

«أمريكية رأس الخيمة» تنظم معرضاً للتوظيف لطلابها وخريجياتها بمشاركة 23 شركة



محمد الصاوي: الشخصيات التي نقدمها حقيقية نستمدّها من الناس في الشارع



أربع حالات مقلقة يمكن أن تقولها قبضة يدك عند المصافحة ص 23

## مفاجأة لعائلة أميركية تناولت لحم الدب

أصبحت عائلة أميركية يمرض طفلي نادر أدى إلى نقل 6 منهم إلى المستشفى بعد أن تناولوا كebab لحم الدب. وعانت العائلة في ولاية داكوتا الجنوبية من حمى شديدة وألم شديد في العضلات وتورم حول العينين. ويُعتقد أن الدب كان يحمل مرضاً طفلياً تسببه عادة برفقات دودة من نوع الشعريئات.

وبعد أسبوع، ظهرت على شاب من العائلة يبلغ من العمر 29 عاماً عدداً من الأعراض المترددة مع داء الشعريئات.

تم إدخاله إلى المستشفى مرتين في غضون أيام قليلة وهو يشكو من الحمى وألم شديد في العضلات وتورم حول العينين. وكشفت الاختبارات لاحقاً أنه كان يحمل الأجسام المضادة لداء الشعريئات. وأصيب 5 أفراد آخرين من الأسرة بأعراض مشابهة، وعانى بعضهم من الالتهاب المعدي والسعال. ومن المثير للاهتمام أن فريدين آخرين من العائلة لم تظهر عليهما أي أعراض.

## إعصار يتسبب في إقطاع الكهرباء عن الملايين

تعرضت مناطق ساحلية في بنجلادش والهند لرياح قوية وأمطار غزيرة مع وصول الإعصار رحال القوي إلى اليابسة في وقت متأخر من مساء أمس الأول مما أدى إلى انقطاع الكهرباء عن الملايين إذ أسقطت الرياح العاتية أعمدة الكهرباء واقتلعت بعض الأشجار.

وقالت إدارة الأرصاد الجوية في الهند إن العاصفة عبرت مناطق ساحلية منها ميناء مونجلا في بنجلادش وجزر ساجار المجاورة في ولاية البنغال الغربية في الهند بسرعة رياح تصل إلى 135 كيلومتراً في الساعة.

وذكرت إدارة الأرصاد في أحدث نشرتها حول الأحوال الجوية أن الإعصار سيضعف تدريجياً خلال صباح اليوم الاثنين ثم يتحرك نحو الشمال الشرقي ويضعف أكثر.

وقالت الشرطة الهندية إن شخصاً قتل في مدينة كولكاتا عندما سقطت عليه قطع خرسانية خلال ذروة العاصفة. وتطارت أسقف الكواخ المصنوعة من القش بينما سويت المنازل البنية من الطين بالأرض في المناطق الساحلية في البلدين.

## 10 عادات قد تجعلك أكثر ذكاءً مع التقدم في السن

### ذكاءً مع التقدم في السن

يتمتع بعض كبار السن بذكاء حاد وذهن حاضر بقوة بما يدعو للتساؤل حول السر وراء تلك الحالة المميزة، على عكس الشائع إذ يعاني بعض كبار السن من تراجع القدرات العقلية. بحسب ما جاء في تقرير نشره موقع HackSpirit، إن هناك عدداً من الإجراءات الروتينية التي يمكن أن تحافظ على ذكاء العقل، والتي يستطيع الشخص دمجها في أنشطة حياته اليومية ببساطة:

1. التعلم المستمر  
يكون لدى أولئك الذين يتقدمون في السن مع الحفاظ على حدتهم العقلية سمة واحدة مشتركة: أنهم لا يتوقفون أبداً عن التعلم. سواء كان الأمر يتعلق بتعلم لغة جديدة أو إتقان آلة موسيقية، يسعى هؤلاء الأفراد دائماً إلى توسيع معرفتهم. ينبغي الاستمرار في تنمية الفضول وحب التعلم حتى لو لم يكن الشخص أكاديمياً طوال حياته أو ممن يقضون ساعات طويلة يومياً في القراءة والاطلاع. يحفز التعلم المستمر العقل بشكل متواصل بما يعزز الذاكرة والمرونة المعرفية.

2. اليقظة الذهنية  
في عالم سريع الخطى، من السهل جداً أن ينخرط الشخص في صخب الحياة اليومية. لكن أولئك الذين يتقدمون في السن مع خفة الحركة العقلية غالباً ما يستغرقون وقتاً كل يوم للإبطاء والتركيز على اللحظة الحالية. يتم الحفاظ على اليقظة الذهنية من خلال ممارسة التأمل أو اليوغا أو مجرد الانتباه إلى المحيط أثناء المشي. تساعد هذه الممارسات على تنظيم العقول وتحسين التركيز وتعزيز الذاكرة.

3. الرياضة البدنية  
تصور البعض أن الحدة الذهنية تتعلق بتمارين تدريب الدماغ والمساقي الفكرية، لكن أولئك الذين يتقدمون في السن ويتمتعون بعقل حاد للغاية يعطون الأولوية أيضاً للتمارين البدنية، لأن الجسم السليم يساهم في العقل السليم. إن ممارسة الرياضة البدنية، سواء كانت المشي السريع أو السباحة أو ممارسة اليوغا، تزيد من تدفق الدم إلى الدماغ وتعزز نمو خلايا دماغية جديدة. كما أنها تساعد في الحفاظ على القدرات المعرفية من خلال تحسين مهارات الذاكرة والتفكير.

4. لحظات العزلة  
يُمن أولئك، الذين يتمتعون بحدة ذهنية مع تقدمهم في العمر، قيمة في قضاء الوقت بمفردهم غالباً. على عكس ما قد يعتقد الكثيرون، فإن العزلة لا تتعلق بالعزلة، بل تتعلق بالتأمل واكتشاف الذات. يمكن استخدام الوقت الذي يقضيه الشخص بمفرده في التفكير أو الأنشطة الإبداعية أو مجرد الاسترخاء.

5. التغلب على التوتر  
يؤثر التوتر المزمن سلباً على الحدة العقلية. يتميز أصحاب العقول الحادة والمرونة المعرفية بقدرة على الاعتراف بالضغط التي يعانون منها ويتخذون خطوات فعالة للتعامل معها. يمكن القيام بممارسة تمارين التنفس العميق أو المشي التأملي، أو مجرد التحدث عن الأمور مع صديق موثوق به، للتخلص من مسببات التوتر أولاً بأول ولتجنب تراكمها.

6. الروابط الاجتماعية  
هناك قيمة في رعاية الروابط الاجتماعية، والأشخاص الذين يتقدمون في السن يعرفون ذلك، إنهم يستثمرون الوقت والطاقة في الحفاظ على علاقات هادفة، وفهم أن الإنسان، في نهاية المطاف، مخلوق اجتماعي. يوفر تعزيز الروابط الاجتماعية الاستمتاع والدعم العاطفي ومشاركة الخبرات والتعلم من الآخرين. يمكن أن تلعب تنمية العلاقات الاجتماعية دوراً مهماً في الحفاظ على حدة العقل، لذا يوصي علماء النفس بالتواصل مع الأصدقاء القدامى وقضاء وقت ممتع مع العائلة والأقارب والجيران.

7. النوم الجيد  
لا تقتصر أهمية النوم على مجرد الحصول على الراحة، إنه وقت حاسم لكي تقوم الدماغ بمعالجة المعلومات من اليوم وتوحيد الذكريات وتجديد الشبكات. يمكن أن تؤدي قلة النوم إلى النسيان وصعوبة التركيز ومشكلات معرفية أخرى.

8. كثرة الضحك  
يتمتع الأشخاص الأكثر حكمة بروح الدعابة الرائعة، وهذا ليس من قبيل الصدفة. إن أولئك الذين يتقدمون في العمر بحدة عقلية غالباً ما يكون لديهم ضحكة قلبية ونهج خفيف القلب في الحياة. إن الضحك، إلى جانب كونه أفضل دواء، فهو



يتمتع بعض كبار السن بذكاء حاد وذهن حاضر بقوة بما يدعو للتساؤل حول السر وراء تلك الحالة المميزة، على عكس الشائع إذ يعاني بعض كبار السن من تراجع القدرات العقلية. بحسب ما جاء في تقرير نشره موقع HackSpirit، إن هناك عدداً من الإجراءات الروتينية التي يمكن أن تحافظ على ذكاء العقل، والتي يستطيع الشخص دمجها في أنشطة حياته اليومية ببساطة:

1. التعلم المستمر  
يكون لدى أولئك الذين يتقدمون في السن مع الحفاظ على حدتهم العقلية سمة واحدة مشتركة: أنهم لا يتوقفون أبداً عن التعلم. سواء كان الأمر يتعلق بتعلم لغة جديدة أو إتقان آلة موسيقية، يسعى هؤلاء الأفراد دائماً إلى توسيع معرفتهم. ينبغي الاستمرار في تنمية الفضول وحب التعلم حتى لو لم يكن الشخص أكاديمياً طوال حياته أو ممن يقضون ساعات طويلة يومياً في القراءة والاطلاع. يحفز التعلم المستمر العقل بشكل متواصل بما يعزز الذاكرة والمرونة المعرفية.

