

توزيع المير الرمضاني على أسر مرضى السرطان في العين



The Bear: مسلسل يتجاوز حدود التصنيفات الجاهزة



لماذا يستيقظ الكثيرون ص 23 وينتابهم شعوراً بالصداع؟

تحذير أمني؛ ChatGPT قد يستخدم في أغراض خبيثة

أصدرت وكالة إنفاذ القانون الأوروبية "يوربول" تحذيراً بشأن الروبوت الذي ينتج نصوصاً مطولة خلال ثوانٍ بناءً على أسئلة المستخدمين، ChatGPT، وغيره من أدوات الذكاء الاصطناعي القادرة على إنتاج النصوص فوراً. تقول وكالة إنفاذ القانون الأوروبية "يوربول" إن منصة ChatGPT، يمكن أن تستخدم للاحتيال وغيرها من الجرائم الإلكترونية، وفق ما أورد موقع euractiv، المتخصص في أخبار الاتحاد الأوروبي.

تضيف "يوربول" أن هذه المنصة تشكل تحدياً أمنياً بالنسبة إلى سلطات إنفاذ القانون، حيث يمكن لجهات الخبيثة استغلالها. توضح أن المجرمين عادة ما يسارعون إلى استغلال التقنيات الجديدة، وشوهدها وهم يستغلونها استغلالها خبيثاً. تشرح أن هذا الأمر حدث مرارا مع ChatGPT، وقالت إنها رصدت استخداماً خبيثاً لهذه المنصة بعد أسابيع من إطلاقها في أواخر نوفمبر 2022. تشير الوكالة الأوروبية إلى أن القواعد المعتدلة التي تحكم ChatGPT، يمكن التحايل عليها عبر ما يعرف بـ "الهندسة العكسية"، التي تقوم بمداخلات دقيقة بغية الحصول على نتائج محددة. تقول إن الاستخدام الإجرامي لهذه المنصة يشمل تسريع عملية البحث بالنسبة لجهات الخبيثة، بدون أن يكون لدى هذه الجهات أي معرفة مسبقة بمناطق الجرائم المحتملة مثل اقتحام المنازل والإرهاب والجرائم الإلكترونية والاعتداء الجنسي على الأطفال.

4 أخطاء تؤدي لأسلوب حياة غير صحي بعد سن الـ 50... تجنبوها



مع التقدم في العمر، يمكن أن تبدأ عضلات الجسم في فقد المرونة والقوة والقدرة على التحمل، مما قد يكون له تأثير كبير على الثبات والتوازن وتناسق الحركة. كما يمكن أن يؤدي تيبس الشرايين والأوعية الدموية إلى أن يعمل القلب بشكل مضطرب لضمان ضخ الدم بشكل صحيح في جميع أنحاء الجسم، بحسب ما نشرته "مايو كلينك".

ووسط كل هذه التغييرات المرتبطة بالعمر، من الشائع التخلي عن بعض العادات الصحية المهمة، وفق ما نشره موقع "Eat This Not That" حيث يوضح اختصاصي التغذية إريك كاسابوري، مؤسس والرئيس التنفيذي لمركز سيروتونين الأمريكية، أن هناك بعض أخطاء نمط الحياة غير الصحية التي يتم ارتكابها بعد سن الخمسين والتي يجب التخلص منها وإصلاحها في أسرع وقت ممكن، كما يلي:

1. عدم ممارسة تمارين القوة يعتقد البعض أنه كبير في السن ولا ينبغي أن يقوم بأداء تمارين القوة، فيما بعد أحد أسوأ الأخطاء الصحية بعد سن الخمسين، ويشرح كاسابوري قائلاً: "قد يفكر البالغون الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً، في أن ما يناسبهم هو القيام بمزيد من تمارين الكارديو أو المشي أو الركض أو ركوب الدراجات، في حين أن في الواقع يعد أهم نشاط يمكنهم القيام به من أجل الصحة وتقليل معدل الوفيات هو ممارسة تدرجات القوة وبناء كتلة العضلات، أو على الأقل الحفاظ على الكتلة العضلية التي يمتلكونها". يمكن أن يساعد هذا النوع من التمارين على تجنب الإصابات مثل السقوط، والذي يمكن أن يؤدي إلى جانب كسر الوركين، وهو على حد قول كاسابوري، "قاتل رئيسي لكبار السن بسبب فقدان القدرة على الحركة والتدهور السريع في الحالة البدنية".

2. عدم تناول ما يكفي من الألياف يشرح تقرير صادر عن "مايو كلينك" أن التغييرات الهيكلية في الأمعاء الغليظة تزيد من احتمالية إصابة كبار السن بالإمساك، فإن عدم ممارسة النشاط البدني الكافي وعدم شرب كمية كافية من المياه، وعدم اتباع نظام غذائي غني بالألياف يمكن أن يؤدي أيضاً إلى الإمساك. يوصي تقرير "مايو كلينك" بضرورة تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة، جنباً إلى جنب والحد من منتجات الألبان واللحوم الدهنية والحلويات.

3. تناول الأطعمة المسببة للالتهابات علمياً، تعد الأطعمة المسببة للالتهاب من الخيارات الضارة للغاية بصحة الإنسان في مختلف مراحل العمر، على الرغم من أنها مغرية للغاية، لكن يحذر الخبراء من تناولها وينصحون بأنه حان الوقت للتخلي عن الأطعمة المقلية واللوجبات الخفيفة مثل المعجنات والبسكويت ورقائق البطاطس. وتظهر الأبحاث أن تناول الكثير من الأطعمة المسببة للالتهابات يمكن أن يسرع من شيخوخة الدماغ، مما قد يؤدي إلى الخرف. كشفت دراسة أخرى أن الأفراد الذين التزموا باتباع نظام غذائي مضاد للالتهابات، يحتوي على المزيد من الفاصوليا والخضار والفواكه والقهوة أو الشاي، حصوا وقيامة مستمرة من خطر الإصابة بالخرف.

المناهة 2... دراما بوليسية توثق جرائم الإرهاب في ليبيا

بدراما بوليسية مقدمة في إطار مشوق، يستعد مسلسل "المناهة 2" الذي يُعرض للعام الثاني على التوالي، ويتناول مشاكل وقضايا عديدة منها: التنظيم الإرهابي، وتجارة البشر، والفساد الإداري في المؤسسات الحكومية، للمنافسة في الماراثون الرمضاني الليبي 2023. ويقول المخرج الليبي محمد الزليطني، في حديثه لموقع "سكاى نيوز عربية" إن المسلسل يسلط الضوء على الأوضاع التي تعيشها البلاد جراء سنوات الحرب العنيفة، ومنها: استيطان التنظيمات الإرهابية في ليبيا مستغلة حالة الانفلات التي أصابت البلاد بعد 2011، وكيف تم مجابعتها من قبل الدولة في إطار بوليسي.

وسناقش أيضاً المعارك الضارية التي وقعت بين القوات المسلحة الليبية والجماعات الإرهابية، ويظهر المسلسل ملامح الجيش الليبي أمام بطش الإرهاب الغاشم. وسيوثق المسلسل في إطار درامي بوليسي معاناة ليبيا من جروح السنوات العشرة الماضية من الحرب والإرهاب والفساد، فضلاً عن مشاكل أخرى التي تواجه المجتمع الليبي في قالب مختلف، حسبما صرح مخرج المسلسل، لموقع سكاى نيوز عربية.

وأضاف: "المسلسل سيعمل على تقديم وجبة من المتعة مزروجة بلفت نظر المشاهدين لفتاح تخلصهم من أزمة بلادهم المستعصية منذ 2011، وسيعرض مجموعة مشاهد تكشف زعزعة الاستقرار على يد مجموعة من الشخصيات الفاسدة الفاسدة، إلا أن صراحة العقول الليبية ستنتهي المآثرات وتعود الحياة لجراها الطبيعي، لينتصر الخير في النهاية".



تأثير محدود لتمضية الأطفال وقتهم على الأجهزة الذكية

أظهرت دراسة حديثة أجراها باحثون يابانيون أن قضاء ساعة أو أكثر أمام الأجهزة الرقمية كل يوم له تأثير محدود على نمو وتطور الأطفال الليالين من العمر عامين أكثر مما كان يعتقد سابقاً، مما يوفر رؤية جديدة للمخاطر المحتملة للاستخدام. ووجدت الدراسة أن الآثار السلبية للوقت الذي يمضيه الأطفال الصغار أمام الشاشات يمكن تقليلها من خلال السماح لهم باللعب في الخارج لأكثر من 30 دقيقة، وفقاً لباحثين من جامعة أوساكا وكلية الطب بجامعة هاماماتسو.

وجاءت النتائج وسط مخاوف مستمرة بشأن الآثار الضارة لاستخدام الأطفال للهواتف الذكية، حيث أوصت منظمة الصحة العالمية في إرشاداتها بعدم تعرض الأطفال في سن الثانية لوقت الجلوس أمام الشاشة، والذي يُعرّف بأنه أنشطة مثل مشاهدة التلفزيون وممارسة ألعاب لأكثر من ساعة في اليوم.

وقال كينجي تسوتشيا، الأستاذ للوقت الذي يمضيه الأطفال الصغار أمام الشاشات يمكن تقليلها من خلال السماح لهم باللعب في الخارج لأكثر من 30 دقيقة، وفقاً لباحثين من جامعة أوساكا وكلية الطب بجامعة هاماماتسو.

وأثارها السلبية.

