

# منوعات الغذاء

ص 22

شرطة أبوظبي تشارك في الملتقى  
الأسري الرابع بمنصة «الأسرة  
المستدامة وأطفال المستقبل»

ص 27

le règne animal  
وباء غريب يجعل آدميين  
يتحولون تدريجياً إلى حيوانات



السمنة في سن المراهقة تزيد من خطر الإصابة

ص 23 بأنواع مختلفة من السرطان مع التقدم في السن



الأثنين 11 ديسمبر 2023 م - العدد 14022  
Monday 11 December 2023 - Issue No 14022

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

## مزرعة تدلل الخراف تجز صوفها

من الموسيقى الكلاسيكية إلى  
المعاصرات الخفيفة، توفر مزرعة  
في نيوزيلندا أجواء هادئة جداً  
لخرافها قبل جز صوفها، على  
عكس ما يجري داخل الحظائر  
التي عادة ما تكون مكتظة  
وصاخبة.

وفي حديث إلى وكالة فرانس  
برس، تقول جوستين روس التي  
اشترت وزوجها جيف سنة 2017  
المزرعة الكبيرة الواقعة في نطاق  
بحيرة هاويا في إيلانكا في الجزيرة  
الجنوبية لنيوزيلندا "إن هدفتنا  
يتمثل في أن تكون لدينا خراف  
سعيدة وهادئة، وهذا الموضوع يبدأ  
من الأسلوب الذي نستخدمه في  
التعامل معها".

وداخل الحظيرة التي يتم فيها  
جز صوف الخراف من سلالة  
مارينو، يُسمع صوت آلات الجز  
على وقع مقطوعات من الموسيقى  
الكلاسيكية تصحح في المكان.

ويطلب من الجرازين أن ينجزوا  
عملهم ببطء ولطف، وتأثر  
روايتهم بأسلوبهم المعتمد مع  
الخراف، إذ قد تنخفض في حال  
تعرض أي خروف لكدمات أو  
جروح.

وتجرى عمليات الجز فوق أرضية  
ناعسة البياض للملاحظة أي آثار  
دم قد تنجم عن إصابة الخروف  
بجروح.

وتقول روس "لقد قررنا التعامل  
مع عملية الجز كما لو كنا مكان  
الخراف، مضيفة "عندما  
نرى شخصية كل خروف نشعر  
بمسؤوليتنا. وتشير إلى أن  
"المزرعة تضم عشرة آلاف منها".

الملك تشارلز يختار صورة

التويج بلطافة عيد الميلاد

قال قصر بكنجهايم إن صورة  
للملك البريطاني تشارلز والملكة  
كاميلا بعد تويجهما في قصر  
بكنجهايم اختيرت بلطافة التهنئة  
بعيد الميلاد الخاصة بالملك  
وزوجته. وتزوج تشارلز ملكاً في  
مايو أيار، بعد ثمانية أشهر من  
اعتلائه العرش، في حفل مهيب  
أقيم في كنيسة وستمنستر أبي  
في لندن. وتزوجت كاميلا، زوجة  
تشارلز الثانية، ملكة.

وتتم تصوير تشارلز وهو يضع  
التيار الملكي بينما ارتدت كاميلا  
تاج الملكة بيني وارتدي كلاهما  
الزي الرسمي للتويج.

وأعلن القصر أن الصورة التقطها  
هوجو برناندي في غرفة العرش.

تبرز بعض الدراسات فوائد متعددة

للتناول أوراق الجوافة، حيث أكدت

النتائج أن فوائدها أكثر بكثير

من الآثار الجانبية السلبية

المحتملة.

وبحسب ما نشره

موقع WIO

News، يمنح

تناول أوراق

الجوافة

المزايا الصحية

التالية:

## أوراق الجوافة قد تفعل العجائب بصحتك.. وإليك الأسباب

صحة القلب عن طريق خفض نسبة  
الكوليسترول السيئ وتحسين نسبة  
الكوليسترول الجيد، بما يقلل من خطر  
الإصابة بأمراض القلب، ويحافظ على  
صحة القلب والأوعية الدموية.

6 - صحة العيون  
إن أوراق الجوافة غنية كذلك بفيتامين  
A الضروري لصحة العيون، والذي  
يحافظ للشخص على قوة إبصار جيدة.  
يدعم تناول أوراق الجوافة صحة العيون  
ويقوي الرؤية ويحمي من المشاكل التي  
قد تصيب العيون.

7 - مكافحة الإجهاد  
تتميز أوراق الجوافة بخصائص تخفيف  
التوتر والقلق، بما يعزز الصحة العقلية،  
ويساعد الشخص على البقاء هادئاً أثناء  
ممارسة الرياضة.

بمرض السكري أو المعرضين لخطر  
الإصابة به، حيث يعمل على تثبيت  
مستويات الجلوكوز.  
ويمنع حدوث ارتفاعات كبيرة في نسبة  
السكر في الدم بعد الوجبات، مما يدعم  
الصحة العامة.

4 - تعزيز المناعة الطبيعية  
إن أوراق الجوافة غنية بفيتامين C،  
الذي يعزز أداء جهاز المناعة الطبيعية  
في الجسم. كما أن محتوى أوراق  
الجوافة من مضادات الأكسدة يؤدي  
إلى تقوية جهاز المناعة، بما يعزز آليات  
الدفاع في الجسم، ومكافحة الأمراض  
والالتهابات.

5 - صحة القلب  
يساهم تناول أوراق الجوافة في تحسين

1 - صحة الجهاز الهضمي  
نظراً لخصائص أوراق الجوافة المضادة  
للكتيريا، فإنها تعزز صحة الأمعاء.  
يساعد المحتوى العالي من الألياف  
على الهضم وتلين البراز وتخفيف  
الإمساك.

2 - تقليل مخاطر الإصابة  
بالسرطان  
تحتوي أوراق الجوافة على مضادات  
أكسدة قوية تعمل على تحييد الجذور  
الحررة الضارة.  
ويمكن أن يقلل تناول أوراق الجوافة  
من خطر تلف الخلايا والطفرة التي  
تؤدي إلى السرطان.

3 - تثبيت مستوى السكر في الدم  
إن تناول أوراق الجوافة مفيد للمصابين

## الذكاء الاصطناعي قادر على

## اكتشاف أورام المخ في 90 ثانية

نجح نظام فحص جرى تطويره في جامعة ميشيغان الأمريكية بواسطة  
الذكاء الاصطناعي، باكتشاف الطفرات الجينية في أورام المخ السرطانية  
في مدة أقل من 90 ثانية.

وكشف موقع "تيكنيك دو لنجينيور" الفرنسي عن تقنية الفحص السريع  
لأورام الدماغ، موضحاً أن هدف الذكاء الاصطناعي ليس استبدال البشر،  
بل مساعدتهم من خلال تسهيل مهامهم.  
وأثبتت الدراسات الحديثة، إمكانية دمج الأنظمة القائمة على الذكاء  
الاصطناعي في مساعدة الأطباء على التنبؤ بظهور سرطان الثدي والبروستاتا،  
ومؤخراً سرطان البنكرياس والدماغ.

وضرب الموقع مثالا على ذلك، بعدة أنواع من الأورام المنتشرة، ولكل نوع  
طفرات جينية مختلفة، ومع ذلك، فإن فعالية العلاجات تختلف تبعاً لهذا  
التركيب الجيني، فيما ثبت أن المرضى الذين يعانون من ورم منتشر يسمى  
ورم الخلايا النجمية يمكن أن يكسبوا خمس سنوات من العمر المتوقع بعد  
الإزالة الكاملة للورم، مقارنة بالأنواع الأخرى من الأورام المنتشرة.

وتعد تقنيات التصنيف الجزئي للأورام ذات أهمية كبيرة، لكن لسوء  
الحظ، حالياً فإن الأساليب المتبعة تعقد عملية اتخاذ القرار الجراحي  
واختيار العلاج الكيميائي، ولذلك فإن الطريقة التي طورها فريق من  
جراحي الأعصاب والمهندسين في مستشفى ميشيغان للطب في موضع  
ترحيب، لأنها تمهد الطريق لتحديد دقيق وأسرع.

## 20 دقيقة من التمارين

## تزيل أثر نقص النوم

توصل بحث جديد إلى كيفية تأثير النوم ومستويات الأكسجين  
والتمارين الرياضية على قدرة الإنسان على أداء المهام العقلية.  
ووجد فريق البحث من جامعة بورنسموث أن الأداء المعرفي يتحسن  
خلال ممارسة التمارين الرياضية متوسطة الشدة لمدة 20 دقيقة،  
بغض النظر عن حالة نوم الشخص أو مستويات الأكسجين.  
وأجرى الباحثون تجربتين ضمت كل منهما 12 شخصاً، في الأولى  
سُمح للأفراد بالنوم لمدة 5 ساعات فقط في الليلة، على مدى 3 أيام،  
بحسب "ساينس دايركت".

وتم تكليفهم كل صباح بـ 7 مهام لأدائها أثناء الراحة، ثم أثناء ركوب  
الدراجات. وطلب منهم أيضاً تقييم نومهم وحالتهم المزاجية قبل  
إكمال المهام.

وأظهرت النتائج أن تأثيرات النوم الجزئي لمدة 3 ليال على الوظائف  
التنفيذية كانت غير متناسفة لأن بعض الأشخاص أكثر مرونة في  
مواجهة نقص النوم الخفيف أو المعتدل.

ومع ذلك، بغض النظر عن حالة النوم، أدت التمارين متوسطة الشدة  
إلى تحسين الأداء في جميع المهام.



