



منوعات الفكر

22

ضمن جهودها في مجال العمل البيئي

د. شما محمد بن خالد آل نهيان تزور أسبوع أبوظبي للاستدامة



بيئي وهو COP28، وأضافت أنها سعيدة و فخورة بشباب الإمارات الذين يقدمون نماذج إيجابية ورائعة في العمل البيئي الواعي.

في السنوات الأخيرة، وزيادة حجم الانبعاثات الكربونية أصبح مهددا للوجود الإنساني، كما أن التغير المناخي أصبح حادا في السنوات الأخيرة، وكلنا شاهدنا موجة الجفاف الشديدة التي تعرضت لها أوروبا والعديد من مناطق العالم، كل ذلك يهدد مستقبل الوجود الإنساني على الأرض؛ ولذلك بداية الحماية التي يجب هي إدراك وعي المجتمعات والشعوب بدورهم في حماية البيئة والحفاظ عليها، ومقاومة عوامل التغير المناخي؛ لأن هذا الوعي هو الداعم الأول لجهود الحكومات والمؤسسات الداعمة للتقاضي البيئية والمناخية.

وقد أشارت إلى جهود قيادتنا في حماية البيئة، ليس فقط في الإمارات، بل وفي كل مكان في العالم، من خلال مساهمتها الفاعلة في الالتزام بالمعايير العالمية، والوجود الفعال لحماية البيئة والمناخ ضمن استراتيجيات ورؤى الدولة للمستقبل، وقالت: إن أسبوع أبوظبي للاستدامة قدم رؤية بانورامية واسعة

والذي تستعد سموها بالمشاركة ضمن فعاليات COP28، حيث التقت بالسيد عبد القادر بن أحمد السقا، مندوب شباب دولة الإمارات العربية المتحدة لدى الأمم المتحدة بقسم الشباب YOTHE for sustainability الذي صرح سموها في جولة بآركان الجناح، التقت خلالها بالعديد من الشباب الإماراتي أصحاب الرؤى الابتكارية والإنمائية للبيئة الإماراتية، من خلال مشاريعهم الصديقة والداعمة للبيئة، ولحماية المناخ، كما عقدت سموها لقاء آخر مع السيد حسين محمد المير، المدير العام لشركة مصدر في المملكة المتحدة، بجناح مصدر والذي قدم لسموها رؤية حول الدور الحيوي والكبير الذي تقدمه مدينة مصدر الصديقة للبيئة، في تعزيز الاستقرار البيئي والمناخي في دولة الإمارات العربية المتحدة، و كان لسموها لقاء مع المهندس علي محمد الظاهري الرئيس بجناح شركة أبوظبي لإدارة النفايات (تدوير)

زارت الشيخة د. شما محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان التعليمية والثقافية فعاليات أسبوع أبوظبي للاستدامة 2023 والذي يأتي متزامنا لاستعداد دولة الإمارات العربية المتحدة لاستضافة مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغيير المناخ (COP28) في نهاية عام 2023 حيث جاءت زيارة الشيخة شما ضمن جهودها في مجال العمل البيئي والذي تتبناه ضمن برامج واستراتيجيات مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان التعليمية والثقافية، والتي تعمل على تحقيق أعلى درجات الوعي البيئي عبر استراتيجية اعتمدت على العديد من البرامج والمشاريع التوعوية الداعمة لاستراتيجية دولة الإمارات العربية المتحدة من أجل بيئة آمنة و مناخ مستقر.

وخلال زيارتها عقدت عدة لقاءات للوقوف على أحدث المستجدات والتحضير للمؤتمر

بالتعاون مع وزارة التغير المناخي والبيئة

«أطفالنا فلذات أكبادنا» مبادرة مجتمعية لإسعاد الأطفال في مستشفى الجليلة

الرحمن أمير أن مثل هذه المبادرات لها تأثيرها الإيجابي والقوي في تحسين الحالة النفسية لدى الأطفال، ونشر البهجة والسرور أثناء تلقيهم العلاج، بما يعكس ذلك على رحلتهم طوال فترة العلاج، لاسيما أن رؤية الإبتسامة على وجوه الأطفال وشعورنا بأن الفرحة لامست قلوبهم أثناء زيارتنا لهم هو شعور مؤثر فعلا، حيث نستشعر قيمة الجهد الذي قمنا به بمنحهم أجواء جديدة وسعيدة، وأضاف: " كل الشكر والتقدير إلى مسؤولي مستشفى الجليلة على تعاونهم البناء والإيجابي في تهيئة الأجواء المناسبة للزيارة، كما نشكر الأستاذة هانم شعبان سالم على جهودها المخلصة ودورها الفعال في رسم السعادة على وجوه الأطفال الأبرياء، بجانب التقدير للشركاء وأعضاء الفريق على كل ما قاموا به، ونخص بالتقدير وزارة التغير المناخي والبيئة ومجمع زايد التعليمي فرع البرشاء ومكتبة محمد بن راشد".



من قيادتنا الرشيدة التي تحرص على توفير أسباب السعادة والازدهار لكل الأطفال، وتصميم البرامج الداعمة لاستدامة مستقبلهم المستدام بالعلم والعرفة والابتكار. من جهته أوضح سيف



لحكومة الرشيدة بتحقيق السعادة والرخاء

نظم فريق شكري لعطائك التطوعي بالتعاون مع وزارة التغير المناخي والبيئة ومجمع زايد التعليمي فرع البرشاء ومكتبة محمد بن راشد، مبادرة "أطفالنا فلذات أكبادنا" لزيارة الأطفال المرضى في مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال وإسعادهم، وذلك برعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، بهدف توفير بيئة داعمة للأطفال، وتأكيد التضامن المجتمعي معهم، حيث تعتبر المبادرة مستوحاة من فكرة الأستاذة هانم شعبان سالم مديرة الفريق والعضو المؤسس.

شهد الفعالية الدكتور سالم النار الشحي عضو المجلس الوطني سابقا والعضو الفخري لفريق شكري لعطائك، ومحمد حمد بن دوان الكتيبي، العضو الفخري للفريق وسيف الرحمن أمير، رئيس مكتب الإدارة والأعضاء، حيث تضمنت أنشطة متنوعة مثل الرسم والفنون والقراءة. وأكد الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري

بحضور عبد الله بن حمد الشرقي

رابطة التواصل الاجتماعي تنظم جلسة حوارية لتطوير وعي الشباب في «بيت الفن» بالفجيرة

5 اتفاقيات مع مشاريع وطنية والعضوية لعشرة مميزين في أكاديمية الفنون الجميلة

الوطنية، لاسيما أن دولة الإمارات بتوجيهات القيادة الرشيدة قدمت نموذجا يحتذى في ريادتها العالمية، ورسختها في كافة الاستراتيجيات التنموية والخطط المستقبلية، ترجمة للرؤية الحكيمة لكل ما يكرس الدور الطبيعي للدولة في تبنى أفضل الممارسات والتنافسية والقيم الإنسانية والحضارية، مؤكدا أهمية الدور الذي يضطلعون به في استدامة الوجهات والسياحة الوطنية والمجتمعية.

وعلى هامش الجلسة تم تكريم الرعاة وهم هيئة الثقافة والإعلام بالفجيرة وأكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة والجامعة البريطانية، تقديرا لدورهم مع بقية الشركاء في دعم نجاح الجلسة ضمن إطار النهج التفاعلي بين فئات المجتمع، كما تم منح 10 من المميزين في أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة عضوية الرابطة، بالإضافة إلى توقيع 5 اتفاقيات مع مشاريع وطنية في الضيعة للانضمام إلى "بطاقة قمة" التابعة للرابطة.



الأفخم خلال حديثه في الجلسة رواد التواصل الاجتماعي إلى ترسيخ وتسخير حساباتهم ومواقعهم بكل ما يمكن أن يخدم التطلعات



وشارك التجارب، لإثراء المجتمع بالمبادرات البناءة، وناقشت الجلسة التي أقيمت في مقر "بيت الفن" التابع لهيئة الفجيرة للثقافة والإعلام،

استضافت رابطة رواد التواصل الاجتماعي سعادة المهندس محمد سيف الأفخم رئيس الهيئة الدولية للمسرح مدير عام بلدية الفجيرة، في الجلسة الثالثة من مجلس تواصل في الفجيرة، بعنوان "أهمية المسرح والثقافة والإعلام في تطوير وعي الشباب"، والتي أدارها الإعلامي عبدالله الغامدي، وذلك بحضور الشيخ عبدالله بن حمد بن سيف الشرقي رئيس اتحاد الإمارات لبناء الأجسام واللياقة البدنية، بجانب عضوي المجلس الوطني الاتحادي ناصر البياحي وصابر بن البياحي، والمستشار الإعلامي عبدالله الشحي رئيس رابطة رواد التواصل الاجتماعي.

تندرج الجلسة في إطار المبادرات المجتمعية لرابطة رواد التواصل الاجتماعي لتعزيز دورها الإيجابي، بما يتماشى مع استراتيجيتها الداعمة لكل ما يعزز القيم المؤسسية التي تتواءم مع الرؤية الداعمة للنهج التشاركي وتبادل الأفكار وتكامل الأدوار

مجلس الشارقة للتعليم يشارك في مهرجان البطائح الشعبي بمسابقة وأنشطة متنوعة وفعاليات هادفة

في مهرجان البطائح الشعبي في دورته الخامسة بالعديد من الفعاليات التي تستقطب بدورها ليس فقط الطفل بل الأسرة بأكملها بدءا من المسابقات والرسم و مروراً بورش العمل الفنية والتعليمية وصولاً إلى المناسبات الخاصة وغيرها من الأنشطة والألعاب الشعبية.

