

شرطة أبوظبي تعزز وعي السائحين
ضمن «أجمل شتاء في العالم»



The Banshees of Inisherin
عمل رصين لا يترك
شيئاً للصدفة



قلة النوم يمكن أن تزيد
من خطورة دهون البطن

كشف أثري مثير.. أقدم مدينة سكنية بالأقصر

تزرع محافظة الأقصر المصرية بالعديد من الخبايا الأثرية المدفونة، آخرها اكتشاف أقدم وأهم مدينة سكنية كاملة في البر الشرقي والتي تعود إلى العصر الروماني وتعد امتداداً لمدينة طيبة القديمة، وفقاً لبيان رسمي صادر عن وزارة السياحة والآثار المصرية. ونجحت البعثة الأثرية المصرية في العثور على تلك المدينة السكنية خلال استكمال أعمال الحفر في شهر سبتمبر من العام الماضي داخل بيت يسي أندراوس المجاور لعهد الأقصر، العضو البارز في مجلس النواب المصري عقب ثورة 1919 ليتم العثور على كنوز أثرية من القرنين الثاني والثالث الميلادي. ويقول فتحي ياسين، مدير عام آثار مصر العليا لوقف "سكاي نيوز عربية": "كانت الآمال كبيرة حينما بدأت البعثة الموسم الجديد من الحفر، تحلى الجميع بالصبر أثناء التنقيب أسفل بيت يسي أندراوس، حصلنا على نتائج أولية مبشرة حتى أجزاء من مدينة سكنية، أدركنا أننا أمام اكتشاف مميز للغاية، وغمرت السعادة قلوب الحضور من هول اللحظة". ويضيف المرف على حفائر البعثة المصرية في بيت يسي أندراوس بمعبد الأقصر لوقف "سكاي نيوز عربية": "فوجئ أعضاء الفريق بظهور جدار من الطوب اللبن ومع استمرار العمل تبين وجود مبان سكنية فضلاً عن ورش خاصة بصناعة المعادن تعود للعصر الروماني بجانب مملات من النحاس والبرونز في حالة جيدة وقوارير مياه وأدوات للطحن".

سانتور أمريكي يريد حظر تطبيق تيك توك

قال السناتور الأمريكي جوش هاو، وهو جمهوري يؤيد اتباع نهج صارم مع الصين، إنه سيقدّم مشروع قانون لحظر تطبيق المقاطع المصورة القصيرة تيك توك في الولايات المتحدة. ويواجه تيك توك وهو تابع لشركة بايتدانس الصينية بالفعل حظراً يمنع الموظفين الاتحاديّين من استخدام أو تحميل البرنامج على الأجهزة المملوكة للحكومة. وقال هاوالي على تويتر "تيك توك هو الباب الخفي للصين على حياة الأميركيين. إنه يهدد خصوصية أطفالنا وصحتهم العقلية أيضاً".

تعذير صادم بشأن أعداد الفيلة في العالم

عندما يصادف الناس فيلا داخل حديقة حيوانات، فإنهم لا يصابون بالدهشة في الغالب، لأنهم يعتقدون أن هذا الحيوان الضخم ما زال موجوداً بكثرة في العالم، لكن بيانات بيئية تظهر العكس، وتنبه إلى أن الفيلة ليست بمنأى عن "خطر الانقراض". وبحسب شبكة "سكاي نيوز" البريطانية، فإن انقراض الفيلة مدرجة ضمن الحيوانات المعرضة للانقراض، قد يزيد من تداعيات الاحتباس الحراري على كوكب الأرض. ويرى الخبراء أن انقراض أكبر حيوان ثديي يعيش فوق سطح الأرض سيؤثر بشدة على ثاني أكبر غابة مطيرة في العالم. وتشير الأرقام إلى تراجع أعداد الفيلة بشكل كبير في حوض الكونغو الذي يمتد على أراضي عدد من دول وسط وغرب أفريقيا. وتظهر أرقام جمعية حماية الحياة البحرية أن أعداد الفيلة انخفضت بنسبة 60 في المئة، فتراجعت إلى 40 ألف فقط في هذه المنطقة. ويعد الصيد الجائر لهذا الحيوان بهدف الحصول على عاجه وتربيته إلى الخارج، من بين أبرز أسباب تراجع أعداد الفيلة. ويقول الخبراء إنه في حال اختفت الفيلة بشكل نهائي، فإن الغابة المطيرة للكونغو، وهي الثانية بعد الأمازون في البرازيل، ستفقد ما يصل إلى 9 في المئة من قدرتها على امتصاص الكربون الموجود في الجو.

حذر خبراء التغذية من أن الأطفال النباتيين يمكن أن يتعرضوا لخطر الإصابة بمشاكل صحية وخيمة، وذلك بعد أن نشرت هيئة الخدمات الصحية الوطنية في إنجلترا NHS نصائح حول النظام الغذائي للرضع، وفقاً لما نشرته ديلي ميل البريطانية.

اختصاصيو تغذية يحذرون من مخاطر النظام الغذائي النباتي على طفلك

يؤثر ذلك على نمو. وإذا كان نظامهم الغذائي يتضمن مستويات منخفضة من اليود، أو أصبحوا يعانون من نقص الحديد، فيمكن أن يتأثر نمو أدمغتهم بشكل سلبي، بل ويقبل من قدرتهم الفكرية. أما إذا كان النظام الغذائي يفتقر إلى فيتامين B12، فإن الطفل يمكن أن يصاب بفقير الدم ويؤثر سلبياً أيضاً على نمو أعصابه.

3 سم أقصر
كما توصلت دراسة، أجريت العام الماضي تحت إشراف جامعة لندن كولينج، وشملت حالات 187 طفلاً نباتياً وأطفالاً يتناولون اللحوم والألبان تتراوح أعمارهم بين 5 و10 سنوات، أن الأطفال الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً أقصر بمعدل ثلاث سنتيمترات، مما يشير إلى أنهم ينمون ببطء أكثر مقارنةً بباقي الأطفال. كما كشفت النتائج أن محتوى المعادن في عظام الأطفال النباتيين كان أقل من باقي الأطفال، على الرغم من أن لديهم أيضاً نسبة أقل من الدهون في الجسم ومستويات أقل من الكوليسترول السيئ.

حمص ومكسرات
ينصح اختصاصي تغذية الأطفال باهي فان دي بور "بتضمين نسبة جيدة من الأطعمة، التي تحتوي على الكربوهيدرات والدهون من الزيوت النباتية وزبدة المكسرات والأفوكادو وغيرها من الأطعمة عالية الطاقة مثل الحمص، الذي يمكن أن يلبى متطلبات الطاقة اليومية للطفل، محذراً من أنه بدون التخطيط الدقيق لمتطلبات الطاقة والغذائية الإجمالية، يمكن أن تكون هناك فجوات في التغذية ينجم عنها تعرض النمو

الحليب ومنتجات الألبان
يتضمن موقع NHS Start for Life، الذي يقدم نصائح وإرشادات للأباء الجدد، قسماً حول الأطفال النباتيين. وتوصي هيئة الخدمات الصحية الإنجليزية بأن الأطفال، الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً، يحتاجون إلى مكملات فيتامين B12 وتصحح الآباء بإعطاء أطفالهم مشروبات نباتية مثل فول الصويا والشوفا وحليب اللوز، بعد سن عام واحد، إذا كانوا يتناولون مشروبات غير محلاة وغير معززة بالكالسيوم.

كما تحذر NHS الآباء من استبعاد حليب الأبقار ومنتجات الألبان، وهي مصادر جيدة للعناصر الغذائية، من نظام الطفل الغذائي دون التحدث أولاً إلى طبيب عام أو اختصاصي تغذية.

وجبات متوازنة
لكن بعض خبراء التغذية أشاروا مخاوف بشأن جعل الأطفال نباتيين في مثل هذه السن المبكرة، خاصة وأنه تم مؤخراً نشر أعداد متزايدة من كتب الطبخ مع وصفات للأطفال النباتيين.

بينما يعتقد معظم الخبراء أن النظام الغذائي النباتي للأطفال يمكن أن يكون آمناً، فربما تنشأ المخاطر عندما لا يمكن للأباء التأكد بشكل صارم من أن الوجبات والوجبات الخفيفة متوازنة بشكل صحيح.

آثار سلبية مرعبة
قال دوان ميلور، اختصاصي تغذية ورئيس قسم التغذية بكلية الطب في جامعة أستون، "إذا لم يكن لدى الرضيع أو الطفل ما يكفي من الطاقة والبروتين، فقد

مذنب أخضر يستعد للاقتراب من الأرض

عاد مذنب أخضر غريب لم يمر قرب الأرض منذ زمن الإنسان البدائي، ليطهر في السماء استعداداً للاقتراب من الكوكب الأسبوع المقبل. وبم اسم المذنب الأخضر المعروف باسم (2022 E3 - C) في مارس الماضي من قبل علماء الفلك في كاليفورنيا، وقد تم حساب دورانه حول الشمس بمرّة كل 50.000 عام، مما يعني أن آخر مرة اجتاز كوكبنا الأصلي كانت في العصر الحجري. وسيكون المذنب، الذي يأتي من سحابة "أورت"، أقرب ما يكون إلى الأرض يومي الأربعاء والخميس من الأسبوع المقبل عندما يمر على مسافة 2.5 دقيقة ضوئية، أي 27 مليون ميل فقط، من كوكبنا. والمذنبات عبارة عن كرات من الغبار والجليد تتأرجح حول الشمس في مدارات بيضوية عملاقة. ومع اقترابها من الشمس، ترتفع درجة حرارة الأجسام، مما يحول الجليد السطحي إلى غاز ويزيل الغبار عنها.

