

هيئة أبوظبي للدفاع المدني
تحصل على اعتماد دولي
لتميزها في خدمات الإسعاف

مسلسل Beef يُقدم سرداً
سينمائياً ذكياً لبنية
نسيج مجتمعي



كيف تؤثر الضغوط
المالية على صحتك؟



ثورة طبية.. دواء يعيد نمو الأسنان التالفة من جديد

بدأت التجارب السريرية لدواء قد يحدث ثورة حقيقية في عالم العلاجات السنية، حيث من الممكن أن يسمح بإعادة نمو الأسنان مجدداً بعد تلفها أو تكسرها.

ويتولى فريق من معهد البحوث الطبية في مستشفى كيتانو باليابان مسؤولية التجربة، التي تستهدف الأشخاص المصابين بقصور نمو الأسنان، وهي حالة وراثية نادرة تمنع أسنان الأطفال وأسنان البالغين من النمو بالطريقة الطبيعية.

وبحسب مجلة "ساينس أليرت"، اكتشف الأطباء جسماً مضاداً قادراً على الحد من نشاط جين يسمى "USAG-1" وهو على صلة مباشرة بتقيد نمو الأسنان مرة أخرى. وتم تجربة الجسم المضاد على الفئران والقوارض دون التسبب في أي آثار جانبية، وخطوة العلماء التالية ستكون معرفة ما إذا كان يمكن التحكم في التفاعلات الكيميائية نفسها لدى البشر. وقال الباحثون: "العلاج فعال لدى الفئران، ويمكن أن يكون مفيداً في علاج تشوهات الأسنان لدى البشر". وإذا نجحت هذه التجارب يمكن أن تكون الأدوية العلاجية متاحة بحلول عام 2030. وستستهدف العلاج في البداية الأطفال الصغار المصابين بحالة قصور نمو الأسنان، وبعد ذلك يعتقد الباحثون أنه يمكن استخدامه على نطاق أوسع مع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل أسنان أكثر شوعاً، مثل أمراض اللثة.

امراة تعاني من المرض الغيبت تكشف 3 علامات تحذيرية

كشفت أم، تبلغ من العمر 48 عاماً وتعاني من سرطان الثدي، 3 علامات تنذر بالإصابة بـ "المرض الغيبت"، وفق ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وتقول إيمي غيرشيك أنها كانت تستحم في أغسطس 2015، عندما شعرت بكتلة "غريبة" في صدرها الأيسر، لكنها تجاهلته بسبب انشغالها مع طفلتها، البالغة من العمر ثلاث سنوات. الأمر تطور أكثر بعد 6 أسابيع، حيث تفاجأت إيمي بفقدانها 18 كيلوغراماً في غفلة منها، وإصابتها بحكة "عشوائية" تحت إبطها. حينها قررت زيارة الطبيب. وأوضحت إيمي: "أصبحت هزيلة للغاية، لم تكن لدي أي فكرة عن أن حياتي على وشك أن تتغير للأبد". وتابعت: "نصحتني طبيبي بإجراء مجموعة كاملة من الاختبارات، واختبارات الدم، ومسحة عنق الرحم، وفحص الثدي، وذلك عندما عثرت على الكتلة الغريبة، كما أجرت لي التصوير الشعاعي للثدي والموجات فوق الصوتية". وأشارت إلى أن النتائج ظهرت في نفس اليوم، حيث وجدت أنها مصابة بسرطان الثدي في المرحلة الثالثة. 3 علامات تحذيرية، فقدان الوزن بشكل ملحوظ، حكة غريبة في الإبط، وكانت غريبة في الثدي.

الجفاف يحوّل بحيرة سياحية إلى بركة راكدة

عمل محمد في متجره الصغير في المدينة السياحية القريبة من بحيرة الجانية في وسط العراق لسنوات، لكنه لم يشهد عاماً مثل 2023 إذ طال الجفاف الذي يضرب العراق البحيرة وأثر سلباً على جذب السياح. في أكثر أيام شهر آب-أغسطس حراً، لم يكن المكان الذي يضم شققاً سياحية وفندقاً، يهدأ في الماضي خصوصاً في أيام عطلة نهاية الأسبوع. لكن يوم الجمعة هذا لم يأت سوى عدد قليل من الزبائن إلى متجر محمد. أما الشاطئ الذي ازدادت مساحته مع تراجع منسوب المياه، فبدا خالياً. ولم يعد المكان سوى ظل لما كان عليه في الماضي، حينما كان واحداً من أفضل المنتجعات السياحية في الشرق الأوسط بعد تأسيسه في العام 1979. يروي محمد من أمام مكانه الذي يبيع فيه المربطات والمياه وملايس ومعدات السياحة لسياح لم يأتوا هذا العام لفرانس برس أنه "خلال العامين الماضيين، كان هناك عمل وحركة"، لكن "الآن لا يوجد مياه، هذا عام جفاف". وضيف الشاب البالغ من العمر 35 عاماً والذي فضل عدم إعطاء اسمه كاملاً أنه "بسبب قلة المياه، توقف العمل وتوقفت الحركة، لا يأتي أحد...إذا عادت المياه، يعود الناس".

علاج النزلة المعوية في البيت بسيط ومتوافر ونتائج ممتازة

تُعرف النزلة المعوية بالتهاب المعدة والأمعاء أو إنفلونزا المعدة، وهي التهاب يُصيب المعدة والأمعاء الدقيقة، ينتج في الغالب عن عدوى فيروسية أو بكتيرية تنتقل للمريض نتيجة تناول طعام أو ماء ملوث، أو تناول الطعام المُعدّ بأيدي غير نظيفة، أو ملامسة شخص مصاب.

وهناك العديد من العلاجات المنزلية الفعالة للنزلة المعوية، يُمكن الحصول عليها لتخفيف الأعراض وتسريع الشفاء من أعراض هذه الحالة الصحية.

في السطور التالية، يُطعّمكِ «سيدتي.نت» على طرق علاج النزلة المعوية في البيت بخطوات بسيطة وفعالة.

1 - كثرة تناول السوائل
يؤثر الجفاف في الأداء الطبيعي للجسم، ويمكن أن يؤخر عملية الشفاء من النزلة المعوية؛ لذلك من الضروري أن يحرص الشخص المصاب بالنزلة المعوية على شرب الكثير من الماء والسوائل النقية والغذية مثل المرق والحساء وماء الأرز، وتناول أطعمة سهلة الهضم مثل الأرز والزيادي والتفاح والخبز المحمص والموز.

2 - تعويض الإلكتروليتات المفقودة من خلال الملح
يمكن أن يساعد الملح في تعويض الإلكتروليتات المفقودة من التهاب المعدة والأمعاء؛ إذ يحتوي الملح على الصوديوم، وهو إلكتروليت يمكن إضافته إلى الماء لمنع الجفاف الناجم عن القيء والإسهال، كما يساعد الملح أيضاً في مكافحة العدوى والحفاظ على مستويات الأس الهيدروجيني في الجهاز الهضمي.

ولكي يحصل المريض على أقصى فائدة من الملح لعلاج التهاب المعدة والأمعاء، يُمكن استخدام الأملاح عالية الجودة مثل ملح الهيمالايا أو ملح البحر، حيث لا تخضع هذه الأملاح للمعالجة مثل ملح الطعام الأبيض المعتاد؛ لذلك تحتوي على معادن مختلفة تُوجد بشكل عام في الملح الطبيعي. ولكن من المهم في أثناء اتباع هذه الطريقة في العلاج عدم زيادة جرعة الملح؛ لأن ذلك قد يؤثر سلباً في صحة المريض، ويزيد من الإسهال. ويمكن صنع مشروب إلكتروليت في المنزل باتباع الخطوات التالية:

- إضافة ملعقة صغيرة من الملح إلى لتر أو 4 أكواب من الماء المصفى.
- أضيفي ملعقة كبيرة من السكر، واخلطي المزيج جيداً، ثم اشربي هذا المحلول على فترات قصيرة طوال اليوم.

3 - تناول البروبيوتيك
يمكن أن يساعد تناول البروبيوتيك في إدارة أعراض التهاب المعدة والأمعاء، من خلال قدرتها على تخليص الجسم من "البكتيريا السيئة"، في الجهاز الهضمي واستبدال "البكتيريا الجيدة"، بها؛ إذ يمكن للبروبيوتيك أن تعيد الجهاز الهضمي إلى مساره الصحيح وعلاج أعراض عديدة مثل الغثيان والقيء والانتفاخ والإسهال.



ومضادات الأكسدة. ويمكن استخدام الزنجبيل في علاج النزلة المعوية باتباع الآتي:

- أضيفي ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل المفروم الطازج إلى كوب ونصف الكوب من الماء المغلي.
- غطي المزيج واتركيه يُنقع لمدة 10 دقائق.
- بعد تصفية الخليط أضيفي إليه عسل النحل والقليل من عصير الليمون للنعكة، ثم تناوليهِ مرتين أو ثلاث مرات في اليوم حتى تشعرين بتحسن.

7 - تناول الموز الأخضر
وُجد أن الموز الأخضر مفيد بشكل خاص في علاج التهاب المعدة والأمعاء؛ لأنه يحتوي على نسبة نشا أعلى من الموز الناضج، لذا يوفر الموز الأخضر تأثيراً مضاداً للإسهال ويحسن من أداء الأمعاء الدقيقة.

ويمكن أن يجدد الموز نقص البوتاسيوم والمغنيسيوم، وهما عنصران أساسيان من الشوارد اللازمة لعمل الجهاز الهضمي بشكل صحيح، كما أن الموز غني بفيتامين «B6»، بالإضافة إلى ذلك، يُعتبر الموز غذاءً لطيفاً يسهل هضمه ويساعد في عملية الشفاء.

بركان إتنا يغلق مطار كاتانيا

أغُلقَت كل الرحلات من مطار كاتانيا وإليه في صقلية أمس الاثنين حتى الساعة الثامنة مساءً، بسبب ثوران بركان جبل إتنا الذي انتشر رماده في المجال الجوي، وفق ما أعلن المطار.

وقالت الشركة المسؤولة عن إدارة مطار كاتانيا على موقعها "بسبب النشاط البركاني لجبل إتنا وانتشار رماد بركاني، علقت حركة الطيران حتى الثامنة مساءً" (18.00 ت.غ).

وفي وقت سابق الاثنين، أعلنت أنه تم إلغاء كل الرحلات حتى الساعة 11.00 ت.غ.

في الوقت نفسه، وقّع رئيس بلدية كاتانيا إنريكو ترانتينو مرسوماً "يحظر خلال الساعات 48 المقبلة سير الدراجات الهوائية والتارية إذ إن العديد من المناطق في المدينة مغطاة بطبقة من الرماد البركاني"، وفق ما ذكرت البلدية على موقعها الإلكتروني.

ويُعد إتنا الذي يبلغ ارتفاعه 3324 متراً، أعلى بركان نشط في أوروبا، وقد ثار مراراً خلال السنوات 500 الماضية.

على صعيد آخر، ضربت عاصفة رعدية عنيفة بلدة باردونيكا الإيطالية، قرب الحدود الفرنسية، ليل الأحد الاثنين، متسببة بانزلاق تربة وانهيار طيني لم يسفر عن وقوع إصابات.

حمى مصارعة الذراعين تطلال الهند

يتباهى رياضيون هنود ببعضلاتهم الفتولة قبل المشاركة في مواجهات في المصارعة الذراعية (الكباش) تنقلها قنوات التلفزيون، فيما يسعى هذا النشاط إلى توسيع حضوره في بلد يُظهر شعبه ولعا بالكريكت، بدعم خصوصاً من اثنين من نجوم بوليوود.

يتنافس الخصوم تحت الكشافات الضوئية، وسط تشجيع الحاضرين في ملعب أنديرا غاندي في نيودلهي في إطار "رابطة برو بانجا" التي تأسست في عام 2020.

وتأسس اتحاد المصارعة الذراعية في الهند عام 1977، لكن أُعيد إطلاق هذه الرياضة، التي تسمى "بانجا" في الهند، من جانب "رابطة برو بانجا" بارفين داباس وبريتي جهانجاني، وهما ممثلان في بوليوود.

