



## تيك توك يهزم غوغل .. ويتربع على عرش الإنترنت

تمكن تطبيق الفيديووات القصيرة "تيك توك" من إزاحة عملاق محركات البحث "غوغل" عن عرش المواقع الأكثر زيارة في الإنترنت.

وأظهر تحليل أجرته شركة "كلود فلير"، التي تتابع الأنشطة في الإنترنت ومقرها كاليفورنيا، أن "تيك توك" تفوق على "فيسبوك" و"غوغل" في قائمة المواقع الأكثر زيارة على الإنترنت.

وتناول التحليل المواقع التي حصلت أكثر زيارات خلال العام الجاري، مشيراً إلى أن العديد من المواقع استفادت من زيادة استهلاك الإنترنت نتيجة للجائحة.

ووجد التحليل أن التطبيق الصيني الذي انطلق عام 2016 تفوق على عملاقة الإنترنت، وبدأ التفوق في مطلع 2021، إذ تجاوزت أعداد زيارة "تيك توك" موقع "غوغل" في 17 فبراير للمرة الأولى، وتكرر الأمر في مارس ومايو، إلا أنه أصبح الأول في معظم الأيام بعد 10 أغسطس.

وكان عملاق محركات البحث "غوغل" قد تصدر قائمة المواقع الأكثر زيارة التي أطلقتها الشركة في عام 2020، وكان في القائمة ذاتها "تيك توك" الذي يستخدمه أكثر من مليار إنسان حول العالم شهرياً.

## جورجينا رودريغز تغافل حبيبها الغداية بسبب أولادها

نشرت عارضة الأزياء العالمية جورجينا رودريغز صور عبر صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي مستخدمة خاصية الستوري أثناء تواجدها برفقة أولادها على مائدة الطعام . اللافت في الصورة أن الأطعمة التي تواجدت في الصورة معظمها يخالف الحمية الغذائية التي تتبعها رودريغز للحفاظ على جسدها.

وفي التفاصيل نشرت رودريغز صورة تظهر أولادها وهم يتناولون المجات والبطاطس وعلقت قائلة: "موعدى الليلية". متابعو رودريغز انشغلوا بالتعليقات مشيرين إلى أنها بدأت تفضل رفاهية أولادها على حياتها الخاصة بحسب وصفهم.

## 11 ضرراً لتناول السكر بينها

### اثان لن يخطراً على بالك

السكر منتج غذائي حلو المذاق، ولكن استهلاك الكثير منه يمكن أن

يضر بالصحة. ولا يحتاج جسم الإنسان إلى السكر الصناعي،

حيث إن الكثير من الأطعمة مثل الفواكه والخضراوات

ومنتجات الألبان والحبوب تحتوي على السكريات

الطبيعية.

بحسب موقع "WebMD" يستوعب الجسم هذه

الكرهيدرات ببطء حتى تحصل خلاياه على إمدادات

ثابتة من الطاقة، ولكن لا يحتاج الجسم إلى أي سكريات

صناعية من تلك التي تضاف إلى الأطعمة والمشروبات المعبأة.



دهون، وتتراكم بعض قطرات قليلة من الدهون في الكبد مع الإفراط في تناول تلك الأطعمة. وهذا ما يسمى مرض الكبد الدهني غير الكحولي. ويسهم تغيير النظام الغذائي في وقت مبكر يمكن في تحسين الحالة، ولكن في حالة الاستمرار في نفس النظام المفرط في تناول السكر المضاف يمكن، مع مرور الوقت، أن يؤدي التورم والالتهاب إلى تلف الكبد.

الثاني من داء السكري، بسبب التأثيرات السلبية على هرمون الأنسولين، الذي يحول الطعام الذي تتناوله إلى طاقة. ويمكن أن يساعد خفض الوزن بحوالي 5 إلى 8 كغم في تحسين إدارة نسبة السكر في الدم.

4 - ارتفاع ضغط الدم يقع اللوم، في العادة، على الملح عندما يذكر ارتفاع ضغط الدم. لكن بعض الباحثين يقولون إن بلورة بيضاء أخرى، وهي السكر، ربما تكون أكثر مدعاة للقلق. ويعتقد الباحثون أن السكر يرفع ضغط الدم عن طريق رفعه مستويات الأنسولين، الذي يمكن أن يجعل الأوعية الدموية أقل مرونة ويؤدي إلى احتفاظ الكليتين بالماء والصوديوم.

5 - ارتفاع الكوليسترول تشكل الوجبات الغذائية السكرية خطراً على القلب، بغض النظر عن وزن الشخص، حيث يمكن لتلك الوجبات أن:

• ترفع مستوى الكوليسترول السيئ (LDL) وخفض نسبة "الجيد" (HDL). • ترفع نسبة الدهون الثلاثية، وتعمل على الإنزيم الذي يكسرها.

6 - مرض الكبد يتم تحليل معظم الأطعمة العلية والوجبات الخفيفة والمشروبات بالفركتوز، وهو سكر بسيط من الفواكه أو الخضار مثل الذرة. يقوم الكبد بتحويل سكر الفركتوز إلى

9 - تقلبات مزاجية تؤدي الأطعمة والمشروبات المحلاة بسكر

المقدار الآمن من السكر توصي جمعية القلب الأمريكية بعدم تناول أكثر من 6 ملاعق شاي بما يعادل 25 غراماً من السكر المضاف يومياً للنساء وما لا يزيد عن 9 ملاعق شاي حوالي 36 غراماً للرجال. ولكن المعدل الشائع تناوله هو 22 ملعقة شاي في اليوم بما يساوي 88 غراماً، وقابل للزيادة بسهولة. وللعلم فإن علبه واحدة من مشروب غازي تحتوي على 10 ملاعق صغيرة من السكر، وبعض فائدة غذائية.

### أضرار السكر

1 - زيادة الوزن

تعتبر المشروبات المحلاة بالسكر مصدراً كبيراً للسكريات المضافة. وتؤدي علبه مشروبات غازية واحدة يومياً إلى زيادة حوالي 1.5 كغم في غضون 3 سنوات. ويمكن أن تؤدي الزيادة المفرطة في الوزن إلى مشاكل صحية مثل السكري وبعض أنواع السرطان.

2 - أمراض القلب

يرتفع معدل احتمالات الإصابة بأمراض القلب بين من يتناولون السكريات المضافة حيث إن السكر يؤدي إلى رفع ضغط الدم أو يطلق المزيد من الدهون في مجرى الدم. ويمكن أن يؤدي كلاهما إلى نوبة قلبية وسكتة دماغية وأمراض القلب الأخرى.

3 - مرض السكري

يمكن للمشروبات السكرية على وجه الخصوص زيادة احتمالات الإصابة بالثبات

## حيلة بسيطة لإزالة

### روائح الطهي

شارك عشاق التنظيف طريقة بسيطة لإزالة روائح الطهي من المنزل بعد يوم عيد الكريسماس.

وقد يؤدي طهي اللحوم والخضروات والبطاطس المشوية إلى انتشار رائحة الطعام في المطبخ والمناطق المجاورة. وشارك متابعو السيدة هينش حيلهم لإزالة روائح الطهي من المنزل على مجموعات وسائل التواصل الاجتماعي.

واكتسبت السيدة هينش، واسمها الحقيقي صوفي هينشليف، شعبية بعد مشاركة نصائحها حول التنظيف على وسائل التواصل الاجتماعي والتلفزيون، ولديها أكثر من 4.1 مليون متابع على إنستغرام، وقامت بتأليف العديد من الكتب.

وفي إحدى مجموعات مجبى السيدة هينش سألت إحدى مستخدمات هيس بوك تسمى ماري يونغ عن كيفية إزالة روائح الطعام من مطبخها، لتنهال عليها التعليقات والردود، وكان الرد الأكثر شيوعاً هو استخدام الليمون.

وقالت ريتا باكستر "أستخدم قشور البرتقال أو الليمون والقرنفل وأضعها في قدر من الماء لتغلي، وتصبح رائحة المطبخ رائعة. وكتبت إيفون كونولي "فقط الليمون وزعني القطع حول المطبخ".

وقالت تريسي بارسونز "ضفي الليمون في الحوض والميكروويف وسيؤدي ذلك إلى تطهيرها وتحييد رائحة الطهي والحصول على رائحة منعشة وجميلة".

## أطعمة ينبغي على

### مرضى النقرس تجنبها

أوصى المركز الاتحادي للتغذية لمرضى النقرس بتجنب الأطعمة الغنية بمادة "البورين"، نظراً لأن هذه المادة تتحول في الجسم إلى حمض اليوريك المعروف أيضاً بـحمض البولييك، والذي يعزز نوبات النقرس. وأوضح المركز الألماني أن الأطعمة الغنية بمادة "البورين" هي:

البقوليات (مثل الفول والبازلاء والعدس) وبعض الخضراوات (مثل السبانخ والهليون) والخميرة والأحشاء الداخلية للحويان والأسماك الدهنية (مثل الماكريل والرنجة وثعبان البحر والسردين) وفواكه البحر، بالإضافة إلى السكر وبدائل السكر مثل السوربيتول والفركتوز، بينما ينبغي تناول اللحوم قليلة الدسم بكمية لا تزيد عن 100 إلى 150 غراماً يومياً.

كما ينبغي شرب السوائل بكثرة بمعدل لا يقل عن لترين يومياً، خاصة الماء وشاي الأعشاب غير المحلى، حيث تساعد السوائل الجسم على التخلص من حمض البولييك الزائد عبر الكلى.

ويراعى أيضاً شرب الشاي والقهوة باعتدال والإقلاع عن شرب الخمر، مع الحرص على التمتع بوزن طبيعي (مؤشر كتلة الجسم أقل من 25).



## أهم اتجاهات الموسعة في 2022

توقعت شركة رائدة في تصميم الأزياء أهم اتجاهات الموسعة المتوقعة لعام 2022. وتوقع تقرير Trends القصيرة والجينز منخفض الارتفاع والدينيم المزودج في 2022، وسيستمر الطلب أيضاً على الملابس المستوحاة من التسعينيات، بما في ذلك الجينز الفضفاض، والسراويل الطويلة والألوان الزاهية والجريئة، والتي ازدهرت في عام 2021. وتوقعت الشركة أن تصبح رقيقة الرسن التي تغطي الكتفين عنصراً أساسياً في الموسعة في عام 2022. بعد زيادة بنسبة 37437 في المائة في عمليات البحث عن هذا العنصر في سوق ASOS. وفي دراسة استقصائية منفصلة شملت 2000 بالغ، أجرتها ASOS قال 40 بالمائة من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و35 عاماً إنهم أنفقوا على الملابس في عام 2021 أكثر مما أنفقوه في عام 2020. بينما قال 40 بالمائة أيضاً إنهم أجروا عملية شراء للملابس أو أدوات التجميل للاحتفال بتخفيف الإغلاق في يوليو-تموز.



# منوعات الفكر 22

مترو دبي يعمل بدون انقطاع طيلة ليلة رأس السنة

## ارتفاع أعداد زيارات إكسبو 2020 دبي إلى أكثر من 8 ملايين زيارة حتى 27 ديسمبر وسط تدابير صحية صارمة

ويتخللها كذلك لحظة "سقوط الكرة العملاقة" عند منتصف الليل في ساحة الوصل، إضافة إلى عرضين منفصلين للألعاب النارية، أحدهما في منتصف الليل والآخر في تمام الساعة 03:00 بتوقيت الإمارات.

ومن المقرر أن يعمل مترو دبي بدون انقطاع طيلة ليلة رأس السنة، وهو ما يضمن لزوار إكسبو 2020 دبي الاستمتاع بالتجارب المتاحة العالمية الطراز، والعودة إلى منازلهم بأمان.

وقد ارتفع عدد الزيارات الافتراضية لإكسبو 2020 دبي ليصل إلى 37 مليون زيارة حتى يوم 27 ديسمبر، إذ استمتع أكثر من ثلاثة ملايين طفل من شتى بقاع العالم في الأيام العشرين الأخيرة فحسب بمشاهدة سلسلة أفلام الرسوم المتحركة للمدرسة الافتراضية، المتاحة الآن بست لغات.

وأفضل منسقي الأغاني "دي جي" في العالم، وهما ديميتري فيغاس، الذي يقدم عرضاً في حديقة البيوبيل ابتداء من الساعة 10:30 مساءً بتوقيت الإمارات، وأرمين فان بيورن، منتج الموسيقى الإلكترونية الشهير الذي سيبدأ عرضه عند الساعة 01:30 بعد منتصف الليل بتوقيت الإمارات. وتشهد أيضاً ليلة رأس السنة عروضاً عدة يقدمها منسقو أغانٍ عربية، وفلبينية، وهندية،



كورس" مجموعة خاصة من الأناشيد، في حين أسعدت أوقات الجماهير أنجح جوقات الإنجيل في المملكة المتحدة، "جوقة مجتمع إنجيل لندن"، وفنان السول الأمريكي نايا إيزومي. وتعد الأيام السبعة المقبلة بإقامة مجموعة أخرى من الفعاليات المهمة، للإبهار والترفيه والتثقيف، مع التركيز بشكل خاص على ليلة رأس السنة الميلادية ويوم رأس السنة. ويحتفل الزوار بحلول العام 2022، مع اثنين من

موسيقى خاص أقيم يوم 22 ديسمبر الجاري، الجماهير على التزامهم وحسن المسؤولية لديهم، وشجع الجميع على ارتداء الكمامات، وهي رسالة دردها في يوم عيد الميلاد كل من الممثلة والمغنية الحائزة جوائز عدة ليا سالونغا، والمغني وعازف البيانو العالمي الشهيرة جوستيلغو. وأقام "الكرسي الرسولي" صلاة من أجل الإنسانية، وقدمت المغنية اللبنانية الحائزة جوائز عدة تانيا قسيس وجوقة "فستيفال



من الضعاليات الخاصة، وأصبح آلاف الزوار الاستمتاع بالاحتفالات بأمان، واستفاد الكثيرون من التذكرة الاحتفالية التي تبلغ قيمتها 95 درهماً إماراتياً، والتي يسري مفعولها حتى نهاية شهر ديسمبر الجاري. أبدى الزوار والشاركون في الحدث الدولي تحلياً عالياً بالمسؤولية الجماعية إزاء التدابير الصحية الدقيقة في الموقع. وشكر الملحن الحائز جائزة أوسكار وجائزة غرامي إيه. آر. رحمان، في حفل

•• دبي إكسبو - الفجر  
رسالة إكسبو - محمد جاهين  
محمد معين الدين

تستمر أعداد زيارات إكسبو 2020 دبي في الارتفاع بصورة ملحوظة، إذ وصلت إلى 8.067.012 في الفترة حتى 27 ديسمبر، فيما يواصل الحدث العالمي الأهم في عام 2021 الترحيب بالزوار وسط تطبيق درجات عالية من الأمان والتدابير الصحية الاحترازية. وضع إكسبو 2020 دبي تدابير سلامة صارمة لمكافحة جائحة كوفيد-19. بهدف حماية الجميع في الموقع، وتشمل هذه التدابير إلزامية وضع الكمامات في المساحات الداخلية والخارجية على حد سواء، وفرض ذلك على الزوار، وجميع الموظفين والشاركون.

وقد تعلق بعض الأماكن في الموقع مؤقتاً للخصوع للتعميم والتنظيف العميقين، وهو إجراء يأتي لترصد حالات إصابة إيجابية عبر بروتوكولات فحص واسعة النطاق للقوى العاملة، وكذلك للخصوع للصيانة، وإقامة فعاليات خاصة، وبسبب إمكانية حدوث نقص في عدد الموظفين. احتفل إكسبو 2020 دبي بعيد الميلاد "كريسماس" خلال الأسبوع الفائت، عبر سلسلة

## الجناح البرازيلي يستضيف «سانتا كلوز» في إكسبو 2020 دبي



قدم مربعة في منطقة الاستدامة في إكسبو 2020 ويصممت الجناح البرازيلي على مساحة 4000 أعياد هذا.



مع الأطفال من مختلف أنحاء العالم في إكسبو من أجل نشر أجواء البهجة والفرحة في موسم

حسية غامرة تجعلهم يشعرون كما لو أن أرض البرازيل بالكامل في دبي.

كما حظي "سانتا كلوز" أيضاً بفرصة اختبار طريقة الحياة في جزيرة ماراجو في دلتا نهر الأمازون بولاية "بارا"، التي أعيد تشكيلها في الجناح، فضلاً عن فرصة تجربة غابات أمازون المطيرة في دبي.

