

ص 22

العين للتوزيع تشارك في وثيقة المليون متسامح



ص 27

نورا رحال:

على الفنان أن يختار ما يناسبه في كل مرحلة



رغم اتباعك الحمية .. أخطاء تزيد وزنك بدل تخفيفه

ص 23

المراسلات: ص ب 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

يقتل جميع أفراد عائلته بسبب إهماله

في جريمة بشعة هزت الرأي العام في روسيا أقدم مراهق لا يتجاوز من العمر 16 عاما على قتل والدته وشقيقه التوأم وجدته وحدثه قبل أن ينتحر. وذكرت تقارير إعلامية أن الفتى تيمور كيميتالدييوف ذبح والدته وشقيقه التوأم البالغين من العمر 4 سنوات، لأن أمه أهملته وركزت اهتمامها على التوأمين الصغيرين. وبعد ذلك سارع تيمور إلى قتل جدته وجدته اللذين يعيشان معه في نفس البيت، مستخدما فأسا في قتلهم جميعا، لينتحر عقب ذلك. ووفقا لصحيفة ذا صن ترك الفتى المنتحر رسالة كتب فيها أنها كان يحب عائلته وخاصة جده فيكتور 66 عاما، وجدته ليديا 69 عاما، وأنه لا أمر مؤسف لأنه مضطر إلى قتلهم، وأنه "فعل ذلك حتى لا يحزنوا عند وفاة من يحبون من الأقارب".

وأرسل تيمور أيضا رسالة صوتية إلى أحد أصدقائه في المدرسة قال له عبرها إنه كان من السهل عليه قتل عائلته. وقال أحد أصدقاء تيمور إن الأخير كان يشعر بالخبرة لأن والدته تمضي الكثير من الوقت مع شقيقه، وأنه اعترف له بخطئته لقتلهم، ولكنه لم يأخذ حديثه على محمل الجد. ونقلت صحيفة "ذا صن" عن مصادر مقربة من تيمور أنه طالب مجتهدا ويفوز بانتظام في مسابقات للطلاب المتفوقين في مدينته. وأشارت الصحيفة في أن الجيران اكتشفوا وجود خمس جثث بعد أن اقتصدوا رؤية الجدين وهما يعثبان بجذبة الخضروات الخاصة بهما في الصباح، ونوهت الصحيفة أيضا إلى أن الشرطة الروسية لا تزال تبحث حتى الآن عن الدوافع الحقيقية وراء جريمة تيمور.

قميص أوباما بـ120 ألف دولار

بيع قميص لرياضة كرة السلة كان للرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما في مزاد بسعر 120 ألف دولار، بحسب ما كشفت دار المزادات القيمة على عملية البيع هذه. وهذا القميص الذي يحمل الرقم 23 كان يرتديه أوباما في الثامنة عشرة من العمر عندما كان في المدرسة الثانوية في بوناو في هاواي، وفق ما أفادت دار المزادات هيريتيدج أوكشنز.

10 أخطاء تدمر الحياة الزوجية في أول سنة

تشكل الشهور الأولى من العلاقة الزوجية مرحلة حاسمة تحكم على نجاح أو فشل الزواج، ويجب أن يتصرف الزوجان بحكمة خلال هذه المرحلة للعبور بعلاقتهم إلى بر الأمان. وفيما يلي مجموعة من الأخطاء التي يمكن أن يقع بها الزوجان في أول سنة من زواجهما، وتؤدي إلى انهيار العلاقة الزوجية، بحسب موقع "شيك ناو" الإلكتروني،

1 - الإفراط في البقاء داخل المنزل

يرغب بعض الأزواج بقضاء أطول وقت ممكن مع بعضهم البعض في المراحل الأولى من الزواج، لكن هذا قد يعطي نتائج عكسية، حيث سرعان ما يصاب البعض بالملل. لذلك يجب أن يتعلم الزوجان كيفية الموازنة بين الحياة داخل وخارج المنزل من بداية العلاقة الزوجية.

2 - توقع تغيير شخصية الشريك

يقبل البعض شريك حياتهم على عيونه، على أمل أن تتبدل بعض التصرفات والصفات مع مرور الوقت، وفي حال لم يحدث ذلك، يمكن أن تبدأ المشاكل والخلافات الزوجية، لهذا السبب يجب أن يكون الزوجان على استعداد لقبول كل منهما للآخر، وعدم المبالغة بالتوقعات.

