



مهندسة فلسطينية تصون التراث بلوحات من السيفساء

تقود المهندسة المعمارية الشابة، راية أبو موسى، فريقاً 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 عجوزاً ترتدي الزي الفلسطيني الشعبي، بينما تصور أخرى فراشات أو صوراً 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 ويغير عنه 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.

العب في الهواء الطلق يعد من تأثير الشاشة على الطفل

وجدت دراسة يابانية حديثة أن الأطفال بين سن 4 و18 شهراً في سنوات الذين أمضوا وقتاً كافياً 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 شهراً، 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

بالغاً في الولايات المتحدة فوق سن الأربعين، كان تناول

وجبة واحدة فقط في اليوم مرتبطاً بارتفاع مخاطر

الوفيات بشكل عام، وفق موقع ScienceAlert.



"السناك" أو الفواكه أو شرب السوائل التي ترفع نسبة الإينسولين، لأن من شأن عدم انتظام الأكل أن يقود مجدداً إلى الشعور بـ"الجوع الكاذب"، وذلك نتيجة الارتفاع التدريجي في نسب هرمون "الإينسولين" في الدم.

2 - تأخير الوجبة الأولى. عند الجلوس من النوم، يستحسن أن يتم تأخير الوجبة الأولى، وعدم تناولها إلا حين الشعور بالجوع الحقيقي، لكي يحفز الإنسان أطول ساعات صيام ممكنة، خصوصاً أن فترة "النوم" محسوبة ضمن ساعات الصيام، وبذلك من الممكن أن تصل إلى 12 ساعة دون أكل، ما يريح الأعضاء الداخلية، إضافة لحماية الجسم من إضافة وزن هو ليس في حاجة له!

3 - الاقتصار على وجبتين. سيكون فعلاً جداً للحفاظ على الوزن الصحي، أن يقتصر الإنسان على وجبتين، بينهما فاصل زمني بنحو 4 إلى 6 ساعات، دون تناول أي طعام بينهما، بحيث تكون وجبتان مشبعتان، غنيتان بالعناصر الضرورية والفيتامينات والمعادن المهمة.

4 - الإمساك عن الطعام باكراً قبل النوم. فالتوقف عن الأكل قبل النوم بعدة ساعات، فضلاً عن أنه يريح المعدة، ويخفف من مشكلات الهضم وانتفاخ البطن، فهو كذلك يعطي فرصة للجسم لأن يستخدم الأكل في إنتاج الطاقة أثناء العمل وممارسة الأنشطة المختلفة.

5 - المشي بعد الوجبات. حيث إن المشي لنحو 15 دقيقة بعد تناول الوجبة مباشرة، يساهم في تحسين عمليات الهضم، ووصول الدم بكفاءة إلى الجهاز الهضمي.

6 - الغذاء الصحي. حتى لو توقفت الإنسان عن "الصيام المتقطع"، فعليه أن يلتزم بتناول غذاء صحي، يكون خالياً من الدهون المهدرجة، ومن الأغذية المصنعة والكربوهيدرات المكررة، وأيضاً منخفض النشويات، وغني بالبروتين الحيواني والدهون والزيوت النافعة.

أمراض القلب والأوعية الدموية

وارتبط 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.

فقد تبين أن تناول وجبتين متجاورتين في غضون 4.5 ساعات مرتبط بزيادة مخاطر الوفاة لجميع الأسباب.

موزعة على مدار اليوم

في السياق قال عالم الأوبئة يانغوب صن من جامعة تينيسي، إن "بحسبنا كشف أن الأفراد الذين يتناولون وجبة واحدة فقط في اليوم هم أكثر عرضة للوفاة من أولئك الذين يتناولون وجبات يومية أكثر".

وأضاف أنه "بناءً 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 المتقطع

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، واقترب بنظام تغذية أساسه البروتين الحيواني والدهون النافعة ومنخفض الكربوهيدرات.

هذه الفوائد، كي تبقى مستمرة بعيد التوقف عن "الصيام المتقطع"، يُنصح أن يلتزم الإنسان بالتالي:

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

الزيتون المهدرجة.

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

جسم الإنسان ومع تفرده 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.

المنهاج الصحي!

