

منوعات

الفجر

الأربعاء 21 فبراير 2024 م - العدد 14083
Wednesday 21 February 2024 - Issue No 14083

ص 22

فن الطبخ الإماراتي..
حضور متميز في مهرجان
الظفرة البحري

ص 27

ورد الخال:
الإنسانية انعدمت ولم يعد لها
وجود في الوسط الفني



المساحات الخضراء.. قضاء الوقت

ص 23 في الهواء الطلق يعزز من صحتنا



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

سوريا.. أقدم القلاع التاريخية تعاود استقبال الزوار

عادت قلعة حلب التي تعد من أقدم وأكبر القلاع التاريخية في العالم لاستقبال الزوار من السياح العرب والأجانب، بعد عام من الإغلاق بسبب الأضرار التي لحقت بها إثر الزلزال المدمر الذي ضرب شمال سوريا في فبراير 2023.

وقالت وزارة الثقافة السورية في بيان، إن المرحلتين الأولى والثانية من أعمال الترميم انتهتا، وأصبح بإمكان الزوار الدخول إلى القلعة بشكل آمن.

وأوضح مدير الآثار والمتاحف بحلب، الدكتور صخر عليّ د إرم نيوز، إلى أن الأضرار التي طالت القلعة تركزت في المدخل الرئيس حيث السرج والجسر الموصل للقلعة، إضافة لتشققات داخلية بسيطة ومتوسطة، اضطرتنا لإغلاق هذا الصرح ريثما ينتهي الترميم، حفاظاً على السلامة العامة".

ويتوقع أن يؤدي افتتاح القلعة بعد فترة الإغلاق الطويلة، إلى تنشيط السياحة في حلب، نظراً لشهرتها الواسعة وإطلالتها المميزة على المدينة من أعلى التلة كأنها تتربع على العرش. ويضيف الدكتور عليّ: "زيارة السياح للقلعة تعد محورية عند القدوم إلى حلب، إلى درجة أن بعضهم أجل رحلته بانتظار انتهاء أعمال الترميم وإعادة افتتاح القلعة".

وخلال سنوات الحرب، تعرضت القلعة لبعض الأضرار لكنها نجت من الدمار لتعاود نشاطها بعد عام 2016 عندما سيطرت القوات الحكومية على المدينة، حيث بدأت المنطقة تشهد انتعاشاً سياحياً متدرجاً حقق مراحل متقدمة خلال العامين الماضيين.

وتقول وزارة السياحة في بياناتها إن عدد القادمين العرب والأجانب إلى سوريا بلغ ما يقارب 1.8 مليون في عام 2022، بنسبة نمو تصل إلى 141% مقارنة بعام 2021، وقد شكلت حلب وجهة السياح الرئيسية، نظراً لكثرة معالمها الشهيرة وفي مقدمتها القلعة.

اشربوا الشاي بدلاً من القهوة في الصباح.. لهذه الأسباب

اعتاد الكثيرون على تناول القهوة في الصباح للحصول على دفعة من الطاقة والنشاط، لكن عندما يتعلق الأمر بمشروب صحي صباحاً فإن الكفة الراجحة ربما تميل لصالح مشروب الشاي. فقد أكد خبراء التغذية أن هناك على الأقل خمسة أسباب تشجع على استبدال القهوة بالشاي صباحاً رغم أن هذه الفكرة ربما تكون صعبة للغاية للعديد من الأشخاص، بحسب ما نشره موقع Health Shots.

1 - محتوى الكافيين ومن المؤكد أن الكافيين يمنح دفعة من الطاقة، لكنه ضار إذا لم يتم تناوله باعتدال فيما محتواه في الشاي أقل من القهوة، لذا فإن شرب الشاي يخدم الجسم بطريقة أفضل. وأوضحت خبيرة التغذية أفني كاول أن "الشاي يحتوي عادةً على كمية أقل من الكافيين مقارنة بالقهوة، في حين أن الكافيين يمكن أن يوفر دفعة أولية من الطاقة، إلا أن الكثير منه يمكن أن يؤدي إلى العصبية والقلق وأنماط النوم المضطربة". كما أشارت إلى أن "الشاي يوفر كمية معتدلة من الكافيين، مما يقلل من مخاطر الآثار الجانبية المحتملة".

2 - استيقاظ تدريجي إلى ذلك يشعر الكثيرون بالكسل قليلاً عند الاستيقاظ في الصباح حيث توفر القهوة لهم دفعة فورية من الطاقة ومفاجأة والتي قد لا تكون جيدة لشخص يشعر لا يزال يشعر بالنعاس.

ووفقاً لخبيرة التغذية كاول، يحتوي الشاي على حمض أميني يعرف باسم إل-ثيانين، والذي له تأثير مهدئ ويمكن أن يوازن التأثيرات المحفزة للكافيين. كما يمكن أن يؤدي إلى تجربة استيقاظ تدريجية ولطيفة مقارنة بالصدمة المفاجئة أحياناً من القهوة.

3 - الترطيب في موازاة ذلك يعد الجفاف مشكلة مزمنة مع القهوة إذا لم يتم التعامل معها بشكل جيد. ويكون الأمر أكثر حدة في فصل الشتاء، مع الأخذ في الاعتبار أن استهلاك السوائل يقل في أشهر الشتاء القسوى. والقهوة مدرة للبول، مما يعني أنها قد تؤدي إلى زيادة إنتاج البول واحتمال الجفاف.

4 - تعزيز مضادات الأكسدة كذلك يعد الشاي وخصوصاً الشاي الأخضر، غنيا بمضادات الأكسدة التي لها فوائد صحية مختلفة، بما يشمل دعم جهاز المناعة وحماية الخلايا من التلف. في حين أن القهوة تحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة، إلا أن الأنواع والكميات قد تختلف.

5 - حساسية المعدة ويمكن أن تكون القهوة أكثر حمضية من الشاي، مما قد يسبب إزعاجاً في المعدة لبعض الأفراد. فيما يعمل الشاي إلى أن يكون اللطيف على المعدة، مما يجعله خياراً مفضلاً لأولئك الذين يعانون من حساسية الحموضة أو مشاكل في الجهاز الهضمي.

وفي النهاية يعتمد الاختيار بين القهوة والشاي في الصباح على التفضيلات الفردية، وتحمل الكافيين، والاعتبارات الصحية.

في حين أن الاعتدال مهم والاستماع إلى استجابة الجسم لكل مشروب يمكن أن يساعد في العثور على أفضل ما يناسب الروتين الصباحي لكل شخص على حدة.

لنشاق القهوة.. إليك بالضبط مقدار الكافيين الذي سيوقظك!

يحتاج الكثير منا إلى الكافيين للبقاء نشيطاً طوال اليوم، لكن الإفراط في تناوله يمكن أن يجعلك تتقلب أثناء الليل وتشعر بالتوتر أثناء ساعات الاستيقاظ.

وتوصي إدارة الغذاء والدواء الأميركية بتناول ما لا يزيد عن 400 ملليغرام من الكافيين يومياً للبالغين، أي ما يعادل حوالي أربعة فناجين من القهوة.

إلا أن السؤال الأكثر إلحاحاً هو كيف يمكنك تحسين كمية الكافيين التي تتناولها لتحقيق أقصى استفادة منه؟

دراسة: تقلص حجم القمر قد يؤثر على البشر

أظهرت دراسة صادرة عن مجموعة باحثين من جامعة "ميرييلاند" بالولايات المتحدة، أن حجم القمر في تقلص مستمر؛ ما يشكل خطراً على المهام الفضائية المستقبلية والمستعمرات البشرية المحتملة، وفقاً لصحيفة "20 مينيتوس" الإسبانية.

وأكدت الدراسة أن الرحلة الأخيرة إلى القمر تأجلت حتى عام 2025، وذلك نتيجة انكماش حجمه بسبب الانهيارات الأرضية والزلازل الخطيرة التي تعرض لها. وأضافت أن هذا الانكماش يسبب تغيرات ملحوظة على سطح القطب الجنوبي للقمر، وهو الموقع الذي تخطط ناسا للهبوط فيه خلال مهمة "أرتيميس 3". وبحسب الدراسة، قبل مئات ملايين السنين فقد القمر أكثر من 45 متراً حول مركزه، لأن سطحه هش للغاية لدرجة أنه يشكل تصدعات كلما اصطدمت أجزاء من قشرته ببعضها. وما سبق يعني أن بعض المواقع في القمر قد تكون عرضة لخطر الانهيارات الأرضية في حال حدوث زلزال قمري، والذي يحدث عادة بسبب عيوب عميقة داخل القمر، ويمكن أن تكون قوية بما يكفي لتدمير المباني والمعدات وغيرها من الهياكل التي صنعها الإنسان. وعلى عكس الزلازل الأرضية التي تستمر لبضع ثوان أو دقائق فقط، يمكن أن تستمر الزلازل القمرية الضحلة لساعات أو حتى فترة ما بعد الظهر بأكملها؛ ما يسبب مشاكل لمهام أرتيميس التابعة لناسا، والتي تأمل في إقامة وجود طويل الأمد على القمر، وتعلم العيش والعمل في عالم آخر من خلال المراسد والبؤر الاستيطانية على القمر.

دراسة: احتمالات الخرف تتضاعف بعد السكتة

سنوياً، يُصاب حوالي 15 مليون شخص حول العالم بالسكتة الدماغية، وأظهرت دراسات سابقة أن الإصابة بالسكتة تزيد من خطر إصابة الشخص بأمراض معينة، مثل الخرف. وحديثاً، وجدت دراسة في جامعة ماكماستر بكندا أن الإصابة بالسكتة الدماغية تزيد من خطر إصابة الشخص بالخرف بنسبة 80%، حتى بعد استبعاد عوامل خطر الإصابة بالخرف الأخرى. وبحسب "مديكال نيوز توداي"، وجد الباحثون أيضاً أن خطر الإصابة بالخرف كان أعلى بـ 3 مرات في السنة الأولى بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، ثم يتناقص.



احذروا فخ تيك توك في حال طلب منكم تفسير برتقالة

غزت منصات التواصل في الآونة الأخيرة مقاطع فيديو تحت مسمى "اختبار تفسير برتقالة"، يسعى ناشروها من خلالها، إلى تحديد ما إذا كان الشريك مستعداً لاداء خدمة صغيرة للحبيب، حتى لو كان الشخص الآخر قادراً تماماً على تفسير برتقالته الخاصة. هذا الترند هو أحد الاختبارات الحب التي تكتسب مؤخراً زخماً على الإنترنت وخصوصاً على تيك توك، مع دنو عيد الحب - الفالنتاين - حيث ينشر مستخدمو منصات التواصل تلك الاختبارات لتقييم رومانسية شركائهم. وعلى الرغم من غياب أي دليل علمي على صحة هذه الاختبارات في تحديد مدى حب الطرف للآخر، إلا أنها تشكل مادة جيدة للتفاخر عبر منصات التواصل وأحدث طرق لنشر الحياة الخاصة بالأفراد على الإنترنت. وتبدأ الفيديوهات عادة عندما تطلب امرأة من صديقها الرجل برتقالة؛ أريدها مقشرة، من فضلك ليرد، في الوضع المثالي: نعم، عزيزتي، متوقفاً عما يقوم به، حتى لو كان مشغولاً. يقدم بعد تفسير البرتقالة قطعها بشكل مرتب أو جاهز للتقديم على صحن مع عبارة ملفنة أو رومانسية.



