

منوعات الغذاء

ص 22

«الزراعة والسلامة الغذائية»
تكثف الحملات التفتيشية
والتوعوية خلال شهر رمضان

ص 27

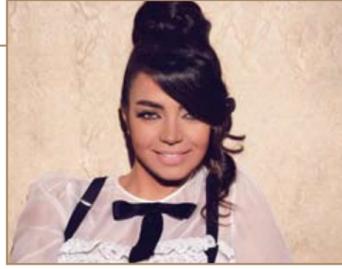
جنى روحانا:

خطواتي ثابتة وفي
حالة تقدّم مستمر



كم من الماء يُفترض أن
يشرب كل منا يوميا؟

ص 23



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الجمعة 8 إبريل 2022 م - العدد 13514
Friday 8 April 2022 - Issue No 13514

الضفة الغربية مقصد لتحديد جنس الجنين

تشكّل مراكز الإخصاب الفلسطينية في الضفة الغربية المحتلة، بفعل التهوان في تطبيق القانون، مصدر جذب للمواطنين العرب في إسرائيل الراغبين بالإنجاب أو تحديد جنس الجنين حتى في حالة وجود خطر. يحلم الزوجان العربيان ياسمين وجاكي بإنجاب طفل ذكر لكنّ القوانين متشددة في إسرائيل في ما يتعلق باختبار جنس الجنين، مما دفع الزوجين للتوجه إلى أحد المراكز في مدينة نابلس شمال الضفة الغربية. قاد الزوجان اللذان يقطنان في ضواحي القدس مركبتهما لمدة ثلاث ساعات ذهابا وإيابا للحصول على الاستشارة في مركز ديمة. جلست ياسمين (27 عاما) في غرفة الانتظار تنظر بشيء من الألم إلى صور لأطفال أنجبوا بواسطة التلقيح الاصطناعي، وقد وزعت على الجدران. تقول مديرة المركز أماني مرمرش الحاصلة على شهادة في الأمراض النسائية من المملكة المتحدة، إنها تقدم الاستشارة لنحو 20 حالة يوميا، نصفها لفلسطينيين من الضفة الغربية. أما البقية فهم مثل ياسمين وزوجها، من الحرب في إسرائيل وهم أحفاد الفلسطينيين الذين بقوا على أراضيهم بعد قيام إسرائيل عام 1948.

فيريو تسحب مزيداً من منتجات كيندر

قررت شركة "فيريو" الإيطالية العملاقة في مجال صناعة الشوكولا سحب مزيد من منتجات علامتها التجارية الشهيرة "كيندر" من المملكة المتحدة وأيرلندا، بعد تسجيل إصابات بالسلمونلا في أوروبا قبل أسبوعين من عيد الفصح. وقالت "فيريو" في بيان "مع أن الوضع لا يزال على حاله، نترك تماماً أن عيد الفصح يقترب تزامناً مع ارتفاع متوقع في مبيعات هذه المنتجات، مضيفة "لذلك، قررنا كإجراء احترازي إضفاء سحب مزيد من المنتجات المصنعة في مصنع نفسه خلال الفترة ذاتها". ويشمل السحب منتجات بيض كيندر "Kinder surprise" المباعه بالقطعة أو ضمن عبوة من ثلاث بيضات يعود تاريخ انتهاء صلاحيتها إلى 7 تشرين الأول/أكتوبر 2022"، في حين أن المنتجات التي سُحبت من الأسواق تشمل تواريخ صلاحيتها الفترة الممتدة بين 11 تموز/يوليو و7 تشرين الأول/أكتوبر.



علاج الإمساك في رمضان نهائياً بهذه الخطوات

لك بعض النصائح التي ستساعدك على الصيام من دون التعرّض لأي مضاعفات. - تخلصي من العادات غير الصحية قبل شهر رمضان مثل السهر لوقت متأخر، والنوم خلال النهار، والإسراف في تناول الأطعمة الجاهزة: جميعها تسبب الشعور بالإجهاد والتعب خلال يوم الصيام؛ لذلك حاولي أن تتخلصي منها بشكل تدريجي قبل شهر رمضان، واجعلي شهر رمضان فرصة لاكتساب عادات صحية جديدة. - التخطيط المسبق للوجبات؛ تعتبر مشكلة زيادة الوزن من المشكلات الشائعة في شهر رمضان، وذلك بسبب تناول الوجبات في أوقات غير منتظمة والإسراف في الأكل والإكثار من تناول الأطعمة المقلية والحلويات. وبماكانك حل هذه المشكلة عن طريق التخطيط المسبق لتحديد الوجبات المقررة لكل يوم، هذا سيساعد بالتقليل من كمية الطعام التي يتم طبخها، وسيعطيك الوقت الكافي لتحضير أطباق صحية واستخدام أساليب طبخ أفضل.

الإمساك، مما يساهم في علاج الإمساك. - الفشار يعتبر الفشار من الأطعمة الغنية بالألياف على أن يتم تحضيره بطريقة صحية، أي عدم فرقعته مع الكثير من الدهون، وعدم إضافة الكثير من الملح أو السكر. إن الذرة غنية بالألياف، وبالتالي تساعد في عملية الهضم وتوفر الحماية من الإمساك. "سناك" لذيذ وصحي وقليل السعرات الحرارية لسهرات الرمضانية! كيف تهيئين جسمك للصيام؟ إليك مجموعة طرق ستساعدك على الاستعداد الصحي لصيام شهر رمضان: -استشيري الطبيب قبل البدء بالصيام الجسم للماء خلال النهار. فالكميات الوفيرة الماء تساعد على الهضم، وتحفز نشاط الجهاز الهضمي وتعالج الإمساك. - بنزور الكتان لبنزور الكتان دور هام في الجهاز الهضمي؛ إذ إن ملعقة طعام واحدة من بذور الكتان تحتوي على حوالي 2.8 غرامات من

في علاج الإمساك. - الشوفان دقيق الشوفان صحي للغاية. يحتوي على ألياف غير قابلة للذوبان وأخرى قابلة للذوبان. يساعد الشوفان على العبور المعوي السلس، ويضبط معدل السكر في الدم. - خبز القمح الكامل حاوي خلال شهر رمضان، استبدال منتجات الطحين الأبيض بالطحين الأسمر (القمح الكامل) في وجبتي الإفطار والسحور، فهي غنية بالألياف التي تنظم حركة الأمعاء وتخفف من حدة الإمساك. - البرقوق سواء تم تناول البرقوق المجفف أو البرقوق الطازج أو عصيره، فإن النتيجة ذاتها؛ فهو قادر على علاج مشكلة الإمساك، ويستعمل لهذه الغاية منذ زمن. فالفاكهة الجففة تحتوي على الكثير من الألياف، وعلى مادة السوربيتول أيضاً، التي تساهم

تكثر مشكلة الإمساك في خلال شهر رمضان، نتيجة الصيام وتغيير بعض العادات الغذائية والحياتية، ومنها

التقليل من الحركة والنشاط، إغفال تناول ما يكفي من الماء لترطيب الجسم والجهاز الهضمي خلال الفترة الممتدة بين الإفطار والسحور، وعدم تناول كميات وفيرة من الألياف التي تساهم في العبور المعوي. بالإضافة إلى التوتر وغير ذلك من الأسباب.

إليك مجموعة من الأطعمة التي تساهم في علاج مشكلة الإمساك، أدخلها فوراً ضمن نظامك الغذائي:

يوغا الضحك.. تقلل هرمونات التوتر

قالت مديرة اليوغا الألمانية إنجه فيشر إن يوغا الضحك هي شكل حديث من اليوغا، طوره معلم اليوغا الهندي "مادان كاتاريا" التمارين في منتصف التسعينيات. وأوضحت فيشر أنها تجمع بين تقنيات اليوغا مثل تمارين الإطالة والتنفس وتمارين الضحك المرحة، مشيرة إلى أنها تتمتع بفوائد صحية جيدة للتنفس والجسد على حد سواء، حيث إنها تعمل على تحسين الحالة المزاجية من خلال تقليل مستوى هرمونات التوتر وإطلاق هرمونات السعادة في الجسم. كما تساعد يوغا الضحك على التنفس بعمق، مما يعمل على وصول المزيد من الأكسجين إلى الدم والمخ، ومن ثم تنشيط الجهاز القلبي الوعائي. وتسهم في خفض ضغط الدم المرتفع. وتشتمل على تمارين عديدة، أبرزها مد الذراعين إلى أعلى تماماً مع أخذ نفس عميق، ثم هز الذراعين لأسفل والضحك أثناء إخراج الزفير، على أن يتم تكرار هذا التمرين من 10 إلى 12 مرة. وأشارت فيشر إلى أنها تجمع أيضاً بين الخيال والضحك، ومن أمثلة ذلك تمرين "قطف الزهرة"، حيث يتخيل المرء أنه يقطف زهرة وهمية ويشم رائحتها مع أخذ نفس عميق، مع الضحك أثناء إخراج الزفير. ويساعد هذا التمرين على طرد الأفكار السلبية من الدماغ.

الجرى على الطرق غير المهددة تقوي المفاصل

قال الدكتور توماس شنايدر إن رياضة ركض المسار "Trail Running" تعني الجري على طرق غير معبدة كالراعي والطرق الجبلية المليئة بالحصى والحجارة. وأوضح جراح العظام والقدم الألماني أن رياضة ركض المسار تتمتع بفوائد جيدة للصحة، حيث إنها تعمل على تدريب العديد من المجموعات العضلية دفعة واحدة، مما يعني تقوية الجهاز الحركي بأكمله. وأضاف شنايدر أن رياضة ركض المسار تعمل أيضاً على زيادة ثبات واستقرار الجذع وتسهم في تحسين مهارات التوازن والتناسق العضلي العصبي، وكذلك التركيز. وبالإضافة إلى ذلك، تعد الأرض الرخوة صديقة للمفاصل وتعمل على تقوية مفصل الكاحل بصفة خاصة.

