

### إطلاق الموسم الرابع من مسابقة خارج الصندوق



### هيدي كرم: انا محظوظة بالمشاركة في برنامج (راجل واثنين ستات)



### ما الذي يجعل البيض مفيداً لخسارة الوزن؟

### ساعة يد ذكية من فيسبوك بخصائص صحية

تحتك شركة فيسبوك حالياً على تطوير ساعة يد ذكية، تتيح للمستخدمين إرسال الرسائل، وتضم خصائص تتعلق بالصحة واللياقة البدنية. وذكر موقع "ذي إنفورميشن" لأخبار التكنولوجيا، نقلاً عن مصادر مطلعة أمس الأول الجمعة أن شركة فيسبوك تخطط للبدء في بيع الساعة الجديدة العام المقبل، في خطوة تدخل من خلالها سوق تهيمن عليها حالياً شركتا آبل وهواوي. وستتصل ساعة فيسبوك الذكية الجديدة بالشبكات الخلوية، وهو ما سيتيح مستخدميه إمكانية إرسال رسائل والاتصال بخدمات أو أجهزة شركات الصحة واللياقة البدنية. ودخلت فيسبوك قطاع إنتاج الأجهزة في السنوات الأخيرة، وطرح منتجاتها منها جهاز الواقع الافتراضي "أوكولوس"، وجهاز درعشة الفيديو بورتال.

### تدابير بشأن لقاح كورونا، بهذه الطريقة الإجابة لن تنتهي

حذر خبراء الأمراض أمس السبت من أن تطوير لقاحات جديدة ضد "كوفيد-19" سيفشل في إنهاء الجائحة ما لم تحصل جميع البلدان على جرعات بطريقة سريعة وعادلة. وفي وقت تفكر دول عدة في اعتماد فكرة "جواز السفر اللقاحي" عند استئناف السفر الدولي، قال مندوب رسالة مفتوحة نشرتها مجلة لانست الطبية إن تخزين اللقاحات في البلدان الأكثر ثراءً لن يؤدي إلا إلى إطالة أمد حال الطوارئ الصحية العالمية. وحذروا من أن "قومية اللقاح" قد تؤدي إلى فشل مبادرة كوفيد-19 التي تهدف إلى إيصال اللقاحات إلى البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل التي تواجه نقصاً هائلاً في الجرعات. وقال المدع الرئيسي للرسالة أوليفيه ووترز من كلية لندن للاقتصاد والعلوم السياسية إن "الحقيقة الصارخة هي أن العالم يحتاج الآن إلى جرعات أكبر من اللقاحات المضادة لكوفيد-19 أكثر من أي لقاح آخر في التاريخ، من أجل تحصين عدد كافٍ من الناس لتحقيق مناعة عالمية". وأضاف "ما لم تُوزع اللقاحات بشكل أكثر إنصافاً، قد تتمر سنوات قبل السيطرة على فيروس كورونا على المستوى العالمي".

## أسباب ألم الأسنان المفاجيء والعلاجات السريعة

جائحة كورونا فرضت حالة من الطوارئ في العديد من دول العالم، فلم يعد الفرد قادراً على التحرك بحريته؛ خوفاً من انتقال العدوى إليه، خصوصاً إلى عيادة طبيب الأسنان؛ الأمر الذي أدى إلى ظهور مشاكل مرضية في الفم نتجت عنها ألم الأسنان. الاختصاصي في جراحة وأمراض اللثة، وزرع وتجميل الأسنان الدكتور نجيب فرحات يتطلع قارئاً "سيدتي نت"، في الموضوع الآتي، على أسباب ألم الأسنان المفاجيء وطرق التخفيف منه في المنزل، مع تعذر الوصول إلى عيادة طبيب الأسنان خلال الجائحة. يشير الدكتور نجيب فرحات بداية إلى أنه وفي حال الشعور بألم في الأسنان، من الضروري الاتصال بطبيب الأسنان المعالج هاتفياً، الذي يحتفظ عادة بملف للمريض، ويمكنه تحديد سبب الألم غالباً. ويؤكد وجود سببين رئيسيين لألم الأسنان: الألم الذي يسببه التسوس، والألم الناتج عن التهاب اللثة، ولكل منهما عدة أسباب.



– ألم الأسنان الذي يسببه التسوس يمكن أن يظهر على شكل حساسية ولعان بالأسنان؛ بسبب تسوس بسيط أو متوسط يمكن التخلص منه مؤقتاً؛ بالحفاظ على نظافة الفم من جميع رواسب الطعام والابتعاد عن تناول المشروبات الباردة، وتناول السكريات والحلويات، فضلاً عن تنظيف الأسنان بمعجون أسنان خاص بالأسنان الحساسة، وغسل الفم بغسول خاص أيضاً بالأسنان الحساسة. وإذا لم يتوفر يمكن استعمال الماء والملح للتخفيف من الإزعاج، مع التركيز دائماً على نظافة الأسنان.

– ألم شديد جداً بسبب تسوس عميق يلامس العصب؛ بسبب عدم علاجه بالوقت المناسب؛ يمكن تخفيف عوارضه بتناول العقاقير والمسكنات من فصيلة الباراسيتامول، وغسول فم من الكلوروكسيدين أو غسول الماء والملح، مع مراعاة عدم استهلاك السكريات والمشروبات الباردة والساخنة جداً، حتى الوصول إلى كرسي طبيب الأسنان.

– ألم حاد بسبب التهاب الخراج واهتراء بالضرس؛ بسبب تسوس عميق جداً مع ورم حاد مصحوب بانتفاخ في الوجه، وفي هذه الحالة على المريض الابتعاد عن جميع مسببات الحرارة واللجوء إلى المضادات الحيوية Antibiotics. بعد الاتصال بالطبيب الذي يحدد نوعه وكميته، مع عدم تقصير تناول أدوية مضادة للالتهاب Anti-inflammatory، كونها غير صالحة في حالات أزمة كورونا، بالإضافة إلى المسكنات من نوع الباراسيتامول وغسول الفم بالكلوروكسيدين أو الماء والملح.

– ألم الأسنان الناتج عن كسر في أحد الأضراس أو قطعة من تلبسة الضرس، وتضرر حسوته؛ في هذه الحالة يُنصح بالابتعاد عن المشروبات والموكولات التي تحتوي على السكر، وتلك التي تحتوي على الأسيد (الحمض)، وكل ما هو ساخن أو بارد جداً؛ لأن جميع هذه العناصر تعمل على تحفيز الألم.

وتراكم الجير. والعلاج يكون بتنظيف الأسنان بفرشاة ناعمة بطريقة صحيحة؛ باستعمال معجون أسنان مخصص لالتهاب اللثة، مع استعمال غسول الفم كلوروكسيدين، أو غسل الأسنان بالأملاح. التهاب ما حول السن Periodontitis ووجود جيوب بسبب تآكل العظم Pockets، ففي هذه الحالة على المريض المحافظة على نظافة أسنانه، وعدم ترك بقايا الأكل العالقة بينها من خلال التفريش واستعمال خيط الأسنان، وغسول الفم كلوروكسيدين والماء والملح؛ للتخفيف من حدة الألم والإزعاج الذي يشعر به. ويختتم الدكتور نجيب فرحات حديثه معتبراً أن هناك بعض الآلام التي يمكن التخفيف من حدتها في المنزل؛ باللجوء إلى الأساليب التي سبق ذكرها، إلى حين الوصول إلى كرسي طبيب الأسنان، ليصار إلى علاج المشكلة من أساسها. وشدد على ضرورة مصارحة طبيب الأسنان، عند الحاجة إلى القيام بزيارة طارئة إلى عيادته، حول المعاناة من أية أعراض قد تشي بالإصابة بفيروس كورونا أو كوفيد-19؛ مثل ألم الحلق، وآلام في الجسم، وارتفاع في درجة حرارة الجسم؛ وذلك لحماية المريض نفسه وحماية خصوصاً عند التفريش، والسبب إهمال المريض لتنظيف أسنانه على نحو جيد، ولمدة 2-3 دقائق في كل مرة، التاليتين.

## كيف يطارد العلماء الوباء العالمي القادم في الكهوف؟

يعكف العلماء من الآن على إنتاج لقاح ليكون جاهزاً عندما تضرب العالم أوبئة أخرى من فصيلة كورونا، بحسب تقرير لشبكة سي بي أس الأمريكية. وقال التقرير نقلاً عن باحثين أنه كان من المحتمل ألا يكون الأمر كذلك فيما يخص وباء كورونا، حيث إنه من الناحية النظرية، كان من الممكن أن يكون هناك لقاح ضد COVID-19 جاهزاً للانطلاق عندما تم تحديد SARS-CoV-2 في فبراير 2020 باعتباره جينها فيروس كورونا الجديد، وهو الفيروس الذي يقتل الآلاف حول العالم والذي تم الإبلاغ عنه لأول مرة في ويهان الصين. ويرغم أنه فات الأوان لقول ذلك، يؤكد الباحثون أنه لم يفت الأوان بعد للحصول على لقاحات جاهزة لأوبئة فيروس كورونا في المستقبل -وهو الأمر الذي يعمل عليه الباحثون. وقال البروفيسور مايكل هوتون، مدير معهد بي كا شينغ للفيروسات التطبيقية في جامعة ألبرتا، "لقد كان لدينا وباء من فيروس كورونا السارس في غضون أقل من 20 عاماً، لذلك هناك احتمال كبير بأن نحصل على سلاطة ثالثة من فيروس كورونا ذي الصلة". وأضاف هوتون "نحن بحاجة إلى الاستعداد بشكل أفضل من الآن". وبحسب الباحثين، يمكن أن يوجد مثل هذا الفيروس التاجي بالفعل في الحيوانات، مثل الخفايش، ثم يقفز إلى البشر، وربما عبر كائنات أخرى. بدلاً من ذلك، يمكن أن تظهر سلالات فيروس كورونا الجديد من الجائحة الحالية في وقت أقرب.

## جهاز جديد لتقوية اللسان والحد من الشخير

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على تسويق جهاز جديد يعمل على تقوية اللسان ويساعد في الحد من الشخير لدى مرضى انقطاع النفس الانسدادي. وعلى عكس الأجهزة المستخدمة أثناء النوم، يتم استخدام هذا الجهاز أثناء الاستيقاظ، وهو مصمم لتحفيز وتقوية اللسان حتى لا ينهار للخلف ويعيق مجرى التنفس أثناء النوم. وقالت الدكتورة مالفينا إيدلمان، مديرة مكتب طب العيون والتخدير والجهاز التنفسي والأنف والأذن والحنجرة والأسنان في مركز الأجهزة والصحة الإشعاعية التابع لإدارة الغذاء والدواء، إن انقطاع النفس الانسدادي النومي لا يؤثر فقط على جودة النوم ولكن يمكن أن يكون له آثار صحية خطيرة أخرى إذا لم يتم علاجه. وأضافت إيدلمان أن ترخيص الجهاز الجديد يوفر خياراً جديداً لآلاف الأفراد الذين يعانون من الشخير أو توقف التنفس أثناء النوم الخفيف. يعمل الجهاز المسمى "إكسايوس" عبر إعطاء تحفيز عصبي عضلي للسان باستخدام أربعة أقطاب كهربائية، اثنتان منها فوق اللسان، واثنتان تحت أسفل اللسان. ويتم إعطاء تحفيز العضلات في سلسلة من النبضات الكهربائية مع فترات راحة. ويتم استخدام الجهاز لمدة 20 دقيقة مرة واحدة يومياً لمدة ستة أسابيع، ومرة واحدة في الأسبوع بعد ذلك.



