

شرطة أبوظبي تنظم  
«ملتقى اليوم العالمي للمرأة»  
في إكسبو دبي 2020



داليدا خليل:  
البطولات المشتركة  
لا تلغي أحداً



خمسة أسباب صحية آمنة تجعل  
قدميك باردتين باستمرار

## بوب ديلاّن يصدر كتاباً جديداً في نوفمبر

يصدر المغني الأميركي الشهير الحائز جائزة نوبل للأدب عام 2016 بوب ديلاّن كتاباً جديداً في تشرين الثاني-نوفمبر المقبل، وفق ما أعلنت دار "سايمن أند شوستر". وسيكون "ذي فيلوسوفي أوف مودرن سونغ" (أي فلسفة الأغنية الحديثة) الذي يصدر في 8 تشرين الثاني-نوفمبر المقبل في الولايات المتحدة أول كتاب لديلاّن منذ "كرونيكلز- فوليووم وان" الذي نشر العام 2004. وشرع ديلاّن منذ العام 2010 في إعداد هذا الكتاب الذي يتضمن، وفق دار النشر، أكثر من 60 نصاً، تتناول في معظمها فن تأليف نصوص الأغنيات وتلحينها، وفننايتين من أبرزهم هانك وليامز ونيينا سيمون. وقال رئيس دار "سايمون أند شوستر" جوناثان كارب في بيان "إن نشر أعمال بوب ديلاّن الرائعة والمتنوعة سيكون بمثابة تحية عالمية للأغنية من أحد أعظم فناني عصرنا". وأضاف أن "أحداً غير بوب ديلاّن لم يكن ليستطيع كتابة" "ذي فيلوسوفي أوف مودرن سونغ" ملاحظاً أن "صوته مميز، وعمله يعكس تقديره وفهمه العميقين للأغنيات وللأشخاص الذين يؤلفونها وما يعنيه ذلك للجميع.

## الحرف Z رمز تأييد الجيش الروسي

منذ بداية التدخل الروسي في أوكرانيا ظهر الحرف "Z" الطبوع على دبابات الجيش الروسي في الفصاحات العام في روسيا؛ على السيارات وعلى صدر لاعب جمباز وحتى على طلاء أظافر النساء. وفي حين وردت عدة نظريات حول معناه، ثمة أمر واحد مؤكد وهو أنه يرمز لتأييد الجيش الروسي الذي سواد لدى المؤيدين أو المعارضين. ظهر الحرف "Z"، وهو حرف لاتيني وليس من الأحرف الكريلية المستخدمة في الأبجدية الروسية، مطلباً على المدرعات الروسية خلال تقدمها نحو أوكرانيا أو في داخلها، ربما لتمييزها عن المدرعات الأوكرانية المماثلة وتجنب النيران الصديقة. لكن سرعان ما صارت علامة التعريف رمزاً وانتشرت على السيارات في شوارع موسكو أو على الملابس أو في ملفات تعريف الروس على الشبكات الاجتماعية. ويبدو أن السلطات تريد تشجيع هذه الظاهرة.

## تدوير النفايات البلاستيكية... حل خاطئ وقع فيه الصناعيون

يمثل إعادة التدوير الكيميائي للنفايات البلاستيكية، وهي تقنية حديثة طرحها الصناعيون، كـ"حل خطأ" في الواقع، حسب ما ذكر تقرير نشرته منظمة بيئية أميركية، بعدما أجرت دراسة حول ثمانية مصانع في الولايات المتحدة. وتختلف إعادة التدوير الكيميائي عن إعادة التدوير الميكانيكي الأكثر استخداماً في العالم، إذ لا ينتج من إعادة التدوير الميكانيكي مواد بلاستيكية بالجودة نفسها، بينما تعتمد إعادة التدوير الكيميائي تقنيات مختلفة حرارية عالية وتفاعلات كيميائية من شأنها تفكيك المواد لتعود إلى جزيئاتها الأساسية، وهذه التقنية أثارت حماس العاملين في هذا المجال. ورأى مجلس الدفاع عن الموارد الطبيعية (NRDC)، وهي منظمة غير حكومية، أن المصانع التي تعتمد هذه التقنية بعيدة كل البعد عن إنتاج بلاستيك جديد. وأكدت المنظمة التي ترفض ظاهرة الغسل الأخضر "تضليل المستهلكين حول الأداء البيئي لشركات أو منتجات" أن هذه المصانع تنتج في الواقع وقوداً يُحرَق لاحقاً، وكميات كبيرة من النفايات الملوثة. وقالت معدة التقرير الرئيسية، فيينا سينغلا، إن "مصانع إعادة التدوير الكيميائي لا تشغل في إعادة تدوير النفايات البلاستيكية بطريقة فعالة وأمنة فحسب، بل تطلق كذلك مواد ملوثة في الهواء". ومن بين المصانع الثمانية التي شملتها الدراسة، كانت خمسة تعمل في مجال إنتاج الوقود وحرقه مباشرة بهدف إنتاج الكهرباء، وتسببت العملية، كما يحصل عادة عند استخدام أي وقود أحفوري، بإطلاق غازات الدفيئة المسؤولة عن ظاهرة التغير المناخي.

## توصلت دراسة حديثة إلى أن الذهاب إلى صالة الجيم لممارسة ألعاب القوة أفضل من ممارسة الجري

إذا كنت تريد نوماً  
جيداً خلال الليل.



ووجد الباحثون أنه با نسبة  
للأشخاص المحرومين من النوم، فإن رفع  
الأثقال أو القيام بتمارين الضغط يمكن أن  
يوفر 17 دقيقة إضافية من النوم كل ليلة  
مقارنة بالذهاب للجري أو ركوب الدراجة.  
ويعتقد أن التمزقات الصغيرة في العضلات  
بعد تدريبات القوة قد تتطلب مزيداً من  
النوم للشفاء بشكل صحيح.

## من أجل نوم صحي... الذهاب للجيم أفضل من الجري

أفاد باحثون يوم الخميس في اجتماع لجمعية القلب الأميركية في شيكاغو، أن تمارين المقاومة تبدو أفضل من التمارين الهوائية كطريقة لتحسين النوم لدى الأشخاص الذين يعانون من الأرق أو قلة النوم. قالت الباحثة أنجليك بريلينثين، الأستاذة المساعدة في علم الحركة في جامعة ولاية أيوا، إن المشاركين في الدراسة الذين لم يتمكنوا من الحصول على سبع ساعات من النوم بانتظام، حصلوا على 40 دقيقة إضافية من النوم بعد ممارستهم تمارين الأوزان، في حين حصل الأشخاص الذين مارسوا التمارين الهوائية على 23 دقيقة إضافية من النوم فقط. أثناء الدراسة قامت بريلينثين وزملاؤها بتحليل بيانات من دراسة مولتها المعاهد الوطنية الأمريكية للصحة، بهدف معرفة كيفية تأثير نوعية التمارين الرياضية على الصحة بشكل عام وعلى النوم بشكل خاص. اشتملت الدراسة على 386 شخصاً تم اختيارهم عشوائياً، وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات: فريق التمارين الهوائية، وفريق تدريبات المقاومة، وفريق تمارين الإيروبيك، وفريق لم يقم بأي تمارين رياضية. طلب من معظم المشاركين ممارسة التمارين لمدة ساعة ثلاث مرات في الأسبوع لمدة عام كامل، وتبين بأن التمارين لم يحدث فرقاً كبيراً لدى الأشخاص الذين يتأمنون جيداً، وتحسن النوم لدى الأشخاص الذين مارسوا الأيروبيك، بمقدار 17 دقيقة إضافية.

ويوصى بالنشاط الهوائي غالباً للمصابين بالأرق، فقد تم إجراء القليل من الأبحاث حول تأثيرات تمارين القوة على النوم. وأضافت بريلينثين "على الرغم من أهمية كل من التمارين الهوائية وتمارين للصحة العامة، فإن نتائجنا تشير إلى أن تمارين القوة قد تكون أفضل عندما يتعلق الأمر بتحسين جودة النوم في الليل. لذلك، إذا كان نومك قد ازداد سوءاً بشكل ملحوظ خلال العامين الماضيين المجهدين، ففكر في دمج جلستين أو أكثر من تمارين القوة في روتين التمرينات المنتظم لتحسين صحة العضلات والعظام بشكل عام، وكذلك نومك". ويقول الباحثون إن هذه النتائج مهمة لأنه وجد أن قلة النوم تزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وتصلب الشرايين، ويمكن للتمارين الرياضية أن تلعب دوراً هاماً في تحسين جودة النوم وبالتالي الوقاية من هذه الأمراض الخطيرة، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

### تمارين الأثقال

غالباً ما يلجأ الأشخاص الذين يعانون من نوم رديء إلى ممارسة المشي أو ركوب الدراجة، معتقدين أن التمارين الهوائية ستساعد على الحصول على نوم جيد، إلا أن دراسة جديدة تشير إلى أن رفع الأوزان هو أفضل تمرين لتحسين كمية وجودة النوم.

