

ص 22

طلبة مجمع محمد بن زايد للتكنولوجيا
التطبيقية يستعرضون مشروعاتهم
خلال أسبوع أبوظبي التقني



ص 27

دراما رمضان .. البطولات الجماعية
تطبع المسلسلات المصرية



خمس أعراض تظهر على اللسان قد
تكشف عن حالات صحية مقلقة كامنة

ص 23

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

بعد استنساخ الصوت .. مهنة جديدة تستجد بسبب الذكاء الاصطناعي

مع تسارع الوتيرة التي تتطور فيها أنظمة الذكاء الاصطناعي، تزداد المخاوف بين البشر من أن تسرق تلك الآلات لكمة عيشهم، خاص بعد ظهور "تشات جي بي تي"، وآخر من خرجوا للتعبير عن غضبيهم ومخاوفهم، هم الممثلون الصوتيون، الذين تعتبر أصواتهم مصدر رزقهم. وكشف ممثلون صوتيون أنه أصبح يُطلب منهم بشكل متزايد، التوقيع لشركات على حقوق لاستخدام أصواتهم، حتى يقوم الذكاء الاصطناعي بإنشاء "نسخ" رباتية منها، يمكن أن تحل محلهم في النهاية، وأحياناً دون تقديم تعويض مادي إضافي. هذه الالتزامات التعاقدية ليست سوى واحدة من العديد من المخاوف لدى الجهات الفاعلة، بشأن صعود الذكاء الاصطناعي المؤتمن للصوت، والذي يقولون إنه يهدد بدفع قطاعات كاملة من الصناعة إلى البطالة. وتسلط هذه التطورات الضوء على تأثير الصناعة المزدهرة للأصوات الناتجة عن الذكاء الاصطناعي، التي أصبحت تمكن أي جهة على خلق "نسخ" من أصوات الآخرين، وضرب موقع "Motherboard"، مثلاً بقيام شركة "4chan" باستخدام برنامج تجريبي من شركة "الصوت الذكاء الاصطناعي ElevenLabs"، لتوليد أصوات مشاهير، من بينهم البريطانية إيما واتسون.

تونس .. تجربة نسائية لزراعة
أغلى التوابل تدخل العالمية

نجح الفريق النسائي المتكون من الصديقتين إيمان وخولة، المتخصصتان في علم أحياء النباتات، في إرساء مشروع لزراعة الزعفران البيولوجي على أرض تونسية لأول مرة، وذلك بعد أن اجتهدت الشابتان في جلب بذور الزعفران من هولندا وإبانتها في مناطق تونس حتى تمكنتا من إنتاج كيلوغرامات من "الذهب الأحمر"، الذي يعد أغلى التوابل في العالم، وأكدت باحثة المشروع خولة بن بعزيز في تصريحات لوقع سكاى نيوز عربية أن "زراعة وإنتاج الزعفران تتطلب عملاً دقيقاً ومضنياً".



هل يمكن تعويض ساعات النوم الفائتة؟ هذا ما يقوله العلم!

وفقاً للدراسة، لا يكفي الانتظار حتى عطلة نهاية الأسبوع لتعويض نقص النوم في أسبوع العمل. ويوضح روثي: "بينما يمكنك تعويض النوم لمدة ساعة أو ساعتين خلال عطلة نهاية الأسبوع، فإن ذلك لا يمكن أن يعوض قلة النوم طوال الأسبوع". ولكن إذا كانت عطلة نهاية الأسبوع هي الفرصة الوحيدة التي يمكنك فيها تعويض النوم، فمن الأفضل استغلالها بدلاً من عدم القيام بذلك على الإطلاق، وفقاً لما ذكرته ليندي دودجسون، أستاذة علم النفس البيولوجي في جامعة ستوكهولم. وتوضح الخبيرة أن "ديون النوم" تشبه إلى حد ما ديون بطاقة الائتمان. من الأفضل ألا يكون لديك أي منها! وإذا كانت عليك بعض الديون، فحاول أن تجعلها صغيرة قدر الإمكان! كما ينصح بـ"رد الديون" في أقرب وقت! فإذا فاتتك ساعة أو ساعتين من النوم، فحاول تعويض ذلك فوراً في اليوم التالي، إما بقيلولة في الظهر أو بالذهاب إلى الفراش مبكراً في المساء. لكن الشيء الأكثر أهمية هو أن تضع جدولاً للنوم وتلتزم به. يقول ديميتريو: "أفضل طريقة للنوم هي الانتظام". وتذكر دائماً أن النوم ليس رفاهية، بل ضرورة!

كثير من أولئك الذين يعانون من نقص النوم، يقولون إنهم "يعوضون" ذلك في عطلة نهاية الأسبوع. لكن هل "تعويض النوم الفائت" ممكن بالفعل من الناحية العلمية؟ أجريت العديد من الدراسات حول هذا الموضوع، بحسب الموقع، وتوصل علماء إلى أنه يمكن من حيث المبدأ تعويض ساعات النوم، لكن الأمر بالفعل أكثر تعقيداً مما يتصوره كثيرون! يقول الطبيب النفسي والمختص في طب النوم أليكس ديميتريو إنه لا ينبغي لأحد أن يبالح في إمكانية تعويض ساعات النوم بسهولة، ويضيف مؤسس شركة مينلو بارك "لطب النفسي والعلاج بالنوم"، كلما زاد الحرمان من النوم، زاد وقت التعال (التعويض). في مرحلة ما، لن يعود التعال الكامل ممكناً. لهذا السبب من المهم عدم تراكم الكثير من ساعات النوم الفائتة". من جهته يقول جيمس روثي، الرئيس السابق للأكاديمية الأمريكية لطب النوم، إنه من المهم مراقبة قلة النوم، لأنه وبخلاف ذلك، يزداد خطر التعرض لمشاكل صحية طويلة المدى مثل السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية وزيادة خطر الإصابة بالسرطان والاضطرابات المناعية، كما نقل عنه "بيزنس إنسايدر". ولكن ما مقدار النوم اللازم لتعويض نقص النوم لمدة ساعة؟ إحدى الدراسات أذهلت الناس بتوصلها إلى نتيجة مفادها أن تعويض ساعة واحدة من قلة من النوم يتطلب نوم أربع ليالٍ، من سبع إلى تسع ساعات في كل ليلة منها!

دراسة تحذر من البقاء مستيقظاً إلى ما بعد منتصف الليل

عارض يجذر النساء قبل وقوع النوبة القلبية

تعتبر النوبات القلبية من أكثر مسببات الوفاة للنساء حول العالم، ولعل أحد الأسباب الرئيسية وراء ذلك هو أن الكثير منهن لا يدركن طبيعة الأعراض التي قد تظهر قبل الإصابة بالنوبة. ويعد ألم الصدر والتعب من أكثر الأعراض شيوعاً التي تظهر قبل النوبة القلبية، إلا أن خبراء حذروا من "عارض أقل شهرة" يمكن أن يكون بمثابة جرس إنذار قبل وقوع الكارثة المرضية. دراسة نشرت في مجلة "Circulation"، وجدت أن "عسر الهضم" كان من الأعراض الشائعة التي عانت منها النساء في الشهر الذي سبق الإصابة. الدراسة قالت إن "حوالي 39 في المائة من المشاركات، شعرن بعسر الهضم قبل النوبة القلبية، لكن العارض لم يكن شائعاً أثناء النوبة القلبية نفسها". وعسر الهضم يمكن أن يكون "ألماً أو انزعاجاً في الجزء العلوي من البطن" عسر الهضم، أو ألماً حارقاً خلف عظم الصدر "حرققة في المعدة"، وفقاً لوكالة لبيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية. الهدف من الدراسة هو "الوصف الدقيق لأعراض أمراض القلب الناتجة لدى النساء، من أجل تطوير فهم أعمق لعلامات التحذير". وقال الباحثون: "إن الوصف النموذجي الحالي لأعراض السكتة القلبية يعتمد في المقام الأول على تجربة الرجال البيض في منتصف العمر، مما يساهم في سوء الفهم لدى الأطباء والأفراد العاديين، ويؤدي إلى تشخيص غير دقيق، وتأخير النساء في طلب العلاج".

خطوات ستساعدك على حرق السعرات الحرارية

تشير الدراسات إلى أن هناك الكثير من الطرق لحرق السعرات الحرارية والحفاظ على اللياقة البدنية دون ممارسة الكثير من الجهد بالتمارين الرياضية. وفيما يلي أهم الطرق التي ستساعدك على التخلص من الوزن من دون جهد مضاعف: الحمام البارد: وجد الباحثون دليلاً على أن التعرض لدرجات الحرارة الباردة، يمكن أن يسرع عملية التمثيل الغذائي لديك.

الاستحمام البارد لمدة 15 دقيقة يمكن أن يحرق ما يصل إلى 62 سعرة حرارية. تنظيف البيت: قليلون منا يستمتعون بالأعمال المنزلية، لكن التنظيف بالمكنسة الكهربائية مثلاً يمكن أن يساعدك في الحفاظ على لياقتك. تناول الكرفس: لطالما اعتبر الكرفس من الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة، وأظهرت الدراسات أنه يتم حرق 72 سعرة حرارية أثناء تناول الكرفس الصلب و 112 سعرة حرارية شرب الكرفس السائل. الذهاب للتسوق: سعودي دفع عربة التسوق إلى حرق 243 سعرة حرارية في الساعة.

القيام بالمشي البسيط لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم وتقوية العضلات وتعزيز وظيفة المناعة

العناية السليمة بالشعر الأبيض .. تعريه عليها

أوردت مجلة "ستورين راتجيبير" الألمانية أن الشعر الأبيض يحتاج إلى عناية خاصة، نظراً لكونه حساساً للغاية. وأوضحت المجلة المعنية بكبار السن أنه لا ينبغي غسل الشعر بماء ساخن للغاية أو تجفيفه بواسطة مجفف الشعر بدرجة حرارة عالية للغاية، والا سيصير أكثر جفافاً وأكثر عرضة للتقصف. وعن كيفية العناية بالشعر الأبيض، أوضحت "ستورين راتجيبير" أنه ينبغي استعمال شامبو ويلسم يحتويان على مواد فعالة تعمل على ترطيب الشعر وتقوية بنيته مثل البيوتين أو زيت الأرجان أو زيت الجوجوبا، مع مراعاة تطبيق ماسك للشعر بمعدل مرة واحدة كل أسبوع. وإذا كان الشعر الأبيض مانلاً للون الأصفر، فينبغي حينئذ استعمال ما يعرف بالشامبو الأبيض، والذي يحتوي على صبغات زرقاء أو بنفسجية لمعادلة اللون الأصفر.

الحياة في جماعات .. هل تطيل عمر الثدييات؟

تختلف أعمار الثدييات باختلاف فصائلها، لكن ما هي أسباب طول أعمار فصائل معينة من الثدييات دون غيرها. في حين نجد أن بعض أنواع الجردان أو الخلدان لا تعيش أكثر من 14 شهراً، نجد أيضاً أن فصيلة الحيتان مقوسة الرأس تظل تمخر عياب المياه في القطب الشمالي لأكثر من قرنين من الزمان، ولكن طول عمر الثدييات ليست له صلة في حقيقة الأمر بأحجامها، فالدببة البنية التي تزن 250 رطلاً على سبيل المثال لا تزيد أعمارها بأي حال من الأحوال عن أربعين عاماً، في حين أن الخفاش من فصيلة "برانت" التي لا تزيد أحجامها عن حجم قبضة يد الإنسان يمكن أن تعيش حتى 41 عاماً. وأزاح العلم النقاب عن عامل ربما يسبب طول أعمار الثدييات، وهو طبيعة الحياة الاجتماعية لهذه الكائنات. فقد قام فريق بحثي من الأكاديمية الصينية لعلوم الحيوان بتحليل نمط حياة وأعمار قرابة ألف فصيلة ثديية، وتوصل إلى أن الفصائل التي تعيش في جماعات مثل الأفيال وقرود الليمور تعيش لفترات أطول مقارنة بالحيوانات التي تعيش فرادى مثل النمر وبعض أنواع السناجب. وفي إطار الدراسة نشرت في المجلة العلمية "نيتشر كومونيكيشن"، عكف الباحثون على دراسة بعض الحيوانات التي تتميز بأعمارها الطويلة مثل "فأر الخلد العاري" الذي يمكن أن يعيش حتى 31 عاماً.

