

# منوعات العقل

ص 22

شرطة أبوظبي تستقبل العام  
الدراسي بخطة شاملة لتأمين  
عودة الطلاب

ص 27

سعيد سرحان:

سقف الجزء الخامس من  
مسلسل (الهيبة) عال جدا



عادة يومية بسيطة  
لتقليل دهون البطن!

ص 23

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

الأربعاء 25 أغسطس 2021 م - العدد 13323  
Wednesday 25 August 2021 - Issue No 13323

## الكرتون أحدث صيحات عالم الأثاث

يمثل الأثاث من الكرتون أحدث صيحات عالم الأثاث حالياً، وهو يستهدف فئة الشباب خاصة لما يتميز به من مرونة وخفة وزن وسهولة التركيب والفك والنقل. وأوضحت خبيرة الأثاث الألمانية أروسولا غايسمان أن الأثاث من الكرتون يمتاز بالاستدامة، حيث أنه كرتون معاد تدويره بنسبة تتراوح بين 75 و95% إضافة إلى إمكانية إعادة تدويره مجدداً بعد انتهاء عمره الافتراضي. وإلى جانب ذلك يمتاز الأثاث المصنوع من الكرتون بالمتانة، فالسرير مصمم لتحمل وزن يتراوح بين 150 و200 كيلوغراماً. وأشارت غايسمان إلى أن العمر الافتراضي لهذا الأثاث يتراوح بين 6 و10 أعوام، تبعاً للجودة وطبيعة الاستخدام الشخصي. ولیطول عمر الأثاث يجب حمايته من المياه والنار، وتنظيفه بمسح بقطعة قماش مبللة بالماء، مع مراعاة إبعاده عن مصادر اللهب. وبطبيعة الحال لا يعد هذا الأثاث مناسباً لبعض النطاقات في المنزل مثل الحمام والنطاق الخارجي.

## حرائق مفتعلة تجتاح محميات بيئية

انتشرت النيران في حوالي 600 ألف هكتار في مقاطعة سانتا كروز البوليفية في شرق بوليفيا وأدت الحرائق وغالبيتها مفتعلة على 64% من محمياتها على ما أعلنت السلطات. وكان 20 حريقاً لا يزال مشتعلًا ويطال سبعة مناطق محمية حتى مساء الاثنين بالتوقيت المحلي. وعمت الحرائق في غضون يومين 200 ألف هكتار على ما أوضحت الحكومة. وتتركز غالبية الحرائق في غابات تشيكيتانيا الواقعة بين منطقة الأمازون شمالاً وسهول تشاكو جنوباً وبانسانال أكبر منطقة رطبية في العالم إلى الجنوب الشرقي. وتضررت من الحريق خصوصاً منطقة المنزه الوطني التي تبلغ مساحتها حوالي 30 ألف كيلومتر مربع. ويكافح إطفائيون متطوعون وحراس غابات لا يملكون وسائل كثيرة، تقدم النيران من خلال حفر خنادق. وأرسلت الحكومة نحو 1800 عسكري ومرجحين للمساعدة في مكافحة الحرائق.

## التوقف عن كبت المشاعر يحافظ على الصحة النفسية والجسدية

هل تحملين أعباء ثقيلة بداخلك تخنقك؟ هل تحاولين جاهدة أن تظهرين بصورة الفتاة القوية التي لا تعاني من الهموم، إلا أنك تعانين من التوتر الدائم بسبب ذلك؟ تعرف هذه الحالة بكبت وقمع المشاعر، وتترتب عليها أضرار نفسية، ويذكر موقع Power Of Positivity بهذا الخصوص، بأن طريقتك في التعامل مع الانتكاسات الكبرى تُحدد مسار وخط حياتك مستقبلاً، وفقاً للمعهد الوطني للصحة بالجنلتر، فلنتعرف سوياً على بداية الانغماس بهذه الحالة وكيفية الخروج منها بقوة.



سيكون من الجيد في المرة المقبلة التي تشعرين بها بالتوتر من أن تعبري عنه. انخفاض في ضغط الدم هناك ارتباط مباشر بين ضغط الدم ومستويات التوتر لديك، وفقاً للمعهد الوطني للصحة، عندما تكونين تحت الضغط، يفرز جسمك هرمونات مثل الكورتيزول والأدرينالين لمحاربة المشاعر، والتي تزيد من مستويات ضغط الدم لديك. لذلك منطقياً، سيؤدي التوقف عن كبت المشاعر إلى خفض ضغط الدم لديك. سوف تتغير آفاق تفكيرك بالكامل التخلص من الشيء الذي يعذبك عاطفياً سيمنحك نظرة جديدة تماماً للحياة.. تواصل أفضل لا أحد يشعر برغبة في الحديث عندما يثقل الهم كاهله، ولكن التحدث عن ما يزعجك سيخفف من توترك كما سيساعدك على التواصل بطريقة أكثر انفتاحاً مع من تثقين بهم.. تتيسمين أكثر ستشعرين براحة كبيرة عندما تتعاملين مع مشاعرك وتعبرين عن آرائك وستشعرين بالإيجابية التي ستترسم على وجهك الابتسامة التي تستحقينها.

ما الذي يجعل الشخص يبدأ في كبت مشاعره؟ المشاعر المكبوتة هي المشاعر التي يتجنبها الإنسان لعدم رغبته في التعامل معها، مثل الانغماس بالعمل أكثر في حال وجود حالة انفصال، وبهذه الطريقة يقوم الناس بقمع مشاعرهم كحل قصير المدى للتعامل مع الموقف في الوقت الحالي. لكن هذه المشاعر والعواطف السلبية لن تختفي بهذه الطريقة، وفي معظم الحالات، ستظهر على شكل آلام جسدية ومضاعفات مرضية بسبب الكبت الأنواع الشائعة للعواطف المكبوتة أكثر المشاعر المكبوتة هي الغضب والحزن والخوف والإحباط وخيبة الأمل، وقد تنبع من الطفولة، خاصة وأنه كان من الشائع قديماً أن يقوم الأهل بقمع أطفالهم من البكاء كتعبير عن مشاعرهم، أو أن يتم معالجة نوبات الغضب بطريقة خاطئة، وعليه، يكبر الإنسان وهو لا يعلم كيفية مواجهة مشاعره بشكل مباشر، بل تعلم كيفية تجنب التفكير فيها. فوائد التوقف عن كبت المشاعر هناك الكثير من الفوائد التي تترتب على التوقف عن كبت وقمع المشاعر والتفكير فيها والتعبير عنها، مثل: ضغط أقل التوتر أمر لا مفر منه في الحياة، لكن في بعض الأحيان يمكن أن يتسبب لك بضغط أكبر من طاقة تحملك، ولكن تجاهل التوتر قد يجهد الجسد والعقل، لذا

## حليب المانشا.. سحري لإنقاص الوزن

لاقي حليب المانشا المجد المشروب البارد والمروي للعطش، رواجاً كبيراً في الآونة الأخيرة، لفوائده الصحية العديدة والتي تخص خسارة الوزن. حليب المانشا هو مشروب مشتق من شاي المانشا ذو الأصل الياباني الغني بالبوليفينول (فئة من المركبات النباتية المفيدة الموجودة بشكل طبيعي في الأغذية النباتية) ومضادات الأكسدة القادرة على تنقية الجسم، وفقاً لموقع "greenme" الإيطالي. وبعد لاتبه المانشا الملح يوضع شاي المانشا وحوالي نصف كوب من الماء الساخن وليس الغلي في وعاء ثم يخلط المزيج جيداً حتى يذوب الشاي ثم يضاف عليه القرفة مع التقليب الجيد. ثم يوضع الحليب في وعاء وبواسطة آلة تخثير الحليب أو الخافق الكهربائي، يخفق جيداً حتى تتكون رغوة على الوجه، لتأتي خطوة سكبها على مزيج الشاي المعد سابقاً ثم يحرك حتى التجانس مع إضافة مكعبات الثلج. ويمكن أيضاً استخدام البدائل النباتية للحليب العادي، مثل اللوز أو فول الصويا أو الأرز أو المشروبات التي تحتوي على الشوفان.

## هذا النوع من الطفح الجلدي لا تتجاهله

الذئبة هي حالة مناعية ذاتية طويلة الأمد تسبب التعب والطفح الجلدي وآلام المفاصل. وكلما قمت بتشخيص مرض الذئبة في وقت مبكر، كان من الأسهل إدارته. وليس من السهل على الأطباء تشخيص مرض الذئبة في كثير من الأحيان، وتتعدد أعراض مرض الذئبة ويمكن أن تكون مشابهة جداً لأعراض حالات صحية أخرى، وقد يعاني المريض من نوبات متكررة. ومع ذلك، فإن الطفح الجلدي على شكل فراشة على الخدين هو أحد أكثر علامات مرض الذئبة تميزاً. ما الأعراض المبكرة لمرض الذئبة؟ الذئبة، وتسمى أيضاً الذئبة الحمامية الجهازية، هي مرض مناعي ذاتي، وهذا يعني أنها حالة يهاجم فيها جهازك المناعي الأجزاء الصحية من الجسم، بدلاً من محاربة الأمراض. ويمكن أن تظهر أعراض مرض الذئبة بعدة طرق، مما يعني أنه لا توجد حالتان متماثلتان. وتستعدم الأمراض التي يواجهها المريض على المكان الذي أثر فيه المرض.

## تكشف أسرار شعرها الطويل والصحي

بعد أن امتنعت عن قص شعرها لمدة أربع سنوات على التوالي، نما شعر البريطانية جاسمين لايسون، من بريستول بشكل متسارع، لدرجة أن الكثيرين أطلقوا عليها اسم "رايونزيل" وكانت جاسمين، قد قصت شعرها آخر مرة في عام 2017، وتنسب الفضل في نمو شعرها إلى هذا الحد، إلى نظامها الغذائي الصحي، وروتين العناية بشعرها، وشرب الكثير من الماء. وبحسب ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية، فإن جاسمين تسفل شعرها مرة أو مرتين في الأسبوع ونادراً ما تستخدم مجفف الشعر وتضع الزيت عليه يومياً لإبقائه في حالة ممتازة. وقالت جاسمين: "إن اللون الطبيعي لشعري يجعله أكثر بروزاً، خاصة عندما أقف تحت أشعة الشمس التي تجعله متوهجاً. يستوفني الكثيرون ليسألوني عن شعري، وأشارهم أفضل النصائح التي أتبعها لتنمية الشعر. لقد أوليت أهمية كبيرة للعناية بشعري وقضيت الكثير من الوقت في البحث عن أفضل المنتجات للحفاظ على صحته." وأضافت: "نظامي الغذائي مليء بالكثير من الفواكه والخضروات. أعتقد بشكل خاص أن البيض كان جيداً لنمو شعري لأنه يحتوي على نسبة عالية من البروتين، وأعتقد أن البطاطا الحلوة والخضراوات مثل السبانخ كانت جيدة بشكل خاص لأنني أتناول الكثير منها".

