

# منوعات العقل

ص 22

«محاكم الخير» تساهم  
في تنفيذ عدد من  
المبادرات المجتمعية



ص 27

وائل جيسار:  
مَنْ يقدِّم فناً نظيفاً لا  
يمكن أن يُنسى بسهولة



متلازمة القلب المكسور..  
حالة صحية خطيرة

ص 23

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

الاثنين 22 فبراير 2021 م - العدد 13171  
Monday 22 February 2021 - Issue No 13171

## لحظات مرعبة.. اشتعال محرك طائرة في السماء

سقط حطام من طائرة ركاب من طراز بوينغ 777 فوق منطقة سكنية قريبة من مدينة دنفر بولاية كولورادو الأمريكية. واشتعل محرك الجناح الأيمن للطائرة إثر إقلاعها من مطار دنفر. وتمكنت قيادة الطائرة، التي تقل 231 راكبا فضلا عن 10 هم أفراد طاقمها، من العودة والهبوط بأمان في مطار الإقلاع، دون وقوع إصابات. ونشرت شرطة مقاطعة برومفيلد في كولورادو صورا لما يبدو أنه واجهة إطار محرك في حديقة أمامية لأحد المنازل. وكانت الطائرة التابعة لشركة الخطوط الجوية المتحدة متجهة إلى هونولولو في ولاية هاواي الأمريكية. وقالت الشرطة إن حطام المحرك تساقط في مناطق مختلفة، ودعت كل من يعثر على جزء من ذلك الحطام للتبليغ.

وأظهر مقطع فيديو متداول على موقع التواصل الاجتماعي "تويت" المحرك وهو يشتعل، فيما أظهرت مقاطع أخرى وصور أجزاء من المحرك وهي تتناثر فوق أحياء سكنية.

على إثر ذلك، وجهت شرطة برومفيلد بولاية كولورادو تعليمات للسكان المحليين بعدم الاقتراب من أجزاء الطائرة المتناثرة. ونشرت الشرطة صورا لتقطع تطايرت من الطائرة.

ووجهت إدارة شرطة برومفيلد نداء للسكان على "تويت" إذا وجدت أجزاء رجاء لا تلمسها أو تتلفها. المجلس الوطني لسلامة وسائق النقل يريد بقاء كل الأجزاء في مكانها من أجل التحقيق."

## زجاجات سكر ومسحوق خبز تغلق مطار

بسبب زجاجات تحتوي على سكر وملح ومسحوق خبز، تم إغلاق مطار "شوتجارت" في ألمانيا، مساء الخميس الماضي لمدة ساعات، كما تم تعليق حركة قطارات السكك الحديدية، حسب ما أعلن متحدث باسم الشرطة الاتحادية، الجمعة. وقامت قوات الشرطة بتفتيش المطار بالكامل، حيث عثرت على 6 زجاجات بلاستيكية أخرى في سلة قمامة. وبعد الفحص، انضح أن الزجاجات تحتوي على مواد تتعلق بكونونات غذائية. وبعد ذلك تم العثور على الرجل الذي تركها أو تخلص منها قبل سفره، وفقا للتحقيقات الأولية.



## وصفات طبيعية لعلاج الشيخوخة المبكرة عند الشباب

العدس الأصفر وانتظاره حتى ينضج، ثم قومي بهرسه وفرده على وجهك، وارتديه حتى يجف تماما، وبعدها اغسلي وجهك بالماء البارد وجفني بشرتك بلطف.

**البيض لعلاج حب الشباب**  
تعد الماسكات الطبيعية التي تقوم بها السيدات في المنازل من أهم المصادر للحصول على جمال طبيعي خال من التلوث وحب الشباب. وتقوم الكثيرات بخلطات طبيعية ومنها ماسك للوجه مكون من البيض كعنصر أساسي، حيث يعد البيض واحد من أهم مصادر البروتين الذي يعد المكون الرئيسي للجلد والشعر، لذلك يمكن استخدام ماسكات البيض لعلاج مشاكل مختلفة للبشرة.

يساعد البيض على استعادة توازن البشرة وتوازن إفراز الزيوت، لذلك هو ماسك فعال لصاحبات البشرة الدهنية وعلاج حب الشباب. أيضاً يعمل البيض على تجديد خلايا البشرة وشد الجلد، من ثم يمكن تطبيقه لإخفاء التجاعيد والخطوط الدقيقة التي قد تهاجمك في سن مبكر.

**1. ماسك بيض البيض لشد البشرة**  
المكونات:  
بياض بيضة  
الطريقة:  
تمزج المكونات مع مخق بياض البيض قبل إضافته ثم يطبق الماسك على بشرة نظيفة، ارتديه على وجهك لمدة 15 إلى 20 دقيقة قبل أن يغسل جيداً.

هذا الماسك مهمته ترطيب البشرة الجافة خاصة خلال فصل الشتاء الذي تزيد خلاله مشكلة الجفاف. تابعي المزيد: ماسكات الخميرة لشد البشرة.

**3- ماسك البيض والحليب لمقاومة التجاعيد**  
ماسكات مقاومة التجاعيد  
المكونات:  
2 - ملعقة كبيرة من الحليب  
بياض بيضة  
الطريقة:  
تمزج المكونات مع مخق بياض البيض قبل إضافته ثم يطبق الماسك على بشرة نظيفة، ارتديه على وجهك لمدة 15 إلى 20 دقيقة قبل أن يغسل جيداً.

هذا علاج رائع لمقاومة الشيخوخة لجميع أنواع البشرة، بفضل خصائص البيض السابق ذكرها بالإضافة إلى البيتاكاروتين الموجود في الجزر وهو مركب مضاد للأكسدة المسببة للتجاعيد وخطوط الشيخوخة المبكرة.

**خلطة زيت الزيتون مع عصير الليمون**  
يُعتبر زيت الزيتون حلاً سحرياً في مواجهة الشيخوخة المبكرة؛ لاحتوائه على الدهون الأحادية غير المشبعة ذات الفائدة العظيمة، كما أنه يحتوي على الفوليفينولات المضاد للأكسدة، الذي يحمي الجسم من ردود الأفعال الكيميائية الخطيرة التي تسرع ظهور أعراض الشيخوخة، ومن المعروف أن له قدرة فائقة على شد الجلد وتأخير ظهور التجاعيد، خاصة إذا تم دمجها مع حامض الليمون، لذا اخلطي ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون ودلكي وجهك بها جيداً بحركات دائرية، ثم اشطفيه بالماء، علماً بأن تكرار الأمر مرتين أسبوعياً سيجعلك تحصلين على نتائج مُرضية.

**ماسك الموز والعسل والزبادي**  
يحتوي الزبادي على نوع البكتيريا الجيدة التي لها تأثير كبير على مكافحة الشيخوخة، ولا شك أن الفيتامينات والمعادن الموجودة بالعسل والموز تجعلهما من أهم الأطعمة التي يمكن الاعتماد عليها في علاج الشيخوخة المبكرة، لذا اخلطي نصف موزة مع ملعقتين من العسل ونصف عليبة زبادي للحصول على ماسك فعال في محاربة التجاعيد، وارتديه على بشرتك لمدة 15 دقيقة، ثم اشطفيه بماء فاتر، ووضعي منشفة مبللة بماء ساخن على وجهك لمدة 3 دقائق أخرى للحصول على أفضل نتائج.

**العدس لمكافحة الشيخوخة**  
الكثيرات لا يعلمن أن للعدس فوائد كثيرة للبشرة؛ لكونه يضيّق المسامات الواسعة، ويساعد في إنتاج الخلايا الجديدة، وكل ما عليك هو سلق ملعقتين كبيرتين من

الشيخوخة المبكرة مرض يُضعف أداء بعض أجهزة الجسم في موعد مبكر عن المعتاد، حيث يصاب البعض بالشيخوخة المبكرة وهم في أواخر الثلاثينيات، وعادة ما تظهر البوادر في سرعة نمو الشعيرات البيضاء أو زيادة عدد التجاعيد على الجلد، وبسبب زيادة معدل الإصابة بها خلال السنوات الأخيرة؛ بسبب نمط الحياة غير الصحي الذي تعيشه الأغلبية، فسوف نرصد لكم فيما يلي طرق التغلب على هذه المشكلة، من خلال تطبيق بعض الوصفات الطبيعية.

## الطعام القلي خطر على القلب

أصابع البطاطس وقطع الدجاج القليلة وحلوى الدونتس كلها مأكولات شهية، ولكن تناولها باستمرار يشكل خطورة على القلب. فما المشاكل التي يمكن للطعام القلي أن يتسبب فيها؟ وهل هناك بدائل لهذه المأكولات الشهية؟

الطعام القلي لا يمكن للبعوض الاستغناء عنه، ولكن تناوله بشكل دائم يرفع من خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وفقاً لدراسة حديثة تم إجراؤها في الصين. وقام فريق من الباحثين بتحليل بيانات أكثر من نصف مليون مشارك في 17 بحث تم إجراؤها في السنوات الأخيرة، كما جاء بموقع "شبكة أخبار الصحة" الألماني (HealthNewsNet).

ووجد الباحثون أن ما يصل لحوالي 37 ألف شخص من المشاركين في الدراسات يعانون من مشاكل خطيرة في القلب والأوعية الدموية، وأن تناول الطعام القلي يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية وفقاً لموقع "شبكة الطب" (MedicineNet).

وتوصل الباحثون إلى أنه حتى مع تناول كميات صغيرة من الطعام القلي يمكن له أن يشكل خطورة على صحة القلب، إذ أن تناول 114 غرام فقط من هذا النوع من المأكولات يزيد من خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية بمعدل 28 بالمئة. وترتفع معدلات الإصابة بضغط الشريان التاجي بمعدل 22 بالمئة، بينما يصل خطر الإصابة بقتل القلب بمعدل 37 بالمئة.

وتعود خطورة الأطعمة الدهنية لما يعرف بـ "الأحماض الدهنية" أو "الدهون غير المشبعة"، والتي يؤدي تناولها لرفع معدلات الكوليسترول في الدم بما يساهم في الإصابة بأمراض القلب والتهابات والضغط العصبي.

## نصائح للتخلص من الصداع دون عقاقير طبية!

آلام الصداع مختلفة كما أن مسبباته مختلفة أيضاً، ولكن الخبر المترواح هو أن هناك طرقاً وسبلات تمكننا من التخلص من الصداع دون الحاجة إلى تناول الأدوية، التي قد تحمل في طياتها مخاطر وأعراضاً جانبية ترقق أجسادنا.

الصداع مشكلة تؤرق الكثيرين، خاصة من يعملون أوقاتاً طويلة ويعانون من التوتر، أو من يشكون من أعراض صحية أخرى. "قيم" الألماني الإلكتروني يورد عشر نصائح للحيلولة دون الإصابة بالصداع:

- انخفاض نسبة السكر في الدم تؤدي إلى الصداع. لذلك يجب تناول الطعام بشكل دوري دون انتظار أعراض الجوع. وينصح بأكل أغذية تحتوي على المغنيسيوم، مثل الأسماك والخسرات، لأنها تهدئ العضلات والأعصاب. كما يجب في المقابل تجنب الأطعمة تحتوي على السكر والدهنيات والنيبيد والشوكولاتة والقمح وأي غذاء يحتوي على مادة الغلوتامات. وإذا ما أصيب المرء بالصداع، فيمكن لتدح من القهوة أن يخفف أعراضه، على ألا يكون الجسم يحتوي بالفعل على مادة الكافيين.

الضغط المتواصل على الأسنان قد يكون أحد أسباب الصداع. لذلك لا بد من الذهاب إلى الطبيب لمعالجة هذه المشكلة، إذ يمكن تصميم تقويم خاص يتم ارتداؤه للحد من الضغط على الفك.

- الجلوس لفترات طويلة أمام الحاسوب يؤدي إلى آلام في الرقبة، والتي تسبب بدورها الصداع. في هذه الحالة، يُنصح باستخدام مجفف الشعر، الذي يخلق هواءً ساخناً، وتوصييه على العنق والأكتاف ومؤخرة الرأس.

- إذا كان الصداع يصيب المرء خلال أيام الإجازات أو في صباح أول يوم عمل في الأسبوع، ينبغي التدقيق في انتظام وعدد ساعات النوم. فقلة النوم أو زيادتها تتسبب في الإصابة بالصداع. لذلك، ينصح الموقع الألماني حتى في العطلات بالاستيقاظ مبكراً وعدم الإطالة في النوم.

