

المعهد الوطني للتخصصات
الصحية يمنح البورد الإماراتي
لمدينة شخبوط الطبية



نانسي صلاح:
أنا قوية، وقادرة على
تحمل الصعوبات



متى يكون خدر الأطراف علامة
على الإصابة بالسرطان؟

تفقد ساقها بسبب جرح بسيط قبل 17 عاماً

اضطر الأطباء لبتتر ساق امرأة بريطانية على إثر تعرضها لجرح بسيط خلال حادث وقع قبل نحو 17 عاماً.

ريبيكا همفريز 33 عاماً - من ويكميد، قضت معظم حياتها في أتم ورغبت بالانتحار عندما لم يعتقد أحد أنها كانت تعاني من جرح صغير في قدمها. وأصيبت ريبيكا بجرح غير حياتها عند القفز من حافة النافذة عندما كانت تبلغ من العمر 15 عاماً بينما كانت تزين غرفة نومها. وصرخت ريبيكا بعد أن تحطمت مزهريه من الخرف، وتضخمت قدمها إلى حجم كرة الرجبي. وكان الجرح مصاباً بعدوى شديدة، حيث أخبرها الأطباء أنه سيتعين بترها، ولكن بعد الحصول على رأي ثان، قررت المراهقة رفضه هذا الحل. وكان هذا القرار بداية 17 عاماً من هذا القرار، وحتى وقت قريب، كان الأطباء يرفضون تصديق وجود أي خطأ في قدم ريبيكا كلما أصرت على مدى الضرر الذي أصابها. وأصبح الألم لا يطاق لدرجة أن ريبيكا لم تستطع حتى لمس قدمها. وتم تشخيص إصابة ريبيكا في النهاية بمتلازمة الألم الموسمية المعقدة، وهي عبارة عن ألم شديد غير مبرر في أحد الأطراف. وعلى الرغم من العلاجات من موانع الأطباء، والعلاجات التي لا نهاية لها، والأدوية والسكنات لا شيء كان قادراً على التخفيف من ألم ريبيكا.

فنزويلا تعلن عن أول إصابة بجذري القرود

أعلنت الحكومة الفنزويلية أمس الأول الأحد تسجيل أول إصابة بجذري القرود لرجل دخل البلاد عبر مطارها الرئيسي بالقرب من كراكاس بعد وصوله من مدريد. وقالت وزيرة الصحة ماجالي جوتيريز، على تويتر، إنه يجري تعقب المخالطين للمصاب. وقالت الوزارة في بيان: "تم عزله على الفور وأجريت الفحوصات وأخذت العينات والتي جاءت إيجابية". وكانت الأجنحة أول دولة في أمريكا اللاتينية تؤكد الإصابة بجذري القرود. وسجلت إسبانيا وبريطانيا والبرتغال معظم الإصابات بجذري القرود خارج مناطق غرب ووسط أفريقيا التي يتوطن فيها هذا المرض.



بقلب أحمر.. أسهل طريقة لاختيار البطيخة!

القولون. كما، يمكن أن تساعد الألياف في خفض مستويات الكوليسترول والسكر في الدم.

مفيد للرياضيين

يساعد قشر البطيخ على تحسين أداء الرياضيين أثناء أداء التمارين الرياضية، حيث يحسن الحمض الأميني السيترولين الموجود فيه على ذلك.

فقد يعزز السيترولين تمدد الأوعية الدموية، وأشارت إحدى الدراسات إلى أن مكملات السيترولين تعمل على تحسين توصيل الأكسجين إلى العضلات، مما يحتمل أن يحسن أداء التمرين.

يقلل من ضغط الدم

إلى ذلك، أظهرت بعض الأبحاث أن مكملات مستخلص البطيخ قادرة على مساعدة البالغين الذين يعانون من السمنة المفرطة في التحكم في ضغط الدم لديهم.

أيضاً، وكذلك يؤثر إيجابياً على القلب والأوعية الدموية وضغط الدم ويساعد على إخراج السموم من الجسم. إلا أنه وبغض النظر عن هذه الخصائص المفيدة، بحسب الخبيرة الروسية، فإن هناك أمراضاً تمنع تناول البطيخ الأحمر أو تسبب بتناوله بكميات محدودة جداً.

وأضافت شاربوا: "نصح أطباء، كل من يعاني من الإسهال وحصى الكلى وتصلب الشرايين وورم البروستات الحميد بتناول كمية محدودة جداً من البطيخ الأحمر. ولا ننصح من يعاني من أمراض القلب والأوعية الدموية بتناوله أيضاً".

كما أكدت أن أفضل وقت لتناول 200-300 غرام من البطيخ الأحمر هو قبل وجبة الغداء. ولا يُنصح بتناوله مع مواد أخرى.

غني بالألياف

وفائدة أخرى لقشر البطيخ هي أنه مصدر غني بالألياف، إذ يحتوي النظام الغذائي الغني بالألياف على فوائد صحية جمّة، حيث تساعد في الحفاظ على حركة الأمعاء المنتظمة وقد تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القولون.

وتشير البقعة الصفراء الكبيرة إلى أنها أمضت وقتاً أطول في النضوج وينبغي أن تكون أكثر حلاوة.

على العكس من ذلك، تشير البقعة الأكثر بياضاً إلى أنه تم قطعها في وقت مبكر جداً ولم تصل إلى ذروة النضج. ونظراً لأن البطيخ لا يستمر في النضج بعد الحصاد، فإن اختيار بطيخ ذي بقعة أكثر بياضاً يعني أنك ستنتهي على الأرجح بكنكة عادية.

الصوت عن الثقل

أما الخطوة الثانية للتحقق من نضج البطيخة، فهي الصوت الذي تصدره عند النقر عليها حيث تحظى هذه الطريقة بشعبية كبيرة بين عشاق البطيخ.

ويجب أن يكون للبطيخ الناضج صوت عميق عندما تضربه بيدك أو بقبضة اليد، وهو ما يشبه إلى حد ما للحنن وإذا كان صوتها أجوف أو مسطحاً، فمن المحتمل أن تكون ناضجة أكثر من اللازم.

قشر البطيخ.. فوائد سحرية

يعتبر البطيخ من أكثر الفاكهة فائدة لاحتوائها فيتامينات مهمة مثل البيوتاسيوم والمغنيسيوم، لكن معظمنا يرمي قشره الأخضر رغم صلاحيته للأكل واحتوائه على فوائد لم نعرف عنها.

ويتخلص معظم الناس من قشر البطيخ بمجرد أن يأكلوا اللب الأحمر من الفاكهة اللذيذة، ولكن بالنظر إلى المصدر الكثيف للعناصر الغذائية التي تمثلها القشرة، فقد ترغب مستقبلاً في الاحتفاظ بهذه القشور وإضافتها إلى نظامك الغذائي. وهنا أبرز تلك الفوائد وفق موقع

بنتيجة مفاجئة: الأسماك مرتبطة بهذا النوع من السرطان

خلافاً للدراسات التي تؤكد على فوائد تناول الأسماك، أظهر بحث علمي جديد إمكانية تسبب هذا الغذاء بنوع من السرطان. وتابع الباحثون في مركز "ميرسي هيلث لابس" للسرطان بولاية ميشيغان الأميركية، 490 ألف أميركي تراوحت أعمارهم بين 50 و71 عاماً على مدار 15 عاماً، ووجدوا أن 20 بالمئة ممن كانوا يكترون من تناول الأسماك كانت فرصة إصابتهم بمرض سرطان الجلد أعلى بنسبة 25 بالمئة مقارنة بمن كانوا أقل استهلاكاً للسمك. وفي الدراسة، فإن الذين أصيبوا بسرطان الجلد غالباً ما كانوا يتناولون 43 غراماً من الأسماك بشكل يومي، وقمنا بنقل وكالة "يونايتد برس إنترناشونال" للأنباء، وروح الباحث الرئيسي في الدراسة الأستاذ المساعد في مدرسة طب وارين ألبرت في جامعة براون، إيونيونغ تشو، أن يكون وجود الملوحة مثل الزئبق ومركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور بنسب عالية في الأسماك، السبب وراء التسبب بسرطان الجلد. وأضاف تشو في مقال نشر بمجلة "أسباب السرطان والتحكم به" الطبية: "نحن بحاجة إلى مزيد من الأبحاث للتحقق من تكرار هذه النتائج قبل أن تتمكن من تقديم أي توصيات بشأن النظام الغذائي المرتبط بالأسماك، والكميات التي يوصى بتناولها".

نصائح للحفاظ على بشرتك المجهدة من الشمس

تسبب الظروف الجوية القاسية تغييرات في معايير الجلد، ومستوى رطوبته، ودرجة الحموضة فيه، إضافة إلى العديد من المشاكل الأخرى، وخاصة في فصل الصيف، لذا من المهم أن تخصص نظام حماية جيد بناء على الظروف الجوية التي تسبب الإجهاد للبشرة. فيما يلي بعض الحيل والأفكار التي تساعد على التغلب على إجهاد البشرة في الصيف، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

1. استمري في مرطب جيد: ترطيب البشرة داخلي وخارجي. يمكن للحرارة الشديدة أن تجعل خلايا بشرتك جافة مما يؤدي إلى تهيج الجلد. بعد استخدام المرطب مهم جداً لبشرتك في الصيف الجاف. يمكنك الاستمرار في مرطب سريع الامتصاص.
2. واقي الشمس: فقط 90 دقيقة من التعرض المباشر للشمس يمكن أن يزيل كل الرطوبة ليس فقط عن سطح بشرتك ولكن أيضاً من الطبقات العميقة. تمتلك بعض أنواع البشرة المليئة التي توفر حماية ضوئية، ولكن لا تزال الحرارة الشديدة التي نواجهها في الوقت الحاضر تتطلب استخدام واقي من الشمس.
3. استخدام هلام الصبار: هلام الصبار هو حفا منتج رائع. له استخدامات متعددة ويعمل كمبرد طبيعي ومعالج لبشرتك. في هذا الطقس القاسي، من الأفضل وضع هلام الصبار مرة في الصباح ومرة قبل الذهاب إلى الفراش. يمكن أن يقلل هلام الصبار من حجم مسام الجلد وشفاء الجلد المتضرر من الشمس، ويمسك بشرة صافية ومتوهجة.

أفضل طريقة لتخزين الكاتشب

كشفت خبيرة طعام عن أفضل مكان لتخزين الكاتشب للحفاظ على نكهته وضمان مذاقه الرائع مع الأطعمة. وعندما يتعلق الأمر بالكاتشب، هناك نوعان من الناس، البعض يخزنون الكاتشب في الثلاجة، وأولئك الذين يختارون الاحتفاظ بزجاجة الصلصة الحمراء في الخزانة. ولكن ما هي الطريقة الصحيحة لتخزين الكاتشب؟ كشفت سارة تايلور، مديرة تطوير تعلم الطعام والشراب في High Speed Training، عن أفضل طريقة لتخزين الكاتشب. وقالت سارة "يمكن تخزين الكاتشب دون فتحه في الخزانة، ولكن مثل معظم الأطعمة، سيظل طازجاً لفترة أطول في الثلاجة بمجرد فتحه". وأضافت سارة "يعتقد بعض الناس أن العناصر الحمضية في الكاتشب تسمح له بالبقاء في حالة ثابتة من الاستخدام دون الحاجة إلى التبريد، وهذا صحيح جزئياً. ومع ذلك، لتحقيق أفضل جودة للمنتج، يوصي المصنعون ببيئة أكثر برودة بعد فتح العبوة". المايونيز أيضاً من ملححات الطعام الأخرى التي يخزنها الناس بشكل حاسم في الثلاجة أو الخزانة. وأوضحت سارة "يجب حفظ المايونيز محلي الصنع في الثلاجة بسبب الكوكتيلات، مثل البيض، الذي يفسد عند درجة حرارة غير مناسبة. ومع ذلك، فإن المايونيز المنتج تجارياً لن يفسد بنفس الطريقة، ولكن يجب أن يظل مبرداً للحفاظ على الجودة".

