

# منوعات

# الفكر

الخميس 14 إبريل 2022 م - العدد 13519  
Thursday 14 April 2022 - Issue No 13519

ص 22

اتفاقية لتوظيف خريجات كلية  
فاطمة للعلوم الصحية في مدينة  
الشيخ شخبوط الطبية

ص 27

ميشلين خليفة:

لم أبتعد عن الساحة ولكن  
أوضاع لبنان فرضت نفسها



8 علامات تشير

إلى الإصابة بالأرق

ص 23



المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

البنتاغون يجذر من حرب

فضائية مستقبلية مع الصين

صارت الصين التهديد الأول والأخطر في الفضاء الخارجي، هذا ما خلاص إليه تقرير وكالة الاستخبارات العسكرية التابعة للبنتاغون، والذي أعلن عنه رسميا بعد ظهر الثلاثاء الماضي.

وقال التقرير الذي عُرض أمام الصحفيين، أن بكين تسعى إلى منافسة الولايات المتحدة بشكل "عدائي" في الفضاء الخارجي، من خلال نشر أقمار اصطناعية لتجسس لمكافحة النشاط "العلمي" و "الأمني" الذي تقوم به واشنطن في المدار الخارجي للأرض. وأشار التقرير، الذي جاء في ثمانين صفحة، إلى أن الاستخبارات العسكرية الأميركية رصدت في الأشهر الماضية نشاطا عدائيا يهدف إلى التنصت ومراقبة نشاط الأقمار الاصطناعية الأميركية التابعة للحكومة الأميركية، وتحديدًا من جانب الصين وروسيا وإيران وكوريا الشمالية. ولفت التقرير إلى أن نشاط الدول "الارقة" يسعى إلى عرقلة عمل نحو 250 قمرا اصطناعيا أميركيا والتأثير على قدراتها في حماية الأمن القومي الأميركي والأمن العالمي، واعترف التقرير أن الجيش الصيني يطور تقنيات تجسس ظاهرة ومخفية لجمع المعلومات المتعلقة بشبكات المعلومات التي تستخدمها قطاعات مالية وأمنية ومصرفية أميركية وأوروبية. وذهب التقرير أبعد من ذلك ليقول إن بعضا من القدرات الفضائية الصينية صارت تمتلك أدوات "تدمير"، الأمر الذي يعزز فرضيات واحتمالات نشوء "حرب فضائية" مستقبلية في السنوات العشر المقبلة.

ريهاننا بإطلالة حابسة للأنفاس

احتلت صورة الفنانة العالمية ريهاننا غلاف مجلة "فوغ" بأخر جلسة تصوير خضعت لها، وأطلت ريهاننا بإطلالة حابسة للأنفاس ارتدت فيها "جيمسبوت" أحمر اللون واتلعت كعبا عاليا.

انتشرت الصورة بشكل كبير جداً عبر مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تناقلتها المواقع الإلكترونية والجماهير، وتفاعلوا معها مشيدين بجمالها وأناقتها.

وكانت قد انتشرت صور منذ فترة لريهاننا وهي تتبضع من أحد الماجر وتكون الجمهور أنها حامل بطفلة، وتنتظر ريهاننا حالياً طفلها الأول من زوجها معني الرب "ايه بي آر روكي". ومنذ أيام عايدت ريهاننا والدتها بكلمات مؤثرة.

يحرص الكثيرون على تناول

المشروبات الصحية والمفيدة

وتطول القائمة وتتنعد الفوائد.

في هذا السياق، قام موقع Eat

This Not That باستطلاع

آراء خبراء التغذية حول أفضل

عادات الشرب لكبد يعمل

بشكل جيد. وأجمع الخبراء

على 4 عادات رئيسية من

أجل أمعاء صحية مع التقدم

في العمر، كما يلي:

## خبراء تغذية يوصون بأفضل مشروبات لصحة الكبد

الإشعاع، والكحول، وغيرها من السمات (مثل المبيدات الحشرية والمعادن الثقيلة والسموم) وحصوات المرارة (خمول الصفراوية) وسوء التغذية، والأدوية الموصوفة، والسرطان. يؤثر مرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD) على حوالي 3٪ من السكان في الولايات المتحدة ويرتبط بالسمنة، ومرض السكري من النوع الثاني، ونسبة الدهون في الدم، ومقاومة الأنسولين. يصاب بعض الأشخاص الذين يعانون من مرض الكبد الدهني غير الكحولي بالتهاب (تنكس دهني) يمكن أن يتطور إلى تليف في الكبد. يرتبط التهاب الكبد بارتفاع إنزيمات الكبد، ويمكن تشخيصه من فحص الدم الروتيني. عادة، عندما توقف المادة المسببة لذلك، تعود إنزيمات الكبد إلى طبيعتها. ومع ذلك، عند عدم توقفها، قد يصعب من الضروري تناول المكملات لأن العلاج الطبي التقليدي محدود للغاية. في بعض الأحيان يجب على الفرد الاستمرار في تناول الدواء الضار على الرغم من أنه يسبب زيادة في أنزيمات الكبد. يمكن استخدام المكملات لاستعادة وظائف الكبد الطبيعية، على سبيل المثال، عن طريق مضاد أكسدة التي تحميها، وتمكين المرء من مواصلة تناول الأدوية المطلوبة. بينما يعمل الكبد على إصلاح نفسه، تتشكل أنسجة متليفة وتضعف وظائف الكبد (تليف الكبد). إذا استمر تليف الكبد بدون فحص، فقد يصبح مهددا للحياة. الأسباب الأكثر شيوعا لتليف الكبد هي فيروس التهاب الكبد الوبائي C، وأمراض الكبد المرتبطة بالكحوليات، وأمراض الكبد الدهنية غير الكحولية، والتهاب الكبد B.

المتعلقة بتلف الكبد.

4. المشروبات منخفضة السكر

يشير الدكتور مارينوف إلى أن السكر كعامل رئيسي في سوء تغذية الكبد. عندما يستهلك المرء الكثير من الكربوهيدرات الحلوة، لا يمكن تخزينها بشكل فعال ويبدأ الكبد في تحويل الجلوكوز إلى دهون. وعندما تبدأ تلك الدهون بالتراكم في الكبد، يمكن أن يصاب العضو بالمرض.

تعزيز صحة الكبد

الكبد هو عضو حيوي، ضروري للاستقلاب وطرده السموم من كل ما يدخل أجسامنا—طعام، عقاقير، كحوليات وسموم. إنه يحمل حمولة ثقيلة. خلايا الكبد يجب أن تنتج مجموعة واسعة من الإنزيمات، القدرة على تجزئة العناصر الغذائية (مثل الدهون والبروتينات الغذائية) والسموم المحتملة، وإنتاج الطاقة في نفس الوقت، وبناء مئات المركبات الأساسية، مثل البروتينات والكربوهيدرات والدهون لخلايانا. يخزن الكبد السكر والفيتامينات ويطلقها حسب الحاجة. إذا تضرر الكبد يمكن أن يكون لذلك عواقب صحية خطيرة. لحسن الحظ، تحتوي خلايا الكبد على أنظمة إصلاح داخلية تحارب الجذور الحرة باستمرار وتعيد بناء مكونات الخلايا التالفة. ومع ذلك، عندما تصبح هذه الأنظمة التي تحفظ نفسها بنفسها معرضة لخطر زائد، يمكن أن يحدث ضرر.

التهاب الكبد وتليف الكبد يمكن أن يكونا بسبب العدوى،

1. كمية الماء المناسبة

وفقًا لاختصاصي التغذية جامي فيت فإن الماء مهم للتغذية العامة، ولكنه أساسي بشكل خاص لصحة الكبد من خلال تحسين وظائف الجسم وتقليل خطر الإصابة بالأمراض. يقول فيت إن شرب الماء أو حتى المياه المكرّبة سيُفي بالغرض.

2. القهوة والشاي الأخضر

أوضح الدكتور راشمي بياكودي أنه وفقًا للدراسات، يُعتقد أن للقهوة خصائص مدهشة في حماية الكبد، حيث يمكن أن تمنع الإصابة بأورام الكبد الخبيثة وأمراض الكبد المزمنة. كما ثبت علميًا أن القهوة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالتليف الكبدي وتليف الكبد. وإذا كان الشخص لا يحب احتساء القهوة، فيمكنه تناول الشاي الأخضر، الذي يحتوي على مادة الكاتيكين التي تساعد على تحسين محتوى الدهون في الكبد وتكافح الالتهابات، من خلال تقليل الإجهاد التأكسدي.

3. عصير الشمندر

يقول الدكتور ديميتار مارينوف، المتخصص في علم التغذية، إن عصير الشمندر هو "أكثر المشروبات المضادة للأكسدة"، لأنه مليء بنوع محدد للغاية من مضادات الأكسدة يسمى بيتالين، والذي يشتهر بتعزيزه لصحة الكبد وتقليل الأكسدة والالتهابات.

ويتفق الدكتور بياكودي مع رأي الدكتور مارينوف، مضيفًا أن عصير الشمندر ثبت أنه يغير بالفعل المؤشرات

وجود هدف في الحياة يقلل خطر الإصابة بالخرف

أظهرت دراسة حديثة أن الشعور بهدف أو معنى في الحياة يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالخرف. وراجع الباحثون أدلة من ثمانتي أوراق منشورة مسبقاً تضمنت بيانات من 62250 من كبار السن عبر ثلاث قارات، ووجدوا أن وجود هدف أو معنى أعلى في الحياة كان "مرتبطاً بشكل كبير" بانخفاض خطر الإصابة بالخرف والضعف الإدراكي.

وكان الشعور بالهدف مرتبطاً بانخفاض معدل الإصابة بالضعف الإدراكي سريريا بنسبة 19 في المائة، وهذا يعني أنهم كانوا تقريباً أقل احتمالاً للتدهور في قدرات الذاكرة واللغة والتفكير. وهذا المستوى من الضعف الإدراكي ليس بنفس خطورة الخرف، ولكنه يزيد من خطر الإصابة بهذه الحالة.

وتشير الدلائل السابقة إلى أن الشعور بوجود هدف في الحياة قد يكون مفيداً في التعافي من الإجهاد ويرتبط بتقليل الالتهابات في الدماغ، وكلاهما قد يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالخرف. وقد يكون الأشخاص ذوو الإحساس العالي بالهدف أكثر ميلاً أيضاً إلى الانخراط في أنشطة مثل التمارين وإشراك أنفسهم اجتماعياً، مما قد يحميهم من خطر الإصابة بالخرف، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

وقال المؤلف الرئيسي الدكتور جوشوا ستوت، من جامعة كوليدج لندن "يمكن أن تستفيد برامج الوقاية من الخرف للفئات المعرضة للخطر والتي تركز على الرفاهية من خلال إعطاء الأولوية للأنشطة التي تحقق هدفاً ومعنى لحياة الناس، بدلاً من مجرد أنشطة الممتعة التي قد تزيد من الحالة المزاجية الإيجابية".

لماذا لا يصاب معظم المدخنين بسرطان الرئة؟

على الرغم من حقيقة التحذير بأن "المدخنين سبب رئيسي لسرطان الرئة"، إلا أن أقلية فقط من المدخنين يصابون بهذا المرض. وتفسيراً لذلك قالت دراسة جديدة إن بعض المدخنين لديهم آليات تحميهم من أورام الرئة عن طريق الحد من طفرات الحمض النووي. وبحسب موقع "ساينس دايلي"، يؤدي هذا الاكتشاف إلى اتجاه بحثي جديد للمساعدة في تحديد هؤلاء المدخنين الذين يواجهون خطر الإصابة بسرطان الرئة، ويحتاجون إلى مراقبة دقيقة بشكل خاص. ويصاب عدد قليل جداً من غير المدخنين بسرطان الرئة، بينما تبلغ نسبة الإصابة بين المدخنين بين 10 و20 بالمئة.

