

جامعة الإمارات تبحث التعاون
البحثي والأكاديمي مع عدد من
المراكز البحثية في إيطاليا

The Whale

سلوك هوسي مترافق مع
رغبة في تدمير الذات



علامات تحذيرية من الإصابة
بالخرف مبكراً يجب ألا نتجاهلها



البرازيل تستضيف قمة الويب بنسختها الأولى خارج أوروبا

أطلقت المدينة البرازيلية ريو دي جانيرو، أول نسخة غير أوروبية من "قمة الويب" (ويب ساميت)، وهو مؤتمر عالمي يجمع آلاف الجهات العاملة في قطاع التكنولوجيا للتناقش في مسائل الذكاء الاصطناعي والشبكات الاجتماعية والتغير المناخي.

ويُتوقع أن يستقطب الحدث الذي يستمر حتى الخميس نحو 20 ألف مشارك. وقال رئيس بلدية ريو دي جانيرو إدواردو باييس خلال مراسم الافتتاح، إن تنظيم هذا الحدث في المدينة البرازيلية يشكل "محطة حاسمة من خطة طموحة تتمثل في تحويل ريو دي جانيرو عاصمة للابتكار في أمريكا اللاتينية".

ومن بين الشخصيات المدعوة للقاء بكلمات خلال "قمة الويب" بنسختها البرازيلية، ثمة خصوصاً المحللة العسكرية الأمريكية السابقة تيليسي مانيغ، التي سزبت وثائق سرية إلى "ويكيليكس" سنة 2010، إضافة إلى رئيسة شبكة "سيفال" الاجتماعية ميريديث ويتكر، وأيو توميتي التي شاركت في إطلاق حركة "بلاك لايفز ماتر" ("حياة السود مهمة") المناهضة للعنصرية والعنف الممارس ضد السود.

ويبعد تأسيسها عام 2009، أقيمت النسخ الأولى من "قمة الويب" في دبلن، ثم انتقلت إلى العاصمة البرتغالية لشبونة اعتباراً من 2016.

كما إن النسخة البرازيلية التي لن تكون بديلاً عن تلك المقامة في العاصمة البرتغالية لشبونة، ستقام في ريو دي جانيرو حتى عام 2028 على أقل تقدير، بحسب المنظمين. وتشير تقديرات البلدية إلى أن المؤتمر سيدرس ما يقرب من 1.2 مليار ريال برازيلي (240 مليون دولار) على اقتصاد المدينة خلال السنوات الست المقبلة.



7 استراتيجيات مجربة لزيادة إنتاجيتك.. تعرف إليها

Workforce" إن هناك خمس نصائح للمساعدة على زيادة الإنتاجية في العمل والمنزل:

1. أهداف قائمة على الغرض يبدو أن تحديد أهداف تتماشى مع الغرض يشبه الفطرة السليمة، لأن ذلك في بعض الأحيان يحقق للشخص أهدافاً لا يكون متحمساً لها. لكن توجد صيغة رائعة للمساعدة في وضع وفهم الأهداف التي تحركها الأغراض، والتي تسمى معادلة الرأس والقلب والأيدي أي أن (الرأس = القلب = اليدين) هي الأهم. فالرأس هي العقلية والقلب هو الأصالة والأيدي هي الأفعال.

ولكن يقرر المرء ما يعتزم القيام به، ينبغي أن يتحقق الهدف من رأسه وقلبه.

2. التخلص من الهدر للوقت والجهد ينبغي تحديد المهام، التي يمكن التخلص منها، والتي لا تضيف قيمة إلى أهداف الشخص أو سعاده. ويشمل الأمر وضع خطط لتجنب إضاعة الوقت وإهدار الجهد، على سبيل المثال، إذا كانت هناك مقابلة عمل صباحية في موعد يصادف زحاما مروريا فإنه يمكن التخطيط للتحرك قبل الموعد بساعة أو ساعتين للوصول سرياً إلى موقع المقابلة، على أن يتم استغلال الوقت المتبقي لحين بدء المقابلة في العمل أو مراجعة رسائل البريد الإلكتروني المتراكم في أحد المقاهي.

3. التركيز على الرفاه العقلي كشفت أحدث بيانات مؤسسة غالوب أن التوتر يصل إلى أعلى مستوياته على الإطلاق بسبب الشعور بالإجهاد. كما يكون من الصعب عند المعاناة من الإجهاد أن يتم التركيز وإكمال المهام. وللتغلب على حالات الإجهاد والتوتر، يوصي دكتور نيشيزاكي بالنهوض إلى صالة الألعاب الرياضية للحصول على تمرين قبل بدء اليوم في المكتب. أو يمكن أن يصطحب المرء أطفاله في فترات صباحية للاستمتاع بالطبيعة والتحدث عن أمور الحياة، مع مراعاة عدم النظر إلى الهاتف لحين الانتهاء من التمرين الرياضي وتناول طعام الفطور.

إفراط، مع مراعاة تناول اللوز والموز والشوكولاتة الداكنة وغيرها من الوجبات الخفيفة التي تعزز الإنتاجية.

5. تبسيط المهام في بعض الأحيان، يكون العائق الأساسي، الذي يمنع تحقيق إنجازات، هو ببساطة حقيقة أن الشخص مرهق وخائف من كل ما يتعين عليه القيام به. إنها طبيعة بشرية لكن القيام بتقسيم المهام وتبسيطها يمكن أن يساعد على تحقيق إنجاز للمهام من خلال القيام بخطوات صغيرة واحدة تلو الأخرى.

6. التخلص من المشتتات من المسلم به أنها نصيحة صعب للغاية الالتزام بها في عالم اليوم. يجب على المرء أن يبذل قصارى جهده لمقاومة أي شيء يمكن أن يشتت انتباهه، على سبيل المثال، إغلاق الإشعارات من مختلف منصات التواصل أثناء العمل.

7. راحة الجسم والنوم الجيد راحة الجسم والحصول على قسط جيد من النوم من العناصر الأساسية التي تساعد على بقاء الشخص نشيطاً ومنتجاً. تم إجراء الكثير من الدراسات التي تربط قلة النوم بسوء الإنتاجية. ومن المعروف أن الراحة هي أكثر من مجرد النوم، إذ أن الابتعاد عن العمل للاستراحة والسماح للعقل بتجديد لفترة من الوقت، يؤدي إلى تحسين الإنتاجية.

لأكثر إنتاجية في العمل والمنزل.. إليك هذه النصائح الخمس

بينما يسعى الكثيرون إلى تحسين مستوى إنتاجيتهم، يكون بعضهم متوتراً بقدراته الشخصية، في حين يهتم البعض الآخر مع بداية كل عام، بأن يقوم بتقييم أدائه ويضع خططا لتحسين النتائج سواء في العمل أو المنزل. وبحسب ماورد في تقرير نشره موقع Entrepreneur، يقول دكتور سانتور نيشيزاكي، أستاذ في جامعة بيردراين في كاليفورنيا ومؤلف كتاب "Working with Gen Z: A Handbook to Recruit and Retain and Reimagine the Future غير مفيدة. يوصي الخبراء بتناول وجبات متوازنة دون

1. عدم الاستيقاظ مبكراً أو متأخراً هناك أسطورة حول الاستيقاظ مبكراً وأنه يجعل الشخص أكثر إنتاجية. لكن هذا ليس صحيحاً تماماً. في الواقع، وفقاً لنتائج دراسة علمية حول كيفية أداء الأشخاص في أيام العمل، فإن الاستيقاظ مبكراً يمكن أن يجعل الأشخاص أقل إنتاجية، حيث يكون أداء الشخص الصباحي أفضل عندما يستيقظ مبكراً، بينما يكون أداء الشخص المسائي أفضل عندما يستيقظ في وقت متأخر. لذا ينبغي أن يحاول المرء معرفة ما إذا كان شخصاً صباحياً أم مسائلياً، ومن ثم يقوم بتحديد متى يكون أفضل قدرة على أداء العمل، ويقوم باختيار الوظيفة وأوقات الدوام التي يمكن أن يواظب عليها بأريحية وإنتاجية أفضل.

2. تجنب تعدد المهام كلما أمكن يمكن القول إنه لا يوجد ما يسمى "تعدد المهام"، إنما هو في حقيقة الأمر مجرد تبديل للمهام بسرعة كبيرة. تكمن المشكلة في أن تبديل المهام بسرعة كبيرة يستهلك طاقة ذهنية كبيرة في كل مرة ينتقل فيها المرء من مهمة إلى أخرى. ينصح الخبراء بأنه من الأفضل والأكثر فاعلية التركيز على مهمة واحدة حتى يتم الانتهاء منها قبل القفز إلى مهمة أخرى.

3. التخطيط المسبق من الجيد دائماً أن يكون هناك قائمة مهام، لأنها ستساعد على التفكير فيما يجب القيام به وترتيب الأولويات وتنسيق الوقت. ويؤثر مجرد التفكير في اليوم القادم على العقل الباطن، وسوجه الشخص في اليوم التالي، لكن يجب أن يوضع في الاعتبار أن ما يتم التخطيط له يمكن أن يكون بشكل شامل دون الخوض في الكثير من التفاصيل، تحسباً لأي تغيير طارئ وتجنباً للشعور بخيبة الأمل عندئذ.

4. نظام غذائي جيد منطقياً، يؤثر النظام الغذائي على الإنتاجية، ولكن غالباً ما يتم إهمال تلك النقطة المحورية حيث لا يكفي أن يحصل المرء على وجبة كاملة تشعره بالشبع من المهام عناصر غير مفيدة. يوصي الخبراء بتناول وجبات متوازنة دون

وجبات فطور تفصح مركز احتيايل بين الهند وأستراليا

بطريقة غريبة، تمكنت الشرطة الهندية من فك لغز وجبات إفطار استمر مطعم في تلقيها لتصل إلى موقع مهجور فجراً بشكل يومي، لينكشف بعدها غطاء "مركز اتصالات" سري احتال على عملاء بنك أسترالي الشهر الماضي.

المركز يضم عشرات المشغلين الذين لم يكن يُسمح لهم بمغادرة المقر الواقع على شاطئ راجودي خارج بومباي، العاصمة المالية للهند، خوفاً من اكتشافهم.

تلقت الشرطة بلاغاً بتسجيل عدد كبير من طلبات توصيل وجبات الإفطار بصورة متكررة من مطعم قريب، بدءاً من الساعة الرابعة من صباح كل يوم.

الشرطي سوهاس بافشي قال إن "المدينة الساحلية تمتلئ بالسياح في عطلة نهاية الأسبوع، لكنها تكاد تكون مهجورة بقية الوقت". تلقى 50 إلى 60 طلباً لتناول الشاي ووجبات الفطور في وقت مبكر جداً خلال عدة أيام، أشار شكوك الشرطة التي بدأت بمراقبة المكان سرا، وفقما ذكرت "فرانس برس".

وفي ليلة 11 أبريل، أطلقت الشرطة أخيراً عملية تفتيش في المبنى المكون من طابق واحد، والمجهز بـ60 محطة عمل. وألقت القوات القبض على المالك و47 عاملاً في المكان، واتهموا بموجب قانون تكنولوجيا المعلومات الهندي، بانتحال هويات والاتحايل.

وبدأت السلطات في فحص شامل لأجهزة الكمبيوتر، وتبين لها من خلال التحقيق أن المشغلين الشباب تلقوا تدريباً على التواصل مع عملاء مصارف في أستراليا.

الصدفية.. مرض جلدي بمضاعفات مؤلمة

يعتبر مرض التهاب المفاصل الصدفي أحد أكثر الأمراض التي تؤثر على الأشخاص الذين يعانون من مرض الصدفية الجلدي، وعلى الرغم من أن هذا المرض يصيب الجلد والمفاصل، فإنه قد يتسبب في مراحل متقدمة بالألم والعجز.

