

حديقة الحيوانات بالعين
تعزز جهودها في حماية
السحالي من الانقراض



سعد رمضان:
أختار الأغذية التي تعجني
بغض النظر عن لونها



سبع فوائد صحية للصيام المتقطع
ص 23 والآثار الجانبية التي يجب مراعاتها

إدوين يفوز بـ "الفهد الذهبي"

فاز المخرج الإندونيسي إدوين أمس الأول السبت بجائزة الفهد الذهبي لأفضل فيلم في مهرجان لوكارنو السينمائي في سويسرا عن عمله "فنجس إيز ماين، آل أنرز باي كاش" الذي يستعيد أسلوب أعمال الحركة الآسيوية في الثمانينيات. ويرسم الفيلم صورة فكاهية لشاب عفيف يقع في حب امرأة بعد قتالها. وكان إدوين الذي يعرّف عن نفسه باسمه الأول من دون الشهرة، عاد إلى جاكارتا قبل حفل توزيع الجوائز، لكن المنظمين عرضوا مقطع فيديو قال فيه إن جائزة الفهد الذهبي تشكل "مصدر سعادة" وهي "دعم قوي وعرض تحفيز".

وقال "نحن بحاجة إلى هذه الطاقة في هذا الوقت الصعب". وأشار إدوين إلى أن السينما الإندونيسية لا تزال في بداياتها، كما الحال مع معظم القطاعات السينمائية في دول المنطقة.

وأضاف "أشعر بالارتباط مع منطقة جنوب شرق آسيا بأكملها لأننا نحلّى بالروح نفسها إلى حد ما كما تواجه المشكلة عينها في الوقت عينه، كما تعلمون لدينا رقابة ولدينا عنف هنا وهناك". وتابع المخرج الإندونيسي قائلا "نحن متحمسون جدا لتطور السينما لدينا". وفي ختام مهرجان لوكارنو بورتو الرابعة والسبعين، مُنحت جائزة تكريمية للمخرج الإيطالي داريو أرتجنتو عن مجمل مسيرته، بما يشمل دوره الرئيسي في فيلم "فورتيس" للمخرج غاسبار نوي حول زوجين مستنين يعانيان مرض الزهايمر.

غوغل يحتفل بذكرى ملحم بركات

احتفل محرك البحث "غوغل" أمس الأحد بمولد الملحن والمطرب اللبناني الشهير ملحم بركات. وظهرت صورة ملحم بركات على الصفحة الرئيسية لمحرك البحث "غوغل"، احتفالاً بمولد الفنان اللبناني، والذي يصادف 15 أغسطس.

ولد بركات في قرية كفر شيما سنة 1942، وتوفي في عام 2016، عن عمر ناهز 74 عاماً، بعد صراع مع المرض. وبرزت موهبة بركات منذ صغره، حيث لحن نشيداً لمدسته، ليتلحق بعد ذلك بالمعهد العالي للموسيقى، حيث درس الغناء الشرقي والعزف على العود. وقف بركات على خشبة مسرح الأوسون رحباني، وعمل مع المسرحي والملحن اللبناني روميو لحود.

ولادة صغير باندا في حديقة

حيوانات سنغافورة

أعلنت حديقة حيوانات سنغافورة ولادة صغير باندا من طريق التلقيح الاصطناعي، في سابقة من نوعها لهذا النوع الحيواني المهدد في الدولة الصغيرة الواقعة في جنوب شرق آسيا.

وأعلنت هيئة "ويلدلايف ريزرفز سنغابور" التي تدير حدائق الحيوانات في الجزيرة، أن جيا جيا، وهي أنثى باندا عملاقة في حديقة الحيوانات تبلغ 12 عاماً، أنجبت صغيراً بعد تلقيحها بالوسائل المنوي المجدد من الذكر كاي كاي البالغ 13 عاماً.

وبعد محاولات فاشلة عدة في السنوات السابقة، كان القائمون على رعاية الحيوانات في الحديقة بالتعاون مع خبراء صينيين، يأملون في تزواج الباندا بشكل طبيعي، لكنهم قرروا في نهاية المطاف اللجوء إلى التلقيح الاصطناعي.

وقال نائب المدير العام لهيئة "ويلدلايف ريزرفز سنغابور" تشينغ وين-هاور في بيان "الحمل الأول لجيا جيا وولادة صغير باندا علامة بارزة بالنسبة لنا في رعاية هذه الأنواع المهددة بالانقراض في سنغافورة". وأضاف "هذا الأمر يأتي ثمرة الرعاية الجيدة للحيوانات وعلم المساعدة على التكاثر والمناخرة المطلقة من جانب موظفينا إلى جانب النصائح القيمة من خبراء الباندا الصينيين".

كل ما تريد من معرفته
عن الريجيم الفرنسي

الريجيم الفرنسي هو حمية غذائية سريعة، لكنها صحية للغاية. تركز على تناول الأغذية الغنية بالألياف والبروتين، كونها تحارب الشهية، مما يؤدي بالتالي إلى خفض الوزن.

ويشدد الريجيم الفرنسي على ضرورة الابتعاد عن تناول المأكولات الغنية بالكربوهيدرات والدهون المشبعة والسكريات.

كل ما تريد من معرفته عن الريجيم الفرنسي في الموضوع الآتي، بحسب اختصاصية التغذية عبيد أبو رجيلي، من عيادة Diet of the Town، التي تقول بداية:

"يجب الحرص، عند اتباع الريجيم الفرنسي السريع، على تناول 3 وجبات رئيسية قليلة السعرات الحرارية، والامتناع بالمقابل عن تناول الوجبات الخفيفة خلال اليوم؛ لضمان خسارة الوزن. ويمتاز الريجيم الفرنسي باحتوائه على الكثير من الأطعمة، ما يجعله مفتوحاً أمام الخيارات الواسعة، وبالتالي يصبح سهل التطبيق. ويوصى باتباعه لمدة 15 يوماً، على أن يُعاد تكراره بعد مرور عام".



الريجيم الفرنسي السريع لخفض الوزن تقدم لك الاختصاصية عبيد أبو رجيلي في الآتي مجموعة من الخيارات، لاعتمادها أثناء الريجيم الفرنسي السريع:

-الخيار الأول: كوب من اللبن الرائب، مع ثلاث حبات من الخيار.

-الخيار الثاني: قطعة من التوست الأسمر، و قطعة من الجبن الأبيض، وثلاث حبات من الخيار.

-الخيار الثالث: بيضة مسلوقة، وثلاث حبات من الخيار، وفتجان من الفهوة (أو الشاي) دون إضافة السكر.

وجبة الغداء

-الخيار الأول: 200 غرام من الدجاج المشوي أو السلوق، منزوع الجلد، مع سلطة الخيار (بتتبيلة الليمون الحامض وملقحة صغيرة من زيت الزيتون البكر)، وثمره فواكه من التفاح (أو البرتقال).

-الخيار الثاني: 100 غرام من السمك المشوي، مع سلطة الخيار (بتتبيلة الليمون الحامض وملقحة صغيرة من زيت الزيتون البكر)، وثمره من الفاكهة التفاح (أو البرتقال).

-الخيار الثالث: شريحة من اللحم الأحمر الخالي من الدهون المشوي، وسلطة الخيار (بتتبيلة الليمون الحامض وملقحة صغيرة من زيت الزيتون البكر)، وثمره من الفاكهة التفاح (أو البرتقال).

وجبة العشاء

-الخيار الأول: كوب من اللبن الرائب الخالي من الدسم، مع سلطة الخيار، وثمره من التفاح (أو الجريب فروت).

-الخيار الثاني: بيضتان مسلوقتان، وثلاث حبات من الخيار.

-الخيار الثالث: ثمرتان من التفاح (أو البرتقال).
نصيحة اختصاصية: مارس الرياضة منذ البدء

الريجيم الفرنسي السريع، واجعلي ذلك خطوة مهمة لمتابعة التمارين على الدوام؛ لما لها من فوائد صحية وفوائد في جعل الجسم مشدوداً.

أفضل التمارين للجسم الكمتري

يتميز الجسم الكمتري بالوركين العريضين والفخذين الضخمين مقارنة بالأنثاق النحيلة والخصر الضيق. إليك مجموعة من أفضل التمارين للجسم الكمتري؛ تتضمن خطة التمرين شقين: أحدهما لتقوية وبناء العضلات في الجزء العلوي من الجسم، وثانيهما لتخفيف وشد الجزء السفلي من الجسم.

1-تمرين الركبة والعضلة ذات الرأسين بعد الوقوف بشكل مستقيم، وجعل القدمين متباعدتين، احملي الدمبلز في كلتا يديك، وتقدمي خطوة إلى الأمام بقدمك اليسرى. ضعي كل وزنك على قدمك اليسرى، وارفعي الركبة اليمنى إلى مستوى الخصر، واتني المرفقين وارفعي الدمبلز إلى صدرك. اخفضي قدمك اليمنى للأسفل، وأنزلي ذراعيك.

كرري التمرين بواقع 15 مرة لكل جانب.

2-تمرين الساق على الكرة السويدية: بعد الاستلقاء ووجهك لأسفل على الكرة السويدية، اسدلي يديك لأسفل وحاولي المشي بتحريكهما للأمام، واتركي الكرة تتدحرج على جسمك حتى تستقر ساقك عليها. تأكدي من أن مصميك تحت كتفيك وأن درجة.

ظهرت وساقيك بشكل مستقيم. انزلي نفسك على الأرض، وادفعي مرفقك للخارج وشدّي عضلات بطنك حتى توازي ذراعاك الأرض. عودي إلى نقطة البداية واستخدمي المؤخرة لرفع ساقك اليمنى فوق الكرة. ضعي ساقك على الكرة وكرري الدفع، هذه المرة مع رفع الرجل اليسرى. كرري 12 مرة على كل جانب.

3-الركلة:

بعد تثبيت يديك ورجليك على الأرض، حافظي على استقامة ظهرك ورأسك ورجبتك من دون إجهاد، ثم ارفعي ساقك اليسرى ومدّيها بشكل مستقيم للخلف.

بعدها، اثني ركبتيك اليسرى وارفعي ساقك اليمنى بشكل عمودي بحيث يكون فخذك موازياً للأرض. حاولي رفع الفخذ الأيسر لأعلى إذا استطعت. انتظري لبضع ثوانٍ ثم عودي إلى وضع البداية.

كرري التمرين بواقع 5 مرات لكل جانب.

4-الاندفاع مع تمديد العضلة ثلاثية الرؤوس:

قفي في وضع اندفاع خفيف، مع ثني كلتا الساقين قليلاً. حافظي على القدم الأمامية مثبتة على الأرض والقدم الخلفية متوازنة على أصابع قدمك. أمسكي الدمبل بكتلا يديك.

ارفعي الدمبل للأعلى، مدي يديك فوق الرأس. احتفظي بها قليلاً خلف رأسك. اخفضي الدمبل خلف رأسك، مع إبقاء الساعدين موازيين للأرض، والجزء الخلفي من الذراعين متعامدين. في نفس الوقت، قومي بتعميق الاندفاع، بحيث تشكل كلتا الركبتين زاوية 90 درجة.

كيف تتحكمين برغبة طفلك

الشديدة بتناول السكر

من المعروف بأن الأطفال يحبون تناول الأطعمة ذات المذاق الحلو، وخاصة تلك التي تحتوي على السكريات، لذا يجب أن تنتبه الأم لمضار تناول السكريات على طفلها واتخاذ الإجراءات اللازمة لوقايتهم منها.

فيما يلي بعض النصائح التي يجب على الأم اتباعها، للسيطرة على رغبة الأطفال الشديدة في تناول السكريات، وفق ما أوردت صحيفة "تايمز أوف إنديا":

تحضير وجبة إفطار مغذية: الإفطار هي الوجبة الأهم في اليوم. اضيفي العناصر الغذائية الصحية والأطعمة الغنية بالفيتامينات التي تشعر طفلك بالشبع.