ونظرت الدراسة في حالة 386 شخصاً يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، تتراوح أعمارهم بين 35 و70 عاماً، وعاشوا حياة مستقرة قليلة الحركة، وكان لديهم ضغط دم مرتفع نسبياً. وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات، مع مجموعة واحدة لا تمارس أي تمرين وأخرى تقضي ثلاث ساعات في الأسبوع في تدريبات القوة على أجهزة الصالة الرياضية. وقامت المجموعة الثالثة بممارسة تمارين هوائية أسبوعياً لمدة ثلاث ساعات، أو مارست الجري على جهاز المشي أو باستخدام دراجة تمرين. وقامت المجموعة الأخيرة بمزج كلا النوعين من التمارين. وأبلغ جميع المشاركين في الدراسة عن نوعية نومهم، ومدة نومهم، وكم من الوقت قضوه في الواقع في السرير وهم نائمين. ومن بين المشاركين في الدراسة الذين لم يحصلوا على ما لا يقل عن سبع ساعات من النوم عندما بدأوا جلسات التمرين، حصل أولئك الذين يمارسون الجري وركوب الدراجات أو يستخدمون جهاز تدريب متقاطع على 23 دقيقة إضافية من النوم كل ليلة في المتوسط، لكن هذا الرقم ارتفع إلى 40 دقيقة إضافية من النوم لمن يمارسون تمارين القوة. وتحسنت جودة النوم واضطرابات النوم لدى جميع المجموعات، بما في ذلك المجموعة التي لم تمارس الرياضة. وقالت الباحثة الرئيسية أنجليك بريلينثين، من جامعة ولاية أيوا في الولايات المتحدة، إنه في حين

## من يحتاج إلى شرب الكولاجين ولماذا؟

أعلنت الدكتورة غالينا فيديتوكوفا، أخصائية الأمراض الجلدية والتغذية الروسية، أن الكولاجين يدعم صحة البشرة ونضارتها وكذلك صحة المفاصل لكبار السن. وتشير الأخصائية في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن الكولاجين هو أحد أشهر المكملات الغذائية التي يزداد الطلب عليها من قبل الأشخاص الذين يسعون إلى الحفاظ على نضارة بشرتهم وجمالها وصحتها. لأن الكولاجين من البروتينات المهمة للجسم، التي تساهم في إنتاج النسيج الضام. ولكن كيف يؤثر الكولاجين في الجسم. وتقول موضحة، "يبدو تركيب ألياف الكولاجين مثل النايبض الحلزوني، ومع التقدم بالمرح تتضخم هذه النايبض الحلزونية، ما يؤدي إلى ظهور التجاعيد وأمراض المفاصل سوء حالة الشعر والأظافر والأوتار وغير ذلك". وتضيف، وليس التقدم بالعمر العامل الوحيد المسبب لنقص الكولاجين بالجسم. لأن السكر ونقص فيتامين C لهما تأثير سلبي أيضاً. وتقول، "يحد الجلوكوز مع ألياف الكولاجين، ما يسبب انضغاطها أولاً ومن ثم تدميرها. وتسمى هذه العملية "glycation"، لذلك للحفاظ على نضارة البشرة يفضل التقليل من تناول السكر والحلويات. وأما نقص فيتامين C، فيؤدي إلى عدم امتصاص الجسم للكولاجين بصورة تامة.

## النشاط الاجتماعي ينعش الذاكرة

أظهرت دراسة جديدة أن التمتع بحياة اجتماعية نشطة، مثل رؤية الأصدقاء أو العائلة أو الانخراط في المجتمع، يمكن أن يساعد في علاج مشاكل الذاكرة لدى الأشخاص الذين يعانون من علامات الخرف المبكرة في سن الشيخوخة. وذكرت الدراسة، التي نشرتها صحيفة "ديلي اكسبرس" البريطانية أمس الأول الثلاثاء أن الخرف هو متلازمة تظهر على شكل ضعف تدريجي في الذاكرة والتفكير والسلوك الذي يؤثر سلباً على قدرة الشخص على عيش حياته الطبيعية، مشيرة إلى أنه السبب الأكثر شيوعاً لمرض الزهايمر ويؤثر بشكل أساسي على كبار السن، مع خطر الإصابة بالحالة التي تتفكك كل خمس سنوات بعد تجاوز سن 65. وبحسب الدراسة، قامت عالمة اجتماع الصحة البروفيسور مينغ وين من جامعة يوتا الأمريكية وزملاؤها بتحليل القدرات المعرفية وأنماط الحياة لنحو 2200 من البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 62-90.

## غوتيريش؛ جائحة كوفيد - 19 لم تنته

شدد الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش في بيان في الذكرى الثانية لانتشار وباء كوفيد19- على أن الجائحة العالمية لم تنته وتوزيع اللقاحات في العالم لا يزال يتسم "بانعدام مساواة فاضح". وقال غوتيريش "الحصيلة الأفظع للجائحة طالت صحة وحياة ملايين الأشخاص مع تسجيل أكثر من 446 مليون إصابة في العالم وأكثر من ستة ملايين وفاة ماثبة فيما تعاني أعداد لا تحصى من الأشخاص من تدهور في الصحة النفسية". وأضاف "بفضل إجراءات صحة عامة غير مسبوقه وتطوير سريع جدا للقاحات، نتج مناطق عدة في العالم في السيطرة على الجائحة. لكن نرتكب خطأ فادحاً إن اعتبرنا أنها انتهت". وفي هذا الإطار "يضي توزيع اللقاحات متسماً بانعدام مساواة فاضحة" و"لا يمكن لعالمنا أن يسبح بانتعاش متفاوت بعد كوفيد19-". وتابع "المنتجون يصنعون 1.5 مليار جرعة شهرياً إلا أن نحو ثلاثة مليارات شخص لا يزالون ينتظرون تلقي أول جرعة لقاح". وتحدث عن "فشل" ناجم عن "قرارات على صعيد السياسات والميزانية تعطي الأولوية لصحة مواطني الدول الغنية على حساب صحة مواطني الدول الفقيرة".

## الطريقة السليمة لتجيز وتنظيف أثاث الحدائق

ينبغي تجهيز أثاث الحدائق لاستقبال فصل الربيع وفقاً لخامة الأثاث، ولكل خامسة طريقة مختلفة في التجهيز والتنظيف. وقالت أكاديميية الحدائق بولاية "راينلاند بالاتينات" الألمانية إن أثاث الحدائق المصنوع من الخشب ينبغي تنظيفه بواسطة فرشاة فرك وماء بصابون صلب، ثم تركه ليجف جيداً. أما الخشب الطلي، فينبغي معالجه أضرار الطلاء، وإذا كان الطلاء يشكل طبقة أساسية ثابتة، فيمكن صنفرتة وإعادة طلائه. وبالنسبة للأثاث المصنوع من البلاستيك، فيمكن تنظيفه بواسطة الماء والصابون. وفي حالة الاتساخت الشديدة، يمكن استخدام مواد التنظيف المخصصة للبلاستيك. أما الأثاث المصنوع من الراتان أو الخيزران، فلا يجوز تنظيفه بالماء؛ حيث ينبغي تنظيفه بواسطة فرشاة جافة.

## كيف تأكل الخبز وتتجنب زيادة الوزن؟

الخبز هو الطعام الذي يقع عليه أكبر اللوم عند البحث عن أسباب زيادة الوزن. سبب ذلك هو الكربوهيدرات، على الرغم من أن الجسم لا يحولها مباشرة إلى خلايا دهنية، بل تشير إرشادات التغذية إلى إمكانية الاستمتاع بأكل الخبز من دون زيادة الوزن. إليك ما يجب مراعاته لضمان ذلك: تجنّب الخبز قليل الألياف، واجعل اختيارك للأصناف التي تحتوي على قدر أكبر منها بمعدل بين 3 و5 غرامات في كل رغيف. السكر المضاف للخبز أحد أسباب زيادة الوزن عند أكله، لذلك تأكد من أن رغيف الخبز الذي تختاره لا يحتوي على أكثر من غرام واحد من السكر. الدقيق الأبيض والخبز المصنوع من الدقيق المكرر ليس خياراً صحياً. الأفضل هو الخبز الأسمر المصنوع من القمح الكامل. احرص على تناول الخبز مع بروتين قليل الدهون، مثل: الدجاج، والتوتة، والبيض، والحصى، أو الدهون المضادة للالتهابات مثل زبدة اللوز، والأفوكادو، وزيت الزيتون. لا تتناول الخبز مع كربوهيدرات أخرى.