روبوت يساعدك في ارتداء ملابس باكام

الروبوتات بارعة بالفعل في أشياء معينة، مثل رفع الأشياء الثقيلة جداً التي يتعذر على الأشخاص رفعها. وهي أيضاً مناسبة للجميع الدقيق لعناصر مثل الساعات التي تحتوي على عدد كبير من الأجزاء الصغيرة، وبعضها صغير للغاية بحيث لا يمكن رؤيته بالعين المجردة. هذه المهام زُعم صعوبتها، فهي سهلة بالنسبة للروبوت، لكن تصحيح الأمور أكثر تعقيداً عندما يضطر الروبوت إلى التعامل مع الإنسان والعمل معاً لإكمال المهمة بأمان ونجاح. في العام الماضي نجح فريق بحثي يقوده باحثون من معهد "ماساتشوستس" للتكنولوجيا في تصميم روبوت يساعد الناس على ارتداء ملابس بدون أكمام. وفي عمل جديد، حقق الباحثون تقدماً آخر أعلن عنه في عدد أبريل/ نيسان من دورية "روبوتكس أند أوتوميشن"، وهو إنجاز روبوت يساعد الناس على ارتداء ملابس ذات أكمام. يقول شين لي من معهد "ماساتشوستس" للتكنولوجيا، والباحث الرئيسي في الدراسة، إن الاختلاف الكبير في الحالة الأخيرة يرجع إلى "الاستناد البصري"، فالروبوت لا يستطيع رؤية الذراع البشرية أثناء عملية ارتداء الملابس بأكملها، فعلى وجه الخصوص، لا يمكنه دائماً رؤية الكوع أو تحديد موضعه أو اتجاهه بدقة. وهذا بدوره يؤثر على مقدار القوة التي يجب أن يمارسها الروبوت لسحب قطعة الملابس، مثل قميص طويل الأكمام، من اليد إلى الكتف.

أديل وإد شيران وكولديبلاي أبرز المرشحين لجوائز أيفور

قال القائمون على جوائز أيفور الموسيقية إن المغنية البريطانية أديل والمغني إد شيران ومغني الراب ديف وفريق كولديبلاي سيتنافسون على جائزة أفضل مؤلف أغاني لهذا العام، مع إعلان قائمة المرشحين للفوز بالجوائز السنوية التي تحتفي بمؤلفي كلمات الأغاني الشهيرة. وقالت أكاديمية أيفور، ومقرها بريطانيا، إن المنتج دين "انفلو" جوسيا كوفر، الذي عمل مع أمثال أديل ولبتل سيمز، يتصدر الترشيحات لجوائز المؤلفين والمحنين حيث نال أربعة ترشيحات، ثلاثة منها في فئة أفضل ألبوم. وحصل شيران، الذي كسب يوم الأربعاء دعوى ملكية فكرية في المحكمة العليا في لندن عن أغنيته الناجحة (شيب أوف يو)، على ثلاثة ترشيحات. ويتنافس شيران مع إلتون جون ودوا لينا عن أغنيتهما (كولد هارت) وتوم جرينان عن أغنية (لبتل بيت أوف لوف) ومنسق الأغاني ديفيد جويتا عن أغنية (بيد). ومن بين الأغاني المتنافسة على جائزة أفضل أغنية من حيث اللحن والكلمات أغنية أديل (إيزي أون مي) التي عادت بها بعد غياب عن الساحة وأغنية (سيفنتين جوينج أندر) لسام فينلر إلى جانب أغنيات أخرى. وقالت ساشاناي لويس، وهي مغنية ومؤلفة للأغاني وعضو في لجنة التحكيم المانحة للجوائز، في بيان "لقد كان عاما مميزا للموسيقى وأنا معجبة بشدة بالمؤلفين والمحنين الذين تحتفي بهم هذا العام وعددهم 77".



للوقاية من السرطان... خضراوات وفاكهة غنية بالبيتا كاروتين

قال مركز الصحة الألماني إن في البيت كاروتين فوائد صحية كثيرة إذ تمتاز بتأثير مضاد للأكسدة، تحد من خطر الإصابة بأمراض القلب مثل الأزمات القلبية، والعديد من أنواع السرطان مثل سرطان الثدي، المريء، والكبد، والبنكرياس، والقولون، والمستقيم، والبروستاتا، والمبيض، وعرق الرحم. وأضاف المركز أن مادة البيتاكروتين تحسن وظائف المخ، وتقي من مرض الزهايمر. وأشار المركز إلى أن الجسم يحول البيت كاروتين إلى فيتامين أ المهم لصحة العين. وتتمثل المصادر الغذائية للبيتا كاروتين في الخضراوات، والفاكهة ذات اللون الأحمر، والأصفر، والبرتقالي، مثل البطاطا الحلوة، والقرع، والشمندر، والجزر، والطماطم، والفلفل، والشمش، والمانغو، والبابايا، والبطيخ، والسبانخ، واللفت، والبروكلي.

قلم للترجمة بـ112 لغة

كشفت شركة "نيويس" "Newyes" النشأة عن قلم الترجمة Scan Reader Pen 3 Pro الجديد، الذي يتيح الترجمة في الوقت الحقيقي مع دعم 112 لغة. وأوضحت الشركة الصينية أن قلم الترجمة Scan Reader Pen 3 Pro الجديد يشتمل على كاميرا وميكروفون وساعة ويتيح مسح ما يصل لمجموعة إلى 3000 حرف في الدقيقة وترجمتها. ويتيح القلم إمكانية نطق النصوص، التي تم إجراء مسح لها، مما يقدم ميزة للأشخاص الذين يعانون من ضعف البصر. ويتيح القلم أيضا إمكانية الترجمة الشفهية للجمال المنطوقة في الميكروفون، ما يقدم ميزة مفيدة في الرحلات. ويشتمل قلم الترجمة على ذاكرة داخلية سعة 16 غيغابايت وبطارية سعة 1200 مللي أمبير ساعة، والتي تصل فترة تشغيلها إلى 3 ساعات. وتم تثبيت القلم على Oxford English FLTRP والقلم Scan Reader Pen 3 Pro.



منوعات الفكر

22

بمشاركة فرقة جمعية أبوظبي للفنون الشعبية والمسرح

فن المالد . . أمسية رمضان في مجلس محمد خلف

ومن الموروث الشعبي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وقد توارثناه عن أباؤنا وأجدادنا، وكان يحيا بمناسبة المولد النبوي الشريف فهو يتضمن ذكر الله والصلاة على النبي محمد - صلى الله عليه وسلم - وكان يقام في شهر رمضان والعديد من المناسبات مثل الزواج وقدم مولود جديد والنذور وغيرها من المناسبات.

تقديمه للأمسية، إن فن المالد هو فن إماراتي من فنون الإنشاد الديني، والذي يعني به في الاحتفال بالمولد النبوي، ومن ثم توسع تقديم هذا الفن ليشمل مناسبات عدة مثل قدوم المولود وقدم شهر رمضان والإيفاء بالنذر وغيرها. بدوره، قال مبارك العتيبة، رئيس فرقة جمعية أبوظبي للفنون الشعبية والمسرح، إن فن المالد فن قديم وعريق

والفصل الثاني والثالث قدم "مالد السماء" بمشاركة ثلاثة مشددين أو نظيمه ولكل فصل منشد (نظم)، وهم (حسن خيري، وأحمد العلي، وسيف أحمد العلي) من فرقة جمعية أبوظبي للفنون الشعبية والمسرح. وقال سعيد الزعابي من قسم الفنون في لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي، خلال

فارس خلف المزروعى قائد عام شرطة أبوظبي رئيس لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية، إلى جانب نخبة من المثقفين والكتاب والشعراء والإعلاميين وعدد من المواطنين والمقيمين. وتضمنت الأمسية تقديم ثلاثة فصول من فن المالد، وقدم الفصل الأول "مالد البرزنجي" نسبة لجعفر البرزنجي،

•• أبوظبي - الفجر

نظم مكتب شؤون المجالس بديوان ولي عهد أبوظبي، أمسية رمضان بعنوان "فن المالد" بالتعاون مع فرقة جمعية أبوظبي للفنون الشعبية، وذلك في مجلس محمد خلف بمنطقة الكرامة، بحضور معالي اللواء ركن طيار

مركز شرطة القصيص يكرم طفلاً فلبينياً تقديراً لأمانته



العامية لشرطة دبي. وتقدم العميد عبدالحليم الهاشمي بالشكر إلى الطفل نيجل نيرس ووالده السيد نلمار باليسوك أوستول على أمانتهما ومبادرتهما الطيبة، وحرصهما على التواصل مع مركز شرطة القصيص من أجل الوصول إلى صاحب المبلغ وإعادته له، داعياً أفراد المجتمع اتخاذهم قدوة ومثالاً للصدق والأمانة. وقدم العميد عبد الحليم الهاشمي شهادة شكر وتقدير للطفل نيجل نيرس وأسرته، تقديراً لأمانتهم وحرصهم على التواصل مع مركز شرطة القصيص من أجل الوصول إلى صاحب المبلغ، مؤكداً أن هذا التكريم يأتي في إطار تفعيل دور الشراكة المجتمعية بين شرطة دبي والجمهور، وبث الخصال الحميدة وروح التعاون والعمل بيدا بيد من أجل بسط الأمن والأمان في ربوع الوطن، مشيداً بالدور الكبير الذي يقوم به أفراد المجتمع ومساهماتهم الفاعلة بالارتقاء بسعادة الدولة عبر تعاونهم الثمر مع الأجهزة الأمنية.

•• دبي - الفجر:

كرم العميد عبد الحليم محمد الهاشمي، مدير مركز شرطة القصيص، بحضور النقيب سلمان راشد جمعة، الضابط المناوب بالمركز، والسيدة ليلي شاهمراد جمل، رئيس قسم إسعاد المتعاملين، والملازم حميد محمد التميمي من قسم الشؤون الإدارية، كرم الطفل نيجل نيرس، فلبيني الجنسية، يبلغ من العمر خمس سنوات، وذلك تقديراً لأمانته وحرصه على تسليم مبلغ مالي قدره 4000 درهم إلى المركز، بعد عثوره عليه في منطقة الاختصاص، ثم تسليم المبلغ لوالده الذي بدوره سلمه لمركز شرطة القصيص. وأشاد العميد عبد الحليم الهاشمي بأمانة الطفل نيجل نيرس، التي تجسد القيم النبيلة التي نفاخر بها في مجتمعنا، مؤكداً أن هذا التكريم يأتي في إطار اهتمام إدارة المركز بتحفيز الجمهور بما يسهم في تحقيق الأهداف الاستراتيجية للقيادة

لضمان تطبيق معايير السلامة الغذائية والتوعية بأفضل الممارسات

«الزراعة والسلامة الغذائية» تكثف الحملات التفتيشية والتوعوية خلال شهر رمضان

والتخزين، وتوعيتهم بأهمية المحافظة على النظافة الشخصية وتوفير مواد التطهير والتعقيم اللازمة في المنشأة، والاهتمام بغسل الأيدي في المرافق المخصصة لذلك، إضافة إلى الالتزام بارتداء ملابس الوقاية كغطية الرأس والكمامات والقفازات، والاهتمام بإغلاق فتحات الأبواب والنوافذ خاصة في مناطق التخزين، لترسيخ مسؤولية متداولي الغذاء في الالتزام بممارسات واشتراطات السلامة الغذائية.



