

انطلاق الدورة السادسة من  
المؤتمر العربي للمياه بالتعاون  
مع المؤتمر العالمي للمرافق



"عقد إلحاق" مسلسل سوري  
يسلط الضوء على دور الصحة  
النفسية التي أعطيها البشر



4 أطعمة يمكنها المساعدة  
في علاج تساقط الشعر

## أسعار القهوة إلى مستوى جنوني

ربما تبدو أسعار مثل 5 جنيه إسترليني في لندن أو 7 دولارات في نيويورك مقابل فنجان من القهوة أمراً لا يمكن تصوره بالنسبة للبعض، ولكنها قد تصبح حقيقة واقعة قريباً بفضل "العاصفة القوية" من العوامل الاقتصادية والبيئية في أكبر مناطق إنتاج القهوة في العالم. وتقول المحللة جودي جانيس إن تكلفة حبوب البن غير المحمصة المتداولة في الأسواق العالمية وصلت الآن إلى "مستوى مرتفع تاريخياً". ويقي الخبراء باللوم على مزيج من المحاصيل المتعثرة، وقوى السوق، والمخزونات المستنفدة، وأيضاً الفاكهة الأكثر راحة كريمة في العالم "الدوريان". في عام 2021، أدى صقيع غريب إلى تدمير محاصيل البن في البرازيل، أكبر منتج في العالم لحبوب أرابيكا، تلك المستخدمة عادة في القهوة التي يصنعها صانعو القهوة. وأدى هذا النقص في حبوب البن إلى تحول المشترين إلى دول مثل فيتنام، المنتج الرئيسي لحبوب بن روبوستا، التي تستخدم عادة في المخايط القهوية. لكن المزارعين هناك واجهوا أسوأ موجة جفاف في المنطقة منذ ما يقرب من عقد من الزمان، حيث أثر تغير المناخ على تطور نباتات البن، وفقاً لـ ذكره ويل فريث، مستشار البن ومقره مدينة هوشي منه، مما أثر بدوره على إنتاجية الحبوب. وبعد ذلك، اتجه المزارعون الفيتناميون إلى الاعتماد على فاكهة صفراء ذات رائحة كريمة، ألا وهي "الدوريان".

## وضع معقد في البرتغال بسبب الجرائق

طلبت البرتغال، مساعدة من شركائها الأوروبيين لمكافحة سلسلة حرائق أدت إلى إصابة نحو 10 أشخاص وأتت على منازل وقطعت حركة السير على طرق سريعة في شمال البلاد. وقال مسؤول الحماية المدنية في البرتغال أندريه فرناندز: "إن الوضع لم يخرج عن السيطرة ولكنه معقد للغاية، سيكون يوماً مربكاً وغداً كذلك". وطلبت البرتغال دعم آية الحماية المدنية الأوروبية من أجل الحصول على مزيد من الوسائل الجوية لإخماد النيران، في وقت تمتلك فيه البلاد نحو 30 طائرة ومروحية قاذفة للمياه.

بمرور الوقت تتراكم الأدلة العلمية حول الفوائد الصحية للبروبيوتيك، إذ توصلت أبحاث جديدة إلى أن وضع ملعقة كبيرة من العسل على الزبادي يساعد البروبيوتيك الذي يحتويه على البقاء في الأمعاء،

إنه مزيج يحقق هدفين هما تحسين الصحة والمذاق اللذيذ، وفقاً لما نشره موقع New Atlas.

وثبت أن هناك أدلة متزايدة على أن تناول البروبيوتيك يؤثر بشكل إيجابي على الحالة المزاجية وصحة الأمعاء. ونظراً لأن العسل يضاف عادةً إلى الزبادي، وهو مصدر للبروبيوتيك، فقد حرص باحثون من جامعة إلينوي على دراسة تأثير إضافته إلى الزبادي على ميكروبيوم الأمعاء عبر دراستين.



## إضافة ملعقة عسل للزبادي تحدث الفارق.. فلتجربوها!

والأمعاء تساعد في الهضم وتسهل امتصاص العناصر الغذائية، لكنها تقلل أيضاً من قابلية بقاء البكتيريا المفيدة على قيد الحياة. لذا، سعى الباحثون إلى معرفة ما إذا كانت إضافة العسل يمكن أن تساعد البكتيريا الحيوية على البقاء على قيد الحياة في الأمعاء".

وتوصل الباحثون إلى أنه بالنسبة لمحاليل الفم والمعدة، لم يتم ملاحظة أي فرق في بقاء بكتيريا B. animalis بين أنواع العسل المختلفة والإصدارات المضابطة (الزبادي المخلوط بالسكر أو الماء). ولكن ساعد الزبادي مع العسل - وخاصة عسل البرسيم - على بقاء البروبيوتيك في المرحلة المعوية من الهضم.

اختبارات سريرية ثم اختبر الباحثون النتائج التي توصلوا إليها من الدراسة الأولى، في دراسة سريرية. تم توزيع ستة وستين بالغاً سليماً بشكل عشوائي على مجموعتين: تناولت المجموعة المضابطة 170 غراماً من الزبادي المبستر التجاري مع B. animalis مرتين يومياً لمدة أسبوعين، وتناولت مجموعة العلاج نفس الكمية من نفس الزبادي بالإضافة إلى 21 غراماً من عسل البرسيم لنفس المدة الزمنية. بعد أسبوعين، وبعد

النظام الغذائي المتوسطي وقالت هانا هولشر، أستاذة مساعدة في قسم علوم الأغذية والتغذية البشرية، وهي جزء من كلية الزراعة والعلوم الاستهلاكية والبيئية في جامعة إلينوي، والباحثة المشاركة في الدراستين، إن الباحثين كانوا "مهتمين بتأثير الجمع بين الزبادي والعسل، وهو أمر شائع في النظام الغذائي المتوسطي، وكيف يؤثر على ميكروبيوم الجهاز الهضمي".

4 أنواع عسل في الدراسة الأولى، فحص الباحثون ما إذا كانت إضافة أحد أنواع العسل الأربعة وهي عسل البرسيم أو النفل أو الحنطة السوداء أو زهر البرتقال - إلى أحد أنواع الزبادي التجارية، التي تحتوي على سلالات بروبيوتيك مثل Bifidobacterium animalis، الذي يؤثر على بقاء البروبيوتيك في الزبادي أثناء الهضم. قام الباحثون بإضافة 42 غراماً (أو ما يعادل ملعقتين كبيرتين) من العسل إلى 170 غراماً (ثلثي كوب) من الزبادي وعرضوا الخليط لمحاليل في المختبر تحاكي الهضم في الفم والمعدة والأمعاء.

إنزيمات الفم والمعدة وأضافت هولشر أن "الإنزيمات الموجودة في الفم والمعدة

## دراسة تكشف التغيرات بدماغ المرأة خلال الحمل

يتسبب الحمل في تغييرات كبيرة تطرأ على جسد المرأة منها ما يتعلق بالهرمونات والقلب والأوعية الدموية والتنفس والهضم والإخراج، لكن دراسة جديدة كشفت أيضاً أن الدماغ يتعرض لتغيرات كبيرة منها العابر ومنها ما يستمر لفتترات. وقال باحثون إنهم تمكنوا لأول مرة من رسم خريطة للتغيرات التي تطرأ عندما يعيد الدماغ تنظيم نفسه استجابة للحمل، استناداً إلى 26 عملية مسح خلال فترة كبيرة بداية من ثلاثة أسابيع قبل الحمل ومروراً بشهور الحمل التسعة وحتى العامين التاليين للولادة. ووثقت الدراسة انخفاضاً واسع النطاق في حجم المادة الرمادية المعروفة باسم قشرة الدماغ، وهي قشرة متجمدة تشكل الطبقة الخارجية من الدماغ، فضلاً عن زيادة في سلامة البنية الدقيقة للمادة البيضاء الداخلية بالغ. وتزامن التغيران مع ارتفاع مستويات هرموني الاستراديول والبروجسترون. وتتكون المادة الرمادية من أجسام الخلايا العصبية في الدماغ، بينما تتكون المادة البيضاء من حزم من المحاور (الألياف الطويلة والرفيعة) للخلايا العصبية التي تنقل الإشارات لمسافات طويلة عبر الدماغ. واستندت الدراسة، وهي الأولى من نوعها، إلى حالة واحدة هي إليزابيث كراستيل، خبيرة علم الأعصاب الإدراكية بجامعة كاليفورنيا بمدينة إرفاين والتي شاركت في إعداد الدراسة. وكراستيل أم لأول مرة أنجبت طفلاً سليماً عمره الآن أربعة أعوام ونصف العام، وكانت تبلغ من العمر 38 عاماً عندما خضعت للدراسة، وعمرها الآن 43 عاماً.

## دراسة: الضحك يتفوق على قطرات العين

مفاجأة سارة لمرضى "جفاف العين" الذين يتجاوز عددهم 360 مليون شخص حول العالم، تفيد بأن الضحك أفضل من دواء القطرات لعلاج جفاف العين، بحسب ما كشفت عنه دراسة بريطانية صينية نشرت في المجلة الطبية البريطانية. الدراسة كشفت أن ممارسة الضحك تعدّ تدخلاً آمناً وفعالاً للبيئة ومنخفض التكلفة، يمكن أن تكون بمنزلة علاج منزلي أولي للأشخاص الذين يعانون "جفاف العين" المصحوب بأعراض مثل الحكة والتهيج والاحمرار، التي تزداد مع الإجهاد والتعب. وطبقت تجربة على مجموعتين، إحداهما كلفت بتدبير الضحك بمشاهدة مقطع فيديو تعليمي وتكرار العبارات مضحكة 30 مرة خلال 5 دقائق وتكرارها 4 مرات في اليوم، باستخدام تطبيق لتعزيز حركات وجوههم. واعتمدت المجموعة الأخرى تطبيق قطرات العين التي تحتوي على حمض الهيالورونيك الصوديوم بنسبة 0.1% على العينين 4 مرات في اليوم، واستخدمت التطبيق ذاته لتتبع العملية. وخلص الباحثون، من خلال التجربة، إلى أن تدبير الضحك يبدو فعالاً مثل قطرات العين، بل أثبت أنه أكثر فائدة تقريباً لدى معظم الأفراد المصابين بالاكنتاب، وكان هذا فاعليته في التقليل من هرمونات التوتر، وتنشيط الخلايا المناعية وزيادة الأجسام المضادة لمكافحة العدوى.

