

منوعات

الفكر

الثلاثاء 20 أكتوبر 2020 م - العدد 13067

Tuesday 20 October 2020 - Issue No 13067

ص 22

نهيان بن مبارك يفتتح منتدى

التسامح الرابع الإمارات وطن

التسامح والسلام

ص 31

محمد أنور:

(إسعاف يونس) مسلسل

مكتوب بطريقة مميزة



كل ما تحتاجون معرفته

حول الكولسترول

ص 23



المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

لمن تجاوز الأربعين ..

هذا الفحص ضروري

حذرت الجمعية الألمانية لأطباء العيون من أن عدم علاج الجلوكوما أو ما يعرف بالياه الزرقاء قد يصيب العين بالعمى. ونصحت الجمعية الألمانية بإجراء فحوصات وقائية منتظمة لاكتشاف المرض مبكراً، حيث يصعب اكتشاف المرض بشكل مبكر، نظراً لعدم تضرر الرؤية المركزية. ويعتمد الكشف الوقائي على فحص رؤوس العصب البصري في العينين وقياس ضغط العين، وأوصت الجمعية الألمانية بإجراء هذا الفحص المنتظم بدءاً من عمر 40 عام، ثم يُكرّر كل خمس سنوات بعد ذلك، وبدءاً من عمر 60 عام يتم إجراء الفحص كل سنتين إلى ثلاث سنوات. وفي حالة وجود عوامل خطر مثل إصابة أحد الأقارب بالجلوكوما وزيادة ضغط العين، فإنه يجب إجراء الفحص بشكل أكثر دقة، ومن عوامل الخطورة الأخرى قصر النظر، الذي لا يقل عن أربعة ديوبتر، بالإضافة إلى وجود ترسبات على العدسة وفي زاوية العين، حيث تلتقي القرنية والقزحية، وإذا اجتمعت ثلاثة عوامل خطر أو أكثر، فإنه يجب إجراء فحص سنوي بدءاً من سن الأربعين.

زيت بذور العنب .. يحارب

البثور ويكافح شيخوخة البشرة

أشارت مجلة "فرويندين" الألمانية إلى أن زيت بذور العنب يوفر الكثير من الفوائد للبشرة، حيث إنه يعمل على مكافحة شيخوخة البشرة وإمدادها بالعناصر الغذائية ومنع ظهور البثور. يحتوي زيت بذور العنب على مضادات الأكسدة القوية، التي تعمل على تحييد الجذور الحرة، حيث تسبب الجزيئات الضارة في تلف الخلايا وهو ما يساهم في شيخوخة البشرة، إلا أن منتجات العناية الغنية بمضادات الأكسدة تعمل على بناء طبقة واقية طبيعية، كما ينشط زيت بذور العنب من تجديد الخلايا، وله تأثير فعال على الطبقات العليا من البشرة. وأضافت المجلة الألمانية أن زيت بذور العنب يعمل على زيادة ليونة البشرة وإسraqها، نظراً لأنه يحتوي على حمض اللينوليك، والذي يعتبر من الأحماض الدهنية غير المشبعة أو أحماض أوميغا 6، ويمتاز بخصائص ترطيب مكثفة، مما يجعل البشرة تبدو مشرقة ونضرة.



حساسية حشرة "عثه الغبار" منتشرة بشكل كبير،

ويعاني منها الكثيرون خاصة عند حلول فصل

الشتاء، حيث لا يمكن فتح النوافذ دائماً وتعمل

التدفئة باستمرار. إليك بعض النصائح للتخفيف

من الأعراض.

تعتبر حساسية عثة غبار المنزل من أكثر أمراض

الحساسية المنتشرة في العالم الحديث، ويسببها نوع

من العث الذي يقطن في الفراش والستائر والمنسوجات

الموجودة في كل بيت. لذلك، لا يمكن القضاء على

هذه الحساسية بشكل نهائي، ولكن يمكن التخفيف

من أعراض هذا المرض بشكل كبير إذا ما اتبعت هذه

النصائح، التي يوردها موقع "100 غيزوندهايت

تيبس" الألماني الإلكتروني؛

نصائح للتخفيف من أعراض حساسية «عثه الغبار»

دوري، وذلك للتخلص من أي عث أو غبار عالق بها. كما يُنصح أيضاً بحفظ الدمية المفضلة للطفل لمدة 24 ساعة في صندوق التفريز بالثلاجة، وذلك للقضاء على العث، ثم بعد ذلك غسل الدمية في درجة حرارة 60 درجة مئوية للتأكد من إزالة فضلات هذه العث.

الكسل أحياناً ينفع: وجد الباحثون في جامعة كينغستون أن ترك الفراش غير مرتب صباحاً يقلل من نسبة الرطوبة في الفراش، وبالتالي يسبب الجفاف للعث، التي تكره العيش في جو جاف.

لا الحيوانات الأليفة: امتلاك الحيوانات الأليفة يعني أنها، عاجلاً أم آجلاً، ستدخل غرفة النوم، مما يعني تزايد عدد العث الموجودة، لأنها تتجذب بشدة لشعر تلك الحيوانات.

أدوية من الصيدلية: يوجد في الصيدليات عدد كبير من الأدوية الخاصة لمكافحة عثة غبار المنزل، مثل "ميليبلو" و"ميليبتود"، وهي عبارة عن بخاخات يتم رش أغذية الفراش والوسائد بها مرتين سنوياً من أجل القضاء على العث ومخلفاتها.

موسم حساسية غبار البيت.. ما الحل؟

من يتعرض في الغالب للإصابة بالزكام يرتاح بعض الشيء في فصل الشتاء، غير أن من يعاني من حساسية غبار البيت يواجه صعوبات جمة، لأنه مع نزول درجات الحرارة يلجأ الناس إلى تشغيل التدفئة داخل البيوت، فكيف يمكن تخفيف أثر الحساسية؟

بالاستخدام المجهر يمكن التعرف على ما يسمى سوسة غبار

درجات الحرارة المنخفضة؛ لا تحب العثة درجات الحرارة المنخفضة، وتفضل درجة حرارة تصل إلى 25 درجة مئوية مع نسبة رطوبة تصل إلى 70 في المائة. لذلك، يُنصح بتعليق أغذية الفراش في الخارج أثناء فصل الشتاء للقضاء على العثة التي تعيش فيها.

تهوية أغذية الفراش وغسلها: تعليق أغذية الفراش والوسائد يومياً في الخارج لمدة 30 دقيقة يعطيها تهوية مناسبة. كما ينصح بغسلها بشكل منتظم. وهذا يضمن القضاء على أي عث موجودة فيها، وبالتالي التخفيف بشكل كبير من أعراض الحساسية.

شراء أغذية خاصة لمرضى الحساسية: تتوفر في بعض المحلات أغذية فراش ووسائد خاصة لمرضى الحساسية تقاوم تغفل عثة غبار المنزل، عن طريق عزلها عن مصدر غذائها، ألا وهي خلايا الجلد الميتة التي تتساقط من الإنسان يومياً وتعلق في الأغذية.

عزل فرش السرير: من خلال تغليف فرش السرير بغطاء من البلاستيك وتفريغه من الهواء عبر المكسة الكهربائية، لا تستطيع عثة غبار المنزل التغلغل إلى الفراش أو الحصول على الغذاء.

. تنظيف المنزل بشكل دوري: الحفاظ على المنزل بشكل عام نظيفاً يقلل من تركيز الغبار، ويخفف بالتالي من أعراض الحساسية. ويُنصح بإزالة الغبار من أسطح الأثاث بمنشفة مبللة كي يلتصق الغبار بها بدلاً من التطاير في أرجاء المنزل.

غسل الدمى المفضلة: بالنسبة للأطفال الذين يعانون من الحساسية، يُنصح بغسل الدمى المفضلة لديهم بشكل

الحبوب الكاملة والقمح الكامل .. أيهما أفضل صحياً؟

لطالما اشتهرت منتجات الحبوب والقمح بخصائصها المعززة للصحة مثل تحسين صحة القلب، والتحكم في نسبة السكر في الدم، الإبقاء على الوزن مناسباً، إلا أن ظهور إعلانات مضللة تسبب في إرباك الجميع.

ويتساءل كثيرون عما إذا كان يجب شراء منتجات الحبوب الكاملة أو منتجات القمح الكامل، وكذلك ما إذا كان هناك فرق كبيرة بين الاثنين.

ويمكن الفرق الرئيسي بين الحبوب الكاملة والقمح الكامل في نوع الحبوب المستخدمة. وتحتوي كلا من منتجات الحبوب الكاملة والقمح الكامل على المكونات الثلاثة لنواة الحبوب.

وهذه المكونات الثلاثة هي: النخالة، وهي الطبقة الخارجية اللبيفية من النواة الغنية بفيتامينات ب والمعادن الأخرى، والثانية هي "الجنين"، وهي جزء من النواة، وغنية بمجموعة متنوعة من العناصر الغذائية، مثل الدهون الصحية وفيتامين هـ وفيتامينات ب ومضادات الأكسدة.

وأخيراً، السويداء، وتحتوي على الكربوهيدرات النشوية. وفي معظم الحالات، يتكون الدقيق الأبيض من السويداء.

وعند استخدام النواة بالكامل، يمكن للشركة المصنعة استخدام المصطلح قانوناً "الحبوب الكاملة" أو "القمح الكامل" اعتماداً على نوع الحبوب المستخدم.

ويستخدم مصطلح القمح الكامل حصرياً للمنتجات، التي تستخدم فقط نواة القمح الكاملة في منتجاتها. فعلى سبيل المثال، لن يحتوي خبز القمح الكامل إلا على دقيق القمح الكامل.

وعلى العكس من ذلك، يتم استخدام الحبوب الكاملة عند إضافة حبوب أخرى إلى المنتج، مثل القطيفة والشعير والذرة والدخن والكيانو والأرز والجواروار والذرة الرفيعة والتيف والترينيكال وحتى القمح.

ونظراً لأن القمح نوع من الحبوب، فإنه يقع أيضاً ضمن تعريف الحبوب الكاملة. وبشكل أساسي، فإن جميع منتجات القمح الكامل عبارة عن حبوب كاملة، ولكن ليست كل منتجات الحبوب الكاملة عبارة عن حبوب كاملة.

بطريقة خاصة .. فيتامين د، يتعدى فيروس كورونا

رغم أن فيتامين «د» قابل للذوبان في الدهون، ويلعب العديد من الأدوار الحيوية في جسد الإنسان، إلا أنه أصبح في وجهة الأخبار الصحية في الآونة الأخيرة بعدما أظهرت دراسات حديثة دوره الكبير في مكافحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19".

ويقول موقع "هيلث لاين" الصحي إن فيتامين "د" مهم للغاية بالنسبة لتقوية الجهاز المناعي، الذي يتصدى للفيروس الذي يسبب مرض "كوفيد-19".

وأظهرت الأبحاث أن وجود مستويات جيدة من فيتامين "د" في جسد الإنسان، يساعد في الحفاظ على صحة جهاز المناعة ويحمي من أمراض الجهاز التنفسي بشكل عام، وبالتالي التصدي بصورة أفضل الوباء.

وأشارت دراسة حديثة إلى أن المرضى المصابين بـكورونا، ولديهم مستويات كافية من فيتامين "د" ينخفض خطر تعرضهم للوفاة، كما تنخفض الأعراض السلبية للفيروس.

ومن المعروف أن فيتامين "د" له خصائص مضادة للالتهاب، ويعزز وظيفة الخلايا المناعية، بما في ذلك الخلايا التائية والخضامة، التي تقاوم العدوى.

وترتبط المستويات المنخفضة من فيتامين "د" بزيادة التعرض للعدوى من المرض والاضطرابات المرتبطة بالمناعة.

ويرتبط انخفاض مستويات هذا الفيتامين بزيادة خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، بما في ذلك السل والربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن، وكذلك التهابات الجهاز التنفسي الفيروسية والبكتيرية.

هواء التدفئة الجاف يسبّب

هذه المشاكل الصحية

حذر المعهد الاتحادي للسلامة والصحة المهنية من أن هواء التدفئة الجاف جداً في بيئة العمل قد يتسبب في مشاكل صحية مثل تهيج العينين وآلام الحلق وجفاف البشرة. ونصح خبراء المعهد بشرب كمية كافية من السوائل، الأمر الذي لا يقتصر على فصل الصيف فقط، وذلك لضمان ترطيب جيد للأغشية المخاطية، وأضاف الخبراء الألمان أن الكمية الكافية تتراوح من 2 إلى 3 لتر يومياً. وللحفاظ على صحة العين يجب على الموظف الابتعاد عن شاشة الحواسيب من وقت إلى آخر وترك العين ترتاح، مع فتح وإغلاق الجفون عدة مرات ويقصد حتى لا تجف، بالإضافة إلى العناية بالبشرة من خلال الاعتماد على منتجات العناية المصممة خصيصا للبشرة وترطيبها. وفي الفترات الفاصلة والاستراحات، يمكن الخروج من المكتب إلى الهواء الطلق وممارسة بعض الأنشطة الخفيفة لتحفيز الدورة الدموية وتقوية جهاز المناعي، ونصح الخبراء بالتهوية المنتظمة لمكان العمل لتحسين جودة الهواء في الداخل.

كيف تخسر الدهون المتراكمة

في الفخذين؟

يعاني الكثيرون من تراكم الدهون في منطقة الفخذين بشكل خاص، مما يسبب لهم شعوراً بالضيق نتيجة تأثير ذلك على مظهرهم. وقد تتكون دهون الساق من أنواع مختلفة من الخلايا الدهنية، بما في ذلك الخلايا الدهنية تحت الجلد والخلايا الدهنية العضلية، والدهون تحت الجلد شائعة جداً في الفخذين وتوجد مباشرة تحت الجلد، وتتجمع الدهون العضلية داخل العضلات نفسها. في البداية تحتاج إلى تقليل كمية السعرات الحرارية التي تتناولها بشكل يومي، ويجب أن تقلل من كمية الطعام التي تتناولها وتحرق أكثر حتى يستخدم جسمك الدهون الزائدة كمصدر للطاقة، ولكن عليك التحدث مع طبيبك أو أخصائي التغذية قبل إجراء تغييرات كبيرة على نظامك الغذائي.



شعب الوباء المزوج .. لماذا يجب أخذ لقاح الأنفلونزا فوراً؟

اعتاد كثيرون على أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية، مع بدء فصل الخريف، لكن هذا الإجراء الوقائي يكتسي أهمية "فارقة"، هذه السنة، في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد الذي أصاب عشرات الملايين حول العالم. وبحسب صحيفة "فاينانشال تايمز"، فإن جهود تبذل في الوسط الطبي من أجل تكتيف التلقيح، والهدف هو تقادي تزامن "الوباءين" والمرضين

التنفسيين في الوقت نفسه.

ويخشى خبراء الصحة أن تؤدي الإصابات بالإنفلونزا الموسمية في الشتاء إلى إرباك جهود مكافحة كورونا وإنهاك أنظمة الرعاية الصحية، نظراً إلى تشابه أعراض هذا المرض الموسمي مع "كوفيد 19".

لكن الرهان على تلقيح أكبر عدد من الناس ضد عدوى الأنفلونزا تعترضه عدة عقبات؛ أبرزها عدم وجود جرعات كافية في الأسواق خلال الوقت الحالي، فيما تعمل بعض الشركات بشكل حثيث من أجل ضمان تزويد المؤسسات الصحية بما تحتاجه قبل بدء فصل الشتاء.

وطلبت ألمانيا الإمداد بـ26 مليون جرعة من لقاح الإنفلونزا، في خطوة استباقية قبل حلول الشتاء الذي يشهد تزايداً معتاداً في حالات الإصابات بالمرض الموسمي. وأوضح وزير الصحة الألماني، جينس سبان، أنه لا يسبق بيلاده أن طلبت هذا العدد الكبير جداً من لقاح الإنفلونزا، أما الحكومة البريطانية فقالت إنها تطمح إلى تلقيح ما يناهز 30 مليون نسمة، هذا العام، أي ضعف عدد من أخذوا اللقاح في 2019. وفيما تراهن حكومات غربية على زيادة تلقيح الناس ضد الإنفلونزا، تقول شركات كبرى مختصة في إنتاج لقاح الإنفلونزا مثل "سيكيروس" و"سانوفي" و"غلاكسو سميث كلاين" إن الإنتاج العالمي من هذا المنتج الطبي لم يرتفع إلا بنسبة تتراوح بين 1 و2 في المئة، بينما زاد الطلب على نحو هائل.

منوعات الفكر

22



حديقة الحيوانات بالعين تطور العمل عن بعد عبر أنظمة ذكية تضمن استمرارية الأعمال وتحافظ على أمنها الإلكتروني

•• العين - الفجر

في ظل الظروف الراهنة والتحديات التي تواجهها المؤسسات بسبب انتشار فيروس كوفيد-19- استطاعت حديقة الحيوانات بالعين أن تقدم نموذجاً ناجحاً لإدارة الأزمات والعمل عن بعد وفق أعلى مستويات الأمن الإلكتروني وضمان استمرارية الأعمال مع سلامة الكادر الوظيفي.

وذكر هزاع الحوقاني مهندس أول دعم تكنولوجيا المعلومات في حديقة الحيوانات بالعين " منذ أعلنت الجهات المختصة نظام الحظر وتطبيق الاحترازات الوقائية قمنا مباشرة باتخاذ جميع الإجراءات التقنية اللازمة ليوصل الموظفون إنجاز الأعمال اليومية خارج نطاق المكاتب على أكمل وجه وفي أي موقع يتواجد فيه الموظف، مع الحرص على تطبيق الأنظمة الامنية الداخلية ضمن منظومة سيبرانية تحافظ على سرية وخصوصية مكتسيات الحديقة الإلكترونية وتدعم معايير الأمن الإلكتروني التي تنتهجها الدولة." وعن أحدث الأنظمة المطبقة للموظفين قالت عائشة البلوشي مهندس أول نظم في حديقة الحيوانات بالعين " نقوم حالياً بالعمل على مايكروسوفت أوفيس 365 " المعتمد على الحوسبة السحابية، الذي يمكن الموظف من تحميل ملفاته وتخزينها وإرسالها من أي حاسب آلي أو هاتف محمول سواء كان في منزله أو في الطائرة محلقاً في الجو، فيستطيع تحميل 15 نسخة من البرامج التي يحتاجها على أي جهاز يشاء، وفق الاشتراطات الأمنية الإلكترونية المطبقة في الدولة." وأكدت البلوشي " تم إنجاز ما يقارب 70% من مشروع توفير مساحة تخزين سحابية نتيج للموظف استخدامها والدخول إلى ملفاته وبرامجه من أي جهاز ذكي ضمن طاقة تخزين سحابية تصل إلى 1 تيرابايت لكل موظف." كما تمنح الحديقة خاصية تصنيف سرية وخصوصية الملفات لموظفيها، بالإضافة لإطلاق نظام إدخال الأهداف والمؤشرات الإلكترونية المطور الذي بدأ موظفو الحديقة استخدامه مؤخراً والذي يتضمن عملية تقييم دقيقة وسريعة تنتقل بشكل مباشر إلى الإدارة العليا وإدارة التخطيط الاستراتيجي، بدلاً عن الإجراءات البيروقراطية للأنظمة التقليدية.

ولضمان الحفاظ على الرسائل الإلكترونية القديمة : استحدثت المؤسسة خاصية الأرشيف للموظفين بطاقة استيعابية لا محدودة كما قامت برفع السعة الاستيعابية للبريد الإلكتروني إلى 99 جيجابايت لكل موظف. هذا وكانت انطلاقاً الحديقة مع الأنظمة الإلكترونية عن بعد ببرنامجي تراسل الإلكتروني ومايكروسوفت تيمز الذين يوفران للموظف عدداً كبيراً من الميزات لتسهيل عملية التواصل والانصال ورفع الملفات ومشاركتها، وقريباً سيتاح لـ 50% من الموظفين إجراء اتصالات محلية ودولية إلى الهواتف المتحركة أو الثابتة عبر منصة تيمز للتوفر لجميع أدوات الاتصال والمحادثات عبر جهاز واحد. وعلى صعيد الزوار شددت الحديقة على ضرورة حجز التذاكر عن طريق الموقع الإلكتروني أو التطبيق الهاتفي الذكي والذي يتضمن خيارات متعددة تساعد الزوار في الاستفادة القصوى من خدمات الحديقة فيمكن للزائر التخطيط المسبق للزيارة وتحديد معارض الحيوانات والتجارب المراد زيارتها و من ثم يقوم التطبيق بتحديد مسار رحلته، بالإضافة لتفصيلية اشترت الأشياء IOT باستخدام beacon لتحديد موقع الزائر في الحالات الطارئة أو خدمة المركبات.

وعلى صعيد المجموعات الحيوانية التي يقارب عددها 4000 حيوان طبقت حديقة الحيوانات بالعين اختبارات استخدام أنظمة الذكاء الاصطناعي في التعرف على الحيوانات بشكل فردي عن طريق بصمة الوجه أو الجلد، وذلك من خلال استبدال الطرق التقليدية بالأنظمة الذكية، بهدف متابعة ورعاية الحيوانات وفق أحدث التقنيات في مختلف الظروف والحالات الاحترازية.

نظمته دار زايد للثقافة الإسلامية

نهيان بن مبارك يفتتح منتدى التسامح الرابع الإمارات وطن التسامح والسلام



•• العين-الفجر:

أكد معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش أن تجربة الإمارات الناجحة تؤكد على أن تحقيق التسامح والسلام في المجتمع، وما يصاحب ذلك من تلاحم مجتمعي قوي، ومنافع مهمة لجميع السكان، وموقع مرموق بين أمم العالم أجمع، إنما يتطلب توافر عوامل متعددة، أهمها: قيادة حكيمة، وشعب مسالم، حريصان معاً، على تحقيق كل ما يرتبط بالتسامح والسلام، من تقدم إنساني واجتماعي واقتصادي، بالإضافة إلى وجود مؤسسات للتعليم والإعلام، تؤدي دورها بنجاح، وتشرعات ملائمة، تدعم تكاتف جميع الأفراد والأسر، وجميع مؤسسات المجتمع، من أجل مكافحة التعصب والتطرف، في إطار بيئة مجتمعية متكاملة، تحت على احترام الآخر، والتمسك بالقيم والمبادئ الإنسانية، التي يشترك فيها جميع البشر، في هذا العالم.

وقال معاليه إن منتدى التسامح الرابع، الذي تنظمه دار زايد للثقافة الإسلامية إنما يسعى إلى تسليط الضوء، على دور التسامح والتعايش والسلام، في مسيرة هذه الدولة الرائدة، وفي أن يكون هذا الوطن دائماً، ويعون الله، قادراً على استيعاب جميع أفراد ومؤسساته، وجعلهم معاً، قوة إيجابية، تجسد بالسلوك والإنجاز، حب الخير، وتقدم المجتمع والعالم، والحرص على تحقيق الأخوة الإنسانية، بين البشر في كل مكان.

