

# منوعات

## العقل

ص 22

3200 مشاركة و20 مؤسسة حكومية  
وخاصة في طواف دبي الوريدي  
للتوعية بمخاطر سرطان الثدي

ص 27

أندريه سكاف:  
الحياة لا تنتهي  
والتجدد موجود دائماً



هل من الطبيعي نسيان  
الكلمات أثناء التحدث؟



الاثنين 30 أكتوبر 2023 م - العدد 13987  
Monday 30 October 2023 - Issue No 13987

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## ميونخ أعلى مدينة ألمانية في تكاليف المعيشة عام 2023

تتباين تكلفة المعيشة في ألمانيا - بفارق كبير في بعض الأحيان - حسب المنطقة، وفقاً لمؤشر جديد نشره معهد الاقتصاد الألماني "دابلو آي" والمعهد الاتحادي لأبحاث البناء والتؤون الحضرية والتنمية المكانية "بي بي إس آر". وأظهر المؤشر أن مدينة ميونخ هي الأعلى بين المدن الألمانية في تكلفة المعيشة بفارق 38% عن أدنى منطقة في تكاليف المعيشة في ألمانيا، والتي أظهر المؤشر أنها منطقة فوكتلاندكرايز. وكانت تكاليف السكن هي العامل الحاسم في تحديد مدى ارتفاع أو انخفاض تكاليف المعيشة في المدن الألمانية. وإذا لم يتم تضمينها، فإن نطاق الفارق بين المدن سيكون أقل بكثير بنسبة 6% - وكانت تصبح مدينة شوتغارت هي الأعلى، وليبر هي الأرخص. وعند إضافة تكاليف السكن، تصبح المعيشة في مدينة ميونخ أعلى بنسبة 25.1% من المتوسط في ألمانيا. تليها منطقة ميونخ ذات النطاق الإداري الأوسع بارتفاع التكاليف بنسبة 16.7%، ثم فرانكفورت بنسبة 15.9%، وشوتغارت بنسبة 14.8%. في المقابل كانت منطقة فوكتلاندكرايز أدنى في تكلفة المعيشة بنسبة 9.5% من المتوسط على مستوى ألمانيا، وكذلك مدينة غرايتس، تليها مدينة غورليتس (أدنى من المتوسط بنسبة 9.4%)، ومدينة بيرماسينز ومنطقة زالتسلاندكرايز بنسبة 9.3% أدنى من المتوسط.

## ابتكار يتيح لعبي الرسوم المتحركة التحكم بـ غولدايزر

بات حلم التحكم بـ "غولدايزر" أو غيره من الروبوتات المعلقة المتحركة من عالم الرسوم المتحركة اليابانية، واقعاً للياباني ريو يوشيدا الذي صنع "حشاً" يمكن التحكم فيه من البخل. ويحمل هذا الروبوت العملاق البالغ طوله 4.5 أمتار ووزنه 3.5 أطنان، اسم "ارتشاكس"، ويمكن تحريكه بسرعة 10 كيلومترات في الساعة من جانب شخص يجلس في مقعد قيادة مجهزة بأحدث التقنيات. ويحرك هذا الشخص كما يشاء الروبوت ذا المفاصل الـ26، بما في ذلك يديه الضخمتان، عبر عصي تحكم ودواسين وشاشة تعمل باللمس. وأوضح يوشيدا، الرئيس الشاب لشركة "تسويامي إنداستريز" الناشئة "أريد أن تتحقق أحلام الناس.



بلونه البنفسجي الداكن المائل للسواد، يتمتع الباذنجان بالعديد من العناصر الغذائية المفيدة للجسم، والتي تجعل منه كنزاً غذائياً مذهلاً. فبحسب تقرير لموقع "كير 2 Care" المعني بالشؤون الصحية، فإن الباذنجان يحتوي على نوع نادر من مضادات الأكسدة يعرف باسم "ناسونين"، وهو يتميز بفوائده الكثيرة للصحة. حيث إنه من مضادات الأكسدة القوية القادرة على تحييد الشوارد الحرة التي تتسبب بتدمير الخلايا الحية والأنسجة. الـ"ناسونين" هو الذي يعطي للباذنجان لونه البنفسجي الداكن الذي يحميه من أي أضرار قد تؤثر عليه من البيئة المحيطة، وخاصة أشعة الشمس. الـ"ناسونين" يوجد أيضاً في الملفوف الأحمر واللثت الأحمر، إلا أن الباذنجان يعد الأغنى بالـ"ناسونين" أكثر من أي عنصر غذائي آخر.

## الباذنجان .. طعام شهى و8 فوائد مذهلة ستجعلك تتناوله يوميا

أما عن فوائد تناول الباذنجان، فهي كثيرة ومذهلة، ومنها ما يلي:

- 1 - مضاد للالتهابات: الباذنجان يقاوم الالتهابات (بفضل الـ"ناسونين")، كما أنه يخلص الجسم من المعادن السامة مثل الزئبق والزرنيخ والبرصاص.
- 2 - يحمي الحمض النووي وأغشية الخلايا: يحمي الباذنجان الطبقة الدهنية لغشاء الخلية، مما يوفر الحماية الكافية للخلية فيحميها من الموت أو التعرض لأي تغييرات.
- 3 - مفيد لصحة المخ: الـ"ناسونين" المتواجد في الباذنجان يساعد في الحفاظ على أغشية خلايا المخ الدهنية، مما يساعد بالتالي في الحفاظ على صحة المخ.
- 4 - يساعد في الاستفادة من الأغذية والتخلص من النفايات: الـ"ناسونين" يساعد خلايا الجسم على الاستفادة من العناصر الغذائية المفيدة في الأطعمة والتخلص من النفايات. فالتخلص من النفايات أولاً بأول يمنع الجسم من تكديس السموم وبالتالي يحميه من أمراض عديدة مثل أمراض القلب والسرطان والتهاب المفاصل.
- 5 - يساعد في امتصاص الجسم للحديد: أثبتت الدراسات أن الباذنجان يساعد الجسم على امتصاص الحديد بسهولة ويسر، مما يساعد في عملية انتقال الأكسجين في الدم وتقوية الجهاز المناعي للجسم.
- 6 - يساعد مرضى السكري من النوع 2: خلصت الدراسات إلى أن الباذنجان يساعد في السيطرة على مستوى الغلوكوز في الدم، مما يعود بالنفع على مرضى السكري من النوع 2.
- 7 - ينظم ضغط الدم: أثبتت الدراسات أيضاً أن تناول الباذنجان بشكل دوري ينظم ضغط الدم ويمنع ارتفاع مستوياته عن الحد الآمن.
- 8 - يساعد في خفض الوزن: الباذنجان غني بالعناصر الغذائية المفيدة للجسم كمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن، وهو منخفض السعرات الحرارية، حيث إن كوب واحد من الباذنجان يحتوي فقط على 35 سعرة حرارية. وينصح خبراء التغذية بتناول الباذنجان مطبوخاً أو مشوياً أفضل من تناوله على هيئته الخام. وللتأكد من الاستفادة القصوى من الباذنجان، ينصح الخبراء بانتقاء الثمرة والمتاسكة ذات اللون اللامع والأملس. ومن الأفضل الاحتفاظ بالباذنجان في الثلاجة دون تقطيع، ولا يُصح بتغليف ثمرة الباذنجان بالبنايلون، بل يُفضل الإبقاء عليها مكشوفة وبدون غسيل حتى موعد الطهي. كما يُفضل عند تقطيع الباذنجان استخدام سكين من السيتيلس ستيل وليس من الكربون، حيث إن الأخير سيقتده عناصره الغذائية المفيدة. ويمكن إضافة بعض الملح للباذنجان بعد تقطيعه إلى شرائح وتركه لحوالي 30 دقيقة، حيث إن ذلك لا يمتعه من امتصاص الدهون في حالة القلي.

## إندونيسيا .. رحلات تجارية بوقود طائرات ممزوجة بزيت النخيل

أطلقت إندونيسيا، يوم الجمعة الماضية، أولى رحلاتها التجارية التي تستخدم فيها وقود طائرات ممزوجة بزيت النخيل، في وقت تسعى فيه أكبر دولة منتجة لزيت النخيل في العالم إلى التوسع في استخدام الوقود الحيوي لخفض وارداتها من الوقود. وقال عرفان ستياپوترا، الرئيس التنفيذي لشركة طيران جارودا إندونيسيا الوطنية إن الطائرة من طراز بوينج 737-800، إن جي التي تديرها الشركة حملت أكثر من 100 راكب من العاصمة جاكارتا إلى مدينة سوراكارتا على بعد نحو 550 كيلومتراً. وأضاف عرفان خلال مراسم إعلان الخطوة "سنناقش المزيد مع شركة برتامينا للنفط والغاز ووزارة الطاقة والأطراف الأخرى لضمان أن يكون سعر هذا الوقود معقولاً من الناحية التجارية". مضيفاً أن الطائرة من المقرر أن تعود إلى جاكارتا في وقت لاحق أول أول أمس الجمعة. وأجرت شركة جارودا إندونيسيا عدة تجارب شملت اختيار الطيران باستخدام الوقود الجديد في وقت سابق من هذا الشهر واختباراً للمحرك على الأرض في أغسطس-أب. وتنتج شركة برتامينا المملوكة للدولة في إندونيسيا وقود الطائرات الممزوجة بزيت النخيل في مصفاة تابعة لها ويصنع الوقود من زيت فواة النخيل المكرر المبيض عديم الرائحة.



## واحد من كل 6 أزواج ينامون في غرف منفصلة .. بسبب الشخير

وجد استطلاع حديث أن زوجين من كل 6 أزواج، يضطرون للنوم بغرف منفصلة، بسبب الشخير، أو الاستيقاظ المستمر أثناء الليل، أو التملل والشعور بالتوتر والقلق. وشمل الاستطلاع، الذي أجرته شركة سامسونج، بهدف تحسين جودة النوم للأزواج، وفهم عادات نومهم، 2000 شخص بالغ متزوج. واعترف 15% من الأزواج المتطلعة أراؤهم أنهم ينامون بشكل دائم في أسرة أو غرف منفصلة، بالاتفاق بين الطرفين، في حين 9% يختار القيام بذلك مرتين على الأقل أسبوعياً. ويعتقد أن 24% من الأزواج أنهم متوافقون في مسألة النوم مع بعضهم البعض، إلا أن الاختلافات في تفضيلات وقت النوم تلعب دوراً في كيفية النوم وتحسين جودته. وأشار الاستطلاع إلى أن الشخير كان السبب الرئيسي في انفصال الزوجين عند النوم، بنسبة 71%، إذ أن هذا العامل، بالذات، قد يؤدي لتوتر الحياة الزوجية، بينما القلق والتوتر جاء بنسبة 35%، أما الاستيقاظ المستمر أثناء الليل جاء بنسبة 30%.

