



ماذا تأكل وتشرب أثناء

ص 23 الطقس الحار لفقدان الوزن؟

أوميكرون أكثر خطراً على مرضى ضغط الدم

أظهرت دراسة جديدة أن ارتفاع ضغط الدم يضاعف من خطر الاستشفاء المرتبط بعدوى متغير أوميكرون، حتى لدى الأشخاص الذين تم تطعيمهم وحصلوا على جرعات معززة.

وأجريت الدراسة في معهد سميدت للقلب بنيويورك، وقالت إن هذا المتغير الفيروسي ينشر عدوى طفيفة الأعراض عادة، لكن خطره على مرضى ارتفاع ضغط الدم لا ينبغي الاستهانة به.

وبحسب النتائج التي نشرتها دورية "هايبيرتنشن"، تعتبر الوقاية من العدوى أمراً بالغ الأهمية لدى مرضى ضغط الدم. واعتمدت الدراسة على سجلات مستشفى سيدار-سيناي خلال الفترة بين أول ديسمبر - كانون أول 2021 و20 إبريل - نيسان 2022.

ووجدت الدراسة أن حالات ارتفاع ضغط الدم المزمنة ترتبط بنتائج أسوأ فيما يتعلق بالإصابة بمتغير أوميكرون، وهو الطفرة السائدة حتى الآن من فيروس كورونا.

موجة حر شديدة تضرب الصين

كانت مدن في أنحاء الصين أمس الاثنين في حالة تأهب قصوى بسبب موجة الحر فيما طلب عشرات ملايين الأشخاص البقاء في منازلهم وأدت درجات حرارة قياسية إلى إجهاد إمدادات الطاقة.

وضربت موجات حر شديد وقاتل مساحات شاسعة من العالم في الأشهر الأخيرة، من أوروبا الغربية إلى تيمور-لوتو إلى الهند بين آذار-مارس ونيسان-أبريل. ويقول العلماء إن الظروف المناخية القصوى أصبحت أكثر تواتراً بسبب تغير المناخ، ومن المرجح أن تزداد شدة مع استمرار ارتفاع درجات الحرارة العالمية.

وتشهد الصين أكثر مواسم الصيف حرا على الإطلاق. في مقاطعة تشجيانغ وفوجيان، بلغت الحرارة أكثر من 41 درجة مئوية خلال عطلة نهاية الأسبوع، وهي الأعلى تسجلها الديلينتان على الإطلاق.



يتطرق الحديث أحياناً إلى دور التمثيل الغذائي للحفاظ على صحة أفضل، وخاصة تلك المحادثات التي تتمحور حول فقدان الوزن. وبحسب ما نشره موقع Eat This Not That، فإن التمثيل الغذائي هو كيفية استخدام الجسم لما تم تناوله من طعام وشراب من أجل تحويله إلى طاقة. فإذا كان الأبيض أسرع، فإن الجسم يحرق الطاقة بسرعة أكبر، وهو أمر يمكن أن يساعد في

إنقاص الوزن بشكل صحي.

ينطوي فقدان الوزن وتعزيز التمثيل

الغذائي على أكثر من مجرد نوع معين من

الطعام أو الشراب، فإن هناك عناصر

عند تناولها يمكن أن تساهم في تحقيق

الأهداف بناءً على العناصر الغذائية

ومضادات الأكسدة التي تحملها، مثل

أنواع معينة من الشاي كما يلي:

أفضل 6 أنواع من الشاي لحرق الدهون وفقدان الوزن

1. شاي الزنجبيل
يُعرف صنع الشاي بالزنجبيل بأنه أحد أصح أنواع الشاي التي يمكن شربها. تقول اختصاصية التغذية تريستا بيست إن "الزنجبيل فريد من نوعه لفقدان الوزن لأنه يحتوي على مضادات للأكسدة تساعد تقليل تلف الجذور الحرة في الجسم. وبالتالي تقليل الضرر الذي يؤدي إلى زيادة الإجهاد التأكسدي الذي يمكن أن يسبب تفاقم السمنة نتيجة لانخفاض التمثيل الغذائي والطاقة".
2. شاي أسود
إن الشاي الأسود هو مشروب كلاسيكي في العديد من الثقافات المختلفة. لا يحتوي فقط على مستويات مفيدة من الكافيين، ولكنه يعج أيضاً بالعناصر الغذائية المفيدة لتعزيز عملية التمثيل الغذائي.
تقول اختصاصية التغذية ناتالي كوموفا إن الشاي الأسود يكون "عادة مليئا بالفلافونيدات، التي أظهرت قدرة على تسريع عملية التمثيل الغذائي ودعم فقدان الوزن من خلال دعم حرق السعرات الحرارية الزائدة أو حرق الدهون في الجسم.
يمكن أن يحسن الكافيين الموجود في الشاي الأسود عملية التمثيل الغذائي، خاصة عند تناوله في الصباح، ويمكن أن يساعد أيضاً في تنظيم مؤشر كتلة الجسم الإجمالي".
3. شاي الماتشا
تعني ماتشا باللغة اليابانية مسحوق الشاي وشاي ماتشا هو شائع من الشاي الأخضر يشتهر بتوفيره للكثير من الفوائد الصحية.
تقول كوموفا إن "شاي الماتشا يحتوي على الكافيين ومضادات الأكسدة وخصائص مضادة للالتهابات. وتبين أن تناول كوب من شاي الماتشا قبل ممارسة التمرينات الرياضية يعزز عملية التمثيل الغذائي وأكسدة الدهون، مما يساعد في إنقاص الوزن. إن أكسدة الدهون هي الوتيرة التي يستخدمها الجسم أو يحرق بها دهون الجسم، والمعدل الأعلى يعني زيادة فقدان الوزن".
4. شاي أخضر
يعزز الشاي الأخضر عملية التمثيل الغذائي وهو أحد أكثر الخيارات شيوعاً بين محبي أحشاء الشاي. تقول فاندانا شيت، خبيرة التغذية، إن أهمية الشاي الأخضر تكمن في أنه "غني بمضادات الأكسدة ويرتبط بشكل إيجابي بفقدان الدهون وإنقاص الوزن. إنه يحمل مضادات الأكسدة، التي ثبت أنها تساعد في زيادة حرق الدهون، خاصة أثناء ممارسة الرياضة".
5. الشاي الصيني
يعتبر شاي أولونغ دائماً بديلاً رائعاً للشاي الأسود أو الأخضر ويحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة المفيدة في المساعدة في إنقاص الوزن.
توضح شيت أن "الشاي الصيني الأسود ارتبط بتعزيز فقدان الوزن من خلال تحسين طريقة التمثيل الغذائي للدهون في الجسم.
وتوصلت دراسة، أجريت في عام 2009، إلى أن أكثر من 64-66٪ من المشاركين يعانون من السمنة والوزن الزائد في دراسة استمرت ستة أسابيع أثناء شرب 8 غرامات من شاي أولونغ يومياً فقدوا المزيد الوزن بالمقارنة مع من لم يحتسونه".
6. شاي الريمبية
إذا كان الشخص يرغب في تحسين التمثيل الغذائي واحتساء الشاي دون تناول الكافيين، فإن شاي الريمبية يمكن أن يكون أحد أفضل الترشحات.
تقول شيت: "إن شاي الرويبوس، أو الريمبية، هو شاي عشبي من جنوب إفريقيا يحتوي على الأسبالاتين. يساعد مركب الأسبالاتين في زيادة التمثيل الغذائي للسكر والدهون، ولكن يحتاج الأمر مزيد من الدراسات والأبحاث للتأكد من دقة النتائج".

علاج جديد قيد التطوير لمرض السكري

توصلت أبحاث جديدة أجريت في جامعة موناخ الألمانية إلى مسار لتجديد الأنسولين في الخلايا الجذعية للبنكرياس، وهي خطوة متقدمة كبيرة نحو علاج جديد لمرض السكري من النوعين الأول والثاني.

وقام الباحثون باستخدام خلايا جذعية لبنكرياس من متبرع مريض بمرض السكري من النوع 1، وأعادوا تنشيطها بشكل فعال لتصبح منتجة للأنسولين وتشبه وظيفياً خلايا بيتا. وبحسب موقع "ميديكال إكسبريس"، استخدم فريق البحث أحد الأدوية المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، لكنه غير مرخص لعلاج السكري، ما يتطلب مزيداً من البحث والتجارب. ويعتمد النهج العلاجي الجديد على استبدال خلايا بيتا المنتجة للأنسولين والتي يتلفها مرض السكري، لتحل محلها خلايا أخرى مؤهلة للأنسولين بعد تنشيطها.

ويعتقد أن هذه الخطوة البحثية ستؤدي قريباً إلى علاج جديد للسكري بدلاً من حقن الأنسولين الذي لا ينتجه البنكرياس التالف. وقاد الأبحاث مجموعة من خبراء مرض السكري، بإشراف البروفيسور سام الأسطا، والدكتور كيث الحسني، والدكتور إيشانت كورانا، وقال الأسطا: "إن التطورات في علم الوراثة لمرض السكري أدت إلى فهم أكبر، ومعها تجدد الاهتمام بتطوير علاجات محتملة".

ماذا يحدث لو تخلت عن منبه الهاتف في الاستيقاظ؟

إن هاتفك اليوم يفعل كل شيء، ومن ضمن ذلك أنه يخبرك بالوقت ويوقظك من نومك العميق، وهذا في نظر كثيرين أمر رائع لأنه لا يضع عليهم المواعيد، لكن لهذا الأمر جوانب سلبية وفقاً لآخرين. وذكرت الصحفية في شبكة "سي إن إن" الأميركية، جيسيكا بوموس، أنها كانت تقضي ساعتين و56 دقيقة يومياً على الهاتف الذكي، قبل أن تجلب الساعة التناظرية، الألة التقليدية التي كانت وسيلة التنبيه الخاصة بها قبل الهواتف الذكية. ومن الأسباب التي دفعت جيسيكا إلى العودة إلى الساعة الكلاسيكية هو أنها مثلاً بينما كانت تحاول النقر على "الغفوة" طمعا في مزيد من ساعات النوم، كانت تصطدم بالتنبيهات الكثيرة التي تتراكم على شاشة هاتفك، مثل دردشات اللبلة الماضية مع الأصدقاء، و34 رسالة من تطبيق "واتساب"، وتنبيهات "إنستغرام"، وعشرات الرسائل في البريد الإلكتروني. وهذا كله يملأ نفس الصحفية الأميركية بالقلق والتوتر، لذلك ترى أن الساعة التناظرية التقليدية تغنيها عن كل هذه الأجواء. وقبل 10 سنوات، انضمت جيسيكا إلى كثير من البشر الذين تخلوا عن الساعة القديمة لصالح منبه هاتف آيفون، وذلك بعد حادث طريفية اضرت فيه الساعة التناظرية في صندوق سيارة أجرة كانت تستقلها، مما أجبر السيارة حينها على التوقف. وأثارت القصة ذهول آخرين كانوا في السيارة وسألوها إن كانت بالفعل تستخدم هذا المنبه، واعتبروا أنها تشبه في قدمها آلة الفاكس، ونصحوها بمنبه آيفون.

