

ص 22

4500 شخص مستفيد من مبادرة إفطار صائم نفذتها «واجب التطوعية» بأبوظبي



ص 27

"حيوات سابقة" .. فيلم مليء باللقاءات والوداعات الاستثنائية



هذا ما يحدث لجسمك بعد قضاء

ليلة واحدة فقط دون نوم

ص 23

المراسلات: ص ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

لهذه الأسباب .. يبدو الجلد مثل «المبشرة»

في بعض الأحيان تظهر على الجلد نتوءات تجعله يبدو كالمبشرة، ما يُضد جمال ورقة البشرة، فما سبب ذلك وكيف يمكن التخلص من هذا المظهر القبيح؟ للإجابة عن هذه الأسئلة، أوضحت مجلة Stylebook، أن اتخاذ الجلد لشكل البشرة هو مرض جلدي يعرف علمياً باسم «التقرن الشمسري، Keratosis pilaris» ويعني اضطراب التقرن، حيث ينتج الجلد الكيراتين بشكل زائد عن الحد، ما يؤدي إلى انسداد فتحات بصليات الشعر. ونتيجة لذلك يصبح الجلد خشناً وتظهر نتوءات وبثور قبيحة المظهر في الوجه والذراعين والخصدين والأرداف، ما يجعل البشرة تبدو كالمبشرة أو مثل جلد الإوزة أو ثمرة القزولة.

وأضافت المجلة أن الأشخاص، الذين يعانون من أمراض جلدية مثل التهاب الجلد العصبي، هم أكثر عُرضة للإصابة بالتقرن الشمسري، مشيرة إلى أن بعض العوامل تؤدي إلى تفاقم الحالة مثل فقدان الرطوبة وانخفاض نشاط الغدة الدهنية. كما أن انخفاض رطوبة الهواء يعزز أيضاً التقرن الشمسري. ويمكن مواجهة التقرن الشمسري من خلال العناية السليمة بالبشرة، حيث ينبغي ترطيب البشرة بواسطة كريم غني بعوامل الترطيب مثل اليوريا، ولزيادة من الترطيب ينبغي استعمال زيت جسم مرطب.

«ميلانو» صنعت في

بولندا... إيطاليا غاضبة

قررت شركة «ستلاتيس إن» للسيارات تغيير اسم سيارة رياضية تنتجها شركة ألفا روميو التابعة لها، بعدما أثارَت السيارة «ميلانو» غضب الحكومة الإيطالية لأنها مصنوعة في بولندا. وتعلقت وكالة بلومبرغ للأنباء عن «ستلاتيس» قولها إنه سيتم تسمية السيارة ألفا روميو «جونور». وفي الأسبوع الماضي، انتقد وزير الصناعة أولفو أروسو الرئيس التنفيذي لشركة كارلوس تافاريس بسبب الاسم المثل للسيارة، ليضاهي هذا إلى سلسلة من المشكلات بين شركة صناعة السيارات والحكومة. وقال تافاريس للصحفيين خلال زيارة «صنع في تريميري» في شمال فرنسا «علتنا في نهاية الأسبوع لتغيير الاسم.. إنها علامة على التهدة، لدينا مكتبة كبيرة من الأسماء».

من المفيد جداً تناول التمر وذلك لتعويض فقدان السوائل والحصول على الفيتامينات الغذائية المهمة للجسم مثل فيتامين C و D الموجودان في التمر. وبحسب ما نشره موقع DNA India، تساهم مضادات الأكسدة في التمر في مقاومة الشيخوخة ومكافحة التجاعيد، ومنع تراكم الميلانين في الجسم، بالإضافة إلى الفوائد التالية:

8 فوائد ذهبية لتناول التمر

في دورية «كيمياء الزراعة والطعام، Journal of Agriculture and Food Chemistry» إلى أن تناول جرعة يومية من التمر بمقدار 100 غرام لمدة 4 أسابيع يخفف من مستوى الدهون الثلاثية في الجسم بحوالي 15%. كما يقلل من عملية أكسدة الدهون في الدم بنسبة 33%. وذلك كله بدون رفع مستوى السكر في الدم. خلصت دراسة أجريت بجامعة «هارفارد» إلى أن التمر يعتبر من العناصر الغذائية التي تقلل ضغط الدم. ونصحت الدراسة أصحاب الضغط المرتفع بتناول حوالي 220 غراماً من التمر أسبوعياً للحصول على النتائج المرجوة بخصوص خفض ضغط الدم المرتفع. يعد التمر مصدراً جيداً للبتواسيوم الذي يعتبر بدوره عنصراً هاماً وحيوياً لصحة القلب. فمثلاً 100 غرام من التمر توفر 20% من كمية البتواسيوم المقترض تناولها يومياً، بحسب خبراء التغذية. وتوصلت إحدى الدراسات إلى أن السيدات اللاتي يتناولن حوالي 3200 ملغم من البتواسيوم يومياً، تقل نسبة تعرضهن لسكتات القلب بحوالي 21%.

التمر غني بالحديد، وهو أحد المكونات الأساسية للهيموغلوبين في الدم. ومن المعروف أن نقص الحديد يسبب الإصابة بالأنيميا. لذا فإن تناول التمر بشكل يومي يضمن حصول الجسم على الحديد اللازم لوقايته من الأنيميا، خاصة في الأطفال والسيدات الحوامل. يذكر أن كل 100 غرام من التمر تحتوي على حوالي 0.9 ملغم من الحديد.

تشير بعض الدراسات إلى أن مضادات الأكسدة الموجودة في التمر يمكن أن يكون لها تأثيرات وقائية للأعصاب، مما قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض التنكس العصبي. 8 - يديل تحلية طبيعية يمكن استخدام التمر كمحلي طبيعي في الوصفات، حيث يقدم بديلاً أكثر صحة مقارنة بالسكر المكرر، علاوة على أنه يمنح إشباعاً ويقلل الرغبة الشديدة في تناول الحلويات.

سر الوقاية من أمراض القلب وأمراض أخرى إضافة إلى طعمه اللذيذ والشهي، فإن التمر يتمتع بفوائد غذائية لا تعد ولا تحصى، أهمها فوائده المذهلة لصحة القلب، وبشكله وأشكاله المتعددة، يعتبر التمر من أهم العناصر الغذائية الطبيعية التي تعود بالنفع على مختلف أعضاء الجسم، وخاصة القلب.

وبحسب ما نشره موقع «ديلي هيلث بوست Daily Health Post»، يعني بشؤون الصحة، فإن العديد من الدراسات أجريت حول العالم حول الفوائد الصحية للتمر، وتوصلت كلها إلى نتائج مذهلة فيما يخص صحة الإنسان، ومنها:

توصلت دراسة حديثة إلى أن تناول التمر بصفة يومية يقي من تصلب الشرايين، الذي يعتبر أول مسببات الأزمات والسكتات القلبية. يذكر أن تصلب الشرايين عادة ما يتسبب به ارتفاع مستوى الكوليستيرول الضار في الجسم. وتوصلت الدراسة، التي نشرت نتائجها

1 - غني بالفيتامينات إن التمر مليء بالعناصر الغذائية الأساسية مثل الفيتامينات والمعادن والألياف، بما في ذلك البتواسيوم والمغنيسيوم وفيتامين B6 والحديد.

2 - زيادة الطاقة نظراً لاحتوائه على سكريات طبيعية، يوفر التمر دفعة سريعة من الطاقة، ما يجعله خياراً رائعاً للوجبات الخفيفة للأفراد النشطين.

3 - صحة الجهاز الهضمي يدعم المحتوى العالي من الألياف في التمر صحة الجهاز الهضمي عن طريق تعزيز حركات الأمعاء المنتظمة.

4 - صحة القلب يساعد التمر على خفض مستويات الكوليستيرول وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب بسبب محتواه من البتواسيوم الذي يدعم وظيفة القلب.

5 - صحة العظام يعد التمر مصدراً جيداً للمعادن مثل الكالسيوم والفوسفور والمغنيسيوم، والتي تعتبر ضرورية للحفاظ على عظام قوية وصحية.

6 - خصائص مضادة للأكسدة يحتوي التمر على مضادات الأكسدة المختلفة، مثل الفلافونويد والكروتينات وحمض الفينول، والتي تساعد على حماية الخلايا من التلف الذي تسببه الجذور الحرة.

7 - تحسين وظائف المخ ويشكل عام، أفاد المشاركون بأن الحياكة حسّنت من صحتهم النفسية على المديين القصير والطويل.

هل تزيد الإنتاجية عند العمل عن بعد؟

تتحدى دراسة عالمية حديثة أجراها معهد إدارة المشاريع (PMI)، المفاهيم التقليدية حول الإنتاجية في بيئات العمل المختلفة، وخلافاً للاعتقاد السائد، تكشف الدراسة أن العمل عن بعد مُمَر تماماً مثل العمل من المكتب.

وبحسب موقع Inc، شمل الاستطلاع، الذي يحمل عنوان «نبض المهنة 2024»، رداً من أكثر من 2500 متخصص في مختلف الصناعات في جميع أنحاء العالم بين حزيران وأب 2023، وتبين أن معدل الأداء للعاملين عن بعد بلغ 73.2%، في حين بلغ معدل الأداء للعاملين في المكاتب المختلطة والدوام الكامل 73.2%، وكذلك أفاد العمال بمعدلات 73.4% و74.6% على التوالي.

وأشار الموقع إلى أنه ورغم وجود ميزة طفيفة في الأداء للعاملين في المكاتب بدوام كامل، إلا أن الفرق لم يكن ذا دلالة إحصائية.

بدوره، أكد الرئيس والمدير التنفيذي لمعهد PMI، بيير لو مانه، أن التصورات السلبية المرتبطة بالعمل عن بعد تقتصر إلى أدلة جوهريّة، موضحاً أن الدراسة لم تجد أي فوائد كبيرة في إجبار الموظفين على العودة إلى المكتب، لا سيما بالنظر إلى الآثار السلبية المحتملة على الروح المعنوية، والاحتفاظ بهم، والتكاليف التشغيلية المرتبطة بالعمل الشخصي.

ويحت لو مانه القادة عبر المؤسسات، سواء في الشركات الصغيرة أو الشركات الكبيرة، على إعلاء الأولوية لتمكين فرقهم من المرونة في اختيار بيئة عملهم، مؤكداً أهمية التركيز بشكل أقل على الوجود المادي في المكتب والتركيز أكثر على تعيين الأفراد المناسبين في الأدوار المناسبة.

