



مهندسة فلسطينية تصون التراث بلوحات من السيفساء

تقوم المهندسة المعمارية الشابة، راية أبو موسى، فريفا من أقرانها، لتقديم أعمال فنية من السيفساء المستوحاة من التراث الفلسطيني، بهدف إنجاز خمسين لوحة مختلفة لعرضها في معرض يمزج الفن القديم مع الأذواق الحديثة. وتصور إحدى اللوحات امرأة عجوزا ترتدي الزي الفلسطيني الشعبي، بينما تصور أخرى فراشات أو صورا لأشخاص أو نباتات أو حيوانات. وقالت راية أبو موسى "الفكرة بدأت من هذا المكان تل أم عامر في الزوايدة، بعد إنجاز مشروع تدريب، شاركت فيه، رأيت السيفساء وتعرفت إليها أكثر، ومن هنا قررت أن يكون لي مشروع خاص بي حتى يحيى هذا الفن ويحفظه بطريقة جديدة وحصرية". المشروع الفني يهدف لإحياء التراث، عن طريق دمج في لوحة السيفساء، بإبراز الألوان، والهوية التراثية، حتى تبقى تلك الصورة محفورة في أذهان الناس. بعض أعضاء الفريق أكدوا حرصهم على استعادة المسلمات الفنية الكلاسيكية، التي اندثرت مع ظهور أساليب فنية جديدة وتطور المواد البنائية، وذلك باستخدام مواد خام من زجاج وسراميك وأدوات تقطيع يتم استيرادها من الخارج.

اللعب في الهواء الطلق يعد من تأثير الشاشة على الطفل

وجدت دراسة يابانية حديثة أن الأطفال بين سن 4 و18 شهرا و4 سنوات الذين أمضوا وقتا كافيا في اللعب في الهواء الطلق قد قل لديهم تأثير استعمال الشاشات الإلكترونية، وأن ذلك كان أفضل لنموهم العصبي. وتابع الباحثون 885 طفلاً لبضع سنوات بداية من عمر 18 شهرا، ووجدوا أن اللعب في الهواء الطلق يحد من تأثيرات وقت الشاشة على مهارات الحياة اليومية، وعلى النمو العصبي. ونشرت النتائج في مجلة "جاما بدياتريكس" المتخصصة في طب الأطفال، وقيم فريق البحث 3 عناصر، هي: متوسط وقت الشاشة اليومي في سن سنتين، ومقدار اللعب في الهواء الطلق، ونتائج ذلك على النمو العصبي، وتحديدًا التواصل ومهارات الحياة اليومية.

دراسة جديدة تحذر.. إياكم وتناول وجبة واحدة فقط!

حذرت دراسة جديدة من أن عدم تناول واحدة من الوجبات

الثلاث القياسية في اليوم، قد يكون له جانباً سلبياً

خطيراً. في تفاصيل الدراسة التي أجريت على 24011

بالغاية الولايات المتحدة فوق سن الأربعين، كان تناول

وجبة واحدة فقط في اليوم مرتبطاً بارتفاع مخاطر

الوفيات بشكل عام، وفق موقع Sciencealert.



أمراض القلب والأوعية الدموية وارتبطت تخطي وجبة الإفطار بزيادة مخاطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، بينما ارتبط تخطي الغداء أو العشاء بزيادة مخاطر الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب، بما في ذلك ارتفاع مخاطر الأمراض القلبية الوعائية. كما أظهرت الدراسة أن أولئك الذين تناولوا جميع الوجبات الثلاث ولكن في توقيتات قريبة جداً من بعضها يواجهون مشكلة أيضاً.

فوائد أساسية! من الأمور الهامة التي يقوم بها "الصيام المتقطع"، أنه ينظم عمل "الإنسولين"، فلا يعود إفرازه بكميات كبيرة فوق حاجة الجسم له، وهو الأمر الذي يقود إلى الشفاء من "مقاومة الإنسولين"، وزيادة كفاءة "حساسية الإنسولين"، وهي عملية تنعكس إيجاباً على انتظام بقية الهرمونات، ومن ضمنها هرمون "الجوع" Ghrelin Hormone. فلا يشعر الإنسان بـ"الجوع الكاذب" الذي ينتج عادة بسبب كثرة تناول الكربوهيدرات المكررة والزيوت المهدرجة.

أيضاً يعمل "الصيام المتقطع" على دفع الجسم إلى توليد الطاقة من "الدون"، بدلاً من "الغلوكوز"، ولذا، تقوم الخلايا بأخذ الدهون المخزنة في الجسم، واستخدامها كوقود في العمليات الحيوية.

جسم الإنسان ومع تدهوره على الصيام، تصبح قدرته على تحمل الجوع أكبر، وكلما زادت ساعات "الصيام المتقطع"، يحرق الجسم مزيداً من الدهون المخزنة، خصوصاً إذا اقترن ذلك بالرياضة، وكل ذلك سيقود تلقائياً لفقدان الوزن الزائد.

المناهج الصحية! هذه الفوائد، كي تبقى مستمرة بعيد التوقف عن "الصيام المتقطع"، ينصح أن يلتزم الإنسان بالتالي:

1 - عدم الأكل بين الوجبات، بحيث يلتزم الإنسان بأن يأكل في الوقت المحدد للوجبات، وألا يعمد لتناول

أي التوقف عن أكل أو شرب أي أغذية ترفع نسبة الإنسولين في الدم، تحول إلى نمط حياة لدى جمهور من الناس، إلا أن الغالبية تستخدمه كوسيلة تتبني منها الوصول إلى "الوزن المثالي"، مما يجعلهم بعد التوقف عنه، أمام تحد أكبر، يتمثل في مواصلة الحياة اليومية دون العودة إلى "السمنة" مجدداً، وكيف يمكن ذلك؟

موزعة على مدار اليوم في السياق قال عالم الأوبئة يانغبو صن من جامعة تينيسي، إن "بحسنا كشف أن الأفراد الذين يتناولون وجبة واحدة فقط في اليوم هم أكثر عرضة للوفاة من أولئك الذين يتناولون وجبات يومية أكثر". وأضاف أنه "بناء على هذه النتائج، نوصي بتناول وجبتين إلى 3 وجبات على الأقل، موزعة على مدار اليوم".

ليست شاملة بما يكفي يشار إلى أنه على الرغم من ذلك، إلا أن هذه الدراسة لا تعد شاملة بما يكفي لتحديد ما إذا كان تخطي وجبة بسبب الوفاة المبكرة بالفضل.

لذا قام فريق البحث بتعديل النتائج التي توصلوا إليها لمراعاة الاختلافات في العديد من عوامل النظام الغذائي ونمط الحياة، بما في ذلك التدخين والكحول ومستويات النشاط البدني وجودة النظام الغذائي وانعدام الأمن الغذائي.

الطريقة المثلى للحفاظ على الوزن بعد الصيام يعتبر "الصيام المتقطع" أحد الأساليب الفعالة لتعزيز صحة الجسم، وانقاص الوزن الزائد، ورفع مستويات المناعة العامة، خصوصاً إذا مارس لفترة تتراوح بين 18 و20 ساعة يومياً، واقترن بنظام تغذية أساسه البروتين الحيواني والدهون الناعمة ومنخفض الكربوهيدرات.

طرق سهلة لزيادة سرعة الواي فاي بنسبة 50%

يعاني الكثيرون من بطء شبكات الواي فاي وانقطاع إشارتها، ما يدفعهم إلى البحث عن حلول مكلفة مثل شراء أجهزة تقوية أو استبدال جهاز التوجيه، دون أن يعرفوا أنه يمكن معالجة سرعات الواي فاي البطيئة ببساطة.

فيما يلي نصائح لزيادة سرعة شبكة واي فاي بنسبة تصل إلى 50%، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية:

ضع جهاز التوجيه الخاص بك في منطقة مفتوحة: جهاز التوجيه الخاص بك هو جهاز إرسال لاسلكي، ويجب أن يكون أقرب ما يمكن من الأدوات التي تحتاج إلى اتصال سريع، كأجهزة التلفزيون الذكية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة.

وقد يساهم وجود الجدران الصلبة أو العواكف المعدنية أو الأثاث الثقيل في بطء شبكة الواي فاي، لذلك عادة ما يكون من المفيد وضع جهاز التوجيه بعيداً عن الأرض وفي منطقة مفتوحة.

إذا كنت تعيش في مبنى من طابقين أو أكثر، فقد يكون من المفيد أيضاً رفع جهاز التوجيه الخاص بك للحصول على إشارة أفضل للأجهزة الموجودة في الطابق العلوي.

غير القناة: يحتوي جهاز توجيه واي فاي "الراوتر" على قناة بيت عليها، ويمكن أن تؤثر القناة على سرعة الواي فاي، خاصة إذا كنت تعيش في مبنى به عدة أشخاص يستخدمون واي فاي وكلهم على نفس الجهاز. ستحتاج إلى البحث عن كيفية تغيير القناة على جهاز التوجيه الخاص بك: غالباً ما تكون في قائمة المسؤول والتي يتم الوصول إليها عن طريق توصيل كابل Ethernet بجهاز التوجيه، باستخدام متصفح وكتابة رقم مثل 192.168.1.1.

استخدم الكابلات: إذا كنت تواجه مشكلة في انقطاع أحد الأجهزة أو كان الاتصال بطيئاً، فقد يكون من المفيد التبديل إلى كابل Ethernet لهذا الجهاز المحدد.

