

منوعات

الفكر

الجمعة 31 مارس 2023 م - العدد 13813
Friday 31 March 2023 - Issue No 13813

ص 22

جامعة أبوظبي تتقدم 250 مرتبة في
دراسة إدارة الأعمال وفق تصنيف
«كيواس» للجامعات العالمية 2023

ص 27

"تشيلي 1976":
يعيد اكتشاف التاريخ
بفنية عالية



8 نصائح

للمتمرن

أثناء الصيام
في رمضان!

ص 23



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

الغناق يضيق على مؤثري فرنسا.. ضرائب وعقود

يبدو أن كل القواعد ستغير قريباً لنحو 150 ألف مؤثر في فرنسا، فبعد ثلاثة أشهر من المشاورات، تجري مناقشة قانون في الجمعية العامة يهدف إلى مكافحة عمليات الاحتيال والانتهاكات التي يرتكبتها مؤثرو منصات التواصل.

هذه الخطوة هي الأولى في أوروبا بحسب تعبير وزير الاقتصاد، برونو لو مير، بعدما قررت البلاد وضع إطار كامل لتنظيم المؤثرين.

وبعد إجراء وزارته مشاورات على مدى عدة أسابيع مع جميع العاملين في القطاع مثل المعلنين، والمؤثرين، والأكاديميين وجمعيات المستهلكين، جرى التوصل إلى مشروع قانون يلزم المؤثرين بجموعة من القواعد، يحمله النائبان ستيفان فويتا عن حزب النهضة وأرثر ديلاپورت عن الحزب الاشتراكي.

مع هذا النص، يريد آرثر ديلاپورت "حماية المستهلك وصحته ومحفظته" ولكن أيضاً "توضيح حقوق وواجبات المؤثرين واستعادة رابط الثقة..".

ويُتصّرجه موقع "سكاي نيوز عربية"، يعرف النائب الاشتراكي المؤثر على أنه "أي شخص طبيعي أو اعتباري يستخدم سمعته للتواصل مع الجمهور عبر الوسائل الإلكترونية لتقديم محتوى يهدف إلى الترويج بشكل مباشر أو غير مباشر، للسلع أو الخدمات أو أي سبب مقابل منفعة اقتصادية أو فائدة عينية التي تتجاوز قيمتها العتبات التي يحددها المرسوم..".

وبهذا التعريف القانوني للمؤثر، سيصبح "للتأثير" إطار قانوني ولن يتمكن أي شخص من الظاهر والقول بأنه لا يمارس هذا النشاط من أجل عدم احترام القانون. كما لن يتم اعتماد معيار الحد الأدنى لعدد المتابعين. بل ما يهم هو وجود نظير مالي لنشر المحتوى. ولا يهم ما إذا كان التأثير يتم على أساس عرضي أو بدوام كامل. وسيشمل هذا الوضع المؤثرين العاملين على الأراضي الفرنسية، وكذلك أولئك الذين يعملون من الخارج، ويستهدفون جمهوراً فرنسياً.

يمكن أن يكون الالتهاب موضوعاً محيراً، حيث إن الجسم يستخدم الالتهاب عندما يعاني الشخص من إصابة أو مرض لأنه يداوي نفسه، لكن يمكن أن يعاني البعض من التهابات مزمنة وهي قصة مختلفة تماماً. يصبح الالتهاب مزمناً عندما يستمر الجسم في إرسال علامات التهابية حتى عندما لا تكون هناك إصابة محددة، وهو ما يمكن أن يحدث بسبب عدد من العوامل، مثل اضطرابات

المناعة الذاتية والإجهاد والتدخين. بمرور الوقت، يمكن

أن تؤدي الالتهابات المزمنة إلى حالات صحية

خطيرة مثل التهاب

المفاصل وأمراض

القلب والسكري ومرض

الزهايمر وحتى أنواع معينة

من السرطان، بحسب ما نشره

موقع Eat This Not That.

سحر الخضراوات .. 7 أطعمة تنقذك من الالتهابات والشيخوخة

5. خضراوات ورقية

تقول اختصاصية التغذية ماني تايلى إن "الخضراوات الورقية مثل السبانخ والجرجير والخس الروماني والسلق السويسري، هي مصادر ممتازة للعديد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة. فهي تمد الجسم بفيتامينات A و C و E و K بالإضافة إلى الحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والألياف. يمكن أن يساعد تضمين الخضراوات الورقية الداكنة في النظام الغذائي في تقليل الالتهاب في الجسم ودعم الصحة العامة". كما أن دورية Harvard Health قامت بإدراج الخضراوات الورقية كأطعمة مفيدة مضادة للالتهابات بسبب مستوياتها العالية من مضادات الأكسدة والبوليفينول.

6. الثوم

يحتوي الثوم على فوائد كثيرة للعديد من الجوانب المختلفة للصحة، بما في ذلك المساعدة في تقليل الالتهاب. وفقاً لدورية Journal of Medicinal Food، يتكون الثوم من مركبات تحتوي على الكبريت، والتي توفر فوائد مضادة للالتهابات.

7. البصل

بالإضافة إلى الثوم، يمكن أن يضيف البصل أيضاً نكهة رائعة للوجبات المفضلة، إلى جانب مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة المضادة للالتهابات أيضاً.

يعتبر البصل مصدراً جيداً للبوتاسيوم وكذلك لمضادات الأكسدة، التي تسمى كيرسيتين. وفقاً لدورية Nutrients، يمكن أن يكون للكيرسيتين خصائص مفيدة لمناعة وتقليل علامات الالتهاب، وكشف تقرير آخر نشره موقع Frontiers in Immunology أن آثار البصل المضادة للالتهابات يمكن أن تكون مفيدة في تقليل أعراض بعض اضطرابات المناعة الذاتية.

مضادات الأكسدة تجعله مضاداً للالتهابات".

3. بروكلي

بعد البروكلي خياراً نباتياً كثيف المغذيات للغاية، ويساعد في إبطاء معدل الأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر ذات الصلة بالالتهابات المزمنة. توصلت إحدى الدراسات المنشورة في Clinical Nutrition إلى أن براعم البروكلي كانت قادرة على تقليل علامات الالتهاب، مثل بروتينات C التفاعلية.

وتقول دكتورة هونيس إن "البروكلي يحتوي على نسبة عالية من الكبريتوفان، وهي مادة طبيعية مضادة للأكسدة وصحية للغاية ومضادة للالتهابات. كما أنه غني بالكالسيوم والألياف ويحتوي على كمية لا بأس بها من الماء، مما يساهم أيضاً في تعزيز قدراته المضادة للالتهابات، فضلاً عن الكثير من البروتين النباتي فيه مقارنة بالخضراوات الأخرى".

4. البطاطس

تختلف الآراء حول البطاطس لأنها من الخضراوات الغنية بالكربوهيدرات، ولكنها خضراوات جذرية مليئة بالعناصر الغذائية المفيدة التي يمكن أن تبطل الشيخوخة.

وتقول اختصاصية التغذية فيرونيا روسي إن "البطاطس غذاء غني بالمغذيات وغني بالألياف والبوتاسيوم وفيتامين C ويمكنه محاربة الجذور الحرة. كما أنها يمكن أن تقلل الالتهاب والكوليسترول وضغط الدم في الجسم".

كما تبين أن البطاطس غنية بالبوتاسيوم، على وجه التحديد، والذي يساعد في تقليل الالتهاب والتم، وخاصة في المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي. وتم ربط المستويات العالية من الألياف الغذائية بتقليل الالتهابات في الجسم أيضاً.

كما يرتبط هذا النوع من الالتهاب المزمن ارتباطاً وثيقاً بعملية الشيخوخة أيضاً. يقول تقرير، نُشر في دورية Aging and Disease، إن الالتهاب الذي يُترك دون علاج يمكن أن يؤدي في نهاية المطاف إلى تسريع عملية الشيخوخة وزيادة خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر. لذا، فإن محاربة الالتهاب تعني أيضاً المساعدة في إبطاء الشيخوخة. تتضمن الوقاية من الالتهابات المزمنة اتباع نظام غذائي صحي وتجنب نمط الحياة الخاملة. بينما لا يمكننا تجنب الالتهاب بمجرد تناول نوع واحد من الطعام، فإن هناك بعض الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، مثل الخضراوات، التي يمكن دمجها في النظام الغذائي للمساعدة، كما يلي:

1. الجزر

سواء كان نيئاً أو مطبوخاً، يحتوي الجزر على مجموعة من العناصر الغذائية، والتي يمكن أن يساعد بعضها في مكافحة الالتهاب.

