

منوعات

الفكر

الأربعاء 28 سبتمبر 2022 م - العدد 13658
Wednesday 28 September 2022 - Issue No 13658

ص 22

معرض أبوظبي الدولي للصيد
والفروسية يواصل فعالياته
بإقبال جماهيري كبير

ص 27

Paradise Highway
قصة مُمتعة ، تستحقّ
التأمل



كيفية اتباع نظام غذائي
نباتي لفقدان الوزن!

ص 23



هل تنتقل عدوى كورونا
والإنفلونزا من لس الأسطح؟

في المراحل الأولى من جائحة كورونا كان يُعتقد أن الفيروس في كل مكان، عالقاً على شاشات هواتفنا المحمولة، وأظرف البريد، ومقابض الأبواب، لكنه في الحقيقة لم يكن كذلك. وعلى الرغم من إرشادات الصحة العامة التي تقترح تطهير الأسطح لوقف انتشاره لم ينتقل الفيروس بشكل كبير من خلال الأسطح. وكما هو الحال مع جميع فيروسات الجهاز التنفسي، من الإنفلونزا إلى نزلات البرد، لا يزال انتقال العدوى عبر الهواء بشكل حصري تقريباً. وقد حذر بعض علماء الأحياء من المبالغة في تطهير الأسطح وتأثير ذلك على إضعاف المناعة، ومنهم إيمانويل جولدمان أستاذ علم الأحياء الدقيقة في كلية روتجرز نيو جيرسي الطبية. وقد عاد جولدمان بدراسة جديدة تدعو إلى تطوير وسيلة لكشف وجود الفيروس عالقاً في الهواء داخل الأماكن المغلقة، وتطوير أداة لتطهير الهواء منه تكون آمنة للبشر، وبالتالي الخروج من تلك الحالة الوبائية التي لا تزال تهيمن على العالم.

ونُشرت ورقة جولدمان البحثية على موقع "فرونتيرز" الخاص بعلم الأحياء الدقيقة، وتضمنت جدلاً في إمكانية أن توفر الكمادات والتطعيمات وحدها وسيلة خروجاً نهائياً من الوباء.

كانيي ويست يشبه وفاة
الملكة إليزابيث بهذا الأمر

علق النجم العالمي كانيي ويست على وفاة الملكة إليزابيث بعد ثلاثة أسابيع من رحيلها، قائلاً إنه يشعر بخسارة لندن للملكة، فهو قد خسر ملكته أيضاً أي زوجته السابقة كيم كارداشيان. لاقى تعليق كانيي ويست تفاعلاً كبيراً من المتابعين الذين شاركوه عبر صفحاتهم الخاصة. وكان قد كشف مغني الراب العالمي كانيي ويست عن نيته في الترشح للانتخابات الرئاسية المقبلة في الولايات المتحدة الأمريكية لعام 2024 من جديد، وأنه يعتزم الانخراط في عالم السياسة وذلك بالرغم من فشله النريع في انتخابات العام 2020.

لوحات تتخيل شكل المشاهير لو ظلوا على قيد الحياة

أصبحت اللوحات التي يتم إنشاؤها بواسطة برامج الذكاء الاصطناعي اتجاهاً جديداً في عالم التكنولوجيا، وقام فنان مؤخراً بإعادة المشاهير إلى الحياة عن طريق لوحات مرسومة بالذكاء الاصطناعي تتخيل أشكالهم فيما لو ظلوا على قيد الحياة حتى الآن. وشارك الفنان ياسيلتاس مجموعه على إنستغرام ضمن مشروع بعنوان As If Nothing Happened و كتب عن المشروع في مدونته "مع تطور تقنية الذكاء الاصطناعي، كنت متحمساً لفترة من الوقت، معتقداً أن أي شيء يمكن تخيله يمكن عرضه في الواقع، وعندما بدأت اللعب بالتكنولوجيا، رأيت ما يمكنني فعله وفكرت في أن هذا سيجعلني أكثر سعادة. أردت أن أرى بعض الأشخاص الذين اعتقدتهم مرة أخرى أمامي وهكذا ظهر هذا المشروع". وذكر الفنان أن أصعب جزء في عملياته الإبداعية كان جعل الصورة "تبدو حقيقية". وقال "أكثر اللحظات التي أحبها هي عندما أعتقد أن الصورة التي أمامي تبدو واقعية للغاية كما لو أن المصور قد التقطها". علاوة على ذلك، لإنشاء الصور استخدام الفنان برنامج تحسين الصور Remini وبرنامج تحرير الصور Adobe Lightroom و VSCO و ابتكر صوراً لمشاهير مثل الأميرة ديانا وفريدي ميركوري وبول ووكر وتوباك شاوكر.

يعاني البعض من الأرق أو عدم الاستغراق في النوم بسهولة ويعتقد الخبراء أن هناك تقنية معينة يتم خلالها ترديد مجموعة مختلفة من الأرقام قد تساعدنا على النوم الذي يعد ضرورياً للصحة واللياقة. وفي هذا السياق، أوضح الدكتور راج داسجويتا، أستاذ مساعد بكلية الطب في جامعة سازرن كاليفورنيا، إن تقنية (4-7-8) يمكن أن تساعدنا على النوم، وهي تمرين استرخاء يتضمن التنفس لأربع مرات ثم حبس التنفس لمدة سبع مرات وبعدها الزفير لثماني مرات. وتُعرف طريقة 4-7-8 أيضاً باسم "التنفس المريح"، ولها جذور قديمة في البرانايا، وهي ممارسة اليوغا لتنظيم التنفس، ولكن تم إعادة تعميمها من قبل أخصائي الطب التكامل دكتور أندرو هيل في عام 2015، وفق ما نشرت شبكة "سي إن إن".

إذا لم تستطع النوم.. إليك هذه الحياة البسيطة!

ضربات القلب وضغط الدم ودرس فريق من الباحثين في تايلاند الآثار المباشرة للتنفس من 4-7-8 على معدل ضربات القلب وضغط الدم لدى 43 من المشاركين من الشباب الأصحاء، واكتشف الباحثون أنه بعد ممارسة تقنية "التنفس المريح" تحسن معدل ضربات القلب وضغط الدم. نقص النوم وسلبياته لا تقب أهمية النوم عن بال أحد، وعدم حصول الجسم على قسط كافٍ منه له سلبيات عديدة. كما أن الكثير من الآباء والأمهات "مهووسون" عملياً بتوقيت وجودة نوم أطفالهم. وقد أثبتت بيانات علمية أن الفئران، التي لا تنام لا تصاب بحالات عصبية فحسب، وإنما تموت في غضون 4 إلى 5 أسابيع، وفق موقع Psychology Today. كذلك لا تقتصر هذه البيانات على فئران المختبر فقط، إذ تُظهر الدراسات أن الأشخاص المحرومين من النوم يعانون من تأخر ردود الفعل وصعوبة التركيز، فضلاً عن ضعف الإدراك والحكم. وأشارت البيانات باستمرار إلى أن سكان العديد من الدول يعانون من نقص في النوم. فعلى سبيل المثال، قدرت بيانات مسح أجراه المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها CDC في عامي 2017 و2018، أن أكثر من 30% من سكان الولايات المتحدة، البالغين والعاملين ينامون 6 ساعات أو أقل في الليلة، أي أقل من الحد الأدنى (7 ساعات) الذي أوصت به CDC.

• إغلاق الفم والاستنشاق بهدوء من خلال الأنف حتى يصل الشخص إلى أربع مرات يقوم بالشخص باحتسابها ذهنياً. • حبس الأنفاس مع العد ذهنياً حتى سبع مرات. • الزفير من خلال الفم، مصحوباً بإصدار أزيز مع العد ذهنياً حتى رقم ثمانية. • يتم تكرار التمرين ثلاث مرات أخرى ليصبح الإجمالي أربع دورات تنفس. وأوضح الدكتور قبل عبر موقعه على الإنترنت "إذا كنت تواجه مشكلة في حبس أنفاسك، فيمكن أداء التمرين بسرعة أكبر مع الحفاظ على النسبة (ثابتة) للمراحل الثلاث. ومع تكرار الممارسة يمكنك إبطاء كل المراحل والتعود على الشهيق والزفير بشكل أعمق".

الجهاز العصبي السمبثاوي بدوره، قال الدكتور داسجويتا إنه عندما يشعر الشخص بالتوتر، يكون جهازه العصبي السمبثاوي نشطاً بشكل مفرط. مما يجعله يشعر بالإفراط في التحفيز وغير مستعد للاسترخاء والانتقال إلى النوم، موضحاً أنه "يمكن أن يتسبب التوتر في تسريع معدل ضربات القلب بالإضافة إلى التنفس السريع والسطحي". وأضاف أن ممارسة التنفس 4-7-8 يمكن أن تساعد في تقليل نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي، وبما يجعل الجسم في حالة أكثر ملاءمة للنوم المريح.

بدورها، قالت ربيكا روبينز، أستاذة الطب في كلية الطب بجامعة هارفارد والباحثة العلمية المشاركة في قسم اضطرابات النوم والساعة البيولوجية في مستشفى بريغهام أند وومنز في بوسطن، إن ممارسة تمارين مثل أسلوب 4-7-8 تمنح الفرصة للشعور بالاسترخاء والراحة وهو بالضبط ما يحتاج إليه الجسم قبل الذهاب إلى الفراش. كما أوضح جوشوا قال، أخصائي علم النفس الإكلينيكي في ولاية نيويورك أن طريقة 4-7-8 "لا تجعلك تنام، إنما يمكن أن تساعد على تقليل القلق مما يزيد من احتمالية الخلود إلى النوم". بدون معدات ولا تتطلب طريقة 4-7-8 للتنفس أي معدات أو إعداد محدد، ولكن يحتاج المرء فقط إلى تعلم كيفية أداء التمرين بشكل صحيح في البداية، إذ يجب: • اختيار مكان هادئ والجلوس في وضعية مستقيمة للظهر، ثم يتم الاستلقاء على السرير بمجرد أن يستشعر الشخص بوادر استرخاء الجسم. • يوضع طرف اللسان، طوال فترة ممارسة التمرين، على حافة الأنسجة خلف الأسنان الأمامية العلوية، حيث سيفر الشخص من خلال فمه حول لسانه ثم يتم اتباع الخطوات التالية: • يتم بالزفير تماماً من خلال الفم، مما يُصدر صوتاً مزعجاً.

ماذا يعني مصطلح أطعمة خارقة؟

يُنتشر مصطلح أطعمة فائقة أو أطعمة خارقة على وسائل التواصل الاجتماعي، وكل فترة يظهر اسم أحد هذه الأطعمة بشكل متكرر، لكن هل توجد فعلاً أطعمة خارقة؟ وماذا تفعل؟ بحسب جياشيري أركوت خبير التغذية في جامعة ساوث ويلز، قبل رواج هذا المصطلح كانت هذه الأطعمة تُعرف باسم "الأطعمة الوظيفية"، والتي يؤدي نقصها إلى المساهمة في تطور مشكلة صحية. ويضرب أركوت مثلاً على ذلك بالحليب الذي يحتوي على الكالسيوم بتركيزات عالية، فنقصه قد يؤثر على صحة العظام والأسنان، وتتناول كميات صحية منه مفيد للصحة. ويضيف في التقرير الذي نشره موقع "ميديكال إكسبريس": "مع ذلك، يمكن للمصطلح للأسف أن يضل الناس ويدهمهم إلى التفكير في أن بعض الأطعمة لها خصائص غذائية وصحية مذهلة، ويؤدي استهلاكها إلى حل كل مشكلة صحية". ويتابع: "لا يمكن للطعام وحده معالجة المشاكل، لكنه يلعب دوراً كجزء من خطة العلاج الشاملة. فإذا كان الهدف إنقاص الوزن، فإن تناول أطعمة فائقة الجودة مثل التوت الأزرق لن يحقق ذلك بمفرده". لكن التوازن بين المزيج الصحيح من هذه الأطعمة وكميات معتدلة، له نوع من التأثير الصحي". وبينما تساعد حمية البحر المتوسط الغنية بالحبوب والأسماك والخضروات على تحسين صحة القلب والدماغ، لا يمكن الاعتماد عليها وحدها كخطة علاجية لمشاكل صحية.

كوبان من هذا المشروب يومياً تطيل العمر

لطالما كان شرب القهوة جزءاً من حياة الكثيرين، لما لها من دور في تحسين الحالة المزاجية، إلا أن بحثاً جديداً قدم نتائج مفادها أن شرب كوبين إلى ثلاثة منها يومين، لديه فوائد صحية عديدة. واعتمد البحث، الذي تم نشره في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية، على الإصدارات المحونة والفورية والخالية من الكافيين، واقترح الباحثون أن استهلاك القهوة يجب اعتباره جزءاً من نمط حياة صحي، الذي يطيل الحياة. ومقارنة بعدم تناول القهوة إطلاقاً، وجد الباحثون أن تناولها يؤدي لانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وبحسب شبكة "سكاي نيوز" البريطانية، قال مؤلف الدراسة بيتر كينستلر، من معهد بيكر لأبحاث القلب والسكري بآستراليا: "في هذه الدراسة الكبيرة القائمة على الملاحظة، ارتبطت القهوة سريعة التحضير منزوعة الكافيين بتخفيف الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة المرتبطة بها". وأضاف: "تشير النتائج إلى أن تناول القهوة المحنونة سريعة التحضير والقهوة منزوعة الكافيين بشكل خفيف إلى معتدل يجب اعتباره جزءاً من نمط حياة صحي". وأوضح كينستلر: "الكافيين هو المكون الأكثر شهرة في القهوة، لكن المشروب يحتوي على أكثر من 100 مكون نشط بيولوجياً".