يصيب مرض الصدفية نحو 3 بالمئة من سكان العالم، ويظهر على أشكال مختلفة تصيب إما المفاصل أو الجلد أو الشعر أو الأظافر. لا يُعرف تماماً سبب الإصابة بمرض الصدف أو الصدفية، لكنه يعد مرضاً جليدياً غير معددي يمر بمراحل مختلفة تزداد سوءاً، وقد تخبو في بعض الفترات.

هذا المرض الذي يقول الأطباء إنه داء مناعي ذاتي، يمكن أن يهاجم الخلايا المناعية بالجسم، ويسبب أيضاً التهابات مختلفة في المفاصل. تظهر هذه الالتهابات على شكل احمرار وتورم وألم. المرض الذي يصيب نسبة لا بأس بها من البالغين، يمكن تشخيصه في سن الطفولة كمرض جلدي، قبل أن يتفاقم ويؤثر على المفاصل لاحقاً.

تم تطوير الكثير من الأدوية للتعامل مع الحالات المتقدمة من التهاب المفاصل الروماتيزمي.

وجدت دراسة أميركية سابقة لجامعة واشنطن وعرضت نتائجها في المؤتمر الأوروبي السنوي لأمراض الروماتيزم، أن عقار "تيلدراكيزوماب" الذي يوصف عادة لعلاج الصدفية، يمكن أن يساهم في تحسين أعراض التهاب المفاصل بنحو 80 بالمئة.

الملك تشارلز يرتدي الملابس القديمة

سيرتدي الملك تشارلز، الذي قضى حياته مدافعاً عن الاستدامة ومعارضاً للاقتصاد الاستهلاكي، ملابس سيق وأن ارتدتها أمه وجدده وأسلاف آخرون في مراسم تتويجه المقررة الأسبوع المقبل.

وسيتوج تشارلز (74 عاماً) في كنيسة وستمنستر أبي بلندن في 6 مايو في حفل كبير سيرتدي فيه أو يُسلم خلاله زياً احتفالياً خاصاً مزين برمز دينية وتاريخية.

وقال قصر بكنغهام، إن العديد من الأشياء التي ستستخدم في الحفل، مثل التيجان والصورجانات، يعود تاريخها إلى قرون مضت، مضيفاً أن تشارلز سيرتدي أيضاً بعض الملابس التي ظهرت في مراسم التتويج منذ عام 1821 "من أجل الاستدامة والجودة".

ومن بين القطع التي ستظهر مرة أخرى، فزاز التتويج الذي صُنِعَ لجده جورج السادس.

أستراليا تحظر التدخين الإلكتروني

من المقرر أن تصبح أستراليا أول دولة في العالم تحظر التدخين الإلكتروني الترفيهي، حسب وزير الصحة مارك بيلر.

وقال بيلر إن البلاد ستحظر استيراد السجائر الإلكترونية، غير المخصصة للصيديات، وجميع السجائر الإلكترونية ذات الاستخدام الواحد، مع وضع قيود على العبوات والنكهات والألوان المتاحة، حسب ما قال الوزير في خطاب أمام نادي الصحافة الوطني في أستراليا.

وقال بيلر إن التدخين الإلكتروني أصبح "أكبر فجرة في التاريخ الأسترالي" وإن البلاد لن تسمح "بالتراجع عن المكاسب التي حققتها في الحد من تعاطي التبغ بسبب التهديد الجديد" لصحة العامة.

وأضاف "بيعت السجائر الإلكترونية للحكومات والمجتمعات في جميع أنحاء العالم منتجاً عالمياً جلياً لسعادة المدخنين على المدى الطويل". وقال بيلر إن الشباب الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية كانوا أكثر عرضة للتدخين بثلاث مرات، في حين أن الذين تقل أعمارهم عن 25 عاماً، كانوا المجموعة الوحيدة التي تعاني من زيادة في معدلات التدخين.

وتابع "يجب أن ينتهي هذا".

كما أعلن الوزير مجموعة من الحزم لدعم النظام الصحي، بينها برنامج وطني جديد للكشف عن سرطان الرئة.

وستزيد أستراليا الضريبة على التبغ 5% كل عام على مدى السنوات الثلاث المقبلة للمساعدة في دفع تكاليف البرامج.

الحمص.. كنز من المعادن والفيتامينات

قال مركز استشارات المستهلك بولاية بريمن الألمانية إن الحمص يعد كنزاً من المعادن والفيتامينات، حيث إنه يزخر بالحديد والمغنيسيوم والكالسيوم واليوتاسيوم والزنك وفيتامينات A و B و C و E. وأضاف المركز أن الحمص يزخر أيضاً بالبروتين النباتي والألياف الغذائية، التي تعمل على تنشيط عملية الهضم وتساعد على خفض مستوى السكر بالدم، مما يحد من خطر الإصابة بداء السكري والبدانة، كما أنها تساعد على خفض مستوى الكوليسترول، ومن ثم حماية الأوعية الدموية.

وحذر المركز من تناول الحمص نيئاً، نظراً لاحتوائه على مادة "فازين" السامة، والتي يتم تدميرها من خلال الطهي.

ونظراً لأن الحمص يؤدي إلى الشعور بالانتفاخ وتكون الغازات في البطن، لذا ينبغي تحضيره بالأعشاب كالبقصدونس والزعتر وطني والروزماري، والتي تجعله أكثر قابلية للهضم.





منوعات الفكر 22

ضمن خطة الجامعة في تعزيز التعاون الدولي المستقبلي

جامعة الإمارات تبحث التعاون البحثي والأكاديمي مع عدد من المراكز البحثية في إيطاليا



بحث سبل التعاون المشترك كالتعاون البحثي والتبادل الطلابي والأكاديمي وغيرها من المواضيع التي تمنى بتفعيل الشراكات مع المؤسسات الأكاديمية الدولية.

سأسو الوطني في روما، واطلع على التجارب العلمية في المختبرات. عقبها زار الوفد "أس تي ميكرو إلكترونيك أس آر إل" - شركة متخصصة تضم عدد من المختبرات العلمية



والتي لها تطبيقات طبية وبيولوجية ذات صلة بتحديات المجتمع، مما يساهم في تعزيز جودة حياة المجتمعات. وقد زار وفد جامعة الإمارات مختبر "جران

•• العين - الفجر

بحث وفد من جامعة الإمارات العربية المتحدة بالتعاون البحثي والأكاديمي مع عدد من المراكز البحثية والمعاهد العلمية في الجمهورية الإيطالية. وتأتي هذه الزيارة ضمن خطة الجامعة في تعزيز التعاون الدولي المستقبلي مع كبرى المعاهد والمراكز البحثية التي تساهم في بناء شراكات فعليه من خلال مشاريع استراتيجية بحثية مشتركة. وقد ضم وفد الجامعة كل من الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي، والأستاذ الدكتور معمر بن كرواده - عميد كلية العلوم، واستمرت الزيارة لمدة ثلاثة أيام وذلك في نهاية إبريل الماضي. وأوضح الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد: "أن هذه الزيارة البحثية والأكاديمية تأتي ضمن استراتيجية الجامعة في خلق بيئة بحثية جاذبة من خلال التعاون الدولي البحثي ذو الأثر الضعالم، والذي يضمن الاستفادة من البنية التحتية بكفاءة عالية، وهو بدوره ينعكس إيجاباً على تصنيف الجامعة العالمي. وكما يساهم التعاون البحثي الدولي في تحقيق مخرجات بحثية ذات أثر دولي في تطوير العلوم.



استخدمت تقنية الموجات الراديوية لعلاج

جراحة ناجحة في برجيل الطبية لطفل توقف قلبه في حمام السباحة نتيجة مرض خلقي نادر في القلب

•• أبو ظبي - الفجر

جراحة القلب. وأوضح الدكتور كيزافا، أنه تم تجهيز مدينة برجيل الطبية بالإمكانات والخبرة لتكون على استعداد تام لتقديم رعاية معقدة لمرضى القلب الأطفال، حيث توفر ضمن مرافقها، معمل قسطرة مزود بمعدات لدراسات الفيزيولوجيا الكهربية لهذه الحالات، مشيراً إلى أن مثل حالة هذا الطفل بحاجة إلى رعاية معقدة في وحدة العناية المركزة للأطفال، لذا تم التحقق من أن جميع الخدمات الداعمة و المطلوبة متوفرة إلى جانب التنسيق الداخلي مع التخصصات المتعددة قبل البدء بالإجراء، حيث كان كل من فريق الجراحة، ووحدة العناية المركزة للأطفال، وفريق جهاز الأكسجة الفشائية خارج الجسم (ECMO) للأطفال، على أهبة الاستعداد للتعامل مع أي مضاعفات محتملة الحدوث خلال الإجراء. وقام الدكتور ديوك، بمساعدة الدكتور راو بإجراء عملية استئصال القطة الزائدة في عضلات قلب الطفل بنجاح. خلال جراحة استغرقت ساعتين ونصف، لم يحدث خلالها أية مضاعفات بحمد الله، فيما أُنقذت العملية الطفل ليوناردو من العيب الخلقى الذي كان مريضاً به، وتعاوى بشكل جيد، لكنه بالطبع لازال بحاجة المتابعة من خلال الفحوصات الدورية. عبرت والددة الطفل ليوناردو عن شكرها للفريق الطبي بمدينة برجيل الطبية الذي ساهم بإنقاذ حياة طفلها، مؤكدة على ضرورة أن يحصل كل فرد في المجتمع على دورة تدريبية خاصة بالإسعافات الأولية والفريق الرئوي للمساهمة بإنقاذ أرواح من حولنا لو تعرضوا لمواقف صحية مماثلة.

بمن هذه المتلازمة بخفقان القلب كنوع من الأعراض، ومن النادر جداً أن يعانوا من سكتة قلبية، في مسيرتي المهنيّة التي امتدت لأكثر من 20 عاماً، كانت هذه هي الحالة الثانية فقط التي صادفتها، حيث عانى هذا الطفل المصاب بمتلازمة (وولف باركنسون وايت) من سكتة قلبية، لذلك قررنا إجراء عملية استئصال بالترددات الراديوية للأطفال، طبقاً لبروتوكول العلاج المتعارف عليه عالمياً لعلاج مثل هذه الحالة". قام الفريق الطبي متعدد التخصصات بتجهيز غرفة العمليات، وضم الفريق الدكتور جياكبيرثي راو استشاري أمراض القلب والفيزيولوجيا الكهربية، والدكتور كيزافا راماكريشان استشاري وحدة العناية المركزة للأطفال، والدكتور تاج محمد فياض استشاري جراحة الصدر، والدكتور إمتياز أحمد استشاري

الفوص وساعده والدته والحاضرين في المكان على الخروج من الماء وكان يتنفس حينها بصعوبة ثم غاب عن الوعي، وعلى الفور بدأت والدته بتقديم الإسعافات الأولية، كونها حاصلة سابقاً على تدريب الإنعاش القلبي الرئوي كجزء من وظيفتها كعامل معالجة فيزيائية، وقد قامت بالضغط على صدر الطفل إلى أن وصلت سيارة الإسعاف التي نقلته لوحدة العناية المركزة في مستشفى قريب، وخلال هذه الفترة استخدم المسعفون جهاز إزالة رجفان القلب لصدمة القلب وتم تثبيت مجرى الهواء حتى استقرت الحالة التنفسية. ومع إجراء المزيد من الفحوصات التفصيلية الدقيقة، بينت أن الطفل كان يعاني من عيب خلقي في القلب يسمى (متلازمة وولف باركنسون وايت)، بسبب حدوث خلل في القلب

نجح الفريق الطبي في مدينة برجيل الطبية بأبوظبي، في إنقاذ حياة طفل يبلغ من العمر 11 عاماً عبر عملية ناجحة تقنية الموجات الراديوية، حيث كان قد أصيب بسكتة قلبية داهمت في حمام السباحة، وكشفت لاحقاً الفحوصات إصابته بمرض نادر في القلب وهو عيب خلقي يسمى بمتلازمة (وولف باركنسون وايت) وهو السبب في حدوث السكتة القلبية، حيث تصيب هذه المتلازمة الأطفال والبالغين وتؤدي إلى توقف القلب المفاجئ نتيجة لتسارع ضربات القلب.

