

مجلس محمد بن ركاض
الرمضاني يستضيف محاضرة
بعنوان «وصية زايد»



المخّن نور الملاح:
لم يعد بالإمكان تمييز
صوت عن آخر



من خلال الطعام الصحي.. تمتع

ص 23 بقسط جيد من النوم العميق

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

تغير المناخ يهدد هذا النبات بالانقراض

نسفت دراسة أجراها باحثون من جامعة أريزونا، فرضية تأثير ارتفاع الحرارة الإيجابي على نباتات الصبار، حيث توقعت أن تكون نسبة 60 في المئة من منها عرضة لمتاخات أقل ملاءمة خلال العقود المقبلة بسبب الاحترار المناخي.

وأشارت الدراسة إلى أنه ومع إضافة عوامل أخرى غير الاحترار المناخي من بينها اختفاء المائل، وتدهور البيئة الطبيعية، فمن المرجح أن يتعرض ما يصل إلى 90 في المئة من نبات الصبار إلى الانقراض بحلول عام 2070، وهي نسبة تفوق الأزرق المهددة حالياً بثلاثة أضعاف.

ويهدف التحقق من الفرضية التي تشير إلى أن الصبار سيستفيد من عالم أكثر حرارة وعرضة للجفاف، درس فريق ضمّ باحثين من جامعة أريزونا على رأسهم ميشال بيبييه بيانات أكثر من 400 نوع من الصبار، واستخدموا نماذج للتنبؤ بتطورها المقبل بدء من منتصف القرن وما بعده، في ظل سيناريوهات مختلفة لانبعاثات غازات الدفيئة المسؤولة عن الاحترار المناخي.

ولفت معدو الدراسة التي نشرت في مجلة "نايتشر بلانتس" إلى أن الصبار وحتى من دون التعرض لظواهر التغير المناخي يشكل واحداً من مجموعات الكائنات الحية الأكثر عرضة للتهديد على هذا الكوكب، إذ صُنّف نسبة تفوق 30 في المئة من أنواع الصبار على أنها مهددة بالانقراض.

ويتعرض هذا النبات حالياً للخطر خصوصاً جراء التوسع في الزراعة وتدهور بيئته الطبيعية، وفقدان التنوع البيولوجي وقطفه لأغراض مختلفة.

يخت ديريباسكا

يصل للمياه التركية

وصل يخت مرتبط بقطب الألومنيوم الروسي وأليغ ديريباسكا إلى خليج بالقرب من منتجع غوجيك بجنوب غرب تركيا حيث يتوجه المزيد من المياديريات الروس إلى تركيا للفرار من العقوبات الغربية بسبب الحرب في أوكرانيا.

وهرضت الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي وبريطانيا عقوبات على ديريباسكا، مؤسس شركة الألومنيوم الروسية العملاقة روسال. وسبق أن دعا رجل الأعمال إلى السلام.

خبر سارّ ومثبت علمياً..

الطبخ يحسّن حالتك النفسية

لقد ثبت علمياً أن الطبخ مفيد فعلاً للروح المعنوية. هل سمعت من قبل عن علاج الطبخ؟ وفقاً لدراسة أسترالية علمية جديدة، فإنّ الطهي سيكون مفيداً للجسم كما هو مفيداً للروح المعنوية.

العلاج بالطبخ هو اتجاه رفاه عصري للغاية، هذا العلاج (الذي هو قريب من اليقظة) يتكوّن من مجرد الطهي لتخفيف التوتر وتبديد الشعور بالتوتر واستعادة احترام الذات.

وهو ليس بعيد المنال كما يبدو. لأنه وفقاً لدراسة حديثة أجرتها جامعة إديث كوان (في أستراليا)، سيكون الأشخاص الذين يطبخون بانتظام أكثر راحة في أجسادهم وفي عقولهم أيضاً.



والقلق.

السيانخ

تحتوي الخضروات الخضراء الورقية، خاصة السبانخ، على "الفينيثلامين" وهو مركب عضوي يفرز مادتين كيميائيتين هرمون "نوربايفرين" ومادة "دوبامين"، المرتبطان بالإحساس بالمتعة والسعادة ومضادان للاكتئاب.

الأسماك الدهنية

تعرف الأسماك الدهنية من مثل السلمون والسلمون المرقط والسردين والرنجة والماكريل، غنية بأحماض أوميغا 3، ولهذه الأحماض وظيفة في تعزيز وظائف الدماغ والشعور بالسعادة، بالإضافة لقواندها للجلد والشعر وعملية التمثيل الغذائي.

الشاي الأحمر والأخضر

يساعد الانتظام في تناول الشاي على الاسترخاء وخفض مستويات الإجهاد وتنظيم النوم، لاحتوائه على فيتامين "ب" وأحماض أمينية ومضاد الجلوتاميك، وتفرز هذه المواد أنشطة كهربائية وموجات في الدماغ. تابعي المزيد: اليوم العالمي للسعادة: أطعمة تمنحك السعادة ولكنها قد تكون مضرة!

العسل

يعرف العسل بأنه غني بحمض الفوليك وفيتامين "ب"، ما يسهم بتحسين المزاج وتهدئة الأعصاب ومحاربة الاكتئاب.

القهوة والكاكاو

بحسب دراسات، فإن تناول القهوة صباحاً يساعد على تحسين المزاج وزيادة نشاط المخ ومحاربة الاكتئاب والشعور بالسعادة، كما تحتوي القهوة والكاكاو على مادة الكافيين الذي يعتبر منشطاً فاعلاً للجهاز العصبي ورفع مستويات هرمون السيروتونين.

يساعد على زيادة إنتاج هرمون السعادة في الجسم وتعزيز امتصاص الحديد، بالإضافة إلى غناها بإحدى مركبات الفلافونويد التي تسبب الفراولة لونها الأحمر وتجعلها معدلاً طبيعياً جيداً للمزاج.

الشوكولاتة الداكنة

تزيد الشوكولاتة الداكنة من الشعور بالسعادة، وفقاً لدراسة نشرت في مجلة Journal of Proteome Research، لأنها تقلل من هرمون الكورتيزول، وتعتبر مصدراً جيداً لمضادات الأكسدة.

العنب

يسهم العنب بإفراز هرمون السعادة في الجسم، فهو غني بفيتامين C ومصدر جيداً للبيوتاسيوم، وخاصة العنب الأحمر، إذ يحتوي على كمية عالية من مضادات الأكسدة المفيدة لصحة القلب، حسبما ورد على موقع "غيزوندهايت".

المحار

يعد المحار من الأطعمة الغنية بالزنك، حيث ترتبط المستويات المنخفضة من الزنك مرتبطة بالقلق، حسبما كشفت دراسة نشرت في مجلة Nutrition and Metabolic Insights.

الأفوكادو

غني بالبروتين والدهون اللذان يساعدان في إفراز هرمون السعادة "السيروتونين"، ونفس الأمر ينطبق على الهليون.

المكسرات

تعتبر المكسرات من الأطعمة الغنية بفيتامين "ب" والمغنيسيوم والزنك وأوميغا 3، التي تحافظ على استقرار الكورتيزول، المرتبط بتقليل الشعور بالإجهاد والتوتر

الطهي الصحي

تابع باحثون أستراليون 657 شخصاً أثناء مشاركتهم في برنامج "الطهي الصحي"، بين عامي 2016 و 2018 . في بداية الملاحظة كان ثلثا المتطوعين يعانون من زيادة الوزن، وكانت مدة البرنامج 7 أسابيع.

تابعي المزيد: اكتشفي العلامات الأولى لمرض الزهايمر وأبرزها القلق وفي نهاية برنامج "الطهي الصحي"، أكد الباحثون، الذين نشروا أعمالهم في المجلة المتخصصة فرونتيرز، وجود "تحسينات كبيرة في صحة المشاركين العامة وصحتهم العقلية وحيويتهم الذاتية". واستمر هذا الرفاه الجسدي والعقلي (في المتوسط) لمدة 6 أشهر.

وعلى عكس ما قد يمتد المرء، ليس لأن المتطوعين بدأوا في "تناول الطعام بشكل أفضل" شعروا بتحسن، ولكن أكد الباحثون أن "الصحة العقلية للمشاركين قد تحسنت على الرغم من حقيقة أن نظامهم الغذائي لم يتغير بعد الانتهاء من البرنامج.. وهذا يشير إلى وجود صلة بين الثقة في الطبخ و فوائد الصحة العقلية.

أطعمة تحسن الحالة المزاجية

بحسب خبراء ومواقع تغذية، هناك أطعمة تساهم بتعديل الحالة المزاجية للإنسان والشعور بالسعادة، لذا قامت "سيدتي" بتسليط الضوء على مجموعة منها، وهي:

التوت

وفقاً لبحث أجراه معهد توري باينز للدراسات الجزيئية، إن بعض التوتات في التوت لها تشابه كيميائي مع حمض الفالبرويك، وهو دواء يعمل على استقرار الحالة المزاجية، كما أن الأنثوسياندين الفلافونويد الموجود في التوت يقلل أيضاً من الالتهاب، والذي يرتبط بزيادة معدلات الاكتئاب.

الفراولة

تحتوي الفراولة على كمية عالية من فيتامين C وهو ما

تقنية واعدة لعلاج المصابين بالنوبات القلبية

يعمل علماء بريطانيون على الاستفادة من تقنية استخدمت في صناعة لقاحات كوفيد-19، لتطوير علاج للنوبات القلبية. ويجري علماء في مستشفى كينغز كوليدج لندن دراسات لتكييف التتبع الجيني المستخدم في صنع لقاحات كورونا، للمساعدة في تجديد القلوب المتضررة من السكتات القلبية. ونقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن الباحث الرئيسي في الدراسة، البروفيسور ماوورو جياكا، قوله: "ولدنا جميعاً بعدد محدد من الخلايا العظمية في قلبنا وهي بالضبط نفس الخلايا التي سنموها بها. لا يستطيع القلب إصلاح نفسه بعد نوبة قلبية. هدفنا إيجاد علاج يمكنه إقناع الخلايا الباقية بالتكاثر". وأضاف جياكا، "نستخدم بالضبط نفس التكنولوجيا مثل لقاحي "فايزر" و "موديرنا" لحسن جزئيات حمض النووي الريبي في القلب، والوصول إلى خلايا القلب الباقية ودفع تكاثرها. ستحل الخلايا الجديدة محل الميتة، وسيكون لدى المريض أنسجة عضلية جديدة". وأشار جياكا إلى أن فريقه يعمل بالإضافة إلى مساعدة القلوب على التجدد، من أجل علاج يوقف موت الخلايا أثناء النوبة القلبية. وأكد جياكا نجاح محاولات تجديد قلوب الخنازير المتلفة حتى الآن، ومن المقرر إجراء الاختبارات على البشر في العامين المقبلين. وتتسبب السكتات القلبية في صدمة لعضلة القلب، وقتل ما يصل إلى 100 خلية في هذا العضو الحيوي.

التمارين تحافظ على حجم الدماغ

أظهرت دراسة جديدة أن حجم المادة الرمادية في أدمغة من يمارسون التمارين الرياضية أكبر من مثيلتها لدى من يمارسون نشاطاً بدنياً قليلاً. وأفادت الدراسة التي نشرت في المجلة الأمريكية لطب الأعصاب بأن الدور الذي يلعبه النشاط البدني في الحفاظ على مستويات الأنسولين في خلايا الدماغ يساعد خلايا المخ على الوفاة من الخرف. وشملت الدراسة التي أجريت في مركز أبحاث إسبيرم بفرسا، 134 شخصاً متوسط أعمارهم 69 عاماً ولا يعانون من مشاكل في الذاكرة.