لا تخزني الأطعمة السكرية: حاولي الاحتفاظ بأقل قدر ممكن من الأطعمة السكرية في المنزل، وابعادها عن متناول الأطفال لنمهم من الإضطرار في استهلاكها.

منع السكر تدريجياً: إذا كنت تريد الحد من الرغبة الشديدة في تناول السكر لدى طفلك، فلا تهرمي من الأطعمة السكرية بشكل كامل، واجعليها عملية بطيئة وثابتة.

تناول الكثير من الماء: شجعي أطفالك على شرب الكثير من الماء، وذلك للحفاظ على رطوبة أجسامهم وزيادة شعورهم بالشبع لفترة أطول من الوقت.



تويوتا تطلق نسخة خاصة من سيارتها سوبرا

احتفلت شركة تويوتا بمرور 35 عاماً على ميلاد سيارتها Supra من خلال إطلاق النسخة الخاصة Supra 35th Anniversary Edition، والتي تمتاز ببعض التجهيزات الاستثنائية.

وأوضحت الشركة اليابانية أن السيارة الجديدة يتم تقديمها معتمدة على محرك سداسي الأسطوانات سعة 3 لتر باللون الخاص Storm Grey مع تجهيزات جلدية باللون الأحمر في المقصورة الداخلية. أما النسخة المطلة بلون الطلاء Lightning Yellow فإنها تعتمد على محرك رباعي الأسطوانات، وتجهيزات جلدية وفرش الكائنات باللون الأسود، كما تتوفر السيارة في ألوان الأحمر والرمي والأسود، والأبيض، وتقف السيارة الخاصة الجديدة على عجلات مصنوعة من معدن خفيف قياس 19 بوصة باللون الأسود المطأ، والتي يتوفر لها سروج مكابح باللون الأحمر، كما تزدان المقصورة الداخلية بديكورات من ألياف الكربون، مع توقيعات باسم النسخة الاحتفالية.

منوعات العمل

22

مجموعة المعارف تحصل على الاعتماد الذهبي من معهد التعليم والأداء للعام الثالث على التوالي

•• أبوظبي - الفجر

حصلت مجموعة المعارف، الذراع الخاص بالتدريب والتطوير والاستشارة لجامعة أبوظبي، للعام الثالث على التوالي على "الاعتماد الذهبي" في التعلم والتطوير وفق تصنيف "معهد التعليم والأداء"، وذلك نظراً للالتزام المجموعة بأعلى معايير الجودة وتعزيز عملياتها في تقديم خدمات التعلم والتطوير والتدريب لعملائها.

ويعد معهد التعليم والأداء، مؤسسة رائدة عالمياً في مجالات التعليم والتطوير في مكان العمل، حيث يركز المعهد بشكل أساسي على تنمية كل من الأداء الفردي والأداء المؤسسي

على حد سواء. وتم تقييم مجموعة المعارف خلال ثمانية مؤشرات أداء رئيسية هي المبيعات والتسويق، النزاهة المؤسسية، القيمة المقدمة للعميل، إمكانات تقديم الخدمة، إدارة الجودة والأداء، خارطة طريق تطوير الخدمة، تطوير العاملين، واستمرارية الأعمال.

وفي هذا الصدد، قال الدكتور أحمد بدر، الرئيس التنفيذي والعضو المؤسس لمجموعة المعارف: "نعتز

بحصول مجموعة المعارف على هذا التصنيف المرموق من معهد التعليم والأداء الذي يحرص دوماً على تقدير جهود التطوير والتعليم عالمياً. فمن بين مئات المؤسسات المشاركة مع مختلف أنحاء العالم وللعالم الثالث على التوالي، استطاع فريق المجموعة أن يحظوا بتقدير عالمي للحلول والخدمات المبتكرة المقدمة والتي أثمر عنها نتائج ملموسة ومتميزة للعملاء". وأضاف د. أحمد بدر: "نلتزم مجموعة المعارف دوماً بتقديم أعلى مستويات الجودة مواصلة تحسين خدمات التعلم والتطوير والتدريب المقدمة لعملائنا، وتحديث أهدافها وقياسها واستراتيجيتها لتحقيق قيمة مضافة على المدى الطويل وإشراك قطاع المعرفة والمهارات على مستوى العالم". وقالت كيلي ديفيس، الرئيس التنفيذي للإيرادات في معهد التعليم والأداء: "يسعدنا منح مجموعة المعارف الاعتماد الذهبي المرموق من معهد التعليم والأداء للعام الثالث على التوالي، حيث تضمن جودة ونطاق خدمات التعلم والتطوير التي تقدمها المجموعة تحقيق العملاء لأهداف التغيير التي يطمحون إليها وإضافة منافع حقيقية و ملموسة لمؤسساتهم. استطاعت المجموعة تحقيق ذلك من خلال العمل مع العملاء لنهزم قضاياهم واحتياجاتهم الحقيقية وتصميم وتنفيذ برامج تعلم وتطوير مرنة تناسبهم، لإحداث التغيير المطلوب بشكل مستدام. وتمتد شراكتنا مع المجموعة لضمان تلبية متطلبات التغيير المستقبلية وفق المستوى ذاته من الجودة والثبات، ونحن سعداء بالعمل جنباً إلى جنب مع مجموعة المعارف في المنطقة".

وتعد مجموعة المعارف مؤسسة إقليمية رائدة تعمل على توفير الحلول لتحسين الأداء، حيث تملك خبرات واسعة في مجالات دعم وتعزيز القدرات المهنية والتقنية للقوى العاملة في القطاعين العام والخاص. وتقدم مجموعة المعارف محفظة متنوعة من الخدمات التي تدعم الاحتياجات المختلفة لعملائها من الأفراد، وذلك من خلال حلول التطوير والاستشارات والمشاريع المتخصصة والاستعانة بخبرات خارجية. وتتميز المجموعة بحرصها على الرقمنة للتكيف مع مختلف متطلبات بيئة الأعمال في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. وتمتلك الهيئة التدريسية وفريق العمل والمستشارون العاملون في المجموعة تجربة إقليمية ممتدة، وخبرة واسعة في المجال التعليمي، حيث توفر المجموعة أفضل الحلول وفق أبرز المعايير العالمية مستفيدة في ذلك من شراكتها مع نخبة مختارة من مؤسسات التعليم والاستشارات العالمية، إلى جانب ما يزيد على 400 شريك عالمي من أصحاب الخبرات المتخصصة.

مستشفى مورفيلدز دبي للعيون يسلم الضوء على دور التخطيط الكهربائي البصري

•• دبي - الفجر

من الأولويات المستمرة لمستشفى مورفيلدز دبي للعيون التوعية والتثقيف المناسبين في مجال العناية بالعيون. فقد أضاف المستشفى التخطيط الكهربائي إلى خط خدماته المتنامي، وذلك تماهياً مع تقديم أحدث التقنيات والتكنولوجيا المتخصصة. عندما ننظر إلى شيء ما، يتم إسقاط صورة للجسم على الشبكية في الجزء الخلفي من عيننا. وتغير شبكية العين هذه الصورة البصرية إلى إشارات كهربائية صغيرة، والتي تنتقل عبر العصب البصري إلى الدماغ، حيث يحدث إدراك "بصري". وتقيس التخطيط الكهربائي هذه الإشارات الصغيرة التي تشكلها العين والدماغ. ووفقاً لما ذكره خبراء في مستشفى مورفيلدز دبي للعيون، فإن علم الفيزياء التخطيط الكهربائي يقيّم كيفية معالجة النظام البصري للمعلومات المرئية، ويدعم تشخيص المشكلة البصرية. كما أنه يساعد في رصد تطور أي اضطراب بصري أو تأثيرات أي علاج. وتجرى الاختبارات بواسطة إشارات كهربائية صغيرة من العين يتم تسجيلها استجابة لضوء يوميض أو نمط على شاشة الحاسوب. وتُسجل هذه الإشارات عن طريق أدوات لاصقة توضع على سطح الرأس ويالقرب من العين، لا تحتاج هذه الفحوصات إلى أي تدخل جراحي، ولكن تتطلب موصلات صغيرة يتم وضعها حول العينين وكذلك حول الرأس.

ويقدم مستشفى مورفيلدز دبي للعيون خدمات مختلفة في مجال التخطيط الكهربائي الجهد البصري المحرض (VEP) تسجيل نشاط الدماغ، حيث يطلب من المريض أن ينظر إلى نمط أسود وأبيض متحرك على شاشة التلفزيون والضوء الذي سوف يوميض مرتين في الثانية. وهناك خدمة أخرى هي مخطط كهربية الشبكية (ERG)، وهي تسجيل نشاط شبكية العين، وتتضمن النظر إلى ضوء يوميض بسرعات ومستويات سطوع مختلفة. وتخطيط كهربية الشبكية التمثلي (PERG) والذي يسجل نشاط البقعة المركزية، حيث يطلب من المريض أن ينظر إلى نمط أسود وأبيض متحرك على الشاشة، وتخطيط كهربية الشبكية متعدد البؤر (mfERG) يهدف إلى فحص مناطق معينة أو نقاط بؤرية داخل الشبكية، ويطلب من المريض أن ينظر إلى نمط سداسي متحرك على الشاشة. وتخطيط كهربية العين (EOG) الذي يقيس على وجه التحديد وظيفة طبقة الظهارة الصبغية الشبكية، وهي طبقة بالغة الأهمية؛ فهي تغذي وتدعم الأداء الطبيعي للشبكية. ويجري الاختبار في الظلام أو في الضوء، وقد يتم استخدام قطرات العين الواسعة.

ويواصل مستشفى مورفيلدز دبي للعيون إضافة أحدث نظم التشخيص لتزويد المرضى بأعلى مستويات خدمات العناية بالعيون.

•• دبي - الفجر

أعلن مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال، المستشفى الأول والوحيد في الإمارات التخصصي كليا في طب الأطفال والياقيين، عن إطلاق دراسة حول انتشار مرض ضمور العضلات الشوكي التي ستم إجراؤها بالدولة لتكون الأولى من نوعها في المنطقة، من أجل فهم هذا المرض الوراثي الذي يُعد واحداً من الأسباب الوراثية الرئيسية لوفاة الأطفال تحت العامين.

وتتطرق الدراسة المتقدمة إلى انتشار المرض في الإمارات، وتتعلق على شكل برنامج فحص بقيادة مركز الجينوم التخصصي التابع لمستشفى الجليلة التخصصي للأطفال، أول عيادة من نوعها لعلوم الجينوم في الدولة، بالتعاون مع وزارة الصحة وهيئة الصحة بدبي ومجموعة من المستشفيات الخاصة التي ستدعم مشاركة 6,500 مولود جديد في عشرة من مستشفيات الولادة العامة والخاصة في الإمارات، حيث تجرى لهم فحوصات جينية لكشف الإصابة بضمور العضلات الشوكي ضمن مركز الجينوم التابع لمستشفى الجليلة.

وتعليقاً على هذا الموضوع، قال الدكتور عبد الله إبراهيم الخياط، المدير التنفيذي لمستشفى الجليلة التخصصي للأطفال: "يحرص مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال على تقديم الدعم لأجندة الإمارات للعلوم المتقدمة 2031 الهادفة للتعامل مع التحديات الصحية. وستشكل هذه الدراسة نقلة نوعية للإمارات

إجراء الدراسة في مركز الجينوم بالمستشفى

مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال يجري لأول مرة في دولة الإمارات دراسة حول مرض ضمور العضلات الشوكي

كأداة للكشف المبكر عن المرض، حتى قبل وصوله إلى مرحلة ظهور الأعراض. ويتيح الكشف المبكر إمكانية التدخل المبكر والوصول إلى نتائج سريرية أفضل. كما حامله في الإمارات. وستتيح لنا النتائج انتشار ضمور العضلات الشوكي أعدادا الوعي بشأنه ودعم إطلاق برامج الفحص الوطنية الفعالة من حيث التكلفة". وتزامن الكشف عن الدراسة مع الاحتفال بالذكرى السنوية الأولى لإطلاق مركز الجينوم التابع لمستشفى الجليلة التخصصي للأطفال، والذي أطلقته صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي- رعاه الله- عام 2020.