2. اليقظة الذهنية  
في عالم سريع الخطى، من السهل جداً أن ينخرط الشخص في صخب الحياة اليومية. لكن أولئك الذين يتقدمون في السن مع خفة الحركة العقلية غالباً ما يستغرقون وقتاً كل يوم للإبطاء والتركيز على اللحظة الحالية. يتم الحفاظ على اليقظة الذهنية من خلال ممارسة التأمل أو اليوغا أو مجرد الانتباه إلى المحيط أثناء المشي. تساعد هذه الممارسات على تنظيم العقول وتحسين التركيز وتعزيز الذاكرة.

3. الرياضة البدنية  
تصور البعض أن الحدة الذهنية تتعلق بتمارين تدريب الدماغ والمساقي الفكرية، لكن أولئك الذين يتقدمون في السن ويتمتعون بعقل حاد للغاية يعطون الأولوية أيضاً للتمارين البدنية، لأن الجسم السليم يساهم في العقل السليم. إن ممارسة الرياضة البدنية، سواء كانت المشي السريع أو السباحة أو ممارسة اليوغا، تزيد من تدفق الدم إلى الدماغ وتعزز نمو خلايا دماغية جديدة. كما أنها تساعد في الحفاظ على القدرات المعرفية من خلال تحسين مهارات الذاكرة والتفكير.

4. لحظات العزلة  
يُمن أولئك، الذين يتمتعون بحدة ذهنية مع تقدمهم في العمر، قيمة في قضاء الوقت بمفردهم غالباً. على عكس ما قد يعتقد الكثيرون، فإن العزلة لا تتعلق بالعزلة، بل تتعلق بالتأمل واكتشاف الذات. يمكن استخدام الوقت الذي يقضيه الشخص بمفرده في التفكير أو الأنشطة الإبداعية أو مجرد الاسترخاء.

5. التغلب على التوتر  
يؤثر التوتر المزمن سلباً على الحدة العقلية. يتميز أصحاب العقول الحادة والمرونة المعرفية بقدرة على الاعتراف بالضغط التي يعانون منها ويتخذون خطوات فعالة للتعامل معها. يمكن القيام بممارسة تمارين التنفس العميق أو المشي التأملي، أو مجرد التحدث عن الأمور مع صديق موثوق به، للتخلص من مسببات التوتر أولاً بأول ولتجنب تراكمها.

6. الروابط الاجتماعية  
هناك قيمة في رعاية الروابط الاجتماعية، والأشخاص الذين يتقدمون في السن يعرفون ذلك، إنهم يستثمرون الوقت والطاقة في الحفاظ على علاقات هادفة، وفهم أن الإنسان، في نهاية المطاف، مخلوق اجتماعي. يوفر تعزيز الروابط الاجتماعية الاستمتاع والدعم العاطفي ومشاركة الخبرات والتعلم من الآخرين. يمكن أن تلعب تنمية العلاقات الاجتماعية دوراً مهماً في الحفاظ على حدة العقل، لذا يوصي علماء النفس بالتواصل مع الأصدقاء القدامى وقضاء وقت ممتع مع العائلة والأقارب والجيران.

7. النوم الجيد  
لا تقتصر أهمية النوم على مجرد الحصول على الراحة، إنه وقت حاسم لكي تقوم الدماغ بمعالجة المعلومات من اليوم وتوحيد الذكريات وتجديد الشبكات. يمكن أن تؤدي قلة النوم إلى النسيان وصعوبة التركيز ومشكلات معرفية أخرى.

8. كثرة الضحك  
يتمتع الأشخاص الأكثر حكمة بروح الدعابة الرائعة، وهذا ليس من قبيل الصدفة. إن أولئك الذين يتقدمون في العمر بحدة عقلية غالباً ما يكون لديهم ضحكة قلبية ونهج خفيف القلب في الحياة. إن الضحك، إلى جانب كونه أفضل دواء، فهو

## الصعود على السلالم.. دراسة تثبت فائدة كبيرة للعادة اليومية

ربما تعلم بالفعل أن صعود السلالم يعزز اللياقة البدنية عن طريق حرق السعرات الحرارية وتقوية العضلات، لكن دراسة جديدة وجدت أن هذا التمرين البسيط له فائدة إضافية على العمر.

ووجدت الدراسة، التي شملت ما يقرب من 500 ألف شخص، وجود صلة بين صعود السلالم وانخفاض فرصة الوفاة لأي سبب. ووجد الباحثون أيضاً أن صعود السلالم قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

تم تقديم النتائج، التي لم يتم نشرها في مجلة خاضعة لمراجعة النظراء، في مؤتمر للجمعية الأوروبية لأمراض القلب في أواخر أبريل، وفقاً لموقع "هيلث".

وجاء في التقرير: "هذه هي أول مراجعة منهجية وتحليل يلفت النظر على وجه التحديد في العلاقة بين صعود الدرج أو السلم كشكل من أشكال النشاط البدني ومخاطر القلب والأوعية الدموية"، وفقاً لمؤلفة الدراسة الرئيسية صوفي بادوك، الطبيبة في جامعة إيسن أنجليا ونورفولك وجامعة نورويتش.

وأضافت: "من المعروف منذ بعض الوقت أن الخمول البدني يرتبط بعبء كبير من أمراض القلب والأوعية الدموية، وتصحنا العديد من الإرشادات والسياسات بزيادة نشاطنا البدني حيثما أمكن ذلك." ووجد فريق البحث أن الأشخاص الذين صعودوا السلالم كشكل من أشكال التمرين الرياضية كانوا أقل عرضة بنسبة 24 بالمئة للوفاة الناجمة عن جميع الأسباب، أو الوفاة لأي سبب، مقارنة بأولئك الذين لا يستخدمون السلالم.

كما كان لدى مستخدمي السلالم فرصة أقل بنسبة 39 بالمئة للوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، وهي فئة تشمل أمراض الشريان التاجي، والنوبات القلبية، وارتفاع ضغط الدم، والسكتة الدماغية. أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم.

## تجميد الخبز قبل تناوله.. فوائد لا تخطر على البال

كشف أحد أطباء هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية عن الفوائد غير المعروفة لتجميد الخبز.

وأوضحت الطبيبة شينتال باتيل كيف يؤثر تجميد الرغيف وإعادة تسخينه على النشا بداخله، وبالتالي كيف يؤثر ذلك على الأمعاء. وقالت: "إن تجميد الخبز لشنثا طوال الليل ثم إعادة تسخينه أو تحميصه يغير التركيب الجزيئي للنشا بحيث يصبح مغدياً ليكتيريا الأمعاء ويساعد على بناء ميكروبيوم صحي فيها، وهذا يقلل أيضاً من مؤشر نسبة السكر في الدم".

وتابعت موضحة أن تجميد الخبز يؤدي أيضاً إلى انخفاض المؤشر الجلايسيمي بنسبة 30 بالمئة.

يعتبر المؤشر الجلايسيمي أو مؤشر نسبة السكر نظام لتصنيف الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات على مقياس يتراوح من 0-100، وفقاً لحدي رفع مستويات سكر الدم "الغلوكوز" عند تناولها.

والميكروبيوم عبارة عن مجموعة متنوعة من البكتيريا التي تعيش في أجسامنا، وخاصة في الأمعاء.

وقالت إن وضع الخبز في الثلاجة له فوائد مماثلة لأن عملية التبريد بالمجمد هي التي تؤدي إلى تغيير صيغة النشا.

## مع اقتراب الصيف.. كريم الشمس يجعلك من امراض خطير

ارتفعت معدلات الإصابة بسرطان الجلد بنحو الثلث خلال العقد الماضي، ومن المتوقع أن تصل إلى مستوى قياسي يبلغ 20800 حالة هذا العام، وفقاً لتحليل جديد.

بحسب ما نشرت صحيفة التايمز البريطانية فإن الباحثون أكدوا حدوث أكبر زيادة في معدلات الإصابة بسرطان الجلد لدى البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 80 عاماً، والذين ارتفعت معدلات الإصابة بهم بنسبة 57 بالمئة في العقد الماضي، وفقاً لأرقام مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة. وربط الخبراء في السابق بين زيادة حالات سرطان الجلد لدى الأجيال الأكبر سناً وتزايد شعبية العلاجات الجلدية الحديثة.

وفقاً للمؤسسة شهدت جميع الأعمار معدلات زيادة، لكن الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و49 عاماً شهدوا أقل زيادة خلال الفترة الزمنية، بنسبة 7 بالمئة، قد يكون هذا بسبب زيادة الوعي بأهمية كريم الحماية من الشمس. تحليل المؤسسة كشف أنه يمكن الوقاية من قرابة 17 ألف حالة سرطان الجلد كل عام، مع ما يقرب من 9 من كل 10 حالات ناجمة عن التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية، مشيرة إلى أن هذه الأرقام كانت بمثابة تذكير مهم بالحاجة إلى حماية البشرة في الشمس مع اقتراب فصل الصيف. وقالت ميشيل ميتشل، الرئيس التنفيذي لأبحاث السرطان في المملكة المتحدة: "من المثير للقلق أن نرى عدد الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بسرطان الجلد الميلانيني في جميع أنحاء المملكة المتحدة، إن حقيقة أن غالبية هذه الحالات يمكن الوقاية منها تؤكد أهمية أن يأخذ الأشخاص سلامة الشمس على محمل الجد، ويستمر معدل البقاء على قيد الحياة من السرطانات، بما في ذلك سرطان الجلد، في التحسن، مما يدل على التقدم الكبير الذي حققته الأبحاث، ولكن من المهم أن يحاول الناس تقليل خطر الإصابة بالمرض في المقام الأول".



