

اختتام فعاليات المؤتمر الأول  
لأمراض القلب عند النساء



.. (Glass Onion)

تحقيق يُعري نفوساً  
وعلاقات وانفعالات



30 دقيقة من الجري يوميًا  
وتأثيرها على جسمك

مهرجان الأقصر  
للسينما الأفريقية  
يطلق دورته  
الثانية عشرة

أطلق مهرجان الأقصر للسينما الأفريقية دورته الثانية عشرة بحضور عدد من نجوم وصناع ونقاد الفن السابع وسط مظاهر احتفالية امتدت عبر سطح نهر النيل وصولاً إلى معبد الأقصر الأثري.

وشهد حفل الافتتاح تكريم الممثلين المصريين محمد رمضان وهالة صدقي والمخرج السنغالي منصور صورا واد المنتج بيدرو بيمنتا من موزامبيق والموسيقار المصري هشام نزيه كما كرم اسم الممثل المصري الراحل صلاح منصور واسم الممثل التونسي الراحل هشام رستم واسم الممثلة الجزائرية الراحلة شافية بوزراع.

يعرض المهرجان المستمر حتى التاسع من فبراير شباط تحت شعار "السينما خلود الزمان" 55 فيلماً من 30 دولة من بينها السنغال (ضيف شرف).

وتضم مسابقة الأفلام الطويلة 12 فيلماً من بينها أربعة أفلام عربية هي الوثائقي (القطرة) من تونس والروائي (الحياة ما بعد) من الجزائر والوثائقي (بيت الشعراء) من المغرب والوثائقي (بعيدا عن الوطن) من مصر.

وبجانب عروض الأفلام ينظم المهرجان ندوة للاحتفاء بالسينما السنغالية ومرور 100 عام على ميلاد المخرج والسيناريست والمنتج عثمان سيمين 1923-2007".

كما ينظم ندوة بعنوان (آليات الحفاظ على التراث السينمائي) في السابع من فبراير شباط وندوة أخرى في اليوم التالي بعنوان (مصر مكان للسينما) إضافة إلى حوار مفتوح مع المخرج سليمان سيسي بمناسبة مرور 50 عاماً على السينما في مالي.



الرسم وزيارة المعارض يساعدان في تخفيف نوبات القلق

4- التنفيس عن المشاعر إذا كان الشخص يعاني من ضغوط في حياته، أو إذا كان غاضباً أو محبطاً أو حزيناً، ينصح الخبراء بضرورة التنفيس عن مشاعره وأحاسيسه من خلال التحدث مع صديق أو أحد أفراد الأسرة أو معالج. يمكن أيضاً التعبير عن المشاعر بأمان من خلال الكتابة أو الرسم أو الرقص أو الغناء أو العزف على آلة موسيقية أو ممارسة رياضة أو نشاط آخر. إذا لم يطمع الشخص بالتنفيس عن هذه المشاعر، فيفضل إلى استخدام قدر هائل من الطاقة لتعبئة تلك المشاعر، مما يمكن أن يجعله منهكاً ومن ثم قد يفتح الباب للقلق والاكتئاب. 5- تجنب الحلقات المفرغة كلما طالت مدة الشعور باليأس والحزن، زادت صعوبة الخروج من الحفرة. يمكن أن يصاب أي شخص بالتوتر وبالتالي يمكن النظر فيما يمكن أن يفعله المرة لكي يكون إيجابياً وسط كل السلبية والتوتر. يمكن تعلم الرقص أو الغناء أو العزف على آلة موسيقية أو ممارسة الرياضة أو أي رياضة أخرى. أن التركيز على اللحظة الحالية وتقدير الأشياء الصغيرة في الحياة يمكن أن يجلب السعادة. وأظهرت دراسة أجراها تيان روي زانغ من جامعة ماكغيل بكندا، ونشرت في دورية علم الأعصاب، أن تذكر الحقائق السلبية مراراً وتكراراً يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب، في حين أن تذكر الحقائق الإيجابية يمكن أن يساعد في تخفيف الاكتئاب.

أكد عميد كلية علم النفس في جامعة موسكو الحكومية للعلوم النفسية والتربوية، ديمتري ديولين، أن الرسم وزيارة المعارض يساعد في 90% من الحالات على تخفيف نوبات القلق التي يشعر بها الشخص بعد قراءة أخبار سلبية أو التي تنتاب الطلاب قبل الامتحانات. وتدرس مجموعة من الباحثين بقيادة ديولين، تأثير العلاج بالفن على البالغين الذين يعانون من أنواع مختلفة من التوتر، بما في ذلك القلق واليأس من قراءة الأخبار السلبية والتوتر الذي يحدث عند الطلاب قبل الامتحانات. وقال ديولين في تصريحات لوكالة "تاس"، "بعد سلسلة من التجارب مع متطوعين، بما في ذلك الطلاب، تبين أنه في 90% من الحالات، ساعد الرسم والتفكير في الأشياء الفنية التي أنشأها آخرون في تخفيف نوبات القلق، سواء بعد قراءة الأخبار السلبية أو قبل الامتحانات مباشرة". وتابع ديولين: "كانت نسبة 10% المتبقية من الأشخاص في حالة نفسية أكثر تعقيداً، الأمر الذي يتطلب مشاركة طبيب نفسي واختبار طرق تعاليج أخرى".

وأشار ديولين أيضاً إلى أن العلاج بالفن يمكن أن يكون مفيداً ليس فقط لنوبات القلق، ولكن أيضاً لتحقيق أهداف أخرى طويلة المدى. على سبيل المثال، تساعد دروس الرسم المنتظمة البالغين على تحليل تجاربهم على مستوى اللاوعي، وكذلك تحسين الذاكرة وتطوير الخيال، مما يزيد من فعالية اكتساب مهارات جديدة.

طرق للوقاية من الإصابة بالقلق والاكتئاب... فلتجربها إن الاكتئاب مرض شائع في جميع أنحاء العالم، حيث تشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن 3.8% من البشر، أي ما يقرب من 280 مليون شخص في العالم يعانون من الاكتئاب. يختلف الاكتئاب عن التقلبات المزاجية المعتادة وردود الفعل العاطفية قصيرة المدى استجابة للتحديات في الحياة اليومية. ويمكن أن يتحول الاكتئاب إلى حالة صحية خطيرة، خاصة عند تكراره وبشدة معتدلة أو حادة. ووفقاً لما نشره موقع "سايكولوجي توداي" Psychology Today، يقدر الخبراء أن حوالي واحدة من كل ثلاث نساء وواحد من كل خمسة رجال في الولايات المتحدة، على سبيل المثال، يعانون من نوبة اكتئاب شديدة بحلول سن 65 عاماً.

تمت كتابة العديد من الأوراق البحثية حول كيفية علاج القلق والاكتئاب ولكن القليل منها تناول سبل الوقاية منهما. يوصي الخبراء بتسعة خطوات لمنع القلق والاكتئاب من الحدوث في المقام الأول أو لمنع تكرار الإصابة إذا كان الشخص قد سبق أن عانى من القلق والاكتئاب في الماضي، كما يلي: 1- علامات التحذير

مقلقة المفاصل قد تكون مؤشراً على أمر خطير

يعزو الكثير ممن يواجهون مقلقة المفاصل في مفاصلهم الأمر إلى الشيخوخة والتقدم في العمر، لكن الأمر ربما يكون علامة على شيء أكثر خطورة. وذكرت صحيفة "السن" البريطانية، أن الأمر يعتمد على مستوى نشاطك وحتى الطقس، وفي المجمل لا داعي للقلق. لكن في بعض الحالات، تكون مقلقة المفاصل مؤشراً على أمر خطير. وتقول هيئة الصحة العامة في بريطانيا إن هذا الأمر قد يكون من أعراض هشاشة العظام. ومن الأعراض التي يجب الانتباه لها مقلقة المفاصل في الركبة، إذ إن المصابين بالفصال العظمي يتأثرون في كلتا الركبتين، في حين أن البعض قد يعانون من هذه الحالة في ركبة واحدة فقط. وسيواجه غالبية هؤلاء أمناً أثناء المشي، خاصة في حالة صعودهم أو هبوطهم عن الدرج، وقد يصل الأمر إلى تأرجح ركبتك الشخص أو عدم القدرة على الوقوف بشكل مستقيم. أما الذين يعانون من هشاشة عظام في الورك، فستكون لديهم مشكلة في تحريك مفاصل الورك مثل صعوبة ارتداء الأحذية أو الصعود إلى السيارة والخروج منها، وعادة ما يعاني هؤلاء أيضاً من ألم من الفخذ وخارج الورك.

دراسة استمرت 40 عاماً تكشف سرا في جراحة نقص الوزن

خلصت دراسة استمرت 40 عاماً، إلى أن إجراء جراحة لتخفيض الوزن لدى أولئك الذين يعانون من السمنة الشديدة يساهم في إطالة أعمارهم. وقالت الدراسة، التي أعدها باحثون في جامعة ولاية يوتا الأميركية، إنها تابعت حالات مرضى يعانون السمنة الزمنة لمدة 40 عاماً، بعد إجرائهم جراحة إنقاص الوزن. ووجد الباحثون انخفاضاً كبيراً في معدل الوفيات بين هؤلاء من أمراض القلب والسكري والسرطان، وذلك عند مقارنتهم بمرضى يعانون من السمنة الشديدة ولم يخضعوا لجراحة إزالة الوزن. ويقول مؤلف الدراسة، البروفيسور ناثان ريتشاردز: "إن السمنة والوزن الزائد موضوع مهم، فنحن نرى معدل السمنة في بلدنا وولايتنا، وهو يكتب أهمية متزايدة". ويضيف أن "السعي الذي يبدو بعيد المنال حول كيف يمكننا التحكم في وزننا، سؤال يبحث عنه منذ وقت طويل".

ويجيب بأنه يمكن إنقاص الوزن عن طريق الحمية الغذائية والتمارين الرياضية، وأيضاً عن طريق الجراحة. وجراحة إنقاص الوزن موجودة منذ عقود طويلة وتحديداً منذ الخمسينيات، وفي عام 2020 الزائد موضوع مهم، فنحن نرى معدل السمنة في الولايات المتحدة، وسعت الدراسة إلى فحص فعاليتها وأمن هذه العمليات.