منوعات

الفكر

22

تعاون بين «التربية» و«هيئة المناطق الحرة في عجمان» في اعتماد تراخيص مؤسسات التعليم العالي بالإمارة

•• عجمان-الفجر:

أبرمت وزارة التربية والتعليم، وهيئة المناطق الحرة في إمارة عجمان، مذكرة تفاهم، تهدف إلى تعزيز التعاون بينهما في مجال ترخيص مؤسسات التعليم العالي الخاصة بهيئة المناطق الحرة في عجمان، لضمان توفير تعليم عال نوعي بالإمارة، وإتاحة خيارات ومسارات دراسية متعددة أمام الطلبة تناسب مجالات شغفهم وتطلعاتهم وتعزز تنافسيتهم في سوق العمل. وقع المذكرة سعادة الدكتور محمد الملعل وكيل وزارة التربية والتعليم للشؤون الأكاديمية، وسعادة اسماعيل النقي، المدير العام لهيئة المناطق الحرة في عجمان. وأكد سعادة الدكتور محمد الملعل، أن المذكرة تأتي في إطار جهود وزارة التربية والتعليم الرامية إلى

بناء وإدارة نظام تعليمي ابتكاري لمجتمع معرفي ذي تنافسية عالمية، يلبي احتياجات سوق العمل المستقبلية وذلك من خلال ضمان جودة مخرجات قطاع التعليم العالي، وأشار سعادته إلى حرص وزارة التربية والتعليم على استقطاب أفضل مؤسسات التعليم العالي وتمكينها من تقديم فرص تعليمية نوعية ترتقي بقدرات الطلبة وتؤهلهم للمساهمة في تعزيز كفاءة الأداء الحكومي والمحلي. وذكر سعادة الدكتور الملعل أن الوزارة ستواصل العمل مع شركائها في الجهات والهيئات الحكومية الاتحادية أو المحلية لتطوير نظام تعليمي شامل واستباقي ومتكامل يساهم في تحقيق الرؤية الحكومية في بناء مجتمع العلم المعرفة، وتحقيق تنمية شاملة ومستدامة تعزز تنافسية أفراد المجتمع في كافة المجالات. من جانبه أعرب سعادة اسماعيل النقي عن سعادته

بالتعاون الاستراتيجي مع وزارة التربية والتعليم، كون هذه المذكرة ستمثل خطوة مهمة في استقطاب الاستثمارات في هذا المجال وستعمل على دفع عملية التنمية الاقتصادية في الإمارة ، وقال سعادته " نسعى في هيئة المناطق الحرة في عجمان ،لتوفير أفضل الخدمات والتسهيلات لمعاملينا وقلبية احتياجاتهم المتنوعة والمتجددة وضمان استدامتها. ووفقا للمذكرة، يتم منح الترخيص التجاري لأي مؤسسة تعليم عالي في المناطق الحرة التابعة للهيئة داخل إمارة عجمان، بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، وتلتزم مؤسسات التعليم العالي التي تحصل على الترخيص التجاري من قبل الهيئة بالحصول على الترخيص المؤسسي والاعتماد البرامجي من مفوضية الاعتماد الأكاديمي بالوزارة.



فن الطبخ الإماراتي . . حضور متميز في مهرجان الظفرة البحري



•• الظفرة-الفجر:

تحتفي الدورة الخامسة عشرة من مهرجان الظفرة البحري الذي يقام تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة، بجوانب مختلفة من التراث الإماراتي الذي يتميز بتنوعه وراثته الناتج من تباين البيئات التي تشكل منها دولة الإمارات بين البحرية والبرية والجبلية، الأمر الذي انعكس على العديد من أوجه الحياة وسبل عيش السكان في الحقب الماضية، وتجلّى في تميز مجتمعاتهم بثقافة محلية خاصة، لاسيما في المأكول والملبس.

في الفترة من السادس عشر وحتى الخامس والعشرين من شهر فبراير الجاري، على شاطئ الميرة في منطقة الظفرة، حيث ينسق هذا الاهتمام مع الأهداف المعلنة للمهرجان، وعلى رأسها تعزيز إستراتيجيات صون التراث الإماراتي والتعريف بالعادات والتقاليد لاسيما تلك التي ترتبط بالبحر، ودعم الأنشطة الاجتماعية والثقافية لسكان منطقة الظفرة، وتسليط الضوء على تاريخها ومكاناتها السياحية.

النظام الغذائي الإماراتي على المكونات الطبيعية لاسيما المأكولات البحرية والحبوب واللحوم، التي يتم طبخها بطرق تحفظ فائدتها وقيمتها الغذائية، وباستخدام توابل وأعشاب ذات أثر طيب على صحة الإنسان. وأبان راشد محمد القبيسي، رئيس لجنة تحكيم مسابقة الطبخ في المهرجان، أن الهدف من المسابقة يتمثل في إحياء المأكولات التراثية الإماراتية وتعريف رواد المهرجان لاسيما الجيل الناشئ بها، مشيراً إلى أنه بجانب المسابقة ظل ركن الطبخ يستقطب يوماً بعدا كبيرا من الزوار والسياح الذين تعرفوا من خلاله على الثقافة الغذائية الإماراتية، واطلعوا على المأكولات التي يقدمها. وأشار القبيسي إلى حرصهم على حضور الوجبات الإماراتية لاسيما المنتشرة في إمارة أبوظبي ضمن أنشطة المسابقة، التي أكد أنها تسعى إلى إشراك أهل المنطقة في فعاليات المهرجان وتسجيل حضورهم

المميز في فعالياته. وتشمل منافسات مسابقة الطبخ اليومية التباري في إعداد الحلويات مثل العصيدة، والخبيص، والقيصات، والبلايط، والساقو، والأكلات التي تركز على الأسماك أو الدجاج أو اللحم، مثل العريسة، والمضروبة، ومشخول التونة، والمرقوقة، والمكبوس، حيث يتوج خمسة فائزين يوميا بإحدى المسابقات. ويندرج الاهتمام بثقافة الطبخ الإماراتي في مهرجان الظفرة البحري، في إطار عنايته بالتعريف بالحضارة الإماراتية وتجلياتها الثقافية والفولكلورية، بما يشمل المأكول أيضاً باعتباره إحدى علامات تميز المجتمعات، حيث ما زال الطبخ الإماراتي يحافظ على طابعه التقليدي الخاص، وارتباطه بعراقة التقاليد والإرث الحي للمجتمع المحلي، برغم الطابع العالمي لدولة الإمارات العربية المتحدة وافتتاحها على مختلف الثقافات.

بهدف تعزيز التعاون في المجال التعليمي والبحثي وبرنامج الأطباء الزائرين

«الإمارات الصحية» توقع مذكرة تفاهم مع «مركز أسان الطبي الكوري»

•• دبي - الفجر

أبرمت مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية مذكرة التفاهم مع مركز أسان الطبي بجمهورية كوريا الجنوبية، وذلك بهدف تعزيز أطر التعاون والتنسيق المشترك بين الجانبين في ثلاثة مجالات محورية هي المجال التعليمي والبحثي وبرنامج الأطباء الزائرين، وذلك لتقديم الخدمات الإكلينيكية للمرضى، وتطوير برامج الرعاية الصحية المتكاملة، إلى جانب دفع عجلة البحوث المتقدمة وإثراء المعارف بما يتماشى مع استراتيجيات المؤسسة لتعزيز القطاع الصحي في الدولة.

للمؤسسات الصحية أن إبرام مذكرة التفاهم هذه يعتبر خطوة استراتيجية نحو تحقيق الأهداف المشتركة في تقديم أفضل خدمات الرعاية الصحية، حيث يعكس هذا التعاون الالتزام بتطوير وتعزيز القدرات الطبية، وتقديم رعاية صحية شاملة ومتقدمة للمرضى، إلى جانب تبادل الخبرات والمعرفة بين الطاقم الطبيين في الجهتين، بما ينعكس في تحقيق نتائج إيجابية تنعكس على جودة الخدمات الصحية المقدمة للمجتمع.



حديقة الحيوانات بالعين تفتح أبوابها من جديد لزوارها

•• العين - الفجر

افتتحت حديقة الحيوانات بالعين أبوابها مجدداً للزوار بعد إغلاقها المؤقت أثر الأحوال الجوية التي شهدتها الدولة في الفترة الماضية. وجاء القرار بعد تفقد المدير العام غانم مبارك الهاجري ومدرء القطاعات والإدارات والفرق المختصة للحديقة للتأكد من جاهزيتها واستعدادها التام في استقبال الزوار. جدير بالذكر أن الحديقة تستقبل زوارها طوال أيام الأسبوع من الساعة 9 صباحاً وحتى 5 مساءً ليتمكنوا من التجول عبر المساحات الخضراء والاستمتاع بالتجارب المتاحة مثل تجربة لقاء الطيور والزواحف وممشى الليمور والتجارب المخصصة للأطفال في حديقة حيوانات الأطفال.

منوعات

الفكر

23



التوت الأزرق .. أفضل فاكهة لمرضى السكري!

ينصح أخصائيو التغذية، مرضى السكري باختيار تناول التوت الأزرق بدلا من الفواكه الأخرى، لأن خطره أقل فيما يتعلق بارتفاع السكر.

ويتسبب السكري من النوع الثاني في تراكم الجلوكوز في مجرى الدم، ما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، وبالتالي مجموعة من المضاعفات الخطيرة مثل الجروح الملتئمة ومشاكل في القلب.

وكشفت جوسلين لوران،

اختصاصية تغذية مرض السكري في مركز تشارلز الطبي الإقليمي بجامعة ميريلاند، عن سبب توصيتها بتناول كوب واحد من التوت الأزرق لمرضاها المصابين بالسكري أو المعرضين لخطر الإصابة بهذه الحالة.

أولا، يمكن تجنب ارتفاع نسبة السكر في الدم بسبب محتوى التوت العالي من الألياف،

ما يبطئ إطلاق سكريات الفاكهة في مجرى الدم، كما قالت Eating Well.

ويحتوي كوب واحد من التوت الأزرق على حوالي 3.6 غرام من الألياف، مقارنة بالوز الذي يحتوي على 3.1 غرام.

وتحتوي التفاحة على كمية أكبر قليلا من الألياف، لكن التوت الأزرق يحتوي على 4 غرامات أقل من سكر الفاكهة.