ناسا تفقد قمرين استهدفاً دراسة الأعاصير

فشل قمران اصطناعيان صغيران تابعان لوكالة الفضاء الأميركية "ناسا" إطلاقاً بهدف دراسة الأعاصير في الوصول إلى المدار الأحد، جراء عطل أصاب بعد وقت قصير على الإقلاع صاروخ "أسترا" كان يتولى نقلهما، على ما أعلنت الوكالة.

وغرد القسم المعني بالإقلاعات الفضائية التابع لناسا في حسابه الرسمي عبر تويتر "بعد إطلاق الطبقة الأولى كما كان متوقفاً، توقفت الطبقة العلوية من الصاروخ في وقت أبكر من المفترض وفشلت في إيصال "تروبكس كيوستانتس" إلى المدار".

ويشير عبر موقعها الإلكتروني قبل إقلاع الصاروخ، وصفت ناسا القمر الاصطناعي "تروبكس كيوستانتس" بأنه مجموعة من ستة أقمار اصطناعية حجمها مماثل لـ "علبة أحذية" تهدف إلى دراسة تكون الأعاصير المدارية وتطورها من خلال إجراء عمليات رصد تخطى عددها في كثير من الأحيان تلك التي تقوم بها الأقمار التي ترابح الطقس".

ووقعت شركة "أسترا" الأميركية عقداً بقيمة 7.95 مليون دولار مع "ناسا" في شباط-فبراير سنة 2021 مقابل توليها ثلاث عمليات إطلاق فضائية تنقل كل منها قمر "تروبكس" على متن صاروخها.

وكانت "أسترا" التي تأمل في أن تصبح لاعباً أساسياً في سوق إطلاق الأقمار الاصطناعية الصغيرة، وعدت بإكمال عمليات الإطلاق الفضائية التي تتم بمرونة أكثر من تلك الخاصة بشركات تستخدم صواريخ أكبر كـ "سبايس إكس" وأريان سبايس".

فوائد تمارين البيلاتس

تمارين البيلاتس، هي حركات قليلة الصدمات للتحمل وتقوية العضلات والمرونة، وتركز على عضلات البطن وأسفل الظهر والوركين والفخذين. تدريب عضلات الجسم رغم الاعتقاد الشائع أنها تركز على مناطق البطن وأسفل الظهر والفخذين، إلا أن هذه التمارين تفيد الجسم بأكمله، مع خلق انسجام بين الحركة والتنفس، إضافة إلى الاسترخاء الذهني الناجم عن التركيز الكبير في التمرين لأدائه بدقة وبطريقة صحيحة.

ويعود اسم تمارين البيلاتس إلى مبتكرها جوزيف هوبرتوس بيلاتس الألماني، ويقال إنه كان طفلاً مريضاً لكنه كان مولعاً بدراسة الجسم البشري. وطور هذا العالم طريقة البيلاتس، وقال عنها إنه بعد عشر ساعات يشعر المدرب بالفرق، وبعد 20 ساعة سيلاحظ الفرق، وبعد 30 ساعة سيكون لديه جسد جديد.

بسيطة وسهلة

تجرى التمارين بطريقة سهلة وبسيطة، حيث يبدأ المدرب في وضع جسمه في وضعية الانبساط، مع النظر للأرض ومد ذراعيه للأمام، ورجليه للخلف، ورفع الرجل اليمنى مع الذراع اليسرى في نفس الوقت، ثم يبدل الوضع، ومن الأفضل الاستعانة بمدرب في البداية.



لشبونة تستأنف احتفالات عيد القديس أنطونيو

استؤنفت احتفالات عيد القديس أنطونيو في لشبونة، بعد إلغاءها لعامين متتاليين جراء جائحة كوفيد-19، وعمت شوارع العاصمة البرتغالية الرقصات الشعبية وانتشرت فيها رائحة السردين المشوي.

وتنافس نحو عشرين حياً ضمن مسابقة تحيي موكب راقصة فيها استعراضات حتى وقت متأخر من الليل في شارع الحرية الشهير وسط العاصمة.

وقالت فانيسا روشا، وهي مصممة رقص ومشاركة على غرار نحو خمسين شخصاً في الموكب الراقص الخاص بحي أنفاما، لوكالة فرانس برس "إن لشبونة بأكملها كانت تنتظر هذه الاحتفالات! وتطلع إلى الاحتفال في الشوارع".

ومن بين العادات الأخرى التي تتضمنها هذه الاحتفالات، حفل زفاف جماعي 16 ثنائياً يُقام الاثنين، وهو اليوم الذي يُصادف فيه عيد القديس أنطونيو، في كاتدرائية لشبونة، تكريماً للقديس يُعتبر شعبياً للمدينة.

المعهد الوطني للتخصصات الصحية يمنح البورد الإماراتي لمدينة شخبوط الطبية



إعداد القوى العاملة الأكثر كفاءة وخبرة من خلال الحلول التعليمية القوية وبرامج الاعتماد في مدينة الشخبوط الطبية، سيسهم في تحقيق رؤيتنا بأن نتحول إلى وجهة مفضلة لخدمات الرعاية الصحية المتكاملة والموجهة للأمراض المعقدة والحرحة والنادرة. فمن خلال الارتقاء دائماً بالمعايير التعليمية، سنكون أكثر قدرة على الاستجابة لاحتياجات الرعاية الصحية للمرضى داخل الدولة. ويتيح الاعتماد الفرصة لتمكين الأطباء المتدربين من الحصول على شهادات البورد الإماراتي، والتي تمنح درجة استشاري بعد الحصول عليها، ويعد المعهد الوطني للتخصصات الصحية جهة مانحة للمؤهلات الصحية من قبل المركز الوطني للمؤهلات بوزارة التربية والتعليم، واعتماد برامج وإصدار شهادات مهنية صحية وشهادات التعليم المهني المستمر وشهادات الدبلوم، وهو أيضاً مسؤول عن تطوير واعتماد معايير وطنية مهنية موحدة للمؤهلات الصحية، لضمان جودة البرامج الصحية المعتمدة في المؤسسات التعليمية.

•• أبو ظبي - الفجر

منح المعهد الوطني للتخصصات الصحية الاعتماد المؤسسي لمدينة الشخبوط الطبية، لمدة خمس سنوات بعد استيفائها لمتطلبات الاعتماد بما يتماشى مع أحدث المعايير والممارسات الدولية. بحضور الدكتور محمد الحوقاني أمين عام المعهد الوطني للتخصصات الصحية، والدكتور ناصر عماش - الرئيس التنفيذي لمدينة الشخبوط الطبية، وعدد من الأطباء المختصين. وأكد الدكتور محمد الحوقاني - أمين عام المعهد - أن معايير الاعتماد المؤسسي والبرامج قد تم إعدادها وفقاً لأفضل الممارسات العالمية في التعليم الطبي وبالتعاون مع الشركاء ممثلي الجهات الصحية في الدولة، مؤكداً أن المعهد الوطني للتخصصات الصحية يضمن الالتزام بهذه المعايير للارتقاء بجودة الممارسات الطبية التعليمية في جميع أنحاء الدولة. فيما قال الدكتور ناصر عماش - الرئيس التنفيذي لمدينة الشخبوط الطبية: "إن التركيز على

ترجمة لاستراتيجيتها في تعزيز جودة قطاع التعليم العالي خلال الخمسين المقبلة

«نما للتعليم» تستحوذ بالكامل على كلية ليوا للتكنولوجيا

استراتيجيتها في تعزيز جودة قطاع التعليم العالي خلال الخمسين المقبلة. وأضاف بن حرم أن هذا الاستحواذ سيساهم في تعزيز قدرة «نما للتعليم» على التوسع في طرح واستحداث البرامج والتخصصات النوعية إضافة إلى خدمات التدريب المهني بما يعزز دورنا في توفير التعليم النوعي والمعرفة المتخصصة بما يلي تطورات قيادتنا الرشيدة للخمسين المقبلة ويعزز استدامة تنافسية قطاع التعليم العالي في الدولة عالمياً. تعتبر كلية ليوا للتكنولوجيا من أوائل مؤسسات التعليم العالي الخاصة التي حصلت على الترخيص والاعتماد الأكاديمي لبرامجها في دولة الإمارات العربية المتحدة. وقد تخرج من الكلية ما يزيد عن 7500 طالب وطالبة من

الخريجين الذين التحقوا بسوق العمل، وحقق العديد منهم نجاحاً مهنياً واسعاً ومساهمات مجتمعية عديدة. وتتمتع الكلية بحرم جامعي حديث مجهز بأحدث المختبرات والوسائل التعليمية والتحصير لاعتماد برامج جديدة في مجالات علمية متقدمة تلبي احتياجات سوق العمل في الإمارات وتساهم جنباً إلى جنب مع الجامعات الخاصة الأخرى في الدولة في بناء نهضتها العلمية والاقتصادية. وتمتع الكلية بموقع متميز في قلب العاصمة أبو ظبي يضم بأربع كليات تقدم خدمات تعليمية جامعية ذات جودة عالية ومجالات الهندسة والإدارة والأعمال والعلوم الصحية والإعلام والعلاقات العامة.



محفظة المؤسسات العاملة في قطاعات التعليم العالي والتدريب المهني للشركات التي تملكها «نما للتعليم»، ومنها: جامعة أبو ظبي، ومجموعة المعارف، وكلية الخوارزمي الدولية، وتضم «نما للتعليم» أكثر من عشرة آلاف طالب مسجلون في مؤسساتها التعليمية وآلاف آخرون يتلقون تدريباً مهنياً من خلال مؤسساتها التدريبية. وأكد الدكتور علي سعيد بن حرم الطاهري، رئيس مجلس إدارة «نما للتعليم»، أن الاستحواذ على كلية ليوا للتكنولوجيا يأتي ضمن استراتيجيتنا لتعزيز خطط تنمية الأعمال سواء على المستوى الذاتي أو عن طريق الاستحواذ، مشيراً إلى أننا «نما للتعليم» نعمل وفق خطط مدروسة، ولدينا الثقة الكافية في

•• أبو ظبي - الفجر

أعلنت، نما للتعليم، عن استحواذها على حصة تمثل نسبة 100% من ملكية كلية ليوا للتكنولوجيا "كلية الإمارات للتكنولوجيا سابقاً"، وتأسست الكلية عام 1993 بعد حصولها على اعتراف وزارة التعليم في الإمارات العربية المتحدة، وتطرح حالياً مجموعة واسعة من البرامج الأكاديمية يلتحق بها أكثر من 1700 طالباً وطالبة. وقد تأسست «نما للتعليم» كذراع أكاديمي لـ، نما القابضة، "شركة جامعة أبو ظبي للتقنية سابقاً" المؤسسة عام 2006 في الإمارات العربية المتحدة، وتمثل كلية ليوا للتكنولوجيا إضافة جديدة إلى

انسجاماً مع برنامج المنظمة البحرية الدولية للمساواة بين الجنسين

«الطاقة والبنية التحتية» تناقش آفاق مستقبل المرأة في القطاع البحري خلال مشاركتها في اليوم العالمي للمرأة في القطاع البحري

مركز بحري عالي راند، وهذا الآن أن نواصل دعم هذا التقدم من خلال دعم مشاركة المرأة في القطاع البحري. أكد محمد خميس الكعبي، الممثل الدائم لدولة الإمارات لدى المنظمة البحرية الدولية، بالقول: "نحن فخورون بالخطوات والمبادرات التي اتخذتها المنظمة البحرية الدولية لضمان المساواة بين الجنسين في القطاع البحري العالمي، فنحن نندرك جيداً أن النساء يتمتعن بقدرات تساوي قدرات الرجال في القطاع البحري، إن لم تتفوق عليها، ونفخر بمساهمتهن في تقدم هذا القطاع، فحسباً بعد عام، تزداد مشاركة المرأة في القطاع البحري، والأهم أننا شهدنا ارتفاعاً ملحوظاً في عدد النساء اللواتي يشغلن مناصب قيادية في القطاع، وذلك بفضل المشاركة الفاعلة والنشطة لدولة الإمارات والمبادرات التي أطلقتها والتي ساعدت على توفير بيئة شاملة وأمنة للمرأة للمشاركة في الأعمال البحرية، بما في ذلك الملاحة البحرية وبناء السفن."