تقول دكتورة لورين ماناكر، اختصاصية تغذية ثبت أن فيتامين A له فوائد مضادة للالتهابات، كما يمكن للجزر أن يقلل الالتهاب والإجهاد التأكسدي في الجسم، مما قد يؤدي إلى تقوية جهاز المناعة أيضاً.

2. الفلفل

إن الفلفل الحلو هو خضراوات متعددة الاستخدامات يمكن الاستمتاع به مطبوخاً أو يؤكل نيئاً. ووفقاً لخبيرة التغذية دانا هونيس، مؤلفة كتاب Recipe for Survival، إنه مفيد في إدارة الالتهاب لإبطاء الشيخوخة، مشيرة إلى أن "الفلفل الحلو غني بفيتامين C وفيتامين A، وهما من مضادات الأكسدة الطبيعية. كما أنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف والماء، مما يجعله نباتاً مرطباً. كما أن المستويات العالية من

السكته الدماغية.. كم كوباً من الماء تحتاج لتقليل المخاطر؟

تحدث السكتات الدماغية غالباً بعلامات تحذيرية قليلة أو معدومة، لكن هناك بعض التغييرات في نمط الحياة التي يمكنك إجراؤها للمساعدة في تقليل المخاطر وتعزيز فرص الشفاء منها، ومن أبرزها شرب كمية كافية من الماء. السكته الدماغية هي عندما يتم قطع إمداد الدم إلى جزء من الدماغ، ومن أبرز أعراضها: الوجه: قد يهبط جانب من الوجه، أو قد لا يتمكن الشخص من الابتسام، أو قد يكون فمه أو عينه مبطط.

الذراعان: قد لا يتمكن الشخص المصاب بالسكته الدماغية من رفع ذراعيه وإبقائهما مرتفعتين، بسبب ضعف أو تنميل في ذراع واحد.

الكلام: المصاب بسكته دماغية كلامية قد يكون ملتبساً أو مشوهاً، أو قد لا يتمكن الشخص من التحدث على الإطلاق، على الرغم من أنه يبدو مستيقظاً. وقد يواجه المصابون أيضاً مشاكل في فهم ما تقوله لهم. عامل السرعة أساسي في إنقاذ حياة المصابين بالسكته الدماغية، أو تخفيف الأضرار الناتجة عنها، لذا من المهم جداً أن تكون مدركاً لأعراضها، وتتحرك سريعاً لطلب المساعدة أو إيصال المصاب إلى أقرب مستشفى. باحثون وجدوا أن عدداً كبيراً من مرضى السكته الدماغية، يظهرون في المستشفى وهم يعانون من الجفاف.

«هارفارد هيلث» تقول إن علامات عدم شرب كمية كافية من السوائل، تشمل الضعف وانخفاض ضغط الدم والارتباك والدوخة والبول داكن اللون.

ووفقاً لهيئات صحية، فإن الحد الأدنى من كمية الماء التي يحتاجها الشخص لتجنب ذلك، هو حوالي 4 إلى 6 أكواب من الماء يومياً.

نهج علاجي جديد قد يبطئ من انتشار السرطان

تلعب الخلايا الليفية دوراً هاماً في جسم الإنسان، إذ إنها تجمع النسيج خارج الخلية والكولاجين، وهي الإطارات الهيكلية للأوعية الضامة، ويعتقد أن الأورام السرطانية يمكنها استخدام الأرومات الليفية القريبة منها لتعزيز نموها وانتشارها.

هذه العملية التي تسمى تنشيط الخلايا الليفية المرتبطة بالسرطان، يمكنها أيضاً حماية الأورام من العلاج الكيميائي، مما يصعب من عملية العلاج.

ولذلك، فإن وقف هذه العملية يمثل هدفاً علاجياً من شأنه الإبطاء من نمو الأورام السرطانية.

وسعيًا وراء هذا الهدف العلاجي، طور باحثون من تايوان نظاماً ثلاثي الأبعاد لاستنبيات الخلايا لا اختيار كيف يمكن أن يساعد تنشيط الخلايا الليفية في علاج سرطان الرئة.

ووجدوا أن مزج عقار "نينتيدانيب" المضاد للتليف مع عقار "سيس بلاتين" المضاد للسرطان يزيد من فعالية هذا الأخير، حسب دراسة نشرت الثلاثاء في مجلة APL Bioengineering.

«القميص المقلم» نجم الموضة النسائية

أفادت مجلة «Elle»، بأن القميص المقلم يمثل نجم الموضة النسائية في ربيع-صيف 2023 ليمنح المرأة إطلالة ذكورية أنيقة، تعكس جرأتها وتقدم أسلوبها.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن القميص المقلم يطل هذا الموسم بوجه عصري جذاب، فبدلاً من القصة الضيقة، التي تسلط الضوء على الوسط، يأتي القميص بقصة أكبر من المقاس "Oversized" أو بقصة صندوقية قصيرة.

وأضافت Elle أن القميص المقلم يأتي مصنوعاً من خامات مريحة مثل القطن والكتان والبوليستر، ويتألق بألوان زاهية مثل الأزرق السماوي والوردي والأخضر.

وعن كيفية التنسيق، أوضحت Elle أنه يمكن الحصول على إطلالة كاجوال من خلال تنسيق القميص المقلم مع سروال جينز ذي قصة مستقيمة وحذاء لوفر مسطح.

كما يمكن الحصول على إطلالة أنيقة من خلال تنسيق القميص المقلم مع سروال بذلة يكتسي باللون الأبيض وحذاء ذي كعب عال.

ملك بريطانيا يرد بـ «لباقة»

على موقف مرجح في ألمانيا

موقف مرجح تعرض له ملك بريطانيا، تشارلز، خلال زيارته العاصمة الألمانية برلين، حيث حاول أحد المحتشدين لرؤية الملك، إعطائه تاجاً ورقياً يعود لسلسلة مطاعم الوجبات السريعة "برغر كينغ" "ملك البرغر".

ووثق مقطع فيديو الموقف المؤسف، حيث كان الملك تشارلز يسير قرب الأشخاص الذين تجمعوا لرؤيته "برغر كينغ". واقترب الرجل من الملك ومد يده لمصافحته وهو يحمل التاج الورقي، وما أن رآه الملك تشارلز حتى أشار بإصبعه إلى التاج ضاحكاً، وصافح الرجل. من جانبه، قال الرجل للملك: "هذا من أجلك، إذا كنت ترغب به"، ليضحك تشارلز ويرفض عرضه بلهافة، قائلاً: "كلا أنا بخير"، بينما استمر في التحرك مصافحاً بقية المتواجدين. وتحدث تشارلز إلى أشخاص آخرين من الحشد، كانوا يرتدون التيجان الورقية أيضاً.

هل يساعد الكافيين على خفض الوزن؟

وجدت دراسة سويدية عن الاستعداد الوراثي للتعامل مع مستويات عالية من الكافيين في الدم، أن زيادته ترتبط بانخفاض كل من وزن الجسم، وخطر الإصابة بالسكري من النوع 2.

وأجريت الدراسة في معهد كارولنسكا، ونشرت في المجلة الطبية البريطانية، وفحص الباحثون الجينات الخاصة بالتمثيل الغذائي للكافيين لدى 9876 فرداً معظمهم من أصول أوروبية، إضافة إلى جمع بيانات عن صحة القلب، ومستوى الدهون والجلوكوز في الجسم.

وتبين أن من لديهم جينات تعمل على إبطاء التمثيل الغذائي للكافيين، يرتفع لديهم مستواه في الدم من خلال شرب القليل من القهوة، وهم أيضاً لديهم دهون أقل في الجسم، وخطر أقل في الإصابة بمرض السكري. وتوصلت النتائج إلى أن تراجع خطر السكري في هذه الحالة يرتبط بنسبة 45% بانخفاض مستوى الدهون في الجسم.

لكن لم يتم رصد علاقة بين مستوى الكافيين في الدم وصحة القلب والأوعية الدموية.

وكانت دراسة سابقة قد وجدت أنه مقابل كل فنجان قهوة تشربه يومياً يقل خطر السكري بنسبة 7%.