رحلات القطار تقتل حيزاً متزايداً في الأدلة السياحية

تنتشر على رفوف المكتبات الفرنسية أدلة سياحية تقترح رحلات بالقطار، استجابة لحاجات عدد متزايد من المسافرين الراغبين في الذهاب في عطلة من دون أن يستقلوا الطائرة أو السيارة.

ويوضح فنان باربار رئيس مجلس إدارة "إيدي8" فرع شركة "إيديتيس" التي تُصدر الدليل السياحي "لوني بلاينيت" Lonely Planet في فرنسا، "هناك إقبال متجدد حقيقي على القطار".

ويضيف "حين كنت في العشرين، لم تكن مسألة التنقل بالطائرة مطروحة للنقاش حتى، بل كان السؤال إن كان لدي ما يكفي من المال للسفر. أما اليوم، أرى ذلك من خلال جيل أولادي، فإن وسيلة التنقل باتت معياراً هاماً لتحديد الوجهة". ويوضح "أريد أن أسافر، لكنني لا أريد استخدام الطائرات، لذا أتعهد القطارات، وبالتالي لا يمكنني الذهاب إلى كل مكان!". وتقتصر أدلة السياحة عبر القطارات بالتالي على أوروبا مع بعض الاستثناءات، ويقترح بعضها رحلات تمزج بين القطار والدراجات الهوائية أو قليل من المشي. وتؤكد مديرة المنشورات في دار "هاشيت توريسم" Hachette Tourisme سيسيل بيتيتو "إنها أكثر من موضة، إنها إعادة اكتشاف وسيلة نقل على ضوء تزايد الوعي لدى العديد من الناس لبصمة الكربون التي يتركونها".

وتقول "لستُ أغير في نشاطي بعد أزمة كوفيد" مع تسجيل "انطلاقة حقيقية اعتباراً من العام 2021"، كاشفة أنه بعد إصدار دليلين أوليين عن إيطاليا وشمال أوروبا عبر القطار، تعدّ الدار لإصدارات جديدة.

ويستلّ التوجّه ذاته لدى مطبوعات ميشلان Michelin حيث "يتم درس إصدارات جديدة" بعد دليلين عن فرنسا ومنطقة أوكسيتاني الفرنسية عبر القطار.



الرضاعة الطبيعية

تحمي قلب الأم لسنوات

يرضعن من الثدي لمدة 6 أشهر على الأقل، لوحظ لديهن انخفاض في ضغط الدم وتعايُ وزن الجسم، مدة تصل إلى 3 سنوات بعد الولادة. وقالت الدكتورة كلير روبرتس المشرفة على الدراسة: "هذه النتائج إيجابية بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من مضاعفات الحمل، حيث سجلن انخفاضاً في ضغط الدم، وتحسين إجراءات الكولسترول لـ 3 سنوات بعد الولادة".

وأجريت الدراسة في جامعة ساوث أستراليا، وتتبع الباحثون بيانات 160 أم مرضعة، ضمن دراسة طويلة الأمد. وبحسب "مديكال إكسپريس"، وجدت الدراسة أن اللواتي

أضافت دراسة حديثة فائدة جديدة للرضاعة الطبيعية، وهي أن الرضاعة لمدة 6 أشهر أو أكثر تقلل خطر الإصابة بمشاكل القلب والأوعية الدموية لدى الأمهات لـ 3 سنوات على الأقل بعد الولادة.

وأجريت الدراسة في جامعة ساوث أستراليا، وتتبع الباحثون بيانات 160 أم مرضعة، ضمن دراسة طويلة الأمد. وبحسب "مديكال إكسپريس"، وجدت الدراسة أن اللواتي

تعزيز عاجل من الإفراط في استعمال ChatGPT

حذرت جهات متخصصة في الأمن السيبراني من الإفراط في استخدام روبوت الدردشة الذي يقدم إجابات سريعة ومطلونة "ChatGPT". وذلك بعد استطلاع رأي أظهر تنامي الاعتماد عليه لدى الموظفين.

وكشف استطلاع للرأي أجري في الولايات المتحدة عن تنامي استخدام الروبوت "ChatGPT" في البيئة العمل، علماً بأن الاستطلاع أجري بين 11 و 17 يوليو الماضي وشمل 2625 شخصاً. وكانت نتائج الاستطلاع على النحو التالي:

28 بالمئة من إجمالي المشاركين في الاستطلاع قالوا إنهم يستخدمون روبوت الدردشة المدعوم بالذكاء الاصطناعي في العمل غالباً. 25 بالمئة من المشاركين في الاستطلاع قالوا إنهم لا يعرفون إن كان أرباب العمل يسمحون لهم باستخدام الروبوت أم لا. 10 بالمئة فقط قالوا إن أرباب العمل طالبوهم تحديداً بعدم استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي الخارجية في العمل.



توسع نوعي وجغرافي تشهده الدورة 23

أبو ظبي التقني يثري برنامج «نعم للعمل» في قطاع الضيافة والفنادق.. والفجيرة لأول مرة

• د. مبارك الشامسي: 600 مواطن ومواطنة يشاركون في الدورة الجديدة.. والتطوير أولوية لتمكين الشباب من سوق العمل



إستراتيجي قوي: يرسخ قدرات الطلبة المواطنين وثقتهم في أنفسهم، لتلبية متطلبات سوق العمل طوال الوقت، معرباً عن سعادته بأداء الشباب خلال الدورة الجديدة، وإقبالهم للعمل في مختلف التخصصات، خلال إجازاتهم المدرسية؛ وهو الأمر الذي يعكس مدى تميز شخصية شباب وفتيات الإمارات، وشغفهم للعمل في القطاع الخاص بما يساهم في تطوير مهاراتهم ويحقق المصلحة العليا للوطن والمواطن على حد سواء.

وأوضح سعادة الدكتور مبارك الشامسي أن المشاركين في البرنامج ينتظمون في أربعة مستويات متدرجة: يحصلون بعدها على مؤهل معتمد من المركز الوطني للمؤهلات، بما يمنحهم فرص جديدة لإستكمال دراساتهم المتخصصة؛ والتوظيف بعلم وكفاءة في القطاع الخاص الذي يشكل أهمية كبيرة في مجتمع الإمارات.

وأختتم مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، حديثه داعياً أبناء المجتمع الى تشجيع أبنائهم على التدريب والعمل في كافة المجالات الثرية في القطاع الخاص، بما يفتح أمامهم المزيد من الفرص الإستثمارية في هذا القطاع الحيوي.

وقد رافق سعادة الدكتور مبارك الشامسي، خلال الجولة: المهندس علي محمد المرزوقي رئيس مهارات الإمارات، والمهندس فهر السويدي مدير إدارة الفعاليات والإتصال في مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، ونخبة من المسؤولين.

•• أبو ظبي- الفجر

حقق مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، توسعاً نوعياً وجغرافياً جديداً خلال الدورة الثالثة والعشرين من برنامجه الوطني "نعم للعمل" التي نظّمها المركز بنجاح خلال الفترة من 31 يوليو وحتى 11 أغسطس الجاري في ست مدن بالدولة، هي أبوظبي، والعين، ودبي، والشارقة، وعجمان؛ والفجيرة لأول مرة، وبمشاركة نحو 600 من شباب وفتيات الإمارات الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 - 24 عاماً، لتمكينهم من سوق العمل الفعلي في قطاع الضيافة والفنادق، بجانب إدارة المخازن، وخدمة إسعاد العملاء، والبيع في قطاع المخابز، والإلكترونيات، والمواد الغذائية، وغيرها من التخصصات الهامة في مؤسسات تجارية متميزة؛ إختارها "أبوظبي التقني" وفق معايير عملية منها القدرة على التدريب ونقل التجارب والخبرات لشباب وفتيات الإمارات بما يمكنهم من إدارة القطاع الخاص وفق رؤية فعلية واضحة وبجدارة في الأداء والإنجاز.

وقال سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، خلال الجولة التي تفقد خلالها فعاليات البرنامج: أن التوسع النوعي والجغرافي المشار اليه يأتي ضمن خطة المركز لإثراء وتطوير برنامج "نعم للعمل" كونه أولوية وطنية لتمكين الطلبة المواطنين من سوق العمل في مجالات عديدة في القطاع الخاص، وهذا هدف

حديقة الحيوانات بالعين تحفي يوم الشباب الدولي

فإن الغالبية العظمى من مشاريع الحديقة يتم إنشاؤها وتنفيذها مع مراعاة استدامة الطبيعة مثل المياه والنباتات المحلية ومواد البناء وبوجود ومشاركة شباب وفتيات الوطن الأكفاء من المهندسين والمتخصصين، ومن أبرز المشاريع التي مثلت نقلة كبيرة في مجال الاستدامة في الحديقة؛ مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء الذي افتتحناه عام 2016، وهو المبنى الأول الحاصل على تصنيف اللآئى الخمس لنظام (استدامة) في مرحلتي التصميم والإنشاء بدولة الإمارات والشهادة البلاينية (لييد) عن برنامج الاستدامة العالمي، وعلى غرار ذلك ننشئ مشاريعنا ونستثمر طاقات شبابنا الإماراتي المتطلع للمستقبل المستدام."

المستدام، ليس على صعيد الاقتصاد فقط؛ وإنما على صعيد الحياة على كوكب الأرض بشكل عام، ولذلك فإننا لا نكتفي باستقطاب الشباب الإماراتي كموظفين وحسب، وإنما أيضاً نحرص على توعية الأجيال القادمة من الأطفال ليكونوا مستعدين لتوجهات دولتنا وخطتها في حماية البيئة واستدامة الحياة من حولنا على جميع الأصعدة، فقدم ورش وأنشطة ومخيمات وفعاليات بهدف إشراكهم في بناء وحماية المستقبل المستدام، بالإضافة للتجارب والمغامرات الترفيهية الثقافية التي تهدف لتوعية المجتمع بشكل عام على اختلاف أعمارهم واهتماماتهم." وأضاف سعادة الهاجري قائلاً: "وعلى صعيد الاقتصاد والاستثمار الأخضر

والمواطنات في مجالات حماية البيئة وصون الطبيعة، وحرصت حديقة الحيوانات بالعين منذ إنشائها قبل 55 عاماً على إبراز قدرات الشباب الإماراتي إناثاً وذكرًا في مجالات نادرة ومميزة وكان لها الأسبقية في دعمها؛ مثل البيطرة والتشريح والإرشاد الثقافي البيئي ورعاية الحيوانات المهددة بالانقراض وحمايتها وتأهيلها وتوفير الموائل الطبيعية لها، بالإضافة لمجال استدامة النباتات المحلية وإكثارها للحفاظ عليها من خطر الانقراض.

وأكد سعادة غانم مبارك الهاجري مدير عام المؤسسة العامة لحديقة الحيوان والأحياء المائية بالعين: "إننا ندرك تماماً أهمية ودور شبابنا في دعم مسيرة الإمارات نحو المستقبل

•• العين - الفجر

تحفّي حديقة الحيوانات بالعين بيوم الشباب الدولي الذي يوافق 12 أغسطس بجهودها في تمكين الشباب في مجال الاستدامة وحماية البيئة، والذي يأتي منسجماً مع موضوع الأمم المتحدة لعام 2023 حول تنمية مهارات الشباب المناسبة للاقتصاد الأخضر في تحقيق عالم مستدام.

وتقدم الحديقة نماذج متميزة من الشباب المتخصصين في مجالات الاستدامة ممن يمتلكون مقومات الإبداع والقدرة على دعم مكانة أبوظبي ودولة الإمارات الرائدة عالمياً في مجال تمكين الشباب واستقطاب المواطنين



للعام الثالث على التوالي.. الجامعة الكندية -دبي الأولى في إمارة دبي في تصنيف QS العالمي

الأكاديمي في مجتمع الحرم الجامعي الملهم " تقديراً لمساهمة الجامعة في أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة (UN SDGs)، فقد تصدرت الجامعة أيضاً قائمة المؤسسات التي تتخذ من دبي مقراً لها في تصنيفات التأثير لعام 2023. إنها السنة الثانية على التوالي التي تم فيها تسمية الجامعة باعتبارها الجامعة الأولى في التصنيف، والتي تقيم مساهمة الجامعات في عبر الأنشطة الأساسية للتدريس والبحث والتوعية والإشراف. وفقاً لـ THE، تم تقييم 1.705 جامعة من 115 موقعاً هذا العام.