علاجات جديدة واعدة لمرضى باركنسون

مرض باركنسون هو حالة تنكسية مرتبطة بالدماغ، ويظهر بأعراض حركية مثل بطء الحركة والرعشة والصلابة وعدم التوازن، ومجموعة متنوعة من المضاعفات غير الحركية مثل ضعف الإدراك، واضطرابات الصحة العقلية، واضطرابات النوم والألم واضطرابات حسية أخرى. وتترايد معدلات الإصابة والوفاة بسبب مرض باركنسون بشكل أسرع من أي اضطراب عصبي آخر. وتضاعف انتشار مرض باركنسون في السنوات الخمس والعشرين الماضية، حيث أظهرت إحصائيات منظمة الصحة العالمية في عام 2019 أن أكثر من 8.5 مليون شخص يعانون من مرض باركنسون. وتشير إحصائيات منظمة الصحة في عام 2019 أدى باركنسون إلى 5.8 مليون حالة إعاقة، بزيادة قدرها 81% عن عام 2000، وتسبب في 329000 حالة وفاة بزيادة 100% عن عام 2000. توصلت دراسة جديدة إلى أن تناول المنتظم ليفتامين ب 12 يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بمرض باركنسون (PD)، وقدمت النتائج في المؤتمر الدولي لمرض باركنسون واضطرابات الحركة (MDS) 2022. وقال المؤلف الرئيسي للدراسة ماريو إتش فلوريس، الحاصل على درجة الدكتوراه والباحث في كلية "هارفارد تي إتش تشان" للصحة العامة: "النتائج تترك الباب مفتوحاً لاحتمال أن يكون ليفتامين ب 12 تأثير مفيد في الحماية من مرض باركنسون".

حادثة مأسوية لطائرتين استعراضيتين

وشقت كاميرات الفيديو لحظات اصطدام طائرتين استعراضيتين "أكروبات" في ألمانيا، في حادث أدى إلى مصرع الطيارين. وفي العادة، فمن مهمة هذه النوع من الطائرات "الأكروبات" المشاركة في الاستعراضات الفنية الجوية ورسم البسمة على وجوه الناس، لكن هذا لم يقع في حادثة الطائرتين، وفق صحيفة "السن" البريطانية. ورصد شريط فيديو تحليق الطائرتين بجانب بعضهما البعض، قبل أن تهوي إحداهما قليلاً، فيما بدا أنها حركة استعراض عادية. وما أن صعدت ثانية حتى عقلت بالطائرة الأخرى، وهوت الطائرتان بعد ذلك نحو الأرض، وبعد ذلك تصاعدت أعمدة الدخان من مكان التحطم. وقالت "السن" إن الحادثة وقعت مساء السبت في مقاطعة غيرا شرقي ألمانيا. وأكد المتحدث باسم سلطات الإطفاء الألمانية مصرع الطيارين إثر التصادم، مشيراً إلى الطيارين كانا في جولة تدريبية.

الفاكهة... وجبة خفيفة مضادة للاكتئاب

قالت دراسة جديدة إن تناول الفاكهة بانتظام يزيد امتصاص العناصر الغذائية المضادة للاكسدة، ما ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية، مقارنة مع رقائق البطاطس المقلية أو الحلوى، مثلاً. واعتمدت الدراسة في جامعة أستون البريطانية على استبيان 428 شخصاً، تضمن البيانات الغذائية، وأسئلة عن الصحة النفسية. ونُشرت النتائج في المجلة البريطانية للتغذية، وجاء فيها أن تناول الفاكهة الكاملة وجبة خفيفة بدل الوجبات المالحة، أو الحلوى يقلل أعراض الاكتئاب، ويعطي رفاهية نفسية أكثر. ووجدت الدراسة أن تناول الفاكهة مرتين يومياً أفضل من تناولها 4 مرات في الأسبوع للصحة النفسية، وأن هذه الوتيرة تحسن الإدراك. ولم يرصد البحث تأثيراً سلبياً على الصحة النفسية لتناول عصير الفاكهة الطبيعية يومياً. وتتسق هذه النتائج مع بحث سابق في 2020 أكد أن تناول الفاكهة، بما فيها التوت، والموز، والمجففة بانتظام يقلل بشكل كبير من أعراض الاكتئاب.



منوعات

الفكر

22

معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية يواصل فعالياته بإقبال جماهيري كبير

..أبوظبي - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة، رئيس نادي صقاري الإمارات، ووسط إقبال جماهيري كبير، تواصل فعاليات الدورة الـ 19 من المعرض الدولي للصيد والفروسية (أبوظبي 2022) بتنظيم من نادي صقاري الإمارات، وذلك في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، حيث تتواصل فعاليات الحدث الأضخم من نوعه في الشرق الأوسط وأفريقيا، لغاية 2 أكتوبر القادم.

وحقق المعرض الذي يحتفي في دورته الحالية بعامه العشرين، حفزة نوعية على كافة الصعد، وهذا ما تؤكده الأرقام التي تم إنجازها، حيث تضاعف عدد المعارضين أكثر من 22 مرة، وتوسّعت مساحة المعرض نحو 10 أضعاف، إذ انطلقت الدورة الأولى بمشاركة 40 عارضاً من 14 دولة على مساحة نحو 6000 متر مربع. يُشارِك اليوم في (أبوظبي 2022) ما يزيد عن 900 عارض وعلامة تجارية من 58 دولة، على مساحة تزيد عن 60 ألف متر مربع، ولتحقيق المعرض بذلك نسبة نمو هي الأعلى في تاريخه (مقابل 680 عارضاً من 44 دولة عل مساحة 50 ألف مترمربع في الدورة السابقة 2021)، وذلك فضلاً عن اهتمام إعلامي محلي وإقليمي ودولي غير مسبوق في هذه الدورة الجديدة.

لوحة الأمان والأمل تزيّن معرض أبوظبي للصيد والفروسية 2022 استطاعت لوحة "الأمان والأمل في نظرة"، التي تجسد صورة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، أن تلفت أنظار زوار معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية 2022، والذين حرصوا على التقاط صور تذكارية إلى جوارها.

واستلهمت الفنانة رانيا البوعيني من "أرت جاليري" في اللوحة مكانة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رجل الإنسانية والسلام، وكونه الشخصية الأكثر تأثيراً في زمن جائحة كورونا، حيث بث سموه الأمن والأمان لدى الشعب عبر مقولته "لا تشيلون هم". واللوحة مصنوعة من عدد ضخم جداً من أحجار الموزاييك بقياسات وارتفاعات مختلفة، وأوراق الذهب والفضة الكريكل عالية الجودة على خلفية من الجلد الطبيعي الإيطالي، أما ألوان اللوحة فاستلهمت من البيئة الإماراتية والزي العسكري للدولة، ويبلغ حجمها 200×264 سم، كما تمّ تطعيمها بإطار داخلي ذهبي اللون من مادة الخشب وطبقة من الذهب الملكي باللون الأخضر إلى جانب الإطار الخشبي، واستغرق تنفيذ اللوحة 3 شهور.

الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى يؤثّق إنجازات "برنامج الشيخ زايد لإطلاق الصقور" بفيلم تسجيلي استعرض الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى، للمرة الأولى في المعرض جهوده المبذولة ضمن برنامج الشيخ زايد لإطلاق الصقور من خلال أفلام وثائقية تعرض للجهمور من الزوار طلبية المدارس، وذلك تأكيداً على نجاح البرنامج في تعزيز مكانته كأحد أكبر برامج الحفاظ على أنواع الحياة البرية في العالم، وكواحد من روافد الإرث البيئي للمفغور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، في المحافظة على التوازن الطبيعي بأفضل الممارسات الحالية.

وأوضح على مبارك الشامسي أخصائي اتصال أول في الصندوق، أنّ عرض برنامج الشيخ زايد لإطلاق الصقور للمرة الأولى في معرض أبوظبي للصيد ضمن أفلام وثائقية ينبع من أهمية الحدث، وقد لاقى اليوم الأول للمعرض إقبالاً مكثفاً من الزوار حيث استعرض المخبضون في الصندوق الجهود المبذولة منذ تأسيسه في العام 1995 وحتى العام 2022 لإعادة الآلاف من الصقور إلى بيئتها الطبيعية بما يضمن استدامتها للأجيال القادمة والتخفيف من المخاطر التي تتعرض لها في موائلها الطبيعية مثل الزحف الحضري والتوسع الزراعي والتلوث البيئي والتغير المناخي والممارسات غير المستدامة.

وأضاف الشامسي أنّ الصندوق يعتبر معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية بمثابة منصة لتوعية الجمهور من أجل تشكيل مجتمع قادر على التغيير من خلال التعليم التفاعلي ورفع مستوى الوعي العام بالدور المهم لطيور الحبارى في التراث الطبيعي والثقافي.

وبيّن أنّ الصندوق يستهدف من خلال التدخل الاستباقي للحفاظ على الحبارى إلى استدامة هذه الأنواع من الطيور المصنفة ضمن الأنواع المهددة بخطر من قبل الاتحاد الدولي لصون الطبيعة حيث يُعتبر الحفاظ على الحبارى أمراً بالغ الأهمية في حماية التراث الثقافي للبصارة، المدرج في القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية من قبل منظمة اليونسكو.

ويهدف جناح الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى إلى استقطاب المهامير من الصقارين، ودعاة الحفاظ على البيئة، والؤسسات التعليمية، والطلاب، بالإضافة إلى عامة الجمهور، كما يعرض الجناح التطورات الجديدة والمبتكرة في برامج الصندوق الخاصة بإكثار الطيور وإطلاقها في البرية وآخر المستجدات العلمية في هذا المجال.

جناح شرطة أبوظبي يروي لزوار المعرض تاريخ (الخَيَالَة) ودورها في حفظ الأمن

يسرد جناح القيادة العامة لشرطة أبوظبي لزور المعرض تاريخ دوريات الفرسان (الخَيَالَة) ودورها في حفظ الأمن منذ تأسيس شرطة أبوظبي، حيث يتزيّن الجناح بالبعديد من الصور التي توضع تاريخ فرسان شرطة أبوظبي، واهتمام المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" بالخَيَالَة، إذ يضم الجناح صورة قديمة لزيارة الشيخ زايد إلى إسبيلات خيول شرطة أبوظبي في العام 1977 في منطقة المرور، وثمة صور قديمة لـ "فرسان القبائل" حراس قصر الحصن قديماً، الذين دادوا عن أبوظبي وأهلها على صهوة خيلهم العربية الأصيلة. كما يضم الجناح صورة توضح شعار الخيالة القديم وقت تأسيسها عام 1957م، وصورة توضح بروز دور الخيالة في العام 2016، ودورها في حفظ الأمن والممتلكات والمنشآت، وثمة صورة توضح الشعار الجديد للخيالة الذي تم إطلاقه في العام 2016، والمستلشى من حلقة وسم أول بوفلاح، التي تُعد من أكثر الرموز الخاصة بأل نهيان تميزاً، ومستوحى كذلك من الفرس "صاحبة الصقلانية" الهداة من المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان إلى شرطة أبوظبي، والتي تُعد من أقدم السلالات الموجودة في المناطق والأحياء السكنية تعمل على بث الطمأنينة ورفع نسبة العربية الأصيلة لدولة الإمارات العربية المتحدة.

وأوضح الرائد سلطان محمد الجنيبي، رئيس قسم دوريات الفرسان، والمصرف على جناح شرطة أبوظبي في المعرض، أنّ مهام الدوريات الليلية للخيالة في المناطق والأحياء السكنية تعمل على بث الطمأنينة ورفع نسبة الأمان، وتأمين المنشآت الحكومية والملاعب ومكافحة الشغب، وهناك الدوريات الشاطئية، مشيراً إلى مشاركة فرق الخيالة في استقبال كبار ضيوف الدولة، وفي المناسبات الوطنية والأحفالات الرسمية.

وأضاف الجنيبي أنّ هناك اهتماماً كبيراً بالخيول المستخدمة في دوريات الفرسان، حيث يوجد لدى شرطة أبوظبي طيبة بيطرية إماراتية ذات

كفاءة عالية، هي الدكتورة فايزة فلكتار، حيث ساهم الاهتمام بالطب البيطري في قسم دوريات الفرسان، في رعاية الخيول وعلاجها وتحسين مستوى لياقتها لتلاخراط في العمل الشرطي التخصصي، والوقوف على صحة الخيل من خلال علاج الحالات البسيطة والحرجة، إلى جانب المتابعة المستمرة والإشراف على توفير التغذية المناسبة للخيول وفحصها وتشخيص الإصابة وعلاجها، بالإضافة إلى إعطاء الخيول التطعيمات والتحصينات الدورية للوقاية من الأمراض.

الحمية الأكبرية في الشرق الأوسط ورابع أكبر محمية برية في العالم.. سلمان بن عبد العزيز الملكية.. وجهة سياحية بيئية استثنائية

محمية الملك سلمان بن عبد العزيز الملكية، أحد الأجنحة الاستثنائية التي عكست اهتمام معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية بالبيئة بمختلف أنواعها، خاصة في ظل التماثل في الكثير من الجوانب بين البيئات المكونة لدولة الإمارات العربية المتحدة ومثيلاتها المكونة للمملكة العربية السعودية. وأوضح الرئيس التنفيذي لهيئة تطوير محمية الملك سلمان بن عبدالعزيز الملكية الأستاذ عبدالله بن أحمد العامر أن المشاركة تستهدف التعريف بالمحمية البرية الأكبر في الشرق الأوسط والرابعة من حيث المساحة في العالم كذلك التعريف بأهدافها الإستراتيجية ورؤيتها بأن تكون وجهة متميزة للسياحة البيئية، تتكامل مع محيطها وتحفظ و تعزز الموروث الطبيعي والثقافي، وتسهم بالتنمية الاجتماعية، والاقتصادية المستدامة. وعن هذه المشاركة السعودية الهمة تقول عفاف العنزي، مسؤول العلاقات العامة والإعلام بهيئة تطوير محمية الملك سلمان بن عبد العزيز الملكية، إن حضور الهيئة ضمن فعاليات المعرض للمرة الأولى هذا العام، هو إرساء لها وجهة سياحية وفي ذات الوقت وجهة للحفاظ البيئي ومعلم للإدارة البيئية المتكاملة، حيث تمتد الحمية على أكثر من 130 ألف كيلو متراً مربعا، بين 4 مناطق إدارية في المملكة وهي الحمية الأكبر في الشرق الأوسط ورابع أكبر محمية برية في العالم.

تضم المحمية عددا من التناصير النادرة والمواقع الجغرافية، ويوجد لديها موقع مسجل لدى اليونسكو، وهو موقع "جبة" الذي يضم آثارا تعود إلى 8 آلاف عام قبل الميلاد، إذ تكمن المحمية تنوعاً جغرافياً هائلاً بامتداد مساحتها، فيوجد بها الجبال والسهول والوهادت البركانية وغيرها من الأشكال الجغرافية.

