

منوعات

الفكر

الجمعة 21 أكتوبر 2022 م - العدد 13677

Friday 21 October 2022 - Issue No 13677

ص 22

جمعية الإمارات للسرطان

تقيم حفلها الخيري لمرضى

رأس الخيمة



ص 27

"Top Gun: Maverick"

طيار أفنى عمره في خدمة

القوات الجوية الأميركية



لماذا يستيقظ البعض

بشكوى من الصداع؟

ص 23

المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

أفضل التسريحات

لإخفاء علامات

الشيخوخة

شارك مصفف شعر المشاهير مايكل دوغلاس نصائح بسيطة عن تصفيف الشعر والألوان التي تظهر صاحبها أصغر سناً. وقال دوغلاس لصحيفة إكسبريس البريطانية، يتכן إخفاء الخطوط أو التجاعيد بإعادة التفكير في قصة الشعر، وأوضح "الحافة المقعرة جيدة لإخفاء خطوط الجبهة وخطوط الضحك حول العينين".

ورغم أنه يقول إنه لا يمكن لأي تسريحة أن تجعل المظهر أكبر سناً، إلا أنه يعتبر أن القصات المختلفة تناسب الجميع.

وأضاف مايكل "في مسيرتي المهنية التي دامت 35 عاماً، لم أفكر أبداً في شكل الوجه، لكن في نوع الشعر، هل هو مجعد، موج، كثيف، رقيق إلى آخره السؤال عندي ما الذي سيفعله الشعر وما لا يفعله بسهولة؟".

ووفق مايكل، فإن بعض هذه القصات تشمل: البلانن، والأطراف المتضخمة، والشعر الأقل تصفيفاً بشكل مفرط، والمنحوت بشكل مفرط".

ويمكن أن يؤدي تلوين الشعر أيضاً إلى إضفاء مظهر أكثر شباباً. وفي حين أن الظلال الساطعة يمكن أن تظهر قاسية على البعض ، إلا أن الظلال الخفيفة يمكن أن تظهر بشكل طبيعي أكثر.

ثلاث نصائح: إذا كانت الضروة دهنية، يمكن غسلها مرة واحدة يومياً للحفاظ على نضارتها. ومع ذلك، وعند صباغة الشعر بانتظام، فقد يكون جافاً، في هذه الحال، قد يكون جيداً لتقليل غسله. ومع التقدم في العمر، تبدأ الضروة في إنتاج زيت أقل ما يعني قلة الحاجة إلى غسله بالشامبو بشكل متكرر.

البلسم: يحفظ البلسم نعومة الشعر وتحسين مظهره الجاف أو التالف. ويجب استخدام مكيف جيد بعد كل غسل بالشامبو.

هذا ما يحدث بالضبط في جسمك

عندما تفقد 4.5 كغم من وزنك

استكشفت دراسة رصدية جديدة، أجراها باحثون في

كلية هارفارد للصحة العامة في بوسطن، الارتباطات بين

طرق إنقاص الوزن واستعادة الوزن، فضلاً عن المخاطر

اللاحقة للإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

بحسب ما نشره موقع Medical News Today

نقلًا عن دورية PLOS Medicine، اكتشف الباحثون أن

النتائج تعتمد على وزن الشخص في بداية فقدان الوزن، مع الأخذ في

الاعتبار أنه تم تصنيف المشاركين في الدراسة، وفقًا مؤشر كتلة الجسم BMI،

حيث تم إدراج من يعانون من "السمنة" وهم أصحاب مؤشر كتلة جسم يساوي أو أكبر

من 30 في فئة مستقلة، في حين تم تصنيف أصحاب BMI من 25 إلى 30 في فئة

"زيادة الوزن"، في أن تصنيف النحافة كان لن يقل مؤشر كتلة أجسامهم عن 25، إن

مؤشر كتلة الجسم BMI هو صيغة رياضية للتعرف على الوزن الطبيعي للشخص،

وهي عبارة عن ناتج قسمة الوزن على مربع الطول بالمتر "كغم- متر2".

استراتيجيات مدروسة وفعالة

كما جرت مقارنة بين الأشخاص، الذين استخدموا عن عمد استراتيجيات إنقاص الوزن لفقدان 4.5 كغم، مع أولئك الذين لم يحاولوا إنقاص الوزن. تضمنت الدراسة تقييمات لاستراتيجيات إنقاص الوزن التالية،

- ممارسة الرياضة
 - نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية
 - ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية
 - صيام متقطع
 - برامج إنقاص الوزن الشائعة
- قام الباحثون أيضًا بقياس النتائج للأشخاص الذين يستخدمون مزيجًا من طريقتين أو أكثر، بما يشمل الصيام المتقطع، أو برامج إنقاص الوزن الشائعة. وتبين في المقام الأول أن جميع طرق إنقاص الوزن المدروسة كانت فعالة للأشخاص أصحاب مؤشر كتلة الجسم 30.

صلات أكثر تعقيدًا

وتوصلت الدراسة أيضًا إلى أنه من بين الأشخاص الذين يعانون من السمنة، فإن أولئك الذين فقدوا 4.5 كغم عمداً، بغض النظر عن استراتيجية إنقاص الوزن، اكتسبوا وزناً أقل على مدار أربع سنوات وكان لديهم خطر أقل للإصابة بمرض السكري من النوع 2 على مدار 24

عاماً من أولئك الذين لم يحاولوا إنقاص أوزانهم.

بالنسبة للأشخاص الذين لديهم مؤشر كتلة جسم 25-30، كانت ارتباطات استراتيجيات إنقاص الوزن واستعادة الوزن في النهاية وخطر الإصابة بمرض السكري أكثر تعقيداً.

عوامل خطر أعلى

باستثناء أولئك الذين مارسوا التمارين الرياضية، فإن الأشخاص الذين كان مؤشر كتلة أجسامهم أكثر

من 25، والذين فقدوا عمداً 4.5 كغم من الوزن، استعادوا وزناً أكبر وكان لديهم خطر أعلى للإصابة بمرض السكري من النوع 2 مقارنة بأولئك الذين لديهم مؤشر كتلة جسم أقل من 25 ولم يحاولوا إنقاص الوزن. قال دكتور مير علي، جراح السمنة والمدير الطبي لمركز ميموريال كير الجراحي لتخفيف الوزن في مركز أورانج كوست الطبي في فاونتن هالي بكاليفورنيا، والذي لم يشارك في الدراسة، إن نتائج الدراسة مثيرة للدهشة لأنه يبدو أن فقدان الوزن سيكون مفيداً للجميع. كما أنه، بناءً على هذه الدراسة، يبدو أن الأفراد النحيفين لديهم تركيبة بيولوجية مختلفة".

يمكنك التخسيس والتخلص من الإدمان أثناء النوم!

توصلت دراسة علمية جديدة إلى أنه من الممكن لأولئك الذين يحاولون إنقاص الوزن والتغلب على الإدمان أن يحققوا نجاحًا من خلال منع نشاط دماغهم جزئيًا خلال مرحلة "الحلم" أثناء النوم، وفقًا لما نشرته "ديلي ميل" البريطانية.

تمكن فريق علماء سويسري من استخدام النبضات الضوئية لإغلاق الخلايا العصبية في منطقة ما تحت المهاد في الدماغ أثناء مرحلة نوم حركة العين السريعة، المعروفة اختصارًا باسم REM. لتقليل الشهية.

ويقع تحت المهاد في قاعدة الدماغ، ويشارك في عمليات بيولوجية مختلفة، تبدأ من سلوكيات التغذية وتصل إلى إدراك الألم والتحكم في درجة الحرارة.

وأثناء نوم الإنسان، يمر بين مراحل مختلفة من النوم، يُعتقد أن كلا منها تقدم مساهمة مختلفة في راحته الليلية.

ما علاقة الكمادات

بالسلوك الفردي

إكسبريس" المتخصص في الأبحاث الطبية عن جاكسون لو الباحث بكلية سلون لعلوم الإدارة في معهد ماساشوستس قوله: "لقد وجدنا أن الكمادات في الصين هي رمز أخلاقي، وبالتالي فإنها تقلل من السلوكيات المنحرفة لن يرتديها".

وبحسب دراسة احصائية، قال الباحثون إن ارتداء كمادات الوجه قلل في تقديرهم الأشخاص ارتكاب السلوكيات المنحرفة بنسبة تصل إلى 4% مقارنة بمن لا يرتدون الكمادات.

وأوضح الفريق البحثي أن هذه الدراسة هي نتاج عشر دراسات منفصلة شملت نحو 68 ألف ملاحظة للسلوكيات البشرية اعتمادا على تسجيلات مقاطع كاميرات المرور عند الإشارات الضوئية وساحات انتظار السيارات ومفارق الطرق وغيرها من وسائل الرصد والمتابعة.

كشفت دراسة حديثة في الصين بمشاركة باحثين من معهد ماساشويثس للتكنولوجيا في الولايات المتحدة أن وضع الكمادات يؤثر على سلوكيات الأفراد بشكل إيجابي.

ورصدت الدراسة بعض السلوكيات الاجتماعية المنحرفة مثل كسر إشارات المرور ومخالفة قواعد انتظار السيارات أو الغش والاحتتيال، وتوصلت إلى أن الأشخاص الذين يرتدون كمادات الوجه تقل احتمالات ارتكابهم مثل هذه السلوكيات مقارنة بمن لا يرتدون الكمادات.

ويقول القائمون على الدراسة إن هذه الملاحظة ليست من قبيل المصادفة، حيث أن استخدام الكمادات في الصين هو تعبير عن الوعي الأخلاقي، وبالتالي فإنها تجعل البعض أكثر ميلا للالتزام بالقواعد الأخلاقية.

ونقل الموقع الإلكتروني "ميديكال

«بوتيتو» فيلم مصري ينال جائزة

مهرجان البحرين السينمائي

فاز الفيلم الروائي القصير بوتيتو للمخرج المصري، محمد البدرى، بجائزة مهرجان البحرين السينمائي الذي أسدل الستار على دورته الثانية مساء الأربعاء.

وصدر فيلم "بوتيتو" عام 2021، ومدته 11 دقيقة، وتدور قصته حول عائلتين من الطبقة المحرومة تشتركان في منزل واحد.

ومنحت لجنة التحكيم في مهرجان البحرين السينمائي جائزتها الخاصة للمخرج السعودي خالد زيدان عن فيلم "عثمان" من تأليف عبد العزيز العيسى وبطولة أحمد يعقوب وشجاع نشاط، وفق "رويترز".

كما منحت لجنة التحكيم شهادة تقدير للمخرجين محمود أبو شمسية وثائر متولي عن الفيلم الفلسطيني "سنة أيام لا تكفي"، وشهادة تقدير لمدير التصوير ريكاردو براتسن عن الفيلم الإماراتي "مكان في الزمن"، وشهادة تقدير للمخرج المصري محسن عبد الغني عن فيلم "خط في دائرة".

التعاون بمجال أدوية السرطان

يجنب العالم 1،5 مليون وفاة سنويا

أظهرت دراسة حديثة أنه بالإمكان تفادي وفاة حوالي مليون ونصف مليون شخص سنويا إذا ما عمل العالم بطريقة منسقة للموافقة بسرعة أكبر على الأدوية المضادة للسرطان.

ويستند هذا الرقم إلى الوقت الذي استغرقه الاستحصال على موافقات في دول عدة على أدوية طرحت حديثا لمعالجة سرطان الرئة أو البروستات، بعد نيلها الضوء الأخضر في الولايات المتحدة.

وحصل "ممبروليزوماب"، وهو علاج فعال ضد أكثرية أنواع سرطان الرئة، على موافقة إدارة الأغذية والأدوية (اف دي ايه) في الولايات المتحدة سنة 2016. وبين تحليل نُشر الثلاثاء في مجلة "هارفارد برنس ريفيو" ولم يخضع للتقويم من علماء آخرين، أنه كان في الإمكان توفير أكثر من 600 ألف سنة من أعمار المرضى فيما لو وافقت البرازيل وكندا والصين والهند والاتحاد الأوروبي على الدواء في الوقت عينه.