دراسة بريطانية تسلط الضوء على مشكلة شمع الأذن

شملت الدراسة التي تقع داخل الأذن الخارجية. وشملت الدراسة 500 شخص بالغ لجأوا إلى الخدمة الوطنية للرعاية الصحية في بريطانيا لأنهم يشكون من مشكلة تراكم الشمع، حيث يشعرون بانسداد داخل الأذن وصعوبة في السمع. وأكد فريق الدراسة أن شمع الأذن يؤثر على القدرة على التواصل مع الآخرين، ويجعل من الصعب الاستماع إلى التلفزيون أو سماع أصوات البيئة المحيطة، كما يمكن أن يؤدي إلى شعور بعدم الراحة أو الطنين داخل الأذن. وذكر 60% من المشاركين في الدراسة أنهم يجدون مشكلة شمع الأذن مزعجة للغاية، وقال 80% إنهم شعروا بتحسن فوري بمجرد إزالة الشمع من الأذن. ونقل الموقع الإلكتروني "ميديكال إكسبريس" المتخصص في الأبحاث الطبية عن الباحث كيفين مورنو المتخصص في أمراض الأذن ومشكلات السمع في جامعة مانشستر قوله: "إذا أراد أحد أن يحاكي شعور الشمع في الأذن، فعليه أن يضع أصبعه داخل أذنه لمدة أيام، وعندئذ سوف يعرف مدى خطورة هذه المشكلة".

سلطت دراسة علمية أجريت في بريطانيا الضوء على مشكلة تؤثر بشكل متزايد على حاسة السمع، ألا وهي انسداد الأذن الشمعي. وتوصلت الدراسة التي أجراها فريق بحثي من المعهد الوطني للصحة وأبحاث الرعاية التابع لجامعة مانشستر البريطانية إلى أن أكثر من مليوني شخص في بريطانيا وحدها يعانون من تراكم الشمع داخل الأذن، ويحتاجون إلى إزالته بشكل منتظم. ويتكون شمع الأذن من خلايا جلدية متساقطة وإفرازات الغدد

زراعات ميكروبية قد تعيد الحركة لذوي الاحتياجات

طور باحثون من معهد "فراونهورف" للهندسة الحيوية جيلاً جديداً من الزراعات الميكروبية القادرة على تحفيز الخلايا في حالات ضعف السمع وطفن الأذن واضطرابات الهضم وهاقدي القدرة على تحريك أيديهم. ويسعى الباحثون إلى توظيف أجهزة المساعدة الدقيقة المزروعة في الجسم لتحسين حياة الأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة المصابين بالصعوبات الحركية. ويبلغ حجم الزراعات حوالي سنتيمترين، ويمكنها التواصل مع بعضها والاستجابة للإشارات المنقولة فيما بينها، بما يسهل حياة أصحاب الاحتياجات الخاصة. وفي حين تسمح الزراعات النشطة، مثل زراعات تنظيم الدماغ ونبض القلب، بتحفيز الأعصاب كهربائياً دون أعراض جانبية، فإنها معرضة للعطل بسبب تآكل الأسلاك التي تربطها بالأقطاب الكهربائية، فضلاً عن الحاجة إلى تغيير البطاريات من وقت لآخر.





منوعات الفكر

22

تحت رعاية هزاع بن زايد

طلبة مجمع محمد بن زايد للتكنولوجيا التطبيقية يستعرضون مشروعاتهم الابتكارية خلال أسبوع أبوظبي التقني للتعليم والابتكار

•• أبوظبي-الفجر:

والقدرات الإبداعية في مختلف التخصصات، داعيا شباب وفتيات الإمارات إلى ضرورة الجد والاجتهاد ليكونوا الكوادر الوطنية التي تلبى طموحات الوطن والقيادة الرشيدة. ومن جهته أوضح عيسى عبدالله المرزوقي مدير ثانويات التكنولوجيا التطبيقية في "أبوظبي التقني" أن طلبة مجمع محمد بن زايد للتكنولوجيا التطبيقية بأبوظبي، استعرضوا عدة مشروعات مبتكرة جديدة منها "نظام فحص الطائرات" وهو عبارة عن تصميم وبرمجة مركبة جوالية مزودة بكاميرا وجهاز استشعار لاكتشاف عيوب هيكل الطائرات والتقاطها في مرحلة مبكرة، ومشروع مزارع مائية تعمل بالطاقة الشمسية، ومشروع الآلية الذاتية لتقييم الأبواب لمنع انتشار الجراثيم، ومشروع نموذج استخدام المغناطيسات الكهربائية لحل مشكلة سرعة السيارات بما يضمن سلامة الجميع، ومشروع "المطرفة اليدوية ذات الهواء المضغوط" وغيرها من المشروعات والابتكارات المتميزة التي تقدم حلا فعليا وجديدة لكثير من المشكلات الحياتية.

المهن الإعلامية في ظل تطور الذكاء الاصطناعي" قال فيها أن الذكاء الاصطناعي يتصدر آليات العمل الحالية والمستقبلية في مختلف المجالات ومنها الإعلام حيث أصبحت صحافة الروبوت واقعا يشكل تحديا وفرصا لا متناهية من التطور، لافتا إلى المهن الإعلامية القادرة على البقاء والأخرى التي ستندثر بسبب استخدام الذكاء الاصطناعي، مشيرا إلى المهارات اللازمة للراغبين في العمل بالقطاع الإعلامي خلال الفترة المقبلة، وتاريخ دخول الروبوت إلى العمل الإعلامي واستخدامه في العديد من المؤسسات الإعلامية العالمية والإقليمية والمحلية مستشهدا بعدد من الأمثلة منها اعتماد وكالة الأنباء الفرنسية AFP على الذكاء الاصطناعي للكشف عن الصور التي تم التلاعب بها قبل أي عملية نشر لتلك الصور.

وَمُتَوَدِّعَةً، وَمَعَهَا تَحْتَفِي تَدْرِيجِي نَمَاجَ الأَعْمَالِ التَّقْلِيدِيَّةِ ، ونتيجة لذلك فإن العديد من الوظائف ستختفي، إما بشكل تام أو بشكل جزئي من خلال تطورها وتحولها إلى وظائف بطابع جديد، وفي الوقت ذاته ستظهر العديد من الوظائف الجديدة التي لم تكن موجودة من قبل. وأضاف سعادة خلف الحمادي قائلا أن المهارات المعرفية والرقمية، والبرمجة الحديثة وتحليل البيانات بالإضافة إلى المهارات الإدراكية مثل التفكير النقدي والإبداع والابتكار، تشكل أهمية مستقبلية كبرى بغض النظر عن التخصص الجامعي، داعيا شباب الإمارات إلى اغتنام الفرص التي توفرها الدولة لهم، بالعمل على تطوير مهاراتهم ومعارفهم والإطلاع الدائم والمستمر على أحدث التطورات ومتابعة المؤشرات العالمية التي تصدرها كبرى الشركات والتي تتنبأ عن واقع الوظائف في المستقبل والمهارات التي يجب اكتسابها لها، باعتبارهم جيل المستقبل الذي سيمثل راية التطوير والبناء.

للتكنولوجيا التطبيقية بأبوظبي، حيث استعرض الطلبة المواطنين نخبة كبيرة من مشروعاتهم الابتكارية الهندسية والتكنولوجية المتطورة، التي مشروع مركبة اكتشاف عيوب الطائرات ومشروع "مزارع الطاقة الشمسية" وغيرها من المشروعات التي أشاد بها كافة المسؤولين. وكانت الفعاليات قد بدأت بكلمة لسعادة خلف عبدالله الحمادي أعرب فيها عن الشكر الجزيل لـ "أبوظبي التقني" ولكل من ساهم في تنظيم "أسبوع التعليم التقني والابتكار" ذات الأهمية الكبيرة في زيادة الوعي لدى الطلبة ونقل المعرفة والخبرة لهم من واقع الأعمال ليكونوا مواكبين لما يحدث من تقدم ولتزيد لديهم الرغبة في معرفة المزيد، وتساعد على تحديد توجهاتهم المستقبلية سواء الأزدي، والتخصصات التي سيختارونها أو المهارات التي يسعون لاكتسابها، مؤكدا على أن التطور الذي يشهده عالمنا اليوم نتيجة للتقدم التكنولوجي السريع، الذي تغيرت معه نماذج الأعمال، وحدثت تحولات جذرية في المؤسسات وأشكال القوى العاملة، وستبرز عدا نماذج أعمال جديدة

تحت رعاية سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان نائب رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، يواصل مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، بنجاح تنظيم الدورة التاسعة من أسبوع التعليم التقني والابتكار 2023 خلال الفترة من 9-12 فبراير الجاري، حيث شهد سعادة خلف عبدالله الحمادي مدير عام صندوق معاشات ومكافآت التقاعد في إمارة أبوظبي، والدكتور عبدالرحمن جاسم الحمادي مدير عام معهد أبوظبي للتعليم والتدريب المهني، والدكتور علي هلال النقيب مدير كلية فاطمة للعلوم الصحية، وبوليتكنك أبوظبي، وعبدالله عبد الكريم الرئيسي المدير التنفيذي لقطاع المحتوى الإخباري بالإذاعة في وكالة أنباء الإمارات "وام"، وعيسى عبدالله المرزوقي مدير ثانويات التكنولوجيا التطبيقية، الفعاليات التي أقيمت في مجمع محمد بن زايد

برعاية وحضور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

إطلاق مسابقة خارج الصندوق في نسختها السادسة بجمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل بمشاركة 15 جهة تعليمية



•• العين - الفجر:

الشكر والتقدير لرئيس مجلس الإدارة الشقيقة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان مثنئين دورها في دعم أجيال الوطن في كافة المجالات ثقافيا وابتكاريا ومهاريًا وبيديا مؤكداين على السير وفق نهج القيادة الرشيدة في التميز والإبداع وابتكار ما يخدم الوطن والإنسانية.

"السيان ليس عائقا، تمتاز الروبوت الذكي. فكرة المركبة الذكية، الدرجة الهوائية الذكية. عربية التسوق الذكية لأصحاب الهمم، السيارة الطائرة، اصنع من الماضي، مع حصة نلعب وتعلم، ومشروع التلاجة الذكية. واحتتم حفل الإطلاق بتكريم كافة الجهات المشاركة والذين قدموا

مدينة العين وأبوظبي والشارقة ودبي، حيث قدم الطلبة عروضاً لابتكاراتهم في موضوعات عدة من أبرزها: تصميم مجسمات بطاينة ثلاثية الأبعاد، عزف على الأرج، ابتكار تقويم الصف في عشرة ثوان، Cybersecurity، ابتكار هليكوپتر اسعاف جوي صديق للبيئة، ساعة الزهايمر

والتعليمية على دعم كل الأفكار الابتكارية والإبداعية، ودعم كل الطلاب في مختلف المراحل التعليمية، من أجل تنمية مهاراتهم وقدراتهم المعرفية، ومن أجل مستقبل أكثر تطورا بدولة الإمارات العربية المتحدة. هذا وقد شارك في الحفل 15" جهة تعليمية ما بين مدرسة وجامعة، من

برعاية الشقيقة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية أطلقت جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل ممثلة بمكتبة أجيال المستقبل مسابقة خارج الصندوق في نسختها السادسة بمقر نادي ضباط العين ويحضر أكثر من 160 عضوا من أعضاء مكتبة أجيال المستقبل من مدارس العين وإمارة الدولة. وابتداءً الحفل بكلمة رئيس مجلس الإدارة والتي جاء فيها: حين نقف أمام مهارة الإبداع، فإننا نقف أمام واحدة من أهم المهارات التي تبنى عليها الحضارات وتضع الفرد والتميز للفرز وللجمعة، ولكي نبني العقول المبدعة، لا بد أن نمنحها الحرية في التفكير العلمي القائم على المعرفة وطرح السؤال ومحاولته البحث عن الإجابات وطرح الفكر الجديد والمختلف لتنمية مهارات حل المشكلات، ثم قالت الشقيقة شما وفي الناتج النهائي نحصل على مقول مبتكرة ومبدعة قادرة على التفكير خارج الصندوق وإنشاء أفكار مختلفة وطرح حلول ابتكارية للمشكلات التعليمية وغير التعليمية التي نواجهها. وتضمنت الكلمة إطلاق الموسم السادس مسابقة أفكار خارج الصندوق مؤكدة على التزام مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية

في رسالة الأولى من نوعها عالميا فاطمة النياي تال الدكتورة في المسؤولية المدنية عن أضرار الفضاء الخارجي



كما استنتجت حالتين تنتفي فيها مسؤولية الدول والمنظمات الدولية المطلقة للمركبات الفضائية، وهما حالة حدوث إهمال جسيم من جانب الدولة المتضررة وحالة توجّه نية الدولة المتضررة إلى التسبب بالأضرار. لذا فإن الدراسة ركزت على الاسس التي يمكن الارتكاز اليها في تحديد نطاق المسؤولية المدنية عن أضرار أنشطة الفضاء الخارجي وأحكام هذه المسؤولية، وعلى مدى كفاية نصوص قانون المعاملات المدنية الإماراتي لتنظيم أحكام هذه المسؤولية وكذلك مدى الحاجة إلى نصوص جديدة أو تشريع خاص بها وأضافت الحماية الدكتور النياي: تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تسلمت الضوء على مسألة قانونية حديثة قد تبرز بصورة أكثر وضوحاً بسبب ازدياد الأنشطة التي تمارسها الدول في الفضاء الخارجي سواء كانت تتعلق بباحث علمية أو عمليات تجارية أو أنظمة اتصالات وغيرها. فهذه الأنشطة تبدأ من التحضير لها على الأرض وحتى وصولها إلى الفضاء قد ينتج عنها أضرار لا يعرف مداها سواء على الإنسان أو البيئة أو الكائنات الأخرى، الأمر الذي يستدعي البحث في المسؤولية المدنية عن هذه الأضرار، خصوصا في ظل عدم وجود تشريعات خاصة بها، وقلة الدراسات والأبحاث المتعلقة بهذا الموضوع نظراً لحداثته وندرة تطبيقاته.

التساؤلات القانونية حول طبيعة هذه الأنشطة وآثارها، ولعل أهم ما يمكن أن يثار في هذا الصدد هو تحديد المسؤولية المدنية عن الأضرار التي قد تنشأ نتيجة ممارسة أي نشاط يتعلق بالفضاء الخارجي، وخصوصاً أن هذا النوع من الأنشطة غالباً ما يتخذ الطابع الدولي ويتم خارج نطاق إقليم الدولة وحتى النطاق الجوي التابع لها. لذا فإن التساؤل الذي طرحته في هذا الشأن تمحور حول أحكام المسؤولية المدنية عن أضرار أنشطة الفضاء، ومدى استيعاب قانون المعاملات المدنية الإماراتي لهذه المسؤولية، ناهيك عن أن مجال الأنشطة الفضائية يتجاوز النطاق الإقليمي للدولة الواحدة الأمر الذي يدعو للبحث حول إمكانية الاستناد إلى قواعد القانون الدولي كأساس للمسؤولية المدنية عن أضرار الأنشطة الفضائية.

•• العين-الفجر: حصلت الإماراتية المحامية الدكتورة فاطمة راشد النياي على شهادة الدكتوراة من جامعة المنصورة المصرية في رسالة الأولى من نوعها عالميا في « المسؤولية المدنية عن أضرار أنشطة الفضاء الخارجي » بإشراف البروفيسور حسام الدين محمود محمد حسن رئيس قسم القانون المدني المساعد بكلية الحقوق بجامعة المنصورة. وقالت المحامية الدكتورة النياي: لقد أصبح الوصول إلى الفضاء حقيقة واقعة وتمارسه العديد من الدول من خلال أنشطة متعددة ومتنوعة، الأمر الذي حدا بالأمم المتحدة إلى وضع المبادئ التي تتعلق بالفضاء الخارجي، ومنها إعلان المبادئ القانونية المنظمة لنشاطات الدول في ميدان استكشاف الفضاء الخارجي واستخدامه، والمبادئ المتعلقة باستخدام مصادر الطاقة النووية في الفضاء الخارجي. وكذلك إبرام العديد من المعاهدات منها: معاهدة المبادئ المنظمة لأنشطة الدول في ميدان استكشاف واستخدام الفضاء الخارجي، بما في ذلك القمر والأجرام السماوية الأخرى ووافق إتحاد الملاحة الفضائية وبريطانيا والسويد واليابان وتونس، وتعكف دولة الإمارات العربية المتحدة حاليا على وضع قانون للفضاء. وكثيرا من الأنشطة التي يمارسها الإنسان قد ينتج عنها أضرار التي تلحق بالبشر أو بالملكات الأمر الذي يثير مسألة التعويض عن هذه الأضرار وتحديد نطاق المسؤولية المدنية عنها. وفي ظل غياب قوانين شاملة تنظم أنشطة الفضاء بشكل دقيق ومفصل فإنه تبرز العديد من

ثلاث شقيقات من جامعة الإمارات يفزن بجائزة الرئيس الأعلى للابتكار في دورتها الثامنة 2023



•• العين - الفجر:

أبوظبي ودبي والشارقة، وبالفعل تلقينا الدعم من جميع الجهات المعنية، وتم وضع الأفكار موضع التنفيذ. أجرت كل واحدة منا، حسب تخصصها الأكاديمي أبحاثا وجمعت أفكارا، اختيار تأثير العوامل البيئية من الانبعاثات والتفاعلات الصناعية والكيميائية في الغلاف الجوي، خاصة انبعاث الكربون، وتأثيرها على صحة الأفراد. تمت مقارنة النتائج والدراسات مع نتائج مثل هذه العوامل في دول أخرى. كشفت النتائج الأولية عن مدى تأثير هذه العوامل على الحمض النووي أو DNA. وأضاف: "لقد تم إجراء محاكاة علمية باستخدام مؤثرات الذكاء الاصطناعي لتقدير التأثيرات على العوامل الطبيعية وصحة الأفراد، حيث أشار البحث إلى انتشار مرض التوحد كأحد الآثار السلبية خاصة في الأمراض الوراثية من خلال ارتفاع نسبة النيروجين والكربون في الغلاف الجوي، ومدى تأثيره على العاملين في المناطق الصناعية."

وقالت الطالبة عائشة العيساني، رئيس الفريق، إن الفريق طور فكرة المشروع من خلال دعم تخصصاتهم الأكاديمية المختلفة التي تشمل العلوم الصحية والهندسية، بهدف التحقيق في التحديات التي تؤثر على البيئة والمجتمع. المشروع، في الوقت نفسه يدعم صانعي القرار لاتخاذ التدابير المناسبة. وأضافت: "تطورت فكرة البحث بناءً على إعلان الجامعة ودعوتها للمشاركة في جائزة الرئيس الأعلى للابتكار، حيث نتيج الجائزة الفرصة للطلاب وأعضاء هيئة التدريس والموظفين للمشاركة بأفكار مشاريع إبداعية ومبتكرة تخدم البلد والمجتمع. وقد تناقشنا بها، ضمن إطار الأسرة بما في ذلك والدتنا التي تعمل في مجال التعليم وقد شجعتنا على ذلك. أجرينا بحثاً علمياً عبر الإنترنت للبحث عن المعلومات والأفكار التي من شأنها أن تساعدنا في تنفيذ المشروع، ثم تواصلنا مع جامعة الإمارات التي قدمت لنا الدعم المطلوب، وتم اختيار ثلاثة نماذج للدراسة في الإمارات

فازت ثلاث طالبات شقيقات، من مختلف التخصصات الأكاديمية في جامعة الإمارات، بجائزة الرئيس الأعلى للابتكار، في دورتها الثامنة 2023، وذلك ضمن فعاليات شهر الابتكار، والتي نظمتها الجامعة بحضور معالي زكي نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات. وتآلف الفريق من ثلاث شقيقات عائشة العيساني من كلية الهندسة - تخصص الهندسة الكيميائية وحاصلة على ماجستير في الإدارة الهندسية، وسارة العيساني من كلية الطب والعلوم الصحية، واليازية العيساني من قسم الهندسة الكهربائية بكلية الهندسة. ويؤكد فوز الأخوات الثلاث على أهمية الإبداع والابتكار والاستدامة في الدولة والمجتمع، حيث تشكل ظاهرة الأسرة المبتكرة والمبدعة مؤشراً إيجابياً يتوافق مع الاستراتيجية الوطنية للابتكار لحكومة الإمارات لتعزيز مكانة الدولة ومواكبة التطور الحضاري. والمشروع الذي فازت به الطالبات الشقيقات يدور حول محاكاة العمليات الكيميائية والفضائية في الغلاف الجوي، باستخدام الذكاء الاصطناعي، لفهم مدى تأثير المواد الكيميائية على تطور الأمراض الوراثية. خلص المشروع الذي يدمج العلوم الصحية والهندسية إلى أن انتشار بعض الأمراض الوراثية قد ينتج عن تفاعلات كيميائية، خاصة في التجمعات المهنية والصناعية، بسبب التفاعلات بين المواد الصناعية التي تؤثر على الغلاف الجوي، وعلى الأحماض النووية لدى الإنسان، وتأثيرات هذه التفاعلات على البيئة والمجتمع. بالإضافة إلى ذلك، من الضروري إيجاد حلول وقائية لأي آثار ضارة لتقليل الأمراض الوراثية.

منوعات الغفلة

23



توصلت دراسة علمية إلى أن النوم السيئ، بما في ذلك الكثير من الراحة أو القليل جدا من النوم، والنعاس في أثناء النهار والشخير، ترتبط كلها بزيادة خطر الإصابة بفقدان البصر.

ووجدت الدراسة أن أولئك الذين يعانون من النعاس المتكرر أثناء النهار تزيد احتمالية تعرضهم لمرض الغلوكوما في وقت لاحق من العمر بنسبة تصل إلى الخمس.

دراسة تربط النوم السيء والنعاس أثناء النهار بمرض الغلوكوما



إلى أنه "نظرا لأن سلوكيات النوم قابلة للتعديل، فإن هذه النتائج تؤكد على ضرورة التدخل في النوم للأفراد المعرضين لخطر الإصابة بالغلوكوما وفحص العيون المحتمل بين الأفراد الذين يعانون من مشاكل النوم المزمنة للمساعدة على منع تطور الغلوكوما".

وتسبب ضرا مباشرا للعصب البصري. جدير بالذكر أن هذه الدراسة قائمة على الملاحظة، وعلى هذا النحو، لا يمكنها إثبات سبب الارتباطات الموجودة بين اضطراب النوم والغلوكوما، حيث اعتمدت الدراسة على الإبلاغ الذاتي بدلا من القياس الموضوعي. وخلص الباحثون



وبالمقارنة مع أولئك الذين لديهم نمط نوم صحي، كان أولئك الذين عانوا من الشخير أو النعاس أثناء النهار، أكثر عرضة بنسبة 10% للإصابة بالغلوكوما، في حين أن الذين يعانون من الأرق والذين لديهم نمط نوم قصير أو طويل كانوا أكثر عرضة للإصابة به بنسبة 13%.

