ، وهو ما يتناغم مع الفكرة الرئيسية للبرنامج التي تقوم على تبادل الثقافة والأفكار وتقوية العلاقات بين الدول من خلال الطعام وفتون الطهي. وفتت إلى أهمية تحقيق أهداف التنمية المستدامة، وهي أحد الأهداف الرئيسية التي يدعو إليها إكسبو 2020 دبي، وأكدت أن الطهاة يتحملون مسؤولية تجاه نوعية الطعام التي يقدمونها لعملائهم، وكذلك لعائلاتهم

الجنوبي من الولايات المتحدة، مع التركيز على ثقافة الطعام من أمريكا اللاتينية. وأضافت أنها تشارك أيضاً في تقديم "برنامج ديلوماسية الطهي" الذي سيتيح تبادل الأفكار بين طهاة من مختلفين في دولة الإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى تقديم عروض الطبخ، وهو ما يتناغم مع الفكرة الرئيسية للبرنامج التي تقوم على تبادل الثقافة والأفكار وتقوية العلاقات بين الدول من خلال الطعام وفتون الطهي. وفتت إلى أهمية تحقيق أهداف التنمية المستدامة، وهي أحد الأهداف الرئيسية التي يدعو إليها إكسبو 2020 دبي، وأكدت أن الطهاة يتحملون مسؤولية تجاه نوعية الطعام التي يقدمونها لعملائهم، وكذلك لعائلاتهم

الجنوبي من الولايات المتحدة، مع التركيز على ثقافة الطعام من أمريكا اللاتينية. وأضافت أنها تشارك أيضاً في تقديم "برنامج ديلوماسية الطهي" الذي سيتيح تبادل الأفكار بين طهاة من مختلفين في دولة الإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى تقديم عروض الطبخ، وهو ما يتناغم مع الفكرة الرئيسية للبرنامج التي تقوم على تبادل الثقافة والأفكار وتقوية العلاقات بين الدول من خلال الطعام وفتون الطهي. وفتت إلى أهمية تحقيق أهداف التنمية المستدامة، وهي أحد الأهداف الرئيسية التي يدعو إليها إكسبو 2020 دبي، وأكدت أن الطهاة يتحملون مسؤولية تجاه نوعية الطعام التي يقدمونها لعملائهم، وكذلك لعائلاتهم

الجنوبي من الولايات المتحدة، مع التركيز على ثقافة الطعام من أمريكا اللاتينية. وأضافت أنها تشارك أيضاً في تقديم "برنامج ديلوماسية الطهي" الذي سيتيح تبادل الأفكار بين طهاة من مختلفين في دولة الإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى تقديم عروض الطبخ، وهو ما يتناغم مع الفكرة الرئيسية للبرنامج التي تقوم على تبادل الثقافة والأفكار وتقوية العلاقات بين الدول من خلال الطعام وفتون الطهي. وفتت إلى أهمية تحقيق أهداف التنمية المستدامة، وهي أحد الأهداف الرئيسية التي يدعو إليها إكسبو 2020 دبي، وأكدت أن الطهاة يتحملون مسؤولية تجاه نوعية الطعام التي يقدمونها لعملائهم، وكذلك لعائلاتهم

الجنوبي من الولايات المتحدة، مع التركيز على ثقافة الطعام من أمريكا اللاتينية. وأضافت أنها تشارك أيضاً في تقديم "برنامج ديلوماسية الطهي" الذي سيتيح تبادل الأفكار بين طهاة من مختلفين في دولة الإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى تقديم عروض الطبخ، وهو ما يتناغم مع الفكرة الرئيسية للبرنامج التي تقوم على تبادل الثقافة والأفكار وتقوية العلاقات بين الدول من خلال الطعام وفتون الطهي. وفتت إلى أهمية تحقيق أهداف التنمية المستدامة، وهي أحد الأهداف الرئيسية التي يدعو إليها إكسبو 2020 دبي، وأكدت أن الطهاة يتحملون مسؤولية تجاه نوعية الطعام التي يقدمونها لعملائهم، وكذلك لعائلاتهم

الجنوبي من الولايات المتحدة، مع التركيز على ثقافة الطعام من أمريكا اللاتينية. وأضافت أنها تشارك أيضاً في تقديم "برنامج ديلوماسية الطهي" الذي سيتيح تبادل الأفكار بين طهاة من مختلفين في دولة الإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى تقديم عروض الطبخ، وهو ما يتناغم مع الفكرة الرئيسية للبرنامج التي تقوم على تبادل الثقافة والأفكار وتقوية العلاقات بين الدول من خلال الطعام وفتون الطهي. وفتت إلى أهمية تحقيق أهداف التنمية المستدامة، وهي أحد الأهداف الرئيسية التي يدعو إليها إكسبو 2020 دبي، وأكدت أن الطهاة يتحملون مسؤولية تجاه نوعية الطعام التي يقدمونها لعملائهم، وكذلك لعائلاتهم

•• دبي - الفجر

منوعات الفكر

23

يعاني نحو ملياري شخص في جميع أنحاء العالم من الشخير، وهي مشكلة يُعتقد أنها تحدث عند الرجال أكثر من النساء. ويمكن أن يرجع الشخير أحيانا إلى خيارات نمط الحياة، وهناك العديد من الأسباب الأخرى التي قد تؤدي إلى الشخير، مثل التدخين، أو قلة النوم، أو انحراف الحاجز الأنفي.



جودة الهواء الذي يتنفسه الشخص يمكن أن يحدث فرقا كبيرا

تلوث الهواء في المنزل قد يكون مسؤولا عن شخيرك

5. حافظ على درجة حرارة ثابتة أشارت الدراسات إلى أنه عندما ترتفع درجات الحرارة، خاصة خلال الأشهر الأكثر دفئا، سيتأثر تنفسك أثناء النوم، لذلك، يوصي الخبراء الطبيون بأن تنام في درجة حرارة تبلغ نحو 18.3 درجة مئوية، لأن ذلك سيقفل من فرص الإصابة بمشاكل التنفس، وبالتالي سيقفل من الشخير.

4. القضاء على مسببات الحساسية من المهم أن تحافظ على منزلك نظيفا لتقليل كمية المواد المسببة للحساسية والبكتيريا التي يتم إنتاجها. ويشرح ديفيد: "بمجرد تنظيف الأسطح من حولك، سيقفل ذلك من فرص حدوث صعوبات في التنفس في الليل ويقفل من فرص الشخير".

كل ما في وسعنا لتحقيق ذلك. وهنا يسلم ديفيد الضوء على الأشياء الخمسة التي يمكنك القيام بها والتي يمكنها تقديم المساعدة.

1. التدخين فقط في الهواء الطلق أوضح ديفيد أن التدخين من أكبر العوامل التي تساهم في مشاكل التنفس، سواء كنت مدخنا أم لا.