علاوة على ذلك،

تقول لوران، إن خطر زيادة الوزن يكون منخفضا جدا عند تناول كميات أكبر، على عكس بعض الفواكه الأخرى - بسبب انخفاض عدد السعرات الحرارية.

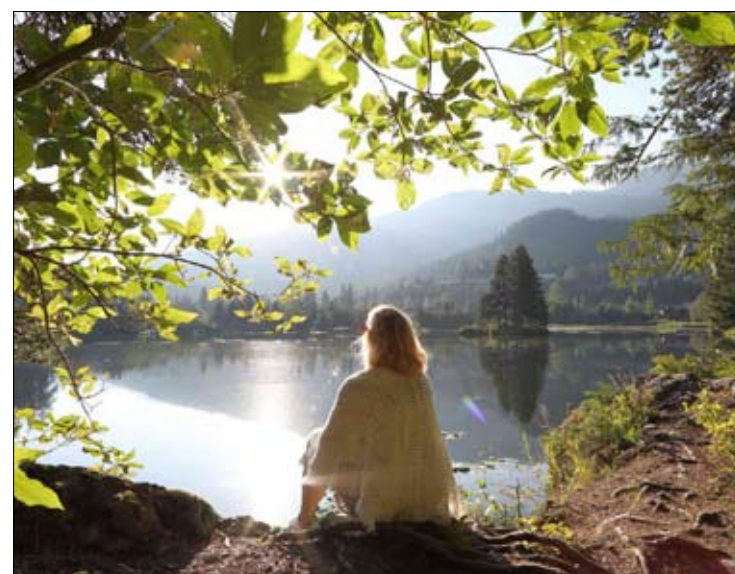
ووجدت الدراسات الرائدة أن اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية، يمكن في الواقع أن يساعد في مكافحة المرض.

ويعد التوت الأزرق غنيا بالعناصر الغذائية التي تشمل الألياف والفيتامينات C وK والمنغنيز.

وأشارت مراجعة أجريت عام 2023 إلى أن مركب البوليفينول النباتي الموجود في التوت الأزرق يمكن أن يحسن نسبة السكر في الدم، ما يقلل من خطر الإصابة بالسكري.

وبالطبع، يرجى مراجعة الطبيب المختص عند إضافة خيارات غذائية إلى نظامك الصحي.

تتعدد الوصفات التي تعد الراغبين في إنقاص أوزانهم قوام رشيق في أسرع وقت. أغلب ما يقدم يكون في شكل وصفات "معقدة" تركز على نظام "حمية" قاس، يصعب على الكثيرين الالتزام به. على الرغم من كل ذلك، نجد بين ثنايا الوصفات الكثيرة التي تزخر بها مختلف المطبوعات والمواقع الإلكترونية، نصائح بسيطة وفاعلة يمكن أن تساعد في التخلص من الدهون والوزن الزائد.



يخفض مخاطر الإصابة بالاكتئاب ويحسن التركيز والانتباه

المساحات الخضراء .. قضاء الوقت في الهواء الطلق يعزز من صحتنا



ويمكن أن يساعد الهواء الطلق أيضا على زيادة مستوى فيتامين د، وهو أمر مهم للعظام وخلايا الدم والجهاز المناعي. وتم ربط الوصول المنتظم إلى المساحات الخضراء بانخفاض مخاطر الإصابة بالاكتئاب وتحسين التركيز والانتباه. كما يساعد التعرض اليومي للضوء الطبيعي على تنظيم دورات النوم والاستيقاظ.

والحدائق الجذابة كان عائقا أمام قضاء المزيد من الوقت في الطبيعة لواحد من كل 10 أشخاص.

وأظهرت الدراسات السابقة أن التواجد في الطبيعة له تأثير إيجابي على أجسامنا عن طريق تقليل مستويات الكورتيزول وتوتر العضلات ويعزز أنظمة القلب والأوعية الدموية (يخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم). ما قد يؤدي إلى انخفاض معدلات الإصابة بأمراض القلب.



وقالت لويز ماكاثي، مديرة جمع التبرعات في مؤسسة NHS Charities Together: "فضلا عن مساعدتنا على التواصل مع العالم الطبيعي، توفر التجارب الخارجية فرصة لحمايتها بشدة لتخفيف الضغط - ويمكن أن تحدث فرقا كبيرا في صحتنا العامة".

ووجدت الدراسة أيضا أنه بالإضافة إلى الشعور بصحة أفضل، فإن أولئك الذين يقضون وقتا أطول في الطبيعة هم أكثر عرضة لتبني سلوكيات مفيدة للبيئة.

وتشمل هذه السلوكيات تناول نظام غذائي يعتمد أكثر على النباتات (18%)، واختيار المشي أو ركوب الدراجة بدلا من القيادة (31%)، وإعادة التدوير بشكل أكبر (55%).

وقال 54% من المشاركين في الاستطلاع إن مواقفهم تجاه البيئة تأثرت بقضاء الوقت في الهواء الطلق، كما أن 13% بدأوا في التقاط القمامة أثناء المشي. وأشار الثلثان إلى أن قضاء الوقت في الهواء الطلق يجعلهم يهتمون أكثر بصحتهم، حيث يشعر 46% بالاسترخاء و42% بأنه أكثر هدوءا.

وكشفت الدراسة، التي أجريت عبر OnePoll، أيضا أن أفضل الأمور المتعلقة بالتواجد في الخارج هي الهواء النقي (64%)، والمناظر الطبيعية (47%)، ورؤية الحيوانات والحياة البرية (46%).

ومع ذلك، على الرغم من الاستمتاع بالتواجد في الخارج، فإن عدم الوصول إلى المناطق الخضراء

أظهر استطلاع للرأي، أن الذين يقضون وقتا أطول في الخارج، يتمتعون بصحة أفضل، ويصبحون أكثر نشاطا وإنتاجية من أولئك الذين لا يفعلون ذلك. ووجدت الدراسة الجديدة، استنادا إلى الاستطلاع، أن الذين أمضوا 20 ساعة أو أكثر أسبوعيا في مساحة خضراء أو طبيعية كانوا أكثر إنتاجية بنسبة 41% في اليوم المتوسط من أولئك الذين يقضون أقل من 30 دقيقة أسبوعيا في الخارج.

وثلاثة أرباع البالغين يزعمون أن قضاء الوقت في الطبيعة أو المساحات الخضراء يمنحهم دفعة من السعادة طوال اليوم.

وأظهرت الدراسة التي أجريت على 2000 شخص بالغ أن 79% منهم قالوا إنها تجعلهم يشعرون بصحة أفضل وأكثر نشاطا.

ويعد العقل الأكثر صفاء (44%)، والنوم بشكل أكثر صحة (28%)، والشعور بتوتر أقل (38%)، من بين أهم الفوائد الصحية التي أبلغ عنها المشاركون من الخروج في الهواء الطلق - فضلا عن الشعور بالتحسن جسديا وعقليا (70%).

وفي حين أن أولئك الذين يقضون وقتا أطول مما يرغبون في الداخل غالبا ما يشعرون بالبدء (37%)، والتعب (25%)، والعزلة (16%).

وتأتي هذه الدراسة بعد أبحاث سابقة أجريت عام 2022، والتي وجدت أن قضاء الوقت في الطبيعة يمكن أن يفيد الصحة والرفاهية على المدى الطويل.



دراسة تكشف فعالية عصير الجزر في خفض مخاطر أمراض السرطان والسكري

قال باحثون إن إضافة عصير الجزر إلى روتين التغذية اليومي الخاص بك يمكن أن يساعد في تعزيز الصحة بشكل أفضل. ووجدت دراسة صغيرة نشرت في مجلة Nutrients هذا الشهر أن شرب عصير الجزر يمكن أن يساعد على تعزيز جهاز المناعة وتقليل الالتهاب.



وقالت مولشتاين: "الجزر هو المصدر الغذائي الأول للبيتا كاروتين، وهو مقدمة لفيتامين أ الحيوي لجهاز المناعة لدينا". وعلى الرغم من أن هذه النتائج مفيدة، إلا أن مولشتاين أشارت إلى أنها كانت ستكون "أكثر فائدة" إذا تم إجراء نفس الدراسة مع الجزر الكامل. مضيفة: "سيحصل الناس على فوائد إضافية للألياف، والتي تتم إزالتها عند عصر الفواكه والخضروات". مشيرة إلى أن الألياف الموجودة في الجزر يمكن أن تعمل بمثابة البريبايوتك (الأطعمة أو المكملات الغذائية التي تحتوي على الكربوهيدرات الحية) والتي يمكن أن تساعد في صحة الأمعاء والمناعة العامة. وقالت: "يمكن أن تقيد الألياف أيضا في التحكم في نسبة السكر في الدم، ما قد يساعد أيضا على تقليل الالتهاب في الجسم. لذلك، على الرغم من أنني أحب هذه الدراسة، ومن الجيد أن أرى كيف يمكن للناس الاستفادة من عصير الجزر، أعتقد أنه من المهم أيضا تذكير الناس بأنه يمكنهم تحقيق فوائد مماثلة، إن لم تكن فوائد أكثر، من خلال تناول الجزر أيضا". وأشار مؤلفو الدراسة في مناقشة النتائج إلى أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد تأثير عصير الجزر على وظيفة المناعة والالتهابات. وعلى وجه التحديد، دعو إلى إجراء تجارب سريرية طويلة الأمد تشمل مجموعات سكانية أكبر وأكثر تنوعا.

وأخذ باحثون من جامعة جنوب الدنمارك في الاعتبار المركبات النشطة بيولوجيا فالكارينول (FaOH) وفالكارينديول (FaDOH) الموجودة في عصير الجزر، والتي يمكن أن تؤثر على الالتهاب. وتم اختيار دم 14 متطوعا أصحاء تتراوح أعمارهم بين 20 و55 عاما قبل تناول العصير ثم بعده ساعة. واستهلك المتطوعون 30 غ من مسحوق الجزر المجفف بالتجميد الممزوج بـ 500 مل من ماء الصنبور. وأظهرت الدراسة نتائج واعدة بعد تناوله، ما دفع الباحثين إلى الاعتقاد بأن تناول عصير الجزر يمكن أن يفيد أولئك الذين يعانون من أمراض معينة، مثل مرض السكري والسرطان، حيث يلعب الالتهاب دورا. وذكرت الدراسة أن شرب عصير الجزر "أثر على السيتوكينات المؤيدة والمضادة للالتهابات في عينات البلازما المحفزة بـ "عديد السكريات الشحمي (LPS) بعد ساعة واحدة من تناول العصير مقارنة بعدم تناوله. إن تناول الجزر له تأثيرات حادة على التفاعل في أجزاء من الجهاز المناعي الفطري، والمركبات النشطة بيولوجيا في الجزر التي يمكن أن تفسر هذه التأثيرات هي على الأرجح أوكسيليين الأسيثيلين مثل فالكارينول وفالكارينديول". ووصفت أخصائية التغذية إيلانا مولشتاين، التي لم تشارك في الدراسة، النتائج بأنها "مثيرة للاهتمام للغاية".



محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٤٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١

اعلان بالنشر

١٣١١٢/٢٠٢٣/٤٦١ نزاع محدد القيمة

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى - ١- حمد بن محمد بن حمد الشفائره - مجهول محل الإقامة

بما ان المتنازع :درايفين يليشير لتأجير السيارات ش.ذ.م.

قررت التسويات الودية إعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٤/٢/١٧

بمثابة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لادب من استخدام

خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس القسم

 GOVERNMENT OF DUBAI	محكمة دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURT
(70197)	العدد ١٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١ اعلان بالشرع في الدعوى رقم: ٦٤٧/٢٠٢٤ تجاري	

[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70533

العدد ١٤٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٤

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٢٤/٢٨٢٤ شيكات



المنشورة في دائرة التنفيذ المدنية رقم ٢٢٩
 موضوع التنفيذ رقم الشيك ١٠١٩٩ المسحوب على بنك دبي التجاري تاريخ ٢٠٢١/٤/٢٤ تاريخ ٢٠٢١/٤/٢٤
 بموجباً (٤٤٤٤) درهم
 طالب التنفيذ : هيرا للصناعة س.ذ.م.م
 عنوان الامارات : امارة دبي - بيرة - سعيد الغافري للحمامة والاستشارات القانونية مكتب
 رقمه : ٢١١ الطابق الثالث - مبنى بيرنس افينيو - ص.ب. ١٩٤١٠ - رقم مكاني: ٩٤٢٠٩٤٢٠٣٣
 ٠٥٠٧٠٥٠٤٠

١- يند برو للكمبيوتر وانكيابيه - صفته: منفذ ضده
 موضوع الاعلان : قد اقام عليكم الدعوى المدنية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالند
 الموضوع الواسد ابلغ المندبه به وقدره (٤٤٤٤) درهم الى باب التنفيذ او خزينة المحكمة ، بالاضافة
 الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ
 الاجراءات القانونية بحسبكم.

 دولة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محكمة التنفيذ	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70021	العدد ٢٠٢٤/٢/٢١ بتاريخ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ٩٥٠٢/٢٠٢٢/٢٥٢٢ تنفيذ شيكات	



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



DUBAI COURTS

70021

العدد ١٤٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٢/٢/٢٢/١٩٦٣١ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/ -/ يفيدندو جوبيتا ابادام سين جوبيتا - مجهول محل الإقامة

بما ان/ ينك/ رأس الخيمة الوطني

قد أقام عليهم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والأزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند

التنفذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٠٩٦٦) الى طالب التنفيذ أو خزينة

المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فإن محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٣/٢٠٢٤/٢١٥٧٠ تنفيذ شيكات



تفاصيل الإعلان بالنشر

١/- أنا/ شاناكا مودونكوتوا موديناسيلاجي بيريرا

مجهول محل الإقامة

بما ان/ ينك أبو ظبي التجاري - فرع

قد أقام عليكم الدوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزاعم بتنفيذ ما ورد بالسند

التنفيذى وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٦٦٨,٥) الى طالب التنفيذ أو خزينة

الحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمه .

رئيس الشعبة

[illegible]

 GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محكمة الاستئناف	 DUBAI COURTS
70197	العدد ١٤٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١ اعلان بالنشر استئناف تجاري ١٥٤/٢٠٢٤/٢٥٥ مذكرة إعلان بالنشر (استئناف) تفاصيل الإعلان بالنشر الى السئافئ ضده ١- كير اون كول لخدمات الصحة المنزلية - مجهول محل الإقامة بما ان السئافئ / مختبر فريبيورج الطبي الشرق الأوسط (شركة ذات مسؤولية محدودة) - قد القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢٤/٢/٢٣٣٤ تجاري - وحددت لها جلسته يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٢/٢٣ الساعة ١٠،٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمته غيابيا رئيس الشعبة	



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURT

70197

العدد ١٤٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ١٧٢٠٦/٢٠٢٣/٢٥٣ تنفيذ شيكات



المشورة: ٢٦٩ - دائرة التنفيذ رقم ٢٦٩

موضوع التنفيذ: المطالبة بقبضة الشيك المرفج رقم (٠٠٠٨٤٢) والصادر عن بنك رأس الخيمة الوطني (١٤٠٨٣) بقيمة (١٠٠٠٠٠) درهم.

الطرفان: المبررة الامريكيتا للتكنولوجيا ارامكس ش.م.م - دبي / امارة الامارات - امارة دبي - دبي - شارع ابراهيم - مبنى زمردة - شقة الخامس ٥٣ - مختبر دبي المركزي - ٥٠١٢١٢١٢٠٠

الطوبى: اعلانه - ١- مسكان اوبري اديرو - وصفه: مضمند صفه

موضوع التنفيذ: ادق اقام عليكم الدعوى التنفيذيه المذكورة اعلاه والزاعم بتنفيذه ما ورد بالاسند التنفيذي وسماد ايليغ المنفذ به وقدره (١١٩٢٢٥,٥) درهم الى طالب التنفيذ و اوز خزينه المحكمة ،

بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر الاعلان والافان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم.



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70197
العدد ١٤٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٢/٢١

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر

في الدعوى رقم: ٥٣٧/٢٠٢٤/٢٢ تجاري

المطروعة في الدائرة الابتدائية التجارية الرابعة رقم ١٤

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدي عليه بأداء مبلغ وقدره (٣٢٧,٨٢٤,٦٥ درهم والرسوم والصاريف ومقابل تعاقب المحاماة والقائدة القانونية من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام .

م.م. سيني فور تنظيم الفحلات ش.م.ذ.

عنوانه: الاطارات - امارة الشارقة - الصلى - شارقة - شارع الزهراء - مبنى الساعة

رقعة ٨٠٦ - ٥٣٢٩٧٠٠٢٤٧٩

المطلوب اعلانه : - مرفقين ويليام بايلى - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي اعلاكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٤/٢/٢١

بمباية الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدقيقة .

رئيس القسم

 دولة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محكمة التنفيذ	 محاكم دبي دبي DUBAI COURTS
70392	العدد ٢٠٤٢/٢/٢١ بتاريخ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ٢٥٣/٢٠٢٣/١٦٤٢٦ تنفيذ شيكات تفاصيل الإعلان بالنشر ١/ الى - كارلوس التوني تولينيتينو جوتيريز - مجهول محل الإقامة بما ان /بنك رأس الخيمة الوطني س.ع. - فرع دبي قد أقام عليهم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٢٩١٦٠٠) الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخدم الاجراءات القانونية بحكمكم . رئيس الشعبة	



دبي
محاكم دبي
DUBAI COURTS

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



دبي
محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392
العدد ١٤٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٤

اعلان بالنشر

تجاري ٢٤٥٢/٠٢٢٣/٣٥ استئناف

مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى المستأنف ضده ١/- البعير الورود لاعمال تبليط الارضيات والجدران
ش.م.م. ٢- تيجبال جانجيدج مول شاند جانجيد - مجهولي محل الإقامة
بما ان المستأنف / مصنع مينيوتى دراي مكس وميثل / ربما عبدالكريم
الجرشي - قد استأنف/ الحكم الصادر بالادعوى رقم ٢٠٢٣/٢٠٢٣ تجاري
بتاريخ: ٢٠٢٣/١٢/٢٧ - ١١:٢٩:١٧ - وحديثا له جلسه يوم الأربعاء الموافق
٢٠٢٤/٣/٢ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضى عن بعد وعليه يقتضى
حضوركم او من يملككم قانونيا وبإي حال خلتكمم ستجري محاكمكم غيابيا
رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURT

70197

العدد ١٤٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٤

اعلان رقمي للتعريف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المطروحة في: دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٨٧

موضوع التنفيذ: طالبة ببقية الشيكين المرجعين رقم (١٠٠٠١ - ١٠٠٠٢) والصادر عن بنك دبي الاسلامي ببقية (٥٥٠٠٠).

الاسماء: التنفيذ: شركة الشمس الهندسة والقبالات ذ.م.م.

عنوانه: الإمارات - امارة دبي - ديرة - دبي - شارع القصيص الصناعية الرابعة - مبنى شارع ١٥ - ٥٠٤٩٤٢٢

اطلوب اعلانه: ١- علي سمير دوكرات - صفته: منفذ ضد

موضوع الإعلان: قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بتنفيذه ما ورد بالاسند

التنفيذي وسداد المبالغ المنفذ به وقدره (٥٨١٥٠٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينته المحكمه ،

بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان والافان محكمة

التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمه.

رئيس الشعبة

[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ٢٠٢٤/٢/٢١ بتاريخ

اعلان رقمي لحكم بمبائية الحضوري بالنشر

في الدعوى رقم: ٤٢٨/٢٠٢٣/٤٢٠ تقاري



المختصة في المادة ٤ الابتدائية التجارية الثالثة رقم ١٣

موضوع الدعوى : الحكم بإزالة الدعي عليها بأن تؤدي لها مبلغ (١٤١,٦٠٠,٠٠٠) درهمًا وعشرون ألفًا وستمئة وستون وستين وخمسة فلوس - والصادقة من هذا المبلغ بواقع ٤٠ سويًا من تاريخ حق الدعوى وحتى تمام السداد مع تحميمها بالرسوم والصاريف والمصاريف المحاماة مبلغ مئة الف درهم ٩٧٧/٢٠٢٣ رقم

المحامي: شركة مصنع الاصباغ الوطنية المحدودة

عنوانه: الامارات - امانة الشارقة - الصناعات - شارع الشيخ محمد بن زايد - مبنى دواشونال

صانع مصنع شاشونال - ٥٠، ٤٣٢١ - ٤٠

المطوب: اعلانه ١ - شركة عمران لقاولات البناء د.م - صفته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي اعلاكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٤/١/٢٤ بمبائية الحضوري

للاطلاع على تفاصيل الحكم لايد من خدمات محاكم دبي الالكترونية والديكي .

