

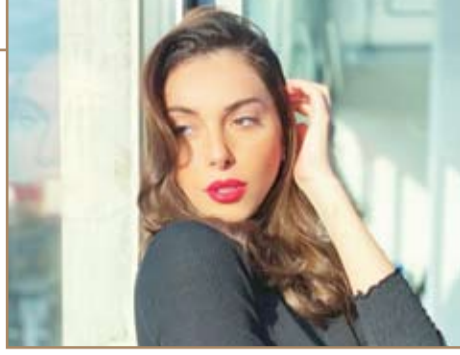
ص 22

شرطة أبوظبي تناقش الشراكة
المجتمعية بملتقى «المجموعة
الهندية لرجال الأعمال»



ص 27

سانشا دحدوح:
كل عمل أشارك فيه أعتبره
إضافة إلى رصيدي المهني



نصائح لمرضى القولون
العصبي في شهر رمضان

ص 23

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

حلويات رمضان .. حيلة «ذكية» لتقليل ضرر السكريات

قد يلاحظ أغلب الصائمين في رمضان أن شهيتهم لتناول الحلويات تزداد بشكل كبير في هذا الشهر، خصوصاً مع تعدد أنواع الحلويات وكثرتها على الموائد الرمضانية.

فالصائمون يشعرون بالحاجة الملحة لتناول السكريات كرد فعل طبيعي بعد هبوط معدلات السكر في الدم وانخفاضه يدفع الجسم لطلب السكر بشراهة، ولهذا بمجرد أن يبدأ الإفطار حتى تجد الصائمين يتهافون على أطباق الحلويات الشهية.

خبيرة التغذية يقولون إن السيطرة على طلب الجسم للسكر خلال شهر رمضان تبدأ منذ وجبة الإفطار حتى وجبة السحور.

ويوصي الخبراء بتزويد الجسم بالسكر من المصادر الطبيعية كالفاكهة الطازجة والحلويات لأنها وفق الخبراء تقلل شهية الجسم للسكر.

وإن لم يتعكف ذلك أو لم تقو على المقاومة، يقول الخبراء إنه بإمكانك أن تتبعت عن الحلويات القليلة والدمسة وتلجأ لتلك الأقل دسماً، مثل مخبوزات الشوفان والسحلب والأرز بالحليب والشوكولا الداكنة.

وتقول خبيرة التغذية، رزان شويحات: - هذه الشهية المفتوحة إلى السكر تجد تفسيرها في شق فيزيائي، وفي آخر نفسي، لأن الجسم يكون بالفعل في حاجة إلى الطاقة بعد ساعات طويلة من الصيام، فيتأثر الأنسولين وهرمون الجوع «الغريلين» الإقبال على الحلويات يكون بحثاً عن شعور بالسعادة وإرضاء لشهيتنا. - يجب الحرص على الإفطار بطعام ذي عناصر معدنية ضرورية مثل البروتين والدهون، لأنهما يزيدان الشعور بالشبع، فيحولان دون تناول كمية كبيرة من السكر. يمكن تناول الحلويات، لكن باعتدال، كأن يكون ذلك بين الفينة والأخرى، وليس يومياً، كما أن الكمية مهمة أيضاً.

8 خطوات بسيطة لتجنب عسر

الهضم والانتفاخ في رمضان

يعاني البعض خلال شهر رمضان من مشاكل صحية بسبب تناول الطعام بما يتجاوز درجة الشبع وقت وجبة الإفطار، بحسب ما ذكرته الدكتورة سارة مصيلحي، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي في الكلية الملكية البريطانية لأطباء في تقرير نشرته صحيفة «ميرور» البريطانية.

وقالت الدكتورة سارة إن «الصيام خلال شهر رمضان يؤدي إلى تغييرات في النظام الغذائي المعتاد للشخص، لذلك من المهم اتخاذ خيارات نظام غذائي جيد وصحي لمساعدة أجسامنا على التكيف».

ونصحت أخصائية الجهاز الهضمي بضرورة الحفاظ على الصحة والنشاط طوال شهر رمضان من خلال عدم القيام بما يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات هضمية مختلفة وانزعاج في الجهاز الهضمي، مشيرة إلى أن الكثيرين يعانون من آلام طفيفة بسبب الجوع أثناء الصيام لأن ساعة أجسامهم قد تكيفت مع أوقات وجباتهم القديمة.



والإسهال إذا تم تناولها على معدة فارغة. 3 - تجنب الإفراط في تناول الطعام ومضغه ببطء لمنع آلام المعدة والارتجاع الحمضي الشديد. من الأفضل أن يتم تناول وجبة خفيفة صغيرة عند الإفطار. 4 - تجنب الأطعمة الدهنية قبل ساعتين على الأقل من الذهاب إلى الفراش لأنها تستغرق وقتاً طويلاً للهضم ويمكن أن تؤدي إلى تفاقم الغثيان وزيادة ارتداد الحوض. 5 - الحرص على تناول وجبة السحور وتجنب النوم على معدة فارغة. 6 - زيادة كمية الألياف في وجبتي الإفطار والسحور للمساعدة في تجنب الانتفاخ والإمساك. 7 - تناول الكثير من الزبادي العضوي قليل الدسم، وخاصة أثناء السحور لاحتوائه على البروبيوتيك الذي يمكن أن يساعد في علاج حرقة المعدة والإسهال. 8 - ممارسة التمارين الخفيفة مثل المشي للمساعدة في هضم الطعام.

وأوضحت الدكتورة سارة أن «الخبر السار هو أن هذه الآلام عادة ما تهدأ بعد أن يعتاد الجسم على روتينه الجديد ولكنها قد تؤدي إلى مشاكل أخرى، ما لم يتم تجنب الوقوع في الخطأ الشائع وهو الإفراط في تناول الطعام في وقت الإفطار». وأضافت الدكتورة سارة أن «الإفراط في تناول الطعام في وقت الإفطار يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات مثل الحموضة المعوية والارتجاع الحمضي وعسر الهضم والانتفاخ، مشيرة إلى أنه «من الشائع حدوث هذه الأعراض إذا تم تناول كمية كبيرة من الأطعمة الدهنية والحرارة، مما يؤدي إلى زيادة إفراز حمض المعدة»، ونصحت بمحاولة «الحد من هذه الأنواع من الأطعمة».

وتقول الدكتورة سارة إنه «من الشائع أيضاً أن يعاني البعض من الإمساك حيث يتباطأ الجهاز الهضمي مع روتين الأكل الجديد، كما يلعب الجفاف دوراً، ويمكن منع تلك الحالة من خلال خيارات الوجبات الصحية أثناء وجبة السحور».

8 نصائح مهمة

للحد من اضطرابات الجهاز الهضمي خلال شهر رمضان، من المهم اتخاذ خيارات صحية خلال وجبتي الإفطار والسحور، إذ توصي الدكتورة سارة مصيلحي باتباع العادات التالية:

- 1 - المحافظة على ترطيب الجسم بشرب لترين إلى ثلاث لترات من الماء كل يوم على فترات لتجنب الجفاف والإمساك والصداع.
- 2 - تجنب المشروبات الغنية بالسكر والكافيين لأنها قد تؤدي إلى زيادة الانتفاخ وتؤدي إلى تقلصات المعدة.

أفضل العادات الغذائية لتحسين صحة الجهاز الهضمي يعاني الكثير من الناس من متلازمة القولون العصبي IBS، لكن يمكن تقليل مخاطر الإصابة بهذا المرض عبر اتباع خيارات غذائية معينة. هذه الخيارات نفسها تساعد من هو مصاب فعلاً بهذه المتلازمة على تجنب الأعراض الأكثر حدة، من منطلق أن بعض الأطعمة يمكن أن تساعد على الحماية والوقاية في حين أن البعض الآخر يعرض مريض القولون العصبي لخطر متزايد.

توقييات منتظمة

ويجب ما نشره موقع Eat This Not That، تشير الأبحاث الحديثة إلى أن ما يأكله الشخص وتوقيت

تناول الآباء يساعد الأطفال على الازدهار والتطور

دراسة جديدة أجرتها جامعة شيكاغو تقول إن الوصفة السحرية لتنشئة أطفال ناجحين هي تحلي الآباء بالتفاؤل، مؤكدة أن التفاؤل مُعد ويمكن أن ينتقل من الآباء إلى الأبناء. وأكدت الدراسة استناداً إلى استطلاع رأي أجرته صحيفة «وول ستريت جورنال» أن 78 بالمئة من الآباء الأميركيين غير واقعيين بأن حياة أطفالهم ستكون أفضل من حياتهم. ورغم تفهم الباحثين لدوافع حالة التفاؤل بين الآباء الأميركيين إلا أنهم يعتقدون بأن تصرفات الآباء ومعتقداتهم معدية للأبناء. وخلصت الدراسة إلى أن تناول الآباء يساعد الأطفال على الازدهار والتطور، بينما المشاعر السلبية تقفهم الحماص والأمل. وفي هذا الإطار، قالت الخبيرة النفسية والتربوية نهاية الريماوي في حديث لـ «سكي نيوز عربية»: «الآباء يتعلمون من الآباء لذلك يجب الانتباه إلى طريقة الحديث بحيث تكون بعيدة عن السوداوية والتشاؤم. وعي الآباء لوجود نظرة سوداوية في حياتهم هو الخطوة الأولى، وبالتدريب يمكن التخلص منها. عند تعرض الطفل للإحباط أو الفشل يجب مساعدته على فهم أن تلك المشاعر طبيعية يمر بها أي إنسان».

سرطان المثانة .. علامات في البول تدق جرس إنذار

يعتبر سرطان المثانة واحداً من أكثر السرطانات شيوعاً، حيث يتم تشخيص حوالي 20500 شخص في المملكة المتحدة بسرطان المثانة كل عام، أي ما يعادل 56 شخصاً يومياً. لا يؤدي سرطان المثانة دائماً إلى ظهور العديد من الأعراض، مما يعني أن المرض يمكن أن يتفاجأ دون ملاحظة ذلك. وبعد العثور على الدم في البول علامة رئيسية على سرطان المثانة تستوجب زيارة الطبيب فوراً. من الممكن أن يتحول لون البول إلى البني بسبب وجود الدم فيه، ومن الممكن أيضاً أن يكون غير ملحوظاً ومتقطعاً. ويوضح العلماء أن وجود الدم في البول لا تعني بالضرورة إصابتك بسرطان المثانة، فقد تكون علامة على التهاب المسالك البولية أو مشاكل صحية أخرى. في حين أن الدم في البول هو أحد الأعراض الرئيسية لسرطان المثانة، إلا أن هناك علامات تحذيرية أخرى يجب الانتباه إليها: الحاجة إلى التبول بشكل متكرر. إحساس بالحرقان عند التبول. ألم في أسفل البطن، وأحياناً في المعدة أو الظهر. الشعور بالتعب والتوتك. فقدان الشهية. آلام العظام.

