

ص 22

معرض أبوظبي الدولي
للصيد والفروسية..
مدرسة تراثية بامتياز



ص 27

"أيام مثالية" ...
فيلم روائي
بسيط وخادع



3 خطوات تجعل التمارين

ص 23 في المنزل بالفعالية نفسها!

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

حُبب ثورية للصداع النصفي

قد يستفيد الملايين من المصابين بالصداع النصفي قريبا من عقار جديد، يقلل من نوبات الصداع النصفي بمقدار النصف. كشفت التجارب التي أجريت على عقار أتوجيبانت عند تناوله على شكل حبة يومية، أنه يخفض نوبات الصداع النصفي من 8 نوبات إلى أربعة شهريا، وهو ضعف ما فعله الأقران الحالية. وأظهرت التجارب التي تمت على هذا العقار، والتي تم خلالها تناوله يوميا، أن الدواء حقق نجاحا مضاعفا إذا قيس بالأقران المتوفرة حاليا. وتم ترخيص الدواء الذي صنعته شركة أفياي الأمريكية، من قبل وكالة تنظيم الأدوية، ومنتجات الرعاية الصحية، ويتوقع الخبراء أن يكون متاحا للمرضى قريبا، في انتظار الحصول على الموافقة والترخيص من المعهد الوطني للتميز في الرعاية الصحية. يعمل الدواء، المعروف باسم شيط سي جي آر بي، عن طريق منع تأثير الببتيد المرتبط بحين الكالسيتونين وهو بروتين معروف بأنه يسبب الصداع النصفي. وقال البروفيسور بيتر جودسي، من مستشفى كينجز كوليدج، الذي قاد اكتشاف سي جي آر بي في الثمانينات، إنه يمكن لهذا الاكتشاف أن يغير حياة المرضى جذريا، وفقا لما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

اجتنبه فورا.. خطأ شائع

يجعلك تتقدم بالنس أسرع

ينام الكثير من الناس أقل من الوقت الموصى به بسبب ضغوط الحياة العصرية، ويقول الخبراء إن النوم السيئ هو الخطأ الأول الذي يجعلك تتقدم في السن بشكل أسرع. وأكد ديل بولفين، أخصائي الطب التجديدي أن "تفويت ليلة سعيدة بشكل منتظم يمكن أن يؤدي إلى تقدمك في السن". وقال بولفين: "بناء على تجربتي، وجدت أن سوء نوعية النوم هو الخطأ الأول الذي سيهلكك تتقدم في السن بشكل أسرع، في ظل حياتنا المتسارعة، غالبا ما يتم التضحية بالنوم سواء كان ذلك عن طريق الاختيار أو الضرورة، تظهر الأدلة المتزايدة أن النوم الجيد هو المفتاح لحياة صحية". يساعد النوم من 7 إلى 8 ساعات في الليلة على تحسين صحة الخلايا والأنسجة والوظيفة الإدراكية والمناخ ومستويات الطاقة والتمثيل



بعد أن لاحظ ارتفاع مستويات السكر في الدم في الصباح مباشرة بعد تناول ما كان يعتقد أنه "نظام غذائي صحي".

اختبر ما يناسب جسدك كما أوضح أن تناول أطعمة مثل الخبز المحمص والمربي وكوب شاي وكوب من عصير البرتقال جعل وزنه يزداد، ناصحا بضرورة مراجعة العناصر الغذائية في وجبة الفطور لكي يصل كل شخص إلى ما يناسب جسمه. وسرد البروفيسور سبيكتور أن وجبة الفطور في الغالب كانت عبارة عن كوب من الشاي مع حليب قليل الدسم فيه. وكوب من عصير البرتقال والخبز المحمص والمربي، مشيرا إلى أنه كان ينتقي الخبز المحمص البني، إذ لم يكن يعرف وقتئذ أنها غالبا ما تكون مصبوغة باللون البني.

كيلوغرام كل عام ومضى قائلا إنه كان يتناول ما قيل له آنذاك إنه "نظام غذائي صحي"، موضحا أن هذا النظام الغذائي أدى إلى زيادة وزنه بحوالي كيلوغرام خلال السنوات العشر الماضية، حيث اكتسب حوالي 10 كيلوغرامات خلال ذلك الوقت، فقط عندما قام باستخدام جهاز مراقبة الغلوكوز في الدم بينما كان يتناول وجبة الفطور، اكتشف أنه وصل إلى النطاق الطبيعي لمرض السكري، مؤكدا أنها "كانت هناك علامة مقلقة على أن هذه الكربوهيدرات والسكريات لم تكن مناسبة حقًا".

ما سر التوقف عن فقدان الوزن عند اتباع حمية؟

يعتبر الحفاظ على الوزن بعد اتباع نظام غذائي أمرا صعبا، بغض النظر عن مدى سرعة أو بطء فقدانه، فما هو سر التوقف عن خسارة الدهون مع الالتزام بالحمية؟. يجب على هذا التساؤل خبير التغذية الشهير دكتور مايكل موسلي، الذي أكد أنه عندما يتم فقدان الوزن لا يقتصر الأمر على التخلص من الدهون فحسب، بل نخسر أيضا قدرا كبيرا من العضلات، ما يؤدي إلى انخفاض في حرق السعرات الحرارية ما يتسبب في التوقف عن فقدان الوزن بحسب ما نشرته "ديلي ميل" البريطانية..

خسارة العضلات وعلى عكس الدهون، تحرق العضلات الطاقة طوال اليوم، حتى عندما يكون الشخص نائما. لذلك عندما تفقد العضلات، فإن معدل الأيض الأساسي (السعرات الحرارية التي يحرقها أثناء الراحة) يتباطأ أيضا، وبالتالي لا يصل فقدان الوزن إلى مستوي ثابت بالإضافة إلى صعوبة منع اكتساب وزن زائد عند التوقف عن اتباع نظام غذائي، وهي مشكلة شائعة في العديد من الأنظمة الغذائية.

السري البروتين ويمكن الحفاظ على العضلات ومعدلات الأيض النشطة إذا الشخص يرغب في إنقاص وزنه باتباع الطرق التقليدية القديمة من خلال التأكد من الحصول على ما يكفي من البروتين في النظام الغذائي لأنه أمر بالغ الأهمية للحفاظ على كتلة العضلات. ولإنقاص الوزن بأمان وفعالية، يجب التأكد من الحصول على 50 غراما على الأقل من البروتين يوميا (المصادر الجيدة هي اللحوم والأسماك والبيض والتوفو والحبوب الكاملة) وأن يتم توزيع تناول البروتين اليومي على الوجبات الرئيسية الثلاث، لأنها إحدى أفضل الطرق لامتصاصه.

تمارين رياضية كما يوضح دكتور موسلي قائلًا إنه سواء كان الشخص يحاول إنقاص الوزن أم لا، فإنه ينصح بتناول بروتين (15 غراما بروتين) أو السمك (25 غراما بروتين) على الإفطار، مع التأكد من الحصول على 20 غراما على الأقل من البروتين في كل من وجبتي الغداء والمساء، ويوصي أيضا بممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وخاصة تمارين المقاومة، مثل تمارين الضغط والرفساء، للمساعدة في الحفاظ على العضلات.

عقار يقيع الشهية لكن أشارت دراسة حديثة إلى أنه من الممكن التخلص من الدهون الزائدة باستخدام عقار يسمى GDF15،

قواعد سلامة شائعة عليك تعليمها لطفلك على الفور

من المعروف أن الأطفال لا يملكون فهما واضحا لما هو جيد لهم أو ما يمكن أن يضرهم، لذا من واجب الآباء مساعدتهم على تحديد المخاطر التي يمكن أن تلحق بهم، وتعليمهم قواعد السلامة العامة في الحياة. فيما يلي مجموعة من قواعد السلامة الشائعة التي يجب تعليمها لطفلك، بحسب ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا: حفظ أرقام الطوارئ: علم طفلك كيفية البقاء آمنا في المنزل، ويشمل ذلك معرفة أرقام هواتف الطوارئ، وعدم فتح الباب أمام الغرباء. تجنب التعامل مع الغرباء: علم طفلك ألا يتحدث أو يقبل أي شيء من الغرباء، وحذره من الذهاب إلى أي مكان مع شخص لا يعرفه، حتى لو كان هذا الشخص يدعي أنه صديق أو أحد أفراد العائلة. قواعد عبور الطريق: علم طفلك أن ينظر في الاتجاهين قبل عبور الشارع وأن يستخدم ممرات المشاة عندما تكون متاحة، إضافة إلى التأكيد على أهمية انتظار توقف حركة المرور قبل العبور. تدابير السلامة على الطرق: إذا كان طفلك يركب دراجة، فتأكد من أنه يرتدي خوذة مناسبة بشكل صحيح في جميع الأوقات. علمه أيضا قواعد الطريق وكيفية استخدام إشارات اليد عند الانعطاف. السلامة من الحرائق: علم طفلك ما يجب فعله في حالة نشوب حريق، بما في ذلك كيفية طلب المساعدة وطرق الهروب وكيفية التصرف إذا اشتعلت النيران في ملاسبه. التوعية بمخاطر المياه: يجب التأكيد على أهمية عدم سباحة طفلك بمفرده. علمه كيفية السباحة بشكل آمن وماذا يفعل إذا احتاج إلى مساعدة وهو في الماء. المعرفة السببرانية: قم بتثقيف طفلك حول المخاطر المحتملة للإنترنت، بما في ذلك مشاركة المعلومات الشخصية عبر الإنترنت، بالإضافة إلى تشجيعه على التواصل الفتح معك حول أنشطته عبر الإنترنت. عدم تناول شيء دون سؤال الكبار: أبق المواد الكيميائية والأدوية الضارة بعيدا عن متناول اليد، وعلم طفلك ألا يتناول أي شيء غير الطعام أو الشراب. علمه أهمية مراجعة شخص بالغ قبل تناول أي شيء. الإسعافات الأولية: من المفيد تعليم طفلك أساسيات الإسعافات الأولية مثل تنظيف الجرح ووضع الأدوية ووضع الضمادات.