النشاط البدني المناسب للأطفال وفقاً للفئة العمرية

أكد مجلس الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي أهمية ممارسة الأطفال للنشاط البدني بدءاً من العام الأول من عمرهم. وأوضح المجلس أن المدة الموصى بها خلال اليوم للأطفال، الذين تقل أعمارهم عن سنة، هي 30 دقيقة على الأقل، مشيراً إلى أن النشاط البدني المناسب لهذا العمر هو أن يقوم الرضيع بالحركة من خلال الحبو أو الاستلقاء على البطن والقيام بتحريك الأيدي أو الأرجل. وبالنسبة للأطفال في عمر سنة إلى سنتين، فإن النشاط البدني ينبغي أن يتضمن أنشطة مختلفة منها أنشطة خفيفة مثل الوقوف والمشي، وأنشطة معتدلة مثل الجري والقفز، وأنشطة عالية الشدة مثل التسلق واللعب بالكرة لمدة 3 ساعات على الأقل. وأضاف المجلس أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 3 إلى 4 سنوات، يجب أن يكون نشاطهم البدني يومياً لمدة 3 ساعات، لكن مع اختلاف الرياضة، مشدداً على ضرورة ممارسة الأنشطة البدنية عالية الشدة لمدة ساعة واحدة على الأقل. وبالنسبة للفئة العمرية بين 5 و14 سنة، فإنه ينبغي أن يحصل الطفل على ساعة واحدة على الأقل من النشاط المعتدل إلى عالي الشدة مثل ركوب الدراجة أو لعب كرة القدم أو الجري وأيضاً الهرولة والسباحة.





حزمة متنوعة من الفعاليات والورش والمحاضرات

جامعة الإمارات تستعد في فبراير للمشاركة في «الإمارات تبتكر 2023»



مجموعة متنوعة من الأنشطة والورش والمحاضرات في مجال الابتكار.

بإمكان مختلف أفراد المجتمع الجامعي إلى جانب الزوار بأن يحضروا الفعاليات المتنوعة ويتفاعلوا معها والخروج بتجربة وأفكار ابتكارية جديدة، وتشارك الكليات والمراكز البحثية بهذا الحدث البارز والمهم لتستعرض فيه أبرز وأحدث أنتاجاتها البحثية والابتكارية، وتقدم

وطناً مهماً يعزز مكانة الإمارات في مجال الابتكار على مستوى العالم. وقالت الدكتورة حنان المزروعى: "أتاني فعاليات هذا العام لتكون أكثر شمولية من ناحية الجمهور المستهدف، وأكثر تخصصاً وحيوية من حيث المواضيع التي تطرحها في مجال الابتكار، حيث

المشاركة الفاعلة في تحقيق الأهداف الاستراتيجية للدولة، وتطوير الأبحاث، وتشجيع المبتكرين، والإسهام في صناعة المستقبل من خلال توظيف الابتكارات والأفكار الإبداعية في تعزيز جودة الحياة للأفراد والمجتمع، وأشارت المزروعى إلى أن فعاليات "الإمارات تبتكر" تعد حدثاً

تعنى بالابتكار. وذكرت الدكتورة حنان المزروعى -القائم بمهام الرئيس التنفيذي للابتكار بجامعة الإمارات- إلى أن جامعة الإمارات تحرص على تعزيز منظومة الابتكار واعداد أجيال تتمتع بروح الريادة والابداع، حيث يعد شهر الابتكار فرصة

في الحدث الوطني الأبرز في مجال ترسيخ ثقافة الابتكار، يقدمها مجموعة من الباحثين من أعضاء هيئة التدريس وطلبة الجامعة، تصل إلى أكثر من 40 فعالية رئيسية، تستهدف جميع أفراد المجتمع الجامعي إلى جانب مجموعة أخرى من الفعاليات المختصة والتي

•• العين - الفجر

تنظم جامعة الإمارات العربية المتحدة فعاليات واسعة خلال فعاليات "الإمارات تبتكر 2023" عبر إطلاق حزمة متنوعة من الفعاليات والورش والمحاضرات في مجال الابتكار، مشاركتاً



ضمن مذكرة تفاهم

تعزيز برامج التبادل الطلابي والتعاون الثقافي بين الصقارين الإماراتيين واليابانيين

المتجذرة في التراث الثقافي لليابان. وبهذه المناسبة، أكد معالي ماجد علي المنصوري الأمين العام لنادي صقاري الإمارات، أن علاقات الصداقة بين الإمارات واليابان قائمة ومتينة منذ ما يزيد عن نصف قرن، وهي تتعدى اليوم مرحلة التعاون إلى الشراكة الاستراتيجية التي دخلت مرحلة جديدة في السنوات الأخيرة، وتعتبر مشاريع التراث الثقافي إحدى هذه الشراكات. وقام الوفد الياباني بمناسبة توقيع مذكرة التفاهم مع نادي صقاري الإمارات بجولة في مدرسة محمد بن زايد للصقارة وفراسة الصحراء، حيث أشاد أعضاء الوفد بجهود وإنجازات أبوظبي ودولة الإمارات في صون التراث وحماية الحياة البرية من خلال الصيد المستدام، ومُعربين عن إعجابهم ببرامج المدرسة التي تعمل على تنظيم دورات تدريبية متخصصة بالصيد بالصقور لكافة الفئات العمرية لتعليمهم فنون الصقارة العربية، وتربية النشء الصغير على الحفاظ على التقاليد الأصيلة.



الطلبة والصقارين الإماراتيين بهدف التعرف على الصقارة اليابانية المتفردة التي تنحدر من أصالة عريقة، وتنعكس تقاليدها من خلال مجموعة مميزة من الأدوات، وعدد من المدارس والأساليب

صقاري الإمارات، كأول منصة رائدة متخصصة على مستوى العالم في تعليم فن الصقارة العربية وفراسة وتقاليد العيش في الصحراء. كما وسوف تستقبل مدرسة "سوا" اليابانية للصيد بالصقور،



الأصيلة في مدرسة محمد بن زايد للصقارة وفراسة الصحراء التي تأسست في عام 2016 بتوجيهات من سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس نادي

المستدام، وذلك بإشراف خبراء ومختصين في رياضة الصيد بالصقور من كلا البلدين الصديقين. وسوف يكون بإمكان الطلبة اليابانيين التدرّب والتعرّف على تقاليد الصقارة العربية

•• أبوظبي - الفجر

وقّع كل من معالي ماجد علي المنصوري الأمين العام لنادي صقاري الإمارات، والسيد هيروشي فوجي مدير مؤسسة "إينيكس-جودكو" نائب الرئيس الأول لمشاريع "إينيكس" في أبوظبي، مساء أمس الأول الثلاثاء، مذكرة تفاهم تهدف إلى تعزيز ودعم برامج الصداقة والتبادل الطلابي والتعاون الثقافي القائم بين الصقارين الإماراتيين واليابانيين، وذلك بحضور السيد تاكاويوكي يودا الرئيس التنفيذي لشركة "إينيكس" اليابانية الرائدة في مشاريع تطوير وإنتاج النفط والغاز، والسيد توشياكي كيتامورا رئيس مجلس إدارة الشركة. ووفقاً للمذكرة، وبمساهمة وتعاون مشترك بين الجانبين الإماراتي والياباني سوف تتم المشاركة في أنشطة وفعاليات الصقارة، والتعريف بأهداف صون التراث الثقافي الإنساني والحفاظ على التقاليد الأصيلة، وتعزيز الصيد

مدارس حماية تنظم معرضاً لتوعية طلبتها بالتخصصات الجامعية

شرطة أبوظبي تعزز وعي السائحون ضمن «أجمل شتاء في العالم»

•• أبوظبي - الفجر

شارك قسم الشرطة السياحية في مديرية التحريات والتحقيقات الجنائية بقطاع الأمن الجنائي بشرطة أبوظبي بتنفيذ مبادرات توعوية ضمن أجمل شتاء بالعالم بالتعاون مع الشريك الاستراتيجي دائرة الثقافة والسياحة "وحدة تفتيش مزودي الخدمات السياحية" والتي تهدف إلى التعريف بدور الشرطة السياحية والترحيب بالسياح القادمين للاستمتاع بالمخيمات الصحراوية في إمارة أبوظبي. وقدمت إدارة الدوريات الخاصة (قسم كتبان) التابعة لقطاع الأمن الجنائي بشرطة أبوظبي المساعدة للسياح والرد على استفساراتهم وتلبية احتياجاتهم من الخدمات الشرطة.



المحافظة على سلامتهم وسلامة الآخرين، والابتعاد عن السلوكيات السلبية إلى جانب تعريف السياح بطرق الاتصال بأرقام الطوارئ لطلب المساعدة عند الحاجة وإرشادهم للمواقع السياحية والحضارية البارزة في إمارة أبوظبي والاستمتاع بالمخيمات الصحراوية. وأكدت على أهمية المشاركة بمثل هذه المبادرات والتي توفرها الدولة لزوارها، من الأفراد والأسر والمجموعات السياحية وإظهار المعالم الترفيهية والثقافية والطبيعية، وممارسة أمتع الأنشطة في الهواء الطلق الذي يتسنى لهم خلالها الاستمتاع بالأجواء الشتوية.

المقدم عبد الله سالم السويدي أن المعرض يأتي في إطار الحرص الدائم على إتاحة الفرصة للطلبة من أجل الاطلاع على التخصصات العلمية المستقبلية والجامعات التي يرغبون في الالتحاق بها بعد إنهاء المرحلة المدرسية لهم، مشيراً إلى أن المعرض يأتي في إطار الحرص الدائم من مدارس حماية لرفع مستوى الوعي التعليمي للطلبة. وأكدت الأستاذة صفية المنصوري أن المعرض فرصة للطلبة للتعرف عن كتب على كل ما يتعلق بالتخصصات الدراسية ومتطلبات القبول الجامعية، وأليات التسجيل والرسوم والمنح الدراسية التي قد يستطيعون الحصول عليها من أجل بدء مرحلة جديدة في حياتهم المستقبلية.



•• دبي - الفجر

تنظمت مدارس حماية للبنات التابعة للقيادة العامة لشرطة دبي، معرضاً شاركت فيه 19 جامعة من مختلف إمارات الدولة، وذلك لتعريف الطلبة على أهم التخصصات الدراسية ومتطلبات القبول، والتسجيل، والرسوم، والمنح الدراسية المقدمة إليهم بعد انتهاء المرحلة المدرسية. وافتتح المقدم عبد الله سالم السويدي، مدير مكتب مدارس حماية للتربية والتعليم، فعاليات المعرض بحضور الأستاذة صفية المنصوري مديرة مدارس حماية للبنات، والنتيب محمد أحمد بن شفا، وأسماء الحمادي المرشد الأكاديمي في مدارس حماية، وهيئات الإدارية والتدريسية. وأكد

منوعات الفكر 23



يحتاج الجسم إلى القليل من الدهون الحشوية لسببين، أولهما، أن يكون بمثابة حماية للأعضاء الحيوية حول البطن. والثاني هو العمل كمصدر احتياطي للطاقة التي يمكن للجسم استخدامها. ومع ذلك، فإن الإفراط في الدهون الحشوية يمكن أن يزيد من مخاطر مجموعة من المشاكل الصحية، ووفقا لإحدى الدراسات، فإن قلة النوم يمكن أن تجعل الأمر أسوأ.

