

منوعات

الفكر

ص 22

أعضاء في الهيئة التدريسية من
جامعة الإمارات يحصدون جائزة
التميز للعام الأكاديمي 2020-2021

ص 27

أجور رحان:
اتجهت نحو التلفزيون
بسبب توقف المسرح



تغيير الذات .. خطوة
نحو بلوغ مرحلة السكينة



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأحد 23 مايو 2021 م - العدد 13246
Sunday 23 May 2021 - Issue No 13246

الصداع النصفي .. جرعة واحدة من هذا الدواء تكفي

كشفت أبحاث أجريت في السنوات الأخيرة على بعض الأدوية، التي تعطي لعلاج حالات مثل الاكتئاب الشديد والقلق واضطرابات الإدمان، أنها من الممكن أن تكون مفيدة لمن يعانون من الصداع النصفي.

وتعد أحد الجوانب الفريدة للعقاقير المخدر، مثل دواء السيلوبسين، هو أن تناول جرعة واحدة متوسطة منها، يمكن أن يؤدي إلى فوائد علاجية طويلة الأمد للأشخاص الذين يعانون من حالات معينة، مثل الاكتئاب والقلق والصداع النصفي.

وأشار بحث جديد، نشرت نتائجه مؤخراً في مجلة "العلاج العصبية"، إلى أن ثمة "فوائد كبيرة" لدواء السيلوبسين في علاج الأشخاص المصابين بالصداع النصفي.

وذكرت الدراسة أن الأدلة الأولية بهذا الخصوص واعدة، ويمكن أن تفتح مجالات جديدة للبحث في علاج الصداع النصفي، والذي غالباً ما يكون مزمنًا ومتهكًا لكثيرين في العالم.

ويؤثر الصداع النصفي على حياة أكثر من 10 بالمئة من سكان الولايات المتحدة، ويحتل المرتبة السادسة في العالم من حيث الأمراض التي توصف بأنها "أمراض موهنة".

ويمكن أن تخفف أعراض الصداع النصفي، لكن فعاليتها تختلف من شخص لآخر. حتى أن العقاقير ذات الفعالية قد تؤدي إلى آثار جانبية.

ويمكن أن تكون أدوية الصداع النصفي إما وقائية أو مؤقتة، حيث أشارت الأدلة إلى أن بعض العقاقير على غرار السيلوبسين، قد تساعد في منع أو تخفيف الصداع النصفي.

كما يمكن علاج الصداع النصفي "الزمن" عن طريق الرياضة مثل ممارسة اليوغا والاستحمام بماء ساخن.



طرق علاج جراثومة المعدة في أسبوعين فقط!

- الخزعة، وهي أخذ عينة صغيرة من نسيج المعدة للبحث عن علامات السرطان. قد يقوم بها الطبيب أثناء التنظير الداخلي.

- الاختبارات التي تقوم بعمل صور مفصلة لأجزاء الجسم الداخلية، مثل التصوير المقطعي المحوسب أو التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI).

- علاج جراثومة المعدة إذا كنت تعاني من القرحة التي تسببها جراثومة المعدة، فستحتاجين إلى علاج لقتل الجراثيم وشفاء بطانة المعدة ومنع ظهور القروح مرة أخرى. عادة ما يستغرق الأمر من أسبوعين إلى أسبوعين من العلاج للتحسن.

- المضادات الحيوية لقتل البكتيريا في جسمك. تشمل الخيارات: المضادات الحيوية التي تنتجها.

- عقار بزموت سيساليسيلات، والذي قد يساعد أيضاً في قتل البكتيريا الملوية البوابية أو جراثومة المعدة، جنباً إلى جنب مع المضادات الحيوية.

- الأدوية التي تمنع الهستامين الكيمائي، مما يدفع المعدة إلى إفراز المزيد من الأحماض.

قد يعني علاجك أنك ستتناولين 14 حبة أو أكثر يومياً لبضعة أسابيع، والتي تبدو وكأنها الكثير من الأدوية. لكن من المهم حقاً أن تأخذي كل ما يصفه طبيبك وأن تتبعي تعليماته. إذا لم تتناولي المضادات الحيوية بالطريقة الصحيحة، يمكن أن تصعب البكتيريا في جسمك مقاومة

الصداع النصفي. مما يجعل علاج العدوى أكثر صعوبة. وإذا كانت أدويةك تسبب لك بعض الإزعاج، فتحدثي إلى طبيبك حول خيارات العلاج وكيف يمكنك التعامل مع الآثار الجانبية. بعد حوالي أسبوعين إلى أسبوعين من الانتهاء من العلاج، قد ينصح طبيبك أناسك أو برازك مرة أخرى للتأكد من زوال العدوى.

- فقدان الوزن دون سبب واضح.

- تشخيص جراثومة المعدة إذا لم تكن لديك أعراض جراثومة المعدة، فمن المحتمل ألا يصفحك طبيبك للكشف عن بكتيريا الملوية البوابية. ولكن إذا كان لديك الآن أو لديك في الماضي بعض الأعراض، فمن الأفضل أن تخضعي للاختبار. يمكن للأدوية مثل العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات أن تلحق الضرر أيضاً ببطانة المعدة، لذلك من المهم معرفة سبب الأعراض؛ حتى تتمكني من الحصول على العلاج المناسب.

سيأسلك طبيبك في البداية عن تاريخك الطبي والأعراض التي تشعرين بها والأدوية التي تتناولينها. ثم يقوم بإجراء فحص جسدي، بما في ذلك الضغط على بطنك للتحقق من التورم أو الألم. ثم يصف بعض الاختبارات مثل اختبارات الدم والبراز، والتي يمكن أن تساعد في اكتشاف العدوى. كذلك تنظير الجهاز الهضمي العلوي الذي يتم في المستشفى، ويستخدم الطبيب أنبوباً مزوداً بكاميرا صغيرة، يطلق عليه المنظار الداخلي، للنظر إلى معدتك والجزء العلوي من أمعائك الدقيقة. يمكن أيضاً استخدام الإجراء لجمع عينة للتحقق من تكوين نائمة أو مستيظة لتكثف استحصيلن على دواء يجعلك أكثر راحة. ويمكن إجراء أشعة سينية بعد شرب سائل يحتوي على مادة الباريوم؛ أو التصوير المقطعي (CT).

إذا كنت مصابة بجراثومة المعدة، فقد يوصفك طبيبك أيضاً للكشف عن سرطان المعدة، ويشمل الفحص: - اختبار بدني.

- اختبارات الدم للتحقق من فقر الدم؛ إذ عندما لا يحتوي الجسم على ما يكفي من خلايا الدم الحمراء، فذلك قد يشير إلى وجود ورم ينزف.

- اختبار الدم الحفي في البراز، والذي يفحص البراز بحثاً عن الدم غير المرئي للعين المجردة.

- التنظير بواسطة المنظار.

جراثومة المعدة هي عبارة عن نوع من البكتيريا، تدخل الجسم وتعيش في الجهاز الهضمي وتظل لمدة سنوات، ويمكن أن تسبب الإصابة بسرطان المعدة إذا ما بقيت دون علاج.

"سيدتي نت" التقى الدكتورة مدحت عبد الحميد استشاري الجهاز الهضمي والكلية ليوضح أعراض وطرق علاج جراثومة المعدة، فقال بداية:

"يمكنك الإصابة ببكتيريا الملوية البوابية، وهي جراثومة المعدة، من الطعام أو الماء أو الأواني، إنها أكثر شيوعاً في البلدان أو المجتمعات التي تفتقر إلى المياه النظيفة أو أنظمة الصرف الصحي الجيدة. يمكنك أيضاً التقاط البكتيريا من خلال ملامسة اللعاب أو سوائل الجسم الأخرى للأشخاص المصابين.

ويصاب الكثير من الناس بجراثومة المعدة في مرحلة الطفولة، ولكن يمكن أن يصاب بها البالغون أيضاً. تعيش الجراثيم في الجسم لسنوات قبل أن تبدأ الأعراض. لكن معظم الأشخاص المصابين بها لن يصابوا بالقرحة، فالأطباء غير متأكدين من سبب إصابة بعض الأشخاص بالقرحة بعد مرور عدة سنوات على الإصابة بجراثومة المعدة".

أعراض جراثومة المعدة إذا كنت تعاني من القرحة، فقد تشعرين بألم خفيف أو بحرق في المعدة يأتي وينتهي؛ ولكن من المحتمل أن تشعرين به أكثر عندما تكون معدتك فارغة، على سبيل المثال بين الوجبات أو في منتصف الليل، ويمكن أن يستمر لبضع دقائق أو لساعات. ثم تشعرين بتحسن بعد تناول الطعام أو شرب الحليب أو تناول مضادات الحموضة. تشمل العلامات الأخرى لجراثومة المعدة، ما يلي:

- الانتفاخ.

- التجشؤ.

- عدم الشعور بالجوع.

- الغثيان.

- الشعور بالتعب الشديد دون سبب واضح.

- فقدان الوزن دون سبب واضح.

- يمكن أن تنزعي، مما قد يشكل خطورة على صحتك. احصلي على المساعدة الطبية فوراً إذا كان لديك أي من الأعراض الآتية:

- براز دموي أو أحمر غامق أو أسود.

- صعوبة في التنفس.

- دوام أو إغماء.

- الشعور بالتعب الشديد دون سبب.

- شحوب لون البشرة.

- قيء به دم أو يشبه القهوة الطحونة.

- آلام شديدة وحادة في المعدة.

الأمر ليس شائعاً، لكن عدوى الملوية البوابية يمكن أن تسبب سرطان المعدة، المرض له أعراض قليلة في البداية، مثل الحموضة المعوية، وبمرور الوقت، قد يُلاحظ

الصاب:

- أننا أو انتفاخاً في البطن.

- غثياناً.

- عدم الشعور بالجوع.

- الشعور بالامتلاء بعد تناول كمية قليلة فقط.

- التقيؤ.

النشاط البدني يحسن الأداء الأكاديمي

أظهرت دراسة في مجلة "بلوز وان" الطبية أن الأطفال الأكثر نشاطاً بدنياً قد يتصرفون بشكل أفضل، ويظهرون قدراً أكبر من ضبط النفس وأداء أفضل في المدرسة.

خلال الدراسة، قيم الباحثون من جامعة كامبريدج، النشاط البدني لأكثر من 4000 طفل بريطاني تتراوح أعمارهم بين 7 و 14 عاماً باستخدام مقياس تتراوح قابل للارتداء، يمكنه قياس الحركة والاهتزاز.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة مباشرة بين النشاط البدني من جهة والتنظيم العاطفي أو القدرة على التحكم في العواطف من جهة أخرى.

وقال الباحثون إن التحسينات التي لوحظت في إدارة المشاعر بين الأطفال الذين خضعوا للدراسة كان لها تأثير إيجابي على الأداء الأكاديمي. من جهتها قالت ميشيل إفسون، المؤلفة المشاركة في الدراسة، والمحاضرة في العلوم المعرفية بجامعة كامبريدج، في بيان صحفي: "من الضروري أن توفر جميع المدارس برامج بدنية منتظمة للأطفال لزيادة مقدرتهم على التحصيل الأكاديمي" وأضافت: "يجب على الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 17 عاماً ممارسة 60 دقيقة أو أكثر من النشاط البدني المعتدل إلى القوي كل يوم".

توازن الميكروبيوم .. سر صحة وجمال البشرة

أفادت مجلة Elle بأن توازن الميكروبيوم، سر صحة وجمال البشرة إذ يساعد على التمتع ببشرة نقية تشع نضارة وحيوية.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن ميكروبيوم الجلد Skin Microbiome المعروف أيضاً باسم فلورا الجلد flora مجموعة الميكروبات التي تعيش على الجلد، مشيرة إلى أن اختلال في توازن الميكروبيوم يؤدي إلى ظهور الاحمرار، والحكة، والحبوب، والقشور، كما تتفاقم بعض الأمراض الجلدية مثل مرض التوردية، والتهاب الجلد العصبي، وحب الشباب.

وللحفاظ على توازن الميكروبيوم والحيلولة دون اختلاله، لا يجب البتة في العناية بالبشرة، مع مراعاة استعمال مستحضرات العناية اللطيفة والمحايدة، التي تخلو من المواد العطرية والمواد الحافظة، والكحول، لأنها تصيب البشرة بالجفاف.

وللسبب ذاته لا يجب الاستحمام بماء ساخن، مع مراعاة ألا يزيد الاستحمام عن 10 دقائق.

نصائح لتشغيل مكيف هواء السيارة بشكل صحي

أوصت مجلة "أوتو جازيت" بعدم تشغيل مكيف هواء السيارة على أقصى طاقة له خلال فصل الصيف، وكذلك عدم توجيه الهواء البارد إلى الجسم مباشرة، وذلك لتجنب الإصابة بمتاعب صحية

من قبيل الصداع وجفاف العين ونزلة البرد.

وأضافت مجلة السيارات الألمانية أن درجة الحرارة المثالية لمكيف هواء السيارة تتراوح بين 21 و 23 درجة مئوية، لافتة إلى أن الفرق بين درجة حرارة مكيف الهواء ودرجة الحرارة الخارجية ينبغي ألا يزيد عن نطاق يمتد من 6 إلى 10 درجات، وذلك لتجنب حدوث مشاكل بالدورة الدموية عند النزول من السيارة.

وكي يتمكن مكيف الهواء من خفض درجة الحرارة مقصورة السيارة بشكل فعال، فإنه ينبغي حماية المقصورة من أشعة الشمس، وذلك بصف السيارة للانتظار في الظل قدر الإمكان أو حماية النوافذ الجانبية بواسطة واقيات الشمس.