## متى تنتهي أزمة كورونا؟.. خير

## أميركي يضع تاريخاً سعيداً

وضع الأكاديمي جامعة جونز هوبكنز مارتني مكاري، تاريخاً طموحاً للغاية تنتهي معه أزمة فيروس كورونا في الولايات المتحدة، أكثر دول العالم تضرباً من الوباء.

وقال مكاري في مقال نشره في صحيفة "وول ستريت جورنال" الأمريكية إنه يتوقع أن يختفي الوباء من أميركا على الأغلب بحلول أبريل المقبل. وأضاف الأستاذ في كلية الطب في الجامعة المرموقة، التي صار مرجعاً أزمة الوباء أن معدل الإصابات اليومية انخفضت بنسبة 77 بالمئة منذ يناير الماضي، مضيفاً أن هناك أسباب تدعو إلى الاعتقاد بأن أميركا تحطو قدماً نحو مستوى منخفض من العدوى.

وتابع الجراح الأميركي: "معظم المصابين الجدد تظهر عليهم أعراض خفيفة أو لا تظهر أعراض لها، ذلك أتوقع أن يختفي كوفيد-19 في الغالب بحلول أبريل، مما يسمح للأميركيين باستئناف حياتهم الطبيعية ويستند مكاري في تقديره إلى أن عدد التلغيمات التي أعطيت في الولايات المتحدة بالإضافة إلى عدد المصابين، الذي تجاوز 28 مليوناً، يمكن أن يساهم في تشكيل مناعة القطيع بحلول الربيع.

وتحدث مناعة القطيع عندما يصبح عدد كافٍ من الناس محصنين ضد الفيروس، مما وضع حد لانتشاره.

وأعرب الأكاديمي في جامعة جونز هوبكنز عن مناعة القطيع سحيمي من انتشار سلالات جديدة من فيروس كورونا.

وقال: "عندما يتم كسر سلسلة انتقال الفيروس في أماكن متعددة، سيكون من الصعب الانتشار، وهذا يشمل السلالات الجديدة."

## التغيرات السلوكية لدى المسنين ينذر بمرض خطير

قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن التغيرات السلوكية لدى المسنين، مثل بعض السلوكيات الشاذة وتعددي حدود اللياقة والعصبية الزائدة والعدوانية واللامبالاة، تشير إلى إصابتهم بالخرف الجبهي الصدغي (Frontotemporal dementia)، والذي يحدث بسبب تلف الخلايا العصبية للفص الجبهي الصدغي للدماغ.

وأوضح المركز أن الإصابة بهذا المرض عادة ما تبدأ في سن مبكرة عن مرض الزهايمر؛ حيث إنه غالباً ما يتم الإصابة بهذا المرض قبل بلوغ سن الستين.

وتشمل الأعراض الأخرى للخرف الجبهي الصدغي مشاكل النطق واللغة (عدم معرفة معاني الكلمات وصعوبة تسمية الأشياء والحديث المتردد والمختصر) واضطرابات الحركة (الترنح والرعاش والتصلب وتقلصات العضلات).

وفي حال ملاحظة هذه الأعراض ينبغي استشارة أخصائي طب شيخوخة في أقرب وقت ممكن. وفي الوقت الحالي ليس هناك علاج شامل لهذه الحالة، ولكن هناك علاجات من شأنها أن تساعد على تخفيف الأعراض.

## بسبب اللقاح.. حيلة خبيثة من امرأتين

قررت امرأتان من ولاية فلوريدا الأمريكية، اللجوء إلى حيلة خبيثة للحصول على لقاح فيروس كورونا المستجد، وذلك من خلال التنكر على هيئة سيدتين مسنتين. وقالت صحيفة "نيويورك تايمز" الأمريكية، إن المرأتين تتراوح أعمارهما بين 34 و44 عاماً، لكنهما قررتا التنكر على هيئة سيدتين طاعنتين في السن، للحصول على جرعة ثانية من لقاح كوفيد-19. بعد تلقي اللقاح الأول في وقت سابق، وتعرضتا لمراتن المتخفيتان لانتقادات شديدة من قبل ضباط الشرطة بعد وصولهما إلى موقع مركز المنعرات في مقاطعة أورانج بولاية فلوريدا الأربعة الماضي، وكانت السيدتان ترتديان قفازات ونظارات وقبعات من أجل إخفاء عمرهما الحقيقي وإيهام المسؤولين بأنهما مسنتان، ويجوز لهما الحصول على اللقاح. وكان حاكم فلوريدا رون ديسانتيس قد أعطى أولوية اللقاح لكبار السن، الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً فما فوق، ونشرت الشرطة أول أول أمس الجمعة، مقطع فيديو يظهر لحظة كشف أمر السيدتين، حيث قال لهما أحد المسؤولين: "هل تعلمان ماذا فعلتما؟ لقد سرقتما اللقاح من شخص يحتاج إليه أكثر منكما.. والآن لن تحصلا على الجرعة الثانية."



## بتوجيهات نهيان بن مبارك وبحضور 49 خبيراً وتقنياً يمثلون 12 دولة جائزة خليفة تستعرض مستقبل ألياف نخيل التمر في القطاع الصناعي

محاضرة علمية تتناول المسار التقني لإضافة ألياف نخيل التمر إلى منظومة الألياف الطبيعية

تقنية «بالم فل» ابتكار جديد لأول ألياف نسجية في العالم يتم استخراجها من المنتجات الثانوية لتقليم نخيل التمر



من شأنها خلق قيمة مزارعي النخيل وتشجيعهم على تقليم النخيل بانتظام وبيع منتجاتهم الثانوية للمصانع لكي يتم تحويلها إلى منتجات نهائية. وأضاف بأن تقنية (بالم فل) تعتبر بمثابة ابتكار جديد هي أول الألياف نسجية وألياف للتدعيم في العالم يتم استخراجها من المنتجات الثانوية لتقليم نخيل التمر. مسلطاً الضوء على مجموعة فريدة من الميزات والفوائد لهذه الألياف الجديدة. نظراً لأنها مستدامة وقابلة للتحلل البيولوجي فحسب، بل إنها أيضاً متوفرة بكميات هائلة واقتصادية وعالية الأداء وخفيفة الوزن وأمنة ومتوافقة مع تكنولوجيا الغزل والنسيج المتاحة.

كما ناقش المحاضر التحديات التقنية المرتبطة باستخلاص الألياف، وكيف استطاعت تكنولوجيا (بالم فل) المتكررة التغلب على تلك التحديات، من خلال إزالة اللجنين واستخلاص الألياف السيلولوزية بشكل فعال، مع مقارنة أهم خصائص ألياف (بالم فل) بخصائص الألياف النباتية الأخرى. كما استعرض تحليلاً موجزاً للأسواق والتطبيقات المحتملة لألياف (بالم فل). بما في ذلك التطبيقات الناشئة مثل مركبات الألياف الطبيعية وألواح العزل الحراري وأدوات المائدة القابلة للتحلل. علاوة على ذلك، الأسواق الراسخة مثل الطبقات الخلفية الداعمة للسجاد والأواح الجبس والورق غير-الخشبي. بالإضافة إلى التطبيقات التقليدية مثل أجنحة الخيش والحبال. كما أكد المحاضر على تأثير ابتكار (بالم فل) على البيئة والمجتمع والاقتصاد، لأنها تساعد على إعادة اكتشاف الموارد المتجددة غير المستغلة، وتوسع نطاق المواد الطبيعية المستدامة، وتطوير الصناعات الخضراء، ودعم التنمية المستدامة للمجتمعات الريفية، وبناء اقتصاديات حيوية دائرية،

وأشار الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام الجائزة بأن هذه المحاضرة تأتي ضمن توجيهات معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش ورئيس مجلس أمناء الجائزة، في إطار التزام الجائزة بنشر المعرفة العلمية والتوعية بالممارسات الزراعية الجيدة للنخيل لتمكين المزارعين وتحسين جودة التمور. معرباً عن تقديره للجهود العلمية والمهنية التي يقدمها الدكتور محمد الميداني وفريق البحث. من جهته فقد أشار المحاضر الدكتور محمد الميداني إلى الأهمية الاقتصادية للنواتج الثانوية لشجرة نخيل التمر مهنياً هذه المنتجات عبر تحويلها إلى ألياف عالية الأداء والتي تسمى «بالم فل» والتي

•• أبو ظبي - الفجر

بتوجيهات معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش رئيس مجلس أمناء الجائزة، نظمت الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي محاضرة علمية افتراضية بعنوان "المسار التقني لإضافة ألياف نخيل التمر إلى منظومة الألياف الطبيعية"، قدمها الدكتور محمد الميداني، أستاذ مساعد، قسم هندسة المواد، الجامعة الألمانية بالقاهرة، بجمهورية مصر العربية، بحضور 49 شخصاً هم نخبة من الخبراء والتقنيين والمزارعين يمثلون 12 دولة بالعالم.



## جناح جامعة الإمارات في أيدكس 2021 يشهد إقبالاً من الزوار

•• أبو ظبي - الفجر

شهد جناح جامعة الإمارات في معرض ومؤتمر الدفاع الدولي "أيدكس 2021"، إقبالاً كبيراً من الزوار ضيوف المعرض وخاصة القادة العسكريين والباحثين والتقنيين.

وقدم فريق جامعة الإمارات عروضاً أمام جناح أمن الأول تضمنت مجالات الفضاء والصحة والتغذية والهندسة والدفاع، وأمن المعلومات، والروبوتات والطائرات دون طيار والذكاء الاصطناعي.

كما شرح فريق الجامعة للزوار عدد من المواضيع البحثية التي تسهم في إيجاد حلول مبتكرة ومستدامة، للتحديات التي تواجهها الدولة والمنطقة والعالم.

وأشاد العديد من الزوار بالمستوى العلمي والتقني والبحثي المتطور لجامعة الإمارات.

وتجسّد مشاركة الجامعة في هذا الحدث العالمي إبرازاً لدورها الريادي كأكبر جامعة بحثية علمية وأكاديمية في الإمارات.



انطلاق فعاليات أسبوع الابتكار 2021 في جامعة الإمارات

## زكي أنور نسبية يكرم 32 فائزاً بجائزة الرئيس الأعلى للابتكار

•• العين - الفجر

انطلقت صباح أمس الأول فعاليات أسبوع الابتكار 2021 في جامعة الإمارات العربية المتحدة، والذي يأتي هذا العام بالتزامن مع الاستعدادات للاحتفال باليوبيل الذهبي لتأسيس دولة الإمارات، حيث تنظم جامعة الإمارات أكثر من 112 فعالية افتراضية من مختلف المراكز والوكالات والإدارات.