هذه الفوائد، كي تبقى مستمرة بعيد التوقف عن "الصيام المتقطع"، يُنصح أن يلتزم الإنسان بالتالي:

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

الزيتون المهدرجة.

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

جسم الإنسان ومع تفرده 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.

المنهاج الصحي!

هذه الفوائد، كي تبقى مستمرة بعيد التوقف عن "الصيام المتقطع"، يُنصح أن يلتزم الإنسان بالتالي:

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

الزيتون المهدرجة.

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

جسم الإنسان ومع تفرده 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.

المنهاج الصحي!

هذه الفوائد، كي تبقى مستمرة بعيد التوقف عن "الصيام المتقطع"، يُنصح أن يلتزم الإنسان بالتالي:

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

الزيتون المهدرجة.

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

جسم الإنسان ومع تفرده 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.

المنهاج الصحي!

هذه الفوائد، كي تبقى مستمرة بعيد التوقف عن "الصيام المتقطع"، يُنصح أن يلتزم الإنسان بالتالي:

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

الزيتون المهدرجة.

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

جسم الإنسان ومع تفرده 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.

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 العوائق 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 نشرت 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 شيادونغ 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 فرقة 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 إلينوي 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 إلينوي 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

وبباكستان 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.

فحصوا عينات من الدم والبراز من 37 راهباً بوذياً 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 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.

فحصوا عينات من الدم والبراز من 37 راهباً بوذياً 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 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.

فحصوا عينات من الدم والبراز من 37 راهباً بوذياً تبتياً من ثلاثة معابد و19 من السكان المجاورين.



دولة عظمى تعاني الشيخوخة

تواجه اليابان خلافاً في النمو 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"، متعهداً 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 الفكر

22

تحت رعاية سلطان بن طحون آل نهيان

66 فيلماً في مهرجان «العين السينمائي الدولي» تنطلق فعاليات دورته الخامسة من 6 إلى 11 فبراير 2023



تخدم صناعات السينما في المنطقة، إذ استقطبت الدورة الخامسة العديد من الأفلام المتميزة من مختلف أنحاء العالم، التي تم اختيارها بعناية ودقة فائقتين، حتى يستمتع بها عشاق السينما، ويستفيد منها الأجيال السينمائية الواعدة.

«الفن السابع»، احتفاءً بمسيرتهم الفنية الحافلة بالعديد من الإنجازات للارتقاء بالسينما وهم: الممثل والمنتج الإماراتي أحمد الجسمي، والممثلة المصرية القديرة نادية الجندي، والممثل السعودي عبد الله المحيسن، وأحمد غوثن الذي يُعد من أوائل الموزعين للأفلام في منطقة الخليج.

ويستمر مهرجان «العين السينمائي الدولي» في تعاونه مع «مهرجان أبوظبي» وذلك بعد إطلاق مهرجان «العين السينمائي» في دورته الرابعة مسابقة «مهرجان أبوظبي السينمائي» غير المنفذ، الشريك النظائري الاستراتيجي، التي تهدف إلى الكشف عن مواهب جديدة من شأنها خلق جيل جديد من الكتاب الإماراتيين لإثراء المحتوى المحلي بموضوعات تقدم للسينما وتخلق حالة إبداعية، وأعلن «العين السينمائي» عن المسابقة، والتي ذهبت لكتاب إماراتيين شباب، وهي سيناريو «الجزان» للكاتب علي لاري، وسيناريو «نصه» للكاتب سلطان بن داهون، وسيناريو «تفاحة» للكاتب خلف جمال الفيروز، والتي تم تنفيذها وتحولها من الورق إلى الشاشة الذهبية، لعرضها في المسابقة الرسمية في الدورة الخامسة من المهرجان.

من بينها 5 أفلام من الإمارات هي: «منشئ»، «أحلام العصر»، «حجر الرحي»، «كينج الحلية»، و«100 عبوة»، وفيلم من الكويت بعنوان «عماكور».

أما في «الصدر الإماراتي القصير»، فاختار المهرجان 16 فيلماً من الأفلام المحلية القصيرة التي نفذت بأيادي إماراتية، ومواهب مبدعة في عالم السينما، وتأتي مسابقة «الصدر الخليجي القصير» لتعرض 13 فيلماً خليجياً متنوعاً من حيث المضمون والفكرة، ويعرض المهرجان أيضاً على شاشاته 11 فيلماً في مسابقة «الصدر لأفلام القيميين»، و6 أفلام أخرى في مسابقة «الصدر لأفلام الطلبة».