•• دبي - الفجر

بمناسبة اليوم العالمي للمرأة في القطاع البحري، شاركت وزارة الطاقة والبنية التحتية بدولة الإمارات العربية المتحدة في ندوة افتراضية سلطت خلالها الضوء على دور المرأة في تعزيز قدرات القطاع البحري إقليمياً وعالمياً، والفرص المتاحة لها في هذا القطاع الحيوي. وكانت المنظمة البحرية الدولية قد اعتمدت قراراً بتخصيص يوم 18 مايو من كل عام ليكون "اليوم العالمي للمرأة في القطاع البحري" احتفاءً بدورها في القطاع، ولتعزيز تمكينها وإيجاد بيئة تشجع عمل المرأة في القطاع البحري وتعزز حضورها ومشاركتها، انسجاماً مع الهدف الخامس من أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة العني بالمساواة بين الجنسين.

كما تتبوأ المركز الخامس عالمياً ضمن أهم المراكز البحرية الدولية. وقد أدت المنهيات العمالات في القطاع البحري في دولة الإمارات دوراً كبيراً في تعزيز مكانة الدولة على الصعيد العالمي. وفي دولة الإمارات، أسهمت المرأة في تعزيز تنافسية القطاع البحري. وتحتل دولة الإمارات المركز الثالث عالمياً في تسير التجارة المنقولة بحراً، وفي تزويد وقود السفن،

منوعات

الفكر



تقديراً لأدائها المتميز في إدارة الصحة والسلامة القرية العالمية تحصل على جائزة سيف الشرف من مجلس السلامة البريطاني للمرة الرابعة على التوالي

•• دبي - الفجر

أعلنت القرية العالمية، أحد أكبر المنزهات الثقافية في العالم، والوجهة العالمية الأولى للثقافة والتسوق والترفيه في المنطقة، حصولها على تقييم خمس نجوم للتميز في مجالات إدارة مخاطر الصحة والسلامة، وفقاً لتصنيف مجلس السلامة البريطاني، للمرة الرابعة على التوالي. وتستمر الوجهة في حرصها على التميز عبر الالتزام بمعايير الصحة والسلامة العالمية، حيث استطاعت تعزيز مكانتها مرة أخرى خلال العام 2022.

واستطاعت القرية العالمية تحقيق إنجاز استثنائي بحصولها على درجة 97.72% على مقياس معايير إدارة الصحة والسلامة من مجلس السلامة البريطاني، مقارنة بـ 96.62% في العام الماضي، محتفظة بمكانتها في فئة الخمس نجوم المرموقة "ممتاز" مع تعزيز ريادتها عبر القطاع في جميع أنحاء المنطقة. وتعد الوجهة بفضل التزامها المستمر بتوفير تجربة آمنة وسلسة لجميع الضيوف والموظفين، الوجهة الوحيدة في العالم التي تفوز بسيف الشرف من مجلس السلامة البريطاني، الذي يحظى بالمؤسسات التي تميز بإدارتها للعمليات ذات الصلة بالصحة والسلامة والبيئة على النحو الأمثل.

وقال سوثارسون ساتايا، مدير قسم الصحة والسلامة والبيئة والمخاطر في القرية العالمية: "تعد القرية العالمية من أضخم الوجهات الترفيهية الرائدة في الهواء الطلق، مع منظومة تضم الآلاف من الشركاء، مستقبله الملايين من الضيوف في كل موسم. ويعد الحصول المستمر على هذه الجائزة المرموقة إنجازاً استثنائياً، ودليلاً على حرصنا الدائم لتعزيز ريادتنا في مجال الصحة والسلامة على مستوى القطاع. كما يعتبر هذا التقدير شهادة على التزام قيادة القرية العالمية بإدارة العمليات على النحو الأمثل، ونشر هذه الثقافة عبر كافة المجالات والمستويات في الوجهة. ونحن متمسكون بالحفاظ على مسيرتنا الاستثنائية وممارساتنا المتميزة في مجال الصحة والسلامة لأقصى قدر ممكن، ويشرفنا بتقدير جهودنا المستمرة من قبل هذه المنظمة المرموقة." وكانت القرية العالمية قد اجتازت بنجاح تدقيقاً متكاملاً من مجلس السلامة البريطاني شمل معايير إدارة الصحة والسلامة على مستوى العمليات والممارسات. وتم التدقيق بمعايير الأداء عبر مؤشرات متعددة، شملت أفضل الممارسات الإدارية الأساسية على مستوى الصحة والسلامة، مع تقييم تفصيلي لمجموعة من العناصر - بما في ذلك تقييمات المخاطر ذات الصلة بمسارات الطوارئ عند اندلاع الحرائق، وخطط الإسعافات الأولية في أوقات الطوارئ عبر ثمانية مجالات أساسية، بدءاً من تنظيم عمليات حفظ السلامة إلى التحسين الدائم للمخططات وأنظمة التدقيق المتبادل المعمول بها - وتقييم فعاليتها وتقديم الآراء والملاحظات المستمرة.



ضمن مبادرة لا تشل هم عيال لك

جمعية الإمارات للسرطان تقدم مساعدة بـ 119 ألف درهم لأسرة في العين

وأشارت الدكتورة ماجدة الشامسي، أمينة سر الجمعية إلى أن هذه المبادرة تقوم على إسعاد المرضى وأسرههم ومؤازرتهم في مسيرة العلاج وعدم اليأس والوصول إلى النجاة بمشيئة الله تعالى. وقال الدكتور سالم ناصر العامري أمين صندوق الجمعية: علينا واجب إنساني في دعم الجوانب المادية والمعنوية لدى مرضى السرطان وبالتالي وبث روح الأمل والتفاؤل في نفوس كامل أفراد الأسرة. من جهته عبر "أبو عبدالله" شادي محمد عن سعادته مع أفراد أسرته لهذه المبادرة الإنسانية والخيرية، شاكرًا جمعية الإمارات للسرطان هذه المبادرات في مساعدة مرضى السرطان وذويهم في التغلب على محنة السرطان سواء معنويًا أو ماديًا حتى ينعموا بحياة سعيدة وإيجابية.

قدمت جمعية الإمارات للسرطان مساعدة إنسانية لأبناء السيد شادي محمد 49 عاماً - مريض سرطان يقيم في مدينة العين بقيمة 119 ألف درهم لتسديد الرسوم المدرسية وقيمة إيجار منزل لمدة 3 أشهر، وذلك ضمن مبادرة بعنوان "لا تشل هم عيالك". في إطار تقديرات الجمعية في الدعم المادي والمعنوي لمرض السرطان. وأكد الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان إن هذه المبادرات هي لمساعدة مرضى السرطان وذويهم في التغلب على محنة السرطان سواء معنويًا أو ماديًا حتى ينعموا بحياة سعيدة وإيجابية.



•• العين - الفجر

شرطة أبو ظبي تعزز الوعي بالسلامة المرورية لطلبة جامعة أبو ظبي



مديرية المرور والدوريات بقطاع العمليات المركزية اهتمام شرطة أبو ظبي بتعزيز آفاق التواصل مع كافة أفراد المجتمع؛ في جميع المناسبات والفعاليات المجتمعية لرفع مستوى السلامة المرورية والتعريف باللوائح والقوانين المرورية. وتلقى الطلاب خلال المحاضرات برامج نظرية وعملية حول مواضيع السلامة المرورية التي تهدف لزيادة الثقافة المرورية لطلاب الجامعة. كما تضمن البرنامج التعريف بأهداف حملة "درب السلامة" والجهود المبذولة لبلوغ أعلى مستويات السلامة المرورية وتوعية الطلبة بضرورة الحرس على الالتزام بقوانين وأنظمة المرور لوقاية أنفسهم ومستخدمي الطريق الآخرين من الحوادث المرورية والإصابات البليغة.

عززت مديرية المرور والدوريات بشرطة أبو ظبي ثقافة السلامة المرورية في يوم توعوي لطلبة جامعة أبو ظبي ضمن مبادراتها وجهودها في تطوير وتكثيف التوعية بأساليب حديثة وفعالة من خلال الوسائل الإعلامية المتعددة والتقنيات الحديثة والزيارات الميدانية. واشتمل البرنامج على استقبال الطلاب وعقد ورش توعوية في القاعات الدراسية، ونقاط توعوية في مختلف مرافق الجامعة وتنفيذ جولة تضمنت أنشطة ترفيهية وتوعوية مرورية وسط تفاعل الطلاب وتأكيد اهتمامهم بالشارحة بجهودهم في تعزيز الوعي المروري في المجتمع. وأكد العميد محمد ضاحي الحميري، مدير

•• أبو ظبي - الفجر

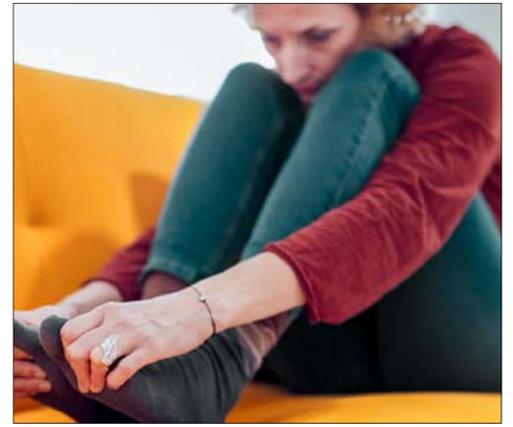
قال مايك روبنسون، الرئيس التنفيذي لمجلس السلامة البريطاني: "يعتبر تصنيف الخمس نجوم من أهم الشهادات التي تحصل عليها المؤسسات تقديراً لأدائها المتميز في إدارة الصحة والسلامة. وهو إنجاز تتطلع العديد من الشركات حول العالم لتحقيقه، حيث يجسد الروى الاستثنائية للمؤسسات، ويؤكد مدى التزامها بالتحسين المستمر للعمليات ذات الصلة بشؤون الصحة والسلامة، وإدارة المخاطر التي تهدد صحة العمال وسلامتهم وفهمهم على النحو الأمثل. وأنا على ثقة تامة بأن القرية العالمية فخورة بهذا الإنجاز الاستثنائي التي استطاعت تحقيقه مرة جديدة هذا العام." وتضمنت عملية التدقيق، مراجعة الوثائق وإجراء المقابلات مع المديرين والموظفين والجهات المعنية، إلى جانب الإشراف على بعض العمليات التشغيلية. ويحتفي التصنيف المتقدم بالأداء المتميز للقرية العالمية وموظفيها في إدارة المخاطر المتعلقة بالصحة والسلامة والبيئة، واعتماد أفضل التقنيات والممارسات ذات الصلة، بالإضافة إلى الحرص على الالتزام بأفضل المعايير لضمان رضا وموثوقية الضيوف على نحو مستمر.