## من 1948 إلى 2023 .. قصة مسنة فلسطينية عاصرت الحرين

كانت الفلسطينية سعاد العلم واحدة من حوالي 10 آلاف شخص أجبروا على الفرار من قرية المجدل الفلسطينية عام 1948، والآن وهي في التسعينيات من عمرها تعيش الحرب في غزة. وبحسب شبكة "سي إن إن" الأميركية، قالت سعاد: "إنني أرى الموت كل يوم 20 مرة في السماء وفي الأرض، وحتى قوة كل انفجار تؤثر علينا نفسياً، يبدو الأمر وكأنه فوق رؤوسنا.. لقد تحولت المجدل، التي كانت ذات يوم سوقاً مزدهرة معروفة بصناعة المنسوجات، إلى أنقاض بعد حرب 1948. اختفت جميع منازلها منذ فترة طويلة، وحلت محلها البنايات الإسرائيلية الحديثة، ولم يبق إلا المسجد القديم قائماً فيها. قالت العلم، وهي تجلس بخيمة للاجئين في خان يونس جنوب قطاع غزة: "لقد عشت نكبة عام 1948 والآن أعيش نكبة عام 2023.. وأضافت سعاد المصيبة بالسكري: "نكبة 2023 أسوأ، تركت منزلي وسط قصف مكثف منذ أكثر من 10 أيام، لم أتناول وجبة واحدة ولم استحم منذ ذلك الحين، ولم أتمكن من الحصول على أدويتي.. وتتواصل القصف الإسرائيلي على قطاع غزة مخلفاً الكثير من القتلى، وسط انهيار المنظومة الصحية والمستشفيات لليوم 20 على التوالي.

## الكويترا وحى الضحك توديان حياة 122 شخصاً في السودان

أعلنت وزارة الصحة السودانية وفاة 122 شخصاً في البلاد نتيجة الإصابة بالكويترا وحى الضحك، في الفترة بين 15 تموز-يوليو 27 تشرين الأول-أكتوبر. وأعاد تقرير الوزارة الذي نشر، أمس الأول السبت، عن وفاة 49 شخصاً في السودان، بينهم 33 في ولاية القضارف شرق البلاد، نتيجة الإصابة بحمى الضحك، مشيرة إلى تسجيلها 3316 إصابة بالمرض بينها 2152 حالة في القضارف. كما توفي 73 شخصاً، بحسب تقرير الوزارة، نتيجة الإصابة بالكويترا، معظمهم في القضارف والخرطوم، فيما سجل عدد الإصابات 1059 حالة في ولايات القضارف والخرطوم، وجنوب كردفان، والجزيرة. ومنذ 15 نيسان-أبريل، أدى النزاع بين الجيش السوداني بقيادة عبد الفتاح البرهان ونائبه السابق قائد قوات الدعم السريع محمد حمدان دقلو إلى سقوط أكثر من 9 آلاف قتيل، وفق حصيلة للأمم المتحدة، ونزوح نحو 6 ملايين شخص داخل البلاد أو إلى دول مجاورة. وتسببت الحرب في السودان بتدمير البنية التحتية المترهلة أساساً، وإفقال 80% من مستشفيات البلاد ودفع الملايين إلى حافة الجوع. ويحتاج أكثر من نصف السكان إلى مساعدات إنسانية للبقاء على قيد الحياة، وفق الأمم المتحدة.

## القضاء البريطاني يدين امرأة بالمساعدة بختان قذاة

أدان القضاء البريطاني، امرأة تبلغ 39 عاماً مساعدتها امرأة أخرى على إجراء عملية ختان لفتاة بريطانية في عام 2006 خلال رحلة إلى كينيا، وهي أول إدانة من هذا النوع في المملكة المتحدة. وقد أُطلق سراح أمينة نور، التي ساهمت بحسب هيئة المحلفين في ممارسة تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية (ختان الإناث) لفتاة كانت تبلغ ثلاث سنوات آنذاك عن طريق وضعها في يد امرأة كينية، بكفالة، على أن تصدر عقوبتها في 20 كانون الأول-ديسمبر. وهذه أول إدانة على الإطلاق ل مواطن بريطاني ساعد في تنفيذ عمليات تشويه الأعضاء التناسلية في الخارج، بموجب قانون عن تشويه الأعضاء التناسلية صدر عام 2003 ويعاقب بالسجن لمدة أقصاها 14 عاماً. وقالت المدعية العامة باتريشيا ستروبينو: "نأمل أن يشجع هذا النوع من القضايا الضحايا المحتملين والناجيات من تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية على رفع الصوت"، وإرسال "رسالة واضحة" إلى جميع أولئك الذين يمارسون الختان أو يساعدون فيه. وأضافت: "في بعض المجتمعات في المملكة المتحدة، على الرغم من انتشار هذه الجرائم والممارسات على نطاق واسع، فإنه غالباً ما يكون من الصعب جداً إقناع الناس بالتبلغ عن الوضع... لأنهم يخشون الإقصاء.."



## إطلاق حملة خُصل الأمل للتبرع بالشعر لمرضى السرطان



•• أبو ظبي-الجزيرة

أطلق مركز السرطان الشامل في مستشفى ميدكلينيك شارع المطار أبو ظبي حملة بعنوان "خُصل الأمل للتبرع بالشعر لمرضى" وذلك بالتعاون مع جمعية الإمارات للسرطان وأصدقاء مرضى السرطان بحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان وسعادة الدكتورة أسماء بنت مانع العتيبة عضو مجلس إدارة الجمعية وعدد من المسؤولين وبعض مرضى السرطان. وتهدف الحملة للتبرع بخصل من شعر الرأس، إضافة إلى دعم وشراء وصناعة الشعر المستعار لصالح دعم مرضى السرطان الذين فقدوا الشعر من رؤوسهم أثناء مراحل العلاج الكيميائي، وبالتالي إدخال السرور والبهجة إلى نفوسهم. وقد تميزت الحملة بالنجاح وبمشاركة واسعة من أفراد المجتمع المواطنين وأبناء الجاليات والجهات الطبية.



نظمه مجلس دبي الرياضي بالتعاون مع مؤسسة الجليلة

## 3200 مشاركة و20 مؤسسة حكومية وخاصة في طواف دبي الوردية للتوعية بمخاطر سرطان الثدي

• مشاركة فاعلة لقناصل عدد من الدول في دبي



دبي الرياضي على تنظيمه لهذه الفعالية وأنه لشرف لنا أن نكون جزء من هذا الحدث ذو الأهداف النبيلة والمهمة لزيادة الوعي لدى النساء".

وقالت نيكول تيودوروفيتشي قنصل عام رومانيا: "سعداء بأن نجتمع سوياً في هذا الحدث الرائع للتوعية بأهمية الفحص الدوري للنساء وزيادة الوعي من مخاطر سرطان الثدي، الأجواء رائعة فهناك العديد من الفعاليات الممتعة والخصومات المجانية، وأشكر مجلس دبي الرياضي على تنظيمه هذا الحدث الرائع، وأتمنى أن أشارك في هذا الحدث كل عام".

وقالت دارين صقر قنصل عام جمهورية مصر العربية: "أشكر مجلس دبي الرياضي على دعوتهم لنا للمشاركة في هذا الحدث الرائع الذي يعمل أهداف مهمة ويمثل حملة إيجابية للتوعية من سرطان الثدي، وهو هدف مهم جداً لجميع السيدات، فالتوعية المستمرة مطلوبة لحماية النساء من مخاطر سرطان الثدي هو أكثر الأمراض انتشاراً بين النساء في العالم، ومن الجيد التوعية بأهمية الفحص الدوري وعلاجه في وقت مبكر، وأشكر مجلس



"متمسكون جداً لتكون جزء من هذا الحدث، لقد تفاجأنا بمشاهدة هذا العدد الكبير من النساء يشاركن في التوعية بأهمية الفحص الدوري للنساء وزيادة الوعي من مخاطر سرطان الثدي، وأشكر مجلس دبي الرياضي على تنظيمه لهذا الحدث ودعوته لنا للمشاركة فيه".

الوعي بأهمية الحفاظ على صحتهن وزياد الوعي بمخاطر سرطان الثدي، وقالت سيبل بياض قنصل عام ألمانيا: "شاركت اليوم مع زملائي وفرق العمل بالفنصيلة لتكون جزء من هذا الحدث الرائع لتحفل سوياً بالنساء ونعزز إجراء الفحوصات الدورية للوقاية منه. وقالت ميجان جريجونييس القنصل العام للولايات المتحدة الأمريكية: "وهدى طواف دبي الوردية مشاركة أكثر من 1200 مشاركة في مسيرة المشي التي امتدت لمسافة 4 كيلومترات وأكثر من 2000 مشاركة في طواف الدراجات الهوائية الذي امتد لمسافة 15 كيلومتراً، وشارك في الحدث 20 مؤسسة حكومية وخاصة، كما شارك أكثر من 300 متطوع من 3 فرق تطوعية مختلفة، ويأتي هذا اليوم الرياضي المجتمعي الحافل بمناسبة الشهر العالمي للتوعية بمخاطر مرض سرطان الثدي وأهمية

سرطان الثدي والتعريف بآثاره. وشارك في الحدث الشقيقة جواهر بنت خليفة آل خليفة، سعادة سعيد حارب أمين عام مجلس دبي الرياضي، وناصر أمال آل رحمة مساعد أمين عام المجلس، وميجان جريجونييس القنصل العام للولايات المتحدة الأمريكية في دبي، وسيبل بياض قنصل عام ألمانيا، ودارين صقر قنصل مصر، ونيكول تيودوروفيتشي قنصل عام رومانيا، وناتالي كينيدي قنصل عام فرنسا، واللواء راشد خليفة الفلاسي مدير الإدارة العامة لآمن المنشآت والهيئات والطوارئ بشرطة دبي، وعلي عمر البلوشي مدير إدارة الفعاليات

الرياضية بمجلس دبي الرياضي، وسالم بن لاجح مدير إدارة العناية بالمرضى في مؤسسة الجليلة.

وهدى طواف دبي الوردية مشاركة أكثر من 1200 مشاركة في مسيرة المشي التي امتدت لمسافة 4 كيلومترات وأكثر من 2000 مشاركة في طواف الدراجات الهوائية الذي امتد لمسافة 15 كيلومتراً، وشارك في الحدث 20 مؤسسة حكومية وخاصة، كما شارك أكثر من 300 متطوع من 3 فرق تطوعية مختلفة، ويأتي هذا اليوم الرياضي المجتمعي الحافل بمناسبة الشهر العالمي للتوعية بمخاطر مرض سرطان الثدي وأهمية

•• دبي-الجزيرة

نظم مجلس دبي الرياضي بالتعاون مع مؤسسة الجليلة يوم رياضي مجتمعي حافل جمع أكثر من 3200 مشاركة، تقدمهم قناصل عدد من الدول، ليتحول حي دبي للتصميم وواجهة قناة دبي المائية إلى لوحة جمعت بين مظاهر الفرح والاحتفال والتعاضد والتلاقي بين مكونات المجتمع في "طواف دبي الوردية" الذي أقيم من أجل هدف إنساني وهو التوعية ودعم جهود مكافحة مرض سرطان الثدي والتعريف بآثاره.

وشارك في الحدث الشقيقة جواهر بنت خليفة آل خليفة، سعادة سعيد حارب أمين عام مجلس دبي الرياضي، وناصر أمال آل رحمة مساعد أمين عام المجلس، وميجان جريجونييس القنصل العام للولايات المتحدة الأمريكية في دبي، وسيبل بياض قنصل عام ألمانيا، ودارين صقر قنصل مصر، ونيكول تيودوروفيتشي قنصل عام رومانيا، وناتالي كينيدي قنصل عام فرنسا، واللواء راشد خليفة الفلاسي مدير الإدارة العامة لآمن المنشآت والهيئات والطوارئ بشرطة دبي، وعلي عمر البلوشي مدير إدارة الفعاليات

## جامعة الشارقة تطلق المؤتمر السنوي الرابع لأمراض وسرطان البروستاتا نوفمبر القادم

الوطيدة بين ارتفاع نسبة المصابين بسرطان البروستاتا عند الرجال في الأسر التي تعاني نساها من سرطان الثدي أو عند الرجال المصابين بالسكري. وسيشارك في المؤتمر نخبة من العلماء والباحثين لعرض أحدث المستجدات في الطرق العلاجية واطلاع المشاركين والحضور على أهم وأحدث البحوث العلمية في هذا المجال من خلال 4 جلسات مقسمة على يومين يشارك بها علماء وباحثون من جامعة الشارقة، ودولة السويد، وجامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية بديبي، ومعهد الابتكار التكنولوجي في أبو ظبي، والأكاديمية الوطنية الأذربيجانية للعلوم بأذربيجان، وكنيجز كوليدج لندن، وجامعة إسطنبول في تركيا، ومستشفى ميدكلينيك في المدينة الطبية بديبي، ووحدة زراعة الكبد في جامعة إسطنبول بتركيا، ومستشفى أنقرة أجيياد بتركيا، والمعهد المتقدم للطب وطب الأسنان في ماليزيا.