رئيس القسم

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محكمة دبي DUBAI COURTS
[70197]	العدد ١٤٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٥ اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٧/٢٠٢٤/٥٢٢ تنفيذ تجاري <i>(منشورة في دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٩٦)</i> موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٠٦/٢٠٢٣ تجاري مصارف ، بسداد المبلغ المتطهر به وقرره (١١٣،٨٢،٨٢) درهم شامل الرسوم والصاريف . المنفذ : المحكمة ؛ امينها (الشرق الاوسط) م.ج.ب - الامارات عنوانه: الامارات - اماردة دبي - الصفا الاولى - مبنى شارع الشيخ زايد - مبنى ثمانية اس من ا س ١ شقة ٤٢ - R٠٢ - R٠٣ - R٠٤ بجوار اوتو لاند مولز - ٤٢ - ٥٠٤٣٤٤٤. المطلوب اعلاؤه : سيتم محمد محمد الغنام - صفة: منفذ ضده موضوع التنفيذ : قد افام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بتنفيذ ما ورد بالسند المنفذ وسداد المبلغ المتطهر به وقرره (١١٣٨٢.٨٢) درهم الى طالب التنفيذ او خريسته اذ بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحقكم.	الخبر



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURT

70642
العدد ١٤٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٥

إعلان وتكليف بالوفاء بالتشرع

في التنفيذ رقم ١١٦٠٦/٢٠٢٢/٢٥٣ تنفيذ شكايات

المطروقة، في دائرة التنفيذ الثالثة رقم ٢٢٩

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المراجع رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك الامارات في الوطني رقم (٥٠٠٠) وضام الرسوم والصاريف المحكمة.

طبيب التنفيذ : يان يانايغ

عنوانه الامارات - اسارة دبي - الخليفة - بيردة - دبي - شارع ١٢ - مبنى ياسمين - شقة ٢٠١ - ٥٨٩١٣-٥٨٤

الخطوب وإعلانه : ١- اميره محمد علي محمد ماثاناسي علي - صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٠١٥) درهم اى طالب التنفيذ او خزينه المحكمة - وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

[illegible][illegible][illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURT

العدد ١٤٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٠

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم ٦٢٢/٢٠٢٤/٤٠٠ مدني

70392



المختصة بـ دائرة إدارة الدعوى الثالثة عشر رقم ٤١٤

موضوع الدعوى : الحكم بالانذار عليه درهم (٢٠٠) درهم للعملى والتعويض بمبلغ (١٥٠٠) درهم والفاصلة القانونية بواقع ٥٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد ضمن ملف النزاع رقم ٦٢٢/٢٠٢٤/٤٠٠ - مدني.

المدعى: جمال محمد نجيبه ميه عبيد

مؤاناه: أمثارة - مدني - مدينة دبي الرئاسية - مبنى برمودا فيو - ١٥٧ - شارع مكتفى، ٢٠٢٤/٢/٢٠ رقم ٦٢٢/٢٠٢٤/٤٠٠ مدني

٥٦٦٧٠ - ٥٦٦٧٠ - ٥٦٦٧٠

المطلوب الاعلان : عدم تعديل السعيبد السليصمد - صفته - مدعى عليه

المطلوب الاعلان : عدم ايلان الدعوى وموضوعها الحكم بالانذار عليه درهم (٢٠٠) درهم (٢٤٠٠) درهم للعملى والتعويض بمبلغ (١٥٠٠) درهم والفاصلة القانونية بواقع ٥٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد ضمن ملف النزاع رقم ٦٢٢/٢٠٢٤/٤٠٠ مدني

٥٠٠ الساعة ١٠:٠٠ في تمامه القاضي من بعد ان فالت فلتك بالاضمحور و من ممتلك القانون وعليك بتقديمه ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة للجلسة الثالثة ايام ايل الاقل.

رئيس القسم



GOVERNMENT OF DUBAI

دبي

محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70197
العدد ١٤٠٨٣ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٤

اعلان بالنشر

في العمود رقم: ٢٠٢١/٢/٢٤/٤٩ ١٣٩٠٠ عمالي

المطوية: في الدائرة الابتدائية العمالية التاسعة رقم ١٢١

موضوع الدعوى: - محاكم الزامها بأن تؤدي للدمى مع امجاسى (٦٥٠٠) درهم سة وعشرون الفا درهم الابتدائية والمرسوم والصاريف على رقم MB52718248AE.

درهم الابتدائية والمرسوم والصاريف على رقم MB52718248AE.

التمديد: استاذ جاك كاسا

عنوان المرافعة: امارة دبي - المنطقة الحرة الصناعية - شارع ٢٨ اى ٢٨ - الطابق الارضى - رقم ٢٠٢١/٢/٢٤/٤٩ - ٥١١

بالقرن من جرائد مولى - رقم مكاتبى ٢٢٤٩٨١٥٧٣ - ٢٢٤٩٨١٥٧٣ - ٥١١

الخطوط اى لاته: - ماضين باندارى حى مينا باندارى باندارى - فستة - ماضى على

موضوع الاعلان: - لده اقام عليك المحاكم وموضوعها المحاطية بالزامها بأن تؤدي للدمى مع امجاسى (٦٥٠٠) درهم سة وعشرون الفا درهم الزامها والمرسوم والصاريف على رقم MB52718248AE.

١١٠٠ الساعة ١١:٠٠

من في قاعة التخاصن من بعد لى فانت مكلف بالاضمحور و من يملك فاوليك وتقديم ما لدمى من

مذكرات و مستندات للمحكمة قبل ايلانة بيلانة ايام على الاقل.

رئيس القسم

.. الشارقة-الفجر:

نشرت مجلة ”الناشر الأسبوعي“ في عدد فبراير- شباط، حواراً خاصاً مع المستعربة والمترجمة والأكاديمية الإيطالية يولاندا غواردي التي أكدت أن اللغة العربية غيّرت حياتها المهنية والخاصة، وقالت إن ”اللغة العربية لغة ثرية جداً وساحرة وتحتاج إلى صبر ومثابرة ونفس طويل، ورغم أنني أقوم بتدريسها منذ مدة طويلة، إلا أنني كل يوم، أكتشف وأتعلم أشياء جديدة“، واصفة لغة الضاد بأنها ”محيط شاسع متعدد الأضفاف“.

أكدت أن اللغة العربية غيّرت حياتها المهنية والخاصة

«الناشر الأسبوعي» تحاور المستعربة الإيطالية يولاندا غواردي

وتؤكد على دور الثقافة في تعزيز التفاهم والفهم المشترك والتعاون والشرابة بين الشعوب وفق مبدأ التكافؤ، وبذلك صارت عاصمة الثقافتين العربية والإسلامية وعاصمة الكتاب، قدوة ثقافية في العالم، لها مصداقيتها الكاملة، ومكانتها العليا بين المدن.. وتضمن العدد الجديد من مجلة ”الناشر الأسبوعي“ التي تصدر عن هيئة الشارقة للكتاب، موضوعات تتعلق بالتأليف والنشر والقراءة، من بينها حوارات مع كل من الشاعر الطاجيكي عبدوكاخور كوسيم، والناشرة النيجيرية أزايه أومولواي، والناشرة المصرية منى عادل عبده. ونشرت المجلة مقالات ودراسات عن الكاتب البيوليفي إدموندو بات سولدا، والشاعرة الأوروغوايانية سيرسي مايا، والكاتب البيلا روسي فاسيل بيكاو، والكاتب المغربي الطيب الوزاني، وعن أدب ”الناورة“. كما نشرت مراجعات لكتب صادرة باللغات العربية والإنجليزية والفرنسية والإسبانية. وفي زاويته ”رقيم“ كتب مدير تحرير المجلة، علي العامري، عن وكالة الشارقة الدولية للحقوق الأدبية التي أطلقتها هيئة الشارقة للكتاب عام 2020، ووصفها بأنها تعد ”من أبرز الوكالات القائمة على المعايير المهنية، والتي يتسم عملها بالديمومة، خلافاً لتجارب عربية ظهرت ثم سرعان ما اختفت“، موضحاً أن عمل وكالة الشارقة الأدبية يتركز في ثلاثة نطاقات محلية وعربية ودولية، بهدف اكتشاف أصوات جديدة، وتعزيز وصول الإبداع الأدبي العربي إلى العالم، وتعزيز صناعة النشر العربية.

وعن الترجمة أشارت إلى أنها تتعامل بالتزام مع الأعمال العربية التي تنقلها إلى اللغة الإيطالية، مؤكدة أن ”هذه دوماً تقديم صورة حقيقية وواضحة عن الأدب العربي كما هو، وليس كما يريده القارئ الإيطالي أو الغربي النمطي“. وذكرت أن ”الترجمة الملتزمة بالمسؤولية المناطة بها هي الوسيلة المناسبة التي تلغي حواجز الغموض وسوء التفاهم، وتذلل الصعاب أمام فرص التقارب بين الشعوب وثقافتها..“ وتحت عنوان ”قيم مشروع الشارقة الثقافي“، كتب الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، رئيس التحرير، سعادة أحمد بن ركاض العامري، افتتاحية العدد الـ 64 من المجلة، جاء فيها ”منذ انطلاقة المشروع الثقافي الذي يقوده ويرعاه ويدعمه ويسهر على تطويره صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، يحظى مشروعها الثقافي بالتقدير الكبير بين المثقفين والمبدعين في مختلف دول العالم. وقد أصبح اسم الشارقة قريباً للثقافة، لا انفصام بينهما ولا انفكاك، فكلما ذكرت الشارقة تذكر الثقافة ومشروعها التنويري القائم على القيم الثقافية الإنسانية قولاً وفعلاً، فهي كلمة الشارقة شمس تضيء القلوب والعقول..“ وأضاف أحمد العامري ”في كل موقف، تؤكد الشارقة التزامها بقيم مشروعها الثقافي.



الشارقة.. 2500 صورة لـ 400 من أشهر مصوري العالم لـ (الاقتناء) في اكسبوجر 2024



نسخته الثامنة على مدار سبعة أيام من 28 فبراير الحالي حتى 5 مارس المقبل في مركز إكسبو الشارقة لهواة جمع المقتنيات الفنية وذواقي الصور الفنية وخبراء وهواة فن التصوير منصة لاختيار أعمال فنية التقطتها عدسات 400 مصور من رواد عالم التصوير بأساليب وتقنيات وروى فنية وجماليات إبداعية موزعة على 90 معرضاً فردياً وجماعياً كما يتيح لهم خدمات التأطير والطباعة الفورية. وينظم ”اكسبوجر 2024“ للزوار جولات إرشادية على المعارض برفقة المصورين المتعرف على الرؤية الفنية والعوامل المهمة والعمليات والمراحل الإبداعية والقصص المرتبطة بالأعمال من المصورين بشكل مباشر. ولتعزيز التجربة التي يقدمها ”اكسبوجر 2024“ للزوار تقدم سيلفيا لوديان ميو المتخصصة في تاريخ الفن والخبرة في المتاحف والمعارض 13 جولة إرشادية متخصصة على مجموعة مختارة من المعارض توفر من خلالها رؤى متعمقة وتعزز فهم الروائع الفنية المعروضة. وتبرز معارض النسخة الثامنة من المهرجان السرديات الثقافية والفنية والإبداعية لكيار مصوري العالم أبرزهم المصور إريك ميولا والمصور يانيس غالان و بولوسيا بافاسيليو والمصور جان بيير لافونت وغيرهم الكثير من أشهر مصوري العالم.