نظفي محرك التلاجة إذا توقفت عن التبريد

يعد تنظيف المطبخ عملاً منزلياً أساسياً، وقد يؤدي الفشل في تنظيف جزء واحد من التلاجة إلى منعها من العمل بشكل صحيح. لذا إذا تم تعد تلاجتك تحافظ على برودة الطعام، فقد يكون الوقت قد حان لإخراج أدوات التنظيف. تأتي هذه النصيحة من ربة المنزل "ماما إس"، التي تنشر مقاطع فيديو منزلية في حسابها على تيك توك الذي يحتوي على 169 ألف متابع، إذ توصي بالتوجه إلى الجزء الخلفي من التلاجة، وتنظيف المحرك من الغبار بشكل جيد. وتظهر ماما إس مقطع الفيديو وهي تمسك بالمكنسة الكهربائية وتنظف طبقات الغبار المتراكمة على ملفات المحرك، والتي انتشرت على أرضية المطبخ. وتقول ماما إس: "عليك الاستعداد جيداً قبل القيام بهذه المهمة بنفسك، باستخدام مكنسة كهربائية أو علبة الهواء المضغوط. أنصح بارتداء كمامة جيدة للحماية من الغبار، واحرص على عدم الإضرار بالمحرك أثناء تنظيفه". وأكدت "ماما إس" على أن الحيلة نجحت بشكل مذهل، واستعادت التلاجة قدرتها السابقة على التبريد بشكل جيد، إذ انخفضت درجت حرارتها بمقدار 4 درجات مئوية، وفق ما نقلت صحيفة ذات صن البريطانية.

كاكيتسوجي تقنية غير مرئية لإصلاح الملابس

يعني مصطلح كاكيتسوجي حرفياً "الإصلاح غير المرئي" باللغة اليابانية، هي تقنية مهدشة تتضمن إصلاح القماش التالف إلى الحد الذي لا يمكنك فيه حتى معرفة أنه قد تعرض للتلف.

ونظراً لأن الموضة السريعة أصبحت أكثر شيوعاً من أي وقت مضى، فإن إصلاح الملابس لم يعد ضرورياً كما كان من قبل. فإذا تلف أحد جواربك ما عليك سوى رميه في سلة المهملات والحصول على زوج جديد، فهي رخيصة ومتوفرة بسهولة. وينطبق الشيء نفسه على أي قطعة ملابس تقريباً، لذا فإن إصلاح القماش بالإبرة والخيط حرفة تختفي ببطء.

ولكن ماذا عن الملابس الخاصة؟ ماذا يحدث عندما يتضرر شيء مميز وعزيز على قلوبنا؟ هنا يأتي دور فن كاكيتسوجي السحري. وكما يوحي الاسم، فإن تقنية إصلاح القماش الفريدة هذه تدور حول إصلاح التلف مثل الثقوب، أو النسيج أو الخيوط الممزقة بشدة بحيث يبدو الثوب جيداً مثل الجديد. يبدو الأمر جيداً لدرجة يصعب تصديقه، ولكن هناك الكثير من اللقطات المتاحة عبر الإنترنت التي توثق هذا الإجراء والنتائج المذهلة.

و قبل بضع سنوات، انتشر تقرير إخباري عن الـ كاكيتسوجي لمحطة التلفزيون الكورية الجنوبية SBS وركز على عمل الحرفي الياباني تاكاو ماتسوموتو، الذي كان يستخدم هذه التقنية لترميم الملابس لأكثر من 55 عاماً.



العلاج بالموسيقى يعزز الآمال في التعافي النفسي والبدني

العلاج بالموسيقى هو نظام علمي يتم توجيهه بالممارسة، يستخدم في العلاج النفسي للأطفال والمراهقين، أو في طرق تدريس الأساليب العلاجية، أو عند التعامل مع مرضى الخرف.

وهناك سبع جامعات تقوم بتدريس العلاج بالموسيقى في مختلف أنحاء ألمانيا، وفقاً لبيانات الجمعية الألمانية للعلاج بالموسيقى.

ويوضح الطبيب النفسي بيرلين جيرهارد توشي، أن الطريقة التي يعمل بها تتمثل في أن يستلقي المريض على أريكة تصدر نغمات صوتية، ويمتص جسمه الأنغام الموسيقية مباشرة، عن طريق النبذبات والاهتزاز، كما يعمل مع مقياس لدرجة الصوت يوضع على البطن، وهو مكان يكون لدى الناس فيه مستقبلات ذات حساسية بالغة.

ويقول توشي الذي عمل في مجال العلاج بالأصوات على مدار 30 عاماً، إن "الاهتزاز يؤدي إلى الاستمتاع بتجربة سيدة حقاً، الأصوات أحادية التوت لها تأثير منسجم بشكل واضح، ويمكن أن تؤدي إلى تحسين الاحساس الأساسي للحياة".

ويقول إن حاسة السمع لها معنى يفوق ما ندركه، وهذه الخاصية تبدأ مع الجنين داخل الرحم، وهذه خبرة الصوت تخزن في ذاكرة المرء".

دراسة: الكيبورد أكثر قدرة من مقاعد المراض

خلصت دراسة إلى نتائج صادمة بشأن حجم انتشار الجراثيم في لوحات المفاتيح، التي يعمل عليها كثيرون لساعات طويلة في اليوم، مشيرة إلى أن الجراثيم فيها ثلاثة أضعاف ما هو موجود في مقاعد المراض.

وذكرت الدراسة، التي نشرت تفاصيلها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، أن لوحة المفاتيح تحتوي في المعدل على نفس الجراثيم الموجودة في سلة المهملات بالمطبخ، في حين أن فارة الكمبيوتر أكثر قدرة من حصيرة الباب. وتثير النتائج قلقاً، خاصة أن الموظفين يرضون ساعات طويلة على مكائهم يوميًا، ويأكلون ويشربون عليها. وجرى أخذ عينات من 10 عناصر في المكاتب في أماكن عدة في بريطانيا، بما يشمل لوحة المفاتيح والفأرة، وجرت عملية مقارنتها بالأدوات المنزلية المعروفة بانتشار الجراثيم فيها مثل مقاعد المراحيض. وبينت النتائج أن متوسط عدد الجراثيم يبلغ 21 ألف جرثومة في كل بوصة مربعة على طاولة المكتب، بينما وصل العدد في لوحة المفاتيح إلى 3295 جرثومة في كل بوصة مربعة. واحتوت الفأرة على 1676 جرثومة، في حين احتوى الهاتف بالمكتب على أكثر من 25 ألف جرثومة.



منوعات الفكر 22

شما بنت محمد بن خالد آل نهيان تلتقي الطالبات المتبعثات في بريطانيا

•• العين-الفجر:

استضافت الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان بمقر إقامتها في بريطانيا المتبعثات الإماراتيات للدراسة في الجامعات البريطانية للحصول على البكالوريوس والماجستير والدكتوراة وعقدت معهن لقاء وحواراً مفتوحاً بحضور الشبيخة حمدة بنت محمد بن خليفة آل نهيان والشبيخة روضة بنت محمد بن خالد آل نهيان والشبيخة روضة بنت نهيان بن زايد آل نهيان وذلك ضمن لقاءات مع القطاعات المختلفة من المجتمع الإماراتي، والتي تحرص دائماً عليها في إطار التواصل الدائم بينها وبين الباحثين عن المعرفة.

بدأت الشبيخة شما الحوار مع الطالبات المتبعثات قائلة: "سعيدة بوجودي معكن اليوم وعودتي للقاء بكم في ظل تغيرات كثيرة حدثت في العالم وفي وطننا الخالي والحبيب الإمارات تغيرات خلال السنوات القليلة

هذا ودار جزء من الحوار حول التطور التكنولوجي المتسارع مروراً بما وصلت له البشرية عبر المسبار الفضائي "جيمس ويب" في الفترة الأخيرة وطرحت سموها تساؤلاً حول تصور إمكانية أن يكون الإنسان هو الكائن الوحيد العاقل وسط هذا الكون الكبير، حيث أشارت الطالبات أن الكون مازال مليء بالأسرار والعلم إشارة إلى أن الإنسان لم تعرف إلا على القليل مما يحتويه هذا الكون، وتطرق الحوار إلى التنوع وأهميته والعمل الإنساني والمجتمعي، كما تحدثت عن اهتمامات الطالبات وميولهن الفكرية والثقافية حول القراءة وأهميتها في تشكيل وعي الإنسان.

وفي نهاية اللقاء عبرت الطالبات عن عميق امتنانهن للشبيخة د. شما وتقديرهن الكبير للشبيخة حمدة بنت محمد بن خليفة على هذا اللقاء الذي قدم لهن دفعة كبيرة على مواصلة التفوق والنجاح من أجل وطنهن دولة الإمارات العربية المتحدة .

حيث قالت سموها: "وضع سموه في هذا الخطاب رؤية متكاملة لمستقبل دولة الإمارات سياسياً واقتصادياً واجتماعياً، وتركيز سموه على قضية التعليم والتطور والتكنولوجيا والذكاء الاصطناعي وتنوع الموارد الاقتصادية والتركيز على أنهن جزء من هذا المورد الأهم في مستقبل دولة الإمارات .

كما ناقشت الشبيخة شما تخصصاتهن المختلفة ودور هذه التخصصات في رسم مستقبلهن المهني والمساهمة في استكمال مسيرة الوطن، كما تطرقت الشبيخة عن أهم التحديات التي واجهت خلال انتقالهن للدراسة خارج الوطن، وقد عبرت الطالبات عن امتنانهن للدور الذي تقوم به السفارة الإماراتية في لندن في تذييل كافة العقبات والتعامل مع كافة التحديات التي واجهتهن خلال تواجدهن، كما عبرت كل منهن عن أملها في تحقيق النجاح والعودة للوطن لبداية المسيرة العملية لرد الجميل للوطن ودعم مسيرته من أجل مستقبل أكثر تطوراً وحضارة.

الماضية تسببت فيها الجائحة التي نستطيع أن نقول أنها الحمد لله ذهبت وتخلصنا من تهديدها لحياتنا ومكتسباتنا الإنسانية، وتغيرات ناتجة عما يحدث حول العالم من أزمات وتحولات تكنولوجية كبيرة، تؤثر بصورة مباشرة على حياتنا اليومية، وعلى مقدراتنا كإماراتيين وكجزء من الحضارة الإنسانية.. وأهم تغير في دولتنا الغالية هو تولي صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان - حفظه الله - رئاسة الدولة خلفاً للمغفور له - بإذن الله تعالى - الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان - طيب الله ثراه - وأشارت سموها إلى دورهن الهام في كونهن واجهة تعكس قيمة وحضارة المجتمع الإماراتي بكل موروثه القيمي وحداثته الحضارية، وكونهن إحدى ركائز القوة الناعمة لدولة الإمارات حول العالم".

ودار حوار مفتوح بين الشبيخة د. شما وبينهن حول الكثير من الموضوعات، من أبرزها: حوار حول خطاب صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة - حفظه الله - والذي وجهه للمواطنين والمقيمين

بمشاركة المراكز النسائية والشبابية

انطلاق الأسبوع الثاني لملتقى السمالية الصيفي

مركز العين النسائي وفرع سويحان التابع للمركز ينظمان ورشة تراثية للفرش، والتلي، وصنع الأساور، والألعاب الشعبية، والتلوين والرسم، وورشة إعداد القهوة العربية والسنع

•• أبوظبي-الفجر:

انطلقت أمس فعاليات الأسبوع الثاني لملتقى السمالية الصيفي في نسخته الثلاثين، الذي ينظمه نادي تراث الإمارات بمشاركة المراكز النسائية والشبابية التابعة له، وتستمر فعالياته حتى الرابع من أغسطس المقبل.