وكرم معالي زكي أنور نسبية - المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات - خلال فعاليات الافتتاح الفانزين بجائزة الرئيس الأعلى للابتكار 2020-2021، والذي بلغ عددهم 32 فائزاً ضمن 15 مشروعاً مبتكراً. حيث فازت 5 مشاريع طلابية ضمن محور التكنولوجيا والطاقة المتجددة والنقل، فيما فازت 7 مشاريع لأعضاء هيئة التدريس، و3 مشاريع نفذها موظفون بالجامعة في محاور التعليم والتكنولوجيا

وتوجه معالي زكي أنور نسبية، خلال كلمته بالشكر والتقدير للمساهمين في فعاليات البرنامج الذي تسهم في تعزيز نشر المعرفة وتكريس ثقافة الابتكار كأساس لتحقيق التنمية المستدامة وجودة الحياة، ومنمناً إنجازات هؤلاء المبتكرين والمكرمين اليوم على ابتكاراتهم واستحقاقهم بالفوز بهذه الجائزة في دورتها السادسة، وشدد معاليه على أهمية ترجمة هذه الابتكارات والإنجازات إلى واقع ملموس يسهم في نهضة المجتمعات وبناء الأوطان وإلى استمرارية التميز والعمل على البحث



بسبب جائحة كوفيد-19، حيث ستقام جميع فعاليات الأسبوع افتراضياً عبر تقنيات التواصل، وتتضمن أكثر من 112 فعالية علمية نوعية تنوعت بين المحاضرات والمؤتمرات والورش التعليمية، التي تتناول مواضيع الفضاء والطاقة والصحة والتغذية والزراعة

الموسسات الحكومية والخاصة محلياً وإقليمياً وعالمياً إلى المشاركة في ابتكارات الجامعة ووضع آليات مناسبة لتوظيفها والاستفادة منها بالشكل الأمثل. جدير بالذكر أن فعاليات أسبوع الابتكار لهذا العام حملت أطواراً جديداً من الابداع والابتكار في ظل الظروف السائدة

العلمي النوعي وإشراك طلبة الجامعة في المرحلة الجامعية ومرحلة الدراسات العليا في تقديم الأفكار والمشاريع البحثية والابتكارية. وأشار معاليه إلى أهمية التواصل مع الشركاء الاستراتيجيين في القطاعات والهيئات ذات العلاقة من مختلف

ضمن مبادرة «محاكم الخير» في مساعدة أسر المتعثرين والعمال

## «محاكم الخير» تساهم في تنفيذ عدد من المبادرات المجتمعية

•• دبي - الفجر

والمدني ضمن مبادرة أطلقتها في شهر رمضان الماضي، بتوزيع مواد غذائية على تلك الأسر المشمولة بالمبادرة. وأعرب سعادة القاضي جمال الجابري رئيس المحكمة العمالية عن دور محاكم دبي المجتمعي المتمثل في مبادرة محاكم الخير التي أطلقتها محكمة التنفيذ للمساهمة لتخفيف الأعباء على الفئات المتضررة من تبعات انتشار مرض كوفيد 19 وخاصة فئة العمال، وذلك بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين لمحاكم دبي من خلال توفير سلال غذائية في محاولة لسد بعض الاحتياجات الأساسية التي تعين العمال في ظل الظروف التي يتعرضون لها.

المجتمع في الدولة. وأشار رئيس محكمة التنفيذ قام فريق المبادرة المجتمعية التابع لمحاكم الخير وبالتنسيق والخدمات العامة التابع لإدارة الشؤون المالية والإدارية مع هيئة الهلال الأحمر واللجنة الدائمة لشؤون العمال في دبي بتوزيع 300 طرد غذائي على العمال المتضررين من جراء الجائحة في مقر سكنهم، كما تم توزيع 600 طرد غذائي (مواد أولية)، و2500 كيلو من التمور، إضافة إلى ما يقارب 500 كرتون ماء، و400 مطف على فئة العمال، كما سيقوم الفريق بالتنسيق مع المجلس النسائي بدعم 100 أسرة مواطنة لمتعثرين ماليًا وملاحقين قضائيًا، في قضايا التنفيذ الشرعي

ظروف استثنائية تبرز قيم التكافل والبذل والإخاء بين جميع شرائح المجتمع، وضرورة توطيد أواصر التعاون والتآخي، ومد يد العون للمجتمع. ومن جانبه أوضح سعادة القاضي عبد الله الكيتوب رئيس محكمة التنفيذ في محاكم دبي، تأتي هذه المبادرات المجتمعية تزامناً مع الأوضاع العالمية الاستثنائية جراء جائحة كوفيد 19، وضمن خطة محكمة التنفيذ المنسجمة مع تطلعات القيادة في الدولة وفي خدمة المجتمع لتعزيز الشراكات بين القطاعين الخاص والحكومي، مما يثمر عن إطلاق مبادرات إنسانية تعود بالخير على المجتمع، وتجسد أروع صور التلاحم

وأشار سعادة طارش عبد المنصور مدير عام محاكم دبي، طبقاً في مبادرة محاكم الخير مفهوم المسؤولية الاجتماعية، وتطوير أطر الشراكة بين القطاع الحكومي والقطاع الخاص، من خلال تقديم الدعم المادي، وأتينا بمبادرة (محاكم الخير) حققنا مستوى عالٍ من تنفيذ الأهداف الاستراتيجية المشتركة، وتأسيس شراكة مجتمعية تهدف لخدمة المجتمع والرقي به وتحقيق مصالحه، وشرهنا أن نتعاون باستمرار مع هيئة الهلال الأحمر، لدعم جهودها الإنسانية والاجتماعية النبيلة، في ضوء التغيرات الكبيرة التي طرأت على حياتنا الاعتيادية، وفي ظل ما يشهده العالم أجمع من

أطلقت محاكم الخير تزامناً مع جائحة كوفيد 19 عدداً من المبادرات المجتمعية، برئاسة سعادة القاضي عبد الله الكيتوب رئيس محكمة التنفيذ، وسعادة القاضي جمال الجابري رئيس المحكمة العمالية، وبالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر والشريك الاستراتيجي اللجنة الدائمة لشؤون العمال في دبي، وبالتنسيق مع إدارة الشؤون المالية والإدارية ممثلة بقسم الخدمات العامة وبالتعاون مع قسم القضايا العمالية والمجلس النسائي.



# منوعات القلب

23



تحدث متلازمة القلب المكسور، عندما يعاني شخص ما من إجهاد جسدي أو عاطفي مفاجئ وحاد، والذي يمكن أن يضعف البطين الأيسر للقلب بسرعة. وتعرف الحالة أيضا باسم متلازمة "تاكوتسوبو"، وتشير إلى حالة اعتلال عضلة القلب، والتي تشخص عند المرضى بسبب الإجهاد العاطفي أو الجسدي الشديد. إليك ما تحتاج لمعرفته حول أسباب متلازمة القلب المنكسر وأعراضها وعلاجها.

تؤثر على القلب وقد تكون قاتلة

## متلازمة القلب المكسور.. حالة صحية خطيرة



علاج متلازمة القلب المكسور  
في حين أن الأمر قد يستغرق ما بين شهرين إلى ثلاثة أشهر للتعافي بعد نوبة قلبية، يقول وودي إن الشخص عادة ما يتعافى من متلازمة القلب المكسور في غضون أسبوع إلى ستة أسابيع، ويتعافى تماما في غضون شهر إلى شهرين. وكشفت دراسة أجريت عام 2015 أن معدل الوفيات بين مرضى "تاكوتسوبو" كان 5.6%، وفي حين أن الموت نادر الحدوث، يحدث تراكم الترسبات في جدران الشرايين.



كمية كبيرة من هرمون الإجهاد الأدرينالين. وفي بعض الحالات، يمكن أن يؤدي هذا إلى اعتلال عضلة القلب تاكوتسوبو، والذي يمكن أن يحاكي النوبة القلبية. وبينما يلاحظ اعتلال عضلة القلب "تاكوتسوبو" عند الرجال والنساء الأصغر سنا، وجدت دراسة أجريت عام 2015 أن نسبة منهضة بلغت 89.8% من الحالات حدثت في النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 58 و75 عاما. وقد وجد أن المسببات الأكثر شيوعا هي جسدية (36%) تليها الصدمة (27.7%)، والجدير بالذكر أنه لا يمكن العثور على محفز في 28.5% من المرضى. وكشفت الدراسة أيضا أن المرضى الذين يعانون من اعتلال عضلة القلب "تاكوتسوبو" كانوا تقريبا أكثر عرضة بمرتين من المصابين بمتلازمة الشريان التاجي الحادة (مثل النوبة القلبية) للإصابة باضطراب نفسي أو عصبي.

أعراض متلازمة القلب المكسور  
يقول وودي: "المرضى الذين يعانون من متلازمة القلب المكسور قد يعانون من ألم في الصدر وضيق في التنفس وانخفاض ضغط الدم بعد وقت قصير جدا من حدث مرهق للغاية". ووفقا لـجونز هوبكنز ميديسن وجمعية القلب الأمريكية، تشمل الأعراض والعلامات الأخرى لاعتلال عضلة القلب تاكوتسوبو ما يلي:

فقدان مفاجئ لأحد أفراد الأسرة، لكنه يلاحظ أن مشاعر الخوف الشديدة والغضب والمفاجأة وغيرها من المشاعر يمكن أن تكون أيضا محفزات. وتتضمن بعض الأحداث الأخرى التي قد تسبب هذه الحالة ما يلي:

- تشخيص طبي مهم ومزعج (أو أخبار سيئة أخرى)
- حادث سيارة
- خسارة مالية مدمرة
- العنف المنزلي
- مرض شديد

حتى الأحداث الإيجابية، مثل الدخول إلى حفلة مفاجئة أو الفوز باليانصيب، يمكن أن تؤدي إلى اعتلال عضلة القلب "تاكوتسوبو". واكتشفت دراسة أجريت عام 2020 ارتفاعا طفيفا لدى المرضى الذين تم تشخيص إصابتهم باعتلال عضلة القلب "تاكوتسوبو" منذ تشخيص فيروس كورونا، ووصل إلى 7.8% مقارنة بـ 1.7% قبل جائحة "كوفيد-19". بالإضافة إلى ذلك، وجد أن المرضى الذين يعانون من هذه الحالة أثناء الوباء يقضون فترة أطول في المستشفى من أولئك الذين تم إدخالهم إليه قبل انتشار الوباء. وتقول جينيفر هايت، طبيبة أمراض القلب في مركز جامعة كولومبيا: "بغض النظر عن سبب الإجهاد، فإن استجابة الجسم متشابهة: إفراز



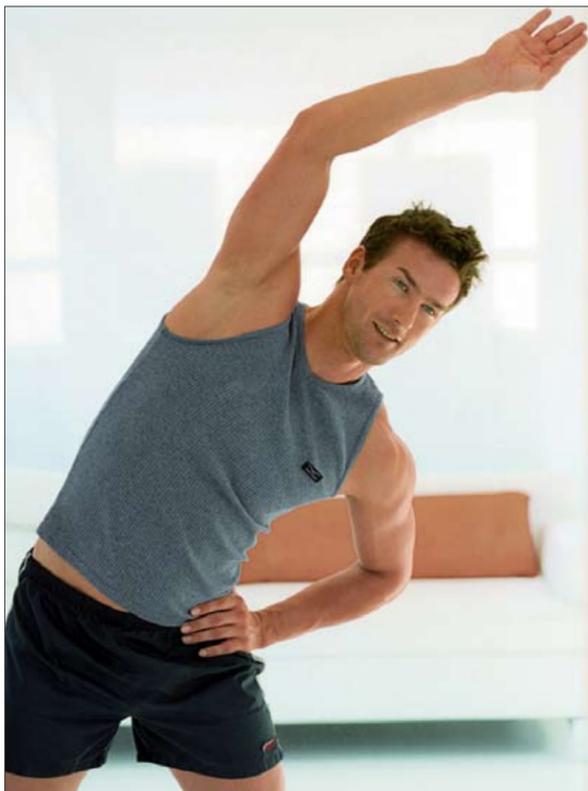
ما هي متلازمة القلب المنكسر؟  
متلازمة القلب المكسور، التي وصفت لأول مرة في اليابان خلال التسعينيات، هي حالة تتعطل فيها وظيفة الجانب الأيسر من عضلة القلب، ويجبر باقي القلب على بذل جهد إضافي لتعويض الاعتلال. وقد يكون هذا خطيرا لأنه يؤثر سلبا على قدرة القلب على ضخ الدم بشكل صحيح. وعلى العكس من ذلك، تحدث النوبة القلبية عندما يتم تقييد تدفق الدم، الذي ينقل الأكسجين إلى القلب، أو ينقطع تماما. وعلى الرغم من أن النوبات القلبية واعتلال عضلة القلب "تاكوتسوبو" هما نوعان من قصور عضلة القلب الذي يمكن أن يسبب أعراضا متشابهة، إلا أن هناك بعض الاختلافات الرئيسية الجديرة بالملاحظة.



وفقا لجاي وودي، طبيب الطوارئ والمسؤول الطبي الرئيسي في Intuitive Health، غالبا ما تحدث النوبات القلبية بسبب الانسداد الناتج عن تراكم الدهون المعروف باسم اللويحات في جدار الشرايين، والذي يمكن أن يؤدي إلى جلطة في الأوعية الدموية التي تعيق تدفق الدم إلى عضلة القلب. وفي الوقت نفسه، يحدث اعتلال عضلة القلب "تاكوتسوبو" نتيجة استجابة عاطفية أو جسدية شديدة تؤثر على عضلة القلب بشكل مباشر. ويمكن أن تحدث متلازمة القلب المكسور حتى لو

## التمدد أكثر فعالية من المشي لخفض ضغط الدم المرتفع

وجدت دراسة جديدة أن تمارين التمدد أفضل من المشي السريع لخفض ضغط الدم لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم أو المعرضين لخطر الإصابة به. لطالما كان المشي هو الوصفة الطبية المفضلة للأطباء الذين يحاولون مساعدة مرضاهم على خفض ضغط الدم لديهم. ويعد ارتفاع ضغط الدم أحد عوامل الخطر الرئيسية لأمراض القلب والأوعية الدموية ومن بين أهم عوامل الخطر التي يمكن الوقاية منها والتي تؤثر على معدل الوفيات بشكل عام.