## دراسة تحذر من الآثار المدمرة للاحتار المناخي

أظهرت دراسة نشرت أمس الثلاثاء، أن الاحتار المناخي زاد أضعافاً من احتمالية وشدة الفيضانات التي اجتاحت ألمانيا وبلجيكا في يوليو الماضي، وأوقعت أكثر من 200 قتيل، وخلفت أضراراً بمليارات اليوروهات. ووفقاً للدراسة التي أجراها علماء "وورلد ويندر آتريبيوشن"، المبادرة التي تجمع خبراء من معاهد بحثية مختلفة حول العالم، فإن احتمال حدوث الفيضانات الكارثية التي اجتاحت هذه المناطق زاد بنسبة تسع مرات بسبب الاحتار الناتج عن النشاط البشري. وأضافت الدراسة أن الاحتار المناخي أدى أيضاً إلى "زيادة كمية الأمطار على مدار اليوم بنسبة تتراوح بين 3 و19 بالمئة"، حسبما نقلت "فرانس برس". وتعد هذه ثاني دراسة تحمل بوضوح مسؤولية هذه الكوارث الطبيعية إلى ارتفاع درجات حرارة الكوكب. وكانت المبادرة نفسها خلصت إلى أنه لولا التغير المناخي لكان من "شبه المستحيل" حصول ظاهرة "القبة الحرارية" التي خنقت كندا والغرب الأميركي في أواخر يونيو. وفي مطلع أغسطس الجاري، توقع خبراء المناخ في الأمم المتحدة أن يرتفع الاحتار العالمي بمعدل 1.5 درجة مئوية مقارنة بعصر ما قبل الثورة الصناعية بحلول العام 2030، أي قبل عشر سنوات من آخر التقديرات التي وضعت قبل ثلاث سنوات، ما يهدد بحصول كوارث جديدة غير مسبوقة في العالم الذي تضربه موجات حر وفيضانات متتالية. ويومها قالت الهيئة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ، إن البشر مسؤولون بشكل لا لبس فيه "عن الاضطرابات المناخية و ليس لديهم خيار سوى تقليل انبعاثات غازات الدفيئة بشكل كبير" إن أرادوا الحد من التداعيات.



## لماذا يجب على الحوامل إضافة

## الزعفران إلى نظامهن الغذائي؟

تحتاج المرأة الحامل لاتباع نظام غذائي مناسب يحتوي على كافة العناصر الغذائية لها وللجنين، وفي الوقت نفسه يوصى الخبراء ببعض الأعشاب وفي مقدمتها الزعفران للمرأة الحامل. وفيما يلي مجموعة من الأسباب التي تدفع المرأة الحامل لدمج الزعفران في نظامها الغذائي، بحسب صحيفة تايمز أوف إنديا: لطالما كانت تقلبات المزاج هي المشكلة الأكثر شيوعاً التي تواجهها النساء خلال الأشهر التسعة للحمل. ويعود ذلك إلى مجموعة متنوعة من العوامل: مثل التغيرات الهرمونية السريعة أو المضايقات الجسدية للحمل. ويعمل الزعفران العجائب لأنه ينتج مادة السيروتونين التي تعدل المزاج عن طريق تضخيم تدفق الدم في الجسم، ويساعد هذا في التعامل مع تقلبات العاطفية وينتج للحامل اليقظة في حالة معنوية عالية. كل المضايقات الجسدية التي تشعر بها المرأة الحامل خلال هذه الرحلة لها آثار سلبية على النوم. وكل ما عليك فعله للتعامل مع هذه المشكلة هو شرب كوب دافئ من حليب الزعفران الذي يهدئ القلق ويرفع من مزاجك بشكل عام، وبالتالي يساعد على النوم. تحدث التشنجات بشكل متكرر بسبب التغيرات الهرمونية التي تمر بها الأم أثناء الحمل، ويمكن أن تكون خفيفة ويمكن تحملها، أو في بعض الأحيان شديدة ولا تطاق. ويمكن بسهولة منع هذه التقلصات، حيث يعمل الزعفران كمسكن للألم لتخفيف الألم وتهلته جميع عضلات الجسم.

## لهذه الأسباب.. لا تفنح

## حاجب الخوذة أثناء القيادة

حذر معهد سلامة قيادة الدراجات النارية من فتح حاجب خوذة الدراجة النارية حتى في السرعات المنخفضة، لخطره على السلامة. وأوضح خبراء المعهد الألماني أن فتح الحاجب قد يتسبب في التعرض للحشرات الطائرة، والأحجار الصغيرة المتطايرة على الطريق، والتي قد تصعب خطيرة وتسبب القيادة العمياء لبعض الوقت، ما يرفع خطر الحوادث. وذكر المعهد التحلة على سبيل المثال، والتي تطير بسرعة 30 كلم/س، ما يجعلها خطرة جداً عند التصادم بوجه قائد الدراجة أو دخولها في عينه. ويوصى أيضاً عند وضع الخوذة من نوع جيت أو كروس وضع النظارة المناسبة أيضاً. ووفقاً لنفس المنطق، على راكبي الدراجات، على الأقل الذين يتعدون بسرعة 30 كلم/ساعة أو أكثر، وضع النظارات دائماً؛ فدخل جسم غريب في العين، يعني إغماض العين بشكل انعكاسي، الأمر الذي يهدد الحياة أثناء القيادة.

# منوعات الفكر

22

## قبول 24 شركة مبتكرة ضمن برنامج مسرع صندوق محمد بن راشد للابتكار

•• أبو ظبي - الفجر

أعلن صندوق محمد بن راشد للابتكار، المبادرة التي أطلقتها وزارة المالية لدعم الابتكار في الدولة، عن قبول 24 شركة مبتكرة جديدة في برنامج المسرع، ويتماشى البرنامج مع التزام الصندوق بتعزيز ثقافة الابتكار ودعم منظومة الشركات المبتكرة في دولة الإمارات.

ويعد برنامج المسرع أحد أبرز مبادرات صندوق محمد بن راشد للابتكار الرئيسي، إذ يوفر للمبتكرين فرصة تنفيذ خطط الأعمال وتوسيع نطاق العمليات والاستفادة من خبرات المختصين وتعزيز النمو والوصول إلى

الأسواق والمستثمرين المحتملين

ومساعدتهم على تقديم عروضهم بما يتماشى مع احتياجات السوق.

وقالت فاطمة النقيب، الرئيس التنفيذي للابتكار وممثل وزارة

المالية في صندوق محمد بن راشد للابتكار: "يسعدنا الترحيب

بالمجموعة الجديدة من الشركات المبتكرة في برنامج المسرع، ونتطلع

لدعم وحملتها الريادية عبر تزويدها بالأدوات التي تحتاج إليها للارتقاء

بابتكاراتها نحو آفاق جديدة. لقد أصبحت دولة الإمارات اليوم مركزاً

رئيسياً لتلقي فيه لأعمال المبتكرة مع رواد الأعمال القادمين من مجالات وخلفيات متنوعة. ويفرض ذلك

الحاجة إلى التعاون مع شركاء جديرين بالثقة مثل صندوق محمد بن راشد للابتكار لتعزيز الابتكار وزيادة الأعمال في المنطقة ودفع عجلة

الاقتصاد القائم على المعرفة في دولة الإمارات".

والجدير بالذكر أن المجموعة الجديدة من الشركات هي الأكبر في البرنامج، وقد وقع الاختيار عليهم بعد مراجعة طلبات أكثر من 150

شركة. ويقع المقر الرئيسي لـ 13 من الشركات المبتكرة في دولة الإمارات، في حين تعمل الشركات المبتكرة الـ 11 الأخرى من مقرات تتوزع على ثلاث

قارات مع تواجد تجاري لمعظمها في دولة الإمارات العربية المتحدة.

أما على صعيد مستوى الأعمال، فإن 50% من الشركات هي في مرحلة النمو، في حين وصلت 25% منها إلى مرحلة الدخول إلى السوق مقابل

25% منها في مرحلة تطوير النموذج المبدئي، ومن المقرر أن تنطلق الدورة الجديدة من البرنامج في سبتمبر 2021.

وتتنوع مجالات عمل الشركات الأربع والعشرون الجديدة لتشمل قطاعات رئيسية حددتها الاستراتيجية الوطنية للابتكار، منها التعليم، والصحة،

والطاقة المتجددة، والتكنولوجيا، والمياه، والنقل

وقد ساهم برنامج مسرع صندوق محمد بن راشد للابتكار خلال الأوامر الماضية في تعزيز منظومة الابتكار في الإمارات بشكل كبير. ومنذ إطلاق

البرنامج في ديسمبر 2018، استقطب المسرع 78 شركة مبتكرة من 65 دولة تشمل في مختلف القطاعات الاقتصادية مثل التكنولوجيا، والرعاية

الصحية، والتعليم، والنقل، والطاقة النظيفة، والمياه، والقضاء وغيرها.

ويركز المسرع على رعاية رواد الأعمال المحليين وتطويرهم بهدف ترسيخ منظومة الابتكار في الدولة.



## بحضور 73 خبيراً وفتياً يمثلون 14 دولة

# جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي تستضيف محاضرة علمية افتراضية بعنوان دور المركز العربي لدراسات المناطق الجافة والأراضي القاحلة «أكساد» في تطوير وتنمية زراعة أشجار نخيل التمر في البلدان العربية

•• أبو ظبي - الفجر

نظمت الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي محاضرة علمية افتراضية بعنوان "دور المركز العربي لدراسات المناطق الجافة والأراضي القاحلة (أكساد) في تطوير وتنمية زراعة أشجار نخيل التمر في البلدان العربية"، قدمها الدكتور نصر الدين العبيد، مدير عام المركز، بحضور 73 من الخبراء والمختصين والمهتمين بزراعة النخيل وإنتاج التمور بشكل عام، يمثلون 14 دولة. وأشار الدكتور عبد الوهاب زايد، أمين عام الجائزة، بأن هذه المحاضرة تأتي ضمن توجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة، في إطار التزام الجائزة بنشر المعرفة العلمية المتخصصة بزراعة النخيل وإنتاج التمور والابتكار الزراعي.

حيث أكد مدير عام (أكساد) إلى الدور الذي قام به المركز منذ تأسيسه عام 1968 في خدمة البحث العلمي في المناطق الجافة على المستوى العربي، مشيراً إلى برنامج النخيل الذي تم تأسيسه بالمركز عام 2003 بهدف تطوير وتنمية زراعة النخيل في البلدان العربية من خلال تبني مفاهيم



الإدارة المتكاملة لشجرة نخيل التمر من خلال نشر زراعة الأصناف المهمة اقتصادياً في البلدان العربية وسبل زيادة إنتاج التمور. واعتماد مبادئ الزراعة المستدامة في رعاية نخيل التمر، وتنفيذ مشاريع وأبحاث لتطوير أساليب وطرائق الإدارة المتكاملة للأمراض، وتوظيف التقنيات والوسائل المتاحة لزيادة مستوى المعرفة لأصحاب العلاقة بزراعة نخيل التمر على المستوى الحكومي والمزارعين، وتنمية وتطوير تقنيات ما بعد جني

التمور، واستخدام تقنية نظام المعلومات الجغرافي (GIS) في مشاريع وخطط البرامج، والعمل من أجل وضع الحلول والبرامج لمكافحة سوسة النخيل الحمراء.