وكان الأسبوع الأول شهد عدداً من الفعاليات بمشاركة واسعة من الطلاب والطالبات، حيث استقبلت جزيرة السمالية بأبوظبي خلال الأسبوع الأول أكثر من 380 طالباً من مراكز «أبوظبي، والسحمة، والوثبة، الذين انخرطوا في عدد من الأنشطة التي توزعت بين جولات السفينة التراثية التي تمثل ساحة لتعريفهم بتراث البحر في الإمارات، وأنشطة الهجن حيث تلقى الطلاب شرحاً عن الطيعة وأجزاء عتادها، وتعرفوا على أهمية الإبل في تراث وتاريخ الإمارات، كما تعلموا إناختها وقاموا بجولة ركوباً عليها بإشراف المدربين التراثيين المختصين.

فيما تعلم الطلاب بنشاط الفروسية عن الخيل في الموروث والمأثورات ومكانتها في تاريخ الإمارات والتاريخ العربي عامة، وتلقى الطلاب شرحاً نظرياً وتطبيقاً عملياً لمهارات الفروسية الأساسية مثل الركوب الصحيح وتوجيه الخيل والسير بها.

كما تعرف الطلاب على أنشطة الصالة التي تمثل معرضاً مصغراً للمفردات التراثية والأنشطة التي يقيمها نادي تراث الإمارات، إذ



تحتوي على بيت شعر وحظيرة بهدف تدريب الطلاب على السنع، وتعريفهم بالاماكن التي يستقبل فيها الضيف.

كما تحتوي الصالة على ركن بحري تعلم فيه الطلاب عن أدوات الغوص والطواشة بإشراف الخبير التراثي حثور الرميثي، وتحتوي كذلك على ركن لمركز زايد للدراسات والبحوث يعرض مجموعة من الكتب والإصدارات التراثية والتوثيق في نفوس الطلاب.

وضمن العروض في الصالة أيضاً مجموعة من إصدارات إدارة البيئة والصحة والسلامة بنادي



بيت الحرفيين. كما شمل برنامج الأسبوع الأول أيضاً زيارة إلى قصر المويجعي حيث تعرف الطلاب على القصر وأهميته التاريخية، وزيارة إلى المتاهة، ومشى الرذاذ، وزيارة مشتل براري الكويتيات حيث تعرف الطلاب على أنواع النباتات التي يضمها المشتل وتعلموا عن الزراعة والاهتمام بالمرزوعات.

كما استقبلت جزيرة السمالية في ختام الأسبوع الأول أكثر من 140 من طالبات المراكز النسائية «أبوظبي، والسحمة، والعين، ومركز العين فرع سويحان»، في يوم مخصص لهن، وإضافة إلى تعرفهن على إصدارات نادي تراث

الإمارات التي يضمها ركن مركز زايد للدراسات والبحوث وركن إدارة البيئة والصحة والسلامة. وكانت المراكز النسائية نظمت العديد من الأنشطة خلال الأسبوع الأول داخل مقارها، حيث نظم مركز أبوظبي النسائي لمتسباته ورشاً حرفية منها السدو، وسف الخوص، وصنع الأساور من خيوط القطن، وتزيين البطاقات بالخرز، وتزيين السلال بخيوط الصوف، وصنع الخوص والتعريف به، وورشة السنع والقهوة، بالإضافة إلى ورشة الطهي.

فيما نظم مركز السمحة النسائي ورش المغزل، والتلي، والخياطة، والأكلات الشعبية، والرسم والتلوين، وزارت الطالبات مكتبة البهاية، وتجلون فيها وتعرفن على الأمثال الشعبية، ومسميات الذهب، وعن النخلة ومسمياتها وقوادها.

وفي مركز العين النسائي وفرع الرياضية، وتوزعت بين الفروسية، وجولات السفينة التراثية والباص البحري التي تعرفن من خلالها على الجزيرة بوصفها محمية طبيعية.

وضمن أنشطة الصالة أقيمت عدة ورش تراثية للطالبات منها ورش المغزل، والتلي، والسدو، والخوص، والأكلات الشعبية، والألعاب الشعبية، كما تعرفت الطالبات على المعرض التراثي حيث تعلمن عن زهبة العروس، والأزياء التقليدية، والحناء، والأعشاب، واطلعت على الركن البحري حيث تعرفن على أدوات الغوص والطواشة، وإضافة إلى تعرفهن على إصدارات نادي تراث

برعاية سالم بن ركاض العامري

سقيا شكراً لعطائك تختم مبادرتها في الفجيرة 2500 عامل

•• أبوظبي-الفجر:

تحت رعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، الرئيس الفخري لفريق شكراً لعطائك التطوعي، تم اختتام المرحلة الأخيرة من مبادرة "سقيا شكراً لعطائك" في إمارة الفجيرة، بالتعاون مع "المنطقة الحرة بالفجيرة وغرفة تجارة وصناعة الفجيرة ومؤسسة الموارد الطبيعية بالفجيرة، بالإضافة إلى مبادرة الروح الإيجابية، وذلك بحضور سعادة الدكتور سيف محمد العليبي رئيس مجلس إدارة نادي الفجيرة العلمي، وراية خميس المحزري، قائد فرسان شكراً لعطائك. تهدف المبادرة لتوزيع

الماء والعناصر على العمال في مختلف إمارات الدولة، حيث استهدفت هذه المرحلة أكثر من 2500 عامل في موقفي المنطقة الحرة ومرسح وغرفة تجارة وصناعة الفجيرة بمشاركة 160 متطوعاً، من بينهم فرسان التطوع في فريق شكراً لعطائك، وأكد الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، أن ختام مبادرة سقيا شكراً لعطائك في إمارة الفجيرة يتوج الجهود الكبيرة التي بذلت في الإعداد وتهيئة أفضل الظروف لنجاح المبادرة التي ترسخ القيم المجتمعية والمبادرات الطوعية، لاسيما أن هذه المبادرة تعبر عن الحب والتقدير والوفاء للمغفور له بإذن الله الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، طيب الله ثراه". إن التجاوب

الرشيدة، بالإضافة إلى الجهود المخلصة من بقية الجهات الأخرى الداعمة للمبادرة. بدوره توجه سيف الرحمن أمير، رئيس مجلس إدارة فريق شكراً لعطائك بالامتنان والتقدير إلى: بشار علي، المستشار القانوني للفريق، والإعلامية مريم الحمادي، نائب رئيس لجنة الإعلام التطوعي ومريم الكندي نائب رئيس لجنة الإبداع والابتكار، مضيفاً أن التميز الذي حققته هذه المبادرة يؤكد قيمة التضامن بين أفراد المجتمع في كل ما يعزز الجهود الطوعية، مضيفاً أنهم يستشعرون قيمة ما حدث لأن الرغبة في النجاح كانت هي الغالبة. وضمن الدور الرائد لشركاء النجاح في كل المراحل



الماضية وهم فريق زايد التطوعي للبحث والإنقاذ، كليات التقنية العليا، مبادرة الروح الإيجابية من شرطة دبي، نادي الدمام الثقافي الرياضي، فريق غاظة التطوعي، فريق نبض الإمارات التطوعي، وثيقة الولاء والانتماء، شبكة رؤية الإمارات الإعلامية، بكداش الطربوش للمنتجات، فاست للمقاولات، مزارع العين، القمة العالمية للاستشارات القانونية، ومطعم بنت النوخة.

لتعزيز الشراكة العلمية والتعاون البحثي

جامعة الإمارات تعقد اجتماعاً مع معهد التكنولوجيا التطبيقية - بوليتكنيك أبوظبي

•• العين-الفجر:

في إطار تعزيز الشراكة العلمية والتعاون البحثي بين جامعة الإمارات العربية المتحدة ومعهد التكنولوجيا التطبيقية - بوليتكنيك أبوظبي، عقد اجتماعٌ لبحث سبل التعاون الاستراتيجي وتطوير العمل البحثي المشترك، وتبادل الخبرات ودعم مسيرة التعليم لخدمة أجيال المستقبل بما يُعزز استراتيجيتها الدولية في تحقيق أهداف التنمية المستدامة عبر البحث العلمي المشترك للعام 2030، وذلك في مجالات الدراسات الجامعية والدراسات العليا والتدريب المهني الأكاديمي بما ينسجم مع استراتيجية

حكومة أبوظبي. حضر الاجتماع في مقر معهد التكنولوجيا التطبيقية - ADpoly، في إمارة أبوظبي، الدكتور أحمد مراد، النائب المشارك للبحث العلمي بجامعة الإمارات، والدكتور أحمد العور، المدير العام لمعهد التكنولوجيا التطبيقية، والدكتور علي هلال النقبلي، مدير بوليتكنيك أبوظبي، وفريق العمل من أعضاء الهيئات التدريسية والبحثية والإدارية من الجانبين. وأوضح الدكتور أحمد مراد، النائب المشارك للبحث العلمي خلال اللقاء أن جامعة الإمارات العربية المتحدة تعمل بشكل مستمر على تعزيز الشراكات الاستراتيجية مع المؤسسات

والجامعات والمعاهد الوطنية في الدولة، عبر المبادرات العلمية والبحثية التي تخدم المجتمع، وتُعزز من رؤية القيادة الرشيدة لتحقيق أهداف الاستراتيجية الوطنية الشاملة للعلوم. واستعرض مع المشاركين الفرص المتاحة التي تقدمها جامعة الإمارات لتعزيز هذه الشراكات البحثية والعلمية، عبر مختلف مراكزها البحثية، والتخصصات العلمية التطبيقية، ورسم خارطة طريق لتفعيل التعاون المشترك والبحثي والتطبيقي، لإعداد الكوادر الوطنية من خريجي المؤسسات، وكيفية تعزيز التعاون مع معهد التكنولوجيا التطبيقية - بوليتكنيك أبوظبي ADpoly



"إن الشراكة مع جامعة مشهود لها بالريادة الأكاديمية وصرح علمي عالمي، له الأثر والأهمية في إطار استراتيجية معهد أبوظبي التقني لتعزيز مهارات وقدرات طلبة جامعة الإمارات وطلبة بوليتكنيك، مشيراً إلى أن الشراكة تنص على تطوير المهارات البحثية والتقنية للطلبة في مجالات العلوم التطبيقية والتكنولوجية، وكذلك تمنح طلبة جامعة الإمارات فرصة الوصول لختبرات بوليتكنيك العالمية، والاستفادة منها في التدريب العملي والتقني.

منوعات الفكر

23



قد يكون فقدان الوزن أكثر صعوبة خلال أشهر الصيف، ولكن وفقا لأخصائيي التغذية، هناك بعض الأطعمة والمشروبات التي يمكن أن تسرع عملية فقدان الوزن خلال أشهر الطقس الحار. ووفقا لموقع Bodyline، فإن القاعدة الأولى لخفض الوزن خلال أشهر الصيف هي البقاء رطبا.