تحذير غير مسبوق لـ ماسك من مخاطر أنظمة الذكاء الاصطناعي

دعا الملياردير الأمريكي إيلون ماسك ومجموعة من خبراء الذكاء الصناعي ومديرون تنفيذيون في رسالة مفتوحة إلى التوقف لمدة ستة أشهر عن تطوير أنظمة أقوى من روبوت الدردشة (شات جي.بي.تي-4) الذي أطلقته شركة أوبن إيه.آي في الآونة الأخيرة، مشيرين إلى المخاطر المحتملة لمثل هذه التطبيقات على المجتمع.

وفي وقت سابق من هذا الشهر، كشفت شركة أوبن إيه.آي المدعومة من مايكروسوفت النقاب عن الإصدار الرابع من برنامج الذكاء الصناعي (شات جي.بي.تي) الذي حاز على إعجاب المستخدمين عبر إشرافهم في محادثة شبيهة بالمحادثات البشرية ومساعدتهم على تأليف الأغاني وتلخيص الوثائق الطويلة. وقالت الرسالة الصادرة عن معهد فيوتشر أوف لايف "يجب تطوير أنظمة الذكاء الصناعي القوية فقط عندما نكون واثقين من أن أضرارها ستكون إيجابية وأن مخاطرها ستكون تحت السيطرة. وقال سجل الشفافية في الاتحاد الأوروبي إن الممولين الرئيسيين لهذه المنظمة غير الربحية هم مؤسسة ماسك ومجموعة فاوندز بلديج ومقرها لندن ومؤسسة سيليكون فالي كومونيتي. وقال ماسك في وقت سابق من الشهر "الذكاء الاصطناعي يوترني بشدة".

وماسك من مؤسسي شركة أوبن إيه.آي الرائدة وتستخدم شركته تسلا للسيارات الذكاء الصناعي في أنظمة القيادة الذاتية.

ولم ترد شركة أوبن إيه.آي حتى الآن على طلب من رويترز للتعليق على الرسالة المفتوحة، التي طالبت بوقف تطوير أنظمة الذكاء الاصطناعي لحين توصل خبراء مستقلين إلى بروتوكولات مشتركة للسلامة.



منوعات

الفكر

22

جامعة أبوظبي تتقدم 250 مرتبة في دراسة إدارة الأعمال وفق تصنيف «كيو اس» للجامعات العالمية 2023

العربية المتحدة.

وشهدت الجامعة نمواً ملحوظاً في مختلف تخصصاتها والتي دخلت قائمة التصنيف العالمي في دراسة العلوم الاجتماعية والإدارة، وذلك للمرة الأولى، محتلّة المرتبة 451-500 على مستوى العالم، والثالث في الدولة، إضافة إلى دخول تخصصات الهندسة الميكانيكية والطيران والتصنيع التصنيف للمرة الأولى وجاءت ضمن أفضل 451-500 جامعة في هذه التخصصات.

سجلت جامعة أبوظبي إنجازاً جديداً يضاف إلى سجلها الحافل بالإنجازات الأكاديمية الدولية يتمثل في تقدمها الكبير في تصنيف «كيو اس» للجامعات العالمية في مجال إدارة الأعمال، حيث قفزت 250 مرتبة، ليصبح ترتيبها ضمن أفضل 251-300 جامعة على مستوى العالم في دراسة إدارة الأعمال، والثانية على مستوى دولة الإمارات

عالمياً والخامسة على مستوى دولة الإمارات. وتأتي هذه الإنجازات المتتالية في مجال التصنيف العالمي عبر مختلف التخصصات تنويجاً لاستراتيجية الجامعة في تقديم تعليم أكاديمي رفيع المستوى لطلبتها، ورفدهم بمجموعة متنوعة من المهارات التي تلبي احتياجات سوق العمل في المستقبل.

وأكد البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي فخر جامعة أبوظبي بالمكانة المتميزة التي تحظى بها محلياً

والتدريس بالفرص التنافسية اللازمة لتعزيز الابتكار وتحفيز البحث العلمي، والسمي الدائم لتطوير مواهبهم في مختلف التخصصات.

تجدر الإشارة إلى أن جامعة أبوظبي حصلت على تقييم 5 نجوم، الأعلى في تصنيف «كيو اس ستارز» العالمي للجامعات لعام 2022، محققة أعلى تقييم في مجالات التدريس، التوظيف، المستوى الدولي، البحث، التعلم عن بعد، المرافق الجامعية، الشمولية.

أكثر من 60 متطوعاً ومتطوعة من طلبة الجامعة

متطوعو أمريكية الشارقة يردون الجميل للمجتمع من خلال ترميم منزل أسرة متعثرة



وأعربت جودي بلال عبدالله، طالبة في سنتها الأولى في الهندسة الصناعية، عن امتنانها للجامعة لإتاحتها الفرصة لها للمشاركة في المشروع، قائلة: «أنا وزملائي المتطوعون ممتنون للمشاركة في هذه المبادرة المجتمعية. لم يكن الأمر ممتعاً فحسب، بل كان أيضاً موسعاً للمدراك. لقد اختبرت من خلال مشاركتي في هذا المشروع الإحساس المجتمعي والامتنان الذي تعززه هذه المبادرة. وقد اكتسبنا جميعاً من خلال تطوعنا مهارات عملية متنوعة، فضلاً عن المهارات الاجتماعية. وأنا أنطلق إلى المشاركة في المبادرات القادمة».

أنجزت مبادرة «يذا بيد» ، والتي تم إطلاقها في عام 2009 بالشراكة مع مؤسسة الشارقة للتمكين الاجتماعي، بنجاح 26 مشروع ترميم تم تمويلها بالكامل من خلال تبرعات طلبة الجامعة الأمريكية في الشارقة وعائلاتهم والحسابات الخيرية.

ومن جانبها، أعربت نوال الحامدي، مدير إدارة الرخاء الاجتماعي في مؤسسة الشارقة للتمكين الاجتماعي،

عن تقديرها لجهود الجامعة الأمريكية في الشارقة قائلة: «نقدر مشاركة الجامعة الأمريكية في الشارقة متمثلة بقسم الخدمة المجتمعية والتواصل وفريق عمل مبادرة «يذا بيد» في مشاريع مؤسسة الشارقة للتمكين الاجتماعي. لقد كانت الجامعة الأمريكية في الشارقة على رأس قائمة المتعاونين لدينا منذ عام 2009، ونحن فخورون بهذا التعاون الطويل الأمد والذي يرتقي بواقع التكافل الاجتماعي بين مؤسسات المجتمع».

تشهد مبادرة «يذا بيد» على التزام الجامعة الأمريكية المجتمعي. حيث تعرف الجامعة بتاريخها المجتمعي العريق والذي يعنى بالمشاركة في خدمة المجتمع والشراكات مع المؤسسات في العديد من المبادرات والبرامج التي تهدف إلى إحداث تأثير إيجابي على حياة الأفراد والعائلات في المنطقة. ويعود نجاح مشروع الترميم هذا إلى تفاني متطوعي الجامعة الأمريكية في الشارقة والتزامهم المجتمعي في إحداث فرق جذري في حياة الأسر التي ساعدوها ليرتكوا بصمتهم في هذا العالم.

وقام أكثر من 60 متطوعاً ومتطوعة من طلبة الجامعة الأمريكية في الشارقة خلال أسبوع واحد بتغيير حياة أم وأطفالها الخمسة من خلال ترميم منزلهم الذي يبدو اليوم جديداً ومفروشاً بالكامل ضمن مبادرة الجامعة المجتمعية المعروفة «يذا بيد».

عمل الطلبة المتطوعون بالتعاون مع قسم الخدمة المجتمعية والتواصل على مهام مختلفة مثل التأثيث والطلاء والتنظيف والكشط والديكور لإنجاز مهمة ترميم المنزل. حيث قدم قسم العمليات في الجامعة الأمريكية في الشارقة البلاط لترميم أرضية المنزل، بينما قام النادي الشقالي الهندي في الجامعة بجمع التبرعات العينية لدعم المبادرة. وكان للمدينة الجامعية في الشارقة دور مهم في هذه المبادرة متمثلاً في زراعة مساحات خضراء جديدة حول المنزل وتركيب نظام ري لحديقته.