لماذا يتفوق الرجال على النساء في عالم الملاحه؟

كشفت الأبحاث الحديثة أن الرجال يتفوقون عادة على النساء في القدرات الملاحية، لأسباب مردها إلى العوامل الثقافية أكثر من القدرات الكامنة، بحسب تقرير لوقع arstechnica.

وقال الموقع إن المجتمعات التي تكون فيها المساواة بين الجنسين أكثر وضوحاً، مثل بلدان الشمال الأوروبي، تضيق الفجوة بين الجنسين بشكل كبير في مجال القدرات الملاحية.

وتؤكد الأبحاث التي تجري بين قبيلة تسيماي، وهي مجتمع من السكان الأصليين في منطقة الأمازون البوليويفي، تأثير الثقافة والخبرة على الملاحه، حيث يُظهر كل من الرجال والنساء من هذا المجتمع مهارات ملاحية بارعة، تعزى إلى الثقافة التي تشجع على الاستكشاف منذ الصغر.

وتلعب سمات الشخصية أيضاً دوراً في التنقل، حيث يظهر الأفراد الذين يميلون نحو الاستكشاف قدرات ملاحية أفضل. وقد ارتبطت الأنشطة مثل الأنشطة الخارجية وألعاب الفيديو بتعزيز الوعي المكاني ومهارات الملاحة.

ويسلط الموقع الضوء على وجود تناقض في القدرات الملاحية للأفراد، بحسب عالمة النفس المعرفي في جامعة تمبل، نورا نيوكومب، التي أشارت إلى الدقة المذهلة التي حققها البعض في مقابل الافتقار التام للتوجيه الذي تظهره الآخرون.

تقليدياً، تم اكتشاف العنصر الجيني للملاحه، لكن الأبحاث الحديثة تسلط الضوء على التأثير السائد للبيئة، وتشير إلى الدراسات التي تشارن التوائم المتطابقة وغير المتطابقة التي تتنقل عبر البيئات الافتراضية.

بهذه الحيلة .. يبقى البصل طازجاً لأشهر طويلة

لأن البصل من أكثر الخضروات الأساسية في كل مطبخ، يكثر البحث عن وصفات وحيل يمكن اعتمادها لضمان حفظه طازجاً لأطول فترة ممكنة. وقد قدمت خبيرة نظافة الطعام سارة تايلور من منظمة «High Speed Training»، حيلة تعتبرها المفتاح الأساسي لحياة أطول للبصل وهي حفظه في البيئة المناسبة.

ونصحت الخبيرة بتجنب وضعه في الثلاجة لأن البرد والرطوبة يمكن أن يتسببا بفساده سريعاً، ودعت إلى تخزينه في مكان جاف ومظلم. ولإطالة مدة صلاحية البصل طازجاً، اقترحت الخبيرة إزالة البصل من الكيس البلاستيكي بعد شرائه مباشرة، ما يسمح للهواء بالدوران حوله، ويمنع تراكم الرطوبة.

وتخزينه بعيداً عن حضرات أخرى، وفي حديثها لصحيفة «ميرور» البريطانية، نصحت بإبعاد البصل عن بعض أنواع الخضار، كالبطاطس. ولا يُنصح بتخزين البصل في الشمس المباشرة لفترات طويلة، فقد تتسبب أشعتها بتغيرات في درجة الحرارة والرطوبة، مما يؤثر سلباً على جودة البصل، كحدوث فسخ أو التلف السريع، مع ضرورة المراقبة بانتظام.

بعد التقشير والتقطيع: أما بالنسبة لتخزين البصل المفروم، أوصت بضرورة وضعه في كيس خاص بالفريزر بعد تقطيعه من أجل الحفاظ على طعمه.

كما يمكن تخزين البصل المكعب بأمان في الثلاجة للاستخدام على المدى القصير، أو تجميده لفترات أطول.



الحياكة تساعد على تهدئة العقل وخفض القلق

التتاج بـ 3 أسباب، أولاً: أن الحياكة تساعد لديهم مشاكل نفسية إحساساً بالهدوء، وتعطيهم شعوراً بوجود بنية منظمة لحياتهم.

وحلل فريق البحث من جامعة غوتنبرغ، 600 منشور على الإنترنت، في مواقع للفنون والهوايات، تضمنت درسات من المشاركين في هذه المواقع عن هواياتهم، وعن حياتهم بشكل عام.

وبحسب «هيلث داي»، وجد الباحثون درسات بين أشخاص عن كيف ساعدتهم الحياكة على خفض التوتر، والحد من التفكير المفرط، وتقليل احتياجاتهم لأدوية القلق.

ويشكل عام، أفاد المشاركون بأن الحياكة حسّنت من صحتهم النفسية على المديين القصير والطويل.

وأفاد بعضهم بأن الحياكة جعلت تفكيرهم أكثر وضوحاً، وسهلت التحكم فيه وإدارته.

فسر الباحثون هذه

القضاء البريطاني يرفض استئناف الأمير هاري

رد القضاء البريطاني الذي رفض في شباط-فبراير منح حماية شرطية ممنهجة للأمير هاري خلال زيارته للمملكة المتحدة، الاثنين استئناف دوق ساكس وأمير بتضمين كل التكاليف القانونية تقريبا في هذه القضية.

وكان الأمير هاري، الابن الأصغر للملك تشارلز الثالث، وزوجته ميغن، قدما حقهما في الحماية المنهجة على حساب دافعي الضرائب البريطانيين، بعدما قررا الانسحاب من العائلة الملكية عام 2020 والاستقرار في الولايات المتحدة.

وطعن هاري الذي نادرا ما يزور المملكة المتحدة، بقرار السلطات منحه الحماية على أساس كل حالة على حدة.

وفي نهاية شباط-فبراير، قضت المحكمة العليا في لندن بأن هذا القرار لم يكن «غير عقلاني» ولا «ظالماً»، وأن الاستراتيجية التي اعتمدها الشرطة بالتعامل مع كل حالة على حدة «كانت ولا تزال قائمة على أسس قانونية».



منوعات الفكر

22

بمشاركة أعضاء «كلنا شرطة»

4500 شخص مستفيد من مبادرة إفطار صائم نفذتها «واجب التطوعية» بأبوظبي



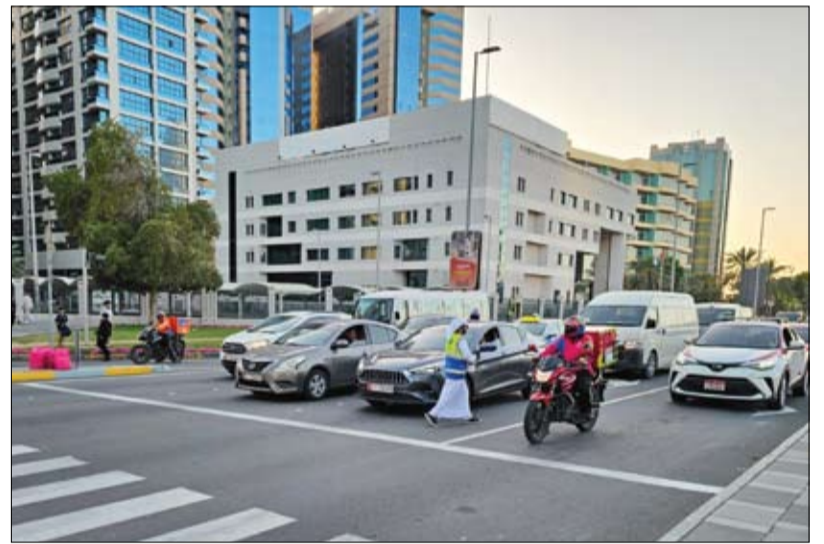
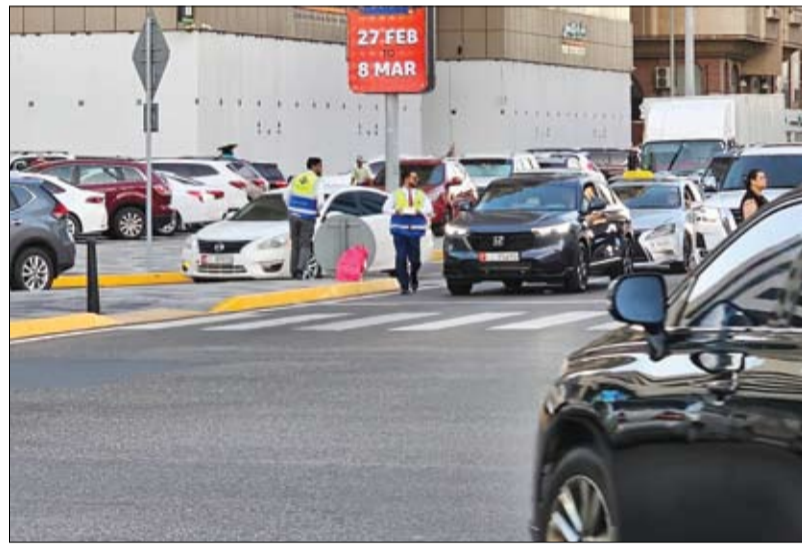
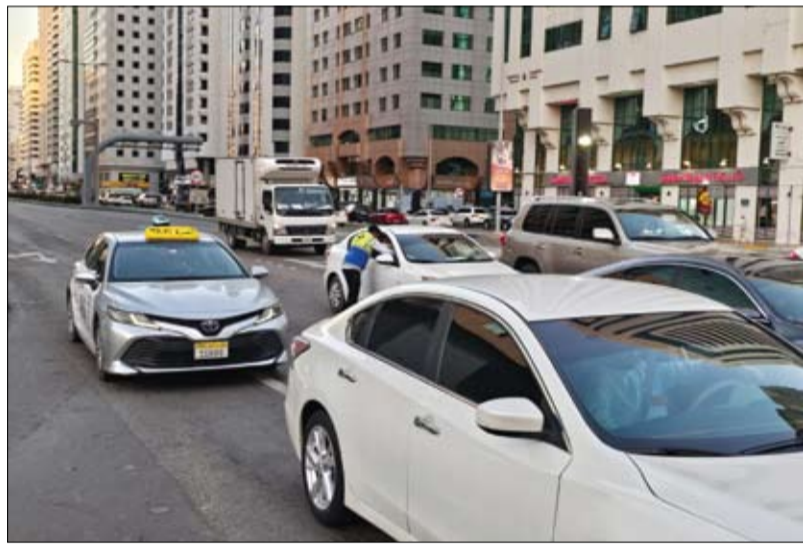
من المسؤولية في خدمة المجتمع، والارتقاء بقيم السعادة والإيجابية. وأثنى على جهود المتطوعين، مقدماً الشكر والتقدير لأعضاء «كلنا شرطة» على تعاونهم في فعل الخير، وتوزيع وجبات الإفطار على السائقين والمارة.

