منوعات الفجر

الاثنين 5 سبتمبر 2022 م - العـدد 13638

Monday 5 September 2022 - Issue No 13638

ص 22

شرطة أبوظبي تفتتح مسار فحص المركبات الخفيفة في الهير بالعين

ص 27

جين فوندا تكشف إصابتها بالسرطان ومتفائلة بفرص تعافيها

الشاي.. هل حقا يساعد على الهضم؟ ص 23

المراسلات: ص.ب :505

email:munawaat@alfajrnews.ae

دقائق من المشي بعد الأكل يضبط السكر في الدم

أضافت دراسة علمية سببا جديدا للمشي بعد تناول وجبات الطعام، خلال اليوم، إذ وجدت أنه يقلل من التقلبات الكبيرة بمستويات السكر في الدم، وهي التي تزيد خطر الإصابة بمرضي السكري والقلب. ووجدت الدراسة التي أوردت تفاصيلها شبكة "سي إن إن" ونشرت في دورية (Sports Medicine) العلمية أن المشي مدة تتراوح بين دقيقتين إلى 5 دقائق بعد تناول وجبة الطعام يمنع الارتفاع والهبوط الكبيرين في مستويات السكر في الدم.

والوقوف على القدمين بعد الوجبة يمكن أن يساعد أيضا، لكن ليس بنفس مقدار المشي، كما قال المؤلف المشارك في الدراسة أيدان باي.

وقال باي إن فترات الراحة المتقطعة على مدار اليوم تقلل الجلوكوز بنسبة 9.51 في المئة، مقارنة مع الجلوس لفترة طويلة، أما المشي العالي الكثافة والمتقطع خلال اليوم يؤدي إلى انخفاض أكبر في معدل الجلوكوز يقدر بنحو 17.01 % مقارنة بالجلوس لفترات طويلة. وأضاف: "هذا يشير إلى أن كسر الجلوس بفواصل الوقوف والمشي الخفيف مفيد لمستويات الجلوكوز".

كيف تتعامل مع الزميل السلبي في العمل؟

يعد الوضع النفسي للموظّفين من العوامل الأساسية التي تؤثر على إنتاجيّتهم، وتلعب بيئة العمل دوراً كبيراً في الحفاظ على الصحة النفسية لهؤلاء. ورغم أن أغلب الموظفين يسعون للعمل ضمن بيئة "إيجابية"، إلا أن هناك احتمالاً كبيراً بأن يكون أحد زملائهم من "الأشخاص السلبيين" الذين ينشرون "فيروس الإحباط" ضمن محيطهم، حيث أثبتت الدراسات أن "زملاء العمل السلبيين"، يشكلون عقبة حقيقية في مكان العمل ويستطيعون نقل عدوى الإحباط والتوتر والتشاؤم الى المتواجدين قربهم.

وتقول المحللة النفسية والأستاذة الجامعية رندا شليطا في حديث لموقع "سكاي نيوز عربية" إن "الزملاء السلبيين" والذين يسببون الإحباط لغيرهم في العمل ينتمون لعدة فئات، فمنهم من يعانون من هذه الآفة بسبب مشاكل "حياتية" عانوا منها ومنهم من يتعمّد أن يكون سلبياً بهدف احباط الآخرين ومنعهم من التقدم، كما هناك فئة تعطي انطباعاً بالسلبية خوفاً من الحسد، حيث يعتقد هؤلاء أن إظهار فرحهم قد يعرضهم للحسد.

وبحسب شليطا فإن "الزملاء السلبيين" يمكن أن يتسببوا بأذى نفسي وعاطفي لغيرهم، خصوصاً لشريحة الشباب التي لا تملك خبرة التصرف في هكذا أوضاع، ما يجعل هذه الشريحة عرضة للضياع ولخسارة فرص التقدم في الوظيفة.

ونبهت شليطا الى ضرورة الحذر من "الزملاء السلبيين السامّين" الذين يتعمدون إحباط "زملاء العمل" عبر نشر الطاقة السلبية بشكل ممنهج وتسويق عدم نجاح الآخرين لكي يحافظوا على نفوذهم وتفوقهم، مشيرة الى أن "فيروس الإحباط" يمكن أن يتسبب بالإرهاق الشديد في مكان العمل.

المولودون من أجنة مجمدة أكثر عرضة للسرطان

أفاد باحثون سويديون أن الأطفال الذين يولدون من أجنة مجمدة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض السرطان.

وحلل الباحثون البيانات الطبية لأكثر من 7.9 مليون طفل في الدنمارك وفنلندا والنرويج والسويد.

وبحسب وكالة "يو بي آي"، أكد الباحثون أن الأطفال الذين ولدوا بعد نقل الأجنة المجمدة كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسرطان.

وأشار مؤلفو الدراسة في بيان صحفي أن أكثر أنواع السرطان التي شوهدت في الدراسة كانت سرطان الدم وأورام الجهاز العصبي المركزي.

وقال الباحثون إنه ينبغي النظر إلى النتائج بحذر لأن عدد الأطفال المصابين بالسرطان كان منخفضا، 48 حالة في المجموع.

ولفتوا إلى أنه ستكون هناك حاجة إلى مزيد من الدراسة لتأكيد الصلة المحتملة بين السرطان والإنجاب باستخدام البويضات المجمدة.

وأشارت دراسات سابقة إلى أن الأطفال الذين يولدون من بيوض مجمدة قد يكون لديهم مخاطر صحية أعلى على المدى القصير، لكن المخاطر طويلة الأجل كانت أقل وضوحا.

إرهـاق غـير طبيعي ونقص في الطاقة والـتركـيـز... يمكن أن تـكـون هـذه هي أعراض نقص الماء في الجسم؛ لذلك ينصح خبراء الصحة بشرب حوالي 1.5-2 لتر يومياً. ومع ذلك، هناك سؤال نطرحه على أنفسنا جميعاً: هل نشرب الماء أثناء الوجبات أو خارجها؟

الخبيرة جيسي إنشوسبي، عالمة الكيمياء الحيوية ومؤلفة كتاب Make Your Glucose Revolution، تجيب:

شرب الماء في هذه الأوقات يجعلك عرضة لداء السكري

اجعلي الماء صديقك في فترات النهار

هل نشرب أثناء الأكل؟ تجيب الاختصاصية بـ" لا". وتوصي بعدم شرب الماء قبل 30 دقيقة من الوجبة، حتى الانتهاء من تناول الطعام. السبب؟ وفقاً لعالمة الكيمياء الحيوية، فإنَّ شرب الماء أثناء تناول وجبة غنية بالنشويات أو الكربوهيدرات يمكن أن يزيد من ذروة الجلوكوز بنسبة تصل إلى 33%. وبالتالي، إذا كانت كمية الماء الموصى بها هي 1.5 أو 2.5 لتر في اليوم، توصي الخبيرة بشرب هذه الكمية من الماء خلال النهار وليس أثناء الوجبات.

وتذكر أيضاً أن "شرب الماء بشكل صحيح له العديد من المزايا: فهو مهم لصحتنا العامة ويساعد على التخلص من الجلوكوز الزائد عن طريق البول. وقد أظهرت الدراسات أن شرب الماء يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2".

نصائح الخبيرة إذا كنت لا تستطيعين شرب الماء

65%؛ هذا هو متوسطَ كمية الماء في الجسم. والماء يضمن من خلال الجسم "توزيع العناصر الغذائية والأكسجين أو المواد الكيميائية (الهرمونات)، وكذلك التخلص من النفايات الأيضية". هذا هو السبب في أنه من المستحسن تناوله بانتظام خلال النهار.

ولكن ماذا لو واجهت صعوبة في شرب الماء، لأنَّ طعمه يعتبر أحياناً غير ممتع؟ تكشف الخبيرة جيسي عن بعض الحيل لمنحها مذاقاً أفضل: "أضيفي فاكهة قليلة الحلاوة مثل التوت أو بضع شرائح من الخيار ودعيها تُنقع لبضع ساعات قبل الشرب. بدّلي بين الماء العادي والفوار أو أضيفي القليل من الخل أو الليمون".

الماء الدافئ على الريق

فوائد شرب الماء الدافئ على الريق يومياً، عادة صحية رائعة للجسم. وتؤكد اختصاصية التغذية عبير أبو رجيلي، من عيادة Diet of the Town، أن أفضل الأوقات لتناول الماء الدافئ هي في الصباح على الريق وقبل النوم. وتتابع الاختصاصية مشيرة إلى أبرز الفوائد في السطور الآتية:

- تعديل المذاق

عند إضافة شريحة من الليمون وبضع أوراق من النعناع أو قطعة زنجبيل طازج إلى الماء الدافئ، فسوف يصبح مذاقه رائعاً وفوائده أكثر. لذلك فإن شربه على الريق يساهم في تعديل المذاق.

- للتخلص من السموم

يساهم شرب الماء الدافئ على الريق في طرد السموم والفضلات من الجسم. ينشّط الدورة الدموية ويزيد من تدفق الدم إلى الخلايا.

- لمحاربة الالتهابات

يمكن لشرب الماء الدافئ معالجة التهابات المسالك البولية التي تكثر حالتها عند النساء خصوصاً.

- لعلاج الجيوب الأنفية

إن شرب الماء ساخناً بإمكانه أن يساعد على التخفيف من حدّة انسداد الجيوب الأنفية وتخفيض الشعور بالصداع الذي تسببه للمريض.

- لترطيب الجهاز الليمفاوي

الماء الدافئ مع شرائح الليمون يساعد على تحسين عمل نظام المناعة في الجسم بترطيبه؛ لأن حرمان الجسم من الماء، يؤدي إلى عدة مشاكل صحية، منها الشعور بتراجع الطاقة، التعب والإرهاق في الجسم، الإمساك، ضعف الجهاز المناعي، ارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه، تشوش الذهن، قلة النوم وغير ذلك.

- لسير عملية الهضم

الماء الدافئ يساهم في تنشيط الجهاز الهضمي؛ وبالاستناد إلى أبحاث علمية مختلفة، فإنّ شرب الماء الدافئ يلعب دوراً إيجابياً في عملية الهضم.

- تقليل الآلام

يساهم شرب الماء الدافئ في تهدئة الجهاز العصبي المركزي، ناهيك عن تليين الجسم من التشنجات العضلية؛ وبالتالي بإمكانه أن يخفّض الشعور بالآلام المختلفة في الجسم، وخصوصاً ألم المفاصل.

- للجهاز التنفسي

يعمل الماء الدافئ على تنقية المجاري التنفسية من مسببات الأمراض مثل الفيروسات والبكتيريا والفطريات وسواها. ويساهم في علاج الإنفلونزا ونزلات البرد، وفي طرد البلغم، والتخفيف من السعال واحتقان الحلق.

عارض جديد لجدري القرود يهدد القلب

كشفت حالة جديدة لرجل دخل على إثرها المستشفى، عارضا جديدا مرتبطا بفيروس جدري القرود، قد يظهر على المصابين بعد فترة قصيرة من إصابتهم.

وبحسب صحيفة "الصن" البريطانية، أصيب رجل يبلغ من العمر 31 عاما بالتهاب عضلة القلب، بعد أسبوع واحد فقط من بدء أعراض الإصابة بفيروس جدري القردة. ورغم أن معظم المصابين بالتهاب عضلة القلب يتعافون دون أي مضاعفات، إلا أنه في حالات نادرة عندما يكون الالتهاب شديدا، قد يكون هناك ضرر كبير على القلب.

وقال المسعفون لمجلة "كيس ريبورتس"، إن الرجل الذي لم يكشف عن اسمه جاء إلى المستشفى وهو يعاني من ضيق في الصدر وينتشر هذا الضيق أيضا عبر ذراعه اليسرى، وذلك بعد ثلاثة أيام فقط من زيارته لعيادة، بسبب ظهور أعراض جدري القرود عليه. وقالت آنا إيزابيل بينهو، مديرة طب القلب في مركز مستشفى جامعة ساو جواو في البرتغال: "نعتقد أن الإبلاغ عن هذه العلاقة، يمكن أن يرفع وعي المجتمع العلمي بالتهاب عضلة القلب الحاد كمضاعفات محتملة مرتبط بجدري القرود".

وتعرف العلماء على جدري القرود للمرة الأولى عندما رصد الفيروس في قرود تجارب في الدنمارك عام 1958، علما أنه اكتشف لدى القوارض أيضا.

هبوط لطائرة هدد قائدها بإسقاطها

ذكرت وسائل إعلام محلية، أن قائد طائرة صغيرة هدد بالسقوط بها عمدا على أحد متاجر سلسلة "وولمارت" في ولاية مسيسبي الأميركية، هبط بها في أحد الحقول. وكانت الشرطة في مدينة توبيلو بالولاية قد قالت إنها تحدثت مباشرة إلى الطيار وأخلت المتجر ومحطة وقود.

ونقلت صحيفة "ديلي جورنال" عن مصادر عديدة قولها إن الطائرة هبطت في آشلاند، وهي منطقة ذات كثافة سكانية منخفضة من ولاية مسيسبي، وإن الطيار لا يزال على قيد الحياة.

وأقلعت الطائرة من مطار توبيلو بولاية ميسيسيبي فجر أمس، وذكرت مصادر أن قائد الطائرة موظف في المطار.

رحيل فتح الله لمغاري أحد مؤسسي الأغنية المغربية

رحل عن عالمنا الفنان المغربي، فتح الله لمغاري، عن عمر ناهز 82 سنة بالمستشفى العسكري في العاصمة الرباط، إثر نوبة قلبية حادة، وترك الراحل خلفه إثر فنيا كبيرا جعله رائدا للأغنية المغربية.

وقال مصدر لموقع "سكاي نيوز عربية" إن فتح الله لمغاري نقل إلى المستشفى العسكري بالرباط، منذ أسبوع بعد تعرضه لوعكة صحية، توفي على إثرها.

وفتح الله لمغاري من مواليد سنة 1940 بمدينة فاس، وهو ملحن وكاتب كلمات أغان ومغن، وواحد من رواد ومؤسسي الأغنية المغربية، ويعرف على نطاق واسع بأغنيته الشهيرة "رجال الله".

كما قدم الراحل عددا من الأعمال الفنية التي لا يزال محبيه من الجمهور المغربي يتغنى بها ويرددها في كل الأماكن والأزمنة، وكان منها أغان كتب كلماتها فتح الله لمغاري من قبيل "الصنارة" و"مغيارة" و"محال ينساك البال" و"كأس البلار" و"ضاعت لي نوارة".

العنب.. علاج للاكتئاب المستعصي على الأدوية

كشفت دراسة أميركية حديثة أن مركبات طبيعية مستخلصة من العنب، يمكن تطويرها كعلاج فعال لمرض #الاكتئاب، خاصة للمرضى الذين لا يستجيبون للعلاجات الحالية للمرض.

الدراسة أجراها باحثون بمستشفى "ماونت سيناي" في مدينة نيويورك، ونشروا نتائجها في عدد أمس الجمعة، من دورية (Nature Communications) العلمية.

وفي دراسة أجريت على الفئران، اختبر الباحثون مركبات حمض الديهيدروكافي (DHCA) ومالفيدين جلوكوسيد (Mal-gluc) الموجودة بشكل طبيعي في العنب.

ووجد الباحثون أن هذه المركبات الطبيعية تخفف من الاكتئاب باستهداف الآليات الأساسية المكتشفة حديثاً للمرض.

وكشفت الدراسة أن التجارب ما قبل السريرية التي أجريت على الفئران، وفّرت أدلة على قدرة المركبات المستخلصة من العنب على استهداف آليات المرض الرئيسية لعلاج الاكتئاب.