لحمه يؤكل كطبق فاخر... ميلاد أم قرفة مهدد بالانقراض

أعلنت حديقة حيوان براغ ميلاد أكل نمل حرشفي صيني يعرف باسم "أم قرفة" وهو حيوان مهدد بالانقراض. وقال متحدث باسم حديقة الحيوان، إن الحيوان الثديي الصغير في صحة جيدة بعد مولده بيوم. ويزن الحيوان الشرق أسوي النادر 135 جراماً ويشبه مخروط الصنوبر. وبحسب ميروسلاف بوبيك مدير الحديقة فهذا أول مولود من نوعه في حديقة حيوان أوروبية. وتعد الأيام الأولى للحيوان حديث الولادة حرجة. وذكرت الحديقة أن تحديد جنس الحيوان ما زال مبكراً للغاية. يشار إلى أن أكل النمل الحرشفي "أم قرفة" مهدد بالانقراض بسبب أن لحمه يؤكل كطبق فاخر في آسيا، ويتم استخدام حراشيفه كدواء صيني تقليدي.

يعرف باسم "البانجولين الصيني"، وهو حيوان ثديي مغطى بدرع، وأكل للنمل في السلوك، على الرغم من أنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالديبابة والقطط. يعيش في الغابات والأراضي العشبية في جنوب الصين، وأجزاء من جنوب شرق آسيا، وفي الهند وبنغلاديش ونيبال. ترك الصيد غير المشروع والتجارة البانجولين الصيني في خطر شديد. وعلى الرغم من الحماية في بعض أجزاء آسيا، بما في ذلك الصين وهايتنام، يعتبر لحم البانجولين طعاماً شهياً، ويستخدم في الطب التقليدي، على الرغم من عدم وجود دليل على أنه يعالج أي شيء.

«الربابة» تكتسح ساحة  
الغناء السوداني

شهدت الساحة الفنية في السودان تصاعداً كبيراً في شعبية الفنانين الشباب الذين يستخدمون آلة "الربابة" ويؤدون أغاني تراثية يخلب عليها طابع الحماس. وخلال العامين الماضيين، اكتسب غناء "الربابة" - وهو نوع من الغناء الشعبي الذي تستخدم فيه آلة الربابة أو الطمبور التقليدية - زخماً كبيراً في أوساط الشباب؛ واجتذب شريحة تقدر بأكثر من 40% من المنة من الذين كانوا يميلون أكثر لغناء الحديث وموسيقى الراب وغيرها. ووفقاً للصاع مهدي أستاذ الموسيقى في الجامعات السودانية، فإن الأوضاع الحالية التي يعيشها المجتمع السوداني والإيقاع السريع الذي تتميز به أغاني الربابة هي أبرز الأسباب التي أدت إلى هذا الزخم الكبير. ويقول مهدي لوقع سكاى نيوز عربية إن الإقبال على أغاني الربابة تزامن مع متغيرات اجتماعية كبيرة خلقها الواقع السياسي والاقتصادي الحالي في السودان، وسط جدل محتدم حول واقع الفن السوداني وعدم قدرته على التجديد والمنافسة العالمية. وعلى الرغم من أن غناء الربابة شكل إلى جانب "الطار" والطبول والدفوف بدايات الفن السوداني قبل مئات السنين، إلا أنه تأثر خلال العقود الأربعة الماضية بظهور أنماط عديدة من الموسيقى الحديثة، وتراجع حجم جمهوره بشكل لافت قبل أن يعود ويحقق طفرة الحالية التي فاجأت الكثير من النقاد والمختصين.

نقص المغنيسيوم صعب  
التشخيص... سهل العلاج

لا يتم تشخيص معظم الذين يعانون نقص المغنيسيوم، لأن مستوياته في الدم لا تعكس بدقة مقدار المخزن في الخلايا. ولا تصعب علامات انخفاض مستوياته واضحة إلا بعد نقصه بالفعل. ويساعد المغنيسيوم أكثر من 300 إنزيم على تنفيذ العمليات الكيميائية داخل الجسم، بما في ذلك إنتاج البروتينات، ودعم قوة العظام وصحة العضلات والأعصاب، وضبط السكر بالدم، كما يعمل كموصل كهربائي لضربات القلب. ووفق موقع "مديكال إكسبريس"، تشير التقديرات إلى أنه حتى في البلدان المتقدمة يعاني ما بين 10 و30% من السكان من نقص طفيف في المغنيسيوم. وتشمل أعراض نقصه الضعف وفقدان الشهية والتعب والغثيان والقيء، وإذا ترك يرتبط النقص بزيادة مخاطر أمراض مزمنة كأمراض القلب، وهشاشة العظام، والسكري من النوع 2، والصواع التنصفي، والزهايمر. ويعتبر الحصول على المغنيسيوم من الأطعمة أفضل بكثير من المكملات. وبشكل عام، يجب أن يحصل الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 19-51 على 400-420 ملغم يومياً، والنساء على 310-320 ملغم.



هالك هوغان ينفي  
شائعات الشلل النصفي

استطاعت كاميرات المصورين من التقاط المصارع الأمريكي الشهير هالك هوغان يتجول برفقة ابنه، ما يدحض جميع الادعاءات التي طالته بالآلام الماضية بكونه بات أسير الفزاش بعد إصابته بشلل نصفي. وأظهرت الصور مصارع "WWE" البالغ 69 عاماً مستخدماً العصا أثناء تجواله، بعد خضوعه لعملية جراحية في منطقة الظهر. وهذه المرة الأولى التي يظهر فيها هوغان أمام العلن، بعد أن ادعى زميله في المصارعة "كورت أنغل" بأن هوغان لم يعد يشعر بجسده من منطقة الخصر حتى الأسفل، بحسب ما ذكره موقع "بايج سيكس" الإلكتروني. ويعتبر هوغان من أحد أكثر المصارعين شعبية في الاتحاد العالمي للمصارعة خلال ثمانينيات القرن الماضي، وفاز ببطولة العالم للمصارعة 12 مرة، ويعتبر من الناشطين البارزين في مجال حقوق الحيوان.



# منوعات الفكر

22

بأكثر من 550 مشاركاً حضورياً ومشاركات افتراضية

## اختتام فعاليات المؤتمر الأول لأمراض القلب عند النساء

النصائح والإرشادات بشأن اللياقة البدنية والتغذية للسيدات. ومن خلال هذه الحملات التوعوية، تحرص الجمعية على حث الجمهور للتعرف بالعوامل المختلفة المسببة لأمراض القلب عند النساء. تجدر الإشارة إلى أن هناك عوامل أخرى تشكل خطراً على صحة النساء خاصة لاسيما أمراض المناعة الروماتيزمية، وأمراض القلب في فترة الحمل والتي يمكن التعرف عليها أثناء الحياة الإيجابية ومن الممكن أن تساهم في وضع استراتيجيات تقييم المخاطر الحالية للوقاية الأولية من أمراض القلب الوعائية ويتم تنظيم هذا المؤتمر من قبل شركة أيكوم.

الجمعية الدكتور عبدالله شهاب ورئيس اللجنة العلمية للجمعية الدكتور وائل الحميد ورئيسة لجنة أمراض القلب الخلقية والوراثية وأمراض القلب في الحمل الدكتورة غديره المنصوري إلى جانب الحضور الخاص للدكتورة إيليا شيفو من إيطاليا وحضور عدد من الأطباء من السعودية مثل الدكتورة ميرفت الأصنج، والدكتورة هدى إسماعيل، والدكتورة رشا البواردي، والدكتورة حنان بكر. ستطلق جمعية القلب الإماراتية العديد من الفعاليات في المراكز التجارية لقياس ضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم ونسبة السكر والكوليسترول بالدم إلى جانب تقديم

أصبح لديهم فرصة أكبر لمحاربتها. شهدنا إقبالاً واسعاً لهذا الحدث الأول من نوعه في المنطقة وانضمام العديد من الجهات المحلية والإقليمية، مما يعكس أهمية الدور الذي تلعبه الجمعية في نشر الوعي والمعرفة بين مختلف الجهات المتخصصة وكذلك الجمهور في الوطن العربي. كما تم خلال الحدث تسليط الضوء على العوامل الأخرى التي من شأنها المساهمة في الإصابة بأمراض القلب عند النساء، إذ تُعد أمراض القلب الوعائية من أهم المسببات للوفاة حول العالم. كما وضمت اللجنة العلمية للمؤتمر الدكتورة جويرية العلمي، رئيس جمعية القلب الإماراتية ونائب رئيس

عنوان "قلبك يهمننا" والتي ستستمر خلال العام. وعلمت الدكتورة جويرية العلمي، رئيس جمعية القلب الإماراتية واستشاري أمراض القلب الغير تداخلية قائلة: "تسبب الأمراض القلبية والجلطات بحالة وفاة واحدة من أصل ثلاث وفيات بين النساء خلال العام الواحد. وباستطاعتنا إحداث فرق إذ أن 80% من هذه الحالات يمكن تجنبها في حالة الكشف المبكر والتوعية. لذا تهدف جمعية القلب الإماراتية بالعمل على نشر المعرفة وزيادة الوعي لدى العاملين في هذا القطاع والجمهور على حد سواء." وأضافت: "كلما ازدادت معرفة النساء بأمراض القلب،

حققت النسخة الأولى من مؤتمر أمراض القلب عند النساء مشاركات إقليمية واسعة إذ وصلت نسبة الحضور فيها والمشاركات 550 إحصائي ومشارك في الحدث الذي أقيم في فندق كونراد دبي على مدى يومي 3-4 فبراير 2023. وناقش المؤتمر الذي استمر على مدى يومي 11 جلسة نقاشية تناول خلالها عرض أحدث وأهم المستجدات المتعلقة بعلاجات القلب لدى النساء من قبل خبراء ومختصين في هذا المجال، وبالتالي الإعلان عن إطلاقه الحملة التوعوية لهذا العام والتي تنظمها الجمعية تحت

•• دبي- الفجر



## جامعة الشارقة تستضيف 25 فناً إماراتياً في «إشراقات إماراتية»



الفنانين وشكرهم على حضورهم ومشاركتهم لجامعة الشارقة احتفالاتها باليوبيل الفضي، وتمنى لهم التوفيق ودعاهم للمشاركة في الأنشطة الفنية التي تقيمها عمادتا شؤون الطلاب والطالبات على مدار العام الأكاديمي. من جانبها عبرت الدكتورة الهندسة سعاد الشامسي، وهي إحدى الفنانات المشاركات في المعرض، عن سعادتها والفنانين المشاركين بتواجدهم في جامعة الشارقة، وقدمت التهنية للجامعة بيوبيلها الفضي، وأضافت أن الفن هو رسالة سامية، ولفتت عناية زملائها وزميلاتها الفنانيين والفنانات إلى أهمية هذه الرسالة وضرورة استخدامها لإفادة المجتمع وبناء صورة مشرفة عن مجتمع الإمارات، ثم قدم الطالب حماد العجمي، قصيدة للترحيب بالمشاركين في المعرض وتهنئة الجامعة باليوبيل الفضي، ويأتي المعرض كأحد الأنشطة الفنية التي ينظمها الرسم الجامعي على مدار العام الأكاديمي لاستقطاب الفنانين من مختلف المدارس ليعرضوا أعمالهم الفنية للطلاب لتعريفهم بالاتجاهات الفنية المختلفة والمواد المستخدمة مما يعزز ويشجع الطلاب على التعبير عن أنفسهم وإبراز مواهبهم الفنية من خلال المشاركة في المعارض والأنشطة الفنية المختلفة التي تقيمها عمادة شؤون الطلاب.

