

القمة الدولية لعلوم الأعصاب تنعقد في أبوظبي بنسختها الثانية

ليدي جاجا:

أريد العيش أكثر في حياة العزلة



خبراء يكشفون عن الوقت المحدد من اليوم الذي يجب أن تأكل فيه



المراسلات، ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الآن 6 مارس 2023 م - العدد 13791
Monday 6 March 2023 - Issue No 13791

اتفاق تاريخي على نص معاهدة لحماية أعالي البحار

بعد سنوات من المفاوضات لحماية أعالي البحار، اتفقت الدول الأعضاء في الأمم المتحدة أخيراً على نص بشأن أول معاهدة دولية من أجل هذه المياه التي تشكل كنزًا هشا وحيويا يغطي حوالي نصف كوكب الأرض.

وأعلنت رئيسة المؤتمر رينا لي في مقر الأمم المتحدة في نيويورك التصرف المندوبين لفترة طويلة "السفينة وصلت إلى الشاطئ". ولم تشر الصيغة الدقيقة للنص، لكن ناشطين عبروا عن ارتياحهم، معتبرين أن التوصل إليه يشكل خطوة على طريق حماية التنوع البيولوجي بعد مناقشات دامت أكثر من 15 عاما.

وتعتبر معاهدة في هذا الشأن ضرورية للحفاظ على 30 بالمئة من اليابسة والمحيطات في العالم بحلول 2030. كما أكدت حكومات العالم في اتفاقية تاريخية تم توقيعها في مونتريال في كانون الأول-ديسمبر الماضي.

وقالت لورا ميلر من منظمة "السلام الأخضر"، "هذا يوم تاريخي يجب حفظه وإشارة إلى أنه في عالم منقسم يمكن أن تنتصر حماية الطبيعة والناس على الأوضاع الجيوسياسية".

ووصف مفوض الاتحاد الأوروبي لشؤون البيئة فيرجينيوس سينكفيسوس الأحد "خطوة حاسمة إلى الأمام للحفاظ على الحياة البحرية والتنوع البيولوجي الضروريين لنا وللأجيال القادمة".

ووصف المفوض الأوروبي المكلف المحيطات وصيد الأسماك للتوصل إلى القرار بأنه "نتيجة لأكثر من عقد من العمل التحضيري والمفاوضات الدولية التي لعب فيها الاتحاد الأوروبي دورا رئيسيا".

ويعد أسبوعين من المحادثات المكثفة بما في ذلك جلسة ماراتونية استمرت ليل الجمعة السبت، وضع المندوبين اللمسات الأخيرة على نص لا يمكن تغييره الآن بشكل كبير.

وقالت رينا لي للمفاوضين "إن تكون هناك إعادة فتح للقضايا أو مناقشات جوهرية". وأعلنت أنه سيتم تبني الاتفاقية رسميا في وقت لاحق بعد عرضها على محامين وترجمتها إلى اللغات الرسمية الست للأمم المتحدة.



السعادة قرار.. كيف تدرّب عقلك على الوصول إليها بـ7 خطوات؟

ترجم السعادة في أغلب الأحوال إلى حياة صحية. ومن الواضح أنه إذا تم تجاهل كل العوامل والظروف السلبية، يمكن للمرء الاستمتاع بحياة هادئة، فالسعادة قرار. ويمكن أن يقوم الشخص بتدريب عقله على التركيز على كل الجوانب الإيجابية، والبحث عن الأمور الجيدة في حياته وعدم النظر إلى كل الأخطاء أو العيوب في كل ما يفعله أو يصادفه.

كما أن التفاؤل بشأن المستقبل قدر الإمكان وبشكل موضوعي، يمكن أن يجعل المرء في نهاية المطاف أكثر سعادة وصحة، وفقا لتقرير نشره موقع "هيلث شوتس، HealthShots".

وعن السعادة، يقول الدكتور ريشي غوتام، خبير الصحة العقلية ويعمل كمرشد طب نفسي في كلية الطب بـ "جامعة جونز هوبكنز" في بالتيمور: "يركز علم النفس الإيجابي على قوتك الداخلية وسماكتك الشخصية التي تعزز السعادة والصحة. إن ممارسة الرياضة والضحك والترابط وإجراء الاتصالات الاجتماعية والحب والاهتمام بشخص ما هي أنشطة تزيد من إفراز الإندورفين في الدماغ، إنها نواقل كيميائية داخلية تعزز السعادة، وتشتهر باسم "الهormونات السعيدة".

ويساعد امتلاك نظرة متفائلة في الحياة والبهجة والسعادة على تحسين صحة القلب وتقليل خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والنوبات القلبية وتحسين النوم ومنع بداية فقدان الذاكرة وتعزيز الأكل الصحي والحماية من السمّة ومشاكل الأتم المزمن والتهاب المفاصل من بين أمور أخرى.

وتعزز السعادة نهج حل المشكلات، وتزيد الحافز لإكمال الأهداف، وتساعد في التواصل مع الأشخاص ذوي التفكير المائل، وتحسن الأداء المناعي، وتؤدي بشكل عام إلى فترات حياة أطول.

وغرس السعادة في الحياة اليومية يتطلب ما يلي:

1 - التركيز على نقاط القوة
إن الخطوة الأولى للتركيز على نقاط القوة هي تحديد سمات الشخصية، التي تعتبر إيجابية. على سبيل المثال، إذا كان الإبداع هو مصدر قوة المرء، فينبغي تخصيص بضع دقائق كل أو بضعة أيام كل أسبوع للحركة بطريقة موجهة نحو الهدف. يمكن الرسم أو تعلم الموسيقى أو طبخ شيء جديد أو ممتع.

2 - حاول أن تشعر بالامتنان
يمكن أن تكون ممارسة الامتنان والتقدير تجربة مريحة للعقل بدرجة كبيرة. إن بذل المجهود عن عمد كل يوم لتحديد الأشياء أو الأشخاص في حياة المرء، الذين يشعرون بالامتنان لهم حقاً، وإخبارهم بذلك ولو بمجرد رسالة قصيرة، يحقق نتائج إيجابية للجميع.

3 - تدوين الأفكار
إنها طريقة رائعة للتركيز وإيجاد وسيلة لزيادة العائدات العاطفية.

4 - تطوير المهارات الإيجابية
إن الشيء الجيد في علم النفس الإيجابي هو أنه يمكن

بتحديد مدة ثمانين دقائق بشكل مسبق، لأن معظم المحادثات ربما تستغرق وقتاً طويلاً - غالباً أطول مما يفضلها أي من الطرفين، ويوضحون أن سماع صوت شخص ما يعتبر وسيلة أقوى للتواصل من المراسلة النصية معه أو الدردشة عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

6 - خوض تجارب ذات مغزى
إنها تساعد في فهم ما هو ذي مغزى بالنسبة للإنسان في الحياة ولماذا، وما يمكنه القيام به لتحقيق الأشياء المهمة في الحياة. من المرجح أن يشعر الشخص الذي لديه أهداف وتوقعات واضحة بالسعادة والرضا.

7 - قوة التخييلات الإيجابية
يختتم بروفيسور غوتام نصالحه قائلاً إنه إذا أغضبت المرء عينيه وتخيّل يوماً جميلاً، وفكر في المكان الذي يريد أن يكون فيه ويصبحه من، وما قد يرغب في القيام به، فإن هذا النوع من التجارب الفكرية الموجزة يعزز القدرة على تكوين نظرة مستقبلية سعيدة.

طرق بسيطة لتشعر بالسعادة خلال 10 دقائق أو أقل:
مكلمة هاتفية مع صديق لمدة 8 دقائق؛ يسود اعتقاد لدى الكثيرين بأنه يوماً ما سيكون هناك فائض من الوقت لإجراء محادثات ومكالمات للتواصل مع الأصدقاء القدامى، لكن يمكن أن تكون هناك احتمالات بأن "يوماً ما" ربما يستمر تأجيله.

ويصح الباحثون بأن يتم تخصيص الوقت الآن أو المخاطرة بالوقوع في فخ نسيان الصداقات، كما يوصون بالمرحّة من الفركتوز في دماغ المرضى المصابين بالزهايمر المبكر، ونشرت نتائج الدراسة في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، وبينت أن المصابين بالزهايمر يتعرضون لتغيرات أيضية في الدماغ، منها انخفاض التمثيل الغذائي للجلوكوز، واستنفاد مخازن الطاقة في الخلايا، قبل ظهور بروتينات بيتا أميلويد التي تعتبر العامل السبب للمرض.

انقلاب حافلة أطفال في جبال الألب الفرنسية

تعرض 40 طفلاً لواقعة مخيفة، بعد أن سقطت الحافلة التي كانت تقلهم على منحدر في جبال الألب الفرنسية، مما تسبب في نقل السائق وشريكه إلى المستشفى بإصابات خطيرة.

وقال عمدة بلدة كورب، فايان موليك، التي وقع فيها الحادث، إن "18" طفلاً وشخصاً بالغاً آخر عولجوا من إصابات طفيفة"، مؤكداً أن "جميعهم في حالة جيدة"، وفق ما ذكرت وكالة أسوشيتد برس.

وكانت الحافلة تقل طلاباً في مدرسة ابتدائية إلى منازلهم، بعد رحلة إلى جبال الألب الفرنسية.

وأشار العمدة إلى أن "السيناريو الأكثر احتمالاً، هو أن السائق كان يعاني من مشكلة طبية ما أثناء القيادة". وقال مسؤولون محليون لوسائل إعلام فرنسية، إن "الأحوال الجوية كانت صافية عندما انحرفت الحافلة عن الطريق، ولم يكن هناك جليد أو ثلوج في الجزء الذي سقطت فيه الحافلة"، لافتين إلى أن "جميع الأطفال كانوا يرتدون أحزمة المقاعد".

بريطانيا تحذر من أبرد هواء هذا العام

حذر مكتب الأرصاد الجوية في بريطانيا، من "أبرد هواء" هذا العام، معلنة عن الوقت المتوقع لوصول.

الفركتوز سبب محتمل لمرض الزهايمر

دعت نتائج دراسة جديدة إلى مزيد من البحث لتحديد الصلة بين الفركتوز ومرض الزهايمر، بعدما وجدت أن المستويات العالية من هذا النوع من السكريات تغير عملية التمثيل الغذائي في الدماغ، وتسبب تدهوراً في أجزاء من المخ مرتبطة بالمرض. وقال الدكتور ريتشارد جونسون مؤلف الدراسة من جامعة كولورادو: "لقد حددنا سبباً محتملاً يفسر مرض الزهايمر من البداية إلى النهاية. يبدو أنه مدفوع بالنظام الغذائي الغني بالسكر والملح والكربوهيدرات في الدم. وقد بين البحث أن جميع هذه العناصر الغذائية الثلاثة تحفز إنتاج الفركتوز في الدماغ. وأضاف "من بداية تطوّر الزهايمر إلى النهاية، يبدو أنه مدفوع بالفركتوز المنتج في الدماغ. وقد لوحظت المستويات المرتفعة من الفركتوز في دماغ المرضى المصابين بالزهايمر المبكر، ونشرت نتائج الدراسة في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، وبينت أن المصابين بالزهايمر يتعرضون لتغيرات أيضية في الدماغ، منها انخفاض التمثيل الغذائي للجلوكوز، واستنفاد مخازن الطاقة في الخلايا، قبل ظهور بروتينات بيتا أميلويد التي تعتبر العامل السبب للمرض.



جامعات تجد حلاً لمشكلة الغش بواسطة ChatGPT

باتت الروبوتات التي تعمل بالذكاء الاصطناعي مثل "تشات جي بي تي" ChatGPT تمثل مشكلة متنامية بالنسبة إلى المؤسسات الأكاديمية حول العالم، وهو ما دفع بعضها إلى البحث عن حلول لها. وذكّرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أسس الأحد، أن جامعات عدة في المملكة المتحدة تبنت فكرة إخضاع الطلبة لفحص شفوي بشأن الموضوعات التي يدرسونها. في حال ثارت شكوك حول لجونهم إلى الغش باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي مثل ChatGPT. وقالت إن الجامعات أوضحت تكافح لمواجهة تنامي قدرات أدوات الذكاء الاصطناعي إلى حد كتابة إجابات ذات جودة تكفي للنجاح في الاختبارات. وسعت بعض الجامعات إلى حظر هذه الأدوات أو تقيد استخدامها أو حتى اعتبارها مخالفة أكاديمية.