وبحسب الفريق، تدعم هذه الدراسة بقوة الحاجة إلي إجراء اختبارات جديدة وتحديد المركبات التي يمكنها علاج مرضى الاكتئاب الذين لا يستجيبون للعلاجات الحالية للمرض. وقال قائد فريق البحث الدكتور جوليو ماريا باسينيتي، إن المركبات المستخلصة من العنب لديها القدرة على تحسين مقاومة الأنماط الظاهرية الشبيهة بالاكتئاب المزمن الناجم عن الإجهاد.

تكديس الأغراض القديمة بالمنزل.. اضطراب نفسي !

قالت الجمعية الألمانية للطب النفسي والعلاج النفسي وطب الأعصاب إن متلازمة الاكتناز القهري (Compulsive Hoarding Syndrome) تعني الإفراط في تجميع وتكديس الأغراض القديمة والبالية كالجرائد والمجلات والأكياس والأجهزة والأدوات القديمة والعبوات الفارغة والصعوبة الكبيرة في اتخاذ قرار بشأن التخلص من الأغراض غير الضرورية، مما يؤدي إلى انتشار الفوضى في مساحات المعيشة. وأوضحت الجمعية أن أسباب الإصابة بهذه المتلازمة تتمثل في عيوب الشخصية مثل التردد والحيرة في اتخاذ القرارات واضطرابات نفسية مثل القلق المرضي والاكتئاب، كما أنها عادة ما تكون ظاهرة مصاحبة لإدمان الكحول واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD).

وأشارت الجمعية إلى أن علاج متلازمة الاكتناز القهري يشمل العلاج النفسي، بالأحرى العلاج السلوكي المعرفي، حيث يقوم المعالج بالاستفسار من المريض عن السبب الرئيسي، الذي يُجبره على تكديس كل تلك الأشياء، بالإضافة إلى مساعدته في تعلّم أساليب ترتيب وتصنيف الأشياء لتجنب شغلها مساحات كبيرة، وكيفية اتخاذ القرارت ومهارات التعامل مع الأغراض.

ومن مهام المعالج أيضاً زيارة منزل المريض بشكل دوري والمساعدة في إزالة الفوضى منه، وضمان تعلّم المريض أساليب الحفاظ على العادات الصحية المعروفة وتوجيهه لممارسة تقنيات الاسترخاء. كما يمكن أيضاً اللجوء إلى العلاج الدوائي مثل مضادات الاكتئاب.

تواجد واسع غير مسبوق..

ما يزيد عن 30 شركة وعلامة تجارية خليجية تُشارك في معرض أبوظبي الدولي للصيد 2022

•• أبوظبي - الفجر

تشهد الدورة القادمة من المعرض الدولي للصيد والفروسية "أبوظبي 2022" حضوراً خليجياً واسعاً على مستوى الجهات الرسمية والشركات العارضة والصقارين وعُشّاق الصيد والرياضات التراثية، بما يعكس عُمق العلاقات المميزة بين الدول الخليجية الشقيقة، والتراث الثقافي المُشترك الذي يجمعها، والجهود المبذولة نحو صون رياضات الآباء والأجداد، وتعزيز الصيد المُستدام، حيث عُرف أبناء دول مجلس التعاون الخليجي منذ القدم بولعهم وتعلّقهم الشديد برياضة الصيد بالصقور والفروسية وركوب الهجن.

وتُقام الدورة الجديدة خلال الفترة من 26 سبتمبر ولغاية 2 أكتوبر، بتنظيم من نادي صقاري الإمارات، وبرعاية رسمية من هيئة البيئة - أبوظبي، الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى، مركز أبوظبي الوطني للمعارض حيث يُقام الحدث، وراعي قطاع "أسلحة الصيد" شركة كاراكال الدولية، الراعي الفضي شركة "كيو" للعقارات، وشركاء تعزيز تجربة الزوار كل من أكاديمية فاطمة بنت مبارك للرياضة النسائية، شركة بولاريس للمُعدّات الرياضية المُتخصّصة، ومجموعة العربة الفاخرة، وراعي الفعاليات كل من شركة "سمارت ديزاين" وشركة "الخيمة الملكية"، وشريك صناعة السيارات "إيه أر بي الإمارات"، وبدعم من غرفة تجارة وصناعة أبوظبي ونادي تراث الإمارات.

وأشاد معالي ماجد علي المنصوري رئيس اللجنة العليا المنظمة، الأمين العام لنادي صقاري الإمارات، بالمُشاركة الخليجية الواسعة في معرض أبوظبي الأضخم من نوعه في الشرق الأوسط وأفريقيا، مما يُغني الحدث ويزيد من فعالية استقطابه لعشرات الآلاف من الزوار من أبناء المنطقة. وذكر أنّ العديد من الشركات والمؤسسات الرسمية في دول مجلس التعاون الخليجي دأبت على المُشاركة بفاعلية في الحدث مُنذ دورته الأولى في العام 2003، إلا أنّ المُشاركة الخليجية في دورة هذا العام "أبوظبي 2022" هي الأوسع وتجاوزت لغاية اليوم الـ "30" جهة وشركة وعلامة تجارية، وذلك في إطار الاهتمام المُشترك بالمُحافظة على القيم التراثية الأصيلة وضمان الاستخدام المُستدام لموارد الحياة البرية. وأكد معاليه في هذا الصدد أهمية التعاون في مجال حماية البيئة والمحافظة عليها، وتعريف الشباب والجيل الجديد بالعادات والتقاليد العربية الأصيلة التي عاش عليها آباؤهم وأجدادهم.

من جهتهم أبدى العارضون الخليجيون المُشاركون في الدورة القادمة، اهتمامهم الكبير بالتواجد في فعاليات هذا الحدث الهام "أبوظبي 2022"، والذي يُعتبر النافذة الأوسع لهم على سوق مُعدّات الصيد والفروسية في المنطقة والترويج لمُنتجاتهم وعقد الصفقات. كما أكدوا أنّ معرض أبوظبي الدولي للصيد، يشهد وفي كل عام تطوّراً كبيراً من حيث المساحة وحُسن التنظيم والإقبال الجماهيري، وهذا ما يدفع الشركات إلى الحرص على التواجد فيه وعرض مُنتجاتها والالتقاء بعملائها واكتساب آخرين جدد، وكذلك تبادل الخبرات والتعاون مع غيرها من الشركات في المعرض.

- وتبرز في فعاليات الدورة القادمة مُشاركة "محمية الإمام تركي بن عبدالله الملكية" من السعودية في قطاع "الحفاظ على البيئة والتراث الثقافي"، وهي محمية عالمية ووجهة سياحية بيئية فريدة بتراثها الغني وطبيعتها الخلابة، تهدف للحفاظ على جمال الطبيعة وإشراك المجتمع المحلي وتعزيز السياحة البيئية عبر تقديم تجربة سياحية بيئية بمعايير عالمية للزوار.

وتتواجد في الدورة القادمة أيضاً "هيئة تطوير محمية الملك عبدالعزيز الملكية"، والتي تأسست في عام 2018 بهدف حفظ الأنواع النباتية والحيوانية. وتقع المحمية على مساحة تبلغ 28،136 كيلومتر مربع، حيث يُمنع فيها الصيد والتلّوث والاحتطاب والرعي الجائر للحفاظ على الغطاء النباتي وزيادته وإعادة التنوع الأحيائي للأنواع المستوطنة والهشة والمهددة بالانقراض.

وفي قطاع "مركبات ومُعدّات الترفيه في الهواء الطلق" تتواجد شركة "ديزرت ستارز فاكتوري" مصنع نجوم الصحراء، المتخصصة بصناعة المركبات الترفيهية عالية التقنية في منطقة الخليج العربي، وتزويد كرفانات السفر والصيد بأحدث وسائل الاتصال والإلكترونيات وأجهزة استقبال الأقمار الصناعية، فضلاً عن تزويدها بأفضل مرافق التكييف والإضاءة.

كما يُشارك من السعودية أيضاً نادي الصهوة للفروسية، وفي قطاع مُعدّات الصيد والتخييم تتواجد بقوة شركة "بلو بور"، بالإضافة لتواجد وتمثيل علامات تجارية رائدة مثل "الرماية" و"السنيدي" و"القاضي" و"برق الحيا للوازم الرحلات" و"شركة الوطني للبولي إيثيلين". أما في قطاع "الفنون والحرف اليدوية" فتبرز مُشاركة مؤسسة الفن الأبيض السعودية، والفنانة هديل بنت عبدالله.

- ومن دولة الكويت تتواجد في قطاع "أسلحة الصيد" كل من شركة البواردي الكويتية للأسلحة وذخائر الصيد وصيانتها، والتي تأسست في عام 2017، وكذلك شركة رماي للأسلحة وذخائر الصيد، المرموقة، وهي الوكيل الحصري والمُعتمد في الكويت ودول الخليج العربي للعديد من العلامات التجارية الرائدة في عالم الصيد والرماية. وكذلك شركة "يجملك" الكويتية في ذات القطاع.

أما في قطاع "مُعدّات الصيد والتخييم" فتأتي من الكويت مُشاركة كل من شركة "تيلوكس" لتقنيات ومُعدّات التواصل، وشركة "زهاب للوازم رحلات الهواء الطلق"، بالإضافة إلى مصنع "كشتة للوازم الصيد والرحلات" المعروف إقليمياً. كما تتواجد في قطاع "الفنون والحرف اليدوية" شركة "Breathe Creativity" التي تُقدّم مشاريع إبداعية في الموسيقى والصوت والفنون البصرية والحرف اليدوية والرقص والكتابة الإبداعية والأفلام والرسوم المتحركة.

ومن سلطنة عُمان تُشارك في قطاع "مُعدّات الصيد والتخييم" شركة "افكاريوس للحلول الهندسية"، وهي عبارة عن استوديو تصميم ضخم يركز على تطوير مشاريع كهربائية ميكانيكية جديدة ومبتكرة، يحرص على تصميم وإنتاج منتجات عالية الجودة تُنافس عالمياً وتُناسب عُشّاق الرياضات الخارجية.

كما وتتواجد في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، العديد من الشركات القطرية في قطاعي "الصقارة" و"مُعدّات الصيد والتخييم" منها شركة "SUR Falconry"، وشركة "مشتاق للتجارة"، وشركة "الهاشمية للصقارة" التي تعرض للعديد من أدوات ومُعدت الصيد والمقناص باحترافية عالية تُناسب اهتمامات الصقارين والصيادين، وحازت على رضا كبير من العملاء في المنطقة. وكذلك شركة "كراج باور ون Power 1 Garage" في قطاع "مركبات ومُعدّات الترفيه في الهواء الطلق".

أسهم في تحسين حياة أصحاب الهمم

مركز التطوير بجمعية الإمارات لمتلازمة داون يستأنف تقديم خدماته للمستفيدين من كافة الجنسيات

استقبلت جمعية الإمارات لمتلازمة داون في مقرها بدبي طلبة مركز التطوير للعام الأكاديمي 2022-2023، وسط أجواء من السعادة والفرح.

هذا وقد عبرت الدكتورة منال جعرور رئيس مجلس الإدارة عن سعادتها البالغة بعودة ذوي متلازمة داون للمركز للاستفادة من كافة الخدمات التخصصية المقدمة لهم على يد اختصاصيين أكفاء في أجواء مهيأة ضمن بيئة تعليمية تأهيلية وفق أعلى المعايير.

وأكدت جعرور حرص الجمعية على تطوير الخدمات كماً ونوعاً وقالت: في كل عام نضيف خدمات جديدة ونستقبل عدداً أكبر، وما كان لنا أن نفعل ذلك دون الدعم الذي يقدمه شركاء الجمعية الاستراتيجيين والذي يسهم بشكل كبير في تطوير واستدامة الخدمات في مركز التطوير وعلى رأسهم مؤسسة عيسى صالح القرق الخيرية وشركة أبوظبي للتأمين وفندق شانغريلا، وأضافت: نحن نثمن هذا الدور الكبير لشركائنا لأن هذا الدعم يشكل رافداً قوياً أساسياً لاستدامة تقديم خدمات مميزة لأصحاب الهمم من ذوي متلازمة داون.

فمنذ افتتاح المركز عام 2009 وحتى تاريخه قدم مركز التطوير خدمات مباشرة بلغ عدد المستفيدين منها (580) عضو من ذوي متلازمة داون تتمثل في خدمات الفصول التعليمية التأهيلية بدأت بفصل واحد عام 2016 ليصل عدد الفصول إلى (5) فصول باللغتين العربية والانجليزية، وفصل للتهيئة المهنية، حيث بلغ عدد الطلبة الإجمالي المسجلين في الفصول لهذا العام (30)، أما الخدمات العلاجية المساندة (العلاج الطبيعي، العلاج الوظيفي وعلاج اضطرابات اللغة والكلام) فقد بلغ عدد الجلسات الفردية المقدمة فيها منذ عام 2009 وحتى تاريخه 43400 جلسة فردية بالإضافة إلى جلسات الإرشاد الأسري والتربية الخاصة وتعديل السلوك.

من جانبها قالت الأستاذة: نوال الحاج ناصر نائب رئيس مجلس الإدارة: لقد عملنا كثيراً على تطوير الخدمات وعلى البيئة المهيأة بأحدث التقنيات والتركيز على المخرجات، وهناك العديد من المشاريع المميزة للبالغين من ذوي متلازمة داون سيتم الإعلان عنها قريباً. وأردفت قائلة: غايتنا تمكينهم ودمجهم وتحسين جودة حياتهم، وما وصلنا إليه كان بتضافر الجهود ودعم شركائنا المميزين الذين أسهموا في تقديم هذه الخدمات على الوجه الأمثل، وضربوا أروع الأمثلة في المسؤولية المجتمعية والتي تعجز الكلمات عن شكرهم.

وأكدت الأستاذة: سلمى كنعان المدير التنفيذي للجمعية أن مركز التطوير نواة لتقديم تدخل مبكر وخدمات متكاملة لتنمية وتطوير قدرات أصحاب الهمم وتمكينهم ورفدهم بالمقومات الأساسية التي تسهم في تهيئتهم للدمج الأكاديمي والاجتماعي والوظيفي، حيث مكن المركز عدد (2) أطفال من الدمج في المدارس خلال العام 2021-2022

وأضافت أن المركز يشهد إقبالاً كبيراً على تلقي الخدمات العلاجية المساندة في مجال العلاج الطبيعي والوظيفي وعلاج اضطرابات اللغة والكلام، والتربية الخاصة وتعديل السلوك حيث أن كافة الاختصاصيين من ذوي الكفاءة والخبرة وحاصلين على ترخيص مزاولة المهنة من قبل هيئة الصحة بدبي وهيئة تنمية المجتمع بدبي. وفي ختام حديثها أكدت كنعان أنه وفي كل عام هناك مفاجآت سارة لذوي متلازمة داون وأسرهم، وقالت: نحن في سباق مع الزمن وفي تحد مستمر مع أنفسنا لتقديم الأفضل، إنهم يستحقون كل ما هو جميل، ولن نتوقف أبداً ففي كل يوم لدينا هدف جديد.

ومن الجدير بالذكر أن اجمالي عدد المسجلين للموسم الحالي قد بلغ (92) مستفيد من كافة الخدمات، علماً بأن المركز يستقبل على مدار العام المستفيدين الراغبين في الحصول على خدمات الجلسات الفردية في مجال الخدمات العلاجية المساندة (العلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي وعلاج اضطرابات اللغة والكلام) بالإضافة إلى التربية الخاصة وتعديل السلوك.