# منوعات الفكر 22

## ليبيا تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

جميع القطاعات".  
يقع الجناح الليبي في منطقة التنقل في إكسبو 2020 دبي، ويبرز الجناح شعار "أمة تطالع الزاهر لنا وأولادنا وكذلك الأحفاد".  
وخلال مؤتمر صحفي عقد في جناح ليبيا، حول أهمية مشاركة ليبيا في إكسبو 2020 دبي ضمن 192 دولة، قال سعادة سفيان سالم الشيباني: "إن مشاركة ليبيا مهمة جدا للتواصل مع العالم، خاصة وأنها مقبلة على الانفتاح الاقتصادي، حيث توجد فرص استثمارية في

أخصم بالشكر في هذا اليوم. نحن هنا لكي نتطلع مع العالم إلى الأفق الساطع والمستقبل الزاهر لنا وأولادنا وكذلك الأحفاد".  
وخلال مؤتمر صحفي عقد في جناح ليبيا، حول أهمية مشاركة ليبيا في إكسبو 2020 دبي ضمن 192 دولة، قال سعادة سفيان سالم الشيباني: "إن مشاركة ليبيا مهمة جدا للتواصل مع العالم، خاصة وأنها مقبلة على الانفتاح الاقتصادي، حيث توجد فرص استثمارية في

إلى فرص المستقبل، كما يسلم الضوء على الفرص التي تتيحها ليبيا في عدة مجالات لأجل تحقيق غد أكثر ازدهارا واستدامة".  
وأضاف سعاده: "تربط دولة الإمارات وليبيا علاقات أخوة وطيدة وأطر مشتركة، ومن هنا انطلاق تواصل دولة الإمارات العربية المتحدة العمل على تعزيز علاقاتها مع ليبيا الشقيقة في مختلف الميادين".  
وقال سعادة الصديق أحمد اللب: "إنه لشرف لي

ببومها الوطني، وذلك بحضور سعادة الصديق أحمد اللب، المفوض العام لجناح ليبيا.  
بدأ الاحتفال بمراسم رفع علمي دولة الإمارات العربية المتحدة ودولة ليبيا، وذلك على منصة الأمم في ساحة الوصل في موقع إكسبو 2020 دبي، وإلقاء كلمات بهذه المناسبة.  
وقال سعادة سلطان محمد الشامي: "يجمع عرض جناح ليبيا في إكسبو 2020 دبي بين الحداثة والتقاليد العريقة، كأمة تطالع شعبها

ببومها الوطني، وذلك بحضور سعادة الصديق أحمد اللب، المفوض العام لجناح ليبيا.  
بدأ الاحتفال بمراسم رفع علمي دولة الإمارات العربية المتحدة ودولة ليبيا، وذلك على منصة الأمم في ساحة الوصل في موقع إكسبو 2020 دبي، وإلقاء كلمات بهذه المناسبة.  
وقال سعادة سلطان محمد الشامي: "يجمع عرض جناح ليبيا في إكسبو 2020 دبي بين الحداثة والتقاليد العريقة، كأمة تطالع شعبها

### دور الإعلام في التنمية.. من تركمانستان إلى العالم

## منتدى الإعلام الدولي لدعم برنامج تركمانستان للأعمال في إكسبو دبي بمشاركة 200 خبير إعلامي



والصناعات السينمائي في تركمانستان؛ أن التعاون مع وسائل الإعلام الدولية له دور مهم في نشر المعلومات حول تركمانستان إلى العالم، حيث يزيد من اهتمام وسائل الإعلام الدولية بتركمانستان وربطها بالسياسة الخارجية بإيجابية وذلك كمبادرة دولية من زعيم تركمانستان لتقديرها إلى المسرح العالمي! في المرحلة الحالية بهدف تحسين العمل في هذا المجال والوصول به إلى الإمكانيات الواسعة للمعالج الحديث، وتطوير التعاون الدولي مع وزارة الخارجية التركمانية وجناح تركمانستان في إكسبو دبي، حيث سطر الضوء على الدور الكبير للقوة الإعلامية في تطوير تركمانستان وربطها بالعالم!

ساجيركايا أن الأخبار عن تركمانستان يتم إعدادها ونشرها بلغات البلدان الناطقة بالتركية مع التأكيد على أهمية إنجازات تركمانستان والفرص الواعدة بها. كما تم تسليط الضوء من ممثل نظام الإذاعة الكورية KBS على البرامج التلفزيونية حول تركمانستان والتي تم بثها على نطاق واسع على التلفزيون الكوري. بالإضافة إلى المشاركة الخاصة للسيد ميهال غوسان نائب المدير العام لوكالة أيتار تاس.

على الصفحات الذهبية للعلاقات التركمانية الأوزبكية، ونلاحظ أن مثل هذا الحدث الرابع الذي تم بثه على القنوات التلفزيونية الأوزبكية، بفضل التعاون بين قادة البلدين تسهم في تطوير العلاقات وتبادل البث حيث أن الشبكات التركمانية والأوزبكية متحسنة للتعرض على إنجازات بعضهم البعض". من جهة أخرى، ذكر مدير قناة TRT-Avaz TV في الجمهورية التركية السيد سيديات

الإعلام في تركمانستان وفقاً لاتفاقية مع شركة Sony في الشرق الأوسط وأفريقيا والإمارات العربية المتحدة". وأكد كل من السيد فيودور بولوتنيكوف، رئيس مكتب آسيا الوسطى وكازاخستان لشركة البث الإذاعي والتلفزيوني الروسي (RTR) والسيد رفيق غاشيموف، نائب مدير التلفزيون والراديو الأذربيجاني، على أهمية التعاون بهدف التنمية في مختلف القطاعات، مؤكداً على أن "هناك علاقة ثقة

والصناعات السينمائي في تركمانستان؛ أن التعاون مع وسائل الإعلام الدولية له دور مهم في نشر المعلومات حول تركمانستان إلى العالم، حيث يزيد من اهتمام وسائل الإعلام الدولية بتركمانستان وربطها بالسياسة الخارجية بإيجابية وذلك كمبادرة دولية من زعيم تركمانستان لتقديرها إلى المسرح العالمي! في المرحلة الحالية بهدف تحسين العمل في هذا المجال والوصول به إلى الإمكانيات الواسعة للمعالج الحديث، وتطوير التعاون الدولي مع وزارة الخارجية التركمانية وجناح تركمانستان في إكسبو دبي، حيث سطر الضوء على الدور الكبير للقوة الإعلامية في تطوير تركمانستان وربطها بالعالم!

دي بي - الفجر  
تمشيا مع برنامج جناح تركمانستان في إكسبو دبي، دعت العاصمة عشق آباد خبراء الإعلام من جميع أنحاء العالم من أجل "إحياء الحقبة الجديدة للدولة القوية: البرنامج الوطني للتنمية الاجتماعية والاقتصادية لتركمانستان في 2022-2025". وذلك خلال المنتدى الإعلامي الدولي الذي استضافه عن بعد مركز البث التلفزيوني والإذاعي في تركمانستان بالتعاون مع وزارة الخارجية التركمانية وجناح تركمانستان في إكسبو دبي، حيث سطر الضوء على الدور الكبير للقوة الإعلامية في تطوير تركمانستان وربطها بالعالم!

## شرطة أبوظبي تنظم «ملتقى اليوم العالمي للمرأة» في إكسبو دبي 2020

تتعلق عن أهم إنجازاتها في فكر القيادة فهي ليست نصف المجتمع وإنما كل المجتمع، ولذلك كانت المؤشرات والتقارير الدولية تشير إلى تميز الإمارات في دعم المرأة وتقديم مستنواها حتى أصبحت تضاهي الدول الأخرى في تمكين المرأة وتمثيل المرأة في الأدوار القيادية.



ووجهت الرائد شخيرة عبيد الزعابي، مدير مكتب شؤون الشرطة النسائية، تحية محبة واعتزاز وولاء وعرفان إلى القيادة الرشيدة وإلى (أم الإمارات)، لدعماها الدائم ومتابعتها المستمرة للمرأة لتمكينها لتعقل المنصب العليا، وتقدمت بالشكر للجهات المشاركة في الملتقى والمحاضرات، وجناح فرقة كجهة منظمة للملتقى في معرض اكسبو دبي 2020.

