

منوعات

العقار

ص 23

كم عدد السعرات
الحرارية الإضافية التي
تحتاجها المرأة الحامل؟



ص 27

جمعية الإمارات للسرطان
تنظم زيارة لإسعاد الأطفال
المصابين في مستشفى توام



«النعيمة».. رؤية

ص 22 الحاضر بعين المستقبل

الثلاثاء 3 سبتمبر 2024 م - العدد 14243
Tuesday 3 September 2024 - Issue No 14243

كوبا.. التقديم على التأشيرة أصبح إلكترونياً

كان الحصول على تأشيرة لكوبا مصدراً للإزعاج لفترة طويلة للغاية، غير أن التأشيرة الإلكترونية الجديدة التي أطلقتها السلطات في أغسطس -آب- سوف تجعل من الأسهل الترتيب لقضاء عطلة في كوبا.

ويحل النظام الإلكتروني الجديد محل "بطاقة السائح" الأكثر تعقيداً التي كانت تلزم المسافرين في السابق شراء وثيقة خاصة من السفارة الكوبية أو من شركات طيران معينة في المطار أو من موقع إلكتروني.

كما كانت بعض شركات السفر تعرض بعب بطاقة السفر لمدة 90 يوماً، بالإضافة لبعض خدمات السياح الأخرى.

وينظام التأشيرة الإلكترونية الجديد يمكن أن يقدم السياح الآن بطلب الحصول على التأشيرة عبر الإنترنت، وجرى تغيير الموقع بالفعل إلى evisacuba.cu/en/inicio.

ويمكن التقديم على تأشيرة بالإنجليزية والفرنسية والإسبانية، ويجب تقديم جواز سفر سار وعنوان بريد إلكتروني، كي يتم إرسال كود عليه، وتبلغ تكلفة التأشيرة لسياح الاتحاد الأوروبي 22 يورو.

شاحنة أفوكادو تقتل 11 شخصاً

أعلن مصدر في شرطة الدومينيكان، أن 11 شخصاً على الأقل لقوا حتفهم وأصيب أكثر من 32 آخرين، بعدما اصطدمت شاحنة نقل أفوكادو بحافلة في الساحل الجنوبي للدولة الواقعة في الكاريبي. ووقع الحادث فجر الأحد، في مدينة أزوا الصغيرة على بعد نحو 100 كيلومتر غرب العاصمة سانتو دومينغو.

وقال مصدر في الشرطة، طالباً عدم الكشف عن هويته: "يتواصل تشديد عدد الجرحى والقتلى، ويشمل الإحصاء مستشفيات مختلة".

ونشرت وسائل إعلام محلية صوراً لشاحنة حمراء محملة بالأفوكادو اصطدمت بالحافلة، ولجئت قتلى ومصابين على الأرض. وفر سائق الشاحنة من مكان الحادث، لكن الشرطة اعتقلت شخصاً كان برفقته، فيما تواصل التحقيق.

فوائد بذور الكرز ممتازة لتسكين

آلام الجسم وفق اختصاصية

يُعرف عن فاكهة الكرز فوائدها العديدة للصحة، ولكن ما قد لا يعرفه كثيرون هي فوائد بذور الكرز العلاجية، التي تُستعمل كمادات على مناطق الألم في الجسم.

للاطلاع على فوائد الكرز وبذور الكرز التقت "سيدتي" اختصاصية التغذية عيبر أبو رجيلي، Diet of, the Town، وعادت بالمعلومات الآتية:

بذور الكرز

تسهل الاختصاصية حديثها بالقول إن بذور الكرز يمكن إضافتها إلى كيس الماء الساخن، وتطبيقها على مناطق الألم في الجسم؛ إذ من بين مسكنات الألم الطبيعية، تعتبر الحرارة واحدة من أكثر المسكنات فعالية، وذلك لأنها تعمل على التقليل من التشنجات، تريح الجسم، وتطرد النفايات بشكل أسرع؛ مما يسمح للعضلات بالتعافي بشكل أسرع.

ويمكن استعمال سادة بذور الكرز التي تسخن بسهولة وبسرعة، وتحفظ بهذا الدفء المفيد لفترة طويلة. وفي حال كنت تعاني من الالتهاب، ففي هذه الحالة، يمكنك استخدام سادة مليئة ببذور الكرز كمادات باردة، حيث توزع البرودة بالتساوي.

طريقة استعمال بذور الكرز موضعياً

لا تسخني الماء ليصل إلى درجات عالية، بل حافظي على درجتها معتدلة قابلة للتحمل حين تطبيق كيس المياه الساخنة مع بذور الكرز على جسمك.

عند استعمال سادة بذور الكرز، وفي حال شعرت بضرورة التسخين من جديد يمكنك القيام بذلك باستخدام رذاذ، والذي سوف يدهن الوسادة بسرعة أكبر ويقيها دافئة لفترة أطول.

يمكنك تسخين وسادة الكرز في المايكروويف أيضاً، شرط تنظيفي كي لا تتلخخ الوسادة من بقع طعام قديمة، لذا حاولي الاحتفاظ دائماً بطبق تحت الوسادة للحصول على لحظات آمنة من الاسترخاء ومريحة.

لا تقومي بإعادة تسخين الوسادة الثالثة على الإطلاق، بل استعملي أخرى جديدة للحصول على الفوائد.

لا تستخدمي كيس القماش الساخن الذي يحتوي على الكرز على الإطلاق في الالتئابات؛ لأن الحرارة ضارة بالالتهاب وتزيد الأمر سوءاً، بل استعمليه بارداً. وتؤكد خبيرة التغذية عيبر أن تناول بذور الكرز المطحونة له فوائد كبيرة لتقوية الشعر وزيادة طوله، كما أنه يساهم في محاربة الشيخوخة المبكرة، وفقاً لعدد من الأبحاث العلمية، وكون بذور الكرز تحتوي على بروتينات فهي تساهم في بناء عضلات الجسم.

لكن يتم التحذير من تناول كمية تفوق الحد المسموح به من هذه البذور، لذلك يُفضل دائماً استشارة اختصاصية قبل المباشرة في تناولها، خصوصاً وأن هذه البذور تحتوي على مادة السيانييد التي تعمل على وقف استخدام



ننا نجاها في المجلة الأمريكية للحلاج، أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق وتناولوا عصير الكرز لمدة الدراسة، فقد منحهم هذا العصير فترات طويلة من النوم، تصل في المتوسط إلى ساعة واحدة و24 دقيقة كل ليلة. واستنتج الباحثون أن الأشخاص الذين تمت عليهم التجربة، وشربوا عصير الكرز، زاد وقت نومهم بمقدار 84 دقيقة، وزادت كفاءة النوم لديهم.

أبرز فوائد الكرز الصحية الكرز يمنحك النشاط ويبعد عنك الأمراض وتعد الاختصاصية في التغذية عيبر أبو رجيلي أبرز فوائد الكرز وعصير الكرز الصحية في الآتي:

الكرز يقي من النقرس النقرس هو نوع من الروماتيزم الالتهابي المؤلم الناتج عن زيادة حمض البولييك في الدم، حيث أظهرت دراسة علمية أن الذين تناولوا الكرز قلت مخاطر الإصابة بنوبة بنسبة 35% بعد يومين فقط. الكرز ممتاز لصحة القلب هذه الفاكهة اللذيذة غنية بمضادات الأكسدة التي تعمل على محاربة أمراض القلب والأوعية الدموية، من خلال خفض مستويات الكوليسترول الضار LDL في الدم.

هذا وأكدت نتائج دراسة تعود لعام 2016 أن تناول عصير الكرز يساهم في خفض ضغط الدم طبيعياً.

الكرز يحارب مشكلة الإمساك مثله مثل الفواكه الأخرى الغنية بالألياف، يساهم الكرز في تحسين العبور المعوي، والكرز يساهم في تليين البراز بفضل احتوائه على سكر السوربيتول. الكرز يحسن جودة النوم وجدت دراسة أجرتها جامعة ولاية لويزيانا، ونشرت

الأكسجين من قبل خلايا الجسم، الأمر الذي يتسبب بموتها، وبالتالي يموت الإنسان.

الكرز يقي من النقرس النقرس هو نوع من الروماتيزم الالتهابي المؤلم الناتج عن زيادة حمض البولييك في الدم، حيث أظهرت دراسة علمية أن الذين تناولوا الكرز قلت مخاطر الإصابة بنوبة بنسبة 35% بعد يومين فقط.

الكرز ممتاز لصحة القلب هذه الفاكهة اللذيذة غنية بمضادات الأكسدة التي تعمل على محاربة أمراض القلب والأوعية الدموية، من خلال خفض مستويات الكوليسترول الضار LDL في الدم.

هذا وأكدت نتائج دراسة تعود لعام 2016 أن تناول عصير الكرز يساهم في خفض ضغط الدم طبيعياً.

الكرز يحارب مشكلة الإمساك مثله مثل الفواكه الأخرى الغنية بالألياف، يساهم الكرز في تحسين العبور المعوي، والكرز يساهم في تليين البراز بفضل احتوائه على سكر السوربيتول. الكرز يحسن جودة النوم وجدت دراسة أجرتها جامعة ولاية لويزيانا، ونشرت

إنترنت غامض في الجزيرة الأكثر عزلة في العالم

بوفيه جزيرة يطلق عليها "الأكثر وحدة" في العالم، في جنوب المحيط الأطلسي، ولها ماضٍ غريب خاصة مع تمتعها بنطاق واي فاي خاص بها رغم غياب البشر عن الجزيرة.

أعدت صحيفة "ميرور" البريطانية تقريراً عن هذه الجزيرة الموجودة في منتصف الطريق بين جنوب أفريقيا والقارة القطبية الجنوبية، على بعد 1400 ميل من أي علامة على وجود حياة بشرية.

وعلمت الصحيفة: "من الغريب أنها لا تزال تتمتع بنطاق إنترنت خاص بهارغم أنها غير مأهولة إلا أن الأقمار الصناعية ترصد ما كاي جسم آخر على وجه الكرة الأرضية.

عام 1964، جرفت الأمواج قارباً مهجوراً إلى "بوفيه"، لكن بعد 15 عاماً، وتحديداً في العام 1979، التقط قمر صناعي أمريكي بشكل غامض وميضاً بين جزيرتي "بوفيه" و"الأمير إدوارد" التابعة لكاندا.

لم يكن هناك تفسير منطقي لهذا الوميض، لكن بعد مرور السنوات برزت ترحيبات حول تضيق قبيلة نووية مشتركة بين إسرائيل وجنوب إفريقيا بشكل سري، رغم عدم إعلان أي منهما علاقة بالأمير.

