

ص 22

افتتاح المهرجان الدولي الثاني
للمرور الأردنية بإشراف جائزة
خليفة الدولية لنخيل التمر



ص 27

خالد الصاوي:
أحب استكمال النجاح، بعيداً
عن تقديم أعمال مكررة



انقص وزنك بشكل
سريع بريجيم الماء
ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

المشروبات المناسبة للأطفال

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن الطفل لا يحتاج لتغيير لبن الأم والأغذية المخصصة للرضع لإمداد الجسم بالسوائل على نحو كاف، حتى بلوغه الشهر السادس من العمر، يمكن بعدها للرضع شرب الماء. وأشارت الرابطة إلى أنه بدءاً من عمر عامين يمكن للطفل شرب الحليب قليل الدسم، وإذا كان الطفل يعاني من حساسية تجاه الحليب البقري أو من مشكلة في تحمل اللاكتوز، فيمكن اللجوء إلى بدائل الحليب النباتية، تحت إشراف الطبيب لاختيار البديل، الذي يحتوي على البروتين، والكالسيوم، وفيتامين D. وعند الرغبة في تقديم العصير للطفل، فيجب أن يكون من الفواكه بنسبة 100% ودون سكر مضاف، مع مراعاة تخفيفه بالماء بشدة.

فاكهة واحدة قبل كل

وجبة ستخفف وزنك سنوياً

لطالما ارتبط فقدان الوزن بالابتعاد عن الأطعمة، وتقليل الكميات المتناولة، ولكن دراسة جديدة أكدت أن إضافة أحد الأطعمة سيساعد على خسارة الوزن.

وأظهرت دراسة متعلقة بالنظام الغذائي إلى أن تناول نصف فاكهة جريب فروت قبل كل وجبة، سينتج عنه انخفاض الوزن بنهاية العام، وفقاً لموقع "ريد" الصحي. وكشفت الدراسة أن كل المشاركين فيها الذين تناولوا نصف ثمرة جريب فروت قبل كل وجبة، انخفض وزنه بمعدل 1.6 كغ في غضون 3 أشهر، وهو ما يعادل 6.3 كغ سنوياً. وبالرغم من أن الفاكهة نفسها لا تحرق الدهون، لكنها تمتلك نسبة عالية جداً من المياه، مما يجعلك تشعرت بالشبع، وتسرّع عملية الهضم.

وتعد ثمرة الجريب فروت من الفواكه الغنية بالفيتامين سي، كما تحتوي على البكتين، وهو أحد أشكال الألياف القابلة للذوبان، والتي تعمل على إبطاء تطور تصلب الشرايين. وبالإضافة للدراسة، ينصح خبراء تغذية بأن يبدأ الشخص يومه بتناول ثمرة جريب فروت، بسبب فوائدها التي ستعود عليه طوال اليوم.

باحثون: الفيتامينات لا تكون صحية إلا إذا كانت طبيعية

كثير من الناس يقبلون على تناول المكملات الغذائية بهدف الحصول على الفيتامينات التي تحتاجها أجسامهم. فما هو الفرق بين فيتامينات المكملات الغذائية والفيتامينات الطبيعية. وأيهما أكثر نفعاً للصحة؟

قال باحثون من الولايات المتحدة إن الفيتامينات والأملاح المعدنية التي مصدرها المكملات الغذائية ليس لها إجمالاً تأثير على معدلات الوفاة. وخلص الباحثون من خلال دراسة وبائية في الولايات المتحدة إلى أن بعض الفيتامينات بعينها، (فيتامين A، K) والأملاح المعدنية (المنغنيز والزنك) التي يربط بعض الباحثين بينها وبين انخفاض معدلات الوفاة، مصدرها أغذية طبيعية، وليس مكملات غذائية.

نشر الباحثون تحت إشراف فانج فانج شانج، من جامعة بوسطن، نتائج الدراسة في العدد الحالي من مجلة "أنالس أوف انترنال ميديسين" لأبحاث طب الباطنة. ربط الباحثون بيانات إحصائية خاصة ببرنامج أبحاث الصحة والتغذية القومي الأمريكي شملت الفترة بين عام 1999 وعام 2010 وسجلات الوفيات الأمريكية في الفترة نفسها.



لفيتامين A و فيتامين K والمنجنيز له صلة بانخفاض خطر الوفاة جراء الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية، في حين أن تناول المضطرب للكالسيوم له صلة بخطر الإصابة بالسرطان. وأوضح الباحثون أن تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية المذكورة لا يكون صحيحاً إلا إذا كان مصدرها الغذاء الطبيعي. بل إن الكالسيوم المكملات الغذائية يمكن أن يكون خطيراً إذا تجاوز أكثر من 1000 ملليغرام يومياً. وأوضح شانج: "من المهم أن نفهم الدور الذي يلعبه العنصر الغذائي ومصدر هذا العنصر بالنسبة للنتائج الصحية، خاصة عندما لا يكون التأثير إيجابياً". ولكن الباحثين يرون أيضاً أن ربط بعض العناصر الغذائية بخطر الوفاة أمر لا يخلو من الإشكالات "حيث أن التأثيرات التبادلية المعقدة بين العناصر الغذائية تلعب على الأرجح دوراً هاماً من عناصر غذائية بعينها عند تحديد النتائج الصحية". ومعلقة على الدراسة قالت مارجريت ريشتر، من الجمعية الألمانية للتغذية في بون، إنها ترى في الدراسة تأكيداً على ما عرف بالفعل منذ سنوات بشأن المكملات الغذائية، مضيفة: "من غير المجدي على الإطلاق أن نرضخ على الجسم

فيتامينات وأملاحاً معدنية". ونصحت ريشتر بالتخلي عن هذه العناصر في حالة عدم وجود نقص في هذه العناصر، مع التنسيق في كل الأحوال مع الطبيب المختص بشأن هذه المكملات، ولكن الخبرة الألمانية أكدت أن بعض المجموعات السكانية تحتاج لاستحضرات غذائية بعينها، مثل المكمل الغذائي B12 بالنسبة للنباتيين وفيتاميني D و K بالنسبة للرضع، كما يمكن أن تكون المكملات الغذائية مفيدة في علاج بعض الأمراض، حسب ريشتر.

وذكر أكثر من 30 ألف بالغ أمريكي خلال البرنامج معلومات عن أسلوبهم الغذائي والمكملات الغذائية التي يستخدمونها. رصد الباحثون كميات الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تناولها الأمريكيون ضمن غذائهم الطبيعي، وذلك بصرف النظر عن كمياتها الموجودة في المكملات الغذائية، واستطلعوا بذلك تصنيف جرعات بعض العناصر الغذائية تبعاً لمصدرها (سواء الغذاء الطبيعي أو المكملات). وقد استبعد الباحثون في نموذج أولي لهم البيانات الخاصة بالتأثيرات ذات الصلة بالنسب والجنس والعرق، وتبين من خلال ذلك أن تناول المكملات الغذائية له صلة واضحة بخفض معدلات الوفاة. ولكن عندما استبعد الباحثون البيانات ذات الصلة بعناصر تأثير أخرى محتملة اختفت العلاقات ذات الأهمية الإحصائية، ومن بينها سمات أسلوب الحياة مثل الدخل واستهلاك الكحول والتدخين والحركة، وعناصر أخرى. الباحثون قالوا إن من أهم النتائج التي توصلوا إليها هو أن تناول فيتامين K والمنغنيز بشكل كاف، يرتبط بانخفاض عام باحتمالات الوفاة، وإن تناول المعتدل

المشروب المحرم على الحوامل

بعد ثبوت مخاطرها على الأجنة بما قد يصل إلى فقدانها، حذر العلماء النساء الحوامل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين حتى ولو بكميات قليلة، وعلى رأسها القهوة. وأشارت دراسة حديثة، تقودها المعاهد الوطنية الأمريكية للصحة، وأجريت على أكثر من 1200 امرأة، إلى أن حتى المستويات المنخفضة من الكافيين تشكل خطراً قبل الحمل وأثنائه. وتعارض هذه التوصية مع أخرى سابقة، قالت إن تناول كوبين من القهوة سريعة التحضير يومياً آمن للحوامل، حسبما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. ويبدو أن هذا الموضوع صار محل نقاش كبير، لأن هناك أدلة على أن الكافيين، الذي يوجد أيضاً في مشروبات أخرى الشاي ومشروبات الطاقة، ليس له أي تأثير على الأجنة في الرحم. ويزعم الباحثون، في الدراسة التي سيتم تقديمها في مؤتمر الجمعية الأمريكية لطب التناسل في فيلادلفيا، أن أي مستوى من تناول الكافيين أثناء الحمل قد يزيد من خطر فقدان الحمل، خاصة في الأسابيع الثمانية الأولى من فترة الحمل. وقال الباحثون إن "النساء اللواتي يحاولن الحمل قد يستفدن من عدم تناول الكافيين". واستند فريق البحث، بقيادة ألكسندرا بورودو سميث، إلى دراسة أجريت عام 2014 نظرت في آثار الإسبرين أثناء الحمل، حيث طلب من المشاركات، 1228 امرأة من حوامل الحمل بين عامي 2007 و2011، الإبلاغ عن مقدار الكافيين والكحول الذي تناولته في تلك الفترة.

اليد . . أكبر ناقل للجراثيم

قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية، إن اليد تعد أكبر ناقل للجراثيم، إذ تتعرض اليد للجراثيم في المرحاض، وعند العطس، أو تحضير اللحوم النيئة، أو ملامسة الحيوانات، ويمكن لليد نقل الجراثيم إلى أي عضو تلمسه بعد ذلك. وأضاف المركز الألماني أنه عندما تلامس اليد الوجه، فإن الجراثيم قد تنتقل إلى الجسم عبر الأغشية المخاطية للدمع، أو الأنف، أو العين مسببة أمراضاً معدية مثل الإنفلونزا، وأمراض الجهاز الهضمي، مثل الإسهال، وتجنب هذا الخطر يجب غسل اليدين جيداً وابتعاداً عن مرعاة تنظيف الفراغات بين الأصابع أيضاً. ويشكل 30% من أمراض الجهاز الهضمي، ويزيد من الإصابة بالأمراض، ومستحضرات التجميل، وبعد العودة إلى المنزل، وزيارة المرحاض، والسعال، والعطس، وتنظيف الأنف، وملامسة الحيوانات، والقمامة، وقبل وبعد تحضير الطعام، والتعامل مع المرضى، وعلاج الجروح.

الماء ليس الأكثر ترطيباً بل الحليب وإليك السبب

قالت نتائج دراسة جديدة إن شرب الماء قد يروي العطش لكنه لا يكفي وحده ليحصل الجسم على السوائل التي يحتاجها، في حين جاء الحليب خالي الدسم كمصدر أول للترطيب. وقام فريق البحث من جامعة سانت أندروز الأيسلندية بدراسة طريقة استجابة الجسم لعدة مشروبات لمعرفة أيها الأكثر ترطيباً لجسم الإنسان في مواجهة الجفاف. وحسب النتائج التي نُشرت في "أمريكان جورنال أوف كلينيكال نيوتريشن"، تبين أن الشرب الأكثر ترطيباً للجسم هو الحليب خالي الدسم، يليه محلول ترطيب الجسم من الجفاف الذي يسببه الإسهال، ثم الحليب كامل الدسم في المرتبة الثالثة. وفي المرتبة الرابعة للمشروبات الأكثر ترطيباً للجسم جاء عصير البرتقال، ثم مشروب الكولا، يليه الكولا دايت، ثم الشاي المثلج، ثم المشروبات الرياضية، ثم الماء، ثم ماء الشعير، ثم القهوة. وجاء الحليب في صدارة الترتيب لأنه يحتوي على سكر اللاكتوز والبروتين والدهون وبعض الصوديوم، وهي توليفة تساعد على سرعة امتصاص الجسم لسوائل الحليب، حيث يعمل الصوديوم كاسفنج تمتع خسارة السوائل عن طريق البول. وجاء محلول الجفاف بعد الحليب لأنه يحتوي على الصوديوم والسكر واليوتاسيوم وهي توليفة تسرع من امتصاص الجسم لسوائل وتساعد على احتباسها داخل الجسم.

معطف هذا الشتاء متنوع الخامات والنقوش

المعطف قطعة أساسية لا غنى عنها في خزانة الثياب الشتوية، إذ يمنح المرأة إحساساً بالدفء من ناحية، وإطلالة أنيقة وفخمة من ناحية أخرى. ويطل المعطف في خريف شتاء 2019-2020 بتنوع كبير في الخامات والنقوش ليرضي كل الأذواق.

وأوضحت خبيرة الموضة الألمانية "أندريا لاكيبيرج" أن المعاطف تطل هذا الموسم بخامات متنوعة مثل الصوف، والخمél، والفرور، والجلد، لتجد كل امرأة ما يناسبها.

يمثل المعطف المبطن بالزغب نجم الموضة هذا الشتاء، مشيرة إلى أنه يمتاز بسماكته التي تعطي الإحساس بالدفء، فضلاً عن طابعه الرياضي والكاجوال. ويزداد معطف هذا الموسم بنقوش متنوعة مثل نقوش الزهور، والكاروه، ونقوش الجرافيك، والبايتيك.

وإلى جانب الألوان الهادئة مثل الأزرق الداكن، والبيج، والرمادي بلون الأنتراسيت، يتألق المعطف بألوان زاهية مثل النوردي، إضافة إلى كتل الألوان COLOUR BLOCKING، أي التناقضات اللونية المختلفة التي مساحات كبيرة من المعطف. وبدورها أشارت خبيرة الموضة الألمانية ريتشي كاروفسكي، إلى أن بعض الموديلات تزدان بصفي أزرق، في حين تأتي موديلات أخرى بقصبة أكبر من المقاس OVERSIZED، وبطابع جريء ومتحدر.

وفيما يتعلق بالطول، فأوضحت كاروفسكي أن المعطف يظهر بكل الأطوال هذا الموسم بدءاً من الموديلات، التي يصل طولها إلى الركبة، إلى الموديلات الماكسي، التي يصل طولها إلى الأرض. وأضافت كاروفسكي أنه يمكن إضفاء لمسة أنوثة على المعطف بتنسيقه مع حزام الضو على الوسط، مشيرة إلى أن عرض الحزام يمكن أن يتراوح بين 10 و20 سنتيمتراً.

الكسل، وما أسبابه؟

كشف العلماء عن السبب الرئيس للإصابة بالكسل، وأعلنوا أن ضعف النشاط وقلّة الرغبة في الحركة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتغذية. واختبر الخبراء نظريتهم على الفئران المخبرية، حيث قسموا القوارض إلى مجموعتين: تتناول المجموعة الأولى طعاماً صحياً، بينما تلقت المجموعة الثانية، بالإضافة إلى النظام الغذائي الرئيس طعاماً غير صحي.