وتقنياً، كان الطفل يلهو بالكره المائية داخل حمام السباحة، وأخبر والدته حينها أنه ليس على ما يرام ويشعر بالإعياء، وبدأ بعدها في

طلبة المدارس بالمجان

عرض شهر مايو للمركبة الجماعية في سفاري العين

الترويجية تمنح للعائلات والزوار فرصة لزيارة سفاري العين والاستمتاع بأجوائها الشائقة والمتعة وروية العديد من الطيور المهاجرة التي اتخذت منها موطناً لها.



خصصت حديقة الحيوانات بالعين تذاكر مجانية لمركبة السفاري الجماعية لطلبة المدارس بالإضافة إلى تخفيض سعر تذكرة المركبة الجماعية للزوار وستستمر الحملة طوال شهر مايو من هذا العام.

وتعد سفاري العين هي الأكبر من صنع الإنسان في العالم حيث يستمتع قاصديها بمشاهدة والتفاعل المباشر مع العديد من الحيوانات الإفريقية منها الأسود الإفريقية وحيوانات وحيد القرن الأبيض والنعامة والحمار الوحشي والحيوانات البرية الأخرى مثل الغزال والكودو وغزال داما وذلك برفقة مرشدين سياحيين إماراتيين يمتلكون الكفاءة والخبرة في مجال الإرشاد السياحي. ويمكن لمرشدي السفاري من مختلف الأعمار حجز جولات نهائية أو ليلية التي تستغرق مدتها

•• العين - الفجر

عونك يا وطن يحتفي بيوم العمال العالمي بمشاركة كليات التقنية العليا

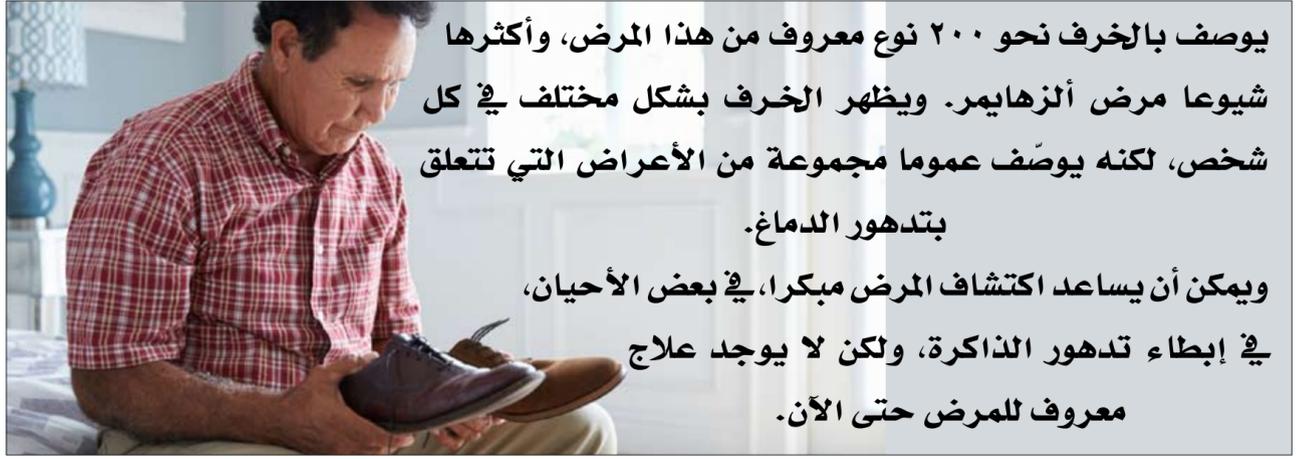
•• العين - الفجر



مهاراتهم ومعارفهم وتحقيق التوازن بين حياتهم المهنية والاجتماعية. وأضاف بن حم يهدف فريق عونك يا وطن من خلال إطلاقه لهذه المبادرة إلى مواصلة سلسلة مبادراته ومشاريعه المجتمعية السابقة لتعزيز روح التكاتف والتعاون بين أفراد المجتمع ومؤسساته فضلاً عن ترسيخ

احتفل فريق عونك يا وطن التطوعي وكليات التقنية العليا باليوم العالمي للعمال الذي يصادف الأول من شهر مايو الجاري من خلال تنظيم عدد من المحاضرات التثقيفية عن المناسبة وتكريم العمال تقديراً لإخلاصهم وتفانيهم في أداء الأعمال المنوطة بهم. وذلك بحضور الشيخ سعيد بن محمد بن حم العامري، فاطمة علي شايبة العامري مدير الخدمات الساندة في الكلية. وقال سعيد بن حم: يسعدنا أن نعبر عن تقديرنا للعاملين في مختلف المجالات وأن نحتفي بهم. ومن دون العمل الدؤوب والمخلص الذي يقومون به، لن يكون هناك نجاحات. وأشار بن حم إلى أن الاحتفال بيوم العمال العالمي يعطي دلالات مهمة على دورهم الفاعل في المسيرة الناجحة نحو البناء والتنمية في ظل القيادة الرشيدة التي تسعى إلى توفير البيئة الإيجابية التي تساعدهم على تطوير

منوعات العقل 23



يوصف بالخرف نحو ٢٠٠ نوع معروف من هذا المرض، وأكثرها شيوعاً مرض ألزهايمر. ويظهر الخرف بشكل مختلف في كل شخص، لكنه يوصف عموماً مجموعة من الأعراض التي تتعلق بتدهور الدماغ.

ويمكن أن يساعد اكتشاف المرض مبكراً، في بعض الأحيان، في إبطاء تدهور الذاكرة، ولكن لا يوجد علاج معروف للمرض حتى الآن.

لا يوجد علاج معروف للمرض حتى الآن

علامات تحذيرية من الإصابة بالخرف مبكراً يجب ألا نتجاهلها



ويعتقد الكثيرون أن العلامة الوحيدة للخرف هي فقدان الذاكرة، ولكن هناك أعراض أخرى مبكرة، غير معروفة للعامة، يمكن أن تساعد على التشخيص الفوري، ما يتطلب معرفتها وعدم تجاهلها.

العلامات المبكرة للخرف

عندما يبدأ الناس في الإصابة بالخرف، غالباً ما تتغير شخصياتهم. وتقول جمعية ألزهايمر في المملكة المتحدة:

"يمكن أن تتغير الشخصيات بطرق خفية بمرور الوقت. ومع ذلك، قد يعاني المصاب بالخرف من تغيرات أكثر وضوحاً في الشخصية ويمكن أن يصبح مرتبكاً أو مريباً أو منعزلاً. وقد تشمل التغييرات أيضاً عدم الاهتمام أو 'الخوف'." وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤثر المرض على الحالة المزاجية، والتي يمكن أن تظهر غالباً كتحول في الشخصية.

وتشرح الجمعية: "يمكن أن يُظهر المصاب بالخرف تقلبات مزاجية متنوعة، من الهدوء إلى البكاء والغضب، من دون سبب واضح". ويدرك الخبراء أيضاً أن الخرف غالباً ما يتسبب في عدم اهتمام الناس بالحياة اليومية، ما يؤدي إلى سلوك سلبي.

وإذا بدأ الشخص في التعبد من التفاعل الاجتماعي أو الأعمال المنزلية، فقد يكون مصاباً بالخرف.

القائمة الكاملة لأعراض الخرف

يمكن أن يؤثر الخرف على كل شخص بشكل مختلف. وعندما يتطلع الطبيب إلى تشخيص الخرف، فإنه سيحدد العلامات والأعراض التالية:

- مشاكل في الذاكرة
- زيادة النسيان
- صعوبة الاحتفاظ بالمعلومات الجديدة
- الضياع في الأماكن التي كانت مألوفة
- المكافحة في تذكر الأسماء
- وضع الأشياء في غير موضعها بشكل متكرر

- انخفاض القدرة الإدراكية

- صعوبة في إدراك الزمان والمكان، مثل الاستيقاظ في منتصف الليل للذهاب إلى العمل، حتى لو كانوا متقاعدين

- صعوبة في اختيار ما يجب شراؤه والدفع عند التسوق

- الصعوبة والمكافحة لدى اتخاذ القرار والتفكير

- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي اعتاد المريض الاستمتاع بها

- الأرق، مثل السرعة والتلملل ومحاولات مغادرة المنزل

- مشاكل في التواصل

- صعوبة في العثور على الكلمات الصحيحة

- صعوبة في إجراء ومتابعة المحادثات

- صعوبة في القراءة والكتابة

- أن يصبح المريض أكثر هدوءاً وعزلة

- فقدان الاهتمام بالتواصل الاجتماعي

- فقدان الثقة بالنفس وبالآخرين

- تغييرات في الشخصية والسلوك

- تقلب في المزاج وقلق واكتئاب

هل تشتهي الكافيين ولكنك تخشى آثاره؟ حيلة جديدة مفاجئة لتخطي ذلك!

قد تكون القهوة المنزوعة الكافيين آخر ما يخطر ببالك إذا كنت تتوق لتناول قهوة بالكافيين بعد الظهر.

لكن الخبراء يقولون الآن أنه يجب عليك إعادة النظر في هذا. فقد اكتشف باحثون أن شرب كوب قهوة منزوعة الكافيين كاف لإشباع الرغبة الشديدة في تناول الكافيين.

وقال أكاديميون أستراليون أن القهوة المنزوعة الكافيين - على الرغم من أنها لا تحتوي على أي من المنشطات تقريباً - لديها القدرة على التخلص من أعراض نقص الكافيين.

واختبر علماء من جامعة سيدني حيلة نزع الكافيين البسيطة على 61 من عشاق القهوة، إذ تناولوا جميعاً ثلاثة أكواب على الأقل يومياً.

وتم عمل كل ذلك لمدة 24 ساعة أي بدون كافيين من أي نوع.

ثم قاموا بتقييم أعراض نقص الكافيين لدى المشاركين - مثل الصداع والتعب وصعوبة التركيز - قبل تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات. وأعطيت مجموعتان كوباً من القهوة المنزوعة الكافيين.

وتم إخبار إحدى المجموعات بصدق أن المشروب خال من الكافيين، بينما تم الكذب على المجموعة الأخرى وقيل لها إنه كوب عادي.

وبعد 45 دقيقة، طلب من المتطوعين تقييم أعراض نقص الكافيين مرة أخرى.



المعرفية مثل ما توقعه، ومقدار الدواء الذي تعتقد أنه موجود في جسمك، له تأثير كبير على كيفية تعرضك لأعراض النقص. لقد أجرينا هذه الدراسة لثلاثة نماذج بعض العمليات التي ينطوي عليها إدمان أي عقار، بما في ذلك العقاقير الأكثر خطورة أو الضارة، ما وجدناه له بعض الأمل في تطوير علاجات جديدة للإدمان تدمج تأثيرات الدواء الوهمي".