وركز الباحثون أيضا، بينهم المتخصص في الأورام السرطانية الأميركي بوبي دالي، على علاج "إنزولوناميد" المستخدم ضد سرطان البروستات، ثاني أكثر السرطانات تشخيصا لدى الرجال في العالم.

وبعد الموافقة عليه من "اف دي ايه" سنة 2012، لم يحصل على ترخيص للاستخدام في الصين سوى بعد سبع سنوات، وذلك مرده جزئيا إلى واجب إجراء تجارب منفصلة. وكشف تحقيق الأعضاء في ائتلاف "بلومبر نيو إيكونومي إنترناشونال كانسر كواليشن" أن 284 ألف سنة من عمر المرضى كان بالإمكان إنقاذها فيما لو وافقت بلدان كبرى أخرى على الدواء بصورة متزامنة مع وكالة الأدوية الأميركية.



بمشاركة عشرة آلاف طالب وحضور بارز لمبدعين من 22 دولة

نهيان بن مبارك: إشراقات مهرجان عالي نحرص على تنظيمه سنويا في أبوظبي، لغرس التسامح والتعايش والقيم السامية

المجمع الثقافي بأبوظبي يحتضن 77 فعالية ضمن الأنشطة الرئيسية للمهرجان على مدى 3 أيام



المعرفة" بمثابة مهرجان معرفي ذو صبغة عالمية، حقق النجاح في نسخته الافتراضية التي فرضتها ظروف الجائحة العالمية، واليوم وبفضل الله تعالى والتعامل الحكيم من القيادة الرشيدة، استطعنا أن نعود لممارسة الأنشطة والفعاليات على أرض الواقع مع مراعاة مقتضياتها. في هذا المهرجان، نحرص على أن نتشارك مع العالم معارفنا، ونعزز قيمنا، وفي القلب منها التسامح والتعايش والأخوة الإنسانية، ونتواصل مع العالم عن طريق المعرفة، التي هي الأصل في الاحترام والتعارف والحوار، ونثري معارف أبناءنا الطلبة ومدرسيهم وأولياء الأمور، من أجل مستقبل أفضل لإماراتنا والعالم، مؤكداً أن وجود قامة عالمية في المهرجان هذا العام هو مؤشر قوي على تطوره وثرانه.

هذا ومن جهة أخرى فإن الدورة الثانية من مهرجان "إشراقات" وما تحمله من زخم فكري وإبداعي وحضور جماهري وطلابي مكثف، يؤكد على اهتمام وزارة التسامح والتعايش بتعزيز المعرفة والقيم لدى المجتمع الإماراتي ولا سيما طلاب المدارس الحكومية والخاصة بالدولة والجامعات، حرصاً على تعزيز قيم وثقافة التسامح والتعايش لدى الجميع، من خلال الأنشطة والفعاليات المبتكرة التي يتم تقديمها من خلال مبدعين عالمين وإماراتيين في مختلف المجالات المعرفية والفنية والأدبية والتي تحمل رسائل وثقافة التسامح إلى أبنائنا من طلاب المدارس والجامعات وكذلك إلى أولياء الأمور والتربويين، عبر رؤية جديدة تستلهم قيم التسامح العالمية إلى جانب قيمنا الإماراتية الأصيلة.

وتمن معاليه دور كافة الشركاء وجهودهم المخلصة على مدى عدة أشهر في الاستعدادات للمهرجان، وعلى رأسهم مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي ودائرة التعليم والمعرفة بأبوظبي، دائرة السياحة والثقافة

معاليه على موضوعات ومشاركات العديد من أبرز المفكرين والمؤثرين الحاضرين من 22 دولة حول العالم، تمهيداً لانطلاق المهرجان في نوفمبر المقبل. ومن الجدير بالذكر أن إشراقات مخصص لطلاب المدارس والجامعات والمدرسين وأولياء الأمور وأساتذة الجامعات إلى جانب نخبة من الأدباء والفنانين والموهوبين، عبر أنشطة وفعاليات مبتكرة تتنوع بين الحلقات النقاشية المتخصصة في مجالات التعليم والمعرفة، والإبداع والتسامح وندوات، وورش عمل، ولقاءات فكرية وأدبية وفنية ومعرفية إضافة إلى إشراقات إماراتية، وحفلات فنية وموسيقية وأنشطة ترفيهية متنوعة

وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك إن مهرجان إشراقات الذي يحمل شعار "تسامح مبني على

•• أبو ظبي- الفجر

تنطلق في 8 من نوفمبر المقبل فعاليات مهرجان إشراقات "تسامح مبني على المعرفة" الذي تنظمه وزارة التسامح والتعايش بالتعاون مع عدد كبير من المؤسسات المحلية والعالمية وبرعاية كريمة من معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان عضو مجلس الوزراء، وزير التسامح والتعايش، بنسخة عالمية مميزة تضم مفكرين ومبدعين وحائزين على جائزة نوبل من أكثر من 22 دولة عربية وأجنبية، حيث يشاركون في أكثر من 77 فعالية رئيسية على مدى فترتين، صباحية ومسائية، بالمجمع الثقافي بأبو ظبي.

وكان معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان قد اعتمد الأجندة الرئيسية للمهرجان، واطلع

مهرجان إشراقات هو مهرجان سنوي تنظمه وزارة التسامح ويضم هذا العام ما يزيد على 71 فعالية رئيسية، ويستمر على مدى 3 أيام، ويعبر عن رؤية واضحة تركز على أهمية الانطلاق بالتجربة الإماراتية في التسامح داخل المؤسسات التربوية إلى العالمية، ولذا تتنوع أنشطة المهرجان هذا العام لتشمل فروعاً متعددة منها الندوات الفكرية، والأدبية، الحلقات النقاشية والعروض الفنية، القراءات القصصية والندوات الشعرية التي يقدمها مدعون من الإمارات والعالم، إضافة إلى لقاءات مفتوحة بين الجمهور والكتاب والمؤثرين، وكذلك ندوات الأواثل، و ورش تدريب في مجالات متعددة، وإشراقات تكنولوجية، وبرامج مخصصة للمدرسين، والتربويين.

عدد الدول العربية والعالمية المشاركة بالمهرجان هذا العام من خلال أدباءها ومفكرها وقنانها ومبدعيها، بمثابة إضافة حقيقية تؤكد على عالمية المهرجان، ونبل رسالته، ووصوله إلى آفاق جديدة، مؤكداً أن هناك مبدعين من 22 دولة، أكدوا مشاركتهم بالمهرجان، وتأتي في مقدمة الدول المشاركة المملكة العربية السعودية ومصر والكويت والجزائر ولبنان وسوريا والعراق والأردن والولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا والهند، وجنوب أفريقيا، ونيجييريا، وأستراليا، وأفغانستان وكندا وإيرلندا وفرنسا واليابان والصين، إضافة إلى الإمارات العربية المتحدة، مؤكداً أنشطة المهرجان ستحتد بـ 7 لغات مختلفة هي اللغة العربية، الإنجليزية والروسية والفارسية والفرنسية واليابانية والصينية والأوردو.

منوعات

الفكر

22



تشجيع الباحثين في مجال الاستخدامات الطبية للسوم

المؤتمر العالي الـ21 للجمعية الدولية لعلم السموم

يوصي بإقامة مصنع لإنتاج الأمصال في الإمارات ومعامل بحثية لعلم السموم داخل الجامعات

•• أبوظبي- الفجر

أكد المشاركون في المؤتمر العالمي الحادي والعشرين للجمعية الدولية لعلم السموم، الذي استضافته العاصمة أبوظبي، إقامة مصنع لإنتاج الأمصال في دولة الإمارات العربية المتحدة تحت رعاية وإشراف منظمة الصحة العالمية، نظراً لما تمتلكه الإمارات من مكانة عالمية مرموقة وبنية تحتية متطورة.

وأوصى المشاركون في المؤتمر في ختام أعماله بإقامة معامل بحثية لعلم السموم داخل الجامعات في دولة الإمارات، وتشجيع الباحثين خاصة في مجال الاستخدامات الطبية للسموم، والإهتمام بالباحثين الشباب وتشجيعهم على البحث وإجراء الدراسات في مجال علم السموم، ودعم الأبحاث والدراسات في مجال استخدام السموم في إنتاج الأدوية نظراً للنتائج المهمة التي تحققت في علاج العديد من الأمراض والإصابات، وضرورة الاستفادة القصوى من نتائج الثورة الصناعية الرابعة والذكاء الاصطناعي في استخلاص السموم وإنتاج الأمصال.

كما أوصى المؤتمر بإقامة فرع للجمعية الدولية لعلم السموم في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا تتبع الجمعية الدولية لعلم السموم، لتتولى أمور المختصين في هذا العلم وذلك بعد النجاح الذي لقيه المؤتمر الدولي للجمعية الذي عقد في أبوظبي.

وتم تنظيم المؤتمر تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير ديوان الرئاسة، ونظمته شركة أمصال أول شركة من نوعها في منطقة الشرق الأوسط، والتي تتخذ من أبوظبي مقراً لها، وبدعم وتعاون من وزارة التغير المناخي والبيئة، وهيئة البيئة . أبوظبي، وهيئة السياحة والثقافة . أبوظبي، وشركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، وشارك فيه نحو 300 مهتماً حضورياً و2000 افتراضياً، وتحدث خلاله قرابة 137 عالماً ومختصاً وخبيراً في علم السموم من 37 دولة من مختلف دول العالم من معاهد الدراسات المتقدمة والجامعات العالمية، والمدراء التنفيذيين، والمهتمين بعلم السموم.

وشهد اليوم الختامي للمؤتمر محاضرة عامة للدكتور جيلين كينغ الأستاذ في جامعة كوينزلاند سانت لوسيا الأسترالية، استعرض خلالها العلاجات المهمة ومن أبرزها استخدام ببتيد سم العنكبوت لعلاج الإصابات الدماغية والقلب. وتم خلال اليوم الختامي للمؤتمر تنظيم عدة جلسات تناولت علم السموم السريرية، وترأس الجلسة الأولى الدكتورة دينيس تامبورجي من معهد دينيس تامبورجي بوتانتان في مدينة ساو باولو في البرازيل، والدكتور أشيس كومار موخيرجي من معهد الدراسات المتقدمة للعلوم والتكنولوجيا في الهند، وتحدث خلالها الدكتور ويلتون مونتيرو من جامعة ولاية أمازوناس البرازيلية، حول أنزيمات لدغات الأفاعي، والدكتور مانويلا بوكا من الجامعة الفيدرالية في رورايما بالبرازيل، حول الجوانب السريرية للدغة الأفعى، فيما تحدث الدكتور جوليان وايت من مستشفى النساء والأطفال في أستراليا، حول الاعتراف العالمي بالبحريرة السريرية لعلم السموم، والدكتورة بدرية الهطالية رئيسة قسم مكافحة السموم بوزارة الصحة في سلطنة عمان حول سم العقرب في دول الخليج ومنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

وتناول الباحث إسحاق لازار الأستاذ في جامعة بن غوريون في النقب تجربته في إدارة السموم في مستشفيات إسرائيليين للأطفال، وتحدثت الدكتورة جاكلين ساتشيت من جامعة ولاية أمازوناس البرازيلية حول استخدام اليزر منخفض الكثافة في التغيرات الوضعية لدى المرضى الذين تم إجراء خياطة للجروح بواسطة بوترويس الثعابين، والدكتور أمير جلالتي الأستاذ في جامعة جيلان للعلوم الطبية الإيرانية حول الإصابات بسم العقرب في إيران. وتناولت الجلسة الثانية من اليوم الختامي للمؤتمر، السموم الطبيعية واكتشاف الأدوية، وترأسها الدكتور يوري أوتكين الباحث في معهد الكيمياء الحيوية العضوية في موسكو، والدكتور كارتنيك سوناجار الباحث في المعهد الهندي للعلوم، وتحدث خلالها الدكتور فرناندا سي كاردوسو الأستاذ في جامعة كوينزلاند الأسترالية، حول فرط الاستتارة العصبية بواسطة ببتيد العنكبوت، والدكتورة ماريا إيكونومبولو من مجموعة علم السموم المتعددة في إسبانيا، حول مركبات السم كفتة جديدة من الأدوية المضادة للسرطان.