في ظل عدم وجود أي علامة على حياة بشرية على الجزيرة، رصدت الأقمار الصناعية صوراً لمجموعة من حيوانات البطريق، الحيتان الحدياء، وطيور غير تقليدية ك"النوء الثلجية".

إجراءات تحمي الشباب

من النوبات القلبية

مجموعتين من المقاييس، واحدة قديمة وأخرى جديدة، طورتها جمعية القلب الأمريكية.

ووفق "مديكال إكسبريس"، تتضمن الأداة القديمة 4 عوامل هي: الوزن، والكوليسترول الكلي، وسكر الدم، وضغط الدم، و3 سلوكيات صحية هي: التغذية والنشاط البدني والتدخين. وأضافت الأداة الجديدة، التي

صدرت منذ عامين: مدة النوم الصحية كمكون أساسي لصحة القلب، واستبدلت التعرض للنيكوتين بالتدخين، لرعاة استخدام السجائر الإلكترونية والتعرض للتدخين السلبي. وتم تحليل بيانات 240 شاباً أعمارهم بين 21 و27 عاماً في ضوء 3 درجات من الالتزام: مثالي ومتوسط وضعيف، وخضع المشاركون لفحص بالموجات فوق الصوتية للشريان السباتي.

قد تتطور حالة انسداد الشرايين، والتي تؤدي إلى نوبات قلبية أو سكتات دماغية، في مرحلة الشباب، وتشير تقارير متواترة إلى أن إصابات الشباب يمثل هذه الحالات في تزايد، لكن دراسة حديثة تشير إلى إمكانية منع ذلك من خلال الالتزام بنمط حياة أفضل.

وقد قدم بحث جديد، من جامعة ساوث كاليفورنيا، تحليلاً للعلاقة بين التزام الشباب والأصغر سناً بمقاييس حماية القلب والأوعية الدموية والمؤشرات المبكرة لتراكم الدهون في شرايين الرقبة التي تزود الدماغ بالدم.

وقاس الباحثون مخاطر صحة القلب والأوعية الدموية من خلال

«كرة نار» تقطع الكهرباء عن آلاف الأمريكيين



ارتطمت طائرة تدريب صغيرة بعدد من المنازل في أحد أحياء ولاية أوريغون الأمريكية، ما أسفر عن اندلاع كتلة ضخمة من اللهب أسفرت عن مقتل ثلاثة أشخاص وانقطاع الكهرباء عن 10 آلاف شخص. في

التفاصيل، سقطت الطائرة ذات محركين خلال توجهها إلى "مطار تروتونديل" الخاص بـ"التدريب على الطيران والترفيه"، ففض كل من ربانها وأحد الركاب، إضافة إلى شخص كان يعيش في المنزل المصاب وتحولت الطائرة إلى "كرة نار" وتحطمت في الحي الذي يسكنه حوالي 10 آلاف شخص.

واندلعت النيران في المبنى الذي سارع إليه رجال الإطفاء مع فريق الإنقاذ والإسعاف، وقتاً لم نقله موقع "نيوزويك" الأمريكي. وذكر أحد سكان الحي فريدريك غيلبرت بأنه سمع صوت محرك الطائرة قريب جداً، فهرج إلى خارج المنزل، لي شاهد لحظات ارتطام الطائرة بالمنزل. وذكر غيلبرت أن

الارتطام ألحق ضرراً بخمسة منازل أخرى، ما أجبره فاطنيها على مغادرتها لأنها بحاجة إلى الترميم، إضافة إلى تسببه بانقطاع التيار الكهربائي عن سكان الحي لساعات طويلة، قبل التمكن من إصلاحها.

سيظل التاريخ شاهد حق، وعدل، وإنصاف لأولئك القادة الذين وهبوا حياتهم لخدمة شعوبهم وأوطانهم، وأدركوا أنهم مؤتمنون على الإنسان؛ حاضره ومستقبله، حاجاته وطموحاته، عقله وفكره، أمنه وأمانه، فلم يتوقفوا عن السعي للنهوض ببعيشتهم، والرقى بمكانته، والتقدم بآماله إلى صفوف الأمم المتحضرة.

ومن هؤلاء الحكام المؤثرين، الذين يقف التاريخ مزهواً بعبائهم، فخوراً بسيرتهم، ومسيرتهم، صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي، عضو المجلس الأعلى حاكم عجمان، بما حباه الله تعالى من سمات شخصية قيادية، ومهارات علمية، وتجارب تنموية، يدعمها سعي مخلص لإعلاء المصالح العليا لوطن، والاستثمار في الإنسان لمصلحة الإنسان، وشمول آثار التنمية مختلف المجالات؛ بحيث يكون الإنسان تمتد إليه يد الرعاية بالتنشئة السليمة، والتعليم الهادف، والثقافة البناءة، والتحصين الفكري، والعمل الناجح.

«النعيمي» .. رؤية الحاضر بعين المستقبل



الوطني، وإيمانه بأهمية تشجيع العلم والمعرفة؛ حيث أطلق "جائزة راشد بن حميد للثقافة والعلوم" وهي أول جائزة علمية ثقافية تطرح في الإمارات في عام 1983م، وأسس "هيئة الأعمال الخيرية العالمية" عام 1984م، وكانت من أوائل الجمعيات الخيرية على مستوى الدولة، وأنشأ أول صندوق للتكافل الاجتماعي لمساعدة المقبلين على الزواج عام 1984م، وجمعية أم المؤمنين النسائية العام 1974م، وعلى يديه تأسست استوديوهات عجمان الخاصة التي افتتحها المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله تراه) في مارس 1980م كواحد من الصروح الإعلامية الرائدة، ليس على مستوى الدولة فقط، وإنما على مستوى المنطقة العربية قاطبة في وقتها.

عُني صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي بالرياسة على الصعيد الشخصي والعام، خصوصاً الرياضات المرتبطة بالتراث؛ حيث تُنظم في الإمارة وتحت رعايته؛ سباقات الهجن والفروسية، والسباقات البحرية والتراثية، ومسابقات جمال الخيل العربي؛ ويهتم سموه كذلك بمتابعة مختلف الأنشطة الرياضية في الدولة.

وتعد تجربة سموه في الحكم ثرية، وفريدة، وناجحة، وهي بمثابة مدرسة تقوم على ممارسة فعلية ناجحة في شتى المجالات، شهد بريادته كل من عايشها، ومن أبرز خصائصها، وأثارها أن تخرج فيها أبنائه، وأبناء الأسرة عموماً.

في هذه المدرسة نشأ، وترعرع ولي عهده، وسنده، وعضده سمو الشيخ عمار بن حميد النعيمي، الذي عاش طفولته وصباه ملازماً له، وعلى اطلاع على كل تفاصيل المشهد، ملماً بكل الأحداث التي عاشتها الإمارة، ومن ثم الدولة، فهو قريب من والده ومن مجلسه، واجتماعاته، وحواراته، وجولاته، وزياراته، واتصالاته، وبالقربيين منه والمطلعين على مسيرة إدارة الحكم، وكيفية اتخاذ القرارات، وإصدار التوجيهات، وما يحظى به من ثقة مقدرته من والده بعد أن رأى فيه سداد الرأي، وصبوب المشورة، ورجاحة العقل، والتدبير في إدارة ما أوكله إليه.

إن سمو الشيخ عمار بن حميد خير امتداد لمسيرة صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي الناجحة؛ فمنه استقى معارفه وطريقة إدارته، وجمّلها بما حصل عليه من شهادات علمية، وعسكرية، وممارسة عملية، ونهل

والرياسة، يتسع مجلسه لكثيرين منهم في لقاءات، ومناسبات عدة، تتنوع فيها الموضوعات، وتطرح الآراء، ويكون فيها مشاركا رئيساً لا مستمعاً، وصوتاً منتقداً لأكثر الظواهر التي يراها سلبية، محلية وإقليمية وعالمية. مجلس سموه نابض بالحياة والنشاط، تُناقش فيه أحداث المنطقة والعالم، وتعرض فيه تقارير عن السياسة والاقتصاد، والرياضة، والعلوم، والفنون، والثقافة، شهد الكثيرون على فصاحته وبلاغته، وحبه للعلماء، والمفكرين، وأهل الرأي والمكانة، يستمع إليهم ويستمعون إليه، وهو قبل ذلك وفوقه محب لدينه وعروبته، حريص على القيم الفاضلة، ومحافظ عليها، مواكب للعصر في إنجازاته الحضارية النافعة، وتمسك بالأصالة.

وصاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي رجل "ميدان" بمعنى الكلمة، يُعاش الناس عن قرب في كل شؤونهم، ويتفقد أحوالهم، لا يركن إلى التقارير الجاهزة أو الاجتماعات الروتينية، فالصورة عنده لا تكتمل إلا بالمشاهدة والمعاشة؛ ومن ثم يُؤدّ القرارات الصائب؛ ليحقق المزيد من الإنجازات.

بفكر سموه المحافظ المرن، ورؤيته الحكيم، وبصيرته الواعية، ونظراته الصائبة، وجهوده المتواصلة، أحدث نقلة حضارية نوعية في مختلف مجالات البنية التحتية، والخدمية؛ وأعطى القطاع الخاص دوراً في تشييد المؤسسات التعليمية والصحية، بجانب الجهات الحكومية، فمع توسع الإمارة وازدهارها التجاري، شجع القطاع الخاص على تأسيس مؤسسات تعليمية، كجامعة عجمان، وجامعات أخرى، وفتح أبوابها لطلاب العلم من كل مكان، وصحية كمؤسسات "ثومبي الجامعية"، فساهمت في سد الحاجة إلى الدارسين للعلوم الصحية، ولتقديم الخدمات الصحية، لم يتوقف يوماً عن دعم العلوم والفنون بشكل كبير، وذلك واضح جلي طوال فترة حكمه.

وتقديرًا لدور سموه الريادي في تأسيس قاعدة للتعليم العالي بالإمارة، تسابقت جامعات عالمية كبرى في منحه "الدكتوراه الفخرية" في مجالات القانون والفلسفة، كما حصل على جائزة الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز.