شرطة أبوظبي تفتتح مسار فحص المركبات الخفيفة في الهير بالعين

•• أبوظبي-الفجر

افتتح العميد محمد البريك العامري مدير مديرية ترخيص السائقين والآليات بقطاع العمليات المركزية في شرطة أبوظبي وبحضور المهندس بدر سعيد اللمكي، الرئيس التنفيذي لشركة أدنوك للتوزيع مسار مركز الفحص الفني للمركبات الخفيفة في محطة الهير بمدينة العين وذلك بعد إجراء ما يقارب 200 فحص فني خلال الفترة التجريبية ، ويقدم خدماته من السابعة صباحاً وحتى الثالثة بعد الظهر من الاثنين إلى الجمعة. وأوضح مدير مديرية ترخيص السائقين والآليات بشرطة أبوظبي أن افتتاحه يأتي في اطار التعاون المشترك مع شركة بترول أبوظبي الوطنية "أدنوك للتوزيع " وذلك ضمن التوجهات الحكومية في تطبيق الاستراتيجية الوطنية لجودة الحياة واستراتيجية حكومة أبوظبي الرشيدة في مراعاة متطلبات المجتمع، بتوفير خدمات مبتكرة والوصول إلى جميع الفئات في أقرب مقر إليهم حيث يستفيد من خدماته سكان مناطق الهير ، الفقع، الشويب و المناطق المجاورة. ودعا سائقي المركبات الخفيفة بمنطقة الهير والأماكن القريبة منها، إلى الاستفادة من الخدمات التي وفرتها شرطة أبوظبي وشركة بترول أبوظبي الوطنية "أدنوك للتوزيع " من خلال مركز الفحص الفني الجديد، لافتاً إلى أن التعاون المشترك، أثمر عن العديد من الإنجازات التي أسهمت في رفع مستوى الخدمات للمتعاملين، إلى جانب المبادرات المتميزة في افتتاح مراكز للخدمة، وإضافة عمليات داخلية وخارجية تهدف جميعها إلى إسعاد المتعاملين.

بحضور رئيس جمهورية بلغاريا

ختام استثنائي لفعاليات منتدى الأعمال الإماراتي البلغاري في أبوظبي

تسليط الضوء على تعزيز العلاقات وتحفيز الاستثمارات الحيوية

•• أبوظبي- الفجر

اختتم منتدى الأعمال الإماراتي البلغاري الذي نظمته غرفة تجارة وصناعة أبوظبي، فعالياته التي عقدت في أبوظبي، مسلطاً الضوء على تعزيز العلاقات الثنائية بين الجانبين، ووضع أطر جديدة لتوجهات استراتيجية تؤسس للمزيد من الشراكات الاقتصادية عبر تحفيز الاستثمارات في عدد من القطاعات الحيوية.

وشهد المنتدى انعقاده بحضور فخامة رومين راديف، رئيس جمهورية بلغاريا؛ ومعالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي، وزير دولة للتجارة الخارجية؛ ومعالي أحمد بن علي الصايغ، وزير دولة؛ ومعالي ريم الهاشمي، وزيرة الدولة لشؤون التعاون الدولي؛ وسعادة عبدالله محمد المزروعي، رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة أبوظبي؛ وسعادة حميد محمد بن سالم، الأمين العام لاتحاد غرف التجارة والصناعة في دولة الإمارات؛ إلى جانب كبار المسؤولين وممثلي القطاع الخاص من كلا الجانبين.

وأعرب فخامة رومين راديف، رئيس جمهورية بلغاريا، عن سعادته بزيارة دولة الإمارات باعتبارها ركيزة الاستقرار في المنطقة، مؤكداً اهتمام بلاده على تعزيز العلاقات الاستراتيجية مع دولة الإمارات، وتوفير فرص التعاون الاقتصادي في عدد من القطاعات بما في ذلك الطاقة، والتجارة، والاستثمار، والتقنيات الرقمية والخضراء، والحلول الذكية، والزراعة، والدفاع والتعليم، وغيرها من القطاعات.

كما أكد فخامته حرص بلاده على دفع نمو العلاقات التجارية مع دولة الإمارات إلى مستويات متقدمة نظراً لما تنعم به من مقومات أهمها موقعها الاستراتيجي الذي يمثل نافذة للوصول إلى السوق الأوروبية، وعلاقاتها المتميزة مع مختلف دول العالم، ووجود القوى العاملة المؤهلة.

وأشار معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي، وزير دولة للتجارة الخارجية، في كلمته خلال المنتدى إلى التقدم الكبير الذي شهدته العلاقات الإماراتية البلغارية في جميع المجالات السياسية والاقتصادية والثقافية والتجارية خلال السنوات القليلة الماضية إذ وصل حجم التجارة الغير نفطية بين الدولتين خلال النصف الأول من العام 2022 إلى 121 مليون دولار أمريكي، أي بزيادة قدرها 40% مقارنة مع الفترة نفسها من العام 2021، وبزيادة قدرها 10% مقارنة مع العام 2019 حيث تعتبر بلغاريا حالياً واحدة من أكبر ٢٥ شريك تجاري لدولة الإمارات في القارة الأوروبية.

وأضاف معاليه: "تعتبر دولة الإمارات ثاني أكبر شريك تجاري لبلغاريا بين دول مجلس التعاون الخليجي حيث استحوذت على أكثر من 25% من تجارتها مع دول مجلس التعاون الخليجي في العام 2021. وتولي سياسة التعاون الخارجي التي تنتهجها دولة الإمارات أولوية قصوى لتعزيز الشراكات الاقتصادية مع مختلف دول العالم بالتزامن مع اتباع أجندة إصلاح حكومية لتسريع النمو الاقتصادي ودعم استدامته مستقبلاً. كما نعمل على توسيع آفاق التعاون التجاري والاستثماري مع الشركاء العالميين الرئيسيين".

من جانبه، قال سعادة عبدالله محمد المزروعي، رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة أبوظبي، خلال كلمته الافتتاحية في المنتدى: "إن هذا المنتدى ينسجم مع جهود دولة الإمارات وحرصها المستمر على تعزيز شراكاتها الاقتصادية مع بلغاريا. ويشكل المنتدى فرصة للعمل معاً على تعزيز آفاق التعاون وفتح قنوات الحوار للاستفادة من الفرص الواعدة التي توفرها السوق في عدد من القطاعات الحيوية لا سيما التكنولوجيا المالية، والبناء والتشييد، والدفاع، وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والصناعة، بما يخدم التطلعات التنموية المشتركة لكلا البلدين، والاستفادة من إمكانات هذه القطاعات في دفع عجلة التنمية المستدامة والنمو الاقتصادي".

ولفت سعادته إلى أهمية الشراكة طويلة الأمد التي تربط كلا البلدين منذ العام 1991 والتقدم الذي آلت إليه العلاقات على جميع الأصعدة الدبلوماسية والاقتصادية والثقافية خلال السنوات الماضية إذ ارتفع حجم المنتجات المستوردة من جمهورية بلغاريا إلى دولة الإمارات من 37.4 مليون دولار أمريكي إلى 132.1 مليون دولار أمريكي، كما ارتفع إجمالي الصادرات غير النفطية من دولة الإمارات إلى بلغاريا من 9.1 مليون دولار إلى 17.9 مليون دولار بين عامي 2010 و2021، مما يعكس جهود دولة الإمارات الرامية لتحقيق التنوع الاقتصادي وحرص الجانب البلغاري على تقديم كافة أشكال لدعم لتحقيق هذا الهدف.

إذا كنت تتعامل مع مشاكل الهضم مثل الانتفاخ أو الإمساك أو آلام المعدة، فمن المحتمل أنك جربت بالفعل العديد من العلاجات.

وأثناء بحثك عن "علاج" لمشكلة الهضم لديك، ربما تكون صادفت ادعاءات بأن شرب الشاي يمكن أن يساعد في تحريك الأمور مرة أخرى. لكن هل يساعد الشاي حقا في الهضم، أم أنه مجرد خرافة تسويقية كبيرة؟.

يحتوي على مركبات الفلافونويد

الشاي.. هل حقا يساعد على الهضم؟

واكتشف كيف يمكن أن يساعد الشاي في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي وكيف يمكنك دمج المشروبات في روتينك بطريقة آمنة.

ويتكون الجهاز الهضمي من جميع أجزاء الجسم التي تشارك في تناول الطعام وهضمه. والغرض العام من النظام هو أخذ الطعام الذي تتناوله وتحويل بعض منه إلى طاقة والبعض الآخر إلى فضلات، والتي تفرز من الجسم. وعندما يتوقف أحد أجزاء هذا الجهاز، مثل المعدة أو الأمعاء، عن العمل بشكل صحيح، فقد تبدأ في الشعور بعدم الراحة أو الانتفاخ.

ويمكن أن يكون سبب مشاكل الجهاز الهضمي عدد كبير من الأشياء، بما في ذلك:

- عدم تحمل الطعام.
- ضغط عصبي.
- مشاكل النوم.
- الحساسية.
- الكحول.
- مشاكل النظام الغذائي.
- التغييرات في روتينك.
- قلة ممارسة الرياضة.
- الأمراض المزمنة.

وعلى المدى الطويل، قد تؤدي مشاكل الجهاز الهضمي إلى مشاكل صحية أخرى بما في ذلك التهاب المفاصل أو مرض السكري، لذلك من المهم أن تأخذ صحة الجهاز الهضمي على محمل الجد.وإذا كنت تعاني من مشاكل في الهضم، فمن الأفضل دائما التحدث مع طبيبك للوصول إلى جوهر المشكلة. ومع ذلك، إذا كنت تريد استكشاف الأخطاء وإصلاحها بنفسك، فهناك بعض الأشياء التي يمكنك تجربتها.

وتقول أديليا-ريني جوتيريز، أخصائية التغذية التكاملية المعتمدة في Yhorlife: "بعض الناس لديهم استعداد للإصابة بمشاكل في الهضم. يجب أن تبدأ بأخذ بروبيوتيك الذي يمنع فرط نمو البكتيريا الخطأ في القناة الهضمية. ثم قم بزيادة الأطعمة الغنية بالألياف وتقليل تناول الكحول وتقليل التوتر وتقليل الكربوهيدرات المكررة".

وهناك طريقة أخرى لتحسين صحة الجهاز الهضمي وهي شرب الشاي.

هل الشاي حقا يساعد في الهضم؟

يقول الدكتور كيليان بيتروتشي، أخصائي صحة الأمعاء: "الشاي يمكن أن يساعد في الهضم. وفقا لمراجعة منهجية لعام 2019 في العناصر الغذائية، فإن شرب الشاي يمكن أن ينظم بشكل إيجابي صورة ميكروبيوم الأمعاء ويساعد على تعويض اختلال توازن البكتيريا الناجم عن السمنة أو الأنظمة الغذائية عالية الدهون".وفي حين أن بعض أنواع الشاي يمكن أن تساعد في تهدئة واستقرار الجهاز الهضمي، فإن أنواع الشاي الأخرى أقل فعالية. وتخبرنا جوتيريز أن "بعض أنواع الشاي يمكن أن تساعد في الهضم. فالشاي الذي يحتوي على مركبات الفلافونويد يهدئ الجهاز الهضمي".

ماذا يقول العلم عن الشاي والهضم؟

تم إجراء العديد من الدراسات لفحص آثار شرب الشاي على الجهاز الهضمي.

وفي دراسة نشرت عام 2015 في التقارير العلمية، وجد الباحثون أن استهلاك الشاي الأخضر يمكن أن يحسن هضم وامتصاص النشا، وبالتالي تحسين أداء الجهاز الهضمي.

وأظهرت دراسة أخرى عام 2015 في مراجعات استقلاب الأدوية أن مركبات الفلافونويد، الموجودة بكميات كبيرة في العديد من أنواع الشاي، يمكن أن تساعد في تنظيم وتهدئة عملية الهضم.

كما أن بعض أنواع الشاي مثل شاي الزنجبيل وشاي النعناع وشاي الشمر قد تكون مفيدة بشكل خاص. وأظهرت الدراسات في المجلة الأوروبية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد و Phytomedicine: المجلة الدولية للعلاج بالنباتات وعلم الأدوية النباتية، أن الزنجبيل والنعناع والشمر جميعها لها خصائص فريدة يمكنها تحسين صحة الجهاز الهضمي.

وتشير بعض الدراسات إلى أن شرب الشاي يمكن أن يؤدي أيضا إلى صحة الجهاز الهضمي على المدى الطويل. وعلى سبيل المثال، وجدت دراسة في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية أن أولئك الذين يشربون كمية "متوسطة" من الشاي (حوالي ثلاث مرات في الأسبوع لأكثر من ستة أشهر) هم أقل عرضة للإصابة بالسرطان في الجهاز الهضمي بالمقارنة مع أولئك الذين لا يشربون الشاي.

ما هو أفضل أنواع الشاي لصحة الجهاز الهضمي؟

يبدو أن شرب الشاي يوفر فوائد للجهاز الهضمي. إذن، ماذا يقترح الخبراء على المستوى العملي؟.

وفقا لـ Gutierezz، فإن أنواع الشاي المفيدة للهضم تشمل:

- الأسود.
- الأخضر.
- الشمرة.
- الزنجبيل.

ويبدو أن خبراء البحث والجهاز الهضمي متفقون: يمكن للشاي حقا أن يساعد في صحة الجهاز الهضمي. ويحتوي الشاي الأسود والأخضر على وجه الخصوص على كميات كبيرة من مركبات الفلافونويد، والتي يمكن أن تساعد في الحفاظ على عمل الجهاز الهضمي على النحو الأمثل، بينما تحتوي أنواع الشاي العشبي الأخرى غالبا على مكونات طبيعية تحتوي على عناصر يمكن أن تسهم في صحة الجهاز الهضمي بشكل عام وطويل الأمد.

ولكن في حين أن الشاي هو بالتأكيد وسيلة رائعة لتحسين صحة الجهاز الهضمي، إلا أنه ليس علاجا لمشاكل الهضم. إذا كنت تعاني من مشاكل مستمرة، نقترح عليك زيارة طبيبك لمعرفة جذور المشكلة.

قلة النوم قد تؤدي إلى الاكتئاب لدى المراهقين

خلصت دراسة جديدة إلى أن صعوبات ومشاكل النوم، التي كان يُعتقد منذ فترة طويلة أنها من أعراض اكتئاب المراهقين، قد تأتي أولا. وأوضح بحث نُشر في Nature Reviews Psychology بقيادة جامعة Flinders، بأن مزيجا من بيولوجيا نوم المراهقين وعلم النفس يهيئ الشباب بشكل فريد للإصابة بالاكتئاب.

قالت الدكتورة سيلي ريتشاردسون محاضرة في العلوم النفسية في جامعة أستراليا الغربية: " إن تأخر إيقاع الساعة البيولوجية، ومدة النوم المحدودة، وفرصة أكبر للتفكير السلبي أثناء محاولة النوم كانت جميعها عوامل مساهمة".

وأضافت: "المراهقون هم أكثر المجموعات السكانية الفرعية المقيدة للنوم بشكل مزمن عبر التنمية البشرية، في كل من المجتمعات الغربية والشرقية، مع بيانات من جميع أنحاء العالم تشير إلى أنهم ينامون متأخرا جدا".

ووجد الباحثون أن مجموعة من التغييرات التطورية للأنظمة البيولوجية التي تتحكم في النوم والاستيقاظ خلال هذا الوقت من حياة الناس، بدلا من عوامل مثل استخدام التكنولوجيا في المساء، توفر مسارات فريدة للاكتئاب.

وتابعت الدكتور ريتشاردسون: "العامل الأول هو تراكم أبطأ للنعاس على مدار اليوم، مما يؤخر بداية النوم لدى المراهقين الأكبر سنا، على الرغم من أن المراهقين ينامون في وقت متأخر، إلا أن أوقات بدء الدراسة تبقى مبكرة، مما يعني أنه من الصعب على الشباب تحقيق 9.3 ساعات من النوم الأمثل، وهذا التقييد في النوم بدوره يزيد من أعراض الاكتئاب".

"وأردفت:"ثانيا، تزداد صعوبة النوم سوءا بسبب التأخير في توقيت إيقاع الساعة البيولوجية الذي يحدث عبر نمو المراهقين وترتبط ساعة الجسم في وقت متأخر باستمرار بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب، وتوفر هذه التغييرات في النوم المدفوعة من الناحية الفسيولوجية فرصة لطريق ثالث للاكتئاب يكون أكثر نفسية، فرصة للتفكير السلبي المتكرر (القلق والاجترار)، والذي يرتبط مرة أخرى بمستويات أعلى من الاكتئاب لدى المراهقين."