وبهذه المناسبة، قال "إلياس مارتينز فيليو"، الفوض العام لجناح البرازيل في إكسبو 2020 دبي: "يسعدنا استضافة سانتا كلوز في جناحنا. حيث وفرت هذه الزيارة تجربة أكثر تقليدية لزوار الجناح البرازيلي من الأطفال وأسره لهذا العام، وذلك في ظل بيئة آمنة مفعمة بالمرح والتسلية والترفيه، مع مراعاة التدابير الاحترازية".

وقال "رافاييل ناسيمينتو"، مدير الجناح البرازيلي في إكسبو 2020 دبي: "تساهم زيارة

دبي- الفجر

وقر الجناح البرازيلي في إكسبو 2020 دبي فرصة استثنائية للأطفال لإدخال البهجة إلى قلوبهم من خلال استضافته "سانتا كلوز" ضمن أجواء مليئة بالمرح مع بدء الاحتفالات بعيد الميلاد "الكريسماس" في موقع الحدث العالمي، حيث ساهمت زيارة سانتا كلوز في خلق لحظات مفعمة بالمتعة للأطفال المتواجدين في الجناح.

وحظي الأطفال بفرصة لقاء "سانتا كلوز" وقضاء أجمل الأوقات معه والاستمتاع بالهدايا الرائعة التي قدمها لهم. فيما أعرب سانتا عن سعادته باستحضر الجناح البرازيلي أجواء حوض الأمازون، من خلال مسطح للمياه الضحلة يشغل نصف مساحة الجناح، بدءاً من المدخل ليتيح للزوار فرصة الاستمتاع بتجربة

## تيوكس وفرقة شيكاغو فريدم إنسامبل يقدمان موسيقى الجاز بالجناح الأمريكي في إكسبو 2020



### الفنانة المنور تختتم احتفالات العيد المغربي الوطني في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر  
في ختام اليوم الوطني للمغرب في إكسبو 2020 دبي، استمتع الجمهور بحفل موسيقي ساحر على مسرح البيوبيل، أحيته المطربة المغربية أسماء المنور.

على مدى ساعتين، أطربت المنور الجمهور بمجموعة من أغانيها وهي ترندي لباسا مغربياً تقليدياً، حيث تفاعل الجمهور مع صوتها العذب وأغانيها الراقية.

بدأت أسماء المنور مشوارها الفني وهي في عمر 17 عاماً، وكان لها تعاون مع كل من الفنانين كاظم الساهر وأبو بكر سالم وعبد الله الرويشد وعلي بن محمد وحسين الجسمي، وغيرهم.

وأعربت المنور عن سعادتها بوجودها في إكسبو 2020 دبي شاكراً دولة الإمارات العربية المتحدة على حسن تنظيم هذا الحدث العالمي.



إنسامبل قدم أمس الأول في الجناح الأمريكي عرضاً على مسرح البيوبيل كما يقدم غداً عرضاً يوم 29 ديسمبر عند الساعة 15:00.

## مزيج موسيقي من «لاتشيانا سونديرا» على مسرح دبي ميلينيوم في إكسبو 2020

والطعام والموسيقى والفن، لتخط ملامح الطابع الثقافي للمدينة التي تعد انعكاساً لمجتمع متعدد الثقافات، ويبدو تأثيرها واضحاً على الموسيقى التي تقدمها الفرقة.



•• دبي - الفجر

أبهر الموسيقي تاديوس تيوكس وفرقة شيكاغو فريدم إنسامبل الحضور بجناح الولايات المتحدة في إكسبو 2020 دبي، بعرض رائع موسيقي الجاز.

وتمتاز فرقة شيكاغو فريدم إنسامبل باستخدام الموسيقى لتحفيز التغيير الإيجابي في مجتمعاتها، من خلال إقامة صلات بين الأفراد ومنظمات المجتمع. وتأسست الفرقة في شوارع مدينة شيكاغو الأمريكية في صيف 2020، بعد أن التقى أعضاؤها خلال احتجاجات مطالبة بتحقيق العدالة بالمدينة.

أما تاديوس تيوكس فهو مؤلف لموسيقى الجاز من شيكاغو أيضاً. وتخرج تيوكس من كلية ويتني يانغ العليا بجامعة نورث وسترن، حيث درس موسيقى الجاز وعزف البيانو، والصحافة. الموسيقي تاديوس تيوكس وفرقة شيكاغو فريدم



### بن عبد الله ومحمدي يقدمان عرضاً فنياً في إكسبو 2020 احتفالاً باليوم الوطني المغربي

•• دبي - الفجر

امتزج عزف الموسيقى مروان بن عبد الله مع صوت السوبرانو حليلة محمدي ليقدّم عرضاً فنياً مميزاً من الموسيقى الكلاسيكية التي لا تنسى على مسرح دبي ميلينيوم في إكسبو 2020 احتفالاً باليوم الوطني للمملكة المغربية.

وتفاعل الحضور مع العزف الراقى لابن عبد الله والصوت الجذاب لمحمدي برفع أعلام المملكة المغربية، بعد أن احتفل إكسبو 2020 دبي بيومها الوطني، بحضور رئيس الحكومة المغربية، معالي عزيز أخنوش، وسمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم، رئيس هيئة دبي للطيران المدني، الرئيس الأعلى للرئيس التنفيذي لطيران الإمارات والمجموعة، ورئيس اللجنة العليا لإكسبو 2020 دبي.

ورفع الجمهور أعلام المغرب تفاعلاً مع الأداء الجميل للثنائي بن عبد الله ومحمدي في طقس رائع بموقع إكسبو 2020 العملاق في دبي الجنوب.

# منوعات الفكر 23



يعتقد العلماء أن الكبد مسؤول عما يصل إلى ٥٠٠ وظيفة منفصلة في جسم الإنسان، بما في ذلك مكافحة الالتهابات، وتقسيم الطعام إلى طاقة ومساعدة الجسم على التخلص من النفايات. ومع ذلك، فإن الكبد معرض للخطر من مجموعة من العوامل، من النظام الغذائي السيء وتعاطي الكحول إلى العدوى وحتى العوامل الوراثية التي يمكن أن يؤدي كل منها إلى الإصابة بأمراض الكبد، وإذا لم يتم اكتشافها مبكراً، يمكن أن يحدث ضرر شديد.

يجب ألا نتجاهلها

## الأعراض المبكرة الأكثر شيوعاً لأمراض الكبد



ولتقليل خطر الإصابة بأمراض الكبد، يجب أن تنتبه جيداً لخيارات أسلوب حياتك، حيث أن تناول الطعام بشكل جيد وممارسة الرياضة بشكل متكرر وتقليل استهلاك الكحول، جميعها عوامل أساسية لصحة الجسم. وأشار الصيدلاني داي: "في حين أن الكبد مرن وقد يكون قادراً على تجديد نفسه، فإن سوء استخدام الكحول لفترات طويلة يمكن أن يؤدي إلى تلف الكبد الخطير والدائم في بعض الأحيان".

- النسيان وفقدان الذاكرة والارتباك والتعاس  
- تغيير دقيق في الشخصية  
- الأيدي المرتعشة  
- تصبح الكتابة صعبة  
- الميل إلى السقوط عند المشي  
- زيادة الحساسية للأدوية الطبية والترفيهية  
- زيادة الحساسية للكحول



- أنماط النوم المضطربة  
وعندما يكافح الكبد لأداء وظائفه، تظهر عدة أعراض أخرى، وتشمل:  
- حكة شديدة في الجلد  
- اصفرار بياض العين والجلد (اليرقان).  
- أطراف الأصابع تصبح أكثر اتساعاً / أكثر سمكاً (أصابع متعرجة)

- فقدان الشهية  
- فقدان الوزن وهزال العضلات  
- الشعور بالغثان والقيء  
- ألم في منطقة الكبد  
- شعيرات دموية صغيرة تشبه العنكبوت على الجلد فوق مستوى الخصر (الأورام الوعائية العنكبوتية)  
- يقع النخيل الحمراء

وصرح الصيدلاني المشرف في Pharmacy2U، فيل داي، لصحيفة "إكسبريس" البريطانية بأن هناك ارتفاعاً في مرض الكبد الكحولي منذ أن بدأت جائحة فيروس كورونا. ومع ذلك، فإن مرض الكبد المرتبط بالكحول هو واحد من أربعة أنواع من أمراض الكبد التي قد يصاب بها شخص ما، وهي:  
- مرض الكبد الدهني المرتبط بالكحول، حيث يتلف الكبد بعد تعاطي الكحول.  
- مرض الكبد الدهني غير الكحولي، حيث تتراكم الدهون داخل الكبد في خلايا الكبد.  
- فيروسي (الالتهاب الكبدي)، وهو التهاب (انتفاخ) في الكبد ناتج عن عدوى فيروسية.  
- المناعة الذاتية (التهاب الكبد المزمن)، وهو شكل حاد من التهاب الكبد حيث تهاجم خلايا الدم خلايا الكبد وتدمرها.  
ولسوء الحظ، تميل مشاكل الكبد إلى التطور بصمت، مع عدم وجود أعراض واضحة في المراحل المبكرة. ويشرح مركز British Liver Trust: "عندما تظهر الأعراض، فمن المحتمل أن يكون ذلك بسبب تندب الكبد من التلف. وهذا ما يعرف باسم تليف الكبد".  
وإذا كنت مصاباً بتليف الكبد، فقد تلاحظ واحداً أو أكثر من الأعراض الموضحة أدناه:

### الأعراض المبكرة

- الشعور عموماً بالتعب والإرهاق طوال الوقت



- تساقط الشعر  
- تورم في الساقين والكاحلين والقدمين (وذمة)  
- تورم في البطن (استسقاء).  
- البول الداكن  
- براز شاحب اللون أو براز داكن / أسود اللون  
- نزيف الأنف المتكرر ونزيف اللثة  
- سهولة حدوث كدمات وصعوبة في وقف النزيف الصغير  
- تقيؤ الدم  
- تشنجات عضلية متكررة  
- ألم الكتف الأيمن  
- عند الرجال: تضخم الثديين وتقلص الخصيتين  
- عند النساء: عدم انتظام الدورة الشهرية أو قلة الدورة الشهرية  
- العجز الجنسي وفقدان الرغبة الجنسية  
- الدوخة والتعب الشديد (فقر الدم)  
- ضيق في التنفس  
- سرعة ضربات القلب (عدم انتظام دقات القلب)  
- الحمى مع ارتفاع درجة الحرارة والرعدة



## عادة يومية بسيطة ومجانية مرتبطة بعمر أطول!

قد يبدو سبب عيش بعض الناس عمراً أطول من غيرهم، أمراً غامضاً في الأساس، لكن العلم يستمر في الكشف عن المسارات المؤدية

### إلى العمر المديد.

• كتابة قوائم "المهام" لليوم التالي يمكن أن تنظم أفكارك وتصفية ذهنك.  
• تساعد تمارين الاسترخاء، مثل تمارين اليوغا الخفيفة، على استرخاء العضلات.  
• قراءة كتاب أو الاستماع إلى الراديو يريح الذهن من خلال تشتيت انتباهه.  
• تجنب استخدام الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية أو غيرها من الأجهزة الإلكترونية لمدة ساعة أو نحو ذلك قبل الذهاب للنوم، لأن الضوء المنبعث من الشاشة على هذه الأجهزة قد يكون له تأثير سلبي على النوم.

العمر لدى البشر. ويُعرف ملف تعريف الدهون بأنه فحص دم يمكنه قياس كمية الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم. وكيفية الحفاظ على أنماط النوم المنتظمة يُعتقد عموماً أن معظم البالغين يحتاجون ما بين ست إلى تسع ساعات من النوم كل ليلة. وتقتصر NHS العديد من الطرق للاسترخاء:  
• الحمام الدافئ (وليس الساخن) سيساعد جسمك على الوصول إلى درجة حرارة مثالية للراحة.

وبالمثل، فإن الدهون الثلاثية هي نوع من الدهون الموجودة في الدم، والتي تعد علامة مهمة على صحة القلب. ويمكن أن يؤدي ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية في الدم إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. لذلك، تشير النتائج إلى أن أنماط النوم المنتظمة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب - القاتل الرئيسي في جميع أنحاء العالم. وخلص الباحثون إلى أن "هذه النتائج بالاقتران مع ملف الدهون المفضل، تساهم في تقديم أدلة على أهمية النوم وتنظيم التمثيل الغذائي للدهون في الحفاظ على طول

يستخدم لتشخيص اضطرابات النوم واختبارات النوم لتقييم مستويات الكوليسترول. وتبين أن المجموعة الأكبر عمراً حافظت على جداول منتظمة صارمة للنوم والاستيقاظ وقدمت أيضاً مستويات أعلى من الكوليسترول HDL ومستويات منخفضة من الدهون الثلاثية مقارنة بالبالغين الأكبر سناً. كما أن كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة مادة موجودة بشكل طبيعي في الجسم، ويمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويقول الخبر السار إن العديد من العادات التي تؤدي إلى حياة مديدة تكون غالباً غير مكلفة. وفي الواقع، اقترحت الأبحاث المنشورة في مجلة Frontiers in Aging Neuroscience، طريقة مجانية لتحقيق طول العمر، من خلال الحفاظ على أنماط النوم المنتظمة. وسعى الباحثون إلى توصيف أنماط النوم والملف الكيميائي الحيوي للأفراد الأكبر سناً ومقارنتها بال شباب وكبار السن. وأجريت سلسلة من الاختبارات طوال فترة الدراسة، مثل تخطيط النوم، وتسمى أيضاً دراسة النوم (اختبار شامل









## الإمارات وجهة مفضلة لأشهر الطهاة حول العالم ومسرح حي لابتكاراتهم وتنوع مطابخهم

# قطاع الضيافة الإماراتي بما يتضمنه من أشهر المطاعم يعد من بين الأكثر تنوعاً عالمياً

الذي يعد أجمل شتاء في العالم نظراً لما يتميز به من اعتدال الطقس ودفء الحياة الإماراتية وطيبة شعبها، بحيث يستطيع الزائر الاستمتاع بدهاء الشتاء ودفء قلوب الناس، وعيش قصص يومية تؤكد الروحية الإماراتية القائمة على الكرم والعطاء والمبادرة واستقبال ضيوف البلاد بعقول وقلوب وإياد مفتوحة. يشار إلى أن حملة أجمل شتاء في العالم، قد انطلقت في عامها الثاني على التوالي، حيث تستهدف تشيئة السياحة الداخلية والخارجية إلى الإمارات، منذ أسبوعين لتكون أكبر حملة من نوعها تستهدف تشيئة السياحة الداخلية في مختلف أنحاء الإمارات من مختلف أحياء الدولة وقراها التي تقربها من مختلف أنحاء العالم للاستمتاع بشتاء الإمارات الربيعي، وبكل مقومات الجذب التي توفرها الدولة لزوارها لفضاء إجازة فريدة من نوعها، يتسنى لهم خلالها الاستمتاع بالمناخ المعتدل الذي يقدمه مجموعة من أشهر المطاعم العالمية، ولأن الإمارات هي دولة استشراف واستحضار المستقبل، فإنها تحضن أيضاً واحداً من أشهر طهاة العالم الذي يقدم مجموعة من الأطعمة المستقبلية، وخصوصاً أطباق اللحوم الصنعة من مكونات نباتية بالكامل، وهو الشيف العالمي رون ديسانتييس الذي عمل سابقاً كبيراً للطهاة في البيت الأبيض بالولايات المتحدة الأمريكية، ويقدم هذا الشيف الشهية في مطعم «هنجري بلانت» في دبي مارينا. وتسهم هذه الأطعمة المستقبلية التي تساهم في الحفاظ على البيئة وتحد من الانبعاثات الكربونية التي تسهم في التغير المناخي في تعزيز مكانة دولة الإمارات مركزاً إقليمياً رائداً للتكنولوجيا الغذائية وهو ما يعزز مكانتها أيضاً وجهة للسياح الراغبين في تجربة ما ستكون عليه المأكولات المستقبلية. وتستعد دولة الإمارات لجاذبيتها لأشهر الطهاة العالميين من الضيف العالمي ماسيمو بوتورا الحائز على ثلاث نجوم ميشلان، ويقدم أشهر المأكولات الإيطالية في مطعمه «تورنو سويتو» الواقع في فندق ديليو في جزيرة عالم الطهي، وافتتح العديد من المطاعم بمناطق متفرقة حول العالم، منها نحو 15 مطعمًا في لندن، ومطاعم في الولايات المتحدة، افتتح مطعمين في دبي، وهذه المطاعم حاصلة على نجمة ميشلان، التي تمنح للمطاعم الفاخرة والمميزة. ويقع مطعم جوردون رامزي الاستثنائي ببريد ستريت كيتشن، في فندق «أتلانتس»،