نصائح ذهبية للعناية ببشرة اليد

قال مركز الجودة في الرعاية الطبية إن اليد تتعرض لكثير من عوامل الإجهاد خلال القيام بالأعمال المنزلية المختلفة مثل التنظيف وغسل الصحون، مما يؤدي إلى تعرض البشرة للجفاف والتشقق، مما يفقدها مظهرها الجمالي. وأوضح المركز الألماني أنه يمكن حماية بشرة اليد من الجفاف أثناء القيام بالأعمال المنزلية من خلال ارتداء قفاز مناسب، مع العلم بأن قفازات اللاتكس مثلاً قد تؤدي إلى استجابات تحسسية لدى البعض. وأضاف المركز أنه ينبغي استخدام منتجات تنظيف ذات أس هيدروجيني (pH) أقل من 6. ولتتمتع ببشرة يد مخملية ومفعمة بالترقة والألونة، ينبغي العناية ببشرة اليد بواسطة كريمات العناية مرطبة تترك طبقة حماية على البشرة، مع مراعاة أن تخلو من الزيوت العطرية والأصبغ والمواد الحافظة.

رسالة «بريئة» على «واتس آب» تعرضك لخطر الاحتيال

برسالة بريئة عبر تطبيق واتس آب، يتعرض مستخدمو تطبيق التراسل الشهير، مرة أخرى، لعملية احتيال سيئة ومرعبة يجب الحذر منها والانتباه إليها وحذرها مباشرة، وذلك من خلال هجوم الشفرة المشهورة المكونة من ستة أرقام، والذي سبق واستخدامها الهاكرز سابقاً منذ عدة سنوات، لكنها عادت إلى الواجهة مجدداً. ويتم استهداف المستخدمين عن طريق نص الكود المخيف المكون من 6 أرقام، ضمن محاولة عادية تصل للضحية من صديق حقيقي مدرج في جهات الاتصال الخاصة به، والذي يذكر أنه اشترى هاتفاً جديداً، ولديه رمز أمان واتس آب أرسله بالخطأ إلى جهاز الضحية. في الوقت ذاته، سيتم اختبار اتصال جهاز الضحية، وسيتم عرض رمز مكون من ستة أرقام، وسيطلب الصديق بعد ذلك إعادة توجيه هذا الرقم الفردي إلى هاتفه، ويبدو هذا بأنه أمر طبيعي الأمر طبيعي، ولكنه في الواقع خدمة معقدة وإرسال هذا الرمز سيمنح مجرمي الإنترنت حق الوصول الكامل إلى محادثات ورسائل الضحية. ووفقاً لفريق الأمان في مركز الإبلاغ عن الاحتيال في المملكة المتحدة Action Fraud UK، أبلغ عدد من مستخدمي واتس آب بأنهم تم استهدافهم، وتعرضوا لعمليات احتيال عبر التطبيق من قبل جهات اتصال أصدقائهم أو معارفهم من خلال هذا الرمز العشوائي المكون من 6 أرقام، الذي يحتاجها الهاكرز للوصول إلى حساب الضحية.

دهون البطن ترفع احتمال الإصابة بأمراض خطيرة

قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن دهون البطن تشكل خطراً داهماً على الصحة، حيث ترفع هذه الدهون المعروفة بـ «الدهون الحشوية» احتمال الإصابة بأمراض خطيرة مثل السكري، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وبعض أنواع السرطان. وأضاف المركز أنها تؤدي إلى انخفاض المناعة، ما يرفع بدوره خطر الإصابة بالأمراض المعدية، بالإضافة إلى الإصابة بمشاكل نفسية مثل الاكتئاب، والخوف، والقلق. ولتجنب هذه المشاكل أوصى بالتخلص منها بنمط حياة صحي يقوم على التغذية الصحية وممارسة الرياضة.

وشدد المركز على اعتماد النظام الغذائي على منتجات الحبوب الكاملة، والألياف الغذائية، مثل الخضروات، والفواكه، ومنتجات الألبان، واللحوم قليلة الدسم، إلى جانب ممارسة الرياضة لتنشيط الأيض، ومن الأفضل الجمع بين تمارين تقوية العضلات ورياضات قوة التحمل مثل المشي، والركض، وركوب الدراجات الهوائية، والسباحة، و الأنشطة الحركية البسيطة. ومن المهم أيضاً مواجهة التوتر النفسي بالاسترخاء مثل اليوغا والتأمل، لمنع ما يعرف بـ «الأكل العاطفي»، أي تناول الحلويات مثل الشوكولاتة للتخلص من التوتر النفسي.



تنافس بين الحلويات العراقية والسورية بأسواق أربيل

تنتعش أسواق بيع المعجنات والحلويات والمكسرات، في مدن إقليم كردستان العراق، مع بداية الشهر الفضيل، فهذه الأصناف الجذابة، من المعجنات والحلويات، يحرص معظم الصائمين على إبتياحها، على مدى أيام الشهر الكريم. ومع ازدياد الإقبال عليها، يشتد التنافس بين الحلويات والمعجنات العراقية، ونظيراتها السورية، التي صارت تسجل حضوراً واسعاً ولاقته في أسواق مدن الإقليم، لاسيما العاصمة أربيل. وقال بائع المعجنات السوري، محمد ماهر: «في رمضان يزداد الإقبال على المعجنات، وخصوصاً القطايف والشبك والعوامة، الحلويات السورية هي الأكثر رغبة عند العراقيين لثقل الحلا فيها». أما العناصر المصنعة محلياً من الزبيب، والفواكه الطبيعية والمطعمه بالستق، فهي المفضلة عند غالبية الصائمين هنا، لخلوها من المواد الحافظة.



منوعات الفكر 22

مع بداية العام الأكاديمي الجديد 2023-2024

جامعة الإمارات تطرح برنامجاً جديداً للغة الإنجليزية لدعم الخريجين في سوق العمل

الأداء لدى مؤسساتهم، وجهات العمل المختلفة في الدولة، فهم جيل الغد وصانعو المستقبل. تم تصميم متطلبات برنامج ماجستير الآداب في اللغة الإنجليزية ليتمكن الطلبة من إنجازها خلال أربع فصول دراسية، حيث أن الانتساب إلى هذا البرنامج مفتوح للطلبة الذكور والإناث على حد سواء، ويبدأ قبول الطلبة خلال الفترة من 1-30 إبريل 2023، على أن تبدأ الدراسة في شهر أغسطس القادم وفقاً للتقويم الأكاديمي في جامعة الإمارات. كما أن القبول في البرنامج متاح أمام الطلبة المتفرغين تفرغاً كاملاً أو جزئياً وفقاً لطبيعة عملهم.

إنتاج الأفلام، التمثيل والإخراج، الصحافة، مؤسسات دور النشر، وغيرها. وأضافت: "يتماشى البرنامج الجديد مع رؤية الجامعة المتمثلة في تقديم التعليم الجامعي والدراسات العليا وفق أعلى المعايير الدولية، والمشاركة بفعالية مع المجتمع والعالم من أجل نشر المعرفة وتعزيز القدرات والكفاءات البحثية في الدولة كجامعة رائدة في مجال البحث العلمي". واختتمت الدكتورة موزة: "إن هذا البرنامج لا يقتصر فقط على تطوير المهارات اللغوية والمعرفية لدى الطلاب، وإنما يُسهم أيضاً في إعداد جيل واعد قادر على حمل راية هذا الوطن، وإحداث نقلة نوعية في مؤشرات

واحتياجات سوق العمل التي تتطلب مهارات لغوية عالية في التواصل باللغة الإنجليزية لترقى بالمستوى المهني والوظيفي لدى المنتسبين لهذا البرنامج في بيئة عملهم المختلفة وتضيف إلى مهاراتهم ورصيدهم اللغوي، حيث يهدف البرنامج إلى تطوير وتعزيز مهارات الطلبة في عدة جوانب بما في ذلك التحدث والقراءة والكتابة، بالإضافة إلى التوسع في تطوير مهاراتهم في مجال التفكير النقدي والإبداعي وتحليل النصوص وتقييمها. كما يقدم البرنامج الجديد مساقات في الأدب، والمسرح، والسينما، حيث يُمكن لخريجي هذا البرنامج العمل على سبيل المثال لا الحصر في قطاع التعليم،

• العين- الفجر

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن طرح برنامج أكاديمي جديد يتمثل في ماجستير الآداب في اللغة الإنجليزية بقسم اللغات والآداب في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية مع بداية العام الأكاديمي الجديد 2023-2024.

وأوضحت الدكتورة موزة عبيد الطنجي، رئيس قسم اللغات والآداب، أن برنامج ماجستير الآداب في اللغة الإنجليزية يتماشى مع متطلبات



سالم بن ركاض يفتتح مهرجان اللياقة البدنية في حديقة الجاهلي

لجهة ممارسة التمارين الرياضية. مشيراً إلى أن التدريبات اليومية على مدى أسبوعين في شهر رمضان إلى جانب النصائح الإرشادية والمحاضرات التوعوية تشكل حالة صحية وثقافية لتحقيق أهداف اللياقة البدنية من أجل تخفيف الوزن، وخفض خطر الإصابة ببعض الأمراض وبالتالي المحافظة على الصحة العامة.

الموارد البشرية في المستشفى والدكتور حسام البكري وشاجو أبراهيم مدير قسم التسويق ومبارك مصطفي من المركز الاجتماعي الهندي ورسول محمد صالح الأمين العام للمركز الاجتماعي الهندي وعدد من المسؤولين وممثلين عن الجهات الراعية. وأكد الشيخ د. سالم بن ركاض في كلمته خلال حفل افتتاح المهرجان على أهمية هذا الحدث في التدريب الجماعي

الدولي للموسم الثالث ويستمر لغاية العشرين من إبريل الجاري بالتعاون مع عدد من النوادي والمراكز الطبية والصالات الرياضية ويشمل جلسات رياضية لحوالي 300 مشاركاً مسجلين من مختلف الأعمار من المواطنين وأبناء الجاليات في منطقة العين. حضر حفل الافتتاح الدكتور أرون مينتون المدير التنفيذي لمستشفى الإمارات الدولي ومس لافينيا ارسترونغ مديرة

• العين- الفجر

افتتح الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان مهرجان اللياقة البدنية في حديقة الجاهلي ضمن حملة إقاص الوزن خلال شهر رمضان المبارك الذي تنظمه مستشفى الإمارات

شرطة أبوظبي تناقش الشراكة المجتمعية بملتقى «المجموعة الهندية لرجال الأعمال»



• أبوظبي- الفجر

ناقشت القيادة العامة لشرطة أبوظبي سبل التعاون والشراكة المجتمعية ضمن فعاليات الملتقى الرمضاني للمجموعة الهندية لرجال الأعمال في دولة الإمارات ضمن جهودها المستمرة لتعزيز أواصر التواصل والشراكة مع مختلف مؤسسات وشرائع المجتمع.