## مرضى الاكنتاب لديهم شبكة دماغية أكبر بمرتين

كشف موقع "سينس أثيرت"، أن معظم الأشخاص المصابين بالاكنتاب لديهم شبكة دماغية تبدو أنها أكبر بمرتين من حجمها الطبيعي. وبين العلماء المشاركون في الدراسة أن "الشبكة تتوسع إلى ضعف حجمها تقريباً لدى معظم الأفراد المصابين بالاكنتاب، وكان هذا التأثير ظاهراً في عدة حالات". وأشار العلماء من كلية طب وايل كورنيل في مدينة نيويورك إلى أنه "كلما زادت معرفتنا بكيفية تأثير الاكنتاب على الدماغ، كان بوسعنا منعه وعلاجه بشكل أفضل". وأظهر تحليل أولي لمسح الدماغ لـ 57 فرداً مصاباً بالاكنتاب، بمتوسط عمر 41 عاماً، مقارنة بـ 37 من الأشخاص الأصحاء، توسع شبكة البروزا الجبهي المحططي. ثم تم دعم هذه النتائج من خلال المقارنات مع مجموعات بيانات أكبر. وأظهرت اختبارات أخرى على مجموعة أصغر على مدار عام ونصف العام، بالإضافة إلى بيانات صور الدماغ من 114 طفلاً تم جمعها قبل وبعد تشخيص الاكنتاب، نتائج مماثلة.

## العلاج الوهمي.. مخاطبة العقل لتقاومة الأوجاع

يساهم العلاج الوهمي أو ما يعرف بالبلاسيبو إيفيكت في تخفيف التوتر والقلق عند المرضى، اعتماداً على تأثير فكرة إعطاء الدواء على حالة المريض النفسية. ولا يزال العلماء حتى الآن غير ملمين بكيفية حدوث هذا النوع من الخداع الدماغي الذي يجعل الحالة تتحسن حتى لو كان الدواء مجرد حبة من السكر. وفي هذا السياق قال الطبيب المختص بالصحة العامة محمد قماري إن العقل البشري لم يعط كل أسراره ولم يبع بكل القوى التي يملكها. وأضاف قماري لبرنامج الصباح المذاع على قناة سكاي نيوز عربية أن: أدوية الوهم هي أدوية منزوعة المادة الفعالة قد تكون في شكل قرص و شراب أو قنينة أو غيرها. الطبيب الحاذق يستطيع الدخول في حوار مع عقل المريض لاستنهاض ما في هذا العقل عند الإنسان. الإنسان على امتداد التاريخ مرتبط بالأمور المادية فالكثيرون لا يقتنعون بجلسات العلاج النفسي لكنهم يرتبطون ذهنياً بشيء مادي وهو الدواء بمختلف صوره. تقوم أحياناً بتقديم شيء مادي لربط المريض نفسياً بالعلاج واستنهاض القوى فيه. هناك أمراض نفس جسدية مثل السرطانات والقولون العصبي تسجيب للعلاج بدعم نفسي يساعد المريض على تحمل ما هو مقبل عليه. الحالة النفسية للمريض تساعد بنسبة تزيد عن الثلث في التزامه بالدواء.



## متى يعتبر وزن الحقيبة المدرسية زائداً؟

يعود الأطفال إلى المدارس الأسبوع المقبل، وستكون التجربة إيجابية بالنسبة لمعظم الطلاب، حيث سيكتسبون مهارات أكاديمية وحياتية، ولكن حمل حقائب مدرسية ثقيلة مليئة بأجهزة الكمبيوتر المحمولة والكتب وملابس أو معدات الرياضة، قد يتسبب في تلف العمود الفقري للطفل. إذن، ما هو الوزن الذي يعتبر زائداً عن الحد، عندما يتعلق الأمر بوزن الحقيبة المدرسية؟ بحسب "سيمبلي هيلث"، يعتمد الوزن الأقصى المثالي للحقيبة المدرسية على عدة عوامل، أهمها: وزن الطفل ولياقته البدنية، والوقت، والمسافة التي يتم حمل

## الشرطة تعقل فني الرباب (ديلي)

أوقف عناصر الشرطة في مانهاتن مغني الرباب الأمريكي شون "ديلي" كومز، على ما أفاد القضاء الفدرالي الأمريكي، بعد مواجهته دعاوى عدة أهمها شكوى بتهمة الاعتداء الجنسي. وقال المدعي العام داميان وليامز "أوقف عناصر الشرطة شون كومز، استناداً إلى لائحة اتهامات" قدمتها النيابة العامة الاتحادية في مانهاتن، مشيراً إلى أن تفاصيل الاتهامات سيُعلن عنها لاحقاً. وأوضح وكيل الدفاع عن المغني مارك أغنيغليو، في بيان تلقته وكالة فرانس برس، أن موكله موجود "طوعاً" في المدينة التي انتقل إليها. وأضاف "تشرم بحبيبة أمل إزاء قرار النيابة العامة الأميركية بمواصله ما نعتقد أنها ملاحظات غير عادلة في حق كومز". وأوضح أن المغني المتحدر من نيويورك يتعاون مع التحقيق "و يتطلع إلى تبرئة اسمه في المحكمة". ولشون كومز "54 عاماً" انجاب كثيرة ونشاطات متعددة في عالم الموسيقى والأعمال. وتصفه صحفياها بالمزعومات بأنه مفترس جنسي كان يلجأ إلى الكحول والمخدرات لإخضاعهن لشهوته.





# منوعات الفكر

22

## دراسة بجامعة الإمارات لتحديد المناطق الأكثر عرضة لحوادث المرور وتحليل سلوك السائقين والحوادث المرورية

• العين - الفجر

نظم المعلومات الجغرافية المتقدمة لتحديد المناطق الأكثر عرضة للحوادث وتحليل الأسباب الرئيسية التي تسهم في وقوع الحوادث المرورية في المدينة. كما أوضحت الأستاذة الدكتورة خولة الكعبي: "على الرغم من الجهود الكبيرة التي تبذلها حكومة الإمارات لتعزيز سلامة الطرق، لا تزال الحوادث المرورية مصدر قلق مستمر. تهدف هذه الدراسة إلى فهم العوامل الرئيسية التي تسهم في وقوع الحوادث، وتقديم توصيات لتحسين السلامة المرورية في الإمارة".

وقالت الأستاذة الدكتورة خولة الكعبي: "تظهر نتائج الدراسة أن هناك حاجة ماسة للتركيز على تحسين سلوكيات السائقين على الطرق، ونأمل أن تسهم هذه النتائج في وضع استراتيجيات فعالة للحد من الحوادث المرورية وتحقيق طرق أكثر أماناً لجميع مستخدمي الطرق في أبوظبي". واعتمدت الدراسة على نظام المعلومات الجغرافية (GIS) واستخدمت الأسلوب الإحصائي Getis-Ord Gi لتحديد المناطق الأكثر عرضة للحوادث في أبوظبي، استناداً إلى بيانات

عام 2014. كما شملت الدراسة تحليل سلوك السائقين من خلال استبيان شامل أجري في عام 2017، حيث جمعت بيانات من 1,072 سائقاً تعرضوا لحوادث سابقة، وتم تقييم عدة عوامل مثل استخدام حزام الأمان، وإدراك السرعة، والوعي بالسياسات المرورية. وأظهرت الدراسة أن القيادة المتهورّة تُعد السبب الرئيسي للحوادث المرورية، لا سيما بين السائقين في منتصف العمر، حيث تنخفض مخاطر الحوادث بزيادة خبرة السائق. كما سلطت الدراسة الضوء على تأثير

التركيبة السكانية، حيث تبين أن العمر والخبرة في القيادة يلعبان دوراً كبيراً في احتمالية وقوع الحوادث، مما يؤكد الحاجة إلى تنفيذ المزيد من الحملات التوعوية المكثفة والبرامج التدريبية الموجهة لمختلف الفئات العمرية. وتساهم هذه الدراسة في تعزيز المعرفة في مجال الاستدامة الحضرية، وتدعم الجهود المستمرة لدولة الإمارات العربية المتحدة في تقليل الحوادث المرورية، بما يتماشى مع الأهداف المحددة في الاستراتيجية الوطنية للتنقل الذكي.



### يستضيف نخبة من القادة العالميين

## انطلاق الدورة السادسة من المؤتمر العربي للمياه بالتعاون مع المؤتمر العالمي للمرافق

• أبوظبي - الفجر

انطلقت فعاليات الدورة السادسة من المنتدى العربي للمياه، والتي تقام في إمارة أبوظبي بالتزامن مع المؤتمر العالمي للمرافق، وذلك بمشاركة نخبة من الشخصيات العالمية الرائدة وصناع السياسات وخبراء القطاع، مناقشة أبرز التحديات المتعلقة بالاستدامة والأمن المائي. ويوفر المنتدى منصة مثالية للتعاون والابتكار في قطاع المرافق. وتهدف هذه الفعالية والتي تستمر على مدار ثلاثة أيام، إلى توفير قاعدة مثالية للابتكار والتعاون إلى جانب مواومة أجندة المنطقة حول المياه مع الاستهدافات العالمية للاستدامة والتي تلقي الضوء على تحول الأمن المائي الى قضية عالمية ملحة، ويتضمن هذا الحدث الهام تنظيم مجموعة من الجلسات الاستراتيجية والتقنية، يضم إليها المشاركون في حوارات شاملة حول الإدارة المستدامة للمياه والمرونة المناخية ومستقبل الموارد المائية. وقد ألقى معالي الدكتور محمود أبو زيد، رئيس المجلس العربي للمياه، كلمة رئيسية سلط خلالها الضوء على أهمية التعاون الإقليمي، وقال: "تعد الإدارة المستدامة