وأعلن «العين السينمائي الدولي» عن اختيار 3 أفلام ضمن برنامج «بانوراما العالم»، الذي كان يعرف في دورته السابقة باسم «سينما العالم»، وهي: فيلم «كارمن» من مالطا، وفيلم «العصر الذهبي» من أميركا، وفيلم «Udd Jaa Nanhe Dil» من الهند، حيث تأخذ الأفلام التي تتنوع قصصها بين الدرامية والاجتماعية، جمهور وضيوف المهرجان في رحلة حول العالم، لتبادل الخبرات والثقافات السينمائية المختلفة.

وضمن برنامج «إنجازات الفنانين» يُكرم «العين السينمائي الدولي» في دورته هذا العام، نخبة من المؤثرين في صناعة



مهرجانات عالمية.

من بينها 5 أفلام من الإمارات هي: «منشئ»، «أحلام العصر»، «حجر الرحي»، «كينج الحلية»، و«100 عبوة»، وفيلم من الكويت بعنوان «عماكور».

أما في «الصدر الإماراتي القصير»، فاختار المهرجان 16 فيلماً من الأفلام المحلية القصيرة التي نفذت بأيادي إماراتية، ومواهب مبدعة في عالم السينما، وتأتي مسابقة «الصدر الخليجي القصير» لتعرض 13 فيلماً خليجياً متنوعاً من حيث المضمون والفكرة، ويعرض المهرجان أيضاً على شاشاته 11 فيلماً في مسابقة «الصدر لأفلام القيميين»، و6 أفلام أخرى في مسابقة «الصدر لأفلام الطلبة».

ويستمر مهرجان «العين السينمائي الدولي» في تعاونه مع «مهرجان أبوظبي» وذلك بعد إطلاق مهرجان «العين السينمائي» في دورته الرابعة مسابقة «مهرجان أبوظبي السينمائي» غير المنفذ، الشريك النظائري الاستراتيجي، التي تهدف إلى الكشف عن مواهب جديدة من شأنها خلق جيل جديد من الكتاب الإماراتيين لإثراء المحتوى المحلي بموضوعات تقدم للسينما وتخلق حالة إبداعية، وأعلن «العين السينمائي» عن المسابقة، والتي ذهبت لكتاب إماراتيين شباب، وهي سيناريو «الجزان» للكاتب علي لاري، وسيناريو «نصه» للكاتب سلطان بن داهون، وسيناريو «تفاحة» للكاتب خلف جمال الفيروز، والتي تم تنفيذها وتحولها من الورق إلى الشاشة الذهبية، لعرضها في المسابقة الرسمية في الدورة الخامسة من المهرجان.

تنتطلق فعاليات مهرجان «العين السينمائي الدولي» في دورته الخامسة، التي تقام في مدينة العين، تحت رعاية معالي الشيخ سلطان بن طحون آل نهيان رئيس مجلس إدارة مكتب فخر الوطن، في الفترة من 6 إلى 11 فبراير 2023، مقدماً 66 فيلماً من أبرز الأفلام الدولية والعربية والخليجية والمحلية المتميزة، والتي تُعرض أغلبها في عرضها الأول على شاشات «العين السينمائي الدولي» ضمن مسابقاته الرسمية، «الصدر الدولي الطويل»، و«الصدر الخليجي الطويل»، و«الصدر الإماراتي القصير»، و«الصدر لأفلام القيميين»، و«الصدر لأفلام الطلبة».