ونوهت العنزي إلى أنّ الهيئة لديها عدد من المشاريع البيئية، ومنها إعادة الغطاء النباتي في المنطقة حيث تم مؤخرا زراعة 500 ألف شجرة كبداية يعقبها إطلاقا أخرى أكبر حجماً وأكثر عددا، بهدف استعادة الغطاء النباتي وجعل المنطقة خضراء ممتدة، وهذا انعكاس لخضوات أكبر ممتلئة في مبادرة السعودية الخضراء ومبادرة الشرق الأوسط الأخضر، التي تقودها المملكة لتحقيق استدامة بيئية وأهداف بيئية مستدامة في المنطقة.

كما أشادت المسؤولة السعودية بالعلاقات المتميزة بين الشعيين، إذ جاءت مشاركة المحمية في المعرض ضمن هذا الإطار، لخاصة وأن المعرض يركز ضمن جهوده على أنشطة السياحة البيئية، فكانت فرصة استثنائية للتعريف بالحميات الملكية بشكل أكثر عمقا وارتباط محمية الملك سلمان بالسياحة البيئية وتأكيد أنها ممكنة للمجتمع المحلي وتسعى إلى ازدهار اجتماعي وتنميط اقتصادي مستدامة. موضحة أنّ الحمية تهدف إلى استقطاب أعداد أكبر من الزائرين بعد ما حققته من نجاح في جذب عدد أكبر من الزوار خلال موسم 2021، حيث غطى الموسم الجوانب الإدارية بالمحمية، وأقيم في حالل والجوف والحدود الشمالية، كما أقيمت فعالية "كتشف الحرة" وهي إحدى المناطق ذات الطبيعة الخلابة في المحمية بما تتمتع به من فوهة بركانية وأحجار سوداء وطبيعة ثرية بالغزلان والزواحف والكائنات الحية. وبيّنت العنزي، أن الحمية أنشأت عام 2018، ومنذ ذلك الوقت تسعى عبر جهود حثيثة لتحقيق الوعي البيئي بالمحميات والتعريف بدورها في حفظ التوازن البيئي، وكذلك التعريف بجهود المحمية في هذا المجال، ومنها المشاركة في حدث مهم بحجم معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، الذي يُعد الأكبر في الشرق الأوسط والعالم في نطاق السياحة البيئية التي تستهدف الصيد والفروسية وهي رياضات مرتبطة بثقافة المجتمعات المحلية في المنطقة.

الجناح الياباني يعرّف الجمهور بتاريخ رياضة الصيد بالصقور يشهد معرض الصيد والفروسية هذا العام مشاركة واسعة من اليابان التي تشارك بجناح يضم العشرات من الأكاديميين وفناني الأداء كالفناء والرقص والتببير والعروض المستمدة من تراث اليابان.

ويتضمن الجناح الياباني العديد من الفضاत التي تعرض منتجات يابانية كالتمح والإكسسوارات والعبايات التي تجمع بين العباية الإماراتية التقليدية والكيومونو الياباني الحروف، بالإضافة إلى الفنون التقليدية مثل الأوريغامي والفيلوشيشي والخد الياباني.

وذلك بينما تقدم اليابان التي تتوسط الجناح عروضاً متنوعة على مدار اليوم، تتنوع بين الغناء التقليدي والعروض الأدائية التي تبرز الفنون القتالية القديمة في اليابان، وكذلك الرقصات الاستعراضية الشعبية. كما تضمن الجناح الياباني مختصين في رياضة الصيد بالصقور ومنهم كاوييا أيشيكواو الذي بدأ ممارسة الصيد بالصقور في العام 1992 ثم انتقل إلى احترافية صناعة قفازات الصيد في العام 1994. يقول أيشيكواو - الذي يُشارك للمرة الخامسة على التوالي في المعرض- إنه قام بإكتار علامته التجارية الخاصة به والتي تدعى "ستور" في العام 2005 ومن ثم فتح خطوطا تجارية لها إلى الإمارات وكافة الدول الخليجية حيث إن تصميم القفازات الخاص به يجمع بين قفاز "النسر" الياباني القديم والطراز الحديث الذي ابتكره، مشيراً إلى أن تلك العلامة التجارية مصممة من صقار إلى الصقارين بشكل يدوي مما يجعلها تحظى باهتمام كبير في معرض الصيد والفروسية بأبوظبي.

وقال الدكتور إيساو تاكاهاشي المدير العام لشركة "جودكو" المسؤول عن الجناح الياباني، إن مشاركة الجناح الياباني متواصلة سنوياً في المعرض الذي يحتفل بدوره الحالية بمرور 20 عاماً على انطلاقته.. مؤكداً الحرص على تعزيز التفاعل الثقافي بين الإمارات واليابان وذلك من خلال الصقارة اليابانية للتعريف بثقافة بلاده أمام جمهور المعرض. من ناحيةٍ أخرى قالت السيدة نوريكو أوتسوكا رئيسة جمعية "سوا" للمحافظة على الصيد بالصقور في اليابان إنشائها أنشأتها في الجناح الياباني في معرض الصيد والفروسية بشكل سنوي منذ العام 2004 لتعريف الزوار والجمهور بالثقافة اليابانية لممارسة الصيد بالصقور، مشيرة إلى أن هناك تقارب ثقافي وحضاري بين سكان منطقة الخليج العربي واليابان في رياضة الصيد بالصقور.

وأضافت أوتسوكا "قمت بدراسة الصيد بالصقور في العام 1995 في مدرسة سوا للصقور لأصبح بعدها سكرتيرة تنفيذية لجمعية درة للمحافظة على الصقارة قبل أن أتولى رئاستها، موضحة أنها نالت درجة الماجستير في دراسة "إنترپوليوجيا الرياضة" وقامت بنشر كتابها المتخصص في الصيد بالصقور تحت عنوان "فن وروح الصقور".



معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية يواصل فعالياته بإقبال جماهيري كبير

بأسعار تصل إلى مليوني درهم.. كرفانات للتخييم والسفر تمتاز بعناصر الرفاهية

تعرض شركة «ديزرت ستارز فاكטوري، مصنع نجوم الصحراء في قطاع «مركبات ومُعَدّات الترفيه في الهواء الطلق، كرفانات السفر والصيد والتخييم حيث تختص الشركة بتزويد الكرفانات بأحدث وسائل الاتصال والإلكترونيات وأجهزة استقبال الأقمار الصناعية، فضلاً عن تزويدها بأفضل مرافق التكيف والإضاءة. وأوضح مندوب المبيعات في مجموعة «نجوم الصحراء، أنّ أسعار الكرفانات تتنطق من 200 ألف درهم وقد يصل سعر أكبرها حجماً إلى مليوني درهم، وطوله 27 متراً، حيث تتمتع بوجود مسبح ومركز لياقة الصحة، بالإضافة إلى كافة الخدمات الأخرى التي تلّبي متطلبات هواة التخييم والصيد. وأفاد أنّ الكرفان تمّ صنعه من الألونيوم والعوازل الحرارية والخشب المشغول يدوياً، بالإضافة إلى كافة التقنيات الحديثة، والكرفان ذو الـ 7 أمتار يضم بداخله مجلساً لاستقبال الضيوف، وغرفة نوم فخمة وواسعة، بالإضافة إلى غرفة للأطفال ومطبخ وشرقة إلى جانب حمام تمّ تجهيزها على أرقى مستوى، ما يجعل أي فرد يعيش داخل الكرفان يشعر وكأنه في بيته تماماً. وأشار مندوب مبيعات الشركة إلى أنّ الكرفان له زبائنه في الإمارات ودول الخليج العربي ممّن لديهم هواية التخييم لأيام الصحراء والقفص، كما أنّه يفيد أيضاً ملاك ومربي الإبل ما يجنيهم قسوة الحر والغبار ويمنهم الشعور بالراحة والرفاهية، حتى في أقسى الظروف الجوية. وأكد أنّ أبناء الإمارات معروفون بتعلقهم بالصحراء وجيمع للسفر، لافتاً إلى أنّ الضخامة التي تتميز بها منتجات الشركة تشكّل عاملاً جذب لإضائة للزبون الإماراتي.

تطوّر ملحوظ ومُشاركة واسعة في قطاع "مُعَدّات صيد الأسماك والرياضات البحرية"

يُعتبر معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، حدثاً سنوياً مميزاً لشاق الأنشطة والفعاليات البحرية، وتعزيز ممارسة الرياضات التنافسية بمختلف أنواعها بشكل مُستدام. ويتوافد عشاق صيد الأسماك والرياضات البحرية، سنوياً لتعشوّر فعاليات المعرض لاكتشاف أحدث أدوات الصيد، مُعدّات التزلج على الماء وركوب الأمواج، الغوص، التجديف والتزلج الهوائي، القوارب والدراجات المائية، وغيرها من مستلزمات الرحلات البحرية. وتمتاز الدورة الجديدة من معرض أبوظبي للصيد، بزيادة ملحوظة في عدد العارضين والعلامات التجارية في قطاع "مُعَدّات صيد الأسماك والرياضات البحرية" سعياً لتلبية اهتمامات شريحة واسعة من الهواة والمحترفين والمختصين على حدّ سواء، واستقطاب شرائح جديدة من المهتمين بهذه الأنشطة المائية، ويجمع معرض أبوظبي الكثير من فئات الجمهور معا من مالكي القوارب إلى هواة التخييم، بالإضافة إلى الصيادين والهواة في مجال الرياضات الأخرى المماثلة. ولدى هذه الفئات من الجمهور متطلبات مختلفة تشمل صنابير جميد الأسماك ومُستلزمات الإسعافات الأولية وكافة تجهيزات التخييم لرحلات الصيد البحري. كما تشمل معروضات قطاع "مُعَدّات صيد الأسماك والرياضات البحرية"، قضاين وصنارات صيد الأسماك، طعوم الصيد، خفافات الصيد، المجاذيف، قوارب التحكم من بعد، الدراجات المائية، والدراجات البخارية البحرية. وثمة مززايا متعددة من شأنها أن تدعم العاملين في قطاع صيد الأسماك والأنشطة البحرية إلى الاهتمام بمشاركة في معرض أبوظبي للصيد، خاصة وأن الكثير من المهتمين يضعون تركيزاً قويا على هذا القطاع ويشجعون بفاعلية على توسيعه.

حديقة الحيوانات بالعين.. حضور مميز وعروض شاقنة

حديقة الحيوانات بالعين في إمارة أبوظبي، تقدم فعاليات مميزة وممتعة ضمن مشاركتها في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية 2022، وسط حضور لافت من زوار المعرض للاستمتاع بالعروض الشاقنة والفقرات المتنوعة. وقال إبراهيم الحامدي، مدرب أول لطيور الجوارح في حديقة حيوان العين، إنّ الحديقة تقدّم خلال مشاركتها بالمعرض عددا من العروض المتنوعة والمبهرة لطيور الجوارح والعقبان، والنسور، وعروض الببغاوات، والتي يمكن للزوار متابعتها في ساحة العروض. وأشار الحامدي إلى أنّ أهداف حديقة الحيوانات للعين تتمثل في المحافظة على الحياة البرية والحيوانات من الانقراض من خلال زيادة أعدادها، بالإضافة إلى كيفية التعامل مع الطيور الجارحة. وتحدث الحامدي عن عرض طيور الببغاء الذي يتخلله عروض ترفيهية التفاعل مع طيور الببغاء بشكل حركات مميزة وشيقة، حيث أنّ العرض يركّز على كيفية تعليم الجهمور طرق المحافظة على طيور الأسماك والتعامل معها ورعايتها بشكل سليم، وتعليمها بأفضل الطرق والوسائل المتاحة. من جانب آخر، أكد خالد أبو سالم، أحد الزوار الذين يتابعون العروض، أنّه جاء برققة عالته إلى معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية للاستمتاع بما يُقدّمه العرض بشكل عام، وحضور عرض الطيور بشكل خاص، إذ يحرص على اصطحاب أطفاله الثلاثة لمشاهدة العروض الترفيهية والتعليمية الشيقة التي تستهدف الأطفال، والتي يتعلمون منها الكثير عن حياة الطيور بأبوص مستند على التعليم بالممارسة. وترى هدى الحامدي، زائرة، أنّ معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية بما يُقدّمه من فعاليات جاذبة للأهل، يُعتبر منصة جامعة تدمج بين التراث والثقافة إلى جانب عناصره الرئيسة المتعلقة بالصيد والفروسية، مشيرة إلى أنها تتنقل مع أفراد عائلتها لقضاء أمتع الأوقات بين أروقة المهريرة ومشاهدة عروض وفعالياته.

وتمنّت الحامدي، من إدارة المعرض النظر في زيادة عدد أيامه، أو أن يُقام أكثر من مرة في العام، وذلك لإتاحة الفرصة للأهالي الاستمتاع بما يُقدّمه من فعاليات قيمة وصور مميزة تعكس الكثير من جوانب الحياة الإماراتية، والتي يتعلمها الأبناء بشكل مباشر.

حورية العبدولي، المعرض فرصة لإبراز المواهب

حورية العبدولي، فنانة تشكيلية إماراتية وأعدة، تُشارك بمعرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية للمرة الأولى، لتسهم مع غيرها من الفنانات الإماراتيات في إبراز جوانب ساحرة في الموروث المحلي والتراث البيئي الذي تتميز به دولة الإمارات، حسب العبدولي، التي عبرت عن شكرها للفنانين على إدارة المعرض على إتاحة هذه الفرصة السنوية الاستثنائية أمامهن لعرض أعمالهن في منصة عالمية بهذا الحجم المدهش، وإقبال جماهيري من كل الجنسيات والأعمار، ما يُعئّل تشجيعاً ودمعاً لا محدود في بداية حياتهن في عالم الفن التشكيلي. وتقول العبدولي، أنها انتسب إلى أكاديمية الفنون الجميلة بالفجيرة، وتطمح بالوصول بأعمالها إلى العالمية، وهي خطوة تحتاج إلى الكثير من الجهد والعمل، وهو ما تحاول القيام به حالياً. ومن الأعمال التي تعرضها هذا العام، لوحة المها العربي، والتي نفذتها بألوان الأكريليك، واستغرقت نحو 4 أشهر في إنجازها بمقاس 101 97 X سنتيمتر.