واستمرت التجربة ستة أشهر، ونتيجة لذلك بدأت المؤشرات الصحية للمجموعتين بالاختلاف، حيث اكتسبت الفئران التي كانت تتناول الكروبوهديرات مع الطعام وزناً مضافاً. بالإضافة إلى المراقبة العامة للفئران، كان يجري مراقبة النشاط العام لهم، حيث تم وضع جهاز يقوم بإفراز مياه عذبة حلوة عندما يقوم الفأر بالنقر عليه.

ووجد الباحثون أن مجموعة الفئران التي كانت تتناول طعاماً صحياً على مدى 6 أشهر، كانت مثابرة على النقر على الجهاز والحصول على الماء اللذيذ، بينما المجموعة الأخرى فقدت الاهتمام تدريجياً بالجهاز وتوقفوا عن شرب الماء، وفقاً لصحيفة "وان".



تعديل من تنامي ظاهرة تلف الأغذية

أصدرت منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "الفاو" تقريراً جديداً، يقدم نظرة معمقة حول كمية التلف من الأغذية، مكانها وأسبابها، في مراحل مختلفة من سلسلة الإمداد الغذائي. ودعا تقرير المنظمة الدولية إلى اتخاذ قرارات مدروسة لتحقيق تخفيض فعال لطاخر تلف الغذاء الذي قدرته "الفاو" بنحو 14 في المئة. وتميز المنظمة الدولية بين تلف الأغذية، وهو ما يتم فقده بعد الحصاد أو أثناء النقل، وبين هدر الطعام، في إشارة إلى نفايات المتاجر الكبرى أو ما يليق به المستهلكون. وحسب "الفاو"، فإن نحو 14 في المئة من الأغذية المنتجة في العالم، تقذف قبل أن تصل إلى متاجر البيع بالتجزئة، بما في ذلك خلال العمليات التي تتم في المزارع والتخزين والنقل. وسلط التقرير الضوء على ضرورة قياس التلف بعناية في كل مراحل سلسلة الإمداد الغذائي، كما يقدم منهجية جديدة في هذا الخصوص، وهو إجراء من شأنه المساعدة في تحديد المراحل الحرجة في سلسلة الإمداد، وهي النقاط التي تكون فيها فواقد الأغذية في أعلى درجاتها، ويكون لها التأثير الأكبر على الأمن الغذائي.



نهيان بن مبارك يشهد حفل تخرج دفعة عام التسامح في جامعة العين

370 خريجاً من برامج البكالوريوس والماجستير والدبلوم المهني

نحو المستقبل". وأضاف: "إن لجامعة العين الشرف بأن يحمل خريجها من الفوج الثالث عشر لقب دفعة عام التسامح.. في دولة رست التسامح كقيمة مجتمعية ترتقي بها بين المجتمعات الشقيقة والصديقة". وأعرب الأستاذ الدكتور غالب الرفاعي رئيس الجامعة عن سعادته بتخريج دفعة عام التسامح 2019 موجهاً رسالة للخريجين قائلاً: "أنتم اليوم تحملون رسالة العلم والمعرفة والقيم والأخلاق وعزيمة الشباب بانتظاركم مستقبل مشرق تمنى لكم أن يكون مكللاً بالنجاح والتميز".

يذكر أن الفوج الثالث عشر من خريجي جامعة العين يضم ما يقارب 1200 خريجاً وخريجة من مختلف البرامج الأكاديمية، منهم 30 خريجاً وخريجة من أصحاب الهمم. حيث تعتبر هذه المرة الأولى التي يتم فيها تخريج هذا العدد من أصحاب الهمم في جامعة العين.

وقد جاءت هذه الدفعة حاملة لشعار "عام التسامح" تيمناً بإعلان صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد بن سلطان آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، عام 2019 في دولة الإمارات عاماً للتسامح تأكيداً لقيمة التسامح باعتبارها امتداداً لنهج مؤسس الدولة المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، وتعميق قيم التسامح والتعايش والانفتاح على الثقافات المختلفة.

بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، الذي آمن بدور التعليم وكان حريصاً على تنمية طاقات أبناء وبنات الإمارات وتمكينهم من أخذ الفرص كاملة للإسهام في كافة جوانب النشاط الإنساني في المجتمع والعالم. كما تقدم معظم الشكر والامتنان إلى صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، وإلى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، وإلى صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، لانتمائهم بالتعليم وحرصهم على أن تكون الجامعات والكليات في الدولة على أعلى مستوى من الجودة والتميز.

ثم بدأت مراسم التخرج حيث تفضل معالي الشيخ وزير التسامح وقد رافقه كل من المدير الفوض الجامعية ورئيس جامعة بتسليم الشهادات للخريجين من مختلف الكليات والبرامج الأكاديمية والتي تنوعت ما بين الهندسة، الصيدلة، القانون، التربية والعلوم الإنسانية والاجتماعية، الأعمال، والاتصال والإعلام. ويسود علق الدكتور نور الدين عطاطرة المدير الفوض للجامعة، قائلاً: "تفخر بتخريج جيل جديد من الشباب الواعي المثقف، إن هذا الإنجاز العلمي لم يكن ليحقق دون وجود قيادة حكيمة ذات رؤية استشرافية

ولأولياء الأمور وجميع من شاركهم خطوات النجاح في مشوارهم العلمي.

وتقدم معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان في كلمته بالتهنئة للخريجين والخريجات متمنياً لهم النجاح في سوق العمل أو دراستهم العليا. كما عبر عن اعتزازه بتخريج فوج عام التسامح الذي يمثل العلاقة القوية بين التعليم والتسامح مؤكداً على أن التعليم الجيد يساعد الطالب على أن يحيط بالبيئات الإنسانية النبيلة، قائلاً: "التعليم الجيد يسهم في تنمية ميادئ وصفات النزاهة والكرم والشجاعة وتحمل المسؤولية والارتباط بمسيرة المجتمع".

وأشار معاليه إلى أن الاحتفال السنوي المتجدد بالخريجين والخريجات ما هو إلا احتفاء بما يتحقق في جامعة العين من تقدم مستمر وإنجازات متتالية، مؤكداً أن جامعة العين تحتل مكانة مرموقة في تصنيف الجامعات في المنطقة، وهي جامعة تحظى بالاعتماد الأكاديمي الدولي لكلياتها وبرامجها. كما تقدم بالشكر الجزيل للجامعة لتعاونها مع وزارة التسامح هذا العام في تنظيم مخيمات صيفية ناجحة لطلبة المدارس.

وفي ختام كلمته، عبر معاليه عن اعتزازه الكبير بدولة الإمارات وعن الاحترام البالغ لقيادة الدولة الكرام بدءاً بمؤسساها العظيم المغفور له الشيخ زايد

عالي الخريجين وصيولهم.

بدأ الحفل بالسلام الوطني وكلمة الخريجين التي قدمها بالنيابة عن الخريجين أحمد النقي، والحاصل على درجة الماجستير في إدارة الأعمال حيث توجه بالتهنئة لزملائه وزميلاته الخريجين والخريجات، متمنياً لهم كل النجاح في مشوارهم القادم. كما تقدم بالشكر الجزيل لمعالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان راعي الحفل، ولجامعة العين وكافة القائمين عليها

العين - الفجر



جامعة الإمارات تنظم ندوة علمية عن التسامح

التسامح يشكل ضماناً أساسية للتعايش بين الأفراد واحترام حقوق الإنسان

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة ندوة علمية بعنوان "التسامح"، في مسرح كلية تقنية المعلومات- بالجامعة، بحضور الدكتور خليل حسين خليل- مستشار بوزارة التسامح، والأستاذ الدكتور محمد حسن - عميد كلية القانون، وعدد من المختصين من وزارة التسامح، وأعضاء الهيئة التدريسية بقسم الشريعة والدراسات الإسلامية وطلبة الجامعة بكلية القانون..

قدم الدكتور خليل حسين خليل- عرضاً تعريفياً شاملاً بعنوان " وزارة التسامح في عام التسامح"، واستعرض فيه معنى ومفهوم التسامح كما تراها وزارة التسامح من خلال الخط الفكري والامتداد التاريخي الحضاري الإنساني في مفهومه الواسع في الفكر الإنساني، وفلسفته لمفهوم التسامح اصطلاحاً وتعريفاً منذ عصر التنوير من بدايات القرن السادس عشر والثامن عشر والتاسع عشر وصولاً إلى عصر النهضة منذ بدايات الإصلاح الديني، حتى معاهدة "ويست فالي"، التي أشادت التسامح ووقف الحروب بين الممالك الأوروبية، ونماذج لكبار الكتاب والفلاسفة في تعريفهم للتسامح بمفهومه الأشمل ومنها كتابات "رسالة جون لوك للتسامح"، وفولتير في رسالة التسامح وقبول الآخر، وغيرها من الفلاسفة والمفكرين وصولاً لكتابات واعتراقات المستشرقين بأهمية التسامح في التطور الحضاري والإنساني وفتحات التسامح في العصر الإسلامي خلال 14 قرن الماضية وقدم أمثلة على تطبيقات التسامح في العصر الأموي والعباسي وغيرها في الحضارة الإسلامية، والعصر الحديث.

وقال: "إن حكومة دولة الإمارات ترسخ مبادئ العدل والمساواة والتألف والتسامح واحترام الآخر بين الأديان والأعراق والثقافات باعتباره نهجاً ثابتاً لا يقتصر على الداخل بين مكونات المجتمع الإماراتي فحسب، بل يحكم علاقات الدولة بالعالم الخارجي، وكان التسامح ولا يزال أحد المبادئ الإنسانية والأخلاقية التي رسختها قيادتنا الرشيدة منذ تأسيس الدولة، مؤكداً على أن التسامح يشكل ضماناً أساسية للتعايش بين الأفراد واحترام حقوق الإنسان وتعزيز الثقافة والهوية الوطنية، إلى جانب تعميق قيم الولاء والانتماء للوطن وقيادته، ليكون هذا الفكر ثقافة يومية ينتهجها المجتمع الإماراتي بكل أطيافه، مما انعكس إيجابياً على ضمان الأمن والاستقرار الداخلي الذي تنعم به دولة الإمارات بوصفها وجهة مفضلة للعيش للجميع من مختلف بلدان العالم، وهذا ما أشارت إليه التقارير الدولية في هذا الشأن".

ونوه الدكتور خليل إلى خطة وزارة التسامح في دولة الإمارات والتي تقوم على خمس أركان أساسية من خلال نشر القيم الإنسانية من خلال مسارات البرنامج الوطني للتسامح الإماراتي من حيث التسامح الديني والدستور الإماراتي، وأثر القائد المؤسس الشيخ زايد "طيب الله ثراه" والإرث التاريخي والفضيلة الإنسانية والقيم المشتركة، مؤكداً على أن دولة الإمارات تسعى إلى ترسيخ ثقافة السلام والتسامح على المستوى الدولي، وخلق قنوات للتواصل مع الشعوب كافة، تعزيزاً للعلاقات الدولية، وتحقيقاً للسلام العالمي، وإيصال رسالة للعالم أجمع بأن الإمارات أرض لمحبة والسلام والتسامح.

وتناولت الجلسة الأولى "مفهوم التسامح وتأسيسه وضوابطه"، قدمها الدكتور مهابة الشفيقي- ورقة علمية حول التسامح في السنة النبوية وتطبيقاتها في التراث الحضاري الإسلامي (التسامح العلمي أنموذجاً) قدمها الأستاذ الدكتور عبد العزيز الكبيسي، وضوابط التسامح" عرضها الدكتور الحاج الدوش

وتناولت الجلسة الثانية من الندوة للتسامح ومجالاته وصوره وأثاره، فيما استعرض الدكتور محمد الهاشمي - التسامح في العبادات والمعاملات، وتناول الدكتور أبو الوفا محمد أبو الوفا - محور العفو عن العقوبة وما ينطوي عليها من تسامح في قانون العقوبات الاتحادي لدولة الإمارات العربية المتحدة، وتناول الدكتور أسامة السيد - تطبيقات التسامح في قانون المعاملات المدنية الاتحادي الإماراتي، واختتمت الجلسة الثانية من الندوة بتناول ورقة قدمتها الدكتورة مروة محمود خرمة حول أثار التسامح على الفرد والمجتمع.



برعاية عبد الله الثاني وبدعم منصور بن زايد

افتتاح المهرجان الدولي الثاني للتمور الأردنية بإشراف جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر

بعام التسامح 2019، وتأكيداً على عمل العلاقات الأخوية والتاريخية بين الشعيين والبلدين الشقيقتين، حيث يحظى المهرجان ولعام الثاني على التوالي برعاية سامية من جلالة الملك عبد الله الثاني، ملك المملكة الأردنية الهاشمية. ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، شتمنا دور كافة الشركاء في إنجاح المهرجان وعلى رأسهم وزارة الزراعة الأردنية وجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي وجمعية التمور الأردنية، لإبراز الوجه المشرق للآردن والدور الريادي لدولة الإمارات العربية المتحدة ومساهماتها الفاعلة في صنع الحضارة الإنسانية ومكانتها المرموقة على الصعيدين العربي والعالم، كما أكد سعادة أمين عام الجائزة إلى أهمية الشراكة بين الجائزة وجهات الاختصاص بالمملكة الأردنية في تعزيز الأول - أكتوبر 2019 بفندق انتركونتيننتال عمان، تكريم الفائزين بمسابقة التمور الأردنية في دورتها الثانية 2019. فحة أفضل بحث علمي تطبيقي لصنفي المجهول والبرحي بالأردن فاز بها الدكتور نعيم ذياب مزاهرة- فحة أفضل إنتاج تمور المجهول في الأردن فاز بها مزارع ورده الرمل وندعو المهندس طارق محمد حسن الجبدي لتسلم الجائزة- فحة أفضل إنتاج نصف البرحي (البلح) الأردني فاز بها مزارع لبنة للتمور وندعو السيد هسي غوانمة لتسلم الجائزة- فحة أفضل تعبئة وتغليف التمور الأردنية فاز بها شركة مزاج الغذاء الجديد وندعو السيد ايباد أبو عوض لتسلم الجائزة- فحة أفضل منتج غذائي من التمور الأردنية فاز بها السيد سالم ايليا نينو- فحة أفضل مزرعة متميزة لنخيل التمور بالأردن فازت بها مزارع جنان عدن وندعو السيد نادر فيصل العدوان لتسلم الجائزة- فحة أفضل ابتكار في مجال النخيل والتمور بالأردن فازت بها مزارع تلال النور للتمور وندعو السيد محمد ابراهيم حسين لتسلم الجائزة- فحة أفضل مشغل (بيت تعبئة أو مصنع) للتمور بالأردن فاز بها مزارع تمارا وندعو السيد ابراهيم عبد الناعوري لتسلم الجائزة