قلة النوم يمكن أن تزيد من خطورة دهون البطن



قلة النشاط واتباع نظام غذائي غني بالسكر والملح دورا في احتمالية زيادة الدهون الحشوية لدى الشخص. ونتيجة لذلك، فإن أفضل الطرق لخفض المستويات تشمل اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام وتجنب عادات نمط الحياة الضارة. وبالإضافة إلى تحسين الصحة البدنية، يمكن أن يساعد فقدان الدهون الحشوية من خلال التمارين أيضا في تحسين الصحة العقلية.

ومع ذلك، يبدو أن النوم غير الكافي يعيد توجيه الدهون إلى الحيز الحشوي الأكثر خطورة. الأهم من ذلك، على الرغم من حدوث انخفاض في السرعات الحرارية والوزن أثناء فترة النقاهة، استمرت الدهون الحشوية في الزيادة. ويشير هذا إلى أن النوم غير الكافي هو سبب غير معروف سابقا لترسب الدهون الحشوية، وأن النوم اللائق، على الأقل على المدى القصير، لا يعكس تراكم الدهون الحشوية. وقالت الدكتورة سومرز إن النتائج التي توصلوا إليها "تشير إلى عدم كفاية النوم كمساهم في أوبئة السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي". والسبب في ذلك هو أن المستويات العالية من الدهون الحشوية يمكن أن تزيد من احتمالية إصابة الشخص بأمراض القلب ومجموعة من الحالات الأخرى مثل السرطان والسكري.

ويشأن تراكم الدهون، توضح الدكتورة نعيمة كوفاسين، المشاركة في الدراسة: "تم الكشف عن تراكم الدهون الحشوية فقط عن طريق الأشعة المقطعية وكان من الممكن تفويتها، خاصة وأن الزيادة في الوزن كانت متواضعة للغاية - نحو رطل واحد فقط. قياسات الوزن وحدها ستكون مطمئنة بشكل زائف من حيث العواقب الصحية للنوم غير الكافي". وتابعت: "ما يثير القلق أيضا الآثار المحتملة لفترات النوم غير الكافية من حيث الزيادات التدريجية والتراكمية في الدهون الحشوية على مدى عدة سنوات". وفي حين أن قلة النوم يمكن أن تؤدي إلى زيادة مستويات الدهون الحشوية، إلا أن هناك عوامل أخرى يمكن أن يكون لها تأثير. وتشمل هذه عادات نمط الحياة غير الصحية مثل التدخين والشرب، وكلاهما يمكن أن يسهم في زيادة احتمالية الإصابة بأمراض مزمنة أو مميتة مثل السرطان وأمراض الكبد. وعلاوة على ذلك، يمكن أن يلعب

كانوا يعتمدون نمط نوم مقيد يأكلون 300 سعرة حرارية إضافية في اليوم، و13% أكثر من البروتين، ولكن الأهم من ذلك تناول 17% من الدهون. وهذه الزيادة تراجعت خلال فترة النقاهة.

وفي حين أن قلة النوم ليست في بعض الأحيان اختيار الشخص المعني، في حالات مثل الأرق أو في العمل بنظام المناوبات، يختار عدد من الأشخاص النوم بشكل أقل.

وقالت الدكتورة فيريند سومرز: "تظهر نتائجنا أن النوم القصير، حتى عند الشباب والأشخاص الأصحاء والضعفاء نسبيا، يرتبط بزيادة تناول السرعات الحرارية، وزيادة طفيفة جدا في الوزن، وزيادة كبيرة في تراكم الدهون داخل البطن".

وأوضحت الدكتورة سومرز: "عادة ما يتم ترسيب الدهون بشكل تفضيلي تحت الجلد،

وأجريت الدراسة على 12 فردا يتمتعون بصحة جيدة، ولم يكونوا يعانون من السمنة، وأمضى كل منهم دورتين، مدة كل منها 21 يوما، يعتمد فيها المشاركون نمطا معينًا من النوم.

وطلب من البعض النوم بنمط نوم "عادي"، بينما طلب من آخرين تجربة نمط نوم مقيد، وكان لكل مشارك حرية الوصول إلى مجموعة من الأطعمة أثناء الدراسة.

وكجزء من الدراسة، تمت مراقبة وزن الجسم وتكوين الجسم وتوزيع الدهون، وكذلك المؤشرات الحيوية للشهية.

ووجد الباحثون أن قلة النوم أدت إلى زيادة بنسبة 9% في مستويات الدهون الحشوية الكلية وزيادة بنسبة 11% في كمية الدهون الحشوية في البطن.

وعلاوة على ذلك، وجدوا أن أولئك الذين



مكملات غذائية يمكن أن يكون لها آثار خطيرة عند دمجها!

يقترح خبراء أنه يمكن التحايل على العديد من المخاطر عن طريق أخذ المكملات الغذائية على بعد ساعات بعضها من بعض. وهناك أدلة قوية على أن المكملات الغذائية تقدم فوائد صحية عند تناولها وفقا للتوجيهات. ومع ذلك، عندما يتم تناولها باقتران بعضها ببعض، يمكن أن تصبح بعض التأثيرات قاتلة. إليك ما يجب عليك تجنبه:



الحديد والشاي الأخضر

في تقرير عن حالة إكلينيكية، نُشر في عام 2016، وجد الباحثون أن شرب الشاي يتداخل مع امتصاص الحديد وينطوي على مخاطر الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد عند تناوله بكميات كبيرة.

وهذه نتيجة مهمة، حيث يعتمد الجسم على الحديد في النمو والتطور وإنتاج الهيموجلوبين. وقد يعتمد بعض الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بنقص الحديد على مكملات الحديد للحفاظ على احتياجات الجسم، وبالتالي يجب تجنب الشاي الأخضر.

الخميرة الحمراء والنياسين

مكملات النياسين وأرز الخميرة الحمراء هي بعض المكملات القليلة القادرة على خفض مستويات الكوليسترول.

ومع ذلك، فإن أخذها بعضها مع بعض قد يسبب ضررا شديدا للكبد.

الدوية، لكن الأدلة حتى الآن لا تزال بعيدة عن أن تكون قاطعة. وعند خلط النحاس بالزنك، لا يمكن امتصاصه في الجسم، ما قد يؤدي إلى مشاكل على المدى الطويل. فالنحاس ضروري لإنتاج خلايا الدم الحمراء والحفاظ على نظام المناعة الصحي، لذا فإن تجنب النقص فيه أمر بالغ الأهمية.

زيت السمك وginkgo biloba

حذرت مجلة الطب الباطني العام في عام 2005 من أن تناول ginkgo biloba بمفرده قد يكون غير مناسب لبعض الأشخاص الذين يعانون من مخاطر النزيف. وأوضح التقرير: "يجب نصح المرضى الذين يستخدمون ginkgo biloba، وخاصة أولئك الذين لديهم مخاطر نزيف معروفة، بشأن زيادة احتمالية مخاطر تناوله". وقد يؤدي تناول أوميغا 3 مع ginkgo biloba إلى زيادة هذه المخاطر، لأن زيت السمك له أيضا تأثير يتمثل في ترقق الدم.

الكالسيوم والمغنيسيوم

يوضح موقع WebMD: "يمكن أن تتنافس جرعات كبيرة من المعادن بعضها مع بعض ل يتم امتصاصها. فلا تستخدم مكملات الكالسيوم أو الزنك أو المغنيسيوم في نفس الوقت". وهناك أيضا دليل على أن خلط المغنيسيوم بمضادات الحيوية يمكن أن تكون له تأثيرات غير مرغوب فيها.

وعند تناول جرعات عالية، من المعروف أن المكملات المعدنية تسبب تقلصات في البطن وغثيانا وإسهالا.

النحاس والزنك

وأوضحت مجلة علم الأوبئة: "الزنك والنحاس والمغنيسيوم معادن تشارك في العديد من آليات الاستجابة في الجسم، بما في ذلك المناعة والالتهابات والإجهاد التأكسدي". وربطت العديد من الدراسات المعادن بالسرطان وأمراض القلب والأوعية



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعاوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعاوى رقم SHCFICILABMIN2022/0009168 عمالي (جزئي)

إلى المدعي عليه : أحمد جعفر لطفلاء المنتجعات المدنية - د م م
مجهول محل الإقامة

لذلك يطالب المدعي من عدالة المحكمة تسجيل الدعاوى وإعلان المدعي عليها بصورة من لاحتحتها والحكم بالزامها بان تؤدي للمدعي مبلغ إجمالي (3735 درهم) والزامها بالرسوم والمصاريف. انت مكلف بالحضور بجلسته 2023/2/2 أمام مكتب إدارة الدعاوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعاوى رقم 9) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعاوى رقمها بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعاوى المذكور رقمها اعلان - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 24/1/2023م
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية

متبب أسلم محمد مالك مؤسسة الرؤية الصحية للمقاولات الفنية

إخطار دفع في القضية رقم 0000264/SHCEXCIPOR2023 (جزئي)

إلى المحكوم عليه : متبب أسلم محمد مالك مؤسسة الرؤية الصحية للمقاولات الفنية حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ الخبير الهندسية - د م م - في القضية المشار اليها اعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بتثبيت الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 38860.0 وذلك انت مكلف بتثبيت ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
الحكمة الاتحادية العليا

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان بالنشر

إعلان صحيفة الطعن رقم 2022/1403

بوكالة المحامي / يوسف السهلاوي

إلى : 1- أ و جى هودلينج ليميتد ، 2- فرزين بداله عابدين ايوخاره

ليكن معلوما لديكم بان الحكم الاستئناف رقم 2022/1050-1030 تجاري - الصادر بتاريخ 2022/9/29 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/ سالم مستهليل بن احمد المشني ، في الطعن المشار اليه اعلاه وعليكم ايداع مذكرة بدفاعكم مشفوعة بسند توكيل الحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب إدارة الدعاوى في موعد اقضاء خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

ليلى محمد الشكيلي
مدير مكتب ادارة الدعاوى

دائرة القضاء - أبوظبي
إدارة الكاتيب العدل والتوثيق

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦

تغيير اسم / اسمهان سعيد سالم راشد الدرعي

تقدمت المواطنة / اسمهان سعيد سالم راشد الدرعي / بطلب الى قسم التوثيق - أبوظبي بتغيير اسمها من (اسمهان) إلى (حصه).