هذه النجاحات شاهدة على التقدم العلمي والأزدهار الثقافي الذي تعيشه عجمان على يدي صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي، وهذا غيض من غيض تحقق بفضل إخلاصه

تلك آثار مشهودة لإنجازات تاريخية معهودة قاد إلى تحقيقها صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي، تقدم قدوة للقيادة الحسنة ببصيرة ثابتة، ورؤى مستنيرة، وفكر سباق، وإيمان لا يتزعزع بأن دولة الإمارات تصنع ريادتها بإخلاص قاداتها، وسواعد أبنائها، وتوحدهم وراء قاداتهم.

إن تاريخ الأمم ليس مجرد أحداث تُروى باللسان، أو آثار تُرى بالعين، أو عبارة تستأهل عبارة، وإنما التاريخ في أزمى حقائقه، وأعمق شهاداته يُحدث عن شخصيات صنعت أحداثه؛ فانتفتحت أمامها أبوابها كلها؛ ليختار القائد لنفسه من أي الأبواب يدخل.

وُلد صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي بمدينة عجمان، وتلقى تعليمًا جيدًا؛ فأحب العلم والأدب، تدرّب على شؤون الحكم والإدارة مبكرًا؛ فقد كان الساعد الأيمن لوالده الذي اختاره ولياً للعهد في عام 1960م؛ فتولى الأمر بإمانة واقتدار، شارك والده وضع اللبنة الأولى لبناء عجمان الحديثة، وانتخب نائباً لرئيس مجلس الإمارات المتصالحة في عام 1966م.

شارك في تأسيس الاتحاد منذ بدايته، وفي المباحث التي سبقت إقامة دولة الإمارات منذ العام 1968م مرافقاً أو ممثلاً لوالده المغفور له الشيخ راشد بن حميد النعيمي، أحد الأبياء المؤسسين لدولة الاتحاد المباركة، وخلف والده في حكم الإمارة في السادس من سبتمبر 1981م.

عُرف عنه طيب التعامل مع الناس؛ فلا يظهر للكبر أو التعالي، يتمتع بسعة الصدر؛ فلا يُضيق بالآخر؛ يُقابل زواره بالبشاشة والبشر؛ ويتعامل مع معاونيه ومرؤوسيه باحترام، ومودة وحسن توجيه، لا يشعر المتردد على مجلسه إلا بالحفاوة والدفء، كأنه يزور مكاناً مألوفاً لديه، وقريباً من نفسه.

يلتقي المسؤولين المحليين في شتى المجالات، ويجتمع بالوزراء، والمسؤولين الاتحاديين، يناقش معهم شؤون الناس، كما يلتقي المواطنين، أفراداً أو وفوداً، يصدر المراسيم الراعية لمصالحهم؛ والقرارات المحققة لآمالهم، يستقبل كبار ضيوف البلاد، ويمثلي الدول الشقيقة والصديقة، واهتمامه بالناس لا يقتصر على أبناء عجمان؛ فهو دائم التواصل مع أبناء وطنه على امتداد، يشار إليهم بأفراحهم وأتراحهم، ويعي قلبه مساحة كبيرة لرعاية المقيمين بالإمارة من أبناء الدول الشقيقة والصديقة.

وفي جانب آخر من شخصية صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي، يُجمع القريبون منه على حبه مجالسة الشعراء، والأدباء، والمثقفين، والاقتصاديين، وأهل السياسة والفكر، والإعلام،

عن النجاح القادرين على صناعة الحضارة، وصياغة "المستقبل الأفضل" للشعوب، سيبقى رمزاً حياً للقائد القدوة بمواقفه المشرفة، ومبادئه الصادقة، وإنسانيته العالية، وحضوره المميز، وأخلاقه الرفيعة، وصبوره الجميل، وصلابة عزيمته، ورجاحة عقله، ونفاذ بصيرته، وسمو روحه.. فتلك صفات القادة العظام، يحدث بها كل من عايشه، أو عرفه عن قرب.

وانطلاقاً من هذه الحقائق، ندرك عن يقين أن التاريخ سيهزو طويلاً بسيرة صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي، أمد الله في عمره، ومسيرته قدوة قيادية ملهمة، ورمز وطني خالئ، واسم محفور بحروف من نور في ذاكرة الأجيال المتعاقبة، تفخر به الإمارات وشعبها.

سيظل سموه نبغاً متجدداً للباحثين

بقيمه ومبادئه الدينية والأخلاقية، متمسكا بثقافته الوطنية، وهويته القومية لا يبد أن يعبر كل فعل من أفعاله عن روحه الزكية، وضميره المخلص، وهكذا نجد شخصيات القادة العظام من رموز السياسة، والاقتصاد، والعلوم، والثقافة، والأدب، ففراقتهم، ومواقفهم ترجمة صادقة لخياراتهم الدينية، والروحية، والأخلاقية، وثقافتهم الوطنية.

مستمر من حكمة قيادة الدولة. ونتوقف أمام التساؤل المهم: كيف استطاع صاحب السمو الشيخ حميد بن راشد النعيمي الحرير على شؤون إمارته، وشؤون دولته الإسهام في النهوض بهما، وتحقيق تلك الإنجازات المشهودة على أرض الواقع؟ الأمثلة التاريخية في هذا السياق كثيرة، وكلها تؤكد أن من يعيش في ظل إيمانه

ببلم: إبراهيم سعيد الظاهري

إعلامي إماراتي

aldhaheriibrahim0@gmail.com



منوعات الفكر

23

"حل فعال" للحد من زيادة الوزن المرتبطة بسن اليأس

وجدت دراسة جديدة أن أخذ حمام "ساونا" يوميا يمكن أن يساعد في الحد من زيادة الوزن أثناء فترة انقطاع الطمث (سن اليأس). اكتشف باحثون من قسم التغذية في جامعة ماساتشوستس "Amherst"، أن قضاء نصف ساعة يوميا في بيئة حارة يحفز إنتاج البروتين الذي يساعد الجسم على استخدام الطاقة وحرق الدهون. كما أنه يحسن استخدام الأنسولين اللازم للتحكم في مستويات السكر في الدم. ويعتقد فريق البحث أن العلاج بالحرارة، مثل الساونا أو الجاكوزي، يمكن أن يكون وسيلة فعالة للتحكم في زيادة الوزن لدى العديد من النساء خلال انقطاع الطمث.

وفي الدراسة، استخدم الفريق مجموعة من الفئران الكبيرة في السن، التي خضعت لإزالة المبايض لمحاكاة انقطاع الطمث، حيث تغذت على نظام غربي يحتوي على 45% من السعرات الحرارية من الدهون. وبعد ذلك، تلقى نصف عدد الفئران 30 دقيقة من العلاج الحراري اليومي في غرفة حرارية تم ضبطها على 40 درجة مئوية، لمدة 12 أسبوعا. وأظهرت انخفاض ملحوظ في مستويات هيدروجيناز اللاكتات (إنزيم يعمل على تحويل السكر إلى طاقة ويوجد في غالبية خلايا الجسم)، ما يشير إلى تلف أقل للأنسجة المرتبطة بالشيخوخة. كما خفف العلاج الحراري بشكل فعال من زيادة الوزن الناتجة عن اتباع نظام غذائي غني بالدهون، وفقا للنتائج المقدمة في مؤتمر التغذية في شيكاغو. وقال الباحثون إن هذا قد يكون "جزئيا" بسبب ظهور تحسنات كبيرة في حساسية الأنسولين بالإضافة إلى انخفاض تراكم الدهون في المناطق الرئيسية مثل الكبد. وتبين أن لدى الفئران مستويات أفضل من الدهون البنية، التي تساعد الجسم على حرق المزيد من الطاقة. ويبدو أن العلاج الحراري يحفز العديد من العمليات الجزيئية التي تساعد الجسم على استخدام الطاقة بشكل أكثر كفاءة وحرق

الدهون، بما في ذلك البروتين المعروف باسم TRPV1. وقال البروفيسور المشارك، سونكيو تشونغ: "تشير دراستنا إلى أن العلاج الحراري تكامل الجسم يمكن أن يكون بمثابة حل فعال وغير جراحي لإدارة زيادة الوزن ومقاومة الأنسولين المرتبطة بانقطاع الطمث". وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد المدة المثلى وشدة التعرض للحرارة لدى الأشخاص.



يضع الحمل الكثير من الضغط الإضافي على الجسم، ما يتطلب تناول طعام أكثر من المعتاد على مدار تسعة أشهر لدعم الحمل ونمو الجنين. ووفقا للدراسات، فإن عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها نمو الطفل تتراوح على نطاق واسع، من حوالي 50 ألفا إلى ما يقارب 85 ألف سعرة حرارية إضافية على مدار فترة الحمل بأكملها. وهذه سعرات حرارية إضافية بالإضافة إلى ما تحتاجه جسم المرأة من دون حمل.



الحمل، ويصل ذلك إلى نحو 78400 إلى 84700 سعرة حرارية إضافية خلال الأشهر التسعة. وكشف بونتزر أن الاختلافات في عدد السعرات الحرارية المحسوبة في الدراسات بعد أمرا صعبا بالنظر إلى عدة عوامل، بما في ذلك السن وحجم كل امرأة بالإضافة إلى مدى النشاط البدني للحامل والصفات الفسيولوجية الأخرى، مثل عملية التمثيل الغذائي.



كم عدد السعرات الحرارية الإضافية التي تحتاجها المرأة الحامل؟

وقال هيرمان بونتزر، أستاذ الأنثروبولوجيا التطورية والصحة العالمية في جامعة ديوك: "أود أن أقول إنه بالنسبة لمعظم النساء، فإن 50 ألف سعرة حرارية ستكون أقل من الواقع بشكل كبير. أعتقد أنه بالنسبة للأغلبية، سيكون العدد نحو 70 ألفا، أو حتى أكثر". وقد توصل العلماء إلى هذه الأرقام باستخدام طرق مختلفة. على سبيل المثال، ابتكرت دراسة أجريت عام 2024 صيغة لحساب التكلفة الحرارية للحمل للعديد من الأنواع في جميع أنحاء المملكة الحيوانية. وقد توصل الباحثون من جامعة موناش إلى تكلفة التكاثر لـ 81 نوعا، بدءا من الحيوانات الجهرية والمائية وحتى الثدييات الكبيرة، بما في ذلك البشر.