وناقش الملتقى موضوعات أمنية ومجتمعية أبرزها الجرائم الإلكترونية والجهود المبذولة للتصدي للنصب الهاتفي وأكد الحضور أهمية جهود شرطة أبوظبي في تحذير المجتمع من عمليات الاحتيال والتعريف بألية عمل منظومة كلنا شرطة. وجرى استعراض سبل التعاون الثقافي والأمني والتحديثات الجديدة للخدمات الشرطة التي تقدمها الإدارات الشرطة المختلفة بحضور سعادة سنجاي شوهير سفير جمهورية الهند لدى دولة الإمارات والمعيد مزيد العتيبي نائب مدير مديرية التحريات والمباحث الجنائية. واستعرض العقيد سيف علي الجابري نائب مدير إدارة الشرطة المجتمعية جهود شرطة أبوظبي في ترسيخ الأمن والأمان وتعزيز التعاون مع جميع الجاليات في الدولة وألية عمل منظومة كلنا شرطة، وقدم عدد من الضباط من

أبوظبي بأبناء الجاليات والتي تنعم بالأمن والأمان والتعايش السلمي والثقافي والمجتمعي في دولة الإمارات والتي تعد من أكثر دول العالم أمناً وسلاماً.

والمناسبات الشرطة والعامة بمختلف اللغات. وفي ختام الملتقى أشاد سعادة السفير الهندي ورجال الأعمال من المجموعة الهندية باهتمام القيادة العامة لشرطة

إدارة التحريات والمباحث الجنائية وإدارة رعاية الأحداث وإدارة المعلومات الأمنية شرحاً للخدمات الشرطة التي تقدم للمجتمع. والادتماعية من خلال بث رسائل توعوية في الفعاليات

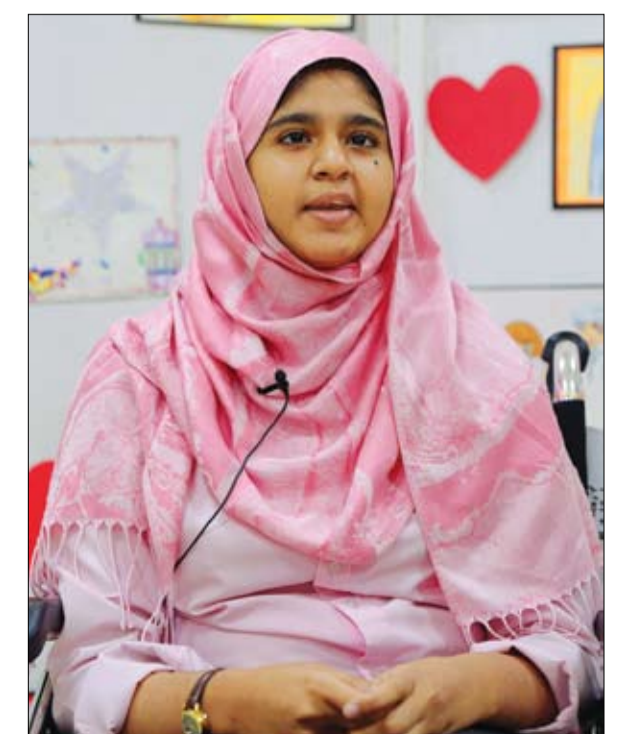
من تصميم طلاب موهوبين في مركز راشد لأصحاب الهمم

أمازون تتعاون مع مركز «راشد لأصحاب الهمم» لابتكار إصدار خاص من بطاقات هدايا العيد الإلكترونية



العيد بين أفراد العائلة والأصدقاء، وتأتي مع لسة عصرية مميزة. وتضم مجموعة هذا العام اثنين من التصميمات الحصرية من ابتكار الطلاب في مركز راشد لأصحاب الهمم، ويجسد كل تصميم مفهوم الطلاب لعيد الفطر، كما يتناول أبرز مظاهر الاحتفال بعيد الفطر والعادات والتقاليد الخاصة بالعيد في الإمارات، مع إلقاء الضوء على أسلوب الطلاب للاحتفال بهذه المناسبة التي تحمل أهمية استثنائية. وأبدعت زينب شودي نايف التصميم الأول، المستوحى من تقاليد ومظاهر الاحتفال بالعيد مع استخدام اللون الأصفر المفضل لديها، وقدمت قطعة فنية نابضة بالحياة مع أشكال لافتة للأنظار. كما تعاونت مجموعة من طلاب مركز راشد لأصحاب الهمم في ابتكار التصميم الثاني، مستوحى من قيم التنوع والعمل الجماعي والذي يعد نموذجاً رائعاً لإبداعهم وموهبتهم الاستثنائية، كما يشكل دليلاً على قوة التعاون في تقديم عمل فني يحمل الكثير من المعاني والقيم النبيلة. وبمناسبة تعاون المركز مع أمازون، قالت مريم عثمان، المدير العام لمركز راشد لأصحاب الهمم: "يعتبر عيد الفطر واحداً من الاحتفالات الأكثر أهمية في دولة الإمارات، ويشرفنا التعاون مع أمازون في مبادرة "العيدية" المبتكرة، يشكل الفن ركناً أساسياً في المنهج المعتمد لدينا في مركز راشد لأصحاب الهمم، وقد استمتع جميع المشاركين في هذه المبادرة بالتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم عبر ابتكار تصاميم خاصة ببطاقات هدايا العيد الإلكترونية. ومن خلال التعاون مع المركز، قدمت أمازون لطلابنا فرصة لا تضاهى لمشاركة موهبتهم وابتكار بطاقات الهدايا لعامة الجمهور في دولة الإمارات، لتقديم هدية مميزة ستبقى طويلاً في ذاكرة الكثير منهم."

• دبي- الفجر
ضمن استعداداتها للاحتفال بعيد الفطر المبارك، أعلنت أمازون الإمارات عن تعاونها مع مركز راشد لأصحاب الهمم لابتكار إصدار خاص من مجموعة بطاقات هدايا أمازون الإلكترونية لعيد الفطر المبارك لهذا العام للعملاء في دولة الإمارات. وتضم المجموعة التي تم إطلاقها حديثاً اثنين من الأعمال الفنية المونة الصممة حصرياً من قبل الطلاب الموهوبين في مركز راشد لأصحاب الهمم في دبي، المؤسسة الإنسانية التي تقدم خدمات تعليمية وعلاجات متكاملة للأطفال من أصحاب الهمم. وبمناسبة طرح بطاقات هدايا العيد قال رونالدو مشحور، نائب رئيس شركة "أمازون" في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا: "نواصل في أمازون التزامنا باحتضان المواهب من مختلف الخلفيات والأفكار ووجهات النظر، مع استمرارنا في الابتكار لتحسين تجربة العملاء وتزويدهم بأفضل الحلول والخدمات. ويسعدنا هذا العام بالتعاون مع مركز راشد، ومشاهدة المواهب المذهلة التي يتمتع بها طلاب المركز، والعمل معهم لعرض أعمالهم الفنية أمام الملايين من عملائنا من خلال بطاقات هدايا العيد الإلكترونية على موقع Amazon.ae. إن هذا التعاون جزء أساسي من جهودنا المستمرة لإسعاد عملائنا، وتزويدهم بمزيد من الطرق لتبادل الهدايا في العيد، إضافة إلى زيادة الوعي حول المواهب المحلية المتنوعة المهمة التي تقيم في دولة الإمارات العربية المتحدة. تجسد بطاقات هدايا العيد الإلكترونية التقليد المتبع في العيد المعروف باسم "العيدية" وهي العادة الشعبية المتعارف عليها لتبادل الهدايا في



منوعات

الفكر

23



تعديل بسيط في النظام الغذائي يساهم في الحماية من النوبات القلبية

حدد الخبراء كمية الملح التي يحتاج الفرد إليها للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية مميتة.

وفقا لبحث حديث نُشر في *BMJ Nutrition Prevention & Health*. فإن مجرد خفض متواضع جدا من تناول الملح يوميا يمكن أن يقي بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.

ومن المعروف أن الملح يرفع ضغط الدم ويمكن أن يؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية، وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بما لا يزيد عن 6 غرام من الملح يوميا وهو ما يعادل حوالي ملعقة صغيرة واحدة، وهذا يشمل الملح الموجود في الأطعمة الجاهزة وعند الطهي. وبحسب الدراسة تمتلك الصين أعلى كمية من الملح في أي دولة حيث يأكل الشخص العادي 11 غراما يوميا، ومن خلال تحليل حجم السكان وتناول الملح وأمراض القلب، اكتشف العلماء أن تقليل تناول الملح بمقدار 1 غرام فقط في اليوم يمكن أن يمنع أكثر من تسعة ملايين نوبة قلبية وسكتات دماغية في الصين.

وقال الباحثون، من مجموعة حملات *Action on Salt*. إن تقليل تناول الملح بمقدار 1 غرام يمكن أن يمنع أيضا أكثر من أربعة ملايين حالة وفاة في البلاد في غضون ثماني سنوات، وعلى الرغم من أن البريطانيين لا يستهلكون الكثير من الملح مثل الناس في الصين، إلا أن الدراسة تشير إلى أن التقليل من الملح مفيد لصحة القلب والأوعية الدموية بشكل عام.

قال جراهام ماكجريجور أستاذ طب القلب والأوعية الدموية في جامعة كوين ماري بلندن، ورئيس منظمة *Action on Salt* والمؤلف المشارك للدراسة: "إن تقليل الملح هو الإجراء الأكثر فعالية من حيث التكلفة لخفض ضغط الدم وتقليل عدد الأشخاص الذين يموتون يعاني من السكتات الدماغية وأمراض القلب".

يأتي ذلك في الوقت الذي توصلت فيه دراسة أخرى، إلى أن استبدال الملح ببديل الملح الغذائية، مثل *LoSalt*. يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بما لا يزيد عن ملعقة صغيرة واحدة يوميا، بما في ذلك الأطعمة الجاهزة وعند الطهي.