للمياه مسؤولية كبيرة تقع على عاتق الجميع، حيث يتوجب علينا بذل أقصى جهودنا للمساهمة في تحقيق الأمن المائي للأجيال المقبلة". كما شدّد معالي الأستاذ لويك فوشون، رئيس المجلس العالمي للمياه، على أهمية الشراكات العالمية فيما يتعلق بالمياه، مشيراً إلى أن "المياه هي جوهر كل شيء، فهي تحفزنا، وفي أغلب الأحيان تجمعنا لكن المياه في المرحلة الراهنة تقع تحت وطاء "هجوم" ومسؤوليتنا هي الدفاع عنها وحمايتها والحفاظ عليها والاستفادة منها بشكل أفضل". ويشكل الحوار الوزاري رفيع المستوى إحدى المحطات الرئيسية في المنتدى، والذي يقام بمشاركة العديد من صناع السياسات من مختلف أنحاء العالم، مناقشة استراتيجيات تعزيز المرونة والأمن المائي في مواجهة الطلب العالمي المتنامي، ومن جانبها ركزت معالي السيدة زو تشنغشينغ، نائب وزير الموارد المائية في جمهورية الصين الشعبية، على الدور المحوري للتعاون الدولي في تأمين الموارد المائية، وقالت: "تتطلب الحلول المستدامة التزاماً على المستوى العالمي، وهو ما يفرض علينا التعاون معاً لمواجهة هذه التحديات المشتركة". وبدوره، قال معالي هاني سويلم، وزير الموارد المائية والري في جمهورية مصر



### في حوار مع المخرج الإماراتي علي مصطفى حول مستقبل صناعة الأفلام والمؤثرات البصرية

## خبيرة المؤثرات البصرية من أفلام «أفاتار» و«أفجنر» تقود حلقة نقاشية في الجامعة الأميركية في الشارقة

• الشارقة - الفجر

حظي صانعو الأفلام من الطلبة والشباب الطموحين والمحترفين بفرصة الحصول على نظرة استشرافية على مستقبل السينما خلال حلقة نقاشية تناولت مستقبل المؤثرات البصرية في صناعة الأفلام، والتي عُقدت بدعم من البعثة الأميركية إلى دولة الإمارات، في الجامعة الأميركية في الشارقة يوم 10 سبتمبر 2024. شارك في الحلقة النقاشية، والتي أدارها وليام مولالي، محرر قسم الفنون والثقافة في صحيفة "ذا ناشيونال"، كل من الفنانة الشهيرة في مجال المؤثرات البصرية راقي سيد والمخرج الإماراتي الرائد علي مصطفى.

شاركت الفنانة راقي سيد، التي تشمل أعمالها أفلاماً مشهورة مثل «أفاتار»، و«رابونزل» و«الهوبيت»، نظرتها نحو التفاصيل التقنية والإبداعية للمؤثرات البصرية خلال الحلقة النقاشية. بينما استعرض المخرج علي مصطفى، الذي يعرف في السينما الخليجية بأفلامه المميزة مثل «مدينة الحياة»، و«من الأنف إلى الباء» و«المختارون»، منظوراً إقليمياً حول السرد القصصي وصناعة الأفلام. وتناول النقاش بينهما التقاطع بين المؤثرات البصرية، والواقع الافتراضي والذكاء الاصطناعي، كما ناقشا الإمكانيات التحويلية لهذه التقنيات في تشكيل مستقبل السرد السينمائي على المستويين الإقليمي والعالمي. وأكدت الدكتورة زنگا بيتيتش، رئيسة قسم الفنون والتصميم في الجامعة الأميركية في الشارقة، على أهمية هذا الحوار بالنسبة لصانعي الأفلام والمصممين الطموحين. وقالت: "أتاح هذا النقاش لطلبة الجامعة



2024. سلطت هذه المبادرة الضوء على الشراكة القوية بين الولايات المتحدة ودولة الإمارات في صناعة الأفلام وفتحت آفاقاً جديدة أمام صناع الأفلام في دولة الإمارات للارتقاء بمستواهم. ونحن نشكر بالمساهمة في تعزيز مكانة دولة الإمارات المتنامية في صناعة السينما العالمية من خلال تسهيل النقاشات حول تقنيات متقدمة مثل الذكاء الاصطناعي والواقع الافتراضي".

ومجتمعها فرصة التفاعل مع قادة الصناعة الذين لا يكتفون بتشكيل الحاضر في مجال المؤثرات البصرية، بل يصورون أيضاً مستقبله. لقد أثار الحوار أفكاراً حول كيفية تقاطع التكنولوجيا والإبداع لرفع مستوى السرد القصصي، خاصة في منطقة غنية ثقافياً مثل منطقة الشرق الأوسط. إن هذه الحوارات مصدر إلهام لطلبتنا وتحثهم على الابتكار والتفكير النقدي بشأن مستقبل

## حديقة الحيوانات بالعين تقدم برامج توعوية

### ميدانية مبتكرة لطلبة المدارس

روائع الطبيعة الذي يهدف لرفع وعيهم في المجالات المتعلقة بموائل الحيوانات، وبرنامج التراث والاستدامة الذي يكسبهم معارف غنية في مجال التراث، ويعزز ثقافة الاستدامة فيهم. الجدير بالذكر أن البرامج التوعوية تنقسم إلى برامج إذاعية وصفية إلى جانب المشاركات في الفعاليات التعليمية المتنوعة وغيرها الكثير. وتسعى حديقة الحيوانات بالعين من خلال هذه البرامج إلى توعية المجتمع وخاصة فئة الطلاب بأهمية صون الطبيعة والحياة البرية وكيفية المحافظة على الأنواع المهددة بالانقراض وتعريفهم بالجهود والإنجازات التي تقوم بها الحديقة في هذا المجال.

• العين - الفجر

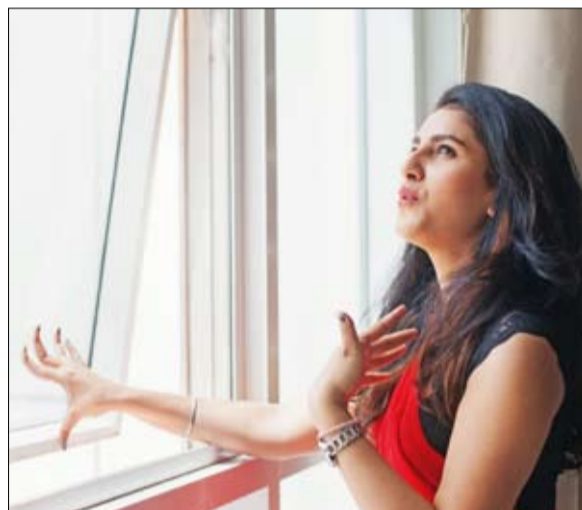
مع بداية العام الدراسي الجديد يستعد قسم البرامج المدرسية في حديقة الحيوانات بالعين لتقديم برامج توعوية ميدانية لطلبة المدارس داخل الحرم المدرسي، وتوفر هذه البرامج فرصة مميزة للطلاب لاكتساب معارف متنوعة في مختلف المواضيع المتعلقة بصون الطبيعة مع المختصين التعليميين في قالب تعليمي تفاعلي. تقدم الحديقة العديد من البرامج التوعوية الميدانية للطلاب باللغتين العربية والانجليزية التي تتناسب مع مختلف الفئات العمرية مثل برنامج





# منوعات الفكر

23



## فتح نوافذ المنزل يوميا يمكن أن يحميك من التلوث الداخلي الضار

كشفت أحد الأطباء أن فتح نوافذ المنزل لمدة لا تقل عن 10 إلى 15 دقيقة يوميا يمكن أن يحميك من التلوث الداخلي الضار.

على الرغم من التركيز على التلوث الخارجي وانبعاثات السيارات، يحذر الدكتور كريستيان إثيريدج، من أننا غالبا ما نتجاهل جودة الهواء في منازلنا.

ويسلط إثيريدج الضوء على السجاد ومنتجات التنظيف والطهي والتدفئة، بالإضافة إلى الرطوبة والغسيل، كمساهمين رئيسيين في سوء نوعية الهواء.

وقال مجلة New Idea: "لا يمكننا رؤيتها (عناصر التلوث)، فهي مجهرية، لكنها يمكن أن تكون غازات أو غبار أو أوساخ. وهذا يشمل العفن والتلوث الناتج عن التدفئة المركزية ومواقف الغاز والمواد الكيميائية في منتجات التنظيف وحتى الحيوانات الأليفة".

ويشير إثيريدج إلى أن السجاد يشكل أرضا خصبة للجزيئات الضارة، مثل عت الغبار والفطريات وشعر الحيوانات الأليفة، والتي يمكن أن تسبب الربو والحساسية.

ويوصى باستخدام مكسبة كهربائية مزودة بفلتر لكافة ذلك. علاوة على ذلك، في حين أن الطهي وتدفئة منزلك أمر ضروري، إلا أنه ينبغي استخدام مروحة شفاط أو إبقاء النوافذ مفتوحة للحفاظ على جودة الهواء.

ويحذر ماكس وايزبيرج، خبير المواد المسببة للحساسية المحمولة جوا، من أن "جزيئات التلوث الدقيقة جدا يمكن أن تدخل مجرى الدم وتؤثر على أعضاءك الحيوية".

ويسلط الضوء أيضا على الرطوبة والعفن باعتبارهما سببين في تدهور جودة الهواء، قائلا: "إنهما يطلقان الفطريات والجراثيم، وهي ضارة للجهاز التنفسي".

كما يحذر ماكس من أن الملابس الرطبة قد تؤدي إلى جراثيم العفن. وتشمل أعراض التلوث الداخلي المحتملة: العطس والصفير أو حكة في الحلق وتهيج في العينين.

يتعرض جميعنا لتساقط الشعر بشكل طبيعي، حيث يفقد البشر ما بين ٥٠ إلى ١٠٠ شعرة يوميا، وتستبدل بشعر جديد، لكن الأمر قد يصبح مقلقا عندما نلاحظ فقدان الشعر بشكل متزايد.