يقول الباحثون إن تدخلات النوم القائمة على الأدلة، بما في ذلك العلاج بالضوء الساطع، واستخدام الميلاتونين وتقنيات العلاج السلوكي المعرفي، يمكن أن تكون مسارا جديدا للتخفيف من أعراض الاكتئاب لدى الشباب.

تقول الدكتور ريتشاردسون، الذي يُجري تجربة إكلينيكية: "قد يساعدنا إجراء المزيد من الأبحاث حول دور النوم في الاكتئاب على تطوير أساليب وقائية أكثر فعالية، حتى نتمكن من إيقاف ظهور الاكتئاب، على الأقل بالنسبة لبعض الشباب".

تقول الباحثة في معهد فلندرز لصحة النوم، الدكتورة جوريكا ميكيتش وهي أيضا مؤلفة مشاركة في المقالة الجديدة، إن المدارس والمجتمعات يمكن أن تدمج التثقيف حول النوم في المناهج الدراسية لدعم رفاهية الشباب في هذه السن الضعيفة.

وتضيف ميكيتش:"بالنظر إلى أن العوامل البيولوجية والفسيولوجية الأساسية تساهم بشكل كبير في هذا المظهر، فإن معرفة النوم الأساسية وما يحدث أثناء النوم في مرحلة المراهقة يمكن أن يساعد الشباب على فهم وإدارة نومهم بشكل أفضل".

وقالت الدكتورة ميشيل شورت ، الباحثة بجامعة فلندرز ، إن المسؤولية تقع على الآباء أيضا" : "يمكن للعائلات دعم نوم المراهقين والصحة العقلية من خلال وضع قيود حول أوقات النوم في ليالي المدرسة، بينما يمكن للمدارس أن تسمح للطلاب ببدء الدراسة في الساعة 8.30 صباحا أو بعد ذلك والامتناع عن جدولة الأنشطة اللاصفية قبل المدرسة".

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70533

مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFICIREA2021 /0007137 مدني جزئي

إلى : المحكوم عليه / منجرة برفيز اكبر ويمثلها السيد:برفيز اكبر اكبر علي – العنوان: ٩٣٨٠١٣٠

نحيطكم علما بانه بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٣ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / عائشه ابراهيم مراد حسن ، بالتالي الحكم حكمت المحكمة بمثابة حضوري بالزام المدعي عليه بادائه لفائدة المدعية مبلغا وقدره (٨٠٠٠) درهم ثمانية الاف درهم والزامه بالرسوم والمصاريف ورفض باقي الطلبات .

المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70535

إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - اجرة الشارقة ذ.م.م
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIREA2022 /0003566 مدني جزئي

إلى المحكوم عليه : اجرة الشارقة ذ.م.م

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ: خديجة ارجاو موحا ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف : ٧١٤٠,٠ درهم

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوما من تاريخ اعلانك/إعلانكم بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
محـــاكم دبـــي

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70197

انذار عدلي بالنشر
رقم (2022/150510)

المنذرة:الأبحاث والخدمات الاستشارية التجارية ذ.م.م

بوكالة المحامي/ياسين ابوبكر الحامد

المنذر اليها: سيليكت أفياشن ليمتد Select Aviation LTD

فإننا وبالنيابة عن موكلتنا المنذرة ننذركم بضرورة الوفاء بسداد مبلغ وقدره (239.799.72) دولار امريكي (مائتين وتسعة وثلاثون الف وسبعمائة وتسع وتسعون دولار امريكي واثنين وسبعون سنتا والمترصدة في ذمتكم عن الفواتير أرقام (2020/002 - 2020/003 - 2020/004 - 2020/005) والفائدة القانونية عن ذلك المبلغ بواقع 5% من تاريخ استحقاق كا فاتورة والرسوم والمصروفات واتعاب المحاماة وذلك خلال 5 ايام خمسة ايام عمل من تاريخ استلامكم لهذا الانذار والا سنضطر آسفين لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضدكم مع احتفاظ المنذرة بحقها في اقتضاء التعويض الجابر لما فاتها كسب كنتيجة لفشل الصفقات التي كانت في سبيل اتمامها لولا فسخكم للاتفاقية من جانب واحد .

الكاتب العدل

محكمة دبي الابتدائية افتتاح إجراءات الإفلاس لمؤسسة الازهر للصرافة صاحبة الرخصة رقم 234004

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70197

في الدعوى رقم:5 لسنة 2022 إجراءات إفلاس دبي

بناء على قرار محكمة دبي الابتدائية في الدعوى رقم ٥ لسنة ٢٠٢٢ اجراءات افلاس بتاريخ: ٢٠٢٢/٨/٢٤ والذي قررت فيه المحكمة الموقرة افتتاح اجراءات الافلاس لمؤسسة الأزهر للصرافة والتي تحمل الرخصة التجارية رقم/٢٣٤٠٠٤

وحيث انه تم تعيين الخبير/اسامة احمد علي مالك امينا للتفلسة وفقا للقرار المشار اليه اعلاه ، وعليه نعلن جميع الدائنين ولكل من له مطالبة ضد المؤسسة المذكورة بعاليه تقديم مطالبتهم محددة القيمة ومدعومة بكافة المستندات الثبوتية المؤيدة لها ونسخة من بطاقة الهوية وسند الوكالة ان وجد وفي حال كان الدائن شركة او مؤسسة يقدم نسخة من الرخصة التجارية وعقد التأسيس وذلك خلال مدة ٢٠ يوم عشرون يوم عمل من تاريخ الاعلان على ان يقدم الطلبات الى مكتب الخبير الحسابي السيد/أسامة احمد علي مالك في عنوانه الكائن بامارة دبي – مدينة دبي – ديرة – شارع بورسعيد – مبنى وصل بزنس سنترال الطابق/١١ مكتب رقم ١١٠٣ وأيام العمل من الاثنين الى الجمعة من الساعة ٩ صباحا وحتى الساعة ٥ مساءا ، على ان تقدم للخبير أصول المستندات للاطلاع عليها بالاضافة الى نسخة مصورة ونسخة بصيغة PDF

الخبير/اسامه احمد مالك
خبير حسابي لدى محاكم دبي - قيد رقم 145
محاسب قانوني - قيد رقم 961

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70535

إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد ابراهيم محمد عبدالله
إخطار دفع في القضية رقم AJCEXCIBOUNCE2022 /0003297 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : محمد ابراهيم محمد عبدالله – جزر القمر الجنسية رقم الهوية: ٧٨٤١٩٨١٠٧٩٨٥٤٨٧ – العنوان: امارة عجمان المنطقة النعيمية بنايه المباني للعقارا شقه رقم ٥ صندوق البريد ٧٧٦٥ رقم الموبايل ٠٥٦٤٨٩٣٧٧٧ البريد الالكتروني لايوجد

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ: مصرف الشارقة الاسلامي ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف : ٨٢٠٢٥,٠

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوما من تاريخ اعلانك/إعلانكم بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70021

إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة أم القيوين الاتحادية
إخطار دفع في القضية رقم UAQCEXCIREA2022 /0000529 تنفيذ

إلى المحكوم عليه : سهيل اسماعيل محمد عبدالله

العنوان: يعلن بالنشر

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ: شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف : ٣٧٦٦٢,٠ درهم بالاضافة الى الرسوم والمصاريف.

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوما من تاريخ اعلانك/إعلانكم بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70021

إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة أم القيوين الاتحادية
إخطار دفع في القضية رقم UAQCEXCIREA2022 /0000530 تنفيذ

إلى المحكوم عليه : محمد احمد علي راشد

العنوان: يعلن بالنشر

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ: شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف : ٥١٠٨٥,٠ درهم بالاضافة الى الرسوم والمصاريف.

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوما من تاريخ اعلانك/إعلانكم بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70533

إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم AJCFICIPOR2022 /0000959 تجاري (جزئي)

إلى المدعي عليه : شركة الوادي الاخضر للعقارات ذ.م.م جي في جي للتطوير العقاري لمالكها علي السلامي شركة الشخص الواحد ش.ذ.م.م

نحيطكم علما بانه بتاريخ: 2022/3/30 قد حكمت عليكم هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه المدعي/سيف سالم سيف الكعبي – الامارات العربية المتحدة/ الجنسية ، بالتالي قررت المحكمة اولا الزام المدعي عليها الاولى ان تؤدي للمدعي مبلغ (76711) درهم وفائدة قانونية عنه بواقع 5% من تاريخ المطالبة الحاصل في 2022/3/13 حتى السداد التام – ثانيا:الزام المدعي عليها الاولى ان تؤدي للمدعي مبلغ (3000) درهم تعويضا عن الاضرار المادية والزمتها الرسوم والمصاريف وخمسمائة درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفضت ماعدا ذلك من طلبات ، حكما قابلا للاستئناف خلال 30 يوما من اليوم التالي لاستلامك هذا التبليغ

المحكمة الابتدائية المدنية

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70533

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم:٧٦١٢/٢٠٢٢/١٣ عمالي جزئي

المنظورة في:الدائرة الجزئية العمالية الحادية عشر رقم ١٥٠

موضوع الدعوى : المطالبة بمستحقات عماليه قدرها (٦٦٠٠٠) سته وستون الف درهما وتذكرة عودة (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف والفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ الفصل من العمل ٢٠٢١/١١/١١ وحتى تاريخ السداد التام رقم الشكوى MB228994376AE .

المدعي:احمد عبدالجبار خليفه زاخر محمد سباق

عنوانه:الامارات – امارة الشارقة – التعاون – شارع التعاون – مبنى تايجر ١ -شقة ٥٠٨ – مطعم دومينوز

المطلوب إعلانه : ١- اي سى سي ايجل لمقاولات البناء (فرع من ايجل لمقاولات البناء ذ.م.م – فرع دبي) – صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عماليه قدرها (٦٦٠٠٠) سته وستون الف درهما وتذكرة عودة (٢٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف والفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ الفصل من العمل ٢٠٢١/١١/١١ وحتى تاريخ السداد التام رقم الشكوى MB228994376AE – وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٢/٩/٢١ الساعة ١٠,٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70522

إعلان منفذ ضده بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم AJCEXCIREA2022 /0002843 مدني جزئي

إلى المحكوم عليه : شكير الله زكيم خان

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ: تاكسي الراحة ذ.م.م ويمثلها قانونا مديرها السيد/عبد الغني أبوبوكيومو ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف : ٢٦٢٧٧,٠

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوما من تاريخ اعلانك/إعلانكم بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70197

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **منصور ملا لمراجعة الحسابات ش.ذ.م.م**

العنوان : مكتب رقم 1711-099 ملك محمد ادريس شكور - بردبي - بزنس بي - هاتف:045570410 - فاكس:043617679

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **تراك لاين لأعمال تنفيذ خطوط الطرق وعلاماتها ش.ذ.م.م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/7/21 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/7/21 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70197

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **تراك لاين لأعمال تنفيذ خطوط الطرق وعلاماتها ش.ذ.م.م**

العنوان : مكتب رقم 37-1001 ملك دجيباركول ماتكيريموفا - خليج التجاري ، الشكل القانوني :شركة ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 825049 رقم القيد بالسجل التجاري : 1389606 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/7/21 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/7/21 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين المصفي **منصور ملا لمراجعة الحسابات ش.ذ.م.م** ، العنوان : مكتب رقم 1711-099 ملك محمد ادريس شكور - بردبي - بزنس بي - هاتف:045570410 - فاكس:043617679 ، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70392

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٦٦٥٩/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المنظورة في:دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٩

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٣٨٩٨/٢٠٢١ امر اداء ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٠,٤٧٤,٠٠) درهم شاملا للرسوم والمصاريف .

طالب التنفيذ : محمد رفيق للنقل بالشاحنات الثقيله ش.ذ.م.م

عنوانه:امارة دبي – الحمرية – ملك سلطة موانئ دبي – شارع الخليج – مبنى جمارك دبي بالحمرية مكتب رقم ٢٣٦

المطلوب إعلانه : ١- الصقر للملاحية ش.ذ.م.م – صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣٠٤٧٤) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ رسوم لخزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70197

مذكرة اعلان بالنشر (إستئناف)
في الاستئناف رقم:٤٤٠/٢٠٢٢/٣٠٠ استئناف مدني

المنظورة في:دائرة الاستئناف المدنية الثالثة رقم ٨٣

موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم:٣١/٢٠٢١ اجراءات اعسار والرسوم والمصاريف والاتعاب .

المستأنف:شاهين خودجاستيه

عنوانه:الامارات – امارة دبي – منطقة الخليج التجاري – دبي

المطلوب إعلانه : ١- سعد محمد الجيرودى – صفته : مستأنف ضده

موضوع الإعلان : قد أستأنف/الحكم الصادر بالدعوى رقم:٢٠٢١/٣١ اجراءات اعسار بتاريخ:٢٠٢٢/٤/٦. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٩/٨ الساعة ١٠,٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد ، وعليه يقتضى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70021

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
٨٣٢٠/٢٠٢٢/٢٥٣ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى المنفذ ضده/١- عيضه المنهالي لمقاولات البناء - مجهول محل الاقامة

بما ان الطالب التنفيذ/مصطفى محمد مصطفى بابكر

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٩٠٠٠) 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

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70510

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٩٢/٢٠٢٢/٢٠٩ تنفيذ عمالي

المنظورة في:دائرة التنفيذ السادسة رقم ٢٢٧

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم في الدعوى رقم ٧١٨٦/٢٠١٩ عمالي جزئي ، (٢٧٣١٢) شاملا للرسوم والمصاريف .

طالب التنفيذ : ربيع محمد صليبى

عنوانه:الامارات – امارة دبي – القرهود – ديرة – دبي

المطلوب إعلانه : ١- صالون هير كونسبت للسيدات (فرع) – صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٧٣١٢) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70197

اعلان حكم بالنشر
٤٨٧/٢٠٢١/١٦ تجاري جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى محكوم عليهما ١- الاتحاد الشرقي لنقل المواد بالشاحنات ش.ذ.م.م ٢- سيدهارت ديجامبار دومب - مجهولي محل الإقامة

بما ان محكوم له : اكسيرو للتجارة العامة ذ.م.م

نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ اكسيرو للتجارة العامة ذ.م.م بمثابة الحضوري بالزام المدعي عليهما الاولى والثالث بالتضامن بان يؤديا للمدعية مبلغ وقدره (١,١٣٠,٠٨٨) درهم مليون ومائة وثلاثون الفا وثمانية وثمانون درهما والفائدة القانونية بواقع ٥٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في ٢٠٢١/١/٢٥ وحتى السداد التام وبالرسوم والمصاريف ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفض ماعدا ذلك من طلبات. حكما بمثابة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70197

مذكرة اعلان بالنشر (إستئناف)
في الاستئناف رقم:١١٢٤/٢٠٢٢/٣٠٠ استئناف مدني

المنظورة في:دائرة الاستئناف المدنية الثانية رقم ٨٢

موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٦٤ لسنة ٢٠٢٢ اجراءات اعسار وقبول الاستئناف شكلا للتقرير به في الميعاد مستوفيا كافة شرائطه القانونية – ثانيا: وفي الموضوع الغاء الحكم المستأنف والقضاء مجددا بقبول طلب المستأنف (المدين) واشهار اعساره وتصفية امواله وفقا للمرسوم بقانون اتحادي رقم ١٩ لسنة ٢٠١٩ بشأن الاعسار والمعدل بقرار مجلس الوزراء رقم ٧٤ لسنة ٢٠٢١ وكافة مايترتب على ذلك من آثار – ثالثا:الزام المستأنف ضدهم الرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة.