وأشارت إلى أن هذه المشاركة وغيرها من المشاركات تعد جزءاً من التزام مجلس الشارقة للتعليم وواجبه في التواصل مع المجتمع وشركائه مع المؤسسات والدوائر والجهات الحكومية في المشاركة في إخراج البرامج المقدمة والتي تستهدف كافة أفراد المجتمع وتحقق المتعة والفائدة.

الطفولة فضلا عن توطيد العلاقة بين المجلس والعوائل وتفعيل التواصل بين الطرفين بما يخدم المجتمع.

ويقدم المجلس من خلال فقراته اليومية والتي تتلاقى في رحابها الأسرية مع أبنائها المسابقات والترفيهية والألعاب الشعبية الهادفة.

ويرحس المجلس من خلال تلك المشاركة والتي درج عليها في العديد من المهرجانات والمناسبات التي تنظمها دوائر وهيئات حكومة الشارقة إلى التواصل مع كافة أفراد المجتمع لاسيما الاسر والطلبة والأطفال من خلال عدد من الفعاليات المختلفة وإبراز الأدوار التي يؤديها المجلس لاسيما مع مرحلة

•• الشارقة - الفجر:

يشارك مجلس الشارقة للتعليم في مهرجان البطائح الشعبي، في نسخته الخامسة بحديقة البطائح العامة بالعديد من الأنشطة والفعاليات والبرامج التوعوية والترفيهية والألعاب الشعبية الهادفة.

ويحرص المجلس من خلال تلك المشاركة والتي درج عليها في العديد من المهرجانات والمناسبات التي تنظمها دوائر وهيئات حكومة الشارقة إلى التواصل مع كافة أفراد المجتمع لاسيما الاسر والطلبة والأطفال من خلال عدد من الفعاليات المختلفة وإبراز الأدوار التي يؤديها المجلس لاسيما مع مرحلة



منوعات

الفكر

23

تعد آلام الظهر حالة شائعة تؤثر على معظم الناس في مرحلة ما من حياتهم. وهناك أسباب عديدة للمعاناة من هذه الحالة المزعجة، والتي يمكن من خلال معرفتها، منع الإصابة. وتقول اختصاصية العلاج الطبيعي سامي مارغو من mindyourbackuk.com: "الوضع السيئ للجسم يساهم بشكل كبير في آلام الظهر، خاصة في السنوات الأخيرة مع ظهور العمل من المنزل، وفي كثير من الأحيان، العمل من الأريكة أو السرير أو منضدة المطبخ". ولحسن الحظ، هناك بعض التعديلات السهلة التي يمكن إجراؤها لضمان أن يكون وضعك اليومي أكثر ملاءمة للظهر.

حالة شائعة تؤثر على معظم الناس في مرحلة ما من حياتهم

الوضعية الـ6 اليومية التي تسبب ألم الظهر وكيفية الوقاية



1. الجلوس منحنياً خلف المقود
تقول مارغو: "الانحناء لفترات طويلة أثناء الجلوس في مقعد القيادة يمكن أن يتسبب في توتر عضلات الظهر والجزء والبطن، ما يقلل من إمداد الدم بها. والجلوس منحنياً إلى الأمام خلف المقود، بالإضافة إلى البقاء في وضع واحد لفترة طويلة من الوقت، يمكن أن يؤثر حقا على صحة عمودك الفقري".
ويجب أن تحمي عمودك الفقري عند القيادة عن طريق التأكد من وضع الوركين بالكامل على المقعد، والركبتين أدنى قليلا من الوركين. وقد تحتاج إلى تعديل مقعدك قليلا لهذا الغرض.
وأضافت: "تأكد من أن مستوى عينك أعلى بكثير من المقود وأن يكون مقعدك مائلا للخلف قليلا وليس مستقيما تماما بزاوية 90 درجة. بالإضافة إلى أخذ فترات راحة منتظمة أيضا".



2. الاسترخاء
3. التحديق في هاتفك
ينجول الكثير منا محديقين في الهاتف في أيدينا. ويمكن أن يزيد هذا من خطر تعرضنا للقلق التكنولوجي.
وأوضحت مارغو: "عند الوقوف للنظر إلى هاتفك، بما في ذلك عندما تكون في صف انتظار على سبيل المثال، اجعل أذنك وكتفك ووركك وكاحلك في صف واحد. حاول الوقوف مع وضع ظهرك على الحائط للحصول على فكرة عن الوضع المناسب لوضع الجسم. وفي ما يتعلق بفحص الهاتف، تحقق مما إذا كان يمكنك تجنب النظر إليه أثناء المشي. وبدلا من ذلك، انتظر حتى تجلس أو تقف بشكل مريح في أفضل وضع للوقوف والنظر إلى الشاشة على مستوى العين".



4. النوم على الأريكة
من السهل أن تشعر بالراحة قليلا على الأريكة بعد العمل وتجد نفسك تنجرف إلى النعاس.
ووفقا لمارغو فإن "النوم على الأريكة أمر مخيف، ومن الشائع أن تستيقظ بعد ذلك مع تشنج في العنق بسبب سوء وضعية النوم. إن أفضل وضعية للنوم، عند الاستلقاء على جانبك، وتتضمن الدعم وفقا للمنحنى الطبيعي للمساعدة في ضمان محاذاة جيدة للعمود الفقري، وبالتالي، يمكن أن تساعد الوسادة المسطحة في ذلك. حاول وضع وسادة بين ساقيك (إذا كنت تنام على جانبك) أو تحت ركبتيك (إذا كنت تنام على ظهرك)".



5. النوم على بطنك
عندما تنام ليلا، يمكن أن يؤثر وضعك حقا على صحة عمودك الفقري. وتكشف مارغو: "النوم على بطنك هو إلى حد بعيد أسوأ وضع لصحة ظهرك، إنه أمر سيئ بشكل خاص لعمودك الفقري إذا كنت تدير رأسك إلى جانب واحد للتنفس". وتقول إن الحفاظ على الرقبة في وضع ملتوي طوال الليل يمكن أن يؤدي إلى آلام الرقبة من إجهاد العضلات. ويمكن أن يؤدي التواء الرأس والرقبة إلى ألم في الرقبة والكتفين وأعلى الظهر.
وأضافت: "النوم على البطن يضغط أيضا على مفاصل ركبتيك، والتي تكون متجهة لأسفل في المرتبة، وتحمل قدميك في وضع غير طبيعي". وإذا كنت لا تستطيع النوم إلا على بطنك، توصي مارغو بالحفاظ على رأسك مستقيما لتخفيف الضغط على رقبته. وتقتصر: "يمكن أن تساعد وسادة صلبة أسفل البطن أيضا في الحفاظ على العمود الفقري مستقيما".

6. الاتكاء على ساق واحدة
قد يكون من المريح أكثر أن تقف وتضع وزنا أكبر على جانب واحد من جسمك أكثر من الآخر من خلال الاتكاء على ساق واحدة، ومع ذلك، يمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة الضغط على جانب واحد من أسفل الظهر والورك.
وبحسب مارغو: "بمرور الوقت قد تصاب باختلالات في العضلات حول منطقة الحوض، ما قد يسبب إجهادا وألما في أسفل الظهر والأرداف. وتحسين هذه الوضعية، اعتد على الوقوف مع توزيع وزنك بالتساوي على كلا الساقين".

6. الجلوس منحنياً خلف المقود
تقول مارغو: "الانحناء لفترات طويلة أثناء الجلوس في مقعد القيادة يمكن أن يتسبب في توتر عضلات الظهر والجزء والبطن، ما يقلل من إمداد الدم بها. والجلوس منحنياً إلى الأمام خلف المقود، بالإضافة إلى البقاء في وضع واحد لفترة طويلة من الوقت، يمكن أن يؤثر حقا على صحة عمودك الفقري".
ويجب أن تحمي عمودك الفقري عند القيادة عن طريق التأكد من وضع الوركين بالكامل على المقعد، والركبتين أدنى قليلا من الوركين. وقد تحتاج إلى تعديل مقعدك قليلا لهذا الغرض.
وأضافت: "تأكد من أن مستوى عينك أعلى بكثير من المقود وأن يكون مقعدك مائلا للخلف قليلا وليس مستقيما تماما بزاوية 90 درجة. بالإضافة إلى أخذ فترات راحة منتظمة أيضا".

3. التحديق في هاتفك
ينجول الكثير منا محديقين في الهاتف في أيدينا. ويمكن أن يزيد هذا من خطر تعرضنا للقلق التكنولوجي.
وأوضحت مارغو: "عند الوقوف للنظر إلى هاتفك، بما في ذلك عندما تكون في صف انتظار على سبيل المثال، اجعل أذنك وكتفك ووركك وكاحلك في صف واحد. حاول الوقوف مع وضع ظهرك على الحائط للحصول على فكرة عن الوضع المناسب لوضع الجسم. وفي ما يتعلق بفحص الهاتف، تحقق مما إذا كان يمكنك تجنب النظر إليه أثناء المشي. وبدلا من ذلك، انتظر حتى تجلس أو تقف بشكل مريح في أفضل وضع للوقوف والنظر إلى الشاشة على مستوى العين".