الراكب الآلي يتصدّر جناح "مصنع آليات هجن الهباب"

يعرض جناح مصنع آليات هجن الهباب مجموعة كبيرة من مستلزمات سباقات الهجن، حيث يوفر الجناح أنواع مختلفة من أجهزة الراكب الآلي، أو الجوكي الروبوت، والذي يُستخدم للتحكم في المطايا خلال السباقات وحثّها على الركض بسرعة. وأوضح راشد محمد، أنّ الشركة تُعدّ أقدم شركة تعمل في مجال تصنيع وتوفير الراكب الآلي للهجن، ويعود تاريخ إنشائها إلى 18 عاماً، مشيراً إلى أنّ الجناح يعرض عدّة آلات مختلفة منها أجهزة الصوت والضرب التي يستخدمها مالك المطية للسيطرة عليها خلال السباق والحرس على أن تواصل الركض بسرعة وفي الاتجاه السليم، كذلك يعرض أجهزة الراكب الآلي والتي تختلف من حيث قوتها لتتناسب مع كل مطية وفقاً لعمرها، فالجهاز الذي يتناسب مع الزمول أي المطايا الكبيرة، يختلف عن الجهاز الذي يستخدم مع الصغيرة أو المتوسطة.

وقال مسؤول الشركة إنّ هذه الأجهزة يتم تصنيعها محلياً في مقر الشركة في دبي، وهي الأقدم على مستوى الخليج في هذا المجال، بتراوح أسعار الراكب الآلي بين 2000 إلى 3000 درهم. وأشار أنّ مشاركة الشركة في المعرض الدولي للصيد والفروسية (أبوظبي 2022) لأول مرة هذا العام، ترجع إلى الأهمية الكبيرة للمعرض باعتباره منصةً عالمية للتواصل مع عشاق سباقات الهجن من مختلف أنحاء العالم، وهو ما يعتبره الوسيلة الأفضل للوصول إلى شريحة كبيرة من هذا الجمهور، مثنياً على جودة التنظيم التي تميز بها المعرض، وكثافة المشاركة من الشركات المتخصصة في كل ما يخص بالصيد والقنص والسباقات.

الغيل للمشغولات اليدوية تعرض تشكيلة متنوعة من سكاكين الصيد

تعرض شركة الغيل للمشغولات اليدوية في جناحها بالمعرض الدولي للصيد والفروسية، مجموعة كبيرة من السكاكين يدوية الصنع، والتي تستخدم في الصيد والرحلات والتخييم وكذلك للاستخدام المنزلي. وأوضح أحمد راشد سعيد المزروعى، مؤسس الشركة، أنّ هذا العام يشهد مشاركة الثانية لشركته في المعرض الذي يُعتبر المنصة الأكبر والأهم للتواصل مع الجمهور من محبي الصيد والتخييم، وتسويق منتجاتها المختلفة. وقال المزروعى إنّ شركته التي أسسها منذ ثلاث سنوات، تخصصت في المشغولات المنزلية، وصناعة السكاكين اليدوية بمختلف أنواعها ومن بينها السكاكين المستخدمة في الصيد، مُشيراً إلى أنّ المنتجات المعروضة في الجناح تمّ تنفيذها على مدار عام كامل للعرض خصيصاً في المعرض. موضحة أنّ هذه المنتجات مصنوعة من أنواع معادن تنقسم إلى ستالس ستيل وكاربون ستيل، كما أنها يضم أنواعاً عدة، أما الأسعار فتبدأ من 200 درهم وقد تصل إلى 10 آلاف درهم، وفقاً لتصميمها والتصميم وقطرة العمل في تنفيذها والمعدن المستخدم في تصنيع القطعة. وتُعدّ التصميمات التي تندرج تحت النمط المدهشي هي الأعلى بين المعروضات نظراً لأن تنفيذ القطعة الواحدة منها قد يستغرق شهرين تقريبا.

وأشار مؤسس الشركة إلى أنّ سعر السكين يتوقف كذلك على تصميم القبضة أو يد السكين والخامات المستخدمة في صنعها، لافتاً إلى أنّ بعضها يصنع من قرون وعظام الحيوانات مثل قرن الماموت أو الغزال أو قرون وعظام حيوانات نادرة أخرى، كما هناك أن قبضات يتم إضافة قطع من الذهب أو الفضة إليها.

واستعرض أحد السكاكين التي يعرضها وتتميز بقبضة مصنوعة من عظام حيوان الغور المهذب بالافتراض، وهو حيوان يشبه الثور ولكنه بري ويعيش في وسط آسيا والهند، لافتاً إلى أنّ هذه العظام يتم الحصول عليها من الحميات التي يعيش فيها هذا النوع من الحيوانات حيث يقوم ببيع عظامه على نفوقه نظير مبالغ كبيرة نظراً لندرته وتحريم صيده. وذكر أنه يحرص على الحصول على قرون وعظام الحيوانات بطرق مستدامة وتتفق مع قوانين الحفاظ على البيئة، مثل استخدام قرون غزال من تلك التي يتم تغييرها كل سنة، ويتم الحصول عليها من الحميات الطبيعية أو استيرادها من الخارج.

"إيه آر بي الإمارات" تؤكد التزامها بتعزيز وحماية الثقافة والتقاليد الأصيلة للدولة

أعلنت "إيه آر بي الإمارات"، العلامة التجارية الرائدة والمتخصصة في لوازم سيارات الدفع الرباعي ومعدات الرحلات البرية، والتي تعمل تحت مظلة مجموعة السمود، عن مشاركتها كشريك رسمي للسياارات لسلسلة الثانية على التوالي في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية 2022. وتشارك "إيه آر بي الإمارات" للمرة الـ 13 على التوالي في المعرض، وتستعرض مجموعة جديدة من المنتجات التي تشمل المظلات، و Summit Bull Bar، ومعدات حماية الركاب لسلسلة "إيه آر بي 300، بالإضافة إلى خيمة اسبيرانس المخصصة لأسطح السيارات، وغيرها. وتُقدّم "إيه آر بي الإمارات" خصماً يصل إلى 70% على جميع منتجاتها المعروضة في جناحها المصمم حديثاً، وهو أكبر بكثير من العام السابق.

ويهدف إضفاء المزيد من الإثارة للزوار، يُشارك ثلاثة من مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي، مهدي الأمين، طوني كيروز، وفائز عدنان، في المعرض بسياراتهم الخاصة التي تم تخصيصها بالكامل بمنتجات "إيه آر بي" وستتواجد المؤثران في جناح "إيه آر بي الإمارات" وستتفاعل مع العملاء وسيتواجد تخزين أمنة بالنسبة لمجموعة متنوعة من سيارات الكابينة الفردة والكابينة الإضافية والمركبات ذات الكابينة المزودة. ويشتمل Summit Bull Bar المبتكر من "إيه آر بي" على العديد من خصائص التصميم الحديثة لتعزيز جماليات ووظائف السيارات المعاصرة. وتُعتبر خيمة "اسبيرانس" المخصصة لأسطح السيارات خيمة صلبة وخفيفة الوزن ورفيقة وعملية وحديثة بشكل مبهٍر. وبالمقارنة مع الأجيال السابقة من السيارات، تتميز معدات حماية المركبات لسلسلة لاند كروزز 300 بتصميم متجدد بأربع لوحات، ويهدف إلى تسهيل الوصول للعمدة.

منوعات الفكر 23

يعد تناول نظام غذائي متوازن مليء بالكثير من الفاكهة والخضروات أحد أفضل الطرق للبقاء بصحة جيدة والحفاظ على وزن صحي. لذلك، قد يكون اتباع نظام غذائي نباتي لفقدان الوزن أمرا جذابا إذا كنت تتطلع إلى إنقاص بضعة أرطال.

وفي الواقع، يميل الأشخاص الذين يتناولون المزيد من الأطعمة النباتية إلى أن يكون وزنهم أقل في المتوسط من أولئك الذين يتناولون اللحوم ومنتجات الألبان والبيض، وفقا لدراسة واحدة عام ٢٠١٧. وارتبط استبدال البروتين النباتي بالبروتين الحيواني أيضا بانخفاض معدل الوفيات، وفقا لدراسة أخرى أجريت عام ٢٠١٦.



تجنب الأطعمة النباتية المصنعة وابتعد عن السكر المكرر

كيفية اتباع نظام غذائي نباتي لفقدان الوزن!

سبيل المثال، الفاكهة الكاملة". وبالإضافة إلى ذلك، يمكنك محاولة الجمع بين طعام يحتوي على نسبة عالية من السكر ومصدر للألياف لإبطاء إطلاق السكر في الدم. وفي النهاية، كما تقول هوب، للوصول إلى أهدافك المتعلقة بفقدان الوزن، عليك أن تجد نظاما غذائيا مناسباً لك ويمكنك الالتزام به. وتضيف: "اتباع نظام غذائي نباتي ليس بالضرورة طريقا لفقدان الوزن. تلعب التركيبة الغذائية والتمارين الرياضية والنوم والتوتر أدوارا. والنظام الغذائي النباتي هو نظام أكثر استدامة من الناحية البيئية ولكنه لا يعني بالضرورة أنك ستفقد الوزن. وعلاوة على ذلك، إذا كان لديك كمية قليلة من الألياف في البداية، فاحرص على زيادة تناول الألياف ببطء شديد وبمرور الوقت لمنع الانزعاج المعدي المعوي".



تستهدف الأطعمة منخفضة السكر - تلك التي تحتوي على أقل من 5 غرامات من السكر لكل 100 غرام، الأطعمة منخفضة الدهون المشبعة - أقل من 1.5 غرام لكل 100 غرام، والأطعمة الغنية بالألياف - أكثر من 6 غرامات لكل 100 غرام. وغالبا ما يفترض أولئك الذين يتبعون نظاما غذائيا نباتيا إلى بعض العناصر الغذائية لصحة جيدة أيضا، بما في ذلك فيتامين B12 والكالسيوم وفيتامين (د). تأكد من أنك تتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة، أو مكملات عند الضرورة.

تخط السكر المكرر

يعتبر السكر عاملا رئيسيا في زيادة الوزن لأنه يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية وقليل من العناصر الغذائية. وغالبا ما يتم إخفاء السكر في قائمة المكونات ويمكن تسميته بعدة أسماء مختلفة. ابحث عن أي شيء ينتهي بـ "أوز"، بما في ذلك الجلوكوز وسكر العنب والفركتوز والسكروروز والمaltوز واللاكتوز والغلكتوز - وكلها سكر. والقاعدة الأساسية الجيدة هي أنه إذا لم تسمع بها من قبل، أو لا تستطيع نطقها، فمن المحتمل ألا تتناولها - خاصة إذا كنت تحاول إنقاص وزنك. وتقول هوب: "يساهم السكر في ارتفاع السكر في الدم والانهيارات التي تدفعنا إلى الرغبة الشديدة في السكر والحاجة المستمرة للسكر للحفاظ على الطاقة. ولست مضطرا إلى التوقف عن تناول السكر تماما - فهذا غالبا لا يكون مستداما على المدى الطويل ومن المرجح أن تعود إلى العادات القديمة. ومن الأفضل لك تقليل تناول السكر إلى الحد الأدنى والتركيز في الغالب على الأطعمة الأكثر حلاوة والغنية بالألياف - على

الوقت. والخبر السار هو أن الألياف توجد إلى حد كبير في النباتات التي تتكون من جزء كبير من نظام غذائي نباتي. وتضيف هوب: "إذا كنت تتطلع إلى إنقاص وزنك، فقد ترغب في التركيز أكثر على الأطعمة النباتية الغنية بالألياف ذات الطاقة المنخفضة مثل الفول والبقول والخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة. ومع ذلك، لا تنس دمج المكسرات في النظام الغذائي بكميات معتدلة لأنها غنية بالدهون الصحية، والتي تساهم في دعم صحة الدماغ وصحة المفاصل وإنتاج الهرمونات من بين العديد من الأدوار الأخرى". ووجدت دراسة أجريت عام 2015، أن تناول 30 غراما من الألياف يوميا، دون إجراء أي تغييرات غذائية أخرى، يمكن أن يساعد في "فقدان الوزن بشكل كبير". وبالإضافة إلى زيادة فقدان الوزن، تعتبر الألياف مفيدة للقلب والأمعاء والهضم. ومع ذلك، فإن معظمنا لا يحصل على ما يكفي. وتوصي الإرشادات الغذائية للأمريكيين النساء بتناول ما لا يقل عن 25 غراما من الألياف يوميا، ويستهلك الرجال حوالي 36 غراما.

تجنب الأطعمة النباتية المصنعة

تقول هوب: "هناك فكرة خاطئة شائعة مفادها أنه نظرا لتصنيف الطعام على أنه نباتي، فهذا يعني تلقائيا أنه صحي. ومع ذلك، هذا ليس هو الحال ويمكن أيضا تحميل الأطعمة النباتية بالدهون المشبعة والسكريات. لذلك، إذا كنت تركز على الصحة والوزن، فمن الأفضل بكثير اتباع نظام غذائي يركز على النباتات والأطعمة الكاملة". وتضيف أنه إذا كنت تتبع نظاما غذائيا نباتيا، فيجب أن تكون على دراية بنقص المغذيات عالي الخطورة الذي يمكن أن يحدث نتيجة استبعاد المنتجات الحيوانية من نظام غذائي نباتي. ومن الممكن الحصول على معظم العناصر الغذائية الخاصة بك ولكن عليك أن تكون أكثر وعيا من أين أتت.

افحص ملصقات الطعام

كما هو الحال مع أي خطة لخسارة الوزن، يمكن أن تكون ملصقات الطعام مؤشرا مفيدا لمقدار ما تتناوله. ومع ذلك، غالبا ما تكون أفضل الأطعمة التي يجب اختيارها هي تلك التي لا تحمل ملصق على الإطلاق، لأنها ستكون الأقل معالجة. وتضيف هوب أيضا أن فقدان الوزن أمر فريد لكل فرد وغالبا ما يتطلب مجموعة كاملة من الإجراءات التي يجب مواءمتها. وهذا يشمل النظام الغذائي والتمارين الرياضية والتوتر والنوم. ومع ذلك، عندما ننظر إلى المكونات الغذائية وملصقات الطعام، فمن الأفضل أن

يمكنك شربه على شكل مخفوق نباتي. وتقول هوب: "يمكن أن تكون مساحيق البروتين النباتي طرقا ملائمة لزيادة البروتين في النظام الغذائي". ومع ذلك، فهي ليست ضرورية للحصول على كميات كافية من البروتين. بالإضافة إلى ذلك، لا ينبغي أن تحل محل مصادر الغذاء الكامل للبروتين النباتي.