القاعدة الأولى هي البقاء رطبا

ماذا تأكل وتشرب أثناء الطقس الحار لفقدان الوزن؟

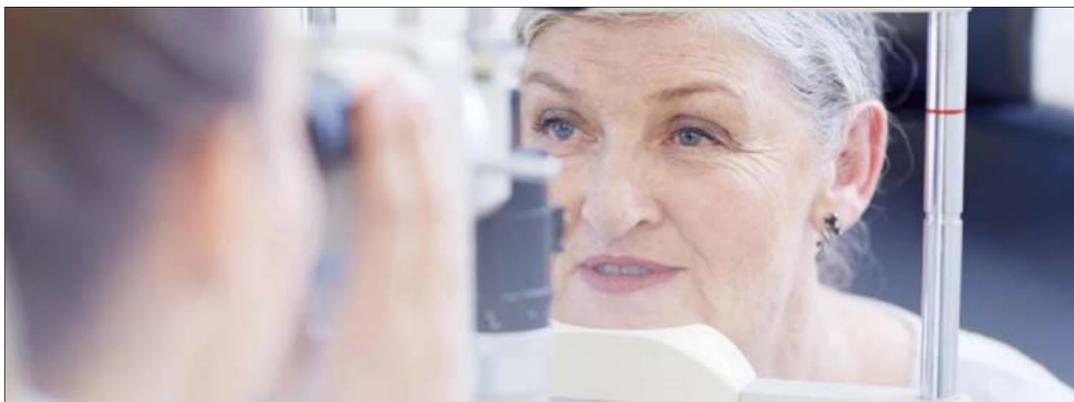


ويُنص الموقع الصحي على ضرورة شرب ما بين لترين إلى ثلاثة لترات من الماء البارد يوميا، أو في أشكال أخرى من السوائل مثل الشاي أو ماء الليمون، ما يزيد من القدرة على حرق السعرات الحرارية بنسبة تصل إلى 30%، وأوصى توري آرمول، وهو طبيب ومتحدث باسم أكاديمية التغذية وعلم التغذية، بـ "شرب الماء قبل الأكل". وتتمثل فكرة فقدان الوزن في شرب كوبين من الماء قبل كل وجبة. وأوضح آرمول: "هذا سيقولك رطبا وأقل عرضة للإفراط في تناول الطعام". وأوصت مؤسسة Bodyline بشرب الشاي الأخضر الساخن طوال اليوم، ويشير الموقع الصحي إلى أن "الدراسات تظهر أن المشروب الساخن يمكن أن يقلل من كمية الحرارة المخزنة في الجسم ويجعلك تتعرق". وبالإضافة إلى ذلك، يحتوي الشاي الأخضر على مضادات الأكسدة التي تساعد في إنقاص الوزن، لذلك يمكنك التهنية وفقدان الوزن". ومن جهة أخرى، يعد الصيف الوقت المثالي لتناول السلطات. والسلطة الطازجة المليئة بالفواكه والخضروات تعزز الشعور بالرضا. ومع ذلك، من المهم تجنب تنبيلات السلطة عالية الدسم. وبدلا من ذلك، يمكن اختيار رشة من الخل البلسمي مع الملح والفلفل. وبالنسبة للوجبات الخفيفة، يجب أن يختار أولئك الذين يتبعون حمية غذائية لإنقاص الوزن، الأطعمة الصيفية مثل التوت والمango والخوخ والذرة والفلفل والطماطم، حيث أن جميعها غنية بالفيتامينات والألياف، ما يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول. وأوضح الدكتور آرمول أنه خلال أشهر الصيف، يمكن لمن يرغب في التخلص من الوزن الزائد "السماح لأنفسهم

بـ "شرب الماء قبل الأكل". وتتمثل فكرة فقدان الوزن في شرب كوبين من الماء قبل كل وجبة. وأوضح آرمول: "هذا سيقولك رطبا وأقل عرضة للإفراط في تناول الطعام". وأوصت مؤسسة Bodyline بشرب الشاي الأخضر الساخن طوال اليوم، ويشير الموقع الصحي إلى أن "الدراسات تظهر أن المشروب الساخن يمكن أن يقلل من كمية الحرارة المخزنة في الجسم ويجعلك تتعرق". وبالإضافة إلى ذلك، يحتوي الشاي الأخضر على مضادات الأكسدة التي تساعد في إنقاص الوزن، لذلك يمكنك التهنية وفقدان الوزن". ومن جهة أخرى، يعد الصيف الوقت المثالي لتناول السلطات. والسلطة الطازجة المليئة بالفواكه والخضروات تعزز الشعور بالرضا. ومع ذلك، من المهم تجنب تنبيلات السلطة عالية الدسم. وبدلا من ذلك، يمكن اختيار رشة من الخل البلسمي مع الملح والفلفل. وبالنسبة للوجبات الخفيفة، يجب أن يختار أولئك الذين يتبعون حمية غذائية لإنقاص الوزن، الأطعمة الصيفية مثل التوت والمango والخوخ والذرة والفلفل والطماطم، حيث أن جميعها غنية بالفيتامينات والألياف، ما يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول. وأوضح الدكتور آرمول أنه خلال أشهر الصيف، يمكن لمن يرغب في التخلص من الوزن الزائد "السماح لأنفسهم



مرض يسبب العمى يرتبط بشكل وثيق بأمراض القلب والسكتة الدماغية



كشفت دراسة أن المرضى الذين يعانون من شكل معين من التنكس البقعي المرتبط بالعمر (AMD)، المسبب للعمى، معرضون بشكل كبير لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية. ويبدو أن هذه الدراسة الجديدة، من مستشفى نيويورك للعين والأذن في ماونت سيناي، والتي نُشرت في عدد يوليو من مجلة Retina، هي الأولى التي تثبت وجود صلة بين الاضطرابات.

أمراض القلب والأوعية الدموية أو السكتة الدماغية أكثر عرضة للإصابة بـ Drusenoid تحت الشبكية، بثلاث مرات مقارنة بالمرضى الذين لا يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية. واقترح الباحثون أن أمراض القلب والأوعية الدموية الكامنة من المحتمل أن تهدد الدورة الدموية في العين، ما يؤدي إلى حدوث Drusenoid تحت الشبكية والتسبب في النهاية في فقدان البصر والعمى.

Drusen. وأبلغ 51 من إجمالي 126 مريضا (40%) عن إصابتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية أو سكتة دماغية سابقة، وكان معظم هؤلاء المرضى (66%) يعانون من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. وعلى النقيض من ذلك، من بين 75 مريضا لم يعرفوا بأمراض القلب أو السكتة الدماغية، كان عدد قليل نسبيا (19%) مصابا بـ Drusenoid تحت الشبكية. ومن الناحية الإحصائية، كان المرضى الذين يعانون من

مصابا بمرض قلبي كبير غير مكتشف، أو ربما تضيق الشريان السباتي الذي قد يؤدي إلى حدوث سكتة دماغية. وتتوقع ذلك في المستقبل، كعيار محسن للرعاية، سيتم النظر في "إحالة هؤلاء المرضى مبكرا إلى طبيب القلب للتقييم وربما العلاج". ويعد التنكس البقعي المرتبط بالعمر (AMD)، السبب الرئيسي لضعف البصر والعمى لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاما، وهو ناتج عن تلف المنطقة المركزية للشبكية المسماة البقعة، وهي المسؤولة عن القراءة والقيادة الروية. ويُطلق على أحد الأشكال الرئيسية للتنكس البقعي المرتبط بالعمر، اسم Drusen. حيث تشكل رواسب الكوليسترول الصفراء الصغيرة في طبقة تحت الشبكية. ويمكن أن تحرم شبكية العين من الدم والأكسجين، ما يؤدي إلى فقدان البصر. ويمكن إبطاء تكوين Drusen عن طريق مكملات الفيتامينات المناسبة.

والشكل الرئيسي الآخر للتنكس البقعي المرتبط بالعمر هو وجود رواسب Drusenoid تحت الشبكية (SDD)، وهو أقل شهرة ويتطلب تصويرا شبكيا عالي التقنية للكشف عنه. وتتكون هذه الترسبات أيضا من الدهون الدهنية وغيرها من المواد، ولكنها تشكل في طبقة مختلفة تحت خلايا الشبكية الحساسة للضوء، حيث ترتبط أيضا بفقدان البصر. وحاليا، لا يوجد علاج معروف لـ Drusenoid تحت الشبكية. وحلل الباحثون خلال الدراسة، 126 مريضا يعانون من التنكس البقعي المرتبط بالعمر، باستخدام التصوير المقطعي البصري (OCT)، وهو نظام تصوير متقدم يوفر مسحا مقطوعيا عالي الدقة لشبكية العين. كما أجاب المرضى عن استبيانات حول تاريخهم الصحي، بما في ذلك أمراض القلب والسكتة الدماغية. ومن بين المرضى الخاضعين للدراسة، كان 62 مريضا مصابا بـ Drusenoid تحت الشبكية، و64 مريضا مصابا بـ



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى ١5/0004315 SHCFICICPL2022/AMR ADAE

الى المدعي عليه : علي اسد عباس محمد بخش باستاني الجنسية
تعلمكم بان المدعي علي محمد حجي القبيسي الامارات العربية المتحدة
الجنسية
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة
نأمر بالزام المقدم ضده بان يؤدي الى الطالبة مبلغ 6250 درهم (ستة آلاف
وعشرون وخمسون درهماً) والرسوم والصاريف ورفضت ما عدا ذلك.
حرج بتاريخ : 2022/7/12 / حرج بواسطة الموظف
مركز سعادة المتعاملين

محكمة الشارقة الاتحادي
المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى 15/0004317 SHCFICICPL2022/AMR ADAE

الى المدعي عليه : علي جاسم الاحمد - سوري الجنسية
تعلمكم بان المدعي علي محمد حجي القبيسي الامارات العربية المتحدة
الجنسية
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة
نأمر بالزام المقدم ضده بان يؤدي الى الطالبة مبلغ 15000 درهم (خمس
عشر الف درهم) والرسوم والصاريف ورفضت ما عدا ذلك.
حرج بتاريخ : 2022/7/12 / حرج بواسطة الموظف
مركز سعادة المتعاملين

محكمة الشارقة الاتحادي
المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى 15/0004316 SHCFICICPL2022/AMR ADAE

الى المدعي عليه : عبدا العزيز ايت عتو مغربي / الجنسية
تعلمكم بان المدعي علي محمد حجي القبيسي الامارات العربية المتحدة
الجنسية
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة
نأمر بالزام المدعي عليه ان يؤدي للمدعي مبلغا وقدره (6250 درهم)
والزمنه بالمصرفوات.
حرج بتاريخ : 2022/7/12 / حرج بواسطة الموظف
مركز سعادة المتعاملين

محكمة الشارقة الاتحادي
المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات (الشارقة)

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إخطار عدلي بالوفاة
برقم المحرر 2022/0070014

المحضر : علي محمد حجي القبيسي اماراتي الجنسية - ويمثله بالوكالة / عند عدم التوقيع محمد نجم الجنسية عميرية بموجب وكالة رقم MOJAU_2022_0053675 وتسلم مودرة رقم 784197894382080 - العنوان : الامارات العربية المتحدة - الشارقة - ابوغفرة - مغلبي حديفة ابو غفارة - بنياة الزويونة - مكتب علي القبيسي تصديقات - الهاتف : 971523210010
المحضر اليه / ايمان حسين جعفر حسين
العنوان / الشارقة القاسمية بنياة القبيسي الزماتك 54 شقة رقم 104 - رقم الهاتف / 971563215552
قيمة العقارية 34800 درهم

قد سبق وحضر المحضر اليه شريك الصالح المحضر بمبلغ 34800 درهم موضوع الشيكات المحررة من قبل المدعي عليه حيث انه بتاريخ استحقاق الشيكات توجه اليه لسرف الشيكات رقم ٩٤ من دون صرف لعدم وجود رصيد كافه قابل للتسحب ويطلبه ويطلبه كالتالي :
التيك رقم 243706 بمبلغ 6960 درهم سنة الاف وتسعمائة وستون درهم بتاريخ استحقاق 1/ 5/ 2021 والتسحب على بنك ابو طيبي الاول الشيك رقم 243707 بمبلغ 6960 درهم سنة الاف وتسعمائة وستون درهم بتاريخ استحقاق 1/ 5/ 2021 والتسحب على بنك ابو طيبي الاول الشيك رقم 243708 بمبلغ 6960 درهم سنة الاف وتسعمائة وستون درهم بتاريخ استحقاق 1/ 7/ 2021 والتسحب على بنك ابو طيبي الاول الشيك رقم 243709 بمبلغ 6960 درهم سنة الاف وتسعمائة وستون درهم بتاريخ استحقاق 1/ 9/ 2021 والتسحب على بنك ابو طيبي الاول الشيك رقم 243710 بمبلغ 6960 درهم سنة الاف وتسعمائة وستون درهم بتاريخ استحقاق 1/ 11/ 2021 والتسحب على بنك ابو طيبي الاول وحيت ان المدعي عليه لم يقوم بالوفاة بالمبلغ ماضي حرج استحقاقه والطالبة الوديرة مرارا وتكرارا ولكن دون جدوى.
لذلك ، فلنا نظرنا بحضرة سداد مبلغ الوديرة المذكور خلال خمسة ايام من تاريخ الخطركم والا سنضطر لاتخاذ الاجراءات القانونية .وطلب من السيد الكاتب العدل التوقيع على هذا الاخطار لعمم معاً بما جاء به وهذا الخطر منا بذلك ...