فمن لديه اعتراض يتقدم به الى القسم المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر الاعلان

رئيس قسم التوثيق العام

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعاوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعاوى رقم SHCFICILABS2023/0000412 عمالي

إلى المدعي عليه : رمز النقاء لتفصيل السيارات

مجهول محل الإقامة

لذلك يطالب المدعي من عدالة المحكمة تسجيل الدعاوى وإعلان المدعي عليها بصورة من لاحتحتها والحكم بالزامها بان تؤدي للمدعي مبلغ إجمالي (7200 درهم) والزامها بالرسوم والمصاريف. انت مكلف بالحضور بجلسته 2023/1/31 أمام مكتب إدارة الدعاوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعاوى رقم 9) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعاوى رقمها بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعاوى المذكور رقمها اعلان - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 23/1/2023م
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعاوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعاوى رقم SHCFICILABS2023/0000415 عمالي

إلى المدعي عليه : رمز النقاء لتفصيل السيارات

مجهول محل الإقامة

لذلك يطالب المدعي من عدالة المحكمة تسجيل الدعاوى وإعلان المدعي عليها بصورة من لاحتحتها والحكم بالزامها بان تؤدي للمدعي مبلغ إجمالي (7200 درهم) والزامها بالرسوم والمصاريف. انت مكلف بالحضور بجلسته 2023/1/31 أمام مكتب إدارة الدعاوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعاوى رقم 9) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعاوى رقمها بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعاوى المذكور رقمها اعلان - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 23/1/2023م
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعاوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعاوى رقم SHCFICILABS2023/0000426 عمالي

إلى المدعي عليه : رمز النقاء لتفصيل السيارات

مجهول محل الإقامة

لذلك يطالب المدعي من عدالة المحكمة تسجيل الدعاوى وإعلان المدعي عليها بصورة من لاحتحتها والحكم بالزامها بان تؤدي للمدعي مبلغ إجمالي (7200 درهم) والزامها بالرسوم والمصاريف. انت مكلف بالحضور بجلسته 2023/1/31 أمام مكتب إدارة الدعاوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعاوى رقم 9) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعاوى رقمها بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعاوى المذكور رقمها اعلان - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 23/1/2023م
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان مدعى عليه بالنشر

الدعاوى 0004728/SHCFICIREA2021 (جزئي)

إلى المدعي عليه : حسن ذياب محمد ذياب الشرع - سوري الجنسية

محمود نصر الله قاسم سوري الجنسية

لذلك يطالب المدعي معاد عبد الحكيم عبد الرحمن بن عتيق - سعودي الجنسية

قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة

فقررت المحكمة : أولا : فسخ عقد بيع السياراتين : ثانيا : ايداع قبول الدعوى قبل المدعي عليه الاول لرفعهما على غير ذي صفة. ثالثا : التزام المدعي عليه بالتاني برد مبلغ 40.000 درهم (اربعين الف درهم) للمدعي والزامه بمفادته على ذلك المبلغ بواقع 65% سنويا اعتبارا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام

على ان تزيد على اصل المبلغ المقضى به رابعا : التزام المدعي عليه بالتاني بان يؤدي للمدعي مبلغا قدره 24.000 درهم (اربعما وعشرين الف درهم) عوضا عن الأضرار المالية والأسمية التي لحقت به، مع الزامه بمسورقات الدعوى وماتني برهم مقابل الغاب الاحكاما، وهنض ما عدا ذلك من طلبات.

حرر بتاريخ 24/1/2023 م / قرار بواسطة الموظف

مركز سعادة المتعاملين

محكمة الشارقة الاتحادية
المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان مدعى عليه بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم 0000519/AJCEXCICOMS2023 (جزئي)

إلى المحكوم عليه : شركة غنغا للاقتطاعات العامة (ش م ج)

حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ رويال فاكتور للحراسه - ش ذ م م

في القضية المشار اليها اعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 55827.0 وذلك انت مكلف بتثبيت ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - ليلى راشد محمد علي الفتحاني

إخطار دفع في القضية رقم 0000282/SHCEXCIBOUNCE2022 (جزئي)

إلى المحكوم عليه : ليلى راشد محمد علي الفتحاني

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ رويال فاكتور للحراسه - ش ذ م م

في القضية المشار اليها اعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 12172.0 درهم وذلك انت مكلف بتثبيت ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية

مطبعة رويال - د م م ماتيو سكاريا فاديانات

إخطار دفع في القضية رقم 0004984/SHCEXCIBOUNCE2022 (جزئي)

إلى المحكوم عليه : 1- مطبعة رويال - د م م ماتيو سكاريا فاديانات

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ اوم رودرا انترناشيونال للتجارة - د م م

في القضية المشار اليها اعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 3991350.0 درهم وذلك انت مكلف بتثبيت ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعاوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعاوى رقم 0004541/AJCFICIREA2022 (جزئي)

إلى المدعي عليه : ليثندا امونوريي نياركو

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسته 15/2/2023 أمام مكتب إدارة الدعاوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعاوى رقم 6) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعاوى رقمها بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعاوى المذكور رقمها اعلان - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 2023/1/24 م.
مكتب الخدمات القضائية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان مدعى عليه بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم 0000519/AJCEXCICOMS2023 (جزئي)

إلى المحكوم عليه : شركة غنغا للاقتطاعات العامة (ش م ج)

حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ رويال فاكتور للحراسه - ش ذ م م

في القضية المشار اليها اعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 55827.0 وذلك انت مكلف بتثبيت ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية
محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - ليلى راشد محمد علي الفتحاني

إخطار دفع في القضية رقم 0000282/SHCEXCIBOUNCE2022 (جزئي)

إلى المحكوم عليه : ليلى راشد محمد علي الفتحاني

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ رويال فاكتور للحراسه - ش ذ م م

في القضية المشار اليها اعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 12172.0 درهم وذلك انت مكلف بتثبيت ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية

مطبعة رويال - د م م ماتيو سكاريا فاديانات

إخطار دفع في القضية رقم 0004984/SHCEXCIBOUNCE2022 (جزئي)

إلى المحكوم عليه : 1- مطبعة رويال - د م م ماتيو سكاريا فاديانات

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ اوم رودرا انترناشيونال للتجارة - د م م

في القضية المشار اليها اعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 3991350.0 درهم وذلك انت مكلف بتثبيت ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحسبك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان بالنشر

إلى المدعي عليه : 1- عماد أحمد حسن زهد - مجهول محل الإقامة

بما أن المدعي : يوسف عبد الرحمن القادري

قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (8٥٠٠٠ درهم) خمسة وثمانون الف درهم) والفوائد القانونية المستحقة على هذا المبلغ بمعدل ١٥ % من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠٢٢/٨/١٩ وحتى السداد التام والزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف وانعاب الاحكاما. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/٢/١ الساعة ٩:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مستندات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان حكم بالنشر

في الدعاوى رقم ٣٢٦/٢٠٢٢/١٨ عقاري جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المحكوم عليه : عاصف موي عبد القويم موي - مجهول محل الإقامة

بما أن المحكوم له : تمويل (معاملة خاصة) ويسته : بدر محمد علي الفرق - لتعلم بان المحكمة حكمت بحسبها المتقدمة بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٢ في الدعاوى المذكورة اعلاه لصالح : تمويل (معاملة خاصة) بفسخ اتفاقية الأجرة وملاحها الجزمة بين طرفي التعاقد والقرعة ٨/٢٠١٧، والزام المدعي عليه حيازة العقار الوحيدة موصولة الإنفاقية المتعلقة في إمارة دبي والحيثية الحدود والمواصفات في الكتيك كالآتي : إمارة دبي - المنطقة : وادي الصفا ١ رقم الأرض ١٢٣٠ رقم العقيدية : ١٢٣٠٠٠٠٠٠ اسم الجنبى : مزانيا ١٠ ب - رقم العقار ١٠٨ رقم المخطط ١٠٨ وإقامة بتسجيل العقار المؤجر لتدعيمه بالمخالفة التي كان عليها وقت التعاقد حاليا من وسائلها ونظر الحيازة الى المدعي عليه والتمه والتمه العقار الجديد المنصوب بالتسليم (القرعة في شهادة لصالح المدعي عليه ومخالفة نافر الأراضي والاملاك والاملاك بذلك ، والزام المدعي عليه اداء مبلغ وقدره ٨٠٠٠٠٠ درهم (ثمانية وخمسون الف واربعمائة درهم) اجماليا لاجرة المتأجرة المترتبة عليه من ٢٠٢٢/١/٢١ وحتى ٢٠٢٣/١/٢١ وما يتسجد به من اربعة وعشرون الف واربعمائة درهم) سنويا حتى تاريخ تسليم العقار للمدعي عليه من الشروط والمواصفات والزامه بالرسوم ومكاتبها المحضورية خلال الاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي نشر هذا الاعلان بان صدر صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي على نكلا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان بالنشر

في الدعاوى رقم 283/2021/280 تنفيذ شرعي

تفاصيل الإعلان بالنشر

المنظورة في: دائرة التنفيذ الثانية رقم 1٨٤

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الاصل بصدد تنفيذ الاتفاقية الصلح رقم 2018/831

رقم الملف رقم 2018/1660 في الملف رقم 35772.50 وقدره (35772.50 درهم شامل الرسوم والمصاريف من تاريخ الاستحقاق

طالب التنفيذ : محمد عبدالله منشر - عنوانه : إمارة عجمان منطقة درة الحيوان ١ فيلا رقم المنطقة 1345 فيل محطة اذاعة عجمان رقم مكاتبه 6152110709

المطلوب اعلانه : 1- محمد هاني بوزيد كريم بور - صفته : منقذ ضده

موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها تنفيذ الحكم الصادر في الاتفاقية رقم. ان الطالاب بصدد تنفيذ الاتفاقية الصلح رقم 2018/831 في الملف رقم 2018/1660 حالات زوجية بصدده بالتقيد به وقدره (35772.50 درهم) شامل الرسوم والمصاريف من تاريخ الاستحقاق. وحددت لها جلسة يوم الموافق الساعة ١٠:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مستندات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان بالنشر

في الدعاوى رقم ٤٠/٢٠٢٢/٤٢٠ تجاري مصارف

تفاصيل الإعلان بالنشر

المنظورة في: دائرة إدارة الدعاوى الأولى رقم ٤٠٠

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٠٠٠٢٢٤٩.٨) درهم والرسوم والمصاريف وانعاب الاحكاما والمطالبة القانونية ١٩ % من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتفاد المحيل بلا كاتاة.