منوعات الفكر

23

يستبعد النظام الغذائي النباتي المنتجات الحيوانية تماما، ما يعني عدم تناول اللحوم والدواجن ومنتجات الألبان مثل البيض والجبن.

وبينما يقلق الكثير من الناس بشأن عدم قدرتهم على الحصول على ما يكفي من البروتين إذا تحولوا إلى نظام غذائي نباتي، ستجد أن أفضل مساحيق البروتين النباتي يمكن أن تساعدك في الحصول على البروتين الذي تحتاجه.



متى يكون خدر الأطراف علامة على الإصابة بالسرطان؟



وفي بعض الحالات، يمكن أن يؤدي علاج السرطان إلى عكس إصابة الأعصاب، ولكن في الحالات الشديدة، قد يكون من الصعب عكس الحالة.

ولحسن الحظ، ثبت أن التدخلات الأخرى تقلل الضرر وتمنعه من أجل تعزيزه، ما يساعد على تحسين نوعية حياة المرضى.

ما هو اعتلال الأعصاب المحيطية؟ يمكن أن يكون للاعتلال العصبي المحيطي تأثير عميق حيث تتأثر الأعصاب التي تحمل الرسائل من وإلى الدماغ. وفي الواقع، غالبا ما يكون الخوخ والخدر في أطراف القدمين مجرد غضب من فيض من أعراض الاعتلال العصبي.

وتتأثر وظائف الجسم الأخرى بالحالة في بعض الأحيان، مثل الهضم والتبول والدورة الدموية.

وفي الحالات القصوى، يمكن أن يصبح تلف نهاية العصب غير قابل للإصلاح ويسبب إصابة الطرف بالعدوى.

وهذا يهدد موت الأنسجة، المعروف باسم الغرغرينا، والذي قد يتطلب بتر الطرف المصاب.



وواضح: "هذا ما يسمى بمتلازمة الأبعاد الورمية للجهاز العصبي. وقد يحدث عند المصابين بالورم النخاعي أو الرئوي أو الأورام اللمفاوية".

وقد يقدم ظهور أعراض أخرى، مثل التعب أو فقدان الوزن أو الكتل أو مشاكل الأكل، أدلة على ما إذا كان الخوخ في الأطراف ناتجا عن السرطان.

وتنتج مجموعة الاضطرابات التي تميز

ينتج السرطان جراء الانتشار السريع لخلايا الحمض النووي الثالثة التي تتجمع لتشكيل أوراما خبيثة.

ويكمن جزء من صعوبة علاج المرض أنه بحلول تشخيصه، غالبا ما يكون السرطان قد انتشر إلى الأعضاء أو الأطراف المجاورة للورم الرئيسي.

ويمكن أن تؤدي هذه الخاصية سريعة الانتشار إلى العديد من المضاعفات، بما في ذلك تلف الأعصاب.

ويوضح مركز Macmillan Cancer Support وهو منظمة غير حكومية وغير ربحية لدعم مرضى السرطان:

"يمكن أن يتسبب السرطان في اعتلال الأعصاب المحيطية في منطقة واحدة من الجسم إذا كان الورم ينمو بالقرب من العصب ويضغط عليه. وقد تؤدي الجراحة إلى إتلاف الأعصاب والتسبب في ظهور أعراض في المنطقة المصابة. على سبيل المثال،

قد تسبب جراحة سرطان الثدي خدرا أو وخزا وألما في الذراع. وفي بعض أنواع السرطان، قد يصنع الجسم مواد تضر بالأعصاب المحيطية".

ويوضح مركز Macmillan Cancer Support وهو منظمة غير حكومية وغير ربحية لدعم مرضى السرطان:

"يمكن أن يتسبب السرطان في اعتلال الأعصاب المحيطية في منطقة واحدة من الجسم إذا كان الورم ينمو بالقرب من العصب ويضغط عليه. وقد تؤدي الجراحة إلى إتلاف الأعصاب والتسبب في ظهور أعراض في المنطقة المصابة. على سبيل المثال،

قد تسبب جراحة سرطان الثدي خدرا أو وخزا وألما في الذراع. وفي بعض أنواع السرطان، قد يصنع الجسم مواد تضر بالأعصاب المحيطية".

إن تجنب الاعتلال العصبي المحيطي الناجم عن السرطان ليس بالمهمة السهلة، ولكن العديد من الحالات الأخرى يمكن أن تساهم في هذه الحالة.

ويوضح "هوبكنز ميديسن": "يمكنك تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من هذه الحالات عن طريق تجنب الكحول، وتصحيح نقص الفيتامينات، وتناول نظام غذائي صحي، وفقدان الوزن، وتجنب السموم

وممارسة الرياضة بانتظام". وفي ما يتعلق بالنظام الغذائي، فإن الهيئات الصحية تشير غالبا إلى أهمية تناول كميات كافية من فيتامين B12.

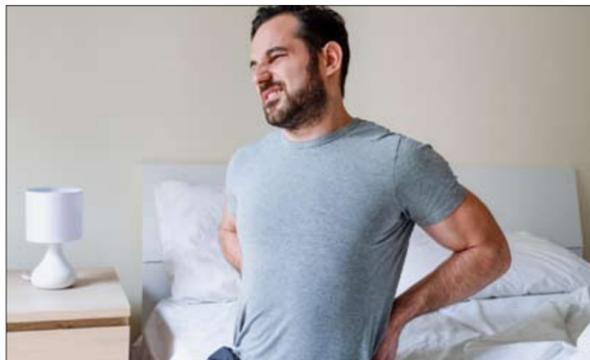
ويمكن الحصول على هذه المغذيات من خلال المنتجات الحيوانية مثل البيض والأسماك واللحوم والدواجن، بالإضافة إلى الأطعمة الأخرى المدعمة بفيتامين B12.



دراسة حديثة تحدد الكميات الدقيقة من فيتامين C لصحة المناعة المثلى

إذا كنت تحملين بضعة كيلوغرامات إضافية في الوزن، فقد تُحدث تفاعلة أو اثنتان إضافيتان في اليوم فرقا في تقوية جهاز المناعة لديك والمساعدة في درء مرض "كوفيد-19" وأمراض الشتاء.

وحددت دراسة أجرتها جامعة أوتاغو الجديدة في كرايست تشيرش، لأول مرة، بالضبط مقدار فيتامين C الإضافي الذي يحتاجه الإنسان، مقارنة بوزن الجسم، لتحقيق أقصى قدر من الصحة المناعية.



فيتامين C تحقيق الهدف الأمثل وهو 140 ملليغراما / يوم، بينما يحتاج شخص يزن 120 كيلوغراما إلى 40 ملليغراما إضافيا من فيتامين C يوميا لتحقيق 150 ملليغراما يوميا.

ويقول الأستاذ المساعد كار إن أسهل طريقة لزيادة تناول فيتامين C يوميا هي زيادة استهلاك الأطعمة الغنية بفيتامين C مثل الفواكه والخضروات أو عن طريق تناول مكمل فيتامين سي.

والقول "المأثور" تفاعلة في اليوم تخفيفك عن الطبيب "هو في الواقع نصيحة مفيدة هنا، حيث تحتوي تفاعلة متوسطة الحجم على 10 ملليغرام من فيتامين C، لذلك إذا كان وزنك 70 إلى 80 كيلوغراما، فإن الحصول على الكمية المثلى من فيتامين C يمكن أن تكون احتياجات الجسم سهلة مثل تناول تفاعلة إضافية أو اثنتين لإعطاء جسمك 10 إلى 20 ملليغراما إضافيا من فيتامين C الذي يحتاجه يوميا. إذا كنت تزن أكثر من ذلك، فربما تكون برتقالة تحتوي على 70 ملليغراما من فيتامين C، أو فاكهة الكيوي التي تحتوي على 100 ملليغرام، قد يكون الحل الأسهل".



أن السمعة عامل خطر للإصابة بكوفيد-19. وأن مرضى السمعة هم أكثر عرضة للمعاناة لمكافحتها بمجرد الإصابة. كما نعلم أن فيتامين C ضروري لوظيفة المناعة الجيدة ويعمل من خلال مساعدة خلايا الدم البيضاء على مكافحة العدوى. لذا فإن نتائج هذه الدراسة تشير إلى أن زيادة تناول فيتامين C إذا كان الوزن زائدا وتابع: "بعد الالتهاب الرئوي من المضاعفات الرئيسية لكوفيد-19، ومن المعروف أن مرض الالتهاب الرئوي يعانين من انخفاض فيتامين C. وتظهر الأبحاث الدولية أن فيتامين C يقلل من احتمالية إصابة الأشخاص بالالتهاب الرئوي ويقلل من شدته، لذا فإن العثور على المستويات الصحية من فيتامين C التي يجب تناولها إذا كنت تعاني من زيادة الوزن قد يساعد في دعم نظام المناعة لديك بشكل أفضل".

وحددت الدراسة مقدار فيتامين C المطلوب للأشخاص ذوي الوزن المرتفع مقارنة بوزن أساسي يبدأ من 60 كيلوغراما، يستهلك متوسط تناول فيتامين C الغذائي النيوزيلندي 110 ملليغرام يوميا، وهو ما يحققه معظم الناس من اتباع نظام غذائي متوازن. بمعنى آخر، سيجتاح شخص يزن 90 كيلوغراما إلى تناول 30 ملليغراما إضافيا من

Nutrients، وشارك في تأليفها مع باحثين من الولايات المتحدة والدنمارك، وجمعت نتائج دراستين دوليتين رئيسيتين سابقتين. ويقول أكار إن النتائج الجديدة لها آثار مهمة على الصحة العامة على المستوى الدولي، لا سيما في ضوء جائحة "كوفيد-19". الحالي، حيث أن فيتامين C هو عنصر غذائي مهم لدعم المناعة وحيوي في مساعدة الجسم على حماية نفسه من الأمراض الفيروسية الشديدة.

وعلى الرغم من عدم إجراء دراسات محددة حتى الآن حول المدخول الغذائي لـ "كوفيد-19"، يشير الأستاذ المساعد كار إلى أن هذه النتائج يمكن أن تساعد الأشخاص الأثقل وزنا على حماية أنفسهم بشكل أفضل من مثل هذه الأمراض. وأضاف: "نعم

ووجدت الدراسة، التي شارك في تأليفها الأستاد المساعد أنيترا كار من قسم علم الأمراض وعلوم الطب الحيوي بالجامعة، وجدت أنه مقابل كل 10 كيلوغرامات من الوزن الزائد الذي يحمله الشخص، يحتاج جسمه إلى 10 ملغ إضافي من فيتامين C يوميا، ما سيساعد في تحسين صحتهم المناعية.