كما قد صرح رئيس الجامعة الكندية دبي ونائب رئيس مجلس البروفيسور كريم شيلي: "بينما نعد الجيل القادم الطلاب لمواجهة تحديات القيادة التي تنتظرنا، فإننا ندرك دورنا في وضع معايير ممارسات التنمية المستدامة. يعد تصنيف THE الأعلى شهادة على مساهمينا الأكاديمية والتوعية، والتي تخلق تأثيراً إيجابياً في مجتمعنا المحلي، مع المساهمة أيضاً في أهداف الاستدامة العالمية "



تقدم هذه المدينة وفرة من خيارات الدراسة الدولية، لذلك نحن فخورون للغاية بدعم سمعة التعليم العالي الكندي من الدرجة الأولى مع مكانة أخرى في المرتبة الأولى. يقر هذا الإنجاز بالتفاني المتميز لأعضاء هيئة التدريس والموظفين والموهبة الهائلة لطلابنا والخريجين في المساعدة على بناء سمعتنا العالمية للتميز

تقييم هذا العام أيضاً ثلاثة مقاييس جديدة تتعلق بالاستدامة ونتائج التوظيف وشبكات البحث الدولية.

وفي حديثه عن هذا التصنيف، قال رئيس مجلس أمناء الجامعة، السيد بطي سعيد الكندي، "يشرفنا أن يتم الاعتراف بنا مرة أخرى كأفضل جامعة في دبي. كوجهة تعليمية مشهورة عالمياً،



معترف به عالمياً من بين أكثر تصنيفات الجامعات تقديراً، يعد تصنيف QS (Quacquarelli Symonds) أول نظام عالمي يحصل على موافقة فريق خبراء التصنيف الدولي. تمثل قائمة 2024 النسخة العشرين من تصنيفات جامعة كيو إس العالمية وتشمل 1500 مؤسسة في 104 موقعاً. قدم

ملحوظاً في مقاييس التنوع، حيث صعدت إلى التصنيف العالمي رقم أربعة لنسبة أعضاء هيئة التدريس الدوليين، ورقم خمسة لنسبة الطلاب الدوليين. بالإضافة إلى ذلك، فإن تصنيفات التايمز الأخيرة تضع الجامعة الكندية دبي في المرتبة الأولى في دبي والمرتبة الثالثة في الإمارات العربية المتحدة من حيث جودة التعليم.

•• دبي- الفجر

حازت الجامعة الكندية -دبي على المرتبة الأولى في تصنيف مؤسسات التعليم العالي في دبي للعام الثالث على التوالي في التصنيف الأخير لـ QS العالمي للجامعات لعام 2024. وتظل المؤسسة أيضاً الجامعة الأولى في دبي وفقاً لـ تصنيف التايمز للتعليم العالي (THE) المؤثرة لعام 2023. إلى جانب المركز الأول في اثنين من أشهر تصنيفات الجامعات في العالم، تحتفظ الجامعة الكندية دبي أيضاً بمكانتها المرموقة من فئة الخمس نجوم في نظام تصنيف QS ، مما يعكس تميز المؤسسة في المقاييس الأوسع مثل مرافق الحرم الجامعي، توظيف الخريجين ، والمسؤولية الاجتماعية.

إن الحفاظ على المركز الأول في تصنيف عام 2024 يعني أن الجامعة الكندية دبي قد تم الاعتراف بها باعتبارها الجامعة الأولى في دبي حفاظاً على تصنيفها كل عام منذ أن دخلت لأول مرة نظام التصنيف QS في عام 2022. هذا العام، حققت المؤسسة تقدماً

هيئة أبوظبي للدفاع المدني تحصل على اعتماد دولي لتمييزها في خدمات الإسعاف



الأساليب والتقنيات والمعايير لضمان تقديم خدمات الإسعاف وفقاً لأعلى المعايير العالمية، وتحقيق مزيد من الإنجازات المتميزة في مجال الإسعاف والرعاية الصحية. وأضاف: "إن هذا الإنجاز يشكل دافعاً لمُضي قدماً والاستمرار في تقديم أفضل خدمات لتحقيق رؤية حكومة أبوظبي بأن ترسخ مكانتها أكثر المدن أماناً وسلامة على مستوى العالم، وهنأت جومبيسون هيئة أبوظبي للدفاع المدني بمناسبة حصولها على الاعتماد الماسي في خدمات الطوارئ الطبية، موضحة أنها أول مؤسسة إسعاف في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا تحصل على هذا الاعتماد، فضلاً عن أن أنها أول خدمة إسعاف في العالم تحصل على جائزة الاعتراف بالرعاية المتمركزة حول الأشخاص، بفضل جهود الهيئة في الالتزام بتقديم أعلى معايير الجودة العالمية وفق التقييم الشامل الذي أجراه المقيّمون الدوليون.

هذه الموصوفة في خدمات الإسعاف. كما تسلم شهادة جودة تقديم الرعاية للمرضى وعائلاتهم. لتكون الهيئة الجهة الأولى على مستوى العالم التي تحصل على اعتماد إدارة الإسعاف خارج كندا، وشهادة الالتزام برعاية الصحة البشرية. وأعرب عن فخره واعتزازه بتحقيق هذين الإنجازين المتميزين، مؤكداً التزام الهيئة المستمر بتقديم أفضل الخدمات والرعاية للمجتمع وفق أعلى معايير الجودة العالمية، ومواصلة تحقيق الإنجازات المتميزة في سياق التميز العالي في مجالات الدفاع المدني، مشيراً إلى أن هذا الإنجاز يسجل صورة مشرقة قُدِّمتها فرق العمل المتميزة في الهيئة، تتكسب مستوى التطوُّر المستدام الذي تحقَّقه في الارتقاء بجودة الحياة في إمارة أبوظبي.

وأكد القمذ الدكتور خالد الكعبي، مدير إدارة الإسعاف في الهيئة، أنَّ الهيئة ملتزمة بالاستمرار في تطوير

•• أبو ظبي- الفجر

حصلت هيئة أبوظبي للدفاع المدني على أوّل شهادة عالمية في جودة رعاية المرضى وعائلاتهم، وأوّل اعتماد في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا من المستوى الماسي لخدمات الإسعاف من مؤسسة الاعتماد الكندي، تمشيناً لالتزام الهيئة بخدمة المجتمع وفق أعلى معايير الجودة العالمية.

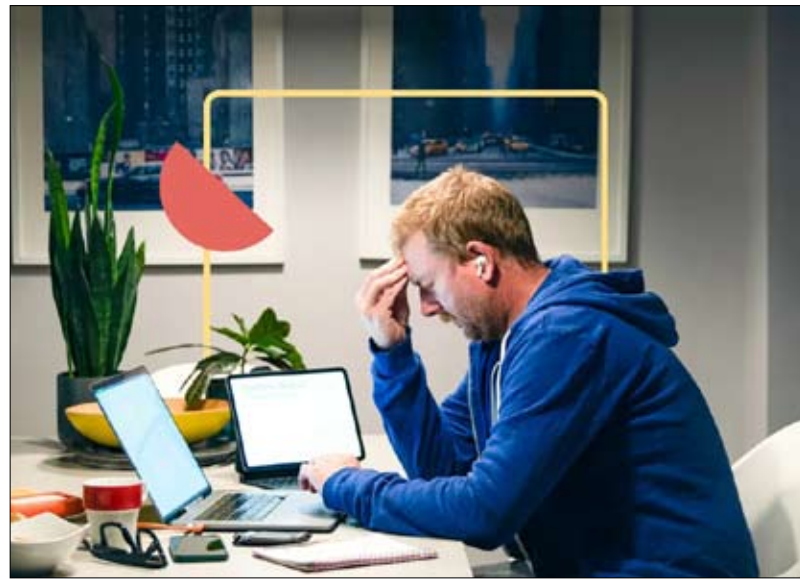
وتسلّم سعادة العميد سالم عبدالله بن براك الظاهري، المدير العام لهيئة أبوظبي للدفاع المدني بالإنبابة، مواصفة اعتماد المستوى «الماسي» في خدمات الإسعاف من ليزلي جومبيسون، المدير التنفيذي لمؤسسة الاعتماد الكندي. وهذا أعلى مستوى من الاعتمادات التي تقدّمها المؤسسة الكندية لمطابقة مواصفات الجودة في خدمات الإسعاف، وتعدّ هيئة أبوظبي للدفاع المدني أوّل جهة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا تحصل على

منوعات الفكر 23

التوتر قد يكون ضارا على المدى الطويل

كيف تؤثر الضغوط المالية على صحتك؟!

يمكن القول إن العلاقة بين علم النفس وضغوط المال معروفة جيدا، ولكن هل فكرت يوما في مدى تأثير القلق بشأن أموالك على صحتك الجسدية؟.



ويقول جوتس: "قد تحتاج إلى نصيحة من مستشار مالي، أو قد ترغب في التواصل مع صديق أو أحد أفراد العائلة للتحديث إليه. تأكد من أنهم يتفهمون مسألة عدم زيادة ضغوط الإنفاق عليك".

اطلب الدعم
يقول كومبس: "ذكر نفسك، بغض النظر عن منصبك، أنك لست وحيدا أبدا إذا كنت على دراية بمن سيساعدك".



لذلك، مثل القلق والاكتئاب. والمشكلات الجسدية مثل السمنة والسكري وأمراض القلب تزيد جميعها من المخاطر نتيجة سوء التغذية وقلة التمارين الرياضية وسوء الصحة العقلية".

إدارة الإجهاد

لإعادة صحتك إلى المسار الصحيح، يقول خبراءنا إنها حالة تتعلق بمعالجة أعراض التوتر، بالإضافة إلى السبب، مع كون الوعي هو الخطوة الأولى. ويقول جوتس: "من الضروري الانتباه إلى جسدك وملاحظة متى تشعر بتأثير التوتر. على سبيل المثال، هل تجد صعوبة في التهنية؟ هل تشعر بالتوتر الشديد في التحدث إلى الآخرين؟ هل نومك مضطرب؟". ويمكن أن تكون التمارين فعالة للغاية في التخلص من التوتر - ولا يجب أن تكون شاقة. ويقول كومبس: "إن وجود السيروتونين بشكل طبيعي يتيح لنا وضوح الفكر، والمزيد من الطاقة والدافع لمواجهة تحديات الحياة.

المشي البسيط في الهواء النقي يسمح للعقل بإبطاء طنينه المستمر ويوفر إطلاقا خفيفا للإندورفين، لتقليل القلق وتشجيع العمل". ويعد تناول نظام غذائي متوازن أمرا مهما أيضا، وكذلك طلب المساعدة إذا كنت في حاجة إليها: "إذا كنت قلقا بشأن صحتك الجسدية أو العقلية، يجب عليك الاتصال بطبيبك العام". ويضيف جوتس: "قد تحتاج إلى الحصول على المزيد من المساعدة المهنية من المعالج".

السيطرة على أموالك

قد يكون من المغري دفن رأسك في الرمال عندما يتعلق الأمر بالمشاكل المالية. ويقول كومبس: "يمكن أن يكون اتخاذ الإجراءات بدلا من المماطلة أمرا قويا بشكل لا يصدق، على الرغم من أنه قد يكون مخيفا في البداية. وسواء كنت في العمل أو غير ذلك، من الضروري للغاية التصرف". واتخذ خطوات عملية للبقاء على رأس أموالك، كما يقول جوتس: "على سبيل المثال، إنشاء ميزانية واقعية وتحديد المجالات التي يمكن تقليل الإنفاق فيها".

والبيكاء".

كما أن بعض الناس يفتقدون للشهية ولا يشربون كمية كافية من الماء.

ويقول جوتس إن المشكلات الأخرى التي يمكن أن تحدث أو تتفاقم تشمل: "الصداع النصفي وآلام الظهر والعضلات ومشاكل الجهاز الهضمي والجهاز الهضمي والأرق وارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب".