المدعي: البنك العربي المتحد فرع - عنوانه: الامارات - إمارة دبي - بورسعيد - ديرة - شارع بورسعيد

ويسته: خليفة عبدالله سعيد عبدالله بن هويدان الكعبي

المطلوب اعلانه : 1- محمد شاهد بن محمد - صفته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها ايداع مبلغ وقدره (١٠٠٠٢٢٤٩.٨) درهم والرسوم والمصاريف وانعاب الاحكاما والمطالبة القانونية ١٩ % من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتفاد المحيل بلا كاتاة . وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١/٣٠ الساعة ١٠:٠٠ من قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مستندات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان بالنشر

في الدعاوى رقم ٣٦٦/٢٠٢٢/٤٢١ نزاع محدد القيمة

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المتنازع ضده : ١- محمود علي محمود السعيد فرح - مجهول محل الإقامة

بما أن المتنازع : وليد فار

قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٢٥٠) درهم والرسوم والمصاريف وانعاب الاحكاما والمطالبة القانونية ٥ % من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠٢٢/٢/٢٢ وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتفاد المحيل بلا كاتاة

وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/٢/٨ الساعة ٩:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مستندات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)

في الاستئناف رقم: ٣٢٦/٢٠٢٢/٢٥٠ استئناف تجاري

المنظورة في: دائرة الاستئناف التجارية الخامسة رقم ٣٦٥

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعاوى رقم ٢٠٢٢/٨٨٠ تجاري جزئي بالنسبة للرسوم والمصاريف وانعاب.

المتنازع: الشيخ مكتوم بن حشر بن مانع بن راشد آل مكتوم - واخرون

عنوانه: الامارات - إمارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع بورسعيد - مبنى المطار- شقة الاول ١٠٧ - بيزنس أوفيس - ويمتلكه: علياه عبدالله محمد بلال السويدي

المطلوب اعلانها : 1- شركة في الفئتي للتجارة والفاولات (تريديكو) - جويل أميل لوربان - صفتهما : متنازعتان ضدهما

موضوع الاعلان : قد استأنف الحكم الصادر بالدعاوى رقم: ٢٠٢٢/٨٨٠ تجاري جزئي. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/٢/٨ الساعة ١٠:٠٠ من بقاعة التقاضي عن بعد. وعليه يقتضيه حضوركم أو من يملك قانونيا وفي حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) يوما

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان محضر حجز بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٤٢١/٢٠٢٠/٢٠٢ تنفيذ تجاري

المنظورة في: دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٤

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعاوى رقم 2٠١٨/١٦٥٤ جزئي كاري والمدل بالاستئناف رقم 2٠١٩/١١١ في التنفيذ الجزئي ، بصدده المبلغ المنقذ به وقدره (1٤٥١٠٩٩.٠٠) درهم شامل الرسوم والمصاريف .

طالب التنفيذ : مان ليثت ميدال اميت ش. د.م. واخرون

عنوانه: الامارة دبي - بر دبي - مجمع دبي للاستثمار الثانية - مستودع رقم ٢ ا و ١ ملك شركة الضمر التكامل هالت: ١٠٨٠٦٠ - فاكس: ٤٤٨٨٠٢٤ - بر دبي: ٣١٢٤٥ - بريد الكتروني: info@mefma.com

المطلوب اعلاناً : ١- ائتن آل جى للمقاولات (حاليا) الحيوانز ليتون ش.د.م.م (سابقا) شركة الحيوانز للشرايع الهندسية د.م.م (سابقا) - صفته : منقذ ضده

موضوع الاعلان : لتعلم بانك انه تم حجز على اموالك الخاصة وهي عبارة عن اسمك عندك كملك لدى سوق دبي المالي - شركة تمويل - عدد الاسهم ٣٨٢٣ - وقاه للمبلغ الطالب به في الملف اعلاه وذلك للعلم بما جاء وقفاً منعه قانونا .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان بالنشر

في الدعاوى رقم ٢١٧/٢٠٢٢/٤٢٠ تجاري

المنظورة في: دائرة إدارة الدعاوى الثالثة رقم ٤١١

موضوع الدعوى : المطالبة بصدد تنفيذ الحكم الصادر في الدعاوى رقم 2022/1403

الجلسة : ثانياً القضاء بصدد نقلا على الخرج في 2٠٢٣/١/١٠ من التزام المدعي عليه بفتح وتسجيل الرخصة التجارية المسجلة دار الوصايف للوساطة العقارية - تحت رقم ٢١٤٩٨ الصادر من دائرة التنمية الاقتصادية دبي وذلك باسم المدعي ومخاطبة الجهات المختصة عن الزامه بتسليم كافة الحسابات والمستندات الخاصة بالمشركة ورد كافة الفايال المستمكة من خلال بنك الفنترة للمدعي.

المدعي: الفران بن غير دافومي

عنوانه: الامارات - إمارة عجمان - إمارة عجمان - شارع: عجمان مبنى بن عتيق - منطقة الطابق خامس ٥٠٢

المطلوب اعلانه : 1- سلطان ذياب شيمان الزقروشي العمري - صفته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها ايداع مبلغ وقدره (١٠٠٠٢٢٤٩.٨) درهم والرسوم والمصاريف وانعاب الاحكاما والمطالبة القانونية ١٩ % من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتفاد المحيل بلا كاتاة . وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١/٣٠ الساعة ١٠:٠٠ من قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مستندات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٧٥٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢٦
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٤٤٢٠/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٣٣٠

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠٠١٤) والصادر عن بنك الامارات دبي الوطني بقيمة (١٥٠٠٠) والمبلغ الاجمالي بالرسوم (١٨٠٣٤).

طالب التنفيذ : حسين محمد حسين نيم

عنوانه: الامارات - إمارة دبي - منطقة القصيص الثانية - مبنى التلوود - طابق ارضي - محل رقم ٨

المطلوب اعلانه : ١- حيد خان راشد خان خليل خان - صفته : منقذ ضده

موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنقذ به وقدره (١٥٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ الرسوم لخزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستستأجر الاجراءات التنفيذية بحسبكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) يوما

من تاريخ نشر هذا الاعلان

رئيس الشعبة



منوعات الفكر

26

أربع فرق موسيقية عالمية في انتظار الجماهير في ليبتين من العروض الفنية والديناميكية والمتنوعة

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يعلن انطلاق النسخة السابعة من مهرجان برزخ الموسيقى



المحلية، والحلي، والديكورات المنزلية والفخر، وغيرها الكثير. وتتميز شاحنات الطعام بتنوع المأكولات من جميع أنحاء العالم، وتشمل المأكولات العربية والآسيوية والمكسيكية، إلى جانب محطة القهوة اليابانية اللذيذة، وعربة أس كريم بطراز كلاسيكي مميز. الدخول إلى السوق الليلي مجاني ومفتوح للجميع.

الكيبورد الجديد جراهام موشنيك في إضافة التأثيرات الساكنة المستوحاة من العصر الذهبي للموسيقى. معلقاً على الحدث الفني المنتظر، قال المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون، بيل براغين: "يعد مهرجان برزخ أحد أبرز برامجنا الموسيقية السنوية، وهو المفضل لدي لأنه يمثل الطابع الدولي والمحادثات بين الثقافات التي تحدث في قلب مركز الفنون. الفنانون المشتركون في هذه النسخة من مهرجان برزخ الموسيقى هم فنانون يتمتعون بشخصية جذابة، مع وجهات نظر نسائية قوية، وتتخطى موسيقاهم الحدود. لقد طوروا مناهج فريدة لتكريم تقاليدهم الثقافية المميّزة، ووضعهم في حوار عالمي مع الأوقات المعاصرة لقطع التراث والجيل والأولوب. "تماشياً مع موضوعنا لهذا الموسم، "قصص"، يحمل كل فنان تراثاً ثقافياً من خلال مقارنته الفنانين عبر الأنماط والخلفيات، نخلق

الشعبية الكورية. وتقدم الفرقة مجموعة متنوعة من الإصدارات الموسيقية التي تتميز عن طغوس ومفردات الثقافة الشامانية، إضافة إلى أغاني المينايو الشعبية من منطقة هوانجهاي-دو، وهي مقاطعة غربية في كوريا الشمالية. تقدم سهرة هالجان مزيجاً من المقطوعات الأصلية والأغاني الصومالية التقليدية على إيقاعات الجيتار الكهربائي والألحان الأفريقية بصوتها العذب والمميز. وتغني سهرة من الحب والامتنان وإعادة بناء موطنها بصوتها الفريد الذي يعكس الطابع الشعري للغة الصومالية. ويعبر كل عضو في الفرقة الموسيقية عن ملامح خلفيته الثقافية من خلال عزفه، حيث يستخدم كرول، الذي أمضى فترة في باماكو يدرس موسيقى مالي، مجموعة من الطبول اليدوية لعزف أغنيات، مثل "ديشا ديشو" و"عقيل"، فيما تضي التوليفات المتكررة لجيتار سالييس الكهربائي تأثيراً جذاباً بطابع الروك، وتمثل بصمة عازف