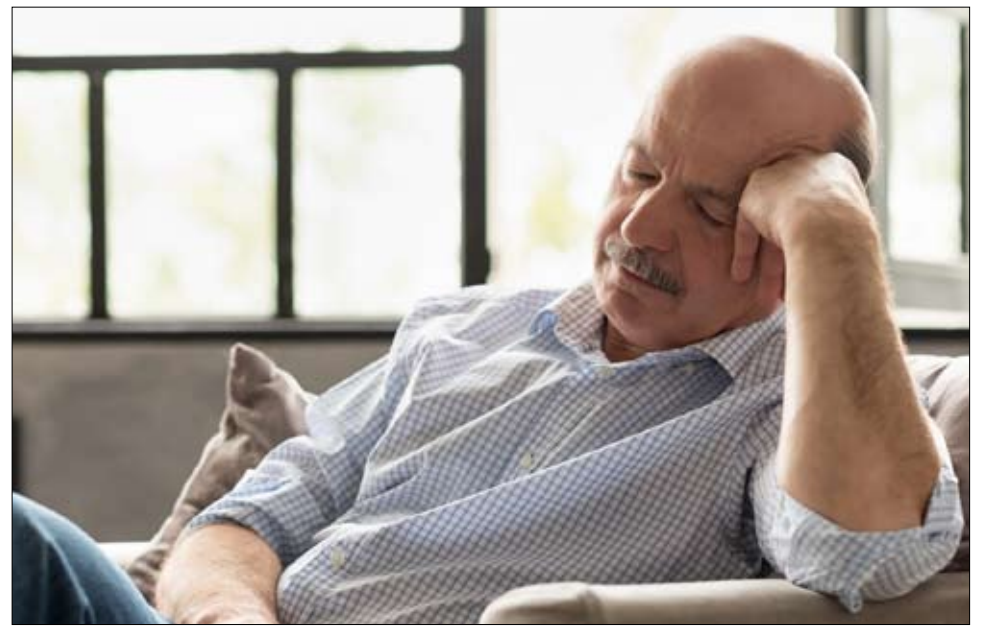
والقارئة مع أولئك الذين لديهم نمط نوم صحي، كان أولئك الذين عانوا من الشخير أو النعاس أثناء النهار، أكثر عرضة بنسبة 10% للإصابة بالغلوكوما، في حين أن الذين يعانون من الأرق والذين لديهم نمط نوم قصير أو طويل كانوا أكثر عرضة للإصابة به بنسبة 13%.

وكان أولئك الذين يعانون من الشخير أكثر عرضة للإصابة بالغلوكوما بنسبة 10%، في حين أن الذين يعانون من الأرق، والذين لديهم نمط نوم قصير - طويل، كانوا أكثر عرضة بنسبة 13% للإصابة به من أولئك الذين لديهم نمط نوم صحي. ويعتقد الباحثون أن الخطر المتزايد هنا يمكن أن يرجع إلى تغير الضغط في العين، الذي يمكن أن يحدث عند الاستلقاء وعندما تكون هرمونات النوم خارجة عن السيطرة. والغلوكوما هي حالة شائعة في العين لدى كبار السن، وتحدث بسبب تلف العصب البصري الذي يربط العين بالدماغ. وما تزال أسبابه والعوامل المساهمة به غير مفهومة جيدا. ويمكن أن تؤدي هذه الحالة إلى فقدان البصر إذا لم يتم تشخيصها وعلاجها في وقت مبكر بما فيه الكفاية. وفحص الباحثون بيانات أكثر من 400 ألف شخص في المملكة المتحدة، تتراوح أعمارهم بين 40 إلى 69 عاما، لأكثر من 15 عاما، حول عادات نومهم وما إذا كانوا أصيبوا بمرض الغلوكوما.

وتم تصنيف مدة النوم من 7 إلى أقل من 9 ساعات يوميا على أنها طبيعية، وتلك المدة القليلة جدا أو الكثيرية خارج هذا النطاق، على أنها نوم سيئ. وتم تحديد نحو 8690 حالة من حالات الغلوكوما وكانت أكثر شيوعا بين الرجال الذين كانوا أكبر سنا، والذين سبق لهم التدخين أو يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري.



وكانت النتائج متشابهة عند تصنيفها حسب الأنواع المختلفة من الغلوكوما. وقال الباحثون إن الذين تم تحديدهم على أنهم معرضون لخطر الإصابة بالغلوكوما يجب أن تُعرض عليهم "تدخلات النوم" ويجب أن يخضع الأشخاص الذين يبلغون عن مشاكل قلة في النوم لفحص العين. وكتب الباحثون: "الشخير، والنعاس أثناء النهار، والأرق، والمدة القصيرة / الطويلة، بشكل فردي أو جماعي، كلها مرتبطة بخطر الإصابة بالغلوكوما". وقال الباحثون إن الغلوكوما يمكن أن تؤثر على أنماط النوم، وليس العكس، ولكن هناك أيضا تفسيرات بيولوجية محتملة. وأضافوا أن الضغط الداخلي للعين، وهو عامل رئيسي في الإصابة بمرض الغلوكوما، يرتفع عندما يكون الشخص مستقيا وعندما تكون هرمونات النوم غير مستقرة، كما يحدث في حالة الأرق. ويفترض الباحثون أن الاكتئاب والقلق، اللذين يترافقان غالبا مع الأرق، قد يزيدان أيضا من ضغط العين الداخلي، ربما بسبب إنتاج الكورتيزول غير المنتظم. وبالمثل، فإن النوبات المتكررة أو المطولة من انخفاض مستويات الأكسجين الخلوي، والناجمة عن انقطاع النفس النومي، قد



خمسة أعراض تظهر على اللسان قد تكشف عن حالات صحية مقلقة كامنة

عادة ما تكون النتوءات والبقع البيضاء والبقع الصغيرة في الفم واللسان غير ضارة. ولكن، في بعض الأحيان، يمكن أن تقدم بعض الأدلة على ما يحدث بالفعل في صحة المرء عموما. فيمكن أن تكون التغييرات في ألسنتنا مؤشرا على بعض الأمراض الفتاكة. لذلك، عندما تقوم بتنظيف أسنانك بالفرشاة، ألق نظرة على لسانك، فهناك الكثير مما قد يخبرك به.



إلى مشكلة صحية أساسية أخرى مثلا في جهاز المناعة".
1. بقع بيضاء يمكن كشطها
يمكن أن تكون البقع البيضاء التي يمكن إزالتها بفرشاة الأسنان علامة على مرض القلاع الفموي، كما تقول الدكتورة راشيل وارد من مركز وودلاندز الطبي في ديكتون. وأضاف: "غالبا ما يكون هذا العرض مرتبطا بألم وطعم غير سار وصعوبة في الأكل والشرب، وعلى الرغم من أن مرض القلاع الفموي شائع ويمكن علاجه بسهولة، إلا أنه إذا أصبح مشكلة متكررة، فقد يشير إلى مشكلة صحية أساسية أخرى مثلا في جهاز المناعة".
2. بقع بيضاء على اللسان وداخل الفم لا يمكن كشطها
يُعرف وجود بقع بيضاء على اللسان، وتظهر في الغشاء المخاطي للفم، ولا يمكن كشطها، باسم الطلوان، أو الضفاد (Leukoplakia). وأوضح الدكتور راشيل أن "هذا ناتج عن التعرض المزمن لمهيجات مثل التدخين". وتضيف: "غالبا ما تكون حميدة ولكنها يمكن أن تكون ما قبل سرطانية ويجب أن يراها طبيب الأسنان أو الطبيب العام".
3. تقرحات الفم
وأوضحت الطبيبة العامة أن "القرحة في الفم واللسان شائعة، وعلى الرغم من أنها مؤلمة، فإنها تلتئم بشكل عام من تلقاء نفسها في غضون أيام قليلة". وأضاف: "إذا كنت تعاني من قرحة غير قابلة للشفاء أو تتواء جديد على اللسان، فقد يكون ذلك علامة على الإصابة بسرطان الفم، ويجب عليك زيارة الطبيب العام أو طبيب الأسنان على الفور".
4. اللسان الجغرافي
يحدث اللسان الجغرافي عندما تفقد أجزاء على سطح اللسان الحليمات (نتوءات مستديرة صغيرة) وتظهر على شكل بقع حمراء ملساء، غالبا ذات حواف مرتفعة قليلا. وهذه الحالة الالتهابية تؤثر على سطح اللسان، بحيث يبدو مثل الخطوط العريضة لخريطة. وتشرح الدكتورة راشيل: "إنها حالة شائعة وليست خطيرة ولكنها يمكن أن تسبب الألم إذا تناولت أطعمة معينة مثل الفواكه الحمضية أو الأطعمة الحارة. وأفضل طريقة للتعامل معها هو تجنب الأطعمة المهيجة".
5. اللسان المشعر
قالت الطبيبة العامة إن مصطلح "اللسان المشعر" يستخدم لوصف طبقة غير طبيعية على سطح اللسان، موضحة أنها حالة شائعة نسبيا وموقته وغير ضارة. ويحدث اللسان المشعر بسبب نقص التحفيز في الجزء العلوي من اللسان، ما يتسبب في زيادة البكتيريا أو نمو الخميرة في الفم. وتتراكم هذه البكتيريا على الحليمات التي تقع على طول اللسان. وبدلا من أن تتساقط كما تفعل عادة، تبدأ الحليمات في الاستطالة. وفي الحالات الشديدة، يمكن أن تنمو إلى 15 ضعف طولها الطبيعي، ما يعطي مظهرا يشبه الشعر. وأضاف الدكتور راشيل أن السبب الأكثر شيوعا لهذه الحالة هو سوء نظافة الفم أو التدخين.



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٢٢/٢٠٢٢/٤٠ تجاري

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه: ١- سمير مولة وهران - مجهول محل الإقامة
بما أن المدعي، سوسن بنت حسين الشاذلي
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها أولاً التصريح بقيد الدعوى وتحديد أقرب جلسة
نظره وأعلان المدعي عليها بها - ثانياً إلزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٦٠.٠٠٠)
درهم فقط مائة وستون ألف درهم - ثالثاً إلزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف
ومقابل أتعاب المحاماة.
وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٢/١٤ الساعة ١٠:٠٠ صباحاً في قاعة
التقاضي عن بعد. لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما
لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ١٩٧/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المنظورة، في: دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٩
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٩٧/٢٠٢٢/٢٠٧ استئناف امر اءاء، بسداد
المبلغ المنفذ به وقدره () درهم شاملا للرسوم والمصاريف.
طالب التنفيذ: حسيني فخر الدين ملاح فخر الدين
عنوانه: الامارات - اماره دبي - بر دبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى الفيرومونت
المطلوب اعلانه: ١ - محمود كبحا للتجارة العامة ش.ذ.م.م - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ
به وقدره (١٤٧١٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر
الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ
نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٩/٢٠٢٢/٧٤٦

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المنفذ ضده/ ١- شركة بكيون للاستشارات ش.م.م.ذ.م - فرع دبي
مجهول محل الإقامة
بما أن الطالب التنفيذ/ احمد صديق قاسم خميس
قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به
وقدره (٤٧١٤٨) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ
(٥٢٠٣) درهم رسوم خزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام
بالقرار المذكور خلال ٧ أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٧/٢٠٢٢/٧٢٩٦ تجاري

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المنفذ ضده/ ١- روزه باقر صالحى - مجهول محل الإقامة
بما أن الطالب التنفيذ/ اميكس (الشرق الاوسط) ش.م.م (م) الامارات (حاليا)
شركة امريكان اكسبريس (الشرق الاوسط) ش.م.م (سابقا)
قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به
وقدره (٢٨٥٦١,٣٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام
بالقرار المذكور خلال ٧ أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 119/2022/240 تنفيذ احكام المركز المالي

المنظورة، في: دائرة التنفيذ الثامنة رقم 229
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم cf١- 113-2020 احكام المركز المالي لدى
المحكمة الابتدائية القاضي بالنظر المنفذ ضده بسداد المبلغ المنفذ به (22937855.6) درهم شامل
الرسوم والمصاريف.
طالب التنفيذ: اصغ حكيم عادل
عنوانه: الامارات - اماره دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى سينجل بيزنس
تاور
المطلوب اعلانه: ١- فورنت لاين فينيجوينت بارتنرز ليمتد - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره
(22937855.6) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ رسوم لخزينة المحكمة
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7)
أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ١٨٥٠٤/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة، في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٢٠
موضوع التنفيذ: المحكمة بقضية الشيكات المرجع رقم (٠٠٠١٣ - ٠٠٠١١) والصادر عن بنك دبي
التجاري بقضية (١٤١٨٩) درهم.
طالب التنفيذ: ويال كوول ش.م.م
عنوانه: الامارات - اماره دبي - جبل علي - بر دبي - جبل علي - شارع المنطقة الشمالية
المطلوب اعلانه: ١- عصام عباس عبدالله المرادي - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ
به وقدره (١١٣٣١٧) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر
الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر
هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ١٤٢/٢٠٢٢/٢٩ تجاري مصارف كلي