## تغير المناخ له تأثير مدمر على الحيتان والدلافين

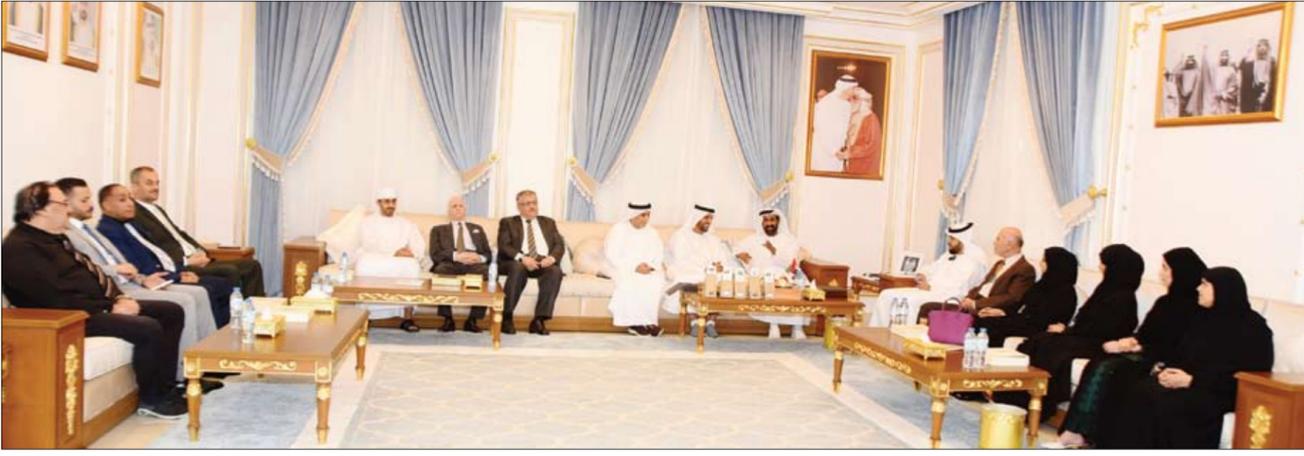
تهدد آثار تغير المناخ بشكل واسع  
الحيتان والدلافين، طبقاً لتقرير، تم  
نشره بالتزامن مع مؤتمر دبي للمناخ  
"كوب28".

وتم نشر التقرير، الذي يحمل عنوان  
"الحيتان في الماء الساخن" أول أمس  
الجمعة من جانب منظمة "الحفاظ  
على الحيتان والدلافين" وهي منظمة  
غير حكومية.

ويحذر التقرير من أن ارتفاع درجة  
حرارة المحيطات، له تأثير كبير على عدد  
واسع من أنواع الحيتان، بينما بيناتها  
تتغير بسرعة بحيث تبدأ الحيوانات في  
التنافس وحتى قتال بعضها البعض.

وأدى ارتفاع درجات الحرارة إلى زيادة  
في تكاثر الطحالب، التي تطلق السموم.  
وتم العثور على تلك الكائنات بشكل  
كبير في حيتان ودلافين نافقة، طبقاً  
للمنظمة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن للسموم  
أن تبطئ رد فعل الحيوانات، مما  
يجعلها أكثر عرضة لمخاطر أكبر، مثل  
الاصطدام بالسفن.



تزامناً مع كوب 28

## مركز سالم بن حم الثقافي يكرم رواد العمل المناخي



قطاع التخطيط الاستراتيجي وإدارة الأداء في بلدية مدينة أبوظبي . جميلة إسماعيل الجسمي : الأمين العام لمجلس شباب البيان، سعت طوال سنوات خبرتها الطويلة في مجال الإعلام والصحافة إلى تسليط الضوء على أهمية الاستدامة ودورها في ضمان مستقبل أفضل للأجيال القادمة، كما وكان لها الأثر الكبير في العديد من الفعاليات والمبادرات المحلية التي رسخت مفهوم استدامة الموارد وترشيد الاستهلاك. وفي ختام الفعالية كرم الشيخ مسلم بن حم رواد العمل المناخي متمنياً لهم المزيد من التفوق والنجاح في المستقبل .

علي البلوشي : مدير جمعية أصدقاء البيئة حاصل على دكتوراه في القانون الإداري. مشهود له بالقيام بالعديد من الأعمال والمبادرات التي تهدف إلى المحافظة على البيئة وحماية عناصر الحياة الطبيعية. الدكتورة هدى خليفة السالمي : مدير إدارة البيئة والصحة والسلامة في بلدية مدينة أبوظبي - الحاصلة على جائزة المرأة المهمة في السلامة لعام 2023 من الجمعية الملكية البريطانية . حميد راشد الدرعي مدير مركز بلدية الشاهمة: خبرة قيادية في مجال التخطيط الاستراتيجي وإدارة الأداء امتدت على مدار أكثر من 26 عاماً كان ذروتها قيادة

من الدول الرائدة في تطبيق معايير الاستدامة، حيث تؤمن الإمارات بأن العمل البيئي هو مسؤولية مشتركة بين مؤسسات الدولة والمجتمع، اللذان يساهمان في تحقيق التنمية المستدامة للمحافظة على سلامة الأرض، وتحرص على إزالة العوائق التي تشكل خطراً على الكائنات الحية على سطح الأرض. وتوجه بن حم بالشكر لجميع المكرمين على الجهود التي يبذلونها في سبيل توفير مستقبل أفضل للأجيال القادمة من خلال دعم الحلول المستدامة والعمل على ترسيخ ثقافة ترشيد الاستهلاك والاستخدام الأمثل للموارد المتاحة . وضمت قائمة المكرمين: الدكتور إبراهيم

خلال مبادرات ومشاريع رائدة تعكس القيم الراسخة للحفاظ على البيئة والتقاليد المجتمعية، وغيرها من القيم التراثية الأصيلة. وقال الشيخ مسلم بن حم: تراث دولة الإمارات غني في الممارسات المستدامة، وذلك منذ عهد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه، وتحرص القيادة الرشيدة على تعزيز التزام الدولة بقضايا الاستدامة من خلال مجموعة من المبادرات والفعاليات التي يتم تنظيمها على مدار العام . وتابع بن حم: يأتي استضافة أكبر حدث عالمي يعنى بالمناخ "كوب 28" على أرض الإمارات يؤكد مكانة الدولة كواحدة

العربية المتحدة بسجل حافل في مجال الاستدامة من رعاية وحضور الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مركز سالم بن حم الثقافي، كرم المركز عدداً من الشخصيات الإماراتية الرائدة في العمل المناخي وذلك في مقر المركز بمدينة العين. استهل حفل التكريم بالنشيد الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة، تلاه عرض فيلم قصير عن جهود الدولة في ترسيخ ثقافة الاستدامة، حيث تحظى دولة الإمارات العربية المتحدة بسجل حافل في مجال الاستدامة من

•• العين - الفجر

تشجيع طلاب الجامعات الإماراتية على إيجاد حلول مستدامة للقطاع الصناعي

## مركز الشباب العربي و شنايدر إلكترونيك يتوجان أبطال «التحدي الأخضر» الشبابي بدولة الإمارات

القطاعات. واستند اختيار المشروع الفائز إلى ست ركائز رئيسة هي الابتكار والإبداع، والتابع مركز البيئي، والفوائد وقابلية التوسع، وإمكانية التنفيذ، والتواصل والعرض، والتعاون متعدد التخصصات.

وتم تصميم التطبيق وفق مبادئ الاقتصاد الدائري لجمع وتحويل النفايات العضوية إلى أسمدة طبيعية وتوفيرها في متناول قطاع التجزئة والمؤسسات الأكاديمية والصحية والحريصين على البيئة.

ومنذ مايو من العام 2022، تعاون "شنايدر إلكترونيك" ومركز الشباب العربي في قطاعات عدة تشمل تحسين المهارات والتدريب والتوجيه. ويأتي هذا التعاون بهدف تحفيز العمل الإيجابي والهيام الشباب ومساعدهم على تحقيق الاستفادة من خلال الحلول البتكرية.

وشارك شنايدر إلكترونيك أيضاً في "برنامج الرمالة التقنية للشباب العربي"، التابع لمركز الشباب العربي، وهو مبادرة إقليمية تمكن الشباب العربي من سد فجوة المهارات في مختلف التخصصات التكنولوجية، بما في ذلك تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، والتحول الرقمي، والابتكار، والتقنيات الناشئة التفاعلية.



المشروع الفائز بمسابقة التحدي الأخضر لأفكار الشباب على مستوى دولة الإمارات، هو عبارة عن تطبيق ذكي لإدارة النفايات العضوية بعنوان "Eco Sync - إيكو سينك" وفاز من بين ستة مشاريع متميزة بلغت التصفيات النهائية بعد تقييمها من قبل لجنة التحكيم التي تضم خبراء ومتخصصين من مختلف

إدارة النفايات لتقليل انبعاثات الغازات الدفيئة بنسبة تزيد عن 4%. وأضافت: "ترحب بالفائزين في هذا التحدي ليكونوا جزءاً من برنامج شنايدر إلكترونيك للتدريب في مكتبنا في دبي، حيث ستتاح لهم الفرصة ليشركوا في تصميم قصة الاستدامة لدينا على مستوى المنطقة."