## دولة الإمارات تستمد جاذبيتها لأشهر الطهاة العالميين من التدفق السياحي المتزايد وتنوع السكان والزوار وسهولة تأسيس وممارسة الأعمال

مطاعم أصبحت وجهات مفضلة للسياح القادمين من مختلف دول العالم. وحسب منظمة السياحة العالمية، فإن السائح ينفق ثلث ميزانيته على الطعام. ومن الأمور التي تميز دولة الإمارات عن غيرها كوجهة سياحية عالمية أن السائح يمكنه تجربة العديد من النكهات والأطعمة والمطبخ من كل أرجاء المعمورة في مطاعم عالمية المستوى في الدولة، إذ يمكنه تذوق ما تشتهر به إيطاليا من مختلف أنواع البيتزا، وتجربة أطعمة الكاري الهندية، والسوشي الياباني، والمأكولات السريعة الأمريكية، وغيرها. بالإضافة إلى تجربة الهريس والثريد وغيرها من المأكولات الشعبية الشهيرة التي تعتبر تجربة فريدة للسائح الأجنبي وتتيح له التعرف أكثر على جوهر هذه الأرض الطيبة وعلى كرم شعبها الأصلي. ومن بين أشهر الطهاة العالميين الذين اتخذوا من دولة الإمارات وجهة وموطنًا لهم كل من جوردون رامزي، ونوبو ماتسوهيسا، وجورجيو لوكاتيلي ورون ديسانتييس وغيرهم. وبعد أن حقق الشيف الاسكتلندي العالمي جوردون رامزي شهرة عالمية واسعة في عالم الطهي، وافتتح العديد من المطاعم بمناطق متفرقة حول العالم، منها نحو 15 مطعمًا في لندن، ومطاعم في الولايات المتحدة، افتتح مطعمين في دبي، وهذه المطاعم حاصلة على نجمة ميشلان، التي تمنح للمطاعم الفاخرة والمميزة. ويقع مطعم جوردون رامزي الاستثنائي ببريد ستريت كيتشن، في فندق «أتلانتس»،

الذي يعد أجمل شتاء في العالم نظراً لما يتميز به من اعتدال الطقس ودفء الحياة الإماراتية وطيبة شعبها، بحيث يستطيع الزائر الاستمتاع بدهاء الشتاء ودفء قلوب الناس، وعيش قصص يومية تؤكد الروحية الإماراتية القائمة على الكرم والعطاء والمبادرة واستقبال ضيوف البلاد بعقول وقلوب وإياد مفتوحة. يشار إلى أن حملة أجمل شتاء في العالم، قد انطلقت في عامها الثاني على التوالي، حيث تستهدف تشيئة السياحة الداخلية والخارجية إلى الإمارات، منذ أسبوعين لتكون أكبر حملة من نوعها تستهدف تشيئة السياحة الداخلية في مختلف أنحاء الإمارات من مختلف أحياء الدولة وقراها التي تقربها من مختلف أنحاء العالم للاستمتاع بشتاء الإمارات الربيعي، وبكل مقومات الجذب التي توفرها الدولة لزوارها لفضاء إجازة فريدة من نوعها، يتسنى لهم خلالها الاستمتاع بالمناخ المعتدل الذي يقدمه مجموعة من أشهر المطاعم العالمية، ولأن الإمارات هي دولة استشراف واستحضار المستقبل، فإنها تحضن أيضاً واحداً من أشهر طهاة العالم الذي يقدم مجموعة من الأطعمة المستقبلية، وخصوصاً أطباق اللحوم الصنعة من مكونات نباتية بالكامل، وهو الشيف العالمي رون ديسانتييس الذي عمل سابقاً كبيراً للطهاة في البيت الأبيض بالولايات المتحدة الأمريكية، ويقدم هذا الشيف الشهية في مطعم «هنجري بلانت» في دبي مارينا. وتسهم هذه الأطعمة المستقبلية التي تساهم في الحفاظ على البيئة وتحد من الانبعاثات الكربونية التي تسهم في التغير المناخي في تعزيز مكانة دولة الإمارات مركزاً إقليمياً رائداً للتكنولوجيا الغذائية وهو ما يعزز مكانتها أيضاً وجهة للسياح الراغبين في تجربة ما ستكون عليه المأكولات المستقبلية. وتستعد دولة الإمارات لجاذبيتها لأشهر الطهاة العالميين من الضيف العالمي ماسيمو بوتورا الحائز على ثلاث نجوم ميشلان، ويقدم أشهر المأكولات الإيطالية في مطعمه «تورنو سويتو» الواقع في فندق ديليو في جزيرة عالم الطهي، وافتتح العديد من المطاعم بمناطق متفرقة حول العالم، منها نحو 15 مطعمًا في لندن، ومطاعم في الولايات المتحدة، افتتح مطعمين في دبي، وهذه المطاعم حاصلة على نجمة ميشلان، التي تمنح للمطاعم الفاخرة والمميزة. ويقع مطعم جوردون رامزي الاستثنائي ببريد ستريت كيتشن، في فندق «أتلانتس»،

•• أبو ظبي - وام

لن يكتفي السياح والزوار في دولة الإمارات بالاستمتاع بأهم المعالم الترفيهية والترائية والطبيعية فحسب، بل سيتمكنون بفضل التنوع الحضاري والثقافي الكبير في الدولة من الاستمتاع بتذوق أشهر الأطباق وأكثرها تنوعاً في العالم على أيدي مجموعة من أشهر الطهاة العالميين بعدما أصبحت الإمارات وجهتهم المفضلة التي افتتحوا فيها فروعاً لمطاعمهم الشهيرة، أو أسسوا فيها مطاعم جديدة انطلقت إلى العالمية من أرض الإمارات. ويشكل قطاع الضيافة في الإمارات من خلال المطاعم والضفاق والنزل والشقق الفندقية الأكثر تنوعاً وغنى في المنطقة، ما يجعله موهلاً لاستضافة كل أنواع السياح والزوار، من السياحة الراقية، إلى السياحة الشعبية، فالسياحة الأسرية، وغيرها. وتعد سياحة الطعام واحدة من أكثر أنواع السياحة شهرة، إذ يقال إن لكل بلد مذاق، وعلى السائح أن يتذوق الطعام في البلد الذي يزوره حتى يتطلع بشكل أفضل على تراثه وعاداته.. وقد بدأ هذا النوع من السياحة في التطور مع مطلع الألفية الجديدة، وتحديدا مع بدايات عام 2001، وقد تغير اسمه عدة مرات، حتى تم الاستقرار على تسميته «سياحة الطعام»، كسمي معتمداً.

ولا توفر «سياحة الطعام» في دولة الإمارات تجربة محلية فقط للزوار الأجانب الراغبين في تذوق أشهر مأكولاتها الشعبية التي تقدمها مطاعم على أعلى مستوى، منتشرة في كافة أرجاء الدولة، ولكن توفر الدولة لزوارها أيضاً، بفضل ما تتميز به من تنوع سكاني إذ يقم على أرضها أكثر من 200 جنسية، تجارب تذوق من كل أرجاء العالم، مع تزايد عدد الطهاة العالميين المشاهير الذي اتخذوا من الإمارات مركزاً لأعمالهم وأسسوا فيها

# العصر 26

## أبوظبي العالمي يعتمد نظام العمل الأسبوعي من الإثنين إلى الجمعة

أعلن سوق أبوظبي العالمي عن تطبيق نظام العمل الأسبوعي من الإثنين إلى الجمعة اعتباراً من الأول من يناير 2022، واعتماد يومي السبت والأحد عطلة نهاية أسبوع وذلك تماشياً مع رؤية دولة الإمارات في تعزيز موقعها التنافسي لمختلف القطاعات وبما يدعم بيئة الأعمال والسوق الاقتصادي ومواكبة التطور العالمي. وتعزز الدولة من خلال اعتماد نظام العمل الأسبوعي الجديد، مجتمع الأعمال والقطاع المالي من تقارب الأسواق العالمية والأنشطة الاقتصادية والتجارية في الوقت الفعلي وذلك دعماً للاستراتيجية الاقتصادية لأبوظبي والدولة كافة.

ويهدف سوق أبوظبي العالمي إلى إيجاد فرص نمو جديدة، وتسريع وتيرة التعاون عبر الحدود، ودعم الشركاء الاستراتيجيين والمستثمرين والقطاعات ضمن مناطق زمنية مختلفة وساعات عمل عبر كافة أنحاء آسيا والشرق الأوسط وأوروبا وأمريكا. وقال سعادة أحمد جاسم الزعابي، رئيس مجلس إدارة سوق أبوظبي العالمي إن السوق كمرکز مالي دولي، يتمتع بموقع استراتيجي في المنطقة ويحظى بدور هام كحلقة وصل بين اقتصادات الشرق والغرب، حيث لطالما كان شريكاً أساسياً ووجهة لتمكين الأعمال وتعزيز خططهم التوسعية محلياً ودولياً.. مضيفاً أن تزام أسبوع العمل مع بقية الأسواق العالمية، سيمكن رواد الأعمال الحاليين والجدد في السوق من الاستفادة من فرص التجارة والاستثمار في الدولة والمنطقة على حد سواء. وأكد التزام سوق أبوظبي العالمي بمواصلة تعزيز التنافسية الاقتصادية والاستدامة في أبوظبي ودولة الإمارات من خلال إطلاق المزيد من الابتكارات والأطر التنظيمية المتكاملة وتعزيز التواصل والخدمات ذات المستوى العالمي. جدير بالذكر أن سوق أبوظبي العالمي يضم أكثر من 3700 كيان مسجل ويحظى باهتمام كبير من الشركات ورواد الأعمال، كونه يعد واحداً من أكثر مراكز الاستثمار العالمية جاذبية وتنافسية وأحد أهم المنصات لانطلاق الشركات الناشئة في مجال التكنولوجيا المالية.



## بنك دبي التجاري يصبح أول بنك في الشرق الأوسط يطلق مجموعة NFT الخاصة به

•• دبي - د.محمود عليات  
أعلن بنك دبي التجاري، أحد البنوك الوطنية الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة، عن تنظيمه معرض الفن الرقمي الذي يضم لوحات (NFT) وذلك في مختبره الرقمي التكن في «إيفوشن هب» التابع لمركز دبي المالي العالمي. ويتم تنظيم هذا المعرض بالتعاون مع الفنانة أمريتا سيثي، وهي إحدى الفنانات الرائدات في مجال الفن الرقمي (NFT) في الدولة.

ويحكي معرض الفن الرقمي الذي يستضيفه بنك دبي التجاري قصة تطور البنك مع دولة الإمارات العربية المتحدة على مدار الخمسين عاماً الماضية، حيث تربط القصة معلم برج الساعة في ديرة، والذي يعد جزءاً من شعار وهوية بنك دبي التجاري، بمعالم دبي الأخرى كالقصر الرئيسي للبنك. كما ترسخ لوحات المعرض التزامه بمواصلة ريادته في مجالات الابتكار ودعم طموح الأجيال الحالية والمستقبلية لضمان نمو مستدام طويل الأجل لدولة الإمارات العربية المتحدة. ويتميز فن الملاحظات الصوتية بدمجه بين التكنولوجيا ومستقبل الفن، حيث تخلق أمريتا تجربة فريدة بأسلوبها الفني المميز. من خلال مسح رمز الاستجابة السريعة المضمن في العمل الفني، يتم تنشيط الواقع المعزز، مما يسمح لزائري المعرض بالاستمتاع بتجربة فنية سمعية وبصرية. وتأتي هذه الأعمال الفنية الحصرية مع رقم NFT خاص بها، مما يجعل بنك دبي التجاري من أوائل البنوك في العالم التي تمتلك أرقام NFT خاصة بها. وقال الدكتور بيرند فان ليندر، الرئيس التنفيذي لبنك دبي التجاري: «في ظل الاحتفالات باليوبيل الذهبي لدولة الإمارات العربية المتحدة، فإنه يسعدنا استضافة معرض الفن الرقمي NFT الفريد الذي يتحدث عن ازدهار الدولة وإنجازاتها الرائعة خلال نصف قرن من الزمن فقط. علاوة على ذلك، فإننا فخورون بأن تماشياً قصة نجاحنا وازدهار الدولة مع قصة نجاح البنك وازدهاره، حيث خطت دولة الإمارات العربية المتحدة خطوات كبيرة في أن تصبح مركزاً عالمياً للتكنولوجيا والابتكار. وبدوره يقوم بنك دبي التجاري بدعم مسيرة التنمية في الدولة، وسنواصل استمرار دعمنا ومساندتنا لدولة الإمارات العربية المتحدة في هذه الرحلة». وأضاف: «خلال العامين المنصرمين، شهد القطاع الفني نمواً ملحوظاً في الفن الرقمي (NFTs) حيث أصبح العديد من الفنانين في جميع أنحاء العالم يعتمدونه لعرض أعمالهم ومواهبهم. نحن في بنك دبي التجاري فخورون بقدرتنا على توفير منصة لعرض مواهب إحدى أفضل الفنانين في الفن الرقمي في الدولة وذلك في مختبرنا الرقمي. كما أننا نوفر لعشاق الفن والتكنولوجيا والمجتمع بأسره فرصة فريدة من نوعها لتجربة تقنية NFT..»

## «الزراعة والسلامة الغذائية» تنفذ 149,401 زيارة تفتيشية على المنشآت بأبوظبي خلال الربع الثالث 2021



إصابة بكوفيد-19، وذلك من خلال وقفاً إغلاق المنشآت التي يوجد بها إصابة بشكل كلي والاكتمال بالإغلاق الجزئي للنسبة الذي وجدت به الإصابة أو تقييم المنشأة فقط بالنسبة للمنشآت الكبيرة مثل الهايبر ماركت، حيث كان سابقاً يتم إغلاق الهايبر ماركت كلياً.

ويضمن استمرار أداء دورها لدعم سلسلة التوريد حيث عملت الهيئة على اقتراح بعض الحلول لمواجهة هذه التحديات واعتمادها من قبل مركز إدارة الطوارئ والأزمات والكوارث لإمارة أبوظبي منها إعادة تشغيل المزداد الليلي في سوق الميناء، ودورية الفحوصات للعاملين في المصانع،

زيارات روتينية اعتيادية لرصد الممارسات الخاطئة وتصحيحها من خلال الإجراءات المعتمدة أو زيارات متابعة للتحقق من التزام المنشأة بتصويب الممارسات الخاطئة، وزيارات أخرى تختص بمتابعة أمر إداري. وفي إطار التزامها بتطبيق الإجراءات الاحترازية للوقاية من فيروس كوفيد-19 نفذت الهيئة خلال الربع الثالث من العام الجاربعده 125.796 زيارة لتتأكد من التزام المنشآت الغذائية والزراعية والبيطرية بالتعاميم الصادرة بشأن تطبيق الإجراءات الاحترازية، منها 8340 زيارة قام بها المتطوعون من موظفي الهيئة، مقابل 117.456 زيارة نفذها مفتشو قطاع الرقابة بالهيئة. وتعمل الهيئة بالتنسيق مع مركز عمليات الطوارئ بشأن مواجهة التحديات الخاصة بتعاميم كوفيد-19 ومساعدة المنشآت الغذائية وأسواق الأسماك والمصانع الغذائية على تطبيقها بصورة مرنة وبما

•• أبو ظبي - الفجر

التزاماً بدورها الرقابي ومسؤوليتها عن تحقيق أعلى معدلات السلامة الغذائية في إمارة أبوظبي، نفذت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية 149,401 زيارة تفتيشية للمنشآت الغذائية والزراعية والحيوانية والبيطرية ومزارع الإنتاج النباتي والحيواني والعزب وحظائر بيع المواشي والمسالخ والمجازر وأسواق السمك ومصانع الأغذية والأعلاف العاملة في إمارة أبوظبي خلال الربع الثالث من العام الجاري 2021، وشملت الزيارات التفتيشية عدد 17,456 منشأة غذائية وزراعية وبيطرية بالإضافة إلى مصانع الأغذية والأعلاف و15,900 مزرعة إنتاج نباتي وحيواني وعزبة وحظائر بيع المواشي وعددها 385 حظيرة في إمارة أبوظبي وتتنوع أسباب الزيارات التي يقوم بها مفتشو قطاع الرقابة التابع للهيئة بين

## اقتصادية الشارقة تنفذ 33 مقارنة معيارية خلال العام 2021

•• الشارقة - وام  
نفذت دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة 33 من الاجتماعات الاقتصادية مع دوائر وهيئات محلية واقتراعية في القطاع العام والخاص خلال عام 2021، بالإضافة إلى جهات وهيئات إقليمية من خارج الدولة، وذلك تنفيذاً لخطة المقارنات المعيارية التي تهدف إلى تبادل الخبرات والمعرفة والاطلاع على أفضل الممارسات في هذا المجال. وأكد سعادة سلطان بن هذه السويدي رئيس دائرة التنمية الاقتصادية بالمشاركة دور الاجتماعات في تعزيز علاقات التعاون المختلفة وتسريع عمليات التطوير بالإمارة للوصول لرويتها بالريادة في التنمية الشاملة لتحقيق اقتصاد تنافسي متنوع قائم على المعرفة والابتكار وفقاً لخطة الاستراتيجية الداعية للمساهمة في التنمية وقيادة التنمية الاقتصادية بشكل كامل من انبعاثات الكربون عبر عملياتنا في جميع أنحاء منطقة الخليج.