ويمكن أن يقلل من ضغط الدم. فإن أبحاث جامعة ساكاشوتوان هي أول من يبحث في المشي ضد التمدد في مقارنة وجه لوجه في نفس المجموعة من المشاركين في الدراسة. وقام الدكتور تشيلبيك وزملاؤه بشكل عشوائي بتعيين 40 من كبار السن من الرجال والنساء (متوسط العمر 61) في مجموعتين لفترة الدراسة وتمديد الجسم بالكامل لمدة 30 دقيقة يوميا، خمسة أيام في الأسبوع، والمجموعة الأخرى سارت بخفة لنفس القدر من الوقت. وكان لدى جميع المشاركين ارتفاع في ضغط الدم، أو ارتفاع ضغط الدم في المرحلة الأولى، في بداية الدراسة. وقبل الدراسة وبعدها، قام تشيلبيك وزملاؤه بقياس ضغط الدم لدى المشاركين أثناء جلوسهم، واستلقائهم، وأكثر من 24 ساعة باستخدام شاشة محمولة. وأدى التمدد إلى انخفاض أكبر في ضغط الدم عبر جميع أنواع القياس الثلاثة. ومع ذلك، فقد المشاة المزيد من دهون الجسم من الخصر في الدراسة التي استمرت ثمانية أسابيع. ووفقا لتشيلبيك، يجب على الأشخاص الذين يعيشون لتقليل ارتفاع ضغط الدم الاستمرار في القيام بذلك، ولكن أيضا إضافة بعض جلسات التمدد. وأشار إلى أن النتائج التي توصلوا إليها لا تعني أنه على الناس التخلي عن القيام بنوع من الأنشطة الهوائية، مثل المشي وركوب الدراجات والتزلج الريفي على الثلج، فجميعها تأثير إيجابي على دهون الجسم ومستويات الكوليسترول وسكر



وتظهر هذه النتيجة الجديدة، التي نُشرت في شهر ديسمبر 2020 في مجلة النشاط البدني والصحة، أن التمدد يجب أن يكون جزءا من خطة علاج شاملة للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم. وقال أستاذ علم الحركة الدكتور في جامعة ساكاشوتوان (USask)، فيل تشيلبيك، وهو مؤلف مشارك في الدراسة: "يعتقد الجميع أن التمدد يتعلق فقط بشد عضلاتك، ولكن عندما تقوم بشد عضلاتك، فإنك تقوم أيضا بشد جميع الأوعية الدموية التي تغذي العضلات، بما في ذلك جميع الشرايين. وإذا قللت من تصلب الشرايين، فستكون هناك مقاومة أقل لتدفق الدم"، مشيرا إلى أن مقاومة تدفق الدم تزيد من ضغط الدم. وفي حين أظهرت الدراسات السابقة أن التمدد





**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان بالنشر**  
**رقم ٨٨٩/٢٠٢١/٢٠٢٧**

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المتخذ ضد ١- شركة أكسبورت بي آر أو تجارة أجهزة الحاسب الآلي ولوازمه -  
ش د م ٢٠٠٠ - أحمد غريب أحمد محمد - مجهول محل الإقامة  
بما أن الطالب التنفيذ/فكري فؤاد حسين الطوخي ويمثله / ليلي حمزه  
إسماعيل الملا. قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ  
المتخذ به وقدره (٣٨٩٢٧٧) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة. وعليه فإن  
المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحسبكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور  
خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان مدعي عليه بالنشر**  
**بالقضي العربية والانكليزية**  
**في الدعوى رقم 0007615/2020/SHFCIINJ مستجل**

الى المدعي عليه : شركة بون لتجارة الأدوات الرياضية  
لنعملكم بأن المدعي عمران حنيف فوري - باكستاني الجنسية  
قد أقام الدعوى المذكورة اعلاه لنا يجب عليكم الحضور أمام محكمة الشارقة  
المحكمة الابتدائية المدنية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٣/٢٠ الساعة ٨:٠٠  
لتقديم ما لديكم من دفاع ومستندات، وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد  
ينوب عنكم فإن المحكمة ستباشر الاجراءات القانونية في غيابكم.  
حرر بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٨ - حرر بواسطة الموقف  
مركز سعادة المتعاملين

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**انذار عدلي بالنشر**  
**رقم (٢٠٢١/١٦٦٧)**

المتذر : مركز اتش اتش ام للاصمال - فرع - بوكالة الحماية / رؤيا العوضي  
ضد المتذر اليه الأول : فريدي لشحن - ش د م  
المتذر اليها الثاني : فريدي فرانسيس دودوجو نثوني - كامبروني الجنسية ويعمل مدير المتذر اليها  
الأولى - وموقع الشيكات ... مجهول العنوان  
بصفتنا وكلاء قانونيون عن المتذرة فإننا نندركم بسداد مبلغ وقدره (٣٧٧٠٠ درهم) قطع خمسة  
وثلاثون الف وسبعمئة درهم .. نظير عدد ثلاث شيكات أرقام (٠٠٢٣٩ - ٠٠٢٣٨ - ٠٠٠٢٤٠)  
المسحوبة على بنك دبي التجاري من حساب المتذر اليها الاولى والموقعة من المتذر اليه الثاني بوصفه  
مديرا والصادرة لحساب المتذرة. والتي اوردت دون صرف لخلق الحساب.  
وحيث سبقت مطالبكم بسداد المبلغ وديا اكثر من مرة دون جدوى ...  
لذلك ، نندركم بسداد المبلغ المذكور بمالية في مدة خمسة أيام من تاريخ نشر هذا الإنذار وإلا  
سنضطر لاتخاذ اللازم ضدكم وتحميلكم كافة الرسوم والصورقات.

**الكاتب العدل**

**محكمة دبي**  
**محاكم دبي**

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**انذار عدلي بالنشر**  
**رقم (٢٠٢١/١٦٦٦)**

المتذر : مركز اتش اتش ام للاصمال - فرع - بوكالة الحماية / رؤيا العوضي  
ضد المتذر اليه : اسيف خورشيد انور طارق - مجهول العنوان  
بصفتنا وكلاء قانونيون عن المتذرة فإننا نندركم بسداد مبلغ وقدره (٣٣١٠٠ درهم) قطع  
ثلاثة وعشرون الف وعشرة دراهم .. قيمة عدد ثلاث شيكات أرقام (٠٠٠٢٨ - ٠٠٠٢٦ -  
٠٠٠٢٣) المسحوبة من حساب المتذر اليه لحساب المتذرة.  
وحيث سبقت مطالبكم بسداد المبلغ وديا اكثر من مرة دون جدوى ...  
لذلك ، نندركم بسداد المبلغ المذكور بمالية في مدة خمسة أيام من تاريخ نشر هذا الإنذار  
والا سنضطر لاتخاذ اللازم ضدكم وتحميلكم كافة الرسوم والصورقات.

**الكاتب العدل**

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

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٦٠/٢٠٢١/٤٧٩**

موضوع الدعوى : طلب استصدار أمر أداء ضد المستدعي ضدها والزامها بسداد مبلغ وقدره  
(٣٨٩٠٠) ثلاثة الاف وخمسةمئة وتسعة وسبعون درهما فقط. مع الفائدة بواقع ١٢ سنويا من تاريخ  
الاستحقاق حتى تمام السداد مع الزام المستدعي ضدها بالرسوم والمصاريف ومقابل اعباء المحاماة.  
طالب الإعلان : إم تي بي لتجارة الالكترونيات ش د م حاليا (شركة كوندورتيك لتجارة الالكترونيات د  
م سابقا) ويمثله مديرها خالد عصام محمد شليبي - صفته بالقضية : مدعي. المطلوب اعلانه ١- صوابي  
لتجارة الهواتف المتحركة مؤسسة فريدي - صفته بالقضية : مدعي عليه - مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء ضد قهرت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢١ أولا  
بإنفاد العقد التجاري المبرم بين الطرفين. ثانيا : بإلزام المدعي عليها بأن تؤدي للمدعية مبلغ  
درهم والف ثلاثة وسبعين درهم وتسعة وعشرين فلسا والفائدة القانونية بواقع ٥% من تاريخ الاستحقاق  
والصاري وخمسةمئة درهم مقابل اعباء المحاماة. ولكم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم  
الذي تنشر هذا الاعلان.

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

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

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٦٠/٢٠٢٠/٥٨٩٢**

موضوع الدعوى : المطالبة باصدار الأمر بإلزام المدعي عليه بسداد مبلغ (٢٠٣٢٠٠ درهم)  
والرسوم والمصاريف  
طالب الإعلان : إم تي بي لتجارة الالكترونيات - ش د م حاليا (كوندورتيك لتجارة الالكترونيات -  
ش د م سابقا) ويمثله مديرها خالد عصام محمد شليبي - صفته بالقضية : مدعي  
المطلوب اعلانه ١- كونسليك لتجارة أجهزة الاتصال - ش د م - صفته بالقضية : مدعي عليه  
مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء ضد قهرت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢١ أولا  
بإنفاد العقد التجاري المبرم بين الطرفين. ثانيا : بإلزام المدعي عليها بأن تؤدي للمدعية مبلغ  
الف وثلاثة وسبعين درهم وتسعة وعشرين فلسا والفائدة القانونية بواقع ٥% من تاريخ الاستحقاق  
الحاصل في ٢٠١٩/٢/٢١ وحتى تمام السداد والزامتها بالصورقات وبمبلغ مائتي درهم مقابل اعباء  
المحاماة. ولكم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشره هذا الاعلان.

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

**محاكم دبي**  
**محكمة الاستئناف**

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان بالنشر**  
**في الدعوى رقم ١٢٢/٢٠٢١/٨٤ استئناف عقاري**

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٢٢ عقاري جزئي  
والرسوم والمصاريف والاعتاب.  
طالب الإعلان : الوادي الأخضر للوساطة العقارية ويمثله قانونا / علي سعيد  
سليمان عبيد السلاوي - صفته بالقضية : مستأنف  
المطلوب اعلانه ١- الوادي الأخضر للعقارات - صفته بالقضية : مستأنف ضده.  
موضوع الإعلان : قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٩/٢٢٢ عقاري  
جزئي. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٣/٢١ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة  
التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم أو من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم  
ستجري محاكمكم غيابيا

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٩٢١٢/٢٠٢٠/٠٧٧ تنفيذ تجاري**

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/١٨٦٨ تجاري جزئي ،  
بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٣٨٣٧١,٠٥ درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف  
طالب الإعلان : مصرف الإمارات الاسلامي مساهمة عامة - صفته بالقضية : طالب  
التنفيذ - ويمثله : عبد الحكيم حبيب منصور بن حرز - صفته بالقضية : وكيل  
المطلوب اعلانه ١- حميد سالم علي صالح التميمي - صفته بالقضية : متخذ ضده  
مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ  
المتخذ به وقدره (٣٨٣٧١,٠٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة. وعليه فإن  
المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحسبكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال  
١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

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

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان بالنشر**

المرجع : ٢٠٢١/٩  
ليكن معلوما لجميع بان السيد/ هاشم علي هاشم أحمد الهامشي الجنسية الإمارات -  
يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (١٠٠٪) وذلك للسيد/ مسعود محمد هاشم  
محمد زمان - إماراتي الجنسية في الرخصة (الحلول الكاملة للتجارة العامة) بموجب  
الرخصة الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بحكومة الشارقة رقم (١١٧٤٩٥)  
وعملائص المادة (١٤) فقرة (٥) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في  
شان 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 ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان بالنشر**

