

منوعات

الفجر

الأربعاء 21 ديسمبر 2022 م - العدد 13728
Wednesday 21 December 2022 - Issue No 13728

ص 22

وفد رعاية الأحداث بدبي
يطلع على مسيرة شرطة
أبوظبي في متحف المربعة

ص 27

فرح بيطار:

لا أريد أن أكرّر
نفسي في أي عمل



أعراض مفاجئة لسرطان

ص 23 الرئة الفتاك يجب ألا نتجاهلها



المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

مع حلول موسم الأعياد .. كيف تقلل من قلق السفر؟

يمكن أن يكون السفر في العطلات مصدرا للقلق، بدءا من تأخر الرحلات ويطء حركة المرور، والعديد من المشاكل والعقبات التي لا مفر منها. وفيما يأتي نصائح وخطوات لتقليل التوتر والقلق المرتبط بالسفر في العطلات:

الرياضة قد تكون خيارا مثاليا إذا كنت ممن يعانون من قلق السفر، فهي تفرز هرمونا يساعد على الهدوء والتخلص من الطاقة العصبية.

تختلف المحفزات التي تؤثر على الذين يعانون من القلق، لذا من الضروري أن تعمل على تحديد المحفزات المتوقعة اختبارها في يوم السفر، لجعل الأمور أكثر سلاسة.

وقال الدكتور عاصم شاه، الأستاذ ونائب الرئيس التنفيذي في قسم الطب النفسي والعلوم السلوكية في جامعة بايلور "قد تشمل محفزات القلق لدى البعض القلق من حركة المرور، وتأخير الرحلات الجوية، والتواجد في الأماكن العامة أو الالتقاء بالأصدقاء والعائلة، لذلك عليك تحديد محفزاتك ووضع خطة للتعامل معها".

وأضاف شاه "إذا كان السفر بمفردك يقلقك، فسافر مع رفيق، وتحدث إلى رفيقك في السفر عن مخاوفك حتى يتمكن من مساعدتك في تخفيف عامل التوتر، كما يمكنك اللجوء إلى تقنيات إدارة التوتر، مثل: الاستماع إلى الموسيقى الهادئة، وغيرها لتخفيف القلق".

أحصل على قسط جيد من النوم في الليلة السابقة للسفر، وتناول طعاماً صحياً وتجنب المشروبات الروحية لأنها قد تسبب عدم الاستقرار ويمكن أن تؤدي إلى تفاقم القلق.

كما يقترح شاه، ممارسة التمارين الرياضية قبل السفر، إذ يساعد الإندورفين الناتج عن التمرين على تعزيز الشعور بالهدوء والتخلص من القلق والطاقة العصبية.



هناك 8 أسباب رئيسية لتساقط الشعر ومن

بينها نمط حياة الشخص، خصوصا ما يتعلق

بنظامه الغذائي والإجهاد النفسي

والعصبي. وفي كثير من الحالات

يمكن أن تكون الأمعاء مسؤولة عن

تساقط الشعر.

صحيح أن هناك أسبابا جينية

لتساقط شعر الإنسان وأنه أيضا مع

التقدم في السن يفقد كثير من الناس

شعر الرأس، إلا أن هذا ليس كل

شيء، فهناك 8 أسباب لتساقط

الشعر، ذكرها موقع "تي أونلاين"

الألماني.

وباختصار، فإن هذه الأسباب هي

التقلبات الهرمونية، أمراض التمثيل الغذائي

والغدة الدرقية، الإجهاد والضغط النفسية،

سوء التغذية، بعض الأدوية بما تسببه من

أعراض جانبية، وهناك أيضا أمراض معدية

تسبب في تساقط الشعر، وكذلك أمراض

المناعة الذاتية، وثامنها العوامل الوراثية.

معلومات ينبغي معرفتها حول دور الغذاء في تساقط الشعر

مرة أخرى ويعود الشعر إلى مرحلة النمو. ويوصى موقع "تي أونلاين" باتباع نظام غذائي متوازن أو تناول مكملات غذائية خاصة تساعد في نمو الشعر ومنع تساقطه، ومنها على سبيل المثال الحبوب الكاملة فهي غنية بالزنك والحديد وفيتامينات "ب" المفيدة للشعر. كما أن اللحوم غنية أيضا بالحديد والزنك، إضافة إلى الأحماض الأمينية عالية الجودة والبروتين. ويمكن أن تساهم منتجات الألبان أيضا في توفير العناصر الغذائية المفيدة للشعر.

يحدث تساقط الشعر نتيجة عوامل وراثية أو بيئية أو مرضية. يؤدي التساقط بكثرة إلى حدوث الصلع، ويعاني الرجال من تساقط الشعر أكثر من النساء، وهناك وسائل لمعالجته أغلبها غير ناجحة. ينمو نحو 90 بالمائة من الشعر كل الوقت. فيما تخذل نسبة الـ 10 بالمائة المتبقية للراحة لفترة قد تمتد من شهرين إلى ثلاثة أشهر، ثم يتساقط هذا الشعر مع انتهاء فترة الراحة. ينمو شعر الرأس ما بين 10 إلى 15 ملممترا في كل شهر. ومع ذلك، كلما تقدم الإنسان في السن، تبدأ وتيرة نمو الشعر لديه بالتباطؤ في الغالب، تكون ظاهرة تساقط الشعر نتيجة لدورة النمو والتجديد الطبيعية. ويتم التساقط بوتيرة تتراوح ما بين 50 إلى 100 شعرة يوميا.

والأمراض الجلدية من برلين: "أمراض الأمعاء مع الإسهال وكذلك التهاب الأمعاء وعدم تحمل الطعام تتداخل مع وظيفة الأمعاء ويمكن أن تؤدي إلى تساقط الشعر".

كما أن توازن البكتيريا المعوية الصحية وغير الصحية مهم أيضا للنباتات المعوية. وإذا حدث اضطراب في ذلك بسبب سوء التغذية مثلا، فيمكن أن يساعد تطهير الأمعاء في علاج الأعراض. والنباتات المعوية الصحية ليس لها تأثير إيجابي على الشعر فقط، بل أيضا على الجلد والهضم والإحساس عموما بالعافية. ويمكن أن يؤدي الإجهاد أو الإجهاد الدائم، سواء البدني أو العقلي، إلى تلف الأمعاء.

عندما يفتر الجسم والشعر إلى العناصر الغذائية الأساسية، فإن جذور الشعر تتوقف عن النمو وتدخل في مرحلة الخمول لمدة ثلاثة أشهر قبل أن تساقط. ولا تساقط الشعر في أماكن معينة فحسب، بل يتساقط بشكل متساو على فروة الرأس بأكملها. ويطلق الأطباء على هذا النوع من "تساقط الشعر بغزارة".

وما الحل بخصوص التغذية؟

رغم ذلك يوضح الدكتور فينر أنه إذا تم استعادة إمداد بصيلات الشعر بالمغذيات، تبدأ جذور الشعر في العمل

عناصر غذائية يحتاجها الشعر

ويوضح أندرياس م. فينر، طبيب الشعر والأمراض الجلدية في برلين، أن "الشعر يحتاج إلى ما يكفي من الكربوهيدرات كمصدر للطاقة وكذلك الأحماض الدهنية الأساسية والبروتينات والأحماض الأمينية باعتبارها اللبنة الأساسية للكيراتين. وهناك أيضا معادن مثل الحديد والزنك والفيتامينات مثل البيوتين والنياسين". ويضيف فينر لموقع "تي أونلاين" أن: "نقص هذه المواد لا يمكن أن يؤدي فقط إلى تكسر الشعر وتلف بنيته وإنما أيضا إلى تساقطه".

كما أن النظام الغذائي يؤثر على نمو الشعر أيضا، فاتباع نظام غذائي صارم أو نظام غذائي غير صحي مثلا، من بين الأسباب الشائعة لتساقط الشعر بسبب نقص المغذيات للشعر على المدى القصير أو الطويل. وإذا استمرت أعراض تساقط الشعر لفترة أطول، فيجب التحقق من السبب واستشارة الطبيب.

الأمراض المعوية وتساقط الشعر

في كثير من الحالات، يمكن أن تكون الأمعاء أيضا من أسباب تساقط الشعر. لأن الجهاز الهضمي مسؤول عن تصفية الفيتامينات والمعادن والعناصر الخفيفة من الطعام وإمداد الجسم بها. ويقول خبير الشعر

عقار ميتفورمين علاج

محتمل لهشاشة العظام

أظهرت دراسة حديثة أن مرضى السكري الذين يستخدمون دواء "ميتفورمين" يقل لديهم بشكل كبير احتمال الحاجة إلى استبدال المفاصل، ما يعني أن هذا العقار يقلل خطر هشاشة العظام.

وأجرى الدراسة فريق من الباحثين في الصين وتايوان وأستراليا، وقاموا بتقييم حالة أكثر من 69 ألف مريض بالسكري، أعمارهم تزيد عن 62 عاما، وتبين وجود انخفاض كبير في خطر استبدال المفاصل لدى من تناولوا دواء "ميتفورمين" منهم.

ونشرت الدراسة في دورية "كانديان ميدكال أسوسياشن جورنال"، وأجريت في مستشفى تشوجيانغ التابعة لجامعة جنوب الصين.

وقالت النتائج أن 90% من حالات استبدال المفاصل ترتبط بهشاشة العظام، وأن هناك أدلة على أن دواء "ميتفورمين" الذي يعالج السكري يوفر نوعا من الحماية للعظام، ويتطلب تأكيد هذه النتيجة تكرار الدراسة.

لماذا تفاقم قلق المراهقين في هذه الفترة؟

يمر المراهقون بوقت غريب مليء بالقلق ومشاعر الوحدة وانعدام الأمن والرفض، هناك الآلاف من منصات التواصل الاجتماعي ولكن التواصل يزداد عندما يكون هناك مزيد من الصعوبات التي تحدث على هذا التواصل مع الآخرين.

كان الوباء حافزا لظهور مشاكل الصحة العقلية لدى الأطفال والمراهقين بما في ذلك القلق. لقد كشف الحظر الذي فرضته الجائحة عن قابلية الأجيال الشابة للهشاشة الذهنية ومختلف الاضطرابات النفسية، لقد تصاعدت اضطرابات القلق بشكل كبير في هذا القطاع وغيره من قطاعات السكان.

البيانات التي قدمها علم النفس المرضي في هذا الشأن عن فئات المراهقين جد مرعبة ومدمرة، فقد أضافت هذه البيانات مجموعة من العوامل إلى التغيرات الهرمونية والتحديات التي ينطوي عليها بلوغ سن الرشد، ما أدى إلى أسوأ العواقب التي يمكننا تخيلها، مثل زيادة إيداء النفس والانتحار.

لو سألنا اليوم مراهقا ما الذي يميز هذه الفترة من حياته فهناك احتمال كبير جدا أنه سيجيبنا أنها تتميز بالغياب التام للمعنى، ففي أوقات أخرى سابقا كان الأمر يتعلق بمسائل أكثر واقعية، في حين إن هناك الآن ارتباكا كبيرا فيما يتعلق بما يشعر به المراهقون وماذا يعني أن يكون لديهم هدف في الحياة. بحكم غياب العلاقات مع الأصدقاء في حياتهم اليومية، ونقل الأنشطة المدرسية اللامنهجية لهم لا يملكون الوقت لتطوير هذا الإحساس بالحياة الذي يتولد في مواقف عفوية وليس مع سبق الإصرار، من خلال الاتصال بالطبيعة والاسترخاء وعدم الشعور بالذنب، فالأداة الوحيدة التي تركناها لهم "للترفيه" هي الكمبيوتر اللوحي، بينما في الوقت نفسه نوجه أصابع الاتهام إليهم.

بنسبة نجاح تفوق 70 % .. دواء

تجريبي رائد لعلاج سرطان الدم

العدو مباشرة". وأشارت الدورية العلمية "نيو إنجلاند جورنال أوف ميديسن" إلى أن الدواء الجديد "فالكيتماب" حقق نجاحا في المرحلة الأولى والثانية من التجارب السريرية، كما تم تحديد الجرعات الصحيحة للعلاج في المرحلة الثانية من الاختبارات.

يذكر أن جميع المشاركين في التجربة سبق لهم تلقي العلاج بثلاثة بروتوكولات علاجية مختلفة دون أي تحسن، مما يظهر أن الدواء الجديد يعطي أملا جديدا لمرضى سرطان الورم النقوي المتعدد الذي يصيب خلايا الدم البيضاء، ويصعب علاجه.