المستأنف:علي بن عبدالله بن ناصر بن عبدالله

عنوانه:الامارات – امارة دبي – المرقبات – ديره – دبي – مبنى مبنى المصرف – شقة ١٠٠٨ – بلدية دبي – ويمثله: يونس عبدالقادر محمد حسن البلوشي

المطلوب إعلانهم : ١- فراس وهاب جبر السراي ٢- بهشته منوجهر الشريف ٣- فريده رحمت الله – صفتهم : مستأنف ضدهم

موضوع الإعلان : قد أستأنف/الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٠٢٢/٦٤ اجراءات الاعسار. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٩/٢٩ الساعة ١٠,٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد ، وعليه يقتضى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70197

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم:٨/٢٠٢٢/١٤٥ احوال مال غير المسلمين

المنظورة في:دائرة الأسرة احوال مال الثالثة رقم ٧٥

موضوع الدعوى : دعوى اثبات وفاة/مورليدهر بهاكتانى منغارام.

المدعي:ديشكا أساربوتا موليدهار

عنوانه:الامارات – امارة دبي – منطقة الخليج التجاري – دبي – شارع الاصايل – مبنى باي سكوير – شقة ١٠١

ويمثله:ناصر يوسف علي ناصر الخميس

المطلوب إعلانه : ١- مورليدهر بهاكتانى منغارام- صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها دعوى اثبات وفاة/مورليدهر بهاكتانى منغارام – وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٩/٢٠ الساعة ٠٨,٣٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد في مبنى الاحوال الشخصية في منطقة القرهود لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70197

اعلان بالنشر
١٥٨٢/٢٠٢٢/١٦ تجاري جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المدعي عليه : ١- باول دافيد سبريت - مجهول محل الإقامة

بما ان المدعي : محمد السيد صلاح الدين السيد محمد الهاشمي

ويمثله : محمد محمد عبدالهادي منصور

قد أقام عليك الدعوى وموضوعها دعوى صحة ونفاذ (عقد بيع حصص وملحق تعديل عقد التأسيس) رقم ٢٦٧١١٩٧ المؤرخ ٢٠٢١/٣/٢٢

وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٩/٦ الساعة ٠٩:٠٠ صباحا ضدكم ويقتضي حضوركم امام ادارة الدعوى الابتدائية (الثانية عشر) بقاعة التقاضي عن بعد التي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - خدماتنا الالكترونية العامة - جداول جلسات القضايا لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70392

إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - احمد حسن احمد امبرمان برمان
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2022 /0003938 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : احمد حسن احمد امبرمان برمان

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ: محمود زياد عزيزي ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف : ٦٨٥٠,٠ درهم

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوما من تاريخ اعلانك/إعلانكم بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70392

اعلان بالنشر
١٦٢٠/٢٠٢٢/١٦ تجاري جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المدعي عليه : ١- شيبو امبيكا سوريندران - مجهول محل الإقامة

بما ان المدعي : فاست لتأجير السيارات ش.ذ.م.م

قد أقام عليك الدعوى وموضوعها الحكم بالزام المدعي عليهما على سبيل التضامن فيما بينهما بان يؤديا الى المدعية مبلغ وقدره (٣٣,٧٧٨,٥٠) درهم ثلاثة وثلاثون الف وسبعمائة ثمانية وسبعون درهما وخمسون فلسا – مع الفائدة القانونية بواقع ١٢٪ سنويا من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد – الحكم بالزام المدعي عليهم بان يؤدوا الى المدعية مبلغ وقدره (٢,٠٠٠) درهم الفان درهم تعويض عن حبس مستحقات المدعية لديهم وعدم الانتفاع بها من تاريخ الاستحقاق وحتى تاريخ قيد الدعوى

وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٩/٦ الساعة ٠٩:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70392

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٤٤٠٣/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المنظورة في:دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٤

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٥٦/٢٠٢٢ نزاع تجاري ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٠٠,٠٠٠) درهم والفائدة القانونية بواقع ٥٪ واتعاب المحاماة شاملا للرسوم والمصاريف .

طالب التنفيذ : ايمن مطانس السليمان

عنوانه:الامارات – امارة ابوظبي – الخالدية – ابوظبي – شارع شارع الشيخ راشد بن سعيد ال مكتوم – مبنى بناية المطار – شقة الاول

المطلوب إعلانه : ١- مجوهرات الزعيم ش.ذ.م.م – صفته: منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢١٣٩٨٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٥ — 70392

اعلان بالنشر
في المنازعة رقم:١٣٩٠/٢٠٢٢/٤٦١ نزاع محدد القيمة

المنظورة في:التسوية الودية للمنازعات الرابعة عشر رقم ٧٦٣

موضوع المنازعة : المطالبة بالزام المدعي عليهما بمبلغ وقدره (٢٤٥٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة .

المتنازع:علي جمعه ناصر عبدالله العلوي

عنوانه:الامارات – امارة ابوظبي – الشهامة الجديدة – الشهامة – شارع السامحه – مبنى فيلا ٣٢٤

ويمثله:فاطمة حسن سليمان الحدبور الشحي

المطلوب إعلانهما : ١- مراس العقارية ش.ذ.م.م ٢- سيتي ووك ريزيدينشال ١ ش.ذ.م.م – صفته : متنازع ضدهما

موضوع الإعلان : قررت المحكمة اصدار قرار منهي للخصومة وفقا لنص المادة ٥٤ من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية وقررت بمثابة الحضوري بالزام المتنازع ضدهما بالتضامن بان يؤديا مبلغ (٢٥,٠٠٠) درهم والفائدة ٥٪ من تاريخ صيرورة القرار نهائيا وحتى السداد التام والزمتهما المناسب من الرسوم والمصاريف.

رئيس القسم

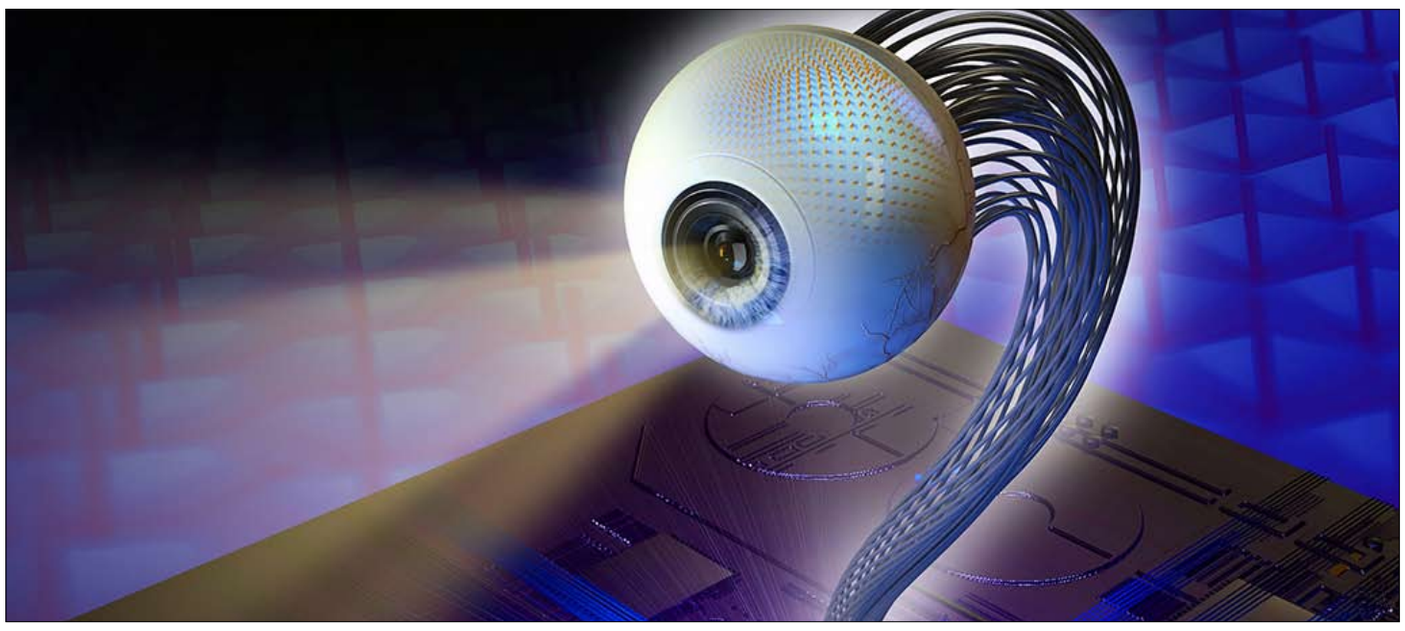
عمل الباحثون في جامعة سنترال فلوريدا "UCF" علي بناء جهاز للذكاء الاصطناعي ينسخ شبكية العين، وقد ينتج عن البحث ذكاء اصطناعي متطور يمكنه تحديد ما يراه على الفور، مثل الأوصاف التلقائية للصور الملتقطة بالكاميرا أو الهاتف، ويمكن أيضًا استخدام هذه التقنية في الروبوتات والمركبات ذاتية القيادة، وفقاً لموقع scitechdaily.

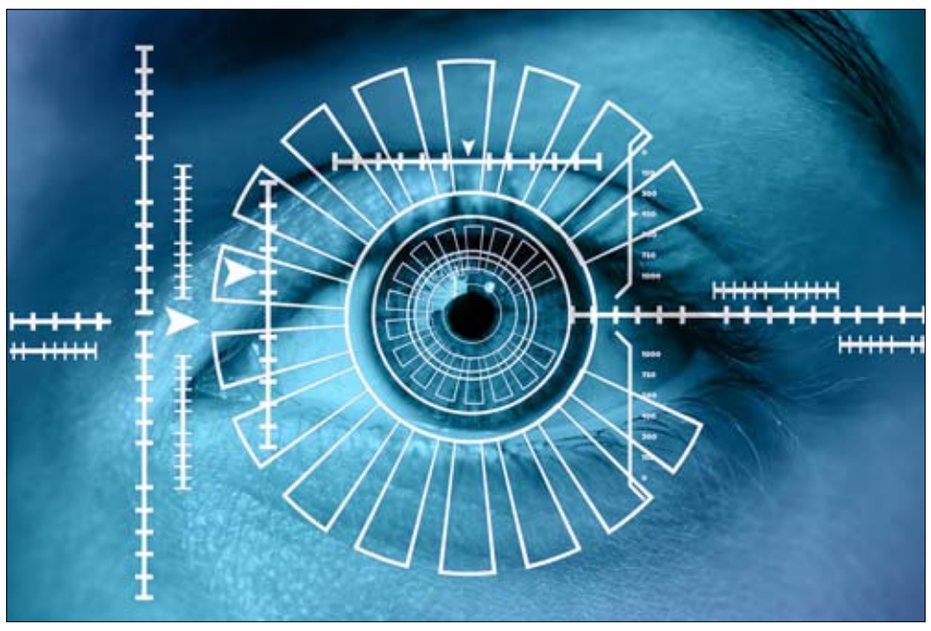
تقنية جديدة تمنح الذكاء الاصطناعى عيونًا تشبه عيون البشر

وتؤدي هذه التقنية إلى ذكاء اصطناعي متطور للغاية يمكنه على الفور فهم ما تراه وما تستخدمه في الروبوتات والسيارات ذاتية القيادة.هذه التقنية، التي تم وصفها في دراسة حديثة نُشرت في مجلة "ACS Nano"، أنها تعمل بشكل أفضل من العين من حيث نطاق الأطوال الموجية التي يمكن أن تراها من الأشعة فوق البنفسجية إلى الضوء المرئي وحتى طيف الأشعة تحت الحمراء.وتقول الباحثة الرئيسية للدراسة "تانيا روي"، الأستاذة المساعدة في قسم علوم وهندسة المواد ومركز تكنولوجيا علوم النانو في جامعة كاليفورنيا: "ستغير الطريقة التي يتم بها استخدام الذكاء الاصطناعي اليوم، حيث أصبح كل شيء عبارة عن مكونات منفصلة ويعمل على أجهزة تقليدية.وتتوسع التكنولوجيا في العمل السابق الذي قام به فريق البحث الذي ابتكر أجهزة تشبه الدماغ يمكنها تمكين الذكاء الاصطناعي من العمل في المناطق النائية والفضاء.

تقول روي: "كانت لدينا أجهزة تتصرف مثل نقاط الاشتباك العصبي في الدماغ البشري، لكننا مع ذلك لم نقم بعرض الصورة بشكل مباشر، الآن من خلال إضافة قدرة استشعار الصورة إليهم، لدينا أجهزة تشبه المشابك التي تعمل مثل" وحدات البكسل الذكية "في الكاميرا عن طريق استشعار الصور ومعالجتها والتعرف عليها في وقت واحد."

يفحص "ملا منجور"، المؤلف الرئيسي للدراسة وطالب الدكتوراه في قسم الفيزياء بجامعة كاليفورنيا، الأجهزة التي تشبه شبكية العين على شريحة الائتمان. أما بالنسبة للمركبات ذاتية القيادة، فإن تعدد استخدامات الجهاز سيسمح بقيادة أكثر أمانًا في الليل.يقول "ملا منجور": "إذا كنت في سيارتك ذاتية القيادة ليلاً وكان نظام التصوير للسيارة يعمل فقط عند طول موجي معين، لنقل الطول الموجي المرئي، فلن يرى ما هو أمامها، ولكن في حالتنا يمكنه بالفعل الرؤية في الحالة بأكملها."أضاف "ملا منجور": لا يوجد جهاز تم الإبلاغ عنه مثل هذا، والذي يمكن أن يعمل في نفس الوقت في نطاق الأشعة فوق البنفسجية والطول الموجي المرئي بالإضافة إلى الطول الموجي للأشعة تحت الحمراء، لذلك فهذه هي نقطة البيع الأكثر تميزًا لهذا الجهاز.مفتاح هذه التقنية هو هندسة الأسطح النانوية المصنوعة من ثاني كبريتيد الموليبدينوم وديتلوريد البلاتين للسماح بالاستشعار متعدد الأطوال الموجية والذاكرة.اختبر الباحثون دقة الجهاز من خلال امتلاكه الإحساس والتعرف على صورة ذات طول موجي مختلط لقد أظهروا أن التقنية يمكنها تمييز الأنماط وتحديدها على حد سواء "3" في الأشعة فوق البنفسجية و"8" في الأشعة تحت الحمراء.ويقول المؤلف المشارك في الدراسة "Adithi Krishnaprasad"، وهو طالب دكتوراه في قسم الهندسة الكهربائية وهندسة الحاسبات بجامعة كاليفورنيا: "لقد حصلنا على دقة من 70 إلى 80٪، مما يعني أن لدينا فرصًا جيدة جدًا لإمكانية تحقيقها في الأجهزة، ويمكن أن تصبح متاحة للاستخدام في السنوات الخمس إلى العشر القادمة.





تقرير: خريطة المريخ المائية قد تساعد فى اختيار المواقع للبعثات المستقبلية

سواء كنت تفكر في مستقبل كوكب المريخ وكيفية إرسال البشر إليه، أو تحاول فهم ماضيه وترى كيف أصبح الكوكب على ما هو عليه اليوم، هناك ميزة معينة مهمة للغاية وهى المياه.ويعرف العلماء أنه كان هناك مياه وفيرة على سطح المريخ ذات يوم، ولكن مع مرور الوقت تبخرت هذه المياه وتركت الكوكب قشرًا جافًا، مع القليل من الماء السائل على سطحه اليوم.

لكن هذه المياه تركت مؤشرات في جيولوجيا الكوكب، والآن شاركت وكالة الفضاء الأوروبية (ESA) خريطة مائية للمريخ تتتبع تاريخ الكوكب وتشير إلى الموارد المحتملة للبعثات المستقبلية.