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه: ١- الله شكراله ذرخش - مجهول محل الإقامة
بما أن المدعي: كاكسيكر أنيس عبدالرازق
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها يلتمس المدعي من المحكمة الموقرة - أولاً التصريح بقيد
الدعوى وسداد رسمها واعلان المدعي عليهم باللائحة - ثانياً: إلزام المدعي عليهم بالتضامن
بسداد مبلغ وقدره (٣٧٠,٠٠٠,٠٠٠) درهما سبعة وعشرون ألف درهما للمدعي التي تحصلا
عليها من المدعي بطريق النصب والاحتيال والفائدة القانونية بنسبة ١٢٪ من تاريخ استلام
المبلغ وحتى تمام السداد - ثالثاً: إلزام المدعي عليهم الرسوم والمصروفات وأتعاب المحاماة.
وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/١٣ الساعة ١٠:٠٠ صباحاً في قاعة التقاضي عن
بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و
مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٧/٢٠٢١/١٩٧٤ تجاري

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المنفذ ضده/ ١- عبد العزيز غلام درويش لتجاري - مجهول محل الإقامة
بما أن الطالب التنفيذ/ دبي اذانتج للمقاولات ش.ذ.م.م
قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٢/٢/١٦ إخطارك بسداد المبلغ المنفذ به وقدره
(١٧١٧١٢٤٤) درهم خلال ١٥ يوم من تاريخ التبليغ والاع بالقرار رقم ١- ارض رقم ١٢٥ منطقة
منطقة مرسى دبي - اسم المبنى مانثيسبتر - رقم الوحدة ٠٠١٢ - ٢ - ارض رقم ١٢٥ منطقة
مرسى دبي - اسم المبنى مانثيسبتر - رقم الوحدة ٢٠٠٥ - ٣ - ارض رقم ١٢٥ منطقة مرسى دبي -
اسم المبنى مانثيسبتر - رقم الوحدة ٧٠٥ - ٤ - والعائد لكم بالزيادة العينية وفقاً لتقديرات نص
المادة ١٥٢ من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية رقم ٢٥ لسنة ٢٠١٨ وتعديلاته.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور
خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 119/2022/240 تنفيذ احكام المركز المالي

المنظورة، في: دائرة التنفيذ الثامنة رقم 229
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم cf١- 113-2020 احكام المركز المالي لدى
المحكمة الابتدائية القاضي بالنظر المنفذ ضده بسداد المبلغ المنفذ به (22937855.6) درهم شامل
الرسوم والمصاريف.
طالب التنفيذ: اصغ حكيم عادل
عنوانه: الامارات - اماره دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى سينجل بيزنس
تاور
المطلوب اعلانه: ١- فورنت لاين فينيجوينت بارتنرز ليمتد - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره
(22937855.6) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة الى مبلغ رسوم لخزينة المحكمة
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7)
أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم: ٨٢٢/٢٠٢٢/٣٦١ استئناف أمر أداء

المنظورة، في: دائرة الاستئناف التجارية الخامسة رقم ٢٦٥
موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٧٤١/٢٠٢٢ أمر أداء والرسوم
والمصاريف والأتعاب.
المستأنف: البحار السبع لعمال التكليف ش.ذ.م.م
عنوانه: الامارات - اماره دبي - ديرة - دبي - شارع بغداد - فرع محل رقم
٨ بجوار مطعم طيخ المجهير
المطلوب اعلانه: ١- رشيد باقو سراج الدين عبدالجبار - صفته: مستأنف ضده
موضوع الإعلان: فيبلغكم بقيد المستأنف بقيد القضية المذكورة اعلاه لاستئناف الحكم الصادر
في أمر الأداء ٢٧٤١/٢٠٢٢، وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/١٣ الساعة ١٠:٠٠
صباحاً في قاعة التقاضي عن بعد، وعليه يقتضض حضوركم أو من يملككم قانونياً وفي حالة تخلفكم
ستجري محاكمتكم غيابياً.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٨٨١١/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المنظورة، في: دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٢
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١١٨٥/٢٠٢٢ امر اءاء، بسداد المبلغ المنفذ
به وقدره (٢٥٨٩,٠٧) درهم شاملا للرسوم والمصاريف.
طالب التنفيذ: شركة الهرش للتجارة ذ.م.م
عنوانه: الامارات - اماره دبي - ديرة - دبي - شارع الاتحاد - مبنى بيزنس بوينت - شقة
٣١٠ - ٣١١
المطلوب اعلانه: ١- عروة بسام السيد - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ
به وقدره (٩٢٨٩,٠٧) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر
الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر
هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٥٢١٢/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المنظورة، في: دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٤
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٣٧٨/٢٠١٩ تجاري جزئي دبي، بسداد
المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٠٢٩,٥٨) درهم شاملا للرسوم والمصاريف.
طالب التنفيذ: هيرا ووفرزن لصناعة أجهزة التكليف ش.ذ.م.م
عنوانه: الامارات - اماره دبي - ديرة - دبي - شارع شارع الاتحاد - مبنى بناية بيزنس بوينت - شقة
٢٠١ - خلف معرض ليسان
المطلوب اعلانه: ١- دريك اندر سكل الجينيريش ش.ذ.م.م - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ
به وقدره (١٢٠٢٩,٥٨) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة شاملة لرسوم المحكمة، وعليه
فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7)
أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم: ١٤٠/٢٠٢٢/٣٠٥ استئناف تجاري

المنظورة، في: دائرة الاستئناف التجارية الخامسة رقم ٢٦٥
موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠٢٢/١٤٧ تجاري مصارف كلي
والرسوم والمصاريف والأتعاب.
المستأنف: هزيب علي شيخ لياث علي
عنوانه: الامارات - اماره دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع الكتوم - مبنى بولوك بي - قرية
الاعمال - ويمتلكه: فتححة محمد بروجو فوراري
المطلوب اعلانه: ١- نوال استئناف لتجارة مواد البناء ش.ذ.م.م - صفته: مستأنف ضده
موضوع الإعلان: قد استأنف القرار/ بالحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٠٢٢/١٤٧ تجاري
مصارف كلي، وحدثت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٢/١٦ الساعة ١٠:٠٠ صباحاً في قاعة
التقاضي عن بعد، وعليه يقتضض حضوركم أو من يملككم قانونياً وفي حالة تخلفكم ستجري
محاكمتكم غيابياً.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
اعلان بيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم 41/2022/250 بيع مقار مروهون

المنظورة، في: دائرة التنفيذ الرابعة رقم 186
موضوع الدعوى: طلب ان بيع العقار رقم Land - منطقة الترابية - الارض رقم: 3674، بمساحة 692 - 394. المساحة بالنتر
الربع (1895,78) بتمتع بالمساحة (20,406.0) وبمرون زعما عددا من الدرجة الاولى
طالب التنفيذ: الاستئناف ش.م.م
عنوانه: الامارات - اماره دبي - ديرة - دبي - شارع بغداد - مبنى اعمار - شقة 911
المطلوب اعلانه: ١- عمار الصناعات الصناعية الثانية - دبي - شارع بغداد - فرع محل رقم
١٠٠٠
الموضوع: الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه لاستئناف الحكم الصادر
في أمر الأداء ٢٧٤١/٢٠٢٢، وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/١٣ الساعة ١٠:٠٠
صباحاً في قاعة التقاضي عن بعد، وعليه يقتضض حضوركم أو من يملككم قانونياً وفي حالة تخلفكم
ستجري محاكمتكم غيابياً.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٨١٧/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المنظورة، في: دائرة التنفيذ الثامنة رقم ٢٢٩
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٢/٢٥٦ تجاري مصارف جزئي، بسداد
المبلغ المنفذ به وقدره (٨١٤٠٩٨,٣٦) درهم شاملا للرسوم والمصاريف.
طالب التنفيذ: بونايتد، بنك ليمتد - مكتب اءاءة
عنوانه: الامارات - اماره دبي - بر دبي - دبي - شارع شارع الشيخ زايد - بالقرب من فندق
فيرمونت
المطلوب اعلانه: ١- عبد الناصر عباس للتجارة المحدودة - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به
وقدره (٨١٤٠٩٨,٣٦) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر
الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر
هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ١١٣٢/٢٠٢٢/٢١١ تنفيذ عقاري

المنظورة، في: دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٨٦
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/١٢٢٢ عقاري جزئي، بسداد المبلغ
المنفذ به وقدره (٥٣٩٢٠,٧٠) درهم شاملا للرسوم والمصاريف.
طالب التنفيذ: هاي رايس لخدمات الاشراف الاداري لجمعية الملاك
عنوانه: الامارات - اماره دبي - ديرة - دبي - شارع بني ياس - مبنى توين تاور - شقة ١١٠٤
المطلوب اعلانه: ١- ثروة اسكان للاستثمار ش.ذ.م.م - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ
به وقدره (٥٣٩٢٠,٧٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر
الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر
هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإتحلال شركة

اسم الشركة: شركة صادق اخوان للتجارة - ش ذ م م
العنوان: مكتب رقم 1- 2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان
القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 500445 رقم القيد بالسجل
التجاري: 1048211 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد
تم التأشير في السجل التجاري لديها بإتحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب
قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/2/6 والموقع لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
2023/2/6 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه &
ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان: مكتب رقم 1- 2903 ملك سمو الشيخ
هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف: 04-2955582
فاكس: 04-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق التوثيقية وذلك
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات
العنوان: مكتب رقم 1- 2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان
القانوني: ذات مسؤولية محدودة، هاتف: 04-2955582 فاكس: 04-2955598
المركز التجاري الأول - هاتف: 04-2955582 فاكس: 04-2955598
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أعلاه لتنصيف شركة صادق اخوان للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار
محاكم دبي بتاريخ 2023/2/6 والموقع لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
2023/2/6 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
والأوراق التوثيقية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإتحلال شركة

اسم الشركة: انتر ديسيتي تجارة الالكترونيات - ش ذ م م
العنوان: مكتب رقم ايه 704-703 ملك مجموعة مترا كومبيوتر ش م ج - بر دبي -
الخليج التجاري - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 724734
رقم القيد بالسجل التجاري: 1151797 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد
والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإتحلال الشركة
المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/1/19 والموقع لدى
كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/1/19 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة
التقدم إلى المصفي المعين ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان: مكتب رقم
1- 2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول
هاتف: 04-2955582 فاكس: 04-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات
والأوراق التوثيقية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات
العنوان: مكتب رقم 1- 2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان
القانوني: ذات مسؤولية محدودة، هاتف: 04-2955582 فاكس: 04-2955598
المركز التجاري الأول - هاتف: 04-2955582 فاكس: 04-2955598
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أعلاه لتنصيف انتر ديسيتي تجارة الالكترونيات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار
محاكم دبي بتاريخ 2023/1/19 والموقع لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
2023/1/19 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
والأوراق التوثيقية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 1143/2022/211 تنفيذ عقاري

المنظورة، في: دائرة التنفيذ الرابعة رقم 186
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2022/61 عقاري كلي، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره
(36660) درهم شاملا للرسوم والمصاريف.
طالب التنفيذ: جلال فارماكل عنوانه: إم دبي - الحيية الاولى، شارع ديجيتري، مبنى مجمع سونو توري
موتور ستي كرين، عمان 2189570685 هاتف 044357366 فاكس 044357366 هاتف متحرك
0552249046 بريد الكتروني fud@rockandup.com 05524
المطلوب اعلانهما: ١- إكزكتيف هولدنج ليمتد - صفته: منفذ ضده
٢- تراءة خواجة توري - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره 36660.00
درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم
الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سحر محمد احمد احمد علي احمد علي
إخطار دفع في القضية رقم 2022/0009263/SHXCICPL أمر أداء
إلى الحكومة علي: سحر محمد احمد احمد علي احمد علي
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ الشارقة وروبال توكيب - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد
لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 10710.0 درهم
لذلك على من يتقدم بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً
من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار - عن حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة
ستتخذ بحكمك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
إعلان بالنشر
إمارة دبي - إدارة محاكم دبي
محكمة الاحوال الشخصية
اعلان عن وجود وارث
طلب اشداد حصر ارث رقم 2023/37737