ويقول الدكتور أمير خان، وهو طبيب عام شهير عبر مواقع التواصل الاجتماعي، إن هناك العديد من الأسباب

الكامنة وراء تساقط الشعر المفرط،

بما في ذلك المشاكل الهرمونية، مثل

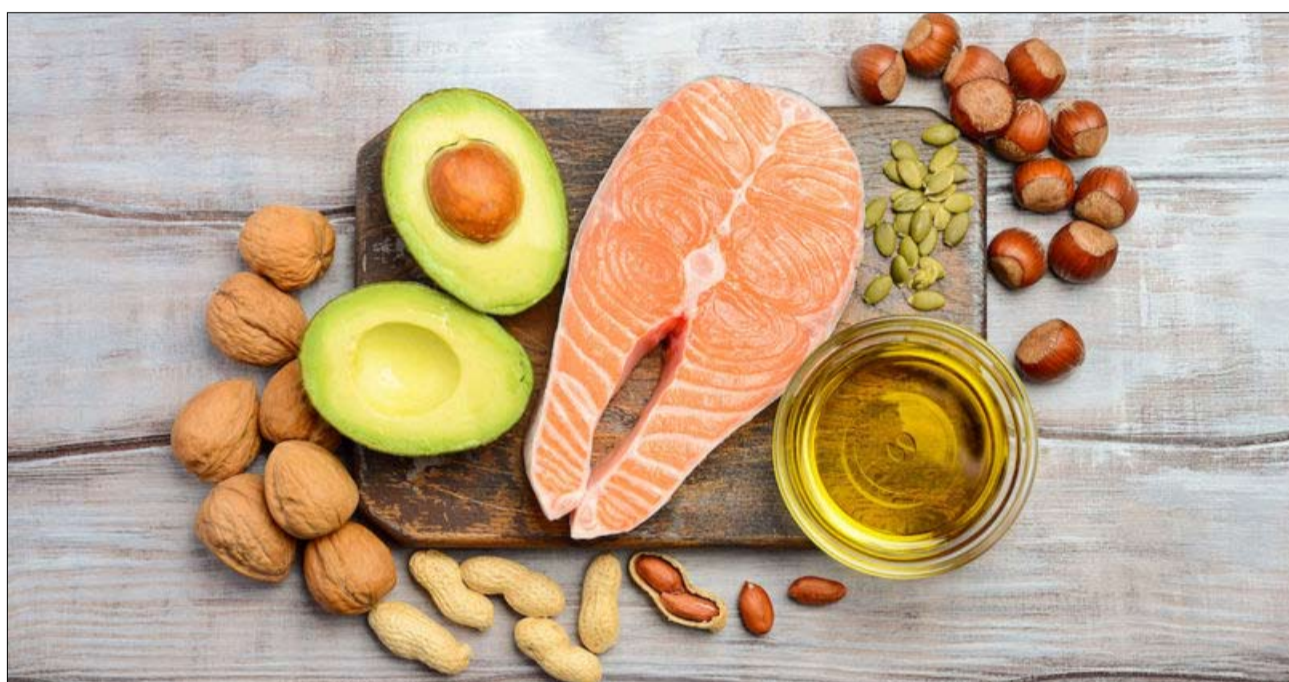
قصور الغدة الدرقية أو أعراض انقطاع

الطمث، ونقص الحديد، ووجود أمراض

مناعية ذاتية أو جلدية.



## 4 أطعمة يمكنها المساعدة في علاج تساقط الشعر



ويقول الدكتور خان إنه إلى جانب تحديد السبب الكامن وراء تساقط الشعر وتقديم الدواء المناسب، فإنه يقدم بعض النصائح الغذائية لمرضاة للمساعدة في نمو الشعر وصحته بشكل جيد.

ويؤكد أنه "لا يوجد طعام واحد يمكنه إصلاح نمو شعرك، لكن تناول نظام غذائي متوازن غني بالبروتينات والفيتامينات والمعادن قد يساعد في تعزيز نمو الشعر".

وكشف الدكتور خان عن 4 أطعمة يمكنها المساعدة على منع تساقط الشعر، على الرغم من أنه أفاد بأن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث.

### 1. البيض

يقول الدكتور خان: "قد يساعد البيض، فهو يحتوي على مستويات عالية من البروتين الذي يتكون منه الشعر بشكل أساسي، وما يسمى البيوتين، وهو ضروري لبروتين الشعر والكيراتين، ويحتوي البيض أيضا على الزنك والسيلينيوم اللذين يمكن أن يدعموا نمو الشعر الصحي".

### 2. التوت

يقول الطبيب العام إن التوت يعد خيارا رائعا للشعر بفضل فوائده الصحية.

ويوضح خان: "إنه يحتوي على فيتامين C اللازم لإنتاج الكولاجين الذي يمكن أن يقوي الشعر والكثير من مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في حماية الشعر من التلف".

### 3. الخضار ذات الأوراق

يقول الدكتور خان: "لا يوجد شيء لا يحبه الجميع، إلا أنه مفيد لصحتك وشعرك. ويقول الدكتور خان إن هذه المجموعة الغذائية "تحتوي على حمض الفوليك والحديد".

على الرغم من أن هذا يمكن أن تدعم نمو الشعر الصحي، وكلها يمكن أن تدعم في الأسماك مثل السلمون والماكريل والتسك النابتية الموجودة في الجوز وبذور الكتان يمكن أن تدعم أيضا نمو الشعر".

ويضيف: "تحتوي المكسرات والبذور أيضا على فيتامين E الذي يُعتقد أنه مضاد للأكسدة صحي للشعر".

ويضيف: "تحتوي المكسرات والبذور أيضا على فيتامين E الذي يُعتقد أنه مضاد للأكسدة صحي للشعر".

ويضيف: "تحتوي المكسرات والبذور أيضا على فيتامين E الذي يُعتقد أنه مضاد للأكسدة صحي للشعر".

ويضيف: "تحتوي المكسرات والبذور أيضا على فيتامين E الذي يُعتقد أنه مضاد للأكسدة صحي للشعر".

## العوامل التي تؤدي إلى السكتة القلبية

كشفت الدكتورة يوري بيلينكوف أخصائي أمراض القلب والأوعية الدموية العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى السكتة القلبية المفاجئة. ويشير الأخصائي إلى الأسباب المختلفة والعلامات السابقة التي يجب أخذها في الاعتبار من أجل الحفاظ على صحة القلب. وأن فهم العوامل التالية ومراجعة الطبيب المختص بصورة منتظمة يمكن أن يساعد على اكتشاف مشكلات القلب المحتملة ومنع تطورها.

وأشياء السكتة القلبية المفاجئة هي: الوراثة - قد تلعب العوامل الوراثية دورا في زيادة خطر الإصابة بالسكتة القلبية المفاجئة.

احتشاء عضلة القلب - يحدث هذا المرض بسبب موت جزء من عضلة القلب نتيجة توقف تدفق الدم عبر شريان القلب الكبير.

نقص التروية - هو عدم وصول كمية كافية من الأكسجين إلى القلب بسبب ضعف وصول الدم إلى عضلة القلب الناجم عن تلف الشرايين التاجية.

تضخم عضلة القلب - يحدث هذا التضخم لأسباب مختلفة، غالبا ما يكون السبب وراثيا (تضخم عضلة القلب الوراثي)، أي زيادة سمك جدار البطين الأيسر.

صور القلب - لا يعمل القلب كمضخة بصورة جيدة، أي أن العقدة الجيبية الأذينية تتوقف عن إعطاء النبضات، ما يؤدي ببساطة إلى توقف القلب.

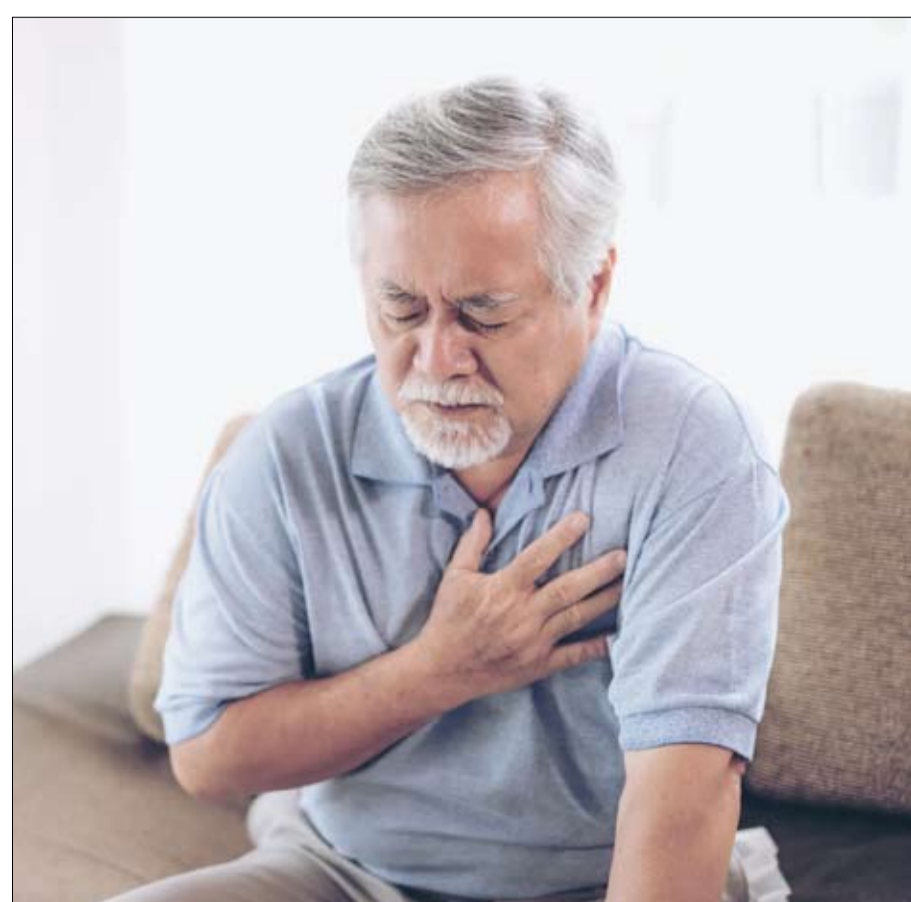
العمر - لا يعرف الأشخاص في سن مبكرة عن أمراض القلب المحتملة ولا يمكنهم منع المضاعفات التي تنشأ.

العلامات التي تسبق السكتة القلبية المحتملة، قد يكون الشعور بضيق الصدر أو علامة على نوبة قلبية وشيكة.

وقد يشير انتشار الألم إلى الذراع الأيسر والكتف الأيسر ولوح الكتف، إلى الإصابة بالدبحة الصدرية.

وضيق التنفس والضعف والدوخة هي علامات مرتبطة بعدم كفاية انقباض القلب وانخفاض الضغط وكذلك نقص تدفق الدم إلى الدماغ وعدم انتظام ضربات القلب وارتفاعها بين فترة وأخرى.

قد يكون اضطراب الدورة الدموية والتغيرات الوظيفية في القلب علامات على حدوث مضاعفات وشيكة.