إيلون ماسك يعلن تعديلاً جديداً في "تويتر"

أعلن الملياردير الأمريكي، إيلون ماسك أمس الثلاثاء أن موقع التدوين المصغر "تويتر"، الذي استحوذ عليه العام الماضي سيشهد تحديثاً جديداً يشمل كل المستخدمين. وقال إيلون ماسك في تغريدة على "تويتر" إن قائمة "أجلك" أو (For You) التي تشمل قائمة بالتغريدات التي يوصي بها الموقع ستشمل قريباً الحسابات المؤثرة بالعلامة الزرقاء فقط. وكان "تويتر" قد أطلق هذه الخدمة في يناير الماضي، ضمن سلسلة التغييرات التي أجراها ماسك بعد الاستحواذ على الموقع لقاء 44 مليار دولار في أكتوبر من عام 2022. وذكر ماسك أن هذا التحديث سيعدل حيز التنفيد في 15 أبريل المقبل.

وفي تسويته للقرار، ذكر الملياردير الأمريكي أن هذه الطريقة هي الوحيدة والواقعية لتبجح الروبوتات أو البوتات الآلية التي يدعمها الذكاء الاصطناعي. أما استخدام الأدوات الأخرى فيبدو "معركة خاسرة".



منوعات الفكر

22

عقد في جامعة سوسة وجامعة المنستير بتونس

جامعة الإمارات تشارك في المؤتمر العام لاتحاد الجامعات العربية في دورته الـ 55 بمشاركة رؤساء ونواب الجامعات العربية أعضاء الاتحاد

الجامعات العربية، وقد تم في نهاية الجلسة الافتتاحية تكريم الفائزين بجائزة اتحاد الجامعات العربية لأفضل أطروحة دكتوراة. وكانت هناك جلسات متخصصة لعدد من وزراء التعليم العالي تناولت التحول الرقمي في التعليم العالي من خلال عرض عدد من التجارب ونظرة إلى المستقبل. ثم تبعه خلال أيام المؤتمر جلسات مختلفة عقدت في جامعة المنستير منها جلسة عن "العلوم المفتوحة". كما شارك رؤساء الجامعات ونواب الرئيس المشاركين في الاجتماع في فعالية "يوم الطالب الدولي" التي نظمتها جامعة المنستير.

وقد أوضح الأستاذ الدكتور أحمد مراد - النائب المشارك

شاركت جامعة الإمارات العربية المتحدة في اجتماعات المؤتمر العام لاتحاد الجامعات العربية في دورته الخامسة والخمسين والذي عقد في جامعة سوسة وجامعة المنستير بتونس وذلك خلال الفترة من 18-20 من الشهر الجاري بمشاركة رؤساء ونواب الجامعات العربية أعضاء الاتحاد، وقد مثل الجامعة في هذه الاجتماعات الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي بالجامعة.

وقد بدأت الاجتماعات في يومها الأول في كلية الطب بجامعة سوسة بحضور معالي الأستاذ الدكتور منصف أبو كثير - وزير التعليم العالي والبحث العلمي بتونس، ومعالي الأستاذ الدكتور عمرو عزت سلامة - الأمين العام لاتحاد



توزيع المير الرمضاني على أسر مرضى السرطان في العين



احتياجهم طوال الشهر الفضيل تحقيقاً لأهداف الجمعية بإدخال الفرح في قلوبهم. وأشار الساعدي إلى أن المستفيدين من المير الرمضاني في العين من خلال جمعية الإمارات للسرطان بلغ حوالي 357 فرداً من المصابين وأسراً.

الهلال الأحمر الإماراتي ومجلس الطوية ضمن مجالس أبو ظبي مكتب شؤون المواطنين والمجتمع تهدف إلى مد يد العون والمساعدة للمصابين بالسرطان وأسراً من خلال توفير سلعاً غذائية تموينية على أفراد الأسر المتعقبة تغطي

إيناس أبو ليدة ووليلي طارش الكعبي والمهندس محمد عوض سليمان وفاطمة سعيد الكعبي وعدد من المتطوعين. وأكد عوض سالم الساعدي عضو جمعية الإمارات للسرطان أن هذه المبادرة السنوية التي تقوم بها الجمعية بالتعاون مع هيئة

شهر رمضان المبارك حيث تستفيد منه كافة الأسر المكفولة لدى الجمعية من المصابين والمتعاقين، وقد شارك في الحملة التي شملت كافة منطقة العين كل من أعضاء الجمعية عوض سالم الساعدي والدكتور سالم ناصر العامري والدكتورة

اختتمت جمعية الإمارات للسرطان في مدينة العين حملة توزيع المير الرمضاني على أسر مرضى السرطان بمناسبة

•• العين-الفجر:

الأول من نوعه بدولة الإمارات

جامعة زايد تطلق برنامج ماجستير في علم النفس الإرشادي

البرنامج يتماشى مع الاستراتيجية الوطنية لجودة الحياة 2031 لدولة الإمارات والسياسة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية



الجديد على البحوث التطبيقية في مجالات مختلفة والتي تتماشى مع الأهداف الوطنية والعالمية.

مشاريع بحثية جديدة ذات مستوى عالمي، والتي ستدعم البرامج الأكاديمية الجديدة، وكما سيركز معهد الأبحاث

برنامج ماجستير في علم النفس الإرشادي، والذي يهدف إلى تزويد المنتسبين بفهم شامل لعلم النفس، ويزودهم بالخبرة والمعرفة والمهارات اللازمة لتطبيق النظريات والنماذج النفسية لمساعدة من يعانون من تلك التحديات في المجتمع.

وأضافت الدكتورة تيريزا أرورا، رئيسة قسم علم النفس في جامعة زايد: "مع بروز العديد من المبادرات والدراسات حول التوعية بأهمية الصحة العقلية، نحن على ثقة من أن البرنامج سيوفهم بتعزيز المهارات المهنية للخريجين في هذا المجال، ونهدف إلى إعداد خريجين بقيمة مضافة وتنافسية عالية لسوق العمل، يسمح لهم بتحقيق أهدافهم المهنية في المستقبل". تشهد جامعة زايد حاليًا تحولاً استراتيجياً شاملاً، مع التركيز بشكل خاص على تعزيز برامج البكالوريوس والدراسات العليا لتتماشى مع أهداف مئوية الإمارات 2071 ومشاريع الخمسين التي تركز على تحسين نظام التعليم كجزء من خطط الحكومة لبناء إمارات المستقبل وتجهيز الأجيال المقبلة. بالإضافة إلى ذلك، ستقوم جامعة زايد خلال الفترة المقبلة بتطبيق

على مدى أربعة فصول دراسية متتالية في حرم جامعة زايد بأبوظبي، وسيتم إدراج المنتسبين بتدريب عملي بفترتين مختلفتين لضمان تفعيل مخرجات التعلم وممارستها بالشكل المطلوب، كما سيتمكن المشاركون من الوصول إلى مجموعة من الموارد وخدمات الدعم التي تقدمها جامعة زايد، بما في ذلك استشارات ودعم أعضاء هيئة التدريس والموظفين، واستخدام المرافق الحديثة والانضمام لمجتمع الطلبة النابض بالحياة. وأشار الدكتور مايكل آئين، نائب مدير جامعة زايد ورئيس للشؤون الأكاديمية، إلى التحول الجاري في الجامعة، قائلاً: "نسعى لتطوير البرامج لخدمة مجال الصحة النفسية، فالحكومات والقطاع الخاص في جميع أنحاء العالم يدركون أهميته وضرورة إدراجه ضمن أولوياتهم. وكجامعة رائدة في المنطقة، نحن بصدد تغيير نماذج التدريس لدينا بهدف تحسين مخرجات التعليم لتتوافق مع متطلبات بيئات العمل المستقبلية، بما في ذلك مجال علم النفس."

أعلنت جامعة زايد عن إطلاق برنامج ماجستير في علم النفس الإرشادي الأول من نوعه بدولة الإمارات العربية المتحدة، وهو مصمم لتزويد الخريجين بالمهارات والمعرفة اللازمة للعمل ضمن مجموعة متنوعة من المهن في مجالات الصحة النفسية في كل من القطاعين العام والخاص، مثل الأعمال والرعاية الصحية والتعليم.

يتماشى البرنامج مع الاستراتيجية الوطنية لجودة الحياة 2031 لدولة الإمارات العربية المتحدة والسياسة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية، لجعل دولة الإمارات رائدة عالمياً في مجال جودة الحياة، وتعزيز مكانتها لتكون الدولة الأسعد عالمياً، حيث تضع الدولة جودة حياة المواطنين على رأس أولويات حكومة الإمارات، وتعمل على التطوير المستمر وتحقيق الاستدامة في هذا القطاع المحوري.

وسيكون البرنامج، والذي سيتم تدريسه من قبل أساتذة مختارين من كلية العلوم الطبيعية والصحية بالجامعة، متاحاً بالفصل القادم (خريف 2023)، وسيتم تقديمه

•• أبوظبي - الفجر:

بمشاركة 270 طالباً وطالبة... وتحت شعار «نتدرب لنحمي»

«حماية شرطة دبي» يطلق ملتقى الربيع الطلابي 2023

ويبرامج مفيدة تبث الطمأنينة في نفوس الأسر وأولياء الأمور، ذلك أن تفعيل برامج الرعاية الطلابية في فترة العطلات المدرسية يقع في سلم أولويات الأجهزة الأمنية والمسؤولين التعليميين، خاصة وأن الدراسات تشير إلى أن وقت الفراغ يعد عاملاً رئيسياً لانحراف الشباب وانجرافه للإدمان، منوهاً بأن الملتقى موجه لكافة الطلاب والطالبات ومن كل الجنسيات.

تنفذه شرطة دبي منذ ستينيات القرن الماضي، ويحظى بتجاوب جماهيري كبير، إلى جانب مشاركة طلبة الملتقى بفعاليات مسابقة دبي الدولية للقرآن الكريم بدورتها 26، وذلك للاستماع لحفظه للقرآن الكريم من الفئات العمرية الطلابية، والتعرف على تجربتهم في الجمع بين حفظ القرآن الكريم ومتابعة دراستهم.