حقق دواء تجريبي جديد للقضاء على الخلايا السرطانية في نخاع العظام نسبة نجاح في 73% من مرضى سرطان الدم الذين تطوعوا للمشاركة في التجارب السريرية الخاصة بهذا الدواء.

ويهدف هذا الدواء إلى توظيف خلايا الدم البيضاء، التي تمثل دورها في القضاء على الميكروبات والفيروسات داخل الجسم، لمهاجمة خلايا سرطان الدم، في تطور علمي يصفه العلماء بأنه "وضع الجيش أمام





منوعات الفكر

22

زيادة إنتاجية البحث العلمي وتحسين جودته

جامعة الإمارات تتعاون بحثياً مع جامعة سنغافورة الوطنية

•• العين - الفجر

أقامت جامعة الإمارات العربية المتحدة العديد من الشراكات في مجال البحث العلمي مع مختلف المؤسسات التعليمية الدولية وذلك لزيادة إنتاجية البحث العلمي وتحسين جودته، بما يتماشى مع رؤية الجامعة بأن تصبح جامعة بحثية تساهم في تحقيق الاستدامة في جميع المجالات، وتقدم حلولاً إبداعية ومبتكرة تنعكس بشكل إيجابي على التنمية والازدهار في دولة الإمارات. وأشار الدكتور أحمد علي مراد، النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات إلى أن الجامعة تعمل على تعزيز شراكتها الدولية مع جمهورية سنغافورة، حيث أعطت الأولوية لإقامة شراكة استراتيجية مع

جامعة سنغافورة الوطنية في عدد من المجالات ذات الأولوية وفي قطاعات حيوية رئيسية، وذلك لدعم استراتيجية البحث في الجامعة وتعزيز مكانتها البحثية. وأفاد الدكتور أحمد مراد بأن جامعة الإمارات تتبنى العديد من المبادرات التي تهدف إلى ترسيخ أطر التعاون الاستراتيجي وذلك من خلال دعم المشاريع البحثية بين البلدين، مشيراً إلى أن عدد المشاريع البحثية الممولة من جامعة الإمارات وبالتعاون مع جامعة سنغافورة الوطنية خلال الفترة ما بين عامي 2018 و 2022 يبلغ سبعة عشر مشروعاً بحثياً، وذلك في مجالات ذات صلة بالطب والعلوم الصحية والعلوم والزراعة والطب البيطري وتقنية المعلومات والهندسة والإدارة والاقتصاد. تضمنت مشاريع أبحاث الزراعة والطب البيطري بحث بعنوان "تقييم

(3-هيدروكسي بوتيرات) وخشب نخيل التمر"، وفي مجال العلوم تم تمويل مشروع بحث بعنوان "الكشف عن الإمكانات الخفية للتربة شديدة الملوحة (السبخة)؛ الميكروبيوم المحبة للملوحة ووظائفها وإمكاناتها المتطرفة (SalMicro)". وبحث بعنوان "الكشف عن العوامل المسببة لاضطرابات الغدد الصماء والسموم الفطرية والمستقبلات ذات الصلة في منتجات حليب الأيل في الإمارات العربية المتحدة وتحديدها". وأضاف الدكتور أحمد مراد أنه خلال الفترة ما بين 2017 و 2022، قام أعضاء هيئة التدريس والباحثون في جامعة الإمارات العربية المتحدة بنشر 154 ورقة بحثية بالتعاون مع باحثين من مختلف الجامعات والمؤسسات في جمهورية سنغافورة.



بالتعاون مع هيئة الخدمة الوطنية والاحتياطية

الزراعة والسلامة الغذائية تنظم محاضرة عن تأثير الأزمات على الأمن الغذائي وسلاسل الإمداد

•• أبوظبي - الفجر

نظمت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية بالتنسيق مع هيئة الخدمة الوطنية والاحتياطية في نادي ضباط القوات المسلحة بأبوظبي، محاضرة لمجدي الخدمة الوطنية اليديلة تحت عنوان "تأثير الأزمات على الأمن الغذائي وسلاسل الإمداد"، وذلك في بحضور سعادة موزة سهيل المهيري نائب المدير العام للشؤون التنظيمية والإدارية، وسعادة مبارك علي

المصوري المدير التنفيذي لقطاع الشؤون الزراعية بهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، والعميد الركن عبيد علي المصوري مدير مديرية الإعلام والاتصال المؤسسي في هيئة الخدمة الوطنية والاحتياطية. قدم المحاضرة الدكتور رامي زريق أستاذ تصميم المناظر الطبيعية وإدارة النظم البيئية في كلية العلوم الزراعية والغذائية في الجامعة الأميركية ببيروت، حيث سلط الضوء على ضمان الأمن الغذائي وقت الأزمات والمحافظة على انسيابية سلاسل الإمداد. واستعرض المحاضر تحديات

النظم الغذائية وسلاسل الإمداد وإنتاج الغذاء في المنطقة العربية ودول الخليج، بالإضافة إلى أهمية المخزون الاستراتيجي في ضمان استقرار الغذاء وتوافره في السوق ودوره في الاستجابة لنقص الإمداد وفعالية سلاسل الإمداد. كما تم التطرق خلال المحاضرة إلى تأثير الأزمات على سلاسل الإمداد حول العالم مثل أزمة كوفيد19- وأشرها على نظم الغذاء العالمية، واستجابة النظم الغذائية العربية لهذه الأزمة، وتمت الإشارة خلال

المحاضرة إلى الإجراءات التي اتخذتها دولة الإمارات العربية المتحدة للتحكم بكفاءة في سلاسل الإمداد الغذائي وسلسلة القيمة الغذائية خلال فترة الجائحة وتغير المناخ. كما تم تسليط الضوء على نماذج من الدول الناجحة في تحقيق الأمن الغذائي مثل دولة سنغافورة التي احتلت المرتبة الثالثة على مستوى العالم من حيث مؤشر توافر الغذاء عام 2022، وتم عرض تجربتها في تطبيق برنامج تناول الطعام الصحي في جميع أنحاء البلاد الذي أسهم في تحسين المدخول الغذائي في سنغافورة.

ينظمه نادي سيدات الشارقة وفروعه

فعاليات مخيم عجائب الشتاء تواصل استقبال الأطفال والفتيات خلال الإجازة المدرسية

•• الشارقة- الفجر

أعلن نادي سيدات الشارقة وفروعه الثمانية، عن استمرار فتح باب التسجيل في الدورة الجديدة من "مخيم عجائب الشتاء" والذي بدأ في استقبال الأطفال والفتيات المشاركين بالعديد من الفعاليات الترفيهية والورش الإثرائية والأنشطة الترفيهية اعتباراً من 11 ديسمبر الحالي وستواصل لغاية 29 من الشهر نفسه، في بيئة إرشادية تهدف لاستغلال أوقات الطلبة والعمل على تطوير معارفهم ومهاراتهم المختلفة خلال إجازة الشتاء الدراسية. ويستهدف المخيم إشراك الأطفال والفتيات من عمر 3 سنوات إلى 16 سنة، والأولاد من 3 إلى 9 سنوات. وفي هذا الجانب، قالت سعادة خولة السركال مدير عام نادي سيدات الشارقة: "يأتي مخيم عجائب الشتاء في إطار الفعاليات والمبادرات الموسمية التي ينظمها النادي، والتي تتضمن أيضاً مخيم الربيع ومخيم شمس الصيفي، وهي موجهة للأطفال من كلا الجنسين، بهدف إثراء أوقاتهم واستثمار أوقاتهم بالأنشطة النوعية والفعاليات المصممة لتحقيق الفائدة والترفيه لهم خلال فترة الإجازات الدراسية، وبما يسهم في تعزيز رسالة النادي كجهة داعمة للمراة في مختلف الجوانب، ومؤسسة تعتني بالمرأة والطفل، من خلال الخدمات المختلفة التي تقدمها مرافق النادي، فضلاً عن المعارض والمقتنيات والخيمات على مدار العام".



خيارين لفعاليات المخيم، الخيار الأول فعاليات لمدة 5 أيام من الأحد إلى الخميس في الأسبوع الأول من ديسمبر، الخيار الثاني على مدى 4 أيام من الاثنين إلى الخميس خلال الأسبوع الثاني، وتنفذ فعاليات المخيم من التاسعة صباحاً وحتى السادسة مساءً. وأضافت: يشارك في تنظيم أنشطة المخيم عدد من مرافق النادي ممثلة بمركز المواهب (كولاج)، والمجمع الرياضي، كما يشارك في تنظيم فعاليات الفروع عدد من المرافق هي مركز المواهب إبداع، ومركز الجمال جوري، ومركز لياقة والمسبح الأولمبي، ومطعم مراسي، وبرنامج تالة. وقد تم تخصيص (مخيم المواهب الصغيرة) لفئة الأطفال من 3 إلى 5 سنوات، وتشمل حزمة من الفقرات والبرامج منها الحرف والفنون، والألعاب الأولمبية، والمفتش الصغير، وصناعة الأكسسوارات، واللعب المرح، وسحر الثلج، والرسم على الوجه. وأما (مخيم الفنون والرياضة) فهو موجه للأطفال المشاركين من عمر 5 إلى 10 سنوات، ويشمل أيضاً مجموعة منتقاة من الفعاليات الفنية والرياضية منها:

السياحة، والتزلج على الجليد، والتنس، وكرة الطائرة، والحرف اليدوية، والرسم والتلوين، وكارديو الهيب الهوب، وصناعة الفخار، وحصص الطبخ. فيما يأتي (مخيم اللياقات) لفئة الفتيات من عمر 11 إلى 16 سنة، وسيحتضن بباقية من الفعاليات والأنشطة منها حصص اللياقة البدنية، وجلسات العناية بالبشرة، وحصص الطبخ، وورش في صناعة الفخار والحرف اليدوية، بالإضافة إلى دورات السباحة والتزلج على الجليد. وأشارت الشانسي إلى أن الأطفال والفتيات يحظون بفعاليات شيقة في مخيم عجائب الشتاء في فروع النادي بخورفكان ودبا الحصن وكلباء ووادي الحلو والتي بدأت اعتباراً من الاثنين الماضي 12 ديسمبر وتمتد لغاية 30 من الشهر نفسه، وعلى مدى ثلاثة أسابيع حافلة بالإثارة والتنافس والتشويق، وذلك لفتيات من 4 إلى 16 سنة، ولفتيات من 4 إلى 8 سنوات. وتضم أنشطة المخيم ورشاً داخلية وخارجية متنوعة وبالتعاون مع هيئة البيئة والمحميات الطبيعية بالشارقة، بالإضافة إلى ورش للطبخ، وعدد من

الفعاليات المائية والإبداعية والمسابقات التفاعلية، والتي ستتضمنها وتشرف عليها مرافق الفروع ممثلة بمركز إبداع للمواهب ومطعم مراسي، ومركز لياقة، والمسبح الأولمبي، كما يشمل المخيم ألعاب ومسابقات المرح والرياضة مثل الزومبا وتمارين الاسترخاء وصنع كرات الثلج الملونة ولعبة الأطواق الملونة، بالإضافة إلى ألعاب كرة السلة ومسابقات رياضية مائية من ضمنها البيوغا، والسياسة الحرة، وتعلم مهارات الغوص. كما سيتم عقد ورش فنية مختلفة في صناعة وتزيين الشموع، وورش زهور الشتاء، وورش رجل الثلج السعيد، وسفاري الرسم، والكرات الفؤارة، وصنع الأساور، كما يقدم مركز لياقة سلسلة من التتالي الرياضية والفقرات الترفيهية اليومية مثل مرح الثلج والزومبا وتمارين التمدد وصنع كرات الثلج ولعبة الأطواق الملونة وتمارين القفز بالحبل. وخلال الفترة المسائية، تعقد فعاليات مائية متنوعة في المسبح الأولمبي في مجالات السباحة والغوص وكرة السلة والمسابقات المائية وتمارين أكوا إيريوبيك واليوغا والرقص.



