

منوعات

الفكر

الخميس 3 نوفمبر 2022 م - العدد 13688
Thursday 3 November 2022 - Issue No 13688

ص 22

قسم التربية الخاصة بجامعة
الإمارات ينظم يوم التربية الخاصة

ص 27

باسم مغنية:
لن أقبل بدور لا يتطابق
مع المواصفات التي أريدها



هل يمكن استبدال اللحوم
بالسمك في النظام الغذائي؟



ص 23

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

ماسك: الحسابات الموثقة على تويتر ملزمة بالدفع

علامة التوثيق الزرقاء في حسابات
تويتر، هي الدلالة الرسمية
لمصداقية الحساب وحامل
الحساب، ولكن المالك الجديد
لشركة تويتر قد يقوم باقتطاع
مبلغ مالي مقابل إبقائها.
وقبل أيام، أعلن المالك الجديد،
الملياردير إيلون ماسك، أن عملية
"توثيق الحسابات" ستشهد
تغييرات جذرية في المستقبل.
وقال تقرير جديد إن لدى ماسك
خطة لإجبار المستخدمين
"الموثقين" على دفع مبلغ اشتراك
شهري، للحفاظ على علاماتهم
الزرقاء. وتقوي منصة تويتر
حاليا فرض رسوم من 19.99
دولارا شهريا، للحسابات الموثقة،
مقابل الاشتراك بخاصية "تويتر
بلو" الجديدة، والحفاظ على
علامة التوثيق. بموجب الخطة
الحالية، سيكون لدى المشتركين
الموثقين 90 يوما للاشتراك
بتويتر بلو أو خسارة علامة
التوثيق الزرقاء الخاصة بهم. هذا
يعني أن التوثيق سيكلف الحساب
الواحد 240 دولار سنويا.

تسرب معلومات العملاء في موقع البريد الملكي البريطاني

شهد البريد الملكي البريطاني
خرقا إلكترونيا للبيانات، حيث
كان بإمكان العملاء مشاهدة
معلومات المستخدمين الآخرين.
ووفق ما كشف موقع "سكاى
 نيوز" البريطاني، فإن موقع
"البريد الملكي" تعرض لحلل في
خدمة "Click & Drop"،
مما أدى إلى رؤية بعض العملاء
طلبات وتفاصيل مستخدمين
آخرين.
وقالت شركة خدمات البريد:
"كأجراء وقائي، أوقفنا الوصول
إلى Click & Drop مؤقتا..
نتعامل مع المشكل كأولوية
قصوى".
وبحلول منتصف ظهر الثلاثاء،
انتشرت شكاوى عديدة على
موقع تويتر، يبلغ فيها بعض
المستخدمين عن رؤية تفاصيل
طلبات أشخاص آخرين وبياناتهم.
وبعدا بنحو ساعتين، ذكر البريد
الملكى البريطاني: "نحن ننتهم
تصامما ما حصل ونعتذر عن
الإزعاج الناجم عن هذا الخلل".
وتابع: "يعمل مهندسون بجد قدر
الإمكان لإعادة الموقع وتشغيله كما
كان".



تقول اختصاصية علم النفس
العيادي جوانا روزنبوم، إنه
يجب إزالة وصمة العار عن
الصحة النفسية، إذ كما تعتنين
بجسمك وتذهبين إلى الطبيب
عند المعاناة من أي مرض، عليك
أيضاً الاعتناء بعقلك والذهاب
إلى طبيب مختص إذا دعت
الحاجة. وتذكري دائماً أنه
لم يفت الأوان أبداً للبدء
في الاعتناء بنفسك.
إليك 6 علامات
تستدعي زيارة
اختصاصي
نفسي، وفق
الاختصاصية جوانا:

6 علامات تستدعي زيارة اختصاصي نفسي.. لا تهمل الأمر أبداً

في ذلك ما تشعرين به وتفكرين فيه، ولحسن الحظ،
يمكن أن يساعدك العلاج في تجاوز هذا الوقت الصعب
من العام.
يؤثر الاكتئاب الموسمي الشتوي في النساء أكثر من
الرجال، على الرغم من أن الباحثين غير متأكدين من
السبب، وهو أكثر شيوعاً بين الشباب.
عوامل تزيد من فرص الإصابة بالاكتئاب الموسمي
يكون الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب الموسمي،
إذا كان:
- لديه اضطراب مزاجي آخر، مثل اضطراب الاكتئاب
الشديد أو الاضطراب ثنائي القطب.
- لديه أقارب يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي أو
غيره من أشكال الاكتئاب أو حالات الصحة العقلية، مثل
الاكتئاب الشديد أو الفصام.
- يعيش في بلدان أقصى الشمال أو أقصى الجنوب من
خط الاستواء، بحيث يكون ضوء الشمس أقل خلال
الشتاء عند هذه المناطق.
- يعيش في مناطق غائمة.

ما أعراض الاكتئاب الموسمي الشتوي؟
الاكتئاب الموسمي الشتوي هو نوع من الاكتئاب،
ووفقاً لجمعية الطب النفسي الأمريكية، يُصنّف هذا
الاضطراب رسمياً على أنه اضطراب اكتئابي كبير مع
أنماط موسمية؛ لذلك إذا كنت تعاني من اضطراب
عاطفي موسمي، فستعانين من تغييرات مزاجية
وأعراض اكتئاب.

أو المشي أو العمل في مشروع... وأنت الآن تعاني من
نقص كبير في الحافز الذي يدفعك إلى الانسحاب إلى
نفسك.
- محيطك يشجعك على رؤية طبيب نفسي
بالتعب، ليس من الممكن "إجبار" شخص ما على تحديد
موعد مع طبيب نفسي. من ناحية أخرى، إذا بدأ من
حولك (زوجك، صديقك، فرد من العائلة، جارتك،
زميلة في العمل، إلخ) في ذكر هذا الاحتمال، فربما يجب
عليك التفكير في استشارة. ففي بعض الأحيان يحتاج
الشخص إلى وقت ليدرك أنه بحاجة إلى رؤية مشكلته.
- لديك أفكار انتحارية
إنها حالة طارئة: لا بد من استشارة اختصاصي (طبيب
نفسي، اختصاصي علم نفس عيادي...) في أسرع وقت
ممكن. الأفكار الانتحارية أو الأفكار المظلمة، تعني عدة
أشياء: يرى الشخص الموت على أنه حل لمشاكله، ويضع
سيناريوهات للموت، ويعتبر الموت خياراً محتملاً.

أعراض الاكتئاب الموسمي الشتوي والأسباب
الاضطراب العاطفي الموسمي SAD، أو ما يُعرف
بـ"الاكتئاب الموسمي الشتوي"؛ هو نوع من الاكتئاب ينجم
عن تغير في المواسم عادة عند بدء فصل الخريف، ويزداد
هذا الاكتئاب الموسمي سوءاً في أواخر الخريف أو أوائل
الشتاء، ثم ينتهي في أيام الربيع الشمسية.
ويؤثر الاكتئاب الموسمي الشتوي في حياتك اليومية، بما

- لا تشعرين بأنك على ما يرام
المعانة هي إشارة الإنذار رقم 1 التي يجب أن تدفعك
إلى استشارة طبيب نفسي. تشعرين بالحزن أو الغضب،
لديك انزعاج لا يمكنك تسميته أو وصفه، رؤيتك
للمستقبل مظلمة، حياتك اليومية تبدو حزينة، ثقيلة،
يصعب التعايش معها... إذن تحتاجين إلى علاج نفسي.
- لقد استمر ألك لبضعة أسابيع
إذا استمر هذا الانزعاج (على الأقل) 3-4 أسابيع، فمن
الأفضل تحديد موعد مع طبيب نفسي.
قد يكون لديك كل الحق في أن تكوني حزينة أو مكتئبة
لمدة أسبوع واحد، أو حتى 15 يوماً؛ لكن عليك أن تقلقي
من استمرار المعاناة لبضعة أسابيع، أو حتى بضعة أشهر.
احرصي على عدم الانتظار طويلاً أيضاً: يتم علاج
بعض الأمراض (مثل الاكتئاب) بشكل أفضل عندما يتم
تشخيصها مبكراً.
- انزعاجك يؤثر على حياتك اليومية
النوم والحالة المزاجية والسلوك واضطرابات الأكل...
عندما يبدأ الانزعاج بالتأثير على الحياة اليومية، يجب
استشارة اختصاصي. وبالتالي قد يكون الأمر يتعلق
بصعوبة النوم، وفقدان الشهية، ومشاكل الجلد، والتعب
الذي لا "يمر"، والتعب المستمر، و"نفخة" في البطن...
- لم تعودي تتعرفين إلى نفسك
إذا كان لديك انطباع بأنك "تغيرت" منذ ظهور الانزعاج،
فمن الأفضل استشارة طبيب نفسي. على سبيل المثال: إذا
كنت تحبين الخروج مع أصدقائك (أو ممارسة الرياضة،

كيف يؤثر علاج السرطان على الخصوبة؟

أظهرت دراسات عديدة أن الإصابة بالسرطان والتعرض لمختلف
طرق علاجه، يؤثران على خصوبة الرجال والنساء على حد سواء،
إذ يقلل العلاج الإشعاعي والكيميائي والجراحة من عدد الخلايا
الجنسية، ما يخفف إمكانية الحمل في المستقبل.
وكشفت دراسة أجراها باحثون في أستراليا عام 2022، أن 8200
أسترالي في أعمار الخصوبة المرتفعة دون سن الأربعين، معرضون
للإصابة بالسرطان، ما يفوق معدل الإصابة بمقدار الضعف مقارنة
بعام 1980. ولكن بفضل التشخيص المبكر والعلاجات الناجحة،
فإن كثيراً من الأطفال والنساء والرجال المصابين بالسرطان يُشفون
منه. ولكن قليل من المرضى لا يعرفون خطورة نقصان الخصوبة
الناجم عن علاج السرطان، وخياراتهم البديلة القادرة على حماية
قدرتهم على إنجاب الأطفال.
ويقدر الباحثون أن نصف المصابين فقط يخوضون نقاشاً عن حماية
خصوبتهم أثناء علاج السرطان.
وتؤثر أنواع العلاجات المختلفة على الخصوبة، إذ يعرض العلاج
الكيميائي الذي يهاجم الخلايا السرطانية، خلايا البويضات
والنطاف للخطر، متسبباً في تقليل أعدادها.

كيف نحمي أنفسنا من إنفلونزا «أ» الموسمية؟

يشكل انخفاض درجات الحرارة وعودة الطلبة إلى المدارس بيئة
خسبة لنفسي الإنفلونزا الموسمية، التي تكون في بعض الأحيان
مهددة للحياة، وليس مجرد عارض صحي يتلاش في يومين كما
يعتقد البعض.
وتقول منظمة الصحة العالمية إن الإنفلونزا الموسمية عدوى فيروسية
حادة يسببها أحد الفيروسات، هناك ثلاثة أنماط من الإنفلونزا
الموسمية "أ"، و"ب"، و"ج"، و"د"، وتتفرع فيروسات الإنفلونزا من
النمط "أ" كذلك إلى أنماط فرعية.
والإنفلونزا الموسمية التي تنتشر في فصل الشتاء سببها الفيروسين
"أ" و"ب". تستغرق فترة حضانة فيروس الإنفلونزا الموسمية ما
بين 2-4 أيام حتى تظهر بعدها الأعراض التي قد تكون في البداية
شبيهة بالزكام بحسب موقع عيادة "مايو كلينك"، وهي: ارتفاع
الحرارة بما يزيد على 38 درجة مئوية. التعب والإرهاق. ألم في
العضلات. القشعريرة والتعرق. السعال الجاف والمستمر. ضيق
التنفس. التهاب في الحلق. الصداع. انسداد أو سيلان الأنف. القيء
والإسهال "تنتشر بين الأطفال بشكل كبير".