وأشار البروفيسور كار: "ربطت الدراسات السابقة بالفعل بين زيادة وزن الجسم وانخفاض مستويات فيتامين C. ولكن هذه هي الدراسة الأولى لتقدير مقدار فيتامين سي الإضافي الذي يحتاجه الأشخاص يوميا، مقارنة بوزن أجسامهم، للمساعدة في تقوية صحتهم". ونشرت الدراسة في المجلة الدولية



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم SHCFICICPL2022 / 0003450 أمر أداء
إلى المدعي عليه : ركن الوادي الأخضر للمقاولات الصحية - ذ م م
تعلمكم بأن المدعي محمد مطيع الرحمن محمد سويلف مياه - بنجلاديش الجنسية
قد أقام الدعوى المذكورة اعلاه : الحكم
أنه بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٢
بعد الإطاع على الاوراق
قرار المحكمة / تأمر بإلزام المدعي عليها ان تؤدي للمدعي مبلغا وقدره
(٣٥٠٠٠) درهم والزمتها بالمصروفات.
حرر بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٧
مركز سعادة المتعاملين
الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم AJCFICIPOR2022/0001200 تجاري (جزئي)
إلى المدعي عليه : انضيتي تقاولات الصيانة العامة - ذ م م - ومن يمثلهم
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/6/20 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة
عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6)
شخصيا وبواسطة وكيل ممتد، 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 رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2022/6/8 م.
مدير الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICILABMIN2022/0003940 عمالي (جزئي)
إلى المدعي عليه : مجموعة الشامسي - ذ م م - وممثلهم محل الإقامة
تعلمكم بان المدعي / طازق الهاشمي امين محمود الجنسية : مصر في الدعوى رقم 3940/2022
بأثر اليوم الواحد العمالية المدارة الثالثة
قد رفع الدعوى المذكورة أعلاه يطالب فيها : بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره
17182500 درهم - مليون وسبعمئة واثنان عشر الف ومائتان وخمسون درهم مع الفائدة
القانونية وفق 9% من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف
ومقابل ألعاب الاحمامة. انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/6/27 أمام مكتب إدارة الدعوى
محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 15) شخصيا و
بواسطة وكيل ممتد، 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 رقمها اعلاه - بوصفك
مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/6/13 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICILABMIN2022/0003577 عمالي (جزئي)
إلى المدعي عليه : الجواد الاميل للمقاولات الفنية - مجهول محل الإقامة
تعلمكم بان المدعي / محمد خالد عباسي محمد صابر خان عباسي الجنسية - باكستان في
الدعوى رقم 2022/3577 بأثر اليوم الواحد العمالية المدارة الاولى
قد رفع الدعوى المذكورة أعلاه يطالب فيها :
الزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره 120000 درهم بالإضافة الى الرسوم والصاريف.
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/6/29 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة
المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 15) شخصيا او بواسطة
وكيل ممتد، 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 رقمها اعلاه - بوصفك
مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/6/8 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم SHCXCIBOUNCE2022/0002436 الشيكات المرتجعة
إلى المحكوم عليه : عادل نعيم محمد نعيم اختر - العنوان : الشارقة فندق الريان مقابل سوق الذهب
جانب مينا مول عرفة رقم 204 0509609792
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ بتلك أثناس ابي سبي الشري الاوس الحمد فرح دبي
في القضية المشار اليها اعلاه
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بتفويض الحكم المذكور ورفع الحسد المذكور، وبما ان الحكم
المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 313377.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك
/اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) من ذلك فانت (م) مكلف (ب) بحضور اليوم - الواجب
الساعة - أمام المحكمة المذكورة وفي حالة تخلفك (م) من ذلك فإن المحكمة ستخضع بحكم الاجراءات
التنفيذية الجبري الحرة دون ائنا.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان بيع عقار بالنشر
في التنفيذ رقم 2076/2021/207 تنفيذ تجاري
المطوية : دائرة التنفيذ الثالثة رقم 185
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2020/3572 تجاري جزئي بسداد الفيدع به وقدره (9805593.80 درهم)
شركة تشايمر للهندسة البحرية ذ.م.م - 6 - تكو كرافت (ش.م.ذ.م) -
7 - تكو انترناشيونال (فرع دبي) -
8 - تشايمر للهندسة (ش.م.ذ.م)
تعلمكم بأنه قد تم تكتيفا بمهمة الخبيرة الحسابية في الدعوى رقم 218/2021 استئناف أمر أداء -
2022/16/06 الساعة 01:30 مساء عن طريق برنامج الاتصال المرئي (ZOOM) . لذا يرجى
الاتصال معنا عن طريق البريد الإلكتروني (Exp.khalid@scaae) وذلك لمواظبة برعايتك
الإلتزام الحضور إلى مقر مكتبنا بالموقع المحدد وفي حال تخلفكم حضور الإلتزام عن تزويدنا بدفوعكم
في الوقت المحدد فلنا ستباشر إجراءات الخبيرة وتقدم تقريرنا للمحكمة من واقع المستندات المتاحة.
الخبير الحسابي / خالد عبدالكريم البلوكي - هاتف : 042204660

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان بيع عقار بالنشر
في التنفيذ رقم 6609/2021/207 تنفيذ تجاري
المطوية : دائرة التنفيذ الثالثة رقم 229
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2020/301 تجاري جزئي بسداد الفيدع به وقدره (12039.530.1 درهم)
شركة تشايمر للهندسة البحرية ذ.م.م - 6 - تكو كرافت (ش.م.ذ.م) -
7 - تكو انترناشيونال (فرع دبي) -
8 - تشايمر للهندسة (ش.م.ذ.م)
تعلمكم بأنه قد تم تكتيفا بمهمة الخبيرة الحسابية في الدعوى رقم 218/2021 استئناف أمر أداء -
2022/16/06 الساعة 01:30 مساء عن طريق برنامج الاتصال المرئي (ZOOM) . لذا يرجى
الاتصال معنا عن طريق البريد الإلكتروني (Exp.khalid@scaae) وذلك لمواظبة برعايتك
الإلتزام الحضور إلى مقر مكتبنا بالموقع المحدد وفي حال تخلفكم حضور الإلتزام عن تزويدنا بدفوعكم
في الوقت المحدد فلنا ستباشر إجراءات الخبيرة وتقدم تقريرنا للمحكمة من واقع المستندات المتاحة.
الخبير الحسابي / خالد عبدالكريم البلوكي - هاتف : 042204660

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان منفذ بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة التنفيذية المدنية - عادل نعيم محمد نعيم اختر
إخطار دفع في القضية رقم SHCXCIBOUNCE2022/0002436 الشيكات المرتجعة
إلى المحكوم عليه : عادل نعيم محمد نعيم اختر - العنوان : الشارقة فندق الريان مقابل سوق الذهب
جانب مينا مول عرفة رقم 204 0509609792
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ بتلك أثناس ابي سبي الشري الاوس الحمد فرح دبي
في القضية المشار اليها اعلاه
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بتفويض الحكم المذكور ورفع الحسد المذكور، وبما ان الحكم
المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 313377.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك
/اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) من ذلك فانت (م) مكلف (ب) بحضور اليوم - الواجب
الساعة - أمام المحكمة المذكورة وفي حالة تخلفك (م) من ذلك فإن المحكمة ستخضع بحكم الاجراءات
التنفيذية الجبري الحرة دون ائنا.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم MOJAU_2022-0070614
تنازل / بيع
ليكن معلوما للملحج بأن السيد : رحمت الله خان شاه حميد ، الجنسية الهند يرغب
في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% % وذلك إلى السيد : رمضان احمد
رفيع احمد الجنسية الهند في الرخصة (كافيتريا نتجارو) والتي تأسست بامارة
الشارقة بموجب رخصة رقم (526091) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية.
تعديلات أخرى : تنازل صاحب الرخصة لآخر. وعملا بنص المادة (14) فقرة (5)
من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد
اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه
بعد اسيوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة
مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتخاذ الاجراءات القانونية.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم MOJAU_2022-0070549
تنازل / بيع
ليكن معلوما للملحج بان السيد : محمد علي البراهيم الله السويدي ، الجنسية الامارات يرغب في
البيع والتنازل عن حصة من حصته بنسبة (50%) والباقي 100% % وذلك إلى السيد : مصطفى
حسن فرحو الجنسية سوريا - ويرغب السيد : محمد علي البراهيم الله السويدي، الجنسية الامارات
يرغب في البيع والتنازل عن حصة بنسبة (50%) والباقي 100% % وذلك إلى السيدة
رنا حسن فرحو الجنسية سوريا في الرخصة (قهة الصحن نقلاوات الانترنت و التراج ذ م م) والتي
تأسست بامارة بموجب رخصة رقم (794042) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية.
تعديلات أخرى : تغيير الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى ذ م م ، خروج شريك / شركاء، ودخول
آخر / اخرين. وعملا بنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013
في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء
المشار اليه بعد اسيوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب
الكاتب العدل المذكورة لاتخاذ الاجراءات القانونية.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم 02/05099/2022 سكني لسنة 2022 ايجارات
بناء على تكليف مركز قض النماعات ايجارية في الدعوى رقم 02/05099/2022
سكني لسنة 2022 ايجارات يجب على المدعي عليها / يوسف محمد عبد العزيز
يوسف سلطان حضور اجتماع الخبرة بتاريخ 2022-06-24 عن بعد الساعة 10
صباحا من خلال الرابط والتواصل عبر الايميلين :
s6911123@hotmail.com
expertdubaioffice@gmail.com
في حال عدم الحضور سوف تبأشر الخبرة مهمتها.
اطراف الدعوى
المدعي / مجموعة الدار ذ.م.م.
المدعي عليها / يوسف محمد عبد العزيز يوسف سلطان

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم MOJAU_2022-0070712
تنازل / بيع
اعلان
حيث ان السيد : محمد كويتي فدا كاتلين عمر - هندي الجنسية - يملك الرخصة التجارية
(الرسنات لواء البناء) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة رقم (15500)
حيث ان السيد : محمد كويتي فدا كاتلين عمر - هندي - الجنسية يرغب في البيع والتنازل
عن كامل حصته في الرخصة التجارية ((الرسنات لواء البناء)) البالغة (100%) إلى السيد
: عبيد مناف كروفكافوتيل - هندي الجنسية - تنازل صاحب الرخصة لآخر تغيير وكيل
الخدمات. وعملا بنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة
2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق
على الاجراء المشار اليه بعد اسيوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال
ذلك عليه اتباع السبل القانونية حيال ذلك.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إخطار عدلي
برقم المحرر 2022/0067490
المحضر / محمد اسير سرك محمد نور الاسلام - الجنسية بنغلاديش
ويحمل بطاقة هوية رقم (784199415731084) بصفته مدير شريك بنسبة 90% في الرخصة اسماء
(نور الشمس لخدمات تنظيف المباني) صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برقم (768758) / العنوان /
التجارة - العقوير رقم الهاتف : 052325499
العنوان / عياد صالحي محمد محمد الصوابه التميمي امراتي الجنسية
ويحمل بطاقة هوية رقم (147931714793) / العنوان / القرظان رقم الهاتف / (0507966600)
الموضوع / إخطار عدلي باستساعة وكيل خدمات لخدمات المحضر امام دائرة التنمية الاقتصادية
وحيث ان المحضر اليه هو وكيل خدمات في الرخصة التجارية (نور الشمس لخدمات تنظيف المباني) المرخصة برقم
(768758) حيث ان المحضر اليه ينتسب عن الحضور إلى دائرة التنمية الاقتصادية لكامل اجراءات التنازل
وتعليق وان المحضر يمثل المحضر اليه بضرورة الحضور امام دائرة التنمية الاقتصادية للنظر في موضوع التوقيع
وتعليق ينتسب المحضر من سعادة الكاتب العدل بالشارقة لخطركم بهذا رسما .
واقبل من السيد الكاتب العدل التوقيع على هذا الاعلان للعلم بما جاء به.
وهذا الإخطار منا بذلك.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إخطار عدلي بالوفاة
برقم المحرر 2022/0062026
المحضر / هناد موقوق توفيق - الجنسية العراق - احمل هوية رقم 784195992575159
العنوان / عجمان - التميمية - هاتف رقم / 0558731506
المحضر اليه / فتح الرحمن الاوين بي محمد - الجنسية السودان - يحمل جواز سفر رقم P03816897
العنوان / الشارقة - التميمية - برع لندي
خالف رقم / 0525790502 - 0554430551
الموضوع / إخطار عدلي بالوفاة مبلغ 10000 درهم
المحضر اليه حرر برقية للمحضر ببيع 10000 درهم (عشرة الاف درهم اعراض) التي فرض قضيه بحيث انه بتاريخ
استحقاق التوقيع توجه المدعي لصرف الشيك الا انه دون صرف لعدم كفاية الرصيد وببانه كاتباي ،
التشيك 000035 بمبلغ 10000 درهم بتاريخ استحقاق 2021/8/1 واستحسب على بنك الامارات دبي الوطني
وحيث ان المدعي عليه قد تفرغ بالوفاة بتاريخ رقم محلي تاريخ استحقاقه والظالمة التويد مرارا وتكرارا ولكن دون
جدوى. لذلك ، فلنا ننشر بضرورة سداد مبلغ المذكور خلاصه مالا خلاصه ايام من تاريخ الإخطارك والا سنستظر
لاتخاذ الاجراءات القانونية.
واقبل من السيد الكاتب العدل التوقيع على هذا الإخطار للعلم بما جاء به.
وهذا الإخطار منا بذلك.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إخطار عدلي بالنشر
رقم (135967/2022)
مقدم من
المتذر : هناد خليفة علي الفيزي بصفته الشخصية وبصفته وكيل عن هادي خليفة علي الفيزي الملاصقي - بونكالا / واحد
سعيد سالم بن خريم السويدي خالد محمد يوسف بوجيحه المدني عبد الله حميد راشد همام السويدي بموجب
الوكالة الصفة كبري طلب العدل بموجب المحرر رقم 177386953 بتاريخ 2018/11/21
المحرم رقم (1211319) بتاريخ 2018/11/04
عند / السيد هناد محمد - باكستاني الجنسية
2- حامدا حامدا سيد فاهد - باكستاني الجنسية - عنوانه : اماره الشارقة منطقة التيمه بالقرب من سعاد مول
بنابيا عيادعزيز الماجد. بندق رقم 1605 هاتف رقم 0502749947
0503412016. 0551901965
الموضوع: طلب اعلان الفيزي للمحضر