هذا التحدي مبادرات هادفة مستقبلاً، تجعل من الشباب سفراء لقيم الاستدامة، ونؤكد مواصلة جهودنا قيادات واعدة في مجال الاستدامة محلياً وعالمياً. بدورها قالت أسلي شاكر، نائب الرئيس للموارد البشرية في "شنايدر إلكترونيك" لمنطقة الخليج، "يسلط نجاح التحدي الأخضر لشباب الإمارات

العربي. وقال صادق جزار، المدير التنفيذي لمركز الشباب العربي: "تساهم شراكتنا مع شنايدر إلكترونيك في هذا التحدي الشبابي على تعزيز عملنا المشترك لتعزيز إسهامات الشباب العربي للحد من الانبعاثات الكربون المرتبطة بالقطاع الصناعي في المنطقة. ونحن على ثقة بأن تعاوننا سيضيف إلى

•• دبي - الفجر

بالتعاون مع مؤسسة التعليم وهيئة المعرفة

## حماية الدولي بشرطة دبي يبدأ برنامج الطلاب الشتوي اليوم الاثنين



وتنطلق الدورة يومياً من الساعة 8 صباحاً وتستمر الأنشطة المختلفة والمتنوعة لغاية 12:20 ظهراً، وقد حرص القائمون على الدورة بأن يكون البرنامج متنوعاً ومفيداً ومفع بالمعلومات التي تغذي مفهوم الطالب وتنمي مهاراته المختلفة، بالإضافة إلى تحفيزه لاستغلال وقت الفراغ ببرامج تحمي مخاطر المفريات الهدامة وأصدقاء السوء.

الأمني بأنواعه المختلفة، بالإضافة إلى المواطن الإيجابية وتأثيرها الاجتماعي على سلوك الفرد، وتسليط الضوء على بعض السلوكيات الخاطئة والدخيلة على مجتمعنا كالسرقة والتدخين، وإبراز أهمية التطوع ومدى انعكاسه الإيجابي على المجتمع الإماراتي، كما سيتضمن البرنامج زيارات ميدانية للعديد من إدارات ومرافق شرطة دبي المتنوعة.

•• دبي - الفجر

ينطلق صباح اليوم الاثنين النشاط الشتوي الطلابي 2023 والذي ينظمه مركز حماية الدولي بالإدارة العامة لمكافحة المخدرات بشرطة دبي بالتعاون مع مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي وهيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي، وذلك خلال الفترة من 11 إلى 22 ديسمبر الجاري بمشاركة 300 طالب وطالبة من مختلف الإمارات يمثلون جنسيات مختلفة. وسيُقام البرنامج بـ 7 مقرات تدريبية وهي، مجمع زايد التعليمي يعود المطبنة للذكور، ومدرسة أسماء بنت النعمان للإناث للقاطنين بمنطقة ديرة، ومدرسة الصفا للتعليم الثانوي للذكور، ومدرسة القيم النموذجية للإناث بالبرشاء للقاطنين بمناطق بر دبي، بالإضافة إلى مقر الخيالة ومقر تدريب السباحة ومقر تدريب المتقد الشاب. ويتضمن برنامج النشاط الشتوي الطلابي 2023 العديد من الفعاليات المتميزة والتنوع أبرزها التدريب الرياضي، والتدريب العسكري، بالإضافة لمحاضرات تتضمن التوعية من مخاطر المخدرات، وأخرى تتناول الحس

## شرطة أبوظبي تشارك في الملتقى الأسري الرابع بمنصة «الأسرة المستدامة وأطفال المستقبل»



العائلات وأطفالهم مع العروض التي أبرزت مهارات المدربين في تدريبها على أداء مختلف المهام . وفي الساحة الخارجية بالملتقى تعرض إدارة المراسم والعلاقات العامة من خلال قسم الموروث الشرطي المركبات العسكرية القديمة والزي العسكري القديم، إلى جانب تفاعل الجمهور مع معروضات فرقة موسيقى شرطة أبوظبي الحماسية والمتنوعة. وتشارك مديرية ترخيص السائقين والآليات في محطة أطفال المستقبل بإصدار رخص توعوية

المختلفة وتعريفهم بها. وتشارك إدارة الدوريات الخاصة في الملتقى بتقديم عروضاً متميزة لفرسان شرطة أبوظبي "الخيالة"، وتعرض مديرية المرور والدوريات دوريتي السعادة والأطفال للتوعية بالسلامة المرورية إلى جانب الدوريات الفارهة، كما يشارك عدد من أعضاء مبادرة كلنا شرطة بمساعدة الجمهور وإرشادهم عند الدخول والخروج. وشهدت عروض الكلاب البوليسية الذي قدمته إدارة التفتيش الأمني K9 تفاعلاً كبيراً من

•• أبوظبي - الفجر

تشارك القيادة العامة لشرطة أبوظبي في ملتقى أبوظبي الأسري الرابع الذي تنظمه مؤسسة التنمية الأسرية تحت شعار "أسرة متماسكة.. مجتمع مستدام" في جزيرة الحدريات بأبوظبي، خلال الفترة من 8 إلى 15 ديسمبر الجاري.

وأكد العميد سيف سعيد الشامسي مدير إدارة المراسم والعلاقات العامة اهتمام شرطة أبوظبي بنشر الوعي وتنفيذ المبادرات التي تعزز قيم العطاء والاستقرار في المجتمع، لافتاً إلى أهمية الملتقى في تسليط الضوء على دور الأسرة في بناء المجتمعات، والإسهام في تعزيز ثقة الجمهور بالخدمات التي تقدمها الإدارات الشرطة المختلفة وتعريفهم بها.

وتشارك إدارة الدوريات الخاصة في الملتقى بتقديم عروضاً متميزة لفرسان شرطة أبوظبي "الخيالة"، وتعرض مديرية المرور والدوريات دوريتي السعادة والأطفال للتوعية بالسلامة المرورية إلى جانب الدوريات الفارهة، كما يشارك عدد من أعضاء مبادرة كلنا شرطة بمساعدة الجمهور وإرشادهم عند الدخول والخروج. وشهدت عروض الكلاب البوليسية الذي قدمته إدارة التفتيش الأمني K9 تفاعلاً كبيراً من

# منوعات العقل 23



أظهرت دراسة أن المراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن، هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بـ 17 نوعا من السرطان في وقت لاحق من حياتهم.

ووجدت الدراسة أن الذين يعانون من السمنة في سن 18 عاما معرضون بشكل كبير إلى الإصابة بأمراض مميتة بما في ذلك سرطان الرئة والدماغ والمعدة مع تقدمهم في السن.



## السمنة في سن المراهقة تزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان مع التقدم في السن



وقال باحثون سويديون إن الاتجاه نحو زيادة السمنة بين الشباب يمكن أن يكون له تأثير على حالات السرطان على مدى الثلاثين عاما القادمة. وأوضح الدكتور آرون أونيروب، من جامعة غوتنبرغ: "يبدو أن زيادة الوزن والسمنة في سن مبكرة تزيد من خطر الإصابة بالسرطان. ونرى روابط بين الوزن غير الصحي والسرطان في كل عضو تقريبا. وبالنظر إلى الاتجاه المقلق للسمنة في مرحلة الطفولة والمراهقة، فإن هذه الدراسة تعزز الحاجة إلى نشر الوعي لعكس هذا الاتجاه".

وربطت دراسات سابقة السمنة بمجموعة من الحالات القاتلة، بما في ذلك أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري وأشكال مختلفة من السرطان.

وأظهرت النتائج السابقة أن الرجال يكونون أكثر عرضة للإصابة بالسرطان في وقت لاحق من حياتهم إذا كانت لديهم مستويات منخفضة من اللياقة البدنية عندما يبلغون 18 عاما. ونظرت أحدث الدراسات، التي نشرت في مجلت Cancer Medicine, Obesity في كيفية تأثير مستوى الوزن على المخاطر. وفحصت الدراسة بيانات مجموعة من نحو 1.5 مليون رجل تم تتبعهم لمدة 31 عاما في المتوسط. وأولئك الذين لديهم مؤشر كتلة الجسم أعلى في سن 18 عاما كانوا أكثر عرضة لخطر الإصابة بما يلي:

- سرطان الرئة
- سرطان الرأس والرقبة
- سرطان الدماغ
- سرطان الغدة الدرقية
- سرطان المريء
- سرطان المعدة
- سرطان البنكرياس
- سرطان الكبد
- سرطان القولون
- سرطان المستقيم
- سرطان الكلى
- سرطان المثانة
- سرطان الجلد الخبيث
- سرطان الدم
- الورم الشوكي
- سرطان الغدد الليمفاوية غير هودجكين
- لوفة لاهودجكينية

وقال الباحثون إن النتائج كانت مماثلة حتى عندما تم تعريف مؤشر كتلة الجسم لدى المشاركين على أنه "طبيعي" - من 20 إلى 25 - بالنسبة لبعض أنواع السرطان.

وأوضحت البروفيسورة ماريا أبيرج، من جامعة غوتنبرغ: "هذا يشير إلى أن التعريف الحالي للوزن الطبيعي قد يكون قابلا للتطبيق في المقام الأول على كبار السن، في حين أن الوزن الأمثل كشخص بالغ من المرجح أن يكون في نطاق أقل. لقد توصلت مجموعتنا البحثية إلى استنتاجات مماثلة في ما يتعلق بمؤشر كتلة الجسم في مرحلة البلوغ المبكرة وأمراض القلب والأوعية الدموية في وقت لاحق".

## تقليل الملح مقدار ملعقة صغيرة يوميا يحاكي تأثير دواء شائع لضغط الدم!



توصلت دراسة جديدة إلى أن تقليل تناول الملح يوميا بمقدار ملعقة صغيرة فقط، يمكن أن يكون فعالا، مثل علاج شائع لضغط الدم. وقام باحثون من المركز الطبي بجامعة Vanderbilt في ناشفيل بولاية تينيسي الأمريكية، باختبار الأنظمة الغذائية العالية والمنخفضة الملح على مئات المرضى، بعضهم يعاني من ارتفاع ضغط الدم، ووجدوا أن الاستغناء عن كمية صغيرة من الملح يوميا يخفض ضغط الدم بنسبة ستة بالمئة خلال أسبوع واحد فقط.