إلى كل من يدعي ارثاً او حقا في شركة المتوفي / مارك
اندروهات - بريطاني الجنسية - أن يتقدم الى محكمة
الاحوال الشخصية بدبي مع إحضار كافة الأوراق بذلك
خلال فترة 30 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.
قسم خدمات الاحوال الشخصية

العدد 13770 بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٩
إعلان بالنشر لحضور أمام الخبير الهندسي / محمد علي بفتيس
في القضية رقم 2478 / 2022 تجاري جزئي - دبي

إلى المدعي عليها: بويو جرين للخدمات الفنية ذ.م.م.
بما أن المدعي: دائية للخدمات الفنية ش.ذ.م.م. قد أقام ضدكم الدعوى المشار
إليها رقم 2022/2478 تجاري جزئي - دبي، وحكمت محكمة دبي بتعييني
خبيراً هندسياً في النزاع، لذا يتعين عليكم حضور اجتماع الخبرة المقرر عقده عن
بعد باستخدام برنامج مايكروسوفت تيمز أمام الخبير/محمد علي بفتيس يوم
الأربعاء الموافق 15 فبراير 2023 الساعة 11 صباحاً لتقديم ما لديكم من
دفع و مستندات و يتعين عليكم الاتصال بالخبير على الأرقام التالية: هاتف رقم
0559005949 و هاتف رقم: 0506916106 بتأكيد الحضور.
الخبير المنتدب
الهندس / محمد علي بفتيس



منوعات الفن 26

يستقبل جمهور نسخته السابعة في «إكسبو الشارقة» من 9 إلى 15 فبراير

«اكسبو 2023» أكبر مهرجان دولي للتصوير ينطلق اليوم في الشارقة

المهرجان مفتوح أمام الجمهور مجاناً وآلاف سجلوا لحضور فعالياته على مدار الأسبوع

توزيع جوائز المهرجان، و«المعرض التجاري» الذي يوفر منصة لخبراء صناعة وبيع معدات التصوير من خلال عرض مجموعة متنوعة من أحدث معدات التصوير بمختلف أنواعها وأغراضها، ومنها ما يستخدم في التصوير التجاري، والفنون والأزياء والعمارة والرياضة والفضاء، والتصوير بطائرات الدرون. ويقدم «اكسبو» تجربة شيقة لجمهوره من المصورين الصاعدين والمحترفين في مجال التصوير الفوتوغرافي، بالإضافة إلى الهواة

حتى 15 فبراير في مركز إكسبو الشارقة، ما يزيد على 100 من أشهر المصورين والمخرجين، الذين يعرضون 1794 صورة تتوزع على 68 معرضاً فريداً وجماعياً، وتحثني أعمالهم بالسفر والطبيعة والتصوير الصحفي والورتريه والأفلام الوثائقية والأفلام القصيرة والصور المتحركة والتصوير الشارع. وسجل آلاف من الجمهور لحضور فعاليات المهرجان الذي يقدم برنامجاً حافلاً يضم 41 ندوة وجلسة نقاشية و53 ورشة عمل ومجموعة متكاملة

تشهد إمارة الشارقة اليوم الخميس 9 فبراير انطلاق فعاليات النسخة السابعة من المهرجان الدولي للتصوير «اكسبو»، أكبر مهرجانات التصوير الفوتوغرافي في المنطقة والعالم، الذي يفتح أبوابه أمام الجمهور ليقدّم لجمهوره وهواة فن التصوير إبداعات فوتوغرافية وبصرية من أعمال كبار المصورين والمصوريين. ويستضيف المهرجان الذي ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة،



في إطار تفعيل استراتيجية «الفن في الأماكن العامة»

«دبي للثقافة» و«فن جميل» تطلقان «تكاليفات جفاف الفنية: بلاي سكي»

«حديقة جفاف ووترفروننت للفنون» تحتضن العمل الفائز وسيكشف عنه في خريف 2023

الأعمال المقدمة من قبل لجنة تحكيم دولية بارزة. المرحلة 1: تقوم لجنة التحكيم باختيار أفضل ثلاثة مقترحات ودعوة المتقدمين المختارين (ودعمهم) لتطوير أفكارهم وتصميمها. المرحلة 2: يقوم المتقدمون الثلاثة بإعادة تقديم المقترحات التصيلية المحسنة إلى لجنة التحكيم، وعلى أساسها تقوم باختيار مقترح واحد لتنفيذه. المرحلة 3: تنفيذ العمل ووضعه في «حديقة جفاف ووترفروننت للفنون» ليكون متاحاً للجمهور في خريف 2023.

في الأماكن العامة» التي تتيح للفنانين فرصة تصميم وتنفيذ الأعمال الفنية في الأماكن العامة في دبي. وتعمل الهيئة بالشراكة مع «فن جميل» و«آرت دبي» و«تشكيل» و«السركال» و«مركز عكاس للفنون البصرية»، على تكليف وتنظيم سلسلة من الأعمال التركيبية الفنية الخاصة بالمواقع في جميع أنحاء الإمارة. يذكر أن برنامج «تكاليفات جفاف الفنية: بلاي سكي» يتضمن ثلاث مراحل، هي: □ دعوة مفتوحة: يقدم المبدعون في الإمارات مقترحاتهم من خلال دعوة مفتوحة تغلق أبوابها في 31 مارس 2023، ليتم النظر في

متحف «الفن المعاصر» في دبي، والتفاعل مع مجتمع «جفاف ووترفروننت» الأوسع. برامج تفاعلية وفي هذا الصدد، قالت أنطونيا كارفر، المديرية التنفيذية لمؤسسة فن جميل: «نهدف مؤسسة فن جميل باهتمامها الخاص بالفن العام وبتواصلها التي تركز على تكليف الأعمال الفنية في هذا المجال عرضها. فمبدأ إطلاق مركز جميل للفنون في 2018، تحولت «حديقة جفاف ووترفروننت للفنون» حيث مركزنا المطل على خور دبي، والتي تم تطويرها بالتعاون مع دبي القابضة، إلى موقع فني ديناميكي يضم برامج تفاعلية تجذب أعداداً كبيرة من الجماهير. وأضاف:

«صممت الحديقة، وهي أول مساحة عامة لها طابع فني في الإمارات، على يد المعماريين المحليين «واي واي»، وتعرض أعمالاً هامة ودائمة لفنانين معروفين عالمياً. فضلاً عن برنامج مستمر ومتجدد للتكاليفات الفنية المؤقتة والمهرجانات المجتمعية والعروض العامة، وعبرت كارفر عن سعادتها بأن يكون «فن جميل» من بين مجموعة المؤسسات التي تعمل على نقل تجارب الفنانين والممارسين المبدعين إلى قلب دبي، وتوجهت بالشكر إلى «دبي للثقافة» على تفعيلها استراتيجية «الفن في الأماكن العامة» التي تمتاز بحيويتها. ومواعيد وتقوم «دبي للثقافة» بتفعيل استراتيجية «الفن

فيما سيكشف عنه في خريف 2023. أبحاث عميقة «تكاليفات جفاف الفنية: بلاي سكي» جزءاً من سلسلة أعمال فنية جديدة، بتكليف من «دبي للثقافة» بالتعاون مع «فن جميل»، وتندرج تحت إطار استراتيجية «الفن في الأماكن العامة» في دبي، حيث يركز برنامج التكاليفات على منطقة جفاف ووترفروننت ومناطق «خور دبي»، والمستندة إلى أبحاث عميقة خاصة بالموقع والمجتمع. وتشمل المشاريع الأخرى «تجارب الخور»، وهي سلسلة من الجولات الصوتية تستجيب لفكرة «شريان» دبي التاريخي، ابتكرها وسجلها فنانون وكتاب وشعراء تصحبها عروض وبرامج رقمية موسع، فضلاً عن «مأ الخور»، وهو سلسلة من الهياكل المستدامة والتفاعلية أنشأها فنانون ومعماريون، وتقدم لزوار منطقة الخور ومستكشفيها لحظات للتوقف والتأمل. ويتماشى برنامج «تكاليفات جفاف الفنية: بلاي سكي» مع استراتيجية «فن جميل» طويلة الأمد لإشراك المجتمعات من خلال الفن العام والأداء، ودعم الفنانين والمعماريين والمصممين والكُتّاب لتعزيز ممارساتهم، وتطوير أفكار جديدة ديناميكية تدفع لتصميم وإنشاء أعمال مميزة للجماهير. وتناغماً مع خصوصية الموقع المحيط بمركز جميل للفنون، سيكون لبرنامج «تكاليفات جفاف الفنية: بلاي سكي» حضور بارز وواضح بالنسبة للزوار لدى دخولهم

وتدعم اقتصاد دبي الإبداعي. وستتولى لجنة تحكيم تضم عدداً من خبراء الفنون والمعماريين والقيمين المحليين والدوليين عملية استلام طلبات المشاركة في برنامج «تكاليفات جفاف الفنية: بلاي سكي»، وفرزها واختيار الفائز من بينها، وسيكون 31 مارس المقبل الموعد النهائي لاستلام طلبات المشاركة في الدعوة المفتوحة التي تمنح الفنانين والمصممين والمجموعات من مواطني الدولة والمقيمين على أرضها فرصة تقديم أفكارهم ومقترحاتهم لعمل فني عام تفاعلي كبير الحجم، سيتم إنشاؤه في «حديقة جفاف ووترفروننت للفنون»

دبي-الفسج: أعلنت هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة» بالتعاون مع «مؤسسة فن جميل»، الداعمة للفنانين والمجموعات الإبداعية، عن إطلاق برنامج «تكاليفات جفاف الفنية: بلاي سكي»، ضمن استراتيجية «الفن في الأماكن العامة» التي بدأت الهيئة تفعيلها أخيراً بهدف تحويل دبي إلى معرض فني عالمي مفتوح ومتاح للجميع، بما تقدمه من تجارب فنية استثنائية ومتفردة، تعزز الثقافة البصرية وروح الابتكار، وتسهم في إثراء المشهد الثقافي والفني في المنطقة.