وقدم مركز الجينوم خلال العام الماضي مجموعة من برامج الفحص والاستشارات الطبية الجينية للأطفال والبالغين على حد سواء، فضلاً عن دعم الأطباء من خلال مرافقه المتعددة مثل مختبر التشخيص والعيادة كاملة التجهيزات، إلى جانب فريق من الخبراء المجازين في الاختصاصات الطبية الدقيقة. ويعتمد مركز الجينوم الحائز على اعتماد الكلية الأمريكية لعلم الأمراض، على أحدث التقنيات الجزيئية وبرامج المعلوماتية الحيوية بهدف تحليل البيانات الجينية وفقاً للمعايير المعمول بها لدى الكلية الأمريكية لعلم الوراثة الطبيعية وعلم الجينوم.



بجزيل الشكر لشركائنا الكرام ولوزارة الصحة ووقاية المجتمع الإماراتية وهيئة الصحة بدبي على دورهم الكبير في دعم تعاوننا مع قطاع المستشفيات الخاصة، وفي تزويد الأطفال وأهاليهم بفصول المشاورة في هذا الإنجاز الرائد للوصوف إلى فهم أفضل حول مرض ضمور العضلات الشوكي، وبالتالي المساعدة على إنقاذ حياة المرضى في المستقبل. كما يُعتبر هذا التعاون تجسيدا عمليا لرؤية القيادة الحكيمة في دولة الإمارات التي تهدف إلى بناء نظام صحي عالمي الطراز، ويعكس أهمية الشراكة بين القطاعين العام والخاص ضمن مسيرة تطوير خدمات الرعاية الصحية". وأضاف الدكتور أحمد أبو طيون: "نفتد هذه المبادرة في دفع جهود مركز الجينوم التابع لمستشفى الجليلة، فحوضاً عن إجراء فحوص التشخيص بعد تفاقم حالة الأطفال المصابين، ندرس حالياً إمكانية تطبيق الفحص الجيني لحديثي الولادة

الجينوم الإماراتي الذي يُعتبر واحداً من أوائل البرامج المتخصصة بدراسة الجينوم العربي، كما تتزامن الدراسة مع إطلاق مركز استكشاف الجينوم التابع لنا مؤخراً خلال معرض ومؤتمر الصحة العربي 2021.

ويجري التركيز حالياً على دمج علوم الجينوم ضمن أنظمة الرعاية الصحية والاعتماد عليها كأدوات محورية لتشخيص الأمراض وإدارتها وعلاج المرضى. ويسهم مركز الجينوم التابع لمستشفى الجليلة التخصصي للأطفال في دعم جهود الإمارات الرامية إلى محاربة الأمراض الجينية من خلال بناء قدرات الفحص والتشخيص الجيني الضرورية".

ومن جانبه، قال الدكتور أحمد أبو طيون، مدير مختبر علم الجينات في مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال: "يُفيد مركز الجينوم في تلبية الحاجة الإقليمية الكبيرة لقدرات التشخيص الجينية المتقدمة والاستشارات الطبية الوراثية من خلال تسهيل الوصول إلى هذه الخدمات وتقديمها بصورة أكثر كفاءة من حيث التكلفة. وتتزايد الحاجة لإجراء الاختبارات الجينية حول العالم، ما يساعد على جمع البيانات التي تساهم في تحقيق خطوات مهمة في مجال التقدم الطبي والبيئي، وتقديم أدوية وخطط علاجية أكثر تخصصاً وفاعلية للأطفال والبالغين على حد سواء". وبدوره، قال الدكتور محمد العوضي، المدير التنفيذي للعمليات في مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال: "أتوجه



لأنها أول دراسة يتم إجراؤها على نطاق واسع في مجال انتشار ضمور العضلات الشوكي في الدولة. وتساهم الدراسة في المضي قدماً نحو تحقيق هدفنا في الارتقاء بمكانة مستشفى الجليلة بوصفه مستشفى الأطفال التخصصي الرائد على مستوى المنطقة". وأضاف: "نهدف إلى ردم الهوة المعرفية حول مرض ضمور العضلات الشوكي لدى مجتمعاتنا المحلية. وستساعد نتائج الدراسة صنّاع القرار على توقع التحديات المقبلة وتطوير الإجراءات المناسبة لمواجهتها. وبشكل أكثر تحديداً، ستوفر النتائج البيانات اللازمة لتوجيه جهود تأسيس برامج الفحص الوطنية الخاصة بالكشف المبكر عن مرض ضمور العضلات الشوكي والوقاية منه. وتأتي هذه المبادرة انسجاماً مع رؤية القيادة الحكيمة لدولة الإمارات التي تهدف إلى تأسيس نظام صحي عالمي الطراز في الدولة، وتماشياً مع جهود تطوير برنامج

بعد تحقيق أداء قوي خلال جائحة كورونا

مسلم بن حم يكرم موظفي مجموعة بن حم



•• العين - الفجر

برعاية وحضور الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم، أقامت مجموعة بن حم حفل تكريم لموظفي المجموعة الذين أظهروا تفانياً وإخلاصاً كبيرين في العمل خلال الظروف الاستثنائية التي مر بها العالم بسبب جائحة كورونا.

أقيم الحفل في قاعة مركز سالم بن حم الثقافي بحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم والشيخ سالم بن مسلم بن حم والشيخ عبدالله بن مسلم بن حم والشيخ سعيد بن محمد بن حم والعاملين في المجموعة.

وأشاد الشيخ مسلم بجهود العاملين في مجموعة بن حم محرباً عن شكر مجلس الإدارة لجهودهم وعطائهم الدؤوب في العمل، وحرصهم على تأدية واجباتهم بكل إقناع وإخلاص، بما يعكس على مسيرة المجموعة. وقال الشيخ مسلم: هذا التكريم يأتي ترجمة لإيماننا بقيمة الموظف الذي يظل دوماً هو الأساس والأهم

هذا النهج من أجل أن يبقى أفراد المجتمع في تعاف، بإذن الله، وختم بن حم، لا سبيل أمامنا إلا أن نتميز، لأن الارتقاء بمكانة المجموعة أمانة، لهذا يجب أن نتخذ التميز هدفاً ومنهجاً وممارسة.

هذه الأزمة بسلام، وقد أعطت قيادتنا الرشيدة النموذج والمثل في هذا المجال، حيث كانت سبابة في مواجهة واحتواء الأزمة، وأصبحت تقترب من مرحلة التحسين الكامل ضد الجائحة، وهي مستمرة في

في تطوير الخدمات، وحسن الأداء والإبداع والتميز، ولقد استغلنا تجاوز تداعيات جائحة كورونا بسبب العمل الدؤوب الذي قام به جميع العاملين الذين أظهروا إخلاصاً كبيراً واجتهاداً في وضع الآليات

والتحسين، ولقد استغلنا تجاوز تداعيات جائحة كورونا بسبب العمل الدؤوب الذي قام به جميع العاملين الذين أظهروا إخلاصاً كبيراً واجتهاداً في وضع الآليات

النتائج تعكس التزام دولة الإمارات بمعالجة التحديات الملحة في مجال الأمن المائي من خلال البحث والتطوير والابتكار

المركز الوطني للأرصاد يعلن عن تحقيق نتائج واعدة في اختبار كفاءة مواد التلقيح الجديدة الذي تم في الولايات المتحدة الأمريكية

•• أبوظبي- الفجر

أعلن المركز الوطني للأرصاد عن تحقيق نتائج واعدة خلال الحملة البحثية المسقة التي نفذها في الولايات المتحدة الأمريكية من خلال برنامج الإمارات لبحوث علوم الاستمطار لاختبار فعالية المواد النانوية المتطورة. وأظهرت الاختبارات الميدانية زيادة حجم القطرات في السحب الممطرة، الأمر الذي يشجع على إجراء المزيد من التجارب التشغيلية الدورية للحصول على حالات كافية للاختيار الإحصائي بما يفتح آفاقاً واسعة لتعزيز حصول الأمطار من خلال عمليات الاستمطار.

وتم إجراء الاختبارات في ولاية تكساس الأمريكية بالتعاون مع مؤسسة غرب تكساس لتحسين الطقس وذلك نظراً لمناخها الباردة هناك مثل هذه التجارب تجنياً للملوثات والهباء الجوي التي قد تؤثر على نتائج التجربة. وتعليقاً على نجاح الحملة، قال سعادة الدكتور عبد الله المنصور، مدير عام المركز الوطني للأرصاد رئيس الاتحاد

الهوائية الصاعدة. كما أضافت الدراسة إلى أن هذه المادة النانوية تحقق نتائج إيجابية حتى في حالة الكتل الهوائية البحرية، حيث تكون مواد التلقيح الأخرى غير فعالة. وتمثل الحملة جهداً مشتركاً بين العلماء الحاصلين على منحة البرنامج للاستفادة من النتائج البحثية والقدرات المتاحة لديهم لتطوير تقنيات جديدة في مجال الاستمطار، حيث قامت البروفيسورة ليندا زو، الأستاذة في جامعة خليفة والحاصلة على منحة برنامج الإمارات لبحوث علوم الاستمطار في دورته الأولى، بتطوير مواد تلقيح السحب باستخدام تقنية النانو، فيما يقوم الدكتور بول تونسون، الحاصل على منحة البرنامج للبرنامج والباحث العلمي في شركة "سيبك" في الولايات المتحدة الأمريكية باختبار كفاءة هذه المواد.

الدكتور لولين تشو، الحاصل على منحة الدورة الثالثة من برنامج الإمارات لبحوث علوم الاستمطار والباحث في العلوم والتكنولوجيا في الصين، بنشر مقال حول محاكاة تأثيرات مواد التلقيح المختلفة على السحب وهطول الأمطار في دولة الإمارات، وتوصل إلى أن المادة النانوية تحقق تأثيرات أفضل مقارنة بوسائل التلقيح الأخرى، خاصة في وجود التيارات



محدود وبأنواع مختلفة معظمها مهدد بالانقراض، وتضم الحديقة حالياً 8 أنواع من السحالي ويعد 88 سحلية منها النورل الصحراوي، والضب، وأبو بريص عين الضفدع، والسحلية السودانية المطيلة، والإوجانا الخضراء إضافة إلى الحرياء المحببة والحردون السينائي. وتعتبر زيارة معرض الزواحف من التجارب المحببة لدى الزوار وبمختلف أعمارهم لذا تسعى الحديقة إلى إعادة بناء بيت الزواحف الذي يعتبر أكبر حديقة زواحف في الشرق الأوسط على

رعاية واكثار السحالي بدأ قبل ثلاثين عاماً

حديقة الحيوانات بالعين تعزز جهودها في حماية السحالي من الانقراض

•• العين - الفجر

تعزز حديقة الحيوانات بالعين جهودها في حماية العديد من الأنواع من السحالي التي تعتبر بعضها من الأنواع المهددة بالانقراض ضمن القائمة الحمراء للاتحاد العالمي لصون الطبيعة عبر العديد من البرامج المتخصصة وذلك ضمن أعلى المعايير وأفضل الممارسات العالمية.

بدأت الحديقة في رعاية واكثار السحالي قبل ثلاثين عاماً وكانت البداية بعدد



أبحاثاً حول الحفاظ على الأنواع وتكاثرها وانتشارها، فضلاً عن إعادة إطلاق الأنواع المهددة بالانقراض في موطنها الأصلية.

الأنوع في العالم بالتعاون مع العديد من الجهات المعنية بذلك، مركزه بشكل خاص على الحياة البرية، وهي أيضاً تجري

منوعات الغذاء

23

أصبح الصيام المتقطع نهجا شائعاً لفقدان الوزن، ومثل العديد من الأنظمة الغذائية المتاحة، فإن البحث عن فوائد الصيام المتقطع ومضاره ما يزال مستمرا.