استقطب المهرجان في دورته هذا العام العديد من الأفلام المتميزة التي ترشح بعضها في جائزة الأوسكار، حيث يتنافس في المسابقة العالمية «الصدر الدولي الطويل»، التي تم استحداثها في الدورة الخامسة، لتقديم 8 أفلام عالمية المستوى، والتي حازت جوائز كبرى في مهرجانات عالمية، منها: الفيلم الفرنسي «ديبل» والفيلم السوري «الطريق» وفيلم «سينت عمر». فيما تعرض مسابقة «الصدر الخليجي الطويل» 6 أفلام،



نظمتها مركز إسعاد الطلبة، خدمة الإرشاد وجودة الحياة

جامعة الإمارات تنظم ندوة حول مخاطر المواد المخدرة والوقاية منها بمشاركة مجموعة من المختصين والمتعافين



وتناقش الدكتور سيف درويش - أخصائي تقييم صحي رئيسي بالمركز الوطني للتأهيل - دور المجتمع في الوقاية من المؤثرات العقلية، والمراحل والتحديات التي يواجهها المريض أثناء التعافي. وأيضاً ما هي وصمة العار وكيف ترتبط بتعاطي المؤثرات العقلية، وما هي العواقب السلبية للصحة على الفرد، واللغة الغير مؤذية للمتعافين أو الراغبين بالعلاج، وكيفية منع وصمة العار. وأخيراً شارك كل من فيصل وعامر من برنامج الزمالة تجربتهم الشخصية في التعافي، وتحديثاً عن برنامج زمالة المدمنين المجهولين ودوره المكمل لدور المؤسسات العلاجية والإصلاحية والعقابية، بالإضافة إلى كيفية وصول البرنامج إلى دولة الإمارات والإنجازات المحققة في الإمارات والوطن العربي.

وكرم معالي زكي أنور نسبة المشاركين في الندوة لحضورهم ومشاركتهم الفعالة، ومدى أهمية عقد مثل هذه الندوات للطلبة والشباب.

لدى طلبتها. وتناول المحور الأول «العواقب الأمنية للتعاطي والاتجار بالمواد المخدرة» والذي قدمه المقدم الدكتور سالم عبيد العامري مدير إدارة مكافحة المخدرات بمدينة العين، حيث قدم شرحاً حول مرسوم القانون الاتحادي رقم (30) لسنة 2021 في شأن مكافحة المواد المخدرة والمؤثرات العقلية، وتناول أسباب تعاطي المواد المخدرة ودور الأسرة لحماية أفرادها من الوقوع في غيابة هذه الظاهرة وطرق التقدم للعلاج والتعافي من الإدمان. فيما قدمت الدكتورة حوراء سجواني - طبيب استشاري متخصص في الطب النفسي وطب الإدمان بمستشفى الشيخ خليفة الطبي - محور «التأثير النفسي والعقلي لتعاطي المواد المخدرة» عرضت فيه مخاطر تعاطي الكحول والمخدرات والمواد المنوعة ومضارها النفسية والجسدية على المتعاطي وأثارها السلبية على الأسرة والمجتمع.

تحت رعاية وحضور معالي زكي أنور نسبة - المستشار التقني لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، نظم مركز إسعاد الطلبة، خدمة الإرشاد وجودة الحياة بجامعة الإمارات العربية المتحدة ندوة حول «مخاطر المواد المخدرة والوقاية منها» شارك فيها مجموعة من المختصين والمتعافين من أفة المخدرات من عدة جهات ومؤسسات بالدولة، حضرها مجموعة من الطلبة والإداريين بالجامعة. ورحب الأستاذ الدكتور أحمد مراد - النائب المشارك للبحث العلمي بجامعة الإمارات - بالمشاركين في الندوة، وقال: إن جامعة الإمارات أمنت منذ نشأتها بأهمية نشر الوعي وبناء شراكات استراتيجية مع أفضل المؤسسات من أجل إيجاد حلول تخدم المجتمع، وكما تحرص الجامعة على نشر الوعي وأهمية درء المخاطر ومواجهة التحديات