## باحثون يحددون مخاطر بروز

### "الثدي" لدى الرجل

المبكرة، وفحصوا البيانات الصحية لأكثر من 140 ألف ديمقراطي بين عامي 1995 و2021، وتم تشخيص إصابة 23429 منهم بهذه الحالة. وكان نحو 16253 شخصا مصابين بالثدي دون سبب معروف،

في حين كان لدى المشاركين المتبقين عامل خطر معروف. وقال الباحثون إن عدد الذين تم تشخيص إصابتهم بالثدي ارتفع أيضا خلال فترة الدراسة التي استمرت أكثر من 20 عاما. وأولئك الذين كان من المعروف أن لديهم عامل خطر كانوا أكثر عرضة للوفاة المبكرة بنسبة 75%. وفي الوقت نفسه، كان أولئك الذين ليس لديهم عامل خطر معروف أكثر عرضة للخطر بنسبة 5%.

كما أن الرجال الذين ليس لديهم عامل خطر معروف للثدي، كانوا أكثر عرضة للوفاة بسبب أمراض الكبد بمقدار الضعف مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من هذه الحالة. وقال الخبراء إن ارتفاع خطر الوفاة قد يرتبط بحقيقة أن الثدي يرتبط بمجموعة من الأمراض القاتلة.

نشرت الدراسة في مجلة BMJ Open.

وجد باحثون أن أندية الرجل أكثر خطورة مما نعتقد، وذلك لأن وجودها يمكن أن يزيد من خطر الوفاة المبكرة بنسبة 37%.

ووفقا للدراسة الجديدة، فإن الرجال الذين يعانون من تضخم أنسجة الثدي هم أكثر ميلا للوفاة قبل سن 75 عاما.

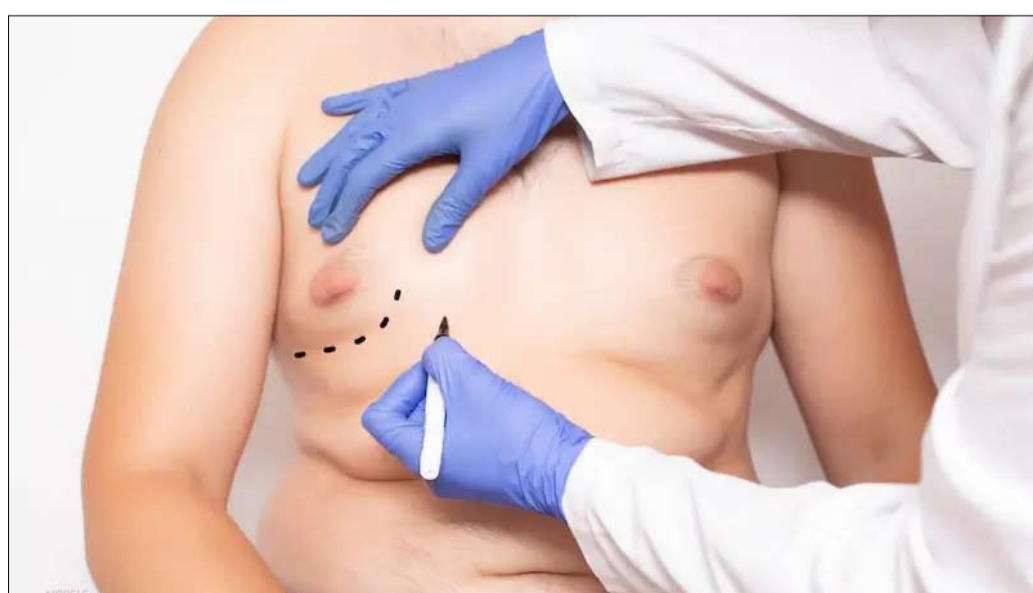
وقال باحثون ديمقراطيون إن هذه الحالة، المعروفة طبيا باسم الثدي الذكري، تنشأ بسبب الاختلالات الهرمونية ويمكن أن تؤثر أيضا على أكثر من ثلث الرجال. وتوضح الدكتورة الفيرا براونر، من مستشفى جامعة كوينهاغن: "إن الذكور الذين تم تشخيص إصابتهم بالثدي هم أكثر عرضة للوفاة المبكرة، ونأمل أن تحفز هذه النتائج المزيد من الوعي بين مقدمي الرعاية الصحية لتطبيق التدخلات التي تخفف من عوامل الخطر الأساسية".

والثدي هو حالة طبية تؤدي إلى تورم الثدي الرجال والصبيان بسبب زيادة في كمية نسيج الغدة الثديية. وهو أمر شائع بشكل خاص بين المراهقين والرجال الأكبر سنا.

وينتج تضخم الثدي عند الرجال عن خلل في التوازن بين هرمون الإستروجين الجنسي الأنثوي وهرمون التستوستيرون الجنسي الذكري.

لكن السمنة يمكن أن تؤدي إلى زيادة المخاطر، لأنها يمكن أن ترفع مستويات هرمون الإستروجين وتنتسب في نمو أنسجة الثدي.

ودرس الباحثون كيف يمكن أن يؤثر الثدي على احتمال تعرض الرجال للوفاة





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

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
وزارة العدل - محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية  
قسم الامارات لتنفيذ الاحكام  
القضية التنفيذية رقم 226 لسنة 2016  
إعلان بيع عقار بالزاد العلني للمئذنة ضد (شرا)

المئذنة ضد: 1. راجع لطلبات التمهيد - م 3  
2. مجموعة بنيا محمد بن سالم الخوري التجارية - م 3  
3. علي محمد سالم علي الخوري

لصالح المئذنة / بنك الامارات دبي الوطني - ش.م.ع  
لغرض حيازة العقار الابتدائية الاتحادية للجمع بين مستفيد مراء على موقع الإمارات للمزادات. www.emiratesaction  
إلى محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية رقم 2024/9/24/0005519 وذلك ببيع العقارات المملوكة لمئذنة ضد وموافق العقارات  
على النحو التالي - : قطعة رقم (863) ملك لمنطقة الفوق بوزارة الشارقة - بيمر التنين - 1.510.000 درهم (مليون وخمسة  
وعشرون الف درهم) - والعقار غير من أرض قضاء مساحتها 1.558.1 مترًا مربعًا - قطعة رقم (1/863) ملك لمنطقة الفوق بوزارة  
الشارقة - بيمر التنين - 1.300.000 درهم (مليون وثلاثمائة الف درهم) - والعقار غير من أرض قضاء مساحتها 1504.4 مترًا  
مربعًا - قطعة رقم (2/863) ملك لمنطقة الفوق بوزارة الشارقة - بيمر التنين - 1.360.000 درهم (مليون وثلاثمائة وستون الف  
درهم) - والعقار غير من أرض قضاء مساحتها 1574.2 مترًا مربعًا  
يوجب على الزاد بالانفتاح بالزاد ان يقدم بموجب طلب حيازة صديق بقيمة 20% من التمن العقد للعقار  
هذه من يوم الثلاثاء - والاعتقاد من ذلك رسمه قيم المحجوزات والبيع والتصفية والبيع للافتراض الامارات للمزادات WWW.  
emiratesaction.ae وذلك قبل يوم البيع والبيع على كل من له اعتراض التتميد باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل  
توقيع العقد لصديق بطلان اياه ايام اقل.  
عن / شركة الامارات لتنفيذ الاحكام  
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
مذكرة اعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية  
في الدعوى رقم AJ/CJICPL2024/0002301 أمر أداء

إلى : المحكوم عليه / علي شعيان محمد علي علي  
العنوان : 10147305

تحيطكم علما بأنه بتاريخ 30/7/2024 قد حكمت عليك هذه المحكمة في  
الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / منار محمد فتوح عرفات الطنبولي / بالتالي  
: بأمر بالزام المتقدم ضدك بان يؤدي لطلابتك مبلغ (100.000 درهم) مائة  
الف درهم والفائدة 5% من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد والرسوم  
والصاري. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم  
التالي لتشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**إشعار تصفية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
شركة / Soft Connect FZCO منطقة حرة (رخصة رقم 05654) والتكاتف بـ  
مدينة دبي المنطقة الحرة لطهار ص ب ص ، دبي ، دولة الامارات العربية المتحدة ، والرخصة  
لدى سلطة المنطقة الحرة لطهار ص ب ، ترغب هذه الشركة المذكورة في اعلان قرارها لكافة  
والذي تم اتخاذه بواسطة مجلس الإدارة في اجتماعه الذي عقد بتاريخ 2024 سبتمبر 17  
بشأن إغلاق وحل الشركة.

وهذا لذلك ، تهيب الشركة بأي طرف معني بالأمر ولديه اي مطالبات في مواجهتها عليه  
تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوما من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو  
الإرسال بـ : السادة / Soft Connect FZCO  
ص ب : دبي  
دبي ، دولة الامارات العربية المتحدة  
هاتف رقم : 971566167766  
البريد الإلكتروني : rkhalil@maklegal.ae

لن يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الإضرار والحدود في 45 يوما.

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان مئذنة ضد بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد علي عبدالجواد خليل  
إخطار دفع في القضية رقم 5835 SHCEXCIBOUNCE2024/0005835 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : محمد علي عبدالجواد خليل  
العنوان : الشارقة منطقة الناصرية خلف مستشفى زليخة بنياثة رقم 10 شقة رقم الهاتف  
0568670850 - 0543045064 - 0583010497  
تحريث الله بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
محمد احمد عاصم فتحي العمسي - الجنسية مصري - في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم  
المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاري 30950.0 درهم  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (المدى) 7 أيام من تاريخ اعلانك  
/ اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق  
- الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات  
التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان مئذنة ضد بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمود مصطفى الكايد  
إخطار دفع في القضية رقم 777 SHCEXCIBOUNCE2024/0006777 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : محمود مصطفى الكايد - العنوان : إمارة الشارقة - الخان - برج الهلال -  
شقة رقم 806 - بالقرب من محطة بترول اندوك - موبایل رقم 0582575390  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المئذنة ضدك في الاسلامي (شركة مساهمة عامة)  
في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك ،  
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاري 100805.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ  
إعلانك / اعلانك بهذا الإخطار.