حدد الباحثون من معهد كارولينسكا، بالتعاون مع مستشفى جامعة كارولينسكا، أصول مرض كثرة المنسجات لخلايا لانغر هانز (LCH) الخطير الشبيه بالسرطان.

ويمكن أن تؤدي النتائج المقدمة في مجلة *Science Immunology* إلى علاجات جديدة وموجهة.



تحديد أسباب مرض خطير شبيه بالسرطان يصيب الأطفال



وأشار كنداريت: "من بين خيارات علاج كثرة المنسجات لخلايا لانغر هانز، يمكن تطبيق العلاج الموجه بنجاح، لكن المرض يعود عندما يتوقف العلاج المستهدف. وهذا يمثل تحديا خطيرا للمرضى، لأن العلاج مدى الحياة للأطفال ليس خيارا جيدا نظرا للأثار الجانبية. وهذا الفهم الجديد لأصل هذا النوع من المرض الشبيه بالسرطان لديه القدرة على المساهمة في تطوير علاجات مستهدفة جديدة". وتابع: "يمكن أن تؤدي النتائج إلى علاج يهدف إلى القضاء على الخلايا

ويمكن الباحثون من معهد كارولينسكا مع علماء من شبكة علم المناعة في ستافورد وجامعة نيوكاسل من إثبات أن كلتا النظريتين قريبتان من الحقيقة. وجمع الباحثون ما يسمى بالسلسلة الأحادي الخلية والفحص المجهرى للمينات، وتتبع الخلايا من المرضى الذين تم تجنيدهم من مستشفى جامعة كارولينسكا، من بين آخرين. واكتشفوا أن خلايا كثرة المنسجات لخلايا لانغر هانز التحولة لها خصائص مشابهة لكل من الخلايا الأحادية والخلايا المتفصنة، بالإضافة إلى نوع



ويُعرف مرض كثرة المنسجات لخلايا لانغر هانز بأنه نوع خطير من الأمراض الشبيهة بالسرطان ويصيب الأطفال بشكل رئيسي، ويمكن أن يكون قاتلا في الحالات الشديدة.

ويؤثر مرض كثرة المنسجات لللانجر هانز عادة على الأطفال في سن تتراوح بين 1 و15 سنة، مع وجود نسبة الذروة ما بين 5 و10 سنوات من العمر.

وينتج المرض من تراكم نسيلي وتكاثر الخلايا المتفصنة في الجلد المسماة خلايا لانغر هانز، ولذا فقد يسمى أحيانا كثرة المنسجات للخلايا المتفصنة.

وفي كثرة المنسجات لخلايا لانغر هانز، تحدث الطفرة السرطانية في الخلايا المناعية، والتي لها مهمة اكتشاف الخلايا السرطانية والقضاء عليها. وتشكل الخلايا المناعية الإضافية أوراما تؤثر على العديد من أجزاء الجسم مثل العظام، والأظافر، والجلد معا.

ويقول إيغل كنداريت، الطبيب والباحث في قسم الكيمياء الحيوية الطبية والفيزياء الحيوية في معهد كارولينسكا والمؤلف الأول للدراسة الجديدة: "تمت مناقشة أصل خلايا كثرة المنسجات لخلايا لانغر هانز منذ عقود. وبعض الباحثين مقتنعون بأن كثرة المنسجات لخلايا لانغر هانز مشتق من نوع معين من الخلايا المناعية تسمى الخلايا المتفصنة، بينما يعتقد البعض الآخر أنها تأتي من خلايا ذات صلة تسمى الخلايا الأحادية".

نصائح لمرضى القولون العصبي في شهر رمضان

مثل: التناع، الكراوية، اليونسون، الشمر، المرمرية، البابونج، الزنجبيل والشاي الأخضر. وأوضحت شعبان ضرورة إدخال البروبيوتيك أو البكتيريا النافعة في النظام الغذائي خلال شهر رمضان، حيث تساعد البروبيوتيك في تحقيق توازن البكتيريا المفيدة والضارة الموجودة في الجهاز الهضمي، ويتواجد البروبيوتيك بشكل طبيعي في العديد من المصادر الغذائية كاللبن والزيادي وبعض أنواع الأجبان، إضافة إلى وجوده على شكل مكملات غذائية تتباع في الصيدليات. وأوصت شعبان الصائمين بعدم الاستلقاء الكامل، بعد الإفطار أو السحور بشكل مباشر لتجنب حدوث الارتجاع في المريء والحرقرة الهضمية، وأكدت على أهمية شرب المياه بشكل تدريجي بعد الإفطار.

على الغلوتين، القرنبيط والمفوف أو الكرنب، وأكدت على أهمية تقليل التوابل الحارة والحمضيات لتجنب حدوث تخرشات في الجهاز الهضمي، والابتعاد عن التوت. فيما أكدت شعبان على إدخال عدة عناصر غذائية تساهم في راحة الجهاز الهضمي، وتساعد على التخلص من السموم كتناول المزيد من الألياف والحبوب الكاملة والفاكهة التي تساعد على التخلص من الإمساك المصاحب للقولون العصبي، أما في حال الإسهال على المريض أن يضبط الكميات التي يتناولها من الفاكهة. وأشارت شعبان إلى أهمية انتقاء المشروبات في شهر رمضان وعدم شرب المشروبات الغازية والعصائر الصناعية واستبدالها بمشروبات مهدئة

تتار الكثير من التساؤلات في شهر رمضان عن إمكانية صيام مرضى متلازمة القولون العصبي، والأغذية التي يجب تجنبها أو التركيز عليها لضمان عدم حدوث تهيج وآلام حادة في القولون. وتعتبر متلازمة القولون المتهيج أو القولون العصبي هي أكثر الأمراض شيوعا بين الأمراض الوظيفية في الجهاز الهضمي، وبحسب أخصائية التغذية دعاء شعبان فإن تناول الأغذية غير الصحية والضعفوات النفسية من أهم مسببات الإصابة بهذه المتلازمة. ويرافق هذه المتلازمة عدة أعراض، فقد يصاب مريض القولون العصبي بالنفخة، والإسهال أو الإمساك، وآلام حادة بسبب التشنجات التي ترافق هذا التهيج.

وأوضحت أخصائية التغذية دعاء شعبان RT site أن لدى مرضى القولون العصبي في شهر رمضان فرصة كبيرة لإعطاء الجسم والأمعاء الراحة، وتخفيف أعراض المتلازمة، وذلك عن طريق الصيام واتباع نظام غذائي صحي، إضافة إلى فهم آلية تناول الطعام في هذا الشهر.

وأكدت شعبان على أهمية تقسيم الوجبات بين الإفطار والسحور لعدة وجبات، تجنب حدوث أي تلبكات معوية، وعدم شرب كميات كبيرة من المياه أثناء الطعام، لكي لا يؤثر على هضم الغذاء.

وحددت شعبان قائمة بالماكولات التي يجب أن يتمتع منها مريض القولون

العصبي خلال شهر رمضان: كاللاكروز الموجود في الحليب، الأغذية الغنية بالدهن كالمفاتي والحلويات الجاهزة، التوم، البصل، البقوليات والحبوب التي تحتوي



حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70640

شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : سالم السبياني محاسبون قانونيون ومدققو حسابات
العنوان : مكتب رقم 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رفقة البطين هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ائش & ائش ائترناشونال للتجارة - ش ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/22 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/22 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70640

شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : ائش & ائش ائترناشونال للتجارة - ش ذ م
العنوان : مكتب رقم 203 عادل محمد صالح علي الزرعوني - بر دبي- البرشاء الأولى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 675143 رقم القيد بالسجل التجاري : 1100589 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/22 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/22 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين سالم السبياني محاسبون قانونيون ومدققو حسابات العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رفقة البطين هاتف : 04-2272828 فاكس : 04-2274080 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70021

شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : اس ايه ام ايه للحاسبة والتدقيق
العنوان : مكتب رقم 911 ملك ايهاب احمد علي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية عود ميلانو للتجارة العامة - ش ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2021/9/28 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2021/9/28 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70021

شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : عود ميلانو للتجارة العامة - ش ذ م
العنوان : مكتب رقم 110 ملك عيسى ناصر بن عبد الطيف السركال - بورسعيد - ديرة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 733550 رقم القيد بالسجل التجاري : 1169760 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2021/9/28 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2021/10/7 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اس ايه ام ايه للحاسبة والتدقيق العنوان : مكتب رقم 911 ملك ايهاب احمد علي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70640

شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م
العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية يو بي بي ائترناشونال للإستثمار ش ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/9 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70640

شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : يو بي بي ائترناشونال للإستثمار ش ذ م
العنوان : مكتب رقم 801 ملك الاتحاد العقارية - الجبيهة الأولى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 789964 رقم القيد بالسجل التجاري : 1303829 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/9 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70021

شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : ائش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية غزال كابييتال ش ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/20 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/20 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70021

شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : غزال كابييتال ش ذ م
العنوان : مكتب رقم A24-14401 ملك ائراء التجارية - بر دبي - برج خليفة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م ذ م)، رقم الرخصة : 868481 رقم القيد بالسجل التجاري : 1473544 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/20 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/20 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ائش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70197

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الإستئنافية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCAPCICOMS2023/0000367 تجاري إلى المدعي عليه : الكندية لصناعة الأوعية الكرتونية - ش ذ م مجهول محل الإقامة
انت مكتب بالحضور بجلسته 13/4/2023 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الإستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.
حرر بتاريخ 3/4/2023 م.
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70535

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة دبي الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم 00000004/ADCEXCIBOUNC2023 في الشكايات المرفجة إلى المحكوم عليه : 1- دانا فاولات تركيب الاسقف المعلقة ش ذ م
2- عمر مالك بن ممتاز علي
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ عبدالرزاق محمد علي عيولوي الزرعوني - في القضية المشار اليها اعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم الحد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
الجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 3850.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكم اجراءات التنفيذ الجبري القررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70640

شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م
العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الاتحاد للتعليم - ش ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/9 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70640

شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : الإتحاد للتعليم - ش ذ م
العنوان : مكتب رقم 801 ملك الاتحاد العقارية - الحضيبة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 789850 رقم القيد بالسجل التجاري : 1495211 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/9 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70197