وأوضح الدكتور العبيد إلى أن خبرة المركز العربي (أكساد) تمتد إلى أكثر من 20 عاماً في تطوير وتمنية قطاع النخيل من خلال عدد من المشاريع مثل مشروع شبكة بحوث وتطوير النخيل 1994-2002، ومشروع تقييم واختبار أصناف جديدة من

الإدارة المتكاملة لشجرة نخيل التمر من خلال نشر زراعة الأصناف المهمة اقتصادياً في البلدان العربية وسبل زيادة إنتاج التمور. واعتماد مبادئ الزراعة المستدامة في رعاية نخيل التمر، وتنفيذ مشاريع وأبحاث لتطوير أساليب وطرائق الإدارة المتكاملة للأمراض، وتوظيف التقنيات والوسائل المتاحة لزيادة مستوى المعرفة لأصحاب العلاقة بزراعة نخيل التمر على المستوى الحكومي والمزارعين، وتنمية وتطوير تقنيات ما بعد جني



## شرطة أبو ظبي تستقبل العام الدراسي بخطة شاملة لتأمين عودة الطلاب

•• أبو ظبي - الفجر

أعدت شرطة أبو ظبي خطة شاملة بالتنسيق مع الشركاء الاستراتيجيين استعداداً لاستقبال العام الدراسي الجديد "2021 - 2022 ميلادي" بهدف تأمين عودة الطلاب إلى مقاعد الدراسة في إطار تطبيق الإجراءات الاحترازية والوقائية، واتخاذ كافة التدابير لضمان سلامة الطلبة والكوادر التربوية.

وأكدت مديرية المرور والدوريات حرصها على تكثيف برامج التوعية، لتعزيز السلوكيات المرورية الإيجابية لمختلف فئات المجتمع، من مستخدمي الطريق، وتعريفهم بالقوانين والأنظمة، وذلك لتوفير أعلى معايير السلامة المرورية لأبنائنا الطلبة أثناء توجهم إلى مدارسهم وعودتهم منها.

وأوضح العميد محمد ضاحي الحميري مدير مديرية المرور والدوريات بأن الخطة تركز على نشر دوريات المرور على التقاطعات والطرق الداخلية والخارجية في أبو ظبي، والعين، والظفرة، حفاظاً على سلامة الطلاب أثناء التوجه إلى المدارس، ومغادرتها، بالإضافة إلى توعية السائقين بأهمية الانتباه، أثناء قيادة مركباتهم، وخفض السرعات، بالقرب من المدارس، والالتزام بالقيادة الآمنة، والتعاون مع



الحافلات. وحث سائقي الحافلات المدرسية على الوقوف في الأماكن المخصصة والأمنة، وإعطاء الطلبة الفرصة حتى يتمكنوا من الصعود إليها، والجلوس في المقاعد، والتأكد من نزولهم، وعدم الاقتراب، من الحافلات، قبل تحركها، كما دعاهم إلى عدم السرعة، أثناء قيادة الحافلة، وتنفيذ الإجراءات الوقائية، للقيادة الآمنة أثناء الضباب، ترك مسافة أمان، والالتزام بفتح ذراع "قف" الجانبية عند صعود الطلبة ونزولهم منها.

عناصر دوريات المرور، في تعزيز انسيابية الحركة المرورية، لتجنب وقوع الحوادث، ودعا الأسرى إلى الانتباه، أثناء نقل أبنائهم إلى المدارس، وعدم السماح لـ هم دون سن العاشرة بالجلوس في المقاعد الأمامية، ومساعدتهم في عبور الشارع، فضلاً عن استخدام الأماكن المخصصة لوقوف المركبات عند المدارس، لتجنب عرقلة حركة السير، وتعليم الأبناء الطرق الصحيحة للصعود والنزول من الحافلة، وتحذيرهم من اللعب في الشارع، أثناء فترة انتظار

وأكد ضرورة الالتزام بالوقوف الكامل، عند فتح ذراع "قف"، بمسافة لا تقل عن خمسة أمتار، لضمان عبور الطلبة بأمان، مشيراً إلى أنه سيتم تطبيق غرامة 500 درهم، و6 نقاط مرورية، عند عدم التزام سائق الحافلة بفتح إشارة "قف" أو عدم التزامه بتعليمات وإرشادات المرور، كما سيتم تطبيق غرامة قدرها 1000 درهم، و10 نقاط مرورية، لعدم توقف السائقين، عند مشاهدة إشارة "قف"، الخاصة بحافلات نقل طلبة المدارس. وتنفذ مديرية مكافحة المخدرات بقطاع الأمن الجنائي برامج توعوية ووقائية، بالتنسيق مع مؤسسة الإمارات للمواصلات، تستهدف مشرعي النقل والسلامة، وسائقي الحافلات، لتوعيتهم بأضرار المخدرات، والوقاية منها، وتشمل 15 محاضرة، تم عقد محاضرتين منها، واستفاد منها 240 سائقاً، من سائقي ومشري الحافلات، كما سيتم تنظيم برامج توعية مكثفة، لطلاب المدارس، خلال العام الدراسي الجديد.

# جامعة الإمارات . . 50 عاماً قادمة تستشرفها مراكزها البحثية

•• العين - وام

حرصت جامعة الإمارات العربية المتحدة منذ إنشائها على تعزيز المكنات البحثية من خلال إنشاء المراكز البحثية والتي جاء تأسيسها موازاً لاستراتيجيات وأولويات الدولة والتوجهات العالمية للبحث العلمي والتطوير. وقال الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد النائب المشارك للبحث العلمي في الجامعة إن إنشاء المراكز البحثية ساهم في دعم البحث العلمي في الجامعة بما يتماشى مع رؤية الجامعة المستقبلية، ويسهم بمخرجاته في خدمة البشرية.

وأشار إلى أن هذه المراكز البحثية تركز على استشراف المستقبل كأداة من الأدوات التي تحدد التوجهات البحثية المستقبلية. .موضحاً أن هناك عدداً من العوامل التي تلعب دوراً في تحديد الرؤية البحثية المستقبلية لكل مركز منها عدد الباحثين لكل توجه بحثي وعدد طلبة الدراسات العليا والبرامج الأكاديمية ذات الصلة والإنتاج البحثي لكل توجه بحثي وعدد الأبحاث العلمية والمساهمات في دعم التوجه. وأوضح الدكتور أحمد مراد أن جامعة الإمارات أنشأت تسعة مراكز بحثية وهي مركز خليفة للتقانات الحيوية والهندسة الوراثية، ومركز زايد بن سلطان للعلوم الصحية، والمركز الوطني للعلوم وتكنولوجيا الفضاء، والمركز الوطني للمياه والطاقة، ومركز الإمارات لأبحاث التمثيل، ومركز تحليلات البيانات الضخمة، ومركز الأبحاث الوطنية للسياحة العامة والقيادة، ومركز الإمارات لأبحاث السعادة ومركز خليفة لظاهرة بنت مبارك لأبحاث الأمانة والطفولة والذي يعتبر آخر المراكز البحثية التي تم الإعلان عنها في عام 2020. وذكر أن إنشاء هذه المراكز جاء بهدف إيجاد حلول مبتكرة ومستدامة للعديد من التحديات التي تواجه دولة الإمارات ودول المنطقة والعالم وتساهم وبشكل كبير في تطور الدولة وفي عدة مجالات، من المصادر المائية، إلى المصادر البترولية، والطاقة الشمسية وغيرها من أوجه الطاقة المتجددة، والتطور الطبي، إضافة إلى النشاطات الاجتماعية والاقتصادية. وأضح أن الباحثين في المركز الوطني للمياه والطاقة، ومركز زايد بن سلطان للعلوم الصحية، ومركز خليفة للتقانات الحيوية والهندسة الوراثية، ومركز الإمارات لأبحاث التنقل والمركز الوطني للعلوم وتكنولوجيا الفضاء قد نشروا خلال السنوات الخمس الماضية 400 ورقة بحثية حسب بيانات سكوبس بمعدل 80 ورقة بحثية لكل سنة. مشيراً إلى أن نسبة الإنتاج البحثي في مجالات

صفر وفيات في طرقات الإمارات بحلول عام 2040 والتنقل الذكي والمتصل بشبكات الجيل الخامس وما يليها من تقنيات الحوسبة السحابية المتقدمة. وذكر الأستاذ الدكتور نزار زكي مدير مركز تحليلات البيانات الضخمة أن المركز من المراكز الحديثة التي أنشئت في الجامعة ويساهم في تعزيز البحث العلمي من خلال توجهات عالمية تجعل المركز رائداً في الدولة والمنطقة، وهذه التوجهات هي تطوير حلول متقدمة مفتوحة المصدر لصناعة القرار الآلي والذكي وقابل للتفسير والمبني على البيانات لدعم الأداء والإنتاج الحكومي والخاص، وتطوير تقنيات متقدمة قائمة على الرسم البياني / الذكاء الاصطناعي، التعلم العميق، التعلم العزز، التعلم الجماعي / لتسهيل التحسينات السريعة لصانعي القرار، والاستفادة من البلوك تشين لإنشاء بيانات وتحليلات أفضل ونظيفة. ولفت إلى أن المركز سيركز على تطوير استراتيجيات وحلول متقدمة وآمن وخصوصية البيانات، وتحديد الرباط المقود بين البيانات الضخمة وقيمة الأعمال من خلال تطوير حلول بيانات سريعة وقابلة للتطبيق، وتسريع أبحاث الحوسبة الكمية لتحسين عمليات البيانات الضخمة وتحليلات. وبينت الأستاذة نواف الجنيبي مديرة مركز الإمارات لأبحاث السعادة أن المركز سيقوم بالتركيز حول عدد من المحاور البحثية المهمة منها تقليل الفلج والاضطرابات النفسية في المجتمع خاصة بين طلبة الجامعات والمدارس خاصة بعد الأزمات كدراسة الوضع ما بعد جائحة كوفيد19، ودور العلاج يعلم النفس الإيجابي ودور الغذاء في تحقيق جودة الحياة ودور السياسات في تقليل الصدمات الحياتية وتعزيز جودة الحياة. أما بالنسبة لمركز فاطمة بنت مبارك لأبحاث الأمومة والطفولة والذي يعد أحدث المراكز البحثية المشتركة بين جامعة الإمارات والتعليم العالي في أبوظبي فهو يهدف إلى تحقيق رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة 2021 ومئوية الإمارات 2071 اللتين تعتبران التعليم أولوية قصوى للدولة من خلال الاستدامة بالبحوث والدراسات العلمية ويهدف إلى سد الفجوة في مجال المراكز البحثية المختصة في مجال الأمومة والطفولة في الدولة. إضافة إلى خلق معارف وبيانات للاستفادة منها في صنع السياسات المستندة على نتائج البحث العلمي والبيانات الدقيقة. ويهدف المركز أيضاً إلى تعزيز دور مؤسسات التعليم العالي في التنمية المستدامة بما يتفق والاستراتيجية الوطنية للأوممة للطفولة 2017 - 2021 والخطة الاستراتيجية لتعزيز حقوق وتنمية الأطفال ذوي الإعاقة 2017 - 2021.