المجتمع، وتعزيز أواصر المحبة والتكافل الاجتماعي. وأضاف، أن الجمعية بالتعاون مع الجهات المختصة تلتزم دورياً في توفير وجبات إفطار صائم لسائقي المركبات قبل وقت أذان المغرب، للحد من حوادث الطرقات، وفي إطار

الخالدية بأبوظبي، خلال الأيام الفضيلة. وأكد معالي الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة الجمعية، أهمية مثل هذه المبادرات التطوعية في تعزيز روح الأخاء والتعاطف بين أفراد

شرطة «بشرطة أبوظبي، خلال شهر رمضان الماضي. وشارك 900 متطوع من الطرفين، بمعدل 30 متطوعاً يومياً، في توزيع الوجبات على السائقين والمارة عند الإشارات المرورية والتقاطعات الرئيسية في منطقة

أبوظبي-الضج: استفاد 4500 شخص من مبادرة «وجبات إفطار صائم»، نفذتها جمعية واجب التطوعية، بالتعاون مع أعضاء «كلنا



تحت شعار «حفظ التراث واستدامته واجبنا جميعاً»

كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الشارقة تنظم أسبوع التراث الثاني



الشارقة-الضج: نظمت كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الشارقة فعاليات «أسبوع الكلية الثاني للتراث» تحت شعار «حفظ التراث واستدامته واجبنا جميعاً»، وذلك بالتعاون مع معهد الشارقة للتراث، وفرع الجامعة بمدينة الذيد، وجامعة كلباء، وجامعة خورفكان، ومركز زايد للدراسات والبحوث، والمركز الدولي لدراسة صون وترميم الممتلكات الثقافية (ايكوم الشارقة)، والمجلس الدولي للمتاحف فرع الامارات (ايكوم الامارات). ويهدف أسبوع التراث إلى التعريف بأفضل الممارسات والوسائل العلمية لحفظ الموروث التراثي والتعريف به على المستوى الإقليمي والعالمي. بالإضافة إلى إبراز دور إمارة الشارقة في حفظ واستدامة التراث من خلال الهيئات، والمؤسسات الاتحادية، والمحلية، والدولية. وإبراز أهمية الرقمنة كوسيلة أساسية في المحافظة على التراث الثقافي، وإطلاع الطلبة على أهم الأدوات التكنولوجية الحديثة في هذا المجال.

المشاركين وكان من أبرز الجهات المشاركة والمتعاونة ضمن أسبوع كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية الثاني للتراث: معهد الشارقة للتراث، وجامعة كلباء، وجامعة خورفكان، ومركز زايد للدراسات والبحوث، والمركز الدولي لدراسة صون وترميم الممتلكات الثقافية (ايكوم الشارقة)، والمجلس الدولي للمتاحف فرع الامارات (ايكوم الامارات). حضر افتتاح أسبوع كلية الآداب كل من الدكتور صالح محمد زكي اللهيبي مساعد نائب مدير الجامعة لشؤون الطلبة والفروع بجامعة الشارقة فرع الذيد - رئيس اللجنة المنظمة، والدكتور أسعد حماد أبو رمان من كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الشارقة فرع الذيد - عضو اللجنة المنظمة ومنسق أعمال الأسبوع، إلى جانب عدد كبير من عمداء الكليات ومدراء الإدارات وأعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية والمهتمين في مجال حفظ التراث.

بأعمال عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، إلى الحاجة الماسة إلى الاهتمام وتوجيه الأنظار نحو العلوم الإنسانية لما لها من أهمية كبرى في بناء الإنسان والحفاظ على هويته وتراثه، في ظل الهيمنة التي يشهدها العلم والتصنيع في كل المجالات والحروب التي تدمر أثارها وأقدسها. وتناولت الجلسة الأولى التي جاءت بعنوان «جهود حماية التراث واستدامته» موضوع «المنهجيات الحديثة في حفظ التراث الثقافي» و«جهود مركز ايكوم الشارقة في دعم السياسات الوطنية للبلدان العربية في مجال التراث الثقافي» و«التراث وتجربة الإمارات... الاستدامة: الرؤيا والتطبيق» و«تأثير الحروب والصراعات على حفظ التراث واستدامته».

العدد من البرامج الأكاديمية الخاصة بالتراث والذي يؤكد على أهمية التراث الثقافي كأحد أهم مقومات الهوية الوطنية والعربية والإسلامية. وأضاف أحمد البيروق مدير إدارة الاتصال المؤسسي في معهد الشارقة للتراث، خلال كلمة ألقاها بالنيابة عن الدكتور عبد العزيز المسلم رئيس معهد الشارقة للتراث، بأن المعهد يسعى من خلال التعاون المشترك مع جامعة الشارقة إلى تعزيز وتوسيع مجالات التعاون لتشمل قضايا التعليم والبحث والنشر، والبرامج الثقافية والعلمية، موضحاً، أن التراث يعد عنصراً جوهرياً في رؤية صاحب السمو حاكم الشارقة، حفظه الله ورعاه، وفي فكره وكتابات، ويتجلى ذلك في توجهات سموه وتوجيهاته، بوضع الإطار المؤسسي والقانوني في إمارة الشارقة، لإنشاء مؤسسات تعنى بحفظ التراث وحمايته وصونه وإحيائه. ومن جانبها أشارت الأستاذة الدكتورة زاهية صالح، قائم

منوعات العقل

23

يختبر الكثيرون مشكلة الأرق أو عدم الحصول على ليلة نوم جيد، وهو ما يجعلهم يجاهدون في اليوم التالي لتخطي الصعوبات الناجمة عن الحرمان من النوم.

وبالنظر إلى سلسلة الأضرار التي تتدفق داخل الدماغ والجسم أثناء البقاء مستيقظا طوال الليل، حدد فريق من الخبراء بالتفصيل العمليات البيولوجية المثيرة للاهتمام التي تحدث عندما لا نستطيع النوم، سواء كان ذلك في وقت متأخر من الليل، أو البقاء مستيقظا لمدة 24 ساعة أو عدة أيام دون أن نغمض أعيننا.



إذا كنت منهم فمن المهم زيارة طبيبك العام

هذا ما يحدث لجسمك بعد قضاء ليلة واحدة فقط دون نوم



ضعف في الأداء والذاكرة
وارتفاع معدل ضربات
القلب وضغط الدم وبطء
عملية التمثيل الغذائي



وفقا للخبراء الذين تحدثوا إلى صحيفة "ديلي ميل"، فإن ليلة واحدة فقط دون نوم تبدأ بـ "تأثير مضاعف" للفوضى (حيث يؤدي عطل واحد إلى حدوث عطل آخر، يليه آخر) في أجسادنا، وتصبح أكثر خطورة مع مرور الساعات. وبعد 18 ساعة من الاستيقاظ (أي ما يعادل الاستيقاظ في الساعة 8 صباحا والذهاب إلى الفراش في الساعة

2 صباحا في اليوم التالي) يبدأ ضغط الدم في الارتفاع ويجب على القلب أن يعمل بجهد أكبر للقيام بعمله. وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من أمراض قلبية كامنة، قد يزيد هذا من احتمالية الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

وبالإضافة إلى ذلك، تشهد علامة الـ 18 ساعة انخفاضا في هرمون التستوستيرون ومستويات الطاقة والدفاعات المناعية، حيث تصبح الخلايا "القاتلة" الطبيعية التي تقاوم البكتيريا والفيروسات أقل فعالية. وتدعي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أن البقاء مستيقظا لمدة 24 ساعة يشبه المهم زيارة طبيبك العام.

أربعة أكواب من النبيذ، وهذا قد يكون السبب وراء شعورك بأثار التعب الشبيهة بأثار شرب الكحول، حتى لو كنت تجنبتي فعل ذلك. وبمجرد استيقاظك لهذه الفترة الطويلة، ستقل أوقات رد الفعل، وتواجه تعلمنا في الكلام، وبطء التفكير، بالإضافة إلى التهيج، وزيادة التوتر، وضعف التركيز، والرغبة الشديدة في تناول الطعام.

وأظهرت الدراسات أن المراهقين المحرومين من النوم تناولوا 210 سعرات حرارية إضافية في اليوم التالي مقابل كل ساعة نوم ضائعة، والأشخاص المتعبين هم أكثر عرضة لإلحاق المال على الوجبات السريعة. وبحلول 36 ساعة دون نوم، قد تبدأ في تجربة فترات قصيرة من النوم اللاإرادي تصل إلى 30 ثانية تعرف باسم النوم الصغير. وهذه هي طريقة جسمك لمحاولة إعطاء عقلك الوقت الحيوي الذي يحتاجه لاستعادة نفسه.

وتشمل الأعراض الأخرى ضعف الأداء والذاكرة وصنع القرار وارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم وبطء عملية التمثيل الغذائي. وسوف تتناقص نوبات النوم الجزئي هذه عندما تصل إلى يومين مستيقظا، وستلاحظ أيضا زيادة التوتر وتبدد الشخصية والقلق والتهيج.

وفي غضون 48 ساعة، يمكن أن تبدأ بالهلوسة، وذلك بسبب الضعف الشديد المتزايد في اللوزة الدماغية وقشرة الفص الجبهي.

وتستمر هذه التأثيرات العقلية في التصاعد حتى 96 ساعة من الحرمان من النوم، وعندها يرتفع خطر الإصابة بالذهان.

وعلى الرغم من أن العديد من هذه الأعراض يمكن حلها عن طريق النوم، إلا أنه في حالات نادرة يمكن أن يكون الأرق المزمن والمطول قاتلا.

وإذا كنت تواجه صعوبة في النوم بشكل منتظم، فمن المهم زيارة طبيبك العام.



الصيام المتقطع هدفه تحويل الجسم إلى استهلاك موارده الخاصة

تتضمن الطريقة الأولى تناول الطعام خلال ثمان ساعات في اليوم فقط، أما الـ 16 ساعة المتبقية فممنها 9-7 ساعات نوم والساعات المتبقية عليه عدم تناول أي شيء خلالها.

وتتضمن الطريقة الثانية تناول الطعام كالمعتاد مدة خمسة أيام في الأسبوع وفي اليومين الباقين على الشخص تناول وجبة واحدة في اليوم تحتوي على 500-600 سعرة حرارية.

ووفقا لها، الطريقتان آمنتان للأشخاص البالغين الأصحاء.