وفد رعاية الأحداث بدبي يطلع على مسيرة شرطة أبوظبي في متحف المربعة

•• العين- الفجر:

زار وفد من جمعية توعية ورعاية الأحداث - دبي متحف "المربعة" في مدينة العين واطلع على مسيرة شرطة أبوظبي وتاريخها الحافل في حفظ الأمن واستقراره في المنطقة. واستمع الوفد برئاسة الدكتور جاسم ميرزا خليل عضو مجلس إدارة جمعية توعية ورعاية الأحداث إلى شرح حول مقتنيات المتحف العسكرية كالأسلحة القديمة والأزياء العسكرية والشعارات في جميع مراحل شرطة أبوظبي إلى جانب المعلومات والوثائق التاريخية القيمة والتي تبرز إرث شرطة أبوظبي ودورها الهام في حفظ الأمن والاستقرار. وتجول الوفد في المتحف و زار المكتبة التي تضم كتباً متنوعة في جميع التخصصات واطلع على الإصدارات الأولى لمجلة الشرطة والكتب والوثائق التاريخية والعلمية. وضم الوفد سارة حمادة مسؤولة الأنشطة في جمعية توعية ورعاية الأحداث بدبي وطلبة مدرسة أم غافة.



منوعات الفكر 23

تعد الفلافونويد مجموعة من المركبات الموجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والخضروات - بالإضافة إلى الأطعمة والمشروبات النباتية الأخرى.

ويشمل أحد الأسباب الرئيسية لارتفاع الكوليسترول، النظام الغذائي - وبشكل أكثر تحديدا تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة. لذلك، إذا كنت تعاني من ارتفاع الكوليسترول أو كنت معرضا لخطر الإصابة به، فسيوصي طبيبك بإجراء تغييرات على نظامك الغذائي.



مركبات موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والخضروات

أطعمة ومشروبات مليئة بالفلافونويد «ثبت أنها تقلل الكوليسترول»!



الأساسية سبعة أطعمة رئيسية غنية بالفلافونويد وتوضح: "الأطعمة الغنية بالفلافونويد، بناء على آثارها الصحية المدهشة توصف جيدا بأنها أطعمة فائقة الجودة. وتشمل هذه جميع الأطعمة ذات الأصل النباتي، وخاصة الشاي والفاكهة والخضروات والحبوب والبقوليات والمكسرات. ويعتبر الشاي من المصادر الغذائية الأساسية لمركبات الفلافونويد في المجتمعات الشرقية والغربية على التوالي. إلى جانب ذلك، تعتبر الخضروات الورقية والبصل والتفاح والتوت والكرز وفول الصويا والحمضيات مصدرا مهما للفلافونويدات الغذائية".

ويمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم إلى زيادة مخاطر:

- تضيق الشرايين (تصلب الشرايين).
- نوبة قلبية.
- السكتة الدماغية.
- النوبة الإقفارية العابرة (TIA) - تُعرف غالبا باسم "السكتة الدماغية الصغيرة".
- مرض الشرايين المحيطية (PAD).

(جميع أنواع الفلافونويد)، لمدة 30 يوما، للمرضى الذين يعانون من فرط كوليسترول الدم، أدى إلى انخفاض مرتبط بالجرعة من الكثافة الكلية والمنخفضة لمستويات كوليسترول البروتين الدهني ومستويات الدهون الثلاثية وزيادة البروتين الدهني عالي الكثافة".

وخلصت الدراسة إلى أن مركبات الفلافونويد يمكن أن تساعد في منع تصلب الشرايين - وهو سماكة وتصلب الشرايين الذي ينتج غالبا عن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

وقد تكون مركبات الفلافونويد ذات صلة بالوقاية والعلاج من تصلب الشرايين والاضطرابات المرتبطة بتصلب الشرايين لأنها تعمل كمضادات للأكسدة وتقلل من الالتهاب وتزيد من حساسية الأنسولين وتقلل من ضغط الدم وتقلل من مستويات السكر في الدم.

لذلك، من الواعد التحقيق في مستقبلات الفلافونويد المختلفة التي يمكن أن تساعد في منع و/أو إدارة أنواع معينة من الاضطرابات.

وتوجد مركبات الفلافونويد في الأطعمة النباتية. تسرد الدراسة من المجلة الإيرانية للعلوم الطبية

وتتمثل إحدى طرق القيام بذلك في زيادة تناولك للفلافونويد، وهي مركبات موجودة في الأطعمة النباتية مثل الفاكهة والخضروات والشاي ولها خصائص مضادة للأكسدة. وتُعرف باسم "الأطعمة الخارقة"، وقد بشرت العديد من الدراسات الطبية بفوائدها الصحية. وشرح أحد التحليلات (دراسة عن الأبحاث الحالية) كيف يمكن أن تساعد مركبات الفلافونويد في خفض الكوليسترول "الضار" - البروتين الدهني المنخفض الكثافة - مع رفع الكوليسترول "الجيد" - البروتين الدهني العالي الكثافة. ويعمل البروتين الدهني عالي الكثافة على خفض مستويات الكوليسترول عن طريق امتصاصه ونقله إلى الكبد. ثم يزيله الكبد من الجسم. وفي المقابل، فإن البروتين الدهني المنخفض الكثافة هو ما يمكن أن يتراكم على جدران الأوعية الدموية، ويمرور الوقت يتسبب هذا في تضيق الأوعية الداخلية.

ويقول البحث، الذي نُشر في مجلة الأمراض: "في تحليل آخر شمل 23 تجربة تحكم عشوائية، لوحظ أن النظام الغذائي الغني بالإسوفلافون (نوع من الفلافونويد) يؤدي إلى انخفاض كبير في الكوليسترول الكلي في البلازما، البروتين الدهني منخفض الكثافة، والدهون الثلاثية وما يصاحب ذلك (يحدث بشكل طبيعي) زيادة في البروتين الدهني عالي الكثافة، بينما لم تظهر الأقراس التي تعتمد على الأيسوفلافون المستخرج أي تأثير على هذه العلامات، علاوة على ذلك، فإن إعطاء مستخلص ثمار البرغموت الغني بالنيوبيروبيوسيتين والنسارينجين والنيوهيسبيريدين والميليتيدين والبروتيريدين



أحدها يظهر على الأظافر..

أعراض مفاجئة لسرطان الرئة الفتاك يجب ألا نتجاهلها

يُعد سرطان الرئة أحد أكثر أشكال المرض فتكا. وبينما يرتبط بشكل أساسي بمنطقة الصدر، إلا أنه وفقا للخبراء، يُظهر أعراضا مفاجئة يمكن ملاحظتها في اليدين. وقال الخبراء الصحيون في مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة إن بعض الناس يعانون من تورم في الأصابع والأظافر، وهو ما يُعرف باسم تعجّر الأصابع.



- النعاس والضعف والدوخة والارتباك

- تورم الثدي عند الرجال

- جلطات الدم

كما حذر الخبراء الصحيون من وجود نوع نادر جدا من سرطان الرئة يمكن أن ينمو في الجزء العلوي من الرئة، ويسمى ورم بانكوست.

ويعاني معظم المصابين بهذا النوع من السرطان من آلام شديدة في الكتف، أو ألم ينتقل عبر الذراع.

ويمكن أن تسبب هذه الأورام أيضا مجموعة من الأعراض تسمى متلازمة هورنر. وقد يعاني المصابون بهذا من التبدل أو الضعف في جفن واحد أو بؤبؤ صغير في العين.

وقد يعانون أيضا من فقدان التعرق في جانب واحد من جانبي الوجه.

التنفّس) عند القيام بالأشياء التي اعتدت القيام بها دون مشكلة

- سعال البلغم مع وجود دم فيه
- وجود وجع أو ألم في الصدر أو الكتف
- التهابات الصدر التي تتكرر أو عدوى الصدر التي لا تتحسن
- فقدان الشهية
- الشعور بالتعب طوال الوقت
- خسارة الوزن

ويشير الخبراء إلى أن السعال يعد أحد أعراض "كوفيد-19" الرئيسية، ولذلك سيكون مهما زيارة الطبيب العام إذا كان لديك سعال جديد أو متفاقم للقيام بالاختبارات اللازمة.

وفي بعض الحالات، قد تعاني أيضا من آلم وتورم في المفاصل. وفي حين أنه نادر الحدوث، ذكر المسعفون أن بعض أنواع خلايا سرطان الرئة تنتج هرمونات تدخل مجرى الدم.

وأوضحوا أن هذه الهرمونات يمكن أن تسبب أعراضا لا يبدو أنها مرتبطة بسرطان الرئة.

ويسمى الأطباء هذه الحالة بـ"متلازمة الأبعاد الورمية" والتي تشمل أعراضها ما يلي:

- وخز أو خدر في أصابع اليدين أو القدمين
- ضعف العضلات

أبحاث السرطان إن هناك تسعة من الأعراض الأكثر شيوعا لدى المصابين بالمرض، وهي تتمثل في ما يلي:

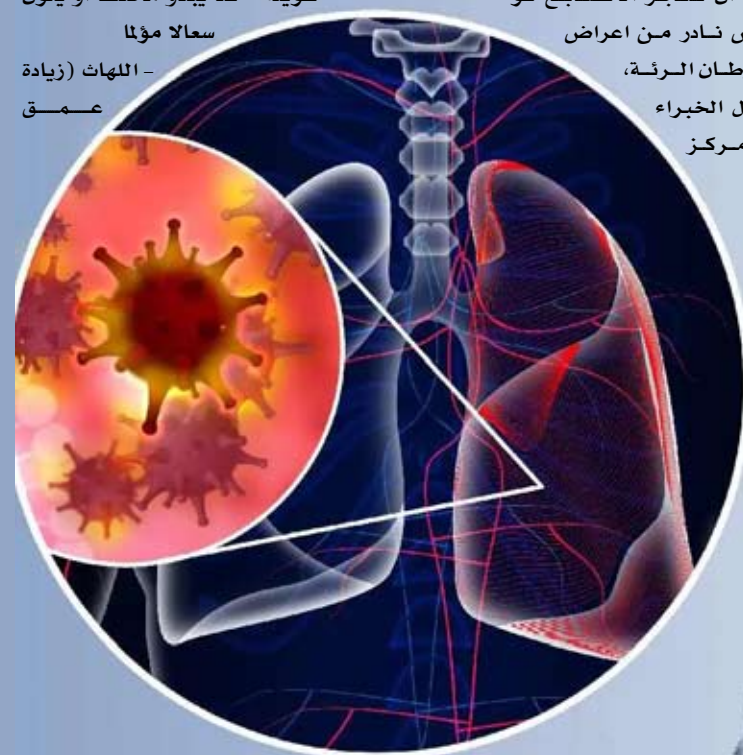
- السعال معظم الوقت
- حدوث تغير في السعال الذي عانيت منه لفترة طويلة - قد يبدو مختلفا أو يكون سعالا مؤلما
- اللهاث (زيادة عمق

بزيارة الطبيب على الفور عند ملاحظة هذا العرض في الأصابع لإجراء الفحوصات اللازمة، مثل تصوير الصدر بالأشعة السينية لفحص الرئتين، بهدف معرفة السبب الكامن وراء ظهور تعجر الأصابع. وفي حين أن تعجر الأصابع هو عرض نادر من أعراض سرطان الرئة، يقول الخبراء في مركز

وفي معظم الحالات، قد لا يكون ذلك مرتبطا بالسرطان، ولكن المؤسسة الخيرية تقول إن العرض يمكن أن يكون علامة على وجود حالات صحية كامنة في الرئتين والقلب.

وليس من الواضح ما الذي يسبب تعجر الأصابع، لكن الأبحاث التي أجرتها الجمعية الخيرية تظهر أنه قد يكون بسبب الخلايا الكبيرة مثل الخلايا العملاقة، التي تعلق في الأوعية الدموية الصغيرة عند أطراف الأصابع.

ويوصي الخبراء



[illegible][illegible]



دولة
دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محكمة
القانون
دبي
DUBAI COURT

70608

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

إعلان بالشتر

رقم (2022/152161)



المختصر: فيرا للصناعة (ش.م.م)

المختصر إليها: 1- أتمت انترناشيونال كيريدنج - م ح م

2- محسن معين محمد معين خان

الموضوع

يعلم العلن ان فير الصوره سداد ميلغ وقدره 208,386.05 مائتان و ثمانيه الف و ثلاثصانه و ثمانون درهما وخمسه (فلسا و في حال عدم خلاف خلال مده (7) ايو بقدا او بيك حسب الموضوع وذلك حتي لا يضطر البذري الي اتخاذ الاجراءات القانونية اللازمة لتحصيل كامل حقوق موكلتنا وتمليككم جميع ما في شتا عن ذلك من مصاريف ورسوم واتعاب حماة و فوائد تأخيريه فضلا عن مطالبه بالتعويض عما اسباب موكلتنا من اضرار نتيجة التأخر في سداد المبلغ المستحق مع احتفاظنا موكلتنا بكافة حقوقه القانونية الارحي.

