

شرطة أبوظبي تُشارك في  
مسابقة إبداعية لتعزيز  
الثقافة المرورية للأطفال



روبي ..  
(حضرة العمدة)  
تحديات في دراما 2023



ص 23 ما الذي تخبرك به الدهون في مختلف  
مناطق الجسم عن المخاطر الصحية؟

## يحول الخردة المعدنية إلى قطع فنية

يحول الفنان الفلسطيني عساف الخراطي قطع الخردة المعدنية والأدوات التي لم تعد صالحة للاستخدام، إلى أعمال فنية. إذ يقوم الخراطي بالبحث في ساحات الخردة جنوبي مدينة غزة، عن المعادن والأدوات المتروكة التي يمكنه استخدامها في أعماله الفنية، مثل الحقائب، والمنحوتات. وقال الخراطي: هذه الخردة التي استغنى الناس عن استخدامها، أحببت أن أعمل منها مجسمات تخدم القضايا المجتمعية. ويوضح الخراطي أن أعماله الفنية تمثل الحياة اليومية للشباب الفلسطيني الذين يعيشون داخل غزة ومعاناة أولئك الذين هاجروا. وأضاف: "كل قطعة حديدية لها دلالة معينة، وتخلق الرابط الم شاهد وبين العمل، من هذه القطع الحديدية والخردة صممت حقيبة سفر كي أسلط الضوء على قضية الشباب الذين هاجروا من قطاع غزة". الجدير بالذكر أن أعمال عساف الخراطي الفنية، هي صور لقضايا الشعب الفلسطيني الذي ظل في البلاد، وقضايا الشعب الذي هاجر، إذ تمثل كل قطعة من أعماله قصة لشاب فلسطيني أو طفل أو أسرة.

## مصر .. اكتشاف آري مشير داخل هرم خوفو

أعلنت وزارة السياحة والآثار في مصر أمس الخميس الكشف عن ممر جمالوني بالوجه الشمالي لهرم خوفو بطول 9 متر وعرض 2 متر. وذكر المجلس الأعلى للآثار أن مشروع استكشاف الأهرامات "سكان بيراميدز" أظهر عن وجود ممر داخل هرم خوفو يهدف على الأرجح إلى تخفيف الأحمال. ومشروع استكشاف الأهرامات بدأ في عام 2015، بين وزارة السياحة والآثار بالتعاون مع كلية الهندسة جامعة القاهرة، ومعهد الحفاظ على التراث والابتكار بباريس HIP ويقوم على تقنية ميونات التصوير الإشعاعي وجزيئات أكا الكونية وهي أحدث التقنيات في مجال المسح. وقال خبير الآثار زاهي حواس: "استخدمنا روبوت للتجول داخل الممر المكتشف للوصول إلى نهايته"، مشيراً إلى أن "حجرة الدفن الخاصة بالملك خوفو لم تكتشف حتى الآن".

## خطوات بسيطة تنهي مشكلة سرعة الإنترنت

يواجه العديد من مستخدمي الإنترنت صعوبات جمة في إطار تحسين جودة وسرعة الإشارة، إلا أن حل المشكلة قد يكون بسيطاً لاسيما إذا طبقنا بعض الخطوات البسيطة التي تتعلق بمكان جهاز البث "واي فاي". اخترت موقعا مركزيا: ترسل أجهزة "واي فاي" الإشارة في جميع الاتجاهات، لذلك إذا تركت الجهاز في زاوية منزلك، فسيتم إرسال نسبة كبيرة من التغطية اللاسلكية الخاصة بك إلى الخارج، لهذا السبب فإن الأفضل هو نقل جهاز التوجيه إلى موقع مركزي يتوسط المنزل لتحسين الإشارة. ارفع الجهاز للأعلى: تميل أجهزة التوجيه إلى نشر أقوى إشارات لها أسفل، لذا من الأفضل تركيب جهاز التوجيه على أعلى مستوى ممكن لزيادة التغطية. تجنب الأجهزة الإلكترونية الأخرى: حاول اختيار موقعا بعيدا عن الإلكترونيات الأخرى والأشياء المعدنية الكبيرة، فكلما زاد عدد الجدران والعوائق الكبيرة والإلكترونيات بالقرب من جهاز التوجيه الخاص بك، زادت فرص تداخل الإشارة. أحد أنواع الأجهزة الإلكترونية التي يجب تجنبها بشكل خاص هو الميكروويف، كما يجب أن تكون حريصا على عدم لصق جهاز التوجيه الخاص بك خلف جهاز تلفزيون كبير، لأن ذلك سيمسب تداخلا إلكترونيا. جنبا إلى جنب مع الأجهزة الإلكترونية، ترقب الأثاث الضخم الذي قد يحد من وصول الإشارة. لا تنتقل شبكة "واي فاي" جيدا عبر الماء، فإذا كان لديك حوض سمك في منزلك، فحاول تجنب وضع الجهاز بجانبه.

## بعد ليلة من النوم الرديء .. أطعمة خارقة تمدك بالنشاط

كم منا من اضطر للذهاب إلى عمله أو ممارسات نشاطاته اليومية دون الحصول على قسط كاف من النوم، ليتحول اليوم بأكمله إلى معاناة ومزاج سيئ؟. لحسن الحظ فإن دراسة حديثة كشفت عن مجموعة من الأطعمة التي يمكن أن تمنحنا النشاط بعد ليلة من "النوم الرديء". وكشفت الدراسة التي أجراها خبراء لصالح سلسلة متاجر "Bed Kingdom" البريطانية، المختصة ببيع الأسرة، أن هناك "5 أطعمة خارقة" مفيدة للدماغ، تعمل على إيقاظك نشيطا إذا كنت قد عانيت من قلة النوم في الليلة السابقة.

### الشوكولاتة الداكنة

الشوكولاتة الداكنة هي الوجبة الخفيفة المثالية للحصول على شيء حلوا مذاق، بينما يجعلك أيضا أكثر يقظة. الشوكولاتة الداكنة تحتوي على كميات كبيرة من الكافا، وهو المسؤول عن زيادة طاقتك وتركيزك، حتى تتمكن من إنجاز جميع المهام في العمل. إنها مليئة أيضا بمضادات الأكسدة، مثل الفينيسول المرتبط بالعديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك تقليل الصداع النصفي وخفض ضغط الدم المرتفع.

### بذور الشيا

تحتوي بذور الشيا على نسبة عالية من المغنيسيوم، مما يساعد على محاربة التعب الشديد ومستويات الإجهاد المرتفعة. البقاء رطبا يجعلك تشعر بمزيد من اليقظة، وتساعد بذور الشيا جسمك على الاحتفاظ بالماء. يمكنك تناولها عن طريق مزجها في عصير، أو رشها على الزبادي، أو حتى إضافتها على سلطة.

### الأفوكادو

الأفوكادو مليء بالدهون الصحية.

يحتوي كذلك على حوالي 14 غراما من الألياف والفيتامينات والمعادن، بما في ذلك البوتاسيوم الذي يساعد على منع التعب. بالإضافة إلى ذلك، فإن مذاقه مذهل على الخبز المحمص، كوجبة غداء للتردد بالوقوف بين الهوت دوغ والبرغر ستصادفك عربة تاكوز

### البطاطا الحلوة

من الأطعمة الأخرى التي تحتوي على كميات عالية من المغنيسيوم، بالإضافة إلى الكثير من فيتامين سي. البطاطا الحلوة تعد من الكربوهيدرات الصحية، ويمكن أن تكون خيارا رائعا مع وجبة الغداء، خاصة إذا كنت تخطط لقضاء يوم طويل في الخارج.

### البرتقال

البرتقال يحتوي أيضا على نسبة عالية من فيتامين سي وعلى السكر الطبيعي، الذي يتم تحويله إلى غلوكوز، وهو أفضل مصدر للوقود في الدماغ. به ما يكفي من السكر لنحك الطاقة بسرعة، لكنها ليست كافية لتكون طاغية للغاية وتجعلك تشعر بالتعب. تناول عصير البرتقال بدلا من تناول الفاكهة، يمكن أن يمزج ذاكرتك وقدرتك العقلية طوال اليوم. وقال المتحدث باسم "Bed Kingdom": "الحصول على قسط جيد من النوم ليلا أمر بالغ الأهمية لصحتك، ومن المستحسن أن تستهدف ما بين 7 إلى 9 ساعات كل ليلة. ومع ذلك، بالنسبة للكثيرين، فإن هذا العدد من الساعات ليس ممكنا دائما لأسباب مختلفة". وتابع: "في هذه الحالات، من المهم أن تمد جسمك بالطاقة التي يحتاجها طوال اليوم، مما يمكن تحقيقه من خلال تناول الأطعمة المناسبة، ويمكن أن يكون الأمر بسيطا، مثل تناول البرتقالة في وجبة الإفطار أو تناول البطاطا الحلوة مع غداك".

### 4 عادات سيئة تؤثر على نومك تجنبها فوراً

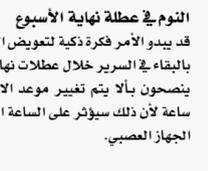
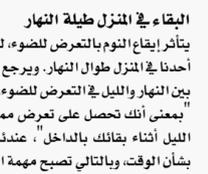
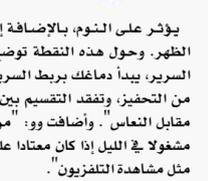
يعاني كثيرون من الأرق وصعوبة النوم، دون أن يعرفوا أن بعض الممارسات قد تكون السبب وراء هذه المشكلة المزمنة. ويتأثر الجسم بالعديد من الأمور والسلوكيات التي نمارسها أو نقوم بها خلال النهار أو الساعات التي تسبق النوم. وكشفت أخصائية النوم جيد وو، مؤلفة كتاب "Hello Sleep" "لوقع" ويل أند غود" الطبي، أن الحصول على 7 إلى 9 ساعات من النوم كل ليلة يمكن أن يساعد في تعزيز التركيز، وتحسين الحالة المزاجية، وتنظيم ضغط الدم، وتعزيز أداء الجهاز المناعي، بالإضافة إلى فوائد أخرى. ووفق وو فإن هناك 4 عادات نوم شائعة تؤثر سلبا على الأشخاص حول العالم وهي:

### أخذ قيلولة

يمكن تشبيه القيلولة بتناول وجبة خفيفة قبل الطعام الرئيسي، الأمر الذي من شأنه أن يجعلك غير قادرة على أكل الوجبة الرئيسية. ومن المؤكد بحسب وو أن أخذ قيلولة ظهرا أو قبل المساء، من شأنه أن يؤخر النوم، أو يؤثر على جودته. ونصحت خبيرة النوم الراغبين بأخذ قيلولة أن تكون في منتصف النهار أو لا تزيد على 30 دقيقة، وتحرص على القيام بذلك يوميا وليس بشكل متقطع كي لا يربك ذلك الجهاز العصبي.