وأضاف: "إن وجود دخان غير مباشر يمكن أن يؤثر على جودة الهواء من حولك وعلى تنفسك. مع وضع هذا في الاعتبار، يجب أن يتم التدخين فقط في الهواء الطلق، لتترك الهواء الداخلي نظيفا قدر الإمكان".

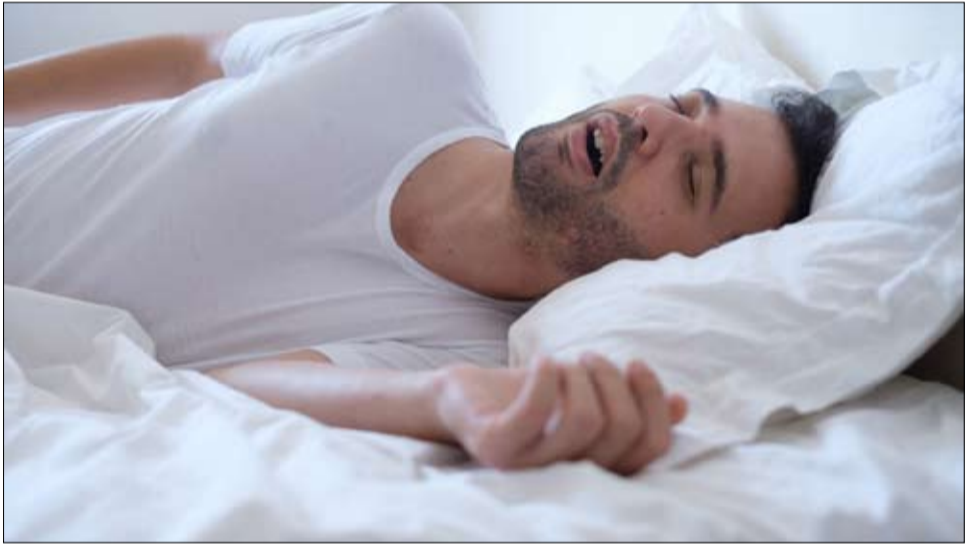
2. شراء نبات منزلي يقول ديفيد إن النباتات المنزلية لها الكثير من الفوائد وستساعد في تنقية الهواء من حولك. ويشرح: "يمكن للنباتات أن تطلق كميات كبيرة من الأكسجين، الأمر الذي سيكون له تأثير إيجابي على التنفس، بالإضافة إلى إضفاء مظهر زخرفي على منزلك".

وكشف أخصائيو النباتات الداخلية في Leafy عن أفضل الخيارات عندما يتعلق الأمر بالنباتات المنزلية لتحسين جودة الهواء، حيث قال دانيال بروس إن نباتات "الذئب" (أو لسان الجن أو نبات النعيمان أو جلد الثمر) هي واحدة من أفضل الخيارات. وأوضح: "هذا بسبب مستوى الأكسجين الذي تنتجه، بالإضافة إلى قدرتها على امتصاص ثاني أكسيد الكربون، وهذا يجعلها محاربة رائعة ضد الحساسية المحمولة جوا". كما أدرج الخبراء نبات بوسطن فيرلز، وزنابق السلام، ضمن النباتات المنزلية الجيدة، وأوضح أن زنابق السلام معروف بمكافحة جراثيم العفن، حيث تمتصها كغذاء، بالإضافة إلى السموم الأخرى المحمولة في الهواء والتي تسبب مشاكل تنفس البشر، وهذه النباتات مثالية للغرفة ذات الرطوبة العالية حيث يتراكم العفن عادة.

3. تنظيف مرشحات الهواء ارتبطت زيادة تلوث الهواء بمشاكل التنفس أثناء النوم. وقال ديفيد إنه من المهم التأكد من أن الهواء من حولك مضمي ونظيف قدر الإمكان. وأضاف: "نظف مرشحات الهواء بشكل منتظم قدر الإمكان، حيث سيسمح لك ذلك بالتنفس بشكل أفضل طوال الليل".

هناك عدد من الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها لزيادة جودة تنفسك وضمان نوم أفضل ليلا". وتابع: "تنظيف منزلك بشكل منتظم، وإدخال النباتات المنزلية ومراقبة درجة الحرارة من حولك، ما هي إلا بعض العوامل القليلة التي يجب مراعاتها". وأوضح: "جميعنا نريد نوما جيدا ليلا، لذا من المهم أن نعمل

وفي حين أن هذه الأسباب معروفة لدى الكثيرين، إلا أن الخبراء حذروا أيضا من أن تلوث الهواء في المنزل قد يكون له تأثير أيضا على الشخير. وقال ديفيد ماكدونالد، مؤسس Filter King، إن جودة الهواء الذي يتنفسه شخص ما يمكن أن يحدث فرقا كبيرا. وأشار: "إذا كنت تعاني من مشاكل في التنفس أثناء الليل،



دراسة جديدة تكشف أثر الكوارث الطبيعية على الإصابة بالخرف

كشفت دراسة جديدة أن الكوارث الطبيعية، بالإضافة إلى التسبب في الموت والدمار، يمكنها أن تعرض الناس لخطر أكبر للإصابة بالخرف.

وباستخدام بيانات الصحة والمسح حول الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الأكثر تضررا من تسونامي عام 2011 في اليابان، استكشف خبراء من جامعة هارفارد الصلة بين التدهور المعرفي والكوارث الطبيعية.



زيادة سرعة التدهور المعرفي لديهم. وأوضحوا: "أظهر تحليلنا أن تأثيرات فقدان المنزل على الإعاقة المعرفية اللاحقة قد تكون قابلة للمقارنة مع تشخيص السكتة الدماغية، وهي عامل خطر راسخ للإعاقة الإدراكية". ومع ذلك، فوجدوا باكتشاف أن فقدان أحد الأبناء في الكارثة الطبيعية لم يحدث فرقا في معدل التراجع المعرفي.

وأشار شيبا إلى أنه من غير الواضح سبب عدم وجود صلة بين فقدان شخص قريب منك في كارثة طبيعية، ومعدل التدهور المعرفي. واعتمد فريق البحث على تقنية التعلم الآلي للسماح لهم بمقارنة الظروف الفردية للمشاركين، والنظر في العوامل الشخصية المتدهورة. واكتشفوا أن ذوي الدخل المنخفض كانوا أكثر عرضة لزيادة معدل التدهور المعرفي إذا كانوا يمرون بكارثة طبيعية.

وقد يكون هذا بسبب احتمال أن يكونوا أكبر سنا وغير متزوجين وأقل تعليما من أولئك الذين لم يعانون من هذا التدهور. وكشفت روبي باركس من إمبريال كوليدج لندن، التي لم تشارك في الدراسة، مجلة New Scientist، أنه من المنطقي أن يعاني الناس في المناطق ذات الدخل المنخفض أكثر من غيرهم. وأوضحت: "هذه دراسة مهمة تسلط الضوء على أن العبء الأكبر للكوارث، مثل الزلازل، سيكون على أولئك الأكثر ضعفا، حتى في البلدان ذات الدخل المرتفع مثل اليابان".