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات (الشارقة)

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إخطار عدلي بالوفاة
برقم المحرر 2022/0074493

المحضر : علي سعيد علي الحصوني الكويتي - اماراتي الجنسية
ويحمل مودرة رقم 78419728726055
العنوان / الشارقة حائلت رقم (0508889339)
المحضر اليه / مدهو سون شرما رام كتوار شرما - هندي الجنسية
العنوان / عجمان حائلت رقم (0524302747)
موضوع الإخطار : دفع قيمة شيك
الوقائع : * حيث ان المحضر اليه حرج 3 شيكات ،
رقم 000001 بتاريخ 1/2019/9/1 بمبلغ 30000 درهم المسحوب على بنك الامارات الإسلامي.
رقم 000002 بتاريخ 15/2019/10/15 بمبلغ 30000 درهم المسحوب على بنك الامارات الإسلامي.
رقم 000003 بتاريخ 11/2019/11/20 بمبلغ 28000 درهم المسحوب على بنك الامارات الإسلامي.
وحيت ان المحضر اليه يرفض سداد مبلغ الشيكات المرحح وتم التوصل معه دون قائدته وعليه فان المحضر يرغب في اخطار المحضر اليه بضرورة دفع قيمة الشيك والا سوف يضطر اسفا لاتخاذ الاجراءات القانونية ضده في مدة اقصاها 5 ايام . وعليه يطلب من سعادة الكاتبات العدل بالشارقة اخطاركم بهذا رسميا .

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات (الشارقة)

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إخطار عدلي بالوفاة
برقم المحرر 2022/0068331

المحضر / محمد احمد علي احمد المرزوقي - اماراتي الجنسية
العنوان / الشارقة - الفران - حائلت 0504558090
المحضر اليه / محمد كوهي ليثا كاليات - هندي الجنسية
العنوان / الشارقة - حائلت 0529192020
الموضوع / اخطار عدلي لوفاء بمبلغ 100000 درهم
المحضر اليه حرج شيك للمحضر بمبلغ 100.000 درهم حيث انه بتاريخ استحقاق الشيك توجه المحضر لسرف الشيك الا انه اردت دون صرف لعدم وجود رصيد كافه قابل للتسحب ويطلبه ويطلبه كالتالي :
الشيك رقم 100171 بمبلغ 100000 درهم بتاريخ استحقاق 13/11/2018 والمسحوب على بنك دبي الإسلامي ، وحيت ان المحضر اليه قد تقوم بالوفاة بالمبلغ ماضي حرج مضي تاريخ استحقاقه والطالبة الوديرة مرارا وتكرارا ولكن دون جدوى ، لذلك ، فلنا نظرنا بحضرة سداد مبلغ الشيك المذكور خلال خمسة ايام من تاريخ الخطركم والا سنضطر لاتخاذ الاجراءات القانونية .وطلب من السيد الكاتب العدل التوقيع على هذا الاخطار لعمم معاً بما جاء به وهذا الخطر منا بذلك ...

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات (الشارقة)

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إخطار عدلي بالوفاة
برقم المحرر 2022/0055763

المحضر عدلي بالوفاة
المحضر / علي محمد حجي القبيسي اماراتي الجنسية
ويمثله بالوكالة / عند عدم التوقيع محمد نجم الجنسية عميرية بموجب وكالة رقم MOJAU_2022_0053675 وتسلم مودرة رقم 784197894382080 - العنوان : الامارات العربية المتحدة - الشارقة - ابوغفرة - مغلبي حديفة ابو غفارة - بنياة الزويونة - مكتب علي القبيسي تصديقات - الهاتف : 971523210010
المحضر اليه / محمد عرفان شاكور عمران سروز الجنسية / باكستان
العنوان / الشارقة القاسمية بنياة القبيسي رقم 54 شقة رقم 804 - الهاتف / 971568070371
قيمة العقارية 6900 درهم

قد سبق وحضر المحضر اليه شيك المحضر بمبلغ 6900 درهم موضوع الشيك المحرر المدعي عليه حيث انه بتاريخ استحقاق الشيك توجه اليه لسرف الشيكات الا انه اردت دون صرف لعدم وجود رصيد كافه قابل للتسحب ويطلبه ويطلبه كالتالي :
التيك رقم 007579 بمبلغ 6900 درهم سنة الاف وتسعمائة درهم بتاريخ استحقاق 10/ 7/ 2021 والمسحوب على بنك ابو طيبي الاول
وحيت ان المدعي عليه لم يقوم بالوفاة بالمبلغ ماضي حرج تاريخ استحقاقه والطالبة الوديرة مرارا وتكرارا ولكن دون جدوى.
لذلك ، فلنا نظرنا بحضرة سداد مبلغ الوديرة المذكور خلال خمسة ايام من تاريخ الخطركم والا سنضطر لاتخاذ الاجراءات القانونية .وطلب من السيد الكاتب العدل التوقيع على هذا الاخطار لعمم معاً بما جاء به وهذا الخطر منا بذلك ...

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات (الشارقة)

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إخطار عدلي بالوفاة
برقم المحرر 2022/0068631

المحضر عدلي بالوفاة
المحضر / علي محمد حجي القبيسي اماراتي الجنسية
ويمثله بالوكالة / عند عدم التوقيع محمد نجم الجنسية عميرية بموجب وكالة رقم MOJAU_2022_0053675 وتسلم مودرة رقم 784197894382080 - العنوان : الامارات العربية المتحدة - الشارقة - ابوغفرة - مغلبي حديفة ابو غفارة - بنياة الزويونة - مكتب علي القبيسي تصديقات - الهاتف : 971523210010
المحضر اليه / شاجهان ابراهيم بنشا
العنوان / الشارقة ابوغفرة - بنياة الزويونة 878 شقة رقم 1102 - رقم الهاتف / 971569239965
قيمة العقارية 6340 درهم

قد سبق وحضر المحضر اليه شيك الصالح المحضر بمبلغ 6340 درهم موضوع الشيك المحرر من المدعي عليه حيث انه بتاريخ استحقاق الشيك توجه اليه لسرف الشيك الا انه اردت دون صرف لعدم وجود رصيد كافه قابل للتسحب ويطلبه ويطلبه كالتالي الشيك رقم 022 بمبلغ 6340 درهم سنة الاف وثلاثمائة واثنين درهم بتاريخ استحقاق 20/ 12/ 2021 والتسحب على بنك الامارات دبي الوطني وحيت انه المدعي عليه لم يقوم بالوفاة بالمبلغ ماضي حرج تاريخ استحقاقه والطالبة الوديرة مرارا وتكرارا ولكن دون جدوى.
لذلك ، فلنا نظرنا بحضرة سداد مبلغ الوديرة المذكور خلال خمسة ايام من تاريخ الخطركم والا سنضطر لاتخاذ الاجراءات القانونية .وطلب من السيد الكاتب العدل التوقيع على هذا الاخطار لعمم معاً بما جاء به وهذا الخطر منا بذلك ...

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات (الشارقة)

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إخطار عدلي بالوفاة
برقم المحرر 2022/0055164

المحضر : علي محمد حجي القبيسي اماراتي الجنسية
ويمثله بالوكالة / عند عدم التوقيع محمد نجم الجنسية عميرية بموجب وكالة رقم MOJAU_2022_0053675 وتسلم مودرة رقم 784197894382080 - العنوان : الامارات العربية المتحدة - الشارقة - ابوغفرة - مغلبي حديفة ابو غفارة - بنياة الزويونة - مكتب علي القبيسي تصديقات - هاتف رقم 971523210010
المحضر اليه / محمد امير شير احمد كليم الجنسية باكستان
العنوان / الشارقة القاسمية بنياة - القبيسي الزماتك رقم 54 شقة رقم 404 - رقم هاتف 971552965319
قيمة العقارية 24000 درهم
قد سبق وحضر المحضر اليه الصالح المحضر بمبلغ 24000 درهم موضوع الشيكات المحررة من قبل المدعي عليه حيث انه بتاريخ استحقاق الشيكات توجه اليه لسرف الشيكات الا انه اردت دون صرف لعدم وجود رصيد كافه قابل للتسحب ويطلبه ويطلبه كالتالي الشيك رقم 100006 بمبلغ 10000 درهم بتاريخ استحقاق 8/ 8/ 2021 والتسحب على بنك دبي الإسلامي
الشيك رقم 100007 بمبلغ 7000 درهم سنة الاف وتسعمائة درهم بتاريخ استحقاق 1/ 7/ 2021 والتسحب على بنك الامارات دبي حيد رقم 100001 بمبلغ 7000 درهم سنة الاف وتسعمائة درهم بتاريخ استحقاق 1/ 5/ 2021 والتسحب على بنك الامارات وحيت ان المدعي عليه لم يقوم بالوفاة بالمبلغ ماضي حرج تاريخ استحقاقه والطالبة الوديرة مرارا وتكرارا ولكن دون جدوى.
لذلك ، فلنا نظرنا بحضرة سداد مبلغ الوديرة المذكور خلال خمسة ايام من تاريخ الخطركم والا سنضطر لاتخاذ الاجراءات القانونية .وطلب من السيد الكاتب العدل التوقيع على هذا الاخطار لعمم معاً بما جاء به وهذا الخطر منا بذلك ...