بعام التسامح 2019، وتأكيداً على عمل العلاقات الأخوية والتاريخية بين الشعيين والبلدين الشقيقتين، حيث يحظى المهرجان ولعام الثاني على التوالي برعاية سامية من جلالة الملك عبد الله الثاني، ملك المملكة الأردنية الهاشمية. ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، شتمنا دور كافة الشركاء في إنجاح المهرجان وعلى رأسهم وزارة الزراعة الأردنية وجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي وجمعية التمور الأردنية، لإبراز الوجه المشرق للآردن والدور الريادي لدولة الإمارات العربية المتحدة ومساهماتها الفاعلة في صنع الحضارة الإنسانية ومكانتها المرموقة على الصعيدين العربي والعالم، كما أكد سعادة أمين عام الجائزة إلى أهمية الشراكة بين الجائزة وجهات الاختصاص بالمملكة الأردنية في تعزيز الأول - أكتوبر 2019 بفندق انتركونتيننتال عمان، تكريم الفائزين بمسابقة التمور الأردنية في دورتها الثانية 2019. فحة أفضل بحث علمي تطبيقي لصنفي المجهول والبرحي بالأردن فاز بها الدكتور نعيم ذياب مزاهرة- فحة أفضل إنتاج تمور المجهول في الأردن فاز بها مزارع ورده الرمل وندعو المهندس طارق محمد حسن الجبدي لتسلم الجائزة- فحة أفضل إنتاج نصف البرحي (البلح) الأردني فاز بها مزارع لبنة للتمور وندعو السيد هسي غوانمة لتسلم الجائزة- فحة أفضل تعبئة وتغليف التمور الأردنية فاز بها شركة مزاج الغذاء الجديد وندعو السيد ايباد أبو عوض لتسلم الجائزة- فحة أفضل منتج غذائي من التمور الأردنية فاز بها السيد سالم ايليا نينو- فحة أفضل مزرعة متميزة لنخيل التمور بالأردن فازت بها مزارع جنان عدن وندعو السيد نادر فيصل العدوان لتسلم الجائزة- فحة أفضل ابتكار في مجال النخيل والتمور بالأردن فازت بها مزارع تلال النور للتمور وندعو السيد محمد ابراهيم حسين لتسلم الجائزة- فحة أفضل مشغل (بيت تعبئة أو مصنع) للتمور بالأردن فاز بها مزارع تمارا وندعو السيد ابراهيم عبد الناعوري لتسلم الجائزة

الأخوة في وزارة الزراعة وجمعية التمور الأردنية. من جهته فقد أشار سعادة أحمد علي محمد البلوشي سفير دولة الإمارات العربية المتحدة بعمان بأن تنمية نخيل التمر في بلدينا، يحتل أولوية خاصة على خارطة التنمية الزراعية والاقتصادية، لما يمثله نخيل التمر في دولة الإمارات العربية المتحدة والمملكة الأردنية الهاشمية، من أهمية اقتصادية متزايدة تعزز الأمن الغذائي من خلال تنمية وإسغلال مواردنا الطبيعية وتحقيق التنمية المستدامة. وأن هذا المهرجان يُعَبِّرُ أحد قصص النجاح والتعاون القائم بين البلدين الشقيقتين التي تُسَمَّى بها القيادة الرشيدة لتوثيق أواصر التلاحم وذلك لتعزيز الأمن الغذائي من خلال تنمية واستغلال مواردنا الطبيعية.

وأضاف سفير دولة الإمارات بعمان بأن المهرجان الدولي الثاني للتمور الأردنية جاء ليؤكد على عمق العلاقات الثنائية التاريخية بين البلدين، والتعاون الوثيق الذي يربط بين الشعيين والدولتين بقيادة رشيدة لصاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، وشقيقه جلالة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين، عاهل المملكة الأردنية الهاشمية، حفظهما الله. كما يؤكد هذا المهرجان على المكانة الدولية لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي ودورها البناء في تطوير منتجات وصناعة نخيل التمر وضرورة الارتقاء بها على المستوى العربي والدولي، وذلك بفضل ما تحظى به من رعاية كبيرة من قبل صاحب الجائزة وراعيها صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، ونهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة حفظه الله، ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة ومتابعة معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي. بعد أن حققت الجائزة نجاحاً ملموساً في تنظيم مهرجان التمور المصرية لخمس سنوات على التوالي ومهرجان التمور السودانية لثلاث سنوات متتالية، ومهرجان التمور الموريتانية الأول.

وأضاف معالي وزير الزراعة ممثل راعي المهرجان، على عمق العلاقات التاريخية المتميزة التي تربط المملكة الأردنية الهاشمية ودولة الإمارات العربية المتحدة على مختلف الأصعدة خاصة في مجال الاستثمار الزراعي، مشيداً بالواقف النبيلة لدولة الإمارات العربية المتحدة الداعمة للأخوة والأصدقاء العرب في كل مكان، كما أشاد بجهود الأمانة العامة للجائزة على نجاحها في تنظيم هذا المهرجان الدولي الأول للتمور الأردنية بالتعاون مع

عُمان - الفجر

تكريم الشخصيات المؤثرة

كما قام معالي الوزير ممثل راعي المهرجان بتكريم الشخصيات المؤثرة في قطاع نخيل التمور بالمملكة الأردنية الهاشمية، حيث تم تكريم كل من معالي الدكتور محمود الديوري - وزير زراعة سابق ونائب مدير عام منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) سابقاً السيد صالح عبدالقادر الفول - مالك مزارع الفول الدكتور منى مشعل باحثة في مجال النخيل - المركز الوطني للبحوث الزراعية، المرحوم ابراهيم حمدان - يستلمها ابنه أحمد ابراهيم حمدان

يذكر بأن عدد المشاركين في مسابقة التمور الأردنية في دورتها الثانية 2019 بلغ 59 مزارع من مختلف مزارع نخيل التمور بالأردن، كما اتسمت المسابقة بمشاركة أصناف التمور الأردنية الفاخرة مع التركيز على المجهول والأفضل منتج غذائي بالإضافة إلى التركيز في البحوث المحفظة أصبحت أكثر اختصاصاً للمجهول، المسابقة بشكل عام مهمة وخلصت سمعة طيبة للمهرجان

بعام التسامح 2019، وتأكيداً على عمل العلاقات الأخوية والتاريخية بين الشعيين والبلدين الشقيقتين، حيث يحظى المهرجان ولعام الثاني على التوالي برعاية سامية من جلالة الملك عبد الله الثاني، ملك المملكة الأردنية الهاشمية. ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، شتمنا دور كافة الشركاء في إنجاح المهرجان وعلى رأسهم وزارة الزراعة الأردنية وجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي وجمعية التمور الأردنية، لإبراز الوجه المشرق للآردن والدور الريادي لدولة الإمارات العربية المتحدة ومساهماتها الفاعلة في صنع الحضارة الإنسانية ومكانتها المرموقة على الصعيدين العربي والعالم، كما أكد سعادة أمين عام الجائزة إلى أهمية الشراكة بين الجائزة وجهات الاختصاص بالمملكة الأردنية في تعزيز الأول - أكتوبر 2019 بفندق انتركونتيننتال عمان، تكريم الفائزين بمسابقة التمور الأردنية في دورتها الثانية 2019. فحة أفضل بحث علمي تطبيقي لصنفي المجهول والبرحي بالأردن فاز بها الدكتور نعيم ذياب مزاهرة- فحة أفضل إنتاج تمور المجهول في الأردن فاز بها مزارع ورده الرمل وندعو المهندس طارق محمد حسن الجبدي لتسلم الجائزة- فحة أفضل إنتاج نصف البرحي (البلح) الأردني فاز بها مزارع لبنة للتمور وندعو السيد هسي غوانمة لتسلم الجائزة- فحة أفضل تعبئة وتغليف التمور الأردنية فاز بها شركة مزاج الغذاء الجديد وندعو السيد ايباد أبو عوض لتسلم الجائزة- فحة أفضل منتج غذائي من التمور الأردنية فاز بها السيد سالم ايليا نينو- فحة أفضل مزرعة متميزة لنخيل التمور بالأردن فازت بها مزارع جنان عدن وندعو السيد نادر فيصل العدوان لتسلم الجائزة- فحة أفضل ابتكار في مجال النخيل والتمور بالأردن فازت بها مزارع تلال النور للتمور وندعو السيد محمد ابراهيم حسين لتسلم الجائزة- فحة أفضل مشغل (بيت تعبئة أو مصنع) للتمور بالأردن فاز بها مزارع تمارا وندعو السيد ابراهيم عبد الناعوري لتسلم الجائزة

بعام التسامح 2019، وتأكيداً على عمل العلاقات الأخوية والتاريخية بين الشعيين والبلدين الشقيقتين، حيث يحظى المهرجان ولعام الثاني على التوالي برعاية سامية من جلالة الملك عبد الله الثاني، ملك المملكة الأردنية الهاشمية. ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة ومتابعة معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي. بعد أن حققت الجائزة نجاحاً ملموساً في تنظيم مهرجان التمور المصرية لخمس سنوات على التوالي ومهرجان التمور السودانية لثلاث سنوات متتالية، ومهرجان التمور الموريتانية الأول.

وأضاف معالي وزير الزراعة ممثل راعي المهرجان، على عمق العلاقات التاريخية المتميزة التي تربط المملكة الأردنية الهاشمية ودولة الإمارات العربية المتحدة على مختلف الأصعدة خاصة في مجال الاستثمار الزراعي، مشيداً بالواقف النبيلة لدولة الإمارات العربية المتحدة الداعمة للأخوة والأصدقاء العرب في كل مكان، كما أشاد بجهود الأمانة العامة للجائزة على نجاحها في تنظيم هذا المهرجان الدولي الأول للتمور الأردنية بالتعاون مع

عُمان - الفجر

منوعات العقل 23



شرب الماء بكثرة شيء مفيد جداً لمن يريدون إنقاص أوزانهم، وكل ما عليك لتتجح فيه وتتمكّن من إنقاص وزنك هو أن تتبع خطوات معينة إلى جانب وجباتك الرئيسية، لتكون أقل وزناً في أقل وقت. في هذا الموضوع سوف نشرح أهمية الماء و دوره في التخسيس، وشرح 5 نماذج شهيرة له منهم نموذج فعال جداً للصحة والتخسيس.

5 أنظمة لهذا الريجيم السحري

انقاص وزنك بشكل سريع بريجيم الماء



يومياً من السموم بدون الحاجة إلى الصيام. حيث هناك أشخاص يعيشون 90 و 100 عام بصحة جيدة بدون أي نوع من أنواع الديتوكس. الاستمرار 3 أو 4 أيام على الماء فقط يؤدي إلى انخفاض نسبة الأملاح في الدم بنسبة كبيرة، مما يؤدي إلى تسمم الماء وهذا يسبب ضرر دائم بالغ. هذا النموذج احذر منه بشكل كبير. لا تجعل إحباطك من مظهر جسمك يجعلك تأخذ قرارات انفعالية بدون دراسة و تأني. أنت اكتسبت هذه الدهون خلال 10 و 20 سنة، لذلك من حق جسمك عليك أن تخسر هذه الدهون بشكل صحي و في مدى أطول مما تتوقع. يجب أن تدفع ثمن إهمالك لجسمك، لا يوجد طريق مختصر.

النموذج الخامس: صيام الماء المتقطع
وهو أيضاً نوع من أنواع ريجيم الماء بدون أكل أو صيام الماء، ولكن لفترات متقطعة. وهذا يشمل صيام الماء لمدة يوم أو 2 في الأسبوع، أو الصيام صباحاً حتى المغرب وشرب الماء فقط، ولذلك يسمى صيام الماء المتقطع. وهو ريجيم مجرب وله فوائد صحية عديدة، مثل إطالة العمر، والوقاية من أمراض السرطان والسكر والقلب. والآن أصبح من احداث الرجيمات الفعالة حالياً.

مثال:
يتم الصيام من الصباح حتى الساعة 6 مساء ثم تناول وجبتين.
أو صيام يوم كامل وشرب الماء فقط مرة واحدة أسبوعياً.

ماء قبل الطعام). وله نفس الأضرار و النتائج السلبية. أما بخصوص الليمون، فلا يوجد أي بحث أو دراسة أو تجربة أو قصة شخصية أثبتت أن الليمون له دور في حرق الدهون. نعم عصير الليمون مفيد و 100 جرام ليمون به 88% من احتياجاتك اليومية من فيتامين سي وكميات كبيرة من الحديد و فيتامين بي. و لكن ما يقال ان خلط الماء الدافئ او الحار بالليمون (يذيب الدهون) فهذا مجرد شائعة.

النموذج الرابع: ريجيم الماء فقط أو ريجيم الماء بدون أكل
وهو ما يسمى بصيام الماء أو Water Fasting. ويقوم فيه الشخص بالصيام وشرب الماء فقط لمدة 3 أو 4 أيام متصلة، وفي اليوم الرابع والخامس يأكل وجبة واحدة كبيرة مفتوحة، ثم يكرر الدورة مرة أخرى.

نعم، هذا الريجيم ينقص الوزن بصورة كبيرة. لكن هل كل هذا الوزن المفقود من دهون؟ الحقيقة لا، حوالي نصف الوزن المفقود من عضلات الجسم. وهي مأساة. نعم أنا أعلم بم تفكر الآن، اننا نريد ان نحرق فقط، و ليس لي اهتمام بعضلاتي. وهذا تفكير خاطئ. لأن كلما زادت الكتلة العضلية، كلما زاد معدل الأيض الغذائي وبالتالي يزيد معدل حرق الدهون، و العكس صحيح. فأن اهدار الكتلة العضلية يؤدي في النهاية (بعد عدة اسابيع) الى ثبات الوزن. وعندما يشعر متبع الريجيم بجوع و إحباط كبير تقوم بكسر الدايت ويكتسب كل الوزن المفقود، مع زيادة أكبر في الدهون. صيام الماء لا يساعد على الديتوكس أو Detox كما هو شائع. فأعضاء الجسم البشري قادرة على تنظيف الجسم

إهدار الكتلة العضلية (تأكل عضلات الجسم)، مما يسبب انخفاض معدل الأيض الغذائي (معدل حرق الدهون) وثبات الوزن بعد عدة أسابيع. بالإضافة إلى تهرل الجسم و تدهور مظهره.

صعوبة شديدة في الالتزام وشعور دائم بالإحباط شعور دائم بالإرهاق والجوع والدوخة وقلّة التركيز والأرق ليلاً والرغبة في النوم نهراً
2 - الريجيم شديد الفقر في كل العناصر الغذائية الضرورية لصحة و حياة الإنسان.
3 - الريجيم شديد الفقر في الأحماض الامينية الأساسية والدهون.

الريجيم يكاد يكون صفر دهون، تناول الدهون لا يؤدي إلى زيادة الوزن، ولكن تناول سعرات حرارية أعلى مما تحتاج هو السبب. الدهون المشبعة وغير المشبعة ضرورية لحياة الإنسان. هذا الفقر الشديد في كمية الدهون قد يسبب أضرار صحية جسيمة.

النموذج الثاني (ريجيم الماء 5 أيام):
اليوم الأول: اشرب 8 أكواب ماء متلج مع فتاحة أو 2.
اليوم الثاني: 10 أكواب ماء متلج مع خس وخيار.
اليوم الثالث: 10 أكواب ماء متلج مع فاكهة وخضروات سوتيه.