البيانات، معرفة ما إذا كان التعرض المباشر لوجبة تسونامي والزلازل بقوة 9 درجات، له تأثير على الإدراك. وقال شيبا New Scientist، "إن تحديد المجموعات السكانية الضعيفة بشكل خاص أمر مهم لأنه سيساهم في تخصيص موارد الصحة العامة في حالات الطوارئ المستقبلية". ولغهم الرابط، لجأوا إلى دراسة تقييم الشيوخة اليابانية، التي تحدثت إلى أشخاص تبلغ أعمارهم 65 عاما وأكثر في نقاط مختلفة.

وركز شيبا على البيانات الأخوة من إيوانوما في محافظة مياجي، حيث كانت هذه المناطق الأكثر تضررا من كارثة تسونامي. وفي المجموع، استخدموا معلومات من 3350 شخصا بمتوسط عمر 73.2، مع استجابات استقصائية قبل سبعة أشهر من الكارثة، ومتابعة عامين ونصف العام، ثم خمس سنوات، بعد وقوع الكارثة الطبيعية.

ووقع استجوابهم عن حالاتهم المعرفية، مع تقييم تقييمات مقدمي الرعاية الصحية أيضا للحصول على صورة أوسع. واكتشف الفريق أولئك الذين فقدوا منازلهم خلال الكارثة الطبيعية عانوا من

مماثل. ويوضح الفريق أن هذا مرتبط بزيادة العزلة، حيث يكون غير المتزوجين، والأقل تعليما، والأكثر عرضة لخطر زيادة التدهور المعرفي. وأجرى كويشيرو شيبا وزملاؤه دراسة

ووجدوا أن الحدث، الذي أودى بحياة 20 ألفا، وطرد 100 ألف طفل من منازلهم، ربما ساهم أيضا في التدهور المعرفي لدى كبار السن. ومن خلال استجواب أكثر من 3000 شخص بمتوسط عمر 73 عاما، حول حالتهم المعرفية، توصل الباحثون إلى أن أولئك الذين فقدوا منازلهم في الكارثة شهدوا زيادة في معدل التدهور المعرفي لديهم، بينما لم يكن لفقدان أحد الأبناء أي تأثير



دائرة القضاء - أبوظبي
إدارة الكاتب العدل والتوثيق
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
تغيير اسم / فاتن صالح عبدربه علي المصعبي
تقدم المواطن (فاتن صالح عبدربه علي المصعبي) بطلب الى محكمة أبوظبي الابتدائية قسم التوثيق بتغيير اسمه من (فاتن) الى (علي)

دائرة القضاء - أبوظبي
إدارة الكاتب العدل والتوثيق
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
تغيير اسم / كنه سالم عبدالله سالم الغيثي
تقدمت المواطنة (كنه سالم عبدالله سالم الغيثي) بطلب الى محكمة أبوظبي الابتدائية قسم التوثيق بتغيير اسمها من (كنه) الى (الها)

إعلان اجتماع خبرة
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
إعلان حضور أمام الخبير الحسابي/ الدكتور محمد إسماعيل عبد الله الزرعوني في الدعوى رقم 622 / 2021 إستئناف أمر أداء

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
رقم المعاملة 0047586-MOJAU_2022-
تنازل/ بيع

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
تنازل/ بيع
إعلان بالتشتر
ليكن معلوما للجميع بأن السيد/ساجد خان عبدالو مالك خان، الجنسية: باكستان، في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى كلا من:

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
تنازل/ بيع
إعلان بالتشتر
ليكن معلوما للجميع بأن السيد/عارف كوثيكال كوثيكال محمد حاجي، الجنسية: الهند، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى السيد/ منير محمد حاجي كوثيكال، الجنسية: الهند

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
تنازل/ بيع
إعلان بالتشتر
ليكن معلوما للجميع بأن السيد : راشد طارق محمد طارق حسين الجنسية : باكستان ، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (50%) وذلك إلى السيد : محمد بلال محمد صديق - الجنسية : باكستان

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
تنازل/ بيع
إعلان بالتشتر
ليكن معلوما للجميع بأن السيد : علي حسين مال الله حسين الحمادي - الجنسية : الإمارات العربية المتحدة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
تنازل/ بيع
إعلان بالتشتر
ليكن معلوما للجميع بأن : السيد / الشركة الكوتبية للاغذية - أمريكانا - ش م ك - الجنسية الكويت - يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% في

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
تنازل/ بيع
إعلان بالتشتر
ليكن معلوما للجميع بأن السيد : اودايا كومار بونتيا فيثيل ك فب كونهي رamanan الجنسية الهندية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد :

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
مذكرة إعلان حكم بالتشتر
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادي - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHFCIPCIREA2020/0005717 مدني (جزئي)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
إعلان مدعي عليه بالتشتر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادي - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHFCIPCIPOR2021/0010376 تجاري (جزئي)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
مذكرة إعلان حكم بالتشتر
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادي - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHFCIPCIPOR2021/0008988 تجاري (جزئي)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
إعلان منقذ ضده بالتشتر
محكمة الشارقة الاتحادي - محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
لجان الكاتب العدل - يدي
رقم الحرجر 2021/1/15272

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
إعلان محضر حجز بالتشتر
٢١٩ / ٢٠٢٠ / ٢٥٠
بيع عقار مروهن

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
إصدار عدلي بالتشتر
رقم (12528/2022)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
إخطار عدلي بالوفاة
إظهار عدلي بالتشتر رقم (12519/2022)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
إخطار عدلي بالوفاة
برقم الحرجر 2022/0044600

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
إخطار عدلي بالوفاة
برقم الحرجر 2022/0044600

دائرة القضاء - أبوظبي
إدارة الكاتب العدل والتوثيق
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
تغيير اسم / عبدالقادر محمد أحمد صالح السعدي
تقدم المواطن (عبدالقادر محمد أحمد صالح السعدي) بطلب الى محكمة أبوظبي الابتدائية قسم التوثيق بتغيير اسمه من (عبدالقادر) الى (عبدالله)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
مذكرة إعلان حكم بالتشتر
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادي - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHFCICILABMIN2019/ M0000036 عمالي (جزئي)

حكومة دبي
اقتصادية دبي
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
شهادة بالتأشير في السجل بإنجلال الشركة
اسم الشركة مانينور إنجلال خدمات الحراسة ش.ذ.م. رقم الرخصة 730309

حكومة دبي
اقتصادية دبي
العدد ١٢٤٦٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري بتعين مخصفي
اسم الشركة مانينور إنجلال خدمات الحراسة ش.ذ.م. رقم الرخصة 730309



منوعات الفكر 30

فريق العمل يضع لمساته الأخيرة على التحضيرات

اكتمال 90% من استعدادات انطلاق الدورة السادسة من اكسبوجر 2022

الإبداع في علاج الموضوعات الأكثر إبحاراً وأهمية لمستقبل الإنسانية.