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
رقم المعاملة 0078907-MOJAU_2022
تنازل / بيع

ليكن معلوما للجميع بانني السيد/ محمد فهمي محمد ابو صالح سيولتكي الجنسية واحمل بطاقة هوية رقم 78419741917583 ، اربح في البيع والتنازل عن كامل حصتي البالغة 100% في الرخصة السماه / (صالون فن الشباب للحلاقة) والتي تأسست بامارة الشارقة تحت رقم 572432 الي كلا من السيد/ محمد سويح باباري عزيز الحق باباري، بنغلاديشي الجنسية ويحمل بطاقة هوية رقم 784198753837256 لتصبح نسبيته 50% - خروج شريك / شركاه ودخول اخر / اخرين تغيير نشاط ، تغير وكيل خدمات وعملائنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتبات العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسيوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتبات العدل المذكورة لاتخاذ الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
رقم المعاملة 0078829-MOJAU_2022
تنازل / بيع

ليكن معلوما للجميع بانني السيد/ غانم سلطان حسين يوسف الا على اماراتي الجنسية واحمل بطاقة هوية رقم 784198021042522 ، اربح في البيع والتنازل عن كامل حصتي البالغة 100% في الرخصة السماه (للمساحات الميزرة التجارية) والتي تأسست بامارة الشارقة تحت رقم 571296 الي السيد/ احمد محمد حاجي عبد الله اماراتي الجنسية ويحمل بطاقة هوية رقم 784197006904201 ، لتصبح نسبيته 100% تعديلات أخرى : لا يوجد
وعملائنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتبات العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسيوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتبات العدل المذكورة لاتخاذ الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوما للجميع بأن السيد / سليم بليات شاتوت - الجنسية : الهند، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد : شوكت باييت شاتوت - الجنسية : الهند، في الرخصة السماه (مخعم كل الأذواق) تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة رقم (606884) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة.
تعديلات أخرى : لا يوجد
وعملائنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتبات العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسيوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتبات العدل المذكورة لاتخاذ الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوما للجميع بأن السيدة / كريمه خضير تجويل الخفاجه - الجنسية : العراق، ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة (100%) وذلك إلى السيدة : حوراء راهي محمد البديري - الجنسية : العراق، في الرخصة السماه (الإماراتية لتصميم الازياء) تأسست بامارة الشارقة بموجب رخصة رقم (534160) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. تعديلات أخرى :
وعملائنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتبات العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسيوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتبات العدل المذكورة لاتخاذ الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوما للجميع بأن : السيد / اروج محمد يوسف - الجنسية باكستان - يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% في الرخصة السماه (صالون القطعة الذهبية للحلاقة) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة تجارية رقم (771112)، إلى السيد / محمد شامين شاجو ابو الهاشم - الجنسية بنغلاديش ، تعديلات أخرى : لا يوجد
وعملائنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتبات العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسيوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتبات العدل المذكورة لاتخاذ الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
تنازل / بيع

إعلان بالنشر
ليكن معلوما للجميع بأن السيدة / مريم عبده حسن الجنسية : الامارات ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة 100% لصالح السيد / صالح احمد محمد على خلاصي - الجنسية : بنغلاديش في الرخصة السماه(النظام لتلييس السيارات) صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة بالرقم (522594)
تعديلات اخري : لا يوجد
وعملائنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتبات العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسيوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتبات العدل المذكورة لاتخاذ الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إعلان بالنشر
رقم (2022/149936)

المنذر / خالد وهيب احمد السواي
المنذرا اليه / ريشارد زولوتوياروكسان
ينذر المنذر المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره 30000 (فقط ثلاثون الف درهم لا غير) قيمة الشيك رقم 000013 المؤرخ 11/5/2022 مسحوب على بنك المشرق في غضون خمسة ايام من تاريخه والا سنضطر لاتخاذ الاجراءات القانونية مع حفظ الحق في التعويض عن الخسائر المتكبدة والمكسب الفائتين.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادي - محكمة التنفيذ المدنية - شيريان كاتور جاكوب ابراهيم
إخطار دفع في القضية رقم 1931/000193 SHXEXCIBOUNCE2022/الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : شيريان كاتور جاكوب جاكوب ابراهيم
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتفق علي محمد حجي القبيسي
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 6350.00 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنذ التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا .

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادي - محكمة التنفيذ المدنية - راجينا هيران ساماراسيري سيلاهيغا
إخطار دفع في القضية رقم 115/0004115 SHXEXCIBOUNCE2022/الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : راجينا هيران ساماراسيري سيلاهيغا
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتفق علي محمد حجي القبيسي - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 7100.00 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنذ التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا .

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادي - محكمة التنفيذ المدنية - جوليان لاييتا دياز
إخطار دفع في القضية رقم 1164/0001164 SHXEXCICPL2022/AMR ADAE

إلى المحكوم عليه : جوليان لاييتا دياز
العنوان : الشارقة القاسمية بنياة القبيسي رقم 54 شقة رقم 801
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتفق علي محمد حجي القبيسي ، الجنسية الامارات العربية المتحدة
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 7350.00 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنذ التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا .

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة عجمان الاتحادي - محكمة التنفيذ المدنية - علاه فوزي محمد
إخطار دفع في القضية رقم 2009/0002009 AJXEXCIBOUNCE2022/الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : علاه فوزي محمد
العنوان : عجمان - المدينة 3 - عجمان 1 - شقة رقم 308
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتفق علي محمد حجي القبيسي ، الجنسية الامارات العربية المتحدة
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 5424.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنذ التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم 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 ستستخدم بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا .

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة عجمان الاتحادي - محكمة التنفيذ المدنية - محمود فيصل احمد صبيح
إخطار دفع في القضية رقم 2675/0002675 AJXEXCIBOUNCE2022/الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : محمود فيصل احمد صبيح
العنوان : عجمان الرميثة 1 - شقة رقم 1 الطابق الارضي بنياة الاميرة
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتفق علي محمد حجي القبيسي ، الجنسية الامارات العربية المتحدة
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 5924.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنذ التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم 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 ستستخدم بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا .

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى 376/0002397 SHCFICICPL2022/AMR ADAE

الى المدعي عليه : سواميثاندان موثوييل - هندي الجنسية
تعلمكم بان المدعي علي محمد حجي القبيسي الامارات العربية المتحدة
الجنسية
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة وصدر الحكم الاتي :-
نأمر بالزام المدعي عليه ان يؤدي للمدعي مبلغا وقدره (9000 درهم)
والزمنه بالصرورات.
حرج بتاريخ : 2022/7/18 / حرج بواسطة الموظف
مركز سعادة المتعاملين

محكمة الشارقة الاتحادي
المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى 376/0002376 SHCFICICPL2022/AMR ADAE

الى المدعي عليه : فيليوت شاتكار جياندران - هندي الجنسية
تعلمكم بان المدعي علي محمد حجي القبيسي الامارات العربية المتحدة
الجنسية
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة وصدر الحكم الاتي :-
نأمر بالزام المقدم ضده بان يؤدي الى الطالبة مبلغ 16500 درهم (ستة عشر الف وخمسمائة درهم) والرسوم والصاريف.
حرج بتاريخ : 2022/7/19 / حرج بواسطة الموظف
مركز سعادة المتعاملين

محكمة الشارقة الاتحادي
المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٦٠٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٦
إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى 378/0002378 SHCFICICPL2022/AMR ADAE

الى المدعي عليه : قار خالد محمد خالد باستاني الجنسية
تعلمكم بان المدعي علي محمد حجي القبيسي الامارات العربية المتحدة
الجنسية
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة
نأمر بالزام المقدم ضده بان يؤدي الى الطالبة مبلغ 32000 درهم (اثنان وثلاثون الف درهم) والرسوم والصاريف.
حرج بتاريخ : 2022/7/18 / حرج بواسطة الموظف
مركز سعادة المتعاملين

محكمة الشارقة الاتحادي
المحكمة الابتدائية المدنية

منوعات الفجر

26

•• الشارقة-الفجر:

تواصل "المنطقة الحرة مدينة الشارقة للنشر"، المنطقة الحرة الأولى من نوعها في العالم المختصة بخدمة قطاع النشر والطباعة، جهودها لتوفير بيئة خصبة للارتقاء بقطاع النشر والطباعة، ومساعدة الشركات الناشئة على إطلاق أعمالها والنمو والتوسع والوصول إلى أسواق جديدة، والمساهمة بإثراء صناعة النشر العالمية.



يستفيد منها الناشر والشركات الناشئة المتخصصة بصناعة الكتاب

5 خدمات تعزز الرحلة الريادية للناشرين في «مدينة الشارقة للنشر»



بدوره، قال سالم عمر سالم، مدير المنطقة الحرة مدينة الشارقة للنشر: "تهدف الخدمات ذات القيمة المضافة ضمن باقة النشر في المنطقة الحرة مدينة الشارقة للنشر إلى تلبية احتياجات كل مستثمر،

ومساعدتهم على تأسيس أعمالهم أو توسيع عملياتهم، وتقديم لهم مجموعة من المزايا التي تعود عليهم بالمنفعة والفائدة،

كما تعمل الخدمات الإضافية على تعزيز البيئة الداعمة في المنطقة الحرة تماشياً مع التزامنا ببناء منظومة شاملة ومتكاملة للناشرين على المستوى الإقليمي والدولي،

على اختيار تأشيرة الإقامة المناسبة لاحتياجات أعمالهم، كما تعمل على تسريع عملية إصدار التأشيرة للمستثمرين من خلال فرع لهئية الهوية والجنسية وأمن المنافذ في المنطقة الحرة مدينة الشارقة للنشر.

تتمتع باقة النشر للمستثمرين إمكانية الجمع بين خمسة أنشطة تجارية في ترخيص تجاري واحد وبدون أي رسوم إضافية، كما يمكن للناشر التسجيل كعضو في جمعية الناشرين الإماراتيين بموجب اتفاقية التفاهم بين المدينة والجمعية.

توفر المنطقة الحرة مدينة الشارقة للنشر خدمات صياغة الوثائق القانونية الرئيسية اللازمة لتأسيس الشركة، مثل عقد التأسيس وعقد الإيجار.

في قطاع النشر، والتي تبدأ بـ 5750 درهماً، يمكن للناشرين الاستفادة من الخدمات التالية:

الخدمات الاستشارية
تساعد المنطقة الحرة مدينة الشارقة للنشر المستثمرين على تحديد الهيكل المؤسسي لشركاتهم بناءً على الأنشطة الرئيسية وخطط الأعمال الحالية والمستقبلية، حيث يمكن للمستثمرين الحصول على موافقات أولية، وتسجيل الأعمال التجارية رسمياً، والحصول على رخصة العمل خلال 48 دقيقة.

خدمات الوثائق والشهادات
يتم تزويد المستثمرين بالوثائق الأساسية لإتمام عملية تأسيس الشركة، وتشمل هذه الوثائق شهادة الأسهم، وشهادة التأسيس، وشهادة نشاط الأعمال.

خدمات التأشيرة
تتيح المنطقة الحرة مدينة الشارقة للنشر خيارات متعددة تساعد الناشرين

وتوفر مجموعة الحلول التي تلبى احتياجات تأسيس الشركات في المنظومة المتكاملة للمنطقة الحرة مدينة الشارقة للنشر فرصة تأسيس الشركات خلال يوم واحد في بيئة الاستثمار الواعدة التي تشهد نمواً كبيراً في الشارقة، كما تسهم الخدمات المجدية من حيث التكلفة وذات القيمة المضافة بتلبية التطلعات الريادية للناشرين وتسهيل وصولهم إلى الأسواق العالمية، حيث توفر تلك الخدمات الوقت والجهد، وتعزز التواصل مع خبراء صناعة النشر، وتتيح للناشرين فرصة التركيز على تنمية شركاتهم.