اختيارات غير صحيحة

بالإضافة إلى الأعراض غير المرغوب فيها، يمكن أن يؤدي التوتر إلى الانخراط في سلوكيات غير صحية. ويقول جوتس: "على سبيل المثال، الإفراط في تناول الطعام وتعاطي الكحول والمخدرات، بالإضافة إلى السلوكيات المستقرة مثل مشاهدة التلفزيون والألعاب. ويمكن أن تؤدي هذه السلوكيات إلى تدهور صحة الشخص وموارده المالية".

كما أن تناول الوجبات السريعة مقابل جرعة الدوبامين أو المزيد من القهوة لمواجهة الليالي التي لا تنام فيها، مع عدم وجود طاقة كافية لممارسة الرياضة، يمكن أن يخلق حلقة مفرغة.

ويحذر كومبس من أن "النظام الغذائي السيئ يؤدي إلى الخمول البدني ويخلق ظروفًا نفسية معاكسة نتيجة

لماذا تؤثر الضغوط المالية على صحتك؟

قد تشعر أحيانا بالقلق وكأن كل شيء بات محشورا في رأسك، ولكن يمكن أن يظهر التوتر جسديا بعدة طرق. ويقول الدكتور زوي جوتس، استشاري علم النفس الإكلينيكي في مركز لندن للنوم: "إنه يؤثر على كل نظام، بدءا من ضربات القلب وحتى التنفس وأدمغتنا". وفي حين أن القليل من التوتر يمكن أن يكون شيئا جيدا لأنه يحفزنا على اتخاذ الإجراءات ويحافظ على سلامتنا، إلا أنه قد يكون ضارا على المدى الطويل.

ويتابع جوتس: "ينتج عن الإجهاد العالي الاستجابة للقتال أو الهروب، ما يؤدي إلى زيادة مستويات الكورتيزول والأدرينالين. وهذه الهرمونات لديها القدرة على قمع الجهاز الهضمي والجهاز المناعي والتناسلي وتزعج النوم بشكل كبير".

العلامات والأعراض

تكون بعض العلامات التي تشير إلى أن ضغوط المال تؤثر على صحتك أكثر وضوحا من غيرها.

ويقول سيمون كومبس، المعالج المسجل في BACP، ومؤسس ومدير Working Minds: "تشمل المؤشرات الرئيسية قلة النوم والتهيج وانخفاض الطاقة



دراسة تحذر من خطورة النوم لفترات طويلة!

يُطلب منا باستمرار الحصول على قسط كاف من النوم، لكن العلماء يحذرون من أن الحصول على الكثير من النوم يمكن أن يكون ضارا.



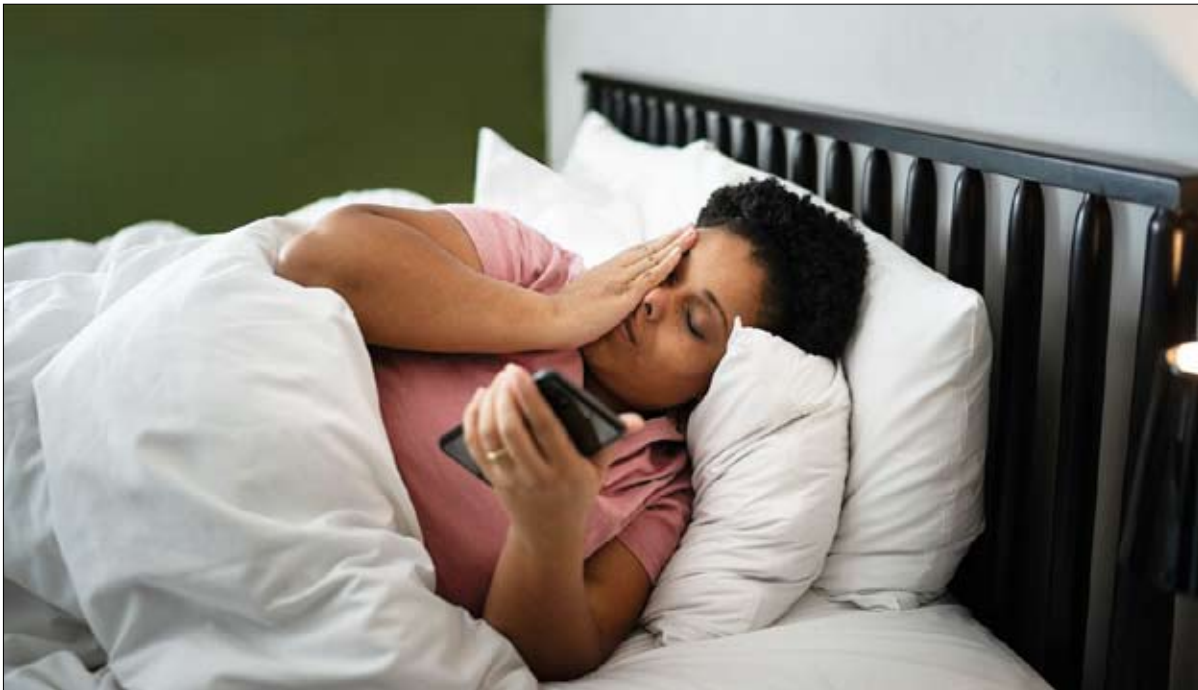
توقف التنفس أثناء النوم. وقد تم تمويل هذه الدراسة من قبل المعاهد الكندية للأبحاث الصحية، وهي منظمة الأبحاث الصحية الأولى في البلاد.

لأي فترة لتسجيل أنماط نومهم الفعلية. كما لم يطلب منهم تقديم تسجيلات عن وقت تنفسهم أو شخيرهم أثناء النوم، أو إظهار ملاحظة للأطفال لإثبات

قيلولة، وما إذا كانوا يشخرون أو يعانون من مشاكل في التنفس أثناء النوم. وأظهرت النتائج أنه في مجموعة السكتات الدماغية، كان 151 شخصا ينامون أكثر من تسع ساعات. وأظهرت البيانات أيضا أنه في مجموعة السكتات الدماغية، كان 162 شخصا ينامون أقل من خمس ساعات، بينما في المجموعة غير المصابة بالسكتة الدماغية، انخفض هذا إلى 43. ووجد العلماء أيضا أن الأشخاص الذين يشخرون أثناء النوم - علامة على توقف التنفس أثناء النوم - كانوا أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية بثلاث مرات من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. كما أشارت البيانات إلى أن الأشخاص الذين يشخرون كانوا أكثر عرضة بنسبة 91% للإصابة بسكتة دماغية. وأضافت مكارثي: "لا تشير نتائجنا فقط إلى أن مشاكل النوم الفردية قد تزيد من خطر إصابة الشخص بسكتة دماغية، ولكن وجود أكثر من خمسة من هذه الأعراض قد يؤدي إلى خمسة أضعاف خطر الإصابة بالسكتة الدماغية مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من أي مشاكل في النوم". وتضمنت قيود الدراسة أن جميع بيانات النوم تم الإبلاغ عنها ذاتيا، ولم يُطلب من المشاركين ارتداء جهاز العنصم في الليل

النتائج، يمكن للأطباء إجراء محادثات مبكرة مع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في النوم". ولم يتضح سبب زيادة النوم المفرط لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية، لكن العلماء أشاروا إلى أنه قد يكون مؤشرا على مشاكل صحية أخرى. وهذا يشمل نمط الحياة الخامل، وفقر الدم أو الاكتئاب - وكلها معروفة بأنها تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية أو زيادة احتمالية الإصابة بالسمنة. ومن ناحية أخرى، من المعروف أيضا أن قلة النوم تزيد من خطر الإصابة بسكتة دماغية بسبب ارتفاع مستويات ضغط الدم والالتهابات وزيادة خطر الإصابة بالسمنة ومرض السكري من النوع 2. وفي أحدث دراسة نُشرت في مجلة Neurology، حلل العلماء بيانات من 5000 شخص شاركوا في دراسة INTERSTROKE، والتي تتبعت المرضى وعناصر التحكم المتطابقة من 32 دولة. وكان المشاركون يبلغون من العمر 62 عاما في المتوسط وطلب منهم جميعا ملء استبيان حول نومهم بما في ذلك عدد الساعات التي حصلوا عليها، ونوعيته، وما إذا كانوا يأخذون

وحلل باحثون في جامعة غالواي بايرلندا، بيانات من 5000 شخص، أصيب نصفهم بالفعل بسكتة دماغية. ويوجد لدى المشاركين الذين ناموا أكثر من تسع ساعات في الليلة خطرا مضاعفا للإصابة بسكتة دماغية مقارنة بأولئك الذين ناموا سبع ساعات قياسية. وأظهرت النتائج أيضا أن الأشخاص الذين ينامون أقل من خمس ساعات في الليلة كانوا أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية بثلاث مرات. وكانت الدراسة قائمة على الملاحظة، ما يعني أنها لم تستطع إثبات ما إذا كان النوم الزائد أو القليل جدا يزيد من احتمالية الإصابة بسكتة دماغية. وتقول مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) إن كل شخص يجب أن يحصل على سبع ساعات كحد أدنى من النوم كل ليلة. وتم بالفعل ربط النوم لفترة طويلة بمشكلات صحية متعددة بما في ذلك أمراض القلب والسكري والسمنة. وقالت الدكتورة كريستين مكارثي، عالمة النوم التي قادت البحث: "تشير نتائجنا إلى أن مشاكل النوم يجب أن تكون مجالا للتركيز على الوقاية من السكتة الدماغية. ومع هذه



الفجر



البهاء لتجارة الورق

الفجر

البهاء لتجارة الورق

الفجر

نددعي صنعه عبدالله امين العوضي ، الإمارات العربية المتحدة

الموظف
محكمة الشارقة الاتحادية

الفجر



الفجر



الفجر



الفجر




70608 العدد ١٢٩٢٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٥
إعلان بالنشر
رقم (2023/2708)

[illegible]

الفجر



الفجر



الفجر



الفجر

 الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكابن العدل والتصديقات (الشارقة)

٧٥٥٣٣ العدد ١٩٩٢٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٥
إخطار عدلي بالوفاء
رقم المعاملة ٠١49036-MOJAU-2023-
إخطار عدلي
الخطير : محمود السيد أحمد محمد ندا - مصري الجنسية وأهل بمطابقة ورقه هوية (٧84197273095865) بصفتي

[illegible]

10. **Question 1** **Answer** **Score**
 10. **Question 1** **Answer** **Score**

الفجر



الفجر



الفجر



الفجر

الكاتب العدل

الكاتب العدل

الكاتب العدل

الكاتب العدل



دولة
دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محكمة دبي

محكمة الاستئناف



دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٩٢٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٥

مذكرة اعلان النشر (استئناف)

في الاستئناف رقم: ٢٠٢٣/٢٠٥/١١٢٨ استئناف تجاري

المطروحة: بداراة الاستئناف التجارية الدائرة رقم ٥

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠١٧/١٨٧٧ تجاري كيم والرسوم والصاريف والأتعاب.

المتنافس: حسن محمد سعيد نعمت الهادي احمديان

عنوانه: الإمارات العربية المتحدة، إمارة دبي - الشارقة - الشرق - طابق ٨ - مكتب وكيله الحمادي/ حسين لؤاث - ٥٤٤-١٧٢٢٠٠٤٠ - ويملكه: احمد حسين علي عبيد الرحمن لؤاث

المطعون/إدلائهم : ١- تبنيح له السيد اله سواربي ٢- قدرات له مجيد منصورى ٣- سيفلر لافين لخرسانات م.ج.م- د.عده حاجي اف رانجر ٤- المصنوق الذهبي للتجارة العامة ش.م.م- ٦- مكيفوى للتجارة العامة ش.م.م- ٧- الذهبيه لاعمال خراج ابياء ارميه وسيلاتها ش.م.م- ٨- محمد حسين محمد رضا روشندل

مستقيم : مستأنف مستهدم

موضوع الإعلان : الحكم الصادر بالسداد بتاريخ ٢٠١٧/١٨٧٧ تجاري كيم. وحدثت له جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٨/١٥ الساعة ١٠:٠٠ صباحا على التقاضي عن بعد، وعليه يقتضى حضوركم أو من ينمككم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا.

