

# منوعات

## الفكر

الأربعاء 15 فبراير 2023 م - العدد 13775

Wednesday 15 February 2023 - Issue No 13775

ص 22

شرطة أبوظبي تنظم معرض  
وملتقى «الابتكار الشرطي  
الثالث 2023»

ص 27

رزان جمال:

عندما أختار دوراً ما، لا  
أفكر في الأمور المادية



المشي لمدة 10 دقائق في سن

ص 23 الشيخوخة «يقلل» من خطر الوفاة!



المراسلات، ص: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

## كويكب يدخل المجال الجوي للأرض ويعترق في السماء

عاش سكان جنوبي إنجلترا تجربة مثيرة، عندما شاهدوا بأعينهم دخول كويكب صغير للمجال الجوي لتوكب الأرض، ليحترق أمامهم ويضيء السماء في مشهد فريد. وشوهد الكويكب، الذي أطلق عليه اسم "Sar2667"، والبالغ طوله مترا، قبل الساعة الثالثة فجرا بتوقيت غرينتش صباح يوم الاثنين الماضي، بقليل. واعتبرت وكالة الفضاء الأوروبية، أن التنبؤ مسبقا بدخول الكويكب المجال الجوي للأرض، علامة على التقدم السريع في القدرات العالمية لاكتشاف الكويكبات".

وفي وقت سابق، قالت الوكالة إن "الجسم من المتوقع أن يصطدم بأمان" بالغلاف الجوي للأرض، بالقرب من مدينة روان الفرنسية. وبدورها، قالت منظمة النيزك الدولية، "وهي منظمة غير ربحية مقرها بلجيكا، إن الجسم دخل على بعد 4 كيلومترات من الساحل الفرنسي، ويحدث تأثير كرة نارية". ووفق الكثير من سكان جنوبي إنجلترا الحدث الفريد بكاميرات هواتفهم المحمولة، وشاركوا على وسائل التواصل الاجتماعي.

## حل جديد لمشكّتي كلمة السر في الإنترنت

كلمة المرور في الإنترنت حل ومشكلة في آن واحد، فهي تشعر المستخدم بالأمان وتحفظ معلوماته بعيدا عن المتطفلين نسبيا، لكنها تثير مشكلتين، فالبعض ينساها، فتحبس ما في داخل الأجهزة الإلكترونية من بيانات، ومع تطور أدوات القرصنة أصبحت كلمات السر عرضة للاختراق، خاصة في حال عدم تحديثها باستمرار. ووجدت "جايل بيتس" AgileBits، الشركة المشغلة لبرنامج إدارة كلمات المرور "باسورد 1"، ومقرها مدينة تورنتو الكندية حلا لهاتين المشكلتين. وقالت الشركة إنها خلال الصيف المقبل ستبدأ في استخدام التقنية الجديدة، التي تعرف بـ "البصمة البيومترية"، التي أطلقت عليها اسم "مفتاح المرور" أو passkey بحسب موقع "ذا فريج" التقني. ويتيح برنامج "باسورد 1" للمستخدمين تخزين كلمات السر الخاصة بهم فضلا عن معلومات أخرى حساسة في "قبو افتراضي"، مقفل بكلمة سر، ويعرفه كثيرون باسم "مدير كلمات المرور".

يمكن أن يتصور البعض أنه من المدهش والمفيد صحياً أن يتناول طبقاً مليئاً بالفواكه الملونة كخيار مثالي لوجبة الفطور. لكن هذا ليس هو الحال مع كل شخص.

فقد حذرت خبيرة التغذية وصحة الأمعاء ديمبل جانجدا من تناول البعض للفاكهة على وجبة الفطور لأنها يمكن أن تضر بصحتهم، بحسب ما نشره موقع Healthshots.

وتقول إن البعض يهتم بضوائد تناول الفاكهة، خاصة على معدة فارغة في الصباح. إنها جيدة للهضم والجلد والشعر والتمثيل الغذائي والمناعة. لكنها

أوضحت أن هناك الكثير من الأفاكر

حول عادات غذائية، التي يساء

فهمها بشكل شائع، من بينها تناول

الفواكه كمكونات لوجبة الفطور.

## ممنوع تناول الفاكهة صباحاً في هذه الحالات!

المشروبات التي يمكن أن تساعد في رحلة إنقاص الوزن. وبحسب ما نشره موقع Healthshots، ينصح غالباً بإضافة مشروب لإنقاص الوزن إلى النظام الغذائي، وفيما يلي يحدد دكتور روهيني باتيل، خبير التغذية، 4 مشروبات يمكن أن تكون رفيقاً نافعا في رحلة إنقاص

فنجان القهوة بكوب صغير فواكه طبيعية أو طبق من الخيرات الطبيعية بما يحافظ على التركيز والحيوية على مدار اليوم.

موانع تناول الفواكه صباحاً

لكن حذرت دكتورة جانجدا من تناول الفواكه في الصباح إذا كان الشخص يعاني من الأعراض التالية:

- الحموضة أو الإحساس بالحرقان
- نزلات البرد
- السعال
- التهاب الجيوب الأنفية
- الحساسية
- الربو
- حمى القش
- احتقان الرئة
- التهاب الشعب الهوائية
- السكري
- زيادة الوزن

نصيحة عامة

من أجل تجنب سلبيات تناول الفواكه، نصحت دكتورة جانجدا بأنه يجب أن يوضع في الاعتبار أن يتم تناولها بمفردها. أو بعبارة أخرى، يجب عدم خلط الفاكهة بالخضروات ومنتجات الألبان والحبوب أو اللحوم لأنها يمكن أن تصبح سامة. ولكن يمكن خلط الفواكه مع الفواكه المجففة لأنها تنتمي إلى نفس العائلة.

اللييومون والوزن

يقول خيرة اللياقة البدنية وعلماء التغذية إن الاعتماد على نظام غذائي معين أو مجرد ممارسة الرياضة لن يؤدي إلى الخفض. إن ما تحتاجه المرء لتحقيق أهدافه في إنقاص الوزن هو إحداث التوازن بين النظام الغذائي السليم والتمارين الرياضية. لذلك، لا يوجد مشروب سحري يؤدي إلى إنقاص الوزن، وإنما هناك بعض

تتأخر عكسية

تحتوي كل فاكهة على مجموعة متنوعة من الإنزيمات والأحماض التي يمكن أن تتفاعل مع البكتيريا في الأمعاء ويمكن أن تكون مفيدة أو سئية، اعتماداً على أعراض الشخص. لذا تحت جانجدا الجميع على فهم الثمار التي ينبغي عليهم تناولها ولا ستؤدي إلى نتائج عكسية.

وقالت دكتورة جانجدا: "تحتوي جميع الفواكه على إنزيمات نشطة وأحماض فاكهة مثل حامض الستريك والفوماريك وحض الأكساليك وحض المالكيل الذي يتفاعل بسرعة مع حمض الأكتيك في منتجات الألبان ولا يختلط جيداً مع الخضار والحبوب واللحوم؛ بما يؤدي إلى تكوين نفايات التمثيل الغذائي غير المهضومة. يمكن أن تعيق هذه التركيبات غير المتوافقة عملية التمثيل الغذائي للأنسجة وتمنع عملية تكوين الأنسجة فيما يمكن وصفه بأنه نظام غذائي غير متوافق."

مزايا تناول الفواكه صباحاً

فيما شرحت دكتورة جانجدا أنه إذا كان الشخص، ممن يمكنهم تناول الفاكهة على الفطور، فإنه يمكن أن يحصد بعض الفوائد التالية:

1. التخلص من السموم
  2. زيادة التمثيل الغذائي
  3. زيادة الطاقة
- يخضع جسم الإنسان لعملية التخلص من السموم من الساعة 7 إلى 11 صباحاً. تعطي الفواكه طاقة إضافية لهذه العملية على عكس الأطعمة المضادة للتخلص من السموم التي تحتوي على الكثير من الدهون.
2. زيادة التمثيل الغذائي
- إن الفواكه هي الأطعمة الأكثر قابلية للهضم على الإطلاق. إن تناولها أولاً في الصباح يزيد من معدلات التمثيل الغذائي للساعات القادمة بسبب تدفق سكريات الفاكهة الطبيعية.
3. طاقة وزيادة تركيز
- يكون الجسم في حاجة ماسة إلى سكريات الفاكهة الطبيعية بعد الاستيقاظ مباشرة. يمكن استبدال

## ما سرّ انجذاب الناس لمشاهدة الأفلام؟

توصل باحثون من أوروبا وأمريكا اللاتينية إلى ما يعتقدون أنه سر انجذاب معظم الناس لمشاهدة الأفلام والتي أصبحت بمثابة طريقة التسلية الأولى في العالم. ومنذ ظهورها قبل عقود والأعمال السينمائية تجذب مئات الملايين وربما المليارات لمشاهدها، إذ أصبحت مشاهدة الأفلام جزءاً أساسياً من الروتين اليومي للعديد من الناس، لكن حتى الآن لم يفسر العلماء سبب ذلك.

وكشف بحث أجراه متخصصون من جامعات أكسفورد في المملكة المتحدة وأروسو في الدنمارك وبوينس آيرس في الأرجنتين أن مشاهدة الأفلام لها تأثير فريد على دماغ الإنسان يختلف عن تجاربنا اليومية الأخرى.

في البحث استخدم الفريق بيانات التصوير العصبي واسع النطاق وعالي الدقة لـ 176 مشاركاً يشاهدون مقاطع من أفلام شهيرة تشمل "Inception" و"The Social Network" و"Erin" و"Home Alone" و"Ocean's Eleven" و"Brockovich" و"The Empire Strikes Back" لتحليل نشاط مخ الإنسان أثناء مشاهدة الأفلام. وبمقارنة نشاط أدمغة البشر أثناء مشاهدة الأفلام بالنشاط المعتاد في الروتين اليومي أو الراحة، وجد الباحثون أنه أثناء مشاهدة الأفلام ينخفض نشاط المخ المرتبط بمعالجة البيانات وإجراء الحساب مقارنة بالعمل أو الراحة.

وتشير نتائج البحث إلى أنه أثناء المشاهدة يستريح المخ ويتركز على استيعاب القصة؛ ما يقلل من التوتر والإجهاد ويمنحنا الشعور بالهدوء.

وأوضح البروفيسور جوستافو ديكو، المؤلف الرئيس للبحث: "تمنحنا هذه النتائج رؤية جديدة ومهمة حول الآليات السببية الكامنة وراء التغيرات المعقدة التي تحدث في الدماغ بسبب مشاهدة الأفلام". وقال البروفيسور مورتن إل المؤلف المشارك للدراسة: "تقدم هذه الدراسة أدلة جديدة مثيرة للاهتمام حول قدرة الأفلام على تحرير المخ من سياق البقاء على قيد الحياة، حتى ولو لفترة قصيرة".

## عرض أزياء للملابس المستعملة في العراق

خرج عارضو أزياء لكان العرض في مدينة البصرة بجنوب العراق لكن بدلا من كشف النقاب عن أحدث خطوط الموضة، عرضوا ملابس مستعملة.

عرض الأزياء المستعملة هو مبادرة تطوعية ينظمها شبان عراقيون يرغبون في زيادة الوعي بأهمية استخدام الملابس المستعملة لتقليل البصمة الكربونية لصناعة الأزياء المسؤولة عن نحو 10% من انبعاثات الكربون العالمية سنوياً بحسب أرقام البنك الدولي.

وقال أزهري الربيعي منظم العرض "الفكرة من العرض هو دعم قضية البيئة ومفهوم البيئة العالمي، ما يحدث هو ما يحدث في العالم ويتأثر به. لذلك اليوم سوننا عرض أزياء للملابس المستخدمة أو ما تسمى باللغة الإنجليزية السكند هاند، الملابس المستخدمة الثاني، من أجل تشجيع الناس على استخدام الملابس المستخدمة وإعادة التدوير، قضية إعادة التدوير موضوع جداً مهم بالعالم اليوم، المعامل تنتج مئات الأطنان من الملابس الجديدة بشكل سنوي وهذا بالتأكيذ يؤثر على البيئة من خلال حرق المواد، الوقود، استهلاك الماء للصناعة".

وأقيم عرض الأزياء الخاص بالملابس المستعملة في موقع أثري يعود للدولة العباسية في مدينة البصرة.

وأوضح الربيعي أنه اختار هذا المكان للفن الانتباه إلى المواقع التراثية النسيبة في البلاد.

## تلامذة يغطسون في المياه المتجمدة لتعلم الصمود

يتدرب نحو 750 تلميذاً في مقاطعة سوليتينينا السويدية على كيفية التصرف في حال السقوط في حفرة جليدية، وعلى الخروج منها، وتتناوب مجموعات منهم طوال أسابيع على القفز يومياً في بحيرة جليدية تبلغ حرارة مائها درجة واحدة.

لا يُثنى البرد القارس التلميذ لتون البالغ 11 عاماً، عن الغوص بملابسه الكاملة في المياه المتجمدة في بحيرة رافالين الجليدية في شمال ستوكهولم، وسط تصنيف زملانه الأربعين في الحصة، في إطار برنامج تدريبي يحمل اسم "إيسكوفينغ" تمرين ثقب الثلج بالصليدية".

تنتشر هذه الحصص على نطاق واسع في البلد الإسكندنافي، وهي استقطبت جميع التلامذة في هذا الفصل رغم أن المشاركة في أكثر الأحيان تكون غير إلزامية. مع رأسه خارج الماء، يسكك التون بقطع معدنية صغيرة موضوعة حول رقبته قبل أن يُدخل رأسه في طبقة الجليد وينسحب من البحيرة بقوة الذراعين.

## كيف يؤثر نوع التربة على مواجهة المباني للزلازل؟

أكدت العديد من الأبحاث أن طبيعة التربة تؤثر بشكل مباشر على حجم الأضرار الناجمة عن الزلازل. وتشير الأبحاث إلى أن الزلازل في التربة الصخرية الصلبة تكونه مخاطر أقل، خلافاً للتربة الرملية المشبعة بالمياه.