والآن، وجدت جامعات أخرى أنه في حال كان هناك ارتياح حول صدق عمل الطالب، فيستمر إخضاعه إلى اختبار شفوي بشأن هذا العمل.



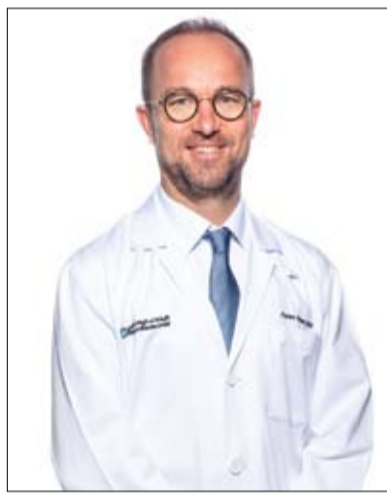
منوعات الفكر

22

بقيادة خبراء وأطباء مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي

القمة الدولية لعلوم الأعصاب تنعقد في أبوظبي بنسختها الثانية

• خبراء علم الأشعة العصبية التداخلية وجراحة قاعدة الجمجمة يجتمعون في العاصمة الإماراتية لإثراء المعارف المرتبطة بالأمراض العصبية ورعايتها
• يشهد المؤتمر إقامة محاضرات تشريحية ثلاثية الأبعاد، وجلسات حول الأشعة العصبية، وأخرى حوارية ونقاشية متعددة التخصصات



روبرتسون، ورئيس مركز العلوم الصحية بجامعة تينيسي. وبمشاركة جامعة خليفة وجامعة نيويورك أبوظبي، ستشهد القمة إقامة حوارات حول مواضيع غير سريرية على غرار مستقبل البحوث الدماغية، وتطبيق الروبوتات لإعادة تأهيل مرضى السكتة الدماغية، واستخدام أجهزة الدماغ والحاسوب وخيارات التصوير. وتنعقد خلال الفعالية أيضاً جلسات حول مستقبل الجوانب الأكاديمية ضمن مواضيع مثل الذكاء الاصطناعي وبرامج الدردشة المدعومة بالذكاء الاصطناعي مثل ChatGPT-3 والتي تستشرف مستقبل النشر، علاوة على جلسة حول مستقبل التعليم في القرن الحادي والعشرين.

المستوى للرعاية الصحية على أرض دولة الإمارات. وتنعقد القمة هذا العام بشكل فريد من نوعه لتركز على دراسات حالات مرضية معقدة، حيث يتعين على الخبراء مشاركة وجهات نظرهم الهامة حيالها. وسيشهد الحدث خلال أيامه الثلاثة حضور قيادات عالية في قطاع الرعاية الصحية وهم ياسانت ميسرا، نائب رئيس الاتحاد العالمي لجمعية أمراض قاعدة الجمجمة، وجاك موركوس، الأستاذ والرئيس المشارك لجراحة الأعصاب بجامعة ميامي، ومارك ريبو، طبيب الأعصاب التداخلي من برشلونة، إسبانيا، وأدم آرثر، جراح أعصاب المدرب والمتخصص في التدخل العصبي والبروفيسور جيمس تي

الرؤى ووجهات النظر الخبيرة للمتخصصين في التدخلات العصبية وجراحي الأعصاب وأطباء أعصاب السكتات الدماغية وأطباء الأشعة العصبية وأخصائيي العلاج العصبي خلال الحدث المقام في أبوظبي، لتتعرف بدقة على مستجدات الخيارات العلاجية، والمشاركة في لقاءات بناءة وحوارات هامة، إلى جانب التواصل مع أقراننا والتعلم من متحدثين بارزين حول مواضيع حيوية مثل استخدام الروبوتات في إدارة السكتة الدماغية وداء ميامويا. وتنسجم هذه الجهود مع رؤيتنا الرامية لتوطيد دعائم علاقات تعاون عالمية، وتطبيق أحدث منهجيات العمل، وتقديم الرعاية التي تركز على المرضى، الأمر الذي يساعدنا في توفير نموذج عالمي

وستحظى القمة بدعم خبراء من مبادرة كليفلاند كلينك العالمية للأعصاب من أوهايو وفلوريدا في الولايات المتحدة، ولندن في المملكة المتحدة، وسينظمها معهد الأعصاب في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، لتستعرض تميز العمل الجماعي والخبرات والفلسفة الموحدة لجميع مرافق ومنشآت كليفلاند كلينك. وفي هذا السياق، قال الدكتور فلوريان روزر رئيس معهد الأعصاب في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: "باعتبارنا رواداً على مستوى المنطقة والعالم في مجال التدخل العصبي وجراحة قاعدة الجمجمة، نشعر باستضافة خبراء عالميين خلال النسخة المقبلة من القمة الدولية لعلوم الأعصاب. ونتطلع قدماً للاطلاع على

• • **أبو ظبي - الفجر**
يستعد مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من مبادرة للرعاية الصحية، لاستقبال مجموعة من الخبراء العالميين في مجال أمراض الأوعية الدموية العصبية وأمراض قاعدة الجمجمة خلال النسخة الثانية من القمة الدولية لعلوم الأعصاب المرتقبة، والتوقع أن تجمع تحت سقفها لثيافاً من المتخصصين والخبراء المهتمين بمجالات الأشعة العصبية التداخلية متعددة التخصصات وجراحة قاعدة الجمجمة، وذلك في فندق روز وود أبوظبي على مدار ثلاثة أيام من 9 ولغاية 11 مارس الجاري.

بهدف الحفاظ على الموروث الشعبي الإماراتي

انطلاق مسابقة «محالب الوثبة» في مهرجان الشيخ زايد لتواصل حتى 8 مارس



الجوائز وصولاً إلى المركز العاشر. وتقام مسابقات المحالب بدعم من القيادة الرشيدة التي ساهمت وتساهم في دعم كافة الجهود للاهتمام بالإبل المدرة للحليب، وعملت خلال السنوات الماضية على خلق سوق واسع من ناحية البيع والشراء للأبل الأصيل وما يرتبط بها من صناعات تراثية، إلى جانب الترويج للتراث الإماراتي، والتي تعد المحالب جزء لا يتجزأ منه.

وقد خصصت 30 جائزة قيمة، موزعة على 3 أشواط للمطالبا المشاركة في المسابقة وهي "المجاهيم، المحليات، المشوحة"، حيث تم تحديد 10 جوائز لكل شوط، إذ يحصل الفائز بالمركز الأول عن كل شوط، على جائزة نقدية بقيمة 300 ألف درهم، فيما يحصل المركز الثاني عن كل شوط على مبلغ 200 ألف درهم، أما الفائز بالمركز الثالث فيحصل على مبلغ 100 ألف درهم، وتتوزع بقية

إجمالي الجوائز ما يقارب الـ3 ملايين درهم. وسيتم حلب الإبل المشاركة خلال الفترتين الصباحية والمسائية بمشاركة ملاك الإبل أو من ينوب عنهم ثم بعد ذلك يتم وزن "حلبة الإبل" بشكل مباشر أمام لجنة التحكيم، ومن ثم تسجيل وزن الحلبة في سجل يومي لكل ناقة قبل أن يتم جمعها بشكل كلي بناء على المعدل التراكمي للحلبات ضمن التصنيفات النهائية للمسابقة.

لها من ناحية البيع والشراء، وما يرتبط بها من صناعات تراثية. وتشارك في المسابقة مئات المطالبا من الإمارات ودول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، حيث يشترط أن تكون الإبل حديثة الولادة، وخالية من الأمراض. وقد بدأ ملاك الإبل بإجراءات الفحوصات البيطرية لها من 27 من فبراير وحتى 1 مارس، وذلك استعداداً لخوض المنافسات للحصول على المراكز الأولى، حيث تبلغ قيمة

• • **أبو ظبي - الفجر**
انطلقت مسابقة "محالب الوثبة" للإبل ضمن فعاليات مهرجان الشيخ زايد، في الفترة من 3 إلى 8 مارس الجاري، بهدف الحفاظ على الموروث الشعبي الإماراتي، وتعزيز الوعي بأهمية الإبل المدرة للحليب لدى أفراد المجتمع، ودعم أصحاب وملاك الإبل، بالإضافة إلى خلق سوق واسع



بالتعاون بين جامعة الشارقة وجامعة سان جوزيف بدبي

ندوة علمية بعنوان «مفهوم القوة القاهرة في ضوء المستجدات القانونية المعاصرة»

بالعرض لشروط تطبيق القوة القاهرة ونظرية الظروف الطارئة، وأثار كل منها على العقد، موضحة لشروط قيام القوة القاهرة والحدث غير المتوقع والطارئ والمستحيل دفعه، وتوقيت عدم وجود أخطاء، واستحالة التنفيذ، وأثر القوة القاهرة، في حين تناولت الدكتورة ميرنا يوسف الأستاذ المساعد في جامعة سان جوزيف

وتناولت الدكتورة ريتا واكد في ورقتها البحثية التي جاءت تحت عنوان موقف الاجتهاد الإماراتي من نظرية القوة القاهرة، وعدم توافر العناصر المكونة للقوة القاهرة، واستحالة دفع الحدث، وعدم وجود أخطاء، واستحالة التنفيذ، وأثر القوة القاهرة، في حين تناولت الدكتورة ميرنا يوسف الأستاذ المساعد في جامعة سان جوزيف

وشروط تطبيق تلك الآليات المستحدثة في هذا القانون، ومنها أن يكون التغيير في الظروف المحيطة بالعقد غير متوقع عند توقيع العقد، وشرط عدم قبول تحمل المخاطر، وأن يصبح تنفيذ العقد مرهقاً على نحو مفرط. كما تناول العرض أيضاً الخطوات التنفيذية لتطبيق تلك الآلية المستحدثة في القانون.

بهذا التعاون المتم بين كلية القانون وجامعة سان جوزيف في تنظيم تلك الندوة، وتناول أحد الموضوعات المهمة، ثم عرض لورفته العلمية التي تناول فيها الآلية المستحدثة للظروف الطارئة في قانون العقود الفرنسي الجديد، موضحاً أهم الأسباب التي دفعت المشرع الفرنسي للتغيير في نص القانون، وتعريف الظروف الطارئة وماهيتها،

القانون بجامعة سان جوزيف في دبي، والتي تأتي في إطار تعزيز التعاون القائم والمشارك بين الكليتين، وذلك بحضور عدد كبير من أعضاء الهيئة التدريسية والباحثين والمختصين في مجال القانون. بدأت الندوة التي أدار جلساتها الدكتور سيمون بدران رئيس قسم القانون العام، بكلمة الأستاذ الدكتور عدنان سرحان أشاد فيها

• • **الشارقة - الفجر**
نظمت كلية القانون بجامعة الشارقة ندوة علمية بعنوان "مفهوم القوة القاهرة في ضوء المستجدات القانونية المعاصرة" بحضور الأستاذ الدكتور عدنان سرحان القائم بعمل عميد الكلية، والدكتورة ريتا واكد نائب عميد كلية

منوعات العقل

23

من المعروف أن ما نأكله يمكن أن يؤثر على صحتنا، ولكن خبراء الصحة يؤكدون أن توقيت تناول الطعام قد يكون أيضا بنفس القدر من التأثير. ومن الحبوب على العشاء وفاكهة الكيوي قبل النوم، هذه هي أفضل الأطعمة التي يمكن تناولها والوقت الأمثل لتناولها.



لتحقيق الفائدة الصحية

خبراء يكشفون عن الوقت المحدد من اليوم الذي يجب أن تأكل فيه



ووجدت دراسة أن أولئك الذين يتناولون الحساء قبل الوجبة الرئيسية من المرجح أن يأكلوا 20% سرعات حرارية أقل بشكل عام. بالإضافة إلى أن نكهة الحساء لا تؤثر على النتائج.