الغرفة

٢٠٢٣/٨/١٥



دولة
الإمارات
العربية
المتحدة
دولة
دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة
القضاء
الدبي
DUBAI COURTS

[70197]

العدد ٢٠٢٣/أ/١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٥

إعلان محضر حجز بالنشر

في التنفيذ رقم ٩٢٣/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات



المختومة بـ: دائرة التنفيذ الخامسة رقم ٣٣

موضوع التنفيذ : وضع الصيغة التنفيذية على الشيكات أرقام (١٢٩٢٥١/٢٠٢٢-١٢٩٢٥٠/٢٠٢٢-١٢٩٢٤٩/٢٠٢٢)

مستفيضيها على وجه الخصوص : بنك التجاري الموالي CBI وإدارة النقد المصرفي (١٢٩٢٤٩/٢٠٢٢-١٢٩٢٥٠/٢٠٢٢-١٢٩٢٥١/٢٠٢٢)

مقرهم و:هم وإزاما الرسوم وأحاريف منع تنفيذ ضدها من السفر والتعميم على كافة مكاتب خارج الدولة .

طالب التنفيذ : شركة شيكاغو للتصنيع والإنتاجات خ.ذ.م.

عنوانه الأزمات - أمارتي دبي - القوز الأول - شارع الخيلاني - مبنى فورمولا ١ شقة الأول - بجانب تاييم سكوير

المطالبة بإيلانه : ١- محمد عمر علي بن حيدر - صفته : مقيم ضده

شركة الإعلان : لمكتلم بأنه تم العجز على أموالكم الخاصة وفي عبارة عن الاسم الجين أوصافها ادناه

موضوع الفرودين القابضه خ.م.ع. عدد الاسباح ١٠٠٠٠٠ شهر ١ - الشركة هي للاستثمار - عدد الاسباح ٣١١٠٠٠٠ شهر ١ - الشركة هي للاستثمار - عدد الاسباح ١٢١٢٣٣ شهر ٤ - الشركة تعاونية الاتحاد - عدد الاسباح ٢٤١٢٣٨ شهر ٥ - الشركة AAFAF AN FINANCE P.S.C - عدد الاسباح ٢٠٢٠٠٠ شهر ٤

٢٥٥٥٠٠ شهر - وفاة لمبلغ الطالب به وذلك لعدم جما دعا في مقدمه وفاته فلانوتا .

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٩٢٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٥

اعلان وتكليف بالوفاء بالتشتر

في التنفيذ رقم ٢٨٠/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المطوية، في الدائرة للتنفيذ التاسعة رقم ٢٣،
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيكات المرحجة رقم (٢١٣١٩١-٢١٣٢٠١-٢١٣٢١٠١-٢١٣٢٢٠١-٢١٣٢٣٠١-٢١٣٢٤٠١-٢١٣٢٥٠١-٢١٣٢٦٠١-٢١٣٢٧٠١-٢١٣٢٨٠١-٢١٣٢٩٠١-٢١٣٣٠٠١-٢١٣٣١٠١-٢١٣٣٢٠١-٢١٣٣٣٠١-٢١٣٣٤٠١-٢١٣٣٥٠١-٢١٣٣٦٠١-٢١٣٣٧٠١-٢١٣٣٨٠١-٢١٣٣٩٠١-٢١٣٤٠٠١-٢١٣٤١٠١-٢١٣٤٢٠١-٢١٣٤٣٠١-٢١٣٤٤٠١-٢١٣٤٥٠١-٢١٣٤٦٠١-٢١٣٤٧٠١-٢١٣٤٨٠١-٢١٣٤٩٠١-٢١٣٥٠٠١-٢١٣٥١٠١-٢١٣٥٢٠١-٢١٣٥٣٠١-٢١٣٥٤٠١-٢١٣٥٥٠١-٢١٣٥٦٠١-٢١٣٥٧٠١-٢١٣٥٨٠١-٢١٣٥٩٠١-٢١٣٦٠٠١-٢١٣٦١٠١-٢١٣٦٢٠١-٢١٣٦٣٠١-٢١٣٦٤٠١-٢١٣٦٥٠١-٢١٣٦٦٠١-٢١٣٦٧٠١-٢١٣٦٨٠١-٢١٣٦٩٠١-٢١٣٧٠٠١-٢١٣٧١٠١-٢١٣٧٢٠١-٢١٣٧٣٠١-٢١٣٧٤٠١-٢١٣٧٥٠١-٢١٣٧٦٠١-٢١٣٧٧٠١-٢١٣٧٨٠١-٢١٣٧٩٠١-٢١٣٨٠٠١-٢١٣٨١٠١-٢١٣٨٢٠١-٢١٣٨٣٠١-٢١٣٨٤٠١-٢١٣٨٥٠١-٢١٣٨٦٠١-٢١٣٨٧٠١-٢١٣٨٨٠١-٢١٣٨٩٠١-٢١٣٩٠٠١-٢١٣٩١٠١-٢١٣٩٢٠١-٢١٣٩٣٠١-٢١٣٩٤٠١-٢١٣٩٥٠١-٢١٣٩٦٠١-٢١٣٩٧٠١-٢١٣٩٨٠١-٢١٣٩٩٠١-٢١٤٠٠٠١-٢١٤٠١٠١-٢١٤٠٢٠١-٢١٤٠٣٠١-٢١٤٠٤٠١-٢١٤٠٥٠١-٢١٤٠٦٠١-٢١٤٠٧٠١-٢١٤٠٨٠١-٢١٤٠٩٠١-٢١٤١٠٠١-٢١٤١١٠١-٢١٤١٢٠١-٢١٤١٣٠١-٢١٤١٤٠١-٢١٤١٥٠١-٢١٤١٦٠١-٢١٤١٧٠١-٢١٤١٨٠١-٢١٤١٩٠١-٢١٤٢٠٠١-٢١٤٢١٠١-٢١٤٢٢٠١-٢١٤٢٣٠١-٢١٤٢٤٠١-٢١٤٢٥٠١-٢١٤٢٦٠١-٢١٤٢٧٠١-٢١٤٢٨٠١-٢١٤٢٩٠١-٢١٤٣٠٠١-٢١٤٣١٠١-٢١٤٣٢٠١-٢١٤٣٣٠١-٢١٤٣٤٠١-٢١٤٣٥٠١-٢١٤٣٦٠١-٢١٤٣٧٠١-٢١٤٣٨٠١-٢١٤٣٩٠١-٢١٤٤٠٠١-٢١٤٤١٠١-٢١٤٤٢٠١-٢١٤٤٣٠١-٢١٤٤٤٠١-٢١٤٤٥٠١-٢١٤٤٦٠١-٢١٤٤٧٠١-٢١٤٤٨٠١-٢١٤٤٩٠١-٢١٤٥٠٠١-٢١٤٥١٠١-٢١٤٥٢٠١-٢١٤٥٣٠١-٢١٤٥٤٠١-٢١٤٥٥٠١-٢١٤٥٦٠١-٢١٤٥٧٠١-٢١٤٥٨٠١-٢١٤٥٩٠١-٢١٤٦٠٠١-٢١٤٦١٠١-٢١٤٦٢٠١-٢١٤٦٣٠١-٢١٤٦٤٠١-٢١٤٦٥٠١-٢١٤٦٦٠١-٢١٤٦٧٠١-٢١٤٦٨٠١-٢١٤٦٩٠١-٢١٤٧٠٠١-٢١٤٧١٠١-٢١٤٧٢٠١-٢١٤٧٣٠١-٢١٤٧٤٠١-٢١٤٧٥٠١-٢١٤٧٦٠١-٢١٤٧٧٠١-٢١٤٧٨٠١-٢١٤٧٩٠١-٢١٤٨٠٠١-٢١٤٨١٠١-٢١٤٨٢٠١-٢١٤٨٣٠١-٢١٤٨٤٠١-٢١٤٨٥٠١-٢١٤٨٦٠١-٢١٤٨٧٠١-٢١٤٨٨٠١-٢١٤٨٩٠١-٢١٤٩٠٠١-٢١٤٩١٠١-٢١٤٩٢٠١-٢١٤٩٣٠١-٢١٤٩٤٠١-٢١٤٩٥٠١-٢١٤٩٦٠١-٢١٤٩٧٠١-٢١٤٩٨٠١-٢١٤٩٩٠١-٢١٥٠٠٠١-٢١٥٠١٠١-٢١٥٠٢٠١-٢١٥٠٣٠١-٢١٥٠٤٠١-٢١٥٠٥٠١-٢١٥٠٦٠١-٢١٥٠٧٠١-٢١٥٠٨٠١-٢١٥٠٩٠١-٢١٥١٠٠١-٢١٥١١٠١-٢١٥١٢٠١-٢١٥١٣٠١-٢١٥١٤٠١-٢١٥١٥٠١-٢١٥١٦٠١-٢١٥١٧٠١-٢١٥١٨٠١-٢١٥١٩٠١-٢١٥٢٠٠١-٢١٥٢١٠١-٢١٥٢٢٠١-٢١٥٢٣٠١-٢١٥٢٤٠١-٢١٥٢٥٠١-٢١٥٢٦٠١-٢١٥٢٧٠١-٢١٥٢٨٠١-٢١٥٢٩٠١-٢١٥٣٠٠١-٢١٥٣١٠١-٢١٥٣٢٠١-٢١٥٣٣٠١-٢١٥٣٤٠١-٢١٥٣٥٠١-٢١٥٣٦٠١-٢١٥٣٧٠١-٢١٥٣٨٠١-٢١٥٣٩٠١-٢١٥٤٠٠١-٢١٥٤١٠١-٢١٥٤٢٠١-٢١٥٤٣٠١-٢١٥٤٤٠١-٢١٥٤٥٠١-٢١٥٤٦٠١-٢١٥٤٧٠١-٢١٥٤٨٠١-٢١٥٤٩٠١-٢١٥٥٠٠١-٢١٥٥١٠١-٢١٥٥٢٠١-٢١٥٥٣٠١-٢١٥٥٤٠١-٢١٥٥٥٠١-٢١٥٥٦٠١-٢١٥٥٧٠١-٢١٥٥٨٠١-٢١٥٥٩٠١-٢١٥٦٠٠١-٢١٥٦١٠١-٢١٥٦٢٠١-٢١٥٦٣٠١

[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70591

العدد ٢٠٢٣/٨/١٥ بتاريخ

إعلان بالسند التنفيذي وتكليف بالوفاء

٢٠٢٧/٠٣/٩٩ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ

طالب الاعلان: موارد التمويل

المطلوب الاعلانه: عبدالرسول احمد عبدالله احمد - صفته: منفذ ضده

عنوانه: الامارات - اماره دبي - الورقاء الاولى - ديره - دبي - مبني بناية فيصل

حروب - جوار ماريكز ستر السوق

موضوع الاعلان: نغلكم بمصوره من الحكم موضوع التنفيذ الذليل بالصيفه

التنفيذية وتكلفكم بوفاء المطلوب والمذكور بالاحنه التنفيذ المرفق صوره منها وذلك

خلال خمسة عشر يوما من تاريخ تسليكم هذا الاعلان والا فان المحكمه ستستخذ

الاجراءات القانونيه بحقكم .

رئيس الشعبة

[illegible]

منوعات الفجر 26

.. ابوظبي-الفجر

قدم الأرشيف والمكتبة الوطنية بالتعاون مع جمعية التنمية الاجتماعية في رأس الخيمة ورشة عمل افتراضية بعنوان ”توظيف التراث في الكتابة الإبداعية“،

تناولت مجموعة من المواضيع في إطار التراث الإماراتي، وجاءت هذه الورشة انطلاقاً من اهتمام الأرشيف والمكتبة الوطنية بالتراث، وأهمية تناقله بين الأجيال حتى يسيروا على نهج الآباء والأجداد، ويستفيدوا مما فيه من حكم وعبر.