فرصة مهمة للاطلاع وتبادل أحدث النتائج البحثية في هذا المجال، والذي يعكس وبشكل إيجابي على إنتاج الجامعة في المجال البحثي الهادف لخدمة المجتمع، وأشار إلى الاهتمام المتزايد التي توليه الجامعة من خلال علمائها وباحثيها في مجال الرعاية الصحية والصحة العامة لأفراد المجتمع وشراخه. وأضاف أن المؤتمر سيعمل كمنصة لتحفيز عدد أكبر من الخبراء والباحثين للمساهمة بمعرفتهم وخبراتهم وعرضها على الحضور والمهنيين من الأطباء والباحثين في مجال الطب والعلوم والمعلوماتية الحيوية والصيدلة والعلوم الصحية وطبابة الدراسات العليا. ويعد المؤتمر امتداداً للحملة الزرقاء لسرطان البروستاتا، التي تم تنظيمها في جامعة الشارقة خلال السنوات الثلاثة الماضية، وهو الأول من نوعه على مستوى الدولة والمنطقة العربية من حيث عرضه لبحوث طبية ذات صلة بالمنطقة العربية تكشف لأول مرة العلاقة

برعاية سمو الشيخ سلطان بن أحمد بن سلطان القاسمي، نائب حاكم الشارقة، رئيس جامعة الشارقة، تنظم جامعة الشارقة المؤتمر السنوي الرابع لأمراض وسرطان البروستاتا، على مدى يومي الثامن والتاسع من نوفمبر الشهر القادم. وينظم المؤتمر مكتب نائب مدير الجامعة لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا بالتعاون مع كلية الطب ومعهد البحوث للطب والعلوم الصحية بالجامعة. ويهدف المؤتمر إلى نشر الوعي بأهمية الكشف المبكر عن المرض وتبادل الخبرات والمعارف بين العلماء والباحثين في هذا المجال وذلك بقاعة الرازي بمجمع كليات الطب والعلوم الصحية في الجامعة. وأكد سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي، مدير جامعة الشارقة، رئيس اللجنة العليا للمؤتمر، أن المؤتمر يعد



# منوعات العقل 23



يهر الكثير منا بلحظات لا تتمكن فيها من العثور على الكلمة التي نريد استخدامها في منتصف الكلام، على الرغم من أننا نعرفها جيدا.

ويمكن للجميع تقريبا، أن يواجهوا مثل هذه الصعوبة في العثور على الكلمات من حين لآخر، لكن إذا حدث هذا مع مجموعة واسعة من الكلمات والأسماء والأرقام، فقد يكون ذلك علامة على وجود اضطراب عصبي.

يسمى بظاهرة "طرف اللسان"

## هل من الطبيعي نسيان الكلمات أثناء التحدث؟



بتدريب الفرد على تسمية المهام باستخدام أنواع مختلفة من الإشارات للمساعدة على استرداد الكلمات. وتظهر تطبيقات الأجهزة اللوحية والهواتف الذكية أيضا نتائج واعدة عند استخدامها لاستكمال العلاج من خلال الممارسة المنزلية. ولسوء الحظ، لا يوجد علاج فعال للحبسة التقدمية الأولية، على الرغم من أن بعض الدراسات تشير إلى أن علاج النطق يمكن أن يؤدي إلى فوائد مؤقتة. إذا كنت قلقا بشأن الصعوبات التي تواجهها في العثور على الكلمات أو الصعوبات التي تواجهها أو يواجهها أحد أفراد أسرته، فيمكنك استشارة طبيبك العام ليحولك إلى طبيب نفسي عصبي سريري أو أخصائي أمراض النطق.

أن مناطق مختلفة من الدماغ هي المسؤولة عن صعوبات العثور على الكلمات لديهم. وفي البالغين الأصحاء، يرتبط الفشل العرضي في تسمية صورة لجسم شائع بالتغيرات في النشاط في مناطق الدماغ التي تتحكم في الجوانب الحركية للكلام. ما يشير إلى مشكلة عصبية في النطق بدلا من فقدان معرفة الكلمات. وفي حالة فقدان التسمية الناجم عن الحبسة التقدمية الأولية، تظهر مناطق الدماغ التي تعالج معاني الكلمات فقدان الخلايا العصبية والوصلات أو ضرورها. وهناك علاجات متاحة للحبسة اللاإرادية. غالبا ما يتضمن ذلك قيام أخصائيي أمراض النطق

مقارنة بالأفعال والصفات. ومن المرجح أيضا أن تؤدي الكلمات الأقل استخداما إلى حالات طرف اللسان. ويُعتقد أن السبب في ذلك هو أن لديها روابط أضعف بين معانيهم وأنماط الصوت الخاصة بها مقارنة بالكلمات الأكثر استخداما. وكشفت الدراسات أيضا أن حالات طرف اللسان من المرجح أن تحدث في ظل ظروف مرهقة اجتماعيا، على سبيل المثال عندما يتم إخبار المتحدثين أنهم يخضعون للتقييم، بغض النظر عن أعمارهم.

متى يمكن أن يعني نسيان الكلمات حالات أكثر خطورة؟

من المرجح أن تشير حالات الفشل الأكثر تكرارا في استدعاء الكلمات مع نطاق أوسع من الكلمات والأسماء والأرقام إلى مشكلات أكثر خطورة. وعندما يحدث هذا، يستخدم علماء اللغة مصطلحات "فقدان التسمية" أو "الحبسة اللاإرادية" لوصف الحالة، والتي يمكن أن ترتبط بتلف الدماغ بسبب السكتة الدماغية أو الأورام أو إصابة الرأس أو الخرف مثل مرض ألزهايمر. وإذا كان الأشخاص غير قادرين على وصف أو تمثيل الكلمة التي يراود نطقها، فمن المحتمل أن يشير هذا إلى فقدان فعلي لمعرفة الكلمات أو المعنى. وهذا عادة ما يكون علامة على وجود مشكلة أكثر خطورة مثل الحبسة التقدمية الأولية.

والحبسة التقدمية الأولية هي متلازمة نادرة تصيب الجهاز العصبي وتؤثر في القدرة على التواصل، وتوصف بأنها أحد أنواع الخرف الجبهي الصدغي (مجموعة من الاضطرابات التي تنتج عن تنكس الفص الجبهي أو الصدغي في الدماغ، وتحتوي هذه المناطق على أنسجة المخ المسؤولة عن النطق واللغة).

وأظهرت دراسات أجريت على البالغين الأصحاء والأشخاص الذين يعانون من الحبسة اللاإرادية

للفق. وأحدى الطرق التي يدرس بها الباحثون صعوبات العثور على الكلمات هي أن يطلبوا من الأشخاص. وأظهرت دراسات طلب فيها الباحثون من المشاركين الاحتفاظ بذاكرة تسجيل عدد مرات حدوث طرف اللسان وفي أي سياق، أن بعض أنواع الكلمات، مثل أسماء الأشخاص والأماكن، والأسماء المموسة (مثل "كلب" أو "بناء") والأسماء المجردة (تتضمن المفاهيم مثل "الجمال" أو "الحقيقة")، هي من المرجح أن تؤدي إلى حالات طرف

اللسان. ولماذا تحدث هذه المشكلة بين المتحدثين؟ ومتى يمكن أن تشير صعوبات العثور على الكلمات إلى شيء خطير؟ يتضمن إنتاج الكلمات المنطوقة عدة مراحل من المعالجة، وتشمل: التعرف على المعنى المقصود - اختيار الكلمة المناسبة من "المعجم العقلي" (قاموس عقلي لفرد المتحدث) - استرجاع نمط الصوت الخاص بها - تنفيذ حركات أعضاء النطق الخاصة بالنطق بها - ومن المحتمل أن تنشأ صعوبات في العثور على الكلمات في كل مرحلة من مراحل المعالجة هذه.

وعندما لا يتمكن المتحدث السليم من استرجاع كلمة من معجمه على الرغم من الشعور بمعرفتها، فإن هذا ما يسمى بظاهرة "طرف اللسان" من قبل علماء اللغة. وجاءت تسمية هذه الظاهرة من قولنا: "على طرف لسانى" عند الفشل في استدعاء الكلمة من الذاكرة.

وتعد حالات طرف اللسان شائعة نسبيا، وهي نوع من أخطاء الكلام التي تحدث بشكل أساسي أثناء استرجاع النمط الصوتي للكلمة (الخطوة الثالثة من إنشاء الكلام). وتحدث صعوبات العثور على الكلمات في جميع الأعمار، ولكنها تحدث في كثير من الأحيان مع تقدمنا في السن. ولدى كبار السن، يمكن أن يسبب ذلك الشعور بالإحباط والقلق بشأن احتمالية الإصابة بالخرف. لكنها ليست دائما مدعاة



## فائدة صحية من عادة شرب الشاي يوميا!

أظهرت إحدى الدراسات أن شرب الشاي يوميا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني إلى النصف. ووجد الباحثون أن الذين يستمتعون بكوب واحد على الأقل من الشاي الداكن (وهو نوع من الشاي المخمر من الشرق الأقصى) يوميا كانوا أقل عرضة بنسبة 47% للإصابة بالحالة المزمنة من أولئك الذين لا يشربونه أبدا.

في الدم. وعندما تنظر إلى جميع المؤشرات الحيوية المختلفة المرتبطة بالمرض المتأخر للشاي الداكن، فقد تكون خطوة واحدة بسيطة يمكن للناس اتخاذها بسهولة لتحسين نظامهم الغذائي وصحتهم.

وقال البروفيسور زيلين صن، من جامعة ساوث إيست: "إن شرب الشاي الداكن كل يوم لديه القدرة على تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وتطوره من خلال التحكم بشكل أفضل في نسبة السكر

ويتسبب في ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل كبير بسبب مشاكل في كيفية إنتاج الجسم لهرمون الإنسولين، الذي يكسر الجلوكوز. وأظهرت الأبحاث السابقة أن شرب الشاي يمكن أن يقلل من احتمال الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب، ولكن لم يكن من الواضح كيف يحدث ذلك.

ونظرت الدراسة الأخيرة، التي قدمت في الجمعية الأوروبية لدراسة مرض السكري في هامبورغ، في كيفية تأثير المشروب على خطر الإصابة بالسكري. وفحص الباحثون بيانات 1923 شخصا بالغا في الصين، وسألهم عن عدد المرات التي يشربون فيها الشاي.

كما تم سؤال المشاركين عن نوع الشاي الذي يشربونه من الشاي الأخضر، أو الأسود، أو الداكن، أو أي نوع آخر من الشاي.

وأجرى الباحثون اختبارات الدم والبول لمعرفة كمية السكر الموجودة في كليهما وقياس مقاومة الإنسولين.