إذا كان لديك الكثير من الأجهزة التي تعمل على اتصال واي فاي، فقد يكون من المفيد توصيل الأجهزة الثابتة مثل أجهزة التلفزيون ووحدات التحكم في الألعاب، عبر اتصال سلكي لضمان حصولها على أفضل السرعات. يمكن أن يضمن هذا أيضاً حصولك على اتصال قوي بالأجهزة التي تبث مقاطع الفيديو فائقة الدقة.

في باطن الأرض... رصد ظاهرة تعددت كل بضعة عقود

رجح علماء أن يكون باطن الأرض حالياً يغير اتجاه دورانه مقارنة بسطحها، وذلك وفقاً لدراسة نشرتها مجلة "نيتشر جيوساينس" العلمية. وحسب الدراسة التي سلطت عليها الضوء صحيفة "نيويورك تايمز" الأميركية، فإن لب الأرض الداخلي يغير اتجاه دورانه ربما مرة كل بضعة عقود، و"في الوقت الحالي قد يكون أحد هذه التغيرات قيد التنفيذ".

وبشكل أبسط، فإن الدراسة تشير إلى أن حركة قشرة الأرض الآن ربما تكون في الاتجاه المعاكس لحركة باطنها.

وربما يثير هذا الطرح اللغز من آثار قد تكون مدمرة على سطح الأرض، لكن الدراسة تؤكد أن "لا داعي للقلق، فلن ينتج عن هذا أي شيء مخيف"، مشيرة إلى أن "هذه الظاهرة ربما تحدث منذ أزمان سحيقة".

لكن الباحثين يسعون من خلال دراستهم إلى تعزيز فهم أعماق الأرض وعلاقتها بسطحها الخارجي، وسط تكهنات بشأن تأثير تغير اتجاه دوران سطح وباطن الأرض على طول الأيام في كوكبنا.

تعليقات عالم الزلازل في جامعة بكين الصينية مؤلف الدراسة شياودونغ سونغ:

- لب الأرض الداخلي يشبه كوكبا داخل كوكب، لذا من الواضح أن طريقة تحركه مهمة للغاية.
- نرى دليلاً قوياً على أن اللب الداخلي كان يدور أسرع من السطح، لكن بحلول عام 2009 تقريباً توقف.
- اللب الداخلي الآن يتحرك تدريجياً في الاتجاه المعاكس بالنسبة لسطح الأرض.

يقود تطوير روبوت خارق بحجم الخنفساء

تستخدم خنفساء فرقع لوز حيلة التظاهر بالموت للدفاع عن نفسها، فهي تسقط على الأرض وتظل مستلقية على ظهرها بلا حراك لعدة ثواني، وفجأة تلب وثبة سريعة عالية في الهواء، في محاولة للابتعاد عن الخطر.

من هذه الحيلة استوحى الباحث المصري، سامح توفيق رفقة زملائه في جامعة إينبوي في إربانا-شامبين، فكرة تطوير روبوتات وثب بحجم الحشرات، قادرة على أداء مهام دقيقة في عمليات الزراعة أو العمليات الميكانيكية وكذلك في مهمات الإنقاذ.

في الدراسة التي نشرت في مجلة وقائع الأكاديمية الوطنية للعلوم يوم أمس الأول الاثنين بقيادة أستاذ العلوم الميكانيكية والهندسة، سامح توفيق، أوضح الباحثون أن الروبوتات الجديدة لديها ثلاث ميزات: حجم صغير كالخنفساء يناسب العمل في المساحات الضيقة.

قوية بما يكفي للمناورة وتحمل الضغوط والأوزان. سريعة كما لو كانت حشرة بمقدورها الهرب سريعاً. يقول سامح توفيق، أستاذ العلوم الميكانيكية والهندسة، بجامعة إينبوي في إربانا-شامبين، توقع سكاى نيوز عربية، إن الدراسة تركز على فهم القوى والحركات التي تؤدي إلى الوثب العالي للروبوتات الصغيرة خفيفة الوزن.

ويضيف: "كشفت الدراسة أنه باستخدام آلية خاصة، تُسمى سلسلة الانحناء الديناميكي، يمكننا صنع روبوتات بحجم الحشرات، بإمكانها الوثب - على الأقل - مثل الحشرات الطبيعية، وحتى روبوتات الوثب كبيرة الحجم".

ممارسة التأمل تحمي صحتك العقلية والبدنية

كشفت دراسة جديدة أن ممارسة التأمل بشكل منتظم وعميق على مدى سنوات، يمكن أن تساعد في تحسين "ميكروبيوتا الأمعاء" لدى الشخص، وبالتالي جني فوائد لصحته البدنية والعقلية، بما في ذلك القلق والاكتئاب وأمراض القلب، وفقاً لوكالة الأنباء البريطانية "بي إيه ميديا".

ويمكن أن تؤثر "ميكروبيوتا الأمعاء" على المخ وتؤثر على المزاج والسلوك من خلال محور الميكروبيوتا والأمعاء والدماغ، حسبما كتب أكاديميون من الصين وباكستان في مجلة "جنرال سايكياتري".

وقال فريق البحث إن مسألة ما إذا كان التأمل يمكن أن يؤثر على "ميكروبيوتا الأمعاء" هي ذات أهمية متزايدة، لأنهم شرعوا في فحص الرهبان التبتيين مقارنة بجيرانهم غير المتدينين. وراحوا يوديا تبتياً من ثلاثة معابد و19 من السكان المجاورين.

وكان الرهبان يمارسون شكلاً عميقاً من التأمل لمدة ساعتين على الأقل يومياً، لمدة تتراوح بين ثلاث سنوات و30 عاماً. ووجد الخبراء أن الكائنات الحية الدقيقة في الأمعاء، بما في ذلك البكتيريا والفطريات والفيروسات، تختلف اختلافاً كبيراً بين المجموعتين.

واكتشف الباحثون أن العديد من الكائنات الحية "تم إزالتها بشكل كبير في مجموعة التأمل". وقال فريق البحث



دولة عظمى تعاني الشيخوخة

تواجه اليابان خلافاً للنمو السكاني، حذر منه رئيس الوزراء فوميو كيشيدا في خطابه الذي ألقاه بافتتاح الدورة البرلمانية لهذا العام، أمس الأول الاثنين.

واعتبر كيشيدا أن انخفاض معدل المواليد وشيخوخة السكان في البلاد "يشكلان خطراً ملحا على المجتمع"، متعهدا بمعالجة هذا الخلل من خلال إنشاء وكالة حكومية جديدة.

وقال: "لا يمكننا إضاعة أي وقت على صعيد السياسات الخاصة بالأطفال ودعم تنشئتهم، يجب أن ننشئ مجتمعاً اقتصادياً للأطفال أولاً وأن نغير معدل المواليد".

وأوضح أن عدد المواليد انخفض إلى أقل من 800 ألف العام الماضي، مضيفاً: "اليابان تقف على حافة ما إذا كان بإمكاننا الاستمرار في العمل كمجتمع، تركز الانتباه على السياسات المتعلقة بالأطفال وتربية الأطفال قضية لا يمكن أن نتنظر ولا يمكن تأجيلها".

وتعهد رئيس الحكومة بتعزيز الدعم المالي للعائلات التي لديها أطفال، بما في ذلك المزيد من المنح الدراسية، وقال إنه سيضع خطة بحلول يونيو المقبل.

منوعات العقل

23

قد يكون للفشل في معالجة أعراض جلطة الدم عند ظهورها آثار مغيرة للحياة، ولذلك، يعتمد المرضى مضادات التخثر للمساعدة في إذابة الجلطات. وتعمل مضادات التخثر، المعروفة عادة بمميعات الدم، على منع أو تقليل حدوث تخثر الدم، ولكن في السنوات الأخيرة أظهرت بعض الدراسات أن هناك أطعمة لها تأثيرات مماثلة لهذه العلاجات.



تعمل كمضادات للتخثر

أطعمة يمكن أن تمنع تكوين جلطات الدم المميتة

مجلة EPMA في عام 2019. ويعد تنشيط الصفائح الدموية أحد العمليات الميكانيكية المركزية التي تدخل في عملية تجلط الدم. كما وجدت دراسة نُشرت في عام 2017، أن الكركمين، المكون النشط في الكركم، يعمل أيضا كمضاد للتخثر، ومضاد للسرطان ومضاد للأكسدة، لكن استخدامه كعلاج تكميلي لعلاج جلطات الدم يحتاج إلى مزيد من التحقق. ويعد الزنجبيل من الأطعمة الفائقة الفائدة الأخرى المرتبطة بتأثيراتها المضادة للتخثر، حيث يحتوي على مادة الساليسيلات الكيميائية.

ويصادف أن هذا المركب النباتي هو المادة الكيميائية الرئيسية التي يصنع منها الأسبرين. وعلى الرغم من أن إضافة هذه التوابل إلى النظام الغذائي يمكن أن يقلل من احتمالية حدوث مضاعفات تخثر الدم، إلا أنه يجب أيضا تعديل بعض السلوكيات، بينها قلة النوم. ويعد عدم النوم المزمّن عامل خطر مهما في الإصابة بضعف التمثيل الغذائي والغدد الصماء، كما أظهر العديد من الدراسات العلمية أنه يتداخل مع الدورة الدموية.

وتشتمل الأسباب الشائعة لتجلط الدم أيضا الجلوس لفترات طويلة من الوقت لأن هذا يعيق تدفق الدم. وعلى الرغم من أن جلطات الدم غير ضارة بشكل عام عندما تكون ثابتة، إلا أن هذا يمكن أن يتغير إذا انتقلت إلى مكان آخر في الجسم.