عبر ورشة عمل تفاعلية في دبي

الفنان والمؤلف البريطاني «تريفور وو» يدعم مبادرة الجمعية الدولية للألوان المائية لتعزيز الفن المستدام

- امتثالاً معرض «تلاؤ الفن مع تريفور وو» والذي قامت بتفصيله الجمعية في الإمارات، في معرض ريم للفنون، بالفنانين والفن والإبداع



الوقت لأن يعترف العالم بقيمة هذه الوسيلة وتأثيرها البيئي الإيجابي، ويسعدني أن أرى الجمعية الدولية للألوان المائية تؤيد هذا وتمتاز مع أحلام قادة الأمة. وعرض الفنان «تريفور وو»، أحد رعاة الجمعية والشخصية العالمية في عالم الفن، لوحات بالألوان المائية لأنحاء الإمارات، والتي جذبت عشاق الفن. وكشف الفنان البريطاني عن طرق غالباً ما يتم التفاوض عنها للرسم بالألوان المائية عبر عرض حي، إذ يعمل أستاذ الفن «تريفور وو» بشكل أساسي في الألوان المائية والزيتية وأحياناً في الوسائط المختلطة، بأسلوب فني انطباعي فضفاض يجلب الضوء والحياة للموضوعات التي يختارها، وتشمل أنماطه الفنية الصور الشخصية، والمناظر الطبيعية، والزهور، والتصويرية، ومشاهد الطرق في الشرق الأوسط وأحاء العالم. فيما علقت الفنانة الشابة راشيكا راشرور على مبادرة الجمعية: «أعجبت كثيراً بعرض الفنان الرئيس وحثت أهلي على الشراء، لأنني أدعو لأن يبدأ التغيير معي، وإدراكاً للتأثير البيئي الإيجابي للألوان المائية والمواد المستدامة المستخدمة». وكُرِّمت الجمعية الدولية للفنون والفنانين و«تلاؤ الفن مع تريفور وو» في معرض «تلاؤ الفن مع تريفور وو» في الإمارات يُعد بمثابة نقطة جذب رائعة، إذ اعتقد أن الألوان المائية هي الطريق إلى المستقبل، وحين

يتماشى مع أهداف الأمم المتحدة الإنمائية المستدامة. فيما قالت مريمناي سيباستيان، رئيس الجمعية الدولية للألوان المائية: «يُعد الاحتفال بالذكرى السنوية الحادية عشرة لمجتمع الألوان المائية الدولي مع أساتذة دوليين وعشاق الفن وخاصة مع الشباب، مكان تحول في مجتمعنا وجديراً بالثناء حقاً. إذ عُمرت الأسواق والمؤسسات التعليمية بإمدادات الألوان المائية لتروج لورش عمل الألوان المائية، وبعض اللوحات والأعمال الفنية موجودة في القصور وفنادق الخمس نجوم وبعديد المنظمات والشركات الرائدة. فيما أكد الدكتور ياسر الهيراي، من الأمانة العامة للجمعية، أن الاستدامة متصلة في شياطينا منذ المراحل الأولى من التطور، وهذه الورس من شأنها أن تغير نظرة الأجيال القادمة نحو الاستدامة كأسلوب حياة، ودعا الهيراي الشركات والمؤسسات التعليمية إلى الاتحاد في إطار هذه المبادرة الهامة، لتكون سفيرة التغيير المستدام، تماماً مثل راشيكا راشرور. ولقبت السيدة رهاة عبد الرزاق، مؤسس معرض ريم للفنون أنه في الأونة الأخيرة، يفضل متعلمي المعارض اختيار الفن المستدام بالألوان المائية، معللة أن الألوان المائية هي المستقبل، «ويسعدنا أن نرى مجتمعنا تتحول إلى أن تكون أكثر وعياً».

دبي-الفسج: بمناسبة عام الاستدامة الذي أعلنته دولة الإمارات العربية المتحدة لعام 2023 تحت شعار «اليوم للعد»، وبعد نجاح الاحتفال باليوم العالمي للألوان المائية، أطلقت الجمعية الدولية للألوان المائية العربية سلسلة من ورش العمل حول الفن المستدام في مواقع مختلفة في الإمارات العربية المتحدة، وذلك لتشجيع العائلات عبر المجتمعات من خلال عقد ورش عمل للترويج للفن المستدام، والتي تجمع قادة الفكر من الشركات والمؤسسات التعليمية والمنظمات غير الحكومية وغيرها. ودعت الجمعية الدولية للألوان المائية في الإمارات المجتمعات والشركات والفنانين وعشاق الفن والطلاب إلى التكاثر لتعزيز الفن المستدام عبر الألوان المائية، إذ تؤمن الجمعية بتعزيز الفن المستدام عن طريق الوسائط الصديقة للبيئة مثل الألوان المائية والأكسسوارات وألوان اللصقات وغيرها كثير. وقال الفنان والكاتب البريطاني تريفور وو، الراعي الرئيس لمعرض «تلاؤ الفن مع تريفور وو» المقام في معرض ريم للفنون: إن التقاء عشاق الفن في معرض «تلاؤ الفن مع تريفور وو» في الإمارات يُعد بمثابة نقطة جذب رائعة، إذ اعتقد أن الألوان المائية هي الطريق إلى المستقبل، وحين

منوعات

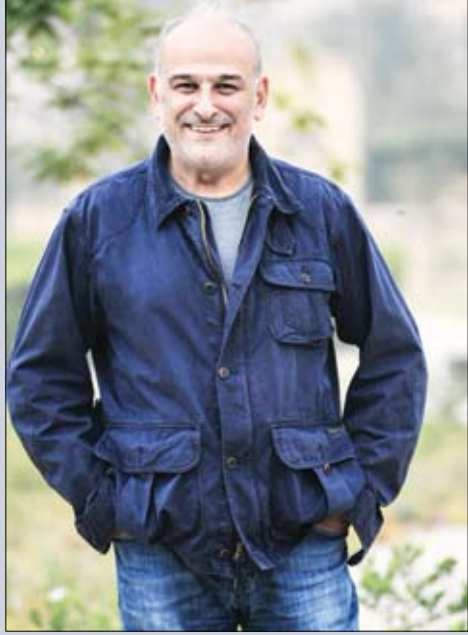
الفن

27

بعضهم اكتفى بالحلول ضيوفاً هذا العام

دراما رمضان .. البطولات الجماعية تطبع المسلسلات المصرية

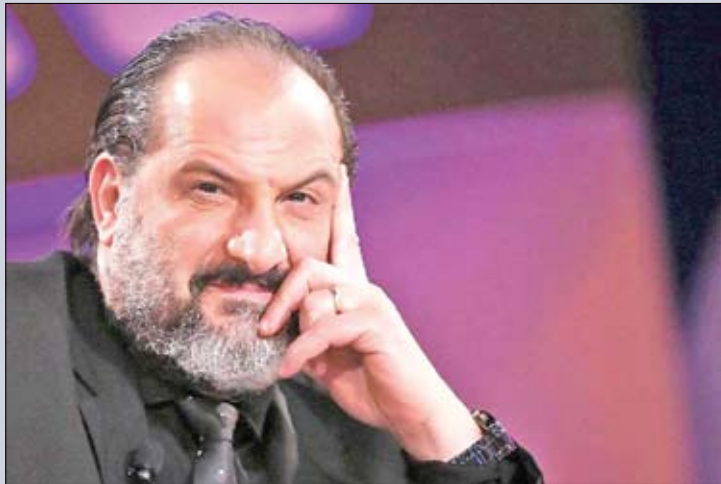
يتخلى عدد كبير من الممثلين المشاركين في الموسم الدرامي المصري، خلال رمضان المقبل، عن البطولة المطلقة، بعد أن اعتادوا أن يكونوا نجوماً على رأس الأعمال التي يشاركون فيها.



الذي يشهد عودة الممثلة المصرية علا غانم للدراما التلفزيونية، بعد غياب استمر سنوات طويلة. ويطل كمال أبو رية ضيف شرف في الجزء السابع من مسلسل "الكبير أوي"، وذلك بعد أن اعتذر عن عدم المشاركة في مسلسل "سوق الكانتو". وقرّر الممثل أكرم حسني الاعتذار عن عدم المشاركة في مسلسلات الموسم الحالي، واكتفى بوجوده ضيف شرف في الجزء الرابع من مسلسل "العبة". ويحضر الممثل أحمد بدير كأحد أبطال مسلسل "حضرة العمد"، ويشترك ضيف شرف في الجزء الثالث من مسلسل "المداح". ويعتمد مسلسل "موعد على الغداء"، الذي يقوم ببطولته الممثل محمد عبد الرحمن، على مشاركة عدد من ضيوف الشرف فيه، لكن من دون إعلان قائمة المشاركين النهائية حتى الآن. ويطل الممثل بيومي فؤاد في دورين شرفيين، علماً بأن حضوره وازن في كل موسم رمضان، إن في أدوار شرفية، أو بطولات أو إعلانات.

ومنذ رياحنة ودعاء حكم وعصام السقا وأحمد فهميم وبيومي فؤاد. المسلسل من تأليف وإخراج محمد سامي. وللمرة الثانية على التوالي، لن تقوم الممثلة المصرية مي عز الدين بالبطولة المطلقة. قدمت بطولة ثانية في مسلسل "جزيرة غمام" الذي عرض العام الماضي، عبر شخصيتها "العاقبة نواره"، أمام طارق لطفي وفتحي عبد الوهاب وأحمد أمين ووفاء عامر ورياض الخولي وهبة عبد الغني وغيرهم. وتكرر التجربة هذا العام عبر مسلسل "سوق الكانتو" الذي يقوم ببطولته زميلها أمير كرارة. مسلسل "سوق الكانتو" من تأليف هاني سرحان، وإخراج حسين النياوي. إلى ذلك، يكتفي ممثلون مصريون بالحلول ضيوفاً على مسلسلات رمضان هذا العام.

من هؤلاء النجوم الممثل السوري جمال سليمان، الذي يشارك في مسلسل "عملة نادرة" الذي يعتمد البطولة الجماعية، إلى جانب زميلته المصرية نيللي كريم وعلي الطيب وكمال أبو رية وجومانا مراد وفريدة سيف النصر ومحمد لطفي وأحمد عيد، الذي يتخلى أيضاً عن البطولة المطلقة في الموسم المقبل. يقدم جمال سليمان في "عملة نادرة" شخصية عبد الجبار التي تسيطر على من حولها، إلا أنها تراجع نفسها لاحقاً. المسلسل كتبه مدحت العدل، ويخرجه محمد العدل. ولن يشاهد الجمهور في الموسم الرمضاني المقبل الذي ينطلق في مارس/ آذار الممثل المصري خالد الصاوي بطلاً مطلقاً، كعادته حين يشارك في أعمال تلفزيونية. لكنه سيشارك البطولة في ثلاثة مسلسلات: "الكتيبة 101" عن قصة من تأليف إياد صالح، إلى جانب الممثلين فتحي عبد الوهاب وأحمد صلاح حسني ووفاء عامر، و"مذكرات زوج" إلى جانب الممثل طارق لطفي، في قصة مأخوذة عن رواية للكاتب أحمد بهجت وسيناريو وحوار محمد سليمان عبد الملك وإخراج تامر نادي، و"سره باع" مع المخرج خالد يوسف، وإلى جانبه الممثل حسين فهمي الذي لطالما قدم بطولات تلفزيونية مطلقاً. غير أن حسين فهمي سيكون بطلاً مطلقاً من خلال مسلسل "عودة البارون" مع المخرج سامر خضر الذي يعرض في رمضان أيضاً. وبعدهما اعتاد عمرو يوسف وأسر ياسين تقديم البطولات المطلقة، قررا هذا العام المشاركة في البطولة الجماعية من خلال مسلسل "الكتيبة 101" المقرر أن تدور أحداثه في 15 حلقة.



الممثلة زينة التي اعتادت أدوار البطولة منفردة، في مسلسلات عرضت على قنوات تلفزيونية أو عبر منصات البث، تشارك خلال الموسم الرمضاني المقبل في مسلسل "العمدة"، أمام الممثل محمد رمضان. إلى جانب زينة ومحمد رمضان، تشارك في "العمدة" هالة صدقي وإيمان العاصي ومئة فضالي ومي كساب

في دورته الخامسة على مدى يومين

العين السينمائي الدولي .. فعاليات متنوعة في خدمة الفن السابع

نادية الجندي: تكريمي له مكانة خاصة لأنه يأتي من دولة الإمارات



الكبير الذي تشهده السينما الخليجية من ناحية المضمون والتنفيذ والتنوع، كما سلطوا الضوء على ما ينقص السينما الخليجية للوصول والانتشار الأكبر، من خلال عملية الدعم المؤسسي، والتسويق والتوزيع الجيد، وكذلك اكتشاف مواهب واعدة في عالم الكتابة، لاسيما أن هناك أزمة كتاب في عالم السينما الخليجية.