3 - الشجار

لا شك أن الخلافات يمكن أن تنشأ بين أي زوجين، لكن طريقة إدارة هذه الخلافات والتعامل معها يعد عاملاً حاسماً لتجاوزها، ومن الضروري أن يتعلم الزوجان طريقة الحوار ويتوصلان إلى لغة حوار مشتركة بعيداً عن الشجار بدون طائل.

4 - الجهل باحتياجات الأسرة

يجعل الكثيرون الواجبات التي ستقع على عاتقهم بعد الزواج، فالحياة الأسرية عبارة عن مؤسسة متكاملة لكل طرف فيها واجبات عليها أداؤها، وفي حل أي طرف بواجباته، يمكن أن يقود ذلك إلى ممار الأسرة.

5 - عدم طلب المشورة

مؤسسة الزواج تشبه أي مشروع تجاري، فنجاح المشروع يحتاج للحصول على مشورة الخبراء والمختصين، ولا بأس بطلب نصح الآباء والأمهات وحتى الخبراء النفسيين قبل التخطيط لبناء الأسرة.

6 - تراكم الخلافات

يمكن لبعض الخلافات والفروقات البسيطة في وجهات النظر أن تتراكم مع مرور الوقت، لتتحول إلى جبل كبير يقف حاجزاً بين الزوجين، لهذا السبب يفضل إجراء مراجعة أسبوعية أو شهرية، وحل كافة المشاكل العالقة.

7 - عدم وضع حدود واضحة

من الضروري في بداية أي علاقة ناجحة، أن يعرف كل طرف ما يجب الطرف الآخر وما يكره، فهناك خطوط حمراء لكل طرف لا يجب للطرف الآخر تجاؤها، إذا ما أُرُدا إنجاز العلاقة الزوجية.

8 - السرعة بالإنجاب

يرغب البعض بإنجاب الأطفال في السنة الأولى من الزواج، لكن قلة الخبرة يمكن أن تؤثر على الزوجين، وتضع عليهما الكثير من الضغوطات والتحديات، فإنجاب طفل يحتاج إلى فهم كامل بكافة احتياجاته، ولا يمكن للزوجين النجاح في مهمة التربية إذا لم تكن



مؤشرات تدل على رغبة الشريك في الانفصال، بحسب ما ورد في صحيفة ديلي ميل البريطانية:

1 - الميل إلى الجدال بحسب خبيرة العلاقات إيفون، فإن ميل الشريك للجدل والشجار حول أفضه الأسباب عادة ما يكون مؤشراً واضحاً وجلياً على أنه بات يفكر بالانفصال عنك وإنهاء العلاقة بشكل جدي.

2 - الإحجام عن إظهار مشاعر الود تقول إيفون، إن امتناع الشريك عن التعبير عن مشاعر الود لك، وكبح عاطفته تجاهك، قد يكون أحد الأدلة على أنه لم يعد يرغب بالبقاء برفقتك.

3 - الانتقاد والسخرية قد يكون الانتقاد البناء أحد الممارسات الصحية التي تصب في مصلحة العلاقة الزوجية، إلا أن تعرضك للانتقاد والسخرية بشكل دائم من الشريك، عادة ما يكون علامة تحذيرية واضحة على أن مشاعره تجاهك لم تعد كما كانت في السابق.

4 - عدم إظهار الاهتمام من المعروف بأن الاهتمام المتبادل بين الزوجين، أمر مهم لاستمرار العلاقة الزوجية، وإن أحجم الشريك عن إظهار أي اهتمام بك، فإن ذلك يعني حدوث شرخ بينكما، وعدم رغبته بإكمال حياته معك.

5 - المماطلة تقول إيفون، إن مماطلة الشريك في تلبية طلباتك، عادة ما يكون ناجمة عن تراجع سوية اهتمامه بك، ودليلاً واضحاً كوضوح الشمس بأنه بات يرمس خطه المستقبلية بعيداً عنك.

علاقة التي تجمعها قوية ومبنية على أسس سليمة.

9 - عدم تنظيم الشؤون المالية

يحتاج الزوجان إلى وضع خطة مالية مناسبة لدخلهما ونفقاتهما، فالوقوع في العجز المالي، وعدم القدرة على الإيفاء بمتطلبات الأسرة المادية، يمكن أن يؤدي إلى انهيار سريع للعلاقة الزوجية.