وإذا انتقلت الجلطة إلى القلب أو الرئتين وتسببت في حدوث انسداد رئوي، فقد تنتج

في مجلة Cellular and Molecular Life Sciences. ووفقا للباحثين، قد تشمل الأطعمة والمشروبات الأخرى التي تساعد في إذابة جلطات الدم مثل الثوم والكويو واللث واللفت والسبانخ وعصير العنب. ومع ذلك، فإنه يحذر من أن محاولة إذابة جلطة دموية في المنزل قد تتطلب تأخير العلاج الطبي المناسب. وهذا بدوره يمكن أن يزيد من خطر حدوث مضاعفات قد تهدد الحياة إذا انتقلت الجلطات الدموية إلى أجزاء أخرى من الجسم.

كيفية منع تجلط الدم. بينما تشير الأدلة إلى أن الأطعمة النباتية المذكورة أعلاه يمكن أن تعكس مضاعفات التخثر، فإن الوقاية هي الطريقة الأفضل. ويمكن استخدام الكركم، الغني بخصائص مضادة للالتهابات، لتأثيراته القوية المضادة للصفائح الدموية والتي يمكن أن تحمي من تجلط الدم مستقبلا. بحسب مراجعة نُشرت في

Pharmaceutical Journal. وخلص مؤلفو التقرير الجديد لمعهد Vein and Vascular Institute إلى أن هذا المركب قد يكون بمثابة دواء غير مكلف لتقليل الجلطات المتكررة والمساعدة في إنقاذ آلاف الأرواح. ويشجع معهد Vein and Vascular Institute على تناول الأناناس الطبيعي أو تناول مكملات غذائية تحتوي على البروميلين لأسباب مماثلة. ويشار إلى أن البروميلين، وهو عبارة عن مزيج من الأنزيمات البروتينية (هضم البروتين)، يمكن العثور عليه في العديد من الدراسات لمنع تكوين الجزيئات المؤيدة للالتهابات. وقد يطلق العنان أيضا لتأثيرات تساعد في إزالة الفيبرين من جلطات الدم، وفقا لبحث مبكر نُشر

وهناك أدلة على أن بعض المواد الكيميائية الموجودة في النباتات يمكن أن تمنع تكوين جلطات الدم، أو تحلل الموجودة منها. وعلى الرغم من أن هذا يمكن أن يقلل من خطر حدوث جلطات في المستقبل، إلا أنه لا ينبغي استخدام الفاكهة كبديل للعلاج الطبي. ووفقا لمعهد Vein and Vascular Institute، فإن أقوى المركبات النباتية التي تعمل على إذابة الجلطات بشكل طبيعي قد تشمل البروميلين والروتين (المعروف أيضا بالروتوسيد).

وثبت أن تناول الروتين، الذي يمكن العثور عليه في التفاح والليمون والبصل وشاي البرتقال والمكملات الغذائية، يمنع الجلطات الدموية بعد الإصابة في دراسة نُشرت عام 2012 في مجلة International Current

وتشتمل الأسباب الشائعة لتجلط الدم أيضا الجلوس لفترات طويلة من الوقت لأن هذا يعيق تدفق الدم. وعلى الرغم من أن جلطات الدم غير ضارة بشكل عام عندما تكون ثابتة، إلا أن هذا يمكن أن يتغير إذا انتقلت إلى مكان آخر في الجسم.

وإذا انتقلت الجلطة إلى القلب أو الرئتين وتسببت في حدوث انسداد رئوي، فقد تنتج

وهناك أدلة على أن بعض المواد الكيميائية الموجودة في النباتات يمكن أن تمنع تكوين جلطات الدم، أو تحلل الموجودة منها. وعلى الرغم من أن هذا يمكن أن يقلل من خطر حدوث جلطات في المستقبل، إلا أنه لا ينبغي استخدام الفاكهة كبديل للعلاج الطبي. ووفقا لمعهد Vein and Vascular Institute، فإن أقوى المركبات النباتية التي تعمل على إذابة الجلطات بشكل طبيعي قد تشمل البروميلين والروتين (المعروف أيضا بالروتوسيد).

وثبت أن تناول الروتين، الذي يمكن العثور عليه في التفاح والليمون والبصل وشاي البرتقال والمكملات الغذائية، يمنع الجلطات الدموية بعد الإصابة في دراسة نُشرت عام 2012 في مجلة International Current

وتشتمل الأسباب الشائعة لتجلط الدم أيضا الجلوس لفترات طويلة من الوقت لأن هذا يعيق تدفق الدم. وعلى الرغم من أن جلطات الدم غير ضارة بشكل عام عندما تكون ثابتة، إلا أن هذا يمكن أن يتغير إذا انتقلت إلى مكان آخر في الجسم.

وإذا انتقلت الجلطة إلى القلب أو الرئتين وتسببت في حدوث انسداد رئوي، فقد تنتج



ألم في الصدر، وضيق في التنفس، والشعور بعدم الراحة في الجزء العلوي من الجسم، بما في ذلك الصدر أو الظهر أو الرقبة أو الذراعين.

إذن، تعتمد علامات تجلط الدم بشكل كبير على موقع الجلطة داخل الجسم.

الأسباب الشائعة لتجلط الدم أيضا الجلوس لفترات طويلة من الوقت لأن هذا يعيق تدفق الدم.

وعلى الرغم من أن جلطات الدم غير ضارة بشكل عام عندما تكون ثابتة، إلا أن هذا يمكن أن يتغير إذا انتقلت إلى مكان آخر في الجسم.

وإذا انتقلت الجلطة إلى القلب أو الرئتين وتسببت في حدوث انسداد رئوي، فقد تنتج



كيف يمكن للقهوة أن تقلل من خطر الإصابة بالخرف بنسبة 65%؟

توصف بالخرف مجموعة مدمرة من الأعراض المرتبطة بتدهور الدماغ. وفي حين أن بعض عوامل الخطر، مثل العمر، غير قابلة للتفاوض، فإن هناك أعراضا أخرى يمكن التحكم بها. وبحسب الأطباء، فإن القهوة يمكن أن تحمي العقل وتقلل من خطر الإصابة بتدهور الدماغ.



مرخصة بشدة للإجهاد التأكسدي الذي يسبب التهاب الأعصاب. وتؤدي هذه العملية إلى تلف الخلايا العصبية وتعطيل آليات إصلاح الحمض النووي والتدمير الذاتي للميتوكوندريا. وتابعت لي: "في مرض ألزهايمر، يُعتقد أن الإجهاد التأكسدي يتسبب في ترسب بروتينا أميلويد بيتا وتاو (المرتبطة بالمرض). وأظهرت الدراسات التي أجريت على الفئران أن الكافيين يمنع الإجهاد

وتشتمل الأسباب الشائعة لتجلط الدم أيضا الجلوس لفترات طويلة من الوقت لأن هذا يعيق تدفق الدم. وعلى الرغم من أن جلطات الدم غير ضارة بشكل عام عندما تكون ثابتة، إلا أن هذا يمكن أن يتغير إذا انتقلت إلى مكان آخر في الجسم.

وإذا انتقلت الجلطة إلى القلب أو الرئتين وتسببت في حدوث انسداد رئوي، فقد تنتج

ويبينما تُظهر هذه الدراسة نتائج واعدة، تشير دراسات أخرى إلى نتائج مختلفة، حيث قالت لي: "قبل أن تتسرع في تشغيل آلة القهوة، لاحظ أن دراسة CAIDE هي دراسة قائمة على الملاحظة، ما يعني أنها تقدم ملاحظات على مجموعة من السكان ولا يمكنها إثبات العلاقة السببية. ومن المهم الإشارة إلى أن دراسات أخرى كانت لها نتائج متضاربة".

وتوصي الدكتورة لي: "إذا كنت ترغب في شرب القهوة، فاشربها باعتدال، لأن الكافيين الزائد له عواقب صحية خطيرة".

وبدأت الدراسة في عام 1998 لاستكشاف عوامل الخطر التي يمكن أن تمنع الخرف، وذكرت دراسة CAIDE أن شرب كوبين إلى ثلاثة أكواب من القهوة يوميا يمكن أن يحمي عقلك. وصرحت الدكتورة لي: "افترض الباحثون في الدراسة أن هذا التأثير قد يكون بسبب حقيقة أن الكافيين أحد مضادات الأكسدة القوية".

ويشار إلى أن الخلايا العصبية في الدماغ

ويبينما تُظهر هذه الدراسة نتائج واعدة، تشير دراسات أخرى إلى نتائج مختلفة، حيث قالت لي: "قبل أن تتسرع في تشغيل آلة القهوة، لاحظ أن دراسة CAIDE هي دراسة قائمة على الملاحظة، ما يعني أنها تقدم ملاحظات على مجموعة من السكان ولا يمكنها إثبات العلاقة السببية. ومن المهم الإشارة إلى أن دراسات أخرى كانت لها نتائج متضاربة".

وتوصي الدكتورة لي: "إذا كنت ترغب في شرب القهوة، فاشربها باعتدال، لأن الكافيين الزائد له عواقب صحية خطيرة".

ويبينما تُظهر هذه الدراسة نتائج واعدة، تشير دراسات أخرى إلى نتائج مختلفة، حيث قالت لي: "قبل أن تتسرع في تشغيل آلة القهوة، لاحظ أن دراسة CAIDE هي دراسة قائمة على الملاحظة، ما يعني أنها تقدم ملاحظات على مجموعة من السكان ولا يمكنها إثبات العلاقة السببية. ومن المهم الإشارة إلى أن دراسات أخرى كانت لها نتائج متضاربة".