ويرتبط شرب المزيد من الشاي بتمديد المزيد من السكر في البول، ما يساعد على إبقاء نسبة السكر في الدم تحت السيطرة وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري.

وأوضح البروفيسور تونزي وو، من جامعة أديلايد في أستراليا: "تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى التأثيرات الوقائية لشرب الشاي المعتاد على إدارة نسبة السكر في الدم. كانت هذه الفوائد أكثر وضوحا بين شارب الشاي الداكن يوميا".

وقالوا إن الشاي يساعد الناس على التحكم بشكل أفضل في نسبة السكر في الدم بفضل مضادات الأكسدة وتأثيراتها المعززة للأمعاء.

إن شرب أي نوع من أنواع الشاي، بما في ذلك الشاي الأخضر، يوميا، يقلل من خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 28% مقارنة بأولئك الذين لم يشربوا الشاي على الإطلاق.



**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة  
الاسم التجاري: بيريد اند بليس للحلويات ذ.م.م  
عنوان الشركة: تاجر ابوظبي  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 4629597

**التعديل الذي طرأ على الشركة:**

- 1 - حل وتصفية الشركة
- 2- تعيين السادة/ميرال عبدالحبيب لتدقيق الحسابات والاستشارات الادارية ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2023/10/05 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية ، الموثق لدى كاتب العدل بالرقم: 2322001085 تاريخ التعديل: 2023/10/28

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :بقالة سمارت فيني  
رخصة رقم: CN 4574201 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف عبدالرحمن سعيد عبدالله شماخ الحارثي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة راشد سعيد خلفان سعيد الغافري 100%  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :ريد هيل لخدمات  
التوصيل رخصة رقم: CN 2866263  
قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف نوال سالم مبارك هادي العامري  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة سند علي سند عبدالله النعيمي 100%  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :صالون روستام  
للرجال رخصة رقم: CN 2915923  
قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف فادي علي عبدالرحمن علي المبارك  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة سالم جمعه خميس سحويه الظاهري 100%  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :الدرينكو للمقاولات والصبانة العامة  
رخصة رقم: CN 2755414 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال الى 100000  
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/سعيد خليفه عبيد سعيد المحبري من مالك الى شريك  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة ايلدهو ايروماكاتوكودي فارغيس 90%  
تعديل نسب الشركاء/ سعيد خليفه عبيد سعيد المحبري من 100% الى 10%  
تعديل اسم تجاري من /الدرينكو للمقاولات والصبانة العامة الى /الدرينكو للمقاولات والصبانة العامة - ذ.م.م  
ELDRINCO GENERAL CONTRACTING - AND MAINTENANCE  
ELDRINCO GENERAL CONTRACTING AND - MAINTENANCE - L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
الاسم التجاري: مصيصة بيوتي- شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
عنوان الشركة: جزيرة ابوظبي شرق 25، 0 مبنى السيد سعيد محمد علي الرصاص  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 2650396

**التعديل الذي طرأ على الشركة:**

- 1 - حل وتصفية الشركة
- 2- تعيين السادة/شارتفورد لتدقيق الحسابات ذ.م.م ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2023/09/15 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية، الموثق لدى كاتب العدل بالرقم: 2305013702 تاريخ التعديل: 2023/10/27

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة  
الاسم التجاري: ناراسمين للمقاولات والصبانة العامة ذ.م.م  
عنوان الشركة: الصدر رأس الصدر 0 مبنى الشيخة سارة حسين علي راشد واخرين  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 4692496

**التعديل الذي طرأ على الشركة:**

- 1 - حل وتصفية الشركة
- 2- تعيين السادة/اتش اي بي حسام البكري محاسبون قانونيون- شركة الشخص الواحد ذ.م.م ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2023/10/26 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية ، الموثق لدى كاتب العدل بالرقم: 2350021025 تاريخ التعديل: 2023/10/29

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة  
الاسم التجاري: الذواق للخضروات والفواكه ذ.م.م  
عنوان الشركة: مصنع الصناعيه- م 2 ق- 10 مخزن 1 - مالك الشيخ سيف بن زايد آل نهيان  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1048059

**التعديل الذي طرأ على الشركة:**

- 1 - حل وتصفية الشركة
- 2- تعيين السادة/اتش اي بي حسام البكري محاسبون قانونيون- شركة الشخص الواحد ذ.م.م ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2023/09/19 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية ، الموثق لدى كاتب العدل بالرقم: 2350018654 تاريخ التعديل: 2023/10/28

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :ملحمة الفجر  
رخصة رقم: CN 3769506 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عبدالرحمن عبدالله علي عبدالله النيايدي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة السيد جلال عبدا سلام مصطفي 100%  
تعديل اسم تجاري من / ملحمة الفجر الى / ملحمة الفجر - ذ.م.م - ش.ش.و  
ALFAJR BUTCHERY - L.L.C. O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :نيونك لتقنية المعلومات ذ.م.م  
رخصة رقم: CN 1054314 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف علي عبيد سعيد الخمييري الزراعي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/محمد موليري تازاكوييل من شريك الى مدير  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/محمد موليري تازاكوييل من شريك الى مالك  
تعديل نسب الشركاء/ محمد موليري تازاكوييل من 49% الى 0%  
تعديل نسب الشركاء/ محمد موليري تازاكوييل من 49% الى 100%  
تعديل اسم تجاري من / نيونك لتقنية المعلومات ذ.م.م الى / نيونك لتقنية المعلومات - ذ.م.م - ش.ش.و  
NEW TECH INFORMATION TECHNOLOGY L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :بروجكت لاب لتأجير السيارات  
رخصة رقم: CN 2760960 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال الى 150000  
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف حامد احمد علي عبدالله ذبيان  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد يوسف محمد مندي التميمي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف وليد مسعود حسين المسعود 100%  
تعديل اسم تجاري من / ليلاس للمقاولات العامة الى / ليلاس للمقاولات العامة - ذ.م.م - ش.ش.و  
PROJECT LAP RENTAL CARS  
PROJECT LAP RENTAL CARS - L.L.C. O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : ليلاس للمقاولات العامة  
رخصة رقم: CN 1188850 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال الى 150000  
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد يوسف محمد مندي التميمي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف وليد مسعود حسين المسعود 100%  
تعديل اسم تجاري من / ليلاس للمقاولات العامة الى / ليلاس للمقاولات العامة - ذ.م.م - ش.ش.و  
LILAS GENERAL CONTRACTING  
LILAS GENERAL CONTRACTING - L.L.C. O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :المرح الاحمر لمقاولات  
الانشاءات المدنية - شركة الشخص الواحد ذ م م  
رخصة رقم: CN 1054224 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من /المرح الاحمر لمقاولات الانشاءات المدنية - شركة الشخص الواحد ذ م م  
RED SQUARE STEEL CONSTRUCTION CONTRACTING - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C  
الى / ريد سكوار للمقاولات والصبانة العامة ذ.م.م - ش.ش.و  
RED SQUARE CONTRACTING - GENERAL & MAINTENANCE - L.L.C O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :مجوهرات كيويك  
رخصة رقم: CN 4706404 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من / مجوهرات كيويك  
CUBIC JEWELRY  
الى / ساهري لتصميم المجوهرات  
SAHRI DESIGNING OF PRECIOUS JEWELRY  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :كي جي فايف للخدمات  
البحرية - ذ.م.م - ش.ش.و  
رخصة رقم: CN 5082628 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من / سكسس واي للصيانة العامة  
K G FIVE MARINE SOLUTION - L.L.C  
الى / تيم تك للخدمات البحرية ذ.م.م - ش.ش.و  
TEAMTECH MARINE SOLUTION L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :سكسس واي للصيانة العامة  
رخصة رقم: CN 2760950 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من / سكسس واي للصيانة العامة  
SUCCESS WAY GENERAL MAINTENANCE  
الى / سكسس واي للمقاولات والصبانة العامة  
SUCCESS WAY CONTRACTING - AND GENERAL MAINTENANCE  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

إعلان مُنقذ ضده بالنشر  
مكتملة المشاركة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - ضئ القمر لتجارة المبروشات لالكتها  
أمنية أسامة درويش الانصاري محمد عبدالقصور عبدالله صالون  
إخاطر دفع في القضية رقم 0007692/2023 SHCXCICVIS مذني  
إلى المحكوم عليه ، ضئ القمر لتجارة المبروشات لالكتها أمنية أسامة درويش الانصاري  
محمد عبدالقصور عبدالله صالون  
حيث له بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة منه ضدك لصالح المدعي  
المنفذ احمد عبيدالكريم محمد علي ، الجنسية الإمارات العربية المتحدة  
في القضية المشار إليها أعلاه  
ويعا أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم  
المطلوب تنفيذة كالآتي ، المجموع التلي شامل الرسوم والصاريف 66344.0  
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في التمسك التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلائك  
/ إعلانكم بهذا الإخطار. وبج حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ  
الجبرية المبرورة قانونا.