طاهر زكي مدير مركز زايد بن سلطان آل نهيان للعلوم الصحية أن المركز قام بمراجعة الخطة المستقبلية لتتوافق مع خطة الجامعة الاستراتيجية ليصبح مركزاً بحثياً عالمياً والتي تضم تطوير الطاقة البحثية والابتكار في المجالات ذات الأهمية الوطنية والعالمية حيث تركز الأولويات البحثية على جوانب صحية متعددة منها الأمراض المعدية وعلم الأعصاب وبيولوجية السرطان والطب الجزيئي والسمنة واضطرابات القلب والتمثيل الغذائي. مشيراً إلى أن هذه الأولويات البحثية تعتبر متوائمة مع الأجندة الوطنية والتطور الصحي في الدولة ويعزز المركز من رؤيته البحثية بدعم الابتكار البحثي من خلال إضافة أولويات جديدة كالذكاء الاصطناعي والبيولوجيا والمعلوماتية الحياتية والتكنولوجيا الجديدة. وأكد أن المركز سيعمل خلال الـ 50 سنة القادمة ليصبح مركزاً متممياً لتمييز محلياً وإقليمياً وعالمياً من خلال زيادة البحث والابتكار في مجالات علوم الصحة وتطوير المعلوماتية الفيزية المرتبطة بنظام الرعاية الصحية في الدولة وتقديم الفرض البحثية التدريبية للطلبة وتأسيس حضانات الأعمال التي تساهم في تعزيز الابتكار والتمويلية والصحة. وذكر الدكتور حمد الجسيمي مدير مركز الشرف مدير المركز الوطني للمياه والطاقة أن المركز يهدف إلى تضمين الابتكار في تعزيز عملية اتخاذ القرار لتحقيق استدامة مصادر المياه والطاقة مع التركيز بشكل خاص على الطاقة المتجددة وموارد المياه غير التقليدية للمساهمة في تحقيق اقتصاد وطني تنافسي قائم على المعرفة والابتكار والتطبيقات التكنولوجية المستقبلية ويعتمد استخدام وتطوير التقنيات الحديثة في تنمية لقطاعي الطاقة والمياه باستخدام هذه التقنيات في رفع كفاءة طرق تحلية مياه البحر، وابتكار تقنيات وأساليب جديدة للتحلية تعتمد على الطاقة المتجددة كالطاقة الشمسية كما يهدف إلى ابتكار طرق وأساليب فعالة واقتصادية لمعالجة مياه الصرف الصحي والعمل على تغذية الخزانات الجوفية بأساليب عالية الكفاءة وينصب اهتمام المركز في ابتكار طرق حديثة للاستفادة من موارد المياه والطاقة المتجددة وتخزينها وإدارتها واستخدام أحدث الآليات للبحث والتطوير في مجال المياه والطاقة مثل الاستشعار عن بعد والدرزوز والذكاء الاصطناعي، مع التركيز على تقليل استهلاك الطاقة. وذكر الدكتور حمد الجسيمي مدير مركز الإمارات لأبحاث التنقل أن المركز سيعمل ضمن رؤيته البحثية على التركيز على عدة أولويات تتمثل في التنقل الأخضر باستخدام وسائل النقل الخضراء والبنية التحتية المستدامة والسلامة المرورية ودعم الرؤية الضمنية تحقيق معدل

## منوعات

# العقل

23

تجنب إضافة الملح أو السكر إلى وجباتك

## عادة يومية بسيطة لتقليل دهون البطن!

تقع الدهون الحشوية، المعروفة أيضا باسم دهون البطن، بالقرب من الأعضاء الداخلية، ما يزيد من خطر حدوث مضاعفات خطيرة.

وبحثت الدراسات المنشورة في مجلة Obesity، عن العلاقة بين التغييرات في مدة النوم والتغيرات طويلة المدى في الدهون الحشوية لدى البالغين.



لدهون الحشوية. وبدلا من ذلك، فإن التزامك العام بنمط حياة صحي هو المهم. ويوضح موقع "بوبيا": "إذا كنت ترغب في تقليل دهون بطنك، فستحتاج إلى حرق سعرات حرارية (طاقة) أكثر مما تستهلكه، وتناول الأنواع المناسبة من الطعام". كما أن محاولة تناول ما لا يقل عن خمس حصص من الفاكهة والخضروات يوميا، وإدراج الأطعمة النشوية الغنية بالألياف في وجبات الطعام، يمكن أن يساعد في تحقيق ذلك. وتشمل النصائح الرئيسية الأخرى ما يلي:

- تناول بعض منتجات الألبان قليلة الدسم أو مشروبات الصويا المدعمة بالكالسيوم.
- تناول المزيد من الفاصوليا والبقول والأسماك والبيض.
- تناول كميات قليلة من الزيت غير المشبع.
- اشرب ستة إلى ثمانية أكواب من الماء كل يوم.
- تجنب إضافة الملح أو السكر إلى وجباتك.
- ويمكن أن يكون التبروتين أيضا وسيلة مفيدة لفقدان الوزن لأنه يجعلك تشعر بالشبع أكثر من الكربوهيدرات والدهون، كما يشير "بوبيا".
- ويتضمن المسكون اثر نيسي الأخر لتقليل الدهون الحشوية، ممارسة التمارين البدنية المنتظمة.

وأجريت دراسة على 293 مشاركا تتراوح أعمارهم بين 18-65 سنة، على مدى ست سنوات. وفي العام الأخير، أبلغ عن مدة النوم ذاتيا، وقيمت الدهون الحشوية باستخدام التصوير المقطعي المحوسب (CT)، الذي يستخدم الأشعة السينية وجهاز كمبيوتر لإنشاء صور مفصلة لداخل الجسم.

ووجد الباحثون أن زيادة النوم من ست ساعات أو أقل إلى سبع أو ثماني ساعات، قللت من اكتساب الدهون الحشوية بنسبة 26٪ تقريبا.

وحددت دراسات أخرى وجود ارتباط بين مدة النوم وزيادة الدهون الحشوية. ووجدت دراسة استمرت خمس سنوات أن "فترات النوم القصوى" مرتبطة بزيادة الدهون الحشوية. وعلى وجه التحديد، ارتبط الحصول على أقل من ست ساعات من النوم، وتسجيل أكثر من ثماني ساعات، بزيادة الدهون الحشوية. ولوحظ هذا الاتجاه فقط بين المشاركين الذين تقل أعمارهم عن 40 عاما.

### نصائح عامة لتقليل الدهون الحشوية

- لا توجد طريقة واحدة لتوجيه ضربة حاسمة



## علامات ضربة الشمس وفهم كيفية منعها

ووفقا لـ NBC News، من المحتمل أن تبدأ في الشعور بالتعب والقيء من الدوران والجفاف. وتشنجات الحرارة، أو انتفاخ العضلات بشكل عشوائي حول الجسم، هي علامة مبكرة أن درجة حرارة الجسم بدأت في الارتفاع. وفي هذه المرحلة، توصي مؤسسة "مايو كلينك" بأخذ قسط من الراحة من أي نشاط تقوم به لشرب عصير صاف أو شيء مليء بالكهرل (أو الإلكتروليت)، وتديلك العضلات، والانتظار حتى تختفي التشنجات للقيام بأي مهام شاقة. وإذا شعرت بالتعب الشديد والصعاب والغثيان، فمن المحتمل أن تظهر التأثيرات الكاملة للإجهاد الحراري.

ووفقا لـ NBC News، من المحتمل أن تبدأ في الشعور بالتعب والقيء من الدوران والجفاف. وتشنجات الحرارة، أو انتفاخ العضلات بشكل عشوائي حول الجسم، هي علامة مبكرة أن درجة حرارة الجسم بدأت في الارتفاع. وفي هذه المرحلة، توصي مؤسسة "مايو كلينك" بأخذ قسط من الراحة من أي نشاط تقوم به لشرب عصير صاف أو شيء مليء بالكهرل (أو الإلكتروليت)، وتديلك العضلات، والانتظار حتى تختفي التشنجات للقيام بأي مهام شاقة. وإذا شعرت بالتعب الشديد والصعاب والغثيان، فمن المحتمل أن تظهر التأثيرات الكاملة للإجهاد الحراري.

ووفقا لـ NBC News، من المحتمل أن تبدأ في الشعور بالتعب والقيء من الدوران والجفاف. وتشنجات الحرارة، أو انتفاخ العضلات بشكل عشوائي حول الجسم، هي علامة مبكرة أن درجة حرارة الجسم بدأت في الارتفاع. وفي هذه المرحلة، توصي مؤسسة "مايو كلينك" بأخذ قسط من الراحة من أي نشاط تقوم به لشرب عصير صاف أو شيء مليء بالكهرل (أو الإلكتروليت)، وتديلك العضلات، والانتظار حتى تختفي التشنجات للقيام بأي مهام شاقة. وإذا شعرت بالتعب الشديد والصعاب والغثيان، فمن المحتمل أن تظهر التأثيرات الكاملة للإجهاد الحراري.

ووفقا لـ NBC News، من المحتمل أن تبدأ في الشعور بالتعب والقيء من الدوران والجفاف. وتشنجات الحرارة، أو انتفاخ العضلات بشكل عشوائي حول الجسم، هي علامة مبكرة أن درجة حرارة الجسم بدأت في الارتفاع. وفي هذه المرحلة، توصي مؤسسة "مايو كلينك" بأخذ قسط من الراحة من أي نشاط تقوم به لشرب عصير صاف أو شيء مليء بالكهرل (أو الإلكتروليت)، وتديلك العضلات، والانتظار حتى تختفي التشنجات للقيام بأي مهام شاقة. وإذا شعرت بالتعب الشديد والصعاب والغثيان، فمن المحتمل أن تظهر التأثيرات الكاملة للإجهاد الحراري.



### حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة**

اسم الشركة : لامركيز اكسكولف للمجوهرات - ش ذ م م  
العنوان : محل رقم 024 GS ملك اعمار العقارية (ش.م.ع) - بر دبي - الخليج التجاري - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 670765 رقم القيد بالسجل التجاري : 1095755 بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بر دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2021/8/8 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2021/8/8 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي سوتيتك لتدقيق الحسابات والاستشارات العنوان : مكتب رقم 4 ملك محمد ابراهيم عبيدالله - ديرة - الضغاية - هاتف : 04-3608344 فاكس : 04-3617944 معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

### حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

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

اسم المضي : سوتيتك لتدقيق الحسابات والاستشارات  
العنوان : مكتب رقم 4 ملك محمد ابراهيم عبيدالله - ديرة - الضغاية - هاتف : 04-3608344 فاكس : 04-3617944 بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بر دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه لتصفية لامركيز اكسكولف للمجوهرات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2021/8/8 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2021/8/8 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبه الكائن بر دبي على العنوان المذكور أعلاه ، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

### حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة**

اسم الشركة : الاماس الاعم - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 7 ملك محمد ابراهيم عبيدالله - الضغاية - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 507047 رقم القيد بالسجل التجاري : 51549 بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بر دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2021/7/5 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2021/8/5 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين سوتيتك لتدقيق الحسابات والاستشارات العنوان : مكتب رقم 4 ملك محمد ابراهيم عبيدالله - ديرة - الضغاية - هاتف : 04-3608344 فاكس : 04-3617944 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

### حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

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

اسم المضي : سوتيتك لتدقيق الحسابات والاستشارات  
العنوان : مكتب رقم 4 ملك محمد ابراهيم عبيدالله - ديرة - الضغاية - هاتف : 04-3608344 فاكس : 04-3617944 بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بر دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه لتصفية الاماس الاعم - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2021/7/5 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2021/7/5 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبه الكائن بر دبي على العنوان المذكور أعلاه ، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

### دائرة القضاء - أبوظبي إدارة الكاتب العدل والتوثيق

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

**اعلان تغيير اسم**

تقدمت المواطنة (هاجر سعيد خميس الحوسني) بطلب الى محكمة أبوظبي الابتدائية - قسم التوثيق بتغيير اسمها من (هاجر) الى (المزون) فمن لديه اعتراض يتقدم به الى القسم المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر الاعلان

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

إعلان منقذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية  
تجمة الهرام لمقاولات التأسيس والارضيات ذ م م  
إخطار دفع في القضية رقم 0002658/2021 SHCEXCIREA21 (جزئي)  
إلى المحكوم عليه : تجمة الهرام لمقاولات التأسيس والارضيات ذ م م  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ قضية المشار إليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 76024 درهم  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

إعلان منقذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - الطوار للحداثة والعمام ذ م م  
إخطار دفع في القضية رقم 0002053/2020 SHCEXCICPL20 (جزئي)  
إلى المحكوم عليه : الطوار للحداثة والعمام ذ م م  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ شركة بن مالك تحقولات النفط والصناعة ذ م م  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 162171 درهم  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000016/2021 AJCAPCIREACON21 (أمر إعادة نظر)  
إلى المدعي عليه : انار ايفانك (م.م.ج) / مؤسسة منقطة حره بمجمان مجهول محل الإقامة : دولة الإمارات العربية المتحدة إمارة دبي - شارع بولفار الشيخ محمد بن راشد بناية بولفار بلازا رقم مكاني 2609288186 مكتب رقم 3003 هاتف متحرك 0506686054 0504688657 هاتف 043300269 بريد الكتروني ceo@wmkllc.com انت مكلف بالحضور بجلسة 2021/9/1 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الاستئناف 3) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، 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 رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حرر بتاريخ 2021/8/24

مكتب الخدمات القضائية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000016/2021 AJCAPCIREACON21 (أمر إعادة نظر)  
إلى المدعي عليه : انار ايفانك سونان ويملها الوليد مصطفى حسن يوسف الكرفاهي مجهول محل الإقامة : دولة الإمارات العربية المتحدة إمارة دبي - شارع بولفار الشيخ محمد بن راشد بناية بولفار بلازا رقم مكاني 2609288186 مكتب رقم 3003 هاتف متحرك 0506686054 0504688657 هاتف 043300269 بريد الكتروني ceo@wmkllc.com انت مكلف بالحضور بجلسة 2021/9/1 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الاستئناف 3) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، 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 رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حرر بتاريخ 2021/8/24

مكتب الخدمات القضائية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

مذكرة اعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 00002971/2019 SHCFICIPOR21 (جزئي)  
إلى المحكوم عليه : براسانت اير اينتيمي ميائل ، العنوان : 1016248  
تحيطكم علماً بتاريخ 2019/11/28 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح دنيا للتطوير ذ.م.م. بالتالي:  
حكمت المحكمة بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ مائة وسبعون الف وسبعمائة وستة وعشرون درهم وستة فلس وبنان يؤدي لها فائدة بواقع 5% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد بشرط ان لا تتجاوز اصل الدين القضئ به والزمت بالصوروات والرسوم وخمسائة درهم مقابل اقباب الحمامة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية

المحكمة الابتدائية المدنية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

مذكرة اعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 00005313/2021 SHCFICIPPTO21 (أمر على عرضة)  
إلى المحكوم عليه علي عيسى مقاولات البناء ذ م م ، العنوان : 9318421  
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ لا يوجد قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح مستصخر حسين شان على ، بالتالي نص الحكم - انه بتاريخ : 2021/07/04  
عد الاطلاع على الأوراق : بأمر بالزام المدعي عليها أن تسلم المدعي جواز السفر الخاص به ، حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية اعتباراً من اليوم التالي لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

مذكرة اعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 00002967/2021 SHCFICIREA21 (جزئي)  
إلى المحكوم عليه احمد عبيدالتواب علي عبيدالله ، العنوان : 9261527  
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ 2021/08/17 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه  
لصالح أجرة الشارقة (م.م.ج) ، بالتالي :  
حكمت المحكمة بمشابة الحضورى : أولاً : إلزام المدعي عليه بأن يؤدي إلى المدعية مبلغ وقدره اثنان وثلاثة دراهم وأربعة وعشرون فلس والفائدة بواقع 4% من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام السداد على ألا تزيد عن أصل الجلب القضئ به  
ثانياً : إلزام المدعي عليه بالرسوم والصوروات حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية

المحكمة الابتدائية المدنية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

مذكرة اعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 0004291/2021 SHCFICIREA21 (جزئي)  
إلى المحكوم عليه خالد نواز حماد نواز ، العنوان : 9298327  
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ 2021/08/19 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه  
لصالح أجرة الشارقة ذ.م.ج. ، بالتالي :  
حكمت المحكمة بمشابة الحضورى: - أولاً : إلزام المدعي عليه بأن يؤدي إلى المدعية مبلغ وقدره سبعة وثلاثون ألفاً وثمانمائة وتسعة عشر درهم و90 فلس ، والفائدة بواقع 4% من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام السداد على ألا تزيد عن أصل المبلغ القضئ به. ثانياً : إلزام المدعي عليه بالرسوم والصوروات حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية.

المحكمة الابتدائية المدنية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

وزارة العدل - محكمة عجمان الاتحادية  
قسم الحجوزات والبيع  
إخطار بالجزء التنفيذي (نشر)  
في القضية التنفيذية رقم 3309 لسنة 2019  
إلى المتخذ ضده / ورثة عبدالله ناصر عبدالله اله ثاني  
لصالح المنفذ له / بنك أبوظبي التجاري - ببنك الاتحاد الوطني)  
قررت المحكمة ( دائرة التنفيذ ) في القضية التنفيذية أعلاه ، إعلانكم بأنه تم توقيع الحجز التنفيذي على العقار الموضح ببياناته ادناه : قطعة رقم (1/48) ملك بمنطقة الحجاز بإمارة الشارقة . لذلك يتوجب عليكم مراجعة محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية قسم الحجوزات والبيع خلال سبعة ايام من تاريخ الاعلان في حال وجود أي اعتراض . وفي حال تخلفكم عن الحضور في الميعاد والتاريخ المحدد فإن المحكمة ستباشر اجراءات البيع في غيابكم ..  
عن / رئيس قسم الحجوزات والبيع  
محكمة الشارقة الاتحادية المدنية

### حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

انذار عدلي بالنشر  
رقم (2021/6823)

المنذر : خليج دبي للمقاولات ذ م م .  
ضد / المنذر اليها : ميكلتوتكس ام اي بي ذ م م  
المنذر اليها : ايمن محمد مساد - (مجهولة محل الإقامة) (مجهولة العنوان) صيغة الاعلان بالنشر  
ينذر المنذر المنذر اليها بضرورة الوفاء له بسداد مبلغ وقدره 856.100 درهم (ثمانمائة وستة وخمسون الف ومائة درهم لا غير) في موعد أقصاه خمسة ايام من تاريخ استلام هذا الإخطار وفي حالة عدم السداد سيضطر المنذر إلى استصدار امر أداء ضد المنذر اليها بأداء مبلغ وقدره 856.100 درهم (ثمانمائة وستة وخمسون الف ومائة درهم لا غير) بالإضافة إلى أي رسوم او مصاريف أخرى.  
الكاتب العدل

### وزارة العدل الشؤون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

اعلان بالنشر

المرج : 222  
ليكن معلوماً للجميع بأن السيد : محمد شهاب الدين محمد ابو القاسم ، الجنسية بنغلاديش يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 50% وذلك الى السيد : محمد صالح الدين محمد ابوالقاسم الجنسية بنغلاديش في الرخصة (التقوة الضخمة لكف المؤترات الكهربائية) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (608785) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية تعديلات اخرى : السحاب شريك  
وعلائقها (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل . فقد القضي نشر هذا الاعلان للعلم على سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض ذلك عليك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل  
مركز الصقر لخدمات رجال الأعمال

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

إعلان منقذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - رؤوف خان مادي خان  
إخطار دفع في القضية رقم 0003215/2021 SHCEXCICIVS21 (جزئي)  
إلى المحكوم عليه : رؤوف خان مادي خان  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ عمران محمد ارزاد محمد ارزاد  
في القضية المشار إليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 12033 درهم مع الفائدة بواقع 5%  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

إعلان منقذ ضده بالنشر  
محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية  
شركة بروك الترتولان (م.م.ج) ويملها راجنيكا بانكاثاناثايل ميهوسودان  
إخطار دفع في القضية رقم 0001702/2021 AJCEXCICPL201 (أمر أداء)  
إلى المحكوم عليه : شركة بروك الترتولان (م.م.ج) ويملها راجنيكا بانكاثاناثايل ميهوسودان ، العنوان : إمارة عجمان - مؤسسة منقطة حره ذ م م - SM-OFFICE F1247C هاتف 0554371654  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ حيث انه فتح الله كشت بوت - الجنسية البراني  
في القضية المشار إليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 54359.0 درهم  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 00001809/2021 AJCFICIPOR21 (جزئي)  
إلى المدعي عليه : ناصر احمد محمد سعيد  
مجهول محل الإقامة : العنوان : عجمان - المنطقة الصناعية الاولى - معرض رقم 27 - ص 23522 رقم مكاني 4814708427  
انت مكلف بالحضور بجلسة 2021/9/7 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 2 - دائرة اليوم الواحد) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، 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 رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حرر بتاريخ 2021/8/22