وقال بونتزر إن السعرات الحرارية اللازمة لدعم هذا النسيج الإضافي ونمو طفل بالكامل من المرجح أن تكون أعلى مما تشير إليه دراسة جينتر وزملاؤه. وتوصلت نانسى بوت، أستاذة طب الأطفال والتغذية في كلية بايلور للطب، وزملاؤها، بعد مراجعة للعديد من الدراسات التي حسبت إجمالي تكلفة الطاقة أثناء الحمل، إلى تقديرات تبلغ 77675 سعرة حرارية، بحيث تكون هناك 90 سعرة حرارية إضافية يوميا في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، و287 سعرة حرارية يوميا في الثلث الثاني من الحمل، و466 سعرة حرارية يوميا في الثلث الثالث من الحمل. وخلصت مراجعة أجرتها مجموعة مختلفة من الباحثين، نُشرت عام 2019 في مجلة Nutrients، نظرت في دراسة بوت وآخرين، إلى أن احتياجات الحمل تراوحت بين 50 إلى 150 سعرة حرارية إضافية يوميا في الأشهر الثلاثة الأولى، و340 سعرة حرارية يومية في الثلث الثاني، و452 سعرة حرارية يوميا في الثلث الثالث والأخير من الحمل. ويرتفع هذا إلى 60 غراما يوميا خلال الأشهر الثلاثة الثانية ثم ينخفض قليلا إلى 54 غراما يوميا في الأشهر الثلاثة الأخيرة. وقال بونتزر إن السعرات الحرارية اللازمة لدعم هذا النسيج الإضافي ونمو طفل بالكامل من المرجح أن تكون أعلى مما تشير إليه دراسة جينتر وزملاؤه. وتوصلت نانسى بوت، أستاذة طب الأطفال والتغذية في كلية بايلور للطب، وزملاؤها، بعد مراجعة للعديد من الدراسات التي حسبت إجمالي تكلفة الطاقة أثناء الحمل، إلى تقديرات تبلغ 77675 سعرة حرارية، بحيث تكون هناك 90 سعرة حرارية إضافية يوميا في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، و287 سعرة حرارية يوميا في الثلث الثاني من الحمل، و466 سعرة حرارية يوميا في الثلث الثالث من الحمل.



مواد غذائية للحفاظ على صحة الشعر وجماله

كشفت الدكتورة مارينا شاخوفا خبيرة التغذية الروسية المواد الغذائية التي تساعد إضافتها إلى النظام الغذائي في الحفاظ على حالة الشعر الصحية وجماله. وتشير الخبيرة في حديث لـ Pravda.Ru إلى أنه للحفاظ على صحة الشعر وجماله يجب تناول أطعمة غنية بالفيتامينات والمعادن مثل أوميغا3 وفيتامينات مجموعة B وفيتامين E والزنك والحديد. ووفقا لها، تشمل الأطعمة الصحية لتحسين مظهر الشعر المكسرات والبذور والأسماك والبقوليات والخضروات والفواكه والبيض ومنتجات الألبان والخضروات الورقية. والفيتامينات المفيدة بشكل خاص لصحة الشعر هي مجموعة فيتامينات B (البيوتين، B5، B6)، وفيتامين E وفيتامين C، التي تساعد على تحسين بنية الشعر، وتعزيز نموه، وتمنع هشاشته وتقصف نهاياته. وتقول: "فيتامين A مهم لصحة فروة الرأس والشعر. لأنه يعزز إنتاج الزهم. زيت طبيعي يحافظ على رطوبة فروة الرأس، ويمنع الجفاف والتقشر. فيتامين A ضروري لنمو الشعر والحفاظ عليه. والمصادر الجيدة لفيتامين A هي الجزر واليقطين والبطاطا الحلوة والخبث والماعز". ووفقا لها، لمنع تقصف الشعر، يجب تناول الأطعمة الغنية بالبروتين والحديد والزنك وأحماض أوميغا3 الدهنية. لأن البروتين هو أساس بنية الشعر. لذلك من المهم تناول أطعمة مثل اللحوم والأسماك والبيض والمكسرات والبقوليات، ويساعد الحديد الشعر على أن يكون قويا وصحيا، ومصادر الحديد هي اللحوم والخضروات الورقية والحبوب، أما مصادر الزنك الذي يعزز نمو الشعر وإصلاحه، فهي المكسرات والبذور والمأكولات البحرية والحبوب. وتنصح الخبيرة بتحسين حالة الشعر ومنع تساقطه، بتجنب الأطعمة الغنية بالسكر والأطعمة الدهنية والمعالجة، لأن ارتفاع مستوى السكر قد يؤدي إلى التهاب وتلف بصليات الشعر، ما يساهم في تساقط الشعر. كما يجب الحد من تناول الكحول والتدخين، لأنها تؤثر سلبا في صحة الشعر وفروة الرأس.



الميلاتونين والإستروجين والسوماتوتروبين تأثير انخفاض هرمونات "الجمال والرشاقة" على الجسم



أعلنت الدكتورة كاميليا تابيبييا أخصائية الغدد الصماء والطب الوقائي ومكافحة الشيخوخة، أن الميلاتونين والإستروجين والسوماتوتروبين يمكن تسميتهن بهرمونات "الجمال والرشاقة". وتشير الطبيبة إلى أن انخفاض مستوى هذه الهرمونات يمكن أن يؤدي إلى تدهور المظهر الخارجي وزيادة الوزن وسوء الحالة الصحية عموما. وتقول: "إن نقص الميلاتونين محفوف باضطراب النوم والصداع وانخفاض عام في منظومة المناعة، ويؤدي نقص هرمون الإستروجين إلى سوء الحالة المزاجية وعتية الألم وتغير التنظيم الحراري للجسم". ووفقا لها، هرمون الميلاتونين مسؤول عن إيقاع الساعة البيولوجية للجسم، ويبدأ إفرازه النشط في الجسم عند الساعة 22:00 ويستمر تقريبا حتى الساعة 4-5 صباحا. وأن النوم الكافي يصبح بمثابة معركة ضد التغيرات المرتبطة بالعمر، ولهذا السبب يطلق على الميلاتونين في كثير من الأحيان اسم "هرمون الشباب". أما هرمون الإستروجين فيشارك في عملية تجديد الخلايا في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك الجلد، ويؤثر في حالة الشعر وصحته. وتشير الطبيبة، إلى أن هرمون النمو -السوماتوتروبين- يساعد على زيادة الكتلة العضلية وتقليل كتلة الأنسجة الدهنية في الجسم. كما أنه يحفز تركيب البروتين والتحكم بالأنسجة الدهنية، أي يحفز عملية تحلل الدهون إلى أحماض دهنية. وتقول: "يتأثر إنتاج هذه الهرمونات إلى حد كبير بنمط حياة الشخص. لذلك من المهم ممارسة الرياضة بانتظام والمشي في الهواء الطلق، كما يجب الاهتمام بالأحداث المتعمد كل يوم. ويتأثر إفراز الميلاتونين بمستوى الظلام في غرفة النوم، ويتناول كمية كافية من البروتين، وخاصة الحمض الأميني التربتوفان".

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان بالنشر
إعلان صحيفة الطعن
FSCSUCICOMS2024 / 0000873
بوكلالة الحامي / حميد الفغالي

إلى : حجر الأساس لقنوات البناء - ليكن معلوما لديكم بان حكم الاستئناف رقم 22/7/2024 الصادر بتاريخ 22/7/2024
قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن / فيصل عبدالله محمد علي آل علي، في الطعن المشار إليه أعلاه وعليكم ايداع مذكرة بدفاعكم مشفوعة بسند توكيل المحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب إدارة الدعوى في موعد أقصاه خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان.

القاضي / شهاب عبدالرحمن الحمادي
الحكمة الابتدائية العليا
الحكمة العليا الدعاوى المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان بالنشر
إعلان صحيفة الطعن
FSCSUCICOMS2024 / 0000889
بوكلالة الحامي / أمل حسن

إلى : حجر الأساس لقنوات البناء - ليكن معلوما لديكم بان حكم الاستئناف رقم 22/7/2024 الصادر بتاريخ 22/7/2024
قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن / عبدالله محمد يعقوب محمد علي آل علي، في الطعن المشار إليه أعلاه وعليكم ايداع مذكرة بدفاعكم مشفوعة بسند توكيل المحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب إدارة الدعوى في موعد أقصاه خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان.

القاضي / شهاب عبدالرحمن الحمادي
الحكمة الابتدائية العليا
الحكمة العليا الدعاوى المدنية

الإمارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الابتدائية

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFHCICOMS2024 / 0002884 تجاري

إلى : المحكوم عليه / خالد جمال فيروز مبارك آل علي - العنوان : 10091275
تخطيط علما بأنه بتاريخ 31/7/2024 قد حُكم عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / شركة مجموعة الإمارات للاتصالات (مجموعة الاتصالات) ش م ع - بالتالي : حكمت المحكمة بعبائة الحضورى : أولا : إلزام المدعى عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره (32722 درهم) اثنان وثلاثون الف وسبعمائة واثنان وعشرون درهم والفاصلة قانونية بواقع 5% من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام السداد على الا تزيد عن اصل المبلغ المقتضى به. ثانيا : إلزام المدعى عليه بالرسوم والمصروفات و (500 درهم) مقابل اتعاب المحاماة.

الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
في الدعوى رقم 2024/268 تجاري مصارف - محاكم دبي
المعلن اليه : المدعى عليه / وكاس بوميا

بناء على قرار محكمة دبي الوافرة وتكليفنا لأعمال الخبرة المصرفية في الدعوى المشار إليها أعلاه، القاعة من المدعى / نور بنك (مساهمة عامة) - فقد حددنا يوم الخميس الموافق 5/9/2024 في تمام الساعة 11.00 صباحا، لعقد إجتماع الخبرة الأول "من بعد" عبر تطبيق ZOOM البرني والتمتع من خلال الرابط التالي:
https://us06web.zoom.us/j/86803723547?pwd=U0DRWzhhbnM5OjEhUHYqf1.
Meeting ID : 868 0372 3547 - Passcode : 112233
وعليه يتطلب حضوركم أو من يمثلكم قانوناً لحضور الاجتماع المذكور وتقديم المستندات المتعلقة بالدعوى ومراجعة الخبر أول بأول بشأن أية استفسارات وحال وجود أي موافات تقنية تحول دون حضور الاجتماع يرجى التواصل على الإرقام التالية : 0501663444-042292257
الخبير المصرفي / يونس علي محمد حسن الملا
رقم القيد بمحاكم دبي 208

الإمارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الابتدائية

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم AJCFHCICOMS2024 / 0001610 تجاري

إلى المدعى عليه : العزة للصيانة العامة
مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 11/9/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 1) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.

حرر بتاريخ 2/9/2024 م.

مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 0001857 /AJCEXCIBOUNCE2024 / الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : الجوهرة لأعمال الزواج والأتوميم
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتقد وقف معالي ثاني بن عيسى بن محمد بن حارب (ناظر الوقف حمد سعيد محمد محمد الشاسمي) ، الجنسية الإمارات العربية المتحدة ، في القضية المشار اليها أعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 17924.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة عجمان الاتحادية
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الابتدائية

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - مصطفى محمد صابر السيد
إخطار دفع في القضية رقم 0003843 /SHCEXCIBOUNCE2024 / تجاري

إلى المحكوم عليه : مصطفئ محمد صابر السيد
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتقد محمود الشحات محمد جاد الحق - الجنسية مصري
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 13235.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الابتدائية

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - برهان الدين شبيب حسين
إخطار دفع في القضية رقم 0006223 /SHCEXCIBOUNCE2024 / الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : برهان الدين شبيب حسين
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتقد أرشاد حسين شيتي بارامبا
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 12050.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الابتدائية

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFHCICVS2024 / 0004267 مدني

إلى المدعى عليه : محمد غزوان مراديني
مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 11/9/2024 الساعة الثامنة والنصف صباحا أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.

حرر بتاريخ 29/8/2024 م.

مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الابتدائية

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم 0003985 /SHCEXCIBOUNCE2024 / الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : فواس حبيب محمد
العنوان : إمارة الشارقة - المنطقة الصناعية 3 - بناية البروك - شقة رقم 106 - شارع كتريلر - مويابل رقم 0521760325
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتقد بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 21146.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الابتدائية

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - جيلان باشا محمد غوث محمد غوث لا شاه
إخطار دفع في القضية رقم 0003843 /SHCEXCIBOUNCE2024 / الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : جيلان باشا محمد غوث محمد غوث لا شاه
العنوان : الهافت، 0527623527
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتقد محمد أكبر حسين رانا - الجنسية بنجلاديشي
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 112550.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الابتدائية

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - ثاقب مختار مهدي خان
إخطار دفع في القضية رقم 0005197 /SHCEXCIBOUNCE2024 / الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : ثاقب مختار مهدي خان
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتقد السوائل الذهبية تجارة الديزل
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 203350.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الابتدائية

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - نادر محمد فرج الريدي
إخطار دفع في القضية رقم 0002660 /SHCEXCIBOUNCE2024 / الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : نادر محمد فرج الريدي
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتقد بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 52897.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم AJCFHCICVS2024 / 0001019 مدني

إلى المدعى عليه : سامي صبحي محمد الاغا
مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 13/8/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 2) - دائرة اليوم الواحد) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.

حرر بتاريخ 25/7/2024 م

مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم 0004497 /SHCEXCICIVS2024 / مدني

إلى المحكوم عليه : محمد شاجي بونات مصطفي - العنوان : العنوان الشارقة (دانتون) لتكنولوجيا المعلومات) - الهافت المتحرك 0589680505
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتقد / هيليتا كونجو محمد سايندوهين كونجو محمد - الجنسية هندي
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 153350.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
محكمة أم القيوين الابتدائية

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة أم القيوين الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - ساجيت كومار ايابان ناير
إخطار دفع في القضية رقم 0000592 /UAQCEXCIBOUNCE2024 / الشيكات المرتجعة

إلى المنقذ ضده : ساجيت كومار ايابان ناير
العنوان : يعين بالنشر
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتقد البنك العربي المتحد - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع : 8524 درهم - رسم اعلان بالنشر
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

دائرة التنمية الاقتصادية
حكومة عجمان

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
رقم الرخصة 119340
غرفة تجارة وسناعات عجمان
قسم السجل التجاري

إعلان وحل وتصفية
الاسم التجاري : آزين للقطارات - ذ م م
لغرض الجميع بان الشركة المذكورة أعلاه هي : آزين للقطارات - ذ م م - شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات الإتحادي رقم 8 لسنة 1984 وتعديلاته مخرصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلت بالتنمية الاقتصادية تحت رقم 119340 وقرر الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد
جمال تدقيق الحسابات
مصفي قانوني للشركة على كل من له حق أو اعتراض للتقدم بن المصفي القانوني المذكورة أعلاه خلال مدة 45 يوما من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :
إمارة عجمان ، هاتف 065790528

الإمارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الابتدائية

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - فواز أحمد ابوب البنا
إخطار دفع في القضية رقم 0006129 /SHCEXCIBOUNCE2024 / الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : فواز أحمد ابوب البنا
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتقد حواء عبد الرحمن محمد محمد
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 703350.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الابتدائية

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم 0006297 /SHCEXCIBOUNCE2024 / الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : حسام محمد وجدي مصطفي محمد الشهابي
العنوان : إمارة الشارقة - القاسمية - مبنى العزيزية - شقة رقم 708 - بالقرب من كراشي دريار - مويابل رقم 0561618423
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتقد بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 74138.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الابتدائية

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - عبد الرحمن مسعد عبده احمد
إخطار دفع في القضية رقم 0002451 /SHCEXCIBOUNCE2024 / الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : عبد الرحمن مسعد عبده احمد - العنوان : إمارة الشارقة - الجاز - بناية الانوار - شقة رقم 1420 - بالقرب من حديقة الجاز - مويابل رقم 0554535707
الإعلان بالسند التنفيذي بطريق النشر
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتقد بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 65711.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - وادي الجاز لقنوات العزل
إخطار دفع في القضية رقم 0004971 /SHCEXCIBOUNCE2024 / الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : وادي الجاز لقنوات العزل
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتقد شركة الإمارات للمنمن الصناعية
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 47715.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان مدعى عليه بالنشر
الدعوى رقم 0000575 /AJCFHSHPAF2024 / الأحوال الشخصية

إلى المدعى عليه : سهي محمد فرزول واجيه - فلسطينية الجنسية
لغرضكم بان المدعى / محمود الكرم سلطان واجيه - وندى الجنسية. قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة بتطبيق المدعى عليها من المدعى عليه بانته بتبني كبرى النضر الكبير عليه وعلى أطفاله ولهجر المدعى عليها مسكن الزوجية منذ وقت طويل وهذا لا هو ثابت في تقرير حركة المغارة المتخرج من وقع أنظمة الإدارة العامة الجنسية والإقامة. ضم حضانة الأطفال لثلاث سنوات أسماهم الى والدهم المدعى والسلف حضانة المدعى عليها للأطفال المذكورين ، ازين أثنى مواليد 2001 / نابلس - أكرم دكر مواليد 2003 / نابلس أحمد دكر مواليد 2004 / نابلس - محمد دكر مواليد 2007 / نابلس - أثنى مواليد 2010 / الشارقة - عبد الرحمن دكر مواليد 2013 / نابلس - مينا إسحاق كافة الحقوق الشرعية الخاصة بالمدعى والمدعى عليها وللترقية على التفرقة من نفقة مسكن عدة ومعتة وحضانة وزوجية ... وغيرها. لذا يجب عليك الحضور أمام محكمة عجمان الاتحادية، للاطلاع يوم الثلاثاء الموافق 17.9.2024 الساعة 8.30 من تقديم ما لديكم من دفاع ومستندات وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد بتمثيل عنكم من قبل المحكمة ستباشر الإجراءات القانونية في غيابكم.
حرر بتاريخ : 22/08/2024
مركز مساعدة المتعاملين

محكمة عجمان الاتحادية
الحكمة الابتدائية الشرعية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان مدعى عليه بالنشر
الدعوى رقم 12 لسنة 2024 إجراءات إحصار مدني

بمئن أمين الإحصار / محمد عبد العزيز الرزوقي انه بجلسة 28/08/2024 قررت محكمة دبي الابتدائية أولا ، وقبل الفصل في موضوع الإحصار، يقبل الطلب كملأ عن المستراني أن اجراءات محكمة دبي الابتدائية والتعميم ومنعه من السفر ، وقبول طلب اجراءات إحصار المدعي / السيد علي السيد عبد العال - وتعيين أمين الإحصار : هادي علي من دبي لدى اعلان امتهل الخاصة به وكافة المستندات المطلوبة لتطبيق المادة 117 من القانون رقم 17 لسنة 2007 / TGRS1115@gmail.com
خلال مدة لا تزيد عن 20 يوم عمل من تاريخ النشر.
وبما ان اجراءات جزائية ضد المدعي / السيد علي السيد عبد العال (ان كانت نافذة من قضايا إحصار عبده بدون رصيده عن البنات التي حرما في بنه) اجراءات الإحصار وتصفية الأموال وذلك في حين صدور قرار المحكمة بإصدار إحصار المدعي عملاً بالمادة (67) من قانون الإحصار.
أمين الإحصار / محمد عبد الرحمن الرزوقي
مكتب 12-711 ملك مفوض الشيخ سلطان بن خليفة زايد آل نهيان - إمارة دبي - المركز التجاري 1 (محمد الرزوقي خليفة زائد آل نهيان - إمارة دبي - المركز التجاري 1)
هاتف : 0557607777

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٤٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٣
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - وادي الجاز لقنوات العزل
إخطار دفع في القضية رقم 0004971 /SHCEXCIBOUNCE2024 / الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : وادي الجاز لقنوات العزل
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتقد شركة الإمارات للمنمن الصناعية
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 47715.0 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية



منوعات الفكر

26

في العدد الخاص من «مجلة الصقار» زايد والقنص والشعر

•• أبو ظبي - الفجر

وأكدت المجلة في عددها الخاص الذي صدر بمناسبة الدورة الجديدة من معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية 2024، أن الشيخ زايد شاعر بارز من شعراء النبط، الشعر التقليدي في شبه الجزيرة العربية، وكان يحرص على تشجيع إحياء التراث والعادات والتقاليد في الوقت الذي كان يُدير فيه استراتيجية التحديث والتطوير.

وتتم شخصية المغفور له بإذن الله الشيخ زايد، بالبداوة الأصيلة التي ورثها، وبحكمة وفصاحة رجل الدولة المتمرس. وللحياة البرية أثرها الواضح في صقل شخصيته وطباعه المتميزة بكونه فارساً مهيباً وقناصاً ماهراً ومرتاداً للإبل. وكان من أحب هواياته القنص، ومن باب اهتمامه بالصيد بالصقور أصدر كتاب (رياضة الصيد بالصقور) باللغتين العربية والإنجليزية حظي باهتمام واسع في الأوساط العلمية. وقد أكد في كثير من المناسبات على أهمية المحافظة على التقاليد العربية الأصيلة ومنها رياضة الصيد بالصقور.