•• الشارقة- الفجر

تزامناً مع احتفالات جامعة الشارقة بيوبيلها الفضي، نظم الرسم الجامعي وعمادة شؤون الطلاب في الجامعة، المعرض الفني: «إشراقات إماراتية»، والذي يستضيف نخبة من الفنانين التشكيليين الإماراتيين لتقديم رؤيتهم الفنية التي تعبر عن الهوية الإماراتية، بحضور سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي، مدير جامعة الشارقة، والأستاذ الدكتور عيد كنعان، عميد شؤون الطلاب في الجامعة. وضم المعرض أعمال 25 فناً إماراتياً حيث قدموا رؤيتهم الفنية والتي تمثل الهوية الإماراتية من خلال مدارس واتجاهات فنية مختلفة، تنوعت بين المدرسة الواقعية والتأثرية والتجريدية والتعبيرية، وباستخدام خامات فنية مختلفة ما بين الألوان الزيتية والإكريليك والمائية والرصاص ما دل على غنى الحركة الفنية الإماراتية وثنائها، وكانت ثمار المعرض 25 عملاً فنياً. افتتح وتقدم الأعمال الفنية سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي، مدير الجامعة، الذي أشاد بجودة مستوى الأعمال الفنية التي عرضها

## أكاديمية الشارقة للفنون الأدائية تعلن عن انطلاق برنامج دبلوم ترينيتي من المستوى السادس في الرقص الحديث الاحترافي

الاحترافي، بينما يستكشف بعضهم الآخر فرصاً مهنية في تصميم الرقصات أو يقومون بأعمال تجارية في مجال الفعاليات وقطاع السفر وغيرها. وفي المقابل، يختار بعض الطلاب مهنة التدريس لتعليم الجيل القادم من فنانين الأداء. وبين أليكس اعتماد التدريس في أكاديمية الشارقة للفنون الأدائية على منهج عملي، حيث تقام العديد من الدروس في الاستوديو. كما يتم عقد مناقشات وورش عمل تسلط الضوء على البنية التشريحية للجسم وأساليب التغذية ومصممي الرقصات التاريخيين، بالإضافة إلى توضيح كيفية تمثيل وتسويق الراقص لنفسه والحصول على فرصته في القطاع في ظل العصر الرقمي.

وتعلم الرقص. ويذكر أن البرنامج الممتد لثلاثة أعوام يقدم للطلاب الكثير من المهارات العالية والمتنوعة، ما يتيح لهم فرصة اكتساب مهارات إبداعية والوصول إلى الإتقان ليصبحوا راقصين محترفين. كما يزيد البرنامج الراقصين بالمهارات التي يحتاجونها من أجل تنمية قدراتهم البدنية، بالإضافة إلى غرس قيم النزاهة المهنية. ويكتشف أليكس عن أمل الأكاديمية بأن يتمكن الطلاب من استكشاف مجموعة واسعة من الخيارات في مسيرتهم المهنية بعد التخرج من البرنامج، حيث تتوفر للراقصين الكثير من الفرص في جميع أنحاء العالم. ويشير أليكس إلى توجه بعض الطلاب للعمل في شركات الرقص

السادس في الرقص الحديث الاحترافي في أكاديمية الشارقة للفنون الأدائية، عن مدى تميز وتفرّد الأكاديمية وخاصة في مجال الرقص، إذ أنها أكاديمية الرقص الاحترافي الوحيدة التي توفر دبلوم ترينيتي من المستوى السادس في الرقص الحديث الاحترافي خارج المملكة المتحدة، ويسلط أليكس الضوء على التنوع الكبير في الهيئة التدريسية، إذ تضم مدرسين من جميع أنحاء العالم ليقدموا مجموعة من تجارب الرقص الاحترافي العالمية. كما يعمل العديد من معلمي الرقص في الأكاديمية راقصين محترفين في دولة الإمارات، ما يمنح الطلاب نظرة فريدة على مجال الرقص في المنطقة. ويقدم أليكس جيسوب لمحبة عامة عن البرنامج وما يميزه كوجهة استثنائية

•• الشارقة - الفجر

أعلنت أكاديمية الشارقة للفنون الأدائية، المؤسسة التعليمية والتدريبية الرائدة عالمياً في مجال فنون الأداء، عن فتح باب التسجيل على برنامج دبلوم ترينيتي من المستوى السادس في الرقص الحديث الاحترافي لطلابها. وكشفت مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية وأبرز المعلمين في البرنامج عن وجهات نظرهم حول أهمية هذه التجربة المميزة للطلاب أثناء فترة دراستهم. ويتحدث أليكس جيسوب، رئيس برنامج دبلوم ترينيتي من المستوى



## منوعات

# الفكر

23

نعلم جميعا أن الجري يمكن أن يكون له فوائد صحية هائلة، ولكن هل تساءلت يوما ما تأثير ٣٠ دقيقة من الجري على جسمك؟

لا يساعد الجري فقط في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وحرق السعرات الحرارية وتعزيز الدورة الدموية، ولكن يمكنه أيضا تحسين صحتك العقلية.

وإذا كنت ترغب في اكتشاف ما يمكن أن يفعله الجري لمدة ٣٠ دقيقة يوميا لصحتك، فتابع القراءة لمعرفة عدد السعرات الحرارية التي يمكن أن يحرقها والفوائد الصحية المختلفة التي تأتي معها، من تقوية العظام إلى تعزيز صحتك العقلية.

له فوائد صحية هائلة

## 30 دقيقة من الجري يوميا وتأثيرها على جسمك



مدة ساعة كاملة 2.7 كغم فقط.

### نوم أفضل

كشفت دراسة نُشرت في المجلة البريطانية للطب الرياضي أن 75 دقيقة من الجري (أو 150 دقيقة من المشي) كل أسبوع تقضي على العواقب التي يمكن أن تسببها قلة النوم على معدل الوفيات. ويعتقد الباحثون أن السبب في ذلك هو أن التمارين الهوائية المعتدلة تزيد من كمية النوم العميق. وهذه عملية أساسية تساعد الجسم والعقل على التجدد، كما يوضح مركز جون هوبكنز للنوم، والذي من شأنه أن يفسر مجموعة الفوائد الصحية. ومع ذلك، تجنب الجري بالقرب من موعد نومك، لأن الإندورفين الذي يجعلك تشعر باليقظة سيؤثر على قدرتك على الاسترخاء في وقت قريب من موعد النوم.

المنتظمة إلى تحسينات في نتائج الصحة العقلية لدى البالغين الأصحاء والمصابين بأمراض عقلية".

### إنقاص الوزن

يعاني الكثير من الناس من أجل الحفاظ على وزنهم، ولكن، إلى جانب اتباع نظام غذائي صحي، يمكن أن تكون التمارين الهوائية المعتدلة، مثل الجري، وسيلة فعالة جدا للحفاظ على الوزن وفقدائه (إذا كان هذا هو ما تريد القيام به). وأظهرت دراسة أجرتها جامعة كوبنهاغن أن 30 دقيقة من التدريب اليومي نتج عنها القدر نفسه من فقدان كتلة الجسم مثل التدريب لمدة 60 دقيقة يوميا. وفي الدراسة، فقد الرجال الذين مارسوا التمارين لمدة 30 دقيقة في اليوم 3.6 كغم في ثلاثة أشهر، بينما خسر أولئك الذين مارسوا الرياضة

Hypertension أن 30 دقيقة من التمارين المعتدلة خلال اليوم يمكن أن تساعد في خفض ضغط الدم لدى كبار السن الذين يعانون من زيادة الوزن.

### صحة نفسية أفضل

هناك الكثير من الدراسات التي تُظهر أن ممارسة رياضة الجري يمكن أن تفعل المعجزات لصحتك العقلية، ولكن أحدث دراسة من المجلة الدولية للبحوث البيئية والصحة العامة تُظهر أنه حتى الجري لمدة 10 دقائق يمكن أن يؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية. وتقول كلير ستيفنسون، وهي محاضرة كبيرة في الجوانب السلوكية للنشاط البدني والصحة في جامعة لوبورو: "غالبا ما أدت تدخلات الجري

ميل في الساعة، يرتبط به انخفاض ملحوظ في مخاطر الوفاة من جميع الأسباب ومن أمراض القلب والأوعية الدموية ضمنا. وأظهرت دراسة من مجلة

نسبيا للجهاز العصبي العضلي مقارنة بأنواع النشاط الأخرى مثل التدرج على المقاومة، لذا فإن مكاسب القوة تكون صغيرة في أحسن الأحوال". ومع ذلك - يقول بلاغروف - هذا لا يعني أن الركض يوميا لن يؤدي إلى أي مكاسب، خاصة إذا كنت قد بدأت للتو. ويضيف أن الأفراد الذين لم يسبق لهم الركض من قبل والذين بدأوا في الجري معظم أيام الأسبوع سيحصلون على بعض التحسينات (الصغيرة) في القوة في الأسابيع القليلة الأولى.

### تحسين صحة القلب والأوعية الدموية

ليس سرا أن الجري طريقة مؤكدة لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية، لكن دراسة من مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب كشفت أن الجري، حتى من 10-5 دقائق في اليوم بسرعات بطيئة، مثل 6

حرق السعرات الحرارية تعتبر ممارسة الرياضة أمرا رائعا لصحتنا، ويمكن للجري أن يجعلك تتعرق بشدة، وحتى إذا التزمت بخطى بطيئة، فستظل تحرق السعرات الحرارية. ويعتمد عدد السعرات الحرارية التي تحرقها على عدة عوامل مختلفة، بما في ذلك طولك ووزنك، ولكن يمكنك حرق أي شيء تقريبا من 220 إلى 400 سعرة حرارية بالجري لمدة 30 دقيقة فقط.