وقدم الدكتور كارتنيك سوناجار من المعهد الهندي للعلوم دراسة حول سموم العنكبوت الغنية بالكبريتيد، والدكتور إيكاترينا ليوكمانوفا الباحث في معهد الكيمياء الحيوية العضوية التابع للأكاديمية الروسية للعلوم بحثاً عن أدوية انتقائية مضادة للسرطان، واستعرض الدكتور فالتنين تابكمخر من معهد الكيمياء الحيوية العضوية، الأكاديمية الروسية للعلوم، بحثاً حول توفير قاعدة بيانات شاملة للعديد من أنواع الببتيد، وتحدث في الجلسة كذلك الدكتور نارومي أوكي شيوي من جامعة فوكوكا اليابانية، والدكتور جونفو فلورنس من المركز الجامعي الطبي في سويسرا عن السموم وبيروتيتها. وفي الجلسة الثالثة من اليوم الختامي للمؤتمر ركز النقاش حول تقنيات السموم، وترأسها الدكتور خوان كالفيت الأستاذ في معهد الطب الحيوي في فالنسيا بإسبانيا، والدكتور لوك كوينتون الأستاذ في جامعة ليبج البلجيكية، وتحدث خلالها الدكتور تيم لودديك، من معهد فراونهوفر للبيولوجيا الجزيئية والتطبيقات الألمان، والدكتور مرناليني والتر الأستاذ في جامعة سغافورة الوطنية، حول تسخير مصادر حيوية جديدة من سموم صغيرة المفصليات، فيما تناول الدكتور تشو هوك تان الأستاذ في جامعة مالايا الماليزية استخدام سموم الثعابين في العلاج الطبي في جنوب شرق آسيا، والآثار المترتبة على اختلاف السم لعلاج لدغات الأفاعي، وتحدث الدكتور لوك كوينتون من جامعة ليبج البلجيكية، حول تأثير السم على الأثنى والذكر، وأجرى دراسة مقارنة تشمل تصوير الجسم بالكامل.



يسرد عبر مقننياته التاريخية مسيرة الدولة وإنجازاتها

الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات يتفقد المتحف الشخصي للدكتور عبيد الحيري الكتيبي ويناقش أوجه التعاون الثقافي والتراثي مع الجامعة

الشخصية مثل البطاقات والأوراق الشخصية، الألقاب والهواتف، الشهادات الدراسية، وشهادات التكريم والتقدير، إضافة إلى مجموعة متنوعة وكبيرة من المبادرات التي حصل عليها أو أهديت إليه من مختلف دول العالم في مناسبات مختلفة، مع مجموعة من القطع القيمة والنادرة. كما يحتضن المتحف العديد من الهدايا والتذكارات التي تلقاها خلال مسيرته في العمل العسكري أو الدبلوماسي، ومُثِّل إنجازات تمت خلال فترة عمله التي استمرت على مدار 43 عاماً في خدمة الوطن.

الاستثمار في الإنسان الذي شكّل محور اهتمام القيادة الرشيدة ويحتل قمة أولوياتها، أتباعاً لنهج الغفور له الشيخ زايد الذي آمن بأن الإنسان هو أساس التنمية الحضارية وبناء الأوطان، وأن تمكينه ضرورة وطنية للمساهمة في بناء حاضر ومستقبل وطنه ومجتمعه. ومن الجدير بالذكر أن تسمية معالي الدكتور الكتيبي لمحفته "1185"، يعكس اعتزازه بانتمائه إلى القوات المسلحة، إذ كان هذا الرقم هو أول رقم عسكري له عقب تخرجه من كلية زايد العسكرية عام 1977.

ويضمّ المتحف أكثر من 15 ألف قطعة، من المقتنيات

عبيد الحيري الكتيبي، وكذلك تمت مناقشة أوجه سبل التعاون الثقافي والتراثي مع جامعة الإمارات العربية المتحدة، والتي تتسق مع رؤية القيادة الرشيدة في دعم أبناء الوطن كمحور ارتكاز للتنمية الشاملة المستدامة.

وأشاد معالي زكي نسيبة خلال جولتهم في متحف "1185"، بهذا المتحف الشخصي للدكتور عبيد الحيري الكتيبي، داخل منزله، والذي يسرد عبر مقتنياته التاريخية مسيرة الدولة الخالدة، وإنجازاتها الرائدة التي تمكّنت من تحقيقها عبر

•• العين- الفجر

زار معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة يوم أمس منزل معالي الدكتور عبيد الحيري الكتيبي في أبوظبي يرافقه في الزيارة الدكتور أحمد مراد، النائب المشارك لشؤون البحث العلمي.

تبادل معالي نبال زكي نسيبة والوفد المرافق له خلال الزيارة، الأحاديث الودية مع معالي الدكتور

بعنوان لمسة أمل

جمعية الإمارات للسرطان تقيم حفلها الخيري لمرضى رأس الخيمة

المدينة وشركة "يواند ميدل إيست"، على رعايتهم الحفل وجهودهم لمبادرة "لمسة أمل" لدعم مرضى السرطان في إمارة رأس الخيمة.

محمد عبد الكريم وسعادة أحمد إبراهيم بكيرات وسعادة فهد الشيراوي وشركة الخليج للصناعات الدوائية جلفار، ومزرعة وشاليه استراحة الهاجري وصيدلية

إبداع موزه سالم الشحي، كما شارك بنك الإمارات للطعام، إدارة الصحة في بلدية رأس الخيمة بتقديم الأكلات الشعبية الوطني وفقرات وأناشيد وطنية قدمتها جمعية كشافة ومرشدات الإمارات، ومدرسة موسى بن نصير، وفرقه "المزويود" ويوه الشحوح، وعرض الساحر والتثورة واستعراض خيلول إسطبلات الهاجري، إضافة إلى مسابقات متنوعة، وزاوية الحناء من صالون الريم لنقش الحناء، نفوسهن. متوجهة بالشكر إلى سعادة وليد

أكد سعادة محمد خميس الكعبي مدير عام جمعية الإمارات للسرطان، أن الجمعية لعبت على مدار السنوات الماضية دوراً مهماً في تعزيز الوعي الصحي من خطورة السرطان والحد والوقاية منه، والحث على كشفه مبكراً، مشيراً إلى أن مبادرات الجمعية تقوم على تعزيز روح التكافل الإنساني والاجتماعي والتعاون مع الجهات الحكومية والخاصة في إطار المسؤولية المجتمعية للمساعدة في دعم المرضى مادياً ومعنوياً.

حديث الكعبي جاء في كلمته خلال الحفل الخيري والتراثي والفني الذي أقامته جمعية الإمارات للسرطان بعنوان "لمسة أمل"، بمناسبة شهر أكتوبر العالمي للتوعية بسرطان الثدي وذلك في مزرعة شاليه



منوعات العقل 23

إذا وجدت نفسك كثيرا ما تستيقظ وأنت تعاني من الصداع في الصباح، فأنت لست وحدك، حيث يعاني الكثيرون من الصداع الصباحي ولأسباب مختلفة تتطلب معرفتها. ويمكن لمعرفة الأسباب الكامنة وراء هذا الألم التابض في الرأس في الصباح، والذي غالبا ما لا يكون خطيرا، أن يساعدنا في علاجه. لكن الألم المستمر في معظم فترات الصباح يمكن أن يكون مؤشرا محتملا على وجود مشكلة كامنة.



يعاني الكثيرون منه ولأسباب مختلفة تتطلب معرفتها

لماذا يستيقظ البعض بشكوى من الصداع؟



ترغب أيضا في إضافة شاشات مضادة للتوهج إلى جهاز الكمبيوتر الخاص بك. تجنب الإفراط في المضغ: لا يؤدي مضغ العلكة فكلك فحسب، بل يمكن أن يسبب الصداع أيضا. ويجب تجنب الأطعمة المقرمشة واللزجة إذا كنت تعاني من الصداع وتأكد من تناول قضمات صغيرة. وإذا كنت تطحن أسنانك في الليل، استشر طبيب الأسنان عن إمكانية استخدام واقي الفم لأن هذا قد يحد من الصداع في الصباح الباكر. - حصل على بعض الكافيين: يمكن للكميات الصغيرة من الكافيين أن تخفف الصداع ويمكن أن تزيد من تأثير مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية. ومع ذلك، فإن الكثير من الكافيين يمكن أن يقطع النوم ويسبب أنواعا مختلفة من الصداع.



وتسبب هذه الحالة في تقلص الشعب الهوائية أثناء الليل، ما يؤدي إلى توقف التنفس مؤقتا. وهذا يسبب الصداع والتعب في اليوم التالي وكذلك الشخير أثناء الليل.

-مشاكل الصحة العقلية والجسدية
بعد الاكتئاب والقلق أيضا من الأسباب الرئيسية للصداع الصباحي المزمن، حيث يتداخلان مع الأرق.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن الأدوية بما في ذلك الأسبرين وأثار الانسحاب من مسكنات الألم والكافيين غالبا ما تؤدي إلى صداع مزمن وصداع نصفي.

وليس من المستغرب أن يكون الصداع أيضا نتيجة لشرب الكحول. وقد يكون الصداع أحيانا علامة على حالة صحية أكثر خطورة، لكن هذا نادر الحدوث.

وإذا كنت تعاني من الصداع المنتظم ولم تكن متأكدا من السبب، فمن الجدير دائما مراجعة الطبيب، خاصة إذا كان مصحوبا بأعراض أخرى.

ويمكن أن يكون بذلك الصداع من السمات الرئيسية لورم الدماغ، عندما تصاحبه مشاكل في الرؤية أو الكلام والتغيرات في الوظيفة العقلية مثل صعوبة الذاكرة. ويمكن أن يتسبب ارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية أيضا في حدوث صداع.

بعض النصائح للتخلص من الصداع الصباحي:
- الكمادات الباردة: يمكن أن يؤدي وضع كمادة

وهذا بالإضافة إلى المواد المسببة للحساسية في غرفة النوم أو النوم في غرفة شديدة البرودة، وكل ذلك يمكن أن يؤدي إلى تدهور جودة النوم.

-اضطرابات النوم
يمكن للصداع الصباحي أن يحدث جراء اضطرابات النوم، لأن نفس الجزء من الدماغ الذي يتحكم في النوم والمزاج يتحكم أيضا في الألم الذي تستيقظ به.

-الأرق
يمكن أن تمنعك هذه الحالة من الحصول على قسط كاف من الراحة عن طريق إبقائك مستيقظا عندما تحاول النوم، وإيقاظك بمجرد النوم، والتسبب في نوم مضطرب. وقد تساهم مشكلات النوم الأخرى، مثل النوم القهري، والسير أثناء النوم، والنوم بالوسادة الخاطئة، والتغيرات المفاجئة في مواعيد النوم، مثل النوم الزائد أو قلة النوم، في حدوث الصداع.

وأبلغ العديد من المصابين أيضا عن معاناتهم من اضطرابات حركة النوم مثل صرير الأسنان (حيث يقوم الأشخاص بملح أو ضغط أسنانهم عن غير قصد أثناء النوم)، ومتلازمة تململ الساق (حيث يعاني الأشخاص من إحساس وخز غير مريح في أطرافهم السفلية أثناء النوم والذي يصاحبه من خلال الرغبة الشديدة في تحريكهم من أجل الحصول على الراحة).

ويعد الصداع الصباحي أيضا علامة تحذير رئيسية لحالة توقف التنفس النومي، والتي لا يدرك الكثير من الناس أنهم يعانون منها.