10 - إهمال عبارات المجاملة

مع مرور الوقت، يتوقف الكثير من الأزواج عن تبادل عبارات الحب والثناء والمجاملة، لتتحول العلاقة إلى علاقة روتينية لا روح فيها، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى ابتعاد الزوجين عن بعضهما وانفصالهما في نهاية المطاف.

علامات تحذيرية تُنذر برغبة الشريك بالانفصال

مع مرور الوقت، ومع الانشغال بمسؤوليات الحياة، قد تصبح الحياة الزوجية روتينياً مملاً، وقد تفتر المشاعر بين الزوجين إلى درجة فقدان أحدهما الرغبة في إتمام حياته مع الطرف الآخر. وهنا تنشأ الحاجة للتعرف على العلامات التحذيرية التي تبرز في سلوكيات الشريك، والتي تدل على أنه يرغب بالانفصال.

وفي حديث لها مع صحيفة ديلي ميل أونلاين، أوردت خبيرة العلاقات الزوجية الدكتورة إيفون ألين، 5

العمل بعد الإنجاب يحمي الذاكرة

أظهرت دراسة حديثة أن الأمهات القادرات على الموازنة بين العمل وتربية الأطفال، لديهن فرصة أكبر في الحفاظ على ذاكرة متقدمة في سن الشيخوخة. ووجدت دراسة شملت أكثر من 6000 امرأة، أن الأمهات اللواتي يبقين في المنزل، تتراجع لديهن الذاكرة بنسبة 61% عن نظيراتهن العاملات. ويعتقد باحثون من الولايات المتحدة أن المشاركة في القوى العاملة مدفوعة الأجر يقي النساء من محفزات عقليا، مضيفين أن



يد عملاقة تثير الذعر وسط نيوزيلندا

يد عملاقة يزيد ارتفاعها على 5 أمتار يبدو على ظهرها وجه ضخم، فيما يظهر الإبهام كيد تستند إلى خصر رجل، فيما تبدو السبابية والوسطى كقدمين تابعين للوجه، الذي يميل البعض إلى القول إنه وجه الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، في حين أنه أشبه بوجه الفنان الذي نفذ المنحوتة العملاقة. طارت اليد العملاقة من موقعها الأصلي في مدينة كرايست تشيرتش، التي شهدت مذبحه إرهابية على يد شخص أسترالي يميني متطرف، لتحط على سطح متحف الفنون المعاصرة في العاصمة النيوزيلندية ويلينغتون. غير أن هذه المنحوتة العملاقة أثارت غضب سكان عاصمة نيوزيلندا، ومخاوفهم وذعرهم، بل وكوابيسهم أيضا، على حد زعم في تعليقاتهم على اليد العملاقة عبر صفحات التواصل الاجتماعي. وكانت السلطات نقلت هذا العمل الفني، بواسطة طائرة مروحية، إلى المدينة من أجل الارتقاء بميدان سيبليك وسط العاصمة وتنشيطه، بعد أن تعرض للدمار إثر زلزال قوي ضرب العاصمة النيوزيلندية في العام 2016، على أن يظل موجودا فيها لمدة 3 سنوات مقبلة. لكن يبدو أن رد الفعل جاء معاكسا من قبل أهالي المدينة، حيث بدت علامات الرفض له على وجوههم، كما وصفوه بأنه "كابوس مربع عاد إلى الحياة"، وفقا لذكرته صحيفة الغارديان البريطانية. والعمل، الذي يدعى كوازي، هو للفنان النيوزيلندي روندي فان أوت، الذي يتخذ من مدينة ملبورن الأسترالية مقرا له، والذي قدم "صورة ذاتية جزئية" من أجل وضعها في بلدة كرايست تشيرتش النيوزيلندية، مستقط رأسه في أعقاب زلزال مدمر ضرب المدينة عام 2011.