ومن خلال اختيار باقة تأسيس الأعمال

تحت مظلة الثقافة الشعبية. حظيت الأمثال الشعبية في دولة الإمارات العربية المتحدة باهتمام كبير في تاريخ الأوائل من الآباء والأجداد، وتم تناقلها جيلاً بعد جيل، وهي خلاصة الخبرات والحكمة والتجارب الإنسانية لأناس عاشوا شظف الحياة والواقع الصعب وتعاشوا مع الظروف التي انبثقت منها هذه الحكم والأمثال الشعبية. والحافظ للأمثال الشعبية يُطلق عليه المتوصف، فيقول له الناس: شو يقول المتوصف... تعبيراً منهم لدعوته بأن يقول مثل شعبي يُخلص الموقف والقصة العبرة التي تم سردها. ومن ضمن الأمثال الشعبية الإماراتية، الأمثال التي تُعبر عن الآداب العامة وتحت على ترابط المجتمع والأهل والأسرة الواحدة.

المثل الشعبي (شو خانة شيرة ماتظلل أهلها) ويُقصد بهذا المثل بأن على الفرد أن العناية بأهله وأقاربه وينفعهم إذا كانوا في حاجة ماسة أو محنة ويخفف بجانبهم ويساعد على قدر استطاعته ومن ثم تمتد ظلالة ومنفعته للأبعد من الأهل ثم الأبعد من الناس،

وآلا يترك أهله المضربين في حاجة ويظلل البعيد. بل ومن ضمن الأمثال الشعبية حث بأن الضعيف والمحتاج رغم قلة حيلته لا يتخلى عن أهله وأصحابه لجرد ضعفه أو فقره ويسعى لمقتنهم ولو بالقليل على قدر استطاعته وهنا ظهر المثل الشعبي (هزلا وتشيل أهلها) والمقصود الناقة الهزيلة التي تحمل أهلها ومتاعهم رغم ضعفها وعطشها وجوعها. والمثل الشعبي (قوم تعاونوا ما دلوا) وفيه حث على التعاون والتكاتف بين أفراد المجتمع وهذه الصفة مترسخة في أبناء الإمارات فهم منذ القدم متكاتفين ومتعاونين،

وعندما تجد فرد لا يريد التعاون أو ينطوي على نفسه فيؤدي عمله بعيداً عن المجموعة ستجده ضعيفاً بطيئاً في إنجازته بالإضافة إلى قلة كفاءته، وفي هذا المثل حث على التعاون والعمل الجماعي. نحن بحاجة لنشر وتوعية جيل الشباب بهذا النوع من صنوف الأدب الشعبي وهي الأمثال الشعبية لما فيها من استرجاع لقيم وعادات أصيلة مترسخة في الآباء والأجداد ومعبرة عن مجتمع الإمارات المحب للخير والتسامح مع الثقافات والشعوب كافة.

سعيد الزعابي



اتفاقية تعاون بين «الرخ» و«منصة الشاعر الإماراتي»

•• الفجيرة-الفجر:

في وجدان المجتمعات العربية كموروث ثقافي يسهم في مسيرة التنمية والتطور.

وأكد خالد الظنحاني أن التعاون بين الطرفين ينطلق من ثقافة الشراكة وتكامل الجهود لتوطيد دورنا في دعم ورعاية المواهب والمبدعين من الشعراء الإماراتيين والعرب، وتعزيز حضور "منصة الشاعر الإماراتي" وترسيخ مكانتها كمنصة تتيح للجمهور الإماراتي والعربي فرصة التعرف إلى كل أنواع الشعر والأدب.

وقال الشاعر سعيد سبيل الظنحاني إن هذا التعاون سيعزز من رؤية المنصة وأهدافها كحاضنة لأصالة الإبداع الشعري الإماراتي،

تسمى إلى تعزيز مكانة الشعر الشعبي الإماراتي كموروث ثقافي يسهم في تعزيز الهوية الإماراتية عالمياً ودعم الشعراء الإماراتيين من خلال نشر وترويج إبداعاتهم الشعرية،

واحتضان وتنمية مواهبهم ومهاراتهم، وتنظيم الفعاليات الشعرية، وإصدار الدراسات والبحوث الخاصة في توثيق الموروث الشعري الإماراتي.

وقعت مؤسسة الرخ الإماراتية و"منصة الشاعر الإماراتي" أمس الأول الأحد اتفاقية تعاون بهدف توطيد الشراكة الاستراتيجية بين الطرفين لتعزيز التعاون الثقافي والأدبي من خلال تنظيم المبادرات والفعاليات على مدار عام كامل، تتوزع بين المنقبات الشعرية وطباعة الدواوين والدراسات المتخصصة بهدف إثراء الحياة الثقافية للشعراء الإماراتيين، وتمكينهم من القيام بدور أكبر وفاعل في المجتمع ودعم الشعر الشعبي.

وتأتي الاتفاقية التي وقعها الخبير الثقافي خالد الظنحاني رئيس مؤسسة الرخ الإماراتية، والشاعر سعيد سبيل الظنحاني رئيس "منصة الشاعر الإماراتي"،

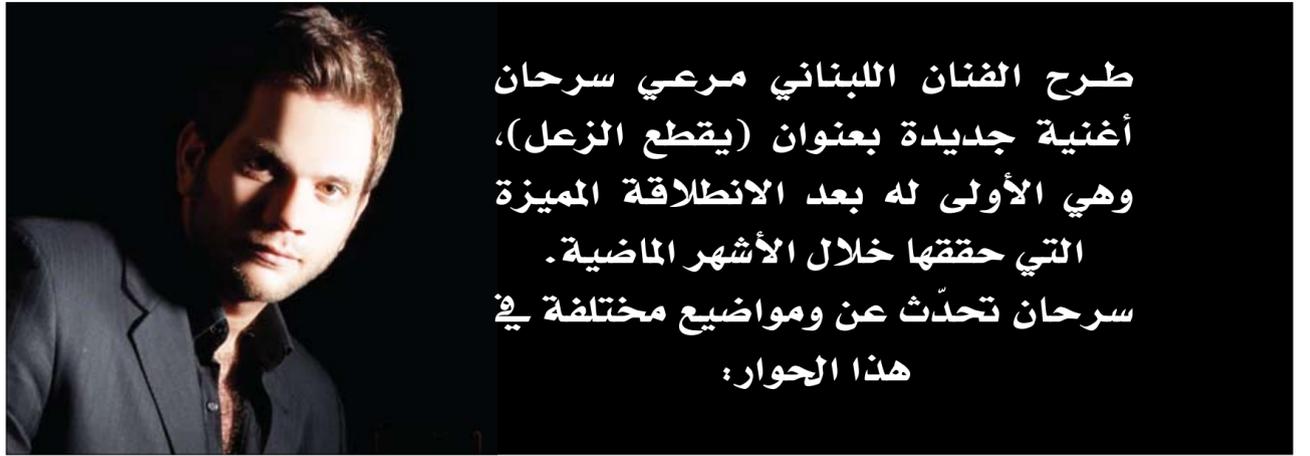
في مكتب المؤسسة بالفجيرة، لتسهم في تحديد أطر التعاون بين الجانبين في مجموعة من المشاريع الإبداعية والشعرية التي تستهدف دعم وتعزيز مكانة الثقافة والأدب والشعر والشعراء وترسيخها



منوعات

الفكر

27



طرح الفنان اللبناني مرعي سرحان أغنية جديدة بعنوان (يقطع الزعل)، وهي الأولى له بعد الانطلاقة المميزة التي حققها خلال الأشهر الماضية. سرحان تحدّث عن ومواضيع مختلفة في هذا الحوار:

على الإنسان ألا يتوقف كي يصل إلى مراده

مرعي سرحان: ثقة الناس بي تجعلني أتحمّل مسؤولية أكبر



• هل رهاك على أغنية (يقطع الزعل) في محله كدعم لمسيرتك الفنية بعد إطلاقاتك التلفزيونية التي كانت أكثر من موفقة وانتشار لاقت وموفّق لأعمالك عبر (تيك توك)؟

- موضوع الأغنية آسني، لأن كل إنسان منا يمكن أن يقصّر تجاه أهله وعائلته بسبب ارتباطاته الاجتماعية والمهنية، كما لفتني اللحن واشتغلت على التوزيع، وكانت أغنية (يقطع الزعل) - حتى الآن الأصدقاء جيدة وكل الأصدقاء والأحباء أبدوا إعجابهم بالعمل.

• اللافت هو تفاعل الجمهور معك عبر (السوشيال ميديا)؟
- الحمد لله، ثقة الناس بي تجعلني أتحمّل مسؤولية أكبر كي أكون على قدر توقعاتهم.

• ما مصير الأعمال التي كنت أشرت إلى أنك ستتعامل فيها مع رامي عياش؟

- العمل قيد الإنجاز، ولكن رامي عياش لديه انشغالاته وأنا أيضاً، خصوصاً أننا دخلنا فصل الصيف ومقبلون على موسم الحفلات، وأنا ألتقي به دائماً عندما يكون موجوداً في لبنان.

• لكنت كنت قد أشرت إلى أنك سمعت الأغنية؟
- نعم، سمعت الأغنية واللحن. وكل ما هو مطلوب هو أن نجتمع في الاستديو لتسجيلها. المسألة مسألة وقت وليس أكثر.

• لا شك في أن المطلوب منك في هذه المرحلة تكثيف نشاطك الفني كي تبقى موجوداً ومستمرّاً بعد الفرصة الكبيرة التي أتحت لك؟

- أي عمل يحتاج إلى سعي وجهد، وعلى الإنسان ألا يتوقف كي يصل إلى مراده على الأصدعة كافة وليس في المجال الفني فقط. عندما تتاح فرصة أمامنا يجب أن نسعى من أجلها كي نحقق أهدافنا.

• بوجود (السوشيال ميديا) هل أصبحت المنافسة أصعب أم أسهل، مع أن الغربة واضحة جداً على الساحة الفنية

وهناك غياب لافت لبعض المغنيين عن الحفلات؟
- أتمنى - التوفيق ولا للجميع ولا يمكن لأحد أن يأخذ مكان الآخرين. وقد تكون ظروف البلد والأوضاع التي نعيشها

هل تستمر بإنتاج على حسابك؟
- طبعاً، إلى أن تصل الفرصة المناسبة ويصير إلى التعاقد مع شركة إنتاج شرط أن يكون التعامل بيننا قائماً على معادلة وسطية. كلنا نتمنى إنتاجاً كبيراً يدعمنا ويوصلنا إلى مكان نحبه، ولكن يجب أن يكون العقد عادلاً للطرفين.

مثلاً، أنا ضد الاحتكار لسنوات طويلة والتفاوت في النسب، وأفضل معادلة بنسب متقاربة وأن تكون مدة العقد مُنقّعة وليس 15 عاماً.

• ما مشاريعك للفترة المقبلة؟
- سأقوم بجولة فنية بين سورية ودبي وقطر، بالإضافة إلى جولة أوروبية على أمل أن تتأمن التأشيرات الخاصة بحفلات أميركا وأوروبا.

التأشيرات الخاصة بحفلات أميركا وأوروبا.



إلهام شاهين؛ (ستات شداد) يجمع 4 بطولات نسائية

كشفت الفنانة إلهام شاهين أن فيلم، ستات شداد، يجمع 4 بطولات نسائية، وأن مخرج العمل يجري اختيار العناصر المشاركة فضلاً عن ترشيح الفنانة ليلي علوي للعمل.

قالت إلهام شاهين « إنها تقضي إجازتها حالياً في الساحل الشمالي، مؤكدة أن الإجازة ممتدة حتى نهاية شهر أغسطس، وأنهم خلال شهر سبتمبر سيحددون موعد بدء التصوير وذلك بناء على توجيهات مخرج العمل.