علماء أميركيون يطورون علاجاً واعداً ضد كورونا

تحسن الوضع الوبائي في العالم على نحو ملموس، فلم تعد أخبار
"كوفيد 19" تحظى باهتمام كبير، لكن خبراء الصحة ما زالوا
يخشون أن يسوء الوضع بحلول الشتاء المقبل، لأن فيروس كورونا
المستجد قد يتطور ويتحور فيصبح أكثر شراسة.
وبحسب صحيفة "واشنطن بوست" الأميركية، فإن عددا من العلماء
يطورون علاجاً من أجل جعل الفيروس عاجزاً عن التطور، وذلك
عبر حرمانه من الوصول إلى البروتينات التي يحتاجها حتى يؤدي
جسم الإنسان. وذكر المصدر، أنه في حال تم إنجاز هذه المهمة العلمية،
فإنها ستؤدي إلى سد الثغرة الموجودة في مختلف اللقاحات والعلاجات
المتاحة حالياً ضد كورونا.
ولا تستطيع اللقاحات المتاحة حالياً منع انتقال العدوى إلى الإنسان،
لكنها تساعد على تفادي الأعراض الأشد عند الإصابة بـ"كوفيد
19"، فتقلل احتمال دخول المستشفى والوفاة بسبب المضاعفات.
ويعتمد الفيروس على البروتينات الموجودة في الجسم حتى يطرح
نسخاً إضافية منه، وبالتالي، فإن حرمانه من البروتين يشبه منع
حيوان منترس من الغذاء والأوكسجين، أي إضعافه وإنهاكه.
وخلال الشهر الماضي، أظهرت دراستان طبيتان نتائج واعدة لعلاج
"كوفيد 19" عن طريق استهداف البروتينات البشرية، وأحدى
الدراستين منشورة في صحيفة "ساينس سينغاليين"، فيما تخضع
الثانية لتدقيق علمي على موقع مختص.

امرأة تلد على علو 36 ألف قدم

أصيب ركاب طائرة أمريكية بالذهول
عندما أنجبت امرأة في الطائرة على ارتفاع
36 ألف قدم "10000 متر"، وأطلقت
على مولودها اسماً يتطابق مع الحدث.
وذكرت صحيفة "مترو" البريطانية،
أمن الأول الثلاثاء، نقلاً عن وسائل إعلام
أمريكية، أن الأم أطلقت تسمية "سكايلن
كافون إير فرانسيس" على طفلها؛ وذلك
تكريماً لولادته فوق السحاب. وأشارت
الصحيفة إلى أن الولادة بالجو تعني أيضاً
أن والدته كندريا رودن، البالغة من العمر
21 عاماً، لم تكن متأكدة من جنسية
ابنها - واضطرت على الفور إلى الحصول
على جواز سفر له حتى يتمكن من العودة
إلى المنزل. ولقّبت إلى أن أطباء كندريا
رودن، وهي عاملة الرعاية الصحية، من
هارتفورد بولاية كونيتيكت الأمريكية،
كانوا قد سمحوا لها بالسفر وهي حامل
في الأسبوع الـ 32، مضيفة أنها قررت أن
تأخذ رحلة الخطوط الجوية الأمريكية
إلى جمهورية الدومينيكان للاحتفال
بعيد ميلاد والدتها مع أختها، كيندالي
رودن.

مكعبات الثلج للبشرة اتجاه تجميلي على تيك توك

علاج البشرة بمكعبات الثلج اتجاه جديد أخذ في الازدياد بين عشاق
الجمال على تيك توك. ويقدم بحث موجز آلاف مقاطع الفيديو التي
تظهر مجموعة من الأشخاص وهم يفركون وجوههم بمكعبات الثلج.
وحصل مقطع فيديو بعنوان "هذه طريقة لبدء علاج وجهك بالجليد"
على 2.7 مليون إعجاب. ويقول فيديو آخر مع 1.1 مليون إعجاب "إذا لم
تقم باستخدام مكعبات الثلج على وجهك، فسيقتوك الكثير".
ومن الممكن استخدام الثلج البسيط على الجلد للحصول على تأثيرات
متوهجة، وفقاً لتقرير لعشاق التجميل عبر الإنترنت. وفي الواقع، يتم
تسويق منتجات مخصصة لتسهيل فرك الثلج على الجلد.
قال الدكتور عثمان قريشي، طبيب التجميل ومؤسس عيادة لوكن
لصحيفة إكسبريس البريطانية "لطالما كان الثلج عنصراً أساسياً في
العناية بالبشرة للحصول على بشرة نضرة وصحية". إذن، لماذا تعتبر هذه
الطريقة مفيدة للبشرة؟ أوضح الطبيب أنه يجعل المنتجات أكثر فعالية
ويعالج عدداً من مشكلات العناية بالبشرة. وقال الدكتور قريشي "يمكن
أن يساعد فرك الثلج قبل وضع منتجات التجميل مباشرة على امتصاص
المنتجات بشكل أفضل من خلال الوصول إلى الطبقات العميقة من
الجلد. وعند تطبيقه، تؤدي درجة الحرارة المنخفضة إلى ارتفاع الدم تحت
سطح الجلد، وهذا بدوره يعالج مجموعة متنوعة من مشاكل الجلد مثل
التهابات الجلد والباهت والبثور والانتفاخ والهالات السوداء".

الحاجة إلى مكملات الكالسيوم تبدأ قبل الـ 35

اقتُرحت دراسة جديدة اتباع توصيات الوقاية من هشاشة العظام قبل سن
الـ 35، خاصة لدى النساء، بتناول مكملات الكالسيوم في سن مبكر.
وأجريت الدراسة في جامعة وينزهو الصينية، وقام الباحثون بتجارب
عشوائية مضبوطة شارك فيها 7300 شخص تقارن الكالسيوم وفيتامين
د "بتناول دواء وهمي، وقياس كثافة المعادن في العظام.
وتحدث تغييرات كثلة العظام بشكل طبيعي بمرور الوقت، وتصل كثلة
العظام إلى ذروتها في العشرينات من العمر، مع وجود اختلاف بين الذكور
والإناث. ووفقاً لموقع "ميديكال نيوز توداي"، وجد الباحثون أن مكملات
الكالسيوم لدى الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 35 عاماً تحسن بشكل
كبير مستوى كثافة المعادن في العظام لكل من الجسم الكلي، وعنق الفخذ،
وتزيد بشكل طفيف من كثافة المعادن في العمود الفقري القطني.
وجد الباحثون أن هذا التحسن أكثر وضوحاً لدى من تتراوح أعمارهم
بين 20 و35 عاماً، وهو سن ذروة الكثلة العظمية.
وأظهرت النتائج أن كلا من المصادر الغذائية للكالسيوم ومكملات
الكالسيوم لها تأثيرات إيجابية على الكثافة المعدنية للعظام بشكل عام،
لكن قياسات كثافة المعادن في عنق الفخذ والعمود الفقري القطني لم
تحسن إلا بعد مكملات الكالسيوم.





منوعات الفكر

22

تكريم الفائزين بجائزة بصمة معلم ملهم في نسختها الأولى

قسم التربية الخاصة بجامعة الإمارات ينظم يوم التربية الخاصة

تدريسية وقيادة تربوية متميزة، إضافة لبرامج التنمية المهنية التي تساعد في تطوير المهارات التدريسية وتحسين الأداء المدرسي. وفي هذا الإطار عرضت طالبات قسم التربية الخاصة أركاناً مختلفة عن التخصصات المختلفة بقسم التربية الخاصة، يوضح فيها أهم المهارات والأساليب التدريسية والعلاجية التي تسهل الضوء على إنجازات وأدوار معلمي التربية الخاصة، ودعم ومساندة أصحاب الهمم من خلال التركيز على أفضل الأساليب والممارسات المتطورة التي تدعم الطلبة من

الإنسانية التي يؤدونها بتقديم الرعاية والدعم لأصحاب الهمم. من جانبها أكدت الدكتورة هالة حويرص عميد كلية التربية بالإنيابة على أهمية دور قسم التربية الخاصة في كلية التربية بجامعة الإمارات، والذي يعتبر من الأقسام العلمية المهمة، حيث يتمثل هدف كلية التربية في تلبية الاحتياجات التعليمية تماشياً مع الأجندة الوطنية التي وضعتها القيادة الرشيدة والتي تستهدف توفير التعليم المتميز للطلبة، حيث تقدم الكلية برامج أكاديمية تركز على التعليم الشامل، بحيث يستطيع جميع الطلبة إدراك المفاهيم التربوية الجديدة، واكتساب مهارات

الإيجابية في تقديم البرامج الأكاديمية النوعية لاسيما في مجال الدراسات العليا، والحرص على تطوير قدرات البحث العلمي، وإنتاج ودعم المعرفة ودعم التنمية الوطنية. مشيرة إلى أن تماراً لأوجه التعاون المشتركة بين الجانبين والمتمثلة في بناء أول مقياس إماراتي للسلوك التكيفي على مستوى الدولة من خلال الشراكة الاستراتيجية بين جامعة الإمارات العربية المتحدة ومؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم والتي تستمر في المستقبل من أجل دعم إنبائها من أصحاب الهمم. وتوجه بالبناء والتقدير والتشجيع لطلاب كلية التربية وخريجيهام مقدراً الرسالة

وعملهم المتميز لصالح أصحاب الهمم مشيدا في الوقت نفسه بالدور الواضح الذي تقوم به كلية التربية بجامعة الإمارات في تخريج كوادر إماراتية متخصصة في مجال التربية الخاصة كونها الشريك الاستراتيجي لمؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، إضافة إلى الحاجة الملحة في الميدان التربوي لاستقطاب أكبر عدد من الطلبة الذكور في تخصص التربية الخاصة، حيث إن مؤسسة زايد تدعم هذه التوجه نظراً لحاجة الميدان له، ومن ثم تمنن مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم الدور الذي تلعبه جامعة الإمارات لخدمة أصحاب الهمم وإسهاماتها

أصحاب الهمم وتساهم في رفع قدراتهم ومستوياتهم. ومن خلال الشراكة الاستراتيجية مع مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم أشار سعادة عبد الله الحميدان الأمين العام لمؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم أن دور المعلم يعتبر من الركائز الأساسية في بناء الأمم، وهو دور مقدر من مختلف فئات المجتمع، حيث يحظى المعلم بكل احترام وتقدير؛ لدوره في التربية والتعليم والحرص على ترسيخ منظومة القيم وبناء الشخصية الطلابية، وأضاف سعادته بأننا نقدر لكل العاملين في مجال التربية الخاصة دورهم

نظمت كلية التربية جامعة الإمارات ممثلة بقسم التربية الخاصة يوم "التربية الخاصة" والذي يسلط الضوء على أهم البرامج المتطورة التي يقدمها القسم في مرحلتها البكالوريوس والدراسات العليا، إضافة إلى تكريم الفائزين بجائزة "بصمة معلم ملهم" في نسختها الأولى، والتي تسلط الضوء على إنجازات وأدوار معلمي التربية الخاصة، ودعم ومساندة أصحاب الهمم من خلال التركيز على أفضل الأساليب والممارسات المتطورة التي تدعم الطلبة من