وقال البروفيسور سيمون سيبفامك، المشارك في الدراسة من كلية طب ألبرت أينشتاين بنيويورك: "قد تكون هذه خطوة هامة نحو الوقاية والكشف المبكر عن مخاطر الإصابة بسرطان الرئة، تختلف في مسارها عن الجهود الهائلة الحالية اللازمة لمكافحة المرض في مرحلة متأخرة".

وقال البروفيسور جان فيج المؤلف المشارك في الدراسة وأستاذ علم الوراثة في جامعة جياوتونغ بشفنغهاي: "يمكن أن تقدم طرق تسلسل الجينوم الكامل أحادي الخلية أخطاء تسلسلية يصعب تمييزها عن الطفرات الحقيقية، وهو عيب خطير عند تحليل الخلايا التي تحتوي على طفرات نادرة وعشوائية، وقد قمنا بحل المشكلة من خلال تطوير تقنية تسلسل جديدة تفسر أخطاء التسلسل وتقللها".

صمغ النحل كنز لجمال البشرة

أوردت بوابة الجمال "هاوت.دي" أن للبروبوليس Propolis أو "صمغ النحل" فوائد لجمال البشرة، حيث إنه يمتاز بتأثير مطبق للالتهابات، ومضاد للبكتيريا، والطريات، ويعمل على القضاء على حب الشباب والبثور، ويساعد على تسريع وتيرة تماثل الجروح للشفاء.

وأضافت البوابة الألمانية أن البروبوليس غني بمضادات الأكسدة، التي تحارب ما يعرف بالجنذور الحرة التي تهاجم خلايا البشرة وتجعل بالشيوخوخة وظهور التجاعيد. وبالإضافة إلى ذلك، يزخر البروبوليس بالفيتامينات والمعادن مثل فيتامين H، واليوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنيسيوم، والحديد، والأحماض الأمينية، ما يمنح البشرة بنية قوية مفعمة بالصحة وتشع نضارة وحيوية.

واتساب يبهر العالم..

ويقدم خدمة جديدة

ذكر تقرير إخباري أن تطبيق التواصل الفوري واتساب يعتزم إدخال خدمة الرسم، بما يضمن طابعاً جمالياً على استخدام التطبيق. وقال موقع (WABetaInfo) الإخباري التقني الذي يتابع أخبار "واتساب"، أن التطبيق يجهز أدوات رسم جديدة لبعض الأشخاص الذين يستخدمون النسخة التجريبية منه على الأجهزة التي تعمل بنظام "آي أو أس"، المشغل لهواتف آيفون. وأضاف الموقع أنه "واتساب" يخطط لتوسيع نطاق نشاط هذه الأدوات في وقت لاحق، بعد تثبيت تحديث جديد للتطبيق. وأدوات الرسم الجديدة في التطبيق هي: قلمان وأداة طمس (blur)، وعملياً، أداة الطمس موجودة لدى مستخدمي "واتساب" الذين يستعملون هواتف "آيفون" عندما يحملون الصور. لذلك، فالجديد هو واجهة محرر الرسم، الذي لا يحتاج إلى صور لكي يعمل. وذكر الموقع أن واتساب يخطط لطرح هذه الخدمة الجديدة على النسخة التجريبية المتاحة لمستخدمي أجهزة "أندرويد" في وقت لاحق.

## ليبيا.. طبق البازين

## التقليدي في رمضان

على طاولة في مطبخ جماعي كبير في طرابلس، تصطف عشرات من قطع المعجن المصنوعة في شكل قباب، بينما يحولها الطهاة إلى طبق ليبي تقليدي شهير يُعرف باسم البازين.

يتم توزيع الوجبة الشعبية على العائلات والمارة في شهر رمضان.

يتكون طبق البازين من عجينة كبيرة مصنوعة من دقيق الشعير، تقدم وسط يخنّة فاخرة تعتمد على الطماطم.

لكن النكهات الجميلة التي يقدمها الطبق لا تتحقق بسهولة، إذ يتطلب صنع البازين عملية شاقة لخلط العجينة السمكية بعصا لساعات.

وقال الطاهي عصام التاتب (48 عاماً) "طريقة تحضير البازين صعبة شوية تأخذ وقت تقريبا بالساعات، وتأخذ جهد وبدأت في الصيام متعبة للناس".

وكانت صعوبة صنعته التي تحتاج عمليات معقدة وصعبة هي ما دفع بعضا من المتطوعين لبدء مبادرة توزيع الوجبة، لكي يجعلوا الطبق الشعبي في متناول الكثيرين خلال شهر رمضان.

يتم التبرع بمكونات الوجبات من قبل المطاعم المحلية أو السكان الراغبين في دعم المشروع، الذي أثبت أنه يحظى بشعبية كبيرة.

بعد الطهاة ما يقرب من 200 وجبة يوميا، ولا يزالون عاجزين على تلبية الطلب.

قال أحد سكان طرابلس الذي كان يقف في طابور توزيع البازين إن هناك فرحة خاصة مرتبطة بتناول الطبق.



## تدابير هامة لتخفيف متاعب

## مرضى الحساسية

يمكن لمرضى الحساسية تخفيف المتاعب خلال فصل الربيع من خلال اتباع بعض التدابير

الهامة أثناء تنظيف المنزل.

وأوضحت الدكتورة هايكه بيربوم، عضو الجمعية الألمانية للأمراض الجلدية والحساسية، أنه يتعين على مرضى الحساسية تنظيف أرضية مدخل المنزل يوميا للتخلص من حبوب اللقاح، وذلك من خلال استخدام المكسبة الكهربائية أولا، ثم مسح الأرضية.

وأضافت هايكه أنه يتعين على مرضى الحساسية استخدام مكسبة كهربائية مزودة بفلتر HEPA من الفئة 13، والذي يمكنه حجز 99% من جزيئات الغبار والعث وحبوب اللقاح ومنعها من الانتشار مجددا في هواء الغرفة بعد شفطها بالمكسبة.

ومن الأفضل استخدام مكسبة كهربائية ذات فلتر مائي؛ حيث يتم ربط جزيئات الغبار في الماء، مما يمنع إعادة انتشارها في الهواء مجددا. ويمكن تنظيف الأسطح الملساء بواسطة المناديل المضادة للغبار.

ومن جانبها أوصت الدكتورة سونيا ليميل مرضى الحساسية بتجنب استخدام المنظفات المحتوية على مواد حافظة أو مواد عطرية مستخلصة من زيوت نباتية؛ نظرا لأن زيوت الحمضيات أو راتنجات الصنوبر تدرج ضمن مسببات الحساسية والربو.





استقبل وفداً من الهلال الأحمر الإماراتي

## مسلم بن حم: نفخر في دولة الإمارات بالجهود الإنسانية والخيرية التي يبذلها الهلال الأحمر الإماراتي برئاسة حمدان بن زايد آل نهيان

الخيري، ومؤكداً الحرص على تقديم الدعم اللازم لجهود الأعمال الخيرية والإنسانية، من منطلق الواجب المجتمعي

ومن جانبه أعرب الظاهري عن شكره على حسن الاستقبال، مثنياً دور الشيخ مسلم بن حم على تعزيز سبل التعاون لدعم الخدمات الإنسانية لأفراد المجتمع ، مشيراً الى إن الزيارة تأتي ضمن سلسلة الزيارات، التي يقوم بها الفرع لمجالس كبار المحسنين في المدينة للتعبير عن شكر وامتنان الهيئة وتثمينها لإسهاماتهم وعطاءاتهم، التي تدعم برامجها في تقديم الدعم المادي والعيني للمعوزين المحتاجين داخل وخارج الدولة. وأضاف الظاهري أن هذه الزيارات تم اختيارها من حيث التوقيت لتزامن مع نضحات أيام الشهر الفضيل لشرح دور هيئة الهلال الأحمر وبرامجها وخططها والخدمات، التي تقدمها للمجتمع والمشاريع التي يتم تنفيذها داخل وخارج الدولة وجهودها، التي تبذلها لبناء وتعزيز جسور التواصل بين الهيئة والمحسنين باستثمار هذه الأيام المباركة، حيث تشهد المجالس الرمضانية إقبالاً كبيراً من الأهالي وتكثر فيها تجمعات الأهالي والمحسنين .

وثنى الوفد الدعم المادي الكبير الذي يتلقاه فرع الهيئة من قبل كبار المحسنين وأيضاً أصحاب الأيادي البيضاء من مواطنين ومقيمين على أرض الدولة، وأهميته في تحقيق أهداف الهلال الأحمر الرامية إلى إغاثة المنكوبين من جراء الكوارث المختلفة ومد يد العون للمعوزين .



بمناسبة توليه رئاسة الهلال الأحمر بالعين، معرباً له عن أطيب التمنيات في تحقيق أسمى الإنجازات في العمل

حيث أن الأيادي البيضاء للهيئة وصلت إلى جميع بقاع وبهذه الزيارة هنا الشيخ مسلم سعادة أحمد الظاهري ،

العالم وسطر اسمه بأحرف من نور كأحد أبرز الهيئات الإنسانية عالياً .

•• العين : الفجر

استقبل الشيخ مسلم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي وفداً من الهلال الأحمر الإماراتي برئاسة الدكتور أحمد عبيد الظاهري مدير مركز الهلال الأحمر في مدينة العين ومحمد الكندي رئيس قسم جمع التبرعات و محمد سعيد الرميثي مستشار الشؤون المحلية والوفد المرافق ، وذلك ضمن إطار سلسلة الزيارات التي تنظمها الهيئة خلال الشهر الفضيل لكبار المحسنين في المدينة، الذين تمتد أيادهم البيضاء إلى الجمعية من خلال تبرعاتهم وعطاءاتهم، التي لا تنقطع تمشياً من نهج القائد والمؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رائد العمل الخيري والإنساني، بهدف استمرارية التواصل والتعريف بدور الهيئة محلياً ودولياً، وذلك بمجلس مركز سالم بن حم الثقلي، حضر المجلس الشيخ أحمد بن مسلم بن حم

والشيخ سالم بن مسلم بن حم . ورحب الشيخ مسلم بن حم بالوفد الزائر، مثنياً بجهود الهلال الأحمر عبر رسالته التي تركزت على تقديم يد العون لكل محتاج، ودوره الفعال والإيجابي في تعزيز التلاحم بين مؤسسات الدولة وأفراد المجتمع . وقال الشيخ مسلم: نفخر في دولة الإمارات بالجهود الإنسانية والخيرية الجارية التي يبذلها الهلال الأحمر الإماراتي برئاسة سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان من خلال مبادراته وفعالياته المجتمعية في الداخل والخارج

### توفر للطالبات بيئة تطبيقية عملية

## اتفاقية لتوظيف خريجات كلية فاطمة للعلوم الصحية في مدينة الشيخ شخبوط الطبية

• أحمد العور: نعمل وفق إستراتيجية أبوظبي التقني لتوطين القطاع الصحي بكوادر وطنية عالية الجودة

•• أبوظبي-الفجر

أبرمت كلية فاطمة للعلوم الصحية التابعة لمعهد التكنولوجيا التطبيقية في مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني: اتفاقية تعاون هامة مع مدينة الشيخ شخبوط الطبية، يتم بموجبها توفير فرص عمل جديدة لخريجي الكلية وفقاً للشروط والمتطلبات المعمول بها في "شخبوط الطبية"، إضافة الى تأمين البرامج التدريبية المتخصصة لطالبات الكلية فيها. وقال الدكتور أحمد عبدالمان العور مدير عام معهد التكنولوجيا

التطبيقية في مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، أن الاتفاقية تعزز التعاون بين الطرفين للدخول في شراكة في العلوم الصحية وجميع المجالات ذات الاهتمام المشترك ، نحو تحقيق الرؤية والأهداف الاستراتيجية للجانبين، مع رعاية طالبات الكلية خلال التدريب في "شخبوط الطبية " وفقاً لسياساتها ومعاييرها، إضافة الى السماح للمتخصصين من مدينة الشيخ شخبوط الطبية: بإعطاء محاضرات ودورات، والانضمام الى كلية فاطمة للعلوم الصحية – إن أمكن – بصفة أساتذة مساعدين مع مراعاة