وخضع المشاركون لمسح للدماغ لقياس الحجم وأيض الجلوكوز. وتم جمع معلومات عن النشاط البدني، ومؤشر كتلة الجسم، ومستويات الأنسولين، بالإضافة إلى الكوليسترول وضغط الدم وعوامل أخرى. وتوصلت الدراسة إلى أن النشاط البدني يحافظ على صحة الدماغ عن طريق منع اضطراب التمثيل الغذائي للأنسولين الذي يظهر غالباً في الشيخوخة. ولا تحدد الباحثون انخفاض مستوى التمثيل الغذائي للجلوكوز في خلايا أدمغة المصابين بالخرف.

تكشف عن حيلة لإبعاد الأطفال عن ألعاب الفيديو

كشفت خبيرة في التربية عن حيلتها لحمل الأطفال على ترك ألعاب الفيديو جانباً دون أن يضطر الوالدان للصراخ وللشجار مع الطفل. وكتبت ليزا بوناج على صفحتها في تيك توك "سأقوم بإعداد سيناريو طفلي يبلغ من العمر ثماني سنوات - إنه يلعب ألعاب الفيديو باستمرار، أخبره أن يترك الألعاب لكنه لا يفعل ذلك. ومهما حاولت حمله على النهوض وترك الألعاب فإنه لا يستجيب حتى لو فعلت بالقوة".

عند هذه النقطة، تصح ليزا بوناج بترك الطفل وشأنه، وعدم المحاولة أكثر من ذلك، حتى لو استمر باللعب طوال النهار. وعندما يحل المساء تصح ليزا بفصل كل شيء عن الطفل، وحتى إغلاق جهاز التلفزيون وإخاؤه لو اقتضى الأمر.

وفي صباح اليوم التالي، عندما يستيقظ الطفل ويسأل عما يحدث، يجب أن تقول "تذكر أنك كنت وقحاً معي أمس عندما طلبت منك إيقاف تشغيل لعبة الفيديو. كرر هذا الأمر ليومين وسترى ماذا سيحدث".

وتابعت ليزا "لا تحاول التوضيح أكثر، هذا كل شيء، ناقش الأمر مرة أخرى في غضون يومين. هذا الطريقة تنطوي على وسيلة قيادة وتوجيه. إنها تعلمه كيف يكون لطيفاً هذا ما تريد القيام به".

حالات التهاب كبد غامضة في بريطانيا

قال خبراء في الصحة إن الفيروس الذي يسبب نزلات البرد قد يكون وراء سلسلة من حالات التهاب الكبد، التي أصابت عشرات الأطفال في المملكة المتحدة. وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن 74 طفلاً، جميعهم دون سن العاشرة، أصيبوا منذ يناير الماضي بالتهاب الكبد، الأمر الذي اعتبره متخصصون في الشؤون الصحية بالبلاد "غامضاً". وجاءت الحالات موزعة على إنجلترا (49 حالة) واسكتلندا (13 حالة) وويلز وأيرلندا الشمالية (12 حالة). وما يزال الخبراء في وكالة الأمن الصحي البريطانية يبحثون عن السبب وراء "ظهور حالات غامضة مصابة بالتهاب الكبد".

فيما تعتمد هيئة خدمات الصحة في بريطانيا أن الفيروسات الغدية - وهي عائلة من الفيروسات الشائعة التي تسبب نزلات البرد الخفيفة والقيء والإسهال - قد تكون وراء هذه الإصابات.

وأضافت: "هناك مسببات أخرى محتملة يتم التحقيق فيها، مثل كوفيد-19. أو التهابات أخرى أو مسببات بيئية".

أخطاء ترتكبها ربوات المنازل في التنظيف

التنظيف والترتيب أمر تفعله ربوات المنازل بشكل منتظم. ومع ذلك، فإن الطريقة التي تنظف بها الناس منازلهم قد لا تكون دائماً صحيحة. وقد يؤدي تنظيف بعض الأشياء بالطريقة الخاطئة إلى جعلها أكثر اتساخاً أو يجعل تنظيفها أكثر صعوبة.

وشاركت خبيرة تنظيف خمسة "أخطاء تنظيف" قد ترتكبها ربوات المنازل وتفسد للغاية من عملية التنظيف. وفي مقطع فيديو على حساب Swanbranduk على إنستغرام، شاركت خبيرة التنظيف كارولين الأخطاء الشائعة في التنظيف التي ترتكبها ربوات المنازل.

وقالت كارولين في الفيديو "أول خطأ هو وضع فرشاة المرحاض مباشرة في حامل المرحاض بعد تنظيف المرحاض مباشرة. بدلاً من ذلك أوصي بتجفيف فرشاة المرحاض بالهواء أسفل مقعد المرحاض حتى لا تتكاثر البكتيريا في حامل ورق التواليت".

خطأ آخر قد ترتكبه ربوات المنازل هو "التنظيف من الأسفل إلى الأعلى. بدلاً من ذلك، يجب على ربوات المنازل التنظيف من الأعلى إلى الأسفل، لذلك عندما ينتهين من إزالة الغبار أو تنظيف الأسطح، يسقط الفتات على الأرض وبعد ذلك يمكنك التنظيف بالمكنسة الكهربائية للمسح".

هناك خطأ شائع آخر وهو استخدام الكثير من منظفات الغسيل، وقالت خبيرة التنظيف "ما عليك سوى استخدام ملعقة كبيرة من منظف الغسيل لكل حمولة عادية، وإلا فإن الكثير من منظفات الغسيل يمكن أن يجهد الجهاز ويترك بقايا صابون على ملابسك".

عنصر في الهيل يعالج سرطان الثدي الأكثر خطورة

وجد بحث من جامعة فلوريدا أن مادة الكردامونين التي توجد في بهار "الهيل" تساعد على قتل خلايا أصعب أنواع سرطان الثدي علاجاً، والذي يُعرف باسم "سرطان الثدي الثلاثي السلبى".

ووفقاً لموقع "ميديكال نيوز توداي"، يشكل هذا النوع من الأورام نسبة تتراوح بين 10 و15% من إصابات سرطان الثدي، وينتشر أكثر بين النساء الأصغر سناً، ويتسم بسرعة انتشار الورم.

وقد قدمت البروفيسور باتريشيا ميندونكا خلال مؤتمر الجمعية الأمريكية لعلم الأمراض الاستقصائي الذي انعقد مؤخراً، أدلة بحثية على أن عنصر الكردامونين الطبيعي لديه القدرة على علاج سرطان الثدي الثلاثي السلبى، عن طريق الحد من قدرة خلايا الورم على التهرب من مناعة الجسم. وتوجد مادة الكردامونين في "الهيل" ونباتات أخرى من عائلة الزنجبيل. وقالت ميندونكا: "مادة الكردامونين خصائص مضادة لسرطان الثدي والبروستاتا والقولون والمستقيم، وهي قادرة على تحسين علاجات السرطان من دون آثار كالتى يسببها العلاج الكيميائي". ويستخدم الهيل منذ قرون في المطابخ الشرقية، وتوجد قناعات لدى الطب الشعبي بأنه يفيد القلب والدورة الدموية، وهو ما أثبتت دراسات علمية صحته، كون الهيل يحتوي على خصائص تقلل الالتهابات وتحسن المناعة.





ضمن الأمسيات الرمضانية للعلماء ضيوف رئيس الدولة

مجلس محمد بن ركاض الرمضاني يستضيف محاضرة بعنوان «وصية زايد»



مسيرة زايد وفلسفته الاجتماعية وعقلانيته في الحياة كانت حالة فريدة عرفناها عن قرب في دولة الإمارات ووصلت إلى كافة الشعوب حيث تميزت بالذكاء والحكمة والعدل خاصة في حل المشاكل حيث كان رحمه الله يحدد الحوار والوقاف والتسوية السلمية لأي نزاع.

وقدم الدكتور سلامة جمعة داود محاضرة حول النظرة الدينية والإنسانية والأخلاق الحميدة التي اتسمت بها شخصية الشيخ زايد، معتبراً أن العظمة تظل سيرتهم العطرة وأعمالهم شاهداً على ما قدموه للبشرية من خير وعطاء حتى بعد وفاتهم، مشيراً إلى أن التاريخ المعاصر سجل في صفحاته كل الأعمال الجليلة والوقاف النبيلة والأبواب البيضاء للشيخ زايد التي امتدت لتشمل العالم، ففي كل مدينة عربية وإسلامية ترا وخيراً زائداً الخير في كافة المجالات. ولقت المحاضر إلى أن من وصايا الشيخ زايد كانت أهمية الوحدة العربية الشاملة والإيمان العميق بالانتماء إلى الأمة العربية والإسلامية، كما كانت شعاراته وأقواله دائماً تدعو إلى التسلسل بالقيم والمكارم الأخلاقية والتقاليد المتصلة المستمدة من الثقافة والدين الإسلامي وقيمه الأصيلة. الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف أن ثمار ما عرسه الشيخ زايد رحمه الله من محبة وتراحم تتجلى واضحاً في نهج القيادة الرشيدة في الإمارات، وفي أبناء الوطن الكرام، معتبراً أن القائد المؤسس اجتهد وأسس حتى وصلنا إلى ما نحن عليه اليوم من نجاحات وتسامح ومودة وتسلسل بالقيم والأخلاق السليمة والانفتاح على الثقافات والشعوب.

كما تحدث في المجلس خالد الساعدي مدير الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف في مدينة العين، وعدد من الحضور الذين أكدوا على التسلسل بكل وصايا الشيخ زايد "طيب الله ثراه"، وتراثه وقيمه الروحية وصفاته وصبره وحكمته. وفي نهاية المجلس قدمت الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف الهدايا إلى عدد من الأفراد والأطفال من الناجين من مرض السرطان، كما كرمت جمعية الإمارات للسرطان المحاضر الدكتور سلامة جمعة داود من العلماء ضيوف رئيس الدولة.

العين - الفجر

استضاف الشيخ محمد بن ركاض عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبوظبي بمجلسه في منطقة العامرة بمدينة العين محاضرة بعنوان "وصية زايد"، وذلك بدعوة من جمعية الإمارات للسرطان بالتعاون مع الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف ضمن فعاليات الأمسيات الرمضانية، وذلك بحضور الدكتور سلامة جمعة داود من جمهورية مصر من العلماء ضيوف صاحب السمو رئيس الدولة، والشيخ الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة الجمعية وعدد من المسؤولين وكبار المواطنين والمدعوين وأعضاء الجمعية.

في بداية المحاضرة رحب صاحب المجلس الشيخ محمد بن ركاض، بالضيوف والحضور، مؤكداً أن روح المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه ستبقى حية وخالدة في ذاكرة ووجدان الوطن والمواطنين وسيرته الخالدة في الحكمة والتسامح والخير والعطاء والسخاء ستبقى أيضاً راسخة في النفوس البشرية والأجيال. وقال: إن

شرطة أبوظبي تنظم مجلسها الرمضاني الثالث نحو بيئة وطنية آمنة

على أهمية تعاون أفراد المجتمع مع الجهات الشرطية المعنية للإبلاغ عن حالات الفساد الإداري والتي من بينها استغلال الوظيفة أو السلطة لمنافع شخصية أو الرضوة أو التزوير أو محاباة الأخصاص المتنفذين. ودعت إلى عدم التهاون في تطبيق الأنظمة والقوانين التي سنتها حكومة دولة الإمارات في ضبط التجاوزات التي تسيئ للوظيفة العامة، وترسيخ مفهوم النزاهة والشفافية والكفاءة وتكافؤ الفرص، وتعزيز الرقابة الداخلية والوقاية من مخاطر التجاوزات القانونية و عدم التردد في الإبلاغ عن جميع ممارسات الفساد التي قد تواجههم عبر خدمة أمان على الهاتف 8002626 أو بإرسال رسالة نصية 2828.

