

منوعات الغذاء

ص 22

جامعة أبوظبي وشركة
خدمة توحدان الجهود لصقل
المهارات العملية لدى الطلبة

ص 27

أنطوانيت عقيقي:
أحب أن ألعب الكوميديا
كما التراجيديا



نوبات الهلع .. تعرّجني إلى
الأعراض المصاحبة لها



ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الخميس 10 أكتوبر 2019 م - العدد 12753
Thursday 10 October 2019 - Issue No 12753

اكتشاف حقيقة غريبة عن الكوكب الأحمر

كشفت دراسة جديدة عن حقيقة غريبة عانى منها كوكب المريخ منذ ملايين السنين، إلا أن الأغرب أن هذه الحقيقة يعاني منها كوكب الأرض أيضا هذه الأيام.

وأشارت دراسة نشرت في مجلة "نيتشر جيوساينس" أن مياه بحيرات كوكب المريخ وأنهاه تبحرت قبل حوالي 3.5 مليارات سنة "بسبب تقلبات في المناخ"، أو ما يعرف اليوم بالتغير المناخي. ويعتقد على نطاق واسع أن الكوكب الأحمر كان في الماضي يضم مياهًا سائلة بكميات وفيرة، مع وجود بحيرات وأنهار وربما حتى محيط شاسع يغطي معظم مسووله الشمالية، لكن هذه المياه السائلة اختفت لأسباب مجهولة.

ويهدف معرفة المزيد عن هذا الموضوع، درس وليام رابين من معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا في الولايات المتحدة وفريقه، بيانات جمعها المسبار "كوريوسيتي" في العام 2017 من قوهة "غاييل"، التي يبلغ عمرها حوالي 3.5 مليارات سنة.

وقال رابين لوكالة فرانس برس: "تعلم أنه خلال تلك الفترة كانت بيئة المريخ تتغير بشكل جذري. وقد تآكل غلافها الجوي بفعل الرياح الشمسية". وأضاف: "نحن مقتنعون بأن الكوكب بشكل كبير".

وقد أبرز تحليل لمخات الأمتار من الطبقات الجيولوجية في قوهة "غاييل"، وجودا متقطعاً لرواسب الملح في الصخور الرسوبية، مما يشير إلى وجود فترات من التبخير الشديد للمياه في تلك الفترة.

وأردف رابين: "اكتشفنا أنه كانت هناك تقلبات مناخية تراوحت بين فترات رطبة وجافة، كما أضاءت الدراسة على أنواع الأيونات التي كانت في المياه السائلة الجارية على سطح الكوكب الأحمر".

يمكن أن تحدث نبرة صوت الأبوين فارقا كبيرا في عواطف واستجابة الأبناء وكشفت دراسة جديدة أن المراهقين أقل احتمالا في الاستجابة لأوامرهم إذا ما استخدمت نبرة صوت "مسيطرة". اشتملت الدراسة التي رأتها العلمية نيتا وينستين من جامعة كارديف، على أكثر من ألف شخص بينهم 486 شابا و524 فتاة تتراوح أعمارهم بين 14 و15 عاما. وتعتبر الدراسة الأولى من نوعها التي تتناول كيف يستجيب الأشخاص لنبرات الصوت المختلفة عندما يتلقون تعليمات من أمهاتهم. ونشرت في دورية "ديفيلوبمنتال سايكولوجي". وفي الدراسة، تحدثت الأمهات في رسائل مسجلة بنبرة صوت إما كانت مسيطرة أو داعمة للاستقلال الذاتي أو حيادية. وكان رد فعل المراهقين الذين استمعوا إلى رسائل بنبرة صوت مسيطرة أكثر سلبية تجاه التعليمات. وعلى النقيض، هؤلاء الذين استمعوا إلى أمهاتهم اللاتي تحدثن بنبرة داعمة مؤيدة للاستقلال الذاتي كانت استجاباتهم إيجابية خصوصا بالمقارنة بهؤلاء الذين استمعوا إلى رسائل بنبرة صوت حيادية. وخلص مؤلفو الدراسة إلى أن نتائجهم "تشير إلى أن الطريقة التي غير بها المتحدث نبرة صوته عند التفتت بنفس الرسائل الشفهية أثرت على الاستجابات العاطفية والسلوكية للمراهقين".

حذار كذب الوالدين على الطفل

قد يلجأ الآباء لقول الأكاذيب لجعل أطفالهم يحسنون التصرف. أكاذيب الآباء تستجلب الإذعان على المدى القصير، ولكن دراسة نفسية جديدة قادتها جامعة تايوانج التكنولوجية في سنغافورة تشير إلى أن الأكاذيب تقترن بأثار ضارة عندما يصبح الطفل بالغا. سأل فريق الباحثين 379 شابا سنغافوريا عما إذا كان أبؤهم قد كذبوا عليهم عندما كانوا أطفالا وكم مرة كذبوا على آبائهم الآن وإلى أي مدى يتكيفون مع تحديات فترة البلوغ، حسبما ذكر موقع "ساينس ديلي" المعنى بشؤون العلم. وكان الباحثون الذين ذكروا أنه كان يتم الكذب عليهم كثيرا وهم أطفال أكثر احتمالا لقول إنهم يكذبون على آبائهم في مرحلة البلوغ. وقالوا أيضا إنهم واجهوا صعوبة أكبر في التغلب على التحديات النفسية والاجتماعية. وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة الأستاذة المساعدة سيتود بيبي بكليّة العلوم الاجتماعية التابعة لجامعة تايوانج التكنولوجية: "اتباع الكذب في التربية قد يبدو أنه يوفر الوقت خاصة عندما تكون الأسباب الحقيقية وراء طلب الآباء من الأطفال فعل شيء معين أمرا معقدا". وأضافت: "عندما يقول الآباء للأطفال إن الصراحة هي أفضل سياسة، ولكنهم يظهرون عكس ذلك بالكذب، يمكن أن يبعث مثل هذا السلوك رسائل متضاربة للأطفال. وقد يقضي الكذب في النهاية على الثقة ويعزز الكذب لدى الأطفال".

المراهقون أقل استجابة لوالديهم

يمكن أن تحدث نبرة صوت الأبوين فارقا كبيرا في عواطف واستجابة الأبناء وكشفت دراسة جديدة أن المراهقين أقل احتمالا في الاستجابة لأوامرهم إذا ما استخدمت نبرة صوت "مسيطرة". اشتملت الدراسة التي رأتها العلمية نيتا وينستين من جامعة كارديف، على أكثر من ألف شخص بينهم 486 شابا و524 فتاة تتراوح أعمارهم بين 14 و15 عاما. وتعتبر الدراسة الأولى من نوعها التي تتناول كيف يستجيب الأشخاص لنبرات الصوت المختلفة عندما يتلقون تعليمات من أمهاتهم. ونشرت في دورية "ديفيلوبمنتال سايكولوجي". وفي الدراسة، تحدثت الأمهات في رسائل مسجلة بنبرة صوت إما كانت مسيطرة أو داعمة للاستقلال الذاتي أو حيادية. وكان رد فعل المراهقين الذين استمعوا إلى رسائل بنبرة صوت مسيطرة أكثر سلبية تجاه التعليمات. وعلى النقيض، هؤلاء الذين استمعوا إلى أمهاتهم اللاتي تحدثن بنبرة داعمة مؤيدة للاستقلال الذاتي كانت استجاباتهم إيجابية خصوصا بالمقارنة بهؤلاء الذين استمعوا إلى رسائل بنبرة صوت حيادية. وخلص مؤلفو الدراسة إلى أن نتائجهم "تشير إلى أن الطريقة التي غير بها المتحدث نبرة صوته عند التفتت بنفس الرسائل الشفهية أثرت على الاستجابات العاطفية والسلوكية للمراهقين".

عيادة بيطرية متنقلة

تقود الطبيبة البيطرية اللبنانية ماريما معلم عيادتها المتنقلة (فيتيلفري) في أنحاء بلدنا لجعل الحياة أسهل بالنسبة للحيوانات الأليفة وأصحابها، حيث توفر الخدمات الطبية والترفيهية للحيوانات في سياراتها الفان المحجرة، ولأنها كانت محاطة بالقطط منذ نعومة أظفارها، فقد نشأت الطبيبة البيطرية (28 عاما) شغوفة بالحيوانات الأليفة. وهي حاليا تدلل كلبها الخاص وتنتشر حبها على الحيوانات الأخرى في عيادتها المتنقلة. وفي بلد يحظى فيه نظام توصيل الخدمات للبيوت شعبية واسعة، تقول ماريما معلم إن فيتيلفري هي أول عيادة بيطرية متنقلة في لبنان تقدم خدمات بنها التطعيم والاستشارات الطبية ومكافحة الطفيليات والاهتمام بالأسنان وفحوص الدم وحتى العمليات الجراحية البسيطة.

كما يمكن استخدام العيادة كسيارة إسعاف للحيوانات في الحالات الحرجة، وأضافت مؤسسة فيتيلفري "مضبوط فيتيلفري هي أول موبايل كلينك (عيادة متنقلة) بلبنان، وأنا وقت ما كنت أشغل بالعيادة حسبت إنه فيه طلب عند العالم (الناس) إنه حتى الأطباء البيطريين التيسير في زيارات منزلية يعني حتى يروحوا لعندهم على البيت، لأنه يا إما يبقيدروا أو كثير عجة (زحام) ما يبقيدروا يلقطوا البيت، ما يبقيدروا يحطوه (الحيوان الأليف) بالقتض (بالإنجليزية) ببعدهم، عندهم أولاد، ما يبلحقوا وقت. ولذلك حسبت إنه فيه حاجة فقلت إنه ليش ما أعمل وأنا كنت أعمل من الأول زيارات منزلية، فقلت إنه ليش ما باكبره وأعمل (سيارة) فان؟".

خبراء تغذية: لا تعتمدوا كثيرا على المكملات الغذائية

بين دعايات شركات الأدوية وأبحاث المراكز الطبية يستمر الجدل حول المكملات الغذائية وتأثيرها على صحة الإنسان. فهل تعد المكملات الغذائية مفيدة أم أنها قد تضر الصحة؟ وكيف تمكن تغطية احتياجات الجسم من الفيتامينات بشكل طبيعي؟ لا ينتهي الجدل الدائر حول المكملات الغذائية ومدى أهمية الاستعانة بها سواء مع أو عوضاً عن الفيتامينات من مصادرها الطبيعية. فعلى الرغم من الدعاية الواسعة التي تقوم بها شركات الأدوية للتسويق لتلك المكملات الغذائية إلا أن عدداً من الأطباء ومراكز الأبحاث تؤكد أنه من الضار للغاية الاعتماد عليها بدلاً من الفيتامينات القادمة من مصادرها الطبيعية من فواكه وخضراوات ولحوم.

وعالماً ما يفضل الأطباء عدم الاعتماد على تلك المكملات الغذائية لإمداد الجسم بالفيتامينات اللازمة له، خاصة إذا كان من الممكن تعويض هذا النقص من خلال تناول الفاكهة والخضراوات، وفي حالة فيتامين (د) فيمكن تعويض النقص عن طريق التعرض لأشعة الشمس لخمس عشرة دقيقة يوميا والاسكون على الشخص تعويض النقص في تكوين هذا الفيتامين من خلال المكملات الغذائية.

حالات يمكن الاعتماد فيها على المكملات الغذائية ويشير الأطباء إلى أن هناك بعض الحالات المحددة التي يمكن فيها الاعتماد على المكملات الغذائية، وهذه الحالات تحدثها البروفيسورة كريستينا نورمان، من المعهد الألماني للبحوث الغذائية في بوسدوم ريروكه، في الرياضيين والذين يجب وضع برامج غذائية خاصة لهم تضمن حصولهم على احتياجاتهم من الفيتامينات والتي تختلف بحسب السن وطبيعة الرياضة التي يمارسونها، والحالة الثانية هي كبار السن حيث أن عدم تناولهم ما يكفي من الطعام يقلل من كمية الفيتامينات التي يحصلون عليها، وهو ما يجعلهم في حاجة إلى تلك المكملات الغذائية.

أما الحالة الثالثة فهي الحوامل واللاتي ينصحن بتناول بعض المكملات الغذائية الخاصة مثل حمض الفوليك واليود والحديد. بالإضافة إلى النباتيين، والذين قد لا يتمكنون من الحصول على بعض الفيتامينات عبر الخضراوات والفواكه لأن الكميات المتوافرة منها في الأطعمة النباتية ليست كافية، مما يضطرهم للجوء إلى المكملات الغذائية للحصول على هذه الفيتامينات. وتقول البروفيسورة كريستينا نورمان "إن من تتوافر



لهم فرص الحصول على طعام صحي متوازن لا يحتاجون إلى تناول احتياجات أجسامهم من الفيتامينات عبر مصادر خارجية". وتضيف البروفيسورة الألمانية أن غياب أو نقص أحد الفيتامينات يعني اتباع نظام غذائي غير مناسب (...). وبحسب الخبيرة في المعهد الألماني للبحوث الغذائية، فإن تناول المكملات الغذائية لا يعوض الأثر السلبى لنقص الفيتامينات، كما أن العناصر الغذائية المفيدة في تغذيتنا يجب أن تكون موجودة في تشكيلة متنوعة أي أن تأثيرها يكتمل بعد الحصول عليها جميعاً، وهو ما يطلق عليه "تأثير التآزر الغذائي" وهو ما لا يحدث مع العناصر الغذائية التي يتم تناولها بشكل منفرد، حسب البروفيسورة نورمان. وبالتالي فإن الحصول على الفيتامينات من خلال الخضراوات والفواكه أفضل بكثير من تناولها من خلال المكملات الغذائية.

فيتامين د وتأثير نقص تركيزه في الجسم

ومؤخراً تصاعد الاهتمام العالمي بفيتامين (د) والمشاكل التي تحدث للجسم في نقص معدلاته ما دفع الكثيرين إلى الاستعانة بالمكملات الغذائية لتعويض النقص في تركيزه بأجسامهم. وتقول الدكتورة دوريس راينهارت أخصائية الطب العام أعراض نقص الفيتامين (د) تتمثل في الإرهاق والتعب وتعكر المزاج وهي أعراض عامة للغاية ما يجعل الوصول إلى سبب الإصابة بها على وجه التحديد أمر صعب ويمكن ربطها بأمراض بوظائف الكلىتين.