لماذا يحدث الصداع؟
هناك العديد من الأسباب التي قد تجعلك تستيقظ وأنت مصاب بالصداع في الصباح، ومنها:

-العمل بنظام الورديات:
وتوصلت الأبحاث إلى أن الصداع في الصباح يمكن أن يكون سببه اضطرابات إيقاع الساعة البيولوجية، وهي عندما تكون "ساعة الجسم" الطبيعية متوقفة، مثل ما يحدث عند العمل بنظام الورديات.

ويسبب الاختلال بين ساعة جسمك الطبيعية، وعندما تكون نائما بالفعل، قد لا تحصل على قسط كاف من النوم ما قد يؤدي إلى حدوث صداع عند الاستيقاظ.



ما هي أنواع الصداع الموجودة؟
في المجموع، هناك نحو 300 نوع من الصداع. ويبدأ الصداع الصباحي عادة بين الساعة 4 صباحا و9 صباحا ويميل غالبا إلى مقاطعة نوم المريض.

ويمكن أن يتدرج الألم في عدد من الفئات ما يجعله إما صداعا عنقوديا أو صداع توتر، أو حتى صداعا نصفيا. وتشمل الأنواع الأخرى من الصداع الصباحي الصداع الانتيابي والإفراط في استخدام الأدوية.

ووجدت الدراسات أن معظم الذين يعانون من الصداع الصباحي يعانون أيضا من اضطرابات النوم.

آثار جانبية مفاجئة لتناول الأرز الأبيض

يعد الأرز أكثر الحبوب شيوعا في جميع أنحاء العالم وذلك بسبب تكييفه لاستكمال مجموعة كبيرة من النكهات والأطباق، ويشكل الأرز خمس إجمالي السعرات الحرارية المستهلكة على مستوى العالم.



المغذيات الرئيسية المجهولة لصحة العظام المغنيز، أحد العناصر الرئيسة المتواجد في الأرز الأبيض."

قد يساهم في الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي.

بينما هناك حاجة إلى مزيد من البيانات، تشير بعض الدراسات إلى وجود صلة بين استهلاك الأرز الأبيض وخطر متلازمة التمثيل الغذائي، بحسب ماناكير. ووفقا لمايو كلينك، "متلازمة التمثيل الغذائي هي مجموعة من الحالات التي تحدث معا، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع 2". وتشمل هذه الحالات ارتفاع نسبة السكر في الدم، وزيادة الدهون في الجسم حول الخصر، وزيادة ضغط الدم، ومستويات غير طبيعية من الكوليسترول أو الدهون الثلاثية.

اقترح إحدى الدراسات المنشورة في مجلة Heart Asia أن أولئك الذين تناولوا معظم الأرز الأبيض ارتبطوا بزيادة خطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي بنسبة 30%، على الرغم من أنها ليست شديدة، إلا أنها لا تزال كبيرة بما يكفي، لذلك إذا كنت معرضا لخطر الإصابة بأي من هذه الحالات، ففكر في استبدال الأرز الأبيض بشيء آخر.

وتؤكد الدراسات على ضرورة الحصول على جرعة من كل فيتامين B لاكتساب الطاقة، والقليل جدا منه سيحد من إنتاج الجسم للطاقة، مما قد يكون له تأثير سلبي على التمثيل الغذائي والصحة العامة.

قد يحتوي على الزرنيخ

وفقا لماناكير، يعد الزرنيخ عنصرا نادرا يمكن أن يؤدي، عند استهلاكه بشكل متكرر وبكميات كبيرة، إلى بعض النتائج الصحية غير السارة، وتوضح: "تم العثور على الزرنيخ في الأرز، لذلك عندما تستهلك هذه الحبوب، يدخل هذا العنصر إلى جسمك". على الرغم من أن الأرز الأبيض يحتوي على نسبة أقل من الزرنيخ مقارنة بالأرز البني، إلا أنه لا يزال من المهم تجنب الإفراط في تناوله وتنويع الحبوب، بعض الخيارات التي تحتوي على نسبة أقل من الزرنيخ والتي تستحق المحاولة هي القطيفة والكيثوا والبرغل والفارو.

يساهم في تقوية العظام

اتضح أن تناول الأرز الأبيض قد يوفر ميزة كبيرة عندما يتعلق الأمر بصحة العظام، تقول ماناكير: "نعلم جميعا أن الكالسيوم وفيتامين D من العناصر الغذائية المهمة لصحة العظام، لكن أحد

الأرز منها الجيدة ومنها السيئة؛

إعطاء المزيد من الطاقة

تقول ماناكير: "الأرز الأبيض هو مصدر للكربوهيدرات، وهو المصدر الرئيسي للوقود لجسمك، بالإضافة إلى ذلك فإن العديد من أنواع الأرز الأبيض، على الأقل في الولايات المتحدة، مدعمة بفيتامينات B التي قد تساعد في دعم مستويات الطاقة أيضا."

ووفقا لبحث نُشر في المجلة Nutrients، فإن جميع فيتامينات B، باستثناء حمض الفوليك تشارك في خطوة واحدة على الأقل من نظام إنتاج الطاقة داخل الخلية.



الأرز الأبيض أو الأرز المخصب كما هو معروف، هو أحد الأنواع الأكثر شيوعا، الأرز الأبيض هو الأرز المكر، مما يعني أنه قد تم طحنه لإزالة القشرة الخارجية وطبقات النخالة والجراثيم، وعلى الرغم من انتشاره يميل الأرز الأبيض إلى الحصول على سمعة سيئة بسبب طريقة معالجته، خاصة بالمقارنة مع الأرز البني الذي يحتوي على نسبة غذائية أكبر من الحبوب الكاملة.

قالت أخصائية التغذية ومؤلفة كتاب الطبخ الصحي المكون من 7 مكونات، لورين ماناكير موقع Eat this، هناك بعض الآثار الجانبية المدهشة، لتناول



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



DUBAI COURTS

العدد ١٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٢

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

٢٥٢٤/٢٠٢٢/٦٢٥٦ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المفتوح/ضد -١/ دارشان سينغ افتار سينغ

مجهول محل الإقامة

بما ان الطالب التنفيذ/ بنك الفضيحة الوطني

قد افام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعادة والزامكم بدفع المبلغ المتأخر به

وقدره (٣٧٤٨٧٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.

وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام

بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا اعلان.

٢٠٢١

١٠

٢٢

٢٠٢١

٢٥٢٤

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70021

العدد ١٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٢

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢١/١٠/٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

الغرفة ٢

تفاصيل الإعلان

إلى المفتض ضد/ ١- سورجيت كومار كيشروري

مجهول محل الإقامة

بما أن الطالب التنفيذ/ بنك الفجيرة الوطني

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به

وقدره (٣٨٤٣٧٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.

وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقه في حالة عدم الالتزام

بأقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



DUBAI COURTS

70021

العدد ١٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٢

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

٢٥٢٤/٢٠٢٢/٦٢٠٣ تنفيذ شيكات



تفاصيل الإعلان بالنشر

١- المصنف ضدّه / مقصود الم محمد نايم

مجهول محل الإقامة

بما ان الطالب التنفيذ/ بنك الفضيحة الوطني

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ للنقد به

وقدره (٢٤٠,١٠٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.

وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام

بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا اعلان.

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

14047
العدد ١٣٦٧٧ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٢٢/١٢٢٥٦ تنفيذ شيكات

المطوية: ٢٣ - دائرية للتنفيذ التاسعة رقم ٢٣

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠٠٠٠) الصادر عن البنك ضد اربيد لتجارة

بالجمله ش.م.م بن بنك ابوظبي التجاري بقيمة الوفاء الجزئي (٢٥١٩٤,٢٢) .

طالب التنفيذ : السراي لتجارة السبراميك والرخام والابواب الصحية ش.م.م

عنوانه الامارات - اماره الشارقة - منطقة الصحبة الصناعية - الشارقة - شارع خلف الشارك فيصل

ش.م.م معرض صفا ٩-٨

المطلوب اعلانها : اربيد - اربيد لتجارة السلع بالجملة ش.م.م - اربيد - بيان دول - مسقطها : منفذ

ضخمها

موضوع الاعلان : قد اقيم طلب الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدمع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٥١٩,٢٢) درهم على طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ رسوم تحريضة المحكمة، وعليه

فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما

من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محكمة دبي DUBAI COURTS
70197	العدد ١٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٢ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٤٢٨٩/٢٠٢٢/٢٥٣ تنفيذي شكايات المطورة، بـ دائرة التنفيذ التابعة رقم ٢٣ موضوع التنفيذ : تنزيل الشكايات ارقام (.....٢٠٢٠ و٢٠٢٠) والسحبية على بنك ابوظبي التجاري بالصيغة التنفيذية والزام الدفع ضده مبلغ وقدره (١٩٤٠,٠٠٠) عشرة ألف الف وربعمائة درهم ودعما وخسوس فلتسا عن منع تنفيذ من السفر والتعميم على كافة منافذ الدولة. طالب التنفيذ : الحضانة للأبوية د.م. عونته: امارة الشارقة - كورنيش المجيرة الفردان سنتر ١٠٤ الخطوب إعلانة : ١- أ / إبراهيم محمد قاسم - صفته : مدقق ضده موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ التقض به وقدره (٢٠٢٠,٠٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينته المحكمه ، وعليه كان الحكمه ستيباها الاجراءات التنفيذية بحكمهم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور افلا (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبية	



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70197

العدد ١٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٠٧/٥٩٢٢ تنفيذ تجاري

المطوية رقم ١٨٤ الصادر بالتصديق الثانية رقم ١٨٤

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٢/٣٣٤ تجاري مصارف جزئي ،

بمساء المبلغ المقتضى به وقدره (١٧١,٥٨٢,٠٢٩) درهم شامل للرسوم والمصاريف .

يساد الملتزم : بنك دبي التجاري س.ج.ع

عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - دولة : شارع بور سعيد - مبنى بنك دبي التجاري - بجوار

ديرة ميسر سنتر - مكاتب رقم ٣٣٣٣ ٣١٩١٩٢٠٣٣٣

الخطوب لإعلانه : ١- محمد أشراف بوليباراكال - صفته : مندوب صفته

موضوع الإعلان : أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعادة والزامك بدفع المبلغ المقتضى

به وقدره (١٧٨٥٢,٢١) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه بان الحكمه ستبأشر

الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١5) يوما من تاريخ

نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٣٦٧٧ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢١

مذكرة إعلان بالشهر (استئناف)

في الاستئناف رقم: ٢٢٢٤/٢٠٢٢/٢٠٥ استئناف تجاري

المطروحة في دائرة الاستئناف التجارية الثانية رقم ٨٥

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٢٢/٢٠٢٢ تجاري كلى الصادر

بجلسة ٢٠٢٢/٩/١٤ والرسوم والحاصلات.

استأنف، في دي كيه إيترنال شوبانج لميتد

عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - الجيميرا الثالثة - دبي - شارع قرية جيميرا - مبنى برايم بيزنس

رقعة ٠٤ - ويملكه، عليه على غلام محمد رافق أهلي

المطالبة بإعلانه : ١- إلهي علي أكبر زمرديان - صفته : مستأنف ضده

موضوع الإعلان : قد استأنف/ الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٢٢/٢٠٢٢ تجاري كلى. وحددت

لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢١ الساعة ١٠:٠٠ بقاعة التقاضي من بعد، وعليه

يقتضى حضوركم أو من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكماتكم غيابيا.