الباستا، 12.20 بعد الظهر ووجدت دراسة أجريت عام 2021 أن تناول الجزء الأكبر من السرعات الحرارية في وقت مبكر من اليوم يزيد من فقدان الوزن وصحة التمثيل الغذائي.

الحساء، 12 ظهرا إذا كنت تأكل حساءا منخفض السعرات الحرارية قبل نصف ساعة من العشاء، فقد تفقد الوزن.

الموز، 5.30 مساء بعد يوم مرهق في العمل، قد يكون تناول الموز فكرة جيدة، لأن هذه الفاكهة غنية بمعدن البوتاسيوم والمغنيسيوم، وكلاهما معروف بقدرته على تقليل هرمون الكورتيزول في الجسم. ويساعد البوتاسيوم أيضا عضلاتك على الاسترخاء، ما يجعل الفاكهة وجبة خفيفة مثالية للاسترخاء. والموز غني أيضا بالسيروتونين، الذي يمكن أن يساعد في تحسين مزاجك.

الحبوب، 7 مساء يمكن أن يكون وعاء من الحبوب للعشاء هو الدافع المثالي لتجهيزك للنوم. ويعد التريتوفان من الأحماض الأمينية في الحليب عند إقرانه بالكربوهيدرات في الحبوب هو الزوج المثالي للنوم، وفقا للمؤسسة النوم الوطنية.

الدراسات، التي نُشرت في مجلة American Heart Association العام الماضي إن تناول منتجات الألبان كحلى يمكن أن يؤدي في الواقع إلى الوفاة المبكرة. وأظهرت دراسة إسبانية أن النساء اللاتي تناولن 100 غرام من السكر في الصباح يحرقن المزيد من الدهون في الجسم وكان مستوى السكر في الدم لديهن أقل من أولئك اللاتي لم يتناولن ذلك.

وتناول فنجان من القهوة بمجرد الاستيقاظ يمكن أن يجعلك تشعر بالقلق لأن لديك بالفعل مستويات عالية من هرمون الكورتيزول، وهو هرمون التوتر، وفقا لكتاب The Women's Health Body Clock الغذائي. ولكن في منتصف الطريق إلى وقت العشاء، يقل التوتر في أجسامنا، ما يجعله الوقت المثالي للتعزير. ويمكن أيضا الاستمتاع بقهوتك مع قطعة صغيرة من الكيك أو المعجنات. ووجدت دراسة من جامعة تل أبيب في إسرائيل أن الذين يتناولون وجبات خفيفة في الصباح يكتسبون وزنا أقل من أولئك الذين لا يتناولونها.

الشوكولاتة، 11 صباحا يمكن أن يساعدك تناول الشوكولاتة - طالما أنها قبل العشاء - على إنقاص الوزن. وقالت إحدى

أيس كريم، 6.30 صباحا يمكن أن يؤدي تناول الأطعمة المجمدة في اللحظة التي تستيقظ فيها إلى تحسين براعتك العقلية. ووجدت دراسة يابانية من جامعة كيورين في طوكيو أن الأشخاص الذين يتناولون الأيس كريم كانوا أكثر يقظة وأقل تهيجا. واستنتج العلماء أن البرودة تحفز موجات ألفا عالية التردد في الدماغ. واكتشف معهد لندن للطب النفسي في عام 2005 أن الأيس كريم يمنحك نفس الشعور بالسعادة مثل الفوز باليانصيب.

البيض واللحوم، 7 صباحا يمكن أن تساعد الأطعمة الغنية بالبروتين مثل البيض في الصباح أو بعد التمرين على الشعور بالشبع لفترة أطول وتقليل السرعات الحرارية التي تتناولها على مدار اليوم.

ووجدت دراسة نشرت في مجلة American Journal of Clinical Nutrition أن الأشخاص الذين تناولوا البيض في وجبة الإفطار يستهلكون سرعات حرارية أقل في العشاء من أولئك الذين تناولوا وجبة فطور غنية بالكربوهيدرات.

وأخبرت دراسة أخرى كيف أن تناول البيض بعد التمرين يحسن النتائج. ووجدت جامعة واسيدا في طوكيو باليابان أن تناول الأطعمة الغنية بالبروتين مثل السمك أو الدجاج أو لحم البقر في الصباح يزيد من كتلة العضلات.

القهوة والكيك، 10 صباحا الوقت المثالي لزيادة الكافيين وتناول وجبة خفيفة هو منتصف الصباح.

استخدم الباحثون التحليل الطيفي بالرنين المغناطيسي (MRS) لعرض كيمياء الدماغ لمجموعتين من المشاركين الذين قاموا إما بمهام التحكم الإدراكي عالية الطلب أو منخفضة الطلب للعمل. ووجدت الدراسة أن المجموعة التي احتاجت إلى التفكير الجاد في العمل أظهرت علامات التعب، مثل انخفاض اتساع حدة العين. نفس المجموعة، التي كانت تحتوي على مستويات أعلى من الجلوتامات من الأحماض الأمينية في نقاط الاشتباك العصبي في قشرة الفص الجبهي، تحولت أيضا نحو الإجراءات التي اقترحت المكافآت بسرعة مع القليل من الجهد.

قال المؤلفون إن البحث يدعم فكرة أن تراكم الجلوتامات يجعل تنشيط الدماغ "أكثر تكلفة"، مما يعني أنه من الصعب الحفاظ على التحكم المعرفي بعد يوم عمل مرهق عقليا. بحسب ما ورد قال المؤلف المشارك ماتياس بيسيجليون من جامعة بيتي ساليترير: "تشير النظريات المؤثرة إلى أن التعب هو نوع من الوهم

تحوّل أيضا نحو الإجراءات التي اقترحت المكافآت بسرعة مع القليل من الجهد.

قال المؤلفون إن البحث يدعم فكرة أن تراكم الجلوتامات يجعل تنشيط الدماغ "أكثر تكلفة"، مما يعني أنه من الصعب الحفاظ على التحكم المعرفي بعد يوم عمل مرهق عقليا.

بحسب ما ورد قال المؤلف المشارك ماتياس بيسيجليون من جامعة بيتي ساليترير: "تشير النظريات المؤثرة إلى أن التعب هو نوع من الوهم

تحوّل أيضا نحو الإجراءات التي اقترحت المكافآت بسرعة مع القليل من الجهد.

قال المؤلفون إن البحث يدعم فكرة أن تراكم الجلوتامات يجعل تنشيط الدماغ "أكثر تكلفة"، مما يعني أنه من الصعب الحفاظ على التحكم المعرفي بعد يوم عمل مرهق عقليا.

بحسب ما ورد قال المؤلف المشارك ماتياس بيسيجليون من جامعة بيتي ساليترير: "تشير النظريات المؤثرة إلى أن التعب هو نوع من الوهم

تحوّل أيضا نحو الإجراءات التي اقترحت المكافآت بسرعة مع القليل من الجهد.

قال المؤلفون إن البحث يدعم فكرة أن تراكم الجلوتامات يجعل تنشيط الدماغ "أكثر تكلفة"، مما يعني أنه من الصعب الحفاظ على التحكم المعرفي بعد يوم عمل مرهق عقليا.

بحسب ما ورد قال المؤلف المشارك ماتياس بيسيجليون من جامعة بيتي ساليترير: "تشير النظريات المؤثرة إلى أن التعب هو نوع من الوهم

تحوّل أيضا نحو الإجراءات التي اقترحت المكافآت بسرعة مع القليل من الجهد.

قال المؤلفون إن البحث يدعم فكرة أن تراكم الجلوتامات يجعل تنشيط الدماغ "أكثر تكلفة"، مما يعني أنه من الصعب الحفاظ على التحكم المعرفي بعد يوم عمل مرهق عقليا.

بحسب ما ورد قال المؤلف المشارك ماتياس بيسيجليون من جامعة بيتي ساليترير: "تشير النظريات المؤثرة إلى أن التعب هو نوع من الوهم

تحوّل أيضا نحو الإجراءات التي اقترحت المكافآت بسرعة مع القليل من الجهد.

قال المؤلفون إن البحث يدعم فكرة أن تراكم الجلوتامات يجعل تنشيط الدماغ "أكثر تكلفة"، مما يعني أنه من الصعب الحفاظ على التحكم المعرفي بعد يوم عمل مرهق عقليا.

بحسب ما ورد قال المؤلف المشارك ماتياس بيسيجليون من جامعة بيتي ساليترير: "تشير النظريات المؤثرة إلى أن التعب هو نوع من الوهم

تحوّل أيضا نحو الإجراءات التي اقترحت المكافآت بسرعة مع القليل من الجهد.

قال المؤلفون إن البحث يدعم فكرة أن تراكم الجلوتامات يجعل تنشيط الدماغ "أكثر تكلفة"، مما يعني أنه من الصعب الحفاظ على التحكم المعرفي بعد يوم عمل مرهق عقليا.

بحسب ما ورد قال المؤلف المشارك ماتياس بيسيجليون من جامعة بيتي ساليترير: "تشير النظريات المؤثرة إلى أن التعب هو نوع من الوهم

ويقترب بالكالسيوم والمغنيسيوم في الحليب، ما يجعله مثاليا لتناول العشاء. وتعد الحبوب المدعمة أفضل، حيث يُقال إن الوجبات الصغيرة الغنية بالعناصر الغذائية مفيدة لصحة القلب وكتلة العضلات، وفقا لدراسة أجريت عام 2015 في مجلة Nutrients.

فاكهة الكيوي، 9:30 مساء إذا كنت تكافح من أجل النوم، فإن فاكهة الكيوي قبل النوم بساعة هي الوجبة الخفيفة المثالية. طلبت دراسة استمرت أربعة أسابيع من البالغين تناول الثنتين من الفاكهة ذات الفراء قبل النوم. وفي نهاية الدراسة، نام أكلو الفاكهة أسرع بنسبة 42% من أولئك الذين لم يأكلوها. والفاكهة الغريبة غنية بالسيروتونين، الذي يساعد على زيادة هرمون النوم الميلاتونين في الجسم.

ويقترب بالكالسيوم والمغنيسيوم في الحليب، ما يجعله مثاليا لتناول العشاء. وتعد الحبوب المدعمة أفضل، حيث يُقال إن الوجبات الصغيرة الغنية بالعناصر الغذائية مفيدة لصحة القلب وكتلة العضلات، وفقا لدراسة أجريت عام 2015 في مجلة Nutrients.

فاكهة الكيوي، 9:30 مساء إذا كنت تكافح من أجل النوم، فإن فاكهة الكيوي قبل النوم بساعة هي الوجبة الخفيفة المثالية. طلبت دراسة استمرت أربعة أسابيع من البالغين تناول الثنتين من الفاكهة ذات الفراء قبل النوم. وفي نهاية الدراسة، نام أكلو الفاكهة أسرع بنسبة 42% من أولئك الذين لم يأكلوها. والفاكهة الغريبة غنية بالسيروتونين، الذي يساعد على زيادة هرمون النوم الميلاتونين في الجسم.

الحبوب، 7 مساء يمكن أن يكون وعاء من الحبوب للعشاء هو الدافع المثالي لتجهيزك للنوم. ويعد التريتوفان من الأحماض الأمينية في الحليب عند إقرانه بالكربوهيدرات في الحبوب هو الزوج المثالي للنوم، وفقا للمؤسسة النوم الوطنية.



دراسة جديدة تشرح أهمية النوم و«قلة التفكير»

أوضحت دراسة جديدة لماذا التفكير الجاد لعدة ساعات يجعل الأفراد متعبين، ويؤثر على كيفية اتخاذهم للقرارات. ووجد الباحثون في الدراسة التي نشرت في مجلة "Current Biology"، أن العمل المعرفي المكثف المطول يتسبب في تراكم المنتجات الثانوية السامة في قشرة الفص الجبهي لدماغ الإنسان، ثم يؤثر هذا التراكم على سيطرة الفرد على قراراته، مما يتسبب في قيام الشخص بأشياء لا تتطلب مجهودا أو عدم القيام بأي شيء على الإطلاق حيث يترسخ التعب المعرف.