تمساح يتسلق سياج قاعدة عسكرية

رصد شريط فيديو تداوله رواد مواقع التواصل على نطاق واسع تمساحا في وضع غير مسبق، بالنسبة إلى طبيعته الزاحفة. وذكرت صحيفة "hindustantimes"، أن سيدة أميركية نشرت صورا ومقاطع فيديو لتمساح ضخم في ولاية فلوريدا، وهو يتسلق سياج قاعدة عسكرية جوية في الولاية. وكتبت كريستينا ستوارت على "فيسبوك" تعليقا مرفقا بالفيديوهات والصور "عندما يقولون لك إن هناك تمساحا في المنطقة، فإن لزاما عليك أن تذهب وتراه بعينيك". ونال منشورها على الفيسبوك تفاعلا كبيرا، إذ أعاد نشره أكثر من 3700 مستخدم على الأقل، حتى ظهيرة الاثنين. وأظهر رواد مواقع التواصل انهيارها بهذه الظاهرة غير المعتادة من جانب حيوان زاحف على الأرض. وفي حادثة أخرى، سجلت أيضا في فلوريدا، رصد رجل تمساحا "يسبح" عبر طريق عمرته المياه باتجاه سيارته، حسب الصحيفة.



لجنة استاذ هزاع بالعين تواصل تلقي طلبات الترشح

الثالثة عصر اليوم آخر موعد لتلقي الطلبات

هذا وقد حرصت لجنة استاذ هزاع على توفير جميع الإمكانيات التي تمكن المرشح من تقديم أوراقه بسهولة ويسر إضافة إلى توجيه المرشح للأوراق المطلوبة تقديمها وذلك في محاولة لاستكمالها والتقدم في الوقت المحدد والذي ينتهي في الثالثة من عصر اليوم الخميس.

سعيد هاشل المنصوري الذي أكد على أهمية مشاركة المواطنين من أبناء دولة الإمارات في هذا العرس الانتخابي حيث يسعى كل راغب في الترشح على خدمة بلده من خلال المجلس داعياً الراغبين في الترشح إلى المسارعة للمشاركة في هذا العرس الانتخابي.

الثالثة عصرًا وتتوقع اللجنة توافد أعداد من المرشحين مع اليوم الأخير لقبول طلبات الترشح حيث تحرص اللجنة على تلقي طلبات الراغبين في الترشح بعد استكمالها في المواعيد المحددة. وكان قد تقدم للترشح أمس بلجنة العين سالم

•• العين- الفجر
تصوير- محمد معين

تواصل لجنة استاذ هزاع بمدينة العين في تلقي طلبات الترشح لعضوية المجلس الوطني من الثامنة صباح اليوم وهو آخر يوم لقبول الطلبات وحتى



شرطة أبوظبي: ضبط شاب للتفجيط بالسيارة ومحاكمتة بالخدمة المجتمعية بدلاً عن الحبس

•• العين - الفجر

ضبطت شرطة أبوظبي شابا مواطناً يقود سيارته بطريقة متهوره وغير ملتزمة بالقوانين وأنظمة المرور ، حيث قام بالتفجيط بالسيارة والاستعراض في الشارع العام بصورة خطيرة. وشددت شرطة أبوظبي على أن مرتكبي مخالفات القيادة بطيش وتهور والقيام بحركات استعراضية خطيرة بمركباتهم، سيعاقبون وفق القانون موضحة أن الشاب التهور تم تحويله إلى النيابة العامة لاتخاذ الإجراءات القانونية بحقه وتطبيق العقوبات البديلة ، وزراعة ما قام باتلافه على الطرقات وتقديم الخدمة المجتمعية بتنظيف الشوارع العامة بدلاً عن عقوبة الحبس في بعض أحكام الجنيح، لتعويض ما تسبب فيه من أضرار مادية ونفسية وترويع للمارة وتهديد سلامتهم.

وحذرت من قيادة المركبات بطيش وتهور على الطرق، والابتعاد عن إجراء السياقات والاستعراضات الخطرة التي تعرض حياتهم وحياة مستخدمي الطريق للخطر، وأكدت على أنه سيتم تطبيق القانون على "المتهورين"، وإيقافهم وحجز مركباتهم وتحويلهم الي القضاء لاتخاذ الإجراءات القانونية تجاههم.

وأوضحت أن المشاركة في التجمعات والاستعراض والتباهي بقيادة المركبة والتفجيط بها، أو القيام بحركات خطيرة، أو التجمع والمشاركة بالمشاهدة، أو حتى المشاركة في نشر مقاطع فيديو تحتوي على تلك التصرفات والسيارات في مواقع التواصل الاجتماعي، تعرض مرتكبيها للمساءلة القانونية.