## سيروم سحري يحسن البشرة ويمنحها سُمرة ذهبية

بعد إعلان تخفيضات عليه، توجه الكثير من عشاق التجميل للحصول على سيروم سحري جديد يرطب البشرة ويحميها، إضافة إلى منح البشرة توهجاً ذهبياً مضيئاً. يتميز سيروم "أورو أند كو أملاي غلو درويس" بملمسه الناعم ولونه الشفاف الذي لا يحدث أي تلوث للوسادة أثناء النوم. كما يتميز باحتوائه على مكونات مغذية لا تحصر لها تقيد بشرة الوجه والجسم على حد سواء، بما في ذلك حمض الهيالورونيك وفيتامين E وزيت ثمر الورد. يسمح المنتج للمستخدم، بتخصيص اللون والكثافة المناسبة للبشرة، والحصول على تدرجات اللون الذهبي من الفاتح إلى العميق. توصي الشركة المصنعة، بخلط 6 قطرات من المنتج مع مرطب للوجه، أو الجسم، أو مع زيوت ترطيب الوجه، قبل قلب الخليلط جيداً ووضعها جيداً على كامل الجسم أو الوجه، وتكرار ذلك لمدة ثلاثة أيام للحصول على النتيجة المطلوبة.



# منوعات الفجر

22

إعادة تصنيف المنشآت الغذائية عبر تطوير نظام التقييم بالنقاط  
الزراعة والسلامة الغذائية تنظم ورشة  
لتطوير نظام التفتيش المبني على درجة  
الخطورة الصحية في المنشآت الغذائية

•• أبو ظبي - الفجر

نظمت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية الأسبوع الماضي ورشة عن بُعد عبر برنامج "ميكروسوفت تيمز" لاستطلاع رأي أصحاب المنشآت الغذائية بشأن تطوير نظام التفتيش المبني على درجة الخطورة (RBS) والطبق في الهيئة منذ عام 2010. حيث استهدفت الورشة تطوير النظام الحالي وإضافة بعض التحديثات عليه بما يتوافق وأحدث الممارسات العالمية بهذا المجال، وذلك في إطار سعي الهيئة لتعزيز التعاون مع شركائها الاستراتيجيين وتعزيز الجهود المبذولة للارتقاء بمنظومة السلامة الغذائية في إمارة أبوظبي.

شارك في الورشة فريق عمل تطوير نظام التفتيش المبني على درجة الخطورة والذي يضم موظفين مختصين من قطاعي الرقابة والتطوير بالهيئة، بالإضافة إلى عدد من مسؤولي المنشآت الغذائية العاملة في إمارة أبوظبي، حيث تستهدف هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية تطوير نظام احتساب درجات وتصنيف المنشآت الغذائية خلال الزيارات الروتينية وتسلسل الإجراءات الإدارية التي تضمن انفاذ التشريعات بالإضافة الى تطوير واضافة عوامل خطورة متعلقة بتصنيف المنشآت الغذائية وفقاً لنظام التفتيش المبني على درجة الخطورة لحد من الممارسات غير الصحيحة التي تؤثر على منظومة السلامة الغذائية.

واستعرض فريق العمل أهم المقارنات المعيارية التي أجرتها الهيئة لأنظمة التفتيش المبني على درجة الخطورة والتي شملت الأنظمة المتبعة في عدة دول منها الولايات المتحدة الأمريكية والملكة المتحدة، وكندا، وأيرلندا، وسنغافورة، وماليزيا، بالإضافة إلى المملكة العربية السعودية وإمارة دبي ومنظمة الصحة العالمية والأغذية والزراعة (الفاو) حيث خلصت الهيئة من خلال هذه المقارنات إلى اقتراح تطوير نظام احتساب درجات المنشآت الغذائية خلال الزيارات الروتينية مبني على مقياس من 100 نقطة، مع تصنيف المنشآت إلى أربع فئات حسب الدرجة النهائية التي تحصل عليها وذلك عن طريق نظام خصم النقاط وفقاً لعدد نقاط عدم المطابقة، ووفق عدم المطابقة، ونوع العيب.

وافتتحت الورشة المدير التنفيذي لقطاع الرقابة سعادة الدكتورة مريم حارب السويدي بحضور ما يقارب 200 من مسؤولي وأصحاب المنشآت الغذائية. حيث رحبت سعادتها في بداية كلمتها بالحضور وحثت مشاركتهم في الورشة كما أكدت على الدور الفعال لسؤولي المنشآت الغذائية وأهميته في ضمان سلامة الغذاء وحماية صحة المجتمع والمشاركة في تحقيق الهدف الحكومي "من غذائي وقطاع زراعي مستدام". وشارك الحضور بعد ذلك بطرح آرائهم وملاحظاتهم ومقترحاتهم القيمة على محاور الورشة لتيتم مناقشتها والاستفادة منها في تطوير النظام.

كما تم استعراض مقترح تطوير مصفوفة عوامل الخطورة التي تحدد دورية التفتيش على مستوى كل منشأة غذائية مع اعتماد عدة معايير منها درجة خطورة المنشأة الثابتة التي تعتمد على الأنشطة المصنفة حسب درجة الخطورة إلى عالية، ومتوسطة، ومنخفضة ونتيجة تقييم المنشأة أثناء الزيارات الروتينية بالإضافة إلى تاريخ أداء المنشأة من خلال الزيارات السابقة مثل وجود شكاوى مثبتة أو نبوت حالة اشتباه تسمم غذائي على المنشأة أو إغلاق إداري أو عدم مطابقة منتج غذائي من خلال التحليل المخبري أو استدعاء منتج من الأسواق تسببت به المنشأة، هذا بالإضافة إلى معايير أخرى مهمة مثل فعالية تطبيق نظام الرقابة الذاتية في المنشأة والثقة في تطبيق نظام إدارة سلامة الغذاء.

وقد تم عرض مقترح تغيير نظام تسلسل الإجراءات الإدارية المتخذة بحق المنشآت الغذائية لضمان انفاذ التشريعات في حال عدم تجاوب المنشأة في إزالة أسباب نقاط عدم المطابقة. وبعد استعراض محاور الورشة تم تخصيص جزء منها للنقاش المفتوح حيث أجاب فريق العمل على أسئلة واستفسارات المشاركين ولذين بدورهم أثنوا على التعاون والجهود المبذولة من قبل الهيئة.

•• أبو ظبي - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس نادي صقاري الإمارات، تُقام الدورة الـ (18) من معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، وذلك خلال الفترة من 27 سبتمبر ولغاية 3 أكتوبر القادمين في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، بتنظيم من نادي صقاري الإمارات.

وتحرص اللجنة العليا المنظمة للمعرض الدولي للصيد والفروسية (أبو ظبي 2021) على أن يكون الفن حاضراً في هذا الملتقى العالمي الذي يجمع مبدعين من مختلف الفنون، إذ يُشكل قطاع الفنون والحرف اليدوية في المعرض منسجماً فنياً بالغة الأهمية لعرض نتاج نخبة من الفنانين الإماراتيين والعرب والأجانب، وفرصة حقيقية لهم للتواصل مع عشاق الفنون المرتبطة بالتراث الثقافي والحضارة الإنسانية.

وأكد رئيس اللجنة العليا المنظمة للمعرض معالي ماجد علي المنصوري الأمين العام لنادي صقاري الإمارات، أن معرض أبوظبي لا يقتصر على كونه ملتقى دولياً لمنتجي أدوات الصيد وأسلحتها والمهتمين بالرحلات البرية والبحرية والمولعين بالصقارة والفروسية، وإنما يستضيف العديد من المشاركات الفنية التي تتنوع بين الرسم والنحت والتصوير والزخرفة والخط العربي وروائع الحرف اليدوية، وتزيّن صالاته وأركانها ووردهاته بلوحات ومجسمات وصور فوتوغرافية وأعمال فنية تشكيلية منسجمة مع جوهر الحدث ومضمونه، تُجسد التاريخ والتراث وتحاكي البيئة القديمة، مُستلّمة في معظمها من عادات وتقاليد المنطقة عموماً.

•• أبو ظبي - الفجر

نظمت مدرسة الوفاء لتنمية القدرات التابعة لمدينة المشاركة للخدمات الإنسانية المزايا الافتراضية لسنايل المحبة على خمس لوحات فنية من إبداع فنانين من ذوي الإعاقة بمشاركة عدد من مديري المؤسسات وكبار الشخصيات.

وجاء المزايا الذي استمر من الساعة الخامسة وحتى السادسة مساءً عبر برنامج ويبكس (webex) في إطار الدورة (20) للمهرجان سنابل المحبة الذي تنظمه المدرسة سنوياً بهدف تحقيق مبدأ الشراكة المجتمعية عبر مساهمة أفراد المجتمع في دعم تعليم وتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية وتوفير الوسائل والتقنيات الحديثة وفق أفضل الممارسات العالمية في مجال التربية الخاصة.

وشهد المزايا كلمة ترحيبية ألقاها هبة الحمراي مدير إدارة الشؤون الإدارية والمالية في مدينة الخدمات الإنسانية عرّفت من خلالها بما تقدمه المدينة من برامج تعليمية وتدريبية للأشخاص ذوي الإعاقة وفق أفضل الممارسات العالمية.

كما تحدثت عن تجاوز عدد الأشخاص ذوي الإعاقة الذين استفادوا من خدمات المدينة خلال العشرين عاماً الماضية إلى (30) ألف شخصاً في حين بلغ عدد الموظفين فيها 631 موظفاً، 60 منهم من الأشخاص ذوي الإعاقة.

بعد ذلك أفتت منى عبد الكريم اليافعي مدير المدينة

## معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية يعلن شروط المشاركة باللوحات الفنية والحرف اليدوية

• 20 يوليو، آخر موعد للمشاركة بالقطع والحرف اليدوية

• 15 أغسطس، آخر موعد للمشاركة باللوحات والأعمال الفنية

فقط عن إبراز الدور المهم الذي يقوم به فنّا الرسم والتصوير الفوتوغرافي للمساهمة في التوعية البيئية وتوثيق رياضتي الفروسية والصيد بالصقور التي لها ارتباط قوي بتاريخ وحضارة العرب.

وقد أتاح إدارة المعرض عبر الموقع الإلكتروني للحدث [www.adihex.com](http://www.adihex.com) دليل الإرشادات ولوحات الفنية لمن يرغب المشاركة، إذ يتوجب على الفنانين تقديم نبذة عن سيرتهم الذاتية والفنية، وفكرة عامة عن الأعمال المشاركة توضح تجربة الفنان، مع فقرة تعريفية عن كل عمل فني (اسم العمل - المقاس - الخامة المستخدمة - السعر - سنة الإنتاج).

أما صالات المعرض الفنية، فيتوجب عليها كتابة اسم كل فنان مع شرح قصير عن كل لوحة مشاركة باسمهم، وإرفاق النبذة التعريفية عن الأعمال الفنية، كما ويجب على الفنانين تقديم سعر كل عمل فني ضمن قائمة أسعار نهائية تُرسل إلى اللجنة المنظمة للرجوع إليها في المعرض.

وتحت إدارة المعرض الفنانين وتشجعهم على رسم الحياة البرية وخاصة الصقور والخيول والأرانب وغيرها من الحيوانات البرية، بما في ذلك مواطنها الطبيعية ومناطق عيشها في البراري، وأي مواضيع أخرى ذات صلة بموضوع المعرض "استدامة وتراث.. بروح متجددة"، والمساهمة في خلال رسالة الفن الحضارية بالغة الأهمية، بالتذكير بالمخاطر التي تتهدد الأنواع وتعزيز جهود التكاتف لحمايتها، وصون التراث الثقافي.

ولإلهام الفنانين وإطلاق مخيلتهم الإبداعية، فقد أتاح اللجنة المنظمة لهم صور المعرض الفني

ودولة الإمارات على وجه الخصوص.

ويستضيف المعرض فنانين تشكيليين ومصورين فوتوغرافيين ورسامين وخطاطين ومصممين فنيين، إضافة لدور عرض فنية محلية ودولية، تقدم لوحات مصنوعة بحرفية عالية بمختلف التقنيات تعبر عن مختلف المدارس الفنية، الواقعية والتجريدية والعصرية، وتتمحور مواضيعها حول البيئات الصحراوية والبحرية، والصيد، وشوئته وشجونه. كما ويحرص الفنانون المشاركون على تطوير أعمال فنية ولوحات تشكيلية خصيصاً لثيمة المعرض في دورته الجديدة "استدامة وتراث... بروح متجددة".