مشيرة إلى أهمية اليوم العالمي للمرأة وواقع المرأة في حضارة الإمارات بين الماضي والحاضر وأهم رموز المرأة التي نخر بها في شفافيتها التي حافظت على دورها في الحفاظ على الكيان الاجتماعي والاقتصادي وأسادت بدور قيادة دولة الإمارات العربية المتحدة في تمكين المرأة ووجود "أم الإمارات" مؤكدة أن المرأة أيقونة الحياة لما تمثله من دور في إسعاد أسرته وعائلتها وما تقدمه من دور في التمكين الوطني عبر تقديم أجمل صور الأداء والتميز وفي كل الميادين. وتطرقت لجهود المرأة في الحضارات الأخرى وعبر خط الزمن وما خلفه التاريخ من إرث

ناقشت شرطة أبوظبي في ملتقى "يوم المرأة العالمي"، جناح فرقة في إكسبو دبي 2020 دور المرأة في تعزيز النزاهة الوظيفية وحقوقها محلياً ودولياً وواقع المرأة في حضارة الإمارات.

وتمن المشاركون دعم ورعاية سمو الشخيرة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام، الرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية، رئيسة المجلس الأعلى للأمة والطفولة "أم الإمارات" واهتمامها المستمر بتمكين المرأة الإماراتية وتوفير مقومات نجاحها الريادي في مجتمع الإمارات. ونظم الملتقى مكتب شؤون الشرطة النسائية بقطاع الموارد البشرية بمشاركة أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطة والأمنية وإدارة الدعم الاجتماعي، وإدارة مكافحة الفساد، وإدارة المراسم والعلاقات العامة، وإدارة الإعلام الأمني.



## دي جيه تي-سيا تختتم احتفالات إكسبو 2020 دبي باليوم العالمي للمرأة

دي بي - الفجر  
عمرها، لتحترف أساليب مختلفة مثل البريك دانس والكابويرا. كما ساهمت نشأتها ضمن عائلة موسيقية في تعلقها بالموسيقى لتمتحن التنسيق الموسيقي لاحقاً وتصبح فنانة شاملة. استطاعت دي جي تي-سيا من أن تترك بصمتها في عالم تنسيق الموسيقى بأسلوبها الفريد والناض بالحياء، وفازت بالعديد من الجوائز، منها بطولة "ريد بول" المرموقة مرتين، كما نجحت بنشر موسيقاها بأكثر من 50 دولة حول العالم، لتصبح ضمن الفئة القليلة من النساء اللواتي يحترفن هذا المجال.

أجيت منسقة الأغاني العالمية دي جيه تي-سيا، حفلا على مسرح البوبيل ضمن مقطوعات موسيقية مفعمة بالحيوية، شكلت مزيجاً من موسيقى الهيب هوب والدانسهول، والبالي، وغيرها من الألوان الموسيقية النابضة بالحياء. وجاء الحفل ضمن فعاليات إكسبو 2020 دبي للاحتفال باليوم العالمي للمرأة. تجمعت تي-سيا بين الموسيقى والرقص، حيث بدأ شغفها بالرقص عندما كانت في الخامسة عشرة من

## المجرية إيدينا موكوش تعزف وتغني على مسرح دبي ميلينيوم في إكسبو 2020



دي بي - الفجر  
قدمت المغنية المجرية إيدينا موكوش، موسيقى وغناء ذا طابع مختلف في أمسية خاصة على مسرح دبي ميلينيوم في إكسبو 2020 دبي. وبدأت موكوش الليلة بعزف منفرد على الكمان. وبين فقرات العزف صدحت بصوت هادئ باللغة المحلية، قبل أن ينضم إليها أعضاء فريقها في عزف متناعم. ودرست موكوش، البالغة من العمر 46 عاماً، الموسيقى في جامعة "فيرنيش لست" في سيجيد.

## العلامات التجارية الإسبانية الرائدة في مجال الأزياء تتطلع إلى دخول أسواق الإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي

2020 وقابلت المصممين والموسيقين من إسبانيا الذين سافروا لحضور الحدث. وقال رجب بالضيوف السيد: أندريس سالتنيروو المستشار الاقتصادي والتجاري لسفارة إسبانيا في الإمارات العربية المتحدة قائلاً "تشتهر الكثير من العلامات التجارية الإسبانية هنا لأنها منتشرة في جميع أنحاء العالم ولكن هناك العديد من العلامات التجارية الأخرى سواء الكبيرة والصغيرة ليس لها انتشار في هذه المنطقة، ومعظمها علامات تجارية عالمية وتقدر 70% من عائداتها من الأسواق الخارجية".

2020 وقابلت المصممين والموسيقين من إسبانيا الذين سافروا لحضور الحدث. وقال رجب بالضيوف السيد: أندريس سالتنيروو المستشار الاقتصادي والتجاري لسفارة إسبانيا في الإمارات العربية المتحدة قائلاً "تشتهر الكثير من العلامات التجارية الإسبانية هنا لأنها منتشرة في جميع أنحاء العالم ولكن هناك العديد من العلامات التجارية الأخرى سواء الكبيرة والصغيرة ليس لها انتشار في هذه المنطقة، ومعظمها علامات تجارية عالمية وتقدر 70% من عائداتها من الأسواق الخارجية".

2020 وقابلت المصممين والموسيقين من إسبانيا الذين سافروا لحضور الحدث. وقال رجب بالضيوف السيد: أندريس سالتنيروو المستشار الاقتصادي والتجاري لسفارة إسبانيا في الإمارات العربية المتحدة قائلاً "تشتهر الكثير من العلامات التجارية الإسبانية هنا لأنها منتشرة في جميع أنحاء العالم ولكن هناك العديد من العلامات التجارية الأخرى سواء الكبيرة والصغيرة ليس لها انتشار في هذه المنطقة، ومعظمها علامات تجارية عالمية وتقدر 70% من عائداتها من الأسواق الخارجية".

دي بي - الفجر  
تتباحث أفضل العلامات التجارية الإسبانية في مجال المجوهرات والأزياء والأحذية ومستحضرات التجميل العروضة في الجناح الإسباني في إكسبو 2020 دبي والعديد من تلك العلامات التجارية حديث العهد في المنطقة مع موزعين ومع الشخصيات المؤثرة والوسائط الإعلامية لتسويق منتجاتها في الإمارات العربية المتحدة ودول مجلس التعاون الخليجي. وقد استضافت "العلامات التجارية الرائدة في إسبانيا" بالتعاون مع ICEX Spain Trade and Investment رواد تجارة التجزئة في المنطقة يوم الأربعاء الماضي في جناح إسبانيا بمعرض إكسبو

# منوعات العقل

23

يشعر الكثيرون ببرودة الساقين في الشتاء، حتى مع التدفئة، لذلك، فإن الطقس البارد قد لا يكون السبب الوحيد الكامن وراء هذه الحالة. وإذا استمرت برودة الساقين رغم ارتداء الجوارب الدافئة والناعمة، فإن هذا قد يكون علامة على وجود مشكلة صحية قد تتطلب زيارة فورية للطبيب. وهنا خمسة أسباب رئيسية لبرودة القدمين المستمرة:



بعيدا عن برد الشتاء ..

## خمسة أسباب صحية كامنة تجعل قدميك باردتين باستمرار



ذلك بسبب تراكم الكوليسترول في الأوعية الدموية أو بسبب الالتهاب. ويمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم إلى مشاكل في الدورة الدموية، مثل منع تدفق الدم الكافي إلى القدمين، وهو ما يمكن أن يتسبب في الشعور ببرودة القدمين. ومن الضروري زيارة الطبيب للحصول على التشخيص الدقيق خاصة وأن ارتفاع الكوليسترول يمكن أن يتسبب في العديد من المشكلات الصحية الخطيرة، مثل السكتات الدماغية والنوبات القلبية.

الأدرينالين أيضا في ضخ الدم نحو القلب وبعيدا عن أجزاء الجسم الأقل أهمية، مثل اليدين والقدمين لحماية الأعضاء الرئيسية. وقد يتسبب ذلك في الشعور بالبرودة في اليدين والقدمين. ومن الضروري استشارة طبيب متخصص لمساعدتك في إدارة حالة القلق والتوتر في أسرع وقت ممكن.

### ارتفاع الكوليسترول

إذا كنت تعاني من برودة القدمين، فقد يكون



الأدوية الخافضة للضغط.