وحدت الشباب على الالتزام بالقوانين والتحلّي بالمسؤولية والولاء والانتماء والتفاني في حب الوطن من خلال المحافظة على الطرق والممتلكات الخاصة والعامة، وعدم تعريض حياتهم وحياة الآخرين للخطر، وتعزيز السلوكيات الإيجابية مما يسهم في الحد من الحوادث المرورية الجسيمة وما ينتج عنها من وفيات وإصابات بليغة .

وأكدت عدم التهاون في التصدي لمرتكبي المخالفات الكبرى ومنها التفجيط وطمس الأرقام الامامية والخلفية للمركبة وتزويد المركبات، وردع المستهترين بقوانين السير والمرور حفاظاً على سلامتهم ومستخدمي الطريق، موضحة بأن عقوبة قيادة المركبة بطريقة تعرض حياة السائق أو حياة الآخرين أو سلامتهم أو أمنهم للخطر، أو قيادة المركبة بطريقة من شأنها أن تلحق ضرر بالمرافق العامة أو الخاصة، يترتب عليها غرامة 2000 درهم و(23) نقطة مرورية وحجز المركبة لمدة (60) يوماً.

العين للتوزيع تشارك في وثيقة المليون متسامح

بما يحقق التكامل في العلاقات وترسيخ الشراكة إيماناً بأهمية التعاون التي يعزز تحقيق الأهداف الاستراتيجية للطرفين . وقالت الدكتورة نضال محمد الطنجي المدير العام لدار زايد للثقافة الإسلامية إن « وثيقة المليون متسامح »، تبني رسالة « أن يكون الفرد متسامحاً مع نفسه ومع من حوله ومع مجتمعه لأن في التسامح الحياة ، وأضافت الطنجي بأن المرحلة الأولى من الحملة تهدف إلى فتح قنوات التواصل وتفعيل أطر التعاون مع العديد من الجهات الحكومية والخاصة ومراكز التسوق لدعم الوثيقة من خلال تفعيل دورهم المجتمعي للترويج على مستوى شرائح الجماهير المستهدفة التابعة لهم من (موظفين ومتعاملين وشركاء) ودعوتهم للمشاركة بالوثيقة عبر فريق عمل الدار ومتطوعي الهلال الأحمر الإماراتي تحقياً للوصول إلى مليون توقيع من خلال مشاركة الأفراد والجهات الحكومية ومؤسسات القطاعين العام والخاص.

شاركت شركة العين للتوزيع موظفيها ومتعاملها زوار الأفرع الخارجية مبادرة « وثيقة المليون متسامح التي أطلقتها دار زايد للثقافة الإسلامية في شهر أبريل 2019، تحت عنوان « شاركنا وكن متسامحاً » تزامناً مع عام التسامح ، حيث خصصت العين للتوزيع منصة لموظفي دار زايد في أفرع خدمة المتعاملين الشرياني يمكن المراجعين في التسجيل و المشاركة بالوثيقة الإلكترونية تحقيقاً للحصول على مليون توقيع وأشار مدير عام شركة العين للتوزيع بالإجابة عبدالله الشرياني بأن مشاركتنا في مبادرة وثيقة المليون متسامح تأتي دعماً لقيمة التسامح في مجتمعنا حيث إن التسامح سمة إسلامية ينتج عنها بيئة تكافئية تنعم بالاستقرار والتنمية والتقدم والرفاه القائمة على مبادئ المساواة واحترام الآخر . كما تحرص شركة العين للتوزيع بالمشاركة في المبادرات المجتمعية بجانب الجهات الحكومية وشبه الحكومية



«الزراعة والسلامة الغذائية» تغلق «ملحمة المنظور فرع 6» في أبوظبي



الغذاء وصحة المستهلك، مؤكداً أن أمر الإغلاق الإداري سيستمر طالما تواجدت أسبابه حيث يمكن السماح بمزاولة النشاط مجدداً بعد تصويب أوضاع المنشأة، وإزالتها لأسباب المخالفات.

وأضاف القاسمي أن الإغلاق وكشف التجاوزات المرصودة يأتي في إطار جهود الهيئة التفتيشية لتعزيز ركائز السلامة الغذائية في إمارة أبوظبي، وتأكيداً على مستوى الرقابة الصارمة التي يطبقها مفتشو الهيئة، مشيراً إلى أن جميع المنشآت باختلاف طبيعتها ومنتجاتها الغذائية تخضع لجولاتهم التفتيشية الدورية الرامية إلى التأكد من تقيدها بكافة اشتراطات السلامة الغذائية .

