

القرية التراثية بهرجان  
الشيخ زايد .. طراز معماري  
فريد يحاكي حياة الأجداد



أنمي The Tatami Time  
تجربة بصرية  
وفكرية مختلفة



تواجه مشكلة في النوم؟

ص 23 .. حاول ممارسة الرياضة!



## بعد مفاجأة الكويكب الصغير .. الأرض ليست آمنة كما اعتقدنا

يقول علماء فلك، إن رصد كويكب بحجم شاحنة صغيرة قبل أيام قليلة فقط من مروره بالأرض يوم الخميس الماضي رغم أنه لم يكن يشكل أي تهديد للبشر، يسلط الضوء على قصور في القدرة على التنبؤ بما يمكن أن يسبب ضرراً فعلياً. وأعلنت إدارة الطيران والفضاء الأميركية (ناسا) الأولوجية منذ سنوات للكشف عن كويكبات أكبر بكثير وأكثر تهديداً لوجود البشرية من الصخرة الفضائية الصغيرة بي يو 2023، التي تحركت على بعد 2200 ميل من سطح الأرض وهي مسافة أقرب من بعض الأقمار الصناعية. وحتى إذا اتجه الكويكب نحو الأرض، فمن شأن الغلاف الجوي أن يحرقه ولن تصل منه للباية سوى شظايا صغيرة. ولكن بي يو 2023 هي الأصغر من مجموعة تضم كويكبات يتراوح قطرها بين خمسة أمتار و 50 متراً، وتشمل أيضاً تلك أحجاماً كبيرة تعادل حوض سباحة أولمبي. ويصعب اكتشاف أجسام بهذا الحجم قبل أن تكون أقرب كثيراً من الأرض، مما يعقد أي جهود للاستعداد لما يمكن منها أن يؤثر على منطقة مأهولة بالسكان. وتقول ناسا إن احتمال أن تصطدم بالأرض صخرة فضائية، تسمى نيزكاً عند دخولها الغلاف الجوي، حجمها في هذا النطاق منخفض نسبياً، ويتدرج ذلك وفقاً لحجم الكويكب. وتشير التقديرات إلى أن احتمال استهداف صخرة قطرها خمسة أمتار الأرض هو مرة واحدة في السنة وصخرة قطرها 50 متراً هو مرة كل ألف سنة.

## بارتفاع 114 متراً .. رقم قياسي احتفالا بمدينة ساو باولو

احتفالا بالذكرى الـ 469 لتأسيس مدينة ساو باولو على طريقتها الخاصة، قام متسلق الجبال رافائيل بريدبي، 35 عاماً، بقطع مسافة 510 متر، على ارتفاع 114 متراً، حالي القدمين على حبل مشدود بين منبنيين شاهقين في المدينة، واستغرق ذلك مدة 25 دقيقة، في منطقة فالي دو أنهانجايا، محطماً الرقم القياسي وفقاً للجمعية الدولية لرياضة التسلق السريع على الحبال المشدودة. وتعرض متسلق الحبال البرازيلي، وحامل الرقم القياسي في كتاب غينيس لعدم توازن صغير في منتصف الطريق، لكنه تدارك الأمر بالجلوس على الحبل المشدود، قبل مواصلة مشواره.

## كيفية زيادة هرمون الحب بـ 7

### خطوات بسيطة .. قومي بها

هرمون الحب الأوكسيتوسين هو هرمون يساعد على زيادة الارتباط بأحبائنا، ويُنتج هرمون الحب بشكل طبيعي في منطقة ما تحت المهاد، حيث تطلقه الغدة النخامية في مجرى الدم، وتمثل وظيفته الرئيسية في تسهيل الولادة، حيث يحفز الأوكسيتوسين عضلات الرحم على الانقباض، ويعزز إنتاج البروستاجلاندين، مما يزيد أيضاً من تقلصات الرحم. في بعض الأحيان، تُعطى النساء اللواتي يتباطأ مخاضهن الأوكسيتوسين لتسريع الولادة، وبمجرد ولادة الطفل، يساعد الأوكسيتوسين في نقل الحليب من القنوات الموجودة في الثدي إلى الحلمة، وتعزيز الرابطة بين الأم والطفل. وتنتج أجسامنا أيضاً هرمون الأوكسيتوسين عندما تكون متحمسين للشريك وعندما تقع في الحب، ولهذا السبب سُمي بـ "هرمون الحب". في السطور التالية، يُطلعك "سيدتي.نت" على أفضل الطرق الطبيعية لزيادة هرمون الحب حياة أكثر سعادة وتوافقاً مع الشريك،

1 - ممارسة الرياضة الصغيرة أدلة تشير إلى أن الموسيقى يمكن أن تساعد في زيادة مستويات الأوكسيتوسين في جسمك. وفقاً لدراسة أجريت عام 2009، فإن 20 مريضاً من مرضى جراحة القلب المفتوح الذين

استمعوا إلى الموسيقى أثناء الراحة في السرير كانت لديهم مستويات أعلى من الأوكسيتوسين وشعروا براحة أكبر من المرضى الذين لم يستمعوا إلى الموسيقى. وفي دراسة أجريت عام 2003 لـ 16 مطرباً، زادت مستويات الأوكسيتوسين لدى جميع المشاركين بعد درس الغناء، وأفاد المشاركون في الدراسة أيضاً أنهم شعروا بمزيد من النشاط والاسترخاء.

4 - التمدد وجدت دراسة أجريت عام 2012 على 95 بالغاً أدلة تشير إلى أن 15 دقيقة من التمدد لا يمكن أن تساعد الأشخاص على الاسترخاء فحسب، بل يمكنها أيضاً زيادة مستويات هرمون الحب.

وتدعم الأبحاث من عام 2015 هذه النتيجة وتتوسع فيها. مع ملاحظة أن مستويات الأوكسيتوسين تزداد أيضاً لدى الشخص الذي يقوم بالتمديد وليس فقط لدى الشخص الذي يحصل عليه، وكثيراً ما يُبلغ الأشخاص عن ألم وتوتر وقلق أقل بعد التمدد، كما يلاحظ الكثيرون أيضاً تحسناً في الحالة المزاجية ومشاعر أكبر بالرفاهية.

5 - أخبري أحدهم عن مدى اهتمامك به يمكن أن تساعد مشاركة حيك وعاطفتك مع الأشخاص الذين يعنون لك كثيراً في زيادة هرمون الأوكسيتوسين

1 - ممارسة الرياضة طريقة واعدة لتعزيز الأوكسيتوسين بشكل طبيعي وهي ممارسة الرياضة، حيث لاحظت إحدى الدراسات فقرة في مستويات الأوكسيتوسين التي تم قياسها في لعاب المشاركين بعد تدريب عالي الكثافة على فنون الدفاع عن النفس.

2 - اليوجا تقدم ممارسة اليوجا الكثير من الفوائد، بما في ذلك السيطرة على القلق والتوتر، والتخفيف من الاكتئاب والحصول على جودة نوم أفضل، إضافة إلى تحسين نوعية الحياة، كما أثبتت الأبحاث أن اليوجا قد تساعد في زيادة إنتاج الأوكسيتوسين أيضاً.

تهدف دراسة صغيرة إلى استكشاف ما إذا كانت اليوجا يمكن أن تساعد في زيادة هرمون الأوكسيتوسين لدى الأشخاص المصابين بالفصام، وهي حالة صحية عقلية غالباً ما تنطوي على صعوبة في التعرف على مشاعر الوجه والصعوبات الاجتماعية الأخرى. وفقاً لنتائج الدراسة، فإن المشاركين الـ 15 الذين مارسوا اليوجا لمدة شهر واحد شهدوا تحسناً في قدراتهم على التعرف على المشاعر والأداء الاجتماعي والمهني، وأصبح لديهم أيضاً مستويات أعلى من الأوكسيتوسين.

3 - الاستماع إلى الموسيقى في حين أن الذوق الموسيقي يمكن أن يختلف بشكل كبير من شخص لآخر، إلا أن معظم الناس يستمتعون بالاستماع إلى جميع أنواع الموسيقى. وتساعد الموسيقى في تحسين المزاج والتركيز والتحفيز، كما تساعد في تحسين القدرة على إنشاء روابط اجتماعية، وهو تأثير مرتبط أيضاً بالأوكسيتوسين. ولا تزال الأبحاث محدودة، ولكن وجدت بعض الدراسات

## شريحة دماغية تجعلك تتصفح وسائل التواصل بعقلك

طور علماء غرسة دماغية أرق من شعرة الإنسان، تسمح للأشخاص باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بعقلك فقط، دون الحاجة لاستخدام يدك أو النقر على أية أزرار. تم تصميم الشريحة التجريبية، للمصابين بالشلل أو البكم الذين يعانون من الشلل، الذين لا يستطيعون استخدام أطرافهم للتواصل عبر الكمبيوتر. لكن هذا الاختراع، الذي يعرف بـ "7 Layer Cortical Interface" قد يسمح أيضاً للأصحاء، باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بقوة عقولهم وحدها. تختلف هذه الغرسة الدماغية عن تلك التي طورتها شركة إيلون ماسك، لأن الإجراء الذي يتطلب زرعها يعد أقل "توغلاً" وخطورة، كون الشريحة توضع على سطح الدماغ بدلاً من الأنسجة. إنها عبارة عن شريط من مادة رقيقة مرنة، تشبه الشريط اللاصق. الشريط يحتوي على أقطاب كهربائية، ويبلغ سمكه خمس شعرة الإنسان. يساعد ذلك على زرع الجهاز في الدماغ، وتوافقته مع سطح الدماغ دون إتلاف أي نسيج. لزراعة الجهاز، يقوم الجراحون بعمل شق رفيع جداً في الجمجمة وإدخالها. الشق أقل من مليمتر واحد، مما يعني أن المرضى لا يحتاجون حتى إلى حلق رؤوسهم، وفق الرئيس التنفيذي لشركة "بريسيجن" (Precision)، مايكل ماغر، "لـ سي إن بي سي".

## هذه الطريقة الحسابية تقيس عمرك الفعلي

عندما يتحدث الناس عن أعمارهم فهم يستندون في الغالب إلى تاريخ الميلاد، لكن الإنسان قد يكون له عمر بيولوجي مغاير، لأن جسمه قد "يشيخ" قبل الأوان، بسبب عادات غير صحية، وربما يحافظ الفرد على شبابه أيضاً، بفضل اتباع نظام حياة سليم والوظيفة على ممارسة الرياضة. وتتيح عدة منصات على الإنترنت قياس العمر الفعلي للإنسان، من خلال الاعتماد على عدة مؤشرات مثل الوزن والطول والنظام الغذائي ومدى ممارسة الرياضة وأخذ قسط كافٍ من النوم. ومن بين تلك المواقع، يوجد "Health.com" المخصص في شؤون الصحة، حيث يقدم اختباراً بعنوان "اكتشف عمرك الحقيقي" (Discover your real age). ولدى كتابة هذا العنوان في محرك البحث فإنه سيرشدك إلى المنصة، وعندئذ، ستجد أمامك قائمة من الأسئلة، إلى جانب طريقة شارحة ومفصلة لطريقة حساب العمر الفعلي. وبالاجواب على كل سؤال، ينال الشخص المتقدم نقطة معينة عليه أن يقوم بحسابها، أو خصم رقم سالب. ولدى الحصول على رقم معين في الأخير، سواء بالسالب أو بال موجب، قم بقسمته على عشرة، ثم أضف إليه عمرك المستند إلى تاريخ الميلاد.

## أطباء يكشفون أفضل أنواع فرش الأسنان

يعتبر انتقاء فرشاة الأسنان مهمة صعبة ومحيرة لكثيرين لا سيما مع اختلاف مشكلات الأسنان التي يعاني منها البشر. ومن المعروف أن إهمال هذا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل مثل تسوس الأسنان وأمراض اللثة وغيرها. ومع ذلك، يمكن لنوع فرشاة الأسنان التي تستخدمها أن تلعب دوراً في الصحة العامة لضمك. وقال طبيب أسنان موقع "إكسبريس": إن الفرشاة الصغيرة مستديرة الرأس جيدة لتنظيف المناطق التي يصعب الوصول إليها. وقال الدكتور آلان كلارك: الأشكال المختلفة ستناسب مختلف الأفراد حسب احتياجات صحة الفم والتفضيلات الشخصية، بشكل عام، يعتبر رأس فرشاة الأسنان الصغير ذو الشكل المضغوط هو الأفضل لتنظيف حول خط اللثة وحول المناطق التي يصعب الوصول إليها في الجزء الخلفي من الفم. وأضاف كلارك: "كأطباء أسنان، نحن نحب الفرش الكهربائية حقاً لأن هذه الرؤوس الدائرية مصممة للدوران وهو أمر مدهل في إزالة الجير وجزئيات الطعام، وغالباً ما تكون أكثر فعالية من استخدام فرشاة الأسنان اليدوية".

## جفاف المياه الجوفية يضع أوروبا أمام كارثة حقيقية

حذر العلماء من أن أوروبا على شفا كارثة مائية مع نزوب احتياطيات المياه الجوفية. فخلال أشهر الصيف عامي 2018 و 2019، كان هناك نقص مدهل في المياه في وسط أوروبا. منذ ذلك الحين، لم يكن هناك ارتفاع كبير في مستويات المياه الجوفية، مع استمرارها بالانخفاض. وبحسب "الإنديبننت"، كشفت دراسة جديدة أن الجفاف الشديد يؤثر على الزراعة في القارة ويؤدي إلى نقص كبير في الطاقة، حيث أدت مجاري الأنهار الجافة والاختفاء البيئي للمياه الراكدة بشدة على الطبيعة والبشر. ونتيجة لذلك أيضاً تفاقم نقص الطاقة في أوروبا، فبدون كميات كافية من مياه التبريد، كافتحت محطات الطاقة النووية في فرنسا لتوليد ما يكفي من الكهرباء. كما كافتحت محطات الطاقة الكهرومائية لأداء وظيفتها بسبب نقص المياه. لجمع بياناتها، استخدم الفريق قياس الجاذبية عبر الأقمار الاصطناعية لمراقبة موارد المياه الجوفية في العالم وتوثيق تغييراتها في السنوات الأخيرة.