رئيس القسم

[illegible]

 GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
70197	العدد ١٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢١ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٧٠٧/٢٠٢٢/٢٥٤ تنفيذ شيكات	
درهم .	المطبوع في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣ موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المراجع رقم (٤٨٩.....٤٤٩.....٤٤٩) بقيمة (١٧٣٣,٢٥) درهم . طالب التنفيذ : جيه بي ميكانيكال سيرفيسز عنوانه /أمانة دبي - منطقة الحليمة التجارية - شارع الشيخ زايد - بجانب برج وميناء - خلف الإجراءات للمطلات لطلبان رقم ٢١ - مكتب برقم ٢٩٠٩ المطلوب إعلانه :- ١- روساريو دياس م روساريو - صفته : منفذ ضده موضوع الإعلان : قد أقام عليه الدعوى التنفيذية المذكورة الاعلاء والمطل بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٧٣٣,٢٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه على الحكمه ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار الصادر خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان .	
رئيس الشعبة		



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢١

مذكرة إعلان التماس (استئناف)

في الاستئناف رقم ١١٩٩/٢٠٢٢/أحوال شخصية وموارث

الخبر

المطروحة في الدائرة أحوال الشخصية الثانية استئناف رقم ١٠٠

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ١١٩٩/٢٠٢٢ أحوال نفس مسلمين

والرسم والمصاريف والأعباء.

الاستئناف تيرين متولى

عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - الكرامة - شارع زعيبل - بناية الوليد للغمارات - الطابق الخامس - مكتب ٥٠٦ - ويملكه: أحمد الحاج عيسى الجبريل الميرمي

الطلب لإعلانه : ١- روس مايكل بولتر - صفته : مستأنف ضده

موضوع الإعلان : قد استأنف / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢٢/١١٩٩ أحوال نفس مسلمين، وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢٧ الساعة ١٠:٠٠ صباحا التقاضي في

بعد في مبنى الأحوال الشخصية في منطقة القرمود ، وعليه يقتضى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وبإدانة حالة تخلفكم سحري محاكمكم غيابيا.

رئيس القسم



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70197

العدد ١٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٢

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٥٧٧١/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري



المطروقة، دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٤

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٩٣/٢٠٢٢ تجاري جزئي، بسداد المبلغ

المقدد بـ وقدره (٤٤,٢١٤,٢٥٣) درهم شامل للرسوم والخصايز .

التنفيذ بـ : العربية الامريكيتي للتطوير العقاري لوجيستيكز اركمكيتي ج.م.د.

عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - الكرامة - برودي - دبي - شارع ام هرير - مبنى زرمرد - شقة

الخاص - مختبرين في المركز

الطلب اعلانه : ١- م.مطعم لاد صلاح س.م.د. - صفته : فني مدفد

موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المئخذ

بـ وقدره (٤٤,٢١٤,٢٥٣) درهم الى طالب التنفيذ و اخبرته بالحكمة ، وعليه بان الحكمة ستباشر

الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١5) يوما من تاريخ

نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محكمة دبي

محكمة دبي



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٣٦٧٧ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٩٨٨/٢٠٢٢/٢١١ تنفيذ عقاري



المطروقة : دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٨٦

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٦٥٢/٢٠٢٢ عقاري جزئي ، بسداد المبلغ المتأخر بدو وقدره (٢٣٠٨٥٢) درهم شامل للرسوم والمصاريف .

المنفذ به وقدره : عليه علي يوسف صالح آل علي

عنوانه : عمارة الشارقة - السويح - قطعة رقم ٣٩٠ - فيلا رقم ٥١٩

ويطلبه : ماجد سعيد الحلاف الشويهي

المطلوب :إعلانه ١- أرويين للتطوير العقاري ش.م.م- صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والأحكام بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٣٠٨٥٢) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

.....

.....



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٠

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٨١٠/٢٠٢٢/٢٠٩ تنفيذ عمالي

المطوية، في تاريخ التنفيذ الثامنة ٢٢١

موضوع التنفيذ : تنفيذ احكام الصادر في الدعوى العمالية رقم ١٠١٤٦-٢٠٢١ عمالي جزئي، بسداد المبالغ المتخذة من قبل المدعى عليه (٨٣٢٦) درهم وفائدة ٥٥ % على المبلغ الخاضعة وحسب تمام السداد على الفصل التصفية في ٥٠٠ درهم الحكم النهائي ويتكرره عوداً الى موطنه على الدرجة السياحية بين والصاريف و ٥٠٠ درهم الغاء المحامى.

طالب التنفيذ : متوفر امانات جواوي

عنوانه الامارات - اماره دبي - بوسعيد - ديرة - شارع الحكوم - مبنى بلوك ١١ - غرفة الخامس مكتب ٥٠٨ - ٥٠٨

المطوب اعلانه : ٥ مطبعة - برينتكس ش.د.ج. صفته : ضيف صفه

موضوع الاعلان : دفع اقسام المبلغ الخاضعة التنفيذ المذكورة اعلامه والزامك بدفع المبلغ الخلف التذنب به وقرره (٨٣٢٦,٠٠) درهم الى طالب التنفيذ اذ خريته الحكمه ، وعليه فان الحكمه مستاتير اذ اعراوات التنفيذيه بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

الخبر

رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70533
العدد ١٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٤٢٩٩/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المطروقة في دائرية التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٩

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم تجاري مصارف جزئي ، بسداد المبلغ المتفق به وقرره (١٣٩٨٠٠١٦) درهم شامل للرسوم والصاريف .

طالب التنفيذ : بنك أبوظبي التجاري

عنوانه: يعلن في مكتب الحامية دالة محمد

المطروقة بإعلانه : - عبدالله غانم سليمان بوندينه السويدي - صفته : منفذ ضده

موضوع الاعلان : دفع اداء المسمى التنفيذي المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتفق به وقرره (١٣٩٨٠٠١٦) درهم الى طالب التنفيذ أو خريضة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما

تا من تاريخ نشر هذا الاعلان

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70533

العدد ١٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢١

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٤٤٤/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري



المطوية، بوزارة التنفيذ الثالثة رقم ١٥

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر بتاريخ ٢٠/١٢/٢٠٢١ في الدعوى ٣٣/٢٠٢٠ تجاري، ك، بسداد المبلغ المطلوب وفقره (٧٧-١٩٩٢،٥٣) درهم شامل الرسوم والضرائب.

طالب التنفيذ: بنك الفجيرة الوطني - فرع دبي

مؤنونه: الأمانة، إدارة المرافقة - الجان - الشارقة - مبنى مركز المعامل اللامعالم - شقة مكتب ٦٠٦ - ٦٠٦

مكتب مسرعي الخصام والامتثال القانوني

الطوبى للإعلان: ١- سبيح أحمد حامد بن مفلح المري - ٢ مفلح لإدارة المرافقة في د.ج.م - ٣ مفلح للإشتراطات ومعالجة الحقوق للمحامي سبيح بن مفلح الشخص الواحد في د.ج.م - صفته: منصف مضموم

موضوع الإعلان: قد أقيم أمام المحاكم التنفيذية التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المتأخر وفقره (٧٧-١٩٩٢،٥٣) درهم على طبق التوقيع وخزينة المحكمة وقابل إن حكمته مباشرة الإجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار الصادر خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

الاعلان

شعبة

[illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



DUBAI COURTS

70021

العدد ١٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٢

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

٧٧٧٦/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى المفتن ضد/ ١- فراحن طفر طفر اقبال

مجهول محل الاقامة

بما ان الطالب التنفيذ/ مصرف أبوظبي الاسلامي

قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به

وقدره (١٢٤,١٥٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.

وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام

بالتقارر المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبية



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70021

العدد ١٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢١

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

٢٥٢/٢٠٢٢/٥١٢٦ تنفيذ شيكات

الخبر

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى المتخذ ضد/ - يوني برو للتجارة العامة ذ.م.ق - بدر الدين مانات نيكي

بيدكال - ٣ محمد عمر الشريف - مجهولي محل الإقامة

بما ان الطالب التنفيذ/ البنك العربي المتحد

قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به

وقدره (٥٠,١١,٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزانة المحكمة.

وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام

باتقارار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبية



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70021

العدد ١٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٢

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

٢٥٢٤/٢٠٢٢/٦١٩٦ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان

الموالتى ضد/ ١- صانمه احمد انور يونس

مجهول محل الاقامة

بما ان الطالب التنفيذ/ بنك الفجرية الوطني

قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعادة والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به

وقدره (١٣٣,٢٤٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.

وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام

بالتقارر المذكور خلافا ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70021
العدد ١٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٧١٦٦/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المطوّرة: في دائرة التنفيذ رقم ١٨٥
 موضوع التنفيذ: حيث ان طالبة التنفيذ بصدد تنفيذ القرار الصادر بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٠
 رقم ٢٠٢٢/١١/٧ نزاع تجاري ويعد ان اصبح القرار قابلا للتنفيذ الجبري وملزم
 للمنفذ ضدها بالمالح الا تاتي.

المكلف بالتنفيذ: سيليكا للتجاري ش.م.م.
 عنوانه: الامارات - امارة دبي - ريدج - دبي - شارع بوسعيد - مبنى افيسو سيتي - شقة مكتب
 رقم ٢٠ - طابق ٢٠ - امارة دبي - ريدج سيتي سنتر
 المطلوب اعلان: ١- دفع لصنعة اذ خزنه المحكمة واسلقت ش.م.م - صفته : منفذ ضده
 موضوع الاعلان: دفع اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعاد والزاعم بدفع المبلغ المنفذ
 به وقدره (٢٥٥٤٧,٣٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستصدر
 الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ
 نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



DUBAI COURTS

70021

العدد ١٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢١

مذكرة إعلان بال نشر (استئناف)

في الاستئناف رقم ٢٠٢٢/٢٠٠٥/١٦٩٤ استئناف تجاري

المطروحة في دائرة الاستئناف التجارية الرابعة رقم ٢٠١

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠٢١/١٠٠٠/١ تجاري جزئي والرسوم والاصرافات والتعاقب.

المتأنتف: عادل محمد عبد الرحمن

عنوانه: العنوان محيد خراساني وكيلها القانوني/ مكتب عبد الرحمن احمد للحصامات والاستشارات القانونية - الطابق ٢ في ابراهيم بي - بيرد - شارع بومويحي - بناية بي الوطنية للتأمين وإعادة التأمين -

الخاطوب: ١١

الطلبات: ١- في اثر لخدمات المعاملات ٢- اتريسيس للملاحة ش.د.م.٣-١ - برون جيس عبد فرحان ٤- بركومار ساداسايفان ٥- صفته: متأنف ضهم

الطلبات الاعلان: قد استأنف الطرف الحكم الصادر بالدعوى رقم: وحدت له جلسة يوم الاربعة الموافق الساعة ١٠:٠٠ في بقاعة التفاضل في بعد، وعليه يقتضى حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم سنجري محاكمكم غيابيا.

رئيس القسم

 GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70197]	العدد ١٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٢ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٢٨/٢٠٢٢/٢١١ تنفيذ عقاري	الخبر



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العقد ١٣٦٧٧ بتاريخ ٢٠٢١/١٠/٢٢

اعلان بالششر

مذني 1082/2022/460 نزاع مدني

تفاصيل الإعلان بالششر

١- محسن حسين محمد - ٢- محمد بارويص محمد ناصر، -٣- عبدالله محمود موسى ريات، ٤- القضية العامة فاقولات البناء (م - م) - مجهول الحالة الإقامة

بما أن الشتران : ١- ما شترت براجهانيي مونو ويمنه : محمد عبد جاسم محمد السويدي

قد أقام عليه الدعوى وموضوعها العقارية بالترام ١٥٩ عليه مبلغ وقدره (150,000 درهم) والرسوم والشهاريات وتعاب الاعمال والنفقات المدنية من تاريخ وحتى السداد التام وشمول الحكم بالافاقا للمجل بلا كاتلة : اعلان التزام ضد بالقرار المنهي للمصومة.

دورنا بمعية الحضور: التزام التزامت ضدهم بما يؤودا بالتضامن للمنتازع على شتاؤون الف فترت بمواظبة الاضرار المادية والادبية التي لحقت به والفاصلة القانونية بواقع ٥% من تاريخ سيرورة هذا القرار نهائيا وتحت تمام السداد واكثرهم بالصروفات ومبلغ الف درهم مقابل تعاب الاحاما.