وأوضح أن الهيئة تحرص على استخدام كافة الوسائل للتوعية بمطبيقات السلامة الغذائية، سواء من خلال المفتشين أثناء زياراتهم للمتاجر، أو عبر وسائل الإعلام وتقنيات التواصل الاجتماعي والتطبيقات الذكية حيث تخصص الهيئة قناة للسلامة الغذائية والتوعية بأشراطاتها على تطبيق "تيليجرام"، بالإضافة إلى نشرات التوعية والبرامج الموجهة للمستهلكين وبخاصة رباب المنازل. وحث مدير إدارة الاتصال وخدمة المجتمع جمهور المستهلكين على التواصل مع الهيئة والإبلاغ عن أية مخالفات يتم رصدها في أية منشأة غذائية مثل عدم الالتزام أو الشك في محتويات المادة الغذائية وذلك من خلال الاتصال على الرقم المجاني لحكومة أبوظبي 800555 حيث يقوم مفتشو الهيئة بالتعامل مع البلاغات واتخاذ الإجراء اللازم، لضمان وصول غذاء آمن وسليم لجميع أفراد المجتمع في إمارة أبوظبي.

الغذائية تولى أهمية بالغة لمتنشات بيع اللحوم نظراً للإقبال المتزايد عليها خلال الشهر الفضيل، حيث يتم التفتيش عليها وفق برنامج مبني على درجة الخطورة وذلك للتأكد من مطابقتها والتزامها بالقوانين والاشتراطات الصحية واتخاذ الإجراءات الإدارية والقانونية حيال المخالف منها، مشيراً إلى أن التفتيش يركز على التأكد من صحة وسلامة اللحوم الموردة في المحلات والموجودة في مخازن حفظ اللحوم، والوقوف على كفاءة برادات حفظ اللحوم، والتأكد من التزام العاملين بتطبيق الممارسة



دائمة تنفذها الهيئة التزاماً بدورها الرقابي ومسؤوليتها نحو تعزيز منظومة السلامة الغذائية في إمارة أبوظبي، موضحاً أن هذه الحملات يجري تكثيفها طوال شهر رمضان المبارك لضمان التحقق من تطبيق كافة اشتراطات السلامة الغذائية في المطاعم والمطابخ الشعبية والمطابخ المركزية والمخابز ومنشآت تصنيع وبيع الحلويات ومنشآت البيع بالتجزئة والحريات المتنقلة ومحلات الحلوى الشعبية وغير من المنشآت الغذائية. وأضاف أن هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة

•• أبوظبي - الفجر

تكثف هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية حملاتها التفتيشية والتوعوية على المنشآت الغذائية العاملة في إمارة أبوظبي طوال شهر رمضان المبارك للتأكد من التزامها بتطبيق اشتراطات الصحة والسلامة في جميع مراحل تداول الغذاء، وذلك بهدف تعزيز منظومة السلامة الغذائية، بما يضمن تحقيق رفاهية وسلامة المجتمع، وتشمل الحملات التفتيشية أيضاً التحقق من الاشتراطات الصحية والتدابير الاحترازية بشأن الوقاية من فيروس "كوفيد-19".

وتركز الحملات التفتيشية خلال الشهر الفضيل على المطاعم ومحلات السوبر ماركت، ومنافذ ومخازن المواد الغذائية ومراكز التوزيع والموردين ومحلات البيع بالتجزئة للوقوف على جاهزيتها لتلبية الاحتياجات الغذائية للمجتمع وفق أفضل الأسس والمعايير الخاصة بالسلامة الغذائية. وتترافق الحملات التفتيشية على المنشآت الغذائية مع حملة توعوية واسعة تشمل العاملين في مجال الصناعات الغذائية، ومتداولي الغذاء وجمهور المستهلكين، لتقديم الإرشاد والتوجيه الصحي لهم في كافة مراحل سلسلة تداول الأغذية بدءاً من استلام، وتخزين، وإعداد، وتجهيز، وطبخ، وانتهاء بمراحل تقديم وحفظ الأغذية، بالإضافة إلى التوعية بشأن

حديقة الحيوانات بالعين تقدم جولات سفاري صباحية وإفطاراً رمضانياً مع الأسود



•• العين - الفجر

تستقبل سفاري العين زوارها خلال الشهر الفضيل بجولات صباحية وسط روائع الحياة البرية، وذلك ضمن برنامجها الرمضاني الذي تقدم فيه تجارب استثنائية لمرتاديها. ويستمتع الزوار بجولات السفاري الصباحية من التاسعة صباحاً، يشهدون خلالها رحلة في قلب البراري الأفريقية برفقة أمهر المرشدين الإماراتيين مع التنوع النباتي والحيواني الذي تحضنه سفاري العين وضمن التجارب المميزة التي تقدمها سفاري العين هذا العام تجربة الإفطار الرمضاني مع الأسود التي يحظى فيها الزائر بتناول إفطاره الفخم على بعد أمتار قليلة من مملكة الأسود في موقع مجهز بضيافي الخدمات الفندقية الفخمة. هذا ويمكن للزوار الاستمتاع بزيارة الحديقة خلال شهر رمضان يومياً من 07:00 مساءً حتى 12:00 بعد منتصف الليل، والاستمتاع برحلات في أرجاء الحديقة تقدمها خدمة أهلا المميزة التي توفر جولات على متن مركبة فاخرة برفقة مرشد سياحي يعرف الزوار على أسرار الطبيعة في 5 محطات رئيسية لمدة ساعة ونصف، فيما توفر خدمة المهام الملكية باقات من الرفاهية وقدر كبير من الخصوصية والفاخرة وجولات فارهة في أنحاء الحديقة. كما تقدم تجربة الإفطار الرمضاني مع الأسود.



منوعات

الجفاف

23

يعد شرب كمية كافية من الماء أمرا مهما لأداء وظائف الجسم، كوننا نفقد الكثير منه طوال اليوم من خلال التنفس والعرق والبول. وقدم بعض خبراء اللياقة البدنية معادلة بسيطة يمكنك استخدامها لحساب عدد أكواب الماء التي يحتاجها كل فرد.

اقسم وزنك (بالرطل) إلى النصف، وهذا الرقم هو كمية الماء التي تحتاجها يوميا بالأونصة. لذا، إذا كان وزنك ١٥٠ رطلا (٦٨ كغ)، فهذا يعني أنك يجب أن تشرب ٧٥ أونصة سائلة (٢ لتر)، أي ما يزيد قليلا عن ٩ أكواب من الماء يوميا.



8 أكواب ليست مناسبة للجميع!

كم من الماء يُفترض أن يشرب كل منا يوميا؟



أيضا علامة على الجفاف. وبالإضافة إلى الشعور بالعطش، قد يشعر البالغون المصابون بالجفاف بالإرهاق والدوار والارتباك. وتقول ديفي إن أسهل طريقة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من الجفاف هي التحقق من لون البول، "إذا لاحظت أن لون البول ليس أصفر باهتا، فقد تحتاج إلى شرب بعض الماء".

طوال اليوم، وعلى سبيل المثال، إذا كنت تستهلك كميات كبيرة من الملح أو السكر أو المشروبات الكحولية، فقد يؤدي ذلك إلى الجفاف، حتى لو كنت استهلك الكمية اللازمة من الماء في اليوم. وبالإضافة إلى ذلك، قد يحتاج الرياضيون إلى التغلب على عطشهم، فحتى الجفاف الخفيف، الذي يحدث قبل الشعور بالعطش، يمكن أن يؤثر على الأداء البدني عن طريق تقليل القدرة على التحمل والتحفيز. وهناك ثلاث مجموعات أخرى قد تجد صعوبة في الحفاظ على رطوبتها وهي كبار السن والنساء الحوامل والأمهات الجدد.

الحصول على كمية كافية من الماء في نظامك الغذائي اليومي كقاعدة عامة، يحصل معظم الناس على 80% من السوائل من المشروبات و20% من الطعام. وفي حين أنه من المهم حقا لصحتك أن تشرب الكمية الموصى بها من الماء يوميا (ثمانية أكواب من الماء، أو نحو لترين على الأقل)، فقد يحتاج بعض الناس إلى شرب المزيد من الماء. وبالنسبة للبالغين الأصحاء، فإن الشرب عند الشعور بالعطش هو وسيلة جيدة للبقاء رطبا. وبالطبع، هناك عوامل أخرى ستؤثر على مدى رطوبتك

والتوصية الرسمية من الأكاديميات الوطنية للعلوم والهندسة والطب (NASEM)، هي التفكير في كمية السوائل التي تحتاجها يوميا، وليس فقط أكواب الماء. وفي المتوسط، وفقا للأكاديميات الوطنية للعلوم والهندسة والطب، يجب أن يستهلك الرجال نحو 125 أونصة من السوائل (نحو 3.5 لتر) يوميا، بينما تحتاج النساء إلى نحو 91 أونصة سائلة (2.5 لتر). ويمكن أن تأتي هذه السوائل من الماء أو من المشروبات الأخرى مثل الشاي والقهوة أو من الطعام.

وتقول بريندا إم ديفي، أخصائية تغذية وأستاذة تغذية في جامعة فرجينيا للتقنية: "مع تقدمنا في العمر، تنخفض حساسيتنا لاكتشاف العطش، ما يجعل كبار السن أكثر عرضة للجفاف، وفي هذه الحالة، يُنصح الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاما بالاحتفاظ بالمياه بالقرب منهم والشرب حتى لو لم يشعروا بالعطش". وعندما تكون المرأة حاملا، فستحتاج أيضا إلى شرب المزيد من السوائل لدعم جسمها وطفلها. ويمكن أن تؤدي الإصابة بالجفاف أثناء الحمل إلى مضاعفات مثل العيوب الخلقية أو الولادة المبكرة. وإذا كانت ترضع رضاعة طبيعية، فيجب عليها شرب كوب إضافي من الماء في كل مرة ترضع فيها طفلها لتعويض السوائل المفقودة.