إصدار عدلي بالنشر

رقم (2023/1/1361)
المنذر / المدعية/ دينا جعفر سيد هاشم أحمد بيهاني ، كويتية الجنسية، وأحمل جواز سفر رقم (P06665557)
المنذر اليه السادة/ بيروكلي للخدمات الإمارات العربية المتحدة (ش.ذ.م.) ، الصادر لها الرخصة التجارية من دبي للإقتصاد والسياحة بالرقم (232188)
يحظر المنذر المنذر اليه بأنه لا يرغب المنذر في تجديد عقد الاجار لسنة اخرى بعد انقضاء المهلة القانونية المقدرة ب (12) شهرا من تاريخ نشر هذا الإعلان، وذلك لريغبة المنذر في بيع العقار المذكور أعلاه أو في الإستخدام الشخصي لاحقاً أو لصيانة المنفذ انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك دبي الإسلامي - في القضية المشار اليها اعلاه.
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم الحد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
الجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 157635.50 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكم اجراءات التنفيذ الجبري القررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70197

مذكرة إعلان بالنشر

التاريخ : 03/04/2023
في الدعوى رقم 740 / 2023 مدني
المدعي عليه / كارل باباس كوتيسبيوس
لحيط سيانكم علما انه قد تم التنازل جبير حسابي في الدعوى المذكورة أعلاه والرفوعة ضدكم من شركة نورس لتأجير السيارات (ش.ذ.م.) وعليه فانتم مكلفين بالحضور أو من يملكه قانونا في اجتماع الخبرة المقرر عنده يوم الأربعاء الموافق 12/04/2023 في تمام الساعة 04:00 صباحاً عبر تقنية المكالمة الصوتية والمرئية عن بعد عبر تطبيق (Microsoft teams)، وعليه يرجى التواصل مع الخبير رقم عرفه الهاتف الأرضي المتحرك 048868184 ورقم هاتف 0501550793 وسوف يتم تزويكم برابط الإجتماع بعد تزويدينا برقم الهاتف المتحرك لتلاخيص الحولين بحضور الاجتماعات وبالترتيب الإلكتروني أيضا وتزويدينا بصورة الهوية والتوكيلات والتفويضات اللازمة للمحولين بالحضور علما بأنه في حال تخلفكم عه الحضور فإن الخبرة ستبشر أعمارها وفقا للصلاحيات المرحولة لها قانوناً.
الخبير/الخصامي/ محمد عبد عامر كند الكثيري - قيد رقم (205) ع / الخبير/الخصامي

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70472

في الدعوى رقم الإستئناف 0000761/2021 AJCAPCIV مدني (كلي) بالنشر

المستأنف ضده : هايبر ماركات النامة - ش ذ م - عنوانه : العنوان إمارة عجمان شارع الشيخ راشد بن حميد بالتقاطع مع شارع الاتحاد مقابل اللؤلؤ هايبر ماركات اخر معلوم
ليكن معلوما لديك أن المستأنف : سليمان اليادات بوتان فيتيل
قد استأنف الصادر بتاريخ...../...../20... في الدعوى الإبتدائية رقم 0000761/2021 AJCAPCIV المحكمة الإستئنافية المدنية - مدني (كلي).
فيقتضي حضورك او حضور من يملكك امام محكمة عجمان بدار القضاء يوم الموافق 16/5/2023 الساعة 10.30 صباحا وتقديم ما لديك من بيانات وفي حالة عدم حضورك او حضور من يملك قانونا فستنظر المحكمة الدعوى في غيبتك.
مكتب الخدمات القضائية
نورة أحمد المدوس

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70472

في الدعوى رقم الإستئناف 0000761/2021 AJCAPCIV مدني (كلي) بالنشر

المستأنف ضده : فرزانة التجارية - ش ذ م - عنوانه : عنوانها إمارة دبي منطقة راس الخور الصناعية سوق دبي المركزي للخضار والفواكه مبنى رقم 3 محل رقم 89-90 هاتف 0554722849 بوكالة المحامي سعيد محمد عبدالله سالم الصايغ العقاري بن سويدان للمحاماة والاستشارات القانونية. ليكن معلوما لديك أن المستأنف : مؤسسة عقارات عجمان (عقار) قد استأنف الحكم الصادر بتاريخ/...../20... في الدعوى الإبتدائية رقم 0000761/2021 AJCAPCIV المحكمة الإستئنافية المدنية - مدني (كلي). فيقتضي حضورك او حضور من يملكك امام محكمة عجمان بدار القضاء يوم الموافق 16/5/2023 الساعة 10.30 صباحا وتقديم ما لديك من بيانات وفي حالة عدم حضورك او حضور من يملك قانونا فستنظر المحكمة الدعوى في غيبتك.
مكتب الخدمات القضائية
نورة أحمد المدوس

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70392

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة دبي الفجيرة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - ابراهيم محمد حسن محمد شراري إخطار دفع في القضية رقم 0000067/2023 DAPEXCIBOUNC في الشكايات المرفجة إلى المحكوم عليه : ابراهيم محمد حسن محمد شراري
العنوان : العنوان الإمارات ، إمارة الفجيرة ، منطقة ديا البحرية ، شارع الكوثي ، بجوار مركز شرطة البدية الشامل ، فيلا رقم 20/50 هاتف 0547843620
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك دبي الإسلامي - في القضية المشار اليها اعلاه.
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم الحد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
الجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 157635.50 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكم اجراءات التنفيذ الجبري القررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70608

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - امير طيب محمد افضل إخطار دفع في القضية رقم 0000134/2023 AJCEXCIBOUNC في الشكايات المرفجة إلى المحكوم عليه : امير طيب محمد افضل - العنوان : عجمان ابراج الخور برج B5 رقم 1401 مكاني رقم 054448101 4488309429
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ المشار اليها اعلاه.
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم الحد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
الجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 10924.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكم اجراءات التنفيذ الجبري القررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70021

شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : ائش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية نيو بيكس تجارة الملابس - ش ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/23 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/23 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70021

شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : نيو بيكس تجارة الملابس - ش ذ م
العنوان : مكتب رقم 105-08 ملك ديماسيف بزسن هوب - الخليج التجاري - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م ذ م) ، رقم الرخصة : 1049841 رقم القيد بالسجل التجاري : 1706876 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/3/23 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/3/23 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ائش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70535

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICICPL2022/0009594 أمر أداء
إلى : المحكوم عليه / غنى للفلل البري - ش ذ م
العنوان : 9699923
نحيطكم علما بأنه بتاريخ 23/12/2022 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / مفرح عبدالله المسافري - بالتالي : نص الحكم - نأمر بالزام المدعي عليها ان تؤدي للمدعي مبلغا وقدره (14000) درهم والزمتها بالمصروفات. حكما قابلا للنظم خلال المدة بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 29/3/2023 م.
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70608

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 00001253/2023 AJCFICIV مدني
إلى المدعي عليه : محمد خالد الحسن
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 17/4/2023 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 29/3/2023 م.
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70535

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICIVS2023/00002373 مدني
إلى المدعي عليه : اباد محمد توفيق خضر جراد - مجهول محل الإقامة
- التزام المدعي عليه بتسليم المدعي جواز سفره الخاص الذي بحوزته
- التزام المدعي عليه استرجاع مبلغ 3.500 درهم
- التزام المدعي عليه بالجلسة ولائحة الإدعاء
انت مكلف بالحضور بجلسته 11/4/2023 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 4/4/2023 م.
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٨١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٦ 70535

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الاتحادية المحكمة الإبتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCFICIREA2022/0009634 مدني (جزئي)
إلى المدعي عليه : محمد شهزاد افتخار احمد
مجهول محل الإقامة
بلائحة تعديل الطيبات باللغتين (العربية والانجليزية)
انت مكلف بالحضور بجلسته 11/4/2023 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 4) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2023/4/4 م.
مكتب الخدمات القضائية



منوعات الفكر 26

وقعت مذكرة تفاهم مع «ميوستك ناشون» و«دي جي أم سي» لتطوير الكفاءات الفنية

«دبي للثقافة» ترتقي بالقطاع الموسيقي تعزيزاً لجاذبية دبي

- هالة بدري: القطاع الموسيقي يبرز تنوع دبي الثقافي ويدعم صناعاتها الإبداعية
- رشا خليفة المبارك: المبادرة ترتقي بالقطاع الموسيقي وإمكانياته وتحفظ حقوق مبدعيه

مجموعة من المبادرات والبرامج وورش العمل التعليمية الهادفة إلى دعم مؤلفي الأغاني المحليين والإقليميين، وتطوير قدراتهم وصل مهاراتهم.

ويحسب مذكرة التفاهم، ستعمل «دبي للثقافة» مع شركائها على وضع خطط عمل مشتركة تساعد على إثراء المشهد الموسيقي المحلي، إلى جانب التعاون في تنظيم

وعملت الإمارة على تهيئة البنية التحتية اللازمة للنهوض بهذا القطاع وتمكينه كونه يشكل إحدى ركائز اقتصادها الإبداعي، وهو ما تسعى الهيئة إلى تحقيقه من خلال مذكرة التفاهم والاستفادة من الخبرات الوطنية لضمان استدامة هذا القطاع وحيويته، مشيدة في الوقت نفسه، بالجهود المبذولة لدعم وتأهيل الكفاءات الموسيقية المحلية وتمكينها من تحقيق طموحاتها.

ومن جانبها، قالت رشا خليفة المبارك، رئيسة مجلس إدارة «ميوستك ناشون» و«دي جي أم سي»: «تعتز بشراكتنا مع هيئة الثقافة والفنون في دبي لما تعنيه من جهد بناء لتعزيز التكامل بين القطاعين العام والخاص، وستقوم «ميوستك ناشون» و«دي جي أم سي» جنباً إلى جنب مع شركائنا المحليين المعروفين، بحماية حقوق التأليف والنشر والتوزيع وتوفير المنظومة المتكاملة والمتطورة لتسجيل الأعمال الموسيقية بما يساهم في انعاش الاقتصاد الإبداعي في دبي، وترسيخ مكانتها وجهة رائدة للإنتاج الموسيقي إقليمياً وعالمياً، كما ستوفر هذه الشراكة للمبدعين منصة تنموية تمنحهم فرصاً مهنية مستدامة في جميع مجالات صناعة الموسيقى».

تطويرها.