ومن ناحية أخرى، أشارت "أوتو جازيت" إلى أن مكيف الهواء بالسيارة يفتقد ما يقرب من 8 إلى 15% من مادة التبريد في العام؛ لذا يلزم إجراء أعمال الصيانة له كل عامين على سبيل المثال.

كما أن انخفاض القدرة على التبريد يعني أن الوقت قد حان لإجراء الصيانة والتأكد من أن دورة التبريد ليس بها تسريب.

لهذا السبب عليك وضع منشفة في جلاية الصحون

كشفت إحدى مستخدمات إستغرام عن طريقة بسيطة للحصول على أطباق جافة تماماً من جلاية الصحون في كل مرة.

وفي مقطع فيديو نشرته على إستغرام، أوضحت المستخدمة التي لديها أكثر من 120 ألف متابع أنها تضع منشفة مطبخ نظيفة على باب جلاية الصحون قبل إغلاقه.

وشرحت على حسابها الذي يحمل اسم The organised housewife أنها تفعل ذلك بعد اكتمال دورة التنظيف للمساعدة في امتصاص الرطوبة من جلاية الصحون.

وحظيت هذه الحيلة بإعجاب الكثير من ربات المنازل مع نحو 800 إعجاب خلال 12 ساعة، وقالت العديد منهن إنهن سيجربنها في أقرب فرصة.

إلا أن هذه الحيلة لم تقنع بعض ربات المنازل، وقالت إحداهن إن عليها فقط فتح باب الجلاية للسماح للبخار بالخروج، واتقنت معها سيدة أخرى قالت إنها تفتح الباب لمدة نصف ساعة، وهذا كفيل بتجفيف جميع الأطباق وأدوات الطبخ.

وأوضحت امرأة أخرى أن أطباقها تجف دائماً عند انتهاء دورة التنظيف، لذا فهي تضعها بعيداً وتترك جلاية الصحون مفتوحة، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

سمنة المراهقين تضاعف خطر إصابتهم بسكتة دماغية

أظهرت دراسة جديدة أن المراهقين، الذين يعانون من زيادة الوزن، أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية قبل بلوغهم سن الخمسين مقارنة بالمراهقين ذوي الوزن الطبيعي.

بحسب ما نشرته "ديلي ميل" نقلاً عن دورية Stroke الصادرة عن جمعية أمراض القلب الأمريكية، قام باحثون بتحليل مؤشر كتلة الجسم والبيانات الصحية، ثم جمعها من 1.9 مليون شخص تتراوح أعمارهم بين 16 و 20 عاماً في الثمانينيات، بالإضافة إلى بيانات حول ما إذا كانوا قد أصيبوا بسكتة دماغية ومتى أصيبوا بها أثناء مواعيد المتابعة.

اكتشف الباحثون أنه في حين أن المراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن كانوا أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية بمقدار الضعف بحلول سن الخمسين، فإن المراهقين الذين يعانون من السمنة المفرطة إكلينيكيًا كانوا أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية بثلاث مرات.

بينما تستمر معدلات السمنة والسكتة الدماغية لدى المراهقين بين البالغين تحت سن الخمسين في الارتفاع على مستوى العالم، فإن الصلة الدقيقة بين الحالتين لا تزال غير مفهومة بشكل واضح.



توصية طبية : توقفوا عن تقبيل الدجاج

في مواجهة ازدياد عدد الإصابات بداء السلالمونيليا في الولايات المتحدة، أصدرت السلطات الصحية توصية

طريفة إذ طلبت من الأميركيين التوقف عن تقبيل دجاجاتهم وغيرها

من الطيور الداجنة. وقالت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (سي دي سي) وهي وكالة الصحة

الفيدرالية الرئيسية في البلاد في بيان: "لا تقبلوا أو تعانقوا الطيور الداجنة، ولا تأكلوا أو تشربوا بالقرب منها".

ووفقاً للهيئة نفسها، فإن الزيادة في عدد الإصابات بداء السلالمونيليا مرتبطة جزئياً بهذا السلوك، وأشارت إلى أنه تم تسجيل 163 إصابة منذ منتصف

فبراير بما فيها 34 استدعت دخول المستشفى. وأضافت أن مغفلات مع المرضي أظهرت أن الاتصال بالدواجن ربما كان مصدر الوباء.

وحذرت المراكز الأمريكية من أنه حتى لو بدت نظيفة، فإن هذه الدواجن، مثل الدجاج أو البط، قد تحمل السلالمونيليا، وهي بكتيريا يمكن أن تسبب الإسهال والحمى والقيء.

بحضور 61 خبيراً وفنياً في مجال زراعة النخيل يمثلون 11 دولة

جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي تستضيف مدير عام المنظمة العربية للتنمية الزراعية في محاضرة افتراضية

المحاضرة تستعرض إنجازات المنظمة العربية للتنمية الزراعية لتتمة قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور

للتتمة الزراعية أبرز المشروعات القطرية التي تم تنفيذها بالدول العربية وكان أبرزها مشروع تحسين وتكثار شجرة النخيل بالسودان، مشروع المساهمة في بحوث بسنتة النخيل بسلطنة عُمان، مشروع مكافحة الحويبة للأفات الزراعية بالكويت، مشروع تطوير مكافحة المتكاملة للأفات الزراعية في نخيل التمر والأشجار المثمرة بالإمارات، المشروع الرائد لمكافحة الحشرة القشرية الخضراء على نخيل التمر بالسودان، ومشروع إدخال الحزم التقنية للتنمية وتطوير زراعة النخيل بالملكة المغربية.



الساق والجذور في دول مجلس التعاون الخليجي. ومشروع نقل تقنية مكافحة الحويبة في الإدارة المتكاملة لمكافحة سوسة النخيل الحمراء في الشرق الأوسط، والمشروع الإقليمي البحثي للكشف المبكر عن مرض البيوض على النخيل في شمال أفريقيا، ومشروع تطوير الإدارة المتكاملة لحشرة دوياس نخيل التمر في المنطقة العربية، والبرنامج الطارئ للأمن الغذائي العربي.

كما استعرض معالي مدير عام المنظمة العربية لتتمة قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور

•• أبو ظبي - الفجر

نظمت الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي محاضرة علمية افتراضية بعنوان "إنجازات المنظمة العربية للتنمية الزراعية لتتمة قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور"، قدمها معالي الدكتور إبراهيم آدم أحمد الدخيري، مدير عام المنظمة العربية للتنمية الزراعية، بحضور أكثر من 61 من الخبراء والمختصين والمهتمين بالتمور بشكل عام، يمثلون 11 دولة. وأشار الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام الجائزة بأن هذه المحاضرة تأتي ضمن توجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة، في إطار التزام الجائزة بنشر المعرفة العلمية المتخصصة بزراعة النخيل وإنتاج التمور. حيث أكد معالي الدخيري بأن المنظمة العربية للتنمية الزراعية اهتمت منذ إنشائها بتنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج نخيل التمر وانعكس هذا الاهتمام بدرجات متفاوتة في الدول العربية بالعناية والرعاية لهذه الشجرة المباركة من خلال زيادة المساحات المزروعة ومكافحة الآفات والأمراض التي

حصلت على درجة الماجستير بدعم من شركة صحة

ابنة الإمارات الهندسة منى الحضرمي تثبت جدارتها وتنجح

مع فريق عملها في إنجاز جميع مراكز المسح الوطني، ومراكز

التطعيم الخاصة بمواجهة فيروس كوفيد 19 في وقت قياسي

•• أبو ظبي - الفجر

أثبتت ابنة الإمارات الهندسة منى صالح الحضرمي، مدير المرافق والصيانة في الخدمات العلاجية، إحدى منشآت شركة أبو ظبي للخدمات الصحية "صحة" جدارتها، وتميزت في عملها، وقادت بنجاح فريق العمل الذي تم تكليفه بالإشراف على إقامة وتجهيز جميع مراكز المسح الوطني، ومراكز التطعيم الخاصة بمواجهة فيروس كوفيد 19. تقدمت الهندسة منى الحضرمي بالشكر الجزيل للقيادة الرشيدة على الثقة الغالية التي منحتها لها، حيث اختارتها شركة "صحة" لتكون مديرة مشروع لجميع مراكز المسح الوطني لإجراء الفحص لفيروس كوفيد 19، وكذلك مركز تقييم كوفيد 19 المتميز في مركز أبو ظبي الوطني للمعارض، والذي يعد أول مركز مخصص لاستقبال الحالات المصابة بفيروس كوفيد 19، ومن ثم مراكز التطعيم ضد الفيروس التي أقامتها شركة "صحة" لتقديم التطعيم لأفراد المجتمع للتحصين ضد الفيروس. واجهت الظروف الصعبة خلال جائحة كوفيد 19، وواصلت الليل بالنهار، وبوقت أياماً بعيدة عن أهلها لإنجاز المهمة الكبرى التي أقيمت على عاتقها في قيادة فريق العمل لإقامة مراكز المسح الوطني في جميع إمارات الدولة، وفي وقت قياسي، فكانت تسابق الزمن من أجل الانتهاء من إنشاء المراكز وتجهيزها وتسليمها للفروع الإدارية والطبية في الوقت المحدد، بمساعدة فريق من المختصين تقانوا جميعاً لإنجاز المهمة خدمة لمجتمع دولة الإمارات.



تحت شعار محمد بن زايد.. فخر الوطن

بيت الشعر ينظم منتدى شعراء الفجيرة الأول



•• الفجيرة - الفجر

نظم بيت الشعر في الفجيرة التابع للجمعية الفجيرية الاجتماعية الثقافية، مساء أمس الأول منتدى شعراء الفجيرة الأول تحت شعار "محمد بن زايد.. فخر الوطن"، وذلك في مقر الجمعية بالفجيرة، بحضور سعادة خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، وسليمة المزروعي مديرة بيت الشعر بالفجيرة، وشارك في المنتدى، الذي أدارته الإعلامية رويد الجبوري، نخبة من شعراء الفجيرة هم: سعيد سبيل الظنحاني، وعبدالله بن فهم الحمودي، ومحمد خميس السويدي، وحسن علي الصريدي، وأحمد بن ضاحي الكندي، ومحمد عبدالله الكندي، والدكتور سيف سالم المزروعي، وعبدالله بن فرحان الكعبي.



موضحاً أن شعار الدورة الأولى للمنتدى يحتفي بصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ودوره الكبير في تعزيز معاني الانتماء إلى تراب الوطن الغالي. وعبر الظنحاني عن الفخر والاعتزاز بالدور المحوري لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد في تبوء دولة الإمارات المراتب الأولى في مختلف المؤشرات الدولية، علاوة على حرص سموه الكبير على رعاية كافة أبناء الوطن وسعيه الدائم لنهضة الإمارات وصون أمنها، ولرفاهية أبنائها والمضي بها نحو المستقبل المشرق. من جهتها، أشارت الشاعرة سليمة المزروعي مديرة بيت الشعر بالفجيرة إلى أهمية المنتدى في تسليط الضوء على أهم الأسماء الشعرية في إمارة الفجيرة وتعزيز حضورها الأدبي في المشهد الثقافي المحلي، إضافة إلى الاحتفاء بها وتكريمها لتشجيعها على الاستمرار في العطاء الوطني، والإسهام في إثراء الحراك الثقافي وترسيخ مكانة الشعر الإماراتي على

مستويين العربي والعالمي. وفي ختام المنتدى، كرم سعادة خالد الظنحاني ترافقه سليمة المزروعي، الشعراء المشاركين في المنتدى بدرع

مركز أبو ظبي لإدارة النفايات تدوير، يجمع 588,425.00

طنناً من النفايات خلال الربع الأول من عام 2021

•• أبو ظبي - الفجر

بلغ حجم النفايات التي جمعها مركز أبو ظبي لإدارة النفايات (تدوير) في كافة أنحاء إمارة أبو ظبي، خلال الربع الأول من العام 2021، نحو 588.425.00 طنناً من النفايات وتوزعت تلك النفايات التي تم جمعها، من قبل مزودي خدمات الجمع والنقل المتعاقدين مع المركز بالعموم العامة، ما بين النفايات البلدية الصلبة (القابلة وغير القابلة للتدوير) والنفايات التجارية والصناعية، والنفايات الصلبة المختلفة، يضاف إلى ذلك النفايات الخضراء، ومخلفات الهدم والبناء، ونفايات الحيوانات من المزارع (نفايات المزارع وحظائر الماشية) ونفايات المسالخ ومخلفات مزارع الدواجن، ونفايات الحيوانات النافقة والحيوانات الميتة، ونفايات الطبية، وأنواع أخرى من النفايات وتعاملت منشآت (تدوير) مع ما يقارب من 154.410 طنناً من النفايات غير القابلة لإعادة التدوير، حيث بلغ إجمالي النفايات البلدية الصلبة التي تم التعامل معها بمختلف أنواعها 262.380 طنناً، بينما بلغ حجم النفايات الخضراء التي استقبلها المركز 134.104.43 طنناً واستقبل المركز 7.990 طنناً من مخلفات الهدم والبناء في الإمارة، إضافة إلى 155.436 طنناً من نفايات الحيوانات من المزارع و 3.265 طنناً من نفايات المسالخ ومخلفات مزارع الدواجن و 2.240 طنناً من نفايات الحيوانات النافقة والحيوانات الميتة. وبلغ حجم النفايات كبيرة الحجم التي تعامل معها المركز، خلال الربع الأول من العام الجاري 15.730 طنناً، إلى جانب تعامله مع 1.332 طنناً من مخلفات الإمارات، وتعامل المركز مع 5.947 طنناً من النفايات الأخرى يشار إلى أن مزودي الخدمات البيئية المتعاقدين مع (تدوير) يقومون بجمع ونقل النفايات من مناطق تقديم الخدمات في إمارة أبو ظبي ونقلها إلى منشآت "تدوير"، والتي تقوم بجمعها وإعادة تدويرها والتخلص منها طبقاً لأفضل الحلول التكنولوجية والمتوافقة مع المعايير البيئية، ومن أبرز تلك الطرق معالجة النفايات الزراعية والنفايات العضوية لإنتاج السماد العضوي الذي يساهم في التنمية الزراعية الشاملة في الإمارة

أعضاء في الهيئة التدريسية من جامعة الإمارات يحصدون جائزة التميز للعام الأكاديمي 2020-2021

في البحث العلمي تقديراً للمساهمة الهامة في مجال التخصص، مع سجل حافل في النشر في المجلات العلمية الدولية، إضافة إلى الحصول على الإضاءة بين الزملاء كباحث/ عالم يتميز بالريادة في مجال التخصص، كما يتضح من الاقتباسات عن المتقدم للجائزة من قبل غيره من المهنيين في أبحاثهم ومن خلال توجيه أعضاء هيئة التدريس (i10-index) وغيرها. فضلاً عن المساهمة المستمرة في النهوض ببرنامج البحث العلمي للجامعة، الاهتمام بتعزيز النمو الفكري والإبداعي للطلبة وتشجيع نوازع البحث العلمي لديهم، ونشر المعرفة من خلال توجيه أعضاء هيئة التدريس الآخرين والطلبة، الإشراف الناجح على أطروحات الماجستير والدكتوراه، إنجاز مشاريع بحثية مموله من الخارج والتكريم المهني أو غيره من أشكال الإضاءة العلمية.