## دخان السجائر الإلكترونية يهدد صحة الأطفال

قال البروفيسور هانز يورجن فينتيش إن دخان السجائر الإلكترونية يهدد صحة الأطفال أيضاً، شأنه في ذلك شأن دخان السجائر التقليدية. وأوضح طبيب الأطفال الألماني أنه على الرغم من أن السجائر الإلكترونية لا تبتعث منها جميع المواد الضارة الموجودة في دخان التبغ، إلا أن دخان السجائر الإلكترونية يحتوي أيضاً على مجموعة متنوعة من الملوثات مثل "الفورمالديهايد" و"الأسيتالديهايد"، والتي تُصنّف على أنها مواد مسرطنة. وأضاف فينتيش أن استنشاق الأطفال

المصابين بالربو لدخان السجائر الإلكترونية يرفع لديهم خطر التعرض لنوبات الربو أكثر من الأطفال المرضى، الذين لا يستنشقون هذا الدخان. ولتجنب مخاطر التدخين السلبي لسجائر الإلكترونية على صحة الأطفال، أوصى طبيب الأطفال الألماني الوالدين بعدم التدخين في الأماكن التي يتواجد فيها الأطفال مثل المنزل والسيارة، موضحاً أن الرئتين لدى الأطفال أكثر عُرضة للخطر لوجودهما في طور النمو.

## إيلون ماسك: هذا ما يفعله واتساب بمحادثاتكم كل ليلة

هاجم الملياردير الأميركي، إيلون ماسك، تطبيق التراسل الفوري "واتساب" واتهمه بسرقة بيانات المستخدمين خلال كل ليلة.

وكتب إيلون ماسك على حسابه الرسمي بمنصة "إكس": "يقوم واتساب بتصدير بيانات المستخدم الخاصة بك كل ليلة، لا يزال بعض الناس يعتقدون أنه آمن".

كما شارك ماسك أيضاً مقطع فيديو لحوار صحفي يقول فيه الضيف إن واتساب يقوم بفتح ميكروفونات هواتف المستخدمين ويجمع البيانات من أجل استخدامها في أغراض تجارية ودعائية.

وسبق للملياردير الأميركي أن أكد بأنه لا يمكن الوثوق في تطبيق التواصل الفوري "واتساب" الذي يستخدمه أكثر من 2 مليار شخص حول العالم.



# منوعات الفكر 22

في حفل تكريم الفائزين بجائزة الرئيس الأعلى للابتكار في دورتها التاسعة

## الرئيس الأعلى للجامعة.. يؤكد أن المهمة الأساسية لجامعة الإمارات تكمن في تعزيز المعرفة والفكر الإبداعي وغرس روح الابتكار

ذكرى، المهندس نوران موسى، والمهندسة ندى برانديج، والمهندس عرفات حسين على جوائز لابتكار يستحق الثناء على الوقت والجهد والابتكار في مجال تغير المناخ والاستدامة البيئية. وفي مجال الأمن المائي والغذائي، فاز كل من د. دلال الشامسي، أ. خالد الحاج، وأ. عمر البشير. وفي فئة الموظفين، حصل المهندس توين شيتو، والمهندس لبيب علي، والمهندس ميرزا بلال بيح، ود. محمد نور الطراونة على الجوائز في مجال تغير المناخ والاستدامة البيئية. أما في فئة الطلبة، فقد فازت الطالبة عائشة علم، بإشراف د. إريك نيومان، في مجال الأمن المائي والغذائي، فيما حصل الطالب جواد مصطفى، والطالب محسن رازا، بإشراف د. أميرة محمد، على الجوائز في مجال تغير المناخ والاستدامة البيئية. كما فاز الطالب عبد السبحان، والطالب سيد حارس افتتاحاً، بإشراف أ.د. عبد الحميد مراد، في مجال الطاقة المتجددة.



والمهنة، والتي من شأنها أن تساهم في تعزيز التنمية الاقتصادية المستدامة والمتوازنة. وفي ختام كلمته أشاد معالي زكي نسبة بجهود

في تعزيز الابتكار وتحقيق أهدافه في الريادة والتميز، وأكد على أن الباحثون الأكاديميون وأعضاء هيئة التدريس يعملون باستمرار على تطوير المعرفة والمنهجيات والتقنيات الجديدة واختيار ممارسات حديثة ومتطورة. كما تسهم الإدارة باستمرار في تحسين وتطوير كفاءة العمل وفعاليتها، لضمان تقديم أعلى معايير الخدمة. وقال معالي: "تعتبر الجائزة فرصة للتأكيد على انسجام عمل جامعتنا والأولويات الوطنية لدولة الإمارات في مجال: الطاقة المتجددة، والنقل، والتعليم، والصحة، والموارد المائية، والفضاء، والتكنولوجيا، والابتكار الاجتماعي، والابتكار الإداري. لقد خصصنا جوائز للابتكار في كل مجال من هذه المجالات، كما حرصنا أيضاً على أن نواكب الجائزة في دورتها التاسعة مجلات توائم أهداف "عام الاستدامة". بحيث



أطلقت خلاله مشروعها الجديد (KOMBOZ - كومبوز)

## «التوكل للطباعة» تنظم حفلاً كبيراً احتفاءً بالذكرى الثامنة والعشرين لتأسيسها

الاحتفالية، وهو برنامج رائد سوف يساهم في الارتقاء بخدمات "التوكل" إلى المستويات التي تطمح إليها الشركة لإسعاد متعاملها وشركائها. من جانبه أشار الأمين العام لشركة "التوكل" شاه جاهان خلال الكلمة الافتتاحية للحفل لهذا اللقاء يعكس رؤية الشركة وقيمتها الحريصة على إبراز إنجازاتها، وتقديم الشكر والعرفان لكل موظف ومنتسب إلى الشركة قدم خدمات وأداءً مميزاً ساهم في تعزيز موقف الشركة في السوق المحلية. وأضاف أن الاحتفاء بمتعاملينا المتميزين يدعم رسالتنا الهادفة إلى المحافظة على علاقات مميزة مع المتعاملين وحرصنا على تقديم خدمات ذات مواصفات ومعايير عالمية ترضي وتحقق تطلعات المتعاملين، وتعزيز علاقات الشراكة والتكامل معهم. على الصعيد ذاته رفع السيد "سي كيه نوفل" الرئيس التنفيذي لشركة "التوكل" أصدق آيات التهاني والشكر والتقدير إلى جميع الموظفين، مقدراً جهودهم الداعمة لرسالة الشركة وأهدافها. وذلك خلال تكريم 11 موظفاً متميزاً قدموا خدماتهم على مدار 10 سنوات بكل تميز وإبداع، معبراً عن إعجابهم وتقديرهم إلى جميع الموظفين الذين ساهموا في نمو الشركة، وقدموا المشاريع الجديدة، والأفكار المهمة والتطويرية. على الجانب الترفيهي من احتفالية "التوكل" بمرور 28 عاماً على تأسيسها شهد أكثر من 160 موظفاً يعملون في 12 فرعاً لشركة "التوكل" مسابقات متنوعة أقيمت في 6 مجموعات، حيث أسفرت المسابقة عن فوز فريق TEAM ROYALS (فريق رويالز) ببطولة هذا العام، وحل وصيفاً في المرتبة الثانية فريق TEAM FIGHTERS (فريق فايتيرز).