الشارقة - الفجر



للثقة الغالية التي أولاها

مقام صاحب السمو الشيخ

محمد بن زايد آل نهيان

رئيس الدولة. حفظه الله

نتقدم

بأسمى آيات التهاني والتبريكات

إلى سمو الشيخ

منصور بن زايد آل نهيان

بمناسبة تعيينه نائب رئيس الدولة

وإلى سمو الشيخ

هزاع بن زايد آل نهيان

بمناسبة تعيينه نائب حاكم إمارة أبوظبي

وإلى سمو الشيخ

طحنون بن زايد آل نهيان

بمناسبة تعيينه نائب حاكم إمارة أبوظبي

وإلى سمو الشيخ

خالد بن محمد بن زايد آل نهيان

بمناسبة تعيينه ولي عهد إمارة أبوظبي

داعين الله العليّ القدير أن يوفق سموهم لما فيه الخير لأجل خدمة وطننا وشعبنا الغالي في ظل القيادة الرشيدة والحكيمة

عبد القادر محمد فقيهي

منوعات الفكر 23

قد يكون من الصعب ممارسة الرياضة والحفاظ على نمط حياة صحي خلال شهر رمضان المبارك عندما لا تكون قادرا على شرب الماء أو تناول الطعام من شروق الشمس إلى غروبها. لكن خبراء اللياقة يقولون إن هناك طرقا للقيام بذلك. وبهذا الصدد، طُلب من ثلاثة مدربين شخصيين ممارسين مشاركة نصائحهم للحفاظ على لياقتهم خلال شهر رمضان، وفقا لموقع "إندبندنت".



ابحث عن ساعتك الذهبية!

8 نصائح للتمرّن أثناء الصيام في رمضان!



أجعل تدرّيباتي سهلة للغاية خلال شهر رمضان.

8. تناول الأطعمة التي تستمتع بها دون الاستغناء عن أي مجموعات غذائية

شددت خاتون على أن "رمضان ليس الوقت المناسب لاتباع نظام غذائي. إذا كنت تأكل باعتدال وتأخذ في الاعتبار كميات جيدة من الوجبات،

فستجد نفسك تشعر بتحسن في كل يوم من أيام رمضان - ما سيرفع مستويات الطاقة لديك طوال فترة الصيام".



مع التمر والموز، لأن هذا سيمنحك طاقة بطيئة التحرير طوال اليوم وبيقيك ممتلئا لفترة أطول".

3. انضم إلى صالة ألعاب رياضية

تقول ساليك: "إذا انضمت إلى صالة رياضية محلية تعمل على مدار 24 ساعة في شهر رمضان، فهذا يمنحك المرونة لممارسة الرياضة بعد الإفطار أو بين الصلاة، يمكنك ممارسة الرياضة في المنزل بالطبع، لكنني أحب الخروج والعيش في محيط جديد".

4. جرب تمارين القوة

إذا كنت من محبي تمارين HIIT، فمن المفري أن تلتزم بجداولك المعتاد للقلب، ولكن يُنصح بالتبديل إلى التدرّيبات غير الشديدة - مع وقت راحة أكبر.

وتقول غريب: "أحب أن أخذ تدرّيباتي ببطء شديد خلال شهر رمضان، وعادة ما أختار القيام بتمارين القوة. لكنني لا أتدرب بطريقة أعرق فيها كثيرا وأشعر بالعطش. الأمر بطيء ومنضبط بالنسبة لي - لا يتعلق الأمر بتحطيم أفضل ما لدي".

5. تناول وجبة جيدة قبل شروق الشمس

تنصح ساليك: "تناول وجبة فطور جيدة (قبل شروق الشمس) تحتوي على كربوهيدرات معقدة. بالنسبة لي، يتضمن ذلك الكثير من الشوفان والمكسرات

7. تمرّن، حتى لو لمدة 10 دقائق فقط في اليوم

إذا لم تكن لديك الطاقة للقيام بالتمرين لمدة 45 دقيقة، فما عليك سوى

7. تمرّن، حتى لو لمدة 10 دقائق فقط في اليوم

إذا لم تكن لديك الطاقة للقيام بالتمرين لمدة 45 دقيقة، فما عليك سوى

7. تمرّن، حتى لو لمدة 10 دقائق فقط في اليوم

7. تمرّن، حتى لو لمدة 10 دقائق فقط في اليوم

7. تمرّن، حتى لو لمدة 10 دقائق فقط في اليوم

1. الترطيب

إن شرب أكبر قدر ممكن من الماء بين الإفطار (وجبتك عند غروب الشمس) والسحور (وجبة ما قبل الفجر) يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بالجفاف أثناء النهار - خاصة إذا كنت تخطط لممارسة التمارين الرياضية في وقت ما، كما تقول ساليك، المدربة الشخصية وسفيرة Bio-Synergy.

2. ابحث عن ساعتك الذهبية

يختلف الصيام من شخص لآخر، لذا فالأمر كله يتعلق بإيجاد وقت التمرين الأفضل لك. وتقول ساليك: "أنا شخصيا أتدرب في المساء، بعد عدة ساعات من الإفطار، لأنه يمكنني شرب الماء أثناء الجلسات ولا أقلق من الجفاف". وتقول سعاد غريب، صاحبة خدمة التدريب الشخصي للسيدات فقط Female Trainer، إن أداء تمارينها الرياضية في وقت مبكر من اليوم يساعدها على الشعور بالنشاط خلال ساعات الظهيرة الصعبة، حيث يبدأ الجوع والإرهاق في العادة. وتقول: "التمرين قبل الإفطار يناسبني، حيث أشعر شخصيا أن لدي المزيد من الطاقة إذا قمت بذلك

7. تمرّن، حتى لو لمدة 10 دقائق فقط في اليوم

7. تمرّن، حتى لو لمدة 10 دقائق فقط في اليوم

7. تمرّن، حتى لو لمدة 10 دقائق فقط في اليوم

7. تمرّن، حتى لو لمدة 10 دقائق فقط في اليوم

7. تمرّن، حتى لو لمدة 10 دقائق فقط في اليوم

7. تمرّن، حتى لو لمدة 10 دقائق فقط في اليوم

7. تمرّن، حتى لو لمدة 10 دقائق فقط في اليوم

وكانت قد تمت الموافقة على الأسبارتام من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) في عام 1981، ويستخدم هذا المحلي على نطاق واسع في الأطعمة والمشروبات المنخفضة السعرات الحرارية. واليوم، يوجد في ما يقرب من 5000 منتج مختلف، يستهلكها الكبار والأطفال.

عندما مُنحت عينة من الفئران إمكانية الوصول إلى الماء المحلي بجرعات من الأسبارتام تعادل 15% من الكمية اليومية القصوى الموصى بها من إدارة الغذاء والدواء للبشر، أظهرت هذه عموما سلوكا أكثر قلقا في اختبارات المزاج للصممة خصيصا.

وما يثير الدهشة حقًا هو أن التأثيرات يمكن رؤيتها في نسل الحيوانات، لمدة تصل إلى جيلين.

ويقول عالم الأعصاب براديب بهايدي، من جامعة ولاية فلوريدا في الولايات المتحدة: "ما تظهره هذه الدراسة هو أننا بحاجة إلى إعادة النظر في العوامل البيئية، لأن ما نراه اليوم ليس فقط ما يحدث اليوم،

ولكن ما حدث منذ جيلين وربما لفترة أطول".

وتم قياس الخلق من خلال مجموعة متنوعة من اختبارات التماهة

على عدة أجيال من الفئران. وأجرى الباحثون أيضا تسلسل الحمض

النووي الريبي (RNA) على

الأجزاء الرئيسية من أنظمتهم

العصبية

لكيفية

التعبير عن

دراسة تكشف ارتباط «مُحلّ اصطناعي» شهير بزيادة القلق!

هل يمكن أن تجعلنا المشروبات المحلاة التي نستهلكها نشعر بمزيد من القلق؟. وجدت دراسة جديدة تبحث في تأثيرات المحلّي الاصطناعي الأسبارتام على الفئران أنه احتمال يستحق البحث.

قد ينتج عنه تغيرات سلوكية عصبية لدى الأفراد الذين يستهلكون الأسبارتام وأحفادهم. وبالتالي، قد يكون عدد السكان المعرضين لخطر تأثيرات الصحة العقلية المحتملة للأسبارتام أكبر من التوقعات الحالية، والتي تشمل فقط الأفراد الذين يستهلكون الأسبارتام".

ونشر البحث في PNAS.