استعرضت حكايات تراشية وتاريخية مستدامة في الكتابة الإبداعية

الأرشيف والمكتبة الوطنية ينظم ورشة في توظيف التراث في الكتابة الإبداعية

اليومية، والاطلاع على الثقافات الأخرى، وما تتضمنه السيرة والتراجم وكتب التاريخ. وتضمنت الورشة مجموعة من التدريبات والأنشطة العلمية والممارسات الكتابية حول فكرة توظيف التراث في السرد القصصي، حيث قدم بعض المشاركين جوانب من تجاربهم الشخصية، وسردوا بعض الحكايات التراثية، والحكايات التراثية التي سمعوها من جداتهم في مرحلة الطفولة. وتجدد الإشارة إلى أن الأستاذة المزروعى قد وجهت أنظار المشاركين إلى إمكانية الاستفادة من مكتبة الإمارات في الأرشيف والمكتبة الوطنية، وما فيها من مصادر ومراجع تُعنى بالتراث الإماراتي، والتي يمكن الاستفادة منها في إثراء النص الأدبي وتقريبه من نفس القارئ.

سواحل أم القيوين، والحكايات والقصص التي رويت عنها بعد الحادثة التي أصيبت بها، فهناك الكثير من الحوادث التي تناولتها التقارير والجرائد ويمكن توظيفها في موضوع إعادة كتابة التاريخ والتراث بطريقة سلسلة شيقة. وسلطت فاطمة المزروعى الضوء على أشكال الأدب الشعبي، كالحكاية الخرافية، والحكايات التاريخية، وقصص الحيوان، والحكايات الهزلية.. وغيرها، وعمدت إلى تحليل مجموعة من الأمثلة والخرافات والحكايات الشعبية مثل: حكاية أم الدويس، وسلامة وبناتها، وبابا درياه، كما تطرقت إلى فكرة التوازن بين التراث والابتكار في موضوع الكتابة، وكيف يستطيع الكاتب استخدام بعض الوسائل والطرق لتوظيف التراث، مثل المقابلات الشفاهية، وطرق التدوين والمذكرات

والرموز الثقافية لهذه الأعمال، ومدى تأثيرها على المجتمع. واستعرضت المزروعى مجموعة من التقنيات والطرق التي يمكن توظيفها أثناء كتابة القصة التراثية، وفي مقدمتها طريقة الاستلham والإعداد والاقتباس، وطريقة التحويل والتقديم والاستدعاء، مشيرة إلى مجموعة من الأعمال الأدبية التي تصب في تاريخ الإمارات وتراثها، مثل: رواية (طوي بخيتة)، للكاتبة مريم الغفلي، ورواية (ثلاثية الحال) للكاتبة نادية النجار، ورواية (أم الدويس) للكاتب علي أبو الریش، ورواية (شاهندا) للكاتب راشد عبد الله النعيمي، ورواية (الصقر) للكاتب جيلبرت سينيوي.

استهلّت الأستاذة فاطمة المزروعى رئيس قسم الأرشيفات التاريخية في الأرشيف والمكتبة الوطنية- الورشة بمقدمة عرفت فيها التراث الثقافي وأهميته في الأدب، واستعرضت أنواعه: المادي وغير المادي، وتحدثت عن دور التراث في الحفاظ على الهوية الثقافية للشعوب، وتطرقّت لأهمية استخدام التراث في الأدب لإثراء المحتوى وتنوع الموضوعات، ودور التراث وكيفية توظيفه في أدب الأطفال. وعلى ضوء المعلومات التي تضمنتها الورشة -التي استمرت أكثر من ثلاث ساعات- تمت قراءة وتحليل مجموعة من الأعمال الأدبية التراثية مثل: حكاية الشاطر حسن، وحكاية علي بابا والأربعين حرامي، وقصة السندباد البحري، وتم خلال الورشة تحليل السياق الثقافي والتاريخي، والبيئة الاجتماعية والقيم،



وزارة الثقافة تنظم فعاليات متنوعة احتفاء باليوم العالمي للشباب

.. أبوظبي - وام:

تحمّل المسؤوليات، متجاوزة بذلك مرحلة دعم الشباب إلى مرحلة تعزيز روح القيادة لديهم وإشراكهم في عملية صنع القرار، لا سيما وأن الدولة تستعد في نهاية هذا العام لاستضافة الدورة الـ28 من مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغيّر المناخ COP28، والذي سيكون للشباب دور قيادي ملموس فيه. ويهدف اليوم العالمي للشباب الذي يأتي بتاريخ 12 أغسطس من كل عام، إلى التركيز على القضايا التي تهم الشباب، ومواصلة العمل على إشراكهم في تطوير مجتمعاتهم، والاستماع لأرائهم وأفكارهم المستقبلية، وتعزيز وعيهم حول التحديات التي تواجه نظرائهم في مختلف دول العالم.

المحوري الذي يلعبه الشباب فهم الركيزة الأساسية لمنهجية التغيير والتطوير، ونحن في وزارة الثقافة والشباب نسعى من خلال هذا اليوم لإبراز أهمية مواصلة دعم هذه الفئة المهمة من المجتمع بالمزيد من البرامج والمبادرات النوعية المعنية بتنمية قدراتهم، وتمكينهم ليكونوا رواداً ومبدعين في تحقيق الاستدامة بمختلف القطاعات، الأمر الذي يساهم في تعزيز جهود التحوّل نحو الاقتصاد المستدام، ويؤثر وبشكل إيجابي على استراتيجية الإمارات للتنمية الخضراء. وينسجم الاحتفال هذا العام مع منهجية حكومة دولة الإمارات تجاه الشباب، ووردهم الأساسي في توحيد الجهود العالمية نحو بناء عالم مستدام، وتمكينهم ليكونوا قادرين على

الدولية الرامية لتحقيق أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة. وقال معالي الشيخ سالم بن خالد القاسمي، وزير الثقافة والشباب: لطالما أكدت دولة الإمارات وفقاً لرؤية قيادتها الرشيدة التزامها الراسخ بمواصلة بذل الجهود الرامية إلى تطوير المهارات الخضراء للشباب في كافة المجالات، لاسيما البيئية وما يتعلق بها من مسارات مهنية تساهم في تفعيل مشاركتهم ببناء اقتصاد أخضر يقودنا إلى مجتمع عالمي أكثر استدامة، وذلك عبر تسخير كافة الإمكانيات وتوفير البيئة التحفيزية المناسبة لتعزيز دورهم الجوهري في صنع القرار، وتشكيل مستقبل واعد للأجيال المقبلة. وأضاف معاليه: يذكّرنا هذا اليوم بال دور

العديد من الجهات الحيوية في الدولة، وعملت على تنفيذ مجموعة من الأنشطة التفاعلية في مراكزها الإبداعية مثل ورش العمل التوعوية والتثقيفية، كما نظّمت حلقات شبابية ناقشت أهم الموضوعات المعنية بفئة الشباب وتطلعاتهم والتحديات التي يواجهونها، بهدف الخروج بحلول عملية، وأفكار مستقبلية، وسياسات مبتكرة وفعالة، وذلك بالتعاون مع الشركاء في مختلف المجالات. وعقدت الوزارة سلسلة لقاءات لمجالس الشباب المحلية جرى خلالها استعراض الإنجازات وتوحيد التطلعات، وأخرى حوارية جمعت الشباب بخبراء متخصصين في مجال الاستدامة، لتعزيز الوعي بأهمية التحول إلى الاقتصاد الأخضر، وبما يتماشى مع الجهود

نظمت وزارة الثقافة والشباب احتفاء باليوم العالمي للشباب الذي يرفع هذا العام شعار ”المهارات الخضراء للشباب .. نحو عالم مستدام“، مجموعة متنوعة من الأنشطة والفعاليات، وأطلقت حملة من المبادرات بالتعاون مع جهات وطنية في القطاعين العام والخاص، بهدف تعزيز الوعي البيئي، وتنمية مهارات الشباب بما يدعم المساعي الحثيثة للدولة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة وتبني حلول تخدم الأجندة الوطنية الخضراء 2030 للتحوّل نحو الاقتصاد الأخضر. وكانت الوزارة أطلقت احتفاء بهذه المناسبة 14 مجلساً مؤسسياً، ووزارياً، شبابياً جديداً في



تحفني به «دبي للثقافة» عبر «بينالي دبي للخط» في أكتوبر المقبل

الخط . . روائع فنية تعكس جماليات الثقافات العالمية

• سعيد مبارك بن خرباش: «بينالي دبي للخط» منصة إبداعية جديدة لتمكين أصحاب المواهب من حول العالم



عبر تقوية الروابط فيما بينهم، ومؤسسة AWC LTD، وهي منصة إبداعية متخصصة في إنشاء المعارض عبر الإنترنت والفن الرقمي.

تأسست بموجب قانون إنشاء مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم لسنة 2016، ومؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية وأشهرت رسمياً بموجب الرسوم الأميري رقم 4 لسنة 1994، الصادر عن ديوان صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، وبوابة مركز دبي المالي العالمي وتمثل تجربة جديدة بما تقدمه من مفاهيم نوعية لأسلوب الحياة، و”معرض بوكارا” الذي يسعى لتوحيد جامعي الأعمال الفنية وتعزيز علاقتهم مع الفنون

وعملت على إبرازه من خلال تنفيذ مجموعة من البرامج والشاريع والمبادرات التي تحفّتي بالخط والخطاطين المعروفين، ما يتماشى مع التزاماتها بدعم الفنانين وأصحاب المواهب في هذا المجال. ونوهت فاطمة القرشي، مدير مشروع ”بينالي دبي للخط“، إلى أن ”دبي للثقافة“ تسعى من خلال تنظيم البينالي إلى خلق منصة إبداعية جديدة قادرة على تمكين أصحاب المواهب من شتى أنحاء العالم من عرض أعمالهم وتجاربهم في فنون الخط المتنوعة. وتابعت: ”يؤسس ”بينالي دبي للخط“ لحديث فني عالمي قادر على تعزيز المشهد الإبداعي في دبي، بفضل ما يتضمنه برنامجه من ثراء معرفي ومعارض للفنون والتصميم ترافقها أنشطة وورش عمل فنية متنوعة، تساهم في تعزيز طرر التفاعل مع هذا الفن وجمالياته وتصاميمه المختلفة، إلى جانب اكتشاف المواهب الجديدة في فنون الخط. ومن جهة أخرى، كشفت ”دبي للثقافة“ عن انضمام مجموعة جديدة من المؤسسات الثقافية الفاعلة في المشهد الثقافي المحلي إلى قائمة الشركاء الداعمين لـ ”بينالي دبي للخط“، وهي: ومدينة أكسبو دبي التي تعتبر مدينة المستقبل، وهي إحدى المراكز الخمسة الرئيسية ضمن خطة دبي الحضرية 2040، ومكتبة محمد بن راشد التي

برنامج البينالي تنظيم أكثر من 15 معرضاً في أكثر من 20 موقفاً حول دبي، ستعرض تشكيلة أعمال إبداعية تبرز حيوية الخطوط التقليدية والمعاصرة والخط الطباعي المكتوبة بأكثر من 8 لغات، إلى جانب أعمال أخرى تبرز جماليات تصميم المجوهرات والمنسوجات، والفن العام والمجسمات والمنسوجات. بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من العروض الفنية والفئات الأخرى التي تبين دقة فنون الخط، كما يشهد البينالي تنظيم أكثر من 100 جلسة وورشة عمل فنية وتعليمية متنوعة تتولى تقديمها كوكبة من الفنانين والخبراء والخطاطين المعروفين عالمياً.