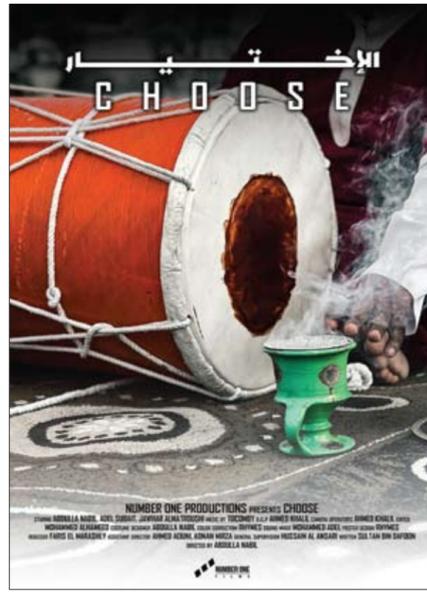
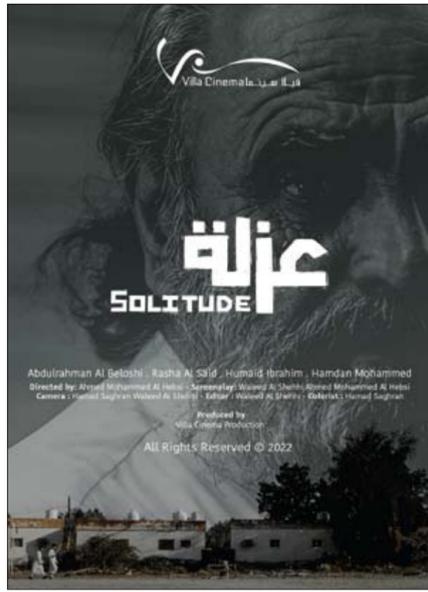
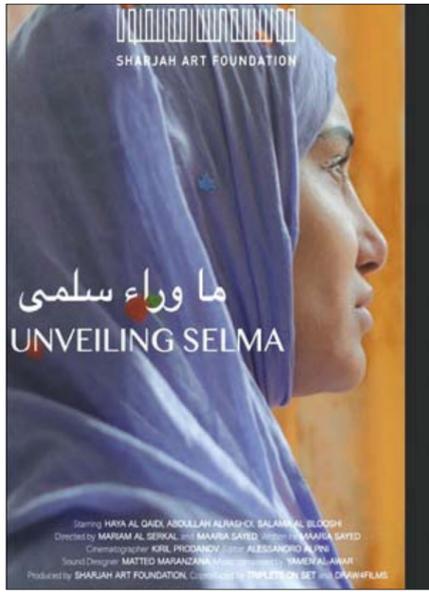
## ما هي الفوائد المتوقعة لتناول مكملات الثوم؟

يعمل الثوم على تحسين وظائف المناعة، وانخفاض ضغط الدم، وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، ويعتقد أن مكملات الثوم توفر الفوائد نفسها، وقد أكدت دراسات بعض هذه الفوائد معملياً، أما تأثيرها على الإنسان فهو محتمل. وتوصلت دراسات أجريت على أعداد محدودة من البشر إلى فائدتين مؤكدتين لمكملات الثوم، الأولى: خفض ضغط الدم المرتفع عند تناولها لمدة 3 أشهر، والثانية: خفض مستوى الكوليسترول الدهني الضار بعد تناول المكملات لمدة شهرين. وبحسب موقع "ليفينغ سترونج"، تعتبر مكملات زيت الثوم أكثر ثراءً من مكملات مسحوق الثوم. ومن فوائدها المحتملة تقليل الإجهاد التأكسدي، ما يساعد على تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان. وتتضمن فوائد مكملات زيت الثوم المحتملة، خفض الالتهابات، بما في ذلك التهاب المفاصل، ومكافحة الجراثيم والفطريات، وتخفيف شدة نزلات البرد والإنفلونزا. وقد يبدو أن استخدام الثوم كدواء، وارتبط بعلاج نزلات البرد وتقليل المخاطر على القلب.



## ثورة ضد الهواتف الذكية .. وعودة لعصر الهواتف الغبية

بدأت شريحة واسعة من مستخدمي الهواتف الذكية في مختلف أنحاء العالم "ثورة" ضد أجهزتها الحديثة، وشرعت في العودة إلى عصر "الهواتف الغبية". وقالت صحيفة "ذا صن" البريطانية إن الهواتف القديمة، التي يطلق عليها "الهواتف الغبية"، أصبحت تشهد انتشاراً جديداً بين المستخدمين. وفي هذا الصدد، أعلنت نوكيا، في وقت سابق من هذا الأسبوع، أنها بدأت في استعادة جزء من سوق الهواتف المحمولة العام الماضي. وانطلاقاً من بريق نوكيا، العلامة التجارية المفضلة لدى الأجيال السابقة، بعد الشعبية التي اكتسبتها هواتف سامسونج وآيفون وغيرها، خلال السنوات الأخيرة. وأوضح "ذا صن" أن الأجيال الجديدة نشأت في عالم الهواتف الذكية، التي تعمل باللمس، وتوفر مكتبة كاملة من التطبيقات والميزات. وتابعت: "لكن الأمور بدأت تختلف الآن، حيث بدأت هذه الأجيال في تغيير هواتفها الحديثة للحصول على أجهزة بسيطة".



# منوعات الفكر 22

## «العين السينمائي».. يعرض 16 فيلماً في «الصقر الإماراتي القصير»



وهي، «عزلة»، للمخرج أحمد محمد الحبيسي، والشقة، للمخرج بدر محمد، و«لش سرير يدي في الصلاة»، للمخرجة سارة الهاشمي، و«ما وراء سلمى»، للمخرجين مريم السركال ومباري سيد، و«12»، للمخرج حسين الأحمد، و«سما في الأعلى»، للمخرجة ميرا الحمادي، «غير مقبول»، للمخرج طلال محمود، و«نصه»، للمخرج سلطان بن دافون، و«ول هو تاييم»، للمخرجة عذراء العبد الله، و«دريشه»، للمخرج مطر احمد النعيمي، «فوطه»، للمخرج هاني النعش، و«أوهام لعبة»، للمخرج محمد بن حارب، و«الاختيار»، للمخرج عبد الله نبيل، و«نفاحة»، للمخرج خلف جمال فيروز، و«ليت»، للمخرج حسين الأنصاري، والميزان، للمخرج علي لاري.



## القرية التراثية بمهرجان الشيخ زايد.. طراز معماري فريد يحاكي حياة الأجداد

أبوظبي، الذي يعد الأول من نوعه في منطقة الخليج العربي والشرق الأوسط، أصنافاً من السلوقي بهدف إحياء رياضة الصيد بالكلاب السلوقية والمحافظة على تقاليدها والاستعانة بها في الصقارة وحفظ السلالات الأصيلة وتزويد المهتمين بالمعرفة اللازمة وكيفية الاهتمام بها ورعايتها وتدريبها.



يواصل مهرجان الشيخ زايد التركيز على تقديم رسالته الرئيسية المتمثلة في الحفاظ على التراث الوطني، وتأكيد عمق الحضارة الإماراتية، ونقلها للأجيال القادمة من خلال مكونات وأجنحة كثيرة وأهمها القرية التراثية التي تستعرض إمكاناتها أمام الزوار.

ويعرض نادي أبوظبي للرياضات البحرية نموذجاً من القوارب البحرية في قلب القرية التراثية بهدف غرس حب الرياضات البحرية بشقيها التراثي والحديث في نفوس الشباب، وتعزيز بناء مجتمع صحي قائم على أساس رياضي من خلال ممارسة الرياضة واتباعها كأسلوب حياة بمختلف الأنشطة والفعاليات.

وتختل تلك المشاركات، استديو التراث الإماراتي الذي يتيح للسائح والزوار إمكانية التقاط صور توثيقية باللباس الإماراتي التقليدي للنساء والرجال، إضافة إلى القبالة (الدكان القديم) والذي يشمل كل أنواع المواد الغذائية القديمة التي تعود بأشهرين إلى دكرياتهم الجميلة، عدا عن الحناء وهو من أحب أنواع الزينة للسيدات.

كما تستعرض مؤسسة خليفة بن زايد آل نهيان للأعمال الإنسانية من خلال "الأسر المواتنة" في القرية التراثية منتجات تلك الأسر من خلال توفير مناهذ متخصصة لعرض تلك المنتجات أمام الزوار ومسابقة الأكلات الشعبية.

وتتضمن القرية التراثية جهود العديد من الجهات الحكومية تتعاون من أجل صون التراث وإبرازه للزوار، حيث يقدم الاتحاد النسائي العام، مشغلاً نسائياً لعدد من الصناعات التقليدية، من خلال جهد مجموعة من الخبرات في مجالات المهن اليدوية التقليدية مثل الغزل والنسيج بواسطة خامات متنوعة من الصوف، وحياسة البسط وعمل الحصير والتلي والسدو وغزل الصوف وغيرها من المهن التراثية التي تذكّر الأجيال بتفاصيل الحياة قديماً.

## غداً تنطلق الدورة الثامنة.. مهرجان الوراقين للكتاب المستعمل

### جميلة القاسمي: الاستدامة من أهم الأهداف الاستراتيجية لمدينة الشارقة للخدمات الإنسانية



لمهرجان، كما رحبت بمتطوعي "قافلة شعاع الخير" القادمين للمشاركة في المهرجان من جمهورية مصر العربية، مشيرة إلى أن عمل المتطوعين أكسره واحدة وإخلاصهم هو كلمة السر في نجاح المهرجان منذ انطلاقتها عام 2006، واستدامته.

وتنطلق غداً الأربعاء فعاليات الدورة الثامنة من مهرجان الوراقين للكتاب المستعمل، الذي تنظمه مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية خلال الفترة من 1 و 4 فبراير 2023 في حديقة النخيل، على ضفاف بحيرة خالد في الشارقة، بمشاركة متميزة لتجميعات النفع العام، والجهات والمدارس الحكومية والخاصة، والجامعات والمعاهد الدبلوماسية، ومؤسسات المجتمع وفتاته، وأفراد.

وتنطلق غداً الأربعاء فعاليات الدورة الثامنة من مهرجان الوراقين للكتاب المستعمل، الذي تنظمه مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية خلال الفترة من 1 و 4 فبراير 2023 في حديقة النخيل، على ضفاف بحيرة خالد في الشارقة، بمشاركة متميزة لتجميعات النفع العام، والجهات والمدارس الحكومية والخاصة، والجامعات والمعاهد الدبلوماسية، ومؤسسات المجتمع وفتاته، وأفراد.



أحمد مراد نبذة تفصيلية عن الجامعة وكلياتها ورؤيتها البحثية التي تتماشى مع الأولويات والاستراتيجيات الوطنية وخطتها المستقبلية التي تهدف إلى تحقيق أهداف الجامعة البحثية. ثم قدم الأستاذ الدكتور محسن شريف - مدير

عقدت جامعة الإمارات ورشة عمل حول التعاون البحثي المشترك وتقييم مخرجات المشاريع البحثية الجارية مع جامعة مالايا في كوالالمبور، ماليزيا. وقد حضر الورشة أكثر من 60 مشاركاً من أعضاء هيئة التدريس والباحثين من جامعة مالايا. حيث تهدف الورشة إلى وضع خطط مستقبلية تساهم في تعزيز المخرجات البحثية كما ونوعاً وذلك للمشاريع المشتركة بين الجامعتين.

# منوعات الفكر

23

## ضعف السمع قد يؤدي إلى تأخر النطق عند الأطفال

•• أبولبي، الفجر

أكد الدكتور أحمد شبانه أخصائي جراحة الأنف والأذن والحنجرة بميديكليينيك مستشفى فرج العين، ان كثيراً ما يشعر الوالدان بالقلق حيال تأخر نطق طفلها وخصوصاً عند مقارنته بنظرائه من الأطفال.



وفي كثير من الأحيان قد يتراقد تأخر النطق بضعف انتباه الطفل وميوله لرفع الصوت مع سرعة الغضب والاستئثار. كل هذه الأعراض التي ترافق تأخر

النطق توجهنا إلى احتمال وجود ضعف في السمع والذي بدوره قد يكون له أسباب كثيرة معظمها يمكن حله بالجوء إلى طبيب الأنف والأذن والحنجرة لتشخيصه مبكراً وتحديد علاجه. فوجود وسائل غير طبيعية في الأذن الوسطى بالإضافة إلى تجمع الصملاخ في الأذن الخارجية هما أحد أكثر المسببات شيوعاً والتي تشخص بسهولة في عيادة الأنف والأذن والحنجرة. فالطفل الذي لا يسمع بشكل جيد لن ينطق بشكل سليم وهذا سينعكس على سلوكه وتطوره الروحي الحركي. ولذلك ننصح الآباء في حالة الشك بتأخر النطق عند أطفالهم بالإسراع لزيارة الطبيب المختص لنفي وجود أي نقص سمع مسبب لهذا التأخر في النطق وكلما كان التشخيص أسرع كان العلاج أكثر فاعلية وأسرع تأثيراً.



يمكن أن يساعدك الجري الطويل أو جلسة شاقة في صالة الألعاب الرياضية على النوم ليلاً، وفقاً للعلماء. ووجدت دراسة أجريت على أكثر من 30 ألف بالغ في منتصف العمر أن أولئك الذين يحصلون على ضخ الدم بانتظام، عبر ممارسة الرياضة، كانوا أقل عرضة للحاجة إلى حبوب لمساعدتهم على النوم.

## تواجه مشكلة في النوم؟ •• حاول ممارسة الرياضة!

وتعتقد أن تمارين القوة والتمارين الهوائية، مثل الجري وركوب الدراجات أو السباحة، تعمل على تحسين النوم وتقليل الحاجة إلى أدوية النوم. لكن الباحثين لم يشرحوا لماذا قد تحفز التمارين من مشاكل النوم. ويعتقد الخبراء أن السبب في ذلك يرجع إلى التغيرات في درجة حرارة الجسم الأساسية. وهذا لأنه عند ممارسة الرياضة، ترتفع درجة حرارة جسمك ثم تنخفض بمجرد الانتهاء من التمرين. ويحاكي الانخفاض في درجة الحرارة التغيير في درجة الحرارة الذي يحدث عندما تهدأ لتغفو، ما قد يخدع عقلك ليعتقد أن الوقت قد حان للنوم. وفقاً لدراسة أجريت في عام 1997. وغالباً ما يسير الأرق إلى جانب القلق والاكتئاب لأن الأفكار المقلقة والتوتر يمكن أن يؤثر على نومك.

وتنتيجة لذلك، يمكن أن تساعد التمارين في التغلب على الأرق من خلال تعزيز صحتك العقلية من خلال إطلاق الإندورفين.