وفي حين أن هذه النتائج نفسها لا تزال بحاجة إلى تكرارها في البشر، فإن وجود علامات القلق لدى الفئران هو سبب وجيه لمزيد من التحقيق.

وكتب الباحثون في ورقتهم المنشورة: "استقراء النتائج على البشر يشير إلى أن استهلاك الأسبارتام بجرعات أقل من الحد الأقصى الموصى به من الاستهلاك اليومي للأسبارتام

في البشر، يمكن أن تنتقل هذه التأثيرات على ما يبدو عبر الأجيال بسبب التغيرات اللاجينية غير المشفرة في جينات خلايا الحيوانات المنوية في الفئران.

ويقترح الفريق أن شيئًا مشابهًا يمكن أن يحدث هنا. بعبارة أخرى، ليس فقط أولئك الذين يستهلكون المحليات الصناعية هم من قد يتعرضون للخطر، ولكن أيضا أطفالهم. كيف يمكن أن يحدث هذا لم يتم فهمه بالكامل بعد، ولكنه يتناسب مع الأدلة الناشئة التي تشير إلى أن العلامات اللاجينية يمكن أن تظل بالفعل سليمة عبر أجيال عديدة.

ونظر الباحثون في الروابط بين الأسبارتام والقلق من قبل، وعلى الرغم من أنه معقول، لم تجد دراسات أخرى على الحيوانات أي تغيير في السلوك الشبيه بالقلق لدى الفئران التي أعطيت المحليات الاصطناعية، ما يشير إلى ضرورة القيام بالمزيد من العمل لفهم ما يحدث.

ومع ذلك، وبناء على هذه النتائج، يحث جونز وبهايدي وزملاؤهم على توخي الحذر. وربطت الأبحاث السابقة المحليات الصناعية بالسرطان، والتغيرات في بكتيريا الأمعاء التي تؤدي إلى عدم تحمل الجلوكوز. وربما أصبح القلق الآن شيئًا آخر يجب مراعاته.

نشاط الجينات. وتقول سارة جونز، مساعدة أبحاث الدراسات العليا في جامعة ولاية فلوريدا: "كانت سمة قوية تشبه القلق لدرجة أنني لا أعتقد أن أي منا كان يتوقع أن نراها. كان الأمر غير متوقع على الإطلاق. عادة ما ترى تغييرات طفيفة".

ويتبع البحث عملا سابقا قام به نفس الفريق حول التأثيرات التوليدية لاستهلاك النيكوتين على سلوك الفئران: مرة أخرى، يمكن أن تنتقل هذه التأثيرات على ما يبدو عبر الأجيال بسبب التغيرات اللاجينية غير المشفرة في جينات خلايا الحيوانات المنوية في الفئران.

ويقترح الفريق أن شيئًا مشابهًا يمكن أن يحدث هنا. بعبارة أخرى، ليس فقط أولئك الذين يستهلكون المحليات الصناعية هم من قد يتعرضون للخطر، ولكن أيضا أطفالهم. كيف يمكن أن يحدث هذا لم يتم فهمه بالكامل بعد، ولكنه يتناسب مع الأدلة الناشئة التي تشير إلى أن العلامات اللاجينية يمكن أن تظل بالفعل سليمة عبر أجيال عديدة.

ونظر الباحثون في الروابط بين الأسبارتام والقلق من قبل، وعلى الرغم من أنه معقول، لم تجد دراسات أخرى على الحيوانات أي تغيير في السلوك الشبيه بالقلق لدى الفئران التي أعطيت المحليات الاصطناعية، ما يشير إلى ضرورة القيام بالمزيد من العمل لفهم ما يحدث.

ومع ذلك، وبناء على هذه النتائج، يحث جونز وبهايدي وزملاؤهم على توخي الحذر. وربطت الأبحاث السابقة المحليات الصناعية بالسرطان، والتغيرات في بكتيريا الأمعاء التي تؤدي إلى عدم تحمل الجلوكوز. وربما أصبح القلق الآن شيئًا آخر يجب مراعاته.

جينات الأنسجة. ووجد الباحثون تغيرات كبيرة في اللوزة، وهي جزء من الدماغ مرتبط بتنظيم القلق. ونعلم أنه عندما يتم استهلاكه، ينقسم الأسبارتام إلى حمض الأسبارتيك، والفينيل ألانين، والميثانول، والتي يمكن أن تؤثر جميعها على الجهاز العصبي المركزي. وكانت هناك بالفعل علامات استهلاك حول ردود الفعل السلبية المحتملة على التحلية لدى بعض الأشخاص.

وعندما أعطيت الفئران جرعات من الديازيبام - وهو دواء تم تسويقه في السابق باسم الفاليوم، والذي يستخدم عادة لعلاج القلق لدى البشر - توقفت السلوكيات الشبيهة بالقلق عبر جميع الأجيال. ويساعد الدواء على تنظيم نفس المسارات في الدماغ التي تتغير بتأثيرات الأسبارتام.

وعلى الرغم من أن مراقبة السلوكيات الشبيهة بالقلق لدى الفئران هي مجرد تقريب لحالات مزاجية مماثلة لدى البشر، إلا أن الباحثين لاحظوا تغيرات واضحة في سلوك الحيوانات، والتي ربطوها بالتغيرات

في سلوك الحيوانات، والتي ربطوها بالتغيرات

في سلوك الحيوانات، والتي ربطوها بالتغيرات

في سلوك الحيوانات، والتي ربطوها بالتغيرات

في سلوك الحيوانات، والتي ربطوها بالتغيرات

في سلوك الحيوانات، والتي ربطوها بالتغيرات

في سلوك الحيوانات، والتي ربطوها بالتغيرات

في سلوك الحيوانات، والتي ربطوها بالتغيرات

في سلوك الحيوانات، والتي ربطوها بالتغيرات

في سلوك الحيوانات، والتي ربطوها بالتغيرات



حكومة راس الخيمة

دائرة المحاكم



محكمة راس الخيمة
Ras Al Khaimah Courts

70647

العقد ١٣٨١٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١

اعلان بومعد جلسة إدارة دعوى بالتشتر

رقم الدعوى 2023/321 ابتدائي تجاري



بناء على طلب مدعي / شركة الجمعات للتصالحات المتكاملة (مساهمة عامة) الجنسية: الى مدعى عليه / مريم سالم جمعة الفخافري الجنسية / الإمارات العربية المتحدة. فأنت مكلف بالحضور امام شخصيا او بواسطة وكيل معتمد عندك في الساعة 9.00 من يوم الثلاثاء الموافق 2023/4/5، للإجابة على الدعوى وتقديم من لديك من بيانات ودفعو، وفي حالة تخلفك عن الحضور أو إرسال وكيل عندك في الوقت المحدد فإن المحكمة ستبازر الدعوى غيابيا. طالبا فيها: أولاً : ازالة المدعي عليه بان يحدد للمدعية مبلغ وقدره 6.520,6 ستة الاف وخمسةمات وعشرون درهما وثلاثمائة فلس والثلاثة القانونية 12% من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد والزام المدعي عليه الرسوم والمصاريف ومقابل آتباع المحاماة.

مدير الدعوى



دائرة التنمية الاقتصادية
حكومة عجمان

العدد ١٣٨١٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢١

رقم الرخصة : 107433

غرفة تجارة وصناعة عجمان - قسم السجل التجاري
إعلان وحل وتصفيته

الاسم التجاري : فاست لفحص المركبات شركة الشخص الواحد - ذ م م
نعلن للجمهور بان الشركة المذكورة اعلاه هي : فاست لفحص المركبات شركة الشخص الواحد - ذ م م - ذ م م (شركة الاشخاص الواحد) تأسست في امارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي (رقم 8) لسنة (1984) وتعديلاته ومرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتمثيلية الاقتصادية تحت رقم (107433). وقد قرر الشركاء حلها وتصفيتهما وتعيين السيد.