المرجع : ٢٠٧  
ليكن معلوما لجميع بان السيد/ هارون رشيد أمين الخاجة العوضي - إماراتي الجنسية  
يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (١٠٠٪) وذلك للسيد/ مسعود محمد هاشم  
محمد زمان - إماراتي الجنسية في الرخصة (الحلول الكاملة للتجارة العامة) بموجب  
الرخصة الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بحكومة الشارقة رقم (١١٧٤٩٥)  
وعملائص المادة (١٤) فقرة (٥) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في  
شان 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  
صناعية ٥/ الشارقة

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

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان بالنشر**

المرجع : ٥١  
ليكن معلوما لجميع بان السيد/ محمد عاتق لقمان خان الجنسية باكستان يرغب  
في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (١٠٠٪) وذلك للسيد/ ساره محمد  
عبود الجنسية فلسطين في الرخصة (الطائر الأزرق لطباعة وتصوير المستندات)  
والتي تأسست بإمارة بامارة بموجب رخصة رقم (٧٨٩٦٢٢) الصادرة من دائرة  
التنمية الاقتصادية، تتنازل لصاحب الرخصة لآخر.  
وعملائص المادة (١٤) فقرة (٥) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣  
في شان 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  
مركز الصقر لخدمات رجال الأعمال

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**إعلان منقذ ضده بالنشر**  
**إخطار دفع في القضية رقم ٢٠٢٠/0001018 AJEXCCIPCL**

إلى المدعي عليه : سينونادرايل بوروشوفمان  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف مسورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ برأس الخيمة  
الوطني (ش م ج) في القضية المشار اليها اعلاه. وبما أن الحكم له المذكور قد قدم بطلب لتنفيذ  
الحكم المذكور ووقع الرسم المحدد لذلك. وبما أن الحكم المطلوب  
تنفيذه كالتالي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 990727.0  
لذلك انت متف بتمتيد ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من  
تاريخ اعلناك / اعلاتكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ  
بحسب إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة عجمان**  
**محكمة التنفيذ المدنية**

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

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٤٠/٢٠٢١/٤٠٠ تجاري كلي**

موضوع الدعوى : الزام المدعي عليها بالتصام والتكافل بان يؤدي للمدعي القيمة التقييمية للاسهم والتعويض وفق  
الشرط الجزائي وقدره (٥١٠,١٢٨,٥١) دولار أمريكي (الشان وخمسون مليون واربعمائة وواحد الف ومائتان  
ولمائة وخمسون دولار أمريكي وست وخمسون سنتا) او ما يعادلها بالدرهم الإماراتي مبلغ وقدره (١٩٢,٤٨٠,٣٠٠  
درهم مائة واثنين وخمسون مليون واربعمائة ومائتان الف وثلاثمائة وثلاثة درهم والفائدة القانونية ١٢٪ من  
تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد والزام المدعي عليها بالرسوم والصورقات وابعاء المحاماة.  
طالب الإعلان : بلال علي بهاني - صفته بالقضية : مدعي. المطلوب اعلانه ١- علي رضا الطاف حسين - صفته  
بالقضية : مدعي عليه - مجهول محل الإقامة موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها الزام المدعي  
عليها بالتصام والتكافل بان يؤدي للمدعي القيمة التقييمية للاسهم والتعويض وفق الشرط الجزائي مبلغ وقدره  
(٥١٠,١٢٨,٥١) دولار أمريكي (الشان وخمسون مليون واربعمائة وواحد الف ومائتان الف ومائتان وخمسون دولار  
أمريكي وست وخمسون سنتا) او ما يعادلها بالدرهم الإماراتي مبلغ وقدره (١٩٢,٤٨٠,٣٠٠ درهم مائة واثنين  
ولمائة وخمسون مليون واربعمائة ومائتان الف وثلاثمائة وثلاثة درهم والفائدة القانونية ١٢٪ من تاريخ المطالبة القضائية  
حتى تمام السداد والزام المدعي عليها بالرسوم والصورقات وابعاء المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق  
٢٠٢١/٢/٢٢ الساعة ٩:٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فالت عليك بالحضور أو من يملككم قانونيا وعليك  
بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

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

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان بالنشر**  
**في الدعوى رقم ١٦/٢٠٢١/٤٨٠ تجاري جزئي**

موضوع الدعوى : المطالبة بإلزام المدعي عليها بالتصام والتكافل بان يؤدي للمدعي القيمة التقييمية للاسهم والتعويض وفق  
الشرط الجزائي وقدره (١٩٢,٤٨٠,٣٠٠ درهم) والفائدة ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد والزام المدعي عليها  
بالرسوم والمصاريف وابعاء المحاماة. والفائدة ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد والزام المدعي عليها  
بالرسوم والمصاريف وابعاء المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/٢/٢٨ الساعة ١٠:٠٠ صباحا في قاعة  
التقاضي عن بعد لذا فالت عليك بالحضور أو من يملككم قانونيا وعليك  
بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

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

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان بالنشر**  
**في الدعوى رقم ١٥٢/٢٠٢١/١٦ تجاري جزئي**

موضوع الدعوى : المطالبة بإلزام المدعي عليها بالتصام والتكافل بان يؤدي للمدعي القيمة التقييمية للاسهم والتعويض وفق  
الشرط الجزائي وقدره (٧٠١,١٩٦,٠٧) درهم) والفائدة ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد والزام المدعي عليها  
بالرسوم والمصاريف وابعاء المحاماة. والفائدة ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد والزام المدعي عليها  
بالرسوم والمصاريف وابعاء المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٢/٢٤ الساعة ٨:٣٠ صباحا في قاعة  
التقاضي عن بعد لذا فالت عليك بالحضور أو من يملككم قانونيا وعليك بتقديم ما  
لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

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

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان امر أداء بالنشر**  
**رقم ٢٣٨/٢٠٢١/١٠**

إلى المدعي عليه / - غسان بن سليمان  
بما أن المدعي / يسير محمد علي المخثر  
ويمثله / ليلي حمزه إسماعيل الملا  
قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٤ بإلزام المدعي عليها بأن تؤدي للمدعي  
مبلغ (١٦٢,٠٠٠ درهم) (مائة واثنان وستون الف درهم) والفائدة القانونية بواقع ٩٪  
من تاريخ ٢٠٢١/٢/٢٧ وحتى تمام السداد ، مع الزامه بالرسوم والمصاريف ومبلغ الف  
درهم مقابل اعباء المحاماة. ورفضت طلب التنازل المهمل. ولكم الحق في استئناف  
الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

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

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان حكم بالنشر**  
**في الدعوى رقم ١٧٥/٢٠٢١/١٦ تجاري جزئي**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى محكوم عليه - مطعم ويندن إنترناشيونال - ش د م - مجهول محل الإقامة  
بما أن محكوم له : قصر الصحراء لتعبئة الفحم - ش د م  
لنعملكم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠٢١/٢/٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/  
ديكولاب (ش د م) بان بإلزام الشركة المدعي عليها بأن تؤدي للمدعية مبلغا وقدره (٩,٧٣٤,٠٤٠ درهم)  
(تعمانية الفأ ومائتان واثنان وثلاثون درهما) وبالفائدة بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ ٢٠٢٠/١١/١٨  
وحتى تمام السداد. ٢. بإلزام المدعي عليها بأن تؤدي إلى المدعية مبلغ ٥٠٠ درهم تعويض مادي  
ومعوي والفائدة بواقع ٩٪ من تاريخ الحكم وحتى تمام السداد والزامتها بالرسوم والمصاريف  
ومبلغ خمسةمئة درهم مقابل اعباء المحاماة. حكما بمنأى الحضوري فإبلا 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.

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

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

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان حكم بالنشر**  
**في الدعوى رقم ٣٩٤/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى محكوم عليه - ايكو ٨ تركيب شبكات الاتصال - ش د م - مجهول محل الإقامة  
بما أن محكوم له : ديكولاب (ش د م)  
لنعملكم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠٢١/١/٢٤ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/  
ديكولاب (ش د م) بان بإلزام الشركة المدعي عليها بأن تؤدي للمدعية مبلغا وقدره (٩,٧٣٤,٠٤٠ درهم)  
(تعمانية الفأ ومائتان واثنان وثلاثون درهما) وبالفائدة بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ ٢٠٢٠/١١/١٨  
وحتى تمام السداد. ٢. بإلزام المدعي عليها بأن تؤدي إلى المدعية مبلغ ٥٠٠ درهم تعويض مادي  
ومعوي والفائدة بواقع ٩٪ من تاريخ الحكم وحتى تمام السداد والزامتها بالرسوم والمصاريف  
ومبلغ خمسةمئة درهم مقابل اعباء المحاماة. حكما بمنأى الحضوري فإبلا 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.

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

**محاكم دبي**  
**محكمة الاستئناف**

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان بالنشر**  
**رقم ٢٨/٢٠٢٠/٢٩٤**

مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المستأنف ضده / - خان سلام عبدا الوالي خان - مجهول محل الإقامة  
بما أن المستأنف / دار التأمين - ش م ج - ويمثله / شيخه محمد سيف علي  
الحرزي - حيث انه تم تجديد الدعوى من الشطب.  
وحددت لها جلسته يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٣/١٧ الساعة ١٦:٠٠ مساء  
بقاعة القيد الخاصة بها رقم (١٠٥٢/٣٠٤) وكذلك لايتائه (فاطمة وفهد وعليا  
القيد رقم (٣٠٤/٥٢٤) ليصبح الاسم بالكامل (سامي فهد علي محمد الحمادي).  
فمن لديه اعتراض على ذلك ان يتقدم إلى محكمة خورفكان الاتحادية الابتدائية  
خلال خمسة عشر يوما من تاريخ هذا الإعلان.

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان بالنشر**  
**في الدعوى رقم 96/2021/207**

موضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2020/3518 امر أداء ،  
بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (399883.46 درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف  
طالب الإعلان : الغرير للطباعة والنشر ش.م.د.م. - صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
المطلوب اعلانه 1- ماكس بوجرأرأبيا منطقة حرة د.م.م. - صفته بالقضية : منفذ ضده  
موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع  
المبلغ المتخذ به وقدره (399883.46 درهم) إلى طالب التنفيذ أو لخزينة المحكمة.  
وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحسبكم في حالة عدم الالتزام بالقرار  
المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

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

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اعلان بالنشر**  
**في الدعوى رقم 40/2021/20 تجاري كلي**

موضوع الدعوى : الزام المدعي عليها بالتصام والتكافل بان يؤدي للمدعي القيمة التقييمية للاسهم والتعويض وفق  
الشرط الجزائي وقدره (52,401,258.56 دولار أمريكي (الشان وخمسون مليون واربعمائة وواحد الف ومائتان  
ولمائة وخمسون دولار أمريكي وست وخمسون سنتا) او ما يعادلها بالدرهم الإماراتي مبلغ وقدره (192,480,303.00  
درهم مائة واثنين وخمسون مليون واربعمائة وثلاثمائة وثلاثة درهم والفائدة القانونية 12٪ من  
تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد والزام المدعي عليها بالرسوم والصورقات وابعاء المحاماة.  
طالب الإعلان : بلال علي بهاني - صفته بالقضية : مدعي. المطلوب اعلانه ١- علي رضا الطاف حسين - صفته  
بالقضية : مدعي عليه - مجهول محل الإقامة موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها الزام المدعي  
عليها بالتصام والتكافل بان يؤدي للمدعي القيمة التقييمية للاسهم والتعويض وفق الشرط الجزائي مبلغ وقدره  
(52,401,258.56 دولار أمريكي (الشان وخمسون مليون واربعمائة وواحد الف ومائتان وخمسون دولار  
أمريكي وست وخمسون سنتا) او ما يعادلها بالدرهم الإماراتي مبلغ وقدره (192,480,303.00 درهم مائة واثنين  
ولمائة وخمسون مليون واربعمائة وثلاثمائة وثلاثة درهم والفائدة القانونية 12٪ من تاريخ المطالبة القضائية  
حتى تمام السداد والزام المدعي عليها بالرسوم والصورقات وابعاء المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق  
2021.02.23 الساعة 09.30 صباحا في قاعة التقاضي عن بعد. لذا فالت عليك بالحضور أو من يملككم قانونيا وعليك  
بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**اشعار تصفية**