.. الشارقة-وام:

أعلن المهرجان الدولي للتصوير ”اكسبوجر“ عن فتح باب اقتناء الأعمال الفنية أمام الجمهور كاشفاً عن مجموعة حصريّة تتألف من 2500 صورة من إصدارات محدودة تبلغ قيمتها 22.4 مليون درهم (6.1 ملايين دولار) من أعمال أشهر مصوري العالم مثل يواكيم شميسر الحائز على جائزة ماسترز هاسيلباد ونيل لايفر صاحب أشهر صورة رياضية في القرن 20 وتشارلي هاميلتون جيمس الصحفي والمصور الشهير لبرنامج ”ناشيونال جيوغرافيك“ العالمي. ويوفر المهرجان الذي تواصل فعاليات



انتهاء التحضيرات لانطلاق أيام الشارقة السينمائية

.. الشارقة-وام:

أعلنت مؤسسة فن – منصة الاكتشاف الإعلامي ومهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب عن انتهاء التحضيرات وبدء العد التنازلي لإطلاق مبادرة ”أيام الشارقة السينمائية“ التي ستقام خلال الفترة من 27 فبراير الحالي حتى 3 مارس المقبل في بحيص – الحديقة الجيولوجية بالشارقة بهدف توفير منصة مبتكرة قادرة على دعم أعضاء المجتمع الإبداعي وصناع الأفلام وتمكينهم من المساهمة في إغناء المشهد الثقافي والفني المحلي.

وأكدت الشخة جواهر بنت عبد الله القاسمي مدير عام



باعتباره الركيزة الأساسية للاستدامة والتنمية. ويعرض الفنان الإماراتي علي مبارك السعدي مجموعته الفنية ”عرب وود“ المستوحاة من ملصقات الأفلام الأكثر شعبية مثل ”هاري بوتر“ و ”علاء الدين“ وغيرها حيث أعاد فيه إنشاء وتصميم ملصقات بعض أفلامه المفضلة لإبراز ما تمتاز به البيئة والثقافة المحلية من ثراء وتقدر فيما يقدم المصور حمد الجسمي عمله الفني البصري الذي يعرض عبر جهاز تلفزيون قديم سلسلة صور لمجموعة من المباني والعالم المعروفة في الدولة ليقدم لزوار أيام الشارقة السينمائية فرصة العودة إلى الماضي واستشراف المستقبل.

وتسعى الفنانة عائشة العلي وزميلتها حمدة المري من خلال ”Lunar Legacy“ إلى تكريم فضول الإنسان وإبداعاته وسعيه الدائم وراء المجهول وتشارك الفنانة فاطمة عارف بسلسلة من أعمالها التي تبرز معرفتها في إنتاج الفيديو والتصوير والرسم بينما تعكس أعمال الفنانة حصّة الشحي شغفها بالفنون البصرية ورواية القصص عبر العدسة والتقاط الصور المؤثرة التي يمكنها المساهمة في خلق أفكار نابضة بالحياة وتعرض الفنانة المصرية داليا عمران عملها ”SYMBOLISM & METAPHORS“ الذي يعكس خصوصية العلاقة بين مصر والإمارات وكذلك عمل ”زيتون وشجرة يافا“ وغيرها.

وستضمن أجندة ”أيام الشارقة السينمائية“ عقد مجموعة جلسات نقاشية وحوارية متنوعة يشارك فيها كل من المخرج الفلسطيني هاني أبو أسعد صاحب فيلمي ”الجنة الآن“ و ”عمر“ المرشحان لجائزة الأوسكار والمخرجة السعودية هيفاء المنصور أول مخرجة سينمائية

ينعكس إيجاباً على تطوير صناعة المحتوى الإعلامي والسينمائي في الإمارات. وستقدم مؤسسة فن على مدار ”أيام الشارقة السينمائية“ مجموعة من الأعمال والتركيبات الفنية التي تحمل بصمات عدد من الفنانين الإماراتيين والمقيمين على أرض الدولة إلى جانب مجموعة من العروض الفنية والأنشطة الترفيهية التي تقام ضمن أجواء ثقافية مميزة تستهدف كافة فئات المجتمع المحلي كما تعرض عدد من الأفلام النوعية التي تمتاز بتعدد حكاياتها ومضامينها ورواها الإخراجية حيث تنطلق ”الأيام“ على وقع أحداث الفيلم الياباني من استوديو غيبلي ”قلعة هاول المتحركة“ للمخرج هايאו ميازاكي.

وتعرض في يومها الثاني الفيلم الاجنبي ”عندما التقى هاري بيسالي“ للمخرج روب رينير بينما تشهد الليلة الخليجية عرض سلسلة من الأفلام الخليجية القصيرة وهي: فيلم ”ميرك ما ياك“ و ”قصة شرطي“ و ”شعبان 27“ و ”نور شمس“ و ”جاربنا بوحمد“ في حين سيرعرض الفيلم الدرامي الكوري ”ورق الزهر“ خلال الليلة الكورية وتختتم ”الأيام“ فعالياتها بليلة بوليوود التي ستزين بجماليات مشاهد الفيلم الرومانسي الموسيقي الهندي رجوع العاشق المجنون“ للمخرج اديتيا شوبرا. من جهة أخرى تقرر الأيام مساحة إبداعية واسعة أمام أصحاب المواهب الفنية الرائدة والناشئة تتيح لهم من خلالها عرض إنتاجاتهم وأعمالهم الفنية التركيبية حيث تقدم الفنانة البصرية أحلام البناي رئيسة قسم الإعلام التطبيقي في كليات التقنية العليا في دبي عملها الفني ”استدامة العقول“ المستلهم من أقوال صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة التي تتمحور حول الإنسان



منوعات

الفكر

27



لا تبدو الممثلة ورد الخال في أفضل أحوالها عندما تتحدّث عن المهنة وهمومها و(المخططات) التي تتحكّم بها حيث تُهيمنُ المصالح على كل شيء.

الخال تحدثت في هذا الحوار عن واقع فن التمثيل في هذه المرحلة.

بعض المُنتجّين يعملون وفق ما تملّيه عليهم مصالِحهم

ورد الخال: الإنسانية انعدمت ولم يَعد لها وجود في الوسط الفني

عن سبب غيابها. وهذا يؤكد أن الناس لا ينسون الفنان بالرغم من رهان الكثيرين على تغيّبه وجفله منسياً. وأنا سمعتُ ذلك بأذني عن طريق أحد الأشخاص الذي أخبرتني أن البعض يُعتبرني منسِيةً ويجب أن أشكر الله إذا أتيتُ لي فرصة عمل، وأنا أقول إن هذا الأمر لا يمكن أن يحصل لفنانة مثلي تركتُ بصمةً منذ 30 عاماً، خصوصاً أنهم يظنون أنهم يمكن أن ينجحوا في مساعهم إذا قاموا بالتعظيم عليّ. الفنان الذي يحضر اسمه بالصخر ويملك قاعدة شعبية عريضة لا يمكن أن ينساه الناس، وغيابه يشكل نقصاً في المهنة. وهذا الأمر ينطبق على شقيقي يوسف وأي ممثل تعب على نفسه في المهنة، وأنا أنصحهم بالاقلاع عن فكرة تغييب الفنان كي ينساه الناس، خصوصاً إذا كان مُبدِعاً ولديه رصيد كبير من الأعمال الناجحة.

- هل يعمل يوسف في مجال آخر؟
- بل هو مُنْهَك بعمله المسرحي. يوسف يحبّ المسرح وكل ممثل حقيقي يتمنّى أن يشارك في عمل مسرحي، لأن المسرح (يفش خلقه) ويجعله في احتكاك مباشر مع الناس.
- وبالنسبة إلى زوجته نيكول سابا؟
- نيكول تعمل في مصر، والأبواب مفتوحة دائماً أمامها هناك وهي تقصدها بشكل مستمرّ لإحياء الحفلات.
- وبالنسبة إليك هل وُصَلَتْ عروضٌ لم تعجبك أم أن العروض محجوبة عنك؟
- تلقيتُ اتصالاً قبل مدة من أجل عمل ولكنهم لم يعاودوا التواصل معي، وأظن أنه لم يتمّ تنفيذ هذا المشروع وربما تمّ تأجيله. حالياً، لا توجد عروض يمكن التحدث عنها ولا مشكلة عندي في أن أقول ذلك.
- هل أنت متشائمة؟
- لا أحب أن أكون متشائمة.
- مع أنه سبق أن مررتُ بظرف مماثل قبل أعوام عدة؟
- الوضع على هذه الحال دائماً، وَضْعاً غير مستقرّ وغير صحي. وأنا كشئانة لا أعيش بوضع صحي فنياً، وكثيرون مثلي، وكلنا نمر بوضع مأسوي فنياً وإنتاجياً.
- هل لديك مشكلة مع الدراما التركية العربية؟
- لا مشكلة لدي معها وأحب أن أخوض تجربة من هذا النوع ولست ضدّها، لأن الممثلين العرب تفوقوا على الممثلين الأتراك في بعض الأعمال.

كاتب يستطيع أن يكتب عملاً يجمع مجموعة من النجوم؟ وهل هناك قدرة عند المُنتجّ لتأمين الأجور لهم وما الأعمال التي تشتريها محطات التلفزيون والفضائيات؟ هذا عدا المنصات التي تفضّل الأعمال المؤلفة من عدد قليل من الحلقات. هي سلسلة مترابطة، حلقاتها متصلة ببعضها البعض. ما يحصل غريب وعجيب، والوسط صعب جداً ولا أحد يعرف من أين يتلقى الضربات. المشكلة بالنسبة إليّ ليست مادية وحسب، بل هي تتعلق بشغفي الذي بدأ يَخُتُّ مع الوقت.- يبدو أن حماسك كممثلة قد تراجع؟
- بل إن الحماس موجود، ولكنني أشعر بالفضة لأنني أملك كفاءة عالية جداً وطاقة كبيرة ونشاطاً، ولكن لا توجد إمكانية لتجريبها بسبب عدم وجود عمل يوازئها ويستحقّها.
- التحدي ضعيف جداً ولا توجد كمية من الأعمال التي تُسمَح للممثل بالاختيار بينها، في حين أن أكبر منعة عند الفنان هو أن يتصله بمجموعة من النصوص فيشعر بالحرية عند الاختيار بينها.
- اليوم نحن ننظر عامين أو ثلاثة كي يصل النص المناسب، وفي حال توافر هذا النص يجب أن ننتظر من بعده ثلاث سنوات كي يصل نص آخر مناسب، هذا فضلاً عن الحرب والظروف الصعبة التي نمر بها.
- وهل تفكرين بالعمل في مجال آخر بعيداً عن التمثيل؟
- طبعاً، ولكن يجب أن أفكر قبل كل شيء بنوع العمل الذي يمكن أن أختاره لنفسني. كل أنواع الأعمال يوجد منها الكثير.
- وأنا بحاجة إلى فكرة عمل جديدة تشبهني وتكون مختلفة كي أتمكن من الاستمرار فيها، هذا عدا عن الوضع العام غير المستقرّ في لبنان والذي لا يسمح لنا بالمجازفة.
- فنحن نعيش حالة من الخوف الدائم ولا نعرف متى يمكن أن نقصصنا إحدى الطائفتين الإسرائيلية.
- وكيف هي الأوضاع بالنسبة إلى شقيقي يوسف الخال؟
- ما قلته يُسرّي على الجميع، خصوصاً الذين لا نراهم على الشاشة.
- هو غاب في عزّ نجوميته؟
- هذا صحيح.
- والكل يتحدث عن هذا الموضوع، واسمُه يتردد على كل الألسنة في كل المقابلات، وجميع الممثلين العرب واللبنانيين والمخرجين يأتون على سيرته ويتساءلون