وتشير إلى أنه لا تنصح النساء الحوامل والنساء المرضعات ومن يعاني من مشكلات في الجهاز الهضمي ومرضى السكري ومن يعاني من مستوى سكر منخفض في الدم ومن يعاني من نقص وزنه باتباع الصيام المتقطع. وعموما يجب على الشخص استشارة الطبيب قبل اختيار طريقة للصيام المتقطع.

الطاقة. وأثناء الصيام المتقطع، يحصل الجسم على فرصة "تطهير" البيئة الداخلية - حرق الدهون الزائدة، وتنشيط الاستجابة المناعية، وتزداد حساسية الخلايا للأنسولين، ويقوم الجسم، بعد التعالي من الجوع، بإنتاج الطاقة بشكل أفضل من المواد الغذائية المتاحة. كما أن الصيام المتقطع يساعد على تجديد الميتوكوندريا - محطات الطاقة داخل الخلايا في الجسم. ولكن عند الإكثار من تناول الطعام، تتهالك وتتراكم فيها الطفرات الجينية".

وتشير الخبيرة إلى أن هناك طريقتان للصيام المتقطع.

أعلنت الدكتورة يكاتيرينا نيسفيت، الخبيرة في القسم العلمي بالمعهد الدولي للتغذية التكاملية، أن هدف الصيام المتقطع هو تحويل الجسم إلى استهلاك موارده الخاصة.

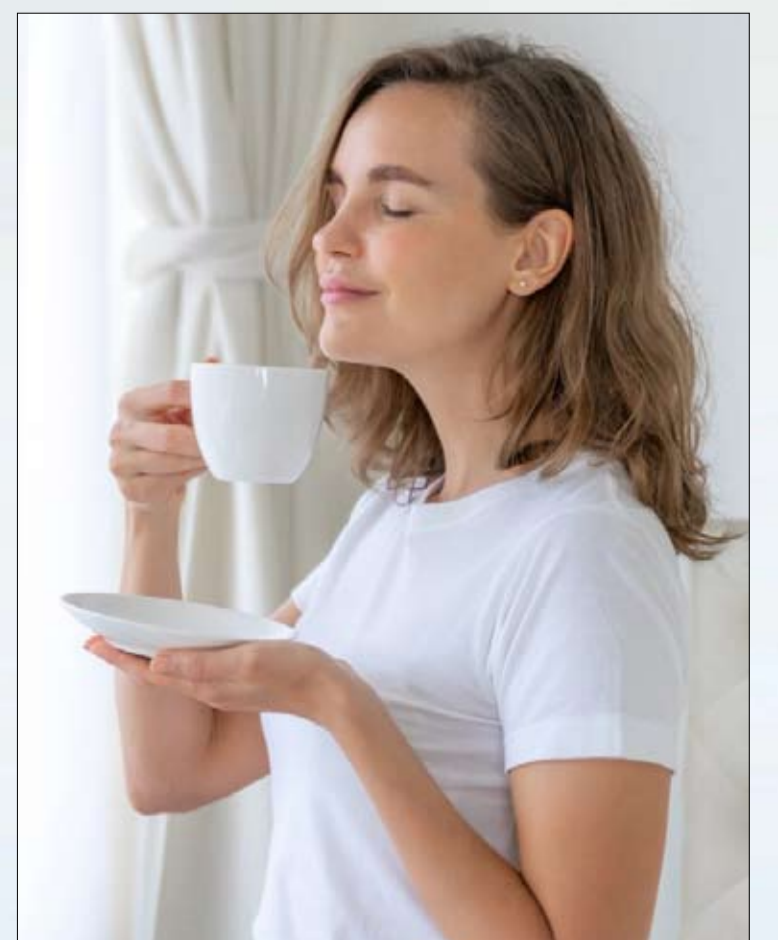
وتشير في حديث لـ Gazeta.Ru، إلى أنه من وجهة نظر فسيولوجية، الشعور بالجوع هو الشعور بحاجة الجسم إلى العناصر الغذائية. ويحتوي جسم الإنسان على هرمونين خاصين مسؤولين عن تنظيم الجوع: الغريلين والليبتين. ينتج الغريلين في المعدة ويسبب الجوع، والليبتين في الأنسجة الدهنية ويكبح الشهية.

وتقول: "بفضل وجود مرحلتين للجوع- حسي (يحدث بسبب تهيج المستقبلات الميكانيكية للمعدة الفارغة والاثني عشر) والتمثيل الغذائي (يبدأ من لحظة انخفاض مستوى العناصر الغذائية في الدم والكبد والعضلات المخططة والألياف الدهنية "تنفلق" منع استهلاك العناصر الغذائية) - يمكن بسهولة أن يحدد الشخص ما إذا كان جائعا أم لا، حيث تنتقل النضات من المعدة إلى مركز الجوع في الدماغ، وتشعر بأحاسيس على شكل حرقة في المعدة، غثيان، شعور بالضعف العام، والدوخة".

ووفقا لها، كقاعدة عامة، لكي تختفي الأعراض، يجب تناول الطعام، لاستعادة الصحة والأداء الجيد بشكل طبيعي. ولكن البعض لا يتحملون الجوع وقد يعانون من "ارتعاش الأيدي" أو "التعرق". قد يكون هذا أحد أعراض نقص السكر في الدم، وهو مظهر من مظاهر مقاومة الأنسولين. في هذه الحالة، من الضروري استشارة طبيب متخصص.

ووفقا لها يجب أن يكون التبديل بين الصيام وتناول الطعام وفق جدول منتظم.

وتقول: "عند تناول الشخص الكربوهيدرات بانتظام، يعتمد جسمه عليها، وبالتالي، يعيش باستمرار مع الشعور بنقص



دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :الطور العالمية لائتمة تقنية المعلومات
رخصة رقم: CN 2327177 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :إف ستور لبيع الهدايا رخصة رقم: CN 4333233
قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :بلانت للحجر رخصة رقم: CN 4029522
قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :انانتا بي مايا رخصة رقم: CN 4740621
قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م
الاسم التجاري: ضاين كوين لخدمات التنظيف والصيانة المنزلية-شركة
الشخص الواحد ذ.م.م-شركة الشخص الواحد ذ.م.م
عنوان الشركة: تاجر أبوظبي
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 4844430
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/كتيف دابريكوري للتدقيق - شركة الشخص الواحد ذ.م.م ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2024/04/04، وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية ، الموقد لدى كاتب العدل بالرقم: 1-27/024/1-27/024 تاريخ التعديل: 2024/04/16
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :وادي نجوم للمقاولات العامة رخصة رقم: CN 2639124
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
إضافة مبارك سالم علي طويرش العامري 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف سهيل بخيت علي سليمان المزروعى
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :شهاب المدينة للمقاولات والصيانة العامة رخصة رقم: CN 2743977
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
إضافة محمد راشد خلفان محمد النعيمي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف عبدالله راشد خلفان محمد النعيمي
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إلغاء إعلان سابق

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بخصوص الرخصة رقم: CN 2485762 بالاسم التجاري مختبر هاي تيك للاسنان بالغاء طلب تعديل الرخصة واعادة الوضع ما كان عليه سابقاً.
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :افاق لإعمال الإلكترونيات ذ.م.م رخصة رقم: CN 2214824 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 100000
تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/عبو غلام شام شيراه كونانو فيتيل كونانو فيتيل من شريك الى مالك تعديل الشركاء تنازل وبيع/عبو غلام شام شيراه كونانو فيتيل كونانو فيتيل من شريك الى مدير تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عدنان خالد محمد خالد تعديل نسب الشركاء/عبو غلام شام شيراه كونانو فيتيل كونانو فيتيل من 50% الى 100% تعديل نسب الشركاء/عبو غلام شام شيراه كونانو فيتيل كونانو فيتيل من 50% الى 60% تعديل اسم تجاري من / افاق لإعمال الإلكترونيات ذ.م.م AFAQ ELECTRO MECHANICAL WORKS L.L.C الى / افاق لإعمال الإلكترونيات ذ.م.م - ش.ش.و AFAQ ELECTRO MECHANICAL WORKS - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :صالون امباير للسيدات رخصة رقم: CN 1206349 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 150000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة خلفان راشد صالح بن حريز المزروعى 10% تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة سعادة مرزوق مبارك المنصوري 90% تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف سعادة مرزوق مبارك المنصوري تعديل اسم تجاري من / صالون امباير للسيدات EMPIRE LADIES SALON الى / صالون امباير للسيدات ذ.م.م EMPIRE LADIES SALON - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :سموت سايلنج لصيانة السفن-شركة الشخص الواحد ذ.م.م رخصة رقم: CN 4329128 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 150000 الى 250000
تعديل الشكل القانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة جولي ان وين 50% تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة ريان جيمس وين 50% تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف ريان جيمس وين تعديل اسم تجاري من / سموت سايلنج لصيانة السفن - شركة الشخص الواحد ذ.م.م SMOOTH SAILING MAINTENANCE OF SHIPS - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C الى / يونيفرسال سبارتان للتجارة العامة - ذ.م.م UNIVERSAL SPARTAN GENERAL TRADING - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال ثلاثون يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: شيب ستار لتأمين السفن ذ.م.م
عنوان الشركة: الحصن غرب 4، مبنى سيد عبدالله سيد شرف سيد علي رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 4825423
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/كتيف دابريكوري للتدقيق - شركة الشخص الواحد ذ.م.م ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2024/04/05، وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية ، الموقد لدى كاتب العدل بالرقم: 1-27/024/1-27/024 تاريخ التعديل: 2024/04/16
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :أسين لتجارة الحديد وادوات الكهربائية ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 1100403 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من / أسين لتجارة الحديد وادوات الكهربائية - ذ.م.م - ش.ش.و الى / اسبان لتجارة المعدات الفنية - ذ.م.م - ش.ش.و ASPAN STEEL AND ELECTRICAL TRADING - L.L.C - O.P.C الى / اسبان لتجارة المعدات الفنية - ذ.م.م - ش.ش.و ASPAN TECHNICAL EQUIPMENT TRADING - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :خالد عبيد للنفليات رخصة رقم: CN 1011084 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة احمد سالم عبدالله القيطي الحارثي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عبدالله مساعد حسن علي المنصوري تعديل اسم تجاري من / خالد عبيد للنفليات الى / اس اى اس للنفليات العامة A S A GENERAL TRANSPORT
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :ويلكو مقاولات تكييف وصيانة المباني ذ.م.م رخصة رقم: CN 4148628 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة فيصل على يوسف عبدالله ال على 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عبدالله حسين عبدالله عباس الخوري تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف سانجيف ساشديفا تيلك تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عيسى محمد اسماعيل الخوري تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف امباير فيوتيك لإدارة الشركات الخاصة ذ.م.م EMPIRE FUTEC COMPANIES MANAGEMENT L.L.C تعديل اسم تجاري من / ويلكو مقاولات تكييف وصيانة المباني ذ.م.م WILCO CONTRACTING AND BUILDINGS MAINTENANCE L.L.C الى / ويلكو مقاولات تكييف وصيانة المباني - ذ.م.م - ش.ش.و WILCO CONTRACTING AND BUILDINGS MAINTENANCE - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :مجمع عيادات أماريليس ذ.م.م رخصة رقم: CN 1200722 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 150000
تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م تعديل الشركاء تنازل وبيع/كريستوف هويرتوس رويتير من شريك الى مالك تعديل الشركاء تنازل وبيع/كريستوف هويرتوس رويتير من شريك الى مدير تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف ادب سالم عبدالله سالم الزعابي تعديل نسب الشركاء/كريستوف هويرتوس رويتير من 49% الى 100% تعديل نسب الشركاء/كريستوف هويرتوس رويتير من 49% الى 0% تعديل اسم تجاري من / جمع عيادات أماريليس ذ.م.م AMARYLLIS POLYCLINIC L.L.C الى / مجمع عيادات أماريليس - ذ.م.م - ش.ش.و AMARYLLIS POLY CLINIC - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :مؤسسة جو النظرة للنفليات العامة رخصة رقم: CN 1053380
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
إضافة سلطان عبدالله مساعد سعيد المنصوري 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف محمد فايل محمد مبارك الراشدي
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: والتكسيد ذ.م.م
عنوان الشركة: رقم الوحدة 4 مبنى بناية صالح مبارك عوض النهائي C68 محمد بن زايد - الصفح 9 - ق
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1373139
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/M A PARTNERS CHARTERED ACCOUNTANTS للشركة بتاريخ: 2024/04/2، وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية ، الموقد لدى كاتب العدل بالرقم: 2450007319 تاريخ التعديل: 2024/04/16
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: سيد للسجاد ذ.م.م
عنوان الشركة: لصفح م 45 ق 8 مخزن 0.48 مستودع سلطان بن خليفة بن زايد واخرين
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 2462102
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/كتيف دابريكوري للتدقيق - شركة الشخص الواحد ذ.م.م ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2024/04/2، وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية ، الموقد لدى كاتب العدل بالرقم: 1231/1-27/24 تاريخ التعديل: 2024/04/16
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :1228892 - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 5288634 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من / 1228892 - ذ.م.م - ش.ش.و الى / سمارت سايد لإدارة المنشآت - ذ.م.م - ش.ش.و SMART SIDE FACILITIES MANAGMENT - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