### تقوية العظام

سيعرف العدائون المنتظمون أن الركض القوي يمكن أن يكون قاسيا على ساقيك مثل جلسة تدريبات القوة في صالة الألعاب الرياضية، ولكن هل هذا يعني أن 30 دقيقة من الجري لها فوائد في بناء العضلات؟ يقول ريتشارد بلاغروف، المحاضر في علم وظائف الأعضاء في جامعة لوبورو: "يوفر الجري المستمر لمدة 30 دقيقة يوميا حافزا منخفضا

بياع على نطاق واسع تحت الاسمين التجاريين تايلينول وبانادول

## دراسة تكشف عن "أثر مقلق" لأكثر أدوية تسكين الآلام شيوعا في العالم!

يمكن لأحد أكثر الأدوية استهلاكا في الولايات المتحدة - والمسكن الأكثر شيوعا في جميع أنحاء العالم -

أن يفعل أكثر بكثير من مجرد التخلص من الصداع.

ويزيد أسيتامينوفين، المعروف أيضا باسم الباراسيتامول وبياع على نطاق واسع تحت الاسمين التجاريين تايلينول وبانادول، أيضا من المخاطرة، وفقا لدراسة قاست التغييرات في سلوك الناس عندما يكونون تحت تأثير الأدوية الشائعة التي لا تستلزم وصفة طبية.

وأوضح عالم الأعصاب بالدوين واي، من جامعة ولاية أوهايو عندما نشرت النتائج: "يبدو أن الأسيتامينوفين يجعل الناس يشعرون بمشاعر أقل سلبية عندما يفكرون في أنشطة محفوفة بالمخاطر - فهم لا يشعرون بالخوف. ومع ما يقرب من 25% من السكان في الولايات المتحدة يتناولون عقار الأسيتامينوفين كل أسبوع، فإن التقليل من إدراك المخاطر وزيادة المخاطرة يمكن أن يكون لهما آثار مهمة على المجتمع".

وتضيف النتائج إلى مجموعة متزايدة من الأبحاث تشير إلى أن تأثيرات عقار الأسيتامينوفين على تقليل الألم تمتد أيضا إلى العمليات النفسية المختلفة، ما يضعف تقبل الناس لإيذاء المشاعر، ويجعلهم يعانون من انخفاض التعاطف، وحتى من ضعف الوظائف المعرفية.

وبطريقة مماثلة، يشير البحث إلى أن القدرة العاطفية للأشخاص على إدراك وتقييم المخاطر يمكن أن تتأثر عندما يأخذون عقار الأسيتامينوفين. وعلى الرغم من أن التأثيرات قد تكون طفيفة، إلا أنها تستحق الذكر بالتأكيد، نظرا لأن عقار الأسيتامينوفين هو أكثر مكونات العقاقير شيوعا في أمريكا، وموجود في أكثر من 600 نوع مختلف من الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية. وفي سلسلة من التجارب التي تضمنت أكثر من 500 طالب جامعي

كمشاركين،

قام واي وفريقه بقياس كيفية تأثير جرعة واحدة من الأسيتامينوفين (الجرعة القصوى الموصى بها للبالغين) على سلوكهم في لحظات المخاطرة، مقارنة



بالأدوية الوهمية التي تم إعطاؤها عشوائيا لمجموعة التحكم. وأظهرت النتائج أن الطلاب الذين تناولوا عقار الأسيتامينوفين انخرطوا بشكل ملحوظ في حوض مخاطر أكبر في أثناء التمرين، مقارنة بمجموعة الدواء الوهمي التي كانت أكثر حذرا وتحفظا. وبشكل عام، واستنادا إلى متوسط النتائج عبر الاختبارات المختلفة، خلص الفريق إلى أن هناك علاقة كبيرة بين تناول عقار الأسيتامينوفين واختيار المزيد من المخاطر، حتى لو كان التأثير الملحوظ طفيفا. ومع ذلك، فإنهم يتعرفون بأن التأثيرات الواضحة للعقار على سلوك المخاطرة يمكن أيضا تفسيرها من خلال أنواع أخرى من العمليات النفسية، مثل إضعاف الفلج. وعلى الرغم من خطورة النتائج، لا يزال عقار الأسيتامينوفين أحد أكثر الأدوية استخداما في العالم، ويعتبر دواء أساسيا من قبل منظمة الصحة العالمية، ويوصى به مركز السيطرة على الأمراض باعتباره الدواء الأساسي الذي يجب أن تتناوله على الأرجح لتخفيف الأعراض إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصابا بـ "كوفيد". وقد أبلغ علم الأعصاب الاجتماعي المعرفي والوجداني هذه النتائج.



**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ذا جوري لاستشارات اسلوب الحياة  
رخصة رقم: CN 3724044 قد تقدموا الينا بطلب  
الغاء رخصة  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من  
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة  
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل  
الاجراءات المطلوبة  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/  
إنجيتيك لخدمات المشاريع  
رخصة رقم: CN 3897000 قد تقدموا الينا بطلب  
الغاء رخصة  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من  
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة  
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل  
الاجراءات المطلوبة  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : جست سوبر خدمات  
توصيل رخصة رقم: CN 4492751 قد تقدموا الينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من/ جست سوبر خدمات توصيل  
JUST SUPER DELIVERY SERVICES  
إلى/ ايزي ويز ميديا للدعاية  
EASY WAYS MEDIA ADVERTISING  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة  
التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا  
فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : سوبر ماركت ورق الزيتون  
رخصة رقم: CN 2144427 قد تقدموا الينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 50000  
تعديل شكل قانوني من/ مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف يوسف سعيد سعيد  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة مهندس جبر الحلبي 100 %  
تعديل اسم تجاري من/ سوبر ماركت ورق الزيتون  
WARQ AL ZYTOON SUPERMARKET  
إلى/ سوبرماركت ورق الزيتون - شركة الشخص الواحد ذ م م  
WARQAL ZYTOON SUPERMARKET - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن  
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : صيدلية نبع العافية - شركة الشخص  
الواحد ذ م م رخصة رقم: CN 2521663 قد تقدموا الينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 50000  
تعديل شكل قانوني من/ شركة الشخص الواحد ذ.م.م الى ذات مسؤولية محدودة  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف يوسف احمد علي محمد الضامسي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة يوسف احمد علي محمد الضامسي 75 %  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة مبارك محمد علي الرملي المكتبي 25%  
تعديل اسم تجاري من/ صيدلية نبع العافية - شركة الشخص الواحد ذ م م  
NABAA ALAFYA PHARMACY - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
إلى/ صيدلية نبع العافية ذ.م.م  
NABAA ALAFYA PHARMACY L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق  
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : فيبيكون للستائر  
رخصة رقم: CN 2592916 قد تقدموا الينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف علي محمد حسن السعود الزراعي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة احمد محمد عبدالله احمد  
الدسماني 100%  
تعديل اسم تجاري من/ فيبيكون للستائر  
FABCON CURTAINS  
إلى/ فاز لاين لتجارة الوتاف الحاسب الاتي  
FAAZ LINE MOBILES AND COMPUTERS TRADING  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية  
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن  
الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث  
ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : ليماس روز للزهور - شركة الشخص الواحد  
ذ.م.م رخصة رقم: CN 3859393 قد تقدموا الينا بطلب:  
تعديل رأس المال/ تعديل من 70000 الى 360000  
تعديل الشكل القانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ انيس ساكناتفاندا سالي تشوفيلكات موس من مالك الى شريك  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة بينش جورج تارانيل بولس جورج 34%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد رفيق اودينو محمد 18 %  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة فينو ناير فينو ناير فاسو بيلاي 28%  
تعديل نسبة الشركاء/ انيس ساكناتفاندا سالي تشوفيلكات موس من 100% الى 20%  
تعديل اسم تجاري من/ ليماس روز للزهور - شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
LEMAS ROSE FLOWERS - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
إلى/ ليماس روز للزهور - ذ.م.م  
LEMAS ROSE FLOWERS - L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال  
يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد  
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : مؤسسة الدوق الراقي لعمال الجبس  
رخصة رقم: CN 1123150 قد تقدموا الينا بطلب:  
تعديل رأس المال من 0 الى 10000  
تعديل شكل قانوني من/ مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف احمد علي عبدالرحمن علي الهرمودي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة ظهير احمد محمد ياسين 100 %  
تعديل اسم تجاري من/ مؤسسة الدوق الراقي لعمال الجبس  
AL ZOUQ AL RAQI GYBSOM WORK EST  
إلى/ الدوق الراقي لعمال الجبس - شركة الشخص الواحد ذ م م  
AL ZOUQ AL RAQI GYBSOM WORK - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن  
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : ميكا كليك لحلول تقنية المعلومات ذ.م.م  
رخصة رقم: CN 2989671 قد تقدموا الينا بطلب:  
تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد عصام سليم الزغول  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ صالح علوي عوض الدغاري المولقي من شريك الى مالك  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ صالح علوي عوض الدغاري المولقي من 100% الى 51%  
تعديل نسبة الشركاء/ صالح علوي عوض الدغاري المولقي من 51% الى 60%  
تعديل اسم تجاري من/ ميكا كليك لحلول تقنية المعلومات ذ.م.م  
MEGA CLICK IT SOLUTIONS L.L.C  
إلى/ ميكا كليك لحلول تقنية المعلومات - شركة الشخص الواحد ذ م م  
MEGA CLICK IT SOLUTIONS SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال  
يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد  
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : هيبيراما للتجارة المواد الغذائية  
رخصة رقم: CN 3792684 قد تقدموا الينا بطلب:  
تعديل رأس المال من 80000 الى 10000  
تعديل شكل قانوني من/ مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف موزه جمعه مفتاح الحامض  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة بوتنتو كالي مافوسو 100 %  
تعديل اسم تجاري من/ هيبيراما للتجارة المواد الغذائية  
HYPERAMA FOODSTUFF TRADING  
إلى/ هيبيراما للتجارة المواد الغذائية - شركة الشخص الواحد ذ م م  
HYPERAMA FOODSTUFF TRADING - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن  
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : بورس هوم لادارة العقارات ذ.م.م  
رخصة رقم: CN 2983094 قد تقدموا الينا بطلب:  
تعديل رأس المال من 150000 الى 100000  
تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد ادريس مياي ليت محمد ياسو مياي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف شهيد الاسلام ابوطالب  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف مسعود بارفش ثيبو ليت محمد سوفي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف عبدالله علي محمد علي المزوعي  
تعديل اسم تجاري من/ بورس هوم لادارة العقارات ذ.م.م  
YOURS HOME REAL ESTATE MANAGEMENT L.L.C L.L.C  
إلى/ بورس هوم للعقارات - شركة الشخص الواحد ذ م م  
YOURS HOME REAL ESTATE SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال  
ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى  
بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : الخليج العربي للحداة والحام ذ.م.م  
رخصة رقم: CN 4120103 قد تقدموا الينا بطلب:  
تعديل شكل قانوني من/ شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد حيدر علي صالح الصعبي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف ساره حيدر علي صالح الصعبي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد ولي منكل 100 %  
تعديل اسم تجاري من/ الخليج العربي للحداة والحام ذ.م.م  
AL KHALEEJ AL ARABI WELDING & STEEL WORKS L.L.C  
إلى/ الخليج العربي للحداة والحام - شركة الشخص الواحد ذ م م  
AL KHALEEJ AL ARABI WELDING STEEL WORKS - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو  
دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : تراست سنتر للخدمات التعليمية  
رخصة رقم: CN 2837134 قد تقدموا الينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 150000  
تعديل شكل قانوني من/ مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف نهاد عبده محمد عجلان  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد حافظ امين التحكي 100 %  
تعديل اسم تجاري من/ تراست سنتر للخدمات التعليمية  
TRUST CENTER FOR EDUCATIONAL SERVICES  
إلى/ تراست سنتر للخدمات التعليمية - شركة الشخص الواحد ذ م م  
TRUST CENTER FOR EDUCATIONAL SERVICES - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن  
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : توب جرين للنقليات  
رخصة رقم: CN 2741032 قد تقدموا الينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 50000  
تعديل شكل قانوني من/ مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل اسم تجاري من/ توب جرين للنقليات  
TOP GREEN TRANSPORT  
إلى/ توب جرين للنقليات العامة - شركة الشخص الواحد ذ م م  
TOP GREEN GENERAL TRANSPORT - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن  
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : ادورا جي لعمال الديكور - شركة  
الشخص الواحد ذ م م رخصة رقم: CN 4653729 قد تقدموا الينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من/ ادورا جي لعمال الديكور - شركة الشخص الواحد ذ م م  
ADORA GI DECORATION DESIG SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
إلى/ ادوراجي للمقاولات - شركة الشخص الواحد ذ م م  
ADORA GI GENERAL CONTRACTING - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق  
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ مكاتب  
لتصميم الجرافيك  
رخصة رقم: CN 2679334 قد تقدموا الينا بطلب  
الغاء رخصة  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من  
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة  
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل  
الاجراءات المطلوبة  
مركز ابوظبي للأعمال (أبوظبي)