أخرى
وتنصح الدكتورة راينهارت بالتعرض يوميا لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة حتى يتمكن الجسم من القيام ببناء فيتامين (د) في الجلد والكبد والكلىتين إلى جانب تناول السمك الدسم وبعض أنواع الفطر ومنتجات الألبان وبذلك يكون الجسم قد حصل على حاجته من الفيتامين أي أن الإنسان لا يحتاج إلى كميات إضافية من هذا الفيتامين حتى وإن زعم قطاع صناعة الأدوية عكس ذلك لكن المبالغة بشأن هذا الفيتامين ما هو إلا ترويج للمستحضرات الطبية وينصح الأطباء في بعض الحالات مثل احتمال التعرض للإصابة بهشاشة العظام أو من تجاوزوا سن السبعين أن يقوم هؤلاء وتحت إشراف الأطباء بتناول فيتامين (د) من خلال المكملات الغذائية بجرعات مختلفة، وأيضاً إذا كان الشخص يتناول طعاماً غير متوازن تناول غذاء غير متوازن أو لا يتناول ما يكفي من الأسماك أو عدم التعرض للشمس لفترات طويلة، ففي هذه الحالات يجب على الشخص أن يتناول ما بين 1000 و1200 وحدة من فيتامين دي يوميا، لكن الدكتورة راينهارت حذرت من زيادة الجرعة اليومية من فيتامين (د) عن 4000 وحدة يوميا حيث قد يتسبب ذلك في الإضرار بوظائف الكلىتين.

آلاف المتبرعين لإنقاذ طفل اللوكيميا

نجحت حملة تبرعات لصالح صبي بريطاني مصاب بسرطان الدم، يبلغ من العمر خمس سنوات، في جمع 500 ألف جنيه إسترليني (610000 دولار أمريكي) خلال ثلاثة أسابيع فقط.

وكان الطفل أوسكار ساكسليبي لي، قد خضع لعملية زرع للخلايا الجذعية في وقت سابق من هذا العام، وتعافى بشكل شبه كامل. ولكن المرض عاد بعد فترة وجيزة، ما دفع والدي الطفل لإطلاق حملة للتبرعات لإجراء تجربة سريرية في سنغافورة قبل فوات الأوان.

وتمكن والدا الطفل أوليفيا وجيمي لي، من جمع ما يقرب من 600 ألف دولار أمريكي، خلال أقل من شهر، بفضل الاستجابة الغير مسبوقة للمتبرعين الذين شوهدا وهم يصطفون بطوابير طويلة تحت الأمطار، أمام مدرسة بيتماستون الابتدائية للتبرع للطفل.

وقد أصيب والدا الطفل بالدهشة عندما شاهدوا الإقبال الغير مسبوق على التبرع حيث بلغ عدد المتبرعين قرابة 4800 شخص.

وقالت والدة الطفل: "لقد كان من المؤثر أن ترى الأفراد ومعلمي المدارس وموظفي الشركات والأطفال، يقدمون كل ما في وسعهم لمساعدة طفلي. من جهته عبر والد الطفل، عن شكره وامتنانه لكل من تبرع بأي مبلغ مهما كان بسيطاً.

يذكر بأن الطفل كان يعاني من سرطان الدم الحاد في الخلايا اللمفاوية، ومن المزمع أن يخضع لتجربة سريرية رائدة يتم خلالها زرع خلايا جذعية أخرى بعد 12 شهرا، وفق ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

نوم الأطفال نهارا يؤثر إيجابيا في ذكائهم

أثبت علماء من جامعتي بنسلفانيا وكاليفورنيا في الولايات المتحدة أن الأطفال الذين ينامون في النهار هم أذكى من أقرانهم الذين لا ينامون. ودرس الباحثون وحلوا تأثير نوم النهار في الأطفال على ضوء معلومات عن نحو ثلاثة آلاف تلميذ أعمارهم 10-12 سنة. توصل الباحثون إلى استنتاجات نشرتها مجلة Sleep التي جاء فيها "الأطفال الذين ينامون خلال النهار يشعرون بالسعادة أكثر، ولديهم تحكم أفضل في النفس، ومستوى ذكاء أعلى".

توصل الباحثون إلى هذا الاستنتاج بعد أن أخذوا بالاعتبار جنس الطفل والفصل الذي يدرس فيه وموقع مدرسته، ومستوى تعليم والديه، والمدة التي ينام فيها ليلا.

ويؤكد الباحثون أن التأثير الإيجابي للنوم في النهار كان واضحا لدى طلاب الصف السادس حيث كانت نسبة نجاحهم أعلى بمقدار 7.6%. ويشير الباحثون إلى أن النوم في النهار، علاوة على أنه يحسن الحالة الصحية للتلاميذ ومستوى تعليمهم، فإنه يقلص فترة استخدامهم للأجهزة الإلكترونية، ما يؤدي إلى تطور الجهاز العصبي المركزي وذكائهم.



فوزرود ابتكار بطارية الليثيوم بجائزة نوبل

فاز العلماء جون جودينوف وستانلي وتنجهام وأكيرا يوشينو بجائزة نوبل للكيمياء لعام 2019 لتطويرهم بطاريات الليثيوم أيون التي تعد تقنية مهمة على صعيد تمكين العالم من الاعتماد على استخدام الوقود الأحفوري.

وأصبح الأمريكي جودينوف (97 عاما) الفائز الأكبر سنا بجائزة نوبل، وقال إنه تقاسم الجائزة بالتساوي مع البريطاني وتنجهام والياباني يوشينو. وقالت الأكاديمية الملكية السويدية للعلوم في بيان منح الجائزة التي تبلغ قيمتها تسعة ملايين كورونة سويدية (906 آلاف دولار) "هذه البطارية التي يعاد شحنها وضعت الأساس لاستخدام الإلكترونيات اللاسلكية مثل الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر المحمول".

وأضافت "كما أنها جعلت تخلي العالم عن الوقود الأحفوري أمرا ممكنا، إذ أنها تستخدم في أي شيء من إمداد السيارات الكهربائية بالطاقة إلى تخزين الطاقة من مصادر متجددة".



منوعات الفكر

22

جائزة الشيخ زايد للكتاب تشارك في منتدى الجوائز العربية في الرياض



•• أبوظبي - الفجر

شهد صاحب السمو الملكي الأمير خالد الفيصل رئيس هيئة جائزة الملك فيصل، منتدى الجوائز العربية بحضور سعادة الشيخ شخبوط بن نهيان آل نهيان، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى المملكة العربية السعودية، وبمشاركة سعادة الدكتور علي بن تميم، الأمين العام لجائزة الشيخ زايد للكتاب.

وعقد لقاء الجمعية العمومية والتي تتكون من أمناء الجوائز العربية بدعوة من د. عبدالعزيز السبيط أمين عام جائزة الملك فيصل صاحب السمو الملكي الأمير خالد الفيصل أعضاء الجمعية العمومية، وذلك في إطار دعمه لأعمال المنتدى وفعالياته.

وناقش أمناء الجوائز العربية في اجتماع الجمعية العمومية عدة محاور هامة أبرزها النظام الأساسي للمنتدى، ويحث أوجه التنسيق والتعاون بين الجوائز، بالإضافة إلى ما أسجد من أعمال ذات صلة بالمنتدى والعمل الثقافي المشترك، كما تم تقديم البوابة الإلكترونية للمنتدى. وأعلن صاحب السمو الملكي الأمير خالد الفيصل رئيساً فخرياً لمنتدى الجوائز العربية.

تخلل اليوم فعاليات متنوعة تضمنت ندوة ثقافية بعنوان "الجوائز العربية بين الشعر والسرد"، والتي شارك فيها كل من الروائية أميمة



جامعة نيويورك أبوظبي تستقبل الدفعة الطلابية العاشرة والأكبر في تاريخها

•• أبوظبي - الفجر

استقبلت جامعة نيويورك أبوظبي الدفعة الطلابية العاشرة والأكبر في تاريخها منذ انطلاقة الجامعة عام 2010، حيث تضم دفعة عام 2023 أكثر من 400 طالب ينحدرون من 81 دولة في ست فترات ويتحدثون 65 لغة مختلفة.

وتحتضن الجامعة حالياً قرابة 1,500 طالباً وطالبة، مما يسهم في تحقيق أهدافها الرامية إلى زيادة عدد الطلاب الإجمالي ليبلغ حوالي 2,200 طالب. وتم اختيار طلاب دفعة عام 2023 من بين أكثر من 14 ألف متقدم حول العالم، مما يشير إلى أن نسبة الطلاب الذين تم قبولهم في جامعة نيويورك أبوظبي يجعلها واحدة من أكثر الجامعات انفتاحاً للطلاب في العالم.

ويشكل الإماراتيون العدد الأكبر من طلاب الدفعة بنسبة 14% يليهم الأمريكيون بنسبة 12%، ويحتل طلاب كوريا الجنوبية والصين وباكستان والهند ومصر المراكز التالية على قائمة أكبر مجموعات الطلاب. كما تشمل الدفعة طلاب من إريتريا وموريشيوس والنيجر للمرة الأولى.

وتشكل نسبة 14% من الطلاب أول جيل جامعي في عائلاتهم، أي أنهم أول من يرتاد الجامعة ضمن أسرهم. كما تشكل الطالبات نسبة 56% من الدفعة الجديدة.

وفي هذا السياق، قال رئيس الجامعة أندرو هاميلتون: "يسرني باسم جامعة نيويورك أبوظبي وعائلة جامعة نيويورك الأوسع أن أرحب بدفعة عام 2023 من الطلاب الوافدين إلينا من أكثر من 80 دولة للانضمام إلى مزيج غني ومتنوع من الجنسيات والقيم والتجارب. ويسهم ذلك مع واحدة من القيم الأساسية لجامعة نيويورك والتي تقوم على أن التفاعل مع أفراد من مجتمعات وثقافات مختلفة يشكل تجربة غنية وجزءاً مهماً من الرسالة التعليمية. وأود إعلام طلابنا الجدد بأن المناهبة والعمل الدؤوب خلال مشوارهم الدراسي في جامعة نيويورك أبوظبي أو سائر جامعات شبكتها العالمية في مواجهة التحديات العديدة التي قد يواجهونها، سيكسبهم دون أدنى شك مهارة ثمينة ألا وهي المرونة، لكي يكونوا مستعدين لمواجهة أية تحديات عند تخرجهم من الجامعة".

أبوظبي، بالدفعة الجديدة بقولها: "أود في البداية أن أرحب بدفعة عام 2023. وأنا مسرورة للغاية حيال الانضمام لأسرة الجامعة في شهر أغسطس الماضي، ومن الرائع أن أستطيع خلال الأشهر الأولى من عملي هنا الترحيب بالدفعة العاشرة والأكبر على الإطلاق في منزلهم الجديد للأعوام الأربعة القادمة. باتت هذه الدفعة الجديدة تشكل جزءاً أساسياً من هذه المؤسسة العريقة وهذا المجتمع المتنوع الذي يضم حوالي 1,500 طالباً وطالبة. وسنحرص على مساعدة طلاب الدفعة خلال مسيرتهم الأكاديمية وتشجيعهم على اقتناص الفرص داخل الفصول الدراسية وخارجها بكل شغف وحيوية وجرأة. وأحدهم على مواصلة تبني الأفكار الجديدة والمبتكرة خلال السنوات القادمة، وتعزيز قدراتهم لتجاوز الاختلافات وبناء مجتمع واعد وعالم أكثر استدامة وجمالاً".

ومن جهته، قال أحد طلاب الدفعة الإماراتيين عبد الله المرزوقي (18 عاماً): "قدمت عدة طلبات قبول في عدد من الجامعات بحثاً عن تجربة تسمح لي بالسفر إلى الخارج واختبار شعور الاستقلالية والاعتماد على الذات، لكنني كنت أرتب في ذات الوقت بأن أكون قريباً من عائلتي وأصدقائي. وكوني من ساكني دبي، تمنحني جامعة نيويورك أبوظبي فرصة لاختبار تجربة العيش المنقطع عن خلال الانضمام إلى المسكن الطلابي، بينما أبقى في الوقت ذاته على مقربة من عائلتي. وبالإضافة إلى ذلك، تضع الجامعة أمامي العديد من الفرص للسفر حول العالم لتعزيز تجربتي الأكاديمية والاستفادة من باقة من الأنشطة غير الصفية. فمنا التحاق بالمرسة الثانوية، أدركت تزايد اهتمامي بمجالات الاقتصاد والأعمال. ويمثل برنامج الاقتصاد في جامعة نيويورك أبوظبي المسار المثالي بالنسبة لي لمواصلة السعي نحو طموحاتي. كما ستسني لي الفرصة للتسجيل في إحدى تخصصات الأعمال الفرعية في جامعة نيويورك ستيرن في نيويورك، والتي تعتبر واحدة من أبرز كليات الأعمال في العالم".

وأضافت الطالبة الفنزويلية فيكتوريا ألفاريز (19 عاماً): "التنوع والاختلاف هما سبيلنا نحو اكتساب الأدوات اللازمة لبناء العالم الذي نتطلع إليه، حيث يعيش الجميع بسلام على اختلاف جنسياتهم ومظهرهم ومعتقداتهم. وتتجسد جامعة نيويورك أبوظبي التفاهم والتعاقد بين الثقافات والانطلاق الذاتي لفهم تجارب الحياة لتكون أشخاص أفضل للمستقبل. وعندما تعرفت على قيم الجامعة، أدركت أنها المكان المنشود لأمضي فيه السنوات الأربع القادمة من مسيرتي الدراسية".

وفي الإطار ذاته، صرحت الطالبة الأمريكية فانيسا روبنسون (18 عاماً): "اخترت جامعة نيويورك أبوظبي لتابعي دراستي بالدرجة الأولى لما تتيجته من فرصة التفاعل والتواصل مع أشخاص من ثقافات مختلفة، ومن ناحية أخرى، لأمضي في مشواري الدراسي في دولة جديدة أعرف فيها على وجهات النظر والآراء المختلفة لأشخاص من مختلف أنحاء العالم حول قضايا متنوعة".

وتشكل فروع جامعة نيويورك في نيويورك وأبوظبي وشنغهاي الركيزة الأساسية لشبكة المراكز الأكاديمية والجامعية العالمية للجامعة التي تمتع درجات علمية في الفترات الست. وتتمثل هذه الجامعة العالمية، والتي تعد الأولى من نوعها، نقلة نوعية في قطاع التعليم العالي، حيث يتم فيها وضع واختبار البرامج الفكرية والإبداعية ضمن الأوساط الأكاديمية وفق منظور دولي متعدد الثقافات.