التربة الصخرية مقاومة للزلازل: تشير الأبحاث تشير إلى أن التربة الصخرية هي أقوى في مقاومة الزلازل من التربة الضعيفة لأنها بسبب وجود الصخر فيها تتميز بمقاومة احتكاك كبيرة.

التربة الجافة مناسبة لإقامة المباني: وفيما يتعلق بالتربة الجافة أو قليلة الرطوبة، فهي مناسبة لتأسيس المباني والمنشآت خصوصاً في المناطق المصنفة بأنها ضعيفة النشاط الزلزالي

التربة المشبعة بالرطوبة تؤدي لانحيار المنشآت: وعلى النقيض، فإن التربة الرملية المشبعة بالرطوبة مثل التربة الرملية الموجودة قرب البحار فإن تعرضها لهزات أرضية قد يؤدي إلى انهيار المنشآت القائمة عليها.

تسهيل التربة يرافق من حدة الأضرار: كما أن تسهيل التربة مع وقوع الزلازل يعمل على تفاقم الأضرار، وتحدث ظاهرة تسهيل التربة عندما تفقد التربة صلابتها نتيجة تشبعها بالماء.

ومن الأضرار التي تنجم عن ذلك خسائر فادحة في الممتلكات، وغرق وميل المباني، وانهيار المنحدرات، وهبوط وتشقق سطح الأرض.

وبالنظر إلى هذه الأضرار فإن الخبراء ينصحون دائماً بأن تكون كافة الأبنية ملائمة لطبيعة التربة لتقاديا لوقوع الكوارث.

## دراسة: القرفة تحسن الوظائف الذهنية وقدرات التعلم

التي تتناول الفوائد الصحية للقرفة وتأثيرها على الوظائف الذهنية، وقام بإعداد دراسة مستفيضة في هذا الصدد أوردتها الدورية العلمية "نيوتريشنال نيوروساينس" المتخصصة في علوم التغذية وطب الأعصاب.

وأكدت الدراسة الجديدة أهمية القرفة في الحد من ضعف الذاكرة أو الإصابة بمشكلات في التعلم، ونقل الموقع الإلكتروني "ميديكال إكسبريس" المتخصص في العلوم الطبية عن الباحث سماني ناخي قوله إن "هذه الدراسة تستهدف إجراء مراجعة منهجية للدراسات التي تتناول العلاقة بين القرفة وأنشطة التعلم والذاكرة، حيث تم استعراض 2605 دراسات من قواعد بيانات مختلفة، وتم التأكد من أن أربعين منها تتوافق مع المعايير البحثية، وبالتالي تم إدراجها في عملية المراجعة".

تعتبر القرفة من التوابل العطرية الشهيرة التي تستخدم في صناعة الحبوبزات والوجبات الشهية، وتنتشر أشجارها في الهيمالايا والمناطق الجبلية والغابات المطيرة في جنوب، وجنوب شرق آسيا، وفي الهند.

وبالإضافة إلى رائحتها الفريدة ومذاقها المتميز، تنطوي القرفة على كثير من الفوائد الصحية، حيث أثبتت الدراسات أن نبات القرفة مضاد للالتهابات والأكسدة ويرفع مناعة الجسم ويقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان.

كما أن بعض الدراسات أثبتت أن المركبات الحيوية داخل القرفة يمكنها تحسين الوظائف الذهنية، ولاسيما الذاكرة والقدرة على التعلم.

وقام فريق بحثي من كلية العلوم الطبية بجامعة بيرجاند في إيران بجمع الدراسات العلمية السابقة







# منوعات

## الفكر

### 22

للاطلاع على الأقسام الأكاديمية

## نورة الكعبي تستقبل سارة مسلم، وزيرة الدولة للتعليم المبكر، في حرم جامعة زايد في أبوظبي

### يقوم الطلبة من خلال رحلتهم الأكاديمية بالمشاركة في برنامج «تحدي الشركاء» المختص بدمج الطلبة بالشركات المحلية والدولية

مدير الجامعة ورئيس الشؤون الأكاديمية بالإمارة، والدكتور بول هويكنسون، عميد مشارك بكلية الدراسات متداخلة التخصصات الذي تم تعيينه مؤخرًا. وضم وفد دائرة التعليم والمعرفة بأبوظبي: سعادة مبارك حمد المهيري وكيل دائرة التعليم والمعرفة، سعادة خلود الظاهري، المدير التنفيذي لقطاع شراكات التعليم لدى الدائرة، الدكتورة بشير المطروشي، المدير التنفيذي لقطاع تمكين المواهب في دائرة التعليم والمعرفة، الدكتور أحمد سلطان الشعيبي، القائم بأعمال المدير التنفيذي لقطاع التعليم العالي، السيدة علياء شبار، القائم بأعمال مدير شعبة المنح بأبوظبي.

الأكاديميين والمختصين، مما يمنحهم تجربة قيمة في العالم الحقيقي، والمطلوبة للنجاح في حياتهم المهنية بعد التخرج. تتماشى برامج جامعة زايد الجديدة مع الخطة الاستراتيجية للدولة الإمارات 2071 والارتقاء في حياتهم المهنية بعد التخرج، ويتم تدريبها باستخدام تقنيات التعلم المبتكر. كما سيقوم الطلبة ومن خلال رحلتهم الأكاديمية في جامعة زايد بالمشاركة في برنامج "تحدي الشركاء" المختص بدمج الطلبة بالشركات المحلية والدولية المشاركة وإجراء دراسات وبحوث علمية وتطبيق مخرجاتهم بوضع الحلول المناسبة للتحديات التي تواجهها الشركات وقياس مخرجاتهم من قبل

"متداخلة التخصصات" للحصول على درجات علمية جديدة تهدف إلى منحهم نطاقاً أوسع من العلوم النظرية والتطبيقية لاستيعاب تخصصاتهم المختارة للشكل الذي يضمن لهم المهارات اللازمة للالتحاق بسوق العمل والارتقاء في حياتهم المهنية بعد التخرج، ويتم تدريبها باستخدام تقنيات التعلم المبتكر. كما سيقوم الطلبة ومن خلال رحلتهم الأكاديمية في جامعة زايد بالمشاركة في برنامج "تحدي الشركاء" المختص بدمج الطلبة بالشركات المحلية والدولية المشاركة وإجراء دراسات وبحوث علمية وتطبيق مخرجاتهم بوضع الحلول المناسبة للتحديات التي تواجهها الشركات وقياس مخرجاتهم من قبل

المحورية في الدولة. "نعمل على كنب مع شركائنا الاستراتيجيين في دائرة التعليم والمعرفة بأبوظبي لتعزيز رحلة الطلبة التعليمية بما يضمن استمرارها في الجامعة على أكمل وجه، خاصة أن مثل هذه البرامج المبتكرة، والتي تعتبر الأولى من نوعها في دولة الإمارات العربية المتحدة، أثبتت جدارتها ودعمها لمنظومة التعليم في الجامعات، ونحن نتطلع لمخرجات هذه البرامج والإمكانات المستقبلية لجامعة زايد وطلبتها، وبما يدعم تطلعات الأجندة الوطنية لحكومة دولة الإمارات العربية المتحدة خلال رحلة الخمسين المقبلة. "وسيمكن الطلبة من الاختيار بين أربعة برامج

عصرية ومطابقة لتوجهات الدولة في تخريج أجيال مبتكرة ومبدعة وإعدادهم ليكونوا قادة المستقبل. ورحبت معالي نورة الكعبي بضيوف جامعة زايد، وقالت: "يشرفنا أن نرحب بمعالي سارة مسلم والوفد المرافق لحرم جامعة زايد في أبوظبي للاطلاع على المستجدات المتعلقة بالبرامج الجديدة في كلية الدراسات متداخلة التخصصات، والتي تضمن حصول طليبتنا على بيئة تعليمية متكاملة ومساقات دراسية مبتكرة، تزود الطلبة بكافة المهارات والمعارف المطلوبة لدخول سوق عمل متسارع وحيوي، وتزودهم بالخبرات اللازمة للمنافسة فيها والمساهمة بفعالية في تنمية كافة القطاعات

استقبلت معالي نورة بنت محمد الكعبي، وزيرة دولة ورئيس جامعة زايد معالي سارة عوض عيسى مسلم وزيرة دولة للتعليم المبكر، رئيس دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي، والوفد المرافق لها من دائرة التعليم والمعرفة إلى حرم جامعة زايد في أبوظبي. وتضمنت الزيارة جلسة ترحيب وجولة لأقسام مختلفة من الحرم الجامعي تعرفت خلالها معالي سارة مسلم والوفد المرافق على برامج جامعة زايد الجديدة متداخلة التخصصات، والتي تهدف إلى دعم الطلبة وتمكينهم أكاديمياً وتعزيز مهاراتهم العملية لتكون أكثر

•• أبوظبي - الفجر

مهرجان دار الزين يستقطب العائلات والأصدقاء للاستمتاع بفعالياته الترفيهية والثقافية وتجارب التسوق وفنون الطهي في حديقة الجاهلي

## كوكبة من ألمع النجوم الخليجيين والعرب يشاركون في حفلات المهرجان الحية

فبراير. ويمكن للعائلات أيضاً مشاهدة كلاسيات ديزني المحبوبة والمستوحاة من الطبيعة طوال فترة المهرجان مثل جومانجي: "مرحباً بكم في الأدغال" و"كتاب الأدغال" و"الأسد الملك". نبذة حول مهرجان دار الزين: شهد "مهرجان دار الزين" انطلاقته الأولى في عام 2017، ويعود إلى الين في عام 2023 بحلة جديدة مستوحاة من جماليات الطبيعة وأجواء الربيع. ويستمتع زوار هذا الحدث الترفيهي العائلي، الذي يقام على مدار 10 أيام، ببرنامجه الحافل بالعروض الموسيقية الحية، والأفلام العائلية، ومناطق الألعاب وجولات المهرجانات، وأنشطة الأطفال التفاعلية، ومناطق التسوق وأكثر. ويقام المهرجان على مساحة تتجاوز 200 ألف متر مربع في "حديقة الجاهلي"، ويدعو العائلات والأصدقاء لتضمية أجمل الأوقات وصناعة ذكريات لا تنسى.



المسرح يوم 15 فبراير، والمطرب المصري تامر حسني يوم 16 فبراير، والمغني والمحن أحمد سعد يوم 17 فبراير، وفرقة ميامي الكويتية يوم



وأطباق الحلوى المميزة. ويمكنهم أيضاً الاستمتاع بالماكولات الفضية من "ناب بيتيريا" و"لبس بوكيون" و"تايجر شوجر". ويرحب بهم "سوق

•• العين - الفجر

يستقطب "مهرجان دار الزين"، الذي تستمر فعالياته حتى يوم 19 فبراير بحديقة الجاهلي في العين، العائلات والأصدقاء للاستمتاع ببرنامجه الحافل بالأنشطة الترفيهية والثقافية وتجارب التسوق وفنون الطهي الرائعة. ويعود المهرجان في حلة جديدة مستوحاة من الطبيعة، حيث يرحب بزواره لاكتشاف عروضه المتنوعة، والأعمال الفنية التريكية، وتضمية أجمل اللحظات في "بيت المرح" مع فرص عديدة لالتقاط الصور ومشاركتها على منصات التواصل الاجتماعي، فضلاً عن خوض الكثير من المغامرات في لعبة "الهروب من الغابة"، واختبار مهاراتهم في لعبة الواقع الافتراضي "DUAT". ويطلق الزوار في رحلة حول فنون الطهي من مختلف أنحاء العالم، إذ يدعوهم القهى الإنجليزي "سانت إيس" لتذوق القهوة

من 1-21 مارس المقبل تحت شعار «التراث والإبداع»

## معهد الشارقة للتراث يعلن مشاركة 42 دولة في الدورة الـ20 من أيام الشارقة التراثية

•• الشارقة-الفجر:



بمواكبة فعاليات المهرجان من خلال استوديوهات خاصة تضع المشاهد في قلب الحدث وتجعله شريكا في إنجاح هذه النسخة . وأشار أن إذاعة الشارقة وإذاعة بس 95 متواجدين لنقل أبرز فعاليات الأيام التراثية وإجراء لقاءات مع أبرز الضيوف من خلال برامجها الإذاعية الذي سيتشكل طيلة هذه الأيام من طيف البرامج الإذاعية الذي نعتز به ونسعى للحفاظ عليه، أما الإعلام الرقمي التابع للهيئة، فتم تكليفه بمواكبة هذه المظاهر الثقافية ونقل الفعاليات لحظة وقوعها بما يضمن انتشاراً واسعاً في جميع منصات الفضاء الأزرق .

النسبة السنوية المتجددة ضمن أبرز محطاتها وتخصها بأهمية بالغة. وقال: "تواصل جهود الهيئة هذا العام عبر خطة شاملة تضمن تغطية مختلف الفعاليات المقامة، حيث سيقوم تلفزيون الشارقة بنقل وقائع الافتتاح بيث مباشر، وتجهيز استديو في مكان الحدث لنقل كل صغيرة وكبيرة عبر برنامج أماسي ومحاوره المنظمين والمشاركين في هذا الكرنفال الثقافي بالإضافة الى التغطيات البرامجية الأخرى. كما ستكون أخبار الدار متواجدة بتقارير إخبارية يومية وستخصص فقرة متكاملة تتناول بالتفصيل جميع المستجدات وتجاوز المختصين في هذا المجال، وستتكل كل من قناة الوسطى من النيد وقناة الشرقية من كلباء،

الشارقة للتراث، من خلال مشاركتنا السنوية في مهرجان أيام الشارقة التراثية في نسختها العشرين، في سبيل تحقيق الأهداف المشتركة في حماية الهوية الوطنية وتعميق الوعي الوطني بأهمية التراث الثقافي في حضارة الأمة، ونقله للأجيال القادمة، حيث سنشارك في هذا العرس التراثي بجناح يستعرض مراحل التطور للقيادة العامة لشرطة الشارقة منذ نشأتها عام 1967 والجهود التي بذلت خلالها لتأسيس منظومة شرعية وأمنية راسخة ومستدامة، وسيتم تنظيم حزمة من الفعاليات والعروض المختلفة في المنصة لختلف شرائح المجتمع، ناهيك عن الموروث الشرطي العريق لشرطة الشارقة في مسيرتها الأمنية الظاهرة الذي نضعه إلى جانب تواجدنا الأمني في المهرجان".

هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون

من جهته، أكد سعادة محمد حسن خلف، مدير عام هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون الشريك الإعلامي للحدث، أن هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون راقت أيام الشارقة التراثية منذ نشأتها وكانت شريكا إعلاميا بامتياز إيماناً منها بضرورة إبراز كل الجهود الثقافية التي تصب في خدمة التراث الإماراتي والهوية الوطنية حتى أضحت هذه

كل أرجاء الإمارة، انطلاقاً من قلب الشارقة، حيث المعالم والشواهد التاريخية والتراثية لا تزال شاهداً وشاهدة على الماضي الجميل، والتراث الأصيل، وصولاً إلى المناطق الوسطى والشرقية، وما تشمله من معالم تاريخية، ومبان تراثية عريقة، بفضل دعم وتشجيع صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وهي هدية الشارقة للتراث، وجسر يجمع ثقافات العالم، بما تحويه من تنوع وثراء، ومعها تنفوخ النسمات العطرة، والذكريات العبة لتراثنا الجميل. وقد أسهمت أيام الشارقة التراثية عبر دوراتها المتعاقبة، في إبراز القيم الجمالية لفرادات التراث الإماراتي وعناصره، وحرصت على ترسيخ القيم والتقاليد والعادات الإماراتية، عاكسة بذلك دور الشارقة الحضاري والثقافي والريادي، في إبراز صورة حية وناضضة بمفردات التراث الشعبي الإماراتي، بصورة وأشكاله كافة، وقيمه الجمالية".

القيادة العامة لشرطة الشارقة

وتحدث سعادة اللواء سيف الزري الشامسي القائد العام لشرطة الشارقة الشريك الأمني للمهرجان حول مشاركة شرطة الشارقة التي تسجل حضورها الدائم في كل دورة من دورات الأيام قائلا: " نؤكد إشراء شركتنا مع معهد

أساسية لصناعة المستقبل، وقيمة مؤسسية أصيلة

تعد سمة واضحة للمجتمع الإماراتي، من خلال مبادرات ومشاريع ابتكارية تحويلية طموحة تسمى إلى استدامة مسيرة التميز والريادة، من خلال منظومة متقدمة للابتكار تدعم الموهوبين والمبتكرين من كافة الفئات العنية، بما يواكب التوجهات المستقبلية للحكومة. واستعرض الرائد محمد جاسم الحوسني رئيس قسم الابتكار بإدارة الابتكار واستشراف المستقبل منظومة الابتكار المحدثة في شرطة أبوظبي والجهود المبذولة لتحفيز الابتكار وتعزيز ممارسات الابتكار القائمة على المرونة والاستباقية والجاهزية ضمن منظومة العمل الشرطي. وقدمت الدكتورة خلود الأدبي وكل من طالبة

وقدمت الدكتورة خلود الأدبي وكل من طالبة

إبراز صورة حية وناضضة بمفردات التراث الشعبي الإماراتي، بصورة وأشكاله وقيمه الجمالية . وفي معرض حديثه عن الدورة الجديدة التي ينظمها المعهد، أكد سعادة الدكتور عبدالعزيز المسلم أن الشارقة تزدان كل عام بأيامها التراثية الجميلة، التي تنتشر احتفالاتها في

•• أبوظبي-الفجر:

نظم مركز الاستراتيجية والتطوير المؤسسي في القيادة العامة لشرطة أبوظبي معرضاً لأهم الابتكارات الشرطية التي تم تطبيقها من خلال منتسبها المبتكرين في مبنى أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية، و"ملتقى الابتكار الشرطي الثالث" وذلك تزامناً مع شهر الإمارات للابتكار "الإمارات تبتكر 2023" وبمشاركة عدد من الشركاء بما يعزز الشراكة في مجال الابتكار. وقال المقدم الدكتور مصعب عمير الشرثاني مدير إدارة الابتكار واستشراف المستقبل في شرطة أبوظبي: "يُجسد الملتقى الأهداف الحكومية وحرصها على ترسيخ الريادة والابتكار كركيزة



الرائدة لمواجهة كافة التحديات الأمنية المتغيرة والمتسارعة عالمياً.

شرطة أبوظبي دائما لمواكبتها بأحدث التقنيات والتكنولوجيا وتضمينها ضمن الممارسات

وأكدت أن الابتكار يمثل عاملاً أساسياً في التنمية الشاملة ودعامة حقيقة للاستدامة والتي تسعى



# منوعات الفكر 23

يشير الدخان السلبي الثالث إلى النيكوتين المتبقي والمواد الكيميائية الخطرة الأخرى التي تلوث البيئة الداخلية بعد التدخين، كروائح التبغ العالقة في الملابس والمنزل. وحدد العلماء في مختبر نورانس بيركلي الوطني التابع لوزارة الطاقة الأمريكية لأول مرة التدخين السلبي الثالث على أنه خطر محتمل على الصحة قبل عقد من الزمن.



## دراسة تكشف عن تجاوز التعرض للدخان السلبي المستويات الإرشادية للمخاطر الصحية

ريفرسايد وجامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو بتقييم كيفية اختراق NNK والنيكوتين من خلال جلد الفئران. أشارت المؤلفة المشاركة مانويلا مارتينز جرين، من جامعة كاليفورنيا في ريفرسايد، إلى أنه "في ظل الظروف التجريبية المستخدمة، أظهر تحليل المستقبلات في بول الفأر أنه، بالنسبة لكلا المركبين، أدى الاتصال الجلدي المباشر إلى التراكم والدورة الدموية في الجسم، لمدة سبعة أيام بعد توقف التعرض الجلدي".



وجدت الدراسة أن التعرض من خلال جميع هذه المسارات الاستنشاق، وابتلاع الغبار وامتصاص الجلد في ظل ظروف داخلية نموذجية يمكن أن يؤدي إلى جرعات NNK التي تتجاوز الإرشادات الصحية المعروفة باسم "مستويات المخاطر غير الهامة" التي وضعها مكتب كاليفورنيا للمخاطر الصحية البيئية. التقييم كجزء من الاقتراح 65، يمكن أن يسهم هذا التعرض التراكمي في ارتفاع مخاطر الإصابة بالسرطان، وتساهم طرق التعرض الجلدي بشكل كبير في تناول TSNA بمستويات يمكن مقارنتها أو حتى أعلى من الاستنشاق. يقول المؤلف المشارك نيل بينوفيتز، أستاذ جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو الذي يقود الاتحاد: "إن الخطوات التالية لهذا البحث سوف تستكشف بمزيد من التفصيل آليات الآثار الصحية الضارة المرتبطة بمخلفات التبغ والقنب، واستراتيجيات العلاج الفعالة، وترجمة النتائج العلمية إلى ممارسة مكافحة التبغ".

الجينية لا NNA من خلال تقييم تأثيرها على خلايا الرئة البشرية المزروعة، الاتصال مع NNA أدى إلى تلف الحمض النووي، بما في ذلك الانكسارات المزوجة، وهي النتيجة الأكثر ضررا للسموم الجينية." لفهم التعرض الجلدي بشكل أفضل، قام باحثو الاتحاد في جامعة كاليفورنيا

بواسطة الاختصاصات NNK و NNN معروفان بمواد مسرطنة. هناك معلومات أقل سمية عن الثالث، والتي لا توجد في دخان التبغ، لهذا السبب تضمنت الدراسة تقييما في المختبر. قال بو هانج، مؤلف مشارك من منطقة العلوم البيولوجية في مختبر بيركلي: "نقدم دليلا إضافيا على السمية

التدخين، وهو يغطي جميع الأسطح الداخلية، بما في ذلك جلد الإنسان، وجدنا أن وجود زيوت الجلد والعرق على أسطح النموذج أدى إلى زيادة إنتاجية TSNAs في وجود HONO، مقارنة بالأسطح التنظيفة." تم تشكيل ثلاثة TSNAs مختلفة في هذا التفاعل اثنان منها تم تحديدهما

يتفاعل النيكوتين الموجود بالفعل على الجلد مع HONO البيئي لتكوين TSNAs مباشرة على سطح الجسم. قال Xiaochen Tang الذي قاد جهود Berkeley Lab التجريبية في مجموعة Indoor Environment Group: "يتم إطلاق النيكوتين بكميات كبيرة أثناء

وركن الفريق على حالات التعرض للجلد، والتي يصعب قياسها وتوجد معلومات أقل بكثير عنها، ويمكن أن تحدث هذه التعرضات الجلدية مباشرة من خلال ملاسة الجلد للهواء الملوث أو سطح ملوث بؤوي TSNAs على سبيل المثال، أثناء النوم على ملاءات سرير مدخنة، ولكن يمكن أن تحدث أيضا عن طريق كيمياء البشرة، عندما

وطورت أحدث دراسة للمختبر المزيد من الأفكار الكمية حول مخاطرها الصحية على المدى الطويل، ووجدوا أن تركيزات المواد الكيميائية السامة العالقة في البيئات الداخلية حيث يتم تدخين السجائر يمكن أن تتجاوز إرشادات المخاطر من ولاية كاليفورنيا، مما يعني أن غير المدخنين يمكن أن يتعرضوا للمخاطر الصحية من خلال العيش في أماكن ملوثة.

واكتشف باحثو مختبر بيركلي سابقاً أن النيكوتين المتطاير، الذي يتم إطلاقه أثناء التدخين والتبخير الإلكتروني، يمتص الأسطح الداخلية، حيث يمكن أن يتفاعل مع مركب موجود في الهواء الداخلي يسمى حمض النيتروز (HONO) لتكوين مركبات مسرطنة بقوة تسمى النيتروسامين الخاص بالتبغ (TSNAs). يمكن للنيكوتين المتراكم على الأسطح المنزلية أن يولد TSNAs باستمرار، بعد فترة طويلة من مسح الدخان للغرفة. يقول الخبراء:

"منذ أن وصفنا هذه الكيمياء لأول مرة في عام 2010، أوضحت العديد من الدراسات وجود TSNAs على الأسطح الداخلية والغبار المستقر، في هذه المقالة الجديدة، قمنا بدمج المعلومات الجديدة التي تم إنتاجها خلال العقد الماضي مع أحدث نتائجنا، لتقدير الجرعات اليومية التي قد يتعرض لها الناس عند العيش في منازل ملوثة بالدخان السلبي الثالث." تدخل مواد TSNAs الجسم من خلال مسارات متعددة، وقدرت الدراسة الجرعات من خلال الاستنشاق وابتلاع الغبار باستخدام تركيزات TSNA في الأماكن المغلقة التي تم قياسها من قبل محققي الاتحاد وغيرهم من المؤلفين.

## المشي لمدة 10 دقائق في سن الشيخوخة «يقلل» من خطر الوفاة!



أفادت دراسة أن المشي لمدة ١٠ دقائق فقط يوميا في سن الشيخوخة يمكن أن يقلل من خطر الوفاة لأي سبب بنسبة ٤٠%.

ووجد باحثون كوريون أن المتقاعدين الذين يبلغون من العمر ٨٥ عاما أو أكثر يمكن أن يقللوا من خطر الموت عن طريق المشي لمدة ساعة واحدة في الأسبوع.

ويمكن أن تساعد التمارين الخفيفة في تقليل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية عن طريق الحفاظ على العضو في حالة جيدة وخفض ضغط الدم. وقال الدكتور جين: "تقل احتمالية تلبية البالغين لتوصيات الأنشطة مع تقدمهم في السن. وتشير دراستنا إلى أن المشي لمدة ساعة واحدة على الأقل كل أسبوع مفيد للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 85 عاما فما فوق. وببساطة، امشوا لمدة 10 دقائق كل يوم". وأظهرت الدراسات السابقة أن المشي يمكن أن يقلل من خطر الموت في أكثر من 60s بنسبة 28% لكل 1000 خطوة إضافية يأخذونها في اليوم. وتم تقديم أحدث الأبحاث كمستخلص في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب 2022. واستخدمت بيانات من قاعدة بيانات كبار موظفي خدمة التأمين الصحي الوطنية الكورية (NHIS). وشملت الدراسة 7047 بالغاً تبلغ أعمارهم 85 عاما أو أكثر خضعوا لبرنامج الفحص الصحي الوطني الكوري من 2009 إلى 2014. وكانوا يبلغون من العمر 87 عاما في المتوسط و4813 - أكثر من الثلثين - من النساء. ووجد أن أولئك الذين ساروا لمدة ساعة على الأقل تقل احتمالية موتهم بنسبة 40% لأي سبب، و39% أقل عرضة للوفاة من مشاكل في القلب. وقال الدكتور جين: "كان المشي مرتبطا بانخفاض احتمالية الوفاة لدى كبار السن، بغض النظر عما إذا كانوا يمارسون أي نشاط بدني متوسط إلى شديد الشدة أم لا. وتشير دراستنا إلى أن المشي لمدة ساعة واحدة فقط كل أسبوع مفيد لمن يبلغون من العمر 85 عاما فما فوق مقارنة بكونهم غير نشيطين تماما. الرسالة الرئيسية هي الاستمرار في السير طوال الحياة".