كيف تعرف إذا كنت تعاني من الجفاف بالإضافة إلى شعورك بالسوء، يمكن أن يكون للجفاف بعض العواقب الصحية الخطيرة. وبمرور الوقت، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بحصوات الكلى والتهابات المسالك البولية والإمساك، ولهذا السبب من المهم معرفة كيفية ملاحظة ما إذا كنت مصابا بالجفاف. وتختلف أعراض الجفاف للأطفال والبالغين. وبالنسبة للرضع والأطفال الصغار، يجب على الآباء الانتباه إلى جفاف الفم واللسان، وكذلك البكاء دون دموع. وإذا استمر الطفل لمدة 3 ساعات أو أكثر دون حفازات مبللة، فقد يكون هذا



شاي صيني يثبت فعاليته في خفض نسبة السكر في الدم "بشكل ملحوظ"

يفرز البنكرياس هرمون الإنسولين لتنظيم نسبة السكر في الدم، لكن مرضى السكري من النوع الثاني يواجهون مقاومة الإنسولين ولا ينتجون ما يكفي من الهرمون.

ونتيجة لذلك، يحدث ارتفاع مستويات السكر في الدم، ما قد يؤدي إلى سيل من المضاعفات.



هي تلك الغنية بالكربوهيدرات لأنها تتحلل بسرعة وتسبب زيادة سريعة في نسبة الجلوكوز في الدم. وتحتل الكربوهيدرات مرتبة عالية في مؤشر نسبة السكر في الدم، ويرمز لها بـ GI، وهو نظام تصنيف للكربوهيدرات على مقياس من 0 إلى 100 بناء على مدى ارتفاع سكر الدم. وتشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من مؤشر نسبة السكر في الدم: السكر والأطعمة السكرية - المشروبات الغازية السكرية - الخبز الأبيض - الأرز الأبيض - الأرز الأبيض ويشار إلى أنه يتم تكسير الأطعمة المنخفضة أو المتوسطة من مؤشر نسبة السكر في الدم بشكل أبطأ، وتسبب ارتفاعا تدريجيا في مستويات السكر في الدم بمرور الوقت، وهي تشمل بعض الفاكهة والخضروات والبقول وأطعمة الحبوب الكاملة.

وجمعت المراجعات المنهجية دراستين على الفئران مع ستة عشر سجلا للتحليل التلوي. وأظهرت نتائج تحليل التلوي أن شاي Pu-erh له تأثير "هام" في مكافحة ارتفاع السكر في الدم على الفئران. وعلاوة على ذلك، يبدو أن شاي pu-erh يقلل من نسبة الجلوكوز في الدم خلال الفترة ما بين نهاية فترة الصيام والاستعداد للصيام مجددا. كما خلص الباحثون إلى أن جرعة أعلى من pu-erh تخفض نسبة الجلوكوز في الدم أثناء الصيام بشكل أكبر. **نصائح عامة لخفض نسبة السكر في الدم** لا يوجد شيء لا يمكنك تناوله إذا كنت مصابا بداء السكري من النوع الثاني، ولكن عليك الحد من بعض الأطعمة، وذلك لأنها تسبب ارتفاعا مفاجئا في نسبة السكر في الدم بعد تناولها بفترة وجيزة. ويؤكد خبراء التغذية على أن أسوأ هذه الأطعمة

ولحسن الحظ، يمكن مواجهة ارتفاع مستويات السكر في الدم من خلال اتخاذ قرارات غذائية فعالة. ووجدت الأدلة العلمية أن شرب شاي Pu-erh، وهو نوع فريد من الشاي الخمر الذي يُصنع تقليديا في مقاطعة يونان الصينية، له تأثير كبير على التحكم في نسبة السكر في الدم. وأجرى الباحثون تحليلا تلوي (تحليل يتضمن تطبيق الطرق الإحصائية على نتائج عدة دراسات قد تكون متوافقة أو متضادة)، للتحقق في التأثير المضاد لمرض سكر الدم لشاي Pu-erh. وبحث التحليل في قواعد البيانات الإنجليزية وثلاث قواعد بيانات صينية بشكل منهجي حتى 31 يوليو 2018. كما بحث في قواعد البيانات هذه لتحديد الدراسات التي تحتوي على كلمات رئيسية من "Pu-erh" و "Pu'er" و "سكر الدم" و "الجلوكوز في الدم" و "ارتفاع السكر في الدم".



حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : فرتكس لمراجعة الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1703-1704-1705-1706-1707-1708 الفريز للاقتصاد والسياحة - استدامة B هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فيبريفاب للتجارة العامة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/3/24 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/3/24 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 المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : فيبريفاب للتجارة العامة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 1602 ملك التنمية الوطنية للتطوير والاستثمار العقاري - برج خليفة - بر دبي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 674014 رقم القيد بالسجل التجاري : 1099303 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/3/24 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/3/24 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين فرتكس لمراجعة الحسابات العنوان : مكتب 1703-1704-1705-1706-1707-1708 الفريز للاقتصاد والسياحة - استدامة B هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : مؤسسة أسكتك جلوبال لمراجعة الحسابات
العنوان : الهاتف : 971589702200 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية طرودس لتجارة منتجات الحديد - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/2/7 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/2/9 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 المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : طرودس لتجارة منتجات الحديد - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 3 ملك فوزية عبدالرزاق محمد صالح الكاطم - بيره - القروم - استدامة B الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 562818 رقم القيد بالسجل التجاري : 104589 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/2/7 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/2/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين مؤسسة أسكتك جلوبال لمراجعة الحسابات العنوان : الهاتف : 971589702200 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الإمارات العربية المتحدة حكومة الشارقة بلدية مدينة خورفكان

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

اعلان نشر

إلى المنفذ ضده/ برباوش كارفات أرول براكاش، ومقرها مدينة خورفكان - البردي، وذلك حيث أن المتفد/ عائشة عبدالله حميد النقيب، قد قام بفتح ملف التنفيذ - تسليم سريع بالرقم 2022/37 لدى لجنة فض المنازعات الاجبارية ببلدية مدينة خورفكان فيقتضي حضوركم شخصياً أو وكلاء عنكم لتقديم طلباتكم أو تنفيذ القرار الصادر في مدة 15 يوم من تاريخ الإعلان للمتلون أمام اللجنة في مقر بلدية خورفكان. وفي حالة تخلفكم عن الحضور أو عدم إرسال وكيل عنكم في الوقت المحدد فإن اللجنة سوف تقوم بنظر الدعوى والتقرير بشأنها في غيابكم.

لجنة فض المنازعات الاجبارية
شعبة التنفيذ

دعوة لحضور الاجتماع الأول للخبرة

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

في الدعوى رقم 2022/338 تجاري مصارف جزني - دبي

المدعي / بنك أبوظبي التجاري
بوكلية المحامي / المكتب القانوني الدولي للمحاماة والاستشارات القانونية
العنوان /ها / المصفي عليها / ربيعة عبدالووف
في الدعوى رقم (2022/338) تجاري مصارف جزني - دبي
بناء على تكتيفنا من قبل محكمة دبي المؤقتة لإعمال الخبرة في الدعوى اعلاه فقد حددنا يوم الخميس الموافق 2022/4/14 في تمام الساعة العاشرة صباحاً لعقد الاجتماع الأول للخبرة عن بعد ويمكنكم التواصل معنا لتزويدكم برابط الاجتماع على العنوانين التالية expert@alsharid.com 04255155
لنا يطلب حضوركم أو من يمثلكم قانوناً لحضور الاجتماع المذكور مع إرسال كافة المستندات المتعلقة بالدعوى ، وعليكم مراجعة الخبرير اولاً بال بشأن أية استفسارات ولتتمة تطورات اجراءات تنفيذ التأمورية واستلام المستندات والتعقيب عليها
الخبييرة / سارة راشد المنصوري
رقم القيد بمحاكم دبي 564
رقم القيد بوزارة العدل 157

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ساجي جورج يوهانان لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 303-304 ملك خالد عبدالرحيم احمد العطار - ام الهرير - هاتف : 04-3708100 فاكس : 04-3708005 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ايه يوا للتجارة العامة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2021/10/13 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2021/10/13 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 المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ايه يوا للتجارة العامة - ش ذ م م
العنوان : مكتب 313 ملك مريم سعيد علي القيزي الفلاسي - المطينة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 693840 رقم القيد بالسجل التجاري : 1120529 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2021/10/13 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2021/10/13 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ساجي جورج يوهانان لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 304-303 ملك خالد عبدالرحيم احمد العطار - ام الهرير - هاتف : 04-3708100 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICIREA2021/0008496 مدني (جزئي)

إلى : المحكوم عليه / محمد ارسلان منير أحمد
العنوان : 9408211
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ 2022/3/29 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / أجرة الشارقة - ش ذ م م - بالتالي :
نص الحكم - بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ (3828.39) ثلاثة آلاف وثمانمائة وثمانية وعشرون درهما وتسعة وثلاثون فلساً فقط لا غير. وبالزامه بالمصروفات ، ويرفض ما زاد على ذلك من طلبات.
الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICIPTO2022/0001160 أمر على عريضة

إلى : المحكوم عليه / الوادي الكبير لمقاولات التكبسية والأرضيات
العنوان : 9346086
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ لا يوجد قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / ادبل عبدالملك ، بالتالي :
نأمر بالزام المدعي عليها ان تسلم المدعي جواز السفر الخاص به. حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية.

الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICICPL2021/0004972 أمر أداء

إلى : المحكوم عليه / يونيفورم الخليج للخيامة والتطريز مؤسسة فردية
العنوان : 9432571 عثمان علي صديقي عجايل علي صديقي-العنوان: 9432572
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ 2021/12/22 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / مشغل الاقصير للملابس ، بالتالي : نأمر - بالزام العروض ضدهما بان يؤدي للطالب مبلغاً وقدره مائة وتسع وعشرون الفا ومائة وثلاثة دراهم فضلاً عن الفائدة القانونية على هذا المبلغ بواقع 7% سنوياً بدء من تاريخ نشر الإنذار العدلي وحتى تمام الوفاء مع التزامهما بالمصروفات والرسوم. حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية 15 يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشره.

الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة التنفيذية المدنية - نايف حسن محمد بوكشه إخطار دفع في القضية رقم 0000986/2022 SHCEXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : نايف حسن محمد بوكشه
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتفد مصرف الشارقة الاسلامي في القضية المشار إليها أعلاه
ويما أن الحكم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 164273 لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICIREA2021/0009184 مدني (جزئي)

إلى المدعي عليه : احمد عبدالله محمد علي محمود
مجهول محل الإقامة
بناء على طلب المدعي :- اشرف محمود عبدالمعطي فرج انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/4/13 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) شخصياً أو بواسطة وكيل متمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حذر بتاريخ 2022/4/6 م.
مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

إعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى SHCFICIREA2021/0010303 مدني (جزئي)

الى المدعي عليه : راشد اسماعيل محمد اسماعيل - باكستاني الجنسية
تعلمكم بان المدعي محمد للال انور محمد انور اوان - باكستاني الجنسية
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة 0.
حكمت المحكمة بمباشرة حضوري :
بالزام المدعي عليه بإدائه للمدعي مبلغ 20000 درهم (عشرون الف درهم) والزامه بالرسوم والمصاريف ورفض طلب النفاذ المجل.
حذر بتاريخ 2022/4/5
حضر بواسطة الموظف
مركز سعادة المتعاملين
محكمة الشارقة الاتحادية
الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

إعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى SHCFICIPTO2022/0001605 أمر على عريضة

الى المدعي عليه : هيثرو لتنظيف المباني
تعلمكم بان المدعي ليليبييت استرادا ايب ندانيو ، الجنسية
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة
نأمر بالزام المدعي عليها ان تسلم المدعية جواز السفر الخاص بها.
حذر بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٤ حذر بواسطة الموظف
مركز سعادة المتعاملين
محكمة الشارقة الاتحادية
الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICIREA2021/0008617 مدني (جزئي)

إلى : المحكوم عليه / ضياء الرحمن محمد بوت - العنوان : ٩٤٠٩٧٨٣
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٩ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / اجرة الشارقة ش ذ م م بالتالي :
بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ (٨٣٠٢٠٩٤) ثمانية الاف ، وثلاثمائة واثنان درهم واربعة وتسعون فلساً. وبالزامه بالمصروفات ، ويرفض ما زاد على ذلك من طلبات.

الحكمة الابتدائية المدنية

وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية مكتب إدارة الدعوى

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

اعلان اخطار عدلي بالوفاء (بالنشر) الإخطار رقم MOJAU_2021_0024163

بناء على طلب من المحظر / مروة حديد سعيد مسلم الرباعي - إماراتية الجنسية إلى المحظر إليه / كوجر لتجارة قطع غيار السيارات (ش ذ م م)
يتوجب عليكم سداد مبلغ (19301) درهم (مائة وثلاثة وتسعون ألف واحد عشر درهما) بموجب الشيكات أرقام (100102) و (100103) و (100105) و (100106) و (100107) والمضامين على بنك دبي الإسلامي، لذلك فأنا نحظركم بضرورة سداد مبلغ المدبونية المذكور خلال خمسة أيام من تاريخ اخطاركم والا ستضطر لاتخاذ الاجراءات القانونية التي تضمن المحظر حقها القانوني وذلك باستصدار أمر أداء وفق نص المادة 143 من قانون الإجراءات المدنية. مع تحميتكم منذ تاريخ استحقاق هذا المبلغ كامل المسؤولية وأي مصاريف أخرى قد تنشأ عن أية ملاحقات قانونية أخرى مع حفظ كافة حقوق المحطرة الأخرى.
عبدالمك خلفان النقيب
رئيس مكتب إدارة الدعوى
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

إعلان إجتماع خبرة

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

إعلان بالنشر الخبير / محمد علي سلطان الخضري

إعلان المدعي عليهما بموعد إجتماع خبرة

المدعي عليها /الاولي / مركز الامارات العربية المتحدة للصرافة (ش.ذ.م.م المركز الرئيسي)
المدعي عليها /الثانية/ مركز الامارات العربية المتحدة للصرافة (ش.ذ.م.م) فرع تجاري جزئي والمخامة من المدعية/ اس ايه ام اس لتجارة العامة ش.ذ.م.م والخبير يعين المدعي عليهما الاول والثانية او من يمثلها قانوناً بموعد اجتماع الخبرة لتقديم ما لديها من مستندات و ذلك يوم الثلاثاء الموافق 12/04/2022 في تمام الساعة 2 ظهراً وذلك بغير مكتب الخبير والكائن في إماره دبي - بيره - بناية مكاتب خلف الشركة العربية للسيارات وتوكل نيسان - مقابل دانائو.. الطابق التاسع مكتب 910 محمود / 2947002 - فاكس / 04- 02947003- 04

الخبير / محمد علي الخضري

إعلان إجتماع خبرة

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

إعلان بالنشر للمحضر أمام الخبرة

في الدعوى رقم 4264 لسنة 2021 تجاري جزئي - دبي
المدعي عليها : 1- من الترافعيين ش ذ م م 2- من الترافعيين ش ذ م م وتسلم النشور / محضر مكتب ماس فرع من ماس الترافعيين ش ذ م م (سهمها عنوان معلوم)
تحيطكم علماً انه تم تدايناً خبير حسابي في الدعوى اعلاه والمرفقة بصفحة وآخرين من الترافعيين ش ذ م م (شركائهم في محفول فريزون - صفته خبير ومدبر في ماس الترافعيين ش ذ م م)
عليه وعلمتكم ان من يمثلكم قانوناً بالمحضر اجتماع الخبرة المقرر بصفحة يوم الخميس الموافق 2022/04/14 وذلك الساعة الواحدة ظهراً (1.00 م) وستكون الاجتماع من بعد بثمانية واربعاً Zoom عبر البريد التالي
Abdulaziz Alawar Office is inviting you to a scheduled Zoom meeting.
Time: Apr 14, 2022 01:00 PM Dubai
Join Zoom Meeting
https://zoom.us/j/91423187365?pwd=kU2lTVVlUjZmFkX3hNa29yZnRXQ09MeetingID:91423187365
Passcode:8kVLTG
يرجى الحضور بالموعد وتسلم المستندات الأولية للمدعي بالمعنى اعلاه على ان تكون المستندات مترجمة ومترجمة لغة العربية واحضر الاصول 500 ملحق عليها. وفي حالة عدم الحضور فإن الخبرة ستبصر امامها وفقاً لصلوات المحفولة لها قانوناً. التواصل مع الخبير - هاتف رقم (0504440344)

الخبير / الصاهبي / عبد العزيز عبد الرؤوف العور
قيد محاكم دبي رقم 188

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم AJCFICIPOR2022/0000830 تجاري (جزئي)

إلى المدعي عليه : مجدى محمد كمال صديقي شططوش
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/4/14 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 8) شخصياً أو بواسطة وكيل متمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حذر بتاريخ 2022/4/5 م.
مكتب الخدمات القضائية

حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

الموضوع : الأسماء

تعلن دائرة محاكم رأس الخيمة بأن المدعو/ محمد علي عبد العرج حسوني، تقدم بطلب تعديل مسمى الشهرة من (العرج) إلى (العري) ومسمى القبيلة من (الحسوني) الي (الشميلي) لاسمه و الأسماء اشقائه (امنه) وعائشة و سليمان ويوسف و(احمد) و لأسماء ابناه شقيقة المتوفى (عبيد علي عبيد العرج الحسوني) وهم (علي ومريم ووليد) ، لتكون أسمائهم بعد التعديل (محمد وامنه وعائشة و سليمان و يوسف و احمد) ابناه / علي عبيد العري الشميلي ، و (علي و مریم و ابراهيم و وليد) ابناه/عبيد علي عبيد العري الشميلي، وأن من له مصلحة في الاعتراض أن يتقدم خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ الإعلان أمام قسم الإشهاد في محكمة رأس الخيمة
قاضي محكمة رأس الخيمة الابتدائية
عبداللطيف احمد القوتني

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

رقم المعاملة 0059344-2022 MOJAU

تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوماً للجميع بأن السيد : عمران عبدالله عبدالرحيم سعيد المرزوقي الجنسية الإمارات ، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته بالرقم (100%) وذلك إلى السيد : فوزي جوهر فرج عبدالله - الجنسية : الإمارات، في الرخصة المسماه (تسجيلات الجودة) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (600121) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية، وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتبات العدل، فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتبات العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

رقم المعاملة 0060151-2022 MOJAU

تنازل / بيع

ليكن معلوماً للجميع بأن السيد : محمد بلال حسين وحيد عالم الجنسية بنغلاديش يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك إلى السيد : محمد شوكت امين عبدالملف الجنسية بنغلاديش في الرخصة (كافتيريا تاج) والتي تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة رقم (27137) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية، وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتبات العدل، فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتبات العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية مكتب إدارة الدعوى

العدد ١٣٥١٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/٨

اعلان اخطار عدلي بالوفاء (بالنشر) الإخطار رقم MOJAU_2021_0034417

بناء على طلب من المحظر / مروة حديد سعيد مسلم الرباعي - إماراتية الجنسية إلى المحظر إليه / شركة الأملات لتجارة قطع غيار السيارات (ش ذ م م)
يتوجب عليكم ان تم تحريرها للخطح بمبلغ (133077) درهم (مائة وثلاثة وثلاثون ألف وسبعة وسبعون درهما) موضوع الشيكات المحرر من قبل المحول بالتوقيع عن المدعي عليه حيث انه بتاريخ استحقاق الشيكات توجه المحظر لصرف الشيكات إلا أنه ارتدت دون صرف عدم وجود رصيد كافي قابل للخصب - الشيكات رقم (020187,020185,020184,020112,020110,020071,020072,020026) والسحويين على بنك أبوظبي التجاري، لذلك فأنا نحظركم بضرورة سداد مبلغ المدبونية المذكور خلال خمسة أيام من تاريخ اخطاركم والا ستضطر لاتخاذ الاجراءات القانونية التي تضمن المحظر حقها القانوني وذلك باستصدار أمر أداء وفق نص المادة 143 من قانون الإجراءات المدنية. مع تحميتكم منذ تاريخ استحقاق هذا المبلغ كامل المسؤولية وأي مصاريف أخرى قد تنشأ عن أية ملاحقات قانونية أخرى. مع حفظ كافة حقوق المحطرة الأخرى.
عبدالمك خلفان النقيب
رئيس مكتب إدارة الدعوى
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية



منوعات الفجر 26

ضمن فعاليات الشارقة ضيف شرف «معرض لندن الدولي للكتاب»

المجلس الإماراتي لكتب اليافعين يطلق الدورة 14 من جائزة «اتصالات لكتاب الطفل» ويُدشن المنصة الجديدة

وهي لا تزال تسير قدماً لتحقيق غاياتها والوصول بكتاب الطفل العربي إلى مكانة يناهس على المستوى العالمي، ليكون حاضراً بقوة في المحافل والمعارض الدولية، وتتطلع أن تكون لدورة الجديدة من الجائزة فرصة لتقديم أعمال نوعية تثري مكتبة الطفل العربي وتخدم تطلعات الإمارة في الاستثمار بوعي ومعارف الأجيال الجديدة..