ويأتي حرص كثير من الفنانين التشكيليين الإماراتيين على المشاركة في معرض الصيد والفروسية في أبوظبي في كل دورة من دوراته، كمبادرة شخصية منهم، سعياً إلى أن يكون الفن حاضراً في هذا الملتقى الذي يجمع مبدعين من مختلف الفنون، حيث يتم تقديم ابتكارات في الرسم باستخدام مواد وأصاليب جديدة، وتقديم أعمالهم مفردات من التراث الإماراتي المرقق في قدمه والأصيل أصالة الأرض والصحراء، وتتماشى مع أذواق الجمهور والمهتمين، وتحاكي جميع البيئات الإماراتية.

ولم تكتف اللجنة العليا المنظمة بتنظيم وإغناء قسم الفنون والحرف اليدوية، بل تقوم أيضاً بتنظيم مسابقات فنية عدة في مجالي الرسم والتصوير الفوتوغرافي المتعلقة بموضوع المعرض، وذلك في إطار حرصها على الحفاظ على التراث المحلي والتعريف برياضات الآباء والأجداد والمساهمة في تأريخ الحياة البرية والبيئة الصحراوية وتسليط الضوء على المكانة الراقية التي تتبوأها الصقور والخيول في الإمارات،

## نظمت مدرسة الوفاء لتنمية القدرات في إطار الدورة الـ 20 من سنابل المحبة

## ريع المزايا الافتراضية لدعم البرامج التعليمية المقدمة للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية

والحياتية داعياً الجميع إلى مساندة هذه الخدمات المتميزة.

الدكتورة سامية محمد صالح مدير مدرسة الوفاء لتنمية القدرات أوضحت أن ريع سنابل المحبة الذي تنظمه المدرسة منذ العام 1998 يعود لصالح تطوير برامج المدرسة المقدمة للأشخاص ذوي الإعاقة بالإضافة إلى دعوة أفراد المجتمع للتعرف على هذه الخدمات والمساهمة في مساندة وتوفيرها عبر التبرعات المادية والعينية.

وأشارت إلى أهم الخدمات ضمن فرعها (البرموك والرمل) كالتشخيص والتقييم وفق أحدث المناهج والمقاييس والاختبارات وخدمات التدريب والتعليم وفق أحدث البرامج التربوية الفردية بالإضافة إلى الخدمات العلاجية والأنشطة المساندة وبرنامج الدمج وخدمات التدريب للكوادر الفني على المستوى الداخلي والحلي والتوعية المجتمعية وخدمات الإرشاد الأسري. والدكتورة صالح أكدت أن مدرسة الوفاء لتنمية القدرات تقدم خدماتها اليوم لـ 270 شخصاً من ذوي الإعاقة الذهنية والإعاقات المتعددة والشدية وبعض حالات اضطراب طيف التوحد من عمر 5 إلى 16 سنة بالإضافة إلى الخدمات المقدمة لفئات الأخرى.

وتوجهت ختاماً بجزيل الشكر والتقدير إلى جميع المشاركين في المزايا الافتراضية لسنايل المحبة وجميع الداعمين والمساندين لبرامج المدرسة وتطوير الخدمات التعليمية والتدريبية التي تقدمها لطلابها ذوي الإعاقة وفق أفضل الممارسات العالمية.



المزايا الذي قدمه الأستاذ سيف حمود الشامسي من القيادة العامة لشرطة أبوظبي وكانت حصيلة 290 ألف درهم مقابل اللوحات الخمس.

رئيسة دائرة شؤون الضواحي والقرى في المشاركة بالإدارة الحكومية للخدمات الإنسانية وفريق عملها وحرصها على تقديم أفضل الخدمات لطلابها ذوي الإعاقة في جميع المجالات.

كما أضاف السويدي بالعلاقات العامة المتميزة مع المؤسسات والجهات والركاز والأسر وتطويرها المستمر لوسائل التعليم المتعددة التي توفرها بهدف تنمية مهارات الأشخاص ذوي الإعاقة وقدراتهم المعرفية

كلمة تقدمت من خلالها إلى جميع المشاركين في المزايا بالشكر الجزيل على مساندة الخدمات التي تقدمها المدينة للأشخاص ذوي الإعاقة وفق أفضل الممارسات العالمية. وأوضحت اليافعي أن المشاركة في مزايا سنابل المحبة أكدت الحرس على مبدأ المسؤولية المجتمعية وفي هذا خير نموذج يقفدي به الآخرون من أفراد ومؤسسات ليُسهم كل بدوره وحسب قدرته في دعم المدينة وما تقدمه من خدمات للأشخاص ذوي الإعاقة ومن أهمها الخدمات التعليمية.

بعد ذلك شاهد الجميع مادة فلمية توضح مراحل إعداد اللوحات التي أبدعتها الفنانتان موزة العبد الله وانتصار محمد الظاهري لتتلق إثر ذلك فعاليات

## 21 ألف مستفيد من أنشطة وفعاليات زايد للثقافة الإسلامية

•• أبو ظبي - الفجر

أكدت دار زايد للثقافة الإسلامية تجاوز عدد المستفيدين عن الأنشطة والفعاليات التي قدمتها طلبتها من المهتمين بالجدد والمهتمين بالثقافة الإسلامية خلال العام الماضي حاجز الـ 21 ألف مستفيد، فيما بلغ إجمالي عدد الأنشطة المنفذة 48 نشاطاً وفعالية، وعملت الدار على تحديث قنوات تقديم الفعاليات والأنشطة استجابة للظروف التي شهدتها العالم في ظل جائحة (كوفيد-19) وضمان استمرارية تقديم الخدمة من خلال البرامج التقنية بالتواصل عن بعد وبلغت نسبة سعادة الطلاب عن الأنشطة والفعاليات 99% وعقدت دار زايد للثقافة الإسلامية خلال العام الماضي عدد 8 دورات مهنية متنوعة بهدف تأهيل المهتمين

الجدد ورفع مستواهم التعليمي والنشاط عبر منصات التعليم الإلكترونية المختلفة وذلك بالتعاون مع جهات وأفراد من المجتمع، وبلغ عدد المستفيدين 186 مستفيد.

كما قامت الدار بتنفيذ 31 فعالية للجدد من خلال الماضي حاجز التواصل الاجتماعي لمدار بلغات مختلفة تحقيقاً لتطلعات أفراد المجتمع حيث بلغ عدد المستفيدين 20,484 مستفيد، وإلى جانب هذه الفعاليات والأنشطة نفذت الدار عدد من الزيارات الافتراضية ضمن مبادرة "ضيوف الرحمن" التي تهدف إلى ترسيخ القيم الإسلامية في نفوس المهتمين بالجدد وإظهار صورة متميزة لدولة الإمارات في التعايش السلمي والتسامح واستهدفت المبادرة المهتمين والمهتمين بالجدد المنتسبين للبرامج التعليمية والدورية بالدار،



•• العين - الفجر

برعاية الشقيقة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية أطلقت مسابقة خارج الصندوق في موسمها الرابع 2021 حيث يأتي إطلاق هذه المسابقة في إطار الفعاليات الابتكارية التي تشهدها الدولة. أكدت نعيمة قاسم المدير الإداري للمركز على تنوع الفعاليات الابتكارية التي يتم تقديمها وخصوصاً مسابقة خارج الصندوق والتي نجحت على مدار الموسم الثلاث الماضية على تقديم أكثر من أربعة آلاف عمل ابتكاري و متفرح وكان له دور في العمل على تحقيق مؤشرات تحسين جودة الحياة في شتى المجالات.

من جانبه أوضح أيمن النقيب مبتكر المسابقة والمشرف العام عليها، أن المسابقة هذا العام تستهدف تقديم ثلاثة آلاف مشاركة في فئتي المسابقة وهي



## برعاية شما بنت محمد إطلاق الموسم الرابع من مسابقة خارج الصندوق

أثناء العالم ويتضح ذلك جليا في التوزيع الجغرافي للمشاركين في المسابقة والذين يضمون جميعاً تحت لواء الأجنحة الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة.

تؤكد رحاب أحمد مسؤول لجان هذه المسابقة أن كل مشاركة في فئة الابتكار يتم تحكيمها من خلال عشر محكمين مختلفين على أعلى مستوى وفق مجموعة من المعايير المحددة ويتم حساب المتوسط الحسابي لتحديد الفائزين ويعتمد التصويت الإلكتروني على معايير محددة تعمل على تحقيق النزاهة والشفافية أبرزت فعاليتها في الدورات السابقة.

كما تؤكد رانيا محمد أن الأعمال المتميزة ستحتل بالفرصة في المشاركة في معرض الابتكار الافتراضي الأول ومختبر المشاريع الذكية لتحظى بالرعاية اللازمة. وأشارت عبير النهوي مدرسة في مدرسة السارية إلى دور المسابقة في تحفيز الطلاب على الابتكار والمشاركات المتميزة.



على إضافة فئة الرواد من كبار المواطنين بناء على مجموعة من المقترحات التي وصلت لتفريق العمل لتؤكد على أهمية هذا الفئة والاستفادة من خبرتهم لتضاهي فئات أصحاب المهام وأصحاب الأعمال وطلاب المدارس والجامعات المستمرة من الدورات السابقة. أشارت فوزية الشيخ أن الأول تتم عن بعد وفق رؤية تتسم بالاستباقية للفائزين على المسابقة مما يسر سبل المشاركة من كافة

# منوعات الغذاء

23



لا ينصح الكثيرون بتناول البيض، إلى حد ما، بسبب محتواه العالي من الكوليسترول، إلا أن الأدلة تظهر أنه يمكن أن يكون جزءاً من النظام الغذائي الصحي. وتشير بعض الأبحاث إلى أن البيض يمكن أن يساعدك على إنقاص الوزن، لأنه خيار إفطار صحي غني بالبروتين يبقيك ممتلئاً.



البروتين الموجود فيه قد يعزز عملية التمثيل الغذائي

## ما الذي يجعل البيض مفيداً لخسارة الوزن؟

الغذائي، مثل الموجود في صفار البيض، على مستويات الكوليسترول. وتشمل الطرق الصحية لتناول البيض مع طبق فريتاتا (طبق إيطالي مكون من بيض البيض وجبن الكريم والطماطم المحففة) أو فوق قطعة من التوست مع الأفوكادو. ولتقلل البكتيريا الضارة، من الأفضل طهي البيض حتى يتماسك البياض والصفار. ومن الصحي طهي البيض عن طريق السلق أو مخفوقاً، وإذا كنت من محبي قلي البيض فتأكد من استخدام كميات قليلة من الزيت الصحي، مثل زيت الزيتون، بحسب ريزو.

الجسم وانخفاض مؤشر كتلة الجسم. -كيف تأكل البيض لفقدان الوزن؟ لا توجد قاعدة صارمة وسريعة بشأن عدد البيض الذي يجب أن تأكله، ولكن تناول بيضة واحدة كل يوم هو صحي تماماً. وعلى الرغم من أن خبراء التغذية لا ينصحون كثيراً بتناول البيض لمحتواه العالي من الكوليسترول، إلا أن الأبحاث تشير إلى أن تناول بيضة في اليوم لن يرفع مستويات الكوليسترول. وبدلاً من ذلك، تؤثر الدهون المشبعة، وليس الكوليسترول

والبروتين أفضل في إشباع جوعنا من الكربوهيدرات أو الدهون لأنه يستغرق وقتاً أطول للهضم. وتسمى عملية تناول الطعام وهضمه وتخزينه بالتأثير الحراري، والتأثير الحراري للطعام هو الزيادة الطفيفة في التمثيل الغذائي الذي تشعر به بعد تناوله. وهناك مجموعة متنوعة من العوامل التي تساهم في زيادة التأثير الحراري، أحدها كمية البروتين. ويعزز تعزيز التمثيل الغذائي الخاص بك أحد الطرق لمساعدتك على فقدان الوزن. والتمثيل الغذائي هو قدرة الجسم على حرق السعرات الحرارية للحصول على الطاقة. وفي حين أن التمثيل الغذائي السريع أو البطيء يخضع حقا لجيناتك، فإن تناول الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل البيض، يسرع عملية التمثيل الغذائي قليلاً ويحرق المزيد من السعرات الحرارية.