اليوم الرابع: 10 أكواب ماء مع لبن حليب خالي الدسم.
اليوم الخامس: 10 أكواب ماء مع 5 ثمرات طماطم.
اليوم السادس: راحة من الريجيم (اليوم القري).

أضرار هذا النموذج
أسوأ كثيراً من النموذج الأول، حيث أنه يمر 5 أيام على جسمك بدون بروتين أو دهون. وهذا يشكل أخطاراً جسيمة على صحتك وحياتك. بالإضافة طبعا إلى الأضرار السابق ذكرها من تأكل للكتلة العضلية وتدمير معدل الأيض الغذائي (معدل حرق الدهون). كما انه من الوارد ان يؤدي اليوم القري (اليوم السادس) بدون اي ضوابط او روابط الى اكتساب كمية كبيرة من الدهون بسبب الشراهة الكبيرة و تناول كميات ضخمة من الاكل استعداداً لجولة جديدة من الحرمان و التجويع.

النموذج الثالث (ريجيم الماء بالليمون):
هو أيضاً شبيه بريجيم عيادات التخسيس (توست وبيضة - 5 ملاعق أرز وصدور فرخة - قطعة جبنة قريش) مع شرب عصير الليمون + الماء المغلي على قشر الليمون. بمعنى أنك تقوم بغلي ماء مع قشر الليمون و خلطه مع عصير الليمون و شرب هذا المحلول قبل كل وجبة.

أضرار هذا النموذج
أما بالنسبة للريجيم الثالث، وهو ريجيم الماء و الليمون. فهو شبيه بالنموذج الأول (ريجيم دكتور التخسيس التقليدي +

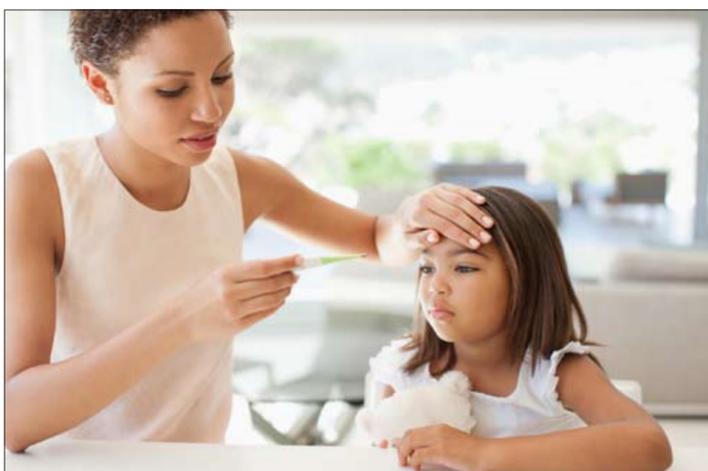
والكانتلوب والعنب وغيرها على نسبة كبيرة من الماء. الشاي و القهوة مصدر جيد لإزواء الجسم أيضاً، فالكافيين مدر للبول، ولكن بكمية أقل من كمية الماء الموجودة بالشاي و القهوة. بالإضافة إلى اللبن والمشروبات الرياضية.

5 نماذج لريجيم الماء
هناك عدة نماذج لريجيم الماء منتشرة على الانترنت. كلها رجييمات مماثلة تماماً لريجيم عيادات التخسيس التقليدي (الورقة المطبوعة مسبقاً لكل الأعمال والأجناس والأحجام) مع إضافة كوب ماء دافئ أو حار قبل الوجبات، ولكن هذه الأنماط تختلف.

النموذج الأول (ريجيم الماء السريع):
الإفطار: كوب ماء دافئ على معدة فارغة، يليه عيش سن وبيضة مسلوقة.
الغذاء: 2 كوب ماء دافئ قبل الأكل يليهم 6 ملاعق أرز مسلوقة وصدور فرخة مشوي أو مسلوقة وخضار سوتيه.

العشاء: 2 كوب ماء دافئ قبل الأكل يليهم قطعة جبنة قريش وكوب عصير برتقال طازج.
من الممكن تغيير أصناف الطعام أسبوعياً ليكون الإفطار جبنة دايت والغذاء سمك مشوي و العشاء زيادي خالي الدسم. إلخ.

أضرار هذا النموذج
1 - الريجيم شديد الانخفاض في السعرات الحرارية، وهذا يسبب عدة مشاكل:



نصائح لحماية الأطفال من البكتيريا والجراثيم في المدرسة

تعرض الأطفال للإصابة بعدوى البكتيريا والجراثيم مع دخول العام الدراسي الجديد، يسبب ذعرا للعديد من أولياء الأمور، خاصة أن الأمر قد يتطور للإصابة بأمراض عدة، ومهاجمة الجهاز المناعي. وإليك نصائح لحماية الأطفال من البكتيريا والجراثيم في المدرسة:

التعليم
عليك الحرص على مناقشة الطبيب الخاص بطفلك، لمعرفة التطعيمات الخاصة لحماية الأطفال من العدوى وغيرها.

الاهتمام بالنظافة والتطهير
لا بد من اعتياد الأطفال على غسل اليدين قبل وبعد الطعام، وقبل وبعد استخدام المراحيض، والاهتمام بالنظافة الشخصية، والأطعمة وغيرها، لتجنب نقل الجراثيم والميكروبات.

بعض الملاحظات اليومية لحماية طفلك
- اخبريه بالابتعاد عن الأطفال التي تظهر على وجوههم الحبوب أو بعض المشكلات الجلدية.
- وضع يديه على فمه عند "العطس".
- عدم الاقترب بشدة من زملائه المصابين بنزلات البرد.
- تغطية الطعام بعد الإنتهاء منه.
- لا يستخدم مرحاض المدرسة إلا عقب تنظيفه.
- عدم تناول الحلوى المكشوفة، والأطعمة والمشروبات مجهولة المصدر.



حكومة دبي

دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : ايه تي ام ريم النعيمي لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم ٦٠٢ ملك عبدالرحيم محمد الزرعوني - ديرة - المرقبات
هاتف : ٠٤-٢٥١٧٢٢١ فاكس : ٠٤-٢٥١٧٢٢١ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية باستاتيل للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/8/10 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/10/14 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي

دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : باستاتيل للتجارة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم ٤٠٩ ملك الإتحاد العقارية - البر دبي - الحبيبة الأولى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : ٦٥٥٣٤٤ رقم القيد بالسجل التجاري : ١٠٧٨٠٥٠ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/8/10 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/10/14 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه تي ام ريم النعيمي لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم ٦٠٢ ملك عبدالرحيم محمد الزرعوني - ديرة - المرقبات - هاتف : ٠٤-٢٥١٧٢٢٠ فاكس : ٠٤-٢٥١٧٢٢١ مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي

دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : ايه تي ام ريم النعيمي لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم ٦٠٢ ملك عبدالرحيم محمد الزرعوني - ديرة - المرقبات - هاتف : ٠٤-٢٥١٧٢٢٠ فاكس : ٠٤-٢٥١٧٢٢١ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فورتني سفن تترناشيونال للتجارة العامة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/10/13 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/10/13 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي

دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : فورتني سفن تترناشيونال للتجارة العامة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم ٣٠٦ ملك عقارات الفريز - ديرة - الرفقة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : ٧٢٢٩١٨ رقم القيد بالسجل التجاري : ١١٥٠٠١٨ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/10/13 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/10/13 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه تي ام ريم النعيمي لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم ٦٠٢ ملك عبدالرحيم محمد الزرعوني - ديرة - المرقبات - هاتف : ٠٤-٢٥١٧٢٢٠ فاكس : ٠٤-٢٥١٧٢٢١ مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

وزارة العدل

الشؤون الفنية والتعاون الدولي

ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

اعلان

المرجع : ١١٨٣
ليكن معلوماً للجميع بان السيد / ايريكسان لورانس - الهند الجنسية يرغب بالبيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (١٠٠٪) حصة الى السيد / جوسي انطوني سبريل التوني - هند الجنسية في الرخصة (الخاصة بقنوات التوكسية والأرضيات) رقم (٧١٣١٢) حيث تم تنازل مالك الرخصة لآخر.

وعملابض المادة (١٤) فقرة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

مكتب الكاتب العدل بالشارقة
إجازات للخدمات الصناعية ١٢

وزارة العدل

الشؤون الفنية والتعاون الدولي

ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

اعلان بالنتشر

المرجع : ١١٨١
ليكن معلوماً للجميع بان السيد / بلايس باباشان باباشان انسيل - الهند الجنسية ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة ١٠٠٪ وذلك الى السيدة / اينايا ايرون - الهند الجنسية في الرخصة باسم (برج الطرفا لقنوات التجارة المسلحة) تأسست تأسيساً بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (٦١٦٦٩٧) تعديلات أخرى : لا يوجد.

وعملابض المادة (١٤) فقرة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

مكتب الكاتب العدل بالشارقة
إجازات للخدمات الصناعية ١٢

وزارة العدل

الشؤون الفنية والتعاون الدولي

ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

اعلان بالنتشر

المرجع : ١١٧٩
ليكن معلوماً للجميع بان السيد / جاوفا شوهاري جوفيند سينغ - الهند الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة ١٠٠٪ وذلك الى السيد / سوهان لال موال - الهند الجنسية وذلك في الرخصة (سبته تجارة الجرانيت والرخام) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (٥١٣٥٨)

وعملابض المادة (١٤) فقرة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

مكتب الكاتب العدل بالشارقة
إجازات للخدمات الصناعية ١٢

إجتماع خبرة

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

إعلان بالنتشر - الدعوى رقم ٤٢٧ لسنة ٢٠١٩ عقاري كلي

الدائرة العقارية الكلية الثانية رقم (٩٧)

المرفوعة من : حارس الأفاق - ش ذ م م
ضد : الفارس الملكي لقنوات البناء ذ م م - فرع دبي
المدعي عليهم مدعويين بالحضور شخصياً او بواسطة وكيل معتمد لاجتماع الخبرة الهندسية المقرر عقده الساعة ٢:٠٠ يوم الإثنين الموافق 2019/10/21 وذلك بمقر الخبر الكائن بدبي - بناية الشيخ سعود القاسمي - شارع عمان - مكتب (٥٠٥) مصطحبين معكم كافة المستندات التي ترغبون في تقديمها للخبير.

الخبير: د/ مصطفى بن علي الشرياني

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

اعلان امر أداء بالتشتر

في الدعوى رقم 2019/2066 امر اداء

الى المدعي عليه/ ابي-ان تي سي لتجارة مواد البناء - ش ذ م م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ الجائزة للتكنولوجيا - ش ذ م م ويمتله / هاني رجب موسى عبدالله الجسمي - طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2019/9/25 بالتزام المدعي عليها اي ان تي سي لتجارة مواد البناء - ش ذ م م بان تؤدي للمدعية الجائزة للتكنولوجيا - ش ذ م م مبلغ وقدره ١٢,٠٠٠,٠٠٠ درهم (اثني عشر مليون درهم) مع الفائدة القانونية بواقع ٩٪ سنوياً من تاريخ 2019/9/22 وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف ومبلغ الف درهم مقابل اعباء المحاماة ولكم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

اعلان

تقدم الى انا الكاتب العدل بإدارة الكاتب العدل والتصديقات- خورفكان : السيد / محمد أحمد علي اليوجه التقيي - الجنسية : الإمارات وطلب التصديق على محرر يتضمن (تنازل في حصته البالغة ١٠٠٪ في الاسم التجاري محمد اليوجه للمقاولات الفنية، نشاط الرخصة مقاولات فنية سامة، التوكسية والأرضيات، اصباغ، تركيب الأنف والمطقة والقطع الخفيفة، والمرخس من دائرة التنمية الاقتصادية في خورفكان رخصة تجارية رقم ٦١١٥٤٧ الصادر بتاريخ 2019/2/16 في دائرة التنمية الاقتصادية بخورفكان، الى السيد / فضل الحق سويج مياه - الجنسية : بنغلاديش الذي يرغب بتغيير الاسم التجاري للرخص المذكورة أعلاه من محمد اليوجه للمقاولات الفنية الى اوابيا البري لقنوات التوكسية والأرضيات. ليكن معلوماً للجميع بان الكاتب العدل في مدينة خورفكان سيوقع التصديق على توقيعات ذوي الشأن في الحرر المذكور بعد انقضاء اسبوعين من تاريخ نشر هذا الاعلان.

مكتب الكاتب العدل خورفكان
د. عائشة محمد علي

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

اعلان بالنتشر

المرجع : ٤٥٥
ليكن معلوماً للجميع بان السيد/ راينا ايو شقرا - أمريكا الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة ١٠٠٪ وذلك الى السيد / اباد عبدالكريم محمد احمد التركي - اليمن الجنسية وذلك في الرخصة المسماة (صالون ديالا للتجميل) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (٧٢٤٣٠٩) تعديلات أخرى : لا يوجد.

وعملابض المادة (١٤) فقرة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل
مركز إجازات الخدمات الصناعية ١٢

حكومة دبي

محاكم دبي

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

انذار عدلي بالنتشر

رقم (2019/٧٤٦٦)

المند : شركة البحار السبع للتجارة (م م)
المندر اليهما الأولى : الشركة الهندسية مواد البناء - ش ذ م م
المندر اليه الثاني : سعد الدين سليم سعيد أبو زهره - (أردني الجنسية)
تنبيه المخطرة على المخطر اليهما بموجب هذا الإخطار وحثهما على الوفاء بالتزامتهما بسداد مبلغ 2٨٨,٦٣٣ درهم تحت طائلة اتخاذ كافة الاجراءات القانونية والزمامه بالمبلغ المذكورة بالإضافة للرسوم والصورفات القضائية حال الإستمرار في الإمتناع عن السداد وذلك جميعه خلال مدة أقصاها خمسة ايام من تاريخ النشر لهذا الإخطار قانونا.