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان مئذنة ضد بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - يامن يوسف الوشاهين  
إخطار دفع في القضية رقم 0006485 SHCEXCIBOUNCE2024/0006485 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : يامن يوسف الوشاهين - العنوان : إمارة الشارقة - الخان - بناية بلازا 1 - شقة رقم  
1827 - بالقرب من محطة بترول اندوك - موبایل رقم 0503688400  
الإعلان بالسند التنفيذي (شرا)  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المئذنة ضدك في الاسلامي (شركة مساهمة عامة)  
في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم  
المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاري 9164.0 درهم  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك  
/ اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ  
الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**  
دائرة التنفيذ

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
وزارة العدل  
محكمة الشارقة الاتحادية الاتحادية  
الإمارات لتنفيذ الاحكام  
إخطار بالجزع التنفيذي (شرا)  
في الملف التنفيذي رقم 4072/2024 الشارقة

إلى المطلوب اعلانه (المئذنة ضد) : مريم سلطان سعيد الجراح الكتيبي  
عنوانه / غير معروف محل الإقامة  
لصالح المئذنة / بنك أبوظبي الأول - ش.م.ع  
قررت المحكمة (بأثر التنفيذ) في الملف التنفيذي رقم أعلاه - اعلانك بأنه تم توقيع الجزع التنفيذي على  
العقار المعاد اليك المقيم المين تفصيلا أدناه:  
المنطقة رقم الملك الرقم الحكومي  
موبيل تجارية رقم الملك 412 1855 7682  
وذلك في حدود المبلغ الاجلحه (2.343.350.00 درهم) وذلك ليعم بما جاء به ونفاداً لعمولته  
قانونا.

الإمارات لتنفيذ الاحكام  
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

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

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
وزارة العدل - محكمة الشارقة الاتحادية الاتحادية  
قسم الامارات لتنفيذ الاحكام  
القضية التنفيذية رقم 226 لسنة 2016  
إعلان بيع عقار بالزاد العلني (شرا)

المئذنة ضد: 1. راجع لطلبات التمهيد - م 3  
2. مجموعة بنيا محمد بن سالم الخوري التجارية - م 3  
3. علي محمد سالم علي الخوري

لصالح المئذنة / بنك الامارات دبي الوطني - ش.م.ع  
لغرض حيازة العقار الابتدائية الاتحادية للجمع بين مستفيد مراء على موقع الإمارات للمزادات. www.emiratesaction  
إلى محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية رقم 2024/9/24/0005519 وذلك ببيع العقارات المملوكة لمئذنة ضد وموافق العقارات  
على النحو التالي - : قطعة رقم (863) ملك لمنطقة الفوق بوزارة الشارقة - بيمر التنين - 1.510.000 درهم (مليون وخمسة  
وعشرون الف درهم) - والعقار غير من أرض قضاء مساحتها 1.558.1 مترًا مربعًا - قطعة رقم (1/863) ملك لمنطقة الفوق بوزارة  
الشارقة - بيمر التنين - 1.300.000 درهم (مليون وثلاثمائة الف درهم) - والعقار غير من أرض قضاء مساحتها 1504.4 مترًا  
مربعًا - قطعة رقم (2/863) ملك لمنطقة الفوق بوزارة الشارقة - بيمر التنين - 1.360.000 درهم (مليون وثلاثمائة وستون الف  
درهم) - والعقار غير من أرض قضاء مساحتها 1574.2 مترًا مربعًا  
يوجب على الزاد بالانفتاح بالزاد ان يقدم بموجب طلب حيازة صديق بقيمة 20% من التمن العقد للعقار  
هذه من يوم الثلاثاء - والاعتقاد من ذلك رسمه قيم المحجوزات والبيع والتصفية والبيع للافتراض الامارات للمزادات WWW.  
emiratesaction.ae وذلك قبل يوم البيع والبيع على كل من له اعتراض التتميد باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل  
توقيع العقد لصديق بطلان اياه ايام اقل.  
عن / شركة الامارات لتنفيذ الاحكام  
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان مئذنة ضد بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - ميكايل باشا محمد هارون  
إخطار دفع في القضية رقم 5519 SHCEXCIBOUNCE2024/0005519 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : ميكايل باشا محمد هارون - العنوان : إمارة الشارقة - الصحة - سكن  
موظفي معمية الشارقة التعاونية - شقة رقم 4 - موبایل رقم 0501161238  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المئذنة ضدك في الاسلامي شركة مساهمة عامة - في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك ،  
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاري 86600  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ  
إعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك  
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان مئذنة ضد بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - بريث كومار بالدينهاي فيتيل  
إخطار دفع في القضية رقم 199 SHCEXCIBOUNCE2024/0003199 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : بريث كومار بالدينهاي فيتيل  
العنوان : إمارة الشارقة - شارع البروة - بناية اسمنت الشارقة - شقة رقم 307 - بالقرب من مركز  
البارك - موبایل رقم 0562311380  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المئذنة ضدك في الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم  
المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاري 37312.0 درهم  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك  
/ اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق  
- الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات  
التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان مئذنة ضد بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - حنان عبد الله جمعه  
إخطار دفع في القضية رقم 578 SHCEXCIBOUNCE2024/0004578 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : حنان عبد الله جمعه - العنوان : إمارة الشارقة - التاسمية - فيلا رقم 15 - بالقرب  
من مستشفى ميديكر - موبایل رقم 0588644114  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المئذنة ضدك في الاسلامي (شركة مساهمة عامة)  
في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم  
المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاري 38864.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك  
/ اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق  
- الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات  
التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان مئذنة ضد بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - طلحة شميم شميم انور  
إخطار دفع في القضية رقم 4175 SHCEXCIBOUNCE2024/0004175 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : طلحة شميم شميم انور  
العنوان : إمارة الشارقة - النهضة - بناية عبدالعزيز الماجد - شقة رقم 1201 - بالقرب من ماکسوالندز  
- موبایل رقم 0553087557  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المئذنة ضدك في الاسلامي (شركة مساهمة عامة)  
في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم  
المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاري 10850  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك  
/ اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ  
الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي  
اسم الصفي : يواثش واي جيسس لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 601.602.603.604.605.606.607 ملك جيسس ماتيو  
بوتين - بردي - برج خليفة - هاتف : 04-2770606 فاكس : 04-5548234  
بموجب هذا تعين الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين الصفي المذكور أعلاه  
لتصفيته ماج سيوت لخدمات تنظيم المناسبات الرياضية ش ذ م م وذلك بموجب  
قرار محاكم دبي بتاريخ 9/9/2024 والموق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/6/2024  
وعلی من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين في تاريخ 13/6/2024  
مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه ، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق  
الوثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

**الامارات العربية المتحدة**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة  
اسم الشركة : ماج سيوت لخدمات تنظيم المناسبات الرياضية ش ذ م م  
العنوان : مكتب ملك مؤسسة دبي الخارية / الفوق الصناعية الاولى - الشكل القانوني  
: ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 956356 رقم القيد بالسجل التجاري :  
1672844 بموجب هذا تعين دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير  
في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم  
دبي بتاريخ 9/9/2024 والموق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/6/2024  
وعلی من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين يواثش واي جيسس  
لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 601.602.603.604.605.606 ملك  
جيسس ماتيو بوتين - بردي - برج خليفة - هاتف : 04-2770606 فاكس :  
04-5548234 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)  
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم 431 AJCEXCIBOUNCE2024/0003431 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : راتب محمود غره  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المئذنة ضدك في الاسلامي شركة مساهمة عامة - في القضية المشار اليها أعلاه.  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد  
لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاري : 23614.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7)  
أيام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن  
الحكومة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية  
محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم 2024 AJCEXCIBOUNCE2024/0002411 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : علي عمران محمد حنفي  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المئذنة ضدك في الاسلامي شركة مساهمة عامة - في القضية المشار اليها أعلاه.  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد  
لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاري : 37043.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7)  
أيام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن  
الحكومة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية  
محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
في الدعوى رقم SHCFICICPL2024 / 0004659 أمر أداء

الى المدعي عليه : انجي السيد عبدالعزيز موسى - مصري الجنسية  
تعلمكم بان المدعي أميرة حمدي سيف مصري / الجنسية  
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه أمام محكمة الشارقة الاتحادية ، المحكمة الابتدائية  
المدنية. قرار المحكمة : بالزام المحكوم ضدك بان يؤدي لطلابتك مبلغ 10000 درهم  
عشرون الف درهم) والفائدة 5% من تاريخ رفع الدعوى حتى السداد والرسوم  
والصاريين بموجب مساهمة درهم مقابل ائجاب الاحماة ورفضت ما عدا ذلك.  
حرر بتاريخ 17/9/2024 - حرر بواسطة الوظيف  
مركز سعادة المتعاملين

محكمة الشارقة الاتحادية  
الحكمة الابتدائية المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الاستئنافية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم SHCAPILABS2024/0001516 عمالي

إلى المدعي عليه : كونتا جانجارجام كونتا  
مجهول محل الإقامة  
انت مكلف بالحضور بجلسة 19/9/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى  
محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب  
مدير العيود خصصيا 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 12/9/2024 م.

مكتب الخدمات القضائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الاستئنافية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم AJCAPCICIVS2024/0000874 مدني

إلى المدعي عليه : سقيب علي محمد نواز  
مجهول محل الإقامة  
انت مكلف بالحضور بجلسة 30/9/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى  
محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب  
مدير العيود - الاستئناف 1) خصصيا 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 16/9/2024 م.

مكتب الخدمات القضائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم AJCFICIRSTATE2024/0002693 عقاري

إلى المدعي عليه : شركة صوم جلف للعقارات - ذ م م  
مجهول محل الإقامة  
انت مكلف بالحضور بجلسة 1/10/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى  
محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب  
مدير العيود رقم 6) خصصيا 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 17/9/2024 م.