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إخطار عدلي بالنشر
رقم (135967/2022)
مقدم من
المتذر : هناد خليفة علي الفيزي بصفته الشخصية وبصفته وكيل عن هادي خليفة علي الفيزي الملاصقي - بونكالا / واحد
سعيد سالم بن خريم السويدي خالد محمد يوسف بوجيحه المدني عبد الله حميد راشد همام السويدي بموجب
الوكالة الصفة كبري طلب العدل بموجب المحرر رقم 177386953 بتاريخ 2018/11/21
المحرم رقم (1211319) بتاريخ 2018/11/04
عند / السيد هناد محمد - باكستاني الجنسية
2- حامدا حامدا سيد فاهد - باكستاني الجنسية - عنوانه : اماره الشارقة منطقة التيمه بالقرب من سعاد مول
بنابيا عيادعزيز الماجد. بندق رقم 1605 هاتف رقم 0502749947
0503412016. 0551901965
الموضوع: طلب اعلان الفيزي للمحضر

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان بالنشر
رقم (2022/127575)
المتذر : مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر
المتذر اليه : كافتيريا احمد
بهذا يكلف المتذرين المتذر اليه بإخلاء المحر رقم (1) ببنابيا وقف مسجد
الصحابية ودفع متأخرات الأجرة عبارة عن مبلغ وقدره 61.364 درهم
فقط واحد وستون واثنا وثلاثمائة واربعة وستون درهم) خلال مدة اقصاها
ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا الإندار ، والا سيضطر المتذرين الى اتخاذ
كافة الاجراءات القانونية لإخلائكم من العقار اعلاه ، مع الزامكم بسداد
التأخرات والفوائد القانونية والرسوم والمصروفات واتعاب الحمامة.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان بالنشر
رقم (2022/127571)
المتذر : مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر
المتذر اليه : سوبر ماركيت يمني - ش ذ م م
بهذا يكلف المتذرين المتذر اليه بإخلاء المحل رقم (7S) ببنابيا وقف
مجمع محلات الحصنة ودفع متأخرات الأجرة عبارة عن مبلغ وقدره
110.000 درهم (فقط مائة وعشرة آلاف درهم) خلال مدة اقصاها
ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا الإندار ، والا سيضطر المتذرين الى اتخاذ
كافة الاجراءات القانونية لإخلائكم من العقار اعلاه ، مع الزامكم بسداد
التأخرات والفوائد القانونية والرسوم والمصروفات واتعاب الحمامة.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان بالنشر
رقم (2022/127568)
المتذر : مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر
المتذر اليه : سفينة الماهر لتجهيزات تزويد السفن والبواخر - ش ذ م م
بهذا يكلف المتذرين المتذر اليه بإخلاء الوحدة رقم (4) ببنابيا وقف مسجد
عبد الرحيم كتبت ودفع متأخرات الأجرة عبارة عن مبلغ وقدره 15.000
درهم (خمسة عشر الف درهم) خلال مدة اقصاها ثلاثون يوما من
تاريخ نشر هذا الإندار ، والا سيضطر المتذرين الى اتخاذ كافة الاجراءات
القانونية لإخلائكم من العقار اعلاه ، مع الزامكم بسداد المتأخرات
والفوائد القانونية والرسوم والمصروفات واتعاب الحمامة.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم AJCFICICOM2022/0001516 تجاري (كلي)
إلى المدعي عليه : الفنى المحترف لصيانة المباني - ذ م م
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/6/27 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة
عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 5)
شخصيا او بواسطة وكيل ممتد ، 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 رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2022/6/7 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان بالنشر
رقم (2022/127516)
المتذر : مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر
المتذر اليه : كيو ان بي لتجارة السجاد - ش ذ م م
بهذا يكلف المتذرين المتذر اليه بإخلاء الشقة E-209 بمجمع الشبية السكني
ودفع متأخرات الأجرة عبارة عن مبلغ وقدره 88928.2 درهم (ثمانية
مئتانون الف وتسعمائة وثمانية وعشرون درهم وفسان) خلال مدة اقصاها
ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا الإندار ، والا سيضطر المتذرين الى اتخاذ كافة
الاجراءات القانونية لإخلائكم من العقار اعلاه ، مع الزامكم بسداد المتأخرات
والفوائد القانونية والرسوم والمصروفات واتعاب الحمامة.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان بالنشر
رقم (2022/127602)
المتذر : مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر
المتذر اليه : بقالة قصر الحمورية - ش ذ م م
بهذا يكلف المتذرين المتذر اليه بإخلاء المحل رقم (3) ببنابيا وقف مسجد
عبد الرحيم محمد كتبت ودفع متأخرات الأجرة عبارة عن مبلغ وقدره 43.748
درهم (فقط ثلاثة واربعمون الفا وسبعمائة وثمانية واربعمون درهم) خلال مدة
اقصاها ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا الإندار ، والا سيضطر المتذرين الى اتخاذ
كافة الاجراءات القانونية لإخلائكم من العقار اعلاه ، مع الزامكم بسداد المتأخرات
والفوائد القانونية والرسوم والمصروفات واتعاب الحمامة.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان بالنشر
رقم (2022/127597)
المتذر : مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر
المتذر اليه : جرادوت سيتي للخدمات الفنية والتنظيف - ش ذ م م
بهذا يكلف المتذرين المتذر اليه بإخلاء الشقة رقم (106) ببنابيا الدخل
المحدد ودفع متأخرات الأجرة عبارة عن مبلغ وقدره 20.000 درهم
(عشرون الف وخمسمائة وخمسة وستون درهم) خلال مدة اقصاها ثلاثون يوما من تاريخ نشر
هذا الإندار ، والا سيضطر المتذرين الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية
لإخلائكم من العقار اعلاه ، مع الزامكم بسداد المتأخرات والفوائد
القانونية والرسوم والمصروفات واتعاب الحمامة.
الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٦٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/١٤
إعلان بالنشر
رقم (2022/127582)
المتذر : مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر
المتذر اليه : اكبر سادات لتجارة الملابس الجاهز - ش ذ م م
بهذا يكلف المتذرين المتذر اليه بإخلاء المحل رقم (102) ببنابيا وقف حصة
بنت مانع ودفع متأخرات الأجرة عبارة عن مبلغ وقدره 43.575 درهم (فقط
ثلاثة واربعمون الف وخمسمائة وخمسة وستون درهم) خلال مدة اقصاها
ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا الإندار ، والا سيضطر المتذرين الى اتخاذ
كافة الاجراءات القانونية لإخلائكم من العقار اعلاه ، مع الزامكم بسداد
التأخرات والفوائد القانونية والرسوم والمصروفات واتعاب الحمامة.
الكاتب العدل

منوعات

الفكرة

27

المثال الحي لـ "الشر امرأة"، استطاعت أن تستفز الجمهور بكل ما أوتيت من براعة في الأداء ودقة في التعبيرات، فحصلت ردود أفعال واسعة، واستطاعت أن تجعل الجمهور يمقت "أميرة" التي تسعى لخراب البيوت دائماً، إذ كان دوراً يحمل الكثير من المشاعر والانفعالات، حتى بات حديث الجمهور على مواقع التواصل، هي الفنانة نانسي صلاح التي أذهلت الجميع هذا العام في مسلسل "يوتيرن" بأداء متمكن، خرج من فنانة درست الدور جيداً وذاكرته للحد الذي جعل الجمهور يظن أنها في الحقيقة بهذا الشكل..

أذهلت الجميع من خلال دورها في مسلسل "يوتيرن"

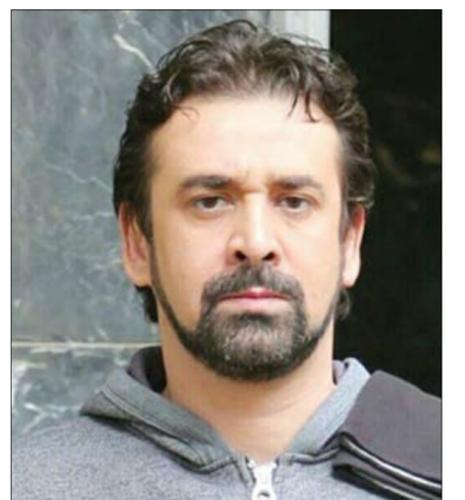
نانسي صلاح: أنا قوية، وقادرة على تحمل الصعوبات