الكاتب العدل



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتيب العدل والتصديقات

الفجر
٢٠٢٢

[70533]
العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

رقم المعاملة 0108062-2022-MOJA

تنازل / بيع

(إعلان)

حيث أن السيد خالد فيصل الفريوان - سوري الجنسية - يملك الرخصة التجارية (المطور لتجارة الهواتف المتحركة) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارقة بموجب رخصة رقم (789451) حيث أن السيد : خالد فيصل الفريوان - سوري الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (المطور لتجارة الهواتف المتحركة) البالغة (100%) إلى السيد : خالد محمد سعيد الشغباني سوري الجنسية - تنازل صاحب الرخصة لآخر، وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4 لسنة 2013 في شأن الكاتيب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الإعلان ولعلم وألّا سوف يتم التصديق على الأجراء المشار إليه سابقا بعد اسبوعين من تاريخ هذا الإعلان فلهذا أي اعتراض على ذلك عليه إتجاه الكاتيب القانوني فاعادني بذلك.

الكاتب العدل



دولة فلسطين

الإمارات العربية المتحدة

وزارة العدل

إدارة الكاتب العدل والتصديقات

المجلس
العقاري

70532

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

رقم المعاملة MOJAU-2022-0107787

تنازل / بيع

إعلان

حيث أن السيد : ميارك علي يعرفو الكتبي - إماراتي الجنسية - يملك الرخصة التجارية (17842) حيث أن السيد : ميارك علي يعرفو الكتبي إماراتي الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (17842) ميارك علي يعرفو الكتبي (100) إلى السيد : زكريا كاكادان شوك - هندي الجنسية - تنازل صاحب الرخصة لآخر ودخول وكيل خدمات. وعملابن السيد (14) فترة (5) من أحكام القانون التجاري رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم وأنه سوف يتم التصديق على الإجراءات المشار اليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الإعلان فمن لديه أي اعتراض على ذلك علني التباع المعلن عليه فليقدم عليه.

الكاتب العدل

٢٠٢٠/١٢/٢١ بتاريخ

العدد ١٣٣٨

إعلان بالنشر باللغتين العربية والإنجليزية

في القضية رقم 8385/2022 مدني جزئي الشارقة

بناء على طلب النيابة / أجرة الشارقة

إلى المحامي أ/ فهد جاهد جابر - باكستاني الجنسية

أنت مكلف بالتحضر شخصياً وبوكيل قانوني أمام الجيم الاحدسي / محمد عبدالودود زيان - الجيمر المندوب في الدعوى المذكورة بإدارة المهمة الواردة بالحكم التعهيدي الصادر بجلسته 2022/12/7 من محكمة الشارقة وذلك يوم الاثنين 26/12/2022 الساعة الحادية عشرة ظهراً بالتواصل من بعد باستحضار التوقيع زيروم مرابط (المتابعة التاتلي

join Zoom Meeting

https://us04web.zoom.us/j/62773870566?pwd=3KtGpJk6STY5Swe54NWbqmnHnb2RkMG1

Meeting ID: 777 7387 0566

Passcode: 2crNp8

على أن تقدم المستندات المؤيدة للمطالبة في الدعوى المذكورة.

الجيمر المندوب / محمد عبدالودود زيان

رقم القضية 468 - محمول 0567202833

Email. mawadod73@gmail.com

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	حكومة دبي محاكم دبي	 محكمة دبي DUBAI COURT
70392	العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١ إخطار عدلي بالنشر رقم (1512122) المقرر: شركة الخلطة الجافة (بكتيت) - د.م (سابقا) / شركة بكتيت للخلطة الجافة د.م (حاليا)	المقرر: شركة الخلطة الجافة (بكتيت) - د.م (سابقا) / شركة بكتيت للخلطة الجافة د.م (حاليا)



GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



DUBAI COURT

70392

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

إخطار عدلي بالنشر

رقم (1512121) Rax fix llc

المندور / راجد فيض د.م.م .

بوكالة الاحامية / ريبها الجرحسي

النشر الإلهي الأولي / لياقت نظير للخدمات الفنية د.م



الفجر

Liaquat nazir technical services llc

Liaquat ali nazir ahmed

ميجول محل الاقامة

فينايتا لنشركما بسرعة يسيرة الدبوية المترصدة بدعتمك الفدرا 71.286.00 درهم في موعد أقصاه خمسة أيام من تاريخ علمكم بهذا الإندار، وفي حال طواف إتهام الهمة وعدم السداد خلاها. فإن إندار ستمطهر إلى رفع عريضة أمر أي ضدها لتزمتكما على سبيل التضامن فيما بينكم ببالغ المطالب به مع المائدة القانونية بواقع 12% من تاريخ استحقاق كل شيك وحتى تمام السداد، فضلا عن الرسوم والصاريف ومقابل أتعاب المحاماد.

مع حفظ كافة حقوق الخطر الأخرى ...

الكاتب العدل



GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



DUBAI COURTS

70197

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

انذار عدائي

رقم (152154/1/2022)



مقدم من المئذ / عبد الرحمن ايوب عبد الرحمن - سوري الجنسية.

ضد

حسن البها / نائس شو لتجارة اللباس الجافة مؤسسة فردية ، لملكتهار روضة علي

مئذ كفاف - اماراتية الجنسية.

بناء عليه ، يئذ المئذ المئذ اليها ضرورة الوفاء بمبلغ وقدره 66000 درهم (ست وستين الف درهم) خلال مدة خمسة أيام من تاريخ الانذار وبغ حاله عدم الالتزام بسداد المبالغ المترصدة في ذمتكم سيتم اتخاذ كافة الاجراءات القانونية لينزكم بسداد المبلغ المترصدة في ذمتكم مع حفظ الحق التامال بالمطالبة بالتعويض والفائدة القانونية عن التأخير في السداد مع تحميالك كافة الرسوم و المصاريف و ائتاب الحاماة.

الكتاب العدل

[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



محكمة دبي
DUBAI COURT

70197

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

انذار عدائي بالنشر

رقم (2022/152151)

المندرة : نجاح توريد اند بروجيكت
المندرة اليه : إي ويل إي كوميرز منطقة حرة
(مجهول محل الإقامة)

تتذر المندرة المنذر اليها بضرورة سداد مبلغ وقدره (325000) درهم ذلك
خلال مهلة ثلاثين يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان والا ستسقط المندرة
لتإخاد الإجراءات القانونية التي تحتفظ لها حقها في رفع الدعاوي المدنية او
الجزائية للمطالبة بالمبلغ المترصد في ذمة المنذر اليه المذكور أعلاه مع تحميل
المنذر اليها بكافة رسوم ومصاريف التقاضي وأتعاب المحاماة بما فيها رسوم
الافانار العدلي.

الكاتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محكمة دبي
DUBAI COURT

70197

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

انذار عدلي بالنشر

رقم (2022/152162)



المندوب : أشورة لحوم والأنيان والمواجن والتجارة - ش.م.م.

الإدارة البليما : 1 - ش. اتش اس ايه للاستيراد والتصدير - ش.م.م.

2 - سامي مصطفى أحمد حرمان - أرمني الجنسية ... وبشخصه وبصفته مالك التندر

إيها الأولى.

لذلك ، فإننا بصفتنا المحامون والمستشارون القانونيون للمندوب نخطركم بموجب هذا الإصدار بالاتي : بضرورة سداد البليغ للتندرة لشركة (العدد 396.394 درهم (لضمانة ستة وتسعون ألفاً ولضمانة وأربعة وتسعون درهماً) من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام ، وذلك خلال خمسة أيام من تاريخ الإعلان بهذا الإصدار ، والا سوف تعطّر التندرة أثناء إلى اتخاذ كافة الإجراءات القانونية اللازمة ضدكم ومنها استصدار أمر أداء بـ مواجهةكم لإلزامكم بما سبق ذكره بالإضافة إلى الرسوم والمصاريف ، مع حفظ كافة الحقوق القانونية الأخرى للمندوب

الكاتب العدل



الإمارات العربية المتحدة

وزارة العدل



70555
العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

إعلان منفض ضده التشر

محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - أحمد محمد محمد عقيل
أخطار دفع في القضية رقم 0001288/SHXCXECIPL2022/ امر اداء

إلى المحكوم عليه : محمد احمد محمد عقيل
 حيث ان بتاريخ دعى صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
 المنفذ أحمد محمد محمد الجسمي في القضية المشار اليها أعلاه
 وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد
 لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
 المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 51680.0 درهم
 لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15)
 يوما من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن
 المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

التفصيصة المحكمة المدنية

**حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

**محاكم دبي**
DUBAI COURT

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

انذار عدلي بالنشر
رقم الانذار (152115/2022)

المند / حمد احمد حمد بن سواف الغلاسي - موية رقم 784192710309425

(بصفته : المؤجر)

ضد / 1- المندر الباتلي / امبارك / محمد علي بن سلم الكتيبي - رخصة تجارية رقم 534483 (مضمتها : المستأجرة)

تتوجه المندر بهذا الإنذار الى المندر اليها لإنذارها بالآتي
(بضروعة سداد مبلغ وقدره 10.000 درهم عشرة الاف درهم قيمة شيك بدل الاجار رقم (000007) المرتجع يدون صرف وذلك الى الحساب معلق والمحسوب الى بنك الامارات دبي الوطني) وذلك خلال خمسة أيام من تاريخ استلامكم هذا الإنذار والا اللجوء الى مركز فض المنازعات الإيجابية لاستصدار أمر أداء للإنزامكم بالسداد كل منكم حسب المتروك بذمته

الكتاب العدل



GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



دبي
محكمة
DUBAI COURTS

70021

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

انذار عدلي بالانشر

رقم الانذار (152117)

المندرة / الخدمات العقارية ويمثلها سعادة / خليفة خليفة التابودة - رخصة تجارية رقم 219355

بصفتها موزعة

ضد / المندرة / / هبة عبد الله مبارك سالم - الجنسية الإمارات - بصفتها مستأجرا

توجه المندرة بهذا الإنذار إلى المندرة لأنها إلتازها بالتالي

بضرورة سداد بدل الإيجار المتروك سددة المندرة الإل والبالغ مبلغ وقدره 18.500 درهم تمكّل بدل

قيمة بدل الإيجار عن الفترة من تاريخ 01/05/2022 وحتى 29/11/2022 جزء من قيمة

الشيك المرجع رقم 100006 وكمال قيمة الشيكين المرجعين رقمي 100003 - 100002

وذلك خلال شهر واحد من تاريخ تبليغكم بهذا الإنذار والإلا والعقلاء وتسلمي العين المجرّد خالية

من الشواغل والتأجيل ولا تستعظم أسئلتك الجواب إلى الجهات المختصة لإخلاءكم جيّراً مع التزامكم

بالرسوم وملاكم طاقا والصاريف ومقابل آتباب الحماما.

الكتاب العدلي



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
ادارة الكاتب العدل والتسجيلات



70555

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

تنازل / بيع

اعلان بالتشتر

ليكن معلوما للجميع بأن السيد : شير اسلم خان عوى بور خان - الجنسية باكستان
يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد عمران
ناست منور عنات - الجنسية باكستان عن الرخصة المسماه (مصطعم نجمه بيشاور)
تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (539781) الصادرة من دائرة التنمية
الاقتصادية (الشارقة) بعمليات اخرى
وعملابنص لمدة (14) سنة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013
في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم و ان 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

[illegible]



الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

ادارة الكاتيب العدل والتصديقات



70555

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٢٠

تنازل بيع

إعلان بالتشتر

ليكن معلوما للجميع بأن : السيد علي بلال وليد سعد الله الجنسية: الإمارات يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد/ خالد عبد الرحمن محمد شريف آل علي الجنسية: الإمارات في الرخصة السماء (الروثة للسباحة) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة بالرقم (733395)،

تعديات أخرى : لا يوجد

وعملابض المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتيب 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 الكاتيب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

[illegible]



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

رقم المعاملة 0107977- MOJAU.2022.

تقاضي / بيع

اعلان النشتر

لكل من معلوما للجميع بأن السيد / زبيدة بيكم محمد خاجا، الجنسية : الهند ترغب في البيع والتنازل عن كامل ممتلكاتها البالغة 100% وذلك إلى كلا من :

- 1- السيد / كريم مزيان راشد، الجنسية: العراق بنسبة 50%.
- 2- السيد / فاضله محمد صامح، الجنسية : العراق بنسبة 50%.