متطوع سعوا للحصول على أدوية للنوم خلال الدراسة التي استمرت 14 عاماً. وشملت هذه الأدوية الزولبيديم والزيكسون والبنزوديازيبينات والميلاتونين - التي تُصرف بوصفة طبية لمشاكل النوم في المملكة المتحدة والولايات المتحدة. وهذا يعني أن ما يقرب من 17% من مشاكل نوم المشاركين كانت خطيرة بما يكفي لتطلب من الطبيب وصف الأقراص المنومة. لكن المشاركين الذين كانوا في أفضل حالة بدنية ومارسوا الرياضة، استخدموا عدداً أقل من هذه الأدوية المنومة التي تستلزم وصفة طبية. ومع ذلك، تباينت قوة هذه النتيجة بين المجموعات.

وكان الرجال النشطون الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً هم الأقل عرضة للبحث عن الأقراص المنومة - ما يشير إلى أنهم استفادوا أكثر من ممارسة الرياضة. وتظهر النتائج أن الرجال الأكثر لياقة كان لديهم خطر أقل بنسبة 15% للحاجة إلى الأدوية لمشاكل النوم المزعجة التي يعانون منها. ومع ذلك، لم يتم تقييم معدل تناول الأقراص المنومة بين النساء الأكثر لياقة (12%).

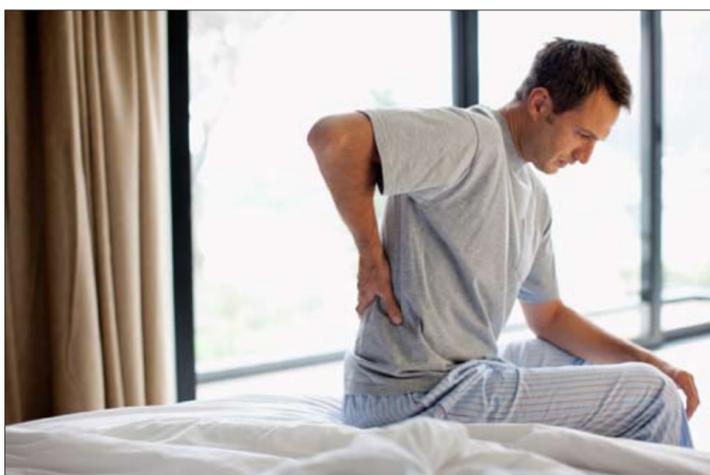
وقالت معدة الدراسة ليندا إرنستسن، الأستاذة المساعدة في الصحة العامة والتدريس في الجامعة: "لاحظنا أن الأشخاص الذين يتمتعون بحالة بدنية أفضل لديهم مخاطر أقل لتناول الأقراص المنومة". وأضافت: "تشير هذه النتائج إلى أن اللياقة البدنية يمكن أن تساعدك أيضاً على النوم بشكل أفضل". ونظراً لأن الدراسة تابعت المشاركين لأكثر من عقد، يعتقد الباحثون أن النتائج يجب أن تؤثر على نصائح النوم التي يقدمها الأطباء لمرضاهم.

وفحص باحثون نرويجيون السجلات الطبية للمتطوعين وبيانات الوصفات الطبية. وقال أحد الخبراء: "تشير هذه النتائج إلى أن اللياقة البدنية يمكن أن تساعدك أيضاً على النوم بشكل أفضل". وقال الفريق إن الأطباء يجب أن يفكروا في نصح أولئك الذين يعانون من مشاكل في النوم بممارسة الرياضة، بناء على النتائج.

وأرادت الدراسة، التي قادها فريق من الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا في تروندهايم، معرفة ما إذا كانت الصحة الجسدية تؤثر على احتمالية بحث الشخص عن الأقراص المنومة. ونظروا إلى 34357 شخصاً تبلغ أعمارهم 52 عاماً في المتوسط. واستخدموا بيانات من دراسة صحية وطنية، تقيس معدل ضربات القلب أثناء الراحة ومحيط الخصر ومستويات النشاط البدني المبلغ عنها ذاتياً. وربط الباحثون هذه البيانات بقاعدة بيانات الوصفات الطبية النرويجية، والتي تحتوي على بيانات عن جميع الأدوية التي تم صرفها في الصيدليات. وتظهر نتائج الدراسة، التي نُشرت في Mayo Clinic Proceedings، أن 5800



## علامات تحذيرية مرتبطة "بشكل ثابت" بالسرطان في المرحلة الرابعة



وتنص مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها على اتخاذ خيارات صحية مثل الحفاظ على وزن صحي، وتجنب ما يلي: "يمكنك تقليل خطر الإصابة بالسرطان من خلال التدخين".



يعد اكتشاف السرطان مبكراً إحدى استراتيجيات التركيز الرئيسية لمكافحة المرض في جميع أنحاء العالم. وقد حاول الباحثون تحقيق ذلك من خلال توصيف أعراض المرض في جميع المراحل الأربع. ووفقاً لأبحاثهم، ترتبط ثلاثة أعراض بشكل دائم بالسرطان في مرحلته الرابعة.

ومن المهم ملاحظة أنه ليس كل الأشخاص المصابين بالسرطان المتقدم يموتون بسببه. وتعني التحسينات الجذرية في العلاج أنه يمكن السيطرة على الحالة لأشهر أو سنوات. ويتم تشخيص السرطان في المرحلة الرابعة عندما ينتشر المرض من نقطة نشأته إلى عضو آخر. ويُعرف عادة بالسرطان الثانوي أو النقيلي ويصعب علاجه لأنه يصعب إزالته من الجسم. والهدف من تدابير العلاج هو تحسين نوعية حياة المرضى وإطالة بقاء المرضى على قيد الحياة. وغالباً ما يتم رفض العلاجات مثل العلاج الكيميائي لعلاج سرطان المرحلة الرابعة، لأن مخاطر العلاج تفوق الفوائد. ويعد العلاج الإشعاعي ثاني أفضل بديل لأنه يمكن أن يقلص الأورام ويساعد في تخفيف الأعراض. وبدلاً من ذلك، يمكن أن يساعد العلاج المناخي عن طريق تعزيز دفاعات الجسم المناعية الطبيعية لمحاربة المرض. والهدف من تدابير العلاج هو تحسين نوعية حياة المرضى وإطالة بقاء المرضى على قيد الحياة. وسيحدد طبيب الأورام عادة أفضل خيار علاجي بناء على نوع السرطان ومكان انتشاره. وعلى الرغم من أن العلاجات تعزز بشكل كبير معدلات البقاء على قيد الحياة من السرطان، إلا أن الوقاية من السرطان ما تزال تحظى بالانتعاش على نطاق واسع.

تشمل السلوكيات الصحية التي يجب تبنيها ما يلي:  
- اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات  
- ممارسة النشاط البدني بانتظام  
- الحفاظ على وزن صحي  
- استخدام الحماية من أضرار الشمس عندما تكون في الهواء الطلق

فحصها (تورم الرقبة وألم الصدر وآلام الظهر) باستمرار وزيادة احتمالات الإصابة بالسرطان في المرحلة الرابعة، سواء تم الإبلاغ عنها بمفردها أو مع أعراض أخرى. وكان العكس صحيحاً في حالة الشامة غير الطبيعية وكتلة الثدي ووزيف ما بعد انقطاع الطمث ووزيف المستقيم". وبنسبة 12 من أصل 20 عرضاً تمت دراستها، تم تشخيص أكثر من 50% من المرضى في مراحل أخرى غير المرحلة الرابعة. وأفاد العلماء أيضاً أنه بالنسبة لـ 19 من الأعراض العشرين التي تم تقييمها، تم تشخيص أكثر من ثلث المرضى في مراحل أكثر من المرحلة الرابعة.



ففي عام 2020، قام الباحثون، في دراسة نُشرت في المجلة الطبية Lancet Oncology، بتحليل بيانات 7997 مريضاً، لتقييم أعراض السرطان في مراحل مختلفة من المرض. وكان الهدف من الدراسة تحديداً هو فحص الصلة بين الأعراض الشائعة للسرطان ومرحلة السرطان عند التشخيص. وأفادوا: "تباينت نسبة المرضى الذين تم تشخيص إصابتهم بالسرطان في مرحلته الرابعة اختلافاً كبيراً من خلال ظهور الأعراض، من 1% للشامة غير الطبيعية إلى 80% لكتلة الرقبة. وارتبطت ثلاثة من الأعراض التي تم

حكومة دبي  
للإقتصاد والسياحة

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70533  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي  
اسم المصفي : احمد الاغبري لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 601 ملك زاركو للعقارات مالها مجموعة الزراعوني  
- ديرة - المرقبات هاتف : 04-2287774 فاكس : 04-2260616  
بموجب هذا تعلق الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي  
المذكور أعلاه لتصفية شركة والتبوير للنقل - ذ م م وذلك بموجب قرار  
محاكم دبي بتاريخ 2022/12/14 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي  
بتاريخ 2022/11/14 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

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70533  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة  
اسم الشركة : شركة والتبوير للنقل - ذ م م  
العنوان : مكتب 3036 ملك مؤسسة مدينة دبي للطيران - مجمع دبي للاستثمار  
بر دبي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 686677 رقم  
القييد بالسجل التجاري : 1113353 بموجب هذا تعلق الإقتصاد والسياحة  
في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه  
، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/12/14 والموافق لدى كاتب العدل  
محاكم دبي بتاريخ 2022/11/14 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى  
المصفي المعين احمد الاغبري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 601 ملك  
زاركو للعقارات مالها مجموعة الزراعوني - ديرة - المرقبات هاتف : 04-2287774  
04 فاكس : 04-2260616 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك  
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

حكومة دبي  
للإقتصاد والسياحة

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70640  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي  
اسم المصفي : اسعد عباس وشركاه (محاسبون قانونيون)  
العنوان : مكتب 405 ملك بنك ابوظبي التجاري - برج خليفة - بر دبي - هاتف  
: 04-4329083 فاكس : 04-4329084 بموجب هذا تعلق الإقتصاد  
والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ال جي  
تي مي (ش ذ م م) وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/12/7  
والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/12/7 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

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70640  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة  
اسم الشركة : ال جي تي مي (ش ذ م م)  
العنوان : مكتب 129 ملك خالد عبدالله احمد الغرير السعودي - ديرة - العقينة  
- الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 583461 رقم القيد  
بالسجل التجاري : 997099 بموجب هذا تعلق الإقتصاد والسياحة في دبي  
بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك  
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/12/7 والموافق لدى كاتب العدل محاكم  
دبي بتاريخ 2022/12/7 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي  
المعين اسعد عباس وشركاه (محاسبون قانونيون) العنوان : مكتب 405 ملك  
بنك ابوظبي التجاري - برج خليفة - بر دبي - هاتف : 04-4329083 فاكس :  
04-4329084 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال  
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70522  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - عرفان احمد نظير احمد  
إخطار دفع في القضية رقم 0009086/2022 SHCXICRE2022 مدني (جزئي)  
إلى المحكوم عليه : عرفان أحمد نظير احمد  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المنفذ أجرة الشارقة - ذ م م - في القضية المشار اليها أعلاه  
ويعا أن الحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد  
لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 18345.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15)  
يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن  
المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70535  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية  
إخطار دفع في القضية رقم 0005614/2022 SHCXICRE2022 مدني (جزئي)  
إلى المحكوم عليه : فاطمة شهاب حمد خليفة الهوني  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المنفذ احمد سالم عبدالله علي الحوسني  
في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد  
لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 54193  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15)  
يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن  
المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70197  
مذكرة إعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية  
في الدعوى رقم 0009294/2022 SHCFICIREA2022 مدني (جزئي)  
إلى : المحكوم عليه / علي رضا عادل يوسف زاهد حيات داودي - العنوان : 9705049  
79705050  
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ 26/1/2023 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى  
بالرقم أعلاه لصالح / المستشفى الأمريكي - دبي - ش ذ م م - بالتالي ، نص الحكم  
حكمت المحكمة بمطالبة الحضورى : بالزام المدعي عليهما بالتكفل والتضامن بأن يؤديا  
للمدعية مبلغ وقدره (88.250.03 درهم) ثمانية وثمانون ألفاً ومائتان وخمسون  
درهما وثلاثة فلوس - بالإضافة لتفاداة القانونية على اليلغ المضى به بواقع %5  
سنوياً من تاريخ الاعاء وحتى السداد التام - مع الرسوم والصاريف وخمسائة درهم  
مقابل تعاضل المحاماة - ورضى ما عدا ذلك من طلبات. حكماً قابلاً للاستئناف خلال مدة  
القانونية 30 يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشره.  
المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70197  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم 0000378/2023 SHCFICICOMS2023 تجاري  
إلى المدعي عليه : داني لي بلانتر - مجهول محل الإقامة  
إعلان بالنشر باللغتين العربية والانجليزية أمام مكتب إدارة الدعوى  
رفع المدعي / مارش اجازول وانان لال اجروال - هندي الجنسية  
ضد المدعي عليه / داني لي بلانتر / هندي الجنسية يطالب فيها بالتالي ،  
ضم النزاع رقم 3849/2022 لتوفير توضيحات الى ملف القضية المثلثة  
1- التزام المدعي عليه بان يؤدي جلسة لتطرها وعلان المدعي عليه بصورة عنها  
2- التزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغ 290.000 درهم والفائدة القانونية بواقع %9 من تاريخ  
الاستحقاق الحاصل في 2022/9/14 حتى تمام السداد.  
3- التزام المدعي عليها الرسوم والصاريف ومقابل العبا المحاماة  
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/2/9 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية المحكمة  
الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 4) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة  
جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك  
لتنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حذر بتاريخ 2023/1/30.  
مكتب الخدمات القضائية

دائرة التنمية الاقتصادية  
حكومة عجمان

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١  
رقم الرخصة : 102729  
غرفة تجارة وصناعة عجمان - قسم السجل التجاري  
إعلان وحل وتصفية  
الاسم التجاري : مطعم ومطبخ اللوك - ذ م م  
تعلن للجمع بان الشركة المذكورة اعلاه هي : مطعم ومطبخ اللوك ذ م م -  
شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في امارة عجمان بموجب قانون الشركات  
الاتصادي رقم (8) لسنة (1984) وتعدديلاته مرخصة في دائرة التنمية  
الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (102729). وقد قرر  
الشركاء حلها وتصفيها وتعيين السيد  
مصفي قانوني للشركة فعلى كل من له اي حق او اعتراض التقدم به للمصفي  
القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (45) يوماً من تاريخ نشر الاعلان وعلى  
العنوان التالي : امارة : هاتف : ص.ب :

