

منوعات

الفجر

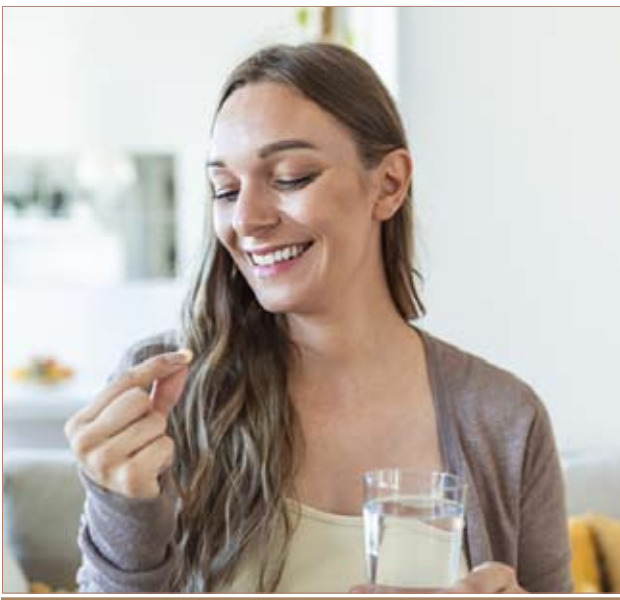
الأربعاء 22 نوفمبر 2023 م - العدد 14007
Wednesday 22 November 2023 - Issue No 14007

ص 22

منصة «مهرجان العين للكتاب»
تتيح للشباب مناقشة دورهم
في ترسيخ لغة الضاد

ص 27

رولا بقسماتي:
المسلسل التركي المعرّب
فرّض نفسه شنّنا أم أبيينا



بعيدا عن القهوة .. حيل أخرى

ص 23 يمكنك تجربتها للبقاء مستيقظا

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

برلين تخطط لاختبار

قطار مغناطيسي معلق

بطول 5 كيلومترات

تخطط برلين لاختبار قطار مغناطيسي معلق على مسار تجريبي بطول 5 كيلومترات.

ومن المتوقع أن يكون القطار المعلق، الذي يُعرف اختصاراً باسم “ماجليف”، أرخص وأسرع في البناء من إنشاء خط سكك حديدية جديد تحت الأرض، وفقاً لديرك شتيتير، الرئيس الإقليمي للحزب الديمقراطي المسيحي الحاكم في ولاية برلين.

وأوضح شتيتير أن من المميزات الأخرى للمشروع هو أن القطار المعلق سيعمل بدون سائق، وذلك في ضوء النقص المزمن في الموظفين في وكالة النقل العام المحلية (BVG).

وذكرت وسائل إعلام في برلين أن الحزب الديمقراطي الاشتراكي، الشريك الأصغر في الائتلاف الحاكم في برلين، وافق على الخطة.

وبحسب بيانات شتيتير، فإن مسار الاختبار سيتكلف ما بين 80 مليون و85 مليون يورو، ومن المقرر تمويله من صندوق بقيمة 5 مليارات يورو مخصص لشاريع مكافحة تغير المناخ.

ولم يحدد شتيتير المسار الذي يمكن أن يمر فيه الطريق التجريبي عبر المدينة. كما لم يتضح بعد متى سيبدأ البناء.

وخلال الفترة من عام 1984 حتى عام 1991 كان لدى برلين الغربية خط قطار ماجليف قصير، أطلق عليه اسم “إم-بان”، والذي جرى استخدامه في البداية كمشروع تجريبي، ثم دخل في التشغيل المنتظم لفترة قصيرة، ولكن تم التخلي عن الخط بعد وقت قصير من إعادة توحيد شطري ألمانيا.

وحت سياسيو الحزب المسيحي الديمقراطي على إنشاء قطار ماجليف جديد عدة مرات في السنوات الأخيرة، وربطه بالطائر الجديد خارج المدينة، لكن مطالبهم قوبلت بالتهكم إلى حد كبير.



تعتبر الأسماك ذات قيمة غذائية عالية نظراً لاحتوائها العناصر الغذائية الأساسية مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية والبروتين عالي الجودة ومجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن. ويمكن أن تشكل المأكولات البحرية خياراً صحياً في نظام غذائي متوازن بشكل عام. ومع ذلك، ليس كل نوع من الأسماك يعتبر جيداً من منظور غذائي وفق الخبراء.

فقد أوضحت ميشيل روفينشتاين، اختصاصية

تغذية أمراض القلب في موقع

EntirelyNourished.com أن

الأسماك ليست متساوية عندما يتعلق

الأمر بملفها الغذائي، لذا فإن

اختيار أنواع معينة قد يكون

أكثر فائدة لصحتك.

والقائمة أدناه تبين أفضل

وأسوأ الأسماك لصحتنا

وفق خبراء التغذية.

من السلمون إلى التونة.. إليك أفضل وأسوأ الأسماك لصحتك

وسمك السلمون

أفضل الأسماك لصحتنا هو سمك السلمون، وهناك أسباب وجيهة لحصول هذه السمكة على الكثير من الحب من المتخصصين في مجال الصحة. وقالت لوري رايت، اختصاصية تغذية مسجلة وأستاذة في جامعة جنوب فلوريدا: "يعد سمك السلمون من بين أفضل الخيارات للأسماك الصحية. فهو يحتوي على نسبة عالية من أوميغا 3 - الدهون التي تساعد على صحة القلب والأوعية الدموية والدماغ - كما أنه يحتوي على نسبة عالية من البروتين".

المحار

كذلك يعتبر المحار غنياً بأوميغا 3 وغني بالحديد أيضاً. كما أنه مفيد للبيئة. ولكن هناك تحذير واحد بشأنه وهو عدم استهلاكه نيئاً.

السردين

وأشار خبراء التغذية أيضاً إلى السردين الغني بأحماض EPA وDHA. وأحماض أوميغا 3 الدهنية، التي توفر فوائد مضادة للالتهابات وصحة القلب. إضافة لاحتوائه على نسبة عالية من فيتامين د كما أنه غير مكلف.

الهلبوت

في موازاة ذلك يعد سمك الهلبوت من الخيارات الجيدة فهو غني بالسيلينيوم، وهو مضاد للأكسدة مفيد للقلب ويقلل الالتهاب والإجهاد التأكسدي.

ومصدر جيد لفيتامين ب6، وهو مفيد لصحة المناعة

السمك الأحمر

وسمك النهاش الأحمر أيضاً من الخيارات المفيدة فهو مصدر غني بالبوتاسيوم، ما يساعد على تحسين ضغط الدم وصحة الشرايين، ومصدر جيد للبروتين وفيتامينات ب.

أما أسوأ الأنواع فهي كالتالي:

سمك النحل

وحذر الخبراء من أن سمك النحل يحتوي على مخاطر عالية للملوثات، كما أنه منخفض في العديد من العناصر الغذائية الصحية للقلب مثل أوميغا 3 والبوتاسيوم والمغنيسيوم. كما يحتوي على نسبة عالية من الصوديوم مقارنة بالبوتاسيوم، ما قد يزيد من مستويات ضغط الدم.

البطي المستزرع

أما الأسماك الأخرى التي قد ترغب في الابتعاد عنها هي أسماك البطي المستزرعة، والتي تحتوي على مستويات عالية من الملوثات والمضادات الحيوية وأحماض أوميغا 6 الدهنية التي يمكن أن تكون مسببة للالتهابات وتساهم سلباً في تحقيق أهدافك الصحية.

سمك خشن برتقالي

وتُعرف هذه السمكة أيضاً باسم السمك الخشن الأحمر، حيث يتمتع نبات الخشن البرتقالي بعمر طويل، ما يعني

أنه غالباً ما يلتقط العديد من الملوثات طوال حياته، بما في ذلك المستويات العالية من الزئبق.

سمك القرش

ويقول الخبراء إنه من الجدير بالذكر أن هذا المخلوق قد لا يكون مفيداً لصحتك أو للبيئة. وتحتوي أسماك القرش على نسبة عالية جداً من الزئبق، وهو مادة سامة للأعصاب. ويجب تجنبه تماماً من قبل النساء الحوامل والأطفال. علاوة على ذلك، فإن أعداد أسماك القرش آخذة في الانخفاض أيضاً.

التونة

يمكن أن تكون هذه السمكة مثيرة للجدل، فهي مصدر غني بالفيتامينات B6 وB12، ما يساعد على دعم صحة المناعة والهرمونات والأعصاب. مع ذلك، فإن التونة ليست مصدراً رائعاً لأحماض أوميغا 3 الدهنية المضادة للالتهابات، كما أنها تحتوي على مستويات عالية من الزئبق، لذا إذا كنت تستمتع بها، فيجب أن تحاول الحد من تناولها إلى مرة أو مرتين في الأسبوع.

ونظراً لاحتواء العالي من الزئبق، قد يلزم استهلاكه صفر مرات - أو مرة واحدة فقط في الأسبوع - من قبل مجموعات معينة من السكان، مثل الأطفال الصغار والنساء الحوامل أو المرضعات.

وخلص الخبراء إلى أنه يجب على الأطفال تجنب هذا النوع من التونة تماماً، ويجب على النساء في سن الإنجاب ألا يستهلكن أكثر من أربع أوقيات في الأسبوع.

فوز «بوتيكيستيكي»

بمسابقة «طائر القرن»

أعلنت السلطات في نيوزيلندا، بعد أسبوعين من الحملات الإعلانية الكبرى حول العالم، عن فوز الكائن “بوتيكيستيكي” بوصف “طائر القرن” في مسابقة يأمل المنظمون منها لفت الانتباه إلى الطيور المهددة بالانقراض في البلاد.

وكانت المسابقة شهدت نقطة تحول كبيرة مع تبني مقدم برنامج “لاست وبيك تونايت” جون أوليفر لطائر بوتيكيستيكي، الذي وصفه أوليفر بـ“أفضل طائر سابق وحالي ومستقبلي”.

وشملت حملة بوتيكيستيكي لافتات إعلانية في عدد من قارات العالم مع بافطات وملصقات على شاكلة أفلام شهيرة، توسعت أكثر الشوارع ازدحاماً في أماكن مثل الهند واليابان وفرنسا والبرازيل، إضافة إلى نيوزيلندا، ما تسبب بتعطّل الموقع الخاص للتصويت عن العمل أكثر من مرة.

وظهر المقدم التلفزيوني جون أوليفر بالأيام الماضية مرتدياً زي الطائر عبر برنامج The Tonight Show مع المقدم جيمي فالون، أحد أكثر البرامج الحوارية الفنية شهرة في الولايات المتحدة لدفع المزيد من التصويت للطائر الغريب.

وفي حلقة برنامج “لاست وبيك تونايت” الأخيرة يوم الأحد، أبدى أوليفر سعادته بفوز الطائر الذي دعمه، والذي حصل على 290374 صوتاً مقابل 13000 للطائر في المركز الثاني.

الأفوكادو يساعد على

ضبط الغلوكوز

للذويان، وأخرى غير قابلة للذوبان إلى جانب الدهون الأحادية.

ووفق “ميدكال نيوز توداي”، تحتوي أطعمة أخرى على هذه التوليفة ويمكن أن تساهم

في التحكم في نسبة السكر بالدم، مثل الإدامامي، وبذور الكتان، وبذور الشيا.

وأرجعت النتائج فوائد الأفوكادو في ضبط الغلوكوز، إلى الطريقة التي يتم

استقلاب هذه النوعية من الأطعمة بها، وإلى المنتجات الثانوية لعملية التمثيل

الغذائي، مع إشارة إلى محدودية تأثيره على الغلوكوز الصائم.

أشارت دراسة جديدة إلى أن الأفوكادو، قد يحسن بشكل كبير التحكم في نسبة السكر

في الدم لدى بعض الأشخاص، ولكن ليس لدى الجميع.

وأجريت الدراسة في كلية بايلور للطب في هيوستن، واعتمدت على بيانات 6220

شخصاً أعمارهم بين 45 و84 عاماً، تمت متابعتهم بين عامي 2002 و2018.