الاحتياجات والفرص المتاحة لدى الكلية وموافقة مدينة الشيخ شخبوط الطبية، وكذلك المشاركة في مشاريع الكلية وأبحاثها وبرامجها وأنشطتها. وفق الاتفاقية الدكتور داريل كورنيش مدير كلية فاطمة للعلوم الصحية، و مايكل جيمس راين المدير التنفيذي للإدارة في مدينة شخبوط الطبية، وذلك في مقر الكلية بأبوظبي. ولفت الدكتور أحمد عبدالمان العور الى أن الاتفاقية تنسجم مع الخطة الإستراتيجية في مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، والتي من أهم ملامحها: ضرورة العمل المتطور مع مختلف المؤسسات الحكومية

والخاصة التي تعمل وفق رؤية واضحة تتوافق مع طموحات المؤسسات التابعة ل"أبوظبي التقني" ومنها كلية فاطمة للعلوم الصحية التي تعمل وفق برامج متخصصة، تستهدف توطين القطاع الصحي والطبي بكوادر وطنية عالية الجودة. وقال الدكتور "أبا زبير" عميد التعليم في مدينة الشيخ شخبوط الطبية أن المدينة تولي عناية خاصة بتطوير الأساليب والمنهجيات المعتمدة لتدريب المهنيين العاملين في مجال الطب وتزويدهم بما يلزمهم من أدوات ومهارات للإسهام بفعالية في تحقيق أهداف الرعاية الصحية التي تطمح إليها



السريرية، وذلك عبر تمكين طالبات الكلية من التعلم واختبار ما يكتسبونه من معرفة ضمن بيئة تطبيقية عملية.

دولة الإمارات. وأضاف قائلاً "يأتي تعاوننا مع كلية فاطمة للعلوم الصحية تأكيداً على التزامنا الدائم بالبحث والتعليم وتطوير الممارسات

### بمشاركة كوكبة من المتحدثين ورواد الأعمال المواطنين في التكنولوجيا الناشئة والعلوم الحديثة

## انطلاق أولى جلسات المجلس الرمضاني في مجمع الشارقة للابتكار

العملات الرقمية المشفرة الكربتو والرموز غير القابل للاستبدال (NFT) حماية اقتصادية واعدة

•• الشارقة - الفجر

انطلق في مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار النسخة الثانية من برنامج الجلسات الرمضانية السنوي والذي أطلق عليه هذا العام حديث التكنولوجيا "Tech Talk"، واستهل البرنامج باستضافة محمد الجسبي أحد رواد الأعمال الإماراتيين المتخصص في العملات المشفرة والرموز غير القابل للاستبدال (NFT)، وقد شهدت الجلسة حضوراً وتفاعلاً كبيراً من المهتمين والراغبين بالاطلاع على هذه المواضيع التي تحظى باهتمام وتداول عالمي .

ويأتي تنظيم هذه الجلسة وضمن هذه المواضيع الجديدة في إطار حرص مجمع الشارقة للابتكار الدائم على رفع مستوى الوعي لدى الشباب والمستثمرين الجدد من رواد الأعمال الشباب، وضرورة الإلمام بهذه التقنيات الناشئة والمفاهيم العالمية الجديدة. وحول برنامج الجلسات الرمضانية في المجمع والغاية من اختيار المواضيع المطروحة في هذه الجلسات، أكد حسن الحمودي المدير التنفيذي لمجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار على ضرورة الاهتمام برواد الأعمال المواطنين وتوجيههم للتركيز في التقنيات الحديثة، وقال أننا ومن خلال هذه الجلسات الرمضانية

نطمح للتعريف بالشركات العاملة في المجمع وخاصة الشركات الوطنية ورواد الأعمال المواطنين الشباب، وحول موضوع الجلسة الافتتاحية قال الحمودي "تم تسليط على تقنيات العملات الرقمية اليوم كونها تقنيات واعدة وفيها فرص كبيرة للقطاع الاقتصادي ونطمح من خلال هذه الجلسات الرمضانية الى تسليط الضوء على رواد الأعمال المواطنين وعلى التقنيات الحديثة لبناء كيانات اقتصادية تدعم الاقتصاد المحلي. هذا وقد تعرف الحضور خلال الجلسة الأولى على الرمز غير القابل للاستبدال (NFT) هو وحدة بيانات فريدة وغير قابلة للاستبدال مخزنة في سجل رقمي (سلسلة الكتل blockchain). يمكن استخدام NFTs لتمثيل العناصر القابلة للاستئساخ بسهولة مثل الصور ومقاطع الفيديو والصوت وأنواع أخرى من الملفات الرقمية كعناصر فريدة (مماثلة لشهادة الأصالة)، وذلك باستخدام تقنية البلوك تشين لإنشاء إثبات ملكية مؤكدة وعامة. لا يقتصر نسخ الملف الأصلي على مالك NFT ، ويمكن نسخها ومشاركتها مثل أي ملف. وتتميز هذه الرموز عن غيرها من العملات المشفرة بأنها غير قابلة للاستبدال. وتم إطلاق أول مشروع NFT في عام 2015 على Ethereum blockchain، وزاد الاهتمام مع

زيادة الاهتمام بالعملات المشفرة. نمت الفائدة والقيمة النقدية الإجمالية لـ NFTs بشكل ملحوظ في عام 2021، حيث تجاوزت مبيعات NFTs الملياري دولار خلال الربع الأول من العام - أي أكثر من 20 ضعف مبيعات الربع السابق. وعن الاستخدامات لهذه الرموز فإنه يمكن التحقق من الهوية والملكية الفريدة لـ NFT عبر سجل البلوك تشين. غالباً ما ترتبط ملكية NFT بترخيص لاستخدام الأصل الرقمي الأساسي، ولكن بشكل عام لا تمنح حقوق الطبع والنشر للمشتري، حيث تمنح بعض الاتفاقيات ترخيصاً للاستخدام الشخصي غير التجاري فقط، في حين تسمح التراخيص الأخرى أيضاً بالاستخدام التجاري لـ الأصول الرقمية الأساسية. وكان الفن الرقمي حالة استخدام مبكرة لـ NFTs، نظراً لقدرة تقنية البلوك تشين على ضمان التوقيع الفريد وملكيتها NFTs. وتطرق المحاضر لعدة أمثلة في هذا المجال.

كما تطرقت المحاضرة الى مفهوم العملات الرقمية المشفرة، التي تعرف بأنها شكل من أشكال الدفع التي يمكن تبديلها عبر الإنترنت بالسلع والخدمات، فالعملة المشفرة هي عملة رقمية يمكن استخدامها لشراء السلع والخدمات، والفرق بينها وبين العملة

الورقية هو أنها تستخدم سجلات الحسابات الإلكترونية cryptography عبر الإنترنت مع تشفير قوي لتأمين المعاملات عبر الإنترنت. وتعتبر بسيط للتبادل الافتراضي (ألكترونيا) وأيضاً فرعاً من العملة البديلة وتعتبر حتمية اقتصادية قائمة وبالضرورة على الجميع

الإلمام بها ومعرفة آلية التداول بها. ومصطلح الكربتو هو مصطلح أجنبي معرب كما هو عائد على العملات الرقمية، وهو يشمل كافة العملات الإلكترونية الافتراضية المشفرة التي يتم تداولها بشكل الكتروني، وسوق الكربتو سوق حديث العهد نوعاً ما مقارنة مع أسواق التداول الأخرى، نظراً لأنه عرف لأول مرة في عام 2009 عندما ظهرت العملة الرقمية الأشهر عالمياً عملة البيتكوين. والمعرفة والتوعية هي السلاح الأول في الاستثمار الناجح هذا ما يؤكد المتخصصين والخبراء ليس فقط في الاستثمار في سوق الكربتو ولكن عند التداول في أي سوق، فكلما زادت المعلومات زادت الفرص المتاحة التي يمكن رؤيتها وفهمها، والاستفادة منها. لذا يجب أن تكون مستعداً دائماً لإجراء ليحت، والحصول على المعلومات القيمة المتعلقة بالعملات الرقمية، ومنحني الرسم البياني الخاص بها. وهذا ما يساعد على تجنب المخاطرة غير الضرورية.



### شرطة أبوظبي تعزز التوعية

## بدور الشباب في النزاهة الوظيفية

•• أبوظبي-الفجر

عززت شرطة أبوظبي التوعية بدور الشباب في مكافحة الفساد وتعزيز النزاهة الوظيفية، بورشة عمل عقدت في مدارس الشرطة بالتعاون مع مجلس شباب شرطة أبوظبي .

وأكدت المقدم حنان النعيمي رئيس قسم العلاقات والتعاون الدولي بإدارة مكافحة الفساد أن دور الشباب في مكافحة الفساد لا يقل أهمية عن المؤسسات الرسمية المعنية لافتة إلى أهمية إعداد برامج وطنية تستهدف الفئات العمرية للشباب وتقوية دورها في مكافحة الفساد وكشف ورصد ومتابعة شبهاته .

وأوضحت أن عملية مكافحة الفساد منظومة متكاملة والشباب هم الفئة الأكثر قدرة على التأثير في المجتمع ولهم دور ريادي في نشر الوعي المجتمعي ضد الفساد ضمن نهج وطني قادر على صناع جنود أقوياء يحاربون الفساد والمفسدين في مختلف مواقعهم بالتعاون مع الشرطة . وذكر النقيب عتيق الحميري محاضر في إدارة مكافحة الفساد أن الورشة ركزت على ترسيخ مفهوم النزاهة الوظيفية، وتعزيز القيم والسلوكيات الإيجابية، ومبادئ الشفافية، والأمانة، والمسؤولية في المؤسسات، وأليات الوقاية من الجريمة ،والعمل بشفافية لدى جميع الجهات.



# منوعات الفكر 23

نحتاج جميعا إلى نوم جيد للحفاظ على صحة عقولنا وأجسادنا، لذلك، تحاول دراسات عدة تقديم طرق بسيطة وسهلة التطبيق لتحسين نوعية النوم، مثل تناول أطعمة محددة واعتماد روتين نوم صحي.

ويكافح البعض من حين لآخر من أجل الحصول على ليلة نوم جيد، ولكن هذه المشكلة قد تكون ثابتة لدى البعض الآخر.



يحتاج كل شخص فترات مختلفة من النوم

## 8 علامات تشير إلى الإصابة بالأرق

وتشير هيئة الخدمات الصحية إلى أن كيفية نومنا والمقدار الذي نحتاجه يختلف بالنسبة لنا جميعا ويتغير مع تقدمنا في السن. ويوضح الخبراء أن الكافيين والكحول يمكن أن تمنعنا من النوم الجيد، لذلك، من المستحسن أن يقلل الناس من تناول الكحوليات وتجنب الكافيين مع اقتراب موعد النوم. ويتدخل الكافيين في عملية النوم، كما أنه يمنع النوم العميق، ولكن التوقف عن تناول الكافيين ليس بسيطاً لأنه يمكن العثور على الكافيين في مصادر أخرى غير القهوة، مثل الشاي، وبعض المشروبات الكحولية، والشوكولاتة، ومشروبات الطاقة، وبعض مسكنات الألم. وتقول هيئة الخدمات الصحية أننا بحاجة إلى الاسترخاء قبل النوم: "الاسترخاء مرحلة حاسمة في الاستعداد للنوم. وهناك الكثير من الطرق للاسترخاء". وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بحمام دافئ لأن هذا سيساعد جسمك على الوصول إلى درجة حرارة مثالية للراحة.