لكن الدراسات الأولية، على كل من البشر والحيوانات، تظهر وعدا بالعديد من الفوائد التي تتجاوز مجرد فقدان الوزن. وتقول الدكتورة فيرونكا كونتريراس من مركز AltaMed Health Services: "تتواصل الأبحاث، وحتى الآن ثبت أن الصيام المتقطع يقلل الالتهاب ويحسن حساسية الإنسولين، ويؤدي إلى تحسن في الجلوكوز وضغط الدم والكوليسترول الذي يمكن أن يمنع تطور الأمراض المزمنة".

وفي ما يلي سبع فوائد للصيام المتقطع، وأيضا المخاطر والآثار الجانبية التي يجب مراعاتها قبل البدء في اتباع هذا النظام الغذائي.



يقلل من الألام الالتهابية ويمنع الخرف

سبع فوائد صحية للصيام المتقطع والآثار الجانبية التي يجب مراعاتها

1. قد يقلل من الألام الالتهابية
عندما يكون جسمك في حالة صيام، فهذا يعني أن احتياجات الجلوكوز لديك قريبة من الصفر، ما قد يساعد في تقليل الالتهاب المؤلم، كما يقول أندرو وانغ، أستاذ علم الأحياء المتنامي في كلية الطب بجامعة ييل.

وعندما تصوم لفترات طويلة وممتدة من الوقت، ينتهي الأمر بجسمك باستخدام كل الجلوكوز، المصدر الرئيسي للوقود الذي يحافظ على استمراريتك، ويدخل في عملية تسمى الكيتوزية، حيث يحرق الكيتونات للحصول على الوقود والطاقة، بدلا من ذلك.

والفكرة من هذا هي أن جسمك ينتج التهابا أقل عند حرق الكيتونات مقارنة بالجلوكوز، وهو ما قد يفسر سبب اكتشاف بعض الدراسات أن الأنظمة الغذائية التي تمتاز بالكيتوزية تخفف أيضا من آلام الالتهاب.

2. قد يمنع الخرف
عندما نتقدم في العمر، تكون أعضاؤنا عرضة لالتهاب مزمن يسمى "الالتهاب"، كما يقول وانغ.

ويمكن أن يساهم الالتهاب المزمن في التدهور المعرفي والخرف المحتمل بسبب تراكم الترسبات في الدماغ، ويقول وانغ إن الصيام قد يساعد في مواجهة ذلك عن طريق تقليل الالتهاب.

وتشير الأبحاث التي أجريت على الحيوانات إلى أن الصيام يمكن أن يبطئ من تطور مرض ألزهايمر.

3. قد ينظم مستويات السكر في الدم
ربما يساعد الصيام المتقطع أيضا في تنظيم مستويات السكر في الدم، وهو أمر مهم للحماية من الأمراض المرتبطة بعدم تحمل الجلوكوز مثل مرض السكري من النوع الثاني.

ويحدث عدم تحمل الجلوكوز عندما لا يستطيع جسمك التحكم في كمية السكر في الدم، ما قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل خطير.

ويقول وانغ إن نسبة السكر في الدم تزداد عند تناول الطعام، لذا فهي تنخفض بشكل طبيعي عندما تصوم.

وقد يفسر هذا السبب في أن دراسة صغيرة أجريت عام 2019 على الرجال المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وجدت أن الصيام المتقطع ساعد في تحسين تحمل الجلوكوز.

4. يمكن أن يحسن صحة القلب
في حين أن الأبحاث حول هذا الموضوع محدودة، يقول وانغ إنه من المعقول افتراض أن الصيام المتقطع يعزز صحة القلب عن طريق تقليل الالتهاب والحماية من مرض السكري، وكلاهما من عوامل الخطر للنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

واختبرت دراسة صغيرة عام 2012 مسالمين لديهم تاريخ من أمراض القلب، وكانوا يصومون في رمضان، وبعد انتهاء

5. قد يخفف ضغط الدم
وجدت دراسة صغيرة أجريت عام 2018 أن الرجال الذين يعانون من مقدمات السكري والذين صاموا 18 ساعة يوميا لمدة 5 أسابيع، انخفض لديهم ما يقارب 10 نقاط في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي.

6. يمكن أن يسهل إصلاح الخلية
عندما يواجه جسمك سموما أو يتلف، فإنه يصلح خلاياه من خلال عملية تسمى الالتئام الذاتي. وأثناء عملية الالتئام الذاتي، تقوم خلاياك بتفكيك الأجزاء التالفة وإعادة تدوير تلك المواد إلى مواد جديدة وصحية.

وفي حين أن الأبحاث البشرية في هذا المجال محدودة، فقد ثبت أن الصيام المتقطع يعزز الالتئام الذاتي في الحيوانات وهذا واعد لاستجابة محتملة مماثلة لدى البشر.

7. قد يساعد في الوقاية من السرطان
قد يساعد وجود الالتئام الذاتي الصحي والمتالي في قمع نمو الورم، في حين أن الالتئام الذاتي غير المنظم قد يساهم في تطور السرطان، وفقا لورقة طبية نشرت عام 2018.

ولذلك، لا ينبغي أن يكون مفاجئا أن العلماء يدرسون ما إذا كان الصيام المتقطع قد يساعد في الوقاية من السرطان أو إبطاء تقدمه عند استخدامه جنبا إلى جنب مع علاجات مكافحة السرطان مثل العلاج الكيميائي.

الآثار الجانبية والمخاطر
بشكل عام، يعد الصيام المتقطع آمنا إذا كنت بصحة جيدة نسبيا، وهذا لأنك ما زلت تحصل على جميع العناصر الغذائية والسعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك. ومع ذلك، فقد تم ربط الصيام المتقطع بفقدان

على معلومات وراثية وصحية مفصلة عن نصف مليون مشارك.

وخلال فترة المتابعة، تبين أن 16979 مشاركا تعرضوا لتطوير عدم انتظام ضربات القلب.

وبعد ضبط العوامل المربكة - مثل الخصائص الديموغرافية والظروف المرضية وعادات نمط الحياة - وجد الفريق أن كل فنجان إضافي من القهوة يقلل مخاطر عدم انتظام ضربات القلب بنسبة 3%.

وكشفت التحليلات الإضافية عن انخفاضات مماثلة ذات دلالة إحصائية في مخاطر كل من الرجفان الأذيني وتسرع القلب فوق البطيني، على وجه التحديد.

وفي الجزء الأخير من الدراسة، نظر الفريق لمعرفة ما إذا كانت سبعة متغيرات جينية مختلفة معروف أنها تؤثر على استقلاب الكافيين، غيرت العلاقة بين استهلاك القهوة وخطر عدم انتظام ضربات القلب - وخلصت إلى أنه ليس لها أي تأثير. ونشرت النتائج الكاملة للدراسة في مجلة JAMA Internal Medicine.



دراسة مفاجئة . . شرب القهوة يمكن أن يقلل من خطر صحي مقلق !



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
رقم الدعوى رقم SHCFICIREA2021/0005235 مدني (جزئي)

إلى المدعي عليه : المدعي عليه الأول : يعقوب علي محمد حديس
مجهول محل الإقامة : مؤسسة الإصلاحية والعقابية بالشارقة السجن المركزي
إعلان نشر باللغة العربية والانجليزية
الزام المدعي عليه بدفع مبلغ 83.000 درهم
الزام المدعي عليه بدفع الرسوم والنفقات وشمول الحكم بالنفاد المجل.
انت مكلف بالحضور بجملة 2021/8/22 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة
المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 10) شخصياً أو بواسطة وكيل
معمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقة 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 2021/8/10

مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

إعلان منفذ بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - فدا محمد عبدالهادي المساعين
إلى الحكومة عليه : فدا محمد عبدالهادي المساعين
العنوان : عجمان - منطقة الحررة
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي
في القضية المشار اليها اعلاه
وبما أن الحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن
الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 12434 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ
إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستنتخذ بحقك
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

إعلان منفذ ضد النشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - شركة عبر الخليج لقنوات الانبثوم والزجاج ذم
م زياد محمد حسين الشيخ
إخطار دفع في القضية رقم 0002997 SHCEXCIREA2021 مدني (جزئي)

إلى الحكم عليه : شركة عبر الخليج لقنوات الانبثوم والزجاج ذم
العنوان : الشارقة الصناعية رقم 17 شارع النخلة/ 5 شبره رقم 10 مكتب سلك دباب مسفر آل نهيان - الهاتف
المتحرك 0558197070/0565967689 من ب.ب 37037
زيد محمد حسين الشيخ - العنوان : عجمان
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المتخذ الشركة العربية للمنتوجات الانبثوم - ذم - في القضية المشار اليها اعلاه
وبما أن الحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب
تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 183219 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك /
إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستنتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري
المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

انذار عدلي بالنشر
رقم (6546/1/2021)

المنذر : كلاس ورك وايد للتجارة العامة. ش.ذ.م.م.
ضد / المنذر اليها : القارئ للتجارة العامة - ش ذ م م
(العنوان مجهولة) (الإقامة محل مجهولة)
صيغة الإعلان بالنشر
حيث أنه بتاريخ 2021/2/1 تم تحرير الإنذار العدلي للمنذر إليه برقم محرز
() لإخطارها بسداد مبلغ وقدره (400.000) درهم ، وجاءت إفادة إعلان الإنذار
بأن لم يستدل على العنوان ، حيث تم تقديم طلب إعلانها ثلاث مرات وكل مرة
يتعذر الإعلان وحيث أنه قد تم التحري عن عنوان المنذر إليه من وزارة الاقتصاد
وقد تبين أن العنوان غير واضح.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

انذار عدلي بالنشر
رقم (2021/6770)

المنذر : عماد عرفان عبد الرزاق العطلاني - عراقي الجنسية
المنذر اليه / عماد نعمه سمودي - إيراني الجنسية - (مجهول محل الإقامة)
الموضوع / المنذر ينذر المنذر اليه باعتبار قد بيع المركبة الخوخ في 2019/3/12 المحرز بينهما
مفسوخاً من لثقة نفاذ عدم وفاة المنذر اليه بالتزامه بنقل ملكية المركبة موضوع العقد نظيفة من
جميع ما يتلقاها لاسم المنذر خلال امد الزمنية المتفق عليها بال عقد وسالحة تنفيذ عقد البيع في
الواقع وتوقف انتقال ملكية المركبة لاي شخص على صدور احكام نهائية من القضاء فاصلة في ثبوت
ملكيتها وفرقات من التباينة العامة في نزاعات ليس المنذر طرف فيها ولا يملك فيها دفعا او دفعا ورد
ما يقضه من المنذر اليه من كامل ضمن السيارة وقيمه مبلغ 455.000 درهم والقائدة القانونية
المستحقة عنه خلافاً مدة خمسة ايام من تاريخ استلام هذا الانذار والا سيكون المنذر مضطرا للجوء
للقضاء بدعوى فسح العقد قضائياً واعداد التعاقدين الى الحال التي كان عليها قبل تحرير العقد
مع الزام المنذر اليه بالرسوم والصاريف ومقابل تعاب المحاماة.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

انذار عدلي بالنشر
رقم (2021/6748)

المنذر : عدنان سليم فوهرا
المنذر اليه : تي ال دا مديدا لوجح مطعم وكافيه
ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة الاخلاء التام للعقار (شقة رقم 209 بناية
N-09) وسداد قيمة الاجار المستحقة ، بالإضافة الى فاتورة الكهرباء والماء
وذلك كله في مدة اقصاها شهر من تاريخ نشر هذا الانذار و الا سيضطر
المنذر لاتخاذ الاجراءات القانونية التي تحفظ حقه في المطالبة بسداد كامل
القيمة الاجبارية و مصاريف الكهرباء والمياه بما في ذلك اللجوء الى السلطات
المختصة والجهات القضائية لحفظ حقوقه و تحميل المنذر اليه بكافة رسوم و
مصاريف التقاضي بما فيها تعاب المحاماة.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

