

# منوعات

# الفكر

الأثنين 3 إبريل 2023 م - العدد 13815  
Monday 3 April 2023 - Issue No 13815

ص 22

الشارقة الرياضي يتوج الفائزين  
في «جري الشارقة الخيري»



ص 27

Unlocked  
عندما يصبح الهاتفُ  
مصدراً لـ «تفاهة الشر»



المشي يقلل  
من مخاطر  
النوبات القلبية  
والسكتات  
الدماعية 50 %

ص 23

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

## ألماسة وردية نادرة بـ 35 مليون دولار

طرحت دار سوذبيز للمزادات ألماسة وردية نادرة وزنها 10.57 قيراط يتوقع أن تحقق أعلى سعر تقديري لألماسة يتم طرحها في السوق، الألماسة يسميها الخبراء «الألماسة الوردية الأكثر حيوية» المعرضة لتبليغ على الإطلاق، ومن المتوقع أن تجلب سعراً قياسياً في مزاد في سوثبيز نيويورك في 8 يونيو -حزيران، وفقاً لمدار المزادات المرموقة. وسيتم تسعير الماسة الوردية الفاخرة Internally Fancy Vivid بـ 35 مليون دولار، وهو ما تقوله دار سوذبيز إنه «أعلى سعر تقديري يتم وضعه على أي ماسة أو حجر كريم» يتم طرحه في السوق. وقال كوين برونينج، رئيس قسم المجوهرات في سوذبيز: «هذا اللون هو أجمّل ظلال اللون الوردية لألماسة رأيتها على الإطلاق». ووصفت دار سوذبيز على موقعها الإلكتروني الماسة الوردية اللامعة والحيوية بشكل منهل بأنها إنجاز منهل للطبيعة، حيث تم تصميمه بدقة من حجر عيار 23.78 قيراط. وتقول دار سوذبيز إن الأمر استغرق أكثر من ستة أشهر لجمعة من «الحرفيين الخبراء» لصياغة الجوهرة المذهلة بطريقة تزيد من اللون الوردية الماسة. وسيتم عرض الماسة - التي تقول دار سوذبيز إنها من بين «أندر المسات النادرة» - دولياً قبل طرحها رسمياً لتبليغ في يونيو -حزيران.

## تدهور قياسي للأنهر الجليدية في النمسا

شهدت الأنهر الجليدية في النمسا عام 2022 أسرع تدهور منذ بدء إحصاء البيانات المرتبطة بها قبل 132 عاماً. على ما ذكر الجمعية نادي جبال الألب النمساوي الذي قاد في تقريره السنوي ناقوس الخطر بهذا الخصوص. وأشار النادي الذي تضمّن نتائجه في قواعد البيانات العالمية، إلى أن الأنهر الجليدية النمساوية الـ 89 التي تمت مراقبتها، خسرت في المتوسط 28.7 متراً من حجمها خلال العام الفائت، في رقم «يزيد عن التراجع المسجل للعام 2021 بـ 2.6 مرة». وأكد أن «التدهور مستمر بوتيرة سريعة، في وقت يشكل فيه ما سُجّل رقماً قياسياً، لافتاً إلى أن نهر شلاتنكس الجليدي في تيرول، وهو «في حال تفكك، خسر 89.5 متراً من حجمه بعد تدهور 54.5 متراً شهده في العام الفائت».

## 10 معلومات هامة حول الشعور بالعطش خلال صيام شهر رمضان

يعد الماء ضرورياً لقيام معظم أعضاء الجسم بأداء وظائفها، فعلى سبيل المثال، يحتاج القلب والكليتان والعضلات لشرب كميات مناسبة من الماء لتؤدي وظائفها بشكل جيد أثناء الصيام. بحسب ما نشره موقع Everyday Health، تقول الدكتورة شيلي أغاروال، اختصاصية طب الأسرة في واشنطن دي سي، ومؤلفة كتاب The 10 Day Total Body Transformation، إن الترطيب مهم لأن أجسامنا تعمل حقاً بشكل أفضل مع توازن الماء الكافي. أما بالنسبة للجفاف فتقول الدكتورة ماينا مالكاني من نيويورك، إنه إذا لم يتم معالجة الجفاف، فربما تؤدي الحالات الشديدة منه إلى حدوث مشاكل مثل صعوبة التنفس وزيادة درجة حرارة الجسم وضعف الدورة الدموية والنوبات. ووفقاً لكلية الطب بجامعة هارفارد، يمكن أن يساهم الجفاف بشكل عام في التهابات المسالك البولية وحصى الكلى. ويوضح الخبراء فيما يلي الفارق بين الترطيب والشعور بالعطش والجفاف وبعض الحقائق المهمة لتجنب التعرض لأي متاعب أثناء الصيام:

1. الظمأ لا يعني الإصابة بالجفاف يقول الدكتور جينفر هولتين من سيال و مؤلف كتاب Anti-Inflammatory Diet Meal Prep، إن العطش لا يمكن اعتباره مؤشراً على أن هناك إصابة بالجفاف، لأن «كل شخص يحتاج إلى تقييم ما إذا كان هذا صحيحاً بالفعل بالنسبة له، لأن هناك الكثير من الأسباب التي تجعل الشخص يشعر بالعطش. يقول هولتين: «لا تكون علامة على وجود مشكلة صحية مثل مرض السكري. فمن الممكن على سبيل المثال، أن يتسبب شيء بسيط مثل الطعام الحار في الشعور بالعطش أكثر من المعتاد. ووفقاً لما نشرته كليفلاند كلينك، فإن الزيادة الحادة في العطش يمكن أن تكون علامة على وجود مشكلة صحية مثل مرض السكري. ويمكن أن يكون أحد الآثار الجانبية لدواء يتم تناوله بل إن بعض الأدوية تسبب جفاف الفم دون التسبب في الجفاف بحد ذاته.
2. لون البول الأصفر الداكن يضيف الدكتور بولتين أن فحص «لون البول يمكن أن يكون مؤشراً جيداً على حالة الترطيب، مشيراً إلى أن مخطط البول المتكون من ثمانية مستويات يحدد لون البول من اللون الأصفر الفاتح إلى الأصفر الداكن أو البني، وفقاً لما نشرته قيادة الصحة العامة بالجيش الأمريكي، وعلى الرغم من اختلاف طبيعة جسم كل شخص، فإن الألوان الأزرق الفاتح تشير إلى أن الشخص يتناول كميات مناسبة من المياه، أما الأزرق الداكن فيمكن أن تعني أنه مصاب بالجفاف، لكن يجدر الدكتور هولتين من أن تدهور لون البول إلى النطاق البني، ولا بد من المساعدة للحصول على رعاية طبية عاجلة، لأنه يمكن أن يعني الجفاف الشديد.
3. مخاطر الإفراط في الماء يببالغ البعض في شرب المياه، ويقول الدكتور هولتين إن هناك حالة تسمى نقص صوديوم الدم، وتحدث عندما ينخفض تركيز الصوديوم في الجسم - وهو الكتروليت شديد الانخفاض ويمكن أن يؤدي في الواقع إلى تضخم الخلايا في الجسم، وهي حالة تهدد الحياة». بحسب كليفلاند كلينك ومايو كلينك، فإنه بينما يمكن لأي شخص أن يصاب بنقص صوديوم الدم (ما يسمى بسمية الماء)، لكن يكون البعض أكثر عرضة لخطر مرتفع، من بينهم مرضى الفشل الكلوي وقشل القلب الاحتقاني واختلال وظائف الكبد والقيء الشديد المزمن أو الإسهال ومرض أديسون، والأشخاص الذين يتناولون بعض الأدوية، مثل مضادات الاكتئاب ومدرات البول. أظهرت الأبحاث أن الرياضيين الذين يمارسون رياضة التحمل ربما يكونون أيضاً معرضين لخطر الإصابة بنقص صوديوم الدم.
4. مخاطر الجفاف الشديد ولكن الخبر السار، بحسب الدكتورة مالكاني، هو أنه إذا لم يكن لدى الشخص أحد عوامل أو حالات الخطر المذكورة، فليس هناك ثمة ما يدعو إلى القلق، حيث إنه «بالنسبة لمعظم الأشخاص الأصحاء، لا يمثل الإفراط في الماء مصدر قلق خطير، لأن الكلى قادرة على إفراز أي
5. الحوامل والأطفال وكبار السن وفقاً لمايو كلينك، يكون القيء الشديد والإسهال غالباً السبب الرئيسي للجفاف عند الأطفال. وفي الوقت نفسه، يمكن أن يكون لدى كبار السن كمية أقل من الماء في الجسم، ويمكن أن تؤدي بعض الأدوية والحالات إلى تفاقم الأمور. أما النساء الحوامل فإن غشيان الصباح الشديد، المعروف باسم القيء الحملي، يمكن أن يسبب القيء ويؤدي إلى الجفاف.
6. مصادر متعددة للماء توضح دكتورة مالكاني أن الحصول على الماء في الجسم لا يقتصر على تناول السوائل فقط، مشيرة إلى أنه «في حين أن حوالي 80% من مدخولنا من الماء يأتي من السوائل، فإن حوالي 20% منها يأتي من الأطعمة المائية مثل الفواكه والخضروات الغنية بالفيتامينات». على سبيل المثال، بحسب ما نشرته مايو كلينك، يحتوي البطيخ والسبانخ على ما يقرب من 100% من الماء من حيث الوزن. وتضيف دكتورة مالكاني أن الأطعمة المرطبة الأخرى تشمل الخيار والكرفس والفجل والجرجير والجريب فروت والشمام والفراولة.
7. أطعمة تسبب العطش وتشر دكتورة مالكاني أنه «على الجانب الآخر، فإن الأطعمة المالحة والأطعمة الغنية بالصوديوم تسبب الجفاف لأنه عندما يتم امتصاص الملح ويبدأ الدوران في الدم، يستجيب الجسم عن طريق سحب الماء من خلايا الجسم لإحداث التوازن اللازم مما يؤدي إلى زيادة العطش».
8. قلة النوم تسبب الجفاف توصلت دراسة، نشرت في فبراير 2019 بدورية Sleep، إلى أن الأشخاص الذين يتنامون ست ساعات كل ليلة يعانون من الجفاف أكثر من أولئك الذين يتنامون ثماني ساعات بانتظام. يشير العلماء إلى اضطراب الفايبريسين، وهو هرمون يفرز في الليل يساعد الجسم في الحفاظ على حالة الترطيب.
9. عدد أكواب الماء يومياً حول عدد الأكواب من الماء المناسب تناولها يومياً، يقول دكتور هولتين إن «هناك مجموعة من ما يحتاجه الإنسان، والتي تعتمد على العديد من العوامل، بما يشمل النشاط