تستخدم الخريطة البيانات التي تم جمعها من قبل اثنين من المركبات المدارية المختلفة للمريخ، وهما Mars Express التابعان لوكالة الفضاء الأوروبية ESA و Mars Reconnaissance Orbiter التابع لناسا.

وتقوم أجهزة قياس الطيف في كل من المدارات بجمع معلومات عن موقع ما يسمى بالمعادن المائية، أي الصخور التي تفاعلت مع الماء في الماضي والتي شكلت معادن مثل الطين وفقا لما نقله موقع Digitartlends.

لا تُظهر الخريطة مواقع هذه المعادن فحسب، بل تُظهر أيضًا مدى وفرتها، وأحد أكبر النتائج هو أن هذه المعادن ليست نادرة - في الواقع، هناك مئات الآلاف من بقع المعادن في جميع أنحاء الكوكب.

قال أحد الباحثين، جون كارتر، في بيان: "لقد أثبت هذا العمل الآن أنه عند دراسة التضاريس القديمة بالتفصيل، فإن عدم رؤية هذه المعادن هو في الواقع أمر غريب".

هذه الخريطة مفيدة لتقييم مواقع الهبوط المحتملة للمهام المستقبلية، سواء كانت مأهولة أو آلية. سيحتاج الطاقم البشري إلى الوصول إلى المياه للقيام بمهمة طويلة الأمد إلى المريخ، وإحدى طرق القيام بذلك هي خبز المعادن المائية لاستخراج المياه التي تحتوي عليها، لكن الصلصال له أهمية علمية بالنسبة للمهمات الروبوتية أيضًا، لأنها رائعة للبحث عن علامات الحياة القديمة.

تساعدنا دراسة كيفية انتشار هذه المعادن عبر المريخ على فهم تاريخ الكوكب أيضًا، لا يزال الباحثون يناقشون بالضبط المدة التي كانت فيها المياه السائلة موجودة على سطح الكوكب، وما الذي تسبب بالضبط في فقدان الكوكب لمياهه، توضح خريطة المياه هذه مدى تعقيد هذا التغيير.

قال كارتر: "أعتقد أننا قد أفرطنا بشكل جماعي في تبسيط المريخ"، "التطور من الكثير من المياه إلى عدم وجود مياه ليس واضحًا كما كنا نعتقد، لم يتوقف الماء بين عشية وضحاها. نرى تنوعًا كبيرًا في السياقات الجيولوجية، بحيث لا يمكن لأي عملية أو جدول زمني بسيط تفسير تطور علم المعادن في المريخ.

هذه هي النتيجة الأولى للدراسة والثاني هو أنه إذا استبعدت عمليات الحياة على الأرض، فإن المريخ يعرض مجموعة متنوعة من المعادن في البيئات الجيولوجية تمامًا كما تفعل الأرض".

تقنية ليزر تبث الطاقة لاسلكيًا يمكنها شحن أجهزتك تلقائيًا بمجرد دخول الغرفة

طور باحثون في جامعة سيجونج في كوريا الجنوبية نظام شحن جديدًا يستخدم ضوء الأشعة تحت الحمراء (IR) لنقل الطاقة إلى الأجهزة الإلكترونية التي يصل ارتفاعها إلى 100 قدم (30 مترًا)، ويأملون أن يؤدي هذا الاكتشاف إلى تقنية تشحن تلقائيًا الهاتف بمجرد إدخاله إلى الغرفة، بما في ذلك الأماكن العامة مثل المطارات ومحلات البقالة.

ووفقا لما ذكرته صحيفة "ديلى ميل" البريطانية، قال رئيس فريق البحث والأستاذ المساعد الدكتور جينيونج ها: "إن القدرة على تشغيل الأجهزة لاسلكيًا يمكن أن تلغي الحاجة إلى حمل كابلات الطاقة للهواتف أو الأجهزة اللوحية الخاصة بنا".

ويمكنه أيضًا تشغيل أجهزة استشعار مختلفة مثل تلك الموجودة في أجهزة إنترنت الأشياء (IoT) وأجهزة الاستشعار المستخدمة لمراقبة العمليات في المصانع.

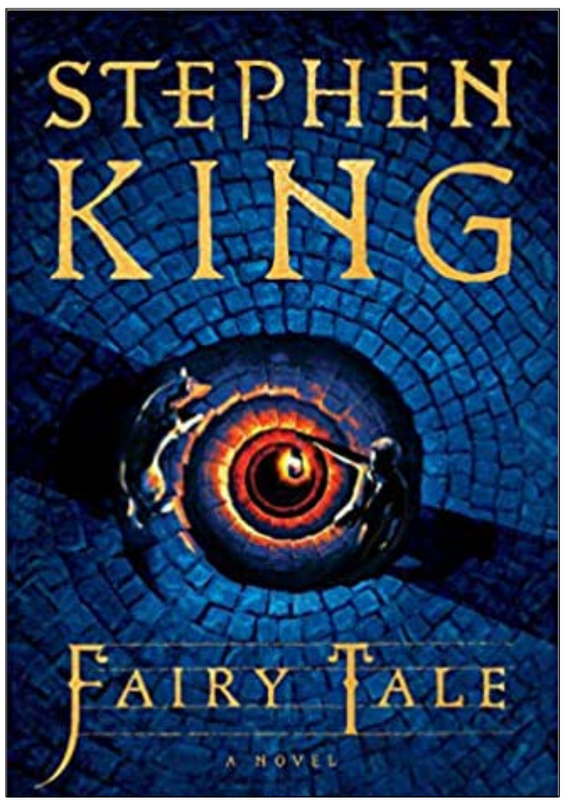
وفي حين أن الشحن اللاسلكي هو بالفعل وظيفة للعديد من الأدوات الجديدة، فإنه غالبًا ما يتضمن وضع الجهاز على سطح خاص، مما يعني أنه لا يمكن نقله بعيدًا أثناء الشحن.

ويعمل المهندسون على إزالة هذه العوائق والسماح بنقل الطاقة لمسافات أطول، ولكن هذا غالبًا ما يتضمن معدات ضخمة ومعقدة.

كما أنه في الدراسة التي نُشرت أمس في Optics Express، تم وصف نظام "الشحن بالليزر الموزع" الذي يتضمن قطعتين فقط من المعدات؛ جهاز إرسال وجهاز استقبال.

وينتج جهاز الإرسال شعاعًا من الأشعة تحت الحمراء من مكبر ضوئي، ويمكن توصيله بمصدر طاقة في الغرفة.

كما أن الضوء له طول موجي مركزي "آمن" يبلغ 1550 نانومتر ويمر عبر مرشح لإنشاء شعاع لا يشكل أي خطر على العين البشرية أو الجلد عند الطاقة المستخدمة.



Fairy tale.. رواية جديدة لـ«ستيفن كينج» عن مغامرات "الصبى تشارلى"

ذات مرة كان هناك صبي يدعى تشارلي، ماتت والدته في حادث مروع عندما كان صغيرًا، وتحول والده إلى عالم الإدمان على الكحول، لكن تشارلي نشأ ليكون شابًا جيدًا وقويًا وذكيًا من النوع الذي يساعد الغرباء المحتاجين مثل جاره بوديتش الذي لديه كلب مسن وممتلكات متداعية، إنها الخطوط الأساسية من رواية الكاتب الأمريكى الشهير ستيفن كينج الجديدة التى تنتهى بهذا الفتى تشارلى إلى نفق ملئ بالغرائب والعجائب.

يرسم ستيفن كينج في هذه الرواية صورة "لمدينة مهجورة شاسعة مهجورة لكنها حية ... الشوارع الفارغة والمباني المسكونة في وجود قصر مترامي الأطراف بأبراج زجاجية عالية بحيث اخترقت أطرافها الغيوم".

تبدأ Fairy Tale من نقطة حزن تشارلي على وفاة والدته حيث يهتم بوالده المدمن على الكحول وينزلق إلى سلوك سيئ في البداية ثم يخرج بنفسه من كل المتاعب التى تورط فيها بدرجات جيدة في المدرسة وموهبة في الرياضة، إنها عناصر تصل به إلى سن الرشد على الرغم من الوعد بشيء خيالي في الأفق بفضل "الضجيج الغريب" الذي يأتي من كوخ جاره "بوديتش" والحوض الغامض من الكريات الذهبية في خزانته.

عندما شق تشارلي طريقه في النهاية إلى العالم الآخر الذى بدأه من نفق غريب وجده مأهولًا من قبل رجال ونساء وجوههم رمادية ومشوهة، وملامحهم شبه غير واضحة، وهرأى هناك خيول تتحدث وفتيات إوز ولكن كان هناك شيء خبيث في المركز، ويجب على تشارلي مواجهته إذا كان يريد العودة إلى والده وهو يردد "هل أردت أن أكون الأمير في هذه القصة الخيالية المظلمة؟ لم أفعل، ما أردت هو أن أحضر كلبي وأعود إلى المنزل"

تعد سرقات المتاحف من السرقات التى كانت متكررة في زمن ما قبل أن تتعقد إجراءات التأمين لكن اللوحات الفنية ظلت هدفا للصوص باعتبارها مخزنا للقيمة ونوع من المقتنيات التى تحمل في طياتها التاريخ.

أشهر سرقات المتاحف فى التاريخ.. اللصوص سرقوا لوحات بملايين الدولارات

سرقة متحف مونتريال

أكبر سرقة فنية في التاريخ الكندي كان يمكن أن تكون أكبر فبعد منتصف ليل الرابع من سبتمبر عام 1972 أى قبل خمسين عامًا وصل رجل يرتدي قناع تزلج وتسلق إلى سطح متحف مونتريال للفنون الجميلة عن طريق تسلق شجرة قريبة ثم مدد سلمًا إلى اثنين من اللصوص المقنعين المتشابهين في الأسفل، من أعلى المبنى، دخل الثلاثي إلى المعرض عن طريق الهبوط بحبل من خلال كوة مكسورة، بمجرد دخولهم، قاموا بتقييد حراس الأمن وتكميم أفواههم تحت تهديد السلاح وبدأوا في نهب المبنى وتكسير الإطارات وتحطيم الزجاجات بهدف واضح لسرقة كل شيء ذي قيم كانت الخطة، على ما يبدو، هي النزول والصعود، مثل جرينش، عبر السقف، خلال ما كان من المحتمل أن يكون عملية طوال الليل.

ولكن بعد ثلاثين دقيقة من الاقتحام، أطلق أحد الرجال جهاز الإنذار، مما أجبر العصابة على الخروج من الباب الجانبي بكل ما يمكنهم حمله: 39 قطعة، معظمها من المجوهرات والتماثيل، وثمانية عشر لوحة، بما في ذلك اللوحات المنسوبة إلى جوستاف كوربيه ويوجين ديلاكروا ويان دافيدز دي هيم وتوماس جينزبورو وبيتر بول روبنز، كانت القطعة الأكثر قيمة التي أخذها الرجال هي Landscape with Cottages، وهو عمل يُنسب إلى رامبرانت، سيد العصر الذهبي الهولندي، أفاد المتحف أن إجمالى السرقات كان بقيمة 2 مليون دولار.

كانت اللوحات التي تركها اللصوص وراءهم أكثر قيمة: اللوحات التي رسمها بابلو بيكاسو، وإل جريكو، وفرانسيسكو غويا، وبيير أوغست رينوار، بالإضافة إلى رامبرانت، وكلها مكدسة عشوائياً على أرضية المعرض.

يلاحظ كاتب الفنون والثقافة كريس هامبتون وفقا لموقع the walrus أن السرقة حدثت في نفس الوقت الذي وقعت فيه قمة الهوكي الكندية ضد الاتحاد السوفيتي حيث كتب في Canadian Art: أنه في عام 1972 وضعت شرطة مونتريال اثنين من المحققين في القضية، لكنهما بعد عام، استسلموا فلم يتوصلا لشئ.

سرقة متحف ستوكهولم

في عام 2000 داهم ثلاثة رجال يحملون مسدسات ومدفع رشاش المتحف الوطني في ستوكهولم بالسويد وهربوا مع اثنين من لوحات رينوار ورامبرانت في زورق سريع ينتظر من سحروا الآخرين بخداعهم.

سرقة معرض ويتوورث

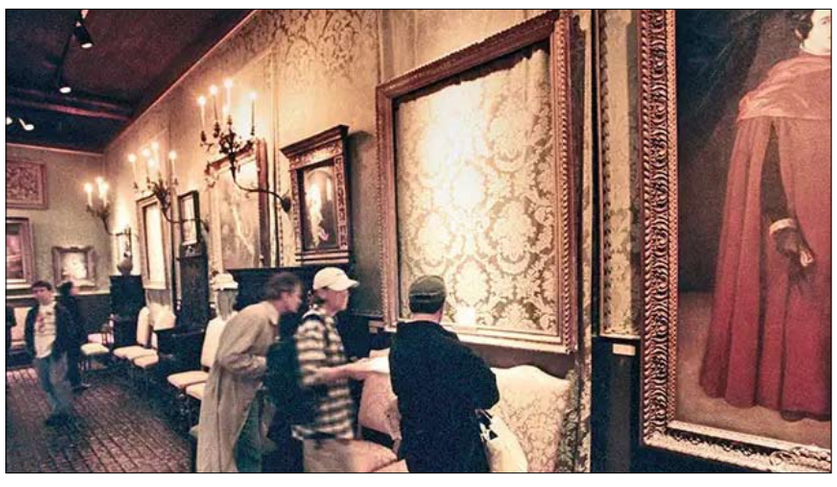
في عام 2003 سرق اللصوص أعمال بيكاسو وفنسنت فان جوخ وبول جوجان من معرض ويتوورث الفني في مانشستر ببريطانيا ثم وضعوا اللوحات حيث يمكن أن يكونوا بسهولة في حمام عام قريب.

سرقة متحف إيزابيلا جاردنر

جرت عملية السطو على 13 لوحة من متحف إيزابيلا ستيوارد جاردنر عام 1990 حين اقتحم لصان متنكران بزي الشرطة المتحف في مدينة بوسطن بالولايات المتحدة وسرقوا لوحات ومن ضمنها لوحة "Chez Tortoni" لإدوارد مانيه و"Concert" ليوهانس فيرمير وما زالت الإطارات الفارغة معلقة على الجدران.

سرقة متحف مونش

في عام 2004 سُرقت لوحتا "الصرخة" و"مادونا" للفنان إدوارد مونش في أوسلو بالنرويج، حيث اقتحم لصان مسلحان متحف مونش أمام العديد من الزوار وسرقا اللوحتين، لكن الشرطة تمكنت من استعادتهما.



«محاولات طائر قبل السقوط».. مجموعة قصصية تتناول قضايا الميراث بالصعيد

صدر عن الهيئة العامة لقصور الثقافة، المصرية، مجموعة قصصية بعنوان محاولات طائر قبل السقوط، للقاص بهاء الدين حسن، تضم المجموعة ١٢ قصة قصيرة، نُشرت أغلبها فى الصحف والمجلات المصرية والعربية، مثل، المساء، الجمهورية، أخبار الأدب التحرير، الأهرام، جريدة عكاظ، مجلة الكويت، مجلة آخر ساعة، مجلة المجلة، مجلة الثقافة الجديدة، ومجلة الرافد.

كما تضم المجموعة فصلا لبعض قصص الومضة، التى لا تتجاوز الثلاثة أسطر، ذات التركيز المكثف، تناقش القصص الأوضاع الاجتماعية فى المجتمع المصرى، وتتعرض قصة " محاولات طائر قبل السقوط "، وهى القصة الرئيسية التى تحمل عنوان المجموعة، لمشكلة المواريث، حيث يحاول بطل القصة الحصول على ميراثه، الذى يسيطر عليه الأخ الأكبر، فلا يجد من أخيه إلا المماطلة، التى وصلت به إلى حد تزوير عقود بيع وشراء، حتى يستحوذ على الميراث وينفرد به، فكانت النتيجة ضياع حبيبة البطل، التى كان يريد أن يحصل على ميراثه ليتزوجها، فيجد نفسه قد سقط فى الرذيلة !!