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70640  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم 0004824/2022 AJCHCIPOR2022 تجاري (جزئي)  
إلى المدعي عليه : محمد محمود علي جبر  
مجهول محل الإقامة  
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/2/15 أمام مكتب إدارة الدعوى  
محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب  
مدير الدعوى رقم 6) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة  
جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على  
عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك لتنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه -  
بوصفك مدعي عليه.  
حذر بتاريخ 2023/1/25 م.  
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70640  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم 0004823/2022 AJCFICIPOR2022 تجاري (جزئي)  
إلى المدعي عليه : محمد محمود علي جبر  
مجهول محل الإقامة  
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/2/15 أمام مكتب إدارة الدعوى  
محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب  
مدير الدعوى رقم 6) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة  
جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على  
عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك لتنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه -  
بوصفك مدعي عليه.  
حذر بتاريخ 2023/1/24 م.  
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70197  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة أم القيوين الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم 0000682/2022 UAQCFIGIREA2022 مدني (جزئي)  
إلى المدعي عليه : شركة الإمارات الحديثة للعقارات  
مجهول محل الإقامة  
انت مكلف بالحضور بجلسة 2023/2/6 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة  
أم القيوين الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير  
الدعوى) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على  
الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام  
من تاريخ النشر وذلك لتنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك  
مدعي عليه.  
حذر بتاريخ 2023/1/25 م.  
مكتب الخدمات القضائية

حكومة دبي  
محاكم دبي

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70353  
انذار عدلي بالنشر  
رقم الإنذار (427/2023)  
المتر : نور بلك - ش.م ج.  
المنذر : بينجامين باولي  
يتوجه المتر بهذا الإنذار الى المتر اليه لإنذاره بالآتي:  
المتر يخطركم بشكل نهائي لسداد وتسوية اجمالي المبالغ المستحقة عليكم بشكل  
فوري وقيمتها 2.313.810.06 درهم اماراتي (مليونان وثلاثمائة وثلاثة عشر  
ألف وثمانمائة وعشر درهم وستة فلوس فقط لا غير) وذلك تجنباً للإجراءات  
القانونية التي سيتم اتخاذها ضدكم لاسترداد حقوق المتر وفقاً لأحكام المادة (25)  
من القانون رقم (14) لسنة 2008 بشأن الرهن التأميني في اماره دبي وفي حال  
لم يتم سداد كامل المبالغ المستحقة المترصدة بمتدكم في خلال مدة لا تتجاوز (30)  
ثلاثين يوماً من تاريخ إخطاركم بهذا الإنذار.  
الكاتب العدل

إعلان اجتماع خبرة

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70608  
الموضوع : إعلان بالنشر  
الدعوى رقم 0000433/2023  
لدى محكمة الخيرية ، السنة : جزئي  
المرفوعة من قبل : وليد لصناعة مواد العزل.ذ.م.م  
ضد : النجوم الثلاثة لتجارة مواد البناء  
المدعي عليها شركة النجوم الثلاثة لتجارة مواد البناء مدعو للحضور شخصياً أو  
بواسطة وكيل معتمد لاجتماع الخبرة المقرر عقدها الساعة 10 صباحا يوم الاثنين  
الموافق ل 2023/2/6 وذلك بمقر الخبير / يسري عادل / الكائن بأماره دبي  
الخليج التجاري - برج اونتايريو - مكتب 703. مطمحبين معكم كافة المستندات  
التي ترغبون في تقديمها للخبير

إعلان اجتماع خبرة

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70197  
إعلان حضور اجتماع الخبرة  
الدعوى رقم 2022/3733 - تجاري جزئي  
محكمة عجمان الابتدائية المدنية التجارية  
إلى المدعي عليه : السيد/ حمد خالد عبدالله أحمد الربايعة - مجهول محل الإقامة.  
بما أن المدعي / مصرف الإمارات الإسلامي - مكتب جبر راشد السلامي للحماة والاستشارات  
القانونية قد اقام عليكم الدعوى القضائية رقم 2022/3733 جزئي - عجمان.  
فاتم مكتفون او وكيلكم القانوني بالحضور أمام الخبير الصرعي المنفذ من عدالة المحكمة لجلسة الخبرة  
الثانية يوم الخميس الموافق 02 من فبراير 2023 الساعة الواحدة ظهراً، بمقر مكتب الخبير " دار  
البيان للمحاسبة والاستشارات " دبي شارع الاتحاد، خلف وكالة نيسان منطقة بومسجد، بناية  
الخيمة، مركز الزوائد للأعمال طابق 11 مكتب 043599977 - فاكس : 042511318  
0545330392 - مطمحبين معكم نسخة من كافة المستندات المؤيدة للدعوى وما تزونه مناسباً  
لتيسير أعمال الخبرة وتمكين الخبير من أداء مهمته ويبان وجه الحق في الدعوى، وفي حال عدم الحضور  
سيتم اجراء في غيابكم وتتحملون كامل السنوية.  
الخبير المصرعي الدكتور : محمد التقية  
هاتف : 0506521992

إلى من يهمله الأمر

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١  
التاريخ 2023/1/27  
اعلان  
أنا الموقع أدناه / محمد يوسف لال خان، باكستاني الجنسية حامل بطاقة هوية مقيم رقم  
784196885915858 بصفتي مندوب ومخول بالتوقيع لكرات اكسبرس للتقنيات  
العامه، الرخصة التجارية رقم : CN-1094661 ، الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية  
أبوظبي، بموجب الوكالة الصدفه لدى الكاتب العدل تحت رقم: 2250025518 ، بتاريخ  
2022/10/25. أعلن بموجبه بأنني لست مسؤولاً عن المسائل ذات الصلة بالتوقيع  
المزيف للسيد عدنان ظفر طغر اقبال، الباكستاني الجنسية ، يحمل بطاقة هوية مقيم رقم:  
784198621573918 ، بالإضافة للمستندات الأخرى المتعلقة بتجرات اكسبرس للتقنيات  
العامه، ويرجى ان يلاحظه بأنني علمت بأنه وقع مزيفاً في كثير من المستندات المتعلقة بتجرات  
اكسبرس للتقنيات العامه.  
مع أطيب التحيات،  
محمد يوسف لال خان  
رقم الاتصال : 0504912920

إعلان إحلال وتصفية

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70021  
بهذا يعلن المصفي / علي عبدالله سلطان المرزوقي مؤسسة المحيط  
محاسبون قانونيون) أنه قد تم التأشير في السجل التجاري لحل وتصفية  
شركة / بريمي جيت للتجارة العامة ش ذ م م ، فعلى كل من له مطالبات  
او حقوق على الشركة المذكورة التقدم بالمستندات الثبوتية الدالة على  
ذلك خلال 45 يوم من تاريخ هذا الإعلان على العنوان التالي : دبي -  
ص ب 86425 ، هاتف : 04-2650665 ، فاكس : 04-2650645 ،  
بريد إلكتروني : oceanalimarzoqui@gmail.com  
المصفي / علي عبدالله سلطان المرزوقي  
مؤسسة المحيط محاسبون قانونيون

إعلان تعيين مصفي

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70021  
بهذا يعلن المصفي / علي عبدالله سلطان المرزوقي مؤسسة المحيط  
محاسبون قانونيون) أنه تم تعيينه مصفياً لشركة (بريمي جيت للتجارة  
العامة ش ذ م م - رخصة رقم (711087) فعلى كل من له مطالبات او  
حقوق على الشركة المذكورة التقدم بالمستندات الثبوتية الدالة على ذلك  
خلال 45 يوم من تاريخ هذا الإعلان على العنوان التالي : دبي - ص ب  
86425 ، هاتف : 04-2650665 ، فاكس : 04-2650645 ، بريد  
إلكتروني : oceanalimarzoqui@gmail.com  
المصفي / علي عبدالله سلطان المرزوقي  
مؤسسة المحيط محاسبون قانونيون

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70591  
مذكرة إعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية  
في الدعوى رقم 0009507/2022 SHCFICICPL2022 أمر آراء  
إلى : المحكوم عليه / بوابة الشارقة للعقارات - العنوان : 9711286  
خالد بن ابراهيم بن محمد الفارسي ، العنوان : 9711287  
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ 20/12/2022 قد حكمت عليك هذه المحكمة في  
الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / محمد علي عبدالله الحمادي - بالتالي ، نص الحكم  
نأمر بالزام المدعي عليهما ان يؤديا للمدعي بالتضامن فيما بينهما مبلغاً وقدره  
(149422) درهم والزمنهما بالفائدة بمعدل %5 سنوياً من تاريخ قيد الدعوى  
وحتى تمام السداد والزمنهما بالصرافات. حكماً قابلاً للاستئناف خلال مدة  
القانونية 30 يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشره.  
المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70197  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم 0000003/2023 SHCFICIPOR2023 تجاري (جزئي)  
إلى المدعي عليه : الاتحاد ماريل اند جرانيت - ذ م م (فرع دبي)  
مجهول محل الإقامة  
باللغتين (العربية والانجليزية)  
انت مكلف بالحضور بجلسة 1/2/2023 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة  
الشارقة الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى  
رقم 4) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى  
مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ  
النشر وذلك لتنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حذر بتاريخ 23/1/2023 م.  
مكتب الخدمات القضائية

حكومة دبي  
للإقتصاد والسياحة

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70021  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي  
اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع  
الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس :  
04-2973071 بموجب هذا تعلق الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد  
تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سائيداد للتجارة العامة وذلك  
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/17 والموافق لدى كاتب العدل  
محاكم دبي بتاريخ 2023/1/17 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

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70021  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة  
اسم الشركة : سائيداد للتجارة العامة  
العنوان : مستودع رقم 97 ملك محمد خليفة سلطان بن جبور - القيصص الصناعية  
الثانية - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم  
الرخصة : 716245 رقم القيد بالسجل التجاري : 1609942 بموجب هذا تعلق  
دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال  
الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/17 والموافق  
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/17 وعلى من لديه أي اعتراض أو  
مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب  
رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد -  
هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات  
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

حكومة دبي  
محاكم دبي

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70021  
إعلان بالنشر (2023/178)  
في الإنذار العدلي رقم (2022/1/292381)  
المتر : الاوج لتجارة مواد البناء - ش.ذ.م.م  
المتر ايهام : 1 - مؤسسة القيصص عقارات البناء (AL QASEES BUILDING)  
(CONTG) ، برخصه رقم (27156) صادرة من إدارة راضي الخيمة  
2- عبد الرحمن احمد علي دربول التحي - إماراتي الجنسية (مجهول محل الإقامة)  
3- محمد شهبان سيد محمد - مصري الجنسية (مجهول محل الإقامة)  
الموضوع / إعلان بالنشر في الإنذار عدلي رقم (2022/1/292381)  
ان المتر تندر / المتر صدمم بأن يؤديا لها بالتضامن والتكافل مبلغ وقدره (58.118 درهم)  
(ثمانية وخمسون ألف ومائة وثمانية عشر درهم) وذلك خلال خمسة ايام من تاريخ اعلان هذا  
الإنذار ، والا سوف تقوم بالخاذ كافة الإجراءات القانونية المناسبة بما فيها استصدار أمر اداء  
ضدكم والزائمكم بالرسوم والصاريف والفائدة القانونية والتعويض المناسب.

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العقد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٢١ 70591  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - جيهان بنت عز الدين الأزرق  
إخطار دفع في القضية رقم 0000247/2023 SHCXICBOUNCE2023 الشيكات المرجعة  
إلى المحكوم عليه : جيهان بنت عز الدين الأزرق  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المنفذ احمد مهدي احمد العباسي - في القضية المشار اليها أعلاه  
ويعا أن الحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد  
لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 5850.0 درهم  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15)  
يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن  
المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
محكمة التنفيذ المدنية

**محاكم دبي**  
**التسويات الودية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**اعلان بالنشر**  
**في المنازعة رقم: ٦٧٦٠/٢٠٢٣/٤١١ نزاع محدد القيمة**

المنظورة في: الدائرة الجزئية للمنازعات رقم ٧٤١  
موضوع المنزاع: المطالبة بإزالة المبنى على مبيع وقدره (١٥٠٠٠) درهم والرسوم والصاريف والتابع  
الحامدة والفائدة ٥٠ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتفصيل بلا  
كفالة  
المتنازع العربية ٤ يوزن ستاب  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - مكتب رقم G-١ - مبنى قرية الامعلا بول B  
المطوب اعلانه: ١- ايماني اوبالاحامي ايدامالوجوب - صفته: متنازع ضده  
موضوع الاعلان: ٥- قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المبيع عليه مبيع وقدره (١٥٠٠٠) درهم والرسوم والصاريف والتابع والحامدة والفائدة ٥٠ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتفصيل بلا كفالة - وحدت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠٢٣/٢/٦ الساعة: ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي من بعد لذا فأتى مكتب بحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**اعلان حكم بالنشر**  
**في الدعوى رقم: ٦٧٦٠/٢٠٢٣/١٦١ تجاري جزئي**

المنظورة في: دائرة الجزئية التجارية الأولى رقم ٦٦٢  
موضوع الدعوى: المطالبة بإزالة المبنى عليها بالتزامن والتعاقب بان يؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٣٦١٢٢) درهم والفائدة ٥٠ من تاريخ وحتى السداد التام والرسوم والصاريف على المبنى الذي يملكه المدعي مع (١٠٠٠٠) درهم والرسوم والصاريف والتابع والحامدة والفائدة ٥٠ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتفصيل بلا كفالة  
المتنازع العربية ٤ يوزن ستاب  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - مكتب رقم G-١ - مبنى قرية الامعلا بول B  
المطوب اعلانه: ١- ايماني اوبالاحامي ايدامالوجوب - صفته: متنازع ضده  
موضوع الاعلان: ٥- قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المبيع عليه مبيع وقدره (١٥٠٠٠) درهم والرسوم والصاريف والتابع والحامدة والفائدة ٥٠ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتفصيل بلا كفالة - وحدت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠٢٣/٢/٦ الساعة: ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي من بعد لذا فأتى مكتب بحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**اعلان امر اداء بالنشر**  
**٢٠٢٣/١/٣١ رقم: ٢٨٠٦/٢٠٢٣/٦٠**