**محاكم دبي**  
دبي الابتدائية  
DEBARI COURTS

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**العدد 70197**

**إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢/٠٨ رقم ٢٠٢٣/٢/٠٨ تنفيذ مدني  
المنظورة، دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٢٨  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/٢٠٢١ مدني جزئي، بسداد المبلغ المنفذ به  
وقدره (٢٢٢,٨١٥,١٣) درهم شاملة للرسوم والخصم.  
الطالبة/ المدعي: شركة بيت البشري الطبية ش.ذ.م.م - فرع دبي  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - عود ميتا - بر دبي - شارع ام هرير - مبنى الحاوي - شقة ٢١٤ - مقابل  
نادي النصر  
٢٢ بي - مختبر دبي المركزي  
المدعى عليه: فهد سليمان سعيد المري - صفته: منفذ ضد  
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به  
وقدره (٢٢٢,٨١٥,١٣) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات  
التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
دبي الابتدائية  
DEBARI COURTS

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**العدد 70197**

**إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢/٠٧ رقم ٢٠٢٣/٢/٠٧ تنفيذ تجاري  
المنظورة، دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٩  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/٢٠٢١ مدني جزئي، بسداد المبلغ المنفذ  
به وقدره (٨٥٥/٢٠٢٢) تجاري مصارف جزئي بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤٤٩,٠٢١,٠٠٠) درهم والمالدة  
القانونية بواقع ٥٠ سوليا من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والرسوم والخصم.  
طالب التنفيذ: بنك ابوظبي التجاري  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - القرامة - بر دبي - شارع ام هرير - مبنى زمردة - شقة الخامس مكتب  
٢٢ بي - مختبر دبي المركزي  
المدعى عليه: توفيق لصناعة المواد التمتبة ش.ذ.م.م - صفته: منفذ ضد  
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به  
وقدره (٤٤٩,٠٢١,٠٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات  
التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
دبي الابتدائية  
DEBARI COURTS

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**العدد 70197**

**إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢/٠٧ رقم ٢٠٢٣/٢/٠٧ تنفيذ تجاري  
المنظورة، دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٨٥  
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ  
به وقدره (٢٤٣٧٣,٨٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة شاملة لرسوم المحكمة،  
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور  
خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
دبي الابتدائية  
DEBARI COURTS

**العدد ١٣٧٦٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٦**

**العدد 70643**

**إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢/٠٢ رقم ٢٠٢٣/٢/٠٢ تنفيذ شيكات  
المنظورة، دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٢٢  
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠١٥٩) والصادر عن بنك رأس الخيمة الوطني  
ام هرير دبي بقيمة (٧٧٩٩) درهم بالإضافة الى الرسوم والخصم.  
طالب التنفيذ: دوكون للصناعة ش.م.م - فرع دبي  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - ديرة - شارع بني ياس - برج المصرف - الطابق ١١ - مكتب رقم ١٤٠٧ -  
بجوار بلدية دبي - الهاتف: ٥٥٧٩٠٩٧٨ - رقم مكاني: ٣٠٠٥٤٥٩٢٢  
shaban.hegazy@yahoo.com  
البريد الإلكتروني: shaban.hegazy@yahoo.com  
المطوب لإعلامه: ١ - سي آر جي للتجارة العامة ش.ذ.م.م - ٢٢ - شيتانل بارشيكيمار براهمايات -  
المخول بالتوقيع - صفتهما: منفذ ضد  
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره  
(٧٨٨) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية  
بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة





# منوعات الفكر 26

## المؤتمر الدولي للفنون والتصميم في ندوة الثقافة والعلوم

•• دبي - د.محمود علياء

نظمت ندوة الثقافة والفنون وجامعة إسطنبول "جراح باشا" المؤتمر الدولي للفنون والتصميم: الصناعات الإبداعية وأفق وأفاق معرض للمصممين والدنمارك "أنا اتخيل" بمشاركة أكثر من 160 أكاديميا وباحثا ومصمما وفنانا من 26 دولة هي الإمارات والولايات المتحدة الأمريكية وتركيا وكوريا الجنوبية والصين والأردن وبلغاريا وفرنسا واندونيسيا وبولندا المجر وروسيا واكرانيا وسلوفاكيا ومصر واليابان وتايوان والعراق وإيطاليا وإيران والمكسيك والدنمارك وأذربيجان، ورومانيا، وصربيا، وألمانيا. وناقش المؤتمر الذي موضوعات تتعلق بواقع الصناعات الإبداعية اليوم ومنهجيات تعليم الفنون والتصميم والتحديات المستقبلية إضافة إلى تقديم وتحليل أبرز الاتجاهات والتجارب المعاصرة وكيفية الإفادة منها، وحضر المؤتمر بلال المؤتمر رئيس مجلس الإدارة وعلي عبيد

الهاملي نائب الرئيس ومريم ثاني عضو مجلس الإدارة ود. نجاة مكي ونخبة من الأكاديميين والمختصين. استعرض في البداية علي عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس إدارة الندوة الاستراتيجية الوطنية للصناعات الثقافية والإبداعية التي أطلقتها حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة عام 2021 بهدف النهوض بقطاع الصناعات الثقافية والإبداعية، وتعزيز حجمه وإمكاناته، ليكون ضمن أهم عشر صناعات اقتصادية بالدولة، وزيادة نسبة مساهمته لتصل إلى 5% من إجمالي الناتج المحلي بحلول 2031. تهدف الاستراتيجية أيضا إلى تعزيز مكانة الدولة على خريطة الإبداع الثقافي العالمي ومؤشرات التنافسية العالمية في هذا المجال، وأن تكون الإمارات الوجهة الجاذبة للمبدعين في المجال الثقافي من مختلف أنحاء العالم، ومضاعفة عدد المنشآت العاملة في القطاع، وجذب المواهب والمبدعين لتأسيس وتطوير مشاريعهم المبتكرة في الدولة، وتوفير

وظائف جديدة في القطاع الثقافي والإبداعي، بالإضافة إلى أهداف أخرى. واستعرض بعد ذلك مسيرة العمل الثقافي والإبداعي في دولة الإمارات العربية المتحدة وندوة الثقافة والعلوم تمارس أنشطتها وبرامجها التي شكلت منحى جديدا في خارطة العمل الثقافي النوعي بالدولة، مقدمة عبر سنوات عمرها، الذي يكمل هذا العام 36 عاما، الكثير من الفعاليات والأنشطة الثقافية الرائدة والنوعية المتميزة، لتثبت أن العمل الثقافي شغل لا نهاية له، حيث دأبت الندوة منذ إنشائها على تنظيم الفعاليات والندوات والمحاضرات، والمعارض وغيرها، والتعاون مع المؤسسات الثقافية والأكاديمية والعلمية، وأطلقت عددا من الجوائز، منها جائزة راشد للتفوق العلمي، وجائزة العويس للإبداع، وأسست نادي الإمارات العلمي، الذي يتبنى ويرعى أصحاب المواهب العلمية، وأصدرت مجلة "حروف عربية" المتخصصة في الخط العربي، وكان مهرجان الإمارات الدولي للمصمم، الذي أتم أربع دورات حتى

الآن، واحدا من الإنجازات التي تفخر بها الندوة، والمسيرة مستمرة. تحدثت أستاذة التصميم في جامعة إسطنبول عائشة داريا كهرمان ورئيسة اللجنة التنظيمية للمؤتمر عن واقع الصناعات الإبداعية اليوم ودورها وأهمية البحث في هذا المجال. بدورها تناولت أستاذة التصميم في الأكاديمية البولندية - اليابانية لتكنولوجيا المعلومات في وارسو أغنيشكا زيميفسكا " الوعي الثقافي والاجتماعي في التصميم" وأشارت أنه لا يمكن تجاهل هذه الجوانب في عمليات واتجاهات التصميم، وأن المصمم الحقيقي لا يدرك الأبعاد الثقافية للتصميم فحسب، بل يعرف كيفية دمج هذه الأبعاد الثقافية في ممارسته للتصميم، مع البقاء في تناغم مع معتقداته وقيمه الثقافية. أما أستاذة التصميم في الجامعة الأمريكية في الإمارات الدكتور عرفات النعيم فقد ناقش "اتجاهات الجمع النص والصورة في الفن والتصميم ودلالاتها". وأكد على ان علاقة النص والصورة في الفن والتصميم

