

ص 22

طلاب الإمارات يفوزون في
تحدي «جدد عالمنا» لمواجهة
ندرة المياه العالمية



ص 35

جلاء بدر:
أبحث عن الدراما الصعبة
وأعشق التحدي والمجازفة



الشوكولاتة .. هل يمكن أن
تساعد على إنقاص الوزن؟

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

طبيبة تكشف سببا مفاجئا لزيادة الوزن

لقت طبيبة التغذية الروسية، أولغا شميلييفا، إلى أن تناول غير المحدود للتوت قد يسبب زيادة الوزن.

وقالت الطبيبة في حديثها لقناة "فيزدا" الروسية: "إذا يوجد هناك خطر لزيادة الوزن فيجب الإشراف بشدة على كمية التوت، لأن زيادة الوزن بسبب تناولها أمر ممكن. لأن ثمرة التوت لها سرعات حرارية عالية".

وأشارت في الوقت ذاته إلى أن فاكهة التوت مصدر للفيتامينات والمعادن، ويمكن تناولها بأمان دون أي قيود، في حال عدم وجود وزن زائد.

وأكدت الطبيبة أيضا أن أي مواد غذائية قد تسبب زيادة الوزن في حال اتباع نظام غذائي غير لائق ونشاط بدني منخفض.

انطلاق الصيد في أكبر بحيرة مصرية بسيناء

انطلقت عملية الصيد في بحيرة البردويل أسرق وأكبر بحيرة طبيعية مصرية في شبه جزيرة سيناء على البحر المتوسط بعد توقف دام ستة أشهر، للمحافظة على الشروة السمكية والبيئة في البحيرة.

وأعطى محافظ شمال سيناء اللواء محمد عبد الفضيل شوشة شارة البدء للصيد في البحيرة الجمعة وسط فرحة عارمة بين الصيادين والأهالي.

وقال عبد الفضيل إن نحو 1228 مراكبا انطلقت للعمل في البحيرة والتي يبلغ طولها نحو 130 كيلومترا ويعمل فيها نحو 5500 صياد وعامل مما يساهم بشكل كبير في القضاء على البطالة التي يعاني منها الشباب في سيناء.

وأضاف أن بحيرة البردويل تعد من أكبر وأنظف وأعرق البحيرات في الشرق الأوسط وليست في مصر فقط وتجذب الصيادين من محافظات دمياط وبورسعيد والسويس والإسماعيلية، مؤكداً أن ذلك جاء بالتنسيق مع الأجهزة الأمنية في سيناء.



أطعمة يُفضل الابتعاد عنها قبل الخلود للنوم؟

العشاء قد يؤدي إلى تكوين المخاط وعسر الهضم.

4- التفاح يساعد البكتين، وهو نوع من الألياف الموجودة في التفاح في التحكم في نسبة السكر في الدم ومستويات الكوليسترول، ولكن من الصعب هضمها أثناء الليل، وبالتالي يمكن أن تؤدي إلى الحموضة، ويوصي خبراء التغذية أيضا بتجنب تناول الفاكهة في العشاء.

5- البروكلي والقرنبيط البروكلي والقرنبيط خضراوات مليئة بالفيتامينات، ولكنها تحتوي أيضا على كمية كبيرة من الألياف غير القابلة للهضم، والتي تستغرق وقتا أطول للهضم، وتناول هذه الخضروات قبل النوم يعني أن جسمك قد يضطر إلى مواصلة العمل لهضمها أثناء النوم، وهذا سوف يمنعك من الحصول على نوم جيد ليلاً.

6- المكسرات يمكن أن تساعد المكسرات مثل اللوز والفستق والجوز في الحفاظ على ضغط الدم الطبيعي وتعزيز صحة القلب، ولكن نظراً لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية، يمكن أن تؤدي هذه الأطعمة الغذائية إلى زيادة الوزن إذا تم تناولها بعد العشاء.

7- الشوكولاتة الداكنة تحتوي الشوكولاتة الداكنة على نسبة عالية من مضادات

العشاء قد يؤدي إلى تكوين المخاط وعسر الهضم.

4- التفاح يساعد البكتين، وهو نوع من الألياف الموجودة في التفاح في التحكم في نسبة السكر في الدم ومستويات الكوليسترول، ولكن من الصعب هضمها أثناء الليل، وبالتالي يمكن أن تؤدي إلى الحموضة، ويوصي خبراء التغذية أيضا بتجنب تناول الفاكهة في العشاء.

5- البروكلي والقرنبيط البروكلي والقرنبيط خضراوات مليئة بالفيتامينات، ولكنها تحتوي أيضا على كمية كبيرة من الألياف غير القابلة للهضم، والتي تستغرق وقتا أطول للهضم، وتناول هذه الخضروات قبل النوم يعني أن جسمك قد يضطر إلى مواصلة العمل لهضمها أثناء النوم، وهذا سوف يمنعك من الحصول على نوم جيد ليلاً.

6- المكسرات يمكن أن تساعد المكسرات مثل اللوز والفستق والجوز في الحفاظ على ضغط الدم الطبيعي وتعزيز صحة القلب، ولكن نظراً لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية، يمكن أن تؤدي هذه الأطعمة الغذائية إلى زيادة الوزن إذا تم تناولها بعد العشاء.

7- الشوكولاتة الداكنة تحتوي الشوكولاتة الداكنة على نسبة عالية من مضادات

هناك بعض الأطعمة التي نحبها ونعشقها وقد تعتبر مفيدة ومغذية، إلا أنها قد تصبح عكس ذلك إذا ما تناولناها قبل النوم مباشرة، بحسب ما أورده موقع "هيلث لاين" Healthline. المعنى بالشؤون الصحية.

فيمكن أن يكون للعديد من المواد الغذائية التي تعتبر مغذية في الواقع، رد فعل عكسي إذا تناولناها في وقت غير مناسب من اليوم، خاصة في الليل وقبل النوم.

فتناول بعض أنواع الأطعمة في وقت قريب جداً من وقت النوم يمكن أن يجعل من الصعب علينا النوم، حيث يمكن أن تصيبنا تلك الأطعمة بحرقة في الليل أو عسر الهضم، وبالتالي تسبب لنا الأرق وتمنعنا من التمتع بنوم هادئ أثناء ساعات الليل.

البطيخ صديق البشرية

أثبتت الدراسات الحديثة بأن البطيخ بأنواعه ينطوي على فوائد صحية كثيرة، خصوصاً فيما يتعلق بسلامة الأمعاء والكلية، إلا أن الكثيرين لا يعلمون بأن للبطيخ فوائد تجميلية عديدة.

فيما يلي أهم الفوائد التجميلية للبطيخ: بحسب ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

الشمام صديق للبشرة: تحتوي ثمار الشمام على مغذيات طبيعية مثل فيتامينات A, B, C، والتي تساعد بشرتك على التوهج.

يساعد على التخلص من التهاب البشرة: تعتبر قشور البطيخ مثالية لمحاربة التهابات الجلد، وتساهم في تخفيف أية أعراض التهابية للبشرة.

تجديد البشرة: البطيخ مليء بفيتامين E الذي يساعد على حماية البشرة وتجديدها.

يحارب تساقط الشعر: يحتوي البطيخ على الإينوزيتول لذا فإنه يعمل على محاربة تساقط الشعر. يمكنك وضع لب البطيخ على الشعر وتركه لدقائق قبل غسله.

إبطاء الشيخوخة: بسبب احتواء البطيخ على مضادات أكسدة قوية والعديد من الفيتامينات، فإنه يحارب التجاعيد والجذور الحرة.

حماية خلايا البشرة من التلف: لاحتوائه على العناصر الغذائية من فيتامينات ومعادن فإن البطيخ يلعب دوراً مهماً في حماية خلايا البشرة من التلف.

تعاذر مرضى النقرس من تناول هذا الطعام

قالت خبيرة التغذية الألمانية كريستينا إيسر إن نبات الهليون قد يضر مرضى النقرس، حيث إنه يحتوي على مادة "البورين"، التي يقوم الجسم بتفكيكها إلى حمض اليوريك، الذي يتسبب بدوره في ظهور المتاعب لدى مرضى النقرس مثل آلام المفاصل.

وأضافت إيسر أن هذا لا يعني أنه يتعين على مرضى النقرس الاستغناء التام عن الهليون، حيث ينبغي تناوله بكمية لا تزيد عن 200 غرام.

جدير بالذكر أن نبات الهليون يتمتع بفوائد صحية جمّة، حيث إنه قليل السعرات الحرارية بفضل محتواه العالي من الماء، كما أنه غني بالألياف الغذائية، التي تساعد على الشعور بالشبع لمدة طويلة، وبالتالي فهو يساعد على إنقاص الوزن والتمتع بالرشاقة.

وبالإضافة إلى ذلك، يعد الهليون كنزاً من المعادن والفيتامينات، حيث إنه يزخر بفيتامين B و C و E والكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد والفوسفور.

نصائح لتخفيف علامات تمدد الجلد

تمثل علامات التمدد مشكلة جمالية تُؤرق الكثير من النساء، حيث تحرم هذه العلامات قبيحة الظهر المرأة من ارتداء الملابس القصيرة والمكشوفة خلال فصل الصيف.

وأوضحت بوابة الجمال "هاوت.دي" أن علامات التمدد تنشأ بسبب ضعف النسيج الضام المسؤول عن مرونة البشرة.

ويرجع ضعف النسيج الضام إلى أسباب عدة مثل العوامل الوراثية والبدانة والتأثيرات الهرمونية كالحمل والإفراط في ممارسة الرياضة (مثل بناء العضلات) والنمو السريع كما هو الحال في مرحلة الشباب.

وأضافت البوابة الألمانية أنه يمكن مواجهة علامات التمدد في البداية من خلال استعمال الكريمات المحتوية على فيتامين E والكولاجين وحمض الهيالورونيك، حيث يعد فيتامين E مسؤولاً عن آليات إصلاح البشرة ويحافظ على مرونتها، بينما يعمل الكولاجين على شد النسيج الضام. أما حمض الهيالورونيك فيرطب البشرة من الداخل ويمتحنها مظهراً أملساً ومتجانساً.

وإذا لم تنجح الكريمات في مواجهة علامات التمدد، فيمكن حينئذٍ إزالتها بواسطة الليزر أو الموجات فوق الصوتية والوخز بالإبر الدقيقة (Micro needling).

الهاكا تدخل على خط أزمة الدراما المغربية

أصدرت الهيئة العليا للاتصال السمعي البصري بالمغرب، والمعروفة اختصاراً بـ "الهاكا"، بلاغاً توصلنا به، تؤكد فيه أهمية صون حرية الإبداع الفني، بعد تلقيها لعدد من الشكايات بشأن الأعمال التخيلية الدرامية، التي تعرض في شهر رمضان الجاري بالتلفزيون المغربي، والتي رأى فيها بعض المهنيين إساءة لمهنتهم وتبخيساً من قيمتها.

وتوضح أن التمثيل النقدي لمهنة معنية في عمل سمعي بصري "لا يشكك قذفاً"، كما هو معروف قانوناً، ولا يقصد منه الإساءة، بل هو مرتبط باختيارات فنية معنية لأصحاب العمل، الغرض منها نقد بعض الظواهر الاجتماعية، والتي تدخل في صلب مهمة ودور الإعلام والفن.