وأبلغ الأفراد عن تناولهم للأفوكادو، بالإضافة إلى أكثر من 100 نوع آخر من

الأطعمة من 47 مجموعة غذائية. ويحتوي الأفوكادو على أنلياف قابلة



تحذير أمريكي من معاقن

طبية لخلل في تصنيعها

حذرت إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية مقامي الرعاية الصحية والمرافق الطبية من استخدام محاقن مونوجكت التي تنتجها شركة “كاردينال هيلث”.

وقالت الإدارة إنه “يمكن استخدام محاقن كوفيدين وإنها تستعمل مع الشركة لإجراء مزيد من التقييمات للمشكلة التي ظهرت في المحاقن الجديدة”.

يأتي تحذير الإدارة بعد أن بدأت الشركة في سحب محاقن مونوجكت بسبب مخاوف من عدم التوافق بين أجزائها. وتستخدم محاقن مونوجكت لإدخال السوائل في الجسم أو سحبها منه، بينما تستخدم مضخات إدارة الألم التي يتحكم فيها المريض لعلاج أنواع مختلفة من الألم عن طريق نقل الأدوية عن طريق الوريد.

بدأت الشركة في يونيو-حزيران بيع محاقن مونوجكت الجديدة التي تتميز بأبعاد مختلفة مقارنة بإصدارات الشركة السابقة المعروفة باسم كوفيدين.



منوعات الفكر

22

في جلسة استضافها بيت محمد بن خليفة ضمن فعاليات البرنامج الثقافي لـ «مهرجان العين للكتاب 2023»

المسرح في الإمارات يتأثر بالتحويلات الاقتصادية والإعلامية ويحتاج إلى دعم أكبر لتجاوز النشاط الموسمي

•• العين - الفجر

أكد الفنان والمخرج الإماراتي الدكتور حبيب غلوم أهمية إدراك قوة الفن باعتباره من القوى الناعمة التي تشكل الوعي وتسهم في تقديم ثقافة المجتمع وتعميق تاريخه والتعبير عنه أمام الثقافات الأخرى، لافتاً إلى أن المسرح في دولة الإمارات تأثر مثل غيره من الفنون بالتأثيرات وسائل التواصل الاجتماعي، لكنه يمتلك العديد من الفرص التي تكفل له المزيد من الدعم والحضور، بفضل التوجهات الراسخة لقيادة الإمارات نحو تمكين مختلف القطاعات.

في تطوير الفعل الثقافي والفني وإيجاد حلول لمواجهة التحديات المرتبطة بتحويل الإنتاج بسبب زيادة اعتماد وسائل الإعلام على البعد التجاري. وختم حبيب غلوم حديثه مشيراً إلى أن الموضوعات التي تطرحها منصات التواصل الاجتماعي لا تختلف عن الموضوعات التي يتناولها المسرح إلا من حيث الأسلوب الذي يمتاز بالتكثيف والاختصار، وأنه كفنان يستفيد من هذه المنصات في التسويق لأعماله وجهوده المسرحية، ودعا إلى دعم الكادر المحلي ومكافأة من يعمل ويتميز ويمنح من وقته الكثير للفن والثقافة في الإمارات.

في المجتمع، وكان التلفزيون والصحف الرسمية المنصات التقليدية التي تعتمد عليها الفرق المسرحية للترويج المجاني لعروضها. وأضاف أن التحول الجديد في وسائل الإعلام فرض تأثيراً واضحاً لوسائل التواصل الاجتماعي التي أبعدت الجمهور عن التلفزيون وزاد الاعتماد عليها ما أدى إلى تراجع المسرح مع وجود فرص الاستفادة من تأثير تلك المنصات إذا ما تم توفير موارد لتغطية كلفة الإعلان عبرها. وأشار إلى أن الحركة المسرحية في الإمارات بحاجة إلى الانتقال من اقتصر النشاط على المهرجانات والعمل الموسمي وصولاً إلى ترسيخ نشاط مسرحي دائم على مدار العام، ليسهم المسرحيون مع غيرهم

جاء ذلك في جلسة حوارية بعنوان "المسرح ووسائل التواصل الاجتماعي" استضافها بيت محمد بن خليفة، وأدراها الممثل والمخرج السينمائي ياسر النياضي، ضمن فعاليات البرنامج الثقافي لـ "مهرجان العين للكتاب 2023" الذي ينظمه مركز أبوظبي للغة العربية ويستمر حتى 25 نوفمبر الجاري. وتحدث فيها ضيف الجلسة حول إمكانية التسويق للأعمال المسرحية عبر وسائل التواصل الاجتماعي للوصول إلى قطاع أوسع من الجمهور، وما يتطلبه الإعلان على تلك المنصات من موارد. وقال غلوم إن الحياة المسرحية في الإمارات كانت على سجيبتها قبل قيام الاتحاد، وقبل أن يدخل التلفزيون إلى كل بيت نتيجة النقلة الاقتصادية



نادي تراث الإمارات يشارك في مهرجان العين للكتاب 2023

•• العين - الفجر

يشارك نادي تراث الإمارات بالتعاون مع لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية، في مهرجان العين للكتاب 2023 الذي انطلقت فعالياته "الأحد" في إستان هزاع بن زايد في مدينة العين وينظمه مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة. ويقدم جناح النادي خلال المعرض الذي يستمر حتى 25 الجاري باقة

واسعة من العناوين التراثية، والكتب المحققة ودواوين الشعر النبطي، فضلاً عن الإصدارات الموسوعية، وأعداد مجلة "تراث" التي يصدرها النادي. ومن العناوين التي يعرضها الجناح كتاب "شخصيات من أسرة آل نهيان"، للباحثة شمسة حمد العبد الظاهري، وكتاب "وفقات في تاريخ الامارات"، للدكتور سيف بن عبود البدواوي، وكتاب "تطور التخطيط العمراني لمدينة العين"، للمهندس طلال السلمي، ومعجم "الكتابات الشعبية الإماراتية"،

للباحثة عائشة علي الغيص، وكتاب "علاقات إمارة أبوظبي السياسية مع جاراتها في عهد الشيخ حمدان بن زايد الأول 1912-1922، للكاتبة موزة عويص علي الدرع، كما يعرض الجناح أيضاً مجموعة متميزة من الدواوين الشعرية من أهمها "ديوان السحاب العذب: قصائد في رثاء فقيد الوطن المغفور له الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان"، و"ديوان بن قطامي، للشاعر عيسى بن سعيد بن قطامي المنصوري، و"ديوان بن هلال، للشاعر سعيد بن محمد بن هلال الظاهري، و"ديوان بن معضد،

للشاعر عبيد بن معضد النعيمي. وتأتي مشاركة نادي تراث الإمارات في مهرجان العين للكتاب في إطار التزامه بالمشاركة في مختلف الفعاليات والمحافل التي تسهم في حفظ ونشر الموروث الإماراتي ونقله إلى الأجيال الناشئة وتعزيزه في نفوسهم وتعريف الآخرين به، حيث يعد المهرجان فرصة مهمة لإيصال نتائج النادي من العناوين الثقافية والتراثية إلى فئات وشرائح المجتمع المختلفة.

عرضوا تجاربهم وسلطوا الضوء على دور أبناء جيلهم في مواجهة تحديات اللغة العربية

منصة «مهرجان العين للكتاب» تتيح للشباب مناقشة دورهم في ترسيخ لغة الضاد

•• العين - الفجر

تواجه الشباب العربي في عصر العولمة والتكنولوجيا.

عرض ثلاثة شباب من أعضاء مجلس شباب اللغة العربية تجاربهم التي قادتهم إلى تعزيز الصلة الدراسية والمهنية والإبداعية باللغة العربية، وسلطوا الضوء على دور أبناء جيلهم في مواجهة التحديات التي تواجه اللغة العربية، والارتقاء بها وتبني التعمق في فهم أسرارها وجمالياتها وما تختزنه من موروث حضاري يتصل بالهوية، وذلك في جلسة حوارية استضافها بيت محمد بن خليفة، ضمن فعاليات مهرجان العين للكتاب 2023.

في البداية تحدثت الباحثة والكاتبة الإماراتية فاطمة الأحبابي عن أهمية تنمية وعي الشباب باللغة العربية لتتيحها تطبيقات الذكاء الاصطناعي لأداة تواصل فحسب، مشيرة إلى تزايد التحديات اللغوية والثقافية التي

تواجهها البديعة التي تميزها عن خصائصها الأخرى. وعرض بعض الجهود التي تبذل على المستوى الرسمي في دولة الإمارات، التي



اللغة العربية في التطبيقات الحديثة بيئة خصبة لتوطين العربية في عالم الذكاء الاصطناعي. المتحدثة الأخيرة هي سارة عابدي، التي

كانت منهمكة في رسم لوحة بالخط العربي الذي تحول إلى اشتغال يومي ومهنة تبرز من خلالها صلتها باللغة العربية.

المخطوطة وتناولت تجربتها في الخط العربي الذي تحول إلى اشتغال يومي ومهنة تبرز من خلالها صلتها باللغة العربية.

دور نشر محلية تكتشف المواهب الإبداعية وتدعمها

أجنحة الناشرين تقدم أحدث إصداراتها ضمن أجواء احتفالية في مهرجان العين للكتاب 2023

•• العين - الفجر

ترحب أجنحة الناشرين من دور النشر والتوزيع والكتبات المشاركة في مهرجان العين للكتاب 2023 بالزوار الوافدين إليها من كافة أنحاء الدولة في إستان هزاع بن زايد- العين سكوير، لتقدم للزوار أحدث وأفضل إصداراتها التي تتناول شتى الموضوعات، سواء قصص الأطفال أو كتب التنمية البشرية أو الكتب العلمية أو الفلسفية أو التراثية. وفي المهرجان يمكن للزائر إيجاد ضالته، واقتناء كتابه المفضل ضمن أجواء احتفالية ممتعة تضيئ على الزيارة لافتتاء الكتب طابعا ترفيهيا، ولا سيما للعائلات، إذ حرصت دور النشر على تقديم منتج راقٍ وذو قيمة يتناسب مع

أهداف المهرجان، ويُقدّم رسالة هادفة من شأنها دعم القراءة والمواهب الناشئة في أن معاً. قدّمت "دار بيبليوسيم" للنشر والتوزيع، مجموعة من الكتب التي ألفها شباب إمارتيون، وقال ناصر الخليفي، وهو كاتب وروائي إماراتي، "هناك كتاب إمارتيون مبدعون يشار لهم بالبنان، وقد تأسست هذه الدار لدعمهم، خاصة أن دولة الإمارات مقبلة على تنمية ثقافية وإبداعية واعدة، حيث أصبحت رائدة في الثقافة على المستوى العربي، ونحن لا نركز على مبدأ الربح المادي بقدر تركيزنا على الاستثمار في فئة الشباب ودعم الإبداعات، وأذكر منهم، الكاتب: عمراء المري وحامد البستاني وريم الكندي والشاعر وليد المالدود، وقد

حظيت هذه المواهب بدعم وزارة الثقافة وهيئة أبوظبي للسياحة والثقافة. وقالت أميرة حسن، وهي كاتبة شابة تنشر لدى دار بيبليوسيم، إنها بدأت كانت طفلة صغيرة، وكانت تحلم بتأليف الكتب ثم عملت على تحقيق حلمها قبل 4 سنوات، حيث نالت دعم الدار ونشرت 4 كتب حتى الآن كلها تتعلق بالتنمية الذاتية. وقال الدكتور أحمد فرج الله، مدير الدار، التي تأسست في دبي قبل 35 عاماً على يد جده ووالده، "لقد شهدت الآونة الأخيرة تراجعاً كبيراً في مستوى اللغة العربية لدى الأطفال، الأمر الذي يشيخهم، التي تجعل منه حدثاً ترفيهياً بالنسبة للزوار والمشاركين. وأوضح أنه قدّم إصداراً خاصاً للمهرجان، وهو كتاب تراثي بعنوان: "توام التاريخ