### ضغط عصبي

يمكن أن يتسبب التوتر في ضخ الدم نحو القلب وبعيدا عن الأطراف، وبالتالي هذا ما قد يجعلك تشعر بالبرودة في أصابع يديك وقدميك. إذا كنت تعاني من الإجهاد وتجد صعوبة في إدارته، فاطلب نصيحة طبيبك. وعندما تشعر بالقلق، يفرز الجسم هرمون الأدرينالين. وبالإضافة إلى قيامه بتحويل جسمك إلى وضع "القتال أو الهروب"، يتسبب

القدمين تشعران بالبرودة.

ويشار إلى أن مرض الشريان المحيطي شائع عند المدخنين وأولئك الذين يعانون من زيادة الوزن والذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليسترول في الدم. ويمكن أن يساعد أسلوب الحياة المتوازن والصحي، واتباع المزيد من التمارين والتحكم في مستويات السكر في الدم في دواء مرض الشريان المحيطي، وتقليل أي أعراض تعاني منها.

ويمكن أيضا اعتماد أدوية الستاتينات الموصوفة من قبل الطبيب، أو أدوية منع تجلط الدم أو

قصور الغدة الدرقية يعني قصور الغدة الدرقية أنها خاملة ولا تنتج ما يكفي من الهرمونات لتعمل بشكل صحيح. ويمكن أن تؤدي الغدة الدرقية غير النشطة إلى انخفاض الدورة الدموية، وانخفاض تدفق الدم إلى القدمين، والشعور العام بالبرودة، لأن هذه الهرمونات تؤثر على الكثير من الأعضاء في الجسم وتساعد في تحويل الطعام إلى طاقة. ولذلك، إذا كنت تشعر بالبرد في كامل أنحاء جسمك، بما في ذلك قدميك، فقد تكون مصابا بقصور الغدة الدرقية، ويجب عليك زيارة الطبيب في حال كانت لديك شكوك في إصابتك بهذه الحالة.

### داء السكري

قد يؤدي مرض السكري إلى برودة القدمين بسبب بعض المضاعفات، والتي قد تشمل:

### مرض السكري

قد يعكس هذا أن هناك مشاكل في تدفق الدم. ويمكن لضعف الدورة الدموية أن تجعل



### مبيض أسنان طبيعي

## أطعمة ستعزز ابتسامتك!

أخبرت طبيبة الأسنان، هانا كينسيلا، موقع "إكسبريس" أن أطعمة تبييض الأسنان يمكن أن تساعد في تعزيز ابتسامتك بشكل طبيعي. وفي حين أن بعض الأطعمة يمكن أن تلتصق بالأسنان، مثل الصلصات الداكنة، يمكن أن يساعد البعض الآخر في تبييضها بشكل طبيعي. ونصحت طبيبة الأسنان بإضافتها إلى نظامك الغذائي. وقالت إن الفراولة على وجه الخصوص مفيدة لتبييض الأسنان بشكل طبيعي.



وتابعت هانا: "في السياق نفسه، يعتبر التفاح طريقة رائعة لتنظيف الأسنان (بشكل مائل)، ويمكن أن تساعد الحواف الخشنة للطعام المهش مثل التفاح على إزالة البكتيريا من الأسنان". كما أن شرب الكثير من الماء يمكن أن يساعد أيضا في الحفاظ على صحة الأسنان وبياضها. وقالت هانا: "تعتبر المياه الصالحة للشرب مفيدة في العديد من مجالات الحياة، وهي ضرورية لصحة الفم - فهي منظف طبيعي ويمكن أن تساعد أيضا في إزالة البكتيريا من الأسنان. تناول دائما كوبا من الماء على الأقل بعد تناول الوجبات". وناقشت هانا أفضل الأطعمة التي يجب تناولها لإفادة أسنانك وتجنبها الأذى:

- الألبان.
- الشاي الأخضر.
- الكرفس والجزر.
- المكسرات.
- الشوكولاتة.
- الأطعمة الصلبة بأسنانك:
- الخبز.
- المشروبات الغازية.
- الحلويات.
- الخمر.

وقالت هانا: "أثنان من أكثر الأمراض انتشارا، تسوس الأسنان وأمراض اللثة، يمكن الوقاية منها عن طريق إجراء تغييرات بسيطة في نظامك الغذائي".



وقالت: "تحتوي الفراولة على حمض المالكيك وهو في الواقع مبيض طبيعي للأسنان". وعثر على حمض المالكيك في عدد من الفواكه. ويرتبط ارتباطا وثيقا بحمض الستريك وفيتامين C، كما يتم تناوله أحيانا كمكمل غذائي. وقالت هانا: "لا تفرط في استخدام الفراولة، ولا تتركها على الأسنان، لكن الكمية الصحية منها يمكن أن تساعد



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الاتحادية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الاتحادية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات (الشارقة)
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إختصار عدلي بالوفاء

العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان بالنشر
ضد / المدعي عليه : إسماعيل محمد علي مراد داخدا مراد

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
تنازل / بيع
إعلان بالنشر

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
تنازل / بيع
ليكن معلوماً للجميع بأن السيد / مطر عوض علي عمير الكعبي الجنسية : الإمارات

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
تنازل / بيع
إعلان بالنشر

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
تنازل / بيع
ليكن معلوماً للجميع بأن السيد / ناصر محمد بن ياعدا الكعبي الجنسية : الإمارات

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٧/٢٠٢٢/١١٢٨ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٩٢٠/٢٠٢١/١٦١ تجاري جزئي

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢١١/٢٠٢٢ تنفيذ عقاري

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢١١/٢٠٢١/١٧٦٦ تنفيذ عقاري

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢١١/٢٠٢٢/١٢٠٤ تنفيذ عقاري

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان بالنشر
مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم: ٢٠٥٠/٢٠٢٢/٤٠٠ استئناف تجاري

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان أمر أداء بالنشر
في الدعوى رقم: ٦٠٠/٢٠٢١/٧٧٧٠ أمر أداء

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٠/٢٠٢٢/١١ مدني جزئي

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان صحيفة طعن بالنشر
في الطعن رقم: ٤٥٥/٢٠٢٢/٢١١ طعن تجاري

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم: ٤٥٥/٢٠٢٢/٢٧٥ استئناف تجاري

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٨١٤/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محكمة التنفيذ
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان بالنشر
إعلان قرار بالنشر - إعلان قرار بالنشر

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
تنازل / بيع
إعلان بالنشر

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم: ٤٧٤/٢٠٢١/٢٨ تجاري مصارف جزئي

محاكم دبي
محكمة التنفيذ
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان بالنشر
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

محاكم دبي
محكمة دبي
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان بالنشر
إعلان بالنشر

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
تنازل / بيع
إعلان بالنشر

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم: ٤٧٤/٢٠٢١/٢٨ تجاري مصارف جزئي

محاكم دبي
محكمة التنفيذ
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان بالنشر
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

محاكم دبي
محكمة دبي
العدد ١٣٤٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٠
إعلان بالنشر
إعلان بالنشر

•• تصويت المشاهدين يؤهل «هادي مانع اليامي» من السعودية لمرحلة نصف النهائي  
•• نجوم الأمسية .. تنافس وتحدٍ وقصائد مميزة  
•• نجمة شاعر المليون «الشاعرة حصة هلال».. ضيفة الأمسية  
•• مجازاة شعرية لـ 6 شعراء ضمن آلية تنافس مرحلة ربع النهائي  
•• هل سيتنافس حامل بيرق الموسم السابق على لقب شاعر المليون للموسم العاشر  
•• قرار لجنة التحكيم يؤهل الشاعرين «علي العازمي وفهد البدرى»