وقال الرائد غالب عبدالله الكعبي من مديرية مكافحة المخدرات، في مداخلته "كيف تعرف إن كان في بيتك مدمناً أن ذلك يتم من خلال القران والأعراض التي تظهر على الأبناء المتعاطين ذكوراً وإناثاً وخصوصاً في مرحلة المراهقة، ومن بينها الانعزال الاجتماعي وعدم المشاركة

أبوظبي - الفجر

تنظمت شرطة أبوظبي مجلسها الرمضاني الثالث لعام 2022 بعنوان "نحو بيئة وطنية آمنة" ضمن الدورة السادسة للمجالس الرمضانية تحت شعار "شرطة أبوظبي.. أمن واستقرار وخدمات مجتمعية متطورة"، والتي تنظمها إدارة الشرطة المجتمعية بالتنسيق والتعاون مع مكتب شؤون الشرطة النسائية بشرطة أبوظبي. وعقد المجلس افتراضياً عبر تطبيق "تيمز" وأدارته المقدم فائق محمد من مديرية شرطة المناطق الخارجية مؤكداً أهمية المجالس باعتبارها من أهم قنوات التوعية المجتمعية التي تغنيها خبرات الكوادر الشؤون المتخصصة كما أنها أصبحت منبراً للحوار البناء في معالجة القضايا الاجتماعية وطرح القضايا الاستراتيجية التي تهم المجتمع.

وتحدثت المقدم حنان عبدالله النعيمي من إدارة مكافحة الفساد في مداخلتها عن مبادرة "نعمل بخلص" وأكدت



الإفطار السنوي الرمضاني لأصحاب الهمم بحضور شخصيات مجتمعية مهتمة بدعمهم وإسعادهم

مجتمعية مهتمة في دعم مجال أصحاب الهمم وإسعادهم، وكان الهدف من هذه الأمسية هو دمج أصحاب الهمم مع أفراد المجتمع وإسعادهم في أيام شهر رمضان الفضيل. ويأتي نجاح أمسية الإفطار الرمضانية لهذا العام بفضل التعاون المثمر مع الجهات الراعية والنخبة المختارة من الضيوف

الأسوياء ويساهمون بعملية تنمية المجتمع والتنمية الشاملة في الدولة، وفي مبادرة لإسعاد أصحاب الهمم أقام سعيد سالم الحيسي مائدة الإفطار السنوي الرمضاني لأصحاب الهمم في فندق ريدسون بلو العين وقام بدعوة عدد من أصحاب الهمم من مختلف الاعاقات مع ذويهم وعدة شخصيات

العين - الفجر

حظي أصحاب الهمم برعاية واهتمام دولة الإمارات بهدف دمجهم في المجتمع والحياة العامة ليصبحوا فاعلين ومؤثرين في المجتمع كغيرهم من



منوعات الفكر

23

كشفت مجموعة متزايدة من الأبحاث أنه قد تكون هناك طريقة أبسط لتحسين النوم، من خلال العناية بما نأكله.

وفي حين أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن المشروبات والأطعمة التي تحتوي على مادة الكافيين، المنبه، قد تعيق النوم، يبدو أن بعض المجموعات الغذائية - بما في ذلك الفاكهة والخضروات وحتى أنواع معينة من الخبز - قد يكون لها تأثير معاكس.

وكانت هذه النتيجة من مراجعة الدراسات، التي نُشرت مؤخرا في مجلة Annual Review of Nutrition.



منها الفاكهة والخضروات، بالإضافة إلى البقوليات

من خلال الطعام الصحي . . تمتع بقسط جيد من النوم العميق



النوم مستمدة من التريبتوفان - وهو حمض أميني يستخدمه الجسم (على الرغم من أنه لا يستطيع إنتاج نفسه) لإنتاج هرمونات الميلاتونين، ما يساعد على الشعور بالنعاس والسيرتوتونين الذي يعمل على استقرار الحالة المزاجية ويلعب أيضا دورا في النوم. ومع ذلك، لكي يصبح التريبتوفان ساري المفعول، يجب أن يعبر التريبتوفان (الموجود، على سبيل المثال، في الديك الرومي والأسماك والموز والبنجر) الحاجز الدموي الدماغي، وهو جدار الخلايا شبه القابل للاختراق الذي يحمي الدماغ من السموم. ومن أجل عبوره، يجب على التريبتوفان، في الواقع، أن يركب بروتينا "ناقل" - ولكن يمكن دفعه بعيدا عن طريق الأحماض الأمينية الأخرى في انتظار العبور. وخلصت دراسة واحدة على الأقل إلى أن "هذا يحد من كمية السيرتوتونين التي يمكن تصنيعها". ويقول كيفين مورغان، أستاذ علم النفس الفخري في جامعة لوبورو، الذي قضى معظم حياته المهنية في البحث عن النوم: "في حالة الميلاتونين، جسمك حقا جيد في إنتاجه. اجلس في ضوء ساطع في الصباح وستبدأ في إنتاج كل ما تحتاجه". وتعتقد كارولين كولنيز، أخصائية التغذية في NHS، أنه لا يوجد دليل

لذا عرفنا بالضبط ما يأكلونه. لذلك في الأيام الأربعة الأولى كان لديهم نظام غذائي صحي، منخفض الدهون المشبعة ويحتوي على المستويات الموصى بها من الألياف والصوديوم الملح. وفي اليوم الخامس، تمكنوا من اختيار ما يأكلونه بأنفسهم - وذلك عندما رأيناهم يتناولون كمية أكبر بكثير من الدهون المشبعة والملح والسكر. وعندما حلل الفريق عادات نوم المجموعة، وجدوا بعض الاختلافات المباشرة. وقالت أونج: "في اليوم الخامس، استغرق الأمر ضعف الوقت حتى يناموا - 12 دقيقة أطول - مقارنة بالأيام السابقة. وأمضوا أيضا وقتا أقل في النوم العميق، وهي المرحلة الأكثر تعافيا من النوم". ويحدث هذا عندما تتباطأ الموجات الدماغية، ما يسمح بحفظ الذكريات، عندما تضخ الغدة النخامية هرمون النمو اللازم لتجديد الخلايا. ووجدت الدراسة أن المتطوعين حصلوا على 24 دقيقة من هذا النوم العميق في الليلة الخامسة، مقارنة بـ 29 دقيقة في الأيام التي تناولوا فيها نظاما غذائيا أفضل. وتقول أونج: "يمثل هذا انخفاضاً بنسبة 15%، وهو عدد كبير جدا". ومن هناك، تابعت إلقاء نظرة على الأطعمة المحددة التي تناولوها، وتأثيراتها، وتمكنت من تحديد ثلاث مجموعات غذائية رئيسية كان لها تأثير كبير.

النظام الغذائي والنوم، وقالوا إنه يمكن أن يكون له "أثار مهمة على نمط الحياة والمخدرات والبروتينات الخالية من الدهون، زاد نومهم. وأبلغ عن هذه الدراسة ذاتيا، أي أن النساء أنفسهن كن يسجلن نظامهن الغذائي ونومهن، لكن علماء آخرين رأوا نتائج مماثلة. وفي الواقع، بعد دراستهم الخاصة، كان باحثون من جامعة ليدز، كتبوا في BMJ Open في عام 2018، مقتنعين جدا بالصلة بين النظام الغذائي والنوم، في حين أن النظام الغذائي الصحي قد يفيد النوم، تشير الأبحاث السابقة التي أجرتها الدكتورة سانت أونج وفريقها إلى أن تناول المزيد من الدهون المشبعة والسكر قد يزعجها. وفي دراسة عام 2016، نُشرت في مجلة طب النوم السريري، خضع 26 متطوعا لتخطيط النوم على مدار خمس ليال، مع استخدام معدات مراقبة متطورة لتسجيل موجات الدماغ والعلامات الحيوية الأخرى التي يمكن أن تحدد نوعية وكمية النوم. ويمكن أن يحدد هذا النوع من التحليل، على سبيل المثال، المدة التي يقضيها الأشخاص في نوم عميق وعدد مرات استيقاظهم. وتقول سانت أونج: "كانت ميزة هذه الدراسة أننا تحكنا في نظامهم الغذائي

عندما تتناولها دون إضافة الكريمة والسكر

شرب القهوة قد يقلل خطر الموت من السرطان إلى النصف!

يحدث السرطان عندما تتكاثر الخلايا التالفة بشكل سريع وغير منضبط. ويمكن أن يتسبب هذا في انتشار الأورام بسرعة إلى أجزاء مختلفة من الجسم، ما يزيد من طبيعة المرض المميتة.



كمضاد للأكسدة. وأوضحت جانيت هيلبراند، عالمة الأوبئة في جمعية السرطان الأمريكية، أن الدراسة نظرت في عادات شرب القهوة في ما يقرب من مليون رجل وامرأة. وأشارت إلى أن: "أولئك الذين أبلغوا عن شرب ما لا يقل عن أربعة أكواب من القهوة التي تحتوي على الكافيين يوميا تعرضوا لنصف خطر الوفاة من سرطان الفم والحلق مقارنة بالأشخاص الذين لا يشربون القهوة التي تحتوي على الكافيين يوميا أو يشربونها فقط من حين لآخر". وكان الانخفاض في المخاطر بنسبة النصف تقريبا ثابتا بالنسبة لأولئك الذين شربوا أربعة أو خمسة أو ستة أكواب من القهوة يوميا. ونظر الباحثون في استهلاك القهوة للرجال والنساء الذين كانوا خاليين من السرطان في بداية الدراسة. وأوضح المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان (AICR) أن "المواد الكيميائية النباتية للقهوة من المحتمل أن تكون مسؤولة عن تقليل مخاطر الإصابة ببعض أشكال

ويوفر تناول نظام غذائي صحي بعضا من أفضل الفرص لتجنب هذه الحالة. وثبت أن أحد المشروبات المشهورة يقلل من خطر الإصابة بالمرض إلى النصف.