وفي هذا الصدد، أشارت هالة بدري، مدير عام هيئة الثقافة والفنون في دبي إلى أهمية توثيق علاقات الشراكة مع القطاع الخاص لما له من مردود إيجابي على دعم منظومة الصناعات الثقافية والإبداعية في دبي. وقالت: «تسخر «دبي للثقافة» كافة إمكانياتها للارتقاء بالقطاع الثقافي والفني في المدينة، وتعزيز قوته من خلال تطوير مجموعة من المبادرات الهادفة إلى ضمان استدامة أعمال المبدعين، إلى جانب استقطاب المواهب العاملة في هذا القطاع وتحفيزها على تأسيس أعمالها في الإمارة». ونوهت إلى أن مذكرة التفاهم مع «ميوستك ناشون» و«دي جي أم سي» تصب في إطار تمكين اقتصاد الإمارة الإبداعي، وتعمل على توحيد الجهود الداعمة لرواد الأعمال وأصحاب المواهب ورفع كفاءة قطاع الإنتاج الموسيقي والفني المحلي، تحقيقاً لرؤية دبي الثقافية الساعية إلى ترسيخ مكانة الإمارة مركزاً عالمياً للثقافة، وحاضنة للإبداع، وملقى للمواهب. وعبرت بدري عن سعادتها بهذه الشراكة. وتابعت: «أدركت دبي مبكراً أهمية القطاع الموسيقي وقدرته على إبراز تنوعها الثقافي وتحويلها إلى وجهة جاذبة للمواهب الإبداعية،

•• دبي-الفرج:

أعلنت هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة» عن توقيع مذكرة تفاهم مع شركتي «ميوستك ناشون لإدارة حقوق المؤلف» و«دي جي أم سي ميوزيك برودكشن»، بهدف تسويق التعاون في دعم القطاع الموسيقي في دبي والارتقاء به إلى مستويات عالمية، ويأتي ذلك في إطار مساعي الهيئة الرامية إلى المحافظة على مكانة الإمارة وريادتها العالمية، والإسهام في تطوير الكفاءات الموسيقية والإبداعية المحلية.

ومن خلال المذكرة، ستعمل «دبي للثقافة» مع شركائها «ميوستك ناشون» و«دي جي أم سي» اللذين يتخذان من دبي مقراً لهما، على تطوير أعمال الموسيقى التجارية في الإمارة، عبر تبادل المعرفة والرؤى المتعلقة بهذا المجال، وتعزيز العلاقات والتواصل المهني في مجالات الثقافة والفنون والموسيقى وهياكل الأعمال اللازمة لدعم الصناعات الثقافية والإبداعية الناجحة في الإمارة، بالإضافة إلى خلق منظومة خاصة للاستفادة من الخبرات التي تتولى «ميوستك ناشون» و«دي جي أم سي»



يُقام المعرض من السابع إلى السادس عشر من أبريل الجاري في مدينة دبي للاستوديوهات

استمتع بالتجربة «المذهلة» مع عودة معرض بيغ باد وولف للكتاب في دبي

خلال المعرض الماضي، «لدى الكثير من الزبائن الوافدين الذين زاروا المعرض قصص ملهمة عن كيف سمحت لهم تخفيضات معرض الكتاب إرسال كتب إلى عائلاتهم وأحبائهم في أوطانهم. بالنسبة للكثيرين، هذا ليس مجرد معرض كتاب، بل هو سبيل يمكنهم من خلاله مشاركة المتعة مع وإثراء تجربة من لا يستطيعون إلى القراءة سيلاً. إننا فخورون وممتنون للدعم الذي قدموه لنا، شريكنا الاستراتيجي، هيئة دبي للثقافة والفنون، ومقدم مكان إقامة المعرض، مدينة دبي للاستوديوهات، وشريك مهمتنا، مدينة دبي للإنتاج، الذين أتوا لنا بتحويل رؤية معرض بيغ باد وولف للكتاب إلى حقيقة، يمكن للزوار تصفح مجموعة كبيرة من الكتب الأفضل مبيعاً والكتب الروائية وغير الروائية والكتب العلمية والأدبية وكتب الطبخ وكتب الأطفال والروايات المصورة وغيرها.



صفحات بيغ باد وولف على وسائل التواصل الاجتماعي تحت وسم #BBWDUBAI للحصول على فرصة ربح عربية مليئة بكتبهم المفضلة. قال أندرو ياب، الشريك المؤسس لمعرض بيغ باد وولف للكتاب: «برهن معرض بيغ باد وولف للكتاب على نجاحه الباهر في الإمارات العربية المتحدة، بالنظر إلى الزخم الذي بيناه عبر هذا ليس كل شيء؛ لمساعدة الزبائن في مشاركة متعة القراءة، لأول مرة على الإطلاق، يقدم معرض بيغ باد وولف للكتاب قوائم هدايا يمكن للزبائن شراؤها وهداها لأقربائهم من محبي القراءة أو لأصدقائهم أو لعوائلهم فيشجعون بذلك أناساً أكثر لانتقاء كتاب أو كتابين من المعرض. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للزبائن، اليافعين والكبار، المشاركة في مسابقة (حمل من الكتب)، حيث لن يكون عليهم إلا رفع صورة أو فيديو إبداعي عن تجربتهم في معرض الكتاب على



بين 50 بائنة من الإماراتيين البالغين و80 بائنة من طلاب المدارس بحلول العام 2026. تماشياً مع المبادرة، يلتزم معرض بيغ باد وولف للكتاب بإثراء مهمة وزارة الثقافة والشباب وجهود «دبي للثقافة» في نشر ضوء المعرفة من خلال القراءة. قال ماجد السويدي، النائب الأول لرئيس مدينة دبي للاستوديوهات ومدينة دبي للإنتاج- مجموعة تيكوم: «الأدب وقود قوي للإبداع والمخيلة والفضول. ينشر معرض بيغ باد وولف للكتاب حب القراءة الذي لا بد من إذكائه بين الأجيال الشابة، وخصوصاً مع ما يشهده العالم الرقمي من توسع. أصبحت الضعالية موعداً ثابتاً في تقويمنا الإبداعي باستقطابها لجمهور عريض إليها في مرافق السينما في مدينة دبي للاستوديوهات. إننا متحمسون للترحيب مجدداً بعودته وبالضي في نشر شغفنا للحكايات القوية بالوسائل واللغات والأساليب كلها».

•• دبي-الفرج:

معرض بيغ باد وولف للكتاب، بالتعاون مع الشريك الاستراتيجي هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة»، جاهز تماماً لإثارة الحماس في دبي بعودته يوم الجمعة 7 أبريل 2023. كونه أكبر معرض تخفيضات للكتاب في العالم، إن الفعالية جنة لمحبي الكتب، بتجربة بيع «مذهلة» لعشرة أيام تتضمن مجموعة واسعة من الكتب المتوفرة بخصوصاً لا تصدق لأكثر من 75 بائنة.

مع عودته للسنة الرابعة إلى المدينة، يُقام معرض الكتاب في مدينة دبي للاستوديوهات، عضو في مجموعة تيكوم ش.م.ج، وكذلك شريك تقديم المكان الرسمي لمعرض بيغ باد وولف للكتاب. يفتتح معرض الكتاب أبوابه للعام يومياً من التاسعة صباحاً إلى الثانية بعد منتصف الليل حتى يوم الأحد في 16 أبريل 2023، والدخول مجاني للجميع. إبدأنا بالافتتاح الرسمي لهذه الفعالية المنتظرة، سيُقدم مؤتمر صحفي في الصالة الرئيسية لمتحف الاتحاد بحضوره أصحاب المصلحة الرئيسيين بمن فيهم أندرو ياب، الشريك المؤسس لمعرض بيغ باد وولف للكتاب، والسيد خالد حترش، مدير العمليات في مدينة دبي للاستوديوهات، والسيدة إيمان الحمادي، مدير قسم شؤون المكتبات مكلف في «دبي للثقافة»، بالإضافة إلى الشركاء القدامى، والمهوسين بالأدب، والداعمين، مناقشة أهمية ترسيخ عادات القراءة الدورية والاستدامة لدى شعب الإمارات العربية المتحدة والدور الذي تلعبه بيغ باد وولف للكتاب في إهداء العامة كنز المعرفة الدفين.

لإذكاء شغف القراءة، تهدف مبادرة وزارة الثقافة والشباب (الإمارات تقرأ) إلى جعل القراءة عادة



منوعات

العمل

27

حالياً أركز على التمثيل أكثر لأنني أثبتت نفسي في الإعلام

ساشا دحدوح: كل عمل أشارك فيه أعتبره إضافة إلى رصيدي المهني

أثبتت الإعلامية والممثلة ساشا دحدوح نفسها عبر سلسلة من الأعمال المهمة، وآخرها (لموت ٣) و(النار بالنار) اللذان يدخلان المنافسة الدرامية في الموسم الرمضاني ٢٠٢٣. وتشير دحدوح في هذا الحوار إلى أنها تحاول الاستفادة من كل تجربة تمثيلية جديدة تشارك فيها، وتنوّه إلى أنها شعرت بسعادة كبيرة لوقوفها أمام ممثلين حقيقيين وغير مغرورين كما يحصل مع بعض النجوم في مواقع التصوير.