العين - الفجر

بمشاركة مجموعة من الشخصيات الإماراتية

جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية تنظم فعالية الكتب الناطقة تحت شعار «الإمارات تلهم»

محلة في العلوم الجنائية ومهندسة طائرات ومديرة الفريق العلمي في مشروع الإمارات لمحاكاة الفضاء وعضو في طاقم المحاكاة يشاركون تجاربهم مع الحضور

شخصيات إماراتية ملهمة من أصحاب الخبرات الفريدة في قطاعات مختلفة، حيث يُعد هؤلاء المتحدثين مثلاً حياً عن الإرادة، ومصدراً لإلهام الآخرين الذين يتطلعون إلى تغيير مجتمعاتهم نحو الأفضل. ولا تقتصر أهمية التعرف على تجارب هذه الشخصيات الإماراتية على إلهام الحضور، بل تمثل فرصة تعليمية لا تعوز استمتع بها الحضور والمشاركين. وتعد هذه الفعالية جزءاً من برنامج "الكتب الناطقة Living Books*" الذي انطلق للمرة الأولى عام 2019 بتنظيم من مكتبة آل مكتوم الطبية والذي يقدم تجربة مميزة ومبتكرة يتحول فيها المتحدثون لكتب ناطقة يقرؤها الحضور عبر حوارات مباشرة وصادقة معهم. ويهدف البرنامج لفتح قنوات الحوار بين الشخصيات المؤثرة في المجتمع وأسرة الجامعة، وبناء فهم أفضل لمسيرة المشاركين، ما يسهم في نهاية المطاف في تعزيز التلاحم في المجتمع.

المرأة في قطاع الطيران". وتحديث كل من شريحة الفلاسسي وصالح العامري من مركز محمد بن راشد للفضاء عن مساهمتها في مهمة محاكاة الفضاء في دولة الإمارات. وناقشت شريحة الفلاسسي، مديرة الفريق العلمي في مشروع الإمارات لمحاكاة الفضاء، العملية المفضلة لاختيار المشاركين في البرنامج، فيما تطرقت العامري لتجربته التي قضاها في البرنامج، حيث استكمل مهمة عزلة لمدة ثمانية أشهر، لمحاكاة ظروف العيش في الفضاء وأجرى 70 تجربة لدراسة كيفية تأثير العزلة طويلة الأمد على الصحة النفسية والوظائف العضوية للإنسان. من ناحيتها، قالت تمارا موير، مدير إدارة آل - الشؤون الإدارية في الجامعة: "تمثل هذه الفعالية وسيلة مبتكرة وسهلة وسريعة لمشاركة المعرفة والتجارب، فمن خلال دعوة هذه الشخصيات الأربعة، مكنا الحضور من التعرف على تجارب



تركيزي لم يكن على اللب الوظيفي، بل أردت تغيير الصورة النمطية السائدة والمتعلقة بعمل

أهم محطات حياتهم، والتي أسهمت بتكوين شخصياتهم ورسم مستقبلهم. واستندت لينا الأميري خلال مشاركتها في الجلسة الدور المهم لأحد معلميهما في زرع بذرة شغفها بالعلوم، وهو الطريق الذي أدى بها لدراسة العلوم الجنائية واعتمادها مؤخرًا كأول محلة أنماط جنائية في الشرق الأوسط وأول محاور جنائي مع الأطفال. وقالت لينا الأميري: "تعرفت على علم الجنيتات في الصف الحادي عشر، ولم أكن قبل ذلك مهتمة بالعلوم أو البيولوجيا، إلا أن الطريقة التي علمتنا بها إحدى المدرسات لعبت الدور الأساسي في زرع حب العلوم في نفسي". من جانبها، تحدّثت د. سعاد الشامسي، أول مهندسة طيران إماراتية والمتخصصة في معدات هبوط الطائرة وإقلاعها، عن التحديات التي واجهتها عندما قررت موازلة مهنة الهندسة ودخول مجال يغلب عليه الذكور. "لم أكن

نظمت جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية فاعليتها السنوية "الكتب الناطقة" تحت شعار "الإمارات تلهم" في مكتبة آل مكتوم الطبية، حيث أتيج للحضور فرصة استثنائية للقاء أربع شخصيات إماراتية ملهمة نظراً لمسيرتهم الشخصية والمهنية المميّزة. وشاركت في الفعالية هذا العام مجموعة مميزة من المتحدثين، شملت لينا الأميري، محلة الأنماط الجنائية من الإدارة العامة للأدلة الجنائية وعلم الجريمة في شرطة دبي؛ ود. سعاد الشامسي، أول مهندسة طيران إماراتية؛ وشيخة الفلاسسي، مديرة الفريق العلمي في مشروع الإمارات لمحاكاة الفضاء؛ وصالح العامري، عضو طاقم المحاكاة، حيث أتاحات الجلسات التي امتدت لمدة 25 دقيقة الفرصة أمام الحضور للتحدث مع المشاركين الأربعة والتعرف على

دبي - الفجر

نظمت هيئة أبوظبي للدفاع بالتعاون مع مجالس أبوظبي

مجلس سالم بن لوتيه يستضيف محاضرة حول تعزيز الوعي الوقائي في المنازل



وقدم المقدم سالم محمد العامري مدير مركز الدفاع المدني بمنطقة زاهر شرحاً مفصلاً للحضور حول "دورية برق" من خلال عرضها، وهي سيارة إنقاذ وإطفاء تستخدم في الطرق الخارجية الرئيسية وتحتوي على معدات إنقاذ الحاصرين في حوادث الطرق، كما هي مزودة بمضخة إطفاء إلكترونية تعمل بنظام سريع الحركة بالنسبة لحجمها ومقارنة بأليات الإطفاء الكبيرة. وفي نهاية المحاضرة جرى حوار مع الحاضرين حول التوعية الوقائية والأخطار المحيطة في المنازل، ثم جرى أخذ صورة جماعية بحضور صاحب المجلس سالم بن لوتيه والمقدم حمدان حسن محمد ذيبان رئيس قسم الاتصال المؤسسي والرائد خلفان مطر الشامسي رئيس قسم السلامة العامة بمنطقة العين.

التواجد في المنازل وسبل الوقاية والحد منها كالتفحص على الأجهزة الكهربائية فوق طاقتها والتأكد من جودة التوصيلات الكهربائية وعدم تمديد الأسلاك الكهربائية بالقرب من المواد القابلة للاشتعال ومصادر الحرارة، والالتزام بتطبيق اشتراطات السلامة في التعامل مع اسطوانات الغاز. كما تطرقت المحاضر إلى أهمية التقيد بإرشادات السلامة أثناء استخدام أجهزة التدفئة لتجنب أية حوادث قد تنتج عنها، وسلامة تحميل على الأسلاك الواصلة بين المدفأة والمصدر الكهربائي، والحرص على إطفاء سخانات المياه ليلاً، وعدم ترك الهواتف النقالة في الشاحن طوال الليل والتأكد من غلق مفاتيح الأفران واسطوانات الغاز ومراوح التهوية في دورات المياه أو المطابخ قبل النوم.

أبوظبي- الفجر

نظمت هيئة أبوظبي للدفاع بالتعاون مع مجالس أبوظبي بمكتب شؤون المواطنين والمجتمع في ديوان الرئاسة، محاضرة توعوية بعنوان "السلامة العامة في المنازل" قدمها الرائد عارف أحمد الجابري من إدارة السلامة العامة، والتي أقيمت في مجلس سعادة سالم محمد بن لوتيه العامري بمنطقة رملة زاهر العين بمشاركة وحضور الأهالي والمدعوين. تحدث في البداية مدير المجلس سالم محمد بن لوتيه فأثنى على كافة قطاعات الدولة التي توفر كل التدابير الوقائية لتعزيز السلامة وتوجيه الجمهور على ضرورة الوعي في المنازل. وتضمنت المحاضرة التعريف بأنواع الأخطار

بمناسبة الأسبوع الوطني للرضاعة الطبيعية

صحة تطلق حملتها السنوية للتوعية بفوائد الرضاعة الطبيعية

أن الرضاعة الطبيعية بالطريقة الصحيحة ضرورية للغاية لصحة النساء والأطفال مدى الحياة. وعلقت الدكتورة فواغي النقيبي، نائب مدير الشؤون الطبية في الخدمات العلاجية الخارجية قائلة: "بصفتنا مزود الرعاية الأولية في صحة"، تُعدّ منشأتنا الوجهة التي تلبى احتياجات أفراد المجتمع الصحية وعادة ما تكون أول محطة يقصدها ضمن شبكة "صحة". ومن هذا المنطلق، نعمل بشكل وثيق مع المستشفيات "صحة" لدعم وتشجيع الأمهات على خيار الرضاعة الطبيعية. ولهذه الغاية، افتتحنا مؤخراً عبادة الرضاعة في مركز مدينة خليفة للرعاية الصحية ومركز المشرف التخصصي للأطفال، ولدينا خطط توسعية لفتح المزيد من العيادات في المستقبل القريب. وعلاوة على ذلك، نعمل على اعتماد مراكز الرعاية الصحية التابعة لنا باختيارها مراكز رعاية صحية "صديقة للأم والطفل" كمؤشر في دعمنا الراسخواستمرار للرضاعة الطبيعية.

الرضاعة الطبيعية خلال العامين الماضيين وأنا أم عاملة". وأضافت، "خلال حملي الثاني، خططنا للحصول على حليب اللبأ قبل الولادة للاستعداد مسبقاً في حالة ظهور أي مشاكل. وبعد الولادة، تمت إحالة طفلي إلى وحدة العناية من قبل منظمة الصحة العالمية واليونيسف. ونفخر بخبرات فريقنا المتفاني من المتخصصات في مجال الرضاعة الطبيعية والحاصلات على أفضل التدريبات في هذا المجال لتقديم كل الدعم اللازم لنحو 98% من الأمهات اللواتي يقررن الشروع في رحلة الرضاعة الطبيعية". وعن تجربتها في المستشفى، قالت فالنتينا: "عانيت من جميع المضاعفات المحتملة مع الرضاعة الطبيعية بعد ولادة طفلي الأول، من التشنجات إلى العدوى، مما حدّ من قدرتي على الرضاعة الطبيعية. لكن من خلال الدعم الذي تلقينته من فريق الرضاعة الطبيعية في مستشفى الكورنيش ومراقبتهم اليومية والدقيقة، تمكنت من التغلب على كل تلك العقبات ومتابعة

الرضاعة الطبيعية لكل من الأمهات وأطفالهن. يُشار إلى أن الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية هو حملة عالمية تستهدف زيادة الوعي والتشجيع على الاحتفاء بالرضاعة الطبيعية وأهميتها وفوائدها. ويحتفل بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية في الفترة من 1 إلى 7 أغسطس، فيما تحتفل به دولة الإمارات العربية المتحدة خلال الأسبوع الأول من نوفمبر. وتوسع الحملة التي تستمر لأسبوع كامل إلى التركيز على تمكين الجهات الفاعلة والمؤثرة والمسؤولة عن حماية وتعزيز ودعم الرضاعة الطبيعية عبر مختلف المستويات، من المستشفى إلى مكان العمل والمجتمع بأسره. ويقدم خلالها مستشفى الكورنيش والخدمات العلاجية الخارجية ومستشفى الظفرة الدعم والتشجيع للأمهات خلال رحلة الرضاعة الطبيعية. وفي هذه المناسبة، قال الدكتور بول بوسيو، رئيس الشؤون الطبية والرئيس التنفيذي بالإنيابة لمستشفى الكورنيش: "يتملك مستشفى

الرضاعة الطبيعية للتوعية بالرضاعة الطبيعية عبر منشأتها الصحية، وذلك في إطار فعاليات الأسبوع الوطني للرضاعة الطبيعية، حيث تعزز تنظيم مجموعة من الأنشطة المجتمعية التي تنفّذ المجتمع حول أهمية وفوائد

أعلنت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، أكبر شبكة للرعاية الصحية في دولة الإمارات، خلال هذا الأسبوع عن إطلاق

أبوظبي- الفجر



منوعات الفكر

23



يصنف فول الصويا بين البذور الزيتية ويستخدم في الصين منذ ٥٠٠٠ عام طعاما ومصدرا لتصنيع العقاقير، فيما يعتبر من المحاصيل الغذائية والصناعية الهامة على المستوى العالمي.