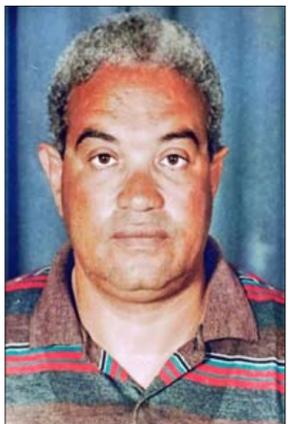
جلسات الحضرة ومقاطع من بعض القصائد الغنائية الشهيرة. وتستمد الفرقة إلهامها من جلسات الهيدوس والحضرة وإيقاعات الدربوكة أو البندير. وتبدع الفرقة أحياناً غنية وفق أنماط تتنوع بين العزف العربي الحر والمتكرر والإيقاع الحداوي الروحاني لأخوية سيدي هدي الغربية وغيرها من إيقاعات وألحان المغرب العربي. اليوم الثاني، السبت 4 فبراير، يشهد الظهور الأول في دولة للإمارات لفرقتين أن دان جوانج تشيل الكورية وسهرة هالجان من أرض الصومال. ستقوم فرقة في أن دان جوانج تشيل بظهورها الأول في الإمارات بعد حصول الفرقة على شهرة واسعة عند ظهورها للمرة الأولى في حفلة موسيقية عبر الإنترنت لمركز الفنون في عام 2020. أن دان جوانج تشيل هي فرقة موسيقى كورية تقليدية حائزة على عدة جوائز ومؤلفة من ستة عازفين تقليديين وثلاث مغنيات تقدمن الأغاني

فرقة مختصة بتقديم الموسيقى التقليدية من منطقة ساليينو في جنوب إيطاليا. ويتولى قيادة الفرقة حالياً ماورو دورانت، الموسيقي الحائز على عدة جوائز والعازف على عدة آلات والذي استلم قيادة الفرقة بعد أبيه. وتجمع أعمال الفرقة الإيطالية بين الموسيقى التقليدية والمعاصرة لتقدم أنماطاً جديدة حول رقص بيتزيكا تاراتانا التراثية، والتي اشتهرت باستخدامها محلياً لشفاء عضه عنكبوت الترانزولا وتطبيق قوة الموسيقى العلاجية. يتم تقديم هذا العرض بدعم من أصوات بوليا. العرض الثاني يشمل فرقة ليما الجزائرية وتعد هذه الفرقة النسائية، التي تحدر من منطقة الساورة في الجزائر، ابتكار أنماط موسيقية مختلفة، لتقدم إبداعات عصرية تحافظ على نفس القدر من الطاقة الموجودة في الإصدارات الأصلية. وتؤدي الفرقة مجموعة من الترنيمات المختبسة من قصائد صوفية وأدعية

•• أبو ظبي-البحرين:

أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي عن عودة مهرجان برزخ بنسخته السابعة الذي سيتضمن أربع عروض موسيقية على مدار ليبتين يوم 3 و 4 فبراير في تمام الساعة 7:30 مساءً في إيست بلازا. تم إنشاء مهرجان برزخ السنوي من قبل مركز الفنون كمنصة للحوار الموسيقي بين الثقافات وملتقى للموسيقيين ذوي عقلية عالية تعكس التأثيرات والهويات المتنوعة ويجمعون بين الفن المعاصر والتقليدي. والنتيجة هي تشكيل رانعة مليئة بالإلهامات الموسيقية. سيشهد اليوم الأول من المهرجان، الجمعة 3 فبراير، فرقة كانزونيري غريكاتيكو ساليينيتيو من إيطاليا وليما من الجزائر. تأسست فرقة كانزونيري غريكاتيكو ساليينيتيو في إقليم بوليا عام 1975 على يد الكاتبة رينا دورانتشي، وهي أول وأهم

فتحي محفوظ يقوم بالإبحار بلا شرع في المتون والبطون في أشعار الشاعر محمد الشحات



والكتاب محاولة للإبحار في مجموعة من قصائد الشاعر تم اختيارها عبر دواوين الشاعر والتي بلغت اثنين وعشرين ديواناً كتبها الشاعر على امتداد ما يقرب من نصف قرن، وهي اختيارات تمت من أجل الإبحار بلا شرع المتون والبطون وهذه هي عناوين القصائد مشاهدات من دفتر الأيام من ديوان متى ينتهي العودة إلى البيت، استسلام العزف على وتر الأيام قصائد قصيرة ومكثفة بطريقة مبهمة، ثلاثية، مكشوفة، انصاف، نلوكو، اطلال، ق، انصاف، ارتحال، تنام، اكتشاف، لحمانم، مبح، اولة، رجفة، معافلة، الجلوس خلف المرأة، أزمة الدوان حول الرأس الفارغ، آخر رحلته، ضاربة النوع من ديوان إنسان مسكون بالزقعة، محاولة لفك اللوغاريتمات، قراءات سريعة في صحف الصباح، السقوط من فوق السريعة، رباعيات من زمن الخوف، اقتلع الطاعون، الساحر، السيرك.

الخوف من عدم اكتمال النشيد النوراني في قصيدة تناغم، وهو ذلك التناغم بين الشاعر واللغة، وفي قصيدة مغافلة ينشأ الخوف من تعارض اللون بين الضياء والعمته. أنه تعارض مصطنع، الضوء تيممة تقترض طبيعتها في منطقة تقع بين الحياة والموت، والانصاف من ضوء النهار إلى هدنة الليل حيث يسقط الإنسان فريسة للنوم بعد الكد طوال اليوم هو في حقيقته إنجاز يخشى المرء من انقطاعه، وفي قصيدة العزف على وتر الأيام ينشأ ذلك النوع من الخوف جراء العجز عن القيام بإكمال قصيدة لا توشك على الانتهاء، وفي قصيدة تلتو ينشأ ذلك الفرع الإنساني عندما يستغرق الإنسان في النوم، وعلى اعتبار أن لحظة النوم هي اللحظة الفارقة بين ضجيج الحياة وسكون الموت، وهي تبعد منطقة محايدة على الإنسان أن يتلأ في مغادرتها.

الكتاب: يقول الفيلسوف الإنجليزي توماس هوبز، صاحب نظرية الحكم المطلق في مجال السياسة إن الخوف هو نزوع حياته الوحيد، ويقوم الشاعر الكبير محمد الشحات بتعليق تلك الصفة كمنوان شمل العديد من قصائده الصغيلة: خوف الأب على ابنته الصغيلة عندما تشب عن الطوق في راعته مشاهد من دفتر الأيام، ومن نفس الصدر خوف الأب على ابنه الصغير بعد أن وصل إلى مراحمته وتحيل المرأة إلى ثوبها الاستطوري بخياله الجامح ما دعى الأب إلى إيقاظه من خيالاته، الخوف من الإغارة على الممتلكات عبر ثغرة مصطنعة في نفس المصدر، خوف الجندي الذي عاد من حرب كانت قد انتهت، فيما لا يزال الخوف يتابعه أينما راح أو حط في قصيدته الجميلة العودة إلى البيت، الخوف من الموت في قصيدة استسلام، الخوف من الوحدة في قصيدة انقسام

صدر عن دار الأدهم بمناسبة معرض القاهرة الدولي للكتاب، للناقد فتحي محفوظ كتاب



خلال الفترة من 9 - 15 فبراير بـ «مركز إكسبو الشارقة»

تعلم أسرار الصناعة من أفضل خبراء التصوير في 53 ورشة عمل بـ «إكسبو 2023»

في ورشة "مهارات تصوير حياة الشارع" يقدم المصور روب إيرفينغ، فنيات تصوير حياة الشارع، وتركيب عناصر الصورة، واللحظة الفاصلة، والاعتبارات القانونية، كما يقوم بتعريف المشاركين في ورشة "لماذا يعد التواصل والترابط مهماً في التصوير؟" على مفهوم التفاعل ودوره في التقاط صور أفضل، إلى جانب استراتيجيات التفاعل مع المواضيع والبيئات، وفهم الطبيعة البشرية، والمعاينة الأولية وغيرها من العوامل. وتغطي الورش التدريبية لإيرفينغ نطاقات بالغة التنوع تستهدف أنواع الجمهور، فهو يقدم للمهتمين بالتصوير السينمائي ورشة بعنوان "أهمية تصوير الأطفال" التي تتناول المعاينة الأولية للمشهد، ومبدأ اللحظة الحاسمة، والقيمة المضافة للتركيز الذهني عند التصوير، إلى جانب الفهم المتعمق لفن التصوير السينمائي بالجمل، فيما ينتقل عبر ورشة "التصوير بالهاتف الذكي" إلى التعريف بكيفية التقاط صور ذات جودة عالية تحاكي جودة أعمال المصورين المحترفين باستخدام الهواتف الذكية التي يمكن للجميع استخدامها.

عنها، يقدم المصور رولاند بوكويوكا ورشتي عمل عن برنامج "أدوبي لايت روم"، يقوم في الأولى بتقديم مقدمة عن تقنياته واستخداماتها، فيما يتطرق في الثانية إلى تنظيم الصور وتحريرها، مع التركيز على عمليات تنسيق وتجهيز الصور للطباعة، فيما يقدم المصور الكبير بالبرنامج العديد من النصائح المهمة لتعلم خباياها. وللراغبين في ممارسة التصوير من المبتدئين، يقدم بوكويوكا ورشة "أسرار التصوير"، التي تمكن المشاركين بعدها من الانطلاق في عالم هذا الفن، حيث يعرف من خلالها بإعدادات الكاميرا، ومعدات وأدوات التصوير الأساسية، والتخطيط للتقاط الصور، والإضاءة، وتقنيات التأطير، والتوجهات الإبداعية المختلفة، كما يقدم دورة تدريبية أخرى بعنوان "المهارات الأساسية في التصوير" للهواة والمحترفين، بالإضافة إلى ورشة "سحر الوقت" التي تعرف المشاركين على كيفية استخدام السرعات المختلفة لمخلاق الكاميرا خاصة في الصور الرياضية أو الحركية أو الفضائية. من الرقمي إلى اليدوي

•• الشارقة-البحرين:

يقدم نخبة من أفضل المتخصصين بالتصوير الفوتوغرافي والسينمائي في العالم مجموعة متنوعة من ورش العمل للمصورين الهواة والمحترفين، في فرصة متاحة للجميع لتنمية مهاراتهم وقدراتهم في فن التصوير، وذلك تلبية لاحتياجات كافة المهتمين بالفنون البصرية ومستوياتهم الفنية. ويأتي ذلك ضمن فعاليات الدورة السابعة من المهرجان الدولي للتصوير "إكسبو 2023"، المقام في مركز إكسبو الشارقة من 9 إلى 15 فبراير المقبل، ويغطي في 53 ورشة عمل متخصصة مختلف الجوانب الفنية والتقنية، موهراً مساحةً مثالية للمصورين الساعين إلى اكتشاف خبرات وقدرات احترافية باختلاف مجالاتهم، ابتداءً ممن يستخدمون هواتفهم الذكية وانتهاءً بمدراء التصوير الفني.