شركة / بروك سول إنترناشيونال منطقة حرة (ش.م.د.م.) (رخصة رقم : 94616) والثلاثة / المبنى  
رقم 203، الطابق 02، الجنبين 14، دبي، الإمارات العربية المتحدة من ص ب 377310، دولة  
الإمارات العربية المتحدة، والمختصة لدى سلطة دبي للتطوير، ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان  
قرارها لتفاهة والتي تم إنجاده بواسطة مجلس الإدارة في إجتماعه الذي عقد بتاريخ 8 فبراير 2021  
بأن يعلق ويحل الشركة.  
وفقاً لذلك، تهب الشركة بأي طرف معلن بالأمر ولديه أي مطالبات في مواجهتها عليه لتقديم  
المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو الاتصال ب :  
السيد/ امتياز الحسن جاليد  
إسم الشركة : ابي محاسب قانوني  
ص.ب : 377310، دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة  
هاتف رقم : 97144252890  
البريد الإلكتروني : INFO@AABICA.AE  
لن يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة النشر والحدود في 45 يوماً

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٣١٧١ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٢٢**  
**الموضوع / أمر على العريضة : إضافة اسم الشهرة**

**طالب الأمر : سامي فهد علي محمد**  
يطلب محكمة خورفكان الاتحادية الابتدائية أن تقدم لسعادتك أطيب تحياتها  
ووافر شكرها  
لطلب التقدم من السيد/ سامي فهد علي محمد / إضافة القبيلة (الحمادي) باسمه  
في خلاصة القيد الخاصة بها رقم (١٠٥٢/٣٠٤) وكذلك لايتائه (فاطمة وفهد وعليا  
وهيا) استناداً إلى خلاصة قيد والده السيد/ فهد علي محمد الحمادي / خلاصة  
القيد رقم (٣٠٤/٥٢٤) ليصبح الاسم بالكامل (سامي فهد علي محمد الحمادي).  
فمن لديه اعتراض على ذلك ان يتقدم إلى محكمة خورفكان الاتحادية الابتدائية  
خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ هذا الإعلان.

**القاضي / هشام أحمد عوشين**  
**محكمة الشارقة**  
**الحكمة الابتدائية المدنية**

**دائرة المحاكم**  
**Courts Department**

**Date 22/02/2021 Issue No : 13171**  
**GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH**  
**Courts Department**  
**NOTARISED NOTICE TO PAY THE AMOUNT AED 4289**  
**Notifier:** Dubai Islamic Bank  
Represented by: Mr. Ahmad Mohammad Abdul-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarahi, UAE  
national per the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No 2018/18857, dated  
04-09-2018 in her capacity as a holder of the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No 2019/14646, being at Abu Dhabi, Diera, Port Saeed, Emirates of Abu  
Dhabi, City of Abu Dhabi, Nasser Cafeteria, Building, Flat No 604, Mobile No: 0563186626  
SUBJECT: NOTARISED NOTICE TO PAY THE AMOUNT AED 4289  
**Respondent:** Lika Halomo Dila Risma - Nationality Philippine - with a driver at Business of Abu  
Dhabi, City of Abu Dhabi, Nasser Cafeteria, Building, Flat No 604, Mobile No: 0563186626  
Whereas the Debtor entered into an agreement with the Notifier for the purpose of facilitating for  
the later an auto finance amount regarding the purchase of the below detailed vehicle; whereas the  
respondent defaulted on the installment payments to the bank until it accrued the amount of AED 4289  
whereas the Notifier requested the Respondent repeatedly to promptly repay the amount, the respondent  
did not turn a hair, and whereas the Notifier, has the right to sell and impose the necessary legal on  
the following mortgaged vehicle:  

| Vehicle No | Registered at | Class | Model       | Colour | Man year |
|------------|---------------|-------|-------------|--------|----------|
| 43948      | Abu Dhabi     | 10    | Nissan Juke | Silver | 2018     |

  
Therefore, the Notifier intimates you to pay the above mentioned amount within one week, from the  
date of your receipt of this Notice at the latest. Otherwise, we shall regularly take the necessary  
legal procedures against you for the recovery of our rights, pursuant to Art 175 and 172 of the  
Commercial Transactions Law, charging you for the legal expenses, cost and lawyer's fees.  
**Notifier :** Ahmed Mohamed Abdul-Nabi

# منوعات الفكر 26



بدور القاسمي توصي الناشرين بتدعيم نماذج أعمالهم لضمان استدامتها في المستقبل

## رئيس الاتحاد الدولي للناشرين تطلع على واقع صناعة النشر في ساحل العاج



وجهت الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيس الاتحاد الدولي للناشرين، دعوة إلى الناشرين في جمهورية ساحل العاج لإعادة تصميم نماذج أعمالهم للتكيف والاستجابة للمتغيرات التي يشهدها العالم جراء جائحة كورونا، وقالت: "على الرغم من الظروف الصعبة التي يمر بها الناشر الإفرقيون، إلا أنه توجد فرص للأفكار الكبيرة والرؤى الطموحة لتصميم نماذج أعمال واستراتيجيات جديدة مع التركيز على الأسواق المحلية والعالمية..".

جاء ذلك خلال زيارة الشبيخة بدور القاسمي إلى مدينة أبيدجان، التقت خلالها عدداً من أعضاء "جمعية الناشرين في ساحل العاج" مناقشة التحديات القائمة وسبل تمكين الناشرين من التكيف مع المتغيرات والظروف الجديدة التي تشهدها صناعة النشر، حيث أكدت "أن الحلول المستدامة للتحديات التي تواجه

قطاع النشر والتعليم وضمان وصول القراء إلى الكتاب في القارة الإفريقية، تتطلب مضاعفة الجهود وتعزيز الابتكار على المستوى الوطني..".

وأطلعت الشبيخة بدور القاسمي على تداعيات أزمة كورونا التي أثرت على قطاع النشر المحلي، حيث استعرض أعضاء جمعية الناشرين الأضرار التي لحقت بمستوى مبيعات الكتب التي تسببت بها الإجراءات الاحترازية الصارمة والتدابير الوقائية للحد من انتشار الفيروس، بما في ذلك إغلاق المدارس وإلغاء معارض الكتب والفعاليات الثقافية.

والتقت الشبيخة بدور القاسمي أشرت نسيغومفا، الأمين التنفيذي لجمعية تطوير التعليم بأفريقيا، لبحث سبل التعاون المشترك بين الاتحاد والجمعية بهدف تعزيز جودة التعليم في القارة الإفريقية.

واستعرضت الشبيخة بدور رؤية الاتحاد الدولي للناشرين لعام 2021 وأهدافه الرامية لتطوير استراتيجيات فاعلة وقائمة على البحث تسهم في تعزيز مرونة قطاع

## مركز جمعة الماجد ينظم جلسة حوارية حول دور الإعلام الثقافي في خدمة المجتمع

على أبرز الدورات التي كان لها أكبر الأثر في نشر الإعلام الثقافي المجتمعي، ومنها جريدة القيس الكويتية، ومجلة العربي الكويتية أيضاً.

واختتمت الجلسة الحوارية مع الأستاذة إيمان اليوسف التي تحدثت عن المحتوى الإعلامي الثقافي من خلال تقديمها برنامج "بودكاست سبعة" الذي تبثه عبر حساباتها في منصات وسائل التواصل، حيث يهدف هذا البرنامج إلى تعريف الجمهور بكل فئاته بالدبلوماسية الثقافية ومبادئها وخصائصها وطرق استدامتها وأدوات تطبيقها وتأثيراتها في صناعة الهوية للوصول إلى اختيار مؤثرين حقيقيين يمثلون الدبلوماسية الثقافية بشكل عميق وحقيقي في أخلاقيهم وتعاملهم وفيما يقدمونه في مجال ريادتهم.

الإبداعية والتربوية، وهوية المشتركين في صنع محتوى الإعلام الثقافي، وكيفية توظيف العمل الثقافي في الكتابة الصحفية.

تحدثت الكاتبة الصحفية شاكرا نوري عن ارتباط الإعلام بالثقافة كمفهومين متداخلين أصبحت بتأثير التكنولوجيا والعولمة عابرين للحدود الجغرافية، وتساهل عن كيفية لعب الإعلام دور الوسيط بين المنتج الثقافي وبين المتلقي، وقال: إن المهمة الجوهرية للإعلام الثقافي هي تنوير المتلقي بحيث تصبح الثقافة نمطاً من أنماط حياته.

ومن الكويت أوضحت الكاتبة نورة الميضي أن للثقافة دوراً في التأثير على المجتمع وخدمته من خلال الإعلام الناجح فلا ثقافة بغير إبلاغ وتعبير، ولا إعلام بغير ثقافة. ثم سلطت الضوء



## قيادة دفة تحكيم الأفلام المشاركة في دورته الثامنة ضمن فئات الأطفال والناشئة الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب يفتح باب التسجيل لبرنامج تأهيل المحكمين الواعدين

أعلن مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، الذي تنظمه مؤسسة فنّ، المعنية بتعزيز ودعم الفنّ الإعلامي للأطفال والناشئة في دولة الإمارات، عن فتح باب التسجيل في برنامج "تأهيل المحكمين الواعدين"، حتى 15 أبريل المقبل، بهدف إيجاد جيل جديد من الأطفال الموهوبين في المجال السينمائي ليكونوا قادرين على التواجد في لجنة تحكيم الأفلام ضمن فئتي الأطفال والناشئة المشاركين في دورة المهرجان الثامنة والتي تنطلق أكتوبر المقبل.

ووجهت المؤسسة دعوة للأطفال والشباب ممن تتراوح أعمارهم ما بين 12 وحتى 20 عاماً، من الجنسين، والذين يمتلكون الشغف والهواية في المجال السينمائي، ويتمتعوا بمهارات التحدث والتواصل مع الآخرين وحُبّ التعاون والمشاركة، التقدم وتعبئة البيانات الخاصة بهم عبر الرابط الإلكتروني التالي: <https://siff.ae/child-jury-form-2021>.

وستقوم المؤسسة وبعد إغلاق باب التسجيل بإجراء مقابلات "عن بُعد" مع جميع المشاركين، حيث حددت أعداد الأطفال والشباب ما بين 40 إلى 50 مشتركاً للاضطلاع بالبرنامج في حال استوفيت الشروط، حيث حددت آخر يوم لإجراء المقابلات حتى تاريخ 17 يونيو المقبل.

وروش عمل

وستعقد المؤسسة وبعد اختيار المشاركين سلسلة من ورش العمل بعنوان "تأهيل المحكمين الواعدين" بداية من شهر يوليو وحتى أكتوبر المقبل، تستهدف من خلالها فئتين عمريتين من 3-12 وحتى 15 عاماً، و16-20 عاماً، حيث حددت جدولاً لواعيد الورش كالتالي: (للفئة العمرية 12-15 سنة) خلال الفترات التالية: 25-29 يوليو، و22-26 أغسطس، و19-23 سبتمبر، و5-9 أكتوبر.

وفيما ستكون أوقات (الفئة العمرية 16-20 سنة) من 11-15 يوليو، و15-19 أغسطس، و12-16 سبتمبر، و3-4 أكتوبر. وتُعنى الورش بتعريف وتأهيل المحكمين الواعدين حول العديد من الجوانب الخاصة والمتمثلة في التعريف بالمهرجان والمحكمين الواعدين السابقين، وإطلاع المشاركين على دور الحكم الواعد وكيفية تحليل الأفلام والتمرن عليها، إلى جانب التدريب على اختيار الفيلم الفائز والاستعداد للمهرجان، والتعرف على مهامهم خلال المهرجان والدور الذي سيقومون به خلال بروفة حفل الافتتاح.

## تمكين الشباب بالمهارات وإثراء المحتوى الرقمي الهادف وتقديم أكثر من 700 كتاب رقمي عربي مركز الشباب العربي يطور برنامجاً للتدريب على مهارات الإنتاج الصوتي . . ويدشن مكتبة مجانية بالشراكة مع منصة الراوي الرقمية

تمكين الشباب العربي من الوصول إلى محتوى صوتي متنوع ومفيد ليطور مهاراته ويثري معارفه

### مبادرة الكتب الصوتية

في ظل الإقبال السريع لخدمات البث، يوفر مركز الشباب العربي فرصة الاستماع والاستفادة من محتوى مئات الكتب الصوتية الواردة من خلال منصات البث، مما يتيح للمحكمة الصوتية مركز الشباب العربي، بهدف زيادة الثقافة العامة للشباب العربي، وهو ما تسعى المؤسسة من أوقات فراعهم لتعزيز معارفهم وتطويرهم، وسنقوم بمرحلة التالية على تطوير برنامج لتدريب الشباب على إنتاج الكتب الصوتية، وذلك لتعزيز المحتوى العربي الهادف على شبكة الإنترنت.