تقول أخصائية التغذية كاثرين بايبر: "ربما يكون فول الصويا أكثر موضوعات التغذية إثارة للجدل، ومن المرجح أن تكون النتائج المختلفة في البحث مرتبطة بالاختلافات في كيفية دراسة فول الصويا."

يمكن تناوله بأمان عدة مرات في الأسبوع

5 آثار مذهشة لتناول فول الصويا

في أطعمة الصويا بتحسين كثافة المعادن في العظام ومنع فقدان العظام المرتبط بهشاشة العظام، بغض النظر عن وزنك، والايسوفلافون هو نوع من الاستروجين النباتي، وهو مركب مشتق من النباتات يوجد بكثرة في فول الصويا ومنتجات الصويا أكثر من أي طعام آخر."

يحمي الصويا من سرطان الثدي.

ارتبطت المستويات العالية من الإستروجين بسرطان الثدي، لهذا السبب، طلب من النساء المصابات بسرطان الثدي أثناء العلاج بالهرمونات تجنب تناول منتجات الصويا، ومع ذلك، فإن الاستهلاك المعتدل لفول الصويا، ما يصل إلى حصتين من التوفو أو حليب الصويا أو إدامامي يوميًا، لا يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي، وفقا لمايو كلينك. ووجدت أبحاث أخرى نشرت في عام 2022 من قبل الجمعية الأمريكية لأبحاث السرطان أن فول الصويا قد يحمي الفتيات الصغيرات من الإصابة بسرطان الثدي في وقت لاحق من الحياة، كما يقول أميدور. ونظرت الدراسة في النظام الغذائي لـ 329 فتاة من سن البلوغ حتى عامين بعد الدورة الشهرية الأولى ووجدت ارتباطا عكسيا بين استهلاك الصويا وحجم الغدد الليفية المطلق، مما يدل على انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي.

وبحسب أميدور يساهم فول الصويا في التخفيف من ارتفاع ضغط الدم والالتهابات المزمنة منخفضة الدرجة وهي حالة تغمر فيها خلايا الجهاز المناعي الجسم باستمرار بسبب سوء التغذية والتدخين وتعاطي الكحول وعوامل نمط الحياة الأخرى، وقد يؤدي هذا الهجوم الخفي إلى إتلاف الأنسجة، مثل بطانات الشرايين، والتي يمكن أن تؤدي إلى قاتل صامت آخر هو ارتفاع ضغط الدم. وقد يتسبب كل من الالتهاب وارتفاع ضغط الدم في ظهور لويحات في الشرايين يمكن أن تتفجر وتحفز جلطات الدم التي تسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية، وتشير دراسات حديثة إلى أن استكمال النظام الغذائي ببروتين الصويا قد يقلل من ضغط الدم والالتهابات المزمنة.

يساهم في تقوية العظام

مع التقدم في العمر، يزداد خطر الإصابة بهشاشة العظام، ويتعرض نصف البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاما لخطر كسر العظام بسبب انخفاض كثافة العظام، وفقا لمؤسسة هشاشة العظام الوطنية الأمريكية، وقد يساعد تناول المزيد من الصويا على حمايتك من الكسور.

تقول ماناكير: "ترتبط الايسوفلافون الموجودة

بالغذيات، ويوفر البروتين والألياف والكالسيوم وفيتامينات ب ويبدو أن له تأثير إيجابي على أولئك الذين يعانون من أمراض القلب والسكري والنساء في سن اليأس."

يدعم الصويا فقدان الوزن

يعد فول الصويا مصدرا غني للبروتين، يعتبر الخبراء أن البروتين يساهم في إصلاح وبناء العضلات ويزيد الشعور بالشبع لفترة أطول ويحارب الرغبة الشديدة في تناول الكربوهيدرات السكرية. تقول أخصائية التغذية لورين ماناكير: "قد يلعب فول الصويا دورا إيجابيا في مقاومة الأنسولين، واستقلاب الأحماض الدهنية، والتغيرات الهرمونية أو الخلوية أو الجزيئية الأخرى المرتبطة بزيادة الوزن."

ووجدت دراسة في المجلة الدولية للعلوم الطبية التي نظرت في تأثير فول الصويا على الأشخاص الذين يعانون من السمنة أن تناول بروتين الصويا الغذائي بانتظام يقلل من وزن الجسم وكتلة الدهون ومستويات الكوليسترول.

يحمي الصويا القلب

يشير الخبراء إلى أن النظام الغذائي الغني بـ بروتين الصويا قد يساعد على نقص الوزن وتخفيف بعض الضغط عن القلب. وتقول أخصائية التغذية وعضو مجلس المراجعة الطبية في موقع Eatthis توبي أميدور: "يمكن أن يساعد فول الصويا في خفض نسبة الكوليسترول وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية"، وتستشهد الأخصائية بتحليل تلوي عام 2019 نُشر في مجلة التغذية، والذي وجد أن بروتين الصويا يقلل البروتين الدهني منخفض الكثافة، أو ما يسمى بالكوليسترول "الضار"، بنسبة 3 إلى 4% لدى البالغين.

تخفيف مخاطر الأمراض الصامتة

يمكن تناول فول الصويا بأمان عدة مرات في الأسبوع خاصة عند تناوله كبديل للحوم الحمراء والمعالجة، كما يقول خبراء التغذية.

تقول بايبر: "تدعم العديد من الدراسات سلامة 25 جراما من بروتين الصويا يوميا وفول الصويا غني



هل يمكن استبدال اللحوم بالسّمك في النظام الغذائي؟

تعتبر الأسماك من أهم المنتجات في النظام الغذائي للإنسان. ولكن هل يمكن أن تحل محل اللحوم في نظامه الغذائي؟

تشير الدكتورة ألكسندرا رازارينوفا، خبيرة التغذية الروسية، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن البعض

يتحولون إلى تناول الأسماك والمأكولات البحرية ويتخلون عن تناول اللحوم.

البديهي والسكري، نمط حياته. فمثلا إذا كان رياضيا محترفا، أو طفلا، أو امرأة حاملا أو مرضعة أو يعاني من ضعف منظومة المناعة أو فقر الدم، فإن اللحوم ضرورية في نظامه الغذائي ولا يمكن استبدالها بالأسماك. ومن جانب آخر في حالات مرضية معينة والشيخوخة يجب التقليل من تناول اللحوم. لذلك لا توجد وصفة موحدة للجميع. ويجب استشارة الطبيب بشأن النظام الغذائي لأنه مسألة شخصية تماما."

البيولوجية النشطة. ولكن من أجل هضمها وامتصاصها يجب أن يكون عمل الجهاز الهضمي مستقرا". وتضيف، التحلي عن تناول اللحوم لن يؤدي إلى عواقب صحية سلبية، إذا كان النظام الغذائي متنوعا ومتوازنا، يتضمن الأسماك والمأكولات البحرية ولحم الدواجن والبيض ومنتجات الحليب.

وتقول، "من الضروري أخذ حالة الإنسان الشخصية بالاعتبار- العمر، الجنس، حالة بدنه، مستوى نشاطه

وتقول، "يجب أن يكون السمك على مواعيد الطعام 2-3 مرات في الأسبوع. ويمتص الجسم البروتين السمكي أسرع مرتين من البروتين الحيواني- خلال 2-3 ساعات فقط، وبالإضافة إلى البروتين، تعتبر الأسماك مصدرا مهما للأحماض أوميغا3- الدهنية غير المشبعة الضرورية للقلب والأوعية الدموية، وتحتوي على فيتامينات A و B والتي تذوب في الدهون، والمعادن الأساسية مثل السيليเนียม والفسفور والمغنيسيوم والصوديوم واليوتاسيوم".

ومع ذلك لا ينصح باستبدال أطباق اللحوم بالكامل بأطباق السمك إذا لا توجد مؤشرات طبية تتطلب ذلك.

وتقول، "أولا، يزيد تنوع مكونات البروتين في التغذية، من مؤشر الأحماض الأمينية (القيمة البيولوجية للبروتين) التي نحصل عليها. وثانيا، تحتوي اللحوم على عنصر الحديد الذي يسهل امتصاصه. ونفس الحالة مع فيتامين B12. لذلك عند استبدال أطباق اللحوم بالكامل بأطباق السمك، يجب البحث عن مواد أخرى لتعويض نقص هذه المواد. أو اللجوء إلى المكملات



الفرجة

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
إعلان أمر أداء بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٢/١٠/١٩٨٥ أمر أداء

المختار : سامي عيسى
المختار إليه : أحمد توفيق طه مطر - صفته : مدعي عليه
عنوانه : إمارة دبي - شارع القهوهو - مبنى ملك عبد الرحيم محمد بالغزوي - شقة 916
المطلوب : إعلان - ل. أحمد توفيق طه مطر - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء قد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: 2022/9/9
بالزام المدعي بان يؤدي للمدعي مبلغ وقدره (17000) والفائدة القانونية بواقع ٦٥% من تاريخ
المطالبة وحتى السداد التام وبالرسوم والمحاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل ألعاب الحمامة ورفضت
طلب تنفيذ المجل ، ولكم الحق في التظلم الأمر أو استئنافه بحسب الاجوال وفق الاحكام الواردة في
المادة 66 من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية .

رئيس القسم

الفرجة

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : بوابة الغرب تجارة الساعات وقطع غيارها - ذ م م
العنوان : مكتب رقم 702 ملك امين محمد محمد الشريف - الحريات - ديرة - الشكل
القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 909683 رقم القيد بالسجل
التجاري : 1517479 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد
تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب
قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/10/25 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
2022/10/25 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين
اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن
راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس :
04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفرجة

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع
الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس :
04-2973071 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم
تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بوابة الغرب تجارة الساعات وقطع
غيارها - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/10/24
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/10/24 وعلى من
لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي
على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفرجة

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
إصدار عدلي بالنشر
رقم (2022/151365)

المختار : ميهورنج وانج (صيني الجنسية)
المختار إليه : داوكيو شين (صيني الجنسية)
مجهول محل الإقامة
يُنذر المختار المختار إليه ضرورة سداد مبلغ وقدره خمسمائة ألف درهما
قيمة المديونية المترصدة بذمته في موعد أقصاه خمسة أيام من تاريخ
هذا الإنذار ، وإلا فإننا سنضطر للجوء الى القضاء للمطالبة بالزامكم
بسد الترتيب بدمتكم والفائدة المستندة عنه مع تحميلكم كافة
الرسوم والمحاريف الناجمة عن ذلك.