وقال مدير عام المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، "يعد (اكسبوجر) أحد أبرز العلامات التي تلقي الضوء على مشروع الشارقة الثقافي والحضاري أمام العالم، ورؤيته تتكامل مع كافة رسائل الفعاليات التي تحتضنها الإمارة، ولهذا نحن حريصون على أن تعكس هذه الفعالية أفضل مشاركة للفن والفنانين والمبدعين في مجال التصوير، وننتقل إلى أن تحدث الدورة الجديدة حراكاً نوعياً يؤدي إلى إحداث تغيير على أرض الواقع لمناسبة وخدمة أكثر القضايا أهمية لمستقبل الأرض من خلال الموضوعات التي سيتم طرحها ومناقشتها خلال فترة المهرجان الذي يمتد لأول مرة على مدار سبعة أيام."

•• الشارقة-الفجر:

كشفت المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة عن اكتمال 90% من الاستعدادات لانطلاق النسخة السادسة من المهرجان الدولي للتصوير "اكسبوجر"، الذي يقام في الفترة من 9-15 فبراير الجاري، حيث يضع فريق العمل لمساته الأخيرة على التحضيرات للحدث الذي يجمع أفضل مصوري للحدث الذي يجمع وأطلع سعادة طارق سعيد علي، مدير عام المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة في جولة تفقدية أمس (الخميس)، على المراحل الأخيرة من التحضيرات، حيث زار موقع المهرجان في إكسبو الشارقة، وأكد جاهزية المكان لاستقبال زوار المهرجان الفني الأبرز في عالم التصوير، والذي يسلم الضوء على القضايا التي تهم البشرية، وتستمر



كبه جاليري يستضيف معرضاً فنياً بعنوان طبقات

تمثل روح الثقافة والفنون الإماراتية والعربية ويفتحوا قنوات للتواصل الروحي والفني باعتبار الفن هو أرقى لغات الحوار الإنساني والتواصل دون التقيد بحدود اللغة أو الثقافة وبما يرتقي بمكانة الإمارات ودورها في صناعة الإبداع والابتكار ويؤكد على مركزها الثقافي بكونها حاضنة للإبداع والمبدعين.

وقالت الدكتورة لميس القيسي مديرة مؤسسة خولة للفن والثقافة إن المعرض يسعى لتعزيز ثقافة المجتمع بأنواعه وألوانه الفن التشكيلي حيث صممت لوحات الفنان الإماراتي ضياء علام خصيصاً لهذا المعرض وهو يعد من الفنانين الذين يستخدمون الحروفيات والألوان الجريئة فكل لوحة تحمل فلسفة خاصة وأبياتاً شعرية ومقولات من التراث والأدب العربي.

قدمه الفنان والخطاط ضياء علام باستخدام تقنية الحروفيات واستخدم خلالها ألواناً جريئة وأشكالاً هندسية مختلفة تستند إلى الخداع البصري وتوصل رسالة هادفة حيث أبرز في كل لوحة فلسفة ومنظومة من الأفكار والأبيات الشعرية المأخوذة من التراث والأدب العربي وحملت هذه اللوحات الفنية العديد من المسميات ومنها المحاولة، والمنصة، والطريق إلى الجنة، والوحي، واللطف في المفتاح، ومغامرة جريئة، والتغيير، وما تتمناه، ومتشابك، وأكدت سمو الشارقة خولة بنت أحمد خليفة السويدي في تصريح خاص لوكالة أنباء الإمارات (وام) أن تنظيم هذا المعرض يؤكد على دور المؤسسة في إبراز المواهب والطاقات الإبداعية والفنية في دولة الإمارات ودعمها في نقل جمليات لغتنا العربية والخط العربي وسحره للعالم بأكمله ليحققوا بذلك الحضور العالمي بهوياتهم وبصمات مميزة

استضاف "كبه جاليري" التابع لحرم سمو الشيخ طحنون بن زايد آل نهيان مستشار الأمن الوطني سمو الشارقة خولة بنت أحمد خليفة السويدي رئيسة مؤسسة خولة للفن والثقافة وإشراف الشارقة فاطمة بنت طحنون بن زايد آل نهيان وبالتعاون مع مؤسسة خولة للفن والثقافة مساء أمس الأول معرضاً ثقافياً فنياً في حي دبي للتصميم للفنان الإماراتي ضياء علام تحت عنوان "طبقات" ويستمر خلال فبراير الجاري. ويأتي تنظيم المعرض في إطار رؤية سمو الشارقة خولة بنت أحمد خليفة السويدي في دعم المواهب الشابة الإماراتية وإبراز قدراتها وإمكانياتها الفنية على المستويين العربي والعالمي وإبراز جمليات الخط العربي بتقنيات وأساليب مبتكرة وعصرية. ويقدم المعرض لمشاق الخط العربي 12 لوحة فنية نفذت خصيصاً للمشاركة في هذا المعرض الذي

بالتعاون مع نادي فرسان اللغة العربية

مركز جمعة الماجد يقدم فن الموشحات الأندلسية

وهذا بشهادة كبار المؤرخين والمستشرقين الأوربيين. ثم تحدث عن الجانب التطبيقي وذكر فيه نسق الموشحة وأنواعها، من المؤلف والمختلف، وبنية الموشحة من خلال بيان أجزائها وأسمائها وضوابطها، وأشكال الموشحات وأشهر صورها وقوالبها التركيبية، وأوزانها العروضية والمستحدثة، ونماذج تطبيقية على أجزاء الموشحة وأشكالها المختلفة. واختتمت الحلقة التدريبية بنماذج تدريبية على أجزاء الموشحة وأشكالها المختلفة، ثم مشاركتها من قبل المحاضر على المشاركين في درشة المنصة، وقد أبدوا تفاعلاً كبيراً في هذا الجانب.

ونشأة فن الموشحات، وأشهر الوشاحين، وأبرز الخصائص الأدبية والفنية للموشحات، من حيث الشكل والمضمون، واللغة، وبيان تعريف الموشح والتوشيح، وأشهر ألقابه، والأغراض الأدبية للموشحات، وأهمية الموشحات وأثرها في الشعر العربي والشعر العالمي. وتجدر الإشارة إلى أن فن الموشحات الأندلسية يمثل نقطة تحول كبير في تاريخ الشعر العربي وظاهرة الأدب الشعبي، ومحطة تأثير بارزة في الشعر العالمي عموماً بشهادة، ومهدت لتطور مفهوم الإيقاع الشعري الموسيقي لدى شعراء جنوب فرنسا (التروبادور Trovadores) وشعراء إسبانيا وإيطاليا ثم بريطانيا،

نظم مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي بالتعاون مع نادي فرسان اللغة العربية في الجامعة العالمية ببيروت، يوم أمس الأول الأربعاء، حلقة تدريبية عن بعد بعنوان "فن الموشحات الأندلسية"، قدمها الأستاذ الدكتور وإي حاج ماجد، المستشار اللغوي والخبير المجمع ورئيس قسم اللغة العربية وآدابها في الجامعة العالمية ببيروت. تضمنت الحلقة التدريبية عدة محاور، قسمت إلى جانبين: الجانب النظري الذي تحدث فيه الدكتور وإي عن بيان أجناس الشعر عند العرب باعتبار القافية،