انذار عدلي بالنشر
رقم (2021/6747)

المنذر : خالد عبيد الشيخ المنصورى لادارة المنشآت ش.ذ.م.م.
المنذر اليه : اورا انتيريز ش.ذ.م.م. - عنوانه: دبي - القوز الصناعية الرابعة - سكن
عمال غرفة رقم (280) رقم الارض : 369.643
ينذر المنذر المنذر اليه بضرورة الاخلاء التام للعقار (غرفة رقم 280 مبنى سكن
عمال عبيد الشيخ -) وسداد قيمة الاجار المستحقة ، بالإضافة الى فاتورة الكهرباء
والماء وذلك كله في مدة اقصاها شهر من تاريخ نشر هذا الانذار و الا سيضطر
المنذر لاتخاذ الاجراءات القانونية التي تحفظ حقه في المطالبة بسداد كامل القيمة
الاجبارية و مصاريف الكهرباء والمياه بما في ذلك اللجوء الى السلطات المختصة
والجهات القضائية لحفظ حقوقه و تحميل المنذر اليه بكافة رسوم و مصاريف
التقاضي بما فيها تعاب المحاماة.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

إخطار دفع في القضية رقم 0001033 AJCEXCIPOR2021 تجاري (جزئي)

إلى الحكم عليه : منظر البحيرة للوساطة العقارية مؤسسة فردية ملكها ومديرها أمان محمد
عمر قريشي حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المتخذ ايباكات عبدالرحمن نذير احمد ، الجنسية : هندي شمع نذير أحمد مهين ، الجنسية هندي.
في القضية المشار اليها اعلاه.
وبما أن الحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما
أن الحكم المطلوب
تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 181195.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من
تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستنتخذ
بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

اعلان بالنشر

المرجع : 852
ليكن معلوماً للجميع بأن السيد / محمد سيف عبد الله محمد المزروعى - الجنسية الامارات
يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك للسيد/ طارق مصطفى
علي محمد ابو سبيته ، الجنسية مصر ، وذلك في المؤسسة الفردية (الانتماء لتجارة السجاد
والفروشات) المرخصة برقم (721636) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بحكومة
الشارقة. تعديلات أخرى : تم تغيير الاسم التجاري للمؤسسة من الانتماء لتجارة السجاد
والفروشات إلى مؤسسة فردية التي شركة الخصص الواحد ذ.م.ج.
وعلابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013
في شأن الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء
المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة
مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل - الشارقة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

تكليف اعلان بالنشر باللغتين العربية والانجليزية
حضور اجتماع الخبرة المصرية
في الدعوى رقم 2282/2021 تجاري جزئي

المدعي : بنك أبوظبي التجاري
المدعى عليه : 1- خطوة بحفظة لتجارة قطع غيار السيارات ش.ذ.م.ج.
2- التوتوي دنوبيا ، 3- جلوريا دنوبيا
يعلى الخبير/ عقيل محمد هادي حسن الهادي والمعين من قبل عدالة محكمة دبي الابتدائية في
الدعوى رقم 2282/2021 تجاري مصارف جزئي، وإقامة من المدعي/ بنك أبوظبي التجاري،
وتنفيذ للمهمة فإن السادة/ خطوة بحفظة لتجارة قطع غيار السيارات ش.ذ.م.ج/ والسيد/ التوتوي دنوبيا
والسيد/ جلوريا دنوبيا مدعون لحضور اجتماع الخبرة المصرية أو بواسطة وكيل معتمد والمقرر عدده
يوم الاثنين الموافق 2021/08/23 في تمام الساعة (02:30) الثانية والنصف ظهراً عبر تطبيق
ZOOM للاتصال المرئي عن بعد لنا، نرجو منكم التكرم بالحضور في الموعد المحدد أعلاه، وإرسال
جميع الأوراق والمستندات التي تودون تقديمها لنا لتتمكن من أداء مهمتنا
لتواصل: 04-2954833

الخبير المصرى
الدكتور / عقيل محمد هادي حسن الهادي

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

اجتماع خبرة

الموضوع - اعلان بالنشر
الدعوى رقم 245/2021 تجاري كلي أم القيوين
محكمة أم القيوين الاتحادية الابتدائية

المرفعة من : الفصي عبدالله عبدالله مسعود
ش.ذ.أ. - مويرس الجنيترج ووركس ذ.م.ج.
ش.ذ.أ. - مويرس سينيلا سينيلا
الى المدعى عليها / مويرس الجنيترج ووركس ذ.م.ج. ، حيث قررت محكمة أم القيوين الاتحادية
الابتدائية دنوبيا خبريا حاسبيا في الدعوى المذكورة اعلاه ، والمعروفة من الفصي عبدالله عبدالله مسعود
ضدكم واخر : لنا يقتضى حضوركم اجتماع الخبرة التي سيصدر بقرع مكتب الخبير/ أسعد عباس
وشاركه محاسبو قانونيون الكائن بإبامرة دبي - منطقة الخليج التجاري بناية أسبيكت تاور، التلمعة
لتلايح التنفيذ مدخل (ب) الدور الرابع مكتب رقم (405) يوم الثلاثاء الموافق 17/08/2021
في تمام الساعة الحادية عشر صباحا ، وحال تخلفكم عن الحضور فسوف تبأشر الخبرة أعمالها
بمنأية الحضور. مصطحبين معكم مستحقي من كافة المستندات التي ترضون في تقديمها للخبير.

الخبير المنتدب
أسعد زهير عباس

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

إعلان بالنشر
رقم (2021/6796)

المنذر : محمد ابراهيم شركر - لبناني الجنسية
المنذر اليه : محمد محمود طراخ - لبناني الجنسية
الموضوع : الانذار العدلي رقم محرز 2021/1/137265
ينذر المنذر/المنذر إليه بضرورة سداد مبلغ وقدره (٥٠٠٠) درهم - محزون
الف درهم اماراتي لاغير) خلال مدة اقصاها خمسة ايام من تاريخ نشر هذا
الإخطار، و الا سيضطر المحظر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية التي تحفظ
له حقه، واستصدار أمر الأداء وإقامة الدعوى القضائية مع تحميل المنذر
إليه بكافة رسوم ومصاريف التقاضي وآداب المحاماة.

الكاتب العدل

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

اعلان بالنشر

المرجع : 855
ليكن معلوماً للجميع بأن : السيد/ جمعه سالم عبدالله المطوع آل علي - الجنسية:
الإمارات يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد/
عيسى عبد الواحد عبدالعزيز محمد الكوخردى - الجنسية : الإمارات ، في الرخصة
المسماه (ضوء الفجر لشقت الجاري) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة
برخصة رقم: (741913)
تعديلات أخرى : لا يوجد
وعلابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013
في شأن الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على
الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال
ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

اعلان بالنشر

المرجع : 856
ليكن معلوماً للجميع بأن السيدة : مريم اسماعيل عبدالرحيم دوابي المزروعى - الجنسية:
الإمارات ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة (100%) وذلك إلى السيد،
خالد علي محمد علي المزروعى - الجنسية : الإمارات في الرخصة المسماه (كافيه احلى
تكهه) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (770928) الصادرة من دائرة التنمية
الاقتصادية بالشارقة.
تعديلات أخرى:
وعلابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن
الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار
اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب
الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل
تسهيل السعادة سمان

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

اعلان بالنشر

المرجع : 857
ليكن معلوماً بأن السيد / ابراهيم عبدالله علي ال علي - الجنسية : الإمارات - يرغب في
البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% في الرخصة المسماة (كافيتريا الجنوب)
الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة تجارية رقم (27516) الى
السيد/ عبدالحميد محمد احمد الحمادي - الجنسية : الإمارات. تعديلات اخرى :
لا يوجد.
وعلابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013
في شأن الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق
على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض
حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

اعلان بالنشر

المرجع : 851
ليكن معلوماً للجميع بأن : السيد/ محمد عبدالله محمد الرمالم - الجنسية:
الإمارات يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى
السيد/ شاهد الله ابو الهاسم - الجنسية:بنغلاديش. في الرخصة المسماه (بقالة ركن
التوفير) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة رقم (778760).
تعديلات أخرى: تغيير الشكل القانوني للرخصة من (مؤسسة فردية) إلى (وكيل
خدمات)وعلابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4)
لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف
يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه
اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات
القانونية

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

اعلان بالنشر
رقم (2021/6772)

المحظر/ شتو غواد البهنا ش ذ م
المحظر اليها / فلورا بويوتج لقنوات الحفر ش ذ م
فلانا نخطركم كالآتي : 1/ بتاريخ 2018/8/6 قد تقدمت بطلب شراء محل المحظر لتوريد كمبر بضاعة
عابرة عن انارات خارجية للمشروع الخاص بكم معهد الامارات للتطبيقات ايجمال 495.899.09 درهم
2/ قامت المحظر بتاريخ ٢٠٢١/٨/٢٠ بتسليمكم الدفعة الثانية من البضاعة بمبلغ وقدره 119.347.20
درهم بموجب الفاتورة الضريبية رقم 2019/00023
3/ كما قامت المحظر بتاريخ 2019/5/1 بتسليمكم الدفعة الثالثة من البضاعة بمبلغ وقدره
90.272.99 درهم بموجب الفاتورة الضريبية رقم 2019/00030
4/ بذلك نخطركم المحظر بضرورة سداد مبلغ الفاتورين اعلاه بمبلغ اجمالي وقدره 209.620.19
درهم التزم بسلامتكم خلال (5) ايام من تاريخ تبليغكم بهذا الاخطار بالاعلان بالصصح اليومية والا
سوف نلتزم المحظر بالموجوب الى القضاء للمطالبة بهذا المبلغ التزمه بسلامتكم مع تحميلكم كافة النفقات
والنفقات والاعتبار الاخرى.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

انذار عدلي بالنشر
رقم (2021/6613)

المنذر : بنلك ابوظبي التجاري
المنذر اليه : روضة بوياراد (أثني الجنسية) - (مجهول محل الإقامة)
يرسل المنذر هذا الانذار إلى المنذر إليه لإذاره لإنهاء العلاقة التعاقدية الخاصة
بإتاقية القرض الخاصة بالحساب رقم (10149220M011001) وتصفية
الحساب المحكمه / بنك ابوظبي التجاري
البنك المنذر خلال خمسة ايام من تاريخ إرسال الانذار اليكم وحال امتناعكم خلال هذه
المهلة فإن المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية قبلكم واتخاذ كافة الاجراءات
الحفظية، حفاظا على حقوق المنذر، مع حفظ كافة حقوق المنذر الأخرى. مع تحميمكم
ما ينتج عن ذلك من رسوم ومصاريف.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

اعلان بالنشر
رقم (2021/6613)

المنذر : بنلك ابوظبي التجاري
المنذر اليه : روضة بوياراد (أثني الجنسية) - (مجهول محل الإقامة)
يرسل المنذر هذا الانذار إلى المنذر إليه لإذاره لإنهاء العلاقة التعاقدية الخاصة
بإتاقية القرض الخاصة بالحساب رقم (10149220M011001) وتصفية
الحساب المحكمه / بنك ابوظبي التجاري
البنك المنذر خلال خمسة ايام من تاريخ إرسال الانذار اليكم وحال امتناعكم خلال هذه
المهلة فإن المنذر يحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية قبلكم واتخاذ كافة الاجراءات
الحفظية، حفاظا على حقوق المنذر، مع حفظ كافة حقوق المنذر الأخرى. مع تحميمكم
ما ينتج عن ذلك من رسوم ومصاريف.