وكان هذا الانخفاض مشابها لتأثير thiazide diuretic hydrochlorothiazide، وهو دواء شائع لضغط الدم.

ويؤدي الملح إلى احتفاظ الجسم بالماء، ما يعني أن تقليل تناول الملح يقلل من محتوى الماء في الدم ويؤدي إلى ضغط أقل على جدران الأوعية الدموية، ما يقلل من ضغط الدم.

ويعد ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض المزمنة شيوعا في جميع أنحاء العالم، حيث يعاني منه أكثر من 1.3

مليار شخص. وتعد هذه الحالة أيضا أحد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بأمراض القلب والدماغ والكلى. وقال قائد الدراسة الدكتور ديباك غوبتا، الأستاذ المساعد في الطب بجامعة Vanderbilt، إن الدراسة أظهرت أنه "في غضون أسبوع يمكنك رؤية نتائج سريعة".

وفي الدراسة، التي أجريت بين أبريل 2021 وفبراير 2023 في شيكاغو، إلينوي، وبرمنغهام، ألاباما، تناول 213 مشاركا تتراوح أعمارهم بين 50 إلى 75 عاما طعاما عالي الصوديوم لمدة أسبوع، يليه نظام غذائي منخفض الصوديوم لمدة أسبوع.

وبالنسبة للنظام الغذائي عالي الصوديوم، تناول المشاركون ملعقة صغيرة إضافية من الملح يوميا.

ومع اتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم، تم إعداد وجبات الطعام خصيصا للمشاركين للتأكد من أنهم يتناولون ربع ملعقة صغيرة فقط من الملح يوميا.

وحسب الباحثون أن النظام الغذائي الطبيعي للمشاركين يحتوي على حوالي 4.5 غرام من الملح يوميا، وهو ما لاحظوا أنه "مرتفع جدا بالفعل".

وفي النظام الغذائي منخفض الصوديوم، تم تقليل تناول الملح إلى 1.3 غرام يوميا، وانخفض ضغط دم المشاركين إلى متوسط قدره 119 ملم زئبق.

وأدى خفض تناول الملح إلى انخفاض ضغط الدم لدى ثلاثة أرباع المشاركين، مع انخفاض متوسط قدره 7 ملم زئبق. وهذا مشابه لخفض ضغط الدم الذي يتم تحقيقه باستخدام أدوية ضغط الدم الشائعة.

ولوحظ انخفاض ضغط الدم لدى المشاركين بغض النظر عن العمر والجنس والعرق، وما إذا كانوا يعانون بالفعل من ارتفاع ضغط الدم وما إذا كانوا يتناولون بالفعل أدوية لضغط الدم.

وقال غوبتا: "تم تحقيق خفض ملحوظ لضغط الدم من خلال تقليل الصوديوم الغذائي بشكل آمن وسريع في أسبوع

واحد، لدى الغالبية العظمى من الأفراد في منتصف العمر وكبار السن مع تأثير مماثل للأدوية شائعة الاستخدام".



عُرِضت النتائج في مؤتمر جمعية القلب الأمريكية في فيلادلفيا، بنسلفانيا.



محاكم دبي  
DUBAI COURTS  
محاكم دبي الابتدائية  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
70197  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات  
المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٢٠  
موضوع التنفيذ : لائحة تنفيذ شيكات بمبلغ (٢٠٠٠٠٠٠٠٠) درهم اثنان مليون درهم.  
طالب التنفيذ : البنك العربي المتحد ش.م.ح  
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - مبنى سيتي أفينو - شقة ٧٠٣ - ٥٦٣٨٠٤٥  
المطلوب إعلانهم : ١ - شهزادة عبيد سهيل شودي جواز رقم ٢ - ماكس استار للتجارة ذ.م.م  
شركة الشخص الواحد ش.م.و - ٣ - رويال امبيشن استار للتجارة ذ.م.م - صفته: منفذ ضدهم  
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ  
به وقدره (٢٠٥٨٧٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر  
الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر  
هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

محاكم دبي  
DUBAI COURTS  
محاكم دبي الابتدائية  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
70197  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات  
المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٢٩  
موضوع التنفيذ : لائحة تنفيذ شيكات بمبلغ (١,٩٩٩,٣٠٠) درهم واحد مليون وتسعمائة تسعة  
وخمسون ألف وثلاثون درهم.  
طالب التنفيذ : البنك العربي المتحد ش.م.ح  
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - مبنى سيتي أفينو - شقة ٧٠٣ - ٥٦٣٨٠٤٥  
المطلوب إعلانهم : ١ - شهزادة عبيد سهيل شودي جواز رقم ٢ - رويال امبيشن استار للتجارة ذ.م.م  
شركة الشخص الواحد ش.م.و - ٣ - فنان تجارة المواد الغذائية ذ.م.م - صفته: منفذ ضدهم  
موضوع الإعلان : بتاريخ ٠٤/١٠/٢٠٢٣ قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع  
المبلغ المنفذ به وقدره (٢٠,٢٤,٩٠٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة  
ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ  
نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

محاكم دبي  
DUBAI COURTS  
محاكم دبي الابتدائية  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
70197  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات  
المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٢٩  
موضوع التنفيذ : لائحة وضع الضريبة التنفيذية على الشيكات بقيمة (٢٠٠٠٠٠٠) اثنان مليون درهم.  
طالب التنفيذ : البنك العربي المتحد ش.م.ح  
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع ديرة سيتي سنتر - مبنى سيتي أفينو - شقة  
٧٠٣ - ٥٦٣٨٠٤٥  
المطلوب إعلانهم : ١ - سيف فنتشر لتجارة المواد الغذائية ش.م.ح ذ.م.م - ٢ - شهزادة عبيد سهيل شودي جواز  
رقم ٤ - ٣ - رويال امبيشن استار للتجارة ذ.م.م - ٤ - سوار غوث خان - صفته: منفذ ضدهم  
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره  
(٢٠٥٨٧٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية  
بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

محاكم دبي  
DUBAI COURTS  
محكمة دبي الابتدائية  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
70197  
إعلان بالنشر  
في الدعوى رقم: ٤٠٠/٢٠٢٣/٤٠٠ مديني  
المنظورة في دائرة الدعاوى المدنية رقم ٤١٣  
موضوع الدعوى : مطالبة التراجع رقم ١١٣٧٧/٢٠٢٣ محدد القيمة من مركز التسوية الوبية الى المحكمة المختصة والطالبة  
بالتراجع هي عليا بومر مبلغ وقدره (١٠,١٧٠) درهم عشرة الاف ومائة واثني مائة وخمسة واربعون درهم للمدعية والزاتما بالتوازن القانونية  
من تاريخ المطالبة ومقابل الرسوم والصاريف ومقابل التكاليف المحاماة ضم منفذ التراجع رقم ٢٠٢٣/٢٠٢٣.  
المدعي: تيرين موسى حسن ابراهيم ابوظبي  
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع المستقبل - مبنى ايريس باي - شقة ٣٢٩ -  
٥٦٣٨٠٤٥  
المطلوب: إعلانهم : ١ - ام كلثوم ابراهيم شريف محمد - صفته : مدعي عليه  
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها حالة التراجع رقم ١١٣٧٧/٢٠٢٣ محدد القيمة من مركز التسوية  
الوبية الى المحكمة المختصة والطالبة بالتراجع المدعي عليها بومر مبلغ وقدره (١٠,١٧٠) درهم عشرة الاف ومائة وخمسة  
اربعون درهم للمدعية والزاتما بالتوازن القانونية :٤ - من تاريخ المطالبة والرسوم والصاريف ومقابل التكاليف المحاماة ضم منفذ  
التراجع رقم ٢٠٢٣/٢٠٢٣ - وحدت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ١٨/١٢/٢٠٢٣ الساعة ١٠:٠٠ من في قاعة الترافعي من  
بعد ذلك حالت محلف المحضور أو من يمتلك قانونيا ومقابل بتقديم ام لديك من مذكرة وت مستندات للمحكمة قبل  
الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.  
رئيس القسم

محاكم دبي  
DUBAI COURTS  
محاكم دبي الابتدائية  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
70197  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات  
المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٢٩  
موضوع التنفيذ : تعديل الشيكات ارقام (٠٠٠١٥٨٠٠٠٠٠٠٠) والمسحوبة على بنك ابوظبي التجاري والتي  
اُرشدت جميعها بدون صرف كفاية وصيد وذلك بالصيغة التنفيذية الصريح بوضع اشارة المنع من  
السفر الي المنفذ ضدهم والزامه بسداد المبلغ (١٦٩,١٦٩) قيمة تلك الشيكات شامل للرسوم والصاريف .  
طالب التنفيذ : ستونز سيكس ش.م.ح  
عنوانه: مكتب الوكيل القانوني/ الإمارات - إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع الشيخ  
زايد - مبنى سينزل سيجر تاور - شقة ٣٠١ - ٥٣٢٠٠٠٣  
المطلوب إعلانهم : ١ - سلطان خلف احمد خلف العتيبة - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره  
(١٦٩,١٦٩) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية  
بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

محاكم دبي  
DUBAI COURTS  
محاكم دبي الابتدائية  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
70197  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢٠٢٣/٢٠٩ تنفيذ عمالي  
المنظورة في دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٨٦  
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى العمالية رقم ١٠٢٤/٢٠٢٢ عمالي جزئي بسداد  
المبلغ المنفذ بها وقدرها (٧٥٣١) درهم شامل للرسوم والصاريف .  
طالب التنفيذ : مجدى عطيه انور واصف  
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - الحضيبة - بر دبي - دبي - شارع الميناء - مبنى بناية الطاير - شقة  
٢ - ٩٧١٥٨٥٧٣١١  
المطلوب إعلانهم : ١ - الامراج لخدمات الصيافة - صفته : منفذ ضده  
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره  
(٧٥٣١٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية  
بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT  
الغد