بالرخصة السهام (صاوان) الترخس الذهبي للسيدات تأسست بأمانة الشارفة بموجب رخصة رقم (776102) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارفة

تعديلات أخرى : يوجد

وعملاص المدة (14) سنة (5) فقرة من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل.

هذا اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وان سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد استوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتخاذ الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محكمة دبي
DUBAI COURT

70608

العدد ١٣٢٢٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٢١

إعلان النشر

رقم (152166) (2022)



المختار (بهمي) ١- بيرولايف لصناعة المظفات والمظفرات ش. د. م

٢- مالك بسم نايف قاسم - ارديف الجندسي شخصه وصته مدته للأولى والواقع على الشيكات المرتدة

الوصف:

يعمل المعلن اليان بضرورة اخلاء العين محل الاجارة وتسليمها للمنتشر خاليه من الاشخاص والشواغل والحواله التي كانت عليها وقت التوقيع واخضاعه راء المدعي من استرجاع امواله والقيمة الاجارويه المتأخره بمبلغ 50.600 درهم (خمسون وستمائة درهم) كما يستجده من اجرة وحش الاشلاء الفعلي على اساس ايجار سنوى 75.900 درهم (خمس و سبعون الف وتسعمائة درهم من حفظ كافة) وفي حال عدم الصداد خلال مدة (7) باي نقدا او شيك حسب الوضوح وذلك حتي لا يعطسر المشر الي المخاد الاجراءات والالتزامه اللازمة لتسليم كامل حقوق موكلتنا والمضجع جميعه كما بد نشأ عن ذلك من مصاريف رسوم وأتقاب محاماة واولادنا الأخيرة في فضلا عن الحالية بالتعوض عما اسباب موكلتنا من اضرار نتيجة التأخر في سداد المبلغ المستحق من احتفاظنا موكلتنا بكافة حقوقه القانونية الارخي.

الكاتب العدل



دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محكمة دبي
DUBAI COURT

70392

العدد ٢٠١٢/١٢/٢١ بتاريخ

إذنا عدلي بالنشر

رقم 2022/1/434457

المصدر: بنك دبي الاسلامي (ش ر ع)

المصدر الثاني: محمد اسيف جلال الدين خان

(مجهول محل الإقامة)

سيفه الامان بالنشر

(ينشر المذكرة الفدرالية بالاتي : اولا - سداد مبلغ المدفونية والبالغ قيمته 28866 درهم

صافي خلال اموال المدفونية القانونية - ثانيا - إذا لم يتم المذكرة الي سداد المبلغ سوف يقوم المذكرة

بالجواز الى المحكمة المختصة للادان ببيع السيارة المرهونة لتساعف بنك دبي الاسلامي (نيسان

السنه 2017) وفاء للدين المستحق على المذكرة والبالغ قيمته 28866 درهم - موعيل

الادلاء طرف البنك الخطر من أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون موجودة

داخل السيارة المرهونة .

الكتاب العدل

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	حكومة دبي محاكم دبي	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70392	العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٢١ إصدار عدلي بالائتلاف رقم 2022/1/434448	 المصدر : بنك دبي الاسلامي (ش.م.ع) المذتر اليه : ميتا ماجد مفيد بساده صيغة الاعلان بالائتلاف خاتم المذتر القنتر اليه بالاتي : اولاً - سداد مبلغ الدفونيوة والبالغ قيمته 22344 درهم عا (بذل الواعيد الفانونية - تايبا - إذا لم يقم المذتر اليه بسداد المبلغ سوف يقوم المذتر باللجوء الى المحكمة المختصة للاذن ببيع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الاسلامي (ميتسوبيشي لانسر - راحة رقم 49703 - خصوصي - كود ١ - إمارة دبي - اللون اسود - موديل المصنع 2016) واه للدين المتسحق على المذتر اليه والبالغ قيمته 22344 درهم ، مع إخلاء طرف البنك المخاطر من أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون موجودة داخل السيارة المرهونة .

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محكمة دبي DUBAI COURTS
70408	العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢١ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٦٨٨٤/٢٠٢٣/٢٠٧	الخبر



دولة
دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محكمة دبي

محكمة دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

اعلان النشـر

في الدعوى رقم: ٢٠٢٢/٢٢/١٥٠ تجاري مصارف كلي

الغـر

المختومة في: دائرة إدارة الدعوى التالفة رقم: ٤٠٢

موضوع الدعوى : دعوى مطالبة بقيمة وقدره (٢٠,٦٧١,٨٦٥) درهم خمسة وثلاثون مليون وستمئة وأحد وسبعون ألفاً وخمسمائة وخمسة وثمانمائة وخمسة وثمانون ألفاً و٥٠٠ شويك من تاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٧ وحتى السداد التام لكامل المديونية .

الخصم الشخصي على اموال

عنوانه: الإمارات - اماره دبي - ابو دبي - مبنى - مبنى سيتي باي للاعمال - شقة الرابع ٤٠٢

المطوب: الإعلان - مروج الذهب للتجارة العامة ش.م.ذ. - مسكن - مسكنه - عدليه عليه

موضوع الإعلان : اقامت عليك الادعى وموضوعها دعوى مطالبة بقيمة ومبلغ وقدره (٢٠,٦٧١,٨٦٥) درهم خمسة وثلاثون مليون وستمئة وأحد وسبعون ألفاً وخمسمائة وخمسة وثمانمائة وخمسة وثمانون ألفاً و٥٠٠ شويك من تاريخ ٢٠٢٢/١٢/١٧ وحتى السداد التام لكامل المديونية . وحديثاً تم احصاء يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٧ الساعة ١٠:٠٠ من في قاعة الخصامي عن بعد لذا تأتت مكتب بالحضور من مكتب قانوني وعليك تقديمكم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة في اليوم الجلسة الثالثة ايام على الاقل.

رئيس القسم



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURT

70197

العدد ١٣٧٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

اعلان بتكليف بالفداء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٢٢/١٠٥٥ تنفيذ شيكات

المطروحة في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٢٠

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٢٢٢٧٩٦) والصادر عن المنفذ ضده من بنك الخليج الاول بقيمة (٣١٠٠٠) واحد وثلاثون ألف درهم.

طالب التنفيذ : امبيكس الشرق الأوسط

متناولي الامارات : امارة دبي - الصفا الاولى - شارع الشيخ زايد - مبنى شفيق ميديا وان - شقة الطابق ٢٧ - برج ٣٣

المطلوب اعلانه : ١ - محمد راشد علي اسماعيل الزعابي - صفته : منفذ ضده

موضوع الاعلان : قد افاد عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٢٢٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة - وعليه فان المحكمة باستشائر الادعاءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وتيسر الشعيبة



70021

محكمة دبي
محكمة التفتيش

70021

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
٢٠٧/٢٠٢٠/٩-٨٠ تنفيذ تجاري

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المتخذ ضدّه - ١ - بارابورات حمزة بن محمد
مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التفتيش/ اميكس (الشرق الاوسط) ش.م.م (م) - الامارات
قد اقام عليهم الدعوى التفتيشية المذكورة اعلاذ والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به
وقدره (٧٠٨٥,٠٩) درهم الى طالب التفتيش او خزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التفتيشية بحقك في حالة عدم الالتزام
بالقرار المذكور خلال ١٠ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



دولة
دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURT

70197

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٨٠٧١/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المطروحة في: دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٤

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٦٣٢/٧١٣ تجاري - مصارف جزبي ،

مضاد المبلغ المقتضى به وقدره (٢٩٦٥٠,٦٥) درهم شامل للرسوم والمصاريف .

طالب التنفيذ : دار التمويل د.م.

عنوانه الامارات - امانة دبي - الخالدية - ابوطيني - شارع زايد الاول - مبنى اثنية دار التمويل - شقة الأرضي - مقابل سيدي

المطلوب اعلانه : ١- شركة البراء للنقل العام ش.م.م - صفته : منفذ ضده

موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المقتضى به وقدره (٢٩٦٥٠,٦٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه بان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



دولة
دبي

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



محكمة
دبي

70519

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

علاق بالتشهر

في الدعوى رقم ٢٤٥٨/٢٠٢٢/١١ تجاري جزم



محكمة
دبي

المختومة في والثابرة بالدعوى الثانية سر رقم ٨٩٨

موضوع الدعوى : الحكم بالزام الدعي بسداد المبلغ المستحق وقدره (٧٠٠٠٠٠٢٢) درهم مع الفائدة القانونية

الطرفون : الدعي : صاحب الماروسوم والصاريف ومقابل المبلغ المستحق

الدعي عليه : سريش المصاحصة

عنوانه : الميراث - اماره - دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع الخليج التجاري - دبي - شقة ١٠١١

الطابق : ١٠١١ - سيرة جاز أكبر اسر الاميري

الموقع : اعلان - ١٠١١ - سيرة جاز تويدي التجارية اماره ش.م.ذ. المسجلة باسم ساسم سليمان طالب لتجارة

العامه ش.م.ذ. - مشقه - مدعي عليه

موضوع الاعلان : قد قام المدعي وموضوعه الحكم بالزام الدعي بسداد المبلغ المستحق وقدره (٧٠٠٠٠٠٢٢) درهم مع الفائدة القانونية : الخزام اعلان ضد الماروسوم والصاريف ومقابل المبلغ المستحق - الاحكام -

الاحتياطية له عليه يوم الاثنين ١٢/١٢/٢٠٢٢ - ١٠٠٠ درهم - ويقتضي حصوله اعلان امانة الدعي

الاحتياطية (الثانية سر) بفاعه التناقص سر به الدعي يضمن التناقص اعلان من ملاق معر محاكم دبي

الانترنوي - حذامنا الانترنوي - جندال اولجنا الضحايا - تاذت مكنت بالبحوض و سر ممتلك

قانونا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة لكي الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

الافان

الافان



حكومة دراي
GOVERNMENT OF DURAI

محاكم دبي
محكمة التنفيذ



محكمة دبي
DUBAI COURT

70197

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

تنفيذ تجاري ٢٠٢٢/٢٠٢٢/٨٠٧٢

تفاصيل الإعلان بالنشر

١- اكسبري للمجوهرات ش.ذ.م.م - ٢- بريتيش جاندولال انكادانت - مجهولي محل الإقامة

بما ان الطالب التنفيذ/ ستارز ميديا اككوربريشن ش.م.م

قد أقام عليكم الدوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزائكم بدفع المبلغ المنفذ به وفرقه (٨٧٥٥٥) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة.

وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام

بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢٠

اعلان بالشهر

في الاستئناف رقم: ١٦٩٩/٢٠٢٢/٢٢٠ استئناف احوال شخصية وموارث

موضوع الاستئناف:

طالب الاعلان: ديشيكاسا أماربوتا موليدهار - صفته بالقضية: مستأنف

ويتمله: ناصر يوسف علي ناصر الخميس - صفته بالقضية: وكيل

المطوبل اعالته: موليدهار بهاكثاني منغارام - صفته بالقضية: مستأنف ضده

موضوع محل القامة

موضوع الاعلان : الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٠٢٢/٨ احوال مال غير مسلمين.

وحدثت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/١/٨ الساعة ١٠.٠٠ صباحة التقاضي

عن بعد في مبنى الاحوال الشخصية في منطقة القرمود ، وعليه يقتضى حضوركم او

من يملككم قانونيا وحالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

رئيس القسم



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



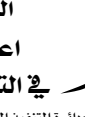
DUBAI COURTS

70591

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٠٧/٧٧٧٧ تنفيذ تجاري



المختورة، في دائرة التنفيذ الشاملة رقم ٢١٩

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٢/٨٧٧/٢١ تجاري جزئي / بسداد المبلغ المتخذ في

وقدره (A\$٢٦٦١,١) درهم شامل الرسوم والحساريف.

طالب التنفيذ : امارة دبي - مدينة دبي - بورسعيد - ديرة - ميمزس ايفينيو - شقة طابق الميراثين

مؤلة الامارات - امارة دبي - مدينة دبي - بورسعيد - ديرة - ميمزس ايفينيو - شقة طابق الميراثين

المطوب اعلانه : -١- مستفتي ميد كليك (الحارس القضائي) على مستفتي الخليج التحصصي

ويطلبه: عباد محمد محمود الرغبي - مستفتي : صنفه : صنفه

موضوع الإعلان : قد اقام عليه الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ في وقدره

(A\$٢٦٦١,١) درهم على طالب التنفيذ او خزينة المحكمة (عليه ما على المحكمة استصدار الاجراءات التنفيذية

بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار الصادر خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا اعلان.