وجاء في بلاغ الهيئة العليا للاتصال السمعي البصري، الذي حصلت "سكاي نيوز عربية" على نسخة منه، أنه بعد تدارس جلساتها للشكايات العديدة التي توصل بها من طرف أفراد أو جمعيات أو تنظيمات مهنية، والتي تزايدت بشكل كبير خلال شهر رمضان، اعتباراً للبرمجة المكثفة للأعمال التخيلية من إنتاج وطني) مسلسلات وسيتكومات وسلسلات فكاوية، أن "حرية الإبداع كما هي مضمونة دستورياً، لا سيما في الأعمال التخيلية، جزء لا يتجزأ من حرية الاتصال السمعي البصري كما كرستها القانون 77.03، المتعلق بالاتصال السمعي البصري، وبالتعاون رقم 11.15 المتعلق بإعادة تنظيم الهيئة العليا، إذ لا يمكن للعمل التخيلي أن يحقق وجوده ويكسب قيمته دون حرية في كتابة السيناريو، وفي تشخيص الوضعيات والمواقف، وفي تجديد الأدوار وتمثيل الشخصيات، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بعمل هنلي أو فكاوي".

تدابير يجب اتخاذها عند إدمان طفلك للحاسوب

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن استخدام الحاسوب لممارسة الألعاب وتصفح الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي بات من مفردات الحياة اليومية للأطفال والشباب في الوقت الحاضر.

وأضافت الرابطة أن الاستخدام المفرط للحاسوب قد يتحول إلى إدمان، وهو ما يمكن للوالدين الاستدلال عليه من خلال ملاحظة بعض العلامات، التي تدق ناقوس الخطر مثل فقدان السيطرة، أي عدم القدرة على تحديد مدة الاستخدام، بالإضافة إلى الشعور بالتوتر وسرعة الاستشارة في حال حرمان الطفل من استخدام الحاسوب.

وتشمل أعراض إدمان الحاسوب أيضاً إهمال الدراسة والنظافة الشخصية والهوايات والعلاقات الاجتماعية وعدم انتظام إيقاع النوم.

وفي حال ملاحظة هذه الأعراض يتعين على الوالدين التحدث مع الطفل والاتفاق معه على ضوابط محددة لاستخدام الحاسوب، مع مراعاة الحرص على تشجيعه على ممارسة أنشطة بديلة مثل الرياضة وهواياته المفضلة. وإذا لم تقلح هذه التدابير فينبغي حينئذٍ استشارة طبيب نفسي لمواجهة إدمان الحاسوب من خلال الخضوع للعلاج السلوكي.



وباء كوفيد - 19 يحفز التجارة الإلكترونية

أدت القيود المفروضة لمكافحة فيروس كوفيد-19 - إلى تحفيز التجارة الإلكترونية العام الماضي، غير أن ذلك لم ينطبق على جميع شركات التسوق عبر الإنترنت، بحسب تقديرات نشرتها الأمم المتحدة أمس الاثنين.

وأفاد تقرير صادر عن مؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية "أونكتاد" أن هذا القطاع حقق "انتعاشاً ملفتاً" في ظل القيود المفروضة على الحركة، في حين أنهك الوباء قطاعات كاملة من الاقتصاد.

وأشارت الهيئة إلى عواقب سلبية للأزمة الصحية على السفر وخدمات تشارك السيارات، مستندة في ذلك إلى إحصاءات سبع دول هي أستراليا وكندا والصين وكوريا الجنوبية وسنغافورة والمملكة المتحدة والولايات المتحدة، تمثل معا حوالي ثلثي الصفقات الإلكترونية لمواقع البيع من الشركات إلى المستهلكين مباشرة "بي توي".

جامعة الإمارات تنظم المجلس الرمضاني «الشيخ حمدان فارس التميز والإحسان»

زكي نسيبة؛ كان الشيخ حمدان رجل الدولة المهيب، وشخصية صارمة تختزن قلباً رؤوفاً رحيماً، مع حرص مطلق على المصاحبة الوطنية



الله -سبقي نبيراً مضميناً، ومرزماً عظيماً تتوارثها الأجيال القادمة، لتحمل من بعده راية العطاء والعمل وبوفاً وإخلاص من أجل رفعة وتقدم الوطن".

وقال زكي نسيبة خلال مشاركته -عن بعد- في المجلس الرمضاني الذي نظّمته كلية التربية بجامعة الإمارات تحت عنوان "الشيخ حمدان فارس التميز والإحسان": "كنت شخصياً أتابع بإعجاب كبير مسيرة الشيخ حمدان رحمه الله وهو يرافق الشيخ زايد في جميع رحلاته في الخارج، وفي لقاءاته مع الزعماء والسياسيين الأجانب والعرب، حيث تعرفنا عن كثر أن وراء صرامة شخصيته، وعزوفه عن وسائل الإعلام، قلب رؤوف رحيماً، منفتح على الجميع، مع رؤية ثابتة بعيدة النظر، يقودها حرص مطلق على المصاحبة الوطنية".

وختتم معالي زكي نسيبة كلمته قائلاً: "إنني على يقين بأن مسيرة التميز والإحسان الحافلة بالعطاء والإنسانية التي بدأها الشيخ حمدان بن راشد -رحمه

الله -سبقي نبيراً مضميناً، ومرزماً عظيماً تتوارثها الأجيال القادمة، لتحمل من بعده راية العطاء والعمل وبوفاً وإخلاص من أجل رفعة وتقدم الوطن".



جامعة أبوظبي تدرج أكاديمية للخريجين لتقديم الدعم وفرص التطوير لخريجها

تمتيزه، بل والاستمرار في بناء وتعزيز التواصل مع طلبتها. ويؤكد إطلاق أكاديمية الخريجين على التزام الجامعة بتوفير مستويات رائدة في التعليم وأدوات تطويرية ترفد الخريجين على المدى البعيد، وكذلك توسيع العلاقات والشراكات التي تساعدهم على النجاح وحث قدراتهم الشخصية والمهنية".



هوية الخريجين، وغير ذلك الكثير. وقال البروفيسور وهار أحمد، مدير جامعة أبوظبي: "لا يقتصر دور جامعة أبوظبي على توفير تجربة أكاديمية

خلال خدمات وبرامج التطوير المهني، وإثراء دور رابطة خريجي جامعة أبوظبي لتكون نواة لتعزيز علاقات الخريجين، وإنشاء منصات رقمية مستدامة للارتقاء بسبل التواصل بين خريجي الجامعة. وبالتعاون مع الخريجين والطلبة وإدارة الجامعة وشركائها، تتطلع جامعة أبوظبي إلى أن تمتد رسالتها لتتجاوز مرحلة التخرج والاستمرار في التواصل مع الخريجين وتقديم الدعم اللازم لهم من خلال إتاحة فرص متميزة تؤثر إيجاباً على مسيرتهم الأكاديمية والمهنية، بدءاً من برامج التوظيف، والفعاليات، والتواصل الاجتماعي والمجتمعي، وتسليط الضوء على قصص النجاح، والجلسات النقاشية، فضلاً عن المزايا الحصرية المقدمة من خلال بطاقة



طلاب الإمارات يفوزون في تحدي «جدد عالمنا» لمواجهة ندرة المياه العالمية

إماراتي لاستثمارها في مشروع لتعزير كفاءة نظام المياه ضمن مدارسهم. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال السيد إدورن جيل، مدير البرامج لدى جمعية تحالف المياه: "نؤمن بقدرته العقول الياقة المحبة للاستكشاف على طرح الأفكار المبتكرة القادرة على معالجة تحديات المياه العالمية والإسهام في تحقيق أهداف الأمم المتحدة في التنمية المستدامة. إذ تعتبر حماية موارد المياه واحدة من المقومات الأساسية لمستقبل مستدام، حيث يلعب الشباب دوراً رئيسياً في المساهمة بأفكارهم الإبداعية لإيجاد حلول تساعد على مواجهة تحديات المياه. ونهضم من خلال هذه المبادرة إلى المساعدة على نشئة جيل من المبتكرين الشباب الذين يهتمون بالموارد الطبيعية في العالم، ويتحلون بحسن المسؤولية تجاه حمايتها، وحيل المشاركة بإقبال وحماس كبيرين من قبل جيمع المتقدمين، ويهداه المناسبة، نشكر شركاءنا جميعاً لما قدموه

إبداعاتهم بتاريخ 22 مارس 2021، والذي يصادف اليوم العالمي للمياه. وبعد انتهاء الجولة الأولى، خضع المتأهلون للتدريب بإشراف مجموعة من متطوعي شركة زايليم، الرائدة عالمياً في مجال تكنولوجيا المياه، وغيرها من شركاء جمعية تحالف المياه، لمساعدتهم على تقديم مشاركتهم النهائية. وتولت لجنة متخصصة مكونة من أبرز المسؤولين التنفيذيين في القطاع، من كل من دروبيل ومجموعة عيسى صالح الفرق واليكترونكس وفارنك سيرفسز وماس للدهانات وزايليم، مهمة اختيار أول فائزين ضمن ثلاثة فئات عمرية (من 8 إلى 10 أعوام، ومن 11 إلى 13 عام، ومن 14 إلى 18 عام). وجررت مراسم الإعلان عن الفائزين بالتحدي أثناء الاحتفالات بيوم الأرض في 24 أبريل 2021، حيث حصلوا على جوائز نقدية بقيمة ثلاثة آلاف درهم

إبداعاتهم بتاريخ 22 مارس 2021، والذي يصادف اليوم العالمي للمياه. وبعد انتهاء الجولة الأولى، خضع المتأهلون للتدريب بإشراف مجموعة من متطوعي شركة زايليم، الرائدة عالمياً في مجال تكنولوجيا المياه، وغيرها من شركاء جمعية تحالف المياه، لمساعدتهم على تقديم مشاركتهم النهائية. وتولت لجنة متخصصة مكونة من أبرز المسؤولين التنفيذيين في القطاع، من كل من دروبيل ومجموعة عيسى صالح الفرق واليكترونكس وفارنك سيرفسز وماس للدهانات وزايليم، مهمة اختيار أول فائزين ضمن ثلاثة فئات عمرية (من 8 إلى 10 أعوام، ومن 11 إلى 13 عام، ومن 14 إلى 18 عام). وجررت مراسم الإعلان عن الفائزين بالتحدي أثناء الاحتفالات بيوم الأرض في 24 أبريل 2021، حيث حصلوا على جوائز نقدية بقيمة ثلاثة آلاف درهم

شرطة أبوظبي تطلق مبادرة «ساعاتهم سعدتنا» بمناسبة يوم العمال العالمي

أطلقت مديرية شرطة المناطق الخارجية بقطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي مبادرة "ساعاتهم سعدتنا" وذلك بهدف نشر السعادة بين العمال تزامناً مع يومهم العالمي الذي يصادف الأول من مايو سنوياً. وتضمن البرنامج زيارة قرية الجابر العمالية الفرق 1 وسط إجراءات وتدابير احترازية للوقاية من فيروس كورونا المستجد، وتم تكريم العمال وتوزيع الهدايا عليهم. وأكد العميد مبارك سيف السبوسي مدير مديرية شرطة المناطق الخارجية أن الاحتفالية والتكريم تأتي ضمن اهتمام شرطة أبوظبي ببناء العمل وتحفيزهم وتفعيل الشعور بالمسؤولية المجتمعية لديهم ومساندتهم باعتبارهم

أطلقت مديرية شرطة المناطق الخارجية بقطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي مبادرة "ساعاتهم سعدتنا" وذلك بهدف نشر السعادة بين العمال تزامناً مع يومهم العالمي الذي يصادف الأول من مايو سنوياً. وتضمن البرنامج زيارة قرية الجابر العمالية الفرق 1 وسط إجراءات وتدابير احترازية للوقاية من فيروس كورونا المستجد، وتم تكريم العمال وتوزيع الهدايا عليهم. وأكد العميد مبارك سيف السبوسي مدير مديرية شرطة المناطق الخارجية أن الاحتفالية والتكريم تأتي ضمن اهتمام شرطة أبوظبي ببناء العمل وتحفيزهم وتفعيل الشعور بالمسؤولية المجتمعية لديهم ومساندتهم باعتبارهم