الذي يهدف إلى تعزيز الوعي بأهمية الصحة العقلية، نحن على ثقة من أن البرنامج سيوفهم بتعزيز المهارات المهنية للخريجين في هذا المجال، ونهدف إلى إعداد خريجين بقيمة مضافة وتنافسية عالية لسوق العمل، يسمح لهم بتحقيق أهدافهم المهنية في المستقبل". تشهد جامعة زايد حاليًا تحولاً استراتيجياً شاملاً، مع التركيز بشكل خاص على تعزيز برامج البكالوريوس والدراسات العليا لتتماشى مع أهداف مئوية الإمارات 2071 ومشاريع الخمسين التي تركز على تحسين نظام التعليم كجزء من خطط الحكومة لبناء إمارات المستقبل وتجهيز الأجيال المقبلة. بالإضافة إلى ذلك، ستقوم جامعة زايد خلال الفترة المقبلة بتطبيق

•• دبي-الفجر:



يزعز الاستقرار النفسي والاجتماعي للطلاب وأسرتهم.

الدولي، حرصهم على استثمار فترة الإجازة بشكل جيد

المبارك بمواقع مختلفة من إمارة دبي، كموروث شعبي

منوعات

العقل

23

لا أحد يريد أن يبدأ يومه بالصداع. لكن هذه الحالة يمكن أن تحدث جراء مجموعة كاملة من الأسباب، بعضها لا يمكن علاجه بالباراسيتامول. والصداع الصباحي شائع ويمكن أن يحدث لعدة أسباب، كثير منها ليس خطيرا. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية إن من بين أكثر المذنبين بالصداع الصباحي شيوعا نزلة البرد أو الإنفلونزا - أو حتى الإجهاد.



ليس خطيرا ولا داعي للقلق

لماذا يستيقظ الكثيرون وينتابهم شعورا بالصداع؟



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

اضطرابات النوم

يشمل المرض اضطرابات النوم، لأن نفس الجزء من الدماغ الذي يتحكم في النوم والمزاج يتحكم أيضا في الألم الذي تستيقظ منه. والأرق هو أحد الأسباب الرئيسية للصداع النصفي في الصباح.

ويمكن أن تمنع هذه الحالة من الحصول على قسط كاف من الراحة عن طريق إبطائك مستيقظا عندما تحاول النوم، وإيقافك بمجرد النوم.

والتسبب في نوم مضطرب. وقد تساهم مشكلات النوم الأخرى، مثل النوم القهري، والسير أثناء النوم، والنوم بالوسادة الخاطئة، والتغيرات المفاجئة في جدول النوم - مثل النوم الزائد أو قلة النوم - في حدوث الصداع.

وأفاد العديد من المصابين أيضا أنهم يعانون من اضطرابات حركة النوم مثل صرير الأسنان (حيث يقوم الناس بطحن أو ضغط أسنانهم عن غير قصد أثناء النوم) ومتلازمة تململ الساق (حيث يعاني الأشخاص من إحساس غير مريح للغاية "يوخز وإبر" في أطرافهم السفلية أثناء النوم، يصاحبه من خلال الرغبة الشديدة في تحريكها من أجل الحصول على الراحة).

ويعد الصداع الصباحي أيضا علامة تحذير رئيسية لحالة توقف التنفس أثناء النوم، والتي لا يدرك الكثير من الناس أنهم يعانون منها. وتتسبب الحالة في انقباض الشعب الهوائية أثناء الليل، ما يؤدي إلى توقف التنفس مؤقتا. وهذا يسبب الصداع والتعب في اليوم التالي وكذلك الشخير أثناء الليل.

الصباحي الصداع الانتيابي والإفراط في استخدام الأدوية. ووجدت الدراسات أن معظم الأشخاص الذين يعانون من الصداع الصباحي يعانون أيضا من اضطرابات النوم.

لماذا يحدث الصداع؟

يحدث الصداع لعدد من الأسباب وهنا نلقي نظرة على الأسباب المختلفة، مثل اضطرابات النوم والعمل بنظام الورديات.

العمل بنظام الورديات

توصلت الأبحاث إلى أن الصداع في الصباح يمكن أن يكون سببه أيضا اضطرابات إيقاع الساعة البيولوجية، وهي عندما تكون "ساعة الجسم" الطبيعية في الجسم متوقفة، مثل العمل بنظام الورديات.

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

أشبه بحرقه شديدة، أحيانا حول العينين، ويمكن أن يترك الناس يشعرون وكأنهم غير قادرين على فتح عيونهم. وينتج صداع الجيوب الأنفية عادة بسبب عدوى أو مرض، ويتركز بشكل عام حول الأنف أو العينين أو الجبين.

ما هي أنواع الصداع الموجودة؟

يقول الخبراء في Harvard Health إن هناك نحو 300 نوع مختلف من الصداع.

ويبدأ الصداع الصباحي عادة بين الساعة 4 صباحا و9 صباحا، وغالبا ما يعيل إلى قطع نوم المريض بسبب الألم.

ويمكن أن يقع الألم في عدد من الفئات ما يجعله إما صداعا عنقوديا أو صداع توتر، أو حتى صداعا نصفيًا.

ويمكن أن تشمل الأنواع الأخرى من الصداع

وفي كثير من الأحيان لا داعي للقلق، حيث يكون الصداع مجرد نتيجة للجفاف. لكن الألم المستمر في معظم فترات الصباح يمكن أن يكون مؤشرا محتملا على وجود مشكلة كامنة. ومن الأفضل معرفة ما يمكن أن يعنيه الصداع الصباحي ومعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى خبير حول هذا الموضوع.

ما هي أعراض الصداع؟

عادة ما تكون أعراض الصداع هي نفسها في جميع أنواع المرض المختلفة. ومع ذلك، يمكن أن تختلف قليلا حسب النوع الذي تعاني منه

وشدة الألم. وغالبا ما يوصف الصداع النصفي بأنه ألم نابض، وغالبا ما يضطر البعض إلى تناول الأدوية الموصوفة.

ويبدو الصداع العنقودي

نصائح للحفاظ على الطاقة أثناء الصيام في رمضان

تنخفض مستويات الطاقة لدى الصائمين خلال شهر رمضان، بسبب التغيير في مواعيد الطعام والشراب والنوم، وإدخال عادات غذائية خاطئة على النظام اليومي. يشارك المدرب Daniel Wells التي يجب اتباعها عند الصيام للمساعدة في الحفاظ على الطاقة خلال شهر رمضان:

1. التنظيم

مفتاح النجاح خلال شهر رمضان هو التخطيط الدقيق والهيكلي، يقول ويلز خطط لشهرك وفكر في وجبات الإفطار والسحور، بالإضافة إلى الوقت الذي تستغرقه لإعدادها. يضيف ويلز: "هذا أمر بالغ الأهمية حتى تعرف متى تستيقظ ولا تضيق وقتا ثمينًا في النوم، يجب أن تكون معرفة متى وأين وكيف ستدير لياقتك وعافيتك وتغذيتك وصحتك بشكل عام في طلبية عقلك".

2. النشاط اللطيف إلى المعتدل يوميا

يوضح ويلز بيان الصائمين قد يلاحظ انخفاضاً في

مستويات الطاقة خلال شهر رمضان حيث يتكيف الجسم مع الصيام والتغيرات المحتملة في الجدول الزمني. يضيف ويلز: "قم بتضمين تمرين منخفض الشدة في نظامك اليومي للمساعدة في ذلك. ستساعدك الإطالة لمدة 10 إلى 15 دقيقة، أو الذهاب في نزهة خفيفة أو القيام ببعض تمارين التنفس السهلة، على الشعور بالانتعاش".

3. اصرف تركيزك عن الجوع

يؤكد ويلز أن العقل أداة رائعة، يمكنه التركيز على شيء واحد وتجاهل كل شيء آخر تماما. وبحسب ويلز فأنت تختار المشاعر التي تريد إبرازها والتي يمكنك ببساطة تجاهلها. لذلك، ضع شهيتك الشديدة جانبا وحاول التركيز على شيء تستمتع به، مثل القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى.

4. تناول الطعام ببطء للمساعدة على الهضم

ينصح ويلز بأخذ الوقت الكافي عند الأكل ومضغ كل قضمة من الطعام، والتركيز على مضغ كل قضمة لمدة 30 إلى 40 ثانية على الأقل قبل البلع. يقول يولز: "كلما تم تكسير طعامك، كان من الأسهل على جسمك هضمه وزادت العناصر الغذائية التي يمكنك امتصاصها. كما أن الإبطاء في تناول الطعام سيجعلك

5. خذ قيلولته

يمكن أن تساعد قيلولته الطاقة حقا على الشعور بأنك شخص جديد مع أقل من 30 دقيقة من النوم. تزيد القيلولة من الطاقة ويمكن أن تساعد على الاستمتاع بالسباحة في فترة ما بعد الظهر. كما تم ربط قيلولته الطاقة بزيادة السعادة والصبر والمزاج.

6. خذ حماما باردا

ينصح ويلز بتجربة الاستحمام بماء بارد لإيقاف نفسك إذا بدأت تشعر بالنعاس. ويوقف الاستحمام بالماء البارد الجسم بالكامل عن طريق زيادة الدورة الدموية وتناول الأكسجين. ويساهم في تسريع عملية التمثيل الغذائي ومعدل ضربات القلب، مما يشير إلى أن بقية الجسم يستعد للاستيقاظ وبالتالي يمنحك المزيد من الطاقة.



حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم الشركة : مكتب المصفي : سالتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتورم - رقة البطين هاتف العنوان : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اتلاستيك لإدارة السفن - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/13 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/13 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 الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : اتلاستيك لإدارة السفن - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم (308) ملك سعيد سهيل سعيد بن ديوي الكتبي - المركز التجاري الأول - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 663558 رقم القيد بالسجل التجاري : 1920344 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/13 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/13 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين سالم السبيسي محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتورم - رقة البطين هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
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 الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية هيرجواليتي لإدارة التسويق وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/15 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/15 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 الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : هيرجواليتي لإدارة التسويق العنوان : مكتب رقم 3404 ملك املاك التعميل (شركة مساهمة عامة) بر دبي - مرسى دبي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 685461 رقم القيد بالسجل التجاري : 1680899 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/15 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/15 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 الإعلان
المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحاديّة - محكمة التنفيذ المدنيّة - انيل كومار كولون إخطار دفع في القضية رقم 0000069 /SHCEXCIBOUNCE2023/ الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : انيل كومار كولون حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ البنك العربي المتحد - في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 1933179.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. - في حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنيّة

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحاديّة - محكمة التنفيذ المدنيّة - طارق يوسف محمد سعيد إخطار دفع في القضية رقم 0000614 /SHCEXCIVS2023/ مدني إلى المحكوم عليه : طارق يوسف محمد سعيد حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ المتألق لتأجير السيارات خليل موسى عباس احمد الجاسمي في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 5289.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. - في حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنيّة

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : سالم السبيسي محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتورم - رقة البطين هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ديوق ان لي للمعروضات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/22 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/22 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 الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : ديوق ان لي للمعروضات - ش ذ م م العنوان : محل رقم 6 ملك عبيد فخان سعيد الطروشي - المر - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 543410 رقم القيد بالسجل التجاري : 1103701 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/22 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/22 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين سالم السبيسي محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتورم - رقة البطين هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
انذار قانوني بالنشر رقم (2023/1283)
المندر مؤسسة موانئ دبي العالمية القيم الإمارات م.م.ح إلى المندر اليه : انوفا شيبين سيرفيز (ش.م.م) سابقاً تحت الإسم التجاري اي ان اس ال لخدمات الضخم ذ.م.ح حالياً - (مجهول محل الإقامة)
يجب على "المندر اليه" دفع المبالغ المستحقة والمبالغ قدرها مبلغ 537.093 درهم (خمسائة وسبعة وثلاثون ألفاً وثلاث وتسعون درهماً في غضون فترة (5 أيام) من تاريخ استلام هذا الانذار / في حال إحقاق المندر اليه" في سداد المبلغ المذكور في خلال المدة المحددة، وبعد انقضاء فترة (5) أيام من تاريخ استلام هذا الانذار، فإننا سوف نشرع في اتخاذ كافة الإجراءات القانونية أمام المحاكم المختصة أو السلطات القضائية الأخرى ، بالإضافة إلى ذلك بتعين عليك سداد كافة مصاريف ورسوم المحكمة أو القضاء مع الاحتفاظ بحقوق "موكلنا" في المطالبة بسبل الإيضاح والتعويض عن الأضرار التي قد تنتج نتيجة إعلان المندر اليه بالاتزامات التعديمية المترتبة عليها.
الكتاب العدل

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى 0003879 / SHCFICIPOR2022/ تجاري (جزئي)
الى المدعى عليه : بودميكا اويامالتيك جاياباردانا ايتيماياكي جاياباردانا سري لاتي الجنسية / تعلمكم بان المدعي / الوفاء لتأجير السيارات - الإمارات العربية المتحدة / الجنسية باقام الدعوى المذكورة أعلاه :
بالتزام المدعى عليها بان تؤدي لثالث المدعية مبلغ وقدره 27.430.26 درهم ، سبعة وعشرون الف درهم واربعمئة وثلاثون درهما وستة وعشرون فلساً ، وانتهتها بالرسوم وبالمصاريف وخمسةمئة درهم مقابل تعاب الامامة.
حرر بتاريخ 2023/3/27 - حرر بواسطة الموظفين مركز سعادة المتعاملين
محكمة الشارقة الاتحاديّة المحكمة الابتدائية المدنيّة

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : نوكاف لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1129 ملك عصام محمد رسمي الدقاق - برج خليفة في دبي - برج خليفة في دبي - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية هوريكان بيوتي لتجارة المتخدة الهدايا - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/2/23 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/2/23 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين نوكاف لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1129 ملك عصام محمد رسمي الدقاق - برج خليفة هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : هوريكان بيوتي لتجارة الهدايا - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 229 ملك عبدالهادي فواد القاضي - بر دبي - الخليج التجاري / استدامة B - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 921576 رقم القيد بالسجل التجاري : 1529395 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/2/23 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/2/23 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين نوكاف لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1129 ملك عصام محمد رسمي الدقاق - برج خليفة هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الفجيرة الاتحاديّة - محكمة التنفيذ المدنيّة - إخطار دفع في القضية رقم 0000056 /FUCEXCIBOUNCE2023/ الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : الشيخ سرور محمد سرور الشريف العنوان : مجهول مكان الإقامة حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المنفذ الخليجية للثلاث - في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 27832.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. - في حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنيّة

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
إعلان منفذ ضده بالنشر
اسم الشركة : جي بي هورايزون سوفت وير تريدينج ذ.م.م. (الرخصة رقم : 1011194) الكائنة في مكتب 0371.ك.ب.الغزير بربرويتيز ذ.م.م. ديرة المنيحة، دبي. المرخصة لدى سلطة دبي للإقتصاد والسياحة، ترغب في أن تعلن عن قرارها عبر مجلس الإدارة المتخذ في الاجتماع المنعقد بتاريخ 2023/03/14 بخصوص إغلاق وتصفية السادة شركة جي بي هورايزون سوفت وير تريدينج ذ.م.م. وعليه، فإننا نطلب بوجه من أي طرف لديه مطالبات ضد الشركة بتقديم مطالباته المستحقة خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإخطار عبر البريد المسجل أو الاتصال، اسم الشركة : جي اس اس الترتشونال لتدقيق الحسابات المكتب رقم : 301، س.ب.برج أسبين التجاري، طريق الشيخ زايد، دبي، الإمارات العربية المتحدة رقم الهاتف : 971 42624774 موبايل : 971 507881260 إيميل : gulzar@gssmcgulf.com إن يتم النظر في المطالبات المستمعة بعد فترة الإشعار البالغ 45 يوماً.

اشعار تصفية

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
السادة شركة آي هورايزون سوفت وير تريدينج ذ.م.م. (الرخصة رقم : 1011247) الكائنة في مكتب 0204.2، الغزير بربرويتيز ذ.م.م. ديرة المنيحة، دبي. المرخصة لدى سلطة دبي للإقتصاد والسياحة، ترغب في أن تعلن عن قرارها عبر مجلس الإدارة المتخذ في الاجتماع المنعقد بتاريخ 2023/03/14 بخصوص إغلاق وتصفية السادة شركة آي هورايزون سوفت وير تريدينج ذ.م.م. وعليه، فإننا نطلب بوجه من أي طرف لديه مطالبات ضد الشركة بتقديم مطالباته المستحقة خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإخطار عبر البريد المسجل أو الاتصال، اسم الشركة : جي اس اس الترتشونال لتدقيق الحسابات المكتب رقم : 301، س.ب.برج أسبين التجاري، طريق الشيخ زايد، دبي، الإمارات العربية المتحدة رقم الهاتف : 971 42624774 موبايل : 971 507881260 إيميل : gulzar@gssmcgulf.com إن يتم النظر في المطالبات المستمعة بعد فترة الإشعار البالغ 45 يوماً.

اشعار تصفية

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
السادة شركة نوكيوم سوفت وير تريدينج ذ.م.م. (الرخصة رقم : 1011235) الكائنة في مكتب 0369.ك.ب.الغزير بربرويتيز ذ.م.م. ديرة المنيحة، دبي. المرخصة لدى سلطة دبي للإقتصاد والسياحة، ترغب في أن تعلن عن قرارها عبر مجلس الإدارة المتخذ في الاجتماع المنعقد بتاريخ 2023/03/14 بخصوص إغلاق وتصفية السادة شركة نوكيوم سوفت وير تريدينج ذ.م.م. وعليه، فإننا نطلب بوجه من أي طرف لديه مطالبات ضد الشركة بتقديم مطالباته المستحقة خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإخطار عبر البريد المسجل أو الاتصال، اسم الشركة : جي اس اس الترتشونال لتدقيق الحسابات المكتب رقم : 301، س.ب.برج أسبين التجاري، طريق الشيخ زايد، دبي، الإمارات العربية المتحدة رقم الهاتف : 971 42624774 موبايل : 971 507881260 إيميل : gulzar@gssmcgulf.com إن يتم النظر في المطالبات المستمعة بعد فترة الإشعار البالغ 45 يوماً.