نشأة فن الموشحات، وأشهر الوشاحين والموشحات

ب- أشهر الوشاحين والموشحات:

- مؤسس الموشحات في الأندلس: الشاعر مقدم بن معاذ القفري الأندلسي.
- ومن أشهر الوشاحين بعده في بلاد المغرب العربي والأندلس:

- يوسف بن هرون الرمادي	- الأصبى الثعلبي	- ابن زهر العبد
- غيلانة بن ماء السقاء	- ابن هريرة الأندلسي	- لسان الدين بن الخطيب
- محمد بن غيلانة القرظي	- ابن بفسن القرظي	- ابن زهر
- ابن البتانة	- ابن سهل الأندلسي	- ابن خاتمة الأندلسي

ومن أشهر الوشاحين في المشرق العربي:

- ابن سناء الملك
- صفى الدين الحلي
- شهاب الدين الغزالي



خلال مهرجان طيران الإمارات للأدب

جامعة زايد تستضيف الكاتبتين العالميتين ألكا جوشي وسارة غاي فوردن

رفعتها وزارة العدل ولجنة التجارة الفيدرالية ضد شركة Google و Facebook إلى جانب تحقيقات المتواصلة في كل من Apple و Amazon، وتركز معظم جهدها في البحث عن زوايا النزاهة الهيكلية والأخلاقية للشركات التي تدعم حياتنا اليومية. الزيارة هي جزء من مهرجان طيران الإمارات للأدب الذي ينطلق اليوم (فبراير 3) لغاية 13 من الشهر الجاري، والذي يسلم الضوء على المؤلفين والأدباء والموهبين الحائزين على جوائز في الأدب.

سارة جاي فوردن، ما فتئت سارة جاي فوردن تكتب عن الأزياء الإيطالية في ميلانو منذ أكثر من 15 عاماً، وقد كتبت عن العلامات التجارية وما حققته من انتشار كبير جداً، مثل غوتشي، أرماني، فيرساتشي، برادا وغيرها. تعمل الآن مع بلومبرغ نيوز، في واشنطن وتقدم فريقاً يرصد التحديات التي تشكلها الشركات مثل أمازون، فيسبوك وغوغل.

بعد دراسات معمقة في هذا المجال تكشف غوردن كيفية وصول بعض الشركات العملاقة إلى القوة التي تمتلكها، وما الذي يفعله صانعو القرار في الواقع لانتقاد شركات التكنولوجيا الكبرى حول مشاركة البيانات وانتهاك الخصوصيات التي تؤدي إلى تفاقم العالم الحقيقي. وركزت خلال عملها على دراسة قضايا مكافحة الاحتكار التي

سن 62، نشرت جوشي روايتها الأولى، "فنانة الحناء" التي حققت نجاحاً هائلاً على الفور، وتصدرت قائمة نيويورك تايمز، وتم اختيارها من قبل نادي ريس وينرسيون للكتاب، وُرُشحت بجائزة الأعمال الروائية الأولى، وتعمل شركة "ميراماكس للتلفزة" حالياً على تحويلها إلى مسلسل تلفزيوني. وقد تم عرض الجزء الثاني المكتسب من روايتها، "الحارس السري بجايبور"، لأول مرة في يونيو 2021، وسيتم الجزء الثالث، عام 2023.

تقترب جوشي من الخيال التاريخي لتجسيم دور المرأة عبر العصور، وتسلط الضوء على أفكارهن ونضالاتهن عبر الأزمان، خاصة عندما كان التاريخ يهيمن عليه الرجال إلى حد كبير، الذين ركزوا على الحروب والسياسة والسياسات الاقتصادية التي طورها القادة

نظمت كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة زايد خلال أسبوع مهرجان طيران الإمارات للأدب محاضرتين بداخل الحرم الجامعي بدبي للكاتبتين العالميتين ألكا جوشي، مؤلفة رواية "فنانة الحناء" التي تصدرت قائمة نيويورك تايمز، وسارة غاي فوردن، مؤلفة كتاب "House of Gucci" (بيت جوتشي) والذي تم عرض محتواه مؤخراً كفيلم سينمائي من إخراج ريديلي سكوت.

ولدت ألكا جوشي في الهند، ونشأت في الولايات المتحدة، إذ انتقلت إليها عندما كانت في التاسعة من عمرها. حصلت على درجة البكالوريوس من جامعة ستانفورد، والماجستير في الفنون الجميلة من جامعة كاليفورنيا للفنون. في

وتدعم جامعة زايد المبادرة التي تستمر أسبوعاً من خلال اشراك الطلبة بالمحاضرات القادمة بهدف تنمية المعرفة وتحسين مهارات القراءة للمساهمة في خدمة المجتمع والنهوض بمستقبل البلاد في جميع المجالات.

الروايات هي سر نجاحها. هذا ما يثير اهتمام القراء من الإناث والذكور على حد سواء.

الذكور. تزيل الروايات التاريخية المسافة بين التاريخ والشخصيات لأن الشخصيات في

بين التاريخ والشخصيات لأن الشخصيات في

بين التاريخ والشخصيات لأن الشخصيات في

بين التاريخ والشخصيات لأن الشخصيات في

بين التاريخ والشخصيات لأن الشخصيات في

منوعات

الفكر

31



محمود الليثي يعود بفيلم جديد بتوقيع السبكي

يعود المطرب الشعبي محمود الليثي للسنيما من جديد، من خلال فيلم بتوقيع المنتج أحمد السبكي، على غرار الأفلام التي كان ينفذها قبل سنوات، والتي كانت تعتمد على نجوم الغناء الشعبي في مصر، وتوقفت قبل 3 سنوات. والفيلم الجديد يشارك فيه الفنان الشعبي والمطرب محمود الليثي مع عدد من المطربين، منهم: أحمد شيبه والمطربة أمينة والمطرب رضا البحراوي، إضافة إلى الطفل محمد أسامة، الشهير بطفل (الغزالة رايقة)، إضافة إلى البحث عن راقصة للتواجد ضمن سياق الفيلم. وجاء هذا الفيلم بعد الهجوم الذي لاقاه السبكي خلال الفترة الماضية، متهما بتشويه السينما المصرية من خلال ما يسمى (خلطة السبكي)، ما جعله توقف لمدة 3 سنوات عن هذه الأفلام حتى عاد من جديد.



بعد شهرة واسعة اكتسبتها اللبنانية رولا قادري من خلال غناء أعمال غيرها من المطربين بصوتها، قررت أن تطرح أول أغنية خاصة بها، وهي باللون الخليجي وتحمل عنوان (طمنوني عليه) التي تم تنفيذها بشكل كامل في دولة الكويت. قادري تحدثت عن هذه الأغنية وجديدها الفني وتعاونها مع الملحن عبدالعزيز لويس في مجموعة من الأعمال الجديدة.