على خدماتها كخيار أول وموثوق. وقد اشتمل حفل "توكل" على إطلاق مشروع توكل الجديد (KOMBOZ - كومبوز) في الجلسة الختامية التي عقدت على هامش

نظمت شركة التوكل للطباعة في المركز الإسماعيلي بأبوظبي احتفالية كبيرة احتفاءً بالذكرى الثامنة والعشرين لتأسيسها بحضور كل من السيد/ علي حاجي مؤسس شركة "التوكل" ورئيس مجلس إدارتها، والأمين العام لشركة "التوكل" السيد شاه جاهان" والرئيس التنفيذي "سي كيه نوفل"، بالإضافة إلى عدد من الموظفين والمتعاملين المتميزين. وقد حضر الحفل كضيوف شرف أكثر من 500 شخص من أفراد الأسرة المالكة للشركة، والموظفين والمتعاملين والمهنيين. وقد أكد السيد علي حاجي مؤسس "التوكل" ورئيس مجلس الإدارة أن هذه الاحتفالية تأتي في ظل النجاحات والإنجازات الكبيرة التي حققتها "التوكل" في مجال الطباعة، والتوثيق، واحتفاءً بما قدمته الشركة من دعم وخدمات متميزة لمتعاملها، الأمر الذي أثمر عن ارتفاع نسبة الثقة والمصداقية لدى المتعاملين تجاه الشركة وما تقدمه من خدمات ذات معايير عالمية، حيث تحولت الشركة إلى واعدة في خدمات الطباعة والتوثيق. وأضاف أن "توكل" تواصل تطوير برامجها وأنظمتها ضمن التزامها الدائم بتحسين أدائها، واتباع أفضل الممارسات العالمية مما يولمها لتكون الوجهة المفضلة لدى المتعاملين والشركاء لتنفيذ وإنجاز المشاريع المميزة والحصول على الخدمات ذات الجودة العالية، مشيراً أن تقدير العاملين والمتعاملين المتميزين يأتي ضمن استراتيجية الشركة الهادفة إلى تحفيز الإبداع في العمل والتميز في الأداء. وتفاخر "التوكل" أنها على مدى ثلاثة عقود ماضية قدمت من خلال

التنقل في مجالات البحث عن وظيفة وقدموا تحليلات مفصلة للعقلية المتغيرة لمتخصصي الموارد البشرية عندما يتعلق الأمر باختيار الطلاب واختيار المرشحين، ومن بين الشركات المشاركة الرئيسية: أمانتارا ميناء الحرب، آر تي ك للتصميم الداخلي، بن ماجد للفنادق والمنتجات، ديل تري باي هيلتون ريزورت أند سبا جزيرة المرجان، مركز التدريب العالي الإنجليزي، هامبتون باي هيلتون جزيرة المرجان، إنتركونتيننتال رأس الخيمة، إيت فالي، مرجان، منتجج موفنيك جزيرة المرجان، الخيار 1 لخدمات الفعاليات، م.م، منتجج رايسون رأس الخيمة، موانئ رأس الخيمة، منطقة رأس الخيمة الاقتصادية (راكز)، هيئة رأس الخيمة لتنمية السياحة، ريتز كارلتون، مؤسسة الشيخ سعود بن صقر القاسمي لبحوث السياسات "مؤسسة القاسمي"، منتجج سوفييتل الحمراء بيتش، ستيفين روك، سيوة أي، أكاديمية العنصر الخامس والدورف أستوريا رأس الخيمة. وكان الرعاة الرئيسيون للأسبوع هم هيئة رأس الخيمة لتنمية السياحة، ومؤسسة سيتي، والتعليم من أجل التوظيف.

وقال البروفيسور ستيفن ويلهايت، نائب الرئيس الأول للشؤون الأكاديمية في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: "تم التخطيط لأسبوع التوظيف لتسليط الضوء على المشهد المتغير لسوق العمل اليوم، حيث كان هدفنا هو تعزيز خريجينا للفرق الدقيقة المعقدة للبحث عن عمل من خلال حلقات نقاش تضم خبراء من الموارد البشرية والصناعات المتنوعة، إلى جانب التفاعلات وجها لوجه مع القائمين على هذه المؤسسات حيث قدم الحدث للخريجين بداية رائعة للبحث عن عمل". تضمن جدول أسبوع التوظيف لمتدنيات الخبراء عدد من اللجان منها لجنة خبراء صناعة السياحة، ولجنة خبراء صناعة الموارد البشرية، وجلسة حول 'العثور على وظيفة وجلسة لينكد إن'. قدم المتحدثون فيها نصائح عملية حول كيفية

وفر لخريجينا وخريجائنا منصة مثالية لاستكشاف الفرص الوظيفية تحت سقف واحد. حيث يقاس نجاح الجامعة مرتفعاً واكتسب طلابنا رؤى رائعة حول ديناميكيات مكان العمل الجديدة. أن العديد من الشركات المشاركة وجدت التأثير الاجتماعي. وقال البروفيسور ديفيد أ. شميدت، رئيس الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: "شهد أسبوع التوظيف إقبالاً ملحوظاً من موظفي التوظيف، مما

تظمت إدارة الخريجين والخدمات المهنية

## «أمريكية رأس الخيمة» تنظم معرضاً للتوظيف لطلابها وخريجها بمشاركة 23 شركة

شارك ثلاث وعشرون شركة ومنظمة في أسبوع التوظيف للجامعة الأمريكية في رأس الخيمة الذي عقد في الحرم الجامعي، حيث تواصل الخريجون مع جهات التوظيف وحصلوا على فرصة للاستماع إلى خبراء الصناعة والموارد البشرية حول اتجاهات التوظيف الجديدة. بدأ أسبوع التوظيف، الذي نظمت إدارة الخريجين والخدمات المهنية في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، بسلسلة من المناقشات المتعلقة بالوظائف التي تضمنت لجان الخبراء، وتوج بمعرض وظيفي حيث عرض القائمون على التوظيف الفرص الوظيفية لخريجي وخريجيات الجامعة. وشملت مجالات التركيز الرئيسية في أسبوع التوظيف على السياحة والضيافة، والهندسة

# منوعات الفكر

23



يمكن للعديد من العوامل أن تقلل أو تزيد من متوسط العمر المتوقع، مثل الوراثة والنظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية. ومع ذلك، أظهرت بعض الأبحاث أن اختبارا بسيطا بيديك يمكن أن يكشف أيضا ما إذا كنت ستعيش حياة طويلة أم لا. ووفقا للباحثين، فإنه يمكن أن تكون المصافحة مؤشرا مفيدا للصحة، حيث يرتبط ضعف قبضة اليد باحتمال الإصابة بأمراض القلب والاكتئاب وحتى الخرف. وأفاد الخبراء بأن المصافحة الضعيفة قد تعكس الحالات التالية:

بينها خطر الوفاة المبكرة ..

## أربع حالات مقلقة يمكن أن تقولها قبضة يدك عند المصافحة



وجدت دراسة أجريت عام 2023 صلة محتملة بين قوة قبضة اليد والاكتئاب. وقالت الدراسة التي شملت أكثر من 51 ألف مشارك: "إن انخفاض قوة قبضة اليد يرتبط بزيادة احتمال الإصابة بالاكتئاب. والتقييم المبرر لقوة قبضة اليد قد يحدد السكان المعرضين لخطر الاكتئاب بين الأفراد في منتصف العمر وكبار السن".

### الخرف

يمكن أن تكون قوة المصافحة علامة على الإصابة بالخرف. واقتُرحت مراجعة لـ 15 دراسة، نشرت في مجلة Frontiers in Aging Neuroscience. أنه يمكن استخدام قوة قبضة اليد لتشخيص حالة سرقة الذاكرة هذه. وقال الباحثون: "ترتبط قوة القبضة المنخفضة بزيادة خطر ظهور التدهور المعرفي والخرف. يجب أن نكون في حالة تأهب للأفراد الذين يعانون من ضعف قوة القبضة وأن نحدد الخلل المعرفي في وقت مبكر".

### القلب

وجد علماء من جامعة كوين ماري في لندن أن المصافحة الضعيفة يمكن أن تكون علامة على زيادة خطر الإصابة بنبوية قلبية أو سكتة دماغية. وفي دراسة مولتها مؤسسة القلب البريطانية، وجد الفريق أن الذين يعانون من انخفاض قوة القبضة لديهم قلوب أضعف وأقل قدرة على ضخ الدم إلى جميع أنحاء الجسم. وارتبط انخفاض قوة قبضة اليد أيضا بتضخم القلب وتلفه. وعلق البروفيسور ستيفن بيترسن، الذي قاد الدراسة من معهد أبحاث ويليام هارفي التابع للملكة ماري: "تظهر دراستنا أن قوة قبضة اليد الأفضل ترتبط بوجود بنية ووظيفة قلب أكثر صحة. إن قوة قبضة اليد هي إجراء غير مكلف وقابل للتكرار وسهل التنفيذ، ويمكن أن تصبح وسيلة سهلة لتحديد الأشخاص المعرضين لخطر كبير للإصابة بأمراض القلب ومنع الأحداث الكبرى التي تغير الحياة، مثل النوبات القلبية".

### الاكتئاب

### خطر الوفاة المبكرة

وجدت إحدى الدراسات التي نشرت في مجلة Frontiers Journal في عام 2023، أن ضعف قوة قبضة اليد يرتبط بزيادة خطر الوفاة بجميع الأسباب لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم. وأشارت النتائج إلى أن قوة القبضة العالية ارتبطت بانخفاض عدد الوفيات لدى المرضى الذين يعانون من ثلاثة أمراض مصاحبة أو أكثر، ما يشير إلى أن التمارين الوظيفية يمكن أن تحسن تشخيص الأمراض المصاحبة. وخلصت دراسة منفصلة، شملت بيانات 1.1 مليون مشارك، إلى أن أولئك الذين يواجهون ضعفا في قبضة اليد في منتصف العمر لديهم خطر أعلى بنسبة 20% للوفاة بسبب أمراض القلب والجهاز التنفسي والسرطان. وقالت الدراسة: "إن انخفاض القوة العضلية لدى المراهقين هو عامل خطر منشئ للأسباب الرئيسية للوفاة في مرحلة الشباب، مثل الانتحار وأمراض القلب والأوعية الدموية".