أطلقت مديرية شرطة المناطق الخارجية بقطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي مبادرة "ساعاتهم سعدتنا" وذلك بهدف نشر السعادة بين العمال تزامناً مع يومهم العالمي الذي يصادف الأول من مايو سنوياً. وتضمن البرنامج زيارة قرية الجابر العمالية الفرق 1 وسط إجراءات وتدابير احترازية للوقاية من فيروس كورونا المستجد، وتم تكريم العمال وتوزيع الهدايا عليهم. وأكد العميد مبارك سيف السبوسي مدير مديرية شرطة المناطق الخارجية أن الاحتفالية والتكريم تأتي ضمن اهتمام شرطة أبوظبي ببناء العمل وتحفيزهم وتفعيل الشعور بالمسؤولية المجتمعية لديهم ومساندتهم باعتبارهم



جولة افتراضية في مجلس شرطة أبوظبي لمتحف شرطة المربعة

نظمت لجنة الأدياء والقراءة بالتنسيق مع إدارة الشرطة المجتمعية بشرطة أبوظبي جولة ميدانية افتراضية في متحف شرطة المربعة بمدينة العين بعنوان "قلعة المربعة - تاريخ شرطة أبوظبي" وحضر الجولة عدد كبير من الجمهور. وأكد العميد الدكتور جمال محمد النقيي رئيس اللجنة حرص واهتمام اللجنة على تنفيذ المبادرات والأنشطة الهادفة وتبادل المعارف والرؤى التي تتوافق مع قيم ومبادئ مجتمع الإمارات إلى جانب التعريف بالموثوقات الشرطية والتي تمثل دلالات مهمة للمتمسكين وفراد المجتمع. وأثنت الأستاذة شيخة المهيري مدير إدارة المكتبات في دائرة الثقافة والسياحة على التعاون المشترك بين شرطة أبوظبي ودائرة الثقافة وحرص الجهتين على بناء وتطوير شراكة استراتيجية داعمة لرؤية القيادة الرشيدة وأهدافها في الارتقاء المستمر بالخدمات وفقاً لمتطلبات المجتمع في التنمية المستدامة.

وأكد الأستاذ حميد عبد الله المزيني الباحث في تاريخ شرطة أبوظبي اهتمام القيادة العامة بالموثوق الشرطي وتعريف المجتمع به منذ بداية تأسيس ونشأة شرطة أبوظبي العام 1957 ومرحلة التطور التي جعلت من أبوظبي أكثر المدن أمناً على مستوى العالم ومسيرة الإنجازات التي حققتها وذلك عبر الجولة الافتراضية في متحف شرطة المربعة مشيراً إلى أن الجولة شملت التعريف بقلعة المربعة والتي تعد رمزاً ومعلم تاريخياً وثقافياً في مجتمعنا. وأشار إلى دور شرطة أبوظبي في نشر التوعية بالموثوق الشرطي والتعريف بالثقافة الإماراتية، والأزياء القديمة والدوريات المستخدمة سابقاً وحرصها على إبراز إرث شرطة أبوظبي والذي يعد جزءاً من تاريخ دولة الإمارات. وأكد أهمية المحافظة على الموروث الشرطي الذي يعد جزءاً أصيلاً في تشكيل الهوية الوطنية والشخصية الإماراتية المعاصرة موضحاً أن متحف شرطة المربعة وجهة سياحية لدى الكثيرين، ويعد جسراً للتواصل العربي لمختلف فئات المجتمع ويسهم بصورة فاعلة في نشئة جيل واع يتراث الوطن.

د. عائشة الجابري تقدم محاضرة في العلامات المضيفة والمعدات الإنسانية عند الشيخ زايد

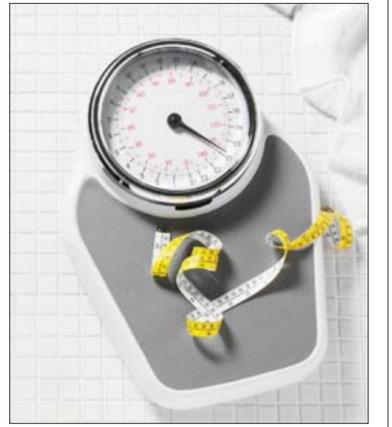
قدمت الدكتورة عائشة صالح عبدالله الجابري سفيرة النوايا الحسنة والعمل الخيري والإنساني في قارة أفريقيا محاضرة ضمن برامج إضاءات لراحة نفسية عن "بعد" بعنوان: "التاسع عشر من رمضان" يوم زايد للعمل الإنساني" تناولت فيها محطات متنوعة من شخصية الشيخ زايد العظيمة في الحكمة والأخلاق والإنسانية والعطاء والكرم والتسامح والعدل والسلام. وقدمت د. الجابري في الإضاءة التي تفاعل معها آلاف المتابعين بعض العلامات المضيفة والمحطات الإنسانية الخالدة ومبادرات الخير والعطاء والنهج المستدام للقيادة الرشيدة على خطى التوالد المؤسس، كما تناولت السمات والألقاب التي عرفت بها شخصية الشيخ زايد وأبرزها التوالد القائد، وحكيم العرب، وبطل الاتحاد، ورمز الشموخ،

وشيوخ العرب، وزايد الإنسانية، وزايد العطاء، وزايد الوفاء، وزايد المحب، وزايد الخير... واستندرت د. الجابري موقف شخصي حصل معها في جمهورية موريتانيا أثناء رحلة تكريمها كسفيرة النوايا الحسنة والعمل الخيري والإنساني، فكانت، كنت في جولة بإحدى الأسواق الشعبية للحرف اليدوية دخلت دكاناً لكي أشتري، فعلم صاحب المحل أنني من الإمارات، فأهداني هدية قيمة عربون محبة ووفاء للشيخ زايد. وأضافت الجابري قال لي هذا الرجل "أنت بنت زايد". فتأثرت بهذا الموقف وكيفية تعبير هذا الرجل عن مشاعر الحب والولاء لوالدا الشيخ زايد - رحمه الله- إنها المحبة الإنسانية الخالدة للشيخ زايد المحفورة عند كل الشعوب وفي مختلف قارات العالم. وشددت د. الجابري على أن الهدف من هذه الإضاءة رسالة واضحة للأجيال القادمة للحفاظ على إرث ونهج القائد المؤسس وأن تكون سيرته منهجاً مستمداً عند الأبناء في الإنسانية والخير والعطاء والوفاء والاخلاص، وبالتالي السير ونشر السلام والتسامح والمبادئ القيمة التي تعلمناها من المعلم الأول المغفور له - بإذن الله- الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان.

منوعات العقل 23



تزعم دراسة أن تناول كوب من الكاكاو على مدار اليوم بدلا من الوجبات الخفيفة، يمكن أن يساعد من يعانون من السمنة المفرطة على إنقاص الوزن حتى لو كانوا يتبعون نظاما غذائيا عالي الدهون.



حتى لو كنت تتبع نظاما غذائيا عالي الدهون

الشوكولاتة . هل يمكن أن تساعد على إنقاص الوزن؟



الكبد بنظام غذائي غني بالدهون مكمل بـ 80 ملليغرام من مسحوق الكاكاو لكل غرام من الطعام. وفحص الباحثون التغييرات في مرض الكبد الدهني، وعلامات الإجهاد التأكسدي، والاستجابة لمضادات الأكسدة، وتلف الخلايا في الفئران البدنية التي تتغذى على نسبة عالية من الدهون والتي عولجت بالمكملات. ووجد الخبراء أن الفئران المعالجة بالكاكاو اكتسبت وزنا بمعدل أقل بنسبة 21%، ولديها أوزان أصغر في الطحال - ما يشير إلى التهاب أقل - من الفئران التي تمت تغذيتها بالدهون والتي لم تحصل على مكمل الكاكاو. وفي نهاية فترة الدراسة التي استمرت ثمانية أسابيع، كان لدى الفئران التي تناولت الكاكاو نسبة دهون أقل بنسبة 28% في أكبادها من الفئران الضابطة. وكان لدى الفئران المعالجة بالكاكاو أيضا مستويات أقل بنسبة 56% من الإجهاد التأكسدي، ومستويات أقل بنسبة 75% من تلف الحوض النووي في الكبد مقارنة بالفئران التي تمت تغذيتها بالدهون. وأظهرت الدراسات السابقة في مختبر البروفيسور لاميرت، أن مستخلصات الكاكاو وبعض المواد الكيميائية الموجودة في مسحوق الكاكاو يمكن أن تنشط الإنزيمات المسؤولة عن هضم الدهون الغذائية والكربوهيدرات.

لذلك، من المحتمل أنه عندما تلتقت الفئران الكاكاو كجزء من نظامها الغذائي، منعت المركبات الموجودة في مسحوق الكاكاو هضم الدهون الغذائية، ما يعني أن الدهون تمر عبر أجهزتها الهضمية. ويعتقد البروفيسور لاميرت أنه على الرغم من أن التجارب استخدمت الفئران، فقد تحدث عملية مماثلة مع الكاكاو عند البشر. وقدمت الفئران البدنية نموذجا معمليا للأشخاص المصابين بمرض الكبد الدهني غير المرتبط بالكحول (NAFLD)، والذي يؤثر على نسبة كبيرة من سكان العالم. ويمكن أن يسبب NAFLD تندبا وتلفا لا رجعة فيه للكبد، ويمكن أن يتطور إلى تليف الكبد (تندب) وفشل الأعضاء. وقال لاميرت: "نظرا لارتفاع نسبة الأشخاص المصابين بالسمنة في الولايات المتحدة وأجزاء أخرى من العالم، هناك حاجة لتطوير تدخلات غذائية فعالة محتملة بدلا من مجرد عوامل وقائية". ونشرت الدراسة في مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية.

القلب التاجية والسكري النوع الثاني". لذلك، كان من المنطقي التحقق مما إذا كان استهلاك الكاكاو له تأثير على مرض الكبد الدهني غير المرتبط بالكحول، والذي يرتبط عادة بالسمنة البشرية. وتميل الشوكولاتة العادية والدائكة وكذلك الشوكولاتة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر، إلى احتواء كميات أقل من السكر والدهون وكتلة كاكاو أكثر. واستخدمت الدراسة منتجا من الكاكاو متوقفا تجاريا "بجرعة قابلة للتحقيق من الناحية الفسيولوجية" - ما يعني أنه يمكن للبشر مضاعفة مكافئها. وبالنسبة للبشر، يعمل على تناول حوالي 10 ملاعق كبيرة من مسحوق الكاكاو يوميا أو حوالي خمسة أكواب من الكاكاو الساخن يوميا. ولا ينصح البروفيسور لاميرت الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة - أو أي شخص آخر - بإضافة خمسة أكواب من الكاكاو الساخن إلى روتينهم اليومي، وعدم تغيير أي شيء آخر في نظامهم الغذائي. وقال: "من المحتمل أن يكون هذا التبادل مفيدا، خاصة مع اتباع نظام غذائي صحي شامل وزيادة النشاط البدني". وفي الدراسة، عولجت الفئران البدنية المصابة بأمراض

وفي تجارب معملية، أعطى باحثون أمريكيون الفئران البدنية المصابة بأمراض الكبد، مكمل غذائي من مسحوق الكاكاو لمدة ثمانية أسابيع. وعلى الرغم من أن الفئران كانت تتبع نظاما غذائيا عالي الدهون، وجد الخبراء أن المكمل الغذائي يقلل من تلف الحوض النووي وكمية الدهون في أكبادها. وفي حين أن هناك المزيد لتتعلم عن الفوائد الصحية للكاكاو، يعتقد الباحثون أنه قد يعمق بطريقة ما هضم الدهون الغذائية والكربوهيدرات، وبالتالي تجنب زيادة الوزن. ويعد مسحوق الكاكاو، وهو مكون غذائي شائع يستخدم بشكل شائع في إنتاج الشوكولاتة، غنيا أيضا بالألياف والحديد و"المواد الكيميائية النباتية"، وهي مركبات كيميائية قوية موجودة في النباتات معروفة بأنها تدعم جهاز المناعة وتقلل من مخاطر الإصابة بأمراض مثل السرطان والخرف والتهاب المفاصل وأمراض القلب والسكتة الدماغية. وقال معد الدراسة جوشوا لاميرت، من جامعة ولاية بنسلفانيا: "أشارت الدراسات إلى أن استهلاك الشوكولاتة مرتبط بتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأبيض، بما في ذلك السكتة الدماغية وأمراض



حليب الثدي لا يصيب الرضع بـ «كوفيد - 19»

تقدم دراسة جديدة مزيدا من الطمأنينة بأن الأمهات المصابات بـ SARS-CoV-2 يمكنهن إرضاع أطفالهن بأمان. ووجدت الدراسة التي أجريت على 55 رضيعا ولدوا لأمهات مصابات بـ «كوفيد-19» أن أيا منهم لم يصب بالفيروس، على الرغم من أن معظمهم بدأوا يحصلون على حليب الثدي في المستشفى.