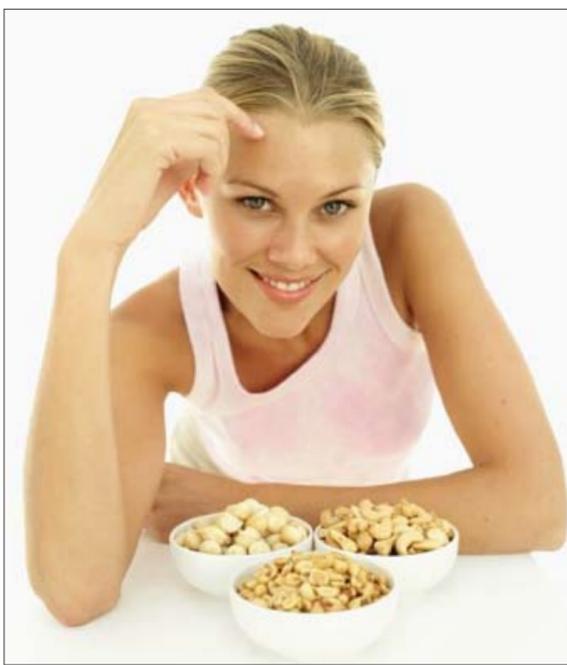


البدني والنظام الغذائي والبيئة التي يعيش فيها، من بين عوامل أخرى، مثل الظروف الصحية الأساسية والجنس والعمر وما إذا كان المرأة حاملاً أو مرضعة. توصي أحدث الإرشادات الصادرة عن الأكاديمية الأمريكية الهندسية للعلوم والهندسة والطب بتناول 15 كوباً من السوائل للرجال وحوالي 11 كوباً من السوائل للنساء يومياً.

10. العطش والجوع وفقدان الوزن بينما يؤكد الخبراء على خطورة تعرض الجسم للجفاف وأن الظمأ يعد أحد العلامات على احتمال حدوث الإصابة بجفاف، إلا أن كثرة شرب الماء لا يعد حلاً أكيداً، فربما يتطلب الأمر الحصول على إسعافات عاجلة في الطوارئ بحفنة سائل من طريق الوريد، كإجراء مبدئي. كما يشير موقع كليفلاند كلينك إلى أنه في حالات الجفاف الخفيفة، يمكن أن يكون تناول مشروب يحتوي على إلكترونات مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم مفيداً، خاصة إذا الشخص يتعرق أو يتقيأ أو يعاني من الإسهال، مما يؤدي إلى فقدان الشوارد اللازمة أيضاً للحفاظ على ضغط الدم المناسب. وتنبه دكتورة أغاروال إلى أهمية ملاحظة أنه يحدث خلط في بعض الأحيان حيث يمكن أن يخطئ الشخص الجوع بالعطش، وربما يتصور الشخص أنه جائعاً في حين يكون الجسم في حالة ظمأ ويحتاج لتناول الماء لإحداث التوازن اللازم ومساعدة أعضائه على أداء وظائفها. وأخيراً، ينصح الخبراء بشرب الماء قبل البدء في تناول الطعام لأنه يساعد في إنقاص الوزن، إذا كان الشخص يهدف إلى الحفاظ على وزن مناسب.

## أستراليا.. فقدان سيارات من السوق بسبب تعشش الحشرات

حث وزير الزراعة الأسترالي موراي وات صانعي السيارات على البدء ضمان تنظيف المركبات قبل وضعها على السفن المتجهة إلى أستراليا، في ظل تراكم السيارات الجديدة الذي يجبر الأستراليين على الانتظار قرابة العام للحصول على سيارات جديدة. فإن أكثر من 8000 سيارة جديدة عالقة في مينائين نيو ساوث ويلز وفيكتوريا داخل أستراليا بعد أن تم الإشارة إلى وجود ثلوث بداخلها، مما يؤدي إلى زيادة خطر النظام البيئي في البلاد بسبب وصول السيارات غير النظيفة إلى أستراليا. حذر وات ما أن حركة السيارات والأشخاص والطرود تشكل مخاطر جديدة على نظام الأمن البيولوجي للبلاد، مضيفاً بحسب ما نقله موقع «سيدني مورنينغ هيرالد» الإلكتروني، أن «زيادة عدد السيارات الملوثة نحو نهاية العام الماضي أدت إلى تراكم كبير». وتم العثور على طفيليات وحشرات داخل السيارات الجديدة في الأشهر الثمانية الماضية بما في ذلك كائنات الحززون ونبات سيام وحشرة البق البني المرمرية، التي يخشى المسؤولون في أستراليا أن تعطل القطاع الزراعي في البلاد. وتسببت السيارات الآتية من الصين في أكبر عدد من المشاكل في 2022، حيث تم إحالة 10.900 من أصل 148.200 سيارة استوردت للتنظيف بسبب الثلوث، تليها تايوان وإسبانيا واليابان. كانت الأرجنتين هي الدولة التي حصلت على أكبر نسبة من السيارات الملوثة، حيث تم إحالة 2900 من أصل 4500 سيارة مستوردة للتنظيف.



## المغنيسيوم في الطعام للمحماية من الخرف

يحسن المزيد من المغنيسيوم في الطعام صحة الدماغ مع التقدم في العمر، وفق بحث لعلماء من مختبر التصوير العصبي والدماغ في الجامعة الوطنية الأسترالية. وقالت الدكتورة خولة العتيق، الباحثة الرئيسية: «تظهر دراستنا أن زيادة بـ 41% في تناول المغنيسيوم يمكن أن تخفض تقلص الدماغ بسبب العمر، والذي يرتبط بوظيفة إدراك أفضل ويقلل خطر الإصابة بالخرف، أو يخرها». ووجد الباحثون أن زيادة الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم مثل السبانخ، والمكسرات يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بالخرف، وهو السبب

## سائل أسود بانفورة رومانية وحدث عن نهاية العالم

رغم نشاطه بينيون سانلا أسود في مياه نافورة رومانية في ساحة «بياتزا دي سبانيا» بالعاصمة الإيطالية روما، خلال احتجاج تحدثوا فيه عن سيناريو «نهاية العالم».. ماذا حدث؟ قام ثلاثة نشطاء في منظمة «لاست جنرايشن» برمي الكربون المسائل المتأني من الخضرة في نافورة «باركاتشا» التي تعود إلى القرن السابع عشر، قبل أن يوقفهم عناصر في الشرطة. النافورة التي تتخذ شكل قارب، هي من تصميم النحات الإيطالي الشهير بييترو بيرثيني. أشارت «لاست جنرايشن» في بيان، إلى أن رمي السائل الأسود في المياه هو بمثابة «إتذار سيناريو نهاية العالم الذي نتجه نحوه، من خلال الضغط بصورة متزايدة على العالم المسرع والتمثل في الجفاف والفيضانات المدمرة اللذين سببتهما الحياة على الأرض». بدأت «لاست جنرايشن» تنظيم احتجاجات سلمية، إلا أنها تحولت تخريبية في إيطاليا العام الفائت قبيل الانتخابات العامة، وكانت تهدف إلى حرض السياسيين من مختلف التوجهات على جعل مسألة التغير المناخي من أولوياتهم.



تهنئة القيادات الجديدة ووفاء وتقديراً للوطن ورئيس الدولة

## سعيد بن طحنون يشهد أمسية رمضانية أقامها المستشار أحمد سودين



تضمنت قصائد تعبر عن الوفاء والحب والتقدير والعزة والانتماء لدولة الإمارات وتحمل معاني الولاء لصاحب السمو رئيس الدولة حفظه الله والقيادة الرشيدة والإشادة بالمسيرة الوطنية. حيث قدم كل من الشعراء المشاركين في الأمسية راشد شرار وخلفان بن نعمان الكعبي وعامر الحوسني وسالم بن طاعن الراشدي وأحمد صالح الطوفان وعلي بن نعمان الكعبي وقصائدهم الوطنية والوجدانية في المناسبة. وفي الختام كرم معالي الشيخ الدكتور سعيد بن طحنون آل نهيان الشعراء الحاضرين وعدد من أبناء الوطن المتفوقين في المجالات العلمية كافة، وقد سبقت الأمسية الرمضانية مأدبة إفطار أقامها المستشار أحمد سودين على شرف معالي الشيخ د. سعيد بن طحنون آل نهيان والسفراء والضيوف والمدعوين.

بن محمد بن زايد آل نهيان، ولياً للعهد في إمارة أبوظبي، وتمنى لسوهم التوفيق والسداد في مواصلة مسيرة التنمية الشاملة التي أرسى دعائمها الوالد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، وسارت على نهجها قيادتنا الرشيدة. وأكد المستشار أحمد سودين في كلمته أن قرارات رئيس الدولة حفظه الله والمراسيم الأميرية التي أعلنها، تؤكد حكمة سموه ورؤيته الثاقبة نحو مستقبل الوطن في التنمية والإنجازات الطموحة. ورفع المستشار أحمد سودين أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى سمو الشيخ في التعيينات الجديدة، سائلاً المولى عز وجل أن يديم على الإمارات الأمن والأمان والازدهار. ثم كانت أمسية شعرية شارك فيها عدد من شعراء الوطن

من المدعوين وضيوف من سلطنة عمان الشقيقة.