وفي الواقع، يمكن أن يقلل المشروب الساخن الشائع من خطر الإصابة بالخرف بنسبة هائلة تصل إلى 65%، وفقا للدكتورة ديبورا لي، من صيدلية دكتور فوكس على الإنترنت.

وأوضحت الطبيبة أن دراسة CAIDE الفنلندية (عوامل الخطر القلبية الوعائية والشيخوخة والخرف) تقدم حجة قوية لإضافة هذا المشروب إلى قائمتك اليومية.

ويبينما تُظهر هذه الدراسة نتائج واعدة، تشير دراسات أخرى إلى نتائج مختلفة، حيث قالت لي: "قبل أن تتسرع في تشغيل آلة القهوة، لاحظ أن دراسة CAIDE هي دراسة قائمة على الملاحظة، ما يعني أنها تقدم ملاحظات على مجموعة من السكان ولا يمكنها إثبات العلاقة السببية. ومن المهم الإشارة إلى أن دراسات أخرى كانت لها نتائج متضاربة".

وتوصي الدكتورة لي: "إذا كنت ترغب في شرب القهوة، فاشربها باعتدال، لأن الكافيين الزائد له عواقب صحية خطيرة".

ويبينما تُظهر هذه الدراسة نتائج واعدة، تشير دراسات أخرى إلى نتائج مختلفة، حيث قالت لي: "قبل أن تتسرع في تشغيل آلة القهوة، لاحظ أن دراسة CAIDE هي دراسة قائمة على الملاحظة، ما يعني أنها تقدم ملاحظات على مجموعة من السكان ولا يمكنها إثبات العلاقة السببية. ومن المهم الإشارة إلى أن دراسات أخرى كانت لها نتائج متضاربة".



حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : بقالة ركن الميراج - ش ذ م م
العنوان : محل رقم 37 ملك الشيخ محمد عبدالله الثاني جاسم ال ثاني - بر دبي - الكرامة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 915853 رقم القيد بالسجل التجاري : 1523766 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/11/21 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/11/21 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين محمد صديق قاسم العالمية لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 205 ملك الشيخ منصور بن أحمد ال ثاني - ديرة - الرقة - هاتف : 2219920-04 فاكس : 2219934-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : محمد صديق قاسم العالمية لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 205 ملك الشيخ منصور بن أحمد ال ثاني - ديرة - الرقة - هاتف : 2219920-04 فاكس : 2219934-04 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بقالة ركن الميراج - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/11/21 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/11/21 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ديا كرافت للمجوهرات ش ذ م م
العنوان : مستودع رقم 1 ملك مؤسسة دبي العقارية - رأس العقارية - رأس الخور الصناعية الثانية - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 852463 رقم القيد بالسجل التجاري : 1449033 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/3 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/3 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف العيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 2288982-04 فاكس : 2288982-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف العيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 2288982-04 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ديا كرافت للمجوهرات ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/3 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/3 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : بيتيسدا التجارة المنظفات الصناعية
العنوان : مكتب 2C.0248 ملك عقارات الغرير ذ م م - الطينة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 962249 رقم القيد بالسجل التجاري : 1579257 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/19 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/19 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 2973060-04 فاكس : 2973071-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 2973060-04 فاكس : 2973071-04 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بيتيسدا التجارة المنظفات الصناعية وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/19 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/19 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ستار داماس للهلوات المتحركة - ش ذ م م
العنوان : محل رقم 10-9 ملك عبدالله حسن محمد الحسن - ديرة - المر - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 703502 رقم القيد بالسجل التجاري : 1130318 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2021/12/20 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2021/12/20 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 2973060-04 فاكس : 2973071-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 2973060-04 فاكس : 2973071-04 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ستار داماس للهلوات المتحركة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2021/12/20 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2021/12/20 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

إعلان بالنشر لجلسة الخبرة

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

في الدعوى رقم (2022/150) تجاري مصارف كلي

المدعي عليهم : 1- مروج للذهب للتجارة العامة - ش ذ م م
2- سيد مجيد سيد حسين مير جعفري / 3- نادر محمود قناري
تحيط سيادتكم علما بأنه تم تدب الخبير المصري في الدعوى القائمة ضدكم من المدعي : بنك ملي ايران ، وعليه فأنتم مكلفين او من يمثلكم قانوناً بحضور اجتماع الخبرة عن بعد والقرار يوم الثلاثاء الموافق 2023/1/31 في تمام الساعة 10.00 صباحاً ، وذلك بحضور على المنصة الإلكترونية بواسطة برنامج مايكروسوفت تيمز.
لذا نطلب منكم الحضور والإلتصال هاتفياً على مكتب الخبير المنتدب على الرقم 3888996-04 وتقديم المستندات المؤيدة لديافتكم بالجلسة علماً بأنه في حال تخلفكم عن الحضور فإن الخبرة ستباشر اعماها وفقاً للصلاحيات المخولة لها قانوناً.
الخبير / محمد حسن الرزوقي
خبير مصري

الامارات العربية المتحدة المحكمة الاتحادية العليا

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

اعلان بالنشر

إعلان صحيفة الطعن رقم 2023/22

بوكلالة الحامي / ليلى المهيري

إلى : 1- كيث روسوير / 2- شركة أوتم - ATOM.FZ.LLC
ليكن معلوما لديكم بان الحكم الاستئناف رقم 2022/1620 تجاري الصادر بتاريخ 2022/12/6 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/ مصرف ابوظبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة) ، في الطعن المشار اليه اعلاه وعليكم ايداع مذكرة بدفاعكم مشفوعة بسند توكيل الحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب ادارة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

ليلى محمد الشكيلي
مدير مكتب ادارة الدعوى

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

اعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى 0001099/2022 SHCFICIREA مدني (جزئي)

إلى المدعي عليه : بشير حاجي عبيد المريخي / الجنسية : محمد ناصر عبيد كندي / الجنسية :
- تعلمكم بان المدعي المستشفى الامريكي - ش ذ م م
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه
وصدر الحكم الاتي بتاريخ 2022/12/14
فررت المحكمة : التزام المدعي عليها بالتضامن بان يؤدي للمدعية مبلغاً وقرده 172.253.99 درهم (مائة واثنين وسبعين الفا ومائتين وثلاثة وخمسين درهما وتسعة وتسعين فلساً) والزامها بغلادة بواقع 5% سنوياً اعتباراً من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام على التزديد على اصل المبلغ القضبي به ، وبالرسوم والمصاريف وخمسائة درهم مقابل اعاب الحمامة. حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية.
مركز سعادة المتعاملين

محكمة الشارقة الاتحادية
المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICIPOR2022/0000605 تجاري (جزئي)

إلى : المحكوم عليه / مصنع صالح ابراهيم ذ م م - العنوان : 9453783
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ 2022/04/12 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / ايه جي في ستيل - بالتالي : فصل الحكم
حكمت المحكمة بمتأية حضوري : بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغاً وقرده (102687.75) (مائة واثنين الفا وستمئة وسبعة وثمانون درهما وخمسة وسبعين فلساً) مع الفائدة بواقع 5% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام التام على الا تزديد الفائدة على اصل المبلغ القضبي به ، وبالرسوم والمصاريف وخمسائة درهم مقابل اعاب الحمامة. حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية 30 يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم AJCFICICPL2022/000401 أمر آءه

إلى : المحكوم عليه / برايت فيوتشر وتر تكنولوجي - ش و ح
العنوان : 9635060
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ 2022/10/20 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / شركة الطاير للهندسة - ش ذ م م
بالتالي : بالزام المرحوض ضدها بان تؤدي للطالبة مبلغاً قدره ثلاثة واربعمائة الفاً وثلاثمائة وستة وستون درهما فضلاً عن الفائدة القانونية المستحقة بواقع 7% سنوياً بدء من تاريخ استحقال كل قانونة على المبلغ الوارد بها مع الزامها بالرسوم والصورفات. حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية 15 يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICILABMIN2023/0000096 عمالي (جزئي)

إلى المدعي عليه : نوب دلفي للمقاولات الفنية ذ م م شركة الشخص الواحد
مجهول محل الإقامة
لذلك يطالب المدعي من عدالة المحكمة بتسجيل الدعوى وإعلان المدعي عليها بصورة من لانتحتها والحكم بالزامها بان تؤدي للمدعي مبلغ إجمالي (5980 درهم) والزامها بالرسوم والصاريف. اتت مكلف بالحضور بجلسة 2023/1/31 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 9) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/1/23 م.

مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم AJCFICIREA2023/0000016 مدني (جزئي)

إلى المدعي عليه : مكتب الصقر لتوريد الايدي العاملة
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/1/31 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 8) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/1/18 م.

مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

إعلان في القضية رقم 0003109/2022 AJXCFCIBOUNC الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : علي احمد سالم احمد - دون للمياه المعدنية
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ هارول لصناعة الحاويات - في القضية المشار اليها اعلاه.
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 56525.0
لذلك اتت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستنتخذ بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة عجمان الاتحادية
محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - عبدالرحمن حامد مستو محطه زمرم لتنفيذ وتوزيع البياه العلنية ش ذ م م

إخطار دفع في القضية رقم 00003177/2022 AJXCFCIREA مدني (جزئي)

إلى المحكوم عليه : عبدالرحمن حامد مستو
العنوان : 27 شارع الزاهر عجمان الهاتف: 06 2602 744 0530322554 رقم مكالمة 4662507055
العنوان : 27 شارع الزاهر عجمان الهاتف: 06 2602 744 0530322554 رقم مكالمة 4662507055
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ حسان مستو - الجنسية سوري - في القضية المشار اليها اعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 183270.0
لذلك اتت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستنتخذ بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية

إخطار دفع في القضية رقم 0008752/2022 SHXCXCICPL امر آءه

إلى المحكوم عليه : قاسم حميد جلاب
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ حمد احمد علي - ديشي - الجنسية يمني - في القضية المشار اليها اعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 183270.0
لذلك اتت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستنتخذ بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سمير حسن حسن

إخطار دفع في القضية رقم 0006421/2022 SHXCXCIREA مدني (جزئي)

إلى المحكوم عليه : سمير حسن حسن
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ راجيش رامان - الجنسية هندي
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 7809.0 درهم
بالإضافة إلى الفائدة القانونية بواقع 9% من تاريخ الادعاء وحتى تمام السداد.
لذلك اتت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستنتخذ بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

انذار عدلي بالنشر

رقم الانذار رقم (369/2023)

التقاضي - عقارات بن سوفا - مهنيا - الإيجرة
ضده: الفردية ، خلف سيف خلفان سعيد المري رقم الهوية : (7841975210493595) - صفته المتأتمر توره اندرتونه لهندة الإنذار إلى المتر اليه لادارة بالتالي بضرورة سداد مبلغ وقرده 17686 درهم برهما قيمة شيكات بدل الاجارة وضريبة القيمة المضافة منتهى على التجر التالي (بضرورة سداد مبلغ وقرده 16843 درهم قيمة شيكات بدل الاجارة) والشيكات رقم (36/000037/2022) المسحوبة على بنك أبوظبي التجاري والتي يمثل الفورة الاجارية من تاريخ 2022/08/12 حتى 2022/31/12 بالإضافة إلى سداد مبلغ وقرده 843 درهم ضريبة القيمة المضافة من الفورة الاجارية 2022/08/12 حتى 2022/31/12 وبالإضافة إلى ما يتجدد من قيمة اجارة وضريبة القيمة المضافة من تاريخ 2023/01/01 حتى الاغلاء العيني بواقع مبلغ وقرده 19400 درهم (سبعة اوثمارة الفاً وثلاثمئة وثمانون درهماً) والادارة في حالة فوت هذه الفورة منذ سنة قيمة الاجارة سلفاً يعني ذلك خلال من التجر اليها يتوجب وبها هذه الاجارة. مع عدم كفاية التعداد كافة الاجراءات القانونية لادارة - بالاضافة من التجر وقيمتها ثمانية الفاً و 25/1 من الفورة وقرده 26 لحد 2007 اعلان المدعي رقم 33 لسنة 2008 بالتالي لتتم المرافقة بين مجوري ومستأجر العقارات بإدارة في هم التاجر المدعي بالادارة مع ما يتجدد من بدل ايجار من تاريخ 2023/1/1 وحتى تاريخ الاغلاء العيني بواقع مبلغ ايجار سنوي وقرده 19400 درهم مع تعميمهم الرسوم والصاريف

الكاتب العدل

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/353)

المخطرة : لواته للصناعات - ذ.م.م رخصة صناعية رقم 24616 عجمان
المترد اليه : محمود حسن محمود جرار - اردني الجنسية
هوية رقم 784197419424698 - جواز سفر رقم 0490243
180.000.00 درهم (مائة و ثمانون الف درهم) المترصد بذمته في موعد اقضاء خمسة ايام من تاريخ استلامه لهذا الاخطار و الاستتظار المخطرة للجوء الى القضاء واستصدار أمر آءه في حق المخطر اليه / محمود حسن محمود جرار - الجنسية الأردن بصفته مدير الشيكات موضوع الاخطار والموقع عليه بالإضافة إلى الفائدة القانونية وكافة الرسوم والصاريف مع حفظ كافة حقوق المترد أياً كانت.

الكاتب العدل

إعلان إجتماع خبرة

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

اعلان حضور اجتماع خبرة حسابي بالنشر

يعلن الخبير الحسابي ياسر مصطفى - مركز الخليج للحاسبة والتدقيق والمعين من قبل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية في الدعوى رقم 2022/4915 مدنى جزئي القائمة من المدعية/ الزهراء تخاطر السيارات وتنفيذاً للمهمة فان المدعى عليه / نوييد اختر محمد رفيق مدعو لحضور إجتماع الخبرة المقرر عقده يوم الخميس الموافق 2023/1/26 الساعة الثانية والنصف ظهراً عن بعد عن طريق برنامج (ZOOM) لذا يرجى التواصل معنا قبل جلسة الخبرة لتزويدكم برابطات الاجتماعات : 042684700
الخبير الحسابي / ياسر مصطفى

إشعار تصفية

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

ماميا اليكترونيكس تريدينج ليمنت شركة منطقة حرة ذات مسؤولية محدودة تأسست وفقاً لتفاهون تسجيل الشركات في منطقة أبوظبي الحرة 2011 رقم التسجيل 603 رقم رخصة : ADFZ-20459 والكانة بمكتب رقم 209 ب ، مبنى رقم 280 الطويلة ابوظبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة ترغيب هذه الشركة أو لديه قرارها في اعلان قرارها وبواسطة مجلس الإدارة في اجتماعه الذي عقد بتاريخ 2023/01/15 بشأن إغلاق وحل الشركة ماميا اليكترونيكس تريدينج ليمنت. وفقاً لذلك ، يجب على أي طرف معني لديه دعوى ضد الشركة أو لديه اعتراض على الحل تقديم هذا الاعتراض كتابةً ، لا يزيد عن أربعة عشر (14) يوماً من تاريخ نشر هذا الإصدار إلى ما يلي :
لغااية سلطة المنطقة الحرة
منطقة ابوظبي الحرة - ص.ب. 54477
ابوظبي، الإمارات العربية المتحدة
ايهيل : ADFZ@adpcae

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/350)

المخطرة : لواته للصناعات - ذ.م.م رخصة صناعية رقم 24616 عجمان
المترد اليه : محمود حسن محمود جرار - اردني الجنسية
هوية رقم 784197419424698 - جواز سفر رقم 0490243
180.000.00 درهم (مائة و ثمانون الف درهم) المترصد بذمته في موعد اقضاء خمسة ايام من تاريخ استلامه لهذا الاخطار و الاستتظار المخطرة للجوء الى القضاء واستصدار أمر آءه في حق المخطر اليه / محمود حسن محمود جرار - الجنسية الأردن بصفته مدير الشيكات موضوع الاخطار والموقع عليه بالإضافة إلى الفائدة القانونية وكافة الرسوم والصاريف مع حفظ كافة حقوق المترد أياً كانت.

الكاتب العدل



منوعات الفكر

26

«خولة للفن والثقافة» تدعم رواد الفن والمواهب الشابة بـ 12 معرضاً فنياً خلال 2022

كشفت «خولة للفن والثقافة» التي أسستها سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي حرم سمو الشيخ طحون بن زايد آل نهيان مستشار الأمن الوطني بهدف رعاية الفن والثقافة والفكر .. أنشطتها الفنية خلال العام 2022 من معرضاً فنياً و عدد من الورش الفنية لعدد من رواد الفن التشكيلي والمواهب الفنية الشابة الإماراتية والعربية وذلك بمقرها الرئيسي في العاصمة أبوظبي وفي «خولة آرت غاليري» في حي دبي للتصميم . وأعربت سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي حرم سمو الشيخ طحون بن زايد آل نهيان مستشار الأمن الوطني رئيسة خولة للفن والثقافة عن سعادتها بالإنجازات التي حققتها «خولة للفن والثقافة» خلال عام 2022 والذي يؤكد مكانتها الرائدة على الساحة الثقافية المحلية والإقليمية . وأكدت سعي «خولة للفن والثقافة» لأن تكون جزءاً فاعلاً ورافداً للجهود التي تبذلها حكومة الإمارات ومواصلة العمل



وتحقيق رؤى القيادة الرشيدة الطموحة للخمسين عاماً القادمة من خلال تعزيز بالأوضاع الثقافية وتطويرها بشكل مستمر وجعل الدولة مركزاً للثقافة وحاضنة للإبداع وملقياً للمواهب ومنازة للأدباء والكتاب والمفكرين والباحثين والفنانين الإماراتيين والعرب وإضافة نوعية لأبناء خولة للفن والثقافة « خلال العام الماضي قدمت قيمة كبيرة وإضافة نوعية بالنسبة لقطاع الفن والثقافة إذ شكلت منصة ثقافية للإبداع والتفاعل الفني والثقافي والحضاري والتقاء الفنانين مع بعضهم والفنون بأشكالها ومجال للإلهام وساحة لتبادل الأفكار إلى جانب إتاحة الفرصة للجمهور للاستمتاع بالإبداع والفن وتنمية قدرات ثقافية ومعرفية متميزة للمجتمع . وأكدت أن «خولة للفن والثقافة» ستواصل البناء على ما حققته من إنجازات خلال السنوات الماضية من خلال العمل على زيادة زخم الفعاليات والمهرجانات الثقافية والفنية واستقطاب أعلام الفن والثقافة على المستوى المحلي والإقليمي والدولي وتنظيم الدورات التدريبية وذلك في إطار سعيها للمساهمة في النهوض بقدرات قطاع الثقافة وتفعيل الاهتمام بالثقافة والفنون بجميع أنواعها مع التركيز على دعم المواهب الشابة وردها بكل معرفة جديدة على صعيد الفكر والفن والثقافة بما يضمن تعزيز زخم مسيرة التنمية الثقافية التي تشهدها دولة الإمارات . وجاء المعرض الفني «طبقات» أولى فعاليات «خولة للفن والثقافة» حيث استضاف «خولة آرت غاليري» في فبراير 2022 عدداً من الأعمال الفنية للفنان الإماراتي الشاب ضياء علام بهدف دعم المواهب الشابة وإبراز قدراتها وإمكاناتها الفنية على المستوى العربي والعالمي وإبراز جماليات الخط العربي بتقنيات وأساليب مبتكرة وعصرية . وبمناسبة يوم المرأة العالمي نظمت «خولة للفن والثقافة» في «خولة آرت غاليري» معرضاً فنياً بعنوان «المرأة ألوان وضيء بالتعاون مع جمعية الإمارات للفنون التشكيلية بمشاركة 16 فناناً إماراتياً و