وتتبعاً لجامعة نيويورك المرتبة 29 عالمياً على قائمة مجلة تايمز للتعليم العالي لعام 2020 والمرتبة 11 على قائمة مؤسسة كيو إس لتوظيف الخريجين لعام 2019. وتستند جميع التصنيفات إلى التسجيل والبرامج في جامعة نيويورك وجميع فروعها بما في ذلك أبوظبي.

والتجارب وإيجاد سبل لمواجهة التحديات. يذكر أن جائزة الشيخ زايد للكتاب تمنح كل سنة لصناع الثقافة والمبدعين والمفكرين والناشرين والشباب، تقديراً لمساهماتهم في مجالات التنمية والتأليف، والترجمة في العلوم الإنسانية التي لها أثر واضح في إثراء الحياة الفكرية والأدبية والثقافية والاجتماعية، وذلك وفق معايير علمية وموضوعية، وتهدف الجائزة بفئاتها التسعة التي تم إطلاقها عام 2006 إلى دعم الأعمال الإبداعية، فضلاً عن الفرص الجديدة التي تتيحها للمؤلفين بالعربية.

يهدف التنسيق بين الجوائز العربية، والتواصل فيما بينها لخدمة أهدافها، ودعم التعاون في المجال العلمي والثقافي وتطويره، والتبادل العربي بين مؤسسات الثقافة العربية المانحة للجوائز. كما تم تكوين مجلس تنفيذي للمنتدى، والذي أقر تأسيس بوابة إلكترونية للجوائز العربية، والعمل على تبادل المعلومات بين الجوائز التي تعزز العمل الثقافي العربي المشترك، وتحفيز المبدعين، ومناقشة المعايير وأليات عمل الجوائز العربية والقوائم المشتركة بينها وأوجه الاختلاف، بهدف تبادل الخبرات

من المملكة العربية السعودية، والشاعرة روضة الحاج من جمهورية السودان، والروائي طالب الرفاعي رئيس "جائزة الملتقى" للقصة القصيرة العربية في دولة الكويت، وقدم الندوة الشاعر علي عبد الله خليفة أمين عام جائزة عيسى لخدمة الإنسانية في مملكة البحرين.

تجدر الإشارة إلى أن منتدى الجوائز العربية عقد اجتماعه الأول التأسيسي في مقر جائزة الملك فيصل في شهر أكتوبر 2018، وتمت خلاله الموافقة على تكوين كيان ثقافي باسم "منتدى الجوائز العربية"



برعاية و حضور محمد بن حم

أصدقاء البيئة تنظم حفل «أهلا مدرستي» في موسمه الثاني

الزبير والمملكة الأمريكية و محمد بن خالد آل نهيان للأجيال.

أكدت هبة الله عبدالفتاح المشرف عن برنامج مستدامون البرنامج تصمن رش تدريبية مبتكرة تقام خلال الإجازة الصيفية استهدفت أولياء الأمور والطلاب والطالبات من الصف الخامس إلى الثاني عشر وهدفت إلى غرس مفاهيم الاستدامة والتحويل إلى مخرجات جديدة.

شهد الحفل مشاركة طلاب مركز العين لرعاية المهوية والتميز وطلاب واحة الإبداع في التنظيم كما شهد مشاركة الهلال الأحمر و تم تقديم مجموعة من الفقرات المتميزة قدمت الهدايا فقررة شعرية والبوله و قدمت المرحب والإمارات الوطنية فقرات استعراضية أما التقديم فكان من مواهب مدرسة شخبوط بن سلطان للتعليم الثانوي.

أعرب أيمن النقيب منسق الحفل ومبتكر جائزة البيئة المستدامة عن سعادته بانطلاق الموسم الثاني من الجائزة التي يريعاها معالي المهندس حسين بن إبراهيم الحمادي وزير التربية والتعليم وحصلت 13 مدرسة على درعها البرونزي في الدورة الأولى وهي مدارس الطليعة والسارية والرفعة والهمة والغيث ونعمة والمرحوب وسلامة بنت بطي وأم كلثوم والبيادية وجزيرة أبوظبي العالمية والإسراء والإمارات الخاصة.

أوضح إيهاب رفعت أنه سيتم تسليم وثائق المشاركة في الموسم الثاني إلى روضة الأوائل. و أطفال الهلال و مدرسة أم الفضل بنت الحارث و التفوق وشخبوط بن سلطان والجاهلي والمبديء و عين الخليج و براعم العين وابن خلدون الإسلامية و عالية والإمارات الوطنية و صفر الإمارات والنشء والصالح والخليل والاتحاد الوطنية و عبدالله بن

لقيامتنا الرشيدة التي تحرص على توفير جميع وسائل واليات استدامة التنمية في دولتنا الحبيبة والدعم والتواصل لكافة الأنشطة البيئية، كما تم دور قيادات المجتمع في دعم أنشطة الجمعية و في مقدمتهم الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العاصري الذي يحرص دائماً على المشاركة ودعم الأنشطة البيئية في العين.

أشارت روضة محمد المدير التنفيذي لأنشطة الجمعية في العين إلى الدور المتميز التي قامت به الجمعية خلال الفترة الماضية في العين بالتحديد منها حملات تنظيف البر و البازار البيئي الخيري الذي يقام على مدار العام لدعم الأسر المتفطرة و ملتقى التسامح الرمضاني و فعاليات ساعة الأرض و يوم الأرض و برنامج مستدامون الذي تم تنفيذه في الصيف و دورات السباحة التي وصلت لثلاث دورات خلال فترة الصيف.

•• العين - الفجر

برعاية وحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العاصري نظمت جمعية أصدقاء البيئة حفل "أهلا مدرستي" في موسمه الثاني وحضور الدكتور إبراهيم علي محمد رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء البيئة ونائب رئيس شبكة جمعيات أصدقاء البيئة الخليجية و محمد معين آل علي مدير فرع مؤسسات الإمارات العين و نخبة من القيادات التربوية في مقدمتهم عوشة المزروعى ممثل عن وزارة التربية واللواء مهندس فارس الفارسي من وزارة الداخلية و راشد مطر الكعبي نخبة من مديري المدارس والمعلمين و طلاب المدارس المشاركة في أنشطة جمعية أصدقاء البيئة المدرسية.

وجه الدكتور إبراهيم علي محمد على الشكر

جامعة أبوظبي وشركة خدمة توحدان الجهود لصقل المهارات العملية لدى الطلبة

المستمر نحو تحقيق رؤى وخطط شركة (خدمة) التي تخص التوطين، بهدف تأسيس ودعم جيل يضم كواثر إماراتية قيادية ومؤهلة. وستتيح هذه الشراكة للطلاب فرص تدريب عملية وفق أعلى المستويات، لتعزز من مهاراتهم وخبراتهم وتوفر لهم نظرة معمقة حول قطاع إدارة المرافق والصيانة، كما تشجعهم على الانضمام للعمل في هذا القطاع الحيوي.

وتصنف جامعة أبوظبي ضمن أبرز جامعات المنطقة من حيث التنوع الطلابي باحتضانها لأكثر من 82 جنسية مختلفة. وتوفر الجامعة أكثر من 50 تخصصاً مختلفاً للدراسات الجامعية والدراسات العليا في ست كليات، وتدرس النسبة الأكبر من الطلبة في كلية الهندسة التي تعد إحدى أكبر كليات الهندسة في دولة الإمارات العربية المتحدة. كما توفر كلية إدارة الأعمال برامج متميزة ومرموقة ومعتمدة محلياً وعالمياً ومنها ماجستير إدارة الأعمال بتخصصات جديدة مميزة وهي: التميز التنظيمي وإدارة الجودة، والتأمين وإدارة المخاطر، وإدارة الأعمال في الإدارة الاستراتيجية. وكانت الجامعة قد أطلقت مؤخراً كلية العلوم الصحية التي توفر برنامجاً بكالوريوس في الصحة العامة و بكالوريوس العلوم البيئية والصحة والسلامة وتستقبل الطالبات لثلاثة برامج جديدة وهي تحاليل المختبرات الطبية، علم الوراثة الجزيئية والطبية، التغذية والحميات والفيد الموافقة من هيئة الاعتماد الأكاديمي.



•• أبوظبي - الفجر

من خلال مذكرة تفاهم وقعها الطرفان، تستعد كل من جامعة أبوظبي وشركة "خدمة" لتعزيز سبل التعاون بهدف تبادل الخبرات والمعارف من خلال برامج تدريبية وأكاديمية مشتركة.

ووقع المذكرة كل من البريفيسور وقار أحمد مدير جامعة أبوظبي، وجاسم صالح بوصيب، رئيس مجلس إدارة شركة "خدمة"، وذلك بحضور كل من سالم مبارك الظاهري، المدير التنفيذي للعلاقات المجتمعية بجامعة أبوظبي؛ والدكتورة شيرين فاروق، مساعد نائب مدير جامعة أبوظبي للبرامج الأكاديمية؛ والبريفيسور كريستوس بيلتيس، عميد كلية إدارة الأعمال في جامعة أبوظبي؛ والبريفيسور حمدي الشيباني، عميد كلية الهندسة في الجامعة؛ وطارق سويد، المدير المشارك في شركة "خدمة"؛ والسيد هيمانت براكاش أنيفار، الرئيس التنفيذي لشركة "خدمة".

وتركز مذكرة التفاهم على عدد من مجالات التعاون بما في ذلك تطوير برامج أكاديمية جديدة تعزز الفرص الوظيفية للكوادر الوطنية، و برامج استضافة الطلبة كمتدربين في شركة "خدمة"، إضافة إلى تنفيذ مشاريع بحثية مشتركة، وتبادل المواد العلمية والعرفية، وكذلك المشاركة في عقد ندوات وورش عمل ثقافية.

قداً بجهود الطرفين لتحقيق أعلى مستويات التفوق الأكاديمي للطلبة وصقل مهاراتهم العملية. وبهذا الصدد، قال جاسم صالح بوصيب، رئيس مجلس إدارة شركة "خدمة": "يأتي تمكين الشباب الإماراتية في مقدمة أولوياتنا في شركة "خدمة"، حيث نكرس إمكاناتنا لدعم أهداف الأجندة الوطنية ورؤية الإمارات 2021 من خلال بناء اقتصاد تنافسي قائم على المعرفة". وأضاف بوصيب: "تسلط شركتنا مع جامعة أبوظبي الضوء على التزامنا بالحيث

من جهته قال البريفيسور وقار أحمد مدير جامعة أبوظبي: "لعمل جنباً إلى جنب مع شركائنا في القطاعين العام والخاص لضمان التعرف على احتياجاتهم الحالية والمستقبلية وتلبيةها من خلال تطوير واستحداث دائم لبرامج جديدة حاصلة على أهم الاعتمادات والتصنيفات العالمية لتلبي الاحتياجات الجديدة والتطورات المتلاحقة في المنطقة والعالم. يسعدنا أن نوطد علاقة الشراكة التي تجمعنا بشركة "خدمة"، متطلعين إلى المضي

منوعات

الفكر

23

نوبات الهلع عبارة عن نوبة قوية من القلق المتعلقة بوجود انطباع أو فكرة بأن الموت وشيك، أو الشعور بالجنون والقيام بتصرف سخيف، أو فقدان السيطرة على الذات وارتكاب فعل غير طبيعي (على سبيل المثال القفز من النافذة، أو التسبب في حادث، أو الدحرجة على الأرض والصراخ وغيرها..). يصاحب ذلك كله شعور بفقدان السيطرة على الوضع. تعريف في الآتي إلى تطور نوبات الهلع والأعراض المصاحبة لها: نوبات الهلع تكون بداية قوية وتتقدم سريعاً، وتصل الأعراض ذروتها في أقل من ١٠ دقائق. وقد تنتهي النوبة بين بضع دقائق إلى أقل من ساعتين، ويحل مكانها شعور بالارتياح، وفي أحيان كثيرة الشعور بالتعب الشديد.

نوبات الهلع: تعريف إلى الأعراض المصاحبة لها



الجلوس أو البقاء في مكان واحد، من خلال سلوك غير مناسب مع الدموع والبكاء.

الأعراض الجسدية

غالباً ما تكون قوية ولكنها غير موضوعية دائماً، وتبتأين بشدة وأكثرها شيوعاً ما يلي:

1. خفقان القلب؛
2. الارتعاش؛
3. صعوبة في التنفس والشعور بالاختناق؛
4. الشعور بالدوخة؛
5. الشعور بالسوء والمرض؛
6. آلام في الصدر؛
7. الإسهال...

الأعراض العصبية

الأعراض العصبية الأكثر شيوعاً هي ما يلي:

1. التعرق؛
2. الشحوب؛
3. احمرار الوجه؛
4. الهبات الساخنة؛
5. تمزق اليدين؛
6. جفاف في الفم.

إذا كانت نوبة الهلع نمطية بما يكفي من مريض إلى آخر، إلا أن الأعراض غير متجانسة إطلاقاً. هناك 4 أنواع من الأعراض يمكن تمييزها، وهي النفسية، والنفسية - الحركية، والجسدية، والعصبية.

الأعراض النفسية

الأعراض النفسية لنوبة الهلع تشمل ما يلي:

1. الشعور بالخطر أو بكارثة أو تخيل الموت الوشيك؛
2. تضخم الازدراء من المحفزات المحيطة؛
3. تحريف الإدراك (الشعور بتغيير المحيط)؛
4. تبدد الشخصية (أحاسيس جسدية غريبة والانطباع بتحول الجسم)؛
5. الحيرة؛
6. عدم القدرة على تثبيت الانتباه؛
7. الشعور بالعجز عن العمل، والتفكير.

أعراض نفسية - حركية

تتجلى هذه الأعراض على شكل تتيبض أو فقدان المبادرة، التي قد تتراوح من التباطؤ إلى الذهول. وفي المقابل يمكن أن تُترجم بعدم القدرة على

وليس لها علاقة بسيطرة معينة خارج نطاق المرحلة الحادة. وقد تتكرر نوبات الهلع في بعض الأحيان وتصبح مزمنة، ونحن نتحدث هنا عن اضطرابات الهلع ويستدعي تكرار النوبات هذه في المقابل، استشارة الطبيب.