استهلّت الأمسية بكلمة معالي الشيخ الدكتور سعيد بن طحنون آل نهيان أكد فيها على مسيرة النهضة والتقدم والازدهار في دولة الإمارات التي تعكس الرؤية المستقبلية للقيادة الرشيدة لعد أكثر إشراقاً وازدهاراً. وتقدم معاليه بخالص التهاني لشعب دولة الإمارات والمواطنين والمقيمين بمناسبة القرارات السامية لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، بتعيين سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير ديوان الرئاسة، نائباً لرئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، وتعيين سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان، وسمو الشيخ طحنون بن زايد آل نهيان، نائبين لحاكم أبوظبي، وتعيين سمو الشيخ خالد

•• العين - الفجر

شهد معالي الشيخ الدكتور سعيد بن طحنون آل نهيان أمس الأمسية الرمضانية التي أقامها سعادة المستشار أحمد سودين رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات لرعاية وير الوالدين في منطقة الطوية بمدينة العين بمناسبة التهنئة الوطنية إلى القيادات الجديدة ووفاء وتقديراً للوطن وصاحب السمو رئيس الدولة حفظه الله، وذلك بحضور سعادة خورخي أوغستين مولينا، سفير جمهورية الأرجنتين لدى الدولة وسعادة ايتيين بيرشولد سفير جمهورية النمسا لدى الدولة وعدد من أعضاء السلك الدبلوماسي وكبار الشخصيات وأعيان القبائل وشعراء وجمع كبير



بمشاركة 335 متسابقاً

## الشارقة الرياضي يتوج الفائزين في «جري الشارقة الخيري»



أما في سباق 5 كلم، للفئة المفتوحة للرجال جاء نوح كويش في المركز الأول وتلاه ماثيو بلويت في المركز الثاني وعبدالله المهيري ثالثاً، وفي فئة السيدات أحرزت نوريام اركبيفا المركز الاول وايمانويلا كوستيا المركز الثاني أما المركز الثالث فكان من نصيب جورين ديلا. وفي سباق 10 كلم الفئة المفتوحة للرجال: جاء فرحان الحمادي في المركز الأول وادوارد سالكيديو في المركز الثاني ونيكولاي دينسينكو في المركز الثالث وفي فئة السيدات أحرزت لونا موراتي المركز الأول والمركز الثاني ليغا فيكيسا والمركز الثالث ليزا فاريلو، وفي سباق 1 كلم حل محمد عدنان أولاً وسعيد محمد ثانياً وخاطر الشامسي ثالثاً. وأعرب سعادة عبدالمك جاني عن سعادته بنجاح الفعالية التي خصص ريعها لصالح الأعمال الخيرية مؤسسة القلب الكبير، وأشاد بتفاعل المشاركين والإقبال والحماس من مختلف الفئات السنية، مؤكداً أن هذا الإقبال هو ضمان نداء ونجاح مختلف الفعاليات الرياضية المجتمعية التي ينظمها المجلس الرياضي على مدار العام، وتقدم بالشكر للجهات الداعمة للحدث منها القيادة العامة لشرطة الشارقة ودائرة الشؤون الإسلامية وهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون ومركز الشارقة للعمل التطوعي وبيئة وذلك لجهودهم المتميزة ودعمهم المتواصل للمجلس وفعالياته المختلفة منها جري الشارقة الخيري.

•• الشارقة - الفجر

نظم مجلس الشارقة الرياضي جري الشارقة الخيري يوم أمس الأول السبت 1 إبريل 2023 أمام مسجد الشارقة الكبير بالتعاون مع مؤسسة القلب الكبير ودائرة الشؤون الإسلامية بالشارقة والقدرة للخدمات الرياضية وعدد من الجهات الداعمة، وبمشاركة 335 متسابقاً من الجنسين من مختلف الفئات العمرية والذي خصص ريعه لمؤسسة القلب الكبير.

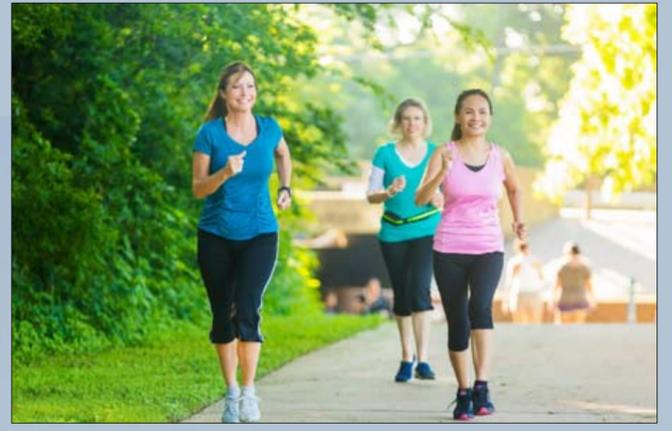
حضر الفعالية وتوج الفائزين سعادة عبدالمك محمد جاني نائب رئيس مجلس الشارقة الرياضي ويسر عمر الدوكي مدير إدارة الفعاليات الرياضية والاجتماعية، وشارك فيها سعادة خالد عبدالله رئيس مجلس ضاحية مويج وأعضاء المجلس.

وجاءت النتائج كالتالي: - في سباق 3 كلم، للفئة المفتوحة للرجال جاء محمد عبد النبي في المركز الأول وأحمد حسن ثانياً وعبدالله راشد ثالثاً، أما الفئة المفتوحة للسيدات جاءت ريمانا سانا في المركز الأول و لطيفة الفلاسي في المركز الثاني ولارا هيديوس في المركز الثالث.



# منوعات العقل 23

كشف علماء من جامعة ماساتشوستس أمهيرست بالولايات المتحدة، كيف يمكن لكبار السن تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة تصل إلى 50%. وتقليل احتمال الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، من الأفضل المشي ما بين "6000 إلى 9000 خطوة في اليوم".



ما بين "6000 إلى 9000 خطوة في اليوم

## المشي يقلل من مخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية 50%



وعلمت الأستادة المساعدة في علم الحركة في كلية الصحة العامة وعلوم الصحة، أماندا بالوش، على النتائج. وقالت: "وجدنا أنه بالنسبة للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاما، كان هناك خطر إصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أقل بشكل ملحوظ على مدى متابعة متوسطها ست سنوات. وعند تجميع المزيد من الخطوات يوميا، بات الخطر أقل تدريجيا".

واشتمل التحليل على 15 دراسة شملت ما يقرب من 50000 شخص من أربع قارات. وأضافت بالوش: "الأشخاص الأقل نشاطا هم الأكثر ربحا من هذا المشي. فبالنسبة لأولئك الذين يمشون 2000 أو 3000 خطوة في اليوم، فإن القيام بالمزيد قليلا يمكن أن يعني الكثير لصحة قلبهم. إذا كنت على عتبة 6000 خطوة، فإن الوصول إلى 7000 ثم إلى 8000 أمر مفيد أيضا، إنه مجرد تحسن تدريجي أصغر".

وتوصف أمراض القلب والأوعية الدموية بأنها "مرض الشيخوخة"، ما يعني أن السمات المميزة لمشكلة صحية لا تميل إلى أن توتي مشارها حتى وقت لاحق من الحياة. وتشرح NHS: "أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD) هي مصطلح عام للحالات التي تؤثر على القلب والأوعية الدموية". أربعة أنواع رئيسية من أمراض القلب والأوعية الدموية:

1. أمراض القلب التاجية.
2. السكتات الدماغية والسكتات الدماغية الصغيرة.
3. مرض الشرايين المحيطية.
4. مرض الشريان الأورطي.

ويحدث مرض القلب التاجي عندما ينخفض أو يتوقف تدفق الدم الغني بالأكسجين إلى عضلة القلب. وبالتالي، يمكن أن يعاني الشخص المصاب بأمراض القلب من ألم في الصدر أو نوبة قلبية أو قصور في القلب. وتحدث السكتة الدماغية عندما ينقطع إمداد الدماغ بالدم، ما قد يؤدي إلى موت خلايا المخ.

علامات السكتة الدماغية:

- الوجه - قد يتدلى الوجه من جانب واحد، وقد يكون الشخص غير قادر على الابتسام، أو قد يكون فمه أو عينه قد سقطتا.
- الذراعان - قد لا يتمكن الشخص من رفع ذراعيه والاحتفاظ بهما هناك بسبب ضعف

## أضف هذه المكملات إلى نظامك الغذائي في شهر رمضان

يشير أخصائيو التغذية إلى أهمية الاعتناء في النظام الغذائي خلال شهر رمضان المبارك، ليستطيع الصائم الحفاظ على طاقة جسمه، والاستمرار بعملية الصيام دون حدوث أي آثار جانبية وللمساعدة على الاستمرار في الشعور بالرضا والراحة الجسدية في رمضان، وضع مدرب الحياة عبر الإنترنت والمدرب الشخصي، دانيال ويلز، قائمة بالفيتامينات والمكملات الغذائية لإدخالها في هذا الشهر:



فيتامين D3 جزء من نظامك الغذائي المعتاد، فيجب أن يكون كذلك. خل التفاح يمكن أن يساعد هذا المكمل في دعم الهضم وإدارة الوزن وتحسين مستويات الطاقة بشكل عام، وبحسب ويلز يعزز هذا السائل الفائق الصحة العامة بعدة طرق، عن طريق الموازنة بين مستويات الأس الهيدروجيني القلوية، وفي معظم الأوقات تكون أكثر حمضية من القلوية، بسبب سوء التغذية، كما أنه يقتل البكتيريا السيئة في الأمعاء، يوصي ويلز بمزج خل التفاح مع كمية صغيرة من عصير الفاكهة.



أن زيادة محتوى البروتين في النظام الغذائي للفرد يمكن أن يساعد في منع ضمور العضلات، لذا فإن إضافة مخفوق البروتين أو قطعة من رانغا، وتساعد على كبح الرغبة الشديدة في تناول الطعام.

زيت زهرة الربيع المسائية اقترح ويلز هذا الزيت بسبب التغيرات التي تحدث على روتين النوم، غير يصبح النوم غير منظم طوال شهر رمضان، وبحسب ويلز لن يساعد زيت زهرة الربيع المسائية فقط على النوم بشكل أفضل، بل سيساعد على موازنة مستويات الهرمونات لاحتوائه على حمض دهني حيوي، مما يساعد في جودة النوم. ويعرف

فيتامين D3 لا يساعد فيتامين د 3 في الحفاظ على نظام المناعة فحسب، بل يساعد أيضا في الحفاظ على العظام والعضلات في حالة جيدة، كما ثبت أنه يساعد في الوقاية من الأمراض الالتهابية وأمراض القلب والأوعية الدموية، يقول ويلز: "في رمضان هذا العام، إذا لم يكن

مكمل بروتيني قد تؤدي قلة النشاط والطعام في شهر رمضان في بعض الأحيان إلى ضمور العضلات، وثبت



زيت زهرة الربيع أهمية بتعزيز صحة الجلد، ويساعد على تخفيف آلام المفاصل وتيبسها، ويخفف من آلام الدورة الشهرية، ويحارب هشاشة العظام.