جمال لتدقيق الحسابات

مصفى قانوني للشركة فعلى كل من له اي حق او اعتراض التقدم به للمصفى القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (45) يوما من تاريخ نشر الاعلان وعلى العنوان التالي : امارة عجمان ، هاتف : 067447771 ص.ب : 1131

الفرع

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مضي

اسم المضي : الوحدة لجامعة السياحات والاستشارات الإدارية - حسن

الزروقي العنوان : مكتب رقم 706 ملك قاسم سلطان عبدالرحمن البنا - ديرة -

المزب : هاتف : 04-2979413 فاكس : 04-2979413 بموجب هذا تعلن

الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه لتصفية

هوم بلدرز للمقاولات (ش م ذ) وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

2023/3/28 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/28

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

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

وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

70021

العقد ١٣٨١٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢١

الجمهورية العربية المتحدة
وزارة العدل

٢٠٢٣/٢/٢١ بتاريخ
العدد ١٢٨١٣

إعلان مدعي على النشتر
في الدعوى ٢٠٠٠1620 / SHCFICIPCL2023

إلى المدعي عليه : شركة الترا شاين لتنظيف الداخن والعوادم - مؤسسة فردية حسن احمد غلاونجي سوري الجنسية - نعلمكم بان المدعي محمد موفق محمد مظهر الصصري سوري / الجنسية - قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه امام محكمة الشارقة التجارية، المحكمة الابتدائية المدنية، رقم القضية : نامر بالزمام المقدم ضدھما الثاني بصفته المالك للاراي بان يوديوا المطالبة مبلغ 180750 درهم (مائة وثمانون الف وسبعمائة وخمسون درهم) و ٥% من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والرسوم والمصاريف ورفضت ما عدا ذلك.

حذر بتاريخ 2023/3/29 - حذر بواسطة الموظف
مركز سعادة المتعاملين

محكمة الشارقة التجارية
المحكمة الابتدائية المدنية


دائرة القضاء - أبو ظبي
إدارة الكاتب العدل والتوثيق
العدد ١٣٨١٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢١

تغيير اسم / حليمه سعيد محسن حمد الفلاحى
تقدمت المواطنة / حليمه سعيد محسن حمد الفلاحى
/ بطلب الى دائرة القضاء - قسم التوثيق بتغيير
اسمها من (حليمه) إلى (شمسه)
فمن لديه اعتراض يتقدم به الى القسم المذكور خلال
15 يوما من تاريخ نشر الاعلان
رئيس قسم التوثيق العام

حكومة راس الخيمة

دائرة المحاكم



مجلسكم رأس الخيمة
Ras Al Khaimah Courts

70647

العدد ١٣٨١٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٢٢/٢١

اعلان بوعود جلسة إدارة دعوى بالنشر

رقم الدعوى 2023/237 ابتدائي تجاري



بناء على طلب مدعي/ شركة الإمارات للاتصالات المتكاملة (مساهمة عامة) الجنسية، الى مدعى عليه / حمزه شهاب شهاب الدين الجنسية/ باكستان - فأنت مكلف بالحضور امام شخصيا او بواسطة وكيل معتمد عندك في الساعة 9.00 من يوم الاربعاء الموافق 2023/4/5، للإجابة على الدعوى وتقديم ما لديك من بيانات ودفوع، وفي حالة تخلفك عن الحضور أو إرسال وكيل عندك في الوقت المحدد فإن المحكمة ستباشر الدعوى غيابيا.

اداري سعادة متعاملين

الامارات المتحدة
وزارة العدل

العدد ٢٠٢٣/٢/٢١ بتاريخ ٢٠٢٣

إعلان تنفيذ ضده النشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - النيابة العامة لمحكمة دبي خان
إخطار دفع في القضية رقم 020001330/2022/SHXCXCIREA2022 مدني (جزئي)

إلى المحكوم عليه - عاتية علي محمد علي خان

الضمان : إمارة الشارقة منطقة العزرة شارع الشيخ سالم بن سلطان القاسمي بناية سكن 05227/1420

سبب الدية بتاريخ دفع من صدر الحكم المرقف صورة عند ذلك لصالح المدعي

المتخذ : إمارة الشارقة - د م - في القضية المشار إليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه لا ياتي : الجموع التي شاملة الرسوم والضرائب و 46459.0

تلك ذات مكلف تنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلان ذلك - إعلانكم بهذا الإخطار - وقد حالة تحلفكم (م) عند ذلك فأت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة - وقد حالة تحلفكم (م) عند ذلك فإن الحكم مستند بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨١٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : الجبرودي للتدقيق والمحاسبة
العنوان : مكتب رقم 304 / 2014 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - حور العنز
هاتف : 04-2389721 فاكس: 04-2389722 بموجب هذا تعلن
الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصنيف
سلطان السلام تجارة السلع والجملة ش ذ م و وذلك بموجب قرار
محاكم دبي بتاريخ 2023/3/10 والوقوف لدى كاتب العدل محاكم دبي
بتاريخ 2023/3/10 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 الخوّل

٢٠٢٣/٢٢/٢١ بتاريخ
العقد ١٢٨١٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين ماضي
اسم المضي : ايه ٨٠ الاضاري لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان
ال نهيان - المركز التجاري الاول - هاف : 04-2955582 فاكس :
04-2955598 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والساحة في دبي بأنه قد تم
تعيين المضي المذكور لاعادة تصفية ام جي بي دي للتجارة (ش ذ م م)
وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/14 والموثق لدى كاتب
العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/14 وعلى من لديه أي اعتراض أو
مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور
أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

٢٠٢٣/٢٢/٢١ بتاريخ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإتحلال شركة

اسم الشركة : ام جي بي دي للتجارة (ش ذ م م)
التعاون : مكتب 1906 دلاب بريم داسوني - بر دبي - الخليج التجاري - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 136305 رقم قيد بالسجل التجاري : 1031840 بموجب دنا تعلن خاتمة الإقتصاد والإستثمار في بانه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإتحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/14 والموثق لدى كاتب العدل بمحاكم دبي بتاريخ 2023/3/14 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي العيني اياه & أم الإصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 12903-1 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

٢٠٢٣/٢/٢١ بتاريخ العدد ١٣٨١٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: الجبرود للتحقيق والمحاسبة
العنوان: مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشغالي - ديرة - هو
العنصر: هاتف 04-2389721 فاكس: 04-2389722 بموجب
هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أعلاه لتصفية دويوبسيل العقارية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار
محاكم دبي بتاريخ 2023/2/17 والموفق لدى كاتب العدل محاكم
دبي بتاريخ 2023/2/15 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 الخو



 وزارة الاقتصاد والمالية

حكومة دبي
الاقتصاد والسياحة

العدد ٢٠٢٣/٢٢/٢١ بتاريخ ٢٠٢٣/٢٢/٢١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
 اسم الشركة : دويوبيسيل القارية - ش د م
 العنوان : مكتب رقم 1.2.3.4.5 ملك كمران عبدالغني رايادوال - بر دبي - الخليج
 التجاري - استدامة B - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة الشخص
 الواحد، د م م ١٥15404 : رقم الرخصة : 9076500 رقم القيد بالسجل التجاري : 1515404
 بموجب هذا نعلن تأشير دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل
 التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي
 بتاريخ 2023/2/17 الموافق ٢١ من أيلول من سنة ٢٠٢٣ الموافق ٢١ من أيلول من سنة ٢٠٢٣
 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدّم إلى المحضر المعين الجبرودي للتدقيق
 والمحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشامي - بدرة - هور العنز
 هاتف : 04-2389721 فاكس : 04-2389722 مصطلحاً مع كافة المستندات
 والأوراق التوثيقية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو


حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
العقد ١٣٨١٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢١
شهادة بالتأثير في السجل التجاري - بتعين مضي
اسم المضي : الجبرود للتطبيق والمحاسبة
العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشغالي - ديرة - هور العنز
حافظ 04-2389722 فاكس: 04-2389722 بموجب هذا تعلن
الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه لتضفية
الكلمة للتجارة العامة - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
2023/3/14 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ **2023/3/14**
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبه
الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق
الاثبتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

[illegible]

الجمعية العامة

إعلان اجتماع خبيرة

العدد ١٣٨١٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٢٢/٢١

العدد ٢٠٢٣/٢٢/٢١

الموضوع : مذكرة إعلان بانكسر
في الدعوى رقم 2023-2068 تجاري جزئي

١- الخصم المدخل الأول// شركة كلوك كوكيز والجمعيات والتجمعات الهندسيةوالهندسيات البيوتك
٢- الخصم المدخل الثاني // رويال كلوك كوكيز بنم العربي م - م - تحصيل سياتيك
علماً أنه قد تم إيدئانبأ كبير حسانبي في الدعوى المذكورة أعلاه والرفوعة ضدكم من ذلك
للضمانت الغنائية ش.م.د. فيعليه فائتمت مكثفين بانكسور و من منسلكه فائتم في اجتماع
التخيرة المقرر عقده يوم الثلاثاء الموافق 2023/4/11 في تمام الساعة 10.00 ظهراً في
قنينة المكالمات الصوتية والخرية عن بعد عبر تطبيق (ZOOM)، وعليه يرجى التواصل
مع الخبير على رقم الهاتف الأرضي 048868184 أو رقم هاتف 0556236091
وسوف يتم تزويدكم برابط الاجتماع بعد تزويدنا برقم الهاتف المتحرك للأشخاص الخويلين
بحضور الاجتماعات والباريريد الإلكتروني أيضاً وتزويدنا بصورة الهوية والتوكيلات
والوثائقالمطلوبة للأزمة للتعرف على الحضور. علماً بأنه لا حال لتخلفكم عن الحضور فإن
الخبرة ستبأر أعمالها وفقاً للصلاحيات المخولة لها قانوناً.