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : لثاليبا  
العقارية رخصة رقم: CN 4077427  
قد تقدموا إلينا بطلب:  
إلغاء رخصة  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع  
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير  
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT  
الغد

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :بقالة مدينة الامل- ش.م.و  
رخصة رقم: CN 1187834 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال من 50000 الى 100000  
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ اضافة محي الدين كوتي كاري حسين كاري 50%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ اضافة ساهيرودين مولاياني عليكوتي مولاياني 50%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف ساهيرودين مولاياني عليكوتي مولاياني  
تعديل اسم تجاري من/ بقالة مدينة الامل - ذ.م.م - ش.م.و  
BAQALA MADENAT AL AMAL - L.L.C - O.P.C  
الى/ بقالة مدينة الامل - ذ.م.م  
BAQALA MADENAT AL AMAL L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق  
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT  
الغد

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :كلال للنقليات والمقاولات  
العامة رخصة رقم: CN 2634035 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة عبدالله حارف خلفان محمد النيايدي 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف نوال سالم مبارك هادي العامري  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية  
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فإن  
الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث  
ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT  
الغد

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :المشاريع المستدامة للمقاولات العامة  
رخصة رقم: CN 2031796 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 50000  
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ اضافة شريف محمد احمد اسماعيل 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف فرحان جمعه فرحان جمعه الفلاحي  
تعديل اسم تجاري من/ المشاريع المستدامة للمقاولات العامة  
AL MASHARIA AL MSTADAMA GENERAL CONTRACTING  
الى/ المشاريع المستدامة للمقاولات العامة - ذ.م.م - ش.م.و  
AL MASHARIA AL MSTADAMA GENERAL CONTRACTING - L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن  
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

محاكم دبي  
DUBAI COURTS  
محاكم دبي الابتدائية  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
70197  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢٠٢٣/٢٠٩ تنفيذ تجاري  
المنظورة في دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٨٦  
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٠١٢/٢٠٢١ النوع/ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ  
المنفذ به وقدره (٣٨٧٧) درهم شامل للرسوم والحصاريف .  
طالب التنفيذ : كشمي ميثل تيف ش.م.ح  
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - الفوز الصناعية التالية - دبي - شارع رقم ١٢ - مبنى مستودع رقم ٢٠١  
ملك حكومة - بجانب كويجان الترانزافيونال امريش - ٥٠٢٥٢٢٥٨  
المطلوب إعلانهم : ١ - وليد حبيب شمس ٢ - شركة كارتل للصناعة (شركة ذات مسؤولية محدودة -  
صفته: منفذ ضدهما  
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره  
(٤٠٩٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية  
بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT  
الغد

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :محمصه  
سويس هاوس رخصة رقم: CN 2975494  
قد تقدموا إلينا بطلب:  
إلغاء رخصة  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع  
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير  
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT  
الغد

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :سلفر فيوشر للاكترونيات  
رخصة رقم: CN 2023024 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 100000  
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ اضافة امين الله نانو مياه 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف خليفة مصعب خليفه مصعب النيايدي  
تعديل اسم تجاري من/ سلفر فيوشر للاكترونيات  
الى/ سلفر فيوشر للاكترونيات - ذ.م.م - ش.م.و  
SILVER FUTURE ELECTRONICS  
SILVER FUTURE ELECTRONICS - L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن  
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT  
الغد

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :حيثك تجارة عامة ذ.م.م  
رخصة رقم: CN 4720878 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ اضافة سوراخ بهوسال 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف نهبان ناصر صالح بن حمودش الحضرمي  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف سوراخ بهوسال  
تعديل اسم تجاري من/ حيثك تجارة عامة ذ.م.م  
HEATCO GENERAL TRADING L.L.C  
الى/ حيثك تجارة العامة - ذ.م.م - ش.م.و  
HEATCO GENERAL TRADING - L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق  
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT  
الغد

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :مؤسسة البركة لمواد  
التنظيف رخصة رقم: CN 1051506 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة عائشة محمد سليم 100%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف خالد سالم مطر بومترم المزروعي  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية  
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فإن  
الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث  
ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT  
الغد

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : كورس الامارات لبيع  
الانابيب والمواسير ذ.م.م رخصة رقم: CN 1654813  
قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل اسم تجاري من/ كورس الامارات لبيع الانابيب والمواسير ذ.م.م  
CORYS EMIRATES PIPES & FITTINGS TRADING L.L.C  
الى/ جي اف كورس لبيع الانابيب والمواسير - ذ.م.م  
GF CORYS PIPING AND FITTINGS TRADING - L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة  
التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان والا  
فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT  
الغد

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : سحابة  
سكر للحلويات رخصة رقم: CN 4092337  
قد تقدموا إلينا بطلب:  
إلغاء رخصة  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان  
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع  
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير  
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة  
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT  
الغد

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
إعلان تصفية شركة  
نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
الاسم التجاري: ليتا ايطاليانو للمقاولات والصيانة العامة- شركة  
الشخص الواحد ذ.م.م  
عنوان الشركة: المصنف م: 0، مبنى السيد علي محمد علي واخرين  
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1282104  
التعديل الذي طرأ على الشركة:  
1 - حل وتصفية الشركة وذلك بناء على حكم محكمة ابوظبي التجاري-  
المحكمة التجارية بتاريخ 2023/09/07 لنقصاء في إمارة ابوظبي.  
2 - تعيين السيد/عبدالله علي سعيد المنصوري ، كمصفي قضائي  
للشركة بتاريخ: 2023/09/07.  
تاريخ التعديل: 2023/12/08  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين  
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT  
الغد

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : بول سيكرت لخدمات الطاقة ذ.م.م-  
ش.م.و رخصة رقم: CN 5026258 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال من 50000 الى 500000  
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ اضافة محمد بن زكي بن رضى الزاير 50%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ اضافة عمار محمد خليل داود صوفان 50%  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف عمار محمد خليل داود صوفان  
تعديل اسم تجاري من/ بول سيكرت لخدمات الطاقة - ذ.م.م - ش.م.و  
WELL SECRET ENERGY SERVICES - L.L.C - O.P.C  
الى/ ويل سيكرت لخدمات الطاقة - ذ.م.م  
WELL SECRET ENERGY SERVICES - L.L.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق  
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT  
الغد

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : كافييه سوي ريبينا ذ.م.م  
رخصة رقم: CN 2096023 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ ابراهيم خليل اهرام من شريك الى مدير  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ ابراهيم خليل اهرام من شريك الى مالك  
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف طارق عبدالله سعيد صالح  
تعديل نسب الشركاء/ ابراهيم خليل اهرام من 49% الى 60%  
تعديل نسب الشركاء/ ابراهيم خليل اهرام من 49% الى 100%  
تعديل اسم تجاري من/ كافييه سوي ريبينا ذ.م.م  
SAWA RBINA CAFE L.L.C  
الى/ كافييه سوي ريبينا - ذ.م.م - ش.م.و  
SAWA RBINA CAFE - L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق  
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT  
الغد

العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :صالون الطيف للرجال  
رخصة رقم: CN 1016988 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل رأس المال الى 100000  
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م  
تعديل اسم تجاري من/ صالون الطيف للرجال  
SPECTRUM GENTS SALON  
الى/ صالون الطيف للرجال - ذ.م.م - ش.م.و  
SPECTRUM GENTS SALON - L.L.C - O.P.C  
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية  
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فإن  
الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث  
ستستكمل الإجراءات المطلوبة.  
مركز ابوظبي للأعمال (ابوظبي)



# منوعات الفجر 26



حوارات حول الطبيعة والعلوم والتقنية في صميم الاستدامة البيئية

## الأرشيف والمكتبة الوطنية يثري ملتقى (مساحة معرفة) بمعزوفة البحار



•• ابوظبي-الفجر: نظم الأرشيف والمكتبة الوطنية بالتعاون مع مؤسسة الإمارات للاداب تظاهرة تعليمية بيئية بعنوان "معزوفة البحار" ضمن سلسلة "مساحة معرفة". وقد حفل الملتقى - الذي عقد بمقر الأرشيف والمكتبة الوطنية، وناف عدد الحضور على 450 من الباحثين والمهتمين والطلبة سفراء الاستدامة- بحوارات مثمرة حول الاستدامة وتغير المناخ في دولة الإمارات العربية المتحدة، وجاء ذلك بالتزامن مع اجتماع العالم دبي في مؤتمر الأطراف COP28، الذي يعقد بشأن تغير المناخ.

قال فيها: نتفق جميعاً أنه ليس للمعرفة حدود، والإنسان بدافع حب المعرفة لم يدخر جهداً في استكشاف أسرار الكون، فلم يقف أمام الصحاري اللامتناهية ولا أمام مجاهيل البحار والمحيطات، حتى إنه بحث في أعماق الأرض وانطلق نحو الفضاء بطموحاته وبعثه العلمي.

بين السيد فهاكن ماتوسيان المتخصص في الصوتيات والتقنيات، وعالم الأحياء وصانع الأفلام العالمي توم موستيل، وأدارت الجلسة إيزابيل أبو الهول، رائدة بارزة في مجال الثقافة في دولة الإمارات العربية المتحدة، وقد أشاد الجمهور بما قدمه الملتقى من معلومات مفيدة حول عالم البحار وأصوات الحيتان والدلافين، وأنواعها، وخصوصية المساحات المائية في منطقة الخليج، والوفرة الغذائية فيها التي تجلبها إليها، واستمتع الحضور بأغانٍ ممتعة ومميزة عن البحر والحيتان.