وتبلغ القيمة الإجمالية لجائزة «اتصالات لكتاب الطفل» 1.2 مليون درهم، توزع على فئاتها الخمسة، حيث خصصت مبلغ 180 ألف درهم لكل فئة من فئاتها، يتقاسمها بالتساوي كل من المؤلف والرسام والناشر بواقع 60 ألف ليرة، باستثناء فئة اليافعين التي يتقاسم جازنتها المالية المؤلف والناشر فقط، وبواقع 90 ألف درهم لكل منهما.

كما تم تخصيص مبلغ 300 ألف درهم لبرنامج «ورشة» الذي أطلقتها الجائزة عام 2013 بهدف اكتشاف ورعاية الجيل الجديد من المواهب العربية في مجال كتب الأطفال واليافعين وتطوير قدراتهم الإبداعية لتقديم كتب وثيقة الصلة بالجزور الثقافية العربية المحلية وتتفانس في ذات الوقت المعايير الدولية.

• عبد العزيز تريم: نسعى للمساهمة في بناء أجيال مبدعة وتقديم محتوى عربي يلبي تطلعات مجتمعاتنا
• مروة العقروبي: نتطلع أن تكون الجائزة خطوة تخدم تطلعات الإمارة في الاستثمار بوعي ومعارف الأجيال الجديدة

التقالي التاريخي الحريق، ضيف شرف على دورته 49، دلالة واضحة على ما حققته الشارقة ومبادراتها من إنجازات تعبر عن المشروع الثقافي للإمارة، وإشارة إلى النجاح الكبير الذي حققته الجائزة في الارتقاء بالمنتج العربي الذي يخاطب الأطفال واليافعين، والنهوض بالحركة المعرفية لهم ليشكلوا ركائز أساسية في تشكيل مستقبل مجتمعاتهم. وأضافت: «قدمت (جائزة اتصالات لكتاب الطفل) على مدى سنواتها الـ13 التي مرت كوكبة من المبدعين الذين كرمنا نتاجاتهم،

الشركة إلى الإسهام مع شركائنا في بناء أجيال مبدعة وتقديم محتوى عربي يلبي تطلعات مجتمعاتنا ويؤثر في إحداث نقلة نوعية في الصناعات المعرفية التي تخاطب الأطفال واليافعين..»
ويعد تصريحا حول فتح باب التسجيل للدورة الرابعة عشر من جائزة اتصالات لكتاب الطفل، أكدت مروة العقروبي، رئيسة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، أن في إطلاق الدورة 14 من جائزة «اتصالات» من معرض لندن الدولي للكتاب، وخلال حضور الشارقة في هذا المحفل

الرسمية لجنة التحكيم، بما يضمن توفير الوقت والجهد ودقة النتائج.
نجاح كبير قال عبد العزيز تريم، المدير العام لـ «اتصالات» الإمارات الشمالية ومستشار الرئيس التنفيذي: «تعد الخدمة المجتمعية من عناصر الريادة التي تميزت بها شركة (اتصالات)، والتي ترى فيها جزءاً رئيساً من أعمالها، وقد شكلت جائزة (اتصالات لكتاب الطفل) واحداً من البرامج التي تقع على قائمة مبادرات الدعم المجتمعي، الذي تسعى من خلاله

وجاء التصميم الجديد لمنصة الجائزة وفقاً لأحدث التقنيات التي تضمن سهولة عملية التسجيل والتقديم على الجائزة، حيث تمكن التحديثات الجديدة للمنصة من التحكم في إدخال كل فئة، بالإضافة أو الحذف أو التعديل عليها، أو إضافة بيانات لم تكن متوفرة، دون الحاجة إلى إنشاء تسجيل جديد.
كما تتيح المنصة للجنة التحكيم مشاهدة الكتب المقدمة للجائزة وقراءتها عبر الإنترنت، وإضافة تعليقاتهم وملاحظاتهم عليها، إضافة إلى إمكانية تقييم الكتب قبل الاجتماعات

•• لندن-الفجر: شهدت الشارقة صدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، المؤسسة والرئيسة الفخرية للمجلس الإماراتي لكتب اليافعين، خلال فعاليات الشارقة ضيف شرف الدورة 49 من «معرض لندن الدولي للكتاب» إطلاق الدورة الـ14 من «جائزة اتصالات لكتاب الطفل»، التي ينظمها المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، وترعاها شركة «اتصالات»، وتدشن المنصة الرسمية للجائزة.
وجاء إطلاق الدورة الجديدة من الجائزة والمنصة بحضور الشيخ فاهم القاسمي، رئيس دائرة العلاقات الحكومية في الشارقة، ورئيس وفد الشارقة المشارك في المعرض، وسعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، ومروة العقروبي، رئيسة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، حيث فتح المجلس باب التسجيل في الجائزة على المنصة الجديدة أمام صناع المحتوى الإبداعي لكتب الأطفال واليافعين، من ناشرين ومؤلفين ورسامين، من دولة الإمارات وكافة أنحاء العالم.
تصميم جديد

«دبي للثقافة» توجه الشكر والتقدير لجهود المتطوعين وإسهاماتهم في «مهرجان سكة للفنون والتصميم 2022»



مدار انعقاد الحدث، وتتوجه هيئة الثقافة والفنون في دبي بجزيل الشكر والامتنان لكافة المتطوعين الذين ساهموا ويساهموا في إثراء جهودها وترجمتها واقماً فناً متميزاً، من خلال عملهم بحب وشغف، مبدعين مسؤولة ومشاركة مجتمعية تعكس ثقافة سكان دبي والإمارات.



ونطمح إلى تعزيز معرفتهم حول قطاعات الفن المتنوعة من خلال دورهم التطوعي في المهرجان.. من جهته قال أحمد أبوبكر العيدروس، متطوع في مهرجان سكة للفنون والتصميم: «السبب الرئيسي لمشاركتي في التطوع خلال هذا الحدث الكبير تنبع من مكانته الخاصة في قلبي، فهو من ساهم في تأسيس وإثراء معرفتي الفنية، وكيفية مشاركة الأفكار مع الناس، وذلك من خلال تجاربي في التطوع في عدد من النسخ الماضية، حيث بدأت عملي التطوع مع مهرجان سكة للفنون والتصميم في العام 2013، واليوم أنا سعيد جداً بعودة هذا المهرجان بفعاليات ووجوه جديدة ومتنوعة في المجال الفني. فخور جداً بالمشاركة في هذا المعرض المهم في موسم دبي الفني، وأتطلع إلى تقديم كل ما بوسعي للمساهمة في إنجاحه.»
وقال عبد الله المرزوقي، متطوع آخر في مهرجان سكة للفنون والتصميم 2022: «كمطوعين في هذا المهرجان، يكمن عملنا الأساسي في تعريف الزوار بفعاليات المهرجان عبر اصطحابهم في رحلات وجولات تشمل مختلف أروقة الحدث وفعالياته. المهرجان في نسخته الحالية يستقطب الكثير من الفنانين المواطنين والمقيمين والخليجيين، وقد نجح في تحقيق نقلة مستقبلية للفن من خلال التقنيات الحديثة التي يشملها على مدار أيام انعقاده، ونحن على أتم الاستعداد للتعامل مع المهرجان وفعالياته بما يليق بحجم هذا الحدث العالمي.»



•• دبي-الفجر: أشادت هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة» بالجهود والإضافة المميّزة التي يقدمها المتطوعون في الدورة العاشرة من «مهرجان سكة للفنون والتصميم»، والتي تسهم بشكل مباشر في إثراء المهرجان والعمل على تعزيز رسالته الفنية من خلال مهارات التواصل والتعاون التي يبديها المتطوعون، والتي تنعكس على تسهيل وتحسين تجربة الجمهور، وتعريفهم بمختلف فئات وعروض المهرجان، وتقديم الإرشاد ورسم الإبتسام على وجوه الجميع، من خلال طاقم متمرس وفقاً لأعلى المعايير والمهارات الفنية.
ويجسد المتطوعون اليوم قيم التعاون والتواصل والأداء المتميز، الذي ينسجم تماماً مع ثقافة السعادة المؤسسية في الهيئة، والتي تعدّ أحد أبرز محاور استراتيجيتها الطموحة التي تركز على بناء كوادر سعداء مبدعين وممكنين، وتوفّر بيئة عمل تقوم على قيم التعاون والحلول المبتكرة، ينعكس أثرها الإيجابي على الفعاليات والأنشطة الثقافية والفنية، كمهرجان سكة للفنون والتصميم في دورة هذا العام.
وقالت فاطمة الحلو، مسؤولة الفريق التطوعي في مهرجان سكة للفنون والتصميم: «نعمل في الفريق التطوعي كداعم ومساند أساسي لدور هيئة الثقافة والفنون في دبي خلال المهرجان، والمتمثل في إبراز المواهب الشابة من المواطنين والمقيمين، عبر التنظيم المتكامل والفعال للأنشطة، وتسهيل رحلة الزائر وتجربته الفنية في هذا الحدث الفني بالفعاليات المتنوعة. ومن منطلق دوري كمسؤولة عن فريق العمل التطوعي، فإن ذلك يعدّ تحدي وتجربة جديدة لي من خلال مسؤوليتي عن عدد من الشباب الموهوبين، بأفكارهم المختلفة والخلاقة. نعمل على تنمية مهارات التواصل والتعاون لدى المتطوعين وتنمية قدراتهم،

عرض كتاب: يوميات أسرة في رمضان

وماذا نفعل حين يتنا بدنا العطش والجوع في نهار الصوم؟
وفي جواب السؤال الأخير نجد أن المؤلفات تعتمد هذه الوصفة:
- تذكير النفس أنها عبادة عظيمة. يمكن أن نفضل ولا يرانا أحد. فتعال من الله تعالى الثواب الخفي لعبادة الخفية.
- تقوية الإيمان والعزيمة والوصول للتقوى.
- الطلب من الله أن يمدنا بالقوة.
- وأن ينقي أجسامنا من الملوثات ويمنحنا الحيوية.
- الالتئاذ بتثبيت النفس ومناجاة الله والارتفاع بذلك عن ملذات الدنيا.
- لا نسمح لأنفسنا بالبقاء في وضع ساكن وقتاً طويلاً ما لم تكن سنام بحجة الضعف أو العطش، بل نتجه لممارسة الأعمال الخفيفة لاكتساب النشاط.