بكميات كبيرة.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان منقذ ضد النشر
إخطار دفع في القضية رقم 0000983/2022 AJCEXCICPL أمر أداء
إلى المحكوم عليه: عبدالله مازن ناصيف
حيث انه بتاريخ دفع في صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ محمد لوي عبدا لباري قصير - الجنسية سوري
في القضية المشار اليها اعلاه.
وبما أن الحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم الحد
لذلك، وبما أن الحكم المطلوب
تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف: 79357.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15)
يوما من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن
المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 132/0001 AJCFCICREA2022 مدني (جزئي)
إلى المدعي عليه: أحمد عبيد جمعه غانم الشامي
مجهول محل الإقامة:
انت مكلف بالحضور بجلسته 2022/4/25 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة
عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 8)
شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا
بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر
وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2022/4/14 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/صالون
كنداكه للسيدات
رخصة رقم: CN 3786628 قد تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان تصفية شركة
نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م
الاسم التجاري: سيريريل للذكاء الاصطناعي - شركة الشخص الواحد
ذ.م.م
عنوان الشركة: جزيرة ابوظبي - شرق 0.19 - مبنى نادي الوحدة الرياضي
التقاضي
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 2976785
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/الهامل وشركاه - محاسبون قانونيون ، كمصفي قانوني
للشركة بتاريخ: 2022/4/12 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية
غير العادية الموقف لدى كاتب العدل بالرغم: 2250010137
تاريخ التعديل: 2022/4/17
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
قطاع الشؤون التجارية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 841/2022/16 تجاري جزئي
المختورة في: دائرة إدارة الدعوى الاربعة رقم 403
موضوع الدعوى: المطالبة بالزام المدعي عليها بسداد مبلغ وقدره (715884 درهم) والرسوم والمصاريف والعمارة
والحاماة والقائدة 5% من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام
المدعى: علي عبدالله محمد عبدالله الريسي - عنوانه: الإمارات - إمارة الشارقة - كلباء - منطقة السدره - فيلا
12 - مقابل مجمع كشمير الجديد ، الطوب لإعلان: 1 - جلاوس للاستثمار والتطوير ش.م.م ومينتها فيصل
سلطان فيصل شمل العمودان - صفه: مدعي عليه
موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بسداد مبلغ وقدره (715884)
درهم) والرسوم والمصاريف والعمارة والقائدة 5% من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام.
وحدث لها جلسته يوم الثلاثاء الموافق 2022/4/19 الساعة 9.00 صباحا في قاعة التقاضي من بعد لذا فانت
مكلف بالحضور أو من يملك تفويضا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة
ايام على الاقل.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
اعلان بالنشر
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المنفذ ضد/1- الرياضيات لخدمات استشارات
بما ان الطالب التنفيذي/دي جي ايه لخدمات إدارة المشاريع ش.م.م
قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره
(١٨٧٦٢٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار
المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/الوليمة
الملكية للمأكولات الشعبية
رخصة رقم: CN 2997843 قد تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/تريبيل وان لفسيل
السيارات رخصة رقم: CN 3752311 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة ساره عزيز صايل الطائي ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف خوله معروف عبد الجبار الخوري
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 184
المختورة في: دائرة التنفيذ الثانية رقم 184
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2021/6314 أمر أداء، بسداد المبلغ المنفذ به
وقدره (167285.9 درهم) شامل للرسوم والمصاريف.
طالب التنفيذ: نجيب الله كاكيان
عنوانه: الإمارات - إمارة الشارقة - الخان - الشارقة - شارع كورنيش الخان - مبنى اساس - شقة 504
الطوب لإعلانها: 1 - عبدالرزاق محمد نور ، 2 - عبدا الرزاق محمد للاعمال الفنية - ش.م.م - صفحتها
مفتحة ضدها
موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره
167285.90 درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15
يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 1973/2022/207 تنفيذ تجاري
المختورة في: دائرة التنفيذ الثانية رقم 184
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2021/3891 بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (69865.18
درهم) شامل للرسوم والمصاريف.
طالب التنفيذ: الشركة العربية الامريكيتي للتكنولوجيا ايمتلك - ش.م.م
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - الكرامة - بر دبي - شارع ام هزير - مبنى بنيا الزمره - شقة 53 - مقابل
مخبر دبي المركزي
الطوب لإعلانها: 1 - فود نو جو لتمهات الترويج بالوجبات - ذ.م.م - صفته: منقذ ضد
موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (69865.18
درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما من
تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/زين الامارات للتصميم والتنفيذ
الداخلي ذ.م.م رخصة رقم: CN 1480769 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع / غدير عبد الحميد احمد المومني من شريك إلى مالك
تعديل نسب الشركاء / غدير عبد الحميد احمد المومني من 49 ٪ إلى 100 ٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف عبدالرزاق سالم غازي مزروك العميم
تعديل رأس المال / من null إلى 100000
تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل اسم تجاري من / زين الامارات للتصميم والتنفيذ الداخلي ذ.م.م
ZAIN UAE FOR INTERIOR DESIGN & CONTRACTING L.L.C L.L.C
إلى / زين الامارات للتصميم والتنفيذ الداخلي - شركة الشخص الواحد ذ.م.م
ZAIN UAE FOR INTERIOR DESIGN & CONTRACTING SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مزارع القرية للدواجن
رخصة رقم: CN 1002250 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل رأس المال / من null إلى 100000
تعديل لوجه الإعلان / إجمالي من مساحة 1x1 إلى 1x1
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل اسم تجاري من / مزارع القرية للدواجن
AL QARIA POULTRY FARMS
إلى / مزارع القرية للدواجن - شركة الشخص الواحد ذ.م.م
AL QARIA POULTRY FARMS - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
اعلان بالنشر
تفاصيل الاعلان بالنشر
إلى المدعي عليه: 1 - بيور سي ايه بي تي ايه تي دي - مجهول محل الإقامة
بما ان المدعي: كولين جيمس سبارك
ويملكه: ياسين بوبكر سالم الحامد
قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بالتضامن والتضامن
بمبلغ وقدره (527562.5 درهم) والرسوم والمصاريف والعمارة والقائدة 5%
من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام.
وحدث لها جلسته يوم الإثنين الموافق 2022/4/25 الساعة 1.00 مساء في قاعة
التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك تفويضا وعليك بتقديم ما
لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
اعلان أمر أداء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه / 1 - صلاح الدين ابوبكر جمعه
بما ان المدعي / احمد علويه سالم على
طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ
2022/3/14 بالزام المدعي عليه بان يؤدي مبلغ وقدره 150.000
درهم (مائة وخمسون الف درهما) والفائدة القانونية باواقع 5% من تاريخ
الاستحقاق وحتى تمام السداد ، مع الزامه بالرسوم والمصاريف ومبلغ 300
درهم مقابل اعباء الحاماة، ولكم الحق في إستئناف الأمر خلال 15 يوم من
اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.
رئيس القسم

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/زين الامارات للتصميم والتنفيذ
الداخلي ذ.م.م رخصة رقم: CN 1480769 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع / غدير عبد الحميد احمد المومني من شريك إلى مالك
تعديل نسب الشركاء / غدير عبد الحميد احمد المومني من 49 ٪ إلى 100 ٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف عبدالرزاق سالم غازي مزروك العميم
تعديل رأس المال / من null إلى 100000
تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل اسم تجاري من / زين الامارات للتصميم والتنفيذ الداخلي ذ.م.م
ZAIN UAE FOR INTERIOR DESIGN & CONTRACTING L.L.C L.L.C
إلى / زين الامارات للتصميم والتنفيذ الداخلي - شركة الشخص الواحد ذ.م.م
ZAIN UAE FOR INTERIOR DESIGN & CONTRACTING SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مزارع القرية للدواجن
رخصة رقم: CN 1002250 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل رأس المال / من null إلى 100000
تعديل لوجه الإعلان / إجمالي من مساحة 1x1 إلى 1x1
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل اسم تجاري من / مزارع القرية للدواجن
AL QARIA POULTRY FARMS
إلى / مزارع القرية للدواجن - شركة الشخص الواحد ذ.م.م
AL QARIA POULTRY FARMS - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
مذكرة إعلان بالنشر (إستئناف)
المختورة في: دائرة الإستئناف العقارية الثانية رقم 202
موضوع الدعوى: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم 164/2021 عقاري كئي والرسوم والمصاريف
والا تعاقب.
مستأنف: بروت الفستمتش ليمت.
عنوانه: إمارة دبي - الخليج التجاري - شارع الأبراج جروب - برج نشرشل التنفيذي طابق 35 - مكتب
رقم 3504 - مكاني 2499586112
ويملكه: جوسلين شيلي محمد الله
الطوب لإعلانها: 1 - اماني جيلاديا مانتوف - صفته: مستأنف ضد
قد استأنف القرار / الحكم الصادر بالدعوى رقم 164/2021 عقاري كئي
وحدثت لها جلسته يوم الإثنين الموافق 2022/4/25 الساعة 10.00 صباحا بقاعة التقاضي عن بعد
وعليك بتقديم ضورك او من يملك تفويضا وفي حال تخلفك ستجري محاكمتك غيابيا.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
مذكرة إعلان بالنشر (إستئناف)
المختورة في: دائرة الإستئناف المدنية الثالثة رقم 83
موضوع الدعوى: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم 2022 مدني جزئي وبم والرسوم والمصاريف
والا تعاقب.
مستأنف: أركون للاستشارات الهندسية مؤسسة فردية فالكه السيد/ مصطفى علي محمد بن دغا والشرياني
عنوانه: الإمارات - إمارة ابوظبي - العالدية - ابوظبي - شارع زايد الأول - مبنى بنيا كماله - شقة طابق 14 - مكتب
1402 - بجوار المنطقة التعليمية والبنك العربي الافريقي
ويملكه: جاسم محمد عبدالعزيز محمد ماجد السويدي
الطوب لإعلانها: 1 - ليمان بروكست مانجمنت ايك (فرع دبي) - صفته: مستأنف ضد
قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم 20/2022 مدني جزئي
وحدثت لها جلسته يوم الثلاثاء الموافق 2022/5/10 صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليك بتقديم
حضورك او من يملك تفويضا وفي حال تخلفك ستجري محاكمتك غيابيا
رئيس الشعبة

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/دكان
العود
رخصة رقم: CN 3023903 قد تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/النجوم
اللامعة لخدمات التنظيف
رخصة رقم: CN 3020662 قد تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ايون للحلول البحرية
رخصة رقم: CN 3705422 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة بدرية مير مطلب مير مرتضى اميري 100٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف اسماء محمد علي محمد الشمري
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/كولومبيانو يونيفرستي
كوفي هاوس
رخصة رقم: CN 2693861 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة ظبيه عبد الرحمن خلفان راشد 100٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف حسن سالم حسن الشريف الزعابي
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

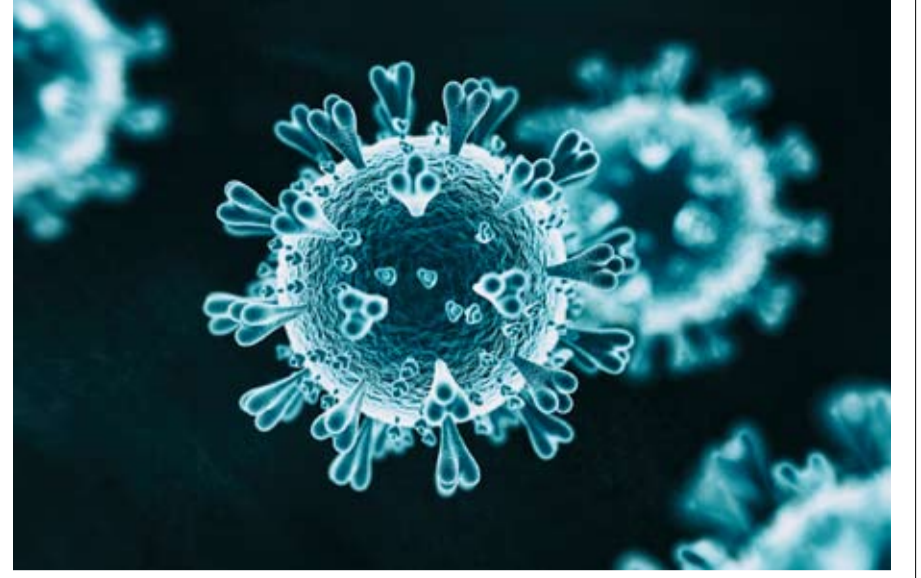
العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/1 مليون كافيه
رخصة رقم: CN 2709145 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل اسم تجاري من / 1 مليون كافيه
إلى / 1 مليون كافيه - شركة الشخص الواحد ذ.م.م
IMILLION CAFE - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
تعديل نشاط / إضافة تجهيز الفطائر والمعجنات 6٢١١٠٠٤
تعديل نشاط / إضافة تحضير الحلويات 6٢١١٠٠٧
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٨
إعلان
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/العرب للخياطة الرجالية
رخصة رقم: CN 1080438 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل اسم تجاري من / العرب للخياطة الرجالية
AL ARRAB GENTS TAILORING
إلى / كافيتريا ناف تاج
NAF TAG CAFETERIA
تعديل نشاط / إضافة بيع الوجبات الخفيفة (كافيتريا) ٥٦١٠٠٠٣
تعديل نشاط / حذف بيع الملابس الرجالية الجاهزة - بالتجزئة ٤٧٧١١٠١
تعديل نشاط / حذف خياطة الملابس الرجالية العربية ١٤١٠٩٠٣
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