جاء اهتمام الشيخ زايد بالشعر لقبمته الإنسانية والأدبية المؤثرة والمهمة، وباعتباره عنصراً مهماً من عناصر الهوية الإماراتية. فحرص الشيخ زايد النبطي، وصدرت له عدة دواوين شعرية تضم قصائده، وقد نظم على مختلف الأوزان، لكنه أبدى اهتماماً واضحاً بأوزان الشعر النبطي وفنونه التي اشتهرت بها إمارات الدولة منذ القدم، خاصة الوتة والردحة والتفردة.

أما الأغراض الشعرية التي كتب عليها الشيخ زايد، فهي عديدة، وتتنوع بين الغزل وقصائد الحكمة والقصائد الوطنية والاجتماعية



محمد بن زايد..

رحلة الصقارة والأصالة مستمرة

أبو ظبي الدولي للصيد والفروسية..

فصل حجاج

دار زايد

فصل الصقارة والأصالة مستمرة

الإمارات والبيان

فصل حجاج

طيور سرعات وحيه

متملمات الصيد في أوقات

ومدريبات بالسويه

ماشى شرد عنهن ولا فات

صقارهن نفسه رهيه

في الطرد ما يعطي مسافات

يلحق وله ضربه قويه

وقال الشيخ زايد في قصيدة أخرى مبدعة تُعبر

عن نفس شاعرية شغوفة بتربية الصقور،

وقد غناها العديد من الفنانين الإماراتيين

والخليجيين:

يا طير وظبتك بتدري

أبني أصاوع بك هداي

لي طارن الرّيد المهاريب

لي دايرت من العوادي

القف إلهن عسك ما اتخب

واقصد لتايدهن عنادي

خّمه براسه خّمه الذيب

وعليك ما ظني هباي

وخلّ الهوب تروح واتييب

ريش شعبي عقب المصايد

واللي سبج طيره بلا طيب

بيتم في حزمه اينادي

عند أخويانا والأصاحب

كل ايخبره بايسادي

واللي ما ضوى وذوا له الجيب

بازهاب والطبخة عنادي

بعدد كبير من الصور والأفلام الوثائقية التي توثق اهتمام الإمارات بالصيد والفروسية

الأرشيف والمكتبة الوطنية يشاركون في أكبر نسخة من معرض الصيد والفروسية



•• أبو ظبي - الفجر:

يشارك الأرشيف والمكتبة الوطنية بالنسخة 12 لمعرض الصيد والفروسية التي انطلقت فعالياتها برعاية كريمة من سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة، رئيس نادي صقاري الإمارات، وتأتي مشاركة الأرشيف والمكتبة الوطنية بمنصة تحفل بالصور التاريخية التي توثق اهتمام سمو الشيخ الكرام بالرياضات التراثية

هذا وقد عرضت منصة الأرشيف والمكتبة الوطنية عشرات الصور التاريخية التي عكست اهتمام قادة الإمارات بالرياضات التراثية وحرصهم على المشاركة فيها، ورحلات القنص وسباقات الخيول داخل الدولة وخارجها، وتأتي مشاركة الأرشيف والمكتبة الوطنية الكنوز التاريخية التي يحتفظ بها أرشيف الصور، وأرشيف الرئاسة في الأرشيف والمكتبة الوطنية.

وأبرزت المنصة اهتمام صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد رئيس الدولة -حفظه الله- بالفروسية والصيد بالصقور، حيث كان يرافق المغفور له - بإذن الله - الشيخ زايد في رحلات الصيد في جمهورية باكستان الإسلامية، وقد كان الشيخ زايد يحرص على اصطحاب أجداله في هذه الرحلات لما لها من أهمية في حياة الإنسان.

وتبرز المنصة أيضاً اهتمامات الشيوخ الكرام بالصيد والفروسية داخل الدولة وخارجها، وفي مقدمتهم صاحب السمو الشيخ محمد

بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، وسمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، وتعرض منصة الأرشيف والمكتبة الوطنية أهم وأبرز إصدارات الأرشيف والمكتبة الوطنية التي تحتوي على معلومات دقيقة وموثقة عن الصيد والفروسية.

وتعرض المنصة على شاشة جدارية كبيرة عدداً من الأفلام التي توثق جوانب من رحلات الصيد التي قام بها الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان.

وتعرّف المنصة أيضاً بأهم وأبرز مشاريع الأرشيف والمكتبة الوطنية وهو موسوعة الإمارات التاريخية التي تعد أول موسوعة وطنية شاملة توثق تاريخ الإمارات ومنجزها الحضاري، وستكون المرجع الرسمي والمعتمد لكل من يرغب في التعرف على تاريخ الدولة.

«الناشر الأسبوعي» تعاور المترجمة التركية ملاك أوزدمير

•• الشارقة - الفجر:

ونشرت المجلة استطلاعاً مع مؤلفين كشفوا فيه عن كتبهم الأقرب إلى قلوبهم، ومقالات ودراسات عن ثلاث شاعرات إسبانيات، وعن كتاب من بولندا وفرنسا وبريطانيا وأميركا والبرتغال والأردن والمغرب ولبنان والسعودية ومصر.

وفي افتتاحية العدد، كتب الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، رئيس التحرير، سعادة أحمد بن ركاض العامري، في زاويته "أول الكلام" مقالاً بعنوان "الشارقة تكرم المترجمين"، تحدث فيه عن جائزة الشارقة للترجمة "ترجمان" التي انطلقت قبل سبع سنوات، قائلاً "يأتي تكريم المترجمين وناشري أعمالهم وناشري الأعمال الأصلية، تطبيقاً لرؤية الحاكم المحكم صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، ضمن مشروع الشارقة الثقافي والتثويري الذي يقوده سموه منذ خمسة عقود. وتأتي "ترجمان" الجائزة الأكبر من نوعها، تأكيداً على أهمية الترجمة في بناء قناطر التواصل بين الثقافات، والتقارب بين الشعوب.

وتابع أن الجائزة التي تبلغ قيمتها مليوناً و400 ألف درهم، تأتي "تشجيعاً للمترجمين ونشرتهم استطلاعاً مع مؤلفين كشفوا فيه عن كتبهم الأقرب إلى قلوبهم، ومقالات ودراسات عن ثلاث شاعرات إسبانيات، وعن كتاب من بولندا وفرنسا وبريطانيا وأميركا والبرتغال والأردن والمغرب ولبنان والسعودية ومصر. وفي افتتاحية العدد، كتب الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، رئيس التحرير، سعادة أحمد بن ركاض العامري، في زاويته "أول الكلام" مقالاً بعنوان "الشارقة تكرم المترجمين"، تحدث فيه عن جائزة الشارقة للترجمة "ترجمان" التي انطلقت قبل سبع سنوات، قائلاً "يأتي تكريم المترجمين وناشري أعمالهم وناشري الأعمال الأصلية، تطبيقاً لرؤية الحاكم المحكم صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، ضمن مشروع الشارقة الثقافي والتثويري الذي يقوده سموه منذ خمسة عقود. وتأتي "ترجمان" الجائزة الأكبر من نوعها، تأكيداً على أهمية الترجمة في بناء قناطر التواصل بين الثقافات، والتقارب بين الشعوب.



وأضاف سعادة أحمد العامري أن جائزة "ترجمان" تكرم المشاركين في نقل إنجازات الأمة العربية في حقول الأدب والفكر والعلوم والفنون إلى الآخر الإنساني، من خلال الترجمة، ليتعرف العالم على الإسهامات الكبرى للأمة العربية في مسيرة البشرية، وفي الزوايا الثابتة في مجلة "الناشر الأسبوعي"، كتب كل من الكتاب والنقاد والأدباء، خلود المعلا، الدكتور صالح أبو أصعب، الدكتور صلاح بوسريف، الدكتور حسن مدن، الدكتور محسن الرملي، علاء عبد الهادي، الدكتور وائل فاروق، والدكتورة نايدا ميكيثش، وتناولوا في مقالاتهم قضايا تتعلق بالتأليف والنشر والقراءة.

وفي زاويته "رقم" كتب مدير التحرير، علي العامري، مقالاً بعنوان "الناقد الأدبي بين السبر والاستشراق" تناول فيه واقع النقد العربي، وقال إن "مهمة استكشاف الأصوات الأدبية الجديدة تقع ضمن عمل الناقد، فضلاً عن استكشاف النص وسبره وقرآته وتحليل طباقته على مستويات اللغة والأسلوب والمضمون والمرجعيات والتجديد والخصوصية، فضلاً عن الجوانب الفنية والجمالية الأخرى..



منوعات

الفكر

27



بمناسبة العام الدراسي الجديد

محمد بن حم يفتتح معرض «حلول التعلم الذكي» باللولو هايبر ماركت



التي تحدث في العالم أجمع، بل وجعل عملية اكتساب المعلومات أفضل وأيسر عن طريق جعله أكثر متعة.

وأضاف بن حم أن قيادتنا الرشيدة تسعى جاهدة لتطوير كافة منشآت دولة الإمارات ودمج كل التقنيات التكنولوجية الحديثة لتسهيل وتيسير حياة المواطنين وجعلها أكثر رفاهية، وأيضاً لجعل دولتنا الغالية تظل في صدارة الدول المتقدمة تقنياً وعملياً وعلمياً. ومن جانبه أشار شاجي جمال الدين المدير الإقليمي في لولو العين " أن المعرض يتضمن سلسلة من البرامج التعليمية مثل: ورش العمل والعروض التوضيحية والمناظرات والجلسات التفاعلية التي تهدف إلى تعزيز معرفة الطلاب ومهاراتهم في استخدام التكنولوجيات والتقنيات للتعلم. وقد تم تصميم هذه البرامج لإظهار كيفية دمج الذكاء الاصطناعي والتطورات التكنولوجية المتعددة في التعلم اليومي لجعل التعليم أكثر جاذبية وفعالية.

•• العين- الفجر

انطلاقاً من أهمية مواكبة كافة التطورات الحديثة وبمناسبة العودة للمدارس، افتتح الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري معرض "حلول التعلم الذكي" الذي أقيم في اللولو هايبر ماركت الكويتات، والذي يهدف إلى تعزيز استخدام التكنولوجيا التعليمية المتقدمة بين الطلاب والمعلمين، ومساعدتهم على الاستفادة من هذه الأدوات لتحسين نتائج التعلم. بالإضافة إلى تلبية كافة الاحتياجات الموسمية من خلال عرض مجموعة متنوعة من المنتجات التقنية الحديثة التي تلبي احتياجات التعليم الحديث.