مدينة العين تستقبل وفداً من منطقتي شيب والنحوة في إمارة الشارقة

• العين-الفجر

استقبل الشيخ الدكتور محمد مسلم بن حم العامري وغريب راشد الوحشي معرف قبيلة الوحشا وفداً من إمارة الشارقة ضم عبدالله خلفان النقيب والي منطقة النحووة ومحمد خميس النقيب والي منطقة شيب وعدداً من المسؤولين والأهالي، وذلك خلال زيارتهم السياحية والاجتماعية إلى مدينة العين. كما كان في استقبال الوفد سالم راشد الساعدي وكيل وزارة شؤون الرئاسة سابقاً والمستشار الدكتور سالم حمد الكعبي وأبناء مدينة العين. حيث شملت جولة الوفد الزائر كل من بيت محمد بن خليفة التاريخي ومركز سالم بن حم التقاطي وعدد من الأماكن التراثية والقلاع المعروفة في مدينة العين. وقد تخلل الزيارة مأدبة غداء على شرف الضيوف في مجلس غريب الوحشي بمنطقة العامرة حيث تم تقديم الدروع والسيوف التذكارية وإلقاء كلمات وقصائد وطنية في حب الوطن والقيادة الرشيدة.



منوعات العلاج

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 المميطة

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.

وتشمل 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



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.



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.



التأكسدي ويقلل من التهاب الأعصاب." وبالنظر إلى أكثر من 2000 مشارك تتراوح أعمارهم بين 65 و71 عاما، وجد فريق البحث أن شرب القهوة قد يكون عادة شائعة في نمط الحياة توفر تأثيرات وقائية.

وبينما كان الكافيين يعد الجزء الفعال خلال هذه الدراسة، أوضحت الدكتورة لي أن هناك المزيد مما يقدمه المشروب الأسود.

وأوضحت أنه من فيتامين B3، الذي تم إنشاؤه في أثناء عملية التخمير، إلى أحماض الكلوروجينيك، تلعب مكونات القهوة أدوارا مختلفة في صحة الدماغ بالإضافة إلى التحكم في نسبة السكر في الدم.

وبينما تُظهر هذه الدراسة نتائج واعده، 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."

معرضه 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

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 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.



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 : 2973071-04 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 علماً بأنه تم تدب الخبير المصري في الدعوى القائمة ضدكم من المدعي : بنك ملي ايران ، وعليه فأتمت مكثمين او من ميشكم قانوناً بحضوراً 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 لدفاعكم 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 معلوماً 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 مدعى عليه بالنشر

في الدعوى 0001099/2022 SHCFICIREA مدني (جزئي)

إلى المدعي عليه : بشير حاجي عبيد المريخي / الجنسية : محمد ناصر عبيد كندى / الجنسية : - تعلمكم بان المدعي المستشفى الامريكي - ش ذ م م
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه
وصدر الحكم الاتي بتاريخ 14/12/2022
فقرت 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 التزدي على اصل المبلغ القضبي ، مع الزامها بمصروفات الدعوى وغلاداة درهم مقابل اعاب الحمامة. حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية.

مركز سعادة المتعاملين
محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الاتحادية 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 12/04/2022 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 الغلادة بواقع 5% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام التام على الا تزدي الغلادة 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 آداء

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 ضدنا بان تؤدي للطالبة مبلغاً قدره ثلاثة واربعمائة الفاً وثلاثمائة وستة وستون درهما فضلاً عن الغلادة القانونية المستحقة بواقع 7% سنوياً بدء من تاريخ استحقال كل قانونة على المبلغ الوارد بها مع الزامها بالرسوم والمصروفات. 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 مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

في الدعوى رقم SHCFICILABMIN2023/0000096 عمالي (جزئي)

إلى المدعي عليه : نوب دهبى للمعالجات 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 والمصاريف. اتت مكثف 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 مدعى عليه.
حرر بتاريخ 2023/1/23 م.

مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

إعلان مدعى 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 مكثف 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 مدعى 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 والمصاريف 56525.0
لذلك اتت مكثف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك 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

محطة زمرم لتنفيذ وتوزيع المياه العلدية 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 0503022554 رقم مكثف 4662507055
العنوان : 27 شارع الزاهر عجمان الهاتف: 06 2602 744 0503022554 رقم مكثف 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 والمصاريف 183270.0
لذلك اتت مكثف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك 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 آداء