### العمل أو مشاهدة التلفزيون في السرير

من الضروري عدم إنجاز الأعمال على السرير لأن ذلك



## نصائح ذهبية للتمتع بحياة سعيدة

في الحالة المزاجية ويساهم في زيادة مخاطر الشعور بالتوتر. ووفقا لدراسة أجريت عام 2016، فإن ممارسة تمرين واحد يوميا، يمكن أن يساعد في تعزيز المزاج، عبر تنشيط مناطق من الدماغ، وإفراز هرمونات السعادة. التواصل الاجتماعي السليم: تقول الدكتورة والش، إن صلاتنا الاجتماعية مهمة لتعزيز رفاهيتنا وشعورنا بالرضى عن حياتنا. لذا لا بد من تخصيص وقت للتواصل السليم مع الأصدقاء والعائلة. وقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة نوتنغهام تريتيد في عام 2016، أن المزيد من تواصلنا وتقليل من التوتر والمخاطر السلبية والاكتئاب. وبحسب الدكتورة والش، فإن الجلوس لفترات طويلة من الوقت يمكن أن يؤدي إلى هبوط



## الكويت .. حرقين يعيدون أحياء من الأجداد

يحافظ حرقين كويتيون على مهن احترفا الأجداد قديما كصناعة المراكب والأبواب الخشبية وغيرها، ويأتوا يعرضونها اليوم بنمادج متنوعة ضمن معارض تراثية، من أجل نقلها للأجيال المتعاقبة وحمايتها من الاندثار. وقال أحد صناع المراكب، أنا مهتم حاليا بمهنة القلاف (المراكب التقليدية) كوني من نفس العائلة فأرغب في الحفاظ على المهنة من الضياع". باب من علم التراث ينهل منه الشباب من ذوي الخبرة، كالحرفي طارق مال الله الذي ما إن أحيل على المعاش حتى تفرغ للعمل على بناء هذه الحرفة. وقال مال الله: "نحن من أسرة بحرية مرتبطة بصناعة السفن والأخشاب، لذلك مصرون على الاستمرار للحفاظ عليها". ومن صناعات الأخشاب إلى غزل الصوف والوبر، يدير حرقين آخرون مغازلهم منذ أكثر من ثلاثة عقود، ليعيدوا للذاكرة إحدى المهن المرتبطة بالبادية. وقال أبو بكر الكندري: "تعرف الناس على تقنية غزل الصوف، استخدم صوف الغنم وشعر الماعز ووبر الجمال، مغازل اليوم مريح أكثر من المغازل القديمة".

# منوعات الفكر 22



## جامعة الإمارات تطلق 50 فعالية ضمن شهر القراءة الوطني 2023



•• العين- الفجر

أطلقت جامعة الإمارات العربية المتحدة حزمة من الأنشطة والفعاليات احتفاءً بـ "شهر القراءة الوطني 2023"، الذي ينطلق خلال شهر مارس من كل عام تحت شعار "الإمارات تقرأ"، تأكيداً على أن الجامعة تعتبر أحد أهم الصروح التعليمية الضخمة التي تهتم ببناء العقول، والعمل على زيادة الارتباط بالقراءة، من أجل بناء جيل قارئ مُتسلح بالعلم والمعرفة. حيث وضعت اللجنة العليا المنظمة للفعاليات في الجامعة برنامجاً يتضمن قرابة 50 فعالية بمشاركة مختلف الكليات والأقسام.

وأكد الدكتور حسن النابودة، عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية حرص جامعة الإمارات على أن تشارك في شهر القراءة الوطني، وقال: "لا شك إن الاحتفاء بشهر القراءة، يؤكد أن جامعة الإمارات، ماضية بخطى ثابتة وعزيمة قوية في ترسيخ الأهداف التي انطلق من أجلها شهر القراءة منذ مارس 2016، وأضاف: تأتي هذه الفعاليات والأنشطة إيماناً من الجامعة بأهمية دعم ثقافة القراءة، لتكون جزءاً رئيساً من حياتنا اليومية ونبراساً للأفكار المبدعة والكلمة البناءة".

وأوضح الدكتور حسن النابودة: "إن هذه الفعاليات والأنشطة التي خططت لها الجامعة وتنفذها تحت شعار "الإمارات تقرأ"، يأتي في إطار رعاية ودعم وتوجيهات معالي زكي نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى للجامعة، حيث أولى معاليه اهتماماً كبيراً

والفكرية في شتى أصناف المعرفة بمشاركة كتاب وأدباء وفنانين وتنظيم جلسات المقهى الأدبي، الذي يسلم الضوء على جوانب مختلفة من القراءات والمواهب الإبداعية الفكرية والثقافية والفنية، وقدمت مريم النيايدي، مدير مكتبة جامعة الإمارات بالإدارة عرضاً حول أنشطة وفعاليات ودور مكتبة الجامعة خلال شهر القراءة.

نواب مدير الجامعة وعدد من عمداء الكليات ورؤساء الأقسام وأعضاء هيئة التدريس والطلبة، حيث تحدثت الدكتورة هالة حويرص، عميد كلية التربية بالإدارة عن أهمية شهر القراءة ودور كلية التربية في إثراء الفعاليات وأنشطة نوعية، فيما انطلقت في رحاب مكتبة الجامعة فعاليات القراءة التي تضمنت عدداً من اللقاءات الحوارية

الطلبة بالقراءة لكي تتوسع آفاقهم المعرفية، وتحقيق التنمية المستدامة، وهذا ما يجعلنا مستعدين للانخراط الإيجابي في متغيرات المستقبل ومواكبة مسيرة البناء والتنمية بكفاءة واقتدار".

وبدأت الفعاليات عبر ندوة حوارية نظمها كلية التربية تحت عنوان "العلمون والقادة- قراء مدى الحياة" بحضور

لتفعيل الأنشطة اللاصفية بشكل عام والفكرية والأدبية والفنية بشكل خاص، وانعكس ذلك على ما شهدته مكتبة الجامعة من تحديث وتطوير في كافة مرافقها وبرامجها، والتي تلعب دوراً مهماً للباحثين والدارسين والقراء.

وقال النابودة: "إن جامعة الإمارات بالإضافة إلى أوارها العلمية والفكرية والبحثية، تسعى إلى صقل ثقافة أبنائنا



## نادي تراث الإمارات يشارك في النسخة العشرين من أيام الشارقة التراثية

حيث درج جناح النادي على تقديم تجربة تراثية حية لزوار ورواد أيام الشارقة التراثية في كل دوراتها، من خلال مشاركاته التي يحرص على أن تبرز التنوع الخلاق في تراث دولة الإمارات ورسوخ كسبها الحضاري وامتداد ثقافتها الفريدة واتصالها جيلاً بعد جيل.

المصاحب لفعاليات "الأيام"، وينظم أيضاً عدداً من الندوات والمحاضرات التي يستضيف فيها مختصين في التراث والتاريخ ضمن نشاط المجلس الثقافي للجناح.

وتأتي مشاركة نادي تراث الإمارات في أيام الشارقة التراثية في إطار إبراز ونشر تراث دولة الإمارات العربية المتحدة،

والعروس، وغيرها من الأشغال اليدوية التقليدية التي تعزف بأنماط العيش اليومية قديماً في دولة الإمارات.

كما يضم الجناح معرضاً لمختارات من إصدارات نادي تراث الإمارات التي توثق وتبحث في التراث والتاريخ وتجمع دواوين الشعر النبطي، كما يشارك في البرنامج الثقافي

الجاري. ويعرض جناح النادي في "الأيام" ملامح من تراث دولة الإمارات العربية المتحدة، من خلال الورش البحرية التي يقدم فيها المدربون التراثيون جوانب من التراث البحري المتعلق بالغوص والصيد، وورش الحرف اليدوية النسائية، مثل التلي، وسف الخوص، والدخون، وزهبة

•• الشارقة- الفجر

يشارك نادي تراث الإمارات، في فعاليات الدورة 20 من أيام الشارقة التراثية، التي ينظمها معهد الشارقة للتراث تحت شعار "التراث والإبداع" في الفترة من 1 إلى 21 مارس



تزامناً مع عام الاستدامة

## ندوة في مكتبة زايد حول أثر الاستدامة والتغير المناخي

الندوة مداخلات وحوارات تفاعلية بين المحاضرين والحضور. كما صاحب الندوة معرض بيئي ولوحات فنية بمنتجات وأعمال طلبة مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم.

بها دولة الإمارات في مجال الاستدامة ودور الأفراد في تحقيق أهداف التنمية المستدامة، وكذلك تم استعراض الجهود في مواجهة آثار التغير المناخي.

وأيضاً استخدام تكنولوجيا الدراسات البيئية، وتحلل

بحضور مديرة المكتبة لطيفة الكويتي، والموظفين وجمع كبير من طلاب وطالبات الجامعات، والكليات والثانوية العامة والمتطوعين.

وتناولت الندوة عدد من المحاور حول الجهود التي تقوم

الإمارات التزاماً مع مناسبة عام الاستدامة 2023، وذلك بمسرح المكتبة في مدينة العين، بمشاركة الدكتورة طريفة السميطي والدكتور عبدالقادر أبو القاسم والدكتور خالد حسين من جامعة الإمارات.