وأكد بن حم على ضرورة وأهمية دمج كافة التقنيات الحديثة لتسهيل عملية التعلم، حتى تواكب عقول الصغار وأجيال المستقبل كافة التطورات



تزامناً مع العودة إلى المدارس

جمعية الإمارات للسرطان تنظم زيارة لإسعاد الأطفال المصابين في مستشفى توام

•• العين- الفجر

نظمت جمعية الإمارات للسرطان فرع العين بالتعاون مع مستشفى توام، جولة لزيارة وإسعاد المرضى المصابين بقسم الأطفال تزامناً مع العودة إلى المدارس، وتضمنت الزيارة إضفاء أجواء البهجة والسرور على الأطفال وأسرتهم، من خلال تقديم فقرات فنية وأعمال يدوية ورسم وتوزيع الحقايق المدرسية والهدايا، وذلك بحضور عوض سالم الساعدي المدير التنفيذي لجمعية الإمارات للسرطان وادم محمد البلوشي عضو مجلس الإدارة ومحمد عوض سليمان سكرتير الجمعية، إضافة إلى عزة الكعبي ومنى الكعبي وشيما العامري من فريق الدعم النفسي في الجمعية، والفنانة التشكيلية شما الشامسي، والإعلامية صبحي الرميثي وعدد من المتطوعين، وقد رافق وفد الجمعية في الزيارة طحنون الشرياني من إدارة مستشفى توام وأحمد العامري من إدارة العلاقات العامة.

وأكدت جمعية الإمارات للسرطان أن زيارة الأطفال المرضى في المستشفيات وتقدير أوضاعهم الصحية هي مبادرة إنسانية واجتماعية تساعد في توفير الدعم النفسي والعنوي لدى الأطفال وذويهم ومنحهم البسمة والشجاعة. وقد كان لزيارة الأثر الطيب والسعادة على المرضى وذويهم والطواقم الطبي والإداري في مستشفى توام.



شرطة أبوظبي تكرم مواطناً لتعاونه في تعزيز جهود الوقاية من الجريمة



•• أبوظبي- الفجر

كثرت شرطة أبوظبي، مواطناً، تقديراً لتعاونه في تقديم معلومات تعزز جهود الوقاية من الجريمة وذلك ضمن الأولوية الاستراتيجية لشرطة أبوظبي المتمثلة في تعزيز الأمن والأمان، وكرام اللواء محمد سهيل الراشدي مدير قطاع الأمن الجنائي بشرطة أبوظبي، المواطن عادل حسن الشحي، مشيداً بجهوده التي عكست المواطنة الإيجابية، وتعاونه البناء الذي يتم عن الحس الأمني العالي وتحمل المسؤولية، والتخلي بالتواجد تجاه المجتمع، مؤكداً حرص شرطة أبوظبي على تكريم المتعاونين معها، ليكونوا قدوة حسنة ومثالاً يحتذى به، تجسداً لتوجهات القيادة الرشيدة بتكريم المتعاونين الذين يقدمون نماذج تسهم في تعزيز الأمن الوطني وسلامة المجتمع.

وأوضح أن مسؤولية الحفاظ على الأمن لا تقتصر فقط على العاملين في الأجهزة الشرطية، بل تطال فئات وأفراد المجتمع كافة

•• أبوظبي- الفجر

توفير الشباب والعائلات في إمارة أبوظبي بالفرض التي تعزز تنميتهم ورفاهيتهم الشاملة. تعتبر المخيمات الصيفية جزءاً أساسياً من مبادرة "أسرة واحدة" التابعة للهيئة، والتي توحد جميع جهود تواصلها مع المجتمع والتفاعل معه، مما يسهل على الأفراد الوصول إلى الخدمات الشاملة التي تقدمها الهيئة.

استمتع المشاركون في المخيمات الصيفية بمجموعة واسعة من البرامج الهادفة، بما في ذلك الرياضات البدنية مثل كرة القدم، السباحة، والكراتيه، فضلاً عن النشاطات الثقافية مثل الفنون والحرف اليدوية، والتعرف على الثقافة المحلية والتقاليد الإماراتية، بالإضافة إلى حفظ القرآن الكريم. عملت هذه الأنشطة على نشر أجواء المتعة والتفاعل وساهمت في التنمية الشاملة للشباب وتعزيز حسهم الإبداعي ووعيهم الثقافي.

وبدورها، عملت المخيمات الصيفية على تعميق ارتباط هيئة الرعاية الأسرية بالمجتمع وأفراده، حيث تمكن الأهالي والمشاركون من التعرف بشكل أفضل على خدمات الهيئة، معززة بذلك روابط التواصل والتفاعل مع سكان إمارة أبوظبي.

تنظيم أكثر من 170 ورشة خلال فعاليات المخيمات الصيفية هيئة الرعاية الأسرية تختتم المخيمات الصيفية في أبوظبي ضمن مبادرة «أسرة واحدة»

•• أبوظبي- الفجر

والنشطة طوال الصيف. شملت مخيمات الصيف التابعة للهيئة الأطفال والأهالي من المجتمعات، وشاركتهم في مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية والثقافية، مع التركيز على تنمية السلوكيات الإيجابية لدى الأطفال وتعزيز الوعي الأبوي بممارسات التربية الإيجابية، كما ساهمت المخيمات بشكل كبير في رفاهية ووحدة الأسر في المنطقة.

أعلنت هيئة الرعاية الأسرية عن اختتام مخيمات صيف 2024، والتي أقيمت في مواقع رئيسية في إمارة أبوظبي، بما في ذلك الباهية، والفلاح، وغياني في منطقة الظفرة. نظمت هذه المخيمات تحت مبادرة "أسرة واحدة"، ووفرت تجربة شاملة للعائلات، معززة أنماط الحياة الصحية

شارك في المخيمات الصيفية أكثر من 200 مستفيد، حيث وفرت فرصة لتعزيز العلاقات الأسرية وخلقت تجارب ممتعة للأطفال خلال فصل الصيف، حيث تمكن الأفراد من الاستثمار في وقت فراغهم من خلال اختيار الأنشطة البناءة التي تناسب اهتماماتهم، وأهدافهم الترفيهية والتعليمية والاجتماعية.

وقالت سعادة سلامة العميمي، المدير العام لهيئة الرعاية الأسرية: "تمثل مخيماتنا الصيفية دليلاً هاماً على التزام الهيئة المستمر بالتفاعل وتقديم الخدمات في إمارة أبوظبي. نحن نؤمن بأن توفير هذا النوع من الأنشطة، سواء البدنية أو الثقافية، للأفراد يساعدهم على تحقيق التميز في مجالات الحياة المختلفة. وأتاح لنا هذا الخيم فرصة التواصل المباشر مع مجموعة متنوعة من الأفراد والأسر، وتبسيط الضوء على وفرة الخدمات التي تقدمها الهيئة لدعم وتعزيز حياة الأسر في مناطق الإمارة المختلفة".

وأضافت سعادتها: "من خلال المبادرات المستمرة كالمخيمات الصيفية، تهدف الهيئة إلى بناء مجتمع مترابط وأكثر تماسكاً، حيث يشعر كل فرد بالتقدير والدعم الكامل. وتؤكد الهيئة التزامها بضمان



الفكر

الوقت الصحيح لتنظيف أسنانك



أصدرت طبيببة أسنان تحذيرا صادما بشأن بعض العادات الصباحية التي يمكن أن تدمر صحة الفم، واقتترحت الوقت الصحيح لتنظيف الأسنان وطرق الحفاظ على صحة الأسنان واللثة.

ويبدأ معظمنا يومه بشرب القهوة وتناول وجبة الإفطار، ووفقا لطبببة الأسنان الدكتور شادي منوشهري، فإن تنظيف أسنانك بعد ذلك يمكن أن يضر أكثر مما ينفع.

وكشفت الدكتورة منوشهري، التي تدير شركة Smart Dental and Aesthetics في لندن، عن هذه المعلومات عبر حسابها الرسمي على "إنستغرام"، ما ترك متابعيها البالغ عددهم 61.5 ألفا مندهشين. وقالت: "لا تفعل أسنانك أبدا بعد شرب القهوة للتو. القهوة حمضية للغاية، وإذا ذهبت لتنظيف أسنانك بالفرشاة

على الفور، فإنك تترك الحمض على السن وتؤدي إلى تآكل السن. ولا تفعل أسنانك بالفرشاة بعد الإفطار، بل قم بتنظيفها مسبقا، لأنك إذا قمت بغسلها بالفرشاة على الفور، فسوف تلحق الضرر بالمينا".

وأوضحت الدكتورة مانوشهري أن أسناننا تتكون من معادن مثل المينا والعاج والملاط (طبقة متكلسة تغطي جذر السن)، وعندما نستيقظ في الصباح تكون مغطاة بالبكتيريا التي يجب إزالتها قبل أن نبدأ اليوم، بما في ذلك قبل تناول وجبة الإفطار.

وحذرت: "تخطي هذه الخطوة، وستترك وجبة الإفطار تتراكم فوق تراكم الطعام طوال الليل. وهذا المزيج السيئ، إلى جانب حموضة القهوة، هو السبب الرئيسي لتآكل المينا".

5 أطعمة لا ينصح بتناولها كل يوم

يشير خبراء التغذية إلى أنه لا ينصح بتناول الخضروات الفصيلة الصليبية، مثل القرنبيط كل يوم لأنه يؤدي إلى مشكلات صحية.

وتشير مجلة Marie Clair إلى أنه وفقا لخبراء التغذية، هناك أطعمة أخرى لا ينصح بتناولها كل يوم، وعموما من الأفضل التقليل من تناولها. وأوضح الخبراء، أن الإكثار من تناول القرنبيط يمكن أن يسبب قصور الغدة الدرقية، أي يؤدي إلى نقص هرمونات الغدة الدرقية.

ووفقا لهم، لا ينصح بتناول سمك التونة كل يوم ولا الإكثار منه. لأن سمك التونة يحتوي على نسبة عالية من الزئبق الذي يساهم في تطور أمراض القلب والأوعية الدموية، لذلك من الأفضل تناوله مرة واحدة في الأسبوع.

ولا ينصح خبراء التغذية بتناول الحبوب والموسلي (عصائد باردة) لاحتوائها على نسبة عالية من السكر وعند معالجتها تفقد نسبة كبيرة من عناصرها الغذائية، لذلك لا تصلح لوجبة الإفطار اليومية. ويشير خبراء التغذية، إلى أن الأطعمة المليئة بتميز بكمية عالية وتساعد على تغلغل ثنائي الفينول A - هرمون الاستروجين الاصطناعي. في الطعام.