العربية وأسقطاب أعلام الفن والثقافة على المستوى المحلي والإقليمي والدولي وتنظيم الدورات التدريبية وذلك في إطار سعيها للمساهمة في النهوض بقدرات قطاع الثقافة وتفعيل الاهتمام بالثقافة والفنون بجميع أنواعها مع التركيز على دعم المواهب الشابة وردها بكل معرفة جديدة على صعيد الفكر والفن والثقافة بما يضمن تعزيز زخم مسيرة التنمية الثقافية التي تشهدها دولة الإمارات . وجاء المعرض الفني «طبقات» أولى فعاليات «خولة للفن والثقافة» حيث استضاف «خولة آرت غاليري» في فبراير 2022 عدداً من الأعمال الفنية للفنان الإماراتي الشاب ضياء علام بهدف دعم المواهب الشابة وإبراز قدراتها وإمكاناتها الفنية على المستوى العربي والعالمي وإبراز جماليات الخط العربي بتقنيات وأساليب مبتكرة وعصرية . وبمناسبة يوم المرأة العالمي نظمت «خولة للفن والثقافة» في «خولة آرت غاليري» معرضاً فنياً بعنوان «المرأة ألوان وضيء بالتعاون مع جمعية الإمارات للفنون التشكيلية بمشاركة 16 فناناً إماراتياً و



ونظراً لاهتمام سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي بفض النحت كاهتمامها بقية الفنون .. استضاف «خولة آرت غاليري» في مايو الماضي المعرض الفني «ترابض العقول» بمشاركة 4 فنانين عرب مقيمين على أرض الدولة قدموا أكثر من 30 عملاً فنياً ما بين منحوتات ولوحات فنية إلى جانب عقد 7 ورش عمل فنية ضمن فعاليات المعرض . وفي سبتمبر 2022 استضاف المركز الرئيسي لـ «خولة للفن والثقافة» المعرض الفني «خياباً للفنان فادي العويد حيث صور الفنان معالم الحضارة العربية والإسلامية بصورة جمالية براقية وفي الوقت ذاته استضاف «خولة آرت غاليري» معرضاً فنياً آخر لنفس الفنان بعنوان «بين السطور» حيث كشف العلاقة بين الحروف وفهم الحروف بين السطور مستخدماً الأكريليك في لوحاته وكذلك الجبر والخزف الصيني جسداً عدداً من الآيات القرآنية الكريمة وآيات شعرية وأقوال مأثورة لأبرز الشعراء العرب . واستضاف «خولة آرت غاليري» في أكتوبر الماضي معرضاً فنياً بعنوان «روابط



«المرأة ألوان وضيء»



اليوم .. الحلقة الرابعة المباشرة من برنامج أمير الشعراء

وتنطلق مساء اليوم، رابعة حلقات البث المباشر من برنامج «أمير الشعراء» الموسم العاشر، الذي تنتجه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والترائية في أبوظبي، في إطار استراتيجيتها الثقافية الهادفة لصون التراث وتعزيز الاهتمام بالأدب والشعر العربي. وتشهد الحلقة الرابعة منافسة أربعة شعراء، وهم نور الموصلي من سوريا وعبده الله العنزي من السعودية وأحمد بوفحتة من الجزائر ومصطفى مطر من فلسطين، وذلك أمام أعضاء لجنة التحكيم المؤلفة من الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، والدكتورة أماني فؤاد، أستاذة النقد الأدبي الحديث بأكاديمية الفنون بالقاهرة، والدكتور محمد حجو، أستاذ السيميائيات وتحليل الخطاب بكلية الآداب والعلوم الإنسانية في جامعة محمد الخامس بالرباط. وتأهلت في الحلقة الثالثة من البرنامج الشاعرة عائشة السيفي من سلطنة عُمان بدرجة 45 من خمسين بقرار من لجنة التحكيم، لينتظر

تواصل حلقات البث المباشر من المنكوس في موسمه الثالث

بنتيجة 48 من 50، ومحمد الزعيزعي من السعودية الذي حصل على درجة 46 من 50، أما المتسابقون الأربعة المتبقون، عايض فالح بن طينان الهاجري (50/45)، علي سالم المري (50/45)، محمد سالم آل مسعود (50/43)، فسيكون التصويت الجمهور مقررًا في تأهل اثنين منهم للاستمرار في المنافسة، ويمكن للجمهور التصويت لنجومهم المفضلين من خلال الموقع الإلكتروني والتطبيق الخاص ببرنامج المنكوس.



على وزن التغرودة تلاها ترحيب الإعلامية هدى الخريف بلجنة التحكيم التي ضمت كلا من الشاعر محمد بن مشيت المري من الإمارات، والشاعر والمند شايح فارس العياي من المملكة العربية السعودية، الأكاديمي الدكتور حمود جلوي عضو هيئة التدريس في قسم اللغة العربية بكلية التربية الأساسية من دولة الكويت.

وتم بعد ذلك إعلان نتائج تصويت الجمهور عن الحلقة الماضية وأسفرت عن تأهل طالب الحديد المري بنتيجة 73 في المائة، وفهد عبد الله الربيعي المنصورى 59 في المائة. ورحبت اللجنة بشعراء الحلقة الثانية على خشبة مسرح شاطئ الراحة، وهم عايض فالح بن طينان الهاجري من السعودية، ياسر حمد ياسر الجنيبي من الإمارات، علي سالم المري من قطر، محمد سالم ال مسعود من السعودية، عبد الهادي حمد المشعل المري من الكويت، ومحمد الزعيزعي من السعودية.

وتضمنت الحلقة الثانية تقريراً عن فن «التغرودة الإماراتي» التي أدرجتها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ضمن القائمة التمثيلية للتراث الثقافي المادي للبشرية في اليونسكو، في ديسمبر 2012 تحت عنوان «التغرودة، الشعر البدوي المغنى في دولة الإمارات العربية المتحدة وسلطنة عمان».



وفي الختام تم الإعلان عن نتيجة علامات لجنة التحكيم حيث تأهل الشاعرين ياسر حمد ياسر الجنيبي من الإمارات

منوعات

الفكر

27

مقارنة بالأعمال الكورية الجنوبية

هل فشلت السينما اليابانية في الوصول إلى العالمية؟

بينما تحظى الرسوم المتحركة اليابانية بشهرة كبيرة في مختلف أنحاء العالم، لا تحقق الأفلام والمسلسلات المنتجة في اليابان نجاحات في الخارج، مقارنة بالأعمال الكورية الجنوبية.

لم يعد القطاع السينمائي الياباني "الموجه نحو السوق المحلية"، والذي يواجه نقصاً في التمويل، ينجح في استقطاب المواهب الشابة، على ما يلاحظ المخرج، هيروكازو كورييدا، الذي تعاون مع مخرجين شباب في مسلسل يُطرح قريباً عبر منصة نتفليكس.



ويرى كورييدا (60 عاماً)، الذي نال السعفة الذهبية في دورة عام 2018 من مهرجان كان السينمائي عن فيلمه Shoplifters، أن التصرفات والمواقف التي تطوي على تعجرف وظروف العمل القاسية في المجال المرئي والمسموع المحلي، تحولان دون إنجاز إنتاجات يابانية تحظى بالنجاح العالمي نفسه الذي حققه الأعمال الكورية الجنوبية. ويقول كورييدا في مقابلة مع وكالة فرانس برس إن "البيئة الابتكارية لدينا ينبغي أن تتغير"، لافتاً إلى الرواتب المتدنية وساعات العمل الطويلة في

آخرون قد عبروا عن غضبهم إزاء اتهام مخرج ياباني من ممثلات كثيرات بالاعتداء عليهن. ودفعت دعواتهم لمكافحة التمييز نقابة المخرجين اليابانيين إلى التحرك للتصدي للتمييز، في خطوة كبيرة أشاد بها كورييدا. ويقول: "هناك الكثير من الأمور التي أريد في إنجازها".