فيتامين K2 هو عنصر غذائي تنتجه





### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : علي ناصر لواته للطائرات شركة الشخص الواحد (ش ذ م م)  
رقم الرخصة : 825803  
عنوانها : مكتب رقم 212 ملك ناصر عبيدالله حسين لواته - المركز التجاري 1  
الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ش ذ م م)  
رقم القيد بالسجل التجاري : 1391509  
بموجب هذا لعن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي ، قد تم التأشير في السجل التجاري بتاريخ بانحلال الشركة المذكور اعلاه ، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ (2023/2/15) والصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ (2023/2/15)  
وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتب (b - هاتف : (04- 2223773) ملك لجيند الشرق الاوسط - رفة البطيئن - استدامة -b ) هاتف : (04- 2223773) متحرك (050 - 5651150) مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**دائرة الإقتصاد والسياحة**

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : يوسف بن خالد لتدقيق الحسابات  
عنوانه : مكتب (005-1201-1202-1203-1204) ملك لجيند الشرق الاوسط - رفة البطيئن - استدامة -b  
بموجب هذا لعن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيين المصفي المذكور اعلاه للقيام بتصفية ، علي ناصر لواته للطائرات شركة الشخص الواحد (ش ذ م م) وعنوانها : مكتب رقم 212 ملك ناصر عبيدالله حسين لواته - المركز التجاري 1  
والصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ (2023/2/15)  
وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتب (b - هاتف : (04- 2223773) ملك لجيند الشرق الاوسط - رفة البطيئن - استدامة -b ) هاتف : (04- 2223773) متحرك (050 - 5651150) مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**دائرة الإقتصاد والسياحة**

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ابيد للخدمات الكهروميكانيكية - ش ذ م م  
رقم الرخصة : 544561  
عنوانها : مكتب رقم 104 ملك محمد خميس ماجد المري - بيرة - النهضة  
الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة  
رقم القيد بالسجل التجاري : 62510  
بموجب هذا لعن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ (2023/3/1) والصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ (2023/3/1)  
وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتب (b - هاتف : (04- 2223773) ملك لجيند الشرق الاوسط - رفة البطيئن - استدامة -b ) هاتف : (04- 2223773) متحرك (050 - 5651150) مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**دائرة الإقتصاد والسياحة**

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : يوسف بن خالد لتدقيق الحسابات  
عنوانه : مكتب (005-1201-1202-1203-1204) ملك لجيند الشرق الاوسط - رفة البطيئن - استدامة -b  
بموجب هذا لعن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيين المصفي المذكور اعلاه للقيام بتصفية ، ابيد للخدمات الكهروميكانيكية - ش ذ م م وعنوانها : مكتب رقم 104 ملك محمد خميس ماجد المري - بيرة - النهضة  
والصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ (2023/3/1)  
وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتب (b - هاتف : (04- 2223773) ملك لجيند الشرق الاوسط - رفة البطيئن - استدامة -b ) هاتف : (04- 2223773) متحرك (050 - 5651150) مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**دائرة الإقتصاد والسياحة**

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : شيكاغو الإمارات العمالية - ش ذ م م  
رقم الرخصة : 557399  
عنوانها : مكتب رقم 106 ملك محمد خميس المري - بيرة - النهضة  
الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة  
رقم القيد بالسجل التجاري : 67849  
بموجب هذا لعن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكور اعلاه ، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ (2023/3/1) والصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ (2023/3/1)  
وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتب (b - هاتف : (04- 2223773) ملك لجيند الشرق الاوسط - رفة البطيئن - استدامة -b ) هاتف : (04- 2223773) متحرك (050 - 5651150) مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**دائرة الإقتصاد والسياحة**

### حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

#### شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : يوسف بن خالد لتدقيق الحسابات  
عنوانه : مكتب (005-1201-1202-1203-1204) ملك لجيند الشرق الاوسط - رفة البطيئن - استدامة -b  
بموجب هذا لعن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيين المصفي المذكور اعلاه للقيام بتصفية ، شيكاغو الإمارات العمالية - ش ذ م م وعنوانها : مكتب رقم 106 ملك محمد خميس المري - بيرة - النهضة  
والصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ (2023/3/1) والصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ (2023/3/1)  
وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتب (b - هاتف : (04- 2223773) ملك لجيند الشرق الاوسط - رفة البطيئن - استدامة -b ) هاتف : (04- 2223773) متحرك (050 - 5651150) مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**دائرة الإقتصاد والسياحة**

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

مذكرة إعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة دبي الفجيرية الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٤/٢/٢٠٢٣ DAFJICPL2023/0000053 أمر أداء

إلى : الحكوم عليه / جميل احمد حسن خان  
نحيطكم علما بأنه بتاريخ لايوجد قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح شمس جده للتجارة العامة ش ذ م م - بالتالي :  
تقرر وعملا بنص المادة 62 من اللائحة التنظيمية لقانون الإجراءات المدنية اصدار أمر أداء للمدعي بقيمة يسداه قيمة الشيكات البالغة 40 الف درهم للمدعية / وفائدة 5% على المبلغ المتبقي في تاريخ قيد الأمر وحتى السداد التام ، كما تأمر المحكمة بإلزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف ، ومبلغ 300 درهم آتباب محاماة.

المحكمة الابتدائية المدنية

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

مذكرة إعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة الشارقة الفجيرية الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٤/٢/٢٠٢٣ SHCFICPL2023/0001752 أمر أداء

إلى : الحكوم عليه / نور الاسلام انعام الحق - العنوان : 9755784  
نحيطكم علما بأنه بتاريخ 24/2/2023 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / شهاب الدين عبدالمنان منصبي - بالتالي : نص الحكم  
نأمر بإلزام المقدم ضددا بان يؤدي الى الطالب مبلغ 30000 درهم (ثلاثون الف درهم) والرسوم والمصاريف ورفض ما عدا ذلك.  
المحكمة الابتدائية المدنية

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان مدعي عليه بالنشر  
في الدعوى ٢٠٢٣/٤/٢/٢٠٢٣ FUCFICOM2023/0000191 تجاري

الى المدعي عليه : اشرف ابراهيم لبيع مواد البناء مؤسسة فريدة لملكتها عرعان محمود محمد اشرف - نعلمكم بان المدعي شركة الدانوب لتجارة مواد البناء - ذ م م فرع الفجيرة - قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة بـ 52,478.32 درهم ، لذا يجب عليكم الحضور امام محكمة الفجيرية الإحتادية ، المحكمة الابتدائية المدنية الموافق 11/4/2023 الساعة 8.30 صباحا مع لديكم من دفاع ومستندات ، وفي حالة عدم حضوركم وإرسال وكيل معتمد نيوب عنكم فإن المحكمة ستباشر الإجراءات القانونية في غيابكم.  
حذر بتاريخ 29/3/2023 - حرر بواسطة الموظف  
مركز سعادة التعاملين

محكمة الشارقة الإحتادية المحكمة الابتدائية المدنية

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان منقذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الإحتادية - محكمة التنفيذ المدنية - جابر عبدالفتاح ذيب جابر إخطار دفع في القضية رقم ٢٠٢٣/٤/٢/٢٠٢٣ SHXEXCIBOUNCE2023/0001407 المحكمة الجزئية المرتجعة

إلى الحكوم عليه : جابر عبدالفتاح ذيب جابر  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنقذ 1 - عصام الزرعوني للمحاماة والاستشارات القانونية ، 2- افق الاسلاميه للتطوير مساهمة خاصة - في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن الحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 11350.0 درهم  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان منقذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الإحتادية - محكمة التنفيذ المدنية - المير لقراتل البناء - ذ م م إخطار دفع في القضية رقم ٢٠٢٣/٤/٢/٢٠٢٣ SHXEXCIBOUNCE2022/0000872 المحكمة الجزئية المرتجعة

إلى الحكوم عليه : المير لقراتل البناء - ذ م م  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنقذ سيد طهير الدين احمد في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن الحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 13350.0 درهم  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم ٢٠٢٣/٤/٢/٢٠٢٣ AJCEXCIBOUNCE2023/0000841 الشيكات المرتجعة

إلى الحكوم عليه : سمير مري من الله بنتا  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ افق الاسلاميه للتطوير مساهمة خاصة - في القضية المشار اليها أعلاه. وبما أن الحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 12474.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
محكمة عجمان الإحتادية

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم ٢٠٢٣/٤/٢/٢٠٢٣ AJCEXCIBOUNCE2023/0000834 الشيكات المرتجعة

إلى الحكوم عليه : سورجيت سينغ هاربيهانج سينغ  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ افق الاسلاميه للتطوير مساهمة خاصة - في القضية المشار اليها أعلاه. وبما أن الحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 11424.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
محكمة عجمان الإحتادية

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم ٢٠٢٣/٤/٢/٢٠٢٣ AJCEXCIBOUNCE2023/0000837 الشيكات المرتجعة

إلى الحكوم عليه : ربحان عبدالقاسم  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ افق الاسلاميه للتطوير مساهمة خاصة - في القضية المشار اليها أعلاه. وبما أن الحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 11424.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
محكمة عجمان الإحتادية

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان منقذ ضده بالنشر  
محكمة عجمان الإحتادية - محكمة التنفيذ المدنية إخطار دفع في القضية رقم ٢٠٢٣/٤/٢/٢٠٢٣ AJCEXCICPL2023/0001034 أمر أداء

إلى الحكوم عليه : ياسر رفيع دانا محمد رفيع  
العنوان : القيم - عجمان - ابراج الخور سكني 443304878 ويعين بالرسائل النصية على هاتف رقم : 0554191597  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنقذ منادي نجوح الطرود - الجنسية سوري - في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن الحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 24250.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم ٢٠٢٣/٤/٢/٢٠٢٣ AJCEXCIBOUNCE2022/0005785 الشيكات المرتجعة

إلى الحكوم عليه : مجيد بوكلاسي مري محى الدين  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنقذ منادي نجوح الطرود ، الجنسية سوري - في القضية المشار اليها أعلاه. وبما أن الحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 16924.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
محكمة عجمان الإحتادية