فوائد إضافية لجهاز ضغط المجرى الهوائي

أظهر بحث جديد أن جهاز "ضغط المجرى الهوائي" الذي يساعد على عدم انقطاع التنفس أثناء النوم، يخفف أيضا من الارتجاع الحمضي، والسعال المزمن، والتهاب الشعب الهوائية. وتابع فريق البحث في مستشفى الجامعة الوطنية في أيسلندا أكثر من 800 مريض بانقطاع التنفس أثناء النوم لمدة عامين، ووجدوا فوائد جانبية متعددة لاستخدام الجهاز. وبحسب "هيلث داي"، تبين أن من استخدموا جهاز ضغط المجرى الهوائي بانتظام كانوا أقل عرضة بنسبة 42% للإصابة بحرقة المعدة أثناء الليل، وانخفض لديهم السعال الصباحي المصحوب بالمخاط بأكثر من 4 أضعاف، وانخفض خطر الإصابة بالتهاب الشعب الهوائية المزمن بمقدار 4 أضعاف. وقد وجدت دراسات أن الذين يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم أكثر عرضة للإصابة بالارتجاع الحمضي بـ 3 مرات من الذين لا يعانون من هذه الحالة. وقالت الدكتورة ثورارين جيسلاسون المشرفة على البحث: "لدينا قائمة طويلة من الأعراض والمضاعفات الناجمة عن انقطاع التنفس أثناء النوم، بما في ذلك النعاس أثناء النهار، وأعراض الجهاز التنفسي مثل السعال أو الصفير".

كارثة طبية في بطن مريضة..

أداة جراحية بحجم صحن

وجدت امرأة نيوزيلندية عانت من آلام مزمنة لمدة 18 شهرا بعد خضوعها لعملية قيصرية في مستشفى مدينة أوكلاند، أن لديها أداة جراحية بحجم طبق العشاء داخل بطنها. وبعد التحقيقات الأولية في القضية، ادعى "تي واتو أورا أوكلاند" المجلس الصحي لمنطقة أوكلاند أن لا علاقة له بالحادثة. ولكن مفوض الصحة موراج ماكديويل، أكد أن "تي واتو أورا أوكلاند" ينتهك قانون حقوق المرضى. وذكر ماكديويل في تقرير له: عندما يُترك جسم غريب داخل مريض أثناء إجراء عملية جراحية، فإن الرعاية الصحية تكون أقل من المستوى المطلوب. المرأة خضعت لعملية قيصرية بسبب مخاوف بشأن المشيمة المتزاحة. تم ترك الأداة الجراحية بحجم طبق عشاء في بطن السيدة وأدى ذلك إلى معاناة من الآلام مزمنة في البطن. خلال العملية كان في غرفة العمليات جراح، وأخصائي أول، وممرضة أجهزة، وثلاث ممرضات متجولات، واثنين من أخصائيي التخدير، وقابلة. الحالة "مشابهة بشكل ملحوظ" لحالة أخرى وقعت سابقا في نفس المكان. وفي بيان، اعتذر الدكتور مايك شيبير، مدير عمليات مجموعة "تي واتو أورا أوكلاند" عن الخطأ. وقال: "الأسباب الأخلاقية وخصوصية، لا يمكننا التعليق على تفاصيل الرعاية الفردية للمرضى، ومع ذلك، قمنا بمراجعة رعاية المريض وأدى ذلك إلى إدخال تحسينات على أنظمتنا وعملياتنا مما سيقلل من فرصة وقوع حوادث مماثلة مرة أخرى".



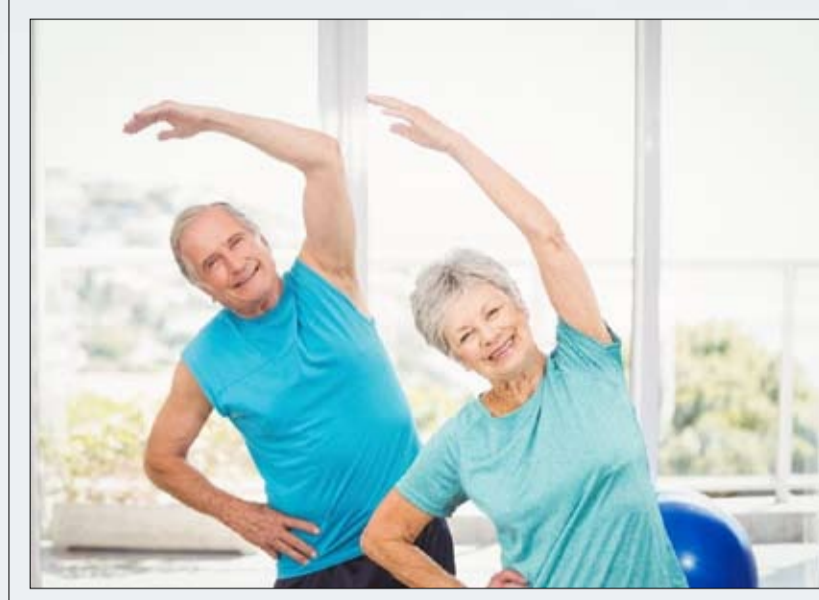
مدرب يحدد 3 مواعيد مناسبة لممارسة الرياضة

قال مدرب اللياقة البدنية الألماني سفين زايدنشتوك إن موعد ممارسة الرياضة له تأثير كبير على تحقيق أقصى استفادة منها. وحذر مدرب اللياقة البدنية الألماني من ممارسة الرياضة قبيل الخلود إلى النوم، نظرا لأنها تحد من إفراز هرمون النوم. "الميلاتونين"، ما يؤدي إلى صعوبات النوم. وعند الرغبة في ممارسة الرياضة في المساء، فينبغي حينئذ ممارستها بعمدة لا تقل عن ساعة ونصف إلى ساعتين قبل الخلود إلى النوم. وأوضح زايدنشتوك أنه من الأفضل ممارسة رياضات قوة التحمل (تمارين الكارديو) مثل الركض قبل تناول وجبة الفطور، نظرا لأن تأثير حرق الدهون يكون أعلى مقارنة بممارستها بعد الفطور. وأضاف زايدنشتوك أنه من الأفضل أيضا ممارسة تمارين تقوية العضلات قبل

ما هي أفضل أنواع العصائر للعلماء؟

تناول كمية كافية من السوائل أمر هام بشكل خاص أثناء الحمل، ومن الحكمة اختيار المشروبات التي تمد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية للأم والطفل الذي ينمو. عصير البرتقال من بين أفضل العصائر، يليه الجريب فروت، والبرقوق، والجزر، والتفاح، والكمثرى، والشمام ويمكن أن تساهم كمية معتدلة من النوع المناسب من العصير في إضافة فيتامينات ومعادن إضافية إلى نظامك الغذائي أثناء الحمل. لكن، وفق "ليفينغ سترونج"، إذا لم يكن العصير مصنوعا في المنزل، فينبغي على الحامل شرب العصير الميسر، نتيجة ضعف الجهاز المناعي خلال هذه الفترة. كذلك يجب اختيار العصائر المصنوعة من 100% من الفاكهة، مع الحذر من كوكيتلات العصائر لاحتوائها على كثير من السكريات المضافة، التي تساهم في زيادة الوزن غير الضرورية. ويُنصح بضرورة البيانات الغذائية للعصير، وتفضيل الأنواع التي تحتوي على كالسيوم مضاف وأعلى نسبة من الألياف.