## شنايدر إلكترونيك وإيرلينك إنترناشيونال الإمارات تتعاونان لتحويل مركز الخدمات اللوجستية في جبل علي للعمل بالطاقة الشمسية

ميجاولت في الساعة في العام الأول بفضل 2000 لوحة شمسية مثبتة على سطح الموقع، وتعويض ما يقرب من 1500 طن متري من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون. ويشتمل الحل على 16 عاكساً للطاقة الشمسية من شنائيدر إلكترونيك لتحويل التيار الحالي المتغير على مستوى دولة الإمارات وذلك بفضل حل الطاقة الشمسية الذي سيغطي ما يصل إلى 90% من احتياجات الموقع من الطاقة. وستولد محطة الطاقة الشمسية الملوكة من قبل شركة إيرلينك وتديرها وتشرف على صيانتها شركة «سراج للطاقة»، 2088

على مستوى دولة الإمارات وذلك بفضل حل الطاقة الشمسية الذي سيغطي ما يصل إلى 90% من احتياجات الموقع من الطاقة. وستولد محطة الطاقة الشمسية الملوكة من قبل شركة إيرلينك وتديرها وتشرف على صيانتها شركة «سراج للطاقة»، 2088

•• دبي - الفجر:

أعلنت شركتا شنائيدر إلكترونيك وإيرلينك إنترناشيونال الإمارات العربية المتحدة عن نجاحهما في تحويل مركز الخدمات اللوجستية في منطقة جبل علي بدبي إلى واحد من أكثر مراكز التوزيع استدامة



# الفكرة

## 27 المصرف المركزي يفرض عقوبة مالية على شركة صرافة عاملة في الدولة

•• أبو ظبي - وام:

فرض مصرف الإمارات العربية المتحدة المركزي بتاريخ 13 ديسمبر 2021 عقوبة مالية على شركة صرافة عاملة في الدولة، عملاً بأحكام المادة 14 من المرسوم بقانون اتحادي رقم 20 لسنة 2018 في شأن مواجهة غسل الأموال ومكافحة تمويل الإرهاب وتمويل التنظيمات غير المشروعة، والقرارات ذات الصلة الصادرة من مجلس الوزراء ومجلس إدارة المصرف المركزي، بحسب بيان صحفي أصدره امس. ويأتي فرض العقوبة المالية - التي تبلغ قيمتها 352.000 درهم - نتيجة إخلال شركة الصرافة في تحقيق مستويات ملائمة من الامتثال بالأطر الخاصة بمواجهة غسل الأموال والعقوبات بحلول الموعد المحدد بالقانون. وقد أتاح المصرف المركزي لجميع شركات الصرافة العاملة في الدولة مدة زمنية كافية لمعالجة أي أوجه قصور والتحقق من الامتثال وفق أحكام المرسوم بقانون اتحادي رقم 20 لسنة 2018 ولائحته التنفيذية، مع إبلاغهم بفرض العقوبات الواردة في القانون في حال وجود أي مخالفات أو أوجه قصور إضافية. ويعمل المصرف المركزي بشكل متواصل مع جميع المؤسسات المالية في الدولة على تحقيق مستويات عالية من الامتثال لمواجهة غسل الأموال ومكافحة تمويل الإرهاب والحفاظ عليها، مع فرض العقوبات الإدارية أو المالية أو كلاهما وفقاً للقانون، في حالات عدم الامتثال.

## اينوك تحصد جائزتين من جمعية الأفكار البريطانية

•• دبي - وام:

حصدت مجموعة اينوك جائزة المسؤولية الاجتماعية للشركات عن محطة الخدمة المستقبلية ذات التصميم المبتكر وجائزة التركيز على العملاء عن محطة إي لينك، وذلك خلال حفل «جوائز فكرة العام 2021» الدولية التي تقدمها «جمعية الأفكار البريطانية». وتهدف الجوائز إلى تكريم الأفكار المبتكرة وتصنيف المؤسسات الرائدة في مجال الابتكار وفقاً لأرقى المعايير العالمية وسعيًا لتعزيز دور الابتكار في مجالات تحسين الأداء والعمل المؤسسي. وتعد «جمعية الأفكار البريطانية» مؤسسة غير ربحية تضم قاعدة أعضاء متنوعة وتتمحور مهمتها حول تبادل المعرفة والخبرات في مختلف الصناعات والقطاعات والدول بما في ذلك دولة الإمارات. واستقبلت الجمعية عدداً كبيراً من طلبات المشاركة في الجوائز قدمتها مجموعة متنوعة من المؤسسات وخضعت الأفكار المقدمة للتقييم بناءً على تأثيرها وإمكانية نقلها وفعاليتها من حيث التكلفة. وبشكل إجمالي منحت الجمعية الجوائز لتسع فئات مختلفة إضافة إلى 4 جوائز فردية قدمتها لجنة التحكيم.

وقال سعادة سيف حميد الفلاسي الرئيس التنفيذي لمجموعة اينوك: «نفخر بفوزنا بجائزتين مرموقتين عن اثنتين من فئات جائزة فكرة العام» و«باعتبارنا شركة نطق وطنية رائدة يسعدنا أن نحظى بهذا التكريم العالمي الذي يأتي تقديراً لجهود موظفينا وتتمحور رؤيتنا من خلال محطة الخدمة المستقبلية ومحطة إي لينك في تقديم نموذج يحتذى به في مجال الاستدامة والابتكار على مستوى قطاع الطاقة». ويذكر أن اينوك كانت قد افتتحت محطة الخدمة المستقبلية على أرض إكسبو 2020 دبي في مطلع هذا العام. وتساهم المحطة المستدامة بتصميمها الهندسي الفريد في تلبية الاحتياجات اللوجستية للمعرض وهي أول محطة خدمة في العالم تحصل على التصنيف البلايني في «الريادة في التصميمات الطاقة والبيئة»، النظام العالمي لتصنيفات البناء من «المجلس الأمريكي للأبنية الخضراء». وكانت «اينوك لينك»، المنصة الرقمية الشاملة لتوصيل الوقود للشركات في دولة الإمارات قد أعلنت خلال شهر أكتوبر عن إطلاق محلثها الجديدة والأولى من نوعها على مستوى العالم في نخلة جميرا. وتعتبر «إي لينك»، التي حصلت جائزة عن فئة التركيز على العملاء محطة متنقلة تتيح للسكان والزوار إمكانية الوصول إلى خدمات التزود بالوقود بمنتهى السهولة والراحة. ويفضل تصميمها المستقبلي المبتكر لا تتطلب محطة «إي لينك» أية عمليات تركيب وتجميع مما يسهل نقلها بسرعة إلى مواقع مختلفة وفقاً لاحتياجات السكان والتغيرات في مستويات الطلب على الوقود.

## مصرف أبو ظبي الإسلامي يعتمد أسبوع العمل من الإثنين إلى الجمعة

•• أبو ظبي - الفجر:

أعلن مصرف أبو ظبي الإسلامي، مجموعة الخدمات المالية الإسلامية الرائدة، أنه سيعتمد أسبوع العمل من الإثنين إلى الجمعة اعتباراً من يوم الاثنين 3 يناير 2022، باعتبار يوم السبت والأحد عطلة نهاية الأسبوع، تماشياً مع إرشادات مصرف الإمارات العربية المتحدة المركزي ورؤية دولة الإمارات لمواكبة التطورات والتوجهات العالمية. وستستمر فروع مصرف أبو ظبي الإسلامي في العمل ستة أيام في الأسبوع من الإثنين إلى السبت وستتقلق أبوابها أيام الأحد. وستفتح الفروع المستقلة أيام الجمعة أبوابها من الساعة 7:30 صباحاً حتى الساعة 12:30 ظهراً، على أن تفتح الفروع في مراكز التسوق من الساعة 4 بعد الظهر حتى 10 ليلاً. وستعتمد مكاتب مصرف أبو ظبي الإسلامي أسبوع عمل مدته أربعة أيام ونصف مع نصف يوم عمل أيام الجمعة. وسيستمر تقديم الخدمات المصرفية عبر الهاتف على أساس المناوبين على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع لتوفير المستويات العالية ذاتها من خدمة العملاء، وكذلك الخدمات المصرفية الرقمية من مصرف أبو ظبي الإسلامي، بما في ذلك عروض الدردشة الذي سيستمر في مساعدة العملاء وتأتي التغييرات الجديدة لمواعيد العمل تماشياً مع تغييرات حكومة الإمارات العربية المتحدة لنظام العمل الأسبوعي وهدفاً لتوجيهات المصرف المركزي لدولة الإمارات العربية المتحدة، التي من شأنها تعزيز القدرة التنافسية الدولية المتنامية للدولة من خلال تسهيل التجارة والقيام بالعمليات التجارية في جميع أنحاء العالم. وأشار مصرف أبو ظبي الإسلامي أنه وضع بعين الاعتبار أفضل السبل لتطبيق هذه التغييرات، وأكد المصرف أن العملاء سيستمتعون في تلقي الخدمة المتميزة في أي وقت ومكان مع مراعاة رفاة الموظفين.



## بهدف تنويع الشركات وتمكين سيدات الأعمال

## 3 إتفاقيات تعاون يوقعها مجلس سيدات أعمال عجمان في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر:

تهدف الاتفاقيات إلى تمكين رائدات الأعمال لتطوير أعمالهن والانتقال بها للأسواق الدولية، كما نصت الإتفاقيات على تعزيز التعاون وتبادل الخبرات والتنسيق المشترك في المشاريع والمبادرات ذات الصلة بصاحبات المشاريع، والمشاركة في تنظيم المؤتمرات، والاجتماعات، والندوات وورش العمل والمعارض الخارجية والبحث والتعاون في وضع الخطط الترويجية واستثمار قنوات التواصل الاجتماعي للإعلان عن برامج الطرفين والاستفادة من البرامج التدريبية وورش العمل والأنشطة والفعاليات والمؤتمرات التي ينظمها كل من الطرفين. كذلك وقع مجلس سيدات أعمال عجمان إتفاقية تعاون مع مؤسسة رواد للإستشارات والدراسات الإدارية، حيث وقع الإتفاقية من جانب مؤسسة رواد، سالم حسن الغافري رئيس مجلس إدارة المؤسسة. وتهدف الإتفاقية إلى تعزيز أطر التعاون والشراكة في

سيدات ورائدات الاعمال من نمو اعمالهن وتطوير مشاريعهن وتوفير باقات خدمية ذات قيمة مضافة موجهة لصاحبات المشاريع. وأشارت الدكتورة أمينة خليفة أن مشاريع سيدات الاعمال تحظى برعاية مباشرة من القيادة الرشيدة، الأمر الذي انعكس على جهود المؤسسات المعنية وتوفير خدمات داعمة من تدريب وتسويق وإدارة واستشارات ومعارض وفعاليات متخصصة. هذا ووقع مجلس سيدات أعمال عجمان إتفاقية تعاون مع برنامج المرأة في التجارة الدولية - الشرق الأوسط وشمال افريقيا التابع لمؤسسة دبي لتنمية الصناعة والصادرات، حيث وقع الإتفاقية في إكسبو 2020 دبي الدكتورة أمينة خليفة آل علي رئيسة مجلس سيدات أعمال عجمان والسيد محمد علي الكعالي، نائب المدير التنفيذي لمؤسسة دبي لتنمية الصناعة والصادرات ومدير برنامج المرأة في التجارة الدولية الشرق الأوسط وشمال افريقيا.

استكمالاً لجهود مجلس سيدات أعمال عجمان وتعزيز حضوره ومشاركته في معرض إكسبو 2020 دبي وتعزيز الإستفادة من الحدث العالمي، قام المجلس بتوقيع عدد من إتفاقيات التعاون لتتبعها الشركات مع مختلف الجهات الحكومية والخاصة داخل وخارج الدولة بهدف توفير خدمات نوعية متخصصة لدعم وتمكين سيدات ورائدات الاعمال وعضوات مجلس سيدات أعمال عجمان على أهمية خطة الشركات المعنية لدى المجلس والداعمة لمشاريع سيدات الاعمال والأنشطة والفعاليات التي ينظمها المجلس، موضحة ان الإتفاقيات ومذكرات التعاون المبرمة بين المجلس وشركائه تهدف إلى تكامل الأدوار وتمكين

## كهرباء دبي ووفد من السعودية للكهرباء يبحثان تبادل الخبرات في مجال توزيع الطاقة

•• دبي- وام:



اطلع وفد من الشركة السعودية للكهرباء خلال زيارته هيئة كهرباء ومياه دبي على المتطلبات والمواصفات الفنية التي تعتمد عليها الهيئة في مشاريع توزيع الطاقة ومحطات التوزيع الرئيسية والفرعية وطرق التعامل مع الأعطال في شبكة التوزيع، وبحث الجانبان سبل تعزيز العمل المشترك الهادف إلى رحد مسيرة التطوير والتنمية المستدامة الشاملة في المنطقة. واصطحب مسؤولو الهيئة الوفد في جولة ميدانية شملت مركز المراقبة والتحكم لتوزيع الطاقة الكهربائية التابع للهيئة للتعرف على الآليات والأنظمة المتبعة في مراقبة شبكات التوزيع. وقال معالي سعيد محمد الطاير العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي تعمل الهيئة لتحقيق رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رؤية» لتوفير بنية تحتية متطورة ومتكاملة للكهرباء ومياه وفق أعلى معايير التوافقية والاعتمادية والكفاءة والسلامة لتلبية الطلب المتزايد ومواكبة احتياجات التنمية المستدامة في

الأمريكية بخفض نسبة الفاقد في شبكات نقل وتوزيع الكهرباء إلى 3.3% مقارنة 6-7% في أوروبا والولايات المتحدة كما تمكنت الهيئة من خفض الفاقد في شبكات المياه إلى 1.1% مقارنة مع 15% في أمريكا الشمالية. من جانبه قال المهندس راشد بن حميادان النائب التنفيذي للرئيس لقطاع توزيع الطاقة في الهيئة وصل عدد محطات التوزيع ذات الجهد المتوسط 33

كيلوفولت في الخدمة إلى 79 محطة بنهاية أكتوبر 2021 بينما بلغ عدد محطات التوزيع ذات الجهد المتوسط 11 كيلوفولت 41.243 محطة وبلغ عدد محطات التوزيع ذات الجهد المتوسط 6.6 كيلوفولت في الخدمة حالياً 422 محطة وذلك لتأمين الطلب المتنامي على الطاقة الكهربائية لمختلف الاستخدامات وضمان استمرار واستقرار الإمدادات الى مختلف

دبي ويتم ذلك من خلال عمليات تخطيط محددة وموثوقة استناداً إلى أحدث أدوات استشراف المستقبل ووفق أفضل الممارسات العالمية. وأضاف تعتمد الهيئة استراتيجيات الشبكات الذكية لتحقيق أتمتة التوزيع وتعزيز كفاءة الطاقة وقد أصبحت الهيئة نموذجاً يحتذى على مستوى العالم في أفضل الممارسات ومؤشرات الأداء الرئيسية وتفوقت على نخبة الشركات الأوروبية

## النقد العربي: تباين استجابة النمو الاقتصادي لتقلبات أسعار النفط

•• أبو ظبي - وام:

بلغت التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والإملاك في دبي أكثر من 970 مليون درهم وشهدت الدائرة امس تسجيل 152 مبيعة بقيمة 468.9 مليون درهم منها 10 مبيعات للأراضي بقيمة 63.31 مليون درهم و142 مبيعة للشقق والفلل بقيمة 405.58 مليون درهم. وجاءت أهم مبيعات الأراضي بقيمة 22 مليون درهم في منطقة الثنية الأولى تليها مبيعة بقيمة 10 ملايين درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد تليها مبيعة بقيمة 9 ملايين درهم في منطقة جميرا الثالثة. وتصدرت منطقة جبل علي الأولى المناطق من حيث عدد المبيعات إذ سجلت 4 مبيعات بقيمة 14 مليون درهم وتلتها منطقة وادي الصفا 5 بتسجيلها مبيعتين بقيمة 8 ملايين درهم وثالثة في حدائق الشيخ محمد بن راشد بتسجيلها 1 مبيعة بقيمة 10 ملايين درهم.