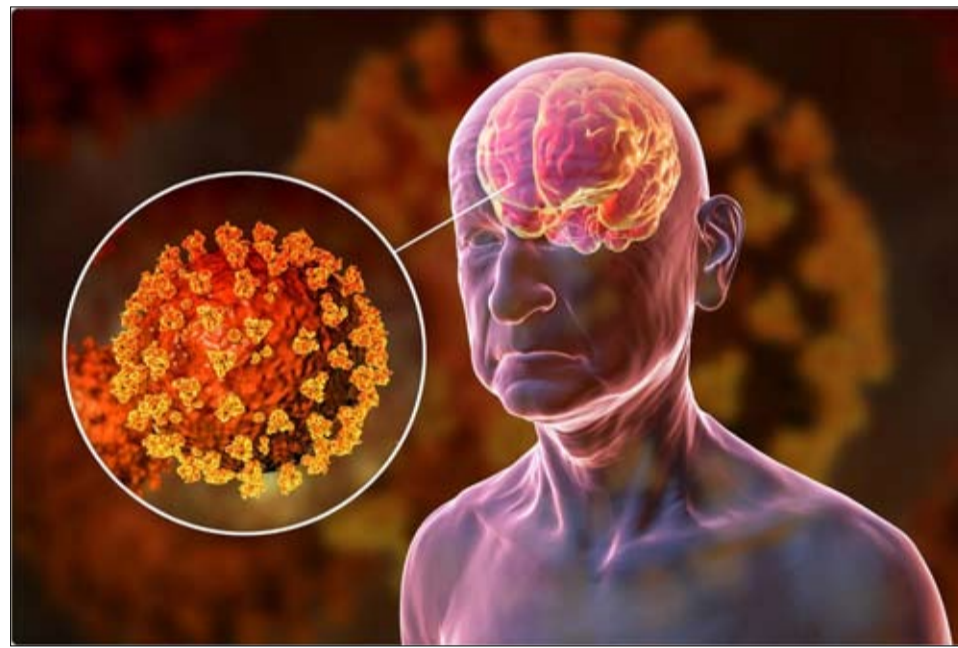
منوعات العقل 25

يُنظر إلى "كوفيد-19" في الغالب على أنه مرض يؤثر على الرئتين، لكن الفيروس قد يُظهر في الواقع تأثيرات أخرى أقل شهرة. وفيما يعد تقليدياً مرضاً تنفسياً ويتسبب في أعراض جسدية واضحة، إلا أن التقارير الطبية أشارت منذ بداية الوباء إلى أن الفيروس يتسبب أيضاً في ظهور أعراض عصبية، مثل الصداع والتهديان وذباب الدماغ، والتي تميل إلى الاستمرار لفترة طويلة.



بينها الهلوسة والسكتة الدماغية

سبع طرق يمكن أن يؤثر بها فيروس كورونا على الدماغ



وفي الحالات الأكثر خطورة، سرعان ما تم الإبلاغ عن حالات مثل السكتات الدماغية وانسداد الأوعية الدموية في الدماغ.

وتظهر سلسلة من الدراسات أن متحور "أوميكرون" أكثر اعتماداً من السلالات الأخرى، حيث كشف أول تقرير رسمي بريطاني عن خطر دخول المستشفى بنسبة 50% إلى 70% أقل من متحور "دلتا".

وبحسب البروفيسور جيمس غودوين، يمكن أن يعاني واحد من كل خمسة مصابين بـ"كوفيد-19" من مشكلات الأوعية الدموية الدماغية.

وأوضح في حديث لصحيفة "التلغراف" البريطانية أن السبب في ذلك هو أن العدوي ترسل جهاز المناعة لدينا إلى حالة من السرعة الزائدة، ويمكن أن يتسبب ذلك في استجابة غير منضبطة لمن لديهم حمولة فيروسية ضخمة.

وهذا يعني إطلاق كمية كبيرة من الجزيئات الالتهابية، المعروفة باسم عاصفة السيتوكين، إلى المنطقة المصابة.

وهو يؤثر بشكل رئيسي على الرئتين، ويمكن أن يؤدي إلى متلازمة الضائقة التنفسية الحادة والشلل وأحياناً الموت.

ولكن ليست الرئتان وحدهما اللتان يصيبهما الجهاز المناعي في حالة زيادة السرعة، فربما تتضرر أعضاء أخرى مثل القلب والكبد والكلية بسبب نقص الأكسجين والالتهابات وتجلط الدم.

ويمكن أيضاً أن يصاب الدماغ بهذا أيضاً خلال محاولة الجسم مقاومة الفيروس.

وأوضح البروفيسور غودوين أن المسعفين يعرفون الآن أن كوفيد يدخل الدماغ من خلال الأوعية الدموية المغلقة بإحكام والتي تحيط بالعضو.

وتمسك طفرات الفيروس بالمستقبلات، وتتضاعف بداخلها ثم تنتقل إلى الدماغ.

وعندما يكون الجسم في حالة من الذعر، تحاول الاستجابة الالتهابية هزيمة الفيروس عن طريق تكبير الأوعية الدموية، ما يتسبب في تلف يؤثر أيضاً على جهاز المناعة. وهذا 7 أحداث عصبية سببها "كوفيد-19".

- الصداع
- ضباب الدماغ
- هذيان
- سكتات دماغية
- جلطات الدم
- فقدان حاسة الشم

- الهلوسة

وبعد الشفاء، يمكن أن يعاني بعض الأشخاص من اضطرابات عصبية أو سلوكية أو نفسية خطيرة، بسبب الندوب المؤقتة غالباً المتبقية في الدماغ، وهذا ما يمكن أن يشمل الهلوسة وسماع أصوات غير موجودة، حيث يعيد الدماغ تشكيل نفسه بعد الفيروس.

ويمكن أن يتعرض المريض إلى تجربة مشاكل عصبية خفيفة أو ضباب في الدماغ أثناء التعافي من "كوفيد-19"، وهي حالات يمكن أن تظهر عادة لدى أولئك الذين يتعرضون لصدمة شديدة.

وربما يكون ضباب الدماغ شعوراً شائعاً لدى المتعافين من جميع متحورات "كوفيد-19" - بما في ذلك "أوميكرون" الخفيف. وهي ببساطة حالة ناتجة عن غزو الفيروس، أو محاولة غزو الدماغ والأضرار التي لحقت بالخلايا في الحركة السابقة (خلال العدوى).

ولكن هذا لا يستدعي القلق، حيث تظهر الأبحاث أن الخلايا تتعافى بسرعة وكفاءة، فضلاً عن كونها مرنة جداً. وقد يعني ذلك فقط بضعة أيام أو أسابيع، أو شهور في بعض الحالات غير المحظوظة. ومع ذلك، إذا بدأ المريض في إظهار سلوك غير عادي أو هلوسة، فمن الضروري طلب المساعدة الطبية في أسرع وقت ممكن.



علامة تحذير من ارتفاع نسبة الكوليسترول قد تظهر "حول رقبتك"!

الدموية، وكذلك الإصابات. وتُعرف هذه الأوردة المنتفخة علمياً باسم انتفاخ الوريد Jugular، والذي يحدث عندما يزداد الضغط داخل الوريد الأضيق ويبدأ في الانتفاخ. وعادة ما تسري هذه الأوردة المنتفخة أسفل جانب رقبة الشخص، والتورم شائع مع داء الشرايين المحيطية، ويحدث عندما تسرب الأوعية الدموية الصغيرة السائل إلى الأنسجة المجاورة. ومع تراكم السوائل الزائدة، تنتفخ الأنسجة.

ويوضح موقع Medicines Online الصحي أن التورم في الرقبة والكنتفين قد يكون مصحوباً بالألم، وإذا ظهرت كلتا الأعراض معاً، فيجب أن يتطلب ذلك فحصاً صحياً.

أعراضاً، فغالباً ما يتم تشخيص الحالة أثناء اختبارات الدم الروتينية. ويعد فحص المستويات أمراً بالغ الأهمية لأن أمراض القلب التاجية ومرض الشريان المحيطي تتسبب في مضاعفات صحية خطيرة، بما في ذلك النوبات القلبية والسكتة الدماغية.

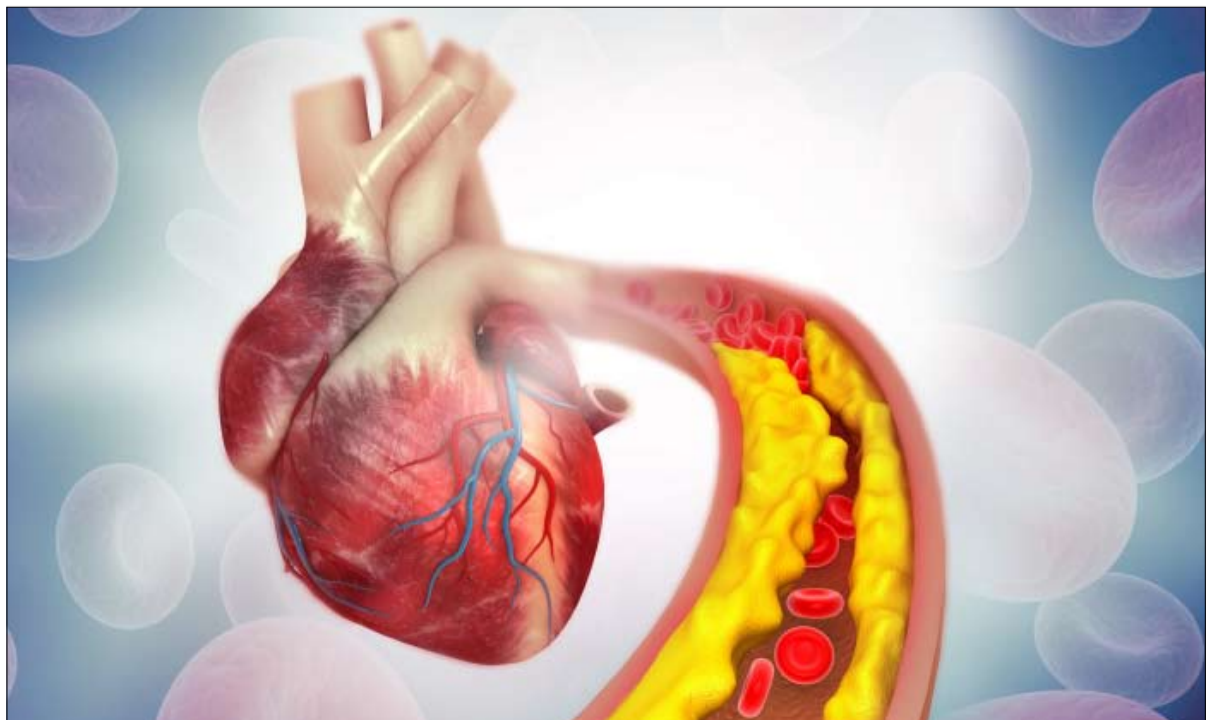
وتسرد Medical News Today تورماً في الساقين والكاحلين والقدمين والمعدة وأوردة الرقبة كما هو متوقع من بعض الأعراض من كلتا الحالتين.

وتضيف: "يجب على أي شخص يعاني من ألم شديد في الصدر أو دوام أو إغماء أن يطلب رعاية الطوارئ". وتوضح أن أوردة الرقبة المنتفخة يمكن رؤيتها مع عدد من أمراض الدورة

يُخفى على نطاق واسع من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم لأنه يؤدي إلى الإصابة بالأمراض، ويعرض الملايين لخطر الإصابة بأمراض القلب كل عام.

ويشير ارتفاع الكوليسترول إلى وجود جزيئات دهنية تلتصق بجدران الشرايين وتتسبب في تضيقها بمرور الوقت. ومع تراكم اللويحات، يكافح الدم للوصول إلى الأعضاء الرئيسية - وهي حالة تُعرف باسم مرض الشريان المحيطي. وفي هذه المرحلة، يعد العمل السريع أمراً حاسماً لتجنب النتائج المميتة. وقد تظهر إحدى العلامات على إصابة الجسم بالمرض حول رقبتك.

ونظراً لأن ارتفاع الكوليسترول لا يسبب



اكتشاف سبب غير متوقع للتصلب المتعدد

بفيروس إيبشتاين-بار (EBV)، ولكن حتى الآن لم تكن هذه العلاقة مؤكدة بين فيروس الهربس الذي يصيب حوالي 90 بالمئة من المرضى، ومرض التصلب المتعدد النادر نسبياً.