..الشارقة-الفجر:

أعلن بيت الحكمة بالشارقة عن إطلاق موسم جديد من برنامج "نادي كتاب بيت الحكمة"، يمتد على مدى أشهر أبريل، ومايو، ويونيو، حيث سيكون الجمهور على موعد مع ثلاثة أعمال أدبية أيقونية تركز على أدب "المقاومة" وهي: قصيدة "جدارية" للشاعر محمود درويش، ورواية "المتعاطف" للكاتب فاييت ثانه نغوين، و"ثلاثية غرناطة" للكاتبة رضوى عاشور، وذلك بهدف تعزيز الوعي الثقافي المجتمعي، والتشجيع على القراءة الواعية والتحليلية.

ثلاثة أشهر من القراءة والتحليل

رحلة جديدة لـ «نادي كتاب بيت الحكمة» في أعماق أدب الكفاح الإنساني

النادي يتناول جدارية محمود درويش وثلاثية رضوى عاشور و"المتعاطف" لنغوين



ومن الساعة 12:30 - 2:30 مساءً، تناقش ورشة العمل الخاصة بالكتاب العلاقة بين الخيال والتاريخ، وكيف يمكن للخيال أن يُعيد كتابة التاريخ البديل، إذ سيُعطى المشاركون فرصة لاختيار حدث تاريخي في الأندلس وإعادة كتابته، ما يُتيح لهم التعبير عن رؤيتهم الخاصة للتاريخ والمقاومة.

الحكمة" الضوء على "ثلاثية غرناطة" للكاتبة الراحلة رضوى عاشور، الرواية التي تُعد نسيجاً أدبياً يجمع بين تاريخ غرناطة والعالم العربي، مستحضرة الخسارة الثقافية ومصير السكان المهزومين، حيث ينظم في 29 يونيو من الساعة 10:00 - 12:00 ظهراً، جلسة نقاشية تتناول كيف صورت رضوى عاشور تاريخ الهزيمة، وتناولت الذاكرة الجماعية والميراث الثقافي، وأحيت الأصوات المفقودة.

المعاصر الذي يتناول موضوع المقاومة بأسلوب فريد، حيث ستبحث الجلسة تأثير الحروب المتعاطف... وتأثير الحروب على التاريخ والهوية وفي إطار فعاليات نادي كتاب بيت الحكمة لشهر مايو، يُقدم الدكتور نزار عنداري جلسة قرآنية في الساعة 10:00 - 12:00 ظهراً، حول رواية "المتعاطف" للكاتب فاييت ثانه نغوين، العمل الأدبي الفيتنامي

وأعمال شعرية أخرى من شتى أنحاء العالم، ليميز قوة الشعر في تجسيد الصمود والكفاح الإنساني. وتحتوي الندوات كتابات قصيدة من التاريخ والهوية وفي إطار فعاليات نادي كتاب بيت الحكمة لشهر مايو، يُقدم الدكتور نزار عنداري جلسة قرآنية في الساعة 10:00 - 12:00 ظهراً، حول رواية "المتعاطف" للكاتب فاييت ثانه نغوين، العمل الأدبي الفيتنامي



خلال الفن. وقيادة الشاعرة فرح شما، ستكون هذه الورشة فرصة لاستكشاف دمج الشعر بالموسيقى، والموسيقى من خلال جلسات قرآنية 10 أبيات ومناقشتها. وتتواصل الرحلة الثقافية في 27 أبريل بجملة نقاشية من الساعة 10:00 صباحاً إلى 12:00 ظهراً، بإشراف الدكتور نزار عنداري، حيث يناقش ويستعرض القصائد التي تناولت معاني المقاومة، بما في ذلك "الجدارية"

الكفاح الإنساني ويُدعو "بيت الحكمة" جمهوره في شهر أبريل للتأمل في عمق الشعر والموسيقى من خلال جلسات قرآنية تتمحور حول قصيدة "جدارية"، ملحمة الشاعر الفلسطيني الراحل محمود درويش، حيث ينظم ورشة إبداعية في 20 أبريل، من الساعة 10:00 صباحاً إلى 12:00 ظهراً، تتناول الأسئلة الجوهرية حول المقاومة في حياتنا اليومية وكيفية التعبير عنها من

الفكر النقدي وتحليل الأحداث والموضوعات، ومن خلال التنوع في تناول الكتب المختارة، يمكن القراء من معرفة أصناف وأنماط أدبية وفنية متعددة استفادت من الروايات والتاريخ، مثل المسرح والسينما والغناء، وتطلع إلى مشاركة مجتمع القراء في هذه الرحلة الثقافية الغنية والاستفادة من ضيوئها وخبراتهم ورؤاهم القيمة".

ويتضمن البرنامج في كل شهر مشاركة أفراد المجتمع في جلسات قرآنية لواحد من الكتب المختارة، تتبعها نقاشات لتبادل الآراء وتحليل محاور وموضوعات الكتاب، وإثراء التجربة القرائية للكتاب، يشارك القراء في ورشة تطبيق عملي لتعزيز مهارات المشاركين في الكتابة الإبداعية، ويمكن للجمهور التسجيل لحضور فعاليات النادي من خلال الرابط التالي: <https://houseofwisdom.ae/bookclub>

برامج قرآنية تربط الواقع بالتاريخ

وفي تعليقه على انطلاق موسم جديد من نادي كتاب بيت الحكمة، قالت مروة العقروبي، المدير التنفيذية لبيت الحكمة: "نحرص

على تقديم برامج ثقافية متميزة تربط الواقع بالتاريخ، وتسهم في تطوير مجتمع القراء وتعزيز الوعي الثقافي لديهم، إذ نؤمن بأهمية تحليل الكتب في اكتشاف أنفسنا والتعريف على أشكال التحديات التي تواجهنا للعمل على تجاوزها".



إن لم تكن مشهوبة أو مشوشة أو مُبَيَّنة لنا، من بينها مصطلح القطيعة مع الماضي، الذي وصفه بأنه "أداة لنحيث في اعتبار مزدوج عن الماضي والحاضر معاً".

"الناشر الأسبوعي" تصدر في حلة جديدة

..الشارقة-الفجر:

مختلف عواصم الثقافة في العالم" وتضمن عدد أبريل- نيسان من المجلة موضوعات تتعلق بصناعة الكتاب والتأليف والقراءة، من بينها استطلاع مع ناشرين تونسيين، وحوار مع الشاعر الجنوب أفريقي شابر بانوبياي، ومقالات عن الأدباء، العراقي غائب طعمة فرمان، والأردني بدر عبد الحق، والأميركية من شعب الموهاية، نتالي دياز، والإنجليزية أليس أوزوالد، والبيجينية شارلوت بروك، والمصري مجدي نجيب، والتونسي حكيم مرزوقي، فضلاً عن مراجعات لكتب صادرة باللغات العربية والإسبانية والفرنسية والإنجليزية.

المجلة وفق رؤية الحاكم الحكيم لتشمل كل أطراف صناعة المعرفة، بدءاً من المؤلفين والناشرين والتصميم والرسامين وموزعي الكتب والمكتبيين، والقراء من عموم المهتمين بالثقافة، ومن الباحثين والمفكرين والأدباء والمبدعين". وقال "تطلُّ المجلة بحلّة جديدة، بتوجيهات الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، ليواكب الشكل الجديد تطور المجلة عبر إخراج صحفي ينطلق من الهوية البصرية للهيلة، ويعبر عن محتوى المجلة"، مشيراً إلى إنجازات كثيرة حققتها "الناشر الأسبوعي" منذ صدور عددها الأول حتى الآن، بانفرادها في نشر موضوعات واستطلاعات وتحقيقات وحوارات مع عدد من أهم الناشرين ورسمي كتب الأطفال وكبار الكتاب والنقاد والأدباء، من بينهم الأديب التنزاني من أصول عربية، الفائز بجائزة نوبل في الأدب، عبد الرزاق قرنج، مؤكداً أن المجلة "قلقت صورة مشروع الشارقة الثقافي وأثره ومبادراته وإنجازاته، موضحة المكانة العالية للشارقة في

عن هذه الخطوة التجديدية، كتب الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، رئيس التحرير، سعادة أحمد بن ركاض العامري افتتاحية العدد التي جاء فيها "انطلقت مجلة (الناشر الأسبوعي) بمباركة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، بوصفها أحد عناصر مشروع الشارقة الثقافي التنويري الذي يرعاه سموه منذ خمسة عقود". وقال "جاءت

صدرت مجلة "الناشر الأسبوعي" في حلة جديدة، مع عددها الـ 66. ويأتي التجديد في شكل المجلة ليتوافق أكثر مع الهوية البصرية لهيئة الشارقة للكتاب التي تصدرها ضمن مشروع الشارقة الثقافي النهضي.