بينت، ولو أن كل إنسان شعر بالمسؤولية تجاه بيئته فإن كوكب الأرض الذي نحيا عليه جميعاً سيكون مثالياً. وعن ملتقى شهر ديسمبر حصرياً، قال سعادته: ولما كان الأرشيف والمكتبة الوطنية منارة ثقافية هدفها تعزيز المعارف، فإننا قد عزمنا على أن يتم تقديم ملتقانا هذا مرتين: الأولى صباحاً والثانية مساءً لكي نسهل على محبي المعرفة إمكانية متابعة هذا البرنامج الثقافي.

وقد أطلع المشاركون في الملتقى -الذي ناقشت جلساته موضوعاً حيويًا جديداً- على الدور المهم الذي يلعبه البحر في حياة المجتمع الإماراتي، وعلى اهم المبادرات التي تتخذها الدولة للحفاظ على الموارد الطبيعية الثمينة. وتضمن برنامج الملتقى جلسة نقاشية تفاعلية

## دبي للثقافة تسدل الستار على مهرجان أيام الشندغة



•• دبي-الفجر: أسدلت هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" الستار على فعاليات مهرجان "أيام الشندغة" الهادف إلى تعريف زوار حي الشندغة التاريخي على تفاصيل وجماليات التراث البحري المحلي وتأثيره على الحياة الاجتماعية في دبي، وذلك عبر تشكيلة فعاليات مبتكرة وتجارب ثقافية متنوعة قدمتها الهيئة لأبناء المجتمع وزوار المهرجان، وهو ما يتناغم مع التزاماتها الهادفة إلى صون التراث والمحافظه عليه وتعزيز قوة السياحة الثقافية في دبي.

وهو عرضاً مسرحياً بعنوان "طوي غبيشة" وهو من تأليف وإخراج مريض الحلبيان ومشاركة الممثل حسن يوسف، كما أتيح للزوار فرصة التعرف على مجموعة الألعاب الشعبية التقليدية الإماراتية الشهيرة، ومن بينها لعبة "الجحيف"، و"الكراي"، و"الدسيس".

سف الخوص، واكتشاف أسرار صنع الدخون والحناء، وغيرها، وهو ما يعكس حرص الهيئة على إبراز إرث دبي البحري الستماد، وتمكين أفراد المجتمع من استكشاف علاقة الإمارة مع البحر، وطبيعة الحرف اليدوية المرتبطة به.

واستضاف المهرجان طوال فترة تنظيمه مجموعة من العروض الفنية والفلكلورية المستلهمة من الموسيقى الساحلية التقليدية، قدمها العديد من فرق الفنون الشعبية المحلية، إلى جانب تقديم "مسرح الشباب للفنون" الحسية.

وبدا المهرجان الذي رفع شعار "لنحتف معاً بتراثنا البحري" بمثابة رحلة إبداعية أتاحت للزوار فرصة ممارسة الحرف التقليدية والتعرف على طرق صناعة السفن التقليدية والأشربة والحبال، وصنع القرقور وشباك الصيد وعملية فلق الحمار، وممارسة حرفة

صنع الأسماك المنطقه من خلال ورشة "صنع الأسماك الحسية". واستضاف المهرجان طوال فترة تنظيمه مجموعة من العروض الفنية والفلكلورية المستلهمة من الموسيقى الساحلية التقليدية، قدمها العديد من فرق الفنون الشعبية المحلية، إلى جانب تقديم "مسرح الشباب للفنون" الحسية.



محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية  
70197  
العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١١  
إعلان بيع عقار بالنشر  
في التنفيذ رقم 3467/2023/207  
تنفيذ تجاري  
الموضوع: تنفيذ العقار رقم 296  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2023/96 تجاري مصارف كس، بسداد المبلغ المتقد به وهو (70383430) درهم شامل الرسوم والصاريف.

الإمارات العربية المتحدة  
وزارة العدل  
70392  
العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١١  
إعلان منقذ ضد النشر  
AMCEXCIBOUNCE2023/000014  
الشيكات المرتجعة  
إخطار دفع في القضية رقم 14  
محكمة الدمام الاتحادية الجزئية - محكمة التنفيذ المدنية  
إلى المحكوم عليها: الأمر لتجارة مواد البناء و محمد أكرم مشتاق هندي الجنسية  
حيث إنه بتاريخ 5/06/2023 قد صدر الحكم الرفق صورة عنه ضدكم لصالح طالب التنفيذ  
بنك رأس الخيمة الوطني في القضية المشار إليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم  
بطلب تنفيذ الحكم المذكور، ودفع الرسم المحدد لذلك وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي،  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف: 138324.0 درهم لذلك أتم مكتفين بتنفيذ ما  
جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال 15 يوماً من تاريخ إعلانه بهذا الإخطار وفي  
حالة تخلفكم عن ذلك فأنتم مكتفين بحضور جلسة يوم الخميس الموافق 07/09/2023  
الساعة 08.30 صباحاً أمام المحكمة المذكورة وفي حال تخلفكم عن ذلك المحكمة ستتخذ بحسب  
إجراءات التنفيذ الجبري المحررة قانوناً.

الإمارات العربية المتحدة  
وزارة العدل  
70392  
العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١١  
مذكرة إعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية، المحكمة الابتدائية المدنية  
في الدعوى رقم SHCFIUREA2022/0005987 مدني (جزئي)  
إلى: المحكوم عليه / الزاوية لتجارة معدات المطابخ لها / ميرا زيادك اسماعيلوف،  
9590250  
ميرزا بيك اسماعيلوف - قيرغستان الجنسية - العنوان: 9717046  
نحيطكم علماً بأنه بتاريخ 20/07/2023 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة  
بالرقم أعلاه لصالح / سائين عيسى صالح سائين الحمادي .. بالتالي،  
نص الحكم: قررت المحكمة إلزام المدعى عليها برد مبلغ قدره 71.500 درهم (واحد  
وسبعين ألفاً وخمسمائة درهم) للمدعي، والزامها بأن تؤدي له مبلغاً قدره 24.210 درهم  
(أربعة وعشرين ألفاً ومائتين وعشرة دراهم) تعويضاً عن الأضرار التي لحقت به، مع إلزامها  
بمصرفوات الدعوى، ورخص ما عدا ذلك من طلبات. حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة  
القانونية اعتباراً من اليوم التالي لنشره.

إعلان اجتماع خبرة  
2023/12/07  
العدد ١٤٠٢٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١١  
الموضوع: إعلان بالنشر باللغتين العربية والانجليزية  
في الدعوى رقم 3693 لسنة 2023 تجاري  
لدى محكمة دبي الابتدائية  
الدعوى: طوارئ بائع تأجير السيارات شركة التخصيص الواحد م م  
المدعى عليه / إيمان محمد بن عبد الله آل حافظ  
معهذه: الإجازات عامري، البرقة - مبنى شارع البرقة - مبنى فندق النخيل والرمال،  
البريد الإلكتروني: a.alhafedha@outlook.com  
مخاطب رقم: 009665557048  
موضوع التنفيذ: دفع حياض خضراء أو بونافون وعلى مقدم لحضور اجتماع الخبرة الحاسمة في الدعوى المقرر عقد يوم الخميس الموافق  
2023/12/14 الساعة 10.30 صباحاً بمكتب الخبير  
والمحكمة في موعد الحضور المذكور أو من يوثق عنهم قانوناً على أن يتم توريدها قبل موعد الاجتماع بوقت كاف بما يتفق مع المتطلبات  
التي يفرضها القانون، مسعود حسن الترابوي  
مخاطب رقم: 250  
بيانات التواص: هاتف مستشار: 0506005283  
مخاطب رقم: 042280460  
البريد الإلكتروني: exp.masoud@maauditing.com  
العنوان: دبي - برج الفريجات - شارع أبو بكر الصديق - بناية القفر 21 - الطابق 7 - مكتب رقم 705

منوعات

الفكر

27

ينطلق "مملكة الحيوان" بوضعية مُعمنة في الغرابة، حتى يكاد المشاهد يعتقد أنه بصدد فيلم أبطال خارقين. مراهق ووالده يتجادلان في السيارة، بانتظار الضوء الأخضر، ينشب صراع في سيارة إسعاف قربهما، قبل خروج كائن مزيج من آدمي وبومة، يصرع الحراس، ثم يفر. "يا لها من حقبة"، تكفي هذه الجملة البسيطة، التي يقولها الأب لسائق سيارة مُجاورة، ليضعنا المخرج وكاتب السيناريو توما كايي في قلب التصور الجمالي لفيلمه: العبث، باعتباره لقاء بين فكرة غير عقلانية، لا شيء يُفسرها، ولا تحترم المنطق المتعارف عليه، بحيث يعجز الإنسان عن فهم العالم الذي يعيش فيه، فيتجاوب معه، بشكل هزلي أو تراجيدي.