4. النوم على الأريكة
من السهل أن تشعر بالراحة قليلا على الأريكة بعد العمل وتجد نفسك تنجرف إلى النعاس.
ووفقا لمارغو فإن "النوم على الأريكة أمر مخيف، ومن الشائع أن تستيقظ بعد ذلك مع تشنج في العنق بسبب سوء وضعية النوم. إن أفضل وضعية للنوم، عند الاستلقاء على جانبك، وتتضمن الدعم وفقا للمنحنى الطبيعي للمساعدة في ضمان محاذاة جيدة للعمود الفقري، وبالتالي، يمكن أن تساعد الوسادة المسطحة في ذلك. حاول وضع وسادة بين ساقيك (إذا كنت تنام على جانبك) أو تحت ركبتيك (إذا كنت تنام على ظهرك)".

5. النوم على بطنك
عندما تنام ليلا، يمكن أن يؤثر وضعك حقا على صحة عمودك الفقري. وتكشف مارغو: "النوم على بطنك هو إلى حد بعيد أسوأ وضع لصحة ظهرك، إنه أمر سيئ بشكل خاص لعمودك الفقري إذا كنت تدير رأسك إلى جانب واحد للتنفس". وتقول إن الحفاظ على الرقبة في وضع ملتوي طوال الليل يمكن أن يؤدي إلى آلام الرقبة من إجهاد العضلات. ويمكن أن يؤدي التواء الرأس والرقبة إلى ألم في الرقبة والكتفين وأعلى الظهر.
وأضافت: "النوم على البطن يضغط أيضا على مفاصل ركبتيك، والتي تكون متجهة لأسفل في المرتبة، وتحمل قدميك في وضع غير طبيعي". وإذا كنت لا تستطيع النوم إلا على بطنك، توصي مارغو بالحفاظ على رأسك مستقيما لتخفيف الضغط على رقبته. وتقتصر: "يمكن أن تساعد وسادة صلبة أسفل البطن أيضا في الحفاظ على العمود الفقري مستقيما".

6. الجلوس منحنياً خلف المقود
تقول مارغو: "الانحناء لفترات طويلة أثناء الجلوس في مقعد القيادة يمكن أن يتسبب في توتر عضلات الظهر والجزء والبطن، ما يقلل من إمداد الدم بها. والجلوس منحنياً إلى الأمام خلف المقود، بالإضافة إلى البقاء في وضع واحد لفترة طويلة من الوقت، يمكن أن يؤثر حقا على صحة عمودك الفقري".
ويجب أن تحمي عمودك الفقري عند القيادة عن طريق التأكد من وضع الوركين بالكامل على المقعد، والركبتين أدنى قليلا من الوركين. وقد تحتاج إلى تعديل مقعدك قليلا لهذا الغرض.
وأضافت: "تأكد من أن مستوى عينك أعلى بكثير من المقود وأن يكون مقعدك مائلا للخلف قليلا وليس مستقيما تماما بزاوية 90 درجة. بالإضافة إلى أخذ فترات راحة منتظمة أيضا".

مشروبات الحمية «تضر بوظائف المخ وتزيد من خطر فقدان الذاكرة»
تشير الأبحاث بشكل متزايد إلى أن بدائل التحلية المستخدمة في "مشروبات الحمية" لها تأثيرات "رهيبية" للغاية على الصحة.
ووتوصلت دراسة جديدة إلى أن تناول المحليات الصناعية في سن المراهقة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل خطيرة في الذاكرة طويلة المدى في وقت لاحق من العمر.

فقد وجد باحثون من الولايات المتحدة أن المحليات الصناعية تبطن عملية التمثيل الغذائي ما قد يؤدي أيضا إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري. ومن المرجح أيضا أن تجعل المحليات براعم التذوق أقل حساسية للسكر.
وخلصت الدراسة المنشورة في مجلة JCI Insight إلى أن هذا قد يدفع الأفراد إلى تناول المزيد من المشروبات والأطعمة السكرية لتجربة النكهة الحلوة. وأجرى الباحثون من كلية دورنيسيف للأدب والفنون والعلوم بجامعة جنوب كاليفورنيا، اختبارات على الفئران الصغيرة، التي استهلكت المحليات المنخفضة السعرات الحرارية، مثل السكرين، و ACE-K، وستيفيا (والتي توجد عادة في مشروبات الحمية)، ووجدوا أنها تعرضت لضغط طويل الأمد في الذاكرة.

على المكتب
نظرا لأن العمل من المنزل أصبح الآن أمرا شائعا، فمن المحتمل أن مكان العمل سيكون بعيدا كل البعد عن المثالية. وحتى مساحات العمل المكتبية قد لا يتم إعدادها بطريقة مثالية لحماية عمودك

3. التحديق في هاتفك
ينجول الكثير منا محديقين في الهاتف في أيدينا. ويمكن أن يزيد هذا من خطر تعرضنا للقلق التكنولوجي.
وأوضحت مارغو: "عند الوقوف للنظر إلى هاتفك، بما في ذلك عندما تكون في صف انتظار على سبيل المثال، اجعل أذنك وكتفك ووركك وكاحلك في صف واحد. حاول الوقوف مع وضع ظهرك على الحائط للحصول على فكرة عن الوضع المناسب لوضع الجسم. وفي ما يتعلق بفحص الهاتف، تحقق مما إذا كان يمكنك تجنب النظر إليه أثناء المشي. وبدلا من ذلك، انتظر حتى تجلس أو تقف بشكل مريح في أفضل وضع للوقوف والنظر إلى الشاشة على مستوى العين".

4. النوم على الأريكة
من السهل أن تشعر بالراحة قليلا على الأريكة بعد العمل وتجد نفسك تنجرف إلى النعاس.
ووفقا لمارغو فإن "النوم على الأريكة أمر مخيف، ومن الشائع أن تستيقظ بعد ذلك مع تشنج في العنق بسبب سوء وضعية النوم. إن أفضل وضعية للنوم، عند الاستلقاء على جانبك، وتتضمن الدعم وفقا للمنحنى الطبيعي للمساعدة في ضمان محاذاة جيدة للعمود الفقري، وبالتالي، يمكن أن تساعد الوسادة المسطحة في ذلك. حاول وضع وسادة بين ساقيك (إذا كنت تنام على جانبك) أو تحت ركبتيك (إذا كنت تنام على ظهرك)".

5. النوم على بطنك
عندما تنام ليلا، يمكن أن يؤثر وضعك حقا على صحة عمودك الفقري. وتكشف مارغو: "النوم على بطنك هو إلى حد بعيد أسوأ وضع لصحة ظهرك، إنه أمر سيئ بشكل خاص لعمودك الفقري إذا كنت تدير رأسك إلى جانب واحد للتنفس". وتقول إن الحفاظ على الرقبة في وضع ملتوي طوال الليل يمكن أن يؤدي إلى آلام الرقبة من إجهاد العضلات. ويمكن أن يؤدي التواء الرأس والرقبة إلى ألم في الرقبة والكتفين وأعلى الظهر.
وأضافت: "النوم على البطن يضغط أيضا على مفاصل ركبتيك، والتي تكون متجهة لأسفل في المرتبة، وتحمل قدميك في وضع غير طبيعي". وإذا كنت لا تستطيع النوم إلا على بطنك، توصي مارغو بالحفاظ على رأسك مستقيما لتخفيف الضغط على رقبته. وتقتصر: "يمكن أن تساعد وسادة صلبة أسفل البطن أيضا في الحفاظ على العمود الفقري مستقيما".

6. الجلوس منحنياً خلف المقود
تقول مارغو: "الانحناء لفترات طويلة أثناء الجلوس في مقعد القيادة يمكن أن يتسبب في توتر عضلات الظهر والجزء والبطن، ما يقلل من إمداد الدم بها. والجلوس منحنياً إلى الأمام خلف المقود، بالإضافة إلى البقاء في وضع واحد لفترة طويلة من الوقت، يمكن أن يؤثر حقا على صحة عمودك الفقري".
ويجب أن تحمي عمودك الفقري عند القيادة عن طريق التأكد من وضع الوركين بالكامل على المقعد، والركبتين أدنى قليلا من الوركين. وقد تحتاج إلى تعديل مقعدك قليلا لهذا الغرض.
وأضافت: "تأكد من أن مستوى عينك أعلى بكثير من المقود وأن يكون مقعدك مائلا للخلف قليلا وليس مستقيما تماما بزاوية 90 درجة. بالإضافة إلى أخذ فترات راحة منتظمة أيضا".

مشروبات الحمية «تضر بوظائف المخ وتزيد من خطر فقدان الذاكرة»
تشير الأبحاث بشكل متزايد إلى أن بدائل التحلية المستخدمة في "مشروبات الحمية" لها تأثيرات "رهيبية" للغاية على الصحة.
ووتوصلت دراسة جديدة إلى أن تناول المحليات الصناعية في سن المراهقة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل خطيرة في الذاكرة طويلة المدى في وقت لاحق من العمر.