ويعد هذا البحث الأحدث في سلسلة هائلة من الدراسات المتعلقة بالقهوة، لتقييم تأثير المشروبات الساخنة على

وقبل بدء التجربة، قال المشاركون إنهم يتوقعون أن تقلل القهوة التي تحتوي على الكافيين من أعراض النقص بشكل أكبر، يليها الماء والمشروب الخالي من الكافيين.

لكن الباحثين، الذين نُشر عملهم في مجلة علم الأدوية النفسية، وجدوا أن المجموعة التي كذب عليها أبلغت عن "انخفاض كبير في أعراض نقص الكافيين على الرغم من عدم وجود سبب دوائي لذلك".

وأفاد أولئك الذين عرفوا أنهم كانوا يشربون القهوة المنزوعة الكافيين بانخفاض 9.5 نقطة في نقص الكافيين، بينما سجلت المجموعة التي اعتقدت أنها شربت القهوة التي تحتوي على الكافيين انخفاضاً قدره 18.1 نقطة.

وأبلغت المجموعة الضابطة عن انخفاض في أعراض نقص الكافيين بمقدار 0.6 نقطة فقط.

وكان يعني أن هناك تأثيراً وهمياً من شرب قهوة منزوعة الكافيين.

ومع ذلك، أقر الباحثون بأن الحد من أعراض نقص الكافيين من المحتمل أن يكون قصير الأجل ولن يتم تقليل أعراض النقص عن طريق تناول قهوة منزوعة الكافيين إلى أجل غير مسمى.

وقالت الدكتورة لوبلين ميلز، التي قادت الدراسة: "ما كان مثيراً للاهتمام في هذه الدراسة الجديدة هو أن أعراض الانسحاب تقل أيضاً حتى عندما يعرف الناس أنهم يتلقون قهوة منزوعة الكافيين.

وأضافت: "يمكن أن تساعد قهوة منزوعة الكافيين الشخص الذي يحاول تقليل تناول الكافيين على التخلص مؤقتاً من أسوأ حالات الرغبة الشديدة ومساعدته على البقاء خالياً من الكافيين. وتظهر هذه الدراسة العوامل



دائرة التنمية الاقتصادية
حكومة عجمان

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
رقم الرخصة : 104999
غرفة تجارة وصناعة عجمان - قسم السجل التجاري
إعلان وحل وتصفية
الاسم التجاري : سمارت تيلر للخطاطة والتنطير - ذ م م
تلحق لجميع بان الشركة المذكورة اعلاه هي : سمارت تيلر للخطاطة والتنطير
ذ م م - ذ م م شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في امانة عجمان بموجب قانون
الشركات الاتحادي رقم (8) لسنة (1984) وتعديلاته مرخصة في دائرة
التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (104999) وقد
قرر الشركاء حلها وتصفيته وتعيين السيد.
جمال لتدقيق الحسابات
مصفي قانوني للشركة فعمل كل من له اي حق او اعتراض التقدم به للمصفي
القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (45) يوماً من تاريخ نشر الاعلان وعلى
العنوان التالي : امانة عجمان ، هاتف : 067447771 ، ص:ب : 1131

دائرة التنمية الاقتصادية
حكومة عجمان

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
رقم الرخصة : 63108
غرفة تجارة وصناعة عجمان - قسم السجل التجاري
إعلان وحل وتصفية
الاسم التجاري : وولد سيتي لتجارة قطع غيار السيارات - ذ م م
تلحق لجميع بان الشركة المذكورة اعلاه هي : وولد سيتي لتجارة قطع غيار
السيارات - ذ م م - شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في امانة عجمان بموجب
قانون الشركات الاتحادي رقم (8) لسنة (1984) وتعديلاته مرخصة في
دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (63108)
وقد قرر الشركاء حلها وتصفيته وتعيين السيد.
جمال لتدقيق الحسابات
مصفي قانوني للشركة فعمل كل من له اي حق او اعتراض التقدم به للمصفي
القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (45) يوماً من تاريخ نشر الاعلان وعلى
العنوان التالي : امانة عجمان ، هاتف : 067447771 ، ص:ب : 0

وزارة العدل
مكتب ادارة الدعوى

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان بالنشر
للمستأنف ضد الحضور أمام مكتب إدارة الدعوى
في صيغتين باللغة العربية والانجليزية
في الاستئناف رقم 2023/450
بناء على طلب المستأنف : المانيا للمقاولات الفنية
المستأنف ضده : دوكتور تارو تارو - نيباليا الجنسية
انت مكلف بالحضور امام مكتب إدارة الدعوى عبر الإتصال المرئي
بمحكمة استئناف الشارقة - شخصياً او بواسطة وكيل معتمد وتقديم
مذكرة جوابية على الدعوى مرافقاً بها كافة المستندات على نظام وزارة
العدل، وذلك في يوم الإثنين الموافق 2023/5/8 في الدعوى المذكور
رقمها اعلان - بوضفك مستأنف ضده.
مكتب ادارة الدعوى

دعوة إجتماع الخبرة

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
في الدعوى رقم 2023/491 تجاري
الى المدعي عليها : بيفر جلف للمقاولات - ش ذ م م
في الدعوى رقم 2023/491 تجاري - دبي ، لقد تقرر عقد اجتماع
خبرة مرئي عن بعد عبر تطبيق (Microsoft teams) في
الدعوى اعلاه ، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2023/5/9 ، في تمام
الساعة 1.00 ظهراً، لذا يرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني
a_shamsi13@yahoo.com لارسال رابط الاجتماع
لكم ، كما يرجى إرسال كافة دقوكم ومستنداتكم وما ترونه مناسباً
لتيسير اعمال الخبرة في الدعوى
الخبير المحاسبي / المرصع
عبدالله فايز الشامسي

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -
ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب
هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية
زولو لتجارة المواد الغذائية - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
13/4/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/4/13
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه
الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق
الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المحول

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : زولو لتجارة المواد الغذائية - ذ م م
العنوان : مكتب رقم 125 ملك مجمع جوائز سمو الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم
بر دبي - دبي للتحلية - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة
: 937969 رقم القيد بالسجل التجاري : 1547917 بموجب هذا تعلن دائرة
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال
الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/4/13 والموثق
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/4/13 وعلى من لديه أي اعتراض أو
مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب
رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد -
هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المحول

دائرة التنمية الاقتصادية
حكومة عجمان

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
رقم الرخصة : 112670
غرفة تجارة وصناعة عجمان - قسم السجل التجاري
إعلان وحل وتصفية
الاسم التجاري : مركز هيلث بلس - ذ م م
تلحق لجميع بان الشركة المذكورة اعلاه هي : مركز هيلث بلس - ذ م م - شركة
ذات مسؤولية محدودة تأسست في امانة عجمان بموجب قانون الشركات
الاتحادي رقم (8) لسنة (1984) وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية
الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (112670) وقد قرر
الشركاء حلها وتصفيته وتعيين السيد.
مصفي قانوني للشركة فعمل كل من له اي حق او اعتراض التقدم به للمصفي
القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (45) يوماً من تاريخ نشر الاعلان وعلى
العنوان التالي : امانة ، هاتف : ، ص:ب :

دائرة التنمية الاقتصادية
حكومة عجمان

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
رقم الرخصة : 65472
غرفة تجارة وصناعة عجمان - قسم السجل التجاري
إعلان وحل وتصفية
الاسم التجاري : فلويد كودس لتجارة الحاسب الاتي / ذ م م
تلحق لجميع بان الشركة المذكورة اعلاه هي : فلويد كودس لتجارة الحاسب
الاتي / ذ م م - شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في امانة عجمان بموجب
قانون الشركات الاتحادي رقم (8) لسنة (1984) وتعديلاته مرخصة في
دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (65472)
وقد قرر الشركاء حلها وتصفيته وتعيين السيد.
مصفي قانوني للشركة فعمل كل من له اي حق او اعتراض التقدم به للمصفي
القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (45) يوماً من تاريخ نشر الاعلان وعلى
العنوان التالي : امانة ، هاتف : ، ص:ب :

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم
مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس :
04-2973071 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد
تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية كوتيتيوم للتجارة العامة - ذ
م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/28 والموثق لدى
كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/28 وعلى من لديه أي
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على
العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المحول

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : كوتيتيوم للتجارة العامة - ذ م م
العنوان : مكتب رقم M67 ملك مركز تسلا للعمال ش ذ م م - فرع استدامة B
- الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 758492 رقم القيد
بالسجل التجاري : 1228689 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي
بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/28 والموثق لدى كاتب العدل محاكم
دبي بتاريخ 2023/3/28 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي
المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة
محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 2973060-
04 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المحول

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -
ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب
هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية
بيلامي لتأجير بيوت العطلات ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
2023/4/26 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/4/26 وعلى
من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي
على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المحول

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : بيلامي لتأجير بيوت العطلات ش ذ م م
العنوان : مكتب 1503-087 ملك ذا غابيريا انفيستمنش ش ذ م م - بر دبي - المركز
التجاري الأول - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م
م) ، رقم الرخصة : 1060297 رقم القيد بالسجل التجاري : 1724493 بموجب
هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها
بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/4/26
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/4/26 وعلى من لديه أي اعتراض
أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب
رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد -
هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المحول

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - احمد محفوظ سليم قطعان النهائي
إخطار دفع في القضية رقم 0002191/SHCEXCICIVIS2023
إلى المحكوم عليه : احمد محفوظ سليم قطعان النهائي
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنقذ احمد فرحان الشديدي - الجنسية سوري
في القضية المشار اليها اعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 5674.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ
إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور
جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن
الحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - كليلت ليفين
إخطار دفع في القضية رقم 0002473/SHCEXCIBOUNCE2023
إلى المحكوم عليه : كليلت ليفين
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنقذ بنك اتش اس بي سي الشرق الأوسط المحدود فرع دبي
في القضية المشار اليها اعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 356815.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ
بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - الاجتماع لصناعة الاطفال العنقودية ذ م م
إخطار دفع في القضية رقم 0002359/SHCEXCICIVIS2023
إلى المحكوم عليه : الاجتماع لصناعة الاطفال العنقودية ذ م م
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنقذ حسن عبدالله حسن عبدالله الحمادي - الجنسية - الإمارات العربية المتحدة
في القضية المشار اليها اعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 53852.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ
إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 0000776/AMJEXCICPL2022
إلى المحكوم عليه : يفيا ارام بربريان - لبناني الجنسية - بصفته مالك مؤسسة /
جرافيتي 360 م م
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنقذ مصنع الصقر للصناعات الورقية (ش ذ م م) - في القضية المشار اليها اعلاه.
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد
لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 251373.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15)
يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن
الحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة عجمان الاتحادية
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة -
هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة
في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية شيخه محمد لتجارة
الملايس - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/11/3
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/11/3 وعلى من لديه
أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على
العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المحول

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : شيخه محمد لتجارة الملايس - ذ م م
العنوان : محل رقم A18 ملك محمد سلطان حسن بالنايات - بر دبي - السوق
الكبير - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 935812 رقم
القيد بالسجل التجاري : 1545385 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة
في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه
، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/11/3 والموثق لدى كاتب العدل
محاكم دبي بتاريخ 2022/11/3 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى
المصفي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704
ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس
: مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ
نشر هذا الاعلان
المسؤول المحول