ويفيد البروتين أيضاً صحة العضلات، ما يساعدك في الحفاظ على عضلات أكبر وبنائها. وزيادة كتلة العضلات لها تأثير مباشر على زيادة التمثيل الغذائي، حيث تستهلك العضلات المزيد من الطاقة وتحرق المزيد من السعرات الحرارية أثناء الراحة، لذلك كلما زادت كتلة عضلاتك، زادت كفاءة حرق جسمك للطعام الذي تتناوله.

### -البيض أحد خيارات الإفطار الصحية؛

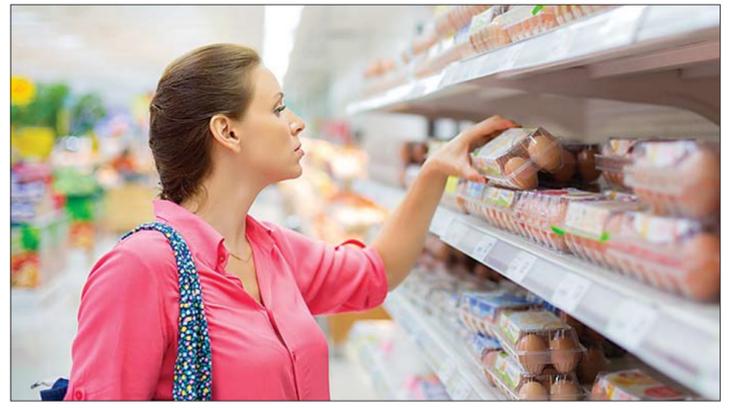
يميل البيض إلى بدء يومهم بالكربوهيدرات المكررة مثل حبوب الإفطار أو الفطائر أو الكعك، والتي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالسمنة وحتى داء السكري من النوع الثاني. وقد يساعد استبدال وجبة إفطار غنية بالكربوهيدرات بأخرى تحتوي على أطعمة غنية بالبروتين مثل البيض على إنقاص الوزن.

ووجدت دراسة صغيرة أجريت عام 2008 على الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة ممن تتراوح أعمارهم بين 25 و60 عاماً أن تناول البيض على الإفطار أدى إلى فقدان الوزن أكثر من الخبز في وجبة الإفطار. وتقول ريزو: "أوصي بالتأكد على البيض كجزء من وجبة فطور صحية. ولتحقيق التوازن في وجبة الإفطار، قم أيضاً بتضمين بعض الشاكلة والخضروات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان". وبالإضافة إلى ذلك، فإن تناول وجبة فطور صحية يمكن أن يقلل من إجمالي السعرات الحرارية عن طريق منع الرغبة الشديدة في تناول الطعام في وقت لاحق من اليوم، كما تقول ريزو.

ووجدت مراجعة أجريت عام 2016 أن تناول وجبة إفطار غنية بالبروتين قد يكون مرتبطاً بانخفاض الوزن ودهون

-البيض منخفض السعرات الحرارية ومغذ؛ تقول ناتالي ريزو، اختصاصية التغذية في مدينة نيويورك: "البيض عبارة عن بروتين عالي الجودة ويحتوي على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن، مثل فيتامين A وفيتامين D وفيتامين B وحمض الفوليك، والبيض غني أيضاً بمادة الكولين، وهي عنصر غذائي دقيق مهم للنساء الحوامل والأطفال". ويحتوي كل من بياض و صفار البيض على البروتين. كما يحتوي صفار البيض على أعلى تركيز لمعظم الدهون والفيتامينات والمعادن، مثل الكالسيوم والحديد.

تقول ريزو: "فيما يتعلق بفقدان الوزن، يمكن أن يساعد البروتين الموجود في البيض على إبقائك ممتلئاً وقد يساهم في تناول سعرات حرارية أقل في وقت لاحق من اليوم". جزء من التحدي عند فقدان الوزن هو إرضاء جوعك بينما لا تزال تعاني من نقص في السعرات الحرارية. وتمتثل إحدى طرق معالجة ذلك في تناول الأطعمة الغنية بالبروتين التي تجعلنا نشبع لفترة أطول. والبيض غني بالبروتين باحتوائه على نحو 6 غرام لكل بيضة كبيرة.



## فوائد الشعير المغلي لتقوية المناعة والتخلص من السموم

يعتبر الشعير المغلي أو شاي الشعير أحد أنواع المشروبات الشهيرة في الدول الآسيوية بشكل خاص، فهو يساعد على الحماية من الأمراض الخاصة بالمناعة وتقوية كريات الدم الحمراء. ويعتبر الشعير من الحبوب التي تهتم بصحة الإنسان بشكل جيد، فهو يحمي من الأمراض المختلفة وله الكثير من الفوائد الرائعة نظراً لاحتوائه على الفيتامينات والمعادن. الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج، تطالعكم في الموضوع الآتي على فوائد الشعير المغلي للصحة:



كبير في تكوين صبغة الميلانين المسؤولة عن لون الشعر. ويساعد هذا الماء على نمو الشعر وذلك لاحتوائه على فيتامين B المركب، كما يمنع تساقط الشعر لغناه بعنصري الحديد والنحاس وعدد من المعادن، واللذين يعتبران من أبرز أسباب تساقط الشعر".

الشعير المغلي والشعر الصح تشير الدكتورة سينتيا الحاج إلى أن "شرب الشعير من الوصفات الطبيعية التي تحافظ على الشعر وتغذيته وتجعله يستعيد صحته وحيويته ولونه الأصلي، هذا إلى جانب أن هذا الماء يحتوي على عنصر النحاس الذي له دور

البول بشكل كبير، حيث يساهم في التخلص من السموم المختلفة، ويقطع من نسبة الكوليسترول بالدم بسبب احتوائه على الألياف القابلة للذوبان وغناه بمادة البيتا جلوكان التي تعتبر من المكونات التي تقلل من امتصاص الكوليسترول في المعدة، وبالتالي الوقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين؛ كما التقليل من ضغط الدم المرتفع. ويسهم شرب الشعير المغلي على الريق في الوقاية من التهابات المعدة والتخلص من مشكلة الإمساك، والتقليل من نسبة السكر بالدم والعمل على مقاومة مادة الإنسولين؛ فضلاً على الوقاية من الإصابة من أمراض العظام ومن أهمها هشاشة العظام؛ لأنه يحتوي على الكثير من المعادن الضرورية ومنها الكالسيوم. ولا بد من التنويه بدور شرب الشعير المغلي لصحة البشرة، حيث يحميها من التجاعيد، ويعمل على تنقيتها من الشوائب.

من فوائد الشعير المغلي أنه يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، التي تعمل على مكافحة الالتهابات المزمنة المسؤولة عن التسبب بمجموعة من الأمراض مثل التهابات المفاصل، النقرس، الأمراض العصبية المختلفة، السرطان. كما يساعد مغلي الشعير على تخليص القولون من الجفاف، وذلك عن طريق امتصاص نسبة كبيرة من الماء الذي يوجد في الطعام والحفاظ على الفضلات ليئة، بالإضافة إلى أنه يستخدم في عملية تعقيم الجروح".

بالإضافة إلى أنه يساعد على الحماية من الأمراض التي تحدث بسبب ضعف الجهاز المناعي في الجسم. ويساعد على تقوية كريات الدم الحمراء".

### فوائد الشعير المغلي في التخلص من السموم

وتتابع الدكتورة سينتيا الحاج قائلة: "من المهم استخدام الشعير المغلي للتخلص من المشاكل التي تصيب الجهاز الهضمي، وذلك لأنه يساعد على التخلص من السموم والفضلات التي توجد في الجهاز الهضمي. أما بالنسبة للمرأة الحامل، فيحتوي الشعير المغلي على كمية هائلة من الفيتامينات والمعادن التي تهتم بصحتها، كما أنه غني بحمض الفوليك لحماية صحتها وصحة جنينها. بالإضافة إلى أنه يحتوي على الحديد والمغنيسيوم اللذين يعملان على تقوية صحة المرأة الحامل، ومد الجنين بالمعادن اللازمة لنموه. إن مشروب الشعير المغلي يساعد على تخفيض الوزن، وهذا لأنه يحتوي على القليل من السعرات الحرارية، كما أنه يحتوي على كمية من الألياف التي يتم هضمها على نحو جيد في المعدة، مما يساعد على الشعور بالشبع. يُنصح بتناول الشعير المغلي بين الوجبات الغذائية على مدار اليوم لإنقاص الوزن سريعاً. لا شك أن شرب الشعير المغلي على الريق يساعد على إدرار

فوائد الشعير المغلي لصحة الكلى ومكافحة الأمراض؛ بداية تقول الدكتورة سينتيا الحاج "الشعير يعتبر أحد أنواع الحبوب الغذائية والغنية بالألياف، ومن الممكن الاستفادة منه بطرق مختلفة سواء عبر تناول الحبوب أو شرب منقوعها.

وسواء كان الشخص من محبي شاي الشعير الذي يُصنع من حبوب الشعير المحمصة، أو من محبي ماء الشعير الذي يُصنع من حبوب الشعير النيئة. علماً أنّ الشعير من الحبوب الكاملة، وهو غني بالعديد من الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين B، الحديد، الكالسيوم، المغنيسيوم كما أنه غني بالبروتين والأحماض الأمينية والألياف الغذائية أيضاً. يعتبر الشعير المغلي مهم جداً لصحة الكلى، لأنه يساعد على التخلص من السموم التي توجد فيها وفي المثانة أيضاً، ويساعد على تفتيت حصوات الكلى؛ كما أنه مهم جداً لعلاج الالتهابات التي تصيب المثانة والتهابات الجهاز البولي أيضاً، ولهذا ينصح بتناوله بشكل يومي للتخلص من هذه الالتهابات.

يحتوي الشعير المغلي على الفيتامينات والمعادن المختلفة التي تساعد على الوقاية من الأمراض السرطانية، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة المختلفة التي تعمل على الحماية من الإصابة بالخلايا السرطانية بالجسم؛



**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
٢١١/٢٠٢٠/٥١٨ تنفيذ عقاري

الى المنفذ ضد/١- شوزاد اسماعيل لدم اسماعيل مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/نور بنك (مساهمة عامة) بنك نور الاسلامي ش.م.ع - سابقا، قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٩٢٢٩,٨٤) درهم قيمة الاقساط والدفعات اليجار المستحقة والغير مسددة وتسليمها الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ٢- بفسخ اتفاقية اليجار المنتهية بالتملك الخاصة بالوحدة رقم ١٢٢٠ بيرج سكاى كورس - برج بي دبي لاند محل الاتاعي وتعديلاتها وعلاقتها والزام المثل على تسليم العقار موضوع الاتفاقية الموصوفة بالذمة خالية من الشواغل ورد حيازتها للمدعي والغاء شارة الضيد العقاري (حق الاجارة) الواردة في سند ملكيتها وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
٢١١/٢٠٢٠/٥٦٥ تنفيذ عقاري

الى المنفذ ضد/١- زليلبر ديتونج دوناسيمتو مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/نور بنك (مساهمة عامة) بنك نور الاسلامي ش.م.ع - سابقا، قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٧٠٩٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
٢١١/٢٠٢٠/٤٥٩ تنفيذ عقاري

الى المنفذ ضد/١- أشرف حسين سبحان حسين مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/نور بنك (مساهمة عامة) بنك نور الاسلامي ش.م.ع - سابقا، قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٧٩٣٨٢,١٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
٢١١/٢٠٢٠/٥٤٠ تنفيذ عقاري