•• العين - الفجر

نظمت مكتبة زايد المركزية بدائرة الثقافة والسياحة ندوة علمية حول أثر الاستدامة والتغير المناخي في دولة

## شرطة أبوظبي تشارك في مسابقة إبداعية لتعزيز الثقافة المرورية للأطفال

الثالثة من 11 إلى 15 سنة " سيرسمون اللوحة بألوان الياسمين.

واطلع المشاركين على أهداف دورية السعادة في تعزيز الإيجابية المرورية و دور دورية الطفل في التنظيف المروري كما تضمنت الفعالية عرضاً للكلاب البوليسية قدمه قسم التفيتش الأمني في مدينة العين k9 وفرقة موسيقى الشرطة التابعة لإدارة المراسم والعلاقات العامة بشرطة أبوظبي.

بالتعاون مع دائرة البلديات والنقل -بلدية مدينة العين لافتاً إلى حرص شرطة أبوظبي على استخدام مختلف الأساليب الإيجابية والجاذبة لتوعية الأطفال من خلال مختلف أشكال الفن والإبداع والتلوين والمنشورات الرقمية .

وشارك في المسابقة ثلاث فئات تمثلت في الفئة الأولى من عمر 4 حتى 6 سنوات " وسيستخدمون الألوان الخشبية أو الشمعية، والفئة الثانية من 7 إلى 10 سنوات " والفئة

•• أبوظبي- الفجر

شاركت شرطة أبوظبي في مسابقة للإبداع والفن التشكيلي للأطفال لتوثيق رحلة نجاح دولة الإمارات العربية المتحدة وذلك في حديقة الوادي بمدينة العين حيث ركزت على تعزيز الثقافة المرورية للأطفال وحمايتهم من المخاطر المرورية. وأوضح العقيد مطر عبدالله المهيري مدير إدارة المرور بالعين أن المسابقة نظمتها أحد مستشفيات القطاع الخاص



## منوعات

# الفكر

23

من المعروف أن الدهون الزائدة في الجسم سيئة لصحتنا العامة. لكن دراسة جديدة تشير إلى أن موقع الدهون، وليس كميتها، هو ما يجب الانتباه إليه.

والدهون تحت الجلد هي الدهون "الأكثر أمانا" التي تكون تحت الجلد ويسهل التخلص منها، بينما الدهون الحشوية هي دهون الجسم "الخطرة" أو "السامة" المخزنة في أعماق الجسم، والتي تؤثر على حجمنا وشكلنا وأجسامنا.



تؤثر على حجمنا وشكلنا وأجسامنا

## ما الذي تخبرك به الدهون في مختلف مناطق الجسم عن المخاطر الصحية؟



الإستروجين يمكن أن تزيد من فرص الإصابة بسرطان الثدي. ويمكن أن تؤدي هذه الخلايا الدهنية الزائدة في الثدي أيضا إلى حدوث التهاب في الجسم يمكن أن يساهم في الإصابة بالسرطان.

### الذراعان

اكتساب الدهون في الجزء العلوي من الذراعين هو علامة على وجود دهون زائدة في الجسم بالكامل، وعلامة تحذير على أنك بحاجة إلى التفكير بجدي في فقدان الوزن لحماية الصحة.

وتقول الدكتورة سارة: "تشير الدهون الزائدة على الذراعين عادة إلى السمعة وارتفاع مؤشر كتلة الجسم. ونحن نعلم أن السمعة ناتجة عن سوء التغذية وأي شخص يعاني من الدهون هنا من المحتمل أن يلاحظ أيضا وجود مخزون للدهون في مكان آخر. وتزيد السمعة من فرص الإصابة بالاكنتاب والنوبات القلبية والسكري من النوع الثاني والسكتة الدماغية وآلام المفاصل وأمراض القلب والسرطان والموت المبكر، لذا فهذه علامة تحذير لحالة تغيير نمط حياتك".

### الفخذان

وجد الباحثون أن الذين يعانون من الدهون في عضلات الفخذ لديهم خطر متزايد بنسبة 34% للإصابة بفشل القلب مقارنة بأولئك الذين لا يعانون منه.

ويعتقد الباحثون الذين أجروا الدراسة أن هذه الدهون "العضلية"، تماما مثل دهون البطن، "نشطة"، تسبب التهابا في الجسم وتجعل جهاز المناعة يهاجم بدلا من الدفاع. وهذا يمكن أن يؤدي إلى نوبات قلبية وتطور مرض السكري من النوع الثاني.

### البطن

إن وجود طبقة من "الدهون القابلة للكسر" حول محيط الخصر لدينا أمر طبيعي تماما، ولكن عندما تبدأ في تخزين الكثير من الدهون الحشوية هناك، يمكن أن يكون ذلك خطيرا على صحتنا.

وتحذر الدكتورة سارة: "غالبا ما تشق هذه الدهون طريقها إلى الكبد حيث تتحول إلى الكوليسترول. وينتقل الكوليسترول بسهولة إلى مجرى الدم. ويسد الشرايين ويسبب زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والنوبات القلبية والسكتات الدماغية وارتفاع ضغط الدم.

ويمكن أن تؤثر دهون البطن الحشوية أيضا على الاستجابات الكيميائية ويمكن أن يؤدي الالتهاب الذي يسببه هذا في الجسم إلى مقاومة الأنسولين ومرض السكري من النوع الثاني. وتظهر الأبحاث أيضا أنه يمكن أن يجعلك أكثر عرضة لبعض أنواع السرطان، بما في ذلك الثدي والقولون.

وتقول الدكتورة سارة غارسيد: "الدهون الحشوية نشطة، ما يعني أنها تغير التوازن الكيميائي في أجسامنا ما يؤدي إلى الإصابة بأمراض مزمنة. ويمكن أن تتجمع أيضا حول أعضائنا الحيوية، ما يؤثر على قدرتها على أداء وظيفتها".

ووجدت دراسات جديدة أن وجود كميات صغيرة من الدهون في بعض "المناطق الحساسة" يمكن أن يكون أكثر إثارة للقلق.

وتشير الخبرة إلى مناطق الجسم التي نحتاج إلى القلق بشأنها عندما يتعلق الأمر بمخازن الدهون، وما الذي تحاول إخبارنا به.

### الرقبة والوجه

قد يكون تخزين الدهون في الرقبة والوجه علامة على تعرضك لخطر الإصابة بأمراض القلب. ووجدت دراسة أمريكية أنه كلما زاد حجم الرقبة، زادت احتمالية الإصابة بمستويات عالية من البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، والمعروف أيضا

باسم الكوليسترول الضار.

ويعتقد الباحثون أن محيط العنق الذي يزيد عن 14 بوصة للنساء (35 سم) و17 بوصة للرجال (43 سم) يشير إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والنوبات القلبية.

وتقول الدكتورة سارة: "يمكن أن تؤدي دهون الرقبة أيضا إلى الضغط على الممرات الهوائية الرئيسية في الجسم ما يجعل التنفس أكثر صعوبة. ويمكن أن يكون هذا سببا بشكل خاص في الليل، حيث يعاني بعض المرضى من صعوبة في التنفس، ما يزيد من خطر الإصابة بتوقف التنفس التومي والسكتات الدماغية والاكنتاب. ناهيك عن جعلهم يشخرون بصوت عال للغاية".

### الصدر

بالنسبة للرجال والنساء، تعد الزيادة في حجم الثدي الناتجة عن تخزين الدهون علامة تحذير لخطر الإصابة بالسرطان في المستقبل.

وتقول الدكتورة سارة: "تنتج الخلايا الدهنية هرمون الإستروجين، وزيادة هرمون



## لماذا يجب أن تتوقف فوراً عن شرب القهوة على معدة فارغة في الصباح؟

لا يستطيع الكثيرون بدء يومهم من دون تناول فنجان من القهوة، ولكن هذه العادة الروتينية الصباحية، قد تؤثر سلبا في الواقع، على الأمعاء والهرمونات. وأوضحت أخصائية التغذية، أوليفيا هيدلوند، عبر حسابها على "تيك توك"، أن تناول هذا المشروب على معدة فارغة يمكن أن يدفع الجسم إلى وضع الضغط العالي.

من المعروف أنها ترفع نسبة الكوليسترول. ويمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة الكوليسترول، الناتج بشكل رئيسي عن تناول الأطعمة الدهنية والسمنة والتدخين والشرب وقلة التمارين الرياضية، إلى انسداد الأوعية الدموية والتسبب في الإصابة بسكتة دماغية أو أمراض القلب.



التغلب على العالم". ومع ذلك، فإن الشعور الجيد يؤثر سلبا على الجسم، خاصة بالنسبة للنساء. وأولئك الذين يعانون من مشاكل في القناة الهضمية أو اختلالات هرمونية. ويمكن أن تسبب هذه العادة أيضا مشاكل هرمونية مثل حب الشباب.

حيث أوضحت هيدلوند: "اعتدت أن أشرب عدة أكواب من القهوة على معدة فارغة، وأشعر وكأنني على قمة العالم، وبعد ذلك كنت أعاني من حب الشباب الهرموني وأتساءل لماذا؟. هذا لأن جسدي متوتر. تناول شيئا صغيرا قبل شرب القهوة، اجعل هذا هدفك وأعدك أنك ستلاحظ فرقا إذا كنت تعاني من اختلالات هرمونية أو حتى مشاكل في القناة الهضمية".

ووجدت دراسات سابقة أن القهوة تؤثر على الرجال والنساء بشكل مختلف. وأظهرت دراسة سابقة أجريت على 21803 نرويجيا أن أنواعا معينة من القهوة يمكن أن تكون أسوأ على القلب - ويختلف الخطر بالنسبة للرجال والنساء. كما وجدت دراسة أخرى أن شرب أنواع القهوة التي تحتوي على الإسبريسو، أدى إلى زيادة نسبة الكوليسترول لدى الرجال، والتي كانت تقريبا ضعف الزيادة التي لوحظت عند النساء.

وسيكون من الأفضل للرجال اختيار قهوة مصفاة. وتحتوي القهوة على مركبات زيتية تعرف باسم الديتربين، والتي تتضمن الكافستول والكهويل، والتي

الكورتيزول الناتج عن ذلك، جعلنا في موضع "حالة القتال أو الهروب".