مستقبل هذا المجال. ويقول هيروشي أوكوياما (26 عاماً)، أحد مخرجي المسلسل الجديد المرتقب عبر "نتفليكس": "إن مخرجي الأفلام المنتمين إلى جيلي وأنا شخصياً، مستسلمون لحقيقة أننا لم نعد نستطيع أن نعيش من أعمالنا فقط". وكان هيروكازو كورييدا ومخرجون

نفسه، كانت اليابان تتوجه نحو الداخل لأن السوق المحلية كانت كافية لها، على ما يلاحظ كورييدا. ويرى المخرج الذي اختار أخيراً العمل خارج اليابان أن "ما حصل هو السبب الكامن وراء الضجوة" بين البلدين. وأوضح أن فيلم "ذي تروث" (2019) المُجَزَّز في فرنسا والذي تشارك فيه كاترين دونوف وجوليت بينوش، وفيلم "بروكر" (2022) الكوري الجنوبي والذي يتخذ من الاتجار بالأطفال موضوعاً، أتاحا له تحديد

"THE WORK OF A MASTER IN FULL COMMAND OF HIS ART. A work of such emotional delicacy, you're barely prepared when it knocks you sideways."



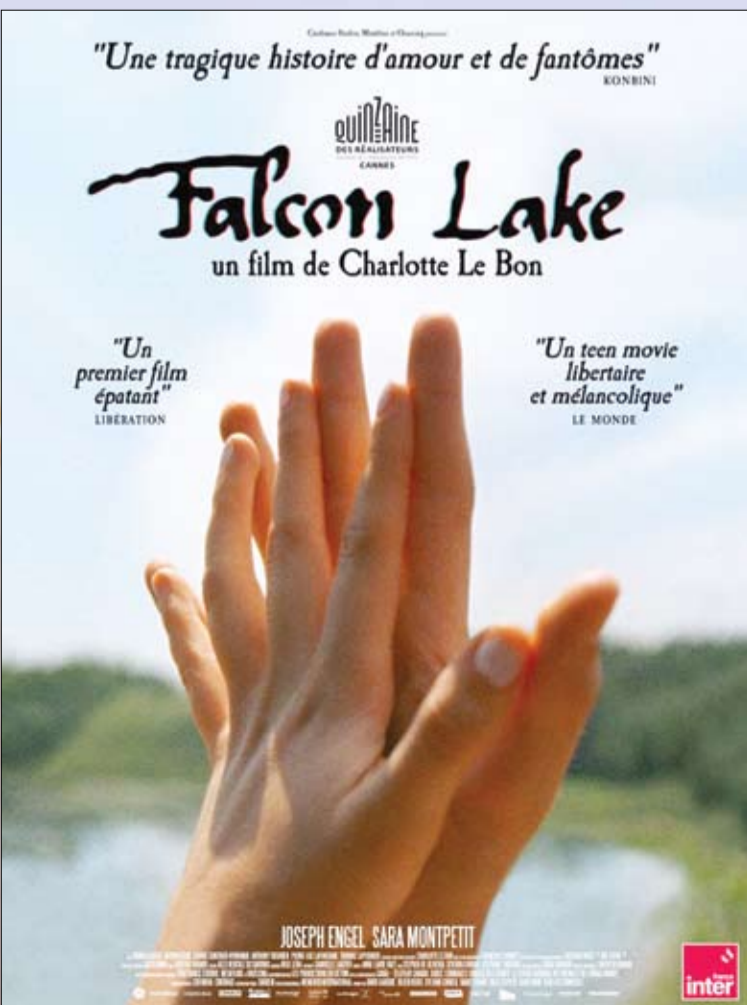
الثغرات في السينما اليابانية بصورة أفضل. وسبق أن دعا كورييدا ومخرجون يابانيون آخرون هذا العام إلى إنشاء مركز مماثل للمركز الوطني السينمائي في فرنسا، بهدف تعزيز التمويل الخاص بالإنتاجات السينمائية والتلفزيونية وتحسين ظروف العمل في المجال. ويشير استطلاع أجرته الحكومة اليابانية عام 2019 إلى أن ثلثي العاملين في المجال السينمائي الياباني غير راضين عن رواتبهم وساعات العمل الطويلة، ويبدون قلقين بشأن

سوق محلية أنجبت كوريا الجنوبية مسلسل "لعبة الحبار" الذي تحول إلى ظاهرة عالمية على "نتفليكس"، وفيلم "باراسايت" الذي دخل عام 2020 تاريخ السينما كأول فيلم غير منجز باللغة الإنكليزية يفوز بجائزة الأوسكار العامة لأفضل فيلم. ولم تأبه حكومة كوريا الجنوبية لحجم النفقات الخاصة لدعم قطاعها السينمائي، ما أتاح تحقيق نجاحات عالمية منذ عشرين عاماً، لكن "في الوقت

تصنع سينما تريد أن تشاهدها

شارلوت لوبون: اختياري الإخراج لـ «سرد حكايات عبر الصُور»

فنانة تشكيلية وممثلة، شاركت في "إيف سان لوران" (٢٠١٤) لجليل لسير و"يوم الباستيل" (٢٠١٦) لجيمس واتكنس، وآخر فيلم لها كممثلة، أنجزته ميمي كايف عام ٢٠٢٢، بعنوان Fresh؛ أيضاً عارضة أزياء، اكتشفها الجمهوران الفرنسي والبلجيكي بكونها "ملكة جمال الطقس" في "كانال بلوس" عام ٢٠١٠، أصبحت شارلوت لوبون (مواليد مونتريال، ١٩٨٦) مخرجة سينمائية، قدمت أول رواي طويل لها بعنوان "بحيرة الصقر" (٢٠٢٢)، بعد ٤ أعوام على تحقيقها روايياً قصيراً، Judith Hotel (كُتبت السيناريو له أيضاً).



تلك البحيرة. إطلاق العروض التجارية لـ "بحيرة الصقر" في صالات بلجيكية متفرقة، دافع إلى احتفاء صحافي إعلامي بشارلوت لوبون، الموصوفة بأنها "فنانة متعددة الاهتمامات، تتطور من عالم إلى آخر بأسرع من ظلها"، كما أن لديها طريقة مبهجة في التحدث، والإلقاء الدقيق والسريع. اختيارها الإخراج السينمائي نابع من مزيج أسباب عدة، بدءاً من رغبتها القديمة في "سرد حكايات عبر الصُور"، وهذا تحريض لها على دراسة الفنون البصرية، التي تستمر في الاشتغال فيها (الفنون البصرية) إلى الآن. بالنسبة إليها، يُشكل الرسم والتشكيل وكتابة السيناريو والإخراج معاً جزءاً من العالم نفسه؛ "إذاً، هذا ساكن في بطريقة لاواعية". غير أن أبرز سبب يتمثل بتوقها إلى الخروج من شرقية، يضعها فيها مخرجون-مخرجات عديدين. تقول إنها ممثلة في أفلام كثيرة، في الأعوام 10 الأخيرة، ما جعلها تواجه، في حالات عدة، أنماطاً مختلفة في الإخراج؛ "في مناسبات عدة، أشعر بخيبة أمل وإحباط بكوني ممثلة، خاصة مع وضعهم إياي في إطار واحد، وإزاء واقع أنهم غير قادرين على مشاهدتي في أدوار تُثير إعجابي". لهذا، تقرر لوبون أن تكتب أدواراً لنساء ترغب في تاديتهم، وأن تصنع سينما تريد أن تشاهدها. يرى نقاد وصحافيون سينمائيون أن "بحيرة

صيف أحد الأيام، يُدعى باسنتيان (جوزيف انغل)، ابن الأعوام 13، مع عائلته، لتمضية الإجازة على ضفاف بحيرة في كيبك، عند لويز (كارين غونتشييه. ايندمان)، صديقة والدته فيوليت (مونيا شكري). يلتقي كلوي (ساره مونبوتسي)، 16 عاماً، ويتقاسم معها غرفتها. على حافة البحيرة، شباب يستحضرون أسطورة طفل مات غرقاً، وشبحة يُطاردهم البحيرة. باسنتيان سيكون الوحيد الذي يرفض السباحة فيها، لأنه يخاف المياه، وكاد يغرق صغيراً، لكن "غرامه" بكلوي سيدفعه إلى اختبار السباحة، والاستحمام في



الفلفل

ما كمية الذرة التي يمكن تناولها صحياً في اليوم؟



والجهاز العصبي، تصبح معرضة لخطر الإصابة بالأمراض في حالة عدم وجود ألياف عالية الجودة في الأطعمة التي نتناولها. ويضيف، ولكن مع ذلك لا ينصح بتناول الذرة يوميا. ويقول، "تحتوي الذرة مثل جميع الحبوب على نسبة عالية من السعرات الحرارية، لذلك ليست مادة غذائية للاستهلاك اليومي. ولكن خلال الموسم يمكن تناولها عدة مرات في الأسبوع. ويمكن للشخص البالغ في كل مرة تناول حوالي 200 غرام منها للحصول على الجرعة اليومية التي يحتاجها الجسم".

ويضيف، ولكن عند تناول أكثر من هذه الكمية، يشعر الشخص بثقل في المعدة وعسر الهضم وزيادة في تكون الغازات. ويؤدي الإفراط بتناول الذرة بصورة منتظمة إلى زيادة الوزن والسمنة.

أعلن الدكتور أندريه بوبروفسكي، خبير التغذية الروسي، الأستاذ المشارك في كلية الطب بجامعة سانت بطرسبرغ، أن الإفراط بتناول الذرة يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة. ويكشف الخبير في مقابلة مع راديو "سبوتنيك" لماذا لا ينصح بقطع عرائس الذرة في الحقل، وكم كمية الذرة التي يمكن تناولها في اليوم. ويشير الخبير، إلى أن الذرة المسلوقة من الأكلات المنتشرة صيفا. وحبوب الذرة غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والعناصر المعدنية، وتحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية. ويقول، "إن ما يسمى بأمراض الحضارة، سببها انخفاض نسبة الألياف الغذائية في الطعام. ولا شك أن القلب والأوعية الدموية والجهاز الهضمي

أفضل المواد الغذائية لتعزيز منظومة المناعة

كشفت الدكتورة يلينا باريستاكيا، أخصائية أمراض المناعة والحساسية وطب الأطفال، المواد الغذائية التي تساعد على تعزيز نقص اليود في الجسم وتعزيز المناعة.