ومن أجل تحديد هذه العلاقة أجرى علماء كلية الطب بجامعة هارفارد دراسة شملت أكثر من عشرة ملايين عسكري أمريكي واكتشفوا أن 955 منهم شخصت إصابتهم بالتصلب المتعدد خلال الخدمة في الجيش. وبعد تحليل عينات من دم المشتركين في الدراسة، اتضح للباحثين أن خطر الإصابة بالتصلب المتعدد يزداد بنسبة 32 بالمئة لدى من يحملون (EBV) مقارنة بالذين لا يحملون الفيروس في جسمهم.

ولاحظ الباحثون، أن مستويات مصلى السلسلة الخفيفة من الخيوط العصبية - وهي علامة حيوية لتلك الأعصاب النموذجي لمرض التصلب المتعدد - زادت بعد الإصابة بـ EBV، وظهرت الأعراض الأولى للمرض بعد حوالي عشر سنوات على الإصابة. وهذا وفقاً لهم، يشير بوضوح إلى أن

السبب الرئيسي لمرض التصلب المتعدد هو فيروس الهربس، الذي يسبب زيادة الوحيدات الخمجية (Infectious Mononucleosis) وعدوى كامنة مدى الحياة للشخص الضيف.

ووفقاً للبروفيسور ألبيرتو أشوريو، أستاذ علم الأوبئة والتغذية، هذه خطوة كبيرة، لأنها تشير إلى إمكانية الوقاية من معظم حالات مرض التصلب العصبي المتعدد عن طريق وقف عدوى EBV، وأن استهداف EBV يمكن أن يؤدي إلى اكتشاف علاج لمرض التصلب العصبي المتعدد.

ويعتقد الباحثون، أن التأخير بين الإصابة بـ EBV وبداية التصلب المتعدد قد يكون سبب عدم ظهور أعراض المرض في المراحل المبكرة، وكذلك بسبب الارتباط المستقر الذي ينشأ بين منظومة المناعة والفيروس نتيجة إعادة تنشيطه المتكرر.

كشفت نتائج دراسة أجراها علماء جامعة هارفارد، وجود علاقة مؤكدة بين التصلب المتعدد وفيروس الهربس. وتشير مجلة Science، إلى أنه وفقاً لنتائج الدراسة، فإن التصلب المتعدد مرض مجهول السبب، ولكن على الأرجح هو من مضاعفات العدوى التي يسببها فيروس إيبشتاين-بار، وهو

نوع من الهربس. ومرض التصلب المتعدد، هو مرض التهابي مزمن في الجهاز العصبي المركزي، يصيب أغشية الميالين التي تحمي الخلايا العصبية في الدماغ والنخاع الشوكي، ولعدم معرفة سببه لا يوجد لقاح ضده أو دواء علاجي.

وتشير إحدى الفرضيات، إلى أن له علاقة





منوعات الفن 26

إدارة البحوث والدراسات تشارك بـ 11 كتاباً

مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث يبرز التاريخ والثقافة الإماراتية في معرض «بيج باد وولف» • فاطمة الفلاسي تسعى للاستفادة من هذه المنصة لتقديم الإرث الشعبي الإماراتي في أكبر معرض من نوعه في العالم

المجتمعية والثقافية والعلمية من خلال هذه المنصات التي تساهم في تقديم الإرث الشعبي الإماراتي للعالم، حيث يضم المعرض كتباً ومشاركات من عدد كبير من حول العالم بما يوفر فرصة لتبادل الخبرات في طرح المحتوى الهادف والذي تسعى منه لتقديم لمحات عن الحياة المجتمعية الإماراتية والتاريخ الممتد لعقود طويلة من الزمن وغيرها.

من المنطقة الشرقية لثيرة عبدالله الحميدي، كتاب العلاقات الإماراتية المصرية 1971 - 1981 م، من قماشة بخيت الدرمكي، وكتاب حكايات شعبية من مدينة دبي - الجزء الأول، لخالد سليمان بن جميع. وأكدت فاطمة الفلاسي مدير إدارة البحوث والدراسات بالمركز، أن مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، يسعى دائماً للتواجد في الأحداث

اجتماعية تريبوية من منال المرزوقي، كتاب ملامح من د. أسماء عبيد، كتاب النظام القضائي في الساحل المتصالح من 1890 - 1971 م، من إعداد نورة صقر حمدان الفلاحية وإشراف الأستاذ الدكتور خالد حمود السعدون، وديوان الخاصوني للشاعر حمد بن حميدي الخاصوني، كتاب النبطي الفصح لسالم الزمر، كتاب حكايات شعبية

من إعداد مريم جمعة فرج وإشراف إدارة الدراسات والبحوث في المركز، كتاب القيم الاجتماعية في الأمثال الشعبية الإماراتية لعبدالله سليم عمارة، كتاب القواعد النحوية والصرفية في مدارس التعليم العام بدولة الإمارات العربية المتحدة بين النظرية والتطبيق من د. شيخة عيسى العري، كتاب التعدد اللساني في المجتمع الإماراتي - دراسة

للاستوديوهات، في تجمع ضخم لعشاق القراءة والاطلاع على الكتب ذات المحتوى الفني التي سيتم عرضها من جميع أرجاء العالم. ويسمى مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، لإبراز تاريخ وثقافة دولة الإمارات العربية المتحدة، والإرث الشعبي المتأصل فيها، من خلال انتقاء 11 كتاباً زاخرة بالمعرفة في هذا المجال، وهي: كتاب الفوص على اللؤلؤ

•• دبي-الفجر:

أعلن مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، ممثلاً بإدارة البحوث والدراسات، مشاركته في معرض «بيج باد وولف»، الذي يضم أكبر سوق لتخفيضات الكتب في العالم من خلال عرض أكثر من مليون كتاب خلال الفترة من 14 إلى 24 أبريل الجاري، بقاعات مدينة دبي



احتضنه النادي الثقافي العربي

معرض «ابتهالات» لخليفة الشيمي يحتشد بالمعاني الروحية

بين اللون والحرف، مؤسس ذلك الانسجام على رؤية صوفية روحانية تشكل في نهاية المطاف دعوة للتأمل والانخراط في ما وراء المشاهد والخروج من ضيق المادة إلى اتساع الروح، ومن ضيق النص إلى سعة الدلالة.

مسيرته على خبرة صافية وإتقان جلي لأصول الخط العربي وهو ما يتجلى في أعماله المختلفة سواء في اللوحات أو في ما الخطوط التي أبدعها لكثير من مساجد الشارقة والإمارات، وسواء في أعماله الحروفية التي أبدع في خلق الانسجام فيها

مختلفة، منها الكبير والمتوسط، تجمع بين الحرف واللون في عملية مزج تقوم على إتقان الحرف العربي في أصوله، والحدق في اختيار الألوان وتدرجاتها، ما يخلق انسجاماً يجذب عين المتفرج المتأمل، ويبعث فيه الارتياح، ويحفز دواعي التأمل لديه.

افتتح المعرض د. عمر عبد العزيز رئيس مجلس إدارة النادي بحضور علي المغني نائب رئيس مجلس الإدارة وإبراهيم سعيد بن بطي مدير النادي. ضم معرض «ابتهالات» حوالي 26 لوحة حروفية بأحجام

معرضاً خطياً بعنوان «ابتهالات» للخطاط خليفة الشيمي،

•• الشارقة-الفجر:

احتضن النادي الثقافي العربي في الشارقة مساء أمس الأول معرضاً خطياً بعنوان «ابتهالات» للخطاط خليفة الشيمي،



تغيير الرؤى والدلالات النفسية من لوحة إلى أخرى، ما بين الهجة، والاتساع، والثور، والاحتشاد، والاصطراع، والتوازي، والترتيب، والتدوير، والتركيب، والتوزيع، وغيرها من الحالات والأوضاع التي تثيرها كل لوحة من لوحات المعرض. ويقول الشيمي: «إن المعرض من حيث فكرته ومضمونه هو دعوة إلى التأمل والمناجاة يتجه فيها نظر المتفرج إلى التأمل في الطبيعة، فكل لوحة هي نص بصري ينتقل بالمتلقي إلى حالة ذهنية أقرب إلى الصوفية، حيث الألوان والخطوط التي تترك مساحة للمشاهد لينخرط من خلالها في تلك المناجاة، وقال الدكتور عمر عبد العزيز إن تنظيم النادي للمعرض في هذه الليالي المباركة، يأتي في إطار تقليد درج عليه النادي، وهو إحياء ليالي الشهر الفضيل بتظاهرات تنسجم مع أجواء الشهر الابتهالية والتعبدية، وتؤكد على البعد الروحاني له، وإضفاء لطابع الجمال البصري على لياليه. وأضاف عبد العزيز أن خليفة الشيمي فنان مقتدر طبع أسس

تغيير الرؤى والدلالات النفسية من لوحة إلى أخرى، ما بين الهجة، والاتساع، والثور، والاحتشاد، والاصطراع، والتوازي، والترتيب، والتدوير، والتركيب، والتوزيع، وغيرها من الحالات والأوضاع التي تثيرها كل لوحة من لوحات المعرض. ويقول الشيمي: «إن المعرض من حيث فكرته ومضمونه هو دعوة إلى التأمل والمناجاة يتجه فيها نظر المتفرج إلى التأمل في الطبيعة، فكل لوحة هي نص بصري ينتقل بالمتلقي إلى حالة ذهنية أقرب إلى الصوفية، حيث الألوان والخطوط التي تترك مساحة للمشاهد لينخرط من خلالها في تلك المناجاة، وقال الدكتور عمر عبد العزيز إن تنظيم النادي للمعرض في هذه الليالي المباركة، يأتي في إطار تقليد درج عليه النادي، وهو إحياء ليالي الشهر الفضيل بتظاهرات تنسجم مع أجواء الشهر الابتهالية والتعبدية، وتؤكد على البعد الروحاني له، وإضفاء لطابع الجمال البصري على لياليه. وأضاف عبد العزيز أن خليفة الشيمي فنان مقتدر طبع أسس



يسلط الضوء على أجزاء خفية من تجاربهم الحياتية

«قناة الشرقية من كلباء» تضيء على «كواليس» عمالقة الفن الخليجي

رمضان في وقت بنه على قنوات الهيئة، يمكنه مشاهدته عبر منصة مرايا الرقمية بشكل مجاني، وذلك عبر الرابط التالي: <https://maraya.sba.net.ae>

حافلاً بشهادات عمالقة الفن الخليجي على مراحل نشأته وإزدهاره، وتتيح هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون لجمهورها الذي لم يتمكن من مشاهدة برامج

ما يجعل من البرنامج وثيقاً تراثياً للحياة الفنية في منطقة الخليج العربي، التي تنهج قناة الشرقية من كلباء إلى وضعها أمام المشاهدين أولاً، وإبداعها أرضيتها الذي سيمثل سجلاً

البارزة على المشهد الإبداعي بكافة فنونه وقطاعاته. وقد أفرزت كل حلقة من حلقاته التي تم عرضها حتى الآن مخزوناً حياً وأدبياً وفنياً قد يكون غائباً عن الإعلام، وهذا

وحول برنامج «كواليس»، تقول الإعلامية مريم علاي: «يمثل برنامج كواليس رحلة رائعة في مسيرة حياة وإنجاز فنية مع كوكبة من أعلام الفن الخليجي، الذين لهم بصماتهم

•• الشارقة-الفجر:

للفنانين صورهم وحكاياتهم التي يعلمها جميع الناس، وخاصة مع العالم الواسع الذي أفرزته وسائل التواصل الاجتماعي، ولكن تبقى أجزاء واسعة من تجاربهم خلال مسيرتهم الفنية لم يسلم عليها الضوء، وهذا ما يسعى إليه برنامج «كواليس» الذي يعرض خلال شهر رمضان المبارك على قناة الشرقية من كلباء، من الأحد إلى الخميس في تمام الساعة العاشرة والنصف مساءً وتقدمه الإعلامية مريم علاي.