• بداية.. حققت نجاحاً كبيراً بـ "يوتيرن" لكن تسبب لك هذا النجاح في "الحسد" كما قلت.. فكيف حدث ذلك؟
- ضاحكة، من وقت ما حققت هذا النجاح وأنا أجد أشياء تتلف في البيت، فمثلاً أختي رحمها الله كانت قد جلبت لي أسورة بها فص أزرق لمنع الحسد، فوجدتها تقطعت وهي على يدي دون أن يكون شيء قد أصابها، "خذت العين"، ومرة أخرى كنت بعمل بيض في البيت لقيته بيفرقع في المطبخ بالكامل بشكل غريب، وأحداث كثيرة مثل ذلك.
ووجهت رسالة ضاحكة: "الله أكبر في عين اللي ميبش على النبي.. زي ما فوفا المساعدة بتاعتي بتقول دايماً في اللوكيشن الله أكبر عليكي يا أستاذة".
• أغضبت شخصية "أميرة" الجمهور.. ألم تتضايقين من ردود الأفعال؟
- على العكس سعدت بشتيمتي وفهمت أنني استطعت أن أوصل الرسالة جيداً للجمهور، وشعرت أنني ناجحة بذلك الهجوم والشتائم، والحمد لله على رأي المثل اللي تتخاف منه ميحش أحسن منه"، ويقول كل يوم شكراً يارب على كم التعليقات التي تهاجمني وتقول إنها تكرهني، وأول مرة متضايقت من التعليقات السلبية.
• مشهد ضرب ريهام حجاج لك تصد حديث جمهور المسلسل والكثيرون فرح بضريرك.. كيف رأيت ذلك؟
- الناس ترى الشرير دائماً نموذجاً للشخص الذي يضايقهم في حياتهم وأغلب الأوقات لا يستطيعون أخذ حقهم منه، لذلك يسعدون عندما يأخذ الطيب حقه منه في الأعمال الفنية، هذا على مستوى ردود أفعال الجمهور، أما عن كواليسه فقد أصبت في هذا المشهد بجرح في قدمي بسبب زجاج الفازة التي كسرتها ريهام حجاج على رأسي، وهي أيضاً أصيبت بجرح في يدها، والمشهد كان بالفعل صعباً.
• هل كنت تتقمصين الشخصية بمجرد وصولك إلى مكان التصوير أم كيف كانت الأجواء؟
- عندما كنت أدخل اللوكيشن كنت أسلم على الجميع وأتحدث ونضحك سوياً وهذا ليس مع الممثلين فقط، بل مع الجميع، فأنا شخصية اجتماعية بطبعها، وتحب الحكى والمرح، ولكن بمجرد ارتدائي الباروكه الخاصة بأميرة كنت أستحضر شخصيتها وأتجول على النقيض، وأتحدث بطريقتها، حتى أن البعض كان يقول لي "بخاف منك لما بتبسي الباروكه".
• الكثير يتحدث عن ريهام حجاج أنها تتدخل في السيناريو ويتهمها أنها تتعامل بطريقة غير لائفة مع زملائها.. ما ردك على ذلك؟
- إطلاقاً، أنا وريهام حجاج لم تكن أصدقاء قبل "يوتيرن"، ولكن بعدما رأيت كيف كانت شخصية جميلة وودودة وتحرص على خدمة كل من حولها وأن يخرج كل من معها في المسلسل بأحسن شكل أصبحنا أصدقاء جداً، حتى أنها كانت تأتي في الأيام التي ليس لديها فيها تصوير، وتجلس معنا وتدعنا في المشاهد، حتى أنها كانت تضع لي المكياج بنفسها، من كثرة حرصها أن أخرج بشكل جيد، كما أنها كانت تضرد لي شعر الباروكه بأدواتها هي، لأنها شاطرة في هذه الأشياء جداً، والحقيقة أنني أراها لا تتدخل في سيناريو أو أي شيء، على العكس شخصية مسالمة وجدة.
• هل تأثرت بشخصية "أميرة" في حياتك كـ "نانسي"؟
- نعم، كنت في كثير من الأحيان أجد نفسي أتحدث بطريقتها، وأحياناً بطريقتها الهادئة الاستغزائية، حتى أنهم ف المنزل لاحظوا على ذلك.
• شاركت أيضاً مع روجينا في "أحرف".. ماذا عن تلك التجربة؟
- صورت مشاهدي في يومين رغم صعوبتها، ومن أحلى الأشياء التي حدثت لي هذا العام، وجاءت مشاركتي دون ترتيب، وروجينا أختي الكبرى، وعملت معها قبل ذلك في مسلسل أسود فاتح، لذلك وافقت على الفور، وبالفعل الدور حقق صدى كبير، وشخصية البائعة رأيتهما كثيراً لأنني كنت أرتاد شوارع السيدة زينب كثيراً وأتعاون مع المايك، ومشاركتي جاءت تخفيفاً للشر والهجوم الذي تلقته من "يوتيرن"، فالجمهور شعر أنني إنسانة.
• كيف تترين نجاحاتك في رمضان هذا العام؟
- الحقيقة أشعر أن الله عوضني وحاول التخفيف عني، فقد مررت بأكثر أزمة في حياتي، وهي موت أمي وأختي الكبيرة التي كانت أقرب لي من والدتي، فهي من كانت تأخذني معها إلى الأسواق تشتري كل الطعام بنفسنا، عندما تراني حزينة على شيء بسيط، كانت تصرخ في وتجبرني أن تنول للشارع وتذهب لأماكن الناس البسطاء وفمر أمام مستشفيات فأرى كم النعم التي لا أقدرها في ذلك الوقت، والفرق بين موت أمي وأختي كان أياماً معدودة، وكنت أتمنى أن يروا نجاحي بهذا الشكل.
• هل أحببت أدوار الشر أكثر؟
- نعم جداً، وأحب أن أتجه لها أكثر الفترة القادمة، فهي تلفت أنظار الجمهور بشكل كبير، فضلاً عن أشرار السينما المصرية مازالوا عالقين في ذاكرتنا حتى يومنا هذا مثل ستيفان روستي، عادل أدهم، محمود الميحي، وهناك من قال لي ذكرتنا بأداء هؤلاء العمالقة.
• من وحي أدوارك.. "نانسي" في الحقيقة قوية أم رومانسية؟
- أنا أقوى مما يتخيل أي أحد، وقادرة على تحمل صعوبات، أتعجب أحياناً من نفسي كيف صمدت فيها، ولكن الفضل في ذلك يرجع لأختي التي ربنتني على القوة واجتياز الأزمات.
• في النهاية.. ماذا عن فيلمك الجديد "مغامرات كوكو"؟
- سأظهر بدور كوميدية شريرة، نحن جميعنا أطباء، وأنا مساعدة خالد الصاوي الذي يمتلك عيادة حيوانات، وأعمل معه بها، ومن هنا تبدأ المواقف الكوميدية، وعلى الجانب الأخر سيكون هناك فريق طيب غيرنا، وينشأ الصراع.

• بداية.. حققت نجاحاً كبيراً بـ "يوتيرن" لكن تسبب لك هذا النجاح في "الحسد" كما قلت.. فكيف حدث ذلك؟
- ضاحكة، من وقت ما حققت هذا النجاح وأنا أجد أشياء تتلف في البيت، فمثلاً أختي رحمها الله كانت قد جلبت لي أسورة بها فص أزرق لمنع الحسد، فوجدتها تقطعت وهي على يدي دون أن يكون شيء قد أصابها، "خذت العين"، ومرة أخرى كنت بعمل بيض في البيت لقيته بيفرقع في المطبخ بالكامل بشكل غريب، وأحداث كثيرة مثل ذلك.
ووجهت رسالة ضاحكة: "الله أكبر في عين اللي ميبش على النبي.. زي ما فوفا المساعدة بتاعتي بتقول دايماً في اللوكيشن الله أكبر عليكي يا أستاذة".
• أغضبت شخصية "أميرة" الجمهور.. ألم تتضايقين من ردود الأفعال؟
- على العكس سعدت بشتيمتي وفهمت أنني استطعت أن أوصل الرسالة جيداً للجمهور، وشعرت أنني ناجحة بذلك الهجوم والشتائم، والحمد لله على رأي المثل اللي تتخاف منه ميحش أحسن منه"، ويقول كل يوم شكراً يارب على كم التعليقات التي تهاجمني وتقول إنها تكرهني، وأول مرة متضايقت من التعليقات السلبية.
• مشهد ضرب ريهام حجاج لك تصد حديث جمهور المسلسل والكثيرون فرح بضريرك.. كيف رأيت ذلك؟
- الناس ترى الشرير دائماً نموذجاً للشخص الذي يضايقهم في حياتهم وأغلب الأوقات لا يستطيعون أخذ حقهم منه، لذلك يسعدون عندما يأخذ الطيب حقه منه في الأعمال الفنية، هذا على مستوى ردود أفعال الجمهور، أما عن كواليسه فقد أصبت في هذا المشهد بجرح في قدمي بسبب زجاج الفازة التي كسرتها ريهام حجاج على رأسي، وهي أيضاً أصيبت بجرح في يدها، والمشهد كان بالفعل صعباً.
• هل كنت تتقمصين الشخصية بمجرد وصولك إلى مكان التصوير أم كيف كانت الأجواء؟
- عندما كنت أدخل اللوكيشن كنت أسلم على الجميع وأتحدث ونضحك سوياً وهذا ليس مع الممثلين فقط، بل مع الجميع، فأنا شخصية اجتماعية بطبعها، وتحب الحكى والمرح، ولكن بمجرد ارتدائي الباروكه الخاصة بأميرة كنت أستحضر شخصيتها وأتجول على النقيض، وأتحدث بطريقتها، حتى أن البعض كان يقول لي "بخاف منك لما بتبسي الباروكه".
• الكثير يتحدث عن ريهام حجاج أنها تتدخل في السيناريو ويتهمها أنها تتعامل بطريقة غير لائفة مع زملائها.. ما ردك على ذلك؟
- إطلاقاً، أنا وريهام حجاج لم تكن أصدقاء قبل "يوتيرن"، ولكن بعدما رأيت كيف كانت شخصية جميلة وودودة وتحرص على خدمة كل من حولها وأن يخرج كل من معها في المسلسل بأحسن شكل أصبحنا أصدقاء جداً، حتى أنها كانت تأتي في الأيام التي ليس لديها فيها تصوير، وتجلس معنا وتدعنا في المشاهد، حتى أنها كانت تضع لي المكياج بنفسها، من كثرة حرصها أن أخرج بشكل جيد، كما أنها كانت تضرد لي شعر الباروكه بأدواتها هي، لأنها شاطرة في هذه الأشياء جداً، والحقيقة أنني أراها لا تتدخل في سيناريو أو أي شيء، على العكس شخصية مسالمة وجدة.
• هل تأثرت بشخصية "أميرة" في حياتك كـ "نانسي"؟
- نعم، كنت في كثير من الأحيان أجد نفسي أتحدث بطريقتها، وأحياناً بطريقتها الهادئة الاستغزائية، حتى أنهم ف المنزل لاحظوا على ذلك.
• شاركت أيضاً مع روجينا في "أحرف".. ماذا عن تلك التجربة؟
- صورت مشاهدي في يومين رغم صعوبتها، ومن أحلى الأشياء التي حدثت لي هذا العام، وجاءت مشاركتي دون ترتيب، وروجينا أختي الكبرى، وعملت معها قبل ذلك في مسلسل أسود فاتح، لذلك وافقت على الفور، وبالفعل الدور حقق صدى كبير، وشخصية البائعة رأيتهما كثيراً لأنني كنت أرتاد شوارع السيدة زينب كثيراً وأتعاون مع المايك، ومشاركتي جاءت تخفيفاً للشر والهجوم الذي تلقته من "يوتيرن"، فالجمهور شعر أنني إنسانة.
• كيف تترين نجاحاتك في رمضان هذا العام؟
- الحقيقة أشعر أن الله عوضني وحاول التخفيف عني، فقد مررت بأكثر أزمة في حياتي، وهي موت أمي وأختي الكبيرة التي كانت أقرب لي من والدتي، فهي من كانت تأخذني معها إلى الأسواق تشتري كل الطعام بنفسنا، عندما تراني حزينة على شيء بسيط، كانت تصرخ في وتجبرني أن تنول للشارع وتذهب لأماكن الناس البسطاء وفمر أمام مستشفيات فأرى كم النعم التي لا أقدرها في ذلك الوقت، والفرق بين موت أمي وأختي كان أياماً معدودة، وكنت أتمنى أن يروا نجاحي بهذا الشكل.
• هل أحببت أدوار الشر أكثر؟
- نعم جداً، وأحب أن أتجه لها أكثر الفترة القادمة، فهي تلفت أنظار الجمهور بشكل كبير، فضلاً عن أشرار السينما المصرية مازالوا عالقين في ذاكرتنا حتى يومنا هذا مثل ستيفان روستي، عادل أدهم، محمود الميحي، وهناك من قال لي ذكرتنا بأداء هؤلاء العمالقة.
• من وحي أدوارك.. "نانسي" في الحقيقة قوية أم رومانسية؟
- أنا أقوى مما يتخيل أي أحد، وقادرة على تحمل صعوبات، أتعجب أحياناً من نفسي كيف صمدت فيها، ولكن الفضل في ذلك يرجع لأختي التي ربنتني على القوة واجتياز الأزمات.
• في النهاية.. ماذا عن فيلمك الجديد "مغامرات كوكو"؟
- سأظهر بدور كوميدية شريرة، نحن جميعنا أطباء، وأنا مساعدة خالد الصاوي الذي يمتلك عيادة حيوانات، وأعمل معه بها، ومن هنا تبدأ المواقف الكوميدية، وعلى الجانب الأخر سيكون هناك فريق طيب غيرنا، وينشأ الصراع.