مكتب الخدمات القضائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان مئذنة ضد بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شركة يوسف ابراهيم للمقالات - ذ م م  
إخطار دفع في القضية رقم 6965 SHCEXCIBOUNCE2024/0006965 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : شركة يوسف ابراهيم للمقالات - ذ م م  
العنوان : إمارة الشارقة - الجاز - شارع الكورنيش - بناية علي عبيد بحيث بالربيد - الطابق  
11 - مكتب 1102 - هاتف 0504616777  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المئذنة ضدك في الاسلامي لخدمات الغاز - ش ذ م م - في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك ، وبما  
أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاري 1151671  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ  
إعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك  
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان مئذنة ضد بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سالم احمد عيد جمعه الانصاري  
إخطار دفع في القضية رقم 169 SHCEXCICIVS2024/0006169 مدني  
إلى المحكوم عليه : سالم احمد عيد جمعه الانصاري - العنوان : الإمارات إمارة الشارقة  
منطقة الرفاعة شارع 11 فيلا رقم 12 رقم الهاتف 0545599961 - 0563173333  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المئذنة ضدك في الاسلامي شركة مساهمة عامة - في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك ،  
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاري 17169  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ  
إعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك  
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
إعلان مئذنة ضد بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سعاد مولاتي خليفة عبيد علي  
القضي النعيمي العلم للخدمات للاستشارات العقارية  
إخطار دفع في القضية رقم 0005718 SHCEXCICIVS2024/0005718 مدني  
إلى المحكوم عليه : سعاد مولاتي - العنوان : عنوان المختار مكتب عبدالعزيز العامري حمامون ومستشارون لافكار  
عنوانه إمارة دبي شارع دبيشريف بومرسيم بناية سلطان العبد الثاني مكتب رقم 204 هاتف 042551525  
مختبر رقم 140 0549988140 رقم عتلي 3210494623 البريد الإلكتروني info@seellawfirm.com  
خليفة عبيد علي الخطي النعيمي - العنوان : إمارة الشارقة منطقة الخان برج هذه الطابق السادس مكتب رقم 601  
هاتف متحرك 0506004006 - العنوان : إمارة الشارقة منطقة الخان - برج  
الهند الطابق السابع شقة رقم 171 - 170 سداد بريد 4329 هاتف مكتب 065302772 فاكس رقم  
055302727 حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المئذنة ضدك في الاسلامي - في القضية المشار اليها أعلاه ، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع  
الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاري 13050.0 ذلك  
انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار.  
وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨**  
مذكرة اعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية  
في الدعوى رقم AJCFICIPOR2022/0002422 تجاري (جزئي)

إلى : المحكوم عليه / مجيله حسين ، العنوان : 9557530  
محمد عبيدي ، العنوان : 9557531  
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 5/10/2022 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى  
بالرقم أعلاه لصالح / مؤسسة عقارات عجمان (عقار) / ويمثلها السيد غالب جابر  
- بالتالي : حكمت المحكمة بالزام المدعي عليها بالتضامن أن يؤديا للمدعية مبلغ  
تمام السداد ، ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. والزمتهما بالصاري ومبلغ الف درهم  
مقابل ائجاب الاحماة. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم  
التالي لتشره.

الحكمة الابتدائية المدنية











## منوعات

# الفكر

27



## أحمد مكي يستقر على «عين شمس» اسماً لمسلسله في رمضان 2025

استقر النجم أحمد مكي على عين شمس اسماً لمسلسله الجديد، الذي يعمل على تحضيره للعرض في دراما رمضان المقبل، والعمل يكتبه هاني سرحان ويخرجه أحمد صالح وتنتجه شركة سينرجي، ويقدم أحمد مكي خلال أحداثه الدراما الشعبية للمرة الأولى في مشواره الفني، بعدما وضع حداً لمسلسل الكبير أوى عند الجزء الثامن.

أحمد مكي اختار تقديم الدراما الشعبية في مسلسله الجديد الذي يخوض به منافسات دراما رمضان المقبل 2025، ليعتد تماماً عن الكوميديا التي اعتاد تقديمها في السينما والدراما. ليدخل مكي في تحد جديد بترك المنطقة الآمنة التي كان يلعب فيها خلال السنوات الماضية والدخول في منطقة جديدة بعيدة تماماً عن الكوميديا.

وكان أحمد مكي قد بدأ رحلته مع الكبير أوى عام 2010، ثم انطلق بعدها وقدم الجزء الثاني عام 2011، ثم الثالث عام 2013 وتلاه الرابع عام 2014، والذي سجل آخر مشاركات دنيا سمير غانم، وبعدها قدم مكي الجزء الخامس عام 2015، وتوقف بعد ذلك عن تقديم أجزاء جديدة حتى عاد بعد 7 سنوات بالجزء السادس في شهر رمضان 2022، ثم السابع في العام التالي 2023، وأخيراً الجزء الثامن في رمضان الماضي 2024.

يذكر أن مسلسل الكبير أوى 8 عرض في موسم دراما رمضان الماضي 2024 وشارك في بطولته رحمة أحمد، بيومي فؤاد، مصطفى غريب، هشام إسماعيل، محمد سلام، سناء إبراهيم، حسين أبو حجاج، حاتم صلاح، وغيرهم من الفنانين، بالإضافة إلى ظهور عدد من ضيوف الشرف، والعمل من إنتاج شركة سينرجي، تأليف مصطفى صقر، محمد عز الدين، وإخراج أحمد الجندي.

قررت شركة بنتالنس للإنتاج صناعة عمل سوري قصير، لتغامر فيه وتبعية لمنصات العرض في الوقت الذي يبتعد فيه عدد من المنصات عن شراء الأعمال السورية القصيرة، لكن بعد سنتين من المفاوضات، بيع مسلسل "عقد إلحاق" أخيراً لمنصة Viu. ورغم أن المنصة محدودة الانتشار، فإن العمل كالعادة سُرّب على "تليغرام"، ووصل للجمهور وحقق حالة شعبية لم تشاهدها ربما منذ عرض مسلسل "قيد مجهول" .. الفضل في ذلك يعود إلى أبطال الحكاية أولاً، وهم دانا مارديني، ومهيار خضور، ونانسي خوري، وسمر سامي، وصباح الجزائري، وحسن عويتي، وقمر خلف. العمل من إخراج الشاب ورد حيدر في أولى تجاربه التلفزيونية.



مسلسل سوري قصير يتناول الأطفال ودور الأيتام والتحرش والاعتصاب

## "عقد إلحاق" ... يسلط الضوء على دور الصحة النفسية التي أعطيها البشر

تتورط بتفريغ البشر من سورية عبر البحر، ويموت بسببه بعض الأشخاص. وهنا يجد نفسه متورطاً بإزهاق أرواح ويحب ربما التي يرفضها أهله. بعد عدة صراعات بين ريمما وكل ما يجري حولها، نجدنا تتخيل كل هذا، ليتبين أنها مريضة بالفصام والذهان معاً. تخلق عالمها الخاص وتعيش فيه ولا أحد يعرف بذلك سوى هي. فلا توجد لي ولا عصابة. يكتشف ذلك جاد حبيبها، وشقيقتها بالتبني، ليبدأ معها مرحلة العلاج، تتزوج من جاد الذي يضحى من أجلها، وتنتهي الحكاية بصعقة كبيرة للجمهور لم يكن يتوقعها.

تبدأ حكاية "عقد إلحاق" برمتها قائمة على مجموعة عوامل نفسية، تبدأ مع ريمما بطلة الحكاية التي تعيش في ميثم بعدما رُميت فيه وهي طفلة لعدم معرفة من هما والداه، كما ارتكبت بحقها جريمة اغتصاب طفلة، هكذا، تخوض ريمما صراعاً حاداً كي تخفي ما جرى معها داخل الدار الذي تعاني فيه من مشكلات أخرى من سوء معاملة وبيئة غير سوية. تكبر ريمما بين أحضان أم تتبناها بعقد إلحاق، لنجدنا في بيئة صحية، لكنها ما زالت تستذكر ما جرى لها. تعمل في الرسم والنحت كما والدتها، وتخلق من خلال لوحاتها عالمها الخاص. ترسم وجوهاً، وتُنجز منحوتات، لتجد نفسها متورطة مع عصابة لبيع الآثار تطلب منها أن تصنع منحوتة شبيهة بلوحة أثرية، وتلاحقها مع صديقتها لي (نانسي خوري).

في خضم كل هذا، تعيش ريمما قصة حب مع جاد (مهيار خضور)، الذي



تخطو بثبات نحو القمة .. وتترك بصمة في عالم الغناء

## بصمة بوسيل . . صوت ساحر وأغانيها تتصدر "التريند"

استطاعت النجمة بصمة بوسيل أن تثبت نفسها على الساحة الغنائية، بفضل موهبتها، حيث تتمتع بصوت جذاب ومميز يمتلك قدرة على الوصول إلى قلوب المستمعين، وفي الوقت نفسه يجعلها تترك بصمة خاصة في كل أغنية تقدمها، إذ تتمكن بصمة من أداء الأغاني بطريقة تجعلها تبدو وكأنها تعيش الكلمات التي تغنيها، وهذا ما يجعل جمهورها يتفاعل معها بشكل كبير، آخرها ما حدث في أغنياتها "عشنا وشفنا" التي تصدرت الترند وحقت مشاهدات عالية.



مختلف الأعمار، حيث تتميز أغنياتها بصمة بوسيل بالتنوع، فهي تغني الأغاني الرومانسية والحماسية والعاطفية، مما يجعلها قادرة على الوصول إلى شريحة واسعة من الجمهور، كما تحقق أغانيها نجاحاً كبيراً فور طرحها، حيث تصدر قوائم الأغاني الأكثر استماعاً وتحظى بمشاهدات مرتفعة على منصات التواصل الاجتماعي.

بصمة بوسيل ليست مجرد مغنية، بل هي فنانة متكاملة تتميز بصوت جذاب وأداء متميز، وقدمت مجموعة واسعة من الأغاني التي تغطي العديد من الألوان الموسيقية، بدءاً من الأغاني الرومانسية والعاطفية وصولاً إلى الأغاني الإيقاعية والحيوية، وأثبتت بصمة قدرتها على التكيف مع مختلف الأنماط الموسيقية وتقديم أداء متميز في كل منها، هذا التنوع الفني جعلها شخصية فنية شاملة ومحبوبة من قبل الجمهور. وكانت قد طرحت الفنانة بصمة بوسيل، مؤخراً، أغنية جديدة تحمل اسم «عشنا وشفنا» على حساباتها الرسمية بمواقع التواصل الاجتماعي، وقبلها أغنية «جراج عمومي» كتب كلمات الأغنية مصطفى حسن، والحنان كريم عاشور، وتوزيع أماديو، وميكس وماستر مصطفى رؤوف، مدير إنتاج أشرف سالم، كما طرحت أيضاً قال في حقي، وقبلها «البدايات»، والتي تصدرت تريند موقع الفيديوهاوت يوتيوب منذ طرحها، وادما ما تلاقى أغنياتها بصمة راجا كبيرا.

وتتميز بصمة بوسيل بأداء رائع تعبر من خلاله عن المشاعر بصدق وعمق، سواء كانت تغني أغنية رومانسية أو حماسية، تستطيع من خلالها أن تنقل المشاعر إلى جمهورها بكفاءة عالية، ويعد صوت بصمة هو سر نجاحها، فهو الأداة التي تستخدمها لنقل مشاعرها وعواطفها إلى جمهورها، مما يجعلها قريبة من قلوبهم، كما أن أغنياتها لا تقتصر على كونها مجرد ألحان وكلمات، بل هي قصص ترويها بمشاعرها الحقيقية، وهذا ما يجعلها تترك أثراً عميقاً في نفوس المستمعين.