التركيز على حشو الألياف

توضح هوب: "الألياف هي كربوهيدرات معقدة لا يمكننا هضمها، وبالتالي تتغذى الميكروبات الموجودة في الأمعاء على الألياف من أجل النمو والبقاء على قيد الحياة. ونظرا لأن الألياف لا يتم هضمها بشكل أكبر في الجهاز الهضمي مثل الأطعمة الأخرى، فإنها تستغرق وقتا أطول للوصول إلى القناة الهضمية، وبالتالي تجعلنا نشبع لفترة أطول أيضا". وبالنسبة لأولئك الذين يحاولون إنقاص الوزن، فإن تناول الأطعمة الغنية بالألياف والنباتات يمكن أن يساعد في الحفاظ على الطاقة والحفاظ على الشعور بالشبع لفترة أطول من



ويُظهر البحث أيضا أن الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، فضلا عن خفض ضغط الدم والكوليسترول وخطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2. ويمكن أن تؤدي زيادة الوزن أيضا إلى المزيد من الأوجاع والآلام ومشاكل النوم وانخفاض الطاقة واللقطة بالنفس.

فهل النظام الغذائي النباتي جيد لخسارة الوزن؟

في هذه المقالة سنلقي نظرة على ما إذا كان الاستغناء عن اللحوم والألبان والمنتجات الحيوانية الأخرى يمكن أن يساعدك في الواقع على إنقاص أرطال الوزن والحصول على نسبة ضئيلة من الدهون. وتميل الأطعمة المعبأة، حتى لو كانت خالية من اللحوم، إلى المعالجة العالية وتحتوي على سكر ودهون وملح مضاف. وإذا كنت ترغب في إنقاص الوزن باتباع نظام غذائي نباتي، فمن الأفضل تجنب ذلك، لأنها ستعرق أهدافك الصحية.

تناول كمية كافية من البروتين

البروتين عنصر غذائي كبير ضروري للنمو والإصلاح. بالإضافة إلى إبقائنا بصحة جيدة. ويمكن أن يساعد أيضا في إنقاص الوزن لأنه يعزز عملية التمثيل الغذائي ويساعد على الحفاظ على الجسم ممتلئا - ما يعني تقليل فرصة تناول الوجبات الخفيفة من الوجبات السريعة أو الرغبة الشديدة في تناول السكر.

ويحتاج معظم البالغين إلى حوالي 0.75 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميا. ومن الناحية العملية، هذا يعادل حصتين من اللحوم أو الأسماك أو المكسرات أو التوفو يوميا. وكديل تقريبية، يجب أن يتناسب جزء من البروتين مع راحة يدك.

وتشرح أخصائية التغذية جينا هوب، أن البروتين يساعد على زيادة الشبع، المعروف أيضا باسم شعورك بالامتلاء. لذلك يمكن أن يقيك ممتلئا لفترة أطول مقارنة بالكربوهيدرات والدهون. وبالإضافة إلى ذلك، يتطلب البروتين مزيدا من الطاقة للتحلل، ما يعني امتصاص كمية أقل من السعرات الحرارية. وتشمل البروتينات المأخوذة من الأطعمة النباتية المكسرات والبذور والتوفو ومنتجات الصويا والفاصوليا والبقول. وإذا لم تكن من محبي تناول البروتين،

دراسة تكشف أثر تقليل استخدام هاتفك لمدة ساعة واحدة فقط في اليوم!

توصلت دراسة إلى أن وقف استخدام هاتفك الذكي لمدة ساعة واحدة فقط في اليوم يجعلك أقل قلقا ويزيد من احتمالية ممارسة الرياضة. وقال الباحثون إنه "ليس من الضروري التخلي تماما عن الهاتف الذكي للشعور بالتحسن"، لكنهم اكتشفوا أن تقليل استخدامه اليومي له آثار إيجابية على رفاهية الشخص.



وأظهرت الدراسات السابقة أن استخدام الهواتف الذكية مرتبط بالسمنة وآلام الرقبة وضعف الأداء والسلوك الشبيه بالإدمان، لذلك شرع الخبراء في Ruhr-Universität Bochum في ألمانيا في تحديد مقدار الإفراط في استخدام الهاتف. وأرادت الدكتورة جوليا برايلوفسكايا وفريقها تحديد ما إذا كانت حياتنا أفضل بالفعل بدون الهواتف الذكية. ووجد الباحثون 619 شخصا لدراستهم وقسموهم إلى ثلاث مجموعات. وما مجموعه 200 شخص وضعو هواتفهم الذكية جانبا على مدار الأسبوع، وقلل الوقت الذي استخدموا فيه الجهاز بمقدار ساعة واحدة يوميا، ولم يغير 193 شخصا أي شيء في سلوكهم. وقالت برايلوفسكايا: "وجدنا أن التخلي تماما عن الهاتف الذكي وتقليل استخدامه اليومي لمدة ساعة واحدة كان لهما آثار إيجابية على نمط حياة ورفاهية المشاركين. وفي المجموعة التي قللت من الاستخدام، استمرت هذه التأثيرات لفترة أطول وبالتالي كانت أكثر استقرارا". وفي المتوسط، يقضي الأشخاص أكثر من ثلاث ساعات يوميا وهم ملتصقون بشاشات هواتفهم الذكية. وأجرى الباحثون مقابلات مع جميع المشاركين حول عادات نمط حياتهم ورفاههم مباشرة بعد التدخل، بعد شهر وأربعة أشهر. وسألوا عن مقدار مشاركتهم في النشاط البدني، وكم عدد السجائر التي يدخنونها في اليوم، ومدى رضا الشخص عن حياته، وما إذا كانت تظهر عليهم أي علامات للقلق أو الاكتئاب. وغيّر التدخل الذي استمر أسبوعا عادات استخدام المشاركين على المدى الطويل. والمجموعة التي أمضت ساعة واحدة أقل يوميا مع الهاتف الذكي أثناء التجربة استخدمتها أقل بمقدار 45 دقيقة في اليوم بعد أربعة أشهر من ذي قبل. وفي الوقت نفسه، زاد الرضا عن الحياة والوقت الذي يقضيه المرء في ممارسة النشاط البدني، بينما انخفضت أعراض الاكتئاب والقلق - وكذلك استهلاك النيكوتين. ونشرت الدراسة في مجلة Experimental Psychology: Applied.





حكومة دبي
محاكم دبي



محكمة دبي
محاكم دبي

70197

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
أفاد عدلي بالنشر
رقم (150825/2022)

المندوب : شاموس اشرافشوال جروب ش.م ح

المندوب إليه الثاني : صبير مجنانيك برو

مخاطبكم بموجب هذا الإصدار بأنه سيون قد قمت بتحرير الشيكات بالرقم : 2734-2175-2174-2173

مبلغ 2736-2736-2176-2737 على بنك الجزيرة الوطني الوطني مبلغ 600,000 درهم مبلغ وقدره

(مستأجرة) لصالح المندوب وعند عرض الشيكات لصالح المندوب على المصرف، المندوب عليه ليس ان الحساب مبلغ

وطني المندوب المستلمين من سداد قيمة الشيكات لصالح المندوب وبالتالي فإن دفعها المالية تكون ما زالت

مفعولة بقيمة الشيكات والبالغ مجموعهم (مستأجرة المندوب) 600,000 درهم عليه ويصفنا وكلاء من المندوب

وطبقا لحكام المادة (63) الفقرة (1) من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية وحيث ان المندوب قد

في استيفاء المبلغ عليه فإن المندوب وفي بضرة سداد المبلغ التردد عليه التردد خلال (5) أيام من

تاريخ نشر هذا الإصدار القانوني وفي حالة الانسحاب الى ذلك فإن المندوب مستوف بخلاف كافة الاجراءات القانونية

اللامر في مواجهتهم التزامكم بدفع قيمة الشيكات موضوع هذا الاصدار مع التزامكم بكافة الرسوم والصاريف

ومقابل عدم اتمام الحساب.

وتجلا من المندوب

الحامي : أحمد مطر المريوي

الكاتب العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70197

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم ٢٠٠٠6545/2022/SHCFICIREA2022 (جزئي)

إلى المدعي عليه : الغناه فاطمات صيانة الطرق - مجهول محل الإقامة

(2) محمود أحمد العبود بصفتة الوالي الطبيعي على ابنه الفاضل / محمد محمود العبود / سوري الجنسية.

بناء على طلب المدعي طوكيو مارين آل ديتشيدو فاير انشورانس كومباني ليمتد

قد اقام عليك الدعوى وطالبوك فيها : أولاً : إعلان المدعي عليها بصحيفة الدعوى حسب الأصول.

ثانياً : ضم ملف النزاع رقم 2849 لسنة 2022 مدني إلى ملف الدعوى المراجعة لتلازيمها.

ثالثاً : إلزام المدعي عليها بالتضامن والتكافل والتضامن بأن يؤدبا للمدعية مبلغ وقدره/635.418 درهم

(مستأجرة وخمسة وثلاثون ألف وأربعمائة وخمسة عشر درهم) مع الفائدة القانونية بواقع (9%) من تاريخ

14/4/2022، الممثل للمبلغ سداد المبلغ المندوب به لمحاسبة المبلغ بالتقديت في التنفيذ رقم 170 لسنة 2022 تنفيذ

قرارات هيئة التأمين وحتى السداد التام. رابعاً : إلزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل اتمام الحسابات أنت

مكلف بالحضور بصفة 2022/10/12 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية

المدنية - مكتب رقم مكتب مدير الدعاى خلال (10) خبصياً أو بواسطة وكيل معتمد . وتقديم مذكرة جوابية على

الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك لتنظر في الدعوى

المذكور رقمها وفقاً - بوصفك مدعي عليه.

مكتب الخدمات القضائية



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70197

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
إعلان بالنشر للحضور أمام الخبرة
في الدعوى رقم 433/2022 تعيين خبرة - دبي

المتنازع ضد / محمد طابير بيلو - العنوان : مجهول محل الإقامة

تحيطكم علما انه تم التباينا كخبير حسابي بالدعوى أعلاه والمرفوعة ضدكم من

المتنازع / شركة داماك للتطوير ذ م م - وعليه فانتم مكلفون او من يمثلكم قانونا

بالحضور اجتماع الخبرة والقرر عقده يوم الثلاثاء الموافق 04/10/2022 الساعة

12:00 ظهرا " يرجى التواصل معنا عن طريق الهاتف المجهول الخاص بالخبير

وأرسل كافة المستندات المؤيدة لدفاعكم بالدعوى عن طريق البريد الالكتروني علما

بأنه في حال تخلفكم عن الحضور فإن الخبرة ستباشر اعمالها وفقا للصلاحيات

المخولة لها قانونا. للاستفسار الاتصال بـ 050-6317417 /

الاي ميل : missnahed@hotmail.com

الخبير الحسابي / ناهد رشاد محمد



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70197

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 738/2022/0000738 أمراء

إلى المحكوم عليه : علي حسين قاسم باقر

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي

المتنفذ سمرم فاضل جواد القرناوي - الجنسية عراقي

في القضية اشار اليها أعلاه.

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد

لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :

76115.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15)

يوما من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن

المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقرة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

70197

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
إعلان أمر أداء بالنشر
في الدعوى رقم 2005/2022/60 امر أداء

المطروعة في : أوامر الأداء وإلزام المدعو بالتقديت رقم 203

موضوع الدعوى : المطالبة بإتمام المطلوب ضدها بإداء مبلغ وقدره 24630 أريضة وعشرون ألف وسنة

وثلاثون درهم إماراتي بالإضافة الفوائد القانونية 5% من تاريخ استحقاق كل من الشيكات وحتى تمام

السداد. وإلزام المطلوب ضدها بالرسوم والفروقات وأعباء العمل وضمان الحكم بالتأديت وبدون كفالة.

المدعي : شاموس انشورافشوال جروب - ش.م ح - عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري -

شارع الخليج التجاري 2- برج شوبا سفاير - مكتب 404 - وسته : أحمد محمد مطر الميريوي

المطلوب إعلانة : 1 - منعت مفرقات الهام التيب (ش.م ح) - صسته : مدني عليه

موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2022/9/11 بإتمام

المدعي عليه بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره 24630 أريضة وعشرون ألف وسنة والمطلوب وثلاثون درهم والفائدة

القانونية بواقع 5% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وبالرسوم والصاريف ورخصت خلف المندوب المحل.

ولكم الحق في التظلم الأمر أو استئنافه بحسب الأحوال وفي الأحكام الواردة في المادة 66 من اللائحة التنظيمية

لقانون الاجراءات المدنية.

رئيس الشعبة



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70197

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
رقم الرخصة : 108155
غرفة تجارة وصناعة عجمان - قسم السجل التجاري
إعلان وحل وتقصية

الاسم التجاري : صالون فيري تيلز بيوتي - ذ م م

تعلن للجميع بأن الشركة المذكورة أعلاه هي : صالون فيري تيلز بيوتي - ذ م م

- شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات

الاتحادية رقم (8) لسنة (1984) وتعديلاته مخصصة في دائرة التنمية

الاقتصادية وسجلته بالتمثيلية الاقتصادية تحت رقم (108155) وقد قرر

الشركاء حلها وتقصيتها وتعيين السيد.