#### أهداف وتطلعات:

- تعزيز وعي الشباب في مجال صناعة الكتب الصوتية
- إثراء المحتوى العربي من خلال إنتاج كتب صوتية متنوعة
- تعزيز وعي الشباب في مجال صناعة الكتب الصوتية
- تعزيز وعي الشباب في مجال صناعة الكتب الصوتية

#### الكتب والخيارات:

- الكتب الإلكترونية
- الكتب الصوتية
- الكتب النصية
- الكتب الصوتية
- الكتب النصية
- الكتب الصوتية

تحتوي المكتبة الصوتية بأكثر من 700 كتاب صوتي

تحتوي المكتبة الصوتية بأكثر من 700 كتاب صوتي

تحتوي المكتبة الصوتية بأكثر من 700 كتاب صوتي

الصوتية الهادفة إلى توفير محتوى نوعي بمجموعة من الكتب الصوتية المتنوعة التي من شأنها أن تساهم برفع المخزون العربي لدى الشباب، فيما المرحلة الثانية ستشمل تدريب الموهوبين الشباب على إنتاج المحتوى الرقمي الصوتي، وذلك لتعزيز المحتوى العربي الهادف على شبكة الإنترنت، وتوسيع قائمة الخيارات القرائية والمعرفية المتاحة للشباب العربي، وتطوير مهاراته وقدراته وإثراء معارفه، وفتح مهارات الإنتاج الصوتي التي يستهدف مركز الشباب العربي تطويرها لدى الموهوبين الشباب في مختلف الدول العربية أخفاً جديدة للشباب لإعداد محتوى مسموع تفاعلي بصيغ رقمية متقدمة، كهواية أو مسار مهني جديد يواكب التحول الرقمي الذي تشهده مختلف الاختصاصات اليوم.

ويهدف البرنامج التدريبي إلى تعريف الشباب العربي بمهارات الإنتاج الصوتي وإنجاز ملفات الكتاب المسموع باستخدام أحدث التطبيقات الرقمية الذكية المتوفرة على شبكة الإنترنت، فيما يتيح التعاون مع منصة الراوي في المرحلة الأولى الفرصة لأول مرة أمام نحو 2000 شاب وشابة في مختلف دول الوطن العربي للحصول على اشتراك مجاني لمدة ثلاثة أشهر في المنصة، والاستفادة من أكثر من 700 كتاب صوتي، وذلك عبر التسجيل في قسم "المكتبة الصوتية" على الموقع الإلكتروني لمركز الشباب العربي.

وتشمل المرحلة الأولى إنشاء المكتبة

## منوعات

# الفكر

27

عشية عيد الحب، طرح الفنان اللبناني وائل جزار أغنية جديدة، كما أنه في صدد التحضير لأكثر من مشروع بانتظار جلاء الصورة في لبنان التي لا يخفي أنها تَقْلِقُه يوماً بعد يوم.

جزار أشار إلى أنه لن يظل (الحمل الوديع) بعدما لمس مجموعة من الإساءات في حقّه، لافتاً إلى أنه لن يعتمد مبدأً المسامح كريم بعد اليوم، بل هو سيُظهر حقّه ومن بعدها يمكن أن يسامح.



الحياة لم تنته ويجب أن نتمسك بالأمل بانغد

## وائل جزار: مَنْ يقدّم فناً نظيفاً لا يمكن أن يُنسى بسهولة

هو يحب التمثيل.  
أترك لأولادي حرية القيام بما يحبونه، ولكن الأولوية لدروسهم، وفي وقت الفراغ يمكنهم أن يفعلوا ما يحبونه.  
• بعض الفنانين يستغلون أولادهم في (السوشيال ميديا)، وينشرون صوراً وفيديوهات لهم بشكل يومي، فهل تحوّل أولاد الفنانين إحدى الوسائل التي تسوّق لأهلهم؟  
- لست أنا من يفعل ذلك! وبشكل عام كل شخص حر وربما يعود الأمر إلى نقص معين يُعاني منه الفنان في مكان ما، فيلجأ إلى أولاده للتعويض. ولكنني لا أعتقد أن ظهور أولاد أي فنان يمكن أن ينعكس إيجاباً على حياته الفنية.  
أعمال الفنان هي التي تثبت وجوده أو لا.  
لنفترض أنني طرحت أغنية غير جيدة، ومن ثم قمت بإظهار أولادي عبر (السوشيال ميديا) كي يتحدثوا عنها.  
فما دخل أولادي بالأغنية؟ لا يوجد أي رابط بينهما.  
• ربما يكون الهدف زيادة المتابعين عبر (السوشيال ميديا)؟  
- بالنسبة لي، لا أبحث عن الشهرة أو عن الإساءة على اسمي على ظهر أولادي وخصوصياتهم عبر (السوشيال ميديا).  
في النهاية، استخدام (السوشيال ميديا) مسألة طبيعية عند كل الناس، ولم يعد بالإمكان منع الأولاد عنها، وعندما نحاول منعهم عن شيء معين، يجيبون (كل الأولاد يفعلون ذلك).  
فماذا يمكن أن نقول لهم؟  
ويبقى الأمر الأهم أن يتم الأمر ضمن الاحترام والضوابط.

استيقظ من الغيبوبة بعد أن (أكل كف).  
• أي درس تعلمته من (كورونا)؟  
- نتعلم كل يوم درساً جديداً من الحياة، ولكن في زمن (كورونا) تعلمت أنه رغم كل ركضنا وتعبنا، يمكن في لحظة لشيء صغير أن ينهي وجودنا من هذه الحياة، ولذا يجب أن نواظب على القيام بالأمور الصالحة كي يترحم علينا الناس.  
هل يمكن القول إنك أصبحت أكثر شراسة بعدما كنت تغض الطرف سابقاً عن أمور كثيرة؟  
- لم أصبح أكثر شراسة، ولكنني لن أظل الحمل الوديع الذي يوكل لا أتكلم من فراغ، بل من أمور ألسها، ولا يمكنني أن أقول دائماً (ماشي الحال) أو المسامح كريم، بل أظهر حتى ثم أصفح عن الإساءة.  
• وأين شعرت بالأذى تحديداً؟  
- في أشياء كثيرة.  
• هل تحضر لأعمال جديدة؟  
- نعم، كل فترة سأطرح أغنية.  
• وهل ستشارك في غناء إحدى شارات المسلسلات؟  
- أنا في مرحلة تفاوض على أكثر من مشروع، بانتظار أن تُحسم الأمور.  
وعندما تبدأ الأوضاع يمكن أن أعلن عنها.  
• يبدو أنك لا تزال قلقاً؟  
- طبعاً.  
وهو قلق يزيد يوماً بعد آخر.  
نحن نقرأ ونتابع ويبدو أننا مقبلون على مرحلة أسوأ من تلك التي مرت على لبنان، من ناحية الفيروس كما من الناحية الاقتصادية.  
• كنت تفكر بالسفر، فهل تراجعت عن قرارك؟  
- كيف يمكن أن أسافر وأترك أهلي وأصدقائي.  
أسست كل شيء في لبنان، ومن الصعب جداً أن أتركه.  
• في الفترة الأخيرة، زاد ظهور أولادك عبر (السوشيال ميديا)، وبدا ابنك جونيور وكأنه يحسب الغناء؟  
- بل

• طرحت أغنية جديدة بعنوان (ولا في الأحلام)، فهل لأننا على أبواب الانتهاء من فيروس كورونا، وبدأت بالتحضير لموسم فني غنائي جديد؟  
- نحن مجبرون على الاستمرار، والحياة لم تنته ويجب أن نتمسك بالأمل بانغد.  
إنها طبيعة الحياة ولا يمكننا الاستسلام للضد، وفي الوقت ذاته، لا بد أن يكون لدينا حرص.  
• هل الفترة المقبلة ستشكل مرحلة تحدّ للفنانين بعد فترة انقطاع قسري لنحو سنة فرضتها ظروف (كورونا)؟  
- تحدّ، من أي ناحية!  
• للتعويض عن الفترة السابقة والانطلاق مجدداً؟  
- مَنْ يقدّم فناً نظيفاً لا يمكن أن يُنسى بسهولة. فنياً، أسست بشكل صحيح، وبمجرد انتهاء هذه الغيمة السوداء أو الفيروس سيعود الناس إلى حياتهم المعتادة، ويُقبلون على السهر والفرح.  
ما حصل خلال الفترة الماضية كان خارجاً عن إرادتنا، والأهم يبقى صحتنا وصحة الناس، قبل عملنا وقبل أي شيء آخر.  
نحن لا نفكر بالعمل بقدر تفكيرنا بصحتنا وصحة أولادنا وأهلنا وصحة الناس، لأن هناك المهم وهناك الأهم.  
ولو خُبرنا بين الصحة وبين العمل، فلا شك أننا سنختار الصحة.  
• مع بداية أزمة (كورونا)، الكثيرون شددوا على ضرورة أخذ العبر من هذا الوباء، فهل شعرت بأن الناس أخذوا عبرة أم أن شيئاً لم يتغير عندهم؟  
- لا أعرف ماذا يوجد في قلوب الناس، ولكن البعض أخذوا العبرة وأدركوا أن لا شيء مهما في هذه الحياة سوى التسامح والمحبة ومساعدة الغير في أوقات الشدة.  
هناك وعي وكان البعض



## كارول سماحة: تجربة (بقالي كثير) الأولى عالمياً

قالت الفنانة كارول سماحة، إن فكرة العمل مع الفنان هاني شاكر، هي فكرة ساحرة وعظيمة، مضيئة أن مخرجة العمل بتول عرفة من قالت إنه من الممكن الدمج بين الأغنية التي تغنيها مع أغنية الفنان هاني شاكر، متابعة أنها لم تتردد لحظة على الموافقة على ديو "بقالي كثير"، وكذلك أمير الغناء العربي لم يتردد لحظة للموافقة، مؤكدة أن هذا النوع من الديو للنائين من المطربين لا يفنيان معاً، لكن الدراما هي التي تجمعهما يجري عملها للمرة الأولى بالعالم.  
وتابعت سماحة، خلال لقاء إعلامي أنها سعيدة جداً بتكريمها في مهرجان القاهرة السينمائي عن فيلمها "بالصدفة"، والذي كان مقرراً أن يعرض بمصر، لكن أزمة كورونا منعت ذلك، وكانت تتمنى عرضه في مصر، مضيئة أنها كانت تغني للحب في الفالنتين بدار الأوبرا المصرية.  
من ناحيتها، أكد هاني شاكر أنه سعيد بتجربة كليب "بقالي كثير" مع كارول سماحة، مؤكداً أن تلك التجربة هي الأولى من نوعها في الوطن العربي، وقدمت بشكل جديد ومختلف.



## مي عمر: مسلسل لؤلؤ أهم تجربة في حياتي

أكدت الممثلة مي عمر سعادتها بردود الضلع على مسلسلها (لؤلؤ)، مضيئة أنها تعتبرها أهم تجربة في حياتها الفنية.  
وقالت عمر في مقابلة تلفزيونية إن شخصية سنية التي قدمتها في المسلسل شخصية جريئة وردودها دائماً صادمة وهي عكس شخصيتي في الحقيقة تماماً، فأنا شخصية صامتة.  
وحقق (لؤلؤ) نجاحاً جماهيرياً عريضاً طوال فترة عرضه بمصر والخليج.  
حيث تصدر مؤشرات البحث على (غوغل) بعد انتهاء عرض كل حلقة، بسبب تفاعل الجمهور مع لؤلؤ ورحلة صعودها من القاع للقمة.  
يذكر أن المسلسل انتهى عرضه على الفضائية المصرية ON.  
وهو من بطولة مي عمر وأحمد زاهر ونرمين الفضي وإدوارد ونجلاء بدر، وعدد آخر من الفنانين، وسيناريو وحوار محمد مهرا، وإنتاج شركة سينرجي، وإخراج محمد عبدالسلام.