عن هذه الخطوة التجديدية، كتب الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، رئيس التحرير، سعادة أحمد بن ركاض العامري افتتاحية العدد التي جاء فيها "انطلقت مجلة (الناشر الأسبوعي) بمباركة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، بوصفها أحد عناصر مشروع الشارقة الثقافي التنويري الذي يرعاه سموه منذ خمسة عقود". وقال "جاءت



مركز المورد العربي لدراسة الفن في جامعة نيويورك أبوظبي ينظم مؤتمراً حول أهمية الأرشيفات في تحفيز الاستكشاف

..أبو ظبي-الفجر:



البحثية والمؤتمرات والندوات، فضلاً عن أرشيفه الرقمي الفريد من نوعه. كما أن مركز المورد هو جزء من معهد أبحاث جامعة نيويورك أبوظبي، ويعمل بالتعاون مع أعضاء هيئة التدريس في أقسام الآداب والإنسانيات والعلوم الاجتماعية بالجامعة.

مخصص لجال الدراسات متعددة التخصصات حول الفنون البصرية في العالم العربي، ويسعى إلى أن يكون مصدراً رئيسياً للأكاديميين والباحثين المستقلين والمؤسسات التعليمية والفنية، وذلك من خلال مجموعة من الأنشطة التي تشمل الزمالات والمشاريع

المستقبل. ويسهم المؤتمر في ترسيخ مكانة مركز المورد العربي لدراسة الفن بوصفه مصدراً رئيسياً للأكاديميين والباحثين المستقلين والمؤسسات التعليمية والفنية". إن مركز المورد العربي لدراسة الفن هو مركز أبحاث وأرشيف

العربي لدراسة الفن في جامعة نيويورك أبوظبي، والمشاركة في تنظيم المؤتمر: "يهدف المؤتمر إلى إحداث نقلة نوعية في مفهوم الأرشيفات وتحولها من محفوظات جامدة إلى أدوات حيوية تتيح للجميع التفاعل مع التاريخ والمشاركة في رسم ملامح

وميجيل دي باكا، المسؤول الأول عن البرامج العالمية في مؤسسة جيتي، الذين سيتحدثون عن دور تحليل الأرشيفات في استكشاف اهتمامات جديدة وتحفيز طرق جديدة للتفاعل مع التاريخ. وتعليقاً على هذا الموضوع، قالت سولي المقادي، مديرة مركز المورد



المتنوعة، بما فيها منهجيات هيكلية الأرشيفات وملكيته، وتُصور ملامح المستقبل من خلال إحياء الماضي، والممارسات المؤسسية في الوصول والديمومة. وتشهد هذه الجلسات مشاركة زاهية رحمان، مديرة البرنامج البحثي حول تاريخ الفن والعولمة في المعهد الوطني لتاريخ الفن بباريس؛ ودانييل لوي، أمين المجموعات العربية في المكتبة البريطانية؛

الحادي والعشرين، ولا سيما الأعمال الأرشيفية ذات الطابع العالمي والمتعلقة بتاريخ الفن العربي. ويسلط المؤتمر الضوء على فائدة الأرشيفات في مجالات التعليم والبحث وترسيخ الذاكرة الجمعية، كما يناقش الفرص والتحديات المرتبطة بالبيئات الرقمية التي تشهد انتشاراً واسعاً في الوقت الراهن.

ويناقش المؤتمر التحديات العملية والمهامية المرتبطة بمختلف جوانب العمل الأرشيفي في القرن

أعلن مركز المورد العربي لدراسة الفن في جامعة نيويورك أبوظبي عن تنظيم مؤتمر بعنوان الأرشيف المتشعب: البحوث والمنهجيات والممارسات، يومي 19 و20 أبريل الجاري. ويستعرض المؤتمر الدور الهام للأرشيفات بوصفها محفزاً للاستكشاف بما يتجاوز دورها التقليدي كأدوات مساعدة للباحثين. وتُتاح فرصة المشاركة في المؤتمر لجميع الراغبين بالحضور، كما يشهد مشاركة مجموعة مميزة من الخبراء، بمن فيهم المؤرخ وأمين الأرشيف الدكتور عماد أبو غازي، الأمين العام السابق للمجلس الأعلى للثقافة بمصر ووزير الثقافة المصري السابق.

ويناقش المؤتمر التحديات العملية والمهامية المرتبطة بمختلف جوانب العمل الأرشيفي في القرن

منوعات

الفيلم

27

مثل ظهور "حيوات سابقة"، للمخرجة الكورية الأميركية سيلين سونغ، إحدى المفاجآت اللطيفة في لائحة ترشيحات "أوسكار" ٢٠٢٤. فيلم رومانسي، يمتد إلى ٢٠ عاماً وفي قارتين، حاجزاً لنفسه منذ البداية مكاناً في لائحة أفلام العام الماضي، وتوقع له كثيرون وصولاً مفضلاً إلى موسم جوائز ٢٠٢٤، الأمر الذي تُرجم فعلياً، وأبرز ذلك ترشيحه لـ "أوسكار" في فئتي أفضل فيلم وأفضل سيناريو (سونغ نفسها)، في النسخة ٩٦ (١٠ مارس/ آذار ٢٠٢٤).



التوفيق بين جماليات الفن، وجاذبية لافتة تخاطب السوق

سيلين سونغ: "حيوات سابقة". فيلم مليء باللقاءات والوداعات الاستثنائية



في باكورتها الإخراجية، لم تسمح سيلين سونغ لمثلها توبو وجون ماغارو، وهما نقطتان في مثل الحب الذي يشكل هذه القصة، بالالتقاء قبل اليوم الأول من التصوير. هذا النوع من التحضير يعد أحد أشكال صنع القرار الإبداعي، الذي يشجعه الاستديو المفضل لجميع محبي السينما الأميركية المستقلة، A24، الموزع الرئيسي للفيلم في الولايات المتحدة. ولدت سونغ في كوريا الجنوبية. والداه، كوالدي بطلتها فيلما، فنانين ناجحين في وطنهما. والدتها رسامة كتب أطفال، ووالدها مخرج معروف في صناعة السينما الكورية. بناءً على ملف والدة سونغ، حصلت العائلة كلها على تأشيرة سفر إلى أوتاريو، في كندا. هناك، في المدرسة الثانوية، طوّرت سونغ حب المسرح، وبعد دراسة علم النفس، ذهبت إلى نيويورك للدراسة في جامعة كولومبيا.

في "حيوات سابقة"، المستقى بوضوح من سيرة المخرجة، هاجرت عائلة نورا (غريتا لي، غير المرشحة لـ "أوسكار" أفضل ممثلة، للأسف) من كوريا الجنوبية إلى كندا، عندما كانت طفلة، تاركة وراءها حبيب طفولتها، هاي سونغ (توبو). بعد 24 عاماً، أصبحت كاتبة مسرحية تعيش في نيويورك، حيث جاء هاي سونغ لمقابلتها. قبل عقد من الزمن، استمتع الزوجان بلم شمل قصير، عندما بحثت عنه في "فيسبوك"، وبدأ يتراسلان، لكن الأمر تلاشى، عندما شعرت نورا أن هذه المغازلة عبر الإنترنت تقتض من حياتها اليومية، وطموحها الكتابي. بعد ذلك بقليل، في مكتب للكتابة، التقت الرجل الذي ستزوجه، آرثر (جون ماغارو)، لكن هل اختارت الرجل المناسب؟

يومان من ظهور "الصديق" الأول كافيان ليبدأ كل شيء بالانتهيار. تتصاعد شكوك وتناقضات وموذه، وأشياء أخرى. التوتر الرومانسي بينهما لا يمكن إنكاره. كيف تعامل نورا مع ذلك الماضي، وهذا الحاضر؟ كيف تغلب على معضلات كثيرة في حياتها الباقية، بعد ظهور ذلك الذي كان في الطفولة براءة خالصة، وصداقة مشتركة طبيعية؟ أي مستعدة لنش زوجها المثمّم؟ أهو مستعد لغزو السعادة والولام البائدين في هذين الزوجين؟ معضلات ترجمها سونغ ومطلوها البارزون في هذا الفيلم، الناطق باللغة الكورية أكثر من الإنكليزية، المصوّر بكاميرا 35 مم. مع بصمة واضحة لسينما ريتشارد لينكولتر، والحتمى على سمات مشتركة، أسلوبياً وسردياً، مع السينما الأميركية المستقلة، المصوّمة لمهرجان "ساندانس"، إذ عرضت عالمياً للمرة الأولى، في دورته 39 (19، 29 يناير/كانون الثاني 2023). لكن، في النهاية، يُعنع المترجمين ويثير انتباههم ويحزّهم.

"حيوات سابقة" مكتوب بدقة، ومؤثر استثنائياً، يحمل أداءً جميلاً لغريتا لي وتوبو، ويضع بالضبط ما يذمعي كل شخص في صناعة السينما أن معظمهم يريدونه. التوفيق بين جماليات الفن، وجاذبية لافتة تخاطب السوق أحياناً، تستدعي لهجته الرومانسية القدرية (والتركايب المذهلة للمصوّر السينمائي شايبير كيرشترن تحفة ونغ كار . واي، في مزاج للحب " (2000)، في مقارنة لافتة وواجبة، لكن، رغم هذا، لا يعانها قط. باكورة سينمائية تعد بمخرجة يُنتظر جديدها.