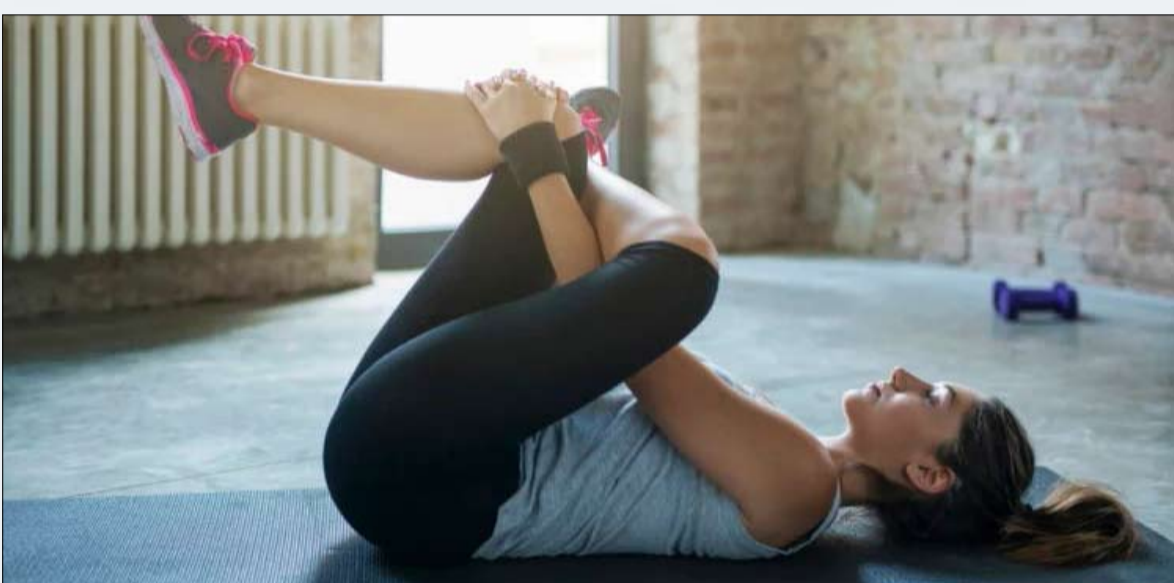
منوعات العقل 23



مع ارتفاع تكلفة المعيشة، أصبح ارتياد الصالات الرياضية وفصول اللياقة البدنية باهظ الثمن بشكل متزايد. لكن الخبر السار هو أنه يمكنك تحقيق القدر نفسه من التقدم في المنزل. ويعد التحمل القلبي الوعائي وقوة العضلات ومرونتها من أهم مكونات اللياقة البدنية. ويمكن تدريب كل منها بمعدات قليلة أو معدومة.

لا يمكنك الذهاب إلى الصالة الرياضية؟

3 خطوات تجعل التمارين في المنزل بالفعالية نفسها!



على تحديد ما إذا كان يجب عليك زيارة الطبيب أو أخصائي الصحة المساعد قبل بدء برنامج التمرين وللحصول على إرشادات بشأن الخطوات التالية. التقرير من إعداد لويس إنجرام، محاضر في العلاج الطبيعي، وهانتر بينيت، محاضر في علوم التمرين، وسارافانا كومار، أستاذة في أبحاث الخدمات الصحية، جامعة جنوب أستراليا.

وتحسن قدرتك على إدارة الحياة اليومية. على الرغم من أننا لا نعرف أفضل الوسائل لزيادة المرونة، إلا أن التمدد الثابت هو أبسط الطرق التي يمكن الوصول إليها بسهولة. هنا، نقوم بإطالة العضلات - على سبيل المثال، أوتار الركبة، حتى تشعر بإحساس "بالتمدد". وشغل هذا المنصب لمدة 15-30 ثانية. وفي حين أن الشدة الدقيقة لهذا الإحساس

بالتمدد لا تزال بعيدة المثال، يبدو أن حوالي 10-5 دقائق أسبوعياً لكل مجموعة عضلية، موزعة على مدى خمسة أيام، توفر أفضل النتائج. ومن المهم أيضاً التأكد من استعدادك لممارسة الرياضة، خاصة إذا كانت لديك أي مشكلات صحية أساسية، أو كنت غير نشط سابقاً، أو لم تكن متأكدًا من كيفية البدء. ويمكن أن يساعدك الفحص قبل التمرين



من تمارين القلب والأوعية الدموية القوية كل أسبوع. وعلى سبيل المثال، يمكنك تجربة 30 دقيقة، أو خمسة أيام في الأسبوع من تمارين الكارديو المنخفضة الكثافة، أو 25 دقيقة، أو ثلاثة أيام في الأسبوع من النشاط العالي الكثافة، أو مزيج من الاثنين.

2- قوة العضلات

الهدف إلى ممارسة تمارين المقاومة لكامل الجسم لمدة يومين أسبوعياً بكثافة معتدلة أو أعلى. حاول بناء جلستين أسبوعيتين تستهدفان المجموعات العضلية الرئيسية. يمكن أن يشمل ذلك:

- القرفصاء - ثني الوركين والركبتين والكاحلين مع الحفاظ على ارتفاع الصدر قبل العودة إلى الوقوف عن طريق تقويم الوركين والركبتين والكاحلين.

- المفصلات - ثني للأمام عند الوركين عن طريق دفع الظهر إلى الخلف خلفك، مع الحفاظ على استقامة ظهرك. لا بأس من الانحناء الطفيف في الركبتين، لكن الهدف إلى البقاء في وضع عمودي.

- عمليات الدفع - إذا كان الدفع الكامل صعباً للغاية، يمكنك وضع يديك على سطح مرتفع مثل السلم أو الكرسي.

- الدفع الرأسي - دفع شيء (أو وزن) عمودياً من أعلى صدرك إلى وضع علوي.

- ويمرر اختياريًا للتمارين، قم بإجراء 2-3 مجموعات من 8-12 تكرارًا بكثافة معتدلة إلى أعلى، مع راحة 90 ثانية تقريباً بين كل مجموعة. ومع تقدمك، استمر في تحدي عضلاتك عن طريق إضافة مجموعة إضافية لكل تمرين، أو تضمين الأثقال، أو تغيير وضع الجسم أو ارتفاع حقيبته بظهرها أو وزن. يجب أن يكون الهدف هو إحراز تقدم طفيف في كل جلسة ومع ذلك، إذا كنت تعاني من أي ظروف صحية أو إصابات أو لم تكن متأكدًا من أفضل طريقة للقيام بذلك، فاستشر أخصائي فيزيولوجيا التمارين أو أخصائي العلاج الطبيعي.

3. المرونة

يمكن أن تزيد المرونة المحسنة من نطاق حركتك

1- التحمل القلبي الوعائي

يجبر تمارين التحمل القلبي الوعائي (أو "كارديو") القلب والرتين على زيادة إمداد العضلات العاملة بالأكسجين. وتعد أمراض القلب سبباً رئيسياً للوفاة، كما أن تمارين التحمل القلبي الوعائي تساعد في الحفاظ على صحة القلب.

ويعد المشي والركض والجري خيارات رائعة، مثل ركوب الدراجات ونظ الحبل والسباحة.

وهناك طريقتان لتحقيق أقصى قدر من التحمل القلبي الوعائي:

- التدريب المتقطع العالي الكثافة (HIIT) - نوبات قصيرة من التمارين الشاقة (حوالي 80 % إلى 95 % من أقصى معدل لضربات القلب) تتخللها فترات تعاف أقل شدة (حوالي 40 % إلى 50 % من أقصى معدل لضربات القلب).

- تمرين الحالة الثابتة المنخفض الكثافة (LISS) - يتم تنفيذ النشاط الهوائي بشكل مستمر بكثافة منخفضة إلى متوسطة (حوالي 50 % إلى 65 % من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب) لمدة طويلة.

وفي حين أن التدريب المتقطع عالي الكثافة يمكن أن يكون أكثر كفاءة من حيث الوقت، فإن التدريب المنخفض الكثافة في الحالة الثابتة قد يكون أكثر متعة وأسهل للاستمرار على المدى الطويل.

وبغض النظر عن اختيارك، استهدف ما لا يقل عن 150 دقيقة من التمارين المعتدلة الشدة أو 75 دقيقة

الآباء الجدد قد يعانون من اكتئاب ما بعد الولادة أيضاً!

توصلت دراسة بريطانية جديدة إلى أن إنجاب طفل قد يتسبب في انتكاس الرجال الذين لديهم تاريخ من الاكتئاب. وقام باحثون من كلية لندن الجامعية (UCL) بتحليل السجلات الطبية لـ ٩٠,٠٠٠ رجل لديهم أطفال في العام السابق وقارنوها بسجلات أولئك الذين لم يصبحوا آباء.