الذي يصنعه الدماغ لجعلنا نوقف كل ما نقوم به ونحول إلى نشاط أكثر إرضاء. لكن النتائج التي توصلنا إليها تظهر أن العمل المعرفي ينتج عنه تغيير وظيفي حقيقي "تراكم المواد الضارة" لذا فإن التعب سيكون بالفعل إشارة تجعلنا نتوقف عن العمل ولكن لغرض مختلف. الحفاظ على سلامة وظائف الدماغ. وأضاف بيسيجليون أنه لا توجد طريقة معروفة لتجنب هذا التقييد العقلي، لكنه أشار إلى ممارسة النوم الجيد: "سأستخدم وصفات قديمة جيدة: الراحة والنوم، هناك دليل جيد على أن الجلوتامات يتم التخلص منها من نقاط الاشتباك العصبي أثناء النوم." نصح الباحثون الناس بتجنب اتخاذ قرارات مهمة عندما يكونون متعبين عقليا، ويعتقدون أيضا أن المراقبة النشطة لمستقبلات الفص الجبهي يمكن أن تساعد في إعلام وتعديل جداول العمل لتجنب الإرهاق.



**محكمة دبي
حكومة دبي
محاكم دبي**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
اعلان بالنشر
رقم (2023/908)

المنذرة: أوتيسم تراست فاوندیشن ويمثلها/ فهد عبدالرحمن عبدالله احمد الشيخ ضد المنذر اليهم: ورقة المرحوم/ عبدالكريم معاوي 3- السيدة/ أمال أصيان تندر المنذرة المنذر اليها بسرعة مائة ميلغ وقدره (700000) جنيه استرليني (56 مليون جنيه استرليني) او ما يعادلهم بالدرهم الاماراتي بواقع ميلغ وقدره (31881479.٠٠) درهم واحد وثلاثون مليون وثمانمائة وواحد وثمانون الف واربعمائة وتسعة وسبعون درهم وثلاثة وخمسون فلما وذلك خلال سبعة ايام من وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعلن في مكتبه الكائن بتاريخ استلام هذا الالذار والا ستنظر اسفبن لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية اللازمة من اجل تحصيل المبلغ المذكور بخلاف الفوائد القانونية من تاريخ استحقالها والتعويضات بالاضافة للرسم والمصروفات .

الكتاب العدل

**محكمة دبي
حكومة دبي
محاكم دبي**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ١٤٧٩٢/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة: دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣٠
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرتجع رقم (١٦٠٢٢) والصادر عن المنفذ ضد والصادر على بنك رأس الخيمة الوطني بقيمة اجمالية (٨٦٤) درهم .
طالب التنفيذ: الدائون لواء البناء د.م.
عنوانه: الامارات - امارة دبي - ديرة - دبي - شارع بنى ياس - مبنى توين تاور - شقة ١٤٠٤
المطلوب اإعلانه : اس ار تي للتصميم الداخلي ش.ذ.م.م - صفته: مندفع ضد
موضوع الإعلان بتاريخ: ٢٠٢٢/٢/٢٣ قد أقيم عليه الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزائمك يدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٤١) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الالعلان.

رئيس الشعبة

**محكمة دبي
حكومة دبي
محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٢٨٢/٢٠٢٢/١١ مذي جزئي

المنظورة: دائرة الابتدائية المدنية السابعة رقم ١٢٤
موضوع الدعوى: الموضوع دعوى مطالبة بمبلغ وقدره (٣٥٠٠٠٠) درهم تعويضا جابرا عن الاضرار المادية والمعنوية التي لحقت بالدعيتان جراء وفاة مورثهما شامل مبلغ الدية الشرعية .
المدعي: آر ديفينا بصفته زوجة ومن ورثة الخيرية/ الارقيدان هاريدكريشان - واخرون
عنوانه: الامارات - امارة دبي - ديرة - دبي - شارع بنى ياس - مبنى بناية توين تاورز - شقة طابق ٢١ - مكتب رقم ٢١٠٤ بعد فندق ريجيسون بلو - ويمثله: معصومة حسن ناصر الصايغ
المطلوب اإعلانه : ١- شهبو ايرسكال ساتكاران - صفته: مدعي عليه
موضوع الإعلان: لمنكك بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢٣ في الدعوى المذكورة اعلان لصالح المدعي حكمت المحكمة بالزام المدعي عليهما بالتعاضد بان يؤديا للمدينين مبلغ وقدره (٥٠٠٠٠٠) درهم تعويضا شاملا بوزع بينهما حسب افضسهما الشرعية مع الفائدة القانونية ١٥ ٪ من تاريخ سيوردة الحكم نهائيا حتى السداد التام والزمتهما بالرسوم والصاريف والف درهم الغاب الحاماة، حكما بمنامة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

**محكمة دبي
حكومة دبي
محكمة الاستئناف**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
اعلان بالنشر
في الاستئناف رقم: ٢٠٢٢/٢٢/٢١ التماس اعادة نظر تجاري - استئناف
موضوع الاستئناف: .
طالب الاعلان: راشد عبدالعزيز محمد الخواوي - صفته بالقضية: ملتصق
ويمثله: محمد عبدالله محمد العامري - صفته بالقضية: وكيل
المطلوب اإعلانهما : ٤- فادي محمود شهاب الدين - ٤- ناجي محمود شهاب الدين - صفتهما : ملتصق ضمهما - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: قد استأنف/ الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٠٢٢/٢٢/٢١ التماس اعادة نظر تجاري - استئناف بتاريخ: ٢٠٢٢/١/٨ - ١٣:٤٤:١٢. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٠ الساعة ١٠:٠٠ ص بعاة التقاضي عن بعد، وعليه يقطنى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتمك غيابيا.

رئيس القسم

**محكمة دبي
حكومة دبي
محكمة دبي**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: اشتر ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف: 042973060 فاكس: 042973071
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ميتاليس لادارة التسويقيه ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/1 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/1 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعلن في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**محكمة دبي
حكومة دبي
محكمة دبي**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: ميتاليس لادارة التسويقيه ش.ذ.م.م
العنوان: مكتب رقم 1606 ملك فاديمير شيبونوف - الثانية الأولى - تيكوم - الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة للشخص الواحد ذ.م.م. رقم الرخصة: 1034437
رقم الفيد بالسجل التجاري: 1681926 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/1 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/1 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعلن اشتر ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف: 042973060 فاكس: 042973071 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
الغد**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم: 554939061/٢٠٢٢/0007632 (جزئي)
إلى المدعي عليه: سومون محمد شهباز - مجهول محل الإقامة
بنا على طلب المدعي/ مشرف حسين شاهد حسين
وعنوانه/ الشارقة رقم الهاتف 554939061.
انت مكلف بالاحضور بجلسة 2023/3/23 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرغفا بها كافة المستندات والادعاءات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر بالفلتين العربية والاجنبية وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - وبوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2023/3/2

**مكتب الخدمات القضائية
تجدو طالب العامري**

**الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
الغد**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
إعلان منفذ ضد بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سامر سعيد فريد الفرابلي إخطار دفع في القضية رقم 700012433/SHCEXCIVS2023 مذي
إلى المحكوم عليه: سامر سعيد فريد الفرابلي - العنوان: كما ورد بالتحرري - دبي حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورته عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ: المتألق نتاجر السيارات خليل موسى عباس احمد الجاسمي - الجنسية الامارات العربية المتحدة . في القضية المذكور له اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور وفق الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذ كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف ٤٧٠٠٠٠
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوما من تاريخ اعلانك/اعلامكم بهذا الاخطار . وفي حالة تخلفك عن ذلك فانت مكلف بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - امام المحكمة المذكورة في حال تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا .

محكمة التنفيذ المدنية

**محكمة دبي
حكومة دبي
محكمة دبي**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: السعودي لتدقيق الحسابات ش.ذ.م.م. العنوان: مكتب رقم 704 - ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف: 042288982
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ذي فاينست ستيتش لخطاة اللابيس الرجالية ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/2/20 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/2/20 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعلن في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

المسؤول المخول

**محكمة دبي
حكومة دبي
محكمة دبي**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: ذي فاينست ستيتش لخطاة اللابيس الرجالية ش.ذ.م.م
العنوان: محل رقم 04-03 ملك امينة محمد عبدالرحمن الرويس - البوع - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 886159 رقم الفيد بالسجل التجاري: 1491782
بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/2/20 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/2/20 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعلن السعودي لتدقيق الحسابات ش.ذ.م.م. العنوان: مكتب رقم 704 - ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف: 042288982 فاكس: مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
الغد**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: نواف لتدقيق الحسابات
العنوان: مكتب رقم 1129 - ملك عصام محمد رسمي الدقاق - برج خليفة
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية وردهمان اكسلنت للوساطة التجارية ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/2/20 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/2/20 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعلن نواف لتدقيق الحسابات العنوان: مكتب رقم 1129 - ملك عصام محمد رسمي الدقاق - برج خليفة - هاتف: ... فاكس: مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

المسؤول المخول

**محكمة دبي
حكومة دبي
محكمة دبي**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: وردهمان اكسلنت للوساطة التجارية ش.ذ.م.م
العنوان: مكتب رقم 2806 ملك ناريس كتناهي شاه - برج خليفة - الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 561017 رقم الفيد بالسجل التجاري: 1086787
بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/2/20 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/2/20 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعلن نواف لتدقيق الحسابات العنوان: مكتب رقم 1129 - ملك عصام محمد رسمي الدقاق - برج خليفة - هاتف: ... فاكس: مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

المسؤول المخول

**محكمة دبي
حكومة دبي
محكمة دبي**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٨٤٤/٢٠٢٢/٤٢ تجاري

المنظورة: دائرة إدارة الدعوى الخامسة رقم ١٠٤
موضوع الدعوى: المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٤٩٧٥) درهم والرسوم والصاريف والاعاب الحاماة والقائدته ١٩٪ من تاريخ ٢٠٢٢/٢/١ وحتى السداد التام ضم ملف الاتهام والقيادة رقم ١٩٠٠٠٠٠٠/٢٠٢٢/٢٢٠٢٢٣ - وحتى السداد التام ضم ملف النزاع رقم ١١٣٢٠٢٠٢٢
عنوانه: الامارات - امارة دبي - بورسعيد - دبي - شارع ال مكتوم - مبنى المسعود ٢ - شقة ٧٠٢
ويمثله: محمد علي سعيد حميد الخليلي
المطلوب اإعلانه: ١- ك بي جيه للمفالات ش.ذ.م.م - صفته: مدعي عليه
موضوع الإعلان: قد أقيم عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٤٩٧٥) درهم والرسوم والصاريف والاعاب الحاماة والقائدته ١٩٪ من تاريخ ٢٠٢٢/٢/١ وحتى السداد التام ضم ملف النزاع رقم ١١٣٢٠٢٠٢٢ - وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٢/٨ الساعة ٩:٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالاحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مستندات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

**محكمة دبي
حكومة دبي
محكمة دبي**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
اعلان بالنشر
في المنازعة رقم: ١٠٤٧/٢٠٢٢/٤١١ نزاع محدد القيمة

المنظورة: التسوية الودية للمنازعات الرامعة عشر رقم ٧٢
موضوع المنازعة: المدني عليه تقدم للبنك المدني بطلب الحصول على بطاقة التمان بتاريخ ٢٠١٤/١/٢٥ وتم تحته بطاقة بحد التمان مبيع ١١ درهم الا ان المدعي عليه توفيق عن سداد المبلغ الذي عده للمدين بها بموجب بطاقة الائتمان ورمسده في مئته ميلغ وقدره (١٥١٥٠٠٠) درهم وممتلك الائتمان ورمسده في مئته ميلغ وقدره (١٥٠٠٠٠٠٠) درهم وممتلك عن السداد رقم كافة المحاولات الودية مما دفع البنك الى رفع الدعوى المثلثة .
المتنازع: بنك الدعوة ش.م. في ابوظبي
عنوانه: الامارات - امارة ابوظبي - ال نهيان - ابوظبي - شارع شرق شرق رقم ٢٤ قطعة ٤٠ - مبنى ١٩ - شقة ٧٠٢ - ويمثله: هائل محمد عبدالمجيد الحربي
المطلوب اإعلانه : ١- كمال عبدالله عويش - صفته: متنازع ضد
موضوع الإعلان: قد أقيم عليك الدعوى وموضوعها المدني عليه تقدم للبنك المدني بطلب الحصول على بطاقة التمان بتاريخ ٢٠١٤/١/٢٥ وتم تحته بطاقة بحد التمان ورمسده في مئته ميلغ وقدره (١٥١٥٠٠٠) درهم وممتلك عن سداد المبلغ الذي عده للمدين بها بموجب بطاقة الائتمان ورمسده في مئته ميلغ وقدره (١٥١٥٠٠٠) درهم وممتلك عن السداد رقم كافة المحاولات الودية مما دفع البنك الى رفع الدعوى المثلثة. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق: ٢٠٢٢/٢/١٤ الساعة ٩:٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالاحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مستندات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