المكتبات العدل

الفرجة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - نور الشمس للعقارات الفنية ذ م م
إخطار دفع في القضية رقم: 0006351 SHCXCIPOR2022 / 0006351 تجاري (جزي)

إلى المحكم عليه : نور الشمس للعقارات الفنية - ذ م م
العنوان : الإمارات العربية المتحدة إمارة الشارقة منطقة الصلي شارع الزهراء ميدان الساعة مكتب برج
الساعة الطابق التاسع مكتب 905 هاتف مترك 0506461993 هاتف ثابت 065233324
suntech412@gmail.com
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ نجوم البند للمقالات الفنية - في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب
تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمحاريف 125454.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك /
إعلانكم 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 ستجبر بحق إجراءات التنفيذ
الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الفرجة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - أحمد خالد دياب
إخطار دفع في القضية رقم: 0006571 SHCXCICREA2022 / 0006571 مدني (جزي)

إلى المحكم عليه : أحمد خالد دياب
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ محمد بن خليفة بن علي الشديدي
في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمحاريف 51837.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستجبر
بحق إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الفرجة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - بلال ابراهيم بلال محمد تقي
إخطار دفع في القضية رقم: 0004555 SHCXCIBOUNCE2022 / 0004555 شركات المرتجعة

إلى المحكم عليه : بلال ابراهيم بلال محمد تقي
العنوان : إمارة عجمان المنطقة الويهات 3 قرب من مسجد نوح فيلا رقم 5 صندوق البريد 2180 رقم
البريد 0503155343
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ مصرف الشارقة الاسلامي في القضية المشار إليها أعلاه.
وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم
المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمحاريف : 161017.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك
/ إعلانكم 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 ستجبر بحق إجراءات
التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الفرجة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICIREA2022/0007729 مدني (جزي)

إلى المدعي عليه : محمد فيهم حسين محمد بلاليت حسين - مجهول محل الإقامة
بناء على طلب المدعي : محمد اشفاق عبدالرشيد
والذي يطالبكم ب : الزام المدعي عليه بمبلغ (2000) ألف درهم
الزام المدعي عليه لدفع الرسوم والمحاريف والأتعاب الحمامة
إعلان المدعي عليه بالجلسة واللائحة الادعاء
شمول الحكم بالنفاذ المجل طبقاً لاحكام المادة 229 للفقرة (5) من قانون الإجراءات المدنية
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/11/9 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة
الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 2) شخصيا او
بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك
خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها
اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/11/1 من

مكتب الخدمات القضائية

الفرجة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0003218 AJCFICIPOR2022 / 0003218 تجاري (جزي)

إلى المدعي عليه : صفوان صالح سعيد علوي
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/11/15 أمام مكتب إدارة الدعوى
محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب
مدير الدعوى رقم 6) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة
جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على
عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه -
بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2022/11/1 م.

مكتب الخدمات القضائية

الفرجة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
إعلان مدعى عليه بالنشر

في الدعوى رقم 0000601 AJCFISHPAFA2022 / 0000601 الأحوال الشخصية
في جريديتي واسمي الانتشار

إلى المدعي عليه : عمر ابو زيد أمانى / الجنسية
نعمكم بأن المدعية مروه رياض الشيخ سوري الجنسية
قد أقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة 0.0
لذا يجب عليكم الحضور أمام محكمة عجمان الاتحادية ، المحكمة الابتدائية الشرعية ،
الموافق 2022/11/22 الساعة 10.00 تقديم ما تدرك من دفاع ومستندات ، وفي
حالة عدم حضوركم او إرسال وكيل معتمد ينوب عنكم فإن المحكمة ستباشر الإجراءات
القانونية في غيابكم.
حرر بتاريخ / 2022/10/18
مركز سعادة المتعاملين

محكمة عجمان الاتحادية
المحكمة الابتدائية المدنية

الفرجة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0003954 SHCFICIREA2022 / 0003954 مدني (جزي)

إلى : المحكم عليه / عبدالرحمن عبدالرحمن - العنوان : 9538051
شركة الاتحاد للتأمين - ذ م - العنوان : 9538052
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2022/9/21 قد حكمت عليك هذه المحكمة في
الدعوى المذكورة بالرقم لصالح / اجرة الشارقة - ذ م - بالتالي :
نص الحكم حكمت المحكمة :
بالزام المدعي عليها بالتضامن والتضامن بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره (729.50)
درهم) سبباً تسعة وعشرون درهما وخمسون فلساً ، بالإضافة للفائدة القانونية على
هذا المبلغ بواقع 5% سنوياً من تاريخ الادعاء وحتى السداد التام على ألا تتجاوز اصل
الدين - مع الرسوم والمحاريف.
حكما غير قابل للاعتراض خلال المدة القانونية

المحكمة الابتدائية المدنية

الفرجة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0003306 AJCFICIPOR2022 / 0003306 تجاري (جزي)

إلى المدعي عليه : هيماني نارايان راجوني
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/11/15 أمام مكتب إدارة الدعوى
محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب
مدير الدعوى رقم 6) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة
جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على
عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه -
بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2022/11/2 م.

مكتب الخدمات القضائية

الفرجة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICIREA2022/0007871 مدني (جزي)

إلى المدعي عليه : محمد طلال محمد رضوان الصباح
مجهول محل الإقامة
الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ مقداره 4.570 درهم (أربعة آلاف وخمسمائة
وسبعون درهما) والفائدة 5% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والرسوم والمصروفات
والأتعاب. انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/11/15 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة
الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 10)
شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة
المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى
المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2022/11/2 م

مكتب الخدمات القضائية

الفرجة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم: 0006612 SHCXCIBOUNCE2022 / 0006612 الشركات المرتجعة

إلى المحكم عليه : ساجيد موش
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ محمد جميل حسين على أحمد الهزيم - الجنسية كويتي
في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمحاريف 5850.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستجبر
بحق إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الفرجة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - انعام ذوالفقار ميان محمد ذوالفقار
إخطار دفع في القضية رقم: 0006496 SHCXCIBOUNCE2022 / 0006496 الشركات المرتجعة

إلى المحكم عليه : انعام ذوالفقار ميان محمد ذوالفقار
العنوان : إمارة الشارقة - القاسمية خلف شارع الاستقلال برج علياء - شقة رقم 305
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ محمد جليل حسين علي أحمد الهزيم - الجنسية كويتي
في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم
المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمحاريف 9850.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك
/ إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستجبر بحق إجراءات التنفيذ
الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الفرجة

اشعار تصفية

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣

شركة / سوتكرا موبایل تريندينج ش م ح منطقة حرة (ذ م م) (رخصة رقم 0560-L)
والكائن ب : SR1-FLR18.87 المنطقة الحرة مركز دبي التجاري العالمي ، الإمارات
العربية المتحدة ، مرمخة بموجب سلطة المنطقة الحرة لتركز دبي التجاري العالمي في إعلان
قرارها بالكافة والذي تم اتخاذه بواسطة مجلس الإدارة في اجتماعه الذي عقد بتاريخ
2022/9/14 بشأن إعلان وحل الشركة.
وفقا لذلك ، تهيب الشركة بأي طرف معنى بالامر ولديه أي مطالبات في مواجهتها عليه
تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل او
الاتصال ب :
إسم الشركة : أي بي محاسب قانوني
ص ب : 377310
دبي ، دولة الامارات العربية المتحدة.
هاتف رقم : 04-4252890
البريد الالكتروني : INFO@ABICA.COM
البريد الإلكتروني :
في يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الاشعار والمحددة ب 45 يوما.

الفرجة

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : روسيكادا التجارة الهوائيات المتحركة ومستلزماتها - ذ م م
العنوان : مكتب 101 ملك زين العابدين محمد بن راشد لدعم مشاريع
المر - استامة D893 الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة :
1005817 رقم القيد بالسجل التجاري : 1639934 بموجب هذا تعلن دائرة
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال
الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/11/2 والموثق
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/11/2 وعلى من لديه أي اعتراض أو
مطالبة التقدم إلى الصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب
رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد -
هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفرجة

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع
الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس :
04-2973071 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد
تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية روسيكادا تجارة الهوائيات المتحركة
ومستلزماتها - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/11/2
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/11/2 وعلى من لديه
أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على
العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفرجة

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : مطبخ شين شين الصيني - ذ م م
العنوان : محل رقم 9-8 ملك زين العابدين محمد بن راشد لدعم مشاريع
القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 577789 رقم القيد بالسجل
التجاري : 1111708 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد
تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب
قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/9/2 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
2022/9/2 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين باركر
راسل عبيد لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 504 ملك الشيخ مسلم بن
سالم بن حم (بن حم العقارية) - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2959958 فاكس :
04-2959945 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفرجة

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : باركر راسل عبيد لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 504 ملك الشيخ مسلم بن سالم بن حم (بن حم العقارية) -
ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2959958 فاكس : 04-2959945 بموجب
هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
لتصفية مطبخ شين شين الصيني - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي
بتاريخ 2022/9/2 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/9/2
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين في مكتبه الكائن
بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفرجة

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : تشين تشين تجارة المواد الغذائية - ذ م م
العنوان : مستودع 02 وكيل محمد أحمد نجيب الله - رأس الخور الصناعية الثانية
الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 768680 رقم القيد
السجل التجاري : 1252424 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي
بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/9/2 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي
بتاريخ 2022/9/2 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين
باركر راسل عبيد لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 504 ملك الشيخ مسلم
بن سالم بن حم (بن حم العقارية) - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2959958
فاكس : 04-2959945 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفرجة

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : باركر راسل عبيد لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 504 ملك الشيخ مسلم بن سالم بن حم (بن حم العقارية) -
ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2959958 فاكس : 04-2959945 بموجب
هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
لتصفية تشين تشين تجارة المواد الغذائية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار
محاكم دبي بتاريخ 2022/9/2 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
2022/9/2 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين
في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفرجة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
وزارة العدل - محكمة عجمان الاتحادية الاتحادية
القضية التنفيذية رقم 1736 لسنة 2019
إعلان بيع عقار بالخازة العلني (المنفذ ضده نشرا)

إلى المنفذ ضده / كولفاري رانجاناث كيناث
صالح ورثة المنفذ له / غاناثام جاناتا بجراني
لنعلن محكمة عجمان الاتحادية الاتحادية لتسليم سبعة مزارع علني في تمام الساعة الثانية عشر ظهرا يوم
الاربعاء الموافق 2022/11/9 وذلك ليبيع العقار العلني ملكيته للمحكوم عليه وأوصاف العقار على النحو التالي:
العقار قطعة رقم (0057) بمنطقة الرميعة (2) بمساحة 1.161.38 متر مربع بإمارة عجمان بسعر اساسي
مقداره (3.125.000.00) درهم (ثلاثة ملايين ومائة وخمسة وعشرون ألف درهم)، وذلك في ايام الثلاثاء ان
القبض الحال وذلك على الموقع الالكتروني للإمارات للمزادات http://www.emiratesauction.ae
يتوجب على الراغب بالاشتراك بالمزايدة ان يتقدم بتأمين نقدي او بموجب شيك مصدق بقيمة 20% من الثمن
المقدر للعقار. هللى من يرغب بالشراء او الاستئصال عن ذلك مراجعة قسم الجوازات والبيع بالمحكمة او الموقع
الالكتروني للإمارات للمزادات http://www.emiratesauction.ae وذلك قبل موعد البيع.
وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلثة
ايام على الأقل.