رئيس القسم



مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يقدم عرض «فضل النهار على الليل لهيرفيه كوبي»

-عرض يمزج بين الرقص المعاصر وفنون الكابويرا والفنون القتالية ضمن أمسية فنية مذهلة تستضيفها دولة الإمارات للمرة الأولى بالتعاون مع مبادرة دانس ريفلكشن من دار فان كليف أند آربلز للمجوهرات

-مركز الفنون يستضيف ورشة عمل حول الرقص الحضري والمعاصر يقدمها جيوم جابريل، المؤسس المشارك لفرقة هرفيه كوبي

وأزمة الهوية المهاجرين من البلدان العربية إلى أوروبا، ويعكس الأصل الجزائري والنشأة الفرنسية لهرفيه كوبي. كما يقدم مشاهداً وقصصاً من حكاية كوبي الشاب في بحثه عن هويته وتاريخ عائلته ضمن رحلة استكشافية لجذوره الجزائرية. ويلتزم مركز الفنون بدعم الرقص المعاصر، حيث شهد إقبالاً شديداً على أعمال مجموعة من الفنانين العرب في المهجر، مثل بادكي وكومياني كافيج ومراد مرزوقي وقادر عطو، إضافة إلى الموعد المرتقب مع يا سمر مسرح الرقص.

ويستضيف مركز الفنون ورشة عمل حول الرقص الحضري والمعاصر بالتعاون مع مبادرة الرقص المعاصر دانس ريفلكشن، من إنتاج دار فان كليف أند آربلز للمجوهرات، وذلك يوم الإثنين 24 أكتوبر الساعة 6:30 مساءً. ويقدم جيوم جابريل، المؤسس المشارك لفرقة هرفيه كوبي، خلال ورشة العمل بعض المبادئ الأساسية للرقص الحضري والمعاصر، إلى جانب مقتطفات من أعمال هرفيه كوبي في تصميم الرقصات. ويجسد عرض فضل النهار على الليل قضية الشتات

لتقديم عرض ثان. وكلنا ثقة أنه سيرتك بصمة مميزة في نفوس المشاهدين. ومن جانبه، قال سيرج لوران، مدير برنامج الرقص والثقافة في دار فان كليف أند آربلز: “نفتخر بمواصلة التعاون بين فان كليف أند آربلز ومركز الفنون في جامعة أبوظبي من خلال تقديم عرض فضل النهار على الليل. حيث يقدم هرفيه كوبي برفقة 12 راقصاً موهوباً تصميماً مذهلاً يضيئ بالحياة ويمثل جسراً بين الشرق والغرب وبين الجزائر وفرنسا في أمسية رائعة لا يمكن نسيانها.

التنفيذي لمركز الفنون بجامعة نيويورك أبوظبي: “يعتبر هرفيه كوبي من أبرز مصممي الرقصات الفرنسيين، ويرتقي عمله بالرقص الحضري والمعاصر إلى أعلى المستويات بفضل ما يقدمه من براعة فنية في طرح مواضيع مؤثرة، مثل حكاية عائلة مع الهجرة والهوية. ومن جانب آخر، يسعدنا تقديم هذا العرض الآن، بعد أن خططنا له مسبقاً منذ سنتين ونصف، ولم نتكّن من عرضه بسبب الأزمة الصحية العالمية. وزادت سعادتنا بالتجاوب الجماهيري اللافت مع العرض، والذي دفعنا

الانسيابية والبهلوانية والتي تعكس مهارة بدنية عالية مستوحاة من فنون الكابويرا والفنون القتالية والحضرية والرقص المعاصر، وتعرض صوراً مؤثرة تذكرنا باللوحات الشرقية ونقوش الحجر في فنون العمارة الإسلامية. ويستعد مصمم الرقصات هرفيه كوبي من خلال الحركات الصوفية محطات من ماضيه الشخصي من خلال ربط العرض الفني بقصة شخصية الصبي الصغير في رواية ياسمينه خضرة. وحول هذا العرض، قال بيل براغين، المدير الفني

•• أبوظبي-الفجر: يستضيف مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي العرض الفني الراقص فضل النهار على الليل للمرة الأولى في الإمارات العربية المتحدة، بالتعاون مع مبادرة الرقص المعاصر دانس ريفلكشن ومن إنتاج دار فان كليف أند آربلز للمجوهرات، يومي الأربعاء والخميس في 26 و 27 أكتوبر، الساعة 7:30 مساءً على المسرح الأحمر. ويتميز عرض فضل النهار على الليل بحركاته

بينهم جيتانجالي شري وديباك شوبرا

حاملو البوكر ومؤلفو أكثر الكتب مبيعاً في العالم يلتقون جمهورهم في «الشارقة الدولي للكتاب 2022»

والمؤلفة لكتب الأطفال كريستين فيليبس. ونثري الرسامة الأسترالية الرائدة في مجال الأزياء ميجان هيس المعرض بمشاركتها من خلال الحديث عن فنها ومهاراتها وعرض مؤلفاتها التي تعد من بين الأكثر مبيعاً للزوار، وتجدر الإشارة إلى أن هيس نشرت بعضا من أعمالها لدى كبرى الصحف والمجلات مثل “فانيتي فير” و “تايم.. ومن الهند، يشارك سي في بالاكريشنان، الروائي وكاتب القصص القصيرة الحائز على جوائز عدة، وكاتب السيناريو والمخرج والمؤلف جي آر اندوغويان، والمؤلف والممثل ومدون الفيديو جوزيف أنامكوتي خوسيه، بالإضافة إلى المؤلف والناقد والمتحدث العام الحائز على جوائز سونيل ب. إلبيدوم، وكاتب الإثارة الأول في الهند والحائز على عديد الجوائز رافي سوبرامانيان. وتضم قائمة المشاركين أيضاً المؤلف ورائد موسيقى البوب الهندية، ريمو فرنانديز، والمتحدث التحفيزي الفلبيني والمؤلف لـ 17 كتاباً عن التنمية الذاتية لويد أي. لونا. يشار إلى أن فعاليات الدورة الـ 41 من “معرض الشارقة الدولي للكتاب 2022”، الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب، تقام في مركز أكسيو الشارقة خلال الفترة من 2-13 نوفمبر المقبل.

خلال ترحاله على مدار 46 عاماً، بينما يشهد المعرض مشاركة مواظنته كلير ماكينتوش، وهي الروائية الحائزة على عدة جوائز عالمية. ومن الولايات المتحدة، يشارك في المعرض عالم الفيزياء النظرية الدكتور ليونارد ملودينو، الذي ألف خمسة كتب، والمؤلف والمحرر وصاحب أكثر الكتب مبيعاً نيل شتراوس، والمؤلفة والمحرة كاري ثورنتون، صاحبة كتاب “الحكايات بقلم ديف جروهل. وفي قائمة مؤلفي كتب الإثارة، يشارك صاحب «Orphan X»، من قارة أمريكا الشمالية غريغ هورويتز، وهو مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً وفقاً لصحيفة نيويورك تايمز، عن رواياته الثلاثة والعشرين في فئة التشويق، كما تشارك ليزا جاردنر، التي تشتهر مؤلفاتها بشخصياتها المضطربة ومغامراتها المثوية، وداينال بالمر، الذي ألف مجموعة من أعمال الخيال التشويقي الأكثر مبيعاً على مستوى العالم. ويشهد العرض أيضاً مشاركة ماري لو، مؤلفة أكثر قصص الخيال العلمي مبيعاً على مستوى العالم للقرء اليافعين، وكارين م. ممانوس، مؤلفة السلسلة الشهيرة “أحدنا يكذب”، حيث تشاركان القراء اليافعين رؤاهما حول أعمالهما، بينما يمثل كندا كل من نيتا بروز، وهي روائية ومحرة للروايات العالمية الأكثر مبيعاً، وصاحبة رواية “الخادمة”، والمعلمة

تجربتها في كتابة الرواية والقصة القصيرة خلال مسيرتها الإبداعية. ويتيح المؤلف المعروف ديباك شوبرا، الذي حقق ريادة عالمية في مجالي الطب التكميلي وتطوير الذات وألف أكثر من 90 كتاباً، الفرصة أمام زوار المعرض للاطلاع على تفاصيل عملية حول كيفية تنمية الشعور بالوفرة ورسم الطريق إلى النجاح، إذ يتوقف عند تجربته في تأليف كتابه الشهير “الوفرة: الطريق الروحي إلى الثروة. ويتحدث لاعب الكريكت ومؤلف السير الذاتية الباكستاني المعروف شبيب اختر حول كتابه «Controversially Yours»، الذي يحكي قصة كفاحه بكل تفاصيلها حتى مشاركته في كأس العالم 2011، ويمثل احتفاء بهذه الرياضة الساحرة. ويناقش مؤلف سلسلة Big Nate، الشهيرة لينكولن بيرس كيف أدى اقتناعه بالقصص المصورة في سن مبكرة إلى تأليفه لهذه السلسلة التي تحظى بها أكثر من 400 صحيفة حول العالم، بينما تأخذ الأدبية الكندية روبي كور، صاحبة المجموعة الشعرية “الحليب والعسل”، زوار المعرض في رحلة ممتعة إلى عالم الشعر والأدب الفكاهي وأثر الكلمة المحكية. ويتحدث كاتب المقالات البريطاني بيكو آير حول رؤيته التي اكتسبها

•• الشارقة-الفجر: تنصدر الكاتبة الهندية الحائزة على جائزة البوكر الدولية لعام 2022 جيتانجالي شري، إلى جانب الكاتب العالمي المعروف ديباك شوبرا، وللاعب الكريكت الباكستاني وكاتب السير الذاتية شبيب اختر، ومؤلف كتاب ورسم كتب الأطفال لينكولن بيرس، قائمة المشاركين في فعاليات الدورة الـ 41 من “معرض الشارقة الدولي للكتاب 2022”، التي تضم 27 كاتباً من الحائزين على جوائز عالمية. وتحظى هذه المجموعة من أشهر الكتاب العالمين بشعار المعرض “كلمة للعالم”، حيث يشاركون بعروض تقديمية وجلسات حوارية وتوقيعات كتب، ويتبادلون الأفكار والرؤى خلال فعاليات المعرض الذي يستمر 12 يوماً. ويهدف من خلال فعالياته الثقافية المتنوعة إلى بناء علاقات متينة مع العالم من خلال الكلمة.

نخبة من الكتاب العالميين تناقش جيتانجالي شري، بعض المواضيع التي تناولتها في روايتها النابضة بالحياة “قبر من الرمل”، ومنها التنوع الثقافي في العالم، وتستعرض

جهود تعزز صدارة الشارقة في تنظيم أكبر معارض الكتب العالمية

«الشارقة للكتاب» تعزز تعاونها مع صناع النشر في «معرض فرانكفورت»

منها، كما عقد وفد الهيئة العديد من اللقاءات والاجتماعات في جناح الإمارة كان من أبرزها الاجتماع مع اتحاد باعة الكتب في أوروبا، إضافة إلى لقاءات شملت العديد من دور النشر المشاركة في المعرض، مثل سايمون اند شوستر من كندا، وكتب هاربر كولينز لكتب الأطفال الأمريكية، ودار كرونيل الأمريكية، ودار ليتيترا للنشر من رومانيا وغيرها الكثير. وتشارك هيئة الشارقة للكتاب سنوياً في دورات معرض فرانكفورت الدولي للكتاب، وتسلمت الضوء على جهود الشارقة في النشر والترجمة، وتستعرض مع مؤسسات النشر الكبرى ومدراء معارض الكتب برامج الهيئة وما تنتجه من فرص للنashرين والمهتهين بتبادل شراء حقوق النشر والترجمة، وخاصة من خلال “وكالة الشارقة الدولية لحقوق الأديبة..