السلبية في أسعار النفط سلباً وبشكل معنوي على الناتج المحلي الإجمالي الحقيقي. إضافة إلى ذلك، فإن استجابة الناتج المحلي الإجمالي الحقيقي لانخفاض أسعار النفط أكبر من الاستجابة لارتفاع تلك الأسعار، الأمر الذي يشير إلى أن النشاط الاقتصادي أكثر حساسية تجاه الصدمات السلبية لأسعار النفط من الصدمات الإيجابية. وتفسر هذه النتائج توجه معظم دول مجلس التعاون لدول الخليج العربي إلى تنفيذ برامج التنويع الاقتصادي لتقليل اعتماد اقتصاداتها على النفط، خاصة في أوقات الانخفاض في الأسعار. وتهدف الدراسة إلى قياس الآثار غير المتماثلة لتقلبات أسعار النفط العالمية على النمو الاقتصادي في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية خلال الفترة من 2000 إلى 2019، إضافة إلى الأخذ في الاعتبار أثر ثلاثة من محركات النشاط الاقتصادي وهي الاستثمار، والعمل، والانفتاح التجاري. كما تقدم الدراسة إطاراً تحليلياً

أكد صندوق النقد العربي أن النشاط الاقتصادي أكثر حساسية تجاه الصدمات السالبة لأسعار النفط من الصدمات الموجبة، ما يفسر توجه الدول العربية إلى تنفيذ برامج التنويع الاقتصادي لتقليل الاعتماد على النفط، وبالتالي خلق مصادر دخل بديلة ودائمة، بحسب دراسة أصدرها امس في إطار سلسلة دراسات اقتصادية، بعنوان «عدم تماثل استجابة النمو الاقتصادي لتقلبات أسعار النفط في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية». وتشير النتائج إلى أن الناتج المحلي الإجمالي الحقيقي يتأثر بتغيرات أسعار النفط العالمية، ويصبح هذا التأثير أكثر وضوحاً وأهمية بعد تقسيم أسعار النفط إلى تغيرات إيجابية وسلبية. وفي هذا الإطار، بينت النتائج أن التغيرات الإيجابية في أسعار النفط لها تأثير موجب ومعنوي على الناتج المحلي الإجمالي الحقيقي، بينما تؤثر التغيرات

## تعزيز العلاقات الصينية العربية المشتركة في قطاع الشحن

## الاتحاد للطيران ومجموعة مطارات مقاطعة هينان توقعان مذكرة تعاون استراتيجي

•• أبو ظبي- بكين- الفجر:

مبادرة طريق الحرير الجوي المستوحاة من مبادرة الحزام والطريق التي أطلقتها الصين. وأضاف: "تحولت المنطقة الاقتصادية لطار تشنغتشو إلى أول تجمع حضري حول مطار، والوحيد حتى الآن، في الصين، مدفوعاً بالنمو الهائل لطار تشنغتشو الدولي في السنوات الأخيرة، حيث تلبس في الوقت ذاته متطلبات الأعمال التجارية والنقل البري متعدد الوسائط والمتطلبات الحضرية

شغها ويكن، بحمولة أكثر من 65 ألف طن على متن طائرات الشحن والركاب الخاصة بها من طراز بوينغ 777، حيث تم تخصيص نصف هذه الرحلات لنقل إمدادات طبية لدعم الإجراءات العالمية في مواجهة كوفيد-19. وتزويد الفرق الطبية في الخطوط الأمامية بالمعدات الضرورية". وقدمت الاتحاد للشحن أداءً متميزاً في العام الماضي، مدفوعاً بالطلب الكبير على الإمدادات الطبية، حيث أعادت تشغيل رحلاتها إلى 90% من وجهاتها مقارنة بالفترة ذاتها من عام 2019، بينما زادت قدرتها الاستيعابية بنسبة 20%.

في المنطقة، وتنويع قنوات بيع المنتجات وتوزيع البضائع في المطار. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال مارتن درو نائب الرئيس الأول للمبيعات والشحن في الاتحاد للطيران: "نحن متحمسون لتوسيع أعمالنا في قطاع الشحن وصولاً إلى الصين، وإنشاء طريق الحرير الجوي بين أبو ظبي ومناطق وسط الصين بالتعاون مع مجموعة مطارات مقاطعة هينان، مما يدعم تنوع قنوات بيع المنتجات وتوزيع البضائع بشكل كبير في هذه المنطقة، ويمزج العلاقات الاقتصادية والتجارية بين الإمارات والصين، ويتيح المجال لمزيد من التعاون مع بقية دول المنطقة". وأضاف قائلاً: "قامت الاتحاد للطيران، بصفتها الناقل الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة، بدور رئيسي في نقل اللقاحات والإمدادات الطبية داخل الإمارات وخارجها، اعتماداً على حلولها الطبية اللوجستية المتطورة، حيث سيرت الاتحاد للشحن منذ بداية الجائحة العالمية 1.042 رحلة جوية من

أعلنت الاتحاد للطيران، الناقل الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة، ومجموعة مطارات مقاطعة هينان، الشركة الأم لطار تشنغتشو الدولي، والذي يُعد مركز طيران محلي مهم وبوابة إلى المنطقة الوسطى في الصين، عن توقيع مذكرة تفاهم تهدف إلى تأسيس شراكة استراتيجية لتعزيز علاقات الطيران بين الإمارات والصين. وجاء توقيع المذكرة رقبياً خلال فعالية أسبوع تشنغتشو الافتراضية، والتي انطلقت في الجناح الصيني في إكسبو 2020 دبي ابتداءً من 27 ديسمبر 2021. وتشمل مذكرة التفاهم خططاً تتيح لمجموعة الاتحاد للطيران إدارة خدمات شحن دورية بين مطار أبو ظبي الدولي ومطار تشنغتشو الدولي لإنشاء طريق الحرير الجوي بين مقاطعة هينان وإمارة أبو ظبي، وتوسع المذكرة نطاق التعاون بين الطرفين ليشمل تحويل مطار تشنغتشو الدولي إلى مركز شحن جوي



**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إعلان منفذ ضده بالنشر**

**محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - عماد عبدالله مارك الوحيدي**  
**إخطار دفع في القضية رقم 0004591/2021 (SHXCIREA2021) مدني (جزئي)**

إلى المحكوم عليه : عماد عبدالله مارك الوحيدي

حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ محمود السبيعي ، الجنسية سويدية

في القضية المشار إليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي :

المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 4221 درهم

لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسب إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

**محكمة التنفيذ المدنية**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إعلان مدعي عليه بالنشر**

**لدى محكمة عجمان الاتحادية للحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 0003239/2021 (AJFCIPOR2021) تجاري (جزئي)**

إلى : صالح غولي محمد التلحي

مجهول محل الإقامة : إمارة دبي القادة العامة لشرطة دبي

معلوماتك بأن المدعي (أ) / مريم محمد حسين عوض النومان / محل الإقامة : عجمان رقم القيد بالهاتف : 971503586001

قد أقام الدعوى المذكورة أمام المحكمة المدنية في عجمان بتاريخ 2021/12/30 م

إعلان المدعي عليه قانوناً بإحكام قانون الإثبات لسنة 1992 م بخصوص أعمال الخيرية أمام المحاكم، ندعوكم لحضور اجتماع الخيرية عن بعد عن طريق تطبيق ZOOM وذلك يوم الخميس الموافق 2021/12/30 م تمام الساعة 2.00 ظهراً ، ويرجى منكم احضار كافة المستندات المؤيدة والمثبتة لدفاعكم عند حضوركم للاجتماع.

**الخبير الحسابي والمصري**  
**محمد سعيد الشريف**

**مدير الخدمات القضائية**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إعلان مدعي عليه بالنشر**

**في الدعوى رقم 2021/76 تجاري مصارف كلي**

ضد / المدعي عليه الثاني / محمد إبراهيم محمد قتي سبهي

القائمة من / بنك ألكيفيون الوطني (ش.م.ع)

بما ان هناك دعوى مقامة ضدكم بمحكمة دبي الابتدائية تحت الدعوى رقم 2021/76 تجاري مصارف كلي، وحيث انه تم تدنيا خبيراً مصرفياً في الدعوى المذكورة اعلاه فاننا وعملاً باحكام قانون الإثبات لسنة 1992 م بخصوص اعمال الخيرية أمام المحاكم، ندعوكم لحضور اجتماع الخيرية عن بعد عن طريق تطبيق ZOOM وذلك يوم الخميس الموافق 2021/12/30 م تمام الساعة 2.00 ظهراً ، ويرجى منكم احضار كافة المستندات المؤيدة والمثبتة لدفاعكم عند حضوركم للاجتماع.

**الخبير الحسابي والمصري**  
**محمد سعيد الشريف**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**دعوة لحضور الاجتماع الأول للخبرة**

**في الدعوى رقم 2021/671 تجاري مصارف جزئي - دبي**

المدعي / سلطان فارس محمد عبد الواحد

بوكلالة المحامي / الرمي للحاماة والاستشارات القانونية

المدعى عليه / احمد مهدي عبدالمعطي الطوي

في الدعوى رقم (2021/671) تجاري مصارف جزئي - دبي

بناء على تكتيفنا من قبل محكمة دبي المؤلفة لاعمال الخبرة في الدعوى اعلاه فقد حددنا يوم الاثنين الموافق 2022/1/3 في تمام الساعة الثالثة والنصف عصراً لعقد الاجتماع الأول للخبرة عن بعد ويمكنكم التواصل معنا لتزويدكم برابط الاجتماع على المتناوين الاتتالية expert@alsharid.com

تتويين : 042555155

لذا يطلب حضوركم او من يمثلكم قانوناً لحضور الاجتماع المذكور عن ارسال كافة المستندات المتعلقة بالدعوى، وتعليم مراجعة الخبير الا بالوثائق اية استفسارات ولتلمة نظريات إجراءات تنفيذ الامورية واستلام المستندات والتعليق عليها.

الخبير / عبدالرحمن حسام الدين السيد محمد حسين شرف

رقم القيد بمحاكم دبي 170

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إخطار عدلي بالوفاء**  
**رقم المعاملة MOJAU\_2021-0033889**

إخطار عدلي

الحظر / سالم محمد عبد الله سعيد - اماراتي الجنسية - ويحمل هوية رقم (784197669408037)

العنوان : الإمارات العربية المتحدة - الشارقة - الهاتف : 0506361003

ضد : الحظر / علي ، جنيتان أبو - جنيتان الجنسية - ويحمل رقم هوية (201623962)

العنوان : الإمارات العربية المتحدة - الشارقة - الهاتف : 0509051999

الواقع :

- 1- عند ان الحظر اليه قد أعلن الحظر عنك فثبات مسؤولة على بنك الإمارات دبي الوطني
- 2- قد قام الحظر ببيع امواله التي يمتلكها لصالح مديونية التي اقرها الحظر اليه وهو مبلغ (75000 درهم)
- 3- وقد افاد الحظر بعدم وجود رصيد لوفاء فبيده التمسك وتم اعطاه الحظر رهن على التمسك من بنكه
- 4- وبناء على ذلك فقد الحظر بطلب تنفيذ من الحظر اليه ولكن دون جدوى
- 5- فقد الحظر باقائه مع جزائي رقم 6096/2021، مزاء الشارقة وتم الحكم على الحظر اليه بتفدية 5000 غسدة اقدم درهم
- 6- وحيث ان الحظر اليه لم يتم حتى تاريخه بتسديد مبلغ الشفقات او دفع اي قسط منه على الرغم من محاولات الحظر الذي حاول مراراً وتكراراً دفعها فثبات الوفاء بالتواصل مع الحظر اليه حتى يوم تسليم التبريد و
- 7- كما ان الحظر يتبني على الحظر اليه بصورته وسرعة سداد المبلغ المتبقي من دتمه وهو 75000 درهم (خمس وخمسون الف درهم فقط لا غير) مع موافقة خصم اصداء اياه من تاريخ استلام الإخطار ولا يسيطر الحظر لامتلاك كافة الاجراءات القانونية للمطالبة بالمبلغ والتواصل.

الحظر / سالم محمد عبد الله سعيد

**الإمارات العربية المتحدة**  
**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إعلان بالنشر**  
**رقم (2021/10235)**

المنذر / سوبريما لصناعة المواد العازلة ذ.م.م - فرع دبي

المنذر / نور الخالدية للمقاولات الفنية ذ.م.م فرع دبي ويمثلها المدير العام : خالد فوزي كامل محمد علي

رقم المحرر 246568/1/2021

بصفتنا المحامون نوجه هذا الانذار لتكليف المنذر اليه لوفاء بسداد مبلغ وقدره 119.947 درهم (مائة وتسعة عشر الف وتسعمائة وتسعة واربعون درهم) في مدة اقصاها أسبوع من تاريخ هذا الانذار وفي حال انقضاء المده دون سداد المبلغ المذكور كافة التدابير والاجراءات القانونية الكفيلة بتنفيذ التزامكم وتحصيلكم مصاريف اى اجراء قانوني.

**الكاتب العدل**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إعلان بالنشر**  
**رقم (2021/10234)**

المنذر / سوبريما لصناعة المواد العازلة ذ.م.م - فرع دبي

المنذر / محمد سيطرين صفدر للحدمات الفنية ش.م.م ويمثلها المدير العام : محمد سيطرين صفدر صفدر

رقم المحرر 246562/1/2021

بصفتنا المحامون نوجه هذا الانذار لتكليف المنذر اليه لوفاء بسداد مبلغ وقدره 193.147 درهم (مائة وثلاث وتسعون الف ومائة وسبعة واربعون درهم) في مدة اقصاها أسبوع من تاريخ هذا الانذار وفي حال انقضاء المده دون سداد المبلغ المذكور كافة التدابير والاجراءات القانونية الكفيلة بتنفيذ التزامكم وتحصيلكم مصاريف اى اجراء قانوني.

**الكاتب العدل**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**طلب انذار عدلي بالنشر**  
**رقم (2021/10190)**

مقدمها 1 - ليخارج تانكورنايس باجراتي 2- تي شورتيرنا (ش.م.م)

بوكلالة المحامين / سامي المصغ، خالد عبد الوهاب، علي الصورمي، عمر عبيد الزاهر بموجب الوكلالة المحررة رقم 1820 - 1/246468 - المؤرخة 2018/11/15 أمام الكاتب العدل العام دبي.

المدين الاول / روثه المرحوم / محمد باقر احمد عبدالله أبوخليفة

المدين الثاني / حسين علي محمد العيسى أبوخليفة

العنوان مجهول العنوان

لنتس من سياتكم التكرم والتصريح بإعلان المديين أعلاه بالنشر وتكليفها بالوفاء مبلغ وقدره 3.500.000 درهم (ثلاثة ملايين وخمسمائة ألف درهم) والفائدة القانونية بواقع 5% من تاريخ استحقاق هذا المبلغ في 30/12/2009 وحتى السداد التام، والرسوم والمصاريف ومقابل آتباب المحاماة، أمراً مشمولاً بالنفاذ المجل وبلا كفاية، ومع حفظ كافة حقوق المدانين في المطالبة بالرسوم والتعويضات.

**الكاتب العدل**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**رقم المعاملة MOJAU\_2021-0040135**  
**تنازل / بيع**

إعلان بالنشر

ليكن معلوماً للجميع بأنني السيد / سودهام كومار ديفر انجار كومار ديفر ، هندي الجنسية واجمل بطاقة هوية رقم 784197479059400 اربع في البيع والتنازل عن جزء من حصتي البائعة 100% في الرخصة المسماة (الحمامة لصناعة الذهب) والتي تأسست بإمارة الشارقة تحت رقم 210399 في السيد / محمد فاروق حبيب ادم ، باكستاني الجنسية ويحمل بطاقة هوية رقم 784195646264689 لتصبح نسيتي في الرخصة 90% ونسبة السيد / محمد فاروق حبيب ادم 10% اضافة شريك وشركا.