وصلت إلى مرحلة يجب أن أرسم طريقي الخاص

رولا قادري: حان الوقت لأن تكون لدي هوية فنية خاصة بي

• حصلت على شهرة كبيرة من خلال تأدية أعمال غيرك من الفنانين بصوتك. لماذا اخترت هذه الاستراتيجية للانطلاق فنيا؟
- عندما كنت صغيرة كنت أسمع أغنيات النجوم الأجانب، وكنت لاحظ أن أعمالهم تتردد بأصوات الغير، وكان أداءهم أفضل من أداء الفنان الأصلي لها. وهذا المنحى انتقل إلى الشرق الأوسط وأصبح هناك ما يعرف بـ (أغاني الكوفر). وبإمكان أي شخص يملك صوتاً جميلاً ويريد أن يصبح فناناً ولكن لا توجد لديه شركة تنتج أعماله، أن يعتمد هذه الطريقة.
إلا أن هناك فنانين يقبلون بأن تقدم أعمالهم بأصوات أخرى وآخرين يرفضون، بينما في الغرب يطلب النجوم من المواهب الجديدة أن تغني أعمالهم ويشجعونهم على ذلك، لأن الجمهور يفضلها على الأغنية الأصلية.
• ولماذا قررت في هذه المرحلة تقديم أغنية خاصة هي الأولى في مشاركاتك الفني؟
- لأنني وصلت إلى مرحلة يجب أن أرسم طريقي الخاص. كنت أغني أعمالاً ليست لي، وحان الوقت لأن تكون لدي هوية فنية خاصة بي.
كنت أغني الأعمال التي أشعر بأنها تشبهني، ولكن أصبحت بحاجة لأن أغني أعمالاً الخاصة.
• ماذا أضفت عبر الأغنيات التي قدمتها بصوتك لغيرك من الفنانين؟ وما الهوية الفنية التي اخترتها لنفسك؟
- قدمت تلك الأغنيات بطريقتي الخاصة، أي بموسيقى مختلفة وبطريقة غناء مختلفة وإحساس مختلف، والناس صاروا يعرفون طريقتي في الغناء. أما بالنسبة إلى الهوية الفنية التي اخترتها، فأريد أن أكون صريحة في هذا الموضوع. لا أؤمن بشيء اسمه هوية فنية خاصة بالفنان، مع أن كل المحيطين به يقولون لي إنه يجب أن تكون لي هويتي الخاصة. أؤمن بأنني أستطيع أن أغني أي عمل جميل، وقد غنيت باللغات التركية والفرنسية والإنجليزية واللهجة المصرية، ولذلك لا يمكنني أن أحصر نفسي بخط غنائي معين أميز نفسي به، خصوصاً أنني اشتهرت بكل الألوان الغنائية التي أديتها، ولا أريد أن أظلم نفسي.
• ماذا يعني أنك ستستمرين بغناء كل الألوان واللهجات؟
- الفنان والملك كنوري كان قد رسم لنفسه هوية خاصة به منذ أن بدأ المشوار الفني، ولكنه ما لبث أن قدم أخيراً اللون المصري، وهذا يعني أنه غير مسار الهوية الذي كان قد رسمه لنفسه.
• لكن وائل كفوري لم ينجح بغناء اللون المصري ولم يتقن اللهجة المصرية عندما قدم ثنائيته مع الفنانة أنعام؟
- ربما كان اختيار الأغنية خاطئاً، ولكن خطوته عكست أنه غير المسار الفني الذي كان يسير عليه طوال عمره الفني، وهو أراد أن يؤكد أن الفنان يجب أن يحرص على التنوع وألا يتمسك بلون غنائي واحد، خصوصاً أن هناك الكثير من اللهجات العربية التي بإمكان الفنان أن يغنيها.
• أغنيته الأولى الخاصة باللهجة الخليجية. كيف تتحدثين عنها؟
- طرحت الأغنية أخيراً، وهي بعنوان (طمنوني عليه)، وقد تعاونت فيها مع الملحن الكويتي عبدالعزيز لويس، وهي من كلمات مشاري إبراهيم وتوزيع طلال العبدان، وتم توزيعها وتنفيذها في الكويت، وقد صورتها بطريقة الفيديو كليب في لبنان مع المخرج حسين شعلان. وطرحتها هدية مني إلى جمهوري عندما وصل عدد المتابعين على (يوتيوب) إلى مليون.
وحالياً أحضر لمجموعة أغنيات جديدة، وأستمع لأعمال عدة وسأختار بينها، وهذا الأمر ليس سهلاً على الإطلاق. كما لدي أغنية جديدة جاهزة ولكنني مترددة لتأخيرة تصويرها أم لا.
• ولماذا اخترت اللون الخليجي؟
- لم أفعل ذلك بشكل مقصود، بل كل ما في الأمر أنني أخذت من عبدالعزيز لويس أغنيتين، وتزامن انتهائي من تسجيل إحدهما مع وصول عدد متابعيني على (يوتيوب) إلى مليون، فوقع في حيرة من أمرى وقلت ماذا يمكن أن أقدم لهم بهذه المناسبة، إلى أن قررت تصوير الأغنية الجاهزة وطرحها.



تقلا شمعون: الموسم الثالث من «عروس بيروت» يجيب عن تساؤلات المواسم الماضية

بعد تألقها في مسلسل "عروس بيروت" خلال الموسمين الماضيين، يعرض للفنانة اللبنانية الكبيرة تقلا شمعون الموسم الثالث للمسلسل، الذي يُعرض على "MBC مصر"، ويُعرض أيضاً على منصة "VIP" ..



ختاماً نؤكد تقلا أن "الموسم الثالث يتميز ببروت"، هو من بطولة تقلا شمعون، ظافر العابدين، كارمن بصيص، محمد الأحمد، جو طراد، مرام علي، فارس ياغي، رفيق علي أحمد، علاء الزعي، رانيا سلوان، ميا سعيد، ليلى حوارنة، نور علي، ايمن عبد السلام، نوال بري، جوي حداد وآخرين.