الكاتب العدل

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

مذكرة اعلان مدعي عليه بالتشتر

في الدعوى رقم 2019/255٤ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / خالد انيس جمعة مبارك القفاسي - مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ موارد للتوليد ويمتله / ياسم ساسي أحمد الحرس المهري - قد أقام عليك الدعوى وموضوعها لتتس الاقرب من عدالة المحكمة المؤقرة القضاء لها بالاتي : اول/ التصريح بالدعوى وتحديد موعد نظرهما وإعلان المدعي عليه بصورة عنها. ثانيا / الحكم بالتزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ ١٤,٤٤٩,٠٠٠ درهم (اربعة عشر الفاً واربعمائة وستة وخمسون درهما وتسعون فلس) والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد ، ثالثا / التزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف ومقابل اعباء المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الإثنين الموافق 2019/10/11 الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.14 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي

محكمة الاستئناف

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

مذكرة اعلان بالنتشر

في الدعوى رقم 2018/١٧٦٠ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده/ ١- امانا انقسمت ليمتد - بصفتها كفيلة مديونية - شركة الإمارات للوكالات التجارية - ش ذ م م - ممثلة بالسيد / سيد محمد صلاح الدين - مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /شركة الإتحاد للبناء والاستثمار (م م) ذ م م ويمتله/علي /إسماعيل محمد عبدالله الزرعوني - قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم 2018/2٨ تجاري كلي بتاريخ 2019/٧/٣١ وحدثت لها جلسة يوم الأحد الموافق 2019/10/20 الساعة ١٠:٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch2.E.23 وعليه يقتضي حضوركم او من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

اعلان حكم بالنتشر

في الدعوى رقم 2019/١٧5٨ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه/ ١- برايان للأعمال الكهروميكانيكية - ش ذ م م - مجهول محل الإقامة لتعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ 2019/٨/2٩ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ هيبورت بي.إم.أي. (ش ذ م م) بالتزام المدعي عليها ان تؤدي الى المدعية مبلغ مقدماره ٢٣٣٤,٩٧٥ درهم (مئتان وثلاثة وثلاثون الفا واربعمائة وتسعة درهما وخمسة وسبعون فلسا) والفائدة بواقع ٩٪ تسعة بالمائة سنويا من تاريخ 2019/٤/١٦ وحتى تمام السداد، والزمتهما بالرسوم والمصاريف ومبلغ خصماتة درهم مقابل اعباء المحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمبائة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

اعلان حكم بالنتشر

في الدعوى رقم 2019/١٤٣٣ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه/ ١- الكرامة الزجاج - ش ذ م م مجهول محل الإقامة لتعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ 2019/٧/٣٠ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ ويست درايف لتأجير السيارات - ش ذ م م (حاليا) - الريامي اتو ليزنغ ش ذ م م (سابقا) - ويمتله مديرها السيد / ميون سريد هاران نامبيار بالتزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ اربعة عشر الف وتسمة الف وخمسون درهم والفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في 2019/2/٦ وحتى تمام السداد والزمتهما بالصورفات وبمبلغ خصماتة درهم مقابل اعباء المحاماة أمرت بشمول الحكم بالثأد المعجل بلاكفالة. حكما بمبائة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

مذكرة اعلان مدعي عليه بالتشتر

في الدعوى رقم 2019/33٦٠ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- فاسو كرشيتي غودا مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ بنك دبي التجاري ويمتله / يسلم صالح احمد السعدي - قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره ٤٢٥٣٣٩,٧٧ درهم بالإضافة للفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الدعوى حتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الإثنين الموافق 2019/10/21 الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.13 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

مذكرة اعلان مدعي عليه بالتشتر

في الدعوى رقم 2019/٣٢١١ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- شاهد جميل احمد جميل ٢- انواري بيجوم ٣- سمنية جميل مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي/المستشفى الامريكي دبي - ش ذ م م قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالتزام المدعي عليهم بمبلغ وقدره ١,٩٤٦,٠٩٧ درهم) مليون وتسعمائة وستة واربعمون الفاً وسبعة وتسعون درهما والرسوم والمصاريف وعباء المحاماة والفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ المطالبة الحاصل في 2018/٨/٢٧ وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق 2019/١٠/2٧ الساعة ٩:٣٠ ص بالقاعة Ch2.E.2١ لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

مذكرة اعلان مدعي عليه بالتشتر

في الدعوى رقم 2019/٣٣٠١ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ١- فاسو كرشيتي غودا مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ بنك دبي التجاري ويمتله / يسلم صالح احمد السعدي - قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره ٤٢٥٣٣٩,٧٧ درهم) بالإضافة للفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الإثنين الموافق 2019/10/21 الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.13 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

مذكرة اعلان مدعي عليه بالتشتر

في الدعوى رقم 2019/١٤٣١ تجاري كلي

الى المدعي عليه / ١- شركة هادا للتجارة العامة (ش ذ م م) ٢- علي دامري (كفيل ضامن) ٣- هاشم دامري (كفيل ضامن) مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي/ بنك الإمارات دبي الوطني (ش م م) ويمتله / جابر راشد محمد جابر راشد السلامي - قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالتزام المدعي عليهم بالتضامن والتكافل بمبلغ وقدره 2٠٢,٨٠٠,١٠٠ درهم) بالإضافة للفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الإستحقاق وحتى السداد التام وشمول الحكم بالثأد المعجل بلا كفاة. وحددت لها جلسة يوم اليراءه الموافق 2019/١٠/٣٠ الساعة ٩:٣٠ ص بالقاعة Ch2.E.22 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

اعلان وتكليف بالوفاء بالتشتر

في الدعوى رقم 2019/٤٠٢٣ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/ ١- زهر حيات عصم حيات (كفيل ضامن) مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ مصرف الإمارات الإسلامي مساهمة عامة ويمتله / جابر راشد محمد جابر راشد السلامي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

اعلان وتكليف بالوفاء بالتشتر

في الدعوى رقم 2019/٤٥٢٣ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/ ١- زهر حيات عصم حيات (كفيل ضامن) مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ مصرف الإمارات الإسلامي (ش م م) ويمتله / جابر راشد محمد جابر راشد السلامي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره ٤٨٥١٩٤,٥٠ درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

مذكرة اعلان مدعي عليه بالتشتر

في الدعوى رقم 2019/٩٢٩ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- فخري للاستشارات الهندسية - مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / سليم خليل غلام ويمتله / سليم خليل غلام ويمتله / احمد حسن محمد عبدالله المازمي - قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٢٣٦٠٠ درهم) وتذكرة عودة بمبلغ (٣٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف وعباء المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة. وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق 2019/١٠/١٧ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة Ch1.A.2 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل .

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد 12759 بتاريخ 2019/10/17

مذكرة اعلان مدعي عليه بالتشتر

في الدعوى رقم 2019/٩٢٩ عمالي جزئي

الى المدعي عليه / ١- مركز فرصة العمر لخدمات العمالة المساعدة مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ سعود غانم الغيث المري - قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالتزام المدعي عليها بداء مبلغ ٥٠٠٠ درهم والرسوم والمصاريف. وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق 2019/١٠/2٧ الساعة ٨:٣٠ ص بالقاعة Ch1.A.2 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٧٢٢ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/١- ابراهيم محمد عبدالله محمد المرزوقي مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/مصرف الإمارات الإسلامي - ش م م ويمثله / جابر راشد محمد جابر راشد السلامي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٨٦١٨٥,١٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٣٢٢ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/١- الريامي لصناعة الإعلانات - ش م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ارونا للتجارة - ش م م - فرع دبي ويمثله / محمد صالح محمد احمد الهاجري - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٦٣٨٢,٢٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٨٢٠ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضدهما/١- انجاني للتجارة (ش م م) ٢- جيتندرا متلاني غنشيام داس مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/رد باجز للتجارة (ش م م) قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢١٧٣٥٧) درهم بالتضامن الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤١٢٠ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضدهما/١- ايلمك للأعمال الكهروميكانيكية - ش م م ٢- رهيف حنا ابراهيم مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/تموست لواد البناء اتموست لواد البناء مؤسسة فردية - ويمثله قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٩٥٩٣٦,٠٨) درهم بالتضامن الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٥٦٠ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/١- شركة ايدمر ك التجارية - ش م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/شركة اس سي جونسون اند سون اينك - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٨٢٥٠,٢٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٩١٢ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- ريمون شكري ميخائيل فرج مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ مؤسسة الطيبي للتعهدات ويمثله/ شوق محسن بدر الكثيري - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٨٣٥٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٨٠٥ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- محمد عزام رزاق عبد الرزاق مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ مؤسسة الطيبي للتعهدات ويمثله/شوق محسن بدر الكثيري - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٦٣٨٢,٢٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. بالإضافة الى مبلغ ٢٤٥ درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٥٧٥ تجاري جزئي

الى المحكوم عليهمها/١- الهندسة للمعادن المحدودة ٢- جلولترا للتجارة (ش م م) مجهولي محل الإقامة نلتكم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠١٩/٨/١ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/مصنع المورد للطباعة والإعلان (ش م م) بالزام المدعي عليها الاولي بان تؤدي للمدعية مبلغ ١٧٦٩٩٢ درهم وفوائده بواقع ٩٪ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والزمتها بالصروفات والتف درهم مقابل تعاقب المحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمنابة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٧١٢ تجاري جزئي

الى المحكوم عليه/١- محمد عباس حسين محمد مرتضى حسين مجهول محل الإقامة نلتكم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠١٩/٦/١٠ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ بنك مصر - بالزام مدعي عليه (محمد عباس حسين محمد مرتضى حسين) بان تؤدي (بنك مصرف) مبلغ ٢٤٣,١١٧,٢٨ درهم (مائتين وثلاثة واربعين الف ومائة وسبعة عشر درهم ومائتان وعشرين فلس) والفائدة ٩٪ من تاريخ الإستحقاق في ٢٠١٩/١٧/٢٧ حتى تمام السداد، والزمت المدعي عليه بالصاري ومبلغ خمسمائة درهم مقابل تعاقب المحاماة. حكما بمنابة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٧٨٨ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/١- اكسيجوي زهانج مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/تيما تشينغ هوانج ويمثله/سميرة عبدالله علي قرقاش - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٥٥٢٣٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
محكمة عجمان الاتحادية
تبليغ حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٨٠٠ تجاري (جزئي)

الى المحكوم عليه : صيدا لاصلاح كوربه السيارات / امانة عجمان - المنطقة الصناعية ٢ - شارع الصنعا - بناية فيروز بالقرب من مطعم المدينة بركري - محل رقم ٢ - صندوق بريد ١٩٩٩ - هاتف ٠٦٣٤٠٠١٠٠ موبيل - ٠٥٠٣٠٤٦٦٣٣ - @gmail.com/shahjahanabud77 شركة COM بيريد الالكتروني تحيطكم علما بأنه بتاريخ ٢٠١٨/١٢/٢٠ قد حكمت عليكم هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه لصالح شركة الخليج للتأمين (ش م م) بالتالي : حكمت المحكمة : بالزام المدعي عليها ان تؤدي للمدعية مبلغ ١٩٥١١٩,٣٨ درهم وفائدة قانونية قدرها ٥ ٪ على أصل الدين من تاريخ المطالبة الحاصل في ٢٠١٧/١٠/١٠ وحتى تمام السداد والزمت المدعي عليها بالرسوم والصاريف وخمسمائة درهم مقابل تعاقب المحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما قابلا للاستئناف خلال ٣٠ يوما اعتبارا من اليوم التالي لاعلانك بهذا التبليغ حرر بتاريخ ٢٠١٩/١٠/٨
مكتب ادارة الدعوى

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٨٢٥ تجاري جزئي

الى المحكوم عليهمها/١- شركة الصورة المستقبلية للاتعمال الكهروميكانيكية - ش م م ٢- عمر ناصر جابر بركات - مجهول محل الإقامة نلتكم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠١٨/٣/٢٨ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ شركة الخليج للتأمين - ش م م بالزام المدعي عليها متضامتين بان يسدوا الى المدعي مبلغ ١٥٣,٣٨٨ درهم وفائدة ٩٪ من تاريخ ٢٠١٧/٨/١٥ وحتى السداد التام ، والزمتها بالرسوم والصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل تعاقب المحاماة ، ورفضت ما زاد على ذلك من طلبات. حكما بمنابة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٨٥٩ تجاري جزئي

الى المحكوم عليهمها/١- شركة البرهاني لواد البناء - ش م م ٢- حسيني بهاي فخر الدين مجهولي محل الإقامة نلتكم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠١٨/٤/٥ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ شركة الخليج للتأمين ش م م ع بالزام المدعي عليها بالتضامن باءاء مبلغ ٢٧٥,٦٧٤,٠٦ درهم للمدعية قيمة ما هو مترصد في ذمتها من القرض والفائدة القانونية عن التأخير بواقع ٩٪ اعتبارا من ٢٠١٧/٨/١٧ وحتى السداد التام والزمت المدعي عليها بالصروفات بالتضامن والتف درهم مقابل تعاقب المحاماة. حكما بمنابة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان أمر أداء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٠٢٧ امر أداء

الى المدعي عليه/١- قينجيو سون مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /ال زد ال للتجارة العامة - ش م م ويمثله / زايد سعيد راشد سعيد الشحي - قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠١٩/٩/٢٣ بالزام المدعي عليه قينجيو سون بان تؤدي للمدعية ال زد ال للتجارة العامة - ش م م مبلغ ٥٢٨٠٠ درهم (خمسمائة ومائتان وثلاثون الفا ومائتي درهم) والفائدة القانونية ٩٪ سنويا من تاريخ الإستحقاق لكل شيك وحتى تمام السداد والرسوم والصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل تعاقب المحاماة. ولكم الحق في إستئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٨٠٨ تجاري جزئي

الى المدعي عليه/١- الفنون العصرية لصناعة الاثاث واوازم الديكور - ش م م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/سيب السيد صالح احمد السيد اشخر الظاهري ويمثله/منى احمد عبدالعزيز يوسف الصباغ قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٨٧,٥٠٠) درهم والرسوم والصاريف وتعاقب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام و شمول الحكم بالنفاء المعجل بلا كفاية. وحددت لها جلسة يوم الإثنين الموافق ٢٠١٩/١٠/٢١ الساعة ٨,٣٠ ص بالقامة Ch.C.14 لنا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٨٨ أمر على عريضة - تكعيم

الى المدعي عليه/١- تي اس لتسويق الوحدات السكنية ش م م (حاليا) ، شركة الأقصر بالاس (سابقا) مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/سلطان عبدالله علي راشد الحسني ويمثله / زايد سعيد راشد سعيد الشحي - نلتكم بان القاضي قد اصدر قرار بالتصديق على حكم التحكيم المشار اليه وذلك لتنفيذ ما جاء به.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٨٨٠ تنفيذ مدني

الى المنفذ ضده/١- هاي رايس لخدمات الاشراف الإداري لجميعيات الملك مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/زياد حسن الحاج ويمثله / علي اسماعيل ابراهيم الجرمين - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٩٢٤٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٢٩٤ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/١- جمال حسن عبدالله محمد حسن اللنجاوي مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/بنك رأس الخيمة الوطني - ش م م ويمثله/عبدالله حمد عبدالله عمران العمران الشامسي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٤٢٣٨٩,٢٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٨٩٩ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده/١- الوادي الأخضر للوساطة العقارية مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ علاء عواد صادق حافظ - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٨٩٩٩٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. بالإضافة الى مبلغ ٢٥٠٠ درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