الى المنفذ ضد/١- مهدي جعفر رضاني مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/نور بنك (مساهمة عامة) بنك نور الاسلامي ش.م.ع - سابقا، قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٥٤٨٦٩٠,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
١٧٦/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المنفذ ضد/١- زيتيل مارييجوي كاستور ويوان ٢- بياكا ريجيني دي سيلفا  
بما ان الطالب التنفيذ/جولدن وينس للتجارة العامة ش.ذ.م.م  
ويتملحه/احمد علي محمد منصورى الزويدي  
نعلنكم بانته تم جرد ما سبق حجزه لصالحكم في المرفق رقم ٢٠١٨/٤٩٢٩ تنفيذ عمالي واشراك الحجز المائل في الحجز السابق وفاء للمبلغ الطالب به في التنفيذ اعلاه وذلك للتم بما جاء به وفناء منقوله قانونا.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
٤٤/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المنفذ ضد/١- احمد سليمان عمرة بن سليمان  
مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/سميد خميس علي عبد الله الكعبي  
قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣٣٩٢,٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة  
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
١٩٠/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المنفذ ضد/١- باور ماجيك للامال الكهربائية ش.ذ.م.م  
مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/عيد كل لنقل الركاب بالحافلات المؤجرة ش.ذ.م.م  
قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٩٤٨٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة  
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**  
٢١١/٢٠٢٠/٤٩٢ تنفيذ عقاري

الى المنفذ ضد/١- سويت ناند كيشور راتان مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/نور بنك (مساهمة عامة) بنك نور الاسلامي ش.م.ع - سابقا، قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٤٢٨/٢٠١٩ عقاري كلي، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤٦١٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التمييز**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
٤٧/٢٠٢١/٤٥٨ طعن عقاري

موضوع الطعن : قبول الطعن شكلا وموضوعا ونقض الحكم المعلنون فيه ووقف تنفيذ وحالة الدعوى الى محكمة الاستئناف لنتورها من جديد بهيئة معارفة والزام اطعون ضده الرسوم والصاريف والاعتاب  
طالب الإعلان /١- فالديس تراكومس - صفته بالقضية : طاعن  
ويتملحه/يوسف محمد حسن محمد البحر - صفته بالقضية : وكيل  
الطوب إعلانها : ١- مجموعة ٢٢ ش.ذ.م.م ٢- مجموعة ٢٢ العقارية المحدودة - صفتها بالقضية : مطعون ضدهما - مجهولي محل الإقامة  
موضوع الإعلان : نعلنكم بان الطاعن اقام عليكم الطعن المذكور اعلاه ويتوجب عليكم الحضور الى محكمة التمييز وذلك لرد على صحيفة الطعن المقدمة ضدكم.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة الاستئناف**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
في الدعوى رقم ٢١٥/٢٠٢٠/٢١٥ استئناف عمالي

موضوع الدعوى : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٦٤/٢٠١٩ عمالي كلي  
والرسوم والصاريف والاعتاب  
طالب الإعلان : عمران خان انور حسين خان - صفته بالقضية : مستأنف  
الطوب إعلانها : ١- انسايتس باراديا م.ذ.م.س - صفته بالقضية : مستأنف ضده.  
موضوع الإعلان :  
وقدمها (١٥٨١١) درهم تذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والصاريف  
رقم الشكوى: MB20881607AE. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٢/٢٤ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يتضني حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
في الدعوى رقم ١٣٨٦/٢٠٢٠/١٢ عمالي جزئي

موضوع الدعوى : المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٥٨١١) درهم تذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠) درهم والرسوم والصاريف رقم الشكوى: MB20881607AE  
طالب الإعلان /١- اميمه عبدالرحمن محمد عبدالله - صفته بالقضية : مدعي  
الطوب إعلانها : ١- اي او في للتطوير الاعلامي - صفته بالقضية : مدعي عليه  
موضوع الإعلان :  
وقدمها (١٥٨١١) درهم اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية  
رقم الشكوى: MB20881607AE. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٢/٢٤ الساعة ١٠:٠٠ ص من قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملككم قانونيا وعليكم بتقديم ما لديكم من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
٩١٦٢/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المنفذ ضد/١- سمير ميخائيل بدرو - مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/نور اسلام نقل الركاب بالحافلات المؤجرة ش.ذ.م.م  
ويتملحه/زايد سعيد راشد سعيد الشحي  
قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٩٩١٧٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة  
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
٥٦٥٩/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٨١٠/٢٠١٩ تجاري كلي بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٥٣٢٥٠,٠) درهم شاملا للرسوم والصاريف  
طالب الإعلان : بنك دبي الاسلامي - صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
الطوب إعلانها : ١- راجي العاللية ش.ذ.م.م ٢- ركيش ديوان ام اس ديوان ٣- ارجون ديوان - صفتهم بالقضية : منفذ ضدهم - مجهولي محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٧٠٨٢٣,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
في الدعوى رقم ٨٧٨٠/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٢٣٧٤ أمر أداء بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤٨٨٢٩,٩) درهم شاملا للرسوم والصاريف  
طالب الإعلان : فخر الدين جابر حسين - صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
الطوب إعلانها : ١- عبد السلام اهلي للحداة واللحام ش.ذ.م.م ٢- شيخ محمد اسلم محمد عباس - صفتهما بالقضية : منفذ ضدهما - مجهولي محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٨٨٢٩,٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
في الدعوى رقم ٢٧٥٦/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١١٣٢/٢٠٢٠ أمر أداء بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٣٨٤٣,٢٩) درهم شاملا للرسوم والصاريف  
طالب الإعلان : اكسيد برينيم لخلخت الجافة الجاهزة مملوكة لاكسيد الصناعية م.ذ.م.م - شركة النسخ الواحد م.ذ.م.م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
الطوب إعلانها : ١- جولدن ليمنتس للخدمات الفنية ش.ذ.م.م - صفته بالقضية : منفذ ضدهم - مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣٣٨٤٣,٢٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
في الدعوى رقم ٧٦٤٦/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع الدعوى : بصدد تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٢٥٨٧ أمر أداء بعد أن اصبح الحكم قابلا للتنفيذ الجزري  
طالب الإعلان : شركة دبي بلاستر دراى مكنس م.ذ.م.م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
الطوب إعلانها : ١- كسة للؤلؤ للخدمات الفنية ش.ذ.م.م ٢- محمد طارق شيلدار شيلدار شاندر اكانت - صفتهما بالقضية : منفذ ضدهما - مجهولي محل الإقامة  
موضوع الإعلان :  
قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٦٤٩١٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
في الدعوى رقم ١٨/٢٠٢١/٦٤ عقاري جزئي

موضوع الدعوى : فسخ اتفاقية البيع والشراء والزام المدعي عليها بان يؤدي للمدعي مبلغ (٥٠٠,٨٥) درهم والفاصلة القانونية بواقع ١٢ من تاريخ المطالبة في ديسمبر ٢٠١٦ وحتى السداد التام والزام المدعي عليها بدفع الفاتحة الأخيرة حسب الاتفاقية والباقي مبلغ (١٠٠,١٤) درهم والزام المدعي عليها بتسليم جابر للرسوم بواقع (١٧٠,٠٠) درهم  
طالب الإعلان /١- محمد السيد حامد عمران - صفته بالقضية : مدعي  
الطوب إعلانها : ١- نسيما جوليان للتطوير العقاري ش.ذ.م.م - صفته بالقضية : مدعي عليه مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها فسخ اتفاقية البيع والشراء والزام المدعي عليها بان يؤدي للمدعي مبلغ (٥٠٠,٨٥) درهم والفاصلة القانونية بواقع ١٢ من تاريخ المطالبة في ديسمبر ٢٠١٦ وحتى السداد التام والزام المدعي عليها بدفع الفاتحة الأخيرة حسب الاتفاقية والباقي مبلغ (١٠٠,١٤) درهم والزام المدعي عليها بتسليم جابر للرسوم بواقع (١٧٠,٠٠) درهم وحديث لها جلسة يوم الاربعا الموافق ٢٠٢١/٢/٢٤ الساعة ٨:٣٠ ص من قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملككم قانونيا وعليكم بتقديم ما لديكم من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
في التنفيذ رقم ٢٨٥/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ القرار الصادر في الدعوى رقم ٢٣٢٥/٢٠٢٠ أمر أداء بعد الاطلاع على الاوراق امرت المحكمة في مادة تجارية اولا وبالغناء العنصر التجاري بترسيم الطرفين - ثانيا بالزام المدعي عليها شركة غلامي للتجارة العامة م.ذ.م.م بان تؤدي للمدعية العزال لتجارة النيزل ش.ذ.م.م مبلغ (٢٢٢١٥,٣٥) درهم والنفوائد القانونية بواقع ٩ سنواتا من تاريخ الاستحقاق في: ٢٠١٩/١١/١٥ وحتى السداد التام والرسوم والصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل اعباء الحماة ورفضت ما عدا  
طالب الإعلان : العزال لتجارة النيزل ش.ذ.م.م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
ويتملحه صلاح حسن محمد مياشي - صفته بالقضية : وكيل  
الطوب إعلانها : ١- شركة غلامي للتجارة العامة م.ذ.م.م - صفته بالقضية : منفذ ضده  
موضوع الإعلان :  
وقدمها (١٧٣٧٥,٤٥) درهم والفاصلة القانونية بواقع ٩ سنواتا من ٢٠٢٠/٨/٥ وحتى تمام السداد والزمتها بالصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل اعباء الحماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما  
بمناية الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
في الدعوى رقم ٣٦١/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٣٧٠٥ أمر أداء بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٧٠٥٠) درهم شاملا للرسوم والصاريف  
طالب الإعلان : ديل لوتري ميدال ايست لتجارة العامة ش.ذ.م.م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
الطوب إعلانها : ١- النصر الاهلية للتجارة العامة ش.ذ.م.م ٢- محمد مصطفى محمد القناوي - صفتهما بالقضية : منفذ ضدهما - مجهولي محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣٧٠٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
في التنفيذ رقم ٩١٧٧/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/١٩٩٤ أمر أداء جزئي بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤٣٣٧٢,٠٤) درهم شاملا للرسوم والصاريف  
طالب الإعلان : بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع - صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
ويتملحه/عبدالحكيم حبيب منصور بن حرز - صفته بالقضية : وكيل  
الطوب إعلانها : ١- طارق عبدالرحمن مبارك بلال - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٣٣٧٢,٠٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان بالنشر**  
في الدعوى رقم ٣٧١/٢٠٢١/٦٠ امر اداء

موضوع الدعوى : المطالبة بصادرات الامر بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ (١٠٠,٠٠٠,٠٠٠) درهم والفاصلة القانونية ٩ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والرسوم والصاريف  
طالب الإعلان : محمد رفيق لثقل بالاشاحنات الثقيلة ش.ذ.م.م - صفته بالقضية : مدعي  
الطوب إعلانها : ١- نسيب عباس سروار غلام مالك - صفته بالقضية : مدعي عليه مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : طلب استصدار امر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢١/١/١٤ بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ (١٠٠,٠٠٠,٠٠٠) درهم مائة الف درهم والفاصلة القانونية بواقع ٩ سنواتا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام والرسوم والصاريف ورفضت طلب النفاذ المجل ، ولكم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان حكم بالنشر**  
في الدعوى رقم ٣٣٢٠/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى محكمة دبي ١- شركة الترانسبوسال ليجر استفتت ش.ذ.م.م - مجهول محل الإقامة  
بما ان محكوم له : الخليلج للخدمات البحرية ش.ذ.م.م  
ويتملحه ريميا عبداحكيم الجرشى  
نعلنكم بان الخليلج حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠٢١/٢/٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ المحكوم له : شركة غلامي للتجارة العامة م.ذ.م.م  
بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ (١٧٣٧٥,٤٥) درهم والفاصلة القانونية بواقع ٩ سنواتا من ٢٠٢٠/٨/٥ وحتى تمام السداد والزمتها بالصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل اعباء الحماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما  
بمناية الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان حكم بالنشر**  
في الدعوى رقم ٤٦٦/٢٠٢٠/١٨ عقاري جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى محكوم عليه ١- غازي فيصل عبدالعزير التام ٢- انيل ماثيو ٣- محمد علي صالح الشياء ٤- ديپولوير لمعارفات م.ذ.م.م ٥- فيناياك رامانا رامانا شانديا شيتي شيتي ٦- املاك للتسويق ش.م.ع ٧- حميد حبيب اله عبادي كجاتي ٨- علي حسين صالح النوري - مجهولي محل الإقامة  
بما ان محكوم له : ميلاري جالس  
ويتملحه خالد محمد احمد منها السعودي  
نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٩ في الدعوى المذكورة اعلاه حكمت المحكمة بحضور المدعي عليهم الاول والثامن والتاسع والحادي عشر وبمناية الحضورى للباقيين باستحقاق المدعية وللحدين رقمي ١٥٣٢ و ١٦٠١ من مشور نعماني ارتد اوفيسيين في منطقة الخليلج التجاري في دبي وبإلغاء وقف الحجز الواقع عليها وبالزام المدعي عليهم بالتضامن والرسوم والصاريف ومقابل اعباء الحماة. حكما بمناية الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية التجارية**