مدير الخدمات القضائية  
عبدالمك حلفان القبي

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 00001809/2021 AJCFICIPOR21 (جزئي)  
إلى المدعي عليه : ناصر احمد محمد سعيد  
مجهول محل الإقامة : العنوان : عجمان - المنطقة الصناعية الاولى - معرض رقم 27 - ص 23522 رقم مكاني 4814708427  
انت مكلف بالحضور بجلسة 2021/9/7 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 2 - دائرة اليوم الواحد) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، 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 رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حرر بتاريخ 2021/8/22

مدير الخدمات القضائية  
عبدالمك حلفان القبي

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 00001809/2021 AJCFICIPOR21 (جزئي)  
إلى المدعي عليه : هاني سعيد علي محمد حسب الله  
مجهول محل الإقامة : العنوان : عجمان - المنطقة الصناعية الاولى - معرض رقم 27 - ص 23522 رقم مكاني 4814708427  
انت مكلف بالحضور بجلسة 2021/9/7 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 2 - دائرة اليوم الواحد) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، 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 رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حرر بتاريخ 2021/8/22

مدير الخدمات القضائية  
عبدالمك حلفان القبي

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

وزارة العدل - قسم الحجوزات والبيع  
تنفيذ رقم 2175 لسنة 2018  
إعلان بيع عقار بالزاد العلني (منقذ ضده نشر)  
إلى المنفذ ضده / حسين ابراهيم حسن  
لصالح المنفذ له / بنك الاستثمار - ش م ج  
تعلن محكمة عجمان الابتدائية الاتحادية للبيع بأنه سيمنفذ مزاد علني في تمام الساعة الثانية عشر ظهراً يوم الاثنين الموافق 2021/9/6 ، وذلك لبيع العقار العائد ملكيته للمحكوم عليه وأوصاف العقار على النحو التالي ، العقار قطعة رقم (0535) بمنطقة عجمان الصناعية 2 بإمارة عجمان والمسماة سابقاً قطعة رقم (2/28) ص) بمنطقة الصناعية 2 بإمارة عجمان بواقع حصة من عقار : حصة من أصل 4 حصص بنسبة 75% بسعر اساسي مقداره (8.800.000.00) درهم ، (ثمانية مليون وثمانمائة الف درهم) ، وذلك في الايام التالية ان القضي الحال وذلك على الموقع الإلكتروني للإمارات للمزادات : http://www.emiratesauaction.ae  
فهي من يرغب بالشرء او الاستئجار عن ذلك مراجعة قسم الحجوزات والبيع بالمحكمة او الموقع الإلكتروني للإمارات للمزادات http://www.emiratesauaction.ae وذلك قبل موعد البيع . وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معزراً ايها بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة ايام على الأقل.

مكتب الخدمات القضائية  
حليمه أحمد الحوسني

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

وزارة العدل - محكمة عجمان الابتدائية الاتحادية  
قسم الحجوزات والبيع  
تنفيذ رقم 2175 لسنة 2018  
إعلان بيع عقار بالزاد العلني (نشر)  
إلى المنفذ ضده / حسين ابراهيم حسن  
لصالح المنفذ له / بنك الاستثمار - ش م ج  
تعلن محكمة عجمان الابتدائية الاتحادية للبيع بأنه سيمنفذ مزاد علني في تمام الساعة الثانية عشر ظهراً يوم الاثنين الموافق 2021/9/6 ، وذلك لبيع العقار العائد ملكيته للمحكوم عليه وأوصاف العقار على النحو التالي ، العقار قطعة رقم (0535) بمنطقة عجمان الصناعية 2 بإمارة عجمان والمسماة سابقاً قطعة رقم (2/28) ص) بمنطقة الصناعية 2 بإمارة عجمان بواقع حصة من عقار : حصة من أصل 4 حصص بنسبة 75% بسعر اساسي مقداره (8.800.000.00) درهم ، (ثمانية مليون وثمانمائة الف درهم) ، وذلك في الايام التالية ان القضي الحال وذلك على الموقع الإلكتروني للإمارات للمزادات : http://www.emiratesauaction.ae  
فهي من يرغب بالشرء او الاستئجار عن ذلك مراجعة قسم الحجوزات والبيع بالمحكمة او الموقع الإلكتروني للإمارات للمزادات http://www.emiratesauaction.ae وذلك قبل موعد البيع . وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معزراً ايها بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة ايام على الأقل.

مكتب الخدمات القضائية  
حليمه أحمد الحوسني

### الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٣٢٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٥

وزارة العدل - محكمة عجمان الابتدائية الاتحادية  
قسم الحجوزات والبيع  
تنفيذ رقم 2175 لسنة 2018  
إعلان بيع عقار بالزاد العلني (منقذ ضده نشر)  
إلى المنفذ ضده / غلام مصطفى شراز احمد  
لصالح المنفذ له / بنك دبي الإسلامي  
تعلن محكمة عجمان الابتدائية الاتحادية للبيع بأنه سيمنفذ مزاد علني في تمام الساعة الثانية عشر ظهراً يوم الاثنين الموافق 2021/9/6 ، وذلك لبيع العقار العائد ملكيته للمحكوم عليه وأوصاف العقار على النحو التالي ، العقار قطعة رقم (710) ابراج الهولبرون (B) بمنطقة الرديسية 1 بإمارة عجمان بسعر اساسي مقداره (320.000.00) درهم ، (ثلاثمائة وعشرون الف درهم) ، وذلك في الايام التالية ان القضي الحال وذلك على الموقع الإلكتروني للإمارات للمزادات : http://www.emiratesauaction.ae  
يتوجب على الراغب بالإشتراك بالمزاد ان يتقدم بتأمين نقدي او بموجب شيك مصرف بقيمة 20% من الثمن المقدر للعقار. فهي من يرغب بالشرء او الاستئجار عن ذلك مراجعة قسم الحجوزات والبيع بالمحكمة او الموقع الإلكتروني للإمارات للمزادات http://www.emiratesauaction.ae وذلك قبل موعد البيع . وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معزراً ايها بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة ايام على الأقل.

مكتب الخدمات القضائية  
حليمه أحمد الحوسني



# منوعات الفجر

26

## ثقافة الشارقة تطلق النسخة الـ 24 من مهرجان الفنون الإسلامية ديسمبر القادم

•• الشارقة - وام

تنظم دائرة الثقافة بالشارقة خلال ديسمبر القادم النسخة الـ 24 من مهرجان الفنون الإسلامية تحت شعار "تدرجات" برعاية ودعم من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة وترجمة لروية سموه في أهمية الفنون كجانب إبداعي ولغة حضارية عالمية بمشاركة واسعة من الفنانين الإماراتيين فيما تأتي بقية المشاركات من مختلف دول العالم تماشياً مع الإجراءات الاحترازية.

ووجهت اللجنة المنظمة للمهرجان خلال اجتماعها أمس بمقر الدائرة بحضور محمد القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية في الدائرة مدير المهرجان وأعضاء اللجنة الدعوات إلى الفنانين المشاركين في النسخة المقبلة بعدما تناقست أعمالهم الفنية مع موضوع المهرجان "تدرجات" وصولاً إلى صياغة منجز بصري يمتلك من الرؤية الشكلية والتشكيلية ما يتواءم بهذا الشعار.. في حين جرى تحديد الأماكن المستضيفين للأعمال الفنية والمعارض الموازية بدءاً من الشارقة وصولاً مدينة خورفكان.

وقال محمد القصير إن أهمية مهرجان الفنون الإسلامية تأتي من الأهمية التي يوليها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة للفنون بشكل عام بوصفها لغة حضارية تمد جسور التواصل بين شعوب العالم والفنون الإسلامية بشكل خاص باعتبارها فناً عريقاً يبرز الحضارة العربية الإسلامية بكافة جوانبها الجمالية. وأشار إلى أن المهرجان منذ تأسيسه يدعم الفنانين الإماراتيين والفنانين من كافة أنحاء العالم إبراز الفن الإسلامي ضمن مشروع ثقافي وفني حيوي هو مشروع الشارقة الحضاري ومواصلة المهرجان في ظل الظروف الراهنة إنما يبرز رؤية الشارقة في منح الفنون الإسلامية أفقاً جديدة وتحرس اللجنة التحضيرية على أن يجري توزيع الأعمال الفنية المشاركة في جميع مناطق الشارقة بما في ذلك منطقتي الشرقية والوسطى لكي تكون على مقربة من المشاهد.

يذكر أن مهرجان الفنون الإسلامية انطلق في العام 1998 بتوجيهات من صاحب السمو حاكم الشارقة وأعاد منذ ذلك الحين إنتاج رؤية فنية جديدة للفنون الإسلامية وحافظ على جماليات حضورها ودلالاتها التاريخية.



•• الشارقة - الفجر

أوضح رئيس لجنة تحكيم جائزة الشارقة للاتصال الحكومي، سعادة محمد جلال الريسي، مدير عام وكالة أنباء الإمارات "وام"، أن جائحة كورونا ساعدت في بناء قوة اتصال مؤسسي بين فرق الاتصال الحكومي من جهة، ووسائل الإعلام من جهة أخرى، ما شكّل ذراعاً قوياً لمواجهة الأزمة، لافتاً إلى أن التعاون الكبير الذي تقدّمه المؤسسات الوطنية سواء على صعيد الإحاطة أو المتحدثين الرسميين بما يختص بالجائحة ساهم في دعم وتمكين وسائل الإعلام لإيصال المعلومة للجمهور بسرعة ومصداقية كبيرة.

في حديثه خلال اجتماع لجنة تحكيم جائزة الشارقة للاتصال الحكومي

## محمد جلال الريسي: الجائحة فرضت تطوير منظومات دفاع إعلامية لمواجهة الأزمات وإدارتها



بأن كل شيء متوفر خلال الجائحة ويجب ألا يقلق أحد. وأضاف: "بما تملكه هذه الحملة من خصوصية ورمزية نقلت في مضمونها رسالة نادرة ليس على الصعيد المحلي والإقليمي وحسب، بل على المستوى العالمي، فالكثير من الدول خلال فترة الأزمة كانت تتحدث عن وجود وفيات، وتنتشر أخباراً سلبية ومخيفة للجمهور، ولكننا في دولة الإمارات كانت الرسائل التي تطلقها الجهات الوطنية ووسائل الإعلام إيجابية، وذات أثر كبير في مواجهة الأزمة، والتخفيف عن الناس، لهذا نحن اليوم في دولة هي الأعلى على صعيد منح اللقاحات وإجراء الفحوصات عالمياً.

وأشار الريسي إلى أن الإمارات استطاعت أن تتجاوز التحدي الأكبر ووحدت مجتمع يوجد به نحو 200 جنسية، يتكلمون لغات مختلفة، ويمتلكون ثقافات متعددة، وجعلتهم نموذجاً للتعاون والعمل المشترك من أجل إيصال رسالة تفيد بأن التعاون الذي بذل بين الجميع ساهم في تجاوز هذه الجائحة.