مكتملة التنفيذ المدنية

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

اعلان بالنشر  
في الدعوى رقم 1282/2023/41 عقاري  
المنظورة ب دائرة إدارة الدعوى السانسة رقم 405  
موضوع الدعوى : المطالبة التزام المدعي عليها بمضيها التزام المدعي عليها بمضيها التزام المدعي عليها  
2,054,218 درهم (اللتان مليون وأربعة وخمسون ألف ومئتان وخمسة عشر درهماً) واللتان بموجب اتفاقية  
التنفيذ المؤرخة في 29/4/2021. بالإضافة لل فوائد القانونية بواقع 9% من تاريخ الإستحقاق الحاصل  
في 2007/12/11 وحتى تمام السداد . 2. التزام المدعي عليها بمضيها التزام المدعي عليها بمضيها  
2,000,000 درهم (اللتان مليون درهم) تعويضا مادياً وأنياً عن الأضرار التي لحقت من جراء الإخلال الذي  
عليها في تنفيذ التزاماتها التعاقدية. 3. التزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل التلي لحقت من  
المدعي ، مهدي صافتي - عنوانه : الإمارات امارة دبي - رفاة البطين - ديرة - دبي - شارع ياس - مبنى برج  
خور دبي - شقة مكتب رقم 13A - اصصالات بريد - 0504983385  
ويجئله / عليه على حسين علوم على العطار  
المطلوب (إلزامهما) 1. شركة كوسوليتيت. اوبين لتطوير العقاري ذ.م.م - صته مدعي عليه  
2. بشت هومز الامارات للائتمانات ش.ش.م - صته مدعي عليه  
موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة التزام المدعي عليها بمضيها التزام المدعي عليها بمضيها  
مبلغ وقدره مبلغ وقدره 2,054,218 درهم (اللتان مليون وأربعة وخمسون ألف ومئتان وخمسة عشر درهماً) واللتان بموجب اتفاقية  
واللتان بموجب اتفاقية التنفيذ المؤرخة في 29/4/2021. بالإضافة لل فوائد القانونية بواقع 9% من تاريخ الإستحقاق الحاصل  
في 2007/12/11 وحتى تمام السداد . 2. التزام المدعي عليها بمضيها التزام المدعي عليها بمضيها  
2,000,000 درهم (اللتان مليون درهم) تعويضا مادياً وأنياً عن الأضرار التي لحقت من جراء الإخلال الذي  
عليها في تنفيذ التزاماتها التعاقدية. 3. التزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل التلي لحقت من  
المدعي ، مهدي صافتي - عنوانه : الإمارات امارة دبي - رفاة البطين - ديرة - دبي - شارع ياس - مبنى برج  
خور دبي - شقة مكتب رقم 13A - اصصالات بريد - 0504983385  
ويعيها / عليه على حسين علوم على العطار  
المطلوب (إلزامهما) 1. شركة كوسوليتيت. اوبين لتطوير العقاري ذ.م.م - صته مدعي عليه  
2. بشت هومز الامارات للائتمانات ش.ش.م - صته مدعي عليه  
موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة التزام المدعي عليها بمضيها التزام المدعي عليها بمضيها  
مبلغ وقدره مبلغ وقدره 2,054,218 درهم (اللتان مليون وأربعة وخمسون ألف ومئتان وخمسة عشر درهماً) واللتان بموجب اتفاقية  
واللتان بموجب اتفاقية التنفيذ المؤرخة في 29/4/2021. بالإضافة لل فوائد القانونية بواقع 9% من تاريخ الإستحقاق الحاصل  
في 2007/12/11 وحتى تمام السداد . 2. التزام المدعي عليها بمضيها التزام المدعي عليها بمضيها  
2,000,000 درهم (اللتان مليون درهم) تعويضا مادياً وأنياً عن الأضرار التي لحقت من جراء الإخلال الذي  
عليها في تنفيذ التزاماتها التعاقدية. 3. التزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل التلي لحقت من  
المدعي ، مهدي صافتي - عنوانه : الإمارات امارة دبي - رفاة البطين - ديرة - دبي - شارع ياس - مبنى برج  
خور دبي - شقة مكتب رقم 13A - اصصالات بريد - 0504983385  
ويعيها / عليه على حسين علوم على العطار  
المطلوب (إلزامهما) 1. شركة كوسوليتيت. اوبين لتطوير العقاري ذ.م.م - صته مدعي عليه  
2. بشت هومز الامارات للائتمانات ش.ش.م - صته مدعي عليه  
موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة التزام المدعي عليها بمضيها التزام المدعي عليها بمضيها  
مبلغ وقدره مبلغ وقدره 2,054,218 درهم (اللتان مليون وأربعة وخمسون ألف ومئتان وخمسة عشر درهماً) واللتان بموجب اتفاقية  
واللتان بموجب اتفاقية التنفيذ المؤرخة في 29/4/2021. بالإضافة لل فوائد القانونية بواقع 9% من تاريخ الإستحقاق الحاصل  
في 2007/12/11 وحتى تمام السداد . 2. التزام المدعي عليها بمضيها التزام المدعي عليها بمضيها  
2,000,000 درهم (اللتان مليون درهم) تعويضا مادياً وأنياً عن الأضرار التي لحقت من جراء الإخلال الذي  
عليها في تنفيذ التزاماتها التعاقدية. 3. التزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل التلي لحقت من  
المدعي ، مهدي صافتي - عنوانه : الإمارات امارة دبي - رفاة البطين - ديرة - دبي - شارع ياس - مبنى برج  
خور دبي - شقة مكتب رقم 13A - اصصالات بريد - 0504983385  
ويعيها / عليه على حسين علوم على العطار  
المطلوب (إلزامهما) 1. شركة كوسوليتيت. اوبين لتطوير العقاري ذ.م.م - صته مدعي عليه  
2. بشت هومز الامارات للائتمانات ش.ش.م - صته مدعي عليه  
موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة التزام المدعي عليها بمضيها التزام المدعي عليها بمضيها  
مبلغ وقدره مبلغ وقدره 2,054,218 درهم (اللتان مليون وأربعة وخمسون ألف ومئتان وخمسة عشر درهماً) واللتان بموجب اتفاقية  
واللتان بموجب اتفاقية التنفيذ المؤرخة في 29/4/2021. بالإضافة لل فوائد القانونية بواقع 9% من تاريخ الإستحقاق الحاصل  
في 2007/12/11 وحتى تمام السداد . 2. التزام المدعي عليها بمضيها التزام المدعي عليها بمضيها  
2,000,000 درهم (اللتان مليون درهم) تعويضا مادياً وأنياً عن الأضرار التي لحقت من جراء الإخلال الذي  
عليها في تنفيذ التزاماتها التعاقدية. 3. التزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل التلي لحقت من  
المدعي ، مهدي صافتي - عنوانه : الإمارات امارة دبي - رفاة البطين - ديرة - دبي - شارع ياس - مبنى برج  
خور دبي - شقة مكتب رقم 13A - اصصالات بريد - 0504983385  
ويعيها / عليه على حسين علوم على العطار  
المطلوب (إلزامهما) 1. شركة كوسوليتيت. اوبين لتطوير العقاري ذ.م.م - صته مدعي عليه  
2. بشت هومز الامارات للائتمانات ش.ش.م - صته مدعي عليه

رئيس الشعبة

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان شطب قيد

تعلن وزارة الاقتصاد بأن السادة/شركة نوكيا سوليوشنز اند  
نتوروكس برنش اوبيريشنز اوي (الجنسية: فنلندا) قد تقدمت  
بطلب شطب قيد فرع الشركة في إمارة ابوظبي (العنوان: جزيرة  
الريم) - شركة الدار العقارية - ش.ع.م - ص.ب: ٢٢٦٦) والمقيدة  
تحت رقم (٢٠١٦) في سجل الشركات الاجنبية في الوزارة. وتنفيذاً  
لاحكام القانون الاتحادي رقم (٢) لسنة ٢٠١٥ في شأن الشركات  
التجارية وتعديلاته و القرار الوزاري رقم (٣٧٧) لسنة ٢٠١٠م  
في شأن اعتماد دليل اجراءات الترخيص لفروع ومكاتب المنشآت  
المؤسسة بالخارج والمناطق الحرة بالدولة . يرجى من السادة  
اصحاب الحق في الاعتراض ان يتقدموا باعتبارهم الى الوزارة  
في ميعاد لا يتجاوز شهر من تاريخ النشر على العنوان التالي:  
وزارة الاقتصاد إدارة التسجيل التجاري.ص.ب:(٩٠١) - ابوظبي.  
ادارة التسجيل التجاري

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

**العدد ١٢٩٨٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٣٠**

### إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :مركز كوكو ويل  
للسيدات رخصة رقم: CN 3715239  
قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف عديل احمد محمد عاشق  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة سيف ربيع النوبي ربيع الجنيبي 100%  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)





# منوعات الفكر 26

تتناول 15 موضوعاً ويقدمها خبراء وفنانون عرب وأجانب

## 60 فعالية متنوعة ترافق عشاق الكتب المصورة من الهواية إلى الاحتراف في «الشارقة للكتاب 2023»

جانب ورشة «العاب إلكترونية»، التي يتعلم فيها المشاركون أساسيات احتراف إنشاء ألعاب إلكترونية بسيطة وممتعة. وتتضمن ورش العمل «تصميم ألعاب رقمية» التي تساعد الأطفال والشباب على إنشاء ألعاب رقمية متقدمة. وورشة «الرسم ثلاثي الأبعاد»، التي تضمن احتراف العمل على برنامج Blender، أما ورشتنا «المحتوى الرقمي» و«تصميم المواقع الإلكترونية» التي يتعلم فيها المشاركون على أحدث التقنيات التي يتضمنها برنامج Photoshop لإنشاء محتوى رقمي يعبر عن أفكارهم ورؤاهم الإبداعية، مع التعرف على أحدث أدوات برامج الذكاء الاصطناعي في تصميم مواقع إلكترونية احترافية.

ومشاركين صنع فواصل كتب خشبية على شكل شخصيات مختلفة، بأزياء وملامح مبتكرة، وتزويدهم بالأدوات والخامات اللازمة لذلك. أما الورشة التفاعلية «القصص المصورة رقمياً» فتهدف إلى تطوير مهارات الأطفال في إنشاء قصص مصورة رقمية، باستخدام خطوات بسيطة وسهلة. وتصب ورشة «كاريكاتير الواقع المعزز» الأطفال والشباب المشاركين في رحلة مغامرة مع تطبيقات الواقع المعزز لإضافة عناصر رقمية مدهشة إلى قصص مصورة حقيقية. في حين تتضمن ورشة «رسومات هزلية على الحصى» و«الرسومات الهزلية المغنطة» الرسم على الحصى بألوان زاهية، لإنشاء شخصيات أو مشاهد مستوحاة من الكتب المصورة، إلى

وغيرها. ومن أبرز الورش المخصصة للكتب المصورة، «الرسم بالأحجار العظرية» التي تعلم المشاركين كيفية صنع أحجار عظرية بأشكال وألوان مختلفة، واختيار الروائح المناسبة لها. بينما تتناول ورشة «الرسم على الجلد» أحدث تقنيات الرسم على المحافظ الجلدية. أما ورشة «الأغلفة الرقمية»، فتساعد المشاركين على إنشاء أغلفة جذابة للكتب المصورة الرقمية، باستخدام برامج متخصصة. وترتكز ورشة «تلوين الرسم الهزلي» على التأثيرات اللونية في القصص المصورة، وتعلم المشاركين كيفية استخدام برامج التلوين الرقمي لإضافة حيوية وجاذبية للرسومات. بينما تسمح ورشة «فواصل الكتب الخشبية»

### •• الشارقة-الضجر:

تجمع فعاليات الدورة الـ 42 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، عشاق الكتب المصورة (الكوميكس)، في أكثر من 60 فعالية وورش عمل متخصصة يقدمها نخبة من الفنانين والمبدعين في صناعة الكتب المصورة والأنيمي والمanga، بهدف تنمية المهارات الإبداعية والفنية للأطفال والشباب. وتتنوع ورش العمل بين 15 موضوعاً تركز على طرق الرسم بالأحجار العظرية، والرسم على الجلد، والأساليب الفنية الاحترافية لتلوين الرسم الهزلي، والقصص المصورة رقمياً، وفنون الكاريكاتير، والألعاب الإلكترونية، والرسم ثلاثي الأبعاد، وتصميم المواقع الإلكترونية،



المعالم تحمل في طياتها رسالة جوهريّة تركز على أهمية ترسيخ ثقافة القراءة للجميع.

التقاي، والمساهمة في إثراء المشهد الفكري والإبداعي والعربي المحلي، بالاعتماد على رؤية مستدامة واضحة

### لتعريفهم بالمبادرة وكيفية المساهمة فيها

## مكتبة محمد بن راشد تدعو الكتاب والمؤلفين لحضور جلسة «مبادرة عالم بلغتك» بمعرض الشارقة للكتاب

محمد المزروعى وطرح أسئلتهم واستفساراتهم عن المبادرة، في دولة الإمارات إلى الانضمام للجلسة للتعرف إلى مبادرة «عالم بلغتك»، وما ستتيحه من انتشار لأعمالهم وإنتاجهم الفكري والأدبي، وكيف يمكن مشاركتهم فيها أن تعزز من الحوار الثقافي وتبادل المعرفة والتعريف بالتاريخ والأدب الإماراتي. والجدير بالذكر أن هذه المبادرة المعرفية الرائدة تأتي في إطار جهود مكتبة محمد بن راشد المحلية والإقليمية والعالمية لتواكب أحدث التقنيات التي تخدم المعرفة، إلى جانب دعم وتعزيز إستراتيجية الدولة الشاملة في القطاع

مجلس إدارة مؤسسة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم، والذي سيقدم نظرة شاملة حول مبادرة «عالم بلغتك، ودورها في إزالة الحواجز بين الثقافات المختلفة، وإيصال الأدب والثقافة والإرث العربي واللغة العربية إلى العالمية، من خلال استخدام أحدث تقنيات الذكاء الاصطناعي وتطبيق أحدث ما توصلت إليه التكنولوجيا، لنقل النتائج الفكري العربي إلى لغات عالمية متعددة وإتاحته للجميع. وخلال الجلسة، سيقدّم للمحور والمشاركين تجربة حية لقراءة كتاب بعدة لغات، بالإضافة إلى تخصيص فترة للأسئلة، والتي ستتيح للحضور فرصة التفاعل مع الدكتور

### •• الشارقة-الضجر:

على هامش فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب، تنظم مكتبة محمد بن راشد جلسة حوارية مميزة تحت عنوان «مبادرة عالم بلغتك: بناء جسور من المعرفة»، وذلك في يوم الخميس الموافق 2 نوفمبر، من الساعة 6:30 مساءً حتى 8:00 مساءً، في قاعة «فكر» بمركز إكسبو الشارقة، لتسهيل الضوء على أهمية المبادرة ودورها في تعزيز الحوار والتواصل الثقافي بين مختلف الشعوب. وتستضيف الجلسة الدكتور محمد سالم المزروعى، عضو

## هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون تكشف خطتها لتغطية معرض الكتاب

وخلال عطلة الأسبوع، خصصت PULSE 95 برنامجين آخرين لتواكب الحدث ويتعلق الأمر ببرنامج BETWEEN THE PAGES ويقدمه بيغ هاس وذلك يوم الجمعة بين 4 و6 مساءً، وبرنامج SHELF TALK من تقديم لويس دينهام، أمنية الصالح وعلي الحسيني.