مركبه وديناميكية وان الجمع بينهما في التواصل البصرية يشير إلى دمج كل من اللغة المكتوبة والعناصر المرئية في تصميم بطريقة جذابة بصريا، سهلة الفهم، وتدعم بشكل عام رسالة أو هدف التصميم. وأشار أن التقاء النص والصورة في التواصل البصري تتطلب فهما عميقا لمبادئ التصميم واستراتيجيات التواصل والعناصر البصرية والجمهور المستهدف. وبحث أستاذ التصميم في جامعة أيوا الأمريكية كريستوفر سكوت "الأبعاد الاجتماعية لعلاقة التصميم والصناعات الإبداعية" وأكد في دراسته على دور المصمم وأهميته في عمليات التوعية والتنشيط. وقدم نماذج مختلفة عكست الاتجاهات المختلفة لفن المصمم اليوم. بدوره قدم أستاذ التصميم في جامعة مدينة إسطنبول دوغان ارسلان دراسة حول "الحتوى الاجتماعي في الفن والتصميم" أكد خلالها على وسائل تطوير وتوظيف المحتوى في عمليات التصميم. وعرض امعلاا شكلت نقاط تحول في تصميم المحتوى وبحث

وسائل الإفادة منها اليوم. وعلى هامش المؤتمر نظم معرضا دوليا لفن المصمم تناول موضوعات تعكس تصور المصممين للمستقبل وتخييلاتهم، وأبرز اتجاهات تصميم المصمم اليوم. وأقيمت كذلك ورش عمل في التيبوغرافيا (التصميم الطباعي) أشرفت عليها البروفيسورة البولندية اغنيشكا زيميفسكا، وورش عمل في فن المصمم أشرف عليها البروفيسور كريستوفر سكوت وورش أخرى في الفنون والتصميم حضرها طلاب التصميم من الجامعة الأمريكية في الإمارات وجامعة عجمان ومؤسسات تعليمية وعدد من المختصين والعاملين في هذا المجال. هذا ونظمت أيضا جلسات عمل افتراضية لمناقشة واقع الصناعات الإبداعية اليوم واتجاهات تعليم الفنون وسبل النهوض بها، شارك فيها باحثون من دول مختلفة. وفي ختام المؤتمر أعرب المشاركون عن شكرهم لندوة الثقافة والعلوم لتنظيمها واستضافتها للمؤتمر ولدولة الإمارات العربية المتحدة.



حوارات ملهمة وفعاليات وأنشطة عملية مع نخبة من أفضل المحترفين وقادة صناعة التصوير

## «إكسبوجر 2023» يطلق «المنصة X» للمحترفين المبدعين في عالم التصوير



•• الشارقة-الفجر:

أعلن المهرجان الدولي للتصوير «إكسبوجر 2023» إطلاق المنصة X، التي تستضيف مجموعة متنوعة من الأنشطة وعروض الأفلام السينمائية والحوارات وورش العمل التي يقدمها نخبة من ألع نجوم عالم التصوير الفوتوغرافي والسينمائي في تجربة ملهمة تشكل إضافة نوعية على برنامج المهرجان الحافل. وتوفر المنصة الجديدة لعشاق السينما فرصة الاستمتاع بمجموعة مختارة من أفضل الأفلام الجديدة، وتتيح لمحبى التصوير الفوتوغرافي والمكياج السينمائي التعرف على أساسيات المؤثرات التجميلية والإضاءة

من خلال سلسلة من العروض المباشرة، طوال أيام المهرجان الذي يقام في الفترة من 9-15 فبراير الجاري بـ "مركز إكسبو الشارقة". وتتضمن مجموعة الفعاليات التي تستضيفها المنصة عدداً من النقاشات والحوارات التفاعلية مع نخبة من كبار الصوريين العالميين، منهم المصور السينمائي الحائز على عدة جوائز أحمد مرسى، الذي يتناول جوانب التصوير السينمائي بالإضافة إلى مارسيل فان لويت الذي يناقش المنهج العالمي في رواية القصص والإبداع، والمنتج السينمائي أحمد حافظ يونس الذي يغطي أساسيات مونتاج الأفلام، كما تشهد المنصة مشاركة نعيم شدياق، مصور بطولات "ريد بول" للدراجات النارية،

الذي يتعمق في مجال التصوير الفوتوغرافي الرياضي. ويقدم الشاب موها حوراً ملهماً حول توسيع آفاق الإبداع من خلال استكشاف طرق جديدة للتعبير عن المواهب واستثمارها. وبينما يشارك المصور الوثائقي راميش شوكلار رحلته في توثيق تاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة، ويناقد ربيع بن إبراهيم قضايا الحفاظ على البيئة ودور الأفلام الوثائقية فيها، كما يتناول جاسم المهنا أهمية رواية القصص العربية الأصلية في صناعة السينما العالمية. وفيما يتعمق المخرج سمير سرياني في الجوانب الفنية والإبداعية للتصوير بالأضعة تحت الحمراء وباللون الأبيض والأسود لصناع الأفلام، تصحب عائشة الزعابي

الحضور في رحلة إلى عالم تطور إخراج الأفلام والتحديات التي تواجه المخرجات الإماراتيات وسبل التغلب عليها. وتهدف "المنصة X"، بشكل أساسي إلى تقديم مادة للمبدعين المهتمين بتطوير مواهبهم وتوسيع آفاقهم، عبر إتاحة الفرصة للاستماع لهذه النخبة من نجوم صناعة السينما والتصوير الفوتوغرافي لشاركة معارفهم وخبراتهم، وتقديم رؤية قيمة حول أحدث التقنيات والاتجاهات الفنية. وبجانب ذلك، تتضمن فعاليات المنصة عروضاً شيقة حول المكياج السينمائي والمؤثرات التجميلية، يقدمها روني يوسف وتانيوس هوكايم، فنانى المكياج السينمائي المحترفين في هوليوود، حيث يكشفان أسرار صناعة المؤثرات التجميلية الواقعية للجروح والإصابات، ليُقدما دروساً عملية حول استخدام المكياج السينمائي في الأفلام والتلفزيون والتصوير والأزياء ووسائل التواصل الاجتماعي، لكافة المهتمين من الهواة والمحترفين، لتنمية مهاراتهم وتعزيز محبتهم لفن التصوير السينمائي والفوتوغرافي. وتتيح المنصة للزوار التعرف على المنتجات والخدمات التي تقدمها نخبة من العلامات التجارية الكبرى والشركات المصنعة لأدوات التصوير ومعدات التصوير في العالم، التي تعرض مجموعات الحصرية من المنتجات والتكنولوجيا، والكاميرات الحالية وتسلط الضوء على مواصفات ونماذج الكاميرات المقبلة التي سيتم تصنيعها في المستقبل.

منوعات

# الفكر

27

أسلوب يمزج تشويقاً بوليسياً، بشيء من رعب مخفّف

## (Glass Onion) : تحقيق يُعزّي نفوساً وعلاقات وانفعالات

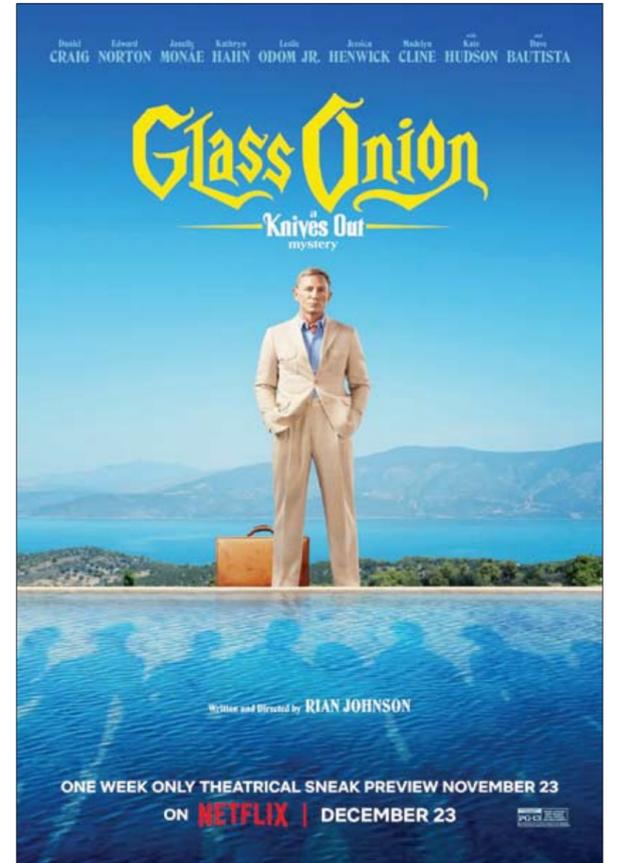
الغموض والمكان الواحد والزمن، الذي يكاد يكون يوماً أو أكثر بقليل، تسم كلها "البصل الزجاجي (Glass Onion)؛ لغز يُخرج السكاكين" (٢٠٢٢)، للأميركي ريان جونسون (المنصة الأميركية "نتفليكس"). جريمة قتل، أو إيهاام آخرين/ أخريات بأن جريمة قتل ستحصل، دافع إلى إشاعة غموض يتراقص والإحساس بأن لغزاً يتحكم بأناوس ولحظة وحالة، يتبددان (الغموض والغز) تدريجياً مع مسار تحقيق، ينفذه المحقق بونوا بلان (دانيال كريغ) في فيلا كبيرة، ذات هندسة غير خالية كلياً من غرائبية المعمار، يملكها مايلز برون (إدوارد نورتون).