وأردف: "تم إطلاق هذه الجائزة إيماناً من جامعة الإمارات بمسؤوليتها الوطنية تجاه المجتمع ودورها الحيوي في دعم وتعزيز ثقافة التميز وتحقيق التنمية المستدامة".

وأختتم معاليه قائلاً: "تسعى جامعة الإمارات إلى إحداث وتأسيس نقلة نوعية في أداء ونتائج

•• العين - الفجر

كرّمت جامعة الإمارات مجموعة من أعضاء هيئة التدريس الأكاديمي والمحاضرين بجائزة الجامعة للتميز، وذلك تقديراً لتمييزهم في مجالات التدريس والبحث العلمي وخدمة الجامعة والمجتمع، واعترافاً بمساهماتهم البارزة في تحقيق رسالة الجامعة. وشملت قائمة الفائزين بالجائزة للعام الأكاديمي 2020-2021 في مجال التميز بالبحث العلمي: أ.د. عبد الحميد مراد من كلية الهندسة، وأ.د. خالد الطرابيبي من كلية العلوم، أما في مجال التميز في خدمة الجامعة والمجتمع فقد حاز على جائزة التميز كلاً من: أ.د. عمر الديب من كلية الهندسة، د. نجوى الحوسني من كلية التربية وأ.د. فاطمة العسكري من كلية الطب والعلوم الصحية. تليها على هذا الإنجاز، قال معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، "فتفخر بالأكاديمية التعليمية الأكاديمية في جامعة الإمارات الذي يحرص دائماً على تبني أفضل الممارسات في مجال التعليم العالي، والعمل وفقاً للثقافة التميز في المجتمع الجامعي والتطوير المؤسسي المتواصل".

خدمات الوحدات، الارتقاء بمستوى الأداء المؤسسي والوظيفي، تبني مفاهيم ومعايير الجودة والتميز المؤسسي، مع تقدير وتكريم القيادات والكوادر التعليمية المتميزة في مجال الابتكار، روح المبادرة فضلاً عن التعلم والتحسين المستمر". ومن الجدير بالذكر أن جائزة الجامعة للتميز تُمنح

منوعات الفكر

23

يتم طرح كلمات مثل النوم العميق وحركة العين السريعة بشكل عرضي هذه الأيام مع اختراع ساعات تتبع الصحة التي تخبرنا بمعلومات مفصلة عن نومنا. إذن ما هو النوم العميق، وكم تحتاج منه؟



أكثر المراحل عمقا من الناحية الفسيولوجية

كم من النوم العميق نحتاج حقا وهل نحصل على قسط كاف منه؟



تكون هناك إجابات مختلفة لأن لكل مرحلة فوائدها. ويقول بعض العلماء إن النوم العميق هو المرحلة التي تجعلك تشعر بالراحة والانتعاش عند الاستيقاظ. ويوضح موقع Sound Sleep Health: "إنه يحوي بشكل فعال الحاجة المتراكمة للنوم التي تتراكم خلال يوم عادي من اليقظة، وقد يلعب دورا رئيسيا في المساعدة على تطهير الدماغ من أجل التعلم الجديد في اليوم التالي".

كيفية الحصول على نوم عميق
زيادة مقدار النوم العميق الذي تحصل عليه، ستحتاج إلى مزيد من النوم بشكل عام.

وينام البشر خلال دورات النوم الأربع ويمرون بها عدة مرات قبل الاستيقاظ، لذلك إذا لم تتم بشكل كاف فلن تحصل على قسط كاف من النوم.

ويتيح لك النوم لفترات أطول الحصول على المزيد من دورات النوم، ما يجعل من الممكن الحصول على نوم أكثر عمقا. وإذا كنت تستيقظ دائما وأنت تشعر بالدوار ولكنك تنام لمدة ثماني ساعات على الأقل، فمن المحتمل أنك لم تحصل على قسط كاف من النوم العميق. وقد تساعد ممارسة الرياضة في وقت مبكر من اليوم، وتناول كمية أقل من الكربوهيدرات في الليل، والاستحمام الدافئ قبل النوم على الحصول على مزيد من النوم، ما قد يؤدي إلى مزيد من النوم العميق. وأظهرت العديد من الدراسات أن الضوضاء الوردية (صوت عشوائي منخفض التردد مثل الضوضاء البيضاء) يمكن أن تعزز حالة النوم العميق للشخص. ويجب أيضا أن تحاول تجنب شاشات الضوء الأزرق مثل الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر وأجهزة التلفزيون قبل وقت النوم، وتجنب الكافيين في وقت لاحق من اليوم، وتقليل مستويات التوتر لديك، وتحديد موعد مبكر للنوم.

الخارجية. ووفقا لـ Sound Sleep Health، فإن النوم العميق هو أكثر مراحل النوم عمقا من الناحية الفسيولوجية. وعندما تدخل هذه المرحلة، يفرز جسمك هرمون النمو البشري (HGH)، وهو مادة قوية تلعب دورا حيويا في الإصلاح الخلوي. ويتم التخلص من النفايات المتراكمة، وإصلاح الأنسجة وإعادة نموها، وبناء العظام والعضلات بشكل خاص عند الأطفال في مرحلة النمو، وتقوية جهاز المناعة.

كم من النوم العميق نحتاج؟
يحتاج الشخص العادي ما بين ست إلى تسع ساعات من النوم كل ليلة، ويتكون النوم العميق عادة من 15% إلى 25% من

يعرف النوم العميق بأنه المرحلة الأخيرة من نوم حركة العين غير السريعة (NREM)، وقضا لجمعية النوم، وهو النقطة أثناء نومك حيث تكون موجات دماغك في أبطأ مستوياتها، وتكون الخلايا العصبية لديك قادرة على الراحة. وأثناء نومك بعمق، ينخفض معدل التنفس وضربات القلب إلى أدنى مستوياتها ويتباطأ نشاط عقلك. ويعد النوم العميق مرحلة النوم المرتبطة بذكرياتك، لكن الجسم العام أيضا يعيد البناء والإصلاح. ونقضي ربع وقتنا نائمين في نوم عميق ونفقد الوعي تماما أثناء ذلك.

لماذا النوم العميق مهم؟
عندما يناقش العلماء أي مرحلة من مراحل النوم هي الأكثر أهمية، غالبا ما

يحدث كبير عن الضوء والصوت والحركات



أربعة من أفضل الأعشاب والتوابل قد تخفف من أعراض مرض السكري

تناول أوميغا-3 - قد لا يفيد الجميع

لا إصابة بالجلطة الدماغية مقارنة بالآخرين. وقد تضمنت هذه الدراسة خمس تجارب معشاة لتحديد تأثير المكملات المحتوية على أوميغا-3. في القلب والأوعية الدموية، شملت 50277 مريضا يعانون من ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية في الدم ومن أمراض القلب والأوعية الدموية، أو أنهم معرضون للإصابة بها. تناول هؤلاء المرضى زيت السمك أو دواء وهميا. وكانت جرعة زيت السمك التي يتناولونها تتراوح بين 0.84 و4 غرام في اليوم، وظلوا خلال 2-7.4 سنوات، تحت مراقبة الأطباء.

ويقول الدكتور سالفاتور كاربوني من جامعة فيرجينيا كومونولث، رئيس فريق البحث، أظهرت نتائج هذه التجارب، أن تناول أوميغا-3 يزيد من احتمال الإصابة بالرجفان الأذيني بمقدار 1.37 مقارنة بالدواء الوهمي.

لذلك ينصح الباحثون الأطباء عند وصف المكملات الغذائية المحتوية على أوميغا-3 للمرضى بأخذ المخاطر المحتملة بنظر الاعتبار.



تأثير أوميغا-3 - قد لا يفيد الجميع

اكتشف علماء أمريكيون أن المكملات الغذائية المحتوية على أوميغا-3 التي توصف للمرضى غالبا لتخفيف خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، تحفز عند بعضهم تطور الرجفان الأذيني. وتُشِير مجلة - European Heart Journal - Cardiovascular Pharmacotherapy، التي تصدرها جمعية القلب الأوروبية، إلى أن أحماض أوميغا-3 الدهنية غير المشبعة، من مكونات أغذية الخلايا والأوعية الدموية، وهي مكون أساسي في نظام التغذية الصحي. وتوجد هذه الأحماض في الأسماك والمحار والطحالب. ونظرا لأن الكثيرين لا يفضلون تناول هذه المأكولات، يضطر الأطباء إلى وصف زيت السمك أو مكملات غذائية محتوية على هذه الأحماض للمرضى.

ولكن أظهرت نتائج الدراسات السريرية التي أجريت في الولايات المتحدة، أن أوميغا-3 قد تزيد من خطر إصابة الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع نسبة الدهون في الدم بالرجفان الأذيني. ووفقا للإحصائيات الطبية، هؤلاء الأشخاص هم أكثر عرضة

مرض السكري هو حالة شائعة جدا تحدث بسبب عدم إنتاج الجسم ما يكفي من هرمون الإنسولين، أو عدم تفاعل الجسم مع الإنسولين. ومن دون كمية كافية من الإنسولين، سيكافح الجسم لتحويل السكر في الدم إلى طاقة قابلة للاستخدام.

وقد يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل خطير، والذي يمكن أن يكون له عدد من العواقب المميتة.

ويعد إجراء بعض التغييرات الصغيرة على نظامك الغذائي أفضل طريقة للتحكم في مستويات السكر في الدم في المنزل. ويشكل أكثر تحديا، إذا كنت مصابا بداء السكري، فقد ترغب في استبدال توابل العشاء بأعشاب وتوابل معينة.

ويُزَعَم أن بعض أنواع الأعشاب والتوابل تساعد مرضى السكري على التحكم في مستويات السكر في الدم.

وتم ربط القرعفة بخفض مستويات السكر في الدم، وكذلك تحسين

Medical News Today
تحتوي البذور على ألياف ومواد كيميائية

وتساعد على إبطاء هضم الكربوهيدرات والسكر. ويمكن أيضا تقليل خطر الإصابة بأعراض مرض السكري عن طريق إضافة المزيد من عشبة الجيمينما (Gymnema sylvestre) إلى نظامك الغذائي، كما يُزَعَم. ويمكن أن يؤدي مستخلص هذه الأعشاب إلى ارتفاع مستويات الإنسولين في الجسم، وبالتالي انخفاض مستويات السكر في الدم. وأضاف الموقع أن "الأعشاب والمكملات لن تعالج مرض السكري ولا تشكل علاجا قائما بذاته. لكن البعض قد يتحد مع العلاج التقليدي لتوفير الراحة من الأعراض وتقليل مخاطر حدوث مضاعفات". ويجب عليك التحدث إلى الطبيب قبل إضافة أي مكمل جديد لنظامك الغذائي الخاص بمرض السكري. ومن المهم أيضا الجمع بين مقايضات النظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، بالإضافة إلى الأدوية الموصوفة لك.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
اعلان بالنشر
AJ20120224A03255

المحضر : راشد احمد محمد قطب الدين - بتفلاطين الجنسية بصفته وكيل عن السيد / محمد رانا محمد سوروزمان الجنسية بصفته مالك مؤسسة الاقصر للتلاصير رخصة تجارية رقم 25755 عجمان ، بموجب وكالة عامة مصدقة امام السيد الكاتب العدل بجمان لتسويق رقم 2019/851 - الجنسية : بتفلاطين ضد - / المحضر اليه : رايش كريشيان جويلا كريشيان رايش - الجنسية : هندي - المحضر علي يوافق

لا كان المحضر يدين المحضر اليهما بالبالغ التالي:

- 1- مبلغ 18500 درهم هبة الشيد رقم 000066 والنسب على مصرف عجمان.
- 2- مبلغ 1296 درهم هبة فانور الشراء رقم 12369 بتاريخ 2017/2/20
- 3- مبلغ 4535 درهم هبة فانور الشراء رقم 12555 بتاريخ 2017/5/20
- 4- مبلغ 12337 درهم هبة فانور الشراء رقم 12601 بتاريخ 2017/7/20

بمجموع مبلغ 36.668 درهم (ستة وثلاثون ألف وستة وستون درهما) ، والتي ادرت جميعها من طرف السيد محمد الرصيد . بيد ان المحضر اليهما ايا وامتاعنا عن الوفاء بالتزاماتها المتفق عليها ، كما يعد معه اخلاصا منها بما هو متفق عليه .