الشعر النبطي يتلأل على دروب «شاطئ الراحة» في الأمسية 14 من شاعر المليون

## «شاعر المليون» يوجه تحية إجلال وتقدير إلى «أم الإمارات» بمناسبة يوم المرأة العالمي



العربية السعودية ودولة الإمارات العربية المتحدة، وقد حظيت قصائدها بتفاعل جمهور مسرح شاطئ الراحة، وكانت الشاعرة حصة هلال قد شاركت بالموسم الرابع وقد حصدت المركز الثالث. مجازاة شعرية لـ 6 شعراء ضمن آلية تنافس مرحلة ربع النهائي ضمن آلية تنافس مرحلة ربع النهائي، وقام نجوم الأمسية بزيارة أكاديمية الشعر بلجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي، وفي نهاية جولتهم كتبوا أبيات المجازاة، حيث يختار كل شاعر مغلّف مغلق، وفي داخل المغلف كتاب شعر يحمل قصيدة تم اختيارها من قبل لجنة التحكيم من القصائد التي يضمها الكتاب، وكانت المهمة ومعايير التنافس أن يكتب كل شاعر أبيات المجازاة على القصيدة المختارة. وجاري شعراء الأمسية تصويت قصائد لـ 6 شعراء، وهم «الشاعر أحمد الكندي، والشاعرة أمّنة بنت علي بن حمد الملا، الشاعر أحمد عبيد المنصوري، الشاعر بدر بن عبدالحسن، والشاعرة هيا بنت عباد السالي الحربي، الشاعر سيف بن ثالث». هل سيتنافس حامل بيرق الموسم السابق على لقب شاعر المليون للموسم العاشر يفتتح برنامج شاعر المليون، منذ إنطلاقته، المجال أمام حامل بيرق الموسم السابق للدفاع عن لقبه والتنافس عليه للحفاظ عليه، وفي الموسم العاشر يمكن لحامل بيرق الموسم التاسع التنافس وفق قوانين وشروط المسابقة، وفي حال رغبته بالمشاركة يتوجب عليه الإعلان عن مشاركته خلال الحلقة نصف النهائية «مرحلة الـ 6 شعراء» وهي الحلقة قبل الأخيرة من البرنامج. ويدخل حامل بيرق الموسم السابق في آلية المنافسة حسب المعايير المطلوبة من بقية المتنافسين، وفي أبوظبي.



خطواته بإصرار وتأمّل حتى وصل لمحطة الأحلام، من خلال قصيدة حملت عنوان «متحف المستقبل»، والتي قال فيها: «قبضة من آثار الحضارة تعكس المجد التليد عروة ومستمسك بها المستقبل بكلتا يديه». أما الشاعر عبدالهادي أبودية القحطاني السعودية، فقد كتب من بوابة شاعر المليون حضوره وتمنى الوصول «لخط النهاية»، وقدم بقصيدة جاء في مقدمتها: «يشع نور الحياة وتطمئن الروح لأذن بلال في وسط صدرى، وتفغسله السكينه بالرضى والنعيم». وشارك الشاعر علي حامد العازمي من الكويت، الجمهور رحلة نجاحه التي حملت بين تفاصيلها الشعر والإبداع والمثابرة، وقدم قصيدة تتحدث عن



تصويت المشاهدين عبر تطبيق وموقع شاعر المليون، والذي استمر لمدة أسبوع، حيث كان 4 شعراء يترقبون التصويت لهم لينضم واحد منهم إلى زملائه في مرحلة نصف النهائي، وقد أسفرت النتائج عن تأهل الشاعر (هادي مانع اليامي من السعودية بـ 74%)، فيما غادر المسابقة الشعراء (مبارك الرزحان من الكويت، عايد حواس الحازمي وعبدالكريم البدراني من السعودية). حضر الأمسية عيسى سيف المزروعى نائب رئيس لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية، وعبيد خلفان المزروعى مدير إدارة التخطيط والمشاريع باللجنة، وأعضاء اللجنة الاستشارية للبرنامج الأستاذ تركي المريخي والأستاذ بدر صفوق، ورواد التواصل الاجتماعي ومدنوقي الشعر النبطي. «شاعر المليون» يوجه تحية إجلال وتقدير إلى «أم الإمارات» بمناسبة يوم المرأة العالمي استهل برنامج شاعر المليون أمسيته بتوجيه تحية إجلال وتقدير إلى سمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسة الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية «أم الإمارات»، رائدة العمل النسائي الإماراتي والتي كانت ولا زالت المهمة والداعمة لدور وجود وإبداع المرأة في الإمارات والعالم. كما قدم مقدمي البرنامج التهنية والتحية للأخوات والأمهات اللواتي ساهمن في بناء المجتمع بدءاً من الأسرة وانتهاء ببناء وطن نفاخر به العالم. تصويت المشاهدين يؤهل «هادي مانع اليامي» من السعودية لمرحلة نصف النهائي أعلن مقدمي البرنامج «حسين العامري وندى الشيباني»، مع انطلاق الأمسية، عن نتائج

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يستضيف فرقة سمة للمسرح الراقص

## فرقة الرقص الرائدة في دبي تقدم العرض الأول من عملها «قافية» الذي يسلط الضوء على الشعر العربي والموسيقى الشرقية وفن الخط العربي والرقص المعاصر

تحت اسم سمة فنون الأداء المعاصرة في السركال أفنيو عام 2017. وانطلقت بعدها فعاليات التعاون الناجمة بين سمة للمسرح الراقص وأبرز المؤسسات الثقافية في الإمارات، وخضع الراقصون لتدريبات رقص تخصصية حول العالم، مما أتاح للشركة الاستفادة من مختلف المنهجيات المعتمدة للتعبير الإبداعي أثناء ابتكار خطها الفني الفريد. وتُعد قافية العرض الثاني للفرقة بدعم من مركز الفنون، بعد عرض أنصاف، أول عرض راقص من تصميم علاء كريميد في عام 2019 بعد انقطاع دام أكثر من عشر سنوات.

على اختلاف ثقافتهم، ويُسلط الجمال الحقيقي للشعر بإيقاعاته وحوافيه وحروفه وموسيقاه الضوء على مفهوم الأداء الفني الذي يستخدم الطبيعة المرئية للمسرح كصفحة شعرية. ويشارك في العرض المغنون مصطفى الدرادري وأكا زجراج ولى مسلم، إحدى المشاركات في مبادرة نمو لتطوير مهارات الفنانين التابعة لمركز الفنون في الجامعة. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال بيل براغين، المدير الفني التنفيذي في مركز الفنون بجامعة نيويورك أبوظبي: «تميز فرقة سمة للمسرح الراقص بنخبه من أفضل الراقصين البارعين

أصناف الذي أطلقه المركز قبل عامين وبيعت جميع تذاكر عرضه الأول، ويدعم شعار الحاضر والمستقبل الذي تعتمد هذه الدورة من خلال دعم الراقصين ومصممي الرقصات القيمين في دبي واستثمار مواهبهم في سياق تطوير فن الرقص في الإمارات. ويعزز عرض قافية الوعي بالتراث والثقافة العربية بعدسة فنية، مسلطاً الضوء على الشعر العربي والموسيقى الشرقية والرقص المعاصر، وتعكس إيقاعات الجسد واللحن جمالية الشعر العربي يسرد درامي متبادل اختار الموسيقى والرقص لغةً عاليةً لإيصال الرسالة للجميع



منوعات

# الفكر

27

## أؤمن بأن كل إنسان يتال نصيبه في الحياة دايدا خليل: البطولات المشتركة لا تلغي أحداً

بعد مشاركتها في مجموعة من الأعمال الخاصة بالمنصات وطرحها أغنية بعنوان (مودى عالي)، تكرر الفنانة اللبنانية دايدا خليل كل وقتها

لتصوير مسلسل (بيوت من ورق)، وهو عمل لبناني سوري مشترك من إنتاج زياد شويري وإخراج أسامة الحمد وكتابة آية طيبة ويجمع مجموعة من النجوم السوريين واللبنانيين، بينهم يوسف الخال وسوزان نجم الدين وطوني عيسى ويزن السيد وجيني اسبر، ويتوقع عرضه خارج السباق الرمضاني ٢٠٢٢.

في هذا الحوار، نتحدث دايدا خليل عن جديدها الفني وموقعها على الساحة الفنية كفنانة تجمع بين الغناء والتمثيل.



العكس هي لها إضافة خاصة على العمل.  
• ما رأيك بأغنيات (التيك توك) التي صنعت من مغنيها نجوماً لديهم ملايين المتابعين؟  
- الحياة تغطي نصيباً لكثير من الناس، ومن حقهم التعبير عن أنفسهم، ولكن من المهم جداً أن يتواجد الإنسان في المكان الصحيح.  
• هل أنت مع اعتماد البطولات الأولى التي تركز على اختيار الممثل لها انطلاقاً من عدد متابعيه على مواقع التواصل الاجتماعي؟  
- لن أتحدث وأكأن بعيدة عن الواقع، لكن تأثير الممثل على المشاهد يلعب دوراً كبيراً في اختياره للفنان المفضل، ومن الطبيعي أن يختار الجمهور الفنان الذي يتأثر به والذي يوصل رسالة من خلال عمله الفني.  
• ما تحضراتك للفترة المقبلة؟  
- أشرك في تصوير المسلسل اللبناني السوري المشترك (بيوت من ورق) إلى جانب الممثل يوسف الخال والفنانة السورية سوزان نجم الدين، بالإضافة إلى عدد من نجوم سورية ولبنان، وهو من إخراج أسامة شهاب الحمد وكتابة آية طيبة، وألعب فيه دور فتاة اسمها (هيا)، وهي امرأة طموحة وحاملة، لكن توجد خلافات بينها وبين والدتها، فهي تريد أن تأخذها نحو عالم الموضة والجمال والأزياء، بينما تتركس والدتها كل وقتها للعمل الإنساني من خلال جمعية خيرية تهتم بالأطفال الأيتام.