الحدث حسب تخصصها، فبرنامج «همزة وصل» مثلاً، يتطرق للجانب الأدبي وسيستضيف عدداً من الكتاب والمؤلفين في المجال اللغوي والأدبي ليناقد معهم مستجدات هذا المجال وأهم ما كتب فيه، فيما يتطرق برنامج «لغة الأرقام» للجوانب الاقتصادية وسيفتح نقاشاً مع الكتاب في المجال الاقتصادي والذين سيتناولون التحليل والنقاش أبرز القضايا الاقتصادية المعاصرة وعلى المنهج نفسه، ستسير البرامج الأخرى على غرار «حياتنا الرقمية»، «خلف الستار» و«على الوتر».

قناة الشارقة الرياضية.. نافذة على الكتاب في الوسط الرياضي وتستغل قناة الشارقة الرياضية شهرتها في الأوساط الرياضية لإبراز هذا الحدث بين الجمهور الرياضي وستقوم القناة ببث عدد من حلقات برنامجي «من الإمارات» و«ملاعبنا» مباشرة من أكسبو الشارقة حيث سيتم تسليط الضوء على العناوين الرياضية وأهم الكتب في هذا المجال بالإضافة إلى تعريف الرياضيين بهذا الحدث الثقافي الكبير من خلال استضافتهم طيلة أيام المعرض.

وتتضمن خطة التغطية الرقمية مجموعة من العناصر المثيرة من خلال الكشف عن كواليس الحدث الثقافي الخاصة بالضيوف متاحة للاستماع على منصات البودكاست الشهيرة مثل ، ، Spotify ، apple podcast الناطقة بالانجليزية، ببث تغطية يومية مباشرة للمعرض على منصاتها في وسائل التواصل الاجتماعي. الإعلام الرقمي.. تغطية متواصلة وتفاعل مع الجمهور انطلاقاً من كونه شرياناً رئيسياً في تغطية الأحداث، يتكفل الإعلام الرقمي التابع لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون بنقل فعاليات النسخة الـ 42 لمعرض الشارقة الدولي للكتاب على مدار الساعة وفي لحظة وقوعها. وتتضمن خطة التغطية الرقمية مجموعة من العناصر المثيرة من خلال الكشف عن كواليس الحدث الثقافي واستلهام قصص الكتاب المثيرة وعلاقتهم مع المعرض وأجراء لقاءات خاصة مع المسؤولين والجمهور بالإضافة إلى نشر التقارير الخاصة بالمعرض التي تبثها القنوات التلفزيونية والإذاعية التابعة لهيئة محمد خلف: معرض الكتاب فرصة لنقل رسالة الشارقة الثقافية للعالم وأكد سعادة محمد حسن خلف مدير عام هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون أن الهيئة تسعى من خلال تغطيتها لمعرض الشارقة الدولي للكتاب إلى نقل تجربة إمارة الشارقة ومشرعها الثقافي الذي أسسه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، إلى الساحة العالمية محفنة بطابع الاستثنائي للمعرض الذي يؤكد كل في كل دورة أنه أحد أبرز معارض الكتاب في المعمورة. وأضاف محمد خلف: لقد وضعتنا خطة متكاملة لتغطية هذا الحدث الثقافي المهم وستقوم قنوات الهيئة وإذاعتها ومنصاتها الرقمية بتخصيص فرق إعلامية متخصصة لتغطية الفعاليات والأنشطة المختلفة في المعرض عبر استخدام أحدث التقنيات والمعدات لضمان نقل مميز وبجودة عالية. بالإضافة إلى ذلك، تسعى الهيئة إلى توفير مساحة هامة للمقابلات والنقاشات الفكرية المباشرة مع الكتاب والمثقفين المشاركين في المعرض والجمهور الزائر وهذا سيسمح لنا بتقديم تغطية تفاعلية نتمنى أن تال إعجاب جمهورنا الواسع، كما نتمنى أن تسهم هذه الجهود في نجاح هذا العرس الثقافي الكبير لإمارة الشارقة.

إذاعة بس 95.. أكبر تغطية منذ إنطلاقها تخطط إذاعة «بس 95» لتنفيذ تغطية واسعة لمعرض الشارقة الدولي للكتاب في الأضخم منذ إنطلاقها قبل 5 سنوات، حيث سيصل عدد ساعات البث المخصصة لهذا الحدث الثقافي الكبير 20 ساعة من خلال 5 برامج يقدمها 12 مذيعاً مع بث 800 إعلان ترويجي للمعرض وللأنشطة المرافقة له. وخلال أيام الأسبوع من الاثنين إلى الخميس، سيكون هناك 3 برامج من FROM SIBF 2023 عنك حنين وعائشة المازمي ويطل على المستمعين بين 12 و2 ظهراً وبرنامج EYES ON الذي تقدمه عائشة المازمي بين 4 و5 مساءً بالإضافة إلى برنامج DRIVE TO THE BOOK FAIR الذي يضرب موعداً مع جمهوره عند 5 مساءً ويستمر حتى 7 مساءً. البرنامج من تقديم أنا سكوفيلد وعلياء النعيمي.

تتكف إذاعة الشارقة حالياً على تكييف شبكتها البرمجية بالكامل، وذلك انسجاماً مع استراتيجيتها الإعلامية في مواكبة معرض الشارقة الدولي للكتاب حيث سيصل عدد ساعات البث المباشر من مقر إكسبو الشارقة إلى 28 ساعة من خلال 6 برامج ينشطها 13 مذيعاً سيتفرغون لأكثر حدث ثقافي في إمارة الشارقة بإسامة بهدف ضمان تغطية شاملة لجميع الفعاليات وورش العمل القادمة، مع نقل آراء الكتاب والنظمين ودور النشر والجمهور. ويبرز في الفترة الصباحية برنامج «قرب» الذي وكما يدل عليه اسمه، سيكون قريباً من كل الفعاليات والنقاشات الدائرة في الورشات لينقل للمستمع صورة كاملة عن الحدث عن طريق محاورة كتاب وشخصيات ثقافية لها وزنها في المشهد الثقافي العربي والعالمي. البرنامج يضرب موعداً مع المستمعين عند 11 صباحاً. وفي الفترة المسائية، تتواصل التغطية مع نقل المستمع في رحلة ممتعة إلى قلب الحدث حيث تواكب البرامج



يبت مباشرة من الاثنين إلى الخميس عند 9 صباحاً. كما سخرت قناة الوسطى إعلامها الرقمي لنقل مختلف الورش والفعاليات التي تقام خلال المعرض، إسهاماً منها في نشر الفائدة وخدمة جمهور الشبكة العنكبوتية. قناة الشرقية من كلباء.. الكتاب في قلب النقاش ترحص قناة الشرقية من كلباء على نقل كل صغيرة وكبيرة عن معرض الشارقة الدولي للكتاب ومواقبته عبر برامج خاصة تنقل للمشاهد صورة مفصلة عن الحدث الثقافي الكبير. وفي هذا الإطار يحاور برنامج «صباح الشرقية» طيلة أيام المعرض عدداً من الكتاب والشخصيات الفكرية والأدبية حول أهم القضايا التي يتشكل منها المشهد الثقافي العربي والعالمي. ويبت صباح الشرقية يومياً من أكسبو الشارقة عند 11 صباحاً. وفي الفترة المسائية، يبرز برنامج «هنا كتاب» الذي يتناول مواضيع ذات صلة بعالم الكتاب والنشر عبر محاوره عدد من الكتاب ومسؤولي دور النشر والزوار. البرنامج يبت يومياً من استوديو خاص بأكسبو الشارقة عند 7 مساءً. قناة الشارقة 2.. صوت المعرض بلغات اجنبية من جهتها، تواكب قناة الشارقة 2 الدورة الـ 42 لمعرض الشارقة الدولي للكتاب، من خلال تغطية خاصة تنقل تفاصيل هذا الحدث غير الناطقين باللغة العربية حيث تبث هذه القناة برامجها باللغة الإنجليزية، الأوردية والفارسية. وسيقدم برنامج «ضيف الشارقة» الذي يبث باللغة الإنجليزية، فرصة للجمهور للتعرف على الكتاب المشاركين في المعرض والاستماع إلى مقابلات مثيرة حول عدد من القضايا الثقافية وتحديات الكتاب والنشر. كما تقوم قناة الشارقة 2 بتقديم يومية عن المعرض وأهم فعالياته باللغتين الأوردية والفارسية.

### •• الشارقة-الضجر:

أعلنت هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون عن خطة موسعة لتغطية فعاليات الدورة الـ 42 لمعرض الشارقة الدولي للكتاب 2023 التي تقام خلال الفترة من 1 إلى 12 نوفمبر القادم في مركز إكسبو الشارقة تحت شعار «تحدثت كتباً». وسخرت الهيئة كل قنواتها التلفزيونية والإذاعية وإعلامها الرقمي من أجل وضع المشاهد في قلب هذا الحدث الثقافي الضخم الذي يجعل الشارقة كل سنة عاصمة حقيقية للكتاب.