فلنا نحن المحضر بصضرورة سداد المدبونية المذكورة بمعاية خلال خمسة أيام من تاريخه ، مع الفائدة القانونية بواقع 12% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام ، والا فلنا سنسطر إلى اتخاذ الاجراءات القانونية الكفيلة بتسجيل حقوق موكلنا مع تحميكم الرسوم والصاريف وبدل العمار المحاماة

الكاتب العدل العام بجمان

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
اعلان امر أداء بالنشر
رقم 60/2021/2236

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه / 1- طارق احمد عبدالله بن جمعه الطنجي مجهول محل الإقامة

بما ان المدعي / ماك ستايكو للتصميم (ش.ذ.م.م) طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2021/4/8 بالزام المدعي عليا بان تؤدي للمدعية مبلغ 300.000 درهم (ثلاثمائة الف درهم) والفوائد القانونية بواقع 5% سنويا من تاريخ استحقاق كل شيك مع الزامه بالرسوم والصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل تعاب المحاماة . ولكم الحق في استئناف الأمر خلال 15 يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
اعلان بالنشر
رقم 22/2021/43

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه : 1- عبدالله علي بن سالم بن جاسم - مجهول محل الإقامة بما ان المدعي : محمد بن علي بن سالم الزعابي وممثله : عبدالله يوسف احمد اوهي ال ناصر

قد أقام عليك الدعوى وموضوعها الموضوع : المطالبة بمقابل ألعاب الجهد المبدول من المدعي وما عاد من منفعة على المدعي عليهم بموجب أحكام المواد (2/1155, 338) من قانون التكرم والتعليم والحضور عبر برنامج الإنصاف المرئي تطبيق هاتف رقم (0566039276) يوم الثلاثاء الموافق 2021/5/25 وذلك من الساعة 9.00 من وغاية الساعة 12.30 ظ او الحضور المرئي عن طريق مركز تقديم الخدمة المعتمد (الضفيد) لتقديم جوابكم على صحيفة الدعوى ومرفقاتها وما يفيد إمكانية التسوية.

رئيس القسم

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
اعلان بالنشر
رقم 2021/1473

المدعي عليهم : 1- الليوان تجارة الفحم - ذ م م
2- مجدي السيد رجب الشروبى ، 3- ستفلانا ياكوبفا

تحيط سيادتكم علما بأنه تم تدب خبير مصرفية بالدعوى القائمة ضدكم من المدعي ؛ بنك دبي التجاري ش.م.ع ، وعليه فأنتم مكلفين او من يمثلكم قانونا بحضور اجتماع الخبرة عن بعد والقرى يوم الأربعاء الموافق 2021/5/26 في تمام الساعة 10.00 صباحا ، وذلك بالحضور على المنصة الإلكترونية وبماسة برنامج مايكروسوفت تيمز .

لذا نطلب منكم الحضور والتمثال هاتفيا على مكتب الخبير المتدب على الرقم (04-3888996) وتقديم المستندات المؤيدة لتدافكم بما تجلسه علما بأنه في حال تخلفكم عن الحضور فإن الخبرة ستباشر اعمالها وفقا للصلاحات المخولة لها قانونا .

محمد حسن الرزوقي
خبير مصرفية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
مذكرة اعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة عجمان - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 2021/0000659/AJCFICPOR2021 تجاري (جزئي)

إلى : الحكومة عليه / فتح عتيق
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2021/04/07 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح / ام تي بي لتجارة الالكترونيات ش ذ م م حاليا (شركة كندرونيك لتجارة الالكترونيات ذ م م سابقا) بالتالي :

قررت المحكمة - بالزام المدعي عليه بان يؤدي للشركة المدعية مبلغا قدره ثلاثة آلاف وثلاثمائة واثنان وخمسون درهما وخمسون فلما " على النحو المبين بأسباب هذا القرار فضلا عن الفائدة القانونية على هذا المبلغ بواقع 5% سنويا بدء من تاريخ المطالبة القانونية وحتى تمام الوفاء و الزمته بالرسوم والصاريف والمبلغ العلى درهما مقابل تعاب المحاماة .

حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية 30 يوما يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره .

القاضي / أحمد محمود حمدي عبدالعزيز
محكمة عجمان
الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
مذكرة اعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة عجمان - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 2021/0001348/AJCFICPL2021 أمر أداء

إلى الحكومة عليه : 1- سعيد حويش سعيد عبدالعزيز الكثيري بصفته الشخصية وبصفته مالك المطلوب ضدنا الأمر 2- معلم ومطبخ استراحة الإمارات الجديد مؤسسة فردية تحييطكم علما بأنه بتاريخ 2021/04/09 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح فارم فريش ش.ذ.م.م بالتالي : نأمر بالزام الطرف المطلوب ضدنا (1 - معلم ومطبخ استراحة الإمارات الجديد مؤسسة فردية . 2- سعيد حويش سعيد عبدالعزيز الكثيري بصفته الشخصية وبصفته مالك الأولى) بان يؤدي للطرف الطالب (فارم فريش ش.ذ.م.م) : مبلغا وقدره 39.438.95 درهما (ثلاثة وتسعون ألفا وأربعمائة وخمسة وثلاثون درهما وخمسة وتسعون فلما) ، والفائدة القانونية بواقع 9% من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد ، مع الإلزام بالرسوم والنفاء درهما مقابل أتعاب المحاماة ورضن طلب النفاذ المجل لا لتنازه لوجب . حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية 15 يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره .

القاضي / وجدي الشاذلي بن احمد
محكمة عجمان
الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
اعلان بالنشر
رقم 2021/0000441/AJCFICRE2021

المحضر : راشد احمد محمد قطب الدين - بتفلاطين الجنسية بصفته وكيل عن السيد / محمد رانا محمد سوروزمان - بتفلاطين الجنسية بصفته مالك مؤسسة الاقصر للتلاصير رخصة تجارية رقم 25755 عجمان ، بموجب وكالة عامة مصدقة امام السيد الكاتب العدل بجمان لتسويق رقم 2019/851 - الجنسية : بتفلاطين ضد - / المحضر اليه : رابو للتداعية والاعلان مؤسسة فردية 2-شاليات صخير مامو - هندي الجنسية : هندي

لا كان المحضر يدين المحضر اليه اليه بمبلغ 50.000 درهم بموجب الشيك رقم 005936 والنسب على بنك ابوظبي التجاري بتاريخ 2018/8/18 ، والذي اردت دون صرف لغلق الحساب ، بيد ان المحضر اليه ايا وامتاعنا عن الوفاء بالتزاماته المتفق عليها ، كما يعد معه اخلاصا منها بما هو متفق عليه .

فلنا نحن المحضر بصضرورة سداد المدبونية المذكورة بمعاية خلال خمسة أيام من تاريخه ، مع الفائدة القانونية بواقع 12% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام ، والا فلنا سنسطر إلى اتخاذ الاجراءات القانونية الكفيلة بتسجيل حقوق موكلنا مع تحميكم الرسوم والصاريف وبدل العمار المحاماة

الكاتب العدل العام بجمان

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
اعلان بالنشر
رقم 2021/0000248/AJCEXCICV2020

المحضر : راشد احمد محمد قطب الدين - بتفلاطين الجنسية بصفته وكيل عن السيد / محمد رانا محمد سوروزمان - بتفلاطين الجنسية بصفته مالك مؤسسة الاقصر للتلاصير رخصة تجارية رقم 25755 عجمان ، بموجب وكالة عامة مصدقة امام السيد الكاتب العدل بجمان لتسويق رقم 2019/851 - الجنسية : بتفلاطين ضد - / المحضر اليه : 1- ويونور الخليل الخياطه والتطريز - مؤسسة فردية 2- عثمان علي مديني اعجاز علي مديني - هندي الجنسية : هندي

لا كان المحضر يدين المحضر اليهما بالبالغ التالي:

- 1- مبلغ 11143 درهم هبة الشيك رقم 100185 والنسب على بنك دبي الإسلامي
- 2- مبلغ 78000 درهم هبة الشيك رقم 100099 والنسب على بنك دبي الإسلامي
- 3- مبلغ 13320 درهم هبة الشيك رقم 100203 والنسب على بنك دبي الإسلامي
- 4- مبلغ 13320 درهم هبة الشيك رقم 100201 والنسب على بنك دبي الإسلامي
- 5- مبلغ 13320 درهم هبة الشيك رقم 100202 والنسب على بنك دبي الإسلامي

بمجموع مبلغ 129.103 درهم (مائة وتسعة وعشرون ألفا وستة وثلاثون درهما) ، والتي ادرت جميعها من طرف عدم كفاية الرصيد . بيد ان المحضر اليهما ايا وامتاعنا عن الوفاء بالتزاماتها المتفق عليها ، كما يعد معه اخلاصا منها بما هو متفق عليه .

فلنا نحن المحضر بصضرورة سداد المدبونية المذكورة بمعاية خلال خمسة أيام من تاريخه ، مع الفائدة القانونية بواقع 12% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام ، والا فلنا سنسطر إلى اتخاذ الاجراءات القانونية الكفيلة بتسجيل حقوق موكلنا مع تحميكم الرسوم والصاريف وبدل العمار المحاماة

الكاتب العدل العام بجمان

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICRE2021/0001530 مدني (جزئي)

إلى المدعي عليه : علي درويش محمد علي بوزان
مجهول محل الإقامة : الشارقة الصيغة 0566066647

تعلمكم ان المدعي لاو بوشر قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه ويطلب فيها بالتالي :

1) التمس من المحكمة تحديد أقرب جلسة للنظر في القضية في أسرع وقت ممكن ، (2) المطالبة بمبلغ 10000 درهم ، (3) إلزام المدعي عليه بدفع الرسوم والصاريف وتعاب المحاماة ، (4) اعلان المدعي بالحسنة والخدمة الايام ، (5) شعور الحكم بالنفاذ المجل طبقا لاحكام المادة 229 الفقرة (5) من قانون الاجراءات المدنية . لذلك انت مكلف بالحضور بجلسته 2021/5/26 امام مكتب ادارة الدعوى محكمة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا او بواسطة وكيل محتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رهما اعلا - بوصفك مدعي عليه .

حرر بتاريخ 2021/5/18

مكتب الخدمات القضائية
حميد عبدالله السعدي

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
مذكرة اعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFICRE2021/0000843 مدني (جزئي)

إلى الحكومة عليه / خضر احمد حشيشة - 9224111
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2021/4/14 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / محمد طروق محمد اسماعيل التائي :

قررت المحكمة / بمبائة الحضورى : بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغا مقداره 150000 درهم (مائة وخمسون ألف درهم) وبالزامه بالفائدة بواقع 5% سنويا من تاريخ رفع الدعوى والحاصل في 2021/1/25 وحتى تمام السداد بشرطه ألا يتجاوز أصل الدين القضية به والزمته بالرسوم والصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل تعاب المحاماة .

حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره .

القاضي / حسام جعفر محمد السيد
محكمة الشارقة
الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
مذكرة اعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة عجمان - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 2021/0000441/AJCFICRE2021 مدني (جزئي)

إلى : الحكومة عليه / محمد ادريس غلام محي
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2021/4/28 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / محمد مصطفى ام دي سمسول حق بالتالي :

قررت المحكمة - بالزام المدعي عليه ان يؤدي للمدعي مبلغ 123000 درهم والفائدة القانونية بواقع 5% من تاريخ سيرورة القضاء نهائيا وحتى السداد التام والزمته الرسوم والصاريف وخمسمائة درهم مقابل تعاب المحاماة . حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية 30 يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره .

القاضي / خالد شهير ربيع
محكمة عجمان
الحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
إعلان منقذ ضده بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 2020/0000248/AJCEXCICV2020 مدني (كلي)

إلى الحكومة عليه : سالم سعيد سالم صالح الكساري الكساري
حيث أنه قد صدر الحكم المرقف بصورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ بنك ابوظبي التجاري - في القضية المشار اليها أعلاه ، وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع الكلي شامل الاملا الرسوم والصاريف : 982286.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك بهذا الإخطار . و حاله تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقوق اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا .

القاضي / عبدالله المرشد
محكمة عجمان
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - أية للأشاعات
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIPOR2021/0001323 تجاري (جزئي)

إلى المحكوم عليه : أية للأشاعات
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف بصورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ السباغ قاتلات الصبائة العامة - في القضية المشار اليها أعلاه ، وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع الكلي شامل الاملا الرسوم والصاريف 33179 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك بهذا الإخطار . و حاله تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقوق اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا .

القاضي / وائل احمد عبدالله
محكمة الشارقة
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICRE2021/0000381 مدني (جزئي)

المدعي عليه : الهياك الهادي عثمان العاج
مجهول محل الإقامة : الشارقة منطقة العزرة شارع الشيخ سالم بن سلطان القاضي بناية سمن سابقا اجرة الشارقة
إعلان بالنشر باللغة الشارقة (م.م) ضد المدعي عليه : الهياك الهادي عثمان العاج ودونال العيصي
رخصت فيها بالتالي : اولاً : قيد الدعوى وتحديد موعد نظرها وإعلان المدعي عليه . ثانياً : إلزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (31292.56 درهم) واحد وثلاثون الفاً ومائتان وتسعون درهم و 56 فلس ، والفائدة القانونية بواقع 12% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد التام .