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
انذار عدلي بالنشر رقم (2023/1288)
المندر : هانيك ستيلا في ماري (ذ م م) المنفذ ضده الأول : مطعم واوتوج بايوس المنفذ ضده الثاني : اوبينا الوافى الفوض : انذار عدلي بسداد مبلغ وقدره 170.625 (مائة وسبعون ألف وستمئة وخمسة وعشرون درهما) حيث قام المندر اليه بتحرير الشيك رقم 000018 بتاريخ 2023/3/1 والصحوب على بنك المشرق بقيمة 170.625 درهم لصالح المندر والرتج من الصرف وحيث ان المندر ضدهما لم يقوم بسداد قيمة الشيك اعلاه (قيمة جارحة) بعد عدم دفع المبالغ الوافية والمتكررة من المندر حتى تاريخ ذلك، فإن المندر يتقدم بسداد قيمة الشيك والشيك وانحازت مبلغ وقدره 170.625 (مائة وسبعون ألف وستمئة وخمسة وعشرون درهما) في مدة اصحاما (30) يوم (ثلاثون يوماً) من تاريخ النشر والا سيضطر المندر لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية التي تحفظ له حقوقه على سبيل المثال لا الحصر قيد دعوى مدنية - جزائية - طلب الاخلاء - ما يستجد من الجائر حتى تاريخ الاخلاء الفعلي والمطالبة بالتعويض عن اي عطل او ضرر من تحميل المندر اليه كافة رسوم ومصاريف التقاضي وتعاب الامامة.
الكتاب العدل

دعوة لحضور اجتماع الخبرة الأول

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
الدعوى 2023/785 تجاري - دبي
المدعي / ساهرام (أفشور) ش.م.ل - بوكالة الحامي / علي مصيب للخدمات والاستشارات القانونية العنل اليهم : 1 - الخصم المدخل : كريسوس جريجويكيس نفسه ويصفته مالك فريدي لشركة كريسانيا هويدينج ليكيت فيرفيس ، وشروع الوفاق البونواي الهسي كريسانيا البونوان. 2. المدعى عليه : اثش 3 سوليفوشوف (ذ.م.م.) بناء على كلفنا من قبل محكمة دبي الوفرة لاتصال الخبرة في الدعوى اعلاه فقد حددنا يوم الجمعة الموافق 2023/3/31 في تمام الساعة الحادية عشر صباحا لعقد الاجتماع الأول للخبرة عن بعد ويمكنكم التواصل عليه بالمصروفات والرسوم ومقابل تعاب الامامة. Email : expert@alsharid.com 04255155 لتدوين. لذا نطلب حضوركم او من يمثلكم قانونا بحضور الاجتماع المذكور مع إحضار كافة المستندات المتعلقة بالدعوى، وعليكم مراجعة الخبرير اولا بأول بشأن أية استفسارات وكتابة تطورات اجراءات تنفيذ الامورية واستلام المستندات والتعقيب عليها.
الخبير / أحمد علي محمد حسن الحمادي رقم القيد بمحاكم دبي 201

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : سالم السبيسي محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات العنوان : مكتب رقم 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتورم - رقة البطين هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية نصف القمر لتجارة العطور - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/1 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/1 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 الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : نصف القمر لتجارة العطور - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 338 ملك صندوق دبي لدعم الماني - بر دبي - الفوز الثالثة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1028882 رقم القيد بالسجل التجاري : 1673211 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/1 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/1 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين سالم السبيسي محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتورم - رقة البطين هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
مذكرة إعلان حكم النشر صادرة من محكمة الشارقة الاتحاديّة - المحكمة الابتدائية المدنيّة في الدعوى رقم 0001582 /SHCFICPL2023/ أمر أداء
إلى : المحكوم عليه / عبدا سهيل ابراهيم كوليكارا - العنوان : 9754363 نحيطكم علما بأنه بتاريخ 22/02/2023 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / سوجانا لاما - بالتالي ، نص الحكم بأمر بالترام القدم ضدك بان يؤدي الى الطالبة مبلغ 35100 درهم (خمسة وثلاثون الف ومائة درهم) والفائدة 5% من تاريخ دفع الدعوى وحتى تمام السداد والرسوم والمصاريف ورفضت ما عدا ذلك.
الحكمة الابتدائية المدنيّة

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحاديّة - المحكمة الابتدائية المدنيّة الاتحاديّة في الدعوى رقم 0001444 /SHCFICCOMS2023/ تجاري إلى المدعى عليه : عبدا الحميد ايوب عيسى البطاط - مجهول محل الإقامة اعلان المدعى عليه نشرنا باللغة العربية امام مكتب ادارة تصحيح شكل الدعوى باضافة الخصم المدخل شركة اريستا لاتشاند ذ م م دفع المدعيين ضد المدعي عليه / عبدا الحميد ايوب عيسى البطاط - ارضي الجنسية يطالبون فيها بالتالي ، 1- قبول تسجيل الدعوى وتحديد قرب جلسة نظرها و اعلان المدعى عليه بلانحتها 2- الحكم بفصل المدعى عليه من شركة اريستا لاتشاندات - ذ م م - مع ما يترتب على ذلك من آثار. 3- الحكم بالترام المدعي عليه بالمصروفات والرسوم ومقابل تعاب الامامة. انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/4/6 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحاديّة المحكمة الابتدائية المدنيّة - مكتب مدبر المحاكم اخصيصا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفهاها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. 2023/3/28 حرر بتاريخ

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 1060/2023/209 تنفيذ عمالي
المنظورة في : دائرة التنفيذ العمالي الثانية رقم 302 موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى العمالية رقم 7612 لسنة 2022 عمالي جزئي ، بسداد المبالغ المنفذ بها وقدرها (33.649.5 درهم) لصالح العامل طالب التنفيذ : احمد عبدا لخير خليفه زاهر محمد سباق عنوانه : الإمارات - إمارة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - صفتة : منفذ ضده (فرع ذي اس اى سي ايجل مقاولات البناء (فرع من ايجل مقاولات البناء (ذ م م) موضوع الإعلان : قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره 33649.5 درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة. وعليه فإن المحكمة ستباشر الإجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 7 ايام من تاريخ نشر هذا الإعلان.
رئيس الشعبة

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٢٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٩
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحاديّة - محكمة التنفيذ المدنيّة - فريا بلاريسان دي جوزمان إخطار دفع في القضية رقم 0001492 /SHCEXCIVS2023/ مدني إلى المحكوم عليه : فريا بلاريسان دي جوزمان - العنوان : الشارقة - الكورنيش - برج السلام - شقة رقم (4005) الهاتف المتحرر : 0503536043 حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ سماء لتأجير السيارات - في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 10974.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. - في حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - اوافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. - في حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنيّة



منوعات الفجر 26

ندوة جديدة في عام الاستدامة

الأرشيف والمكتبة الوطنية يساط الضوء على التنمية المستدامة بخطة أبوظبي 2030

•• أبوظبي-الفجر:

نظم الأرشيف والمكتبة الوطنية ضمن موسمته الثقافي 2023 بمرقه ندوة بعنوان: "التنمية المستدامة بخطة أبوظبي 2030" وذلك بالتزامن مع عام الاستدامة حيث تتجه دولة الإمارات العربية المتحدة بمسيرتها المشرفة نحو المستقبل المشرق الذي تصنعه.

وركزت الندوة - التي حضرها سعادة عبد الله ماجد آل علي مدير عام الأرشيف والمكتبة الوطنية- في التنمية انطلاقاً من أهميتها حيث أصبحت هدفاً منشوداً في جميع مناحي الحياة، ومن شأنها أن ترتقي بالفرز ورفاهيته، ونظراً لأهميتها عمدت الحكومات إلى وضع الخطط وتوفير الأموال لها.

ووضع الأرشيف والمكتبة الوطنية خطة أبوظبي 2030 تحت أضواء هذه الندوة نظراً لأنها تعد نقلة حضارية كبيرة، ولأهميتها كخطة طموحة تسهم في دفع عجلة التنمية، وهي تعكس الاهتمام باستشراف المستقبل ومواجهة التحديات التي تنجم عن التطور التكنولوجي، وترتكز في عملية النمو المدروس والمستدام، ومن هنا فإن الأرشيف والمكتبة الوطنية رأى تسليط الضوء عليها في موسمته الثقافي 2023 الذي تركز ندواته في موضوع الاستدامة.

بدأت الندوة التي أدارها الدكتور هزاع النقيب رئيس قسم الأرشيفات الحكومية بالأرشيف والمكتبة الوطنية بجملة قدمتها الأستاذة وناف الهاشمي من دائرة الإسناد الحكومي، تحدثت فيها عن إعلان صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل



الطرق... وغيرها من المواضيع. ثم تحدثت عن إدارة وتطوير أصول البنية التحتية، وعن مبادرات استدامة البنية التحتية، واستعرضت بعض نماذج مبادرات الاستدامة، مثل: استخدام المطاط المعاد تدويره في الخلطات الإسفلتية، والمشروع التجريبي لدراسات الزراعة والمياه والاستدامة البيئية، والإنارة الذكية باستخدام الطاقة الشمسية... وغيرها.

وفي الجلسة الأخيرة قالت الدكتورة وديمة الظاهري الأستاذة في جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية: تعد خطة أبوظبي 2030 مثالاً على خطط التنمية المستدامة التي أرست فيها حكومة أبوظبي خطة طويلة الأمد تستمر حتى 2030 تركز على محاور أهمها: التنمية الاقتصادية، وتنمية الموارد الاجتماعية والبشرية، وتطوير البنية التحتية والحفاظ على البيئة، والنهوض بمستوى الأداء الحكومي.

ثم استعرضت الدكتورة وديمة الأهداف السبعة عشر لرؤية أبوظبي 2030م. وسلطت الضوء على شركة مبادلة، وعلى شركة ستراتا للتصنيع، وكليفلاند كلينك أبوظبي، ومدينة مصدر، وخلصت إلى أن تجربة دولة الإمارات العربية المتحدة في التنمية فريدة من نوعها، ففي كل مراحلها المختلفة تولت قيادة حكومية، مستعينة بذلك بأبنائها المخلصين والخبرات العالمية ذات المستوى العالمي؛ ولذا تميزت الدولة بما حققت من إنجازات عالمية في فترة زمنية قصيرة.

أبو ظبي، وهو يرسم مستقبل المدينة بما يقفل الاستدامة في كل الأنشطة الحياتية. وأشرت الهاشمي الجلسة بحديثها عن ثقافة الابتكار والاستدامة في العمل الحكومي، والأساليب المقترحة لتحقيق التنمية المستدامة في المؤسسات الحكومية.