وأشار معاليه إلى أن التسامح والسلام في الإمارات، إنما هو تجسيد حي، لتعاليم الإسلام الحنيف، وتعبير طبيعي عن الاعتزاز بالهوية الوطنية، والافتخار بعظمة تراثنا الخالد،



وتاريخنا المجيد، بالإضافة إلى أنه كذلك، انعكاس، لموقع الدولة المرموق، الذي جعل منها، ملتقى مهم، لأصحاب الحضارات والثقافات الإنسانية، عبر الأزمنة والعصور. وأشار أيضاً " إن هذا المنتدى، إنما هو تأكيد على كافة هذه المبادئ، بل هو كذلك، تعبير قوي، عن اعتزازنا بالآثر الخالد، الذي تركه فينا، مؤسس الدولة العظيم- المغفور له -الوالد الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طبيب الله شراه - يعتبر أنموذجاً في هذا العصر في التسامح والتعايش المشترك، في التسامح الذي خلفه الشيخ زايد مع دور القيادة الرشيدة للإمارات مع دور التسامح في جميع مجالات الحياة في الإمارات، مؤكداً أن الإنسان المتسامح إنسان محبوب و منتج ومتعاون.

وعن فلسفة التسامح والتعايش والسلام في الإمارات أشار سعادة د.يوسف عبدالله العبيدي مدير عام مركز جامع الشيخ زايد الكبير إلى شغف المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طبيب الله شراه - في التسامح والتعايش فقد كان حريصاً على اكتشاف المناطق الأثرية والحفاظ عليها وجاء تأسيس جامع الشيخ زايد الكبير ليكون منارة وصرحاً يرمز إلى التعايش والتسامح والسلام. وقال: لقد ساهمت قيادة دولة الإمارات في وضع قواعد وأسس مفهوم التسامح والتعايش بين أكثر من 200 جنسية تقيم على أرض الإمارات، وتمكنت من الحفاظ على الخطاب الديني بين مختلف الأديان. وحول عصر الفضاءات المفتوحة و دور الإعلام في تماسك وحدة

المفيدة، مع كافة الأمم والشعوب والمؤسسات، في هذا العالم." حضر المنتدى معالي د.مغير الخبيلي رئيس دائرة تنمية المجتمع و معالي د.حمدان مسلم المزروعى رئيس مجلس إدارة الهلال الأحمر الإماراتي وسعادة د.محمد عتيق الفلاحى رئيس مجلس إدارة دار زايد للثقافة الإسلامية و أعضاء مجلس الإدارة و أصحاب المعالي و السعادة، ومدراء العموم في القطاع الاجتماعي في أبوظبي.

وتناول المنتدى خمسة محاور و أدار الحديث فيه الإعلامي محمد الكبسي، حيث بدأ بالحديث عن أبعاد التسامح والتعايش السلمي الفكرية والفلسفية، و التي قال فيها معالي د.حمدان المزروعى رئيس مجلس إدارة الهلال الأحمر الإماراتي أن المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طبيب الله شراه- يعتبر أنموذجاً في هذا العصر في التسامح والتعايش المشترك، في التسامح الذي خلفه الشيخ زايد مع دور القيادة الرشيدة للإمارات مع دور التسامح في جميع مجالات الحياة في الإمارات، مؤكداً أن الإنسان المتسامح إنسان محبوب و منتج ومتعاون.

وعن فلسفة التسامح والتعايش والسلام في الإمارات أشار سعادة د.يوسف عبدالله العبيدي مدير عام مركز جامع الشيخ زايد الكبير إلى شغف المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طبيب الله شراه - في التسامح والتعايش فقد كان حريصاً على اكتشاف المناطق الأثرية والحفاظ عليها وجاء تأسيس جامع الشيخ زايد الكبير ليكون منارة وصرحاً يرمز إلى التعايش والتسامح والسلام. وقال: لقد ساهمت قيادة دولة الإمارات في وضع قواعد وأسس مفهوم التسامح والتعايش بين أكثر من 200 جنسية تقيم على أرض الإمارات، وتمكنت من الحفاظ على الخطاب الديني بين مختلف الأديان. وحول عصر الفضاءات المفتوحة و دور الإعلام في تماسك وحدة

النسيج الوطني و صناعة السلم المحلي و المعالي أكد سعادة محمد جلال الرئيسي المدير التنفيذي لوكالة أنباء الإمارات أن هناك تحدي ودور كبير ومهم يقوم به الإعلام في ترسيخ قيم التسامح و السلام، فقط استطاع الإعلام الإماراتي أن يكون أنموذجاً في طرح المحتوى الإعلامي المناسب وترسيخ و تعزيز قيم التسامح و التعايش المشترك، فإعلام الإمارات يحاور اليوم 200 جنسية و ديانات مختلفة بطريقة تناسب الجميع و تحافظ على ثقافة التسامح بقوله: احتفلنا مع استراتيجية حكومة أبوظبي في جهودها الحديثة لإرساء أسس "السلام الدولي"، وتقديم العون الإنساني، ودعم نهج سياسات التسامح والانفتاح والتعايش الذي قامت عليه دولة الإمارات العربية المتحدة وفق رؤية سديدة من القيادة الرشيدة وتحقيقاً لتطلعات دائرة تنمية المجتمع في بناء مجتمع متماسك مبني على التسامح واحترام الآخر.

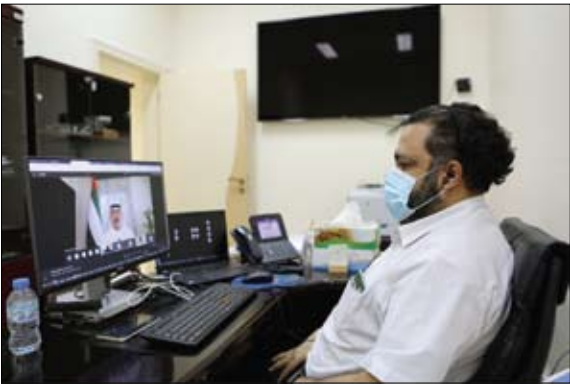
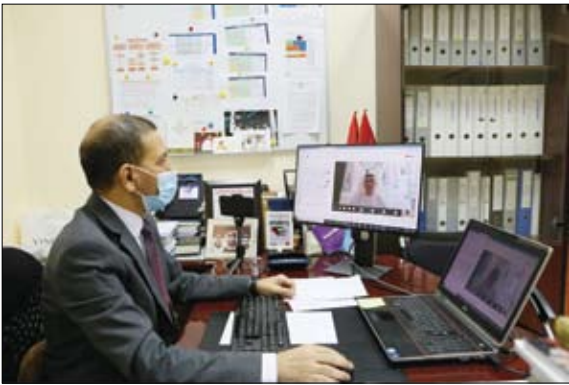
كما أوضحت الطنيجي إلى أن منتدى التسامح الرابع لهذا العام 2020 يهدف إلى تركيزه على تقييم قيم التسامح والانفتاح لدى مختلف شرائح المجتمع، واحترام المتبادل، وحفظ الكرامة الإنسانية، وتأسيس التعايش والتسامح عند الشباب باعتبارهم أمناء قيم الثقافة الإماراتية بالشراكة بين دار زايد للثقافة الإسلامية والجهات المجتمعية ذات الصلة، بالإضافة إلى إثراء قيم التسامح والتعايش المشترك عبر النصات الإعلامية والرقمية المتنوعة من أجل تحقيق الصداقة بين البشر على تنوع واختلاف أديانهم ومعتقداتهم وثقافتهم ولغاتهم، وذلك من خلال تناول "منتدى التسامح" قضايا حياتية مختلفة في مجالات عدة، ومراكز فكرية وفلسفية وإنسانية وثقافية وقانونية وإعلامية محلياً وعالمياً؛ إبرازاً للملامح التسامح والسلام في دولة الإمارات العربية المتحدة.

شؤون محلية



بينها برابط المودة والتسامح بين افرادها ومجتمعاتها مما يوفر الوئام في البلاد والاستقرار للحياة الاجتماعية، لهذا فإن للسلام أهمية كبيرة في استقرار الاسرة، وبه يستقر المجتمع الدولي اقتصادياً وسياسياً. من جانبها قالت د.نضال محمد الطنيجي المدير العام لدار زايد للثقافة الإسلامية: يأتي تنظيم دار زايد للثقافة الإسلامية للعام الرابع على التوالي لمنتدى التسامح وطن 2020 تحت شعار «الإمارات مع استراتيجية حكومة أبوظبي في جهودها الحديثة لإرساء أسس "السلام الدولي"، وتقديم العون الإنساني، ودعم نهج سياسات التسامح والانفتاح والتعايش الذي قامت عليه دولة الإمارات العربية المتحدة وفق رؤية سديدة من القيادة الرشيدة وتحقيقاً لتطلعات دائرة تنمية المجتمع في بناء مجتمع متماسك مبني على التسامح واحترام الآخر.

كما أوضحت الطنيجي إلى أن منتدى التسامح الرابع لهذا العام 2020 يهدف إلى تركيزه على تقييم قيم التسامح والانفتاح لدى مختلف شرائح المجتمع، واحترام المتبادل، وحفظ الكرامة الإنسانية، وتأسيس التعايش والتسامح عند الشباب باعتبارهم أمناء قيم الثقافة الإماراتية بالشراكة بين دار زايد للثقافة الإسلامية والجهات المجتمعية ذات الصلة، بالإضافة إلى إثراء قيم التسامح والتعايش المشترك عبر النصات الإعلامية والرقمية المتنوعة من أجل تحقيق الصداقة بين البشر على تنوع واختلاف أديانهم ومعتقداتهم وثقافتهم ولغاتهم، وذلك من خلال تناول "منتدى التسامح" قضايا حياتية مختلفة في مجالات عدة، ومراكز فكرية وفلسفية وإنسانية وثقافية وقانونية وإعلامية محلياً وعالمياً؛ إبرازاً للملامح التسامح والسلام في دولة الإمارات العربية المتحدة.



هيئة المساهمات المجتمعية - معاً تعلن عن المشاريع العشرة الفائزة في الدورة الثالثة من الحاضنة الاجتماعية لتعزيز التماسك الأسري

الفرق الفائزة تخضع لبرنامج تدريبي لمدة 90 يوماً لتنمية أفكارهم وتطويرها لمشاريع اجتماعية مستدامة

تهدف لإبعاد الأطفال عن أجهزتهم الإلكترونية وتدريبهم إلى قضاء الوقت مع أسرهم. النقش - وهو نظام يحتوي على قاعدة بيانات الكتب الرقمية والورقية، مع إمكانية تصنيفها بناءً على المواضيع المفضلة لدى الأطفال، مما يمنح الآباء القدرة على القراءة مع أطفالهم بأسلوب متنوع. تسكين - منصة تعمل على توجيه الأنشطة السلوكية للشباب قبل الزواج وللمتزوجين حديثاً، للحد من المشاكل الأسرية وتقليل نسب الطلاق في المجتمع. GENERATION UNPACK - تطبيق يوفر فرصة لإقامة حلقات نقاش حوارية شهرية أو عند الطلب لتعليم أفراد الأسرة أسلوب الحوار الفعال لحل النزاعات بناءً على الخصائص السلوكية، مما يساهم في كسر حلقات الصراع والخلاف لبناء أسرة متماسكة. THE FAMILY LOUNGE - منصة تعمل على سد الفجوة بين الأطفال والآباء من خلال مجموعة من الأنشطة وجلسات حوارية عبر الإنترنت. FITNESS EXPERTS - سلسلة من التمارين والأنشطة العالمية الجسدية تهدف إلى بناء روابط قوية بين أفراد الأسرة وتعزيز نمط حياة صحي. OUR HOME GAME - برنامج يوفر ألعاب مخصصة للأطفال والآباء، بهدف سد فجوة التواصل من خلال أنشطة تعليمية وحسية مختلفة للفئات العمرية.

لمجموعة يتكون واحد أعضاء لجنة التحكيم في برنامج الحاضنة الاجتماعية: " يسعدني أن أكون أحد الأعضاء المشاركين في تحكيم مشاريع الدورة الثالثة لحاضنة معاً الاجتماعية التي تركز على التماسك الأسري أحد القضايا الهامة في المجتمع، أعجبتني الطريقة المباشرة في عرض الأفكار الإبداعية، والمشاريع المشاركة تتمتع بجودة عالية بطريقة طرح الأفكار وكيفية إيجاد الحلول، أشكر القائمين على تنظيم هذا البرنامج الرائد الذي أتاح الفرصة لتشجيع الأفكار الإبداعية وبناء قاعدة وأساس متين لإنشاء مؤسسات اجتماعية ناشئة تستطيع إدخال هذه الأفكار لحيز التنفيذ العملي لتشجيع خلق مصادر جديدة للدخل لأفراد المجتمع في المستقبل ".

المشاريع العشرة الفائزة هي: قصه (STORICALLY) - منصة توفر كتباً مخصصة للآباء لإثراء ثقافة سرد القصص وتعزيز التماسك الأسري والتواصل الفعال بين أفرادها. حكايات - منصة تهدف لتعزيز استقلالية الطفل وزيادة مستوى ثقته بنفسه من خلال جلسات سرد القصص عبر الإنترنت، مما يمكن الآباء من بناء روابط أقوى مع أطفالهم. تنفيس - وهو تطبيق للهواتف المحمول يصل الأزواج بأطباء نفسيين وخبراء الزواج المختصين. KIDZ UNPLUGGED - برنامج يضم مجموعة أدوات مصنوعة يدوياً تحتوي على مواد مثل السبورات ولعاب تعليمية متنوعة



معاً الاجتماعية. ونحن في هيئة معاً نؤمن بأن هذه المشاريع ستلعب دوراً إيجابياً في حياة سكان أبوظبي وتعزيز من التماسك الأسري وتقوي من متانة العلاقات الاجتماعية". وأضافت: " الأسرة هي عماد التنمية، ولبناء مجتمع قوي متماسك لابد من زجاجة التضامن البناء داخل الأسرة وتعزيز روابط المحبة والألفة بين أفرادها، إذ أن الأسرة هي الأساس الراسخ لبناء مجتمع متعاون متلاحم قادر بتعاقد أفرادها على مواجهة وتجاوز التحديات الاجتماعية الملحة". وتابعت: " حاضنة معاً الاجتماعية منصة مثالية لرواد الأعمال الاجتماعيين لتنمية أفكارهم وتحويلها إلى مشاريع توفر حلولاً مبتكرة للتحديات الاجتماعية من خلال التركيز على قضايا تمس حياة كل فرد في هذا المجتمع، ونتطلع لإحداث أثر اجتماعي

بنسبة قدرها 84% من المشاركين في الاستبيان ويمتلكون شبكة دعم اجتماعي، ويطرق ضئيل عن متوسط نسبة منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية 89%، مما يعكس جودة الحياة ومتانة العلاقات بين أفراد مجتمع أبوظبي. وقد ابتكرت الفرق الفائزة حلولاً مبتكرة شملت جلسات سرد القصص عبر الإنترنت للآباء لتفعيل آليات التواصل الفعال مع أبنائهم، وتطبيق للهواتف المحمولة يمنح الأزواج فرصة استشارة خبراء مختصين في قضايا الزواج، بالإضافة لبرامج مخصصة لتعزيز المهارات الجسدية والنفسية وإرساء الروابط الاجتماعية بين أفراد الأسرة. يعتبر برنامج حاضنة معاً الاجتماعية المشروع الأول على مستوى المنطقة، ويتيح لكل فريق من الفرق العشرة الفائزة الفرصة للحصول على دعم وتمويل مقدم من هيئة معاً، إذ تستثمر الهيئة أكثر من مليوني درهم لدعم وتمويل الدورة الثالثة. وتعمل هيئة معاً على دعم الفرق العشرة عبر توفير برنامج تدريبي مدته 90 يوماً لتصل مهاراتهم ومساعدتهم على تنمية أفكارهم المبتكرة لتصبح مشاريع مستدامة تعزز منظومة القيم والثقافة الداعمة للتماسك الأسري من أجل بناء أسرة مستقرة، وستخروج الفرق في نهاية العام. ويهدف المناسبة صرحت سعادة سلامة العجمي، المدير العام لهيئة المساهمات المجتمعية -معاً- بسعدنا أننا تلقينا أكثر من 330 طلباً، والتي كانت طلبات ذات أفكار مبتكرة ومتميزة متميزة. وأُشعر بالفخر للإعلان عن قائمة تضم عشرة فرق ناشئة للمشاركة في الدورة الثالثة لحاضنة

•• أبوظبي- الفجر أعلنت هيئة المساهمات المجتمعية -معاً- عن الفرق العشرة الفائزة في الدورة الثالثة لحاضنة معاً الاجتماعية التي تتناول موضوع تعزيز التماسك الأسري وتقوية العلاقات الاجتماعية بين أفراد مجتمع أبوظبي، حيث لاقت الدورة إقبالاً هائلاً وتجاوز عدد الطلبات المقدمة 338 طلباً. وتضمن الفرق العشرة الفائزة رواد الأعمال في المجال الاجتماعي ممن يقيمون في أبوظبي ومن جنسيات مختلفة شملت 13 دولة تتضمن الإمارات والهند واليونان والمملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية وروسيا.

وبعد النجاح الهائل الذي حققته الدورة الأولى لحاضنة معاً الاجتماعية والتي ركزت على موضوع دعم أصحاب الهمم في أبوظبي، والدورة الثانية التي ركزت على تعزيز الصحة النفسية في أبوظبي، أطلقت هيئة معاً الدورة الثالثة في يوليو تحت عنوان "التماسك الأسري". وقد تم تحديد موضوع "التماسك الأسري" من قبل دائرة تنمية المجتمع في أبوظبي للدورة الثالثة لبرنامج حاضنة معاً الاجتماعية للعمل على تعزيز العلاقات الأسرية وإرساء روابط الألفة والمحبة بين الآباء والأبناء والأقارب من مختلف الفئات العمرية تجسيدا لأهمية القيم الأسرية في المجتمع. عكست نتائج استبيان جودة الحياة في عام 2018، عن وجود العلاقات الاجتماعية الجيدة والتواصل ضمن محيط الأسرة وشبكة الدعم الاجتماعي المؤلفة من الأقارب والأصدقاء وسط سكان أبوظبي

منوعات

الغذاء

23

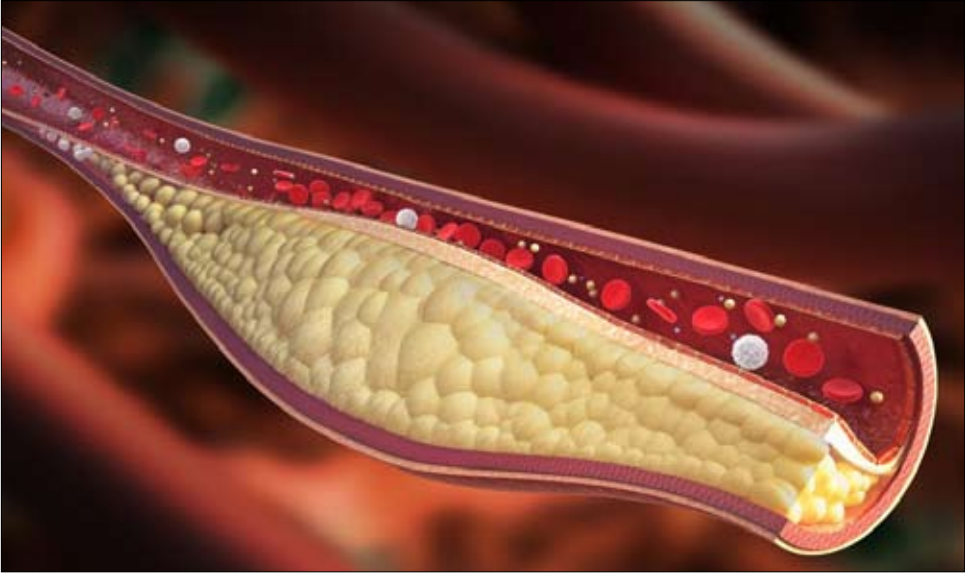
قد تؤدي قيم الكوليسترول الضار المرتفعة إلى مرض في القلب وسكتة دماغية. ما هي قيم الكوليسترول الموصى بها؟ لماذا هناك حاجة لمرافقة طبيب العائلة؟

ما مدى أهمية الإقلاع عن التدخين خلال العملية؟ ما هو سبب انتشار هذه الظاهرة؟ وما هي العلاجات المتوفرة اليوم من أجل الحفاظ على توازن في قيم الكوليسترول؟



موجود في غشاء الخلايا في كل أجزاء الجسم

كل ما تحتاجون معرفته حول الكوليسترول



علاج دوائي جديدة تسمى مثبطات PCSK9. أظهرت هذه العائلة نجاعة كبيرة في تخفيض قيم LDL في الدم والحفاظ على بروفيل دهنيات متوازن. في معظم الحالات، وبالإضافة إلى الأدوية والمراقبة الطبية، يُنصح المريض بالحرص على ممارسة الرياضة أيضًا، وخاصة التمارين الهوائية الطلق لمساعدة الجسم على رفع مستوى HDL، وهو كما ذكر سابقاً "الكوليسترول الجيد" الذي يساعد على التخلص من الكوليسترول الزائد المخزن في خلايا الجسم. في الوقت نفسه، يجب أن يتمتع الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول عن التدخين، والاعتدال في استهلاك المشروبات الكحولية وتقليل استهلاك الأطعمة المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة.

"أطعمة غنية بالسكر"

المجتمع العربي في إسرائيل هو أحد المجتمعات ذات الوعي المنخفض لارتفاع الكوليسترول في الدم. إن نمط الحياة الذي يشمل أطعمة غنية بالسكر والدهون المشبعة التي تميز الأطعمة التقليدية يساهم بشكل مباشر في ارتفاع قيم الكوليسترول وبالتالي يؤدي أيضاً لمعدلات مرض وفيات أعلى مقارنة بالمجتمع العام. على الرغم من ذلك، يبدو في السنوات الأخيرة أن هناك ارتفاع في الوعي حول الموضوع ويمكن ملاحظة تغييراً في الاتجاه الذي يشمل، من بين أمور أخرى، تركيزاً أكبر على أهمية ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.

توجد اليوم عدة طرق لعلاج قيم الكوليسترول المرتفعة. سيقوم الطبيب بملائمة نوع العلاج للمريض وفقاً للمعايير المستمدة من نمط الحياة الذي يتبعه وعوامل الخطر لديه وكذلك وفقاً لسنه ونظامه الغذائي. من المهم أن تشير إلى أن اتباع نظام غذائي سليم يخفض قيم الكوليسترول، ولكن في كثير من الحالات لا يمكن الوصول إلى القيم المستهدفة وهناك حاجة إلى الدمج مع الأدوية. هناك عائلتان رئيسيتان من الأدوية المتوفرة اليوم لعلاج ارتفاع الكوليسترول في الدم وهما مجموعة الستاتينات (Statins) التي تنشط إنتاج الكوليسترول في الكبد، وعائلة الإيزيميب (Ezetimibe) التي تقلل من امتصاص الكوليسترول في الأمعاء. في الآونة الأخيرة تمت إضافة مجموعة

بشكل خاص وخطيرة بالنسبة له. مثال آخر: نوصي لمريض السكري بألا يتجاوز LDL قيمة 70 مجم/ديسيلتر، بينما بالنسبة للمرضى الذين أصيبوا بنبوية قلبية أو سكتة دماغية أو يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية سنوصي بالمحافظة على قيمة LDL أقل من 55 مجم/ديسيلتر. في الآونة الأخيرة، تمت إضافة توصية إلى إرشادات العلاج بالامتناع عن استهلاك المشروبات الكحولية قدر الإمكان، وذلك لأنه أثبت أنها تؤثر على قيم LDL في الجسم وترفعها بشكل كبير.

"عملية تصلب"

بروفيل الدهون السليبي، الذي تكون فيه قيم LDL مرتفعة، يشكل خطراً على المدى القصير والطويل للكثير من الأشخاص. قد يعاني المريض الذي لديه مستويات كولسترول مرتفعة من تصلب الشرايين - حالة طبية تترسب فيها دهون الدم الغنية بالكوليسترول في جدران الشرايين. تؤدي هذه الترسبات مع الوقت إلى تكوين لويحة (لويحة تصلب الشرايين) التي تؤدي لتضييق وانسداد تجويف الشريان وبالتالي يصعب تدفق الدم من خلاله إلى أعضاء الجسم بما في ذلك القلب والدماغ. وبالتالي، قد يؤدي التصلب إلى أمراض القلب التاجية - تضيق أو انسداد الشرايين التاجية، التي تنقل الدم المؤكسج إلى عضلة القلب أو يؤدي إلى تضرر تزويد الدم إلى أجزاء مختلفة من الدماغ مما يؤدي إلى سكتة دماغية. عملية التصلب بطيئة ومستمرة ولا يتم الشعور بها حتى حالة انسداد الشرايين. الأشخاص الذين لديهم قيم LDL مرتفعة معرضون بشكل كبير للإصابة بنبويات قلبية مفاجئة أو سكتة دماغية، حتى في سن مبكرة. لذلك هناك أهمية كبيرة لخفض قيم الكوليسترول الضار في الجسم.

في السنوات الأخيرة ازداد الوعي لموضوع الكوليسترول الضار وعواقبه. لقد اتضح من أبحاث وبيانات قد نشرت في البلاد وحول العالم أن هناك علاقة بين وضع الناس الاجتماعي-الاقتصادي وبين مستوى وعيهم حول العديد من القضايا الطبية بشكل عام، ومخاطر الكوليسترول بشكل خاص. وينعكس هذا الأمر في الأهمية التي تعطى لممارسة الرياضة منذ سن مبكرة وفي التربية للتغذية الصحيحة، الصحية والمتوازنة منذ الطفولة. لسوء الحظ، وبسبب تطور التكنولوجيا، يعيش الأطفال والمراهقون أسلوب حياة "الجلوس". يقضي الكثير منهم ساعات طويلة أمام شاشة الحاسوب أو التلفزيون أو الهاتف المحمول. يساهم نمط الحياة هذا بشكل كبير في اتباع نظام غذائي غير سليم يمكنه أن يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم.

الرجال أعلى من 40، وعند النساء أعلى من 50) من الكوليسترول من النوع LDL، ولكن حتى يومنا هذا لم يتم اكتشاف طريقة أفضل لرفع مستويات HDL عما عن ممارسة الرياضة بشكل دائم ومستمر (3 مرات على الأقل في الأسبوع)، واتباع نظام غذائي سليم غني بالخضروات وقليل الكربوهيدرات والدهون المشبعة، وفقدان الوزن، والإقلاع عن التدخين، والحفاظ على نمط حياة صحي. تتغير قيم الكوليسترول في الجسم باستمرار، فهي تتعلق بعوامل عديدة وتتأثر في كثير من الأحيان بالوراثة والتغذية ونمط حياتنا.

فحص دم

على الرغم من أنه يمكن فحص قيم الكوليسترول في الدم باستخدام فحص دم بسيط، يوصى، وحتى أنه يفضل، القيام بذلك تحت إشراف طبيب العائلة وهذا بسبب عدم وجود قيم LDL موصى بها لكل الناس. تختلف قيم الكوليسترول الموصى بها من شخص لآخر حسب عمره ونمط حياته والأمراض التي بالخلفية وعوامل الخطر التي يعاني منها وبالتالي يجب أن يكون التشخيص مصحوباً أيضاً باستبيان يستعرض أسلوب الحياة والمخاطر التي يتعرض لها المريض. فمثلاً، قيمة LDL 130 مجم/ديسيلتر (مليغرام لكل ديسيلتر) تكون سليمة بالنسبة لشخص معافي بدون أمراض بالخلفية، بينما بالنسبة لشخص مدخن تعتبر قيمة LDL 100 مجم/ديسيلتر مرتفعة

الكوليسترول عبارة عن مركب عضوي شائع للغاية وهو موجود في غشاء الخلايا في كل أجزاء الجسم. على الرغم من أن الكثيرين يعتقدون أن الكوليسترول شيء سلبي، فمن المهم أن نعرف أن لهذا المركب العضوي أهمية كبيرة في عمليات كثيرة تحدث في الجسم في كل لحظة. يشكل الكوليسترول حجراً أساسياً في بناء غشاء الخلية وجزءاً من تركيب الهرمونات الحيوية التي تنظم عمليات عديدة في كل الجسم. للكوليسترول مصدران رئيسيان: الكوليسترول الذي ينتجه الجسم بنفسه (خاصة في الكبد) ويشكل حوالي 70% من الكوليسترول الكلي، والكوليسترول الذي يتم الحصول عليه من الأطعمة ذات المصدر الحيواني ويشكل حوالي 30% من الكوليسترول الكلي.

ممارسة الرياضة بشكل دائم

من المعتاد تقسيم الكوليسترول إلى نوعين رئيسيين: HDL (بروتينات دهنية عالية الكثافة - High density lipoproteins) والمعروف أيضاً باسم "الكوليسترول الجيد" - هذا الكوليسترول عبارة عن جزيء يشبه البروتين، وهو ينقل الكوليسترول من خلايا الجسم إلى الكبد، حيث يتم تحليله والتخلص منه. و LDL - (بروتينات دهنية منخفضة الكثافة Low density lipoproteins -) الذي يُعرف أيضاً باسم "الكوليسترول الضار" - هذا الكوليسترول عبارة عن جزيء شبيه بالبروتين وهو ينقل الكوليسترول إلى الأنسجة المختلفة في الجسم. هناك أفضلية لأن تكون قيم الكوليسترول الجيد من النوع HDL أعلى (أن تكون القيم عند



وجبة إفطار خفيفة وشائعة يمكن استخدامها لعلاج تساقط الشعر في المنزل!

وفي الوقت نفسه، يمكنك أيضاً توفير الحماية من تساقط الشعر، عن طريق تناول المزيد من الأفوكادو، الذي يحتوي على فيتامين E، ووجد أنه يعزز نمو الشعر.



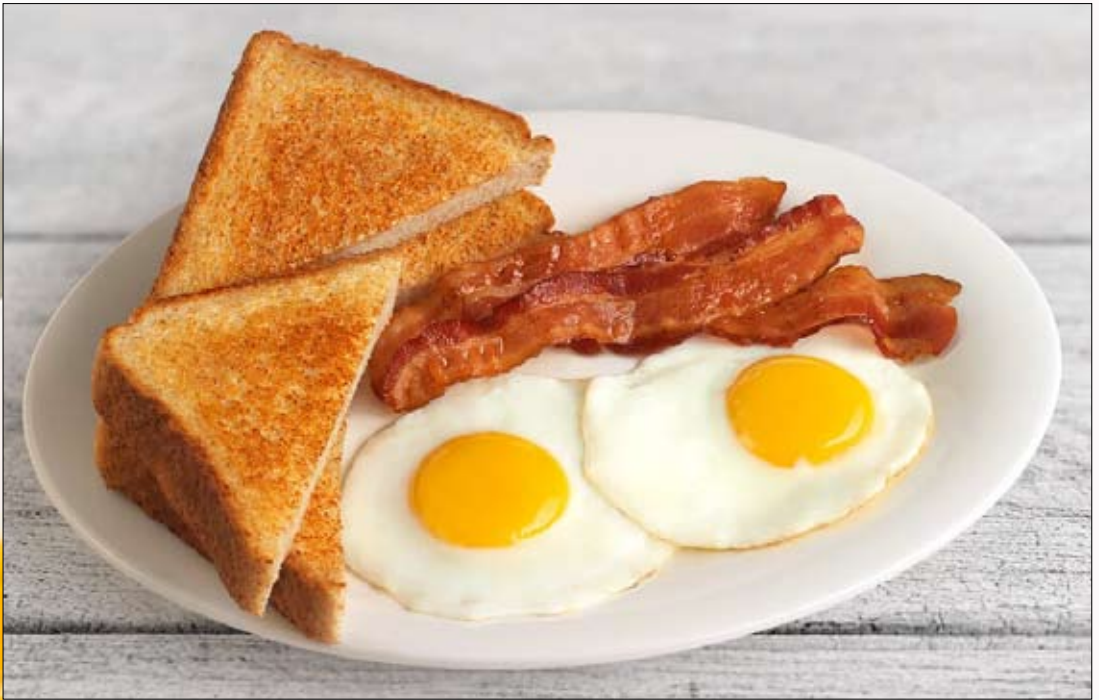
من البروتين يوجد في الشعر، وجزء أساسي من تركيبته الكيميائية. وكتب رامان موقع Healthline الطبي: "كثير من الناس يريدون شعراً قوياً وصحياً، خاصة مع تقدمهم في السن. وعلى الرغم من أنه لا يمكنك تغيير عوامل مثل العمر والجنينات، إلا أن النظام الغذائي هو أحد الأشياء التي يمكنك التحكم فيها. وفي الواقع، يمكن أن يؤدي تناول نظام غذائي يفتقر إلى العناصر الغذائية المناسبة إلى تساقط الشعر. والبيض مصدر كبير للبروتين والبيوتين، وهما عنصران مغذيان قد يعززان نمو الشعر. وهو مصدر رائع للزنك والسيلينيوم والعناصر الغذائية الأخرى الصحية للشعر، ما يجعله أحد أفضل الأطعمة التي يجب تناولها للحصول على صحة مثالية للشعر. وستؤدي إضافة المزيد من البيض إلى نظامك الغذائي أيضاً، إلى زيادة كمية الكوليسترول الحميد "الجيد" في جسمك. وزعم خبراء التغذية أيضاً أنها تقلل من خطر الإصابة بسكتة دماغية.

البيض إلى نظامك الغذائي. ويعد البيض من أفضل الأطعمة التي تحمي من تساقط الشعر، وفقاً لأخصائي التغذية رايان رامان، نظراً لأنه غني بالبروتين والبيوتين، وهي ضرورية للحفاظ على بصيالات الشعر الصحية. ويمكن القول إن البروتين ضروري لدعم بصيالات الشعر الصحية، بينما يستخدم البيوتين لإنتاج الكيراتين، وهو نوع خاص

يكون بسبب عدد من الحالات المختلفة. ويمكن أن يؤدي الإجهاد أو فقدان الوزن أو حتى نقص الحديد، إلى شكل من أشكال تساقط الشعر. ولكن بعض العلاجات المنزلية قد تساعد في منع بعض أنواع تساقط الشعر، بما في ذلك الثعلبية.

ويقال إن إحدى أسهل الطرق لتحفيز نمو الشعر في المنزل، هي إضافة المزيد من

يعتبر تساقط الشعر حالة شائعة تؤثر على العديد من الأشخاص، ولكنها قد تكون مزعجة في كثير من الأحيان. ويمكن أن يكون تساقط الشعر جزءاً طبيعياً من عملية الشيخوخة، كما قد نفقد ما يصل إلى 100 شعرة في أجسادنا كل يوم، حتى دون أن نلاحظ ذلك. وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، إن تساقط الشعر يمكن أن



يقام في ديسمبر العام الجاري

معرض المطارات يعلن عن إقامة معرض رقمي جديد في 2020

•• دبي- الفجر:

كشف منظمو أضخم معرض سنوي في العالم للمطارات، عن خطط لإقامة معرض جديد ” رقمي فقط“ في العام 2020 بهدف الحفاظ على التواصل ضمن مجتمع الطيران، وذلك قبل الدورة الرئيسية لهجينة للمعرض المخطط إقامتها في مايو من العام 2021 تحت رعاية سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم رئيس هيئة دبي للطيران المدني رئيس مطارات دبي الرئيس الأعلى الرئيس التنفيذي لطيران الامارات والمجموعة.

وسيقدم (معرض المطارات الرقمي) الذي سيقام في الفترة من 7 ولغاية 9 ديسمبر من العام الجاري فرصة للمجتمع العالمي للتواصل والتعلم والمشاركة، وذلك من خلال منصة رقمية جديدة تم تصميمها لتعزيز تجربة المعرض وتوفير فرصة فريدة لربط الجماهير من كافة أنحاء العالم بشكل سلس لم يسبق له مثيل، وسوف تساعد هذه الفرصة الشاملة على التعامل مع الحضور قبل وأثناء وبعد المعرض. وقال سعادة محمد عبد الله أهلي، مدير عام هيئة دبي للطيران المدني الرئيس التنفيذي مؤسسة دبي لخدمات الملاحة الجوية: ”كان من الضروري



إعادة جدولة معرض المطارات وتعديل صيغته لتوفير منصة لجمع صانعي القرار والمهنيين في صناعة الطيران بهدف مناقشة هذه الأوقات التي تعد الأكثر تحدياً في تاريخ الطيران. ومع تحسن الأوضاع، تتحرك دبي بسرعة للتعويض عما تمر



به الصناعة على مستوى العالم، حيث من المهم أن نعضي قدماً لمشاركة أفضل الممارسات والتقنيات والاستراتيجيات الجديدة التي من شأنها دعم التعاليع السريع محلياً ودولياً. ومن جانبه قال دانيال قريشي، مدير مجموعة

المعارض في شركة ريد الشرق الأوسط للمعارض، الجهة المنظمة لمعرض المطارات: ”إن من شأن دمج منصة رقمية جديدة أن يعزز تجربة المستخدمين في كلا المعرضين القادمين، حيث سيقدم المعرض الرقمي في ديسمبر الفرصة للمستخدمين لزيارة الأجنحة الرقمية، وجدولة المواعيد التي ستتم عبر الإنترنت من خلال وظيفة دردشة فورية، علاوة على المؤتمرات التي ستقام حسب الطلب، والمشاركة في اجتماعات المائدة المستديرة التي ستتم أيضاً عبر الإنترنت، والكثير غير ذلك. وسوف تبقى المنصة الرقمية الجديدة مفتوحة لمدة 15 يوماً إضافية بعد المعرض حيث ستستخدم الذكاء الاصطناعي لتقديم التوصيات للمعارضين والزوار. هذا، وسيعقد منتدى قادة المطارات العالمية، المعتمد من خدمة التطوير المهني المستمر، أكثر من 20 جلسة عبر الإنترنت في خلال فترة معرض ديسمبر الرقمي الذي يستمر لثلاثة أيام، حيث من المأمول استقطاب أكثر من 1.000 مندوب بعد إضافة مؤتمرين جديدين لتغطية مواضيع تتعلق بتجربة المسافرين في المطارات ومستقبل المناولة الأرضية، علاوة على المواضيع الحالية المتعلقة بإدارة الحركة الجوية.

الفجر

25 3 مليارات درهم ربحية الأسهم في جلسة منتصف الأسبوع

•• أبوظبي- وام:

شهدت أسواق المال الإماراتية نشاطاً ملحوظاً خلال جلسة منتصف الأسبوع تزامن مع ارتفاع حجم السيولة المتداولة إلى مستويات تعد الأولى منذ عدة أسابيع بدعم من الصفقات المكثفة التي توزعت هذه المرة على شريحة من الأسهم المدرجة في سوق العاصمة.

و مع ارتفاع وتيرة التحسن في الأسواق كسبت السوقية لأسهم الشركات المتداولة نحو 3 مليارات درهم في ختام التعاملات . كان المؤشر العام لسوق دبي المالي قد ارتفع بنسبة 1.26 ٪ بالغا مستوى 2208 نقاط في حين أغلق المؤشر العام لسوق أبوظبي للأوراق المالية عند 4559 نقطة بنمو نسبته 0.28 ٪ مقارنة مع جلسة اليوم الأول من الأسبوع.

تأتي التداولات المكثفة على شريحة من الأسهم وسط تفاؤل المستثمرين بإعلانها عن نتائج مالية جيدة عن الربع الثالث من العام 2020 وذلك بالإضافة إلى الأخبار الإيجابية التي صدرت عن بعضها الآخر بشأن التوسع في أعمالها.

وأظهر الرصد اليومي للتعاملات ارتفاع سهم الشركة العالمية القابضة إلى 39.10 درهم وسط تداولات قاربت قيمتها 150 مليون درهم فيما صعد سهم بنك أبوظبي الأول إلى 11.24 درهم بتداولات بلغت قيمتها نحو 131 مليون درهم في حين وصلت قيمتها الصفقات على سهم شركة الدار العقارية نحو 130 مليون درهم مرتفعاً إلى 2.16 درهم في حين صعد سهم أدنوك للتوزيع إلى 3.36 درهم.

و في سوق دبي المالي ارتفع سهم إعمار إلى مستوى 2.66 درهم فيما بلغ سهم الاتحاد العقارية 29 فلساً مجدداً مههداً بذلك للعودة إلى حواجز سعرية جديدة حسب معطيات التحليل الفني .. وصعد سهم بنك دبي الإسلامي إلى 4.17 درهم و بلغ سهم الاتصالات المتكاملة 5.5 مليون و على مستوى السيولة في السوق فقد بلغت قيمتها نحو 760 مليون درهم سجل الجزء الأكبر منها في سوق العاصمة ووصل عدد الأسهم المتداولة 352 مليون سهم نفذت من خلال 4420 صفقة.

12780 منشأة تعمل في قطاع النقل و42 مليار درهم تعويضات العاملين

•• أبوظبي- وام:

أعلنت الهيئة الاتحادية للتنافسية والإحصاء أمس عن أرقام المسح الاقتصادي الخاص بقطاع النقل في دولة الإمارات عن العام 2018 والتي تنشرها في العام 2020 بحسب المعايير المعمول بها دولياً. وأظهرت نتائج المسح ارتفاع عدد المنشآت العاملة في القطاع إلى 12780 منشأة. ووصل عدد المنشآت التي تعمل في قطاع النقل البري والنقل عبر الانابيب 6779 منشأة خلال العام 2018 مستحوذة بذلك على 53 ٪ من إجمالي عدد المنشآت في حين بلغ عدد المنشآت التي تعمل في مجال التخزين وأنشطة دعم النقل 5498 منشأة وتوزع بقية العدد على المنشآت العاملة في النقل الجوي والنقل المائي وأنشطة البريد ونقل الطرود .

وبلغ عدد العاملين في القطاع 464976 عامل في نهاية العام 2018 مقارنة مع 408589 عامل في العام 2016 . ووصل عدد العاملين في النقل البري والنقل عبر الانابيب 219112 عامل و 144403 عمال في التخزين وأنشطة دعم النقل و 77755 عامل في النقل الجوي .

وتجاوزت تعويضات العاملين في قطاع النقل 42 مليار درهم خلال العام 2018 مقارنة مع 37.574 مليار درهم خلال العام 2016 ،منها 19.971 مليار درهم للعاملين في قطاع النقل الجوي و 11.584 مليار درهم للعاملين في قطاع التخزين وأنشطة دعم للنقل ونحو 8.345 مليار درهم للعاملين في النقل البري والنقل عبر الانابيب .

وعلى مستوى إنتاج القطاع فقد بلغت قيمته 222.633 مليار درهم خلال العام 2018 منها 133.746 مليار درهم للنقل الجوي و 40.123 مليار درهم للتخزين وأنشطة الدعم للنقل و 35.944 مليار درهم للنقل البري .

ووصلت القيمة المضافة لقطاع النقل المحلي 86.895 مليار درهم خلال العام 2018 بالقرارة مع 80.434 مليار درهم في 2016 ،منها 40.109 مليار درهم للنقل الجوي ونحو 23.563 مليار درهم للنقل البري والنقل عبر الانابيب و 18.127 مليار درهم للتخزين وأنشطة الدعم للنقل .

إدراج أسهم شركة سواعد القابضة للتداول في أبوظبي للأوراق المالية 25 أكتوبر

•• أبوظبي- وام:

أعلن سوق أبوظبي للأوراق المالية عن إدراج أسهم شركة سواعد القابضة للتداول في السوق الثانية، وذلك اعتباراً من يوم الأحد الموافق 25 أكتوبر 2020.

وأكد السوق – في تعميم أصدره أمس – أنه سيتم إيقاف التداول بأسهم شركة ”سواعد القابضة“ خارج قاعات التداول اعتباراً من تاريخ إدراجها، مشيراً إلى أن أي عملية تداول تتم على أسهمها خارج السوق اعتباراً من ذلك التاريخ تعتبر باطلة ولن يتم إجراء ونقل وتحويل ملكية الأسهم الناتجة عن هذه العمليات.

وطالب السوق جميع الإدارات المختصة تنفيذ القرار وذلك كل ضمن اختصاصه وتعميمه على الشركات المعنية وكاتب الوساطة المعتمدة. يشار إلى أن شركة ”سواعد القابضة“ تأسست عام 2018 في أبوظبي، وهي تدير مجموعة شركات متعددة الاستثمارات تزاوّل أنشطتها وأعمالها في عدة مجالات حيوية وتشمل استثمار وتأسيس المشروعات العقارية والمشروعات التجارية وخدمات إدارة الشركات والمؤسسات الخاصة .. وتضم تحت مظلتها 7 شركات تابعة هي: سواع للتوظيف، سواع للاستثمار، سواع لإدارة المنشآت، ومركز سواع للتدريب، تكاتف للتوظيف، سواع النبع لإدارة المنشآت، سواع النبع لخدمات التمويل.