عن فيلمها هذا، وعن مسائل سينمائية أخرى كان هذا الحوار مع سيلين سونغ: • لنبداً الحوار بالمشهد الافتتاحي الأسر لـ "حيوات سابقة". كيف خطر لك فكرة البدء بمنظور خارجي، وترك الآخرين يتكهنون بالثلاثي. محور قصّتك، الذين لا يزالون مجهولين للجمهور، في تلك اللحظة؟

– أردت أن يكون هناك تلميح للغموض في البداية، وأن يشعر الجمهور كأنه محقق يسأل نفسه: من هم هؤلاء الأشخاص في ما يخص بعضهم بعضاً؟ هذا ليس لغز جريمة قتل، بالتأكيد، لكنه لغز حياة، كيف انتهى الأمر بهؤلاء الأشخاص الثلاثة على هذه الطاولة، في الوقت نفسه؟

– لم يكن بإمكاننا، حقاً، أن نكتب فيلمي، ثم أصوره، لو لم أكن أعرف

أحدكما مع الآخر، إطلاقاً. هذا أمر غير

ناحية أخرى، صُوّر في بلدين، وفي مواقع مختلفة، ثم كان كورونا، ما أدى إلى زيادة الجهود والتكاليف أكثر. ما مدى صعوبة تحقيق هذه الرؤية باعتبارك مخرجة للمرة الأولى، خاصة مع ميل شركات الإنتاج إلى تدبير النفقات في الأعمال الأولى؟ لأنني أستطيع تخيل أن شخصاً ربما يأتي ويقول: "حسناً، هذا يكلف كل شيء. ألا يمكننا استبعاد المشاهد الكورية؟"

– منذ البداية، كان واضحاً لي أنه يجب تضمين كل شيء. لم أكن أتخيل الفيلم من دون مشاهد كوريا مثلاً. لحسن الحظ، لم يخبرني أحد مطلقاً أنه يتعين عليّ قص أي شيء أو استبعاد. يجب أن أبدي امتناني أيضاً لـ A24، الاستديو الأمريكي الذي يقف وراء الفيلم، الذي لم يطلب أبداً أي شيء كهدية، بل على العكس، بذل جهداً دائماً لتلبية المتطلبات الخاصة للفيلم.

بالتأكيد، أثار كورونا خاصة تحديات كثيرة. لكني لا أعرف إذا كان هذا سبب صعوبة الأمر. باعتباري مخرجة للمرة الأولى، لدي تجربة واحدة فقط، لكن، كما يبدو في الحادثات مع الآخرين، فإن لكل فيلم تحديات خاصة. في النهاية، كنت محظوظة، لأن أشخاصاً هناك دائماً كانوا إلى جانبي يدعمون، من دون قيد أو شرط، النطاق الواسع للتصوير في بلدين، مع فريقين على مدى 24 عاماً. لأنهم آمنوا دائماً بالفيلم، وبرؤيتي.

• هل هناك أي قدوة أفلام أو مخرجون آثروا فيك للوقوف خلف الكاميرا بنفسك؟ أو لتشكيل "حيوات سابقة" مباشرة؟

– نشأت معجبة كبيرة بالأفلام، وتأثرت بعدد هائل منها. تسمية واحد أو اثنين سيكون خطأ كبيراً. يمكنني تسمية عناوين أفلام جديدة كل يوم، لعشرة أعوام، لأن الكثير منها أثر في.

لكن، ما يخص "حيوات سابقة"، هناك أفلام شاهدتها من كتب. "عشاني مع أندريه" لئوي مال مثلاً، لأنه يظهر بدقة كيف يمكن للمحادثة وحدها أن تحمل الدراما. كما أقيمت نظرة فاحصة على "الابن سراًيه" لهيروكاو كوييدا، و"ي بي بي" لإدوارد يانغ. إنهما، كما تعلم، فيلمان عائليان بامتياز، ويمتدان في الزمن، وفي بواطن الشخصيات.

• يُعد "حيوات سابقة" أحد العناوين العديدة الصادرة أخيراً، التي يتخذ صانعوها سيرهم الذاتية أساساً لسردياتها. لا يقتصر الأمر على ظهور أفلام لأول مرة، كفيلمك هذا، أو "بعد الشمس" لشارلوت ويلز، لكن فنانين قدامى عديدين، كستيفن سيلبرغ مع "آل فابلمان"، استخدموا قصتهم الشخصية نموذجاً، لماذا هذا حال اليوم، أحياناً كثيرة؟

– لا أعرف إذا كان يُمكنني التحدث عن حالة السينما من موقعي مخرجة للمرة الأولى، لكن، من تجربتي مع "حيوات سابقة"، والعروض التي حضرتها الآن في العالم، تعلمت أن الناس يشعرون بارتباط شديد مع القصص الأصيلية، إنهم يقدرّون أن هناك أشخاصاً حقيقيين وراء هذا الحدث. عندما تواجه ذلك في صالة سينما كبيرة، مليئة بالفرعاء، تشعر فوراً بالتواصل والأمان، إلى حد ما، لذا، ربما تكون هناك رغبة متزايدة في مشاهدة القصص ذات الأهمية الشخصية لذين يقفون وراءها.

• سؤال صغير في الختام: لاحظت أنك كثيراً تظهرين أزواجاً يُقبل بعضهم بعضاً في خلفية المشاهد، في حانة أو في جولة لمشاهدة معالم المدينة، في بروكلين بارك. هل اهتمت بذلك خاصة؟

– نعم، أتمنى أن يكون كل ما في الفيلم نتيجة الأشياء التي أوليتها اهتماماً خاصاً؛ لهذا، كل ما فيه موجود عن قصد. في نهاية المطاف، ما كان يُحفظني عن الكتابة أن في استطاعتي استخدام كل بوسة من الشاشة لسرد قصص. عندما كنت أملاً خلفيات هذه المشاهد، أردت أزواجاً فحسب، لذلك، ترى دائماً أزواجاً حقيقيين أيضاً.

عادي، ومحفوظ بالمخاطر، وشجاع. ما الفكرة من ورائه، وكيف تظهر في الفيلم؟

– كنت مهتمة بما هو مفيد للممثلين. كلاهما كانا قادرين على التركيز تماماً على الكيمياء الخاصة بهما مع نورا. غريتا لي، في النتيجة، يمكنهما التركيز تماماً على علاقتهما الخاصة، وتطوير شخصيتيهما مستقلتين، كما أن جزءاً مهماً من قصتهما أن أحدهما لا يعرف الآخر، أساساً. عندما التقيا للمرة الأولى في الفيلم، كان هذا لقاءهما الأول حقاً. إنه المكان الذي تتصادم فيه مشاعر مختلفة كهذه، ومفيد أن يبدو حرجهما من اللقاء في هذا المشهد. كان لدي نهج مختلف لكل زوج من زوجي الفيلم.

تدربت غريتا لي وتوبو معاً على هذا النحو، لكن لم يُسمح لهما بالاقتراب. لم يتصافحا، ولم يتلامسا أبداً، لأنه، في الفيلم، كل لسة، كالعناق بعد افتراق طويل، لحظة غريبة ومحرجة أيضاً.

بالمناسبة، هذه ليست عملية يجب القيام بها في أفلام أخرى. شعرت أن هذا، بالنسبة إلى "حيوات سابقة" تحديداً، أسلوب يجب أن أجريه، لأنه فيلم مليء باللقاءات والوداعات الاستثنائية. وأي شيء يمكننا القيام به لإعداد تلك اللحظات بطريقة خاصة، كان يستحق المحاولة. • عمل الكاميرا لافت للاثبات وطراز. كيف توصلت إلى الأسلوب البصري المناسب مع المصور السينمائي شايبير كيرشترن؟

– الأمر مع شايبير كالب من النظرة الأولى. التقت مُمُورين سينمائيين مختلفين أثناء العمل، لكن كان هناك اتصال فوري معه. تمكّنت من التحدث إليه عن الفيلم كله، لا عن التقنية والعدسة التي يجب استخدامها وكيفية استخدامها، فقط. كان الأمر يتعلق بالشخصيات والقصة والمشاعر التي يجب خلقها كل لحظة. هذا الأسلوب خاطئني مباشرة.

استمر ذلك طول فترة التصوير. كنا على اتصال تقريباً كل خمس دقائق، ووصل الأمر إلى نقطة وجدتي عندما أقول لنفسي: "يجب أن أتحدث إلى شايبير"، إذا لم نتحدث لحظات. عملنا في الفيلم على هذا المستوى الأساسي، وكان الأمر دائماً يدور حول ما المناسب بصرياً للقصة والشهد.

بالنسبة إلى، شايبير أحد أفضل المصممين البصريين الموجودين حالياً. صوره لا تبدو جميلة فحسب، بل تخبر القصة.

• ما أدركته حقاً في مشاهدتي الثانية لـ "حيوات سابقة"، الصوت، الذي يؤدي دوراً مهماً في تعزيز نغمة السرد، بدءاً من أصوات الأماكن، إلى الموسيقى. مع ذلك، إنه غير موجود بوضوح أبداً. غالباً، تظل الموسيقى التصويرية مخفية في الخلفية، ما النهج الذي اتبعتُه؟

– بالضبط، أردت موسيقى لا غنى عنها. هناك صوت المدن، نيويورك من جهة، وسيول من جهة أخرى. كالتما تدبوان مختلفتين، ولكل منهما صوت خاص، حتى أنني أرسلت وحدة ثانية إلى سيول لتسجيل مزيد من الأصوات لكوريا، للتمكن من نقل أكبر قدر ممكن من هذه الصوتيات. في الوقت نفسه، لم أرغب في أن يكون الصوت متطلفاً للغاية. طبعاً، ربما هناك نسخة من الفيلم، تزدهر فيها الموسيقى الأوركستراية باستمرار، لكنني أهدف إلى شعور غامر، يسلب الضوء على لحظات استثنائية في حياة عادية. لهذا، كان ضبط الأداء مطلوباً، وهنا، أنجز أعضاء فرقة الروك المستقلة Grizzly Bear عملاً رائعاً. أردت حقاً العمل معهم، لأنهم يُدركون أيضاً كيفية رواية القصة. يعلمون أن الأمر لا يتعلق بوضع الموسيقى في تسلسل الفيلم فقط، بل جعلها تنقل. تحمل شيئاً ما. لديهم أيضاً احترام كبير للصمت، ومستعدون لإفصاح المجال له.

كما أسلفت عند الحديث عن شايبير، الأمر نفسه معهم. تحدثنا أولاً عن القصة والشخصيات، واكتشفنا ما الأفضل لهم. في المحادثة، كان يتبين أحياناً أن أفضل شيء ألا توجد موسيقى يمكن سماعها في لحظة معينة. لدينا صوت الريح أو المدينة أو أبواق السيارات فقط. أن أكون قادرة على العمل مع مؤلفين موسيقيين يعرفون متى تكون هناك حاجة إلى الموسيقى، ومتى لا تكون هناك حاجة إليها، ويمنحون الجمهور مساحة ليشعروا بأنفسهم؛ هذا مفتاح صوت فيلمي.