وليس التشخيص. ما رأيناه هو أن اكتئاب ما بعد الولادة ليس خطراً إلا إذا كنت عرضة للاكتئاب. لكن قد يكون إنجاب طفل حافظاً لبعض الرجال من المعروف أن تاريخ المرض النفسي يمكن أن يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالاكتئاب لدى النساء أثناء الحمل وبعد الولادة. لكن هذه إحدى الدراسات الأولى التي تبحث في استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب لدى الرجال بعد إنجاب طفل. ومن بين 3840 أبا تلقوا علاجاً مضاداً للاكتئاب في غضون عام من ولادة الطفل، تلقى 2552 أبا - أي ما يقرب من 66.5% - مزيداً من العلاج بمضادات الاكتئاب في العام التالي لولادة طفلهم. بالإضافة إلى ذلك، من بين 1206 آباء تناولوا مضادات الاكتئاب بين سنة وستين قبل ولادة الطفل، كان 175 - أو حوالي 14% - قد خضعوا لمزيد من العلاج المضاد للاكتئاب في العام الذي يلي ولادة طفلهم. ومن بين 85690 رجلاً ليس لديهم تاريخ من استخدام مضادات الاكتئاب، تم وصف العلاج لـ 1712 فقط (2%) في السنة التي أعقبت ولادة طفلهم. وفي ضوء النتائج، يشير الباحثون إلى أنه قد يكون من المفيد إجراء فحص للصحة العقلية مع طبيبيهم العام في السنة الأولى بعد إنجاب طفل. وقالت الباحثة الرئيسية، المرشحة للدكتوراه، هولي سميت: "العلاقة بين الاكتئاب والابوة معقدة، لكننا وجدنا أن العلاج

وقالت معدة الدراسة إيرين بيترسن، أستاذة علم الأوبئة والمعلوماتية الصحية في جامعة كاليفورنيا: "بعض هؤلاء الرجال سيواصلون العلاج الذي كانوا يخضعون له بالفعل، لكن آخرين لم يكن لديهم وصفة طبية حديثة وربما عانوا من انتكاس الاكتئاب. ربما يكونون أكثر وعياً بالأعراض وطلبنا العلاج - لقد نظرنا إلى استخدام العلاج المضاد للاكتئاب

لم يكن الرجال الذين لم يتناولوا مضادات الاكتئاب قبل إنجاب طفل أكثر حاجة من الرجال الذين ليس لديهم أطفال إلى العلاج. ومع ذلك، وجدوا أن الآباء الجدد الذين لديهم تاريخ حديث في استخدام مضادات الاكتئاب كانوا أكثر عرضة لتناولها بأكثر من 30 مرة في السنة الأولى بعد الإنجاب.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICICOMS2023/0004830 تجاري

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ابن بي ان لمرجعة الحسابات

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : حلم الجميع للتجارة العامة - ش ذ م م

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم AJXCXCIBOUNCE2023/0003507 الشيكات المرتجعة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
إعلان إجتماع خبرة
إعلان المدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم 521 / 2023 تجاري الشارقة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
إعلان إجتماع خبرة
إعلان المدعى عليه بالنشر
دعوة لحضور إجتماع خبرة حسابية عن بعد

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
انذار عدلي بالنشر
محرور رقم (2023/1/178512)
رقم الإعلان (2023/3016)

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
شهادة محو قيد شركة تجارية من السجل التجاري
رقم الرخصة : 586521

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
إعلان إجتماع خبرة
المفوض : إعلان بالنشر
في الدعوى رقم 326/2023 عقارى - دبي

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : يوسف بن خالد لتدقيق الحسابات

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : بيت جنكيس للاستشارات والمشروعات التجارية والتأسييس وإدارتها (ذ م م)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية
إعلان للحضور أمام مكتب إدارة الدعوى
في الدعوى رقم SHCFICICIVS2023/0006340 مدني

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
انذار عدلي بالنشر
محرور رقم (2023/1/143506)
رقم الإعلان (2023/3015)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : مبادئ لمرجعة الحسابات

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : الدومان لعابئة وسائل النقل البحري ش ذ م م

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد خليل أمين الدبس

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - فادي احمد محمود حسن

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - كريش بوتيا فالايوكوني كريشان

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ٢٠٢٣/٩/٦ بتاريخ ١٣٩٤٢
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - إخطار دفع في القضية رقم SHXCXCIBOUNCE2023/0005824

إعلان اجتماع خبرة العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
الدعوى رقم 2023/1714 - اجراءات اعصار - عجمان
المرفوعة من المدعي سهيل غازي حسن العف

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
مذكرة تبليغ مدعى عليه بالنشر صادرة من محكمة الشارقة الشرعية (محكمة الأسرة) في الدعوى رقم 805/2023 (أحوال شخصية)

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
مذكرة إعلان حكم بالنشر صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 805/2023 SHFCICPL2023

الغاء وكالة خاصة العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
أنا الموقع أدناه السيد/ يعقوب يعقوب متى ، لبناني الجنسية وأحمل هوية رقم 784198557937657

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
مذكرة إعلان حكم بالنشر صادرة من محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 0002393/0002393 AJFCICOMS2023

حكومة دبي محاكم دبي العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
انذار عدلي بالنشر رقم (2023/3018) المندرج في: دفتر المذكرات رقم 227

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 4377/2023/207 تنفيذ تجاري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 5046/2023/209 تنفيذ عمالي

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
إعلان منفذ ضده بالنشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة المدنية - احمد الله مزر الله شريف مزر الله شريف إخطار دفع في القضية رقم 0005822/0005822 SHCEXCIBOUNC2023

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الشرعية العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
إعلان بالنشر صادر عن محكمة عجمان الشرعية في الدعوى رقم 2023/672 احوال

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحتلال شركة اسم الشركة : زاب يو جي سي

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفى اسم المصفي : الجبرودي للتدقيق والمحاسبة

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحتلال شركة اسم الشركة : برسوماتك للخدمات الكهربائية (ش ذ م م)

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفى اسم المصفي : الجبرودي للتدقيق والمحاسبة

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
إعلان منفذ ضده بالنشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة المدنية - احمد الله مزر الله شريف مزر الله شريف

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 23/8/2023

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
إعلان بالنشر في الدعوى رقم: 871/2023/41 عقاري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
إعلان بالنشر في الاستئناف رقم: 1694/2023/205 استئناف تجاري

محاكم دبي محكمة الاستئناف العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
مذكرة إعلان بالنشر (استئناف) في الاستئناف رقم: 1694/2023/205 استئناف تجاري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 2497/2023/207 تنفيذ تجاري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
إعلان محضر حجز بالنشر في التنفيذ رقم 4497/2023/207 تنفيذ تجاري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 4702/2023/207 تنفيذ تجاري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 19442 بتاريخ 2023/9/6
إعلان بالنشر في التنفيذ رقم 3215/2023/24 تجاري

يستقطب معرض أبوظبي للصيد والفروسية مجموعة من المشاركات الخاصة بقطاع الفنون والحرف اليدوية مثل الرسم والنحت والتصوير وغيرها من الفنون؛ كما يمثل فرصة لعرض أعمال نخبة من الفنانين الإماراتيين والعرب والأجانب وتعزيز التواصل بينهم وبين الجمهور الذي يهتم بالفنون المرتبطة بالتراث الإنساني.



فنانون إماراتيون وعرب وأجانب يعرضون إبداعاتهم في أبوظبي للصيد والفروسية

وخاصة الخط الكوفي المربع، والرسم بالأكريليك، ويعرض عددًا من اللوحات أبرزها لوحة مشهد عام لمدينة أبوظبي كما يعرض لوحات عن تجارب إنسانية عاطفية وفق أسلوب الرسم التجريدي، ومن جمهورية مصر العربية، الفنانة منى السيد الطويل، المتخصصة في الرسم والتصميم والنحت الكلاسيكي، إلى جانب الفنانة مهناز كريمي، من إيران وهي فنانة معاصرة متخصصة في الفن المرن والفن التجريدي والرسم بمادة الريزن.

الهوائي، ويتميز بالرسم الواقعي للشخصيات المشهورة وشخصيات الـ "أني" والـ "كومكس"، كما يشارك فيه من دولة الكويت الفنان أسامة يحيى الجاسم، عضو مجلس إدارة جمعية الحرفيين الكويتية، يعمل فني مصنع من مادة الخشب "أتش دي أف" المقاومة للحريق والماء. ويشارك في جناح فريق "Breathe Creativity" من سوريا، الفنان أحمد القصاب، ويقوم بتصميم لوحات إلكترونية لأيات قرآنية وأحاديث نبوية بالخط العربي

الأجيال، وتشارك في الجناح الرسامة الإماراتية رؤى المدني، التي شاركت في عدد كبير من المعارض داخل الدولة وخارجها، حيث تعرض لوحات تمتاز بكبر حجمها ودقة تفاصيلها وألوانها الزاهية، وتقدم ورشًا لتعليم الرسم بالألوان الزيتية والرصاص للموهوبين الجدد، كما تقوم برسم لوحات خاصة لكبار الشخصيات والشركات والمشاريع الرائدة في الدولة. ويضم الجناح لوحات للفنان عبدالله الجنيبي، أول فنان إماراتي متخصص في مجال رسم البورتريه بتقنية الرسم

ويشارك في المعرض أيضا فريق "Breathe Creativity"، جناح خاص يستضيف فيه عددا من المواهب الشابة من داخل الدولة وخارجها تعرض لوحاتهم الفنية، من بينهم الفنانة التشكيلية الإماراتية أمينة أميري، التي قالت لـ "وأم" إنها اتخذت الفن التجريدي أسلوبا تعبيريا في رسم ما يدور في خيالها وتحويله إلى أشكال وأعمال فنية معبرة، مضيئة أنها وجدت من خلال مشاركتها في المعرض، طريقا لإيصال رسائلها العميقة في استدامة الموروث الفني الإماراتي وتناقله عبر

وتشارك في المعرض موزة الكعبي، أصغر رسامة إماراتية، وتبلغ من العمر 12 عاما؛ والتي قالت لوكالة أنباء الإمارات "وام" إنها بدأت الرسم في وقت مبكر، وإن مشاركتها وهي الأولى في المعرض تمت بتشجيع من والديها، مضيئة أن كل لوحة في الجناح تتميز عن الأخرى بتفاصيل متعددة، إذ استخدمت في إحدى اللوحات أكثر من 3000 دبوس، بينما استخدمت في أخرى التربة والرمل ومادة الاستيل، ودمجت أكثر من صورة في كل لوحة.