وتحظى بصمة بوسيل بشعبية كبيرة في الوطن العربي، وذلك بفضل صوتها المميز وأغنياتها التي تجذب





# الفكر

## فوائد وأضرار الطماطم

على مركب السولانين السام، الذي يكون تركيزه أعلى في الثمار غير الناضجة. بالطبع كمية صغيرة منه لا تسبب أي أذى للجسم، لذلك لا توجد قيود على تناول الطماطم بالنسبة للأشخاص الأصحاء. أما الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة في الجهاز الهضمي فعليهم تناول الطماطم بحذر، لأنها تحتوي على حمض الأكساليك الذي يهيج الغشاء المخاطي للجهاز الهضمي ويسبب الحرقنة وألم في البطن. كما لا ينصح مرضى النقرس بتناول الطماطم لأنها تتفاقم المرض. وعموماً الطماطم مفيدة للصحة ويمكن تناولها طازجة أو مطبوخة أو مشوية.

حرارية، كما تحتوي على فيتامين C وألياف غذائية والمغنيسيوم والبوتاسيوم الضروريان لصحة القلب والأوعية الدموية. وتعتبر الطماطم مصدراً مهماً لتركب الليكوبين المضاد للأكسدة ويحمي خلايا الجسم من تأثير الجذور الحرة، حيث يكفي تناول 200 غرام أو نصف كوب من عصير الطماطم في اليوم للحصول على حاجة الجسم اليومية منه. وبالنسبة لا تؤثر المعالجة الحرارية في الليكوبين لذلك فإن فائدة الطماطم التي خضعت لمعالجة حرارية لا تقل عن فائدة الطماطم الطازجة. ولكن الطماطم كبقية الباذنجانيات تحتوي

تشير الدكتور يكاتيرينا كاشوخ أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، إلى أن الطماطم قبل 200 عام كانت تعتبر سامة وغير صالحة للأكل، ولكن اليوم تعتبر مفيدة وتستخدم على نطاق واسع. ووفقاً لها، الطماطم تنتمي إلى عائلة الباذنجانيات، مثل الباذنجان والبطاطس، وهي ثمار صالحة للأكل وتستخدم على نطاق واسع في تحضير الأطباق الساخنة أو السلطات وغيرها. وتقول: "تتوافق الطماطم مع النظام الغذائي للأشخاص الذين يهتمون بعدد السعرات الحرارية في طعامهم. لأن 100 من الطماطم تحتوي على 18 سعرة



## أفضل وجبة عشاء لتخفيض الوزن!

تشير الدكتورة يلينا أوستينوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، خبيرة التغذية، إلى أنه من الأفضل الامتناع عن تناول المعكرونة والأرز في وجبة العشاء.

ووفقاً لها، من يرغب في التخلص من الوزن الزائد عليه تناول وجبة عشاء متوازنة وصحية تحتوي على بروتين سهل الهضم وألياف غذائية. وتقول: "أفضل وجبة عشاء هي الأسماك والمأكولات البحرية وبصورة خاصة المشوية. كما يمكن تناول البيض وجبن القريشة ولحم الدجاج ولحم بقدر غير دهني، مع الخضروات الغنية بالألياف الغذائية. ومن المهم في هذه الحالة تجنب الأسماك واللحوم المقلية خاصة في العشاء، وينصح بتناولها مشوية أو مسلوقة". وتشير الخبيرة، إلى أنه يجب أن يحتوي العشاء الصحي على أقل نسبة من الكربوهيدرات، لذلك من الأفضل الامتناع عن تناول المعكرونة والأرز في وجبة العشاء. كما يجب استبعاد الأطعمة المالحة والمقلية والحلويات. وتقول: "يجب أن تكون وجبة العشاء خفيفة ومغذية، كما من المهم تناولها قبل 3-4 ساعات من موعد النوم".

## حليب الصويا المضاف إلى القهوة قد يقلل خطر ارتفاع ضغط الدم

كشفت دراسة جديدة أن نوعاً محدداً من الحليب المضاف إلى القهوة يمكن أن يساعد على تحسين ضغط الدم وانخفاض مستويات الالتهاب.

درس باحثو جامعة تورنتو في كندا، التأثيرات الصحية لاستبدال حليب البقر بحليب الصويا (المصنوع من فول الصويا)، من خلال إجراء تحليل كبير لـ 17 تجربة سابقة شملت أكثر من 500 شخص. وبلغ متوسط مدة كل تجربة 4 أسابيع، حيث شرب المشاركون 500 مل من الحليب في المتوسط (إما بقري أو حليب الصويا) يوميا. واكتشف فريق البحث أنه في جميع الدراسات، ارتبط استبدال حليب البقر بحليب الصويا بانخفاض مستويات الكوليسترول، فضلاً عن انخفاض ضغط الدم وعلامات الالتهاب.

وكشف أن إجمالي محتوى السكر في حليب الصويا، في المتوسط، كان أقل بنحو 60% من حليب البقر.

وبهذا الصدد، أشار الباحثون إلى ضرورة إعادة النظر في تصنيف حليب الصويا المدعم كغذاء فائق المعالجة، لأن هذا التصنيف قد يكون مضللاً.

وقال الفريق الكندي في مقال كتبه في مجلة BMC Medicine: "تقدم الأدلة الحالية مؤشراً جيداً على أن استبدال حليب البقر بحليب الصويا، قد يؤدي إلى فوائد للدهون في الدم وضغط الدم والالتهابات لدى البالغين".

يذكر أن دراسات سابقة زعمت أن حليب البازلاء هو الخيار النباتي الوحيد الذي يوفر العديد من العناصر الغذائية كحليب البقر.

وتبين أن حليب البازلاء يحتوي على أعلى مستويات الفوسفور والزنك والسيلينيوم.

ويتم إنتاج الحليب النباتي من خلال طحن المحصول وقطعه في الماء مع المستحلبات والمثبتات.



المثلة الأمريكية آبي جنكينز تحضر حفل الشاي التلفزيوني BAFTA North America في فيضلي هيلز، كاليفورنيا. (ا ف ب)

## قرأت لك

الجوافة



الجوافة من فاكهة الصيف المميزة واللذيذة التي يعشقها الكثير منا، وتحرس ربات البيوت على تقديمها في شكل عصير لتغذية أفراد أسرتهن. وقالت دراسة غذائية، إن للجوافة 8 فوائد علاجية تجعلنا نتناولها يوميا، وتمثل في التالي:

- 1 - تنقص الوزن
- 2 - تخفف الكوليسترول الضار بالدم
- 3 - تحمي من أمراض الرئة
- 4 - تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع
- 5 - تعالج الإسهال
- 6 - تقضي على السعال
- 7 - تضي الجروح
- 8 - تقي من الإصابة بمرض السكري

## سؤال وجواب

- من مؤلف المسرحيات التالية: تاجر البندقية، الملك لير، ماكبث؟  
- وليم شكسبير.
- كم يبلغ عدد مسرحيات وليم شكسبير؟  
- 37 مسرحية.
- ما هو السمهي في اللغة العربية؟  
- الريح الصلب.
- ماذا يعني اسم عنترة في اللغة؟  
- الذئب الأزرق؟
- ما المقصود بالدرهل في اللغة العربية؟  
- العلم الذي يرفع في الحرب.

## هل تعلم؟

- أن الأفعى تسمع الأصوات عن طريق التقاط ذبذبات موجات الصوت بلسانها.
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم .
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق .
- أن الأطفال البدينين في سن المدرسة يأكلون أقل من أقرانهم النحيلين.
- أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع .
- أن النمل العامل والنشيط هو من الإناث .
- أن البومة لا ترى في الظلام الدامس.
- أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.
- أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- أن ملكة النحل تغادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف.
- أننا نموت بشكل أسرع من قلة النوم عن قلة الطعام
- أن هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسلك الصدي في مكانه ابتلاع إنسان كامل
- أن ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.

## قصة الثعلب والخباز

اقترب ثعلب وابن اوى من دكان خباز وهما يتشمان رائحة الخبز الشهية وينعتان حظهما العاثر الذي جعلهما لا يحسنان صنع الخبز والكعك.. فقال الثعلب: أه ابكي وحدك يا ابن اوى فانا باستطاعتني ان اضحك على الخباز واتناول ما اشتهي من كعك وخبز. فقال ابن اوى: حسنا لو حدث ذلك فلك عندي كل الاحترام وستكون زعيما علينا فهيا كي اري مالم اراه قبلا.

اختبأ ابن اوى ووقف الثعلب ينادي على الخباز وعندما خرج له قال ماذا تريد: فقال الثعلب .. أه.. أه ايها الخباز كنت مسافرا وصديقي ابن اوى، فوصلت إلى انفي رائحة جميلة، تساءلنا ما هذه الرائحة؟ فقلت: إنها كعك وقال ابن اوى انه الخبز وتشاجرنا فتركني وسار. والآن اريد ان تأكد من حسن ظني وفطنتي وهو ان ما اسمه هو الكعك.

فضحك الخباز الذكي وقال: نعم انه الكعك الشهي، اخرجته من الفرن منذ ساعة ورائحته الشهية هي التي وصلت لأنفك ايها الذكي، لذا سأطعمك اجمل كعك لن تتساه، لكن لا تعود علينا كثيرا فانت لاتدفع مالا. انتظرنني هنا وسأحضره اليك.

غاب الخباز قليلا ثم خرج وقال: ها هو الكعك ، نصيبك ونصيب ابن اوى الذي ذهب، فأسرع الثعلب والتهم الكعكة الاولى مسرعا لكنه لم يكد يقترب من الثانية حتى قفز صارخا من شدة ما احرقته البهار التي حشي بها الخباز الكعكة وأخذ يلهت ويلف ويدور حول نفسه فضحك الخباز وقال له: لا تنسى أن تأكل نصيب ابن اوى. وتركه وانصرف والثعلب يتلوى من شدة الالم فجاء ابن اوى وقال له تستطيع أن تأكل نصيبي وهينئا مرينا ما اشتيته.. من يضحك على الخباز يحترق بناره.

## مساحة للتلوين