## فوائد الليمون للجسم

يمتاز الليمون بخصائص وفوائد متنوعة، فهو يمنع تشكل الحصى في الكلى ويساعد في عملية الهضم، ويضيف نكهة لذيذة لأطباق الطعام، وله فوائد عديدة للصحة. ومن أهم فوائده:

### المساعدة في عملية الهضم

يحفز حمض الستريك إنتاج عصير المعدة ويزيد من حموضة المعدة. ويفضل هذا، يمكن للإنزيمات الموجودة في المعدة هضم الطعام بكفاءة أعلى، ما يضمن عملية هضم أفضل وأسرع. وتحسين حركة المعدة بعد تناول وجبة الطعام دسمة، ما يساعد الأشخاص الذين يعانون من انخفاض حمض المعدة على هضم الطعام بصورة أفضل. ويمكن الحصول على أقصى قدر من الفوائد الصحية من الليمون بإضافته إلى النظام الغذائي اليومي، وهذا خيار سهل وممتع. ولتعلم يمكن إضافة الليمون إلى الأطباق الرئيسية والسلطات والمشروبات وحتى إلى الشاي، حيث يساعد استهلاك الليمون بانتظام في الحفاظ على صحة الجسم بفضل خصائصه الفريدة المتنوعة.

### تخفيض مستوى مؤشر السكر في الدم

يبين هذا المؤشر كيف ترفع الكربوهيدرات الموجودة في الطعام بسرعة مستوى السكر في الدم. ويعتبر مؤشر نسبة السكر في الدم التوازن مهما لتجنب التقلبات الشديدة في مستوى السكر في الدم. يمكن أن يساعد عصير الليمون على إبطاء امتصاص الكربوهيدرات من المعدة إلى الدم، ما يساعد على منع المضاعفات المحتملة، مثل السمنة والنوع الثاني من داء السكري. كما أن تناول الليمون أو عصير الليمون يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالعمر والشبكية المبكرة ويحافظ على الحالة الصحية.

### الوقاية من تكون حصى الكلى

يمكن أن تساعد السيترات Citrates وحمض الستريك الموجود في الليمون على منع تكون حصوات الكلى، وخاصة حصوات اليورات. لأن السيترات تساعد على تغيير التوازن الحمضي القاعدي للبول نحو القلوية، وهو أمر مهم بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من الجهاز البولي.

## جفاف الفم قد يكون عارضا لخمسة أمراض خطيرة

بعد جفاف الفم من الأعراض الشائعة وغالبا ما يكون طبيعيا، فيما قد يشير إلى الإصابة بخمسة أمراض خطيرة. وأوضح طبيب أسنان بارز أن جفاف الفم يمكن أن يكون بمثابة علامة منذرة لخمسة أمراض خطيرة، لذا ألا تجاهله تماما.

وحذر الدكتور آزاد إيروملو، من شركة Banning Dental Group الخاصة بالرائدة في مجال طب الأسنان، من أن جفاف الفم المستمر قد يشير إلى مشاكل في أماكن أخرى من الجسم، قائلا: "يمكن أن يتجلى ذلك في أعراض مثل الشعور بالزوجة في الفم أو جفاف أو التهاب الحلق أو صعوبة البلع أو حتى رائحة الفم الكريهة. ويمكن أن تظهر بعض الحالات الصحية مثل السكتة الدماغية أو مرض السكري أو مرض ألزهايمر بهذه الطريقة. في حين أن هذه الأعراض يمكن أن تكون أيضا مؤشرا على اضطراب المناعة الذاتية مثل فيروس نقص المناعة البشرية أو متلازمة شوغرن (اضطراب في الجهاز المناعي)". وأوضح الدكتور إيروملو: "عندما تزور طبيب أسنان، فإننا لا نهتم فقط بصحة فمك، فنحن مدربون على كيفية اكتشاف بعض المشكلات الأوسع المتعلقة بصحتك العامة أيضا. ومن الضروري مراقبة صحتك بعناية، وإذا لاحظت أعراضا مستمرة لجفاف الفم، فيجب عليك تسليط الضوء على ذلك مع طبيبك العام".

ووفقا لإيروملو، يمكن أن يكون جفاف الفم علامة محذرة لما يلي:

- السكري
- السكتة الدماغية
- فيروس نقص المناعة البشرية
- مرض ألزهايمر
- متلازمة شوغرن

ويوضح الخبراء أن اللعب يعمل أكثر من مجرد عامل تطرية، فهو يلعب دورا رئيسيا في الحفاظ على صحة الفم. وهو يساعد على تحييد الأحماض الضارة التي تنتجها البكتيريا ويفصل بقايا الطعام. وهذا يجعله حاسما لوقف تسوس الأسنان. بالإضافة إلى ذلك، يحمل لعابنا إنزيمات مفيدة تساعد في عملية الهضم، ما يضمن امتصاص أجسامنا للفيتامينات والمواد الغذائية الضرورية. والحالة التي لا ينتج فيها اللعاب ما يكفي للحفاظ على رطوبة الفم تسمى جفاف الفم. ويُنصح الجميع بزيارة طبيب الأسنان كل نصف عام لضمان العناية المثالية بالفم. وهذا يساعدهم أيضا على اكتشاف أي مشكلات ناشئة مبكرا. وينصح خبراء طب الأسنان بتنظيف الأسنان لمدة دقيقتين باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد مرتين يوميا، واستخدام خيط الأسنان بانتظام، واستخدام غسول الفم.



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

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة أم القيوين الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - مريم أحمد عبدالرحمن أحمد آل علي  
إخطار دفع في القضية رقم 0000394/2024/UACXCICIVS مدني

إلى المحكوم عليه : مريم أحمد عبدالرحمن أحمد آل علي - العنوان : ام القيوين شارع خالد بن الوليد بجانب بنك الأم القيوين بالقرب من صيدلية الاصيل شقة رقم 4، هاتف 971567490555  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ مكتب علي سلطان بن فهديب للمحاماة والاستشارات القانونية ويمثله علي سلطان حميد فهديب في القضية المشار اليها أعلاه - وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 17.168.00 درهم  
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

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

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية  
الكويت للتجارة العامة ذ م نضال فوزي عبدالله الرزاق  
إخطار دفع في القضية رقم SHCXCIBOUNCE2023/0004968 والشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : الكويت للتجارة العامة ذ م نضال فوزي عبدالله عبد الرزاق  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ البنك العربي المتحد - في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 550.172 درهم  
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

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

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إعلان منقذ ضده بالنشر

إخطار دفع في القضية التنفيذية بالنشر  
إلى المحكوم عليه : أحمد عبدالله أمين عبدالرحمن الشرفاء  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ مصرف عجمان - ش ع - في القضية المشار اليها أعلاه.  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 428000.0 درهم  
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية  
محكمة التنفيذ المدنية

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
٢٠٢٤/٥/٢٨ 2024/183  
مكتب إدارة الدعوى  
إعلان بالنشر بأصل الصحيفة

إلى المدعي عليها / نيا خالد عوده الزيارفة - الجنسية / الأردن  
حيث أن المدعي / حميد حمد جمعه صالح الذبيد - الجنسية / الإمارات  
أقام المدعي الدعوى الحقوقية رقم 2024/183/2024 أحوال شخصية يقضى حضورك إلى مكتب إدارة الدعوى بمحكمة الأسرة برأس الخيمة صباح يوم الإثنين الموافق 2024/5/28 الساعة 9.00 التاسعة صباحا. وللإجابة على الدعوى وتقديم ما لديك من بيانات ودفع وفي حالة تخلفك عن الحضور أو إرسال وكيل عنك في الوقت المحدد فإن المحكمة ستباشر نظر الدعوى غيابيا بحقك.  
لدى / مكتب إدارة الدعوى  
حرر بتاريخ 2024/5/22  
مدير إدارة الدعوى / محمد الدوح

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

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية  
القرن الياباني لقنوات البناء (ذ م) ويمثلها السيد/ بروج شريف طارق علي  
إخطار دفع في القضية رقم SHCXCICIVS2024/0002504 مدني

إلى المحكوم عليه : القرن الياباني لقنوات البناء (ذ م) ويمثلها السيد/ بروج شريف طارق علي  
العنوان : الشارقة، البرموك، شارع الإستقلال، شقة رقم (6) ملك سالم محمد سلطان سالم تريع العمودي - هاتف 0505672358  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ السيد ماجد سعيد بن فهديب المشافري - 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 أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 222205 درهم  
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك عن ذلك أمام المحكمة المذكورة، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

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

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إعلان مدعي عليه بالنشر

إعلان صحيفة الطعن 0000002/FUCFICINJ2024 مستعجل

إلى المدعي عليه : شركة هيدرو للطاقة ذ م م شركة شيه الجزيرة للمقاولات ذ م م عبدالعزيز سيف عبدالله الاحمدي الحمودي الإمارات العربية المتحدة / الجنسية، بلدية الضجيرة، تعلمكم بأن المدعي شركة هايبرد لأنظمة البناء ذ م م - قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة بإثبات حالة بندب (خبير هندسي) تكون مهمته الإطلاع على أوراق الدعوى لذا يجب عليكم الحضور أمام محكمة الضجيرة الاتحادية، المحكمة الابتدائية المدنية يوم الثلاثاء الموافق 4/6/2024، الساعة 8.30 لتقديم ما لديك من دفاع ومستندات، وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد يتوب عنكم فإن المحكمة ستباشر الإجراءات القانونية في غيابكم. حرر بتاريخ 22/5/2024