جمال لتدقيق الحسابات

مصفى قانوني للشركة كل من لي حق أو اعتراض التقدم به للمصفى

914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف :

القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (45) يوما من تاريخ نشر الاعلان وعلى

العنوان التالي : إمارة عجمان ، هاتف : 067447771 ، ص.ب : 5544



حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة



حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70021

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : بروجوتيك ميدل ايست للتجارة - ش ذ م م

العنوان : مخزن رقم B5 - ملك احمد عبدالله حسين لوانه - ديرة - التقصيص الصناعية

الثانية - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم

الرخصة : 1007604 رقم القيد بالسجل التجاري : 1642296 بموجب هذا تعلن

دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال

الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/9/23 والموثق

لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/9/23 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 - بور سعيد - هاتف :

04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق

الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة



حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70021

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -

ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب

هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية

بروجوتيك ميدل ايست للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

2022/9/23 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/9/23

وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن

بدي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية

وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة



حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70197

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : اي اف ان كيه للتجارة - ذ م م

العنوان : مكتب : 04-05-06-01-02-03 ofm 402-403408-401of

الشيخ سهيل بن مكتوم - استدامة B لشركت القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم

الرخصة : 943022 رقم القيد بالسجل التجاري : 1554294 بموجب هذا تعلن

دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال

الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/9/15 والموثق

لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/9/15 وعلى من لديه أي اعتراض أو

مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **عبدالله المروقي لراجعة الحسابات** العنوان

مكتب رقم J.0352 12 ملك مدينة دبي الصناعية - سيج شبيب - هاتف :

04-2408784 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك

خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة



حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70197

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : عبدالله المروقي لراجعة الحسابات

العنوان : مكتب رقم J-0352 12 ملك مدينة دبي الصناعية - سيج

شبيب - هاتف : 04-2408784 فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد

والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اي اف ان

كيه للتجارة - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/9/15

والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/9/15 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



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70555

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 00005904/2022/SHCFICIREA2022 مدني (جزئي)

إلى المدعي عليه : صبري رمزي متولي ابراهيم محمد - مجهول محل الإقامة

لتعلمك ان المدعية خدماتي فاطمات التكتية والأرضيات ذ م م

قد أقامت الدعوى المذكورة أعلاه وتطالب فيها بالاتي :

- تحديد اقرب جلسة لتنظر الدعوى وإعلان المدعي عليه بها ، 2- إلزام المدعي عليه بدفع مبلغ

التعويض المادي والضرر الواقع على المدعية بقيمة 50000 درهم ، 3- إلزام المدعي عليها

بالرسوم والصاريف. أنت مكلف بالحضور بصفة 2022/9/29 أمام مكتب إدارة الدعوى

محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم مكتب مدير الدعوى شخصياً أو

بواسطة وكيل معتمد . وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك

خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك لتنظر في الدعوى المذكور رقمها

أعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/9/22.

مكتب الخدمات القضائية



حكومة دبي
محاكم دبي



حكومة دبي
محاكم دبي

70197

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
إعلان بالنشر
رقم (150841/2022)

المندوب : شركة الدانوب لوانه البناء ذ م م - فرع دبي

المندوب إليه : أعضاء السوسن ليبي قطع السيارات ذ.م.م

حيث تم إعلان المندوب إليه على وتعدر إعلانها والتحرر عن المندوب إليه من وزارة الاقتصاد

المندوب إليه : أعضاء السوسن ليبي قطع السيارات ذ.م.م

تبين نفس العنوان - وأن الرخصة منتهية منذ عام 2021 لذا نتلسم من سيادتم التكرم

بالموافقة على إعلانها عن طريق النشر

لذلك ، لذا فإننا نندركم بسرعة سداد مبلغ وقدره وقدره 12.101 درهم (اثني عشر

ألف ومائة و واحد درهم) في موعد أقصاه خمسة أيام من تاريخ استلامكم لهذا الإصدار،

والأ فائنا سنضطر أسفين للجوء إلى القضاء للمطالبة بإلزامكم بسداد المترضد بتمتكم

والفائدة القانونية بواقع 5% منذ تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام. مع تحميتكم

كافة الرسوم والصاريف الناجمة عن ذلك.

الكاتب العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70533

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم 0005612/2022/SHCEXCICPL2022 أمر أداء بالإرشاد

إلى : المحكوم عليه : الاتحاد الأوروبي فاطمات البناء ذ م م

العنوان : إعلانه رقم الهاتف 0502360442

حتى شقيق حتى

العنوان : إعلان رقم الهاتف 00971502360442

حيث انه بتاريخ - قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المندوب : البدر للنقل

العام - في القضية رقم 0005612/2022/SHCEXCICPL2022 - أمر أداء

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ، دفع الرسم المحدد لذلك،

ولذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :

المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف ، 112668.0

لذلك ، أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال 15 يوما من

تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك

إجراءات التنفيذ الجبري المقرة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70555

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
تنازل / بيع

إعلان للنشر

ليكن معلوما للجميع بأن السيد : حمدان عسكر اسماعيل محمد العسكر - الجنسية : الإمارات

العربية المتحدة، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد :

عبدالحكيم محمد ابيوب - الجنسية : العراقي في الرخصة المسماه (للسلطان لتجارة

السيارات المستعملة) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (787912) الصادرة من

دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة.

تعديلات أخرى : تغيير الشكل القانوني من (مؤسسة فردية) إلى (شركة الشخص

الواحد(ذ.م.م)). 2. تغيير الاسم التجاري من (السلطان لتجارة السيارات المستعملة) إلى

(السلطان لتجارة السيارات المستعملة (ذ.م.م)). - شركة الشخص الواحد،

وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في

شان الكاتب العدل. فقد اقضي نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء

المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه

مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70555

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
تنازل / بيع

إعلان للنشر

ليكن معلوما للجميع بأن السيد : جيتيندر ويدي بن بهوما ويدي - الجنسية : الهند،

يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد : بوبيش

سانكراتني بابو سانكراتني- الجنسية : الهند، في الرخصة المسماه -مؤسسة صقر البستان

لمشارقات العزل) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (555859) الصادرة من

دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة، تعديلات أخرى :

وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013

في شان الكاتب العدل. فقد اقضي نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على

الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك

عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70555

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
رقم المعاملة 0090856-2022-MOJAU
تنازل / بيع

اعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بأن السيد / سليمان محمد طاهر، الجنسية : الامارات يرغب في البيع

والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك إلى السيد / شاهد الاسلام راسيل نور العظيم.

الجنسية : بنغلاديش. بالرخصة المسماه (سليمان محمد تصليح عدم ويراد السيارات) تأسست

بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (608821) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة.

تعديلات أخرى : - تغيير الاسم التجاري من (سليمان محمد تصليح عدم ويراد السيارات) إلى

(شاهد الاسلام تصليح عدم ويراد السيارات) - تغيير الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى وكيل

خدمات. وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في

شان الكاتب العدل. فقد اقضي نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار

اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب

الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل



حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة



حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70197

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : تريوتون فريت سيريفيز - ش ذ م م

العنوان : محل رقم 11 ملك ديبالك كومار اس بي ايرورا - برديي - معيصم - الشكل

القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 598409 رقم القيد بالسجل

التجاري : 1013699 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد

تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب

قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/9/6 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ

2022/9/6 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين

كريستون ميثون قانونيون العنوان : مكتب 1502 ملك راجو ميثون

- الخليج التجاري - هاتف : 04-2762233 فاكس : 04-4221680 مصطحباً

معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا

الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة



حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70021

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : كريستون ميثون محاسبون قانونيون

العنوان : مكتب 1502 ملك راجو ميثون - الخليج التجاري - هاتف :

04-2762233 فاكس : 04-4221680 بموجب هذا تعلن الاقتصاد

والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **تريوتون**

فريت سيريفيز - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

2022/9/6 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/9/6

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
للاقتصاد والسياحة



حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70392

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : بيبتر اند ايل للعروض والمهرجانات الفنية - ذ م م

العنوان : مكتب رقم 58 ملك الاختيار المميز للاعمال - برديي - الخليج التجاري

(استدامة) الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 897319 رقم

القيد بالسجل التجاري : 1504556 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة

في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه،

وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/9/7 والموثق لدى كاتب العدل

محاكم دبي بتاريخ 2022/9/7 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم

إلى المصفي المعين ان ايه ايه لراجعة الحسابات العنوان : مكتب رقم 400-62

ملك رئيس للتطوير - برديي - البرشاء الاولى - هاتف : 04-2949203 فاكس :

04-2955748 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)

يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة



حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70392

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ار ايه ايه لراجعة الحسابات

العنوان : مكتب رقم 400-62 ملك رئيس للتطوير - برديي - البرشاء

الاولى - هاتف : 04-2949203 فاكس : 04-2955748 بموجب

هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه

لتصفية **بيبتر اند ايل للعروض والمهرجانات الفنية** - ذ م م وذلك

بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/9/7 والموثق لدى كاتب العدل

محاكم دبي بتاريخ 2022/9/7 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



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70197

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 00003348/2022/SHCFICINJ2022 مستعجل

إلى : روتة فريد زكريا سلامة الصالحين رقم 1 - محمد عوض احمد - 3- أحمد علي راحة 4- هيجل علي راشد

الجزائري. مجهول محل الإقامة : الشارقة - منطقة الزامية - فلان الترشيح - فلان رقم 13 - هاتف 0504829568

لتعلمكم ان المدعي (ا) عاطف عوض احمد الجزائري العنوان / محل الإقامة : مكتب المدير للخدمات والاستشارات القانونية دبي

برديي شارع ربيع بناتية موشانا الطابق الخامس مكتب 506 رقم الهاتف 971505374564 (دبي) / دايه عوض احمد

الجزائري العنوان / محل الإقامة : مكتب المدير للخدمات والاستشارات القانونية دبي برديي شارع ربيع بناتية موشانا الطابق

الخامس مكتب 506 رقم الهاتف 971505374564 (دبي) / ديانا عوض احمد الجزائري العنوان / محل الإقامة،

مكتب المدير للخدمات والاستشارات القانونية دبي برديي شارع ربيع بناتية موشانا الطابق الخامس مكتب 506 رقم الهاتف،

971505374564 (دبي) / ايمان عوض احمد الجزائري العنوان / محل الإقامة، مكتب المدير للخدمات والاستشارات

القانونية دبي برديي شارع ربيع بناتية موشانا الطابق الخامس مكتب 506 رقم الهاتف 971505374564 (دبي) /

حان عوض احمد الجزائري العنوان / محل الإقامة، مكتب المدير للخدمات والاستشارات القانونية دبي برديي شارع ربيع

بناتية موشانا الطابق الخامس مكتب 506 رقم الهاتف 971505374564 (دبي) / فهد الدعوى المذكورة اعلاه المتعلقة بـ

طلب اتفاقية محام لتحرير الصلحي المعين على كافة الرسوم / عوض احمد الجزائري بموجب الدعوى رقم 2021/3064/4

مستعجل. لذا يتوجب عليكم الحضور أمام الدائرة وادارة القضية للتبليط محكمة الشارقة الاتحادية صباح يوم اوافق

2022/10/13 الساعة 08:00 تقديم ما عليكم من دفاع ومستندات. وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد بوقت

عظم فإن المحكمة ستباشر الاجراءات القانونية في غيابكم

مكتب الخدمات القضائية



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70197

العدد ١٣٦٥٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٢٨
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 00003348/2022/SHCFICINJ2022 مستعجل

إلى : روتة فريد زكريا سلامة الصالحين رقم 1 - محمد عوض احمد - 3- أحمد علي راحة 4- هيجل علي راشد

الجزائري. مجهول محل الإقامة : الشارقة - منطقة الزامية - فلان الترشيح - فلان رقم 13 - هاتف 0504829568

لتعلمكم ان المدعي (ا) عاطف عوض احمد الجزائري العنوان / محل الإقامة : مكتب المدير للخدمات والاستشارات القانونية دبي</

.. العين - الفجر

ناقش مجلس شما محمد للفكر والمعرفة رواية ترنيمة عيد الميلاد للكاتب تشارلز ديكنز بحضور الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان ، وقد بدأت الندوة بطرح الشيخة د. شما والذي حرصت في البداية تقديم تجربتها مع زيارتها لبית الكاتب تشارلز ديكنز خلال تواجدها في لندن ، وأشارت إلى خصوصية تجربة أن تتعرف على المكان الذي شهد إبداعات الكاتب واستطردت بالحديث عن الرواية قائلة : منذ زمن بعيد قرأت قصته الأشهر ” قصة مدينتين “ والتي تعتبر من أفضل الروايات التي لامست الثورة الفرنسية وفترة التغيير التي عاشتها أوروبا خلال تلك المرحلة المفصلية من تاريخها، واليوم أنتهي من قراءة ترنيمة عيد الميلاد لأستعيد مذاق قصة مدينتين السردى الناعم والمتصاعد بحبكة إبداعية رائعة.

بحضور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

مجلس الفكر والمعرفة يناقش «ترنيمة عيد الميلاد» للكاتب تشارلز ديكنز

وقد شاركت العضوات بمدخلات تمحورت حول شخصية سكروج والأشباح الثلاثة والرمزية التي حملها كل شبح منهم، وقدمن رؤيتهن حول التساؤلات التي طرحتها سموها، وقد ساقط بعضهن بعض التجارب الواقعية للتحوّل السلوكي الحاد من التقبض للتقبض مشيرات أن من الممكن أن تحدث مثل تلك التحولات في الحياة الواقعية، وقد قدمت العضوات الشكر والتقدير لرئيسة المجلس على اختيارها لرواية أدبية ذات مضمون إنساني تحمل رمزية عالية وعاطفة متدفقة بالنظر لمفهوم الحياة.