أعمالنا. لقد انقلبت الأمور، وصرنا نتمنى الفشل، لأن الناجح يشكل مصدر خوف للأخريين ويتعرّض للمحاربة من أماكن عدة وتتعدّد الأمور.- وهل نجاحك في مسلسل (للموت 3) كان ضحك؟
- لم يكن ضحّي، ولا أنكر أن النجاح كان جميلاً وأفرحتني، ولكنه ليس النجاح الأول لي. والمشكلة أن نجاح كل عمل لي يشكل خوفاً إضافياً عندي بسبب نوعية الأدوار التي تصنّي، لأنني لا يمكن أن أقبل بأي دور. والنجاح يخيف حتى صاحبه، ومن لا يعرف كواليس المهنة ينتظر متى دوراً بأهميته دور (كارما) الذي قدمته في (للموت 3) أو دوراً أهمّ منه. وهذا الأمر مخيف من كل الجهات، ممن يعرض عليّ الدور ومن يعملون في المجال والذين يترصدونني، كما أنه يخيفني شخصياً لأنني (أنتظر غودو).
- ولكن المنطق يقول إن المُنتجّ الذي يريد أن يقدم عملاً قوياً يفترض به أن يتعامل مع ممثلة بقيمته وكفاءته؟
- بعض المُنتجّين يعملون وفق ما تملّيه عليهم مصالِحهم، وهم لا يهتمونني لدور معين بناء على نجاحي.
- بل بناء على ما تقتضيه مصالِحهم، وإذا كانت هذه الصلحة تفرض عليهم أن يعملوا من أجل أن يُبرزوا فنانة معينة على حسابي، فإنهم لا يتردّدون في تركي جالسة في بيتي ولا يهتمون لعرض دور جميل عليّ. هناك سياسة معينة تُعتمد في المجال الفني.
- ولا يعتقد أحد أن أي شيء في المهنة يحصل بسذاجة وببراعة، بل هو مخطّط له كما يحصل في أي مجال آخر. هناك سياسة معينة تعتمدها المحطات والمُنتجّون والممثلون.
- وهل الهدف من هذه السياسة هو العمل من أجل إبقاء أسماء معينة في الواجهة؟
- الأمر ليس كذلك، بل يعود إلى أن عدد المُنتجّين الذين يقدّمون أعمالاً ذات نوعية عالية قليل جداً، ما يجعل أي شيء متعلق بالمهنة محدوداً جداً ويؤدي إلى حصول خطأ، بمعنى عدم التنوّع في الوجود التي تظهر في الدراما.
- بل تكرارها من عمل إلى آخر وتغييب بعض الأسماء عن الشاشة، وهذا الأمر لا يصب في مصلحة الدراما.
- لكن الدراما تقوم اليوم على اجتماع مجموعة من النجوم في عمل واحد؟
- هذا صحيح، ولكن شمة حاجة إلى وجود أعمال تضم كل هؤلاء النجوم في عمل واحد. وهل يوجد

- ما العتب الذي يقف وراء الرسائل التي تنشرينها عبر حساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي؟
- أريد أن أقول إن الإنسانية انعدمت ولم يَعد لها وجود في الوسط الفني. الإنسان تخلّى عن إنسانيته ولم يعد هناك مكان للمحبة والرفقة، وتحصل في الساحة الفنية معارك كالتي تحصل في الحروب. الساحة كلها معارك وضغائن وقبح، وهذا ما أشعر به وما ألسه من خلال متابعتي للسوشيال ميديا.
- هل يمكن أن تحددي كلامك بشكل أكثر دقة ووضوح؟
- فنياً، نحن في حالة تراجع واضحة في المهنة، لأن الدراما اللبنانية والممثلين والمنتجين لا وجود لهم واتجهوا للعمل في مهن أخرى، والتمثيل في حالة انقراض. نحن ننتظر لفترة طويلة حتى يصل العمل الذي يناسبنا ولا نعرف متى يمكن أن يصل، في حين أننا نشعر بأننا يجب أن نعمل وأن نتحرك، هذا فضلاً عن قلة التقدير التي تتراقع مع التراجع في المهنة.
- هل تحدثين هنا عن المُنتجّين؟
- بل عن كل شيء. هناك تكرار للجميل في كل شيء، ومن اتجاهات عدة. ويبدو أن النجاح بات مرعباً ومخيفاً، وصرنا نتمنى ألا ننجح في



نجم فيلم كتيب: الجزء الثاني ومخرجه يزوران أحد الجسّات المستخدمة في تصوير الفيلم بأبوظبي



يتولّى دينيس فيلنوف إخراجَه، والمقتبس من رواية الكاتب فرانك هيربرت الكلاسيكية التي تحمل الاسم نفسه والصادرة في عام 1965. ووصل برولين إلى أبوظبي أمس الأول، وانضمّ إلى مخرج الفيلم والنجم ديف باتيستا، شريكه في البطولة، على السجادة الحمراء في «فوكس سينما» في الغاليريا جزيرة المارية. وتجري أحداث الفيلم في المستقبل البعيد، حيث شكلت الكتيان الرملية في صحراء ليوا الشاسعة في أبوظبي موقع تصوير مشاهد الكوكب الصحراوي “أراكيس”.

واستمر تصوير المشاهد 27 يوماً خلال شتاء عام 2022 في نحو 20 موقعاً في صحراء ليوا بمساعدة فريق من 300 شخص من دولة الإمارات وفريق عالمي مؤلف من 250 شخصاً، مع مشاركة أكثر من 500 شخص إضافي. ويأتي فيلم “كتيب: الجزء الثاني” من إخراج فيلنوف وتأليفه وإنتاجه بالتعاون مع جون سياهتس في التأليف، وماري بارينت وكال بويترو وباتريك ماكورميك ولابويت في الإنتاج، ويعرض في صالات السينما في لبنان ودولة الإمارات يوم الخميس 29 فبراير.

وتشهد صالات السينما الأخرى في المنطقة عروضاً حصرية للفيلم بدءاً من 29 فبراير لغاية 6 مارس، قبل انطلاقة العروض على نطاق أوسع يوم 11 إبريل.

زار النجمان جوش برولين والمخرج دينيس فيلنوف أحد الجسّات الضخمة المستخدمة في تصوير فيلم “كتيب: الجزء الثاني”.

وجاءت الزيارة قبيل العرض الرسمي الأول في منطقة الشرق الأوسط للفيلم المرتقب من إنتاج شركتي “وارنر براذرز” و “ليندري بيكتشرز”.

ويمثل الجسّم قمره قيادة لحاصدة توابل تُعرّف باسم “كراولر”، التي يجري عرضها حالياً في فندق وارنر براذرز أبوظبي، كوربو كولكشن باي هيلتون بجزيرة ياس لغاية 18 مارس 2024. ويعود برولين بدور غورني هاليك “سيد الأسلحة” من عائلة أتريديس في الجزء الثاني من الفيلم الذي



إطلاق العرض الأول الرسمي للجزء الثاني من فيلم (كتيب) في منطقة الشرق الأوسط

استضافت أبوظبي العرض الأول في منطقة الشرق الأوسط لفيلم “كتيب: الجزء الثاني”، يوم 18 فبراير 2024 في فوكس سينما بالغاليريا جزيرة المارية. ويستكمل الجزء الثاني أحداث الجزء الأول الصادر في عام 2021، والحائز ست جوائز أوسكار. وشهد العرض الأول للفيلم حضور المخرج دينيس فيلنوف، والنجمين جوش برولين وديف باتيستا على السجادة الحمراء لتحية الجمهور قبل بدء العرض. يُشار إلى أن فيلم “كتيب: الجزء الثاني” مُقتبس من الرواية التي تحمل الاسم نفسه، والتي أطلقها الكاتب فرانك هيربرت في عام 1965. وشارك في بطولة الفيلم النجوم تيموثي شالاميت، وزندايا، وريبيكا فيرغسون، وجوش برولين، وأوستن باتلر، وفلورنس بيو، وديف باتيستا، وكريستوفر ووكن، وليا سيدو، وسهيله يعقوب، وستيلان سكارسغارد، إلى جانب شارلوت رامبليتن، وخافيير باردم، وهو من إخراج فيلنوف، وتأليف فيلنوف وجون سياهتس، وإنتاج ماري بارينت وكال بويترو وباتريك ماكورميك وفيلنوف وتانيا لابويت. ويستكمل الفيلم الثاني رحلة بول أتريديس الأسطورية بعد اتحاده مع تشاني وفريمين ثلاثين عاماً في عملية التصوير التي استمرت 27 يوماً. وساهمت وتتصاعد الأحداث، حين يضطر أتريديس للاختيار بين حب حياته ومصير الكون من جهة، وضرورة التصدي للمستقبل المخيف الذي لا يمكن لسواه التنبؤ به من جهة أخرى. وتدور أحداث الجزء الثاني من فيلم “كتيب” في المستقبل البعيد، واختيرت صحراء ليوا الشاسعة في أبوظبي موقعاً لتصوير مشاهد كوكب “أراكيس” الصحراوي الشهير. وصُوّرت المشاهد في أكثر من 20 موقعاً في صحراء ليوا خلال شتاء 2022 بمساعدة فريق من 300 شخص من الإمارات، وفريق عالمي مؤلف من 250 شخصاً، إلى جانب مشاركة أكثر من 500 شخص إضافي في عملية التصوير التي استمرت 27 يوماً. وساهمت كل من لجنة أبوظبي للأفلام وشركة “إيبك فيلمز” في عمليات الإنتاج من خلال تقديم الدعم اللوجستي، وشمل ذلك توفير المركبات، وبناء الخيام والمخيمات لغرف الأزياء ومواقع التصوير وأماكن تناول الطعام وأماكن تخزين معدات الإنتاج. وتلقى الفيلم دعماً سخياً من لجنة أبوظبي للأفلام، في حين وفّرت شركة “إيبك فيلمز” خدمات الإنتاج، إلى جانب الدعم الذي قدّمه مجموعة من شركاء الإنتاج في دولة الإمارات.