أعراض نوبات الهلع



نوبات الهلع: كيف تتطور؟ تحدث نوبات الهلع في أغلب الأحيان خلال لحظة يدركها الشخص، ولا تترك أية آثار سوى ذكرى سيئة، ولا تؤدي إلى تغيير في السلوك أو طريقة التفكير: يواصل الشخص حياته كالمعتاد. ونوبات القلق الحادة قد تصيب كل الناس،

الوسواس القهري.. دوافع أو أفعال لا يستطيع الشخص التحكم بها



تؤخذ هذه الأدوية لفترة طويلة، وتظهر الآثار المبدئية لفعاليتها بعد أسابيع عدة، ويستمر أخذ الدواء إلى سنوات عدة، وتقريباً نصف عدد المرضى يستجيب بشكل إيجابي للعلاج. وإذا فشل هذا العلاج فقد يصف الطبيب عمومًا دواء كلوميبيرامين وهو مضاد للاكتئاب ثلاثي الحلقات.

ومضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات هي أيضاً منبّهات إعادة امتصاص السيروتونين (وأيضاً هرمون نورابينفرين) ولكنها أكثر سُمية وتطوي على مخاطر أكبر للجرعة الزائدة، ولها آثار جانبية أكبر غير مرغوبة.

وإذا كان العلاج فاعلاً فسوف يحاول الطبيب إيجاد بدائل كذلك. أنواع أخرى من الأدوية يمكن أن ترافق العلاج، مثل مزيلات القلق، وتهدف إلى تقليل بعض أعراض اضطراب الوسواس القهري مثل القلق. في بعض الأحيان قد تُقترح علاجات غالباً ما تكون تجريبية، مثل التحفيز الكهربائي، وتحفيز الدماغ العميق، والتحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة.

من أشياء معينة مرات عدة، أو يؤدي لطقوس غير عقلانية أو غير منطقية. والطقوس المعروفة على نحو أكثر لدى عامة الناس، هي طقوس غسل اليدين والعد الإيجابي. فالشخص الذي يعاني اضطراب الوسواس القهري، يعرف أن هذه الدوافع أو الأفعال لا أساس لها، ولكن لا يستطيع التحكم بها.

علاج الوسواس القهري فعال

نصف عدد المرضى يستجيب بشكل إيجابي للعلاج. علاج اضطراب الوسواس القهري يندرج ضمن إطار المتابعة النفسية والفيزيولوجية. ويتضمن العلاج النفسي تنفيذ العلاج السلوكي والمعرفي للمريض، بهدف مساعدته على مواجهة قلقه ومخاوفه، وتقليل هوسه. وحيث إن العلاقة بين نقص السيروتونين والقلق تم إثباتها، فإن جزءاً مهماً من العلاج الطبي، ينطوي على إعطاء المريض مضادات الاكتئاب التي تُنظِّم إعادة امتصاص السيروتونين، وبالتالي زيادة كميته وتسهيل مرور الرسائل العصبية.



علاج الوسواس القهري يحتاج إلى طبيب نفسي. واضطرابات الوسواس القهري هي اضطرابات عقلية تتميز بالهوس. وهذا الهوس المبني على المخاوف أو القلق، يرتبط بالإكراه - أداء حركات أو أفعال عقلية متكررة. ويشعر الشخص الذي يعاني اضطراب الوسواس القهري، بأنه مجبر على التحقق



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

الغفر
اعلان قرار بالتنفيذ
في الدعوى رقم 2017/222 بيع عقار مرهون

الى المتخذ ضده/1- سنديب كومار اكروال مجهول محل الإقامة
بما ان طالب التنفيذ/ البنك العربي المتحد ويمثله/ محمد عيسى
سلطان السويدي - قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2019/10/6
مخاطبتكم لاستلام النقولات الكائنة في (نوع العقار : شقة سكنية -
المنطقة الثنية الخامسة - رقم الأرض : 25 - رقم المبنى : 1 - اسم
المبنى : جيميز بزنس سنتر 1 - رقم الوحدة : 2007 - المساحة : 95.44
متر مربع) مدة اقصاها خمسة عشر يوما والا سيتم تسليمها للمزايد
بعد سداد قيمتها.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

الغفر
اعلان محضر حجز بالنشر
في الدعوى رقم 2019/22 تنفيذ تجاري

الى المتخذ ضده/1- هارجيت سينغ ساشار اندار سينغ - بصفته كفيلا
وضامنا بمديونية بال ائتمناشيوئال للمواد الغذائية - ش م م - مجهول
محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ بنك ابوظبي الوطني - ويمثله /
محمد عيسى سلطان السويدي- نلتنكم بأنه تم الحجز على اموالكم
الخاصة وهي عبارة عن شقة سكنية - المنطقة : نخلة جميرا - رقم الأرض
1723 - اسم المبنى : غراندوريسيدينس موريا- رقم الوحدة : C-210
- المساحة : 19.84 متر مربع وفاق للمبلغ المطالب به (36,807,10,89)
درهم وذلك للعلم بما جاء ونفاذ مفعوله قانونا

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

الغفر
اعلان محضر حجز بالنشر
في الدعوى رقم 2019/106 بيع عقار مرهون

موضوع القضية : الأمر بإيقاع الحجز التنفيذي على العقار رقم 210 بالطابق رقم 71 بمبنى بايزووتر
بإي بي اميات رقم 11 البالغ مساحته 78.22 متر مربع والواقف رقم P1046 على قطعة الأرض رقم
12 بمنطقة الخيخية التجاري بإمارة دبي المرهون للبنك الطالب وتمثينه وببعية بإتخاذ العتني
طالب الاعلان : طالب التنفيذ : بنك المشرق - ش م م
المتطلب اعلاته : المتخذ ضدكما - 1- مانوج جايشينين بوجوانى 2- شركة كابتال ماركتينج منطقة
حرة - م م م - مجهولي محل الإقامة.
موضوع الإعلان : نلتنكم بأنه تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن شقة سكنية - المنطقة :
الحيخية الرابعة - رقم الأرض : 9 - رقم المبنى : 1 - اسم المبنى : اوبليك بارك 3 - رقم العقار : 708 -
رقم الطابق : 7 - المساحة : 87.45 متر مربع - وفاق للمبلغ المطالب به وقدره (83000) درهم وذلك
وللعلم بما جاء فيه ونفاذ مفعوله قانونا

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

الغفر
اعلان محضر حجز بالنشر
في الدعوى رقم 2019/104 بيع عقار مرهون

موضوع القضية : الأمر بإيقاع الحجز التنفيذي على العقار رقم 708 بالطابق رقم 7 بمبنى اوبليك
بارك 3 رقم 9 البالغ مساحته 87.45 متر مربع والواقف رقم G-62 على قطعة الأرض رقم 9
بمنطقة الحبيبة الرابعة بإمارة دبي المرهون للبنك الطالب وتمثينه وببعية بإتخاذ العتني
طالب الاعلان : طالب التنفيذ : بنك المشرق - ش م م
المتطلب اعلاته : المتخذ ضدكما - 1- مانوج جايشينين بوجوانى 2- شركة كابتال ماركتينج منطقة
حرة - م م م - مجهولي محل الإقامة.
موضوع الإعلان : نلتنكم بأنه تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن شقة سكنية - المنطقة :
الحيخية الرابعة - رقم الأرض : 9 - رقم المبنى : 1 - اسم المبنى : اوبليك بارك 3 - رقم العقار : 708 -
رقم الطابق : 7 - المساحة : 87.45 متر مربع - وفاق للمبلغ المطالب به وقدره (83000) درهم وذلك
وللعلم بما جاء فيه ونفاذ مفعوله قانونا

رئيس القسم

دولة الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل
محكمة ابوظبي الاتحادية الابتدائية
الدائرة التنفيذية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

محكمة ابوظبي التنفيذية
اخطار دفع في القضية التنفيذية رقم 2016/1 م

الى المتخذ ضده : 1- محبوب علي غانم 2- روضه حمد عبدالله النيايدي
العنوان : نشرا - حيث انه بتاريخ 2019/11/26. قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح
المتخذ لها : الهيئة العامة للتقنين والادارة. في القضية رقم : إداري كلي - 2016/194
وبما ان الحكم له المذكورة قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما
ان الحكم المطلوب تنفيذ كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 1,241,972.00
درهما فوجب هذا انت مكلف بتفقد ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال خمسة
عشر يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الاخطار في حالة تخلفك عن ذلك فانت مكلف
بحضور جلسة يوم الأربعاء الموافق : 2019/10/23. الساعة 8.30 ص. امام المحكمة وفي حال
تخلفك عن ذلك فان المحكمة ستخذ بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقرر قانونا ،
حرر بتاريخ : 2019/10/23
محرر الاعلان : أمينة أحمد
مدير الخدمات القضائية

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

محكمة تمييز رأس الخيمة
إعلان بالنشر - للمطعون ضدكما بموعد جلسة بالنشر
رقم الطعن 14/ 23/ 2019 / تمييز تجاري

إلى المطعون ضدكما/ شركة بربايت المونوم تريدينج - سلطنة منطقة التجارة
الحررة ام القيوين السيد/ فيبين فيجايان فيجايان جوفيدان - الجنسية - الهند
(بصفته الشخصية وبصفته ممثل الشركة قانونا تقرر اعلانكم بوقوع طعن على
الحكم الإستئنائي رقم 2018/91 إستئناف تجاري المرفوع من الطاعن / بربايت
لتجارة الأيونوم والزجاج (ش م م) تم تحديد موعدا لنظر الطعن المشار اليه
أعلاه بجلسة 2019/10/20 م الساعة العاشرة صباحا بمقر محكمة التمييز لذا
يقتضي حضوركم وذلك للإجابة على الطعن وتقديم ما لديكم من بيانات. وفي
حال تخلفكم عن الحضور او عدم إرسال وكيل عنكم فان المحكمة ستباشر النظر
في الطعن في غيابكم.
مدير الدعوى / محكمة التمييز / حسام علي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

الغفر
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/2821 تنفيذ تجاري

الى المتخذ ضده/1- ستايل مينتال للصناعات المعدنية - م م م مجهول
محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ الحسم للجهزات المعدنية
الفتنية - لصاحبها/ حمد سالم علي الزروع ويمثله / ابراهيم محمد
حسن الحوسني - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه
والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (100052) درهم الى طالب
التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات
التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوما
من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

الغفر
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/99 بيع عقار مرهون

الى المتخذ ضدكما/1- مانوج جايشينين بوجوانى 2- شركة كابتال ماركتينج
منطقة حرة - م م م - مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ بنك المشرق
ش م م ويمثله / محمد عيسى سلطان السويدي - قررت محكمة دبي الابتدائية
بتاريخ 2019/10/1 الاعلان لسداد قيمة المطالبة وقدرها (83000) درهم خلال
خمس عشر يوما من تاريخ التبليغ في ملف التنفيذ اعلاه والاياب العقار محل
الرهن بطريق المزايمة وفقا لنص المادة 295 من قانون الاجراءات المدنية (شقة
سكنية - المنطقة : الثانية الرابعة - رقم الأرض : 9 - اسم المبنى : اوبليك بارك
3 - رقم العقار 48 - وذلك للعلم بما جاء فيه ونفاذ مفعوله قانونا)

رئيس الشعبة

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي/ الجبرودي للتدقيق والمحاسبة

العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشمالي - ديرة - هور العنز - هاتف :
04-2389721 - فاكس : 04-2389722 - بموجب هذا نعلن دائرة التنمية الاقتصادية
بديبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية سوبريمرا للتجارة
العامه - ش م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/10/6 والموثق
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/10/6 وعلى من لديه أي اعتراض
أو مطالبة التقدم إلى المصفي العيّن في مكتبه الكائن بديبي على العنوان المذكور
اعلاه ، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (15) يوما
من تاريخ نشر هذا الاعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : سوبريمرا للتجارة العامة - ش م م

العنوان : مخزن رقم 4 - ملك مؤسسة دبي العقارية - بر دبي - جبل علي - الشكل
القانوني : ذات مسؤولية محدودة. رقم الرخصة: 799984 رقم القيد بالسجل التجاري
: 1232220 - بموجب هذا نعلن دائرة التنمية الاقتصادية بديبي بأنه قد تم التأشير في
السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم
دبي بتاريخ 2019/10/6 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/10/6
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العيّن الجبرودي للتدقيق
والمحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشمالي - ديرة - هور العنز
- هاتف : 04-2389721 - فاكس : 04-2389722 - مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق
الثبوتية وذلك خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

الغفر
اعلان بالنشر

المرجع : 1155
ليكن معلوما لجميع بان السيد/ محمد اجمل محمد ارشد - باكستان الجنسية يرغب
في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100٪ وذلك الى السيد/ محمد زين افتخار
محمد افتخار سليم - باكستان الجنسية وذلك في الرخصة (نجم السعد لتصليح
الكيفيات والتلجالات) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (208815)
التعديلات الأخرى : لا يوجد.
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في
شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على
الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال
ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية
مكتب الكاتب العدل بالشارقة
إتجازات للخدمات الصناعية 12

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

الغفر
اعلان بالنشر

المرجع : 1155
ليكن معلوما لجميع بان السيد/ احمد محمد عبدالله جوهر - الإمارات الجنسية
يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100٪ وذلك الى السيدة / فاطمة
عثمان محمد حاجي البوشي - الإمارات وذلك في الرخصة (ركن المدينة لتأجير
مواقف السيارات) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (733232)
التعديلات الأخرى : لا يوجد. وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون
الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان
للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا
الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة
لاتباع الاجراءات القانونية
مكتب الكاتب العدل بالشارقة
إتجازات للخدمات الصناعية 12

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

قسم التنفيذ
اخطار دفع بالنشر في القضية التنفيذية رقم 1920 لسنة 2019

الى المحكوم عليه / سلطان احمد محمد سيف
ليكن معلوما لديكم بان محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية قد اصدرت بحقكم
حكما بتاريخ 2019/2/26 في القضية رقم 2018/8242 مدني جزئي بالزامكم بدفع
مبلغ قدره 336373 درهم بالإضافة الى الفوائد القانونية بواقع 5% من تاريخ
2018/12/18 وحتى تمام السداد. لصالح المحكوم له/ الوفاء للخراطة الهندسية
- ش م م. لذا يتوجب عليكم تنفيذ القرار خلال 15 يوما من تاريخ اليوم التالي
للنشر. وفي حال تخلفك عن الحضور في اليعاد والتاريخ المحدد فان المحكمة ستباشر
النظر القضية في غيابك
رئيس قسم التنفيذ
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