هذا إلى جانب قراءة كتاب أو الاستماع إلى الراديو وهي ممارسة تريح العقل من خلال تشتيت انتباهه، بالإضافة إلى ضرورة تجنب استخدام الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية أو الأجهزة الإلكترونية الأخرى لمدة ساعة أو نحو ذلك قبل الذهاب إلى الفراش "لأن الضوء من الشاشة قد يكون له تأثير سلبي على النوم".

– تجد صعوبة في التركيز أثناء النهار لأنك متعب ويحتاج كل شخص فترات مختلفة من النوم، وينبغي على البالغين، في المتوسط، النوم من سبع إلى تسع ساعات، بينما يحتاج الأطفال من 9 إلى 13 ساعة، فيما يحتاج الأطفال الصغار والرضع من 12 إلى 17 ساعة من النوم يوميا. وسيجد الأشخاص المصابون بالأرق صعوبة في النوم بانتظام، والاستيقاظ عدة مرات أثناء الليل. وقد يجدون أيضا صعوبة في التركيز أثناء النهار لأنهم متعبون، أو يستيقظون مبكرا ليجدوا أنهم لا يستطيعون العودة إلى النوم. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية: "بعض الناس ينامون أخف بشكل طبيعي أو يستغرقون وقتا أطول في النوم، في حين أن بعض ظروف الحياة قد تجعل من المرجح أن ينقطع نومك، مثل الأحداث المجهدة أو إنجاب طفل جديد". وإذا كانت قلة النوم تؤثر على حياتك اليومية أو تسبب لك الضيق، فيمكنك التحدث إلى طبيبك.

ووفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)، فإن عدم القدرة على النوم لمدة تقل ثلاثة أشهر فهذا يسمى الأرق قصير المدى، بينما يطلق على عدم القدرة على النوم لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر، الأرق طويل الأمد. وتوضح الهيئة الصحية: "الأرق يعني أنك تعاني من مشاكل في النوم بانتظام. وعادة ما تتحسن عن طريق تغيير عادات نومك". وتكشف الهيئة أن هناك ثماني علامات أساسية تشير إلى الإصابة بالأرق، وهي: – صعوبة الاستغراق في النوم – الاستيقاظ عدة مرات أثناء الليل – القلق الدائم بشأن النوم – الاستيقاظ مبكرا ولا يمكنك العودة للنوم – الشعور بالتعب بعد الاستيقاظ من النوم – صعوبة في الحصول على قيلولة أثناء النهار حتى وإن كنت متعبا – تشعر بالتعب وسرعة الانفعال أثناء النهار



## خضار يمكن تناولها كل يوم لخفض ضغط الدم !

يعرّضك ارتفاع ضغط الدم، الملقب بـ "القاتل الصامت"، لخطر أكبر للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. ولن يدرك الكثير من الناس أنهم مصابون بالحالة، لعدم ظهور أي أعراض تقريبا.



تسهم في الحفاظ على وزن صحي، وهي ضرورية أخرى لخفض ضغط الدم إلى النطاق الصحي.

وعند تناول الطعام لتقليل ارتفاع ضغط الدم، فإن اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة الكاملة الطبيعية وقليل من الأطعمة المصنعة أو المالحة سيساعد في خفض ضغط الدم.

وتتم ملاحظة الفواكه، بما في ذلك التوت والموز والكيوي، لقدرتها على خفض ضغط الدم. ويُقترح

الدم. وتشمل أمثلة الخضار الورقية الخضراء ما يلي: • الكرنب. • الشمرة. • الخس. • السبانخ. • السلق.

ويمكنك إضافة المزيد من الخضار إلى نظامك الغذائي عن طريق تناول المزيد من السلطات الطازجة.

كما أن الخضار الورقية الخضراء منخفضة السرعات الحرارية يمكن أن

والخضروات مفيد لعدد من الأسباب، من الحفاظ على محيط الخصر لديك إلى التأكد من حصولك على الكثير من العناصر الغذائية من المكونات الطازجة والطبيعية. ومع ذلك، فإن مجموعة واحدة من الخضروات، على وجه الخصوص، لها الفضل في الحد من ارتفاع ضغط الدم الخطير.

وتشير الأبحاث إلى أن الخضار الورقية الخضراء الغنية بالنترات يمكن أن تقلل من قراءة ضغط الدم في أقل من 24 ساعة.

ويمكن أن يؤدي تناول جزء من الخضار الورقية كل يوم إلى خفض ضغط

ويعد تغيير نظامك الغذائي وإدخال المزيد من التمارين في روتينك، من أكثر الطرق فعالية لخفض ضغط الدم. ويقال إن اتباع نظام غذائي صحي غني بالفواكه

ويقال إن اتباع نظام غذائي صحي غني بالفواكه

ويقال إن اتباع نظام غذائي صحي غني بالفواكه







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

**العدد ١٢٥١٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٤**

**إعلان مدعي عليه النشر**

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم R0000022/SHCAPCICOMS2022/ تجاري

إلى المدعي عليه : محمد سيف عبيد الهاجري  
مجهول محل الإقامة :

انت مكلف بالحضور بجلسة 2022/4/19 أمام مكتب إدارة الدعوى  
محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير  
الدعوى) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على  
الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام  
من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك  
مدعي عليه.

حرر بتاريخ 13/04/2022 م.

مكتب الخدمات القضائية

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

**العدد ١٣٥١٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٤**

**٧٥٥٣٣**

**إعلان منفذ ضده بالتشتر**  
**إخطار دفع للقبضه رقم ١٠٠٠٠١٠٦٨٨ /٢٠٢٢ (جزيئي)**

إلى المحكوم عليه : شركة شاربيل ورلد ش ذ م م وممثلها قانونا  
حيث انه بتاريخ دفع من صدر الحكم الجرمي صوره عنه ضدك لصالح المدعي  
المدعي فخلان خليف محمد درويش المزوعي ، الجنسية الإمارات العربية المتحدة  
في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،  
وبما ان المحكوم المطلوب تنفيذ كالاتي :  
٣٩٦٦٦٥.٠  
لذلك اتى مكتب تنفيذي ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (١٥) يوما من  
تاريخ اعلانك / لعلاكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم  
بمقتضى اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا .

**محكمة التنفيذ المدنية**

**إعلان إجتماع خبرة بالنشر**

70197

العدد ١٣٥١٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٤

الدعوى رقم 1205/2022 تجاري جزئي  
محكمة الشارقة الابتدائية

المرفوعة من : نجران لتجارةمواد البناء (ش ذ م)  
ضد : 1 - تيراؤو المحدودة (ش ذ م) 2- شاندرأ شيكاران جاثاني اشارى  
تفيدكم بأنه نقرر عقد اجتماع الخبرة في الدعوى المذكورة أعلاه وذلك يوم  
الاثنين الموافق 2022/4/18 الساعة العاشرة صباحا وذلك بمكتب / الخبير  
بإمارة عجمان وعليه يرجى حضور اطراف الدعوى او وكيل كل من اطراف  
الدعوى في الموعد والمكان المحددين مصطحبين معكم كافة الاوراق والمستندات  
التي تتعلق بالدعوى المذكورة.

الخبير /الحسابي/ محمد علي الزرد  
056949541 0504812673

[illegible]



# إعلان إجماع خيرة

العدد ١٣٥١٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٤

## الموضوع / إعلان التضرر

### الدعوى رقم 332 لسنة 2022

### محاكم دبي الابتدائية - تجاري جزئي

المرفوعة من : الدعي : المحبريات لاعمال الجمهوريتاينكياة(م) من شركة المحبريات للتكليف والتبريد والقوات العامة (م-د) (فربي دبي) ضد : الدعي عليه : شركة الاشعة لانتظمة الامانية والسلامة (م-د) فربي دعي عليه : شركة الاشعة لانتظمة الامانية والسلامة (م-د) فربي دعي عليه : سيق لتجسور شخصيا و واسطه ممثل معتمد لإجماع الخبره الاول . وذلك فاعا لا ياني . تاريخ الإجماع : ٢٠٢٢ هـ الموافق 21 أبريل 2022 (Passcode: 843251) (MeetingID: 812.94267038) (ZOOM): [https://us2web.zoom.com/j/81294267038pwd\\_Vk1ZtjNEodEgY1BIUGhL3hoazGUt09](https://us2web.zoom.com/j/81294267038pwd_Vk1ZtjNEodEgY1BIUGhL3hoazGUt09)

وعليه يرجى المحضر بى الموعد أعلاه و من يوتي عنكم قانونا وراقب الهوية الامانية والتفويض للنسخين التي يحضر الإجماع ودخلوا اراضي الإجماع قبل دفع بعشر دقائق . للتواصل والاستفسار راقبوا الإجماع بين التواصل مع مكتب الخبره الهندسي (مهندس / سيف حمدان الكبيسي ) فاعا هانف رقم الخبره [expertise@jic.ac](mailto:expertise@jic.ac) و 050.9144169 البريد الإلكتروني

الخبره الهندسي المتدب بالدعوى /  
دكتور مهندس / سيف حمدان الكبيسي

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

**العدد ١٣٥١٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٤**

**إعلان بالنشر**  
**صادر عن محكمة عجمان الشريعة**  
**في الدعوى رقم 166/2022 أحوال**

إلى المدعي عليه / زيدان مصطفى سليمان بنت - فلسطيني الجنسية - مجهول محل الإقامة خارج الدولة  
بما أن المدعي / خان يوسف عبد الحميد شعث  
قد أقامت عليه المدعي الشريعة المذكورة بالرقم أعلاه. أمام هذه المحكمة

للمطالبة بـ/

١. القضاء لها بتبليغها خلعاً من المدعي عليه  
٢. تثبيت واستمرار حضانة الذكور بالأولاد  
٣. إلزام المدعي عليه بالرسوم والضروقات

وقد تمت المحكمة جلسة 10/05/2022 للنظر في الدعوى، فأنت مكلف بالحضور شخصياً أو من  
ينوب عنه رسمياً أمام هذه المحكمة في الموعد المذكور لورال المدعي، وفي حالة تخلفك عن الحضور، في  
الموعد المحدد، فإن المحكمة ستقرر في الدعوى وتصدر حكمها بإيجاباً.

تحريراً في يوم الثلاثاء الموافق 2022/04/12

**القاضي**



٧٠١٩٧

## حكومة راس الخيمة

## دائرة المحاكم

العدد ١٢٥١٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٤



### إعلان بصحيفة طلاب معدلة بالنشر

### رقم الدعوى 2019/334 تجاري جزني

بناء على طلب / مدعى / شام لصناعة مواد التغليف د م الجنسية  
 المدعى عليه / فؤاد عباس تميم الجنسية / ايران  
 قامت محكمة الاستئناف امام محكمة راس الخيمة الابتدائية شخصيا و بواسطة وكيل معتمد عندك في الساعة 09.00 من يوم الجمعة الموافق 2022-04-15 لاجل تلافيل الطلبات المعدلة في الدعوى المقدمة من المدعى و في حالة تخلفك عن الحضور و ارسال وكيل عندك في الوقت المحدد فإن المحكمة ستباشر الدعوى غيابيا.

الطلبات المعدلة : 1- قبول تلافيل طلبات بالزوم المدعى عليها والخصم المدخل متضامتين بسداد مبلغ 26111.15 درهم (فقط ستة وعشرون و اربعة مائة وأحد عشر درهما وخمسة عشر فلما) بالإضافة الى الفائدة القانونية من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد. 2- الزوم المدعى عليها والخصم المدخل متضامتين بالرسوم والحقوق والنفقات وأعباء المحاماة.

أعين على  
 حمزة عبد الرحمن علي



**الجمهورية العربية الفلسطينية**  
**وزارة العدل**

**العقد ١٣٥١٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٤**

**إعلان مدعي عليه بالتضرر**

**لدى محكمة الشارقة الإبتدائية الفلسطينية في**

**المدعي: SH/CICIREA2022/0000117 مدني (جزئي)**



إلى : تظهير الحال ميرزا ظفر  
 محيول محل المدعي : الشارقة - موهيغ - ملاحيج - محل رقم 2-1، مكتب مدعي عبدالله عمران الشامي  
 هاتفه 90971568524909  
 لتعلمكم بأن المدعي (أ/ ) حسن بن عبدالله محمد الرئيس العنوان/ محل الإقامة : الشارقة - منطقة المروضة - 050303272142  
 الزمراء - ميان المرید الحیدر الهاتف : 20000 - 90971568524909  
 مدعي الهاتف: 971503272142  
 قد قام المدعي بالتضرر وتذكروا وأعلموا لمطالعة بـ  
 أولاً : القضاء بالإحراج المشترك لدى الأول والأول تظهير الحال ميرزا ظفر - باكستان الجنسية من شركة التوروس  
 التجارة الأزمات الجديدة ذموم من تعيين ادعي من الغاء الرخصة التجارية من جميع الدوائر الحكومية.  
 ثانياً : الإزالة ادعي عليها المرسوم وقضات وقضات وأصاب أضراراً.  
 ثالثاً : ادعي عليه مبالغ المأجرة المالية المدنية الشارقة الشارقة الجديدة من قبل الاثنين الموافق 2022/4/25 الساعة 09:00 تقديمهم ادعيهم من دفاع ومستندات، وبه حالة عدم حصول مدعي من الاثنين الموافق  
 مستند بتكميل ادعيه مستفيضة الإجراءات القانونية بـ تعيابه.

**مكتب الخدمات القضائية**

[illegible]

|                                                                                                            |                                                                                                                                |                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>GOVERNMENT OF DUBAI | <h1 style="margin: 0;">حكومة دبي</h1> <h2 style="margin: 0;">محاكم دبي</h2>                                                    | <br>DUBAI COURTS |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">70197</div>        | <p>العدد ١٣٥١٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٤</p> <h3 style="margin: 0;">انذار عدلي بالنشر</h3> <p style="margin: 0;">رقم (2022/3/75373)</p> |                                                                                                     |



المنذر/ شركة نيو ايست للتجارة العامة ش.م.م.  
 بوكالة الحامي/ سالم الكبيسي

المنذر اليه/ محمد اسهر باراميات كاراكونييل - الجنسية (الهند)

العنوان/ دبي - ديرة - نايف - محل رقم 14 ملك خالد يوسف باقر

المنذر ينذر المنذر اليها بسداد مبلغ وقدره 5541 (خمس الاف وخمسمائة

وواحد اربعمائة درهم) خلال مده اقصاها سبعة ايام من تاريخ نشر هذا الانذار

والا سيضطر المنذر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضدكم مع تحميل المنذر

اليها بكافة رسوم ومصاريف التقاضي واتعاب المحاماة.

الكاتب العدل



GOVERNMENT OF DUBAI

# حكومة دبي

## محاكم دبي



DUBAI COURTS

**العدد ١٣٥١٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٤**

### إعلان بالنشر

**رقم (2022/76738)**

المختار / خليفة عبدالله أحمد لوانه - إماراتي الجنسية

المختار إليه / مشغل عالم للملابس

**الموضوع / الانذار المالي رقم محضر 83312/1/2022**

المختار /

المختار إليه بتجديد العقد وتسديد المستحقات المالية للتجديد وذلك في مدة أقصاها 30 يوم من تاريخ استلامه هذا الإخطار وإخلاء العتار بعد انتهاء العقد لعدم رغبته في التجديد وتسليمه للمحضر خالية من الشواغل وبالاحالة التي تسلمها عليه مع إصلاح ما قد يكون لحق بها من ضرر وتلف وتسليم المفتاحات وسداد صاريات استهلاك الكهرباء والمياه حتى تاريخ الإخلاء والفعلی وأی أضرار أخرى ترتبت على عدم التزام المختار إليه ولا يسبطر المحضر إلى اتخاذ الإجراءات القضائية اللازمة للمطالبة بما ذكر مع التوضيح الجابر للتعطل والضرر وتحمل الخطر إليه كافة رسوم ومصاريح التقاضي وأتعاب المحاماة.

**الكتاب العدل**



GOVERNMENT OF DUBAI

# حكومة دبي

## محاكم دبي



DUBAI COURTS

**العدد ١٣٥١٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٤**

**إعلان بالنشر**

**رقم (2022/76721)**

المُنذر / خليفة عبدالله أحمد لوتاه - إماراتي الجنسية

المُنذر إليه / محمد العلياني اللعالم الكهروميكانيكية - س م م

**الموضوع / الانذار، العقْد، وتسييد المستحقَات اللعالم والتجديد، وذلك في مدة أقصاها 30 يوم من تاريخ استلامه هذا الإخطار وإخلاء العقار بعد انتهاء العقد لعدم رغبته في التجديد وتسليمها للمُطَّحَر خالِية من الشواغل وبإحالة التي تسلمها عليه عم إصلاح ما قد يكون لحق بها من ضرر وتلف، وسلفيات الفاتح وإسداد مصاريف استهلاكَ الكهرباء والمياه حتى تاريخ الإخلاء الفعلي وإلى أضرار أخرى ترتبت على عدم التزام المُطَّحَر إليه وبالإضطرار المُطَّحَر إلى اتخاذ الإجراءات القضائية اللازمة للمطالبة بما ذكر مع التعويض الجائز للعمل والضرر وتحمل الخطر إليه كافة رسوم ومصاريف التقاضي وأتعاب المحاماة.**

**الخ**

**2022/1/83334 رقم محضر**

**الكاتب العدل**



دولة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

# حكومة دبي

## محاكم دبي



دبي  
DUBAI COURT

70392

### العقد ٢٠٢٢/٤/١٤ بتاريخ

### إعلان بالنشر

### رقم (2022/76748)

المقرر / خليفة عبدالله أحمد لوتاه - إماراتي الجنسية  
 المقرر / إله / منظور عالم للخدمات الفنية - ش د م

**الموضوع / الإعلان العدلي رقم 2022/1/83277 الصادر بتاريخ 2022/1/83277**

يخطر الخطر إله بتجديد العقد وتسديد المستحقات المالية لتجديد وذلك في مدة أقصاها 30 يوم من تاريخ استلامه هذا الإخطار وإخلاء العقار بعد انتهاء العقد لعدم رغبته في التجديد وتسليمها للمخاطر خاوية من الشواغل وبإحالة التكلفة لتسليمه عليه مع إصلاح ما قد يكون حق بها من ضرر وتلف وتسليم المرافق وإعداد صهاريف استهلاك الكهرباء والمياه حتى تاريخ الإخلاء والعلمي وأي ضرر أخرى ترتب على عدم التزام الخطر إله إلى ولا يسيطر الخطر إله اتخاذ الإجراءات القضائية اللازمة للمطالبة بما ذكر مع التوضيحات الجارية للعمل والضرر وتحمل الخطر إله كافة رسوم وصهاريف والتقاضى وأتعاب المحاماة.

**الكاتب العدل**



GOVERNMENT OF DUBAI

## حكومة دبي

## محاكم دبي



DUBAI COURT

70392

**العقد ٢٠٢٤/٤/١٤ بتاريخ**

**إعلان النشر**

**رقم (2022/76734)**

المندّر / خليفة عبدالله أحمد لوتاه - إماراتي الجنسية

المندّر / إليه / مشغل عالم الملاعب

**الموضوع / الانذار العدلي رقم محضر 2022/1/83287**

يخطر المحطّر إليه بتجديد العقد وتسديد المستحقات المالية للتجديد وذلك في مدة أقصاها 30 يوم من تاريخ استلامه هذا الإخطار وإخلاء العقار بعد انتهاء العقد لعدم رغبته في التجديد وتسليمها ومشغوليها خالية من الشواغل وبالاحتالة التي تسلمها عليه مع إصلاح ما قد يكون لحق بها من ضرر وتلف وتسليم الفاتح وسداد مصاريف استهلاك الكهرباء والمياه حتى تاريخ الإخلاء الفعلي وأي أضرار أخرى ترتبت عليه عدم التزام المحطّر إليه والى وسيطر المحطّر إليه اتخاذ الإجراءات القضائية اللازمة للمطالبة بما ذكر مع التوفيق الجابر للمعمل والضرر وتحمل المحطّر إليه كافة رسوم ومصاريف التقاضي وأتعاب المحاماة.

**الكتاب العدلي**



دولة  
دبي

# حكومة دبي

## محاكم دبي



محكمة  
دبي

70392

**العقد ١٣٥١٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٤**

**إعلان بالنشر**

**رقم (2022/76731)**

المختار / خليفة عبدالله أحمد لوانه - إماراتي الجنسية

المختار إليه / لا ملاخيصة وتعطير

**الموضوع / الاندثار المالي رقم محضر 2022/1/83266**

يخطر المحضر إليه بتجديد العقد وتسديد المستحقات المالية للتجديد وذلك في مدة أقصاها 30 يوم من تاريخ استلامه هذا الإخطار وإخلاء العقار بعد انتهاء العقد لعدم رغبته في تجديده وتسليمه المحضر خالية من الشواغل وبالحالته لتسليمها عليه مع إصلاح ما قد يكون فيها من ضرر وتلف وتأمين الضمان وإسداد مصاريف استئجار المحضر والمياه حتى تاريخ الإخلاء والفعل أي أضرار أخرى ترتبت على عدم التزام المحضر إليه ولا يسيطر المحضر إلى اتخاذ الإجراءات القضائية اللازمة للمطالبة بما ذكر مع التوضيح الجابر للتعطل والضرر وتحمل المحضر إليه كافة رسوم ومصاريف التقاضي وأتعاب المحاماة.

**الكتاب العدل**

  
دائرة القضاء - أبوظبي  
إدارة الكاتب العدل والتوثيق  
العدد ١٣٥١٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٤

تغيير اسم / سيدنا علي سيد محمد

تقدم المواطن (سيدنا علي سيد محمد) بطلب  
إلى قسم التوثيق - أبوظبي بتغيير اسمه من  
(سيدنا) الى (سيد) فمن لديه اعتراض  
يتقدم به الى القسم المذكور خلال 15 يوما  
من تاريخ نشر الاعلان

[illegible]

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>GOVERNMENT OF DUBAI | <h2 style="margin: 0;">حكومة دبي</h2> <h2 style="margin: 0;">محاكم دبي</h2>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <br>DUBAI COURT |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">70392</div>          | <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">العدد ٢٠٢٢/٤/١٤ بتاريخ</p> <p style="font-size: 1.5em; margin: 0;">انذار عدلي بالشر</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">رقم (2022/77512)</p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 5px 0;">المتر: مؤسسة سلطان بن خليفة الجبوت للعقارات</p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">المخطر اليه: محسن علي خلاص المري</p> <p style="font-size: 1.1em; margin: 0;">Mohsin Ali Khallas Almari</p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">( اهزاري - المهربات - بناية دار الرقة - مكتب M8 - مكاني : 3152294958 )</p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">تاريخ وجوب الاخطار رقم 36831/1/2022 والمسجل لدى كاتب العدل بندي بتاريخ 11/2/2022 ينذر المتر اليه بضروة سداد مبلغ وقدره 53.850 درهم ( ثلاثة وخمسون الف و ثمان مائة و خمسون درهم) وذلك خلال اسبوع من تاريخ نشر هذا الاخطار والا سوف تجد نفسك مضطرب لتخاذ الاجراءات القانونية حيالكم وذلك بدفع رسوم لطايلتك بالبالغ بالاضافة الى الرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة</p> <p style="font-size: 1.1em; margin: 0;">الكاتب العدل</p> |                                                                                                      |









# منوعات المعز لدين الله 26

سمي على اسم أول الخلفاء الفاطميين في مصر

## شارع المعز.. قصة 5 عصور حكمت المحروسة



ويعتبر تحفة معمارية أصيلة، ويُعد المسجد الوحيد الذي ينخفض مستواه عن سطح الأرض، كما أنه أول جامع توازي واجهته خط تنظيم الشارع بدلا من موازاة للصحن، لتتخذ القبة وضعها الصحيح، وسُمي بهذا الاسم نظراً للون حجارته البيضاء التي تشبه لون القمر، بالإضافة إلى سبيل وكتاب عبد الرحمن كتحدا، ويرجع إنشاؤه إلى عام 1744 ميلادية، وأنشأه الأمير الكبير عبد الرحمن كتحدا، ويتكون من غرفة سبيل لتزويد العابرين بالماء، ويعلوه غرفة الكتاب لتعليم الأيتام من المسلمين. أما قصر الأمير بشتاك، فأنشأه الأمير سيف الدين بشتاك الناصري، أحد أمراء الناصر محمد بن قلاوون، وهو من أفخم مباني القرن الثامن الهجري، ويتكون من ثلاثة طوابق، وبه رسومات هندسية تمثل عند المعماريين أية للجمال، وسبيل وكتاب خسرو باشا، والذي بُني عام 943 هجرية، 1535 ميلادية، ويعتبر أقدم الأسبلة العثمانية الباقية بمدينة القاهرة، ورغم إنشائه في العصر العثماني، إلا أنه يُعد امتدادا للنموذج المحلي المصري في تخطيط الأسبلة، وهو مستقل وغير ملحق بأبنية أخرى. - مدرسة وقبة نجم الدين أيوب، أنشأها آخر سلاطين الأيوبيين، الصالح نجم الدين أيوب، وتقع إلى الشرق بين شارع الصاغعة وبين القصرين، لتدريس المذاهب الأربعة في مصر، بدلا من المذهب الشيعي، والذي كان يدرس الفاطميون، ولم يبق من المدرسة سوى الواجهة الرئيسية، والتي تتوسطها المئذنة وأجزاء من الإيوان الغربي، بالإضافة إلى سبيل محمد على بالقلاوي، والذي أنشئ عام 1820 ميلادية، بواجهة نصف دائرية، يظهر فيها مدي التأثير بالفن الأوروبي، فالواجهة مكسوة بالرخام الأبيض أما الشبائيك الخمس، فمصنوعة من النحاس المصبوب، ويعلو كل شبك لوحة رخامية تعلوها زخارف، ويتغطي السبيل قمة من الخشب المغطي بأثواب من الرصاص.

القاهرة اتساعاً بعد مسجد ابن طولون، ومسجد وسيل وكتاب سليمان أغا السلحدار، أحد أروع وأندر المساجد الأثرية بطرازه المعماري الذي جعل منه لؤلؤة المنطقة التي تزخر بالآثار الإسلامية، بدأ الأمير سليمان أغا السلحدار، في عهد محمد علي باشا الكبير، تشييده سنة 1253هجرية 1837 ميلادية، وقد شيد المسجد على طريقة المساجد العثمانية، وهو مقسم إلى ثلاثة أروقة، وملحق به سبيل ماء وكتاب لتعليم القرآن والدين، وعدة حجرات أهمها حجرة السبيل.

القاهرة اتساعاً بعد مسجد ابن طولون، ومسجد وسيل وكتاب سليمان أغا السلحدار، أحد أروع وأندر المساجد الأثرية بطرازه المعماري الذي جعل منه لؤلؤة المنطقة التي تزخر بالآثار الإسلامية، بدأ الأمير سليمان أغا السلحدار، في عهد محمد علي باشا الكبير، تشييده سنة 1253هجرية 1837 ميلادية، وقد شيد المسجد على طريقة المساجد العثمانية، وهو مقسم إلى ثلاثة أروقة، وملحق به سبيل ماء وكتاب لتعليم القرآن والدين، وعدة حجرات أهمها حجرة السبيل.

القاهرة اتساعاً بعد مسجد ابن طولون، ومسجد وسيل وكتاب سليمان أغا السلحدار، أحد أروع وأندر المساجد الأثرية بطرازه المعماري الذي جعل منه لؤلؤة المنطقة التي تزخر بالآثار الإسلامية، بدأ الأمير سليمان أغا السلحدار، في عهد محمد علي باشا الكبير، تشييده سنة 1253هجرية 1837 ميلادية، وقد شيد المسجد على طريقة المساجد العثمانية، وهو مقسم إلى ثلاثة أروقة، وملحق به سبيل ماء وكتاب لتعليم القرآن والدين، وعدة حجرات أهمها حجرة السبيل.

القاهرة اتساعاً بعد مسجد ابن طولون، ومسجد وسيل وكتاب سليمان أغا السلحدار، أحد أروع وأندر المساجد الأثرية بطرازه المعماري الذي جعل منه لؤلؤة المنطقة التي تزخر بالآثار الإسلامية، بدأ الأمير سليمان أغا السلحدار، في عهد محمد علي باشا الكبير، تشييده سنة 1253هجرية 1837 ميلادية، وقد شيد المسجد على طريقة المساجد العثمانية، وهو مقسم إلى ثلاثة أروقة، وملحق به سبيل ماء وكتاب لتعليم القرآن والدين، وعدة حجرات أهمها حجرة السبيل.

باب الفتوح، والذي تم بناؤه عام 480 هجرية، 1087 ميلادية، ويُعد أحد بوابات أسوار القاهرة، وقد أنشئ للسيطرة على مداخل القاهرة الفاطمية، بأبراج من الحجر، وباب زويلة، 485 هجرية 1092 ميلادية، ويتكون من كتلة بنائية ضخمة ارتفاعها 24 متراً عن المستوى الأصلي للشارع.

هناك أيضاً عدد من المساجد الأثرية المهمة، على رأسها جامع الحاكم بأمر الله، والذي بدأ بناؤه في عهد العزيز بالله الفاطمي عام 379 هجرية 989 ميلادية، وتوفي قبل إتمامه، فاتمه ابنه الحاكم بأمر الله 403 هجرية، لذا نُسب إليه وصار يعرف بجامع الحاكم، وهو ثاني مساجد

يعود لكل العصور التي مرت على تلك العاصمة طيلة ألف عام، فأغلب القيم التخطيطية والمعمارية تعود إلى عصور متوالية، منذ أنشئت القاهرة الفاطمية، مروا بالعصر الأيوبي، ثم دولتي المماليك البحرية والبرجية، وهي فترة العصور الوسطى التي تمتد من القرن العاشر حتى القرن السادس عشر، ثم عصر الدولة العثمانية، وأخيرا الدول الحديثة ودولة محمد علي.

أبرز المباني أما عن أبرز المباني الأثرية والتي تم بناؤها طيلة ألف عام مضت، فيأتي على رأسها بالطبع التاريخية لذلك الشارع، ما تحتويه من آثار

”القصة“، ضم عددا كبيرا جداً من المحلات التجارية، يصل إلى 1200 محلا ضخما طبقاً للمؤرخين، ورغم ذلك اتبع بروتوكولا خاصاً به، فقد وضعت الدولة الفاطمية بعض المحاذير لكل من يمر من ذلك الشارع الملكي، أهم تلك المحاذير، منع مرور أي دابة سواء أكانت جملا أو جوادا محملا بال بضائع دون أن تغطي سقايتهم، كما أُنْزِم القانون في وقتها أصحاب الدكاكين بإزالة القناديل أمام متاجرهم طوال الليل، وأن يوضع عند كل دكان ”زير“ يملأ بالماء، وذلك للسيطرة على الحرائق في حال نشوبها، كما تم تخصيص عمالة متخصصة لجمع القمامة والحراسة.

ويعتبر شارع المعز عصب مدينة القاهرة منذ نشأتها، ويضم مجموعة من أجمل الآثار الإسلامية في العالم، والتي يبلغ عددها حوالي 29 أثرا، لينفرد الشارع بجمال خاص وزخرفة نادرة، وتتوغل ما بين المساجد والمدارس والمداخل، وعدد من الكتائب والقصور، ويضم الشارع أيضا آثارا من العصر التركي والعثماني ثم عصر محمد علي، فمن مسجد الحاكم بأمر الله، إلى بيت السحيمي، لمسجد الأقمر، مروراً بقصر الأمير بشتاك، ومسجد حسن كتحدا الشعراوي، إلى مجمع قلاوون، فسبيل كتاب خسرو باشا، وخان الخليلي، بجانب مدرسة الأشراف برسباي، ومجمع الخورية، مع سبيل طوسن باشا، إلى غيرها من الآثار التاريخية المهمة.

نظرة متفحصية على شارع المعز لدين الله الفاطمي، ستجعلنا ندرك مدى الأهمية التاريخية لذلك الشارع، ما تحتويه من آثار

في اللحظة التي استقر فيها حكم مصر للفاطميين، وبمجرد أن خرج مهنتوه على عرش مصر، وقف رابع الخلفاء المعز أبو تميم معد بن منصور الفاطمي وسط رجاله، يتطلع بعينه إلى سورها الشمالي، كانت اللحظة التي انتظرها سنوات طوال، اليوم تحققت، أضحت مصر كلها ملك يمينه، والآن سيجعلها مركزاً للعالم الإسلامي، وسيسجل التاريخ أن الثامن من رمضان لسنة 362 هجرية، كان اليوم الذي وضع فيه حجر الأساس لتشييد عاصمة الشرق والمدافع عنه ”القاهرة“.

تلقت المعز لدين الله الفاطمي يميناً ويساراً، كان مُعجبا بذلك الموقع الاستراتيجي الذي شيد فيه جوهـر الصقلي قصر الملك، فأشار لقائده قائلا: ”هنا سنبنى عاصمة الملك الإسلامي، قاهرة المعز لدين الله، قاهرة ستشهـر أعداء الأمة الإسلامية، سيكون هناك بابان أمام قصري هذا، باب تخرج منه جيوشي فاتحة لملك الأعادي، أسمية باب الفتوح، وأخر استقبل منه جُنـدي العائدين منتصرين، أسمية باب النصر“، ثم أشار إلى الجنوب قائلا: ”وهناك يا قائد ساهدي ”زويلة“ باباً لأنهم أعانوني في فتح مصر“، وما بين النصر والفتوح شمالاً وزويلة جنوباً، شيد الصقلي شارع المعز لدين الله الفاطمي.

بين يابـين ”متحف أثري بحجم شارع يحكي تاريخ أمة.. ألف عام من الفخـو والضعف.. السيطرة والاحتلال“ .. هكذا يمكن وصف شارع المعز لدين الله الفاطمي، ذلك الشارع الذي لم يكن مسموحاً للامة من الشب دخوله، إلا بتصريح خاص، على أن يخرج قبل غروب الشمس، يعود تاريخ إنشائه إلى عام 969 للميلاد، نفس تاريخ القاهرة الفاطمية، يحدها بابا النصر والفتوح شمالاً، وشارع باب الوزير جنوباً، وشارع الدراسة وبقايا أسوار القاهرة شرقاً، وشارع بورسعيد غربا.

كان شارع المعز التاريخي وقتئذٍ يقع على جانبه القصر الفاطمي الكبير والصغير، وعلى ناصيته الجامع الكبير، منه تخرج مواكب الخلفاء أثناء الصلوات الجامعة، الجمعة والأعياد، والأنشطة والاحتفالات، ويمتد من باب الفتوح مروراً بمنطقة النحاسين، ثم خان الخليلي، فيمنطقة الصاغة، ثم يقطع شارع جوهـر القائد، الموسكي، ثم يقطع شارع الأزهر مروراً بمنطقة الخورية والفحامين، ثم رفاق المدق والسكرية لينتهي عند باب زويلة، ويعتبره الكثير من خبراء الآثار نموذجاً لتاريخ مصر المعماري الإسلامي، وأنه يعطي الملامح الحقيقية لطراز العمارة الفاطمية، وصولاً لحكم محمد علي، ما جعله أكبر متحف مفتوح للآثار الإسلامية في العالم. عُرف شارع المعز بعدة أسماء أخرى، أهمها ”الاعظم“، و”شارع القاهرة“، و”شارع

### المعز لدين الله

هو معد المعز لدين الله، المعز أبو تميم معد بن منصور، ولد بمدينة المهدية عام 932م، وهو رابع الخلفاء الفاطميين في إفريقية (تونس حالياً) وأول الخلفاء الفاطميين في مصر، والإمام الرابع عشر من أئمة الإسماعيلية حكم من (953 حتى 975).

### توليـه خلافة الدولة الفاطمية

ولى المعز لدين الله الخلافة الفاطمية خلفاً لأبيه المنصور أبى طاهر إسماعيل، الخليفة الثالث في قائمة الخلفاء الفاطميين، وكان المعز رجلاً مثقفاً جيد عدة لغات مولعاً بالعلوم والآداب متمرساً بإدارة شؤون الدولة وتصريف أمورها كيقظاً فطناً يحظى باحترام رجال الدولة وتقديرهم. وانتهج المعز سياسة رشيدة، فأصلح ما أفسدته ثورات الخارجين على الدولة، ونجح في بناء جيش قوى، وأصطناع القادة والفاتحين وتوحيد بلاد المغرب تحت رايته وسلطانه ومد نفوذه إلى جنوب إيطاليا.

ولم تغفل عينا المعز لدين الله عن مصر، فكان يتابع أخبارها، وينتظر الفرصة السانحة لكى ييسط نفوذه عليها، متدرعاً بالصبر وحسن الإعداد، حتى يتهيأ له النجاح والظفر.

### استيلاء الفاطميون على مصر

عهد المعز لدين الله إلى قائده «جوهـر الصقلي» بقيادة الحملة التى أعدها للاستيلاء على مصر، وضها للدولة الفاطمية،

الذى نجح من قبل فى بسط نفوذ الفاطميين فى الشمال الأفريقى كله،

وحينما وصل جيش المعز إلى مصر لم يجد مشقة فى مهمته ودخل عاصمة البلاد فى 17 من شعبان 358هـ/ 6 يوليو 969م دون مقاومة تذكر، وبعد أن أعطى الأمان للمصريين.

وقد أسس جوهـر مدينة القاهرة 969م، وأقام بها قصراً كبيراً لإقامة المعز، وعرف هذا القصر باسم «لـقصر الشرقى الكبير»، كما أنشأ الجامع الأزهر، ليكون منبراً للدعوة الشيعية.

وكانت القاهرة وقت إنشائها تحد من الشمال بموقع باب النصر، ومن الجنوب بموقع باب زويلة وما يليه، وتحد شرقاً بموقع باب البرقية وباب المحروق المشرفين على المقطم، وتعرف هذه المنطقة فى أيامنا بالدراسة، وتحد غرباً بباب سعاة وما يليه حتى شاطيء النيل.

### انتقال المعز إلى القاهرة

عندما أصبحت الظروف مهيأة لاستقبال الخليفة المعز لدين الله فى القاهرة، العاصمة الجديدة للخلافة الفاطمية، كتب إليه جوهـر يدعوهُ إلى الحضور وتسلم زمام الحكم فخرج المعز من المنصورية عاصمته فى المغرب فى 5 أغسطس 972م، وكانت تنصّل بالقيروان، وحمل معه كل ذخائره وأمواله حتى رفات أبائه حملها معه وهو فى طريقه إليها. واستخلف على المغرب أسرة بربرية محلية هى أسرة «بنى زيـري» ،





منوعات

# الفكر

27

بعد نجاح آخر أعمالها (حببتي بيروت)،  
تستعيد الفنانة ميشلين خليفة نشاطها  
الفني بزخم، وهي أشارت في هذا الحوار  
إلى أنها بصدد التحضير لمجموعة أغنيات  
وحفلات جديدة :

سأصور (حببتي بيروت) تلفزيونياً كي تبقى كأرشيف غنائي

## ميشلين خليفة: لم أبتعد عن الساحة ولكن أوضاع لبنان فرضت نفسها

صوتهم هو كنزهم وشرتهم الكبيرة وعزة  
نفسهم، ولو حافظوا على 5 في المئة من هذا  
الصوت (بباخذ العقل)،  
وما داموا فنانين كبار، فإنهم يبقون كذلك  
مهما حصل.  
نفسية الفنان في أي مكان في العالم تنعكس  
على صوته ومن الطبيعي جداً أن يخون  
الفنان اللبناني صوته وهذا أمر طبيعي.  
• عادة الفنان اللبناني هو الأكثر قدرة  
من غيره على الغناء بلهجات عدة، بينما  
يحرص الفنان الخليجي على الغناء  
بلهجته المحلية والمصري بلهجة بلده  
باستثناء حالات معدودة بينها حسين  
الجبسي؟  
- حسين الجبسي يبادلنا المعروف والنيات  
الحسنة،  
وهو فنان كبير يلعب دوراً في نشر الفن،  
كما أنه فنان عربي شامل يتقن الغناء بكل  
اللهجات ويستحق لقب مطرب.  
أما بالنسبة إلى الفنان اللبناني، فهو الأكثر  
قدرة على اتقان اللهجات بين الفنانين  
العرب.  
• وائل كفوري لم يتقن الغناء باللهجة  
المصرية؟  
- لم أسمع.  
• وكيف وجدت غناء شيرين عبدالوهاب  
باللهجة اللبنانية؟  
- الراحل جورج إبراهيم الخوري كان  
يقول إن هناك لهجة لبنانية معتمدة عند  
الفنانين العرب، وشيرين لم تغنّ اللهجة  
اللبنانية بخصوصيتها اللبنانية.  
مثلاً،  
أنا لا أجيد اللهجة البدوية، ولكن عندما  
غنيتُ للمرة الأولى في مهرجان قرطاج،  
طلب مني لطفي بوشناق أن أغني باللهجة  
التونسية، فقلتُ له إنني لا أجيدها، لكنه  
أصر وطلب مني أن أحفظ الأغنية وهذا ما  
حصل فعلاً.

الكبيرة في دبي.  
• أشرت إلى ظروف صعبة يمر بها لبنان  
أبعدتك عن الحفلات،  
في حين أن غالبية الفنانات اللواتي يقدمن  
الطرب والأعمال الراقية والملتزمة لم  
يتوقفن عن إحياء الحفلات؟  
- هذا صحيح،  
وسأعود إلى إحياء الحفلات. وقد تم الاتفاق  
رسمياً على حفل دار الأوبرا في سورية وحفل  
دبي التي سأزورها للاطلاع على بعض  
التفاصيل،  
لأنهم عرضوا عليّ أن أغني (أنا والقمر  
والنجوم) بتقنية الهولوغرام مع الفنان  
الراحل ملحم بركات.  
• ما رأيك بالوضع الغنائي في هذه  
المرحلة؟  
- في الأعوام الأخيرة يتم التركيز بشكل  
واضح على نجوم التمثيل أكثر من نجوم  
الغناء.  
ومنذ أن تردت الأوضاع في لبنان، انعكس  
الوضع سلباً على المجال الغنائي وتراجع  
الوضع الفني و(اختلط الحابل بالنابل).  
لا شك أن الفنانة كارول سماحة كانت مُحقة  
عندما غنت (فوضى)، لأن هذه الأغنية  
تعكس الوضع الفني الغنائي في لبنان وفي  
الدول العربية.  
وبالنسبة إلى الحفلات، لا توجد لدي  
علاقات في الخارج كما هي الحال بالنسبة  
إلى غيري من الفنانين، لأنه عادةً يتم  
الاتصال بالفنان اللبناني من الخارج  
للاتفاق معه على إحياء الحفلات.  
تردي الأوضاع في لبنان انعكس على كل  
المجالات والقطاعات وعلى كل شيء، حتى  
على أصوات أهم المطربين اللبنانيين.  
غالبية الفنانين في لبنان تأثروا نفسياً  
بالأزمة التي نعيشها، حتى ان الأصوات  
أصبحت (مضروبة) مع أنهم من كبار  
الفنانين ويتمتعون بقيمة فنية كبيرة جداً.  
• من هم الفنانين الذين تقصديهم  
بكلارك؟  
- لن أذكر أسماء. وبالنسبة إلى هؤلاء،

لماذا لم تتم الإضاءة  
على أعمالك الجديدة  
التي طرحتها بعد قصيدة  
(حببتي بيروت)؟  
- لأنني لم أصورها  
بطريقة الفيديو كليب،  
وقريباً سأصور أغنية  
(صفحة وطويتا) وهي  
من كلمات مارينا  
مرعب ابنة الشاعر  
الكبير ميشال  
جحا والحنان  
جوزف جحا،  
ولكنني لم أقرر  
حتى الآن من هو

المخرج.  
ومن بعدها سأقوم بتصوير  
أغنية (حببتي بيروت) تلفزيونياً  
كي تبقى كأرشيف غنائي، وإلى  
هذين العملين أتواجد في الاستديو  
لتسجيل أغنية باللهجة الخليجية  
على أن أصدرها خلال المرحلة  
المقبلة.  
• هل ترين أن المرحلة الفنية  
الحالية تقتضي استعادة  
نشاطك الفني؟  
- لم أتوقف عن الغناء ولم أبتعد  
عن الساحة، ولكن الأوضاع التي  
يمر بها لبنان فرضت نفسها  
على كل الناس. من المعروف أنني  
لست من الفنانين الذين يغنون  
في المطاعم والملاهي الليلية، بل  
في أماكن محددة، وهذا ما عوّدتُ  
الجمهور عليه منذ احترائي الغناء  
وحتى اليوم.  
إلى ذلك، هناك مجموعة من  
المشاريع التي بشرتُ بالتحضير  
لها بالاتفاق مع وزارة الثقافة،  
بالإضافة إلى حفلين كبيرين،  
الأول سأحييه في دار الأوبرا في  
سورية والثاني على أحد المسارح



## جيهان خليل : تخلّيت عن المكياج في مسلسل "العائدون"

من 2018 وحتى 2020، مستعرضاً عدداً من  
العمليات السرية التي تهدف إلى كشف المؤامرات  
والمخططات الإرهابية التي تسعى إلى تقسيم  
المنطقة العربية ونشر ثقافة وفكر الإرهاب.



قالت الفنانة جيهان خليل إن مشاركتها في  
مسلسل "العائدون" الذي يعرض حالياً على  
قناة dmc، تعتبر تحدياً صعباً بالنسبة لها  
لا سيما وأنها تجسد شخصية فتاة سورية  
وتتحدث اللهجة السورية للمرة الأولى في  
حياتها، مشيرة إلى أنها كانت قلقة من الأمر  
حتى تحدث معها أصدقائها السوريين وأشادوا  
بلهجتها في العمل.  
ولفتت جيهان خليل إلى أنها تخلت على  
المكياج في المشاهد الخاصة بشخصية رزان التي  
تجسدها في "العائدون" لا سيما وأن طبيعة  
الشخصية تتطلب ذلك إذ تجسد دور فتاة تنتمي  
إلى جماعة متطرفة، وتظهر مرتدية النقاب في  
عدد من المشاهد،  
مسلسل "العائدون" بطولة أمير كرارة، أمينة  
خليل، محمود عبد الغني، أحمد الأحمد، رضا  
بلال، ميدو عادل، إسلام جمال، مايا طلام،  
نبيل عيسى، جيهان خليل، محمد عز، وهاجر  
الشرنوبلي، وصبري عبد المنعم، وعدد كبير من  
ضيوف شرف، منهم محمد ممدوح، محمد فراج،  
تأليف باهر دويدار، وإخراج أحمد نادر جلال  
 وإنتاج شركة "ميديا هب سعدى - جوهري".  
يتناول العمل أحد ملفات المخابرات المصرية،  
ومستوحى من أحداث حقيقية حدثت في الفترة

## تارا عماد: مشاهدتي للنسخة الأجنبية من "suits" حمستني للمشاركة في العمل



أعربت الفنانة تارا عماد عن سعادتها  
برودود الأفعال التي تلقفتها على مسلسل  
"سوتس بالعربي" الذي يعرض حالياً  
خلال الموسم الرمضاني على قناة سي  
بي سي وحققت نجاحاً كبيراً، وقالت تارا  
كنت متابعه جيدة للنسخة الأجنبية من  
مسلسل "سوتس"، وعندما علمت أنه  
سيتم عمل نسخة بالعربية أردت أن ألعب  
أحد الأدوار في المسلسل، وحدثني المنتج  
طارق الجنائني، وقبلت الدور دون تردد،  
لأنه بالنسبة لي إضافة.  
وأضافت، أن كواليس المسلسل كلها ضحك  
وهزار ووجود كيميا بين جميع الأبطال  
جعل العمل يخرج في أفضل صورة، .  
مسلسل "suits بالعربي" بطولة أسر  
ياسين، أحمد داود، ريم مصطفى، صبا  
مبارك، تارا عماد، محمد شاهين، أسماء  
جلال، مصطفى درويش، هدى الفتي،  
خالد كمال، نازدين فرج، سلمى أبو ضيف،  
ليلى حسين، سارة عبد الرحمن، ملك  
بدوي، وعدد آخر من الفنانين، وسيناريو  
وحوار محمد حفظي وإيسار عبد المجيد  
 وإخراج عصام عبد الحميد، وإنتاج تي  
فيجن للمنتج طارق الجنائني.



# الفكر

## رياضة لمدة ساعتين أسبوعيا تطيل العمر عدة سنوات



سنوات أطول من الشخص الذي يقضي معظم وقته بدون حركة. لهذا السبب يحظى المشي بشعبية كبيرة، فهو لا يتطلب أي نفقات. حتى لو كنت تعيش في شقة من غرفة واحدة، تجول فيها وحرك سافيك لكي ينال جسدك القدر المطلوب من الإجهاد". وأشار بوكيريا إلى أن العزلة الذاتية، التي فرضها الوباء على غالبية الناس، لا يجوز أن تعيقهم عن ممارسة النشاط البدني واتباع أسلوب حياة صحي.

وشدد بوكريا على أن، أسلوب الحياة الصحي السليم، يعني التغذية السليمة، وممارسة النشاط الرياضة وتجنب الكحول والعادات الضارة.

قال طبيب أمراض القلب الروسي الشهير ليوبوكيرا، إن الشخص الذي يمشي ساعتين في الأسبوع، يعيش نحو ست إلى ثماني سنوات أكثر من الشخص الذي يعيش حياة خاملة قليلة الحركة.

وأضاف بوكيرا، الذي يشغل منصب رئيس مركز "باكوليف" الوطني للبحوث الطبية لجراحة القلب والأوعية الدموية بموسكو: "سأعطيك مثالا مفيدا للغاية. أجرى الأمريكيون دراسة على عشرات الملايين من الناس، تبين في نتيجتها أن الشخص الذي يمشي ساعتين في الأسبوع، يعيش ست إلى ثماني

## علماء: نبات البلسان مفيد في علاج الإنفلونزا

كشف علماء بولنديون مصدرا لمضادات الأكسدة التي تساعد الجسم في تقوية جهاز المناعة ومحاربة الالتهابات مثل الأنفلونزا. واكتشف علماء جامعة بوزنان البولندية للعلوم الطبيعية أثناء البحث الذي تم نشر نتائجه في مجلة "Molecules" أن نبات البلسان يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الفينولية والفلافونويد. تقلل هذه المواد من الإجهاد التأكسدي، مما يمكن بدوره أن يزيد متوسط العمر المتوقع بفضل تقليل الأضرار طويلة المدى التي تلحق بأنظمة الجسم.

وقال العلماء: أظهرت البحوث أن محتوى الأحماض الفينولية والفلافونويد في المستخلصات يحدد نشاطها المضاد للبكتيريا. ومن بين المركبات التي تم تحليلها كان للأبجيتين والكايبيفيرول والفيروليك وأحماض بروتوكاتيكيك وأحماض بي-كوماريك، التأثير الأكبر على النشاط المضاد للبكتيريا لمستخلصات نبات البلسان".

ووافق على هذه الاستنتاجات علماء أمريكيون من معهد فرانكلين للصحة الذين قاموا بتحليل سرعة شفاء المرضى المصابين بالتهابات الجهاز التنفسي العلوي الذين تناولوا، إلى جانب الأدوية العادية، نبات البلسان. وفي الوقت نفسه كان يجري علاج مجموعة، تحت المراقبة، دون استخدام البلسان.

وأعلن العلماء: "تدل نتائج تحليلنا على أن إضافة البلسان إلى العلاج عند ظهور أعراض في الجهاز التنفسي العلوي تؤدي إلى تقليل مدته الإجمالية مقارنة بالعلاج دون استخدام البلسان". كما أشار العلماء إلى أن مستخلص البلسان كان أكثر نشاطا في مرض الإنفلونزا من البرد.

## كيف تختار الزبدة وما نسبة الدهون المطلوبة فيها؟

قالت الطبيبة أليونا ستيبونفا، المختصة في شؤون التغذية، إن تناول الإنسان للزبدة خلال إصابته بالتهابات يمكن أن يؤثر سلبا على الحالة العامة للجسم.

ونصحت الخبيرة كذلك، بعدم تناول الزبدة من يعانون من أمراض الحساسية، ومن عدم تحمل اللاكتوز وأمراض المناعة الذاتية، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية كونها ترفع نسبة الكوليسترول في الدم.

وبخلاف ذلك تبقى الزبدة مفيدة، بشرط تناولها باعتدال، كونها تحتوي على فيتامينات تذوب في الدهون المفيدة للمناعة والهضم والدماغ. ونوهت الخبيرة بأن، الكمية المسموح بها للبالغين هي 20-30 غراما في اليوم، وللطفل - حتى عشرة غرامات.

وقالت الطبيبة: "عند شراء الزبدة، يجب اختيار العالي الجودة التي تحتوي على نسبة 82.5% من الدهون وبدون منكهات".



امراة من السكان الأصليين ، كليان كوستا ، من قبيلة ساتر-ماوي ، تقف لالتقاط صورة خلال عرض أزياء للموديلات الأصلية في ماناوس ، البرازيل. ا ف ب

## قرأت لك

فوائد الكوسا



تقول الدكتور سفيتلانا فوس، خبيرة التغذية الأوكرانية، الكوسا ليست غنية بالفيتامينات والمعادن، ومع ذلك تؤثر إيجابيا في الأمعاء وتخفف من خطر تصلب الشرايين ومن تكون حصى بكنس المرارة.

ووفقا لها، الكوسا، من الخضروات التي لم تقدر قيمتها الغذائية، على الرغم من أنها غنية بالكاروتينات واللوتين وأيزومير زياكسانثين (تحتوي 100 غرام على 35.4 بالمئة من حاجة الجسم اليومية منها). "هذه المواد قادرة على التراكم في أنسجة العين وتوفير حماية فعالة للرؤية".

وتضيف، كما تحتوي الكوسا على حمض الاسكوربيك وحمض الفوليك بنسبة 17 بالمئة و4 - 5 بالمئة على التوالي وتحتوي على البوتاسيوم بنسبة 11 بالمئة، بالإضافة إلى الألياف الغذائية.

وتقول فوس، "الكوسا ضرورية بصورة خاصة للأشخاص قليلي الحركة. لأن الألياف الغذائية تؤثر إيجابيا في ميكروبيوم الأمعاء وتزيد من البكتيريا المفيدة وتكبح نشاط البكتيريا الضارة. وبالإضافة إلى هذا تربط الألياف الغذائية الكوليسترول والأحماض القاعدية في الأمعاء وتخرجها من الجسم. وهي بذلك تقلل من خطر تصلب الشرايين وتكون الحصى في كيس المرارة".

وتضيف، لذلك يجب أن يحتوي النظام الغذائي اليومي على 25-30 غراما من الألياف الغذائية.

## سؤال وجواب

- من هم الشعراء الصعاليك في العصر الجاهلي؟
  - عروة بن الورد والشنفرى والسليك بن السلكة وتأبط شرا.
- فيمن يُضرب المثل في الخف بالوعد؟
  - عرقوب
- ما هي المستحيلات في اللغة؟
  - الغول والعقواء والخل الوبي
- ما المقصود ببَنَات الفلا؟
  - الإبل

## هل تعلم؟

- العضوان الوحيدان في جسم الإنسان اللذان لا يتوقفان عن النمو طوال الحياة هما الأنف والأذنان.
- تحتوي معدة الإنسان على نحو 35 مليون غدة هضمية.
- أطول كلمة إنجليزية يمكن أن تكتب دون تكرار حرف واحد مرتين هيuncopyrightables وهي تتألف من 16 حرفا.
- الزعيم النازي أدولف هتلر كان ينوي تغيير اسم مدينة برلين إلى جرمانيا.
- يوجد أكثر من 50 ألف نهر في الصين.
- كان أعضاء وقادة الحزب النازي يطبعون فضائل دمهم بالوشم على أياطهم (مفرد ابط).
- الطماطم أشهر (فاكهة) في العالم وبياع منها أكثر مما يباع من الموز.
- عدد السياح الذين يزورون فرنسا سنويا يزيد على عدد سكانها الذي يبلغ نحو 60 مليون نسمة.
- طوال القرون السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر كان الأطباء الأوروبيون يستخدمون التبخ لمعالجة سلسلة من المشاكل الصحية مثل الصداق وتسوس الأسنان والتهاب المفاصل وحتى رائحة الفم الكريهة.

## قصة النهر الغاضب

كانت مياه النهر تجري وتلعب مرحلة فرحه عندما جاء احدهم والقى بداخلها بقايا ثمة ذهب فتوقفت المياه عن الجريان وحزنت كثيرا لتشتكي لوالدها النهر الكبير مأساتها وكيف تتمنى ان يحافظ عليها الناس فلا يرمون فيها الاشياء القذرة فقالت موجة صغيرة وهي تبكي جرحتي بعض العلب يوما وانا لعب وبكيت كثيرا وقالت اخرى رمى شخص ما بعض الحجارة واصابني آه . كم هو قاس فقالت اختها نعم لقد اصابتي ايضا حجارة وبسبب مصنع الكيماويات ماتت سمكاتي آه كم انا حزينة فقالت الام وانا ايضا اتألم فسمكاتي تموت وهناك من تتركنا وتهرب إلى مكانا اخر متى يحس الناس بنا فقال النهر الكبير حسنا من الان سنختفي ولن نعود الا بعد ان يعرف الناس قيمتنا ،واختفت مياه النهر ليصرخ الناس هلعا ماذا سيفعلون بلا مياه وكيف سيعيشون فصرخ رجل وقال كنت احس ان النهر سيغضب يوما ما ويختفي فنحن لا نعامله باحترام انظروا ماذا يوجد بقاعه وماذا نلقى بداخله حتى نعرفه لماذا تركنا النهر الكبير ،وتجمع الناس نادمين على معاملتهم للنهر ولكن احدا منهم قال لن ينفع الكلام هيا لننظف قاع النهر قبل ان تغيب الشمس وبالفعل لم تمض لحظات الا وتدلّت الحبال لينزل شباب القرية إلى قاع النهر ينظفونه ويستخرجون ما فيه من بقايا وحجارة واخشاب فعلق احدهم وقال كم اخجل من ذلك .. وعندما غربت الشمس ذهب الجميع للنوم والراحة وهم نادمين على ما فعلوه سابقا ،وفي الصباح استيقظ الجميع على صوت مياه دافقة تعلن انها جاءت شاكرة لهم جهدهم وانها لن تتركهم مرة اخرى .

## مساحة للتلوين