تفاصيل الاعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه: ١- النوقا رفنيش اند تردينيج م.ج.م - مجهول محل الإقامة  
بما ان المدعي: يود ما من مبيدي تيك ش.م.ج.  
ويطلبه: محمد عبيد جاسم محمد السويدي  
طلب استصدار امر اداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٣/١/١٩ بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٦٢٢٢٣.٣٩) درهم ستمائة واثنتان وثلثون الفا ومئتان وثلاثة وستون درهما وتسعة وثلثون فلس والقائدة القانونية بواقع ٥٠٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وبالرسوم والصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل تعاقب الحامدة - ولكم الحق في التظلم الامر او استئنافه بحسب الاحوال عملا بنص المادة ١٤٧ من قانون الاجراءات المدنية.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**اعلان صحيفة طعن بالنشر**  
**في الطعن رقم: ٦١٤/٢٠٢٣/٤٤٠ طعن مدني**

المنظورة في: الدائرة المدنية الأولى - تمييز رقم ٤١٨  
موضوع الطعن: قبول المنقض شكلا وموضوعا ونقض الحكم المطعون فيه احواله الى محكمة الاستئناف لاستئناف الحكم على ضوء ما تقرره محكمة المنقض والزام المطعون ضده بالرسوم والصاريف والتابع  
الطاعن: حسان محمود الرفاعي  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع اليرج - مبنى مبنى فيتي وان تاور - شقة ١٢١٠٠ و ١٢١٠٦ - ويمتلكه: فريد عبدالله عبدالرحمن عبدالله العوضي  
الطاعن اعلانهما: ١- زهير عيسى محمد حسين ٢- ذو الفقار علي غلام احمد - مطعون ضدهما  
موضوع الاعلان: نعلمكم بان الطاعن اقام عليكم الطعن المذكور اعلاه وتوجب عليكم الحضور الى المحكمة التمييز وذلك للرد على صحيفة الطعن المقدمة ضدكم.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي التنفيذية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**إعلان محضر حجز بالنشر**  
**١٩١٢/٢٠٢٣/٢١١ رقم: ٦٤/٢٠١٩/٢١١ تنفيذ عقاري**

تفاصيل الاعلان بالنشر  
الى المتنفذ ضده/ محمد ابوالقاسم حسن صديق - مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/ شركة داماك للتطوير م.ج.م  
قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٣/١/٣٠ احطاركم بسداد المبلغ المتنفذ به وقدره (١,١٠٣,٣٣٢,٧٨) درهم خلال ١٥ يوم من تاريخ التبليغ والا بيع العقار رقم الارض ٢٤٢ - رقم الوحدة ٤١٠٦ - المنطقة برج خليفة - اسم المبنى ذا ديستنتكن  
المساحة ١٥٥,٨٩ والعائدة لكم بطريق المزايمة وفقا لقرضيات نص المادة ٢٩٥ من قانون الاجراءات المدنية.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**اعلان حكم بالنشر**  
**في الدعوى رقم: ٦٧٦٠/٢٠٢٣/١٦١ تجاري جزئي**

المنظورة في: الدائرة الجزئية التجارية الثالثة رقم ١٣  
موضوع الدعوى: المطالبة بإزالة المبنى عليه بسداد مبلغ (٥٥٥٠٠) درهم اماراتي وخمسة وثمانون الف وخمسمائة وثمانون درهما) لصالح المتنازع والفائدة السنوية وغيرها ١٩٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد مع الزامه بالرسوم والصاريف والتابع والحامدة والفائدة ٥٠ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتفصيل بلا كفالة  
المتنازع العربية ٤ يوزن ستاب  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - الفهود - دبيرة - دبي - شارع يوسف الجديدة - شقة ١٠٨ - بالقرب من محطة مترو جيبيكو  
المطوب اعلانه: ١- اندرياس نايفور تايوبيريو - صفته: مدعي عليه  
موضوع الاعلان: نعلمكم بان المحكمة حكمت بجلبتها المنقذة بتاريخ: ٢٠٢٣/١/١٦ في مادة تجارية الزام المدعي عليه ان يؤدي الى المدعي مبلغ وقدره (٥٥٥٠٠) خمسة وثمانون الف وخمسمائة وثمانون درهما والفائدة وبواقع ٥٠٪ من تاريخ السداد والزمته بالرسوم والصاريف وخمسمائة درهم مقابل تعاقب الحامدة - حكما بمثابة الحضور قبلا لاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان بسدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي التنفيذية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**إعلان قرار بالتنفيذ**  
**١٠٠٦/٢٠٢٠/٢٠٧ رقم: ١٠٠٦/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري**

تفاصيل الاعلان بالنشر  
الى المتنفذ ضده/ ١- نياجرا للتجارة ش.م.ج.م - سعيد علي مشايخي ٢- رويال هوما للتجارة العامة ش.م.ج.م - محمد مهدي سعيد مشايخي ٥- للور لصناعة الخرف والوانني الزجاجية ش.م.ج.م - مجهولي محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/ البنك التجاري الدولي ش.م.ج.  
ويطلبه: محمد عيسى سلطان السويدي  
قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٣/١/١٨ احطاركم بتحويل الحجز تحفظي تجاري رقم ٩٣-٢٠١٩ الى حجز تنفيذي في حدود مبلغ وقدره (٦٥٤٣٣٨,٠٩) درهم وذلك وفقا للاجراءات.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**اعلان حكم بالنشر**  
**في الدعوى رقم: ١٩١٢/٢٠٢٣/٢١١ تجاري جزئي**

المنظورة في: دائرة الجزئية التجارية الثالثة رقم ٦٦٢  
موضوع الدعوى: دعوى مطالبة بمبلغ (١,٩٩٩,٤٥,٢٤) درهم مليون وتسعمائة وواحد وتسعون الف وربعمائة وخمسة وستون درهما واربعه وعشرون فلس - والفائدة القانونية بواقع ١٩ ٪ من تاريخ الاستحقاق الحاصل للمدعي وبالزوا للتجارة العامة ش.م.ج.  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - الكرامة - بر دبي - شارع زعيبل - مبنى مولتانا - شقة ٥٠٦  
المطوب اعلانه: ١- باريس بايبري د.م.م - فرع - صفته: مدعي عليه  
موضوع الاعلان: نعلمكم بان المحكمة حكمت بجلبتها المنقذة بتاريخ: ٢٠٢٣/١/١٩ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح: بلا تورا للتجارة العامة ش.م.ج.م بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (١,٩٩٩,٤٥,٢٤) درهم مليون وتسعمائة وواحد وتسعون الف وربعمائة وخمسة وستون درهما واربعه وعشرون فلس - والفائدة القانونية بواقع ١٩ ٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام والزمته بالرسوم والصاريف و ١٠٠٠ درهم مقابل تعاقب الحامدة - حكما بمثابة الحضور قبلا لاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان بسدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي التنفيذية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**إعلان محضر حجز بالنشر**  
**١٩١٢/٢٠٢٣/٢١١ رقم: ٦٤/٢٠١٩/٢١١ تنفيذ عقاري**

تفاصيل الاعلان بالنشر  
الى المتنفذ ضده/ محمد ابوالقاسم حسن صديق - مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/ شركة داماك للتطوير م.ج.م  
قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٣/١/٣٠ احطاركم بسداد المبلغ المتنفذ به وقدره (١,١٠٣,٣٣٢,٧٨) درهم خلال ١٥ يوم من تاريخ التبليغ والا بيع العقار رقم الارض ٢٤٢ - رقم الوحدة ٤١٠٦ - المنطقة برج خليفة - اسم المبنى ذا ديستنتكن  
المساحة ١٥٥,٨٩ والعائدة لكم بطريق المزايمة وفقا لقرضيات نص المادة ٢٩٥ من قانون الاجراءات المدنية.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**اعلان امر اداء بالنشر**  
**٢٠٢٣/١/٣١ رقم: ٨٤/٢٠٢٣/٦٠ امر اداء**

تفاصيل الاعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه: ١- التناهد زونو محبوب العالم - مجهول محل الإقامة  
بما ان المدعي: شيمية اختر بويي  
ويطلبه: اسما عليل ابراهيم صندر ابراهيم الحوسني  
طلب استصدار امر اداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٣/١/١٦ بالزام المدعي عليه بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٢٥٠,٠٠٠) درهم مئتان وخمسون الف درهم ومع الفائدة القانونية بواقع ٥٠٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وبالرسوم والصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل تعاقب الحامدة - ولكم الحق في التظلم الامر او استئنافه بحسب الاحوال عملا بنص المادة ١٤٧ من قانون الاجراءات المدنية.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**١٥٢٣١/٢٠٢٣/٥٢٣ رقم: ١٥٢٣١/٢٠٢٣/٥٢٣ تنفيذ شيكات**

المنظورة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣٠  
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٥٠٠١٩٤) والصادر عن بنك اتش اس بي سي بقيمة (٥٧٥٠٠).  
طالب التنفيذ: ابراهيم عبيدالله عبدالرحمن العمور - اماراتي الجنسية  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - زعيبل الاولى - دبي - شارع بوليفارد - مبنى اعزاز سكوير ٤ - شقة ٢٠٨ - برج خليفة  
المطوب اعلانه: ١- شهباز لان محمد - باكستاني الجنسية - صفته: منفذ ضده  
موضوع الاعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتنفذ به وقدره (٥٩١٦٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**التسويات الودية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**اعلان بالنشر**  
**في المنازعة رقم: ٦٥٠٦/٢٠٢٣/٤١١ نزاع محدد القيمة**

المنظورة في: التسوية الودية للمنازعات السادسة عشر رقم ٦٦٥  
موضوع المنزاع: المطالبة بإزالة المبنى عليه مبيع وقدره (٥٢٠٠) درهم والرسوم والصاريف والتابع والحامدة والفائدة ٥٠ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام  
المتنازع العربية ٤ يوزن ستاب  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - دبيرة - شارع بورسعيد - مبنى مركز دبي للتسوق - شقة ٣١٤ رقم المحل  
المطوب اعلانه: ١- سعد بن محمد بن سعد ملتحج - صفته: متنازع ضده  
موضوع الاعلان: قررت المحكمة اصدار قرار منفي للحضومة وفقا لنص المادة ٥٤ من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية وقررت بمباية الحضور بالزام المتنازع مبلغ (٥٢٠٠) درهم والفائدة ٥٠ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والزمته الرسوم والصاريف.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي التنفيذية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**إعلان محضر حجز بالنشر**  
**١٩١٢/٢٠٢٣/٢١١ رقم: ٦٤/٢٠١٩/٢١١ تنفيذ عقاري**

تفاصيل الاعلان بالنشر  
الى المتنفذ ضده/ محمد سامر صاب - مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/ بنك الجبيرة الوطني  
قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتنفذ به وقدره (٩٩٣٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ رسوم لخزينة المحكمة.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**٥٢٣/٢٠٢٣/١٣٥١ رقم: ٥٢٣/٢٠٢٣/١٣٥١ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الاعلان بالنشر  
الى المتنفذ ضده/ فاطمة الزهراء جكاني - مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/ بنك أبوظبي التجاري  
قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتنفذ به وقدره (٩٩٣٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ رسوم لخزينة المحكمة.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**١٧٣٥٦/٢٠٢٣/٥٢٣ رقم: ١٧٣٥٦/٢٠٢٣/٥٢٣ تنفيذ شيكات**

المنظورة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣٠  
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (١١٦) والصادر عن بنك الامارات دبي الوطني بقيمة (٢٠٠٠٠) الف مضافة اليه الرسوم والصاريف لتصبح كامل مبلغ الشيك (٢٠٠,٦٤٥) للائحة ١٥٥ وخمسة الاف وستمائة وخمسة واربعون درهما اماراتي.  
طالب التنفيذ: دار الشركة للتجارة العامة ش.م.ج.  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - بورسعيد - دبيرة - دبي - شارع بورسعيد - مبنى اسكوير بيزنس بارك - شقة الثالث شقة ٣٠٤  
المطوب اعلانهما: ١- بي ايه للتطوير العقاري ش.م.ج.م - ٢- الياسخ جازميف - صفتهما: منفذ ضدهما  
موضوع الاعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتنفذ به وقدره (٢٠٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ الرسوم لخزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**١٦٩٦٧/٢٠٢٣/٥٢٣ رقم: ١٦٩٦٧/٢٠٢٣/٥٢٣ تنفيذ شيكات**

المنظورة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣٠  
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٢٠٠٠٢١) والصادر عن بنك الامارات الاسلامي بقيمة (٥٢٥٠).  
طالب التنفيذ: يوسف عبدالرحيم  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - دبيرة - ابوهيل - شارع ابرهيل - شارع رقم رقم ١١١ - بناية الخليل - الطابق الخامس - شقة رقم ٥٥ - بالقرب من مستشفى دبي - مكاني، ٩٦٧٩٩-٣٣٧٩  
المطوب اعلانه: ١- سماتر استكلوكويد لغسل السيارات في المواقف - صفته: منفذ ضده  
موضوع الاعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتنفذ به وقدره (٥٥٨٤٠٦) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**إعلان منقذ ضده بالنشر**  
**محكمة الشارقة الاتحادي - محكمة التنفيذ المدنية - بن حمد مقاولات البناء**  
**إخطار دفع في القضية رقم: SHXCXCIBOUNC022/000937١**

إلى المحكوم عليه: بن حمد مقاولات البناء  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف بوجوه عن ضده لصالح المدعي المنفذ الكرامة لتجارة مواد البناء - م ج م  
في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 13037.0 درهم  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحكمك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**محاكم دبي**  
**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**انذار عدلي بالنشر**  
**رقم (429/2023)**

المنذر: شركة الخليج لصناعات الزجاج (م.ج.م)  
ضد/ المنذر اليها: شركة جي.م.م آل (م.ج.م)  
المنذرة تندر المنذر اليها وتحظرها بسيرة الوفاء للمندرة بمبلغ وقدره 1.267.381.17 درهم (مليون ومائتين وسبعة وستون ألف وثلثمائة وواحد وثمانون درهما وسبعة عشرة فلساً) وذلك في موعد اقفاه 5 ايام من تاريخ علمها واستلامها هذا الانذار. والا سوف تتسطر المنذرة الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية والقضائية في حقها، إضافة إلى إلزامها بالتعويض الجابر للضرر الناتج عن التأخير في سداد المبالغ المترتبة في ذمتها لصالح المنذرة، فضلا عن الفوائد القانونية عن الدين التجاري 5% وتمجيلها بالرسوم والصاريف القضائية، بحكم مشمول بالفأذ المحجل طبقا من قيد الكفالة. مع حفظ كافة مستحقات المنذر الأخرى بحكم نوعها ومشتعلاتها...