الكاتب العدل

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

اعلان بالنشر

المرجع : 854
ليكن معلوماً للجميع بأن السيد / وقاص علي اصغر علي الجنسية - باكستان يرغب في البيع
والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% إلى السيد/ شهباز احمد اصغر علي - الجنسية:
باكستان برخصة المسماه (وقاص علي قنولات التكمسية والارضيات) تأسست بأمانة الشارقة
بموجب رخصة رقم (747290) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة.
تعديلات اخرى : تغيير الاسم التجاري من (وقاص علي قنولات التكمسية والارضيات) الى (وكيل
شمس الناصرية لقنولات التكمسية والارضيات)
وعلابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن
الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار
اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب
الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل
تسهيل السعادة سمان

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

وزارة العدل - محكمة عجمان الابتدائية الاتحادية
قسم المحجزات والبيع
القضية التنفيذية رقم 669 لسنة 2020
إعلان بيع عقار بلخازد العلني للمنفذ ضد (نشر)

إلى المنفذ ضد / محمد مامد عبد خليل العزى
منفذ العقد له / بنك الاستمار - ش.ذ.م.ج
تعلن محكمة عجمان الابتدائية الاتحادية للجميع بأنه سيستفد مزاد علني في تمام الساعة العاشرة عشر ظهراً يوم الخميس
الواقف 2021/8/23، وذلك لبيع العقار العلني ملكية للمحكوم عليه وأوصاف العطر على النحو التالي :
العقار عظمة رقم (0115) بمنطقة جيل الصناعية (1) بإمارة عجمان بسعر اساسي مقداره (4.000.000.000) درهم
www.emiratesauction.ae http
2019/00023
يتم البيع في الثالث بالاشتراك بالترتيب ان يقدم بتأمين نقدي او بموجب شيك مصدق بقيمة 20% من الثمن المقرر
عليه من يريغب بالاشتراك او الانسحاب عن ذلك مزاد محاسبه المحجزات والبيع والمحكمة او الوكيل القانوني للإمارات
للتمارات http://www.emiratesauction.ae http، وذلك في يوم موعده اليه
وعلى كل من لم يعرض بالتقدم باعتراضه موزا ايامه من مستند قبل الموعد المبيوع بثلاثة ايام على
الأقل.

مكتب الخدمات القضائية
حليمه احمد الجوسني

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

مذكرة اعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFICIREA2021/0000843 مدني (جزئي)

الحكوم عليه خضر احمد حشيشة - 9224111
نخطركم علماً بأنه بتاريخ 2021/04/14 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى
المذكورة بالرغم اعلاه لصالح محمد طارق محمد اسماعيل بالتالي:
نص الحكم
قررت المحكمة / بمثابة الحضور/ بإلزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعي مبلغا مقداره
150000 درهم (مائة وخمسون ألف درهم) وبالزامه بفائدة بواقع 5% سنويا من تاريخ
رفع الدعوى الحاصل في 2021/1/25 وحتى تمام السداد بشرط ألا تجاوز أصل الدين
القضى به وأزمته بالصاريف ومبيلج خصماتك درهم مقابل تعاب المحاماة. حكما قابلا
للاستئناف خلال امددة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

انذار عدلي بالنشر
رقم (6743/2021)

المنذر / اس بي كيه للعقارات
المنذر اليه : تيكولو ستايل للديكور
فان المنذر ينبيه على المنذر اليه بالاتي
1) سداد المستحق مبلغ 28110 درهم للمقرته من 2021/4/16 وحتى 2021/8/1 وما
يستجد من اجبار من تاريخ 2021/8/2 حتى تاريخ السداد وذلك خلال 30 يوماً من استلامه
هذا الانذار.
2) اخلاء العين المتناجرة في حالة عدم دفع الاجبار وتسليم العين للمنذر خاليه من الشواغل
مع سداد فواتير الكهرباء والماء وتزويدها بالخالصه.
3) وبخلاف ذلك سيضطر المنذر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية لحفظ حقوقه والزام المنذر
اليه جبرا بسداد المبلغ المطلوب به والرسوم والنفقات ومقابل تعاب المحاماة مع الاخلاء التام.
مع حفظ الحقوق الأخرى للمنذر ان كان نوهها السابقه والحاليه وبشقيتيه.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٣١٥ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٦

إعلان بالنشر
رقم (2021/6771)

المحظر / منصم علي الصعير ثابت علي - يمني الجنسية
عنوانه / دبي - بيرة ... منطقة الفرووه ... بناية الجمعية التعاونية للإسكان والتعمير دبي ... جوار
محكمة الأحوال الشخصية دبي ... هاتف 0508848660 - 042981222
المحظر اليه / وليد صادق احمد فايد العليار - يمني الجنسية - مجهول العنوان
فلانا نخطركم كالآتي، بتاريخ 2021/7/4 وقع المحظر إليه التكمسية والارضيات) تأسست بأمانة الشارقة
بمبلغ 440.000 (أربعمائة وأربعمون ألف درهم)، وقد لدى كاتب العدل بدني تحت رقم (١٤٣٢٨/١/٢٠٢١)
الترم فيه بسداد المبلغ عند الطلب، طالب المحظر المحظر اليه بسداد المبلغ إلا أنه ظل معاملاً ويسوف وامتنع
من سداد المبلغ دون وجه حق ولا سند من القانون.
لذلك فإن المحظر يتقدم ويطلبكم بسداد مبلغ وقدره 440.000 (أربعمائة وأربعمون ألف درهم) خلال
مدة اقصاها خمسة ايام من تاريخ استلامكم هذا الاخطار و الا سيضطر الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية
بحكم بما يحفظ له حقه بما أقامه الدعاوي القضائية مع تحميلكم كافة الرسوم ومصاريف التقاضي
وآداب المحاماة.

الكاتب العدل

منوعات الفكر 26



تبعث رسالة من الشارقة إلى العالم أجمع

هيئة الشارقة للكتاب تطلق حملة ثقافية عالمية بعنوان «إذا مهتم بشي يعني مهتم بالكتب»

وكما نريد قراءة أكثر في كافة المجالات فكل فرد يجد الكتاب الذي يناسب اهتمامه يضع خطوة جديدة في مشروع مجتمع المعرفة إذ يقضي النظر إلى كل شيء من حولنا ونحن واثقون أن وراءه كتب تكشف أسرارها وجمالياته وحكاياته التي قد تكون مدهشة وغريبة وممتعة أعتقد أن العالم في هذه اللحظة يتحول إلى شيء ساحر في الواقع ليس هناك أشخاص ولدوا وفي أيديهم كتب وإنما هناك أشخاص وجدوا أشياء ومواضيع تهمهم وتغنيهم في كتاب أو مجموعة كتب وتعلقوا بعدها بالكتاب والقراءة وهذا ملخص رسالة حملتنا " لكل شغف كتاب ولكل هواية كتاب ولكل طموح كتاب ولكل اهتمام كتاب ولكل شيء في هذه الحياة كتاب ". وتتجاوز الحملة دورها ورسالتها الثقافية لتسجل تاريخاً جديداً لرؤية الشارقة الثقافية وخطابها الحضاري مع العالم الرامي إلى دعم وصول الأفراد في المجتمعات إلى الكتب حيث تقدم تخفيضات على أسعار الكتب تصل إلى 50 بالمائة في تعاون يجمع هيئة الشارقة للكتاب مع كبرى منصات البيع الإلكتروني وذلك من خلال مسح رمز الاستجابة السريع /QR Code/ الموجود على الإعلانات أو عبر زيارة الموقع: sba.gov.ae/intobooks

حملتها أن هناك 7.9 مليار قارئ على وجه الأرض حاملة معها رسائل مفادها أن الكتب في الحقيقة ممتعة وجاذبة لكل البشر وأنها ليست متعلقة فقط بالأدب والفكر ولا تقتصر على المهتمين بالرؤية والشعر والبحوث والدراسات/ رغم الأهمية الكبيرة لتلك المواضيع وإنما هي لكل الموضوعات وحول مختلف الاهتمامات مهما كبرت أو صغرت لتؤكد أن المهتمين بالرياضة أو الموسيقى أو ركوب الدراجات أو ألعاب الفيديو أو الموضة والأزياء وغيرها من مختلف المجالات والاهتمامات هم في الحقيقة مهتمون بالكتب وما عليهم سوى الوصول إلى الكتاب الصحيح الممتع لهم.

ورفض سعادة أحمد بن ركاض العامري رئيس هيئة الشارقة للكتاب متابعي الحملة وجمهورها أمام حقيقة واحدة تعود بالزمن إلى أكثر من أربعين عاماً هي عمر المشروع الثقافي لإمارة الشارقة حيث قال إن هذه الحملة هي نتاج رهان الشارقة على قيمة الكتاب وأهميته لكل البشر منذ 40 عاماً هذا كل ما قام عليه مشروعها الثقافي بقيادة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة.

وتابع العامري نحن نريد كتباً أكثر نوعاً



وتتسع هيئة الشارقة للكتاب من خلال الحملة إلى نشر وعي عالمي حول أهمية الوقوف عند الأصل في خلق رابط حقيقي ومستدام بين الإنسان والكتاب والترويج لذلك مع كل ما يتطلبه هذا العصر من تنوع وإبداع ومعرفة تامة بتوجهات ورغبات الأفراد بمختلف اهتماماتهم وتتجاوز الحملة بمفهومها وتقديمها الطرق التقليدية للترويج للكتاب. وتعيد الهيئة من خلال حملتها بناء الصورة السائدة عن شخصية القارئ في العالم معتبرة أن كل شخص في العالم هو قارئ وبلغه الأرقام تؤكد الهيئة من خلال

•• الشارقة - وام:
أطلقت هيئة الشارقة للكتاب أكبر الحملات الثقافية في المنطقة والعالم لتبعث رسالة من الشارقة إلى العالم أجمع تحمل شعار "إذا مهتم بشي يعني مهتم بالكتب" حيث يقف الجمهور في مختلف أنحاء العالم أمام رسالة الهيئة مقروءة ومسموعة ومصورة، في عدد من المدن العربية والأجنبية وذلك بهدف تقريب الكتاب من الأفراد في المجتمعات على اختلاف اهتماماتهم وفتاتهم العمرية.



هيئة الشارقة للكتاب
Sharjah Book Authority

إذا مهتم بشي،
يعني مهتم بالكتب

—
If you're into
something, you're
into books

sba.gov.ae/intobooks



«هجرة المفاهيم» كتاب جديد يوضح كيف تنتقل المعرفة عبر الثقافات المختلفة

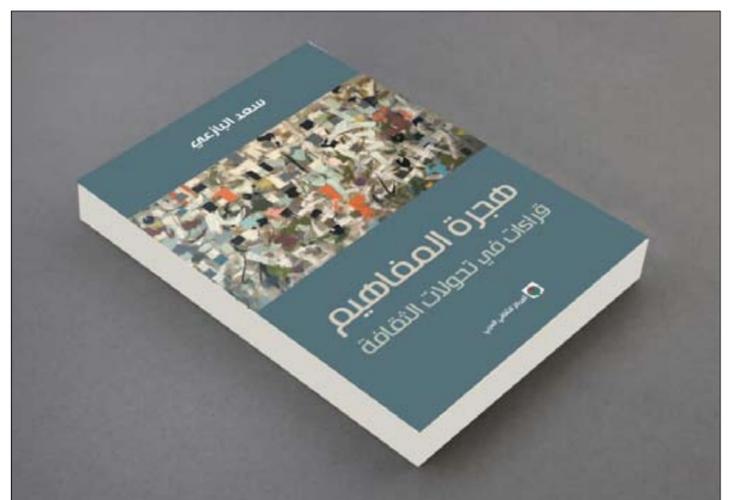
البالغ الأهمية في عالم يزداد اشتباكاً وسرعة في انتقال المنتجات الثقافية، ويتأسس كتاب الدكتور سعد البازعي، الصادر حديثاً عن المركز الثقافي العربي، على قناعة المؤلف بالدور المركزي الذي تلعبه المفاهيم في تطور الفكر وتنامي الثقافات. يؤكد ذلك ابتداءً بمناقشة لما طرحه الفيلسوف الفرنسي جيل دولوز حول الأهمية الفلسفية للمفاهيم حين يعرّف الفلسفة بأنها صناعة المفاهيم.