الخبير (الحياضي / اسامه احمد علي مالك
قيد رقم (145)

منوعات

الفكر

27

فيلم مُحَمَّل بالخوف والهلع والترقب

"تشيلي 1976"؛ يعيد اكتشاف التاريخ بفنية عالية

كان عام ١٩٧٣ مظلماً وفوضوياً على دولة تشيلي، بعد الانقلاب العسكري على الرئيس المنتخب ديمقراطياً، سلفادور ألييندي (١٩٠٨-١٩٧٣)، الذي توفي في ظروف غامضة، في قصر الرئاسة، بعد رفضه المغادرة، وعدم تركيته الانقلاب، ما أدى إلى تولي المجلس العسكري الحكم، مع تعليق النشاطات السياسية كلها، لتبدأ بعدها عملية مدروسة من القمع والسجن والتعذيب، وتشويه كل من يُشكّل خطراً على حكمه، من أقطاب الحركات اليسارية والشيوعية، والمؤيدة للخيار الاشتراكي. ثم تولّى الجنرال أوغيسستو بينوشيه (١٩١٥-٢٠٠٦)، المدعوم أميركياً، الحكم رسمياً عام ١٩٧٤، بعد تهيئة المجلس العسكري الظروف المؤاتية لمحو الخيار الديمقراطي الاشتراكي الناجح، كي لا ينتشر في المنطقة كنموذج يُقتدى به.



السرية، وأنّ الكاهن لم يخبرها بهذا خوفاً من أن ترفض. عندها، بدأت كارمن مرحلة أخرى من الرعاية، تمثّلت بالتواصل مع زملائه السريين، لنقله من بيت الكاهن إلى مكان آخر أكثر سرية، فصارت تنتقل من مكان إلى آخر، في جو مليء بالخوف والرعب. في هذا كله، وجدت كارمن نفسها في قلب المقاومة، من دون أن تدري. ثم بدأت تحسّ أنها مراقبة من أجهزة المخابرات، ما أثر على أسرتها، خاصة أحفادها الذين أممّلتهم. أكثر من هذا، وجب عليها تحضير عيد ميلاد حفيدها الصغير، لكنّ تحدث أشياء لم تكن متوقعة.

"تشيلي 1976" أول تجربة إخراجية لمانويلا مارتيلي، بعد اكتسابها خبرة طويلة في التمثيل، المهنة التي بدأتها في سنّ باكراً. تشاء الصدفة أن يكون أول فيلم مثلت فيه دور البطولة، طفلة، كان بعنوان "صديقي ماتوشكا/سانتياغو في التشيلي عام 1973" (2003)، لأندرهيو وود، أي الفترة الزمنية نفسها التي عالجتها في فيلمها الطويل كمخرجة. كان أجواء وأحاسيس الخوف والفوضى والهلع التي عاشتها، في أول فيلم لها كممثلة، أعادت اكتشافها وعيشها كمخرجة، ما يعكس أهمية المرحلة في حياتها، وحياة المثقفين والتشيليين. نجحت مارتيلي في صنع فيلم جيد، استجاب فيه لعظم الشروط الجمالية الواجب توفرها في فيلم روائي طويل. ورغم أن التجربة أولى، إلا أنّها ناضجة وضاجّة باللغة السينمائية، بدءاً من السيناريو المتماثل، مروراً بالمعالجة الإخراجية، واللحمة التي حافظ السيناريو فيها على انسجام عناصر العمل، وانتهاءً بالموضوع المقدّ والمُهم الذي تناولته.

استطاعت إظهار توجه القيلم، انطلاقاً من مقدّمته القوية، المتمثلة في مشهد افتتاحي مُعكّس في شخصية كارمن، التي كانت في

وجود مقومات سريّة لشباب ومعارضين، واجهوا آلة القمع، فكان مصيرهم القتل والتصفية. الفيلم مُحَمَّل بالخوف والهلع والترقب. هذه عواطف دفيئة وظاهرة، مزروعة في كل زوايا القصة، وموزعة على الشخصيات بعقلانية، تماشياً مع سيناريو متماسك، كتبه مارتيلي مع أليخاندرا موفات. بالإضافة إلى المعالجة الذكية، والبناء الدرامي المحافظ على تماسك القصة من البداية إلى الخاتمة، من دون أن يسقط في الرتابة، أو الإثارة الزائدة وغير العقلانية. تفرّز كارمن (ألين كوبنهايم) ترك العاصمة سانتياغو، إلى بيتها على الشاطئ، للوقوف على أشغال تهيئته. هناك، يقرب منها الكاهن بادري سانشير (أوغو مدينا)، صديق عائلتها، ويطلب منها خدمة غريبة، أن ترضى شاباً يدعى إلياس (نيكولاس سيولندا)، تعرّض لطلق ناري، بعد محاولته تنفيذ سرقة. بحسب رواية الكاهن، امتنع عن نقله إلى المستشفى كي لا يُقبض عليه، لأنّ عليه أحكاماً قضائية ساقية، ويحتمل أن تكون عقوبة طويلة. لم ترفض كارمن هذا العمل الإنساني للكاهن، خاصة أن لديها تجربة في الطب، الذي تعلمته عند تطوُّعها في الصليب الأحمر، فعالجته وتديرته له الأدوية لإنقاذه من الموت، رغم صعوبة الحصول عليها من دون وصفة. كما أنّها لم تخبر زوجها، الطبيب ميغيل (أليخاندرو غويلك)، الذي يعمل في مستشفى كبير في سانتياغو، عن حالة الشاب وقصته الحقيقية، كي يُعدّ لها الوصفة، مكتفية بإخباره بأن الحالة خاصة بفتاة حامل بطريقة غير شرعية. مع هذا، رفض كتابة الوصفة الطبيب.

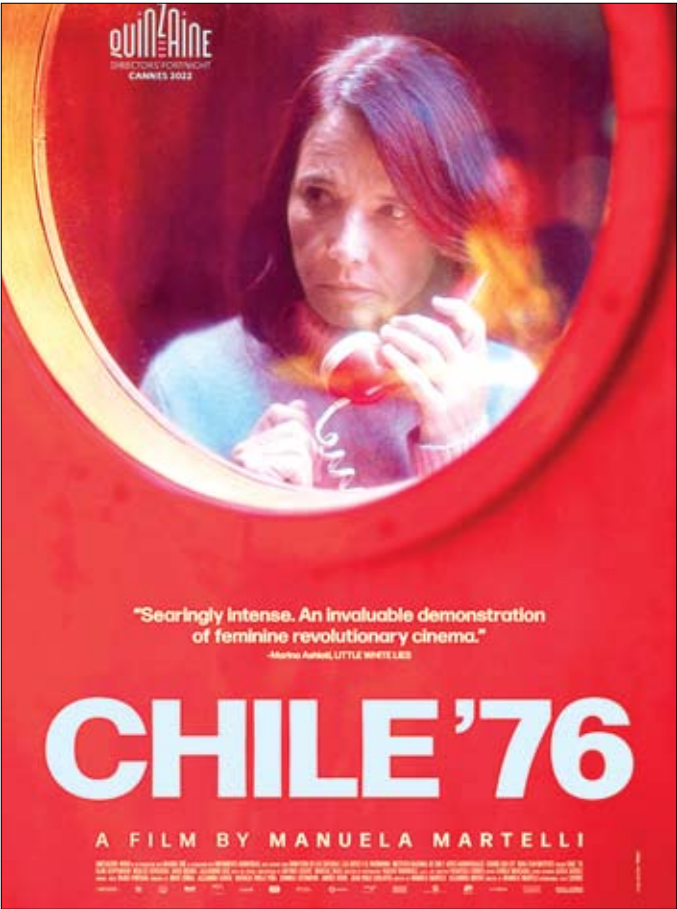
رغم هذا، تدبّرت أمورها، وبدأت رحلة العلاج. بعد ذلك، أحسّت أن إلياس، الشاب الصغير في السنّ والطيف، لا يحمل سمات المجرم. عرفت منه أنّه يعمل في المقاومة