القاضي / عصام عطوه العسيلي  
محكمة الضجيرة الاتحادية  
المحكمة الابتدائية المدنية

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**حكومة عجمان**

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
رقم الرخصة 117452  
غرفة تجارة وصناعة عجمان  
قسم السجل التجاري

إعلان وحل وتصفية  
الاسم التجاري : اهداف لتجارة مستحضرات التجميل - ذ م م  
لنعلن للجمع بين الشركة المذكورة أعلاه هي : اهداف لتجارة مستحضرات التجميل ذ م م شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم 8 لسنة 1984 وتعديلاته مخرصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم 117452 وقرر الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد مصفي قانوني للشركة فهي كل من له أي حق أو اعتراض للتقدم بين للمصفي القانوني المذكورة أعلاه خلال مدة 45 يوما من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :  
إمارة  
هاتف  
ص ب

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**حكومة عجمان**

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
رقم الرخصة 3444  
غرفة تجارة وصناعة عجمان  
قسم السجل التجاري

إعلان وحل وتصفية  
الاسم التجاري : نيو مارت سوبرماركت - ذ م م  
لنعلن للجمع بين الشركة المذكورة أعلاه هي : نيو مارت سوبرماركت - ذ م م شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم 8 لسنة 1984 وتعديلاته مخرصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم 3444 وقرر الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد مصفي قانوني للشركة فهي كل من له أي حق أو اعتراض للتقدم بين للمصفي القانوني المذكورة أعلاه خلال مدة 45 يوما من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :  
إمارة  
هاتف  
ص ب

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**حكومة عجمان**

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
رقم الرخص 118067  
غرفة تجارة وصناعة عجمان  
قسم السجل التجاري

إعلان وحل وتصفية  
الاسم التجاري : دار الموك للنقل العام - ذ م م (شركة الشخص الواحد)  
لنعلن للجمع بين الشركة المذكورة أعلاه هي : دار الموك للنقل العام - ذ م م (شركة الشخص الواحد) ذ م م (شركة الشخص الواحد) تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم 8 لسنة 1984 وتعديلاته مخرصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم 118067 وقرر الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد مصفي قانوني للشركة فهي كل من له أي حق أو اعتراض للتقدم بين للمصفي القانوني المذكورة أعلاه خلال مدة 45 يوما من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :  
إمارة  
هاتف  
ص ب

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

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم SHCAPCICOMS2024/0000743 تجاري

إلى المدعي عليه : أحمد عاطف سلامة عبدالله  
مجهول محل الإقامة

أنت مكلف بالحضور بجلسة 30/5/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية الاستئنافية المدنية - شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حرر بتاريخ 27/5/2024 م  
مكتب الخدمات القضائية

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

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم AJCAPCICOMS2024/0000432 تجاري

إلى المدعي عليه : اليزدي محمد الفكي محمد  
مجهول محل الإقامة

أنت مكلف بالحضور بجلسة 29/5/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الإستئناف 3) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حرر بتاريخ 22/5/2024 م.  
مكتب الخدمات القضائية

**إعلان بالنشر**

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
حضور اجتماع الخبرة  
في الدعوى رقم 2024/1496 تجاري - دبي

المدعي عليها الاوس : ايه بي بالاس - ذ م م  
المدعي عليه الثالث : هاملت مكرتشيان  
المدعي عليه الرابع : توجوم جيلنازيان - بناء على الدعوى المذكورة أعلاه ، بناء على تكليف محكمة دبي ، بتدبير خبراء حسابيا في الدعوى المذكورة أعلاه المرفوعة من : ريزغ ستارم ذ م م من (المدعية ضدكم تخص يريج حسابيا في جلسة الخبرة أو وكلاء معتمدا بتملك وتقديم ما لديك من مستندات تخص الدعوى وذلك يوم الاثنين الموافق 6/3/2024 م في تمام الساعة 9.00 صباحا عن بعد، من خلال تطبيق الاتصال المرئي لتطبيق (Microsoft Teams) لإرسال الرابط الخاص بالاجتماع يرجى التواصل على البريد التالي : malfalasi@mafbg.com ، والأرقام التالية : موبيل : 0506551333 هاتف : 044328643  
التاريخ : 2024/5/27  
محمد خليفة بن حمدان الفلاسي  
الخبير الحسابي

**إعلان بالنشر**  
**للحضور أمام اللجنة المنتدبة**

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
بالدعوى رقم (2024/1332) مدني - دبي

المدعي عليه / محمد حسين يوسف محمد - تحفظكم بما أنه تم تشكيل لجنة كل من الخبير التقني احمد بهجت والخبير الحسابي حمزة المزروع بالتنسيق مع المحكمة المذكورة أعلاه الخامة ضدكم من قبل باين وودز تكنولوجي سيرفيز. حيث أنه عقبه تم تكليف المحكمين. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف (أون لاين - عن بعد) من خلال تقنية مكائن الفيديو عبر تطبيق (Zoom) - وسوف يتم تزويكم برابط البرنامج بعد تزويدنا برقم الهاتف المتحرك للشخص المحول بحضور الاجتماع والخبرة بصورة الهوية والتوكيلات والتفويضات اللازمة له. علما بأنه في حال تخلفكم عن الحضور فإن الخبرة ستباشر اعمالها وفقا للصلاحيات المخولة لها قانونا.  
اللجنة المنتدبة / خبير تقني / احمد بهجت  
خبير حسابي / حمزة المزروع  
للتواصل : هاتف : 044341111 / 044341112 / 0565488133  
البريد الإلكتروني : info@halmazrota.com  
halmazrota\_exp@outlook.com

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

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - بوان كومار رامن لال  
إخطار دفع في القضية رقم SHCXCIBOUNCE2024/0002974 والشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : بوان كومار رامن لال  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة)  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 10850.0 درهم  
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إخطار دفع بالنشر  
رقم الملف 2024/734 تنفيذ تجاري

بناء على طلب / المحكوم له / ايبيك رأس الخيمة الوطني - ش ع الجنسية  
إلى المحكوم عليه / عبدالرياس ازانجودان - الجنسية / الهند  
ليكن معلوما لديك بأن محكمة رأس الخيمة قد اصدرت بحقك حكما بتاريخ 2024/3/25 في القضية 1838/2024. بالزامك بدفع مبلغ وقدره 25704.00 درهما شاملا الرسوم والصاريف. وبما أن المحكوم له اعلاه قد تقدم بطلب لتنفيذ حكم دعوا بالرقم المشار اليها اعلاه ، فأنت مكلف بتنفيذ ما جاء اعلاه خلال 7 أيام التالية للإبلاغ وفي حال تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك الاجراءات القانونية المناسبة لتنفيذ الحكم، والرسم المترتبة عليك.

قسم التنفيذ  
شيماء عبدالله البلوشي

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إعلان بالنشر  
رقم (2024/1141)

النشر : الضرف العربي للإستشارات والتجارة الخارجية  
بالسند التنفيذي وسداد البليغ المنفذ به وقدره (17178.5) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحقكم

المدعي عليه : طارق محمد احمد عبدالله مسال السعودي  
1) خالد محمد احمد مسال السعودي  
2) خالد محمد احمد مسال السعودي  
3) عائشة محمد احمد عبدالله مسال السعودي  
4) نيفل محمد احمد عبدالله مسال السعودي  
5) مريم محمد احمد مسال السعودي  
وبما أنك كلف بالنشر بالنشر اليهم بأداء مبالغ 4282303.37 درهم (اثنان واربعمون مليوناً وثمانمائة وثلاثة وستون ألفاً وثلثون وثمان مائة وثمانون فلس) خلال مدة اقصاها ثلاثون يوم من تاريخ هذا الإعلان والا فإن المنذر سيضطر لسداد اجراءات بيع المرفوع المراد (قطعة الارض رقم 339 - رقم البلدية 532 - 214 منطقة الفروخ - نوع العطار - أرض - بمساحة قدرها 39.999.98 متر مربع) مع حفظ حقه في مطالبته بأي مصروفات يتكبدها في سبيل ذلك. هذا علما وتنادا ما جاء بهحتوا.

الكاتب العدل

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : بوليميرا للخدمات الزراعية - ش ذ م م  
العنوان : مكتب 1008 ملك الشيخ منصور بن احمد ال ثاني - الرقة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 692654 رقم القيد بالسجل التجاري : 1119400 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/5/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/5/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه & ام الاضاروي لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1-2903-1 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582  
04-2955598 فاكس : 04-2955582  
اليوم من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للاقتصاد والسياحة**

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايه & ام الاضاروي لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان  
المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598  
بموجب هذا الإعلان وللإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بوليميرا للخدمات الزراعية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/5/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/5/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبته الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

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

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم 8893/2024/253 تنفيذ شيكات

المنظورة في : دائرة التنفيذ الثامنة رقم 187  
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرتجع رقم (13581558) والصادر عن بنك دبي الإسلامي بقيمة (126674.97) درهم.  
طالب التنفيذ : شركة الاسلامي (شركة مساهمة عامة)  
عنوانه : إمارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الإسلامي - رقم مكاني 0509667455 - (3196594327)  
المدعي عليه : 1. حبيب عبدالله - صفته : منقذ ضده  
موضوع الاعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد البليغ المنفذ به وقدره (126674.97) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحقكم.