ولفت الدكتور سعيد مبارك بن خرباش، المدير التنفيذي لقطاع الفنون والآداب في ”دبي للثقافة“ إلى أهمية الخط كأحد العناصر المكونة للثقافة العربية والعالمية، مشيراً إلى حرص الهيئة على إبراز مفهوم الخط وفنونه على اختلافها بوصفه أحد أدوات التعبير عن مخزون الثقافة الإبداعي. وقال: ”بعد الخط فناً متفرداً قائماً بذاته لما يمتلكه من جماليات في طبيعة هندسته وتفاصيله وأشكاله المختلفة“. وأضاف: ”في السنوات الأخيرة أصبح الخط جزءاً من الفن التشكيلي، وحرصت ”دبي للثقافة“ على الاهتمام بهذا الفن

للخط“ الذي سينطلق مطلع أكتوبر المقبل، بهدف إبراز أهمية هذا الفن باعتباره أداة تعبيرية وجمالية، وهو ما يصب في إطار رؤية دبي الثقافية الهادفة إلى ترسيخ مكانة دبي مركزاً عالمياً للثقافة، حاضنة للإبداع، وملئقي للمواهب. وتسعى ”دبي للثقافة“ من خلال ”بينالي دبي للخط“ الذي ستقام نسخته الافتتاحية بدعم ومشاركة أكثر من 200 فنان ومبدع محلي وعالمي، إلى دعم المشهد الإبداعي في دبي، عبر الإضاءة على فنون الخط من ثقافات مختلفة، حيث سيتضمن

للخط سحر خاص، يتميز بتفرد وتعدد أنواعه وأشكاله ومدارسه، ما جعله أحد سفراء الثقافة إلى العالم، وقد اهتمت به هيئة الثقافة والفنون في دبي ”دبي للثقافة“، وكرمته عبر تخصيص مساحة واسعة له ضمن مشاريعها وبرامجها التي تعكس جهود دبي في حفظ وحماية فن الخط وروايفه، بوصفه أحد أشكال الإبداع العربي، ولأجله تواصل ”دبي للثقافة“ الاستعداد لتنظيم ”بينالي دبي

.. دبي - الفجر



منوعات

الفكر

27



أنتجت شركة الإنتاج A٢٤، بالتعاون مع "نتفليكس"، مسلسلًا فريدًا من نوعه، لا يُشبه باقي إنتاجات المنصات التجارية. المسلسل الجديد يحمل عنوان "غضب على الطريق" Beef، مؤلف من عشر حلقات، بمعدل نصف ساعة للحلقة. عناوين الحلقات هي اقتباسات من مقولات لكافكا كـ "أنا قصص"، و"تسيمون دو بوفوار" كـ "دراما الخيار الأصلي"، ولجوزيف كامبل وسيلفيا بلاث وغيرهم. تتموضع الاقتباسات بصرياً على لوحات تشكيلية من تصميم ديفيد تشوي الذي لعب دور آيزاك في المسلسل.

نص مُتقن الحياكة يغلب عليه الغموض والتوجس

مسلسل Beef يُقدم سرداً سينمائياً ذكياً لبنية نسيج مجتمعي







مُعظم الاقتباسات واللوحات لم تدفع الحكمة أو القصة إلى الأمام، بقدر ما ساهمت في إضفاء جو من الغموض والتوجس. يتأرجح المزاج العام للعمل بين القلق والإحباط والغضب، ويخلط بشكل متوازن بين جترات عدة كالدراما والكوميديا السوداء والغموض والإشارة والجريمة، تمييز الجنرات عند تحليل العمل ضروري، لكن خلطها ضمن العرض ليس بالأمر الجلل، فالأعمال التي يمكن أن نصفها بكلمة واحدة أو عبارة مفردة نادرة جداً.

ضمن نص مُتقن الحياكة، تأتي أهمية شركة الإنتاج A24 والمصور لاركن سيل ، بعد تعاونهما الأخير الذي توج بجائزة أوسكار Everything Everywhere All at Once. فالكثير من المقاطع تُعتبر تجريبية وشُجاعة منهما وممتعة أيضاً، ما يعتبر غريباً في بيئة المنصات والشركات التي تعتمد على التكرار واللعب وفق القواعد التقليدية مضمونة الربح.

داني تشو مُتوتر وقلق مُنذ اللقطة الأولى (أدى الدور ستيفن يون الذي اشتهر في سلسلة The Walking Dead)، الأصوات التي راقت الشاشة السوداء في البداية، تقدم للمشاهد تصوراً حول ازدحام كبير، يظهر داني شارد الذهن وتركيز الكاميرا القريبة المبالغ فيه على وجهه يفصله عن بيئته عقلياً. يفشل داني في إعادة بعض الأغراض للمرة الثالثة لأحد المتاجر. تبدأ القصة بعدما يحدث يومي عادي ومكرر لا يسفر عن شيء، عندما يطلق أحدهم بوقاً صاخباً من السيارة ويضع شتائم، وهو عرض جانبي يومي في المدينة، يحدث لأي سائق على الطريق. ينفجر داني بالصراخ على السائق الذي لم يره. يلتفت للجهة الأخرى

ليرى أصبح السائق الوسطى تمتد له من الشباك. داني كان في المكان الخطأ وفي الوقت الخطأ وبحالة مزاجية سيئة. غاضباً، ينطلق ليلحق السائق، وتنتطلق مغامرته. من دون أن يعي ذلك، تُعد لداني الحادثة قيمة مضافة للحياة، وتعطيه مساحة جديدة حتى يفرغ غضبه.

الأدوات التي أعادها معه من المتجر فقدت قيمتها بالنسبة له. القيمة الآن تكمن خلف هوية السائق الذي أثار غضبه. المقاول الفاشل ذو الأصول الكورية، يكتشف أن غريمته هي إيمي لار (أدت الدور الكوميديان آلي وونشغ)، منسقة زهور من الطبقة الوسطى العليا. ذات أصول فيليبينية صينية. لعدم معرفتها أيضاً بهويته، يذهب داني إلى منزل إيمي الفاخر ويخدها بصفته مقالٍ بناء، حتى يستطيع أن يتبول على أرضية حمامها، لتبدأ بعدها رحلة الانتقام والأخذ والرد، حتى يصلا إلى الدرك الأسفل.

جنباً إلى جنب مع فريقه، يعرض كاتب السلسل لي سونغ التباين الطبعي بين داني وإيمي في معركتهما القائمة، من دون جعله الصراع المركزي، مع توضيح تباينات أكثر بين حياتيهما وطموحاتهما وتناقض الشخصيات المحيطة بهما، والغضب هو

الجماعي الغاضب للسكان في هذا العصر؛ عصر الأمراض العصبية. على إيمي الايتسام دائماً، ورعاية ابنتها وزوجها الياباني جورج، أضافت إلى تحمل حماتها قومي غربية الأطوار. جورج من عائلة فنية، والده يصمم كراسي غريبة، وهو يصمم مزهريات غريبة أيضاً. إيمي تمقت هذه المزهريات والكراسي، ولن تنجح الصفقة الأكبر في تاريخ مهنتهما من دون كراسي الأب، ما يضعهما في توتر مضاعف. في المقابل،

يحمل داني عبء والديه اللذين خسرا نزلُهما الصغير بسبب ابن عمهما المحتال آيزاك، وعادا بعدها إلى كوريا. هدفه الوحيد هو شراء منزل لهما ولم شمل الأسرة.

على امتداد التسع حلقات الأولى، يعترف الجميع بعيوبهم ما عدا إيمي وداني. تستمر معركتهما وكان لا شيء حميمياً كالشجار. يظهر دور المحلل النفسي عند إيمي كنسخة دنيوية من الاعتراف الكنسي، في المقابل يعتقد داني أنه وجد خلاصه في الكنيسة. في الحلقة السابعة تأتي النهاية السعيدة، وتكتشف أنهما لا يبحثان عن الخلاص، والغضب ما زال كما هو رغم نجاحاتهما.

يُقدم العرض سرداً سينمائياً ذكياً لبنية نسيج مجتمعي، الفرد هو محوره والقيمة الأولى والأخيرة. هذا الفرد وفرديته لا قيمة لهما أمام القانون الذي يتساوى الجميع أمامه. يكتشف هنا تناقض ما بين الفرد والعدالة.

تظهر مساحة واسعة بينهما، تحتمل توظيف أي شخصية درامية تخطر على بال الكاتب. يُقدم الإطار المفاهيمي للعمل مجتمع أميركا ما بعد الحداثة وشكل الحياة داخله، إضافة إلى قوانينه وأعرافه. ومع تفاعل الشخصيات،

تكتشف للمشاهد أرض الواقع التي تتفاعل فيها هذه القوانين مع الحياة اليومية للحلقة الأخيرة تجريبية وشادة عن العرض، تختفي الكوميديا الخفيفة التي ساعدت على هضم السوداء، وتبدأ رحلة جديدة لداني وإيمي ضد الحضارة إلى وسط اللاشيء، مُشبعين بالغضب والخوف بعد الجزرة التي حصلت في بيت المليارديرة البيضاء، مُصابين بكدمات وكسور بسبب حادثة الطريق الثانية بينهما، وبدون شبكة اتصال أو طعام أو ماء، ومع هلوسات قوية بسبب تناول ما اعتقدا أنه توت بري، يأتي الحوار ليقدم من خلاله الكاتب جل أفكاره الفلسفية.

أقسام الحلقة الأخيرة الثلاثة مستقاة من أيقونات سينمائية عالمية: دخول الفقراء إلى منزل المليارديرة والمجزرة ككتاية عن الوصول إلى القاع تستحضر نهاية فيلم Parasite الصادر عام 2019.

مع تأكيد على القناعة العالية الليبرالية حول صرامة الحدود الطبقية، وأن نتيجة تخطي هذه الحدود هي خيار من اثنين، إما التحول إلى مجرم أو الموت، والرحلة ضد الحضارة استحضار لرحلة بطل فيلم Fight Club الصادر عام 1999 ضد الرأسمالية والمجتمع الفردي الذي أفرزته، وأخيراً، كما في فيلم المخرج روبين أوستلند الأخير، Triangle of Sadness، تخضر المساحة المفرودة وسط اللاشيء، وكأنها سجن لا فكاك منه ولا طبقات اجتماعية فيه، وعلى الشخصيات للحفاظ على بقائها باستخدام أي طرق متوفرة، حتى لو لم تكن تمتّ للإنسانية بصلة، لكن هنا تحديداً لمسلسل Beef وجهة نظر أخرى.

سربكاء المطربة العالمية أديل قبل حفلاتها الغنائية وبعدها



كشف تقرير جديد سر من أسرار المغنية العالمية أديل وهو أنها تبكي قبل وبعد كل حفلة من عروضها التي إقامتها في لاس فيجاس لأنها تشعر بأنها "مرتبطة بعمق" بمشاعر معجبيها في القاعة. وحسب التقرير الذي نشره موقع الديلي ميل بدأت المغنية 35 عامًا، الحفلات في عطلات نهاية الأسبوع في الكولوسيوم في Caesars Palace في نيفادا العام الماضي وتم تمديد عروضها حتى وقت لاحق من هذا العام.

لكن يُزعم أن أديل تشعر بمجموعة مختلفة من المشاعر التي تتدفق من خلالها خلال أدائها، وغالبًا ما تشعر النجمة بالإرهاق لدرجة أنها تبكي. قال أحد المطلعين "تمر أديل بسلسلة من المشاعر أثناء أدائها، والتي قد لا يكون الجمهور على علم بها.. وضخامة العروض ونجاحها كان له تأثير كبير لدرجة أنها صرخت قليلاً بعد العروض".

وكانت قد أوقفت المغنية العالمية أديل عرضها الأخير في لاس فيجاس لدقائق بعد الأحداث الغريبة التي تحدث للنجوم على المسارح، وبدأ هذا الاتجاه الشهر الماضي عندما تعرضت بيبي ريكسا للضرب بالهاتف الخليوي على وجهها، وأغضبها إحدى المعجبات برمي رماد والدتها على خشبة المسرح في حفل بينك، وأديل، التي لا تزال تقدم عروضها في عطلات نهاية الأسبوع في فندق وكازينو سيزار بالاس. وأوقفت العرض.

وقالت مازحة "هل سيتجرأ الجمهور ويرمي شيء"، وأضافت "هل لاحظتوا كيف يتناسى الناس الآداب ... أنا أتحداك أن ترمي شيئاً في وجهي، سأقتلك". يأتي ذلك بعد أن تلقت بينك، 42 عامًا، مؤخراً عدداً من الهدايا على خشبة المسرح، حتى أن إحدى المعجبات كانت ترمي رماد والدتها.