القيمة النقية للإنسان، و يدرك أن المحبة والسلام مع الناس هما السعادة الحقيقية، وأن كنز الإنسان الحقيقي هو المحبة التي تنبت في قلوب الآخرين. وتوقفت الشيخة شما عند عدة تساؤلات طرحتها للحوار مع العضوات حين قالت : وقتت عند مفهوم التحول من التقبض للتقبض، وتساءلت: هل حقاً هذا من الممكن أن يحدث على أرض الواقع؟ هل يمكن أن يحدث تغيير جذري في مفاهيم الإنسان؟ هل يمكن أن تتحول حياتنا في لحظة تنوير؛ فينهزم ميراث عميق من السلوكيات والمفاهيم؟ أم هي مثالية يصعب إدراكها في الواقع؟

لتظهر قناعة سكروج الفردية التي جعلته يخسر حيبيته؛ فعاشت حياة سعيدة بصورة حقيقية، وعاش هو سعادة زائفة غارقة في شغف مادي دون قيم روحية، ثم ترسم ملامح حاضر مختبئ خلف الأناثية التي يعيشها سكروج، والانغلاق على ملذات الذات ؛ فيرى قيمة المحبة الصادقة التي يكنها له ابن أخته رغم سلوكه الضط معه، ثم تفتح له الروح الثالثة نافذة على المستقبل ليقف سكروج عند مفترق طرق تتساقط منه أجزاء القيم السلبية قطعة وراء قطعة، في رحلة تظهر للروح، ممتدة على أنغام ترنيمة عيد الميلاد؛ ليستعيد

وأضافت رواية ترنيمة عيد الميلاد هي ترنيمة للإنسانية يقف فيها ديكنز من خلال شخصيته الرئيسية في الرواية سكروج على الحد الفاصل بين الخير والشر داخل النفس البشرية وهو يرسم لنا حقيقة أنه ليس هناك مطلق ولا ثابت في قناعات ومفاهيم الإنسان ، وقد توقفت كثيراً عند مفهوم التغيير الذي يمكن أن يحدث في حياتنا وعن لحظة التنوير التي تضئ لنا الرؤية، كما كانت مع زيارة روح مارلي ليمهد الطريق لبداية احتراق جدار الشر في نفس سكروج مع رحلة تطهير عبر زيارات الأرواح الثلاثة الأخرى؛ لتزيح الغطاء عن الماضي؛



صقر بن سعود المعلا يفتتح معرض (بعدسة فتان) هيئة الشارقة للمتاحف تطلق النسخة الـ12 من (علامات فارقة) في 5 أكتوبر



بد من عائلة الفنانة الفخرية أساميل خليفة
Courtesy of artist family/fatma Khayat's Gallery



تطلق هيئة الشارقة للمتاحف النسخة الثانية عشر من سلسلة علامات فارقة خلال الفترة من 5 أكتوبر وحتى 27 نوفمبر المقبلين في متحف الشارقة للفنون، مسجلة من خلالها الضوء على أعمال الفنان إسماعيل خياط التي تعتبر إضافة ودفعة قوية للقيم الإنسانية السامية النابعة لنهج الخير والسلام.

ويعد خياط المولود عام 1944 في خاتين- كردستان والمقرب بـ ”بيكاسو العراق“، ”الرجل الحجري“ و”جد الفنون الكردية“، أحد أبرز مؤسسي المشهد الفني الكردي تناولت أعمالهم المواضيع الإنسانية بصورة جسدت معاناة الناس في كردستان العراق، مما يجعل من أعماله الفنية وثائق تؤكد أهمية السلام.

وتأتي استضافة أكثر من 100 عمل فني من إبداعات خياط انسجاماً مع رؤية الهيئة وأهدافها لإبراز إبداعات الفنانين من مختلف دول المنطقة العربية وانطلاقاً من أهمية دور الفنان خياط في إثراء المشهد الفني الكردي بمجموعة كبيرة من الأعمال الفنية وتأسيس مدرسة فنية متميزة للفنون الكردية.

يشار إلى أن سلسلة معارض علامات فارقة التي انطلقت في العام 2010 مستهدفة كافة أفراد المجتمع، تُعد منصة فنية متميزة استضافت أبرز الفنانين العرب، الذين تركوا بصمات واضحة في المشهد الفني العربي والإقليمي، وخلفوا إرثاً فنياً كبيراً للأجيال الحالية والمقبلة.

افتتح الشيخ صقر بن سعود بن راشد المعلا رئيس دائرة الحكومة الذكية رئيس اللجنة التنفيذية لاستراتيجية الاقتصاد الأزرق المستدام أمس المعرض الذي نظّمته وزارة الثقافة و الشباب في مقر المركز الإبداعي بأم القيوين للمصورة الشابة مريم سيف السويدي تحت شعار ” بعدسة فتان “ وذلك في إطار رعاية الوزارة للمواهب الشابة من الموظفين العاملين لديها و دعم طاقاتهم و صقل مهاراتهم و تعزيزها . واطلع الشيخ صقر مع الحضور على 30 صورة فوتوغرافية قدمتها الفنانة مريم السويدي عبر لقطات متنوعة من مناظر البيئة الطبيعية في الدولة التقطتها كاميرتها معتمدة فيها على استخدام أساليب و تنسيقات تصوير مختلفة و متنوعة للإضاءة .

وأعرب الشيخ صقر بن سعود المعلا عن إعجابه بالصورة المروضة ، و ثمن جهود وزارة الثقافة و الشباب في دعم المواهب الشابة و السماح لهم بإطلاق إبداعاتهم و قدراتهم و احتضان مواهبهم من خلال المبادرات و الفعاليات التي تحتضنها وترعاها ، بما ينعكس بصورة ايجابية على الشباب و يفهمهم إلى تطوير تلك المهارات و الوصول بها إلى العالمية مثبها على الصورة مريم السويدي التي عكست من خلال عدستها جمال البيئة الطبيعية بتنسيقات متنوعة وأساليب تصوير إبداعية . حضر الافتتاح سعادة محمد عيسى الكشف عضو المجلس الوطني الاتحادي و سعادة محمد سرور النقيب القائم بأعمال الأمين العام للمجلس التنفيذي وخالد سلطان الشامسي مدير دائرة الحكومة الذكية وعبدالله بوغصبيه مدير مركز أم القيوين الإبداعي وعدد من المسؤولين في المؤسسات الحكومية ، والمهتمين بالتصوير.



تمثل فرصة للراغبين في تطوير مهاراتهم في مجال صناعة الأفلام

34 ورشة عمل تنتظر الموهوبين في الشارقة السينمائي للأطفال والشباب 2022



«Nikon» المشاركين الصغار بمهارات تصوير الفيديو الأساسية اللازمة لتصوير فيلم، وترافقهم في رحلة صنع الأفلام وتفاصيلها خطوة بخطوة. فيما ينظم ”المختبر الإبداعي“ الذي يتخذ من أبوظبي مقراً له ورش عمل خلال المهرجان، يدير من خلالها الأطفال على استكشاف قدراتهم الإبداعية وإثراء نظرهم الفنية للحياة، ويعرّفهم على أنواع الأفلام وتصنيفاتها وكيفية الاستفادة من العناصر المتنوعة وتوظيفها لصناعة أفلام أفضل.



النصائح والتوجيهات التي ترشددهم للتعبير عن أنفسهم بشكل إبداعي من خلال الفن الإعلامي، وتمكينهم من إيصال رسائل الفن الهادف عبر السينما ومختلف الفنون الإعلامية، وتوفر دورة العام الجاري من المهرجان منصة لتجربة تكنولوجيا الواقع المعزّز لإضفاء الحركة والحيوية للرسوم الثابتة. وتتيح ورش العمل التي يُقدّمها ”نادي المسرح العربي“ (أدوار) للأطفال استكشاف تقنيات التمثيل من خلال الأنشطة التعليمية والترفيهية الممتعة، في حين تُزوّد شركة

تقنيات الفنون الإعلامية واكتساب المعارف المتعلقة بكافة جوانب صناعة السينما.ويستكشف المشاركون في الورش وصنّاع الأفلام الواعدين مهارات فن الرسوم المتحركة الغربية ”الأنيميشن“ واليابانية ”الأنيمي“، وتقنيات تصوير الفيديو والمعلومات المرئية «VLOG»، والمؤثرات الصوتية، ومرحلة ما بعد الإنتاج، ويتدربون على كتابة السيناريو والقصص، ومبادئ وضع ميزانيات الأفلام. ومن خلال عدة جلسات ملهمة حول الإخراج السينمائي، تستهدف الورش بناء المهارات اللازمة للمشاركين وتقديم



.. الشارقة-الفجر:

ينظم ” مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب“، 34 ورشة عمل تعليمية وترفيهية، خلال فعاليات دورته التاسعة التي تستقبل الجمهور من 10 - 15 أكتوبر المقبل، في ”مركز الجواهر للمناسبات والمؤتمرات“ بالشارقة، تحت شعار ”فكر سينما“، وتستهدف ورش العمل كافة الفئات العمرية، أطفالاً وشباباً وكباراً، لإثراء مخيلة الجيل القادم من عشاق السينما،

منوعات الفكر 27



لا تعطي جوليت بينوش، في "طريق سريعة إلى الفردوس" (Paradise Highway - ٢٠٢٢)، للمخرجة والكاتبة والمديرة الفنية آنا غوتو (نروجية مقيمة بين لوس أنجيليس وأوسلو)، إلا نظرات ألم ومُعانة. على الرغم من كبر سن الممثلة المخضّمة (١٩٦٤)، فلا يزال أدائها متماسكاً وقوياً، وقادراً على تحقيق مُتعة سينمائية، لمُشاهد اعتاد مُرافقتها في الصور والإبداع.

للمخرجة والكاتبة والمديرة الفنية آنا غوتو

Paradise Highway قصة مُمتعة، تستحق التأمل



مع عائلتها. لكنها تبقى مجرد مشاهد سينمائية قليلة، تتخللها صورٌ عذّة، تضرمر مُكرراً وعنفاً. بعض ذلك عائداً، أساساً، إلى طبيعة الأحداث الدرامية للنصّ، مع حرص غوتو على مُمارسة نوع من التسترّ على الحكاية بكاملها. فالصورة لا تقول شيئاً، منذ بداية الفيلم، بل تترك المشاعر لتلتقط هسيس صُوره، بما يجعلها طرفاً في صنع التلقّي الجمالي لها. منذ المشاهد الأولى، تصنع غوتو حيزاً جمالياً للغموض، مُخضعة إياه لنفس تشويقيّ، يدفع الأحداث الدرامية إلى نهايتها، قبل اكتشاف الأهمّ، الذي تأسس عليه مسار الحكاية. كما اعتُمدت أسلوب الحكّي بالصورة، بطريقة تقدّم فيها الشخصيات ومساراتها الجمالية، ومدى تلاقيها مع الحكاية الأصل، ما يجعلها نمطاً درامياً مختلفاً، لأنّ الصورة تُظهر أكثر ممّا تُضمر، وتقول أكثر ممّا تصمت. الصورة دائمة التحوّل والالتصاق بالشخصية، والسبب، أولاً، كامنٌ في حركيّة الفيلم، وعدم استقراره عند نقطة بصرية واحدة، ترسو عليها العين. نسيج الصورة واحد، وغير مُتنوع، ولا يمنح المشاهد قفلاً فكرياً، بل سيلاً من أنماط صُور تلقائية، تحاكي -بطريقة ميكانيكية- جوهر النصّ، ولا تجعلها تبحث عن اللامُفكر فيه بصرياً، ولا إمكانية القبض على أشياء مُتخيلة، ظلت مُنفصلة في عمق النصّ لحظة الكتابة.

النظرة النوستالجية، التي تنظر إلى العالم المرء، مع مرور الوقت، مكانتها وقيمتها في أيّ فيلم، تصنع من جسدها التماسك، وهدهودها الرهيب، ونظراتها الساكنة، مادة أدائية قوية، تجعلها دائماً تحقّق المطلوب، جمالياً وسينمائياً. هذا ليس سهلاً لأيّ ممثّل، طالما أنّ دافقتها النفسية قادرة على إنجاح مشهد سينمائيّ، من دون جملة حوارية واحدة، أو حتى كليشيه بصري. هذا النمط من الأداء السينمائي يرتبط بالهوبية، ولا علاقة له بدراسة أكاديمية، أو بإمكانية صقلها بتجارب أدائية، في المسرح وفنّه، كما في جماليات السينما. لذلك، تبدو بينوش أكثر حزمًا في دورها الجديد، حيث تتعمّد أحياناً اللجوء إلى كلّ ما هو نفسي، داخلي، لإعطاء الشخصية ثقلها الدرامي، والاعتماد على نوع من

وعلى الرغم من هشاشة النصّ (سيناريو غوتو)، في الحوارات وخطبها وتساعد الحكاية، فإن القصة مُمتعة، وتستحقّ التأمل، منذ بدايات مُشاهدتها، لممارستها سحراً لا يجعلها تكشف صُورها بطريقة ميكانيكية، باستعراض سرد الحكاية، بل تدفعها الأحداث الدرامية إلى الكشف عن بعضها، فيظلّ مسار الصُور مُلفزاً، ومُحملاً بالأسرار، ومُشوِّقاً بسلسلة سرده إلى النهاية. هذا يجعله فيلماً سينمائياً يستحقّ المُشاهدة، لا لأنّ بينوش ومورغان فريمان وفرانك غريلو يمثّلون فيه فقط، بل بفضل ما يُقدّمه من حكاية إنسانية مُذهلة، على أرض تزداد عنفاً وتصدعاً وتوخّشاً.

في كل عمل سينمائيّ جديد لها، تخلق الفرنسية جوليت بينوش الدهشة في عُشاق



آنا دي أرماس تكشف عن معاناتها بسبب فيلم Blonde عن مارلين مونرو

شاهدت الفنانة آنا دي أرماس على مدار ساعات وساعات العديد من أفلام مارلين مونرو لكي تجسد دورها في Blonde بشكل صحيح. في الفيلم الخيالي الذي بدأ عرضه مؤخراً على نتفليكس، تلعب دي أرماس، ٣٤ عاماً، دور ممثلة هوليوود الشهيرة، التي توفيت قبل ٦٠ عاماً عن عمر ٣٦ عاماً.

كما لو أنني أقول، "أنا ومارلين كنا على اتصال - على الإطلاق. لكنني كنت أفكر فيها كثيراً، في بعض الأيام كنت أعود إلى المنزل وأتناول العشاء، وبينما كنت أغسل الأطباق، كنت أبدأ بالبكاء والبكاء والبكاء، لأنني كان لدي هذا الشعور الرهيب: كنت أعرف أنني لا أستطيع تخطيه".