مالية الوطني الاتحادي تناقش تقريرها حول مشروع قانون تنظيم وحماية حقوق الملكية الصناعية

•• دبي- وام:

ناقشت لجنة الشؤون المالية والاقتصادية والصناعية للمجلس الوطني الاتحادي، خلال اجتماع عقده في مقر الأمانة العامة في دبي، برئاسة سعادة سعيد راشد العابدي رئيس اللجنة، تقريرها حول مشروع قانون اتحادي في شأن تنظيم وحماية حقوق الملكية الصناعية، الذي يتكون من 80 مادة، كما اطلعت على مشروع قانون اتحادي في شأن اعتماد الحساب الختامي الموحد للاتحاد والحسابات الختامية للجهات المستقلة عن السنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2019.

حضر الاجتماع سعادة كل من: ميره سلطان ناصر محمد السويدي مقررة اللجنة، ود. طارق حميد مطر محمد الطاير، وعائشة رضا حسين البيرق، وأسامة أحمد عبدالله الشعار، وعائشة راشد سلطان لتييم آل علي، ومروان عبيد علي عبيد المهيري.

وقال سعادة سعيد راشد العابدي إن اللجنة بدأت بمناقشة تقريرها حول مشروع قانون اتحادي في شأن تنظيم وحماية حقوق الملكية الصناعية، حيث أجرت اللجنة بعض التعديلات على تقريرها، وذلك تمهيداً لاعتماد

ورفعه للمجلس لمناقشته، مشيراً إلى أن اللجنة ناقشت مشروع القانون في اجتماعاتها السابقة باستفاضة وأجرت العديد من التعديلات على بنوده، بعد مناقشته مع وزارة الاقتصاد والجهات المعنية بالقانون، والأطلاع على الدراسات الفنية المتعلقة بالصناعة الوطنية.

وأشار سعادته إلى أن مشروع القانون يهدف إلى مواكبة التطورات العلمية والدولية التي طرأت على مستوى حماية حقوق الملكية الصناعية، حيث حرصت الحكومة الرشيدة على

دعم المعرفة والابتكار في الدولة، من خلال اقتراح مشروع قانون يتلاءم مع التزامات الدولة في إطار المنظمة الدولية للملكية الفكرية ومنظمة التجارة العالمية. و في موضوع آخر قال سعادة سعيد راشد العابدي أن أعضاء اللجنة اطلعوا خلال الاجتماع على الأوراق الفنية المتعلقة بمشروع قانون اتحادي في شأن اعتماد الحساب الختامي الموحد للاتحاد والحسابات الختامية للجهات المستقلة عن السنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2019 .. مشيراً إلى أن

اللجنة سوف تبدأ في اجتماعها القادم بمناقشة بنود مشروع القانون. وبحسب المذكرة الإيضاحية لمشروع القانون فقد تم إعداده من 33 مادة، تتضمن بيان تنفيذ ميزانية كل جهة اتحادية مشمولة بأحكام القانون الاتحادي رقم 4 لسنة 2019 في شأن ربط الميزانية العامة للاتحاد وميزانيات الجهات المستقلة الملحقة عن السنة المالية 2019، وذلك من خلال مقارنة المصروفات الفعلية لهذه الجهات والخصومة على اعتماداتها بعد التعديل، ومقارنة إيراداتها

جناح افتراضي لاستعراض خدماتها أمام المستثمرين

غرفة الشارقة تروج للفرص الكامنة في الإمارة بملتقى الاستثمار السنوي الافتراضي لعام 2020

•• الشارقة-الفجر

أعلنت غرفة تجارة وصناعة الشارقة عن تأكيد مشاركتها في أعمال الدورة الرقمية من ملتقى الاستثمار السنوي الافتراضي لعام 2020، والذي تنظمه وزارة الاقتصاد خلال الفترة من 20 إلى 22 أكتوبر الجاري، تحت شعار ”إعادة تشكيل الاقتصادات: التحول نحو مستقبل رقمي مرن ومستدام“ من خلال حضور الجلسات الافتراضية مع ممثلي الدول والجهات المشاركة، فضلا عن المشاركة في المعرض المصاحب عبر جناح افتراضي خاص بالغرفة.

وتسعى غرفة الشارقة من خلال مشاركتها في هذا الحدث، إلى استعراض الإمكانيات الكبيرة لبيئة إمارة الشارقة الاقتصادية أمام مجتمع الأعمال الدولي والجهات الاستثمارية المشاركة، بالإضافة إلى تسليط الضوء على سهولة الإجراءات والمتطلبات الخاصة بالانتماء إلى عضوية

الغرفة والامتيازات الممنوحة للمستثمرين وأصحاب المشاريع، والفرص الكامنة في مختلف القطاعات الحيوية في الإمارة.

فرصة مثالية

وأكد سعادة محمد أحمد أمين العوضي مدير عام غرفة تجارة وصناعة الشارقة، أن الغرفة تنتهج استراتيجية في التواجد والمشاركة بكافة الفعاليات المحلية والدولية للتعريف بأهم الفرص الاستثمارية والمزايا التي تتمتع بها إمارة الشارقة، مشيرا إلى أن ملتقى الاستثمار السنوي التي تحرس الغرفة على المشاركة به يعد فرصة مثالية للتواصل مع أقطاب وممثلي الهيئات الاقتصادية الإقليمية والدولية لتعريفهم بمناخ الأعمال الفريد ومحاور الجذب الاستثماري التي تنفرد به الشارقة على صعيد المنطقة، كونه يجمع نخبة من رواد الاستثمار الأجنبي المباشر على مستوى العالم ما بين خبراء ورجال أعمال، مناقشة تغير مشهد الاستثمار



الأجنبي المباشر الذي يطرأ، بالإضافة إلى الإضاءة على الاقتصاد الرقمي الذي يعد ركيزة لصناعة المستقبل ومعبرا للتطور وتحقيق النمو الاقتصادي والارتفاع بالخدمات، ومحفزا لنمو الأسواق العالمية والقطاعات الاقتصادية الجديدة، وخاصة هذا العام الذي يشهد تغيرات اقتصادية نتيجة لتداعيات فيروس كوفيد-19.

بناء شراكات جديدة

كما يعد هذا الملتقى فرصة لتوطيد أواصر العلاقات التجارية والاستثمارية القائمة، وبناء شراكات جديدة استكمالا للجهود التي تبذلها غرفة تجارة وصناعة الشارقة بهدف تطوير العلاقات الاقتصادية ودفعها إلى الأمام لدعم التبادل التجاري الخارجي، واستقطاب الاستثمارات الأجنبية، وإبراز المزايا التنافسية التي تتمتع بها إمارة الشارقة والتي تجعل منها مركزا رائدا لتأسيس وممارسة الأعمال على المستوى الإقليمي.

ويشهد الملتقى، الذي يعتبر أحد أهم الفعاليات المتخصصة بالاستثمار الأجنبي المباشر في العالم، مشاركة واسعة من نخبة من المسؤولين الحكوميين والمستثمرين ومديري الشاريع وأصحاب القرار، بهدف قراءة المشهد الاستثماري الحالي والمتوقع، واستعراض فرص الاستثمار الإماراتية والحربية والعالمية، والترويج لفرص الأعمال وعقد الاتفاقات واللقاءات المشتركة.

أبرز مصممي دبي يحكمون مسابقة iForDesign في معهد دبي للتصميم والابتكار

•• دبي-الفجر:

أعلن معهد دبي للتصميم والابتكار أسماء الأعضاء الخمسة لبلجنة تحكيم مسابقة iForDesign التي تتمحور حول ابتكار مجسم مصغر لأحد أكثر قطع الأثاث استعمالا وهي الكراسي.

وتضم لجنة التحكيم مجموعة من الخبراء في مجال التصميم، وهم: مصممة المنتجات الإماراتية المعروفة الجود لوتاه، والمهندس المعماري اللبناني شادي سري الدين، وهاني عصفور، عميد معهد دبي للتصميم والابتكار، والدكتور كارلوس مونتانا، الأستاذ المشارك في معهد دبي للتصميم والابتكار، وسعيد النوفلي، مدير مركز iIn5.

وسيراجع الحكم المشاركات في هذه المسابقة التي تلقى الدعم من حي دبي للتصميم ومركز iIn5، الحاضنة الرائدة للشركات الناشئة. وتعد الجود لوتاه أول مصممة إماراتية تشتري أعمالها صالة عرض فنية عالمية، كما تعتبر من أكثر المصممين الإماراتيين نجاحا بفضل أسلوبها المميز الذي يعكس الثقافة الإماراتية والحرث المحلية التقليدية والممساة الجمالية العصرية. من جانبه، حظي أسلوب فادي سري الدين التجريبي في التعامل مع المواد والتطبيقات والتقنيات بإشادة عالية بفضل الاستدبوي الخاص به ذي الأساليب والمنهجيات المتعددة والذي يوفر مجموعة واسعة ومتنوعة من المنتجات للمنشآت التجارية والسكنية ومتاجر التجزئة. ويتمتع هاني عصفور، عميد معهد دبي للتصميم والابتكار، بخبرة تتجاوز



20 عاماً في القطاع، كما صنّفته مجلة Middle East Architect بين أبرز 50 معماريا مؤثرا في المنطقة، وعمل على تأسيس استديو Polypod الذي حاز على العديد من الجوائز المرموقة. ويعد الدكتور كارلوس مونتانا أستاذا أكاديميا ومصمما حائزا على عدة جوائز، حيث فازت العديد من مشاريعه ومشاريع طلابه بجوائز مرموقة في قطاع التصميم، بما في ذلك جوائز Duponty، Polypod، RedDot، وImagingengineering.

بدوره، يشغل سعيد النوفلي منصب مدير حاضنة الأعمال in5 التي انضم إليها بهدف تعزيز مسيرة الابتكار في منظومة ريادة الأعمال بدبي، وهو أيضا المؤسس الشريك والرئيس التنفيذي لشركة Jamalytic التكنولوجية الناشئة التي قامت بتطبيق قدرات تحليلات البيانات



في قطاع سباقات الجمال الذي تبلغ قيمته مليارات الدولارات. وتعليقا على الإعلان، قال هاني عصفور، عميد معهد دبي للتصميم والابتكار: ”يعد تصميم المنتجات جزءا هاما من المنظومة الإبداعية، كما أن تصميم كرسي ليس بالأمر السهل. يعتمد أي تصميم جيد على عوامل عديدة مثل الابتكار، والإبداع، والنواحي العملية، والقيمة العاطفية، لذلك يتعين على من يشارك في هذه المسابقة الجديدة أن يأخذ تلك العناصر بعين الاعتبار.“ وأضاف: ”نأمل أن يتمكن المشاركون من إظهار لمساتهم الإبداعية وإعادة تخيل تصميم الكراسي وفقا لعناصر مثل الثقافة أو روح المستقبل أو الاستدامة. ونحن سعداء جداً بمشاركة الجود لوتاه وفادي سري الدين في لجنة تحكيم المسابقة.“ من



جانبها، قالت الجود لوتاه، مؤسس استديو الجود لوتاه للتصميم: ”يسعدني الانضمام إلى مسابقة iForDesign كمضوءة في لجنة تحكيم النسخة الأولى من هذه المسابقة، وأشكر معهد دبي للتصميم والابتكار على منحي هذه الفرصة. أحرص دوما على مزج التراث الإماراتي والتصاميم العصرية في أعمالي، وأتطلع إلى رؤية منتجات تستوحي تصميمها من التاريخ الفني للإمارات ورويتها الطموحة للمستقبل.“ وقال فادي سري الدين، مالك استديو فادي سري الدين للتصميم، ”تزداد أهمية مكانة دبي كوجهة جذابة للمبدعين، الأمر الذي يدعم مشهد الفنون وقطاع التصميم في الإمارة. وبصفتي مهندسا معماريا ومصمما للأثاث، تسعدني المشاركة في مسابقة iForDesign كعضو في لجنة التحكيم وأتطلع قدما إلى رؤية



مشاركات عملية قابلة للاستخدام اليومي وفي الآن نفسه تتحدى القوالب النمطية وتروي قصة مميزة، وقد بدأت مسابقة iForDesign بتلقي المشاركات عقب دعوة الطلاب ورواد الأعمال والمصممين وأفراد المجتمع في سبتمبر الماضي إلى إرسال مقترحاتهم المبتكرة والإبداعية لإعادة تخيل شكل الكرسي. وعلاوة على تعزيز الوعي بالقطاعات الإبداعية في المنطقة، تهدف المسابقة كذلك إلى الارتقاء بمعايير تصميم المنتجات الصناعية. وسيحصل الفائز بالمركز الأول على 5000 درهم، و3000 درهم للفائز بالمركز الثاني، و2000 درهم للمركز الثالث، إضافة إلى إمكانية استخدام مختبر النماذج الأولية التابع لمركز iIn5 للتصميم، وفرصة عرض المفاهيم التصميمية خلال أسبوع في 2020.

الإمارات للمترولوجيا ينال اعترافا دوليا من المكتب الدولي للأوزان والمقاييس

•• أبوظبي-وام:

حصل معهد الإمارات للمترولوجيا – أحد قطاعات مجلس أبوظبي للجودة – بصفته المعهد الوطني الرسمي على اعتراف دولي يتسلل وتوافق وحدات القياس الدولية SI، لديه من المكتب الدولي للأوزان والمقاييس BIPM، ونال معهد الإمارات للمترولوجيا موافقة جميع الدول الأعضاء في المكتب الدولي البالغ عددها 62 دولة إلى جانب 40 دولة مشاركة.. وبهذا الاعتراف تكون دولة الإمارات قد ضمنت تسلسل وتوافق وحدات القياس الدولية SI، لديها مع وحدات القياس العالمية. وقال سعيد المهيري المدير التنفيذي لمعهد الإمارات للمترولوجيا – في تصريح لوكالة أنباء الإمارات ” وام “ –

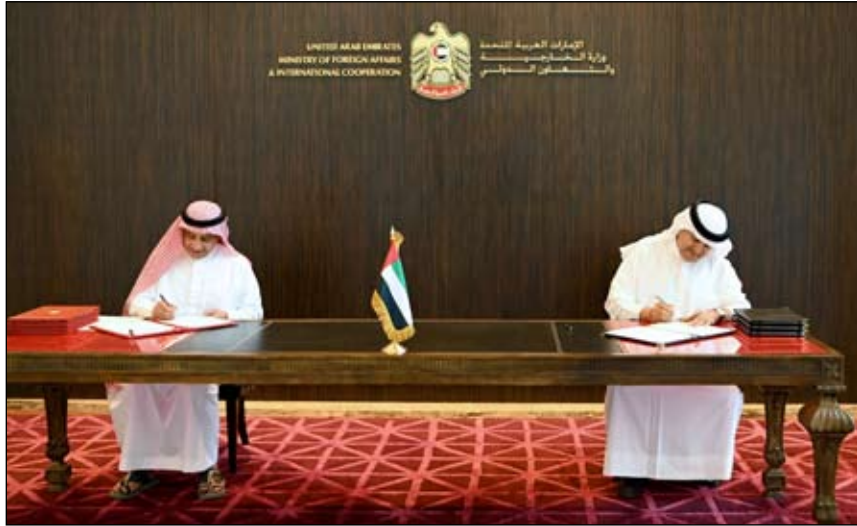
اعتماد وحدات القياس الإماراتية من قبل المكتب الدولي للأوزان والمقاييس، يأتي ليكمل ما بدأتها دولة الإمارات قبل 5 سنوات عندما انضمت إلى عضوية المكتب الدولي وتوقيعها اتفاقيات الاعتراف المتبادل ما يمهّد الطريق أمام الصناعة المحلية لدخول أسواق الدول الصناعية المتقدمة ويضعها جنباً إلى جنب مع نظيراتها في تلك الدول ويشكل حافزا إضافيا للقطاع الصناعي الإماراتي للمنافسة في الأسواق الدولية الكبرى. ومرت عملية الاعتراف بعدة مراحل بدءا من مرحلة تقديم طلب إلى رؤساء اللجان المختصة في التجمع الآسيوي الباسيفيكي APMP، لتتبع خطوات القياس والمعايرة لدى المعهد ثم مرحلة مراجعة قدرات القياس والمعايرة من قبل التجمعات الإقليمية RMOS، ومن ثم التصويت

على قبول قدرات القياس والمعايرة لدى المعهد، وصولا إلى مرحلة رفع قدرات القياس والمعايرة لدى المعهد من قبل التجمع الآسيوي الباسيفيكي APMP، إلى اللجنة المشتركة للتجمعات الإقليمية التابعة للمكتب الدولي للأوزان والمقاييس BIPM، بعد التصويت الإيجابي ونشر قدرات القياس في قاعدة البيانات الرئيسية KCDB والخاصة بالمكتب الدولي للأوزان والمقاييس. وفور إعلان النتائج تلقى معهد الإمارات للمترولوجيا التهتنة من عدة جهات عالمية كالتجمع الآسيوي الباسيفيكي APMP، والتجمع المتروولوجي في دول الأمريكيتين الشمالية والجنوبية، والتجمع الأوروبي للمترولوجيا وانضمت دولة الإمارات إلى عضوية المكتب الدولي للأوزان والمقاييس بموجب اتفاقية المتروولوجيا

فرص عمل. وستقوم المؤسسة الإقليمية لمقاصدة وتسوية المدفوعات العربية بتعزيز اندماج الاقتصاد العربي مع اقتصادات الشركاء التجاريين الرئيسيين للدول العربية لدعم الاستقرار الاقتصادي و المالي في المنطقة العربية، بما يعزز من آفاق تقوية التعاملات التجارية و الاستثمارية مع الاقتصاد العالمي. وتم اختيار دولة الإمارات مقرا للمؤسسة نظرا للجهود التي بذلتها وزارة الخارجية والتعاون الدولي ووزارة المالية ومصرف الإمارات العربية

المتحدة المركزي بالدولة لاستقطابها المؤسسة ولما تتمتع به دولة الإمارات من بيئة مواتية لعملها إضافة إلى ما تتمتع به الدولة من تبنّي وتطبيق المعايير الدولية ذات العلاقة بعمل المؤسسة الإقليمية لمقاصدة وتسوية المدفوعات العربية. وتسعى المؤسسة من خلال تقديم خدماتها وأداء مسؤولياتها للارتفاع بمتطلبات الالتزام بالمبادئ الدولية والممارسات السليمة ذات الصلة بمكافحة غسل الأموال وتمويل الإرهاب.

وستقدم دولة الإمارات عبر التعاون بين وزارة المالية ومصرف الإمارات العربية المتحدة المركزي كل أشكال الدعم للمؤسسة الإقليمية لمقاصدة وتسوية المدفوعات العربية لتعزيز نجاحها في الأعمال التي تقوم بها. وتجدر الإشارة إلى أن المؤسسة ستترتبط مع مؤسسات حكومية في الدول العربية، ممثلة بالمصارف المركزية ومؤسسات النقد، إلى جانب المؤسسات المالية والمصرفية، لتغطية تعاملات مالية وتجارية رسمية وغيرها.



الفجر

27 المستثمرون يصفون 15.25 مليار درهم في الودائع لأجل من 3 الى 6 أشهر خلال أغسطس

•• أبوظبي – وام:

شهد سلوك المستثمرين في دولة الإمارات تحولا كبيرا نحو الودائع قصيرة الأجل والتي تتراوح مدتها بين 3 الى 6 أشهر خلال شهر أغسطس من العام 2020 مما ساهم في ضخ سيولة قدرها 15.25 مليار درهم في هذا النوع من الودائع وذلك بحسب ما تظهره الاحصائيات الصادرة عن مصرف الإمارات المركزي. وجاء الإقبال الكبير على الودائع قصيرة الأجل نظرا لتساوي نسبة الفائدة عليها مع تلك التي تمنح على الأجل لمدة عام، الأمر الذي يشجع على الاستثمار فيها لتحقيق أكبر قدر ممكن من المكاسب خلال فترة محدودة. وتقصيلا، تظهر احصائيات المصرف المركزي ارتفاع الرصيد التراكمي لبند الودائع لأجل 3 أشهر إلى مستوى 559.25 مليار درهم خلال شهر أغسطس 2020 بزيادة قدرها 8.25 مليار درهم وبنمو نسبته 4.3% مقارنة مع إجمالي الرصيد في يوليو من العام ذاته والبالغ 551 مليار درهم . أما على مستوى الودائع لأجل 6 أشهر فقد بلغ إجمالي الرصيد 164.6 مليار درهم خلال شهر أغسطس من العام الجاري بزيادة قيمتها 7 مليارات درهم وبنمو نسبته 4.4% مقارنة مع 157.6 مليار درهم تقريبا في شهر يوليو من العام ذاته. واستنادا إلى احصائيات المصرف المركزي فقد بلغ إجمالي رصيد الودائع لأجل من 3 إلى 6 أشهر نحو 723.85 مليار درهم تشكل نحو 74.8% من إجمالي رصيد الودائع على اختلاف آجالها في الجهاز المصرفي الإماراتي .