وأوضحت أن هذه الاستجابة للضغط هي ما يسبب التوتر والرعشة بعد تناول القهوة، ولكنها تسبب أيضا في "الشعور الجيد" حقا حيث نشعر أننا قادرون على



وأضافت هيدلوند، وهي خبيرة علاج غذائي مؤهلة في Livingwell في أستراليا: "أنت تعبت بهرمانتك". وقالت إنه بالنظر إلى أن القهوة حمضية، فإن هذا يجعلها قاسية على معدة فارغة في الصباح. كما أنها تسبب في دخول أجسامنا في حالة استجابة للتوتر الشديد، وإطلاق

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
إعلان حكم بالنشر  
رقم الدعوى 2022/951 تجاري جزئي

بناء على طلب / مدعى / الساحل لتأجير السيارات - ذ م م - الجنسية  
الى المدعي عليه : مافرين دومالانتا ديلا كروز - الجنسية الفلبين  
يرجى الاحاطة بأن المحكمة بتاريخ 2023/2/8 اصدرت بحقلك الحكم التالي:  
حكمت المحكمة في مادة تجارية : بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغ  
وقدره 12200 درهم والزمته المصاريف ورفضت ما عدا ذلك من طلبات.  
حكما قابلا للاستئناف خلال ثلاثون يوما اعتبارا من اليوم التالي للإعلان  
به ، وبانقضاء هذا الميعاد دون الطعن على الحكم المشار إليه فإن المحكمة سوف  
تتخذ الإجراءات القانونية لتنفيذه.

رئيس قسم التسجيل

**دائرة القضاء - أبوظبي**  
**إدارة الكاتب العدل والتوثيق**

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢

**تغيير اسم / نوف علي سالم مرعي العمري**

تقدمت المواطنة / نوف علي سالم مرعي العمري /  
بطلب الى قسم التوثيق - أبوظبي بتغيير اسمها من  
(نوف) إلى (لطيفة).

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

رئيس قسم التوثيق العام

**دائرة القضاء - أبوظبي**  
**إدارة الكاتب العدل والتوثيق**

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢

**تغيير اسم / سولوى احمد محمد الحوسني**

تقدمت المواطنة / سولوى احمد محمد الحوسني /  
بطلب الى قسم التوثيق - أبوظبي بتغيير اسمها من  
(سولوى) إلى (حصه).

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

رئيس قسم التوثيق العام

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

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
إعلان مدعى عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم 0001326/SHCFICICVS2023 مدني

إلى المدعي عليه : محمد زبير خيال أكبر - مجهول محل الإقامة  
اعلان بالنشر باللغتين العربية والانجليزية  
الدعوى المرفوعة من / المدعي (م) : شير الله خان سوز خان والتي يطالبكم فيها ب :  
1- قبول الدعوى وتحديد أهرب وقت للجلسة و اعلان المدعي عليه  
2- الحكم بفسخ العقد والزام المدعي عليه بإرجاع السيارة  
3- التزام المدعي عليه بدفع مبلغ المخالفات المرورية التي ارتكبها فتره حيازته للسيارة  
4- التزام المدعي عليه بدفع مبلغ (6.000 درهم) كتعويض للمدعي نتيجة فسخ العقد  
5- التزام المدعي عليه بالرسوم والمصروفات والغاب المحاماة.  
انت مكتب بالحضور بجلسته 2023/3/8 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة  
الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 2) شخصيا وبواسطة وكيل متمد ، وتقديم  
مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ  
النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلان - بوسفك مدعي عليه.  
حرد بتاريخ 2023/3/1 م.

مكتب الخدمات القضائية

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

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
مذكرة اعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية  
في الدعوى رقم 0008639/SHCFICIREA2022 مدني (جزئي)

إلى : المحكوم عليه / ارشاد عالم اسرائيل - العنوان : 9686802  
يحيطكم علما بأنه بتاريخ 19/1/2023 قد حكمت عليك هذه المحكمة في  
الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / نور علي سليمان - بالتالي : نص الحكم  
حكمت المحكمة بمثابة الحضورى : بالزام المدعي عليه بان يؤدي مبلغ وقدره  
(12.700) درهم اثني عشر الفا وسبعمئة درهم مقابل المبلغ المستولى عليه  
والتعويض شامل لكافة الأضرار التي أصابت المدعية بفعل المدعي عليه -  
بالإضافة للرسوم والمصاريف.

المحكمة الابتدائية المدنية

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

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
مذكرة اعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية  
في الدعوى رقم 0008377/SHCFICILABMIN2022 عمالي (جزئي)

إلى : المحكوم عليه / شركة تيزازو المحدودة - فرع الرخام والبلاط  
العنوان : 9659832  
يحيطكم علما بأنه بتاريخ 27/12/2022 قد حكمت عليك هذه المحكمة  
في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / راميش واثيان كريشان - بالتالي : نص  
الحكم - حكمت المحكمة : بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (مائة)  
وخمسة وخمسون الف ومائتان واربعه دراهم) والزمته كل من الطرفين  
بالمناسب من الرسوم والمصروفات. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة  
القانونية 30 يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

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

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سوسن محمود هادي  
إخطار دفع في القضية رقم 0000373/SHXCEIPTO2020 امر على عريضة

إلى المحكوم عليه : سوسن محمود هادي  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
في القضية المشار إليها أعلاه  
المقتضى ابراهيم خوري المحاماة والاستشارات القانونية  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك  
ويعا أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 404013.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما  
من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة  
ستتخذ بحقلك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
إعلان بالنشر  
رقم (2023/874)

المنذر : انديميريام تكلى زريجهاير  
المنذر اليه : انصير ايدافالات كاندى حسينار

المطالبة : لذلك تخبركم المنذرة بضرورة سداد مبلغ 30.000  
درهم (فقط ثلاثون الف) خلال 5 أيام عمل من تاريخ استلامكم  
للإندار والإعلان قانونا والا سوف تضطر المنذرة لاتخاذ  
الإجراءات القانونية تجاهكم وتحملكم الرسوم والمصاريف مع  
الفائدة القانونية.

الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة  
اسم الشركة : هيبيرنت لخدمات إدارة المخاطر الإلكترونية ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم DY-08 مكتب دبي للعلاقات ش ذ م م - بر دبي - الجفاف - الشكل القانوني  
شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1034132  
رقم القيد بالسجل التجاري : 1811162 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في  
دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك  
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/2/14 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ  
2023/2/21 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ام بي سي  
لرأجة الحسابات العنوان : مكتب رقم 501 ملك مايور باترا - بر دبي - الخليج التجاري -  
هاتف : 04-5521328 فاكس : 04-5521352 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق  
التبوية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي  
اسم المصفي : ام بي سي لرأجة الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 501 ملك مايور باترا - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف :  
04-5521328 فاكس : 04-5521352 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة  
في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية هيبيرنت لخدمات  
إدارة المخاطر الإلكترونية ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
2023/2/14 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/2/21  
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن  
بديبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق التبوية  
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**وزارة العدل**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**  
**مكتب ادارة الدعوى**

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
إعلان إخطار عدلي بالوفاة (بالنشر)  
اعلان نشر باللغتين العربية والانجليزية  
في الإخطار رقم 0113273-MOJAU-2023

بناء على طلب من الإخطار / الخامي / عمر محبوب التميمي ويكلا من السيد الامران كشميري والسيد خزيمة بنتويلا  
إلى الإخطار رقم 773 قدم مريع - وكان هذا البيع للوحدة السكنية نظير لمن لدى هو مبلغ  
- بموجب عقد بيع مورخ 2008/6/18 محرر فيما بين كلا من المحطران والشركة المحطرا فيها : قام المحطران  
بفراء وحدة سكنية من الشركة المحطرا فيها ، ويثبت ذلك الوحدة كالآتي : وعده رقم 1909 بالطابق التاسع بعيني  
الهيرا 1 بإمارة عجمان مساحتها 773 قدم مربع - وكان هذا البيع للوحدة السكنية نظير لمن لدى هو مبلغ  
386500 درهم (ثلاثمائة وست وثمانون ألف وخمسة مائة درهم) سدد منها المحطران مبلغ 92763 درهم (تثنا)  
وتمنوع ألف وسبعمئة وثلاث وستون درهم) لشركة المحطرا فيها - وكان التاريخ المتوقع لإكمال بناء وتسليم البنا  
هو ديسمبر 2011، إلا أن ذلك لم يحدث على أرض الواقع - وطبقا لحكام المادة 143 من قانون الاجراءات فخططر  
كم اسفين المحطرا بمالته خلال خمسة ايام من تاريخ هذا الإخطار والا سنضطر اسفين لاتخاذ الاجراءات القانونية  
اللزامة ضدكم مع تحمكم المصاريف القضائية والغاب المحاماة ان وحدث.

خلود سالم السويدي  
مدير دعوى / محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

**دعوة الدائنين**

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
بناء على التدينات لمبادرة الامورية الصادرة  
في القضية رقم 307 لسنة 2022 تجاري كلي (خورفكان)  
بموجب الحكم التمهيدي الصادر بجلسته 2023/1/10

وبناء على ما جاء بقرار المحكمة لدعوة الخيرة الدائنين لتقديم الطلب للسيد / حمد احمد  
محمد الفلاح القاضي لتنفيذ الاتي : 1- طلباتهم والمستندات المؤيدة لها على ان يتم تسليمها  
الخيرة خلال مدة لا تزيد على عشرين يوما من تاريخ النشر. 2- بخصوص الدائنين الذين  
لم تحل ديونهم او مضمونة يجب عليهم تسليم الخبير المنتدب من المحكمة كشف ديونهم  
على ان يكون هذا الكشف مرفق بين يده الدايون وضماناتها وتواريخ استحقاقها ومقدارها  
بالدرهم الاماراتي على أساس سعر الصرف بتاريخ 2023/1/10 وذلك خلال عشرين  
يوما من تاريخ النشر. 3- يجب ارسال الطلبات والمستندات ساقفة الذكر على البريد  
الالكتروني للخبير drhamad1500@gmail.com  
الخبير الحسائي / حمد عبد الله الشامي  
هاتف : 0553307777

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
إعلان بالنشر  
رقم (2023/873)

المنذر : شاهزين ب شهزاد لخدمات التنظيف  
المنذر اليه : ماريتيس دي لاکروز مكامبتال

المطالبة : فان المخطرة تنبه على الخطر اليها بسرعة سداد المبلغ المترصد  
بذمتها البالغ قدرة 14.700 درهم (أربعة عشر ألف وسبعمئة درهم) وذلك  
خلال مدة أقصاها خمسة ايام من تاريخ هذا الإندار والا سنضطر للجوء  
الى القضاء واتخاذ كافة الإجراءات القانونية مع تحميكلم المسؤولية الناتجة  
عن التأخير في السداد وكافة التعويضات بما في ذلك رسوم المحاكم والمحاماة  
بالإضافة الى الرسوم الفالدة القانونية والرسوم الأخرى ذات الصلة.