• وصفت بنفسك "حيوات سابقة" أنه فيلم مستقل صغير، لكن، من



الفكر

تناول المضادات الحيوية المتكرر يضعف منظومة المناعة

فسوف يفكرها، وعلى المريض تناول ما يساعد على استعادة ميكروبيوم الأمعاء باستخدام مزيج من الكائنات الحية الدقيقة- العصيات اللبنية وبيفيدوبكتيريا التي هي من مكونات البروبيوتيك. ويقول: "إذا كان الشخص يخطئ بالفعل لتناول البروبيوتيك، فمن المنطقي أن يتناول ليس فقط البروبيوتيك، بل وأيضاً البريبايوتك. ويطلق عليهما معاً اسم تكافلي (symbiotic)". ويشير مياستيكوف، إلى أن symbiotic يمكن أن يزيد من عدد البكتيريا المفيدة في الأمعاء، وكذلك ضمان نموها بشكل أكبر، ما يؤثر إيجابياً في الميكروبيوم. أي من خلال مساعدة الميكروبيوم، نعزز منظومة المناعة.

يعتبر ميكروبيوم الأمعاء الذي يصل وزنه إلى عدة كيلوغرامات المكون الرئيسي لمنظومة المناعة الطبيعية. ويؤثر الميكروبيوم في صحة الإنسان. ويشير الدكتور ألكسندر مياستيكوف، إلى أن اضطراب الميكروبيوم يعتبر عامل الخطر الرئيسي لتطور السرطان وداء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية. لذلك يجب أن نتذكر دائماً أن تناول المضادات الحيوية يؤدي إلى موت البكتيريا التي أكلت لها الطبيعة دوراً مهماً جداً. ووفقاً له، مضادات الحيوية تكبح منظومة المناعة فعلاً، لذلك يوصي بتناولها بحذر كبير. فمثلاً في حالات كثيرة لا يكون الطبيب متأكداً من فائدة تناول مضادات الحيوية لذلك لا يصفها للمريض وإذا وصفها له سابقاً

طبيبة توصي بتناول الخضراوات الورقية في الربيع

تنصح الدكتورة ناتاليا تانانوكينا أخصائية الغدد الصماء بإدراج الحمضيات والكيوي والخضراوات الورقية في النظام الغذائي في فصل الربيع. وتقول الطبيبة في حديث لـ riamo.ru: "يجب للوقاية من نقص الفيتامينات في فصل الربيع، إدراج الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن في النظام الغذائي. أي من الضروري تناول الحمضيات والكيوي والخضراوات الورقية والفاصوليا والتمار والمكسرات والأسماك والبيض والحليب ومنتجات الألبان، التي تزود الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية". وتشير موضحة، هذه الأطعمة تحتوي على فيتامينات مجموعة B و C و D وعلى العناصر المعدنية مثل الكالسيوم والزنك والحديد الضرورية للحفاظ على الصحة في فترة الانتقال الربيعية. وتقول: "يعاني الجسم في بداية الربيع من نقص الفيتامينات وخاصة فيتامينات مجموعة B و C و D ونقص هذه الفيتامينات يمكن أن يؤدي إلى إضعاف منظومة المناعة وسوء حالة الجلد والشعر والأظافر وانخفاض الطاقة وتدهور الحالة الصحية بصورة عامة".

مبادئ بسيطة تساعد على تجنب

الإصابة بالخرف في سن الشيخوخة

ذكرت عالمة النفس الروسية تاتيانا كوربوا بعض المبادئ الواجب اتباعها لتجنب الإصابة بالخرف في سن الشيخوخة. وحسب الأخصائية فإن الجيل الأكبر سناً يحتاج، كما هو الحال في السن المبكرة، إلى موازنة أسلوب الحياة والنشاط والالتزام ببعض المبادئ البسيطة التي من شأنها أن تمنع الإصابة بمرض الخرف في سن الشيخوخة. ويفيد المبدأ الأول بأن "الحركة هي الحياة"، حيث يجب ممارسة التمارين البدنية والرياضة قدر الإمكان والتمارين الصباحية والمشي (10 آلاف خطوة على الأقل يومياً في الهواء الطلق)، ما يساهم في إمداد الدماغ بالدم بشكل جيد وتوفير المواد الغذائية للخلايا العصبية. ويعني ذلك أن عضلات الدماغ سوف تتشبع بالأكسجين. ويفيد المبدأ الثاني بأن نمط الحياة الصحي هو "الفتح لطول العمر"، وأوصت الطبيبة باستبعاد الكحول والتبغ والكمالات الغذائية وكذلك تنظيم النوم وعدم تعريض نفسك للتوتر. ودير بالذكر أن التواصل مع الأقارب والمشاعر الإيجابية وكذلك النظام الغذائي السليم والتوازن سيساعد في الوقاية من الخرف. كما يجب إدراج الفواكه والخضراوات والمكسرات والأسماك والحبوب الكاملة في نظامك الغذائي. ومن الأفضل طهي الطعام بزيت الزيتون. وقالت الأخصائية إنه يحتوي على المزيد من فيتامين (أوميغا 3) ومضادات الأكسدة وفيتامين (B). والمبدأ الثالث مضاداً بأن الدماغ، مثل الجسم، يحتاج إلى التدريب. لذلك، تحتاج إلى حل الكلمات المتقاطعة، والألغاز، والكلمات المسوخة صوتياً. من المفيد أيضاً إعطاء الأفضلية لقراءة الكتب والمجلات، ومن المستحسن الحد من مشاهدة التلفزيون باعتباره طريقاً مباشراً إلى الخرف.



الممثلة البريطانية الأمريكية لوسي بوينتون تحضر العرض الأول لفيلم The Greatest Hits في هوليوود، كاليفورنيا. (أ ف ب)

قرأت لك

فوائد الأناناس



تحتوي فاكهة الأناناس على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم، كما تحتوي على مضادات الأكسدة والإنزيمات التي تكافح الأمراض. غني بمجموعة خاصة من مضادات الأكسدة تسمى فلاثونويدات التي يتفرع ستة آلاف نوع. واللوجبة الغنية بمضادات الأكسدة تقلل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري والقلب. يساعد الأناناس على الهضم عبر مجموعة من الإنزيمات تسمى بروميلين التي تفتت جزئيات البروتين مما يسهل هضمها. يقلل مخاطر الإصابة بالسرطان يساعد ما به من إنزيمات وفيتامينات ومعادن في تقوية جهاز المناعة. تخفيف آلام المفاصل تخفيف آلام جراحات الأسنان يذكر أن كوب واحد من الأناناس يحتوي على 82.5 سعر حراري ويوفر 131 بالملئة من احتياجات الجسم اليومية من فيتامين سي وكذلك 76 بالملئة من الاحتياجات اليومية من المتجنيز.

سؤال وجواب

- سور الصين العظيم أطول بناء أنزره الانسان يبلغ ارتفاعه 39 قدما وعرضه 33 قدما فكم يبلغ طوله ؟ - 2400 كم
- ما أقصى مدى لنمو الشعر في السنه الواحدة ؟ - 15 سم
- أين ومتى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم ؟ - أمريكا عام 1918 م
- من مؤلف كتاب «الإبانة عن أصول الديانة» ؟

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم روماتيزم المفاصل يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبته فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق وليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم

قصة حنظلة والجمال

كان أحد الرعاة ويدعى حنظلة يعبر الصحراء مشيا على قدميه وسط لهيب الحر وحرارة الشمس وقد أصابه الجوع والعطش... وفي أثناء ذلك وجد جملا يعبر الصحراء وحيدا فمشى معه حتى هداه الجمال إلى ماء عذب، وهناك شرب حنظلة وارتوى كثيرا ولكن الجمال أخذ يشرب ويشرب وكأنه لا يشبع أبدا ولم يكن حنظلة يعرف أن الجمال يملأ سنامه حتى يستطيع أن يحمله ويعبر معه الصحراء، وبعد فترة سار الاثنان حتى وصلا إلى واحة تسكنها قبيلة كبيرة ذلا فيها ضيفين كريمين ومكث فيها يومين حتى خيرهما كبير القبيلة من أن يعيشا معهما كأنهما فردان من القبيلة او يحملان الزاد والزواد ويرحلان فاختار حنظلة أن يعيش وسط افراد القبيلة.

أخذ حنظلة يفكر كثيرا فيعمل يدر عليه ريحا يكفيه شر السؤال وهنا تذكر ماكان يفعله الجمال حينما ملأ سنامه بالماء ليستفيد منه اثناء الرحلة فجاءت له فكرة جميلة واخذ يبحث عن جلود الحيوانات القوية ثم ينظفها جيدا ويجعلها ملساء لامعة نظيفة خالية من الرائحة وبعد ذلك يقوم بخياطة متينة ولايترك منها غير رقبة طويلة تربط منها بعد أن تملأ بالماء ليحملها من اراد السفر فوق ظهره لتعينه على العطش وسط الصحراء، وهكذا راجت فكرة حنظلة واطلق عليها اصحاب القبيلة وعاء الماء الجلدي ومنهم من اسماها قربة ومنهم من اسماها مطرة لأنها تحتفظ بالماء نظيفا طاهرا فهاش حنظلة في وسطهم كريم النفس عزيزا بما يكسبه من صناعة القربة وبعد ذلك لجأ إلى طريقة اخرى للتكسب لم يكن يجيدها افراد القبيلة فقد كان يجيد صناعة بعض الاثاثات من الاخشاب فكان يتقن صناعة الاواني الخشبية وصناعة القوارب وغيرها فاستعان بالمواد الصمغية المستخرجة من الاشجار وحوافر الذبائح واستعان ايضا باعاء الحيوانات الذبيحة واشياء كثيرة ليتقن عمله ولتخرج من بين يديه اشياء جيدة الصنع فاستطاعوا ان ينزلوا إلى النهر الصغير بقواربهم المتينة وعلمهم صيد الاسماك وتمليحها كما صنع لهم بعض الادوات الموسيقية البيئية وكان ايضا يعلمهم زراعة بعض انواع الخضراوات والفاكهة حتى تحولت الواحة إلى جنة صغيرة تسكنها قبيلة سعيدة سميت بعد ذلك باسم حنظلة بعدما تزوج حنظلة من ابنة شيخ القبيلة واستحق أن يكون فخرا لهم وعنوانا لهم في كل أعمالهم الطيبة.

مساحة للتلوين