ثالثاً : إلزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف وتعاب العمار المحاماة .
انت مكلف بالحضور بجلسته 2021/6/3 امام مكتب ادارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 4) شخصيا او بواسطة وكيل محتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رهما اعلا - بوصفك مدعي عليه . حرر بتاريخ 2021/5/20 .

مكتب الخدمات القضائية
حمدة محمد حسن علي آل علي

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICRE2021/0000386 مدني (جزئي)

المدعي عليه : هوركيك تشوكوكوشي - مجهول محل الإقامة ، الشارقة منطقة العزرة شارع الشيخ سالم بن سلطان القاضي بناية سمن سابقا اجرة الشارقة
إعلان بالنشر باللغة العربية والإنجليزية
انت مكلف بالحضور بجلسته 2021/6/8 امام مكتب ادارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية (مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 6) شخصيا او بواسطة وكيل محتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رهما اعلا - بوصفك مدعي عليه .

أولاً : قيد الدعوى وتحديد موعد نظرها وإعلان المدعي عليه .
ثانياً : إلزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (27586.53 درهم) سبعة وعشرون الفاً وخمسمائة وستة وخمسون درهم و 53 فلس ، والفائدة القانونية بواقع 12% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد التام .
ثالثاً : إلزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف وتعاب العمار المحاماة .
حرر بتاريخ 2021/5/19 .

مكتب الخدمات القضائية
عائشة ابراهيم الهرمودي

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHCFICRE2021/0003089 مدني (جزئي)

المدعي عليه : محمد عمران محمد هقي
مجهول محل الإقامة : الشارقة منطقة العزرة شارع الشيخ سالم بن سلطان القاضي بناية سمن سابقا اجرة الشارقة
إعلان باللغتين العربية والإنجليزية
رخصت فيها بالتالي : اولاً : قيد الدعوى وتحديد موعد نظرها وإعلان المدعي عليه . ثانياً : إلزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (28295.99 درهم) ثمانية وعشرون الفاً ومائتان وخمسة وتسعون درهم و 99 فلس ، والفائدة القانونية بواقع 12% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد التام .
ثالثاً : إلزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف وتعاب العمار المحاماة .
انت مكلف بالحضور بجلسته 2021/6/3 امام مكتب ادارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية (مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 4) شخصيا او بواسطة وكيل محتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رهما اعلا - بوصفك مدعي عليه . حرر بتاريخ 2021/5/20 .

مكتب الخدمات القضائية
حمدة محمد حسن علي آل علي

محاكم دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
انذار عدلي بالنشر
رقم المحرر (2021/4523)

المنذرة / أرون كومار جويلا (بريطاني - الجنسية) - وبصفته مقيم حتمي محمد السيد راييهي / 1- جين م . د . س (GENE DMCC) - الجنسية : هندي الجنسية - وبصفته مديرة المنذر الهندى الأولى
2- جنينا كريشيانا موري - هندي الجنسية - وبصفته الخول بالتوقيع والقائم بالتوقيع على الشيكات محل التناهي
3- جنري تارسوسين مور - وبصفته الخول بالتوقيع والقائم بالتوقيع على الشيكات محل التناهي
الرقم 0565045646
الرقم 0565045646

فلان المنذر يدين على المنذر اليهم ويكفونهم بسرعة الوفاء وسداد المدبونية سالفة البيان المبيته بصدر هذا الإنذار والبالغ قيمتها مبلغ وقدره (154200 درهم) (مائة وأربعة وخمسون ألفاً ومائتي درهم) على أن يكون ذلك في موعد أقصاه خمسة ايام من تاريخ علمهم او نشر او استلامهم لهذا الإنذار عملا بأحكام الماد (63) من قرار مجلس الوزراء رقم 57 لسنة 2018 وتعميدلته الصادر بتاريخ 2018/12/9 ، الموافق فيه 2 ربيع الآخر 1440هـ . في شأن اللائحة التنفيذية لقانون الإجمالي رقم (11) لسنة 1992 بشأن قانون الاجراءات المدنية والتجارية ، والا وسيضطر المنذر لإخذ كافة الاجراءات القانونية ضد المنذر اليهم للحصول على حقه ، مع تحمل المنذر اليهم كافة الرسوم والصاريف وتعاب والالتزامات والتوصيات والفوائد القانونية حتى تمام السداد ، مع تحميله كافة الرسوم والصاريف وتعاب المحاماة .

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
انذار عدلي بالنشر
رقم 2021/4486

المنذر : المنذر / بيوى بي - بوكالة المحامي - د - ابراهيم محمد (مجهول محل الإقامة)
المنذر اليها : شركة تقار الخشب للتدوير (ش ذ م م) - (مجهول محل الإقامة)
حيث ان المحضر ومموج هذا الاخطار العدلي فان المحضر ينذر المحضر اليها عدم تنفيذ الالتزام وفقا لتلغافه ويوجب هذا الاخطار العدلي فان المحضر ينذر المحضر اليها عدم تنفيذ الالتزام وفقا لتلغافه التبرم بين المحضر والمحضر اليهم اليهم في الاتفاق وملحق الاتفاق (محضر الاجتماع) مع التزامهم بسداد الغرامم التأخيري وقدرها (500) درهم يوميا من تاريخ 2021/2/10 وحتى تنفيذ جميع الالتزامات المتفق عليها والا فانه سوف يستعين المحضر بشركة اخرى لتنفيذ باقي الاعمال التي تقاضى عن تنفيذها المحضر اليها وفقا لا تقييمه الشركة الاخرى بما تبقى من الاعمال ، مع التزامهم برد المبالغ المسددة اليهم وذلك خلال خمسة ايام من تاريخ اعلانه قانونا بهذا الاخطار ، والفائدة القانونية بواقع 1% من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام وذلك عن الاضرار الواقعة على المحطرون من جراء عدم تنفيذ المحضر اليها التزامها المتعاقبة.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
اعلان اجتماع خبرة
رقم 2021/861

ضد المدعي عليه / 1- اوزبيك للاشاعات - ش ذ م م
2- شركة أي جي أي سي قبل المدنية : ماسر سيلووشتر - ش.م.ع
القائمة من قبل المدعي : ليلى علي حميد العمرائي

بما ان هناك دعوى مقدمة ضدكم امام محاكم دبي ، تحت رقم 2021/67 تجاري كلي ، وحيث أنه تم تدبينا خبيرا محاسبيا في الدعوى ، فلنا وعملا بأحكام قانون الاتبات رقم 10 لسنة 1992 وتعميدلته ندعوكم لحضور اجتماع الخبرة او من يمثلكم قانونا والذي سوف يعقد بمكتبنا على العنوان الموضوع أدناه وذلك يوم الخميس الموافق 2021/5/27 في تمام الساعة 11.00 ظهرا ، مع إحضار كافة المستندات المؤيدة لوقفتكم في الدعوى .
عقد ميعاد شارع ام هزير ، بالقرب من جسر ال مكتوم القادم من برديس باتجاه الى ديرة ، بناية الفجر ، اسفل البناية هومز ار اس للفروشات ، خلف البناية نادي النصر الرياضي ، الطابق الثاني مكتب رقم 207 .

الخبير المحاسبي
محمد سعيد أحمد الفتحاني

محاكم دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
اعلان اجتماع خبرة
رقم 2021/861

ضد المدعي عليه / 1- السور للاستثمارات - ذ م م
2- شركة أي جي أي سي قبل المدنية : ماسر سيلووشتر - ش.م.ع
القائمة من قبل المدعي : ليلى علي حميد العمرائي

بما ان هناك دعوى مقدمة ضدكم امام محاكم دبي ، تحت رقم 2020/861 تجاري كلي ، وحيث أنه تم تدبينا خبيرا محاسبيا في الدعوى ، فلنا وعملا بأحكام قانون الاتبات رقم 10 لسنة 1992 ندعوكم لحضور اجتماع الخبرة او من يمثلكم قانونا والذي سوف يعقد بمكتبنا على العنوان الموضوع أدناه وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2021/6/1 في تمام الساعة 11.00 ظهرا ، مع إحضار كافة المستندات المؤيدة لوقفتكم في الدعوى .
عقد ميعاد شارع ام هزير ، بالقرب من جسر ال مكتوم القادم من برديس باتجاه الى ديرة ، بناية الفجر ، اسفل البناية هومز ار اس للفروشات ، خلف البناية نادي النصر الرياضي ، الطابق الثاني مكتب رقم 207 .

الخبير المحاسبي
محمد سعيد أحمد الفتحاني

محاكم دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
انذار عدلي بالنشر
رقم 2021/1/4315

المنذرة / أكبر على حاجي غلام عباس
المنذر اليها / مفضل لحلول تقنية المعلومات م ح م
ينذر المنذر / المنذر اليها بسداد قيمة المبالغ المترصدة في ذمتها و البالغ و قدره 75.000.00 درهم (فقط خمسة وسبعون ألف درهم لا غير) خلال فترة قواها اسبوع وادع (7 ايام عمل) من تاريخ اعلان هذا الإنذار . والا سيضطر المنذر إلى اتخاذ الاجراءات القضائية اللازمة للمطالبة بما ذكره وتعويض المنذر للمعطى والضرر مع تحميل المنذر اليها بكافة رسوم ومصاريف وتكاليف التقاضي وتعاب المحاماة .

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
انذار عدلي بالنشر
رقم الإنداز (4480/2021)

المنذر / مركز بيرجمان (ش .ذ .م .م) - رخصة تجارية رقم (227968)
ضد - / المنذر إليه / سائيرجي فووزش.ذ.م.م - رخصة تجارية رقم (646058)
نتوجه لتفقد هذا الإنداز إلى المنذر اليها لانذارها بالآتي:-
بضرورة سداد مبلغ وقدره = 91.875 درهم مضملة (مبلغ وقدره 4.375 درهم ضريبة القيمة المضافة عن الفترة من 2020/7/20 وحتى 2021/7/21 - مبلغ وقدره = 87.500 درهم بدل الاجراء المترصت من تاريخ 2020/7/20 وحتى 2020/7/21) ، وذلك مقابل الشيكات المرجة ارقام = / (1401-1402-1403-1404) ، وتمت خلال شهر واحد من استلامكم هذا الاخطار مع حفظ حق المنذرة في المطالبة ببذل الإيجار عن فترة نقل المأجورود سداد .

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
اعلان بالنشر
رقم 2021/4458

المنذر / شركة الدانوب لواد البناء
المنذر اليه / شركة محمد لقمان التجارية
الموضوع / طلب إعلان بالنشر في إنذار عدلي رقم (2021/1/49193).

ينذر المنذر / المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره 70.000 سبعون ألف درهم) في موعد أقصاه خمسة ايام من تاريخ استلامكم لهذا الإنذار، والا فلنا سنسطر قضائى للجوء إلى القضاء للمطالبة بالزامكم بسداد المترصت بذمتكم والفائدة اسفون لتجديع من منذ تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام ، مع تحميكم كافة الرسوم والصاريف الناجمة عن ذلك .

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٢٤٦ بتاريخ ٢٠٢١/٥/٢٣
اعلان بالنشر
رقم 2021/4435

المنذرة / سامي مزمل عبد الرحمن عثمان
عنوان المحضر : إمارة دبي - ديرة - ابوظبي - بناية المرفهة - الطابق 3- شقة رقم 304
المنذرة اليه : يوسف مسري
العنوان / دبي - الفجر - عنوان البحرى - لارغاه 0509104505
العنوان / دبي - الفجر - عنوان البحرى - لارغاه 250.000 درهم/ماتان وحسون الف درهم لا غير) بالإضافة الى مبلغ التعويض المذكور وذلك خلال 5 ايام من تاريخ اعلان المحضر اليها هذا الاخطار العدلي وذلك بموجب نص المادتين 62 و 63 من اللائحة التنفيذية لقانون المدنية الاتحادي
فلان المنذر يتوجه للمنذر اليهما بموجب هذا الإنذار لطلب ما جاء به وما اتمشتم عليه وبنتفا مدفوعه خلال المدة القانونية فان لم تقوم بتنفيذ التزاماتكم المحروضة عليكما بموجب العقود الخمرمة متمم ، وذلك خلال موعد أقصاه خمسة ايام (5 يوم) من تاريخ استلامكم هذا الإنذار . أو في حال عدم الالتزام به المبالغ المستممة و التقار اليها بصدر هذا الإنذار والبالغ قدره 250.000 درهم/ماتان وحسون الف درهم لا غير) بالإضافة الى مبلغ التعويض المذكور ، والا سيضطر موكلنا لاختلاف الاجراءات القانونية في مواجهةكم لتصفو العقود الخمرمة وتحصيل المبالغ المتحصلة في ذمتكم بالإضافة إلى كافة الرسوم والصاريف وتعاب المحاماة التي يتكبدنا في سبيل ذلك والفائدة القانونية بمقدار 12% من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد وفقا للقانون .