الكاتب العدل

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

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
مذكرة اعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية  
في الدعوى رقم 0008721/SHCFICIREA2022 مدني (جزئي)

إلى : المحكوم عليه / احمد محفوظ سليم قطعان المهالي - العنوان : 9689169  
يحيطكم علما بأنه بتاريخ 2023/1/31 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم  
أعلاه لصالح / أحمد فرحان الشديدي - بالتالي : نص الحكم  
حكمت المحكمة بمثابة الحضورى : 1- بفسخ عقد بيع السيارة موضوع الدعوى المورخ  
2022/10/19 وإعادة السيارة لمالكها المدعي بحالتها الميكانيكية التي تسلمها بها وقت  
البيع. 2- التزام المدعي عليه بسداد جميع المخالفات المرورية التي ارتكبها بالسيارة موضوع  
الدعوى من تاريخ الاستلام 2022/10/19 وحتى تاريخ تسليمها واعادتها للمدعي  
بحالتها بعد تقديم ما يقيد السداد. 3- اعتبار مبلغ العروون المقبوض من المدعي والبالغ قدره  
3.000 درهم هي تعويض شامل لكافة الأضرار والاعطال دون امانته للمدعي عليه. 4- التزام  
المدعي عليه بالرسوم والمصاريف. 5- رفض ما عدا ذلك من طلبات.

المحكمة الابتدائية المدنية

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
اعلان بالنشر  
رقم (2023/891)

المنذر : ساشين كريشنا كالوشيتي 0567017175

المنذر اليه : سداناندا شيكر بوجاري بودها شيكي

يخطر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ 350000 الف  
درهم (ثلاثمائة وخمسون الف درهم) والرسوم والمصاريف  
خلال خمسة ايام من تاريخ استلامكم الاخطار والا فسوف  
يتخذ الإجراءات القانونية حفاظا على حقوقه. مع وافر  
الاحترام والتقدير

الكاتب العدل

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

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
مذكرة اعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية  
في الدعوى رقم 0006356/SHCFICIREA2022 مدني (جزئي)

إلى : المحكوم عليه / جبل حفيت تقالوات البناء - ذ م م  
العنوان : 9545724

يحيطكم علما بأنه بتاريخ 2023/1/16 قد حكمت عليك هذه المحكمة  
في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / برايم لاين للخدمات الفنية - ش ذ م م  
- بالتالي : نص الحكم - حكمت المحكمة بمثابة الحضورى : بالزام المدعي  
عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ 130.000 درهم (مائة وثلاثون الف درهم)  
والزامها بالرسوم والمصاريف ورفض ما عدا ذلك. حكما قابلا للاستئناف  
خلال المدة القانونية 30 يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

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

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
اعلان مدعى عليه بالنشر  
في الدعوى SHCFICICPL2023 / 0001054 امر اءاء

الى المدعي عليه : على محمد عبدالله الإمارات العربية المتحدة /  
الجنسية - نعلمكم بان المدعي الرحمة لخدمات التمريض المنزلي  
قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه : قرار المحكمة / نأمر بالزام المقدم  
ضده بان يؤدي الى الطالبة مبلغ 23000 درهم (ثلاثة وعشرون الف  
درهم) والرسوم والمصاريف ورفضت ما عدا ذلك.  
حرر بواسطة الموظف

مركز سعادة التعاملين  
محكمة الشارقة الاتحادية  
المحكمة الابتدائية المدنية

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

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم 0005249/AJCEXCIBOUNCE2022 والشيكات الرجعية  
إلى المحكوم عليه : تنظيم تاج الدين باتتالي

حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المنفذ البنك العربي المتحد - في القضية المشار إليها أعلاه.  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد  
لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 114666.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15)  
يوما من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن  
المحكمة ستتخذ بحقلك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية  
محكمة التنفيذ المدنية

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة  
اسم الشركة : جلال اغا للتجارة العامة - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 413 ملك عبيدالباسط عمر عبيد الماجد الهيري - المر - الشكل  
القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1017247 رقم القيد بالسجل  
التجاري : 1655718 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد  
تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب  
قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/2/27 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ  
2023/2/27 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين  
اتش ايه ام للتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن  
راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس :  
04-2973071 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق التبوية وذلك خلال (45)  
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي  
اسم المصفي : اتش ايه ام للتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -  
ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب  
جلال اغا للتجارة العامة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
2023/2/27 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/2/27  
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه  
الكائن بديبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق  
التبوية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

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

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - حمدان محمد عوض سيف الكتي  
إخطار دفع في القضية رقم 0003046/SHXCEIPCOR2022 تجاري (جزئي)

إلى المدعي عليه : حمدان محمد عوض سيف الكتي  
العنوان : إمارة الشارقة - منطقة مليحة - فيلا 98 - هاتف متحرك : 0503033716 البريد  
الالكتروني : VIP.0028@hotmail.com

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المنفذ مصرف الإمارات الإسلامي - مساهمة عامة - في القضية المشار إليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،  
ولذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 791323.0 درهم  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك  
/ اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم الموافق  
- الساعة - أمام المحكمة المذكورة ، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقلك إجراءات  
التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

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

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
إعلان بالنشر للحضور أمام الخبير الهندسي / محمد علي بلقيس  
في القضية رقم 2023/313 تجاري - دبي

إلى المدعي عليها : ايجيرس ليفتس ذ.م.م  
بما أن المدعية : بلو جينجر للتعمير - ش.ذ.م.م  
قد أقامت ضدكم الدعوى المشار إليها رقم 2023/313 تجاري - دبي ، و حكمت  
محكمة دبي بتعيين خبيرا هندسيا في النزاع، لذا يتعين عليكم حضور اجتماع الخيرة  
المقرر عقده من بعد باستخدام برنامج مايكروسوفت تيمز الخبير/ محمد علي  
بلقيس يوم الخميس الموافق 9 مارس 2023 الساعة 11 صباحا لتقديم ما لديكم  
من دفع ومستندات. ويتعين عليكم الاتصال بالخبير على الأرقام التالية : هاتف رقم  
0559005949 وهاتف رقم : 0506916106 تأكيد الحضور.

الخبير المنتدب المهندس  
محمد علي بلقيس

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

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
في الدعوى رقم الاستئناف 0000115/AJCAPCOMS2023 تجاري  
بالنشر

الاستئناف ضده : مسعود أمير صديري نايتي - عنوانه : عجمان ليواره 2 برج  
اورينت برج A1 شقة 403 الهاتف : 0504340555

ليكن معلوما لديك أن الاستئناف : مؤسسة عقارات عجمان (عقار)  
قد استأنف الحكم الصادر بتاريخ : 20.../.../... في الدعوى الإبتدائية رقم  
0000115/AJCAPCOMS2023 المحكمة الاستئناف المدنية  
تجاري. فيقتضي حضورك و حضور من يملك امام محكمة عجمان بدار القضاء  
..... يوم ..... الموافق 22/3/2023 الساعة 10.30 صباحا وتقديم ما  
لديك من بيانات وفي حالة عدم حضورك و حضور من يملك قانونا فيستنظر المحكمة  
الدعوى في غيبكلك.

مكتب الخدمات القضائية  
عمر راشد الهيري

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٣٧٨٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٢  
انذار عدلي بالنشر  
رقم (2023/892)

المنذرة : دانوب لواد البناء ش م  
بوكالة / الحامية مصصومة الصايغ

المنذر اليه : أمير بارلاس - من واف جواز سفره (عامر بارلاس محمد طارق).  
(مجهول محل الإقامة)

يخطركم المنذر بموجب هذا الاخطار العدلي المصدق لدى الكاتب العدلي بمحاكم دبي  
بتاريخ 2022/3/31 بالحرر رقم 1/84897/2022 بأن نندركم بضرورة سداد  
المبالغ المتأخر و قدرها 100.000 درهم (مائة ألف درهم) وذلك خلال مدة 5 ايام من  
تاريخ هذا الإندار والا سوف تضطر لإنخاذ الإجراءات القانونية ضدكم لحفظ حقوق  
المنذر مع الزمكم الرسوم والمصاريف ومقابل أتعاب المحاماة.

الكاتب العدل



دبي-د.محمود علياء

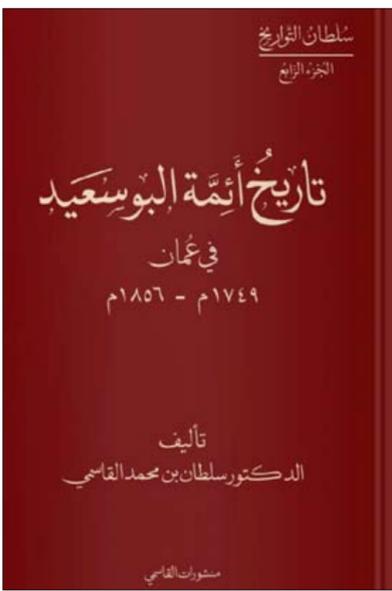
حقق جناح "منشورات القاسمي" في معرض مسقط الدولي للكتاب في دورته الـ ٢٧ لعام ٢٠٢٣ م ، والذي يقام حالياً بمركز عمان الدولي للمؤتمرات والمعارض ، نجاحاً منقطع النظير، حيث تقدم الدار لزوار المعرض نخبة جديدة من مؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة ، لتضيف للمكتبة العربية نتاجاً ومحتوىً فكرياً غنياً بين السرد والتاريخ والفكر والحوار ، يزخر بالتنوع في الكتب والروائع التي يقدمها سموه سنوياً ، ويحرص على أن تكون حاضرة بقوة في معارض الكتب العربية .