الغفر

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان بالنشر

في الدعوى رقم ٢٥٧/٢٠١٩ نزاع تعيين خبرة تجاري

ضد المتنازع ضده : صافيتكس للتجارة - ش م م
القائمة من المتنازع : عبدالقدوس صالح
بما ان هناك دعوى مقامة ضدكم بمحاكم دبي الابتدائية تحت الدعوى رقم ٢٠١٩/٣٥٧ نزاع تعيين خبرة تجاري ، وحيث انه تم تدنينا خبريا مصرفيا في الخبرة المذكورة اعلاه فاننا وعملا باحكام قانون الاثبات لسنة ١٩٩٢ بخصوص اعمال الخبرة امام المحاكم ، ندعوكم لحضور اجتماع خبرة او من يملك قانونا والذتي سيعد في مقر مكتبتنا على العنوان الموضح ادناه وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/١٠/٢٢ في تمام الساعة ١٢,٠٠ ظهرا ، ويروجي منكم احضار كافة المستندات المؤيدة والمثبتة لدفاعكم عند حضوركم لتلا اجتماع. دبي ، ديرة ، شارع بورسعيد ، برج ستوربيون ستار. الجبني (ب) الطابق الثاني، مكتب رقم ٢٠٦
الجبير الحسامي والمرصع
محمد سعيد الشريف

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان عدلي بالنشر
رقم (٢٠١٩/٧٤٦٧)

المنذر : شركة ريف مول - ش م م - رخصة تجارية - رقم ٥٥٥١٩
المنذر اليها : مطعم القرن الإيطالي رخصة مهنية رقم ٥٣٧٣٣ (مجهول محل الإقامة) تتوجه للمنذرة بهذا الإنذار العدلي الى المنذر اليها لانذارها بالاتي ،
يسداد مبلغ وقدره = ٦٦,٥١٩ درهم مفضلة على النحو التالي (مبلغ وقدره = / ١٢,٥٢٨ درهم وحتى ٢٠٢٠/٨/٣١) من ضرورة مراجعة المنذر اليها للمنفذرة لتجديد العقد ذات الفترة وبدات بدل الاجار السنه الاجبارية المنتهية الي بدات بتاريخ ٢٠١٨/٩/١ وانتهت ٢٠١٩/٨/٣١ مبلغ وقدره ١٢,٥٢٨ درهم بدل اجار السنه الاجبارية الحالية التي بدات بتاريخ ٢٠١٩/٩/١ وتنتهي ٢٠١٩/٨/٣١ مبلغ وقدره = ١٢,٥٢٨ درهم قيمة ضريبة القيمة المضافة من تاريخ ٢٠١٨/٥/١ وحتى ٢٠٢٠/٨/٣١) وفي حال عدم السداد خلال المهلة القانونية تطالبكم بإحلاء المناجر وتسليمه للمنفذرة خاليا من الشواغل وسداد التردد والا ستنظر اسفل لجوءه الى الجهات المختصة لاختلامكم جبرا مع الزامكم بالرسوم والصاريف ومقابل تعاقب المحاماة.
الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان عدلي بالنشر
رقم (٢٠١٩/٧٤٦٨)

المنذر : شركة ريف مول - ش م م - رخصة تجارية - رقم ٥٥٥١٩
المنذر اليها : مطعم القرن الإيطالي رخصة مهنية رقم ٥٣٧٣٣ (مجهول محل الإقامة) تتوجه للمنذرة بهذا الإنذار العدلي الى المنذر اليها لانذارها بالاتي ،
يسداد مبلغ وقدره = ٦٦,٥١٩ درهم مفضلة على النحو التالي (مبلغ وقدره = / ١٢,٥٢٨ درهم وحتى ٢٠٢٠/٨/٣١) من ضرورة مراجعة المنذر اليها للمنفذرة لتجديد العقد ذات الفترة وبدات بدل الاجار السنه الاجبارية المنتهية الي بدات بتاريخ ٢٠١٨/٩/١ وانتهت ٢٠١٩/٨/٣١ مبلغ وقدره ١٢,٥٢٨ درهم بدل اجار السنه الاجبارية الحالية التي بدات بتاريخ ٢٠١٩/٩/١ وتنتهي ٢٠١٩/٨/٣١ مبلغ وقدره = ١٢,٥٢٨ درهم قيمة ضريبة القيمة المضافة من تاريخ ٢٠١٨/٥/١ وحتى ٢٠٢٠/٨/٣١) وفي حال عدم السداد خلال المهلة القانونية تطالبكم بإحلاء المناجر وتسليمه للمنفذرة خاليا من الشواغل وسداد التردد والا ستنظر اسفل لجوءه الى الجهات المختصة لاختلامكم جبرا مع الزامكم بالرسوم والصاريف ومقابل تعاقب المحاماة.
الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

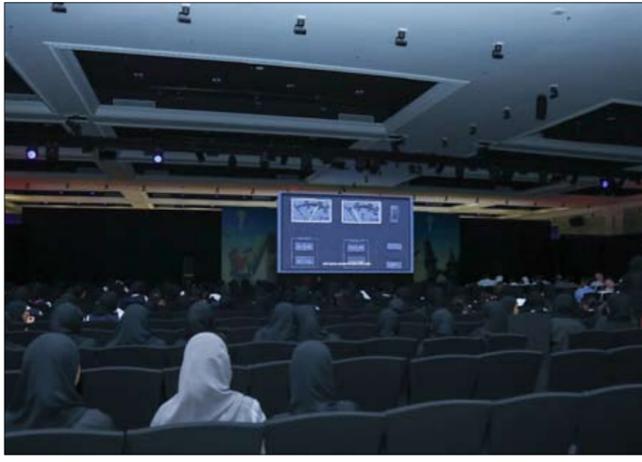
العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
اعلان عدلي بالنشر
رقم (٢٠١٩/٧٤٦٩)

المنذر : شركة ريف مول - ش م م - رخصة تجارية - رقم ٥٥٥١٩
المنذر اليها : مطعم القرن الإيطالي رخصة مهنية رقم ٥٣٧٣٣ (مجهول محل الإقامة) تتوجه للمنذرة بهذا الإنذار العدلي الى المنذر اليها لانذارها بالاتي ،
يسداد مبلغ وقدره = ٦٧,٩٤٤ درهم مفضلة على النحو التالي (مبلغ وقدره = / ١٢,٦٩٠ درهم وحتى ٢٠٢٠/٨/٣١) من ضرورة مراجعة المنذر اليها للمنفذرة لتجديد العقد ذات الفترة وبدات بدل الاجار السنه الاجبارية المنتهية الي بدات بتاريخ ٢٠١٨/٩/١ وانتهت ٢٠١٩/٨/٣١ مبلغ وقدره ١٢,٦٩٠ درهم بدل اجار السنه الاجبارية الحالية التي بدات بتاريخ ٢٠١٩/٩/١ وتنتهي ٢٠١٩/٨/٣١ مبلغ وقدره = ١٢,٦٩٠ درهم قيمة ضريبة القيمة المضافة من تاريخ ٢٠١٨/٥/١ وحتى ٢٠٢٠/٨/٣١) وفي حال عدم السداد خلال المهلة القانونية تطالبكم بإحلاء المناجر وتسليمه للمنفذرة خاليا من الشواغل وسداد التردد والا ستنظر اسفل لجوءه الى الجهات المختصة لاختلامكم جبرا مع الزامكم بالرسوم والصاريف ومقابل تعاقب المحاماة.
الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٧٥٩ بتاريخ ٢٠١٩/١٠/١٧
مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٤ مدني كلي

الى المدعي عليه / ١- طه محمد محمد ٢- نبيل محمود امين محمد مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي/ تاجر العقارية ويمثله / خلود احمد علي ربيعة الشامسي - قد أقام عليك الدعوى وموضوعها الزام المدعي عليها بان يدفعوا ويسدوا بالتضامن مبلغ وقدره (٩٩,٩١٠,٢٩٩) درهم مع الفائدة بواقع ١٢٪ من تاريخ الإستحقاق وحتى تمام السداد والزامها بالرسوم والصاريف وتعاقب المحاماة احتياطيا بتعيين خبرة محاسبية للانتقال الى موقع المدعية ورصد الإخطاء والمخالفات التي تسبب بها لدعي عليها الحاقا بالضرر للمدعية. وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/١٠/٢٣ الساعة ٩,٣٠ ص بالقامة Ch.C.15 لنا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم



منوعات الفكر 26

يوصل عرض أفلامه حتى الـ 18 أكتوبر الجاري

16 فيلماً تروي حكايات للمشاعر الإنسانية في ثاني أيام «الشارقة السينمائي للأطفال والشباب»

وموجود، الذي يجسد في قصة صغيرة جميلة كل شيء عن الحب. وعرض المهرجان فيلم «مغو وبيرو»، للمخرج الياباني وفنان الرسوم المتحركة تسونو غودا قصة مغو الذي يعتني بصديقه الاستغلاي «بيرو»، حتى يأتي اليوم الذي يحدث بينهما شجار صغير، فيبادر بيرو بأخذ موقف حاد لتتصاعد الأحداث حتى يجتمع الصديقان على طاولة الطعام ويعودان إلى صداقتهما من جديد. ويفتح المهرجان أمام الأطفال والشباب واليايفين أفقاً جديدة، لعرض أعمالهم ومواهبهم الإبداعية، والاستفادة من تجارب الخبراء العالميين الذين يستضيفهم المهرجان، والتي تسهم في تنمية وصقل طاقاتهم وقدراتهم، وتعزز من مداركهم الفكرية وتمنحهم إبعاداً أكثر شمولية وانفتاحاً ليصبحوا صنّاع أفلام مبدعين وقادرين على إنتاج سينما إماراتية وعربية تعبر عن ألامهم وتطلعاتهم، وقادرة على المنافسة عالمياً.

وملاذ يمكن فيها العثور على العدل والحرية بالنسبة لأبناء العائلة الذين يعانون من والدهم. وسرد فيلم «بشير في أرض المجانب»، للمخرج الهولندي أولين بيهوف، قصة الطفل الذي بلغ الرابعة من عمره وهو يعيش ويمضي حياته في مخيم اللاجئين، كما تحدث فيلم «فلورينا»، للمخرج وصانع الرسوم المتحركة لويس مورنون، عن المستقبل، حيث لم تعد الأرض صالحة للحياة.

وممن الإمارات عرض المهرجان فيلم «ليون»، للمخرج السينمائي الإماراتي عبدالرحمن المدني، الذي يتحدث عن ربة منزل أسهها مينا وهي في منتصف العمر تحاول إعادة رفق الحياة مجدداً إلى زوجها. لكن زوجها، عبدالعزيز، رجل صارم وعنيد يحبط كل المحاولات التي تقوم بها للاقترب منه. ومن أسبانيا، عرض المخرج خوسيه كورال فيلم «أندرو جولدسميث وبرداني سليب فيلم» مفقود

وقدم المخرج الصغير زهيفار فرج زاده في فيلمه «شيروك، حياة الفتى الصغير الذي أجبر على الوقوف كراع لقطيع والده خلال فصل الصيف لكنه يحلم أن يصبح شرطياً ذات يوم ويقود سيارته، وفي فيلم «تينغو»، أجاب المخرج بارات مينون، سؤال: «كيف يمكننا تعليم الأطفال احترام ملكية الآخرين في عالم مليئة بالجنس؟».

وقدم المخرج الصغير زهيفار فرج زاده في فيلمه «شيروك، حياة الفتى الصغير الذي أجبر على الوقوف كراع لقطيع والده خلال فصل الصيف لكنه يحلم أن يصبح شرطياً ذات يوم ويقود سيارته، وفي فيلم «تينغو»، أجاب المخرج بارات مينون، سؤال: «كيف يمكننا تعليم الأطفال احترام ملكية الآخرين في عالم مليئة بالجنس؟».

سعداء»، للمخرجين الست، هم: لوكاس روسيل، شارلوت برون، لويس فريم، فينست لاييس، أدريان لانوين، وأليس ليوبوتي، الذي يطرح ثلاث لمحات عن الحياة في عالم ما بعد الكارثة. أفلام من صنع الأطفال والناشئة وتحت عنوان «فقدت أبي»، عرضت شاشات سينما المهرجان فيلماً لمجموعة من المخرجين الصغار بالتعاون مع «كاميرا-إي تي سي»، ويروي الفيلم قصة أب وابنه من كوكب المشتري مفتونين بمنظر الأرض الأزرق والأخضر، لذلك يقرران إلقاء نظرة عن قرب فيفتلغا بسفينتهما الفضائية في رحلة ممتعة نحو الأرض.

وقدم المخرجين السينمائيين «نادي للملطين»، الذي جاء بجهود مجموعة من الشباب المتخرجين بدرجة ماجستير من جامعة هالندسيا في فرنسا، ويروي قصة طفل اسمه فين يشعر بسعادة عندما يجد أولاد آخرين لديهم لطخات وندبات مثله. لكن سرعان ما يكتشف أن نديباتهم نتيجة العنف والحماة، واستضاف المهرجان فيلم «الفيلة سيكونون

بينتواتي وأماندين دازين، والذي يروي قصة الفتاة المصرية نيرمين التي فقدت اختها وقررت التعامل مع هذا الموقف من خلال تحويل حزنها إلى فعل، كما عرض المهرجان فيلم «وصلة البرغي»، وهو نتاج مجهود قام به مجموعة من المخرجين الشباب، وهم نيكولاس ليباس، وكليز كارتبييه، وماتيلد دوري، وتيبولت جرونينجر، وماورين ليسيرف، وشيه هوي بان، ويسرد الفيلم حكاية الروبوتات التي تمكنت من اكتشاف الغبار الذي يثير فيهم العواطف البشرية.

وقدم المخرجين السينمائيين «نادي للملطين»، الذي جاء بجهود مجموعة من الشباب المتخرجين بدرجة ماجستير من جامعة هالندسيا في فرنسا، ويروي قصة طفل اسمه فين يشعر بسعادة عندما يجد أولاد آخرين لديهم لطخات وندبات مثله. لكن سرعان ما يكتشف أن نديباتهم نتيجة العنف والحماة، واستضاف المهرجان فيلم «الفيلة سيكونون

الشارقة-الفرج: يواصل مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب 2019، الذي تنظمه مؤسسة (فن) المعنية بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة، تقديم نخبة من أفلام عالمية في عرضها الأول على مستوى الخليج والشرق الأوسط، حيث قدم في ثاني أيام فعالياته التي تستمر حتى الـ 18 من أكتوبر الجاري في مركز الجواهر للمناسبات والمؤتمرات، مجموعة مختارة من الأفلام الدرامية، الواقعية، والإنسانية، التي تتوزع بين أفلام الرسوم المتحركة، وأفلام الناشئة والصغار، إلى جانب الأفلام القصيرة. أفلام ضمن فئة أفلام الطلبة فيلماً «أمينتي»، وعرضت سينما المهرجان ضمن فئة أفلام الرسوم المتحركة، فيلماً «أمينتي»، للمخرجتين كاميليا

حاصدو البوكر العالمية والعربية وحاملو جائزة نجيب محفوظ

أعلام الأدب والشعر العربي يلتقون في الدورة الـ 38 من الشارقة الدولي للكتاب



جوخة الحارثي

الموريتاني المختار سالم، والشاعر الموريتاني أحمدو عبدالقادر، ومن السودان الشاعر الياس فتح الرحمن، ومن لبنان الروائية مريم مستواي.