أنة تم اكتشاف مثل هذه الأجسام المضادة في حليب الثدي لدى النساء المصابات، لكن من غير الواضح ما إذا كانت تساعد في حماية الأطفال. وأضاف: "لهذا السبب نحتاج إلى مزيد من البحث". وقال شلوماي إن ما يبدو واضحا بشكل متزايد هو أن خطر إصابة الأطفال بـ «كوفيد-19» عن طريق الرضاعة الطبيعية "منخفض جدا".

مغادرة المستشفى. وبشكل عام، توصي منظمة الصحة العالمية بملامسة الجلد للجلد والرضاعة الطبيعية بعد وقت قصير من ولادة الرضيع، وهذا ينطبق أيضا على الأمهات المصابات بـ «كوفيد-19». وطرح يوتيبينغ سؤالاً آخر: هل من الممكن أن يمد حليب الثدي هؤلاء الأطفال بأجسام مضادة للفيروس؟ وأوضح

وارتديت قناعا، فلا يوجد سبب يمنعك من الرضاعة الطبيعية". وقال يوتيبينغ إنه على الرغم من وجود توصيات بشأن الرضاعة الطبيعية بالفعل، فمن المهم أن تستمر الدراسات في تتبع ما إذا كانت التهابات الرضاعة المتعلقة بحليب الثدي تحدث أم لا. وأوضح الباحث الرئيسي الدكتور نوا أوفيك شلوماي، الذي يرأس وحدة حديثي الولادة في مركز هداسا الطبي بالجامعة العبرية في القدس، إن هذه النتائج الأخيرة لا تستبعد هذا الاحتمال. وتابع: "لكن من غير المرجح أن تنتقل العدوى عن طريق حليب الأم". ومن أجل الدراسة، تابع الباحثون 55 رضيعا ولدوا في المركز الطبي الإسرائيلي لأمهات ثبتت إصابتهن بفيروس SARS-CoV-2. وتم اختبار جميع الأطفال حديثي الولادة سلبيا للعدوى بعد الولادة بفترة وجيزة. ووقع إعطاء ثلاثة أرباع الأطفال حليب الثدي أثناء إقامتهم في المستشفى، وتم إرضاع نحو 85% منهم بعد العودة إلى المنزل. ولم يصب أي منهم بفيروس كورونا، بناء على اختبارات الفحص التي أجريت بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من

SARS-CoV-2، وإن الأمهات المصابات يمكن أن يرضعن من الثدي طالما أنهن يتخذن بعض الاحتياطات. وأشار الدكتور مارسيل يوتيبينغ، الأستاذ المساعد في كلية ألبرت أينشتاين للطب في مدينة نيويورك، في مقالة افتتاحية نُشرت مع الدراسة الجديدة في 13 أبريل في مجلة Pediatrics: "إذا غسلت يديك

وقال الباحثون إن النتائج تدعم النصائح الحالية من سلطات الصحة العامة. وفي العام الماضي، قالت منظمة الصحة العالمية (WHO) إن الأمهات المصابات بـ «كوفيد-19» المشبه بها أو المؤكدة يمكنهن مواصلة الرضاعة الطبيعية. وقالت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها إن حليب الأم "ليس مصدرا محتملا" لانتقال SARS-



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى الدعوى رقم 0000329/2021/أ.ج.ف.ح.ل.أ.ب.م.ن.ع.م (جزئي)
إلى : المدينة لعمال تنفيذ التصميم الداخلي الديكور - ذ.م.م
مجهول محل الإقامة : عجمان - النحل 1 - محمد عارف محمد ولي مياة / العنوان / محل الإقامة : عجمان - رقم الهاتف : 971568496229
فد رقم الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة :-
يطلب المدعي من المحكمة الموقرة تحديد موعد لفرع جلسة. والحكم بالزام المدعي عليها بان يؤدي له مبلغ 6000 درهم (ستة آلاف درهم) ورواتب متأخرة وانهاء تصريح العمل واستلام اصل جواز السفر المرفوع لدى المدعي عليها وبشكره وعودة الزامها بالمصاريف والرسوم.
لذا يتوجب عليك الحضور أمام الدائرة الثالثة دعوى اليوم الواحد العمالية الثالثة محكمة عجمان صباح يوم الموافق 2021/4/27 الساعة 13.00 لتتسلم ما تدعيهم من دفع ومستندات. وفي حالة عدم حضوركم او ارسال وكيل معتمد يتوجب عليكم الحضور أمام المحكمة سياتر الاجراءات القانونية في غيابكم.
تاريخ النشر 2021/4/20
مدير الخدمات القضائية
يوسف الحمادي

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0005518/2020/أ.ج.ف.ح.ل.أ.ب.م.ن.ع.م (جزئي)
إلى : المحكوم عليه / المدعى لتنظيم المعارض بينما حسام وبيع العريضي
٩١٦٢٢١٩
تحيطكم علما بأنه بتاريخ ٢٠٢١/١/١٧ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / حكيم الله شير الله بالثاني، نص الحكم
حكمت المحكمة : بمثابئة الحضورى :-
الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغ ٦٣٠٠٠ درهم " ثلاثة وستون الف درهم " والزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف ورفضت ما عدا ذلك من طلبات.
حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية..... يوما اعتبارا من اليوم التالي لتشره.
القاضي/حسام الدين مصطفي محمد خضير
محكمة الشارقة
المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
إعلان مفضّ ضدّه بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم 0000917/2021/أ.ج.ف.ح.ل.أ.ب.م.ن.ع.م (جزئي)
إلى المحكوم عليه : الأشكال الذهبية للمخاطبات الفنية - ذ.م.م
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ محمد فيروج ملا شيخ جانو . في القضية المشار اليها اعلاه
وبما ان المحكوم له المذكور قد قدم مطلب لتنفيذ الحكم المذكور ووقع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف 9229 درهم، بالإضافة الى تذكرة العودة الى وطنه وقيمتها 990 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
القاضي /واهل عبد الله
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
إعلان بموعد جلسة بالنشر
رقم الدعوى ٢٠٢١/٥٠ تجاري جزئي
بناء على طلب مدعي / مصنع مهنور للتغليف - ذ م م - الجنسية
الى / مدعي عليه / هارموني للصناعات - ذ م م - الجنسية
فأنت مكلف بالحضور أمام محكمة رأس الخيمة الابتدائية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد عنك في الساعة ١٠:٣٠ من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٥/٩ للإجابة على الدعوى وتقديم ما لديك من بيانات ودفع، وفي حالة تخلفك عن الحضور او ارسال وكيل عنك في الوقت فإن المحكمة ستبأمر الدعوى غيابيا.
الملاحظات : الإمارات / رأس الخيمة / الغيل - رأس الخيمة / المنطقة الصناعية
قسم التنفيذ
جلال علي جلال مرسى

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
الموضوع : اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 1186/2020 استئناف مدني
اعلان حضور امام الخبير المحاسبي / عامر عبد الكريم جودة
يتعين على المستأنف ضدهما (1 - محمد بلال عبد الرحمن -2- انشو كاندني لاناكال محمد أشرف) مجهولي محل الإقامة الحضور إلى مقر إدارة الخبرة وتسوية الميزانين الكائين في طابق الميزانين مكتب رقم (M09) بمجمع مياثن الحضمية للجواز مبنى (C) الواقع على شارع الثاني من ديسمبر في الفترة من 2021/5/4 حتى 2021/5/10 أثناء ساعات الدوام الرسمي من الثامنة صباحا حتى الواحدة ظهراً، لمقابلة الخبير المذكور وحضار كافة الوثائق والمستندات التي تؤيد موقفه في الدعوى (1186/2020 - استئناف مدني).
عن إدارة الخبرة وتسوية المنازعات
الخبير المحاسبي / عامر عبد الكريم جودة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم 49 / 2021 نزاع تعيين خبرة عقارى دبی
السادة : سي في تلك استشاريون مهندسون
حيث ان المتنازع : شمل جابر جاسب حسن الفرس
" أقام عليكم الدعوى رقم 49/ 2021 نزاع تعيين خبرة عقارى دبی، وبناءاً على الحكم الصادر من قبل محاكمه في بتاريخ 2021/04/13 بندين م/عاشة سليمان ال علي خبيراً هندسياً للدعوى ، لذلك يجب عليكم حضور اجتماع الخبرة الممدد يوم الإثنين الموافق 2021/5/10 الساعة 11.00 مساء من بعد عبر تطبيق (مايكروسوفت تيمز). كما يجب عليكم تقديم دفعكم والمذكرة الجوابية المتعلقة بالدعوى واتي مستندات او اوراق لرغوب تقديمها قبل او بحلول يوم الإثنين الموافق 2021/5/10 ، على ايميل الخبير info@aishaalali.com. وفي حال وجود أي استفسارات يرجى التواصل مع الخبرة على الأرقام الآتية (محرر: 054557052) ، علماً بأن الخبرة ستقوم بمباشرة المأمورية ولو في غياب الخصوم.
الخبير الهندسي
عاشة سليمان آل علي

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
إعلان بالنشر
بالدعوى رقم 1090 / 2021 تجاري جزئي - دبي
الى المدعي عليها / شركة مزون لتقاولات البناء - ذ م م
بما ان المدعيه / الباسل ل أعمال التكيف المركزي ش ذ م م. قد أقامت الدعوى المذكورة أعلاه وبما أن المحكمة قد انتهتتبا خبيراً في هذه الدعوى، ونظرا لعدم إمكانية التواصل الهاتفي او عن طريق البريد الإلكتروني مع المدعي عليها ، فإننا ندعوكم لحضور اجتماع الخبرة الثاني أو حضور ممثلكم القانوني الساعة 11:00 صباح يوم الثلاثاء 11-05-2021 بمكتب الخبير / محمد ناظم اسرب بدبي - عود مينا - بناية سيكيتروم - مكتب 15/102 - هاتف : 8818 04 313 لتقديم دفعوكم ومستنداتكم.
الخبير محمد ناظم اسرب
050 - 416 7395

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
إعلان بالنشر
الدعوى رقم 2006 لسنة 2021 تجاري جزئي
لدى محكمة الشارقة الاتحادية - دائرة اليوم الواحد المدنية والتجارية الدائرة الثالثة المرفوعة من : بنك مصر / فرع الشارقة)
ضد: عمرو جمال احمد عبد الله اسماعيل
-المدعي عليه : عمرو جمال احمد عبد الله اسماعيل
بالإشارة الى الحكم الصادر بتاريخ 2021/4/15 بندين خبيراً في هذه الدعوى اعلاه . تحظركم بأنه تم تحديد موعد إجتماع الخبرة الأول يوم الأحد الموافق 2021/5/9 الساعة 11.00 صباحاً على أن يتم التواصل مع مكتب الخبير قبل موعد الإجتماع لإعلامكم بالإجراءات والآلية المتبعة لتعد الإجتماع بالتاريخ والتوقيت المبين اعلاه، علماً بأن بيانات التواصل مع مكتب الخبير هي : هاتف رقم 04.2691222. بريد الكتروني info@nebrascapital.com / الخبير المصري / محمد بن دلوک
قيد رقم : 635