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم 1208/2023/40 مدني
المنظورة في : دائرة اية الدعوة المدنية الحادية عشر رقم 854
موضوع الدعوى : اخطار دفع في القضية رقم 2502/2022/00001
2000.000 درهم (مليون ومائتي الف درهم) شامل التضييق من الضمر الداي والامني والقاعدة القانونية 5%
من تاريخ الحادث 5/3/2022.
المدعي : سعود بن شيدون بن فهد الشوي - اخرون - عنوانه : الإمارات - دبي - بورسعيد - دبي - شارع
بورسعيد - مبنى امينو بيزنس بارك - عنة الثالث - حقة 304 - 0501547188
المطلوب اإعلان : 1 - قيد بن ابراهيم بن فهد العفل - صفته : مدعي عليه
موضوع الاعلان : قد اقام عليه الدعوى وموضوعها المطالبة ايزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامن بينهم ان
يقود الى الدعاين مبلغ مئوي وخمسة مائة الف درهم (مليون ومائتي الف درهم) شامل التضييق من الضمر
المدني والامني والقاعدة القانونية 5% من تاريخ الحادث 5/3/2022. وحددت لها جلسة يوم الإثنين الموافق
2023/5/8 الساعة 9:00 صباحاً في قاعة التفتيش بعد ان فأت مكلف بحضور ومن يمكن قانونياً ويعتد
بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات فمحكمة قبل بثلاثة ايام على الاقل.
رئيس الشعبة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - المركزش تقاولات الاصباغ
إخطار دفع في القضية رقم 0001295/SHCEXCILABS2023
إلى المحكوم عليه : المركزش تقاولات الاصباغ
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنقذ محمد روح الياء محمد صادق مياه - الجنسية بنجلاديشي
في القضية المشار اليها اعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 11847.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ
بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0002807/SHCFICCOMS2023
إلى المدعي عليه : عيبر احمد العلي - مهجول محل الإقامة
تعلمك بان المدعي / الشارفة رويال تولى ذ م م شركة الشخص الواحد في الدعوى رقم 2807/2023
دائرة اليوم الواحد التجارية الترابية - قد دفع الدعوى المذكورة اعلاه بطلب فيها : التزام المدعي عليها
بسد المسطح في دمنها مبلغ وقدره (50,313) خمسون الف وثلاثمائة وثلاثة عشر درهما نظير
شغلها في واولاده للشقق العنقودية رقم (313) بالمنقذ المدعي عن الفترة من 1/1/2022 حتى
2022/15/9 بالإضافة إلى العائدات القانونية 12% من تاريخ 2022/1/1 حتى تمام السداد مع
الزام المدعي عليها بالسرورفات ومقابل المبالغ المحامد.
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/5/9 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة
الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 7) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم
مذكرة جوابية على الدعوى مرافقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ
النشر وذلك للظن في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوضفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/5/2 م.
مكتب الخدمات القضائية

دعوة لحضور
اجتماع الخبرة المحاسبية الأول مكرر

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
في الدعوى 2023/334 تجاري
العلن اليه / المدعي عليها : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
بناء على تكليفنا من قبل محكمة دبي الابتدائية المؤجرة لاعمال الخبرة
في الدعوى اعلاه فقد حددنا يوم الثلاثاء الموافق 2023/5/9 وذلك في
تمام الساعة 11.00 صباحاً موعداً لعقد اجتماع الخبرة المحاسبية الأول
مكرر عن بعد من خلال تطبيق (ZOOM) ويمنكتم التواصل معنا،
وذلك بمكتبنا الكائن في دبي - شارع الشيخ زايد - مزايبا سنتر للتسوق
- مدخل C ، مكتب رقم 2008-2007 الطابق الثاني - هاتف رقم :
04/2725566. لذا يطلب حضوركم و/ او من يملككم قانوناً لحضور
الاجتماع المذكور مع احضار كافة المستندات المتعلقة بالدعوى.
مسار للمحاسبة القانونية
الخبير المحاسبي / عبدالرحمن كرمستحي

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى محكمة الشارقة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0001997/SHCFICINJ2023
إلى : أيها التطوير العقاري ذ م م - مهجول محل الإقامة ، عرفة اية اية شارع ابراهيم محمد الصديق مكتب رقم 79
مطابق رقم 1 مكتب مسلم عيبدالله فضل بن الجبوري
تعلمكم بان المدعي (د) / محصص عيبدالله علي باكي - الموطن / العمل : الامارة ، مكتب عيبدالله الناهي للخدمات والاستشارات
القانونية دبي التجاري شارع برج خليفة اسيت 2000 042542000 0505270555 هاتف مكتب
2527587343 رقم الهاتف 91505270555
قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة في : تدبير حيز رقم مئته الاطلاق على جميع المستندات المقدمة من الأطراف بملف
الاعتماد وما حوزته من المقاييل وأوراق وقاصر وإيصالات وذلك بطلب طيبة المعلقة بين الأطراف وبين المبالغ المتفق عليها
نظير اتفاقية بيع الوحدة السكنية وطريقة تسجيلها وتسليمها وتسليمها ، في ذلك والعرض عليها بدمائة الف درهم (مائة الف درهم)
سائر الالتزامات المترتبة على عقد الطرفين وبما أن الأجل الذي أتت الى الستة اشهر عليهم من عقد عقبة الوحدة السكنية
إلى المدعي وتحميد الطرف الباعل بن وجه كضمان المبالغ المقررة من المدعي وشخصياً وذلك بين المبالغ المقررة بدمائة
الف درهم والالتزام بالتقيد بالصرف لتقيد عليها ، ويحتج على إمكانية التوضيحات الجارية العرف بالتحامول ، وكذا لتصفية
الحساب بين الأطراف وصلاً لوجه لوجه في الدعوى. 2 التزام المدعي عليهم بالدفع والمصاريف والتدابير المحامول ، كما يتوجب
عليكم الحضور أمام المحكمة والى المحور، فضلاً عن الإلتزام بالشفرة الإحصائية بموجب رقم الموافق 2023/5/15 الساعة
09:00 تقديم ما لديك من دفع ومستندات ، وفي حالة عدم حضوركم او إرسال وكيل معتمد بطلب عنكم فان المحكمة
ستباشر الاجراءات القانونية في غيابكم.
مكتب الخدمات القضائية

إعلان

العدد ١٢٨٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٥/٢
إشهار إفلاس السيد/ خالد اسماعيل ميرزا عبد الجبار ال رحمة
وأشهار إفلاس شركة امباير برستيج للعقارات
يعلن أمين التفليسة القضائي - د. عبدالله العوضي بالإشارة إلى الحكم الصادر
بتاريخ 2023/04/13 في الدعوى رقم 2022/73-15 إجراءات إفلاس
- دبي والامر بإشهار إفلاس كل من السيد /خالد /اسماعيل ميرزا عبد الجبار
ال رحمة وشركة امباير برستيج للعقارات مؤسسة فردية سجل تجاري
537145. وعلى كل من له أي حقوق طرف هذه المذكور أعلاه والشركة
أن يتقدم بكتاب مسجل موجه لأمين التفليسة القضائي، من خلال إرسال
بريد الكتروني على العنوان : a.alawadhi@ufigures.ae موضحاً
حقوقه بالمستندات خلال مدة 10 ايام عمل وفقاً لأحكام الرسوم بقانون 9
لسنة 2016 من تاريخ نشر هذا الاعلان.



منوعات المهرجان

26

بمشاركة 457 ضيفاً من 66 دولة

12 يوماً من التعلم والإبداع والمتعة تبدأ اليوم في «الشارقة القرائي للطفل»

•• الشارقة-الفرج

من استكمال عقد ونصف العقد على انطلاقه، مجسداً أحد ملامح المشروع الحضاري لإمارة الشارقة في الاهتمام بتنمية الوعي وترسيخ رعاية أدب الطفل، ضمن الدعم الشامل الذي توليه الإمارة لصناعة الكتاب وتعزيز دور المكتبات محلياً وعالمياً.

6 محطات تنتظر جمهور المهرجان

تتنوع أنشطة المهرجان على 6 محطات تغطي موضوعات متنوعة تستهدف تقديم محتوى للزوار يجمع بين الترفيه والتعلم وتطوير المهارات واستكشاف المواهب، حيث يمكن للأطفال وعائلاتهم التنقل بين محطاته للاستفادة من العروض المسرحية والفنية والفعاليات الثقافية، والأجنحة التي تضم دور النشر المشاركة، ومعرض الشارقة لرسوم كتب الطفل، ومنصات ورش العمل، وفعاليات ركن الطهي، وركن الكتب المصورة، وجلسات محطة التواصل الاجتماعي.

يمكن للعائلات التي تصطحب أطفالها إلى المهرجان اقتناء أحدث الإصدارات من معرض كتب الأطفال الذي يجمع 141 دار نشر توفر محتواها من القصص والكتب التعليمية، وتغطي

تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة وتوجيهات قريبته سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة، تنطلق اليوم الأربعاء الدورة 141 من «مهرجان الشارقة القرائي للطفل» الذي تنظمه «هيئة الشارقة للكتاب» في مركز إكسبو الشارقة حتى 14 مايو الجاري، تحت شعار «عقول تتشكل».

ويأخذ المهرجان أبعاده العالمية ويعلن عائلاتهم في رحلة على مدار 12 يوماً إلى عالم واسع من الفرص التي تتيح لهم التعلم والاشتراك في أنشطة إبداعية وقرائية والتمتع بالعروض الترفيهية وحضور البرامج التي تجمع بين الحوارات والنقاشات الهادفة إلى صقل مواهب الأطفال وتشكيل تعلماهم للمستقبل.

ويفتح المهرجان أبوابه للزوار من مختلف الفئات في اليوم الأول من الساعة الرابعة عصراً، حتى الساعة 08 مساءً، وبقيّة الأيام ابتداءً من الساعة 09 صباحاً وحتى 08 مساءً، باستثناء يوم الجمعة من الساعة 04 مساءً وحتى 09 مساءً، فيما يمتد استقبال المهرجان للجمهور يومي السبت والأحد حتى 09 مساءً.

ولتحقيق رسالته في إثراء مخيلة الأطفال يستقبل المهرجان زواره في هذه الدورة بـ 1732 فعالية تتناسب مضمونها مع مكانته كأكبر مهرجان كتب الأطفال وأكبر حدث في المنطقة يوفر للصحاف وعائلاتهم ما يميز لديهم ثقافة القراءة، ويفتح أمام المشتغلين بأدب الطفل آفاق تطوير المحتوى الإبداعي والارتقاء بكتب الأطفال عربياً وعالمياً.

واستقطب المهرجان 457 ضيفاً من 66 دولة، من كبار الكتاب والأدباء والفنانين والناشرين والرسامين والمشاهير الذين يخاطبون الجمهور من خلال عدة منصات متخصصة، تلبى أنشطتها اهتمامات زوار المهرجان الذي يقترب

الدكتورة كريمة مطر المزروعى، من الإمارات، والكاتبة المصرية أمل فرح، ومن بريطانيا روز ويلفورد، فيما يشارك ثلاثة كتاب هم شريفة موسى، من الإمارات، وهيثم يحيى الخواجة، من سوريا، وروستين أبل، من الهند في جلسة بعنوان «أهمية وجود المسرح في المناهج التعليمية».