يستضيف البرنامج نخبة من الفنانين الخليجيين، الذين لهم دور كبير في الحركة الفنية التي مرت عليها الفنون الأدائية بكافة أشكالها في المنطقة، من مسرح ودراما وسينما... ومع الشعبية الكبيرة والمحبة التي حازتها تلك الشخصيات فإن هناك جوانب عديدة تبقى في دائرة الغياب، خاصة في مرحلة تأسيسهم التي انطلقوا منها إلى الشهرة، أو في مواقف متعددة مروا بها خلال تصوير أعمالهم، أو خلال مشاركاتهم في مهرجانات السينما.

أرشيف الفن الخليجي



منوعات

الفكر

27

بعض الفنانين يدفعون المال من أجل الظهور

الملحن نور الملاح: لم يعد بالإمكان تمييز صوت عن آخر

نور الملاح من أهم الملحنين اللبنانيين. تعامل مع أبرز النجوم اللبنانيين، وأعماله مستمرة حتى اليوم وفي مقدمتها (حلف القمر) للفنان جورج وسوف. الملاح تحدث عن الواقع الغنائي في لبنان ورأيه بالنجوم في هذا الحوار..

– نعم، ولكن عندما نسال الشعراء هل تكتبون الكلام بناءً على طلب الملحنين؟ يجيبون كلا، ويؤكدون أنهم يحرصون لهم أحياناً من الخارج ويكتبون كلاماً عليها، وبكل وقاحة يوقعها الملحن باسمه مع أنه مسروق ويتقاضى ثمنه.
• هل ترى أن أياً من الفنانين الموجودين حالياً يستحق لقب نجم صف أول بما أن أعمالهم متشابهة؟
– كلهم نجوم ولا يوجد مطربون. الفنان لا يهتم بإبراز طاقاته الصوتية ويفني بأقل من قدراته، فقط كي يقدم أغنية يمكن أن تنجح كما حصل مع زميل له. أريد أن أسأل: لماذا لا تعيش الأغنية أكثر من شهر واحد بينما أغنية (حلف القمر) عمرها 40 عاماً ويسمعا الجيل الجديد؟ لأن لحنها مبتكر والألحان المبتكرة تعيش سنوات طويلة والسرقة لا تدوم.
• هل صدمك أحد نجوم الصف الأول بعمل قديم؟
– كثيرون صدموني.
• ومن يجيد الغناء؟
– الأصوات الجميلة موجودة ولكن يجيد الغناء ولكن المشكلة أنهم يستسخون من بعضهم. وما رأيك بأعمال نانسى عجرم؟
– أول أغنية ضاربة لها (يا طبط يا دلع) غناها الراحل حسين رياض بنفس الكلام واللحن قبل 70 عاماً في فيلم مع صباح. ويومها غناها وهو يجلس أمام البيانو.

• هل لديك مشاريع في السويد، خصوصاً أنك تنتقل بينها بين لبنان؟
– سأشحن معهد كونسرفتوار يحمل اسمي بتمويل من الدولة السويدية، وفيه نعلم كل شيء كالحزف على جميع الآلات الشرقية والغربية، والفوكاليز والصولفج.
• وهل هذا المعهد أفضل لك في ظل الظروف المتردية؟
– المثل يقول (محل ما ترزق الزرق).
• وهل الفن بأسوأ حالاته؟
– طبعاً. لا يوجد بين المطربين الرجال مطرب لديه هوية خاصة. الكل متشابهون ويفنون اللون نفسه، وكان هناك أغنية واحدة تُورج على الجميع. إلى ذلك، كلهم يتبعون الموضة: التركي أو الساحل السوري، أو العراقي، أو التونسي، أو المصري. بالإضافة إلى أن كل الشعب اللبناني تحول إلى شعراء وملحنين، حتى إننا صرنا بحاجة إلى استئجار مستمعين لأنه لم يعد يوجد مستمعون.
• والسبب؟
– هناك مثل يقول (المال يصنع كل شيء). وما دام الشباب يستبدون المال ويبيعون ما فوقهم وتحتهم كي يفنوا، ويمكن أن يدفعوا للإعلام، فالنتيجة تكون كما قلت في جوابي السابق. وكل شيء بالمال.
• وهؤلاء لن ينجحوا؟
– لن ينجحوا أبداً.
• ولكن هناك فنانين لا يزالون يقدمون فناً جيداً؟
– من مثلاً:
• الفنانون المعروفون؟
– أعمالهم كخبات السبحة كلها متشابهة. يفنون أعمالاً بمواضيع مختلفة، ولكن الألحان والنغم و(الريتم) هو نفسه.
• حتى نجوم الصف الأول؟
– أنا أقصد هؤلاء بكلامي. ملحم زين يغني اللون نفسه الذي يغنيه ناصيف زيتون ومحمد اسكندر وفارس كرم. لم يعد بالإمكان تمييز صوت عن آخر. كلهم يغنون جملة وربع.
• وهذا يعني أنه لم يعد هناك إبداع في اللحن، ولكن الأصوات الجيدة موجودة؟
– مصر وعظمتها وعدد سكانها الذي يقارب مئة مليون نسمة لا يتعدى عدد عباقرتها 7 أو 8 أشخاص. وفي لبنان الكل عباقره.
• وما سبب هذا الواقع في لبنان؟
– لأن الفن في لبنان قطاع خاص، ولو أنه قطاع عام تابع للدولة كما حصل في دول أخرى لكان الفنانون خضوعوا للجنة تقييم ولجنة تصنيف ودفعوا الضرائب للدولة. اليوم بإمكان أي كان أن يفني.
• ولكن اليوم هناك هجمة على التمثيل كما في الغناء؟
– الشعب غير مثقف فنياً كي يستوعب ما أتحدث عنه، وهو يتقبل ويصدق كل شيء ما دام الإعلام يقبض ويوجه. هناك مطربون يدفعون (دم قلبهم) من أجل أن يبرز أولادهم ولكنهم لم ينجحوا.
• من تقصد بكلامك؟
– هم كثر. بعض الفنانين يدفعون المال من أجل الظهور في المقابلات، وقد يصل الرقم إلى 15 ألف دولار وأغنياتهم لا يساوي ثمنها (فرنكين). الشيء الوحيد الذي يلفتني هو تجارب الشعراء الذين يكتبون مواضيع مختلفة كما يفعل الأجانب والأثراك، بينما كان كلام الأغنية في السابق عبارة عن كلام حول الحزن والحب والوصف والهجران.
• الكلام تقدم على حساب اللحن؟



هاني رمزي عن ابتعاده عن الكوميديا: لم يكن مخططاً وفخور بالمشاركة في "العائدون"

أعرب الفنان هاني رمزي عن سعادته بالمشاركة في دراما رمضان خلال الموسم الحالي، عبر مسلسل "العائدون". مؤكداً أنه منذ قراءة السيناريو وعلمه بالمشاركة كضيف شرف في دور ضابط شعر بالخوف، إلا أنه يعلم مدى أهمية العمل وكيف يسلم الضوء على عالم دأش من الداخل بتمعن.

وأضاف هاني رمزي خلال تصريحاته لـ "اليوم السابع":
"مشاركتي في فيلم 200 جنيه ثم دوري في العائدون بعيداً عن الكوميديا لم يكن مخطط له إطلاقاً، ولكن الصدفة هي من لعبت دورها في ذلك".
مسلسل "العائدون" يعرض حصرياً على قناة DMC ومنصة watch it وبطولة أمير كرارة، أمينة خليل، محمود عبد المنعم، محمد الأحمد، رضا بلال، ميدو عادل، إسلام جمال، نبيل عيسى، جيهان خليل، محمد عز، وهاجر الشرنوبلي، وصبري عبد المنعم، وعدد كبير من ضيوف شرف، منهم محمد ممدوح، محمد فراج، تأليف باهر دويدار، وإخراج أحمد نادر جلال وإنتاج شركة "ميديا هب سعدى - جوهر".



أبطال مسلسل suits ينتهون من تصوير العمل خلال الأسبوع المقبل



أوشك أبطال مسلسل سوتس بالعربي، بطولة أسر ياسين وأحمد داوود، على الانتهاء من تصوير جميع مشاهد المسلسل، حيث تبقى لهم أسبوع واحد فقط على انتهاء التصوير، ويصور حالياً أبطال المسلسل بكثافة بالغة داخل استديوهات مكة في مدينة 6 أكتوبر، بالتحديد في الديكور الرئيسي لشركة المسيري زيدان. ولاقى المسلسل ردود جيدة، خاصة بعد عرض الحلقات الأولى من المسلسل، حيث تناول المسلسل عالم الحمامة في الشركات التجارية، وتائق النجم أسر ياسين وأحمد داوود في أداء شخصية الحامي، وهي النسخة المصرية من العمل. مسلسل سوتس بالعربي المسلسل بطولة أسر ياسين وصبا مبارك وأحمد داود والمسلسل من تأليف محمد حفطي وإخراج مريم أحمددي وإنتاج طارق الجنائني، والمسلسل نسخة مصرية لمسلسل الدراما القانونية الأمريكي الذي يحمل نفس الاسم، والذي حقق نجاحاً كبيراً على مدار تسعة مواسم (2011 - 2019). وتدور أحداثه في عالم الحمامة والقضايا.

إنتاج طارق الجنائني

الفكر

لماذا لا ينصح بمشاهدة البرامج التلفزيونية فترات طويلة؟

أن تسبب الوفاة. ولكن إذا كانت صغيرة وتسببت في اسداد فرع صغير من الشريان الرئوي، فقد لا يشعر الشخص بها نهائياً. ويضيف، "عند الجلوس 2-3 ساعات أمام التلفزيون من دون حركة يزداد كثيراً احتمال اسداد الشريان الرئوي. كما أن شد الساقين أو وضع ساق على أخرى يقاوم الحالة كثيراً". ويقول، "للوقاية من تشكل الجلطات، يفضل الجلوس بشكل مريح وعدم وضع ساق على أخرى وعدم ارتداء سراويل ضيقة، وعدم الجلوس لفترة طويلة 2-3 ساعات بلا حراك، ومن المهم كل 60 دقيقة النهوض والمشي مدة 5-10 دقائق وتحريك القدمين". ويضيف، إذا شعر الشخص بعد بقائه ساكناً دون حركة بضيق التنفس أو ألم في الصدر وألم في القدمين واحمرارها وتورمها، فيجب فوراً استدعاء سيارة الإسعاف.