عليه أحمد الحوسني
مدير الخدمات القضائية بمحكمة عجمان الاتحادية

الفرجة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٣
وزارة العدل - محكمة عجمان الاتحادية الاتحادية
القضية التنفيذية رقم 1736 لسنة 2019
إعلان بيع عقار بالخازة العلني (نشرا)

إلى المنفذ ضده / كولفاري رانجاناث كيناث
صالح ورثة المنفذ له / غاناثام جاناتا بجراني
لنعلن محكمة عجمان الاتحادية الاتحادية لتسليم سبعة مزارع علني في تمام الساعة الثانية عشر ظهرا يوم
الاربعاء الموافق 2022/11/9 وذلك ليبيع العقار العلني ملكيته للمحكوم عليه وأوصاف العقار على النحو التالي:
العقار قطعة رقم (0057) بمنطقة الرميعة (2) بمساحة 1.161.38 متر مربع بإمارة عجمان بسعر اساسي
مقداره (3.125.000.00) درهم (ثلاثة ملايين ومائة وخمسة وعشرون ألف درهم)، وذلك في ايام الثلاثاء ان
القبض الحال وذلك على الموقع الالكتروني للإمارات للمزادات http://www.emiratesauction.ae
يتوجب على الراغب بالاشتراك بالمزايدة ان يتقدم بتأمين نقدي او بموجب شيك مصدق بقيمة 20% من الثمن
المقدر للعقار. هللى من يرغب بالشراء او الاستئصال عن ذلك مراجعة قسم الجوازات والبيع بالمحكمة او الموقع
الالكتروني للإمارات للمزادات http://www.emiratesauction.ae وذلك قبل موعد البيع.
وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلثة
ايام على الأقل.

عليه أحمد الحوسني
مدير الخدمات القضائية بمحكمة عجمان الاتحادية

[illegible]



أبوظبي للإعلام تشارك في معرض الشارقة الدولي للكتاب 2022 بدورته الواحدة والأربعين

الحدث مجموعة واسعة من الأنشطة وجلسات النقاش وورش العمل والبرامج الفكرية والتعليمية المبتكرة، وسط بيئة معرفية متكاملة وجاذبة، وهو يُعد واحداً من أهم المنصات الإقليمية والدولية الرائدة في قطاع النشر، وملقًى ثقافياً عريقاً، يُعزّز المشهد الثقافي والفكري لدولة الإمارات، عبر تسليط الضوء على نخبة من إنتاجات أبرز الكتاب والمثقفين، واستقطاب أهم دور النشر وأبرز الجهات الفاعلة في هذه الصناعة. يُذكر أن معرض الشارقة الدولي للكتاب كان قد تصدر في دورته الماضية عام 2021، معارض الكتب العالمية كافة بإعلانه "المعرض الأكبر في العالم" على مستوى بيع وشراء حقوق النشر لعام 2021، مسجلاً بذلك تاريخاً جديداً للثقافة الإماراتية والعربية وسوق صناعة الكتاب.

المحتوى الفكري والثقافي والأدبي والعلمي والاقتصادي والتعليمي والفني، والتشجيع على القراءة وطباعة وتأليف ونشر المحتوى البناء والهادف، نظراً لأثرها المحوري في تقدم المجتمعات وصناعة مستقبل مزدهر وأكثر انفتاحاً وتسامحاً من خلال مد جسور التواصل الثقافي بين شعوب المنطقة والعالم.. وفي مبادرة موجهة للأطفال وعُشاق مجلة "ماجد" من زوار المعرض، سيشهد جناح أبوظبي للإعلام، الذي يقع في القاعة رقم (6)، إطلاق مسابقة مجلة ماجد بعنوان "أنا البطل" حيث سيقيم الأطفال بتجربة اقتراح سيناريو قصة لشخصيتهم المفضلة والتنافس في طرح أفكارهم ومخيلاهم للعيش بواقعية مع أحداث القصة حيث سيتم تجسيد صورة الفائزين وقصصهم كروتونياً في الأعداد القادمة من مجلة ماجد، وتوفير خصومات بنسبة 25% على اشتراكات المنشورات الصادرة عن شركة "توزيع"، وذلك طوال أيام الأسبوع من الساعة 10 صباحاً وحتى 10 مساءً، ويوم الجمعة من الساعة 4 عصراً وحتى 11 مساءً.

وتطوير وتوزيع المحتوى الهادف والموجه للجمهور في دولة الإمارات والمنطقة العربية، بما يُسهم في تعزيز التوجهات الرئيسية للدولة كحاضنة للكتاب والإبداع الفكري والتلاقي والحوار الثقافي.. "إن مشاركة أبوظبي للإعلام في معرض الشارقة الدولي للكتاب على مستوى الرعاية والحضور ممثلة بعدد من منصاتها الإعلامية والرقمية، وبعده من المبادرات الترويجية، هو تجسيد لرسالة الشركة في إبراز رؤية القيادة وإنجازات الدولة ودعم تطلعات المجتمع في دولة الإمارات وقيمه البنية على الاستثمار في الإنسان وعلى التنمية والتسامح.. وأضاف النعيمي: "لقد كانت أبوظبي للإعلام وستبقى منيراً وطنياً رائداً في مجال المساهمة وتعزيز وعي المجتمع بأهمية مواصلة الارتقاء بمستوى المعارف الإنسانية، والاهتمام بجودة

وتأتي مشاركة أبوظبي للإعلام في المعرض، بهدف تسليط الضوء على تطبيقات النشر والمنصات الرقمية التابعة لكل من صحيفة "الاتحاد" ومجلة "زهرة الخليج" ومجلة "ناشيونال جيوغرافيك" ومجلة "ماجد" ومنصة "محتوى"، وسيتم التركيز بشكل أساسي على تشجيع الزوار على تحميل تطبيقات هذه المنصات الإعلامية، ومتابعة الحسابات الرسمية التابعة لعلامات أبوظبي للإعلام، بما ينسجم مع استراتيجية التحول الرقمي التي تتبعها الشركة. وبهذا الصدد، قال عبد الرحيم النعيمي، مدير عام أبوظبي للإعلام بالإناية: "تؤكد المشاركة المستمرة لأبوظبي للإعلام في معرض الشارقة الدولي للكتاب على التزام الشركة بدعم المحافل الثقافية الوطنية ذات البعد الدولي سواء على مستوى الرعاية الإعلامية أو الحضور البارز، كما تعكس التزام أبوظبي للإعلام بإنتاج

•• أبوظبي-الفجر: أعلنت "أبوظبي للإعلام"، شركة خدمات الإعلام العامة الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة، عن مشاركتها في فعاليات الدورة الـ 41 من "معرض الشارقة الدولي للكتاب"، والذي انطلق في مركز إكسبو الشارقة تحت شعار "كلمة للعالم"، ويستمر على مدار 12 يوماً، وذلك بحضور نخبة من أقطاب صناعة النشر في المنطقة العربية والعالم. وتتمثل مشاركة أبوظبي للإعلام في دورة هذا العام بصفتها "الشريك الإعلامي" لهذا الحدث، والذي يُعتبر من أبرز المشاريع الثقافية في المنطقة والعالم. كما تُشارك أبوظبي للإعلام في المعرض عبر جناح خاص بها يضم عدداً من المنصات الإعلامية والرقمية والتجارية التي تتبع لها.

•• الشارقة -الفجر: شارك نادي تراث الإمارات في الدورة 41 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب في الفترة من 2 إلى 13 نوفمبر بمركز إكسبو الشارقة، تحت شعار «كلمة للعالم». وأبانت فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث التابع للنادي، أن جناح النادي يقدم هذا العام عدداً من الإصدارات الجديدة التي تعد إضافة إلى المكتبة التراثية الإماراتية، منها كتاب «السنع: قيم وعادات



إصدارات جديدة وأنشطة ثقافية لنادي تراث الإمارات في الشارقة للكتاب

محمد بن يعرف المنصوري، و«ديوان العميمي» للشاعر حمد حارب راشد بن راشد العميمي جمع وإعداد موزة مطر حارب العميمي. وقالت المنصوري إن نادي تراث الإمارات يحرص في كل عام على المشاركة في المعرض بإنتاجات معرفية جديدة، وذلك من منطلق مسؤوليته الفكرية والأدبية تجاه الثقافة الإماراتية والفكر الإنساني عامة، إذ يعد النادي أحد الفاعلين الرئيسيين في المشهد الثقافي والتراثي الإماراتي، حيث يعمل على تحقيق رسالته في نشر التراث والتعريف به بشتى السبل. كما أشارت إلى مواصلة تقديم البرامج

المجتمع الإماراتي منهج الحياة المستدامة، تأليف الدكتور محمد فاتح زغل والأستاذة فاطمة المنصوري، وكتاب «تطور التخطيط العمراني لمدينة العين من واقع التجربة، للمهندس طلال السلمي». ومن الإصدارات الجديدة في جناح النادي أيضاً «ديوان السحاب العذب: قصائد في رفاء فقيده الوطن المغفور له الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، جمع وإعداد الشاعرة مريم النقيي وفكرة وإشراف الشاعر سعيد بن غماض الراشدي، و«ديوان بن حويرب، للشاعر حمد بن بخت بن حويرب المنصوري جمع ومراجعة وشرح الشاعر

•• الشارقة -الفجر: شارك نادي تراث الإمارات في الدورة 41 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب في الفترة من 2 إلى 13 نوفمبر بمركز إكسبو الشارقة، تحت شعار «كلمة للعالم». وأبانت فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث التابع للنادي، أن جناح النادي يقدم هذا العام عدداً من الإصدارات الجديدة التي تعد إضافة إلى المكتبة التراثية الإماراتية، منها كتاب «السنع: قيم وعادات

•• الشارقة -الفجر: شارك نادي تراث الإمارات في الدورة 41 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب في الفترة من 2 إلى 13 نوفمبر بمركز إكسبو الشارقة، تحت شعار «كلمة للعالم». وأبانت فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث التابع للنادي، أن جناح النادي يقدم هذا العام عدداً من الإصدارات الجديدة التي تعد إضافة إلى المكتبة التراثية الإماراتية، منها كتاب «السنع: قيم وعادات



مكتبة محمد بن راشد تستعرض كتباً نادرة وأبرز خدماتها في معرض الشارقة الدولي للكتاب

28/hosting/6241505/، والتي تتيح لهم التجول بين أروقته، وزيارة مركز المعلومات والمكتبات الفرعية المختلفة في كل طابق، والتي تشمل: المكتبة العامة، ومكتبة الشباب، ومكتبة الطفل، ومكتبة الخرائط والأطالس، ومكتبة الفنون والإعلام، ومكتبة الأعمال، ومكتبة الإمارات، ومكتبة الدوريات، ومكتبة المجموعات الخاصة. وتعد مكتبة محمد بن راشد، التي أنشئت على مساحة تغطي أكثر من نصف مليون قدم مربع ما بين مساحة الأرض ومساحة المبنى، واحدة من أكثر المباني المميزة في الشرق الأوسط: حيث صُممت على شكل رحل، وهو مسند الكتب على شكل X، والمستخدم في جميع أنحاء العالم الإسلامي، لتحضن أكثر من مليون كتاب في مختلف التخصصات. كما تعد إحدى أكثر المكتبات تقدماً من الناحية التكنولوجية في العالم؛ حيث تعتمد على أحدث التقنيات، ومن بينها الذكاء الاصطناعي (AI)، والواقع الافتراضي المعزز (AR)، والتصوير المجسم «الهولوجرام»، والروبوتات الذكية.