الشارقة الدولي للكتاب ومؤتمر الناشرين، فالشارقة باتت رائدة العمل الثقافي عالمياً، ويتطلع الكثير من الناشرين والكتاب والمبدعين للمشاركة في أجندة فعاليتها، وهذا ما لسناء من كثافة زيارات جناح الشارقة المشارك في المعرض، خاصة ممن يتطلعون لتوسيع أفق حضورهم في أسواق النشر الآسيوية والإفريقية. بدوره، تحدث منصور الحساني، مدير إدارة خدمات الناشرين، عن اهتمام الناشرين الدوليين بمشاركة الشارقة في المعرض، موضحاً أن تسجيل معرض الشارقة الدولي للكتاب تاريخ أكبر معرض في العالم في دورته الأربعين، وضع الإمارة في مكانة عالمية مركزية لدى العاملين في صناعة النشر، وفتح أبواباً جديدة أمام قطاع النشر العربي للتواصل مع نظيره الدولي، لافتاً إلى أن الناشرين والكتاب والرسمين والمترجمين، يتطلعون للتعرف على الخطوات المقبلة من جهود الشارقة، ويسعون ليكونوا مشاركين ومستفيدين

الهيئة على مدار العام، للارتقاء بقدرات الناشرين، والكتاب والمترجمين، مساهمة منها في دعم صناعة الكتاب، وفي مقدمتها “معرض الشارقة الدولي للكتاب”، و “مهرجان الشارقة القرائي للطفل”، و “مؤتمر الناشرين” و “قمة المكتبات” و “معرض رسوم كتب الأطفال”، بالإضافة إلى “جائزة ترجمان”، و “جائزة الشارقة لحقوق النشر”، و “جوائز معرض الشارقة الدولي للكتاب. وعقد سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، ومنصور الحساني، مدير إدارة خدمات الناشرين، والوفد المشارك في جناح الهيئة بالمعرض اجتماعين مع كل من إدارة معرض المكسيك للكتاب، ومعرض كوريا الجنوبية، متابعين الاستعدادات المشتركة لاسضافة إمارة الشارقة ضيف شرف في المعرضين. والتقى رئيس هيئة الشارقة للكتاب في اجتماعات منفصلة، بجون انغرام، رئيس مجلس إدارة “إنغرام كوتنت جروب”، كما اجتمع مع ماركوس دوليه، المدير التنفيذي لـ “بينغوين راندوم هاوس”، وبيرميندر مان الرئيس التنفيذي لشركة “بونير بوكس” في المملكة المتحدة، وبحث معهم سبل تطوير الأعمال المشتركة.

الجناح على مدار يومين ما يزيد عن 150 ناشراً وعاملاً في قطاع النشر من أوروبا وأمريكا وآسيا وأفريقيا وعقد معظمهم اجتماعات متفرقة مع فريق الوفد المشارك تنوعت بين مهتمين بالمشاركة في معرض الشارقة الدولي للكتاب ومؤتمر الناشرين، وآخرين مهتمين بالخدمات التي تقدمها المنطقة الحرة لمدينة الشارقة للنشر وما توفره من امتيازات وتسهيلات لشركات ومؤسسات النشر لتمكنها من الوصول إلى أسواق جديدة. وكشفت الهيئة خلال المشاركة عن التوصل إلى تعاونات جديدة سيتم الإعلان عنها قريباً مع كبار العاملين في صناعة النشر عالمياً ستعزز من مكانة إمارة الشارقة دولياً في هذا القطاع، وتواصل بها تصدر “معرض الشارقة الدولي للكتاب” ضمن المعارض الأكبر على مستوى العالم. ويعزف وفد الهيئة زوار جناحها في معرض فرانكفورت الدولي للكتاب على المبادرات والبرامج التي تطلقها

•• فرانكفورت-الفجر: ناقشت “هيئة الشارقة للكتاب” أفق التعاون والعمل المشترك مع مجموعة من كبرى مؤسسات صناعة النشر في أوروبا والعالم، ويبحث مجالات مشاركة الناشرين وتوسع حضورهم في الدورات المقبلة من معرض الشارقة الدولي للكتاب بالاستناد إلى الفرص والتسهيلات التي تتيحها الشارقة للتهوض بصناعة الكتاب عالمياً. جاء ذلك خلال سلسلة اجتماعات أجرتها الهيئة، ضمن مشاركتها في فعاليات الدورة الـ 74 من معرض فرانكفورت الدولي للكتاب، الذي يقام خلال الفترة من 19 حتى 23 أكتوبر الجاري، بحضور ومشاركة ناشرين من 95 دولة من مختلف بلدان العالم. وإقبالاً كبيراً خلال اليومين الأول والثاني من المعرض الذي عادت فيه الحياة بقوة بعد تجاوز تداعيات أزمة كورونا، حيث استقبل



منوعات الفكر 27

حقّق "توب غان: مافريك"، لجوزف كوزينسكي، المعروض للمرّة الأولى في الدورة الـ75 (17- 28 مايو- أيار 2022) لمهرجان "كانّ" السينمائي الدولي، ملياراً و425 مليوناً و604 آلاف و744 دولاراً أميركياً إيرادات دولية، بين 19 مايو- أيار و3 سبتمبر- أيلول 2022. الرقم مُرّشَح للارتفاع، مع تواصل عرضه عالمياً. لكنّ، تصعب معرفة الأسباب الحقيقية التي جعلت عملاً متوسط المستوى يُحقّق أرقاماً كهذه، خاصة أنّه ليس أفضل أفلام توم كروز، وليس أحد الأفلام المهمة المُنتجة في إطار "أفلام الطيران".



عمل متوسط المستوى يُحقّق أرقاماً كبيرة

"Top Gun: Maverick" .. طيار أفتى عمره في خدمة القوات الجوية الأميركية



أماكن التصوير الشاسعة، التي توفرها الصحراء، والفضاءات الواسعة التي يعكسها البيت الكبير لميتشل، وأماكن التدريب، إلى فضاءات خارجية صُوّرت على أنّها أرض العدو، توحى بالهدوء والترقب والخوف من القادم. بالإضافة إلى الحركة السلسة للكاميرا، ومحاولة صنع المشهد من تفاصيل صغيرة مُهملة، كتكبير الصورة على عملية غسل اليد، وكيفية ارتداء الجاكيت، ونزع القميص، والضغط على الزر. تفاصيل مُهمّة، تشكّل حين يجمعها المونتاج (إدي هاملتن) . معنى وجمالاً. هذا كلّهُ بفضل إبداع مدير التصوير التشيلي كلاوديو ميرندا، الذي له تجارب ساحرة في التصوير، ونال بفضلها جوائز عالمية.

الإعلامي الذي يحظى به على مدار السنة. فهناك خوارزمية، على مواقع التواصل الاجتماعي والإعلامي، لا تتوقف عن ترديد اسمه، وهناك من ينسج البطولات حوله. هذه بينكرها الجمهور ويحبها، لذا، تحوّل كروز مع الوقت إلى جوكر سينمائي، وعرف جيداً هذا المعطى، فأصبح يُشارك في الإنتاج، لإدراكه النتائج مسبقاً. كما أنّه لا يتوقف عن تقديم الدعاية اللازمة للفيلم في محافل دولية عدّة. كمهرجان "كانّ" السينمائي، وحضوره إليه في طائرة هليكوبتر، لعرض فيلمه هذا، ولتكريمه بسفحة ذهبية عن مجمل أفلامه. هذه معطيات ساهمت، بشكل آخر، في انتشار واسع للفيلم. لا بُدّ من الإقرار بأنّ هناك جماليات عدّة، أبرزها اختيار

توم كروز نفسه لم يتخلّ عن ثوبه القديم، الذي ارتداه في معظم أفلامه: الداهب إلى مجازفة تحيس الأنفاس، والمحارب دائماً ضدّ قوى الشر، التي لا تريد انتصار الخير، كما في هذا الفيلم، الذي يُنقذ فيه البشرية من خطر التسلح النووي. حتّى صيغة بناء السيناريو لم تقدّم جديداً، وكالعادة دائماً، هناك شخصية ثانوية تتنافس شخصية أخرى، وللبطل سوء فهم لحادثة مهنية في الماضي، وفي الوقت نفسه لديه علاقة مشوّشة مع فتاة، تخلق عنها من أجل مهنته. طائش، لكنّه يؤدّي عمله على أكمل وجه. عجوز، وفي المقابل يتجاوز الشباب مهارة. لديه جاكيت جلدي، ويحب الدراجات النارية بدلا من السيارات. تحاصره المشاكل، لكنّه ينتصر في النهاية، وتتصنّع معه البشرية، فالخير يبقى دائماً. وهذا الخير يأتي به الجيش الأميركي، الذي يجمي الكوكب من الأعداء والمارقين.

العناصر الفنية، التي تشكّل منها السيناريو لم تخرج من تراتبية التقديم والعرض والعقدة والحبكة والذروة والنهاية. كانّ كتابه أرادوا شبّك التذاكر فقط، ولم يهتموا بالتفاصيل الروحية التي تسمو بالعمل، ولم يعطوا القالب الفني المغاير مساحة يستحقها. أدروا بناء الفيلم انطلاقاً من الجانب العلمي، الذي يوفر الإشارة والتشويق، ويهيمن على المشاهد، ويرفع الإيرادات، بينما أهملت روح التجديد، وتقديم الإضافة التي من شأنها الحفاظ على تماسك السينما مستقبلاً. بالتالي، حققوا انتصارات أدبيّة، عكسها شبّك التذاكر، على حساب سينمائية الفيلم وفنّيته.

طرح "توب غان: مافريك" أسئلة سياسية مهمة عمّا يمرّ به العالم حالياً، بدءاً من المخاطر الكبيرة التي تشكّلها البرامج النووية. ورغم أنّ هدف الطيارين تدمير مفاعل نووي في بلد معاد، لم يُسمّى هذا البلد، ما يطرح احتمالات، أقربها روسيا أو إيران. أسئلة هامشية مطروحة أيضاً، بشكل غير مباشر: ضرورة وضع برامج مختلفة لتطوير المنظومة الدفاعية والهجومية، مع التحذير من أنّ الغلبة، في المستقبل، ستكون لمن يملك التكنولوجيا المتطورة والتدريب الجيد، لتحقيق التوازن الدفاعي والهجوم، لحماية المصالح الأميركية عامة. هذا يخدم الوجه العسكري للولايات المتحدة الأميركية، وفي الوقت نفسه يُقدّم رسالة تحذير إلى دول مُعادية لها. اعتمد "توب غان: مافريك"، أساساً، على الرصيد الكبير للممثل توم كروز، في أفلام الأكشن، بالإضافة إلى الاهتمام

هذا العمل تنمة لفيلم "توب غان" (1986) لتوني سكوت. مثل فيه توم كروز الشخصية نفسها، مع عدد من الممثلين، بينهم فال كيلمر أيضاً، وحقّق إيرادات دولية بلغت 357 مليوناً و288 ألفاً و178 دولاراً أميركياً (بحسب الموقع الإلكتروني " بوكس أوفيس موجو")، مُظهرًا توم كروز أمام العالم كنجم أفلام الحركة. وهذا يتكرّر في الفيلم الجديد، من خلال تناوله الإعلامي وإيراداته المحققة إلى الآن. لم تخرج قصة "توب غان" من القالب الكلاسيكي المعتاد، الذي يصوّر الجيش الأميركي حامياً للبشرية من الأخطار الخارجية، والفضائية أيضاً. هناك دائماً بطل جاهز، مُستعد دائماً للمجازفة بحياته، للعب دور البطل الخارق الذي يملك المؤهلات كلها التي رزعتها فيه المؤسسة الأميركية. حتّى السيناريو، الذي كتبه إيرين كروغر وإيريك وآرن سينغر وكريستوفر ماك كوري (عن قصة لبيتر كريغ وجاستن ماركرس، بناء على شخصيات ابتكرها جيم كاش وجاك أسب جونيور)، جاف بلا روح، لا يُقدّم صوراً جديدة أو مبتكرة، بل مشاهد غير أصيلة، لا إبهار فيها ولا تجديد. إنها إعادة سمة شواهد متفرقة من أفلام أخرى.