العدد ١٣١٦٤ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٤  
**اعلان حكم بالنشر**  
في الدعوى رقم ٥٤٤/٢٠٢٠/١١ مدني جزئي

موضوع الدعوى : للمحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠٢٠/١١/١٦ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح مالك أسيا للنقل العام ش.ذ.م.م وبمنايتها مدبرها محمد ارشد بن محمد بالزام المدعي عليهم بالتضامن بان يؤدي للمدعية مبلغ ومقابل (١٦٠,٠٠٠) درهم والفاصلة بواقع ٩ من تاريخ صدور الحكم فائتيا مع الازامهم بالرسوم والصرافات ومبلغ خمسمائة درهم مقابل اعباء الحماة. حكما بمناية الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

**رئيس القسم**





في تمام العاشرة مساءً عبر قناتي «بينونة» و «الإمارات»

## ثاني حلقات البث المباشر من برنامج «المنكوس» تنطلق مساء اليوم

بين الجيل القديم، وجيل الشباب بتعريفهم بالمنكوس، وأحانه، وفنون أدائه، وأبرز رموزه محلياً وخليجياً، والحفاظ على التراث الثقافي، وتسجيله مخصصة ثقافية ثابتة ينطلق نحو العالمية من خلال التعريف به وأساليب أدائه، وأبرز وجوه هذا الفن الخليجي الأصيل.

منهم للمحطة القادمة من المسابقة من خلال تصويت المشاهدين لهم عبر موقع برنامج المنكوس (www.almankous.ae) أو التطبيق الخاص به. يذكر أن برنامج المنكوس يهدف إلى إعادة إحياء لحن المنكوس الأصيل، ومد جسور التواصل

أسفرت عن تأهل محمد آل عامر بـ 48 درجة، وسعود بن سالم آل طينان بـ 47 درجة، أما بقية المتسابقين وهم (صالح حسين الهمامي، خليفة بن عمر المنصوري، خلف بخيت آل فضيل، علي أحمد العقيلي)، فينتظرون دعم وتصويت المشاهدين لهم على مدار أسبوع، لتأهل اثنان

والتراثية في أبوظبي، وذلك من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي وعبر قناتي «الإمارات» و «بينونة». وسيجتمع في الحلقة ستة نجوم ليقدموا روائعهم أمام أعضاء لجنة التحكيم التي تضم كل من: الشاعر محمد بن مشيط المري من الإمارات،

•• أبوظبي-الفجر:

تنطلق في تمام العاشرة مساء اليوم الأحد 14 فبراير 2021، ثاني حلقات البث المباشر من برنامج «المنكوس» بموسمه الثاني، الذي تنتجه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية

مشاهدات الروسي ديمتري بلياكوف في «إكسبوجر 2021»

## «على هوامش أوروبا» .. المدينة التي أكلتها الحرب

التصوير الصحفية، إذ أنه أشبه برواية مصوّرة من الأدب الروسي، نسجها المصور بعناية فائقة، حيث يفتح الباب أمام الزوّار للتعرف على الحالة التي عايشتها المدينة، فيطوف بين بقايا أبنيتها وشوارعها وكنائسها تارة، وبين صور السكان والجنود والقتلى تارة أخرى، يرصد تفاصيل الحرب وضرواتها بأدق التفاصيل، تاركاً مشهداً صامتاً عن منطقة لم تهدأ الحروب على أرضها يوماً.

تفاصيل ويوميات الحرب التي اندلعت في ابريل من العام 2014 بين السلطات المركزية في أوكرانيا وجمهورية دونيتسك ولغاسك الملننتين من طرف واحد في المنطقة وخلفت نحو 13 ألف قتيل.

دونباس، مسرح الحرب، هي الموضوع الرئيسي للمعرض، فهنا يمكن للزائر أن يتعرف على منازل مدمرة، ومقتنيات معثرة، شوارع لم يعد لها أرضفة، وجوه يعلوها غبار الحرب، والتلج يغطي مساحات واسعة من المدينة التي لم يكن يعلم ذلك الجندي الجالس في ثكنة عسكرية بأن الحرب ستنتهي كل شيء فيها عما قيل.

دونباس إقليم ضائع

عمل بيليياكوف أحد أبرز الصوريين الروس المتخصصين في تغطية مناطق الصراع، على توثيق الأحداث الدامية التي وقعت في الإقليم أو ما يطلق عليه أيضاً -حوض دونيتس- خامس أكبر مدن أوكرانيا، فما أن تدخل قاعة العرض، حتى تشعر ببرودة الأجواء، فالمعرض ينقل تفاصيل المدينة بدقة، فيشعر الزائر بالدرجات المتوية تحت الصفر، ويشاهد الوجوه التي ارضقتها المعارك، وشظايا الرصاص وهي تلمع في الأفق، يلحح خودة معلقة على مشجب، ورمصاص كثيف يغطي الأرض المكسوة بالتلج، وسرعان ما يلفت انتباه الزائر الصمت المطبق على ملامح الجثث، وعيون الناس المرهقة، وينادق الجنود، ومطارق عمال المناجم الباحثين عن فحم حجري.

وجوه ورمصاص ومدينة

ويرصد المعرض المؤلف من نحو 35 صورة، بشكل بصري متجاوزاً فكرته التقليدية معارض



•• الشارقة-الفجر:

يرصد المصور الروسي ديمتري بيليياكوف المشارك في الدورة الخامسة من المهرجان الدولي للتصوير «إكسبوجر»، وعبر معرضه الفوتوغرافي «على هوامش أوروبا 2014-2019»

### سامي العليبي يكشف أسرار تصوير

النجوم والكواكب في «إكسبوجر 2021»

•• الشارقة-الفجر:

أوضح المصور السوري سامي العليبي، خلال تقديمه لجلسه مهمة بعنوان «رحلة عبر المكان والزمان»، عُقدت ضمن فعاليات النسخة الخامسة من المهرجان الدولي للتصوير «إكسبوجر» الذي اختتم فعالياته أمس السبت في إكسبو الشارقة، أن التصوير الفلكي والليبي يتطلب توفير مجموعة من المعدات الخاصة والمتطورة، الأمر الذي يجعله من أكثر أنواع التصوير صعوبة، وبين أنه يتوجب على المصور دائماً البحث عن المكان والتوقيت المناسبين ليتمكن من الحصول على الصورة التي يطمح إليها.

وقال العليبي الذي قدم خلال جلسته مجموعة من التصانيع وكشف عن العديد من أسرار التصوير: «أقيم في الإمارات منذ أكثر من عقدين، جيت خلال هذه الفترة معظم صحاري ومناطق الإمارات، واستطعت التقاط مشاهد مختلفة للنجوم والسما في أوقات متعددة، اكتشفت معها أنه كلما توغلت أكثر في الصحراء والمناطق الجبلية بالإمارات، كلما زادت فرصة اكتشاف مناظر جديدة وساحرة». مستعرضاً في الوقت نفسه زيارته المتعددة إلى وادي شوكة ومنطقة مليحة بالشارقة وغيرها من المناطق التابعة للدولة.

وقال العليبي الذي تخصص في تصوير درب التبانة والنجوم والكواكب ومساراتها في السماء: «في كل مرة كنت أذهب فيها إلى المناطق الصحراوية والجبلية في الإمارات كنت أعيده اكتشاف ذاتي، وأشعر بأنني أعيش في موطني الحقيقي، مضيئاً أن الإمارات تمتاز بأرض فريدة من نوعها، كما تمتاز بتنوع تضاريسها». وفي إطار حديثه عن مهارات التصوير، أكد العليبي أنه يتوجب على المصور دائماً ومن أجل الحصول على الصورة التي يطمح إليها، أن يبحث عن المكان والتوقيت المناسبين. وقال: «على مدار سنوات، استطعت تطوير مهاراتي، حيث وجدت عبر الإنترنت مورداً حافلاً بالمعرفة، يمكن للمصور من خلال بعض المواقع اكتشاف ما يقوم به زملاء المهنة، ومن خلال ذلك التعرف على ما تريد، وتابع: «عندما بدأت بالانتقال من المجال الواسع للتصوير، نحو التخصص، بدأت باكتشاف وتعلم أسرار جديدة في التصوير، وكلما تعمقت أكثر زادت معرفتي في هذا العالم، وهو ما مكنتني من التقاط مجموعة من الصور المميزة لدرب التبانة، مشيراً إلى أن التصوير الفلكي والليبي يعد من أكثر أنواع التصوير تحدياً. وأضاف: «هذا النوع يتطلب الحصول على معدات خاصة ومتطورة، وكاميرات احترافية وسريعة، وأجهزة تحكم بغالق الكاميرا والمدد الزمنية وسرعة الغالق، كما يتطلب أيضاً امتلاك أجهزة خاصة لتتبع النجوم والكواكب ومعرفة في قراءة الخرائط التي تبين مواقع النجوم». وأكد العليبي أنه على المصور أن يحاول دائماً الاستفادة من موقعه، وأن يقوم خلال التقاطه المشهد بتجربة زوايا مختلفة، لافتاً إلى أن ذلك من شأنه أن يساعده على التقاط الصورة الأفضل والأجمل، والتكاملة في عناصرها، إلى جانب أن ذلك يمنحه الفرصة لاختبار زوايا مختلفة.

وأشار إلى أنه يجب على المصور عدم الاكتفاء بكاميرا واحد فقط، لالتقاط حركة النجوم، وإنما عليه زيارة مناطق مختلفة.



## ندوة حول كتاب «مدينة الديد» في النادي الثقافي العربي

•• الشارقة-الفجر:

إلى صبر وأناة، وإلى تضحية من الباحث، وهذا ما ساعده في ذلك، لأنه بحث في تاريخ وتراث مدينته التي أحبها وعشق كل شيء فيها، وهي مدينة لها تاريخ عريق يمتد ثمان سنين، ويحتاج إلى توثيق.