تترك بصمة بما فيها أغنيات نجوم الصف الأول؟  
- لا أحب الإشادة بنفسى بطريقة قد يفسرها البعض غروراً، لكن بالرغم من ازدهار الفن التمثيلي، دخلت أغنياتي بورصة السباق الخاص بالأغنيات العربية وحقت المراتب الأولى.  
وهذا الأمر تم رصده من قبل الإعلام العربي. وفي الوقت ذاته، أنا موجودة وفعالة في مجال التمثيل ومستمرة فيه، ولم تطغ موهبة عندي على حساب أخرى، ما يعزز اندفاعي نحو الأمام بكل عزيمة وإصرار، متسلحة بمحبة الناس دائماً.  
• كيف تقيمين نجاح بعض أعمال المنصات وهل تجد أنها تتميز بنفس وضج وألق الأعمال التلفزيونية؟  
- أؤمن بأن كل إنسان يتال نصيبه في الحياة، سواء أطل فنياً عبر المنصة أو التلفزيون أو الإذاعة. الحياة تعطي فرصاً للإنسان، والنصيب هو الحصان الرابح في النهاية.  
• لطلما كنت نجمة صف أول وبطلة في الأعمال التي شاركت فيها، فهل أنت راضية عن البطولات المشتركة التي تطف على غالبية الأعمال التي تنتج في هذه المرحلة، علماً أن هذا النوع من الدراما له مملوه الأسايسون وهم من نجوم الصف الأول؟  
- لا شك في أن الأعمال العربية المشتركة أثبتت وجودها، كما أن لها شعبية واسعة وحضوراً قوياً بين الناس، والمشاركة في هذه المسلسلات لا تلغي البطولات الخاصة التي لا تزال رائجة هي أيضاً وتحقق تقدماً مستمراً. وفي رأيي، البطولات المشتركة لا تلغي أحداً، بل على

• تكنفين نشاطك التمثيلي الى جانب حرصك على الاهتمام بالشق الغنائي في مشوارك الفني، وطرحنا أخيراً أغنية بعنوان (مودى عالي)، فهل ترى أنك تمكنت من تثبيت أقدامك غنائياً وبالطريقة التي تريدها؟  
- الغناء موهبة وهواية، وبما أن أغنياتي وصلت إلى الناس بالشكل الصحيح وحظيت بثقتهم واستحسانهم، فمن الطبيعي أن أوصل الغناء كجزء من مسيرتي الفنية التي أريدها شاملة وتعكس تنوع موهبتي.  
• هل تظنين أنك دخلت مجال الغناء في التوقيت الخاطيء في ظل ازدهار فن التمثيل على حساب الغناء، نتيجة الظروف القاهرة التي فرضها انتشار كورونا في العالم وغياب الأغنيات التي



## ريم مصطفى تبدأ تصوير مسلسلها (دوبامين)

بدأت الفنانة ريم مصطفى تصوير أول مشاهد مسلسلها الجديد (دوبامين) المكون من 15 حلقة، وذلك في الديكور الخاص بها في التجمع الخامس، بمشاهد تجمعها بالفنان محمد كيلاني ومن المقرر أن يستمر التصوير في هذا الديكور بضعة أيام وبعدها يتم الانتقال إلى ديكور آخر.  
مسلسل (دوبامين) تأليف محمد جلال وإخراج رؤوف عبدالعزيز ويشارك في بطولته إلى جانب ريم مصطفى كلاً من محمد كيلاني، ياسل الزاوي، مروان بونس، تيام مصطفى قمر، اسراء رخا، بسنت شوقي، وعدد آخر من الفنانين الشباب، ومقرر عرضه خلال الفترة المقبلة.  
وفي سياق متصل تصور ريم مصطفى دورها في مسلسل (suits - سوتس) وهو النسخة العربية من المسلسل الأمريكي الشهير SUITS، والمقرر عرضه في شهر رمضان المقبل، ويشارك في بطولته أسر ياسين، أحمد داود، صبا مبارك، تارا عماد، محمد شاهين، مصطفى درويش، أسماء جلال، وسيناريو وحوار محمد حفطي وياسر عبدالمجيد وإخراج مريم أحمد.  
تجسد ريم مصطفى في أحداث مسلسل (suits - سوتس)، شخصية كاميليا سكوتيرة زين ثابت الذي يقدم دوره أسر ياسين، وهي الحافظ الأول لأسراره، وجلبها معه عندما كان يعمل مع المدعي العام.  
وهذه الشخصية قدمتها الممثلة (سارة رافيرتي) في النسخة الأمريكية من العمل وانتهت ريم مؤخراً من تصوير مسلسل (الثمانية) المكون من 8 حلقات للعرض على إحدى المنصات الرقمية، ويخوض به المستشار تركي آل الشيخ أولى تجاربه في التأليف الدرامي، حيث تقدم ريم دور البطولة النسائية في العمل أمام أسر ياسين، خالد الصاوي، وبمشاركة محمد علاء جاميكا.  
محمود البزاوي، لارا إسكندر، منذر رياحنة، وظهور خاص للنجمة غادة عادل، مع ظهور عدد من ضيوف الشرف، ومن إخراج أحمد مدحت.

## عائشة بن أحمد تنافس بـ(ملف سري) في رمضان 2022

تنافس الفنانة التونسية عائشة بن أحمد في موسم رمضان 2022 بمسلسل (ملف سري)، والذي تدور أحداثه في إطار من الإثارة والتشويق، ليناقتن العديد من القضايا الحياتية مليئة بالغموض والأسرار.  
ويشارك النجمة عائشة بن أحمد في بطولة المسلسل النجوم هاني سلامة، ماجد المصري، نضال الشافعي، أحمد سعيد عبدالغني، وهو تأليف محمود حجاج، ومن إخراج حسين البلاسي.  
وتنتظر عائشة بن أحمد إطلاق مسلسلها (لون البحر) والذي يجمعها بالفنان خالد النبوي على إحدى المنصات عقب انتهاء الموسم الرمضاني، ذلك بجانب مسلسل (وعد الشيطان) مع الفنان عمرو يوسف والمقرر إطلاقه قريباً.  
وحققت عائشة بن أحمد نجاحاً كبيراً في موسم رمضان الماضي بمسلسل (لعبة نيوتن)، حيث قدمت شخصية أمينة التي تبحت عن حريتها، لترى الحياة من منظور مختلف بعد فوات الأوان، وقد حقق المسلسل نجاحاً واسعاً على منصات التواصل الاجتماعي وقت عرضه، وتصدر الترند أكثر من مرة.



# الفكر

## أربع نصائح للوقاية من مرض السرطان



كشف الدكتور إلهان إبراهيموف، أخصائي مركز Lapino-2 لبحوث أمراض السرطان، كيفية تخفيض خطر ظهور الأورام الخبيثة باتباع أربع قواعد بسيطة فقط.

وينصح الأخصائي في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأخبار إلى أنه من الضروري إتباع أربع قواعد بسيطة وهي:  
أولاً- يجب بالضرورة التخلي عن العادات السيئة تماماً- التدخين، المشروبات الكحولية، الإفراط في الأكل، ثانياً- مراقبة الحالة الصحية دائماً.

ثالثاً- عدم إهمال النشاط البدني.

ورابعاً- من الضروري إجراء الفحوص الطبية السنوية. ويضيف، بفضل الفحوص الطبية السنوية المنتظمة، زادت حالات التشخيص المبكر للإصابة بالسرطان بمقدار ثمان مرات، ما يعطي فرصة أكبر للعلاج والشفاء التام من المرض الخبيث. ويذكر أن الدكتور ألكسندر مياسنيكوف كان قد تطرق في وقت سابق في حديث تلفزيوني، إلى موضوع الفحص الطبي السنوي، وخاصة لكبار السن، الذي يساعد كثيراً في اكتشاف الإصابة بالسرطان في مرحلة مبكرة، ما يجعله قابلاً للعلاج. فعلى سبيل المثال عند اكتشاف سرطان الأمعاء على شكل زوائد لحمية أو مرحلة مبكرة أو سرطان الثدي فإن علاجهما ممكن تماماً. وأكد على ضرورة إجراء تصوير شعاعي للثدي كل عامين وتنظير القولون للرجال والنساء الذين تجاوزت أعمارهم الخمسين كل خمس سنوات.