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 والمصاريف 183270.0
لذلك اتت مكثف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك 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 والمصاريف 7809.0 درهم
بالإضافة إلى الغلادة القانونية بواقع 9% من تاريخ الادعاء وحتى تمام السداد.
لذلك اتت مكثف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك 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 : (784197521049359) - صفته المتأمر توره اندرتونه لهندة الإنذار إلى المتر اليه لانداه بالاتي بشفورة سداد رقم دفعه 17686 برعم برعماً قيمة شيكات بدل الإيجار وضريبة القيمة المضافة منمته على التجر التاتي (بشفورة سداد مبلغ رقمه 16.843 برعم قيمة شيكات بدل الإيجار والشيكات رقمه 36.000037/000035) المسحوبة على بنك أبوظبي التجاري والتي يتأثر الفورة الإيجارية من تاريخ 18.02.2022 حتى 31/12/2022 بالإضافة إلى سداد مبلغ رقمه 843 برعم ضريبة القيمة المضافة من الفورة الإيجارية 18.02.2022 حتى 31/12/2022 ، وبالرافعة التي ما يتجدد من قيمة الإيجار وضريبة القيمة المضافة من تاريخ 01/01/2023 إلى تاريخ الإغلا، العيني بواقع مبلغ رقمه 19.400 برعم (سواءً) وخلال 30 يوماً من تاريخ تنفيذها هذا الإنذار في حالة فوت هذه المدة من سنة قيمة الاجرة والفورة سداد على ذلك خلال من التجر اليه وتبوعه وباعه هذه الإيجار. مع عدم للتدرة المتأخر كافة الاجراءات القانونية لاداه - بلاشخص من أمين وفقاً لمتي بقلة 1/1 من القانون رقم 26 لسنة 2007 المعدل القانون رقم 33 لسنة 2008 بشأن تنفيذ المرافقة بين تجوري ومستأجر العقارات بإدارة فيهم التزم المدعي بالاداء مع ما يتجدد من بدل إيجار من تاريخ 1/1/2023، وحتى تاريخ الإغلا، العيني بواقع مبلغ إيجار سنوي وقرده 19.400 برعم مع تعميمهم الرسوم والمصاريف.

الكاتب العدل

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٧٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/353)

المخطرة : لواته للصناعات - ش.ذ.م.خ رخصة صناعية رقم 24616 عجمان
المتذر اليه : محمود حسن محمود جرار - اردني الجنسية
هوية رقم 784197419424698 - جواز سفر رقم 0490243
180.000.00 درهم (مائة وثمانون الف درهم) المترصد بذمته في موعد أقصاه خمسة ايام من تاريخ استلامه لهذا الإخطار وال استتضار المخطرة للجوء إلى القضاء واستصدار أمر آداء في حق المخطر اليه / محمود حسن محمود جرار - الجنسية الأردن بصفته مدير الشيكات موضوع الإخطار والموقع عليه بالإضافة إلى الفائدة القانونية وكافة الرسوم والمصاريف مع حفظ كافة حقوق المتذر آياً 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 / نويد 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 لتفانون تسجيل الشركات في منطقة أبوظبي الحرة 2011 رقم التسجيل 603 رقم رخصة : ADFZ-20459 والكانة بمكثف رقم 209 ب ، مبني رقم 280 الطويلة ابوظبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة ترغيب هذه الشركة أو لديه قرارها في إعلان قرارها وذلك بواسطة مجلس الإدارة في إجتماعه 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 الإضمار 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 - ش.ذ.م.خ رخصة صناعية رقم 24616 عجمان
المتذر اليه : محمود حسن محمود جرار - اردني الجنسية
هوية رقم 784197419424698 - جواز سفر رقم 0490243
180.000.00 درهم (مائة وثمانون الف درهم) المترصد بذمته في موعد أقصاه خمسة ايام من تاريخ استلامه لهذا الإخطار وال استتضار المخطرة للجوء إلى القضاء واستصدار أمر آداء في حق المخطر اليه / محمود حسن محمود جرار - الجنسية الأردن بصفته مدير الشيكات موضوع الإخطار والموقع عليه بالإضافة إلى الفائدة القانونية وكافة الرسوم والمصاريف مع حفظ كافة حقوق المتذر آياً كانت.