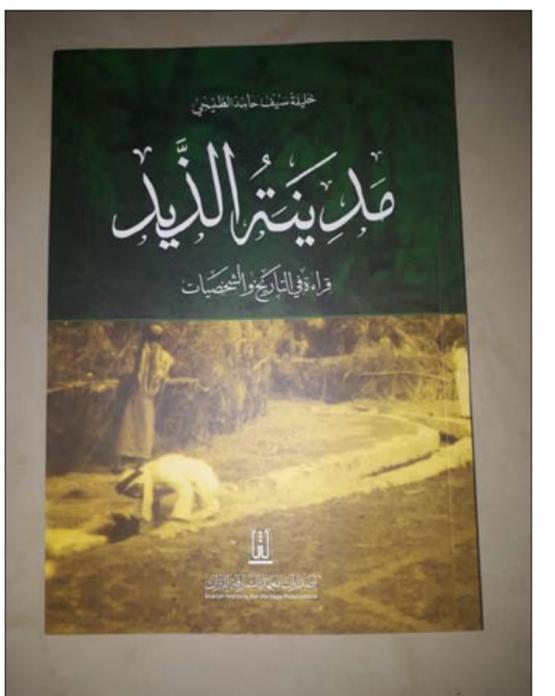
أما عن محتوى الكتاب، فقال الطنجي، إنه قسم الكتاب إلى قسمين، قسم متعلق بالموضوعات، وآخر متعلق بالشخصيات، ففي الموضوعات تناول تاريخ زراعة النخيل التي هي الأساس الذي نشأت عليه المدينة، فالديد هي واحة نخيل تقوم على «فلح» المياه المعروفة باسم «فلح الديد» أو «شريعة الديد»، وحكاية النخل فيها هي حكاية ناسها وأرضها، ومن الموضوعات التي تناولها أيضاً بدايات الزراعة الحديثة وتاريخ استخدام ماكينات الري في المدينة، وتناول أيضاً قصة التعليم الحديث التي بدأت قبل 56 عاماً مع إنشاء مدرسة الديد المشتركة، وكذلك تناول موضوع «الامن في المدينة» وظهور أول نقطة الشرطة في الديد قبل خمسين عاماً، وموضوع المساجد والأوقاف، وموضوع المواصلات، وموضوع الخدمات الصحية، وغير ذلك من الموضوعات التي كانت أساسية في انطلاق الديد تحول الحياة الحديثة.

نظم النادي الثقافي العربي في الشارقة مساء أمس الأول ندوة نقاشية حول كتاب «مدينة الديد: قراءة في التاريخ والشخصيات» للباحث خليفة سيف حامد الطنجي، الصادر عن معهد الشارقة للتراث عام 2020. وتحدث في الندوة كل من مؤلف الكتاب خليفة الطنجي، والدكتور مني أبو نعامة الباحث في التاريخ والتراث، والإعلامي محمدو لحبيب، وأدارها الصحفي مجتبي عبد الرحمن.

في تعريفه بالمؤلف قال مجتبي عبد الرحمن إن خليفة الطنجي هو دبلوماسي وباحث وكاتب مقالات إماراتي، له عدة كتب منها: «الموسوعة الإعلامية لجزرنا الثلاثة، واحد الديد 100 صورة وصورة، محطات من الإمارات، سلطان الثقافة ومصر الكنانة، قصة التعليم في الديد»، أما من ناحية الكتابة فهو يكتب مقالات في معظم الصحف الكبرى المحلية، وله مقال ثابت في مجلة «الوسطى» التي تصدرها دائرة الثقافة في الشارقة.

استهل خليفة الطنجي حديثه توجيه الشكر إلى معهد الشارقة للتراث الذي أصدر الكتاب، وقال إن الشارقة تعيش طفرة ثقافية كبيرة نابعة من حرص صاحب السمو حاكم الشارقة على النهضة بالثقافة لكونها العنصر الأساسي في تكوين وعي الإنسان وجعله يعي هويته ويتمسك بقيمه ويشارك في بناء وطنه، وانطلاقاً من هذه الرؤية تعمل مختلف المؤسسات في الشارقة بما فيها دائرة الثقافة ومعهد الشارقة للتراث على نشر الثقافة وتحرس بشكل خاص على نشر التراث وإتاحته للباحثين لدراسته، باعتباره جزءاً من هوية وتاريخ المجتمع.

وقال الطنجي إن كتاب «مدينة الديد، قراءة في التاريخ والشخصيات» هو جزء من موسوعة يعمل عليها، ويرجو أن يوفقه الله لإكمالها، وقد أنجز منها حتى الآن، إلى جانب كتابه الجديد، كتابين هما «الديد 100 صورة وصورة، ومحطات من الإمارات». وأما عن كتابه الجديد فقد أنفق سنتين في البحث في موضوعاته وجمع المعلومات عنها، حتى تمكن من تأليفه، مشيراً إلى أن البحث في التراث الذي لم يوثق بعد هو بحث مضمّن ومكثف ويحتاج



## منوعات

# الفعل

27

تتابع الفنانة هيدي كرم ردود الفعل على تجربتها الدرامية الجديدة في مسلسل (لؤلؤ) المعروف رهنأ على الشاشات. في هذا الحوار تتحدث كرم عن المسلسل ومشاريعها الجديدة، إضافة إلى تجربتها في التقديم التلفزيوني.. والمزيد من التفاصيل..

الصراعات النسائية دائماً ما تحظى بمتابعة من الجمهور

## هيدي كرم: انا محظوظة بالمشاركة في برنامج (راجل واثنين ستات)

هل تلتزمين عادة بالاسكربت المكتوب في البرنامج؟  
- طبيعة البرنامج تجعل هناك مساحة واسعة للارتجال لأن القضايا التي نناقشها تكون مرتبطة بمواقف حياتية، صحيح أن هناك خطوطاً عريضة تتفق حولها قبل بدء الحلقة لكن في النهاية هذه المناقشات يكون بها كثير من التفاصيل المتشعبة التي نحاول التطرق لها لتحقيق أكبر استفادة ممكنة من الحلقة.



التصرفات وتقبل لها.  
• البعض اعتبر أن الصراع جزء مما يحدث في الوسط الفني؟  
- المنافسة والصراعات موجودة في جميع المجالات وليست حكراً على الفن، فهي موجودة بين الصحف وموجودة بين الفضائيات وبين العاملين في نفس المهنة بأي مكان وليس حتى في الوطن العربي، فحسب، ومن ثم فنحن أمام تجربة ترصد صراعاً بأحد المجالات، والصراعات النسائية دائماً ما تحظى بمتابعة من الجمهور.  
• ثمة أخبار نشرت ساعدت على ربط ما يحدث في الوسط الفني بالعمل؟  
- نحن أمام عمل فني، مسلسل درامي لأحداث من خيال المؤلف بجميع تفاصيلها وليس لها علاقة بشخصية أحد، فالعمل يرصد قصة صعود فتاة وتحول حياتها البسيطة لنجمة كبيرة بفضل موهبتها الاستثنائية التي تنقلها لعالم آخر ونشاهد ما يحدث لها في العالم الجديد.  
• وبالنسبة لك، هل تعرضت لضغوط مماثلة؟  
- كما ذكرت لك الصراعات موجودة في جميع مجالات العمل، وبالتأكيد لا أعيش حياة وريدي حتى لا أجد نفسي في هذه الصراعات، لكن لا أعتبر نفسي تعرضت لصراعات بالمعنى المفهوم خلال مسيرتي، وعلاقتي جيدة بجميع زملائي.  
• ماذا عن مشاريعك الدرامية الجديدة؟  
- انتهيت من تصوير دوري في مسلسل (كواليس)، وهو من الأعمال التي تنتمي للدراما الاجتماعية ومن المقرر عرضه قريباً على إحدى المنصات الإلكترونية وأحداثه تدور حول سيدة أعمال لديها شركة دعائية وإعلان وتتسم بالحزم في التعامل سواء بحياتها الشخصية أو بحياتها العملية ونشاهد ما يحدث خلال التصوير.  
• ماذا عن مشاريعك لشهر رمضان؟  
- لدي مشروع مع الفنان بيومي فؤاد وهو مسلسل (عودة الأب الضال) وهو عمل كوميدى مليء بالتفاصيل، لكن لا أرتب في الحديث عنه حالياً، وسنبدأ التصوير قريباً نظراً لأن المشروع لا يزال قيد الكتابة لكن أراهن عليه بشكل كبير.  
• والسينما، هل لديك خطط جديدة فيها؟  
- سأطرح كضيفة شرف في فيلم (البعض لا يذهب للمأذون مرتين) مع كريم عبدالعزيز، وهو تجربة متميزة جداً، وسيعرض قريباً، وأتمنى أن أجد عملاً قوياً أعود من خلاله في الفترة المقبلة.  
• تواصلين تقديم برنامج (راجل واثنين ستات) كيف ترين هذه التجربة؟  
- سعيدة بالتجربة خاصة مع ردود الفعل المستمرة عليها سواء عبر المنصات الاجتماعية أو حتى من تعليقات الجمهور في الشارع، فالبرنامج خفيف ويطرح قضايا مهمة مرتبطة بالمرأة والرجل ويعرض نماذج وحكايات متنوعة لكي يستفيد منها المشاهد، وأعتبر نفسي محظوظة بالمشاركة في هذه التجربة.

• حديثنا عن شخصية داليا التي تقدمتها في مسلسل (لؤلؤ)؟  
- سعيدة برودود الفعل على المسلسل حتى الآن خصوصاً أن العمل حقق نسبة مشاهدة مرتفعة من الحلقات الأولى وترقيت رد الفعل على دوري لأن الشخصية مليئة بالتفاصيل التي شجعتني على خوض التجربة. وتفاعل الجمهور مع داليا أسعدني رغم طبيعتها الاستغلائية التي ظهرت تبعاً بشكل واضح.  
• كيف جاء ترشيحك للعمل؟  
- من خلال المخرج محمد سامي الذي تواصل معي أولاً، وتحدث معي عن المسلسل وتفاصيله ودوري، وبعد ذلك قرأت السيناريو وشعرت باستفزاز من الشخصية لتقدمها منذ قراءتها للمرة الأولى.  
• كيف تعاملت مع هذا الاستفزاز خلال التحضير؟  
- ثمة تحضيرات قبل التصوير في جلسات العمل، وكنت حريصة على التماس العذر لداليا في طريقة تفكيرها وتعاملها وغيرها من الأمور، لدرجة أن بعض المشاهد عندما أشاهدها مع عرض الحلقات لا اعرف كيف قمت بتصويرها والتعامل معها، وهو أمر يحسب للمخرج وكاتب السيناريو خاصة، بالتفاصيل التي تم الاهتمام بها في الكتابة ظهرت على الشاشة ليس في دوري فقط ولكن بأدوار جميع الممثلين مما زاد من مصداقية العمل وتفاعل الجمهور معه.  
• هل سبق أن تعاملت مع شخصيات تشبهها في الحياة؟  
- بنفس الصورة التي ظهرت عليها لم ألتق، لكن في المقابل هناك شخصيات كثيرة مشابهة أو تحمل بعض تفاصيل داليا سواء الساعية نحو جمع الأموال أو الانتهازية التي تسعى للحصول على أشياء ليست من حقها، أو حتى التي تتزوج طمعاً في أموال الرجل، وهذه النماذج نلاحظها في حياتنا وهي ليست حكراً على أحد أو مرتبطة بطبقة اجتماعية معينة، وبعض الناس يكون لديها تفسيرات لهذه



## إلهام شاهين تكشف كواليس (حنة مني)

كشفت الفنانة إلهام شاهين عن كواليس مسلسلها الجديد "حنة مني"، حيث نشرت صور أول مشاهدتها من العمل بعد تحضيرات دامت أكثر من شهر، ويحكى المسلسل عن قصة كفاخ سيدة في المجتمع. ولم يستقر صناع المسلسل على الاسم النهائي حتى الآن للعمل المكون من 6 حكايات منفصلة، ويعد المسلسل شراكة بين شركة "سينرجي" والمنتجة مها سليم. كتبت مسلسل "حنة مني" المؤلفة شهيرة سلام، ومن إخراج حسام علي، ويشارك في البطولة إلى جانب إلهام شاهين، كل من أحمد وفيق، ونهال عنبر، وإيناس كامل، وحنان سليمان، ومؤمن نور، ولبنى ونس، إضافة إلى مجموعة كبيرة من الشباب. ويضم المسلسل 6 حكايات، ستعرض 3 حكايات قبل شهر رمضان، ثم يعرض الـ 3 حكايات عقب شهر رمضان، ومن المقرر الإعلان عن باقي تفاصيل الحكايات خلال الفترة المقبلة، وتتكون كل حكاية من 5 حلقات، وتعود إلهام شاهين للدراما التلفزيونية بعد غياب دام لـ 4 سنوات، وكان آخر أعمالها التلفزيونية مسلسل "ليالي الحلمية" الجزء السادس.