ووجود مقومات سريّة لشباب ومعارضين، واجهوا آلة القمع، فكان مصيرهم القتل والتصفية. الفيلم مُحَمَّل بالخوف والهلع والترقب. هذه عواطف دفيئة وظاهرة، مزروعة في كل زوايا القصة، وموزعة على الشخصيات بعقلانية، تماشياً مع سيناريو متماسك، كتبه مارتيلي مع أليخاندرا موفات. بالإضافة إلى المعالجة الذكية، والبناء الدرامي المحافظ على تماسك القصة من البداية إلى الخاتمة، من دون أن يسقط في الرتابة، أو الإثارة الزائدة وغير العقلانية. تفرّز كارمن (ألين كوبنهايم) ترك العاصمة سانتياغو، إلى بيتها على الشاطئ، للوقوف على أشغال تهيئته. هناك، يقرب منها الكاهن بادري سانشير (أوغو مدينا)، صديق عائلتها، ويطلب منها خدمة غريبة، أن ترضى شاباً يدعى إلياس (نيكولاس سيولندا)، تعرّض لطلق ناري، بعد محاولته تنفيذ سرقة. بحسب رواية الكاهن، امتنع عن نقله إلى المستشفى كي لا يُقبض عليه، لأنّ عليه أحكاماً قضائية ساقية، ويحتمل أن تكون عقوبة طويلة. لم ترفض كارمن هذا العمل الإنساني للكاهن، خاصة أن لديها تجربة في الطب، الذي تعلمته عند تطوُّعها في الصليب الأحمر، فعالجته وتديرته له الأدوية لإنقاذه من الموت، رغم صعوبة الحصول عليها من دون وصفة. كما أنّها لم تخبر زوجها، الطبيب ميغيل (أليخاندرو غويلك)، الذي يعمل في مستشفى كبير في سانتياغو، عن حالة الشاب وقصته الحقيقية، كي يُعدّ لها الوصفة، مكتفية بإخباره بأن الحالة خاصة بفتاة حامل بطريقة غير شرعية. مع هذا، رفض كتابة الوصفة الطبيب.

رغم هذا، تدبّرت أمورها، وبدأت رحلة العلاج. بعد ذلك، أحسّت أن إلياس، الشاب الصغير في السنّ والطيف، لا يحمل سمات المجرم. عرفت منه أنّه يعمل في المقاومة

"تشيلي 1976" (2022)، للتشيلية مانويلا مارتيلي، لانطلاقه من إفرازات تلك المرحلة، وما أنتجته من فوضى في الأعوام الأولى للحكم، التي تطلّبت قيادة البلد بيد من حديد. هذا جعل بينوشيه يُشرعن القمع، بإبعاده وأطيافه وزواياه. اختارت مارتيلي (1983) عام 1976 فترة زمنية لأحداث جديدها، لأنّه شاهد على أكثر الفترات دموية وقمعا، وعلى

حدّث هذا في أوج الحرب الباردة، بعده، بدأت الأجهزة الأمنية، وأبرزها الجهاز الجديد للمخابرات التشيلية، في القضاء على كل من يعارض بينوشيه، تعذيباً وتصفيّة وسجناً وإخفاء قسرياً، خاصة المثقفين والمتعاطفين مع الديمقراطية، فأصبحت أعوام حكمه (1973. 1990) من أكثر الفترات رعباً ودموية وفتكاً بالتشيليين. مقدّمة تاريخية مهمّة لفهم سياق



المخرج شياما لان يكافح للصمود وسط قطاع السينما "المريض" في هوليوود

من "ذا سيكست سنس" إلى "أولد"، حقق المخرج إم. نايت شيامالان سلسلة نجاحات سينمائية، لكنه يعمل حالياً خارج منظومة هوليوود التي يصفها بأنها قطاع "مريض".

لطالما كانت الموازنة بين الفنّ والمنحى التجاري للعبة الأدقّ في هوليوود، وقلة نجحوا فيها، بينهم شيامالان الذي يعود إلى دور السينما الأسبوع المقبل بقصة الرعب المروعة "نوك أت ذا كاين".

وقد تمكن المخرج الذي لم يتجاوز الثانية والخمسين من تحقيق نجاحات كبيرة على شباك التذاكر منذ فيلم "ذا سيكست سنس" الشهير عام 1999، مع أعمال ضاربة كثيرة بينها "أنبريكابل" و"ساينز" و"سبليت".

وقدّم خلال مسيرته أعمالاً في أغلبيتها أصلية بالكامل، ونادراً ما استند إلى امتيازات موجودة مسبقاً أو شخصيات خارقة تعتمد عليها الاستوديوهات الرئيسية حالياً.

ولا يخفي شيامالان خيبة أمهه العميقة لدى مشاهدة طريقة تطور هوليوود خلال السنوات الأخيرة.

وقال المخرج لوكالة فرانس برس: "إذا نظرت إلى القطاع الآن تشعر كأن هوليوود تخاطب نفسها فقط".

وأضاف: "هناك أفلام تُصنع وفق مقولة: الجمهور غبي، لذا سننزع الروح من العمل وسنركز على الأرقام"، معتبراً أن "هذه علامات تدلّ" على أن هوليوود "معطلة بالكامل".

وينظر شيامالان بإعجاب كبير إلى عام 1999 الذي خرق خلاله المشهد السينمائي بقوة، عندما دعمت الاستوديوهات الكثير من الأفلام الأصلية مثل "أميركان بيوتي" و"ماغنوليا" و"بينغ جون مالكوفيتش" و"ذي إنسيدر".

وقال شيامالان: "كان القطاع السينمائي مختلفاً في ذلك الوقت، كان الهدف حينها يتمثل في البحث عن أفضل رواية قصصيين يقدمون



وقال شيامالان: "كان القطاع السينمائي مختلفاً في ذلك الوقت، كان الهدف حينها يتمثل في البحث عن أفضل رواية قصصيين يقدمون



للثة الغالية التي أولها

مقام صاحب السمو الشيخ

محمد بن زايد آل نهيان

رئيس الدولة. حفظه الله

نتقدم

بأسمى آيات التهاني والتبريكات

إلى سمو الشيخ

منصور بن زايد آل نهيان

بمناسبة تعيينه نائب رئيس الدولة

وإلى سمو الشيخ

هزاع بن زايد آل نهيان

بمناسبة تعيينه نائب حاكم إمارة أبوظبي

وإلى سمو الشيخ

طحنون بن زايد آل نهيان

بمناسبة تعيينه نائب حاكم إمارة أبوظبي

وإلى سمو الشيخ

خالد بن محمد بن زايد آل نهيان

بمناسبة تعيينه ولي عهد إمارة أبوظبي

داعين الله العلي القدير أن يوفق سموهم لما فيه الخير لأجل خدمة وطننا وشعبنا الغالي في ظل القيادة الرشيدة والحكيمة

محمد غلام سالم أنوهي وأولاده



لثقة الغالية التي أولها

مقام صاحب السمو الشيخ

محمد بن زايد آل نهيان

رئيس الدولة. حفظه الله

نتقدم

بأسمى آيات التهاني والتبريكات

إلى سمو الشيخ

منصور بن زايد آل نهيان

بمناسبة تعيينه نائب رئيس الدولة

وإلى سمو الشيخ

هزاع بن زايد آل نهيان

بمناسبة تعيينه نائب حاكم إمارة أبوظبي

وإلى سمو الشيخ

طحنون بن زايد آل نهيان

بمناسبة تعيينه نائب حاكم إمارة أبوظبي

وإلى سمو الشيخ

خالد بن محمد بن زايد آل نهيان

بمناسبة تعيينه ولي عهد إمارة أبوظبي

داعين الله العلي القدير أن يوفق سموهم لما فيه الخير لأجل
خدمة وطننا وشعبنا الغالي في ظل القيادة الرشيدة والحكمة

حميد بن ناصر العويس