بروي الفيلم قصة الطيار بيت "مافريك" ميتشل (توم كروز)، الذي أفتى عمره في خدمة القوات الجوية الأميركية، ونجح في تنفيذ مهمّات عدّة. مع هذا، لم تتمّ ترفيقته بسبب تهوّه وسلوكه وطيشه، وهناك من حاول تسريحه مرّات كثيرة بشكل غير مُشرّف نتيجة هذا السلوك، لكنّ هناك دائماً من يحميه، صديقه توم (فال كيلمر)، الذي أصبح أميرالاً، مُرتكزاً على الماضي اللامع، المتشكّل في تخرجه من دفعة الأسلحة القتالية، التي يُسمّيها الطيارون "توب غان" ، والتي أسّستها البحرية الأميركية عام 1969. كما يُذكر في بداية الفيلم، وتضمّ واحداً بالمتة من أفضل الطيارين، لتدريبهم على فنّ القتال الجوي.

رغم تهوّه وتسريحه، لا أحد يشك في براعة الكابتن ميتشل، إلى درجة استدعائه لتنفيذ آخر مهمة: تدريب فريق من الطيارين الشباب، من "نخبة النخبة"، على تنفيذ مهمة تدمير مفاعل نووي سري تحت الأرض، في بلد عدو. لكنّ، في منتصف المهمة، تتمّ إقالته، بعد وفاة صديقه. حاميه. غير أنّ إصراره وعزاده أعاده إلى المهمة مجدداً، مع المشاركة في التنفيذ هذه المرّة، لا الاكتفاء بالتدريب.



تايلور سويفت تتصدر السوشال ميديا قبل طرح ألبومها العاشر

Midnights

Side A

- Track One
- Track Two
- Track Three
- Track Four
- Track Five
- Track Six

Side B

- Track Seven
- Track Eight
- Track Nine
- Track Ten
- Track Eleven
- Track Twelve
- Track Thirteen

قد حرصت على الترويج لأحدث ألبوماتها الغنائية من خلال تايمز سكوير في مدينة نيويورك، حيث رأى المارة لافتة كبيرة تروج لألبومها المنتظر ومكتوب عليها "منتصف الليل" في إشارة لموع طرح الألبوم الذي ينتظره قطاع كبير من الجمهور ممن يعشقون تايلور سويفت وينتظرون أعمالها بشغف كبير. وذلك بعدما نشرت تايلور سويفت في وقت سابق القائمة الكاملة لألبومها الجديد بعنوان Midnights عبر حسابها على إنستجرام، وهذا بعد الإفراج عن اسم آخر أغنية في ألبومها على حسابها الشخصي على التيك توك، وعلقت الأغنية على منشورها "ما الذي يجعلك مستيقظا في المساء... فقط 13 ليلة بلا نوم قبل منتصف الليل وتحمل 13 قصة".

وتعاونت الأغنية تايلور مع الغني دريك في أغنية Anti-Hero وتشير الأغنية إلى الخصومات التي حدثت من قبل بينهم وبين كاني ويست وكيم كارداشيان في الماضي، وكان من المفترض أن تصدر هذا الأغنية في عام 2017، ولكن لم تخاطر الغنية حينها، وأشعلت تايلور الأخبار الأيام الماضية؛ بسبب رغبتها في تضمين هذه الأغنية ضمن ألبومها Midnights.

تصدرت المغنية العالمية تايلور سويفت مؤشرات البحث في الساعات الأخيرة، مع اقتراب موعد طرح ألبومها العاشر الجديد بعنوان "Midnights" المقرر غداً الجمعة، وكانت نجمة البوب الأمريكية شوقت الجمهور للألبوم بطريقة دعائية جديدة له، وذلك من خلال لافتة كبيرة في ساحة تايمز سكوير في مدينة نيويورك، مكتوب عليها "منتصف الليل" في إشارة لموع طرح الألبوم الذي ينتظره قطاع كبير من الجمهور.

وحسب ما نشر موقع الديلي ميل طلبت سويفت من الجمهور تخمين الأغاني التي بها هذه الكلمات، ونشرت منصة سبوتيفاي عدة صور من إعلاناتها لألبوم تايلور سويفت، كما نشرت سويفت صوراً لها عبر حسابها على إنستجرام، تؤكد فيها أنها تخاصم النوم من أجل ألبومها الجديد.

وكانت الأغنية تايلور سويفت





ما هي أعراض متلازمة التعب المزمن؟

المزمن؛ تكرر الصداع، الدوخة، اللامبالاة، نوبات تسارع النبض، تشنجات عضلية وألم في جميع أنحاء الجسم. وتسبب حالة الإرهاق الشديد، انخفاض فعالية منظومة المناعة، ما يؤدي إلى تكرر الإصابة بأمراض البرد المصحوبة بارتفاع درجة حرارة الجسم وتضخم العقد الليمفاوية". وتضيف، غالباً ما تكون متلازمة التعب المزمن مصحوبة بالأرق وتدهور حاد في الحالة النفسية والعاطفية وصولاً إلى الاكتئاب ونوبات متكررة من الغضب غير المبرر وانخفاض ملحوظ في القدرات المعرفية. وتنصح ستيف، عند ظهور مثل هذه الأعراض، يجب الانتباه إلى النظام الغذائي وبدء ممارسة النشاط البدني وأخذ فترات راحة أثناء العمل والخروج إلى الطبيعة ومن الضروري استشارة الطبيب الأخصائي.

أعلنت الدكتورة أنا ستيف، أخصائية علم النفس، مدربة مركز Secrets للتربية الجنسية والعائلية بموسكو، أن أعراض متلازمة التعب المزمن هي اللامبالاة والصداع والتشنجات العضلية. وتشير الأخصائية، في حديث موقع Lenta.Ru، إلى أن متلازمة التعب المزمن تؤثر هائل في صحة الإنسان ونمط ونوعية حياته. ويسببها يكون الجسم في حالة إرهاق دائم، ما يؤدي إلى انخفاض نشاطه البدني والعقلي. وتضيف، يمكن أن يعاني الشخص من هذه الحالة عدة سنوات، حتى بعد أن يقضي إجازة طويلة. وتثير هذه الحالة لدى الشخص المصاب مشاعر مختلفة بما فيها الشعور بالظلم والغضب والتهيج. ووفقاً لها، هناك بعض الأعراض، عند ظهورها يجب استشارة الطبيب الأخصائي فوراً. وتقول، "تسبب إلى الأعراض التي تشير إلى متلازمة التعب

منوعات

الفكر

قرأت لك

الزبيب فوائد عظيمة



يضيفي الزبيب مذاقا شهيا وتكهة مميزة على الأطعمة، كما يتمتع بفوائد صحية جمة. وأوضح خبير التغذية مارتين روتكوفسكي من أكاديمية الحياة الصحية في مدينة أوبرورسل الألمانية، فوائد الزبيب:

حلولي

وأضاف روتكوفسكي أنه على الرغم من فقدان العنب للكثير من محتوى الماء الموجود فيه خلال مرحلة التجفيف، إلا أن ذلك لا يتسبب في تشقق طبقته الخارجية الرقيقة المرنة، ومن ثم لا يُمكن للكائنات الدقيقة اختراقه ولا يوجد أي داع لاستخدام المواد الحافظة معه. وبذلك يظل العنب محتفظاً بمكوناته المفيدة لصحة الإنسان. وأردف: يزداد محتوى الكربوهيدرات والمواد الغذائية داخل العنب بعد تجفيفه بمعدل يراوح بين أربعة إلى خمسة أضعاف. يذكر أن السكر بنوعيه الفركتوز والغلوكوز يُمثل أكثر من 60 % من مكونات الزبيب. وأوضحت جابرييل كاوفمان من مركز استعلامات المستهلك في مدينة بون الألمانية أنه يُمكن للجسم امتصاص الغلوكوز بشكل مباشر من دون أن تعمل العصارة الهضمية على تفكيكه.

سؤال جواب

- ما نسبة الملح في مياه البحر؟

يحتوي ماء البحر على كمية كبيرة من الاملاح تصل نسبتها إلى 35 جراما في كل ليتر ويشكل ملح الطعام منها 27 جراما .

- ما تأثير خروج ثاني اكسيد الكربون على الجسم؟
عندما يخرج ثاني اكسيد الكربون من جسم الانسان فانه يفقد من 75 إلى 85 جراما في اليوم تنجه لذلك .

- ما كمية الماء التي تتبخر من الرئتين؟

يتبخر من الرئتين يوميا ما بين 150 - 500 جرام من الماء.



الزوار يلتقطون صورة للنحت المسمى «عاطفة غريبة»، خلال العرض الصحفي لعرض الفنانة الأسترالية

باتريشيا بيتشبينيني في متحف العلوم والفنون في سنغافورة. ا ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٣٢٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل الى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٠ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يُسمّن بالمسكرات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشعّب الكبد وهناك أسباب أخرى لتشعّب الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لنفقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطّوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرّضا للقرحة من غيرهم
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤذي الى تكوّن الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤذي الى اصابتها بالسرطان.

قصة صداقة الدولفين

ذات صباح مشرق جميل زاده هدوء البحر جمالا جاء احد المصطافين مبكرا لينعم بهذا الهدوء فجلس على الشاطئ يستمتع بكل ما حوله حين لفت نظره من بعيد ما ظنّه سمكة ضخمة لكنه كان دولفينا جميلا رمادي اللون كان كمن يلهو في عرض البحر فهو يقفز عاليا ثم يعود إلى الماء فيطفق من جديد مصدرا صوتا وكأنه ينادي على من يجلس هناك، قام الرجل فعبّر الشاطئ ووصل إلى الماء ووقف ينظر للدولفين وكانت المياه تغطي وسطه تقريبا وظل ينظر للدولفين وهو يلبع يلبع معه لكن الدولفين اقترب واخذ في هز رأسه ثم عاد أدراجه إلى الماء وهو ينظر إلى الرجل فأحس أنه يريد ان يقول له شيئا.. ورغم دهشته قال لماذا أخاف انا سباح ماهر، ربما هو في مأزق لننظر فيما وراءه بالفعل نزل الرجل إلى الماء وحينما يختفي الدولفين غطس الرجل وراه وعلى عبق ليس بكثير رأى الرجل دولفينا صغيرا جميلا وقد انحسر جسده وسط حطام مركب صغيرة ولا يستطيع منها فكاكا ففهم لماذا كان الدولفين يفعل ذلك انه يطلب النجدة، صعد الرجل إلى سطح الماء ليأخذ نفسا عميقا ثم نزل مرة أخرى إلى الماء وقام بعمل صعب لكنه جيد واثقت على اثره ذلك المسكين الصغير ثم سلمه لأمه وصعد مسرعا إلى سطح الماء وسبح إلى الشاطئ وجلس يستريح وبعد فترة كان الدولفين وصغيره يقفزان فرحا ويليقيان تحيتهما للرجل.. مر يوم قبل ان يعود الرجل إلى مكانه مرة أخرى فوضع كرسيه وجلس للصيد ولم يمض وقت طويل حتى كان الدولفين يلقي عليه التحية ببعض القفزات الجميلة اسعدت صاحبنا وخفت عليه وطأة جلسته هذه التي لم يفز فيها الا ببضع سمكات صغيرات.. وبعد مضي وقت فوجئ الرجل بالدولفين وقد قفز على سطح الماء وفي فمه سمكة كبيرة سبح بها قريبا من الرجل وكأنه يقدمها هدية فضحك الرجل كثيرا وقال أشركك كثيرا لكن يا عزيزي هديتك هذه معناها أنني بالفعل أستطيع ان افول الدولفين صديقي.

مساحة للتلوين