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
انذار عدلي بالنشر
رقم الانذار (٢٠٢١/٢٩١٢)
المندرة : جنيد تجارة لوازم التمديدات الصحية والكهربائية (ش.ذ.م.م) - فرع دبي
بوالة الحمامين / بدير محمد الفرح واحد سيف ماجد الطروش.
ضد المندر اليه - بيلارز إلكترونيكس ذ.م.م
توجه المندرة بهذا الانذار الى المندر اليها لإندارها بالآتي:-
تندر المندرة لهذا الإنذار بالتضامن وتكلفتها بالتضامن فيما بينهما بسرعة الوفاء بأن يدفعها لها مبلغ وقدره 41.605.1 درهم (واحد واربعون الف وستمئة وخمسة وثمانون درهم واحد فلس) قيمة الشيكات أرقام 2888 و 3935 المؤرخين في 2019/5/16 و 2019/10/24 والشمويين على بنك الامارات دبي الوطني من قبل المندر اليهما خلال المدة خلال خمسة أيام من تاريخه ولا يستظهر المندرة لإصدار الإجراءات القانونية اللازمة تجاه ذلك الأمر أمام المحكمة المختصة ومن سن يكون المندر اليهما مزعماً بسداد المبلغ المطالب به مع الفائدة القانونية من تاريخ الاحتساق وحتى تمام السداد والتعويض وكذا بالرسوم القضائية والصفوات ومقابل أتعاب المحاماة.
الكتاب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
انذار قانوني بالنشر
رقم (٢٠٢١/٢٩١٠)
المندرة : كور مينكلا للصناعات - ذ.م.م.
المندر اليه : نبيل فارس كرم - لبناني الجنسية
(مجهول محل الإقامة)
بموجب هذا الإنذار يتندر المندر - المندر اليه ويكلفه بالوفاء بمبلغ 50,057 درهما إماراتياً (خمسین ألفاً وسبعة وخمسين درهما إماراتياً) خلال مدة لا تتجاوز خمسة (5) أيام بدءاً من تاريخ هذا الإعلان خلافاً لذلك، سيتقدم المندر إلى القضاء لاتخاذ جميع الإجراءات القانونية اللازمة ضدكم والزامكم بدفع المبلغ المتقدم ذكره بالكامل (بما في ذلك فائدة التأخير القانوني بنسبة ١٢٪ سنوياً ابتداءً من تاريخ المطالبة القانونية وحتى التسوية الكاملة) ، بالإضافة إلى التعويض المناسب عن الضرر الموهني والمادي الذي لحق بالمندر بسبب عدم سدادكم هذا المبلغ في تاريخ الاحتساق وكذلك دفع الرسوم والشهقات القضائية (بما في ذلك أتعاب المحاماة).
الكتاب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢١/٢٩٠٧)
المندرة : مشاريع فراهش لملكها المتخصصة شركة الشخص الواحد ش.ذ.م.م
(سكنت تاجير السيارات - فرع مشاريع فراهش ذ.م.م)
المندر اليه / محمد خالد سعيد محمد سعيد شوكت (باكستاني الجنسية) (مجهول محل الإقامة)
يتوجه المندر بهذا الإنذار الى المندر اليهما لإندارها بالآتي
بموجب هذا الإخطار تنيب على المحظر اليه بسرعة سداد مبلغ 53.930.00 درهما (خمس وثلاثين ألف وستمئة وثلاثون درهما) وذلك في خلال 5 أيام من تاريخ نشر هذا الإخطار وفي حالة عدم التزامكم بالاستيفاء بالوفاء بالطالبة أتمه الذكر ستقوم المحطرة باتخاذ كافة الإجراءات القانونية اللازمة لاستيفاء المبلغ على طريق استصدار أمر أداء وفقاً لأحكام المواد (١٢ - ١٨ - 19) من قرار مجلس الوزراء رقم 33 لسنة 2020 بتعديل بعض أحكام قرار مجلس الوزراء رقم 2018/7. في شأن اللائحة التنفيذية لتفويض المهني لعام 1992 في حق المطالبة بالوفاء والتعويض عما أصاب المحطرة من أضرار وتنيب على المحظر اليها بما ورد اعلاه وذلك لأخذ العلم به وبمقتضاها.
الكتاب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢١/٢٩٧٢)
المندرة : شركة الوفاق للتسويق ش.م.م
المندر اليهم : 1 - مونا شيف 2 - شواتي كومار شيف
يتندر المندر لهذا الإنذار لبيضورة سداد مبلغ وقدره 1.032.827.00 درهم (فقط مليون واثنين وثلثين الف وستمئة وسبعة وعشرين درهم لا غير) للمندر خلال ثلاثون يوماً من تاريخه وحال امتناعكم عن السداد خلال هذه المهلة فإن المندر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزم لزامكم بتسوية المدونية المترصدة بمتكم بما فيها طلب بيع العقار رقم 9C-07 فيلزمكم رقم 9 يميني برج اي وايز 1 االباع مساحته 776.51 قدم مربع والوافق 238 P4- في قفلة الارض رقم 34 بمنطقة النخلة الأولى بإمارة دبي المملوك لكم والوافق للمندر طبقاً لأحكام القانون والمادتين (25) و(26) وما بعدها من قانون الرهن التاميني رقم 14 لسنة 2008 بإمارة دبي مع حفظ كافة حقوق المندر القانونيه الأخرى.
الكتاب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
إعلان بالنشر
رقم (٢٠٢١/٢٨١٧)
المندرة : مصنع المحيط للمطاط - بوكالة الحماي / احمد حسن المازمي
ضد - المندر اليه / قطب الدين محمد ماضي الدين محمد
الموضوع : طلب إعلان بالنشر
جلنا بموجب هذا الكتاب ننذركم بموجب سداد قيمة الشيكات أعلاه البالغ مجموعها إجمالي وقدره (15.000) درهم خمسة عشر الف درهم إماراتياً للمخطرة، وذلك خلال مدة اقصاها خمسة ايام من تاريخه والاسوف نضطر اسفين لاتخاذ الإجراءات القانونية بحكمكم وعلى مسؤوليتكم ونفقتكم مضاف إليها الفائدة القانونية ومحتظين بكافة الحقوق لأية جهة كانت.
الكتاب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
إعلان بالنشر
رقم (٢٠٢١/٢٩٨١)
المندرة : سكاي كورتنش ش.ذ.م.م. بوكالة الحماني / احمد حسن المازمي
ضد - المندر اليهما : 1 - اندكس بروبيتر زي ديليو سي لمتد
2 - علي أشرف تومبي
الموضوع : التصريح بإعلان المحظر اليهما نشرأ
جلنا بموجب هذا الكتاب ننذركم بموجب سداد قيمة الشيكات أعلاه البالغ مجموعها وقدره أربعة ملايين ومائتي وتسعون ألفاً وستمئة وواحد وتسعون درهما ومائتي وخمسة وثلاثون فلساً 4.098.991.88 درهم للمخطرة وذلك خلال مدة اقصاها خمسة ايام من تاريخه والاسوف نضطر اسفين لاتخاذ الإجراءات القانونية بحكمكم وعلى مسؤوليتكم ونفقتكم مضاف إليها الفائدة القانونية ومحتظين بكافة الحقوق لأية جهة كانت.
الكتاب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
انذار عدلي بالنشر
رقم (2021/3956)
المندرة : الجيد الهادي لصناعة مطابخ التجميل الكهربائية - ذ.م.م.
بوكالة الحماني/ياسين اوبنر الحامد رقم محرر 2021/1/57700
(مجهول محل الإقامة)
تنيب المندرة على هذا الإنذار بالآتي:
بموجب هذا الإخطار تنيب على المحظر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره 405.780.90 درهم (أربعمائة وخمسة الف وسبعمئة وثمانون درهم وتسعون فلس) والفائدة القانونية عنه بواقع 12% من تاريخ الاحتساق وحتى السداد التام، بالإضافة إلى الرسوم والصفوات وأتعاب المحاماة بموجب معاملات تجارية سابقة ما بين المندرة والمندر اليها الأخرى، ترصد بـ عمه الأخيرة لصالح موكنتنا (المندرة) محل مالي، وتناء على قامت المندر الأولى بتسليم عمده 49 شيكات مسجولين من حسابها البنكي رقم 1001284140027 الذي يملكه رأس الخيمة الوطني، وحيث ان المندرة الثاني هو المحل بالتوقيع من المندر اليها الأخرى، وهو الموقع عليه على الشيكات سند عقالية لذا يحق للمندرة مطالبة صاحبها جانياً، لذلك، فإننا وباتفاقية مع موكنتنا (المندرة) ونظراً لبيضورة الوفاء بسداد مبلغ وقدره 405.780.90 درهم (أربعمائة وخمسة الف وسبعمئة وثمانون درهم وتسعون فلس) والفائدة القانونية عن هذا المبلغ بواقع 12% من من تاريخ الاحتساق حتى تمام السداد، وذلك خلال (5) خمسة ايام من تاريخ استلامها له، الانذار والاحتساق في اليوم للفضاء وانفذ كافة الاجراءات القانونية والحقيقية ضدكما لتسليم اليها بالصفاء الى جميع الرسوم والمصاريف ومقابل العاب المحاماة.
الكتاب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

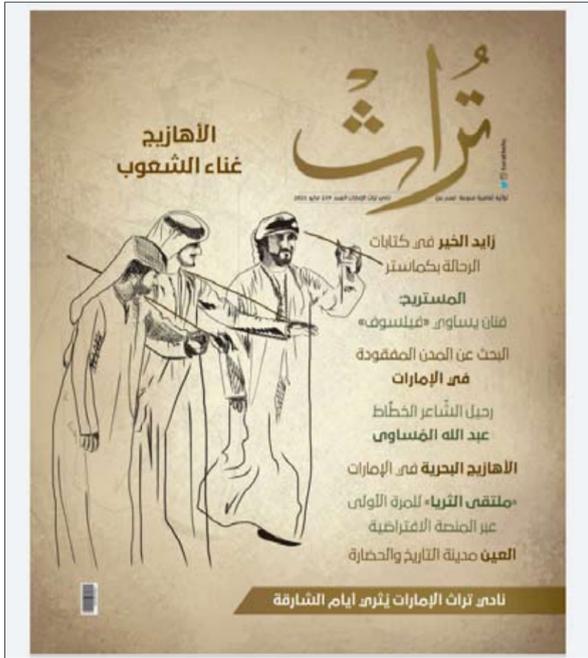
العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٩٥٥/٢٠٢١)
المندرة : سي لفترات (ذ.م.م)
المندر اليه : وشين لعلون تقنية لخدمات ذ.م.م - رقم الرخصة التجارية (707981)
(مجهول محل الإقامة)
تنيب المندرة على هذا الإنذار بالآتي:
اولاً - بضرورة سداد مبلغ (19481) نسمة عشر الف واربعمئة واحد وخمسون درهم مستحق حتى تاريخ 2021/4/25 بالإضافة الى ما يستحق من القيمة الاجبارية وذلك حتى تاريخ الإغلاء للمرة وسداد 2000 درهم وذلك عن غرامة ارجاع الشيكات من البنكدون صرفها وسداد (4250) درهم وذلك عن ضريبة القيمة المضافة طبقا لتبند رقم 22 من عند الاجراء مع ما يستحق من رسوم.
ثانياً - محلات رقم (402) محل حل دفع الأرباح والتكليف يجرى من اقامة على قفلة الارض رقم (231 - 219) بشرط ضمان - التهميد - سي لتسليم للمندرة خالياً من العيوب والشواغل والشخصيات وذلك لحالة التي كان عليها وقت الاستلام وذلك خلال المدة المحددة بهذا الإنذار.
وذلك خلال ثلاثون يوماً تبدأ من تاريخ اعلانكم بهذا الإنذار والاسوف نضطر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية اللازمة لاسترداد حوفاها طرفكم بما في ذلك العقالية بالسداد وإعلامه مع تسليمكم كافة الرسوم والمصاريف القضائية وذلك مع حفظ كافة حقوق المندرة الأخرى تجاه المندر اليها .
الكتاب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
محكمة عجمان الابتدائية الاتحادية
قسم الحجوزات والبيوع
القضية التنفيذية رقم 1016 لسنة 2017
إعلان بيع عقار بالزاد العلني (نشر)
إلى السيد/ ضده / عبد العزيز عبيد الله السطري
صالح اللقند / بنك دبي التجاري
تعلن محكمة عجمان الابتدائية الاتحادية للبيوع بأنه سيمنع مزاد على تمام الساعة الثانية عشر ظهراً يوم الأحد الموافق 2021/5/9 وذلك ببيع العقار المذكور ملكية للمحكوم عليه وأوصاف العقار على النحو التالي:
العقار قطعة رقم (36) بمنطقة عجمان بسعر أساسي مقداره (1.200.000.00) درهم (مليون ومائتان وثمانمئة درهم)، وذلك في ايام الثلاثاء ان القضي الحال وذلك على الموقع الإلكتروني لإمارات للمزادات ، ومختارنا الموقع :
http. www.emiratesauction.com
يتوجب على الراغب بالاشتراك بالمزادة ان يقدم تأميناً نقدياً او بموجب شيك مصدق بقيمة 20% من الثمن المقرر لتعطاء.
على من يرغب بالبراءة او الاستئصال عن ذلك مراجعة قسم الحجوزات والبيوع بالمحكمة او الموقع الإلكتروني لإمارات للمزادات Http. www.emiratesauction.com وتلك قبل موعد البيع.
وعلى من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا ايماً بيومير من مستندات قبل الموعد المحدد للبيوع بثلاثة ايام على الأقل.
مكتب الخدمات القضائية
حليمه أحمد الحوسني