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان منقذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الإحتادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد عبدالحميد نزيك إخطار دفع في القضية رقم ٢٠٢٣/٤/٢/٢٠٢٣ SHXEXCIBOUNCE2023/0001411 الشيكات المرتجعة

إلى الحكوم عليه : محمد عبدالحميد نزيك  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ تريم مطر محمد تريم - في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن الحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 7180.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
محكمة التنفيذ المدنية

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان منقذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الإحتادية - محكمة التنفيذ المدنية - بالويندر سينغ ماجور سينغ إخطار دفع في القضية رقم ٢٠٢٣/٤/٢/٢٠٢٣ SHXEXCIBOUNCE2023/0001046 الشيكات المرتجعة

إلى الحكوم عليه : بالويندر سينغ ماجور سينغ  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ تريم مطر محمد تريم - الجنسية الإمارات العربية المتحدة في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن الحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 3930.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
محكمة التنفيذ المدنية

### الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان مدعي عليه بالنشر  
في الدعوى ٢٠٢٣/٤/٢/٢٠٢٣ SHCFICICPL2023/0001116 أمر أداء

الى المدعي عليه : المصنوع لقراتل البناء - ذ م م  
نعلمكم بان المدعي خالد احمد جمعه محمد البلوشي الإمارات العربية المتحدة / الجنسية - طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2023/1/16 المحكمة الابتدائية المدنية. قرار المحكمة : بأمر بإلزام المدعي عليها ان تؤدي للمدعي مبلغا وقدره (35900) درهم والزمتها بالفائدة بمقدار 5% سنويا من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام السداد والزمتها بالمصروفات. حكما قابلا للتظلم خلال المدة القانونية 15 يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.  
حذر بتاريخ 6/3/2023 - حرر بواسطة الموظف  
مركز سعادة التعاملين

محكمة الشارقة الإحتادية المحكمة الابتدائية المدنية

### محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان بيع عقار بالنشر  
في التنفيذ رقم 2248/2022/207 تنفيذ تجاري

الطوبى : 229 فدان للتنفيذ القائمة رقم 229  
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 1924/2021/2248 جاري مصرف جزيي بسداد الدين المتفق به وقدره (1.261.100.02) درهم خلال الرسوم والمصاريف  
عنوانها : شارع بني ياس - بجوار غرفة تجارة وصناعة دبي - رقم مغلتي 311783794  
ويتمتع : محمد عبدالمجيد محمد علي  
الطوبى : 114 فدان للتنفيذ القائمة رقم 114  
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 924/2021/2248 جاري مصرف جزيي بسداد الدين المتفق به وقدره (1.261.100.02) درهم خلال الرسوم والمصاريف  
عنوانها : شارع بني ياس - بجوار غرفة تجارة وصناعة دبي - رقم مغلتي 311783794  
ويتمتع : محمد عبدالمجيد محمد علي  
التفاصيل : 2074 - رقم الهاتف : 0522699673  
bahaevsh201@yahoo.com  
موضوع الإعلان : انه في يوم الأربعاء الموافق 12/4/2023 الساعة 10.00.00 صباحا في تمام الساعة الثالثة من الفجر اجتمعت اللجنة التي انيط بها البيع في غرفة الإمارات لتصارت وعلى موعدها الإلكتروني http://www.emiratesuction.ae/ وفيها حضر الشراء بين يدي القاضي 20% من التمن الاساسي قبل انقضاء المدة وتقرر من قبله اعراض على البيع والتزامه بمزاومة مزاد يومه من مستندات القيمة المدفوعة والموافقة النهائية بقيمة 300 الف درهم الاجرة من تنفيذ وطرف من جديده معلولة اذ يقع الدين والمصاريف خلال مزاد ايام التقييم خمسة ايام بعد اعلان البيع ككل فخصم غير معلوم من التمن اذ ان يزيد على ذلك خلال ايام التنفيذ التقييم والزام بشرط ان لا يقل عنه المدة من عند التمن على ان يقوم ببيع كامل العروض والمصروفات خزينة المحكمة وفيها يلي اوصاف الممتلكات : وحدة عقارية : المظلة : المظلة : رقم الارض : 57 - المساحة : 136.38 متر مربع - رقم المبنى : 1 - اسم المبنى : الفجر براديز - رقم الوحدة : 2704 - التقييم : 1271293.54 درهم - مساحتان : 1 - يباع الفجر فوراً .

### محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان بيع عقار بالنشر  
في التنفيذ رقم 6317/2022/207 تنفيذ تجاري

الطوبى : 229 فدان للتنفيذ القائمة رقم 229  
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 7225/2021 جاري مصرف جزيي بسداد الدين المتفق به وقدره (1.035.652.48) درهم خلال الرسوم والمصاريف  
عنوانها : شارع بني ياس - بجوار غرفة تجارة وصناعة دبي - رقم مغلتي 311783794  
ويتمتع : محمد عبدالمجيد محمد علي  
التفاصيل : 2074 - رقم الهاتف : 0522699673  
BALTIC - عدد رقم (306) المظلة : 0906116079 - 050621122  
suwid7889@gmail.com - 0506221122  
موضوع الإعلان : انه في يوم الأربعاء الموافق 12/4/2023 الساعة 10.00.00 صباحا في تمام الساعة الثالثة من الفجر اجتمعت اللجنة التي انيط بها البيع في غرفة الإمارات لتصارت وعلى موعدها الإلكتروني http://www.emiratesuction.ae/ وفيها حضر الشراء بين يدي القاضي 20% من التمن الاساسي قبل انقضاء المدة وتقرر من قبله اعراض على البيع والتزامه بمزاومة مزاد يومه من مستندات القيمة المدفوعة والموافقة النهائية بقيمة 300 الف درهم الاجرة من تنفيذ وطرف من جديده معلولة اذ يقع الدين والمصاريف خلال مزاد ايام التقييم خمسة ايام بعد اعلان البيع ككل فخصم غير معلوم من التمن اذ ان يزيد على ذلك خلال ايام التنفيذ التقييم والزام بشرط ان لا يقل عنه المدة من عند التمن على ان يقوم ببيع كامل العروض والمصروفات خزينة المحكمة وفيها يلي اوصاف الممتلكات : وحدة عقارية : المظلة : المظلة : رقم الارض : 61 - المساحة : 381.0 متر مربع - رقم المبنى : 1 - اسم المبنى : باليتك - رقم الوحدة : 306 - التقييم : 3.258.133.3 درهم - مساحتان : 1 - يباع الفجر فوراً .

### محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان حكم بالنشر  
في الدعوى 53/2023/42 تجاري

الطوبى : 147 فدان للتنفيذ القائمة رقم 147  
موضوع الدعوى : مطالبة بسداد قيمه وقدره مبلغ (112926.80) مائة واثنى عشر الف وتسعمائة وستة وعشرون درهم ومعاون فلنا والفاائدة القانونية على مبالغ 5% سنويا من تاريخ استحقاق الفاتورة ، في 12/2014/4 وحتى السداد التام ، والرسوم والمصاريف ومقابل العال المحاماة.  
المدعي : المصنوع لقراتل البناء - ذ م م  
عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - بيرة - شارع بني ياس - شارع نون لوزر - قفة 2104  
ويتمتع : منصور حسن ناصر الحشود  
الطوبى : 147 فدان للتنفيذ القائمة رقم 147  
موضوع الإعلان : نعلمكم بان المحكمة حكمت بحسبها المقتضى بتاريخ 2023/2/7 في الدعوى المذكورة لصالح / المصنوع لقراتل البناء - ذ م م بإلزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (112926.80) مائة واثنى عشر الف وتسعمائة وستة وعشرون درهم ومعاون فلنا والفاائدة القانونية على مبالغ 5% سنويا من تاريخ الاعطاف القضائية وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف والرسوم ومبلغ خمسة الفدين المحاماة . حكما بمائة الفدين لايلا لاستحقاق الفاتورة خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان وبيع باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حكاه في وثقها  
رئيس القسم

### محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان أمر أداء بالنشر  
في الدعوى رقم 114/2023/60 أمر أداء

الطوبى : 203 فدان والفاائدة التجارية رقم 203  
موضوع الدعوى : المطالبة باسداد الامر بإلزام المدعي عليه بسداد مبلغ 3417600.32 درهم والفاائدة القانونية 16% من تاريخ استحقاق الشيكات والرسوم والمصاريف ومقابل العال المحاماة.  
المدعي : افق الاسلاميه للتطوير مساهمة خاصة - عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - المركز التجاري الأولى - دبي - شارع الصيخ زايد - عجمان - محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم - قفة 2604 - خيراتون  
ويتمتع : عصام عبدالرحمن حسن علي الزرعوني  
الطوبى : 203 فدان والفاائدة التجارية رقم 203  
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2023/1/16 المحكمة الابتدائية المدنية. قرار المحكمة : بأمر بإلزام المدعي عليها بالمبلغ المدفوع وقدره 3417600.32 درهم (ثلاثة ملايين واربعمائة وسبعة عشر الف وتسعة مائة وستة وستون وثمان مائة واثلاثون فلنا والفاائدة القانونية بمقدار 16% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف ومبلغ خمسة الفدين المحاماة . حكما قابلا للتظلم خلال المدة القانونية 15 يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.  
رئيس الشعبة

### محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

**العدد ١٣٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٢**

إعلان أمر أداء بالنشر  
في الدعوى رقم 2674/2022/60 أمر أداء

الطوبى : 203 فدان والفاائدة التجارية رقم 203  
موضوع الدعوى : المطالبة باسداد الامر بإلزام المدعي عليه بسداد مبلغ 12600 درهم والفاائدة القانونية 95% من تاريخ استحقاق الشيكات والرسوم والمصاريف ومقابل العال المحاماة.  
المدعي : افق الاسلاميه للتطوير مساهمة خاصة - عنوانها : الإمارات - إمارة دبي - شارع الصيخ زايد - عجمان - محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم - قفة 2604  
ويتمتع : عصام عبدالرحمن حسن علي الزرعوني  
الطوبى : 203 فدان والفاائدة التجارية رقم 203  
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2022/12/5 المحكمة الابتدائية المدنية. قرار المحكمة : بأمر بإلزام المدعي عليها بالمبلغ المدفوع ومبلغ خمسة الفدين المحاماة . حكما قابلا للتظلم خلال المدة القانونية 15 يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.  
رئيس الشعبة

•• الشارقة-الفجر:

أعلنت مبادرة "كان يا ما كان"، التي ينظمها "المجلس الإماراتي لكتب اليافعين"، عن فتح باب التبرع بالكتب من خلال فروع مكتبات دبي العامة، وذلك في إطار التعاون المشترك بين المجلس وهيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة"، بهدف دعم الأطفال والياافعين في المناطق التي تعاني من أزمات إنسانية حول العالم، وصعوبات في الوصول إلى الكتب.