وعملانص 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 اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

**الكاتب العدل**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**تنازل / بيع**

إعلان بالنشر

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد : محمد مسعود محمد جلال - الجنسية: بنغلاديش ، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البائعة (100%) وذلك إلى السيد - محمد روح الامين محمد منثور الحق - الجنسية: بنغلاديش في الرخصة المسماة (نجوم السماء لصناعة السيارات) تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (779660) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة، وتعديلات اخرى ، لا يوجد

وعملانص 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 اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

**الكاتب العدل**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**رقم المعاملة MOJAU\_2021-0040136**  
**تنازل / بيع**

إعلان بالنشر

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد : ايوب عبدالرحمن محمد الهاشمي - الجنسية: الإمارات العربية المتحدة، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البائعة (100%) وذلك إلى السيد: محمد علي غلام ياسين - الجنسية: باكستان، في الرخصة المسماة (ناري لتصليح كوبرياء وميكانيك السيارات) تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (21223) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة، وتعديلات اخرى ، لا يوجد

وعملانص 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 اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

**الكاتب العدل**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**انذار عدلي بالنشر**  
**رقم (2021/10116)**

الحظر / شركة البحار السبع للتجارة - ذ.م

ضد / الحظر اليه الثاني / مروان عبدالله محمد الخطيب النويهي - اماراتي الجنسية

الحظر اليه الثالث / سالم محمد علي بن داود العويدي - اماراتي الجنسية

إخطار الحظر اليهم بهذا الانذار للعلم بما جاء به وانه التمسك عليه وفنذ مضمونه قانوناً، مع تنبيهه على الحظر إليها الأولى بسداد قيمة الشيكين بواقع 223177 درهم (مائتان وثلاثة وعشرون الف ومائة وسبع وتسعون درهم) على ان يتضمن الحظر اليه الثاني مع الأولى في السداد في حدود مبلغ 121590 درهم قيمة الشيك رقم 010469 اوقع من جانبه وعلى ان يتضمن الحظر اليه الثالث الأولى في السداد في حدود مبلغ 101587 درهم قيمة الشيك رقم 010564 اوقع من جانبه. والفائدة القانونية بواقع 5% من تاريخ استحقاق كل شيك وذلك حتى تمام السداد وذلك خلال خمسة ايام من تاريخ علمها أو تلقيهاها بضمومين هذا الانذار، وفي حالة عدم استجابة الحظر اليهم لتنفيذ الطلبات مع الوارده بهذا الانذار فسوف تقوم المحطرة باتخاذ كافة الاجراءات القانونية الكفيلة بحفظ سائر حقوقها تجاه الحظر اليهم في المطالبة بالمبلغ المترصدة في بدعتهم فضلاً عما تراه مناسباً من تعويضات. مع ايراد الحظر اليهم فضلاً عن ايراد كافة الرسوم والمصاريف ومقابل آتباب المحاماة مشمولاً بالنفاذ المجل بطلاً كفاية من قيد الكفالة.

**الكاتب العدل**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إخطار عدلي بالوفاء**  
**برقم المحرر 2021/0003519**

إخطار عدلي بالوفاء

الحظر / شعبان زهير البديي - الجنسية - سوريا - ويحمل هوية رقم 784198374283848

يعتله بموجب وكالة رقم (2021/1/38221) السيد / خالد منير زين الدين - الجنسية - سوريا

يحمل بطاقة هوية رقم 784198902695810

العنوان : الشارقة - هاتف رقم : 0568887720

الحظر اليه : مهدي خالد الجاموس - الجنسية : سوريا

العنوان : الشارقة - هاتف رقم : 0557406539

الوضع : منزل وكالة

إشارة لجميع الوكالات المحررة لصالحكم ، والصدق عليها من السيد الكاتب العدل ، وعملانص المادة (955) من قانون المعاملات المدنية رقم (5) لسنة (1985) وبموجب القانون رقم (1) لسنة (1987) ، لذلك ، فإنني اطلبكم بموجبه بمزلك من جميع الوكالات اعتباراً من يوم تسلمك هذا الاعلان.

**الكاتب العدل**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إعلان بالنشر**  
**رقم 1005/2021 تجاري مصارف جزئي**

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المدعي عليه : ١- راجيش كومار كريشنا الجنسية الهند - بصفته كقيد سداد مجهول محل الإقامة

بما ان المدعي / محمد ناصر يعقوب يوسف السركال

وقد افاد عليك الدعوى وموضوعها دعوى مطالبة بالزام الذي عليهم بالتضامن بان يودوا لتسديد المدعي مبلغاً وقدره ١٠٧٤٢٠٠ درهم (مليونان تسعمائة وواحد ولفاً وسبعمئة اثنان واربعون درهماً وثلاثة وسبعون الفاً وثمانمائة وستون درهماً) والرسوم والمصاريف ومقابل آتباب المحاماة. وحددت فان جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١٢/٢٨ الساعة ١١:٠٠ صباحاً في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

**رئيس القسم**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إعلان مدعي عليه بالنشر**

إلى المدعي عليه : شركة اللمسات الذهبية العالمية محمد مسعود علم بنجلاديشي الجنسية - نحيطكم علماً بأنه بتاريخ 2021/7/28 قد حكمت عليكم هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح / المدعي / شركة كركوج للخدمات الفنية، قرار القاضي : 1 - بالزام المدعي عليها ومن يمثلها قانوناً ببدء مبلغ عشرين الف درهم لطالبية (20.000 درهم) مع الفائدة 5% من تاريخ القيد وحتى السداد التام. 2 - الزامها بالرسوم والمصروفات، حكماً قابلاً للاستئناف خلال 15 يوماً اعتباراً من اليوم التالي لاستلامك هذا التبليغ، حرر بتاريخ / 2021/10/4

**الحكمة الابتدائية المدنية**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إخطار عدلي بالوفاء**  
**برقم المحرر 2021/0003519**

إخطار عدلي بالوفاء

الحظر / شعبان زهير البديي - الجنسية - سوريا - ويحمل هوية رقم 784198374283848

يعتله بموجب وكالة رقم (2021/1/38221) السيد / خالد منير زين الدين - الجنسية - سوريا

يحمل بطاقة هوية رقم 784198902695810

العنوان : الشارقة - هاتف رقم : 0568887720

الحظر اليه : مهدي خالد الجاموس - الجنسية : سوريا

العنوان : الشارقة - هاتف رقم : 0557406539

الوضع : منزل وكالة

إشارة لجميع الوكالات المحررة لصالحكم ، والصدق عليها من السيد الكاتب العدل ، وعملانص المادة (955) من قانون المعاملات المدنية رقم (5) لسنة (1985) وبموجب القانون رقم (1) لسنة (1987) ، لذلك ، فإنني اطلبكم بموجبه بمزلك من جميع الوكالات اعتباراً من يوم تسلمك هذا الاعلان.

**الكاتب العدل**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إعلان منفذ ضده بالنشر**

**محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - الملكة لتوريد الايدي العاملة**  
**إخطار دفع في القضية رقم 0002541/2021 (AJXCIREA2021) مدني (جزئي)**

إلى المحكوم عليه : الملكة لتوريد الايدي العاملة

العنوان : عجمان - ليواره - بالقرب من مركز شرطة المدينة الصالح - هاتف 0505222839

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ عبيد الرحمن علي - الجنسية الإمارات العربية المتحدة

في القضية المشار إليها أعلاه.

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي :

المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف ، 20299.0

لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة وفي حال تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسب إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

**محكمة التنفيذ المدنية**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إعلان بالنشر**

**لدى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 0009578/2021 (SHFCIREA2021) مدني (جزئي)**

إلى المدعي عليه : 4 - سعاد موسولاني - مجهول محل الإقامة : الشارقة - منطقة الخان - برج هند - الطابق 1701 - 1702 هاتف رقم 97165302772 بناء على طلب المدعي عبيد الرحيد باديش - قد افاد المدعي وطالب فيها - / المحكم بصفته مستنجحة بوقف اجراءات البيع في التنفيذ رقم 1066 لسنة 2016 ببيع عقاربه. يطلنا اجراءات التنفيذ رقم 1066 لسنة 2016 ببيع عقاربه. استحقاق المدعية للوحدة السكنية رقم 1604 الثالثة ببيع هند في منطقة الخان إمارة الشارقة المحجوز عليها محل هذه الاجراءات وطالب بتسديد نزع الملكية الوارده عليها مع التسليم مع التزام المدعي عليهم جميعاً بالمصاريف ومقابل آتباب المحاماة وشؤون المحكم بالانفاذ المجل بلا كفاية. أنت مكلف بالحضور بجلسة 2022/1/3 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية في تمام الساعة 8.30 صباحاً - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 5) شخصياً وبواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقها بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك لتنظر في الدعوى المذكورة وفقاً لاعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 2022/12/27

**مكتب الخدمات القضائية**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إعلان مدعي عليه بالنشر**

**لدى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 0009578/2021 (SHFCIREA2021) مدني (جزئي)**

إلى المدعي عليه : 4 - سعاد موسولاني - مجهول محل الإقامة : الشارقة - منطقة الخان - برج هند - الطابق 1701 - 1702 هاتف رقم 97165302772 بناء على طلب المدعي عبيد الرحيد باديش - قد افاد المدعي وطالب فيها - / المحكم بصفته مستنجحة بوقف اجراءات البيع في التنفيذ رقم 1066 لسنة 2016 ببيع عقاربه. يطلنا اجراءات التنفيذ رقم 1066 لسنة 2016 ببيع عقاربه. استحقاق المدعية للوحدة السكنية رقم 1604 الثالثة ببيع هند في منطقة الخان إمارة الشارقة المحجوز عليها محل هذه الاجراءات وطالب بتسديد نزع الملكية الوارده عليها مع التسليم مع التزام المدعي عليهم جميعاً بالمصاريف ومقابل آتباب المحاماة وشؤون المحكم بالانفاذ المجل بلا كفاية. أنت مكلف بالحضور بجلسة 2022/1/3 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية في تمام الساعة 8.30 صباحاً - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 5) شخصياً وبواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقها بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك لتنظر في الدعوى المذكورة وفقاً لاعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 2022/12/27

**مكتب الخدمات القضائية**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إعلان منفذ ضده بالنشر**

**محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - الملكة لتوريد الايدي العاملة**  
**إخطار دفع في القضية رقم 0002541/2021 (AJXCIREA2021) مدني (جزئي)**

إلى المحكوم عليه : الملكة لتوريد الايدي العاملة

العنوان : عجمان - ليواره - بالقرب من مركز شرطة المدينة الصالح - هاتف 0505222839

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ عبيد الرحمن علي - الجنسية الإمارات العربية المتحدة

في القضية المشار إليها أعلاه.

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي :

المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف ، 20299.0

لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة وفي حال تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسب إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

**محكمة التنفيذ المدنية**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إعلان حكم بالنشر**  
**في الدعوى رقم 18٧٢/٢٠٢١/١١ مدني جزئي**

المنظورة في الدائرة الجزئية المدنية السابعة رقم ١٢

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بان يودي للمدعية قيمة الفواتير موضوع المطالبة بمقدار (٤١٨٠٠٠٠٠) درهم اربعاً واربعمائة وثلاثة وسبعون الفاً وخمسون الفاً - مع الفائدة القانونية بواقع ٥ % من ومقابل الاعمال المحاماة.

المدعي شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة الصالات) ش.م.ع

عنوانه الامارات - اماره لوطيني - شارع حمدان بن محمد - مبنى الصالات - بجانب ماركس وسينسر

المدعى عليه : ١ - مروان عيسى علي ابراهيم محمد عبدالله - صفته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : معلتكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠٢١/١٢/١٥ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة الصالات) ش.م.ع ، بقررت المحكمة اصدار قرار منهي للتصوم وفقاً للنقطة ١ من المادة ١٤٨ من القانون رقم ١١٣٠/٢٠٠٨ رقم والفائدة بالزام المدعي عليه بان يودي للمدعية مبلغ (٤١٨٠٠٠٠٠) درهم والفائدة القانونية بواقع ٥% من تاريخ علمها وحتى تمام السداد والرسوم والمصاريف ومقابل آتباب المحاماة. حكماً قابلاً للنفاذ المجل بلا كفاية لاستئناف الاعلان وذلك وفقاً لقراره الصادر من اليوم التالي نشر هذا الاعلان صدر بموجب صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي ولى عنه.

**رئيس القسم**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إعلان بالنشر**  
**الموضوع / الاعلان بالنشر لحضور اجتماعات الخبرة**  
**في الدعوى رقم 4090 / 2021 تجاري جزئي**

إلى المدعي عليه بالنشر بحضور جلسة خبرة

في الدعوى رقم 4090 / 2021 تجاري جزئي

المدعية / شركة الكووبالانجست ذ.م.م

المدعي عليه / بيطر جلف للمقاولات ش.م.م

حيث أنه صدر حكم من محكمة دبي الابتدائية بتبدي لجنة خبراء في الدعوى رقم 4090/2021 تجاري جزئي فإنني اطلبكم بحضور اجتماع الخبرة المحدد له يوم الثلاثاء الموافق 2021/04/01 في تمام الساعة 10.30 صباحاً عن طريق برنامج الزوم على الرابط التالي: https://zoom.us/j/3229718641?pwd=b59HtmFpOE9Zd29VfW69Ck8T2R2VjV6Z69 Meeting ID: 322 971 8641 Passcode: 57484H

**الخبير الحسابي / ابراهيم عبدالمكلم الشريف**

**رئيس الشعبة**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
**لتنفيذ رقم 293/2020/211 تنفيذ عقاري**

المنظورة في دائرة التنفيذ الثالثة رقم 185

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 559/2019 عقاري جزئي بسداد المبلغ المتقد به وقدره (191063.10) درهم شامل للرسوم والمصاريف.

طالب التنفيذ : المؤسسة العامة لتطورات الاستثمارية - عنوانه : إمارة دبي - شارع المطار - منطقة بوسعيد - بتاية لفضة الاعمال التجاريين - مكتب رقم 9 - هاتف 0506335560 - بريد الكتروني ALMATROOSHI@OMALCAE

مقابل : 3244594826

المطوبو اعلان : فريد قنص محمد العفولني - صفته : منفذ ضد

موضوع الاعلان : قد افاد المدعي الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزام المدعي المبلغ المنفذ به وقدره 191063.10 درهم على طالب التنفيذ او خزينة المحكم.

وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحسبك في حالة عدم التزامك بالانذار المذكور خلال 10 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**الإمارات العربية المتحدة**  
**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٨**  
**إعلان مدعي عليه بالنشر**

**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 00033958/2021 (AJFCICREA2021) مدني (جزئي)**

إلى المدعي عليه : مصعب حسين محمد خلف لله

مجهول محل الإقامة : إمارة عجمان البروضة شارع 56 فيلا 17 شقة 105

أنت مكلف بالحضور بجلسة 2022/1/11 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 2 - دائرة اليوم الواحد) شخصياً وبواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقها بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك لتنظر في الدعوى المذكورة وفقاً لاعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 2022/12/27 م.

**مكتب الخدمات القضائية**  
**عبد الملك خلفان التقني**





# منوعات الفكر 30

تبثه القناة كل يوم أربعاء عند الساعة التاسعة والنصف

## فنون التصوير وحكايات مبدعيه في برنامج «عدسة» على تلفزيون الشارقة

من المواضيع التي توثق الجمال، ومن أبرزها، «التصوير المعماري والمناظر الطبيعية»، و«تصوير الطبيعة في خورفكان» و«التلاعب الرقمي ودمج الصور»، و«تصوير الخيول»، و«تصوير الطبيعة والدرون»، حيث يقدم هذه المواضيع على التوالي كل من الصوريين سعود زمزم، وسليمان بن عيد، ومتصور المناظر، ومينم عبودي، وعلي العويش، ويختتم البرنامج بفترة سؤال الحلقة، حيث يطرح المصور الضيف أمام المتابعين سؤالاً يتعلق بفن التصوير وتقنياته والأدوات المستخدمة فيه، ليحصل الفائز على جائزة مقدمة من شركة نيكسون، حيث يتيح البرنامج إمكانية المشاركة في المسابقة من خلال تحميل تطبيق مرابيا التابع لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون. كما تتبع هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون لجمهورها الذي لم يتمكن من مشاهدة برنامج «عدسة» في وقت بثه على تلفزيون الشارقة، مشاهدته عبر تحميل تطبيق مرابيا في جميع المنصات الرقمية.