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات (الشارقة)

العدد ١٣٢٣٢ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٤
إخطار عدلي بالوفاء بقيمة الشيكات 43750 درهم
برقم المحرر 2021/8617
مدراج
المحضر / احمد مالك عبد العزيز لبناني الجنسية وسجل بمطابق فوراً رقم 784197454691979
المحضر / عجمان - المنطقة الرصدية - رقم الهاتف/ 0527770017
المحضر اليه / ريم يمينان هادي الجنسية يعمل بمطابق فوراً رقم 784197274169727
٥09161350
الموضوع / إخطار على سداد مبلغ سداد فواتير خدمات فواتير مبلغ 43750 درهم المراتي
المحضر اليه ترويت في كتبه ميال بقيمة 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة
وحيث انه بتاريخ استحقاق الشيكات توجه المحظر لصاحبها ال اذ اردت دون صرف عدم الرصيد الكافي ببيانات الشيكات كالتالي:
التيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
وحيث انه بتاريخ استحقاق الشيكات توجه المحظر لصاحبها ال اذ اردت دون صرف عدم الرصيد الكافي ببيانات الشيكات كالتالي:
التيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
التيك رقم 000254 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/6
التيك رقم 000252 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2016/11/8
ويطلب من المحظر عليك من العطف اليه سداد ارباح الشحاة وذلك طبقاً لمطابق رقم 43750 درهم إجمالي مجموع قيمة الشيكات الخيرية في كتبه
والتيك رقم 000259 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2017/8/6
التيك رقم 000261 مبلغ 8750 درهم بتاريخ استحقاق 2018/3/6
ال



.. أبوظبي-الفجر
صدر في أبوظبي، العدد 259 لشهر آيار- مايو 2021، من مجلة تراث، التي يصدرها نادي تراث الإمارات، بمركز زايد للدراسات والبحوث، واحتوى العدد على ملف خاص تضمن خمسة عشر مقالا، دارت حول "الأهازيج.. غناء الشعوب"، وتضمن خمسة عشر موضوعا. وفي افتتاحية العدد كتبت رئيسة التحرير شمسة الظاهري، عن الأهازيج الشعبية في دولة الإمارات العربية، فأشارت إلى أن الأهازيج من أقدم أشكال التعبير الفني الشعبي في دولة الإمارات، وأن الأهازيج تعبر عن واقع الحياة الاجتماعية والمزاج النفسي للمجتمع، من مشاعر الحب والفرح والغضب والحزن والسعادة والشكوى، تتناقلها الأجيال وتضيف لها من تجاربها وخبرتها ما يغذيها ويدعمها.

«الأهازيج.. غناء الشعوب» في العدد الجديد من مجلة تراث

الظاهري، ويدير تحريرها الشاعر وليد علاء الدين، والإشراف العام لفاطمة مسعود المنصوري، مؤزة عويص علي الدرعي، وتمثل المجلة منصة إعلامية تختص بإبراز جماليات التراث الإماراتي والعربي الإسلامي، في إطار سعيا لأن تكون نزهة بصرية وفكرية، تلتقط من حداثق التراث الغناء ما يليق بمصاحفة عيون القراء وعقولهم. وقد انطلقت المجلة من رؤية سمو الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان، ممثل صاحب السمو رئيس الدولة، رئيس نادي تراث الإمارات، إلى الصحافة المتخصصة، باعتبارها همزة وصل ضرورية بين الباحث المتخصص والقارئ المتطلع نحو المعرفة، لتحيطه علما بالجديد والمفيد، في لغة سلسة واضحة، تبسط مصطلحات التخصص، وتفسر غموض الباحثين دون تشويه أو إخلال، جامعة في ذلك بين المتعة والمعرفة.

صور الاغتراب في "شواطئ الغربية"، وكتبت عائشة الدرعي عن "الأمل أخلاقا"، وأما خالد صالح مكاوي، فتناول "شعراء النبط في رمضان"، وفي زاوية حوار خاص مقابلة لحجاج سلامة مع الفنانة التشكيلية الإماراتية خلود الجابري. كما تضمن العدد مقالات "المهنة محرر أدبي" للدكتور مختار سعد شحاته، و"القرنفل أو المسار" لإيمان سعيد الحميري، و"التأثير الثقافي" لحمد عطية محمود، و"الكتابة ضد الكتابة" لرشيد الخديري، و"الأغاني لأبي الفرج الأصفهاني" للدكتورة نورة صابر المزروعى، و"في معنى أن تحب نفسك" للدكتورة فاطمة حمد المزروعى.

وكتبت "شواطئ الغربية"، وكتبت عائشة الدرعي عن "الأمل أخلاقا"، وأما خالد صالح مكاوي، فتناول "شعراء النبط في رمضان"، وفي زاوية حوار خاص مقابلة لحجاج سلامة مع الفنانة التشكيلية الإماراتية خلود الجابري. كما تضمن العدد مقالات "المهنة محرر أدبي" للدكتور مختار سعد شحاته، و"القرنفل أو المسار" لإيمان سعيد الحميري، و"التأثير الثقافي" لحمد عطية محمود، و"الكتابة ضد الكتابة" لرشيد الخديري، و"الأغاني لأبي الفرج الأصفهاني" للدكتورة نورة صابر المزروعى، و"في معنى أن تحب نفسك" للدكتورة فاطمة حمد المزروعى.

الإماراتية، وأخذنا جمال بربري، إلى "أهازيج الفرائين". وفي الملف أيضا: "تراثنا من الأهازيج" لنور سليمان أحمد، و"رشاد والكف" لتوليد مكي، و"الأهازيج الشعبية في اليمن" لزهور عبد الله، و"أهازيج الجنوب" لعزت الطبري، وأخيرا "الفرح يعني الفناء" لتيسير النجار. ومن بين الموضوعات الرئيسية بالعدد نقراً "البحث عن المدن المقودة في الإمارات" لياسر شعبان، و"الشاعر الخطاط عبد الله الساموي" لعبد الحكيم الزبيدي، و"زايد الخير في كتابات الرحالة بكماستر" للدكتور محمد أحمد عنب. وفي موضوعات العدد أيضا: محمود شرف في رمضان الأول، ونذهب بصحبة شمسة الظاهري، في جولة بـ "العين مدينة التاريخ والحضارة"، ويرجع بنا أشرف قاسم إلى الماضي الجميل بمقال عن "المحراث قبيلة الفلاح"،

إحدى أدوات التواصل الأصلية المحافظة عبر سنوات طويلة على جمهورها من القراء. وفي ملف الأهازيج غناء الشعوب، كتبت مودة بحاج، عن "التغريدة تراث إمارتي أصيل" وسجل لنا الدكتور عبد العليم حريص، بعضا من الأهازيج البحرية في الإمارات، فيما اهتم جميع سالم الطنحاني، بتوثيق "ترنيمات وأهازيج المطر في الموروث الإماراتي"، وتناول فهد علي العمري العلاقة بين "الشعر النبطي والأغنية الشعبية"، واستعرضت نوال يتيم "أهازيج الطفولة في شبه الجزيرة العربية"، وقدمت فاطمة المزروعى، استعراضا عاما للأهازيج والفنون في الإمارات، وانتقلت بنا ميسون عبد الرحيم، إلى "الأهازيج الشعبية الفلسطينية"، فيما تناول أحمد راشد البطل، الأهازيج كهوية شعبية فلسطين، وتتبع فاطمة عطفة، صور الإحساس بالمكان والطبيعة في الأهازيج

ولفتت "الظاهري" إلى أنه لكل دولة أهازيجها التي تعبر عن موروثها وحضارتها وتقاليدها وتعكس صورة حية عن شعبها. وفي مقال تصدر صفحات المجلة، أكد فلاح محمد الأحبابي، رئيس نادي تراث الإمارات، على دور النادي في تأسيس مفهوم التراث في نفوس الأجيال الجديدة، مشيراً إلى أن ما يجتمعون عليه في النادي هو تراث الإمارات الأصيل، وتمهده بالرعاية وإحياء وجوده، وأنهم يفتخرون بأن يكون نادي تراث الإمارات ذراعاً تنهض بشؤون التراث في الدولة، ضمن رؤية إمارة أبوظبي الساعية إلى تعزيز بناء الشخصية بمكوناتها الأصيلة من الماضي وتراث الأجداد، وأن يكون مركز زايد للدراسات والبحوث قوة النادي الناعمة الساعية لبناء شبكة تواصل مع النخب المحلية والعربية والعالمية المعنية بقضايا التراث بشقيه المادي والمعنوي، وأن تكون مجلة تراث

استقطبت 1.5 مليون مشاهد ومستمتع لإذاعة القرآن الكريم من الشارقة

مسابقة «كأنه هو»؛ 500 مشارك... وقراءات المعقلي والدوسري الأكثر تقليداً من الصغار رصدت جوائز مالية تصل إلى 50 ألف درهم

إلى جانب العديد من الأصوات المبهرة التي تقلد القارئ السعودي ياسر الدوسري، أحد أئمة المسجد الحرام. وكشفت اللجنة القائمة على المسابقة والتي تضم نخبة من المخرجين العرب ممن يمتلكون خبرة واسعة في مجال الأداء والتلاوة القرآنية وهم: علي صلاح عُمر من البحرين، وحزمة الفار من الأردن، ومحمد الغزالي من السعودية، أن المرحلة الأولى ستنتهي في 20 رمضان لتتطلق بعد ذلك التصفيات التي سيتم الكشف عن قائمة الأسماء المشاركة فيها.

أعلنت إذاعة القرآن الكريم التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون عن وصول عدد متابعي مسابقة «كأنه هو» الرمضانية التي تبثها عبر أثير الإذاعة ومواقع التواصل الاجتماعي التابعة لها، إلى نحو مليون ونصف مستمع ومشاهد، وذلك منذ انطلاقتها قبل أسبوعين فقط مطلع الشهر الكريم.