الكاتب العدل

.. أبوظبي- الفجر:

ضمن فعاليات مهرجان أبوظبي في دورته الثامنة عشرة ٢٠٢١، تحت شعار «المستقبل يبدأ الآن»، وبرعاية الشريك الرئيسي للمهرجان شركة مبادلة للاستثمار «مبادلة»، وفي إطار مشاركتها في معرض أبوظبي الدولي للكتاب، تقدم مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون الدورة السادسة من مبادرتها «رواق الأدب والكتاب»، سعياً منها لإثراء الرؤية الثقافية للإمارات والاحتفاء بالإبداع الأدبي العربي ودعم المؤلفين والكتاب وصناعة النشر والكتاب، عبر شراكتها الاستراتيجية مع اتحاد كتّاب وأدباء الإمارات بالتعاون مع دور النشر الإماراتية دار نبطي للنشر ودار همائل للطباعة والنشر.

وقالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي: «نسعى من خلال مبادرة رواق الأدب والكتاب إلى تحفيز الإبداع الأدبي والإنتاج الفكري والمعرفي الإماراتي ودعم المؤلفين الشباب وصناعة النشر والاحتفاء بالإرث الثقافي».

في دورتها السادسة ضمن فعاليات معرض أبوظبي الدولي للكتاب

مبادرة رواق الأدب والكتاب تقدّم 13 إصداراً أدبياً لمؤلفين إماراتيين

الإبداعية في التعبير، مع مراعاة تبسيط الحكمة السردية بما يتناسب مع مستوى الفئات العمرية المختلفة، إسهاماً في احتضان مواهبهم الفنية والأدبية الخلاقة، ويقدمها ساحم كعوش والروائية باسمه يونس.

وتقدّم المبادرة أسبوعية شعرية يتبعها حفل توقيع، تتضمن قراءات في مجموعتين شعريتين صدرتا حديثاً عنها هما «وأظن أنا» للشاعرة شيخة المطيري، وهي عبارة عن مجموعة شعرية تتألف من ست وعشرين قصيدة موزعة على ثمانين صفحة من القطع المتوسط، و«غيمة مستعملة» للشاعرة نجاة الظاهري، وهي عبارة عن مجموعة شعرية تضم عشرين قصيدة موزعة على خمس وثمانين صفحة من القطع المتوسط، إضافة إلى أسبوعية قراءات قصصية في مجموعتين قصصيتين «الكوكب 10» للكاتبة باسمه يونس، وهو عبارة عن مجموعة قصصية من ثلاث قصص، تتوزع على مئة وثلاث وعشرين صفحة من القطع المتوسط، و«عندما كانت الأرض مربعة» للكاتبة لولوة المنصوري وهو عبارة عن مجموعة قصصية تضم ثمانين عشرة قصة تتوزع على تسع وتسعين صفحة من القطع المتوسط.

وتشتمل فعاليات المبادرة ندوة حوارية يتبعها حفل توقيع كتب بالتعاون مع دار نبطي للنشر بعنوان «حوار بين مبدعين من الإمارات» تتناول الإصدارات الجديدة للمؤلفين المشاركين، «عالم جزئياً» للباحثة والشاعرة شيخة محمد الجابري و«الطر في الموروث الشعبي الإماراتي» للباحث جميع سالم الظنحاني. وندوة حوارية يتبعها حفل توقيع كتب بالتعاون مع دار همائل للطباعة والنشر تتناول الإصدارات الجديدة «تحديات مع الذات» للكاتبة الصغيرة العامري، «ما وراء الصمت» للكاتبة مريم العدان، و«حيك ملك قلبي» للكاتبة شيخة المنصوري.



والاستهلال في الطرح، ودور المؤسسات الثقافية في ضبط والتحكم في مشهد النقد الافتراضي، بمشاركة د. عبيد الحوسني ود. فاطمة العمري، تديرها الإعلامية هاجر الرئيسي. كما تتضمن الفعاليات ورشة تفاعلية بعنوان «أساسيات الكتابة الإبداعية» تهدف إلى التعريف بالمناهج الأدبية وخصائصها، والأشكال التعبيرية الإبداعية، ودراسة المحسنات اللفظية والبيانية والبديعية لتمكين المشاركين من إنتاج النص الأدبي والكتابة الأدبية (القصة القصيرة جداً، القصة القصيرة، البنية الروائية، والسردية، القصيدة والخاطرة الشعرية)، كما تهدف إلى الارتقاء بأهمية التعبير والكتابة الإبداعية في إطار تعزيز اللغة العربية، يقدمها كل من الناقد ساحم كعوش والشاعر أحمد العسم، وورشة تفاعلية ثانية بعنوان «أساسيات كتابة القصة للأطفال» تتضمن التعريف بالآليات الكتابية السردية للأطفال، وبناء الشخصيات النامية في القصة بما يسهم في تحفيز مخيلتهم وتنمية مهاراتهم

وتشتمل فعاليات مبادرة رواق الأدب والكتاب من مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون والتي يأتي أغلبها ضمن فعاليات معرض أبوظبي الدولي للكتاب في دورته الثلاثين في الفترة من 23 لغاية 29 مايو 2021، وتبث عبر منصات مهرجان أبوظبي الرقمي، على مجموعة من فعاليات الورش التدريبية والندوات الحوارية والأمسيات الشعرية وحفلات توقيع الكتب ولقاءات المؤلفين، منها الندوة الحوارية الافتراضية بالتعاون مع دار نبطي للنشر بعنوان «حوار بين اثنين من مبدعي الإمارات» حول الكتابين «الماجد بن ظاهر جولة في الحكمة والمشاعر» للباحث والشاعر محمد عبد الله نور الدين و«الطر تباضير القيقظ» للباحثة عائشة علي الغيص، والندوة الحوارية بعنوان «النقد الافتراضي بين النظرية والتطبيق» والتي تتناول النقد الافتراضي على وسائل التواصل الاجتماعي ظاهرة أم حالة عابرة، ضوابط النقد الافتراضي التي تجعل منه نقداً حقيقياً، النقد الافتراضي بين الأكاديمية



وتتضمن الإصدارات الجديدة للمبادرة في عام 2021، 13 إصداراً أدبياً بالشراكة مع اتحاد كتّاب وأدباء الإمارات ودار نبطي للنشر ودار همائل للطباعة والنشر، وهي: «عندما كانت الأرض مربعة»، «الكوكب 10» للكاتبة الدكتورة باسمه يونس، «غيمة مستعملة» للشاعرة نجاة الظاهري، «أظن أنا» للشاعرة شيخة المطيري، «هنا مر حبيب» للكاتب محمد شعيب الحمادي، «حيك ملك قلبي» للكاتبة شيخة المنصوري، «ما وراء الصمت» للكاتبة مريم العدان، «تحديات مع الذات» للكاتبة الصغيرة العامري، «الطر تباضير القيقظ» للباحثة عائشة علي الغيص، «الطر في الموروث الشعبي الإماراتي» للباحث جميع سالم الظنحاني، «عالم جزئياً» للشاعرة شيخة محمد، «الماجد بن ظاهر: جولة في الحكمة والمشاعر» للباحث والشاعر محمد عبد الله نور الدين، و«مريم جمعة فرح: أيقونة القصة القصيرة في الإمارات» تأليف مجموعة من الكتّاب.

الإماراتي ودعمها وتشجيع المبدعين الإماراتيين في مجالات الكتابة الإبداعية والأدبية، وترسيخ المنجز الفكري للكتّاب والأدباء في مشهد الثقافة العربية والإبداع العالمي، والاحتفاء بمنجزهم من خلال تشجيع نشر الروائع التي تخطتها أنامل الكتّاب الإماراتيين، انسجاماً مع ما تحقّقه دولة الإمارات من نهضة في مجال النشر، ومواكبة للحراك الثقافي والإبداعي الحي في الدولة بدعم وتوجيه القيادة الرشيدة عبر المؤسسات الثقافية والمؤسسات التعليمية والبحثية الكثيرة. ولا تنفصل هذه المبادرة عن مساقات التنمية المجتمعية والثقافية المستدامة التي تصبّ فيها جهود مجموعة أبو ظبي للثقافة والفنون منذ تأسيسها في العام 1996، والمتمثلة في المبادرات العديدة ضمن البرنامج التعليمي «رواق المعرفة» والبرنامج المجتمعي، تحفيزاً للإبداع وحفظاً للإرث المعرفي الإماراتي وصوناً لعناصر الهوية الوطنية والتي تأتي اللغة العربية في مقدمتها.

وأضافت سعادتها: «نسعى لتعزيز استدامة المعرفة والنهضة الثقافية، عبر احتضان المواهب الأدبية الاحترافية وتنمية مهارات الكتّاب الواعدين، بالتعاون مع جمعيات النفع العام ودور النشر في الدولة، وتكاتف الجهود للنهوض بالمنجز الثقافي، خاصة مع ما يتهدده من مخاطر نتيجة ظروف جائحة كورونا». وتابعت سعادتها: «يسرني الإعلان عن انضمام 13 إصداراً أدبياً إماراتياً جديداً مكتبة إصدارات المبادرة التي بلغت أكثر من 60 كتاباً خلال السنوات الست الماضية، تأكيداً لعزمنا على ترسيخ حاضنة ثقافية للمعرفة والفكر تسهم في تفعيل الحراك الأدبي، والتزامنا المتجدد بصون هويتنا الثقافية ولغتنا العربية سعياً لإبراز الدور الريادي للإمارات في مسيرة الحضارة الإنسانية».

ومن جهته أعرب سعادة سلطان العميمي، رئيس مجلس اتحاد كتّاب وأدباء الإمارات عن تقديره لكل المبادرات التي تهدف إلى دعم المواهب الإماراتية، وتعزيز أفاق التواصل بينها وبين القارئ محلياً ودولياً، سواء من خلال النشر الورقي عبر منصات المختلفة أو من خلال تسليط الضوء على مكافئ تلك المواهب من خلال منح مساحات تفاعلية لها ليتعرف إليها الجمهور عن قرب في جميع المحافل التي تعنى بالكتاب والمناشط الثقافية والأدبية والفنية. وضمن العميمي تعاون مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون مع اتحاد كتّاب وأدباء الإمارات في فعاليات معرض أبوظبي الدولي للكتاب هذا العام، حيث يحتفيان معا بخمسة إصدارات (توقيعاً ومناقشة)، أربعة منهم لمبدعات إماراتيات هن: نجاة الظاهري وشيخة المطيري في مجال الشعر ولولوة المنصوري وباسم يونس في مجال القصة بالإضافة إلى إصدار لمحمد شعيب الحمادي عن الراحل الكبير حبيب الصباح. وتهدف المبادرة إلى تعزيز صناعة النشر

ضمن فعاليات أبوظبي الدولي للكتاب 2021

إصدارات جديدة وأنشطة متنوعة لأكاديمية الشعر



الموروث الشعبي وتسلط الضوء على أسماء كبيرة ووازنة في الساحة الإماراتية والخليجية وكذلك العربية. وأضاف الصعي «نحن في الأكاديمية نجد أن إقامة معرض أبوظبي الدولي للكتاب في هذه الظروف الاستثنائية والذي يعد واحداً من أبرز معارض الكتب في العالم، فرصة لعرض تلك الإصدارات والاطلاع عليها من قبل جمهور المعرض والمهتمين. ونشكر جميع القائمين على المعرض الذين يبذلون كل ما يستطيعون في سبيل إقامته ونجاح جميع فعالياته وبرامجه. يشار إلى أن الأكاديمية تشارك بالمعرض عبر جناح خاص رقم: G0510 وستقدم الأكاديمية في جناحها خلال أيام المعرض فكرة شاملة عن برامجها الدراسية للمهتمين بالتسجيل في الدراسة الأكاديمية للدورة القادمة التي تبدأ في الرابع من أكتوبر المقبل.

حمد الشامي» و«ديوان العصري للشاعر راشد بن غانم العصري» جمع وإعداد وتحقيق سيف بن حمد الشامي وحمد عبدالله الرئيسي، «معجم موسوعي للمصطلحات الأنتروبولوجية-المجلد الثاني» للدكتور عبدالمكرم مرطاض، «شفرات النص» للدكتور صلاح فضل، «ترجمة الشعر في العصر الحديث» للدكتور نيفين طينة، وغيرها من العناوين الشعرية والأدبية. ويهذه المناسبة قال عبدالله الصعي، المشرف العام على مشاركة أكاديمية الشعر في معرض الكتاب، إن الأكاديمية تحرص دائماً على أن تكون حاضرة في مختلف الفعاليات الثقافية والأدبية التي تنظمها المؤسسات الثقافية في دولة الإمارات، وأن تقدم للقارئ إسهاماتها من الكتب والمؤلفات التي توفّق لمراحل كثيرة من تاريخ الشعر والأدب الشعبي. مؤكداً أن تلك المؤلفات أسهمت في دفع عجلة الاهتمام

مساءً، و«الصاديات» للكاتبة سليمة المزروعى في تمام الساعة الثالثة مساءً، إلى جانب عدد آخر من الكتب التي صدرت بالتعاون مع مؤسسات ثقافية وأدبية منها اتحاد كتّاب وأدباء الإمارات، الذي سيشهد جناحه توقيع المجموعة الشعرية «لا على التعيين» وهي من إصدارات أكاديمية الشعر للمؤلف محمد عبد الرحيم العمادي. كما ستعرض الأكاديمية في جناحها مجموعة من العناوين الصادرة مؤخراً، منها: «معجم الغاف في دولة الإمارات/ طبعة ثانية» لمؤلفه سلطان العميمي، «الموسوعة العلمية للشعر النبطي» الأجزاء من 8_13، لمؤلفها الدكتور غسان الحسن، «الأغنية الإماراتية نشأتها وتطورها مرحلة ما بعد التأسيس/ الجزء الثاني» لمؤلفه مؤيد الشيباني، «آبيات شعبية من مرويات الذاكرة النسائية في الإمارات» لفاطمة الهاشمي، «ديوان ابن سليمان للشاعر سيف بن

مساءً، و«الصاديات» للكاتبة سليمة المزروعى في تمام الساعة الثالثة مساءً، إلى جانب عدد آخر من الكتب التي صدرت بالتعاون مع مؤسسات ثقافية وأدبية منها اتحاد كتّاب وأدباء الإمارات، الذي سيشهد جناحه توقيع المجموعة الشعرية «لا على التعيين» وهي من إصدارات أكاديمية الشعر للمؤلف محمد عبد الرحيم العمادي. كما ستعرض الأكاديمية في جناحها مجموعة من العناوين الصادرة مؤخراً، منها: «معجم الغاف في دولة الإمارات/ طبعة ثانية» لمؤلفه سلطان العميمي، «الموسوعة العلمية للشعر النبطي» الأجزاء من 8_13، لمؤلفها الدكتور غسان الحسن، «الأغنية الإماراتية نشأتها وتطورها مرحلة ما بعد التأسيس/ الجزء الثاني» لمؤلفه مؤيد الشيباني، «آبيات شعبية من مرويات الذاكرة النسائية في الإمارات» لفاطمة الهاشمي، «ديوان ابن سليمان للشاعر سيف بن

.. أبوظبي- الفجر:

كشفت أكاديمية الشعر في لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والترائية بأبوظبي عن تنظيمها لأنشطة متنوعة وطرحتها لمجموعة من الإصدارات الجديدة ضمن فعاليات معرض أبوظبي الدولي للكتاب في دورته الثلاثين، التي تقام بين الفترة من 23 إلى 29 مايو الحالي.