«الإماراتي لكتب اليافعين» يدعو المجتمع إلى التبرع بالكتب من خلال منافذها بالتعاون مع «دبي للثقافة»

## «كان يا ما كان»... مبادرة تجسد رؤية الإمارات للعطاء الإنساني والثقافي

واشراكهم في أنشطة مفيدة وممتعة، حيث تسعى المبادرة إلى أن تكون فضاءً رحباً، يجد فيه الصغار ما يزرع في نفوسهم الأمل، ويقوي فيهم الثقة بأن المستقبل سيكون أجمل، لهم ولبن جيون.

وفي ضوء رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة للعطاء الإنساني بمفهومه الشامل، تنظم مبادرة "كان يا ما كان" حملة تبرع بالكتب بين إمارات الدولة، لإيصالها من خلال شركائها إلى الأطفال الذين يجدون صعوبة في الوصول إلى الكتب في جميع أنحاء العالم، وتدعو المبادرة كافة أفراد المجتمع والمؤسسات إلى المشاركة في هذه الحملة، التي تستمر حتى نهاية شهر رمضان المبارك.

المستهدفة. وتوسعي مبادرة "كان يا ما كان" إلى إغناء حياة الأطفال بالكتب القيّمة وذات الجودة، والتي تصل إلى قلوبهم وعقولهم في ظل ظروف صعبة تحرمهم من فرصة القراءة والتعلم، إذ تحمل الكتب التي توزعها المبادرة في طياتها معارف قيمة تمزج بين القصص والترفيه، لتكون مصدراً يسهم في رسم ملامح مستقبل الأطفال.

على تقتصر دور المجلس الإماراتي لكتب اليافعين على توفير الكتب فحسب، بل ينظم أيضاً فعاليات متنوعة تهدف إلى رسم البسمة على وجوه الأطفال، وإبعادهم عن التفكير السلبي،

في تنمية مجتمعاتها، وتزرع في نفوسهم بذور الإلهام والأمل، وتدرك أهمية التعاون مع الجهات والمؤسسات الثقافية المختلفة لنشر المعرفة والثقافة في الدول الأقل حظاً، وجعل الأدب والثقافة في متناول الجميع.

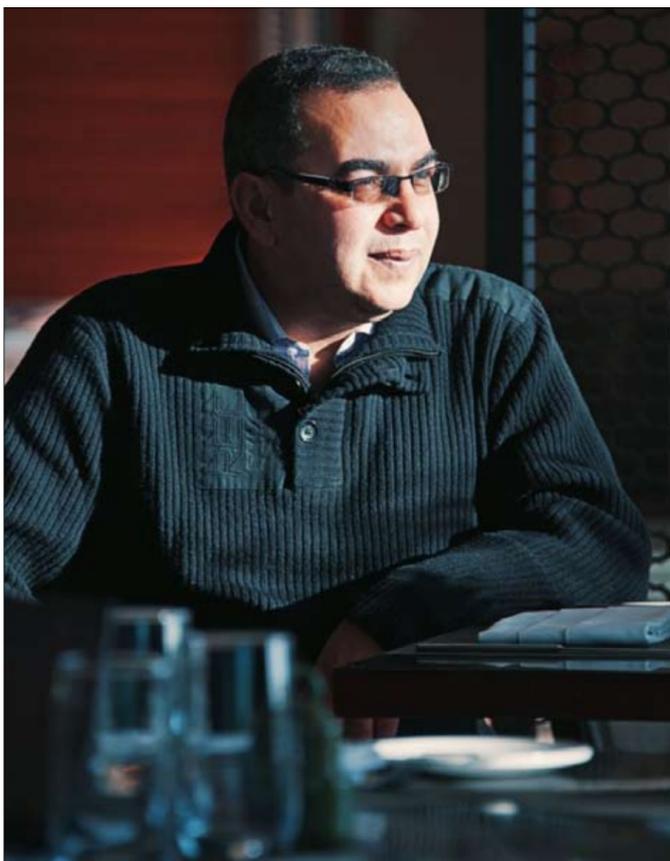
وأكد بن خرياش التزام مكتبات دبي العامة بدورها في نشر الثقافة وتغذية العقول بالعلم والمعرفة، مشيراً إلى أن "دبي للثقافة" ستسخر كافة جهودها لإنجاح مبادرة "كان يا ما كان" وبمساعدها في تحقيق أهدافها النبيلة، من خلال فتح أبواب كافة فروع مكتباتها لاستلام الكتب من المتبرعين لإيصالها عبر شركائنا إلى الفئة

من أنحاء العالم، كما ساهم التعاون الوثيق مع شركاء محليين ودوليين، إضافة إلى التفاعل الإيجابي من المجتمع المحلي ومؤسساته، في إثراء المحتوى الذي تقدمه المبادرة لمختلف الثقافات العالمية، وأكد الدكتور سعيد مبارك بن خرياش، المدير التنفيذي لقطاع الفنون والآداب في "دبي للثقافة" إلى أهميتها في بث روح الأمل في نفوس الأطفال والياافعين في الدول والمناطق التي تعاني من صعوبة الوصول إلى الكتب، وقال: "نؤمن بأهمية القراءة والمعرفة في فتح آفاق فكرية جديدة تساهم في إنشاء أجيال طموحة تمتلك القدرة على إحداث تغيير إيجابي، وتساهم

دور المعرفة والثقافة في زرع الأمل والثقة لدى الأطفال الذين يعانون من صعوبات في الوصول إلى الكتب، حيث نحرض على تزويدهم بالأدوات التي تساعدهم على مواجهة الظروف التي يمررون بها بالعلم والمعرفة، والتطلع إلى غد أفضل تسهم فيه الكتب بجعلهم قوة دافعة للتنمية والإعمار في مجتمعاتهم.

وأضافت: "في إطار جهود المبادرة لتحقيق أهدافها النبيلة، أسهم الدعم الكبير من دولة الإمارات وقياداتها الحكيمه، التي تؤمن بأهمية العطاء الإنساني والثقافي، في استمرار عطاء "كان يا ما كان" وتجاوز الحدود ليصل إلى مساحة واسعة

ودعا "المجلس الإماراتي لكتب اليافعين" المجتمع ومؤسساته إلى الإسهام في دعم هذه المبادرة الإنسانية الثقافية، من خلال التبرع بكتب وقصص الأطفال المتوافرة لديهم، بأي لغة كانت، من خلال فروع مكتبات دبي العامة، وهي: مكتبة حتا العامة، مكتبة الطوار، مكتبة الراشدية، مكتبة هور العنز، مكتبة النخول، مكتبة أم سقيم، مكتبة الصفا للفنون والتصميم، حيث تستمر في تلقي تبرعاتهم حتى نهاية شهر رمضان المبارك. وقالت مروة العقروبي، رئيس المجلس الإماراتي لكتب اليافعين: "تشكل مبادرة "كان يا ما كان" شهادة على التزام إماراة الشارقة بتعزيز



5 سنوات على رحيله..

## أحمد خالد توفيق لا يزال نجماً على السوشيال ميديا

لا يزال أحمد خالد توفيق نجماً على السوشيال ميديا بعد خمس سنوات من رحيله عن عالمنا، وهي ظاهرة تستحق الدراسة والسر في ذلك يعود إلى عدة أسباب سنحاول التوقف عندها.

جرويات السوشيال هناك كم كبير من جرويات السوشيال ميديا التي تهتم بمحتوى أحمد خالد توفيق ليس فقط لشعبيته الكبيرة بين الشباب وإنما لكون أي بوستات تحمل اسمه تتضمن الرواج على كل المستويات وهو ما يؤدي في النهاية إلى ظهور اسمه بلا انقطاع عبر وسائل التواصل.

مقولات محفورة في الذاكرة لا يمل محبوب أحمد خالد من ترديد مقولاته المقتبسة من رواياته أو "قتباساته" على حد تعبير المحبين له، وهم يفعلون ذلك سواء في الحياة الواقعية أو على السوشيال ميديا لذلك تجد كل يوم الجديد والجديد من مقولات أحمد خالد توفيق على مواقع التواصل الاجتماعي



كانت الكارثة كلها في الإفراط.. الإفراط في الأمل، في الحب، في التوقعات، في الإلتظار، في كل شيء.

— أحمد خالد توفيق.

## المقابر المفقودة في مصر.. هل دفن الملك خوفو في الهرم الأكبر؟

تعد مومياء الملك خوفو، صاحب الهرم الأكبر، أحد عجائب الدنيا السبع، واحدة من أغزائ التاريخ الفرعوني، حيث لم يعثر على مومياء الملك في الأهرامات أو في أي مقابر فرعونية أخرى حتى الآن.

خوفو، هو اسم الولادة للفرعون المصري القديم، الذي حكم في عهد الأسرة الرابعة من عصر الدولة القديمة، حوالي 2580 قبل الميلاد، لفرعون خوفو ثاني ملوك الأسرة الرابعة، الذي تبع الفرعون سنفرؤ على العرش، والمرجح أن يكون أبيه، ومن الثابت أن أمه كانت الملكة حتب حرس الموجود قبرها في مقابر الجيزة، يُعزى إليه بناء الهرم الأكبر على هضبة الجيزة لتكون مقبرة له، أحد عجائب الدنيا السبع في العالم القديم.