"كانت تشعر بعدم الأمان وعدم الاستعداد والحكم عليها والتقليل من قيمتها طوال الوقت. لذلك كان علي أن أبقى في أن مشاعري كانت تضيق إلى الأداء". وتضيف أرماس "كنت أذهب للنوم وأحلم بأنني أجريت محادثات طويلة مع مارلين مونرو، لا أريد أن يبدو الأمر

كنت أفكر، ما الذي يفكر فيه هؤلاء الممثلون الأمريكيون بي؟ إنهم يعرفون هذه الشخصية أفضل مني، لقد نشأوا معها. ما الذي يفكرون فيه بشأن لهجتي ؟ " نظراً لأن دي أرماس ممثلة كوبية. وتابعت قائلة: "شعر أندرو بهذا الانزعاج وأخبرني على الفور، " هذا ما شعرت به. مونرو

وقالت دي أرماس لـمجلة AnOther أنه "خلال فترة إنتاج الفيلم، شاهدت بعض أفلام مونرو مئات المرات". قالت إن "المخرج أندرو دومينيك كان لديه شاشتان، مارلين الحقيقية في المشهد وأنا. وكل شيء، كل زاوية، يجب أن تكون متماثلة تماماً. لذلك كنت أشاهد هذه الأفلام مئات ومئات المرات". واعترفت دي أرماس أيضاً بأنها "عانت كثيراً من الخوف وانعدام الأمن" أثناء تصوير الفيلم، وتم نصحتها لتوجيه هذه المشاعر إلى أداء مونرو. ووضحت دي أرماس: "شعرت في موقف بالضعف للغاية. ليس فقط في مشاهد صعبة محددة ؛ كانت العملية برمتها مربكة بالنسبة لي". " اعتقدت في معظم الأوقات أنني أخطأت في فعل ذلك.





هل القهوة مصدر للطاقة؟

لم تبق لديه مصادر داخلية للطاقة، يستمر في تحفيز نفسه بالكافيين. بيد أنه في هذه الحالة، قد يكون تأثيره عكس ذلك، حيث بدلاً من الطاقة، يصاب بالتهيج وفقدان حاد في التركيز. وهذا ما يحدث عادة مع سائقي السيارات ، حيث يعتقدون أنهم سيحصلون على الطاقة بمساعدة الكافيين، و لكن بعد شرب القهوة ينامون على الفور تقريباً .

ويضيف، إذا كان الشخص يشعر بالتعب والإرهاق، فعليه النوم وليس شرب القهوة بكميات كبيرة.

للطاقة. أي إذا تعب الشخص وخارت قواه، عليه شرب القهوة للحصول على الطاقة اللازمة. ولكن في الواقع هذا ليس صحيحا. لأن الكافيين يحفز فقط احتراق احتياطيّات الطاقة الداخلية. أي أنه يسرع عمل الخلايا، لإنتاج الطاقة من الاحتياطيّات المتاحة. وكيميائياً، يحفز عملية التمثيل الغذائي، وليس مصدرا للطاقة".

ويضيف، "الكثيرون لا يفهمون كيف تعمل القهوة لذلك يستخدمونها بصورة خاطئة. فعندما يشعر الشخص بإرهاق شديد، وعملها

أعلن الدكتور سيرغي أوبولوجكا، خبير التغذية الروسي، أن القهوة ليست مصدرا للطاقة كما يعتقد الكثيرون، ويثبت ذلك بمثال مقنع.

ويشير الخبير في حديث لراديو "سيوتنيك"، إلى أن الناس يتمتعون بشرب القهوة، ما خلق اعتقادا خاطئاً أنها تمنح الطاقة للشخص المتعب. ولكن الكافيين لا يعطي أي شيء جديد للجسم، سوى أنه ينشط ما كان موجودا بالفعل.

ويقول، "يعتقد الناس أن القهوة مصدر

منوعات

الفكر

قرأت لك

الموز

يعد الموز من الفاكهة الغنية بالمعادن الغذائية؛ لكونه يحتوي على كثير من المعادن، كالزنك والحديد والمنسيوم والبوتاسيوم، والفيتامينات مثل (أ)، و(ب 12)، و(ج)، و(د)، كما يحتوي على البروتين والكالسيوم؛ لذلك فهو غني بالفوائد الصحية.



ويستعرض موقع (إيت رايت) مجموعة من الفوائد السحرية للموز؛ منها المساهمة في علاج الأنيميا وفقر الدم؛ لما يحتويه من الحديد.

كما يساهم في علاج ضغط الدم المرتفع؛ حيث يعمل على خفض الضغط؛ لكونه يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم وكميات قليلة من الملح؛ لذلك فهو عامل وقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية.

ويساعد الموز على مقاومة الاكتئاب؛ لما يحتويه من مادة "التربتوفان" التي يتم تحويلها إلى مادة "السيروتونين" بما يساهم في تحسين المزاج. ويعمل على تقوية العظام بما يحتويه من الكالسيوم.

كما أنه ينظم نسبة السكر في الدم ويحمي من السكري من النوع الثاني، ويساعد على خفض الوزن على عكس الشائع من كونه يزيد الوزن ويقلل غيثان الصباح عند الحوامل كما أنه مضاد طبيعي للحموضة ويعالج قرحة المعدة. كما أن موز مفيد لمقاومة تشنج العضلات. ويعد كذلك مفيداً جداً للأطفال؛ لكونه يرفع مستوى الذكاء ويساعد الطفل على الانتباه واليقظة خلال المذاكرة.

سؤال جواب

• ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟

- الحوت الأزرق.

• هل تستطيع الأفعى ان تتماوت ؟

- نعم هناك بعض الأفاعي يستطيع ذلك مثل الأفعى خزيرية الانف وتسمى أحيانا ذات الحفيف او الأفعى النفاحة او الثعبان النضاح فأذا وكست هذه الأفعى لفترة طويلة فإنها تنقلب على ظهرها وتتولى في ألم واضح ثم تهدأ وتبقى على ظهرها مفتوحة الفم مدلاة اللسان كما لو كانت ميتة وإذا رفعها احد تتدلى في ارتخاء دون حراك ولا تعود إلى طبيعتها حتى يتركها الدخيل ويذهب بعيداً.

• ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟

- الأصفر الرنان.

• كيف يتصرف العقرب حينما تحيط به النار؟

- يلسع نفسه فيموت.

أطباء يحذرون ممّا يسبب طفرة في سرطان الجلد!

حذر عدد من الأطباء والأكاديميين في صحيفة الغارديان يوم الأحد، من أن درجات الحرارة المرتفعة في الصيف قد تؤدي إلى زيادة في الأورام الميلانينية وأنواع أخرى من السرطانات المميتة.

ويجادلون بأن تغير المناخ سيترجم إلى زيادة في الوفيات بسرطان الجلد. وجادل أستاذ علوم المناخ دان ميتشل، من جامعة بريستول، بأن تغير المناخ سيؤدي بطبيعة الحال إلى مزيد من التعرض لأشعة الشمس للأشخاص الذين يعيشون في المملكة المتحدة والمناطق الشمالية الأخرى، حيث يميل الناس إلى الخروج أكثر عندما تكون درجات الحرارة دافئة.

وقال: "هذا يؤدي إلى مزيد من التعرض لأشعة الشمس على مدار العام، وإلى مزيد من التعرض للأشعة فوق البنفسجية من ضوء الشمس، وهو عامل خطر معروف للإصابة بسرطان الجلد".

ومع الاعتراف بأن أي علاقة بين الحرارة والسرطان هي بالضرورة علاقة غير مباشرة - "لا يمكننا القول أن موجة حر معينة تسببت في سرطان معين" - إلا أن الأكاديمي جادل بأنه يمكن "ربط خطر الإصابة بالسرطان المتزايد بالتكامل بين العديد من الأيام الأكثر دفئا، وأشار إلى أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث. ووافقت سارة داشون، أستاذة طب الأورام في جامعة شيفيلد، على هذا الرأي، معربة عن قلقها من أن "الاتجاه المستمر في الصيف الحار سيؤدي إلى المزيد من حالات سرطان الجلد والوفيات الناجمة عن سرطان الجلد"، بينما استنتجت جوليا نيوتن بيشوب، الطبيبة بجامعة ليدز، أن "هذا الطقس شديدة لدرجة أنني أعتقد أن حروق الشمس ستزداد، وفي وقت لاحق ستزداد الإصابة بسرطان الجلد". ومع ذلك، حذر كاريس بيتش، كبير مديري المعلومات الصحية في مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة، من رسم خط مباشر بين تغير المناخ وحالات السرطان، مشيرا إلى أنه "من المهم أن نتذكر أن الأشعة فوق البنفسجية القادمة من الشمس وليست حرارتها هي التي تسبب حروق الشمس وسرطان الجلد. وتزداد معدلات البقاء على قيد الحياة لسرطان الجلد الخبيث مع الإزالة، وأدت التحسينات في التشخيص والعلاج إلى انخفاض معدل الوفيات المرتبطة بسرطان الجلد. وهكذا، في حين أن معدل الإصابة بسرطان الجلد أخذ في الارتفاع - بنسبة 141% منذ أوائل السبعينيات، وفقا لأبحاث السرطان في المملكة المتحدة - تضاعف معدل البقاء على قيد الحياة في البلاد خلال نفس الفترة، ومن المتوقع أن تستمر معدلات الوفيات المتوقعة في الانخفاض. وكافح أنصار تغير المناخ لإيصال حقيقة هذه الظاهرة إلى السكان الذين يعانون من مشاكل أكثر إلحاحا مثل الفقر والتضخم والحرب. ولكن حتى مع تضائل الاهتمام الشعبي بتغير المناخ، تتبنى الحكومات العمل المناخي بشكل لم يسبق له مثيل. وتبنت الولايات المتحدة مؤخرا تشريعات لاستثمار 370 مليار دولار في الطاقة النظيفة، بينما تخطط هولندا لخفض 50% من انبعاثات النيتروجين بحلول عام 2030، وهي خطوة ثورية أدت إلى انتفاضة من قبل المزارعين الذين لم يتم استشارتهم بشأن التقادم المخطط لطريقتهم في الحياة. حتى أن منطقة في فرنسا حظرت الأحداث في الهواء الطلق في أيام معينة من شهر يونيو، وألقت باللوم على موجة حر بلغت 40 درجة مئوية في خطوة حذر البعض من أنها نذير "إغلاق مناخي" قادم.



الممثلة اليابانية ميكوهارادا في صورة ترويجية لفيلم «هاكا» خلال مهرجان سان سيباستيان الدولي للسينما - ا ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن النملة تستطيع أن تحمل وزنا يفوق وزنها ب 50 مرة.
- هل تعلم أن مجموع البحيرات الموجودة في كندا وحدها يزيد عن عدد البحيرات الموجودة في جميع دول العالم مجتمعة.
- هل تعلم أن مجموع البحيرات الموجودة في كندا وحدها يزيد عن عدد البحيرات الموجودة في جميع دول العالم مجتمعة.
- هل تعلم أن النوم بصورة مبكرة والاستيقاظ بصورة مبكرة من الأمور التي تسهم في صحة الإنسان بشكل كبير جدا.
- هل تعلم أن حريق العنكبوت أقوى 5 مرات من الفولاذ.
- هل تعلم أن النشور لا تموت ولكنها تنحصر بسبب المرض.
- هل تعلم أن شبيكة العين تحتوي على نحو 90 مليون خلية حسية مسؤولة عن التقاط الصور وتمييز الألوان.
- هل تعلم أن أشعة الشمس تشتمل على فيتامين د بصورة طبيعية في ساعات الصباح الأولى.
- هل تعلم أن إسماعيل عليه السلام أول من ركب الخيل.
- هل تعلم أن أول ما يسمع الطفل في حياته هو صوت أمه، حيث إن الطفل يسمع صوت أمه وهو في بطنها.

العجوز والشعبان

قصة

كان الثعبان نائما بين صخرتين عندما اهتزت احدهما فسقطت على الأخرى وانحسر الثعبان فيما بينهما لا يستطيع الخروج ولم يرض احد بأن ينقذه حتى مر في المكان رجل عجوز وجاء ليستريح على الصخرة فتأداه الثعبان لينقذه فخطر اليه العجوز وعرف ما هو فيه فأفسح له مكانا وخرجه.. وقف الثعبان الكبير الضخم امام العجوز وسأله الم تخف مني فقال العجوز ولم اخاف ما دام الله اقوى منك؟ فقال الثعبان نعم.. ولكن انا لن اؤذيك بل سأقدم لك عرضا؛ لك ان تتمنى أمنية فأحققها لك. فقال العجوز: اشكرك لم انقذك تقدم لي مكافأة بل انقذتك لوجه الله.

فقال الثعبان اشكرك مرة ثانية وخذ هذه الحلقة التي على رقبتني فالبسها في رقبتك او امنحها لمن تشاء فتحميه وتحقق له ما يريد وسيعيش حياة هانئة.. فشكره العجوز واخذ الحلقة وانصرف.

ولما ذهب لبيته حكى لابنه سلطان ما حدث ومنحه الحلقة وقال شبعن من الدنيا اما انت فأمامك الكثير لتفعله فيها فشكره ابنه البار واخذ الحلقة ووضعها في رقبتيه وخرج لحراثة ارضه فأحس بأن يده تعمل كأنها يد 100 رجل وفي وقت قصير كان قد انتهى من عمله، اراد ان يحمل غلته لبيته فلم يحتج لمساعدة احد وكانه مارد يستطيع ان يحمل جبلا .. فأخضى مافيه من قوة حتى لا يطمع فيها احد .

جاء وقت نزل إلى القرية رجل جبار عنيد يملك جيشا من الرجال الأشرار فأخذ يبعث في القرية فسادا ويأخذ ما فيها ملكا له ولم يستطع احد ان يتصدى له لقوته وجبروته وهنا جلس سلطان ليلا يحدث نفسه بصوت عال هل يستطيع هذا الطوق ان يساعدني فخرج له في الحال الثعبان وقد ملأ نصف الغرفة وقال وهل تحسبني سأترك هذه الوثيمة تفوتني، ذلك الرجل الجبار لي ولاعواني جيشه حالا لا علينا وضحك ضحكة مدوية اختفى بعدها وخرج سلطان لمواجهة الرجل الجبار في الوقت الذي هاجم الثعبان واعوانه رجاله فأخذوا يعترضوهم وكأنهم العايا صغيرة في يد اطفال مشاغبين فقضوا عليهم تماما عندما كان جبارهم يغض عينيه ايضا في رحلة ابدية بعدما قضى عليه سلطان وخرج من مكانه ليعيد لأهل قريته ممتلكاتهم وسط تهليلهم به زعيما وسلطانا عليهم فجلس يحكم بينهم بعدل الله وشرعية اسلامه .