أسرار التصوير باعتباره من البرامج التي يصعب على المحترفين الاستغناء



إتقان التصوير التجاري من جانبه، يقدم فيليب لي هارلي، المصور التجاري وصانع الأفلام المدرج ضمن قائمة مجلة "لورنر أركايب" لأفضل 200 مصور إعلاني في العالم، ثلاث ورش عمل متعددة الجوانب، هي "المشاريع المنفذة للمجلات والحملات الدعائية"، وورشة "تصوير الفيديو للمصورين الفوتوغرافيين مع إبقاء لمسة الخاصة"، إضافة إلى ورشة بعنوان "تصوير الحياة: التقاط لحظات سرية"، يشارك من خلالها لي هارلي بتجاربه وخبراته ومهاراته المتعددة، ابتداءً من إعداد المقالات والقصص المصورة والحملات الإعلانية الكبيرة، وحتى صناعة الأفلام القصيرة. التعلم من الأفضل عالمياً

يهدف برنامج مهرجان "إكسبو 2023" لورش العمل إلى الارتقاء بمهارات فن التصوير الفوتوغرافي في مختلف المستويات والتخصصات والمجالات، وهو ما يتضح من التنوع الكبير في المواضيع والخلفيات المهنية والإبداعية للمتدربين، في حين يعرف دانيال تشيونغ المشاركين بسبل بناء عوالم المستقبل في ورشة "خلق عوالم مستقبلية"، ويعرفهم المصور



منوعات

الفكر

27

في فيلم *The Banshees of Inisherin*، يقطع كولم (برندان غليسون) علاقته بصديقه المقرب، بادريك (كولين فاريل) فجأة، من دون إنذار سابق، وبلا مسوغ، مثل تصرف قام به بادريك ربما أو كلمة تفوه بها عندما كان ثملاً. على العكس، تنتهي هذه الصداقة التي نشأت في قرية صغيرة، على جزيرة وداخل حانتها، لأن الأول سئم من الثرثرة الفارغة، ومن احتمالية موته ببساطة، مثل الجميع، بينما يصغي إلى صديقه الذي يستطيع التحدث لساعتين عن روث حصانه. هكذا، تدفع هذه القطيعة بين الصديقين، بأحداث الفيلم كلها في طريق يغير حياة أهل القرية. تعيد هذه الفرضية كلاً من غليسون وفاريل للعمل مع المخرج الإيرلندي-الإنكليزي، مارتن ماكدوناه، الذي عمل مع كليهما في فيلم *In Bruges* سابقاً.

فيلم *The Banshees of Inisherin*... عمل رصين لا يترك شيئاً للصدفة



التوازن اللازم لتركيبة شخصية "داعمة" من دون أن تكون "ثانوية"، أو في ظل أي شخصية أخرى. تقدم كل هذه الشخصيات، بما يتخللها من حضور ماكورميك المنذر بالشوم، علماً صغيراً نستطيع أن نفهم الرغبة بالفكك عنه، وبالتالي نقله حتى عندما يبدو أنه عالم لا يحدث فيه شيء. وتسهّم بذلك باقي العناصر التي تصنع فيلماً كهذا، إن كانت السينماتوغرافيا التي قال صانعها بين ديفس، في عدة مقابلات، إنه استلهمها من أفلام الويسترن، وأعمال فنية لتفعل مشاعر الوحدة والمواجهة وتخلق الجو في أماكن معينة، كالحانة، وتنتج في النهاية فيلماً يزخر بالصور التي تعلق في الذهن، أو موسيقى كارتر بورويل الذي عمل على موسيقى عدة أفلام، مثل "بارتون فينك" و"دا بينغ لبيوسكي"، وعمل مع ماكدوناه في "إن بروج" و"ثلاث لوحات إعلانية خارج إيبينغ، ميزوري". من الطبيعي إذن أن يكون "دا بانشيرين" فيلماً أكثر انفتاحاً على التأويلات، وسخاء فيما يتعلق بالثقافات التي تترك للمشاهد كي يملأها. وبدلك، وعندما نعود إلى البداية، إلى الفرضية الرئيسية للفيلم، سنعود لتساؤل عما جرى: هل كان هذا عملاً عن نقطة من الحرب الأهلية الإيرلندية؟ عن المرحلة التي كف فيها الجميع عن كونهم رفاقاً في الصف نفسه ضد عدو مشترك، كالإنكليز وصارت عمليات إعدام الأشقاء تكلف ستة شلنات ووجبة طعام فقط؟ أم كوميديا سوداء عن نقطة شديون، التي تبدو كولوم قرينة رغم كل اختلافاتها، كما تصف "دا غارديان" العمل؟ لن يخطئ أحد عندما يصف "دا بانشيرين" أف "إنشيرين" بكونه عملاً رصيناً لا يترك شيئاً للصدفة، وقد تكون هذه الرصانة والجدية في الإجابة عن كل الأسئلة التي تعلق بما يجعل الفيلم فيلماً السبب الرئيسي في إنتاج عمل

ليست نتيجة خطأ ما، بل هي قرار واع وصل كولم إليه عندما تأمل مجرى حياته، وترآى أن يراهن على الموسيقى كوسيلة يدخل التاريخ ويترك أثراً ما، وهو ما يستحيل حدوثه صحة صديق "ممل" مثل بادريك، كما يوضح كولم بعد أن شرع بتأليف قطعته الموسيقية التي تحمل اسم الفيلم. نتعرف أيضاً إلى الشخصيات الأخرى في العمل، مثل شيفون (كيري كوندون) شقيقة بادريك، التي لا تجذبها الحياة الاجتماعية في القرية بقدر الكتب التي تقرأها، والسيدة ماكورميك (شيللا فليتون) وهي مسنة يتجنبها الشقيقان عادةً، ودومينيك (باري كوغان)، وهو شاب مضطرب وضحية والده العنيف، شرطي القرية. تتأثر كل هذه الشخصيات بما يجري بين كولم وبادريك، ابتداءً بشيفون التي تدفع بطيبة أخيها مقابل الشوك بكونه مملأً، ودومينيك الذي يصح نديم بادريك، ورواد الحانة التي يتغير جوماً كلما حضر الاثنان في الوقت ذاته، وحتى نقطة معينة، يعتقد المشاهد -الذي لا يعرف أعمال ماكدوناه السابقة- أنه بدأ بفهم الفيلم وبطليبه المتناقضين، بل بدأ يعتاد على نمط الكوميديا الحاد والجاف الذي يحضر في العمل، ويبنى توقعات عن تطور الأحداث، التي تنحصر بين المرح والأقل تعقيداً ربما، والآخر الذي يحاول بطريقة كوميدية أن يذهب بنفسه بعيداً عن حدود الجزيرة الضيقة، كما نلحظ من اختياراته الموسيقية والتحف الفنية التي تملأ بيته. إلا أن ذلك سرعان ما يتغير، فمع محاولات بادريك المستمرة للتواصل مع صديقه، وسؤاله لأهالي القرية الآخرين عن ذلك، يطلق كولم، الموسيقي، تهديداً بيتر أصابع يده ما لم يتوقف بادريك عن مضايقته، مخاطراً بكل ما يسعى لتحقيقه كموسيقي. تهديد ينفذه فعلاً، وينتهي برمي



تقارير تزعم محاولة بيكيه العودة إلى شاكيراً لكنها رفضت!



بيكيه لها، مع كلارا شيا مارتى، البالغة من العمر 23 عاماً، حيث انخرط الزوجان في خلاف مرير منذ أن افترقا بعد قصة حب استمرت 12 عاماً. وظهرت شائعات أن نجم برشلونة السابق كان على علاقة غرامية في يونيو، حيث صدم الزوجان متابعيهم ببيان مشترك أعلن فيه انفصالهما بعد أيام قليلة، ووفقاً ShowNews Today د ، فقد علمت شاكيراً أن بيكيه كان يغش بعد اكتشاف دليل صغير في التلاجة. مربية فراولة في التلاجة وبحسب ما ورد، عادت شاكيراً إلى المنزل بعد فترة من السفر، وعثرت على علبه من مربى الفراولة في تلاجتهم، رغم أن بيكيه أو شاكيراً أو حتى الأطفال لا يحبون مربى الفراولة، وهو ما جعل شاكيراً تستنتج أن زوجها كان على علاقة مع سيدة، وأن امرأة أخرى كانت في منزلهم. بيكيه... اعرف الحكاية وبينما تعرف النساء دائماً بقوة ملاحظتهن فيما يتعلق بالعلاقة مع شريك الحياة، كذلك اهتمامهم بأدق التفاصيل الحياتية، أشار - تقرير سابق - أن هذه الميزة ربما هي التي قادت النجمة شاكيراً لاكتشاف خيانة زوجها اللاعب السابق لبرشلونة جيرارد



الغذاء

أفضل الأغذية لتعزيز المناعة

ووفقا للطبيبة، فإن التوت البري والضرولة والخوخ والسّمك والتونة والديك الرومي والبطاطس ذات القشرة والفاصوليا البيضاء والأعشاب البحرية ستؤدي وظيفة ممتازة في تشبع الجسم باليود. وأشادت إلى أن كل هذه المنتجات هي مصدر ممتاز لليود والفيتامينات الأخرى ويمكن تحديد نقص اليود في الجسم من خلال الإنباه إلى العديد من الأعراض، وتشمل هذه الخمول والنعاس، وعدم إنتظام ضربات القلب، وارتفاع الضغط، وعدم الراحة وضيق في الصدر، والصداع، وانخفاض الشهية، ومشاكل في الشعر والأظافر، وضعف الإنتباه، والحساسية لتغيرات الطقس.