وناشد القاسمي الجمهور بالتواصل مع الهيئة والإبلاغ عن أية مخالفات يتم رصدها في أية منشأة غذائية من عدم الالتزام أو الشك في محتويات المادة الغذائية من خلال الاتصال على الرقم المجاني لحكومة أبوظبي 800555 حتى يقوم مفتشو الهيئة باتخاذ الإجراءات اللازمة وصولاً إلى غداء آمن وسليم لجميع أفراد المجتمع في إمارة أبوظبي .

•• أبوظبي - الفجر أصدرت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، أمس الأربعاء، قراراً بإغلاق الإداري بحق المنشأة « ملحمة المنظور فرع 6 » والواقعة في سوق الخضار بمدينة زايد في جزيرة أبوظبي، وتحمل الرخصة التجارية رقم 6-CN-1024481. وذلك نظراً لمخالفة المنشأة للقانون رقم (2) لسنة 2008 في شأن

الغذاء بإمارة أبوظبي والتشريعات الصادرة بموجبها، وكذلك نظراً لخطورتها على الصحة العامة. وأوضح المهندس ثامر راشد القاسمي المتحدث الرسمي باسم الهيئة أن تقرير الرقابة الحيوانية في الهيئة أفاد بأن قرار الإغلاق الإداري جاء نتيجة مخالفة المنشأة للاشتراطات الصحية بتداول مخلفات لحوم وأبقار وأغنام غير صالحة للاستهلاك الآدمي مما يعرض صحة المستهلكين للخطر، إضافة إلى ممارسة الغش التجاري من خلال تميع أرجل أبقار مجمدة وبيعها على أنها طازجة، وعدم الحفاظ على المستوى الصحي للمنشأة مما قد يؤثر على مستوى سلامة

تركيب خلايا شمسية بقدرة 1.3 ميغاواط

مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر ترصد 151 مليوناً مشاريع تعزز استخدام الطاقة النظيفة

•• دبي - الفجر

أعلنت «مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر» بدبي جدول مشاريع وقيمة للسنوات الخمس المقبلة بقيمة 151 مليوناً تغطي مساحة إجمالية تناهز 166 ألف قدم مربع.

وعلى مدى 5 سنوات، سيعمل الطاقم الهندسي التابع للمؤسسة على تنفيذ وتخطيط ودراسة جدوى حزمة من المشاريع الوقفية التي يعود ريعها للعديد من المصارف الوقفية المتنوعة التي تديرها، وفي مقدمتها مصارف الشؤون الاجتماعية والصحة، والتعليم، والبر، وشؤون المساجد. وتتوقع المشاريع التي تتم دراستها للتنفيذ خلال الفترة من 2019 و2024 لتشتمل المباني والفنل السكنية التي يعود ريعها لدعم

الوقف، إضافة إلى أوقاف متنوعة، وسكن عمال، ومبنى المؤسسة الجديد في منطقة القرمود.

إلى ذلك، تعتزم مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر تنفيذ مشروع تركيب الخلايا الشمسية لتزويد عدد من المباني التي تتولى إدارتها بمنطقة المحيصة بدبي بالطاقة الكهربائية النظيفة بقدرة 1.3 ميغاواط. وتتمثل أهمية هذا المشروع في المساهمة في خفض

البصمة الكربونية، ومواكبة معايير المباني الخضراء في دبي، وترشيد استهلاك الطاقة الكهربائية بقيمة تعادل 600 ألف درهم سنوياً، وهو ما يعكس إيجاباً على حماية بيئة دبي وصحة سكانها واستدامة مواردها الطبيعية.

وقال سعادة علي المطوع، الأمين العام لمؤسسة الأوقاف وشؤون القصر بدبي: «تتبع الخطة الخمسية للمشاريع الوقفية بقيمة 151 مليون درهم حرص مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر على مواصلة تنمية الوقف والابتكار فيه وتوسيع دائرة المساهمة في مصارفه لما فيه تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة، وهذا التوسع المستمر إنما يتحقق بفضل المساهمات المتنامية من المجتمع بأفراده ومؤسساته ما فيه تمكين مختلف فئاته ومد يد العون لمن يحتاجها».