الكاتب العدل

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**اعلان بالنشر**  
**٤2/2023/313 رقم: 42/2023/313 تجاري**

تفاصيل الاعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه: ١- اميرتس - م.ج.م - مجهول محل الإقامة  
بما ان المدعي: بلو جينجر لتسويق - ش.م.ج.م - ويمتلكه: احمد حسن محمد عبدالله الزامني  
قد اقام عليك الدعوى وموضوعها قبول الدعوى المرانة وتحديد اقرار جلسة للنظر به وعلان المدعي عليها بصورة منها ضم ملف النزاع رقم 5835/2022 محدد القيمة الى الدعوى المرانة. الزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره 41.132.50 درهم (واحد واربعون الفا ومائة واثنتان وثلثون وخمسون فلساً) بالاضافة الى القائدة القانونية بواقع 12% سنويا من تاريخ تقديم النزاع وحتى تمام السداد. الزام المدعي عليها بكافة الرسوم والصاريف ومقابل تعاقب الحامدة - وحدت لها جلسة يوم الاثنين الموافق 2023/2/6 الساعة 9.00 صباحا في قاعة التقاضي من بعد لذا فأتى مكتب بحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**اعلان بالنشر**  
**في الدعوى رقم: ١٤٥٨/٢٠٢٣/١٠٠٠ احوال نفس مسلمين**

المنظورة في: دائرة الأسرة احوال نفس الثانية رقم ٧٢  
موضوع الدعوى: المطالبة بطلاق للضرر وثبات حضانة واجرة حضانة ودفعة بنوة ودفعة عدة وسداد اجرة مسكن الحضانة  
المدعي: نيف جلال ابراهيم الشربيني  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - منطقة سبورتن سيتي - جولف تاور - الطابق التاسع - شقة رقم ٩٠  
المطوب اعلانه: ١- محمد رفعت امين احمد علام - صفته: مدعي عليه  
موضوع الاعلان: قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بطلاق للضرر وثبات حضانة واجرة حضانة ودفعة بنوة ودفعة عدة وسداد اجرة مسكن الحضانة - وحدت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق: ٢٠٢٣/٢/٧ الساعة: ١٠:٣٠ من بقاعة التقاضي من بعد في مبنى الاحوال الشخصية في منطقة الفهود لذا فأتى مكتب بحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم: ٤٢٣٨/٢٠٢٣/٥٢٣ تنفيذ شيكات**

المنظورة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣٠  
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيكات المرجعة رقم (٥٠٠١٣٠٠٠٠) المسحوبين عن بنك رأس الخيمة الوطني والشيك رقم (٥٠٠١٦٦٦) المسحوب عن بنك ابوظبي التجاري - بقيمة (٧,٧٤٥,٥٠٠) درهم شامل رسم التبليغ والصفة التنفيذية ورسم التنفيذ ونفخ من السفر والابتكار والعرفة.  
طالب التنفيذ: يسير لتأجير السيارات  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - شارع الخليفة التجاري - دبي - شارع الخليفة زايد - مبنى سنجل بيزنس - شقة ٣٨ - مكتبة ٣٨٠٤ - بوكالة الاحامي/عبدالعزيز الهنائي  
المطوب اعلانهما: ١- ياسر عبدالواحد وحيد ٢- فبن كرافت ثلاثات ش.م.ج.م - صفتهما: منفذ ضدهما  
موضوع الاعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتنفذ به وقدره (٧٨٥,٥٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**إعلان**  
**تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/واقن**  
**كافيه رخصة رقم: CN 3767790**  
**قد تقدموا الينا بطلب**  
**الغاء رخصة**  
**فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان**  
**مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من**  
**تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة**  
**عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل**  
**الاجراءات المطلوبة**  
**مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**إعلان**  
**تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان /السادة: روح الاتحاد لهوالتف المتحركة**  
**رخصة رقم: CN 1307897** قد تقدموا الينا بطلب:  
**تعديل رأس المال الى/ 150000**  
**تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة**  
**تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف خليفه سعيد خليفه دغيش الكعبي**  
**تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف خليفه سعيد خليفه دغيش الكعبي**  
**تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف خليفه سعيد خليفه دغيش الكعبي**  
**تعديل الاسم التجاري من/ مركز امورتال لتجميل السيدات**  
**IMMORTAL LADIES BEAUTY CENTER**  
**الى/ مركز امورتال لتجميل السيدات - شركة الشخص الواحد م.ج.م**  
**L.L.C SOLE PROPRIETORSHIP IMMORTAL LADIES BEAUTY CENTER**  
**فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية**  
**خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن**  
**أي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.**  
**مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)**

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

**العدد ١٣٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١/٣١**  
**إعلان**  
**تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان /السادة: مركز امورتال لتجميل السيدات**  
**رخصة رقم: CN 4738425** قد تقدموا الينا بطلب:  
**تعديل رأس المال الى/ 10000**  
**تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد م.ج.م**  
**تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف خليفه سعيد خليفه دغيش الكعبي**  
**تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف خليفه سعيد خليفه دغيش الكعبي**  
**تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف خليفه سعيد خليفه دغيش الكعبي**  
**تعديل الاسم التجاري من/ مركز امورتال لتجميل السيدات**  
**IMMORTAL LADIES BEAUTY CENTER**  
**الى/ مركز امورتال لتجميل السيدات - شركة الشخص الواحد م.ج.م**  
**L.L.C SOLE PROPRIETORSHIP IMMORTAL LADIES BEAUTY CENTER**  
**فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية**  
**خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن**  
**أي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة.**  
**مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)**



# منوعات الفجر 26

خلال مشاركتها في فعاليات معرض القاهرة الدولي للكتاب الـ 54

## «الشارقة للكتاب» تقدم نسخة موقعة من رواية سلطان القاسمي للرئيس المصري

ودعمها مختلف القطاعات والمجالات، وقال: "أحد الأهداف الأساسية لمعرض القاهرة للكتاب هو إتاحتها المجال لأشقائنا في الدول العربية لعرض الثقافة والتراث العربي الكبير، ومناقشة حاضر ومستقبل الثقافة العربية، التي لابد لها أن تمارس دورها المهم كقوة تواجه التحديات العالمية".

يذكر أن معرض القاهرة الدولي للكتاب هو من أبرز الفعاليات الثقافية عربياً ودولياً، حيث انطلقت دورته الأولى العام 1969 احتفاءً بمرور ألف عام على تأسيس مدينة القاهرة في العصر الفاطمي، ونظراً للتطورات المستمرة لتوسيع طاقته الاستيعابية، انتقل المعرض في العام 2019 من مقره السابق في أرض المعارض بمدينة نصر، إلى مقر جديد في مركز مصر للمعارض الدولية بالتجمع الخامس، مواكبة الإقبال الواسع على حضوره سواء من الزوار أو دور النشر.

**أحمد العامري: مشاركتنا في المعرض تؤكد على مكانة مصر ودورها في نهضة الحضارة العربية**  
**رئيس الوزراء المصري يشيد بدور حاكم الشارقة الثقافي**  
**وزيرة الثقافة المصرية تبحث فرص العمل المشترك مع الهيئة في مجالات النشر والتبادل الثقافي**

في تعزيز التعاون بين المراكز الثقافية في المنطقة، التي تأتي مصر في القلب منها، لما تمثله من مكانة راسخة وثقل حضاري لا يمكن للثقافة العربية أن تزدهر بدونها. مؤكداً على ضرورة الاستمرار في بذل الجهود الرامية إلى تحقيق النهضة الشاملة، عبر تنفيذ المزيد من خطط التعاون الثقافي، بما يمكن الحضارة العربية من لعب دورها المحوري بين الحضارات الإنسانية كافة. وأشرف صبحي على الحضور الواسع لدولة الإمارات العربية المتحدة في مصر،

حين قدم العامري عدداً من المقترحات لتعزيز التعاون مع الهيئة المصرية العامة للكتاب، كما دعا الدكتورة نيفين الكيلاني، والدكتور أحمد بهي الدين، رئيس الهيئة المصرية العامة للكتاب، للمشاركة في مهرجان الشارقة القرائي للطفل في دورته المقبلة. وقال سعادة أحمد العامري: "تجسد مشاركتنا في معرض القاهرة الدولي للكتاب، رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة،

وتقديره الكبير للدولة المصرية رئيساً وحكومة وشعباً، فيما أكد مدولي بدوره على المكانة الماثلة لصاحب السمو لدى مصر والمصريين. وعلى هامش مشاركة الهيئة، اجتمع سعادة أحمد العامري مع وزيرة الثقافة المصرية د.نيفين الكيلاني، لمناقشة سبل تعزيز التعاون بين الجانبين في مجالات النشر والتبادل الثقافي، مشيدة بحجم المشاركة التي تمثلها دولة الإمارات العربية المتحدة ليس في المعرض فحسب، بل وعلى كافة المستويات، في

المسؤولين المصريين، كان على رأسهم رئيس الوزراء المصري، إلى جانب معالي نيفين الكيلاني وزيرة الثقافة، ومعالي الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة، حيث عبروا عن إعجابهم بالدور الرائد الذي تقوم به إمارة الشارقة في نشر وتعزيز الثقافة العربية حول العالم. وعبر رئيس الوزراء المصري عن امتنانه برسالة الود التي نقلها العامري بالنيابة عن صاحب السمو حاكم الشارقة، وأعرب فيها صاحب السمو عن اعتزازه

بالمسؤولين المصريين، كان على رأسهم رئيس الوزراء المصري، إلى جانب معالي نيفين الكيلاني وزيرة الثقافة، ومعالي الدكتور أشرف صبحي وزير الشباب والرياضة، حيث عبروا عن إعجابهم بالدور الرائد الذي تقوم به إمارة الشارقة في نشر وتعزيز الثقافة العربية حول العالم. وعبر رئيس الوزراء المصري عن امتنانه برسالة الود التي نقلها العامري بالنيابة عن صاحب السمو حاكم الشارقة، وأعرب فيها صاحب السمو عن اعتزازه

•• القاهرة - الفجر:

قدم سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، نسخة موقعة من أحدث الأعمال الأدبية لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، رواية "الجريئة"، لفخامة الرئيس المصري: عبد الفتاح السيسي، وتسلمها نيابة عن فخامته، رئيس الوزراء المصري معالي الدكتور مصطفى مدبولي.

جاء ذلك خلال مشاركة الهيئة في فعاليات الدورة الـ 54 من "معرض القاهرة الدولي للكتاب"، التي تقام تحت شعار "مأثوراً ففكر نبع" خلال الفترة ما بين 25 يناير وحتى 6 فبراير 2023، في مركز مصر للمعارض الدولية بالتجمع الخامس.

واستقبل العامري، في جناح الهيئة عدداً من كبار الشخصيات الرسمية

المهرجان تضمن تجارب حسية عبر 3 عوالم خيالية

## هالة بدري: «القوز للفنون» إضافة نوعية تثري مشهد دبي الثقافي والفني

(Sentinels I-IV)، وزارت غاليري "كربون" الذي يحتضن المعرض الفردي الخامس للفنان غيل هيتور كورتيسوا، المقام تحت عنوان (À REBOURS). وفي هذا السياق، أضافت هالة بدري بنوعية الأعمال التي قدمها "مهرجان القوز للفنون"، وأكدت على أهمية ما يقدمه من دعم لأصحاب المواهب، بوصفه إضافة نوعية تثري المشهد الثقافي والفني المحلي، وهو ما يدعم التزامات "دبي للثقافة" بخلق بيئة إبداعية مستدامة قادرة على جذب المبدعين من شتى أنحاء العالم. يذكر أن نسخة "مهرجان القوز للفنون" لهذا العام، ضمت أيضاً تشكيلة أعمال فنية وموسيقية متنوعة، من بينها "معرض مستاري" الذي عرض إبداعات تسعة فنانين من زيمبابوي، في حين قدم "غرني آرنت غاليري" معرضاً خاصاً لفنان والنحات اللباني شوقي شوكيني المتأثر بالفن الياباني، كما شهد المهرجان مزيجاً من العروض الموسيقية قدمها الفنان بوب كلثوم وسانت ليانث، والذي جى وفنان البيب هوب بيغ هاس، ومغني الراب والشاعر البورني الأسترالي عمر موسى، وغيرهم.



وخلال تواجدها في المهرجان، جالت بدري بين سلسلة المعارض والفعاليات المتنوعة التي استضافتها منطقة "كوتريك" في "السركال أفنيو"، وتابعت فيها تشكيلة التجارب التفاعلية المبتكرة التي قدمها استوديو الفنون الرقمية "إريغولار" تحت عنوان (As Water Falls)، وتوقفت عند عمل الفنان تيمو ناصري

وتخيل وإعادة إنشاء التاريخ من خلال رسم جوانبه الغامضة، بالإضافة إلى معرض (My Name Is Chance) للفنان أراض نزارى الذي يستعرض عبر أعماله حالة التناقض بين فن المنمنمات الكلاسيكي ودرجات الألوان في الفن المعاصر، ليبرز طبيعة التغيرات التي شهدها الفن على مدار الزمن.



ليلي هيلير، واطلعت فيه على معرض (Now and Forever) للفنان الإيطالي لورينزو كوين، الذي يقدم فيه فلسفته ونظيرته الخاصة لكل ما نقوله ونفعله في الحياة، وتأثير ذلك على تغيير مسارات الأحداث، وتحوّل بين أجزاء معرض (The Missing Witness) للفنان بيهرانغ صمدزاديغان، وفيه يسعى إلى

شعار نسخة المهرجان العاشرة. وشهد المعرض الذي أقيم تحت رعاية "التر وليمز"، تقديم برنامج حافل بالمحادثات وورش العمل المتنوعة الهادفة إلى مساعدة الجمهور على التمتع في المفاهيم المتعلقة بالطبيعة، والاستدامة، والفنون والثقافة الرقمية. وزارت مدير عام "دبي للثقافة" أيضاً غاليري

•• دبي - الفجر:

زارت هالة بدري، مدير عام هيئة الثقافة والفنون في دبي "مهرجان القوز للفنون" في نسخته العاشرة التي رفعت شعار "ارتحال" وضمت نحو 200 فاعلية، وشملت أكثر من 50 مفهوماً إبداعياً استضافتها "منطقة القوز" و"السركال أفنيو"، وشهدت هذه النسخة تقديم مجموعة تجارب حسية متنوعة توزعت على ثلاثة عوالم خيالية، هي: "الارتحال إلى الطبيعة"، و"الارتحال إلى الطفولة"، و"الارتحال إلى السايبورغ"، تم تجسيدها عبر أعمال تركيبية مختلفة وأنشطة فنية متنوعة.