# الفكر

## الأجسام المضادة لدى المتعافين من كورونا تبقى لمدة ستة أشهر على الأقل

كشفت دراسة بريطانية، أن "جميع المتعافين من فيروس كورونا، تبقى لديهم مستويات عالية من الأجسام المضادة لمدة ستة أشهر على الأقل، تحميمهم على الأرجح من الإصابة مرة أخرى بهذا الفيروس". وأشارت كبيرة العلماء في البنك الحيوي حيث أجريت الدراسة في بريطانيا، نومي ألين: "تحفظ الغالبية العظمى (من المصابين بفيروس كورونا) بالأجسام المضادة، التي يمكن رصدها ستة أشهر على الأقل بعد الإصابة بهذا الفيروس". وأضاف: "بالرغم من أننا لا نستطيع التأكد من علاقة ذلك بالمناعة، إلا أن النتائج تشير إلى أنه



## الماء الساخن مع الليمون في الصباح.. هل يؤدي المعدة؟! مشروب الماء الساخن مع الليمون بات ينصح به عدد كبير من الأشخاص بعضهم البعض، نظراً لفوائده الوقائية من أمراض الشتاء مثل نزلة البرد أو الإنفلونزا وحتى من فيروس كورونا. فما قصة هذا المشروب؟

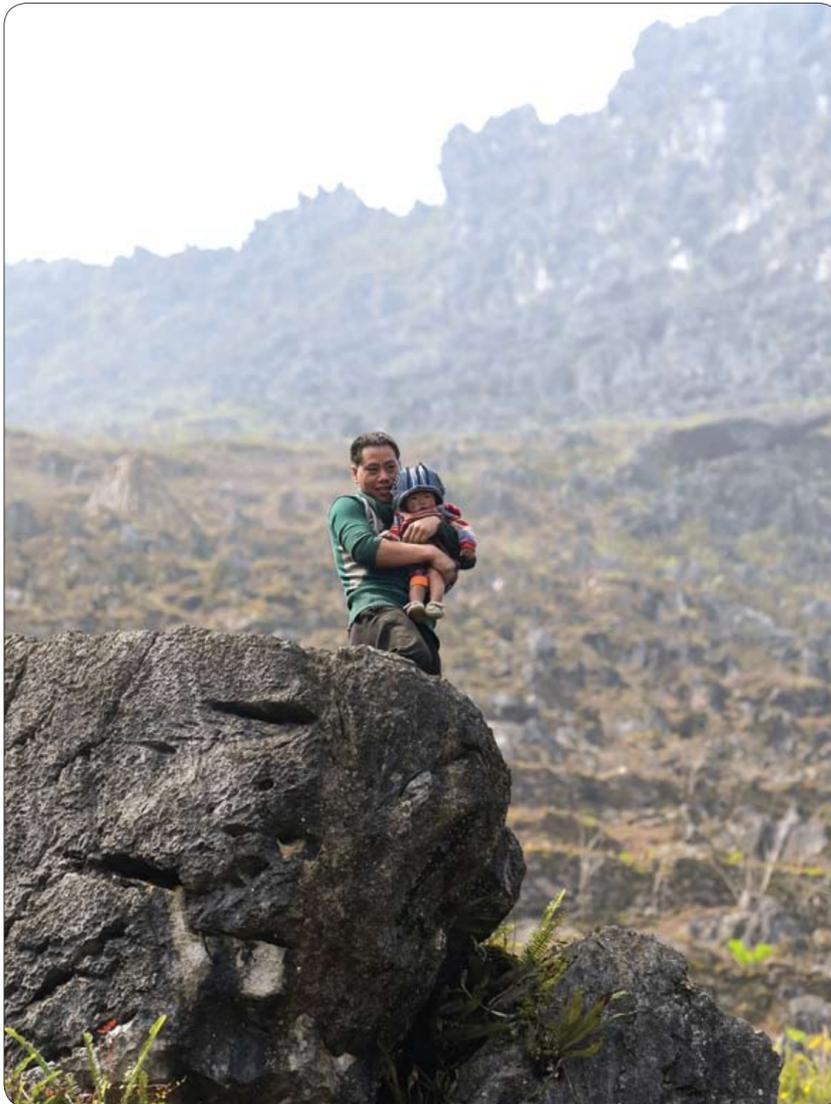
يسود اعتقاد بأن شرب الماء الدافئ من الليمون الحامض يمد الجسم بالطاقة، ويحسن البشرة، ويساعد على الهضم، ويزيل السموم من الجسم، وحتى يمنع تشكل الحصوات في الكلى أو يساعد خسارة الوزن. غير أن معظم هذه الفوائد غير مدعومة بأبحاث ودراسات علمية واضحة، فما مدى صحتها؟ الإجابة في الموضوع الآتي بحسب موقع DW الألماني: تقول خبيرة التغذية إيزا روبنسون، إنه لا وجود لدليل علمي قاطع بأن الماء الساخن مع الليمون ينطوي على جميع الفوائد التي يتم الترويج لها، وهو ما تؤكد كارول بيكر وهي خبيرة تغذية أيضاً، والتي تشدد على أن عملية إزالة السموم من الجسم هي وظيفة أعضاء معينة في الجسم.

### مشروب الماء الساخن مع الليمون: هل هو سحري؟

مشروب الماء الساخن والليمون ليس بالمشروب السحري، لكنه لا يخلو من بعض الفوائد، كون الجسم يحتاج إلى المزيد من الماء لترطيب وعملية التمثيل الغذائي، كما أن شرب كميات وفيرة من الماء مهم جداً لصحة الكليتين سواء بإضافة الليمون إليه أو بدونه. ولكن إذا كانت إضافة الليمون ستجعلك تشربين الماء بكمية أكبر، فهذا جيد أيضاً؛ إذ إن الليمون يحتوي على نسبة عالية من فيتامين سي (C)، الذي يساهم في تقوية المناعة ويدعم صحة العظام. وقد أظهرت دراسة أجريت على مجموعة من النساء بعد انقطاع الطمث أن شرب المشروبات التي تحتوي على عصير الليمون تمنع فقدان الكثافة المعدنية للعظام. كما أكدت الخبيرتان روبنسون وبيكر أن إضافة القليل من الليمون على الأطعمة النباتية يساعد الجسم في امتصاص الحديد منها.

### بعض المحاذير....

وحول الفكرة الرائجة بأن شرب الماء الساخن مع الليمون في الصباح على معدة فارغة هو أكثر فائدة، فقد أوضح الخبراء أنه لا يوجد وقت مثالي من اليوم لشربه، وبما أن فيتامين سي يفقد من قيمته عند تسخينه، فمن الأفضل وضع بضع شرائح من الليمون في الكوب، ويمكن إضافة شريحة من الزنجبيل الطازج وملعقة صغيرة من العسل، ثم سكب الماء الدافئ عليها. ورغم أن هذا المشروب آمن، ولكن يجب الحذر من الإفراط في تناوله، إذ إن كثرة الأحماض تؤدي إلى تآكل مينا الأسنان، مما قد يؤدي إلى تسوس الأسنان. كما أن الشروب لا ينصح به للأشخاص الذين يعانون من حرقة المعدة أو ارتجاع الحمض المريئي؛ لأن الأحماض الموجودة في المشروب قد تؤدي إلى تفاقم هذه الأعراض. لذا يُنصح بشرب كوب من الماء العادي بعد تناول الماء الساخن مع الليمون أو الحمضيات بشكل عام لإزالة الأحماض من الأسنان.



رجل يحمل ابنه على جبل في منطقة ميواك في مقاطعة ها جيانج الصينية. ا ف ب

## قرأت لك

### طلاء الأظافر



توصلت دراسة حديثة إلى أن طلاء الأظافر يمكن أن يحتوي على مركبات سامة تؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة مثل العقم والسرطان.

ويؤكد خبراء الصحة، أنه على الرغم من حظر استخدام العديد من المواد الكيميائية في مستحضرات التجميل في الكثير من بلدان العالم، إلا أن العلماء يقولون إن مواد سامة جديدة باتت تستخدم عوضاً عن المواد الكيميائية المحظورة.

وتحتوي المواد الكيميائية في طلاء الأظافر على نسبة كبيرة من السميات، التي تؤثر على الدماغ، وتسبب بتسوهات للأجنة، بحسب دراسة قامت بها جامعة هارفارد مؤخراً. وقد قام الباحثون بفحص 40 نوعاً مختلفاً من طلاء الأظافر التي يدعي مصنعوها بخلوها من المواد الكيميائية، وتبين بأنها على مواد كيميائية عالية السمية مثل مادة THPH، التي تسبب باضطرابات في الهرمونات، والإصابة بالعقم، ومتلازمة البيض المتعدد الكيسات، إضافة إلى بعض أنواع السرطان أهمها سرطان الثدي.

إضافة إلى ما سبق تبين أن أنواعاً كثيرة من طلاء الأظافر احتوت على مواد سامة مثل مادة الرصاص التي تسبب بالتقيؤ وفقدان السمع، وصعوبات التعلم لدى الأطفال، بحسب ما نقلت صحيفة ديلي ميل أونلاين البريطانية.

## سؤال وجواب

### • ما هي أعلى نقطة على سطح الأرض؟

قمة جبل إفرست.

### • كم عدد ألون قوس قزح؟

7 ألوان.

### • ما هو أقدم العلوم؟

علم الفلك.

### • من أول امرأة حصلت على جائزة نوبل؟

ماري كوري.

### • ما هي أقدم جامعات العالم؟

جامعة القرويين (في مدينة فاس المغربية).

### • ما هو الكوكب الأحمر؟

المريخ.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والبادنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل الموج لها تأثير سام على الإنسان .. وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.

## قصة حيوانات الغابة

يحكي انه في قديم الزمان كانت حيوانات الغابة كلها تحمل لونا واحدا فقط هو اللون الابيض ولم يكن يميزها غير احجامها لذلك كان كل منهم يبحث عن طريقة يغير بها من جلده ولكن دون جدوى .. وفي يوم هبت عاصفة شديدة على الغابة وقرر الجميع ان يختبئوا حتى لا يصيبهم مكروه فجرى كل في مكان وتفرقوا بشدة جرى الاسد مسرعا وهناك في منطقة فسحة غمرت الرمال ولم يستطع الخروج فظل سجيناً لتك الرمال مقيد الحركة ، اما النمر فقد جرى بسرعه الفائقة لكنه وقع داخل بعض اغصان الاشجار المتداخلة ولم يستطع الخروج ،صديقتنا الزرافة الجميلة اخذت تجري وهي تبحث عن ابنتها الضالعة وكانت تدب اقدامها في الطمي بقوة فيتطاير على جسدها المشوق الجميل ويتسخ لكنها لم تهتم واختبأ القرد فوق الاشجار ربما تداريه وتحميه والذب اخذ يتزحلق على شاطئ البحيرة من ثقل وزنه كلما قام وقع حتى اكتسي بالطمي الرمادي والاسود ولم يضر منهم الا من دخل ببياته الشتوي مبكرا اما السلحفاة المسكينة فقد داسها الفيل فكسر ظهرها لكنه تأسف لها وحملها معه فمتحها وحيد القرن مادة صمغية استطاعت بها ان تلتصق قطع عظمها وتعيدها كما كانت قوية وعاد هو ليختبئ وسط مياه البركة الضحلة وهكذا استمر الوضع كر وفر حتى هدأت العاصفة فخرج الجميع من مخابئهم خرج الاسد من الرمال وبقي طوال عمره على هذا اللون ،التصق الطمي بجسد الزرافة فمتحها هذا الشكل الجميل اما الاغصان فقد جعلت النمر مخططا والقرد بقي على حاله وعندما عطس بقوة تطاير الطمي من فوق وجهه ونزل على الفهد فجعل جلده مرقطا فأصعب جدا بهذا الشكل وبقي عليه اما السلحفاة فبقي ظهرها كما نعرفه نحن الان والفيل الذي كان يحمل جذوع الاشجار فوق ظهره غيرته المياه البنية اللون التي كانت تنزل من جذوع الاشجار على جلده فأكتسب لونا لابس به والذئب التي كانت حبيسة الجبل حضرت وقد تغير جلدها اما الدب الذي دخل في بياته الشتوي فقد احتفظ بجلده الابيض واصداقاه احتفظوا بلون الطمي ... الاكل كان معجب بشكله ولولا العاصفة لاستمرت الحيوانات بيضاء .