رئيس الشعية

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

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم 5866/2024/253 تنفيذ شيكات

المنظورة في : دائرة التنفيذ الثامنة رقم 229  
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرتجع رقم (10257897) والصادر عن بنك دبي الإسلامي بقيمة (17.178.50) درهم.  
طالب التنفيذ : شركة الاسلامي (شركة مساهمة عامة)  
عنوانه : إمارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الإسلامي - رقم مكاني 0552894170 - (3196594327)  
المدعي عليه : 1. محمد امتياز كالتنار لبيبي - صفته : منقذ ضده  
موضوع الاعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد البليغ المنفذ به وقدره (17178.5) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحقكم.

رئيس الشعية

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

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - عرفان صديق رحمت الله صديق  
إخطار دفع في القضية رقم SHCXCIBOUNCE2024/0002411 مدني

إلى المحكوم عليه : عرفان صديق رحمت الله صديق  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك الإمارات دبي الوطني - ش ع م  
في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 58429.00 درهم  
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

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

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - عادل حميد عبد فرحاني  
إخطار دفع في القضية رقم SHCXCIBOUNCE2024/0001364 مدني

إلى المحكوم عليه : عادل حميد عبد فرحاني  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة)  
في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 57585.0 درهم  
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

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

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - احمد عدال الخلف  
إخطار دفع في القضية رقم 0008516/2023 والشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : احمد عدال الخلف  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة)  
في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 57585.0 درهم  
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

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

العدد ١٤١٦٢ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٨  
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شارين ان فولجار المادين  
إخطار دفع في القضية رقم SHCXCIBOUNCE2024/0003070 مدني

إلى المحكوم عليه : شارين ان فولجار المادين  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك الإمارات دبي الوطني - ش ع م  
في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 338003.0 درهم  
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية





# الفكر

## الهواتف والأجهزة الذكية تؤثر سلباً على مناعة الأطفال

ذكرت الطبيبة الروسية، أولغا زايتسيفا أن استعمال الهواتف والأجهزة المحمولة الذكية يترك آثاراً سلبية على مناعة الأطفال. وخلال أحد البرامج الطبية على قناة "روسيا" التلفزيونية قالت الطبيبة: "يعتمد تكرار نزلات البرد المصحوبة بالتهاب الحلق وسيلان الأنف لدى الأطفال على مناعتهم، ويمكن للوالدين أن يساهموا في تعزيز مناعة أطفالهم بمنعهم من الجلوس وراء شاشات الهواتف والأجهزة المحمولة لساعات طويلة". وأضافت: "هناك العديد من الأمور التي تؤثر على مناعة الطفل، لقد ذكرت الهواتف والأجهزة



## دوالي الساقين .. الأسباب وطرق الوقاية

يعاني الكثير من الناس من مشكلات توسع الأوردة في الساقين أو ما يعرف بدوالي الساقين، فما أسبابها، وما طرق الوقاية؟ تنشأ دوالي الساقين بسبب فشل أو تلف مجموعة من صمامات صغيرة موحدة الاتجاه في الأوردة، وينجم عن هذا الخلل تلف في جدران الأوردة في الساقين أو القدمين وتجمع الدم في أماكن توسع هذه الأوعية الدموية أحياناً، وتصبح الأوردة بارزة في أماكن معينة وتظهر بلون أرجواني مزرق أو أحمر. ويشير خبراء الصحة إلى وجود العديد من العوامل التي تؤثر على ظهور هذه المشكلات عند بعض الناس، منها العوامل الوراثية التي تتحكم بالأوعية الدموية وليونة جدرانها. كما يحذر الأطباء من أن الوقوف أو الجلوس لساعات طويلة يعرض الأوردة لزيادة ضغط الدم فيها، الأمر الذي قد يساهم في تطور الدوالي فيها، كما يؤثر الحمل والولادة أيضاً عند بعض النساء على مستويات ضغط الدم في الأوردة، ويتسبب بظهور مثل هذه المشكلات. ويمكن لدوالي الأوردة أن تتطور في الجسم أحياناً بسبب بعض التغيرات الهرمونية التي تؤثر على حالة الأوعية الدموية. وللوقاية من مشكلات دوالي الساقين ينصح الأطباء: . بممارسة التمارين الرياضية بانتظام كونها تنشط الدورة الدموية وتحسن صحة الأوعية الدموية في الجسم. . ارتداء الجوارب الضاغطة أو الجوارب الطويلة التي تساعد في الحفاظ على صحة الأوردة في القدمين من خلال تخفيف الضغط على جدرانها. . الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات كون هذه المواد تساعد في تقوية جدران الأوعية الدموية وتحسن تدفق الدم في الجسم.

## ما هي فوائد العدس؟

تنصح الدكتورة جانا تيخايتشيفا خبيرة التغذية بإضافة العدس إلى النظام الغذائي لأنه يحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية، بما فيها البروتين والألياف، ما يجعله وجبة مشبعة للغاية. وتشير الخبيرة إلى أنه بالإضافة إلى ذلك للبقوليات قيمة غذائية عالية لأنها تحتوي على الحديد وفيتامين B1 وأحماض أمينية والكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم والفوسفور وأحماض أوميغا-3 وأوميغا-6 الدهنية. وتقول: "يوصى الأشخاص الذين يعانون من السمّة وداء السكري بتناول العدس لانخفاض مؤشر نسبة السكر في الدم. كما تساعد الاستروجينات النباتية الموجودة في العدس في الحفاظ على صحة المرأة، ولتناول البقوليات عموماً تأثير مفيد على عمل القلب والأوعية الدموية، ما يخفض مستوى الكوليسترول في الدم ويؤثر إيجابياً في وظيفة الأمعاء ومنظومة المناعة". وتوصي الخبيرة بتناول البقوليات 3-2 مرات في الأسبوع.



الممثلة الفرنسية ميلاني لوران خلال الحفل الختامي لمهرجان كان السينمائي، جنوب فرنسا. (ا ف ب)

## قرأت لك

القرفة



كشفت نتائج دراسة جديدة إلى أن القرفة تساعد في الوقاية من مرض باركنسون المعروف بالشلل الرعاش. وأوضح الباحثون من المركز الطبي لجامعة راش بولاية إلينوي، أن للقرفة خواصاً متميزة تسمح بعرقلة التغيرات الخلوية والبيوميكانيكية والتشريحية، التي تحصل في المخ وتسبب مرض باركنسون، طبقاً لما ورد بموقع روسيا اليوم. ووجد العلماء أن إعطاء القرفة للفئران المخبرية، عن طريق الفم، بعد عملية الاستقلاب يؤدي إلى تكوّن مادة بنزوات الصوديوم التي تدخل المخ وتوقف تفتت البروتينات الدفاعية DJ-1 و Parkin وتحسن عمل الناقلات العصبية وتحسن حركة الفئران المريضة

## سؤال وجواب

- ماذا يسمى الفرنسيون القتال الإنجليزي؟  
- المانش
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟  
- الولايات المتحدة.
- أين يقع نهر الأمازون؟  
- أمريكا الجنوبية.
- ما اسم المدينة التي تُعرف باسم مدينة الظلام؟  
- لندن.
- ما هي أشهر ابتسامة في عالم الفن؟  
- ابتسامة موناليزا

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول دبابه في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأرة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفاً على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة

## قصة أمنيات الطفولة

نادت الام اطفالها وهي تقول هيا انتم الثلاثة إلى النوم، الليلة هي آخر ليلة لهذه السنة ستمشي السنة ولن تعود مرة ثانية بل ستحضر غيرها على ظهر حصان ابيض وهي تحمل الهدايا الكثيرة والامنيات لكل من يريد وكل من يحلم حلمًا جميلًا او يتمنى أمنية جميلة ستحققها له.. ذهب الاطفال إلى فراشهم وعلق كل منهم عيناه ليتمنى أمنية جميلة ثم ذهبوا في نوم عميق، في الصباح عندما استيقظ الجميع وجد ايمن بجوار سريرته عليه كبيرة من الالوان ومجموعة من الفرش الحريرية واوراق بيضاء ووردية ليرسم عليها لوحاته الجميلة وباقية من الزهور تتمنى له كل الخير .. اما هشام فقد وجد دراجة جميلة قوية تنتظر بجوار فراشه لها كرسي جميل ويدان مزودتان بياقة من الزهور تتمنى له كل الخير.. عليها ايضا استيقظت ميتسمة لتجد فستانًا جميلًا يحضن عليه كبيرة نامت بدخلها مجموعة من العرائس التي تحبها تلبس نفس لون فستانها وباقية من الورد تتمنى لها كل الخير، همل الجميع سعداء واخذوا ينادون بصوت واحد ماما ماما.