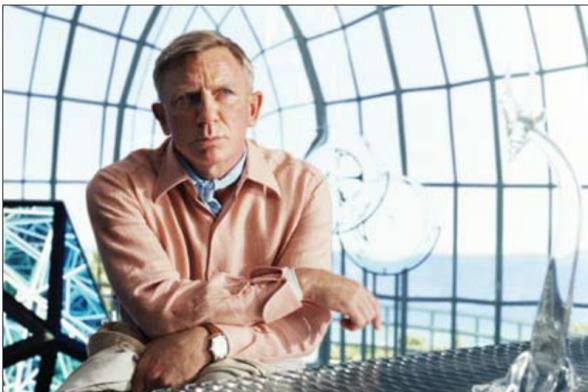
سواءً، مع "تنبيه" إلى أن جريمة قتل ستحصل، وأن الضحية ستكون الداعي إلى الإجازة. لكل شخصية عالمها المهني والحياتي والتفسي. يظهر هذا كله في بدايات متتالية، ذات توليف سريع (بوب دُكسي)، يُعلن مسائل كثيرة عن كل شخصية من الشخصيات المدعوة إلى الإجازة، إذ تُقدّم كل شخصية في عالمها، قبل أن يتواصلوا معاً، بعد استلام كل واحد منهم، في 13 مايو/أيار 2020، أي في ذروة تقشّي وباء كورونا. صندوقاً غريباً، للتداول فيما بينهم بخصوص كيفية فتحه، وهذا يحصل، والنتيجة لعبة، تحتاج إلى ذكاء لفك طلاسمها، وتطول لثوان، قبل معرفة السر/اللغز. في فيلم ريان جونسون، هناك قتل، يُتيح تحقيقاً "معمقاً" في الجريمة بحد ذاتها، وفي الوقت نفسه يُعزّي (التحقيق) نفوساً وعلاقات وانفعالات، بجديّة درامية وجمالية، من دون فقدان بعض السخرية المضحكة، المتأتية من شخصية أو دور أو نبرة أو سلوك. ثقل الجريمة، والسابق عليها والمؤدّي إليها، يتداخل مع أسئلة عن الحب والخيانة والعشق والعلاقات والمال والرغبات والقهر والصدقة والطموح والسرقة، وعن النفس البشرية والأناثية والخوف والخضوع لسلطة الأقوى.

المال ليس سبباً لقتل، يحصل قبل لقاء أناس في جزيرة يونانية، تلبية لدعوة برون نفسه. هناك طموح وتشاؤف وطمع، تلتقي كلها في ذات فردية، فتكون النتائج كارثية، أولاً على الآخرين، ضحايا طموح فرد وتشاؤفه وطمعه، وعليه هو نفسه (أحياناً)، والآخرين غير منزهين، أصلاً، عن طموح وتشاؤف وطمع، وإن بأشكال مختلفة.

ما يحدث في "لغز يُخرج السكاكين" (ترجمة غير حرفية (A Knives Out Mystery) يبدو، لوهلة، عادياً للغاية، ثري يدعو "أصدقاء/صديقات" إلى جزيرته، لتمضية إجازة يعتادونها

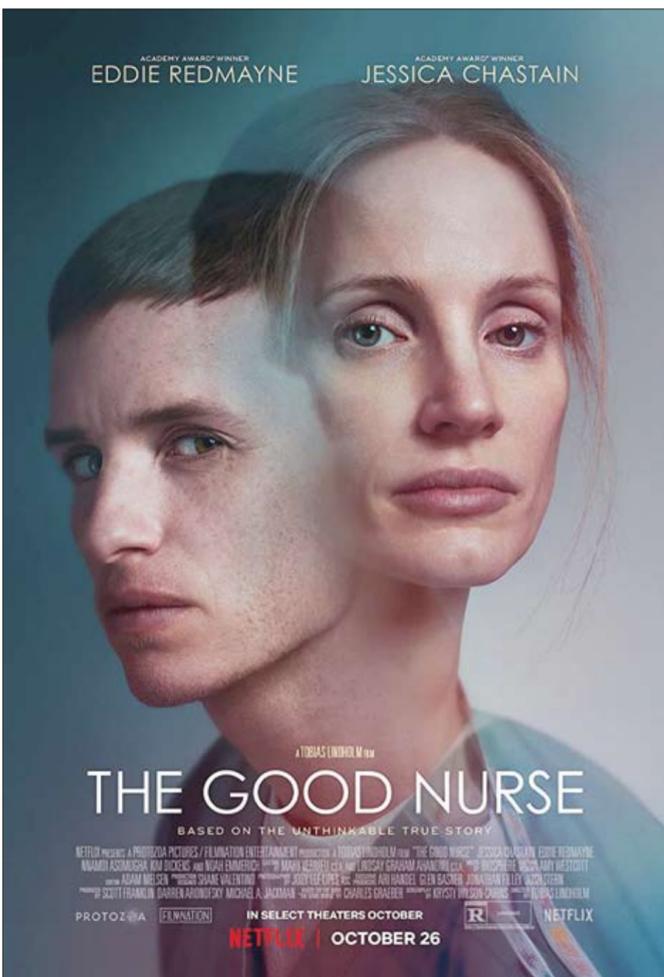


الطموح، المترافق والطمع، سبب لانفصال بين الثنائي هلن براند (جانيل موناو) ومايلز برون، الذي يحتال عليها بسرقة مشروعه تضيع هي أسسه، وينسبه إليه. في ذلك التاريخ، يدعو مايلز أصدقاءه الـ5 (أحدهم يُبني الدعوة رفقة عشيقته، التي لها مع مايلز علاقة ما) إلى الإجازة الصيفية السنوية، في جزيرته اليونانية. هلن تُلبي الدعوة (لاحقاً، يُكتشف سر/لغز هلن)، والمحقق بونوا بلان يُثير رغبة مُبطنّة في ذات مايلز، لأنه (المحقق) غير مدعو. تفاصيل كثيرة، يتخللها كلام عن مسائل حياتية تمس جوهر الكائن البشري وعلاقاته وانفعالاته وهواجسه، تتكشف تدريجياً، في أسلوب يمزج تشويقاً بوليسياً، بشيء من رعب مخفّف بفضل حسّ ساخر. القتل غير ظاهر كلياً. جنة هنا وأخرى هناك، فقط، مع التباسات شتى حولهما. المسار الذي يؤدي إلى كشف الحاصل فعلياً، والمليء بأشياء تطفئ على الفعل الجرمي أصلاً، يُعزّيان الجميع. النص السينمائي (سيناريو جونسون نفسه) معني بالذات الضردية، وبما فيها من تناقضات وتساؤلات وهواجس وأحلام وانثيات، وإن يُلف هذا كله بمبررات التشويق البوليسي (التحقيق).



## "المرضة الصالحة": قصة حقيقية عن الطب، والجنون، والقتل

"لكن، لماذا؟"، تسأل الممرضة أمي لوكرن. "لأن لا أحد يعترض"، يُجيبها زميلها الممرض تشارلز كولن، بعد انكشاف أفعاله الجرمية بحق مرضى، في غرف العناية الفائقة، في مستشفيات ومراكز طبية عدّة في نيوجرسي، وربما في غيرها. إجابة قاتلة، كفعل القتل نفسه. إجابة منطوقة بلسان بارد، لشاب يُشيع حوله إحساساً بطيبة وسلام وخير، لكنّه يحتوي على نزعة متناقضة تماماً مع هذا كله. إجابة واضحة ومباشرة وصادقة، فبالنسبة إليه، إن يحصل اعتراض، ربما أوقف أفعاله هذه. لن يكون هذا مؤكداً، إذ يُلقي القبض عليه عام ٢٠٠٣، بعد ١٥ عاماً من ارتكابه أول جريمة قتل، في ١١ يونيو/حزيران ١٩٨٨، كما يُعلن عن ذلك لاحقاً.



وادي رايدمان، في دوري الممرضين أمي لوكرن وتشارلز كولن). رغم أن النواة الدرامية الأساسية معقودة على دور الممرضة أمي لوكرن في فضح زميلها/صديقها تشارلز كولن، يفتح الفيلم أيضاً، في جانب منه، على واقع النظام الصحي في أميركا، من خلال عجز لوكرن نفسها عن إجراء عملية جراحية، بسبب عدم حصولها على تأمين صحي. هذا يتطلب منها أكثر من دوام ليلي، كي تعيل ولديها، بانتظار 4 أشهر. إلى ذلك، يكشف الفيلم نزاعاً بين سلطات مختلفة، في الأمن (المكتب الفيدرالي للتحقيقات) والصحة (المستشفيات) والقانون (محامو المستشفيات)، من دون تناسي دور السياسة ومصالح السياسيين وعلاقاتهم المتشعبة، التي تولى أهمية قصوى للمصالح الشخصية أساساً، على حساب مسائل أخرى كثيرة. هذا كله مروّي بسلاسة سينمائية، تؤلم بسبب ما في الحكاية من قهر وهشاشة عيش وتبسيط خطر لعل القتل، وتثير قلقاً وفضياً إزاء أنظمة حياة غير محفّية من خروقات كهذه، وغير محفّية من يُفترض بها أن تحميهم.



القول إن "المرضة الصالحة" فيلم وثائقي، يستند إلى قصة واقعية، غير لاغ اشتغالا مهنيّاً محترفاً في مجال صنع الروائي، بالترزام تقنيات الروائي وقواعده الأساسية، كتابة (كريستي ويلسن - كارن) وتصويراً/إضاءة (جودي لي لايس) وتوليفاً (آدم نيلسن) وأزياء (أمي وستوكوت) وموسيقى (بايسفر) وأداء (الرائعان جيسكا تشاستن

سؤال لوكرن نابع من غضب وقهر وشعور بالخيبة والصدمة. فكولن يُبدي تماطفاً كبيراً معها، ويدعها في يومياتها، بعد معرفته بإصابتها بضعف في عضلة القلب، ويحاجتها إلى عملية جراحية تُؤجلها دائماً، رغم مخاطر التأجيل، لأنها غير مالكة بوليصة تأمين (وغير مالكة مالا كافياً للعملية)، التي ستحصل عليها بعد 4 أشهر فقط. سؤال يشي بالأم، كما يوحي بضعف موارد، يشعر به من يملك طبية. ضعف عابر، يبرز فجأة في لحظة وضوح قاهر وقاس: زميل مهنة وصديق حياة، سيكون قاتلاً، "لأن لا أحد يعترض". هذا مروّي في "المرضة الصالحة" (2022)، للدماركي توبياس ليندهولم، المستند إلى كتاب "المرضة الصالحة: قصة حقيقية عن الطب، والجنون، والقتل" (2013)، للصحافي والكاتب الأميركي تشارلز غرايبر. الفيلم (مفردة Good) تحتمل أكثر من معنى، والتشابه بين المعاني يتلاءم وسيرة الممرضة) يميل إلى النوع الوثائقي البصري، أقله في نواته الدرامية الأساسية، مُعتبداً لغة سرد روائي سينمائي، من دون ابتكارات تُضيف جديداً. فالنوثيق، الراغب أصلاً في تعميم



## تحذير من خطورة زيادة جرعة فيتامين D

وأصابه بالاكتئاب ومرض باركنسون. وتحذر الطبيبة من الإفراط في تناول أدوية ومكملات غذائية محتوية على فيتامين D، لأن ذلك يؤدي حتى إلى التسمم. كما أن هذا يسبب ارتفاعاً في تركيز الكالسيوم في البول والدم، ما يؤدي إلى تراكمه في عضلة القلب وجدران الأمعاء والمعدة. ويمكن أن يستمر هذا التأثير عدة أشهر، لأن الفيتامين يتراكم في الأنسجة الدهنية ولا يتم التخلص منه إلا ببطء.