مهماً من هذا التراجع يعود إلى غياب النصوص الجيدة والكتاب المبدعين. كما أقام «العين السينمائي» ندوة فنية بعنوان «مستقبل السينما الخليجية»، بحضور عامر سالمين المري، مؤسس ومدير عام المهرجان، والمخرج السعودي عبد الله المحيسن، والمخرج العماني حميد سعيد العامري، تحت إشرافها المشاركون عن التطور

الماضية ليس تعالياً، ولكنها لا تقبل تقديم عمل دون مستوى الأعمال التي اعتادت تقديمها خلال مسيرتها، وعن قضايا المرأة وتراجعها في السينما المصرية، اعتبرت الجندي أن التراجع لم يقتصر على قضايا المرأة فقط، ولكن على السينما المصرية بشكل عام، وعلى الوعي الذي كانت تتمتع به الأعمال وفرق العمل في الفترات الماضية، ورأت أن جزءاً

لأنه يأتي من دولة الإمارات، ويعتبر «العين السينمائي» حدثاً هاماً في مسيرة السينما العربية، بحضور المفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، والذي كان محباً لمصر ويحمل له شهباً الكثير من التقدير، إلى جانب أن التكريم جاء بالتزامن مع حصول المهرجان على صفته الدولية. وأضافت خلال المحاضرة أن رفضها المشاركة في عديد من الأعمال الفنية خلال السنوات



بعنوان «نجمة الجماهير الأولى» في تاريخ السينما العربية، بحضور عامر سالمين المري مؤسس ومدير عام المهرجان، والفنانة المصرية القديرة نادية الجندي، والناقد الفني المصري طارق الشاوي، وأعربت الجندي خلال المحاضرة عن سعادتها بتكريمها من قبل «العين السينمائي الدولي» في دورته، مشيرة إلى أن هذا التكريم له مكانة خاصة لديها،

ضمن «العين السينمائي» محاضرة، حضرها عدد من أبرز الأفلام الطويلة والقصيرة ضمن مسابقات المهرجان المختلفة. وعرض على مدى يومين مجموعة من أبرز الأفلام التي حققت صدى لافتاً، منها: الفيلم الإماراتي «منشئ»، للمخرج صالح كرامة، وأحلام العصر، للمخرج عبيد الحمودي، و«كينج الحلبة»، للمخرج محمد سعيد

حارب، ضمن «العين السينمائي» محاضرة، حضرها عدد من أبرز الأفلام الطويلة والقصيرة ضمن مسابقات المهرجان المختلفة. وعرض على مدى يومين مجموعة من أبرز الأفلام التي حققت صدى لافتاً، منها: الفيلم الإماراتي «منشئ»، للمخرج صالح كرامة، وأحلام العصر، للمخرج عبيد الحمودي، و«كينج الحلبة»، للمخرج محمد سعيد

العين - الفجر: شهد مهرجان العين السينمائي الدولي في دورته الخامسة على مدى يومين، إقامة العديد من الندوات والمحاضرات في خدمة «الفن السابع»، وعروض أفلام متنوعة من جميع أنحاء العالم، واكتظت صالات العرض في سينما البوادي مول في مدينة العين، بمحبي وعاشقي «الفن السابع»

الفكر

ما ضرر النوم في النهار؟

أعلن يوري بيلينكوف عضو أكاديمية العلوم الروسية، أن الإنسان يحتاج إلى النوم حوالي 8 ساعات في اليوم، ليمارس نشاطه الطبيعي. ويشير في برنامج تلفزيوني، إلى أن الحياة المعاصرة تتطلب نشاطا مكثفا وتحمل أعباء كبيرة وتنفيذ متطلبات جدول العمل. ويضيف، لقد أظهرت نتائج دراسات علمية، أن تعب الإنسان يظهر في الساعة الثانية ليلا والثانية بعد الظهر. لذلك يحاول البعض أخذ قسط من الراحة خلال ساعات النهار. فهل هذا مفيد للصحة؟ وفقا له، يجب ألا تزيد فترة النوم في النهار عن 10-25 دقيقة ويجب أن يكون قبل الساعة



تقليل الكربوهيدرات في النظام الغذائي يحسن التفكير

أعلنت الدكتورة يلينا تيخوميروفا، خبيرة التغذية الروسية، أن تقليل نسبة الكربوهيدرات في النظام الغذائي، يساعد على تحسين التفكير الإبداعي. وتشير الخبيرة في حديث لصحيفة "إيفستيا"، إلى أن تقليل كمية الكربوهيدرات في النظام الغذائي، يساعد ليس فقط على تخفيض الوزن، بل وعلى تحسين التفكير الإبداعي وزيادة إنتاجية الجسم أيضا. وتقول، "السبب الرئيسي لانخفاض الوزن هو انخفاض الكمية الإجمالية التي يتناولها الشخص. وخلال عملية فقدان الوزن يخفت الانتفاخ مع الدهون الزائدة، وتحسن نضارة البشرة، ويقل احتمال نشوء السيلوليت، ويوزل تقريبا تورم القدمين في الفترة المسائية. والأهم هو أن تخفيض كمية الكربوهيدرات في النظام الغذائي، يؤدي إلى تحسن عمل العضلات وتطور التفكير الإبداعي، لأنه عندما لا يكون الجسم متقلا بالسكريات، يصبح أكثر إنتاجية".

ووفقا لها، الحضارات المتطورة على الأرض "عارقة" في وباء السمنة والوزن الزائد. وجميع الأمراض الأساسية مرتبطة بالسمنة والوزن الزائد. أي بزيادة الدهون الناتجة عن الإفراط بتناول الكربوهيدرات. واستنادا إلى ذلك فإن التخلي عن استهلاك السكر، يجلب الفوائد للجسم".

وتضيف، "تقسم الكربوهيدرات، إلى بسيطة ومعقدة. الكربوهيدرات البسيطة حلوة المذاق- الغلوكوز وساخروز وفروكتوز، الموجودة في جميع الأطعمة الحلوة (السكر، المشروبات المحلاة، العصائر، الفواكه والنمار. وأما الكربوهيدرات المعقدة فهي الألياف الغذائية والنشاء، الموجودة في بعض المواد- بعض أنواع الخبز والمجنات والحبوب مثل الأرز والحنطة السوداء والبرغل، والمكرونة و دقيق القمح وغيرها".

وتشير، جمع الكربوهيدرات باستثناء الألياف الغذائية تتحول في الجسم إلى الغلوكوز الذي يعتبر غذاء للخلايا. لذلك إذا كان الشخص يستهلك كمية من الغلوكوز أكثر من حاجة الجسم، فإنه يتحول إلى دهون. وتقول، "لذلك يجب قبل كل شيء، على من يعاني من الوزن الزائد والسمنة التقليل من استهلاك الكربوهيدرات، مثل التخلي عن تناول السكر وإضافته إلى الشاي والقهوة. كما أن تناول كميات كبيرة من الحنطة السوداء لن يسمح بانخفاض الوزن، بل بزيادته".



طاووس يقف على شجرة في ولاية راجاستان الصحراوية في الهند. ا ف ب

قرأت لك

إكليل الجبل



يُعتبر إكليل الجبل من النباتات العطرية ويتميز بزهور جميلة زرقاء اللون مائلة إلى الأرجواني. ويتم استخدام هذا النبات في مستحضرات التجميل والأدوية لمكافحة الإنفلونزا والصاع، إلا أن الأبحاث التي أجريت مؤخرا كشفت استخدامات أخرى للروزماري أبرزها أنها تحسن الذاكرة بنسبة 75 بالمئة. ومن فوائد استنشاق إكليل الجبل، تنظيم حاسة الشم وتنشيط الدماغ أيضا. كما يحتوي هذا النبات على مواد مضادة للأكسدة مثل حمض rosmarinic وحمض carnocique الذي يحمي الخلايا الحية في الجسم من الميكروبات.

وقد أظهرت الدراسات، أن هناك رابطا وثيقا بين الرائحة والذاكرة وبين استنشاق الروزماري وتحسين الذاكرة بنسبة تصل حتى 75 بالمئة. ويحتوي نبات إكليل الجبل على مركبات الفلافونويد المضادة للأكسدة التي تحمي القلب والأوعية الدموية من الأمراض وتقي من الشيخوخة. وتكمن فوائده أيضا في علاج اضطرابات المعدة وتحسين وظائف الكبد

سؤال وجواب

- اي الطيور التالية تستخدم خيوط العنكبوت اللزجة في بناء الاعشاش؟
الطنان
- التكنيتيوم عنصر كيميائي وهو أول عنصر يتم إيجاده صناعياً، وعدده الذري 43، فما هو الاسم الذي أطلقه عليه العلماء في البداية ؟
ماسوريوم
- من القائل : لا تقل فيما لا تعلم فتتهم فيما تعلم ؟
النوري
- من خصائص غاز الميثان؟
يشتمل بلهب أزرق غير مضئ
- تم تسلق قمة ايفرست بدون اكسجين عام؟
1978

هل تعلم؟

- البراغيث أسرع 50 مرة من الموك الفضائي مقارنة بحجمها.
- دم العناكب شفاف.
- البعوض يفضل الصغار لا الكبار، والشقر لا السم.
- 4 من 20.000 نوع من النحل هي فقط التي تنتج العسل.
- كل البشر على وجه الأرض يمكن استيعابهم في كيلومتر مكعب واحد.
- هناك أكثر من 4300 نوع مختلف من الخنافس.
- رد فعل الذباب هو 30 ملي في الثانية الواحدة.
- هل تعلم أن بعض الحيوانات تملك حاسة للذوق أقوى من حاسة الذوق عند الإنسان. فمعلوم أن مجموع اعصاب التذوق عند الإنسان حوالي 3000، وهي ليست حساسة جداً بل معتدلة. وهناك بعض فصائل الحيوانات تحمل في لسانها أكثر من 5500 عصب ذوقي. وهناك مجموعة من الحيوانات يصل مجموع اعصاب الذوق لديها ما يقارب 50.000 مجموعة. وتملك الحيوانات البحرية عادة أعصاب تذوق على جلودها الخارجية في كامل جسدها. أما الذباب والفرشاش فتوجد هذه الأعصاب في أقدامها.
- أخطبوط المحيط الهادئ المعلق يمكنه أن يمرر جسمه من خلال ثقب بحجم منقاره.
- الغزلان لا يحيون القش.
- الجمبري يولد في بداية حياته ذكر ثم يتحول إلى أنثى ببطء.
- هناك 50 نوع مختلف من حيوان الكنغر.

قصة الطماع والبخيل

تقابل صديقان للذهاب إلى السوق لشراء بعض الاحتياجات، وكان أحدهما بخيل ففضل ان يذهب مع صديقه حتى يوفر اجرة السيارة والآخر كان طماع وفضل ان يذهب مع صديقه ليوفر ثمن بعض الاغراض . في السوق وقف البخيل يشتري من الاغراض الرخيصة ويساوم البائع بعنف حتى يقلل من ثمنها وكان يقف الطماع بجانبه يساعده في المساومه وفي المرة الاولى ساوم الاثنان على شراء السكر وبعد ان أفلحا في شرائه بسعر جيد قال الطماع لصديقه البخيل ادفع للبائع وسأعطيك بعد قليل، ثم ذهب الاثنان لبائع الطحين وساوما معا حتى اشتروا كيسا بسعر جيد فقال الطماع للبخيل ادفع لاتيخف وسأعطيك بعد قليل، بعد ذلك ذهب الاثنان وهم يحملان السكر والطحين لشراء كمية من السمن والزيت من عند الدهان ووقفا يساومان حتى كاد البائع ان يجن ففضل ان يبيع لهم وينتهي منهما وكان الثمن مساويا لثمن الطحين والسكر فقال البخيل للطماع ادفع فقد انتهت نقودي ولو لم نشتري الان فسأأخذك بسعر اعلى فأضطر الطماع للدفع، ثم صاروا وذهبا لشراء عسل وساوما الرجل حتى فاض به الكيل فصرخ فيهم ليتركوا المكان وليدفعوا ما يشاؤون، حمل البخيل والطماع اغراضهم وكانت كثيرة فقال الطماع لستعين بحمال وعربه فقال البخيل ليس معي نقود فقال الطماع فالتحضر الحمال والعربة ثم تتفاهم، جاء الحمال بعربته وحمل الاغراض ووقفها البخيل والطماع ووصل بهما إلى الدار وهناك وقف الاثنان يساومان الحمال على السعر حتى كاد الحمال ان يجن فما كان منه الا قال لهما اريد نقودي والا ناديت الشرطة وبدأ بالصراخ بصوت عالي فأسرع البخيل والطماع لأسكاته ولكنهما تصادما معا فأصابا العربية مما جعلها تميل ويسقط ما عليها في حوض ماء كبير تشرب منه الخيول فتجهد الطحين وذاب السكر وضاع الزيت والسمن مع الماء والعسل .. هذا جزء البخيل وجزء الطماع دفعا نقودا ليتعدبوا بها ولكنهما لن يتوبوا ابدا .