وفي الجلسة الثانية تحدث المهندس حمد محسن عبد الله رئيس قسم الدراسات الفنية بقطاع البنية التحتية وأصول البلدية في بلدية مدينة أبوظبي عن مبادرات الاستدامة نحو بنية تحتية عالمية

نهان رئيس الدولة - حفظه الله- عام 2023 ليكون "عام الاستدامة"، ثم تطرقت لخطة أبوظبي 2030 وأهميتها في إرساء رؤية واضحة المعالم لاستدامة أبوظبي، وتلبية احتياجاتها الحالية والمستقبلية، وتطوير المجتمع والارتقاء به، والترويج لمنهج جديد من التفكير يهدف تعزيز مكانة الإمارة ورؤيتها بعيدة المدى؛ مشيرة إلى أن الخطة تطرح حلولاً مفاهيمية لتطوير الإمارة في ربيع القرن الثاني.

وسلطت الهاشمي الضوء على أهداف خطة

مركز جمعة الماجد يوقع مذكرة تفاهم مع مركز السيهاتي للتبادل الثقافي

•• دبي - د. محمود علياء:

وقّع مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي، والدكتورة هالة المنياوي، رئيس مجلس إدارة مركز السيهاتي للتبادل الثقافي في لندن مع مركز السيهاتي للتبادل الثقافي في لندن بهدف التعاون الثقافي والعلمي في المجالات المشتركة بينهما. وتُسهم الاتفاقية في تعزيز التبادل الثقافي في مختلف المجالات العلمية والحرفية، بالإضافة إلى العمل على تنظيم مؤتمرات وندوات وورش عمل مشتركة، وتوفير منصة لتبادل الأفكار والمعرفة، وتبادل المعلومات والمعرفة حول أفضل الممارسات في تعزيز التسامح الثقافي. وقع مذكرة التفاهم الدكتور محمد كامل جاد،



اختتام فعاليات دورة مهرجان أبوظبي في مركز الفنون بجامعة نيويورك أبوظبي

•• أبوظبي- الفجر:

تحت رعاية فخريه من سمو الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان، وزير الخارجية والتعاون الدولي، اختتم مهرجان أبوظبي فعاليات دورته الـ 20 المقامة في مركز الفنون بجامعة نيويورك أبوظبي، والتي ضمت سلسلة من العروض الفنية والموسيقية.

وأقيم مهرجان أبوظبي 2023 بتنظيم من مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون تحت شعار "إرادة التطور، توفيق للريادة"، وشهد برنامج الفعاليات الرئيسي مشاركة نخبة من أشهر الفنانين والموسيقيين الكلاسيكيين على مستوى

العالم، وقدم بروس ليو، الفائز بمسابقة شوبان الدولية للبيانو، حفلة بيانو مميزة يوم الثلاثاء 14 مارس، تلتها حفلة لهوتشغ شانغ، عازف البيانو الشهير من شنغهاي، يوم الخميس 16 مارس. واختتم المهرجان فعالياته في 20 مارس بحفل استثنائي الحزف على الكمان والبيانو تقدمه العازفة ليا زو والموسيقية بنيامين لانجلي.

وقالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي: "يقدم المهرجان بالشراكة مع مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي، سلسلة الحزف المنفرد لثلاثة من أشهر عازفي البيانو والكمان، هم عازف البيانو العالمي بروس

ليو، وعازفة الكمان المعجزة ليا زو، في ظهورهما الأول في العالم العربي، ينضم إليهما عازف البيانو الشهير هوشين زانغ، الذي يعود مجدداً ضمن مهرجان أبوظبي بعد مشاركته الأولى عام 2017 إلى جانب أوركسترا المركز الوطني الصيني للفنون الأدايفية، وأضافت: "تسلط هذه المبادرة الضوء على الخيال المتقد والإلتقان الموسيقي المذهل، كما تعكس التزامنا بتحفيز الحراك الثقافي والفني في أبوظبي بالتعاون مع شركاء برنامجنا التعليمي والمجتمعي، والارتقاء بالثافة المجتمعية من خلال التعرف على التجارب المهمة للموسيقيين الذين يعزفون روائع مقطوعات الموسيقى الكلاسيكية لكبار المؤلفين الموسيقيين العالميين بينهم بيتهوفن وبياخ وآخرون، حيث استضاف المسرح الأحمر في مركز الفنون يوم 14 مارس عازف البيانو بروس ليو، الفائز بمسابقة شوبان الدولية للبيانو لعام 2021. وقدم ليو عزفاً منمرداً مميزاً تضمن سلسلة من المقطوعات الكلاسيكية والشاعرية. وأدى العازف الشهير والمعروف بحفلاته المميزة في أبرز الوجهات العالمية مجموعة مختارة من معزوفات رامو وشوبان وليست. كما استضافت القاعة الزرقاء في مركز الفنون بجامعة نيويورك أبوظبي يوم 16 مارس عازف البيانو الشهير هوشين شانغ، والذي أدى مجموعة من أشهر مقطوعات بيتهوفن. واستمتع الجمهور بالعزف المنفرد المميز لهوتشين، الفائز بالميدالية الذهبية في الدورة الثالثة عشرة من مسابقة فان كليبورن العالمية للبيانو، واستضافت القاعة الزرقاء في مركز الفنون بجامعة نيويورك أبوظبي يوم 20 مارس كذلك حفلاً موسيقياً ليا زو، عازفة الكمان البريطانية الصينية وصاحبة الـ 16 عاماً، ورافقها عازف البيانو السويسري بنيامين إنجلي، حيث قدم الثنائي مجموعة من مقطوعات موزارت وشتراوس وديبوسي وفينياوسكي وساراسات.



منوعات

العصر

27



احتل مسلسل The Bear قوائم المشاهدات الحالية، بعد فوز الممثل جيريمي آلن وايت بجائزة غولدن غلوب عن أفضل ممثل في مسلسل تلفزيوني موسيقي أو كوميدي لعام ٢٠٢٣. لم يكن The Bear قبلها عملاً "مترقباً"، يرجى منه أن يحصد ملايين المشاهدات والأرباح، كما لم تسبقه حملات دعائية وتسويقية مكلفة، أو أسماء ضخمة تضمن نجاحه الجماهيري. بفضل تلك الأسباب الإنتاجية، وأخرى تتعلق بنوع العمل، شكل The Bear رهاناً خطراً قبلته شركة FX من دون تردد، وأعلنت أنها ستصدر جزءاً آخر عنه في الأشهر القليلة القادمة أيضاً.

The Bear؛ مسلسل يتجاوز حدود التصنيفات الجاهزة



بعد جعل العالم "مكاناً أفضل"، سؤال تطرحه نهاية المسلسل على نحو مفاجئ وبأسلوب Deus ex machina. وهي آلة تهبط بالحل "الإلهي"، وفقاً لتقاليد المسرح الإغريقي، عندما تفشل حلول الأرض في حل العقدة. لا ينبغي الحديث عن The Bear من دون التطرق إلى الأداءات الهائلة التي قدمها كل من وايت وباركر وإيديبيري، أو ذكر الصورة المشبعة باللون والتفاصيل، بدءاً من بوستر العمل الذي يعيدنا بتصميمه لعصر الكولاجات الدعائية، إلى التيكستات البصرية والكوار والسينماتوغرافيا المدروسة بعناية، خصوصاً تقنية ال Close up لإبراز تحديقة أو حركة يد أو اللقطات الطويلة غير المتقطعة، التي يتجاوز طول بعضها الـ 17 دقيقة، عبر عمليات مونتاج متسارعة تنقل حدة المواقف وإيقاعها. وصولاً إلى البراعة الكبيرة في تجسيد الكواليس الخلفية للمطعم، وأجوائها الجحيمية، أو وحدة غرف الجلوس وتفزيوناتها الصادرة في وجه عمته الليل. أيًا كانت الدلالات، وهي كثيرة في هذه الحالة، تبث The Bear الوصفات الجاهزة بسيناريو تلفزيوني متقن كتبه مخرج العمل كريستوفر ستورير، إلى جانب جوانا كالدو وآخرين. ومع أنه صنف كوميدياً، ونال جائزته، وربما أخرى عديدة قادمة، وفقاً لتلك الفئة، إلا أن The Bear يثبت مع مرور الوقت أنه مسلسل يتجاوز حدود التصنيفات الجاهزة، ويحجز لنفسه مكاناً أهم من ذلك الذي تتنافس عليه الأعمال التجارية يومياً.

القدور النحاسية من حوله، وترسب الأحلام ميتة في قعرها. يجتهد صانع العمل في نحت العوالم النفسية للشخصيات، ويصنع بمعابير دقيقة ثنائية غير نمطية، يمثل كل من ريتشي وكارمي قطبها المتناظرين. ومع أن الشابين ينحدران من عالمين متناقضين كلياً، لا يفترض المسلسل أن أحدهما يقدم رؤية أكثر صواباً عن العالم أو فهماً أدق لذاته على الأقل، فكما يعبر ريتشي عن أساه العميق بالتهكم والعنف اللطفي والجسدي، ويخفي شعوره العميق بالتشتت وعدم الانتماء بمزيد من التعصب إزاء أصوله، يبدن كارمي مشاعره عميقاً؛ يقطع الحصار ويفرك الأرضيات ويشغل نفسه بمهام روتينية تمنعه عن التفكير، ممسكاً شعره الدهني بفعل أبحرة الطبخ إلى الوراء، دافعاً معه بالأفكار السامة والهلاوس خلف ظهره إلى حين أن ينتهي النهار الشاق. سلوكه المهني هوسي وإدماني، مشابه لذلك الذي أودى بحياة أخيه مايكل. هو البطل المعطوب، صديق تيران الموقد، المكوي برحيل أخيه بعدما تجتبه الأخير لسنوات قبل وفاته من دون سبب، والناجي من بيئة عمل سامة، يبدو أنه لم يتخلص حتى اليوم من آثارها المدمرة. خلف ذلك المشهد المشبع بالحلل والصدأ وضمامات الجروح المتسخة، تكمن صورة فجة عن العالم المعاصر، وانتقاد للذكورة السامة وضحياتها الأكثر وضوحاً، ريتشي، وحكاية مؤلمة عن الخسارة والإدمان والانتحار مع قصة مايكل، أو ربما تساؤل عميق عن جدوى العيش وعمّا إذا كان من الممكن