فقد وجد باحثون من الولايات المتحدة أن المحليات الصناعية تبطن عملية التمثيل الغذائي ما قد يؤدي أيضا إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري. ومن المرجح أيضا أن تجعل المحليات براعم التذوق أقل حساسية للسكر.
وخلصت الدراسة المنشورة في مجلة JCI Insight إلى أن هذا قد يدفع الأفراد إلى تناول المزيد من المشروبات والأطعمة السكرية لتجربة النكهة الحلوة. وأجرى الباحثون من كلية دورنيسيف للأدب والفنون والعلوم بجامعة جنوب كاليفورنيا، اختبارات على الفئران الصغيرة، التي استهلكت المحليات المنخفضة السعرات الحرارية، مثل السكرين، و ACE-K، وستيفيا (والتي توجد عادة في مشروبات الحمية)، ووجدوا أنها تعرضت لضغط طويل الأمد في الذاكرة.

على المكتب
نظرا لأن العمل من المنزل أصبح الآن أمرا شائعا، فمن المحتمل أن مكان العمل سيكون بعيدا كل البعد عن المثالية. وحتى مساحات العمل المكتبية قد لا يتم إعدادها بطريقة مثالية لحماية عمودك

3. التحديق في هاتفك
ينجول الكثير منا محديقين في الهاتف في أيدينا. ويمكن أن يزيد هذا من خطر تعرضنا للقلق التكنولوجي.
وأوضحت مارغو: "عند الوقوف للنظر إلى هاتفك، بما في ذلك عندما تكون في صف انتظار على سبيل المثال، اجعل أذنك وكتفك ووركك وكاحلك في صف واحد. حاول الوقوف مع وضع ظهرك على الحائط للحصول على فكرة عن الوضع المناسب لوضع الجسم. وفي ما يتعلق بفحص الهاتف، تحقق مما إذا كان يمكنك تجنب النظر إليه أثناء المشي. وبدلا من ذلك، انتظر حتى تجلس أو تقف بشكل مريح في أفضل وضع للوقوف والنظر إلى الشاشة على مستوى العين".

4. النوم على الأريكة
من السهل أن تشعر بالراحة قليلا على الأريكة بعد العمل وتجد نفسك تنجرف إلى النعاس.
ووفقا لمارغو فإن "النوم على الأريكة أمر مخيف، ومن الشائع أن تستيقظ بعد ذلك مع تشنج في العنق بسبب سوء وضعية النوم. إن أفضل وضعية للنوم، عند الاستلقاء على جانبك، وتتضمن الدعم وفقا للمنحنى الطبيعي للمساعدة في ضمان محاذاة جيدة للعمود الفقري، وبالتالي، يمكن أن تساعد الوسادة المسطحة في ذلك. حاول وضع وسادة بين ساقيك (إذا كنت تنام على جانبك) أو تحت ركبتيك (إذا كنت تنام على ظهرك)".

5. النوم على بطنك
عندما تنام ليلا، يمكن أن يؤثر وضعك حقا على صحة عمودك الفقري. وتكشف مارغو: "النوم على بطنك هو إلى حد بعيد أسوأ وضع لصحة ظهرك، إنه أمر سيئ بشكل خاص لعمودك الفقري إذا كنت تدير رأسك إلى جانب واحد للتنفس". وتقول إن الحفاظ على الرقبة في وضع ملتوي طوال الليل يمكن أن يؤدي إلى آلام الرقبة من إجهاد العضلات. ويمكن أن يؤدي التواء الرأس والرقبة إلى ألم في الرقبة والكتفين وأعلى الظهر.
وأضافت: "النوم على البطن يضغط أيضا على مفاصل ركبتيك، والتي تكون متجهة لأسفل في المرتبة، وتحمل قدميك في وضع غير طبيعي". وإذا كنت لا تستطيع النوم إلا على بطنك، توصي مارغو بالحفاظ على رأسك مستقيما لتخفيف الضغط على رقبته. وتقتصر: "يمكن أن تساعد وسادة صلبة أسفل البطن أيضا في الحفاظ على العمود الفقري مستقيما".

6. الجلوس منحنياً خلف المقود
تقول مارغو: "الانحناء لفترات طويلة أثناء الجلوس في مقعد القيادة يمكن أن يتسبب في توتر عضلات الظهر والجزء والبطن، ما يقلل من إمداد الدم بها. والجلوس منحنياً إلى الأمام خلف المقود، بالإضافة إلى البقاء في وضع واحد لفترة طويلة من الوقت، يمكن أن يؤثر حقا على صحة عمودك الفقري".
ويجب أن تحمي عمودك الفقري عند القيادة عن طريق التأكد من وضع الوركين بالكامل على المقعد، والركبتين أدنى قليلا من الوركين. وقد تحتاج إلى تعديل مقعدك قليلا لهذا الغرض.
وأضافت: "تأكد من أن مستوى عينك أعلى بكثير من المقود وأن يكون مقعدك مائلا للخلف قليلا وليس مستقيما تماما بزاوية 90 درجة. بالإضافة إلى أخذ فترات راحة منتظمة أيضا".

مشروبات الحمية «تضر بوظائف المخ وتزيد من خطر فقدان الذاكرة»
تشير الأبحاث بشكل متزايد إلى أن بدائل التحلية المستخدمة في "مشروبات الحمية" لها تأثيرات "رهيبية" للغاية على الصحة.
ووتوصلت دراسة جديدة إلى أن تناول المحليات الصناعية في سن المراهقة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل خطيرة في الذاكرة طويلة المدى في وقت لاحق من العمر.

فقد وجد باحثون من الولايات المتحدة أن المحليات الصناعية تبطن عملية التمثيل الغذائي ما قد يؤدي أيضا إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري. ومن المرجح أيضا أن تجعل المحليات براعم التذوق أقل حساسية للسكر.
وخلصت الدراسة المنشورة في مجلة JCI Insight إلى أن هذا قد يدفع الأفراد إلى تناول المزيد من المشروبات والأطعمة السكرية لتجربة النكهة الحلوة. وأجرى الباحثون من كلية دورنيسيف للأدب والفنون والعلوم بجامعة جنوب كاليفورنيا، اختبارات على الفئران الصغيرة، التي استهلكت المحليات المنخفضة السعرات الحرارية، مثل السكرين، و ACE-K، وستيفيا (والتي توجد عادة في مشروبات الحمية)، ووجدوا أنها تعرضت لضغط طويل الأمد في الذاكرة.



دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/الراقي
لخدمات للطباعة رخصة رقم: CN 4019711
قد تقدموا إلينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق أو دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ثندر
كلاود للتجارة رخصة رقم: CN 3884343
قد تقدموا إلينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق أو دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/متجر
سينكرز للاحذية الرياضية
رخصة رقم: CN 3883718 قد تقدموا إلينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق أو دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ماكس
لاستشارات الجودة رخصة رقم: CN 4260966
قد تقدموا إلينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق أو دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : سلطان شودي للوازم التدخين و
السجائر الإلكترونية ذ.م.م رخصة رقم: CN 4197958 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع / سلطان محمد عمر فاروق شودي من شريك إلى مدير
تعديل نسب الشركاء / سلطان محمد عمر فاروق شودي من ٢٥ ٪ إلى ١٠٠ ٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / سلطان محمد عمر فاروق شودي من شريك إلى مالك
تعديل نسب الشركاء / سلطان محمد عمر فاروق شودي من ٢٥ ٪ إلى ١٠٠ ٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف حمزة باروت احمد خليفه السويدي
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف عصام خلف الراشد
تعديل رأس المال / من ١٥٠٠٠٠ إلى ٥٠٠٠٠
تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل اسم تجاري من/ سلطان شودي للوازم التدخين و السجائر الإلكترونية ذ.م.م
SULTAN CHOWDHURY VAPE ELECTRONIC SMOKING SUPPLIES L.L.C.L.L.C
إلى/ سلطان شودي للوازم التدخين و السجائر الإلكترونية - شركة الشخص الواحد ذ م م
SULTAN CHOWDHURY VAPE ELECTRONIC SMOKING SUPPLIES - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : صالون سما الفلاح للحلاقة الرجالية
رخصة رقم: CN 1912414 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل مدير / إضافة شمس الدين باتاراثيل باتاراثيل كوياني حاجي
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة شمس الدين باتاراثيل باتاراثيل كوياني حاجي ١٠٠ ٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف قائد سيف احمد
تعديل رأس المال / من null إلى ١٠٠٠٠٠
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل اسم تجاري من/ صالون سما الفلاح للحلاقة الرجالية
SAMA ALFALAH GENTS SALON
إلى /صالون سما الفلاح للحلاقة الرجالية - شركة الشخص الواحد ذ م م
SAMA ALFALAH GENTS SALON - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : كراج المتمكن
رخصة رقم: CN 1119030 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
إضافة غانم سالم خميس عبيد الظاهري ١٠٠ ٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف احمد سعيد خدوم حمد النعيمي
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : بقالة ليلة الجمعة
رخصة رقم: CN 1104459-1 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
إضافة غالب عبدالله سلطان سيف الكعبي ١٠٠ ٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف حمدان محمد علي سالم الصيغري
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : ماستر كي للأعمال الميكانيكية والكهربائية
والصحية - شركة الشخص الواحد ذ م م رخصة رقم: CN 3996428
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال / من null إلى ٥٠٠٠٠
تعديل اسم تجاري من/ ماستر كي للأعمال الميكانيكية والكهربائية والصحية - شركة
الشخص الواحد ذ م م
MASTER KEY MEP - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
إلى/ بلوم جويلاز لإدارة العمليات التسويقية - شركة الشخص الواحد ذ م م
BLOOM JEWELS MANAGEMENT AND MARKETING - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
تعديل نشاط / إضافة ادارة العمليات التسويقية ٧٣٢٠٠٢
تعديل نشاط / حذف الطاولات والاصيانة والأعمال المنطقه بها ٥٠٤٢
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو
دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : مطعم العرب
رخصة رقم: CN 1021502 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل مدير / إضافة اشفاق حسين
تعديل وكيل خدمات / حذف سيف حسن صالح عبدالله السعيد
تعديل رأس المال / من null إلى ١٠٠٠٠٠
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل اسم تجاري من/ مطعم العرب
AL ARAB RESTAURANT
إلى /مطعم العرب - شركة الشخص الواحد ذ م م
AL ARAB RESTAURANT - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : كي غوري لخدمات التوصيل
رخصة رقم: CN 1117912 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ كي غوري لخدمات التوصيل
KGHOURI DELIVERY SERVICES
إلى/ أردنوو لخدمات التوصيل
ORDERNOW DELIVERY SERVICES
تعديل نشاط / إضافة المتاجرة الإلكترونية من خلال المواقع الإلكترونية ٤٧٩١٠١٨
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي حق
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : فاشن زون للحلاقة الرجالية
رخصة رقم: CN 1084146 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل مدير / إضافة ريتون سوشيل سوكمال سوشيل
تعديل وكيل خدمات / حذف هادي بخت بخت طواف المنهالي
تعديل رأس المال / من null إلى ١٥٠٠٠٠
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل اسم تجاري من/ فاشن زون للحلاقة الرجالية
FASHION ZONE GENTS SALOON
إلى/ فاشن زون للحلاقة الرجالية - شركة الشخص الواحد ذ م م
FASHION ZONE GENTS SALOON SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مصنع
سلفر للعطور رخصة رقم: IN 1001613
قد تقدموا إلينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق أو دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/عين
لابز للديكور الداخلي رخصة رقم: CN 3863765
قد تقدموا إلينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق أو دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : افراح الامارات لخدمات الافراح
رخصة رقم: CN 1338904 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع / سعد حسن احمد فرعان من مالك إلى مدير
تعديل نسب الشركاء / سعد حسن احمد فرعان من ١٠٠ ٪ إلى ٥٠ ٪
تعديل وكيل خدمات / حذف شعاع عبدالله على المنصوري
تعديل رأس المال / من null إلى ١٠٠٠٠٠
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل اسم تجاري من/ افراح الامارات لخدمات الافراح
AFRAH AL EMIRATE WEDDING SERVICES
إلى / افراح الامارات لخدمات الافراح - شركة الشخص الواحد ذ م م
AFRAH AL EMIRATE WEDDING SERVICES - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : بيزاج للمقاولات والمناسبات
رخصة رقم: CN 2256141 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ بيزاج للمقاولات والمناسبات
BEZAG PLEDGES FOR WEDDINGS AND EVENTS
إلى / بيزاج للمقاولات والديكور
BEZAG CONTRACTING AND DECORATION
تعديل نشاط / إضافة أعمال تنفيذ التصميم الداخلي (الديكور) ٤٣٣٠١٥
تعديل نشاط / إضافة مقاولات مشاريع المباني بانواعها ٤١٠٠٠٢
تعديل نشاط / حذف تنظيم الحفلات والمناسبات ٩٠٠١٠٢
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي حق
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

محاكم دبي
دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم 7650/2022/207 تنفيذ تجاري
المنظورة في: دائرة التنفيذ رقم 185
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 1682/2022 امر اداء ، بسداد المبلغ
المنفذ به و قدره (15.916.453 درهم) شاملا للرسوم والمصاريف.
طالب التنفيذ: زاهد باري
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - ديرة - شارع بن ياس - برج المصرف - الطابق 14 - مكتب رقم
1407 بجوار بلدية دبي. متحرك رقم 0557909785 مكاني رقم 3005495192
المطلوب اعلانه: 1- هاشم محمد فضيح غاني - صفته: منفذ ضده
موضوع الاعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ
به و قدره 15.916.453 درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة
ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من
تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - ابوالولي ستيفن الاوكوني
إخطار دفع في القضية رقم 0003352/2022/SHXCRCIREA مدني (جزئي)
إلى المحكوم عليه: ابوالولي ستيفن الاوكوني
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم العرفي صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ أجرة الشارقة - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن الحكومة له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما
ان الحكم المطلوب تنفيذ كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 11498.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من
تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الخطا. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين)
بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك
فان الحكومة ستستخدم بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي
دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم 10825/2022/253 تنفيذ شيكات
المنظورة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم 230
موضوع التنفيذ: تنفيذ شيك بقيمة (60.000) ستون الف درهم إماراتي
طالب التنفيذ: البنك العربي المتحد - ذ م م ع
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - ديرة - دبي - شارع بو سعيد - مبنى بناية سيتي افنيو
المطلوب اعلانه: 1- دليب كومان - صفته: منفذ ضده
موضوع الاعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ
به و قدره 60000 درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ الرسوم
لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام
بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٣٧٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٣

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان / السادة : بارسايت فلوار للصيانة العامة ذ.م.م
رخصة رقم: CN 1180836 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة سعيد سالم فرج سالم بن ماضي ١٠٠ ٪
تعديل مدير / إضافة سعيد سالم فرج سالم بن ماضي
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف روح الامين محمد نور الامين
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف سعيد سالم فرج سالم بن ماضي
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف عبدالمك سراج الحق
تعديل رأس المال / من ١٥٠٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠٠
تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل اسم تجاري من/ بارسايت فلوار للصيانة العامة ذ.م.م
PARASITE FLOWER GENERAL MAINTENANCE L.L.C
إلى/ فلوار زون للصيانة العامة - شركة الشخص الواحد ذ م م
FLOWER ZONE GENERAL MAINTENANCE - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



منوعات الفكر 26

اليوم.. انطلاق ثاني حلقات البث المباشر لبرنامج المنكوس بموسمه الثالث

تعرض مساء اليوم ثاني حلقات البث المباشر من برنامج المنكوس في موسمه الثالث وذلك عبر قناتي أبوظبي وبيوتونة والذي تنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، في إطار حرصها على التعريف بالمرور الشعبي، وتعزيز دوره في بناء الهوية الوطنية، من خلال إبراز فن المنكوس، بصفته

واحدًا من الفنون الإماراتية التراثية لغناء الشعر النبطي. كانت نتيجة تصويت لجنة التحكيم للحلقة السابقة قد أسفرت عن تأهل متسابقين من السعودية هما عبد الله الجلاب المري الذي حصل على نتيجة 48 درجة ومبارك غانم آل عمار الدوسري الذي حصل على 47 درجة

وانتظار المتسابقين الأربعة المتبقين وهم طالب الحديد المري من قطر، وفهد عبد الله الربيعي المنصوري وراكان عايض الربيعي المنصوري من الإمارات، وفرج الحميدان المري من السعودية، ونتيجة تصويت الجمهور التي ستقرر تأهل اثنين منهم للاستمرار في المنافسة. ويتشارك في هذا الموسم كل من المتسابق طالب

الحديد المري وعلي سالم علي المري من قطر وفهد عبدالله أحمد المنصوري وراكان عايض طالب المنصوري وسعود فرج الربيعي المنصوري ويسار حمد ياسر الجنيبي من الإمارات، ومن السعودية كل من فرج حمد راشد المري وعبدلله صالح حمد المري ومبارك غانم مبارك آل عمار والدوسر ومحمد حسن هادي العجمي ومحمد

بن سالم محمد القحطاني وعايض فالح سالم الهاجري وفصل فهد عبدالله الهاجري وعلي دعيان صالح المري وظافر لحبابي وماجد مبارك راجح القحطاني، ومن الكويت عبدالهادي حمد راشد حمد المري وأخيرًا من سلطنة عمان محمد بن سالم بن حسين الراشدي. ويهدف برنامج " المنكوس " إلى إعادة إحياء

الإعلان عن الفائزين بجائزة الشارقة للإبداع العربي



كشفت دائرة الثقافة بالشارقة عن أسماء الفائزين بجائزة الشارقة للإبداع العربي - الإصدار الأول في نسخته الـ 26 والتي أطلقت تحت رعاية صاحب السمو الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، حيث بلغ عدد الفائزين 18 متسابقًا ومتسابقة من مختلف الدول العربية وذلك في الحقل الأدبية الستة من الجائزة وهي: الشعر والرواية والقصة القصيرة والنص المسرحي وأدب الطفل والنقد.