أبوظبي تستضيف معرض ومتنّد إيكو ويست 2021 أبريل المقبل

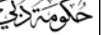
•• أبوظبي – وام:

تستضيف أبوظبي معرض و متنّد إيكو ويست 2021 في الفترة من 5 إلى 7 أبريل المقبل في مركز أبوظبي الوطني للمعارض المشاركة مع القمة العالمية لطاقة المستقبل وعدد من المعارض والمنتديات المتخصصة للبيئة و المناخ، ويقام المعرض والمتنّد بالتنظيم و الشراكة الاستراتيجية مع مركز أبوظبي لإدارة النفايات ” تدوير “ ويغطي جدول أعماله عدة مجالات منها إعادة التدوير وإدارة النفايات ومعالجتها لتوليد الطاقة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. ويقدم ” إيكو ويست “ منصة شاملة لإعادة تطوير وصياغة ممارسات عملية ومستدامة في إدارة النفايات، وتفعيل المبادرات الناحية، والدفع بتبني الاقتصاد الدائري عبر دعم تطوير السياسات والتقنيات والحلول والأطر العملية اللازمة لذلك. وتبرز أهمية وضع منظومة متكاملة لإدارة النفايات في ظل زيادة كمية النفايات المتولدة حول العالم، أخذاً بالاعتبار المسببات العالمية الأخيرة والتي ترتب عليها ارتفاع كبير في مستويات النفايات الناتجة عن قطاعات بعيدتها إضافة إلى العواقب التي أثرت على عمليات جمع النفايات وإعادة التدوير حول العالم. و تم وضع برنامج معرض ومتنّد إيكو ويست لدورة 2021 لجاهية تلك التحديات و تطوير استراتيجيات وحلول مستدامة تبني الاقتصاد الدائري. علاوة على ذلك سيعرض إيكو ويست 2021 لأفاق تتناول التكنولوجيا الحديثة في مجالات إدارة النفايات، وخفض الاستهلاك وتوليد النفايات، وتعزيز برامج إعادة التدوير والاستخدام، خاصة في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. ومن جانبه قال الدكتور سالم خلفان الكعبي، مدير عام مركز أبوظبي لإدارة النفايات ” تدوير “: ” يشكل معرض ومتنّد إيكو ويست فرصة سانحة لتعزيز الابتكار وتحفيز الاستثمار في شتى مجالات إدارة النفايات، وتوسيع قاعدة الشراكة والتعاون مع الأطراف الفاعلة والعنية بإدارة النفايات حول العالم، بما يسهم في مضاعفة الجهود الهادفة إلى تحقيق التنمية المستدامة والحفاظ على صحة وسلامة المجتمع من مخاطر التلوث، وذلك من خلال التطبيق الأمثل للابتكارات والتقنيات الحديثة لمعالجة التحديات التي تواجه قطاع إدارة النفايات، فضلا عن تبادل الخبرات والتجارب المتميزة في مجال الإدارة المتكاملة للنفايات من أجل إحداث تغيير إيجابي يحقق رؤية حكومة أبوظبي وتطلعاتها في الوصول إلى بيئة مستدامة وخالية من التلوث.. بدوره قال تينغي فونان، الرئيس التنفيذي لشركة Dulevo International الإيطالية المشاركة في إيكو ويست والمتخصصة في صناعة كساحات التنظيف الصناعي إن العرض يمثل لختلاف الشركات في قطاع إدارة النفايات مناسبة هامة لعرض أحدث ما تم تطويره من تقنيات وإبرام الشراك مع عملاء جدد... وأضاف: ”تعد شركتنا وسواها من الشركات المصنعة لمعدات إدارة النفايات وخط الدفاع الأول أمام النفايات على المستويين المدني والصناعي ووجدنا في معرض إيكو ويست فرصة غير مسبوقة لعرض تقنياتنا وإبراز ما تتمتع به من كفاءة في استخدام الوقود والمياه، فضلا عن مساهمتها في خفض الانبعاثات الكربونية وتنقية الهواء من التلوث .“

تعاون بين أبوظبي العالي وسلطة تسجيل الشركات في جبل طارق

•• أبوظبي-وام:

وقع سوق أبوظبي العالمي مذكرة تعاون مع سلطة تسجيل الشركات في جبل طارق، الهيئة الحصرية لتسجيل الشركات في جبل طارق، بهدف تعزيز تبادل المعرفة وتطوير إجراءات التسجيل الخاصة بالطرفين. وقع المذكرة طاهر بن ظاهر المهيري الرئيس التنفيذي لسلطة التسجيل لدى سوق أبوظبي العالمي، وبيرون جوتالاند دي غريزييه، العضو المنتدب لسلطة تسجيل الشركات في جبل طارق. ويتعاون الطرفان، من خلال المذكرة، في العديد من الأنشطة التي تدعم أهدافهما، وتشمل تطوير إجراءات التسجيل الخاصة بهما، وذلك من خلال تبادل الخبرات وإتاحة تنظيم الأنشطة المشتركة ضمن نطاق السلطتين القضائيتين، إلى جانب دعم تبني أفضل المعايير الدولية وممارسات التسجيل. وأكد طاهر بن ظاهر المهيري، الرئيس التنفيذي لسلطة التسجيل لدى سوق أبوظبي العالمي أهمية إبرام المذكرة مع سلطة تسجيل الشركات في جبل طارق، والتي تأتي في إطار الجهود المستمرة لإرساء شراكات تعزز من سير العمليات لدى سوق أبوظبي العالمي ولدى كافة الشركاء...، منوها بالحرص على تزويد الشركات المسجلة لدى السوق بأفضل المايير وأطر العمل.. مشيرا الى التطلع إلى تعزيز إجراءات التسجيل الحالية بما يتماشى مع أفضل الممارسات والمعايير الدولية، معبرا عن ثقته التامة بأن هذه المذكرة ستدعم أهداف السوق الاستراتيجية وستساهم إلى حدّ كبير في تطور مسيرته كمركز مالي دولي.

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	حكومة دبي محاكم دبي	 دبي المحاكم DUBAI COURTS
العدد ٢٠٢٠/١٥/٢٠ بتاريخ إفزاز عدلي بالشر رقم ٢٠٢٠/٥٨٩٦ المتردد: قصر الموك للعقارات ش.خ. المتر: الهيئات أكافيه ش.ذ.م.ج - محمد صالح - بصفته مدير الخطر اليها الاولى (محرر الشيكات) توجه: الفندرة الانذار العدلي المائل الي المتر اليها ويخطرنا بطلب سداد مبلغ (١٥٠,٠٠٠) درهم المتروك والمسبق السداد من قيمة الشيكات(٣٠٠٠٠) درهم - موزع ٢٠١٩/١٥/١٥ بمبلغ (٥٠,٠٠٠) درهم مسحوب على بنك الامارات دبي الوطني والشيك رقم (٢٠٠١٥) موزع ٢٠١٩/١٥/١٥ بمبلغ (٥٠,٠٠٠) درهم محسوب على بنك الامارات دبي الوطني وشيك رقم (٢٠٠١٦) موزع ٢٠١٩/١٥/١٥ بمبلغ (٥٠,٠٠٠) درهم متروك على بنك الامارات دبي الوطني والمتابعي بسداد القيمة الفائتة من تاريخ الاستحقاق وذلك خلال خمسة ايام من تاريخ اعلان الانذار العدلي المائل في حالة عدم السداد ستقوم الفندرة بتأخذ كافة الاجراء القانونية للمطالبة بالزام المتر الفندرة اليها سداد المبلغ وتحصيل المتر اليها الرسوم والبصروفوات واعجاب افحام الكاتب العدل القاضي		



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



دبي المحاكم
DUBAI COURTS

العدد ١٢٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠

اعلان بالפשר

في الدعوى ٢٣٧٥/٢٠٢٠ تجاري جزئي

موضوع الدعوى : الخاطبة بالزاد المدني عليها مبلغ وقدره (١٨,١٧٠,٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة والقائدات ومبالغ ١٢ ٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحسن السداد اتمام وشمول الحكم

مطالب المدعى عليه : ١-الاتحاد العقارية (شركة مساهمة عامة) - صفته بالخصم : مدعي

مطالب المدعى عليه : ٢- ريال لك التجارة الوارد الغذائية ذ.م.م - صفته بالخصم : المدعي عليه

مجهول محل الامامة

موضوع اعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الخاطبة بالزاد المدني عليها مبلغ وقدره (١٨,١٧٠,٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة والقائدات ومبالغ ١٢ ٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحسن السداد اتمام وشمول الحكم بالافتاد الجعلي لكافة . وحددت له جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/١١/٠٢ الساعة ١٠,٣٠ صباحاً مع يوم إعادة التفاضل من بعد ذلك فأتت مكلف بالاحضور أو من مفوضك عليك وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ٢٠٢٦/١٠/٢٠ بتأريخ

اعلان بالتشدد

في التنفيذ رقم ٥٨٢١/٢٠٢٠/٢٧ تنفيذ تجاري

موضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠١٩/٤١٨٧/ تجاري جزئي،
 بسداد المبلغ المتأخر في وقدره (١.٩٩٩١٦ درهم) شاملا للرسوم والمصاريف
 طالب الاعلان : الهضاب للتتمديدات الكهربائية والصحية - صفته بالقضية : طالب
 التنفيذ
 المطلوب اعلانه : ١ - طلب مفاوضات البناء (ش.م.م.) - صفته بالقضية : منفذ ضده
 - مجهول محل الإقامة
 موضوع الاعلان : قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ
 المتأخر في وقدره (١.٩٩٩١٦ درهم) الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة
 ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥)
 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعيبة



دولة
دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



دبي
القضاء
DUBAI COURTS

العدد ٢٠٢٠/١٠/٢٠ بتاريخ ١٢٠٦٧

اخطار عدلي بالنشر

رقم ٢٠٢٠/٥٨١٧

المخطر شركة أكسيد لايتكرت المملوكة لأكسيد الصناعية ذ.م.م شركة الشخص الواحد ذ.م.م
بوكالة الحامية/رييا الجرمي

على الشهيدين ١- شركة تقنيية الابراج ذ.م.م فرع دبي ٢- فواز عماد الدين الحسين بصفته الموقع
محل الامانة ١-١

فاننا لنذكركم بسرعة عدم السداد المدفوعة المترصدة بامتكم اذ قد تمرا (١٩,٠٧٥,٠٠٠) درهم تسعة
عشرة الف وسبعة وخمسون ورهما وخمسون فلسا - في موعد اقصاه خمسة ايام تبدأ من تاريخ
نشر هذا الاعلان وبان حال انتهاء التمهات وعدم السداد خالها فان المئذنة تستطير على رفع عريضة
عدم اداء سندكم لتزائمكم بسداد المدفوعة المترصدة من القائدة القانونية بواقع ١٢ : من تاريخ
رفع الدعوى وحتى السداد التام فضلا عن الرسوم والصاريف ومقابل اتعاب الحاماة من حفظ
كافة حقوق الخطورة الاخرى

الكتاب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠

اخطار عدلي بالنشر

رقم ٢٠٢٠/٥٨٢

الخطر: شركة الخلطة الجافة (بليكيت) م.ذ.م. سابقا/ شركة بليكيت للخلطة الجافة م.ذ.م. - حاليا - بوكالة المحامي/ ريبا/ الجحري

الخطر: النبا: جاس بن جاس الخليخ للنفقات/ ش.م.ذ.م.

مجهول محل الإقامة

فاننا ننشركم بسرعة سداد الدفوتية المترصدة بذمكم البالغ قدرها (١٧١,٥٧٢,٠٠٠) درهم مائة وواحد وسبعون ألف وخمسةمائة وسبعة وستون درهما وعشرون فلما - بـ لغو عدد أفضاء خمسة ايام تبدا من تاريخ نشر هذا الانذار في حال انتهاء المهلة وعدم السداد خلالها فان المنردة ستستظهر الى رفع عريضة امر اداء ضدكم لا ازامكم بسداد الدفوتية المترصدة من الفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام فضلا عن الرسوم والمصاريف ومقابل التعاقب المحاماة مع حفظ كافة حقوق الخطرة الاخرى

الكتاب العدل

محاكم دبي	حكومة دبي	محاكم دبي
العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ اخطار عدلي بالنشر رقم ٢٠٢٠/٥٧٩٩ المخطر: مؤسسة الرمداس للتجارة بوكالة الحامية/ريما الجرجي المخطر اليها: ١- مبنى كريستي كريستي جوميز ٢- محمد فاروق فايد سيد محمد مجهول محل الإقامة فاننا ننذركم بسرعة سداد المديونية المترصدة بدمتكم البالغ قدرها (١٤٩,٦٩٧) درهم مائه وتسعة واربعون الف وستمائة وتسعة وسبعون درهما - في موعد أقصاه خمسة ايام تبدأ من تاريخ نشر هذا الانذار وفي حال انتهاء المهلة وعدم السداد خلاها فان المندرة ستضطر الى رفع عريضة تبا من تاريخ نشر هذا الانذار وفي حال انتهاء المهلة وعدم السداد خلاها فان المندرة ستضطر الى رفع عريضة امر اداء ضدكم لا لزامكم بسداد المديونية المترصدة مع الفالدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام فضلا عن الرسوم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة مع حفظ كافة حقوق المخطرة الأخرى الكاتب العدل	العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ اخطار عدلي بالنشر رقم ٢٠٢٠/٥٧٩٨ المخطر: شركة اكسيد لايتريت المملوكة لأكسيد الصناعية م.م شركة الشخص الواحد م.م بوكالة الحامية/ريما الجرجي المخطر اليها: ١- شركة تشيئة الإبراج م.م ٢- بهارات كومار موثي لاي بصفته الموقع على الشيكين سند الانذار من حساب شركة تقنية الإبراج م.م ٣- فواز عماد الدين الحسين بصفته الموقع على الشيكين سند الانذار من حساب شركة تقنية الإبراج م.م ٤- مجهول محل الإقامة فاننا ننذركم بسرعة سداد المديونية المترصدة بدمتكم البالغ قدرها (٥٤١,٦٢٣,٣٦) درهم اربعه وخمسون الف درهم ومائة اثنان وستون درهما وستة وثلاثون فلسا - في موعد أقصاه خمسة ايام تبدأ من تاريخ نشر هذا الانذار وفي حال انتهاء المهلة وعدم السداد خلاها فان المندرة ستضطر الى رفع عريضة امر اداء ضدكم لا لزامكم بسداد المديونية المترصدة مع الفالدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام فضلا عن الرسوم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة مع حفظ كافة حقوق المخطرة الأخرى الكاتب العدل	العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ اخطار عدلي بالنشر رقم ٢٠٢٠/٥٧٩٨ المخطر:ريما عذار محمد عذار علي خان بوكالة الحامية/ريما الجرجي المخطر اليها: ١- عزيزي اند بارتنر للتجارة العامة ش.م.م ٢- سليمان عزيزي مجهول محل الإقامة فاننا ننذركم بسرعة سداد المديونية المترصدة بدمتكم البالغ قدرها (٨٠,٤٥٠) درهم ثمانون الف واربعمائة وخمسون درهما - في موعد أقصاه خمسة ايام تبدأ من تاريخ نشر هذا الانذار وفي حال انتهاء المهلة وعدم السداد خلاها فان المندرة ستضطر الى رفع عريضة امر اداء ضدكم لا لزامكم بسداد المديونية المترصدة مع الفالدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام فضلا عن الرسوم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة مع حفظ كافة حقوق المخطرة الأخرى الكاتب العدل

محاكم دبي	حكومة دبي	محاكم دبي
العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ اخطار عدلي بالنشر رقم ٢٠٢٠/٥٨١٦ المخطر: مؤسسة مصنع مينوتي دراي مكس بوكالة الحامية/ريما الجرجي المخطر اليها: ١- فليكسماكس للخدمات الفنية ش.م.م مجهول محل الإقامة فاننا ننذركم بسرعة سداد المديونية المترصدة بدمتكم البالغ قدرها (٩٨,٢١٤,٢٩) درهم ثمانية وتسعون الف ومائتان واربعة عشر درهما وتسعة وثلاثون فلسا - في موعد أقصاه خمسة ايام تبدأ من تاريخ نشر هذا الانذار وفي حال انتهاء المهلة وعدم السداد خلاها فان المندرة ستضطر الى رفع عريضة امر اداء ضدكم لا لزامكم بسداد المديونية المترصدة مع الفالدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام فضلا عن الرسوم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة مع حفظ كافة حقوق المخطرة الأخرى الكاتب العدل	العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ اخطار عدلي بالنشر رقم ٢٠٢٠/٥٨١٦ المخطر: مؤسسة مصنع مينوتي دراي مكس بوكالة الحامية/ريما الجرجي المخطر اليها: ١- فليكسماكس للخدمات الفنية ش.م.م مجهول محل الإقامة فاننا ننذركم بسرعة سداد المديونية المترصدة بدمتكم البالغ قدرها (٩٨,٢١٤,٢٩) درهم ثمانية وتسعون الف ومائتان واربعة عشر درهما وتسعة وثلاثون فلسا - في موعد أقصاه خمسة ايام تبدأ من تاريخ نشر هذا الانذار وفي حال انتهاء المهلة وعدم السداد خلاها فان المندرة ستضطر الى رفع عريضة امر اداء ضدكم لا لزامكم بسداد المديونية المترصدة مع الفالدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام فضلا عن الرسوم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة مع حفظ كافة حقوق المخطرة الأخرى الكاتب العدل	العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ اخطار عدلي بالنشر رقم ٢٠٢٠/٥٨١٦ المخطر: مؤسسة مصنع مينوتي دراي مكس بوكالة الحامية/ريما الجرجي المخطر اليها: ١- فليكسماكس للخدمات الفنية ش.م.م مجهول محل الإقامة فاننا ننذركم بسرعة سداد المديونية المترصدة بدمتكم البالغ قدرها (٩٨,٢١٤,٢٩) درهم ثمانية وتسعون الف ومائتان واربعة عشر درهما وتسعة وثلاثون فلسا - في موعد أقصاه خمسة ايام تبدأ من تاريخ نشر هذا الانذار وفي حال انتهاء المهلة وعدم السداد خلاها فان المندرة ستضطر الى رفع عريضة امر اداء ضدكم لا لزامكم بسداد المديونية المترصدة مع الفالدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام فضلا عن الرسوم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة مع حفظ كافة حقوق المخطرة الأخرى الكاتب العدل

محاكم دبي	حكومة دبي	محاكم دبي
العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ لدى محكمة دبي الاتحادية الابتدائية القضية رقم: ٢٠٢٠/١٧٤ عقاري كلي - دبي المرفوعة من شركة تطوير مجمع دبي للاستثمار م.م ضد/ شركة ابواب العنبرية المحدودة م.م. بنك الامارات دبي الوطني ش.م.ج المدعى عليه، شركة ابواب العنبرية المحدودة م.م. بنك الامارات دبي الوطني ش.م.ج مدعوا الحضور لاجتماع الخبرة الحاسبية المقرر عدده الثانية عشرًا ظهورا ١٢:٠٠ ط وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/١٠/٢٥ م وذلك عن طريق برنامج ZOOM رقم التواصل: ٥٨٩٧٩٦٩٠٨٠ الايميل: 123@gamil.com join Zoom Meeting Meeting ID 303 437 2242 Passcode SATNyy مصطحبين معكم كافة المستندات التي ترفعون في تقديمها للخبير الخبير الحسابي/مصري سالم محمد الصبي رقم القيد: ٦١٠	العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ لدى محكمة دبي الاتحادية الابتدائية القضية رقم: ٢٠٢٠/١٧٤ عقاري كلي - دبي المرفوعة من شركة تطوير مجمع دبي للاستثمار م.م ضد/ شركة ابواب العنبرية المحدودة م.م. بنك الامارات دبي الوطني ش.م.ج المدعى عليه، شركة ابواب العنبرية المحدودة م.م. بنك الامارات دبي الوطني ش.م.ج مدعوا الحضور لاجتماع الخبرة الحاسبية المقرر عدده الثانية عشرًا ظهورا ١٢:٠٠ ط وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/١٠/٢٥ م وذلك عن طريق برنامج ZOOM رقم التواصل: ٥٨٩٧٩٦٩٠٨٠ الايميل: 123@gamil.com join Zoom Meeting Meeting ID 303 437 2242 Passcode SATNyy مصطحبين معكم كافة المستندات التي ترفعون في تقديمها للخبير الخبير الحسابي/مصري سالم محمد الصبي رقم القيد: ٦١٠	العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ لدى محكمة دبي الاتحادية الابتدائية القضية رقم: ٢٠٢٠/١٧٤ عقاري كلي - دبي المرفوعة من شركة تطوير مجمع دبي للاستثمار م.م ضد/ شركة ابواب العنبرية المحدودة م.م. بنك الامارات دبي الوطني ش.م.ج المدعى عليه، شركة ابواب العنبرية المحدودة م.م. بنك الامارات دبي الوطني ش.م.ج مدعوا الحضور لاجتماع الخبرة الحاسبية المقرر عدده الثانية عشرًا ظهورا ١٢:٠٠ ط وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/١٠/٢٥ م وذلك عن طريق برنامج ZOOM رقم التواصل: ٥٨٩٧٩٦٩٠٨٠ الايميل: 123@gamil.com join Zoom Meeting Meeting ID 303 437 2242 Passcode SATNyy مصطحبين معكم كافة المستندات التي ترفعون في تقديمها للخبير الخبير الحسابي/مصري سالم محمد الصبي رقم القيد: ٦١٠

محاكم دبي	حكومة دبي	محاكم دبي
العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ١٩٨٧/٢٠٢٠/٢٠٥ استئناف تجاري موضوع الدعوى: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨٨/٢٢١٧ تجاري كلي و الرسوم والمصاريف والاعتاب. طالب الاعلان: أنطونيو مكايس سانشز بصفته الشخصية وبصفته مالك مؤسسة مارو سن إنتربرايس م.م.ج - صفته بالقضية: مستأنف المدعى عليه: ١- محمد عبد الرضا حاجي محمد مينايوي صفته بالقضية: مستأنف ضده موضوع الإعلان: وحدثت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ١١-١١-٢٠٢٠ الساعة ١٧:٣٠ مساء بقاعة التقاضي عن بُعد عليه يقتضى حضوركم أو من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجرى محاكمتكم غيابيا. رئيس القسم	العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ١٩٨٧/٢٠٢٠/٢٠٥ استئناف تجاري موضوع الدعوى: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٢/٢٢٢٢ امر اداء، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (١٥٨٦٢٠,٠٦ درهم) ، شاملاً للرسوم والمصاريف طالب الاعلان: فريش اكبريس ش.م.م - صفته بالقضية: طالب التنفيذ المطلوب اعلاهم: ١- ورجانا كاتيرينج م.م - صفته بالقضية: منفذ ضده موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتقد به وقدره (١٥٨٦٢٠,٠٦ درهم) الى طالب التنفيذ وأخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.. رئيس الشعبة	العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٥٢٣٧/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري موضوع الدعوى: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٢/٢٢٢٢ امر اداء، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٥٧٩٨١,٦٦ درهم) ، شاملاً للرسوم والمصاريف طالب الاعلان: فريش اكبريس ش.م.م - صفته بالقضية: طالب التنفيذ المطلوب اعلاهم: ١- أر أي بي ايه جلف انفستمنتس م.م - صفته بالقضية: منفذ ضده موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتقد به وقدره (٥٧٩٨١,٦٦ درهم) الى طالب التنفيذ وأخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.. رئيس الشعبة

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS	الغد
Date 20/ 10/ 2020 Issue No : 13067 2965/2020/60 ORDER FOR PAYMENT Details of the Notice by Publication: To the Defendant Mohamed Anees Mohamed Rafiq Unknown residence Plaintiff 1. Waleed Almarzooqi & Khalid Mohamed Advocates & Legal Consultants On 16/08/2020, Dubai Court of First Instance hereby decided to enforce the defendant Mr: Mohamed Anees Mohamed Rafiq, to pay the plaintiff M/s: Waleed Almarzooqi & Khalid Mohamed Advocates & Legal Consultants, an amount of AED 40,000.00 (Dhs. forty thousand only) along with the legal interest of (9%) per annum from the due date on 01/03/2017 until the full payment as well as the charges, expenses and an amount of AED 500.00 (Dhs. five hundred only) for the attorneys' fees. You have the right to appeal the order within fifteen (15) days from the day following the publication of this notice.	Date 20/ 10/ 2020 Issue No : 13067 2965/2020/60 ORDER FOR PAYMENT Details of the Notice by Publication: To the Defendant Fariba Ali Tafasoli Unknown residence Plaintiff 1. Waleed Almarzooqi & Khalid Mohamed Advocates & Legal Consultants On 06/08/2020, Dubai Court of First Instance hereby decided to enforce the defendant Mr/Ms. Fariba Ali Tafasoli, to pay the plaintiff M/s: Waleed Almarzooqi & Khalid Mohamed Advocates & Legal Consultants, an amount of AED 32,000.00 (Dhs. thirty two thousand only) along with the legal interest of (9%) per annum from the due date on 26/05/2018 until the full payment as well as the charges, expenses and an amount of AED 500.00 (Dhs. five hundred only) for the attorneys' fees. You have the right to appeal the order within fifteen (15) days from the day following the publication of this notice.