تشجيع أطفالهم على تحسين مستوى أطفالهم بالقراءة والكتابة العربية. وانعكس ذلك على زيادة الإقبال على اقتناء كتب الأطفال باللغة العربية، وكذلك على الإقبال متزايد على شراء الكتب، وذلك بسبب الوعي والثقافة المتزايدة لدى السكان، وارتفاع القدرة الشرائية للأفراد، الأمر الذي أدى لانتعاش قطاع النشر وبيع الكتب. وشاركت "دار رسة للنشر والتوزيع" في المهرجان بتقديم إصداراتها المتخصصة في تعليم ونشر الثقافة واللغة الإماراتية على نطاق واسع، سواء بين المقيمين الأجانب في الدولة، أو بين الأطفال الإماراتيين الذين يحرص أبائهم على تعليمهم الثقافة واللغة الإماراتية كي لا ينسوها. وقدمت دار رسة هذا الموسم كتاب "التعبير المجازية عن الجسد في اللغة

الغائب لمدينة العين"، وقال: "لدينا تجربة رائدة في النشر بدولة الإمارات، وهناك إقبال متزايد على شراء الكتب، وذلك بسبب الوعي والثقافة المتزايدة لدى السكان، وارتفاع القدرة الشرائية للأفراد، الأمر الذي أدى لانتعاش قطاع النشر وبيع الكتب. وشاركت "دار رسة للنشر والتوزيع" في المهرجان بتقديم إصداراتها المتخصصة في تعليم ونشر الثقافة واللغة الإماراتية على نطاق واسع، سواء بين المقيمين الأجانب في الدولة، أو بين الأطفال الإماراتيين الذين يحرص أبائهم على تعليمهم الثقافة واللغة الإماراتية كي لا ينسوها. وقدمت دار رسة هذا الموسم كتاب "التعبير المجازية عن الجسد في اللغة

الإماراتية"، وهو كتاب جديد يفسّر الكلمات والأمثال الشعبية الإماراتية باللغة الإنجليزية. وقال عبد الله الكعبي، مدير الدار: "هناك كتب معنية بالرمسة الإماراتية مترجمة إلى 11 لغة عالمية كلها تهدف إلى نشر الثقافة الإماراتية على نطاق واسع، وهناك قصص للأطفال أيضاً مكتوبة باللغة الإماراتية، وهي تلقى إقبالاً ورواجاً كبيراً بين الجنسين الأجنبية المختلفة التي تهتم بالاطلاع على الثقافة الإماراتية. وتشارك "دار شمس"، المتخصصة في أدب الطفل والناشئة، في المهرجان بقصص مميزة خلطت بأيدي الأطفال أنفسهم، وقدمت الدار 12 قصة مشوقة وهادفة كتبها أطفال إمارتيون تتراوح أعمارهم بين

8 و13 عاماً، بالإضافة إلى مجموعة قصص أخرى من تأليف مديرة الدار الكاتبة هيا القاسم. وقالت القاسم: "من خلال مشاركاتي في الورش المتحركة لكتابة الأطفال، اكتشفت بأن هنالك مواهب ذهبية، ولذلك جعلت من دار شمس مساحة لتأهيل المواهب بشكل احترافي. وقد أصبح لدينا اليوم 12 كاتباً إماراتياً يكتبون في مواضيع مختلفة حول الاستدامة والفلسفة التربوية وأدب الربع الهادف، والتراث والموروث الإماراتي، مشيرة إن الدار لا تسعى لإنتاج كتاب يوضع على الرف بل إنتاج كتاب حقيقي يمثل نفسه ويقدم رسالته. وهذا الأمر يبدو واضحاً من خلال جودة الكتاب الذي تقدمه للطفل، سواء من ناحية الشكل أو المضمون..

منوعات الفكر 23



قد يكون من الصعب على أولئك الذين يعانون من الحرمان من نوم جيد في بعض الأحيان، البقاء مستيقظين طوال اليوم دون اللجوء إلى القهوة.

ويمكن للاستهلاك المفرط للكافيين، سواء على مدار اليوم أو استهلاكه بجرعة واحدة كبيرة، أن يؤدي إلى تأثيرات "غير مرغوب فيها".

الاستهلاك المفرط للكافيين يؤدي إلى تأثيرات "غير مرغوب فيها"

بعيدا عن القهوة . . حيل أخرى يمكنك تجربتها للبقاء مستيقظا

أن تستمع إلى ما يحاول جسدك أن يخبرك به. إن تخصيص بعض الوقت للابتعاد عما تفعله لتحديث عقلك وعينيك أمر في غاية الأهمية. وحتى النزهة القصيرة يمكن أن تكون بمثابة وسيلة رائعة لتعزيز مستويات الطاقة لديك. يرسل النشاط البدني إشارة إلى خلاياك، ما يدفع جسمك إلى زيادة إنتاج الطاقة. وعلاوة على ذلك، فهو يحفز إطلاق الإندورفين الذي يمكن أن يساعد في تعزيز الشعور باليقظة.

تحقق من مستويات الفيتامينات
يقول الدكتور كالكاسولا: "إذا كنت تشعر وكأنك متعب باستمرار بغض النظر عما تفعله، فقد ترغب في التحقق من مستويات فيتامين B12 وفيتامين د لديك. وأولئك الذين يتبعون نظاما غذائيا نباتيا هم أكثر عرضة للإصابة بنقص فيتامين B12 لأن غالبية تناولنا لفيتامين B12 مشتق من المنتجات القائمة على اللحوم مثل الدجاج ولحم البقر".

المغنيسيوم
إذا كنت تكافح من أجل النوم فإنه وفقا للدكتور كالكاسولا: "لا يساهم المغنيسيوم في تقليل التعب والإرهاق فحسب، بل يساهم أيضا في توازن الإلكتروليت وتخليق البروتين الذي يساعد بشكل أساسي عقلك وجسمك على الاسترخاء". حاول تناول مكملات المغنيسيوم في المساء.



تأخذ فترات راحة.. خذ استراحة لمدة 20 ثانية للتحديق في شيء يبعد 20 قدما، كل 20 دقيقة، أو بدلا من ذلك، لكل ساعتين من وقت الشاشة، خذ استراحة لمدة 15 دقيقة لراحة عينيك".

اخرج من المنزل
يقول الدكتور كالكاسولا: "إن المشي السريع والحصول على بعض الهواء النقي هو وسيلة فعالة للغاية للخروج من الركود في منتصف النهار. وعندما تشعر بتقل عينيك، من المهم

بفضل محتواها العالي من فيتامين B12. ويقول الدكتور كالكاسولا: "إذا كنت تتبع نظاما غذائيا نباتيا، فإن الخميرة الغذائية وفول الصويا تعد بديلا مناسباً لمصدر فيتامين B12".

اتباع القاعدة 20 20 20
قد تشعر عينك بمزيد من التعب إذا لم تمنحهما بعض الراحة من الشاشة. ويوضح الدكتور كالكاسولا: "إذا كنت تعمل أمام الشاشة طوال اليوم، فمن الضروري أن

القلق أو مشاكل القلب بمجرد شرب الشاي. أن مستويات الكافيين تختلف تبعا للمشروب الذي تختاره. ولكن بدلا من اللجوء إلى القهوة، هناك بعض الحيل الأخرى التي يمكنك تجربتها للبقاء مستيقظا".

الشاي
يقول الدكتور كالكاسولا: "يعد الشاي بديلا ممتازا للقهوة، حيث تحتوي غالبية أنواع الشاي على نصف كمية الكافيين الموجودة في القهوة. إنك أقل عرضة للمعاناة من التوتر أو

وجبة الإفطار
يجب التخلي عن تناول المخبوزات واختيار الكربوهيدرات المعقدة في الصباح، والتي يقول الدكتور كالكاسولا إنها مصدر رائع للطاقة لأنها تستغرق وقتا أطول حتى يتمكن نظامك من الهضم، ما يسمح بتدفق بطيء وثابت من الطاقة طوال اليوم.وأضاف: "مثال على الكربوهيدرات المعقدة هو دقيق الشوفان/العصيدة، المليئة بالألياف والمواد المغذية، ويمكن لزيادة في الصباح أن تساعدك على الاستمرار لبقية اليوم".

تناول الكبد
قد لا يتناسب هذا مع جميع الأذواق، لكن الأحشاء الصالحة للأكل، مثل الكبد، تعد مصدرا رائعا للبروتين - بالإضافة إلى أنها يمكن أن تساعد في تقليل التعب والإرهاق

وقد يشمل ذلك، وفقا للدكتور ماثيو كالكاسولا، الطبيب العام والمدير الطبي في Get A Drip. مشاعر القلق، أو الأرق، أو عدم انتظام ضربات القلب، أو صعوبة النوم. ومن الآثار الطويلة الأمد لزيادة استهلاك القهوة يوميا قد تشمل الأرق المزمن، والاكتئاب، ومشاكل في المعدة وارتفاع ضغط الدم، وهو ما يعد مقدمة لأمراض القلب.

وأكد الدكتور كالكاسولا أن هناك بحثا يشير إلى أن البالغين الأصحاء يجب ألا يستهلكوا أكثر من 400 مغ من الكافيين في يوم واحد. موضحا: "هذا يعادل ما يقارب أربعة إلى خمسة



ضرر ناتج عن الأجهزة الإلكترونية قد يحفز البلوغ المبكر عند الذكور

قد يؤدي التعرض للضوء الأزرق، مثل الضوء الصادر عن الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية، إلى البلوغ المبكر لدى ذكور الجردان، وفقا لدراسة نشرت في مجلة Frontiers in Endocrinology.

وهذه الدراسة هي الأولى التي بحثت في العلاقة بين التعرض للضوء الأزرق والبلوغ المبكر لدى ذكور الجردان، وتسلط الضوء على كيفية تأثير العوامل البيئية، مثل وقت الشاشة، على البلوغ المبكر وأنسجة الخصية، ما قد يؤدي في النهاية إلى استراتيجيات وقائية مستقبلية للأطفال.

والبلوغ المبكر لدى معظم الأطفال ليس له سبب واضح. وفي

بعض الأحيان يكون ذلك بسبب الوراثة، أو وجود مشكلة في الدماغ، مثل إصابة أو ورم، أو مشكلات في الغدة الدرقية أو الكظرية أو الغدد الجنسية. وفي السنوات الأخيرة، أبلغت العديد من الدراسات عن زيادات في بداية البلوغ المبكر لكل من الفتيات والفتيان، خاصة خلال جائحة "كوفيد-19". قد يكون أحد العوامل هو زيادة استخدام الأجهزة التي ينبعث منها الضوء الأزرق، ولكن من الصعب جدا تقييم ذلك عند الأطفال.

وفي هذه الدراسة، قام باحثون من مستشفى مدينة أقرة بيلكنت وجامعة غازي في تركيا بفحص 18 فأرا ذكرا تبلغ أعمارها 21 يوما، تم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات وتعرضت إما لدورة ضوء عادية، إلى ست ساعات أو 12 ساعة من الضوء الأزرق. ووجد الباحثون أن العلامات الأولى للبلوغ حدثت في وقت مبكر بشكل ملحوظ لدى ذكور الجردان المعرضة للضوء الأزرق. وبالإضافة إلى ذلك، كلما طالت مدة تعرض الفئران للضوء الأزرق، بدأ البلوغ مبكرا، بينما أظهرت أيضا نموا مكبوتا للحیوانات المنوية وأنسجة الخصية التالفة.

وأظهرت دراسة سابقة من نفس المجموعة أيضا بداية مبكرة للبلوغ لدى إناث الجردان بسبب التعرض للضوء الأزرق. ومع ذلك، لم تتم دراسة هذا الارتباط على ذكور الجردان من قبل.



وقالت الباحثة الرئيسية الدكتورة آيلين كيليش أوغورلو من مستشفى مدينة أقرة بيكنت: "للمرة الأولى، وجدنا علاقة مباشرة بين التعرض للضوء الأزرق والبلوغ المبكر لدى ذكور الجردان. وتتوافق النتائج التي توصلنا إليها مع عملنا السابق على إناث الفئران، والذي أظهر أيضا تأثيرات مماثلة، وبالتالي يوفر رؤية أكثر شمولاً لكيفية تأثير الضوء الأزرق على البلوغ لدى كل من الفئران الذكور والإناث".