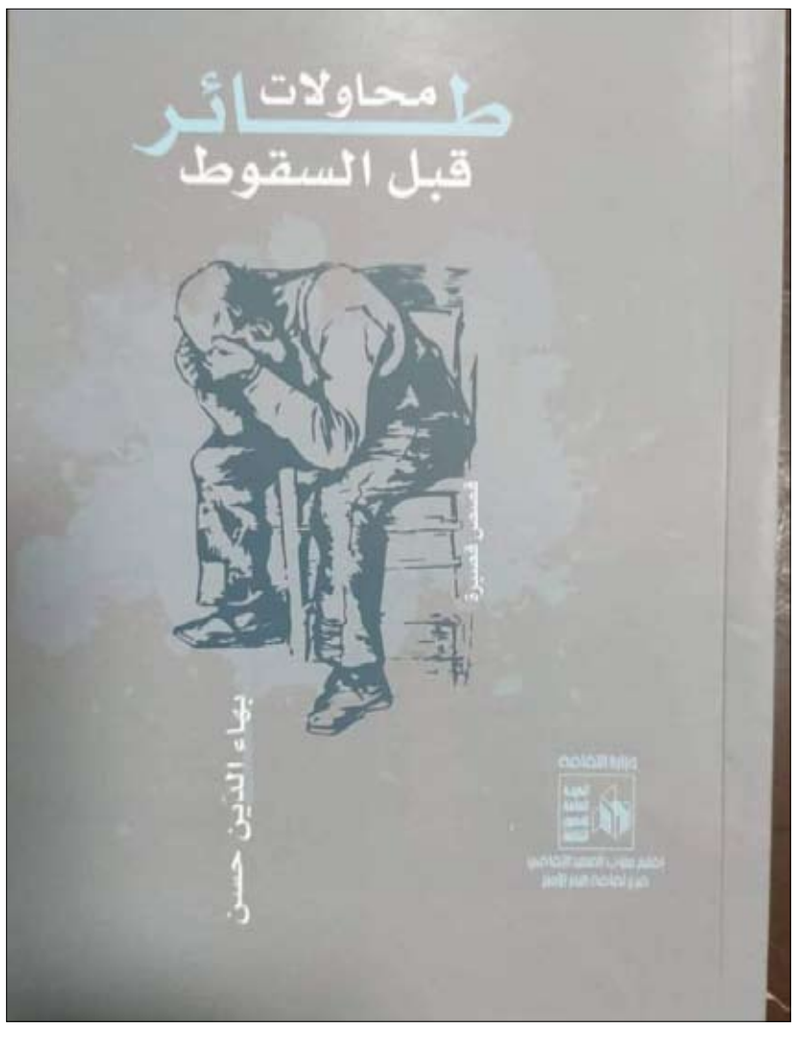
نفس المشكلة يناقشها الكاتب فى ثلاث قصص أخرى من قصص المجموعة، واحدة بعنوان " الكيل "، التى توضح مدى التفرقة فى المعاملة المادية، والكيل بمكيالين من قبل الأخ الأكبر، حيث يرثا من والدهما مقهى، يقوم الأخ الأكبر بادرتها، وعندما يذهب الأخ الأصغر ليطلب من أخيه نصيبه فى الإيراد لحاجة ابنه لدفع مصاريف المدرسة والدروس، يتعلل الأخ الأكبر بأن المقهى يخسر، بسبب كسر وإتلاف عدة المقهى من ناحية، ومن ناحية أخرى بسبب دفع الضرائب والغرامات للبلدية، نتيجة أن كراسى المقهى توضع خارج المقهى، بينما عندما تحضر زوجة الأخ الأكبر لتطلب نقودا لابنهما، ليذهب إلى رحلة مدرسية، يقوم بإخراج محفظته ويعطيها ما تريد !!

كذلك تتضح التفرقة فى قصة بعنوان " حامل الفأس "، الذى يجعل الأخ الأكبر من أخيه الأصغر خادما له، يقوم على زراعة الأرض ورعايتها، بينما هو وأولاده يستمتع بالمحصول، حتى يجرى به العمر ويفوته قطار الزواج، ولا يجد من أبناء أخيه، الذين تولوا الأرض بعد رحيل والدهم إلا الجحود !!

نفس المشكلة يناقشها الكاتب فى قصة بعنوان " أغنية الحرية "، ولكن بشكل مختلف، حيث يقوم البطل هنا بالتمرد على أخوته الذين يريدون السيطرة عليه، بحكم أنهم يتحكمون فى الميراث، فيختاروا له العروس والفرش والعفش والحُلي، فيتمرد على اختياراتهم، ويختار الحرية !!

تعد مجموعة " محاولات طائر قبل السقوط " هى المجوعة الثانية للقاص، فقد صدر له من قبل " امرأة برائحة التفاح " عام 2015 عن الهيئة العامة لقصور الثقافة، كما صدر له ديوان لا تتوسلي (مشترك) عن الجمعية المصرية لرعاية المواهب سنة 1997، كما شارك بهاء الدين فى كتاب الجمهورية " 50 قصة قصيرة " عدد يونيه سنة 2000، الصادر عن مؤسسة دار التحرير، ضمن مجموعة من كتاب القصة القصيرة على مستوى الجمهورية وشارك أيضا ضمن نخبة من المبدعين العرب فى كتاب " قصص عربية قصيرة جدا " الصادر فى ديسمبر 2013 عن دار رَهَف للنشر والتوزيع.

وفازت قصته " الكيل "، التى تضمها مجموعة " محاولات طائر قبل السقوط " بجائزة قصص قصيرة على الهواء، التى تقدمها مجلة العربى، بالتعاون مع إذاعة مونت كارلو عام 2017.



منوعات الفجر
27

نجوم هووليود يدعمونها

جين فوندا تكشف إصابتها بالسرطان ومتفائلة بفرص تعافيها

بعد أن أعلنت جين فوندا الفائزة بجائزة الأوسكار، ٨٤ عامًا، يوم الجمعة الماضي أنها تخضع للعلاج الكيميائي لمرض ليمفوما اللاهودجكين، قوبلت بفيض من الدعم والتمنيات الطيبة من قائمة أصدقائها المرصعة بالنجوم.

حيث كتبت الفنانة ديان كيتون علي منشور جين فوندا "نحن نحبك يا جين. أنت بطلة، أنت محاربة، طيلة حياتي كنت أشعر بالرهبة من كل ما تفعليه، سأستمر في الإعجاب بما قدمتيه كنت دائمًا وستظل كذلك".

وكتبت ريس ويذرسبون: "أرسل لك كل قوتي! أحبك يا جين". وعلقت ديبرا ميسينج: "نرسل لك نورًا شافيًا وحبًا وقوة"، كما كتب تشيلسي هاندلر: "أحبك يا جين. أفكر فيك دائمًا".

أما ناعومي كامبيل فكتبت "الملكة الحبيبة جين فوندا، شكرًا لك، حتى في هذا الوقت الصعب الذي تشاركيه معنا، من المهم جدًا أن يكون لديك عقلية إيجابية !! وأنت كذلك، بارك الله فيك، أفكاري ودعواتي معك .. ".

وعلق مارك روفالو قائلاً: "أرسل لك كل الحب والقوة يا جين أنت مليئة بالرحمة والتفاؤل دائمًا".

كتبت ليلي كولينز: "أرسل إليك الكثير من الحب والنور وكل الأفكار الإيجابية الممكنة. كم أنت جميلة وقوية، وكتب ليني كرافيتز: "أنت محاربة. هذا سوف يمر. أرسل كل حبي وطاقة الشفاء. الله معك".

علقت روزاريو داوسون قائلة "أرسل لك الكثير من الحب، جين. نحن ممتنون للغاية ومحظوظون لوجودك. قاومي!".

كتبت نعومي واتس: "كما هو الحال دائمًا تعلمينا جميعًا كيف نكون هادفين، قوية جدًا عزيزتي جين في كل ما تفعليه".

وعلقت كاتي كوريك قائلة: "تعاملتي مع هذا الأمر برشاقة وذكاء ونكران للذات، كما هو الحال دائمًا. ونحتفظ بك في قلوبنا".

وكتبت راشيل بروسناهان "إرسال الكثير من الحب يا جين، كتبت فرانسيس فيشر: "اتكئ علينا ؛ نحبك يا جين".

كتبت أليسا ميلانو: "أتمنى لك قوة أكثر مما تحتاجي ومحبة أكثر مما تستطيعي، اتصلي بي إذا كنت بحاجة إلى أي شيء. أنا هنا دائمًا. دائمًا".

وكتب روس ماثيوز: "أنت تدهشيني دائمًا. أرسل كل طاقة الشفاء التي يمكنني حشدها".

فوندا متفائلة

وبدت فوندا متفائلة عندما كشفت عن تشخيصها لـ 1.9 مليون متابع علي إنستجرام.

حيث أعلنت الممثلة الأميركية جين فوندا إصابتها بالسرطان، معربةً عن تفاؤلها بشأن فرص تعافيها، واستنكرت في المناسبة عدم إتاحة الرعاية الصحية بصورة متساوية بين المواطنين في الولايات المتحدة.وكتبت الممثلة الحائزة جائزة أوسكار والبالغة 84 سنة في حسابها عبر (إنستغرام): (شُخّصت بمرض ليمفوما لاهودجكينية)، وهو نوع من السرطان يصيب الجهاز الليمفاوي، مضيفةً: (بدأت في تلقي علاج كيميائي).

وتابعت: (إنّ هذا السرطان يمكن الشفاء منه، و80 في المائة من المصابين به ينجون، لذلك أشعر بأنني محظوظة جداً).

وأضافت النجمة المؤيدة للحزب الديمقراطي الأميركي: (أنا محظوظة أيضاً لأنّني أستفيد من تأمين صحي ويمكنني تلقي أفضل العلاجات والتعامل مع أنجح الأطباء. أدرك أنني أتمتّع بهذه الميزة، لكنّ الأمر محزن لأنّ عدداً كبيراً من الأميركيين ليست متاحة لهم الرعاية الصحية الجيدة التي أتلقاها، وهو أمر غير عادل).

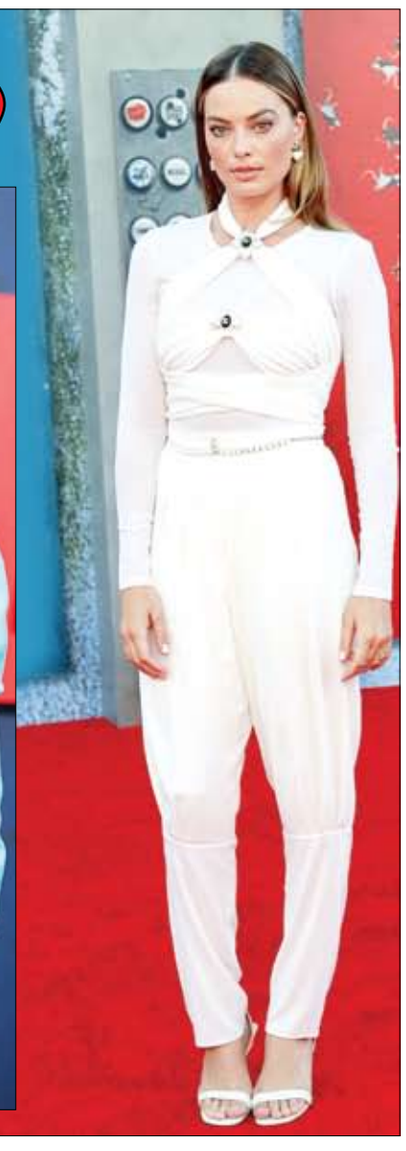
وبدأت جين فوندا مسيرتها المهنية في ستينات القرن الماضي، وحازت جائزتي أوسكار عن أفضل ممثلة، الأولى عام 1971 عن فيلم (كلوت) للمخرج الأميركي آلان ج. باكولا، والثانية سنة 1978 عن فيلم (كامينغ هوم) للمخرج الأميركي هال آشبي، كما رُشّحت خمس مرات لتلقي هذه الجوائز المرموقة في السينما الأميركية، حسب تقرير وكالة الصحافة الفرنسية. ولا تزال الممثلة تتابع حالياً مسيرتها الفنية، إذ أعارت صوتها في فيلم الرسوم المتحركة العائلي (لاك) الذي عُرض أخيراً عبر منصة (آبل). وعُرفت جين فوندا كناشطة مناهضة لحرب فيتنام، فيما أصبحت اليوم ناشطة بيئية تكافح التغير المناخي.وانتهزت الممثلة الفرصة في رسالتها لتشير إلى تأثير الوقود الأحفوري ومبيدات الحشرات في إصابة البشر بالسرطان.

وقالت: (أمامي ستة أشهر من العلاج الكيميائي، ويتفاعل جسمي مع العلاجات بشكل جيد جداً. صدّقوني، لن أسمح لأي من هذا التدخل الطبي بأن يمنعني من إكمال نشاطي البيئي).

وأضافت أنّ (الانتخابات تقترب في نوفمبر (تشرين الثاني) وستكون لها عواقب كبيرة. لذلك يمكنكم الاعتماد عليّ لأكون بجانبكم في عملية تطوير جيشنا المؤلف من أبطال في المجال البيئي).

وكتبت فوندا ""لذا، أصدقائي الأعزاء، لديّ شيئ شخصيًا أريد مشاركته. لقد تم تشخيص إصابتي بمرض ليمفوما اللاهودجكين وبدأت العلاج الكيميائي، هذا سرطان قابل للعلاج للغاية. ٪80 من الناس على قيد الحياة، لذلك أشعر بأنني محظوظ للغاية."وأوضحت أنها تخضع للعلاج الكيميائي منذ ستة أشهر، وهي "تتعامل مع العلاجات بشكل جيد"، مضيفة أنها "لن تسمح لأي من هذا بالتدخل في نشاطي المناخي".وتابعت "السرطان معلم وأنا أنتبه للدروس التي يقدمها لي. أحد الأشياء التي أظهرها لي بالفعل هو أهمية المجتمع. تنمية مجتمع الفرد وتعميقه حتى لا نكون وحدنا. والسرطان، جنبًا إلى جنب مع عمري حوالي 85 عامًا، يعلمني بالتأكيد أهمية التكيف مع الحقائق الجديدة ".

ريان جوسلينج ومارجوت روبي يعيدان إحياء سلسلة Ocean's



يتعاون ريان جوسلينج مع مارجوت روبي في في عمل جديد بعد تعاونهما الأخير في فيلم "باربي" المنتظر عرضه.

يجري الممثل البالغ من العمر 41 عامًا محادثات للظهور بجانب روبي في فيلم سرقة جديد ضمن سلسلة Ocean's Eleven ، وفقًا لصحيفة The Hollywood Reporter .

ستؤدي روبي ، 32 عامًا ، دور البطولة في المشروع ، بالإضافة إلى الإنتاج جنبًا إلى جنب مع المخرج جاي روتش وزوجها توم أكيرلي وميشيل جراهام.

على الرغم من أن تفاصيل السيناريو غير معروفة ، إلا أن الفيلم سيكون قطعة من سلسلة السرقة الشهيرة وتدور أحداثه في الستينيات.