بمختلف بيئاتها البرية والبحرية والجبالية ليظهر فن التقاط الصورة التي تبرز جماليات ومكونات هذه الطبيعة، إلى جانب إظهار ما تقرأه العدسة في وجوه الناس، حيث ركز البرنامج في أولى حلقاته على عدة مواضيع، منها: «تصوير الحياة البرية»، و«التصوير بالأبيض والأسود»، و«التصوير الفلكي»، و«الثقافة الضوئية» و«التصوير تحت الماء»، و«تصوير الطبيعة». ويتميز البرنامج بأسلوب تقديمي مشوق حيث يستضيف في كل حلقة من حلقاته على مدى 27 دقيقة، مصوراً يتحدث عن نوع من أنواع التصوير الفوتوغرافي، من خلال سرده لمسيرته الاحترافية بطريقة عملية تضع المشاهد في أجواء صناعة الصورة مع شرح سهل ومبسط للأدوات المستخدمة في التصوير، حيث استضافت حلقات البرنامج كلاً من علي بن ثالث، وسعيد بن جمعو، وعبدالله البقيش، ويوسف أحمد، وأحلام البناي، وسلطان كراني، وحمد الحوسني. وسيركز البرنامج في حلقاته المقبلة على الكثير

•• الشارقة-الضجر:  
يفتح «تلفزيون الشارقة» التابع لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون أمام جمهوره نافذة واسعة للتعرف على موهوبي وعشاق فن التصوير الفوتوغرافي الذين يروون حكاية شفهم بهذا الفن والبدايات الأولى لانطلاق رحلتهم الفنية والمهنية والموضوعات والقضايا التي يركزون عليها، وذلك من خلال برنامجها الجديد الذي يحمل عنوان «عدسة».

ويعد برنامج «عدسة» الأسبوعي الذي تبثه القناة كل يوم أربعاء عند الساعة التاسعة والنصف منصة فنية يعرض من خلالها مبدعو التصوير الفوتوغرافي الإماراتيون خبراتهم وتجاربهم بما تتضمنه من أسرار صناعة الصورة وخفايا هذا الفن القادر على تحقيق التأثير الإيجابي لدى الجماهير تجاه مكونات الطبيعة ومختلف القضايا الإنسانية.

ويأخذ البرنامج جمهوره إلى عوالم الطبيعة



## الحلقة الرابعة من شاعر المليون على مسرح شاطئ الراحة

الماضية، وهم /مناحي عوض الفهقي من السعودية 45 درجة، وحامد شمل العنزي من السعودية 44 درجة، وأحمد سند الميسري من اليمن 42 درجة، ومحمد بن حيي الهاملي من الإمارات 41 درجة، / إذ سيستم واحد منهم إلى زملائه الشعراء في قائمة الـ 24، عن طريق التصويت عبر التطبيق الخاص ببرنامج شاعر المليون أو موقعه الإلكتروني.

وتطبيق شاعر المليون، 6 شعراء يقدمون قصائدهم الشعرية أمام أعضاء لجنة التحكيم المؤلفة من الأستاذ سلطان العميمي والدكتور غسان الحسن وحمد السعيد، وأمام المشاهدين عبر الشاشات وعشاق الشعر النبطي في مسرح شاطئ الراحة.

وسيت مطلع الحلقة إعلان نتائج تصويت المشاهدين لأربع شعراء من الحلقة

تبت من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي، مساء اليوم، الحلقة المباشرة الرابعة من برنامج «شاعر المليون» في موسمه العاشر، الذي تنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، وذلك في تمام الساعة التاسعة والنصف مساءً بتوقيت الإمارات، ويشارك في الحلقة الرابعة التي سيبت مجرياتها عبر قنوات بيوتن والإمارات

باعتبارها منارة في ميدان الفنون والثقافة بمصر والشرق الأوسط

## 926 فعالية فنية وثقافية على مسارح الأوبرا المصرية في 2021

فلسطين - الفلبين، وتواصلت فعاليات برنامج الموسم الفني للأوبرا على مختلف مسارحها 10 حفلات لفرقة عبدالحليم نويرة للموسيقى العربية، ثلاث حفلات لفرقة تنمية المواهب احتفلت الأوبرا خلال أحدهم بعيد العمال، فرقة تراث سيد درويش، وحفل عيد القيامة، حفلين لفرقة الإنشاد الديني، أوركسترا الكونسرفتوار، إلى جانب حلقة من سلسلة وهابيات، كما استضافت دار الأوبرا خلال العام العديد من المهرجانات الدولية وهي مهرجان القاهرة السينمائي الدولي بنسخته الـ 43، وحفل افتتاح المهرجان القومي للمسرح المصري في الدورة الـ 14، ومهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي الـ 28، ومهرجان إيزيس لمسرح المرأة، وحفل افتتاح وختام مهرجان الإسكندرية للسينما الفركوفونية على مسرح سيد درويش «أوبرا الإسكندرية»، وملتقى «أولادنا» لذوي القدرات الخاصة وغيرها.

وأكد رئيس الأوبرا، أن العام الجديد 2022، ملئ بالمفاجآت الإبداعية التي تعكس التطوير والتحديث للبرنامج الفني والذي تشهد كافة العروض والفرق وتشمل أمسيات مميزة مصرية وعربية وأجنبية بالإضافة إلى سهرة لنجوم الغناء والموسيقى إلى جانب إلقاء الضوء عن مجموعة جديدة من أيقونات الفنون الكلاسيكية العالمية وغيرها.

للموسيقى والغناء وضم 31 حفلاً تواصلت على مدار 16 يوماً، وشهدت مختلف أنوار الفنون الموسيقية والغنائية تنوعت بين الموسيقى الكلاسيكية والجاز والأغاني العالمية والموسيقى العربية والإنشاد الديني وغيرها، وشارك فيه نخبة متميزة من نجوم الغناء والموسيقى في مصر والوطن العربي، بالإضافة إلى مشاركة 3 دول هي سوريا، الأردن، والمغرب.

هذا إلى جانب الأنشطة والفعاليات خلال شهر رمضان والتي شملت مجموعة من العروض الفنية بالإضافة إلى سهرة الدول العربية والإسلامية تضمنت أمسيات مميزة أحيائها نجوم الموسيقى والغناء في مصر والوطن العربي منها: 9 حفلات على مسرح النافورة الذي احتضن لأول مرة الحفلات خلال الشهر المعظم لكل من النجم محمد منير، عرض الليلة الكبيرة لطلاب مركز تنمية المواهب، أوركسترا الموسيقى العسكرية، مدحت صالح، دينا الوديدي، نوران أبو طالب، المنشد ياسين التهامي، إلى جانب التونسية غالية بن علي، وفرقة الحضرة للإنشاد الصوفي اللذان قدما عرضين إضافيين على مسرح سيد درويش «أوبرا الإسكندرية».

كما احتفلت ثلاثة دول عربية وإسلامية بالشهر الكريم على المسرح الصغير بتقديم أنوار من الفنون عبرت عن تراثهم وثقافتهم وهي باكستان

قدمت فرق الموسيقى العربية التابعة للأوبرا 120 حفلاً دورياً منها 30 لفرقة عبدالحليم نويرة للموسيقى العربية، 31 لفرقة القومية العربية للموسيقى، 19 حفل لفرقة الموسيقى العربية للتراث، 12 لفرقة أوبرا الإسكندرية للموسيقى والغناء العربي، 21 حفلاً لفرقة الإنشاد الديني، 7 حفلات لكرال أطفال الأوبرا.

بالإضافة إلى فعاليات الدورة الثلاثين لمهرجان ومؤتمر الموسيقى العربية والتي أقيمت على مدار 15 ليلة بمسارح الأوبرا المختلفة بالقاهرة والإسكندرية ودمشوق وتم إهدائها للراجلين الموسيقار جمال سلامة، والموسيقار عبده داغر. وتضمنت 33 حفلاً غنائياً وموسيقياً شارك فيها 101 مطرب وعازف سوليت من نجوم 10 دول عربية هي: مصر، لبنان، المغرب، السعودية، العراق، سوريا، تونس، فلسطين، الأردن، عمان، كما تم تكريم 19 شخصية ساهمت في إثراء الحياة الفنية في مصر والعالم العربي.

وأيضاً أكثر من 169 ريسيتال موسيقى وغنائي لجموعه من الفنانين والموسيقيين والفرق المصرية بالقاهرة والإسكندرية ودمشوق وذلك تحت إشراف الدكتور خالد داغر، رئيس البيت الفني للموسيقى واستضافت قلعة صلاح الدين، فعاليات الدورة التاسعة والعشرين من مهرجان القلعة الدولي

أوبرتين عالميتين هما (عابدة، الحفل التنكري) إلى جانب 32 حفل شارك فيهم جميع الغنئين بالفرقة بمصاحبة الأوركسترا تضمنت مختارات من الأوبرات الكلاسيكية والعديد من الأغاني العالمية والأعمال الخاصة بالكريسماس والعام الجديد. وقدمت فرقة باليه أوبرا القاهرة تحت إشراف مديرها الفني أرمينيا كامل 7 عروض هي دون كيسوت - روميو وجوليت. كسارة البندق - أوزوريس - الأمير إيجور - بوليرو - رقصات نلتقي بها إلى جانب مقتطفات من عروض (سبارتاكوس، خطوات شرقية، ديانا واكتيون)

أما فرقة الرقص المسرحي الحديث تحت إشراف مديرها الفني وليد عوني قدمت 5 عروض هي (أحمس، فريدا، ديفيليه 19، عشم إليس، أعمق الشرق للتراث 4 عروض متميزة هي (إيزيس، الطوق والأسورة، شجر الدر، الفلكلور والصور) وشهدت جميع العروض إقبالاً جماهيرياً كبيراً. وقدم أوركسترا أوبرا القاهرة تحت إشراف قائده الأساسي الإيطالي اليو اورتشيلو، ومديره الفني المايسترو ناير ناجي، 33 حفلاً شملت مصاحبة عروض الباليه والأوبرا ومقتطفات من أشهر المؤلفات الغنائية والموسيقية العالمية إلى جانب احتفالات أعياد الميلاد والكريسماس.

وفي إطار الاهتمام بآحياء التراث الموسيقي العربي،

المبدعة والأمسيات الشعرية والندوات الثقافية العامة التي وصل عددها إلى 54 احتضنتها مسارح الأوبرا بالقاهرة والإسكندرية ودمشوق، بالإضافة إلى 57 معرضاً للفنون التشكيلية بقاعات الفنون التشكيلية «صلاح طاهر» و«زياد بكير» بالكتبة الموسيقية.

وقال رئيس الأوبرا، إنه في إطار التبادل الثقافي بين مصر والعديد من الدول الأجنبية، استضافت الأوبرا عدد من الفرق الأجنبية الزائرة هي فرقة كايرو ستيس (مصر / ألمانيا)، فرقة مسرح سان بطرسبرج (روسيا)، رقصات هندية (الهند)، تريو ألبا (النمسا)، فرقة فلامنكو دي مدريد (أسبانيا).

وأضاف رئيس الأوبرا، أن أوركسترا القاهرة السيمفوني احتفل هذا العام بموسمه الـ 63 تحت إشراف المدير الفني والقائد الأساسي المايسترو أحمد الصعدي، وقدم 49 حفلاً موسيقياً متنوعاً على مختلف مسارح الأوبرا تضمن مجموعة من أشهر المؤلفات الموسيقية الكلاسيكية العالمية إلى جانب سلسلة من الحفلات متنوعة أعظم السيمفونيات وأهم الأعمال خلال القرن العشرين بالإضافة إلى تقديم أعمال المؤلفين المصريين التي تنتمي إلى القوالب الكلاسيكية.

أما فرقة أوبرا القاهرة تحت إشراف مديرها الفني الدكتورة إيمان مصطفى، قدمت هذا العام

بدعم ورعاية الدكتورة إناس عبدالمايم، وزيرة الثقافة المصرية، واصلت دار الأوبرا نشر رسالتها التنويرية باعتبارها منارة في ميدان الفنون والثقافة بمصر والشرق الأوسط، ففي عامها الثالث والثلاثون وبعد تجاوز تحدي جائحة كورونا استمرت خطتها في تقديم ألوان متنوعة من الفنون الجادة التي تعمل على الارتقاء بالذوق والسلوك وتنمية الوجدان.

وخلال عام 2021، نجحت إدارتها برئاسة الدكتور مجدي صابر، في تكثيف نشاطها الفني والثقافي مما ساهم بشكل مباشر في جذب فئات جديدة من الجمهور وخاصة الشباب، بجانب مختلف شرائح الأسر المصرية.

وخلال السطور التالية، نستعرض حصاد العام على مختلف المسارح، حيث بلغ عدد الفعاليات الفنية والثقافية 926 نشاطاً منها 150 على المسرح الكبير، 145 على المسرح الصغير، 92 مسرح النافورة، 137 على مسرح الجمهورية، 127 على مسرح سيد درويش (أوبرا الإسكندرية)، 66 على المسرح المشوف، 59 بمسرح أوبرا دمنهور، 77 بمعهد الموسيقى العربية.

كما استمر النشاط الفكري والثقافي ممثلاً في صالون الأوبرا الثقافي الذي واصل تحقيق أهدافه التنويرية الرامية إلى طرح الرؤى والقضايا الفكرية والإبداعية، وتوالت حلقات صالون مصر



## منوعات

# الفكر

31



## صابرين النجيلي تطرح (ماناش نصيب)

طرحت نجمة أراب أيدول صابرين النجيلي أحدث أغنياتها، بعنوان "ماناش نصيب"، من كلمات أسامة مصطفى، وألحان بندر بن همد، وتوزيع محمد علي، إنتاج Dimah music. وتقول كلمات الأغنية: "ماناش نصيب، مش كل حاجة .. بنتمناها بنطولها، ولا كل سكة بنمش فيها تملها.. في ناس كثير في الدنيا دي.. أتخلقت لبعض، والناس دي باين يا حبيبي .. إحنا مش منها.. ملناش نصيب ولا شيء بايدينا نعمله، أهو ذا اللي كان آخر ما كنت أتخيله". وتعد النجيلي واحدة من المطربات التي أحدثن ضجة كبرى بمجرد ظهورها في برنامج "أراب أيدول"، حيث كان النجم الكبير راغب علامة أول الداعمين لها، وشبه الكثير صوتها بصوت كوكب الشرق أم كلثوم، فضلاً عن إحيائها للعديد من حفلات دار الأوبرا المصرية. وتستعد النجيلي خلال الفترة المقبلة لطرح عدة أغاني على طريقة السينجل، سيتم تصويرها بطريقة الفيديو كليب.

## تجربة إنتاج فيلم "الحفرة" لم تكن سهلة كريم قاسم: هناك الكثير من الأفكار التي أريد تقديمها

فنان استطاع أن يلفت الأنظار له منذ بداية ظهوره في فيلم "أوقات فراغ"، لينطلق بعد ذلك ويشارك في بطولة مجموعة من أهم الأعمال السينمائية والتلفزيونية مع كبار النجوم والمخرجين، لكن هذا المرة قرر أن يخوض تجربة مختلفة من خلال إنتاجه للفيلم القصير "الحفرة" الذي شارك في مسابقة الأفلام القصيرة في الدورة الـ ٤٣ من مهرجان القاهرة السينمائي، مع كريم قاسم كان هذا الحوار ليكشف عن أسباب تقديمه لهذا العمل وعن الصعوبات التي واجهتهم..