وكان صاحب السمو حاكم الشارقة وجه بنقل الاحتفاء بالفائزين إلى البلدان العربية وقد شرعت دائرة الثقافة بالشارقة بتنفيذ توجيهات سموه منذ العام 2019 حيث الدورة الثانية والعشرين التي أقيمت في جمهورية مصر العربية في أول تنقل لها خارج الدولة فيما يتم الإعداد حاليًا لتنظيم فعاليات الدورة الحالية في المملكة الأردنية الهاشمية في شهر أبريل القادم. وقال محمد إبراهيم القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية في دائرة الثقافة بالشارقة أمين عام جائزة الشارقة للإبداع العربي- الإصدار الأول إن الجائزة حظيت منذ تأسيسها

بإعلان عن أسماء الفائزين بجائزة الشارقة بالشارقة واستندت إلى رؤية ثقافية استثنائية في البحث عن المتجز الأدبي الأول لكتاب وكتابات من كافة بلدان الوطن العربي، الأمر الذي شكل للجائزة هوية وخصوصية ثقافية بوصفها احتفاء وحاضنة للمبدعين في كافة الأجناس الأدبية. وأضاف القصير أن الجائزة أوجدت على مدى دوراتها المتتالية بيئة إبداعية غزيرة التنوع ورهفت المكتبة العربية بمئات الإصدارات الشعرية والروائية والقصصية والنقدية والمسرحية، وتشهد الجائزة في كل دورة مشاركة عربية واسعة وفي هذه النسخة استقطبت أكثر من 400 عمل أدبي في مشهد يؤشر إلى أهمية المسابقة لدى الكتاب العرب والجائزة تفتح أبوابها في كل نسخة من أجل البحث عن مبدعين جدد. وأعلن مدير إدارة الشؤون الثقافية في الدائرة عن فوز 18 متسابقًا في الدورة السادسة والعشرين مع الأعمال التي تم التنويه إليها من قبل لجنة التحكيم، وجاءت النتائج على النحو التالي: أولا: الفائزون في مجال الشعر الأول: غالب أحمد عبده العاطفي من (الجمهورية اليمنية) عن مجموعته

(أشياء كثيرة لاتخصني) والثاني: سلام جليل عبدالحسين من (جمهورية العراق) عن مجموعته (حياة مقوسة) و الثالث: عبدالله محمود العبد من (الجمهورية العربية السورية) عن مجموعته (تناس مع الماء).ثانيا الفائزون في مجال القصة القصيرة الأول: رهام محمود عيسى من (الجمهورية العربية السورية) عن مجموعتها (سلك بحري) والثاني: كامل محمد كامل ياسين من (فلسطين) عن مجموعته (أولاد شوارع) و الثالث: نورهان نشأت فكري من (جمهورية مصر العربية) عن مجموعتها (عندما أصبحت رجلاً).ثالثًا الفائزون في مجال الرواية: الأول علي عواد عبدالله خضير من (جمهورية العراق) عن روايته(شيطان الرماد) والثاني: أحمد سيدي من (الجمهورية الإسلامية الموريتانية) عن روايته (الذئب) و الثالث: أنس الفيلاي من (المملكة المغربية) عن روايته (قلمي يحييا في كولورادو و يموت في القصر الكبير). رابعًا الفائزون في مجال المسرح: الأول إباء مصطفى الخطيب من (الجمهورية العربية السورية) عن مسرحيتها(فراشة الأندلس) والثاني: خلود منصور المضي من (الجمهورية العربية السورية) عن

دبي للقرآن تحفل بختام مسابقة هند بنت مكتوم للقرآن يومي 23 و24 يناير

أعلنت جائزة دبي الدولية للقرآن الكريم انتهاء الترتيبات الخاصة لاحتفالها بختام النسخة الثالثة والعشرين، وتكريم الفائزين بمسابقة الشبيخة هند بنت مكتوم للقرآن الكريم بفرعها الذكور والإناث، حيث يقام حفل ختام الذكور اليوم الإثنين 23 يناير بينما يقام حفل الإناث

الثلاثاء 24 يناير الجاري، وذلك بمقر جمعية النهضة النسائية في دبي. وأشاد المستشار إبراهيم محمد بوملحه مستشار صاحب السمو حاكم دبي للشؤون الثقافية والإنسانية رئيس اللجنة المنظمة للجائزة، بالجهد الكبير والعمل المتميز الذي قامت به

الوحدات الإدارية بالجائزة وفرق عملها، من خلال تنظيمها المتميز للتصفيات النهائية التي جرت على مدار الأيام الماضية، بمقر الجائزة بمنطقة الممزر في دبي للذكور ومقر جمعية النهضة النسائية بمنطقة الممزر للإناث. وقال بوملحه إن عدد المشاركين بلغ 48 من

الذكور و54 من الإناث وذلك من خلال فروع السابقة الـ 6 حيث تمكن 10 من الذكور و 11 من الإناث التأهل للمسابقة النهائية في الفرع الأول وهو حفظ القرآن الكريم كاملاً، أما الفرع الثاني جزءاً، تأهل فيه 9 من الذكور و 13 من الإناث، والفرع الثالث عشرة أجزاء، تأهل

فيه 12 من الذكور و15 من الإناث والفرع الرابع خمسة أجزاء للمواطنين تأهل فيه 6 من الذكور و2 من الإناث. ووجه بوملحه، الدعوة للجمهور الكريم لحضور تكريم هذه الكوكبة من حفلة كتاب الله تقديراً لهم وتحفيزهم للمحافظة على الاستمرار في الحفاظ والمراجعة.

«رحلة وجدانية في أعمال محمد الشحات الشعرية» .. دراسة نقدية للدكتور بيومي الشيمي

وي في تناولي لتلك اللائح والدر، اللاتي استخرجها شاعرنا محمد الشحات من بحره اللجني، وكشف عنها غطاءها، وصقلها بأدواته الشعرية المتباينة، أرى أن شاعرنا شاعر حساس، مرهف المشاعر، ذو ذوق رفيع، لا يحتويه من صفاء النفس، ورقة الإحساس، ومن الخيال الجامع. ومن هنا لا بد أن نبهت معا عن تلك العوامل الخلاقة التي كوَّنت من محمد الشحات شاعرا متألقا فريدا، تلك العوامل الشعرية التي دفعت به دفعا لدرج الشعر الصعب.

وشهدهما ذا الأثر الفعال، والمدانق الشهي. وركبت قاربي لأصل إلى مرساه، ولكن قبل أن أرسو معه على شواطئ الحب، واليقين، ومنايب الإزهار، والإثمار، أحببت أن أخبركم أن الشاعر محمد الشحات يعد أحد شعراء مصر الذين تأثروا، وأثروا في الحياة الأدبية، وكان نشأته في قريته الضهيرية، وكذلك في حي السيدة زينب الشعبي تأثير كبير في أعماله الإبداعية، وقد تجلت موهبته مع الكلمة الصادقة، التي تقنن فيها بعشقه وهيامه، وحيه لوطنه من خلال فن الشعر الذي عشقه، وصاغه بلغة أصيلة، أبرزت موهبته المتوهجة.

صدر عن دار الأدهم للنشر والتوزيع بمناسبة معرض القاهرة الدولي للكتاب كتاب الناقد د.بيومي الشيمي «رحلة وجدانية في أعمال محمد الشحات الشعرية دراسة نقدية» بمناسبة معرض القاهرة الدولي للكتاب، والذي استهله بمقدمة قال فيها في لحظة نورانية أضاءت لي دروبا متعددة من دروب الشعر، وفتحت أمامي عالما متوهجا، عالما متراميا الأطراف، عالما رجيا متسعا، وقد لفت انتباهي تميزه وتضرده، باقتحامه بجرأة وجسارة، كي أكتشف ما وراء هذه المساحة الثرية. فطلعت أن وراء كل هذا الزخم الشعري الشاعر النابغ الملهم محمد محمد الشحات الراجحي، فاحترت لبي، وتاه عقلي، ولم أعرف من أين أبداً، وكيف أدخل لشخصية، وإبداع هذا الشاعر القدير، الذي روغ ذهني، ولكنني قررت أن استل قلمي من عمده، وأدخل لمواجهة هذه الروائع متعددة الأفاق.

ويضيف د. بيومي فوجدت أن طابع الموضوع تلزميني وتلوي قلمي بأن أرسد، وأحد معالم وملامح التجربة الإبداعية المتوهجة من خلال شعره، وما هو سر المخاض لرحلته الشعرية التي تعددت معارفها، وتنوعت ثقافتها، وكذلك سرعة حركته، وكيف كان الشاعر محمد الشحات، ولا يزال متوهج العطاء -بارك الله في عمره- فهو أشبه لديّ بالنحلة التي لا تكل ولا تمل؛ فدوما ما تنتج لنا عسلها

رحلة وجدانية في أعمال محمد الشحات الشعرية

محمد الشحات الشعرية

د. بيومي الشيمي

منوعات

الفكر

27

(ع مفرق طريق) شكّل تجربة جميلة جديدة بالنسبة إليّ كممثلة

رَبِي زَعْرُور : أُرْغِبُ فِي أَنْ أُخَوِّضَ تَجَارِبَ سِينِمَائِيَّةَ أَكْثَر

تعدّ ربي زعرور من الممثلات اللبنايات اللواتي نجحن في أن يفرضن حضورهن بشكل خاص واستثنائي على الشاشتين الكبيرة والصغيرة، معتمدة على موهبة كبيرة وأداء عضوي وبعيد عن التكلف. زعرور التي قدّمت آخر أعمالها (ع مفرق طريق) إلى جانب أهم ممثلات الدراما اللبنانية، تحدّثت عن هذه التجربة وموقع هذا الفيلم مقارنة مع أفلامها الأخرى، وعن تجربتها في السينما والتلفزيون:



الأفلام، لأن المشاريع التلفزيونية متاحة دائماً. وأتمنى بالطبع أن أشارك خلال الفترة المقبلة في المزيد من الأعمال التلفزيونية، خصوصاً في ظل التطور الواضح الذي تعيشه الدراما على مستوى النص والإنتاج والإخراج.