خرج الجميع إلى غرفة امهم وكلا منهم يحمل في يده باقة الورد ويتمنى لها كل الخير وقالوا ماما ان السنة الجديدة جاءت وارسلت لك هذه الازهار هدية اما نحن فلنا هدايانا الصغيرة فانت لن تستطعي ان تركبي الدراجة او ترسمي بالفرشاه او تلعي بالعرائس فضحكت الام وقالت كنت اعرف ذلك ويكفي تلك الازهار واشكروا لي السنة الجديدة وقيل ان يذهبوا لهداياهم تمنى ايمن ان تأتي السنة الجديدة كل يوم .. فضحكت الام وقالت وانا يكفيني ان تأتي مرة واحدة فقط.



منوعات

العمل

27

حل الفنان محمد الصاوي ضيفاً على برنامج (بالخط العريض) المذاع عبر شاشة قناة الحياة الفضائية والذي تقدمه الإعلامية إيمان أبو طالب وتحدث محمد الصاوي للمرة الأولى عن تفاصيل تفاصيل كثيرة عن حياته الفنية كما كشف عن سبب خلافه مع المخرج الكبير السيد راضي وتحدث عن تفاصيل اللحظات الأخيرة في حياة الراحل علاء ولي الدين لأول مرة يكشف عنها وتفاصيل أخرى.



عمرنا ضاع في المسرح

## محمد الصاوي: الشخصيات التي نقدمها حقيقية نستمدّها من الناس في الشارع

تحدث الفنان القدير محمد الصاوي عن مشواره الفني الكبير وأنه بالرغم من النجاح الذي حققه لكنه واجه الكثير من الصعوبات والعراقيل التي قابلته ووقفت أمام مشواره، وكشف محمد الصاوي عن مشاركته في المسرح وما قدمته له من نفع وما أصابته به من ضرر وقال: "عمرنا كله ضاع في المسرح، كنا نعتبره إغارة لدولة عربية بمرتب شهري ثابت وكنا ما بتصدق نشغل فيه ولا بيهمنا فيلم ولا مسلسل ولا حاجة ثانية لكن اكتشفت إن عمرنا كله ضاع فيه بصراحة".

**سبب خلافه مع مخرج شهير**  
تحدث الفنان محمد الصاوي عن سبب الخلاف الحقيقي الذي وقع بينه وبين المخرج الكبير السيد راضي، وصرح أنه تفاعل بإنهاء المخرج السيد راضي وظيفته من المسرح الكوميدي، بعدما كان تم انتدابه إلى قطاع الفنون الشعبية وقال: "كنت موظفاً في المسرح الكوميدي وتم انتدابي لقطاع الفنون الشعبية وقدمت مسرحيات عديدة للأطفال في هذه الفترة، وتفاعلت بكتاب موجه من السيد راضي بإنهاء انتدابي لقطاع الفنون الشعبية لأنه كان رئيس المسرح وقتها، ولما ذهب ليكي اعترض على هذا القرار.. تفاعلت بقراره بإنهاء خدمتي في المسرح وطلب من السكرتارية تحضير ملفي".

تحدث الفنان القدير محمد الصاوي عن مشواره الفني الكبير وأنه بالرغم من النجاح الذي حققه لكنه واجه الكثير من الصعوبات والعراقيل التي قابلته ووقفت أمام مشواره، وكشف محمد الصاوي عن مشاركته في المسرح وما قدمته له من نفع وما أصابته به من ضرر وقال: "عمرنا كله ضاع في المسرح، كنا نعتبره إغارة لدولة عربية بمرتب شهري ثابت وكنا ما بتصدق نشغل فيه ولا بيهمنا فيلم ولا مسلسل ولا حاجة ثانية لكن اكتشفت إن عمرنا كله ضاع فيه بصراحة".

**سبب خلافه مع مخرج شهير**  
تحدث الفنان محمد الصاوي عن سبب الخلاف الحقيقي الذي وقع بينه وبين المخرج الكبير السيد راضي، وصرح أنه تفاعل بإنهاء المخرج السيد راضي وظيفته من المسرح الكوميدي، بعدما كان تم انتدابه إلى قطاع الفنون الشعبية وقال: "كنت موظفاً في المسرح الكوميدي وتم انتدابي لقطاع الفنون الشعبية وقدمت مسرحيات عديدة للأطفال في هذه الفترة، وتفاعلت بكتاب موجه من السيد راضي بإنهاء انتدابي لقطاع الفنون الشعبية لأنه كان رئيس المسرح وقتها، ولما ذهب ليكي اعترض على هذا القرار.. تفاعلت بقراره بإنهاء خدمتي في المسرح وطلب من السكرتارية تحضير ملفي".

حرامي شخصيات

وكشف الفنان محمد الصاوي عن نظراته المهنة التمثيل وكيف يراها من وجهة نظره، وجاء رده مفاجئ للجمهور وللشاهدين حيث قال: انا اعتبر نفسي (حرامي) شخصيات.. فالشخصيات التي نقدمها هي حقيقية نستمدّها من الناس في الشارع.. فأنا اعتبر الناس في الشارع هم الممثلون وأنا حرامي اسرق شخصياتهم واقلدها في عمالي الفنية.

محمد الصاوي يكشف آخر ما قاله علاء ولي الدين قبل وفاته

كشف الفنان محمد الصاوي لأول مرة عن تفاصيل في حياة الفنان الراحل علاء ولي الدين وروي عن آخر مكالمة دارت بينهما قبل وفاته بنصف ساعة وأكد محمد الصاوي على كرم أخلاق الفنان علاء ولي الدين وشخصيته والوقار الذي كان يتميز به كما أكد على حرصه الزائم لعمل الخير وقال:  
علاء ولي الدين شخصية جميلة وكان يمتلك قلباً طيباً.. وكان يجمعنا لنسافر معا في رحلة (عمرة).. وكان يطمئني للمشاركة في أي عمل يعرض عليه.. ويحزن لو لم أشارك معه..  
وتابع الفنان محمد الصاوي حديثه كاشفاً عن تفاصيل آخر مكالمة دارت بينه وبين الراحل علاء ولي الدين وما قاله له: "تكلت مع علاء ولي الدين قبل وفاته بنصف ساعة تقريبا.. وبعدها بقليل تكلت مع أخيه ووجدته يقول لي ان علاء توي.."

آخر أعمال محمد الصاوي

يشار إلى أن تاريخ الفنان محمد الصاوي الفني حاصل بالأعمال الفنية المميزة منذ بداية دخوله عالم التمثيل، وآخر أعماله هو

## صبا مبارك تستعد لخوض تجربة درامية جديدة من خلال مسلسل (وتر حساس)



تستعد الفنانة صبا مبارك لخوض تجربة درامية جديدة من خلال مسلسل (وتر حساس) والذي تعاقدت عليه مؤخرا بعد الاطلاع على السيناريو الخاص به، لتجد صبا مبارك شخصيتها في مسلسل وتر حساس قريبة منها للغاية وسرعان ما قامت بالتعاقد عليه استعدادا لبدء تحضيره. ويعد مسلسل وتر حساس من بطولة صبا مبارك، حيث تدور أحداثه في إطار 45 حلقة وهو التعاون الثاني بين المخرج وائل فرج والفنانة صبا مبارك وذلك بعد النجاح الساحق الذي حققه سوايا من خلال مسلسل بين السطور وهو بطولتها إلى جانب الفنان أحمد فهمي وكان قد حصد على إشادات كبيرة في فترة عرضه على شاشات التلفزيون ومنصة واتش ات الرقمية.

أمين جمال وإخراج وائل فرج وإنتاج المتحدة للخدمات الإعلامية، ومن المقرر أن يتم البدء في تصوير مسلسل وتر حساس في الأسبوع المقبل وذلك بعد الانتهاء من التعاقد مع باقي صناعات العمل من ناحية أخرى، كانت قد شهدت صبا مبارك حالة من النشاط الفني من خلال المشاركة في أكثر من عمل فني تم عرضه بشكل متتالي من بينهم مسلسل بين السطور والذي حقق نجاحات كبيرة للفنانة صبا مبارك حيث جسدت خلاله دور إعلامية لديها غيرة كبيرة على برنامجها الذي يحمل اسم المسلسل ولا تسمح لأي شخص بأن يتعالى عليها، ولكن تتعرض تلك الإعلامية لازمة بعد ظهور حب طفولتها من جديد وتعرضه للقتل فتكون هي من ضمن المتهمين في هذا الحادث ومن هنا تبدأ الأحداث في الاشتعال

بالبحث عن قاتل هذا الرجل. كما عرض للفنانة صبا مبارك أيضا في نفس التوقيت فيلم أنف وثلاث عيون، وذلك إلى جانب الفنانة سلمى أبو ضيف والفنانة ظاهر العابدين وحقق العمل في السينمات نجاحات ولكنها ليست بالكبيرة لهذه الدرجة. وتعد آخر أعمال صبا مبارك مشاركتها في سياق مسلسلات رمضان 2024 من خلال مسلسل لحظة غضب والذي شاركت في بطولته إلى جانب كلا من النجوم محمد شاهين، على قاسم، نازدين فرج، سارة عبد الرحمن، ريم خوري، وهو من تأليف مهذب طارق، وإخراج عبد العزيز النجار، وإنتاج تي فيجنت للمنتج طارق الجنائني وتم عرض المسلسل على شاشة قنوات mbc مصر.