أصوات المعقلي والدوسري الأكثر تقليداً
وهضمت المسابقة مشاركة أكثر من 500 قارئ ومقلد أكبر من 12 عاماً من مختلف الجنسيات العربية والأجنبية، حيث كشف مستوى التنافس عن وجود غالبية كبيرة لديها قدرة على تقليد إمام الحرم المكي ماهر المعقلي،



تضم مؤلفات ابن سينا والحسن بن الهيثم

«كلمات من الشرق».. مخطوطات من مؤلفات العلوم وسير رواده

الهيثم، وعالم الفلك عمر بن فرخان الطبري، مهندس العمارة والرياضيات، الذي ترجم الكثير من العلوم عن اليونانية والفارسية وغيرها. واحتضن الركن مخطوطات لأبي إسحاق إبراهيم الزركاني، الذي ألهم أعماله جيلاً كاملاً من الفلكيين الذين تأثروا بما قام به من اختراعات وابتكارات، خاصة أنه أبداع في مجال الاسطرلابات التي استخدمت على نطاق واسع في مجالات الإبحار حتى القرن السادس عشر، يجاورها مخطوطات ليحيى ناقي أفندي، الذي يعتبر محاضراً في اللغة الفرنسية والعلوم واستطاع أن يقدم في العام 1812 أطروحة للتعريف بخصائص

أخذ معرض «كلمات من الشرق» زواره في رحلة نحو آفاق وتجليات العلم، معرّفاً من خلال مجموعة من المخطوطات النادرة، بسير العلماء ومنجزاتهم، ومضياً على الكثير من الأسرار التي عبّرت عن هويتهم وانشغالاتهم العلمية والمعرفية على امتداد قرون. وشكل الركن الذي احتضن العديد من المخطوطات في حقول العلوم والفلك والفلسفة والطب وغيرها فسحة استثنائية في دروب المعرفة تعود بالزوار إلى الأعوام من 1480 وصولاً إلى 1579، وتكشف عن الكثير من المنجزات التي خطها أمير الأطباء ابن سينا، والحسن بن

.. الشارقة-الفجر

منوعات

الفن

27

تشارك في "بين السما والأرض" و "نسل الأعراب"

نجلاء بدر: أبحث عن الدراما الصعبة وأعشق التحدي والمجازفة

قالت النجمة نجلاء بدر في مداخلة لها بتلفزيون "اليوم السابع": إنها وافقت على تقديم عمليتين في الماراثون الرمضاني هذا العام يعرضان في توقيت واحد لأن العملين لا يمكن أن يتم رفضهما، فالعمل الأول هو مسلسل "بين السما والأرض" ويشارك في بطولته مجموعة من النجوم الكبار وإخراج مخرج مهم مثل مائدو العدل، والعمل الثاني من إخراج المخرج محمد سامي والذي يعتبر من أهم المخرجين في الوسط الفني وبطولة نجمان لهما اسم كبير في عالم الفن مثل أحمد السقا وأمير كرارة وهو "نسل الأعراب"، بالإضافة إلى أن الدورين مختلفين تماما والعمل الأول 15 حلقة فقط، ورغم صعوبته إلا أنها قبلت التحدي، حيث بحثت عن الدراما الصعبة وعن المجازفة، لافتة إلى أن الصعوبة كانت في تصوير معظم المشاهد داخل المصعد وسط عدد كبير من النجوم واعتبرت هذه التجربة جديدة عليها وتعلمت منها الكثير.



أما عن تكرار التعاون مع المخرج محمد سامي فقالت إنه مخرج متميز ويمتلك مفردات النجاح ويعرف كيف يقدم للجمهور الوجة الشهيبة التي يبحث عنها بالإضافة انه يقدم مدرسة اخراجية مختلفة يستطيع بها يقدم الفنان بشكل مختلف ومميز تجعل اي فنان يتمنى التعاون معه لو يشهد واحد.

إعلان

مسلسل "نسل الأعراب" من أضخم إنتاجات الدراما التلفزيونية في رمضان 2021، ويجمع النجمين أحمد السقا وأمير كرارة للمرة الأولى في الدراما، ويشارك في بطولة العمل مي عمر، دياب، نجلاء بدر، إدوارد، فردوس عبد الحميد، أحمد مالك، أحمد دباشي، ريم سامي، محمد جمعة، عماد زيادة، أحمد فهمي، ليال عبد الخالق وآخرون، والعمل من تأليف وإخراج محمد سامي، إنتاج شركة سينرجي ومسلسل "بين السما والأرض" يعرض في 15 حلقة، بطولة كل من:

أحمد بدر، منى عبد الغنى، محمود الليثي، أحمد السلكاوي، مصطفى درويش، والعمل سيناريو وحوار إسلام حافظ، والقصة مأخوذة عن قصة الأديب الكبير نجيب محفوظ، إخراج مائدو العدل، إنتاج شركة سينرجي. سبق وتم تقديم الرواية في فيلم يحمل نفس الاسم، بطولة كل من: هند رستم وعبد السلام النابلسي وعبد المنعم إبراهيم ومحمود المنيجي، ومن إخراج صلاح أبو سيف، وتطرق إلى شخصيات من مستويات اجتماعية وثقافية وأعمار مختلفة تتقابل لأول مرة في مصعد كهربائي بأحد المباني في القاهرة.

3 تشابهات "نسل الأعراب" و "الفتوة"

أثارت الفنانة نجلاء بدر إعجاب الجمهور بدورها في مسلسل "نسل الأعراب" واحتفى الكثير بشخصيتها على منصات التواصل الاجتماعي، ولكن على الرغم من إشادة الجمهور بالدور إلا أن البعض رصد عدد من التشابهات بين شخصيتها في "نسل الأعراب" وشخصيتها في "الفتوة" وإليك تلك التشابهات

نفس المهنة

امتتهنت ذهب (نجلاء بدر) في مسلسل "نسل الأعراب" نفس المهنة التي امتتهنتها في مسلسل "الفتوة" فهي غازية في المسلسلين مع اختلاف البيئة، ففي مسلسل "نسل الأعراب" قامت بدور غازية من أصل عجمي أما في مسلسل "الفتوة" فكانت بدور راقصة في أحد الملاهي الليلية.

تحب من طرف واحد

جسدت نجلاء بدر في كل من مسلسل "نسل الأعراب" و "الفتوة" شخصية المرأة التي تحب من طرف واحد، ففي مسلسل "الفتوة" كانت تحب ياسر جلال ولكنه لا يبادلها نفس الشعور ويجب من عمر أما في مسلسل "نسل الأعراب" فهي أيضا تحب من طرف واحد عساف الغريب أو أحمد السقا والذي بدوره يحب جليبة أو مي عمر أيضا.

يحبها أشخاص لا تبادلهم نفس المشاعر

على الرغم من أنها في العملين تحب أشخاص لا يبادلونها نفس المشاعر، إلا أنها في كل من مسلسل "الفتوة" ومسلسل "نسل الأعراب" تحب من أفراد آخرين ذو سلطة ونفوذ ولكنها لا تستطيع مبادلتهم نفس المشاعر.

في مسلسل "الفتوة" أحبها أحمد صلاح حسني والذي جسدت شخصية الفتوة، وعلى الرغم من زواجا منه إلا أنها لم تستطع مبادلته نفس المشاعر وظلت تحب ياسر جلال، كذلك في مسلسل "نسل الأعراب" يحبها الفنان عماد زيادة أو بكرى الظلط ولكنها أيضا مازالت تحب عساف الغريب على الرغم من عدم حبه لها.



إنجي المقدم : سعيدة بمشاركتي في (الاختيار 2)

اعتبرت الفنانة المصرية الشابة إنجي المقدم أن مشاركة أي فنان في مسلسل (الاختيار 2)، والذي يعرض حاليا في رمضان، هو إضافة له في مسيرته الفنية، لأنه (عمل وطني).

وأضافت : (سعيدة بمشاركتي في هذا العمل، وهو تجربة متميزة مع عدد من النجوم، منهم (كريم عبدالعزيز وبشرى)، وتلقيت ردود أفعال جيدة من الجمهور والنقاد، من بداية عرض الحلقات، وترشيحي للمسلسل جاء من المخرج بيتر ميمى، والتصوير يتواصل منذ 7 أشهر، وسط إجراءات احترازية مشددة من البداية).

(إنجي)، التي جسدت زوجة أحد ضباط الأمن الوطني، والذي يؤدي دوره الفنان كريم عبدالعزيز، قالت: (الحلقات المتبقية من العمل، ستحمل مفاجآت عديدة للغاية، وسوف تكشف المزيد من الأسرار والأحداث).

أحمد عبد الله محمود : ردود الأفعال فاقت توقعاتي

أعرب الفنان أحمد عبد الله محمود عن سعادته بردود الأفعال التي تلقاها على مسلسل "النمر" بطولة الفنان محمد عادل أمام مضيفاً أن ردود الأفعال فاقت توقعاته على شخصية الحكمدار الذي جسدها من خلال المسلسل والذي بذل فيها مجهودا كبيرا نال إعجاب الجميع . وأضاف في تصريحات لـ "اليوم السابع" أنه سعيد بالعمل لأول مرة مع فنان كبير بحجم محمد إمام حيث جمع بينهما كيمياء مختلفة، بالإضافة إلى سعادته بالعمل مع باقي فريق العمل. مسلسل "النمر" بطولة محمد إمام، وهنا الزاهد، ومحمد رياض، ونرمين الفقى، ويوميى فؤاد، وخالد أنور، ومحمود حافظ، وولاء الشريف، ومحمد مهران، وأحمد حلاوة، وحجاج عبد العظيم، وأحمد حلاوة، وأحمد



نور: (ضل راجل) محطة مهمة في مسيرتي الفنية



وصفت الفنانة اللبنانية نور مشاركتها في مسلسل (ضل راجل)، الذي يعرض ضمن باقة (دراما رمضان)، بأنها تمثل (مرحلة مهمة) أو (محطة مهمة) في مسيرتها الفنية، مضيفة في تصريح لـ (الراي): (يعد من أهم الأعمال الفنية التي قمت بتقديمها خلال مسيرتي الفنية، إضافة إلى أنه يرصد قضية اجتماعية تعاني منها البنات، وتحتمت للغاية عندما قرأت سيناريو العمل، وما جذبتني أن الشخصية جديدة ومركبة ولم أقم بهذه التجربة في الأعمال السابقة).

وأضافت: (أديت دور (ملك)، وهي طيبة تقوم برعاية ابنة الفنان ياسر جلال، عقب تعرضها للحادث، وتدور أحداث كثيرة تباعا قدمت مفاجآت كثيرة في الحلقات، وكانت قريبة من الناس، وتزداد مع الحلقات (نسب المشاهدة، وهذا أسعدني كثيرا). وأكدت نور أنها لم تواجه صعوبات أثناء تصوير المسلسل ويتبقى من التصوير ساعات قليلة، وينتهي العمل كله، لافتة إلى أن كواليس العمل ممتعة للغاية وسعيدة بتكرار التعاون مع الفنان ياسر جلال، (لأنه من أهم الفنانين ولم أتردد في أي أعمال أمامه، وأيضا العمل مع نرمين الفقى كان ممتعاً). وفي شأن آخر، قالت نور: (أقوم حاليا بالتحضير لقيم جديد، تدور أحداثه في إطار المغامرات والأكشن، بالتعاون مع الفنان المصري أحمد عز، ويتم الآن التحضير ومباشرة التصوير بعد عيد الفطر).

الفكر

علامتان تحذيرتان رئيسيتان لنقص فيتامين B12 تظهران على الوجه!