يتحدث مخرج العمل عن لافته مطعم حقيقية ألهمته لصناعة مسلسل The Bear. "كُتبت على اللافتة: 'على الرغم من أنه عام 2022، إلا أن 1988 لا يزال هنا'. توضح تلك القولة حال معظم مطاعم حي ريفر نورت التي افتتحت منذ ثلاثين عاماً، لتغدو شيئاً أكثر من مجرد "مكان لتقديم الطعام"، فتصبح مرتعا لذات الزبائن المتكررين، أولئك الذين يريدون التسكع والتحدث بلغاتهم بطلاقة، والتدخين في الأماكن المغلقة، بينما يتناولون شطيرتهم المفضلة. يضع The Bear نموذجاً عن تلك المطاعم التي اكتسحتها موجة الحداثة في أميركا، إذ يقدم المطعم سانديتشي لحم البقر الإيطالي الذي نشأ في شيكاغو في ثلاثينيات القرن العشرين، وازداد الطلب عليه حديثاً في أسواق المدينة بعد عرض مسلسل The Bear. لتلك الشظيرة تقاطعات واضحة مع هوية المدينة وأبنائها، خاصة أولئك الذين ينحدرون من أصول إيطالية، مثل "ابن العم" ريتشي، إذ ظلما شكل ذلك الطبق الرخيص نسبياً وجبة مناسبة للمهاجرين والبطيخة العاملة في أميركا، ورد فعل على صناعة اللحم الغلبة ومطاعم السلاسل التي بدأت بالانتشار في العشرينيات. أما اللحم، وهو المكون الرئيسي للشظيرة الشهيرة، وأحد أهم استعارات المسلسل، فيربط استهلاكه بالثقافة الأميركية بشكل وثيق، خاصة عبر دوره في صياغة الشخصية الأميركية "الفخورة" بنزع ملكية الأراضي الهندية الأميركية من الصيادين

رسمي وأكثر حداثة، فبعين الموظفة الجديدة المتخرجة من أكاديمية الطبخ سيدني (أيو إيديبيري) مساعدة لرئيس الطهاة، وتطبق نظام اللواء الفرنسي لتحديد التسلسل الهرمي الوظيفي، ويقضي يومه في حل المشاكل وإصلاح الأعطال والأعصاب التالفة داخل المطعم، وفي الاحتناق بالهلاوس والذنب والسجائر الرخيصة خارجه. لا يتأخر كارمي المطبخ المهترئ ومعداته المخلقة فحسب، بل يرت صراعاته الناشئة وسط مكان أصغر من أن يتسع للضغائن، وأكبر من قدرة شابين لا يملكان شيئاً على إدارته. ومكانته السوسولوجية، وأخرى تتعلق بالسلطة والملكبة؛ يريد العم استرداد دينه أو شراء المكان، كما تأتي الأخت بأخبار سيئة من مصلحة الضرائب، ويجبر طاقم العمل على إقامة حفلات عزوبية غالباً ما ينتهي معظمها بكسر بعض العظام والطاولات، لا شيء يجري كما يجب. مع ذلك، يعترم كارمي إنقاذ المطعم العائلي، لأسباب لا يبدو أنه يعرفها حتى. تبدو محاولته في تطوير المطعم سوريالية في بادئ الأمر، خاصة مع انحسار تقارير التفتيش الصحية، وتضجر السباكة الرديئة وتضاقق "مشاكل الشارع". ففي ذات الوقت الذي يجبر فيه كارمي موظفيه على أن يطلقوا تنبيهات أثناء مرورهم بالقدور الساخنة خوفاً من حوادث العمل، تتلقى واجهة المطعم رصاصة بسبعة الحل الموجود أصلاً في حي لبيع المخدرات، والودود مع فتیان زوايا.



كول سبروس؛ أنا وليلي راينهارت تسببنا في "ضرر" لبعضنا



كشفت الممثل الشاب كول سبروس في آخر لظائنه، إنه وصديقه السابقة ليلي راينهارت تسببنا في الكثير من "الضرر" لبعضنا البعض أثناء علاقتهما، حيث صرح سبروس قائلاً: "كان الأمر صعباً، وأنا أعلم أن كلانا تسبب في قدر كبير من الضرر لبعضنا البعض"، ووفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "nme"، أكد سبروس أنه تعرض للخداع من قبل "كل واحدة تقريباً" من صديقاته السابقات. انفصل سبروس وراينهارت في يناير 2020 بعد ما يقرب من ثلاث سنوات من المواعدة، وأكد مصدر في ذلك الوقت لـ إحدى المواقع العالمية، أن بطل مسلسل Riverdale، انفصل قبل انتشار فيروس كورونا، وأضاف في حينها المصدر: "إنهم لا يزالون أصدقاء جيدين". في شهر أغسطس من ذلك العام، أشارت راينهارت على ما يبدو إلى انفصالها عن سبروس، عندما أخرجت موقع Refinery29 أن الشهرين الماضيين "ربما (كانا) الأشهر القليلة الأكثر عاطفية في حياتي". وصرحت راينهارت قائلة: "أخبرني معالجي النفسي، أن جسدي يمر بمرحلة انسحاب من الحب، حيث أنك اعتدت على الحصول على كميات كبيرة من الحب وللحظات السعيدة بينك وبين الشخص الذي تشعرى بالحب تجاهه، ولهاذا فإن في لحظات من حياتي، تمنيت التخلص من كل لحظات الألم، حتى لو لمدة يوم، أو ثانية، أو ساعة". وأنهت راينهارت حديثها قائلة: "لن أتحدث أبداً بصراحة عن شيء شخصي مثل الانفصال، لأن هذا الأمر خاص، ولهذا اضطرت للتعامل مع الاكتئاب بطريقتي الخاصة".

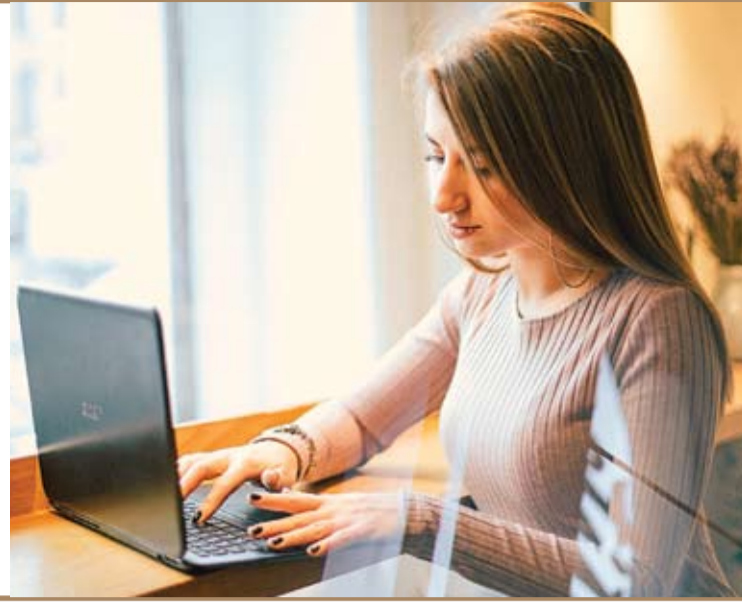


آدم ساندلر يفوز بجائزة مارك توين 9 للكوميديا

فاز الممثل والكوميدي آدم ساندلر بالنسخة الرابعة والعشرين من جائزة مارك توين للكوميديا من مركز كينيدي يوم أمس الأحد، وذلك في أمسية احتفت بالكوميديا التي قدمها ومسيرته المهنية. فقد شهدت الأمسية الاحتفاء بكوميديا ساندلر التي رغم أنها لم تزل حفاً كبيراً من إعجاب النقاد، فازت بإعجاب شريحة كبيرة من الجمهور ودرت مليارات الدولارات. وصعد أصدقاء ساندلر وزملاؤه في التمثيل، إلى جانب والدته وزوجته، على مسرح مركز كينيدي لمشاركة الممثل لحظة التكريم وتسلط الضوء على تطوره في عدة مراحل قدم فيها (ستاند-أب) كوميدي ومثل في أفلام سينمائية وغنى. ينضم ساندلر بذلك إلى صفوف كوميديين آخرين حصلوا على جائزة مارك توين، منهم جون ستيوارت وديف تشابيل وجوليا لويس دريفوس وديفيد ليرمان وكارول بورنيت وإدي ميرفي والين دي جينيريس. سميت الجائزة على اسم الروائي والكاتب صامويل كلينمنس، المعروف باسمه المستعار مارك توين.