وتشير الأخصائية في حديث لموقع doctorpiter.ru، إلى أن الجسم كله يعاني في حالة نقص عنصر اليود: يضطرب نمو وتطور الأطفال، وتسوء دراستهم. أما الكبار فيعانون من ضعف منظومة المناعة والقدرة على العمل. لذلك فإن نقص اليود في الجسم خلال فترة طويلة، يمكن أن يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية، وبالتالي إلى خطر الإصابة بالسرطان. ووفقا لها يمكن أن تعوض نقص اليود في الجسم ثمار العنبية الحادة الخباء والفراولة والبرقوق المجفف والروبيان وسمك القد والتونة والديك الرومي والبطاطا والفاصوليا البيضاء والأعشاب البحرية. وتضيف: جميع هذه المواد هي مصدر جيد لليود وغيره من العناصر المعدنية والفيتامينات.

وتشير الأخصائية، إلى أنه يمكن تحديد نقص عنصر اليود في الجسم من خلال بعض الأعراض، مثل اللامبالاة والنعاس، والتهيج واضطراب ضربات القلب وعدم استقرار مستوى ضغط الدم، والشعور المزجج في منطقة الصدر والصداع وانخفاض الشهية والمشكلات في الشعر والأظافر وضعف الانتباه والتركيز والاحساس الزائد بتغيرات الطقس.

دحض أسطورة فوائد الطعام الساخن

أعلنت الدكتورة ناتاليا مارتشيتكو، أخصائية الأمراض الباطنية وأمراض الكبد، أن من الأفضل أن تتوافق درجة حرارة الطعام الذي نأكله مع درجة حرارة الجسم. وتشير الأخصائية، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن هناك رأياً شائعاً عن فائدة الطعام الساخن. ولكن في الواقع ليس هناك ضرورة لتناول الطعام الساخن دائما وبصورة منتظمة. وأفضل حل هو أن تتوافق درجة حرارة الطعام درجة حرارة الجسم، أو على الأقل درجة حرارة الغرفة، لكي تتخمر الأطعمة مباشرة. وتضيف موضحة أن هذه القاعدة لا تشمل جميع أنواع الأطعمة، لأن هناك أطعمة يجب تناولها ساخنة. وتقول: "يتمد كل شيء على نوع الطعام. فبعض الأطعمة عندما تكون ساخنة تكون لها خصائص حسية مختلفة مقبولة أكثر، مثل الدهون، حيث يمتصها الجسم أفضل في الحالة السائلة. لأنها في الحالة الصلبة تحتاج إلى وقت أطول لبدء تخمرها".

وتشير الأخصائية، إلى أنه في حالة بعض الأمراض لا ينصح بتناول أطعمة ساخنة أو باردة، لأن اختلاف درجة حرارة الطعام عن درجة حرارة الجسم هو عامل مهيج للغشاء المخاطي في الجهاز الهضمي. وهذه عادة تلاحظ في حالة التهابات.

وتقول: "ينطبق هذا بصورة خاصة على الجزء العلوي للجهاز الهضمي، الذي هو أول من يواجه الاختلاف في درجة حرارة الأطعمة، ما يسبب التهاب المريء وتهيج الغشاء المخاطي للمريء ومرضى الارتجاع ومضاعفاته اللاحقة، وكذلك قرحة المعدة. كما أن الأطعمة الباردة يمكن أن تسبب التشنجات".



سائحون فيتناميون يرتدون الأزياء التايلاندية التقليدية يلتقطون صورة سيلفي في معبد وات آرون قبل

حلول السنة القمرية الصينية الجديدة في بانكوك. رويترز

قرأت لك

السبانخ



- تتميز السبانخ بغناها بالفيتامينات A وK وD وE، إضافة إلى المعادن. تعتبر السبانخ من المصادر الممتازة للأحماض الدهنية أوميغا 3. المصادر الممتازة لمضادات الأكسدة ما يساعد في الحد من خطر الإصابة بترقق العظام وارتفاع ضغط الدم والسرطان، خصوصا سرطان البروستات.

- تحتوي السبانخ على مكونات تساعد في ضبط مستوى الحموضة في الجسم ما يساعد على زيادة مستوى الطاقة والحد من خطر الإصابة بالسمنة.

- تساعد السبانخ على تحسين صحة النظر وتقويتها: يساعد الكاروتين على حماية العينين من مختلف الأمراض التي يمكن أن تصيبهما.

- تساعد السبانخ على تقوية العظام إذ تحتوي على ما يساوي ضعف حاجة الجسم من الفيتامين K. إضافة إلى الكالسيوم والمغنيزيوم، فكلاهما ضرورية لصحة العظام.

- تساعد السبانخ على خفض ضغط الدم وضبطه. تحتوي السبانخ على نسبة عالية من الألياف ما يساعد في عملية الهضم وفي الوقاية من الإمساك وضبط مستوى السكر في الدم.

سؤال وجواب

نشأت حضارة الأزتك في قارتين.. فما هما القارتين؟

قارة أمريكا الشمالية وقارة أمريكا الجنوبية.

لماذا سميت دولة جزر القمر بهذا الاسم؟

لأنها تتكون من عدة جزر تشبه شكل الهلال.

ما هو اسم عاصمة دولة آيسلندا؟

ريكيافيك.

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

دولة الصومال.

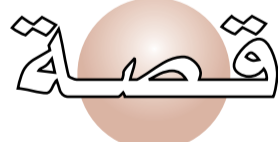
ما هي الدولة العربية التي يوجد بها سهل البقاع؟

دولة لبنان.

هل تعلم؟

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

الأميرة وزوجة الصياد



كانت الأميرة الطيبة تعيش في بيتها في قلب الغابة، وفي يوم من الأيام طلب الصياد من الأميرة أن تخدم أطفالها الصغار، وأخذها إلى بيته، وكانت زوجة الصياد إنسانة شريرة جداً تكره الجيران وتضرب أطفالها. وفي يوم طلب الصياد أن تربي الأميرة أطفاله، ولكن زوجته رفضت بشدة، وقالت للأميرة: سوف أضربك، أخرجي من هذه البلدة، ولو رجعت سوف أقتلك!

وقال لها الصياد: أنا كنت أريدك لسببين أيها الأميرة الطيبة: أن تعلمي أطفالك دينياً، وتخدميني زوجتي وتخدميني أنا أيضاً.. والآن أنا لا أريدك.

قالت الأميرة السمراء: ولكن أنا لا أعرف الطريق إلى بيتي، فأعبديني إليه. قال لها: زوجتي ترفض أن أساعدك، وأنا أخاف على أطفالك منها، فتصرّي أنت وارجعي إلى بيتك.

فخرجت الأميرة السمراء تبكي بشدة. وفي الطريق تعرفت إلى يمامة جميلة جداً. وقالت لها اليمامة: تعالي، لا تخافي.. زوجة الصياد والصياد من أشرف الناس، فلماذا سمعت كلام الصياد؟ إنه خداع ولا يجب أحداً غير نفسه، يجب أن تعلم الصياد درساً حتى لا يخدع أحداً مرة ثانية.

قالت الأميرة: كيف؟ قالت اليمامة: تأخذ أطفاله وتعلمهم تعليماً دينياً جميلاً، وتتركه مع زوجته، فهو يستحقها وهي أيضاً تستحق رجلاً مثله.

وأخذت الأميرة الأطفال عن طريق الحيلة، وفي كل يوم كان الأطفال يذهبون إلى الأميرة من وراء الصياد وزوجته، وعلمتهم الأميرة كل شيء تعرفه عن الصلاة وعن الأخلاق، حتى أصبحوا مهذبين.

ثم تركتهم وذهبت إلى بيتها الحقيقي في قلب الغابة، وتبدل لونها من سمراء إلى بيضاء، وبحث عنها الصياد حتى يشكرها هو وزوجته، وكان مع زوجته سكين كانت تنوي قتل الأميرة به! فهي إنسانة بشعة جداً، ولا تشكر الله على نعمه، ولكن الصياد أصبح رجلاً طيباً.. أصبح لا يخدع أحداً، ولا يحسد، ولا يحقد.

وكانت الأميرة في استقبال الصياد وزوجته، وطلبت زوجة الصياد أن تقابل الأميرة بمُهدرها، ورفض الصياد ذلك، ولكن الأميرة سمحت لها. وقالت: تفضلي..

وكان مع الأميرة عقد من اللؤلؤ الأبيض الجميل، فأعطته هدية لزوجها الصياد، فأخذته وقالت لها: هذا عقد جميل، ولكن أنا لا أريد منك! ومزقته فوقت حيات اللؤلؤ كلها على الأرض، وأسرت زوجة الصياد ومعها السكين حتى تقتل الأميرة، ولكن ربناً حمى الأميرة، فقد وقعت زوجة الصياد على الأرض، وماتت بدون أي شيء.. وقعت على سلاليم القصر وانكسرت رقبته.

وعاش الصياد وأطفاله ضيوفاً سعداء في قصر الأميرة.

مساحة للتلوين