تقع مقبرة خوفو خع إف الأول في الجبانة الشرقية للمجموعة الهرمية للملك خوفو (حوالي 2589 - 2566 ق.م.) في الجيزة، وهي تلك الجبانة التي كانت مخصصة لأقرب أقرباء الملك، والتي تحتوي على أكبر مصاطب في هضبة الجيزة. يشير المصطلح "الصلطبة"

إلى نوع من الهياكل الجنائزية التي كانت بشكل عام مستطيلة الشكل ومبنية فوق حجرة الدفن، والتي كانت تحت الأرض. وتحتوي القبرة على بئرين للدفن أحدهما له والآخر لتزويجه نفركاو.

ذهب كريس نوتون، عالم مصريات، إلى أن بعض المباني في هرم خوفو، قد تساعد في الحصول على معلومات جديدة عن عمليات البناء في مصر القديمة، وتشير Daily Express، إلى أن نوتون يعتقد أن أدنى حجرة من الحجرات الثلاث الموجودة داخل الهرم، غير مكتملة البناء ومهجورة، وقد تكون "مكان المومياء الآخر للحاكم لخوفو". ويقول كريس نوتون: اعتقد، أن الهرم في البداية صمم لتكون له حجرات تحت الأرض، لكن بعد ذلك أجريت التعديلات التي نراها حالياً، حيث تقدر أن تكون حجرة الدفن داخل الهرم وليست تحت سطح الأرض، حسب ما جاء بروسيا اليوم، ويضيف اعتقدت في البداية أن بناء الحجرة لم يكتمل، لأنها فقدت الغرض من إنشائها، بعد التعديلات التي أجريت على الخطط.



## الكبير أوي والتحويلات الثقافية الجديدة.. كيف عرضها المسلسل؟

عرض مسلسل الكبير أوي في آخر حلقاته جانباً من التحويلات الثقافية الجديدة فهجرس "محمد سلام" يطلب البييتزا دليفرى لجونى "أحمد مكي" وهنا يأتي عامل توصيل البييتزا محملاً بالبييتزا لكنه أيضاً يحمل معها بعض الكماليات التي لا تؤثر في شيء ويخبره أنها بأكثر من نصف الثمن في إشارة إلى كون زماننا هذا تأثر بالكماليات والرفاهية الزائدة عن الحد التي تكلف أكثر بكثير مما يتوجب شراؤه سواء كان طعاماً أو غيره.

في المشهد التالي يظهر محمد سلام لايف على أحد التطبيقات الجديدة وهو ما يلتفت النظر بوضوح إلى سطوة وسائل التواصل الاجتماعي وخصوصاً التطبيقات الجديدة على حياتنا لكنه أيضاً يطرح قضية مجتمعية وهي تعمد البعض إثارة الغرائب والعجائب أثناء الظهور اللايف على وسائل التواصل لجذب المزيد من الجمهور فيخرج هجرس أو "محمد سلام" وهو يلبس كيبس في رأسه أو يحكم على أحد المتابعين بعد خسارته تحدياً من تحديات وسائل التواصل الاجتماعي بأحكام غير منطقية تعتمد الغضب والإثارة منهاجاً وهو ما يبدو واضحاً

من خلال المسلسل امتداده إلى أعماق الريف. وتدرج أحداث الجزء السابع من مسلسل الكبير أوي بعد عام من زواج الكبير أوي ومربوحة، حيث تقع خلافات ومشاكل زوجية بين الكبير ومربوحة بعد مرور عام على زواجهما، بالإضافة إلى تهديد الكبير لمربوحة بالزواج عليها بسبب المشاكل الزوجية التي يعانين منها.

أما جونى فمازال في رحلته في البحث عن اكتشاف ما يريده فيقوم بعمل مشاريع يحاول أنجاحها وأحدثها العمل لايف كوتش في المزارطة، فيما يظهر الآخ الثالث وهو حزلولوم يدير أعماله الاستثمارية، ويقرر شراء مصنع كبير للشربات ولكن كعادته يقع في العديد من المشاكل والمفارقات الكوميديية. مسلسل "الكبير أوي 7" بطولة أحمد مكي، رحمة أحمد، بيومي فؤاد، مصطفى غريب، هشام إسماعيل، محمد سلام، سماء إبراهيم، حسين حجاج، حاتم صلاح، وغيرهم من الفنانين، بالإضافة إلى ظهور عدد من ضيوف الشرف، والعمل من إنتاج شركة سينرجي، تأليف مصطفى صقر، محمد عز الدين، وإخراج أحمد الجندي.

التي تكلف أكثر بكثير مما يتوجب شراؤه سواء كان طعاماً أو غيره. في المشهد التالي يظهر محمد سلام لايف على أحد التطبيقات الجديدة وهو ما يلتفت النظر بوضوح إلى سطوة وسائل التواصل الاجتماعي وخصوصاً التطبيقات الجديدة على حياتنا لكنه أيضاً يطرح قضية مجتمعية وهي تعمد البعض إثارة الغرائب والعجائب أثناء الظهور اللايف على وسائل التواصل لجذب المزيد من الجمهور فيخرج هجرس أو "محمد سلام" وهو يلبس كيبس في رأسه أو يحكم على أحد المتابعين بعد خسارته تحدياً من تحديات وسائل التواصل الاجتماعي بأحكام غير منطقية تعتمد الغضب والإثارة منهاجاً وهو ما يبدو واضحاً

منوعات

الفكر

27

ماذا لو كان هاتفك عدوك، الخصوصية والعمومي، رقم واحد

# Unlocked عندما يُصبح الهاتفُ مصدرًا لـ "تفاهة الشر"

يُقدّم Unlocked، الفيلم الكوري الجنوبي لـكيم تاي جون (٢٠٢٣)، حكاية شابة عزباء (تشان وو-هي)، وضعت كل حياتها في هاتفها. هذا ثمن الحياة الافتراضية، التي صارت أكثر قيمة ووزناً من الحياة الواقعية. صار نوع الهاتف وثنمه من محدّدات الهوية العصرية الجديدة للفرد. لكن، ماذا لو كان هاتفك عدوك، الخصوصية والعمومي، رقم واحد؟



هذا الفيلم ليس تحفة فنية، لكنّه ذو عمق اجتماعي. الكتابة الفيلمية فيه نتيجة ملاحظة يومية مباشرة لحياة نساء المدن المتعلّقات. هذا موضوع أمني، يؤثر على حياة ملايين البشر. يلتقط ظاهرة جزئية، تتدرج وتتضخم وتعاظم. تتواصل الشابة مع العالم، وتعيش "القواسم المشتركة". بذلك، اجتاز التلصص العتبة الأولى، ودخل حياتها الشخصية. هكذا أوضحت التشابهات الحذرّ الفريزي لدى البشر تجاه الغرباء، وحلّت محلّها ألفة سريعة خطيرة.

لماذا كل هذا؟

سادية مجانية، مثل لما سمّته حنة أرندت "تفاهة الشر"، في تفسيرها الذي يلحقه البشر، بعضهم ببعض. تقول أرندت: "تكمّن التفاهة في استقالة العقل والضمير عن تحمّل المسؤولية بوعي" ("أبخمان في القدس، تقرير حول تفاهة الشر"، ص 18).

تسهل مراقبة من يعيش كل حياته على هاتفه، فلا يترك لحظة واحدة. هاتف مُحترق، يعني حياة مكشوفة، تصير جحيماً لأسباب نافية. صارت الشابة تحت رحمة متخصص مريض. يتجسّس عليها. يقلدها. تتشكّف أنّه يشبهها، فتستنتج أنّها وجدت توأم السروح، لكثرة "القواسم المشتركة". بذلك، اجتاز التلصص العتبة الأولى، ودخل حياتها الشخصية. هكذا أوضحت التشابهات الحذرّ الفريزي لدى البشر تجاه الغرباء، وحلّت محلّها ألفة سريعة خطيرة.



يعرض Unlocked تفاصيل حياة فتاة، هاتفها أول ما تتبرّك به عندما تستيقظ. تدخل الآلة الإنسان في عزلة، وتخلق لديه مزاجاً ميكانيكياً سوداويًا. شابة مسالمة، بدليل الغلاف الأخضر لهاتفها. ثم وقعت في فخ الجريمة الإلكترونية. ماذا يحصل للفرد حين يقعد هاتفه؟ تنتقل المعلومات الخاصة إلى الحيز العام. تصير مشاعة ومفضوحة، وهذا خطر. يمثل الهاتف حدوداً هشة بين العام والخاص. ماذا سيحصل لحياة المرء لو وقعت صورته ورسائله الحميمة في الأوغورا؟



حقق هذا المسلسل الأميركي نجاحاً كبيراً عبر (إتش بي أو)

## الموسم الثاني من "ذا لاست أوف أس" سي طرح عام 2025



المقبلة على موسمين. في المقابل، تستعد "إتش بي أو" لإطلاق الموسم النهائي من مسلسل "سكاشين" Succession الأحدث، في الولايات المتحدة. وأوضح بلويوز أن قرار عدم إنجاز مواسم إضافية من هذا العمل "أخذته جيس آرسترونغ (صانع العمل) بالكامل". وأضاف: "أعتقد أن اتباع آراء صانعي العمل عموماً هو الأمر الصائب. بالطبع كنت أود لو استمر العمل أكثر، لكن هذا ما حصل".

وأبدى بلويوز رغبته في إنتاج مسلسلات أخرى مثل "سكاشين" و"ذا وايت لوتس" The White Lotus، تتسم بالتصاقها أكثر "في الحاضر، من دون مؤثرات خاصة ولا أساطير" مكلفة إنتاجياً، كما الحال مع "ذا لاست أوف أس" أو "هاوس أوف دراغنز" House of the Dragon أو "المشتق من عالم 'غيم أوف ثرونز' Game of Thrones".

وقال بلويوز: "لا أحد يمكنه التكهّن مسبقاً بالصدى الذي سيلقاه أي مسلسل"، لكن هذا العمل "مصنوع بصورة جيدة جداً من كل النواحي" و"الناس يقدرّون النوعية".



يتعين على محبي مسلسل "ذا لاست أوف أس" The Last of Us الانتظار حتى عام 2025 لمشاهدة الموسم الثاني، وفق تصريحات أدلى بها رئيس شبكة إتش بي أو الأميركية كيسي بلويوز، لوكالة فرانس برس مؤخراً، خلال مشاركته في مهرجان سيري مانيا، في مدينة ليل الفرنسية. وقال كيسي بلويوز، بشأن المسلسل الأميركي الذي حقق نجاحاً كبيراً عبر "إتش بي أو" أخيراً: "إلى متى يتعين الانتظار حتى لم شمل الثنائي جويل (بيدرو باسكال) وإيلي (بيلا رامزي)؟ لا أعلم. قد يحصل ذلك في وقت ما من عام 2025".