**محكمة دبي
حكومة دبي
محكمة دبي**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم: ٩١٢٤/٢٠٢٢/٢٧ تجاري

المنظورة: دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٢
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٩١٢٤/٢٠٢٢/٢٧ تجاري جزئي بسداد المبلغ المنفذ به درهم والرسوم والصاريف والمصروفات .
طالب التنفيذ: ايه أم أرز لتجارة مواد البناء ش.ذ.م.م
عنوانه: الامارات - امارة دبي - بر دبي - شارع الشيخ زايد - بناية فندق فيرمونت (مدخل المكاتب الطابق ٢١ - مكتب رقم ٢١٠٢ - مكتب رقم: ٧١٩٤٩١١٠٠
المطلوب اإعلانه : ١- سي سي ايجل قنولات البناء ش.ذ.م.م (ارجع لقر قنولات البناء) فرع دبي - صفته: مندفع ضد
موضوع الإعلان: قد أقيم عليك الدعوى والتنفيذية المذكورة اعلاه والزائمك يدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٣٩٠٦٨) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة شامل للرسوم والصاريف،
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ٧ ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**محكمة دبي
حكومة دبي
محكمة دبي**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
إشعار تصفية

شركة مليونير ريسورتز اند لانج منطقة حره ذ.م.م - رخصة رقم ١٢٥٦
والكائنة بناية ماريوت هوتيل جديف، دبي، دولة الامارات العربية المتحدة، والمرخصة لدى مدينة دبي الطبية، ترغب هذه الشركة المذكورة في اعلان قرارها للتصفيه والذي تم اتخاذه بواسطة مجلس إدارتها والتمسك بالاحكام التي عقد بتاريخ: ٢٠٢٢/٢/٣ بشأن تصفية وحل الشركة، وحقا لذلك تهيب الشركة بأي طرف معني بالأمر ولديه اي مطالبات في مواجهتها عليه تقديم هذه المطالبات خلال ١٥ يوما من تاريخ هذا الاعلان عن طريق البريد المسجل أو الاتصال ب:
السيد/ هاريسمودينيكاتويدو
الشركة: مليونير ريسورتز اند لانج منطقة حره ذ.م.م
دبي الامارات العربية المتحدة
هاتف رقم: ٤٩٦٠٠٠٠٠ - ٩٧١٥٠٠
البريد الالكتروني: harismodnikkat@gmail.com
لن يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الإشعار والمحدودة بـ ١٥ يوما

**الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
الغد**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
إعلان منفذ ضد بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شفيق رفيق احمد إخطار دفع في القضية رقم 0000459/SHCEXCIBOUNCE2022 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه: شفيق رفيق احمد - العنوان: الشارقة التهدة بناية الزرعوني - شقة رقم ٣٠٢
- الهاتف: ٥٥٥٠١١٤٢
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورته عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ: محمد علي حسن الزرعوني - الجنسية الامارات العربية المتحدة . في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور وفق الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور وفق الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذ كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف ١٠٥٠٠٠٠
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوما من تاريخ اعلانك/اعلامكم بهذا الاخطار . وفي حالة تخلفك عن ذلك فانت مكلف بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - امام المحكمة المذكورة في حال تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا .

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
الغد**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
إعلان منفذ ضد بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - جابر علي عبدالله دلم الرئيسي إخطار دفع في القضية رقم 0000666/SHCEXCICOMS2022 تجاري
إلى المحكوم عليه: جابر علي عبدالله دلم الرئيسي
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورته عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ: مصرف الامارات الاسلامي ش.م.ع . في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور وفق الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذ كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف ٥٥٧١١٠٠٠ درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (٧) ايام من تاريخ اعلانك/اعلامكم بهذا الاخطار، . وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا .

محكمة التنفيذ المدنية

**محكمة دبي
حكومة دبي
محكمة دبي**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٣٨٨/٢٠٢٢/٢٧ تنفيذ تجاري

المنظورة: دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٢
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٣٨٨/٢٠٢٢/٢٧ تجاري جزئي بسداد المبلغ المنفذ به درهم والرسوم والصاريف والمصروفات .
طالب التنفيذ: ايه أم أرز لتجارة مواد البناء ش.ذ.م.م
عنوانه: الامارات - امارة دبي - بر دبي - شارع الشيخ زايد - بناية فندق فيرمونت (مدخل المكاتب الطابق ٢١ - مكتب رقم ٢١٠٢ - مكتب رقم: ٧١٩٤٩١١٠٠
المطلوب اإعلانه : ١- سي سي ايجل قنولات البناء ش.ذ.م.م (ارجع لقر قنولات البناء) فرع دبي - صفته: مندفع ضد
موضوع الإعلان: قد أقيم عليك الدعوى والتنفيذية المذكورة اعلاه والزائمك يدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٣٩٠٦٨) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة شامل للرسوم والصاريف،
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**محكمة دبي
حكومة دبي
محكمة دبي**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٨٧/٢٠٢٢/١٨١ عقاري جزئي

المنظورة: دائرة الابتدائية العقارية الخامسة رقم ٢٠٠
موضوع الدعوى: المطالبة بالقضاء ببطولان استارة الجزر بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٩٢٩٦٦٦٠) درهم والرسوم والصاريف والاعاب الحاماة من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام .
المدعي: عبدالرحمن حسن حسين خوجة
عنوانه: امارة الشارقة - منطقة الجواز ٣ كورنيش البحيرة بناية عبدالعزيز الماجد بجوار هيلتون الطابق ١٠١ - مكتب رقم ١ - ويمثله: عادل عبدالله خميس العمري
المطلوب اإعلانه : ١- كيه إم بروبرترز ش.ذ.م.م - صفته: مدعي عليه
موضوع الإعلان: قد أقيم عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالقضاء ببطولان استارة الجزر بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٩٢٩٦٦٦٠) درهم والرسوم والصاريف والاعاب الحاماة من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام . وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٢/٨ الساعة ٨:٣٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالاحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مستندات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

**الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
الغد**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
إعلان منفذ ضد بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - كاظم أبو صفية للصناعات الهندسية ذ.م.م. مجد كاظم مصباح أبو صفية إخطار دفع في القضية رقم 00009015/SHCEXCIBOUNCE2022 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه: كاظم أبو صفية للصناعات الهندسية ذ.م.م.
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورته عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ: الشركة الحديثة للهندسة والمقاولات ذ.م.م . في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور وفق الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور وفق الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذ كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف ٦٣٥٣٥٠٠ درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (٧) ايام من تاريخ اعلانك/اعلامكم بهذا الاخطار . وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا .

محكمة التنفيذ المدنية

**محكمة دبي
حكومة دبي
محكمة دبي**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
اعلان بالنشر
في المنازعة رقم: ٨٧/٢٠٢٢/٤١١ نزاع محدد القيمة

المنظورة: التسوية الودية للمنازعات الثامنة عشر رقم ٧٦
موضوع المنازعة: المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٦٤٥٠٠) درهم والرسوم والصاريف والاعاب الحاماة والقائدته ١٢٪ من تاريخ ٢٠٢٢/٢/١ وحتى السداد التام وضوم النزاع: التسريخ فاروق محمد عزت
عنوانه: الامارات - امارة دبي - هور العنز - ديرة - دبي
المطلوب اإعلانه : ١- عمر الفاروق احمد عمر عياد الخليل - صفته: متنازع ضد
موضوع الإعلان: قد أقيم عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٦٤٥٠٠) درهم والرسوم والصاريف والاعاب الحاماة والقائدته ١٢٪ وحتى السداد التام وضوم الحكم بالتمنازاع المجل بلا كائنة . وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق: ٢٠٢٢/٢/٨ الساعة: ٩:٠٠ صياحا بعاة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالاحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مستندات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

**الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
الغد**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم: 0000080/ADCFHSHPAF2022 الاحوال الشخصية
إلى المدعي عليه: سعيد راشد عبدالله علي الكعبي الامارات العربية المتحدة الجنسية، العنوان: إمارة الشارقة - منطقة الديد - شارع الشيخ زايد - مكتب تل الزعفران فيلا 6.8 حوية رقم 791544700040 - هاتف: 784198865825032
نملكك بأن المدعي قمر يوسف بلوط لبناشي/ الجنسية - قد أقيم الدعوى المذكورة أعلاه ، لذا يجب عليكم الحضور أمام مكتب اإدارة الدعوى المدنية الابتدائية الاحادية، يوم الاثنين الموافق 2023/3/13، الساعة 8.30 لتقديم ما لديك من دفاع ومستندات، وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد نيوب عنكم فإن المحكمة ستباشر الاجراءات القانونية في غيابكم.
حرر بتاريخ 2023/03/10
حرر بواسطة الوظيف

محكمة الشارقة الاتحادية

**الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
الغد**

العدد ١٣٧٩١ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٦
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم: 597/0001383/SHCFICIVS2023 مذي
إلى المدعي عليه: حيدر سعدي ابراهيم حسين - مجهول محل الإقامة
نملكك ان المدعي معتمك حسان عثمان الراوي - الجنسية العراق قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه ويطلب فيها الاتي:الاولا قيد المدعي واطلاق الحاماة من تاريخ رفع المدعي عليه بان يدفع للمدعية مبلغ (281000) درهم والقائدته القانونية بواقع 12% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام - ثانيا: الزام المدعي عليه بالرسوم والمصروفات.
لذلك انت مكلف بالاحضور بجلسة 2023/3/13 أمام مكتب اإدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرغفا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - وبوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2023/3/2

**مكتب الخدمات القضائية
حميد عبدالله السعيد**



• المهرجان يضيء على «أرض»
فاطمة لوتاه و«مجلس غاليري»
يعرض إبداعات رايدر
• آنا ليز كورديرو تفتح أبواب
«بيت 40» و«لاتيليه» يبرز فن
النحت

عرضت مجموعة إبداعات محلية وعالمية طوال أيام المهرجان

بيوت المستأجرين في «سكة» . مساحات فنية تنطق بالجمال

متنوعة، بينما يمنح «مطعم الخيمة التراثي» زوار «حي الفهيدى التاريخي» فرصة التعرف على تقاليد المطبخ المحلي، وعيش تجربة الضيافة التقليدية.

إبداعات فنية

كما فتحت هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة» أبواب بيوت 16 و31 و38 لعرض مجموعة من الأعمال تنتمي لمختلف أنواع الفنون لعدد من الفنانين، ومنهم: الإماراتيين وفا الضاحي، ووداد سالم الكندي، وسارا الخيال، وموزة الضالاسي، وبلقيس صابر، وشمسة العميرة، وفاطمة البدر، ومحمد المري، وسيف سعود الريامي، وحمد الجسمي، ومحمد أحمد الظنحاني، ومريم الحرير، ومينا العميرة، وروضة المزروعى، والزينة أحمد لوتاه، ويوسف القصاب، وسلمان صالح، وناصر النعيمي، وعبدالله الواسي، ومريم الكثيري، بالإضافة إلى الفنانة البحرينية فاطمة جواد، والفنانة السورية الأزمنية ستيفاني سانسوان، والفنانة ميهين كيم من كوريا الجنوبية، والفنانين الإيرانيين مليكا شاهين وندا سلمان بور، والفنانة الفلسطينية آرين. كما شهدت البيوت الثلاثة مشاركة أكثر من 100 طالب وطالبة من كلية الفنون والشارح الإبداعية في جامعة زايد.