أوصت الطبيبة الروسية إيلينا بارتسكايا أخصائية أمراض الحساسية والمناعة والأطفال، بتناول التوت والمأكولات البحرية لتقوية المناعة وتجديد احتياطات اليود في الجسم. والأغذية التي ستساعد في تجديد احتياطات اليود في الجسم وتقوية جهاز المناعة. ووفقا لها، مع نقص اليود، يعاني الجسم كله وخاصة الأطفال، يكون النمو والتطور مضطربا، وعند البالغين، ينخفض مستوى الحماية المناعية والقدرة على العمل ويمكن أن يؤدي النقص المطول في اليود إلى تكوين تضخم الغدة الدرقية وسماكة الرقبة ويزيد من خطر الإصابة بالأورام.



عقار يجب الأمل لمرضى سرطان البروستات مع إطالة متوسط العمر المتوقع!

ستصبح NHS في إنجلترا أول مقدم رعاية صحية في أوروبا يطرح "دارونوتاميد" للمرضى الذين انتشر سرطان البروستات في أجزاء أخرى من أجسامهم. وأظهرت تجارب الدواء أن فرص العيش لفترة أطول تزداد بنسبة الثلث لدى الرجال الذين تركوا سابقا دون علاج. ويعمل الدواء عن طريق إعاقة مستقبلات الأندروجين في الخلايا السرطانية، والتي بدورها تمنع تأثير هرمون التستوستيرون الذي يسمح للخلايا السرطانية بالبقاء والتكاثر.

ويأتي دارونوتاميد، المعروف أيضا باسم علامته التجارية Nubeqa، متاحا بالفعل على NHS لبعض المرضى الذين يعانون من سرطان البروستات الموضعي. ويتم الآن توسيع هذا العرض ليشمل أولئك الذين انتشر السرطان لديهم بعد أن أبرمت NHS England اتفاقية الوصول المبكر. ووجدت التجربة، التي أجريت في ما يقرب من 300 موقع في جميع أنحاء العالم، أن المرضى الذين تلقوا "دارونوتاميد" كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 32.5% من أولئك الذين تناولوا ADT ودوستاتكسيل وحدها. وقالت الخدمة الصحية إنها ستبدأ في تقديم

الدواء لمرضى سرطان البروستات المؤهلين في غضون أسابيع. وقالت أماندا بريشارد، المسؤولة التنفيذية في NHS: "إنه الأمر رائع أن يكون المرضى في إنجلترا أول من يتلقى هذا العلاج في أوروبا لنوع متقدم وشديد من سرطان البروستات، وذلك بفضل تتبع NHS السريع لصفحة أدوية جديدة". وقالت كيارا دي بياسي، مديرة الدعم والتأثير في مؤسسة سرطان البروستات الخيرية بالمملكة المتحدة: "إن إخبارك بأنك مصاب بسرطان البروستات المتقدم يمكن أن يكون مدمرا ونحن بحاجة ماسة إلى علاجات جديدة لمساعدة هؤلاء الرجال على العيش لفترة أطول".

اكتشاف طريقة تعدد من تطور مرض السكري

اكتشف علماء جامعة تولين الأمريكية، أن النظام الغذائي الذي يحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات يخفض من خطر تطور السكري.

وتشير مجلة JAMA Network Open، إلى أن العلماء قسموا المشاركين في الدراسة إلى مجموعتين. طلبوا من أفراد المجموعة الأولى اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات. أما أفراد المجموعة الثانية فاستمروا في اتباع نظامهم الغذائي المعتاد. وكانت الدهون تشكل في العينة الأولى من النظام الغذائي حوالي نصف السعرات الحرارية، وكانت هذه دهونا أحادية غير مشبعة ومتعددة غير مشبعة موجودة في زيت الزيتون والمكسرات.

وبعد مضي ستة أشهر أظهرت نتائج تحليل دم المشاركين، انخفاضا كبيرا في هيموغلوبين A1C، الذي هو مؤشر حيوي لمستويات السكر، لدى افراد المجموعة الأولى مقارنة بأفراد المجموعة الثانية الذين اتبعوا نظامهم الغذائي المعتاد. بالإضافة إلى ذلك، انخفض وزن أفراد المجموعة الأولى، وكذلك انخفض مستوى الغلوكوز في دمهم في حالة العدة الفارعة.



المتثلة الماليزية ميشيل يوه تفوز بجائزة أفضل ممثلة فيلم موسيقي - كوميدي خلال حفل توزيع جوائز غولدن غلوب السنوي، كاليفورنيا (ا ف ب)

قرأت لك

المشمش



من أشهر فواكه الصيف، فالمائة غرام من المشمش تحتوي على املاح معدنية كثيرة وخصوصا الفوسفور والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم وفيتامين A وفيتامين B وفيتامين C، ويوجد في المشمش 13 غراما من السكر و1 غرام بروتين و30 ملليغرام دهون و20 غرام كالسيوم و20 ملليغرام حديد والياف.

فوائده:
- يفيد في تعديل الحموضة الضارة الباقية في الجسم من بعض الاغذية.
- من القوى العوامل النباتية في تقوية العظام والانسجة لأنه يزيد من نشاطها ونموها.
- يزيد من قوة الجسم الدفاعية للأمراض.
- مفيد في حالة فقر الدم وينشط وظائف الكبد والاعصاب ويقوي الشعر.

سؤال جواب

- ما معنى كلمة واحدة ؟

هذه الكلمة فرعونية الأصل وقد سمي بها الفراعنة كل مكان يقع عند عين ماء في الصحراء

- من هي أول ملكة فرعونية في عصر الدولة الحديثة قامت بإرسال بعثات تجارية لبلاد يونت؟

الملكة حتشبسوت.

- ما هو اسم الدولة الأوروبية التي تقع بين دولتي فرنسا وأسبانيا؟

دولة أندورا.

- كم هو عدد العظام التي يتكون منها سمكة القرش؟ لا يوجد - صفر.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن ليوناردو دافينشي استغرق 10 سنوات لرسم لوحة الموناليزا.
- هل تعلم أن المرض الأكثر إنتشارا هو تسوس الأسنان.
- هل تعلم أن الأفوكادو تحتوي على سعرات حرارية أكثر من أي فاكهة أخرى.
- هل تعلم أن الأمريكيين يأكلون 18 مليار قطعة تقائق هوت دوغ كل عام.
- هل تعلم أن البصل ينتمي إلى عائلة الزنبق.
- 80% من الورود في العالم تأتي من قارة آسيا.
- المحيط الهادي هو أكبر محيط في العالم.
- يستغرق الحمار 5 سنوات ليتشكل اللؤلؤ في داخله بحجم متوسط.
- هل تعلم أن عظام الحمامة تزن أقل من ريشها.
- هل تعلم أن الديك لا يمكنه أن يصبح إلا بتمديد رقبته.
- هل تعلم أن الدلافين يمكنها سماع الأصوات تحت الماء عن بعد 24 كيلومتر.
- هل تعلم أنك تحرك 72 عضلة عندما تتحدث.

قصة المحتال

حدث في إحدى المدن القديمة أن أحد الرجال الفقراء ويديع هوزان جلس ذات يوم يحدث نفسه ويتساءل إلى متى سيظل على هذا الفقر، لماذا لا يعيش مثل من حوله سعيدا غنيا يستطيع أن يجد كل ما يتمناه... فسمع من يرد عليه ويقول له: عليك أن تسلك طريق الحيلة لتغتنى وتعيش سعيدا، فنظر حوله فوجد شيطانه وقد ظهر له في مرآته وهو يتنسم ابتسامة خبيثة فقال للشيطان: وما هي تلك الحيلة التي أعيش بها غنيا، ابتسم الشيطان وتركه وانصرف وطوال الليل والرجل متشغل يفكر حتى جاءت الفكرة.

في اليوم الثاني تظاهر بالمرض فاخذ جيرانه واصدقائه يأتون للاطمئنان عليه ومنحه بعض الطعام وهنا بدأ تنفيذ خطته، فاختر احدهم وكان معروفا بين الناس بالثرفرة وانه لا يكتم سرا وقال له: يا صديقي العزيز ساموت هنا دون ان اعيش ولو ليومين.. رغم اني استطعت لو املك صحتي ان اعيش ملكا.. فاستغرب الرجل وقال: كيف، فقال له هوزان انه سري، سري الخاص الذي لا ابوح به الا لمن يدفع الكثير وغمض عيناه وتظاهر بالنوم والمرض الشديد.

ذهب الرجل الي احد الاثرياء وقال له لقد عرفت ان لدي هوزان سر كبير من يعرفه يصبح اغني الاغنياء لكن يجب ان يدفع له الكثير ليعرفه. فقال الغني: حسنا سترى.. وذهب الغني الي هوزان وتناقشا ثم قرر ان يدفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويترك له السر وهو كئز مخبي في كهف جبلي اعلق عليه بقطعة كبيرة من الحجر بضم كنوز الملك السابق لتلك المدينة وهو يقدر بمئات الاوزان من الذهب والجواهر من يذهب للبحث عنه يذهب في ليلة قمرية. احد هوزان التقود وطلب من الغني ان لا يبوح بالسر وفي خلال اسبوع كان هناك عشرة من الاغنياء كل منهم دفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويعيش في انتظار اول ليلة قمرية وهي تأتي بعد اسبوع.. وقبل ان يمر ذلك اخفى هوزان وذهب الي مدينة لا يعرفه فيها احد ليعيش عيشة الملوك ويمتتح تجارة كبيرة ويأتي منها بارباح لا حصر لها لكنه كان يعيش مهدد بانكشاف امره فكثيرا ما سمع من امه ان الدنيا صغيرة فهل يأتي يوما يعرف الناس فيه حقيقة هذا المحتال وهل وجد العشرة الاغنياء كنزهم المذفون تحت سفح الجبل في ليلة قمرية.

مساحة للتلوين