النشر من مختلف أنحاء العالم، ويشكل فرصة مثالية ومهمة لبحث أفق التعاون والعمل المشترك مع مجموعة من كبرى مؤسسات صناعة النشر والثقافة في العالم، إلى جانب الاطلاع على أحدث التقنيات في قطاع المكتبات وتبادل الخبرات، مضيفاً «مشاركتنا في المعرض تأتي في إطار استراتيجيتها لتعريف الجمهور بهذه المبادرة الرائدة، التي تمثل قيمة أدبية وعلمية وفكرية مضافة تسهم في رسم ملامح مستقبل المشهد الثقافي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتعزيز مكانة الدولة كحاضرة ثقافية ومناورة معرفية تستقطب الباحثين والأدباء والمفكرين والمبدعين من المنطقة والعالم»، مؤكداً «نحرص من خلال مشاركتنا في المعرض على التوسع في اقتناء مجموعات جديدة من العناوين والموضوعات وتزويد المكتبة بأحدث الإصدارات المختلفة في كافة التخصصات لإثراء محتوى مكتبتنا وتعزيز تجربة الزوار والأعضاء». كما تقدم للزوار نبذة مميزة عن جولتها الافتراضية الجديدة التي توفرها عبر موقعها الإلكتروني، عبر الرابط https://storage.net-fs.com/

•• دبي-الفجر: تشارك مكتبة محمد بن راشد، في الدورة الواحدة والأربعين من «معرض الشارقة الدولي للكتاب 2022»، الذي ينظم خلال الفترة من 2-13 نوفمبر المقبل في مركز إكسبو الشارقة تحت شعار «كلمة للعالم»، بهدف استعراض أبرز خدماتها والمزايا التي تقدمها للأعضاء وجميع شرائح المجتمع. وتستعرض منصة مكتبة محمد بن راشد، الموجودة في صالة رقم 5 جناح رقم M-13، سلسلة فريدة من الكتب النادرة، ومن بينها مجلة الكويت والعراق الأدبية، والشيخ والبحر، كما تسلط الضوء على خدماتها وأحدث التقنيات المعتمدة بين أروقته ومن بينها الذكاء الاصطناعي، وفعالياتها الثقافية والترفيهية وورش العمل التي تنظمها المكتبة، بالإضافة إلى إتاحة الفرصة لزوار منصتها للتسجيل المسبق في عضويتها من خلال الأجهزة المتوفرة على المنصة. وعن المشاركة، قال الدكتور محمد سالم المزروعى، عضو مجلس إدارة مؤسسة مكتبة محمد بن راشد، «إن معرض الشارقة يعد أحد أبرز المنصات التي تجمع الكتاب والمثقفين ودور



منوعات

الفكر

27



بعد انتهائه من تصوير إعلان عالمي في بودابست، غادر الممثل اللبناني باسم مغنية إلى مصر للمباشرة بتصوير فيلم سينمائي جديد بعدما تم الاتفاق على كل تفاصيله. مغنية، كشف في هذا الحوار عن أنه يحضّر لمسلسل جديد لأنه يفضل أن يطلّ بدور جديد على المشاركة في الجزء الثالث من مسلسل (للموت)، لافتاً إلى أن مشاركته في أي عمل يجب أن يكون بطلاً له، رافضاً أن يكون (سنيداً)، مستدركاً أنه في المقابل يمكن أن يشارك كضيف فيه.

دور (عمر) في مسلسل (للموت) شكل تحدياً كبيراً لي

باسم مغنية: لن أقبل بدور لا يتطابق مع المواصفات التي أريدها

والأردن ودول الخليج، بينما في الماضي كنا نجد أنفسنا مجبرين على الذهاب إلى مصر كي يشاهد الجمهور المصري أعمالنا.

اليوم مثلاً، وبعد عرض مسلسل (للموت)، شاهدني أحد الممثلين المصريين وطلب أن يتصوّر معي لأنه تابعني في هذا العمل، كما أخبرني بأنه وزوجته يشاهدان مسلسل (للموت) أولاً ومن بعده يتابعان الأعمال الأخرى. من خلال المنصات أصبحنا قادرين على التواجد عبر الأعمال المشتركة وغير المشتركة.

• ولكن يقال إن الجمهور المصري لم يتقبل الأعمال المشتركة كثيراً عدا عن أن عدداً قليلاً جداً من الممثلين المصريين شاركوا فيها؟

– الممثل المصري لم يشارك في الأعمال المشتركة، ليس لأنه لا يحب المشاركة فيها، بل لأن الأعمال المصرية المحلية كثيرة جداً، بينما نحن كممثلين لبنانيين كنا بحاجة في مرحلة من المراحل لأن نتواجد في المسلسلات المشتركة كي يشاهدنا المواطن العربي ونتمكن من تسويق الدراما اللبنانية خارج لبنان.

السوق المصري مضمون ويعيش اكتفاءً ويوجد في مصر عدد كبير من الممثلين والمُخرِجين والكتّاب وشركات الإنتاج كما أنه ينتج سنوياً عدداً كبيراً من الأعمال.

لكن هناك أعمالاً مشتركة عُرضت في مصر وضربت كثيراً عند المصريين بينها مسلسل (للموت) و(عروس بيروت). وسأغادر قريباً إلى مصر لأنني ارتبطت بتصوير فيلم سينمائي وتم الاتفاق على تفاصيله.

• وهل هو فيلم مصري مشترك؟

– نعم، وأتقاسم بطولته مع أحد الممثلين المصريين.

• وهل يمكن أن تشارك في السينما اللبنانية؟

– آين هي السينما اللبنانية وآين هي الأفلام اللبنانية!

• لكن قبل فترة قصيرة تم إطلاق فيلم (الهيبة)؟

– فيلم (الهيبة) هو تكملة لمسلسل (الهيبة). وكى يستفيد المُنتج من دون أن يصوّر موسماً جديداً من المسلسل فزّر أن يُنتج فيلماً سينمائياً.

• وهل أنت مع فكرة تقديم فيلم عن (الهيبة)؟

– أنا مع كل ما من شأنه أن يصبّ في مصلحة المُنتج مادياً، شرط ألا يكون الإنتاج ركبياً. لا شك أن مسلسل (الهيبة) حقق أرقاماً قياسية من حيث نسب المشاهدة وتابعه كل العالم العربي والناس تعلقوا بأبطاله، وأنا مع فكرة أن يُستثمر كل هذا النجاح سينمائياً.

• هل يمكن أن نشاهدك في عمل من إنتاج صادق الصبّاح؟

– وما المانع في ذلك؟

وأنا كنتُ قد تعاونتُ معه في مسلسل (الشحورة).

• لكنك لم تظهر في أي عمل آخر من إنتاج (الصبّاح) بعد هذا المسلسل؟

– حصل توافُـلٌ معي للمشاركة في أكثر من عمل من إنتاج (الصبّاح) وكلها كانت أعمالاً جيدة، ولكن الأدوار التي عُرضت عليّ لا يمكن أن أقبل بها.

هناك حيثيات معينة يجب أن تتوافر في الدور كي أقبل به.

• هل نفهم من كلامك أن المُنتج صادق الصبّاح لا يقدرُك بشكل جيد كما يفعل المُنتج جمال سنان؟

– لا يوجد مُنتج يمكن أن يُحسن معاملتي كما يفعل جمال سنان. جمال سنان يقدر موقعي جيداً، ولكن علاقتي بالمُنتج صادق الصبّاح وابنته لى وابنه أنور قوية جداً ونحن نتواصل بشكل مستمر، وهم يعرفون أنه ليس بالضرورة أن نعمل معاً كي تكون علاقتنا جيدة.

لكن الدنيا عرُض وطلب وهناك عدد كبير من الأعمال التي شاهدتها الناس على الشاشة كانت عُرضت عليّ، ولكنني اعتدّرتُ عنها لأنني لا يمكن أن أقبل بدور لا يتطابق مع المواصفات التي أريدها. يجب أن أكون بطل العمل وأرفض أن أكون (سنيداً)، وهذا الأمر لم أفعله ولن أفعله أبداً، ولكن في المقابل يمكن أن أشارك كضيف فيه.

• كنتُ دائم الانشغال في الأسابيع الأخيرة، فهل كنتُ تقضي إجازتك قبل المباشرة بتصوير أعمالك؟

– بل انتهيت من تصوير إعلان ضخّم جداً في بودابست.

• وهل هذا يعني أنك ستكون وجهاً إعلانياً لماركة معينة؟

– لا يمكنني أن أذكر شيئاً الآن سوى أن الإعلان ضخّم جداً وهو مخصص للسوق الأوروبي.

• ولماذا في أوروبا وليس في الشرق الأوسط بما أنك فنان عربي؟

– لأن المُنتج الذي يتم الترويج له يباع في أوروبا وليس في الشرق الأوسط.

• هل هذا يعني أنك معروف جداً في أوروبا؟

– بل لأن هناك جالية عربية كبيرة في أوروبا، وصاحب المشروع قرر الاستعانة بي لأن الجالية العربية لا تهتم للممثلين الأجانب.

• وهل ستشارك في الموسم الثالث من مسلسل (للموت)؟

– كلا، لأن وجودي في المسلسل لم يعد منطقياً، خصوصاً أنه تم شقّي في الحلقة الأخيرة من الجزء الثاني.

• الموت ليس مشكلة في الدراما لأنه يمكن بسهولة ابتكار مخرج له كأن يكون لك أخ توأم مثلاً؟

– ولماذا يحدث ذلك! أرى أن من الأفضل أن أشارك في مسلسل آخر جديد. ماذا تُقدّم أو تؤخّر مشاركتي في الجزء الثالث من مسلسل (للموت)؟ يمكنهم أن يتصرفوا وفق ما يجدونه مناسباً لهم في الجزء الجديد الذي يتم التحضير له حالياً.

حتى إن الفكرة التي أُشرتِ إليها طُرحت عليّ ولكنني لا أريد العودة بأي دور كان بل بدور جديد،

لأنه لا يهمني أن أطلع بشخصية واحدة.

أكثر ما ميزني في الجزء الثاني من مسلسل (للموت) هو أنني لعبتُ دور (عمر) المحروق وهو يختلف تماماً عن دور (عمر) الذي قدّمته في الجزء الأول،

وهو شكل تحدياً كبيراً لي لأنني لعبتُ دور الشاب المحروق الذي بالكاد يتكلم ويمشي ويتحرك ولديه تعابير مختلفة عن تعابير (عمر) الذي شاهدته الجمهور في الجزء الأول.