كلمات: قدمنا مكتبات متنقلة للأطفال المكفوفين واللاجئين دعما للتعليم ونشر الثقافة

الأجيال القادمة وتعليم الأطفال أهمية العطاء ليكونوا قادرين على الشعور بمسؤوليتهم تجاه المجتمع من حولهم.

المعرفة وارتباطهم بجذورهم الثقافية العربية. وقالت إن كل تلك الجهود هي رسالة مؤسسة كلمات لدعم العمل الخيري ونشر ثقافته بين

كما دعمت الأطفال اللاجئين من خلال تقديم مكتبات متنقلة تحتوي كل منها على 100 كتاب باللغة العربية لضمان حصولهم على موارد

طفل بالحصول على فرص القراءة والتعلم، فعملت على توفير الكتب الميسرة بتنسيقات مختلفة للأطفال المكفوفين وضعاف البصر،

الخيرية تحتل أهمية كبيرة لدى المؤسسات الرسمية وأبناء وبنات المجتمع الإماراتي بقدر ما تمثل أهمية كبيرة للناس الذين يحتاجون إليها لتساعدتهم في التغلب على التحديات التي يواجهونها في حياتهم وتمنحهم الأمل في مستقبل أفضل.

أكدت أمينة المازمي مديرة مؤسسة "كلمات"، أن دولة الإمارات تمثل نموذجا دوليا في نشر ثقافة التكافل الاجتماعي والمساعدة على بناء مجتمعات أكثر عدلا وازدهارا، وهذا ما يجعل الأعمال



وقالت المازمي، في تصريح بمناسبة اليوم الدولي للعمل الخيري الذي يصادف 5 سبتمبر من كل عام، إن هذا اليوم يمثل مناسبة للاحتفال بالأعمال الخيرية التي تقوم بها الأفراد والمؤسسات والدول في جميع أنحاء العالم، مشيرة إلى أن مؤسسة كلمات تنطلق في جهودها الإنسانية من رؤية إماراتية الشارقة تجاه العطاء ومساعدة المحتاجين. وأضافت: نؤمن بأن الوقوف إلى جانب الفئات المحتاجة واجب إنساني أخلاقي له انعكاسه المباشر على مستقبل المجتمعات والبلدان في العالم، ومن هنا تبنت مؤسسة كلمات حق كل



الوثائقي صير بونعير - ملاذ الطبيعة يحصد جائزتين عالميتين في لوس انجلوس وفلورنسا



يذكر أن وثائقي "صير بونعير .. ملاذ الطبيعة" ساهم في إنتاجه فريق عمل ضخم تجاوز الستين شخصا ضم سعادة محمد حسن خلف مدير عام هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون منتجا والبريطاني جون مارتن مخرجا كما تولى الإنتاج الوثائقي كل من المنتج الفني أشرف علي وطوني ديجان في حين كان الإبداع الفني في اللقطات لمديري التصوير مايكل أودونوفان وروس بارثلي بينما اختص كيبين سميت في التصوير تحت الماء.

وقد وصلت ساعات التصوير إلى ما يقارب 1000 ساعة في الجزيرة وشواطئها وفي مدينة الشارقة فخرج إلى النور عمل وثائقي وفق معايير عالمية في مجال إنتاج البرامج الوثائقية وإخراجها منوها إلى أن وثائقي "صير بونعير .. ملاذ الطبيعة" لم يكن مجرد وثائقي جمالي فحسب بل تمحورت فكرته الرئيسية حول أهمية الحفاظ على التنوع البيولوجي والحفاظ على البيئة الطبيعية وتحقيق التوازن بين تطوير المنطقة والحفاظ على مواردها الطبيعية.

فضلاً عن رعايتهن للكائنات الحية التي تزخر بها جزيرة صير بونعير. وحصد الوثائقي الجائزة الذهبية لأفضل فيلم وثائقي طويل في الدورة الخامسة من مهرجان فلورنسا للأفلام في إيطاليا بعد منافسة قوية مع مجموعة من الوثائقيات المختلفة المشاركة من مختلف دول العالم حيث أشادت لجنة تحكيم المهرجان بالوثائقي متمنين قيمة العمل الذي يجمع بين المتعة والمعرفة على حد سواء ويديم جهود الحفاظ على الموروث البيئي الثمين الذي تحتضنه إمارة الشارقة.

حصد وثائقي "صير بونعير - ملاذ الطبيعة" الذي أنتجته هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون بالاشتراك مع المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة وبالتعاون مع هيئة البيئة والمحميات الطبيعية بالشارقة جائزتين عالميتين جديدتين لمهرجانين موثقيين من موقع الأفلام السينمائي العالمي الشهير IMDb. الجائزة الأولى هي "جائزة الجمهور لأفضل فيلم وثائقي عن الطبيعة" في مهرجان لوس انجلوس للأفلام الوثائقية وذلك بعدما تم عرضه على عدد كبير من الحضور خلال المهرجان الذي يأتي في دورته التاسعة بولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية. أما الجائزة الثانية التي حصدها الوثائقي الضخم فهي الجائزة الذهبية لأفضل فيلم وثائقي طويل في الدورة الخامسة من مهرجان فلورنسا للأفلام في إيطاليا ليواصل حصد الجوائز العالمية من مهرجانات دولية مختلفة حيث نال الوثائقي جائزة التميز في فئة الأفلام الوثائقية الطويلة ضمن مسابقة أكوليد الأمريكية العالمية للأفلام في يونيو الماضي.



وأعرب سعادة سالم علي الغيثي مدير هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون عن سعادته بهذا التكريم الدولي للفيلم الوثائقي من قبل مهرجانات لها مكانتها على خارطة المهرجانات العالمية ما يعد تتويجا عالميا لمسيرة التنمية المستدامة التي انتهجتها إمارة الشارقة بفضل دعم وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة الرامية لإبراز منتج الشارقة الذي يخدم البيئة والتمننة لخبرات ومهارات أبنائه في هذا المجال. وأكد أن وثائقي "صير بونعير- ملاذ الطبيعة" يستعرض عبر أجزائه الأربعة دورة حياة الكائنات الحية في جزيرة صير بونعير وبحرها ويجمع بين الرؤية البيئية والتصوير الفني عالي الجودة والإخراج المبدع لتكون النتيجة في النهاية كشف النقاب عن أسرار المحمية الطبيعية الفريدة التي تعتبر ملاذاً آمناً للكائنات الحية بما في ذلك سلاحف "مقار الصقر" المهددة بالانقراض.

ويأتي تتويج وثائقي "صير بونعير - ملاذ الطبيعة" في الدورة التاسعة من مهرجان لوس انجلوس للأفلام الوثائقية بعد منافسة كبيرة مع مجموعة من الوثائقيات حيث يتم التصويت من قبل الجمهور الذي شاهد الأفلام سواء في القاعات المخصصة للعرض أو عبر الشبكة العنكبوتية حيث أشاد الجمهور بالوثائقي معبرين عن سعادتهم بما شاهدوه من كائنات مهددة بالانقراض وأخرى تعرفوا إليها لأول مرة. كما ثمن الجمهور جهود فريق العمل داخل المحمية لا سيما من الإماراتيات اللواتي لم يبخلن بجهودهن في العمل على اكتشاف هذه الطبيعة الساحرة التي تحتضنها الجزيرة

منوعات

الفجر

27

عام ١٩٩٤، أنجز المخرج الألماني فيم فينדרز فيلماً لطيفاً جداً، يكاد يكون منسياً الآن، بعنوان "قصة لشبونة"، يتقاطع، إلى حد كبير، في أكثر من نقطة، إنتاجياً وفنياً، مع فيلمه الروائي الأخير "أيام مثالية" (٢٠٢٣). عنوان الفيلم (قصة لشبونة) بسيط وخادع. من لا يعرفه يظن أنه سردٌ لقصة مدينة لشبونة، لكنه رحلة إنسانية، فلسفية وتأملية، لطيفة ومسلية ومضحكة، تركز على ٣ عناصر رئيسية: مدينة لشبونة، جمالها وأصواتها؛ وفرقة "مديريوسا" البرتغالية المشهورة؛ وصناعة السينما. يشترك "قصة لشبونة" و"أيام مثالية" في انطوائهما على قدر كبير وملموس من البساطة والجمال والعمق، والقيمة الإنسانية العالية، وإبراز دور الفن في حياة البشر.