في معرض مسقط الدولي للكتاب..

## «منشورات القاسمي» تقدم الجديد من مؤلفات الشيخ الدكتور سلطان القاسمي

- ثمانون ألف قارئ في نسخته الإلكترونية في أسبوعه الأول من الإطلاق

- زوار المعرض يتزاحمون لاقتناء كتاب «تاريخ أئمة البوسعيد في عمان 1749م-1856م»



وكان زوار المعرض قد توافدوا نحو جناح المنشورات في وقت مبكر من الافتتاح ، لانتهاز فرصة اقتناء أحدث مؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان القاسمي ، «تاريخ أئمة البوسعيد في عمان 1749م-1856م» بعد أن قامت المنشورات بإصدار الطبعة الرابعة ، وفي عرض خاص بالتخصيصات للمجتمعات العمانية ، خاصة وأن الكتاب هو الجزء الرابع من سلسلة «سلطان التواريخ» من تأليف صاحب السمو حاكم الشارقة . وكانت الطبعة الأولى من الكتاب قد نفذت بمجرد طرحها في جناح المعرض ، أما في النسخة الإلكترونية من الكتاب ، فقد تجاوز عدد القراء 80 ألف نسخة منذ بداية الأسبوع الأول من المعرض . ويمنح إصدار صاحب السمو إضافة نوعية وكبيرة لخزانة المعرفة العربية ، ومكتبة تاريخ منطقة الخليج كاملة ، ويمنح بوابة جديدة لتعميق فهم القارئ العربي والباحث من مختلف بلدان العالم لمراحل مفصلة من تاريخ المنطقة ، خاصة وأنه مخصص لدولة لها تاريخها العريق والمركزي في الخليج العربي مثل عُمان . ويعتبر الكتاب مرجعاً تاريخياً للباحثين في تاريخ الخليج العربي ، حيث يسرد سلسلة من الأحداث التي جرت في المنطقة العربية عموماً ، وفي عمان على وجه الخصوص ، وذلك على مدار أكثر من مئة عام ، كما يتسم بالتسلسل الزمني للأحداث . وتتميز المصادر التي استقى منها سموه وقائع الأحداث بالندرة وصعوبة الحصول عليها . ويعد الكتاب أحدث الإصدارات لصاحب السمو حاكم الشارقة ، التي بلغت 80 إصداراً في التاريخ والمسرح والأدب ، وترجم كثير منها إلى 20 لغة أجنبية . كذلك تقدم «منشورات القاسمي» المؤلفات التي تخص تاريخ عمان والأئمة الذين حكموا البلاد ، والعلاقات العمانية قديماً وحديثاً ، وكلها بأسعار مخفضة لتناسب الجميع ، بغية الإسهام باقتنائها والتعرف على هذا التاريخ الذي سعى من خلاله صاحب السمو أن يقدم قراءة تاريخية حديثة . بالإضافة إلى ذلك ، يتم عرض جميع مؤلفات الشيخ الدكتور سلطان القاسمي ، ومنها روايته التاريخية «رأس الأمير مقرون» ، وفيه يضيف الباحث والمؤرخ ، صاحب السمو ، لموسوعته البحثية في قصص أحداث التاريخ العربي والإسلامي للقارئ ، بلغة سردية سلسلة وشخصيات لعبت دوراً مهماً في تفاصيل هذا التاريخ عراً وفرنجة ، وكتاب «حكم قراقوش - مباحث في حكم التاريخ» ، وهي حكاية أخرى من السرد في عمق التاريخ ، حيث يأتي جديد المؤرخ الباحث بنموذج حكاياتي ممتع ليكشف القناع عن كثير من الزيف الذي أحاط بقراقوش الذي تناولته الألسن العربية بافتراء ، وذكره المتحدثون بقصص الغواية والتندر والنيل منه في حين أن شخصية قراقوش ، تتمثل في صورتين : إحداهما الصورة التاريخية الصادقة والأخرى رواية صوغها عدو له من منافسيه . والعجيب أن القصة التاريخية الحقيقية طمست ونسيت والخيالية بقيت وخلدت فلا يذكر قراقوش إلا ذكر الناس هذه الحكايات العجيبة وهذه الأحكام الغريبة التي نسبت إليه افتراءً . كما تضم مؤلفات صاحب السمو حاكم الشارقة كتاب: «نظم

## ندوة تناقش أهمية البحث العلمي للإنتاج المعرفي في ندوة الثقافة والعلوم

أخذ يتراجع أمام تطور التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي ووسائل الاتصال واتساعها، محذراً مما هو قادم، ومطالبا بأن توضع ضوابط رقابية عليها. وذكرت د. مثنى حسن، ممثلة الرابطة العربية، أن الرابطة شبكة للباحثين في مختلف الدول العربية تضم باحثين في مجالات العلوم الإنسانية والاجتماعية وتهتم بالبحث العلمي. أدار الندوة أستاذ الإعلام د. سعيد بن صقر، الذي أكد أهمية الموضوع وضرورته في ظل التحديات المتلاحقة والتطور التقني الهائل الذي يؤثر على الصورة الذهنية للإعلام ويؤصل لمفاهيم وأطر حديثة. وتطرقت الأستاذة الدكتورة مي العبدالله، أستاذة الإعلام في الجامعة اللبنانية، إلى موضوع كليات الإعلام والاتصال، ودعت إلى إعادة هيكلتها بما يناسب التطور التكنولوجي. وذهبت إلى أن العائق الأساسي للمشاركة في الإنتاج المعرفي في المنطقة العربية هو غياب السياسات والرؤى البحثية، والمختبرات والفرق البحثية التي تحتضن الأعمال البحثية وتستثمر نتائج الدراسات التي تذهب سدى وتبقى من غير فائدة عملية. وتطرقت د. عبدالله الحمود الأستاذ المشارك بكلية الإعلام في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالمملكة العربية السعودية إلى موضوع تأهيل أعضاء هيئة التدريس بما يتناسب والتخصصات الإعلامية الحديثة إلى أهمية مواكبة كليات وأساتذة الإعلام للمستجدات المهنية والتطبيقات العملية والمهارية، فقد بات للإعلام كل يوم جديد بحيث سبق الممارسون الأكاديميين، وأكد على أهمية إضافة مواد عن صناعة المحتوى وما يرتبط به من وظائف ووسائل التواصل الاجتماعي، ومحاولة سد النقص



المهرجان يقدم ورش عمل وتجارب ثقافية فريدة مليئة بالشغف

## «بيت 45» في «سكة» . . واحات فنون إبداعية نابضة بالحياة

تقليدية أمريكية قديمة، يستخدم فيها الحضور مواد طبيعية مثل الريش والخرز والخيوط لإنتاج قطع فنية فريدة، بينما تبدو ورشة «فماش كوني» أشبه برحلة إبداعية لتعليم الصغار تقنيات الألوان المائية الأساسية وطرق مزجها معاً لإنتاج لوحات فنية مذهلة. ومن جهة أخرى، بدأ «بيت 45» منصة لعرض مجموعة من الأعمال الفنية التركيبية، وعلى رأسها عمل «حفظ لوني» للفنان اللبناني أحمد مكاري، الذي سعى من خلاله لتكريم المهندس المعماري العالمي لويس باراجان، ويتكون العمل من نسيج لوني يغطي بعض زوايا «بيت 45»، بينما يقدم السويسري ماكسيم كرامات عمله التفاعلي «اعتدت أن أنام ليلاً» وهو عبارة عن إضاءة ثلاثية الأبعاد تشكل تجربة فنية غامرة. ومن «خلف الزجاج» يطل البريطاني صموئيل ويليام وايترايت، حيث يستند في عمله هذا على التفاعل بين الضوء والظل لتوفير الإحساس بالحركة، وباستخدام الأقمشة ورداد الطلاء والحبر ابتكر الماليزي غاري يونغ عمله «منتصف الليل عبر الغابة» الذي يبدو أشبه بممر من الأنسجة المنسوجة مع أعمال فنية مستلهمة من الطبيعة. والدرام بوب وعلى مدار أيام المهرجان، يحتضن «بيت 45» مجموعة جلسات حوارية يشرف عليها خبراء منصة «لاست سين لاييف» (Last Seen Live) ومركز الكرامة للفنون، وتستضيف مجموعة من المواهب الموسيقية المحلية والإقليمية، ومن بينهم إس كيو، وسعود جي، وفاقا الذين سيقدّمون «حكايات مواهب إماراتية»، كما يرضى خبراء الفن الرقمي رحيم مهتاب، وفيونا روبرتسون، وبينو ساردزيتش، ومي علي، على الفن وعلاقته بالذكاء الاصطناعي ويناقشون في الوقت ذاته توجهات قطاع الفنون الرقمية عالمياً. وسيكون زوار مهرجان «سكة» على موعد مع إبداعات نخبة من المواهب الموسيقية التي يقدمها «بيت 45» ومن بينهم الثنائي الفلبيني (WYWY) المخصص في موسيقى «الدرام بوب»، والغني السوري «أغلي موس» الذي يتميز بأسلوبه الفريد وصوته الغني، بينما يعد صوت الكندي «أي بي» من أكثر الأصوات اللحنية شهرة في المنطقة، كما يجز مغني الهيب هوب الإيراني كاي سي حمادة مكاناً خاصاً له على أجنحة عروض «بيت 45» التي تضم أيضاً فترة خاصة للصومالية جارا العروفة بشغفها بالكلمة المحيية والموضحة. نجوم الموسيقى كما يضم برنامج «بيت 45» عروضاً متنوعة يقدمها نخبة من منسقي الموسيقى مثل «دي جي براون باندا» ، و «دي جي باتشولي» ، وغيرهم من نجوم الراب والهيب هوب



## منوعات

# الفن

27

تحوض النجمة روبي تحديًا جديدًا في رحلتها الفنية، تلك الرحلة التي بدأتها بكونها فنانة تجرب حظها في هذا العالم الضخم المليء بالقامات الفنية (التمثيل)، لكنها نجحت في النهاية في أن تجاور الكبار، وتجعل المشاهد ينتظرها بين الحين والآخر؛ لكونها تلعب على تركيبات درامية خارج التوقعات دائمًا.