وفي حين تشير النتائج إلى أن التعرض للضوء الأزرق يمكن أن يكون عامل خطر لبداية البلوغ المبكر، إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث. وأضافت الدكتورة كيليش أوغورلو:

[illegible]

	محاكم دبي	
GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي الابتدائية	DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٠٠٧ بتاريخ ٢٢/١١/٢٠٢٣

اعلان بالنشر

٢٠٢٣/١١/٢٢ مدني



تفاصيل الاعلان بالنشر

إلى المدعي عليه : ١- محترم منار زويبي - مجهول محل الإقامة
 يمان الدعي عليه : اقم ام ابه سويربيور اي بي نتاجير السيارات م.م
 قد اقام عليك المدعى وموضوعها وبناء عليه تتلخص المدعية من عدالة المحكمة المقررة
 مابيلي: الزام المدعي عليه بسداد مبلغ (٢٢,١٦٥) درهم اماراتي القيمة الاجبارية شاملة
 الخلفات والفائدة القانونية بواقع ٢% من تاريخ المطالبة القانونية ٣- الزام المدعي عليه
 بالرسوم والصاريات ومقابل اتعاب المحاماة
 المدعية/ اقم ام ابه سويربيور اي بي نتاجير السيارات
 وحدهت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٧/١١/٢٠٢٣ الساعة ٩:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن
 بعد اذ كانت مكثف بالحضور و من يملك قانونا و عليك بتقديم ما لديك من مذكرات او
 مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

رئيس القسم

[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٠٠٧ بتاريخ ٢٢/١١/٢٠٢٣

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٠٥٢/٢٠٢٣/٧٥٢ تنفيذ شيكات



المختومة ب: دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٨٧

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المراجع رقم (١٤١٧٧٧٤٨ + ١٤١٧٧٧٤٧) الصادر عن بنك دبي الإسلامي بقيمة (٩٥٩٨,٩) درهم

طالب التنفيذ : بنك دبي الإسلامي - شركة مساهمة عامة

عنوانه /مقره : دبي - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الإسلامي - رقم مكاني/٣١٩٠٩٤٣٣٧ - ٣١٩٠٩٤٣٣٧

مطلوبه : ومطلوبته /الدين احمد جبريد علي محمد مصطفى اعني

مطلوبه /إعلامه : ماري أن بابايتيل بيدانا - صنته : مضمون صفه

موضوع الإعلان : قد أقام عليه الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزمام بدفع المبلغ المقتضى به وقدره (٨٩٢٢,٩) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمه ، وعليه بان المحكمه ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٠٠٧ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٢٢

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٥٢/١٩٩٦٢/٢٥٢ شكايات

الف

المختومة، في دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٨٧

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجح رقم (٠٠٠١٠) والصادر عن مصرف الإمارات الإسلامي بقيمة (٢٦٠٢٥٠) درهم والمبلغ الإجمالي بالسروم (٢٦٠٢٥٠) طالب التنفيذ .

طالب التنفيذ : شك في عدم تنفيذ شركة مساهمة عامة

عنوانه:المارة في - بيردة - شارع سويديع - شارع بنك دبي الإسلامي - رقم مكاني:٩١٩٣٧٠٢١٩٠٠

٩١٧٦٥٠٠٠ - ويحتله: عبدالحاميد عبدكذلك مصطفى اهلي

الطوبى اعلانه : - فيكبرامجيت سينغ كاشومير سينغ - صفته : عقد ضده

موضوع الإحالة : قد ادعى عليه المدعى التنفيذى المدفوعة اعداد والزامك مبلغ المدفوع النقد به وقرره

(٢٦٠٢٥٠) درهم إلى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة .وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المدفوع خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ٢٠٢٣/١١/٢٢ بتاريخ

اعلان بالتشريع

الدعوى رقم: ٤٢/٢٠٢٣/٨٧٧ تجاري



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محكمة دبي DUBAI COURT
[70197]	العدد ١٤٠٠٧/٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٩١٠/٢٠٢٣/٢٠٧ تنفيذ تجاري	الخبر



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٠٠٧/١١/٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣

إعلان وتكليف بالوفاء بالتشتر

في التنفيذ رقم ١٦٥٥٤/٢٠٢٣/٢٥٣ تنفيذ شيكات



المطروحة: في إدارة التنفيذ التابعة رقم ٢٢٩

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجح رقم (١٦,٦٥٥) والصادر عن بنك الاتحاد الوطني بقيمة (٥٠,٣٩٤,٣٩٠ - ١٠٣ - ١٠٢) وميلته أحمد حسين محمد عبدالله المزاري

المطالب التنفيذ: مصنع الحبيط للمطاط د.م.

عنوانه: وعنوانه المختار على مكتب وكيله القانوني بامارة دبي - ديرة - شارع المطار - بناية السركال - مكتب ١٠٢ - ١٠٣ - ٥٠,٣٩٤,٣٩٠ - وميلته أحمد حسين محمد عبدالله المزاري

الطوبى لإعلانه: ١- شركة بالحصص الهندسية والمقاولات ذ.م.ح. - صفته: منفذ ضده

موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (١٦٣٦٣) درهم إلى المطالب التنفيذ و خزينة المحكمة. وعليه فإن المحكمة سيستأنش الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

[70021]

العدد ١٤٠٠ بتاريخ ٢٢/١١/٢٠٢٢

اعلان حكم بالنشر

في الدعوى رقم: ١٧٢٢/٢٠٢٢/٤٠٠ مدني



المختصة، في الدائرة الابتدائية المدنية التامة رقم ٢٠

موضوع الدعوى : الطالبة بالزواج المضي عليه، رمضان محمد رمضان بنعلي وقرده (٢٣٢٢،٧٨) درهم
 وموثره الدعوى : الوصاية والاعمال والحضانة و: من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام وشمول الحكم بالناتجة
 للحبل بالكتابة .

مجلس شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة الاتصالات) ش.م.خ
 متوالية به، في المحكمة ايد - المركز التجاري الثاني - ٥٠٦ - ٥١٧ - ٥١٨ - ٥١٩ - ٥٢٠ - ٥٢١ - ٥٢٢ - ٥٢٣ - ٥٢٤ - ٥٢٥ - ٥٢٦ - ٥٢٧ - ٥٢٨ - ٥٢٩ - ٥٣٠ - ٥٣١ - ٥٣٢ - ٥٣٣ - ٥٣٤ - ٥٣٥ - ٥٣٦ - ٥٣٧ - ٥٣٨ - ٥٣٩ - ٥٤٠ - ٥٤١ - ٥٤٢ - ٥٤٣ - ٥٤٤ - ٥٤٥ - ٥٤٦ - ٥٤٧ - ٥٤٨ - ٥٤٩ - ٥٥٠ - ٥٥١ - ٥٥٢ - ٥٥٣ - ٥٥٤ - ٥٥٥ - ٥٥٦ - ٥٥٧ - ٥٥٨ - ٥٥٩ - ٥٦٠ - ٥٦١ - ٥٦٢ - ٥٦٣ - ٥٦٤ - ٥٦٥ - ٥٦٦ - ٥٦٧ - ٥٦٨ - ٥٦٩ - ٥٧٠ - ٥٧١ - ٥٧٢ - ٥٧٣ - ٥٧٤ - ٥٧٥ - ٥٧٦ - ٥٧٧ - ٥٧٨ - ٥٧٩ - ٥٨٠ - ٥٨١ - ٥٨٢ - ٥٨٣ - ٥٨٤ - ٥٨٥ - ٥٨٦ - ٥٨٧ - ٥٨٨ - ٥٨٩ - ٥٩٠ - ٥٩١ - ٥٩٢ - ٥٩٣ - ٥٩٤ - ٥٩٥ - ٥٩٦ - ٥٩٧ - ٥٩٨ - ٥٩٩ - ٦٠٠ - ٦٠١ - ٦٠٢ - ٦٠٣ - ٦٠٤ - ٦٠٥ - ٦٠٦ - ٦٠٧ - ٦٠٨ - ٦٠٩ - ٦١٠ - ٦١١ - ٦١٢ - ٦١٣ - ٦١٤ - ٦١٥ - ٦١٦ - ٦١٧ - ٦١٨ - ٦١٩ - ٦٢٠ - ٦٢١ - ٦٢٢ - ٦٢٣ - ٦٢٤ - ٦٢٥ - ٦٢٦ - ٦٢٧ - ٦٢٨ - ٦٢٩ - ٦٣٠ - ٦٣١ - ٦٣٢ - ٦٣٣ - ٦٣٤ - ٦٣٥ - ٦٣٦ - ٦٣٧ - ٦٣٨ - ٦٣٩ - ٦٤٠ - ٦٤١ - ٦٤٢ - ٦٤٣ - ٦٤٤ - ٦٤٥ - ٦٤٦ - ٦٤٧ - ٦٤٨ - ٦٤٩ - ٦٥٠ - ٦٥١ - ٦٥٢ - ٦٥٣ - ٦٥٤ - ٦٥٥ - ٦٥٦ - ٦٥٧ - ٦٥٨ - ٦٥٩ - ٦٦٠ - ٦٦١ - ٦٦٢ - ٦٦٣ - ٦٦٤ - ٦٦٥ - ٦٦٦ - ٦٦٧ - ٦٦٨ - ٦٦٩ - ٦٧٠ - ٦٧١ - ٦٧٢ - ٦٧٣ - ٦٧٤ - ٦٧٥ - ٦٧٦ - ٦٧٧ - ٦٧٨ - ٦٧٩ - ٦٨٠ - ٦٨١ - ٦٨٢ - ٦٨٣ - ٦٨٤ - ٦٨٥ - ٦٨٦ - ٦٨٧ - ٦٨٨ - ٦٨٩ - ٦٩٠ - ٦٩١ - ٦٩٢ - ٦٩٣ - ٦٩٤ - ٦٩٥ - ٦٩٦ - ٦٩٧ - ٦٩٨ - ٦٩٩ - ٧٠٠ - ٧٠١ - ٧٠٢ - ٧٠٣ - ٧٠٤ - ٧٠٥ - ٧٠٦ - ٧٠٧ - ٧٠٨ - ٧٠٩ - ٧١٠ - ٧١١ - ٧١٢ - ٧١٣ - ٧١٤ - ٧١٥ - ٧١٦ - ٧١٧ - ٧١٨ - ٧١٩ - ٧٢٠ - ٧٢١ - ٧٢٢ - ٧٢٣ - ٧٢٤ - ٧٢٥ - ٧٢٦ - ٧٢٧ - ٧٢٨ - ٧٢٩ - ٧٣٠ - ٧٣١ - ٧٣٢ - ٧٣٣ - ٧٣٤ - ٧٣٥ - ٧٣٦ - ٧٣٧ - ٧٣٨ - ٧٣٩ - ٧٤٠ - ٧٤١ - ٧٤٢ - ٧٤٣ - ٧٤٤ - ٧٤٥ - ٧٤٦ - ٧٤٧ - ٧٤٨ - ٧٤٩ - ٧٥٠ - ٧٥١ - ٧٥٢ - ٧٥٣ - ٧٥٤ - ٧٥٥ - ٧٥٦ - ٧٥٧ - ٧٥٨ - ٧٥٩ - ٧٦٠ - ٧٦١ - ٧٦٢ - ٧٦٣ - ٧٦٤ - ٧٦٥ - ٧٦٦ - ٧٦٧ - ٧٦٨ - ٧٦٩ - ٧٧٠ - ٧٧١ - ٧٧٢ - ٧٧٣ - ٧٧٤ - ٧٧٥ - ٧٧٦ - ٧٧٧ - ٧٧٨ - ٧٧٩ - ٧٨٠ - ٧٨١ - ٧٨٢ - ٧٨٣ - ٧٨٤ - ٧٨٥ - ٧٨٦ - ٧٨٧ - ٧٨٨ - ٧٨٩ - ٧٩٠ - ٧٩١ - ٧٩٢ - ٧٩٣ - ٧٩٤ - ٧٩٥ - ٧٩٦ - ٧٩٧ - ٧٩٨ - ٧٩٩ - ٨٠٠ - ٨٠١ - ٨٠٢ - ٨٠٣ - ٨٠٤ - ٨٠٥ - ٨٠٦ - ٨٠٧ - ٨٠٨ - ٨٠٩ - ٨١٠ - ٨١١ - ٨١٢ - ٨١٣ - ٨١٤ - ٨١٥ - ٨١٦ - ٨١٧ - ٨١٨ - ٨١٩ - ٨٢٠ - ٨٢١ - ٨٢٢ - ٨٢٣ - ٨٢٤ - ٨٢٥ - ٨٢٦ - ٨٢٧ - ٨٢٨ - ٨٢٩ - ٨٣٠ - ٨٣١ - ٨٣٢ - ٨٣٣ - ٨٣٤ - ٨٣٥ - ٨٣٦ - ٨٣٧ - ٨٣٨ - ٨٣٩ - ٨٤٠ - ٨٤١ - ٨٤٢ - ٨٤٣ - ٨٤٤ - ٨٤٥ - ٨٤٦ - ٨٤٧ - ٨٤٨ - ٨٤٩ - ٨٥٠ - ٨٥١ - ٨٥٢ - ٨٥٣ - ٨٥٤ - ٨٥٥ - ٨٥٦ - ٨٥٧ - ٨٥٨ - ٨٥٩ - ٨٦٠ - ٨٦١ - ٨٦٢ - ٨٦٣ - ٨٦٤ - ٨٦٥ - ٨٦٦ - ٨٦٧ - ٨٦٨ - ٨٦٩ - ٨٧٠ - ٨٧١ - ٨٧٢ - ٨٧٣ - ٨٧٤ - ٨٧٥ - ٨٧٦ - ٨٧٧ - ٨٧٨ - ٨٧٩ - ٨٨٠ - ٨٨١ - ٨٨٢ - ٨٨٣ - ٨٨٤ - ٨٨٥ - ٨٨٦ - ٨٨٧ - ٨٨٨ - ٨٨٩ - ٨٩٠ - ٨٩١ - ٨٩٢ - ٨٩٣ - ٨٩٤ - ٨٩٥ - ٨٩٦ - ٨٩٧ - ٨٩٨ - ٨٩٩ - ٩٠٠ - ٩٠١ - ٩٠٢ - ٩٠٣ - ٩٠٤ - ٩٠٥ - ٩٠٦ - ٩٠٧ - ٩٠٨ - ٩٠٩ - ٩١٠ - ٩١١ - ٩١٢ - ٩١٣ - ٩١٤ - ٩١٥ - ٩١٦ - ٩١٧ - ٩١٨ - ٩١٩ - ٩٢٠ - ٩٢١ - ٩٢٢ - ٩٢٣ - ٩٢٤ - ٩٢٥ - ٩٢٦ - ٩٢٧ - ٩٢٨ - ٩٢٩ - ٩٣٠ - ٩٣١ - ٩٣٢ - ٩٣٣ - ٩٣٤ - ٩٣٥ - ٩٣٦ - ٩٣٧ - ٩٣٨ - ٩٣٩ - ٩٤٠ - ٩٤١ - ٩٤٢ - ٩٤٣ - ٩٤٤ - ٩٤٥ - ٩٤٦ - ٩٤٧ - ٩٤٨ -