يُمكن للحياة العادية والأيام الروتينية أن تكون ممتعة ومثيرة وثرية

"أيام مثالية" ... فيلم روائي بسيط وخادع



بالأبيض والأسود لأشجار وأضواء وشموس وسماوات، تشير إلى حياة سابقة، أو أماكن يُحبها.

في كل عطلة نهاية الأسبوع، يختف الأمر قليلاً، إذ يذهب بدرجاته إلى الغسلة، ثم الحمام العمومي لغسل جسمه، والغسل في مسبح صغير. ثم الذهاب إلى المكتبة لشراء الجديد، فمحلّ تظهير الصور الفوتوغرافية لشراء فيلم كاميرا، واستلام الصور المطبوعة. بنظرة فنان محترف، أو كاتب متمرس يكتب بالضوء، يستعد الصور الفوتوغرافية التي لا تروقه، ويحتفظ بالجيدة في أرشيفه، وفقاً لتسلسل وترقيم سنوي. أخيراً، يتجه إلى بار، يتردد عليه باستمرار، تديره سيدة من عمره، يُكتشف أمرها وعلاقته بها لاحقاً.

يتكرر الروتين نفسه كل عطلة نهاية أسبوع، وإن باختلافات طفيفة وغير ملموسة، تلاحظ في عناوين الكتب التي يشتريها، وأسماء الأدياء الأميركيين الذين يقرأ لهم، والموسيقى الأميركية التي يختارها من مجموعته الكبيرة لشرايط الكاسيت، وتحديداً الروك والجاز وأغاني باتي سميت وأوتيس ريدينغ ونيئا سيمون. إجمالاً، تتم تفاعلاته القليلة المباشرة مع الآخرين عن طيبة وتواضع.

يعامل الجميع بالتسامح والكرم والصبر نفسه. ينطبق هذا حتى على تاكاشي (كوجي ياكوشو)، زميله في العمل، المزعج والكسول والأهوج، والمتأخر عن الدوام، والمشتت دائماً بسبب هاتفه، والذي يعتمد على هيراياما في مساعدته مادياً، وتغطية غيابيه في أوقات العمل، وخاصة معاونته في علاقته الحبيبة بالفتاة أيمي (أوي يامادا)، غير المنسجم معها عاطفياً. تاكاشي هو النقيض التام لشخصية هيراياما، ونظامه ومنهجيته وانضباطه وصمته.

بعد منتصف "أيام مثالية"، يتعطل روتين هيراياما قليلاً، مرة بسبب تغطية غياب زميله، بعد اعتياده المفاجئ. عندها، تشعر بمدى استحالة امتلاك هيراياما للغضب، وأن يسيطر عليه حق، رغم اضطراب روتينه. لكن، مُجذّباً، يضطرب التوازن الدقيق لعالمه مع الظهور المفاجئ لابنة أخته نيكو (أريسا تاكاتو). فيبعد شجار مع والدتها، تفرّ إليه، وتقيم في منزله. تدريجياً، يحدث الانسجام بينهما، ويصور فينדרز التفاعل الأسر بين جيلين، يختلف أحدهما عن الآخر كلياً، ويوضح مدى ذكاء هيراياما وثقافته وانفتاحه. تنكشف مكانته الاجتماعية الكبيرة، وتنماؤه إلى أسرة عريقة. يبدو أنه اختار العيش هكذا كراهب عن عمد، لأسباب تحضه. الدليل؟ لقاء عابر مع أخته الثرية، المنفصلة عنه، كيكو (يومي أسو)، عندما جاءت لاصطحاب ابنتها.

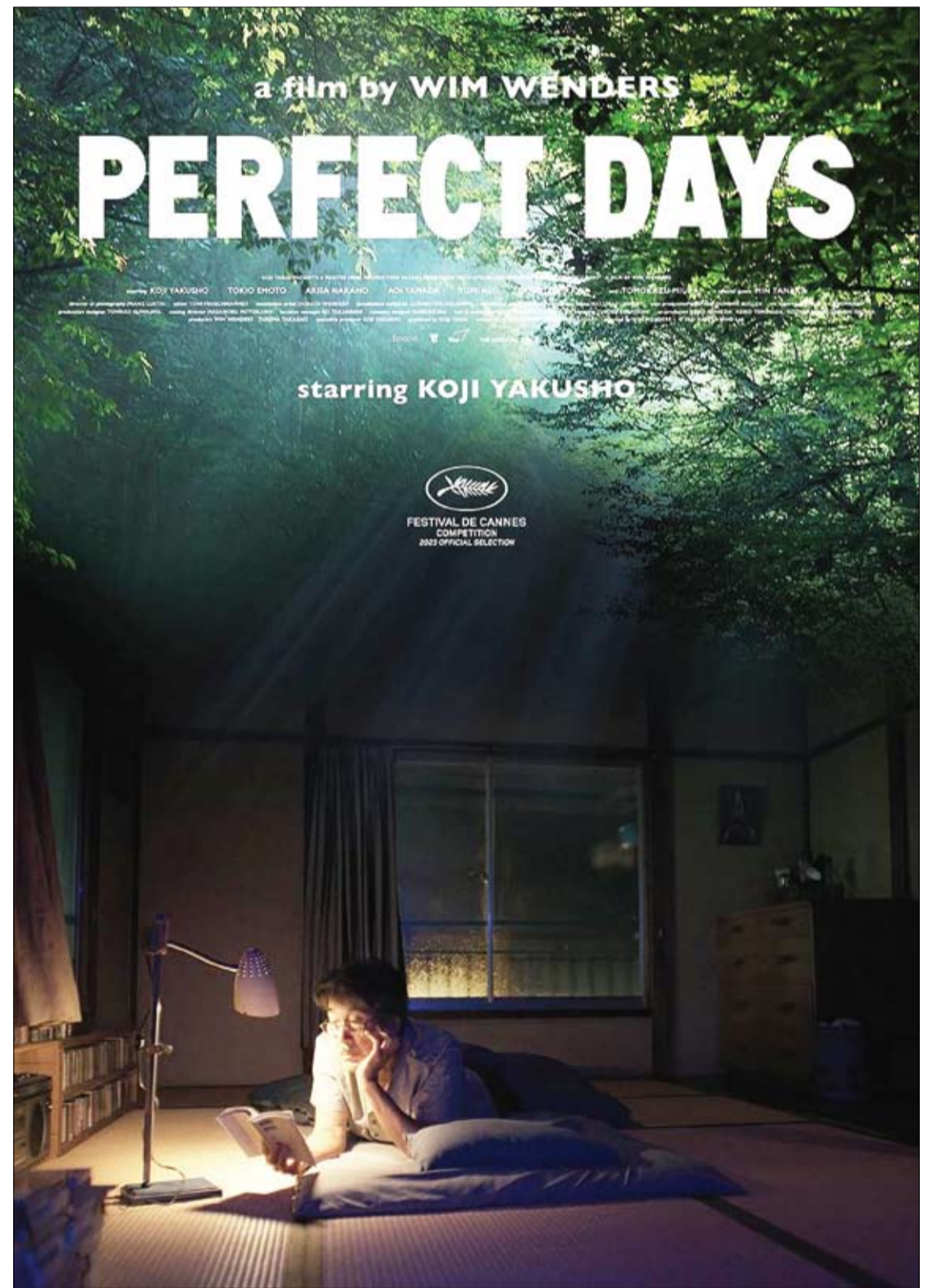
ربما تبدو حبكة "أيام مثالية" بطيئة في البداية، وغير مُتطورة، لولا الأداء الأسر لكوجي ياكوشو، الفائز بجائزة أفضل ممثل في الدورة الـ 76 (16 مايو/ أيار 2023) لمهرجان كان السينمائي، رغم صمته في غالبية مدة الفيلم (123 دقيقة)، والتصوير السينمائي اللافت للانتباه لفرانز لوستيغ، لا سيما اللقطات المقترية لوجه كوجي، خاصة تلك اللقطة المطولة البديعة في الختام. في "أيام مثالية"، أثبت فينדרز أنه يُمكن للحياة العادية والأيام الروتينية أن تكون ممتعة ومثيرة وثرية، ربما أكثر من حياة أخرى معقدة للغاية، أو مليئة بالصعوبات، أو ذات رهابية كبيرة؛ وأن الجمال والسعادة يمكن العثور عليهما أو خلقهما في الحياة اليومية العادية والبسيطة. ورغم استحالة اقتناع المرء بشخص يستمتع ويتلذذ بعمله في تنظيف المراحيض العمومية، وأن لم تكن تحتاج إلى تنظيف، أفتعنا فينדרز بالبحث عن الجمال في خضم الحياة العادية، بكل تفاصيلها، وبأن هناك أناس غير مرتبين حولنا أقل مكانة ووظيفة منا، تنطوي حياتهم وشخصياتهم على ثروات روحية، وقيم إنسانية، وثقافة ورضى وقناعة حياتية، يصعب تخيلها وملاستها أحياناً.