وقد أوضحت تقلا شمعون أن الموسم الثالث سيسلط الضوء على ماضي ليلى، وسيرفع النقاب عن جانب مختلف من شخصيتها، وتضيف: "سيتعرف المشاهدون على طبيعة ليلى الحقيقية في الماضي قبل أن تنصب نفسها حامية للعائلة وتقرر تحمّل أعباء جسيمة حوّلتها مع الوقت إلى امرأة قوية أو قاسية في بعض الأحيان كما تابعتها في الجزء الأول". وتضيف في هذا الجانب: "ليلى كانت شخصاً حالماً، ولم تكن تأتي يوماً للفرقات التطبيقية والاجتماعية على الإطلاق، فقد أحببت ابن النجار ومضت وراء قلبها، لكن مسؤولياتها العائلية التي تحمّلتها لاحقاً غيرتها إلى حد كبير". وحول المستجدات التي ستحملها الأحداث لـ ليلى مع هذا الموسم، أوضحت تقلا: "تجد ليلى نفسها مفلسة وتضطر للتعامل مع ظروف معيشية صعبة ومختلفة كلياً، فهل ستتمكن من التأقلم مع تلك الظروف القاسية والمستجدة؟ هنا ستكون المفاجأة حيث سنرى ليلى التي عرفها المشاهدون بحلة مختلفة كلياً، تطبخ لأولادها ولا تُعَرِّض اهتماماً لمظهرها ولباسها وشعرها، مع حفاظها في الوقت نفسه على شخصية المرأة الأرستقراطية القوية واعتزازها بنفسها". وحول علاقتها بـ عادل والتغييرات التي

ستطرأ في هذا السياق، أوضحت تقلا أن حينها القديم لعادل الذي حاولت أن تبقيه في الظل بعيداً عن عائلتها خلال الفترة الماضية، سيشهد تغييراً كبيراً، فإدراكه هو من سيقف إلى جانبها في محنتها". ومن جانب آخر، تشير تقلا إلى أن الموسم الثالث سيكشف الكثير من الحقائق وأبرزها تلك المتعلقة بـ آدم، وتضيف: "بعد خيانة آدم لعائلة الضاهر تشعر ليلى بألم الغدر سيمًا وأنها فتحت له بيتها ومنحته ثقتها المطلقة، فمن يقف وراء آدم؟ ومن هو الذي حرّضه على الخيانة؟ وما حقيقة كره العمّة عايدة للشخصي لـ ليلى؟ وما هو سر الحقد الذي تحمله في قلبها؟ بل من هي العمّة عايدة أصلاً؟ ولماذا أخفتها شرياً عن أولادها؟ وما هو دورها في كل ما حصل مع العائلة؟ جميع تلك الأسئلة وغيرها ستجيب عنه الأحداث المتسارعة والمتصاعدة".

الفكر

دراسة جديدة تكشف تأثير القهوة على فيتامين D داخل جسم الإنسان

تؤثر على نتائج بحثهم والمتعلقة بالصحة، قاموا بفحص الاحتمالات السريرية بأن نقص "فيتامين د" هو "نقص فيتامين د" على أساس تناول الكافيين. وفي الواقع وجد الباحثون أنه كلما زاد شرب الأشخاص للكافيين زادت احتمالات تعرضهم لنقص "فيتامين د". وذكر المؤلفون في ملخص دراستهم بشكل واضح: "ارتبط تناول كميات أكبر من الكافيين بنقص "فيتامين د" في عينة تمثيلية من السكان الأمريكيين". ونوه الباحثون إلى ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث لتأكيد هذه النتائج، خصوصاً أنه في الوقت الحالي "ليس من الواضح ما هي المعايير التي تميز مستويات الكافيين الصحية عن تلك التي ارتبطت بانخفاض مستويات "فيتامين د". ونوه المقال إلى أن السؤال الأكثر خطورة هو كيف يؤثر الكافيين على مستويات "فيتامين د" لدى الأفراد الأكبر سناً حيث تم جمع البيانات المستخدمة في هذه الدراسة من الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و47 عاماً.

تشير دراسة جديدة إلى أن أحد الآثار الجانبية لتناول الكافيين المتواجد بالكثير من المشروبات مثل القهوة والشاي ومشروبات أخرى، هو تأثيره سلبي على "فيتامين د" المتواجد داخل جسم الإنسان. وتعاون باحثون طبيون في الصين والبرازيل مؤخراً لإجراء دراسة سيتم نشرها قريباً في المجلة الدولية لأبحاث الفيتامينات والتغذية، واستندت الدراسة إلى بحث سابق خلص إلى وجود تأثير سلبي للكافيين على "فيتامين د". وأشار البحث السابق إلى أن استهلاك الكافيين مرتبط بانخفاض في تكوين مستقبلات "فيتامين د" لدى الإنسان الأمر الذي له تأثيرات متعلقة بانخفاض مستويات هذا العنصر الهام. وحاول العلماء تأكيد نتائج الدراسة القديمة من خلال بحث جديد، ونشرت مجلة "Eat This. Not That" الأمريكية تقريراً عنها، حيث فحص الأطباء بيانات التغذية التي تم جمعها من أكثر من 13 ألف مشارك في المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية بين عامي 2005 و2006، وبعد تحييد عدد من المتغيرات الأخرى التي قد



كيف نعيش حياة نشطة خالية من الأمراض حتى سن 100؟

كشف خبير في الخلايا الجذعية كيف أن تسخير قوة ترسانة الجسم من الخلايا الجذعية يمكن أن يؤدي إلى تمتع الأشخاص بأنماط حياة نشطة وصحية حتى سن 100 عام.

وقال كريستيان درايبو، الرئيس التنفيذي لشركة Kalyagen كمالات الخلايا الجذعية، إنه في حين أن الكثير من التركيز خلال السنوات الأخيرة كان على الخلايا الجذعية الجنينية (الجديدة)، فإن نظيراتها البالغة لديها "إمكانات تجديد هائلة". ويمكن حقن هذه الخلايا، ولكنها موجودة بالفعل بالملايين داخل الجسم.

وقال إن إطلاقها - وهي عملية تسمى تعبئة الخلايا الجذعية الذاتية - تساعد الجسم على التجدد ويمكن أن تضيق عقوداً إلى عمر بعض الناس.

وأوضح أنه إذا كان الشخص السليم والصحي يضمن أنه يبذل كل ما في وسعه باستمرار - من خلال التمارين والنظام الغذائي والعقلية - لدعم إطلاق الخلايا الجذعية الخاصة به، فإنه "سيختبر بالتأكيد نوعية حياة أعلى".

وأضاف: "لكن بغض النظر عما يتم فعله، فبعد سن الثلاثين، نشهد جميعاً انخفاضاً كبيراً في عدد الخلايا الجذعية المنتشرة، لذلك يمكننا جميعاً، عاجلاً أم آجلاً، الاستفادة من تحفيز إطلاق الخلايا الجذعية الخاصة بنا".

وقال إنه بمرور الوقت، يمكن للخلايا، وهي وظيفة طبيعية لنخاع العظام، أن تمنع تطور الحالات الصحية الخطيرة - ما يسمح للناس بالعيش حياة نشطة وصحية في التسعينيات من العمر وحتى ما يصل إلى 100 عام.

وتابع: "كان تركيز كل عملي على فحص الآليات التي تعمل كمحركات للخلايا الجذعية. تلك التي تحفز أو تدعم الإطلاق الطبيعي للخلايا الجذعية، ما يؤدي إلى زيادة عدد الخلايا الجذعية المنتشرة. في كل يوم من حياتنا نفقد الخلايا وفي كل يوم من حياتنا يتم استبدال خلايانا - وهذا هو الدور الطبيعي للخلايا الجذعية في جسمك. إذا كان بإمكانك إطلاق الخلايا الجذعية يومياً لمساعدة أجسامك على الإصلاح والتجديد، فستبقى بصحة جيدة. وهكذا على مدار حياة المرء، يمكنك منع تطور العديد من الأمراض المسماة بالأمراض المرتبطة بالمرء. لذا فإن التأثير على المجتمع للاستفادة من قوة الخلايا الجذعية الخاصة بنا بهذه الطريقة ضخم. ومن خلال دعم إطلاق الخلايا الجذعية الخاصة بنا كل يوم، نمنح أنفسنا الفرصة للحفاظ على جودة حياتنا".