- في البداية.. كيف وجدت تجربة الإنتاج لأول مرة في فيلم "الحفرة"؟  
- التجربة لم تكن سهلة وبعدها اشقت على كل المنتجين وكل صناعات الأفلام وراء الكاميرات، وأدركت أننا كممثلين مرفهين بالنسبة لهم، لأننا نفكر في جزء واحد من العمل أما هم يكونون مشغولين بتفاصيل كثيرة.
- كيف جاءت فكرة فيلم "الحفرة" وما الذي حمسك لتقديمه؟  
- الفكرة لم تكن ولديها اللحظة فنحن منذ سنوات نحضر لهذه الخطوة، وهذا ليس أول فيلم تقدمه فسبق وقدمنا فيلم من إخراج عمرو عابد، وبطولة علا رشدي وأنا أنتجت، لكن فيلم الحفرة هو الأول الذي أخذنا هذا الصدى، وعندما عرض علي سيناريو هذا الفيلم تمسكت له جداً لأنه مختلف وجريء ولسني.
- تعاملت مع عمرو عابد كممثل فكيف وجدت فكرة التعامل معه كمخرج ومؤلف في هذا العمل؟  
- اكتشفت جانب آخر من شخصيته، وظهر مدى شغفه وتركيزه في العمل، فكان مفاجأة بالنسبة لي.
- كم أخذ الفيلم وقت تحضير منكم؟  
- بدأنا تحضير في آخر 2019 وعلى ما اخترنا الممثلين وبدأنا بروفات جائت الكورونا وتوقف التصوير بالإضافة إلى المهرجانات أيضاً توقفت في هذا الوقت، لكن هذا التأخير جاء في مصلحة الفيلم ولم أشعر بإحباط لأننا أخذنا وقتنا في التحضير وعرضنا الفيلم على أشخاص مهمين جداً في الصناعة وبدأنا نحسن في نسخة الفيلم، فلم يكن هناك ضغط علينا وهذا شئ مهم وجعل الفيلم يظهر بشكل جيد.
- تتحدث عن تفاصيل العمل بتمعن بعيداً عن فكرة انك مجرد ممول للعمل فهل هذا بسبب وجودك في المجال كممثل؟  
- للأسف فكرة المنتج في مصر مقصرة على إما شخص يبدع عمل أو مدير إنتاج، لكن يجب أن يكون المنتج شخص فاهم في جميع العناصر من سيناريو وفي الصناعة بشكل عام وليس مجرد شخص يمول المشروع وهذا ما نحتاج إليه في صناعة السينما وذلك ما أردت أن انفضه في هذا العمل وحاولت أن أطبق ما رأيته من خلال تجربتي في السينما في الخارج.
- كان هناك اخبار منذ فترة عن تقديم جزء ثاني من "أوقات فراغ" هل ما زال قائماً؟  
- بالفعل نحن نحضر له لكن الموضوع توقف بسبب كورونا، وما أستطيع قوله انه سيكون أشبه بفيلم "سهر الليالي" لأنه سيرعرض حيات هؤلاء الشباب بعد سنوات والتغيرات التي حدثت لهم.
- بعد فيلم "الحفرة" هل تفكر في خوض تجربة الإنتاج مرة أخرى؟  
- بالتأكيد فهناك الكثير من الأفكار التي أريد تقديمها.

## إنجي المقدم: دوري في (قواعد الطلاق الـ 45) يشبه كل ست مصرية

قالت الفنانة إنجي المقدم، إنها وافقت على دورها في مسلسل (قواعد الطلاق الـ 45) لأن الدور مختلف تماماً ويعتبر أولى بطولاتها المطلقة في عالم الدراما، وهو ما حمسها كثيراً لخوض التجربة. وأضافت المقدم، أن دورها في العمل يشبه العديد من سيدات البيت المصري خاصة وأنها امرأة عاملة وتريد النجاح على المستوى الشخصي والعملي. وأكدت المقدم، أن كواليس المسلسل كانت مرحلة للغاية، معربة عن امتنانها لفريق المسلسل بالكامل، مشيرة إلى أنها إذا أتاحت لها الفرصة للعمل معهم مرة أخرى لن تتردد. وقالت المقدم، إن (هدفنا الأساسي في هذا العمل هو تعزيز وتمكين المرأة وتشجيعها على اتخاذ القرار السليم خصوصاً عند حدوث الانفصال في الوقت المناسب). وبدأت منصة (شاهد) في عرض مسلسل (قواعد الطلاق الـ 45) في 22 نوفمبر الماضي، وكذلك على قناة (MBC4) وذلك بعد تغيير اسمه من (دليلك الذكي للطلاق).

وتدور أحداث مسلسل (قواعد الطلاق الـ 45) المأخوذ عن (Girlfriends' Guide to Divorce) حول كاتبة لديها شهرة واسعة ومؤلفاتها هي الأكثر مبيعا، ولكنها تخفي أمر انفصالها هي وزوجها، لتعيش فترة انتقالية من كاتبة إلى امرأة أربعينية تواجه الطلاق، وتبدأ نقاشات مع صديقاتها للحصول على حياة سعيدة.

مسلسل (قواعد الطلاق الـ 45) مكون من 45 حلقة، وتقوم ببطولته كل من: إنجي المقدم، هادي كرم، سالي شاهين، عمر الشناوي، صدقي صخر، إنجي أبو زيد، جيهان الشماشي، وهو من إنتاج (Sproductions) سالي والي، وإخراج مصطفى أبو سيف.



## ريم البارودي تخوض أولى بطولاتها الدرامية

تخوض النجمة ريم البارودي أولى بطولاتها الدرامية المطلقة، بحكاية "بنات السباعي" من مسلسل "حد فاصل"، حيث تصور الفنانة مشاهدتها في العمل مع المخرج تامر حمزة.

وتظهر ريم خلال الحكاية بشكل جديد ومختلف عن الشخصيات التي قدمتها سابقا، حيث استعدت لها البارودي جيدا، خاصة وأن الحكاية تدور في 5 حلقات ويشارك في بطولتها محمود حجازي، أحمد جمال سعيد، محمد التاجي، هناء الشوربجي، هبة حسن، مارتينا عادل.

من جهة أخرى تواصل شقراء الشاشة ريم البارودي تصوير مسلسل "نقل عام"، بجانب الفنانين محمود حميدة وسوسن بدر وسميحة أيوب ومحمد محمود عبد العزيز وهو من إنتاج شركة "مجموعة فنون مصر" للمنتجين ريمون مكار ومحمد محمود عبد العزيز، والعمل من تأليف ورشة فنون مصر وإخراج المخرج الكبير عادل أديب.

وريم البارودي تعد من أفضل ممثلات جيلها، ولديها قدرة خاصة على تقديم مختلف الأعمال الفنية، بكل أنواعها وتصنيفاتها، سواء في السينما أو التلفزيون، وأثبتت أنها فنانة حقيقية، صاحبة موهبة طاعية لا يختلف عليها اثنان، وكما أن ريم ممثلة موهوبة، فهي أيضا نجمة صاحبة شخصية رائعة وجذابة، دائما ما تحلق بفننا بعيدا وتستحق ما وصلت إليه وما حققته حتى الآن من نجاح على مستوى تواجدها في الدراما والسينما. يذكر أن ريم البارودي، شاركت كضيفة شرف في مسلسل "فارس بلا جواز" مع الفنان مصطفى قمر، والذي عرض في موسم رمضان الماضي.



# الفكر

## إجراء تغييرات على نظامك الغذائي لتقليل خطر ضغط الدم



مائدة العشاء. وبالإضافة إلى تقليل الملح، ينص نظام DASH الغذائي على أنه خفض ضغط الدم، يجب عليك تناول الكثير من الخضروات، وخفض كمية الزبدة أو السمن الذي تستخدمه إلى النصف والحد من تناول اللحوم إلى ما لا يزيد عن 170 غراماً في اليوم. ويُعرف ضغط الدم بأنه القوة التي تؤثر على الأوعية الدموية والأعضاء حيث يضخ القلب الدم حول جسمك.

يدعو نظام DASH الغذائي الأشخاص إلى تناول أقل من ملعقة صغيرة من الملح يوميا لخفض ضغط الدم لديهم. ويُنصح بتقليل الصوديوم (الملح) تدريجياً، بدءاً من الحد من تناول ملعقة صغيرة واحدة يومياً، ثم عندما تتعاد على مذاق الأطعمة الأقل ملحاً، قم بخفضها إلى ثلثي ملعقة صغيرة فقط. ويشمل ذلك كل الصوديوم، بما في ذلك الملح المضاف إلى الوجبات الجاهزة أو الصلصات، بالإضافة إلى ما تضيفه بمجرد جلوسك إلى

اكتسب ارتفاع ضغط الدم لقب "القاتل الصامت" مع النقص المزعج في الأعراض الملحوظة، وبكثرة العواقب الوخيمة للغاية. ويمكن علاج ارتفاع ضغط الدم بالأدوية، ولكن العلاج الأكثر فعالية للوقاية من ارتفاع ضغط الدم وتقليله هو إجراء تغييرات على نظامك الغذائي. ولكن، هل يمكن لمجرد ملعقة صغيرة من عنصر غذائي خاص، كل يوم، أن تحافظ على ضغط الدم لديك تحت السيطرة؟

## دراسة حديثة على الفئران قد تساعد في تفسير مرض عقلي لدى البشر!

تكشف دراسة جديدة من اليابان أن الفئران يمكن أن تكون "متعاطفة" وقد تصاب بالاكتئاب بمجرد مشاهدة القوارض الأخرى تتعرض لحالة تحاكي ما يسمى بـ "التمتر".

ويعتقد فريق من جامعة طوكيو للعلوم أن التعرض للإجهاد غير المباشر يتسبب في تدهور الخلايا العصبية في الحصين، والتي يرون أنها عامل رئيسي في الإصابة بالاكتئاب.

وقال العلماء إن ما يسمى بالاكتئاب "غير المباشر"، يمكن أن يوفر نظرة ثاقبة حول كيفية تطوير البشر لمشاكل الصحة العقلية وكيفية علاجها. وقال المعد الرئيسي أكويشي سايتوه، أستاذ علم العقاقير، في Vice: "أريد أن يفكر الناس أن التوتر لا يغير أدمغة المصابين بالاكتئاب فحسب، بل يمكنه أيضاً تغيير أدمغتنا - أولئك الذين يشاهدون - أيضاً".

وقرر الباحثون النظر في كيفية تأثير الإجهاد على تكوين الخلايا العصبية في الحصين، وهي بنية دماغية صغيرة ولكنها معقدة تقع على الجانب السفلي من كل فص صدغي ومرتبطة بالتعلم والعاطفة والذاكرة.

وقال سايتوه في بيان: "قررنا التركيز على الآلية المحتملة للضغط النفسي في تكوين الخلايا العصبية للحصين لدى البالغين، لفهم دورها في الاضطرابات الاكتئابية".

وخلال عملية تكوين الخلايا العصبية، تتكون خلايا عصبية جديدة في الدماغ، وعرض بحث سايتوه وزملاؤه الفئران إلى "ضغوط الهزيمة الاجتماعية المزمنة غير الباشرة"، من خلال جعلها تشاهد فأراً آخر بشكل متكرر يتم التغلب عليه.

ووضعا اثنين من الفئران في قفص، أحدهما أكبر من الآخر، ودفعوا الفأر الأصغر إلى منطقة القوارض الأكبر.

وكان الفأر الأكبر يدافع بقوة عن مساحته، لكن الفريق لم يكن مهتماً بالفأر الأصغر: كان فأراً ثالثاً، أمناً في قفصه الخاص، يراقب المحنة بأكملها. وعلى الرغم من أنها لم تكن في خطر، ظهرت على الفئران المتفرجة أعراض اكتئاب.

وبعد 10 أيام، أظهرت علامات انعدام التلذذ، أو عدم القدرة على الشعور بالمتعة - أحد الأعراض الرئيسية للاكتئاب لدى البشر. وقال سايتوه في Vice: "إذا أعطيت الفئران خياراً لشرب المياه الحلوة أو العادية، فستذهب دائماً لتناول المشروب الحلو لأنه أكثر متعة. لكن الفأر الذي شهد هزيمة اجتماعية لم يفعل، ما يشير إلى انخفاض الرغبة في المتعة".

وكان هناك أيضاً تغيير فيزيولوجي: الخلايا العصبية الجديدة في الفئران المتفرجة شهدت انخفاضاً في معدل البقاء على قيد الحياة في التصفيف المسنن، وهي منطقة من الحصين مرتبطة بالذاكرة والإدراك الحسي. ويعتقد الفريق أن التدهور ساهم بشكل كبير في اكتئابها.

وقال المعد المشارك توشينوري يوشوكا، في البيان، إن الفريق يعتقد أن التجربة "ستلعب دوراً مهماً في توضيح الفيزيولوجيا المرضية للاكتئاب، وفي تطوير دواء جديد مطابق". ونشرت الدراسة مؤخراً في مجلة Behavioral Brain Research.



متطوعون يوزعون الألعاب على الأطفال في موقع للتبرع أقيم داخل كنيسة في مايفيلد، كنتاكي الأمريكية - اف ب

## قرأت لك

### البردقوش



يقول الدكتور السيد حماد، أخصائي التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، بالقاهرة، إن البردقوش من الأعشاب الطبية المفيدة، فهو يحتوي على بعض العناصر الغذائية مثل الكالسيوم والحديد ومضادات الأكسدة.

وأشار إلى أن هناك فوائد صحية عديدة ومفيدة لصحة الإنسان من تناول البردقوش سواء كمشروب ساخن أو بارد ومنها، أنه يساعد على تحسين أداء الجهاز الهضمي من خلال زيادة إفراز إنزيمات هضمية، ويساعد في تقليل حدوث الإمساك، ويعمل كمطهر ومضاد للبكتيريا والفطريات، ويساهم في تخفيف الآرق والقلق نظراً لاحتوائه على العديد من المهدئات ومضادات الاكتئاب الطبيعية، ويساعد في تخفيض الضغط بالدم، ويساهم في تقوية عضلة القلب، ويعمل على تنشيط الدورة الدموية وتخفيض نسبة الكوليسترول بالدم. ينصح بتناوله للنساء فترة الدورة الشهرية لفوائده في تنظيم هرمونات الأنوثة والتي تساعد في تنظيم الدورة الشهرية.

## سؤال وجواب

### •• لماذا توجد اغنام ذات ذيل سمين ؟

هذه الأغنام تنتشر سلالاتها في آسيا خاصة وشمال أفريقيا فتجد ان لها اذبال سمان لأنها تختزن الدهن في هذا الذيل مثل الجمل تماماً حتى ان هناك رعاة للأغنام يريحون اذبال اغنامهم على صناديق خشبية او عربات صغيرة من شدة قتلها

### •• ما معنى كلمة اوزي

الأوزي هي ذكور الحملان التي بلغت من العمر اربعة اشهر وكثيراً من الناس يفضلون شرائها عند هذا السن للحمها الجميل الطري اللذيذ

### •• ما معنى كلمة يونسكو ؟

اليونسكو هي اختصار لاسم منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة وهي واحدة من الهيئات العديدة التابعة للأمم المتحدة

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يخلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابة والافعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين

## قصة الضفدع المسكين

سأل علي امه: لماذا يا امي تنتقن الضفادع ليلا بذلك الصوت الحزين لكنها تسكت في النهار ولايكاد يسمع لها صوت فقالت الام سأحكى لك: لقد خلق الله الضفدع بدون رقبة وسبحانه في خلقه وكانت الضفادع تنتقن بصوت عال حزين منذ ان تستيقظ وحتى تنام بدون ان تنظر هنا او هناك او للأعلى بل للأسفل فقط وتقلق الجميع حتى جاء يوم وقف فوق الشجرة كروان واخذ يصيح بصوته الجميل فسمعت الضفدعة واخذت تنتقن بصوتها الحزين المرزع العالي وكأنها تعترض على ندائه الجميل فصاح الكروان: مالك ايها الضفدعة حزينة فقالت لماذا لا اكون حزينة اعيش في ضفة نهر وسط الطين والوحل والماء العكر ولا ارى غير ديدان صغيرة واسماكاً ضئيلة يخافني الاطفال ولا يلعبون معي فقال الكروان ايتها المسكينة ارفعي راسك عاليا وحاولي ان تنظري حولك . انظري لخلق الله انظري لهذا الجمال الشجر اليبديع والازهار الرائحة والجو الصحو وشمي هذه الرائحة راحة الحشائش الخضراء الندية واسمعي هذه الاصوات العصفير والطيور كلها تغرد تفرقز والاطفال صوتهم ملائكي يلعبون ويمرحون تشاركهم اشعة الشمس الذهبية: هذا كله جمال من صنع الخالق الدنيا جميلة فلا تقسدي جمالها بحزنك وعندما رأيت الضفدعة كل ذلك وسمعت ماقاله الكروان سكتت عن التفتحة وهي في عجب من كل ماحولها فلم تعط نفسها ولو مرة واحدة فرصة لتعرف ما حولها ومنذ ذلك الحين باتت الضفدعة تسكت في النهار لتستمتع بجمال الدنيا وتلهو معها ثم تتذكر همومها في الليل فتنتقن حزينة .