تلفزيون الشارقة.. تغطية مكثفة من قلب الحدث تنطلق التغطية الكبرى لتلفزيون الشارقة بنقل حفل افتتاح المعرض على الهواء مباشرة، كما تقوم القناة ببث عدد كبير من برامجها من مكان الحدث حيث تم تجهيز استوديو خاص لهذا الغرض في مركز أكسبو لمحاوره الكتاب ودور النشر والمنظمين. وفي هذا الإطار، يواكب برنامج «صباح الشارقة» المعرض بكل تفاصيله عبر استضافة نخبة من الكتاب الذين يستعرضون تحديات الكتابة والنشر كما يتحدثون عن تجاربهم في معرض الشارقة الدولي للكتاب. كما يبث برنامج «صباح الشارقة» من المعرض يومياً باستثناء الجمعة من 10:00 حتى 10:50 صباحاً. وتستمر التغطية من خلال برنامج «ساعة أيام» الذي يطل على المشاهدين من قلب الحدث طيلة أيام المعرض عند 8 مساءً. بالوفازة مع ذلك، تقوم عدة برامج بالدور نفسه، على غرار برنامج «أطفالنا والكتاب» الذي سيستغل الزخم الثقافي الذي يوفره المعرض للحدث عن أهمية الكتاب للطفل. من جهته، أعد مركز الأخبار تغطية خاصة لمعرض الشارقة الدولي للكتاب عبر نشرات أخبار الدار التي خصصت طواقم كبيرة لتواكب الحدث. وترتكز التغطية على تخصيص ملف يومي يرصد عرس الشارقة الثقافي وينقل أصداً المشاركين إلى جانب إعداد تقارير إخبارية تتناول الحدث من زوايا مختلفة، مع الاستعانة بشاشة تفاعلية تسهم في نقل الحدث بشكل مميز. قناة الوسطى من الجديد... برامج صباحية ومسائية تواكب المعرض

ضمن خطتها البرمجية الفنية لتواكب الدورة الـ 42 لمعرض الكتاب، تنقل قناة الوسطى من الجديد كل صغيرة وكبيرة عن معرض الكتاب من خلال برنامج «معرض» الذي يحاور عدداً من الكتاب والنشائين ويعرض تقارير يومية تنقل كل صغيرة وكبيرة عن العرس الثقافي للشارقة. البرنامج يبث طيلة أيام المعرض عند 6 مساءً. كما يستضيف البرنامج الصباحي «يوميات الوسطى» عدداً من المتخصصين والكتاب المشاركين في الحدث لمحاورتهم حول قضايا الكتاب وتحديات النشر. البرنامج

## منوعات

# الفكر

27



رأى الفنان السوري أندريه سكاف، أن الاتهامات التي توجه للدراما السورية بأنها مقلدة لا أساس لها من الصحة، لافتاً إلى أن من يتابعونها يعرفون أن الفنانين والفنيتين والكتّاب وكل من يعملون في هذا المجال يركزون على المواضيع السلبية الموجودة في المجتمع وبعضها يطرح حلولاً وبعضها الآخر لا، لكن تسليط الضوء موجود دائماً على السلبيات كما على الإيجابيات. سكاف، الذي يعد من أبرز نجوم الدراما السورية، تحدث في هذا الحوار عن جديده، وعن وضع الدراما السورية وتراجع الأعمال الكوميدية والظروف التي تعيشها سورية وتأثيرها على مختلف قطاعات الحياة.

الحرية متاحة في الدراما السورية ويمكن تناول كل المواضيع من دون استثناء

## أندريه سكاف: الحياة لا تنتهي والتجدد موجود دائماً

يعرفون أن الفنانين والفنيتين والكتّاب وكل من يعملون في هذا المجال يركزون على المواضيع السلبية الموجودة في المجتمع وبعضها يطرح حلولاً وبعضها الآخر لا، لكن تسليط الضوء موجود دائماً على السلبيات كما على الإيجابيات.

هل بات الممثل السوري يفضل العمل خارج سورية، ليس تخلياً عن الدراما المحلية، بل لأن الإنتاجات أهم والأجور أعلى؟

نحن نعيش الحرب منذ أكثر من 12 عاماً، ولكننا لسنا معتادين عليها، بل على السلم منذ أن فتحنا عينونا على هذه الحياة وكل ما نعرفه أن هناك حرب تشرين التحريرية إلى أن وصلنا إلى الأزمة التي نعيشها حالياً، وأتمنى أن نخرج قريباً منها وأن تعود بلادنا بلد السلم والأمان.

كل فنان يعيش هذه الظروف يشارك في أعمال خارج الوطن، وبالرغم من كل الظروف لم يتوقف الإنتاج الدرامي في دمشق وكل المدن الآمنة.

فأنا مثلاً، صوّرت في اللاذقية وطرطوس وحمص بعدما استقرت الأمور، كما إننا تصور في الشام دائماً، ولكن هناك فرق بين المشاركة في عمل داخل سورية وبين المشاركة في عمل خارجها، كلبان والإمارات وتركيا والعراق والأردن، ونحن نفضل ذلك لأنه تصلنا عروض يتم تصويرها في الخارج.

الله هو من يحمينا لأن الظروف التي نمر بها ليست بقليلة كالفصص العشوائي من المسلحين والقصف الإسرائيلي بصواريخه، لكننا اعتدنا عليها وصارت ثانوية بالنسبة إلينا ونقول (بدنا نموت في بيوتنا مش مشكلة).

لكن في بداية الأزمة عشنا مرحلة كبيرة وطويلة من التوتر.

كيف تقدر غياب الكوميديا عن الأعمال الدرامية، خصوصاً في سورية التي لطالما تميزت لفترة طويلة؟

هناك نوع من الخجل في تقديم الكوميديا في هذه الفترة، لأن المآسي كثيرة وكبيرة، ليس في سورية وحدها بل في كل الدول التي حصل فيها الربيع العربي، وأنا أعتبره شتاء قاسياً لا علاقة له بالربيع، لأن الربيع يرمز إلى الزهور والحياة المتفتحة والحلوة، بينما نحن نتعرض لجميع أنواع المآسي في الدول التي عانت من هذه الأزمة التي تزداد سوءاً يوماً بعد يوم.

في سورية، نعاني من انهيار اقتصادي وكذلك مصر وليبيا والعراق، مع أنها دول تمتلك ثروات باطنية

الحرية متاحة فيها ويمكن تناول كل المواضيع من دون استثناء.

ويمكن ملاحظة هذا الأمر بشكل واضح من خلال مسلسل ياسر العظمة (مرايا)، الذي يتضمن انتقادات اجتماعية واقتصادية وأحياناً سياسية.

وقبله من خلال مسرحيات دريد لحام التي عرضت في كل الوطن العربي، بل في كل العالم وكان فيها انتقادات للعالم العربي بهدف أن تصبح أفضل.

وهناك مسلسل (بقعة ضوء)، الذي استمر عرضه لسنوات طويلة وكل موسم منه مؤلف من 30 حلقة وكل حلقة تتضمن لوحات انتقادية سياسية واجتماعية واقتصادية ومشاكل الناس الحياتية.

وهي من نوع الكوميديا السوداء وأحبها الناس كثيراً، فضلاً عن المسلسلات التراجيدية التي عرضت على المحطات السورية والتي تتناول قاع المجتمع ومشاكله المعقدة ومواضيعه الشائكة.

الانتقادات ضرورية في الدراما بهدف تحسين وضع الإنسان بشكل عام ولكننا نتمنى حياة أفضل.

وعندما يقال إنه لا يوجد حرية رأي في الدراما السورية، أرى العكس وأقول إنها موجودة وعلى مستوى عالٍ، وإن كانت هناك خطوط حمراء دائماً وهي ضرورية من وجهة نظري.

الاتهامات التي توجه للدراما السورية بأنها مقلدة لا أساس لها من الصحة ومن يتابعونها

الرمضانية، فهي قائمة ومستمرة أيضاً وتحظى بنسب مشاهدة عالية.

كلا النوعان موجودان وجيدان ومستمران، والدراما التلفزيونية لا يمكن أن تتوقف ويمكن متابعة المسلسلات في بيوتنا أو عبر المنصات وأتمنى التوفيق والفائدة للجميع، ومن دون الفائدة لن يعمل أحد ولن تكون هناك دراما يشاهدها الناس.

• براك، هل تحررت الدراما السورية من القيود التي تفرض عليها؟

– منذ أن تميزت الدراما السورية وأصبح لها متابعون في الوطن العربي، بل حتى من قبل كان النقد الاجتماعي وغيره من المسائل موجوداً، ويرأى

• هل مازالت دراما رمضان هي وحدها التي تعطي الممثل حقه على مستوى الانتشار أم أن المنصات دخلت على خط المنافسة معها؟

– خضت تجربة التمثيل في كلا المجالين، وعندما لم تكن هناك منصات وأعمال تعرض على (السوشيال ميديا)، كنا نلزم بيوتنا لكي نتابع المسلسلات التلفزيونية التي تعرض حلقاتها بشكل أسبوعي أو يومي، وإذا كان المسلسل محبوباً من الناس، كانت تشل الحركة وتعد جلسات المناقشة كل حلقة من حلقات المسلسل.

تخرجت من المعهد عام 1991، ومنذ تلك الفترة وحتى العام 1995 كان الناس ينتظرون أعمالنا من بينها (نهاية رجل شجاع) للمخرج نجدة أنزور الذي حصل إجماع حوله والناس يتحدثون عنه حتى اليوم.

وكذلك المسلسل الكوميدي (5 نجوم) الذي حظي بإقبال جماهيري كبير وهو لا يزال متابعاً حتى اليوم عند إعادة عرضه، وبعد العام 2000 صار الناس يتابعون الأعمال عبر (يوتيوب) وأصبحت (السوشيال ميديا) في متناول الجميع.

ولقد شاركت في عمل عرض على إحدى المنصات بعنوان (حارة شوف)، عبارة عن اسكتشات بعضها (مودرن) وبعضها بيئة شامية قديمة، وفي كل حلقة منه تتناول موضوعاً معيناً وتحظى بنسب مشاهدة عالية جداً لأن الناس أحبوا.

طالما أننا نقدم أعمالاً على الأصول تراعي تقاليد معينة على مستوى الإخراج والإنتاج وتغطي الدراما حقها على المستويات كافة، فإنها تؤدي الغرض وتطرح أفكاراً ومواضيع جديدة وجميلة.

الحياة لا تنتهي والتجدد موجود دائماً، وبالنسبة إلى أعمال السواسم

الحرية متاحة فيها ويمكن تناول كل المواضيع من دون استثناء.

ويمكن ملاحظة هذا الأمر بشكل واضح من خلال مسلسل ياسر العظمة (مرايا)، الذي يتضمن انتقادات اجتماعية واقتصادية وأحياناً سياسية.

وقبله من خلال مسرحيات دريد لحام التي عرضت في كل الوطن العربي، بل في كل العالم وكان فيها انتقادات للعالم العربي بهدف أن تصبح أفضل.

وهناك مسلسل (بقعة ضوء)، الذي استمر عرضه لسنوات طويلة وكل موسم منه مؤلف من 30 حلقة وكل حلقة تتضمن لوحات انتقادية سياسية واجتماعية واقتصادية ومشاكل الناس الحياتية.

وهي من نوع الكوميديا السوداء وأحبها الناس كثيراً، فضلاً عن المسلسلات التراجيدية التي عرضت على المحطات السورية والتي تتناول قاع المجتمع ومشاكله المعقدة ومواضيعه الشائكة.

الانتقادات ضرورية في الدراما بهدف تحسين وضع الإنسان بشكل عام ولكننا نتمنى حياة أفضل.

وعندما يقال إنه لا يوجد حرية رأي في الدراما السورية، أرى العكس وأقول إنها موجودة وعلى مستوى عالٍ، وإن كانت هناك خطوط حمراء دائماً وهي ضرورية من وجهة نظري.

الاتهامات التي توجه للدراما السورية بأنها مقلدة لا أساس لها من الصحة ومن يتابعونها

## حالا الترك: تحمست لفيلم "سكر" بسبب اعتماده على الغناء والرقص

من إنتاج إم بي سي و"أروما ستوديوز"، وإخراج تامر مهدي. تصور أحداث الفيلم حياة سكر وأصدقائها الذين يعيشون في دار للأيتام تحت رعاية مديرة شريرة، الأمر الذي يدفعهم للتعاون معاً لمواجهة ظروف حياتهم الصعبة.



احتفلت الممثلة البحرينية حلا الترك في مصر بتجربتها السينمائية الجديدة في فيلم "سكر" الذي أقيم عرضه الافتتاحي الخاص، مؤخراً، في إحدى دور عرض حي التجمع الخامس في القاهرة.