المثير للانتباه أن فينדרز لم يكن ينوي صنع فيلم عن لشبونة. لكن، عام 1994، كانت لشبونة عاصمة الثقافة الأوروبية، فطلب منه عمدة المدينة، في إطار رغبته في تقديم صورة مُعايرة للاحتفال بها، أن يُخرج فيلماً وثائقياً عنها. بالنسبة إلى فينדרز، هذا مجرد مشروع، ربما يطويه النسيان، لكنه سيكسب منه ما لا كثيراً، فأطلق العنوان لمخيلته البديعة، متخلياً عن الوثائقي لصالح روائي طويل، كتبه بنفسه، وهذه أول مرة لا يتعاون فيها مع سيناريس. الحكمة الأساسية مرتكزة على رحلة، أو "فيلم طريق"، فيه إشارة وقصة حب خفيفة، وموسيقى رائعة، وتمثيل جيد ومُتقن للموهوب ريدجر فوغلر.

مع "أيام مثالية"، تركز الأمر نفسه، تقريباً، فيبتكف من السلطات اليابانية، بهدف الاحتفاء بأحدث أنظمة المراحيض العامة، طلب منه إخراج وثائقي أو ترويجي لصالح "مراحيض طوكيو"، كدعاية فنية وثقافية. وكما حصل سابقاً، تخلى فينדרز عن الوثائقي/الترويجي، وصنع روائياً طويلاً، موضوعه العام الفكرة الأساسية المطلوبة، لكنه يتجاوزها إلى الأبعد والأعمق، إنسانياً وفلسفياً، وأكثر تأملاً وجماليات وإشارة، سينمائياً، رغم بساطته الشكلية. فيه، استطاع فينדרز، بمهارة وحسبة، أن يُسكك الروح اليابانية، ويُقدّمها كأجمل وأعمق وأصدق ما يكون، بعيداً عن أي سطحية أو نظرة سياحية، وهذا لم يظهر هكذا في "قصة لشبونة"، ربما لاستحاطته في كتابة سيناريو "أيام مثالية" بسيناريست ياباني محترف، يُدعى تاكوما تاكاساكي؛ ولأنه عاش فترات في اليابان، وحقق أفلاماً عنها، كما أنه عاشق لهذا البلد، وثقافته وتراثه.

في الأعوام القليلة الفائتة، أنجز فينדרز أكثر من فيلم وثائقي لاهت للانتباه، جودة واحترافية وفنيات، كـ "بيننا" (2011)، و"ملح الأرض" (2014)، أفلامه الروائية الأخيرة جانبها التوثيقي كثيراً، و"أيام مثالية" يُعتبر من أفضل وأجمل أفلامه الروائية الطويلة منذ عقود، وربما منذ "أرض الوفرة" (2004). يروي "أيام مثالية" حكاية هيراياما (كوجي ياكوشو)، في بداية عقده السادس، ويعمل منتظماً للمراحيض. يبدو قانعاً بحياته وحالته ومعيشته، وراضياً عنها، ومتصالحاً جداً مع نفسه، ومع كل شيء حوله. يبدو أنه لا يتطلع إلى شيء، وإن كان بسيطاً. من هنا، تنبع "مثالية أيامه"، بينما الأيام المصورة ببطء وتمعن تبدو غير مثالية كالمشار إليه في العنوان. لعلمها كذلك بالنسبة إلى البعض، وإلى هيراياما، لكن وتيرتها الروتينية المتكررة، بكل مللها وانفصالها عن العالم المعاصر والحداثة والتقدم والتكنولوجيا، والغرق في الوحدة والتأمل والسكون، تُشكل كابوساً لغالبية البشر، وليست مثالية أبداً. كل صباح، يطوي هيراياما فراشه بسرعة، ويضع بشكل أنيق ومُرتّب في زاوية الحجر. يغسل أسنانه بالفرشاة، يحلق، ويعتنى بنباتاته ويرشها بالماء، ويتأملها للحظات، يبتسم وهو يخطو إلى الخارج، بعد نظرة سريعة إلى السماء، قبل أن يستقل شاحنته الصغيرة، المجهزة بكل أدوات النظافة، يُحضّر قهوته المثلجة من ماكينة في الشارع، بجوار منزله. يختار شريط كاسيت من مجموعته الواسعة من موسيقى الـ "روك" وغيرها، وغيرها من ستينيات القرن 20 وسبعينياته، ويستمتع إليه. ثم تبدأ دورة روتينية أخرى، منظمة ومنضبطة وصارمة، يمز فيها على مراحيض متميزة بأشكالها وتصميمها وأماكنها المختارة في الحدائق العامة، فيُنظفها بإخلاص وتقان رهبانيتين. في وقت الغداء، يجلس يومياً على المقعد نفسه في الحديقة، يلتقط صورة أو أكثر لأشعة الشمس، وانعاساتها وظلالها عبر الأشجار والأضواء، بكاميرته العتيقة. بعد العمل، يتناول الغداء على طاولة الطعام نفسها، الموجودة في أحد الأسواق.

في المنزل، مساءً، يتواصل الروتين. ينتهي يومه وهو يقرأ كتاباً ورقياً، حتى يغلبه النعاس. يطفئ مصباح القراءة، ويخلع نظارته، وينام. يحلم عادة بتسلسلات



مارجوت روبي فشلت في اختبارات سلسلة AHS رغم نجاحها في فيلم Barbie



المحتمل أن تكون مارجوت واحدة من أفضل تجارب الأداء المفضلة لدى على الإطلاق، وكان ذلك قبل بداية أدوارها المهمة مباشرة، ولكنها كانت نجمة. وتابع داوسون قائلاً: "كان الأمر جنونياً، جاذبيتها النجمية عندما دخلت الغرفة، على الرغم من أنها لم تحصل على هذا الدور، إلا أن ذلك كان أحد تلك الأشياء كمخرج حيث تذهب: هذه نجمة، ماذا فعل بها؟ ومع ذلك، فقد أصبحت على الفور خارج نطاق إمكانية لعب الدور معنا، ولكن هذا هو الجزء الممتع حقاً من اختيار الممثلين، وهو رؤية الأشخاص الذين بدأت حياتهم المهنية في الصعود".

تم الكشف عن فشل النجمة العالمية مارجوت روبي في تجربة أداء لسلسلة American Horror Story: Asylum، الذي طرح في الموسم التلفزيوني 2012/2013، وهذا التقرير الذي نشر على موقع "nme". وفي مقابلة مع موقع Backstage، كشف إريك داوسون، مخرج سلسلة AHS.

عن أن اختبار روبي لدور غير معروف - والذي يعتقد العديد من المعجبين أنه دور ليزي بروشير - هو أحد اختبارات الأداء المفضلة لديه على الإطلاق. وصرح داوسون قائلاً: "لدى مارجوت الكثير من العوامل، وهذا هو الشيء الصعب بالنسبة للمخرجين، ولـ هذا من



الفكر

مواد غذائية تحمي من فقدان السمع



اتضح لعلماء جامعة غويلف الكندية أن أحماض أوميغا-3 الدهنية قد تساعد على حماية صحة خلايا الأذن الداخلية، فضلاً عن تخفيف الالتهابات الناجمة عن الضوضاء أو المواد الكيميائية أو العدوى. ويشير الباحثون في تقريرهم الذي قدموه إلى الاجتماع السنوي لجمعية التغذية الأمريكية NUTRITION 2023، إلى أنهم حللوا بيانات عن حالة السمع ومستوى حمض الدوكوساهيكسانويك، الذي ينسب إلى أحماض أوميغا-3 الدهنية في دم 100 ألف شخص، واكتشفوا أن الأشخاص الذين لديهم أعلى مستوى من هذا

الحامض في دمهم يعانون من مشكلات السمع أقل من الآخرين بنسبة 16%. وأن الأشخاص الذين في دمهم أدنى مستوى لهذا الحامض يعانون من مشكلة متابعة الحديث في الضوضاء بنسبة 11% أكثر من الآخرين. ويذكر أن دراسات سابقة أجريت على كبار السن والحيوانات، أثبتت أن ارتفاع مستوى أحماض أوميغا-3 في الدم يمكن أن يحمي كبار السن من فقدان السمع. وتجدر الإشارة إلى أن أحماض أوميغا-3 توجد بكثرة في الأسماك البحرية الدهنية مثل الماكريل والسردين.

أخصائي أورام يكشف العلامات المبكرة لسرطان الأمعاء

أعلن الدكتور أركادي بيجانين أخصائي طب وجراحة الأورام، أن الغثيان وألم الأمعاء هي أولى علامات الإصابة بورم سرطاني. ووفقاً له، يجب على الشخص الخضوع للفحص إذا كان يعاني من ألم في منطقة البطن وغثيان دائم وإسهال. كما عليه عدم تجاهل فقدان الوزن غير المبرر وانتفاخ البطن والحرقة الدائمة. ويشير الأخصائي إلى أن اكتشاف أي مشكلة في الأمعاء يمكن بإجراء تحليل الكشف عن الدم المخفي في البراز. هذه الطريقة تكشف وجود نشوء ورم سرطاني في الأمعاء في مراحله المبكرة. لأنه غالباً ما يكتشف الدم الخفي في حالات إصابة القسم العلوي من الجهاز الهضمي أو وجود الزوائد اللحمية أو سرطان القولون. ويؤكد الطبيب، على أن اكتشاف الدم في البراز لا يؤكد الإصابة بالسرطان، بل هو مجرد سبب لإجراء المزيد من الفحوصات.