الكاتب العدل



منوعات الفكر

26

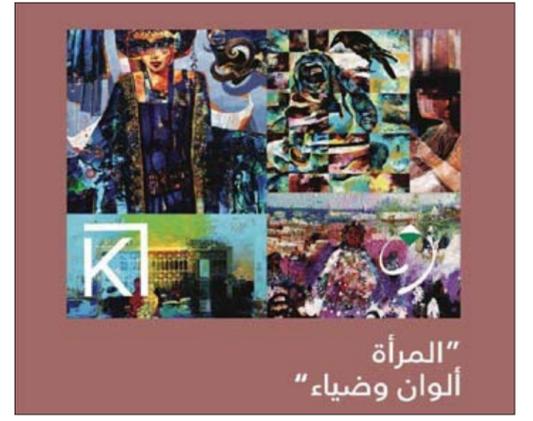
«خولة للفن والثقافة» تدعم رواد الفن والمواهب الشابة بـ 12 معرضاً فنياً خلال 2022

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



و نظراً لاهتمام سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي بفض النحت كاهتمامها بقية الفنون .. استضافت «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 مجسداً عدداً من الآيات القرآنية الكريمة وآيات شعرية وأقوال مأثورة لأبرز الشعراء العرب. واستضاف «خولة آرت غاليري» في أكتوبر الماضي معرضاً فنياً بعنوان «روابط

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 و ضياء بالتعاون مع جمعية الإمارات للفنون التشكيلية بمشاركة 16 فناناً إماراتياً و



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 و عبدالله 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 آل 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 التمهيلية للتراث الثقافي غير 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.



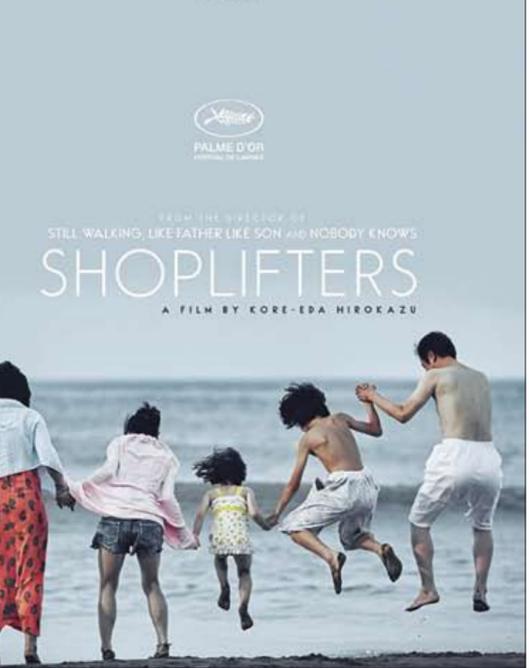
ويرى كورييدا (60 عاماً)، الذي نال السعفة الذهبية في دورة عام 2018 من مهرجان كان السينمائي عن فيلمه Shoplifters، أن التصرفات والمواقف التي تطوي على تعجرف وظروف العمل القاسية في المجال المرئي والمسموع المحلي، تحولان دون إنجاز إنتاجات يابانية تحظى بالنجاح العالمي نفسه الذي حققه الأعمال الكورية الجنوبية.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

آخرين 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، أتاح 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."



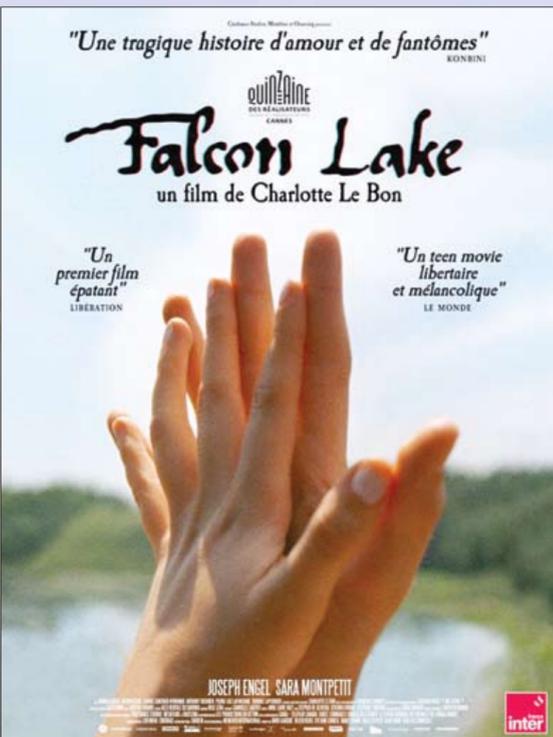
الثغرات في السينما اليابانية بصورة أفضل. وسبق أن دعا كورييدا ومخرجون يابانيون آخرون هذا العام إلى إنشاء مركز مماثل للمركز الوطني السينمائي في فرنسا، بهدف تعزيز التمويل الخاص بالإنتاجات السينمائية والتلفزيونية وتحسين ظروف العمل في المجال. ويشير استطلاع أجرته الحكومة اليابانية عام 2019 إلى أن ثلثي العاملين 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، اكتشفتها 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).