بأن كل شيء متوفر خلال الجائحة ويجب ألا يقلق أحد. وأضاف: "بما تملكه هذه الحملة من خصوصية ورمزية نقلت في مضمونها رسالة نادرة ليس على الصعيد المحلي والإقليمي وحسب، بل على المستوى العالمي، فالكثير من الدول خلال فترة الأزمة كانت تتحدث عن وجود وفيات، وتنتشر أخباراً سلبية ومخيفة للجمهور، ولكننا في دولة الإمارات كانت الرسائل التي تطلقها الجهات الوطنية ووسائل الإعلام إيجابية، وذات أثر كبير في مواجهة الأزمة، والتخفيف عن الناس، لهذا نحن اليوم في دولة هي الأعلى على صعيد منح اللقاحات وإجراء الفحوصات عالمياً.

وارتفعت متابعته للإعلام والصحافة المهنية، فبات الملقى يبحث عن المؤسسات الصحفية صاحبة السمعة والأخلاقيات دوراتها، خلال ثاني أيام الدورة العاشرة من المنتدى الدولي للاتصال الحكومي التي تقام يومي 26-27 سبتمبر المقبل، تحت شعار "دروس الماضي، تطلعات المستقبل"، بتنظيم من المركز الدولي للاتصال الحكومي، التابع للمكتب الإعلامي لحكومة الشارقة.

وأكد الريسي أن جائحة كورونا أوجدت نظرة مختلفة للاتصال الحكومي وعمل وسائل الإعلام التي باتت تواجه العديد من التحديات بما يتعلق بالمرحلة المقبلة، وهو ما تطلب منها السرعة، والانتشار، والتواصل بلغات مختلفة للوصول للجمهور بأسرع وقت.

وقال مدير عام وكالة أنباء الإمارات "وام": "مع انتشار الجائحة لاحظنا وجود الكثير من الإشاعات فكان التحدي الكبير لوسائل الإعلام هو السرعة في إيصال المعلومات الصحيحة والوثوقة بشكل سهل وميسر، وقد ساهم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير وفاعل في أن تمتلك تلك المؤسسات الإعلامية قوة وقدرة على مقاومة هذا التحدي الذي اتخذ صفة عالمية.

وأشار الريسي في حديثه حول الشكل الأمثل للتعامل مع الأخبار الكاذبة، هل يتم مواجهتها أم تجاهلها، بقوله: "يجب مواجهة الأخبار الكاذبة والإشاعات مباشرة ليتم الانتهاء منها وتجاوزها، ولاخطنا من خلال عملنا ضمن وسائل الإعلام منذ سنوات أن هناك إشاعات تذهب وتعود بعد سنوات أخرى وكذلك الحال في الجائحة هناك إشاعات سوف تبقى في المجتمع إذا لم تتدخل وسائل الإعلام والجهات الرسمية في إيصال المعلومات الرسمية والصحيحة".

وقال: "الأزمة عندما تأتي تفرض عليك أن تتطور منظومة الدفاع والتصدي، وتحديثها، وكان لدينا في الدولة أساسات قوية لمواجهة الأزمات وإدارتها، وهذا ساعد وبشكل كبير في الوقوف إلى جانب الجمهور وإيصال رسائل التوعية والمعلومات الصحيحة له وتوجيههم

## مكتب التربية العربي لدول الخليج يدعم المعرفة التربوية بإتاحة إصداراته التعليمية الداعمة للتربويين بالدولة

•• الشارقة - الفجر

أتاح المكتب التربوي العربي لدول الخليج كافة إصداراته التعليمية والداعمة لكافة التربويين والعنيين والجهات التعليمية بدولة الإمارات العربية المتحدة لتكون في متناول قطاع التعليم والباحثين بما يحقق غاياته المهنية في دعم المعرفة التربوية.

وفي هذا الصدد أطلق الدكتور عبدالرحمن بن محمد العاصمي المدير العام لمكتب التربية العربي لدول الخليج، مساء أمس الأول مبادرة لإتاحة إصدارات مكتب التربية العربي والبدء بتقديم الخدمة لجميع منسوبي المنظومة التعليمية في دولة الإمارات العربية المتحدة وكافة الدول الخليجية والتي تستمك المعنيين في كافة القطاعات التربوية من الاستفادة منها بما يدعم كافة الوسائل والمكتبات الرامية لدعم التعليم.

جاء ذلك خلال اللقاء الذي عقده المكتب التربوي لدول الخليج وذلك بعد بحضور مدراء المراكز في الدول الأعضاء بمكتب التربية حيث حضر إطلاق المبادرة سعادة الدكتور سليمان العسكري مدير المركز العربي للبحوث التربوية بالكويت وسعادة الدكتورة موزة الكعبي مديرة

المركز العربي للتدريب لدول الخليج بالدوحة وسعادة الدكتور عيسى صالح الحمادي مدير المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة. وأكد الدكتور عبدالرحمن بن محمد العاصمي المدير العام



لمكتب التربية العربي لدول الخليج أن هذه المبادرة تهدف إلى إتاحة كافة الإصدارات إلكترونياً وورقياً سواء للقراري



الخليجي والعربي، بعد أن تم تطوير الخدمة لإتاحة وصول فئات ومنسوبي التعليم في الدول الأعضاء إلى جميع إصداراته من خلال الموقع الإلكتروني والمنصات الخاصة بالمكتب.

وأشار إلى أن هذا التوجه النوعي والذي يتلاقى مع سياسات المكتب تأتي بهدف إثراء للمحتوى التربوي في الدول الأعضاء، وتوفيراً للمصادر التي من شأنها دعم أداء التربويين في المدارس والفصول ومصادر التعلم والمكتبات المدرسية.

بدوره أشار سعادة الدكتور عيسى صالح الحمادي مدير المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة إلى أن دولة الإمارات العربية المتحدة وكافة المعنيين ستبذلهم الاستفادة المباشرة من كافة الإصدارات النوعية التي يصدرها المكتب والاطلاع على ما تحتويه من علوم ومعارف ودراسات قيمة في كافة المساقات التعليمية. وأوضح الحمادي بأن تلك الدراسات وفق ما أفاد به المدير العام لمكتب التربية العربي لدول الخليج ستعمل على دعم مكتبات التطوير المهني للمعلمين والمعلمات، وتدعم حركة البحث العلمي، وتساعد صناع القرار، بالاستناد إلى جديد المعرفة التربوية، منبثاً من هذه المبادرة وتمتدناً أن تقدم للقراري والباحث الخدمة المنشودة منها.

## حملة الشارقة الثقافية «إذا مهتم بشي، يعني مهتم بالكاتب» في السعودية

## مسكوكات تذكارية احتفاءً بمرور 30 عاماً على افتتاح متحف عجمان

•• أبوظبي - وام

أعلن مصرف الإمارات العربية المتحدة المركزي بالتعاون مع دائرة التنمية السياحية في عجمان عن إصدار مسكوكات تذكارية من الفضة احتفاءً بمرور 30 عاماً على افتتاح متحف عجمان.

وسعى الطرفان من خلال إصدار هذه المسكوكات التذكارية إلى إبراز الدور التاريخي الذي يقوم به صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي عضو المجلس الأعلى حاكم عجمان واهتمامه بالموورث التراثي والحفاظ عليه والعناية به، إضافة إلى تسليط الضوء على تراث وحضارة دولة الإمارات، والدور الحيوي الذي يؤديه متحف عجمان الذي يعد كنزاً من الكنوز الإماراتية الثمينة لما فيه من مقتنيات تراثية تدل على التاريخ العريق للدولة.

وسيطرح مصرف المركزي 1000 مسكوكة من الفضة، زنة كل منها 40 غراماً. ويتضمن الوجه الأمامي للمسكوكة رسماً لصورة صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي، مع كتابة اسم سموه باللغتين العربية والإنجليزية، وتدوين تاريخ الإصدار بالعامين الميلادي

2021 والمهجري 1443.. أما الوجه الخلفي للمسكوكة، فيتضمن رسماً لصورة متحف عجمان مع كتابة اسم المتحف واسم مصرف الإمارات العربية المتحدة المركزي باللغتين العربية والإنجليزية. وسيتم تسليم المسكوكات المطروحة كافة إلى دائرة التنمية السياحية في عجمان، وبالتالي فإنها لن تكون متاحة للبيع في المقر الرئيسي للمصرف المركزي وفروعه، علماً بأن منافذ البيع ستكون في منطقة الحي التراثي في عجمان.

وقال الشيخ عبدالعزيز بن حميد النعيمي، رئيس دائرة التنمية السياحية في عجمان، إن هذه العملات التذكارية جاءت تكريماً لصاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي، ومبادراته الحريصة على العناية بالتراث الإماراتي، والتي امتدت لتشمل كل النواحي المتعلقة بالتراث سواء المعماري أو الشعبي أو الثقافي أو الأدبي.

يذكر أن متحف عجمان هو المتحف الرئيسي في الإمارة ويعود تاريخه إلى القرن الثامن عشر.. وقد كان مقراً لحاكم حتى عام 1970، ومن ثم تم تحويله لقرن الشرطة حتى عام 1979 قبل أن يصبح متحفاً في الأعوام اللاحقة.



تصل إلى 50% على الكتب في كبرى متاجر ومنصات البيع الإلكترونية، ووضعت الحملة رمز الاستجابة السريع (QR Code) على كافة لوحاتها الإعلانية في مختلف المدن العربية والأجنبية للحصول على الخصومات أو من خلال زيارة الموقع الإلكتروني sba.gov.ae/intobooks



ولا نهاية له، ويوجد كتاب يناسب كل إنسان مهما كان اهتمامه صغيراً أو كبيراً، استثنائياً أو مألوفاً، وبمجرد الانتهاء من قراءة هذا الكتاب، سيتطلع لقراءة كتاب آخر لإثارة اهتمامه مرة تلو مرة. ولأن الحملة تؤمن بأنه يوجد كتاب لكل شخص، وحول أي شيء، فتحت الباب أمام كل الأفراد في العالم للحصول على خصومات

•• الشارقة - الفجر

إذا مهتم بشي، يعني مهتم بالكاتب، عبارة كتبها "هيئة الشارقة للكتاب" في المراكز التجارية بالملكة العربية السعودية، لتنتقل رسالة الشارقة إلى العالم، في واحدة من أكبر الحملات الثقافية في المنطقة والعالم، وتعيد أنظار العالم إلى حقيقة أن عالم القراءة واسع



# الفكر

## كيف يجب أن تكون وجبات الطعام في الطقس الحار؟



أعلن الدكتور أندريه تياجينيوكوف كبير خبراء الرعاية الصحية الأولية في وزارة الصحة بموسكو، أنه في الطقس الحار يجب شرب الكثير من الماء وتناول الخضروات والفاكهة، وتجنب الأطعمة الثقيلة.