## le règne animal . . وباء غريب يجعل آدميين يتحولون تدريجياً إلى حيوانات



مرض يأكل المجتمع الفرنسي من داخله: أزمة الهوية، التي تستبد منذ سنوات بساحة النقاش العمومي، عبر الجدل حول معاني الاختلاف وحدود الحرية الخاصة، ومدى القدرة على تقبل الآخر. الغيرية التي تستدعيها وضعية التحول، تُحيل ببراعة إلى أسطورة "سفينة تيسوس": هل يبقى الكائن الذي استبدلت الواحدة تلو الأخرى كل مكوناته، الكائن نفسه في العمق؟ لعل نظرات الشخصيات في عيون المتحولين، بحثاً عن ذلك القريد الذي عرفوه، تقول كل شيء، وتُحيل إلى تجربة راسخة في السينما، كانت وما زالت أفلام الزومبي الأكثر اعتماداً عليها. كفيئته الأولى، ينحو كايي إلى الطبيعة، باعتبارها منبع البشرية ومنزعهما في آن، حيث تبدو الغابة، بتوحشها وغموضها، فضاءً ساحراً وخطراً، ومساحة لقاء مُمكن بين الأدمية والوحشية، خاصة أن الشرطه منعت ارتيادها بقرار صارم، ليصبح مجرد التنزه فيها تمرّداً على القانون، ما يُعدّ لمحة ذكية أخرى عن القوانين التي تسم الأفراد، انطلاقاً من نوعهم أو عرقهم أو توجهاتهم، فتحد من امتزاج الهويات، وتُشكل بحد ذاتها عقبة أمام التناعم المجتمعي المشود. في مشهد ليلي جميل، بينما يبحث فرنسوا وابنه عن لانا وسط الغابة، في سيارة تشقّ بضوئها الأمامي ظلام الليل البهيم، يضع فرنسوا أغنية بيار باشليه "إنها من عالم آخر"، بكلمات تقول في مقطع: "وقعت في عبودية هذه الإبتسامة، هذا الحيا. فقلت له خذني، أنا مُستعد لجميع السبل، نحو أماكن أخرى، وشواطئ مغايرة. لكنّها تمرّ، ولا تجيب. الحب، بالنسبة إليها، لا قيمة له. بالنسبة إلي، هذا أكيد، إنها من عالم آخر". أغنية تستحضر الغيرية، مرتبة حين إلى زمن اجتماع العائلة، وقصيدة مدح الآخر، ذلك النازح والمتناظر. رغم أن الأغنية، من فرط تداولها وشهرتها، تُعبّر عن كليشه مطلق، لا يُخطئ الجو الشاعر والحامسة. اللذين تضيفهما على مشهد السيارة المنطلقة. تأس قلب المشاهد، خاصة حين يخرج فرنسوا وابنه، فيناديان على لانا بأعلى صوتيهما، بينما تلعو الإبتسامة محبيهما، قبل أن يوظّر كايي السيارة من وجهة نظر خارجية، ليستدعي وجهة نظر لانا، التي تبدو كأنها تراقبهما جرياً من خارج الحقل. السينما الشاملة، التي تنطوي عليها هذه اللقطة، وكيف تلوي عنق كليشه تصنع منه لحظة تجل للوحدة العائلية المتقدمة، بتمازج أدوات من صلب السينما كالأغنية، ونضاد التراجيديا والهزل، الحاضرين في تصرفات الشخصيات، كلها عناصر تقول الكثير عن أسلوب توما كايي المتفرد. تقنياً، توفيق "مملكة الحيوان" في تمثيل الشخصيات المتحوّلة، بفضل عمل طويل على تصوّرها بين المخرج ومؤلف القصص المصوّرة فريدريك بيترز، والنهل من مرجعيات مختلفة وغنيّة، كمنحوتات الأسترالي رون مويك، المازجة بين السيلكون والصباغة الزيتية، لاستدعاء شعور مرضي بالجسد، رغم واقعيته الظاهرة. تفوق بداية الفصل الثالث في إطالة، خاصة في مقاطع الرجل، البومة، الذي يتعلم الطيران على ضفاف بحيرة، والمقاطع يشوبها شيء من التوقع. لكن الفيلم يعيد مسك الحكى في الختام، بمشهد تحبس الأنفاس بجملتها، تكشف فيها، بعيني إميل، مملكة الحيوان، ساحرة أكثر من كونها خطيرة، تعيش في سلام وانسجام، ولا يصدر فيها كائن أحكاماً مسبقة على المختلف عنه، ليتحقّق في ذهن المشاهد لبّ طرح كايي، القائل إن الأفكار الجاهزة التي لولها في خطابنا عن مفاهيم الأدمية والوحشية، أقل وضوحاً وتجزئة ممّا نعتقد، خاصة في ضوء رهن العالم كما تصنعه الحروب الهمجية والجرائم الموهلة، باسم منظومة الحداثة المزوّرة، والحرية المزعومة.

لا شيء في الحكمة يُفسّر خلفيات وتفصيل الوباء الغريب الذي ضرب العالم، جاعلاً آدميين يتحولون تدريجياً إلى حيوانات، تتغير تصرفاتهم لتتنحى شيئاً فشيئاً، إلى الاعتراب والتوحش، فيشكلون خطراً على المحيطين بهم، ما يدفع إلى وضعهم في مراكز إيواء، مع حراسة مُشدّدة. يبدو فرنسوا (رومان دوريس) معتاداً الماء الغريب، حين ينتقل رفقة ابنه إميل (بول كيرشر) إلى جنوبي فرنسا، للاعتراب من زوجته لانا (أدèle إكسارخوبولوس)، الصابئة بداء التحول. اقتصاد الفيلم، واتسامه بالفوض في مقاربة وضعية الزوجة، ثم اعتمادها على مفاتيح فيلم التلمع في تناول يوميات إميل في المدرسة، قبل أن يتحوّل بدوره، على منوال شخصياته، إلى ثريلر ترقب وتعقب، ينهل من سينما الرعب والحركة، كلها تحقّق تناغم الشكل والمضمون، لتصنع فيلماً قوياً بزخم وتحكم ليسا غريبين عن مخرج، أبان منذ فيلمه الأول "المحاربون" (2014) عن أصالة نظرة وقدرة على التقاط روح العصر. طرح "مملكة الحيوان" استعارة بلاغية دالة، عن



## إيرادات قياسية جديدة لجولات الموسيقى العالمية في 2023

ولفتت "بولستار" إلى أن هذه المرة الأولى منذ 15 عاماً، منذ مادونا وسيلين ديون في تصنيف عام 2008، التي تصدر فيها امرأتان القائمة، وهي إشارة إيجابية جداً لهذا القطاع. وذكرت أن بروس سبرينغستين وفرقة "كولديبلاي"، اللذين حققا المركزين الثالث والرابع على التوالي في تصنيف 2023، باعاً تذاكر أكثر من بيونسيه خلال تلك الفترة، ولكن بأسعار أقل بكثير. من المتوقع أن يكون الوضع مشابهاً في 2024، مع حفلات موسيقية جديدة لتايلور سويت و"كولديبلاي" وبروس سبرينغستين، ولكن أيضاً ترافيس سكوت وإد شيران و"ميتالिका" و"رولينغ ستونز".

2023. لكن "بولستار" أشارت إلى أن نجمة البوب، التي اختارتها مجلة "تايم" الأميركية الأربعة شخصية العام، قد تحقّق نحو ملياري دولار من الإيرادات عندما تنتهي الجولة في نهاية عام 2024. والشخص الوحيد الذي اقترب من المليار حتى الآن هو التون جون، الذي حققت جولته الوداعية Farewell Yellow Brick Road، المؤلف من 328 حفلة على مدى خمس سنوات، 939 مليون دولار. وهذا العام، تفوقت تايلور سويت على بيونسيه وجولتها Renaissance التي حققت 579 مليون دولار في 56 حفلة.

بلغت إيرادات بيع تذاكر حفلات أكبر 100 جولة موسيقية 9.17 مليارات دولار عام 2023، وفقاً لمجلة بولستار المتخصصة، في رقم قياسي مدفوع خصوصاً بالنجاح الكبير لجولة تايلور سويت Eras التي تحطت عائداتها مليار دولار. وسجلت الفترة التي شملتها الأرقام المذكورة، من منتصف نوفمبر/ تشرين الثاني 2022 إلى الفترة نفسها من العام التالي، قفزة بنسبة 46% مقارنة بالعام السابق الذي شهد أيضاً إيرادات قياسية. وكتبت مجلة بولستار على موقعها الجمعة: "إنها



سنة هائلة لم تشهد صناعة الحفلات الموسيقية مثلها من قبل". وسجل العام ارتفاعاً طاول جميع المؤشرات، بما يشمل متوسط إيرادات الحفل (ارتفاع نسبه 53% من 1.54 مليون دولار إلى 2.37 مليون)، وعدد الحاضرين (زيادة نسبتها 18% من 59 إلى 70 مليون تذكرة مبيعة)، ومتوسط سعر التذكرة (زيادة نسبتها 23% من 106.07 دولارات إلى 130.81 دولاراً). وفي صدارة التصنيف، تجاوزت الجولة القياسية لتايلور سويت Eras Tour، كما كان متوقعاً، لأول مرة في تاريخ الموسيقى، العتبة الرمزية البالغة مليار دولار (1.039 مليار) في 60 حفلة بين مارس/ آذار ونوفمبر



# الفكر

## خبيرة تغذية تكشف خطورة التخلي تماما عن تناول الحلويات



في الوقت المناسب، وتوضح الخبيرة العواقب الخطيرة الناجمة عن استبعاد السكر بجميع أشكاله من النظام الغذائي. وتقول: "يُضطر الجسم حتى النهاية إلى الحصول على الغلوكوز الاحتياطي الذي يملكه. وعند التخلي تماما عن السكر فترة طويلة لا يموت الإنسان مباشرة، بل أولاً سيستهلك مخزون السكر من الكبد والعضلات وبعدها يأتي دور الدهون والبروتينات".