الغد	Notification by Publication
Date 20/ 10/ 2020 Issue No : 13067 Warner/Habeba Othman Ramadan Ibrahim, nationality: Egypt, ID (7841987), Dubai, mobile: 052 410 2877. In my capacity as the authorized signatory for ABDOLLAALNAKHI ADVOCATES AND LEGAL CONSULTANTS, Ajman by the virtue of Power of Attorney duly attested under No. (SH20190612D22448) dated 12/06/2019, in their capacity as a legal attorney of Mr. HAITHAM KAFAYI ABD EL HAMEED KAFAYI by the virtue of Power of Attorney duly attested under no. (PR20200712A01295) in his capacity as the manager of HOUSER STEEL CONSTRUCTIONS CONTRACTING L.L.C. Warnee/ M/S: ANCHOR GLOBAL VISION TRADING L.L.C, Dubai branch, represented by Mr. SUSAN MATHEW DANIEL. Legal notice to pay an amount of AED 75,091.87 (seventy-five thousand ninety-one and eighty seven fils only) and this is evident for achieving contracting works agreed upon between the two parties. However, the Warnee refused with no right to pay the outstanding amount. The amount is approved and evident by invoices and emails sent from the Warnee. The Warnee was friendly requested to pay the amount but the amount was not paid. Therefore We regret to inform you to pay the Warner the invoices within 5 days from the notification; otherwise, we will take the necessary legal actions against you and charge you with the legal expenses and attorney fees. Notary Public/Ajman Court	Date 20/ 10/ 2020 Issue No : 13067 2965/2020/60 ORDER FOR PAYMENT Details of the Notice by Publication: To the Defendant Fariba Ali Tafasoli Unknown residence Plaintiff 1. Waleed Almarzooqi & Khalid Mohamed Advocates & Legal Consultants On 06/08/2020, Dubai Court of First Instance hereby decided to enforce the defendant Mr/Ms. Fariba Ali Tafasoli, to pay the plaintiff M/s: Waleed Almarzooqi & Khalid Mohamed Advocates & Legal Consultants, an amount of AED 32,000.00 (Dhs. thirty two thousand only) along with the legal interest of (9%) per annum from the due date on 26/05/2018 until the full payment as well as the charges, expenses and an amount of AED 500.00 (Dhs. five hundred only) for the attorneys' fees. You have the right to appeal the order within fifteen (15) days from the day following the publication of this notice.

الغد	الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0003180/2020/SHCFICPOR20 (جزئي) الى المدعي عليه/مكتب إدارة الدعوى رقم 0003180/2020/SHCFICPOR20 (جزئي) مجهول محل الإقامة: إمارة الشارقة المجاز ١ بناية مسير محمود شقة رقم ٢٠٤ بناء على طلب المدعي/المكتب العربي المتحد ش.م.ج قد اقام عليك الدعوى وبمطالبتها فيها: بالزام المدعي عليه بالسداد للبنك المدعي مبلغا وقدره (٣٢٦,٨٨٠,٠٨٤) درهم مع الفالدة القانونية بواقع ١٢٪ سنويا من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد، اعلان المدعي عليه نشرًا بتعديل المطالبات انت مكلف بالحضور بجلسة: ٢٠٢٠/١٠/٢٦ أمام مكتب ادارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحا - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم ٥) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد وتقديم مذكره جوابية على الدعوى مرهفنا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقهها اعلاه - بوصفك مدعي عليه - اعلان المدعي عليه بالنشر وبمغتلي العربية والانجليزية. مدير الخدمات القضائية	العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0003180/2020/SHCFICPOR20 (جزئي) الى المدعي عليه/مكتب إدارة الدعوى رقم 0003180/2020/SHCFICPOR20 (جزئي) مجهول محل الإقامة: إمارة الشارقة المجاز ١ بناية مسير محمود شقة رقم ٢٠٤ بناء على طلب المدعي/المكتب العربي المتحد ش.م.ج قد اقام عليك الدعوى وبمطالبتها فيها: بالزام المدعي عليه بالسداد للبنك المدعي مبلغا وقدره (٣٢٦,٨٨٠,٠٨٤) درهم مع الفالدة القانونية بواقع ١٢٪ سنويا من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد، اعلان المدعي عليه نشرًا بتعديل المطالبات انت مكلف بالحضور بجلسة: ٢٠٢٠/١٠/٢٦ أمام مكتب ادارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية في تمام الساعة الثامنة والنصف صباحا - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم ٥) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد وتقديم مذكره جوابية على الدعوى مرهفنا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقهها اعلاه - بوصفك مدعي عليه - اعلان المدعي عليه بالنشر وبمغتلي العربية والانجليزية. مدير الخدمات القضائية

محاكم دبي	حكومة دبي	محاكم دبي
العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ اخطار عدلي بالنشر رقم ٢٠٢٠/٥٧٩٥ المخطر:ريما عذار محمد عذار علي خان بوكالة الحامية/ريما الجرجي المخطر اليها: ١- عزيزي اند بارتنر للتجارة العامة ش.م.م ٢- سليمان عزيزي مجهول محل الإقامة فاننا ننذركم بسرعة سداد المديونية المترصدة بدمتكم البالغ قدرها (٨٠,٤٥٠) درهم ثمانون الف واربعمائة وخمسون درهما - في موعد أقصاه خمسة ايام تبدأ من تاريخ نشر هذا الانذار وفي حال انتهاء المهلة وعدم السداد خلاها فان المندرة ستضطر الى رفع عريضة امر اداء ضدكم لا لزامكم بسداد المديونية المترصدة مع الفالدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام فضلا عن الرسوم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة مع حفظ كافة حقوق المخطرة الأخرى الكاتب العدل	العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ اخطار عدلي بالنشر رقم ٢٠٢٠/٥٧٩٥ المخطر:ريما عذار محمد عذار علي خان بوكالة الحامية/ريما الجرجي المخطر اليها: ١- عزيزي اند بارتنر للتجارة العامة ش.م.م ٢- سليمان عزيزي مجهول محل الإقامة فاننا ننذركم بسرعة سداد المديونية المترصدة بدمتكم البالغ قدرها (٨٠,٤٥٠) درهم ثمانون الف واربعمائة وخمسون درهما - في موعد أقصاه خمسة ايام تبدأ من تاريخ نشر هذا الانذار وفي حال انتهاء المهلة وعدم السداد خلاها فان المندرة ستضطر الى رفع عريضة امر اداء ضدكم لا لزامكم بسداد المديونية المترصدة مع الفالدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام فضلا عن الرسوم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة مع حفظ كافة حقوق المخطرة الأخرى الكاتب العدل	العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ اخطار عدلي بالنشر رقم ٢٠٢٠/٥٧٩٥ المخطر:ريما عذار محمد عذار علي خان بوكالة الحامية/ريما الجرجي المخطر اليها: ١- عزيزي اند بارتنر للتجارة العامة ش.م.م ٢- سليمان عزيزي مجهول محل الإقامة فاننا ننذركم بسرعة سداد المديونية المترصدة بدمتكم البالغ قدرها (٨٠,٤٥٠) درهم ثمانون الف واربعمائة وخمسون درهما - في موعد أقصاه خمسة ايام تبدأ من تاريخ نشر هذا الانذار وفي حال انتهاء المهلة وعدم السداد خلاها فان المندرة ستضطر الى رفع عريضة امر اداء ضدكم لا لزامكم بسداد المديونية المترصدة مع الفالدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام فضلا عن الرسوم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة مع حفظ كافة حقوق المخطرة الأخرى الكاتب العدل

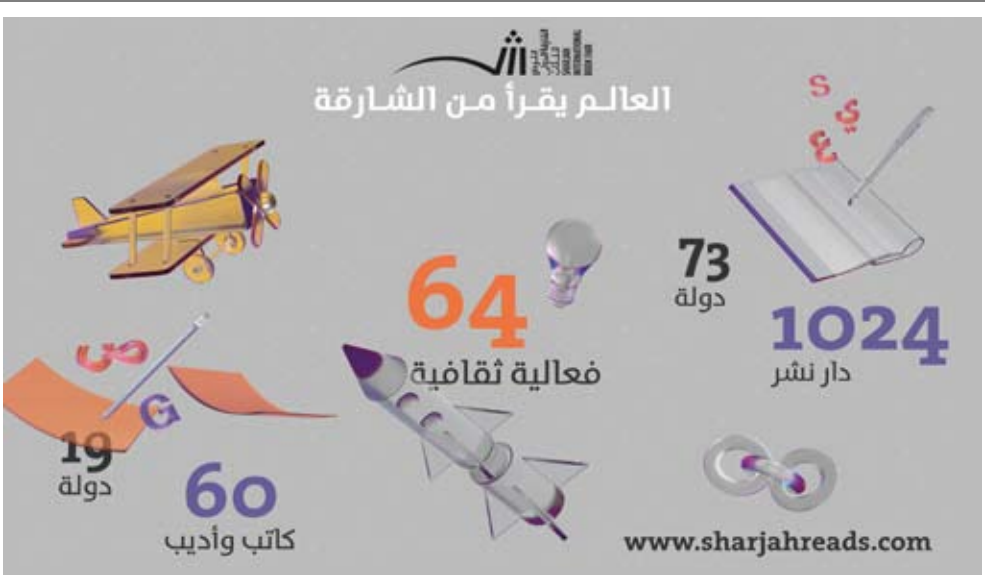
محاكم دبي	محكمة التنفيذ
العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ اعلان بالنشر ٢٠٢٠/٢٠٧/٢٣٧٢٢٠ في الدعوى رقم ٢٩٠٦/٢٠٢٠/٢٠٠ امر اداء موضوع الدعوى: المطالبة باصدار الأمر بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ (٢٢٠,٩٧) درهم والرسوم والمصاريف طالب الإعلان: ١- التاكسي الوطني ش.م.م - صفته بالقضية: مدعي المدعى عليه: ١- هارون اسلم محمد اسلم - صفته بالقضية: مدعي عليه وعنوانه: الضوان، إمارة دبي منطقة ديرة - المدينة العالية مبنى رقم P03 الطابق الاول شقة رقم ١٠٢ رقم هاتف متحرك: ٥٠٨١١٠٤٢٨ - مجهول محل الإقامة موضوع الإعلان: نعلنكم بقرار محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٠/١٠/٢٠ بالزام المدعي عليه/ هارون اسلم محمد اسلم بان يؤدي للمدعي/ التاكسي الوطني ش.م.م مبلغ وقدره (٢٢,٠٩٧) درهم والبالدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في ٢٠٢٠/٩/٨ وحتى السداد التام وبالرسوم والمصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل اعاب المحاماة ولكم الحق في التظلم من الامر أو استئنافه بحسب الاحوال وفق الاحكام الواردة في المادة ٦٦ من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية خلال خمسة عشر يوما من تاريخ تبليغكم بالقرار. رئيس القسم	العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ اعلان بالنشر ٢٠٢٠/٢٠٧/٢٣٧٢٢٠ في الدعوى رقم ٢٩٠٦/٢٠٢٠/٢٠٠ امر اداء موضوع الدعوى: المطالبة باصدار الأمر بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ (٢٢٠,٩٧) درهم والرسوم والمصاريف طالب الإعلان: ١- التاكسي الوطني ش.م.م - صفته بالقضية: مدعي المدعى عليه: ١- هارون اسلم محمد اسلم - صفته بالقضية: مدعي عليه وعنوانه: الضوان، إمارة دبي منطقة ديرة - المدينة العالية مبنى رقم P03 الطابق الاول شقة رقم ١٠٢ رقم هاتف متحرك: ٥٠٨١١٠٤٢٨ - مجهول محل الإقامة موضوع الإعلان: نعلنكم بقرار محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٠/١٠/٢٠ بالزام المدعي عليه/ هارون اسلم محمد اسلم بان يؤدي للمدعي/ التاكسي الوطني ش.م.م مبلغ وقدره (٢٢,٠٩٧) درهم والبالدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في ٢٠٢٠/٩/٨ وحتى السداد التام وبالرسوم والمصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل اعاب المحاماة ولكم الحق في التظلم من الامر أو استئنافه بحسب الاحوال وفق الاحكام الواردة في المادة ٦٦ من اللائحة التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية خلال خمسة عشر يوما من تاريخ تبليغكم بالقرار. رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل	الغد
العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ إعلان مدعي عليه بالنشر لدى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0005188/2020/SHCFICCOM20 تجاري (كلي) الى الورثة بريستون لسيانة السيارات مجهول محل الإقامة: الشارقة الصناعية الثانية خلف شارع الاول الصناعي عتبة رقم ٢٢ تعلّمكم ان المدعي (المدعى) رايموند كيرسي خايماليا المندرج تحت المحال الإقامة الامارات امارة دبي بيرة دبي شارع ال مكتوم مبنى مركز الدانة شقة ١١٠ الطابق الاول مكاتب ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ رقم الهاتف: ٠٥٩١٥٢٠٠١١٧٠ قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة بـ ١- التصريح بالدعوى وتحديد موعد جلسة لتقريرها و اعلان المدعي عليها بصورة منها ٢- عند الفصول الحكم بتعين خبير محاسبي تكون مهمته بعد الاطلاع على المستندات المقدمة في الدعوى معاينة الورقة المدعي عليها وبين دخلها في الفترة بين ٢٠١٨/٢/١١ و ٢٠١٩/٤/٢١ و تحديد ارباعها عن تلك الفترة فضلا عن الاضرار التي لحقت بالمدعي وما فاتته من كسب ومنعته من تاريخ اتمتع المدعي عليه عن سداد هبة ارباعها للمدعي ٣- يستحق المدعي بحقه في تعديل مطالبته بالمطالبة بكامل حوافه على ضوء نتيجة تقرير الخبرة الزام المدعي عليها بالرسوم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة لذا يتوجب عليكم الحضور امام الادارة دائرة الامر بالمنسطة والتصلقات التالية محكمة الشارقة صباح يوم الموافق ٢٠٢٠/١١/٢٢ الساعة ١٠:٠٠ لتقديم ما لديكم من دفاع ومستندات وفي حالة عدم حضوركم أو ارسال وكيل معتمد يتوجب عنكم فان المحكمة ستباشر الاجراءات القانونية في غيابكم. مدير الخدمات القضائية	العدد ١٣٠٦٧ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٠ إعلان مدعي عليه بالنشر لدى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0005188/2020/SHCFICCOM20 تجاري (كلي) الى الورثة بريستون لسيانة السيارات مجهول محل الإقامة: الشارقة الصناعية الثانية خلف شارع الاول الصناعي عتبة رقم ٢٢ تعلّمكم ان المدعي (المدعى) رايموند كيرسي خايماليا المندرج تحت المحال الإقامة الامارات امارة دبي بيرة دبي شارع ال مكتوم مبنى مركز الدانة شقة ١١٠ الطابق الاول مكاتب ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ رقم الهاتف: ٠٥٩١٥٢٠٠١١٧٠ قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة بـ ١- التصريح بالدعوى وتحديد موعد جلسة لتقريرها و اعلان المدعي عليها بصورة منها ٢- عند الفصول الحكم بتعين خبير محاسبي تكون مهمته بعد الاطلاع على المستندات المقدمة في الدعوى معاينة الورقة المدعي عليها وبين دخلها في الفترة بين ٢٠١٨/٢/١١ و ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ رقم الهاتف: ٠٥٩١٥٢٠٠١١٧٠ قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة بـ ١- التصريح بالدعوى وتحديد موعد جلسة لتقريرها و اعلان المدعي عليها بصورة منها ٢- عند الفصول الحكم بتعين خبير محاسبي تكون مهمته بعد الاطلاع على المستندات المقدمة في الدعوى معاينة الورقة المدعي عليها وبين دخلها في الفترة بين ٢٠١٨/٢/١١ و ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ رقم الهاتف: ٠٥٩١٥٢٠٠١١٧٠ قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة بـ ١- التصريح بالدعوى وتحديد موعد جلسة لتقريرها و اعلان المدعي عليها بصورة منها ٢- عند الفصول الحكم بتعين خبير محاسبي تكون مهمته بعد الاطلاع على المستندات المقدمة في الدعوى معاينة الورقة المدعي عليها وبين دخلها في الفترة بين ٢٠١٨/٢/١١ و ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ رقم الهاتف: ٠٥٩١٥٢٠٠١١٧٠ قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة بـ ١- التصريح بالدعوى وتحديد موعد جلسة لتقريرها و اعلان المدعي عليها بصورة منها ٢- عند الفصول الحكم بتعين خبير محاسبي تكون مهمته بعد الاطلاع على المستندات المقدمة في الدعوى معاينة الورقة المدعي عليها وبين دخلها في الفترة بين ٢٠١٨/٢/١١ و ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ رقم الهاتف: ٠٥٩١٥٢٠٠١١٧٠ قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة بـ ١- التصريح بالدعوى وتحديد موعد جلسة لتقريرها و اعلان المدعي عليها بصورة منها ٢- عند الفصول الحكم بتعين خبير محاسبي تكون مهمته بعد الاطلاع على المستندات المقدمة في الدعوى معاينة الورقة المدعي عليها وبين دخلها في الفترة بين ٢٠١٨/٢/١١ و ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ رقم الهاتف: ٠٥٩١٥٢٠٠١١٧٠ قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة بـ ١- التصريح بالدعوى وتحديد موعد جلسة لتقريرها و اعلان المدعي عليها بصورة منها ٢- عند الفصول الحكم بتعين خبير محاسبي تكون مهمته بعد الاطلاع على المستندات المقدمة في الدعوى معاينة الورقة المدعي عليها وبين دخلها في الفترة بين ٢٠١٨/٢/١١ و ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ رقم الهاتف: ٠٥٩١٥٢٠٠١١٧٠ قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة بـ ١- التصريح بالدعوى وتحديد موعد جلسة لتقريرها و اعلان المدعي عليها بصورة منها ٢- عند الفصول الحكم بتعين خبير محاسبي تكون مهمته بعد الاطلاع على المستندات المقدمة في الدعوى معاينة الورقة المدعي عليها وبين دخلها في الفترة بين ٢٠١٨/٢/١١ و ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ رقم الهاتف: ٠٥٩١٥٢٠٠١١٧٠ قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة بـ ١- التصريح بالدعوى وتحديد موعد جلسة لتقريرها و اعلان المدعي عليها بصورة منها ٢- عند الفصول الحكم بتعين خبير محاسبي تكون مهمته بعد الاطلاع على المستندات المقدمة في الدعوى معاينة الورقة المدعي عليها وبين دخلها في الفترة بين ٢٠١٨/٢/١١ و ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ رقم الهاتف: ٠٥٩١٥٢٠٠١١٧٠ قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة بـ ١- التصريح بالدعوى وتحديد موعد جلسة لتقريرها و اعلان المدعي عليها بصورة منها ٢- عند الفصول الحكم بتعين خبير محاسبي تكون مهمته بعد الاطلاع على المستندات المقدمة في الدعوى معاينة الورقة المدعي عليها وبين دخلها في الفترة بين ٢٠١٨/٢/١١ و ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ رقم الهاتف: ٠٥٩١٥٢٠٠١١٧٠ قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة بـ ١- التصريح بالدعوى وتحديد موعد جلسة لتقريرها و اعلان المدعي عليها بصورة منها ٢- عند الفصول الحكم بتعين خبير محاسبي تكون مهمته بعد الاطلاع على المستندات المقدمة في الدعوى معاينة الورقة المدعي عليها وبين دخلها في الفترة بين ٢٠١٨/٢/١١ و ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ رقم الهاتف: ٠٥٩١٥٢٠٠١١٧٠ قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة بـ ١- التصريح بالدعوى وتحديد موعد جلسة لتقريرها و اعلان المدعي عليها بصورة منها ٢- عند الفصول الحكم بتعين خبير محاسبي تكون مهمته بعد الاطلاع على المستندات المقدمة في الدعوى معاينة الورقة المدعي عليها وبين دخلها في الفترة بين ٢٠١٨/٢/١١ و ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ رقم الهاتف: ٠٥٩١٥٢٠٠١١٧٠ قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة بـ ١- التصريح بالدعوى وتحديد موعد جلسة لتقريرها و اعلان المدعي عليها بصورة منها ٢- عند الفصول الحكم بتعين خبير محاسبي تكون مهمته بعد الاطلاع على المستندات المقدمة في الدعوى معاينة الورقة المدعي عليها وبين دخلها في الفترة بين ٢٠١٨/٢/١١ و ٢٠١٩/٤/٢١ و ٢٠١٩/٤/٢١ رقم الهاتف: ٠٥٩١٥٢٠٠١١٧٠ قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة بـ ١- التصريح بالدعوى وتحديد موعد جلسة لتقريرها و اعلان المدعي عليها بصورة منها ٢- عند الفصول الحكم بتعين خبير محاسبي تكون مهمته بعد الاطلاع على المست

ثقافة وفنون

..الشارقة-الفجر:

في تنظيم استثنائي، وبمشاركة ١٠٢٤ ناشراً، من ٧٣ دولة، يرافقتهم ٦٠ كاتباً ومفكراً عربياً وأجنبياً، من ١٩ دولة، يقدمون ٦٤ فعالية حوارية وندوة ثقافية متخصصة، تنطلق فعاليات الدورة الـ ٣٩ من معرض الشارقة الدولي للكتاب، الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب هذا العام تحت شعار ”العالم يقرأ من الشارقة“، خلال الفترة من ٤ وحتى ١٤ نوفمبر الجاري في مركز إكسبو الشارقة.



يلتقون تحت شعار العالم يقرأ من الشارقة

1024 ناشراً و60 كاتباً ومبدعاً من مختلف أنحاء العالم في الدورة الـ 39 من الشارقة الدولي للكتاب

مستشار الرئيس التنفيذي ومدير عام ”اتصالات“ في الإمارات الشمالي: ”نخبر في (اتصالات) بأن نكون راعياً رئيسياً لهذا الحدث السنوي الأبرز في عالم الكتاب والأدب والثقافة، وأن نساهم في دعم مساعي المعرض المتجسدة في إبراز الهوية الحضارية والأصالة التاريخية لإمارة الشارقة، وأثناء الأفراد والمجتمعات بالمعرفة والأدب، وتابع: ”إن رعايتنا المتواصلة للمعرض وعبر كل تلك السنوات تعكس إيماننا بالدور الذي تلعبه الفعاليات الوطنية الثقافية في بناء مجتمع ينعم أبنائه بالعلم والمعرفة للمضي قدماً في مسيرة التقدم والأزدهار لدولة الإمارات. كما تتجسم رعايتنا لهذا المعرض مع المسؤولية المجتمعية لـ ”اتصالات“ وحرصنا على الارتقاء بالشهد الثقافي في الدولة، وأكد سعادة عبد العزيز تريم أن هذا اللقاء يعكس التزام كافة الأطراف بمواصلة المسيرة نحو تعزيز التواصل العربي والفكري من خلال هذا المحفل الثقافي بالرغم من الظروف والتحديات التي يشهدها العالم.



صحة الزوار وجمهور الأدب والثقافة على رأس أولوياتنا، فوصلنا إلى خيار يضمن سلامة الجميع ويجدد اللقاء بصنّاع الأدب والإبداع ويعيد إلى جميع البيوت رائحة الكتب الجميلة، وفي كلمة له خلال المؤتمر، قال العميد الدكتور أحمد سعيد الناعور، مدير عام العمليات المركزية في شرطة الشارقة، ”إن رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، جعلت من معرض الشارقة الدولي للكتاب محركاً يدفع كافة قطاعات المجتمع وأفراد ومؤسساته للتفاعل مع المناخ الثقافي والمعرفي والكلمة المطبوعة على مستوى المنطقة والعالم أجمع، ما جعل من الشارقة مركزاً للإشعاع الحضاري والمعرفي بشهادة العالم ومؤسساته ورموزه الفكرية، وتابع مدير عام العمليات المركزية في شرطة الشارقة، ”تحرس القيادة العامة لشرطة الشارقة على دعم هذا الحدث والمشاركة في إنجاحه، حيث اتخذت حزمة من الإجراءات الوقائية والاحترازية المطلوبة التي تأتي انسجاماً مع الهيئة الوطنية للطوارئ والأزمات والكوارث على مستوى الدولة، بما ينظم آلية عمل المعرض في مراحله الثلاث قبل وأثناء وبعد، وأضاف: ”أعدت القيادة العامة لشرطة الشارقة خطة أمنية متكاملة من الجانب الموزعي والأمني، تتمثل في إدارة المرور والمهام الخاصة، ومتابعة من قبل إدارة الإعلام، كما تم تخصيص عدد من الدوريات لمراقبة المعرض وتسهيل حركة السير في الطرق العامة والداخلية المؤدية إلى المعرض، إلى جانب ذلك ستولى عدد من العناصر التابعة لإدارة المهام الخاصة متابعة الزوار واحتياجاتهم، كما عملنا على تأمين المعرض تأميناً كاملاً داخلياً وخارجياً بكاميرات المراقبة لضمان الخروج بأفضل النتائج المرجوة التي تعكس أهمية هذا المعرض إقليمياً وعالمياً في ظل التحديات الراهنة، من جانبه، قال سعادة عبد العزيز تريم،



المسافات، وعلى المتغيرات، فهي التي دخل من خلالها إلى عوالم جديدة، وهي التي تعزز فينا الثقة بأننا قادرون على الحلم، والإبداع، والعمل، وتابع العمري: ”دورة هذا العام تنطلق من شعار يحمل رسالة إمارة الشارقة، ومشروعها الحضاري الذي وضع دعائمه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، فالشعار الذي يرفعه (العالم يقرأ من الشارقة) يأتي ليؤكد أن حاجتنا للمعرفة لا ولن تنتهي، وأن الكتاب سيظل يجمعنا مهما كانت الظروف، وأضاف رئيس هيئة الشارقة للكتاب: ”لساننا كثيراً وتناقشنا حول هل يمكن أن يمر هذا العام دون معرض الشارقة الدولي للكتاب، وجاءت الإجابة من قيادتنا، وليس للمعرض فقط، وإنما لكافة تفاصيل حياتنا في ظل هذه الجائحة، أنه بالالتزام المجتمعي والدعم المقدم من خطوط دفاعنا الأولى، نستطيع أن نمضي قدماً في مشاريعنا كافة، وسعداء أن نجتمع اليوم معاً على المعرفة وحب الكلمة المقروءة، واضعين



وغيرها، جاءت ثمرة لزيارات ولقاءات نظمها الهيئة مع عدد من المؤسسات الثقافية الكبيرة في العالم، وفي خطوة تعكس حرص المعرض على الارتقاء بفكر ووعي الأجيال الجديدة، قامت الهيئة بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم بتنظيم جلسات خاصة للطلاب والفرصة أمامهم لالتقاء الكتاب والفكرين والمبدعين بشكل مباشر عبر برامج التواصل المرئي.



ويشارك في المعرض نخبة من أئمة الشخصيات الأدبية والثقافية، حيث سيكون الجمهور على موعد مع 60 كاتباً وأديباً من مختلف دول العالم، يقدمون 64 فعاليات ثقافية وإبداعية متنوعة، منهم الروائي الجزائري واسيني الأعرج، والكاتب المصري أحمد مراد، ومن الكويت الكاتب مشعل حمد، ومن العراق الدكتور الروائي محسن الرملي، ومن لبنان المخرجة والمؤلفة لينا خوري.



ويشارك في المعرض هذا العام 1024 ناشراً من 73 دولة، منهم 578 ناشراً عربياً، و129 ناشراً أجنبياً، يعرضون ما يزيد عن 80 ألف عنوان على مساحة تصل لأكثر من 10 آلاف متر. وتتصدر جمهورية مصر العربية قائمة المشاركات بـ 202 دار نشر، تليها دولة الإمارات بـ 186 داراً، وجمهورية لبنان بـ 93 داراً، والجمهورية العربية السورية بـ 72 داراً، والمملكة العربية السعودية بـ 46 داراً. أما دور النشر الأجنبية، فتتصدرها المملكة المتحدة المشاركة بـ 39 داراً، تليها الدولة بـ 39 داراً، وتفاصيل الفعاليات المصاحبة للمعرض، كما كشف حزمة الإجراءات الاحترازية المتخذة لضمان سلامة الزوار والمشاركين في المعرض.

جاء ذلك خلال مؤتمر صحفي عقده هيئة الشارقة للكتاب في مقرها بالإمارة، صباح أمس الإثنين، نقلت وقائعها في بث مباشر عبر منصة (زوم)، وتحدث خلاله كل من سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، وسعادة عبد العزيز تريم، مستشار الرئيس التنفيذي، مدير عام شركة اتصالات في المناطق الشمالية، والعميد الدكتور أحمد سعيد الناعور، مدير عام العمليات المركزية في شرطة الشارقة، وسالم الغيثي، مدير قناة الشارقة، بحضور عدد من الشخصيات الرسمية والثقافية والإعلامية من مختلف بلدان العالم.

وشهد المؤتمر إطلاق منصة الشارقة تقرأ، التي ستستضيف جميع الفعاليات الثقافية التي تنظمها الهيئة (عن بعد)، حيث ستكون الفعاليات المصاحبة للمعرض أولى الفعاليات التي تستضيفها لتكون نافذة لجمهور الحدث من مختلف بلدان العالم. وخلال عرض تقديمي خاص، أعلن سعادة أحمد العامري عن أسماء ضيوف الدورة الـ 39، وتفاصيل الفعاليات المصاحبة للمعرض، كما كشف حزمة الإجراءات الاحترازية المتخذة لضمان سلامة الزوار والمشاركين في المعرض.

إجراءات احترازية وآلاف العناوين سيكون زوار المعرض على موعد مع آلاف الكتب، يقدمها ناشرون عرب وأجانب، ضمن إجراءات وقائية، حيث اتخذت الهيئة جملة من التدابير الاحترازية التي تتسم مع قرارات دولة الإمارات العربية المتحدة للحيلولة دون انتشار الفيروس، فسيوفر المعرض بوابات تعقيم ومساحات حرارية موزعة على كافة مداخل ومخارج مركز إكسبو، كما سيتم العمل على تعقيم صالات وردهات وأروقة المعرض لمدة 5 ساعات يومياً. وشهدت الهيئة على ضرورة التزام الجميع بالإجراءات المتبعة بما يتعلق باتخاذ مسافات تباعد جسدي، وارتداء الأقنعة، والعمل على التعقيم المستمر، وغيرها من مستلزمات الوقاية العامة، حيث سيشرف مجموعة من المتطوعين في المعرض على مراقبة الالتزام بالقواعد والإجراءات الاحترازية المنصوص عليها، إلى جانب ذلك، تم تخصيص طيلة المجموعات من المتطوعين وتنظيم الزيارات للمعرض ودور النشر على أربع فترات خلال اليوم، حيث سيتم منح الزوار (سوار) بألوان مختلفة لتحديد فترة تواجدهم في المعرض بناءً على تسجيلهم عبر موقع إلكتروني sharjahreads.ae.

ويشارك في المعرض نخبة من أئمة الشخصيات الأدبية والثقافية، حيث سيكون الجمهور على موعد مع 60 كاتباً وأديباً من مختلف دول العالم، يقدمون 64 فعاليات ثقافية وإبداعية متنوعة، منهم الروائي الجزائري واسيني الأعرج، والكاتب المصري أحمد مراد، ومن الكويت الكاتب مشعل حمد، ومن العراق الدكتور الروائي محسن الرملي، ومن لبنان المخرجة والمؤلفة لينا خوري.

ويشارك في المعرض هذا العام 1024 ناشراً من 73 دولة، منهم 578 ناشراً عربياً، و129 ناشراً أجنبياً، يعرضون ما يزيد عن 80 ألف عنوان على مساحة تصل لأكثر من 10 آلاف متر. وتتصدر جمهورية مصر العربية قائمة المشاركات بـ 202 دار نشر، تليها دولة الإمارات بـ 186 داراً، وجمهورية لبنان بـ 93 داراً، والجمهورية العربية السورية بـ 72 داراً، والمملكة العربية السعودية بـ 46 داراً. أما دور النشر الأجنبية، فتتصدرها المملكة المتحدة المشاركة بـ 39 داراً، تليها الدولة بـ 39 داراً، وتفاصيل الفعاليات المصاحبة للمعرض، كما كشف حزمة الإجراءات الاحترازية المتخذة لضمان سلامة الزوار والمشاركين في المعرض.

ويشارك في المعرض هذا العام 1024 ناشراً من 73 دولة، منهم 578 ناشراً عربياً، و129 ناشراً أجنبياً، يعرضون ما يزيد عن 80 ألف عنوان على مساحة تصل لأكثر من 10 آلاف متر. وتتصدر جمهورية مصر العربية قائمة المشاركات بـ 202 دار نشر، تليها دولة الإمارات بـ 186 داراً، وجمهورية لبنان بـ 93 داراً، والجمهورية العربية السورية بـ 72 داراً، والمملكة العربية السعودية بـ 46 داراً. أما دور النشر الأجنبية، فتتصدرها المملكة المتحدة المشاركة بـ 39 داراً، تليها الدولة بـ 39 داراً، وتفاصيل الفعاليات المصاحبة للمعرض، كما كشف حزمة الإجراءات الاحترازية المتخذة لضمان سلامة الزوار والمشاركين في المعرض.

ويشارك في المعرض هذا العام 1024 ناشراً من 73 دولة، منهم 578 ناشراً عربياً، و129 ناشراً أجنبياً، يعرضون ما يزيد عن 80 ألف عنوان على مساحة تصل لأكثر من 10 آلاف متر. وتتصدر جمهورية مصر العربية قائمة المشاركات بـ 202 دار نشر، تليها دولة الإمارات بـ 186 داراً، وجمهورية لبنان بـ 93 داراً، والجمهورية العربية السورية بـ 72 داراً، والمملكة العربية السعودية بـ 46 داراً. أما دور النشر الأجنبية، فتتصدرها المملكة المتحدة المشاركة بـ 39 داراً، تليها الدولة بـ 39 داراً، وتفاصيل الفعاليات المصاحبة للمعرض، كما كشف حزمة الإجراءات الاحترازية المتخذة لضمان سلامة الزوار والمشاركين في المعرض.

ويشارك في المعرض هذا العام 1024 ناشراً من 73 دولة، منهم 578 ناشراً عربياً، و129 ناشراً أجنبياً، يعرضون ما يزيد عن 80 ألف عنوان على مساحة تصل لأكثر من 10 آلاف متر. وتتصدر جمهورية مصر العربية قائمة المشاركات بـ 202 دار نشر، تليها دولة الإمارات بـ 186 داراً، وجمهورية لبنان بـ 93 داراً، والجمهورية العربية السورية بـ 72 داراً، والمملكة العربية السعودية بـ 46 داراً. أما دور النشر الأجنبية، فتتصدرها المملكة المتحدة المشاركة بـ 39 داراً، تليها الدولة بـ 39 داراً، وتفاصيل الفعاليات المصاحبة للمعرض، كما كشف حزمة الإجراءات الاحترازية المتخذة لضمان سلامة الزوار والمشاركين في المعرض.

ويشارك في المعرض هذا العام 1024 ناشراً من 73 دولة، منهم 578 ناشراً عربياً، و129 ناشراً أجنبياً، يعرضون ما يزيد عن 80 ألف عنوان على مساحة تصل لأكثر من 10 آلاف متر. وتتصدر جمهورية مصر العربية قائمة المشاركات بـ 202 دار نشر، تليها دولة الإمارات بـ 186 داراً، وجمهورية لبنان بـ 93 داراً، والجمهورية العربية السورية بـ 72 داراً، والمملكة العربية السعودية بـ 46 داراً. أما دور النشر الأجنبية، فتتصدرها المملكة المتحدة المشاركة بـ 39 داراً، تليها الدولة بـ 39 داراً، وتفاصيل الفعاليات المصاحبة للمعرض، كما كشف حزمة الإجراءات الاحترازية المتخذة لضمان سلامة الزوار والمشاركين في المعرض.

ويشارك في المعرض هذا العام 1024 ناشراً من 73 دولة، منهم 578 ناشراً عربياً، و129 ناشراً أجنبياً، يعرضون ما يزيد عن 80 ألف عنوان على مساحة تصل لأكثر من 10 آلاف متر. وتتصدر جمهورية مصر العربية قائمة المشاركات بـ 202 دار نشر، تليها دولة الإمارات بـ 186 داراً، وجمهورية لبنان بـ 93 داراً، والجمهورية العربية السورية بـ 72 داراً، والمملكة العربية السعودية بـ 46 داراً. أما دور النشر الأجنبية، فتتصدرها المملكة المتحدة المشاركة بـ 39 داراً، تليها الدولة بـ 39 داراً، وتفاصيل الفعاليات المصاحبة للمعرض، كما كشف حزمة الإجراءات الاحترازية المتخذة لضمان سلامة الزوار والمشاركين في المعرض.

بهدف إتاحة مجموعات له جميع المجتمعات العربية

مركز عكاسة للتصوير الفوتوغرافي في جامعة نيويورك أبوظبي يطلق منصته الجديدة باللغة العربية

..أبوظبي-الفجر:

هو إتاحة الفرصة لتحديث اللغة العربية للوصول إلى المحتوى الخاص بنا. ونأمل بشدة إلى أن يقربنا الموقع الجديد من مستخدمين الناطقين باللغة العربية وتمكينهم من استكشاف تاريخ التصوير الفوتوغرافي في المنطقة والتفاعل معه. وتنتقل إلى أن يعزز موقعنا باللغة العربية المزيد من التعاون في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وغرب آسيا، ومن أبرز المجموعات التي أطلقها ”عكاسة“ المجموعة الخاصة لمعالي زكي نسيبة، والتي تسلط الضوء على لحاحات من تاريخ إمارة أبوظبي، قبل أن تزدهر لتصبح مركزاً تجارياً وثقافياً رائداً. وأعلن المركز أيضاً عن إطلاقه لمجموعة من الصور الرقمية التي تم التقاطها في فلسطين بين عامي 1912 و1924، بالإضافة للكثير من المجموعات والألبومات النادرة. والجدير بالذكر أن مركز عكاسة للتصوير الفوتوغرافي في جامعة نيويورك أبوظبي يحتضن أرشيفاً ضخماً للأرث الفوتوغرافي لدولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، كما يستكشف تاريخ التصوير الفوتوغرافي وتطبيقاته المعاصرة في المنطقة من منظور مختلف، إذ يدعم الدراسة البحثية لختلف المراحل التاريخية والممارسات الفنية في الوقت الذي يدعم فيه الحوار مع الثقافات وتقاليدهم التصوير المتعددة من مختلف أنحاء العالم. ويدعم مركز ”عكاسة“ تطوير ثقافة التصوير في الإمارات عبر باقة واسعة من الأنشطة.



عكاسة نحو 13585 زائراً وأكثر من 729 ألف صفحة مشاهدة، منها حوالي 50% تم زيارتها من داخل شمال إفريقيا وغرب آسيا، ولذلك فإن أقل ما يمكننا فعله

تطوير مجموعتنا الخاصة، وجعلها متاحة للجميع على أوسع نطاق ممكن وتسهيل عمليات الرقمنة. وأضافت سليمان: ”وفي العام الماضي، استقبل موقع



ومن جانبها قالت جاسمين سليمان، أمين الأرضيف في مركز ”عكاسة“ للتصوير الفوتوغرافي: ”لقد كان إطلاق موقع باللغة العربية هدفاً رئيسياً لمركز عكاسة منذ إطلاق موقعه باللغة الإنجليزية في عام 2018. وكأرشيف أطلق حديثاً ويديره فريق صغير نسبياً، لطلابا كان هدفنا هو

أعلن مركز عكاسة للتصوير الفوتوغرافي في جامعة نيويورك أبوظبي عن إطلاق موقع ”عكاسة“ باللغة العربية، بهدف توفير مجموعات من متناول جميع المجتمعات العربية، حيث يتيح الموقع الإلكتروني لزواره سهولة التصفح والوصول إلى مجموعات الصور والألبومات المختلفة باللغة العربية. ويضم الموقع الإلكتروني الجديد أكثر من 11,900 صورة، حيث يشمل 14 مجموعة و12 ألبوم صور.

وأشار مركز عكاسة إلى أنه سيستعرض من خلال الموقع العربي أكثر من 400 صورة من دولة الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية، وأكثر من 700 صورة من الجمهورية العربية السورية، و3000 صورة من جمهورية مصر العربية، حيث جرى إضافة وصف دقيق لجميع المجموعات والألبومات المتوفرة، سواء تلك الموجودة في مكتبة جامعة نيويورك أبوظبي أو البدائل الرقمية في مكتبة عكاسة. وستتمكن المستخدمون من التصفح والاختيار من بين مجموعة من التصنيفات حسب المكان أو الوسم الموضوع أو المجموعة أو استخدام البحث المتقدم لتضييق أو استبعاد مصطلحات بحث متعددة. ويضم مركز ”عكاسة“ ما يزيد عن 33 ألف صورة تاريخية ونادرة يتيحها للدارسين والباحثين، ومحبي التاريخ والتراث، في جميع أنحاء العالم.

منوعات الفكر 31

سعيدا جدا بالعمل مع ماجدة زكي ومجدي أبوعميرة

محمد أنور: (إسعاف يونس) مسلسل مكتوب بطريقة مميزة

يستعد النجم الشاب محمد أنور لتقديم بطولته المطلقة الأولى (إسعاف يونس)، عبر منصة "واتش إت"،

حيث قارب على الانتهاء من التصوير، كما يُعرض له الجزء الثاني من "قوت القلوب"، إذ يُقدّم شخصية خالد

الشاب الرومانسي، معه كان هذا الحوار:



برمضان الماضي، وبعد تأجيله دخلت "قوت القلوب"، واشغلت به حتى قبل رمضان مباشرة، ولم أدخل أي عمل آخر، لكن أرى أن هذا التوقيت مناسب جدا، فأصبح لدينا متسع من الوقت لترتيب السيناريو، والتشاور في أمور كثيرة، حتى وصلنا إلى سيناريو أعتقد أنه سيكون مميزا وقت عرضه على الجمهور. بالفعل كنت أتمنى التواجد في رمضان، لكن الحمد لله هناك خطوات تأتي للتعويض. الفكرة في النهاية ليست التواجد فقط، فكنت من الممكن التواجد في رمضان والعمل ليس على المستوى المطلوب والفكرة، والتوفيق في النهاية وقت طرحه.

- ما حقيقة تقديمك لمسلسل رمضاني جديد مع علي ربيع باسم "حمزة وحمزاوي"؟
- على الإطلاق، لا يوجد عمل بهذا الاسم، ولا عمل مرتبطا حاليا مع علي ربيع، فأنا سمعت خلال الفترة الماضية عن هذا الموضوع، لكن كلها اجتهادات، وليست صحيحة على الإطلاق.
- هل هناك أي جديد عن التجربة السينمائية المؤجلة "سبدي بشر"؟
- لا أعرف عن تلك التجربة أيضا، فنادما ما يتم ذكرى مع أبطال ومؤلف ومخرج العمل الجديد دون الرجوع لي ولا الاتفاق معي على أي شيء، وأنا لا أ توجد في الأساس بهذا العمل، ولم أدخل أي اتصالات ولا تعاقدات عليه.
- لماذا تم تأجيل مسرحيتك الجديدة مع الفنان حمدي الميرغني؟
- كان من المفترض أن أقدم مسرحية جديدة مع الفنان حمدي الميرغني، لكن نظرا لانشغاله وانشغالي أيضا قررنا تأجيل المشروع حاليا، وكانت المسرحية الثانية لمشروع أشرف عبد الباقي بعد "صباحية مباركة" لعلي ربيع، لكن دخل عبد الباقي في تجربة جديدة تعرض للتلفزيون. أنا لست موجودا في هذا المشروع، وأتمنى أن أقدم تجارب مختلفة.

تصوير يقوده معتز إلا وتحول إلى جو أسري وعائلي، وكنت أشعر أنني بين أسرتي، وكان يضع لمسأته الفنية والجمالية والكوميديية على العمل بشكل مميز جدا، وكواليس العمل ممتعة بين كل طاقم العمل.

- إلى أي مدى ستخرجنا مسلسلات المنصات من فكرة المط والتطويل وأزمة الورق المنتشرة؟
- بالفعل هي أعمال بلا مط أو تطويل على الإطلاق، فالحدوتة لو تم تقديمها في 4 أو 5 أو 8 حلقات ستكون مفيدة أكثر. المهم هنا أن تكون القصة مميزة، مع الابتعاد عن فكرة لا بد أن تكون الحلقات 30، ويختل الإيقاع في المنتصف، كما يحدث برمضان في بعض الأعمال، فالبدائية تكون قوية، والمنتصف يكون عبارة عن مط، وفي النهاية تعود للقوة مرة أخرى، فالمنصات ستعيدنا لزمان قديم، فمسلسلات مثل "أحلام الفتى الطائر" وغيرها كانت عبارة عن 13 حلقة وغيرها.
- مخرج العمل هو معتز التوني، صاحب البصمة المختلفة دائما... حدثنا عن تجربتك معه في المسلسل، وما إضافاته؟
- هذه ليست المرة الأولى التي أعمل فيها مع المخرج معتز التوني، فقد عملت معه قبل ذلك في عدة أدوار شرفية، ولم أقدم عملا كاملا معه، لكن على المستوى الشخصي أحبه جدا، وتشرّفت بالعمل معه، وأعتبره من أكثر الشخصيات والمخرجين أصحاب خفة الدم والكوميديا، وخلال مواقع التصوير الذي يعمل فيها مهما طال وقت التصوير لا تتعب، بسبب الروح المميّزة له هو وفريق عمله، حيث لديهم قدر كبير من الاحترافية، وأضاف كثيرا للمشاهد ولمسأته الكوميدية، من خلال الكلام والنص والإخراج.
- تجمعك معظم المشاهد بالفنانة ماجدة زكي، حدثنا عن التعاون معها والمخرج الكبير مجدي أبوعميرة؟
- بلا شك، لي شرف التعامل مع ماجدة زكي، وكنت سعيدا جدا للعمل معها ومع مجدي أبوعميرة، وتعلمت كثيرا منهما، خصوصا أن مشاهدي كانت كثيرة معها.
- في البداية لاحظت أنها كانت متخوفة من عدم استجابتي لتصانحها في التصوير، لكن رأت العكس تماما، فأحيت ذلك والتصياغي للنصيحة، وفي النهاية ظهر ذلك في الصورة على الشاشة، فكنا كلنا كأننا في أجواء أسرية مميزة.
- هناك من يتحدث بشكل مكثف عن جزء ثالث من العمل الجديد، كيف ترى تقديم جزء جديد؟
- حتى الآن دعنا ننتظر حتى انتهاء الجزء الثاني من العمل المعروض حاليا، وحين ينتهي سيظهر رد الفعل الطبيعي والتهاني للجمهور حول العمل، بعدها نقرر، لكن أعتقد أنه من السابق لأوانه الحديث عن فكرة عمل الجزء الثالث أو غيره. في الوقت المناسب سيتم إعلان هل هناك جزء ثالث أم لا.
- خرجت العام الماضي من السباق الرمضاني، هل حزنْتَ لذلك؟
- كان من المفترض أن أقدم "إسعاف يونس"

لشخصيات. أقدم خلال الأحداث شخصية طبيب يقع في حب إحدى الفتيات، ويسعى للارتباط بها، بعد إعجاب من النظرة الأولى، وعقب ذلك تتطور الأمور بشكل كبير، وسط مواقف كوميدية خلال الأحداث.

- حدثنا عن طاقم العمل الجديد؟
- سيكون المسلسل الجديد مفاجأة على سبيل ضيوف الشرف، حيث سيتواجد معنا مجموعة من أهم النجوم في الوسط أصروا على دعمي ومساندتي في بطولتي الأولى، وأكنّ لهم كل الشكر والاحترام والتقدير. أما أصدقائي من مسرح مصر، فلا يتواجد منهم إلا فنان واحد في العمل هو مصطفى خاطر. وعن باقي طاقم العمل، تتواجد الفنانة سارة سلامة والفنانة هناء الشوريجي وعدد كبير من النجوم.
- وماذا عن عن كواليس العمل؟
- العمل من إخراج معتز التوني، ولا يوجد موقع

حدثنا عن مسلسلك الجديد "إسعاف يونس"، الذي تخوض به بطولتك المطلقة الأولى في الدراما التلفزيونية؟

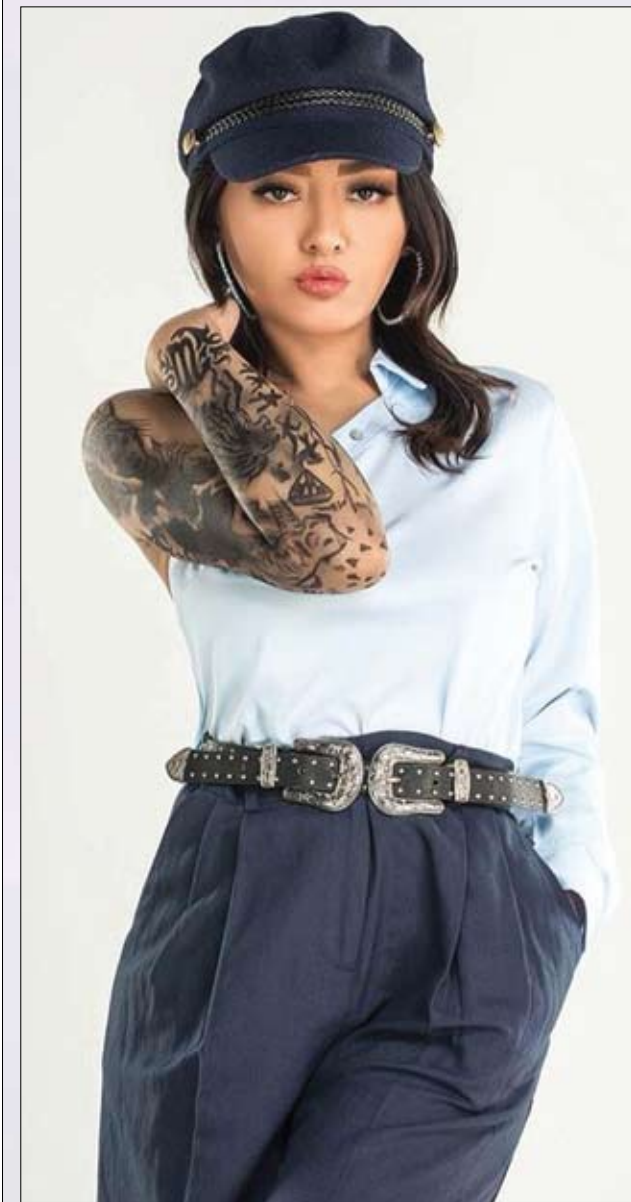
- مسلسل جديد يتكون من 10 حلقات، مخصص للعرض على منصة "واتش إت" الإلكترونية. كان من المقرر تقديمه خلال الموسم الرمضاني الماضي، لكن لم يسعفنا الوقت، وتقرر تأجيله، وبدأنا خلال الأشهر الماضية العمل عليه، وعقدنا جلسات عمل كثيرة مع مؤلفي العمل والمخرج معتز التوني، وكانت النتيجة مبهر، واستطعنا الخروج بسيناريو مكتوب بطريقة مميزة، وأتمنى أن ينال إعجاب الجمهور حين عرضه.

- وما الجديد في الشخصية الجديدة التي تقدمها بالمسلسل؟
- الشخصية مختلفة تماما، والعمل بالناسبة ليس كوميديا فقط، لكنه كوميدي وفيه دراما وقصة اجتماعية مميزة بخطوط درامية



(أسوار عالية) يعطي لبنات جيلي أمل لتحقيق أحلامهن

رندا البحيري: تدرّبت على الأعمال القتالية بسبب (باركود 615)



"أحلام"، وهي فتاة لديها حلم تريد أن تسافر العالم بأكمله، الشخصية تحمل رسالة لمعظم فتيات هذا الجيل اللاتي يكون لديهن حلم محاولين تحقيقه.

وعن الأسباب التي شجعتها للمشاركة في العمل قالت راندا، أكدت راندا علي أن العمل مشاركة كل من انتصار ورائيا يوسف وأحمد العوضي، هذا العمل هي شهادة نجاح مبدئية للفيلم، كما ان سيناريو العمل يركز علي تفاصيل دقيقة في الشخصيات، وهو ما أعطي للشخصيات رؤية خاصة.

وتدور معظم أحداثه في إطار تشويقي اجتماعي، ويتبع الفيلم مسارات اجتماعية مختلفة داخل المجتمع المصري، متناولا العلاقات المتشابكة بين الطبقات الاجتماعية المختلفة، كما يعرج على تجارة المخدرات وأثارها السلبية في المجتمع والناس.

ومن المقرر أن يتم ترشيح فيلم "أسوار عالية" للمشاركة في عدة مهرجانات دولية وعالمية أبرزها مهرجان (كان).

فيلم "أسوار عالية" يشارك في بطولته راندا يوسف وأحمد العوضي وانتصار وندي بهجت ومحمد عطية، تأليف أمل عفيفي، ومدير التصوير حازم العتر، وإخراج هشام العيسوي.

كشفت الفنانة راندا البحيري، عن إنتهاءها من أحداث فيلم "باركود 615" الذي يجمعها مع الفنان محمد عز وطارق صبري.

وكشفت راندا عن انها تلعب دور شخصيتين، تقدم من خلالها العديد من مشاهد الأكشن بنفسها منها مشاهد المطاردة والإنفجار، خاصة وأن العمل يتضمن بعض الأحداث الغامضة، وفيها صراع بين الأبطال بالإضافة لبعض مشاهد الأكشن والمطارادات.

وأكدت راندا علي أنها خضعت لتدريبات قاسية في فنون الاعمال القتالية من اجل الظهور بشكل جيد داخل أحداث العمل.

الفيلم من بطولة يشارك في بطولته كل من راندا البحيري ومحمد عز وطارق صبري وسامية طرابلسي وأحمد عزمي وهاجر الشرنوبلي وإبرام سمير وأحمد إمام، وقصة وحوار أحمد أنور ومحمود جامايكا وأحمد شفيق، وسيناريو وإخراج مينا سويحة.

من جهة أخرى تنتظر الفنانة راندا البحيري، عرض فيلمها الجديد "أسوار عالية" الذي تشارك في بطولته أمام النجمة رائيا يوسف والفنان أحمد العوضي.

وكشفت راندا، عن شخصيتها التي تقدمها خلال أحداث العمل قائلة "أقدم خلال أحداث العمل شخصية



العسل



فوائد العسل المذهلة لعلاج الأمراض وتعزيز المناعة

فوائد العسل لا تقف عند حدود هذا المنتج الطبيعي الذي ورد ذكره في القرآن الكريم له فوائد صحية مذهلة خصوصاً في مكافحة الأمراض وتقوية الجهاز المناعي.

فوائد العسل لالتهاب الحلق

يمكنك إضافة العسل إلى الزهورات الساخنة لمحاربة التهاب الحلق. والعسل يعمل أيضاً على مكافحة السعال، ناهيك عن أنه مكون شائع في أدوية السعال التي لا تستلزم وصفة طبية.

لذلك فهو ضروري جداً لتعزيز المناعة ومحاربة كورونا خصوصاً.

فوائد العسل في مدّ الجسم بالطاقة

لتعزيز الطاقة الطبيعية قبل أو أثناء أو بعد التمرين، عليك بالعسل الذي يعتبر خياراً مثالياً، فهو يوفر 17 جراماً من الكربوهيدرات في كل ملعقة طعام؛ والكربوهيدرات هي الوقود الرئيسي الذي يستخدمه الجسم لتوفير الطاقة.

فوائد العسل للجهاز الهضمي

يعتبر العسل بروبيوتيك قوياً، ما يعني أنه يغذي البكتيريا الجيدة التي تعيش في الأمعاء والتي هي مهمة جداً ليس فقط لعملية الهضم، ولكن لصحة الجسم عموماً.

فوائد العسل في مكافحة البكتيريا

العسل الخام يمكن أن يقضي على البكتيريا الضارة، هذا فضلاً عن دوره الفعال في محاربة الفطريات؛ فالعسل يحتوي بشكل طبيعي على بيروكسيد الهيدروجين المطهر والذي يملك فاعلية كمضاد للبكتيريا والفطريات.

فوائد العسل كمصدر مهم لمضادات الأكسدة

يحتوي العسل على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تقضي من الجذور الحرة التي تسبب الأمراض، مما يساعد في حماية أعضاء الجسم المختلفة من التلف.

طريقة تنظيف البيت الجديد قبل السكن

عند الانتقال إلى بيت جديد، تنشوّش الأفكار، إذ لا تعرف المرأة من أين تبدأ مهام التنظيف والترتيب. ومعلوم أن الخطوة الأولى، في هذا الإطار، تتمثل في الهدوء وتنظيم الأفكار والخطوات، حتى يكون العمل منظّماً ومريحاً.

طريقة تنظيف البيت الجديد قبل السكن

قبل الانتقال إلى البيت الجديد، ابدي تفتنة الأمتعة التي لا تستعملها كثيراً، كالملابس التي لا تخصّ الفصل الراهن، ثم ضعها جانباً. غلّفي التحف والأواني الثمينة بقطع قماش أو بورق جرائد، ثم ضعها في صناديق كرتون سميكة.

عبّئي أواني المطبخ التي يمكنك الاستغناء عنها لفترة، واتركي الأدوات التي تحتاجين إليها ريثما تنتقلين.

احزمي البطانيات والأغطية السمكة، إذا كنت في فصل الصيف مثلاً، وغلّفيها بالطريقة الصحيحة.

من الهام تنظيف البيت الجديد، قبل نقل الأثاث إليه. وفي هذا الإطار، يبدأ التنظيف من غرفة النوم والمطبخ والحمام، لأنها الأول استخداماً. ويتحقق التنظيف من الأعلى (السقف والجدران) إلى الأسفل (الأرضيات). مع إزالة الغبار وبيوت العناكب من كل الغرف. تفرك الجدران بوفطة مبللة بالماء المخلوط بقليل من مسحوق الفسيل والقليل من بيكربونات الصودا، ما يساعد في إزالة البقع. ثم ينظف خلف الأجهزة، داخل الخزائن المثبتة في الجدران. ومن الضروري إفراغ كل غرفة من الصناديق قبل التنظيف. تنظف الأسطح التي يكثر لمسها في البيت الجديد، وتمسح الأبواب جيّداً ومقابضها وأزرار الكهرباء بقماش قطني، وتلمّع مصابيح الكهرباء. كما تمسح خزائن المطبخ، وجدرانها بالماء والصابون. لا تنسي الملابس؛ اجعليها مطوية ومرتبّة في الحفائب الكبيرة فلا يبقى عليك إلا ترتيبها في أماكنها بسرعة.

مسح خزائن المطبخ

غلّفي الفرش بأكياسها الخاصّة، وإن لم تتوافر الأخيرة فلغّفيها بشراشف كبيرة، حتى لا تتعرّض للاتساخ.

اكتبي على كل صندوق نوع محتوياته، حتى يسهل عليك ترتيب الأمتعة. لا تنظفي الزجاج في بيتك الجديد في يوم مشمس، أو عندها تكون درجة الحرارة مرتفعة، لأن ذلك يجعل سائل تنظيف الزجاج يجف بسرعة كبيرة، مما يترك آثاراً غير مرغوب بها على الزجاج. وإذا رغبت في استخدام المواد الطبيعية في التنظيف، فيجب عدم المبالغة في كميتها، تلافياً لثلاث تسبّب بالضرر لبعض الأسطح. من جهة ثانية، تحتوي منظّفات الموبيليا على زيوت أو شمع لترطيب الأخشاب، مع التنظيف، وهي كانت ملائمة للأثاث القديم. أمّا الأثاث في هذه الأيام فيكون غالبه مغطى بطبقة عازلة للحفاظ عليه. لذلك، يحب ترطيب قطعة قماش نظيفة ببضع قطرات من الماء وتنظيف أسطح الأثاث من الغبار، حصراً. كما أن استخدام الأقمشة القطنية مفيد في تلميع الزجاج والموبيليا والأسطح المغبرة، أمّا الصوف فهو ممتاز في تلميع الفضة.

نظفي مرايا الحمام من الضباب، باستخدام معجون الحلاقة.



كنغارو يأكل الجزر في كهوف جيتولان ، بينما تدمر حرائق الغابات أجزاء من أستراليا. رويترز

قرأت لك

عصير البرتقال

تحت توصيات صحية عديدة على تناول عصير البرتقال الطبيعي في الصباح، ويرجع السبب في ذلك إلى أن هذا العصير يولد مضادات للأكسدة عند تناوله على الإفطار أكثر 10 مرات من تناوله في أوقات أخرى من اليوم. إلى جانب ذلك هناك فوائد مميزة لهذا العصير تجعله الأفضل لصحتك، إليك أهمها:



تناول عصير البرتقال بانتظام يحمي من السكري، ويساعد على الوقاية من تصلّب الشرايين، ويخفض الكوليسترول الزائد وضغط الدم المرتفع. عصير البرتقال غني بفيتامين سي الذي يقوم بعدة أدوار في الجسم: من جهاز المناعة، إلى إنتاج الكولاجين، إلى محاربة الالتهابات والجذور الحرة وعوامل الشيخوخة، إلى حماية القلب.

وتفيد تقارير طبية بأن تناول عصير البرتقال بانتظام يحمي من الأمراض الالتهابية مثل السكري، ويساعد على الوقاية من تصلّب الشرايين، إلى جانب أنه وسيلة وقائية وعلاجية لخفض الكوليسترول الزائد في الجسم، وتنظيم ضغط الدم المرتفع؛ أي أنه يحمي من جلطات الدم.

من ناحية أخرى، إذا كنت لا تحبين ألياف عصير البرتقال الطبيعي يمكنك استبعادها، فقد أظهرت دراسات أن استبعاد الألياف لا يقلل من فوائد عصير البرتقال، ولا ينتقص من كمية مضادات الأكسدة التي يحتويها، ويقتصر التأثير على عدم استفادة القولون من الألياف لتحسين الإخراج.

سؤال جواب

• ما أصل كلمة أطلّس؟

– يوناني.

• ما إسم منظمة الدول المصدرة للبترول؟

– أوبك.

• ما أول جامع تم بناءه في مصر؟

– جامع عمرو بن العاص.

• ما هي أصغر دولة العالم في المساحة؟

– الفاتيكان.

• ما الحيوان الذي يُعرف بأبو الأخطل؟

– البغل.

هل تعلم؟

- الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض .
- ليس للقمر غلاف جوي و الجبال تغطي معظم سطحه.
- عدد الحدائق الموجودة في فرنسا و التي تحتوي على عدد من الأشجار النادرة هو 35 حديقة .
- عدد الآلات التي تستخدم لقص الحشائش في الولايات المتحدة 70 مليون آلة و تسبب هذه الآلات تلوث للبيئة يعادل ما تسببه 30 مليون سيارة .
- أقدم سجادة في العالم مصنوعة من الوبر و الصوف باللونين الأحمر و الأبيض اكتشفت عام 1947م ويعود تاريخها إلى القرن الخامس قبل الميلاد و توجد حالياً في مدينة (ليننجراد).
- نظام الحكم في اليابان إمبراطوري .
- إن أول إعلان في التاريخ كان في شكل بيت من الشعر نظمه الشاعر ربعة بن عامر الملقب بالدرامي فقد حضر إليه أحد التجار يشكو فزاد كل الخمارات التي يبيعها عدا السوداء فلم يشتريها أحد منه .. فنظم الشاعر قصيدة و أرسلها لأحد الشعراء ليتغنّى بها .. و كتب في مطلعها :.. قل للمليحة في الخمار الأسود .. ماذا فعلت بناسك متعبد .. ،،، ولما انتشرت هذه القصيدة لم تبقِ واحدة لم تشتتر خمار أسود فنفدت كل الخمارات لدى التاجر بل أنه باعها بسعر مرتفع

قصة اللص الغبي

انتهى اللص من جمع ما خف حمله وغلى ثمنه وانبسطت اساريه كثيرا فقد كانت الحصيلة رائعة مبلغا كبيرا جدا لم يكن يتوقعه وضعه في ثقافة وحمله كوثيده واسرع بمغادرة المكان وقال في نفسه لم يولد بعد من يستطيع ان يسترد هذا المال مني ،عاد كما دخل ولا اثر تركه خلفه لانه ببساطة قد اعاد على ذلك ،وفي الطريق قرر ان يأخذ اجازة طويلة ربما عدة شهور حتى يستمتع بهذا المبلغ ،افكار كثيرة راودته قبل ان يلحق شباك صغير ترك مفتوحا في احدي القلل الفاخرة وقال انا واثق من ان هذا البيت عامر بما لذ وطاب من ذهب ومجوهرات ونقود ..لا بأس في غنيمة اخري فالمنطقة هادئة ولا يوجد قمر ولا حتي ضوء وبخفة وفي لحظات كان هناك ..تجول في البيت كله ولم يجد احد بل ولم يجد ما يسرقه فكلها اثاثات ضخمة وفجأة سمع صرير باب وفتح واصوات تعلو فخاف وارتركب واسرع باتجاه الشباك وغادر البيت في الحال واطلق ساقيه للريح والى اقرب تاكسي قفز عاندا الي بيته اما في البيت الفاخر فكان هناك شقيقتان دخلتا ترتبان حقيبتيهما في حزن وهدوء فهذا هو اخر يوم لهما في تلك المدينة انهما راхلتان عائدتان الي امهما في بلد اخر فزوجة ابنيهما قررت ذلك وكان لها ما ارادت ولكن لا يوم فالعودة الي حضن الام اهم من كل اموال الدنيا .

وهناك عند الشباك وضعت صورة جميلة لهما مع والدهما قررا اخذه .. ولكن صرخت ناديه كما انت رافع يا والدي اعرف لك تحبنا كثيرا انظري يا سعاد ترك لنا والدنا بجوار الصورة هدية جميلة انظري مبلغ كبير من المال يكفي لنحقق به احلاما كثيرة، يمكننا ان نبدأ به مع امي مشروعا صغيرا يسترنا العمر كله، كم انت رافع يا ابي .. وضعت المال في حقيبتيهما وضمته إلى صدرها وكأنها تضم اياها وحملتا الحقيقتان وخرجتا في هدوء في طريقهما للمطار وهن في سعادة كبيرة. استمرت معهما حتى وصلا إلى حضن امهما وفي البيت كانت فرحة ثلاثتهن تكفي العالم بأسره .

اما اللص المسكين فلم ينتبه إلى فقدانه للمافاته الا في البيت وقال اه النقود لقد نسيتها .. نسيته، ربما بجوار الشباك يا للحظ السئ ، واسرع بالعودة مرة أخرى فوجد الشباك ما زال مفتوحا. اسرع وقفز اليه وبحث في كل الغرف وعندما هم بفتح الباب ليبحث في اماكن اخرى وجد امامه ربة المنزل التي كانت صرخاتها مثل ناقوس خطر تجمع على اثرها كل من في البيت وانتهى يومه التعيس في ايدي الشرطة.

مساحة للتلوين