استقطب هذا العمل التشويقي المقتبس من لعبة فيديو بالعنوان نفسه، والزاخر بقصص الديكتاتورية العسكرية وكانات الزومبي، ملايين المشاهدين حول العالم، ولقي ترحيباً كبيراً من النقاد، على عكس اقتباسات سابقة من عالم ألعاب الفيديو.



# الفكر

## طبيبة تحذر من خطر تكرار الإصابة بالإنفلونزا

النوع A.

حذرت الدكتورة آنا سافونوفا، أخصائية التشخيص المختبري السريري، من خطر تكرار الإصابة بالإنفلونزا. وتشير الطبيبة في مقابلة مع صحيفة "إزفيستيا"، إلى أنه إذا كانت منظومة مناعة الشخص لا تستجيب بالمستوى المطلوب للفيروسات، فإنه معرض لتكرار الإصابة بنفس النوع من الإنفلونزا. ووفقا لها، يمكن بعد إصابة الشخص بالإنفلونزا H1N1، ان يصاب الشخص بنوع B من الإنفلونزا، وهذا ما يحصل عادة عند بداية انتشار العدوى وفي نهايتها، حيث تحل فيروسات النوع B محل فيروسات



## أطباء أمراض القلب يشددون على ضرورة تغيير تجربة الاختبارات السريرية

يقول الأطباء والعلماء إن تكلفة المراحل الثلاث من الاختبارات السريرية تتزايد باستمرار وتعيق الإدخال السريع للعلاجات والأدوية الجديدة في الممارسة الطبية. ودعا أعضاء جمعيات أمراض القلب الأربع الرائدة في العالم، وبينها الجمعية الأوروبية لأمراض القلب، جمعية القلب الأمريكية، الاتحاد العالمي للقلب، الكلية الأمريكية لأمراض القلب، المجتمع العلمي إلى إعادة النظر في ممارسة الاختبارات السريرية. وأفادت الخدمة الصحية في الجمعية الأوروبية لأمراض القلب الأسبوع الماضي بأن الرسالة المفتوحة لأعضاء الجمعيات تم نشرها على مواقعهم الإلكترونية. قال فرانز ويدينجر، رئيس الجمعية الأوروبية لأمراض القلب، "إن التجارب السريرية هي الآن المعيار الذهبي لاختبار العلاجات الجديدة وتحسين رعاية المرضى. لكن تكاليف هذه التجارب أخذت في الارتفاع بسرعة، مما يجعل من شبه المستحيل إجراءها قريبا. ونحن بحاجة إلى تحديث جذري لهذه الممارسات".

وتخضع الغالبية الساحقة من الأدوية والعلاجات الجديدة اليوم لاختبارات سريرية متعددة المراحل تهدف لاختبار سلامتها وفعاليتها. وكقاعدة عامة، يتم تقسيمها إلى ثلاث مراحل، وتختبر في أولها سلامة الأدوية، وفي ثانیها فعاليتها، ويتم اختبار الأدوية والعلاجات في المرحلة الثالثة على مجموعة واسعة من المرضى.

وحسب، فرانز ويدينجر وممثلي ثلاث جمعيات قلب أخرى، فإن تكلفة هذه الاختبارات وعلى وجه الخصوص المرحلة الثالثة من الاختبارات السريرية، تتزايد باستمرار، مما يعيق الإدخال السريع للعلاجات والأدوية الجديدة في الممارسة الطبية. ولهذا السبب، اقترح العلماء مراجعة جذرية لاستراتيجية إجراء الاختبارات السريرية.

والمثال على ذلك بات موجودا بالفعل، حيث أجري العديد من الاختبارات السريرية للقاحات COVID-19 بطريقة مكنت منظمتها من جمع جزء صغير فقط من البيانات من أوصاد التطوعين، وتلقى الأطباء معظم المعلومات من قواعد البيانات الإلكترونية للصحة المتخصصة، بالإضافة إلى استخدام أنظمة المراقبة الرقمية.

إن تطبيق هذا الأسلوب في ممارسة علاج أمراض القلب ومجالات الطب الأخرى، سيقلل إلى حد بعيد، حسب ممثلي جمعيات أمراض القلب، من التكاليف وسيسرّع الاختبارات السريرية. لذلك، من الضروري، حسب العلماء، تطوير واعتماد التغييرات القانونية المناسبة التي تسمح للأطباء بتلقي البيانات الرقمية من السلطات المختصة عند إجراء العلاج ومراجعة الأدوية، وكذلك استخدام طرق جديدة لمراقبة حياة المرضى.

وقد تم إعداد حزمة كهذه من الإجراءات، كجزء من مشروع Good Clinical Trials Collaborative، الذي يهدف إلى تحديث ممارسة إجراء الاختبارات السريرية بأحدث الابتكارات، ويدعو أطباء القلب المتخصصين الآخرين في مجال الطب لدعم هذه المبادرة وتفيذها على مستوى العالم لتسريع تطوير التقنيات الطبية والأدوية.



الملك تشارلز والأمير ويليام يزرعان شجرة بمناسبة نهاية مبادرة الملكة الخضراء في حدائق ساندرينجهام هاوس، رويتز

## قرأت لك

الأناناس



من صيدلية الطبيعة الأناناس الذي يحتوي على خليط من المواد الغذائية التي تحارب الالتهابات وتقضي على البكتيريا بما فيها تلك الموجودة في الحلق، ويقول خبراء: إن شراب الأناناس أكثر فعالية بحوالي 5 مرات في علاج السعال الناتج عن

الأناناس من الشراب الموجود في الصيدليات، فبالإضافة إلى النسبة العالية من فيتامين سي، يحتوي هذا الشراب على مادة البروميلين، وهي عبارة عن أنزيم يمتلك خصائص مضادة للالتهابات.

وهذا المزيج من المواد الغذائية التي يحتويها الأناناس، يساعد على محاربة المرض وقتل البكتيريا، بما في ذلك تلك الموجودة في الحلق، وفي الواقع فقد وجدت الدراسات أن شراب الأناناس الطازج يساعد على تخفيف المخاط أسرع بخمس مرات من شراب السعال التقليدي بحسب موقع لايف هانك.

ويمكن أن يستخدم شراب الأناناس لعلاج أي نوع من السعال، طالما لم يكن ناتجا عن أمراض أكثر خطورة كالالتهاب الرئوي، فإذا كان لديك نزلة برد، يفضل اللجوء إلى عصير الأناناس فهو صحي وأقل تكلفة وطعمه أفضل بكثير من شراب السعال.

## سؤال وجواب

• اين يوجد أغزر مصدر للسمك في العالم؟

يوجد بالقرب من شواطئ جزيرة سردينيا الإيطالية، وهناك مصدر اخر عرض ساحل المحيط الهادي لأمريكا الشمالية.

• كم جزيرة تتألف منها دولة إندونيسيا؟

- ثلاثة آلاف جزيرة

• ما الفرق بين القطب الشمالي والقطب الجنوبي؟

- القطب الشمالي بحر تغطيه الثلوج والقطب الجنوبي أرض تغطيتها الثلوج

• من مخترع فرشاة الاسنان؟

فرشاة الاسنان اول من ابتكرها هو وليام اديس البريطاني الذي اراد تنظيف اسنانه بقطعة من القماش فلم يحصل علي نتيجة جيدة فجاء بقطعة من الخشب وصنع بها عدة قنوب ملأها ببعض القش فاعطته نتيجة جيدة وبعد ذلك فتح دكانا لانتاج فرش الاسنان بخامات جديدة.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن قلب الطائر الطنان ينبض أكثر من ألف مرة في الدقيقة.
- هل تعلم أن اليعسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن مطار بروكهام هولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر.
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس وتبعد حوالي 93 مليون ميل.
- 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.
- 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 ولكنها تنتحر بسبب المرض.
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية.
- هل تعلم أن القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة.
- هل تعلم أن أقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا.

## قصة الفيل الضخم

اجتمع فيل ضخم وضمدة صغيرة على حافة بئر للماء فوق الفيل يشرب بنهم ونظرت اليه الضفدعة الصغيرة واخذت تشرب ايضا، ثم التفت الفيل للحشائش واخذ يأكل بشراسة وذهبت الضفدعة تصدر نقيقا ضعيفا.. هنا نظر اليها وقال: ماذا تفعلين ايها البلهاء أتقلدني؟ فقالت: ولما لا... كيفما تفعل افعل.. استطيع ان اشرب ان اكل ان اتنقق.

فقال لها الفيل: انا الفيل استطيع فعل كل شي وانت لا تستطيعين عمل اي شيء.. ومد خرطوميه وكسر جذع شجرة قريبة منه وقذف به بعيدا وقال: ايها التافهة هل تستطيعين فعل ذلك، نظرت الضفدعة حولها ثم ابتعدت وابتعدت ثم جاءت بقفزة هائلة لتحشر نفسها في خرطوم الفيل الذي اخذ يصرخ وينفث خرطوميه بعصبية ويطيح به شمالا وييمين ويخبطه في جذوع الاشجار ثم يعيد نفسه بقوة مرة اخرى والضمدة الصغيرة قد انتفخت بحيث اصبح من الصعب على الفيل اخراجها.

وهنا انهارت قوى الفيل ونزل على الارض بجسده وكأنه قارب على الموت، فخافت الضفدعة وانكمشت على نفسها ثم خرجت من خرطوم الفيل وقفزت بعيدا فتنفست الفيل الصعداء وقام يقف على قدميه وهو في غيظ شديد من تلك الضفدعة التي لا تساوي بجانب حجمه شيئا، وقال: ايها الضفدعة اعترف ان لكل مخلوق شأنه على هذه الارض ولن استهين بقوة احد بعد ذلك مهما كانت ضالته حجمه واشكره لانك أعطيتني درسا لن انساها.

ومن يومها والفيل والضفدعة اصداق يخرجون معا ويشربون معا ويأكلون معا وربما نقت في وجهها الماء فأطاح بها بعيدة وهي سعيدة بذلك .

## مساحة للتلوين