الموت. وقال المعد الرئيسي الدكتور مونيون جين، أخصائي أمراض القلب، إنه يُظهر أن على الناس أن يهدفوا إلى "الاستمرار في المشي طوال الحياة". وتوصي NHS البالغين الذين تبلغ أعمارهم 65 عاما فأكثر بممارسة 150 دقيقة على الأقل من النشاط المعتدل - بما في ذلك المشي - كل أسبوع. لكن أحدث الأبحاث تشير إلى أن أقل من نصف ذلك سيظل مفيدا مع بلوغ الناس سنا أكبر.

وتتبعت الدراسة التي أجريت على أكثر من 7000 بالغ في الفئة العمرية مستويات تمارينهم وما إذا كانوا قد ماتوا من عام 2009 إلى عام 2014. ووجدت الدراسة أن أولئك الذين استمروا في المشي كانوا أقل عرضة للوفاة بمقدار الخمسين لأي سبب بالمقارنة مع أولئك الذين كانوا غير نشيطين. وقال فريق من مستشفى جامعة إنجي Sanggye Paik في سيئول، إن الترويج للمشي يمكن أن يساعد كبار السن في المجتمع على تجنب الخمول، ما قد يزيد من خطر





الإمارات العربية المتحدة

وزارة العدل

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

إعلان

إخطار دفع في القضية رقم AJCEXCIBOUNCE2022/0001438 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : ناهد حسن حسين حامد

حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ مؤسسة عقارات عجمان ( عقار ) / ويمثلها السيد غالب جابر

في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 647643.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكمك إجراءات التنفيذ الجبري الفقرة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة

وزارة العدل

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

إعلان

إخطار دفع في القضية رقم AJCEXCIBOUNCE2022/0001457 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : نويد حسين عادل محمد حسين

حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ مؤسسة عقارات عجمان ( عقار ) / ويمثلها السيد غالب جابر

في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 34085.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكمك إجراءات التنفيذ الجبري الفقرة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة

وزارة العدل

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

إعلان

إخطار دفع في القضية رقم AJCEXCIBOUNCE2022/0002185 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : شركة مهير للصناعة والتنظيف ويمثلها مفوض عالم ممتاز احمد

حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ مؤسسة عقارات عجمان ( عقار ) - في القضية المشار اليها اعلاه،

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

المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 24660.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكمك إجراءات التنفيذ الجبري الفقرة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية

محكمة التنفيذ المدنية

وزارة العدل

محكمة الشارقة الاتحادية الاستئنافية

مكتب ادارة الدعوى

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

إعلان

إعلان بالنشر باللغة العربية / الانجليزية

لمستأنف ضده للحضور أمام مكتب إدارة الدعوى

في الإستئناف رقم 2023/138

بناء علي طلب المستأنف : محمود الياس محمد الدينه

الى الستأنف ضده : ابرار خان دين بادشاہ – الجنسية باكستان

انت مكلف بالحضور امام مكتب إدارة الدعوى الدائرة المدنية الثانية

بمحكمة استئناف الشارقة – شخصيا او بواسطة وكيل معتمد

وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات

وذلك في يوم الأربعاء الموافق 2023/2/22 في الدعوى المذكور

رقمها أعلاه – بوصفك مستأنف ضده.

مدير الدعوى/ حسن السلمان

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/604)

المنذر : بنك المشرق ش.م.ع

المنذر إليه : اكسيومي هو

- ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره ٢١٢,٥٣٣,٨١٠ درهم (مائتان وثلاثة عشر الف وخمسمائة وثلاثة وثلاثين درهم وثمانية وستين فلسا) للممنذر خلال ثلاثون يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامكم بتسوية المدبونية المترصدة بدمتكم بما فيها طلب بيع العقار رقم 210 بالطابق رقم 2 بمبنى X14 رقم 1 البالغ مساحته 731.95 قدم مربع على قطعة الأرض رقم 398 بمنطقة ورسان الأولى بإمارة دبي المملوك لكم والمروهن للممنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/605)

المنذر : بنك المشرق ش.م.ع

المنذر إليه : اكسيومي هو

- ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 163.941.29 درهم (مائة وثلاثة وستين الف وتسعمائة وواحد واربعين درهم وتسعة وعشرين فلسا) للممنذر خلال ثلاثون يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامكم بتسوية المدبونية المترصدة بدمتكم بما فيها طلب بيع العقار رقم 301 بالطابق رقم 3 بمبنى p10 رقم 1 البالغ مساحته 462.85 قدم مربع على قطعة الأرض رقم 466 بمنطقة ورسان الأولى بإمارة دبي المملوك لكم والمروهن للممنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/611)

المنذر : ستاندر تشارتد بنك

المنذر إليهم : ١- مصعب جمال غالى 2 - صهيب جمال غالى تكريتي

- ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 3.089.004.68 درهم (ثلاثة ملايين وتسعة وثمانين الف واربعه درهم وثمانية وستين فلسا ) للممنذر خلال ثلاثون يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامكم بتسوية المدبونية المترصدة بدمتكم بما فيها طلب بيع العقار (ارض) رقم 1444 البالغ مساحته 10.062.00 قدم مربع بمنطقة وادي الصفا 5 بإمارة دبي المملوك لكم والمروهن للممنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/597)

المنذر : بنك الشرق ش م ع

المنذر إليهم : 1- محمد اعظم سليمان محمد سليمان خان

2- جوفل سيركل مارين (ش.ذ.م.م) ويمثلها مديرها / محمد اعظم سليمان محمد

- ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 1.045.168.41 درهم (مليون وخمسة واربعين الف ومائة وثمانية وستين درهم وواحد و اربعين فلسا) للممنذر خلال ثلاثون يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامكم بتسوية المدبونية المترصدة بدمتكم بما فيها طلب بيع العقار رقم 2091 البالغ مساحته 6.888.90 قدم مربع بمنطقة الحبية الثالثة بإمارة دبي المملوك لكم والمروهن للممنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/612)

المنذر : بنك ابوظبي التجاري ش.م.ع

المنذر إليهم : 1- كريستى غومز سياسيتيان غومز

2- أسوار دبي للمقاولات (ش.ذ.م.م)

- ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 2.476.638.12 درهم (فقط مليونان وأربعمائة وستة وسبعين الف وستمائة وثمانية وثلاثين درهم واثني عشر فلسا لاغير) خلال ثلاثين يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامكم بتسوية المدبونية المترصدة بدمتكم بما فيها طلب بيع العقار رقم 108 بالطابق رقم 1 بمبنى لايزيريدس 1 البالغ مساحته 725.70 قدم مربع والموافق b-59 على قطعة الأرض رقم 821 بمنطقة البرشاء جنوب الخامسة بإمارة دبي بالزاد العلني استنادا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/600)

المنذر : بنك ابوظبي التجاري ش.م.ع

المنذر إليهم : 1- كريستى غومز سياسيتيان غومز

2- أسوار دبي للمقاولات (ش.ذ.م.م)

- ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 2.476.638.12 درهم (فقط مليونان وأربعمائة وستة وسبعين الف وستمائة وثمانية وثلاثين درهم واثني عشر فلسا لاغير) خلال ثلاثين يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامكم بتسوية المدبونية المترصدة بدمتكم بما فيها طلب بيع العقار رقم 312 بالطابق رقم 3 بمبنى ستاديوم بوينت 1 البالغ مساحته 1.684.23 قدم مربع والموافق g-002 ، g-001 على قطعة الأرض رقم 11 بمنطقة الحبية الرابعة بإمارة دبي بالزاد العلني استنادا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/613)

المنذر : بنك ابوظبي التجاري ش.م.ع

المنذر إليهم : 1- كولين عالم صيدفي أوسان محمد

2- أسوار دبي للمقاولات (ش.ذ.م.م)

- ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 2.476.638.12 درهم (فقط مليونان وأربعمائة وستة وسبعين الف وستمائة وثمانية وثلاثين درهم واثني عشر فلسا لاغير) خلال ثلاثين يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامكم بتسوية المدبونية المترصدة بدمتكم بما فيها طلب بيع العقار رقم 405 بالطابق رقم 4 بمبنى لايزيريدس 1 البالغ مساحته 884.90 قدم مربع والموافق b-69- على قطعة الأرض رقم 821 بمنطقة البرشاء جنوب الخامسة بإمارة دبي بالزاد العلني استنادا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/599)

المنذر : بنك ابوظبي التجاري ش.م.ع

المنذر إليهم : 1- محمد فاروق قادر سيد محمد

2- أسوار دبي للمقاولات (ش.ذ.م.م)

- ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 2.476.638.12 درهم (فقط مليونان وأربعمائة وستة وسبعين الف وستمائة وثمانية وثلاثين درهم واثني عشر فلسا لاغير) خلال ثلاثين يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامكم بتسوية المدبونية المترصدة بدمتكم بما فيها طلب بيع العقار رقم 411 بالطابق رقم 4 بمبنى لايزيريدس 1 البالغ مساحته 893.73 قدم مربع والموافق b-75 على قطعة الأرض رقم 821 بمنطقة البرشاء جنوب الخامسة بإمارة دبي والمملوك للممنذر اليه الأول بشارد العلني استنادا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/598)

المنذر : بنك الشرق ش م ع

المنذر إليه : سليم طاهر عبد الحسين عبد الحسين

- ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 2.189.710.11 درهم (مليونان ومائة وتسعة وثمانين الف وسبعمائة وعشرة درهم واحد عشر فلسا) للممنذر خلال ثلاثون يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامكم بتسوية المدبونية المترصدة بدمتكم بما فيها طلب بيع العقار رقم 207 بالطابق رقم 2 بمبنى ماريتا ريزيريدس بي رقم 2 البالغ مساحته 1.178.97 قدم مربع والموافق b3 24 على قطعة الأرض رقم 35 بمنطقة مرسى دبي بإمارة دبي المملوك لكم والمروهن للممنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/601)

المنذر : بنك الشرق ش.م.ع

المنذر إليه : هيثيث بھوييندر أبھاي باتيل

- ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 417.296.40 درهم (أربعمائة وسبعة عشر الف ومائتان وستة وتسعين درهما واربعين فلسا) للممنذر خلال ثلاثون يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامكم بتسوية المدبونية المترصدة بدمتكم بما فيها طلب بيع العقار رقم 101 بالطابق رقم 1 بمبنى med 61 رقم 1 البالغ مساحته 968.75 قدم مربع على قطعة الأرض رقم 70 بمنطقة جبل على الأولى بإمارة دبي المملوك لكم والمروهن للممنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/608)

المنذر : بنك الشرق ش.م.ع

المنذر إليه : محمد سليم رضا شيخ احمد

- ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 92.966.50 درهم (اثنان وتسعين الف وتسعمائة وستة وستين درهم وخمسين فلسا) للممنذر خلال ثلاثون يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامكم بتسوية المدبونية المترصدة بدمتكم بما فيها طلب بيع حق منفعة (تأجير) العقار رقم 201 بالطابق رقم 2 بمبنى اس بي اويسين رقم 1 البالغ مساحته 578.56 قدم مربع والموافق b3 18 على قطعة الأرض رقم 4 بمنطقة جبل على الأولى بإمارة دبي المملوك لكم والمروهن للممنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/603)

المنذر : بنك المشرق ش.م.ع

المنذر إليه : وى شين

- ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 921.996.96 درهم (تسعمائة وواحد وعشرين الف وتسعمائة وستة وتسعين درهم وستة وتسعين فلسا) للممنذر خلال ثلاثون يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامكم بتسوية المدبونية المترصدة بدمتكم بما فيها طلب بيع العقار رقم 207 بالطابق رقم 2 بمبنى ماريتا ريزيريدس بي رقم 2 البالغ مساحته 1.178.97 قدم مربع والموافق b3 24 على قطعة الأرض رقم 35 بمنطقة مرسى دبي بإمارة دبي المملوك لكم والمروهن للممنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/607)

المنذر : بنك المشرق ش.م.ع

المنذر إليه : نيتن كابور كوشان كابور

- ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 1.677.914.20 درهم (فقط مليون وستمائة وسبعة وسبعين الف وتسعمائة وأربعة عشر درهم وعشرين فلسا لاغير) خلال ثلاثون يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامكم بتسوية المدبونية المترصدة بدمتكم بما فيها طلب بيع العقار رقم 1101 بالطابق رقم 4 بمبنى بحر رقم 11 البالغ مساحته 1450.30 قدم مربع والموافق g 359 على قطعة الأرض رقم 171 بمنطقة مرسى دبي بإمارة دبي بالزاد العلني استنادا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/609)

المنذر : بنك المشرق ش.م.ع

المنذر إليه : سوافات مالاك

- ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 465.492.62 درهم (أربعمائة وخمسة وستين الف وثلاثمائة وتسعة وسبعين درهم واحد عشر فلسا) للممنذر خلال ثلاثون يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامكم بتسوية المدبونية المترصدة بدمتكم بما فيها طلب بيع العقار رقم 306 بالطابق رقم 3 بمبنى mog189 رقم 1 البالغ مساحته 979.52 قدم مربع على قطعة الأرض رقم 170 بمنطقة جبل على الأولى بإمارة دبي المملوك لكم والمروهن للممنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/602)

المنذر : بنك المشرق ش.م.ع

المنذر إليهم : 1- راهول جاجديش دور اچكار

2- اميتك لخدمات الفنية ش د م - ويمثلها مديرها / راهول جاجديش دور اچكار

- ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره 732.309.11 درهم (سبعمائة واثنين وثلاثين الف وثلاثمائة وتسعة درهم واحد عشر فلسا) للممنذر خلال ثلاثون يوما من تاريخه وحال امتناعك عن السداد خلال هذه المهلة فان المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزمك لاتزامكم بتسوية المدبونية المترصدة بدمتكم بما فيها طلب بيع العقار رقم 302 بالطابق رقم 3 بمبنى عزيزي لياتريس رقم 1 البالغ مساحته 1.495.97 قدم مربع والموافق g-21 على قطعة الأرض رقم 2272 بمنطقة جبل على الأولى بإمارة دبي المملوك لكم والمروهن للممنذر طبقا لاحكام القانون والمادتين (25) و (26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المنذر القانونية الأخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

انذار عدلي بالنشر

رقم (2023/640)

المخطر : شركة تجنيف لمستحضرات التجميل - د م

بوكالة المحامين : د. عبد الله السعيدى وأحمد عبيد البدواوي وحمد عبد الله السعيدى

المخطر إليه : سعد فؤاد سعد عبد الرزاق

تخطر المخطر إلى المخطر اليه بضرورة سداد مبلغ (158.000 درهم مائة وثمان وخمسون الف درهم) ممتلكات المخطر / شركة تجنيف لمستحضرات التجميل د م والذي يمثل قيمة الشيكين المرتجعين : (الشيك رقم 4) المسحوب على بنك المشرق بتاريخ 2020/7/20 بمبلغ بقيمة 79000 درهم (الشيك رقم 5) المسحوب على بنك المشرق بتاريخ 2020/6/20 بقيمة 79000 درهم المبلغ المترصد وذلك خلال سبعة أيام من تاريخ استلامكم هذا الإعلان وإعلاما وتطبيقا لمصرح قانون الاجراءات المدنية ، والا سنستظر أسفين لاتخاذ ما يلزم من إجراءات قانونية تجاهكم لحفظ حقوق موكلتنا.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

إعلان بالنشر

رقم (2023/5556)

المندرة : افاق الاسلاميه للتحويل خاصه

المندر إليه : مسعود احمد مهجد جي آتش مهجد

طلب اعلان بالنشر

حيث انه فشل اعلان المنذر اليه وتم التحري عنه وجاءت نتيجة التحري دون غاوين ارقام هوواف

عليه :- تنبه المنذرة على المنذر اليه بموجب هذا الإعلان

بسرعة سداد المترصد في دة المنذر اليه مبلغ 7350 درهم (سبعة الاف وثلاثمائة وخمسون درهما) خلال خمسة أيام تبدأ من تاريخ إخطاركم بموجب هذا الانذار، والإستعظر المنذرة لإخاذ كافة الإجراءات القانونية اللازمة لاسترداد كافة حقوقها لديكم، واستصدار امر الإداء والطالبه بالتعويض المناسب عن أي عطل او ضرر تعرضت لها المنذرة مع تحميل المنذر اليه كافة رسوم ومصاريف وأعباء المحاكم،

مع حفظ كافة حقوق المنذر الأخرى لديكم،

الكاتب العدل

وزارة العدل

محكمة عجمان الاتحادية

مكتب ادارة الدعوى

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

إعلان إخطار عدلي بالوفاء (بالنشر)

رقم المعاملة MOJAU\_2022-0055403

مخاطب : ضهير خان خان دراز - الجنسية باكستان اعمل هوية رقم 784198869576987

العنوان / الشارقة رولا رقم هاتف : 0555654854

المخطر إليه / محمد اشفاق خان محمد كبير خان

الاعوان عجمان / التعميمه هاتف رقم / 0586315986

الموضوع / إخطار عدلي لوفاء بمبلغ 8.500 درهم

المخطر إلى حذر عدد 1 شيك للمخطر بمبلغ 8.500 (ثمانية ألف وخمسمائة درهم) امازاتي حيث انه بتاريخ استحقال الشيكات توجه المخطر لصرها لانه اردت بسبب انتم عدم الصلاحيه وببيانات الشيك كالآتي 1- شيك رقم 0001020-1 درهم بتاريخ استحقال 2021/12/15 والمسحوب من بنك ابوظبي الوطني. حيث ان المخطر ادلى تخلف بالوفاء بالمبلغ رغم مضى تاريخ استحقاله والطالبه اليه بضرورة سداد المبلغ المترصد بدمته والمشتكى للمخطر ضرورة سداد المبلغ المذكور خلال خمسة أيام من تاريخ إخطاركم ولا سنستظر لاتخاذ الاجراءات القانونية، وأطلب من السيد الكاتب العدل التوفيق على هذا الإخطار لمعلم بما جاء به،

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة

وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي

إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

إخطار عدلي بالوفاء

رقم المعاملة MOJAU\_2023-0115097

المخطر : ضهير خان خان دراز - الجنسية باكستان اعمل هوية رقم 784198869576987

العنوان / الشارقة رولا رقم هاتف : 0555654854

المخطر إليه / محمد اشفاق خان محمد كبير خان

الاعوان عجمان / التعميمه هاتف رقم / 0586315986

الموضوع / إخطار عدلي لوفاء بمبلغ 8.500 درهم

المخطر إلى حذر عدد 1 شيك للمخطر بمبلغ 8.500 (ثمانية ألف وخمسمائة درهم) امازاتي حيث انه بتاريخ استحقال الشيكات توجه المخطر لصرها لانه اردت بسبب انتم عدم الصلاحيه وببيانات الشيك كالآتي 1- شيك رقم 0001020-1 درهم بتاريخ استحقال 2021/12/15 والمسحوب من بنك ابوظبي الوطني. حيث ان المخطر ادلى تخلف بالوفاء بالمبلغ رغم مضى تاريخ استحقاله والطالبه اليه بضرورة سداد المبلغ المترصد بدمته والمشتكى للمخطر ضرورة سداد المبلغ المذكور خلال خمسة أيام من تاريخ إخطاركم ولا سنستظر لاتخاذ الاجراءات القانونية، وأطلب من السيد الكاتب العدل التوفيق على هذا الإخطار لمعلم بما جاء به،

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة

وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي

إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)

فجر

فجر

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥

إخطار عدلي

رقم المعاملة MOJAU\_2023-0117373

المخطر : نجلاء عدنان الحموي سوريا الجنسية - ويحمل هوية أماراتية رقم (784199316273509)

بمكتب الشخصية : العتوان / الشارقة - المجرز - برج التخلد 1

هاتف رقم : 0561938789

المخطر إليه : عثمان احمد بشار شعار

العنوان / الشارقة - العتوان - نهاية الصنجر - شقة رقم 402

هاتف رقم : 0509453919

موضوع الإخطار : إخطار عدلي لوفاء بمبلغ (9000) درهم

الوفاء :- حيث ان المخطر اليه قد حذر عدد 1 شيك بقيمة اجمالية وقدره 9000 مقلان بين بينهما وبينات الشيك كالآتي - شيك رقم (000001) بقيمة (9000) درهم وتاريخ استحقال 2023/01/15 المسحوب على بنك الامارات الاسلامي

المخطر إلى المخطر اليه بضرورة سداد مبلغ (9000) درهم (سبعة آلاف وخمسون الف درهم) ممتلكات المخطر / شركة تجنيف لمستحضرات التجميل د م والذي يمثل قيمة الشيكين المرتجعين : (الشيك رقم 4) المسحوب على بنك المشرق بتاريخ 2020/7/20 بمبلغ بقيمة 79000 درهم (الشيك رقم 5) المسحوب على بنك المشرق بتاريخ 2020/6/20 بقيمة 79000 درهم المبلغ المترصد وذلك خلال سبعة أيام من تاريخ استلامكم هذا الإعلان وإعلاما وتطبيقا لمصرح قانون الاجراءات المدنية ، والا سنستظر أسفين لاتخاذ ما يلزم من إجراءات قانونية تجاهكم لحفظ حقوق موكلتنا.

الكاتب العدل



**محكمة دبي**



DURAI COURT  
دبي - الإمارات العربية المتحدة



جمهوری اسلامی ایران  
GOVERNMENT OF ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN

## محاکم دبی

## محكمة دبي الابتدائية



محاکم دبی  
DUBAI COURTS

**العدد ٢٠٢٢/٢/١٥ بتاريخ ١٣٧٥ هـ**

**اعلان صحيفة طعن بالتشتر**

**في تكملة رقم: ٢٠٢٢/٢٢٢/٤٤٥ لـ طعن تجاري**

**المطورة في: الدائرة التجارية الأولى - تمديد رقم ٥١٦**

**موضوع الطعن:** قبول التفضيل شكلاً وموضوعاً ونقض الحكم الممنوع من حالته إلى محكمة الاستئناف لاصدار حكمها على ضوء ما تقرره محكمة التفضيل والزام الممنوع ضده بالرسوم والمصاريف والأتعاب.

**الطاعن:** رئيسة الشركة الاستثمارية المحمود - وخبرون

**مؤاناه:** الامارات - اماره دبي - برودي - محرم الخليج التجاري - شارع الراج - بناية ٥١٤ - الطابق ١٤ - مكتب بمركز مكي حبيب الملا - مكاني: ٢٥٣٣٧٨٠١١ - ص: ٢٢٨٨٠ - دبي - هاتف رقم: ٤٤٣٣٠٠٠ - فاكس: ٤٤٤٩٧٧٧ - وميلته: ايمان اسد اكبر اسد الاميري

**المطلوب:** ايلانها - ١ - فارقين تكملة الخاصة المحدودة - مدفوعة ضده

**موضوع الاعلان:** فلنتمك بان الطاعن اقام عليكم الطعن المذكور اعلاه ويتوجب عليكم الحضور الى محكمة التمييز وذلك للرد لصحيفة الطعن المقدمة ضدمك.

**رئيس القسم**

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>GOVERNMENT OF DUBAI</p> | <h1>محاكم دبي</h1> <h2>التسويات الوادية</h2>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  <p>DUBAI COURTS</p> |
| <p>[70197]</p>                                                                                                 | <h3>العدد ١٣٧٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٥</h3> <h3>إعلان بالنشر</h3> <h3>في المنازعة رقم: ١٧٣٢/٢٠٢٢/٤٦١ نزاع محدد القيمة</h3> <p>المطروحة في التسوية للمنازعات السادسة رقم ٧٥٥<br/>موضوع المنازعة : الزام الدعي مبلغها متضامتين بسداد مبلغ (١١٩,٧٨٤,٣٩) درهم والفوائد القانونية من تاريخ الاستحقاق في ٢٠٢١/٨/١٧ وحتى سداد السداد .<br/>المتنازع : شركة الروابي لللايبان د.ج.م.<br/>عنوة / الأعلامات - امارة دبي - المتواجدين الأولى - دبي - شارع العيص - مبنى شركة الروابي لللايبان د.ج.م<br/>الأمر رقم : ١٧٣٢-٢٠٢٢ / ٤٦١ بالقرب من الأولى وموضوع المنازعة وسحب الخواص<br/>الاعتراضات : لا اعتراضا ، ١ - محمد صبري بشير بن زيز احمد - ٢ - محمد صبري تجارة المواد الغذائية ش.د.ج.م<br/>قضيتهم : متنازع ضدهما<br/>موضوع الإعلان : قررنا بمجلسة الحضورى الزام المتنازع ضده الرابى بان تؤدي للمتنازع مبلغ مائة وستة عشر الف وتسعمائة واربعمائة وثمانون درهماً وتسعة وثلاثون فلساً والقائدة القانونية بواقع ٥٪ من تاريخ الاستحقاق (الحاصل في ٢٠٢١/٨/١٧ ) حتى تمام السداد والزامها بالصرفوات بالخصومات الف درهم مقابل الغاء احكامه .</p> | <p><b>القلم</b></p>                                                                                     |
| <p>رئيس القسم</p>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                         |



GOVERNMENT OF DUBAI

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



دبي  
DUBAI COURT

70197

العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٥

### اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

### في التنفيذ رقم ١٨٠٥٥/٢٠٢٢/٢٥٣

المطروقة : دائرة التنفيذ رقم ٣٣

**موضوع التنفيذ :** المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠٠٠) والصادر عن الامارات دبي الوطنية بقيمة (ستون الف) .

**طالبي التنفيذ :** افاق الاسلاميه لتمويل مساهمة خاصه

**عنوانه:** الامارات - اماره دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - مبنى برج السلام - جراندي شيراتون

**الطالوب اعلانه :** ١- محمد محمود عبدالحميد مبروك عبدالجليل - صفته: منفذ ضده

**موضوع الاعلان :** قد اقام عليك الدعوى التنفيذيه المذكورة اعلاه والزاعم بدفع المبلغ المتفق

**وبقدره (٦١٢٧٤) درهم** الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمه ، وعليه فان المحكمه ستباشر الاجراءات التنفيذيه بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7 أيام) من تاريخ نشر هذا الاعلان.

الف

رئيس الشعبة

[illegible]



حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

## محاكم دبي

## المحاكمة دبي الابتدائية



محكمة دبي  
DUBAI COURTS

70197

### العدد ١٣٧٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٥

### اعلان بالنشر

### في الدعوى رقم: ٥٨/٢٠٢٢/٤٢ تجاري مصارف



**المختومة، في إطار إجابة الدعوى الخامسة رقم ٤٠٤**  
**موضوع الدعوى:** افتداد المحكمة دبي المدنية على بنك أبوظبي المصرفي وقرره (٢٠٢٠، ٣٩٠، ١٤٠)  
**في:** المحكمة وخمسون الف وللاضمانه وتسعون درهم وتسعة عشر فلس - الفائدة الانفاقية بواقع ١٢٪  
**من تاريخ من:** الدعوى وتحت السداد التام والرسوم والاصاريف.  
**المضي بعين الدعوى التجاري**  
**عنوانه:** الإمارات - إمارة دبي - وسائل التثنية - ١١ - شارع الساعة - مبنى بنك أبوظبي التجاري  
**ويتمتع:** عياله حصة عديلة عمران العنبر النحاسي  
**الانفاقية، إلا أن:** ١ - مجموع قيمته المقتضى (سابقة) (حاليا) المقتضى المصنف: صفته: مدعي عليه  
**موضوع الإنفاق:** قد افتاد عليه المدعي وموضوعه افتداد القصد التجاري والزاد المدعي عليه بنك أبوظبي  
**موضوع الإنفاق وقرره (٢٠٢٠، ٣٩٠، ١٤٠)** درهم وخمسون الف وللاضمانه وتسعون درهم وتسعة عشر  
**فلس - الفائدة الانفاقية بواقع ١٢٪** من تاريخ من الدعوى وتحت السداد التام والرسوم والاصاريف -  
**وحدثت لها:** حصة مدعي بموضوع الإنفاق ١٠٠٪ بالساعة ٢٠٢٢/٢/١٥ - في إجابة التماسي عن بعد. إذا فأت  
**المحكمة:** وأما المدعيون من بنك أبوظبي وعليه بتدعيم به البنك من مذكرة وأ مستندات المحكمة قبل  
**الجلسة بطلاة أيام على الأقل.**

[illegible][illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70197

العدد ١٣٧٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢٢/١٥

إعلان وتكليف بالوفاء بالشهر

في التنفيذ رقم ٦٥٧٤/٢٠٢٢/٢٠٠ تجاري

الف

المطروقة في دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٥٥

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٢/٣٩٢ نزاع محدد القيمة ، بسداد المبلغ التقديري بوقدره (٦٩٣٨٠،٥) درهم شامل الرسوم والمصاريف.

طالب التنفيذ : شركة النابوا غواص البناء ذ.م.ح.

عنوانه المشارقة : الصناعية رقم ١ - شارع الوحدة - شيرة رقم ٧-٢١ ملك صالح عمر بن حيدر

رقم دفتره : ٥٠٣٣٣٨٠ - هاتف ارضي رقم ٤٠٣٣٨٩٩٠ - فاكس رقم ٤٢٨٠٠٥٠

المطلوب اعلانه : ١- بريسكي وبفقاوات البناء ش.ذ.م.ح - صفته : مفوض خدمة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزلتك بدفع المبلغ المتأخر

وبوقدره (٦٩٣٨٠،٥) درهم الي طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة المنفذ الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان

[illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

## محاكم دبي

### محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURT

70392

العدد ٢٠٢٣/٢/١٥ بتاريخ

اعلان بالنشر

٢٢٦٥٠/٢٠٢٢/٤٦١ نزاع محدد القيمة

القلم

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المتنازع ضد : ١- شركة الاتحاد للبناء والاستثمار ذ.م.م.

مجهول محل الإقامة

بما أن المتنازع : بين شاكر لتجارة معدات مواد البناء ش.ذ.م.م.

ويمثله : ريماء عبد الحكيم الجبرشي

قررت بمشاباة الحضورى الزام المتنازع ضدها بان تؤدي مبلغ (٢١٨,٥٤٨,٤٤) درهم والفائدة ٥ % من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام

والزمتها الرسوم والمصاريف ومبلغ ٥٠٠ درهم اعقاب القيمة .

محكمة دبي



GOVERNMENT OF DUBAI

## محاكم دبي

### محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70608

## العدد ١٣٧٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٥

## إعلان النشر

## في الدعوى رقم: ١٠٢٢٢/٢٠٢٢/٨٠ تقلم من أمر أداء



المطوب: في ندوة التعلقات أوامر الأداء رقم ٢٠٤

موضوع الدعوى : تقلم من القرار الصادر بالقبضية وأمر أداء والرسم والصاريف.

موضوع النشر التجاري في: د.م.

عنوانه: الأوامر - أمانة دبي - السجدة - يدرة - دبي - شارع السجدة - مبنى محمود غلوم حسن محمد - شقة محل ٨٠٠ بجوار محطة باصات السجدة

المطوب لإعلانه : - محمود نامات نامات كوهناني - صفته : متقلم ضده

موضوع الإعلان : قد أقيم عليكم التقلم المذكور أعلا وموضوعه تقلم من القرار الصادر بالقبضية رقم: ١٠٢٢٢/٢٠٢٢/٨٠ أمر أداء والرسم والصاريف. وحددت هنا جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٢/٢١ الساعة ٩:٠٠ ص في قاعة التقاضي من بعد وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات لإثبات ذلك قبل جلسة الثلاثاء أيام العا الأفل. وبإدع تحلفك على الحكم سيكون بمثابة حضور.

ف. ه. الحسني



حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

## محاكم دبي

# محاكم دبي

## محاكم دبي بالاتحادية



دبي  
DUBAI COURTS

### العدد ١٣٧٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٢٢/١٥

## اعلان وتكليف بالوفاء بالشهر

## في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢٠٧/٢٠١٩٩٤ تنفيذ تجاري

70545

المقتولة في دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٨٥

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر على الدعوى رقم ١١١١/٢٠٢٢ نزاع محدة الضميمة ، بصادق المنفذ

وفي وقدره (٢٠٢٢، ٠٥، ٢٤) درهم شامل للرسوم والخصاصير.

طالب التنفيذ : شركة الامارات العامة للتقني والتخزين والخدمات (مواصلات الامارات)

عنوانه : موقعها المختار مكتب السهلاوي ومشاركوه محاسون ومستشارون امارة دبي - بر دبي

خاضع بوليغارر الشئ محمد بن راشد - برج بوليغارر بلازا ٢ - الطابق ١٩ - مكتب رقم ١٩٠٢ -

٤٢٧٧٧٧٧٧ - فاكس ٤٢٧٧٧٧٧٧ -

المطلوب اعلانه : ١٠ نوب - لخدمات الحراسة س.م.ج. - مقبضة : منفذ ضده

موضوع الاعلان : قد افام اقليم المدعى التنفيذية المذكورة اعلام والزامك بمبلغ المبلغ المنفذ به وقدره (٢٠٢٢، ٠٥، ٢٤) في اقليم المدعى خزينه المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستبادر الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

ن.س. الشعية



GOVERNMENT OF DUBAI

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70642

**العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥**

**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**

**في التنفيذ رقم ١٣٧٢٩/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

المنظورة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٣٣٠

موضوع التنفيذ : الخاتبة بقيمة الشيك المراجع رقم (٠٠٠٠١٢) والصادر عن بنك المشرق بقيمة (٤٢٠٠) الشيك المراجع رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك المشرق بقيمة (١٠٠٠٠).

طالب التنفيذ : عبدالصامد محمد نور الفتيح

عنوان الامارات - اماراة الشارقة - التعاون - بناء زاخر

الطلب اعلانه : ١- علاء عبدالله احمد قاسم شماع - صفته : منفذ ضده

موضوع الاعلان : بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٣ اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزائم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٥٣٩٩) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينته المحكمه ، وفان لم يتم استيفاء الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ هذا الاعلان.

[illegible][illegible]

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


**العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥**

**إعلان منفذ بأمر النشر**

**محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - تادية - محمد رمضان**  
**إخطار دفع في القضية رقم 0007247/2022/SHCXCIREA مدني (جزئي)**

إلى المحكمة عليه: تادية محمد رمضان  
الضمان: إمارة الشارقة منطقة الجبرينة 4 شارع 47 فيلا رقم 1 هاف رقم 0507866816  
حيث أنه بتاريخ دفع صدور الحكم المرقى صودره عنه ضдук لصالح الدني  
المنفذ جاد مسودر عبدالله محمد عبدالله - الجنسية الإمارات العربية المتحدة  
في القضية بشاره عبدالله محمد  
وبما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتفنيذ الحكم المذكور وفق الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم  
24274.0 المجموع الكلي شامل الرسوم والضاريف (م) مكتب (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق  
تلك أن ذلك انتكف بتفنيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانه  
إلحاق بهذا الإخطار - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك أنت (م) مكتب (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق  
الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بسيفك إجراءات  
التفنيذ الجبري المهررة قانونا.

**محكمة التنفيذ المدنية**



**الامارات العربية المتحدة**

**وزارة العدل**



**العدد ١٣٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥**

**إعلان منقذ فدان بالشتر**

**محكمة الشارقة الاتحادية - إمارات التنقيذ المدنية - خيلوفر بيقم محمد مصطفي**

**إخطار دفع في القضية رقم 0000259/SHXCXBIBOUNCE2023 الشيكات المرتجعة**

**إلى المحكوم عليه : خيلوفر بيقم محمد مصطفي**

**الحوان : إمارات الشارقة الخائن الهاتف 0586747428**

**حيث انه بتاريخ قد صدر المحرق صورة عنه ضدك الصالح المدمي**

**المنفذ مصروف ابويثي الاسلامي - ش.ج - ج. في القضية الشار الشار الها اعلام**

**وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنقيذ المحكوم ووقع الرسم المحدد لذلك، وبما ان**

**97250.0 الحكم المطلوب تنفيذيد كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 97250.0**

**إذلا ان مكلف بتنقيذ ما جاء في السند التنقيذي الشار الها اعلام خلال (15) يوما من تاريخ**

**ذلك (بإتلاكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (ن) عن ذلك فأنك (ن) مكلف (ين) بحضور**

**جلسة يوم - اوافاق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (ن) عن ذلك فإن المحكمة**

**ستخذ بحسبك إجراءات التنقيذ الجبري المقررة قانونا.**

**محكمة التنقيذ المدنية**

 

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

**العدد ١٣٧٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥**

**إعلان منقذ ضده بالشر**

**محكمة عجمان الإتحادية - إعلان التفتيش المبني - لك الجلاس - م م**  
**إخطار دفع إلى القضية رقم 0000198/2023 AJCEXPICOR (جزي)**

إلى المحكمة عليه ، لك الجلاس - م م  
العنوان : عجمان شارع الشيخ محمد بن راشد النعيمي طريق الكويشيد المرحلة - م م  
Pvt JSC رقم جروب 067475552  
Tech Group رقم معلن 4185010225 رقم الهاتف 067475552  
Pvt JSC رقم 050 5873755

حيث انه بتاريخ ٢٢ من الشهر المذكور على صورة عقد ضمان لصالح المضي  
للمقدم فيجوز استدعاء الضحية - بك القضية لفتح المباحث العامة.  
وبما ان الحكومة المذكورة قد تقدم بطلب لتفتيش المذكور ورفع الحرس المذكور لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب  
تفتيشه كالاتي :  
33114.0 : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف ؛  
الذات كذا بتفتيش ما جاء به السند التفتيشي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ الاعلان /  
اعلانكم بهذا الاعطال . وفي حالة تخلفك ( ن ) عن ذلك كات ( م ) كتاب ( ن ) بحضور جلسة يوم - الموافق -  
الساعة - أمام المحكمة المذكورة . وفي حالة تخلفك ( ن ) عن ذلك فإن الحكمه ستخلف بحفظك اجراءات التفتيش  
الجبري المقررة قانونا .

**محكمة التفتيش المبني**

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

**العدد ١٣٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥**

**إعلان منفذ ضد النشر**

**محكمة عجمان الاتحاديّة - محكمة التنفيذ المدنية - محمد ابراهيم محمد فاروق**  
**إخاطر دفع في الرقعة رقم 0001448 /AJCXCIBOUNCE2022 /الشركات المرتبطة**

إلى المحكم عليه : محمد ابراهيم محمد فاروق  
الضامن : عجمان ، مشروع ابرويت ، A.I الج 1  
حيث انه بتاريخ دفع في صدر الحكم المرقق صورة عنه ضدك لصالح الداعي  
المنفذ بتأخير عن طرقات عجمان ( عفار ) وبهاتل السيد غالب جابر  
في القضية المشار اليها أعلاه.

وبما ان المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور دفع المحكم لذلك ، وبما ان الحكم  
المطلوب تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 11484.0

لذلك انك مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانه  
/إعلان هذا الإخطار / وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك أنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق  
السابعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بصفك إجراءات  
التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

**محكمة التنفيذ المدنية - عجمان**



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

**الغفر**

70530

**العدد ١٣٧٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٥**

**إعلان ضدّ بائش**

**محكمة عجمان المتنافذة - محكمة التنفيذ المدنية - مبنه مواس**

**إخطار دفع إلى القضية رقم 0000490/AJEXCIBOUNCE2022 للشركات المرتبطة**

**إلى المحكم عليه : مبنه مواس**

**614 شقة B، برج 3، مشروع أوربيت، عجمان**

**حيث انه بتاريخ هذا صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي**

**القدّم مؤسسه طهارة عجمان ( طهار ) وبنيته السيد غالب جابر**

**القضية رقم ٢٠٢٣/٢/١٥**

**وبما ان المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور وفق الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم**

**المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع المكي شامل الرسوم والضاريف: 20784.0**

**ذلك ان مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إيداعك**

**الاطلاع بمكي هذا الإخطار، وفي حالة تخلفك (ن من ذلك تأتد) م مكلف (ين) بمحمدة جلسة يوم - الموافق**

**الساعة - أمام المحكمة المذكورة، وفي حالة تخلفك (ن) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات**

**التنفيذ الجبري المرفرة قانونا.**





## في حب الإمارات

# أمسية شعرية في ندوة الثقافة والعلوم

|                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>•• دبي - د.محمود علياء</p>                                                                                                                    |  | <p>حكايات<br/>ودمع<br/>وقلق<br/>لحظة تهرب من أجفاننا<br/>ترتاج في عين الأرق<br/>عمت يا شعر<br/>صباحا<br/>ومساء<br/>والق</p>                                                                                                                                                                  | <p>ونظمت لجنة الشباب في ندوة الثقافة والعلوم<br/>أمسية تغنى فيها الشعراء بحب الوطن بعنوان<br/>” في حب الإمارات “ حضرها بلال البدر<br/>رئيس مجلس الإدارة وعلي عبيد الهاملي نائب<br/>الرئيس ود. صلاح القاسم المدير الإداري وجمال<br/>الخياط ومريم آل ثاني وعلي الشريف أعضاء<br/>مجلس الإدارة، ود. عبدالرزاق الفارس ومحمد<br/>حسن الحبري والشاعر محمود نور ونخبة من<br/>المهتمين.</p> |
| <p>وفي قصيدة أخرى باللهجة السودانية قالت آية:</p>                                                                                                |  | <p>وأنا من بلاد<br/>لحمها<br/>كم يستيق على رغيف المجد<br/>المؤساة قد تعتبر أوطانا وكانت ولازالت ندوة<br/>سبع<br/>الثقافة والعلوم وطننا لكل المثقفين بما تمنحه<br/>من فرص ودعم، وما نهيه الإمارات من أمن<br/>وأمان وزخم إنساني لكل المقيمين على أرضها،<br/>والقهوة السمراء<br/>تشرى الشمر</p> | <p>وللاإمارات قالت المطيري:</p> <p>أما من بلاد<br/>لحمها<br/>كم يستيق على رغيف المجد<br/>المؤساة قد تعتبر أوطانا وكانت ولازالت ندوة<br/>سبع<br/>الثقافة والعلوم وطننا لكل المثقفين بما تمنحه<br/>من فرص ودعم، وما نهيه الإمارات من أمن<br/>وأمان وزخم إنساني لكل المقيمين على أرضها،<br/>والقهوة السمراء<br/>تشرى الشمر</p>                                                        |
| <p>يا أرض يتحقق الحلم لو مدفون<br/>وأصاف الشاعر:</p>                                                                                             |  | <p>هم لوحة العز التي ألوانها<br/>وقهوة وخيام<br/>يا رنة الفنجان إني عاشق<br/>هيل الحنين حرام<br/>فأدر فنجانين المحبة للتي<br/>ذكرها الأنسام<br/>فخرا تزف لك الحديث وسجعها<br/>والحروف حمام</p>                                                                                               | <p>وأكدت المطيري في قصيدة أخرى حبها للوطن<br/>قالت فيها:</p> <p>الشعر ذكرك والحروف حمام<br/>والحاضرين سلام<br/>هذي يدي حملت على كتف الهوى<br/>يلعبنا خيولا<br/>نخلك، تسقط الأقالام<br/>ربطاً خليجياً تكون في دمي<br/>شعراً، فهاهم وهاموا<br/>أهل الخليج كناية أفضاسها<br/>ليجرها النهام</p>                                                                                        |
| <p>يا أرض يتحقق الحلم لو مدفون<br/>وأصاف الشاعر:</p>                                                                                             |  | <p>يا رنة الفنجان إني عاشق<br/>هيل الحنين حرام<br/>فأدر فنجانين المحبة للتي<br/>ذكرها الأنسام<br/>فخرا تزف لك الحديث وسجعها<br/>والحروف حمام</p>                                                                                                                                             | <p>وأكدت الشاعر السودانية آية وهي أنها تعيش في<br/>الإمارات منذ عام 2008 ومثلت الإمارات وطنها<br/>حاضراً فتنت له قائلة:</p>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>يا رنة الفنجان إني عاشق<br/>هيل الحنين حرام<br/>فأدر فنجانين المحبة للتي<br/>ذكرها الأنسام<br/>فخرا تزف لك الحديث وسجعها<br/>والحروف حمام</p> |  | <p>يا رنة الفنجان إني عاشق<br/>هيل الحنين حرام<br/>فأدر فنجانين المحبة للتي<br/>ذكرها الأنسام<br/>فخرا تزف لك الحديث وسجعها<br/>والحروف حمام</p>                                                                                                                                             | <p>يا رنة الفنجان إني عاشق<br/>هيل الحنين حرام<br/>فأدر فنجانين المحبة للتي<br/>ذكرها الأنسام<br/>فخرا تزف لك الحديث وسجعها<br/>والحروف حمام</p>                                                                                                                                                                                                                                   |

# نادي تراث الإمارات ينظم ندوة عن تطور الإذاعة في الإمارات

بهدف تسليط الضوء على الأدوار المهمة التي تقوم بها  
 الإذاعة حيث تم اختيار هذا التاريخ كونه اليوم الذي تم فيه  
 تأسيس إذاعة الأمم المتحدة.

وقالت النضوري إن نادي ثرات الإمارات في سياق اهتمامه  
 بتنشيط تاريخ دولة الإمارات وكل ما يتعلق بأحداثها وتطور  
 أجهزة الدولة الإدارية وتراثها وحضارتها، فقد خصص هذه  
 النشوة لتنشيط المشهد التاريخي الخاص بتأسيس الإذاعة في  
 الدولة. من جهته قدم عبد عبيد الهاملي سيرة في تاريخ  
 نشأة الإذاعة في دولة الإمارات، وقال إن ساحة الإذاعة  
 في الإمارات برمتحت فريدة ورسمية، وأبرز الإذاعات  
 الفريدة التي أنشأها صقر ماجد المري في العام 1958  
 في دبي، والتي أنشأها المرحوم راشد عبدالله بن حمزة  
 في عجمان عام 1961 - 1965. فيما تمثلت الرسمية  
 في إذاعة صوت الساحل وهي أول إذاعة في دولة الإمارات  
 وأطلق بنها 1964 واستمرت حتى 1970 وأخذت الإذاعة

دبي ترداتها بعد ذلك، أما إذاعة أبوظبي التي تعد أول  
 إذاعة رسمية تابعة لإمارة فكان بنها في العام 1969، وألقي  
 الغفور آل الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه"  
 كلمة في افتتاحها مما يشير إلى اهتمامه بالإعلام وأدواره  
 تلعبها، تم إذاعة في 1970. والشارقة وأبو ظبي  
 1971، وأم القيوين 1978، وعجمان 2001، والفجيرة  
 2006. وأشار الهاملي إلى أن أول صوت إذاعي نسائي  
 انطلق من إذاعة صوت الساحل حصة العسيلي وكانت في 1971  
 الخامسة عشرة، وكذا أسماء عدد من المذيعين الإماراتيين  
 والعرب الذين عملوا في الإذاعات في بداياتها.

وتحدث محمد غانم مصطفى متناولاً التحولات التاريخية  
 التي حدثت في ما يتعلق بالإعلام وجه العموم، والإذاعة  
 بدءاً من التحول من موجات AM إلى موجات FM  
 وصولاً إلى التطور الكبير الذي أحدثته وسائل التواصل  
 الاجتماعي في سرعة انتشار وتداول المادة الإعلامية وتوسع

●● **ابوظبي- الفجر:**

نظم نادي تراث الإمارات “اللائين” ندوة التواصية بمناسبة اليوم العالمي للتراث، جاءت بعنوان “قراءة في المشهد التاريخي لتطور الإنارة في دولة الإمارات”، تحدث فيها كل من علي عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس إدارة ندوة الثقافة والعلوم، ومحمد غانم مصطفى المدير العام لهيئة إعاة رأس الخيمة، وأدارتها الدكتورة خولة عبدالله العليبي مدير إدارة تقييم وافتتاح البرامج بهيئة التواصية للندوة والتلفزيون.

وفي افتتاح الندوة ألقى فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث التواصية لنادي تراث الإمارات كلمة أشارت من خلالها إلى أن تنظيم الندوة التي تأتي ضمن أجندة البرنامج الثقافي لمرکز يتزامن مع اليوم العالمي للتراث 13 فبراير الذي أقرته اليونسكو منذ 2012

# اكسبوجر 2023 يسأل الجمهور: هل سبق وأثرت فيك صورة فوتوغرافية؟

**قدمت للمصورين تجربة فريدة وفرصة للتعرف على التنوع الطبيعي الغني في الإمارة**

**مصورو اكسبوجر 2023 يشيدون بجهود الشارقة لحماية الحياة البرية والطبيعية خلال زيارتهم لـ (سفاري الشارقة)**



معجبة جداً بما تقدمه الدراما العربية وأشعر بمتعة كبيرة خلال متابعتها

## رزان جمال : عندما أختار دوراً ما ، لا أفكر في الأمور المادية

تضاعفَ رصيد الممثلة رزان جمال لبنانياً وعربياً بعد النجاح اللافت الذي حققته من خلال مسلسل (الثمن)، حتى إن هناك من اعتبر أن اسمها صار جانباً إلى جنب مع نجومات الصف الأول في لبنان.

رزان جمال التي تعيش في لندن، تحدّثت عن التعاطف الكبير الذي لاقتَه (سارة) في (الثمن) وتجاربها التمثيلية أمام باسل خياط وتيم حسن وقصي خولي، وعن مشاركتها في الدراما المصرية والعربية.

مشاركتك في الأعمال الأجنبية؟

– الأجور في الخارج أعلى منها في العالم العربي، والممثل في الغرب يحصل على حقوق لا يحصل عليها الممثل في عالمنا العربي، لأنه كلما تم عرضُ أي عملٍ شارك فيه فإنه يتقاضى نسبة مادية معيّنة عنه.

عندما أختار دوراً ما، لا أفكر في الأمور المادية، بل الأولوية عندي هي للشخصية، للمُخرج، للممثلين الذين يشاركونني في العمل. وعند أي مشروع جديد لا أفكر في الشخص بالذات، بل أطلب من ربي دائماً أن تصلني الأعمال التي توجد عندي نوعاً من التحدي،

وتجعلني أطور أكثر في المهنة، وتدفعني إلى الأمام وتجعل اسمي أكبر كمثلة، كما أطلب أن أتعامل مع أشخاص يحترموني واحترمهم وأن تتعاون بشكل إيجابي كي نحصل جميعاً على نتيجة جيدة.

هذا ما أفكر فيه عند أي عمل جديد ولا أفكر في المال على الإطلاق. كما أريد أن أذكر بأنني امرأة عربية وبأنني فخورة جداً بأصلي، وبأنني وصلت إلى مرحلة في حياتي أستطيع معها أن أمثّل وطني في الغربية وأن أعزف الغرب على ثقافتنا وأننا وصلنا إلى مكان توجد ممثلة اسمها رزان جمال تلعب شخصية اسمها (لايكا) في عمل عالمي بعدما كانوا سابقاً مع ممثلة بريطانية للعب الدور نفسه. وأتمنى أيضاً أن أتمكن من تمثيل العالم العربي وأن أعزف الغرب عنا، وفي الوقت نفسه أن أكون في الوسط الفني في الشرق الأوسط وأن أتكلّم بلغتي العربية وأن أحتفل بكل المواهب الموجودة في العالم العربي وهي كثيرة جداً وأنا فخورة جداً بذلك.

• كيف تنظرين إلى موضحة استئساخ الدراما العربية، خصوصاً أن هذا الأمر تكرر في الكثير من الأعمال بينها (عروس بيروت) و(ستيليتو) وغيرهما؟  
– ربما لأن هناك طلباً على هذه الأعمال لأنها جميلة. ولكن توجد الكثير من المواهب في الدول العربية ولا أعتقد أنه يمكن المقارنة بين التجريبتين. عندما تكون هناك أعمال مشتركة بين تركيا والدول العربية، فهذا لا يعني أنه لا توجد لدينا مواهب.

• هل تتابعين الدراما العربية عادة؟  
– نعم، بدأت أخيراً بمتابعة الدراما العربية.  
• ما رأيك بمستواها ومضمونها؟  
– في السابق لم أكن أتابع الدراما العربية لأنني كنت مغتربة وأعيش في الخارج. أما اليوم، فأنا معجبة جداً بما تقدمه الدراما العربية وأشعر بمتعة كبيرة خلال متابعتها، خصوصاً أنني أعرف غالبية الممثلين الذين يشاركون في هذه الأعمال، وهذا ما يجعلني أشعر بأنني قريبة من الأعمال التي أشاهدها، عدا عن أن القصص التي تتناولها هذه جميلة جداً.

عندما عُرض (بارانورمال) أو (ما وراء

• لا شك أنك نجحت أمام تيم حسن في مسلسل (أنا)، ولكن نجاحك كان أكبر أمام باسل خياط في (الثمن). كيف تقارنين بين التجريبتين، خصوصاً أن العمل الثاني حقق نجاحاً أكبر وفرضك بقوة كممثلة لبنانية؟ واللافت أن غالبية الناس فوجئوا بك في (الثمن) وكأنهم لم يتابعوا المسلسل الأول؟

– كما أنني شاركتُ الممثل قصي خولي في مسلسل (سرايا عابدين). ولا شك أن الممثلين الثلاثة يراعون جداً والتجربة مع كل واحد منهم كانت مختلفة تماماً عن الأخرى.

• ومع أي ممثلٍ منهم ارتحتِ أكثر؟  
– جميعها كانت تجارب حلوة ومختلفة، مع كل اسم من الممثلين الثلاثة.  
• بعد تجربة متنوعة وغنية في الدراما الأجنبية وفي مجالي السينما والتلفزيون ومع أسماء مهمة في عالم التمثيل والإخراج والإنتاج ومن خلال أعمالٍ حققتُ نجاحاً كبيراً، يتساءل الكثيرون عن السبب الذي يدفعك للمشاركة في الدراما العربية، وهل

العامل المادي هو أحد الأسباب؟

– وكأنك تقولين إن الأجور أعلى في العالم العربي ولا أعرف من أين أتيت بهذه المعلومات!

• لم أقل إن الأجور أعلى في الدول العربية، بل أقصد أنك من خلال الأعمال العربية يمكن أن تكسبي مالاً إضافياً إلى جانب ما تحصلين عليه لقاء

## منوعات الفكر

27

الطبيعة) على منصة (نتفليكس) وتوجّه إلى العالمية، كانت (نتفليكس أوريجينال) أول من عرضت هذا العمل المستوحى من سلسلة الروايات الأكثر مبيعاً في العالم العربي للكاتب الراحل الدكتور أحمد خالد توفيق والتي باعت أكثر من 15 مليون نسخة. من الجميل أن نصل إلى العالم وأن نخبر عن قصصنا عبر المنصات وأن نتشارك في الأعمال. كلنا واحد ولا مشكلة في التعاون مع الآخر لأننا فنانون.

• يبدو أن لديك معزة خاصة عند الجمهور المصري الذي يتابع مسلسل (الثمن) مع أنه عادة يشجع الدراما المحلية على الدراما المشتركة؟  
– أتوجه بالشكر إلى الجمهور المصري، لأنه كان أول جمهور عربي يدعمني وهو مستمر في حبه ودعمه لي، وكل ما يمكنني قوله إن ردة فعله كانت رائعة على دور (إيميلي) في فيلم (كيرة والجن).

وهو من تأليف أحمد مراد وإخراج مروان حامد، وتصدّر قائمة أعلى الإيرادات في تاريخ السينما المصرية محققاً أكثر من 119 مليون جنيه. وحالياً أشارك في الأعمال المشتركة وهي تصل إلى الجمهور العربي لأنها تجمع ممثلين من مختلف الجنسيات العربية، وهذا ما أحبه كثيراً لأنه صار لديّ متابعين من المغرب وتونس وسورية والأردن ولبنان والإمارات والسعودية وكلهم يتعاطفون مع شخصية (سارة) في مسلسل (الثمن).



## نهى عابدين تتضم لأسرة "مذكرات زوج"



انضمت الفنانة نهى عابدين إلى أسرة مسلسل مذكرات زوج للنجم طارق لطفي، والمكون من 15 حلقة، والذي انطلق تصويره الأسبوع الماضي للعرض في شهر رمضان المقبل، حيث تستعد نهى لبدء تصوير مشاهدتها في العمل.

مسلسل "مذكرات زوج" مأخوذ عن رواية تحمل نفس الاسم للكاتب أحمد بهجت، وسيناريو وحوار محمد سليمان عبد المالك وإخراج تامر نادى وإنتاج شركة أروما للمنتج تامر مرتضى، ويشترك في بطولته خالد الصاوي، عائشة بن أحمد، نهى عابدين، نور النبوى، سماء إبراهيم، سارة الشامى، حازم إيهاب، عمر الشناوى ونادية رشاد وعدد آخر من الفنانين. وقدمت نهى عابدين مؤخراً بطولة حكاية "زيارة" من مسلسل "فى كل أسبوع حكاية"، الذى تم عرضه على قناة cbc، وتقاسم بطولة الحكاية مع نهى عابدين محمد جمعة وشارك في بطولتها، حنان سليمان، إيمان سلامة، عمرو عبد العزيز، الطفل آدم ويحيى النحاس وتأليف مصطفى جمال هاشم وإخراج محمد عبد الرحمن حماقي وإنتاج شركة سيلميديا للمنتجة مها سليم.

ودارت أحداث حكاية "زيارة" حول فكرة الطلاق وأثره على كل من الزوجين والأبناء، من خلال خالد وابنه الطفل مازن، حيث يلج مازن على والده في زيارة والدته ويحاول إقناعه بالذهاب معه، فيرفض في البداية لكنه يوافق فيما بعد، وهنا يتذكر خالد أسباب الخلاف بينه وبين زوجته، والسبب في طلاقهما، وتتناول أحداث المسلسل من خلال خط زمني معاصر علاقة خالد بابنه، والصورة التي كان يصورها للأخوين خاصة صديقه وليد.

يذكر أن نهى عابدين انتهت مؤخراً من تصوير دورها في مسلسل "مهب الريح" المكون من 45 حلقة، من إخراج أحمد خالد موسى، والمأخوذ عن المسلسل الأمريكى The Good Wife. وبطولة هند صبرى، ماجد المصري، جومانا مراد، إياد نصار، نهى عابدين، هدى الفتى، على الطيب، مؤمن نور عدد آخر من الفنانين الذين يظهرون كضيوف شرف خلال الحلقات.

## تارا عماد: فيلم المطايرد له معزة خاصة عندي

قالت الفنانة تارا عماد: إنهما تحب للغاية فيلم المطايرد الذى تشارك في بطولته مع الفنان أحمد حاتم، وأوضحت الفنانة تارا عماد، أن المطايرد له معزة خاصة عندى، تحاول أن تقنع أحمد حاتم وسعيدة بكل مشاهد الفيلم ، متابعه: ليس لدى شغف بكرة وفريق العمل. وأضافت الفنانة تارا عماد، خلال دورها المرأة الصعيدية في المسلسل موسى كان جميل للغاية، والجميع عجبهم هذا الدور خاصة لغتى المميزة في هذا الفيلم.





# الفكر

## ما تأثير حفنة من اللوز يوميا على صحة جسمك؟



Council، نحو 87 من البالغين الأصحاء الذين استهلكوا كميات قليلة من اللوزيات وتناولوا وجبات خفيفة من الأطعمة المصنعة مثل الشوكولاتة ورقائق البطاطس. وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات: مجموعة استبدلت وجباتهم الخفيفة اليومية بـ 56 غ من اللوز الكامل، وأخرى تناولت 56 غ من اللوز المطحون، وأكلت مجموعة المقارنة الفطائر مع نفس العدد من السعرات الحرارية للوز.

والآن، يمكن إضافة اللوز إلى تلك القائمة الممزجة لصحة الأمعاء، حيث وجدت الدراسة أن تناول حفنة من اللوز كل يوم يعزز حركات الأمعاء المنتظمة على مدار الأسبوع. وذلك لأن اللوز، الذي يحتوي على الدهون والألياف والبوليفينول، يزيد من إنتاج البوتيرات أو البوتانات (butyrate)، وهو حمض دهني يعزز صحة الأمعاء عن طريق الحفاظ على القولون متكاملًا، وتحسين زمن العبور المعوي (وقت الذي يستغرقه الطعام في المرور عبر الأمعاء)، ويعمل كمصدر وقود للخلايا الموجودة بالأمعاء الغليظة، وينظم امتصاص العناصر الغذائية الأخرى في الأمعاء ويساهم في دعم توازن جهاز المناعة. وشملت الدراسة، يتمويل California Almond Growers من

أظهرت دراسة جديدة أن تناول حفنة من اللوز يوميا قد يعزز بشكل كبير من صحة الأمعاء. ووجدت الدراسة التي أجرتها كلية كينغز لندن، ونشرت في مجلة American Journal of Clinical Nutrition، أن النظام الغذائي الغربي النموذجي عالي المعالجة لا يفضي إلى صحة الأمعاء، والتي يمكن أن تتأثر، ليس فقط بما نأكله، ولكن بطريقة تناولنا للطعام. ولكن وجود أمعاء صحية أمر حيوي وقد ارتبط بتقليل القلق وخفض مخاطر الإصابة بمرض السكري والالتهابات. ولهذا السبب من المهم تناول الأطعمة الغنية بالدهون، مثل الأفوكادو، وكذلك البكتيريا الصحية من الأطعمة، مثل الزبادي، والألياف من الفاكهة والخضروات.

## طبية تكشف العلامات الأولى لمرض السكري

أعلنت الدكتورة تاتيانا روتكوفسكايا، أخصائية الغدد الصماء، أن مرض السكري يمكن أن يتطور بصورة غير محسوسة. لذلك لا يمكن تشخيصه في المراحل المبكرة. وتشير الأخصائية في حديث لصحيفة "أرغومينتي أي فاكتي"، إلى أن سوء التغذية وتناول كمية كبيرة من الكربوهيدرات وتناول الأدوية وقلة النشاط البدني، يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري، الذي تظهر أعراضه على شكل جفاف الفم، العطش، زيادة التعرق، وزيادة الوزن وكثرة التبول وضعف البصر ووخز الأصابع. وتقول، "تنخفض حدة البصر ويظهر عدم وضوح الرؤية، نتيجة عدم قياس مستوى الغلوكوز في الدم بصورة دورية منتظمة، أو عندما لا يهتم الشخص بصحته، وحتى مع علمه أنه مصاب بمرض السكري، لا يستشير طبيب العيون".

## أوميغا-3 تحمي الدماغ من الشيخوخة حتى في منتصف العمر

اكتشف العلماء أن أحماض أوميغا-3 الدهنية تؤدي وظيفة مهمة في دماغ الأشخاص الذين أعمارهم 40-50 عاما. وتشير مجلة Neurology، إلى أن الأسماك جزء لا غنى عنه في النظام الغذائي. لأنها غنية بالفوسفور وأحماض أوميغا-3 الدهنية، كما تؤكد نتائج دراسات علمية عديدة. وتؤكد الأدلة العلمية الجديدة على أن تناول أسماك البحار الباردة (مثل السلمون والتونة وسماك القد) أو مصادر أخرى لأحماض أوميغا-3 الدهنية، يمكن أن يحافظ على صحة الدماغ ويحسن الوظيفة الإدراكية في منتصف العمر أيضا. وقد أظهرت نتائج دراسة علمية أجريت مؤخرا وشارك فيها 2183 متطوعا أعمارهم 40-50 عاما، وغير مصابين بالخرف أو الجلطة الدماغية، أن وجود حتى كمية صغيرة من أوميغا-3 في خلايا الدم الحمراء، يحسن بنية الدماغ والوظيفة الإدراكية. واتضح أيضا، وجود علاقة بين ارتفاع نسبة أحماض أوميغا-3 في خلايا الدم الحمراء، وكبر حجم الحصين، الذي يلعب دورا كبيرا في التعلم والذاكرة. كما أن ارتفاع نسبة أوميغا-3 في الطعام يحسن التفكير التجريدي والمنطقي. وتبين أيضا، أن حاملي الجين APOE4 المرتبط بأمراض القلب والأوعية الدموية والخرف الوعائي، الذين نسبة أوميغا-3 في دمهم مرتفعة، هم أقل عرضة لتلف الأوعية الدموية الدقيقة. ومع ذلك، ليس لدى الباحثين حتى الآن فهم واضح لكيفية حماية أحماض أوميغا 3 الدهنية لدمغتنا. ولكن أحد التفسيرات المحتملة، هو أن نقص أحماض أوميغا 3 الدهنية يسبب عدم "استقرار" الخلايا العصبية. لأن هذه الأحماض الدهنية هي اللبنات الأساسية لأغشية الخلايا في الجهاز العصبي. وقد يكون تفسير هذه الحالة مرتبطا بخصائص أحماض أوميغا 3 الدهنية المضادة للالتهابات.



سياح يلتقطون صورة على شاطئ ماي خاو بينما تهبط طائرة في مطار بوكيت الدولي في تايلاند. ا ف ب

## قرأت لك

البروكلي



يعتبر البروكلي معينا لا ينضب من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن آية حمايته للشرابين لم تكن معلوم تفاصيلها حتى الآن الى أن توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الألية.

فقد توصل فريق من العلماء بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى أحتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الأليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للالزمات القلبية. وكشفت الأبحاث الالوية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إشارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الاصابة بالجلطات الخطيرة . تأتي هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البوركلي لصحة الانسان ولتدعم الصيحات المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

## سؤال وجواب

• لماذا تبدو لنا السماء زرقاء اللون ؟

اثناء النهار يتسلل ضوء الشمس ليصل الى عيوننا لا تتحرك الشمس جميعها بخط مستقيم اللون الأبيض هو في الحقيقة جميع الألوان (الوان قوس قزح) ممتزجة ينتشر اللون الأزرق في كافة أرجاء الفضاء ليصل اليينا من مختلف زوايا الكون ولهذا تبدو لنا السماء زرقاء.

• ما هو البرق الخُلب ؟

لا يبدو البرق الخلب على شكل خط متعرج يخترق السماء كالبراق العادي إنه ومضه مفاجئة تعم الفضاء لا يختلف في تكوينه عن البرق العادي إنه بكل بساطة برق نراه يخترق الغيوم البرق الخلب غير مصحوب بمطر

• ما وزن الهواء ؟

يرتفع الهواء فوق هامتنا مائة ميل تقريبا وعلى الرغم من كونه يبدو لنا عديم الوزن فإنه يضغط على الأرض ككل الأجسام الصلبة إنه بوزن 10 طن طول على كل ياردة مربعة من الأرض

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل إرتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداد الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها في لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم

## قصة الطيور الملونة

غضب الطبيعة على الغابة الجميلة لان الاشجاركانت ترفض ان يقف عليها الغراب والطيور ترفض ان تصادق الغراب حتى النهر رفض ان يشرب منه الغراب فبكى الغراب كثيرا وقال ما ذنبي ان يكون لوني اسود وشكلي ليس جميلا ما ذنبي وبكى كثيرا وعاش حزينا وحيدا لكن احدا لم يعره اي اهتمام.. دعت امه ان يصبح الجميع مثله بلون اسود حتى يشفيه الله مما هو فيه من حزن وفي الصباح استيقظت الطيور لتجد نفسها فقدت الوانها الجميلة واصبحت سوداء فقط ووجدت الاشجار نفسها عاجزة عن الحركة وتجمدت واصبحت كالحجارة توقف مياه النهر عن الجريان وصارت مثل الزجاج فاندشش الجميع وصرخت احدي الاشجار وقالت ماذا حدث فقالت العجوز انه غضب الطبيعة لقد اغضبتموها والان لقد صارت جميع الطيور سوداء والمياه مثل الزجاج لا يستطيع احد ان يشربها ولا تستطيع الاشجار ان ترفض من يقف عليها فاحس الجميع بئدملهم وقالوا صحيح كنا نعرف الغراب بلونه فكان مميزاتا وعصفور الكناري لونه اخضر وطانر الحناء بطوقه والحمام اصبح كله اسود فاين الطوقه والرمادية الحنون والعصافير كلها اختلطت ..كم نحن اسفون ليت النهر يجري فنحن عطشى سنموت كم نحن اسفون ،ولا نستطيع الحركة فمن سيحرك الهواء ياليتنا ما اغضبنا الطبيعة وبات كل شئ يبكي دما فمسحت دموعهم قلب الطبيعة وقالت لقد سامحتكم لقد سامحتكم ومنذ ذلك الوقت والجميع اصدقاء حتى الغراب .



## مساحة للتلوين