## علامة في البول تحذرك بضرورة التوقف عن تناول الباراسيتامول!

يُعرف عقار "باراسيتامول" بأنه مسكن شائع يستخدم لجميع أنواع الأوجاع والآلام. ومثل أي دواء، يحتوي الباراسيتامول على قائمة من الآثار الجانبية المحتملة.

ويتوفر الباراسيتامول بسهولة في معظم المتاجر والصيدليات. ويأتي على شكل أقراص أو كبسولات أو شراب أو قرص قابل للتذوق. ويمكن أن يكون مسكن الألم أيضاً مكوناً في مجموعة من أدوية البرد والإنفلونزا. وأفادت NHS بأن الباراسيتامول "نادراً" ما يسبب آثاراً جانبية إذا التزمت بالجرعة الصحيحة الموصى بها وهي قرص أو قرصين 500 ملليغرام يتم تناولها حتى أربع مرات خلال 24 ساعة.

ومع ذلك، مثل أي دواء، فإن الباراسيتامول له أيضاً آثار جانبية محتملة قد يعاني منها بعض الأشخاص. وأحد الآثار الجانبية، التي تتطلب المساعدة الطبية والتوقف عن استخدامه، هو البول الداكن، كما ذكر موقع Drugs.com.

ويرتبط البول الداكن بأثار جانبية أخرى للدواء - اليرقان، حيث يتحول بياض عينيك إلى اللون الأصفر.

وتوضح البوابة الصحية Patient.info أن اليرقان يمكن أن يحدث بسبب تسمم الباراسيتامول.

ويمكن أن يتسبب ذلك في فشل الكبد الحاد، والذي قد يتحول لونه للجلد والعينين إلى اللون الأصفر.

وينتج اليرقان عن ارتفاع مستويات الدم في الصباغ الصفراوي الذي يسمى البيليروبين في الجسم. ويمكن لهذه الصفراء أن تجعل بولك داكناً. وإذا واجهت أي أعراض مرتبطة باليرقان، فانت بحاجة إلى الحصول على "مساعدة طبية عاجلة"، كما تحذر NHS.

ومع ذلك، فإن علامات اليرقان ليست من الآثار الجانبية الشائعة للباراسيتامول.

وللاطلاع على قائمة كاملة من الآثار الجانبية المحتملة، راجع نشرة معلومات المريض المرفقة مع دوائك.

ومن الآثار الجانبية "الخطيرة" الأخرى التي يمكن أن تحدث في بعض الحالات، رد الفعل التحسسي للدواء.

وتشمل علامات التحذير التي يجب اكتشافها ما يلي:

- طفح جلدي قد يشمل حكة واحمراراً وتورماً وبثوراً أو تقشر الجلد.
- الصدفر.
- ضيق في الصدر أو الحلق.
- صعوبة في التنفس أو التحدث.
- تورم في الفم أو الوجه أو الشفتين أو اللسان أو الحلق.



فرقة تؤدي عرضاً خلال احتفال بمناسبة يوم المرأة العالمي في قبة الصول في اكسبو 2020 دبي (أ ف ب)

## قرأت لك

الرمان



أوصت مجلة (فرويندين) الألمانية بتناول ثمرة رمان يومياً؛ حيث إنه يعمل على تقوية جهاز المناعة، كما أنه صديق للقلب.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الرمان غني بمضادات الأكسدة، التي تساعد جهاز المناعة على مواجهة الجراثيم والبكتيريا بصورة أفضل.

وأشارت إلى أن مضادات الأكسدة تساعد في مكافحة الالتهابات؛ حيث أظهرت الدراسات أن المواد الفعالة الموجودة في الرمان تعمل على تثبيط العمليات الالتهابية لدى مرضى التهاب المفاصل، وبالتالي تخفيف المتاعب إلى حد كبير.

وتابعت المجلة: بالإضافة إلى ذلك، يعمل الرمان على خفض مستوى الكوليسترول وتنظيف الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم المرتفع، مما يحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

## سؤال وجواب

• ما هي الكتابة الهيروغليفية؟

- هي الكتابة التي كان يستعملها المصريون القدماء

• كم يبلغ عدد أعين الذباب؟

- خمسة أعين

• لماذا سمي البحر الميت بهذا الاسم؟

- لأن مياهه شديدة الملوحة مما لا يسمح بالحياة بها

• كيف يحدث كسوف الشمس؟

- يحدث عندما يقع القمر بين الأرض والشمس

## هل تعلم؟

- الخفافيش هي الثدييات الوحيدة التي تطير.
- الحلزون يستطيع أن ينام لمدة 3 سنوات.
- التماسيح لديها عمى أنوان.
- لسان الحرباء هو ضعف طول جسمها.
- الكلاب تفرز العرق من خلال مسامات في أقدامها.
- حيوان فرس النهر يولد تحت الماء.
- الموز ينمو وهو متجه للأعلى.
- الحيتان لا يمكنها السباحة إلى الوراء.
- الإبل تولد دون سنم.
- حيوان النيص أو الشيهم لديه كمتوسط حوالي 30.000 شوكة على جسده.
- سرعة الفهد القسوى هي 114 كيلومتر في الساعة، أي 70 ميل في الساعة.
- الخيول تنام واقفة.
- 95% من تركيبة قنديل البحر هي عبارة عن ماء.

## قصة السارق الخبيث

تقابل رجلان في احد الأسواق احدهما طيب برضى بما قسم الله له فيحمل للناس أغراضهم مقابل مبلغ بسيط او يقوم بأداء بعض الأعمال في الحال بأجر، أما الآخر فهو خبيث يتلصص على الناس ربما يستطيع ان يسرق شيئاً او يحاول ان يعمل في الحال الكبيرة المزدحمة ليستطيع أيضاً ان يسرق ما تطاله يده. تقابل الرجلان في دكان واحد فقد استأجرهما صاحب الدكان لتنظيف مخازنه واخذ الطيب يعمل بهمة ونشاط أما الخبيث فكان ينظر إلى باب الدكان وكلما رأى صاحب الدكان قادماً اسرع بمساعدة الطيب حتى يظن صاحب الدكان انهما يعملان معاً بنشاطاً لكن صاحب الدكان هو ايضا ذكي فلم تدخل عليه حيل الرجل الخبيث لذلك ذهب لدكانه ومن كوة في حائط الدكان اخذ يراقب الطيب والخبيث.. اخذ الرجل الخبيث يتجول في المخازن وكلما رأى شيئاً غالياً اخذه ووضع في جيبه او صدره، وكلما رأى شيئاً يؤكل تناول منه حتى امتلأت معدته، بل لقد جلس لأخذ قسط من النوم. اما الطيب فقد كان يعرف ان الله هو الذي يراه فعمل بهمة ونشاط حتى انتهى من التنظيف والترتيب والتحميل في الوقت الذي شبع فيه الخبيث نوماً.. فلما استيقظ سأل ان كان صاحب الدكان جاء. فقال الطيب: لم يحضر ولم يرك نانما.

هنا دخل صاحب الدكان فما كان من الخبيث غير التظاهر بإنهاء اخر عمل في يده ثم جلس على الارض وقال: كفى تعينا اليوم كثيرا وجعنا ايضا.. فضحك صاحب الدكان وقال: نعم سأحضر الطعام حالا. وصفق بيده فدخل رجلان عملاقان هما ولده وقال لهما: هذا يريد ان يأكل ويرتاح.. وأشار على الطيب. وذلك يريد ان يأكل ويرتاح وينظف نفسه.. وأشار على الخبيث. فأخذ الرجل الطيب إلى الدكان وقدم له الطعام الشهى وفرشاً للراحة ومبلغاً محترماً نظير تعب.

ثم دخلا وماسكا بالخبيث وقلباها رأساً على عقب فأوقعا كل ما في جيبه وصدره ثم نفضاه جيدا من كل ما سرقه. وبعد ذلك لفتاه درسا قويا واعطياه ضرباً مبرحاً كاد ان يصيبه بعاهات مختلفة.. ومن ثم ألقياه خارج الطريق ووقف احدهما ليعلم ان هذا الرجل لص وأفاق وحذر من التعامل معه مما دفع الرجل الخبيث إلى ان يجري مسرعاً خارج السوق قبل ان يتكامل عليه الاخرون.. اما الطيب فقد طلبه صاحب الدكان عاملاً لديه بأجر جيد جزاء امانته وطيبته.

## مساحة للتلوين