تلعب على تركيبات درامية خارج التوقعات دائمًا

## روبي ٠٠ (حضرة العمدة) تحديات في دراما 2023

عمل يحمل كثير من الصراعات الاجتماعية والأفكار التي ربما تجنبت مناقشتها الدراما المصرية طيلة السنوات الماضية، يبقى رهان نجاحه على بطلته "العمدة صفية" ومدى تحديها في نجاح وتجاوز هذا الاختبار الكبير الذي سيكون تحت مجهر النقاد ليسوا فقط من تعرفهم ولكن الجمهور.

يعد مسلسل "حضرة العمدة" الذي ينتجه كل من المنتج ريمون مكار ومحمد محمود عبد العزيز بالتعاون مع الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية، ويخرجه المخرج الكبير عادل أديب الذي يجري عمليات المونتاج يوميًا على قدم وساق للحاق بالعرض الرمضاني، أحد أبرز وأهم الأعمال المنتظرة في دراما هذا الموسم بقوة،

إبراهيم عيسى دراما رمضان للعام الثاني على التوالي بعد نجاح تجربته في العام الماضي "فاتن أمل حربي" في إطار دعم دور المرأة وتمكينها من تقلد المناصب القيادية تماشيًا مع الاتجاه الذي تسير به الدولة المصرية في التأكيد على حفظ مكانة المرأة المصرية ومساواتها في الحقوق، وتولي المناصب أسوة بالرجل، تلك الموضوعات التي تحتاج الدراما المصرية إسقاط الضوء عليها كانعكاس واقعي لما شهدتته الدولة في هذا الاتجاه على مدار السنوات الأخيرة.

هذا بخلاف أن العودة لنموذج المرأة القوية صاحبة الممارك كم هو أمر شديد الأهمية في التوقيت الحالي الذي لربما تحاول فيه بعض الأصوات خصوصًا في الإعلام، الرجوع بالسيدة المصرية لسنوات سابقة من التخبطن وانهازم الشخصية، تلك السنوات التي اختزلت المرأة في كونها "ربة منزل" ولا يمكن أن تطمح لشء يعلو ذلك، وفي منصب العمودية وضمن أحداث العمل تواجه روبي كثير من التحديات على صعيد المسؤولية والصراع مع أبناء العم بخلاف طرحها تساؤل هام يتمثل في هل تتخلى روبي "صفية" عن أستاذيتها بالجامعة أم ستنجح في الجمع بين عملها ومناصبها كعمدة لقرنتها.

ومع هذا التحدي الذي تخوضه روبي في تقديم شخصية تمثل أصوات وطموحات كثير من السيدات، تدخل في مغامرة أخرى بالعمل مع كتيبة كبيرة من النجوم في هذا المشروع، جميعهم أسماء حملت تجاربهم السابقة ونيًا للمشاهد خصوصًا في السنوات الأخيرة منهم: بسمة، وأحمد بدير، وصلاح عبدالله، ومحمد محمود عبدالعزيز، ومحمود عبدالمغني، ووفاء عامر، وأحمد رزق، وإدوارد، ومحمود حافظ، وإيهاب فهمي، ودينا، ومحمد الصاوي، ونهلة سلامة، وكريم عبد الخالق وحسام داغر، وغيرهم.

قدمت روبي على مدار سنوات عملها بالتلفزيون أعمالًا قليلة لكنها تركت تأثيرًا كبيرًا في ذاكرة المشاهد بداية من عملها الذي خلق لها مساحة أمنة للتواجد في الموسم الرمضاني بدون ذكر أسماء "مرورًا بالنقلة الكبيرة التي قدمتها في مسلسل "سجن النساء" تحديدًا، هذا الدور الذي كتب لروبي شهادة التقدير والاحتراف وجعلها اسمًا بارزًا في عالم الدراما التلفزيونية. في رمضان 2023 تجدد روبي تعاقدتها مع الجمهور الذي لربما يراها للمرة الأولى في شخصية تحمل كثير من المصاحبات والتحديات من خلال أحداث مسلسلها "حضرة العمدة" والذي يشاركها فيه نخبة من النجوم في مقدمتهم سيدة المسرح سميحة أيوب، وهي أولى التحديات التي تواجهها روبي بل يحملها مسئولية كبيرة في تجسيد شخصية "صفية" التي تلعبها في الأحداث باعتبارها تقف أمام أحد القامات الفنية الكبيرة والمؤثرة صاحبة مدرسة أداء خاص.

"صفية" امرأة تشهد حياتها تحولات كبيرة ربما تكون حلم لكثير من الفتيات ليست في السير على نفس النهج الذي تخوضه في حياتها، ولكن في منطلق القوة والتحدي لاقتحام مجال لا تفتح أبوابه إلا لسيدة صاحبة قرار، تجسد روبي شخصية الأستاذة الجامعية "أستاذة علم النفس" بالجامعة الأمريكية التي تدفع بها جدتها القديرة سميحة أيوب لتتولى منصب "العمودية"، ومع دعم الجدة تظهر الأخت الشقيقة التي تلعب دورها الفنانة دينا والتي يبدو عدم الوفاق بينها وبين صفية. وتأتي التركيبة التي يخوض بها الكاتب



## مي كساب ضيفة شرف فيلم «هارلي» بطولة محمد رمضان

تصوير مشاهدتها في مسلسل جعفر العمدة، وأشارت إلى أنها حزينه لوداع اللوكيشن التي كانت قد قضت فيه أيام جميلة لم تشعر فيه بالإرهاق أو الزهق وأعربت عن سعادتها للتعاون مع فريق عمل المسلسل هذا العام بصفة عامة وبصفة خاصة توجه شكرها للفنان محمد رمضان والمخرج محمد سامي على التعاون المتميز، وتتمنى أن ينال إعجاب الجمهور في كل مكان.

وأكدت مي كساب، تعمل على الانتهاء من المسلسل قبل شهر رمضان حتى لا يرهق أحد، وأعد الناس بأن يروا مسلسلًا مختلفًا بشكل كبير وسعيدة بهذه التجربة، وانتظروني في رمضان..

وروجت الفنانة مي كساب لدورها في مسلسل «العمدة»، بطولة النجم محمد رمضان، المقرر عرضه في السياق الرمضاني المقبل 2023، إذ أنها تجسد دور زوجته الأولى «شريا»، خلال أحداث العمل وما زال محمد رمضان يصور مشاهد مسلسل «جعفر العمدة»، المقرر عرضه في رمضان المقبل، من تأليف وإخراج محمد سامي، وإنتاج ميديا هب، حيث يصور المخرج محمد سامي عدة مشاهد في ديكور منزل جعفر العمدة - محمد رمضان، ويشارك في التصوير زوجته مي كساب، ومنة فضالي، وإيمان العاصي، بالإضافة إلى والدته هالة صدقي وعصام السقا، ومن المقرر أن يستمر التصوير داخل الديكور لمدة أسبوع كامل.

تظهر الفنانة مي كساب ضيفة شرف فيلم «هارلي» بطولة الفنان محمد رمضان الذي بدأ منذ أيام تصوير أول مشاهد بأحد المستشفيات، وشاركت رمضان في أول أيام التصوير كل من النجم محمود حميدة وهي عمر، وهو من إخراج محمد سمير وتأليف محمد سامي ومحمد سمير مبروك. يذكر أن الفنانة مي كساب، قالت لـ «اليوم السابع»، إنها يتبقى لها 3 أيام تصوير وتنتهي مسن



## عبد العزيز مخيون؛ سوق (الكانتو) يتحدث عن فترة الأربعينيات وكفاح رجل صعيدي



قال الفنان عبد العزيز مخيون، إن مسلسل سوق «الكانتو» من تأليف هاني سرحان، مشيرًا إلى أنه مسلسل اجتماعي تاريخي وطني، يتحدث عن فترة الأربعينيات في مصر وكفاح رجل جاء من الصعيد بنى نفسه بنفسه ولديه أوبناء وأحفاد. وأضاف عبد العزيز مخيون خلال مداخلة هاتفية ببرنامح «التاسعة»، الذي يقدمه الإعلامي يوسف الحسيني، على القناة الأولى المصرية، أن البطل وهو انا يدخل في صراعات في السوق وله ابن يدعى «طه»، مقرب له، والذي سيرتك السوق خلال الحلقات ويذهب للإسكندرية ويدخل في مغامرات. أوضح الفنان عبد العزيز مخيون، أن مسلسل سوق «الكانتو» يقدم فكرة في وقت الاحتلال البريطاني، لافتًا إلى أنه سيقوم بتصوير حلقة من المسلسل غدا في مسجد السلطان حسن.

# الغذاء

## الماء يساعد على فقدان الوزن

الفضلات من جسمك من خلال المجري العام ويمكن أن يساعد في منع الإمساك".  
وبحسب إحصائيات تشير الدراسات إلى أن شرب كمية كافية من الماء يساعد على إنقاص الوزن، حيث يمكن أن يمنع الأشخاص من الإفراط في تناول الطعام، تقول إحصائيات: "إذا كنت تعاني من الجفاف وتتناول وجبة، فمن المرجح أن تخطئ بين العطش والجوع وتستمر في تناول الطعام بينما في الواقع ربما تكون عطشانا فقط." وتضيف أن الدراسات وجدت أيضا أن أولئك الذين شربوا الماء قبل الوجبات يأكلون أقل في أوقات الوجبات، حيث وجد أن تناول كمية كافية من الماء يقلل الشهية لدى كبار السن.