وأوضح درايبو: "إن فهم الوظيفة التي تقوم بها بشكل طبيعي ودعمها والاستفادة من إمكانات الخلايا الجذعية الخاصة بنا هو مفتاح البقاء في صحة جيدة. غالباً ما تستخدم مثال صعود السلالم. قبل عقد من الزمن كنا نعدد السلالم ثلاث درجات في كل مرة. وقبل خمس سنوات كانت خطواتنا في كل مرة. ومنذ عامين كانت خطوة واحدة في كل مرة. ومنذ عام مضى كان الأمر بطيئاً واحداً تلو الآخر. وقبل ستة أشهر، كان الأمر بطيئاً واحداً تلو الآخر وتوقفنا عند المنتصف لانقطاع أنفاسنا. ثم في أحد الأيام أصابتنا نوبة قلبية ولا نستطيع صعود أي درج". وأضاف: "لم تبدأ المشكلة في ذلك اليوم. مرضنا بالقلب ولكن المشكلة لم تبدأ في ذلك اليوم.



عضو فريق التمثيل ويلا فيتزجيرالد خلال حضورها عرضاً خاصاً للمسلسل التلفزيوني Reacher في لوس أنجلوس. رويترز

قرأت لك

شرب الماء الدافئ



أعلنت الدكتورة زهرة بافلوفا، أخصائية الغدد الصماء، أن شرب كوب ماء دافئ على الريق كل يوم بعد الاستيقاظ من النوم، هو أفضل عادة، لأنها تحسن الحالة الصحية العامة للجسم.

وتؤكد الأخصائية، على أن درجة حرارة الماء يجب أن تكون حوالي 40 درجة مئوية

وليس بدرجة حرارة الغرفة أو أبعد. وتقول، "يعود السبب، إلى أن درجة حرارة الجسم الداخلية هي 38 درجة مئوية، والماء بدرجة حرارة الغرفة تكون حرارته 24-26 درجة مئوية، أي يكون بارداً للجسم، لذلك عند شربه يسبب تشنجات بسيطة في عضلات الجهاز الهضمي، وكما كانت درجة حرارة الماء أقل تزداد شدة هذه التشنجات. وهذا يمس بالدرجة الأولى قنوات المرارة، التي هي بحد ذاتها صغيرة، وأي تشنج بسيط يسبب انسدادها بعض الوقت". وتضيف بافلوفا، بأن نمط الحياة الذي يتسم بالحمول وقلة الحركة والتغذية السيئة، يسبب تقادم مشكلات المرارة أكثر. ولكن شرب كوب من الماء الدافئ بدرجة حرارة تقل عن 60 درجة مئوية، يحسن الحالة كثيراً. كما أن شرب الماء الدافئ على الريق يؤثر إيجابياً في عمل الجهاز الهضمي.

سؤال وجواب

• من الذي بنى تمثال أبو الهول في مصر؟

- خضوع

• كلمة أستاذ التي تعني (معلم) إلى أي لغة تنتمي؟

- اللغة الفارسية

• ما لون حجر الزمرد؟

- أخضر

• من هو المخترع النابغة اللبناني؟

- حسن كامل الصباح

• كلمة بنظرون إلى أي لغة يرجع أصلها؟

- اللغة الإيطالية

• ما هو أضخم بناء في العالم؟

- سور الصين العظيم

هل تعلم؟

- ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أكثر من نصف إنتاج العالم من الفضة يتم استعماله كيميائياً في صنع أفلام التصوير والمرايا.
- هنالك نوعاً من الأسماك يدعى بالسلمك الصديء بإمكانه ابتلاع إنسان كامل.
- البعوض يفضل لدغ الناس ذوي البشرة البيضاء والشعر الأشقر.
- الببغاء من دون الطيور كلها هي الوحيدة التي تستطيع تحريك مناقرها لأعلى وأسفل أما الطيور الأخرى فإنها تحرك مناقرها واحداً.
- القلب يدق في الدقيقة من 60. 80 مرة وفي العام الواحد يدق 40 مليون مرة.
- مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيميائية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- هنالك نوعاً من الجليد لا يتصهر بل يتبخر، إنه الجليد الجاف.
- سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع.
- شجرة المانغروف، وهي شجرة استوائية، تعد واحدة من الأنواع القليلة التي يمكن أن تنمو في المياه المالحة.
- الأول من إبريل (نيسان) يدعى عندنا كذبة إبريل، ويسمى في بريطانيا يوم الخدعة، وفي فرنسا يوم السلمك، وفي اليابان يوم الدمية أما في إسبانيا فيدعى بيوم المغفل.

قصة بانعة الحليب

كان هناك بانعة حليب تدعى نعمة فكانت تأتي إلى شارعنا لتبيع الحليب، كان كل ما فيها جميل.. وجهاً صوبها وباتسامة عذبة جميلة وكلمة طيبة ونداء بصوت جميل ينتظره جميع من في الشارع وحليباً طازجاً عندما تأتي به ينزل الجميع بأوانيهم للشراء فتفرغ كل ما معها في شارعنا وتعود لبيتها مسرورة سعيدة.. وفي وسط هذا كله كان هناك مجموعة من الأطفال ينتظرون دائماً قدومها فيسيرون بجانبها وعندما تنادي على الحليب يقلدها الجميع خاصة فتاه تدعى سعاد فكانت تقلد صوتها تماماً فيضحك الأطفال وتضحك نعمة.

جاء وقت لم تحضر فيه نعمة لبضعه أيام فقلق الجميع عليها فأخذوا يتساءلون عما بها وهم قلقون.. بعد يومين جاءت نعمة وهي تحمل الحليب لكنها كانت متعبة ومريضة، وعند أول الشارع قابلها الأطفال بفرحة غامرة وسلام وحب، ففاجأهم بأنها لا تستطيع الكلام.. هنا سكت الجميع حزناً.

حسناً وماذا سنفعل الآن كيف سيباع كل هذا الحليب.. لا تقلقوا.. كانت هذه سعاد.. قالت تستير نعمة وهي تحمل الحليب وستسير معها، سأنادي أنا على الحليب، وصفق الجميع فرحين وساروا جميعهم يهولون جاءت نعمة، جاء الحليب، أخذت سعاد تستعرض نغمات صوتها الجميل، وهي تنادي على الحليب ونعمة تضحك حتى تم بيع الحليب كله مع سلامات وأشواق وتحيات سكان الشارع وسرورهم وضحكهم لما فعلته سعاد، ومن يومها لم تنس نعمة هذا المعروف، ومن يومها أيضاً وسكان الشارع يقولون لسعاد يا نعمة.