وخلال جولتها، نقلت بدري بين تشكيلة الأعمال الفنية التي قدمها المهرجان على مدار يومين، حيث اطلعت على إبداعات أصحاب المواهب الإماراتية الناشئة من خريجي "جامعة زايد" ضمن معرض (It's a Sunny Day) الذي أقيم في جناح (Let's Dance and Pray) الذي نظّمته الجامعة بالتعاون مع "جوسا سيس باي السركال"، وامتازت أعماله بقوة تناغمها مع

خلال فعاليات المهرجان الذي يقام في الفترة من 9 - 15 فبراير

## القمة البيئية في «اكسبوجر 2023» تغير العالم نحو الأفضل صورة تلو الأخرى

المصورة إستر هورفاث في ندوة "القطب الشمالي - كما يراه المستكشفون" الأثار السلبية للتغير المناخي على القطب الشمالي، وأهمية الأبحاث التي يجريها العلماء والمستكشفون في المنطقة، مسلطة الضوء على التحديات التي يواجهونها وأهمية أعمالهم في فهم تداعيات التغير المناخي.

التغير المناخي يهدد عالمنا وينظم المهرجان يوم الثلاثاء، الموافق 14 فبراير المقبل، ندوة بعنوان "التغير المناخي - توبيدي عالمي" يقدمها المصور الصحي عبد الله، الذي يركز على تداعيات التغير المناخي حول العالم، وإمكانية ارتفاع أعداد المهاجرين بسبب التغير المناخي إلى 200 مليون شخص بحلول العام 2050، إضافة إلى نقص إمدادات الغذاء والمياه وارتفاع معدلات الفيضانات والعواصف. ويهدف "اكسبوجر 2023" من خلال هذه القصة البيئية إلى توفير منصة لمناقشة القضايا العالمية المهمة، وتقديم فرصة لإلهام الزوار وتثقيفهم من خلال قوة الصورة، بالإضافة إلى تعزيز الوعي حول أهمية أحداث التغيير الإيجابي مناصرة كوكبنا، وتوحيد جهود المجتمعات لحماية العالم الذي نعيش فيه.



جبال الألب الأوروبية وأهميتها كمصدر رئيس للسياحة والبحث العلمي، بهدف نشر الوعي حول مصيرها المحزن وإلهام الجمهور للعمل على الحد من مخاطر التأثيرات السلبية الماثلة على مناطق أخرى في كوكبنا. ويناقش المصور كارستن إيجيفانج تأثيرات التغير المناخي العالمي وكيف يمكن استخدام التصوير لتوثيق تلك التأثيرات السلبية وإيصالها للجمهور في ندوة بعنوان "غرينلاند... أرض التناقضات"، حيث يؤكد أن التغير الذي طال المنظومة البيئية في غرينلاند يفضي إلى تداعيات بيئية كبيرة على كافة المخلوقات الحية في تلك المنطقة وجميع أرجاء كوكب الأرض، وتكشف



ندوات تعبر عن صوت كوكب الأرض تبدأ جلسات القمة بتدوة تحمل عنوان "تأقلم التغير المناخي" يناقش فيها كل من جيمس بالوغ، وكارستن إيجيفانج، وإستير هورفاث، وروبي شون، وتأثيرات التغير المناخي على مناطق متنوعة مثل القطب الشمالي والقطب الجنوبي والكهوف والأنهار الجليدية في جبال الألب الأوروبية، حيث يؤكد المشاركون أهمية رفع وعي المجتمعات وتقديم حلول عملية لمواجهة مخاطر التغير المناخي. وتتناول المصورة إستر هورفاث في ندوة "ضياغ العالم الخفي" تداعيات ارتفاع درجة الحرارة على الكهوف والأنهار الجليدية في



الشمالي" للمصورة إستير هورفاث، بعثة "موزاييك" الاستكشافية، التي تضم مئات الخبراء من 20 دولة تبحث في ما بين الجليد والبحري والنظام البيئي المشترك للمحيط والغلاف الجوي في القطب الشمالي، وتهدف البعثة لاكتساب رؤى متعمقة حول التغير المناخي العالمي والحد منه. ويبحث معرض "العنصر البشري: كيبسولة الزمن منذ بدء حقبة الأنثروبوسين" للمصور جيمس بالوغ، تأثيرات الأنشطة البشرية على كوكب الأرض من خلال الصور التي التقطها، لتسلط الضوء على أهمية العمل من أجل حماية البيئة والمحافظة عليها.



عام 2021 تحت العنوان نفسه، حيث يتناول المعرض الروابط الفريدة بين البشر والحيوانات والبيئة المحيطة كل من هذه العناصر الثلاثة على بعضها. ويركز معرض "عندما يدوب السحر في عوالمنا الخفية" للمصور روبي شون، على صور الكهوف والأنهار الجليدية في جبال الألب، حيث تشهد تلك العالم تحولاً كبيراً في مستوى الذوبان منذ السنوات القليلة الماضية، مسلطاً الضوء على أهمية توثيق وفهم تأثيرات التغير المناخي على تلك البيئات الفريدة. ويتناول معرض "أمسية قطبية: مهمة علمية إلى المحيط المتجمد



كلمة رئيسية خلال افتتاح القمة، نظراً للدور الرائد الذي تلعبه المجموعة في الابتكارات البيئية والحلول الصديقة للبيئة، لتليها جلسة نقاشية تستكشف الدور الحيوي الذي يلعبه فن التصوير في دعم جهود الحفاظ على البيئة، وتضم قائمة المشاركين في الجلسة كلاً من جيمس بالوغ، وكارستن إيجيفانج، وإستير هورفاث، وروبي شون، وتديرها كاشي موران، الذين يقدمون تجربة معرفية لا تنسى. أثر التغير المناخي في معارض وثائقية يكشف معرض "غرينلاند الخفية" للمصور كارستن إيجيفانج، مجموعة من صور الكتاب الأكثر مبيعاً الذي نُشر

•• الشارقة - الفجر:

ضمن فعاليات المهرجان الدولي للتصوير "اكسبوجر 3202"، تقام الدورة الثانية من "القمة البيئية" يوم الأحد، الموافق 12 فبراير المقبل تحت شعار "التغير المناخي"، لتجمع كوكبة من نجوم فن التصوير لعرض أعمالهم وما أحدثته من أثر واضح في تعزيز جهود حماية البيئة في احتفالية بصرية وحسية وفكرية.

وتحضر القمة المشاركين على تبني الممارسات الهادفة، من خلال سلسلة من المعارض والندوات الحوارية والجلسات النقاشية التي تتعمق في العلاقة الوثيقة بين فن التصوير وحماية البيئة، تعزيزاً لمعارف الجمهور حول القضايا البيئية الملحة وما يهدد كوكب الأرض في وقتنا الحالي والمستقبل القريب، بصورة أقرب ما تكون لرحلة سردية وبصرية فريدة، يقودها نخبة من أفضل المصورين والنشطاء وخبراء الحفاظ على البيئة.

حفل افتتاح يجمع العالم ويشهد حفل افتتاح القمة مشاركة عدد من أشهر المصورين المتخصصين في حماية البيئة من جميع أنحاء العالم، ويلقي سعادة خالد الحريرمل، الرئيس التنفيذي لمجموعة "بيئة"،

منوعات

الفكر

27



## أنمي The Tatami Time ... تجربة بصرية وفكرية مختلفة

بعد مرور ١٢ عاماً على الأنمي الفريد من نوعه، The Tatami Galaxy، جاءت تتمته أخيراً بعنوان The Tatami Time Machine Blues. هذه "التتمة" لم تكن جزءاً من الحكاية الأصلية، إنما إنتاج أصلي جديد يعتمد على الشخصيات نفسها في فرضية جديدة تقريباً. قد يحتاج الجيل الجديد للبحث قليلاً لمعرفة أن العمل الأخير ذا التقييم المرتفع، هو في الحقيقة هدية نوستالجيا للمتابعين القدامى، خصوصاً أن العنوان مختلف، كما عُرِض الأنمي الجديد في بعض المنصات غير الرسمية، كعمل مستقل من دون أي إشارة للموسم السابق الذي مر على صدوره أكثر من عقد.

لكن هذه المرة مع تجربة جديدة وحيدة، هي اكتشافهم لوجود آلة زمن. يدور الحدث الرئيسي حول تعطل جهاز التحكم الخاص بمكبف غرفة الحصر في صيف حار، لتصبح هذه الحرارة الشغل الشاغل للبطل الذي يعتبر أن طقساً كهذا يمنعه من التطور، وتندور الشخصيات حول عالمها الضيق مجدداً كما اعتدنا عليها. يتم استخدام آلة الزمن لمنع جهاز التحكم من التعطل. تمكن الموسم الثاني من إظهار الروح نفسها التي عرفها المتابعون في الموسم الأول، لكن هذه المرة من دون تعقيدات، فلا يتدخل بهذه الطريقة بأحداث الرواية الأصلية، ليكون أسهل للفهم ومغامرة بسيطة مليئة بالنوستالجيا للمشاهدين.

لا تمارس شخصيات مجرة الحصر أفعالاً تتجاوز عالمها الضيق، وفي الوقت نفسه تحضر مرجعيات ثقافية وفنية عديدة طوال العملين، مثل أسماء مخرجين سينمائيين، وعناوين مسرحيات وكتب مختلفة. تحد المعرفة الكبيرة للأبطال من تجربتهم بدلاً من دفعهم إلى الأمام بشكل كاريكاتيري ساخر. يعود البطل في الزمن كل مرة، لكنه بدلاً من الاستعادة من أي شيء يبقى مجسوساً ضمن عالم الحياة الجامعية، مع الأشخاص أنفسهم. في الموسم الثاني ومع وجود آلة زمن، يتسلسل الشخصيات فكرة السفر في الزمن أكثر من اللازم مع معرفتهم بنتائج ما قد يحدث وفقاً لنظريات وأمور شاهدها، لتكون التجربة التي يختارون القيام بها ضيقة حياتهم اليومية.

للإهتمام للرواية الأصلية، إذ قرر صناع الأنمي أن البطل يتحدث بسرعة كبيرة، من دون توقف من شدة توتره من أفكاره الخاصة وما يحدث حوله. تدور الحكاية حول البطل الذي لا تعرف اسمه، ويريد أن يعيش الحياة الجامعية الوردية كما يروج لها، عبر دخوله إلى ناد جامعي ما، ويتعرف على فتاة هناك، ويعيش قصة حب سعيدة من أجل حياة جامعية مثالية، فيختار في البداية نادي التنس، وتنتهي تجربته بشكل مأساوي بعد تعرفه إلى أوز الذي يأخذه لطريق سوداوي وخبيث، لينتهي كشخص هدفه في الحياة تدمير العلاقات العاطفية للأخريين برفقة أوز. في نهاية الحلقة، يتمنى البطل لو أنه دخل نادياً مختلفاً، فربما كان ليقضي الحياة الجامعية المثالية. تتحقق أمنية البطل، ويعود بالزمن ويكرر التجربة مع ناد مختلف، وفي كل مرة يلتقي بأوز والشخصيات الرئيسية نفسها، وتنتهي حكايته كل مرة بالندم.

شخصيات عالم The Tatami Galaxy نمطية تماماً، ويمكن وضعها في أي فرضية تقوم بدورها نفسه، من دون أي تطور واختلاف، ليكون العمل أقرب إلى كوميديات الارتجال المسرحية القديمة، وهذا ما سهل صناعة موسم ثانٍ لم يكن ضمن الرواية.

بدروره، يقدم The Tatami Time Machine Blues غير عابئ بنهاية الموسم الأصلي العقدة، ليعيدها إلى فرضياتها النمطية السابقة،

الشخصي وكأنها كابوس أو حلم، جعلت منه تجربة بصرية وفكرية مختلفة. هذه الطريقة كانت حافظاً أساسياً لجعل المتلقي يفكر في أكثر مما يرى. أكثر من ذلك، ولتزييد الغرابة، كانت الحلقة الأخيرة من The Tatami Galaxy مصنوعة من الفيديو واقعي تتحرك ضمنه الشخصيات المرسومة، وهذا جعل المشاهدين يفكرون إن كانت هذه خدمة لتخفيف الميزانية وجعل العمل يبدو عميقاً، أم أن الحلقة الأخيرة عُرضت بهذا الشكل، لأننا هذه المرة سنشهد على تجربة مختلفة يعيشها البطل؟ الشيء الوحيد المؤكد هو أن حلقة كهذه لن تمر ببساطة، من دون جعل المشاهدين يتساءلون عن معناها، ويخرجون بنظريات مختلفة.

تدور الأحداث ضمن أماكن قليلة جداً، ومكان الحدث الرئيسي هو غرفة التاتامي أو الحصر التي يسكنها البطل، والخيار الفني هنا قتل رتابة المكان بتصويره من منظور مشاعر البطل.

The Tatami Galaxy ليس عملاً مقتبساً عن مانغا، بل عن رواية تحمل العنوان نفسه للكاتب الياباني توميهيكو موريمي، وهذا بالتأكيد يسهل اتخاذ خيارات فنية متطرفة من القائمين على العمل، فالمانغا تقترض رؤيتها الفنية قبل الأنمي، بينما هنا لا يوجد سوى نص مكتوب من دون رسومات، والاقتباس عن رواية يفسر لماذا نسمع صوت البطل كراو في أغلب الوقت، وروايته هنا ليست مجرد سرد للأحداث، إنما الجزء الأعمق من شخصيته، وهي بالتأكيد قراءة مثيرة

مما لا شك فيه، The Tatami Time Machine Blues ليس عملاً جذاباً لمحبي الأنمي من النظرة الأولى، ففي الوقت الذي تزدهر فيه الرسومات في الأنمي، وتبنى على تاريخ طويل من صناعة الشخصيات لتصبح ضمن واقعها الخاص، أي واقعية ضمن عالم الأنمي، أخذ The Tatami Galaxy منحى مختلفاً فنياً، فالرسومات وتصميم الشخصيات، وجميع طرق التعبير، تبتعد عن الرسومات المعتادة في الأنمي على اختلافها.