• في الفترة الماضية كنت تبدو متحمساً للعمل في مصر، ولكنك لا تبدو كذلك في المرحلة الحالية، فهل الإصرار على العمل في مصر والتواجد فيها لم يعد موجوداً عندك؟

– لا شك أنني أحب العمل في مصر، ولكن بوجود المنصات لم تعد مصر هدفاً، خصوصاً أنه أصبح بالإمكان تقديم أعمال من مختلف الدول العربية تتنافس في ما بينها ويشاهدها كل الجمهور العربي من سورية ومصر وتونس والمغرب والجزائر

مشтаقة كثيراً وأشعر بالحنين للتمثيل

شذى حسون تجهز لـ(ميني ألبوم) من 5 أغنيات

3 أشهر،

قالت: الحمدلله حققت الأغنية نسبة مشاهدات فاقت الـ 3 ملايين على قناتي في (يوتيوب) منذ إطلاقها، وإلى اليوم ما زالت تحصد النجاح وتلقى الأصداء الإيجابية، ما أسعدني كثيراً.

فهي من إبداع الشاعر قصي عيسى وألحان الفنان نور الزين، وفعلياً يمكن القول إنها (توجع القلب) وللمرة الأولى أقدم مثل هذا اللون الحزين.

وأردفت حسون: (شخصياً، مرّ عليّ ناس (غدروني هوي)، كما اعتبر وأشعر بأن غدر الصديق القريب الذي يعرف كل أسرارتنا مزعج أكثر من غدر الحبيب لأسباب عديدة.

ففي النهاية كل شيء نمر به في حياتنا عبارة عن دروس نتعلم منها، فالإنسان معرّض للمرور بالكثير من المواقف).

من الغناء إلى التمثيل،

ويسوّأ لها عما إذا كانت تشعر بالحنين للوقوف مجدداً أمام الكاميرا، قالت حسون: (نعم مشتاقة كثيراً وأشعر بالحنين للتمثيل كثيراً، كما أنتظر الدور الذي يناسبني. وأؤكد للجميع أنني جاهزة كلياً هذه المرة للعودة إلى التمثيل.

كشفت الفنانة العراقية شذى حسون عن بدء تجهيزها لصناعة (ميني ألبوم) غنائي من المقرر أن يتضمن 5 أغنيات متنوعة.

وحول الألبوم، أوضحت حسون: (حريصة كثيراً على أن يكون (الميني ألبوم) مرضياً لجميع أذواق جمهوري العزيز، لهذا أعمل بجهد على أن يكون متنوعاً في ألوانه ما بين الخليجي والمصري والعراقي).

وتابعت: (في الوقت الراهن، ما زلت في طور الانتقاء بين أكثر من عمل ليتم اعتماده بشكل رسمي، ومن ثم إطلاقه خلال الفترة المقبلة.

كما لا توجد أسماء معينة على صعيد الشعراء أو المحنين ممن سيتم التعاون معهم، لأن الاختيار سوف يكون للأفضل والأجمل).

وفي ما يخص أغنياتها الأخيرة (مسلسل الغدر) التي ما زالت تحصد نجاحاً رغم صدورها قبل



الفكر

ما تأثير الأفوكادو على القلب؟

كشفت الدكتورة سفيتلانا بافليتشينكو، أخصائية أمراض القلب الروسية، التأثير الإيجابي للأفوكادو في عمل القلب لاحتوائه على فيتامينات وعناصر معدنية مهمة. وتشير الأخصائية، إلى أن الأفوكادو يحتوي على البوتاسيوم المسؤول عن توصيل الإشارات العصبية إلى عضلات القلب. وأن استبدال الدهون الحيوانية بدهون نباتية غير مشبعة يخفض خطر الموت بأمراض القلب بنسبة 24-26 بالمئة. وتضيف، كما أن الأفوكادو يحتوي على عناصر

السيليكون والبورون والنيكل، التي تساعد على تحسين عملية التمثيل الغذائي. وتقول، " يتميز الأفوكادو، في أنه يحتوي بالإضافة إلى الأحماض الدهنية غير المشبعة، على مضادات أكسدة طبيعية وفيتامينات وألياف غذائية. وتساعد هذه المواد مجتمعة على امتصاص بعضها البعض، وتعزز تأثيرها الإيجابي في الجسم ". وتشير، إلى أنه لا توجد موانع لتناول الأفوكادو، باستثناء التحسس الفردي من الفاكهة. كما يجب الأخذ بالاعتبار أنه يحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية.

كيف نتعرف على السكري مبكراً؟

تشير آخر الإحصائيات، إلى أن أكثر من 500 مليون شخص من سكان الأرض يعانون من مرض السكري. وأن أقل من نصفهم يتناولون أدوية تخفض مستوى السكر في الدم، والبقية لا يعيرون أهمية لذلك. وتشير الدكتورة ناتاليا بالاشوفا، أخصائية الغدد الصماء، في برنامج تلفزيوني، إلى أن مرض السكري من الأمراض الخطيرة. لأنه يؤدي إلى تحول بروتينات الجسم إلى سكريات، ويضعف منظومة المناعة، وحالة القلب والأوعية الدموية، والعيون والكلى والجهاز العصبي. وتضيف، هناك علامات مبكرة لمرض السكري يجب الانتباه لها واستشارة الطبيب الأخصائي عند ملاحظتها.

- العلامة الأولى - جفاف الفم والشعور بالعطش باستمرار تقول الدكتورة، " يؤدي ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم، إلى أن الشخص يكثر من شرب الماء، ومع ذلك يشعر بجفاف في الفم " .
- العلامة الثانية- كثرة التبول وهذه مسألة طبيعية لأن الإفكار من شرب السوائل يؤدي إلى كثرة التبول.
- العلامة الثالثة - ظهور حساك أسود الحساك الأسود، (الشواك الأسود)، هو تغير متميز في الجلد، "متأصل في مقاومة الأنسولين الخلقية. أي انخفاض حساسية المستقبلات للأنسولين وراثيا". ويظهر الحساك الأسود، على شكل بقع بنية داكنة في مناطق محددة من الجلد.
- العلامة الرابعة - الضعف وانخفاض الأداء الجلوكوز، هو "وقود" للجسم. وفي حالة الإصابة بمرض السكري، يصل إلى الخلايا بصعوبة. وبالتالي ينخفض مستوى الأداء.
- العلامة الخامسة - ضعف الرؤية إذا لم تشخص الإصابة بمرض السكري مبكراً وفي الوقت المناسب، فإنه يؤدي إلى تدهور حالة الأوعية الدموية في قاع العين، ويضعف الإدراك الحسي، ما يؤدي بالتالي إلى مشكلات في الرؤية.
- العلامة السادسة - جفاف الجلد جفاف الجلد والغشاء المخاطي هي إشارة للشخص لمراجعة الطبيب.



قرد من الكاكا يمضغ عقب سيجارة في جومباك بولاية سيلانجور الماليزية - اف ب

قرأت لك

التونة



يحتوى لحم التونة، على نسبة عالية من الفيتامينات والأحماض الأمينية، إضافة إلى زيت الأوميغا 3- المفيد في دعم صحة الجسم، وتقوية جهاز المناعة، كما تعد أسماك التونة من أهم مصادر البروتين.

وينصح الأطباء بتناول سمك

التونة مرتين أسبوعياً حيث لن يرهق ميزانية الأسرة فهو رخيص الثمن مقارنة بباقي أنواع البروتين، ويؤكد خبير التغذية الدكتور مايكل مكرم، أن التونة قادرة على علاج 5 مشاكل صحية تتمثل في تصفية التونة من زيته وإضافة نقاط من عصير الليمون تزيد من معدلات الحرق بالجسم وتمده بالطاقة اللازمة.

وذكر أن سمك التونة يساعد في منع الإصابة بالأمزات القلبية والسكتات الدماغية، كما أنها تحتوي على زيوت غنية بمادة (أوميغا3) ومادة (إن3-) وهما من المواد التي أثبتت فاعليتها في وقف ضربات القلب الغير منتظمة التي تؤدي إلى حدوث الأزمة القلبية.

وأضاف، أن التونة تحتوي على مادة (السيلينيوم) التي تلعب دوراً كبيراً كمضاد للأكسدة وحماية خلايا الدم الحمراء من التلف، بجانب إحتوائه على مادة (الثياسين) وفيتامين ب2- الذي يعمل على تقليل الكوليسترول السيئ وزيادة معدلات الكوليسترول الجيد بالجسم.

سؤال وجواب

• أي العناصر الكيميائية يكون سائلاً عندما يتواجد في درجة حرارة الغرفة؟

- الزئبق والبروم.

• ما هو لون غاز الأكسجين في الحالتين السائلة والصلبة؟

- لونه أزرق.

• من هو جوتنبرج ؟

-هو مخترع الماني يرجع الفضل اليه في اختراع الطباعة بالحروف

المتحركة.

• ماهما الدولتان اللتان تحلمان اسم معادن ؟

-هما قبرص ويعني اسمها اللاتيني كيبوريوس النحاس ،اما الدولة الاخرى فهي الارجننتين واسمها مشتق من الاسبانية ارجانت اي الفضة.

هل تعلم؟

- أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- أن مايخص الجمل من مفردات وتعابير في اللغة العربية يقرب من 1000 كلمة
- أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا ما بعد الأرض عن القمر
- أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين (ب) إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته مئاة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- عدد الولايات في الولايات المتحدة الأمريكية يصل إلى 50 ولاية.
- يحتوي جسم القليل على أربع ركب، وهذا يميزه عن غيره من الحيوانات الثديية.
- قوة الرجل عندما يكون لديه 65 عام، تعادل قوة جسم المرأة وهي لديها 25 سنة.
- البومة هي الطائر الوحيد الذي يستطيع الرؤية في كل الاتجاهات.
- أن الكأس السميك معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس.

قصة الشبل المفقود

ارتعد الثعلب وهو يسمع زفير الأسود فقد كان عالياً جداً وايضاً غاضباً جداً .. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزار وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأنا لا استطيع ان اجلس وانتظر.

ذهب الثعلب إلى عرين الأسود وهو يحاول تشمم الأخبار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقاً له فسأله بقلق: مالي اراكم تزارون هل حدث شيئاً؟ فقال الأسد اختفى شبلي الصغير .. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه.. اذهب وألا تقتلك، يجب ان تبحث الغاية كلها عن ابني.

جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصرخ وهو في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع احد الحيوانات سأل هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغاية كلها مشغله بالبحث عن الشبل الصغير.. لم تترك الحيوانات مكاناً الا وبحث فيه فوق الأشجار وتحتها.. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صياد! فصرخ الصقر وقال: لا لم يأت إلى غابتنا صيادون اليوم ولا حتى امس.. فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا.. اشرف على النهر بنفسي لم يسقط فيه أي حيوان اليوم. فصرخ الأسد وقال حسناً هل تبخر ابني في الهواء ايها الغفلون.. صمت الجميع ربما خوفاً منه وربما احتراماً لدموع الأم المنكوبة.. ووسط هذا الصمت المطبق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون، اندهش الجميع وتعجبوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتمون ضحكاتهم خوفاً من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شبله الذي كان يبكيه منذ لحظات.. صرخ فيه اين كنت ايها الشقي؟ فقال: كنت انام في التجويف اعلى الشجرة من الخلف، كم كان النوم فيه دافئاً ومريحاً ومازلت احس برغبتني في النوم مرة اخرى .. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتسلق فروعها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركاً امه واباه والحيوانات كلها تضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان بنام فوق رأس ابيه وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي، أه كم هو غبي .. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمه قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصده هو بالغباء ولا يقصد ابنه وعندما عاتبته زوجته قال: هذا الشبل من ظهر ذاك الأسد. ولا يصح ان يوصف بالغباء ابداً.. فهل دفع الثعلب حياته ثمناً لغباؤه ام غباء الأسد ؟ .

مساحة للتلوين