وأشارت ميرا الطنجي، رئيسة وحدة الأرشيف والوسائط في أكاديمية الشعر، إلى أن أنشطة الأكاديمية تشمل توقيع كتب وإصدارات عبر منصة التوقيع في المعرض وذلك يوم الخميس الموافق 27 مايو، ومنها كتاب «أعلام الشعر الشعبي» ثلاثة أجزاء لمؤلفه الدكتور راشد المزروعى الذي يوقع كتابه في تمام الساعة الواحدة مساءً، وكتاب «مختصر تاريخ اللظفرة» لمؤلفه علي الكندي في تمام الساعة الثانية



منوعات

الفكر

27

لا يجرؤ الكل على الاقتراب من الكوميديا

أنجو ريحان : اتجهتُ نحو التلفزيون بسبب توقف المسرح

هي إحدى أهم ممثلات الكوميديا في لبنان، ولكنها تخطت لعودة قوية إلى مجال الدراما، من خلال أعمال سينمائية وتلفزيونية عدة، باشرت بتصوير بعضها وانتهت من تصوير بعضها الآخر.

أنجوريحان، لا تهمها أدوار البطولة، بقدر ما تهمها مساحة الدور وإعطائها الوقت الكافي للتخصيص الشخصية التي تلعبها، وتؤكد أن غالبية الممثلين لا يرضون عن أعمالهم، لأنهم عندما يشاهدونها يقولون إنهم يمكن أن يؤديها بشكل مختلف.

يهمني نوع الدور أو نوع النص، بقدر ما يهمني النص نفسه والإضافة التي يمكن أن أقدمها له. كمثلة بعيدة عند أدوار البطولة الأولى، هل ترين أن الزمن يمكن أن يصفلك، وما رأيك باختيار الممثلات استناداً لعدد المتابعين عبر (السوشيال ميديا)؟
- لا أعرف. أطمح للدور الذي يجعلني أعب أكثر، سواء كان دور بطولة أم لا. أحب الدور الذي تكون مساحته كبيرة كي أتمكن من إيصال الشخصية التي تكون مكتوبة بطريقة جميلة أو كي أتمكن من أن أضيف تاريخاً لها، أي من أين أتت وما علاقتها بالآخرين، وأن أملك الوقت للتخصيص للشخصية مع المخرج والممثلين، وكلنا نطمح لهذا الأمر.
أما بالنسبة لمن يختار الممثلين، فأقول إن المجال مفتوح للجميع، وإذا كان عدد المتابعين هو الذي يؤمن أدوار البطولة للمثلة أو العكس، فلا شك أنها لعبة موجودة لها إيجابياتها وسلبياتها، ولكن الأكد أن هذا الشخص محبوب ومقبول عند الجمهور.
هناك ممثلات فرضن بالقوة، وما لبثن أن أرحن جانباً، وأخريات يعرفن جيداً إلى أين يردن الوصول.
بالنسبة للمنتجين، نحن مجرد أرقام تجارية، تؤمن لهم المال، وقسم من مهنتنا في مكان ما هو تجاري.
المنصات الرقمية ستفتح الأبواب والفرص أمام عدد كبير من الممثلين، والجمهور هو الذي يقرر عندما يتابع الأعمال ويعطي كل ممثل الرصيد الذي يستحقه.
يبدو أنه لا تهمك أدوار البطولة؟
- بل يهمني الدور الذي أقتنع به، وأن أشعر بأنني راضية عنه عندما أشاهده، خصوصاً أن الفن إحساس، ويجب أن تكون صادقاً في الكاركاتير الذي نتمثله.

تهمني مساحة الدور أكثر من أدوار البطولة، وأن يتوافر الوقت الكافي كي أطلع على الكاركاتير وأستوحي من الخصائص التي أعرفها أو من أعمالها، كي أتمكن من تقديم كاركاتير خاص بي ويقول الناس إنه يشبهني عندما يشاهدونه.
يهمني أن أستمتع بعملتي، لكن أحياناً لا تتاح الفرصة بسبب ضيق الوقت، أو بسبب تسلم النص قبل وقت قصير من التصوير، أو بسبب الإنتاج أو توقيت العرض في رمضان أو خارجه، وتاريخ انتهاء التصوير.
من المهم جداً، الجلوس مع الممثلين والتعرف على موقع التصوير قبل البدء به. هناك عناصر كثيرة تساهم في تأدية الدور بصدق في حال توافرها، وهذا الامتياز لم يكن متوافراً في كل الأعمال التي قُدمتها خلال مسيرتي الفنية، كي أقدم أفضل ما عندي، ولقائل هم الفنانون الذين يرضون عن أدوارهم لأنهم عندما يشاهدون أعمالهم، يقولون إنه كان بالإمكان تقديمها بطريقة مختلفة. لا توجد علامات في الفن، بل الفن هو قدرة الممثل على التأثير بالمشاهد وهل صدقه أم لا.

ونحن كلبانيين على وجه التحديد، قمنا بقفزة نوعية في مجال الدراما، وكل العرب يتابعون أفلامنا ومسلسلاتنا، وليس مهماً سواء كانت مطعمة بممثلين مصريين أو سوريين أو خليجيين، بل المهم هو المسلسل نفسه، وهل أخيه الجمهور أم لا وهل يتابعه وينتظر جزءاً ثانياً منه، بصرف النظر عن جنسية الممثلين المشاركين فيه.
• ما أكثر ما شجعت على المشاركة في مسلسل (زوج تحت الإقامة الجبرية)، هل لأنه كوميدي بالدرجة الأولى، أم هناك عوامل أخرى؟
- في أي عمل، يدقق الممثل بكل التفاصيل والمعطيات، كاللحظة والنص والميزانية وموقعه فنياً في هذه المرحلة.
وإذا كان المصود الناحية المادية، فالممثل لا يمكن أن يشارك في عمل غير مقتنع به مهما كان الأجر، لأن هذا الأمر سيعوق دربه نحو مسلسلات جديدة مستقبلاً.
عندما أقبل بمسلسل ما، فإنني أخطئ من خلاله للمسلسل الذي يليه لأنه سيكون باب رزق لما بعده، ولذا لا يمكن أن أقوم بخطوة ناقصة أو أن أقبل بعمل لست مقتنعة به من أجل بدل مادي معين، بل أخطئ للخطوات التي تليها.
• هل يمكن القول إن الكوميديا هي ملعبك الحقيقي؟
- بل ملعبتي يكون في العمل المناسب. لا شك في أن الكوميديا صعبة جداً، ونحن لم نغمس فيها كثيراً، في حين أننا قطعنا أشواطاً متقدمة في الدراما.

لا يجرؤ الكل على الاقتراب من الكوميديا، ولا توجد ثقافة في نظرتنا حول كيفية تنفيذها.
النص مهم جداً، ماذا نقول وكيف نقدمه وما الرسالة من وراءه، وكيف يتفاعل الجمهور معه وليس مجرد أن ينسى قليلاً ويرفه عن نفسه.
نحن نتابع الفن كي نشغل عن واقعنا القاسي، وأنا أتحدث من منطلق الأعمال التي قُدمتها وتحديداً في المسرح.
وأشعر بالفخر عندما يقول من يتابع مسرحياتي مع يحيى جابر إننا أخذنا المسرحية معنا إلى البيت.
الهدف من الكوميديا ليس إضحاك المشاهد في لحظة معينة، بل أن تترك أثرًا، وأنا أحاول أن أقول شيئاً في كل أعمالي سواء كنت أضحك الناس أو أكيهم. ليس بالضرورة أن نجد حلاً لمشكلة معينة بل على الأقل أن ننضئ عليها.
• ارتبطت بأعمال جديدة بعيداً عن الكوميديا، فهل تسعين إلى التنوع في أدوارك رغم أنف المخرجين والمنتجين، وكم تملكين من التحدي كي تبرهن أنك ممثلة كل الأدوار؟
- لا أتحدى أحداً ولا أعمل رغم أنف أحد، أنا ممثلة وأحاول أن أمارس مهنتي وأن أؤدي الدور الذي أقوم به بفرح وبصدق أيضاً، وأنا أحترم الجمهور وأريد أن أجعله يتواظف معي عند مشاهدتي على الشاشة، بمعنى أن يصدق أنني لست أنا من يمثل بل الشخصية التي ألعبها.
أنا أقبل بالعمل الذي يعجبني سواء كان درامياً أو كوميدياً، ولا

تشاركين في مسلسل (زوج تحت الإقامة الجبرية)، ويبدو أن حالك كحال غالبية ممثلي المسرح اتجهوا نحو التلفزيون، فهل أجبركم توقف المسرح على الاتجاه نحو الشاشة الصغيرة؟
- طبعاً. اتجهت نحو التلفزيون بسبب توقف المسرح الذي هو شغفي الأول، خصوصاً مع يحيى جابر، بعد (جوليا) و(مجدرة حمرا) وجائزة أفضل ممثلة مسرحية في لبنان. المسرح هو ملعبي، لأنني أقول النص الذي أريده.
مثلاً، في مسرحية (مجدرة حمرا) تعاونت في الكتابة مع يحيى جابر واستغرقتنا في كتابة النص 8 أشهر، وكل حرف فيه أعطيته حياً وجهداً وغضباً وجزءاً مني.
وعندما أقدمه على المسرح، أمثل بكل جورحي.
أنا ممثلة مسرح أولاً، وحالياً أركز على التلفزيون لأنني أريد أن أعيش.
التلفزيون للمال والمسرح للشغف والسينما للعالمية.
• وهل ترين أننا نعيش فنياً زمن التمثيل وخصوصاً مع وفرة المنصات الرقمية التي فرضت نفسها على الدراما؟
- لا شك في أننا نتجه أكثر فأكثر نحو المنصات، والناس في بيوتهم لم يعودوا يلحقون المحطة، بل المسلسل والمنبر الذي يعرضه، وأعتقد أن محطات التلفزيون ستحوّل مع الوقت إلى تطبيق يمكن تنزيله على الهاتف ومتابعة البرامج عبره، وهذا الأمر سيوفر لنا مساحة أكبر كمثليين للعمل.



أشرف عبد الباقي يصور «زومبي على جنبى» الشهر المقبل



أوصك المخرج عمرو عبد الجليل، عن أعماله خلال مشواره الفني، قائلاً: "قدمت أكثر من 100 عمل فني استطعت بها أن أثبت نفسي، ويعد تلك الرحلة أصبحت أفكر في الراحة".
وهادنة، قائلاً: "كل ذلك نتيجة حالة الرضا بالله وعدم الجري خلف جني الأموال، والحمد لله عايش ميسوط ومرتاح البال وما يشغلش بالي بالفلوس لأن متأكد إن رزقي على ربتنا".
وأوضح عمرو عبد الجليل، أن كل عمل يقدمه يأخذ منه جهد كبير وتفكير، في حين أن العمل لا يضيف له إلا الشخصية الجديدة التي يقدمها، مبيناً أن أكثر الأعمال التي استفاد منها هو فيلم "حين ميسرة" والذي قدمه للجمهور في شكل كوميديا، لأنه لم يكن أحد يتصور أنه سيقدم عمل كوميدي في يوم من الأيام. وأضاف عبد الجليل، أنه يحب المسرح كثيراً، ولكنه لم يجد العمل المناسب الذي يقدمه رغم كثرة الأعمال التي عرضت عليه مسبقاً، موضحاً أنه لا يوجد ما يعرف باسم دور كبير أو دور صغير، ولكن يوجد دور مميز يثبت الفنان فيه نفسه، وكذلك دور غير مميز، كاشفاً عن مفاجأة في تجهيزه للأعمال الفنية التي سيقدمها، قائلاً: "لم أذكر وأجهز للأعمال، ويعد كل ما قدمته من أعمال فنية أصبحت لدي الخبرة الكافية لتقديم العمل بدون مذاكرة.. وكل اللي بعمله بقعد مع المخرج يعرفني تفاصيل الدور وأنا ألتفت وأشتغل على طول بدون مذاكرة أو تجهيز". وأشار إلى أنه قدم في الموسم الدرامي الرمضاني المنصرم 3 أعمال فنية، ظهر فيها بشخصية الشرير على خلاف حقيقته الطيبة والبسيطة ولكن هذه رؤية المخرجين الذين وضعوه في تلك الأعمال.