تعدد عواقب العمل عن بعد على صحتنا

فتشير مجلة Research Transportation Perspectives Interdisciplinary، إلى أن الباحثين في هذه الدراسة، درسوا بيانات استطلاعات الرأي عبر الانترنت لـ 4500 مستجيب خلال شهري أبريل ومايو عام 2020، حيث كان جميع المشاركين يعملون في المنزل يومياً مدة أربع ساعات على الأقل. وقد ركز الباحثون اهتمامهم على تأثير هذا النمط من العمل في النشاط البدني. واتضح للباحثين، أن المشاركين الذين استمروا في استخدام وسائل النقل العامة أو الخاصة في الذهاب إلى العمل، حصلوا على أعلى مؤشر للنشاط البدني. أما بالنسبة للعاملين في المنزل فكان هذا المؤشر منخفضاً جداً بعد التعديل الذي استثنى استخدام وسائل النقل في مهمة خارج المنزل. ومع أن التنقل بوسائل النقل العام والخاص يتطلب جهداً أقل مقارنة باستخدام الدرجات أو المشي، إلا أنه يشكل جزءاً مهماً من



الفكر

علامات بعضها يظهر على الجلد وتشير إلى مرحلة متقدمة من مرض الكبد الدهني

مرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD)، هو مجموعة من الحالات التي يسببها تراكم الدهون في الكبد، والتي يمكن أن تتسبب في مضاعفات خطيرة إذا لم تتم معالجة أعراضها مبكراً. ولسوء الحظ، فإن قلة الأعراض تعني أن الكثير من الناس سيصابون بتلف الكبد على المدى الطويل. وأحياناً تكون الشعيرات الدموية المكسورة على سطح الجلد علامة على أن مرض الكبد قد أخذ منعطفاً نحو الأسوأ. ووفقاً للمؤسسة الخيرية UK Health Liver، فإن "المرحلة الرابعة" من مرض الكبد الدهني غير الكحولي هي تليف الكبد، ويمكن أن تستغرق سبع سنوات لتتطور بعد تشخيص التليف. وتضيف مؤسسة Inform NHS: "عادة ما تكون هناك أعراض قليلة خلال المراحل المبكرة من تليف الكبد. وتميل المشاكل الملحوظة إلى التطور مع زيادة تلف الكبد". وهذا لأنه في المرحلة المبكرة من تليف الكبد، يكون الكبد قادراً على العمل بشكل صحيح على الرغم من تعرضه للتلف. وفي الواقع، لا تظهر أي أعراض على العديد من المصابين بتليف الكبد، ويبدو أنهم بصحة جيدة لسنوات، مع عدم ظهور أي أعراض على نحو تلتهم على الإطلاق. ومع تدهور وظائف الكبد بشكل تدريجي، قد تظهر تنوعات صفراء أو خطوط حمراء صغيرة أو طفح جلدي على الجلد. والخطوط الحمراء الصغيرة على الجلد، عادة فوق مستوى الخصر، هي أعراض معروفة لمرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD) من المرحلة الرابعة. وتتشكل الشعيرات الدموية عندما يتسبب تراكم الدهون في الكبد في تباطؤ تدفق الدم أو تجلطه، ما يؤثر على ضغط الدم. وفي بعض الأحيان يصاب الناس بطفح جلدي أحمر أو أرجواني من "نقاط صغيرة أو بقع أكبر" ناتجة عن تليف من هذه الأوعية الدموية الصغيرة، بحسب manuals msd. وتستمر الهيئة الصحية في القول: "إذا كانت وظيفة الكبد معطلة لفترة طويلة، فقد يشعر الناس بالحكة في كل مكان ويمكن أن تترسب تنوعات صفراء صغيرة من الدهون في الجلد أو الجفون". وقد يلاحظ الشخص أيضاً تغيرات في شخصيته، ومشاكل في النوم مثل الأرق وفقدان الذاكرة والارتباك وصعوبة التركيز. ويوضح Inform NHS أن المصطلح الطبي لهذا هو اعتلال الدماغ ويحدث عندما يبدأ الجسم في التأثير على السموم التي لا يستطيع الجسم إزالتها. وتقول مؤسسة UK Health Liver: "في هذه المرحلة، يتوقف الكبد عن العمل بشكل صحيح وتبدأ الأعراض في الظهور، مثل اصفرار الجلد وبياض العينين والألم الخفيف في الضلع السفلية. ومن الصعب إزالة النسيج الندبي في تليف الكبد، على الرغم من أنه يمكن وقف المزيد من التقدم إذا تمت إزالة سبب تلف الكبد". وفي الواقع، على الرغم من عدم وجود علاج لتليف الكبد، فمن الممكن التحكم في الأعراض والمضاعفات أو إبطاء تقدمه.



تاييلور سويتز تحمل جائزتها في حفل توزيع الجوائز iHeartRadio Music في لوس أنجلوس. «رويترز»

قرأت لك

التفاح الأخضر

التفاح الأخضر، له دور كبير وفعال في التخلص من الالتهابات، وما ينتج عنها من مشكلات بالجسم، فهو غني بمادة البيكتين التي تقي من الالتهاب. ويحتوي على مضادات أكسدة بنسب عالية للغاية لذا فهو يؤخر شيخوخة الجسم، ومصدر للطاقة والنشاط الذهني



والبدني، ويفيد في زيادة معدل بذل الجهد

ويقوي الذاكرة ويحسن وظائف الفهم والاستيعاب والقدرة على التركيز، ويحتوي على فيتامينات A,B,C وهي مفيدة للبشرة. ويخلص الجسم من السموم، فهو منظف عام للجسم، ويحمي القلب من الأمراض، والأعراض المرضية، ويهاجم الفيروسات الموجودة في الجسم، ويقاوم نشاطها، ويساهم في علاج حالات بعض الأمراض كمرض النقرس والروماتيزم ويعتبر من أفضل مقويات اللثة والأسنان والضرورس، إذا تناوله الشخص بانتظام، ويحتوي على معدلات عالية من الأملاح المفيدة للجسم، وكذلك العناصر الغنية والمهمة، الكالسيوم والفسفور والزنك والبوتاسيوم.

سؤال وجواب

• ما هو أبطأ حيوان ليون في العالم؟

أبطأ حيوان ليون في العالم هو الكسلان الثلاثي أصابع القوائم فهو يسير بسرعة مائة ياردة في الساعة والكسلان هو المعروف حيوان ادرم

يقم في أشجار الغابات الاستوائية بأمريكا الجنوبية الوسطى

• ما حجم اصغر طائر؟

اصغر طائر ضئيل الحجم بحيث انه بوزن مكعب سكر انه طائر الطنان لا يزيد حجمه عن حجم النحلة ولا يزيد طوله مع احتساب الذيل 2.5 يعيش الطنان في كوبا

• ما هو اصغر حيوان في العالم؟

اصغر حيوان في العالم هو البروزويات حيوان وحيد الخلية إنها حيوانات صغيرة جدا بحيث لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر بعض أنواع البروزويات ضئيل إلى حد أن 5000 منها لاتزيد عن 1 سنتيمتر ونصف

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاماً من عمره نائماً.
- أن النياحة التي نستنهي بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والموتات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أعداد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- وزن لسان الحوت ثقيل جداً إذ أنه يساوي وزن الفيل.
- لو نام الإنسان في مكان غير دافئ بشكل جيد، فإنه تزداد احتمالية الألام بالكوابيس المزعجة.
- هناك بعض الأنواع من الحيتان تستطيع أن تغوص تحت الماء على عمق كيلو متر وتستمر تحت الماء لمدة ساعة كاملة.
- هل تعلم أن اليعسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأذتيك.

قصة صياد السمك

أحدى الاساطير الهندية الشهيرة تقول: جلس الفتى الصغير فوق صخرة عالية وسط المياه يلقي بصنارته عله يستطيع أن يصطاد ما يكفي غذاء اخوته وامه. كان ابوه صيادا ماهرا لكن البحر قد خطفه.. هكذا هي عيشة الصيادين لا يعرفون متى يغضب البحر عليهم ومتى يفرح، فقد استطاع الفتى اصطياد عدة سمكات سمينة وقبل ان يقوم من مجلسه للعودة قرر ان يجرب اخر قطعة طعم معه ولماذا فالبحر اليوم يشجعه على ذلك، استعان بالله العلي القدير وطلب منه العون والقي سائرته المتواضعة وانتظر نداءها فترة ليست قصيرة حين احس بان شيئاً قد علق بها، فجدبها، فاذا بها ثقيلة جدا.. حاول معها ونزل الى الماء ليجذبها حتى ظهر على السطح فم سمكة ضخمة فأمسك بقطعة من القماش الغليظ يضعها على كتفه ولف يده فيها في قطعة من شبكة صيد قديمة ربما دخلتها صغيرة ولم تستطيع الخروج لكنها كانت تتعدى فكبرت داخلها فقام الفتى بقطع الخيوط الشبكية من حولها وأخرجها واذا بها سمكة كبيرة عجيبة نداخلت فيها ألوان كثيرة لها وقع السحر ولكن ليست ألوانها فقط هي العجيبة فقد كانت السمكة الكبيرة تحمل على ظهرها لفظ (الملك لله) نعم هكذا رأى الناس هذا الكلام على ظهرها حين جرى بها الفتى وسطمهم ليربهم اياها فقد ألقى بحمولة أسماكه الغالية الى امه ثم جرى الى مسجد القرية ليرى الناس ذلك، فهلل الجميع وفرروا ان يذهب بها الفتى الي ملكهم ليرى ويعرف ان (الملك لله) وحده.. ووسط مظاهر حاشدة كبيرة، حمل سمكته العجيبة على ظهر يديه ليربها للملك.. ففتح عيناه جيدا واخذ يتحسسها ليعرف انه لا ليس فيها ولا احتيال ثم قال: سبحان الله.. حينها سمع من يقول حمدا لله ارسل لنا من يقول ان الملك له وحده نحن لا يملكنا احد ففهم الملك ما يراد به من خلف هذه الكلمات وتذكر انه يستعيد اهل هذه المدينة الصغيرة، فخاف من هذه الإشارة الغريبة، وقال للفتى: انطلق بسمكته هذه واعن في مملكتي انه منذ الان الجميع احرار وليس لاحد سلطان عليهم، ومنذ الان لا ضرائب ولا جزية وما يخرج من الارض لكم وما يخرج من البحر لكم، سنبدأ معا عصرا جديدا وليربح كل المساجين ويعيش كل منكم كما يشاء وليفتد وزيرى الان امرا يارجاع اراضيكم اليكم وكل ما سلب منكم.. لا تريد من احد اي شئ وليس لي عليكم سلطان.. فان الملك لله وحده لا شريك له.

مساحة للتلوين