وزارة العدل
محكمة الشارقة الاتحادية الاستئنافية
مكتب ادارة الدعوى

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

اعلان للحضور امام مدير ادارة الدعوى
في الاستئناف رقم 2019/188 تجاري نشرا

بناء على طلب مكتب إدارة الدعوى في محكمة الشارقة الاتحادية
الاستئنافية الى المتأخذ ضده / سعيد محمد حسن علي الزعابي - أقام
المستأنف / شركة ايما للزيوت المحدودة - الإستئناف رقم (2019/188)
تجاري - انت مكلف بالحضور امام مدير الدعوى بمحكمة الشارقة
الاتحادية الاستئنافية يوم الإثنين الموافق 2019/10/14 شخصيا او
بواسطة وكيل معتمد وتقديم مذكرة جوابية على الإستئناف مرفقا بها
كافة المستندات وذلك للنظر في الإستئناف المذكور رقمه اعلاه بوصفك
مستأنف ضده.
مكتب ادارة الدعوى

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

اعلان للحضور امام محكمة عجمان الاتحادية
في الدعوى رقم 2019/1926 تظلم
بواسطة النشر

بنا على طلب محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
الى المدعي عليه / شركة سيدكو للمقاولات العامة - م م م - جنسيتها /
اقام المدعي / شركة الفراس لنقل المياه - م م م - عنوانه / دبي - ديرة - شارع بورسعيد
- بناية مجموعة سلطان للاستثمار - الطابق الثاني - مكتب 204
الدعوى برقم / 2019/1926 (متظلم) عجمان
فانت مكلف بالحضور امام محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية شخصيا او بواسطة
وكيل معتمد في الساعة 8.30 من يوم 10 شهر اكتوبر لسنة 2019 م. وذلك في النظر في
الدعوى بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ : 2019/10/8 ، محرر الاعلان : نها البدواوي
مكتب إدارة الدعوى

الغفر
اعلان إجتماع خبرة

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

في الدعوى رقم 251 لسنة 2019 عقاري جزئي - دبي

القائمة من / احمد علي حسن الزرعوني
ضد المدعي عليهما / 1- شيرخان فرنود ولد محمد مراد 2- زاهر فروار
نعلن نحن الخبير الحسابي / احمد ابراهيم بن فارس - انه تم تعيننا من
محكمة دبي الابتدائية الموقرة لتنفيذ مهمة الخبرة الحسابية الواردة بحكم
الحكمة الصادر بجلسة 2019/9/23 في الدعوى المذكورة اعلاه - كما نعلن
المدعي عليهما 1- شيرخان فرنود ولد محمد مراد 2- زاهر فروار حضور
إجتماع الخبرة المقرر له جلسة يوم الثلاثاء الموافق 2019/10/22 في تمام
الساعة 12.00 ظهرا وذلك بمقر مكتبنا الكائن بمركز الدانة - مكتب رقم 601
، شارع ال مكتوم - ديرة - دبي.
خبير حسابي / احمد ابراهيم بن فارس

محاكم دبي
محاكم دبي

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

الغفر
انذار عدلي بالنشر
رقم (2019/7240)

المتذرين : ورثة المرحوم / عبدالغفور علي قرقاش
المتذر اليها : شركة رادينت وولد وايد للتجارة العامة (ش م م)
الموضوع / تكليف بالوفاء بمبلغ 60,000 (ستون الف درهم)
وعليه ، فإننا نياية عن الوكيلن تكلفكم ونذركم بحضوره سداد المبلغ المترصد
بذمتكم والبالغ 60,000 (ستون الف درهم) وذلك خلال مدة لا تتجاوز خمسة
ايام من تاريخ استلامكم لهذا النشر ، وإلا فإنه سنضطر الى اتخاذ الاجراءات
القانونية اللازمة بحقكم للحفاظ على حقوق موكلتنا مع تضمينكم الرسوم
والصروفات وكامل اتعاب المحاماة.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

الغفر
انذار عدلي بالنشر
رقم (2019/7229)

المتذر / لواته لتطوير العقارات - ش م م
المتذر اليها / فا ليس لبيوت العطلات - ش م م
تخطركم وبموجب هذا الإنذار بطلب المتذر منكم بحضوره الوفاء بالالتزامكم بإيادارة فورا الى
تسديد المبلغ المترصد في ذمتكم لصالحها وذلك نظير ايجار الوحدة رقم 819 الكائنة بمنطقة
الرفاعة بناية مابل وذلك عن بدلات الاجار المتراكمة بذمتكم والبالغة 18000 درهم نظير
الضرائب المسحوبة والمرجعة من بنك الإمارات دبي الوطني ارقام 000308 و 000309 و
000310 و 000311 وفي حال عدم داء بدلات الاجار المتراكمة في ذمتكم والبالغة 18000 درهم فإننا
سنستظر اسفين الى اللجوء الى القضاء لوائي اتخاذ كافة الاجراءات القانونية اللازمة لتحصيل
هذه المبالغ مع الفوائد القانونية والعطل والضرب وسائر النفقات وازافة طلب اخلاءكم
وعندما تستلمون كافة رسوم ومصاريف التقاضي واتعاب المحاماة اضافة للمطالبة بكل ما ينتج
ويتم من اثار قانونية من جراء ذلك.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

الغفر
انذار عدلي بالنشر
رقم (2019/7220)

المخطر / احمد عبد الرحيم احمد العطار - اماراتي الجنسية
المخطر اليه / لبيدي لتجارة النسيجات والأفشة - ش م م
(مجهول محل الإقامة)
بموجب هذا الإخطار فإن المخطر يخطر المخطر اليه بتجديده عقد الإيجار ويكلفه بحضوره الوفاء
بمبلغ وقدره (189, 201) ستون الف واربعمائة وتسعة وثمانون درهما) وهي عبارة عن قيمة الشيكات بدل
الاجار من تاريخ 2019/12/21 وغاية 2019/7/31 مع التنبيه على المخطر اليه بأنه في حال عدم الالتزام
بتنفيذ ما ورد بالإخطار الرهين خلال مدة اقصاها (30) يوم من تاريخ استلام الإخطار سيضطر
المخطر الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية والقضائية تجاه المخطر اليه واخلاءه من العين المؤجرة
والزامه بالتبرسد في مدمته حتى تاريخ الإخلاء التام وكذا كافة المستحقات المترتبة على العين المؤجرة
لصالح هيئة العتراء واليهاد وذلك طبقا لنص المادة (15) الفقرة (1) البند (أ) من القانون رقم (21)
لسنة 2017 بشأن ايجار الأماكن في إمارة دبي.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

الغفر
مذكرة اعلان الخصم المدخل بالنشر
في الدعوى رقم 2019/1166 مدني جزئي

الى الخصم المدخل بالتقابل / ساوجير صادق بازيير احمد مجهول محل الإقامة بما
ان المدعي بالتقابل / شركة دبي الإسلامية للتأمين وإعادة التأمين ش م م ويمثله
/ خليفة الخطاري - قد أقام عليك الدعوى وموضوعها طلب الإذلال : من حيث
الشكل : بقبول طلب الإذلال شكلا والتأجيل لإعلان المدعي عليه فرعيا (الخصم
المدخل) بصحيفة الدعوى الفرعية لسداد الرسوم المقرر عنها. وفي الموضوع :
بالزام الخصم المدخل بان يؤدي للمدعية فرعيا بما عسى ان يقضي به ضد الشركة
المدعية فرعيا من سداد لقيمة التعويض في الدعوى الاصلية مع الزام الخصم
المدخل (المدعي عليه فرعيا) بالصراف في مقابل اتعاب المحاماة. وحددت جلسة
2019/10/22 بالفاقة Ch2.D.19 للنظر الدعوى.
رئيس القسم / حمد عبدالله علي احمد

الغفر
فقدان إخطارات تخصيص

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

فقدان إخطارات التخصيص لمصرف ابوظبي الإسلامي لكل من
عبدالله خميس عبدالله حميد الشامي رقم الإخطار :
1083811 و عدد الإسم 151 ، ومحمد عبدالله خميس عبدالله
الشامي رقم الإخطار : 1083813 و عدد الأسم 150 ، وحمد
عبدالله خميس عبدالله الشامي رقم الإخطار : 1083813
و عدد الأسم 151 ، وسليمه فضل راشد
رقم الإخطار : 1083721 و عدد الأسم : 150
من يجدهم عليه الإتصال بتليفون رقم / 0509188222

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

الغفر
اعلان بالنشر
رقم (2019/7229)

المتذرة : مصنع المحيط للمطاط
المتذر اليها : ناشيونال جلف للإنشاءات
بموجب هذا الإنذار تخطر فيه المخطرة المخطر اليها سداد مبلغ وقدره
(234,344,97) درهم - مائتان وثلاثة واربعون الف وثلاثمائة واربعه
واربعون درهم وسبعة وتسعون فلسا، بذمة المخطر اليها لصالح المخطر
وذلك خلال مدة اقصاها خمسة ايام من تاريخه ، والا سوف يضطر
أسفين لاتخاذ الاجراءات القانونية بحقكم وعلى مسؤوليتكم ونفقتكم ،
محتفظين بكافة الحقوق لأية جهة كانت.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

الغفر
اعلان بالنشر
رقم (2019/7228)

المتذرة : شركة شادي للنقل العام
المتذر اليها : ناشيونال جلف للإنشاءات
بموجب هذا الإنذار تخطر فيه المخطرة المخطر اليها سداد مبلغ
وقدره (80,160,50) درهم - ثمانون الف ومائة وستون درهم
وخمسون فلسا ، بذمة المخطر اليها لصالح المخطرة وذلك خلال
مدة اقصاها خمسة ايام من تاريخه ، والا سوف يضطر أسفين
لاتخاذ الاجراءات القانونية بحقكم وعلى مسؤوليتكم ونفقتكم ،
محتفظين بكافة الحقوق لأية جهة كانت.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10

الغفر
اعلان بالنشر
رقم (2019/7227)

المتذرة : فريش اكسبرس
المتذر اليها : التوفيق للضيافة
بموجب هذا الإنذار تخطر فيه المخطرة المخطر اليها سداد مبلغ
وقدره (14,040,10) درهم اربعة عشر الف واربعون درهم وعشرة
فلس بذمة المخطر اليها لصالح المخطرة وذلك خلال مدة اقصاها
خمس ايام من تاريخه ، والا سوف يضطر أسفين لاتخاذ الاجراءات
القانونية بحقكم وعلى مسؤوليتكم ونفقتكم ، محتفظين بكافة
الحقوق لأية جهة كانت.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2019/948 تجاري كلي

الى المنفذ ضده 1- أحمد محمد نور الحاج ناصر مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ سالم بن خميس بن سالم المعمرى ويمثله / راشد سعيد راشد علي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (109,102) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 2019/1502 تجاري جزئي

الى المدعي عليه 1- متعة الغامرات للتسايحة - ش م م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / لكتوري ارت لنقل الركاب بالحافلات المؤجرة - ش م م ويمثله / فتوح سيف محمد حسين النصار - نلتكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ 2019/6/13 في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ لكتوري ارت لنقل الركاب بالحافلات المؤجرة - ش م م بالزام المدعي عليها بان تؤدي لها مبلغ 66 و 61 درهم واحد وستون الف وستة وستون درهم والفائدة القانونية بواقع 9% من تاريخ الاستحقاق الحاصل في 2018/12/31 وحتى السداد التام والزامها بالصاريك والنف درهم اعاب حمامة. حكما بمثابة الحضورى المحاماة. حكما بمثابة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/1612 تنفيذ مدني

الى المنفذ ضده 1- اتش بي اس فيو الخاصة المحدودة مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ هاريس كومار لال تاهيليانى ويمثله / محمد صالح محمد احمد الهاجري - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (160,146) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/26 تنفيذ محرر كاتب عدل

الى المنفذ ضده 1- محمد سعيد عباس عثمان مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ بنك الإتحاد الوطني ويمثله / عبدالله محمد رسول علي الهرمودي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (19612) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/4281 تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضدهما 1- إس إم إس هولدينجز ليمتد 2- بخاري هولدينجز إنترناشيونال ليمتد مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ اي تي ايه ستار القابضة (ش م م) قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (223211) درهم بالتصديق على حكم المحكمين الصادر بالدعوى التحكيمية رقم 21 لسنة 2015 النهائي الجزئي بشأن اختصاص الصادر بتاريخ 2017/6/14 من هيئة التحكيم المكونة من كريستوفر ستايل - تيريس موشيسون - فيفيد هاويل والمرفق بالأوراق وذلك فيما قضى به في منطوقه الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/4285 تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضدهما 1- عبدالعظيم علي ابراهيم علي 2- ستار ايجل للتجارة العامة - ش م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ خالد بن محمد بن سعد الحمالي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك فسخ عقد بيع المركبات المبينة بالصحيحة وبدفع المبلغ المنفذ به بالتزامن وقدره (2819884) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/3288 تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده 1- راشد احمد سالم محمد القاضي الظهوري مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ بنك الإتحاد الوطني - ش م م ع ويمثله / منى احمد عبدالعزيز يوسف الصباغ - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (190524) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/3022 تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده 1- محمد سعيد عباس عثمان مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ بنك الإتحاد الوطني ويمثله / عبدالله محمد رسول علي الهرمودي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (19612) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/4716 تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده 1- يوبي ام للتجارة العامة - ش م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ أرامكس الإمارات - ش م م م ويمثله / أمل عمير السبيعي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (2,079,88) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/4450 تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده 1- أميتابه تيوارى اشوك كومار مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ أرجن شارانداس خاتري ويمثله / رياض عبدالمجيد محمود الكبان - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (190309) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/3317 تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده 1- محمد صالح كايوتدي شاليل عبدالله مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ حميد موداني بيلاكول ويمثله / عبدالله مطر عبدالله الزعابي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (27221) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/4151 تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده 1- نبيل محمد الحميدي مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ انديفو رنت ايه كار (م د م س) ويمثله مديرها / خضر ايوب الطاف ويمثله / محمد احمد محمد عبدالله - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (24141) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/4199 تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده 1- اس دبليو ايه لاستشارات هندسة التصميم العماري مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ فيرناندو بونيفانتور بونيفانتورا لاساكا ريبوليس - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (132909) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم 2019/2859 تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده 1- شبكة الخدمات التسويقية ش م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ جينا روميرو لوبيز - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (104346) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. بالإضافة الى مبلغ (7091) درهم رسوم خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان نشر اجتماع خبرة
في القضية رقم 2018/4660 تجاري كلي

المرفوعة من : مصرف عجمان - ش م م - بوكالة : حبيب الملا وشركاه للمحاماة والاستشارات القانونية ضد المدعي عليها/ مريم عبدالله سائين شهاده. بالاشارة الى كتاب محكمة الشارقة المؤرخ في 2019/10/9 والمتضمن تكليفي خيرا في القضية المذكورة اعلاه تحيطكم علما بأنه تقرقر عقد اجتماع الخبرة في القضية المذكورة يوم الثلاثاء الموافق 2019/10/22 الساعة 11:00 صباحا وذلك على العنوان التالي: مكتب الخبرير: احمد ماجد لوتاه- الهلال كابيتال- الطابق الثالث- مكتب رقم 302 بناية دبي الوطنية للتأمين- مقابل ديرة سيتي سنتر- بورسعيد هاتف 04-2999000 لذا ندعوكم للحضور في الموعد المذكور وتقديم كافة مالدركم من مستندات ومذكرات.