وقال الخبير في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، "من الضروري في الطقس الحار التحكم بتوازن المحلول الملحي في الجسم، لأن الجسم يفقد نتيجة التعرق الكثير من الماء، ما يؤدي إلى جفاف الجسم. لذلك يفضل شرب الكثير من الماء. ولكن ليس دفعة واحدة، بل تدريجياً على شكل رشفات صغيرة كيلا تسبب عبثاً على الكلى. ومن الأفضل شرب الماء الطبيعي، وليس

## هل يمكن فقدان الوزن بفضل الحمامات الساخنة؟

قال خبير التغذية مايكل موسلي، في حديث نقلته Daily Express، إن الحمام الساخن يمكن أن يساعد في حرق السعرات الحرارية، ويساعد الإنسان في إنقاص وزن جسمه.

ونقل الخبير عن دراسة شارك فيها جامعة لوبورو، أن المشاركين في التجربة، استلقوا لمدة ساعة في حوض استحمام ساخن مجهز بأجهزة لقياس عدد السعرات الحرارية المحروقة. وتبين في نتيجة التجربة، أن موسلي أحرق 240 سعرة حرارية، أي ما يعادل نزهة بخطوات سريعة خلال 30 دقيقة.

من جانبه قال عالم الفسيولوجيا والباحث الجامعي ستيف فولكنر: "قبل كل شيء، قمنا بقياس استهلاك الطاقة أثناء التجربة. وتبين لنا وجود زيادة بنسبة 80 في المائة في إنفاق الطاقة خلال ساعة واحدة من الحمام الساخن".

وذكر فولكنر، أنه يمكن أن يُعزى هذا التأثير الفعال إلى بروتينات الصدمة الحرارية - وهي بروتينات محددة تتشكل عندما تتعرض الخلايا لفترة وجيزة لدرجات حرارة أعلى من مداها الطبيعي. ويرى الباحث أن، المستويات المرتفعة من هذه البروتينات على المدى الطويل، يمكن أن تحسن التحكم في نسبة السكر في الدم وإنتاج الأنسولين.

## مواد غذائية لا ينصح بتناولها مع اللحم

أعلنت الدكتورة تاتيانا بوتشاروفا، خبيرة التغذية الروسية وأخصائية الغدد الصماء، أن اللحم لن يجلب أي فائدة للجسم عند تناوله مع بعض المواد الغذائية.

وتقول في حديث لوكالة "نوفوستي" الروسية للأنباء، "يجب ألا يتم الجمع بين اللحم ومنتجات الألبان في وجبة الطعام. لأن الكالسيوم الموجود في الحليب والزبادي، يعيق امتصاص الحديد بمعدل 50-60%. وهذا تجب مراعاته عندما يتعلق الأمر بتغذية الأطفال والنساء الحوامل ومن يعاني من فقر الدم".

وتنصح الأخصائية بشرب الماء أو كوب من عصير الحمضيات بعد تناول اللحم، بدلا من القهوة والشاي. لأن التانين (العفص) الموجودة في هذه المشروبات يعيق امتصاص الحديد أيضا.

وتقول، "بالإضافة إلى هذا، يصبح هضم اللحم صعبا مع الأطعمة التشنؤية: الخبز والبطاطا والذرة والمعكرونة. صحيح هذا متبع، ولكن من الأفضل على من يميل إلى السمنة تجنبه، والأفضل لهم تناول اللحم مع الخضار والخضروات".



بجعة وصغيرتها تمشيان على طريق كويتانا السريع في بيرث، أستراليا. رويترز

## قرأت لك

القهوة



كشفت دراسة حديثة، أن القهوة لها دور فعال في الحماية من مخاطر الوفاة المبكرة؛ فوائدها الطبية المعروفة. وأجابت الدراسة التي نشرتها دورية الجمعية الأمريكية الطبية، عن تساؤل انتشر بين محبي تناول القهوة؛ وهو (هل القهوة تسبب الوفاة المبكرة؟)، وجاءت النتائج عكس ما هو معروف.

وتبين أن القهوة الفورية وتلك الخالية من الكافيين لا تسببان الوفاة، وهما أقل ضرراً للجسم مقارنة بحبوب البن، بالإضافة إلى دور القهوة الفعال في الحماية من خطر الوفاة المبكرة.

وأشارت الدراسة، إلى بعض الفوائد الطبية المعروفة للقهوة، كالوقاية من أمراض القلب وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم.

وقام الباحثون القائمون على الدراسة، بتحليل بيانات متعلقة بالعادات الصحية لنصف مليون شخص، تراوحت أعمارهم ما بين 38 عاماً و73 عاماً.

على الرغم من أن نتائج الدراسة تتوافق مع دراسات كثيرة أجريت مؤخراً، إلا أنها تصطدم مع حكم محكمة لوس أنجلوس العليا، التي أقرت فيها بأن عبوات القهوة في كاليفورنيا يجب أن يصاحبها تحذير من السرطان؛ لكونها تحتوي على مادة كيميائية مسرطنة تستخدم في عملية التحميص.

## سؤال وجواب

- من هو الشاعر الذي ترجم رباعيات الخيام لـ لغة العربية؟  
- الشاعر أحمد رامى
- ماذا تعني كلمة القاموس في اللغة العربية؟  
- البحر الواسع.
- ما هو اليراع؟  
- القمل.
- ماذا يعني اللقب الهندي مهاتما ومن أطلقه على الزعيم غاندي؟  
- الروح الناضلة وأطلقه طاغور.
- من أي اللغات جاءت كلمة البيجاما؟  
- فارسية وتعني غطاء الأرجل.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الفيل يستخدم أذنه لتنظيم درجة حرارة جسمه.
- هل تعلم أن المحيط المتجمد الشمالي هو الأصغر في العالم.
- هل تعلم أن الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً هي القلق والاكتئاب.
- هل تعلم أن ليزر تعني (تضخيم الضوء بإنبعاث الإشعاع المحفز).
- هل تعلم أن التماسيح لا يمكنها أن تنمو خارج البرك التي تعيش بها.
- هل تعلم أن عدد النحل في الخلية الواحدة تكون مؤلفة من: ملكة واحدة، وآلاف النحلات الأخرى العاملة، فالملكة تضع كل البيوض، فهي قد تضع 1500 بيضة كل يوم وحوالي 250.000 بيضة كل فصل. والبيوض المخصبة تنمو لتصبح نحلات عاملات، أما البيوض غير المخصبة فتتطور إلى ذكور (زنابير).
- هل تعلم أن خيوط العنكبوت مصنوعة من غدد بطنية محددة. يخرج الحرير عبر ثقب صغيرة جداً من أعضاء النزل عند رأس البطن. ويخرج كسائل سرعان ما يتجمد عند ملامسته للهواء. لهذه الخيوط الحريرية أنواع هي: الحرير اللزج الذي يستعمل في النسيج لالتقاط الفريسة، والنوع القوي الذي يدعم الكوالج التي ليست لرجة، وحرير الشرائق الذي توضع فيه البيوض. وبعضها ناعم ومنفوش، والآخر متين ليضي.

## قصة الرجل المبارك!

تساجرت مجموعة من النساء مع زوجة جحا وقالت لها احداهن انت يا زوجة الرجل التافه اذهبي عنا ألا ترين نفسك لا تردتي حتى قطعة واحدة من الذهب.. هيا اذهبي من هنا.. فصرخت زوجة جحا وقالت بل عندي من الذهب الكثير لكني لا احب ان البسه حتى لا تحسدي احداكن، وتركتهن وانصرفت باكيه.

في البيت عرف جحا ما حدث وغضب لجرح كرامة زوجته وام اولاده وقال لها نعم انت سليطة اللسان وجباره لكني احبك فأنت ام اولادي ولن اجعلك تخجلين بينهن ابدا.. قام جحا من فوره إلى غرفته وجلس وحيدا يفكر فيما العمل مع هؤلاء النسوة وكيف يحقق أمنية زوجته حتى لا يقطن عليها كاذبة.. حاول جحا النوم لكنه ظل قلقاً حتى اتته فكرة، في الصباح خرج جحا مبكراً جداً من بيته وقد تنكر في صورة رجل عجوز وارندى ثياباً قديماً كان والده يملكها وليس معها عمامة كبيرة خضراء وعباءة بيضاء ثم خرج على طريق القرية وجلس هناك تحت احدى اشجار وعندما بدأ الناس يستيقظون ويخرجون قام من مكانه وسار بهدوء ليدخل القرية فرأه بعض من اهلهما وسألته احدهم من اين جئت ايها الشيخ الطيب؟ وماذا تريد؟ فقال جنت من بلاد الحجاز عابراً قريبتكم ورايد ان ارتاح قليلاً. فأسرع الرجل ليدعوه عنده ليتبرك به وهناك في بيت الرجل الذي كان يعرفه جحا تماماً نظر جحا إلى زوجة الرجل وقال انت يا ام مبروكة كيف حالك؟ فقال الرجل: وكيف عرفت ان ابنتي تدعى مبروكة؟ فقال جحا: أه كان هذا مكتوباً امام وجهي لكنك لا تراه يا علي. فصاح الرجل من فرحته وقال. وعرفت اسمي أيضاً أنت بالفعل رجل مبارك. في خلال ساعات قليلة عرفت القرية كلها بالرجل المبارك الذي حضر من الحجاز وينادي الناس بأسمائهم عندما ينظر لوجههم وعرفوا انه يقرأ الطالع ويكشف لهم المستور ويتنبأ بمستقبلهم فتدفق الناس عليه، كل منهم يعطيه بعض المال ليستطيع ان يعرف منه طالعه او مستقبله او اخباره فكان جحا يتظاهر بالتفكير والتعمن في وجه الشخص ثم يبدأ في الكلام ولا يسكت ابداً. اسبوعان مرا وجحا يجلس ضيفاً في كل بيت يوم واحد فقط حتى جمع من المال الكثير الكثير ثم أعلن نيته في الرحيل فحزن الناس بشدة وجاءوا لودعوه محمليين بالهدايا الكثيرة الغالية فحملها وشكرهم وخرج من القرية راكباً بغلاً عالية منحها له احد الموترين في القرية. فذهب إلى القرية المجاورة وباع البغلة بسعر كبير واشترى حمارين وعاد كما كان إلى اهله جحا وقد حمل الحمارين بالهدايا ووصل إلى بيته وضم زوجته إلى صدره وهو يقول انتتمت لك. ومنحها ما معه من نقود كثيرة جداً اشترت بها ذهب وملابس جديدة وحضرت بهم احدى الأعراس فكانت اجمل من العروس واخرست ألسنة نساء القرية كلهن وعادت لتمنح جحا قبلة حانية وهي تقول لا شمت الله فيك النساء ابدا يا جحا.. اوحشتنا فقال لها: أسف يا زوجتي الحبيبة كنت في الحجاز!