ثلاثة أطباق مناسبة لوجبة الإفطار

أعلنت الدكتورة يلينا تيخوميروفا خبيرة التغذية الروسية أن البيض المخفوق مع الخضار وجبن القريش بالفواكه والعصائد هي أفضل المواد الغذائية لوجبة الإفطار. وتشير الخبيرة إلى أن وجبة الإفطار هي وجبة مهمة جداً، لا ينصح بتقويتها، ولكن لكي تجلب للجسم الفائدة المطلوبة يجب اختيار مكوناتها اختياراً صحيحاً. ووفقاً لها، وجبة الإفطار المثالية هي البيض. لأنه يحتوي على البروتين والدهون، وتناولهما في الصباح يعطي الجسم المواد الغذائية اللازمة لنشاطه. كما أن البروتين الموجود في البيض سهل الامتصاص وأكثر البروتينات فائدة للجسم. وتقول: «يجب الإفطار أكثر فائدة للصحة، يجب إضافة الكربوهيدرات إلى البيض، مثل الخضار أو قطعة صغيرة من الخبز. ويعتبر البيض المقلي المكون من 2-3 بيضات مع الخضار الطازجة أو قطعة صغيرة من الخبز مصدراً مثالياً للبروتينات والدهون والكربوهيدرات المعقدة، بالإضافة إلى الفيتامينات والألياف الغذائية الضرورية للحفاظ على الصحة والطاقة طوال اليوم». ووفقاً لها، الخيار الآخر لوجبة الإفطار هو تناول جبن القريش مع الفواكه. وتقول: «جبن القريش غني بروتين الحليب الكامل ودهون الحليب المناسبة، التي تعتبر ضرورية لداء الجسم بشكل سليم. والفواكه الطازجة تثرى هذا الإفطار بالفيتامينات والمعادن. كما يوفر هذا المزيج للجسم الكمية الضرورية والموازنة من البروتينات والدهون والكربوهيدرات». وتشير الخبيرة إلى أن الخيار الثالث لوجبة الإفطار هو تناول عصائد الحبوب الكاملة، التي توفر للجسم الطاقة اللازمة خلال فترة طويلة. وتقول: «العصيدة هي مصدر للكربوهيدرات، لذلك إذا كان الشخص يتبع أسلوب حياة نشطاً، ويمارس الرياضة، خاصة في مساء اليوم السابق أو أثناء النهار، فتناول العصيدة في الصباح يكون مفيداً له. والتركيبات المثالية للعصيدة هي عصيدة الحنطة السوداء مع الحليب، أو الشوفان مع الحليب أو الماء. كما يمكن إضافة المكسرات (وليس الفواكه المجففة) إلى العصيدة لأنها تحتوي على دهون صحية وبروتينات وفيتامينات».



عائلة تلتقط صورة (سلفي) في الساحة الحمراء أمام برج سباسكايا في الكرملين في وسط مدينة موسكو (ا ف ب)

قرأت لك

الملفوف



كشفت أخصائية التغذية كريستين ميكستاس أن الملفوف محمل بمضادات الأكسدة، ويساعد في تخفيف التورم بالأنسجة، وبالتالي تقليل الالتهاب والحماية من الأمراض الالتهابية، مثل السرطان.

وتحقت كريستين ميكستاس من أن

الملفوف (إحدى الخضروات الصليبية)، «محمل بمضادات الأكسدة، مثل فيتامين سي والمنغنيز والمغذيات النباتية التي لها قوة حماية الخلايا. وأن هذه الخضار الملونة يمكن أن تساعد في تخفيف التورم بالأنسجة، وبالتالي تقليل الالتهاب والحماية من الأمراض الالتهابية، مثل السرطان».

هذا واقترح المتخصصون في «Mayo Clinic»، أن تناول المزيد من النباتات، مثل الملفوف، يمكن أن يساهم في اتباع نظام غذائي مضاد للالتهابات».

وأشار الخبراء في كلية الطب بجامعة «هارفارد» إلى أن «عادتنا نمط الحياة مرتبطة أيضاً بالالتهابات، مثل التدخين».

وقال الخبراء إن «مستوى بروتين سبي التفاعلي بين واحد وثلاثة ميلغرام لكل لتر من الدم غالباً ما يشير إلى مستوى منخفض، ولكنه مزمن، من الالتهاب».

وفي إطار الحديث عن الفوائد الصحية للملفوف: لفتت Medical News Today، إلى أن «المكون القوي للملفوف يمكن أن يساعد في الوقاية من مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب».

سؤال وجواب

- من الذي اخترع المصباح الكهربائي؟
 - العالم توماس أديسون.
- ما هو الشكل الذي تبدو عليه مجرة درب التبانة؟
 - الحلزوني.
- أي من كواكب المجموعة الشمسية يطلق عليه اسم الكوكب الأحمر؟
 - كوكب المريخ.
- من هو القائد المسلم الذي تصدى للمغول والتتار واستطاع هزيمتهم؟
 - سيف الدين قطز.

هل تعلم؟

- شعار الألعاب الأولمبية تم تصميمه في عام 1913م.
- زجاجات البوليغ تسقط عندما تميل بنسبة 7.5 درجات.
- هل تعلم أن الهند هي موطن لأكثر من 200 مليون بقرة.
- هل تعلم أن بيل غيتس بدأ في كتابة برمجيات الكمبيوتر وهو في سن 13.
- هل تعلم أن كل أسماء النطاق COM. المكونة من ثلاث خانات قد تم تسجيلها.
- هل تعلم أن مادونا ومايكل جاكسون قد ولدا في نفس العام 1958م.
- هل تعلم أن اللوز من عائلة الخوخ.
- هل تعلم أن البيضة الواحدة تحتوي على جميع الفيتامينات ماعدا فيتامين سي.
- هل تعلم أن البومة لا يمكنها تحريك عيونها من جانب إلى آخر.
- هل تعلم أن الماس أقدس المواد صلادة في الطبيعة.
- هل تعلم أن أطول كسوف ممكن للشمس هو 7.31 دقيقة.
- هل تعلم أن مذنب هالي يمر بالأرض كل 76 سنة، وستكون المرة القادمة التي سيعود فيها سنة 2062م.
- هل تعلم أن التنس كان يُلعب بأيدٍ عارية فقط وبدون مضارب في بداية ظهور هذه اللعبة.

قصة الطالب المجتهد

كان خالد من المتفوقين في مدرسته حين علنت المدرسة عن مسابقة كبيرة الفائز فيها سيفوز برحلة جميلة وساعة قيمة.. هذا ما انا في حاجة اليه ساعة قيمة، كانت هذه أمنية خالد فإياه لا يستطيع ان يشتري له واحدة غالية، اذن سيحصل عليها من هذه المسابقة واستعد الجميع، بذل خالد كل جهد وسهر كثيراً راجع كتباً واختزن معلومات كثيرة وقيمة فهو سيحتاج لكل عون وكل معلومة، حتى جاء اليوم المرتقب.. صفت الطاولات والكراسي وبدأ المتنافسون من فرق المدارس تتنافس.. الجميع يبذل جهده، عشر مدارس اشتركت في هذه المسابقة تقابلت كل مدرستين حتى اقترنت النهائية.. نعم الان بقيت مدرستان فقط انها مدرسة خالد والمدرسة المنافسة لها، وبدأت الاسئلة تتوالى وخالد وزميله يبذلان جهداً كبيراً كان النصيب الاكبر لخالد لغزارة معلوماته وتفوقه على زميله، اما المدرسة الاخرى فكان الطالبان يبذلان جهداً خارقاً ليتفوقا عليه وكانت الاسئلة تنهمر عليهما وكأنها رصاصات يجب تحاشيها ولكن لم يستطيعا ذلك فقد بدأت علامتهما تقل وترتفع علامات خالد وزميله، وبدأ الصباح يعلو والتشجيع يزداد والوقت يكاد ينتهي، وعندما اطلقت صفارة النهاية وعلنت المدرسة الفائزة كانت مدرسة خالد، فصفق الجميع بحماسة وجاء مدير المدرسة ليقول: لقد شرفني ان يكون لدينا طالب مثل خالد اهنته واعترف ربما عنده من معلومات كثيرة ليست لدى مديره.. فضحك الجميع لهذا المديح وصفقوا وجاء الوقت للجوائز والفائز الاول كان خالد، فاز بساعة قيمة هدية من المدرسة ورحلة جميلة له ولزميله وشهادة تقدير جميلة لكل منهما سيعملها على الحائط لتكون ذكري، وعاد للبيت بلبس الساعة ويحمل شهادة التقدير ويحلم بالرحلة المنتظرة.

مساحة للتلوين