يعتبر نقص فيتامين B12 أكثر شيوعاً مما يدركه الكثيرون مع الآثار المترتبة على هذا الأمر أيضاً. ويعد فيتامين B12 مكوناً مهماً للتشغيل الصحي للجسم، حيث أنه ضروري لصنع خلايا الدم الحمراء. ويمكن أن تتطور علامات النقص ببطء شديد، وإنما علامتان تحذيرتان رئيسيتان تظهران على وجهك بما في ذلك ألم العصب الوجهي واليرقان.

ويعد الألم في الوجه أو الألم العصبي في الوجه علامة تحذيرية لمستويات منخفضة من B12 يجب البحث عنها في الوجه، وفقاً لـ The Thyroid Patient Advocacy.

وتابعت: "عادة ما يشعر بالألم في جانب واحد فقط من الوجه في كل مرة. وهذا الألم يختلف كثيراً لدرجة أنه سيكون من الصعب وصف كل الاحتمالات، ويمكن أن يكون ألماً خفيفاً في عظم الخد أسفل العين مباشرة، ويمكن أن يكون أيضاً ألماً حاداً في الجبهة، ينزل أحياناً من فروة الرأس إلى حافة الأنف. وقد يكون هذا أمراً مؤلماً

ولكنه عادة ما يكون عابراً".

ووجدت دراسة نُشرت في MD Edge Neurology، أن نقص فيتامين B12 قد يسبب ألماً عصبياً منعزلاً في الوجه، مع إحساس بانخفاض للمس والألم، فضلاً عن التمثيل في الجانب المصاب.

وقال الدكتور جيتندرا بارواه، طبيب الأعصاب: "كان من غير المتوقع إلى حد ما أن يتسبب نقص فيتامين B12 في حدوث ألم عصبي منعزل في الوجه".

وتابع: "أحياناً يكون علاج ألم العصب الوجهي صعباً للغاية، وقد يخضع المرضى في كثير من الأحيان للعلاج بطرق متعددة دون نجاح كبير".

وغالباً ما يبدو المصاب بنقص فيتامين B12 شاحباً، أو لديه مسحة صفراء خفيفة على الجلد، وهي حالة تُعرف باليرقان.

ويرجع سبب هذا التغيير اللوني إلى تأثير إنتاج خلايا الدم الحمراء في الجسم، ما يؤدي إلى نوع من فقر الدم يسمى فقر الدم الخبيث.

وقد تشمل أعراض فقر الدم الخبيث، الإسهال وفقدان الشهية واليرقان.



الصيام قبل بدء نظام غذائي جديد

يساعدك في الحصول على نتائج أفضل

أظهرت دراسة جديدة أن الصيام لمدة خمسة أيام قبل البدء بنظام غذائي جديد يمكن أن يساعد في التمهيد لتحويل جسم الشخص. وتؤدي فترة تناول الطعام المقيد إلى تغييرات كبيرة في جهاز المناعة وميكروبيوم الأمعاء، ما يعزز فوائد فقدان الوزن.

وأظهر الباحثون في الدراسة أن الأشخاص الذين يصومون قبل بدء نظام غذائي، على غرار حمية البحر الأبيض المتوسط لمدة ثلاثة أشهر، يقدون المزيد من الوزن ويكون مؤشر كتلة الجسم لديهم أقل من أولئك الذين لا يفعلون ذلك، كما لاحظوا أيضاً انخفاض ضغط الدم لديهم.

ويقول أندراس مايفيلد، المؤلف الرئيسي للدراسة من مركز الأبحاث التجريبية والسريرية (ECRC) في برلين: "التحول إلى نظام غذائي صحي له تأثير إيجابي على ضغط الدم. وإذا كان النظام الغذائي يسبقه صيام، فإن هذا التأثير يزداد حدة".

وقام باحثون من ألمانيا بتجنيد 71 شخصاً يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي، وهو اسم الحالة التي يعاني منها أولئك الذين يعانون من مرض السكري والسمنة وارتفاع ضغط الدم أيضاً.

وتم وضعهم جميعاً في خطة نظام غذائي تسمى DASH (النهج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم) من قبل فريق من الخبراء لمدة ثلاثة أشهر. ويتمحور نظام DASH حول نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي الشهير ويشمل الفاكهة والخضروات ومنتجات الحبوب الكاملة والمكسرات والبقول والأسماك واللحوم البيضاء الخالية من الدهون.

ولكن تم توجيه نصف المشاركين في الدراسة للصيام لمدة خمسة أيام قبل بدء النظام الجديد.

ويقول الباحثون إن النتيجة الرئيسية هي التأثير طويل المدى للصيام على خفض ضغط الدم من المستويات المرتفعة.

كما فقد أولئك الذين صاموا وزناً أكبر من أولئك الذين لم يصوموا ولكنهم اتبعوا نفس النظام الغذائي.

وانخفض مؤشر كتلة الجسم في مجموعة الصيام من حوالي 34 إلى 32 في ثلاثة أشهر، وهو انخفاض مهم من الناحية الإحصائية. وبالنسبة للمجموعة غير الصائمة، لم يكن هناك فرق ملحوظ في أي من المقاييس. وتمت مراقبة استجابة الجهاز المناعي وميكروبيوم الأمعاء عن كثب من خلال اختبارات الدم وعينات البراز، على التوالي، وكذلك الأشخاص الذين تم وزنهم بانتظام.

وكشفت النتائج أنه أثناء الصيام، يزداد إنتاج بكتيريا الأمعاء المفيدة التي تكسر الألياف لإنتاج مواد كيميائية مضادة للالتهابات.

وتساعد التغييرات الأخرى في تقليل ارتفاع ضغط الدم حيث يتكاثر عدد البكتيريا الجيدة بسرعة.

ووجد الباحثون أنه حتى بعد انتهاء فترة الصيام لمدة خمسة أيام وبدأ الشخص في تناول الأطعمة الصلبة مرة أخرى، ظلت التغييرات الإيجابية قائمة. ويوضح الدكتور دومينيك مولر، المؤلف المشارك في الدراسة: "ظل مؤشر كتلة الجسم وضغط الدم والحاجة إلى الأدوية الخافضة للضغط أقل على المدى الطويل بين المتطوعين الذين بدأوا نظاماً غذائياً صحياً بالصيام لمدة خمسة أيام".



سيلينا غوميز تتحدث على خشبة المسرح أثناء تسجيل حفل جمع التبرعات Vax Live في إنجلترا، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الكرز



الكرز من الثمار الغنية بالطاقة وبمضادات الأكسدة المهمة التي لها دور في التخلص من الجذور الحرة الناتجة عن الضرر التأكسدي. الكرز يساعد الحامل على التخفيف من آلام العضلات أو حالة إحساسها بفقدان القوة والنشاط.

استهلاك الكرز يومياً من قبل الحامل يساعدها على الوقاية من سكري الحمل، ومع المريضة - فعلياً - فهو يحسن امتصاص وتنظيم مستويات السكر في الدم.

الكرز يمتلك القدرة على تحسين النوم والمزاج والأداء المعرفي. تناول الحامل للكرز الحلو مدة شهر يخفف من أعراض القلب، والسكتة الدماغية، واضطرابات المناعة الذاتية، كما أنه علاج للسعال.

الصبغة الحمراء في الكرز تحد من الالتهابات والتورم وآلام المفاصل التي عادة ما تضايق الحامل، كما أن احتواء الكرز على البوتاسيوم يجعل الحامل تحتفظ بالماء، وتضبط ضغط الدم في الجسم، وبالتالي تمنع خطر تسمم الحمل.

شرب كوب من عصير الكرز كل يوم يساعد الحامل على التغلب على اضطرابات النوم، وفيتامين "C" الموجود بداخله يقوي الأوعية الدموية، ويساعد على ضخ ما يكفي من الدم إلى الجنين.

سؤال وجواب

- ما هو العضو الذي يستخدمه الثعبان في حاسة الشم؟
لسانه
- من مكتشف معدن اليورانيوم؟
الكيميائي الاثاني مارتن كلاپروت هو مكتشف اليورانيوم .
- ما اسم المادة التي تعطي الثبات لونه الأخضر؟
الكلوروفيل
- ما الدولة الأكثر إنتاجاً للزهور في العالم؟
هولندا
- ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟
96%

هل تعلم؟

- هل تعلم أن السائل المحيط بالعينين والذي يعرف باسم الدموع هو أقوى مطهر.
- هل تعلم أن الدموع تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- هل تعلم أن أهم وظيفة للطحال هي تهشيم الكرات الدموية الحمراء التي أصابها الهرم والعجز و يشاركه في هذه المهمة الكبد.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين.
- هل تعلم أن الرجل العادي يمشي بمعدل 20 ألف خطوة يومياً .. أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم ستة مرات.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة .. و في الفيل 25 ضربة في الدقيقة .. و في الفأر 700 ضربة في الدقيقة .. أما قلب الصقور فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يومياً .. و الدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة ..

قصة الصدقة

كان هناك رجل بخيل جدا رغم غناه ويعيش عيشة الفقراء ولا يأكل و اسرته القليل ولا يشتري لهم طلباتهم الا نادرا، يقبض على امواله وكأنه يقبض على الدنيا بيده، وقد ذقت زوجته المرار لتغير من طبعه ولا فائدة في احد الايام مرض ابنه الكبير سالم مرض شديد لم يعرف له الطبيب علاج فخرج من قصر الرجل وهو يقول لن تجد له علاج والعوض عند الله هذه ودعيته فاتركها تذهب اليه ... جلست الام واطفالها سيكون اخيهم الذي يصارع الموت ثم وفتت وهي تصرخ في زوجها كل اولادنا سيموتون لانهم لا يأكلون لا يتخذون نحن نعيش في مرار اكثر من الفقراء انفسهم لعنك الله ولعن نفودك سأخرج واعمل في بيت الناس واطعم اطفالي ففرغ الرجل وقال كفي عن هذا الهراء كل الناس تمرض وكلهم يموتون فقالت بخلك هو مرضنا . وفي وسط هذا المرار جاء صديقا له معروف عنه التقوى والورع فأخذ يواسيه في ابنه ويدعو له بالشفاء وبعد ان انتهى قال له ان هذه الدنيا ايامها معدودة مهما كثرت وإذا كان الله يعطينا فهو يعطينا لشكره ويزيدنا اذا مرض ابنك الان فسيمرض غيره بعد ثم ثم ياتي وقت يضيع فيه ما معك ... يا ابا سالم تحدث بنعمة ربك ولا تنكرها . انت لا تصدق، ولا تطعم اطفالك وزوجتك .. انت لا تؤدي فرض الله توفيراً للمياه .. لا تدفع زكاته بخلا .. لم تحج لبيته مخافة على نفودك ان تنقص، اشياء كثيرة تفعلها تغضب الله وتنتظر منه رحمة ؟ ألم تسأل نفسك ما النهاية، يا ابا سالم، كل ما استطيعه هو ان اقول لك داووا مرضاكم بالصدقة .. انصرف الرجل وترك ابا سالم يفكر طوال الليل وعند الضجر صاح المؤذن بالنداء وصوته الجميل يدعو عباد الله المؤمنين للوقوف بين يدي الله فأسلم ابا سالم يتوضأ والى المسجد ذهب سجد وركع وبكى وغسلت دموعه حزنه وخرج إلى بيته ليحضر ولرة الاولى في حياته تقودا يمسكها في يده عن قناعة ويخرج للشوارع مستترا في الظلام يطرق ابواب الفقراء سرا ويعطيهم ويقول لهم ادعو لولدي سالم بالشفاء، وقد كانت عيناه تدمع وهو يطلب الشفاء لسالم .. ايام قليلة مرت وبدأ سالم يستعيد صحته وعافيته فعم الفرح البيت خاصة ان اب سالم قد كره بخله واطلق لزوجته المال تصرف منه بدون ان تنسى صدقة الفقراء لان ايام الدنيا معدودة .

مساحة للتلوين