ونجد ضمن الحوار الأسري ذي المعاني التربوية المهنية للنفس أن الأبوين يسألان أبناءهما: ما الهدف الذي يريد كل منكم أن يحققه في شهر رمضان هذا؟
وما العبادة المحببة لكل منكم أكثر من غيرها؟
ونجد بعض الأسئلة التي ترد في بال الكثيرين مثل:
- لماذا نوزع الطعام في رمضان؟ ولماذا نكتفي بالتمر والماء ولا نتناول أصنافنا الشهية التي عملناها في البيت؟
- ولماذا يصعب بعض الناس عصيين أوائل رمضان؟ كيف نستشعر القرب من الله في الصلاة؟ وكيف نحقق التكامل في ظل اختلاف مواهب الأبناء وقدراتهم؟
- وهل شراء الهدايا وتقديمها للأصدقاء والأقارب يعد من أعمال الخير؟
- وهل يحق لمن يحب العطاء ومساعدة الآخرين أن يأخذ هدايا من غيره؟

وسيف، حيث تعيش أجواء هذه الأسرة، وتتعرف على أفكارهم، ونضحك مع أطفالهم، ونستفيد مما يملكون به من مواقف الحياة المتنوعة.
جاء في كلمة الناشر:
وهو إصدار جديد من نوعه فهو موجه للأطفال واليافعين، ويشمل معظم المسائل المهمة في باب الصيام من كتب الفقه بدءاً من ثبوت الهلال أو استكمال شعبان مروراً بواجبات الصوم وفضائل رمضان والأعداء البيحة للفطر، وأحكام القضاء، و ليلة القدر، وأحكام العيد، والآداب والأعراف الاجتماعية الحميدة في هذا الموسم المبارك، ويأتي ذلك كله بأسلوب قريب للنفس إذ يجمع بين التعليم والترفيه.
ونجد من اللغات التربوية الجميلة أن الوالدين يجمعون الحروف الأولى من أسماء أبنائهم في كلمة واحدة ذات معنى راق تحببها لهم، وتوحد في دناهم عندما يريدون توجيه الخطاب لهم جميعاً، فكان اسم أبناء هذه الأسرة هو (سلم).

كتاب يوميات أسرة في رمضان، من تأليف شروق محمد سلمان، وإصدار دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري وهو متاح للتحميل الرقمي عبر موقع الناشر.
وهو جزء من سلسلة التعلم السعيد التي تتبناها الدائرة للمؤلفة.
يعرض الكتاب يوميات أسرة إماراتية في شهر رمضان منذ ليلة تحري الهلال وحتى صباح العيد، في دعوة للأسر لمحاولة خوض تجربة عملية في تحري الهلال ولو في مكان قريب منهم دون تجشم مصاعب الانتقال، ولتقريب مناسبة العيد إلى الناس بعد أن صارت من المناسبات الروتينية التي تفقد مشاعر البهجة فيها بعد سويحات قليلة من بدايتها.
وتدور أحداث العمل في إطار تربوي ديني، يعتمد عن الفكاة ويقرب من الواقع، ويعتمد الحوار عنصراً أساسياً في التواصل بين أفراد الأسرة المكونة من الأب والأم وثلاثة أبناء هم محمود وليثي



منوعات

الفن

27

طرحت اللبنانية جنى روحانا أغنية جديدة بعنوان (رومانسية) التي خرقت بحسب تطبيق (أنغامي) ٢٦ قائمة للأغنيات الأكثر استماعاً في العالم العربي، وهي حصدت بعد ٣ أسابيع من تحميلها على قناتها على (يوتيوب) أكثر من نصف مليون مشاهدة.

روحانا تحدثت عن أغنياتها الجديدة وبعض المواضيع الفنية في هذا الحوار:

حين تتوافر الأغنية الجميلة، فمن المؤكد أنني سأغنيها جنى روحانا: خطواتي ثابتة وفي حالة تقدّم مستمر

أنتي سأغنيها.
• أي من الرأيين توافقين: الأول الذي يقول إن الجيل الجديد يحقق انتشاراً سريعاً بفضل سهولة طرح أعماله وانتشارها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، أم الثاني الذي يعتبر أن كثرة الفنانين على الساحة الغنائية يجعل النجومية صعبة جداً؟
- كل شخص ينظر إلى هذا الأمر من منظره الخاص.
صحيح أن (السوشال ميديا) تؤمن الانتشار والنجاح للفنان، ولكنها لا تؤمن له النجومية.
مقاييس النجومية تغيرت، وأنا أحب أن أحصل على شهرتي من خلال أعمالتي الفنية وكاتبة وملحنة، وليس كمؤثرة عبر (السوشال ميديا).
فهذا لا يعني لي شيئاً. هناك الكثيرون ممن يكسبون الشهرة عبر (التيك توك) وغيرها من مواقع التواصل الاجتماعي من خلال محتوى له علاقة بالموضة أو أي مجال آخر، ولكن ليس من خلال مهنتهم كمغنيين.
يمكنني أن أصبح مؤثرة عبر (السوشال ميديا)، ولكنني لا أريد ذلك وليس هذا هدفي في الحياة.
• ولماذا تعارضين استغلال الفنان لمواقع التواصل الاجتماعي لتحقيق المزيد من الشهرة بما أنها متاحة له وتؤمن له جمهوراً أوسع؟
- صحيح أن مواقع التواصل الاجتماعي تساعد، ولكنها ليست هدفاً. وهي تهمني عندما يتعلق الأمر بحفلاتي أو عند طرح أعمال جديدة، أي أن الشق الفني هو الذي يهمني، لأن الفن هو المجال الذي أحبه في الحياة.
(السوشال ميديا) يمكن أن تقيد بعض الفنانين ويمكن أن تضرب بأخرين. الحفلات متوقفة في هذه الأيام، ولذلك يلجأ البعض إليها كي يحافظوا على وجودهم الفني ويحققوا المزيد من الشهرة، ولكن الشهرة لوحدها لا تفيد، بل النجاح الذي يتحقق من ورائها.
ويهمني أن أشتهر من خلال أعمالتي وليس من خلال أشياء أخرى أقوم بها عبر (السوشال ميديا) من أجل لفت الأنظار إلي.

• تخرجت من برنامج (ستديو الفن) الذي يُعد من أهم برامج الهواة الذي خرج نجوم الصنف الأول. ومع أن خطواتك الفنية ثابتة، لكن لماذا لم تحقق حتى اليوم النجومية التي تستحقين؟
- النجومية تبني خطوة وراء خطوة، وأنا خطواتي ثابتة وفي حالة تقدم مستمر، لكن الظروف التي يشهدها العالم العربي لم تساعدني.
ومع ذلك، لم أستسلم ووضع أفضل بكثير من غيري لأن من يراقب الساحة الفنية لا بد وأنه لاحظ أنه منذ عشر سنوات وحتى اليوم لم يبرز أي نجم جديد.
هناك أغنيات ضاربة ولكن لا يوجد نجوم.
المقاييس الفنية تغيرت، ولكنني أحرص على الاستمرارية، وكل ما يهمني ألا أخطو خطوة ناقصة، خصوصاً أن هناك شركة تؤمن موهبتي وتدعمني.
• كم ساهم تطبيق (تيك توك) في انتشار بعض الفنانين؟
- لم أتعهد على (تيك توك) حتى الآن، بل على وسائل أخرى، ولكن هناك خطة لإطلاق أغنياتي عبر هذا التطبيق، وقد انتهيت من تسجيل أغنية جديدة من كلماتي والحناني سأطلقها قريباً.
• أطلقت أخيراً أغنيتك الجديدة (رومانسية) باللهجة المصرية وهي تحظى بصدى إيجابي جداً في لبنان، فكيف هي أصداؤها في مصر؟
- الأصداة إيجابية جداً، وهي استطاعت أن تدخل ضمن 26 قائمة للأغاني العربية الأكثر استماعاً على (أنغامي) في العديد من الدول العربية.
نجاح أغنية (رومانسية) في مصر دفع عدداً من الملحنين والشعراء المصريين إلى الاتصال بي للتعاون معهم في أعمال جديدة، وهذا الأمر يؤكد أن المصريين أحبوني وأحبوا الأغنية، وهي من كلمات عمرو المصري والحنان سامر أبو طالب وتوزيع محمود صبري، وسيحصل بيني وبينهم تعاون جديد في أعمال أخرى مستقبلاً.

• ألا تفكرين بالغناء باللهجة الخليجية؟
- أحب ذلك طبعاً، ولكن كل شيء في الوقت المناسب. وحالياً أحاول التركيز على اللهجة المصرية وسأحرص مستقبلاً على غناء كل اللهجات والألوان.
• بما أنك تكتبين وتلحنين أعمالك، لماذا تعاودت في أغنية (رومانسية) مع غيرك من الشعراء والملحنين؟
- صحيح أنني قمتُ بكتابة وتلحين بعض أغنياتي، ولكن هذا لا يعني أنني لا أعامل مع غيري من الشعراء والملحنين.
وهناك الكثير من أغنياتي التي تعاملتُ فيها معهم، عمرو المصري وسامر أبو طالب أسمعتني العديد من الأغنيات، فاخترتُ (رومانسية).
وحيث تتوافر الأغنية الجميلة، فمن المؤكد



نسرين أمين: أنا «ليندا» مع أحمد حلمي

قالت الفنانة نسرين أمين، إنها انتهت مؤخراً من تصوير فيلمها مع الفنان أحمد حلمي والذي تقدم من خلالها شخصية "ليندا".
وأضافت نسرين أمين في تصريح خاص أن الفيلم من المقرر أن يتم عرضه في عيد الفطر المقبل، وإن اسم "العيل" هو اسم مؤقت للفيلم.
كما أكدت أنها اختارت أن تأخذ إجازة من المشاركة في دراما رمضان الجاري ولا تشارك في أي عمل درامي.
فيلم "العيل" بطولة أحمد حلمي، روبي، أحمد مالك، محمود حافظ، عمرو عبد الجليل، نور إيهاب وغيرهم، من تأليف هيثم دبور، وإخراج محمد شاكر خضير.