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٠٧/١١/٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣

اعلان وتكليف بالوفاء بالتشرع في التنفيذ رقم ٢٥٩/٢٠٢٣/٢٥٨ تنفيذ شكايات

المطروحة : طرارة بقيمة التأسيس رقم ٢٣

موضوع التنفيذ : تنفيذ بقيمة الشكايات رقم (٢٠٦٥٠ و ٢٠٦٦٤) بإجمالي مبلغ وقدره (٢١٤٠٠٠٣) درهم

طالب التنفيذ : منجرة والمويد الجسم د.م.

توكله: أمارة العجيرة - الخيل الصناعية - بولوك L- قطعة الأرض رقم A١ هاتف ٩٢٢٢٩١٨ - هاتف ٩٢٢٢٩١٨

مسجل: ١- ص.ب. ١٧٥٠٠ العجيرة - البريدة الالكترونية ٥٥٠٢٢٩١٦٠

مستشار: jasim.carpentry@gmail.com - ريميله: جوسلين شبلي خير

المطلوب إعلانة :- مروان ناصر خليل مسوم - صفته : صفته

موضوع الإعلان :- قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة - اعلات الدفاع والمبلغ المعلق المنفذ به وقدره (٢١٤٠٠٣) درهم أي طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة وعليه على المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

[illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70608
العدد ١٤٠٠٧/١١/٢٢ بتاريخ

إعلان وتكليف بالوفاء بالتشرع

في التنفيذ رقم ٢١٠١/٢٠٢٢/٢٠٠ تنفيذ عمالي

المطورة : في دائرة التنفيذ الرامية رقم ١٨٦

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى العمالية رقم ٥٨٨٢/٢٠٢٢ الدعوى التقبيلية بسداد مطالب التنفيذ بما وقدرها (٨٢٨٢) درهم الامانة للاضافة للرسوم والاصراف.

الطالب بالتنفيذ : محمد الامانة تجارة المدفوعة شركة الاشخاص الواحد ش.م.م.

عنوانه الامارات : امانة عجمان - الحميدية - عجمان - شارع عمار بن حميد - مبنى J1 - شقة ١٠٢ - ٥٢٢٢٢-٠١

الطوبى اعلانه : - محمد توكوبي - صفته : منفذ ضده

موضوع الاعلان : قد اقام دعوى الدعوى التنفيذية المتفورة اعلانه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨٢٨٢٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستبشّر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حال عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (٧) ايام من تاريخ نشره في الاعلان.

نرشى الشعيبة



دولة
حكومة
دبي

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محكمة
القضاء
دبي

70608

العدد ٢٠٢٣/١١/٢٢ بتاريخ

اعلان بالنشر

٧٧٢/٢٠٢٣ استئناف عقاري

منكرة إعلان بالنشر (استئناف)

تفاصيل الإعلان بالنشر

٢٠٢٣/١١/٢٢

الى الساتنف ضد ١/- فارس نواز للأعمال الفنية ش.م.م-٣ مجهول محل الإقامة بمان المناسف / شركة تطوير مجمع دبي للاستثمار م.م-٣ ويمنله: محمد ثامر يعقوب يوسف السركال - قد استأنف/الحكم الصادر بالدعوى رقم ٦٦٩/٢٠٢٢ عقاري - وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١١/٢٨ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضى حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا

رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

#70608
العدد ٢٠٢٣/١١/٢٢ بتاريخ

إعلان أمر أداء بالنشر

١٩٨٧/٢٠٢٢/٦٠ امر أداء

تفاصيل الإعلان بالنشر

١- إلى المدعي عليه : ١- أحمد سلمان محمد علي سليم - مجهول محل الإقامة
 ٢- إيمان المدعي : أماني جمال الدين بن محمد أحمد حسين
 وممثله: إيمان عبدالله سبت سالم حمادي

طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٣/١١/٠٨ إلزام المطلوب
 ضده بأداء يادي للطالب مبلغ وقدره (٢٢,٧٥٠) درهم اثني عشرون ألف وسبعمائة وخمسون
 درهماً والفائدة القانونية بواقع ٥ % من تاريخ الاستحقاق الحاصل إلى تاريخ الأداء وحتى السداد
 وإتاهاً بالنسبة والصاريف ومبلغ ثلاثمائة درهم مقابل ائتمان الحساب - ولكن الحق في التظلم
 من الأمر أو استئنافه بحسب الأحوال وفق الأحكام الواردة في المادة رقم ١٢٧ من قانون
 الاجراءات المدنية .



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محكمة دبي

محكمة الاستئناف



دبي
DUBAI COURTS

70608

العدد ١٤٠٠٧/٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/٢٢

مذكرة إعلان النشر (استئناف)

في الاستئناف رقم ١٩٩١/٢٠٢٣/٢٠٥ استئناف تجاري

المطروقة، في دائرة الاستئناف التجارية الثالثة رقم ٨٧

موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٠٨٤ لسنة ٢٠٢٢ تجاري كلي والرسوم والحاصلات والاعاب.

الاستئناف على تلك وثقوت مئتين وعشرة امارات - ارامة دي - القهوه - بيره - دبي - شارع ٥٧ - مبنى مركب - شقة ٣٠٦ - محطة ميترو جي جي كيو - ٥٨٣٦٩٨٢٠٠. ويقتله، محمد علي جاسم محمد السويدي المطلوب (إعلامه - ٤ - مدين لصبياد الاستئناف د.م.د - الفوند للتجارة العامة ش.م.د. - شركة شوبر للتجارة ش.م.د. - ٤ - مدين للكمبيوتر ش.م.د. - مفتهم - مستأنف ضدهم موضوع الإعلان - ٤ - أستاذان القرار/ الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠٢٣/١١/٩٩ - استئناف تجاري. وحددت كل جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/١١/٩٩ الساعة ١٠:٠٠ من بقاعة التقاضي عن بعد ، وعندها يفتضى حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا.

رئيس القسم

الفرع

 GOVERNMENT OF DUBAI 70445	محكمة دبي الابتدائية العدد ١٤٠٠٧ بتاريخ ٢٣ / ١١ / ٢٠٢٣ اعلان بالشرع في الدعوى رقم: ٨٥٧/٢٠٢٣ تجاري	 DUBAI COURT 
--	--	--



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٠٠٧/١١/٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٨٧٨/٢٠٢٣/٢٨٠ تنفيذ مدني

المطوية: ٢٨٧٨/٢٠٢٣/٢٨٠ تنفيذ المدعي رقم ٢٨٧٨/٢٠٢٣/٢٨٠ نزاع حقه القيمة بسداد المبلغ

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٨٠٤٦ نزاع حقه القيمة بسداد المبلغ

التمذبة في وقدره (١٩٠٢٢) درهم شامل الرسوم والصاريف

طال التنفيذ : نجمة اوزيفوتة ناز شاجر السيراتات ش.م.م.

عنوانه الامارات - امانة دبي - المركز التجاري الاولى - دبي - شارع الابراج - مبنى برج المال - شقة

الارضى معرض رقم ٥ - ١٥٤٩٩٩٠

كاشاواش جويتا رايفيندرا كومار جويتا - صفته : منفذ ضده

موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفذية المذكورة الاعلان والزامك بدفع المبلغ المتنازع

وفي وقدره (١٩٠٢٠٠) درهم الي طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه ان احكمه مستفيد

الاجراءات التنفيذيه بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

 GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70651]	العدد ١٤٠٠٧/١١/٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالتشر في التنفيذ رقم ٥٧٤٥/٢٠٢٣/٢٠٠٧ تنفيذ تجاري	

حكومة رأس الخيمة

دائرة المحاكم



محكمة رأس الخيمة
Ras Al Khaimah Courts

70197

العدد ١٤٠٠٧/١١/٢٢ بتاريخ

إنذار عدلي بالنشر

رقم (2023/18862)



المصدر: مصرف الامارات الاسلامي ش.م.ع

المصدر: اليه : عبدالكريم موسى قاضي قاضي محمد

يُنذَر المُنذر المُنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (133.042.53) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط. وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر والاسيسطر المُنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية لتصفير المبلغ للسياسة المباحة بالمراد العلني المودع في خزانة المحكمة على ارقام (58825 / خصوصي /B/ عجمان) نوع (ماذا سي اكس 9 _ استيشن) موديل (2015) لون (أزرق) والممولة لصالحكم من قبل المُنذر عم حفت كافة حقوق المُنذر من أي نوع كانت،

الكاتب العدل



دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



دبي
DUBAI COURT

70392

العدد ١٤٠٠٧/١١/٢٢ بتاريخ

إعلان بالنشر لدى الكاتب العدل

(2303/3932)



المخطر / هادي بنى لنقل الرقاب بالاحالات الموجهة د م

بوكلالة الحماني / محمد يوسف بن ابراهيم المزاحي

المخطر اليهما : 1/ جودلت أوستير لنقل للأعمال التهرؤميومياتيكية (ش د م)

2/ سابيناس س بريكوها سابيناس

المخوض / المختار فاضلي

وحيث ان المخطر يريان المختار اليهما ما مجموعه مبلغ عشرة درهم (مئة ومشرة الاف وخمسين واربعم درهم وتسعة وتسعون فلساً) عبارة عن قبضة الشيكين بالارقام (620) - والمشتق الضرب بتاريخ 23/6/2020 (621) - والمشتق الضرب بتاريخ 23/7/2020 - والسويوسين عن بنك رأس الحيمة الوطني ش د م عن حساب المخطر الأولى الاثري اذلا واذلا دون صرف بسيت ان الحساب مفتق .