الرجاء الشعبية



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٢/١٢/٢٠ تنفيذه تجاري

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المفضضه/١- مانسوا ساكسون دبي ش.م.م.

مجهول محل الإقامة

بما أن الطالب التنفيذ/ج سي اس جرمين لاعمال الخرسانه ومقاولات البناء ش.م.م.

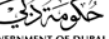
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتفق به

وقدره (١٠٥٣٢٢,١٨) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة.

وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام

بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

 حكومة دري GOVERNMENT OF DURAI	محاكم دبي محكمة التنفيذ	 قضاء دري DUBAI COURT
(70392)	العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١ إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ٢٠٢٢/١٢/٢١ تنفيذ تجاري	

[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



محكمة دبي
DUBAI COURT

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

إصدار عدلي بالنشر

رقم 2022/1/434399

المصدر: بنك دبي الإسلامي (ش.م.ع.)
المصدر: الألية : إصابات أجل للتصميم الداخلي ش.م.م. (مجهول محل الإقامة)

صفحة الإعلان بالنشر

يُنشر المُنذر المُنذر الي بالاتي : أولا – سداد مبلغ المديونية والبالغ قيمته 197600 درهم. ب- خلال المواعيد القانونية. ثانياً - إذا لم يتم المُنذر الي بسداد المبلغ سوف يقوم المُنذر باللجوء الى المحكمة المختصة لتلاد بيع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الاسلامي (رُفع رُفِع فوج - لوحة رقم 70778 - حصصية - كود R – إمارة دبي - اللون اسود – موديل الصنع (2014) وفاء للدين المستحق على المُنذر اليه والبالغ قيمته 197600 درهم، مع إخلاء طرف البنك، الخلل من أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون موجودة داخل السيارة المرهونة .

الكاتب العدل



حكومة دبي
دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



محكمة دبي
دبي
DUBAI COURT

70392

العدد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٢/٢١

إنذار عدلي بالنشر

رقم 2022/1/434430



المُنذَر : بنك دبي الاسلامي (م د ع)

المُنذَر اليه : رعا عادل احمد حمادة

صيغة الاعلان بالنشر

(مجهول محل الإقامة)

يُنذَر المُنذَر النذرة اليه بالاتي : اولاً - سداد مبلغ المدونية والبالغ قيمته 14787 درهم 2- خلال الواعيد القانوني - ثانياً - إذا لم يتم المُنذَر اليه بسداد المبلغ سوف يقوم المُنذَر باللجوء الى المحكمة المختصة للادان ببيع السيارة المروونة لصالح بنك دبي الاسلامي (ميتسوبيشي باجيرو - روتة لخمه 79461 - خصوصي - كود P - إمارة دبي - النول ابيض - موديل الصنع 2011) وفاء للدين المستحق على المُنذَر اليه والبالغ قيمته 14787 درهم ، مع إخلاء طرف البنك المخاطر من أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون موجودة داخل السيارة المروونة .

الكتاب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محكمة دبي
DUBAI COURT

[70392]
العدد ١٣٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٢١

إبذار عدائي بالنشر

رقم 2022/1/434465

المصدر : بنك دبي الاسلامي (م د ع)

المصدر الثاني : العبد الرحمان احمد عبد السلام احمد على (مجهول محل الإقامة)

(ينشر المأذون المأذون بالاتي : اولاً - سداد مبلغ المديونية والبالغ قيمته 43176 درهم خلال المواعيد القانونية - ثانياً - إذا لم يتم المأذون الي بسداد المبلغ سوف يقوم المأذون بالمجوء الى المحكمة المختصة لادان ببيع السيارة المرهونة لصالح بنك دبي الاسلامي (رينو موديل - لوحة رقم - 62963 - خصوصي - كود D - إمارة دبي - اللون اسود - موديل الصنع 2019) وفاء للدين المستحق على المأذون اليه والبالغ قيمته 43176 درهم ، مع إخلاء طرف البنك المخاطر من أي مسؤولية تجاه أية ممتلكات شخصية قد تكون موجودة داخل السيارة المرهونة .

الكتاب العدل



حكومة دبي
دولة دبي

حكومة دبي

محاكم دبي



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392

العقد ١٣٧٢٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٢١

إنذار عدلي بالنشر

رقم 2022/1/434483



المشدر : بنك دبي الاسلامي (ش م ع)

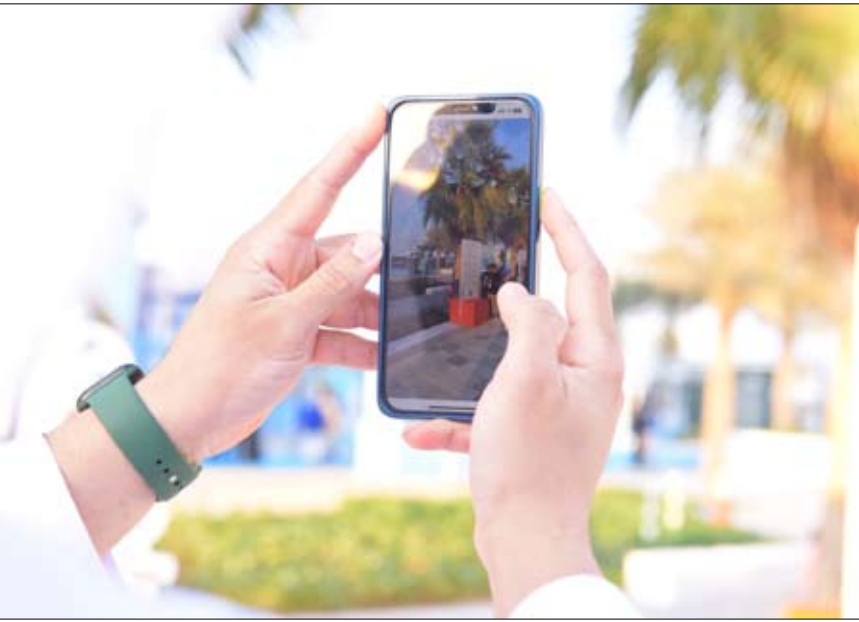
المشدر اليه : عبدالرحمن سيد سید سلطان الدين

مكتب الاعلان بالنشر

(مجهول محل الإقامة)

29745.06 درهم مبلغ الدفونية والبالغ قيمته 29745.06 درهم في خلال الموعدين القانونيين - ثانيا - إذا تم في مقرر المبلغ بسداد المبلغ سوف يقوم المشدر بالتوجه إلى المحكمة المختصة للادان ببيع السيارة المروضة لصالح بنك دبي الاسلامي (رينو داستر - لوحة رقم 48421 - خصوصي - كود Q - إمارة دبي - اللون ازرق - موديل الصنع 2016) وفاء للدين المستحق على المشدر اليه والبالغ قيمته 29745.06 درهم ، مع إعلاء طرف البنك المخاطر من أي مسؤولية تجاه أي ممتلكات شخصية قد تكون موجودة داخل السيارة المروضة.

الكتاب العدلي



مركز أبوظبي للغة العربية يُطلق تطبيق (امسح وتعلم العربية)

اللغة العربية في بناء الحضارات الإنسانية على مدار قرون. وأضاف: «تعد لغتنا الأم واحدة من أهم وسائل التواصل التي شكلت حجر الأساس في تناغم مجتمعاتنا وشكلت قناة على مدار التاريخ للحوار الأدبي والعلمي والاجتماعي بين الشعوب، ومن خلال هذا التعاون، ستعمل دائرة البلديات والنقل على تحديد المواقع الحيوية في الإمارة خلال جميع مراحل المبادرة، والتأكد من تطبيق التكنولوجيا اللازمة لتفعيل دور اللغة العربية ضمن عملياتنا كافة وهذه المواقع بطريقتة مبتكرة، لتكون وسيلة تساهم في خدمة المجتمع وزيادة التلاحم بين مختلف الجنسيات..»

وأضاف أن هذه المبادرة ستسهم في زيادة استخدام مفردات اللغة العربية واتاحتها على نطاق واسع، داعياً إلى الاهتمام باللغة العربية والارتقاء بها، وتمكينها عند الأجيال، بوصفها المركز الأول لتحقيق التنمية المستدامة في المجتمعات، ووسيلة لزيادة تماسكها والنهوض بها. من جانبه أشار سعادة عبدالله الساهي وكيل دائرة البلديات والنقل - أبوظبي، إلى ضرورة العمل المشترك بين الجهات المعنية كافة لتوفير كل الأدوات والسبل التي تعزز من استخدام اللغة العربية في جميع مجالات الحياة اليومية، لما تتمتع به من غنى في التفاصيل والمفردات، بالإضافة إلى الإرث العريق التي ساهمت به

الدائرة مدى أهمية مثل هذه المبادرات في تعزيز الهوية الوطنية من خلال اللغة العربية كونها من الأسس المهمة في ثقافتنا العربية والإماراتية، وتعلم العربية سيساهم أيضاً في تعزيز التلاحم المجتمعي بين كل الأطياف المختلفة، حيث أشارت الأبحاث إلى أن نشر وتسهيل تعليم اللغة الرسمية في أي دولة يساهم في تحسين التواصل وتوطيد التلاحم بين مختلف الجاليات، فهي من جهة تتيح التواصل بشكل أكبر بين مختلف مكونات المجتمع، وتعزز ارتباط الناطقين بالعربية مع لغتهم الأساسية، و من جهة أخرى فإنها تكشف عن الكثير من الخيارات التعليمية التي تضاعف من معارفهم بها».

ونوَّظفها لتعزيز مكانة وحضور لغة الضاد، وتحسين مهارات استخدامها، وترسيخ أساساتها لدى الجميع لجعلها لغة يومية تضاعف من حصيلة المضردات لدى الناطقين بها، وتفتح الباب أمام الناطقين بغيرها للتعرف على كنوزها وجمالياتها. وتكسب هذه المبادرة التي يتعاون فيها المركز مع أبرز القطاعات الحيوية في الإمارة مدى اهتمام مختلف الجهات والمؤسسات في أبوظبي باللغة العربية وقيمتها وحضورها، باعتبارها لغة إبداع وتواصل حضاري وإنساني مع المجتمعات العالمية كافة.. من جهته قال سعادة المهندس حمد علي الظاهري وكيل دائرة تنمية المجتمع: «ندرك في

والأندرويد ومسح الأشياء (العبارات) والصور الموجودة في العديد من المرافق الحيوية على كورنيش إمارة أبوظبي، عبر الفارئ الضوئي المدمج به، ما يمكن زوار الإمارة وقاطنيها من مختلف شرائح المجتمع من تعلم اللغة العربية بطرق سلسلة تعزز من حضور لغة الضاد في حياتهم اليومية. وعن المبادرة قال سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية: «نحرص على إبقاء اللغة العربية المكون الأصيل لثقافتنا العربية والإماراتية حاضرة في تفاصيل حياة جميع أفراد المجتمع، وقد ارتأينا من خلال هذه المبادرة أن نستفيد من التكنولوجيا المتطورة

أطلق مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، بالتعاون مع دائرة تنمية المجتمع ودائرة البلديات والنقل في أبوظبي، أحدث مبادراته المتمثلة في تطبيق «امسح وتعلم العربية»، الذي يوفر لستخدميه إمكانية مسح الأشياء والتعرف على معانيها باللغة العربية، مما يعزز من مكانة وأهمية اللغة العربية لدى جميع فئات المجتمع. وترجم المبادرة أهداف المركز في دعم تعليم اللغة العربية، وتعزيز حضورها، عبر طرق سهلة ومبتكرة، حيث يمكن لستخدمي الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية الوصول إلى التطبيق المتاح وتحميله بشكل مجاني عبر منصات الأبل

تنظمه دبي للثقافة تشجيعاً على المعرفة والقراءة الصفاء للفنون والتصميم تستضيف معرض الكتب المستعملة

التزامات «دبي للثقافة»، الهادفة إلى غرس ثقافة القراءة في نفوس الأجيال القادمة، ما يساهم في نشأتها على أسس سليمة. ويعتبر معرض الكتب المستعملة الذي يفتح أبوابه يومياً في تمام الساعة الثامنة صباحاً وحتى الثامنة مساءً، أحد المبادرات التي تبرز مواكبة «دبي للثقافة» للاستراتيجية الوطنية للقراءة 2016 - 2026 الهادفة إلى تعزيز القيم الثقافية في المجتمع، ودعم كافة مجالات الثقافة من فنون وآداب تعكس تطلعات دبي والإمارات الحضارية.