سميرة سعيد: تفوقت على الهضبة بدخول مناطق غنائية جديدة وفشلت في صلح أنغام وأصالة

مؤكدة أن علاقتها بعمرو دياب "جميلة" مثلها مثل علاقتها بالجميع.
وحول ما إذا كانت سميرة سعيد أم عمرو دياب هو رائد التجديد في الأغنية العربية الحديثة، ردت سميرة سعيد على مقدم البرنامج بأنها "دخلت في مناطق غنائية مختلفة عملت الطربي والجاز والمقسوم والدراما والكلاسيكية والمناطق التي دخلت فيها أشمل وأكبر".
واستلمت الديفا سميرة سعيد حديثها بأنها ليس لديها مشاكل مع عمرها أبداً، وأنها تصرح عن عمرها بكل أريحية، مضيفة أنها لم تجر عمليات تجميل وإنما تحسينات كل فترة، وأن إجراءها بعض عمليات التجميل قيد الدراسة.
وأشارت الديفا سميرة سعيد إلى أنها حاولت الصلح بين أنغام وأصالة ولكنها فشلت في ذلك.



شاركت الديفا سميرة سعيد في أحد البرامج التلفزيونية الخيرية والتي يجيب من خلالها ضيف الحلقة على عدد من الأسئلة وتتحوّل تلك الإجابات إلى تبرعات تذهب للأعمال الخيرية، وبالتالي يحاول البرنامج الضغط على الضيوف لانتزاع تصريحات ساخنة حول أسئلة مثيرة للجدل، مما يدفع الضيف للإجابة عندها لتكون النتيجة في صالح الأعمال الخيرية.
وظهرت الديفا سميرة سعيد في أولى حلقات البرنامج، حيث سألتها مقدم البرنامج حول مدى صحة ما يقال حول أن الهضبة عمرو دياب كان يأخذ أغانيها من الشعراء، لترد سميرة سعيد بأنها ليس لديها معلومة، وأن المعلومة قالها الشاعر خالد تاج الدين على الفضائيات.

الفكر

علامات في الجسم تدل على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم

كشفت الطبيبة البريطانية، ديبوري لي، عن 4 علامات خارجية تظهر على جسم الإنسان، يجب الانتباه إليها لأنها مؤشر على ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم. ونقلت صحيفة "ديلي إكسبرس" عن الطبيبة أنه من الممكن تحديد مستوى هذه المادة في الدم فقط عن طريق إجراء الاختبارات، ولكن هناك أربع علامات يجب الانتباه إليها. وأوضحت أن حدوث غشاوة دائرية في قرنية العين، وظهور تكلسات صفراء على الجفن، هي علامات يمكن أن تشير إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم. لذلك، قد يكون أحد الأعراض وجود قوس يحيط بالقرنية. وهو عبارة عن عتمة شفافة من اللون الأبيض إلى اللون الأبيض المائل للرمادي في محيط القرنية.



مواد غذائية مثالية للغدة الدرقية

كشفت الدكتورة إيرينا ريل، خبيرة التغذية الروسية، المواد الغذائية التي تساعد على عمل الغدة الدرقية بصورة طبيعية. وتشير الخبيرة، إلى أن هذه المواد غنية بعنصر اليود الضروري لعمل الغدة الدرقية. وتقول، "من أجل أن تعمل الغدة الدرقية بصورة طبيعية يجب تناول المواد الغذائية المحتوية على نسبة جيدة من عنصر اليود، مثل الأعشاب البحرية والماكولات البحرية والأسماك البحرية وثمار الفيجوة والكاكي والجوز". وتضيف، "من أجل أن تعمل الغدة الدرقية بصورة طبيعية وتفرز الهرمونات من الضروري حصولها على حمض التيروسين الأميني الموجود في الأفوكادو والكبوي والتين والمشمش الموز. كما أن السيلينيوم ضروري لإنتاج هرمونات T3 و T4 وهذا العنصر موجود بنسبة عالية في الجوز البرازيلي".

خبيرة تغذية توضح كيفية التخلص

من الوذمة وتجنب الجفاف

أعلنت الدكتورة إيرينا كاراييفا، خبيرة التغذية الروسية، أن الخطأ الرئيسي الذي يقوم به الكثيرون أثناء ظهور الوذمة، هو التوقف عن شرب الماء، وهذا إجراء غير صحيح. وكشفت الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأخبار، عن أنواع الأطعمة التي تسبب الوذمة، وكيفية علاجها. وتقول، "يشكو الكثيرون من الوذمة. فإذا أردتم تجنب حدوث الوذمة فعليكم التخلي عن تناول بعض الأطعمة، مثل منتجات الألبان: الحليب كامل الدسم والقشدة والجبن، فجميع هذه المنتجات تسبب تورم الوجه. لذلك من الأفضل تناول منتجات حليب الماعز أو منتجات الألبان الخالية من اللاكتوز". وتضيف، "يرفع السكر مستوى الأنسولين في الدم ويحبس السوائل. وكذلك الغلوتين، لذلك فإن الخبز والمعجنات قد تكون أحد الأسباب الرئيسية للوذمة. كما أن زيادة الغلوتين مؤذ للجميع، لذلك على من يعاني من مشكلة الوذمة التخلي عن ذلك مدة شهرين وسوف يلاحظ التغيرات الإيجابية". وتشير الخبيرة، إلى أن "الخطأ الرئيسي الذي يقع فيه الكثيرون في الوذمة، هو الامتناع عن شرب الماء. مع أن الماء ضروري. لأن جفاف الجسم غالبا ما يكون سببا للوذمة. لذلك تخلوا عن تناول المواد المذكورة واتبعوا نمط حياة صحي واشربوا كمية كافية من الماء واخذوا للنوم في الوقت المحدد، وبعد أسبوعين سوف تلاحظون التغيرات الإيجابية واختفاء الوذمة".



عملاء يشترون بعض مستلزمات تناول الإفطار في أحد الأسواق خلال شهر رمضان المبارك في كابول. اف ب

قرأت لك

اللين الرابع



أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن اللين الرابع يساعد على تحسين عملية الهضم وتعزيز منظومة المناعة، وتشير الخبيرة إلى أنه يمكن استخدام اللين الرابع في أيام الصوم، وهذه مسألة حيوية خاصة بعد الإفراط في تناول الطعام. وتنصح الخبيرة، بتناول لتر من اللين الرابع مقسم إلى أجزاء في يوم الصيام، أو يمكن تناول حساء بارد من الخضار. كما أن اللين الرابع لذيذ ومفيد مع الثمار. ولكنها في نفس الوقت لا تنصح بتنظيم أكثر من يوم واحد للصوم في الأسبوع. وتضيف، تناول كمية صغيرة من اللين الرابع بانتظام مفيد للجسم، لأن اللين يعزز مناعة المناعة. وتقول، "لأن 70 بالمئة من منظومة المناعة تتركز في الأمعاء وتعتمد على حالة ميكروبيوم الأمعاء، التي يؤثر اللين الرابع فيها بصورة مباشرة. واللين الرابع هو البروبيوتيك الذي يجلب البكتيريا الضرورية لتعزيز منظومة المناعة، ما يحدد قدرة الجسم على مواجهة البكتيريا المرضية التي تدخل الجسم من الخارج". ومن أجل الحفاظ على الميكروبيوم بحالة جيدة يكفي تناول كوب من اللين الرابع يوميا. ويمكن استبداله بين فترة وأخرى بمنتجات الألبان المخمرة الأخرى.

سؤال وجواب

- من هو مؤلف علم النحو؟
أبو الأسود الدؤلي
- ما معنى المن والسوى؟
المن هو العسل والسوى هو طائر السمان
- ما هو أكبر بحر في العالم من حيث المساحة؟
البحر الأبيض المتوسط
- ما هو العضو الذي يستخدمه الثعبان في حاسة الشم؟
لسانه
- من هما الشاعران اللذان أطلق عليهما الطائیان؟
البحرّي وأبو تمام.
- من مؤلف علم العروض؟
الخليل بن أحمد الفراهيدي

هل تعلم؟

- هل تعلم أن قلب الروبيان يقع في رأسه.
- هل تعلم أن عدد عضلات الأذن الواحدة لقط هي 32 عضلة.
- هل تعلم أن القطط تنام كثيرا، فقد يصل عدد ساعات نومها من 16 إلى 18 ساعة في اليوم.
- هل تعلم أن الثدييات الوحيدة التي لا تستطيع القفز هي الفيلة.
- هل تعلم أن الفيلة هي الحيوانات الوحيدة التي تمتلك أربع رُكب.
- هل تعلم أن القطط تستطيع سماع الموجات فوق الصوتية.
- هل تعلم أن الإفراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي إلى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يغلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذباب والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعا من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والإفراط في تناوله يسبب ضغطا متزايد في الدماغ ودوار وصداق وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاة ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل

قصة التاجر الصغير

خرج بيتر وخته سوزي إلى الحقول الخضراء لاجتياز بعض كيزان الذرة الصفراء لسلقتها لتكون غذاء لهم، ويقدر ما ان كوخهم نظيف وتشع فيه السعادة الا ان حاجتهم للنقود كانت قوية لذلك كان الاب يعمل طوال اليوم اجيرا في الحقول ليكني طلبات عائلته الصغيرة اما الام فكانت تكتفي بتلبية طلبات الزوج الحنون والصغار، وعندما جاء بيتر وخته بكيزان الذرة هذا اليوم قررت الاخت الحنون ان تطعم دجاجاتها بعض الذرة فقامت بفرط احد الكيزان واخذت تلقي الحيات لتستقر في الفرن الساخن فخافت سوزي من الاقتراب منها لكنها لاحظت ان الحية بدأت تكبر قليلا قليلا حتى استقرت تم انتفضت وكأنها قطعة قطن ببياضها الشاهق وطارت لتستقر مرة اخرى ساخنة في يد سوزي ومع حرارتها وضعتها في فمها لتذوقها فاحست بحلاوة الطعم واسرعت لتخبر والدتها بما حدث فجاءت الام ووضعت بعض الحيات على الفرن لتتحول بعد قليل إلى فشار فما كان من بيتر الا ان قرر ان يصبح بائعا للفشار بدون ان يخبر من حوله كيف يصنعه وقد ابدع في صنعه فوجد اقبالا كبيرا من الصغار واصبح صانع الفشار الصغير من مسوري الحال واصبح لديه وعائلته ما يكفي لشراء بعض حقول الذرة وتحويلها إلى فشار .

مساحة للتلوين