نأه عليه ، فاننا كاتبة المخطر المختار بالضرورة ان ندعيا ان المخطر بتاريخ 11.10.24.99 درهم (مئة وعشرة الاف واثنين وتسعة واربعم درهم وتسعة وتسعون فلساً) كذا خلال اقل اربعة خمسة ايام من تاريخه ما قام لك المخطر بسيفطر ان أن يتخذ الاجراءات القانونية الكفيلة بتحصيل حقوقه عن تحميل المخطر اليهما الرسوم والضاريف وبذل الاعاب الخماصا.

الكاتب العدل





حكومة دبي
محاكم دبي



محكمة دبي
DUBAI COURT

العدد ٢٠٢٣/١١/٢٢ بتاريخ

إعلان يثبت لدى الكاتب العدل

(2023/3933)

المحضر / التميم تاجر السيارات والمحلات د.م
بوكالة الحمادي / يوسف محمد إبراهيم المزاري

المحضر اليهما /
1/ سوت اديت للكمبيوتر (ش د م)
2/ محمد نعيم محمد عبد الحفيظ

الموضوع: الخطأ القانوني

وحيث ان المحضر يداين الخطر اليهما بما مجموعه مبلغ وقدره 10000 درهم (عشرة آلاف درهم) عبارة عن قيمة الشيك رقم (383460) والواقع بتاريخ 14/10/2017، والحسوب على بنك الشا الخليفة الوطني ش.م.ع على حساب الخطر اليها الأولى والذي جاء دون صرف بسبب ان الحساب مفتوح.

بناءً عليه

فيما الخطر اليهما الخطر يضرورون ان يسدوا إلى المحضر مبلغ وقدره 10000 درهم (عشرة آلاف درهم) وذلك خلال اثناء اصداء خمسة أيام من تاريخه ما دام فإن الخطر يسيطر إلى ان يتخذ الاجراءات القانونية الكافية بتسليم حقلوه من تحميل الخطر اليهما الرسوم والصاريف وبدل ألعاب الحاماة.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي
GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURT

العدد ٢٠٢٣/١١/٢٢ بتاريخ
إعلان بالنشر لدى الكاتب العدل
رقم (2023/3931)
المحضر / التميم تاجير السيارات والحافلات ذ م
بوكالة المحامي / يوسف محمد إبراهيم المازمي
المحضر / إليه / محمد نعيم محمد عبد الحفيظ
الموضوع / إخطار قانوني
وحيث أن المحضر يدين الإخطار إلى بما مجموعه مبلغ درهم 15000 درهم (خمس عشرة ألف درهم) عبارة عن قيمة الشيك رقم (24782) - والفرع بتاريخ 25/7/2019 / ولما سبق عن بنك دبي الإسلامي على حساب الإخطار إليه والذي عاد عن صرف بسبب أن الحساب مجمد.
بناء عليه : فإننا نخطر الإخطار إليه بضروور أن يسد إلى المحضر مبلغ وقدره 15000 درهم (خمس عشرة ألف درهم) وذلك خلال أجل قصدها أي ضمن المبلغ ما لم فإن المحضر سيضطر أن يتخذ الإجراءات القانونية الكفيلة بتحويل حقوقه مع تحميل الإخطار إليه الرسوم والمصاريف وبدل أعقاب الحمامة.

الكاتب العدل



منوعات الفكر 26

من بينها اسطرلاب نادر يعود للقرن 17 وخريطة للخليج العربي رُسمت في العام 1571

«بيت الحكمة» يدعو الجمهور لمشاهدة 60 قطعة أثرية تروي تاريخ البرتغاليين في منطقة الخليج



اهتمام البرتغاليين باقتناء الخيول واللؤلؤ من منطقة الخليج، كما يبدو في لوحة زيتية معروضة تعود إلى عام 1553، رسمها كريستوفانو دي موراسي لأميرة النمسا جوانا وهي ترتدي في شعرها حلية مُرصعة بحبات اللؤلؤ، للإشارة إلى أهمية لآلئ الخليج وروعتها.

ويستمر معرض “البرتغاليون في الخليج” برعاية هيئة الشارقة للكتاب، على مدار الفترة من 17 نوفمبر الجاري إلى 26 يناير من العام القادم، ليؤكد على المكانة الثقافية لإمارة الشارقة كملتقى للحضارات وحوار الثقافات، ودورها الحيوي في مد جسور التفاهم والتقارب بين الأمم والشعوب.

تبدأ من ميناء مدينة لشبونة البرتغالية التي أبحرت منه السفن إلى آسيا والخليج العربي، مع وصف للعالم المدينة وأشكال السفن والرحلات الاستكشافية البحرية من خلال استعراض مخطوطات وكتب وخرائط وأدوات بحرية مثل بوصلة ملاحية واسطرلاب يعود إلى القرن السابع عشر الميلادي.

ومن خلال مجموعة من الكتب القديمة والمخطوطات والنقوش والمراسلات والأعمال الفنية، يستعرض المعرض موضوعات متنوعة من بينها وصول البرتغاليين إلى البحار والأراضي الخليجية، وكذلك حركة التجارة والفنون والتبادل الثقافي بين البرتغال والخليج ومدى

ومروءة العسروبي، المديرية التنفيذية لبيت الحكمة؛ وروجر لي دي خيسوس، الباحث بجامعة كويمبرا والنسق الرئيسي للمعرض.

وتأتي استضافة بيت الحكمة لهذا المعرض للتأكيد على رؤيته المتمثلة في تبني المعرفة مفهوماً عالمياً، وتعزيز التواصل الفكري والحوار العربي بين حضارات العالم وثقافته المختلفة، حيث إن المعرض يروي بمعرضاته جذور الاتصال التاريخي والثقافي بين البرتغال ومنطقة الخليج، والتي كان لبعضها أثر عميق على الصعيد العالمي وخاصة العالم العربي.

يصطحب المعرض الزوار في رحلة مكونة من سبعة أقسام

البرتغالي في منطقة الخليج العربي خلال القرنين 16 وال17 الميلاديين، من منظور معرّبي وثقافي، وذلك لأكثر من شهرين.

يأتي ذلك في إطار العلاقات الممتدة منذ 30 عاماً بين جامعة كويمبرا، التي تعد واحدة من أعرق الجامعات في أوروبا والعالم، وإمارة الشارقة ممثلة في صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، والتي أكد عليها سموه خلال كلمته الافتتاحية للدورة 42 من معرض الكتاب.

افتتح المعرض كل من سعادة أحمد عبيد القصير، المدير التنفيذي لهيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق)؛

•• الشارقة-الفجر:

بتوجيهات من الشخبة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، بتمديد استضافة إمارة الشارقة لمعرض جامعة كويمبرا البرتغالية “البرتغاليون على أرض الخليج (1507-1650)”. رحلة متعاقبة عبر التاريخ، بعد انتهاء مشاركته في معرض الشارقة الدولي للكتاب 2023، فتح بيت الحكمة أبوابه أمام هذا المعرض المميز لإتاحة الفرصة للجمهور للاطلاع بعز يد من التمتحن على أكثر من 60 قطعة أثرية تضمها مكتبة جامعة كويمبرا حول الوجود

عقد على مدار ثلاثة أيام دعماً للصناعات الثقافية والإبداعية في دبي

«دبي للثقافة» و«غوغل» تختتمان «مخيم المبدعين – نسخة الاستدامة»



التاجر، الرئيس التنفيذي لشركة “ذا إنفنتي وار” ومرشد الشركات الناشئة في “غوغل”، للمشاركين مجموعة نصائح وإرشادات حول استخدامات برنامج “ستايبل ديفيجن”، فيما تحدثت زيلي روش، مديرة الشؤون المؤسسية والاستدامة في متحف اللوفر أبوظبي، عن أهمية دور الفنان في المجتمع، وذلك خلال مشاركتها في جلسة “منظور المتحف: دور الفنان في مجتمع اليوم”، بينما قامت مانسي بافيشي، منسق “ميك ووركس – الإمارات” في مركز “تشكيل”، بتعريف المشاركين على بوابة “ميك ووركس – الإمارات” الهادفة إلى تسهيل التعاون بين القطاع الإبداعي والمصنعين والموردين في الدولة.

جلسة “يوتيوب 101 للفنانين” القواعد الأساسية لإنشاء إعلان إبداعي فعال، وبين رامسي جوهر، مدير البرامج في منصة غوغل للثقافة، في جلسة “منصة غوغل للفنون والثقافة: استخدام التكنولوجيا للحفاظ على الثقافة” أهمية وفوائد الكتابة الآلية.

من جانبه، ناقش آدي نارايانان، رئيس قسم علوم وهندسة المواد في “غوغل” خلال جلسة “المواد الصديقة للبيئة وابتكارات غوغل للمواد تدويرها” نهج الاقتصاد الدائري الذي تتبعه غوغل، بينما استعرض ريتشارد ويلسون، مؤسس كولا ب خلال فعاليات المخيم أبرز المبادرات المحلية التي ساهمت في تطوير مواد مستدامة مبتكرة، وقدم أمين

الاقتراحات المهمة، فيما استعرضت كريستين ويلسون من “بي.بي.إكو” خبراتها في الصناعات الثقافية والإبداعية والاستدامة، وأبرز التحديات التي واجهتها خلال عملها في مشاريع التصميم المهاد تدويرها.

وعرض كريم زوين، مدير الشركاء الاستراتيجي في يوتيوب، مطور محتوى فنان من منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا في غوغل، خلال جلسة “يوتيوب + الفنانين (العلامة التجارية + التسويق) النهج الذي يتبعه “يوتيوب” تجاه أصحاب المشاريع المختلفة، وناقش جيانيس كولياس، الخبير الاستراتيجي الإبداعي لمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا في غوغل، خلال

تدويرها، وممارسات التصميم الصديقة للبيئة، وغيرها، حيث ركز هاني عصفور، عميد معهد دبي للتصميم والابتكار خلال جلسة “الاستدامة والتصميم” على أهمية الأفكار والسياسات والحوافز في التصميم، بينما ناقش أندرياس ميلينهاوزن، مدير قسم الأعمال الإبداعية في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا في “غوغل”، في جلسة “الإعلان والإبداع للفنانين” قيمة العلامة التجارية، وتحدث برونو بياناشيني، رئيس الشراكات العالمية لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في “غوغل” خلال مشاركته في جلسة “ماذا تعتبر الاستدامة مهمة؟” عن أهمية الاستدامة وقدم في هذا الإطار مجموعة من

عملت من خلال “مخيم المبدعين” على تزويد المشاركين بأدوات جديدة ومبتكرة تركز من توجهاتهم نحو تحقيق الاستدامة، ما يساهم في دعم البنية التحتية للصناعات الثقافية والإبداعية في دبي، ويرسخ مكانة الإمارة مركزاً عالمياً للثقافة، حاضنة للإبداع، وملقنى للمواهب.

وشهد المخيم الذي أقيم على مدار 3 أيام في مقر مكاتب “غوغل” بدبي، توفير لقاءات توجيهية فردية للمشاركين تحت إشراف موظفي “غوغل” ومجموعة من الخبراء، إضافة إلى عقد سلسلة من الجلسات وورش العمل التي ناقشت سبل تحقيق الاستدامة وتقليل الانبعاثات ثاني أكسيد الكربون، وخصائص المواد الصديقة للبيئة والمعاد

المواهب في مختلف المجالات.

وأشارت شيما السويدي، مدير إدارة التسويق والاتصال المؤسسي في “دبي للثقافة” إلى أهمية “مخيم المبدعين في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا – نسخة الاستدامة” ودوره في رفع مستوى الوعي البيئي للفنانين والمصممين والمواهب الناشئة من الإمارات والمنطقة، عبر تحفيزهم على دمج الممارسات المستدامة ضمن أساليبهم الفنية المختلفة، وقالت: “نحرص “دبي للثقافة” على توفير كل ما يحتاج إليه أعضاء المجتمع الإبداعي من ممارسات ومهارات جديدة تساهم في إلهامهم وتشجعهم على تطبيق الاستدامة في إنتاجاتهم الإبداعية والفنية، حيث

•• دبي-الفجر:

«جمعية الناشرين الإماراتيين» تعزز التبادل الثقافي العربي – الصيني في «شنغهاي الدولي لكتاب الطفل»

جانب تعزيز حضور دور النشر الإماراتية في المحافل الثقافية العالمية بهدف ترويج أعمالها، وفتح الأفاق أمامها للتعاون والعمل المشترك مع الناشرين من حول العالم.