الفنان فيصل الريس عمله التفاعلي «أناس من الفريج» الذي يجسد فيه رحلته بين الناس على ضفاف خور دبي، فيما عرضت المصرية مي مجدي عملها «الهوية» وتعتبر فيه عن مثلث قوة المرأة. وضمن مشاركته في المهرجان قدم معرض XVA المتخصص في الفن المعاصر من العالم العربي وإيران وشبه القارة الهندية، العمل التركيبي «رسالة إهدوانا» للفنان حليم الكريم، إلى جانب المعرض الفردي لسوليمار ميلر تحت عنوان «يشهد علينا»، ويعكس فيه طريقة تفاعل البشر مع الطبيعة عبر الماضي والحاضر والمستقبل.

تقاليد

وحول «مركز تشكيل» غرف «بيت 10» إلى مساحات فنية مفتوحة أمام جمهور المهرجان، ليعرفهم عن كتب على أعمال نخبية من الفنانين، من أبرزهم: عبدالله لطفي، وأسما بكر، وناتاليا كوفورتو، وأنجا بامبيرغ، ولينا شتايلين، ومايك آرندل، وفكتور سيتالي، بينما يقدم مركز الفهيدى للفنون والثقافة «بازار الفهيدى»، بالإضافة إلى عمل تركيبي للفنان الإماراتي Capt.X. وتحت سقف «بيت 8»، حيث يقع مقر «جمعية التراث العمراني» اجتمع نخبة من خبراء التراث العمراني الإماراتي، وقدموا مجموعة ورش

حصريتين تدوران حول فكرة استعادة القيمة الحقيقية للطبيعة والحرية، كما شارك في المهرجان بيت «لاتيليه للنحت والفنون» الذي أسسه الفنان والنحات المصري عمرو عزيز لإبراز فن النحت ودوره في الحياة العملية، حيث عرض «لاتيليه» تشكيلة واسعة من أعمال النحت التي تحمل بصمات الفنانين الإماراتيين دم سعد الشامسي، وهند راشد، وفريدة يحيى، وميرة العتيبة، إضافة إلى الفنانين المصريين د. عبير عيسى، وساميه صالح، وعمرو عزيز، وعواطف صلاح عبد العال، وسمر حسين، ومحمد خليل، ومحمد حسين، وسمر كامل، إضافة إلى عمل من الفنانة الباكستانية بتول جفري.

حامي المحيط

وفتح مركز «عكاس للفنون البصرية» أمام زوار «سكة» أبواب «بيت 17» لاستكشاف إبداعات نخبة من الفنانين الإماراتيين، من بينهم راشد الملا الذي يعرض مجموعة أعماله الفنية «عد النجوم» و«حامي المحيط»، ولا تتخذه، والفنانة مروة الحوسني التي تقدم «تحدي النفس»، كما يعرض أيضاً عمل «الظل» المستلهم من زخرفة «حي الفهيدى» المعمارية، والعمل التركيبي «الحلقة» وهما من إبداع الفنان جاسم العوضي، بينما يعرض

المهرجان لهذا العام قدم المجلس المعرض الفردي للفنان البريطاني مات رايدر بعنوان «الهدوء»، مستلهماً أفكاره من المناظر الطبيعية الصحراوية المحيطة بنا، إلى جانب «ورشة عمل للألوان المائية» أشرف عليها البريطاني تريفور وو، بينما أتاح متحف «بيت الخنجر» لزوار المهرجان إمكانية التعرف على تاريخ الخنجر الإماراتي وتصاميمه وطرق استخداماته.

جماليات ثقافية

وفي هذا العام، قدم مركز الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم للتواصل الحضاري، بين جدران «بيت 47» قائمة فعاليات جديدة تتواءم مع شعار المهرجان «إبداع يتجدد على نفس السكة»، من بينها «ستيكانا كافيه»، وورشة عمل «إنكا الإماراتية / اليابانية» التي تستكشف جماليات الثقافتين الإماراتية واليابانية، وأضاء على طرق «العلاج بالفن» وأهمية استخدام المواد الفنية والإبداعية كوسيلة للتواصل، فيما احتضن «بيت 26» ورش عمل تفاعلية مختلفة، من بينها ورشة «البيت المفتوح» والطهي الحي. وفي يناير الماضي، فتح «بيت 40» أبوابه أمام الفنانة التجريدية الإكوادورية آنا ليز كورديرو، التي حولته إلى مرسوم خاص، تعرض فيه سلسلتين

الذي يسدل ستارته مساء أمس الأحد الموافق 5 مارس الجاري، إبداعات الفنانة الإماراتية فاطمة لوتاه عبر معرضها «أرض» المقام في «بيت 35»، حيث تنتج فيه مجموعة مشاريع فنية مبتكرة، فيما يعتبر «مجلس غاليري» الواقع في «بيت 52» مساحة خاصة للفنانين يعبرون فيه عن رؤاهم ويستعرضون تجاربهم المختلفة، وفي نسخة

•• دبي-الفرج:

شهد مهرجان «سكة للفنون والتصميم» في دورته الحالية مشاركة فاعلة من 13 مستأجراً اتخذوا من بيوت «حي الفهيدى التاريخي» مقراً لهم، لعرض إبداعات نخبية من الفنانين والمبدعين من الإمارات والمنطقة وشتى أنحاء العالم. وتجلت في المهرجان



تصدرت حفلاته الثلاث جميع مواقع ومنصات التواصل الاجتماعي في السلطنة

حسين الجسمي : ثلاث ليال غنائية فاخرة من «ألف ليلة وليلة» تخلدت في ذاكرة الجمهور العُماني بدار الأوبرا السلطانية مسقط

الحديثة في مجال المسرح والصوت والإضاءة، كما اطلع على معرض الفنون الموسيقية والمكتبة الموسيقية بدار الفنون الموسيقية.

وقدم حسين الجسمي الشكر لجميع أعضاء هيئة الإدارة والكوادر التنظيمية في دار الأوبرا السلطانية مسقط، وعلى تميز التنظيم والتجهيزات ذات المواصفات العالية، وعلى كرم ضيافتهم و للجمهور العُماني الذي بادله مشاعر المحبة نفسها في الحفلات الغنائية الثلاث.

مجلس إدارة دار الأوبرا السلطانية مسقط وصاحب السمو السيد كامل بن فهد بن محمود آل سعيد الموقر، عضو مجلس إدارة دار الأوبرا السلطانية مسقط، وبحضور عدد من أعضاء مجلس إدارة الدار، بتكريم حسين الجسمي عن مشاركته في إحياء الحفلات الغنائية الثلاثة الناجحة بامتياز من جميع الموصفات.

كما اطلع الجسمي خلال زيارته على الشراء المعماري الذي تتميز به دار الأوبرا السلطانية مسقط، والتي صممت لتتناسب مع آخر ما توصلت إليه التقنيات

وحملت الحفلات الثلاث الفاخرة شعار «كاملة العدد» وتصدر عبر ليالي حفلاته 2 و3 و4 مارس 2023، تفاعل الجمهور العُماني عبر جميع منصات التواصل الاجتماعي «تريند» حيث تهافت الجمهور على الحفلة الإضافية من وقت الإعلان عنها مباشرة وأصبحت SOLD OUT بعد ساعات قليلة من فتح حجز التذاكر عبر الموقع الإلكتروني لدار الأوبرا السلطانية مسقط. هذا وقام معالي نصر بن حمود الكندي نائب رئيس

الخليجية والعربية، حيث مزج الجسمي في اختياراته على مدار الليالي الثلاث بين القديم والجديد.

وأعرب حسين الجسمي عن محبته الكبيرة للجمهور العُماني، وقال: «محبتي كبيرة في قلوبنا ونفوسنا ونحن معكم دائماً، انتم الأهل والأحبة والجيران، الجمهور العُماني (عظم رقية) ومكانه القلب»، وأعرب عن معزته وفخره بصاحب الجلالة السلطان هيثم بن طارق - أعزه الله - قائد مسيرة النهضة الحديثة وعلى كل ما يقدمه من أجل هذا الوطن الغالي.

•• مسقط - الفجر:

عبر ثلاث ليال فاخرة من ألف ليلة وليلة، أعلنت دار الأوبرا السلطانية مسقط عن إضافة الليلة الثالثة بناء على طلب الجمهور في سلطنة عُمان، أحيا الفنان الإماراتي حسين الجسمي «جبل الأغنية العربية» ثلاث ليال غنائية تطعرت بمسك الحضور الكبير، شهدت تفاعلاً كبيراً مع الفقرات الغنائية المتنوعة مع المجموعة الكبيرة من الماويل والأغاني المختلفة الألوان الغنائية



انطلاق فعاليات النسخة الـ3 من مهرجان مترو دبي للموسيقى اليوم بمشاركة أمهر العازفين

دروب الإبداع. وتقام فعاليات المهرجان يومياً على مدار أسبوع كامل اعتباراً من الساعة الرابعة عصراً وحتى العاشرة مساءً في محطات مول الإمارات، والاتحاد، وبرجمان، ومركز دبي المالي العالمي، وشوبا العقارية، كونها محطات مركزية تعد الأكثر استخداماً لركاب المترو على مدار اليوم، ما يتيح الفرصة أمام أكبر عدد من الجمهور للاستمتاع بالإبداعات الموسيقية المميزة التي تقدمها نخبة من المواهب المحلية والعالمية.



يُعد مهرجان مترو دبي للموسيقى في شهر مارس الذي تحفل أجدنته بالعديد من الفعاليات المساهمة في تشكيل المشهد الثقافي في دبي ضمن مواقع

تنتقل في دبي اليوم (الاثنين) فعاليات الدورة الثالثة من مهرجان مترو دبي للموسيقى، الذي ينظمه براند دبي، الذراع الإبداعية للمكتب الإعلامي لحكومة دبي، بالتعاون مع هيئة الطرق والمواصلات ويستمر حتى 12 مارس الجاري بمشاركة 20 عازفاً من أصحاب المواهب الموسيقية المتميزة من دولة الإمارات ومن مختلف أنحاء العالم يقدمون للجمهور في خمس محطات مترو مختارة، مجموعة من العروض الموسيقية الفريدة المستلهمة من ثقافات مختلفة.

وبهذه المناسبة، رحبت شيما السويدي، مديرة إدارة براند دبي بالفنانين المشاركين في النسخة الثالثة لـ «مهرجان مترو دبي للموسيقى 2023» والذي

يأتي ضمن حملة وجهات دبي التي أطلقها براند دبي الذراع الإبداعية للمكتب الإعلامي لحكومة دبي بالتزامن مع #موسم_دبي_الفني، وما يضمنه من مجموعة كبيرة من الفعاليات الثقافية والفنية والإبداعية المحلية والعالمية، ترسيخاً للمكانة المتميزة لدي دبي كأفضل مدينة للعيش والعمل والزيارة على مستوى العالم، وتأكيداً على مكانتها عاصمة للإبداع ووجهة رئيسية للمبدعين من شتى أنحاء العالم وفي مختلف

#وجهات_دبي_المختلفة. وتسلط دورة هذا العام من المهرجان الضوء على جهود دولة الإمارات في مجال الاستدامة وإعلان دولة الإمارات العربية المتحدة عام 2023 «عام الاستدامة» وتضم عدداً من الفنانين الذين صنعوا بأنفسهم آلات موسيقية من مواد معاد تدويرها بأسلوب إبداعي يخدم توجههم للموسيقى.