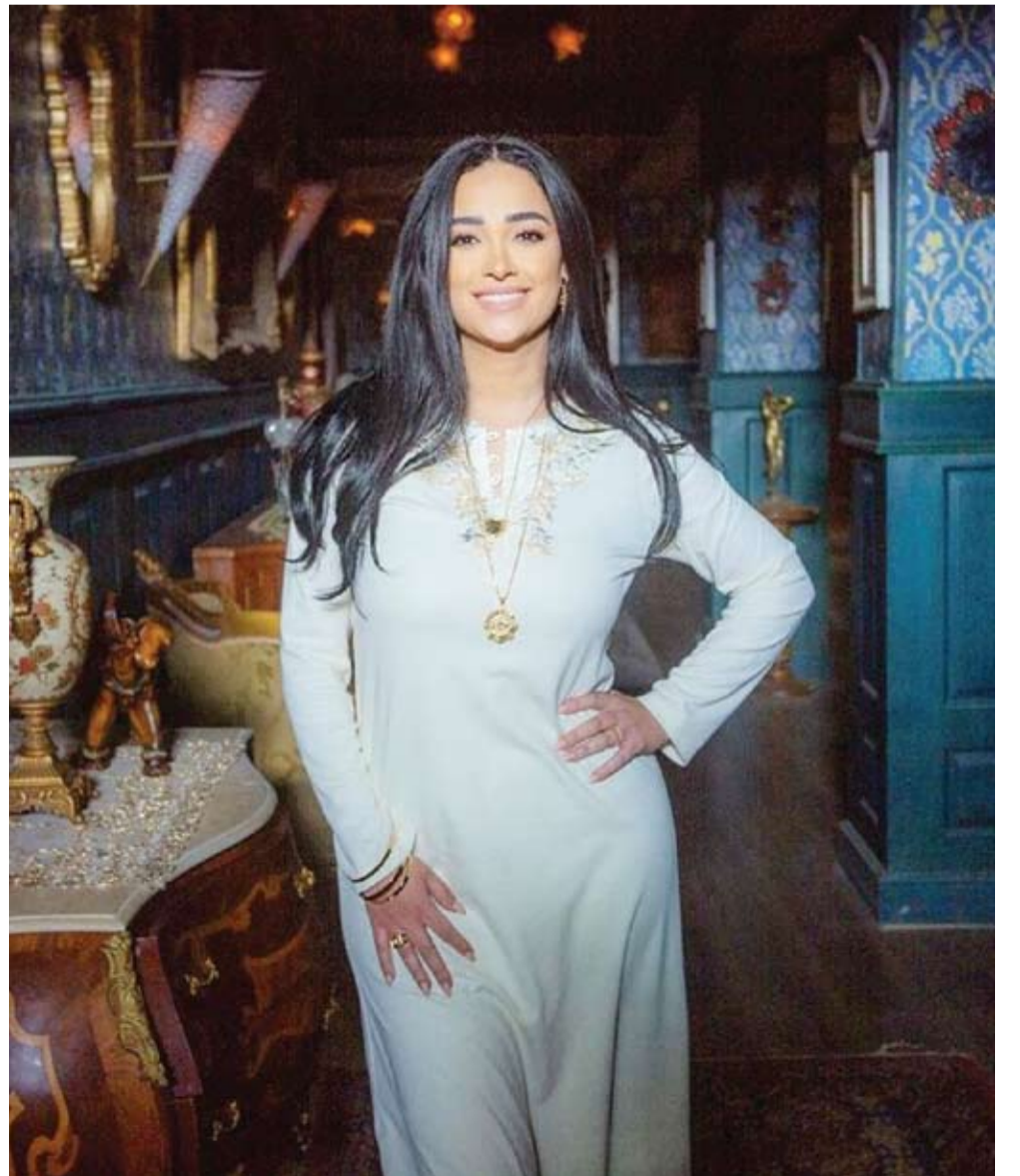
• كيف تتحدثين عن مشاركتك في مسلسل (النار بالنار) الذي يضم أسماء مهمة في عالم الدراما العربية عدا أنه في منافسة مع أعمال مهمة وكثيرة هذه السنة؟
- لا شك في أن المنافسة جميلة جداً هذه السنة حتى أنني تحدثت مع بعض الزملاء حول هذا الموضوع. عندما تنحصر المنافسة في مسلسل أو مسلسلين لا يعود هناك حماس، بينما عندما تكون هناك وفرة في المسلسلات فإننا نعيش أجواء الدراما العربية بامتياز.
• وأتوقع أن يحقق مسلسل (النار بالنار) نقلة نوعية في الدراما العربية لأن موضوعه يتناول التمييز والعنصرية بين النازحين السوريين وبين اللبنانيين الذين يعيشون في حي شعبي فقير. هذا الموضوع يطرح لأول مرة في الدراما العربية ويضئ على كيفية تعامل هؤلاء الناس مع بعضهم البعض والمشاكل التي تحصل بينهم وكيف ينتصر الحب في النهاية. المسلسل ينقل ما يجري بطريقة واقعية، بتوقيع شركة الصباح للإنتاج ونظرة محمد عبد العزيز الإخراجية والنص الذي كتبه رامي كوسا. والعمل يشكل تحدياً كبيراً لكل فرد شارك فيه، وكلنا أعطينا من قلبنا وكنا واهمين في مقاربتنا للأزمة التي يعانيها الشعبان اللبناني والسوري. العمل حقيقي وواقعي ويعيد عن التكلف.
• وماذا يضيف هذا المسلسل إلى تجربتك التمثيلية؟
- هذا العمل هو مكسب معنوي. وكل عمل أشارك فيه أعتبره إضافة إلى رصيدي المهني، أستفيد وأكتسب منه. ومن حسن حظي أنني شاركت في أعمال شارك فيها نجوم كبار ومع مخرجين يتمنى الكثيرون التعامل معهم.
• المشاركة في مسلسل (النار بالنار) مكسب حقيقي لأن الممثل عابد فهد أستاذ بكل ما تعني الكلمة وصاحب حضور لطيف في موقع التصوير، والتعامل مع جورج خبز الذي نفتخر فيها كان أكثر من رائع مع أنه تربطني به علاقة صداقة، أما كاريس بشار التي أشغل معها لأول مرة فلهي الكثير من الشغف والحب للمهنة وكذلك الصديقة زينة مكي. هو عمل جمعني بممثلين حقيقيين وغير مغرورين نعطيم ويعطوننا خلال التصوير.
• وأعتقد أن سر نجاح أي عمل، بالإضافة إلى النص والإنتاج والإخراج هو التواجد في بيئة حاضنة كالعائلة وهذا الأمر أساسي ومهم جداً.
• هل تلمسين غرورا بين النجوم في مواقع التصوير عادة؟
- هذا أمر مؤكد. وأحياناً عندما نتعامل مع النجم قد يصل الأمر إلى عدم مشاهدتنا له في موقع التصوير. وأنا لا أقصد أحداً معيناً ولم أتعامل مع هذه الفئة من النجوم. عندما ندخل إلى عمل تشارك فيه أسماء كبيرة نبدأ بالتساؤل هل يا ترى هذا نجم سيعطيني أم أنه سيؤدي دوره ثم يغادر وكان له علاقة له بأي شيء؟ ولم ألس هذا الأمر في مسلسل (النار بالنار) ولا حتى في الجزء الثالث من مسلسل (لموت) الذي أظن فيه أيضاً، سواء مع ماغي بوغصن أو مع دانيلا رحمة أو ورد الخال.
• وهل هذه تجربتك الأولى لنجاحية المشاركة في أعمال رمضان؟
- بل سبق أن كانت لي تجربة في مسلسل (أولاد آدم) ضمن حلقات محدودة.
• هل يمكن القول إن الممثل اللبناني بات يشعر بالرضى المعنوي والمادي في ظل الزخم في الإنتاج الذي تشهده الدراما؟
- لا شك في أن ازدهار الدراما العربية انعكس إيجاباً على أكثر من جهة، بينها شركات الإنتاج والممثلين لأن حضورنا الدرامي كان محصوراً في الفترة الماضية بالمحطات المحلية ولم تكن معروفين عربياً بل كان انتشارنا محلياً فقط. والدراما المشتركة أعطت الممثل حقه وساهمت بانتشارنا في كل العالم العربي وهذه الناحية ساهمت في أن يتواجد لاحقاً في أعمال أخرى أكبر وأهم، وهذا الأمر يعود عليه بالفائدة على المستويين المادي والمعنوي.
• كيف تعلقين على اعتراض البعض على حضور أدوار البطولة بممثلتين أو ثلاث ممثلات فقط واعتبارهم أن هذا لا يصب في مصلحة الدراما بل يضربها على المدى المنظور؟



دعاء حكم: «جعفر العمدة» نقلة في مشواري ومحمد رمضان ساعدني وشجعني



أعربت الفنانة الشابة دعاء حكم عن سعادتها بالمشاركة في مسلسل جعفر العمدة مع النجم محمد رمضان، والذي يتم عرضه حالياً خلال شهر رمضان الجاري، مضيفاً أنها تلقت ردود أفعال إيجابية حول دورها في العمل، والذي تجسد فيه شخصية صباح شقيقة جعفر ومتزوجة من ابن خالتها نعيم (عصام السقا) وتعيش في الحارة بجانب عائلتها. وأشارت دعاء حكم لـ "اليوم السابع" إلى أن اختيارها للمشاركة في المسلسل كان من المخرج محمد سامي، وذلك بعد مشاركتها في أكثر من عمل بالدراما خلال العام الماضي، لافتة إلى أن سامي لا يترك تفصيلاً خلال التصوير ويهتم بالممثل، ويريد أن يظهر لكل في أفضل شكل ممكن، كما أن يتعامل مع كل الممثلين بأحسن معاملة لأن سيكون له تأثير كبير على خروج المسلسل بأفضل شكل.
وكشفت دعاء حكم أن تجسيدها لشخصية شقيقة محمد رمضان في مسلسل "جعفر العمدة" يعد نقلة كبيرة بالنسبة لها في مشوارها الفني، خاصة وأنها تعمل مع محمد رمضان وهو نجم جماهيري وصاحب شعبية كبيرة في الشارع وأعماله تكون دائماً الأعلى مشاهدة في الموسم، مشيرة إلى أن محمد رمضان ساعدها وشجعها كثيراً خلال التصوير ووصفته الإنسان المتواضع جداً.
مسلسل جعفر العمدة بطولة محمد رمضان، زينة، هالة صدقي، إيمان العاصي، مكي كساب، منة فضالي، أحمد داس، منذر رياحنة، عصام السقا، فريدة سيف النصر، مجدي بدر، أحمد فهمي، فتوح أحمد سلوى عثمان، فريدة سيف النصر، جوري بكر، طارق النهرى، أحمد عبد الله، احسان الترك وضيف الشرف بيومي فؤاد، ومن تأليف وإخراج محمد سامي، وشارك في السيناريو والحوار مهذب طارق وإنتاج شركة ميديا هب سندی - جوهر برعاية المتحدة للخدمات الإعلامية.
تدور الأحداث في إطار اجتماعي شعبي، حول جعفر العمدة (محمد رمضان) وهو في العقد الرابع من عمره، ولديه 3 زوجات، ويمتلك شركات للمقاولات ويدخل في العديد من الصراعات، سواء في عمله أو بعيداً عن العمل، ثم يقابل خلال مشواره "عايدة" (زينة) ويتعرف عليها وتتشأ بينهما قصة مليئة بالمفاجآت، كما يعيش جعفر أماسة تستمر عدة سنوات بعد فقدان ابنه واختطافه من قبل مجهولين، ولا يعرف إذا ما كان حياً أو أصابه مكروه.



الفكر

تناول أدوية محددة معا قد يكون مميتا



وأعلن الدكتور ألكسندر مياسنيكوف أنه يجب تناول الأدوية وفقا للتعليمات المرفقة بها ووفقا لوصفة الطبيب. ويشير مياسنيكوف في برنامج تلفزيوني إلى أنه للحصول على فائدة تامة من الدواء ودون أي آثار جانبية يجب أن يعرف الشخص كيف ومتى عليه تناوله ومع أي دواء يمكن تناوله. ويقول: "يكتب الطبيب وصفة يأخذها المريض ويذهب إلى الصيدلية. ويجب على الصيدلي التأكد من إمكانية تناول هذه الأدوية أو تلك معا أم لا. لأن الذنب يقع على عاتق الطبيب والصيدلي إذا ساعات الحالة الصحية للمريض بعد تناول الأدوية". وهذا الأمر متبع في فرنسا. ومع ذلك نجد أن وجود 10 بالمئة من المرضى في المستشفيات سببه المزج الخاطئ في تناول الأدوية.