بثينة العيسى

مشعل حمد، والروائية المصرية منصوره عز الدين، والباحث ومؤلف الموسيقى العراقي قتيبة النجيمي، والكااتب د. همدان دماغ من اليمن، والروائي



انعام كجبة جى

في الأنتروبولوجيا السياسية المغربي محمد العزوز.



أميمة الخميسي

الروائية العمانية بشرى خلفان، والكااتب المصري جاز النبي الحلو، والشاعرة المصرية جمال القصاص، والشاعرة التونسية جميلة الماجري، والناقدة والأكاديمية البحرينية د. ضياء عبد الله خميس الكعبي، والناقد في السرد الأدبي البحريني د. فهد حسين، والكااتب والناقد الأكاديمي التونسي د. محمد آيت ميهوب، والروائي العراقي محمد



ضياء الكعبي

كما يجتمع المعرض كلاً من الشاعر المصري هشام الجخ، والشاعر السعودي محمد السكران، والروائي الأردني جلال برجس، المرشح في القائمة الطويلة للجائزة العالمية للرواية العربية «البوكر» عام 2019، والأديبة الكويتية بثينة العيسى، والكااتب والمترجم المصري، إيمان يحيى، والروائية السعودية أميمة عبدالله خميس، وأستاذة الأدب العربي الحديث والدراسات الثقافية في الجامعة الأميركية في الأردن الكاتبة السورية شهاد العجيلي، والأديب المغربي مبارك ربيع الحانز على عدة جوائز عربية، والكااتب الروائي اللبناني محمد آبي سمر.



شهاد العجيلي

كما يجتمع المعرض كلاً من الشاعر المصري هشام الجخ، والشاعر السعودي محمد السكران، والروائي الأردني جلال برجس، المرشح في القائمة الطويلة للجائزة العالمية للرواية العربية «البوكر» عام 2019، والأديبة الكويتية بثينة العيسى، والكااتب والمترجم المصري، إيمان يحيى، والروائية السعودية أميمة عبدالله خميس، وأستاذة الأدب العربي الحديث والدراسات الثقافية في الجامعة الأميركية في الأردن الكاتبة السورية شهاد العجيلي، والأديب المغربي مبارك ربيع الحانز على عدة جوائز عربية، والكااتب الروائي اللبناني محمد آبي سمر.



أحلام مستغانمي

الجزائريين واسيني الأصرح صاحب «طوق الياسمين» و«البيت الأندلسي»، وأحلام مستغانمي حاملة جائزة نجيب محفوظ للرواية، وصاحبة «ذاكرة الجسد»، والروائي المصري أحمد مراد، كاتبة رواية «القبيل الأزرق»، والكااتبة العمانية جوخة الحارثي، أول عربية تفوز بجائزة «مان بوكر الدولية». كما يقدم المعرض لجمهور الأدب، الرواية العراقية أنعام كجبة جى، التي حلت رواياتها «الحفيدة الأميركية» و«طشاري»، و«النبيدة»، بالقائمة القصيرة للجائزة العالمية للرواية العربية «البوكر»، والروائي والمترجم الجزائري الحبيب السائح، الفائز بجائزة الرواية الجزائرية عام 2003، والمرشح للقائمة الطويلة في الجائزة العالمية للرواية العربية (البوكر) عام 2019.



واسيني الأعرج



احمد الهاللي

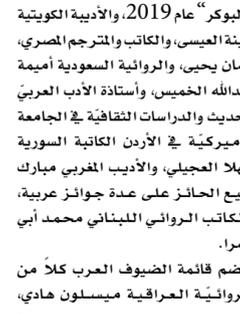
كما يستضيف المعرض الشاعر العماني د. هلال الحجري، والأكاديمي السعودي د. أحمد بن عيسى بن هلال الهاللي، والشاعر السوداني الياس فتح الرحمن رحمة الله أحمد، وأستاذ التاريخ الحديث د. بنينان سعود تركي، وأستاذ نظرية الأدب والنقد المعاصر بالجامعة الأردنية د. شكري عزيز الماضي، والكااتب والباحث



الحبيب السائح



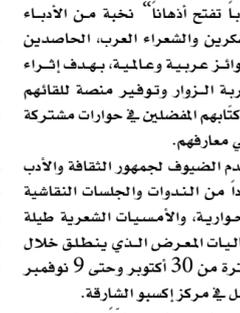
مشعل العزوز



مشعل حمد



هشام الجخ



أحمد مراد



محمد آيت ميهوب



محمد أبي سمرا



محمد السكران



محمد العزوز



مشعل حمد



هشام الجخ



أحمد مراد

خلال سلسلة ورش قدمها نخبة من المتخصصين

مهارات تقنية وفنية تجمع زوار «الشارقة السينمائي للأطفال والشباب» في يومه الثالث

وأكدت أنه على المقدم التلفزيوني التناج الالتزام بالحياد، وأن يتحدث بما ينسجم مع طبيعة المحتوى الذي يقدمه وأن لا يخرج عنه، مشددة على أهمية لغة الجسد، وضرورة أن تتوافق مع طبيعة الموضوع الذي يتم تقديمه. داعية الطلبة إلى التركيز على أن يكونوا غويين دائماً، ليقدّموا أفضل ما عندهم.

وفي ورشة العمل الثالثة الموجهة للشباب، تحوّلت القاعة التي احتضنت الورشة إلى مسرح أو نسخة مصغرة من إحدى كليات الفنون الجميلة، حيث طلب الرسّام الإماراتي الشاب علي الكشواني من كل المشاركين أن يحاولوا رسم الشخص الجالس بجانبهم، بعد أن قام بتقسيمهم إلى مجموعات.

من الطلبة أن يتقمّصوا شخصيات المذيع والمقدم والمخرج التلفزيوني. وأثرت القرافوي ورشتها بملومات زخمة، عن طبيعة وظيفة مقدم التلفزيوني وأنواع التقديم وأساليبه، مقدّمة للشباب مجموعة صنائع وتوصيات لاتباعها إذا ما أراد أحدهم في المستقبل أن يصبح مقدّماً تلفزيونياً.

كما سلّطت الضوء على المؤهلات العلمية التي يجب تحصيلها ليصبح الشخص مقدّماً تلفزيونياً، وكذلك المهارات التي يجب أن يتميّز بها المقدم، لافتة إلى أن وظيفة التقديم لا تعني التعليم، فأهّمت الورشة بالحركة والمرح والنشاط، حيث طلبت من كل طالب أن يخرج لتقديم نفسه أمام الحضور، ليتدرّب بذلك على التقديم التلفزيوني. ثم طلبت القرافوي

يوماً في الطريقة التي يستخدمونها بها التكنولوجيا. مبيّناً أن الهدف النهائي من الورشة دفع الأجيال الجديدة إلى التفكير جيداً بسلوكياتهم على شبكة الإنترنت.

أما ورشة العمل الثانية، والتي قدمتها الطالبة والمُحاضرة الإماراتية الشابة هند القرافوي، فتميّزت بتفاعليتها وحماسها، حيث أجرت القرافوي عدة تمارين تعليمية هدفت من خلالها إلى تعليم الطلبة مهارات التقديم التلفزيوني.

وحرصت القرافوي على الابتعاد عن أية أساليب تقليدية للتعليم، فأهّمت الورشة بالحركة والمرح والنشاط، حيث طلبت من كل طالب أن يخرج لتقديم نفسه أمام الحضور، ليتدرّب بذلك على التقديم التلفزيوني. ثم طلبت القرافوي

حول شعورهم حيال جمع مدارسهم لبياناتهم الخاصة وهل يعترض أولياء أمورهم على ذلك، ليتفاعل الطلبة بإجابات متنوعة، ويعترف بعضهم بأنهم لم يفكرو يوماً بالأشخاص الذين يمكنهم الوصول إلى بياناتهم الخاصة.

وعرض المدرب الألماني، ميذا افتراضياً باسم «مراقب المدرسة»، وهو عبارة عن جهاز مستقبلي يستطيع أن يجمع كافة معلومات الطلاب، يبدأ العمل به بعد 50 عاماً، ثم وزّع المشاركين على مجموعتين، الأولى «مؤيدة»، والثانية «معارضة»، لفكرة الجهاز ووظيفته، واستمع إلى مناظرة الفريقين، وأفكارهم حول تلك التقنية المستقبلية.

واختتم لينشوسكي، ورشته، بسؤال الطلبة إن كانوا فكروا

شهد مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، في يومه الثالث، ورشات عمل موجهة للشباب، التي تستمر في فعالياته حتى الـ 18 من أكتوبر الجاري في مركز الجواهر للمناسبات والمؤتمرات، التي افتتحها العلم الألماني فايبان لينشوسكي، من «متحف فرانكفورت للاتصال»، حيث حملت ورشته عنوان «البيانات الذهبية»، قدم خلالها للطلبة المشاركين مهارات الاستفادة من تقنيات العالم الرقمي، دون أن يفقدوا السيطرة على بياناتهم الخاصة.

ووجه لينشوسكي إلى الطلبة المشاركين في المهرجان، أسئلة

الشارقة-الفرج: شهد مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، في يومه الثالث، ورشات عمل موجهة للشباب، التي تستمر في فعالياته حتى الـ 18 من أكتوبر الجاري في مركز الجواهر للمناسبات والمؤتمرات، التي افتتحها العلم الألماني فايبان لينشوسكي، من «متحف فرانكفورت للاتصال»، حيث حملت ورشته عنوان «البيانات الذهبية»، قدم خلالها للطلبة المشاركين مهارات الاستفادة من تقنيات العالم الرقمي، دون أن يفقدوا السيطرة على بياناتهم الخاصة.

ووجه لينشوسكي إلى الطلبة المشاركين في المهرجان، أسئلة

منوعات

الفكر

27

يعد النجم خالد الصاوي من الممثلين المهمين في مصر والوطن العربي، وقدم عدداً من الأعمال المهمة في السينما والدراما التلفزيونية، وخلال الموسم السينمائي الحالي يعرض له 3 أعمال دفعة واحدة، كما يستعد للدخول في تجارب جديدة خلال الأيام القليلة المقبلة في السينما والدراما... مع الفنان خالد الصاوي كان هذا الحوار:



يعود للدراما التلفزيونية من خلال "دماء على أبواب الموساد"

خالد الصاوي: أحب استكمال النجاح، بعيداً عن تقديم أعمال مكررة

• تعاقبت أخيراً على فيلم "شريط 6"، مع المنتج أحمد عبدالباسط، ما الذي دفعك إلى هذه التجربة؟
- الفيلم هو فيلم شاب، وطاقم العمل مميز، من تأليف وإخراج وأبطال، وسنعلن التفاصيل خلال الأيام القادمة، حيث نبدأ التصوير قريباً، عقب انتهاء كل الترتيبات، وأرى أن الفكرة في الفيلم جديدة ومميزة جداً.
• شاركت في أحد أنجح الأفلام السينمائية هذا العام "ولاد رزق 2"، كيف ترى هذا النجاح الكبير مع أحمد عز وعمر يوسف؟
- دخلت الجزء الثاني، من باب "من جاور السعيد يسعد"، فأنا وجدت الجزء الأول ناجحاً للغاية، واقترح طاقم العمل علي الدخول في التجربة، فرحيت على الفور كي نتجج معاً في الفيلم الجديد، والفيلم مميز وخفيف الروح من البداية، والجمهور يحب هذا النوع، والمخرج طارق العريان أضاف أشياء جديدة على الجزء الثاني ولم يستمر فقط نجاح الجزء الأول.

• لو أتيت لك التمثيل في الجزء الثالث من "ولاد رزق" هل تقبل؟
- أنا منتظر "ولاد رزق 3"، والجزء الثالث "الفيل"
• كنت مفاجأة "الفيل الأزرق 2"، ولم تستخدمك الشركة المنتجة في الترويج، كيف ترى النجاح فيه، وما دور مروان حامد وأحمد مراد؟
- هذه النقطة فتحت مجالاً لي أقول يجب أن نبني المزيد من دور العرض، فوقتها ستكون هناك نوعيات كثيرة من الأفلام، التي نعتقد أنها لن تنجح، تنجح وتحقق نجاحاً كبيراً، فدور العرض المصرية يجب أن تغطي مصر، فالأذواق مختلفة والفيلم حقق نجاحاً كبيراً بكل عناصره وطاقم عمله.

• مساحه شخصية "فائل"، التي قدمتها في "الفيل الأزرق" كانت بسيطة، هل ضايقت ذلك؟
- كانت الساحة واسعة في الجزء الأول، باستعدادات وتربيته كبيرة، وأرهقتني كثيراً، لكن وجودي في دور شرطي في الجزء الثاني لم يسمح لي بالدخول في هذه الحالة التي كنت موجوداً فيها من قبل.
• ماذا عن "دماء على أبواب الموساد"؟ وكيف تم اختيارك للعمل؟
- أعود للدراما التلفزيونية من خلال مسلسل "دماء على أبواب الموساد"، الذي يحكي قصص اغتيال الموساد للعلماء العرب، وأقدم دور العالم المصري يحيى المشد، وكان الاختيار من جانب د. يوسف حسن يوسف، الذي رأى أنني أكثر الشخصيات المناسبة للدور، وتحدث إلي ووافقت على العمل الذي أتمنى أن يكون إضافة جديدة.

• شاركت في فيلم "خيال مائة" لأحمد حلمي أيضاً... لماذا كل هذا الجدل حوله؟
- رأيت أن الجدل حول فيلم أحمد حلمي الجديد شيء ليست له علاقة



حلمي والفكرة الجديدة، ولا يجب أن نلومه على فكرة بذل فيها مجهوداً كبيراً كانت تستغرق منه ساعات يومياً في المكياج فقط، ليقدم الفيلم، وكان من السهل أن يختار فكرة بسيطة وسهلة التنفيذ.
• قمت بعمل حالة من البهجة على "السوشيال ميديا" من خلال فيديوهات متتالية، ما السر وراء ذلك؟
- كانت هناك بعض الفترات الصعبة التي كنت أكتب فيها التدوينات الصعبة إلى حد ما، وكان يرى البعض أنها كئيبة، فقررت أن أخفف عن جمهوري وأقدم الفيديوهات المرحة التي انتشرت بصورة مكثفة ولاققت قبولا لدى الجمهور وحققت نجاحاً كبيراً.

دعم حكومي مباشر للسينما
قال الصاوي إنه لس الدعم المباشر من الحكومة للسينما المصرية، التي تدخلت بشكل جاد في الصناعة للتغلب على الصعوبات، أما الدعم غير المباشر فيكون من خلال جمعيات السينما المختلفة والفنانين والمهتمين بالصناعة بكل فروعها، وعند التقاء الاتحامين يكون ذلك في مصلحة السينما بشكل عام.

فبكرة الفن، فما حدث هو عبارة عن تنافس في الصناعة نفسها، وكلنا نتنافس في العموم، وكل فنان له مريدوه الذين يختلفون عن غيرهم، ولكن في النهاية نحن زملاء، فقديمًا كان هناك شيء لا يعرفه الجمهور وهي فكرة المنافسة بين جمهوري نادي الأهلي والزملاء، فالجمهور كان يعتقد أن هناك عداً بين اللاعبين، ولكن كان العكس، فنحن نقدم أفلاماً ومسلسلات، ولنا أعداء، وكثيراً ما يضايقتني أن يسب أحد من الجمهور أحد الزملاء، وأكره فكرة انحياز وتعصب بعض الجمهور لمصلحة الفنانين بشكل كبير، وهو ما دعمه فكرة التواصل الاجتماعي، التي دعمت ذلك.