منوعات

العقل

27



ميا واسيكوسكا تفسر سر هروبها من هوليوود: لا أريد أن أكون في مقطورة

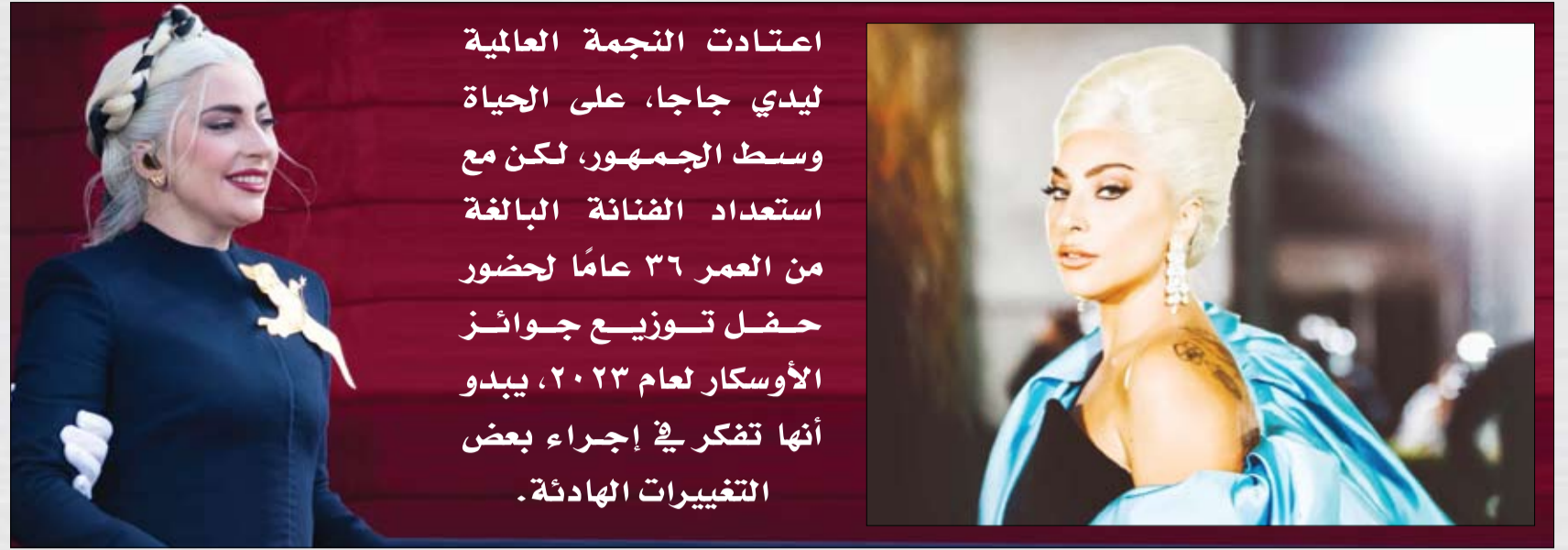
رغم أن الكثير من النجوم يحملون بالتواجد في هوليوود حيث الانتشار أكبر، إلا النجمة الأسترالية ميا واسيكوسكا لديها وجهة نظر مختلفة، حيث كان لديها تصور مختلف تماماً عن هوليوود يختلف عن الواقع، ولم يناسبها التواجد هناك.

واسيكوسكا تختل عن هوليوود في أواخر عام 2010، عادت إلى منزلها في سيدني، حيث بقيت منذ ذلك الحين بخلاف العمل في مشاريع مستقلة مع مخرجين يعجبها أسلوبهم، بما في ذلك ميا هانسن لوف في "جزيرة بيرمان" Bergman Island الصادر عام 2021.

وقالت الممثلة الأسترالية في حوار لـ IndieWire إن سبب ابتعادها عن هوليوود كان يتعلق برغبتها في القيام بأشياء أكثر في الحياة بخلاف أن تكون في مقطع دعائي، مضافة أنه لم يعجبها أسلوب الحياة الذي وصفته بالعودة إلى الوراثة قبل أن تستطرد: شعرت حقاً بالانفصال عن أي مجتمع أكبر.

وسبق أن قدمت ميا واسيكوسكا العديد من الأفلام في هوليوود لتنتقل بين العديد من المشاريع السينمائية المختلفة ومنها Jane Eyre و The Kids Are All Right و Alice in Wonderland وغيرها.

وأثناء الحديث عن فيلمها الجديد Blueback، وهو فيلم محبب صديق للبيئة من إخراج المخرج الأسترالي روبرت كونولي قالت: "أريد أن أفعل أشياء أكثر في الحياة بخلاف أن أكون في مقطورة". إذ تجسد في الفيلم دور عالة محيطة تدعى أبي تكتشف نوعاً نادراً من أسماك الهامور وتنتقل لحمايتها من الصيادين.



اعتادت النجمة العالمية ليدي جاغا، على الحياة وسط الجمهور، لكن مع استعداد الفنانة البالغة من العمر 36 عاماً لحضور حفل توزيع جوائز الأوسكار لعام 2023، يبدو أنها تفكر في إجراء بعض التغييرات الهادئة.

مع اقتراب حفل الأوسكار..

ليدي جاغا: أريد العيش أكثر في حياة العزلة

وحسب ما نشره موقع "ديلي ميل" البريطاني، قالت المغنية الشهيرة في مقابلة مع Wallpaper: "أنا مهتمة حقاً بالعيش أكثر في حياة العزلة، من الجيد أن يكون لديك وقت فقط لتكون وحيداً، وأن تكون واسع النطاق، وتعلم أنك كافٍ.. كنت أتمنى أن أخبر نفسي بهذا وأنا أصغر في السن".

ويمكن للممثلة التي حصلت على جائزة الأوسكار لأفضل أغنية أصلية في عام 2019 عن فيلم Shallow أن تحصل على جائزة الأوسكار الثانية لها في 12 مارس الجاري، حيث تم ترشيحها في نفس الفئة عن أغنية Hold My Hand، أغنية فيلم Top Gun: Maverick، حيث تلقى فيلم الحركة من بطولة توم كروز ومايلز تيلر، 6 ترشيحات، بما في ذلك أفضل فيلم. وأكدت المغنية وكاتبة الأغاني والممثلة التي ولدت باسم "ستيفاني جوان أنجلينا جيرمانوتا"، "أنا في الواقع لا أقضي الكثير من الوقت في هوليوود"، وقالت "قد أبدو كما أفضل، لأنه في بعض الأحيان يحدث موسم الجوائز وتراني على السجادة الحمراء"، وأضافت جاغا: "أحياناً أريد أن أكون وحيدة لا يوجد حولي ناس.. أحياناً أريد فقط أن أعرف على البيانو.. أحياناً أسمع لحناً في رأسي وأغني بصوت عالٍ.. أسجلها بسرعة كبيرة، أركض إلى البيانو".

وأوضحت أيقونة الموضة، التي بدأت مسيرتها الفنية في منطقة لوار إيست سايد في نيويورك، "عندما كنت أصغر سناً، قضيت الكثير من الوقت بمفردي في كتابة الموسيقى.. ولكن كلما نجحت أكثر، شعرت أنني بحاجة إلى أشخاص آخرين ليخبروني أنني كنت رائعاً".

دعوى قضائية

وعلى جانب آخر، يشار إلى أن موقع TMZ كشف عن رفع دعوى قضائية ضد النجمة الشهيرة ليدي جاغا، من قبل امرأة تدعى جينيفر ماكبرايد، بسبب كلابها والتي وعدت سابقاً بمكافأة لمن يعثر عليها بعد سرقتها.

وذكر التقرير أنه على الرغم من اتصال المرأة مباشرة مع ليدي جاغا، واتهامها بارتكاب الجريمة، فإنها تزعم أنه يجب على جاغا، أن تدفع لها 500 ألف دولار، قيمة مكافأة كانت قد أعلنت عنها، لمن يعيد كلابها، وهو ما فعلته المرأة، بعد أن أعادت الكلاب بعد يومين من اختطافها.

شريكة سارقو كلاب ليدي جاغا تطالبها بمكافأة العثور عليهم

وقالت نائبة المدعي العام في مقاطعة لوس أنجلوس، ميشيل هانيسي، إن المرأة جينيفر ماكبرايد كانت أكثر من مدركة أن كلاب ليدي جاغا قد سُرقت عندما أعادتهم على أمل الحصول على المكافأة، حيث إنها كانت شريكة للرجال المتهمين في القضية، الذين اعتقدوا أنهم يستطيعون إشراكها معهم في الجريمة دون أن يتم اكتشاف أمرها، لأنها امرأة بيضاء.

وتقول جينيفر ماكبرايد، في الدعوى القضائية، إن المغنية لم تقدم أبداً ما وعدت به من مكافأة قدرها 500000 دولار، خاصة أنها وعدت أن تقدم المكافأة، "بدون طرح أي أسئلة" عندما أعلنتها، في فبراير 2021، بعد سرقة كلابها كوجي وجوستاف. تريد المرأة الآن من المحكمة، إجبار ليدي جاغا، على دفع مبلغ المكافأة، بل والمطالبة بمضاعفة التعويضات إلى ثلاثة أضعاف، لتصل لـ 1.5 مليون دولار، بدعوى نشر المكافأة المضللة.



صلاح الدين الأيوبي في السينما العالمية.. مقاتل شجاع ونبي



شغلت شخصية القائد الإسلامي صلاح الدين الأيوبي الأدباء والنقاد والسينمائيين داخل الوطن العربي وخارجه، فهو شخصية اتفق حولها المسلمون وغيرهم حول شجاعته ونبله وفروسيته، وإن كان يوسف شاهين أخرج لنا واحداً من أهم الأفلام في تاريخ السينما المصرية والعربية وهو "الناصر صلاح الدين"، فإن المخرج البريطاني ريدلي سكوت كان له نصيب من تناول شخصية القائد الإسلامي في فيلمه "ملكة السماء" أو "Kingdom of Heaven" إنتاج عام 2005.

السينما الأمريكية في المعتاد، "ملكة السماء" يؤدي فيه النجم البريطاني أورلاندو بلوم الدور الرئيس في الفيلم وهو دور الفارس باليان الذي يقود جيوش الصليب في القدس ضد الرمز الإسلامي الأشهر صلاح الدين الأيوبي، فيما يؤدي النجم جيرمي آيرونز وليام نيسون قادة مسيحيين في القدس، ولعب النجم السوري غسان مسعود دور البطل المسلم صلاح الدين الأيوبي، بينما أوكل لـ (خالد النبوي) مهمة القيام بدور مستشار صلاح الدين. فيلم "ملكة السماء" من إخراج ريدلي سكوت صاحب الفيلم الشهير (Gladiator) الذي حاز الأوسكار قبل نحو خمس سنوات، وهو صاحب فيلم (سقوط الصقر الأسود - Black Hawk Down) الذي تناول المواجهة العسكرية الشهيرة التي جرت في الصومال بين القوات الأمريكية وبين تنظيم القاعدة والتي خلفت وراءها 19 قتيلاً أمريكياً وقادت إلى انسحاب القوات الأمريكية من الصومال مطلع تسعينات القرن الماضي.

كما نشاهد من خلال أحداث كثيرة في الفيلم تعاون بين المسلمين والمسيحيين واليهود في محاولة من الكاتب والمخرج للتأكيد على روح التسامح في الإرهاس الشهواني المعتدى كما تحب أن تصوره



يتناول الفيلم الحروب الصليبية ومحاوله صلاح الدين الأيوبي استرجاع مدينة القدس وبرغم أن الخط الرئيسي لقصة الفيلم أساسها قصة حداد مسيحي متدين قدم من قرية فرنسية للمشاركة في صد محاولة دخول صلاح الدين الأيوبي للمدينة، إلا أن محور الفيلم الرئيسي كانت شخصية صلاح الدين الأيوبي، وكيف كان مقاتلاً شجاعاً نبيلاً. الفيلم اتفق مع الرواية العربية حين أكد زيف الصليبيين الذين جاءوا لينهبوا خيرات البلاد ويستعمرونها ولم يأتوا للدفاع عن الكنائس ولا عن الحجاج المسيحيين ولا عن قبر المسيح كما ادعوا. أبرز مشاهد الفيلم حين التقط صلاح الدين الأيوبي الصليب من الأرض في إحدى الكنائس وأعاد لمكانه فوق الطاولة، في رسالة مفادها أن المسلمين ليسوا ضد المسيحيين ولا ضد الدين المسيحي وأن حرية العبادة في بلاد العرب مفتوحة للجميع، وهو عكس ما كان يمارسه الصليبيون الذين قتلوا كل المسلمين في القدس بعد أن حاصر المسلمون المدينة. ويصور الفيلم الصليبيين على أنهم المتوحشون، وفي المقابل ظهر المسلمون على أنهم أكثر تحضراً،

الفكر

البطيخ الأحمر هل يعتبر غذاء أم وجبة خفيفة؟



يساعد على حرق السكر، وتشير الخبيرة، إلى أنه يجب على بعض الأشخاص تناول البطيخ الأحمر بحذر. وتقول، «للبطيخ الأحمر تأثير مدر للبول، وهناك حالات تتطلب تناوله بحذر. فإذا كان الشخص يعاني من وجود الرمل أو الحصى في الكلى، فيمكن للبطيخ الأحمر تحريك الحصى. وإذا كان الشخص يتناول أدوية مدرة للبول، أو يعاني من اضطراب في عمل القلب والأوعية الدموية، أو الجهاز الهضمي، فعليه تناوله بحذر. وأما إذا كان يعاني من مرض السكري فعليه الامتناع عن تناوله. بالطبع هذه حالات شخصية منفردة ويمكن استشارة الطبيب بشأنها.