منة شلبي مع كريم عبد العزيز في عمل درامي جديد

دخلت الجهة المنتجة للمسلسل الدرامي المحمي، بطولة الفنان كريم عبدالعزيز، والمقرر عرضه خلال الموسم الرمضاني المقبل، في مفاوضات جادة مع النجمة منة شلبي، للانضمام إلى بطولة العمل، الذي لم يستقر صناعه على اسمه بعد.
وقاربت منة على الموافقة، خاصة أن المسلسل سيعيدها للعمل مع كريم



إياد نصار ضيف شرف في «المطاريد»

يظهر الفنان إياد نصار كضيف شرف في فيلم «المطاريد»، الذي يقوم ببطولته أحمد حاتم، ومن المقرر عرضه نهاية العام في الصالات السينمائية، ويعكف مخرجه ياسر سامي على الانتهاء

من التحضيرات الخاصة به خلال الفترة الحالية، تمهيداً لبداية التصوير الشهر المقبل، حيث يتوقع أن يستغرق التصوير نحو شهرين متواصلين داخل مصر في عدد من المواقع الخارجية،



إياد نصار في فستان أزرق

الفكر

اكتشاف طريقة للإقلاع عن التدخين بتحفيز الدماغ



اكتشف فريق من علماء المركز الطبي لجامعة ديجون بورغوندي في فرنسا، طريقة تجعل المدخن يقلع عن التدخين عن طريق تحفيز غير جراحي للدماغ. وتشير مجلة Addiction، إلى أن طريقة تحفيز الدماغ غير الجراحي NIBS، أصبحت حالياً تستخدم في علاج اضطرابات الإدمان على الكحول والمخدرات وغيرها من المواد المؤثرة نفسياً. ولكن الباحثين في الدراسة الجديدة قرروا تحديد فعاليتها في علاج المدمنين على النيكوتين.

أزهار النرجس قد تكون مفتاح مكافحة مرض الزهايمر

قال العلماء إن أزهار النرجس البري تحتوي على مادة كيميائية يمكن أن تكون مفتاح مكافحة مرض الزهايمر. وتنتج أزهار النرجس كميات كبيرة من الفالانتامين، الذي يصحح الخلل في الدماغ، والذي يعتقد أنه يسبب الحالة التنكسية. ويعتقد العلماء أن أزهار النرجس البري التي تزرع في الجبال السوداء في ويلز تنتج مواد كيميائية أكثر من الأنواع الموجودة في الأراضي المنخفضة بسبب الإجهاد الذي يواجهونه في الاضطراب إلى تحمل فصول الشتاء القاسية على ارتفاع 1000 قدم. وهذه الظروف غير المعتادة تجعلها تزهر في وقت متأخر جداً من الموسم عن الأزهار العادية. وتقوم شركة الأبحاث الحيوية Agroceutical Products التي تتخذ من باويس (مقاطعة ريفية كبيرة في وسط ويلز) مقر لها بجمع أزهار الربيع لمدة ثلاث سنوات على ارتفاع 1000 قدم فوق مستوى سطح البحر في الجبال السوداء، لأنها غنية بشكل فريد بمركب الفالانتامين. وتظهر التجارب أن مكمل صحة الدماغ هذا يخفف من أعراض مرض الزهايمر عن طريق إبطاء التدهور المعرفي. لكن الأمر يتطلب 100 زهرة نرجس لإنتاج ما يكفي من الفالانتامين لعلاج مريض واحد يعاني من الخرف كل عام. وتهدف الشركة، جنباً إلى جنب مع شركة علم الأعصاب الكندية Neurodyn Life Sciences، إلى إصدار أكثر من اللازم بحلول العام المقبل. ولتحقيق ذلك، يريد رئيس مجلس إدارة Agroceutical، السير روجر جونز، أن تصب سفوح التلال الويلزية مزارع للنرجس على ارتفاعات عالية. واكتشف مؤسس Agroceutical، كيفن ستيفنز، البالغ من العمر 55 عاماً، وهو مزارع أغنام سابق، مجموعة متنوعة من الزهور - التي نمت في ظروف اجتاحتها الرياح ما تسبب في ازدهارها لاحقاً، وأنتجت مستويات أعلى من الفالانتامين. ويعود أن يعمل مع مجموعات من مزارع المرتفعات لزراعة حقول النرجس، ويأمل ستيفنز في زيادة الإنتاج لتصنع 1000 كغ من المكملات الغذائية سنوياً. وأوضح ستيفنز أن مرض الزهايمر مسؤول عن اختلال توازن الإنزيم في الدماغ، ما يسمح بشكل فعال للويحات بقتل خلايا الجهاز العصبي. وأضاف: "الفالانتامين يسبب خلل إنزيم معاكس". ويعود استخدام بعض نباتات البصلات لعلاج أمراض الدماغ إلى اليونان القديمة. ويعود الموطن الأصلي للنرجس إلى واسط آسيا وحوض البحر الأبيض المتوسط.



رجال أفغان يطعمون الحمام أمام مسجد شاه دو شمشيرة في كابول - اف ب

قرأت لك

الحمص



كشف الدكتور مروان سالم، الصيدلي والباحث في الدواء والغذاء، عن أن الحمص له من الفوائد الكثير، والتي تجعله أهم أنواع الحبوب التي تمد الجسم بالعناصر والفيتامينات، وتفوق عناصره على عناصر اللحم بأنواعه.

ويمد الحمص الجسم بالكثير من الفوائد وأهمها على الإطلاق قدرته على ضبط معدلات السكر في الدم، وهي معلومة غائبة عن الكثيرين، كما يعادل مستويات الكوليسترول في الدم، فيزيد من نسب الكوليسترول الصحي، ويقلل مستويات الضار بشكل ملحوظ، مما يقلل دهون الدم تدريجياً.

وأكد الباحث في الدواء والغذاء، على أن الحمص إضافة رائعة للطعام الساخن والبارد، كما أنه يساعد على تسهيل الهضم لاحتوائه على الألياف بكميات كبيرة، كما أنه يساعد على تقليل حموضة الأمعاء، وتخفيف حدتها.

سؤال وجواب

- الماء الذي تحتوي على كميات كبيرة من أيونات الكالسيوم أو المغنيسيوم لا يكون رغوة مع الصابون لأن أيونات الكالسيوم أو المغنيسيوم تحل محل أيونات الصوديوم الموجودة في الصابون فتجعله صعب الذوبان في الماء؟
- الماء العسر
- أين تقع بحيرة البحر الضائع؟
- أمريكا
- الأرز الذهبي وهو المعدل وراثياً لتعويض نقص فيتامين أ بدأ إنتاجه لأول مرة في عام 2000م وذلك في؟
- سويسرا
- من هو عالم الفلك العربي الذي قدر نسبة محيط الدائرة إلى قطرها بـ 3.14؟
- غياث الدين الكاشي
- ما المقصود بالبئر الارتوازي؟
هو البئر الذي يتدفق منه الماء تلقائياً

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد فصائل الدم في الجنس البشري هي أربعة: A، B، AB، O والفصيلة الوحيدة من هؤلاء الأربعة التي تقبل الدم من أي فصيلة أخرى هي فصيلة AB.
- هل تعلم أن رقبة الإنسان تحتوي على سبع فقرات، وأن عدد عظام القدم هو 32 عظمة، وأن الإنسان عندما يضحك يحرك 16 عضلة.
- 1 بوصة من جلدك تحتوي على 625 غدة عرقية.
- درجة حرارة الجسم الطبيعية هي 37 درجة مئوية، أو 99 درجة فهرنهايت.
- خلايا الدم الحمراء يتم إنتاجها داخل العظام.
- هل تعلم أن لسان الإنسان يحتوي على 12000 حليلة ذوقية، فأما وسط اللسان فهو لا يميز أي مذاق، وأما جانبي اللسان فيميزان الطعم الحامض، وأما آخر اللسان فيميز الطعم المر.
- هل تعلم أن جسم الإنسان يحتوي على 6 لترات دم.
- هل تعلم أن الغدة التي تفرز مادة الأنسولين هي غدة البنكرياس، ومعلوم أن في الجسم عدة غدد أهمها: الغدة النخامية، والغدة الدرقية، والغدة الكظرية، ولكل منها وظائف عدة مثلاً: معدل النمو والحجم النهائي للجسم وتوزيع الشعر والوزن الإجمالي وغيرها...
- هل تعلم أن آخر حاسة يفقد الإنسان قبل موته هي حاسة السمع، وليست حاسة اللمس كما يظن العديد.

قصة العجوز واللص

دخل لص احد البيوت وتسلل حتى وصل إلى غرفة للنوم كبيرة ترقد فيها امرأة عجوز، وعندما هم بفتح الخزانة احست به ففتحت عينها وفزعته، لكنه اسرع وقال لها: لا تصرخي والا قتلتك. فقالت بصوت هادي: لن اصرخ يا ولدي لن اصرخ .. ولكن دعني اقول لك لن تجد هنا ما يسرك فلا امك مالا يا ولدي ولا امك ذهباً ولا ما يستحق ان يباع بسعر كبير فارحل واطركني في سلام، بارك الله في والدك.

فقال لها: لا والذي لي ماتا فاستريحي من الدعاء.

ولكن المرأة اكملت الكلام بشجاعة وقالت: اه انت مسكين انت يتيم، انا ايضا لا اهل لي، مات زوجي قبل ان يأتي اطفال، ومات والدي تباعاً، فمشت وحيدة في هذا البيت، لا عائل لي، ولكن اهل الخير يأتيون ببعض الطعام، لكنهم يتركونني وحدي طوال اليوم.. ثم بكت واخذت تولول وتقول: اعيش وحدي، اكل وحدي، اجلس وحدي انا وحدي، لا احد يحس بي لا اهل .. ولا زوج ولا اولاد .. كنت اتمنى ان يكون لدي ثلاثة اولاد فاسمي الاول سعيد والثاني صخر والثالث حارث واقضي معهم يومي كله، ولو تشاجروا اكون سعيدة بأصواتهم حولي، لكني لا اتركهم هكذا بل سأصرخ عليهم لاسكتهم كفى كفى يا اولاد، يا صخر يا سعيد يا حارث، أه كفى كفى .. وعلا صوتها ليصل إلى جيرانها حارث وصخر وسعيد، فهبوا مذعورين إلى غرفتها ليجدوا اللص وقد وقف في وسط الغرفة يواسيها، لكن عندما دخلوا وقالوا سمعناك تنادين فهم ما قصدته، وقال لها: ايها اللئيمة ليتك ما عشتي ولا رأيتي سعيد ولا صخر ولا حارث.

مساحة للتلوين