• لكن لماذا تراجع فيلم "حلمي" عن اعتلاء عرش الإيرادات؟
- أحمد حلمي لم يهبط ولم يصل إلى مستوى متدن، لكن الفكرة بوجود فيلمين في الموسم نفسه بالقوة نفسها وبجماهيرية كبيرة، وهما "الفيل الأزرق" و"ولاد رزق 2"، لكريم عبدالعزيز وأحمد عز، ولكن حلمي في النهاية لم يخسر الإيرادات الكبيرة بدرجة مقلقة، ولا نريد أن نقلل من التغيير في اللون الذي قدمه

رئيسة عصابة في 2020

نادين نسيب نجيم تتعرض للتمتر وترد بقسوة

تتعرض النجمة نادين نسيب نجيم منذ فترة للتمتر والتعليقات القاسية من قبل بعض المتطفلين عبر الانترنت بسبب تغيير شكلها وطلاقها وايضاً أدوارها التمثيلية، ما اضطرها الى الرد.
ردت النجمة اللبنانية بطريقتها الخاصة على كل المنتمرين والحملة غير المبررة التي يشنها البعض عليها، بعد انفصالها عن زوجها ونجاحها في مسلسل "خمسة ونص" في شهر رمضان الماضي. وأكدت على عدم الاستسلام والمضي بقوة الى المزيد من التقدم والنجاح.



ويبدو أن أجواء هادئة تخيم على هذا الموسم في انتظار معرفة باقي الابطال، في حين لم يعرف ان كان هناك من مفاجآت يعدها المخرج فيليب اسمر وتقضي ببداية التصوير ليأخذ المخرج حقه في الانتهاء من المسلسل.

بين بيروت والخارج
نادين نجيم وأسرة المسلسل بدأوا فعلياً بقراءة النص والسيناريو، وهم جميعاً يتحضرون للبدء بالتصوير.

وفي هذا الإطار، علمنا أن التصوير سيكون ما بين بيروت وربما القاهرة أو دولة أوروبية لزوم الأحداث والسرعات داخلها.

في انتظار إعلان شركة صادق الصباح للإنتاج عن تفاصيل المسلسل واسمه، يبدو أن المنافسة بين مسلسلات رمضان ستكون جديدة الموسم المقبل بعد تسريبات عن عزم مشاركة عابد فهد في مسلسل جديد ضمن السباق الرمضاني وكذلك الإعلان عن جزء رابع من "الهيبة" حيث البطولة بين تيم حسن والممثل اللبناني عادل كرم.

السوري قصي خولي للعام الثاني على التوالي، وسيروي حكاية عصابات وسيكون في عمل بوليسي مشوق.

رئيسة عصابة

يبدو أن المثلة نادين نسيب نجيم تحب لغة الأرقام، فبعد "5 ونص" و"يوم ونص" اللذين قُدا سابقاً، يتردد في الوسط الفني ان مسلسل نجيم الجديد سيمثل عنوان 2020 وهو من كتابة بلال شحاتة ويشارك نجيم البطولة النجم السوري قصي خولي بعد النجاح الذي تحققت في مسلسل الموسم الماضي.

ولفتت معلومات الى ان نادين نسيب نجيم ستكون عضواً أساسياً في عصابة يتراأسها قصي خولي الى جانب مجموعة من حكام متسلطين، يستمدون نفوذهم من واقع السلطة في لبنان تحديداً.

وأضافت المعلومات أن هناك مشاركة لمجموعة لا بأس به من الممثلين ومنهم ليليان نمري التي تشارك في الأعمال الخاصة بالشركة المنتجة. الى ذلك انشغلت نادين نسيب نجيم في الاسبوعين الاخيرين بدخول طفلها الى المدارس وهي تحاول في كل مرة ان تحيط بولديها من باب تقويتهم وعدم شعورهم بالطبع بالانفصال الذي وقع بينها ورجل الأعمال هادي الأسمر قبل اقل من شهر وجرى بشكل حضاري وراق.

ونشرت نادين عبر خاصية الاستوريز على تطبيق انستغرام منشور كتب فيه "أثق بنفسي وأسلوبي وإخلاقي ولا يهمني إذا ظهر ظلي للناس مائلاً، فالكل يرى الناس بعين طبعه".

وكانت نادين تعرضت لحملة من الانتقادات على "نمطية" ادوارها وعدم التجديد بسبب ضعفها في الامثيل وعدم قدرتها على اداء الادوار المركبة، لافتين الى ان شكلها هو العمر الاول لتمثيلها وليس موهبتها، ويأتي هذا التنمر في وقت تحضيرها لمسلسل جديد، سيكون مع النجم



الفكر

تحذير من الاستخدام المفرط للفاكهة والخضروات سابقة التجهيز



تلك المقطعة سلفاً تكون أكثر خطورة حين يتعلّق الأمر بالأمراض التي يمكن أن تنتقل بواسطة الأغذية.

- تتمتع بمدة صلاحية أقصر، وهو الأمر الذي يرجع إلى معدل التنفس الخاص بها، وهو المعدل الذي يرتفع بمجرد تقطيع الخضروات والفاكهة، والمقصود بمعدل التنفس هو تفتت السكريات الموجودة يأتي من تلك المنتجات، وكلما قل حجم القطع أو المكعبات، زاد معدل التنفس، وهو ما يجعل الثمرة معرضة للتلف بشكل أسرع في حقيقتة الأمر.

- توجد بها بصفة كربون أكبر، نظراً لوضعها طوال الوقت في أوعية مصنوعة من البلاستيك.

- قطع أو شرائح التفاح توضع في محلول حفظ يمنع تغير لونه لمدة تصل إلى 21 يوماً.

ربما بدأت تتغير اتجاهات السوق خلال الآونة الأخيرة، وبدأت تقبل بعض المحلات على بيع فواكه وخضروات سابقة التجهيز (مقطعة سلفاً) كنوع من أنواع التسهيل على ربة المنزل.

إحصائيو التغذية ينصحون بعدم الإفراط في استخدام تلك المنتجات لعدة أسباب، أبرزها:

- الفواكه والخضروات المقطعة سلفاً تكون أعلى في السعرات من نظيراتها التي تُباع كما هي.

- تفتقر للقيمة الغذائية التي تتمتع بها الخضروات والفاكهة السليمة. إذ ثبت أن تقطيعها يعرضها للضوء والأكسجين وللحرارة أحياناً، وهو ما يؤثر على احتفاظها بكمية الفيتامينات.

- قد تصيبك وأسرتك بالمرض. لأنها على عكس نظيرتها السليمة التي يكون لها قشرة ويمكن غسلها للتخلص من أية شوائب أو ما شابه، فإن

هذا ما يحدث للجسم عند تناول 4 حبات كاجو يوميا

يعشق كثيرون أنواعاً معينة من المكسرات، لكن البعض قد لا يعرف أن لها تأثير كبير على صحتنا، ولعل منها الكاجو الذي يحتوي على عناصر غذائية عالية. في السطور التالية نرصد لكم، ماذا يحدث لجسمنا إذا تناولنا 4 حبات من الكاجو يومياً. ومن المهم قبل أن نعدد فوائد الكاجو الغذائية، معرفة أن الإفراط في تناوله يؤثر سلباً على الصحة، إذ يصيبنا بالصراع.

- نضارة البشرة
يُضفي نضارة للبشرة لأنه يحتوي على النحاس ومضادات الأكسدة، كما أن الكولاجين يحد من علامات التجاعيد المبكرة.

- يقوي جهاز المناعة
الكاجو مصدر كبير للزنك الذي يساعد على تقوية وتنشيط خلايا الجهاز المناعي وإنتاج الإنزيمات المضادة للأكسدة.

- تقوية العظام
فقط 4 حبات من الكاجو يمد الجسم بـ30% من القيمة اليومية للنحاس الذي يساعد على تقوية العظام والنسيج الضام، و20% من الماغنسيوم الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم ويقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام.

- حفظ النظر
الكاجو غني باللوتين والزيكسانثين، وهما من مضادات الأكسدة المهمة في الحفاظ على صحة العينين والحفاظ على البصر، كما يحمي الزيكسانثين شبكية العين من الأشعة فوق البنفسجية الضارة.

- التخلص من الصداع النصفي
نقص المغنسيوم يمكن أن يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية، منها ارتفاع ضغط الدم والصداع المتكرر، وآلام في أجزاء مختلفة من الجسم، وتناول الكاجو بانتظام يضمن لك التوازن الصحيح للمغنسيوم، وبالتالي تخفيف الصداع النصفي.

- القضاء على تسوس الأسنان
واحدة من أكثر المركبات المذهلة في الكاجو هي الأحماض الأمينية، وهذه الأحماض قادرة على قتل البكتيريا التي تسبب تسوس الأسنان وحب الشباب.

- يمدك بالطاقة ويجعلك أكثر حيوية
لأنه يحتوي على مجموعة من المعادن والفيتامينات: من بينها فيتامينات B6, K, E، ومعادن النحاس والفسفور والزنك والمغنسيوم والحديد والسيلينيوم، فإنه يلعب دوراً مهماً في مساعدة جسمك بالقيام بعملية الحرق والتمثيل الغذائي، وبالتالي يمدك بالطاقة التي تجعلك تشعر أنك أكثر حيوية طوال اليوم.

- التخلص من الوزن الزائد
معظم الناس يعتقدون أن تناول المكسرات يومياً يؤدي إلى زيادة الوزن إلا أن ذلك ليس صحيح؛ فالمكسرات عموماً والكاجو بشكل خاص تحتوي على الدهون، ولكن هذه الدهون صحية، حيث إن تناول 4 حبات من الكاجو بشكل منتظم يساعد على فقدان الوزن وحماية الجسم من السممة المفرطة.

- لمعان ونعومة الشعر
النحاس الموجود في الكاجو يضيف لمعاناً وقوة للشعر ويجعل ملمسه حريريّاً ناعماً، كما أنه يساعد أيضاً على تعزيز لون الشعر؛ لأنه يحفز إنتاج صبغته الميلانين.



عارضة أزياء تقدم إبداعات من مجموعة Lilly Sarti خلال أسبوع الموضة في ساو باولو، البرازيل. (رويترز)

قرأت لك

تنظيف الأسنان



أثبتت دراسات سابقة، أن المصابين بأمراض اللثة معرضون أكثر للإصابة بالتهابات اللثة والسكتات الدماغية، فيما أظهرت دراسة حديثة أن تنظيف الأسنان يمنع حدوث الإصابات بالتهابات اللثة والسكتات.

وأشارت الدراسة، التي نشرت في موقع المجلة الأمريكية للطب، إلى أن الذين يستخدمون معجون الأسنان يقل احتمال إصابتهم بالتهابات بنسبة 26% مقارنة بغيرهم، وذلك بسبب تأثيره على نسبة بروتين (سي) التفاعلي في الجسم وهو مؤشر الإصابة بنوعية قلبية أو سكتة دماغية.

واعتبر طبيب القلب الأمريكي جوزيف أيرت نتائج الدراسة مهمة، رأى البروفيسور تشارلز هانكيكز من جامعة فلوريدا أتلانتيك أنها ستترك أثراً إيجابياً على مستخدمي أدوية الوقاية من أمراض القلب، وأن الأمر المطلوب بسيط وهو تنظيف الأسنان للوقاية من الإصابة بالتهابات الفم واللثة، بالتالي تقليل احتمال الإصابة بنوعية قلبية أو سكتة دماغية.

سؤال وجواب

- من هو صانع الوحدة الايطالية؟
هو الكونت كاميلوكافور بنسودي زعيم وطني إيطالي ولد عام 1810 يعتبر الصانع الحقيقي للوحدة الايطالية.
- من مكتشف الثيوترون؟
هو السير جيمس تشادويك فيزيائي بريطاني ولد عام 1932.
- من هو آخر ملك مصري قبل ثورة 23 يوليو؟
هو الملك فاروق الذي اجبرته الثورة على التنازل عن العرش عام 1952 ثم نفي ومات في المنفى عام 1965.
- من هو الموسيقى الذي حمل لقب فنان الشعب في مصر؟
هو الموسيقار المصري الكبير سيد درويش الذي ولد عام 1893 عاش في الاسكندرية وقدم للشعب المصري اعظم الحانه.

هل تعلم؟

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

قصة

سجناء الجزيرة

إثناء أبحار مجموعة كبيرة من التجار في سفينة كبيرة بتجارتهم إلى إحدى الدول هب أعصار شديد، صال ودار بالسفينة في عرض البحر واخذ يحاورها ويحملها ويقذف بها شمالاً ويمينا حتى أغرقها واستطاع من عليها من تجار أن ينجو بحياتهم فوق الواحها الخشبية حتى وصلوا إلى إحدى الجزر النائية .. وهناك ارتموا فوق الجزيرة يرتاحون مما ألم بهم، وبعد فترة من الوقت قام أحدهم ويدعي مرجان ليتجول فيها ويعرف ما بها وبعد أن سار خطواته الأولى تراجع واختبأ وسط الأشجار حين وجد مجموعة من العمالقة يملكون وجوه غريبة بشعة وعيون واسعة براقعة مخيفة وشفاه غليظة ومعهم ما يعتبر زعيمهم يحملون قفصاً كبيراً القوا فيه كل التجار واصطحبوهم إلى قبيلتهم .

اغرق العمالقة على التجار الطعام والماء بدون أن يفتحوا لهم القفص ابداً وفي أثناء ذلك كان مرجان يتلصص عليهم وعرف أنهم لصوص يقتلون الأفيال ووحيد القرن للحصول على العاج ويبيعونه بالذهب، كانت الجزيرة تعج بالأفيال البيضاء النادرة فحزن مرجان لذلك خاصة عندما عرف أنهم يطعمون التجار لتسليمهم ثم اكتمهم .. فقتل ليلاً وحذر التجار من الطعام .. عند ذلك بدأ التجار خطة غريبة كلما أكلوا وضوا أصابعهم في أفواههم حتى يتقبواوا الطعام مرة أخرى وتمارضوا حتى ضعفت أجسادهم في ذلك الوقت استطاع مرجان أن يفك أسر مجموعة كبيرة من الأفيال كانت مقيدة بسلاسل وتسلل بها ليلاً وساعد صدقاءه على الخروج من قضبان القفص ثم ركبوا الأفيال واطلقوا لها العنان فهربت بهم حتى شاطئ البحر ومن هناك سبحوا على طوفا استطاع مرجان أن يصنعه ويخفيه لكنه أيضاً كان قد وضع عليه كمية كبيرة من الذهب جعلتهم جميعهم من الاغنياء .

مساحة للتلوين