الغنية بالسرعات الحرارية من يومك، قد ترى بسرعة تحولاً في الوزن بمجرد الاستغناء عن أي مشروب يحتوي على سرعات حرارية تميل إلى شربها كثيرا كل يوم".  
وأشارت إحصائيات إلى أن أفضل مشروب يمكن تناوله لفقدان الوزن هو الماء، تقول إحصائيات: "المشروب الوحيد الذي أود قوله أننا بحاجة إلى الكثير منه وهو مجاني تماما، ويمكن الوصول إليه ولا يحتوي على سرعات حرارية أو سكر مضاف، أو نكهات مضافة وأن جسمك يحتاج إليه أكثر من أي مشروب آخر، هو الماء".  
وتضيف إحصائيات: "أولا، تتكون أجسامنا أساسا من الماء، لذلك نحتاج إليه كل يوم، إنه ضروري لصحتنا ورفاهيتنا، ويساعد على تحريك الأشياء، إنه يزيل

تساهم المشروبات التي يتناولها الفرد في إنجاح النظام الغذائي أو إضعاف تأثيره، ويشير خبراء التغذية إلى أنه غالبا لا يهتم الذين يتبعون حميات غذائية بالسوائل ويتناولونها عشوائيا.  
تقول أخصائية التغذية والمتحدثة باسم National Media أكاديمية التغذية وعلم التغذية روكسانا إحصائيات: "غالبا ما يأكل الناس طعاما صحيا، لكن لا يشربون في مشروباتهم، قد يشربون العديد من المشروبات الغازية يوميا، والعصائر والمشروبات المنكهة التي تحتوي جميعها على الكربوهيدرات والسكريات، والتي تضيف السرعات الحرارية بمرور الوقت".  
وتضيف إحصائيات: "بمجرد التخلص من المشروبات



## تحول شعرك إلى اللون الرمادي ربما يندرك بزيارة «القاتل الصامت»

من الطبيعي أن ترى جميعنا تحول الشعر إلى اللون الرمادي مع تقدمنا في العمر. لكن الأبحاث أشارت إلى أنها قد تكون واحدة من العلامات المنذرة لمرض «القاتل الصامت».  
وعادة ما يتم تشخيص ارتفاع نسبة الكوليسترول فقط عندما يخضع الشخص لفحص الدم. ويحدث ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، عندما يكون هناك الكثير من مادة دهنية، تسمى الكوليسترول، في الدم. ويصبح هذا ضارا عندما يلتصق بأجزاء داخلية من الشرايين، ويتراكم ويقلل من تدفق الدم. وغالبا ما لا يكون لدى الناس أي فكرة عن إصابتهم بهذه الحالة حتى يصابون بمضاعفات خطيرة من التوعية القلبية أو السكتة الدماغية. ولعدم ظهور أعراض مبكرة لارتفاع الكوليسترول في الدم، فإنه يطلق عليه اسم «القاتل الصامت».  
ويقول الباحثون في جامعة جون هوبكنز أنه على الرغم من أن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم لا يظهر عادة أعراضا، إلا أن لديهم أدلة على أن هذه الحالة يمكن أن تؤثر على الشعر، وفقا لما ذكرته صحيفة «ميرور» البريطانية. وقام الباحثون بعد ذلك بإطعام مجموعة واحدة من الفئران بنظام غذائي غني بالدهون، ومجموعة ثانية طعاما قياسيا. ولذلك تم تصميم بعض الفئران للإصابة بتصلب الشرايين، عندما تكون الشرايين مسدودة بمواد دهنية.

ووقعت تغذية جميع الفئران بنظامهم الغذائي المخصص من 12 أسبوعا إلى 20 أسبوعا، وفقا للورقة البحثية المنشورة في مجلة Scientific Reports.

وفقدت الفئران التي تناولت حمية غربية شعرها وابتيض فروها، كما عانت من مشاكل جلدية.

وأصبحت هذه النتائج أكثر حدة عندما واصلت الفئران اتباع نظام غذائي غربي لمدة 36 أسبوعا، حيث أصيب 75% من الفئران بتساقط الشعر وأفات جلدية متعددة.

وقال الدكتور سوبرتو تشاترجي، أستاذ طب الأطفال: "تظهر نتائجنا أن النظام الغذائي الغربي يسبب تساقط الشعر وتحول لونه إلى الأبيض في الفئران. ونعتقد أن عملية مماثلة تحدث عند الرجال الذين يفقدون الشعر ويختبرون شيب الشعر عندما يتناولون نظاما غذائيا غنيا بالدهون والكوليسترول".

وكان الغرض الرئيسي من الدراسة، التي نُشرت في عام 2018، هو معرفة ما إذا كان مركب تجريبي يمكن أن يعكس الأعراض التي شوهدت في الفئران المصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

ويمكن منع هذه الحالة من خلال العيش بأسلوب حياة صحي. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية إن السبب الرئيسي وراء ذلك هو تناول الأطعمة الدهنية، وعدم ممارسة الرياضة بشكل كاف، وزيادة الوزن، والتدخين وشرب الكحول.

وينصح الخبراء بتناول المزيد من الأسماك الزيتية، مثل السلمون والماكريل والأرز البني والخبز والمعكرونة والمكسرات والبذور والفواكه والخضروات. بالإضافة إلى ممارسة 2.5 ساعة من التمارين في الأسبوع، ويمكن تحقيق ذلك ببعض التمارين السهلة مثل المشي أو السباحة أو ركوب الدراجات.



الممثلة الإسبانية باتريشيا لوبيز أرنيز خلال دعوة للتصوير لفيلم 20.000 نوع من النحل في مسابقة برلينالة ، أول مهرجان سينمائي كبير في أوروبا لهذا العام، في برلين. ا ف ب

## قرأت لك

الأسبرين



أظهرت أبحاث حديثة بأن تناول المسكنات بشكل منتظم يؤدي إلى زيادة معدلات البقاء على قيد الحياة لدى الأشخاص المصابين بسرطان الرأس أو الرقبة. وبحسب الأبحاث فإن مسكنات الألم مثل

الأسبرين أو الإيبوبروفين، تزيد من احتمال البقاء على قيد الحياة بنسبة تتراوح بين (25 بالمئة إلى 78 بالمئة) لدى المرضى الذين يعانون من نوع محدد من السرطان يحتوي على طفرة في الجينات تعرف باسم PIK3CA.

وقد قام باحثون في جامعة كاليفورنيا بدراسة معدلات البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات لدى 266 شخص مصابين بالسرطان، ووجدوا بأن الاستخدام المنتظم للأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية مثل الأسبرين والإيبوبروفين قد حسن حالتهم الصحية بنسبة كبيرة. وقالت الدكتورة جنيفر فرانس، أستاذة جراحة الرأس والرقبة: "تشير نتائجنا إلى أن استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية يمكن أن يحسن حالة المرضى الصحية بشكل كبير، ليس فقط لدى مرضى سرطان الرأس والرقبة ولكن أيضا لدى المرضى الذين يعانون من سرطانات أخرى تحتوي على طفرة PIK3CA". وأكدت فرانس على أهمية الاكتشاف الجديد وعلى ضرورة إجراء المزيد من التجارب للحصول على دليل مؤكد بويدي الأبحاث السابقة، ويساهم في تطوير علاج فعال لمرضى السرطان، بحسب ما نقلت صحيفة ميرور أونلاين البريطانية.

## سؤال وجواب

- من رائد إحياء الشعر العربي في العصر الحديث؟  
- محمود سامي البارودي
- ما هو الفن الذي تم استحداثه في الأندلس؟  
- الموشحات.
- من رائد فن المقامات في الأدب العربي؟  
- بدیع الزمان الهمداني.
- من هو مؤسس البلاغة؟  
- عبد القاهر الجرجاني

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا من بعد الأرض عن القمر
- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكا
- هل تعلم أن المعلقات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوروبي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م
- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون
- هل تعلم أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومثاقته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- الغوريلا لا يمكنها السباحة.
- القطط المنزلية لديها 18 مخلب.
- الزرافات لا يمكنها السعال.
- الفراشة تتدقق من خلال أرجلها.
- النحل والذباب المنزلي تفرغ بأجنحتها 200 مرة في الثانية.
- النحلة لها 4 أجنحة.
- نهر النيل يتدفق نحو الشمال.
- أول فرشاة أسنان تم اختراعها كانت في عام 1498م.

## قصة

### احترمت نفسي فاحترمتني !!

دخل غلامٌ بستاناً ينتزه فيه، وكانت أشجار البستان مقلقة بحملها، فهي مزدانة بألوان الفواكه اللذيذة، وأشكال الثمار الناضجة الشهية، فلم تمتد يده لتلطف من فواكهها وثمارها شيئا، بل كان يُمعظ نظره بالخضرة البائعة والألوان الضاحكة في ربوع البستان.  
في هذه الأثناء، كان البستاني يُراقب الغلام محتبياً وراء شجرة، وبعد أن أنهى الغلام جولته في البستان، وهم أن يُفاد، جاءه البستاني وألقى عليه التحية مشفوعة باتسامه عذبة، وقال له: لقد رأيت شيئا عجيباً!! فقال الغلام: فعلاً، في البستان أشياء عجيبة! قال البستاني: لا، لا أقصد البستان، بل أعني أنني كنت أراقبك منذ أن دخلت البستان، فتعجبت كيف لم تمتد يدي لتلطف تفاحة أو رمانة أو خوخة، أو أي فاكهة أخرى أعجبتك، ولم يكن هناك أحد في البستان!!  
قال الغلام: علمتني أمي منذ صغري أنني لا أرتكب القبيح حتى إذا لم أر أحداً، طالما أن نفسي معي تراقبني، فصررت أكره ارتكاب القبيح أمامها! فسّر البستاني من جواب الغلام المؤنب المهذب الذكي، وطلب إليه أن يجلس على بساط مفروش على حافة ساقية، ثم قطف له من الفاكهة تشكيلة جميلة، وأتاه بها في صحن وفوقها بعض الورد. قال البستاني للغلام: تفضل كل هنيئاً مريئاً. قال الغلام: رأيت! احترمت نفسي فاحترمتني!!