وأضاف: “كما نسعى عبر هذه المشاركة إلى توطيد جسور التواصل بين الناشرين الإماراتيين ونظرائهم في جمهورية الصين الشعبية والعالم، علاوة على إتاحة المجال أمام كتابنا المتخصصين في أدب الأطفال واليافعين لعرض قدراتهم الإبداعية وترويج منتجاتهم في هذا المجال أمام الجمهور الصيني، والاطلاع على أهم التجارب العالمية في صناعة “نؤمن في الجمعية بأن معارض الكتب الدولية، مثل معرض شنغهاي الدولي لكتاب الطفل في الصين، تشكل منصة مهمة لتعزيز التفاعل الثقافي مع حضارات العالم. من هنا جاءت مشاركتنا في هذه المعرض بهدف عرض الثراء والإبداع الثقافي لدولة الإمارات أمام الجمهور الصيني بحضارته العريقة، إلى

هذا المجال. كما عمل على ترجمة عدد من مؤلفات الأدب الكلاسيكي العالمي إلى اللهجة الإماراتية؛ مثل رواية “الأمير الصغير”، ونشر العديد من قصص الأطفال باللغة العربية الفصحى واللهجة الإماراتية. كما يسمى الكعي عبر هذه المشاركة إلى اقتناء بعض الكلاسيكيات الصينية من أجل ترجمتها إلى اللهجة الإماراتية؛ لتوطيد التواصل الثقافي بين البلدين.

وضم الوفد أيضاً المؤلف والرسام الإماراتي المرموق عبدالله الشهران، أحد مؤسسي دار أجيال للنشر الذي ترك بصمة مميزة في عالم أدب الأطفال منذ أن بدأ رحلة النشر في عام 2003. وعبر مسيرته من دار أجيال، ألف أكثر من 20 كتاباً للأطفال أصبحت، اليوم، جزءاً لا يتجزأ من المناهج التعليمية. وتقديراً لإسهاماته البارزة في أدب الأطفال، والتزامه بتعزيز محو الأمية وحب القراءة في الإمارات، حصل على عدة جوائز أبرزها جائزة

•• الشارقة-الفجر:

شاركت جمعية الناشرين الإماراتيين في الدورة العاشرة من معرض شنغهاي الدولي لكتاب الطفل في الصين الذي يعود للمرة الأولى بعد التوقف بسبب جائحة كوفيد-19، فاتحاً المجال أمام القراء لاستكشاف عوالم الكتب الأوسع، ومقدماً منصة للمحترفين في مجال النشر لبناء شبكاتهم وتبادل الخبرات. وقد انطلق المعرض في مركز شنغهاي للمعارض والمؤتمرات العالمي في السابع عشر من نوفمبر الجاري واستمرحت 19 منه.

ومثل الجمعية في المعرض وفد ضم عبدالله الكعبي، رئيس مجلس إدارة جمعية الناشرين الإماراتيين، مؤسس دار الرمسة للنشر؛ وهو كاتب إماراتي يؤمن بأن اللغة واللهجة تبني جسور التواصل بين الثقافات، لذا قام بإنشاء معهد الرمسة لتعليم اللهجة الإماراتية لغير الناطقين بها، وأصدر العديد من الكتب في



منوعات

الفن

27

تحوض رولا بقسماتي تجربة التمثيل لأول مرة في عمل تركي معرّب من خلال مسلسل «الخائن» الذي يُعرض حالياً بمشاركة مجموعة من النجوم وفي مقدّمهم قيس الشيخ نجيب وسلافة معمار. بقسماتي تحدثت عن تجربتها في مسلسل «الخائن» وصداقتها مع سلافة معمار وتفاعلها مع أحداث غزة في هذا الحوار.

تحوض التجربة من خلال مسلسل «الخائن»

رولا بقسماتي: المسلسل التركي المعرّب فرَضَ نفسه شئنا أم أبينا

والإخراج وإذا كان هناك انسجام بين الممثلين. فهذا الأمر سينعكس على الشاشة، والناس سيقتنعون بالشخصيات. في المقابل انتشار الأعمال المعربة صار أوسع، عدا عن أن جُمع ممثلين من مختلف الجنسيات في أي مسلسل كان يشكل عاملاً يلقى رضى الجمهور ويحضّمهم على المتابعة. المسلسل التركي المعرّب فرَضَ نفسه شئنا أم أبينا.

- كيف تتفاعلين مع ما يحصل في غزة؟
- ما يحصل صعب جداً. يوجد بشر في الحياة ولكنهم ليسوا بشراً. وهناك نصف إنسانية، ولا أفهم مثلاً من يقولون إنهم يتعاطفون مع ما يجري في غزة ولكن هناك حدوداً للتعاطف. أنا لا أفهم ذلك، فإما أن تكون إنسانيين ولا من الأفضل ألا تضحك على بعضنا. أنا حزينة جداً وأشعر بالعجز لأنني غير قادرة على فعل شيء تجاه الأشلاء التي تتطاير والأطفال الذين يُقتلون وإبادة شعب بأكمله. وأعترف بأنني لم أشاهد شعباً كالشعب الفلسطيني الصامد والجبار. وفي ظل عجز العالم وتخاذله، لا يسعنا إلا الدعاء لأن يكون الله إلى جانب الفلسطينيين في غزة.
- ماذا تتوقعين لهذه الحرب؟
- لا أعرف ولكنني أعرف أن الاسرائيليين بلا ضمير. وأنا أنضامن مع كل من يتحرك لنصرة الفلسطينيين وأرى أنهم الأمل الوحيد للضغط، السوشال ميديا كشفت حقيقة إسرائيل أمام الغرب وأنهم يبيدون الشعب الفلسطيني ويقتلون الصحفيين. الغرب يتغنى بالديموقراطية والحضارة ويدعون أن كل البشر سواسية ولكن تبين أن العرب ليسوا بشراً بالنسبة إليهم، ونحن تبين لنا أن الغرب ليس حضارياً. كفى كذباً على الناس، وشعوبهم عرفت الحقيقة، وعليهم أن ينتظروا الأسوأ عندما تحصل الانتخابات لأن شعوبهم ستحاكمهم. حرب غزة أوجدت الوعي عند الشعوب الغربية التي تتعامل مع الإنسان كإنسان بينما نحن منقسمون حتى ضمن البلد الواحد، وهذا الأمر يحزني كثيراً.



- ما العوامل التي تجعلك تقبلين أو ترفضين تكرار تجربة المشاركة في مسلسل تركي معرّب؟
- المشاركة في هذه الأعمال تحتاج إلى نَفَس طويل. ولا شك في أننا تعبنا كثيراً كما يحصل عادة عند المشاركة في عمل يُصوّر داخل لبنان. ولكن الفارق أن الممثل يكون قريباً من بيته وعالمه وأصدقائه، أما الممثل الذي يترك عائلته ويغادر إلى تركيا فليس بإمكانه العودة إلى بلده ساعة يشاء لمشاهدتهم، وهذا الأمر متعب جداً للألم والآب والأبناء، ولذلك اصطحبت ابنتي معي وكانت تجربة حلوة وصعبة ولكن القرار كان صائباً.
- عدد كبير من الممثلين كانت لديهم أزمة بسبب ابتعادهم عن عائلاتهم وكانوا يحتاجون لأذونات كي يزوروا عائلاتهم في وقت أن التصوير لا يمكن تأجيله، بينما انا كانت ابنتي معي وهي صغيرة ولا يمكنني أن أبتعد عنها 8 أشهر. حتى أنني سجلتها في المدرسة وكنت قد تحدثت مع مدرستها في لبنان وأخبرتها بالوضع وبأنني يمكن أن أعود إلى لبنان في منتصف العام الدراسي أو آخره، واخترت مدرسة تركية تعتمد نفس المنهج. والمشكلة أن ابنتي تكيفت مع الوضع ورفضت العودة حتى أقفعتها. لا يوجد شيء سهل في الحياة ولكن يجب ان نقيس الأمور بإيجابياتها وسلبياتها ونختار على هذا الأساس. وعلى الصعيد الشخصي أنا على قناعة بأن هناك تجربة أولى في كل شيء وأناستيطيع أن أصطحب ابنتي معي الى أبعد مكان في الكون، وأنتي قادرة على تحمل المسؤولية ولا شيء يمكن أن يردعني. ابنتي، جدعة، وعلاقتنا ممتازة وقد تأكدت من هذا الأمر خلال وجودي في تركيا.
- وهذا يعني أنك مستعدة لتكرار التجربة؟
- طبعاً في حال توافر النص الجيد والدور الجميل. وأنا أقول دائماً إن حقبة سفري مركونة خلف الباب وعندما يصلني الدور المناسب لا شيء يمنعني من السفر. يمكن أن أشارك في مسلسلات داخل لبنان وأن أتعرف على ممثلين يشبهونني وآخرين لا يشبهونني، ولكن لا توجد صداقات راسخة، وإن حصلت فهي نادرة، بينما في الخارج كنا كلنا قلباً واحداً لأننا اجتمعنا في مبنى واحد ولفترة طويلة والوجع جَمَعَ بين الكل. وهناك ممثلون تواجدت معهم في تركيا وستستمر صداقتي معهم مدى العمر، وتعرّفت على الوجه الحقيقي لبعض الممثلين لأن من يضع القناع لا بد أن يسقط مع مرور الوقت.
- أي من الممثلين شعرت بأنه يشبهك؟
- هناك الكثير من القواسم المشتركة بيني وبين بعض الممثلين، لكن سلافة معمار هي الأقرب إلي وكذلك ايلي متري وشربل زيادة وتاتيانا مربع وغيرهم. ولكن يوجد شبه كبير بيني وبين سلافة، فهي صريحة وشفافة مثلي، وعلاقتنا صادقة وراسخة وحقيقية، فنحن نضحك ونبكي معا ومن نفس الطينة.
- أيهما تعطين الممثل أكثر، الدراما المشتركة أم التركية المعربة وخصوصاً أن البعض يختار الثانية لأنها تؤمن لهم انتشاراً أكبر بسبب فترة العرض التي تستمر لأشهر طويلة؟
- هذا صحيح، ولكن يمكن أيضاً لمسلسل من 10 حلقات أو ثلاثين حلقة ان يحقق الغاية نفسها إذا تم تنفيذه بطريقة صحيحة على مستوى النص والإنتاج

ميس حمدان ضيفة شرف في فيلم "السيستم"

تشارك الفنانة ميس حمدان كضييفة شرف خلال أحداث فيلم "السيستم" الذي يتقاسم بطولته أحمد القيشاوي وطارق لطفي ويشارك في بطولته نسرين طافش، بسنت شوقي وعدد آخر من الفنانين الذين يظهرون كضيوف شرف خلال الأحداث التي تدور في إطار اجتماعي لايت، والعمل من تأليف أحمد مصطفي وإخراج أحمد البنداوي وتصوير هيثم مصطفى.

وكانت ميس حمدان قد انتهت من تصوير مشاهدها في فيلم آخر بعنوان "أسود ملون" حيث تشارك في الفيلم بظهور خاص من خلال شخصية ملكة فرعونية تدعى "رَي"، والعمل تأليف أحمد عثمان وإخراج حسن البلاسي وبطولة بيومي فؤاد، رنا رئيس، محمد الكيلاني أحمد فتحي، تارا عماد، وعدد من ضيوف الشرف منهم محمود حافظ ومنة عرفة وإبرام سمير وصبا الرافعي وريهام محيي الدين وتدور أحداث الفيلم في إطار كوميدى فانتازي. وتنتظر ميس حمدان عرض مسلسل "عودة البارون" المكون من 15 حلقة مع النجم حسين فهمي الذي انتهت من تصويره منذ فترة، والعمل يشارك في بطولته خالد سليم، إيهاب فهمي نهال عنبر، ريهام سعيد، ريهام سعيد، وعلاء مرسى، وسامي مغاوري، وضياء المرغني، وصبري عبد المنعم، ومن الأردن ساري أسعد، وريبع زيتون، الان الزغبى، والسورية كاترين على، وظهر خاص للفنانة اللبنانية رزان الغريبي، والأردني عبد الرحمن خضر وإخراج سامر خضر.