الخبير/ احمد ماجد لوتاه
رقم قيد محاكم الشارقة (92)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
مذكرة اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم 2018/1014 تجاري كلي

الى المدعي عليه / 1- اوجيه دبي ش.م.م. مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ بنك الامارات دبي الوطني ش.م.م. قد أقام عليك الدعوى موضوعها الزام المدعي عليها بان يسد للمدعي مبلغ وقدره (1,080,944/26) درهم ومبلغ (50,000) درهم تعويض والفوائد القانونية بواقع 12% من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام والزامها بالرسم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق 2019/10/15 الساعة 09:30 ص بالفاعه ch1.C.15 لذا فأت مكتف بالحضور او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس الشعبة

محكمة دبي
محكمة دبي الاقتصادية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : منظر كمبيوتر تكنولوجي - ش م م

العنوان : محل رقم 40 ملك محمد سلطان حسن بالثالات - بر دبي - سوق الكبير - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 745071 رقم القيد بالسجل التجاري : 1200342 بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم في السجل التجاري لدميها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/9/24 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/9/22 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحامي العين ايه تي ام ريم النعيمي لتلقيح الحسابات العنوان : مكتب رقم 202 ملك عبدالرحيم محمد الزرعوني - ديرة - الرقيات - هاتف : 04-2017320 فاكس : 04-2017321

دائرة التنمية الاقتصادية

محكمة دبي
محكمة دبي الاقتصادية

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ايه تي ام ريم النعيمي لتلقيح الحسابات

العنوان : مكتب رقم 202 ملك عبدالرحيم محمد الزرعوني - ديرة - الرقيات - هاتف : 04-2017320 فاكس : 04-2017321 بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية منظر كمبيوتر تكنولوجي - ش م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/9/24 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/9/22 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (10) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

وزارة العدل
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية
مكتب إدارة الدعوى

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان بالنشر باللغة العربية والانجليزية

الى المدعي عليه / سرفراز أحمد ذو الفقار على - باكستاني نلتكم بان المدعي / جاويد اقبال بياو الرحم رنم 2019/3222 دائرة اليوم الواحد المدنية والتجارية الأولى - قد رفع الدعوى المذكورة اعلاه يطالب فيها : بالزام المدعي عليه بتحويل المبالغ المرورية 8120 درهم الى رخصة المدعي عليه ، بالإضافة الى باقي الرسوم والمصاريف واعاب المحاماة.

لذا يتقضي حضورك رقم الفاعه 101 دائرة اليوم الواحد المدنية والتجارية الأولى بمحكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية شخصيا او بواسطة وكيل متمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات ، وذلك الموافق 2019/10/15 الساعة 8:30 صباحا وذلك للنظر في الدعوى المذكور المشار اليها اعلاه - بوصفك مدعي عليه وفي حال عدم حضورك سيتم اتخاذ الاجراءات القانونية بحقق غيابيا.

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية
مكتب إدارة الدعوى

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان بالنشر
رقم (2019/7220)

المنذرة : بيت الفن الراقي لمقاولات الأونيوم والزجاج - يمثلها بالتوقيع المالك/ محمود فتحى منصور خليل

المنذرة اليه : الثلاثية لمقاولات البناء - ش م م

نندركم بوجود سداد المبلغ المترصد في مذمتكم لصالح المنذرة وقدره مبلغ (47000) درهم فقط وقدره سبعة واربعون درهم إماراتي لا غير خلال اسبوع من تاريخ تبليغكم بهذا الإنذار خلال مدة ، والا ستضطر المنذرة الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضدكم وتحميلكم كافة الرسوم والمصاريف والالتاب.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان حكم تقيدي بالنشر
في الدعوى رقم 2019/192 استئناف عمالي

الى المستأنف ضده 1- مركز اي دي كارد للطباعة - ش م م سابقا - مركز اي دي كارد للطباعة وتنظيم السجلات والدفاتر - ش م م - حاليا - مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف/ ارسالان حيدر نقوي سيد امتياز الحسين نقوي - قد أقام الدعوى المذكورة اعلاه وعليه نلتكم بان المحكمة حكمت بالحكمة بقبول الاستئناف شكلا وقبل الفصل في الموضوع باحالة الدعوى للتحقيق لثبوت المستأنف بشهادة الشهود بأنه عمل لدى المستأنف ضدها شهر اسبوع كاملا وان المستأنف ضدها اعتمه من العمل مدة الإندار وصرحت للمستأنف ضدها النفي وبذات الطريقة لبدء التحقيق وان يتم التحقيق بواسطة رئيس الدائرة وله ندب غيره عند وجود مقتضى وأرجأت الفصل في الصلحوفات. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق 2019/10/23 الساعة 11 صباحا بالفاعه Ch1.A.4 وعليه يتقضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تفكيكم سنجري محاكمكم غيابيا.

رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
اعلان شطب قيد

تعلن وزارة الاقتصاد بأن السادة/ شركة تارماك (الوطني) ليمتد (الجنسية : هونغ كونغ) قد تقدمت بطلب شطب قيد فرع الشركة في اماره العين (العنوان : شارع الصناعيات - بناية الشيخ محمد ال فهيان - ص ب 10507 ص ب 10507) والمقيدة تحت رقم (33) في سجل الشركات الأجنبية بالوزارة.

وتنفيذاً لأحكام القانون الاتحادي رقم (2) لسنة 2019 في شأن الشركات التجارية وتعديلاته والقرار الوزاري رقم (377) لسنة 2010 في شأن اعتماد دليل إجراءات الترخيص لفروع ومكاتب المنشآت المؤسسة بالخارج والمناطق الحرة بالدولة. يرجى من السادة أصحاب الحق في الاعتراض ان يقدموا باقتراحهم الى الوزارة في ميعاد لا يتجاوز شهر من تاريخ النشر على العنوان التالي:

وزارة الاقتصاد
ادارة التسجيل التجاري - ص ب (16036) العين

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2019/202 استئناف تجاري

الى المستأنف ضده 1- مريم راكين مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / نادر دله ويمثله / محمد راشد محمد بن جبر السويدي - قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم 2018/1221 تجاري كلي - وحددت لها جلسة يوم الإثنين الموافق 2019/10/21 الساعة 10:00 صباحا بالفاعه رقم ch1.D.17 وعليه يتقضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم سنجري محاكمكم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد 12752 بتاريخ 2019/10/10
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2019/2198 استئناف تجاري

الى المستأنف ضده 1- مجموعة ساكسون مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / ساكسون درينج & اويل سيرفيسز - ش م م س ويمثله / احمد محمد مطر المهيري - قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم 2018/2114 تجاري كلي بتاريخ 2019/9/19. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق 2019/10/22 الساعة 10:00 صباحا بالفاعه رقم ch2.E.23 وعليه يتقضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم سنجري محاكمكم غيابيا

رئيس القسم

اتحاد كتاب الإمارات يشيد بمبادرة «بيج باد وولف» لمؤسسة محمد بن راشد للمعرفة

الإصدارات والكتب العالمية، إلى جانب تزويدها بالتحوي العربي الذي تصدت له المؤسسة، كأول جهة عربية تقدم المحتوى العربي في المعرض، موضحاً أهمية الحدث أمام الانحسار الذي تشهده الكتب الورقية بحسب بن حويرب؛ لم أصدق حتى رأيت بعيني الناس وهم يزورون المعرض ويشتررون الكتب بين الساعة 2 حتى 4 فجراً، نظراً لأن المعرض مفتوح لمدة 24 ساعة، وهو أحد الأسباب الرئيسة لتفرد المعرض العالمي، إلى جانب ميزة الأسعار والموقع والمساحة الضخمة. خاصة وأن الدورة السابقة ساهمت في وضع تصورات جديدة لهذا العام، ومنها أن يتم تحويل المعرض إلى تجربة معرفية روحية أكثر من أنها مجرد عملية شراء استهلاكية، لذلك تم إضفاء مجموعة من البرامج والنشاطات والجلسات التي تستمر لغاية 20 أكتوبر الحالي.



من خلال فنديل للنشر والطباعة، وأن مشاركة المؤسسة في معرض راشد بمستوى «بيج باد وولف»، يأتي ترجمة فعلية لأهدافها نحو تعزيز مسارات المعرفة، وترسيخ قيمة حضور اللغة العربية في المجالات كافة، خاصة أن المعرض يمثل منصة ضخمة لأهم

العربي والارتقاء بمستوى البحث العلمي واستشراف المستقبل وتعزيز الابتكار وزيادة الأعمال المعرفية وتعزيز مستوى الأداء المؤسسي والتنمية المستدامة.

وقال نقي: إن ما تقوم به المؤسسة من رهد الساحة العامة يمثل هذه المعارض بما يعزز الحراك الثقافي ويدعو للفخر والاعتزاز ومشيدا بجهود سعادة الكاتب جمال بن حويرب، المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة، وأندرو ياب، مؤسس معرض «بيج باد وولف»، ومحمد العبدروس من شركة «إنك ريدبل، لتجارة الكتب، المنظمة للحدث».

هذا ويشهد المعرض زيادة في نسبة المحتوى العربي نصف مليون كتاب، تقدمها مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة التي شهدت مشاركتها في الدورة الأولى بيع قرابة 70 ألف كتاب، من خلال أحد برامجها الاستثمارية



والأنشطة والمبادرات. فهي تدعم الأفكار والابتكار، وفي نفس الوقت اهتمامها بركانتها الأساسية التي تتمثل في التعليم وزيادة الأعمال والبحث والتطوير. مشيراً نقي إلى أهدافها الاستراتيجية المتمثلة في تنمية الدور العربي والثقافي للغة العربية وتنمية رأس المال البشري

•• دبي-الفسج

رحب اتحاد كتاب وأدباء الإمارات بمبادرة مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة في تنظيمها السنوي الناجح لمعرض «بيج باد وولف» العالمي لبيع الكتب الذي ستطلق فعاليات الدورة الثانية الخميس، في مدينة دبي للاستوديوهات، بمساحة إجمالية تصل إلى 100 ألف قدم، ونسبة خصومات تصل إلى 85% للطلبة، و80% للزائرين عموماً.

وأثنى الإعلامي عبدالرحمن نقي البستاني عضو مجلس إدارة الاتحاد مدير الإعلام والعلاقات العامة بالاتحاد بأهداف المؤسسة إلى تقوية الأجيال المستقبلية وتمكينها من ابتكار حلول مستدامة، لتيسير عملية المعرفة والبحث في العالم العربي، وتعددها بتأسيس مجتمعات قائمة على المعرفة، من خلال تمويل المشروعات البحثية

منوعات الفكر

26



جمعية الصحفيين الإماراتية تنعي علي سيار «عميد الصحفيين البحرينيين»

•• دبي-الفسج

نعت جمعية الصحفيين الإماراتية عميد الصحفيين في مملكة البحرين الشقيقة، الكاتب الصحفي علي بن عبد الله مبارك سيار، الذي وافته المنية أمس الأول الثلاثاء، بعد أن أقرى الصحافة البحرينية والعربية لسنة عقود متواصلة.

وتقدمت بخالص العزاء وصادق المواساة لجمعية الصحفيين البحرينية وأسرة الفقيد والأسرة الصحفية في البحرين.

وقال الإعلامي عبدالرحمن نقي البستاني أمين السر العام للجمعية: أن الصحافة البحرينية والعربية فقدت الكاتب والأستاذ علي سيار، عن عمر ناهز 91 عاماً، بعد حياة مليئة بالمحطات، والتراحم، والمراك التي كان يخوضها في سبيل الرقي الحضاري، والإصلاح السياسي والثقافي والاجتماعي، وهو أحد أبرز رموز الصحافة البحرينية، وقد تقلد العديد من المناصب في دائرة صاحبة الجلالة، أبرزها تأسيس صحيفة «صدى الأسبوع»، وصحيفة «جلف ميورور»، كما أسس صحيفة «الثقافة» في مطلع الخمسينيات، ورأس تحرير العديد من الصحف المحلية، كالصحيفة الأسبوعية «الثقافة»، ومارس

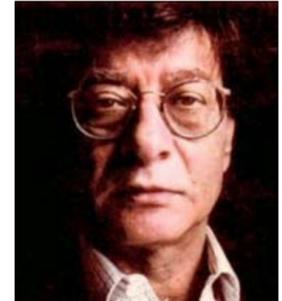
اشتغاله فيها بين عامي (1952-1954)، بالإضافة لصحيفة الوطن التي رأس تحريرها بين عامي (1955-1956).

قد انشغل سيار على مدى مسيرته الصحفية، بالمهموم المجتمعية، المحلية والعربية، وقضايا المرأة، والسياسة والثقافة والفكر والأدب، وكان الراحل عضواً في المجلس التأسيسي الذي صاغ أول دستور لمملكة البحرين عام 1973، ونال عدد من الجوائز لجهوده الكبيرة في خدمة الصحافة والصحفيين على المستويين المحلي والعربي.