عمرو عبد الجليل : أشعر بعائلة من الملل وأفكر في الاعتزال

أعرب الفنان عمرو عبد الجليل، عن رضاه بما قدمه من أعمال خلال مشواره الفني، قائلاً: "قدمت أكثر من 100 عمل فني استطعت بها أن أثبت نفسي، ويعد تلك الرحلة أصبحت أفكر في الراحة".

وكشف الفنان عمرو عبد الجليل، في لقائه مع الإعلامية قصواء الخلالى، ببرنامج "الساء مع قصواء"، المذاع على فضائية tcn، عن رغبته في اعتزال الفن والبعد عن الأضواء تماماً، قائلاً: "بفكر كل فترة والثانية إنى اعتزل الفن.. وأشعر بحالة من الملل من كثر الدوشة ووجع الدماغ.. وكل تفكيرى خلال تلك الفترة هو كيف أعيش في هدوء واستقرار"، متابعاً أنه يتمنى الموت وهو إنسان متصالح مع نفسه في هذا الأمر ولا يخاف من الموت، حسب قوله.
وأشار الفنان عمرو عبد الجليل، إلى أنه رغم تلك الشهرة التي حققها، فهو يعيش حياة سعيدة مع عائلته، قائلاً: "أنا عايش ميسوط ومرتاح البال وما يشغلش بالي بالفلوس لأن متأكد إن رزقي على ربتنا".
وأوضح عمرو عبد الجليل، أن كل عمل يقدمه يأخذ منه جهد كبير وتفكير، في حين أن العمل لا يضيف له إلا الشخصية الجديدة التي يقدمها، مبيناً أن أكثر الأعمال التي استفاد منها هو فيلم "حين ميسرة" والذي قدمه للجمهور في شكل كوميديا، لأنه لم يكن أحد يتصور أنه سيقدم عمل كوميدي في يوم من الأيام. وأضاف عبد الجليل، أنه يحب المسرح كثيراً، ولكنه لم يجد العمل المناسب الذي يقدمه رغم كثرة الأعمال التي عرضت عليه مسبقاً، موضحاً أنه لا يوجد ما يعرف باسم دور كبير أو دور صغير، ولكن يوجد دور مميز يثبت الفنان فيه نفسه، وكذلك دور غير مميز، كاشفاً عن مفاجأة في تجهيزه للأعمال الفنية التي سيقدمها، قائلاً: "لم أذكر وأجهز للأعمال، ويعد كل ما قدمته من أعمال فنية أصبحت لدي الخبرة الكافية لتقديم العمل بدون مذاكرة.. وكل اللي بعمله بقعد مع المخرج يعرفني تفاصيل الدور وأنا ألتفت وأشتغل على طول بدون مذاكرة أو تجهيز". وأشار إلى أنه قدم في الموسم الدرامي الرمضاني المنصرم 3 أعمال فنية، ظهر فيها بشخصية الشرير على خلاف حقيقته الطيبة والبسيطة ولكن هذه رؤية المخرجين الذين وضعوه في تلك الأعمال.



الفكر

نظام غذائي خاص لمن تجاوزن سن الأربعين



تبدأ بعض العمليات الفسيولوجية في جسم المرأة بالتغير في سن الأربعين، ما قد يتسبب بتغيرات غير متوقعة في الوزن، لذلك من الضروري اتباعهن نظاماً غذائياً خاصاً في هذا العمر. ووفقاً للدكتورة يلينا كالكين، خبيرة التغذية الروسية، لا ينصح النساء ممن تجاوزن الأربعين من العمر باتباع حميات غذائية قاسية، بسبب تباطؤ عملية التمثيل الغذائي والتغيرات الحاصلة في مستوى الهرمونات. وإنما بتناول مواد غذائية متنوعة وبصورة خاصة الخضروات والأسماك والإكثار من شرب الماء.

وتشير الخبيرة، إلى أن مستوى هرمون الاستروجين في جسم النساء ينخفض مع مرور الوقت، لذلك من أجل الحفاظ على هذا المستوى وتجديده عليهن تناول التفاح والشمش والرمان وكذلك الأسماك والمأكولات البحرية ولحم الدواجن والفاصوليا والباذلاء والكرفس والسبانخ والبادنجان. وتنصح كالكين النساء بإضافة الحبوب (الشوفان) والجوادر والأرز البني والشعير والنخالة) إلى النظام الغذائي للحفاظ على مستوى الهرمونات في أجسامهن. كما تؤكد على ضرورة الاهتمام بكمية ونوعية الطعام.

ماذا يحدث لجسمنا إذا تناولنا الزبادي صباح كل يوم؟

أشارت ظاهرة ازدياد عدد المعمرين في بلغاريا اهتمام إيليا ميتشنيكوف الحائز جائزة نوبل في مجال الفسيولوجيا والطب في بداية القرن العشرين، وحاول ربطها بتناول الزبادي. وكان العالم البلغاري ستامين غريغوروف، قد درس تركيب اللبن الرايب، وخلال التجارب المخبرية تمكن من فصل نوعين من بكتريا الحليب المخمر: العصيات البلغارية والمكورات العقدية المحبة للحرارة Streptococcus, Lactobacillus bulgaricus (thermophilus). وكان هذا الاكتشاف، بداية لدراسات علمية مكثرة لدراسة اللبن الزبادي، ولا تزال مستمرة حتى الآن.

ويشير خبير التغذية كارلوس غوميز-جاليغو في مجلة Oxford Academy Science Journal Nutrition Reviews، إلى أن الزبادي هو أحد أكثر الأطعمة أهمية من الناحية البيولوجية.

كما أنه مصدر ممتاز للبروتينات والدهون والفيتمينات والمعادن والكربوهيدرات سهلة الهضم.

وتحتوي 100 غرام من الزبادي على 10% من حاجة الجسم للبروتينات و4% من الدهون، و4% من الكربوهيدرات. وعلى 106 كيلوسعرة حرارية. لذلك ينصح خبراء التغذية الرياضيين الذين يعانون من الوزن الزائد والنساء الحوامل بتناوله.

وتكمن ميزة الزبادي الرائعة، في احتوائه على بكتيريا حية - البروبيوتيك الذي يحسن ميكروبيوم الأمعاء. ولهذه الخاصية أهمية كبيرة في الوقت الحاضر، حيث يستهلك الإنسان كمية كبيرة من الدهون والمواد الغذائية المكررة والمعالجة كيميائياً. لذلك فإن الزبادي في هذه الظروف يعتبر أفضل مادة غذائية لاستعادة وتحسين ميكروبيوم الأمعاء.

ويحتوي الزبادي على فيتامينات قابلة للذوبان في الدهون - A، وبيتا كاروتين، و E و K، وكذلك فيتامينات قابلة للذوبان في الماء - B1، B2، B3 (PP)، B9، B6، B5، B12. ومعادن الكالسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والزنك والمنغنيز والسيلينيوم ونسبة عالية من الفوسفور.

وهذا يعني أن تناول الزبادي صباح كل يوم يحمي من هشاشة العظام وذلك بفضل احتوائه على مزيج متناعم من الكالسيوم وفيتامين D، الذي يدعم امتصاص الكالسيوم. كما أن احتواء الزبادي على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم يقوي تطبيع مستوى ضغط الدم، وفيتامين A ومجموعة فيتامينات B تؤثر إيجابياً في عملية التمثيل الغذائي، للحصول على الطاقة اللازمة وتحسين نشاط الدماغ.

وتقوم البكتيريا الحية الموجودة في الزبادي بالتخلص من مشكلات الجهاز الهضمي، حيث يمكن تناوله يوميًا من التخلص من الإمساك والإسهال والغازات والانتفاخ. وكذلك التخلص من متلازمة نمو البكتيريا في الأمعاء الدقيقة بسبب اضطراب عمل الجهاز الهضمي. ويؤثر تحسن عمل الأمعاء بصورة إيجابية مباشرة في حالة الجلد والبشرة ومنظومة المناعة المزاج ومقاومة الإجهاد.



راقصان يرتديان ملابس سبايدرمان يؤديان عرضاً في مترو أنفاق سانت بطرسبرغ في روسيا. (ا ف ب)

قرأت لك

السبانخ



أوضح موقع readers digest الأمريكي، أن الدراسات أثبتت أن السبانخ من الخضراوات الورقية التي لها كثير من الفوائد في الوقاية من مرض السكري، وتعد واحدة من الخضراوات التي ثبت أنها تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري وتساعد على خفض مستوى السكر في الدم.

وأكدت الدراسات أن الأشخاص الذين يستهلكون أكثر من وجبة واحدة من السبانخ يوميًا، وغيرها من الخضراوات الورقية، تساعد على خفض خطر الإصابة بمرض السكر بنسبة 14%، مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا أقل من نصف طبق في اليوم. والسبانخ غنية بفيتامين "K" والحديد من المعادن كالماغنسيوم والفولات والفوسفور والبوتاسيوم والزنك، كما أنها مصدر جيد للبروتين وزيكسانثين المواد الكيميائية النباتية، ومجموعة من مركبات الفلافونويد، وعلى الرغم من أن السبانخ مصدر غني بالكالسيوم، إلا أن احتوائها على حمض الأكساليك يمنع امتصاص الجسم للكالسيوم، ولكن من الممكن أن تغلي السبانخ لمدة دقيقة واحدة للحد من مادة الأكساليك واستعادة الجسم بالكالسيوم.

سؤال وجواب

• ماذا تعني كلمة أفلاطون؟

- الشخص عريض الكتفين.

• من أول من أنشأ أسلوب الرسائل في الأدب العربي؟

-عبد الحميد الكاتب.

• ماذا قصدت العرب بكلمة ثالثة الأثافي؟

-الحجر الأكبر من الحجارة التي يوضع عليها القدر.

• من صاحب قصيدة البردة؟

-كعب بن زهير.

هل تعلم؟

- في القرن السابع عشر كان العلماء يسمون فلاسفة الطبيعة.
- درجة حرارة البرق قد تتسبب في موت الإنسان لأنها قد تصل إلى 30000 درجة مئوية، وبالفعل هي تسبب في موت الكثير من الناس حول العالم كل عام.
- يحتوي كوكب المريخ على غبار أكسيد الحديد، ولهذا فإن ذلك الكوكب يظهر لنا باللون الأحمر.
- مرض العمى اللوني هو مرض يصيب الرجال أكثر من النساء، لأن رجل من بين عشرين رجل يصاب بهذا المرض، ولكن امرأة واحدة ما بين مائتي امرأة تصاب به.
- كوكب عطارد لا يوجد حوله أي أقمار تدور من حوله، وهو يشبه في صفاته الكثير من صفات كوكب الأرض.
- أقصر وقت مسرحية في العالم بلغ 30 ثانية.
- المنهيات هي العلقات أو القوائد القديمة في الشعر الجاهلي وكانت تكتب بماء الذهب.
- العرب قديماً كانوا يطلقون على الذهب اسم الأصفر الرنان.
- الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيترات.
- الزمرد له اسم ثان هو الزيرجد وأن التبر هو تراب الذهب.
- الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة.
- بعض النباتات تفرز سماً تقتل به النباتات المجاورة لها ليصبح الماء المتوافر لها وحدها.
- الفيل يشم رائحة الإنسان على بعد نصف كيلو متر.
- النسور لا تموت ولكنها تتحرر بسبب المرض.
- أصغر عصفور في العالم هو العصفور الذبابة.

قصة الفلاح الفقير

كان هناك فلاحا فقيرا يقضي يومه يعمل ومساءه يحلم لم يكن يملك في هذه الدنيا غير داره الصغيرة ودجاجة تبيض جمع بيضها في سلة صغيرة ووضعها في فراشه حتى لا يصل إليها الفار . وفي أحد الايام وبعد أن تناول عشاءه جلس على فراشه ينظر للدجاجة التي تتحرك امامه في الغرفة فقال: لقد جمعت لها الآن عشر بيضات وعندما يصبحن 21 سأجعلها ترقد عليه فيفقس البيض 21 كتكوتا تركها لتكبر ثم تضع بيضا كثيرا اتاجر في نصفه واجعلها ترقد على نصفه الاخر فيفقس كتاكيت اكثر فتكبر ويزيد الدجاج ويصبح عندي الكثير وابعع منها واشترى عنزة وخروفا يتوالدا... وربما اشترت بعد ذلك بقرة صغيرة لتلد لي ثورا ويكون الدجاج قد اصبح عشرات وعشرات ويكون هناك عدة خراف وعزرات وقتها اذهب الى الوالي واخطب ابنته لتصبح زوجة لي ثم تلد لي ولدا يصبح هو ذراعي الايمن اربيه كما اشاء واتعارك معه لاجعله رجلا وعندما تتدخل في ذلك زوجتي اصرخ عليها واضربها وارفضها هكذا بقدمي واقول لها اذهبي يا ابنة التيس، ثم رض برجله رفسة قوية اطاح بها سلة البيض من الفراش فانكسر كل البيض وذهبت كل احلامه، وهذه اول كارثة، اما الكارثة الاخرى فان الوالي كان يمر بجوار بيت الفلاح وسمع حلمه كله فدخل على الفلاح كالثور الهائج وامسك به وضربه ضربا مبرحا ثم قال له: هذا لانك رفضت ابنتي بقدمك ولانك شهنتني بالتيس وثالثا لانك تجرأت وتزوجت من ابنتي لعنك الله.