أعلن الطبيب الروسي جورجي سايبغا، أن مشاهدة البرامج التلفزيونية لساعتين متواصلتين قد تسبب مخاطر جدية للصحة بما فيها الموت. ويشير الطبيب في حديث لراديو "سيوتنيك"، إلى أن مشاهدة البرامج التلفزيونية كما هو معتاد، يمكن أن يضر بالصحة، بما في ذلك اسداد الشريان الرئوي نتيجة وصول جلطة دموية تتشكل في الوريد إلى الشريان الرئوي. ويقول، "تتشكل جلطات دموية أحياناً في أوردة الساقين، نتيجة ركود الدم، أو ضعف تدفقه، فإذا وصلت هذه الجلطة إلى الشريان الرئوي أو أحد فروعها الكبيرة، فسوف تمنع تدفق الدم. وعندما يشعر الشخص بضيق التنفس والم في منطقة القفص الصدري ويرتفع مستوى ضغط الدم بصورة مفاجئة، وإذا كانت الجلطة كبيرة الحجم، يمكن

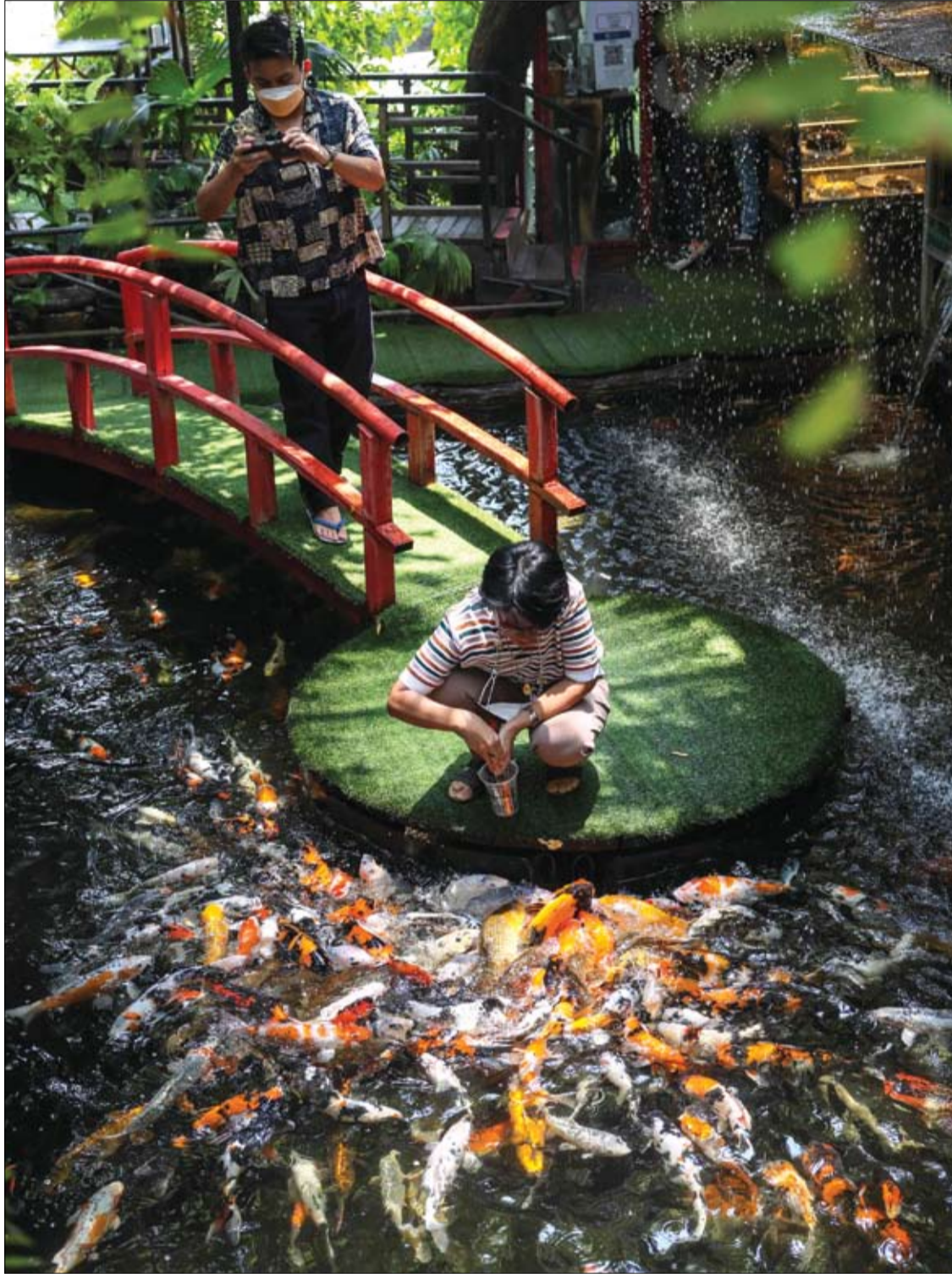


طريقة بسيطة لإطالة العمر

أعلن أطباء القلب الأمريكيون أن استخدام زيت الزيتون يساعد على إطالة متوسط العمر. وتشير مجلة كلية أمراض القلب الأمريكية، إلى أنه وفقاً لعلماء كلية الطب بجامعة هارفارد، يمكن إطالة متوسط العمر المتوقع من خلال استبدال المايونيز والسمن بزيت الزيتون. وقد أجرى الباحثون دراسة شملت بيانات 90 ألف متطوع وتوصلوا إلى استنتاج مفاده أن استخدام زيت الزيتون بدلاً من 10 غرامات من المايونيز أو السمن النباتي أو الزبدة، يقلل من خطر الوفاة من العديد من الأمراض. ووفقاً لهم "أدى الاستهلاك الدائم لزيت الزيتون، إلى تخفيض خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 19 بالمئة والسرطان بنسبة 17 بالمئة، ومن الأمراض التنكسية العصبية بنسبة 29 بالمئة ومن أمراض الجهاز التنفسي بنسبة 18 بالمئة". ويشير الباحثون إلى أن زيت الزيتون هو مكون أساسي في النظام الغذائي اليومي لسكان بلدان جنوب أوروبا وبلدان حوض البحر الأبيض المتوسط.

زيت السمك .. فيتامينات غنية ووقاية من أمراض عديدة!

أعلنت الدكتورة يكتيرينا ميخائيلينكو، خبيرة التغذية الروسية، أن زيت السمك مفيد للعيون ويعزز منظومة مناعة الجسم. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى التغييرات التي تحصل في الجسم نتيجة تناول زيت السمك الغني بفيتامين A وفيتامين D وكذلك بأحماض أوميغا3- الدهنية. وتقول، "فيتامين A ضروري لنضارة البشرة، ويعزز منظومة المناعة وصحة العيون. ونقص فيتامين D يؤدي إلى اضطراب عملية التمثيل الغذائي للبيوتاسيوم والفوسفور في العظام، ما يؤدي بالتالي إلى الإصابة بهشاشة العظام". ووفقاً لها، أفضل مصدر للحصول على زيت السمك هي أسماك الرنجة والهلبيوت والماكريل والسلمون والتونة وسمك القد. وتقول، "إن كمية فيتامين A وD في زيت كبد أسماك القد عالية جداً، بالإضافة إلى ذلك يحتوي هذا الزيت على البيوتاسيوم والمغنيسيوم والفوسفور. ولكن بالنظر إلى احتوائه على سرعات حرارية عالية، ينصح بعدم الإفراط بتناوله".



امرأة تطعم سمك الشبوط ورجل يلتقط صوراً للأسماك في مطعم في شيانغ ماي. ا ف ب

قرأت لك

البروكلي



يعتبر البروكلي معينا لا ينضب من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن آلية حمايته للشرايين لم تكن معلوم تفاصيلها حتى الآن إلى أن توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الآلية. فقد توصل فريق من العلماء بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى أحتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الآليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للازمات القلبية. وكشفت الأبحاث الأولية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إشارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الإصابة بالجلطات الخطيرة. تأتي هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان ولتدعم الصيحات المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

سؤال وجواب

- ما هي الجامعة التي تعلم فيها الشاعر أحمد شوقي؟
- جامعة مونبلييه الفرنسية
- من أول من أنشأ أسلوب الرسائل في الأدب العربي؟
- عبد الحميد الكاتب.
- ماذا قصدت العرب بكلمة ثالثة الأثافي؟
- الحجر الأكبر من الحجارة التي يوضع عليها القدر.
- ما هو الكتاب الذي ألفه أبو حيان التوحيدي في الصداقه والصدق؟
- الصداقه والصدق
- أين ولد أبو العلاء المعري؟
- في ممرعة النعمان في سوريا

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الإسفنج يمتص الماء البارد أكثر من الماء الساخن.
- هل تعلم أن البرق يضرب الأرض حوالي 6000 مرة كل دقيقة.
- النار تتحرك صعوداً للأعلى أسرع من حركتها هبوطاً إلى الأسفل.
- هل تعلم أن الاسفلت الطبيعي خليط مؤلف من مواد كلسية أو سلسية مشبعة بالكار. وهو مادة صلبة ذات لون بني ضارب إلى السواد تليين بين 50° مئوية و 100° مئوية. ويستخدم الاسفلت في مختلف أنحاء العالم لتعبيد الشوارع والطرق.
- هل تعلم ان أول دولة عرفت جهاز التلفزيون هي أمريكا.
- هل تعلم ان أول سيارة تدور بالبنزين كانت في عام 1895م.
- هل تعلم ان أول جامعة مصرية بالمعنى الحديث هي جامعة الملك فؤاد الأول 1908م.
- هل تعلم ان أول من استعمل ساعة اليد من الرجال هم الجنود البريطانيون في الحرب العالمية الأولى.
- هل تعلم ان أول من اكتشف هواء الزفير السام هو بنيامين فرانكلين.
- هل تعلم أن التيتان هو معدن أبيض صلب جداً. نظراً إلى كثافته المنخفضة ومقاومته لعوامل التآكل يستعمل التيتان في مجالات صناعية مختلفة: قطع للمحركات التوربينية النفاثة، قطع للطائرات والصواريخ وغيرها، صفائح وأسلاك وقضبان معدنية.

قصة ثمن الغرور

عندما أشرقت شمس هذا الصباح حضر إلى الغابة مجموعة من الصيادين يحملون شباكهم ومعداتهم لصيد الطيور والحيوانات وقد انتبه الغراب لذلك فسارع وأخبر رفاقه الذين طاروا في كل مكان لتحذير من لم يروهم. اختبأ كل طائر في عشه واختفت الحيوانات الصغيرة في جحورها وبيوتها ولم يبق غير الحيوانات الكبيرة فقط، لكن جاءت الحمامة لتصرخ وتخبر الجميع ان الصيادين لا يريدون غير الطيور والحيوانات الصغيرة ليستعملوها في الزينة.. هنا خاف الجميع وفكروا بأنهم لن يستطيعوا ان يختبئوا للأبد لكنهم الآن سيحترسون حتى يصلوا معاً إلى حل وعاد كل منهم إلى مخبئه في امان. اخذ الصيادون في التجول هنا وهناك وهم في عجب .. اين الطيور، اين الحيوانات، هل لايد من ان نبحت داخل تجاويف الأشجار وننشق الجحور؟.. هل هذا معقول؟، بضع طيور وحيوانات جعلنا نتأخر عن العودة لبيوتنا؟. هنا وفي هذا الوقت بالتحديد كان الطاووس المرحور المحب بنفسه قد نسى الحيطه والحذر وخرج من مكمنه وهو ينشر ريشه الجميل العجيب ويصيح صيحته العاليه بزهو.. بل ويجري أيضاً هنا وهناك ليتريز ويحرك ذيله بألوانه الجميلة البراقة في دلال. فلمحه احد الصيادين وصرخ ها هو طاووس، آه وقعنا على اجمل ما في الغابه كم نحن في حاجة إلى طاووس، سنجنى من ورائه ثروة هيا ... في دقائق معدودة كان الصيادون قد التقوا حوله واستطاعوا ان يأسروا الطاووس المرحور ويضعوه في قفص كبير ضخم وحملوه وذهبوا . خرجت الحمامة تصيح يا رفاقي اختطف الصيادون الطاووس، فقال الغراب انه يستحق ذلك حذرته من الخروج لكنه قال انه يريد ان ينشر ذيله ويجفف ريشه حتى لا يفقد رونق ألوانه، وها هو يدفع الثمن بسبب غروره. بقدر حزن الجميع عليه، حزن الطاووس على نفسه فقد حمله الصيادون إلى مكان مغلق لا يجد فيه طيوراً أخرى ولا حيوانات.. فقط بشر يترجون على ريشه وذيله.. فقط حزيناً مهموماً ومرض بشدة وتساقط ريشه الجميل ولم يبقى له ما يفتخر به لذلك حمله الصيادون بعد فترة طويلة ليلقوا به في الغابه ليموت هناك فهم يريدون طاووساً مكتمل الجمال إلى ان أحس طاووساً فاقداً للجمال.. وهناك عاد له بهاؤه وصحته بين اصدقائه وأحبائه ولم يفكر في نشر ذيله إلى ان أحس بالآمان.