فيلم وثائقي عن محمود درويش في مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية يوم غد الخميس

•• دبي-الفسج

تعرض مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية فيلماً وثائقياً عن الشاعر الراحل محمود درويش (1941-2008)، وذلك في الساعة الثامنة والنصف من مساء يوم الخميس 10 أكتوبر 2019 في القاعة الكبرى بمبنى المؤسسة في دبي.



يتنقسم الفيلم إلى عدة محاور فيها شهادات وقصائد وحوارات مختلفة فضلاً عن قصائد مغناة، تتداخل بطريقة فنية لتشكّل لوحة من لوحات الحنين بلغة بصرية ذات إيقاع مرهف.

يأتي هذا الفيلم ضمن احتفالية مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية بالشاعر محمود درويش عبر ندوة فكرية موسعة بعنوان «أثر الفراشة لا يزول» يومي الأربعاء 9 أكتوبر والخميس 10 أكتوبر 2019 في مقر مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية بدبي.

والتي يشارك فيها نخبة من الكتاب والأدباء بأبحاث وأوراق عمل مختلفة تتناول شعر وحياتة محمود درويش حيث يشارك كل من د. شربل داغر بورقة عمل «محمود درويش: سياسات» القصيدة بين الجراة الحاسوبية والبيئة المحافظة» ويشارك الأستاذ عبده وازن ببحث «محطات في مسار محمود درويش الشعري» ويقدم د. محمد شاهين ورقة بعنوان «على هذه الأرض ما يستحق الحياة: أنشودة البقاء» ويقدم د. محمود جرن ورقة «الإيطالية في جدارية محمود درويش» ويشارك الأستاذ سيد محمود ببحث عنوانه «محمود درويش في مصر. مرحلة ما قبل بيروت»

كما تقدم د. حورية الخليلي ورقة عنوانها «حوار الشعر والفن في شعر محمود درويش» وتشارك د. مريم الهاشمي ببحث «الذاتية في شعر محمود درويش» وأخيراً يقدم د. أحمد بن صالح الطامي بحث «محمود درويش ناقداً: شعرية الإيقاع».

وعلى هامش الندوة يوقع الدكتور شربل داغر كتابه «محمود درويش يتذكر في أوراق» الصادر حديثاً عن مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية، وكذلك يوقع الدكتور محمد شاهين كتابه مختارات من شعر محمود درويش ضمن سلسلة «الفانزون».

تخصص برنامجاً لفعاليات الإمارة ضيف شرف «ليبر الدولي للكتاب» «الشارقة للإذاعة والتلفزيون» توابك فعاليات الاحتفاء بالشارقة في مدريد - محمد خلف: الهيئة شريك في تقديم الشارقة وأثرها في الثقافة الإنسانية

•• الشارقة-الفسج

أعلنت هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون عن برنامجا تغطيتها لفعاليات الاحتفاء بالإمارة أول مدينة عربية تحل ضيف شرف على معرض «ليبر» الدولي للكتاب - مدريد، الذي يقام في دورته الـ 37 خلال الفترة من 9 وحتى 11 أكتوبر.

وتنقل الهيئة عبر قنواتها وإذاعاتها برنامج المشاركة بتغطية خاصة للفعاليات التي أعدها الشارقة ومؤسساتها في المعرض، بما يعكس رؤيتها وأنشطتها المتراكمة، ويركز على مشروع الإمارة الثقافي ومنجزاته وأثره على حضورها في مختلف المحافل الثقافية العربية والعالمية.

ويتولى تلفزيون الشارقة إنتاج برنامج تحت عنوان «الشارقة في مدريد» يعده ويقدمه الإعلامي محمد ماجد السويدي ويخرجه سلطان السويدي، ويبت على مدار ثلاث حلقات يستضيف فيها ممثلي



المؤسسات الثقافية المشاركة ونخبة من الكتاب والمثقفين الإماراتيين المشاركين في الحدث على امتداد 30 دقيقة. وتنقل إذاعة «بلس 95»، أول إذاعة ناطقة باللغة الإنجليزية بالشارقة، تفاصيل التظاهرة الثقافية الإسبانية عبر الأثير، وتبث تقارير مراسلتها الخاصة عائشة المازمي المتواجدة في أرض المعرض حول كافة الفعاليات والندوات القادمة، بالإضافة إلى تغطية يومية شاملة ومتكاملة لختلف الأحداث التي تستضيفها الدوائر والجهات الحكومية المشاركة عبر النشرات الإخبارية والبرامج على الإذاعة.

وحول هذه الواكبة الإعلامية، أشار محمد حسن خلف، مدير عام هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون إلى أن إضافة الإمارة لتكتب أهمية استثنائية حيث تضيء على التاريخ الذي يربط العرب والإسبان في فضائهم الحضاري المشترك المتمثل في الأندلس، حيث تقدم سلسلة فعاليات تغطي جوانب متعدّدة

حكايات ألف ليلة وليلة .. عالم من الخيال والجمال



المدرسة الدولية للحكاية وفنون الحكيم / ل / وام / : نظمنا قبيل افتتاح الملتقى بعدة أيام ورشة استباقية الجاورة في نسختها الثانية شارك بها 16 ضيفاً من خبراء الحكاية والروائيين من الأكاديميين والباحثين منهم 9 من دولة الإمارات تناولت حكايات «ألف ليلة وليلة» على الصعيدين العملي والنظري نتج عنها عرض تمثيلي تم تقديمه في حفل افتتاح الملتقى. وافتت الشخصية التراثية الإماراتية «أم سالم» إلى أن من أهم ما يجذب اهتمامات أطفال الجيل الجديد هي الحكايات المرتبطة بالمغامرات والشجاعة والأخرى التي تحمل طابع العظة والدروس المستفادة كبر الوالدين والتعاون فكل طفل له تفكيره وخياله الخاص به. ويقول الحكواتي العراقي عبدالناصر التميمي المقيم في دولة الإمارات إن مشاركته في ملتقى الراوي هي الرابعة من نوعها من خلال سرد حكايات

أذهل وأبهر العالم لذا جاءت برامج ورش الملتقى استثنائية شارك بها أكثر من 97 من خبراء وباحثين وحكواتيين وإعلاميين من 43 دولة إلى جانب تنظيم معرض خاص يستعرض مقتنيات ألف ليلة وليلة وجناح يشمل جميع إصدارات معهد الشارقة للتراث 25 إصداراً حول شعراء الملتقى إضافة إلى عدد كبير من الكتب القيمة والكتيبات المهمة والنشرات الإخبارية التي تحثي بشعار هذه الدورة. وأشار المسلم إلى توجيه الملتقى الدعوة لعدد من الفنانين والنجوم الخليجيين الذين كانت لهم تجارب درامية في استلهام عوالم «ألف ليلة وليلة» وهم الفنانة سعاد عبدالله والفنانين محمد المنصور وعبدالرحمن العقل وجاسم النبهان ومنفذ السريع .. مؤكداً أن التراث سيكون في يوم من الأيام مرجعاً قوياً إذا تم إظهاره في قالب فني درامي مميز .. من جهته قال نمر سلوم مدير



منوعات

الفكر

27



هبة نور تكشف حقيقة مشاركتها في «باب الحارة»

أكدت الممثلة السورية هبة نور أنها لا تفكر كثيراً بدخول مسلسل «باب الحارة»، رغم كل الشهرة التي حققته خلال السنوات الأخيرة، وتفضل الابتعاد قليلاً عن أعمال البيئة الشامية. وأشارت إلى أنها ستظل بشكل مؤكد في عمل شامي واحد هو «حرمك 2»، وهذا يكفي خلال الموسم الواحد. وقالت نور إنها لا تحب تقييم أي عمل، وبالتالي لا تريد الحديث عن «باب الحارة»، بل تترك الحكم إلى الجمهور الذي له الحق الأول والأخير بتقييم أي عمل. يُذمر أن نور غابت عن الأضواء لست سنوات، قبل أن تعود العام الماضي بمسلسل «حرمك» مع المخرج تامر إسحق.

ريهام حجاج تنافس بعمل درامي في رمضان المقبل

تعاقدت الفنانة ريهام حجاج على بطولة مسلسل رمضان بتوقيع شركة (سينرجي) ولم تستقر على سيناريو أو مخرج حتى الآن، إذ رشح المطرب أحمد فهمي ليشاركها في بطولة العمل ولم يتم التوقيع معه رسمياً حتى الآن. وكان آخر أعمال حجاج مسلسل (كارمن)، الذي عُرض خارج السباق الرمضاني الماضي، وشاركها البطولة كل من محمد كيلاني وشيرين وأحمد حلاوة وولاء الشريف وياسر علي ماهر وكوكبة من النجوم، من تأليف سامح مجدي. ويعد مسلسل (كارمن) البطولة الأولى لريهام حجاج في الدراما، وينتهي لتوعية أعمال الـ 60 حلقة، إخراج حسين شوكت، ودارت أحداثه في إطار اجتماعي رومانسي. يشار إلى أن أحمد فهمي، شارك في رمضان العام الماضي بمسلسل (بروفا)، الذي ضم عدداً من النجوم أبرزهم اللبنانية ماغي بوعصن، وريتا حرب، وفيفيان أنطونيوس، ونهلا داود، تأليف وسيناريو وحوار يم مشهدي، وإخراج رشا شربتجي، وإنتاج شركة (إيغل فيلم) ملكها جمال سان.

تشارك الممثلة أنطوانيت عقيقي في أربعة أعمال درامية، أفصحت عن واحد منها هو (راحو) وتحفظت عن الثلاثة الباقية لضرورات لها علاقة ببيعها وتسويقها.



عقيقي، المتزوجة من الممثل طوني عاد، شددت في حوارها على أهمية الارتباط بممثل يساندها ويدعمها ويتفهم طبيعة عملها، متمنية أن تتشارك مع زوجها في عمل واحد، (كونه يعرف ظروف العمل، ويراعي الوضع قبل وبعد أن أذهب إلى التصوير).

لا يعني أن أطل على الشاشة مجرد التواجد

أنطوانيت عقيقي: أحب أن ألعب الكوميديا كما التراجيديا

أن تقوم بواجبنا ونشتغل الدور من كل قلبنا. وبشكل عام، حتى الأدوار التي لم أتوقع نجاحاً كبيراً لها كانت أكثر من جيدة. هل تترين أن المخرجين يعرضون عليك ما تستحقينه من أدوار أم أن هناك تعميماً عليك؟ - أحياناً أشعر بأنني يمكن أن ألعب أدواراً أفضل من التي تُعرض عليّ، والأكيد أنني أشعر بأنني محظوظة لأن غالبية الأدوار التي تُعرض عليّ رائعة، ولكن أحياناً قد تكون الأدوار صغيرة. علماً أنني لا أتوقف عند مساحة الدور بقدر ما تهمني أهميته، ويكفيني أن يختارني المخرجون والمخرجون لأعمالهم. ومن قال إنه يجب أن يقدم كل الممثلين الأدوار الكبيرة، إذاً من يؤدي عندها باقي الأدوار؟ - أنت متزوجة من الفنان طوني عاد، ما هي سلبيات هذا الأمر وإيجابياته؟ - الإيجابيات هي استشارة زوجي في حال كان لدي استفسار أو حيرة حول دور معين، ونحن نناقش أدوارنا معاً ونسمع لبعضنا، كما أنه يتفهمني لأنه يعرف ظروف العمل، ويراعي الوضع قبل وبعد أن أذهب إلى التصوير. والعكس صحيح بالنسبة إلى علاقتي معه. أما السلبيات، فتكمن في عندما نتلقى عرضاً في وقت واحد ونضطر للتغيب عن البيت. ولكن الأمر الجيد أن أهلي يسكنون إلى جانبي، فأنتك عليهم في موضوع الأولاد.

هل تحبين أن تتواجدي مع زوجك في عمل واحد؟ - جداً لأننا نفهم على بعضنا البعض، كما أنني أتسلى معه. كلانا تشارك في (راحو)، ولكن لا توجد مشاهد مشتركة بيننا. وهل ستطلين في رمضان المقبل؟ - لا أعرف إذا كان أحد أعمالنا الأربعة يمكن أن يُعرض في رمضان، لأن الأمر يعود للمنتج والمحطة التلفزيونية.

ليس متعمراً. أحياناً يمكن لتفصيل صغير أن يغير (الكراكت) برمته، وهناك يأتي شغل الممثل. لا شك في أن للمخرج رؤية، ولكن على الممثل أن يفكر ويركز على الدور وأن يعطيه حقه. ألا تترين أن 4 أعمال كثيرة في السنة؟ - أبداً. ولكن هناك من يفضل عملاً واحداً سنوياً؟ - الأعمال الأربعة لن تُعرض في موسم واحد، وأجد أن 4 أعمال قليلة. ما شروطك للقبول بدور أو رفضه؟ - لا توجد شروط فوق العادة، وأكثر ما يهمني أن يسهل لي الحصول على الدور شيئاً وأن

تصوّرين أكثر من عمل، ما هي هذه الأعمال؟ - انتهيت من البعض منها، ولكن هناك أعمالاً لا يمكنني التحدث عنها لأنه لم يتم بيعها حتى الآن، وأخرى لم يوقعوا على بيعها. وما العمل الذي يمكنك التحدث عنه؟ - مسلسل (راحو) لكودي مرشليان، ويحكي كيف يمكن لغلطة ابن أن تؤثر على أقرابه ومعارفه ومحيطه، وتغير حياتهم رأساً على عقب، وكيف أنه ليس من يموت هو الذي يدفع الثمن، بل من هم على قيد الحياة مع أن لا ذنب لهم. وما دورك؟ - صاحبة كاباريه، وأنا أحببت الدور كثيراً، وأتمنى أن يتم تنفيذها بالطريقة التي أتمناها وكما اشتغلناها. يبدو أن لك يبدأ طولى في ما يحصل في المسلسل؟ - صحيح. الشخصية التي لعبها لم تكن بريئة، ولكنها لا تلبث أن تتغير وتنضج وتتعاظم مع الأمور بفضامة وسلاسة ولا تعطى الأمور أهمية أكثر مما تستحق، ولكن هي أيضاً أثرت على عائلتها التي تدفع لمن أخطأناها.