الفكر

كشف سبب الإدمان على الحلويات



وتؤكد الخبيرة أن تناول المنتجات المحتوية على السكر مرتبط بإنتاج الهرمونات المحفزة لتناول المزيد من الأطعمة الحلوة. لذلك يختار الناس عادة الأطعمة الحلوة في حالات الانفعالات العاطفية المختلفة. وتقول: «لقد تعودنا على السكر لأسباب عديدة، أدت إلى تشكل نوع من الإدمان عليه: عندما نتناول السكر ينتج الجسم هرمونات المتعة. وهذه تشجعنا لاحقا على البحث عن السكر. ومع ذلك من الأفضل الابتعاد عن المذاق الحلو..

الإنسان القديم على البحث عن مثل هذا المنتج، لأنه كان عليه لزاماً تناول أكبر كمية ممكنة من هذه المنتجات، والأفضل من ذلك، معالجتها وتحويلها إلى أنسجة دهنية. ففي ذلك الوقت كان من الصعب جدا مراكمة الدهون بسبب أزمة الجوع المستمرة.. وبالطبع كان الجسم يشجع الشخص على البحث عن أكبر عدد ممكن من المواد ذات المذاق الحلو. وهذا ما زلنا نحفظ به إلى الآن.

أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية أن الإدمان على السكر والمنتجات المحتوية على السكر يعود من بين أمور أخرى إلى غرائز بدائية يحتفظ بها الإنسان المعاصر. وتقول الخبيرة: «إن الرغبة بتناول الحلويات موروثه من أسلافنا القدماء. لأن الشخص عند تناوله أطعمة ذات مذاق حلو كالكربيوهيدرات، سيحصل بسرعة على طاقة (تساعده مثلا ، للهروب من حيوان مفترس). وهذا حفز

وصفات لتطهير الجسم من السموم

أعلنت الدكتورة يلينا سفيريدوفا خبيرة التغذية الروسية، أنه لتطهير الجسم من السموم يجب التخلي عن تناول المعجنات والحلويات والوجبات السريعة.

وكشفت الخبيرة في مقابلة مع صحيفة «إزفستيا» كيف يمكن مساعدة الجسم على تطهير نفسه وحددت وصفات تساعد في ذلك.

وتقول: «إذا كان الشخص يعاني من تهيج الجلد، والتورم، والتعب المزمن، وسوء النوم، فقد يكون التخلص من السموم هو الحل. أي يحتاج إلى تنظيف جسمه من السموم بعناية - لا توجد أنظمة غذائية أحادية يتم فيها اختيار منتج واحد أو استبعاد كامل للكربيوهيدرات. ولكن عليه مع ذلك التخلي عن الدقيق والحلويات والوجبات السريعة والمشروبات الغازية. وعليه لمدة ثلاثة أيام اتباع نظام غذائي صحي وبعدها سيشعر بتغيرات واضحة ومريحة في حالته».

ووفقا لها، عصائر الخضار والفواكه والثمار مغذية تماما مثل الوجبات الخفيفة المعتادة أو الحلويات، لكن فائدتها أكبر.

وتقول: «يجب تقطيع الجزر والتفاح أولا ومن ثم وضع بعضها مع بعض في خلاط. ويمكن بعد ذلك إضافة عصير البرتقال إلى الخليط وخلطه من جديد للحصول على مشروب ممتاز، يمنح الشخص متعة وطاقة تكفيه طوال النهار، كما أن الجزر يحسن البصر».

ويمكن تطهير الجسم من السموم بواسطة حساء الطماطم الكرمي، الذي يساعد أيضا على إزالة السموم. لأن الطماطم غنية بالفيتامينات والمعادن التي تساعد على تقوية منظومة المناعة، كما أن احتواءها على مادة اللايكوبين في تركيبها يعزز الخصائص الوقائية للجلد ويمنع تطور السرطان.

وتقول: «لتحضير الحساء يجب سلق الطماطم واللفل الأحمر ثم تقطيعها إلى قطع كبيرة، لتوضع في الخلاط وتضاف إليها التوابل. بعد ذلك يعاد تسخين الحساء الناتج ويقدم مع خبز الحبوب الكاملة. بالطبع هذا الطبق خفيف لا يثقل كامل الجسم على الإطلاق، إلا أنه يجلب الشعور بالشبع بحيث لا يشعر الشخص بالجوع لفترة طويلة».

ووفقا للخبيرة، يعتبر شاي الأعشاب علاجا فعالا لتطهير الجسم من السموم. وتنصح بعدم استخدام أكياس الأعشاب المنكهة، بل الأعشاب الطبيعية السائبة.

وتقول: «تساعد خلطات الأعشاب على إزالة السموم من الجسم بسرعة. ويشعر الشخص بسرعة بتأثير شاي زهور البابونج أو الأوريغانو أو النعناع. لأن شاي هذه النباتات له تأثير مهدئ بعد يوم عمل شاق. كما أنها تساعد على كبح الشعور بالجوع وتحسن عملية التمثيل الغذائي. وتوصي الخبيرة بتناول سلطات محتوية على الأفوكادو للمساعدة على إزالة السموم من الجسم. مثلا سلطة من الطماطم والجرجير والأفوكادو. الجرجير ينظف مستقبلات النكهة، والطماطم والأفوكادو يساعدان على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم، وتدعيم القلب. وتقول: « اشربوا 1.5-2 لتر من الماء أثناء اتباع حمية التخلص من السموم. بالطبع ليس هذا سهلا ، خاصة عندما يحتاج الجسم إلى وجبات غذاء كاملة وليس سلطات وحساء. ولكن سيعود الجسم على ذلك



نساء يشاركن في مباراة لكرة القدم نظمه شبان محليون كجزء من احتفال إقليمي بعيد استقلال إندونيسيا الثامن والسبعين - ا ف ب

قرأت لك

السبانخ



- تتميز السبانخ بغناها بالفيتامينات A وK وD وE، إضافة إلى المعادن. - تعتبر السبانخ من المصادر الممتازة للأحماض الدهنية أوميغا 3. - تعتبر السبانخ من المصادر الممتازة لمضادات الأكسدة ما يساعد في الحد من خطر الإصابة بترقق العظام وارتفاع ضغط الدم والسرطان، خصوصا سرطان البروستات. - تحتوي السبانخ على مكونات تساعد في ضبط مستوى الحموضة في الجسم ما يساعد على زيادة مستوى الطاقة والحد من خطر الإصابة بالسمنة.

- تساعد السبانخ على تحسين صحة النظر وتقويتها: يساعد الكاروتين على حماية العينين من مختلف الأمراض التي يمكن أن تصيبهما. - تساعد السبانخ على تقوية العظام إذ تحتوي على ما يساوي ضعف حاجة الجسم من الفيتامين K. إضافة إلى الكالسيوم والمغنيزيوم، فكلها ضرورية لصحة العظام. - تساعد السبانخ على خفض ضغط الدم وضبطه. - تحتوي السبانخ على نسبة عالية من الألياف ما يساعد في عملية الهضم وفي الوقاية من الإمساك وضبط مستوى السكر في الدم.

سؤال وجواب

. هناك دولة عربية يمر بها خط الاستواء.. فما هي هذه الدولة؟

دولة الصومال.

. ما هي الدولة العربية التي يوجد بها سهل البقاع؟

دولة لبنان.

. نشأت حضارة الأزتك في قارتين.. فما هما القترتين؟

قارة أمريكا الشمالية وقارة أمريكا الجنوبية.

. لماذا سُميت دولة جُزر القمر بهذا الاسم؟

لأنها تتكون من عدة جزر تشبه شكل الهلال.

. ما هو اسم عاصمة دولة أيسلندا؟

ريكيافيك.

هل تعلم؟

- مصنعي الشوكولاتة يستهلكون 40 ٪ من إنتاج اللوز في العالم.
- 90 ٪ من الناس يعتمدون على المنبه لإيقاظهم من النوم.
- نسبة 21 ٪ من الناس لا يرتبون أسرتهم بعد الإستيقاظ من النوم صباحاً.
- السبب الرئيسي الذي يجعل الناس يشترتون هاتف محمول، هو من أجل سلامتهم.
- أكثر من 50.000 هزة أرضية تحدث سنوياً.
- اللون الحقيقي للصندوق الأسود في الطائرات هو البرتقالي، وذلك لتسهيل العثور عليه وسط الحطام في حالة تحطم الطائرات.
- مخططات تصميم برج إيفل يمكنها أن تغطي أكثر من 14.000 قدم مربع بالورق.
- أول ظهور للعبة الكلمات المتقاطعة كان في عام 1913م.
- قنديل البحر ليس لديه دماغ.
- نسبة 45 ٪ من الأمريكيين لا يعرفون أن الشمس نجم.

قصة الأميرة وزوجة الصياد

كانت الأميرةُ الطيبة تعيشُ في بيتها في قلب الغابة، وفي يوم من الأيام طلب الصياد من الأميرة أن تخدم أطفاله الصغار، وأخذها إلى بيته، وكانت زوجة الصياد إنسانة شريرة جداً تكرهُ الجيران وتضرب أطفالها. وفي يوم طلب الصياد أن تربي الأميرةُ أطفاله، ولكن زوجته رفضت بشدة، وقالت للأميرة: سوف أضربك، أخرجي من هذه البلدة، ولو رجعت سوف أقتلك! وقال لها الصياد: أنا كنت أريدك لسببين أيتها الأميرة الطيبة: أن تعلمي أطفالتي تعليماً دينياً، وتخدمني زوجتي وتخدميني أنا أيضاً.. والآن أنا لا أريدك. قالت الأميرةُ السمراء: ولكن أنا لا أعرف الطريق إلى بيتي، فأعبديني إليه. قال لها: زوجتي ترفض أن أساعدك، وأنا أخاف على أطفالتي منها، فتصرّفي أنت وارجعي إلى بيتك. فخرجت الأميرةُ السمراء تبكي بشدة. وفي الطريق تعرفت إلى يمامة جميلة جداً. وقالت لها اليمامة: تعالني، لا تخافي.. زوجة الصياد والصياد من أشر الناس، فلماذا سمعت كلام الصياد؟ إنه خداع ولا يحب أحداً غير نفسه، يجب أن نعلم الصياد درساً حتى لا يخدع أحداً مرة ثانية.

قالت الأميرة: كيف؟ قالت اليمامة: نأخذ أطفاله ونعلمهم تعليماً دينياً جيداً، ونتركه مع زوجته، فهو يستحقها وهي أيضاً تستحق رجلاً مثله. وأخذت الأميرةُ الأطفال عن طريق الحيلة، وفي كل يوم كان الأطفال يذهبون إلى الأميرة من وراء الصياد وزوجته، وعلمتهم الأميرة كل شيء تعرفه عن الصلاة وعن الأخلاق، حتى أصبحوا مهابزين. ثم تركتهم وذهبت إلى بيتها الحقيقي في قلب الغابة، وتبدّل لونها من سمراء إلى بيضاء، ويبحث عنها الصياد حتى يشكرها هو وزوجته، وكان مع زوجته سكين كانت تنوي قتل الأميرة به! فهي إنسانة بشعة جداً، ولا تشكر الله على نعمه، ولكن الصياد أصبح رجلاً طيباً.. أصبح لا يخدع أحداً، ولا يحسد، ولا يحقد. وكانت الأميرة في استقبال الصياد وزوجته، وطلبت زوجة الصياد أن تقابل الأميرة بمفردها، ورفض الصياد ذلك، ولكن الأميرة سمحت لها، وقالت: تقضي.. وكان مع الأميرة عقد من اللؤلؤ الأبيض الجميل، فأعطته هدية لزوجة الصياد، فأخذته وقالت لها: هذا عقد جميل، ولكن أنا لا أريده منك! ومزقته فوقعت حيات اللؤلؤ كلها على الأرض، وأسرت زوجة الصياد ومعها السكين حتى تقتل الأميرة، ولكن ربنا حمى الأميرة، فقد وقعت زوجة الصياد على الأرض، وماتت بدون أي شيء.. وقعت على سلاسلِ القصر وانكسرت رقبتهَا. وعاش الصياد وأطفاله ضيوفاً سعداء في قصر الأميرة.

مساحة للتلوين