وقالت الترك، إنها "تحمست جداً لوجودها في العمل منذ لحظة اطلاعها عليه"، لافتة إلى أن "أول ما دفعها لقبوله هو مشاهد الرقص والاستعراض والغناء الكثيرة والتنوع"، خاصة أنها من "محبى هذا النوع من الفنون".

وأشارت إلى أن "إنتاج الفيلم ضخم، لذلك كانت مسؤولية كبيرة علي وعلى كل المشاركين فيه"، مؤكدة أنها "متفائلة" بتلقي العمل ردود فعل إيجابية من المشاهدين.

وعبرت الممثلة عن سعادتها بحالة "الحب والتعاون" التي كانت موجودة بين طاقم العاملين في الفيلم خلال مرحلة التصوير.

وشاركت حلا الترك أخيراً مع متابعيها على "إنستغرام" مقطعاً ترويجياً للفيلم، ظهرت فيه مع مجموعة من الأطفال. وعلقت عليه: "أخيراً... انضم إلى سكر وأصدقائها"، معلنة أن العرض الجماهيري للعمل يبدأ في 12 أكتوبر/ تشرين الأول الحالي في صالات السينما في عدد من الدول العربية.

وكان من المقرر إنتاج "سكر"، المقتبس عن رواية "صاحب الظل الطويل" للكاتبة الأمريكية جيني ويبستر، في عمل تلفزيوني في البداية، قبل أن يتحول إلى فيلم سينمائي من كتابة وحوار وأغاني الكويتية هبة حمادة.

وتحكي قصة الرواية التي صدرت عام 1912 حول الفتاة اليتيمة جودي أبوت، التي تنشأ في ملجأ، وتكتب رسائل إلى ولي أمرها الرجل الغني الذي لم تلتقي به.

وشارك في بطولة العمل إلى جانب الترك، كل من ماجدة زكي، ومعتز هشام، وبافلي ريمون، وياسمين العبد، وهو



# الغفل

## نصائح طبية للتغلب على الأنفلونزا بسرعة وبدون عواقب

وتحدثت صحيفة «ريدوس» الإلكترونية الروسية عن كيفية التغلب على العدوى الفيروسية بسرعة وبدون عواقب. ويحذر الأطباء، حسب الصحيفة، من أننا قد نواجه في الخريف الجاري نشاطا فيروسيا متزايدا. وتشير الصحيفة إلى أن الزيادة في معدل الإصابات لا تصاحبها حاليا زيادة هائلة في عدد حالات العلاج في المستشفيات. ومع ذلك، على كل حال يجب اتخاذ خطوات احترازية من شأنها الحفاظ على الصحة. وعلى وجه الخصوص، يُنصح بالتطعيم ضد الأنفلونزا وكوفيد.. ويوصي الخبراء أيضا بالاهتمام بالأدوية المضادة

أشار فريق من الأطباء الروس إلى ضرورة استخدام الأدوية المضادة للفيروسات عند ظهور أعراض أولى للتعرض لجهاز التنفس للمرض. يرتبط فصل الخريف تقليديا بتقلبات البرد وانتشار الأمراض الفيروسية، وفي العام الجاري، بالإضافة إلى الأنفلونزا، يواجه الروس أيضا أنواعا جديدة من فيروس كورونا.



## نشاط يومي لـ 4 دقائق فقط قد ينقذك من الإصابة بالسرطان!

توصلت دراسة علمية إلى أن فترات قصيرة من النشاط اليومي التي تجعلك تتأفف، مثل لعب الألعاب عالية الطاقة مع الأطفال، يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالسرطان. ووفقا للدراسة، فإن ما مجموعه أربع دقائق ونصف فقط من النشاط القوي - الذي يتم في دفعات تبلغ حوالي دقيقة واحدة لكل منها - أثناء المهام اليومية يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 18%، وخطر بعض السرطانات المرتبطة بالنشاط البدني بنسبة تصل إلى 32%. ويمكن أن تشمل الأنشطة الأخرى الأعمال المنزلية القوية، أو حمل التسوق الثقيل، أو المشي السريع. وقال المعد الرئيسي البروفيسور إيمانويل ستاماتاكيس، من مركز تشارلز بيركنز، جامعة سيدني، أستراليا: «نعلم أن غالبية الأشخاص في منتصف العمر لا يمارسون الرياضة بانتظام، ما يعرضهم لخطر الإصابة بالسرطان. لكن فقط من خلال ظهور التكنولوجيا القابلة للارتداء مثل أجهزة تتبع النشاط يمكننا أن ننظر إلى تأثير الترددات القصيرة من النشاط البدني العرضي الذي يتم كجزء من الحياة اليومية». وتشمل السرطانات المرتبطة بقلة النشاط البدني، الكبد والرئة والكلية وبطانة الرحم وسرطان الدم النخاعي والورم النخاعي والقولون والمستقيم والرأس والرقبة والمثانة وسرطان الثدي وسرطان المريء. واستخدمت الدراسة، التي نُشرت في Oncology Jama، بيانات من الأجهزة القابلة للارتداء لتتبع النشاط اليومي لأكثر من 22000 شخص لا يمارسون الرياضة. ثم تابع الباحثون السجلات الصحية السريرية للمجموعة لما يقرب من سبع سنوات لرصد السرطان. ووجدوا أن ما لا يقل عن أربع إلى خمس دقائق من النشاط البدني المتقطع النشط (Vilpa) كان مرتبطا بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان مقارنة بأولئك الذين لم يمارسوا Vilpa. وصاغ باحثون في مركز تشارلز بيركنز في جامعة سيدني، Vilpa لوصف فترات النشاط القصيرة جدا - حوالي دقيقة واحدة لكل منها - التي تقوم بها بحماسة كل يوم. وقال البروفيسور ستاماتاكيس: «Vilpa، يشبه إلى حد ما تطبيق مبادئ التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) في حياتك اليومية». وأضاف أن البالغين الذين لا يمارسون الرياضة هم أكثر عرضة للإصابة ببعض أنواع السرطان مثل الثدي أو بطانة الرحم أو القولون. لكن حتى وقت قريب، لم يكن الخبراء قادرين على قياس تأثير الأشكال الأقل تنظيما من النشاط البدني القوي. وفي عينة الدراسة المكونة من 22398 شخصا بمتوسط عمر 62 وتم يمارسوا الرياضة في أوقات فراغهم، وجد الباحثون 2356 حالة جديدة من السرطان (1084 في السرطان المرتبط بالنشاط البدني) على مدى متابعة متوسطها 6.7 سنوات. ووجدوا أن ما لا يقل عن 3.5 دقيقة يوميا من Vilpa كان مرتبطا بانخفاض يصل إلى 18% في الإصابة بالسرطان، مقارنة مع عدم وجود Vilpa. في حين أن 4.5 دقيقة من Vilpa يوميا ارتبطت بانخفاض يصل إلى 32% في خطر الإصابة بالسرطان.



الممثلة البولندية كاسيا سموتنيك لدى حضورها عرض فيلم «Mi Fanno Male I Capelli»، في مهرجان روما السينمائي الثامن عشر (ا ف ب)

## قرأت لك

### الشاي الأخضر



كشفت دراسة حديثة أن شرب الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في تقليل السمنة وكذلك الالتهابات في الأمعاء. وأظهرت النتائج التي نُشرت في مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية، أن الفئران التي تتغذى على نظام غذائي غني بالدهون تستكمل مع الشاي الأخضر اكتسبت وزنا أقل بنحو 20% كانت مقاومتها للأنسولين أقل من الفئران التي تغذت على نظام غذائي مماثل بدون الشاي. وكانت الفئران التي تتغذى على نظام غذائي يحتوي على مستخلص الشاي الأخضر بنسبة 2% تتمتع بصحة أمعاء محسنة، بما في ذلك الميكروبات المفيدة في الأمعاء ونفاذ أقل في جدار الأمعاء، وهي حالة تسمى (الأمعاء المتسربة)، أكثر من تلك التي تناولت نظاما غذائيا بدون تسريب، وتعد الأمعاء المتسربة مشكلة في الإنسان تساهم في انتشار التهاب منخفض الدرجة. وقال الباحث الرئيسي ريتشارد برونو، الأستاذ بجامعة ولاية (أوهايو) : توفر الدراسة دليلا على أن الشاي الأخضر يشجع نمو بكتيريا الأمعاء الجيدة، وهذا يؤدي إلى سلسلة من الفوائد التي تقلل بشكل كبير من خطر السمنة. وأضاف أن الشاي الأخضر يحمي أيضا من حركة السموم الداخلية - المكون البكتيري السام - من أحشائهم وفي مجرى الدم، كما يرتبط شرب الشاي الأخضر بانخفاض خطر الإصابة بأمراض السرطان والقلب والكبد.

## سؤال وجواب

- ما هو الميزان الصريح الذي ترد إليه الكلمات؟
  - الفاء والعين واللام ( فعل )
- ماذا يطلق على مجموعة الخيل؟
  - رعييل
- ماذا يطلق على مجموعة الخيالة؟
  - كوكبه
- من صاحب رواية الحرب والسلام.
  - تولستوي

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص إلى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 325غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 245غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم -البندورة- تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حادا
- هل تعلم أن فيتامين ج 2 حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي إلى مرض الاسترپوط والنزلات الصدرية على أنواعها
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايدا في الدماغ ودوار وصداق وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاة ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم

## قصة ضابط المباحث

خلعت فرفرة أساورها ونامت.. وفي الصباح لم تجد الأساور في مكانها.. فتشقت بيتها، فلم تجدها فقالت: ابلغ الشرطة.. دخلت مكتب ضابط المباحث، فوجدت الضابط قفا يلبس ملابس الضابط.. فقالت: ياخبر! جئت ليأكلني! وخرجت تجري.. لكن القبط عرف سبب خوفها، فناداها: تعالي لاتخافي مني.. أنا هنا في خدمة الشعب.. اطمانت ورجعت تقول له: سرق بيتي.. ضاعت أساوري.. خرج الضابط ومساعدته مع فرفرة.. خرج ليعاين البيت، ويعرف كيف حدثت السرقة.. وكان يفكر وهو يمشي معها في الطريق ووصلا إلى حديقة البيت.. ونظر المساعد إلى الارض وصاح قائلا:.. كان هنا ثعبان! لا بد ان يكون هو اللص الخبيث.. مشى الثلاثة وراء طريق الثعبان حتى وصلوا إلى جحره، فقال المساعد: هنا اختفى اللص، وأخفى المسروقات.. وأمسك مجرفة وراح يحفر الجحر، واستعد الضابط لقتل الثعبان بالسدس.. اما فرفرة فقالت: الثعبان يأكلني.. ووقفت بعيدا حضر المساعد حضر، حتى قلب الجحر لكنه لم يجد الثعبان ولم يجد الاساور.. فقال الضابط: نبحث في مكان آخر.. وطلع الثلاثة إلى حجرة النوم، ونظر الضابط في كل مكان فيها، ثم سأل فرفرة قائلا: أين وضعت الاساور بعد خلفها؟ فأشارت إلى الشباك وقالت: هنا، هنا وضعتها كما تعودت ان اضعها كل ليلة.. نظر الضابط من الشباك وضحك.. ونزل الثلاثة يجرون، وقال الضابط لمساعدته: تسلق هذه الشجرة وانظر في عش الغراب الذي عليها.. وجد المساعد الاساور في العش، فأمسكها بيده وصاح: وجدتها.. وجدتها.. فقال الضابط لفرفرة: لا تتركي الشباك مفتوحا عند النوم!.

## مساحة للتلوين