أعلنت الدكتورة أناساسيا جدانوف، أخصائية أمراض النساء والتوليد، أن زيادة جرعة فيتامين D تؤدي إلى مشكلات في الكلى. وتشير الطبيبة إلى أن فيتامين D يجمع بين مجموعة فيتامينات D1 و D2 و D3 و D4 و D5، وأن لاثنين منها دورا مهما. فمثلا 80 بالمئة من فيتامين D3 تتكون تحت الجلد بتأثير الأشعة فوق البنفسجية b، و 20 بالمئة فقط يحصل عليها الجسم من الأطعمة ذات مصدر حيواني. أما فيتامين D2 فيحصل عليه الجسم من المنتجات النباتية مثل الخبز.



وتضيف: يحسن فيتامين D حساسية الجسم للأسولين، ويقوي العظام ويساعد على تركيب الهرمونات الجنسية ويحسن وظيفة الإنجاب ويؤثر إيجابيا في منظومة المناعة، ويخفض خطر نشوء الأورام

## طبيب يحذر من خطر مهيت لإحدى طرق تخفيض الوزن

أعلن البروفيسور أليكسي كوفالكوف خبير التغذية الروسي، أن استخدام أدوية ومستحضرات مدرة للبول لا يساعد على تخفيض الوزن، بل يفاقم المشكلات الصحية التي يعاني منها الشخص.

ويشير البروفيسور في حديث لـ URA.RU، إلى أن الكثيرين من الراغبين في التخلص من الوزن الزائد يعانون من مشكلات في الكلى، ولكنهم لا يعرفون ذلك. ويحاولون طرد السوائل الزائدة من الجسم عن طريق تحفيز عمل الكلى بتناول أدوية ومستحضرات مدرة للبول، ما يسبب ضررا كبيرا لصحتهم.

ويقول، " هذا مجرد غباء منتشر، لأنه حتى الإنسان الذي حصل على أدنى مستوى من التعليم ودرس على الأقل علم التشريح في المدرسة، يعلم بأنه لا توجد أي علاقة تواصل بين خلايا الشحم الذي تحت الجلد والمثانة. لذلك كيف يمكن التخلص من الدهون التي تحت الجلد عن طريق المثانة.

ومع ذلك يحفز الكثيرون من الراغبين في التخلص من الوزن الزائد، الكلى، لأنهم لا يعلمون أن هذا قد يؤدي إلى الموت".

ودحض البروفيسور أيضا الأسطورة الشائعة عن استخدام المسهلات للتخلص من الوزن الزائد، مشيرا إلى أنها لا تؤثر لا من قريب ولا من بعيد في الأنسجة الدهنية.

## هل اليقطين مفيد للجميع؟

اكتشف علماء جامعة كاليفورنيا طريقة جديدة تساعد على تخفيف أعراض الفلج أو الاكتئاب لدى المصابين بالخرف من دون استخدام أدوية.

وتشير مجلة EClinicalMedicine إلى أن الباحثين درسوا من أجل اكتشاف هذه الطريقة بيانات عن 2.5 مليون شخص يعانون من الاكتئاب والفلج، وخضعوا لدورة علاج نفسي خلال أعوام 2012-2019.

وبعد ذلك درسوا استبيانات 1549 شخصا يعانون من الخرف، قبل خضوعهم للاستشارة الطبية، ومجموعة مراقبة تتألف من 1329 شخصا لا يعانون من الخرف.

واتضح للباحثين، أن العلاج النفسي كان فعالا بين المرضى الذين يعانون من الخرف، حيث انخفضت أعراض الفلج والاكتئاب لدى 63 بالمئة منهم. وبالإضافة إلى ذلك تعافى حوالي 40 بالمئة منهم تماما.

وبالنسبة لمجموعة المراقبة من بين الذين لا يعانون من الخرف، تحسنت حالة 75 بالمئة منهم وتعافى 47 بالمئة تعافيا تاما.



بريت لوار لدى حضورها حفل توزيع جوائز اختيار النقاد السنوي الثامن والعشرين في لوس أنجلوس. رويترز

## قرأت لك

التين الشوكي



تعد فاكهة التين الشوكي من أشهر فواكه فصل الصيف، إليكم فيما يلي أبرز فوائدها الصحية:

- تساعد ثمرة التين الشوكي على الهضم، حيث تستخدم كمهدئ للقولون العصبي ومطهر عام للجهاز الهضمي.
- يعتبر التين الشوكي من أكثر الفواكه التي تساعد على التخلص من الاكتئاب ومنح السعادة والاطمئنان.
- يساعد التين الشوكي في خسارة الوزن الزائد وذلك بسبب قدرته على المساعدة في هضم المواد الغذائية التي تحتوي على الدهون.
- يمد التين الشوكي الجلد بالكولاجين ما يجعل البشرة صحية ونضرة وشبابية.
- يعمل على خفض نسبة السكر في الدم، ما يجعله مناسباً لمرضى السكري.

## سؤال وجواب

- كم دقيقة يستغرق ضوء الشمس للوصول إلى الأرض؟  
- حوالي ثمان دقائق
- من هو صاحب النظرية النسبية؟  
- العالم الأمريكي أينشتاين
- من هو عالم الفلك العربي الذي قدر نسبة محيط الدائرة إلى قطرها بـ 3.14؟  
- غياث الدين الكاشي
- ما المقصود بالبئر الارتوازي؟  
- هو البئر الذي يتدفق منه الماء تلقائياً
- لماذا تم بناء برج إيفل في باريس؟  
- بني في باريس بمناسبة المعرض الصناعي في الذكرى المئوية لقيام الثورة الفرنسية

## هل تعلم؟

- منتجات الألبان تمثل 29% من جميع المواد الغذائية المستهلكة في الولايات المتحدة.
- هل تعلم أن عباس بن فرناس أول رجل في تاريخ العرب والغرب حاول الطيران بطريقة علمية. فقد أراد تطيير جسمه، فكساه بالريش ومد له جناحين طار بهما في الجو مسافة بعيدة ثم سقط فتأذى ظهره وبذلك يعتبر أول طيار اخترق الفضاء.
- هل تعلم أن ابن النفيس علي بن أبي حزم العالم الطبيب هو مكتشف الدورة الدموية الصغرى. وقد جاء ذلك في كتابه المشهور (تشریح القانون) وفيه أيضاً إشارات إلى الحويصلات والشرايين التاجية. كما له أيضاً العديد من المؤلفات الطبية أشهرها: الموجز في الطب وبه اختصر قانون ابن سينا، والشامل في الطب وهو كتاب كبير جداً وغيرها من الكتب المختلفة.
- الإغريق هم أول من زرعوا الجزر من أجل العلاج وليس الأكل.
- أكثر من ثلث إنتاج العالم من الأناناس يأتي من هاواي.
- أول إنتاج للأطعمة المجمدة كان في عام 1920م.
- 60 بقرة يمكن أن ينتجوا طن من الحليب كل يوم.
- هناك أكثر من 15.000 نوع مختلف من الأرز.

## قصة البنت الكسولة

خرجت سعاد من البيت غاضبة، فقد نهرتها امها لانها كسولة ولا تحب المساعدة.. وهي لا تفعل شيئا إلا لنفسها فقط وأحيانا لا تفعله بل تطلب من يقوم عنها بذلك، تنظيف غرفتها تتركه لأختها الصغرى... كسولة جدا وانانية ايضا، وعندما سمع الاب بما حدث نوى لها على شئ.. حضر الجميع إلى البيت وجلسوا لتناول الطعام البسيط الذي اعدته الام التي ذهبت للنوم، ثم وقف الاب ليقول ان امك تشعر بوعكة لذلك لا تستطيع ان تجهز لكم الا الطعام البسيط، ارجوكم نطقوا المائدة ثم رتبوا غرفكم وباقي الغرف وانت يا سعاد عليك بالمطبخ كله ثم اشرية على اخواتك.. اريد ان اصحو فاجدك قد نظفت كل شئ.. واخنتي بعد ان اعطى اوامره المشددة.

وقفت سعاد غاضبة جدا وبدون تفكير كانت تجري وراء والدها لتقول له ابي انا لست بخادمة لأقوم بتنظيف المطبخ او اشرف على تنظيف البيت، انا لست خادمة.. وهنا تلقت صغمة قوية أفاققتها واندفع الاب بكامل غضبه ليقول: حسنا، معنى ذلك ان امك خادمة.. فهي تذهب لعملاها لتوفر لكم معيشة آمنة ثم تأتي لتطبخ وتفعل وتنظف البيت وترتب كل شي هنا وتشتري الطلبات ثم تأتون لتناول الطعام والنوم وتقوم بتنظيف كل ما استعملتموه ثم تعيد كل ما فعلته سابقا وعندما تستيقظين تحمل لك الشاي ثم تجلس لتباهر معكم الواجبات... وأشياء كثيرة تفعلها، هل هي خادمة؟ هل انا مترجم من خادمة؟ هل هذا جزاءها؟ أهذه هي التربية الصحيحة وهذا ما تعلمته في المدرسة.. حسنا يا سعاد، لا مدرسة بعد اليوم وعليك ان تقومي بكل ما تقوم به امك لمدة 3 ايام بعدها سأقرر هل ستبقين معنا ام تذهبين إلى مكان تجدين فيه من يخدمك. انقضت ثلاثة ايام كانت ام سعاد تضغط على قلبها ليتحمل، وفي نهايتها نادى الاب على سعاد ليسألها ماذا قررت فيكت بشدة بكاء مرا ينطق بما عانته ويمد ي اسفها على كل ما بدر منها في حق امها... والآن كل شيء في هذا البيت مقسم على جميع أفرادها فليس هناك خادم ولا سيد الجميع هنا متساوون.

## مساحة للتلوين