## نيلاي كريم تجسد مارلين مونرو

شاركت النجمة نيلاي كريم، متابعيها وجمهورها، بعدة صور لها وهي بشكل جديد ومختلف، حيث نشرت عدة صور عبر الاستوري الشخصي بـ "إنستغرام"، وهي تجسد شخصية "cowboy" - رعاة البقر في أحدث ظهور لها وهي تحمل السلاح، إضافة إلى ظهورها على شكل الأيقونة العالمية مارلين مونرو. وسرعان ما حظي "اللوك" الجديد، الذي نشرته كريم عبر حسابها، بالكثير من التفاعل، حيث حرص عدد كبير من جمهورها ومتابعيها على مشاركة نفس الصور عبر حساباتهم الشخصية، ومشاركتها بها، لتعاود نشرها عبر الاستوري الشخصي بها.  
وتجسد نيلاي دور فتاة شبيهة تعيش بمنطقة روض الضرع في شبرا، ومتروجة من الفنان محمد فراج، وأصبحت تملك الكثير من المال خلال أحداث مسلسلها الجديد "ضد الكسر"، وتدعى "سلمى"، وشقيقتها تارا عماد، ويحاول مصطفى درويش أن يبتزها بالأسرار التي يعلمها عنها، لكي يتزوج شقيقتها.  
والمقرر أن يعرض المسلسل في شهر رمضان المقبل.



نيلاي كريم شاركت في دراما رمضان الماضي من خلال مسلسل بـ 100 وح، مع أسر ياسين، إسلام إبراهيم، شريف الدسوقي، دنيا ماهر، مصطفى درويش، علا رشدي، حنان يوسف، سلوى محمد علي، سارة التونسي، ولؤي عمران، وتأييف عمرو السدالي وأحمد والنس، وإخراج كاملة أبوذكري.

## علامات تكشف نقص الحديد في الجسم عند النساء



الجسم بالأم في الرأس وصداع، ولكن ذلك ليس شائعاً كالأعراض السابقة الذكر؛ كما أنه وإذا حدث فإنه عادة ما يترافق مع الدوار أو الدوخة. - دقات قلب سريعة؛ إن دقات القلب السريعة وخفقان القلب بسرعة من أبرز أعراض نقص الحديد في الجسم وفقر الدم، فقد يتسبب نقص الهيموجلوبين بنقص الأكسجين. - انقطاع النفس؛ عندما تنخفض مستويات الهيموجلوبين الناقل للأكسجين في أنحاء الجسم، فإن هذا يعني أن أنسجة جسمك وعضلاته لا تحصل على الكمية الكافية من الأكسجين اللازم للقيام بالأنشطة، حتى الخفيفة منها؛ مما يؤدي إلى الشعور بالتعب وانقطاع النفس عند المشي أو القيام أي نشاط.

مرحلة الطفولة المبكرة والمراهقة والحمل، ولكن يمكن أن يحدث في مراحل أخرى أيضاً من الحياة. ويمكن أن يتسبب نقص الحديد لدى النساء الحوامل في فقر الدم وانخفاض وزن المواليد وقصر فترة الحمل. - الشعور بالتعب الشديد إذا كنت تعانين من التعب الشديد، المترافق مع سوء المزاج والشعور بالضعف العام والإرهاق، ناهيك عن الصعوبة في التركيز ونقص في الإنتاجية، فانتِ ربما تعانين من نقص في كمية الحديد بالدم. - شحوب البشرة؛ يعتبر لون البشرة الشاحب، خصوصاً في المنطقة الداخلية من الجفن السفلي، أحد أبرز أعراض نقص الحديد؛ فانتِهي إن كنت تعانين من هذه المشكلة وبادري إلى استشارة طبيبك. - الدوار والصداع؛ يمكن أن يتسبب نقص الحديد في

الحديد عنصر أساسي له وظائف هامة مثل نقل الأكسجين وتوليف الحمض النووي واستقلاب العضلات. ونقص الحديد هو السبب الرئيسي لفقر الدم، وهو أكثر أوجه النقص التغذوي انتشاراً في جميع أنحاء العالم، بحسب منظمة الصحة العالمية، إذ يؤثر على 33 في المائة من النساء غير الحوامل، و40 في المائة من النساء الحوامل، و42 في المائة من الأطفال في جميع أنحاء العالم. ولنقص الحديد آثار سلبية أيضاً على البالغين، تشمل الإرهاق وضعف الأداء البدني وانخفاض إنتاجية العمل، فضلاً عن تأثيره على الأنشطة الاجتماعية. ويحدث نقص الحديد أساساً عندما تزداد احتياجات الجسم من الحديد خلال فترات النمو السريع، كما في

## فوائد عشبة لسان الثور خارقة من دون شك!

عشبة لسان الثور حولية Borago officinalis، تحتوي على مجموعة من الزيوت العطرية، والمواد اللعابية والعضوية، إضافة للأحماض العضوية ومجموعة من الفيتامينات، ونتيجة لهذه المواد تعتبر مفيدة جداً للصحة.

تعرفوا إلى فوائد عشبة لسان الثور في السطور الآتية:

أثبت العديد من الأبحاث فائدة عشبة لسان الثور في التخلص من الالتهابات المختلفة التي تصيب الجلد، كما يُمكن الاستفادة من زيت هذه العشبة المتوفر على شكل كبسولات تُباع في الصيدليات والمحلات التي تبيع المكملات الغذائية. وكذلك استخدام أوراقها الطازجة من خلال إضافتها للسلطة، وقد وصفها أحد المتخصصين بالأعشاب بقوله: "الشراب الصنوع من الأزهار يريح القلب ويبعد السوداوية ويهدئ الجنون والمهتاج".

### فوائد عشبة لسان الثور في تخفيف حدة الالتهابات

تحتوي عشبة لسان الثور على عناصر مضادة للالتهابات؛ فهي تقي من تلف الخلايا التأكسدي الذي يؤدي إلى الالتهابات، وخصوصاً التهابات الجهاز البولي، والمفاصل. إضافة للالتهابات القلبية التي تكون مصحوبة بالتورمات.

### فوائد عشبة لسان الثور للصحة الجلدية

يحتوي زيت عشبة لسان الثور على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي يمكنها الحفاظ على سلامة وصحة الجلد ومحاربة علامات التقدم بالسن؛ كما يمكنها علاج الأكزيما، حيث يكفي هنا تناول قرص مكون من زيت لسان الثور بمعدل خمسمائة مليغرام.

### فوائد عشبة لسان الثور في تخفيف أعراض الربو

يفضل الخصائص المضادة للالتهاب، تساهم عشبة لسان الثور في التخفيف من أعراض الربو ومن النوبات، عبر التخفيف من حدة الالتهاب.

### فوائد عشبة لسان الثور في محاربة العديد من الأمراض

تساعد عشبة لسان الثور في محاربة العديد من الأمراض، ولعل أبرزها: مرض السكري عبر تنظيم مستوى السكر في الدم، والحصبة، والكولسترول في الدم.

### فوائد عشبة لسان الثور في محاربة الشعور بالكآبة

تُحارب عشبة لسان الثور الخارقة الكثير من الاضطرابات النفسية والصحية كالآكتئاب والشعور بالحزن. وتُبعث على الشعور بالراحة والبهجة والسعادة، من خلال خلطه مع الماء القليل من عصير الكرن، وجلي الخليط جيداً وتناوله مباشرة قبل التوجه إلى النوم. نصيحة اختصاصية: زيت لسان الثور يُعرف أيضاً باسم الحمحم، وقد أثبتت الأبحاث المختلفة أن له تأثيراً كبيراً في علاج الكثير من المشاكل الصحية وأبرزها الالتهابات التي تؤدي إلى العديد من الأمراض في الجسم، لذلك ننصحك بالحصول عليه بشراء كبسولات لسان الثور من الصيدلية، حيث يُؤخذ بمعدل خمسمائة مليغرام كل يوم.



طيور النحام تتجمع أثناء إطعامها في بحيرة ماجادي، كينيا. رويترز

## قرأت لك

### الفول السوداني



أكد خبراء تغذية أن الفول السوداني يحتوي على فوائد صحية رائعة تعود على القلب والدماغ وكل أجزاء الجسم من هذا الطعام، هذا بالإضافة لكونه مصدراً للطاقة. وتعود فوائد السوداني للجسم سواء كنت تأكل السوداني كوجبة خفيفة أو تتناول زبدة الفول السوداني على الإفطار مع الخبز أو شرائح التفاح. ومن أبرز الفوائد الصحية للسوداني:

- يحتوي السوداني على دهون ومكونات نباتية تحارب سرطان المعدة، وتمنع نموه.
- يقلل الكولسترول الجيد الذي يحتويه السوداني من الكولسترول الضار في الجسم ويطرده.
- يوفر السوداني مضادات للأكسدة تمنع انسداد الشرايين والجلطة.
- أكل السوداني مفيد للوقاية من السكري، لأنه لا يرفع نسبة السكر بالدم بسرعة، ويعزز الإحساس بالشبع.
- يحتوي السوداني على مادة تزيد إنتاج الجسم لهرمون السيروتونين الذي يخفف الآكتئاب.

## سؤال وجواب

- ما هو أقوى أنواع الحجارة؟  
الأناس.
- ما الدولة التي تعتبر شبه جزيرة داخل شبه جزيرة قطر.  
قطر.
- ما الدولة التي تتكون من عدة جزر على شكل الهلال؟  
جزر القمر.
- أي السور التي ذكر فيها البعوض؟  
سورة البقرة.
- ما هي أول العملات الإسلامية؟  
الدينار الذهبي.
- أي الحيوانات يمكن أن يُصاب بالحصبة؟  
القرود.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفاً على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقتيت الحصى في المائة هم الأطباء العرب

## قصة خداع جحا

تمنى شيخ التجار ان يرى احدا يستطع ان يضحك على جحا وافضى بأمنيته هذه إلى حسان احد اصدقائه فقال حسان حسنا ومن يفعل ذلك فقال شيخ التجار له عندي مائة دينار...ذهب حسان إلى السوق ويحت من جحا حتى وجده وعند ذلك قال له احمد الله اني وجدتك ايها الظالم السارق ثم رفع يده وصفع جحا صفعه قوية وهو يقول الان انا اصنعك يا مسعود أما المرة القادمة فسأقتلك.. فقال جحا: انا لست مسعودا يا رجل انا جحا ومن هنا لا يعرفني؟ فقال الرجل اسف اسف اعتقدت انك مسعود ثم مشى إلى شيخ التجار فذهب خلفه وعند الباب سمع ضحكاتهم معا فعرف انهم ضحكوا عليه . في المساء تنكر جحا جيدا وذهب لبيت حسان وطلب مقابلته ثم دخل عليه قلقا وقال: يا سيد حسان ان شيخ التجار يقول لك ارسل اليه 005 دينار وقال في الحال اسرع فهناك مشكلة ويقول لك العلامة هي ما حدث بينكم صباحا وما فعلته في جحا. فصدقه حسان واسرع واخرج 500 دينار وقال هل اتى معك؟ فقال: لا... انه واقع في مشكلة ويخاف ان تأخذك الشرطة معه. ذهب حسان صباحا وهو متردد وخائف لينظر في امر شيخ التجار.. فمر على دكانه فوجده يجلس هناك فاستعجب لذلك. والى عليه السلام ثم سأله هل تركتك الشرطة؟ فقال شيخ التجار: اية شرطة؟ فحكى له ماحدث وهو يضرب رأسه بيده حزنا على ضياع النقود. فقال شيخ التجار: ومن يعرف ما حدث من امر جحا غيرنا؟ فسمعوا صوتا يقول انا.. تقدم جحا وهو يضحك.. لا يوجد احد يضحك على جحا. فقال حسان سأخبر الشرطة بما حدث منك فقال جحا.. حسنا اتيت ذلك ايها المخادع وتذكر دائما ان صفعتي تساوي 500 دينار.

## مساحة للتلوين