غير أن الكتاب ليس معنياً بالمفاهيم بحد ذاتها أو بماهيتها وإنما بانتقالها بين اللغات والثقافات وما يحدث لها من تغير وتحديث من تغيير جلاء ذلك الانتقال. إنها المفاهيم، كما يقول المؤلف: «في حالة سيولتها أو تدفقها من بيئة إلى أخرى أو من نص إلى آخر ضمن البيئة الواحدة».

أمداء المسألة لا يكتف العلاقات الثقافية من إشكاليات، منها أن انتقال المفاهيم والمعارف بصفة عامة ليس بالسهولة أو البراءة التي قد تبدو لبعض من ينظر في هذا الأمر البالغ الأهمية، في عالم يزداد اشتباكاً وسرعة في انتقال المنتجات الثقافية. ومن أجواء الكتاب، «من مناقشة مفاهيم مثل الفلسفة، والنسوية، والعدو، إلى الوقوف على تحولات نتجت عن ترجمة كتب مفصلية في تاريخ الحضارات يتضح أن الطموح الأساسي هنا هو ذات الطموح الذي حرك كتباً سابقة أخرى لي، أي توسيع أمداء المسألة لا يكتف العلاقات الثقافية من إشكاليات، منها أن انتقال المفاهيم والمعارف بصفة عامة ليس بالسهولة أو البراءة التي قد تبدو لبعض من ينظر في هذا الأمر

صدر حديثاً عن المركز الثقافي العربي، كتاب جديد بعنوان «هجرة المفاهيم: قراءات في تحولات الثقافة»، للناقد الدكتور سعد البازعي، ويتناول الكتاب المفاهيم من حيث إنها ما يرصده ويحلله ويقف على انتقالها عبر اللغات وزوايا الرؤية. ولكن الكتاب معنى أيضاً بما يتصل بتلك المفاهيم من تحولات ثقافية، تنتج أحياناً عن هجرة المفاهيم أو الأفكار، وأحياناً عن عوامل أخرى أوضحها انتقال العلوم والمعارف وتداولها بين الثقافات.

فمن مناقشة مفاهيم مثل الفلسفة، والنسوية، والعدو، إلى الوقوف على تحولات نتجت عن ترجمة كتب مفصلية في تاريخ الحضارات، يتضح أن الطموح الأساسي هنا هو الطموح ذاته الذي حرك كتباً سابقة أخرى لي، أي توسيع



«سأخبرك شيئاً يجعلك سعيداً» لسارة عبد الرحمن



حان الوقت لترفع من استحقاقك نفسك وتحب ذلك، ربما يكون من هم حولك قد هو فكرتك لذلك، وقد تكون أنت بنفسك لم تعرف قيمة ذاتك أبداً، ولكن في الحقيقة لا بد أن تعلم بأنك شخص رائع جدا، ومحبوب من الجميع.

وأن الله أعطاك الكثير في هذه الحياة لتحيا بسعادة وكما لتعتبر ذلك كالمثل الصغير المدلل، عندما تخطئ هذه الذوات لا تقس عليها أبداً، بل كن لطيفاً حانيا ودوداً معها، فلا شيء أفضل من ذلك، ولا شيء أجمل منها.

ودقات قلبك، كل ذلك من الله العظيم، ألا تحب هذا الجسد الثمين، ألا تعتقد أن الله اختار لك قدراً جميلاً، وخلق حسنا وحلقاً رائعاً، خلقك لتكون له عابداً مصلياً ومتمتعاً بأرزاقه الوفيرة التي سيمطرها عليك من السماء لأنك العبد التقى الطيع.

يسمع الله دعواتك الدائمة ويستجيب لك ويحميك من كل شر قد يؤذيك، يحفظك الله ليلاً ونهاراً، ويحفظك وأنت مستيقظ ويحفظك وأنت نائم بطل عمق.

إن الله يحبك ويعطيك الكثير من الأرزاق ليسعدك.

لنقى الضوء على كتاب «سأخبرك شيئاً يجعلك سعيداً»، لسارة عبد الرحمن، والذي ينتمي إلى كتب التنمية البشرية ويأتي في سبعة أجزاء هي: أنت قبل كل شيء، قوتك العظمى، كيف تتعامل مع البشر، نصائح العشر للسعادة، كيف تحقق أمنياتك بالقوة العظيمة، تحدث إلى الله، روايات قصيرة تعط أملاً وتشعرك بالسعادة.

ومما جاء في الكتاب تحت عنوان «أنت شيء ثمين» نعم أنت شيء ثمين لأن الله خلقك وأوجدك، وهو الذي أنشأك وأحسن خلقك، ألا ترى نفسك شيئاً ثميناً؟ عروقتك، دمك، قلبك، عقلك، عينك، أنفاسك المتتالية

منوعات

الفكر

27



مي شاهين معلمة شعبية في (الماليك)

انتهت الفنانة الشابة مي شاهين من تصوير دورها في مسلسل الماليك، الذي يقوم ببطولته كل من الفنانين، رانيا يوسف، ويومي فؤاد، ومحمد لطفي، وفيدرا، ورامي غيط، ودوللي شاهين، ورامي وحيد، وآخرون، ومن تأليف هشام هلال، وإخراج حازم فودة، وهو العمل الذي تتكون حلقاته من 60 حلقة، ومن المقرر بدء اذاعته خلال شهر نوفمبر المقبل على إحدى القنوات الفضائية.

وتجسد مي شاهين في "الماليك" شخصية معلمة شعبية تدعى "صباح"، وتمتلك قهوة شعبية داخل إحدى الحارات.

وفي تصريحات صحفية، أكدت مي شاهين ان ترشيحها للدور جاء من قبل مؤلف العمل هشام هلال، ومخرجه حازم فودة، وذلك بعدما قامت بعمل اوديشن خاص بدورها ونال إعجابهم، وقامت مي بتصوير جميع مشاهد دورها داخل استديو العادلية بمنطقة شبراخيت.

يذكر ان الفنانة مي شاهين شاركت في المارثون الرمضاني الماضي من خلال مسلسل "موسى"، الذي ناقش به الفنان محمد رمضان في السباق، وهو من تأليف ناصر عبدالرحمن، وإخراج محمد سلامة، ومن إنتاج شركة "سينرجي"، وكانت تجسد شخصية راقصة تدعى "زيدية" وتعمل داخل شارع عماد الدين.

تلقيت عروضاً تمثيلية مغربية وبأجور خيالية

سعد رمضان: أختار الأغنية التي تعجبني بغض النظر عن لونها

طرح الفنان اللبناني سعد رمضان أغنيته الجديدة (حبيت) بعدما أنجز تصويرها تحت إدارة المخرج حسين شعلان، مشيراً إلى أنه لا يختار مسبقاً اللون الذي يغنيه وأنه كان قد انتهى من تسجيل 3 أغنيات باللغات اللبنانية والمصرية والخليجية، ولكن حبه الكبير لهذه الأغنية وهي باللهجة البيضاء جعله يفكر بطرحها قبل غيرها.

وأشار رمضان إلى أن لكل فنان وقته، لأن الفن (طلعات ونزلات)، موضحاً أن هناك الكثير من الفنانين تراجعوا هذه السنة، ولكن هذا لا يعني أن نجوميتهم بهتت، ومعتبراً أن سيف نبيل ذكي فنياً وسعد لمجرد يعمل بشكل احترافي، ومؤكداً أن أسهم حسين الجسمي في حالة صعود مستمر.

كذلك تحدث رمضان عن حبه للتمثيل، موضحاً أنه تلقى عروضاً مغربية وبأجور خيالية للمشاركة في أعمال محلية، لكنه اعتذر عنها، موضحاً في الوقت ذاته أن عدم نجاح تلك الأعمال يؤكد أن اختياراته صائبة.

أشترى الأغنية، لكنه أخبرني أنها ذهبت لفنان غيري، إلا أنه ما لبث أن عاود الاتصال بي وأكد لي أن الأغنية موجودة وأنها ستكون من نصيبي إذا كنت أريدها، فأجبتته بأنني أرغب في أن أجربها بصوتي أولاً، وهذا ما حصل وأحببتها بصوتي كثيراً وسجلتها وصورت الكليب الخاص بها تحت إدارة المخرج حسين شعلان، وقررت طرحها قبل الأغنية الخليجية.

• في رأيك من هو الفنان الأقوى هذه السنة: سيف نبيل أو سعد لمجرد أو أنت؟
- كل فنان له وقته.

سيف من الفنانين الشاطرين والأذكاء وسعد لمجرد صديقي منذ سنوات طويلة وأحبه كثيراً وهو شاطر ويعمل بشكل احترافي.

العام الماضي كان هناك نجوم أقوياء، ولكنهم تراجعوا هذه السنة، وهذا لا يعني أن وهج نجوميتهم قد بهت وربما ينطلقون مجدداً السنة المقبلة.

الفن (طلعات ونزلات)، مثلاً سعد لمجرد طرح أخيراً أغنية جميلة جداً بعنوان (عدى الكلام)، بينما أسهم حسين الجسمي الفنية في حالة صعود مستمر، (يليق به كل شيء يغنيه).

• وهل حسين الجسمي مثلك الأعلى فنياً؟
- الأمر ليس كذلك، بل كان حلم حياتي أن ألتقي صابر الرباعي لأنني أحب طريقته في الغناء وأعماله.

مع أنني لا أحب الأصوات (التيثور)، لكنني أعشق صوت حسين الجسمي، وهو الوحيد

كنت أحب حفلات أعراس، ولكن آخر حفل لي كان العام الماضي وتحديداً في شهر نوفمبر في دار الأوبرا المصرية.

هذه السنة هي أكثر سنة في لبنان أتلقى فيها عروضاً لإحياء حفلات وأعراس، وهذا الأمر ينطبق على كل الفنانين، ولكن لا قيمة للأجور التي نتقاضها.

وحتى لو كانت كل الأماكن محجوزة، ولكن صاحب المطعم يعتبر أن كل ما يجنيه لا يساوي شيئاً بسبب ارتفاع سعر الدولار. كل الفنانين يعملون وكل المطاعم تعمل، ولكن قيمة الأجور تراجع.

من كان يتقاضى 15 ألف دولار يقبضها باللبناني 300 مليون ليرة، والدولار لا يمكن أن يتوافر إلا في حالات محدودة، وهذا الوضع ينطبق على كل الفنانين.

الوضع صار يشبه الوضع في مصر، التي يتقاضى أهم نجومها داخلها 25 ألف دولار وخارجها 100 ألف دولار.

• ما جديد المصالححة مع حبيبك هل يمكن أن ترتبطا رسمياً؟

- كلا، على الأقل حتى الآن، لأن هناك ظروفًا أكبر مني ومنها تمنع أن يحصل أي شيء رسمي بيننا.

• لماذا اخترت الغناء باللهجة البيضاء في أغنية (حبيت)، والتي تقدمها للمرة الأولى في مسيرتك الغنائية؟

- لا أفر مسبقاً اللون الذي أغنيه، بل أختار الأغنية التي تعجبني. كنت قد انتهيت من تسجيل ثلاث أغنيات، الأولى باللهجة الخليجية والثانية باللهجة المصرية والثالثة باللهجة اللبنانية، وكان يفترض أن تطرح الأغنية الخليجية، لكن الشاعر مازن الضاهر أرسل لي أغنية (حبيت)، فأحببتها بمجرد أن سمعتها، وطلبت منه أن يهاتني يومين كي أعطيه جوابي النهائي وأحدد إذا كنت أريدها أم لا.