ووفقا له، من الخطأ مثلا تناول الأدوية المخفضة لمستوى الكوليسترول في الدم مع عصير الغريب فروت. ويقول: "توجد أدوية لتخفيف كثافة الدم توصف لجميع المرضى الذين خضعوا لعملية القسطرة. 0.3 بالمئة من المرضى الذين يتناولون دواء وارفارين لتخفيف كثافة الدم إذا أخذ المريض منه جرعة صغيرة لن يكون له التأثير المطلوب وإذا أخذ جرعة أكبر سبب له النزيف". ويضيف: لذلك يجب التأكد من جميع الأدوية التي وصفها الطبيب. ويقول: "إذا وصف الطبيب 3-4 أنواع من الأدوية فيجب على المريض الاستفسار منه عن السبب ولماذا".

نقص 4 فيتامينات ومعادن قد يكون السبب وراء الشيب المبكر

مثل لون الجلد، يتأثر تصبغ الشعر بشكل كبير بالمعادن. وتعتمد المادة على العديد من العناصر الغذائية الأخرى لآداء وظيفتها الطبيعية. وعندما يعاني الجسم من نقص في أي عنصر غذائي معين، فقد يفشل في توصيل الصبغة إلى الشعر. والخبر السار هو أنه في بعض الحالات، يمكن تصحيح شيب الشعر بمكملات غذائية إذا تم معالجته مبكرا بما فيه الكفاية.

ويمكن أن يتوقع الغالبية العظمى من الناس بدء ظهور الشعر الرمادي في الثلاثينيات من العمر، على الرغم من أن بعض الخصلات البيضاء قد تظهر في أواخر العشرينات من العمر.

وفي هذه المرحلة المبكرة من بدء الشيب، قد تكون الحالة أكثر قابلية للعكس.

ومن المرجح أن ينجح الشخص في عكس لون الشعر الرمادي بنجاح إذا تمت معالجة السبب الأساسي بشكل مناسب.

والتعرض للملوثات والجنينات والعمر والإجهاد والتدخين، جميعها عوامل يمكن أن تسبب تحول الشعر إلى اللون الرمادي.

وأظهرت الأبحاث أيضا أنه من الشائع أن تعاني من نقص في النحاس أو الحديد أو الكالسيوم أو فيتامين B12 إذا كنت تعاني من شيب مبكر.

وفي بعض الأحيان، يفشل ممارسو الرعاية الصحية في التعرف على هذه الحالات كسبب، لأن أعراض نقص هذه الفيتامينات والمعادن غامضة غالبا.

وتشرح مؤسسة ADA Health ما يلي: "يمكن أن تتطور أعراض نقص فيتامين B12 ببطء وتتفاقم بمرور الوقت. وقد يعاني المصابون بنقص فيتامين B12 دون فقر الدم من بعض الأعراض. وقد لا يعاني البعض من أعراض، على الرغم من انخفاض مستويات الفيتامين لديهم".

وفي عام 2018، بحثت مجلة International Journal of Trichology في عينة من 60 مريضا يعانون من شيب الشعر المبكر لفهم مدى تورط نقص التغذية.

وأشار الباحثون إلى أن: "مستويات الحديد والنحاس والكالسيوم في الدم تنخفض بالتزامن مع شيب الشعر المبكر وترتبط بشدته. وقد يكون الشيب المبكر مؤشرا على أن الشعر لا يحصل على ما يكفي من العناصر الغذائية والمعادن".

ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات للعثور على الآليات الكامنة وراء هذه العلاقة، وفقا للباحثين.

وعلى الرغم من عدم ذكره في الدراسة، فإن نقص فيتامين B12 يعد أحد أكثر الأسباب شيوعا للشيب المبكر.

ووجد الباحثون تاريخيا أن نقص فيتامين B12 متزامنا مع أوجه قصور أخرى في حمض الفوليك والبيوتين في شعر الأشخاص الذين بدأوا في التحول إلى الشعر الرمادي.

وتجدر الإشارة إلى أنه إذا كان نقص الفيتامينات هو سبب الشيب، فقد لا تتمكن المكملات الغذائية من عكس الشيب تماما ولكنها قد تكون قادرة على إبطاء العملية.



امرأة تلتقط صورة سيلفي تحت أزهار الكرز في حديقة يويوانتان في بكين - ا ف ب

قرأت لك

البامية



قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، إن البامية أحد الخضراوات الصحية، نظرا لأنها مصدر جيد للألياف الغذائية المفيدة للصحة بوجه عام، كما تحتوي على مجموعة من الفيتامينات A، B، كذلك الكالسيوم وحامض الفوليك.

وعن فوائد البامية الصحية، يستكمل د. عوض قائلا، هناك فوائد صحية عديدة للبامية وأهمها، أنها مفيدة لمريض السكر، نظرا لأنها تساهم في التحكم في نسبة السكر بالجسم، ومفيدة للحامل، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من حمض الفوليك المفيد لنمو الجنين، وتساهم في تحسين عملية الهضم، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية، وكذلك لسهولة مضمغها.

كما تساهم البامية، في تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم، نظرا لأنها من الخضراوات قليلة السعرات الحرارية والدهون، وهي مفيدة أيضا للأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن، خاصة كبار السن، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية.

سؤال وجواب

- ماذا يعني اسم أديس أبايا؟
- الزهرة الجديدة
- ماذا تعني كلمة الضطاط؟
- الخيمة
- ما الاسم الحقيقي للأديبة مي زيدان؟
- ماري الياس
- ماذا تعني كلمة قراقوش؟
- النسر الأسود
- ما هو الفرق بين كلمتي الرايه واللواء في الحرب؟
- اللواء للقائد والراية للأمر.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30000 درجة مئوية أو 54.000 درجة فهرنهايت.
- هل تعلم أن الرصاص هو معدن ثقيل جدا ذو لون رمادي ضارب إلى الزرقة. وهو معدن طري جدا لدرجة يمكنك جرحه بالظفر. ونظرا إلى مقاومة الرصاص للتآكل يستعمل هذا المعدن في شكل صفائح للتكسية وفي صنع الأنابيب، كما يستخدم في الوقاية من الأشعة السينية وأشعة جاما.
- العسل هو الطعام الطبيعي الوحيد الذي لا يفسد أبداً.
- هل تعلم أن الشعب السويسري يستهلك معظم الشوكولاته بما يعادل 10 كيلوغرام للشخص الواحد في سنويا.
- المال هو السبب الأول لحدوث أي جدال بين زوج وزوجته.
- هل تعلم أن العنكبوت هي حيوان عنكبوتي، ولا تعتبر من الحشرات.
- أنه في كل مرة ترى فيها القمر كاملا، فإنك ترى نفس الجانب دائما.
- هل تعلم أن خرطوم الفيل هو اتحاد لأنفه وشفته العليا. وهو بالتالي يستعمل لأغراض عدة. فهو يستعمله لنقل الغذاء والماء إلى فمه وكذلك لرش جسمه بالماء. ويمكن أن يستعمل الخرطوم بلطف شديد فيستطيع أن يلتقط جسماً صغيراً كحبة البازيلاء. وهو أيضاً مستكشف قوي للرائحة.

قصة الشاب الطيب

استيقظ الشاب من نومه نشطا فأخذ حماما باردا لينعشه ثم ارتدى ملابسه وحمل حقيبةته وقيل يد أمه وهو يسمع دعواتها الجميلة وخرج بسرعة ذاهبا إلى محطة القطارات فالיום هو موعد مناقشته في دراسته تقدم بها إلى إحدى الشركات الكبيرة أملا في نيل درجة وظيفة عالية شاغرة ولا يريد أن يتأخر عن مواعده فيترك إنطباعا سيئا.. كان مضطربا بعض الشيء لكنه متماسك وفي غمرة انهماكه في الانتقال داخل محطة القطارات وجد سيدة عجوز سقطت حقيبةها فافتحت ولم يتقدم أحد لمساعدتها ورغم ضيق الوقت اقترب منها بسرعة وساعدها في لئمة أشيائها ثم أغلق الحقيبة وحملها لأقرب كرسي وتركها وذهب لقطع تذكرته. اقترب القطار من المحطة واستعد الجميع للتحرك حين لاحظ مرة أخرى السيدة العجوز التي تظهر عليها علامات الوفاة والاحترام والثراء وهي تحاول حمل حقيبةها للنزول من القطار فأسرع بمساعدتها رغم خوفه من التأخير على موعد المناقشة فشكرته بشدة بعد أن وضع حقيبةها على العربة الصغيرة وأسرع إلى خارج المحطة وسعد انهماج الطر.. وقف كثيرا للبحث عن سيارة أجرة حين لمح السيدة العجوز تخرج من المحطة وحقيبتها الكبيرة في يدها للبحث عن سيارة أجرة فالتفت نظراتها وكانت نظرة جميلة كأنها تشكره فيها على كل شئ فتقدم منها وحمل عنها الحقيبة فقالت له: لي حفيد في مثل عمرك لكنه اليوم مريض أشكرك كثيرا على طيبتك.. شكرها بحياء حين جاءت سيارة الأجرة فأسرع وفتح بابها وتناول بعد ذلك حقيبة السيدة ودعاها للركوب على أن ينتظر هو غيرها.. ورغم ضيق الوقت لم يعرف لماذا فعل ذلك ربما لأنها تشبه جدته الراحلة.. ربما ذهبت سيارة الأجرة وأكرمه الله بسيارة جاءت مباشرة خلفها مباشرة فجلس يدعو الله أن لا يتأخر رغم معرفته بأنه باق من الوقت دقائق.

وصل الشاب إلى موعد المناقشة متأخرا عشر دقائق ودخل إلى الحجرة ليقيم اعتذاره لكنه فوجئ بأن موعد المناقشة قد تأجل لمدة نصف ساعة نظرا لعدم وجود رئيسة اللجنة فشكرها في أعماقه وارتاح وتناول كوبا من الشاي وعندما أعلن الموظف المسؤول بدء المناقشة دخل ليلقي تحيته وإذ به يرى السيدة العجوز تجلس متصدرة الجلسة فنظر إليها مندهشا وقد ظهرت ابتسامة جميلة حنونة على شفتيها وكأنها تطمئنه وتشجعه ثم أعلنت بدء المناقشة التي لم تأخذ وقتا طويلا لتنتهي لصالح الشاب الطيب ويحوز على الوظيفة صفق الجميع له فاقتررب من رئيسة اللجنة التي ربت على شعره وهي تقول إنك طيب مثل حفيدي هل تسافر في القطار كثيرا فقال.. إنها المرة الأولى، لكنها ليست الأخيرة.