يمكن اعتبار The Tatami Galaxy عملاً لا يخلو من السورالية، فالألوان التعبيرية والشخصيات التي نراها من منظور البطل



# The TATAMI TIME MACHINE BLUES

## جيرارد باتلر: فيلم Plane من أكثر التجارب السينمائية المرضية لي



أنحاء العالم". يدور فيلم Plane في إطار أكشن وإشارة تشويق، حول طيار يجد نفسه محاصراً وسط حرباً مميتة، لتجبره الظروف على الهبوط بطائرة تجارية خلال عاصفة شديدة. الفيلم إخراج جان فرانسوا ريشيتن ومن تأليف جي. بي. دافيسن، وبطولة جيرارد باتلر، ومايك كولتر، ويوسون أن، ودانييلا بيتييدا، ويول بن فيكتور، وجوي سلوتنيك، ويعرض في مصر بأكثر من 20 دار عرض في مختلف أنحاء الجمهورية.

الخطرين لديه، إلا أنه يشعر بمسؤولية عميقة تجاه ركابه، وتجاه ابنته، وبعد الهبوط الاضطراري، سيذهب إلى أبعد الحدود لحماية ركابه وعادتهم لمنازلهم، وكانت فترة العمل على هذا الفيلم شيقة، ويمكن وصفها بأنها واحدة من أكثر تجارب صناعة الأفلام إرضاءً لي".

وأنتهى باتلر حديثه قائلاً: "أنا أمتمت جداً لمثليننا، وصانعي الأفلام، وطاقم العمل الذي عمل بجهد عليه في ظهور فيلم Plane بهذا الشكل، وسعدت بمشاركته مع الجمهور في جميع

أصبحت معروفاً به كثيراً، أتذكر دائماً ما قاله لي روبرت داوئي جونسيور، عندما رأى فيلم "Olympus Has Fallen" عام 2013، كتب لي بريداً إلكترونياً وقال "هذا هو نوع الفيلم الذي نفتقده كثيراً، حيث يهتف الجمهور فرحين بما شاهدوا، وهذا ما هو ما يقدمه فيلم Plane إنها تجربة مميزة بالنسبة لي".

أشار بتلر عن شخصيته في فيلم Plane: "تورانس شخصية شريرة، وعلى الرغم من عدم وجود خبرة تكتيكية في محاربة المتمردين

بدأ عرض فيلم Plane للممثل العالمي جيرارد باتلر بدور العرض الصربية منذ حوالي الأسبوع، وطرح العمل بدور العرض العالمية منذ أكثر من أسبوعين، العمل الذي يدور في إطار تشويق وأكشن.

ووصف باتلر شخصيته في الفيلم بأنه رجل في مهمة يبذل قصارى جهده لإنقاذ ركابه من الخطر الوشيك، وصرح باتلر قائلاً: "أنا فخور بتقدمي فيلم من هذا النوع، فأنا أحب تقديم هذا النوع خاصة، وفخور بذلك، وأشعر أنني



# الفلفل الحار

## سبع قواعد لنوم صحي



الأخرى المحتوية على الكافيين مثل الشاي والكاكاو والشوكولاتة وغيرها في النصف الثاني من النهار.  
- يفضل في المساء تناول أطعمة تساعد على إنتاج الميلاتونين مثل العسل وعصير الكرز والجبن والبيض.  
- أخذ حمام دافئ قبل النوم. ويمكن استخدام الزيوت العطرية المهدئة.  
- ممارسة تمارين التنفس الخاصة. اتبع هذه القواعد الذهبية السبعة وسوف تنام نوما جيدا ولن يهددك الأرق.

في حالة الإجهاد يجب اتباع القواعد التالية:-  
- يجب الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت حتى في أيام العطل، وهذا يعني الالتزام بقواعد النوم الصحي.  
- يجب قبل النوم التخلي عن مشاهدة التلفزيون واستخدام الأجهزة الإلكترونية.  
- الفراش مكان للنوم وليس مكانا للقراءة أو تناول الطعام وما إلى ذلك.  
- يجب التقليل من تناول القهوة والمواد

أعلن الدكتور أندريه تياجينيوكوف، أخصائي طب الأعصاب، أن النوم هو أساس الصحة. ولكن في عصرنا يعاني الكثيرون من اضطراب النوم، بسبب الإجهاد. ويشير الأخصائي في حديث تلفزيوني، إلى أن البعض لا يمكنهم النوم والبعض الآخر يستيقظ في الليل وبعد ذلك لا يتمكن من إغماض عينيه. فما العمل إذا كان التوتر العصبي يبقيك مستيقظا ويمنعك من النوم؟ ووفقا له، من أجل النوم جيدا، حتى

## مواد غذائية تحسن صحة الأسنان

أشار الدكتور إيفان موسوروف أخصائي طب وجراحة الأسنان، إلى أن صحة الأسنان تتطلب تناول الأسماك والمكسرات والخضروات الورقية. ويشير الطبيب الروسي في مقابلة مع موقع Pravda.Ru، إلى أن الحالة الصحية للأسنان تعتمد على النظام الغذائي للإنسان. ويضيف، من أجل الحفاظ على حالة صحية جيدة لتجويف الفم، يجب تناول الأسماك والمأكولات البحرية. كما يمكن إضافة المكسرات والجزر والخضروات الورقية إلى النظام الغذائي، لأنها تساعد على إزالة الترسبات الكلسية على الأسنان.  
ووفقا له، بيض الدجاج والسمن مفيدة أيضا لصحة الأسنان. كما أن الفواكه والخضروات الصلبة تضمن تدليك اللثة بالمستوى المطلوب. ويضيف، ليست الحلويات ضارة دائما، فمثلا العسل والثمار، هي مواد طبيعية، لذلك يجب أن تكون ضمن النظام الغذائي للإنسان.

## كيف تتراكم دقائق البلاستيك في الجسم وتسبب السرطان؟

أعلن الدكتور الكسندر مياسنيكوف، أن كل شخص يتناول يوميا 5 غرامات من البلاستيك، وهذا يعادل وزن البطاقة المصرفية. فكيف تدخل دقائق البلاستيك إلى الجسم وما خطورتها.  
يشير مياسنيكوف في برنامج تلفزيوني، إلى أن البلاستيك يدخل جسم الإنسان بكل الطرق الممكنة: من خلال الماء والأطباق ومستحضرات التجميل والأسماك والمأكولات البحرية. وعموما يأكل الشخص في السنة 260 غراما من البلاستيك. أي خلال عشر سنوات 2.6 كلغم. ويضيف، البلاستيك لا يتحلل، ومعظمه يخرج من الجسم بصورة طبيعية. ولكن الأطباء قبل فترة دقوا ناقوس الخطر، لأنهم بدأوا يكتشفون باستمرار دقائق البلاستيك في أورام الرئة، وفي عام 2022، اكتشفوها لأول مرة في دم الإنسان.  
ووفقا له، يحيط بنا البلاستيك من جميع الجهات وفي جسمنا أيضا. فالإطارات عند استهلاكها تنبعث منها دقائق البلاستيك إلى الغلاف الجوي. والماء لعبأ في القناني البلاستيكية يحتوي على دقائق البلاستيك. كما أن أكياس الشاي التقليدية مصنوعة أيضا من البلاستيك. وتطلق المواد الاصطناعية عند الغسيل دقائق البلاستيك في الماء، الذي يصبح جزءا من دورة المياه في الطبيعة.  
ويضيف، هناك من يشير إلى وجود دقائق البلاستيك في الجمعة والدجاج أيضا.  
ويشير مياسنيكوف إلى أن المشكلة تكمن في عدم معرفتنا، كيف يؤثر البلاستيك في جسم الإنسان. نحن فقط نؤكد على حقيقة وجوده في جسمنا. ولكن المعلومات الأولية ليست إيجابية فعلا. لأنه يمكن التأكيد على أن دقائق البلاستيك تزيد من خطر الإصابة بسرطان الرئة، لأنها تكتشف لدى الصابين بهذا النوع من السرطان. ولا بد أن تكشف الدراسات المستقبلية تأثير هذه الدقائق في ميكروبيوم الأمعاء وفي الدماغ.



امرأة تلتقط صورة بجوار شجرة مزينة بفاوانيس ورقية عند مدخل حديقة خلال احتفال الصين بالعام القمري الصيني الجديد في بكين « اف ب »

## قرأت لك

الطفل الحار



أوردت مجلة (فرويدين) الألمانية، أن الطعام الحار يمد الجسم بفوائد صحية جمة، خاصة الذي يحتوي على الفلفل الأسود أو الفلفل الحار، يعمل على تقوية جهاز المناعة، مما يساعد على مواجهة نزلات البرد وانسداد الأنف مثلا، كما أنه يساعد على تنشيط عملية الهضم، مما يقي من الإمساك.

وأوضحت المجلة في موقعها على الإنترنت أن الطعام الحار، يساهم في ضبط مستوى الأنسولين، بالإضافة إلى أنه يعمل على تحفيز عملية حرق الدهون بفضل الطاقة، التي يتم استهلاكها بفعل التعرق. كذلك يحتوي الفلفل الحار على مادة (كابسيسين)، كما يحتوي الفلفل الأسود على مادة (بيبيرين) وكلاهما يميلان على إفراز هرمون (الإندورفين) المعروف (بهرمون السعادة)، مما يساعد على تحسين المزاج واسترخاء الجسم.

## سؤال وجواب

- لماذا يعتبر البعوض اخطر على الإنسان من الحيوان ؟

ان لسعة البعوض اشد خطرا علي حياة الانسان من كل حيوانات الارض. فقد ثبت ان 50% من حالات الوفاة بسبب الامراض يسببها البعوض وامراضه مثل (الحمي الصفراء -حمي الملاريا )والاوبئة التي يتسبب بها البعوض تقضي علي الاف من البشر قبل ان يستطيع الطب التغلب عليها .

- من هو العالم الذي اخترع علم الكيمياء ومعادلات التفاعل؟

العالم جابر بن حيان.  
- ما هي الدولة التي أنشئت أول سكة حديدية في العالم؟  
إنجلترا في عام 1925م حيث كانت تربط بين ستوكتون ودار لنتون.

- ما هو الشيء الذي كل ما يزيد ينقص؟

العمر... فكلما زاد عمر الشيء نقص؛ لأنه بذلك النقص يقترب من نهاية عمره ويموت.

## هل تعلم؟

- أن هنالك نوعا من الورد في جزر الهاواي يتفتح مصدرا دويا قويا . وقد أطلق على هذه الوردة باسم الشجرة المرفقة النارية  
- هل تعلم أن الحفيد ابن زهر الأندلسي يعتبر من نوابغ الطب والأدب في الأندلس. ولم يكن في زمانه أعلم منه بصناعة الطب أخذها عن أبيه. وقد خدم دولتي المرابطون والموحدون.  
له الترياق الخمسيني في الطب ورسالة في طب العيون. ويعتبر ابن زهر أول من اكتشف جرثومة مرض الجرب من أطباء المسلمين كما هو أول من شخص أعراض خراج الحيزوم والتهاب التامور. في حالتي النشافة والانسكاب.  
- أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م  
- أن عدد البلاد في شمال خط الاستواء ثلاثة أضعاف ونصف عدد البلاد جنوب خط الاستواء  
ان الحشرة المعروفة باسم اليعسوب تستطيع التقاط فريستها بتشكيل أرجلها ، وضمهم على شكل سله  
- انه كان يسمح للرجال الانكليز في القرن السادس عشر بضرب زوجاتهم ، ولكن فقط قبل بلوغ الساعة العاشرة مساء  
- أن ما يحده 0.47 لتر من البترول من انفجار يعادل ما يحده وزن 0.45 كغ من الديناميت

## قصة اللص المجهول

دأب احد اللصوص على مراقبة احدى الفلل الفخمة لوضع خطة لسرقتها ولكن لئلا كان دائما يستمع لاصوات صخب وضحكات وموسيقى تصدر منها وبعد مرور وقت ليس بالقصير قام هذا اللص بالذهاب إلى مركز الشرطة وقدم بلاغ ازعاج إلى السلطات المحلية يتهم فيها اصحاب الفيلا بالضجيج والازعاج والتسبب في قلة راحته وعلى الفور وكما المتبع في مثل تلك الحالات قام احد الضباط بصحبة شرطيين بالذهاب إلى الفيلا في نفس التوقيت الذي حدده اللص وطلبا مقابلة صاحبة البيت .  
استقبلت صاحبة البيت العجوز الضابط بترحاب واستعداد للمساعدة فقال لها الضباط انه أسف لخبيرها بتقدم احد الجيران بشكوى للقسم تفيد بتسببها في ازعاج شديد له طوال الليل بسبب حفلاتها المتزايدة، هنا ضحكت صاحبة البيت واخذته يهدوء إلى خارج باب الفيلا وقالت له يا بني انظر حولك ماذا ترى .. نظر الضابط فوجد ان المنطقة تقريبا خالية الا من مجموعة من الفيلات الفخمة متناثرة هنا وهناك وان كانت تلك المرأة تقيم حفلا كل ساعة فلن يؤثر على أي من تلك الفلل البعيدة، فتساءل عما يقصده الشاكي فقالت ببساطة حضرة الضابط انه لص دأب على مراقبة الفيلا وكنت اقوم بتشغيل شرائط فيديو اعياد ميلاد ابنائي حتى يحس بوجود اناس هنا، فأنا اعيش لوحدي كما ترى من فترة لاخرى وهو لا يدري ذلك ويريد ان تنام ميكرا حتى يستطيع السرقة.. وضحكت وضحك معها الضابط الذي فطن إلى لعبة اللص.. خرج الضابط وذهب لكتبه وطلب عمل بحث عن اسم المشتكي بل وقام بأخذ بصماته في الحال بعد سؤال المسؤولين واكتشف الضابط عددا كبيرا من القضايا مسجلة بناء على بصمات ذلك اللص المتجمل والذي كان دائما يهرب في الوقت المناسب، فتقدم منه وقال لو لم تتعجل سرقة تلك الفيلا ما كشفت نفسك، وشكرك انك اتيت إلى هنا فقد تمنا في البحث عن اللص المجهول.

## مساحة للتلوين