عروض مسرحية وفنية

ويتيح المهرجان للآباء والأمهات وأطفالهم حضور الفعاليات المخصصة للأطفال والعروض المسرحية والفنية، حيث يضم برنامج هذه الدورة 946 فعالية مخصصة للأطفال يشارك فيها 25 ضيفاً من 10 دول، و136 عرضاً ما بين أعمال مسرحية وعروض فنية، وعروض جواله وسيمفونيات غنائية، يقدمها 16 مشاركاً من 16 دولة. ومن بين أشهر العروض التي يمكن للعائلات حضورها بصحبة أطفالهم مسرحية «حيدان في المنزل»، التي أنتجتها «هيئة الشارقة للكتاب» في عمل اماراتي كويتي مشترك، وتعرض يومي 12 و13 مايو في تمام الساعة 7:30 مساءً، وتقدم عرضها الثالث يوم 14 مايو في تمام الساعة 6:00 مساءً، فيما تعرض المسرحية الهندية الباكستانية أكبر ناهي



من خلال 21 جلسة حوارية يشارك فيها 68 ضيفاً من 21 دولة عربية وأجنبية، ومن بينها جلسة بعنوان «مهارات الذكاء العاطفي وأهمية تعلمها مبكراً»، يتحدث فيها من الإمارات الدكتورة مايا الهواري، ومن لبنان لوركا سبيتي، ومن كندا الدكتورة لوييس لامبرت، وجلسة بعنوان «الرابط المشترك بين الذكاء الاصطناعي والمناهج الدراسية وكتب الأطفال»، تشارك فيها

مختلف الفنون الإبداعية في مجال أدب الطفل، وتعكس تطور صناعة النشر التي تستهدف تقديم أعمال ترقى بوعي الأطفال واليافعين وتجعل القراءة جزءاً من حياتهم اليومية. خيارات متنوعة من الفعاليات الثقافية وأمام أولياء الأمور والمهتمين بجوانب التربية وأدب الطفل فرصة الاستفادة من محاور برنامج الفعاليات الثقافية الذي يطرح خيارات متنوعة

راهي العظيم، باللغتين الهندية، والأوردو، في 7 مايو عند الساعة الـ 4:00 مساءً، بالإضافة إلى عرض بعنوان «أطفال ماساكا أفريكانا»، وغيرها من العروض وورش العمل التي تتوزع على منصات مختلفة وتغطي موضوعات فنية ورياضية وعلمية وتقنية.

ركن الطهي

ولعشاق فن الطهي من مختلف الثقافات يوفر ركن الطهي لزوار المهرجان 33 فعالية يقدمها 13 من مشاهير الطهاة في العالم من 9 دول، يستعرضون مهاراتهم في إعداد وصفات وأطباق يتاح للجمهور متابعة خطوات تنفيذها مباشرة والتعرف على فنون الطهي في البلدان التي يمثلها الطهاة المشاركون من كل من نيوزيلندا، والولايات المتحدة الأمريكية، والهند، والبرتغال، وليتوان، والمغرب، والأردن، والإمارات، واليابان، وكوريا الجنوبية.

ركن الكتب المصورة

وأمام زوار المهرجان فرصة حضور فعاليات ركن الكتب المصورة الذي يحظى بشعبية واسعة في أوساط الأطفال واليافعين والشباب، ويقدم لهم في هذه الدورة 323 فعالية ما بين ورش عمل وجلسات حوارية وعروض جواله، بمشاركة 15 مبدعاً من 4 دول، وبين العروض: «مغامرات أكر»، و«اختبارات النينجا»، و«فرقة روكز الكرتون»، و«بوهي ستورم»، وأنشطة تفاعلية يشارك فيها أكثر من 35 مبدعاً من الإمارات بعرض رسوماتهم.

محطة التواصل الاجتماعي

ومن الخيارات التي يوفرها المهرجان لزواره، متابعة الجلسات التي تقام في محطة التواصل الاجتماعي، التي تعرض أحدث ما توصل إليه الخبراء والمؤثرون في مجال تطوير صناعة المحتوى المقدم على مواقع التواصل الاجتماعي، من خلال 72 جلسة وورش، من بين أبرز ضيوفها صانع المحتوى وسام قطب، والشيف فيصل الحائدي، والإعلامية عزة المغيرة، وصانع المحتوى جمال الملا.



مشاركون في «مؤتمر الموزعين الدولي»

الوصول إلى القراء ومواجهة القرصنة وأزمة سلاسل التوريد من أبرز التحديات التي تواجه موزعي وبيع الكتب



ومعظمهم لم يعد يدعم متاجر الكتب المحلية والموزعين المستقلين، وللتغلب على هذا التحدي، أعتقد أن الموزعين يحتاجون لفهم الأسواق بشكل أعمق والعثور على طرق فعالة لتنشيط وتحفيز وجدب مجتمع القراء.

الحفاظ على أعداد القراء

أما فريدريكو لانغ، مدير حساب رئيسي في مكتبة ومترجم «ليبراريا لوييس» بمدينة مالقة الإسبانية، فقال: «مع أنني أؤمن بأن صناعة النشر والتوزيع مزدهرة، إلا أنني لا أعرف كيف سنحافظ على أعداد القراء على المدى الطويل في ظل التوجه نحو إنتاج الكتب بتكلفة أقل، ومن التحديات الأخرى البارزة القدرة على التكيف مع تطورات الصناعة وتعزيز التعاون بين الموزعين لتنع استحوذ كبرى شركات التوزيع على متاجر الكتب الصغيرة المستقلة».



إلى وجهات بعيدة مثل نيوزيلندا، مشيراً إلى أن الحلول العملية للتغلب على هذه المشكلات تتضمن العثور على موردين منافسين والتواصل مع مزودي الخدمات اللوجستية المحليين لمناقشة صفقات التصدير والاستيراد وتكاليفها.

هيمنة منصات التسوق الإلكتروني

أما التحدي الذي تراه سونيا درافا، نائبة رئيس اتحاد الناشرين الأوروبيين ورئيسة رابطة الكتاب البولندية والمؤسسة والمديرة التنفيذية لدار سونيا درافا للنشر في بولندا، فيتصل حسب رأيها بهيمنة منصات التسوق الإلكتروني وهو تحد تواجهه دور بيع وتوزيع الكتب، فخلال أزمة كورونا لجأ قسم كبير من الناس لشراء الكتب من منصات التسوق الإلكتروني، من خلال كبرى شركات التوزيع،



النشر في العالم، حيث يواجه الموزع والناشر العربي إشكاليات مختلفة عن الناشر الغربي، أبرزها ضعف الإقبال على القراءة وارتفاع رسوم الشحن واستفحال ظاهرة القرصنة، وبيع النسخ المزورة، ما يجعل أوليات الناشر الموزع العربي تركز على الدعوة إلى حماية حقوق الملكية الفكرية ووقف قرصنة الكتب لضمان حقوق المؤلف والناشر والموزع.

تأثر سلسلة التوريد

وحول التحديات القائمة التي تواجه متجره، قال سونغ أوه، من نيوزيلندا مؤسس ومدير «غرافيك نوفيل كافيه» التحدي الأكبر الذي نواجهه حالياً هو سلسلة التوريد، حيث تنامت صعوبة الحصول على طليباتنا من الكتب التي تحتاج إلى وقت طويل للوصول



موزعي الكتب، عندما لم يتمكن في البداية من توزيع كتاب يدور موضوعه حول تربية الأطفال حديثي الولادة، فقرر بعد فترة أن يعرض الكتاب في متجر متخصص ببيع مستلزمات الأطفال، وحظي الكتاب نفسه بروج كبير وحقق مبيعات مرتفعة، لأنه اختار المكان المناسب لتسويقه.

القرصنة وأولويات الموزع العربي

أما الناشر السوري فؤاد يعقوب، مدير دار صفحات للنشر والتوزيع، التي تعمل ما بين سوريا والسويد ودول أوروبا، فتحدث حول إشكالية القرصنة باعتبارها من أبرز التحديات التي تواجه الناشر العربي، ودعا إلى مواجهة القرصنة كإجراء يساعد على زيادة توزيع الكتب عربياً، إضافة إلى استكشاف طرق لتطوير منظومة النشر ومراعاة اختلاف التحديات بين أسواق



تتصل بكيفية الوصول إلى جمهور القراء بوسائل حديثة، ورأى أن حل هذا التحدي ممكن من خلال تعزيز المنصات الرقمية لتسويق الكتب والاستخدام الاحترافي لمنصات التواصل الاجتماعي بعد أن أثبتت فعاليتها في التغلب على تحدي الوصول إلى الجمهور المستهدف، ولا سيما أن التوظيف الاحترافي لتلك المنصات في الترويج للكتب يساعد على الوصول إلى الجمهور المناسب لمحتوى الكتاب والفئة العمرية التي تبحث عنه.

معرفة توجهات القراء

ويدوره أوضح حسن السلطان، مدير التوزيع في مؤسسة دار صفحات للنشر والتوزيع بالملكة العربية السعودية أهمية معالجة التحديات المرتبطة بفهم طلبات الجمهور، على اعتبار أن لكل كتاب جمهوره والمنصات والمواقع الملائمة لتسويقه، وأورد مثالا حول تجربة أحد



وموزعي الكتب من التحديات التي أصبحت معالجتها أمراً يسيراً بفضل التقنيات المعاصرة، لأن النشر وتوزيع الكتب أصبح أكثر ترابطاً بفعل أساليب التجارة الإلكترونية التي جعلت أطراف صناعة الكتاب يمارسون عملهم سوياً بشكل أفضل وبمرونة عالية. وقال: «إن الناشر يطبع الكتاب ويرسله في الحال ليتوفر في نفس اللحظة للموزع لينتقل مباشرة إلى المستهلك حتى لو لم يكن قد مرّ على طباعته سوى يوم واحد، وهذا أمر مذهل تراه في أكبر المتاجر الإلكترونية مثل متجر أمازون الذي استطاع إثبات أن المرونة في نظام التوزيع قابلة للانتشار في كل مكان وفي أكثر من منطقة في العالم».

الوصول إلى الجمهور

الناشر أحمد الكيلاني، مدير دار عشتار في كندا، أشار إلى أن أبرز التحديات

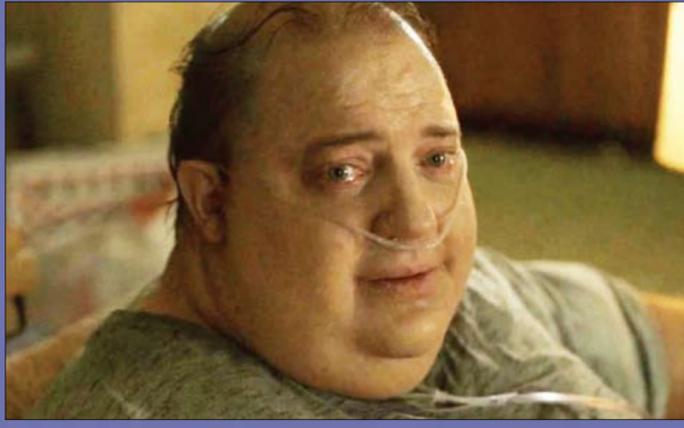
•• الشارقة-الفرج:

أكد 7 ناشرين وموزعي كتب عرب وأجانب من المشاركين في الدورة الثانية من «مؤتمر الموزعين الدولي» أهمية التي تمثلها اللقاءات والمؤتمرات التي تتيح لهم تبادل الخبرات ومناقشة التحديات التي يواجهونها، ومن ضمنها قرصنة الكتب والأزمات التي تحدث في سلاسل التوريد وحماية بائعي الكتب المستقلين من هيمنة منصات البيع الكبرى عبر الإنترنت، وابتكار أساليب جديدة للتواصل مع القراء حسب اهتماماتهم، وتعزيز دور الموزعين كحلقة أساسية في سلسلة صناعة الكتاب وانتشاره المرونة والترابط بين الناشرين وموزعي الكتب عبر الإنترنت، و«Publishing Perspectives»، خلال مشاركته في المؤتمر، أن سد الفجوة بين الناشرين

منوعات

الفيلم

27



يحمل ملصق فيلم "الحوث" The Whale ما يكفي من الإشارات لمتقديه ومحبيه على حد سواء؛ براندن فريزر، ابن هوليوود المنفي منذ التسعينيات، يواجه ذات العدسة التي استبعدته وقتاً طويلاً، مرتدياً هذه المرة "بدلة السمنة"، ومتبوعاً باسم المخرج دارين أرنوفسكي، الذي اكتسب سمعته كصانع أفلام غير مريحة، مع أعمال سابقة مثل "الأم" The Mother و"مرثية حلم" Requiem For a Dream تلامس الندبة أقرب من الضمادة، وتخلط عمداً أو عن غير عمد بين الاهتمام الحثيث والتحديق المزعج.

مدرس جامعي اتجه نحو تناول الطعام القهري بعد خسارته لحب حياته

The Whale سلوك هوسي مترافق مع رغبة في تدمير الذات

لدراماه اليومية ثقلاً أدبياً، فيما تبدو مقاربتة لفهوم الدين مع شخصية المشر وارتباطها من العيوب يخفيها أداء فريزر الهائل، وهو أداء تشقه الأكاديمية، بما فيه من تعرجات وتحولات وأقواس الشخصية، فضلاً عن العودة الدرامية لبطل "المومياء" The Mummy وانتصاره على التهميش الإنتاجي الذي عانى منه لسنوات. ظروف مهدت طريقاً مناسباً نحو جائزة أوسكار، وإن كان من الإجحاف اعتبار تلك الأخيرة مبتغى الفيلم وصنائه كما يشع البعض.

يقدم The Whale منجزاً فنياً جديراً بالاهتمام، يتسع كلما اتسع النقاش حوله، ويفتح محادثات متوقفة حول موضوع "عدالة البدانة" على الشاشات وصعوبات تمثيل الأشخاص البدينة عبر أعمال واقعية، لا تلتزم كتب القواعد، وتثبت نفسها أمام اختبار الزمن.

متقائل تقاؤل الزاهدين بمن حوله، لكنه يأس من نفسه حد الموت، يتحمل مسؤولية ما يعيشه، ولكن غير قادر على إيقافه، يريد مساعدة ابنته، لكنه في الحقيقة يحتاج إلى أن يثبت لنفسه أنه أقدم على فعل شيء واحد صحيح خلال حياته، وإن سببت مواجهتهما تكديهما نفسياً.

الحب موضوع واضح ومؤثر في The Whale، الحب المشوه، المحروم والمبعد عن المجتمع، والمسوق بطبقات سمكية من الجلد والدهون وسوء الفهم، لا تعبر عنه شخصية تشارلي فحسب، بل ترسمه بصورة أفضل لابنته المراهقة التي تنتهي محاولتها لإيذاء المشر الشاب بمساعدته، ويعود وجهها طفلاً للمرة الأولى عبر الفيلم على عتبة باب أبيها، وهي ترجوه أن ينقذ نفسه بعد فوات الأوان.

يستعير The Whale من ميرمان ملصق ووالث ويتمان بعض الموضوعات والجمل، مانحا

على وجوده والحمل العاطفي الملص على أكفائها، باعتبارها امرأة عاملة بنوبات، وشقيقة آلن الكلومة أيضاً.

نقى أرنوفسكي، وقبله كاتب النص المسرحي المنجز منذ عام 2013، أن عملهما يتحور حول شخص زائد الوزن، بل هو عن رجل مكتئب، صادف أن يدفعه تدهور صحته النفسية إلى تناول الطعام بشكل اضطرابي وإدماني، تماماً كما سبب تساقط شعره واهترائه وتناوله المسرحية سابقاً، سوء صحة تشارلي، تماماً مثل وحدته، هي قرارات يتخذها يومياً، بشكل واع أو غير واع، على إثر الكآبة السريرية، وجزء من حفلة تدمير ذاتية أقامها لنفسه، لا نعات مؤلة لبدانته، وفق تعليقات صانع الفيلم، ليس The Whale قصة عن البدانة، بشكل مباشر على الأقل، بل عن السلوك الهوسي المترافق

مع رغبة في تدمير الذات عند الشخصيات المتطرفة والإدمانية، أمر شهادته فيلاً في فيلمي The Wrestler و"المصارع" Requiem for a Dream، بل تمخرج نفسه.

مع ذلك، لا تبدو نيات العمل وأهواؤهم أشياء أكثر أهمية مما سببته مشاهد الضلم القاسية من شعور مؤرق عند بعض مشاهديها الذين يمثل اعتراضهم الأكبر على الفيلم باستخدام السمنة كأداة درامية للتعبير عن الكآبة المزمنة، أو بوصفها "فشلاً بشرياً نهائياً، وشيئا يجب تجنبه بأي ثمن"، وهي اعتراضات تواجه بدورها خطر التعامل مع السمنة كهوية، ولعلها تكرر بطريقة غير مباشرة الصورة النمطية للأشخاص البدينة وضرورة تمثيلهم الإيجابي على الدوام.

أن يتطرق عمل ما إلى موضوع السمنة اليوم فذلك يمثّل في حد ذاته دخول حقن الخنا، أما أن يرتدي ممثل نحيل بدلة السمنة للعب دور رجل بدين، فيرى بالنسبة إلى كثيرين على أنه انتهاك محض وشكل من أشكال ممارسات الاستيلاء الثقافي، دافع المخرج عن خياره، واحتج: "لن أستعمل كلمة بدلة السمنة، إنها أطراف صناعية وميكياج. ارتياحه من البدلة مفهوم، خصوصاً بعدما اعتبرت هوليوود لوقت طويل أن من المضحك للممثلين أن يرتدوا بدلة السمنة في أفلام التهرب الكوميدي، لتغدو بدانة الشخصية هي النكتة في حد ذاتها.

لا يسمى الفيلم للتخلص على حياة الشخص البدين، أو أنه يفعل أكثر من هذا بكثير، إن أردنا التحدث بإنصاف، إذ يبدي اهتماماً واضحاً، وإن كان منقوصاً، بنحت شخصية فيلمه الرئيسية وتقاطعاتها مع حياة فريزر نفسه. انسحابهما من عالمهما، كل لأسباب مختلفة مثلاً، أداء فريزر يضيء جرعة البراعة التي يحتاجها الفيلم، ويبني على تناقضات تشارلي النفسية؛ هو

وحياتهما غير المستقرة.

الوزن الزائد، على الوجه الآخر، أشد موضوعات الفيلم وضوحاً وقسوة، إذ تدور معظم أحداثه حول تحركات تشارلي الصعبة أو أكله النهم لدلاء الدجاج القلي أو شطائر البيتزا، وعمله من خلف الكاميرا المحجوبة مدرسا لمجموعة من الشبان الذين يجهلون شكله. تلك الصورة المخلفة عن السمنة جعلت منتقدي الفيلم يضعونه في مصاف أعمال رهاب السمنة، وتقصّد تصويرها بشكل وحشي ومنفر، وخصوصاً نسبة العرض إلى الارتفاع 1.33 التي اختارها المصور السينمائي ماثيو ليباتيك لحشر شخصية تشارلي ضمن إطار ضيق، هدفه التركيز على ضخامة جسده وانعدام تناسبه مع المحيط، أو تعبير تشارلي نفسه عن خوفه من وجود عالم آخر، يمكن فيه لأن يرى هيئته الحالية يقدمه المنتخزين وجلده المتقشر.

لا تنسج تلك الصورة مع مفاهيم حركة إيجابية الجسد التي تدعو إلى نبذ التعريف الواحد للجسم "الجميل" أو المثالي، بقدر ما تحمل تخوفات نقادها حول تجاهل المخاطر الصحية الناتجة من الوزن الزائد. بفعل تلك الرؤى المتناقضة حول الموضوع الواحد، يقف The Whale على خط رفيع بين اعتباره واحداً من أعمال العصر، وخصوصاً مع أداء فريزر غير المتنازع حوله، أو كونه مقارنة مهيبة للسمنة، تحمل في طياتها رهاباً متجنزراً في الهياكل المعقدة للنظام الرأسمالي والآبوي والعنصرية.

في الفيلم، تتأزم صحة تشارلي العقلية تدريجياً، ما يجعله يأكل بشكل مسموم أو "عاطفي"، كما يمكن تسميته، مشاهد مترافق مع انطلاق موسيقى مرعبة تزيد من هول الحدث واتخاذ زوايا تصويرية مريكة، تعتمد تقنية التركيز على طبقات اللحم المنسدل من أسفل قميص تشارلي، أو تصويره في حمام شقته.

تميل الخيارات الإخراجية على طول الفيلم إلى تكريس مفارقة "الوحش ذو القلب الرقيق"، وتختد موقفاً حاداً من سمنة تشارلي بوصفها سمنة مرضية، تتعوق حياة تشارلي بقدر ما تعوق حياة من حوله، من بينهم ليز التي يواصل تشارلي الاعتذار منها طوال الفيلم، متأسفاً

من دون مساعدة ميكانيكية، أو بإرشاد وعناية ممرضته وصديقه القديمة ليز (هونغ تشو). فتشارلي رجل ضخم، اتجه نحو تناول الطعام القهري بعد خسارته لحب حياته ألن. أودت تلك المأساة بصحة تشارلي الجسدية والنفسية. تلك الأخيرة، وغيرها ليس من الضروري تفسيرها حتى، توقف هاجساً عنده في إعادة إحياء التواصل مع ابنته المراهقة إيلي (سادي سينك) بعدما هجرها منذ أن كانت طفلة.

أسباب عدة تجعل الفيلم صعب المشاهدة، فتشارلي رجل وحيد ومكتئب، يحتضر بفعل قصور القلب الاحتقاني، لكنه مع ذلك يرفض كلياً الذهاب إلى المشفى، ويعاني من صدمات نفسية عميقة خلفها انتحار ألن المأساوي، ومن عقدة ذنب متجددة تجاه ابنته وزوجته السابقة ماري

زاد حصول براندن فريزر على جائزة أوسكار عن أفضل ممثل رئيسي من شدة الجدل، تماماً مثلما فعلت بقية جوائز الحفل التي ذهب معظمها إلى مرشحين غير محتملين، فيما عادت أعمال أخرى كثيرة كان من المتوقع فوزها بأحدى الجوائز على الأقل، مثل "دا بانشيرز أوف إيتشيريين" The Bansheers of Inisherin، استناداً إلى مسرحية سامويل دي هانتز، وهو كاتب السيناريو أيضاً. فإن The Whale قصة تشارلي (براندن فريزر)، مدرس جامعي للغة الإنجليزية، يدير دروسه عبر الإنترنت من داخل شقته التي لا يجولها



أمبر هيرد تعود من جديد لـ Aquaman بالرغم من حملات منع مشاركتها



أشار ظهور النجمة العالمية أمبر هيرد في المقطع الدعائي للجزء الجديد من فيلم Aquaman، الكثير من الجدل في وسائل الاعلام العالمية، وضجة كبيرة في هوليوود، بعد عودة هيرد بشخصيتها الرئيسية "ميرا" في الجزء الجديد، بالرغم من مطالبات وقفها وعدم مشاركتها في الجزء الجديد على إثر قضيتها الشهيرة مع طليقها النجم العالمي جوني ديب. ووفقاً لصحيفة Marca، فإن ظهور هيرد في المقطع الدعائي الجديد لفيلم Aquaman 2 الذي لم يعرض رسمياً حتى الآن، أثار الكثير من التساؤلات والتي وصلت لمقاطعة الفيلم الجديد، بعد ضرب القائمين على الفيلم مطالبات المشاهدين عرض الحائط واستمرار مشاركة هيرد في تجسيد شخصية "ميرا" في الجزء الجديد، وعدم استبدالها بممثلة أخرى.

يأتي هذا بعد سنوات من إطلاق مؤيدي جوني ديب حملة عبر الإنترنت لإزالة هيرد من الجزء الجديد، وهي الحريضة التي تلقت أكثر من 4.6 مليون توقيع، وكانت قد انتهت لجنة التحكيم بمنح ديب أكثر من

ماثيو بيرى يزيل «الإهانة» الموجهة لكيانو ريفز في كتابه



أثناء حديثه مع صحيفة "نيويورك تايمز"، بينما كان يروج لذكرائه القادمة Lovers and the Big Terrible Thing، وقال: "ربما أنقذت 9 ملايين دولار في محاولة أن أكون متيقظاً"، وأشار أيضاً إلى أنه احتفل مؤخراً بـ 18 شهراً من التعافي.

ويبلغ صافي ثروة بيرى 120 مليون دولار، وفقاً لموقع Celebrity Net Worth، حيث حقق الممثل 22500 دولار لكل حلقة في الموسم الأول من Friends، مع ارتفاع راتبه إلى مليون دولار لكل حلقة في الموسمين الأخيرين (تسعة وعشرة).

أكد الممثل العالمي ماثيو بيرى أنه سيزيل الإهانة الموجهة لكيانو ريفز من الطبقات المستقبلية من كتابه، وذلك بعد أن أصدر نجم مسلسل Friends، Lovers and the Big Terrible Thing، خلال العام الماضي، والذي كشف من خلاله صراعه الطويل مع تعاطي المخدرات والإدمان، وذلك على أثر ردود فعل عنيفة من الكتاب، بعد تضمينه إهانة تستهدف كيانو ريفز.

جاءت التعليقات في مقطع حيث ناقش بيرى وفاة ريفز فينيكس، هو صديق مقرب لريفز، الذي توفي في عام 1993، وكتب بيرى في الكتاب، "لماذا يموت المتكرومون الأصليون مثل ريفز فينيكس وهيبت ليدجر، لكن كيانو ريفز ما زال يعيش بيننا؟".

وبعد موجة من رد الفعل العنيف فيما يتعلق بالإهانة، اعتذر بيرى رسمياً عن الإهانة لريفز، مشيراً إلى أنه "في الواقع محجوب كبير" بممثل جون ويلك و"أختار اسماً عشوائياً".

وأكد الممثل البالغ من العمر 53 عاماً أنه سيزيل الإهانة من جميع الإصدارات المستقبلية من الكتاب.

كما كشف الممثل العالمي ماثيو بيرى، بطل سلسلة Friends، عن شعوره بالظلم في بعض الأحيان بسبب زملائه في بطولة العمل، بسبب

الفكر

طبيب يوضح كيفية التعامل مع حصى الكلى



أعلن الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، أنه إذا أظهر الفحص بالموجات فوق الصوتية وجود حصى في الكلى، فهل يجب إجراء عملية جراحية فوراً أو محاولة "إذابتها" بواسطة الأدوية. ووفقاً له، حتى إذا كانت الحصى أكبر من واحد سنتيمتر، لا داعي للخضوع فوراً لعملية جراحية لاستئصالها، إلا إذا كان الشخص مضطراً للسفر إلى مكان ما لا توجد فيه مستشفى قريبة، ولا يمكنه الحصول على الرعاية الطبية المطلوبة. ويقول: "هل ستخرج هذه الحصى أم لا؟ 99 بالمئة من الحالات لا تخرج. وواحد بالمئة ستخرج. لذلك يمكن الانتظار ومحاولة إذابتها أو تكسيدها. لأن أفضل عملية جراحية هي تلك التي لم

تُجر. أي من الأفضل العيش ومراقبة الحالة". ويضيف، بالطبع وجود الحصى في الكلى هي مثل "لغم"، ومن الأفضل الخضوع لعملية جراحية إذا تحركت الحصى وأصبحت تسبب الألم. ويشكك مياسنيكوف بالأدوية التي يزعم أنها "تذيب" الحصى. بل من الأفضل اتخاذ ما يلزم لعدم تشكلها. وينصح بتناول ما لا يقل عن لترين من الماء في اليوم. ولكن يمنع تناول عصير الغريب فروت، لأنه يساعد على تكون الحصى. ولكن يمكن شرب الشاي والقهوة لأنه لا تأثير لهما في هذا المجال، بل حتى تمنع تشكلها، وفقاً لبعض الدراسات.

6 أعراض لسرطان الفم يجب أن يعرفها الجميع

يشير مصطلح سرطان الفم إلى السرطان الذي يتكون في أي جزء من الأجزاء المكونة للفم (جوف الفم). قد يظهر على الشفتين أو اللثة أو اللسان أو قاع الفم. ويحدث سرطان الفم نتيجة للعديد من الأسباب. ووفقاً للدكتور نايجل كارتر، الرئيس التنفيذي لمؤسسة "أورال هيلث فاوندیشن"، فإن الأسباب التقليدية لسرطان الفم تشمل التدخين وشرب الكحوليات بكثرة، كما يرتبط المرض أيضاً بـ "عوامل الخطر الناشئة، مثل فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)". وأشار إلى أن التأثير المدمر الذي يمكن أن يحدثه سرطان الفم على حياة الشخص، يمكن أن "يغير الطريقة التي يتحدث بها المريض ويجعل الأكل والشرب أكثر صعوبة، وغالباً ما يغير المظهر الجسدي للشخص". ويحث كارتر على أن يكون الجميع "أكثر وعياً بسرطان الفم من خلال القدرة على التعرف على علامات الإنذار المبكر لسرطان وأن يكونوا على دراية بالأسباب الشائعة. والأهم من ذلك، إذا لاحظت أي شيء غير عادي، فالرجاء عدم التأخير وطلب المساعدة من طبيب عام أو طبيب أسنان". وتوضح هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) أن سرطان الفم يحدث عندما يتطور الورم على سطح اللسان أو في بطانة الخدين الداخلية أو سقف الفم أو الشفتين أو اللثة. ويمكن أن تتطور الأورام أيضاً، بشكل أقل شيوعاً، على الغدد التي تفرز اللعاب واللوزتين والبلعوم، وهو جزء الحلق الذي يربط الفم بالقصبة الهوائية.

وتشمل أعراض سرطان الفم الرئيسية ما يلي:
- تقرحات الفم المؤلمة التي لا تلتئم حتى بعد عدة أسابيع
- تشكل كتل مستمرة في الفم أو الرقبة
- تخلخل الأسنان أو التجايف التي لا تلتئم بعد القلع
- خدر في الشفة أو اللسان
- بقع بيضاء أو حمراء تتشكل على بطانة الفم أو اللسان
- تغيرات في الكلام، مثل التطور المفاجئ لثغة (هي ضعف في الكلام حيث يُخطئ الشخص في التعبير عن حروف الصفيح)
وإذا واجه شخص ما أيًا من هذه الأعراض ولم تختف بعد ثلاثة أسابيع، يُنصح بزيارة طبيب عام أو طبيب أسنان، خاصة إذا كان المريض مدخناً أو يشرب الكحول بانتظام، حيث يُعتقد أن كلاهما يزيد من خطر الإصابة. ويتم علاج سرطان الفم بثلاث طرق: عن طريق إزالة الخلايا السرطانية بالجراحة أو العلاج الإشعاعي أو العلاج الكيميائي. ويمكن محاولة استخدام هذه الطرق معاً لضمان عدم عودة السرطان وللمحافظة على وظائف الفم. وكإجراءات وقائية، توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) بالحد من تناول التبغ والكحول والحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن يشمل الخضار الطازجة، وخاصة الطماطم، بالإضافة إلى الفواكه الحمضية وزيت الزيتون والأسماك. ويُنصح أيضاً بإجراء فحوصات منتظمة للأسنان لضمان اكتشاف أي أعراض محتملة في وقت مبكر.



بالونات الهواء الساخن خلال مهرجان المناطيد الدولي الثالث والثلاثين، في توريس، البرازيل. (أ ب)

قرأت لك

البردقوش



يحتوي على بعض العناصر الغذائية مثل الكالسيوم والحديد ومضادات الأكسدة.

وأشار إلى أن هناك فوائد صحية عديدة ومفيدة لصحة الإنسان من تناول البردقوش سواء كمشروب ساخن أو بارد ومنها، أنه يساعد على تحسين أداء الجهاز الهضمي من خلال زيادة إفراز إنزيمات هضمية، ويساعد في تقليل حدوث الإمساك، ويعمل كمطهر ومضاد للبكتيريا والفطريات، ويساهم في تخفيف الآرق والقلق نظراً لاحتوائه على العديد من المهدئات ومضادات الاكتئاب الطبيعية، ويساعد في تخفيف الضغط بالدم، ويساهم في تقوية عضلة القلب، ويعمل على تنشيط الدورة الدموية وتخفيف نسبة الكوليسترول بالدم.

ينصح بتناوله للنساء فترة الدورة الشهرية لفوائده في تنظيم هرمونات الأنوثة والتي تساعد في تنظيم الدورة الشهرية.

سؤال وجواب

• لماذا توجد اغنام ذات ذيل سمين؟

هذه الأغنام تنتشر سلالاتها في آسيا خاصة وشمال أفريقيا فتجد ان لها اذبال سمان لأنها تختزن الدهن في هذا الذيل مثل الجمل تماماً حتى ان هناك رعاة للأغنام يربحون اذبال اغنامهم على صناديق خشبية او عربات صغيرة من شدة ثقلها

• ما معنى كلمة اوزي

الأوزي هي ذكور الحملان التي بلغت من العمر اربعة اشهر وكثيراً من الناس يفضلون شرائها عند هذا السن للحمها الجميل الطري اللذيذ

• ما معنى كلمة يونسكو؟

اليونسكو هي اختصار لاسم منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة وهي واحدة من الهيئات العديدة التابعة للأمم المتحدة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يغلغ عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابة والافعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعا من الأذن اليمنى
- 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

قصة الضفدع المسكين

سأل علي امه: لماذا يا امي تنفق الضفادع ليلا بذلك الصوت الحزين لكنها تسكت في النهار ولايكاد يسمع لها صوت فقالت الام سأحكى لك: لقد خلق الله الضفدع بدون رقبة وسبحانه في خلقه وكانت الضفادع تنفق بصوت عال حزين منذ ان تستيقظ وحتى تمام بدون ان تنظر هنا او هناك او للأعلى بل للأسفل فقط وتقلق الجميع حتى جاء يوم وقف فوق الشجرة كروان واخذ يصيح بصوته الجميل فسمعت الضفدعة واخذت تنفق بصوتها الحزين المزعج العالي وكأنها تعترض على ندائه الجميل فصاح الكروان: مالك ايتها الضفدعة حزينة فقالت ولماذا لا اكون حزينة اعيش في ضفة نهر وسط الطين والوحل والماء العكر ولا ارى غير ديدان صغيرة واسماكاً ضئيلة يخافني الاطفال ولا يلعبون معي فقال الكروان ايتها المسكينة ارفعي راسك عاليا وحاولي ان تنظري حولك .. انظري لخلق الله لهذا الجمال الشجر اليبديع والازهار الرائحة والجو الصحو وشمي هذه الرائحة ورائحة الحشائش الخضراء الندية واسمعي هذه الاصوات العصفير والطيور كلها تغرد تفرق والاطفال صوتهم ملائكي يلعبون ويمرحون تشاركهم اشعة الشمس الذهبية، هذا كله جمال من صنع الخالق الدنيا جميلة فلا تفسدي جمالها بحزنك وعندما رأيت الضفدعة كل ذلك وسمعت ماقاله الكروان سكتت عن النقنقة وهي في عجب من كل ما حولها فلم تعط نفسها ولو مرة واحدة فرصة لتعرف ما حولها ومنذ ذلك الحين باتت الضفدعة تسكت في النهار لتستمتع بجمال الدنيا وتلهو معها ثم تتذكر همومها في الليل فتنطق حزينة .

مساحة للتلوين