الإنسان بصورة جيدة مثل الساعة يفضل الغلوكوز الذي يدخل إلى الجسم". وتشير الخبيرة، إلى أنه على الرغم من أهمية السكر، يجب الانتباه وعدم الإفراط في استهلاكه. أي يجب تناول الحلويات والأطعمة الأخرى ذات مؤشر نسبة السكر في الدم (المؤشر الجلايسيمي المرتفع (GLYCEMIC INDEX) كما يجب ممارسة أي نوع من الرياضة المنتظمة بانتظام من أجل حرق السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم

وفقا للدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية، استبعاد السكر والحلويات تماما من النظام الغذائي يضر بالصحة كثيرا، وقد يؤدي إلى الوفاة. وتشير الخبيرة إلى أن الغلوكوز الذي يحصل عليه الجسم مع الأطعمة التي نتناولها يلعب دورا مهما في جسم الإنسان. وتقول: "لا يمكننا البقاء على قيد الحياة فترة طويلة من دون هذا العنصر. لأن السكر يحسن استيعاب المعلومات ويزود الجسم بالمواد الغذائية. والأهم من هذا يعمل دماغ

## تعرف على فوائد الكركم

يعتبر الكركم أحد التوابل الهندية الشهيرة علاجا حقيقيا للعديد من الأمراض. فما هي الخصائص المميزة للكركم وما هي الأمراض التي يساعد على علاجها.

تشير الدكتورة مارينا ماكيشا خبيرة التغذية الروسية عضو الجمعية الوطنية الروسية لخبيرة التغذية إلى أن فوائد الكركم تكمن في أنه:

### 1 - مضاد للالتهابات

الكركم بطبيعته مضاد قوي للأكسدة وهو مثل المغناطيس قادر على جذب الجذور الحرة التي تلحق الضرر بجدران خلايا الجسم. لذلك فإن مادة الكركمين الموجودة فيه لها نفس تأثير المواد الصيدلانية وتساعد في علاج الالتهابات.

### 2 - يحسن الذاكرة وعمل الدماغ

أثبتت نتائج الدراسات العلمية أن تناول الكركم بصورة منتظمة خلال 18 شهرا يساعد على تحسين الذاكرة لدى كبار السن. لأن المادة النشطة الموجودة في الكركم تخفف من تراكم البروتينات المرضية المسببة لمرض الزهايمر.

### 3 - يساعد في الوقاية من داء السكري

اتضح للخبيرة أن الكركم يخفف من مستوى الغلوكوز في دم المصابين بداء السكري. ولكن لم تتضح آلية هذا التأثير للباحثين حتى الآن، ولكنها بالطبع مرتبطة بعمليات إنتاج الغلوكوز في الكبد. كما أن الكركم يحمي الكبد والكلى من عواقب داء السكري.

### 4 - يساعد في حالة آلام المفاصل

تناول نصف غرام من الكركم في اليوم يخفف آلام المفاصل ومن تورمها. وللعلم فعالية الكركم في هذه الحالة أعلى من فعالية المستحضرات الصيدلانية المضادة للالتهابات.

وتجدر الإشارة إلى أن الطب الشعبي الهندي يستخدم كمادات من الكركم والزيت والدقيق منذ 1500 عام، حيث اتضح أنه بفضل هذه الكمادات تتسارع عملية تجديد الجلد ويتحسن لون بشرة الوجه. وبالإضافة إلى ذلك يخفف الكركم من التوربات القلبية ويساعد على إنتاج السيروتونين والدوبامين- هرمونات السعادة والرضا، أي أن الكركم يساعد على التحكم بالمزاج. كما أن الكركم يفيد في علاج الصداع.



الممثلة الأمريكية جورني سموليت لدى حضورها احتفال جمعية اختيار النقاد للسينما والتلفزيون: تكريم إنجازات السود واللاتينيين، كاليفورنيا. (ا ف ب)

## قرأت لك

### الباذنجان

قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، جامعة القاهرة، إن الباذنجان أحد الخضراوات المفيدة للصحة، كما يعتبر مصدرا جيدا للحصول على عنصر الحديد نظرا لاحتوائه على قدر كبير من الحديد والحديد واليوتاسيوم والألياف الغذائية ومضادات الأكسدة.



وكشف الدكتور عوض عن عدد من الفوائد الصحية للباذنجان، ومن أهمها، أنه مفيد للأشخاص الذين يعانون من أنيميا الحديد وفقر الدم، نظرا لاحتوائه على قدر كبير من الحديد، ويساعد على تقوية العظام نظرا لاحتوائه على اليوتاسيوم المفيد للعظام.

ويساهم في ببطء نشاط خلايا السرطانية، نظرا لاحتوائه على قدر جيد من مضادات الأكسدة، مفيد لتحسين نشاط الدورة الدموية، ويساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم.

ويستكمل الدكتور عوض قائلا، يجب على الأمهات الاهتمام بطهي الباذنجان بطريقة صحية، لكي تتم الاستفادة الكاملة من فوائده، كالتسلق أو الشوي، وعدم استخدام طريقة القلي، نظرا لأنها تساهم في فقدان الباذنجان فوائده الصحية وتجعل من تناوله أضرارا وليس فائدة.

## سؤال وجواب

- كم تبلغ كتلة القمر مقارنة بكتلة كوكب الأرض؟  
- تبلغ حوالي 1% تقريبا من كتلة كوكب الأرض.
- ما الفرق بين الثرى والتراب؟  
- الثرى هو الرمل الندي والتراب هو الرمل الناشف.
- كم لتر من المياه يستطيع أن يخزنها الإبل خلال 13 دقيقة؟  
- حوالي 113 لتراً من المياه.
- أين تقوم الإبل بتخزين المياه في جسمها؟  
- في مجرى الدم.
- كم تبلغ الجاذبية على سطح القمر مقارنة بها على سطح كوكب الأرض؟  
- الجاذبية على سطح القمر تعادل حوالي سدس الجاذبية على سطح الأرض.

## هل تعلم؟

- دب الباندا يستغرق 12 ساعة يوميا في أكل الخيزران.
- أسنان التماسيح تنمو باستمرار لتستبدل بدل الأسنان القديمة.
- الهيكل العظمي للليل الإفريقي يشكّل 15% من وزنه الكلي.
- هل تعلم أن المخلّفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماداً جيداً للتربة و أن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتها خلال عام تقريبا.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.
- هل تعلم أن أكبر عدد حروف في لغة هي حروف اللغة الكمبودية التي يبلغ عدد حروفها 72 حرف.
- هل تعلم أن عصير الفاكهة وحده أو مخلوط يجب تناوله في الحال فالانتظار عليه يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة و في مقدمتها عصير الجزر
- هل تعلم أن أغرب إحصائية عن السمّنة أفادت أن مشاهدة التلفزيون الملون تؤدي إلى السمّنة المفرطة.

## قصة بندق والصيد

نهار جديد ويوم جديد يستقبله بندق بنشاط وحيوية وبعد ان تناول طعامه وشرب حليب جوز الهند ألقى التحية على امه وتركها في رعاية الله حتى يعود، تقافز بندق واصدقاؤه الصغار بين الاشجار حتى وصلوا إلى منتصف الغابة وعندما ذهب كل واحد منهم إلى طريق مختلف.

وواصل بندق مرحة بين شجيرات الغابة واشجارها حتى أحس بالتعب فجلس يستريح ويلتقط بعض الثمار ليأكلها عند ذلك سمع صوتا ضعيفا بناديه فاذا هي عصفورة جميلة رقيقة وحزينة اقتربت منه فقالت له أعرفك جيدا فأنت بندق الذي طالما حل للحيوانات الطبية مشاكلهم فقال لها وأنا في خدمتك ايتها الرقيقة فقالت له اشكرك ومشكلكي وأصدقائي صعبة للغاية فنحن الطيور الصغيرة والجميلة بمختلف انواعنا يطاردنا صياد شرير جاء إلى هذه الغابة في الفترة الاخيرة قد حرمننا النوم والراحة ولا نعرف ماذا نفعل .. فكر بندق قليلا ثم قال ان الامر بسيط فاجمعي اصدقاءك من الطيور حالا وسأقول لكم ماذا نفعل .. طارت العصفورة الصغيرة وآتت بأصدقائها العصافير وغيرهم من الطيور المهدة بالصيد فقال لهم بندق خطتي بسيطة جدا وهي مهاجمة هذا الصياد وتخويفه حتى لايعاود الصيد هنا مرة أخرى، فنسئب له الشراك في كل مكان وعندما يصل الى المكان الذي تختبئون فيه عليكم بمهاجمته من كل مكان ونقره في كل أنحاء جسده فهذا سيخيفه ولن يستطيع معه حتى ان يستعمل سلاحه أما أنا فنندي اشيء اخرى سأجهزها له.. ذهب بندق للبحث عن اصدقائه لمساعدته وحكي لهم ماحدث وطلب منهم انتظار ذلك الصياد وهم محملين بالثمار الشوكية الكبيرة والصغيرة وعصارات الاشجار ذات الرائحة الكريهة وايضا جدائل الاشجار الرقيقة الحادة حتى يبلغتهم العصفورة بحضوره واقترابه من منطقتهم فخرجوا لاستقباله بطريقتهم الخاصة اسرع مجموعة منهم بالالتفاف حوله بجداول الاشجار الحادة ومنهم من استعمل العصائر ذات الرائحة الكريهة التي جعلته يصرخ قرفا واخرين قذفوه بالثمار الشوكية اما الطيور فقد قامت بمهاجمته ونقره في كل أنحاء جسده حتى نرقت منه الدماء والمسكين يصرخ ويصرخ ولكن لا معين وأخذ يجري هربا منهم في كل اتجاه وهم خلفه يتقاذفونه بالثمار والعصارة الكريهة حتى هرب من الغابة ومن يومها لم يفكر بالرجوع ابدا وهنينا لبندق تحيات اصدقائه والى مغامرة جديدة.