الهادفة إلى المساهمة في نشر المعرفة وجعلها في متناول الجميع، وتشجيع الاهتمام بالكتاب وإعادة تدويره، حيث يتضمن المعرض 2348 كتاباً باللغتين العربية والإنجليزية، تتناسب مع كافة الفئات العمرية وتصب في كافة صنوف المعرفة، بما فيها القصص والروايات والكتب الأدبية، ونظيرتها المتخصصة في المجالات العلمية. وتباع الكتب بأسعار رمزية تتراوح بين 3 و5 و10 دراهم. ويصوب المعرض المقام بالتزامن مع فعاليات المقيم الشتوي لمكتبات دبي العامة في إطار

انسجاماً مع توجهاتها بنشر الوعي الثقافي بين أفراد المجتمع وتعزيز القراءة كأسلوب حياة، افتتحت هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة»، في مكتبة الصفاء للفنون والتصميم «معرض الكتب المستعملة»، الذي يستمر حتى 27 ديسمبر الجاري، ويستعرض تشكيلة متنوعة من العناوين التي تلبي مختلف احتياجات الجمهور وعشاق القراءة. ويأتي المعرض ضمن مبادرة البرنامج الثقافي لمكتبات دبي العامة



شيء فأتت كل التمني“ بخط الثلث الجلي والحرشفيات معظمها خارج إطار اللوحة لتعبر على أن التمني لا حدود له. والفنانة فاطمة السيد بسورة الكوثر بالخط الكوفي المصحف. وذكر الخطاط السوداني تاج السر حسن أن معرض حروف إماراتية في نسخته السابعة والتي يشارك فيها خطاطين وخطاطات من أعضاء الجمعية سواء من المواهب الجديدة أو الخطاطين السابقين الغرض منه التشجيع والمساهمة في تطوير قدرات الراغبين في دراسة فن الخط العربي وإبراز أعمالهم.

على الضوء والظل، وشاركت الخطاطة عائشة المرزوقي بثلاثة لوحات بخط النسخ لتعبر عن «سورة القدر» و«دعاء» و«وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً»، والخطاطة هيا الكتيبي شاركت بلوحة لحديث شريف بخط النسخ مع التذهيب. وذكرت الخطاطة ندى المازمي أنها تشارك في المعرض بلوحتين إحداهما «سورة الانشراح» بخط النسخ وتذهيب، و«ذو الجلال والإكرام» بخط الثلث وأكدت أن المعرض يشجع الخطاطين المحليين على التواجد وثبات قدراتهم وتطويرها. وشاركت الفنانة فاطمة سالمين بلوحة نصها ” وإن تمنيت

وجاءت مشاركة أمل الملا بعبارة ”لا فائدة للمال من دون الرجال“ (وهي من أقول المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان)، بخط الديواني الجلي، وفايز النقيبي شارك بلوحة بعنوان ”لدعاء“ بخط النسخ، وفايز النقيبي بايات من ”سورة النبا“ بخط النسخ، ووفاء الكندي شاركت بلوحتين إحداهما عبارة ”الشعر وجدان“ بخط الثلث، والثانية عبارة ”الثقافة ملاذ“ بخط الثلث جلي. وشاركت الخطاطة فاطمة الحمادي بأربعة لوحات عبارة عن فن الحروفيات متمتزة فيها الألوان مع الحروف بأسلوب فني تشكيلي مع استخدام الخط الحر الشبيه بالخط الديواني لتحقيق مرونة ما بين اللون والحروف في حدود أكبر والعبارات هي ”انسجام“ و”فلك“ و”ارتباط“ ”أسياب..“



وأشار الخطاط ناصر الياسي أن مشاركته بلوحة كتاب فيها ”فسيفيكيم الله وهو السميع العليم“ بخط الثلث ومزج فيها بين التناظر والتعاكس ما يدل على أن مهما تقلبت الأحوال يظل الله هو الكافي، وأكد على أن المعرض يبرز للمجتمع أهمية الخط العربي وجمالياته. وذكر الخطاط عمار البلوشي أن مشاركته بعمل بالخط الكوفي المشرقي بحلة جديدة وباستخدام الثقافة العربي وعكسها في هذا العمل الفني، والعمل مطلع لقصيدة من العصر المملوكي للشاعر الشاب الطريف تقول ”لا تخف ما فعلت بك الأشواق، وأشرح هواك فكلنا عشاق..“ وشارك الخطاط محمود العبادي بلوحتين ”رب اجعل هذا البلد آمناً“ بخط الثلث، و”محمد رسول الله والذين آمنوا معه“ بخط الثلث جلي، وفاطمة جوري بلوحة لـ ”سورة الإخلاص“ مستخدمة خط الكوفي مربع بأسلوب حديث خارج عن نطاق التقليدية في أعمالها مع التركيز

احتفالاً باليوم العالمي للغة العربية

معرض «حروف إماراتية 7» في ندوة الثقافة والعلوم



والكتابة ومدى التطور السنوي والرعاية التي يلاقيها أبناء الإمارات في كافة الفنون. وتصادف هذا العام أن يكون الاحتفال أكثر اتساعاً بتزامن المعرض مع اليوم العالمي للغة العربية. وقد شارك الفنان خالد الجلاف بلوحة مكتوب فيها ”الله أكبر كبيراً“ بخط الكوفي الحديث.

وضم المعرض 29 عملاً فنياً متميزاً بمشاركة 19 خطاطاً إماراتياً، وتقول الخطاط رقية محمد علي إحدى

دبي-الفجر: احتفالاً باليوم العالمي للغة العربية افتتحت ندوة الثقافة والعلوم بالتعاون مع جمعية الإمارات لفن الخط العربي والزخرفة الإسلامية معرض ”حروف إماراتية 7“ بحضور بلال البدور رئيس مجلس إدارة ندوة الثقافة والعلوم وخالد الجلاف رئيس جمعية الإمارات لفن الخط العربي والزخرفة ود. صلاح القاسم وأعضاء مجلس إدارة الندوة ود. رقية غياش ود. عبدالرزاق الفارس وجمع من الخطاطين والمهتمين. أكد بلال البدور أهمية الاحتفاء باللغة العربية باعتبارها ركناً من أركان التنوع الثقافي للبشرية، وهي إحدى اللغات الأكثر انتشاراً واستخداماً في العالم ضمن اللغات الست التي تتعامل بها مؤسسات الأمم المتحدة.

وأضاف البدور أن الحروفيات والخط العربي يؤصلان للغة العربية وجمالياتها لما تمتاز به من مرونة وأناقة تعزز جوهر اللغة ومكنونها. وأشار خالد الجلاف أن معرض حروف إماراتية في نسخته السابعة هو ثمرة تعاون وشراكة بين ندوة الثقافة والعلوم وجمعية الإمارات لفن الخط العربي والزخرفة الإسلامية، والمعرض كان ينظم سنوياً ضمن احتفالات الدولة باليوم الوطني لتجسيد حب أبناء الإمارات لوطنهم من خلال لوحات شعرية تعبر عن مدى تمكنهم من الإبداع بالحرف



غياب المسرح يعني غياب الفن وانطفاء الإبداع

فرح بيطار: لا أريد أن أكرر نفسي في أي عمل

تمكّنت الممثلة اللبنانية فرح بيطار من أن تتمرد على الأدوار التي قدمتها سابقاً من خلال شخصية (جوى) التي أدتها في مسلسل (التحدي) بعدما اعتاد الجمهور عليها بشخصيات معنية تكررّت من عمل إلى آخر.

بيطار تحدثت عن هذا العمل وعن جديدها (روح) ومشاريعها الأخرى وأحلامها في هذا الحوار:

– سواء عن قصد أم غير قصد، تتحوّل الساحة الفنية إلى حرب في الموسم الرمضاني، أو يمكن القول إن هذا الموسم هو ساحة حرب بين شركات الإنتاج، وأنا شخصياً، أخاف المشاركة فيه لأنني أشعر دائماً بأن هناك مسلسلاً أو مسلسلين فقط ينالان حقهما ويستحذيان على الحصّة الأكبر من (التورنّة) الرمضانية ومن يشاركون في الأعمال الأخرى يشعرون بأن تعبهم ذهب سدى. بصراحة، (أكره) السياق الرمضاني.

• ربما تتغيّر الظروف عندما تصل الأمور إلى مرحلة أن هذا العمل هو لفرح بيطار؟

– طبعاً، وفي هذه الحالة يصبح الوضع مختلفاً تماماً.

• هل ترين أن الإبداع غائب عن الدراما العربية، خصوصاً مع ظاهرة استنساخ الدراما التركية وترجمتها؟

– لست ضد هذه الظاهرة إلا إذا أصبحت هي الشيء الوحيد الذي يسيطر على الدراما العربية. لكن في حال كانت هناك ترجمة للأعمال التركية وفي الوقت نفسه يوجد كتاب ومخرجون ومُنتجون يقدمون أعمالاً تشبه مجتمعتنا فهذا ليس خطأ، بل الخطأ أن تصبح الدراما العربية برمّتها مستنسخة. غالبية دول العالم تترجم أعمالاً سبق أن قدمت في لغات أخرى، ولكنّها لا تكون هي الأساس ولا يوجد غيرها، وإذا حصل ذلك ينطفئ الإبداع ويجلس الكتاب في بيوتهم.

• ربما لأن الفن تحول تجارة وربحاً فقط؟

– هذا صحيح، ولا لكن المسرح استمرّ وكذلك شركات الإنتاج الصغيرة. غياب المسرح يعني غياب الفن وانطفاء الإبداع.

نفسك كممثلة عندما تكونين مُخرجة العمل؟

– لا أتحدث من هذه الناحية، وهو ليس شرطاً. أحياناً يمكن أن أشك أنني لا أستطيع أن أقوم بشيء معين، ولكن المخرج الذي أعمل تحت إدارته يمكن أن يرى أنني أستطيع أن أوصله بطريقة مختلفة عن تلك التي كنت أتصوّرُها.

• أشرتِ أيضاً إلى أنك تتمنين الوصول إلى مرحلة أن تكون بين يديك نصوص عدة وأن تختاري الأنسب بينها، لكن هذا الأمر غير متوافر، في حين أن كمية الأعمال التي تصوّر وتُعرض كبيرة جداً، خصوصاً التي تصوّر للمنتصات؟

– هذا صحيح. ولكنني كنت أقصد النصوص التي تتوافر بين يدي شخصياً كي أتمكن من الاختيار بينها.

• ألا يصلك عدد كاف من النصوص؟

– بل هي تصلني، ولكن ليس بالقدر الذي يمكنني من المقارنة بين نصوص عدة كي أختار ما يناسبني بينها. مثلاً، اعتدتُ عن أحد الأعمال لأنني شعرتُ بأنني أكرر نفسي من خلاله، وفي المقابل لا يوجد نص آخر بين يدي، ولذلك عليّ أن أنتظر إلى أن يصلني الدور المناسب الذي أقتنع به.

• وكأنك تقولين إنك تتمنين أن تكون بين يديك نصوص جيدة عدة تجعلك تختارين أي نص تختارين بينها؟

– هذا هو السيناريو الأروع.

• وهل أنت بعيدة عن هذه الخطوة؟

– بصراحة كلا، لا أشعر بأنني بعيدة عنها. في الحياة، أؤمن بأنني سأصل إلى ما أريده في التوقيت المثالي، وللمرة الأولى أشعر بأنني مستعدة لكل شيء، سواء على الصعيد الشخصي أو على صعيد الخبرة، لأن قديمي راسختان في وسط هذا المجال.

• وكل ذلك بسبب مسلسل (التحدي)؟

– بل الأمر يتعلق بمجموعة تجارب وتراكم أعمال توجّها مسلسل (التحدي).

• وماذا عن مسلسل (روح) الذي انتهيت من تصويره؟

– هذا العمل سيُعرض قريباً على إحدى المنصات وهو من بطولة كارين رزق الله ومحمد عطية.

• كاسمين لا يبدو أن منسجمين مع بعضهما؟

– عندما يشاهد الجمهور قصة المسلسل وغرباتها سيتأكد حينها أنهما مناسبان لبعضهما تماماً في مسلسل (روح).

• قصة المسلسل غريبة جداً ولم يتم التطرق إليها سابقاً في الدراما العربية. كما سأشارك في عمل آخر خارج لبنان.

• هذه السنة هناك كثافة بالإنتاجات الدرامية الخاصة بالموسم الرمضاني فهل ستشاركون في أي منها؟

– حتى الآن لا يوجد شيء واضح وثابت، ولكن أتمنى ذلك.