وهذا ما حصل فعلاً، واتصلت به بعد يومين كسي



عبر مشاركتها في مسرحية (ياما في الجراب يا حاوي)

كارمن سليمان تخوض أولى تجاربها التمثيلية



وأضافت سليمان: (هذه أولى تجاربي التمثيلية، وسعيدة لكونها تأتي من خلال عمل تمثيلي غنائي مسرحي، وهي تجربة فاقت كل توقعاتي). وعن وقوفها أمام النجم يحيى الفخراني، قالت: (قائمة قيمة فنية كبيرة، تعلمت منه الكثير على مستوى الغناء والتمثيل والثقة بالنفس في الوقوف على خشبة المسرح، بخلاف مساعدته لي في كل مشهد تمثيلي. ولن أقول فقط إن الحظ قد حالفني أن أقف أمامه، بل هي أمنية تحققت بالفعل).

مسرح كايرو شو، وهو عن قصة بيرم التونسي وإخراج العبقري مجدي الهواري، وتشارك فيه نخبة كبيرة من النجوم، على رأسهم النجم يحيى الفخراني، وهو إضافة قوية لي في رحلتي الفنية، خصوصاً أنه تم تقديمه من قبل على المسرح القومي، بعنوان (ألف ليلة وليلة)، من بطولة الفخراني أيضاً، ولكن كانت معه النجمة هبة مجدي والنجم محمد محسن)، ليعاد تقديمه مرة أخرى ولكن برؤية إخراجية وممثلين آخرين.

بين (الابتهاج)، وتحقيق الأمانات، تخوض الفنانة المصرية كارمن سليمان أولى تجاربها التمثيلية عبر مشاركتها في مسرحية (ياما في الجراب يا حاوي). وفيما قالت الفنانة سليمان إنها (مبتهجة)، لمشاركتها في العمل المسرحي مع الفنان القدير يحيى الفخراني، لفتت إلى أنها ستظل من خلالها على عشاق المسرح، ما بين القاهرة، وخشبة مسرح مكتبة الإسكندرية يوم 17 من الشهر الجاري. وأضاف: (هذا العمل المسرحي الكبير، يقدمه

الغذاء

اكتشاف طريقة لعلاج التهاب المعدة من دون أدوية

غير المهضومة بالتحلل نتيجة تفسخها، ما ينتج عنه السموم، التي تلحق الضرر بجدران الجهاز الهضمي .
وتشير الخبيرة، إلى نتائج الدراسة التي أجراها خبراء منظمة الصحة العالمية، التي تؤكد نتائجها، على وجود علاقة بين تناول اللحوم الحمراء وسرطان الأمعاء، مشيرة إلى أنها "تؤثر في تكون التهاب المعدة أيضا".
وتضيف، يمكن أن يحدث التهاب المعدة، نتيجة الاستهلاك المنتظم للأطعمة المقلية والدهنية، ونقص فيتامينات A و B9 ، بالإضافة إلى الإجهاد والتدخين وتناول الكحول و "العادة السيئة المتمثلة في اتخاذ وضعية أفقية بعد تناول الطعام".

كشفت الدكتورة يانا فراي، خبيرة التغذية الروسية، طريقة لعلاج التهاب المعدة بعد سن الثلاثين، دون اللجوء إلى استخدام الأدوية.
وتشير الخبيرة، إلى أن المواد الغذائية النباتية المصدر تساعد على علاج التهاب المعدة، مع تقليل استهلاك اللحوم، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، وألياف بروتينية كثيفة صعبة الهضم.
وتقول، "الإنسان بطبيعته ليس كائنًا مفترسًا. لذلك فإن الجهاز الهضمي ليس مهينًا لهضم كميات كبيرة من اللحوم. ولدينا أمعاء طويلة جدا، وحموضة عصير المعدة غير عالية، كما عند الحيوانات المفترسة. لذلك تبدأ الألياف البروتينية



أشخاص محرومون من تناول البطيخ

أعلنت الدكتورة أولغا شاربوفا، كبيرة أطباء مستشفى فينوغرادوف بموسكو، أن هناك أشخاص لا ينبغي عليهم تناول البطيخ، لأنهم يعانون من أمراض ومشكلات صحية معينة.
وتشير الطبيبة في حديث لموقع "Doctor Peter"، إلى أن البطيخ الأحمر يحتوي على العديد من المواد المفيدة: فيتامينات A و C و B6 ومغذيات نباتية ومعادن المغنيسيوم والكالسيوم واليوديوم والفسفور. تساعد هذه المغذيات الكبيرة على تجديد سائل الجسم وتنظيم درجة حرارته.
وتضيف، البطيخ الأحمر لا يروي العطش فقط، بل والجوع أيضا. كما أنه يؤثر إيجابيا في القلب والأوعية الدموية وضغط الدم ويساعد على إخراج السموم من الجسم.
ولكن بغض النظر عن جميع هذه الخصائص المفيدة، هناك أمراض تمنع تناول البطيخ الأحمر أو تسمح بتناول كمية محدودة منه.
وتقول، "ننصح كأطباء، كل من يعاني من الإسهال وحصى الكلى وتصلب الشرايين وورم البروستات الحميد بتناول كمية محدودة من البطيخ الأحمر. ولا ننصح من يعاني من أمراض القلب والأوعية الدموية بتناوله".
وتؤكد الطبيبة، أن أفضل وقت لتناول 200-300 غرام من البطيخ الأحمر هو قبل وجبة الغداء. ولا ينصح بتناوله مع مواد أخرى.

طبيبة تدحض وهما شائعا عن فيتامين D

حذرت الدكتورة مارينا مامايفا، أخصائية طب الأطفال، من خطأ شائع عن فيتامين D ودحضت الأوهام بشأن إنتاجه في الجسم.
وتشير الأخصائية في حديث تلفزيوني، إلى أن "هناك ظروف محددة لا يعرفها غالبية الناس، وهي أن فيتامين D ينتج الجسم في حالة الحركة فقط. وهذا قانون. أي عندما يكون الشخص مستلقيا تحت الشمس على الشاطئ، فإن هذه العملية لا تفيد إطلاقا".
وتضيف الطبيبة، من أجل إنتاج فيتامين D يجب أن تكون هناك حركة نشطة في الهواء الطلق. حينها يكفي التعرض لأشعة الشمس مدة 30-40 دقيقة في اليوم للحصول على الجرعة المطلوبة من بروفيتامين D الذي يحوله الجسم إلى فيتامين "الشمس".
وتشير الأخصائية، إلى أن الجسم يستهلك هذا الفيتامين بسرعة، لذلك عمليا لا يتراكم في الجسم.



ساليانا قريشي خلال حضورها العرض الأول لفيلم «أمريكي» في مهرجان نيويورك السينمائي الآسيوي في مدينة نيويورك. ا ف ب

قرأت لك

فوائد التفاح



يُعد التفاح من الفاكهة المحببة لدى الكثيرين سواء من قبل الأطفال أو الكبار، وربما يتناوله الكثير من الناس دون معرفة فوائده، وهناك نحو 7 فوائد يحظى بها التفاح.
أولا: يقي من أمراض القلب.
ثانياً: يقي من السرطان، خصوصاً سرطان القولون وأمراض أخرى.
ثالثاً: يحمي المرأة بعد انقطاع الطمث من مرض هشاشة العظام، لاحتوائه على مادة "فلوريزين".
رابعاً: يقوي العظام لأنه يحتوي على مادة أخرى تسمى "بورون".
خامساً: يعمل التفاح على خفض الوزن والإحساس بالشبع، لاحتوائه على الألياف.
سادساً: التفاح مفيد في علاج الأنيميا.
سابعاً: يعالج الإسهال لاحتوائه على البكتين.

سؤال وجواب

- ما هي الأدمة؟
- القرابة وتطلق أيضا على السواد في البشرة
- ممن يتكون الكونجرس الأمريكي؟
- من مجلس الشيوخ ومجلس النواب
- من أول رائد فضاء في العالم؟
- الروسي يوري جاجارين
- من أول رجل سبغ في الفضاء؟
- الروسي لينوف
- من صاحب لقب أمير البيان؟
- شكيب أرسلان
- ما هي الازدواجية؟
- اشتراك عنصرين في شئ واحد.

هل تعلم؟

- هناك أكثر من 2500 نوع مختلف من أنواع الفطر.
- هناك أكثر من 7000 نوع مختلف من التفاح.
- العدد المتوسط لحبات البازلاء في الجيب الواحد هو 8 حبات.
- الكندي جون تورمان رشح نفسه 41 مرة في انتخابات مختلفة وخسر فيها في مطلع العام 1981، انخرطت فتاة بريطانية في نوبة عطش متواصل استمرت حتى العام 1984.
- بصمات أصابع القنائد تتشابه إلى حد كبير مع بصمات أصابع الإنسان .
- اكتشف العلماء أن جسم الإنسان يفرز مادة لها رائحة معينة عند الشعور بالخوف وان النحل يشن هجوماً جماعياً ضد مصدر تلك الرائحة وكذلك الحال بالنسبة للكلاب ، ويتعبير آخر فإن النحل والكلاب تشم رائحة الخوف.
- تم تقديم الأيس كريم في القالب المخروطي لأول مرة في عام 1904م.
- الشوكولاتة هي الغذاء رقم 1 المفضل لدى النساء.
- الألوان الثلاثة الرئيسية هي الأحمر والأصفر والأزرق ، أما الألوان الثلاثة الثانوية فهي الأخضر والبرتقالي والأرجواني.

قصة شروق الشمس

عندما حان موعد شروق الشمس ومع أول خيوطها الذهبية اطلت المولودة بوجهها الصغير الرائع ... وصرخت القابلة مبروك انها بنت رائعة الجمال وجهها مشرق وجاءت للدنيا باتسامه جميلة فهل الاب الذي ينتظر هذه اللحظة منذ سنوات طويلة وقال انها شروق .. سأسميها شروق. مرت سنوات كثيرة تكبر فيها شروق وتكبر حتى صارت عروس فانتبه شعرها بمثل خيوط الشمس الذهبية ووجها اجمل ما تراه في البلدة الامنة حتى جاء يوم تنتظره كل ام حين يتقدم منها من يقول زوجيني ابتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريد بها في بيته جارياً وليست زوجة وعندما قال الاب كلمته ابنتي ليست جارياً صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لمن يعصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكية الجميلة الفاتنه والمكره، نعم مكره فهي تعرف ان ابها لن يستطيع محاربة ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسنا ايها الشاب اتركني بضعة ايام وتعالى لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعادته فستكون عنده جارياً اجمل من كل جوارى الملك بل الدنيا باسرها. مساء ارتدت شروق احلى ما عندها، تجملت وهي الجميلة، تزينت وهي زينة فتيات المدينة وتسملت يهدوء إلى القصر، نعم طلبت مقابلة الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطلبها ضحك، وقال مندهسا الملك نفسه تريدين مقابله فقلت وستندم ان لم تبلغه ذلك، اؤكد لك انك ستندم ان لم تبلغه، وصل الكلام إلى الملك وكان يجلس مع عائلته للعشاء الملكة وابنتها وابنها .. اميرا وسيم تتماها كل فتاه، انخست شروق بتحية رقيقة وبصوت هاديء قالت جئت استجير بمولاي الملك ان استطاع ان يجيرني فانتقض الملك، وقال وان لم اجبرك انا فمن يستطيع غيري هاتي ما عندك .. حكمت ما حدث وازافت انها لن تكون جارياً لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملوثة بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتورع عن عمل اي شيء، فكيف تأمن على نفسها زوجة له .. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب مثل قلب الامير الوسيم وقلب الملكة الام التي اجبت بشجاعة تلك الفتاة التي تصلح بكلماتها وهدونها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسقندر الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاه من وطنهم وتسبب ودهم وتضع الملكة بين يديها ويد زوجها .. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق ارسل الملك في طلب والد شروق ليطلب ابنته زوجة للامير واعلنت الافراح وارتسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، فكيف له ان يتحدى الملك وعندما اعلن غضبه بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الاميرة ولكن الوزير وابنه لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات .