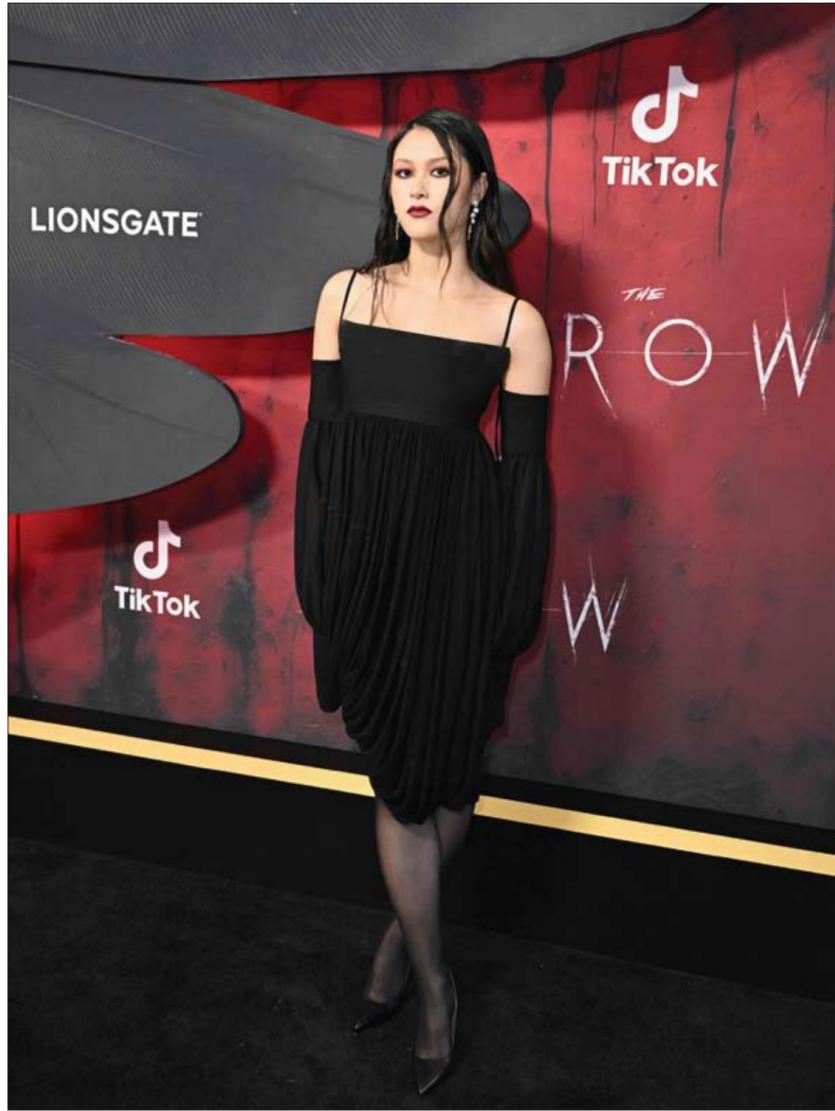
وقد أثبت العلماء دوره في تطور العديد من الأمراض - من مشكلات في الجهاز التناسلي إلى أمراض القلب والسكري والسمنة. ووفقا لهم، تنتشر الإعلانات عن فوائد السمودي (Smoothie) - مشروب بارد حلو المذاق مخفوق ومصنوع من الفاكهة الطازجة، وأنه طعام مثالي، لكن لا ينصح بالإكثار من تناوله لأنه يحتوي على نسبة عالية من السكر.

منتجات تساعد على تركيب هرمون النوم في الجسم

أعلنت الدكتورة تاتيانا سولنتسيفا خبيرة التغذية الروسية، أنه لا يوجد نظام غذائي يضمن الحصول على نوم عالي الجودة وبسرعة، ولكن إضافة بعض الأطعمة والمنتجات يحسن النوم. وتشير الخبيرة إلى أن إضافة منتجات الألبان والجبن والديك الرومي والمكسرات والمأكولات البحرية والأسماك والكرز الحامض والكوي إلى النظام الغذائي اليومي يمكن أن يحسن النوم. وتقول: "تحتوي منتجات الألبان والجبن ولحم الديك الرومي والمكسرات والمأكولات البحرية والأسماك على كميات كبيرة إلى حد ما من الأحماض الأمينية الأساسية التي تساعد على تركيب البروتينات. ويلعب التربتوفان دورا رئيسيا في تركيب الميلاتونين - "هرمون النوم والشباب". وفقا لبعض الدراسات، تجلب زيادة تناول التربتوفان عددا من الفوائد للصحة، مثل التنظيم النفسي والعاطفي والمعرفي، ومضادات الأكسدة، والآثار الوقائية للأعصاب، والمناعة، ومكافحة الإجهاد. ويعتقد أن الميلاتونين يبطن الشيوخة ويحفز عملية تجديد الخلايا، ولكن مع تقدم العمر ينخفض إنتاج الميلاتونين في الجسم".

ووفقا لها، يحتوي الكرز الحامض وعصيره الطبيعي والكوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن، مثل فيتامينات C و E، وحمض الفوليك، وكذلك البوتاسيوم والنحاس والسيليكون والمغنيسيوم. ويعتبر المغنيسيوم عنصرا مهما لصحة الجسم بشكل عام، وله علاقة بنمط النوم الصحي.

وتقول: "يساعد تناول الكرز الحامض وعصيره بانتظام على زيادة مدة ونوعية النوم لأنه يحتوي على نظير نباتي لهرمون النوم، لذلك ينصح بإدراجه ضمن النظام الغذائي في حال اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية في الجسم، ولتخفيف مشكلات النوم عند العمل ليلا وعند تغيير الأحرمة الزمنية.



الممثلة إيزابيلا وي تحضر العرض الأول لفيلم The Crow في The Village East by Angelika في نيويورك. (ا ف ب)

قرأت لك

الجوز



كشفت دراسة طبية عن أن اتباع نظام غذائي يومي غني بالجوز (عين الجمل) يساعد على تقليل المخاطر أو تأخير ظهور وإبطاء مرضى الازهايم.

وشدد الباحثون على أن الدراسة الجديدة تضيف إلى مجموعة متزايدة من البحوث التي توضح آثارا وإهية من الجوز على الوظائف الإدراكية للإنسان.

وكانت الدراسة قد حلت مجموعة من الأبحاث للأثار مكملات الغذائية على الفئران حيث تم تناول 6% منهم نحو 28.7 جرام من البندق، في الوقت الذي تناول البعض الآخر نحو 42.5 جرام من الجوز يوميا.

فقد وجد الباحثون تحسنا ملحوظا في مهارات التعلم، الذاكرة، والحد من الفلق والنمو الحركي بين الفئران اللاتي أنتظمت في تناول الجوز (عين الجمل) مقارنة بأقرانهم الذين تناولوا عين الجمل .

سؤال وجواب

- لماذا تظهر النباتات باللون الأخضر في الغالب؟
- لأنها تحتوي على مادة الكلوروفيل.
- هل تعرف كم لتر دم موجود في الإنسان؟
- يحتوي جسم الإنسان على 6 لتر من الدم.
- الزرافة لها لسان طويل فكيف طوله؟
- حوالي 45 سم.
- كيف نقيس الصوت؟
- عن طريق الديسبل.

هل تعلم؟

- يعود الفضل للساعاتي الفرنسي انطوان روديب في إبتكار أول منه صباحي وذلك في عام 1847
- أسرع حيوان في العالم هو الفهد الصياد فهو يستطيع أن يجري بسرعة 112كم في الساعة ولكن لمسافة لا تزيد عن 300 متر فقط.
- العنصر الوحيد المكون للماس هو الكربون الصاخي .
- شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومثاقته مائة سلك من النحاس في نفس قطر شعره.
- أكبر شجرة هي شجرة الخشب الاحمر ارتفاعها 83 م ومحيطها عند القاعدة 30 م وتوجد في امريكا .
- نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ .
- الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- اصفر زهري قطره 1.5 - 5.7 مم واسمه وليفا ويعيش على المستنقعات .
- إذا قمت برج بيضة بشكل جيد فإن باستطاعتك أن توقفها على قاعدتها . إذ أن من خلال الرج سوف ينتقب الغشاء الفاصل بين العج والاح ، وسوف يهبط العج إلى قاع البيضة.

قصة الأمنيات

جلس جحا وصديقه يتحدثان عن أميئتهما فقال جحا: أتمنى أن يكون لي 100 صديق يحبونني وأحبهم، وتمنى جاره ان يكون لديه أموال كثيرة ومزارع وخيول ومواش، فقال جحا ميراث الدنيا في الأولاد والاصدقاء.

فقال الرجل بل فيما لديك من مال .

واستمر النزاع حتى اتفقا على ان يثبت كل منهما لصاحبه صدق الكلام.

خرج جحا من بيته في جولة كبيرة عاد بعدها وقد أصبح لديه مائة صديق.. أما صاحبه فذهب يجمع الأموال بكافة الطرق حتى أصبح غنيا جدا في فترة بسيطة.

ولما تقابلا حكي كل منهما لصاحبه ماذا فعل، فكان جحا سعيدا بأصدقائه.

في إحدى الأيام أحب جحا ان يختبر أصدقائه ومدى حبهم له فدار عليهم يدعي افلاسه وخسارته لتجارته فأسرع الجميع بعرض خدماتهم عليه وأموالهم وتجارتهم حتى يقف على قدميه مرة أخرى، واعدقوا عليه العطايا والهدايا ففرح جدا بذلك وقال: بحق الصديق وقت الضيق .

اما صاحبه فقد اتت الأمطار على مزروعاته فخربتها وهربت خيوله وقرفت مواشيه التي لا يستطيع رعايتها وحده، كما خسر أمواله الكثيرة في لعب القمار لأنها جاءت من هباء، وهنا تقابل مع جحا فقال له جحا: عرفت ما حدث لك، فيكى الرجل وقال: عدت كما كنت لا مال ولا صديق، لا بيت ولا شئ .

فقال جحا: ولكن لديك صديق..أنا وتستطيع أن تعتمد على وتطلب ما تريد ولكن عدني أن تعمل وتكد وتعب ليكون عندك مالا تعبت فيه وعندما تستطيع أن تحافظ عليه، فقال الرجل: حقا الصديق وقت الضيق وهو لا يضع لك المال يضع.