على مستوى الشخصيات أو على مستوى الطبيعة. إلى ذلك، فإن الفيلم إلى جانب كونه بسيطاً وظريفياً، فإنه يحمل رسائل نعرفها جميعاً، لكن من المفيد أن نعود وتذكروها وأن نطبقها في حياتنا، خصوصاً أننا جميعاً في مرحلة في حياتنا يمكن أن نجد أننا عرقنا في الحياة السريعة التي تبعنا عن أنفسنا، والطبيعة هي الوسيلة الوحيدة التي تسمح لنا بأن نعود إلى ذاتنا وحقيقتنا.

• ومع أي من المخرجين تفضلين التعامل؟
- تعاونت مع الكثير من المخرجين، وكل مخرج لديه طريقته الخاصة في العمل. في بداية عملي في الدراما التلفزيونية، شعرت بالفارق بين مخرجي السينما والتلفزيون، خصوصاً أنني معتادة على العمل في السينما والمسرح، بينما نمط التصوير التلفزيوني يختلف تماماً عن نمط التصوير السينمائي، كما يوجد اختلاف كبير في التعاطي بين المخرجين السينمائيين والتلفزيونيين.

ومع أن هذا الوضع بدأ يتغير أخيراً، ولكن بعض المخرجين يريدون أن يطبق الممثل تعليماتهم بحذافيرها، وأنا أحاول الهروب من هذا الأمر لأنه يسلب من الممثل حرية التصرف في الشخصية التي يلعبها. ولذلك، أفضل العمل في السينما لأنه يكون لدى الممثل الوقت الكافي كي يفرض في الشخصية وأن يجذب أكثر من مرة مع المخرج، بينما إيقاع التصوير في التلفزيون سريع وهناك وقت محدد يجب الالتزام به، وإذا تم تصوير المشهد ولم يعجب المخرج، فإنه يعيد التصوير مرة ثانية فقط ووفق ما يراه مناسباً، ولكن هذا الأمر بدأ يتغير في الفترة الأخيرة.

لا يوجد مخرج معين أريد أن أتعامل معه، بل يهمني أن أتعامل مع الجميع من دون استثناء، ولكنني أرغب في أن أخوض تجارب سينمائية أكثر وأن أقدم المزيد من

أوقات متقاربة، بل إن الممثل يمكن أن يغيب لفترة من الزمن بعد كل فيلم يشارك فيه. ومع أنني أشارك في بعض المسلسلات بين الفيلم والآخر، ولكن الابتعاد لفترة يشكل حافزاً للممثل كي يعطي من كل قلبه.

• خضت العديد من التجارب السينمائية المهمة. كيف تتحدثين عن موقع (ع مفرق طريق) مقارنة مع الأفلام الأخرى التي شاركت فيها؟
- فيلم (ع مفرق طريق) شكّل تجربة جميلة جديدة بالنسبة إليّ كممثلة، واخترتُ المشاركة فيه لأسباب عدة، أبرزها أنني أحترم كثيراً تجربة المخرجة لارا سايا كما كل الممثلين الذين شاركوا في العمل، ولأن الفيلم ناعم جداً وبسيط وليس معقداً على الإطلاق، ويمكن لكل أفراد العائلة مشاهدته.

خلال التصوير كانت الأجواء كلها حب، وعشنا فترة من الوقت في منطقة الأزرق، وهذا الأمر أفرحني لأنني أعيش في دبي.

السبب الأول الذي شجّعني على المشاركة في (ع مفرق طريق) هو النص لأنه جعلني أضحك، وقد شاهد الفيلم كل أفراد عائلتي وعسبروا عن سعادتهم بما شاهدوه سواء

الكاميرا الموجودة أمامنا أو لأي شيء آخر، وهذا ما حصل معي في كل مشهد صورته مع الممثلة جوليا قصار.

فمن خلال النظرات والطريقة التي كانت تنظر فيها إليّ، كنت أستشعر منها الإحساس الحقيقي.

وقد تشرفت كثيراً بالعمل مع الممثلات اللواتي شاركن في فيلم (ع مفرق طريق) لأنهن يملكن خبرة وتجربة كبيرة في التمثيل، وهذا الأمر ساعدني كثيراً، خصوصاً أن المشاريع التمثيلية لا تُنفذ في

كيف تتحدثين عن وقوفك أمام الممثلة القديرة جوليا قصار التي لعبت دور خالكتك (ع مفرق طريق)، كما غيرها من الممثلات اللواتي شاركن في الفيلم، خصوصاً أنه جمّع نخبة مهمة من ممثلي الدراما اللبنانية؟ وماذا أضاف إليك وجودك معهم في هذا الفيلم؟
- يهمني كثيراً الوقوف أمام ممثلين لديهم تجارب في المجال، لأن التمثيل يشبه لعبة كرة الطاولة (بينغ بونغ)، وإذا كان الطرف الآخر يجيد اللعب بشكل جيد فغرق في حقيقة المشهد ولا نهتم إلى



محمد رمضان وأمير كرامة وياسمين والعوضي نجوم الدراما الشعبية في رمضان



الكانتو"، حيث يعود كرامة للون الشعبي الذي قدمه في أكثر من عمل سابق حقق من خلال نجاحات كبيرة، حيث تدور أحداث سوق الكانتو في إطار شعبي وتحديداً في سوق البالة بوسط البلد عام 1922، والعمل من عز الدين، فتحي عبد الوهاب، مها نصار، عبد العزيز مخيون، تامر نبيل، فراء جبيل، سلوى عثمان، ضياء عبد الخالق، أحمد التهامي، شريف إدريس وعدد آخر من الفنانين وتأليف هاني سرحان وإخراج حسين المنباوي والعوضي أيضاً يقدمان الدراما الشعبية في مسلسلهما الجديد "ضرب نار" وذلك بعدما حققا نجاحاً كبيراً في مسلسل "للي مالوش كبير" العام قبل الماضي، والعمل يشارك في بطولة تامر نبيل، هدى الاتري، أحمد غزّي، إيمان السيد، بدرية طلبة، أحمد عبد الله، تيسير عبد العزيز، تامر مجدى وآخرين، وتأليف ناصر عبد الرحمن وإخراج مصطفى فكرى وإنتاج شركة سينرجي.

سيف النصر، عصام السقا، جوري بكر أحمد فتحي، طارق النهري، مجدى بدر، طارق الدسوقي، وعدد آخر من الفنانين، تأليف وإخراج محمد سامي وشارك في السيناريو والحوار مهذب طارق وإنتاج شركة ميديا هب سدى - جوهري.

أمير كرامة أيضاً يقدم الدراما الشعبية في مسلسله الجديد "سوق

تشهد دراما رمضان المقبل، تقديم عدد من المسلسلات الشعبية التي تحظى دائماً باهتمام الجمهور، لاسيما وأن أحداثها تكون قريبة من الفئة الأكبر بين فئات الجمهور، واختار عدد من النجوم تقديم الدراما الشعبية هذا العام في أعمالهم التي يتواصل تصويرها حالياً استعداداً للعرض في الشهر الكريم ولعل أبرزهم محمد رمضان، أمير كرامة وياسمين عبد العزيز وأحمد العوضي. ويقدم النجم محمد رمضان الدراما الشعبية التي اعتاد عليها وذلك خلال مسلسل "العمدة" حيث انتهى من تصوير جزء كبير من أحداثه التي تدور في حي السيدة زينب، ويشارك في بطولة العمل زينة، هالة صدقي، إيمان العاصي، مى كساب، منة فضالي، أحمد داسي، بيومي فؤاد، فريدة



الفكر

خبرة تكشف خطورة حساسية البرد



استخدام الأدوية المضادة للحكة والطفح الجلدي التي وصفها الطبيب، فعليه وصف أدوية جديدة ذات تأثير أوسع من أجل تشخيص السبب الأساسي وبدء العلاج. وتوصي الطبيبة، بوضع كريم دهني على اليدين والوجه قبل الخروج من المنزل، عندما يكون الطقس بارداً.

البرد- القراص البارد. وفي بعض الحالات يمكن أن يشعر الشخص بألم في المفاصل والعضلات". ووفقاً للطبيبة، تشير درجة حرارة الهواء المنخفضة هذه الحساسية خاصة إذا صاحبها رياح باردة ورطبة. كما يمكن أن يثيرها تناول مشروبات باردة والآيس كريم، وحتى الاستحمام المتباين. وتقول: "يمكن أن تكون حساسية البرد مرضاً ثانوياً- من أعراض التهاب الكبد أو كثرة الوحيدات العدائية (Infectious Mononucleosis) أو بعدوى فيروس مضخم الخلايا، وأمراض الدم وأمراض المناعة الذاتية والسرطان. وإذا لم تتحسن الحالة بعد

أعلنت يكاتيرينا ديميانونفسكايا، من مختبر Gemotest الروسي، أن حساسية البرد قد تكون بين أعراض أمراض خطيرة. وتشير الدكتورة في حديث لصحيفة "إزفيستيا"، إلى أن الحكة والطفح والبقع، تظهر على الجلد تحت تأثير درجات الحرارة المنخفضة. ومع ذلك يجب عدم تجاهلها، لأنها قد تكون من أعراض أمراض خطيرة بما فيها السرطان. وتقول: "عند وجود حساسية من البرد، غالباً ما يقلق الشخص الحكة على الوجه واليدين التي لا تحميها القفازات. بعد ذلك تظهر على الجلد الطفح والبقع، كما يحصل عند التعرض لنبات لاذع مثل القراص. لذلك يطلق على حساسية

علامة رئيسية تصيب فمك.. أكثر أعراض مرض السكري شيوعاً!