الصحراء ينتمي إلى نوع سينمائي يُعرف بالانتقال من الطفولة أو المراهقة إلى مرحلة النضج. هذا النوع (Coming-Of-Age) يروي لحظة أو لحظات أساسية من النمو الذاتي-الحياتي لشخصية أو أكثر، في الانتقال من الطفولة-المراهقة إلى مرحلة البلوغ، كما في مقالة للكندية أودري بي. أم. منشورة في Urbana (موقع إلكتروني تابع لمجموعة إعلامية بالاسم نفسه، مقرها مونتريال). تُضيف بي. أم. أن القصة المنوي سردها تكون مضحكة أحياناً، ومأساوية أحياناً أخرى، عندما يبدأ الناس، بوحشية في أوقات عدّة، ترك البراءة التي تحمي الصبا-المراهقة، للدخول في عالم مجهول، ومجرّد من المعالم-الإشارات "بحيرة الصقر" يندرج في الإطار نفسه، لكن بشكل غير تقليدي، كما تسأل البلجيكية غايل موري MAD: "في الواقع، أنا غير هاوية هذا النوع من الأفلام، تجيب لوبون. تُضيف أن هذا النوع غير مُشير لاهتمامها: "فور عبوري على لون النضج-الفيلم، مهم جداً بالنسبة إلي إنشاء نبرة الفيلم منذ البداية". تقول أيضاً إن هذا كله يعني "مشاهدة تلك البطاقة البريدية الجميلة، مع شيء من جمال خارق ومُلطّف، ثم شيء ما مرتبط بالهوس والفرق بقوة". والأهم لها أن يقول المشاهد لنفسه إنه لن يشاهد بالضرورة ما ينتظر أن يشاهده".

تلك البحيرة. إطلاق العروض التجارية لـ "بحيرة الصقر" في صالات بلجيكية متفرقة، دافع إلى احتفاء صحافي إعلامي بشارلوت لوبون، الموصوفة بأنها "فنانة متعدّدة 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 عدّة، 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 عدّة، أنماطاً مختلفة في الإخراج: "في مناسبات عدّة، 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، تُقرّر لوبون أن تكتب أدواراً لنساء ترغب في تاديتهم، وأن تصنع سينما تريد أن تشاهدها. يرى نقاد وصحافيون سينمائيون أن "بحيرة



الفكر

ما كمية الذرة التي يمكن تناولها صحياً في اليوم؟



وينصح الخبراء بعدم استخدام عرائس الذرة التي قطعت عند حافة الحقل أثناء التجوال كما يفعل الكثيرون عادة. ويقول، "تزرع أصناف كثيرة من الذرة لعلف الحيوانات، ولا يمكن التمييز بينها وبين الذرة الاعتيادية إلا من قبل خبير. وكقاعدة الأَصناف المستخدمة كعلف تحصد قبل نضوج العرائس بفترة طويلة، ومع ذلك لا ينصح بقطع العرائس في الحقل، بل من الأفضل شرائها. لأن الذرة المخصصة للأكل تكون ذات مذاق لذين وخصائص حسية واضحة".

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 السرعات 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".

أعلن الدكتور أندريه بوبروفسكي، خبير التغذية الروسي، الأستاذ المشارك في كلية الطب بجامعة سانت بطرسبورغ، أن الإفراط بتناول الذرة يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة. ويكشف الخبير في مقابلة مع راديو "سوتنيك" 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 "سوتنيك"، 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، فكثما 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 سُميت 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.

قصة 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 تعليماً دينياً، وتخدميني وزوجتي 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 بمُردّها، 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 فوحت حبات 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