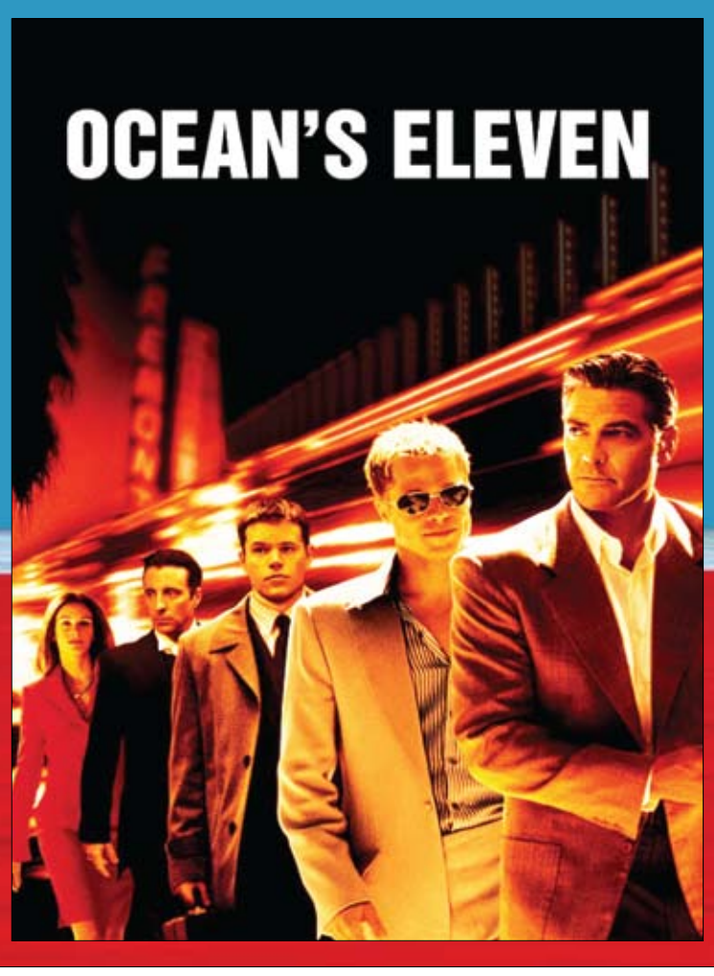
سيعمل جوزي ماكنمارا وأوليفيا ميلش وجاري روس كمنتجين تنفيذيين في الفيلم الذي لم يحمل عنوانًا بعد. وسيكتب السيناريو كاري سولومون.

وفقًا لصحيفة The Hollywood Reporter ، فإن المشروع لم يأخذ بعد الضوء الأخضر رسميًا ، إلا أنه قيد التطوير وذكر الموقع أن الهدف هو بدء إنتاج الفيلم في ربيع العام المقبل.

الفيلم الجديد ينتمي لسلسلة Ocean's Eleven الأصلية الذي عرض عام 1960، بطولة دين مارتن ،وفرانك سيناترا، وسامي ديفيس جونيور، تم إعادة تقديم Ocean's Eleven بنجاح بواسطة المخرج ستيفن سودربيرغ في عام 2001.

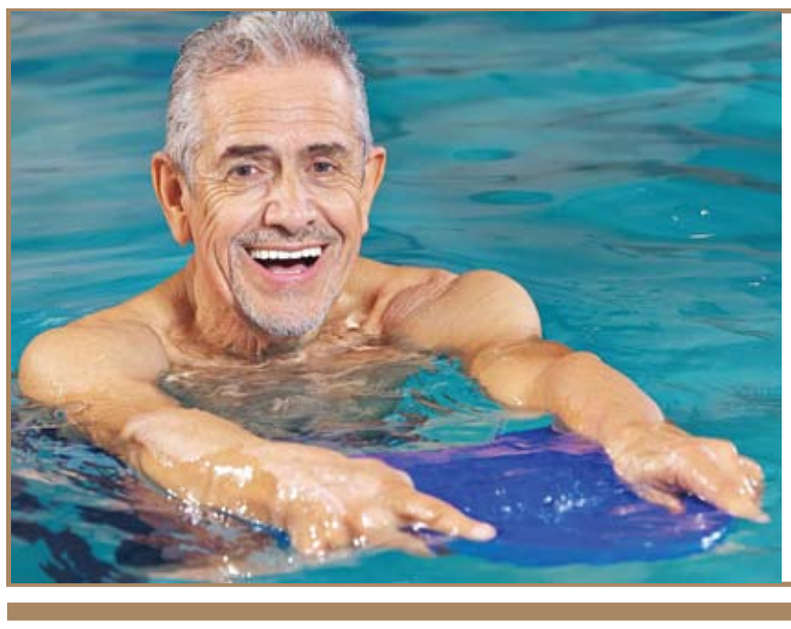
قدمت النسخة الحديثة من العمل في بداية الألفية الذي يتخذ من لاس فيجاس مقراً له، بمشاركة جورج كلوني في الدور الرئيسي لداني أوشن ، نسختين متتاليتين هما Ocean's Twelve و Ocean's بعد ثلاثة عشر عامًا.

أما روبي وريان جوسلينج فاجتمعا في فيلم باربي الذي طال انتظاره ، والذي من المقرر عرضه لأول مرة في 21 يوليو 2023.



منوعات الفجر

طبيب يوضح ما يجب عمله عند حدوث تشنجات أثناء السباحة



أوضح الدكتور أندريه بوزدنياكوف، مدير مختبر التشخيص السريري بشركة Invitro-Sibir ، ما يجب عمله عند حدوث تشنجات في الساق أثناء السباحة.

ويشير الدكتور في مقابلة مع صحيفة "إزفيستيا"، إلى ما يجب عمله في حال حدوث تشنجات عضلية أثناء السباحة في المسبح مثلا أو في البحر أو النهر. ويقول، "هناك بعض الموانع تقيد السباحة. وكقاعدة عامة، تمس هذه الموانع الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة وخطيرة، تتأثر بسرعة ببرودة الماء، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، حيث يمكن أن يستجيب القلب لانخفاض الحرارة المفاجئ عند الغوص في الماء البارد". ووفقا له، لا ينصح أبدا بالسباحة بعد تناول الكحول، بغض النظر عن الكمية ودرجة الثمالة. ويقول، "يمكن أن يسبب تناول الكحول اضطراب التناسق، ويجعل الشخص ينسى كيف يتنفس بصورة صحيحة، ما قد يؤدي إلى اختناقه بسبب فتح فمه في الوقت غير المناسب. وهذه ليست مزحة. لأن تناول كمية كبيرة من الكحول يمنع العديد من ردود الفعل بما فيها رد فعل السعال، ما يؤدي إلى دخول الماء إلى الجهاز التنفسي وبالتالي إلى الاختناق والغرق. كما أن المبالغة في تقدير الشخص لقوته، هي أيضًا أحد أعراض تناول الكحول، حيث يعتقد الشخص أن "عمق البحر إلى الركبة". ولكن عندما يدرك أنه أخطأ في تقديره، يكون قد فات الأوان". ويوضح الطبيب، ما يجب عمله عند حدوث تشنجات أثناء السباحة. ويقول، "يجب فورا التوجه نحو الشاطئ بأي طريقة كانت. بالطبع معظم التشنجات تحصل في عضلة الساق، ومع أنها لا تشكل خطورة إلا أنها مؤلمة جدا، وتسبب الهلع وبالتالي الغرق. وبعد الوصول إلى الشاطئ يجب شد العضلة المتشنجة باستخدام تمارين غير معقدة معروفة".

قرأت لك

الثوم والبصل

قال باحثون إن استهلاك الخضروات، بما في ذلك الثوم والبصل، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون.

وأظهرت دراسة – نشرت في مجلة آسيا باسيفيك جورنال أوف أسيكولوجي أنسيولوجي – أن احتمالات الإصابة بسرطان القولون والمستقيم كانت أقل بنسبة 79 في المئة لدى البالغين الذين تناولوا كميات كبيرة من نباتات الومنيوم مقارنة مع من استهلكوها بكميات قليلة.

وقال الباحث زهي لي من المستشفى الأول في جامعة الصين الطبية: (من الجدير بالملاحظة أنه في بحثنا، يبدو أن هناك اتجاها: كلما ازدادت كمية الخضروات التي تعمل بالآليوم ، كانت الحماية أفضل).. (بشكل عام ، سلطت النتائج الحالية الضوء على الوقاية الأولية من سرطان القولون والمستقيم من خلال التدخل في أسلوب الحياة ، والذي يستحق المزيد من الاستكشافات المتعمقة).

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن سرطان القولون والمستقيم هو واحد من أكثر أنواع السرطان شيوعا في جميع أنحاء العالم .

سؤال وجواب

- **من هو عميد الأدب العربي؟**
  - طه حسين
- **ماذا تعني كلمة فرعون؟**
  - البيت الكبير
- **ماذا نقصد بقولنا: ترك له الحبل على الغارب؟**
  - ترك له حرية التصرف كما يشاء.
- **من رائد القصه القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟**
  - محمود تيمور.
- **من رائد القصه القصيرة في الأدب العالمي في العصر الحديث؟**
  - تشيكوف

فتاة تحمل شقيقتها وهي تمشي في مياه الفيضانات في ناوشيرا، باكستان. رويترز

آلة حاسبة جديدة للنوم على الإنترنت تكشف متى يجب أن تذهب إلى الفراش

تكشف آلة حاسبة جديدة للنوم عبر الإنترنت عن الوقت المحدد الذي يجب أن ينام فيه كل فرد للحصول على شعور بالراحة.

وإذا كنت تكافح من أجل الاستيقاظ في الصباح، فقد تكون هذه أداة مفيدة لمساعدتك على الشعور بالانتعاش عند انطلاق المنبه.

وتطرح أداة النوم عددا من الأسئلة لتحديد نوع نومك وكيف يمكن أن يؤثر روتينك اليومي على نومك. وسيُطلب منك أولا عمرك، وهذه أداة مفيدة للآباء الذين قد يرغبون في مساعدة أطفالهم الصغار على الدخول في روتين نوم صحي. ويعد العمر عاملا مهما عندما يتعلق الأمر بالنوم حيث أظهرت الدراسات سابقا أن الشيخوخة يمكن أن تجعلك تقضي وقتا أكثر صعوبة في النوم، وهذا بدوره يعني أنك قد تكافح من أجل الاستيقاظ في الوقت المحدد. وسيتم سؤالك بعد ذلك عن الوقت الذي تريد أن تستيقظ فيه كل يوم. وتنص هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) على أنه إذا كنت تواجه مشكلة في النوم فعليك ألا تتناول وجبة كبيرة قبل النوم، وهذا لأن الجسم سيضطر إلى العمل على تكسير الطعام.

وكجزء من الاختبار، سيتم سؤالك أيضا عن موعد تناول أكبر وجبة. وإذا كنت تمارس الرياضة، في أي وقت من اليوم تفعل ذلك.

وذكر الخبراء أن معظم الناس يحبون تناول وجبة عشاء كبيرة، ولكن إذا كنت تفعل ذلك بالقرب من وقت النوم، فقد تضر نومك.

ولهذا، من الضروري محاولة تناول وجبة فطور كبيرة ووجبة صغيرة في الليل للمساعدة على النوم بشكل مريح.

ثم سيُطرح عليك سؤال أيضا عما إذا كنت تستهلك الكافيين أو المخدرات أو النيكوتين أو الحبوب المنومة أو الكحول.

وقال الخبراء إنه يجب عليك تجنب الشاي أو القهوة أو مشروبات الطاقة في وقت متأخر بعد الظهر لأن الكافيين منبه سيبقيك مستيقظا.

ويتم أيضا فحص الأنشطة التي تقوم بها قبل النوم بساعتين مثل القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو تصفح الهاتف.

وأظهرت الدراسات سابقا أن النظر إلى الهاتف يمكن أن يتداخل مع النوم بسبب الضوء الأزرق الذي ينبعث من الشاشات. ولذلك، حاول إطفاء الأجهزة الإلكترونية والأضواء الساطعة للاستعداد للنوم.

ويشار إلى أنه وقع ربط مشاهدة التلفزيون في وقت متأخر من الليل بنوعية نوم رديئة، وهذا "لأن شاشات التلفزيون تصدر نوعا من الضوء الأزرق الذي قد يتسبب في زيادة نشاط المخ. نصيحتنا هي تجنب مشاهدة التلفزيون في وقت متأخر من الليل بشكل منتظم".

وسيتم سؤالك أيضا عما إذا كان عليك الاستيقاظ في الليل للذهاب إلى المرحاض، أو إذا استيقظت من الصوت أو الضوء أو الحركة أو ضيق التنفس. وأخيرا، سيتم سؤالك عن الوضع الذي تنام فيه، إما على الجانب، أو على الظهر أو على البطن.

وقال الخبراء إن النوم على الجانب هو الأفضل وهو من أكثر الطرق شيوعا للنوم، لكن يجب أن تكون حذرا لأن وضع النوم قد يضر بوقفتك. وأوضحوا: "حاول النوم مع ظهر مستقيم ورجلين ممدودتين بالكامل، فهذا سيريح عضلاتك ويقوي وضعيتك. واستخدم وسادة تناسبك بشكل مريح مع الرأس والكتف، مع الحفاظ على محاذاة الرقبة مع العمود الفقري لتجنب الضغط.

مساحة للتلوين

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الليمون يحتوي على نسبة سكر أكثر من الفراولة.
- هل تعلم أن 8% من البشر لديهم ضلع إضافي.
- أن 85% من الحياة النباتية موجودة في المحيطات.
- إسم رالف لورين الحقيقي هو رالف ليفشيتز. وهي ماركة شهيرة.
- الأرانب تحب أكل عرق السوس مع أنه لايمكنها هضم السكريات.
- أن لغة سكان هاواي الأصليين تتكون من 13 حرفاً فقط.
- هل تعلم أن شهر أغسطس تكون فيه أعلى نسبة مواليد. وكذلك أنا واحد منهم.
- هل تعلم أن الطعام إذا لم يختلط باللعاب لا يمكنك تذوقه.
- أن متوسط نوم الشخص العادي هو 7 دقائق فقط.
- هل تعلم أن عدد اسنان الدب هو 42 سن حادة وقاطعة.
- هل • هل تعلم أن 11% من الناس يستخدمون أيديهم اليسرى. ويسمى من يستخدم يده اليسرى أشول أو أعسر. وأنا واحد منهم.

تعلم أن عين طائر النعام أكبر من مخّه.

قصة الحطاب الحكيم

حمل الحطاب فأسه وبلطته وذهب إلى الغابة يحتطب وقد صحب معه أبنه لأول مرة ودخل الحطاب الغابة وأخذ يتجول فيها وينظر، الاشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضخم لكنه لم يقطع شيئا فسأله ابنه هناك شجرة كبيرة هنا لماذا لا تقطعها يا أبي فقال إنها شجرة مثمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها فحرام علي قطعها لقد كنت أحمل اليك التوت منها - وتركها وتقدم للامام قليلا وأخذ يحتطب بعض الاغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته فجاء الابن اليه وقال تعال انظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبها جيد أقطعها فنظر اليه الحطاب وقال انها شجرة شابة ستعطينا في المستقبل الخير الكثير أتركها تأخذ دورتها في الحياة، ثم أشار ابنه على شجرة اخرى وقال اذن أقطع هذه فلف الحطاب حولها وقال أحب هذه الشجرة وأحب ان أجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير فكنت احتمي فيها من المطر واتناول من جذعها مادة صمغية أتاجر فيه فأتركها تستعيد نشاطها، يا أبي أحترت معك هيا هذه الشجرة المتينة سنكسب من ورائها الكثير فقال الحطاب بل سنخسر الكثير فهذه تثمر النبق الذي تحبه فقال الولد اذن لا خشب اليوم فقال الاب سنجد حاجتنا لا تقلق ان عملنا هذا يتطلب الرحمة والصبر يمكننا البحث داخل هذه الغابة الكبيرة عن الاشجار الساقطة والجذوع المكسورة وغيرها لكن دعنا لا نخسر اشجارا مثمرة ربما تطعمنا وتطعم غيرنا ايضا فهناك من يعتمد على ثمار الغابة في معيشته وان أنت اتخذت هذا المبدأ في حياتك ان تعطي كل شيء حي حقه في ان يحيا فسيبارك الله فيه ويمنحك الرزق من عنده ولتفعل ما عليك وأترك لله يفعل ما يشاء .