يمكن لعاداتك في الشرب أن تكشف عن أخبار ارتفاع مستويات السكر في الدم. ويمكن أن يستمر مرض السكري دون اكتشافه لسنوات عديدة قبل أن تقرر المشكلة التي تؤدي إلى ظهور الأعراض - ارتفاع مستويات السكر في الدم - تحفيز العلامات التحذيرية. وغالباً ما يتم تصنيف أعراض مرض السكري على أنها عامة، ما يترك المرضى غير مدركين لوجود خطأ ما، وفقاً لـ NHS. ومع ذلك، فإن أحد أعراض مرض السكري "الأكثر شيوعاً" والتي تستهدف "العديد من الأشخاص" هو العطش، وفقاً لمركز السكري في المملكة المتحدة، ويشرح موقع Diabetes.co.uk أن Polydipsia، أو العطش المفرط، هو أحد الأعراض "الأولية" لمرض السكري. وبينما لا بد أن يشعر الجميع بالعطش من وقت لآخر، توضح البوابة الصحية بالتفصيل العلامات المنذرة التي يمكن أن تساعد في تحديد العطش المتزايد كأحد أعراض مرض السكري. ويقول موقع Diabetes.co.uk: "نشعر جميعاً بالعطش في أوقات مختلفة خلال النهار. وتناول الماء الكافي يومياً (عدة أكواب) مهم جداً لأن الماء ضروري للعديد من وظائف الجسم، بما في ذلك تنظيم درجة حرارة الجسم والتخلص من الفضلات. ومع ذلك، إذا كنت تشعر بالعطش طوال الوقت أو كان عطشك أقوى من المعتاد واستمر حتى بعد أن تشرب، فقد يكون ذلك علامة على أن ثمة شيء غير طبيعي في جسمك". وأحد الأسباب الرئيسية هو أن العطش غالباً ما يكون مصحوباً إما بجفاف مؤقت أو بجفاف طويل في الفم. وعلاوة على ذلك، لا يمكن إخماد العطش عن طريق شرب الكثير من السوائل لأن هذه العلامة "مستمرة وغير مفسرة". ويضيف موقع Diabetes.co.uk أن مرضى السكري سيلاحظون أيضاً أنهم يخرجون أكثر من خمسة لترات من البول يومياً. وإذا واجهت هذه العلامات المنذرة التي تشير إلى العطش الشديد، فمن المهم أن ترى طبيبك. وعلى غرار أعراض مرض السكري الأخرى، يحدث العطش بسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم. وعندما تكون مصاباً بمرض السكري غير المعالج، تضطر كلياتك إلى العمل بجهد أكبر لتنشيط وامتصاص السكر الزائد في الدم. وعندما تصل الأعضاء الصغيرة إلى نقطة لا تستطيع مواكبتها، يتم إفراز الجلوكوز الزائد في البول، وسحب السوائل من أنسجتك، ما يجعلك مصاباً بالجفاف، وفقاً لتقارير Mayo Clinic. وهذه هي الوصفة ذاتها لزيادة الشعور بالعطش. ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن المشكلات الصحية الأخرى، التي تتراوح بين الإسهال وتعفن الدم، يمكن أن تحفز أيضاً على ظهور هذه العلامة. ووفقاً لـ NHS، تشمل القائمة الكاملة لأعراض مرض السكري ما يلي:

- الشعور بالعطش الشديد.
- التبول بشكل متكرر أكثر من المعتاد، خاصة في الليل.
- الشعور بالتعب الشديد.
- فقدان الوزن وفقدان كتلة العضلات.
- الجروح تلتئم ببطء.
- عدم وضوح الرؤية.



طهارة يعملون داخل مركز مؤتمرات لوس أنجلز لعمل أكبر بيتزا في العالم تبلغ مساحتها 14101 قدماً مربعة في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. «رويترز»

قرأت لك

زيت الأفوكادو



أوصى الأطباء باستخدام زيت الأفوكادو لاحتوائه على العديد من الفيتامينات (A، D، E) بالإضافة إلى الكثير من المعادن مثل البوتاسيوم والأحماض الدهنية مثل أوميغا 3 وحمض الفوليك ومضادات الأكسدة وحسب (سكاكي نيوز)

يشكل زيت الأفوكادو ما بين 30 و40 في المئة من الثمرة، وهي من أفضل الزيوت البكر التي يمكن شراؤها على الإطلاق. ويحتوي زيت الأفوكادو على مزايا عديدة، حيث يحتوي على مواد مضادة للأكسدة والالتهاب، وهو ما لا ينطبق على الزيوت الأخرى التي تخضع لعملية التنقية. وبما أن زيت الأفوكادو يضم نسبة عالية من فيتامين E فهو يساعد الجسم على امتصاص العناصر الغذائية، وما يعرف بالكاروتينويدات، وهي صبغات عضوية توجد بالأساس في الفواكه. ويساعد زيت الأفوكادو على خفض مستوى الكوليسترول في دم الإنسان، كما يقي من أمراض القلب والثلث، حسب خبراء. كما يلجأ البعض إلى زيت الأفوكادو من أجل الاستفادة من مزاياه في العناية بالشعر والجلد.

سؤال وجواب

- ما العامل المشترك بين اللباس واقلام الرصاص؟ الكربون هو قوام اللباس وهو قوام المادة التي تكتب بها أقلام الرصاص
- كم عدد الشعراء الذين اطلق عليهم لقب الاعشى؟ 22
- ما هو برغوث البحر؟ نوع كبير من الروبيان
- من هم أول من استخدم التفرغ الاصطناعي للدواجن؟ - المصريون القدماء
- ما المقصود بالحكم العري؟

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس وتبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النور لا تموت ولكنها تنتشر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن أقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروكسل هولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن لدى القطط 32 عضلة في كل أذن.

قصة عازف المزمار

في إحدى الأساطير الصينية يحكى ان صبياً صغيراً كان يهوى عزف المزمار وهو يرعى غنمه، فكان كلما مر بمكاناً زرع فيه البامبو قطع منه قطعة لصنع عمل مزمار فأصبح كيسه ممتلاً بمقاسات كثيرة من المزمار فيجلس بجوار غنمه وهي تأكل فيعزف لها العذب الألحان وكان صوت مزماره يصل مع الهواء إلى كل مكان حوله فيطرب له من يسمعه وكان هناك حصاناً عشق صوت مزماره والحنان الرائحة الهادئة الحاملة فكان كلما سمعه يقترب منه ويقف منصتاً مثله مثل انسان وهو يتمايل برأسه ويهز ذيله معجباً بتلك النغمات ويوماً بعد يوم أصبح الاثنان صديقان رائعان يذهبا معاً ويأتيا معاً وأصبح الحصان اهورا كما اسماه الصبي ينام عنده بجوار بيته ولا يتركه أبداً حتى اصبح الصبي فتى رائعا يمتطي حصاناً رائعاً لا مثيل له يناديه بمزماره ويحدثه بمزماره فيفهمه بسرعة.

في احد الأيام هجم على الملكة الصغيرة اعداء لها فأخذوا الفتى من بين اسراهم والقوا به في إحدى الخيام وسط اسرى كثيرين خلف جبل صغير خارج حدود الملكة فجلسوا يتحدثون فيما يفعلون وكيف يهربون وعلى حين وجد الفتى بجواره عوداً من البامبو فأخذه بين يديه وبسرعه الصانع الماهر قطعه إلى ثلاث قطع وصنع منه ثلاث مزامير خياً اثنان وامسك الثالث في يده واخذ يعزف عليه بهدوء ورقة متناهيه حتى قال احدهم: احسن بأن الملكة تطير حولنا.. وعندما احسن احد الحراس بأن صوت الموسيقى سيجعل زملاءه الحراس ينامون قام من فوره واخذ المزمار وذهب به بعيداً لكنه كان يريد ان يجربه لا ان يلقي به.

عاد الفتى وامسك غيره وتابع عزفه برفقة وهدوء حتى غشي النوم الحراس وبسرعه تسلل وقام ليفك قيود زملاءه وهربوا إلى خارج الخيمة ليهربوا بكل قوه إلى الجبل الصغير فوقف يعزف من فوهه ينادي على حصانه وعندما وصلت ألحانه إلى اذان الحصان (اهورا) اسرع ببق اقدامه في الأرض وكان من حوله يعرفونه فصرخ احدهم عرف (اهورا) مكان الأسرى هيا لننقذهم ومن فورهم ساقوا الريح على خيولهم حتى وصلوا الجبل في الوقت المناسب وكان الفتى قد امسك بالمزمار الثالث الأعلى صوتاً يعزف به من بعيد ليسمعه الحراس ويظلموا في نوم الحالمين وعندما وصل اصدقاءه كانت قواه قد انهارت فرمى بنفسه على ظهر حصانه وراح في نوم عميق وهو ما يزال يمسك في يده المزمار والان عندما تذهب هناك ستجد على مدخل الملكة تمثالاً لفتى يمتطي حصاناً وفي يده مزمار.