كوميديا؟ - (الكراكت) مهضوم جداً، ولكن لا مشكلة عندي، وأحب أن ألعب الكوميديا كما التراجيديا. وعندما ألعب كوميديا أشاق للتراجيديا والعكس صحيح. ولكن شخصيتك تذكر بالكوميديا، بعيداً عن التمثيل؟ - الحمد لله، في حياتي أنا إنسانة مرحة، ولكن في التمثيل أحب التراجيديا والتنوع. وهل الأدوار المتنوعة متوافرة دائماً؟ - هذا الأمر ليس متوفراً، وفي الوقت نفسه

رهف جيتارا: أغني الـ (Rap) مع 3 فنانين

انتهت الفنانة رهف جيتارا أخيراً من تسجيل أغنية جديدة لها بمشاركة ثلاثة فنانين من الكويت والسعودية، وفي الوقت الراهن تستعد لتصويرها على طريقة الفيديو كليب. وفي هذا الشأن، صرحت رهف قائلة: (لا يمكنني التصريح عن الأغنية بالشكل الكامل إلى حين تحديد موعد طرحها، وذلك احتراماً مني لرغبة من شاركني بها، وجل ما أستطيع البوح به أنها أغنية (Rap) شاركني في غنائها فنانون من الكويت وثالث من المملكة العربية السعودية، بحيث أن كل واحد منا تولى كتابة وتلحين الجزء الخاص به. وحالياً نحن بصدد تصويرها على طريقة الفيديو كليب لطرحتها في الأسواق خلال الفترة المقبلة). وعلى صعيد آخر، أشارت رهف إلى عدولها عن المشاركة في عمل درامي تلفزيوني، بعدما فوجئت بتغيير في بنود العقد، وأوضحت الأمر بالقول: (خلال الأيام الماضية كنت قد اتفقت على المشاركة في مسلسل

تلفزيوني، إذ نصّ الاتفاق الأولي بيني وبين الجهة المنتجة على أن أطل كضيفة شرف من خلال 6 حلقات فقط مقابل أجر مادي معين، لكنني حينما هممت بتوقيع العقد اكتشفت أن الاتفاق قد تغير وأصبح عدد حلقاتي 13 حلقة بالأجر ذاته، الأمر الذي جعلني أعتذر عن عدم التوقيع). وتابعت: (حالياً هناك نصّ درامي آخر عُرض عليّ للمشاركة فيه وما زلت بانتظار الردّ على الأجر المادي الذي طلبته، لأن المشاركة في تصوير مسلسل أمر متعب ومرهق ويأخذ من الإنسان وقته ويسلب طاقته، وبالتالي إن لم يكن الأجر كما أريد سيكون الرفض هو ردي الوحيد (حياتي ماشية، ومواقفة على التمثيل)). وأردفت رهف: (لكن في الوقت ذاته، لا أخفي أنني أعجبت فعلاً بالشخصية التي أسندت إليّ في المسلسل الذي أشرت إليه قبل قليل، إذ افترض أن أجسد شخصية صديقة الفنانة (إنهام الفضالة).



الفكر

زجاجة الرضاعة تهدد أسنان طفلك



حذرت مجلة (يونجه فاميليه) الألمانية من خطورة استخدام زجاجة الرضاعة باستمرار على صحة أسنان الأطفال، حيث إنه يرفع خطر إصابتهم بالتسوس. وأوضحت المجلة المعنية بشؤون الأسرة أن شرب الطفل من زجاجة الرضاعة باستمرار، سواء كانت تحتوي على مشروبات محلاة بالسكر أو خالية منه، يتسبب في تخفيف اللعاب وإزالته عن سطح الأسنان، مما يعرض إمداد الأسنان بالمعادن للخطر. ويمهد التسوس الطريق للبكتيريا والجراثيم للاستقرار في الأسنان التالفة وأنسجة العظام والأنسجة الرخوة المحيطة بالأسنان، وبعد ذلك الانتشار في الجسم بأكمله، الأمر الذي يشكل خطرا على الصحة العامة للطفل. ولتجنب هذه المخاطر ننصح "يونجه فاميليه" الوالدين بالحرص على تقديم المشروبات للطفل في الكوب بمجرد أن يتمكن من الإمساك به بيده، وذلك في الشهر السادس أو السابع من عمره.

7 علامات على إدمان السكر

في الوقت الراهن أصبحنا ندرك أكثر فأكثر أهمية ما نستهلكه، خاصة عندما يتعلق الأمر بكمية السكر الموجودة في الأطباق التي نتناولها بشكل يومي ومكوناتها. وقالت الكاتبة، أميلي بي، في مقالها الذي نشرته مجلة "سونتي بلوس" الفرنسية، إن تناول كميات كبيرة من السكر الطبيعي أو المكرر يمكن أن يسبب العديد من المشاكل في الجسم. بالإضافة إلى ذلك، يوجد هذا العنصر في جميع المنتجات الصناعية تقريبا والمشروبات الغازية والأطباق المجمدة والعصائر والصلصات والمعجنات، فضلا عن الشوكولاتة وغيرها من الأطعمة الحلوة.

علامات يمكن أن تجعلك تتقطن لإدمانك على السكر لا يدرك الأشخاص الذين لا يمكنهم الاستغناء عن تناول السكر، بالضرورة إدمانهم لهذه المادة، ولحسن الحظ، هناك بعض العلامات التي يمكن أن تساعدك في اكتشاف هذا الإدمان.

1 - الحاجة المتزايدة لتناول الأطعمة السكرية للشعور بالشبع: أشارت الكاتبة إلى أنه، في السابق، كان يمكنك الاكتفاء بتناول مربع أو مربعين من الشوكولاتة. وفي الوقت الراهن، يمكنك إنهاء لوحة شوكولاتة في يوم واحد فقط. ووفقا لإحدى الدراسات، تزداد الحاجة إلى السكر مع مرور الوقت. فكلما تناولنا طعاما حلوا، نطلب جسمنا أكثر.

2 - تراجع طاقتك خلال اليوم: يعد الغلوكوز، وهو نوع من السكر الموجود في معظم الأطعمة التي نتناولها، المصدر الرئيس للطاقة في الجسم. وفي حال استهلك الناس كثيرا من السكر، ترتفع مستوياته في الدم لديهم بسرعة كبيرة، ونتيجة لذلك، يطلق البنكرياس الأنسولين لتنظيم نسبة السكر في الدم وتوزيع كل هذه الطاقة على الخلايا. ومع ذلك، بمجرد نفاذ هذا المخزون من السكر تتراجع طاقة الجسم بشكل مفاجئ، مما يدفعه لإرسال إشارات لتزويده مرة أخرى.

3 - انتفاخ البطن: اتباع نظام غذائي قائم على استهلاك كثير من الأطعمة الحلوة يمكن أن يعطل الجهاز الهضمي ويسبب تباطؤ حركة الأمعاء. بالإضافة إلى ذلك، تسبب الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات الغازات المعوية والانتفاخ.

4 - زيادة الوزن: أفادت الكاتبة بأن الإفراط في استهلاك السكر يرتبط بزيادة الوزن. فإذا كنت قد اكتسبت وزنا، من المهم أن تقوم بمراجعة عاداتك اليومية.

5 - اضطرابات النوم: أضافت الكاتبة أن الناس الذين يستهلكون كثيرا من الأطعمة الحلوة يكونون عرضة أكثر لاضطرابات النوم. وفي هذا الصدد، أفاد تقرير نشرته مجلة "إدفايس أن نيوتريشن" بأن نوعية النوم تتأثر بشدة بالنظام الغذائي. وتبعاً لذلك، يمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي غني بالسكريات والدهون إلى تعرضك لمشاكل في النوم بصفة متكررة.

6 - مشاكل الجلد: يضر السكر بالجلد، مما يسبب شيخوخة الجلد بصفة مبكرة وتراجع مقاومته للعوامل الخارجية.

7 - تقلب المزاج: أوضحت الكاتبة أن الأطعمة الغنية بالسكريات والكربوهيدرات تحفز إنتاج السيروتونين، الذي يعرف باسم هرمون السعادة. في المقابل، لاحظت بعض الدراسات حدوث اضطرابات هرمونية لدى الأشخاص الذين لا يستنفون عن الأطعمة المليئة بالسكر.

وفي هذا الإطار، أظهرت دراسة علمية أن استهلاك السكر بشكل مفرط يسهم في تقلب المزاج ويعزز خطر الإصابة بالاكتئاب.



تيتيل تاوونز خلال مشاركتها في مهرجان ناشفيل السينمائي لعام 2019 - وحضورها عرض بلويبرد بولاية تينيسي. (ا ف ب)

قرأت لك

الفشار مضاد للأكسدة



اكتشف العلماء أن الفشار (الضامية) يحتوي على عدد كبير من المواد المضادة للأكسدة البوليفينولات Polyphenols. هذه المواد تساعد في حماية جسم الإنسان من مختلف أنواع

الأورام الخبيثة، والالتهابات وأمراض القلب والأوعية الدموية. وكان العلماء يعتقدون سابقا أن أعلى نسبة لهذه المواد موجودة في الفواكه والأثمار. ولكن نتائج هذه الدراسة التي أجراها علماء من University Skrentonskom الأمريكية أثبتت أن الكيس القياسي للفشار يحتوي على 300 ملج من المواد المضادة للأكسدة، في حين أن كيسا مماثلا من الفواكه يحتوي فقط على 160 ملج منها. ويربط الخبراء هذا بنسبة الماء العالية في الفواكه والأثمار، التي تسبب تخفيف هذه المواد المضادة للأكسدة، حيث أن نسبة الماء في الفشار لا تتجاوز 4%، طبقا لما ورد بموقع روسيا اليوم. وينصح الخبراء بتناول الفشار لأنه يساعد في تجديد الجسم، إضافة إلى البوليفينولات التي تحتوي على الألياف وفيتامين بي الذي يساعد في معادلة مستوى السكر في الدم وينظم إفراز هرمون الأنسولين ويعيد نظارة الجلد، بشرط عدم إضافة السكر أو الملح إليه.

سؤال وجواب

- كم يبلغ عدد بحور الشعر العربي. ومن وضعها؟
- 16 بحرا ووضعها الجاحظ.
- من صاحب الألياذة والأوديسا؟
- هوميروس
- من صاحب ملحمة الأنياذة؟
- فرجيل
- ما هي الضرائص؟
- العضلة بين الكتف والذدي.
- ماذا تعني الصفا والمروة؟
- الصفا هي الحجارة المساء والمروة الحجارة البيضاء.

هل تعلم؟

- النحل له أحد عشر (11) دماغا .
- إذا قام المرء بعد الأرقام بلا توقف فإنه سوف يستغرق 31.688 عاماً لبلوغ المليون.
- يتغير السائل في مقلة العين 15 مرة يوميا.
- يكون القدر الأكبر من دماغ المرء مكرسا للتحكم في الايدي بدرجة أكبر مقارنة مع أي جزء آخر من الجسم.
- كمية الدم الموجودة في جسم الرجل تفوق تلك الموجودة في جسم المرأة.. ولا علاقة لذلك بالقدرة على الإحساس.
- أثبتت دراسات أمريكية ويابانية أن أكل السمك يقلل الكابة.
- عدد أصابع الأسد الأمامية 10 أصابع، وللخلفية 8 أصابع.
- كمية الملح في لتر ماء بحري 25 غرام.
- التصنيف العلمي لنبات (الطماطم) هو : من الفواكه .
- السرعات الحرارية التي يحرقها الانسان أثناء نومه تفوق تلك التي يحرقها أثناء مشاهدته للتلفاز.
- ما بين 25 إلى 33% من سكان العالم يعطسون عندما يتعرضون فجأة للضوء.
- وزن الأرض يساوي بالنسبة للقمر 80 ضعفاً.
- يفضل تعبئة عصير البرتقال الطازج في زجاجات لونها داكن.
- عطارد الكوكب الوحيد الذي ليس له أي قمر.

قصة الرجل العجوز

عم مختار صاحب الحمار هو لقب أطلقه الأطفال على عم مختار العجوز.. العجوز جدا الطيب الذي رسمت السنوات على وجهه عسرات من الخطوط والتجاعيد زادت من طبيته ومحياه كما انه عندما يتسهم فانها تزداد وتزيد قربا من القلب، عم مختار يمتلك حمار عجوز مثله خبير في دروب القرية والجبل المحيط بها ودائما ما نرى عم مختار يتحدث إلى الحمار بكلام لا يحدث فيه احد فهو قليل الكلام مع الناس كثيره مع الحمار فاطلقنا عليه عم مختار صاحب الحمار. مرض كبير القرية ذات يوم مرض شديد حار مع الأطباء ثم قررا احدهم وكان على علم بالأمراض ودوائها من الأعشاب ان هناك عشبة واحدة ممكن ان تشفى كبير القرية وعليهم إحضارها من أعلى الجبل، نظر الجميع إلى اعلى الجبل كله تنوعات بارزة حامية خطيرة وانحدرات كثيرة لكن لايد من المخاطرة وحاول الكثيرون منهم فعادوا فاشلين وهنا جاء دور عم مختار والحمار فقد اخذه وهو يحدثه في طريقه إلى الجبل وكأنه يخبره ماذا سيفعلان .. ومضى اليوم ومن بعيد نظر الناس إلى اعلى الجبل وقيل ان تذهب الشمس كان عم مختار والحمار فقد اخذه وهو يحدثه في طريقه إلى الجبل وكأنه يخبره ماذا سيفعلان ومضى اليوم ومن بعيد نظر الناس إلى اعلى الجبل وقيل ان تذهب الشمس كان عم مختار يقف مع الحمار يقتطفان الاعشاب ثم وضعها في كيس اعلى ظهر الحمار وبدأ رحلة العودة ولكن .. انتظر الناس كثيرا قبل ان يأتي نور الضجر فيجدوا الحمار وقد هل عليهم لكنه كان يحمل عم مختار الذي سقط سقطة قوية اعجزته عن الحركة لكن حمارة حملة، المسكين لا يطيق فراقه وجاء بالنبئة وجاء بصاحبه ورقد عم مختار في فراشه يصارع الموت ويجواره حمارة بنام بجانب الفراش كأنها يشاركة المرض والحزن، شعر جميع السكان بالحزن على العم مختار وكانوا يجلسون بجانبه يداوونه بعدما شفي كبير القرية لكن لا مناص ولا مهرب من قضاء الله في ذات صباح حضر من يحمل الطعام فوجد العم مختار قد مات، ومن الغريب ان حمارة ايضا قد مات .. وكأنهما اتفقا ان يعيشا معا ويموتا معا وهناك اسفل الجبل دفن الناس عم مختار وعلى مقربة منه حمارة كما طلب تماما وبهذا تزاملا في كل شئ الحياة والموت والقبر .

مساحة للتلوين