سعة حرارية، أي أن كيلوغرام واحد منه يحتوي على 250 سعة حرارية، وهذا يشكل عبئا ثقيلا من السكر، ومن غير المرجح أن ينقها الإنسان بسرعة. أي أنه مثل وجبة غذاء كاملة. ولكن مع ذلك لا ينصح بجعله بديلا لوجبة الغذاء الاعتيادية. وينصح بتناول 200 غرام من البطيخ الأحمر في المرة الواحدة كوجبة خفيفة، بدلا من تناول البسكويت أو الحلوى. وتضيف، يمكن تناول 200 غرام من البطيخ الأحمر أربع مرات في اليوم. أي سيحصل الجسم في كل مرة تقريبا على 50 سعة حرارية، وهذه تكفي خلال الفترة بين الفطور والغداء، ويمكن تناوله بعد الظهر قبل فترة التجوال المسائية، ما

أوضحت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، ما إذا كان البطيخ الأحمر غذاء أم وجبة خفيفة، وما مقدار الكمية التي يمكن تناولها في المرة الواحدة دون الإضرار بالصحة. وتشير الخبيرة في مقابلة مع راديو «سبوتنيك»، إلى أنه من الأفضل تناول البطيخ الأحمر كوجبة خفيفة منفصلة عن باقي الطعام، لأنه يحتوي على نسبة عالية من السكر، ويمكن تناول 200 غرام منه في المرة الواحدة. وتقول، «لا حاجة لتناول كيلوغرامات من البطيخ الأحمر. ف 100 غرام منه تحتوي على 25-27

قرأت لك

عصير البرتقال

تحت توصيات صحية عديدة على تناول عصير البرتقال الطبيعي في الصباح، ويرجع السبب في ذلك إلى أن هذا العصير يوئد مضادات للأكسدة عند تناوله على الإفطار أكثر 10 مرات من تناوله في أوقات أخرى من اليوم. إلى جانب ذلك هناك فوائد مميزة لهذا العصير تجعله الأفضل لصحتك، إليك أهمها:

تناول عصير البرتقال بانتظام يحمي من السكري، ويساعد على الوقاية من تصلب الشرايين، ويخفض الكوليسترول الزائد وضغط الدم المرتفع. عصير البرتقال غني بفيتامين سي الذي يقوم بعدة أدوار في الجسم: من جهاز المناعة، إلى إنتاج الكولاجين، إلى محاربة الالتهابات والجذور الحرة وعوامل الشيخوخة، إلى حماية القلب. وتقيد تقارير طبية بأن تناول عصير البرتقال بانتظام يحمي من الأمراض الالتهابية مثل السكري، ويساعد على الوقاية من تصلب الشرايين، إلى جانب أنه وسيلة وقائية وعلاجية لخفض الكوليسترول الزائد في الجسم، وتنظيم ضغط الدم المرتفع؛ أي أنه يحمي من جلطات الدم. من ناحية أخرى، إذا كنت لا تحبين ألياف عصير البرتقال الطبيعي يمكنك استبعادها، فقد أظهرت دراسات أن استبعاد الألياف لا يقلل من فوائد عصير البرتقال، ولا ينتقص من كمية مضادات الأكسدة التي يحتويها، ويقتصر التأثير على عدم استعادة القبولون من الألياف لتحسين الإخراج.

سؤال جواب

- ما اسم منظمة الدول المصدرة للبرتقال؟
- أوبك.
- ما أول جامع تم بناءه في مصر؟
- جامع عمرو بن العاص.
- ما هي أصغر دولة العالم في المساحة؟
- الفاتيكان.
- ما الحيوان الذي يُعرف بأبو الأخطل؟
- البغل.
- ما أصل كلمة أطلس؟
- يوناني.



دراسة: هرمون التوتر مؤشر للإصابة بمرض كوفيد طويل الأمد

أفادت دراسة تدعم البحوث حول كوفيد طويل الأمد، بأن الكورتيزول أو ما يعرف بهرمون التوتر قد يكون اللغز في ظاهرة كوفيد طويل الأمد، حيث يعاني بعض الأشخاص من أعراض الفيروس لأشهر بعد الشفاء. ووجد الباحثون في جامعة ييل أن الأشخاص الذين يعانون من حالة يمكن اعتبارها «كوفيد طويل»، ينتجون حوالي نصف كمية الكورتيزول التي يتم فرزها عند الأصحاء.

لم يتم العثور بعد على الرابط الدقيق بين الكورتيزول و كوفيد طويل الأمد، لكن نتائج جامعة ييل يمكن أن تفتح الباب لتفسير فرضية جديدة لما يسبب المرض الغامض. أفادت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بأن حوالي ثمانية بالمائة من البالغين الأمريكيين يعانون من أحد أشكال كوفيد الطويل. جمع الباحثون الذين أتاحت نتائجهم قبل الطباعة عبر الإنترنت ومراجعة الأقران المعلقة بيانات من 215 شخصا، من بين تلك المجموعة، كان لدى 99 حالة إصابة بكوفيد طويل الأمد و 40 لم تسجل إصابتهم ب كوفيد 19، بينما تعافى الـ 76 الآخرون من الفيروس دون مضاعفات طويلة الأمد. تشمل الأعراض الأكثر شيوعا التي عانى منها مرضى كوفيد طويل الأمد ضباب الدماغ والتعب ومشاكل الجهاز العصبي، و تم أخذ عينات دم من كل مشارك وقياس مستويات الكورتيزول التي تم العثور عليها. والكورتيزول هو هرمون التوتر الرئيسي في الجسم، ينشط في الغدد الكظرية الموجودة حول الكلى وينتشر في جميع أنحاء الجسم. بمجرد اكتشاف كمية كافية من الهرمون في مجرى دم الشخص، ينتقل الدماغ إلى حالة تأهب قصوى، مما يؤدي إلى الشعور الذي نعرفه باسم «التوتر». تم ربط مستويات الكورتيزول المنخفضة بمتلازمة التعب المزمن وأمراض أخرى مماثلة في الماضي، والتعب هو أيضا أحد أبرز أعراض مرض كوفيد الطويل. ولاحظ فريق البحث بجامعة ييل أن بعض مرضى كوفيد لفترة طويلة الذين عولجوا من خلال زيادة مستويات الكورتيزول لديهم أظهروا بعض التحسن.



طائر التتراكا الداكن وهو طائر مغرد أصفر الحلق وموطنه الأصلي في مدغشقر. (ا ف ب)

هل تعلم؟

- أقدم سجادة في العالم مصنوعة من الوبر و الصوف باللونين الأحمر و الأبيض اكتشفت عام 1947م ويعود تاريخها إلى القرن الخامس قبل الميلاد و توجد حاليا في مدينة (ليننجراد).
- نظام الحكم في اليابان إمبراطوري .
- إن أول إعلان في التاريخ كان في شكل بيت من الشعر نظمته الشاعر ربيعة بن عامر اللقب بالدرامي فقد حضر إليه أحد التجار يشكو نفاذ كل الخمرات التي يبيعها عدا السوداء فلم يشتريها أحد منه .. فنظم الشاعر قصيدة و أرسلها لأحد الشعراء ليتثنى بها .. و كتب في مطلعها :.. قل للمليحة في الخمار الأسود .. ماذا فعلت بناسك متعبد .. ،،، ولا انتشرت هذه القصيدة لم تبقى واحدة لم تشتت خمار أسود فنفتت كل الخمرات لدى التاجر بل أنه باعها بسعر مرتفع
- الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض .
- ليس للقمر غلاف جوي و الجبال تغطي معظم سطحه.
- عدد الحدائق الموجودة في فرنسا و التي تحتوي على عدد من الأشجار النادرة هو 35 حديقة .
- عدد الآلات التي تستخدم لقص الحشائش في الولايات المتحدة 70 مليون آلة و تسبب هذه الآلات تلوث للبيئة يعادل ما تسبب 30 مليون سيارة .

قصة اللص الغبي

انتهى اللص من جمع ما خف حمله وغلى ثمنه وانسبطت اساريه كثيرا فقد كانت الحصيلة رائعة مبلغا كبيرا جدا لم يكن يتوقعه وضعه في لثافة وحمله كويلده واسرع بمغادرة المكان وقال في نفسه لم يولد بعد من يستطيع ان يسترد هذا المال مني ،عاد كما دخل ولا اثر تركه خلفه لانه ببساطة قد اعتاد على ذلك ،ويج الطريق قرر ان يأخذ اجازة طويلة ربما عدة شهور حتى يستمتع بهذا المبلغ ،افكار كثيرة راودته قبل ان يلحق شبك صغير ترك مفتوحا في احدي الفلل الفاخرة وقال انا واثق من ان هذا البيت عامر بما لذ وطاب من ذهب ومجوهرات وتقود .. لا بأس في غنيمة اخري فالمنطقة هادئة ولا يوجد قمر ولا حتي ضوء وبخفة وفي لحظات كان هناك ..تجول في البيت كله ولم يجد احد بل ولم يجد ما يسرفه فكلها اثاثات ضخمة وفجأة سمع صرير باب وفتح واصوات تعلقو فخاف وارتبك واسرع باتجاه الشباك وغادر البيت في الحال واطلق ساقيه للريح والى اقرب تاكسي فقرر عائدا الي بيته اما في البيت الفاخر فكان هناك شقيقتان دخلتا ترتبان حقيبيتهما في حزن وهدوء فهذا هو اخر يوم لهما في تلك المدينة انهما راحلان عائدتان الي امهما في بلد اخر فزوجة ابنيهما قررت ذلك وكان لها ما ارادت ولكن لا يوم فالعودة الي حضن الام اهم من كل اموال الدنيا .

وهناك عند الشباك وضعت صورة جميلة لهما مع والدهما قررا اخذه .. ولكن ما هذا، صرخت نادية كيم انت رابع يا والدي اعرف انك تحبنا كثيرا انظري يا سعاد ترك لنا والدنا بجوار الصورة هدية جميلة انظري مبلغ كبير من المال يكفي لتحقق به احلاما كثيرة، يمكننا ان نبدأ به مع امي مشروعا صغيرا يسترنا العمر كله، كم انت رائع يا ابي .. وضعت المال في حقيبتها وضمته إلى صدرها وكأنها تضم اباها وحملتا الحقائق وخرجتا في هدوء في طريقهما للمطار وهن في سعادة كبيرة.. استمرت معهما حتى وصلت إلى حضن امهما وفي البيت كانت فرحة ثلاثتهن تكفي العالم بأسره .

اما اللص المسكين فلم ينتبه إلى فقدانه للثافته الا في البيت وقال اه التقود لقد نسيتها .. نسيته، ربما بجوار الشباك يا للحظ السن، واسرع بالعودة مرة أخرى فوجد الشباك ما زال مفتوحا..اسرع وقفز اليه وبحث في كل الغرف وعندما هم بفتح الباب ليبحث في اماكن اخرى وجد امامه ربة المنزل التي كانت صرخاتها مثل ناقوس خطر تجمع على اثرها كل من في البيت وانتهى يومه التحيس في ايدي الشرطة.