وعلى مستوى الغناء طرحت ميس حمدان آخر أعمالها الغنائية بعنوان "شيك ومهندم" من كلمات وألحان عزيز الشافعي وتوزيع لهاني يعقوب ستوديو وماستر ماهر صلاح، وأخرج الكليب جريزمان، وتقول كلمات الأغنية: "جيه من نفسه شيك ومهندم في نفسه.. حلو اللبس اللي لايبسه.. بس الأحلى اللي لايبسه إيه، إيه.. جيه على سهوة زي السكر في القهوة أيوة بدوب بعشق بهوى دنا أنا من البرج العالي بهوى العالي بهوى.



شيرى عادل تستقبل عام 2024 بمسلسل وفيلمين



تستقبل الفنانة شيرى عادل العام الجديد 2024 وسط نشاط فنى ملحوظ خلال الفترة الأخيرة، إذ تدخل العام الجديد بـ 3 أعمال فنية جديدة عبارة عن مسلسل وفيلمين، حيث تواصل تصوير المسلسل والذي يحمل اسم "الوصفة السحرية" - (لزوج ناجح" للعرض في شهر ديسمبر ويستمر العرض في حتى نهاية شهر يناير، فيما انتهت من فيلمي "أصل الحكاية" و "عادل مش عادل" ومنتظر عرضهما في شهر يناير للمنافسة في موسم إجازة منتصف العام الدراسي.مسلسل "الوصفة السحرية" - (لزوج ناجح) مكون من 45 حلقة، ويعتمد على البطولة الجماعية ويضم في قائمه أبطاله كلا من: شيرى عادل، إسلام جمال، مبرهان حسين، عمر الشناوي، بسمة داود، لقاء سويدان، وعدد آخر من الفنانين، والعمل تأليف ورشة مصنع الحكايات لمؤسسا هانى سرحان، إشراف على الكتابة دعاء عبد الوهاب، فكرة: مى سعيد، سيناريو وحوار منة فوزى وابيرين يوسف ومي سعيد وإخراج خيرى سالم.

أما فيلم "أصل الحكاية" تأليف وإخراج محمد أمين وبطولة شيرى عادل، خالد الصاوى، بيومي فؤاد، هالة فاخر، حمزة العيلى، علاء مرسى، يوسف عثمان، عابد عناني، وائل الترك، علاء مرسى، محمد محمود وعدد آخر من الفنانين، والذي تجسد خلاله شخصية فتاة تدعى ملك وتمتلك أفكاراً معينة تجعلها تواجه العديد من الصعوبات، وهى تنتمى لعائلة كل فرد فيها له حكاية مختلفة ومستقلة فوالدها بيومي فؤاد وأعمامها خالد الصاوى وعلاء مرسى وعمتها هالة فاخر.

كذلك فيلم "عادل مش عادل" بطولة أحمد القيشاوي، شيرى عادل، محمود البزاوى، محمد رضوان، دينا، بدرية طلبة، ومصطفى أبوسريع، وعدد آخر من الفنانين، والفيلم تأليف أدهم سعيد وحسام كمال وإخراج أحمد يسري، والفيلم مرشح للعرض في شهر ديسمبر المقبل أو الانتظار لموسم إجازة منتصف العام الدراسي 2024

الفكر

البيض المسلوق . . يمكن أن يزيد متوسط العمر المتوقع



كشفت نتائج دراسة علمية أن تناول البيض المسلوق في الصباح بانتظام يمكن أن يزيد متوسط العمر المتوقع. ووفقا للدكتورة زهرة بافلوفا أخصائية الغدد الصم، أظهرت نتائج دراسة علمية، أجراها علماء أمريكيون، أن لبيض الدجاج هذه الخاصية. فقد درس الباحثون تأثير الحمية الغذائية الخالية من البيض، والحمية الغذائية المتضمنة تناول بياض ثلاث بيضات، وتناول ثلاث بيضات كاملة في اليوم، في الحالة الصحية للمشاركين في الدراسة أعمارهم 18-35 عاما. فتبين أن أفضل حمية غذائية هي تلك المحتوية على تناول

ثلاث بيضات كاملة، حيث اتضح لهم أنها تخفض مستوى الكوليسترول في الدم وتحسن حالة القلب والأوعية الدموية. كما ان تناول البيض يوميا يمنع تطور تصلب الشرايين بفضل ارتفاع مستوى الكوليسترول "الجيد". ولم تحدد الدراسة الشكل الذي تناول فيه المشاركون البيض- مسلوق أم مطهي على البخار، وتناولوها كاملة. وتضيف بافلوفا صغار البيض غني بمواد ومركبات مغذية نشطة بيولوجيا، تحسن عملية التمثيل الغذائي واستقلاب الدهون ووظيفة منظومة المناعة.

قرأت لك

الزبادي



أعلن علماء من أستراليا والولايات المتحدة، أن تناول الزبادي يوميا يساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يعانون منه. وتشير مجلة International Dairy Journal، إلى أن باحثين من جامعة جنوب أستراليا

بالتعاون مع علماء من جامعة ولاية مين الأمريكية، درسوا العلاقة بين احتواء النظام الغذائي على الزبادي وضغط الدم وعوامل خطر تطور أمراض القلب والأوعية الدموية.

وقد اعتمد الباحثون في دراستهم على بيانات 915 متطوعا بالغا شاركوا في دراسة Maine-Syracuse Longitudinal Study، المكرسة لأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع مستوى ضغط الدم، التي جرت في مدينة سيراكيوز عام 1974.

وقارن الباحثون النظام الغذائي للمشاركين في الدراسة مع مؤشرات حالتهم الصحية، واكتشفوا أن تناول الزبادي أحيانا، يساعد على تحسين الحالة الصحية لدى من يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم. وأن من يتناول الزبادي يوميا بانتظام يقل مؤشر ضغط الدم عنده أقل بسبع نقاط مقارنة بغيره.

وتقول الدكتورة ألكسندرا وايد، "منتجات الألبان وخاصة الزبادي، قادرة على تخفيض مستوى ضغط الدم. لأن هذه المنتجات تحتوي على عدد من العناصر الغذائية بما فيها البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم، التي تساهم في تنظيم مستوى ضغط الدم".

سؤال وجواب

• لماذا تهب الرياح؟

تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدث الرياح .تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصبح اقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثة تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح أفاصي الدنيا الأربع

• ما هو القلب الذي اتخذهُ أمراء موسكو في القرن السادس عشر؟
قيصر

• ما اسم الرئيس الأمريكي الذي استقال عقب فضيحة وواتر جيت؟
الرئيس نيكسون في عام 1974



الممثلة الأيرلندية إيف هيوسون لدى وصولها إلى حدث Variety's Power of Women في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

اللحوم الحمراء تزيد خطر الإصابة بالسكري 44 بالمئة!

استنتج فريق من جامعة هونغ كونغ، أن تناول اللحوم الحمراء قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري بنسبة 44 بالمئة.

وتشير مجلة European Heart Journal إلى أن الباحثين أجروا مراجعة تحليلية لـ 70 دراسة شملت أكثر من 6 ملايين شخص يعيشون في الولايات المتحدة وأستراليا وبريطانيا وفرنسا وألمانيا والصين واليابان وغرب إفريقيا وكوريا الجنوبية وسنغافورة. وقد ركز الباحثون على تأثير تناول 50 غراما من اللحوم الحمراء المصنعة و100 غرام غير مصنعة في اليوم.

واكتشف الباحثون أن زيادة استهلاك اللحوم الحمراء المصنعة بمقدار 50 غراما في اليوم يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 26 بالمئة والنوع الثاني من داء السكري بنسبة 44 بالمئة. ولا حظ الباحثون أن هذه النسب أقل وضوحا في البلدان الشرقية بسبب تناول الحبوب الكاملة والخضروات.

وتبين أن معامل خطر تطور داء السكري عند تناول اللحوم الحمراء المصنعة في الدول الشرقية يعادل 0.96 وفي الدول الغربية 1.51. أما معامل خطر الإصابة بالجلطة الدماغية في حالة تناول اللحوم الحمراء المصنعة هو 0.71 في البلدان الشرقية، و1.13 في البلدان الغربية.

أمراض يمكن علاجها بالتنويم المغناطيسي!

يعتبر التنويم المغناطيسي أشهر الطرق المتبعة في العلاج النفسي، حيث يصبح من السهل التأثير في وعي الشخص وتوجيهه. فما هي الأمراض التي يمكن علاجها بالتنويم المغناطيسي؟

وفقا للدكتور يفغيني غيبرت أخصائي التنويم المغناطيسي، توجد عدة أنواع من التنويم المغناطيسي: النوع " الكلاسيكي" ويستخدم لعلاج الرهاب والحساسية والأمراض العضوية. النوع الثاني التنويم المغناطيسي "الإريكسوني" يكون باستخدام موسيقى خفيفة وأجواء مريحة. والنوع الثالث التنويم المغناطيسي " التراجعي". ويعني غمر الإنسان في السبب الجذري للمشكلة التي تسببت في اضطراب سلوكه.

ويمكن استخدام التنويم المغناطيسي الطبي في علاج أمراض:

- 1 - الوزن الزائد.
- 2 - متلازمة القولون العصبي.
- 3- الاكتئاب.
- 4 - الأرق.

كما يمكن بمساعدة التنويم المغناطيسي معالجة مشكلات انقطاع الطمث، والقلق والصداع.

هل تعلم؟

- العسل يصل إلى مجرى الدم الخاص بك خلال 20 دقيقة من أكله.
- خلايا الدم الحمراء تعيش في المتوسط 4 أشهر، وتنتقل ما بين الرئتين و الأنسجة الأخرى لأكثر من 75.000 مرة، لتعود إلى نخاع العظام وتموت.
- أقدس المواد الموجودة في جسم الإنسان هي المينا.
- الغيوم تحلق أعلى خلال النهار من الليل.
- وعاء البلاستيك يحتاج إلى 50.000 سنة ليبدأ بالتحلل.
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض

قصة جحا والأرانب

اشترى جحا من السوق زوجا من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانثى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلا فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءا منها على الارض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الارانب من السلّة ثم فرد جسده على الارض واضعا يده تحت رأسه كوسادة وأغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتیان بأربعة أزواج وتتوالد تلك الأزواج بعد ان تكبر فيأتوا بأزواج كثيرة من الارانب. اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصدر عنه مجموعه كبيره في فترة زمنية قصيره لان الارانب تحمل وتلد بسرعة وسيخلئ لهما عن غرضه كبيرة في بيته وسيغرقهما بالطعام ليكبرا ويكتنزوا ويتوالدا ويبيع منهم ويشتري زوجا من البط لبيض ويفقس بطا صغيرا ويكبر لبيض ايضا وسيشتري بعد ذلك زوجا من الاوز ثم من الممكن ان يشتري معزة صغيرة حلويا وتلد ايضا وتمتلئء الغرقة لتصبح غرفتين ثم ثلاثا ثم قطعه ارض كاملة ولا يستطيع ان يراعيها وحده فهناك زوجته واولاده.وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام وأغمض عينه ليحلم اكثر بذلك المشهد الرائع لمزرعته وقطعان الماشية تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البط والاوز والدجاج والارانب فلن يكون بحاجة اليها لانه اشترى ماشية وهذه فعنده تكفي كثيرا.. واستيقظ من النوم مرتاحا مبسوطا وسعيدا جداً واخذ عمته وعباته من السلّة وليسهما وحين جاء دور السلّة فوجيء بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرج منها هاربا إلى تلك المزروعات الجميلة ليعيش هناك بلد ويتكاثر بعيدا عن بيت جحا لم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لما حدث وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاه فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نقودي كلها ورجعت كما كنت فقيرا يا ويلاه... واحلاماه.

مساحة للتلوين