الفكر

طبيب يوضح نتائج «مقطقة الرقبة»



اضطراب في إمدادات الدم إلى المخيخ. ويقول: ” يمر الشريان الفقاري في قناة عظمية دقيقة ويزود المخيخ بالدم. والمخيخ مسؤول عن استقرار مشيبتنا وعن وضعية الجسم الصحيحة. لذلك في حالة تلف هذا الشريان سيعاني المخيخ من نقص الأكسجين، ما يؤدي إلى شعور الشخص بالدوخة، وتسمى هذه الحالة ” القصور القاعدي الفقري “. أي اضطراب في الدورة الدموية نتيجة أضرار ميكانيكية. وبالطبع هذه ليست جلطة دماغية، ومع ذلك إذا ظهرت أعراض هذا الاضطراب يجب استشارة الطبيب والخضوع للعلاج“.

في الرقبة، فمثلا عندما تنضغط كبسولات هذه القواصل بسبب وضعية غير صحيحة يظهر ألم ناجم عن التهاب الفصال الفقاري- الذي هو تغيرات تنكسية مدمرة في فواصل العمود الفقري. وحدوث المقطقة يشير إلى تحرر كبسولة الفاصل، بعدها تبدأ الفقرات بالحرك بصورة طبيعية وتسترخي العضلات وهذا يمكن أن يجلب الراحة. ولكن لا ينصح بعمل ذلك ذاتيا دون مساعدة طبيب مختص، لأن الشخص يمكن أن يضغط على الشريان الفقاري“.

ويستطرد الأخصائي موضحا، كما يمكن في حالة عدم نجاح عملية ”مقطقة“ الرقبة أن يحصل

يحاول البعض طقطقة رقبتهم لتخفيف التوتر الناجم عن وضعية الجسم غير الصحيحة، لكنهم لا يعلمون ما هي الأضرار التي يمكن أن تنتج عن هذه العملية. ويوضح الدكتور أندريه كابيتشكين أخصائي أمراض العمود الفقري وعلم الانعكاسات في حديث لراديو ”سبوتنيك“ ما يمكن أن تؤدي إليه هذه العملية. ووفقا له، يمكن أن يؤدي الوضع السيء أثناء المشي أو نمط الحياة الخامل إلى توتر الفقرات العنقية الذي يمكن إزالته عن طريق طقطقة الرقبة، ولكن هذه العملية غير آمنة للصحة. ويقول: ”توجد فواصل بين الفقرات المتجاورة

نظام غذائي يقلل من خطر الإصابة بأكثر من 30 مرضا

اكتشف علماء جامعة قوانغتشو الصينية أن النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، الذي يشمل تناول الأطعمة النباتية والحبوب والمأكولات البحرية والمكسرات والبقوليات، يحمي من 32 مرضا خطيرا، وتشير مجلة Nature إلى أن الباحثين سعوا إلى متابعة تأثير النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط في الصحة. ومن أجل ذلك أجروا دراسة شملت 121.513 شخصا، أعمارهم من 30 إلى 75 عاما. وجمع الباحثون معلومات شاملة عن عادات الأكل للمشاركين ودرسوا وحللو البيانات المثبتة في سجلاتهم الطبية لتقييم حالتهم الصحية. واتضح للباحثين أن الأشخاص الذي تناولوا الأطعمة الموصوفة في النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، انخفض خطر إصابتهم بـ 32 مرضا مزمنًا. كما لاحظ الباحثون أن هذا النظام الغذائي يقلل من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأنواع عديدة من السرطان والسكري وتجدر الإشارة إلى أن هذا النوع من النظام الغذائي يتضمن تناول الخضار والفواكه والمأكولات البحرية والأسماك وزيت الزيتون والحبوب. وبالإضافة إلى ذلك عند زيادة نسبة المواد الغذائية المحتوية على مضادات الأكسدة - النمار والبروكلي والشاي الأخضر والقهوة والفواكه المجففة والشوكولاتة الداكنة، يحمي هذا النظام الغذائي من الخرف بما في ذلك ألزهايمر.

مواد غذائية تؤثر في «الحالة المزاجية»

التغذية المتوازنة تساعد في تحسين الحالة المزاجية وتجاوز فترة تغير المواسم دون التعرض للأمراض. لذلك يجب اختيار مواد غذائية مدروسة بشكل جيد. وتشير الدكتورة ناتاليا كروغلوفا خبيرة التغذية الروسية إلى أن المواد الغذائية يمكن أن تؤثر في المزاج إيجابا أو سلبا. وتقول: ” إذا تحدثنا عن تأثير الأطعمة والمشروبات على الحالة العاطفية بصورة عامة، يمكننا أن نميز المنتجات التي لها تأثير إيجابي، وتلك التي من المرجح أن يكون لها تأثير سلبي، وهناك أيضا مشروبات ومنتجات عند تناولها باعتدال تؤثر إيجابا وعند الإفراط بتناولها يصبح تأثيرها سلبيا“. ووفقا لها، تؤثر التغذية كثيرا في وزن الجسم، وتؤثر فعلا في الحالة المزاجية. فقد أظهرت نتائج عدة دراسات علمية أن الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد والسمنة هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. وتشير الخبيرة إلى أن الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة تساعد في الحفاظ على حالة عاطفية جيدة وهي وسيلة جيدة للوقاية من الاكتئاب. وتقول موضحة: الحديث هنا عن استهلاك معتدل لأحماض أوميغا 3 الدهنية، فمثلا، يكفي تناول 2-3 حصص من الأسماك الدهنية أسبوعيا. وتحذر الخبيرة من إضافة الكمالات الغذائية المحتوية على أوميغا-3 إلى النظام الغذائي في هذه الحالة، لأنها لن تأتي بتغيرات إضافية على الحالة المزاجية. وتشير إلى أن النظام الغذائي يجب أن يكون متنوعا من حيث الأذواق وتناسق الأطباق، لأن هذا يؤثر أيضا في الحالة المزاجية. وتوصي بتناول الحلويات والكافيين والكحول باعتدال، مشيرة إلى أن معدل استهلاك الكافيين يجب ألا يزيد عن 300-400 ملغ في اليوم. لأن زيادته تؤدي إلى القلق والأرق واضطراب النوم وبالتالي سوء الحالة العاطفية. وتنصح الطبيبة بإضافة المزيد من الفواكه والخضار الملونة وأحماض أوميغا-3 الدهنية غير المشبعة إلى النظام الغذائي في الخريف.



الممثلة الفرنسية دنيا كويسينز خلال حضورها العرض التمهيدي لفيلم Dune: Part Two في باريس. ا ف ب

قرأت لك

الجوافة



الجوافة من فاكهة الصيف المميزة واللذيذة التي يعشقها الكثير منا، وتحرص ربات البيوت على تقديمها في شكل عصير لتغذية أفراد أسرتها. وقالت دراسة غذائية ، إن للجوافة 8 فوائد علاجية تجعلنا نتناولها يوميا، وتتمثل في التالي:

- 1- تنقص الوزن
- 2- تخفض الكوليسترول الضار بالدم
- 3- تحمي من أمراض الرئة
- 4- تساعد عى خفض ضغط الدم المرتفع
- 5- تعالج الإسهال
- 6- تقضى على السعال
- 7- تشفى الجروح
- 8- تقى من الإصابة بمرض السكري

سؤال وجواب

- ماذا يعني اسم عنتره في اللغة؟
 - الذباب الأزرق؟
- ما المقصود بالدرقل في اللغة العربية؟
 - العلم الذي يرفع في الحرب.
- من مؤلف المسرحيات التالية: تاجر البندقية، الملك لير، ماكبث؟
 - وليم شكسبير.
- كم يبلغ عدد مسرحيات وليم شكسبير؟
 - 37 مسرحية.
- ما هو السمهري في اللغة العربية؟
 - الرمح الصلب.

هل تعلم؟

- أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي ينام على ظهره.
- أن الأفعى تسمع الأصوات عن طريق التقاط ذبذبات موجات الصوت بلسانها.
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم .
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق .
- أن الأطفال البدينين في سن المدرسة يأكلون أقل من أقرانهم النحيلين.
- أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع
- أن النمل العامل والنشيط هو من الإناث . أن اليومة لاترى في الظلام الدامس.
- أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.
- أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- أن ملكة النحل تغادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف.
- أننا نموت بشكل أسرع من قلة النوم عن قلة الطعام
- أن هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسماك الصدى بإمكانه ابتلاع إنسان كامل
- أن ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.

قصة

الثعلب والخباز

اقترب ثعلب وابن اوى من دكان خباز وهما يتشتمان رائحة الخبز الشهية وينعتان حظهما العاثر الذي جعلهما لا يحسان صنع الخبز والكمك.. فقال الثعلب: أه إبيكي وحك يا ابن اوى فانا باستطاعتي ان أضحك على الخباز واتناول ما اشتهي من كمك وخبز. فقال ابن اوى: حسنا لو حدث ذلك فلك عندي كل الاحترام وستكون زعيما علينا فهيكي ارى مالم أره قبلا.

اختبأ ابن اوى ووقف الثعلب ينادي على الخباز وعندما خرج له قال ماذا تريد: فقال الثعلب .. أه ..أه ايها الخباز كنت مسافرا وصديقي ابن، اوى فوصلت إلى انفي رائحة جميلة، تساءلنا ما هذه الرائحة؟ فقلت: إنها كمك وقال ابن اوى انه الخبز وتشاجرنا فتركتني وسار. والآن اريد ان أتأكد من حسن ظني وفطنتي وهو ان ما اشمه هو الكمك.

فضحك الخباز الذكي وقال: نعم انه الكمك الشهي، خرجته من القرن منذ ساعة ورائحته الشهية هي التي وصلت لأنفك ايها الذكي، لذا سأطعمك اجمال كمك لن تنساه، لكن لا تعود علينا كثيرا فانت لاندفع مالا، انتظرني هنا وسأخضره اليك.

غاب الخباز قليلا ثم خرج وقال: ها هو الكمك ، نصيبك ونصيب ابن اوى الذي ذهب، فأسرع الثعلب والتمهم الكعكة الاولى مسرعا لكنه لم يكد يقترب من الثانية حتى قفز صارخا من شدة ما احرقته البهار التي حشي بها الخباز الكعكة وأخذ يلهت ويلف ويدور حول نفسه فضحك الخباز وقال له: لا تنسى أن تأكل نصيب ابن اوى. وتركه وانصرف والثعلب يتلوى من شدة الألم فجاء ابن اوى وقال له تستطيع أن تأكل نصيبي وهنينا مريئا ما اشتهيته.. من يضحك على الخباز يحترق بناره.

مساحة للتلوين