• بعض الفنانين لا يهتمهم سواء شاركوا في عمل رمضاني أم لا، بينما يحرص آخرون على الظهور في هذا الموسم. أنت مع أي فريق؟

• قدمت شخصية جديدة في آخر أعمالك (التحدي)، فكم تشبهك؟

– شخصية (جوى) تشبهني إلى حد ما، لأنني أجمع بين اللوم والهزيمة في حياتي اليومية، ولكن ما لا يشبهني في جوى هو حبها للمال والذي يمكن أن يدفعها للقيام بالكثير من الأشياء السيئة كما ظهر في الحلقات الأخيرة من أجل أن يرضى عنها معالي الوزير وأن يوصلها إلى المال والسلطة، وكما فعلت مع (مهند) كي تكسب أموالاً ضخمة. لكن من ناحية أنها تخطط وتعرف ماذا تريد وتتصرف بالطريقة المناسبة في الوقت المناسب، فهي تشبهني كثيراً. وعندما كنت أشاهد المسلسل مع أصدقائي كانوا يقولون لي إن (جوى) تشبهك بلومها.

• ما الأشياء التي تريدونها؟

– على الصعيد الفني لا أريد أن أكرر نفسي في أي عمل، ولكن هذا الأمر ليس بيدي دائماً، كما أريد الوصول إلى مرحلة أتمكن معها من الاختيار بين مجموعة نصوص الدور الذي أقتنع به والذي أجد أنه يناسبني، ولكن حلمي الأكبر هو فيلم من إخراجي وتمثيلي.

• ولماذا تصرين أن تكوني ممثلة في العمل الذي تحلمين بإخراجه؟

– لأنني درستُ الإخراج والتمثيل، كما اشتغلت لفترة في إخراج الكليبات والمسرح والأفلام القصيرة. أما التمثيل، فهو حبي الأكبر وأكثر ما أريده في الحياة. وإذا اجتمع مع الإخراج عندها يتحقق حلمي الأكبر.

• وربما أيضاً لأنك تعرفين كيف تقدّمين

«شلبى وجروب الماميز».. روبى تنافس بفيلمين في موسم نص السنة 2023

خلال جروب للواتس آب خاص بالمدرسة يجمع ثلاثة أمهات من ثلاث طبقات اجتماعية مختلفة، وتحدث العديد من المواقف بين الأمهات.

تاني "في موسم عيد الفطر الماضي، وهو بطولة أحمد حلمي، روبى، نسرين أمين، عمرو عبد الجليل، سيد رجب، أحمد مالك، نور إيهاب وعدد آخر من الفنانين، ومشاركة عدد من ضيوف الشرف منهم عمرو وهبة من تأليف هيثم بدور، وإخراج محمد شاكر خضير، وإنتاج شركات سينرجي فيلمز، وماجيك بين وأفلام مصر العالية وأوسكار.

وفي سياق آخر تستعد روبى لتصوير مسلسلها الجديد "حضرة العمدة" المقرر عرضه في شهر رمضان المقبل، والعمل يشارك في بطولته محمود عبد الغني، وفاء عامر، عمرو عبد الجليل، بسمة، أحمد بدير، ادوارد، محمد محمود عبد العزيز، محمود حافظ، نهلة سلامة ومحمد الصاوي وتأليف إبراهيم عيسى وإخراج عادل أديب.

كريم محمود عبد العزيز وروبي، فيلم "جروب الماميز" بطولة روبى ويسرا اللوزي، دارين حداد، محمد ثروت، محمود حافظ وتأليف إيهاب لبيليل وغادة عبد العال وإخراج عمرو صلاح، وتدور أحداث الفيلم في إطار كوميدى اجتماعي.



تدخل الفنانة روبى منافسات موسم إجازة منتصف العام الدراسي المقبل 2023، بفيلمين الأول هو "شلبى" مع كريم محمود عبد العزيز، والمقرر عرضه يوم 4 يناير، والثاني "جروب الماميز" الذى تقوم ببطولته بمشاركة يسرا اللوزي والمقرر عرضه يوم 18 يناير.



الفكر

فيتامينات مفيدة للعظام والمفاصل



وتقول: "يحصل الجسم مع الطعام في المتوسط على 400 ملغم من الكالسيوم في اليوم. لذلك يجب تناول مكملات من الفيتامينات والمعادن لتكملة النقص. ويعتبر كوليكالسيفيرونول (فيتامين D3) أحد أشكال فيتامين D الأكثر فعالية وأمانا وسهولة على الهضم. وكذلك مينايكيتون-7 (فيتامين K2). والجمع بين الاثنين يساعد على توزيع الكالسيوم في الجسم بصورة متوازنة".

وتشير الخبيرة إلى ضرورة تناول الكولاجين المتحلل وحمض الهيالورونيك للحفاظ على صحة المفاصل. مذكرة بأن الجسم ينتج من الأحماض الأمينية التي يحصل عليها من الطعام أنواعا مختلفة من الكولاجين، ولكن مع التقدم بالعمر يقل إنتاجه لها. وتضيف: ومن الضروري أيضا ممارسة نشاط بدني معتدل- التحرك وممارسة التمارين الرياضية وتحميل العضلات والجهاز العضلي الحركي لكي يستفيد الجسم بصورة كاملة من مواد البناء التي حصل عليها.

أعلنت الدكتورة ناديجدا فيتيسوفا، أخصائية الغدد الصماء، أن الطعام لا يوفر للجسم دائما الكمية اللازمة من الفيتامينات والمعادن. لذلك يجب تناولها على شكل مكملات إضافية.

وتشير الأخصائية الروسية إلى أنه لكي تكون العظام والمفاصل قوية ومرنة، يجب أن يحصل الجسم على الكمية اللازمة من المواد المغذية. والمقصود هنا بصورة خاصة فيتامين D و فيتامين K2 المسؤولان عن عملية تنظيم بناء النسيج العظمي. والجرعة اليومية من فيتامين D يجب ألا تقل عن 500 وحدة دولية (وفي حالات معينة 2000-5000 وحدة دولية) وفيتامين K2 ألا تقل عن 50 ملغم. كما يجب الانتباه إلى كمية الكالسيوم التي يحصل عليها الجسم مع الأطعمة التي يتناولها المرء، حيث يجب ألا تقل للبالغين عن 1000 ملغم وللمرهقين والنساء الحوامل عن 1500 ملغم.

قرأت لك

عصير البرتقال



بينت نتائج دراسة أن تناول كأس من عصير البرتقال يوميا يساعد في تحسين الذاكرة.

واشترك في الدراسة التي أجراها علماء من جامعة ريدنغ البريطانية 24 امرأة و13 رجلا، أعمارهم بين 60-81 سنة.

بينت نتائج الدراسة أن المواد الكيميائية الموجودة في عصير البرتقال تحسن الدورة الدموية وتحمي الخلايا العصبية من عمليات الأكسدة الناتجة عن الاجهاد، وتساعد الخلايا في إرسال الإشارات. وحسب رأي الخبراء، تؤثر مركبات الفلافونويد، الموجودة في البرتقال، إيجابيا في الذاكرة، حيث كما يبدو تنشط طرق الإشارات في منطقة "الحصين" بالدماغ.

الأشخاص الذين اشتركوا في هذه الدراسة كانوا بصحة جيدة، وطلب منهم الباحثون تناول نصف لتر من عصير البرتقال يوميا لمدة 8 أسابيع. قيم الباحثون ذاكرة جميع المشتركين قبل وبعد انتهاء الأسبوع الثامن، وتبين أنها تحسنت بنسبة 8 ٪، لذلك ينصح العلماء المسنين بتناول عصير البرتقال يوميا وبصورة منتظمة.

سؤال وجواب

• ماذا تعرف عن سقوط مملكة الساسان ؟

مملكة الساسان هي ما يطلق على مملكة الفرس وكان ذلك عندما التحم المسلمين والفرس في معركة القادسية بقيادة سعد بن ابي وقاص وقائد الفرس رستم وقد استطاع المسلمون القضاء على الفرس (مملكة الساسان) في هذه المعركة

• ما هي الطاقة الخضراء

يمكن استخراج الوقود من بعض النباتات مثل فضلات قصب السكر التي تستخرج منها البرازيل وقود يمزج بالبترول ويملا به خزانات الوقود وايضا الشمندر السكري، كما ان هناك مزارع تملأ أحواض كبيرة بفضلات المزروعات وتصنع منها غاز يستعمل في التدفئة وتلك هي الطاقة الخضراء

• من صاحب أول هرم مدرج

هو المهندس المصري القديم ايمحوتب وقد بنى هرم سقارة المدرج في عهد الملك زوسر والمكون من 6 مصطبات، بعده يأتي هرم ميدوم المدرج وقد بني في عهد سنفرو



رجل يحمل شبكة بها الأسماك التي تم صيدها في مياه الفيضانات بعد هطول أمطار غزيرة في مقاطعة ناراثيوثا جنوب تايلاند - ا ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجري لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينيات .
- ولد إيليا أبو ماضي عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانتربول أو البوليس الدولي يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر شولز هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلزريخترعام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوى من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقرية دقادوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .

قصة العلب الشجاع

انتقلت احدى العائلات من سكنها لساكن آخر عبارة عن بيت من طابقين اخذت العائلة النصف العلوي وكانت صاحبة البيت في الطابق السفلي وكان مع تلك العائلة كلب ضخم كثير الحركة، يخافه من يراه .. لذلك عندما رأتها صاحبة البيت طلبت من السكان الجدد التخلص منه لانها لا تحب وجود الكلاب في بيتها فطلب منها رب العائلة فترة من الوقت لتدبير مكان له ريثما يأتي ابنه من سفره ويشلمه .

ارتبطت العائلة بصداقة خفيفة مع صاحبة البيت ورغم ذلك كانت تدخل وتخرج من عندهم بدون ان تقترب من الكلب لأنها بطبيعتها لا تحب الكلاب .. في يوم من الايام وبعد ان انتصف ليل صيف حار استيقظ رب العائلة على حركة من كلبه .. ذهابا وايابا في البيت كأنه اشم شيئا ما وكان يادي القلق فهذا رب العائلة من قلقه بالترتيب على رأسه ورغم ذلك اخذ يصدر اصواتا خفيفه وكأنه يتوجس سرا وهجأة انتبه رب العائلة على اصوات صراخ ضعيف يصدر من الدور الأسفل من عند صاحبة البيت ولأنه يعرف انها تسكن وحدها قلق وذهب ليخبر زوجته ولكن كلبه لم ينتظر ان يخبره احد شيئا فقد رفع قوائمه ليقفز على الشباك ومنه لسقف غرفة صغيرة في الحديقة ثم استدار ليقفز داخل شرفة صاحبة البيت التي كانت مفتوحة بسبب ارتفاع الحرارة في ذلك الوقت مما مهد الطريق لاحد اللصوص للدخول ومحاولة سرقة البيت .. كانت صاحبة البيت ضحمة الجسد مما مكنتها للدخول في محاولة جريئة للتخلص من اللص الذي كان يكتم فيها وكان يحاول ان يطبق على رقبتها لخنقها في الوقت الذي هجم فيه الكلب عليه من الخلف بكل قوة فأوقع الاثنان أرضا صاحبة البيت واللس ولكنه اسرع وجثم فوق جسد اللص وهو يمزجر وقد بانت أسنانه الحادة وتوتره الذي جعله يبدو شرسا بل مرعبا مما اوقع الخوف والرعب في جسد اللص فأستسلم نوما على الأرض بدون حراك بدلا من تقطيعه اريا اريا بأسنان ذلك الكلب، هنا انتصبت صاحبة البيت وقد هدأت قليلا في الوقت الذي اخذ رب العائلة يخبط يديه على الباب فذهبت مسرعه وفتحت الباب طالبة منه الاتصال بالشرطة لوجود لص لديها، عندها نظر اليها وقال حسنا اين هو قالت داخل غرفة نومي .. دخل رب العائلة مسرعا فوجد المسكين وقد استسلم على الأرض وكلية الشجاع مرتاحا راحة تامة فوق جسد اللص فأسرع بطلب الشرطة وهو يضحك ويقول ربما الشرطة تكون ارحم عليه مما هو فيه الان .. ومنذ هذا الحادث والكلب يعيش في البيت معززا مكرما بل مدلل من صاحبة البيت التي منحتة غرفة الحديقة الخالية تقديرا له .