أضافت أن الفيلم ينصف المرأة ويؤكد أنها قوية ولا تحتاج للمساعدة من خلال قصة نماذج من السيدات اللاتي يظهرن في أدوار قوية وأنها تعمل وتنجز ولها دور في الحياة. كانت إلهام شاهين قدمت فيلم حنظل تجول في عام 2020 والذي حقق نجاحاً كبيراً بعد مشاركته في الكثير من المهرجانات وحصل على عدد من الجوائز.

بتول عابد تتعاقد على بطولة فيلم "نجاح القدر"

أعلنت الفنانة بتول عابد، تعاقدتها للمشاركة في الفيلم الدرامي القصير "نجاح القدر"، والذي يقدم بطولته مجموعة من الفنانين الشباب المشاركين بمبادرة "أبدأ حلمك"، التي أطلقتها وزارة الثقافة مؤخراً، مؤكداً أنه سيتم الانتهاء من الفيلم وعرضه الشهر المقبل.

وعن تفاصيل الفيلم، أوضحت بتول عابد، أنه يدور حول قصة فتاة لديها الكثير من الطموحات العديدة إلا أن القدر يختار لها رأياً آخر، في إطار من الدراما الاجتماعية المعتمدة على عامل الإثارة والتشويق.

وأشارت إلى أنها قامت بتصوير دورها في عدد من اللوكيشينات بداخل إحدى العقارات هناك، على أن تنتهي بشكل كامل من تصوير دورها في غضون أسبوعين. وأعربت عن أملها في أن ينجح العمل الفني وينال إعجاب الجماهير، تمهيداً للمشاركة في المهرجانات المحلية والعربية، لافتة إلى أن الفيلم سيتم تصويره في أكثر من لوكيشن تصوير داخلي بإحدى الشقق السكنية.



الفيلك

اكتشاف خصائص مضادة للجراثيم لبكتيريا حمض اللاكتيك في حليب الماعز



مقاومة الكائنات المجهرية المسببة للأمراض. وقد تمكن الباحثون من عزل سلالات بكتيريا حمض اللاكتيك الموجودة في حليب الماعز *Bacillus subtilis* و *Escherichia coli* subtilis وقيمتها على مقاومتها للكائنات المجهرية المسببة للأمراض. ويقول نيقولاى خودياشيف، رئيس قسم الكيمياء والتكنولوجيا الحيوية، "أظهرت النتائج، أن لبكتيريا حمض اللاكتيك خصائص مضادة للجراثيم وهي نشطة تقاوم الأحياء الدقيقة السالبة الغرام والاييجابية الغرام".

اكتشف خبراء جامعة بيرم الوطنية للبحوث أن بكتيريا *Bacillus subtilis* و *Escherichia coli* السالبة الغرام والاييجابية الغرام. ويشير المكتب الإعلامي للجامعة، إلى أن خبراء الجامعة اكتشفوا خصائص مضادة للجراثيم لدى بكتيريا حمض اللاكتيك الموجودة في حليب الماعز. وبكتيريا حمض اللاكتيك، هي كائنات مجهرية، قادرة بالإضافة إلى إنتاج حمض اللاكتيك، تركيب مواد ذات طبيعة بروتينية -مبيدة للجراثيم، التي مع حمض اللاكتيك تصبح قادرة على

خبراء يجذرون من أطعمة الإفطار شائعة

تحتوي على مواد كيميائية مرتبطة بالسرطان

حذر الخبراء من أن أطعمة الإفطار الشعبية التي تحتوي على مواد كيميائية مرتبطة بالسرطان. وفي حين أنه من المعروف منذ فترة طويلة أن العديد من مكونات الفطور الإنجليزي الكامل يجب تناولها باعتدال. لكن الخبراء أصدروا تحذيرا جديدا بشأن اللحوم الباردة التي يتضمنها الفطور. وقالت السلطات الصحية الفرنسية إنها أكدت وجود علاقة مدروسة جيدا بين الترتبات المضافة إلى اللحوم المصنعة و سرطان القولون، العرف أيضا باسم سرطان الأمعاء. وتضاف الترتبات إلى مجموعة من المنتجات الغذائية لتحسين مدة صلاحيتها ونكهتها. واللحوم الباردة عبارة عن لحم مطبوخ يتم تقطيعه إلى شرائح ويضاف لها التوابل والبهارات، ويتم معالجتها حتى تتصلب. وتشمل اللحوم الباردة اللحم المقدد والسلامي. وأوصت الهيئة الوطنية لسلامة الأغذية ANSES، بالحد من الاستهلاك، وقالت إن تاريخها يدعم استنتاجات مماثلة في عام 2015 من منظمة الصحة العالمية. وخلصت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان، التابعة لهيئة الأمم المتحدة إلى أن اللحوم المصنعة يجب تصنيفها على أنها مجموعة مسرطنة من المجموعة الأولى. وتقول مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة إن العديد من الدراسات التي أجريت على مدار العقد الماضي أظهرت أن تناول الكثير من اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة يزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. وتشير التقديرات إلى أن نحو 13 من كل 100 حالة من حالات سرطان الأمعاء في المملكة المتحدة مرتبطة بتناول هذه اللحوم. ومع وجود ما يقارب من 43 ألف حالة سنويا، فإن هذا يشير إلى أنه يمكن الوقاية من آلاف الحالات كل عام عن طريق تحسين النظام الغذائي. وحذرت منظمة الصحة العالمية من أن 50 غ من اللحوم المصنعة يوميا، تزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة 18%. لكن باحثين من جامعة أكسفورد قالوا في عام 2019 إن 25 غ فقط يوميا كافية لرفع المخاطر بنسبة 20%. وتوصي حكومة المملكة المتحدة الأشخاص الذين يتناولون أكثر من 90 غ من اللحوم الحمراء والمعالجة يوميا، بتقليلها إلى 70 غ أو أقل (عند طهيها). ونظرت دراسة حديثة، في عام 2021، في ما إذا كان 73 غ في اليوم - المتوسط في المملكة المتحدة - هو مستوى آمن للاستهلاك. ووجدت أن هذه الكمية المعتدلة من اللحوم الحمراء والمعالجة تزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة 32%. وبالإضافة إلى الترتبات، فإن الدم والأمينات الحلقية غير المتجانسة (HCAs) والأمينات متعددة الحلقات (PCAs) هي مواد كيميائية في اللحوم المصنعة واللحوم الحمراء والتي تعد مسببة للسرطان.



الناس يسترخون في حديقة مائية وسط طقس حار في مقاطعة جيانجسو شرق الصين. ا ف ب

قرأت لك

فوائد النعناع



النعناع نبات مطيب له استعمالات كثيرة (العلكة والساكر ومعجون تنظيف الأسنان والشاي والمثلجات وغيرها من الأطعمة) وفوائد طبية جمّة. مفيد لشئ الأسقام - يهدئ عضلات المعدة ويحسن تدفق الصفراء (عصارة المرارة) التي تُستخدم في هضم الدهون. كذلك يفيد عملية الهضم والغازات ومتلازمة الأمعاء المضطربة (تجنبه إن كنت تعاني الارجاع المعدي المريئي). - يساعد في التخلص من البلغم، ويخفف من حدة السعال المصاحب للزكام وآلام الحنجرة. - يفيد البشرة المتهيجة بسبب الشرى (Hives) واللبلايا السام والبلوط السام.

سؤال وجواب

- كلمة أثيريا يونانية الأصل، فما معناها؟
- الوجه المحترق
- الزلوتي هي العملة النقدية لـ
- بولندا
- كم عدد آيات القرآن الكريم؟
- 6200 آية
- كم عضلة يستخدم الإنسان عندما يتكلم؟
- 44 عضلة
- ما أقوى الحيوانات ذاكرة؟
- الجمل

هل تعلم؟

- صوت البطة لا صدى له ولا احد يعلم لماذا؟
- من الممكن ان تصعد البقرة الدرج ولكن من المستحيل ان تنزل
- كل جهتين متقابلتين في النرد مجموع عددهما هو سبعة
- هل تعلم إن أول من فصل علم المثلثات عن علم الفلك وأول من استخدم الظلال وظلال التمام والقواطع وقواطع التمام والجيوب وجيوب التمام في قياس الزوايا والمثلثات هم الرياضيون العرب وأبني على رأسهم في هذا المجال نصير الدين الطوسي المتوفي عام 672 هـ/ 1274 م.
- هل تعلم أن استخدام سماعات الهاتف المحمول لمدة ساعة واحدة يضر كثيراً بحاسة السمع.
- هل تعلم أن الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية يُساعد على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي يُحسن من قدرة العقل على التفكير.
- هل تعلم أن ظهور التلفزيون في العالم كان في الولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن أبو بكر الرازي كان أول من اكتشف الفرق ما بين الحصبة، والجذري.
- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يُمكن أن يكون بعده اختراع أكبر.
- يستخدم رجال الاسكيمو الثلجات لمنع الطعام من التجمد!!

قصة الفتى الذكي

استطاع الفتى مهرا ان يصطاد ثلاث سمكات كبيرات ومر عليه احدهم وسأله بكم هذه السمكات فقال الواحد بخمسة دنائير فهي تزن الكثير فقال احلمهم وتعالى معي وذهب به إلى احد البيوت الكبيرة الفاخرة ثم اخذهم منه وقال انتظر هنا سأرسل اليك نقودك وزيادة فشكره مهرا وجلس يستريح على باب البيت . تأخر الرجل في الخروج فدق مهرا الباب كثيرا ولا مجيب فأخذ يدور حول البيت فشم رائحة السمك وهو يشوى عرف ان الرجل الدنيء ضحك عليه فغضب وجرى حول البيت ونظر من احد النوافذ فشم رائحة السمك القوية وعرف ان المطبخ قريب من الشباك فقام بالتسلل من الشباك وسار خلف الرائحة وسمع احدي النساء وهي تقول لقد انتهيت من تحضير الطعام وغطيته هل آتي إليك به؟ فقال الرجل: دعيه الان وحينما تنتهي سنطلبه وتركت المرأة السمك فتسلل مهرا إلى المطبخ ورفع الغطاء فشمه السمك المشوي فقرر امرا واخرج من جيبه ثلاث ليمونات وبعض الرياحين كان قد اشتراهم من السوق لانه قطع للليمون ووضع في بطن كل سمكة قطع الليمون وبعض الرياحين ثم تسلل من الشباك مسرعا إلى قصر الوالي ووقف بين يديه وقال كنت أحمل صحنا كبيرا به ثلاث سمكات مشويات هدية من امي لك... لكن هناك رجال اخذ مني السمك وقال انه احق به فجن الوالي ونادي صاحب الشرطة وقال له لتذهب معه وتأتي بالرجل والسمك معا... عاد صاحب الشرطة ومعه صاحب البيت وصحن السمك وقد وقف الغلام والرجل بين يدي الوالي فقال للرجل كيف تأخذ سمك ملكا لي فقال له اذا لم أخذه بل اشتريته من هذا الفتى فقال مهرا مسرعا لا انه كاذب لقد شوته امي لك ياموالي فقال الرجل انه فتى كاذب فقال مهرا لست بكاذب والدليل على ذلك لقد وضعت امي به الليمون والرياحين اكراما للوالي فضحك الرجل وقال وها هو السمك لا يوجد به ليمون ولا رياحين وفتح بطن السمك واذا به يرى الليمون والرياحين فأسقط في يده وحمله صاحب الشرطة إلى السجن في الوقت الذي استطع فيه مهرا بمكفة كبيرة جدا ولم يكن يحلم بها ومن يومها لم يضحك عليه احد.

مساحة للتلوين