وأضاف المطوع: «يأتي خيار استخدام خلايا الطاقة الشمسية لتوفير الطاقة الكهربائية لعدد من المباني التي تديرها المؤسسة في إطار مراعاة معايير المباني الخضراء ما فيه تحقيق استراتيجية دبي للطاقة النظيفة 2050 ورؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي-رعاه الله- بتحويل دبي مركزاً عالمياً للطاقة النظيفة».

شرطة أبوظبي تكرم منتسباً أنقذ 3 أشخاص

•• العين - الفجر

كرمت شرطة أبوظبي، الرقيب راشد علي محمد الطهوري، من مديرية شرطة المناطق الخارجية، لحصوله على ميدالية الإنقاذ من الطبقة الثانية، لدوره البطولي في إنقاذ حياة 3 أشخاص حاصرتهم النيران داخل منزل كان يحترق في أبوظبي.

وأثنى العميد مسلم حمد العامري، نائب مدير قطاع الأمن الجنائي، على جهود الرقيب الطهوري في إنقاذ حياة الأشخاص الذين حاصرتهم النيران، مؤكداً اهتمام القيادة الشرطية وحرصها على تكريم المتميزين وتقدير جهودهم وتحفيزهم لتطوير آلية العمل.

وسلم ميدالية الإنقاذ من الطبقة الثانية إلى المكرم، بحضور العقيد حمد عبد الله النياضي، مدير مديرية شرطة العاصمة، والعقيد جمعة سالم الكعبي، مدير مديرية شرطة المناطق الخارجية، والعقيد سلطان سيف الكعبي، نائب مدير مديرية شرطة المناطق الخارجية لشؤون المراكز، متمنياً له دوام التميز والتفوق، ومعرباً عن أمله في أن يكون التكريم حافزاً لزملائه لبذل المزيد من الجهد.



منوعات

العقل

23

يكتسب النظام الغذائي الصحي أهمية بالغة للحفاظ على وزن صحي وتفاذي الكثير من المشاكل، ومع ذلك فإن لهفة الكثيرين لرؤية النتائج تتسبب في ارتكابهم أخطاء قد تكسيهم وزنا زائدا، وتنتهي بالحصول على نتائج عكسية. وبسبب تفشي أوهام (الحمية الغذائية المعجزة) والمعتقدات الخاطئة المتعلقة بنظامنا الغذائي، فشل العديد من الأشخاص في خسارة وزنهم وأصيبوا بالإحباط مرارا وتكرارا.

لذلك، إن كنت تخطط لخسارة وزنك، فمن الجيد أن تعرف الممارسات والأخطاء التي يجب أن تتجنبها. وفي الوقت الذي قد تبدو فيه بعض هذه الممارسات (غير ضارة) أو (فعالة) عند الشروع في تطبيقها، فإن أضرارها تظهر مع مرور الوقت وتسبب فشل الحمية. إضافة إلى ذلك، فإن الكثير من هذه الممارسات تعرض صحتك للخطر، لأنها تتضمن التخلي عن بعض العناصر الغذائية الأساسية أو ترك عادات مفيدة للجسم، وذلك وفقا لتقرير في مجلة (ستب توهيلث).



رغم اتباعك الحمية . . أخطاء تزيد وزنك بدل تخفيفه



كلها صحية، بل إن بعضها يحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية، مما يجعلها غير صحية. لذلك، عند إعداد طبق سلطة، يجب الابتعاد عن المكونات غير الصحية مثل النقانق والصلصات الدسمة ولجين الغني بالدهون، لأن هذه العناصر وغيرها من المكونات تحول السلطة إلى طبق غير صحي.



مدار اليوم.

يعود إلى ما كان عليه أو ربما أكثر، وبالإضافة إلى ذلك فإنها قد تسبب نقصا في التغذية يمكن أن يؤدي إلى الاضطرابات الأيضية.

3- لا تنوع الأغذية التي تتناولها عند اتباع نظام غذائي صحي، ينصح دائما بالابتعاد عن الحلويات والمعجنات والأطعمة المصنعة، ولكن ذلك لا يعني أنه لا يمكن تحضير وجبات متنوعة صحية. فالحمد من خياراتك في الأكل والاقتصر على وجبات معينة يعتبر أمرا خاطئا، ولذلك يجب أن يحتوي النظام الغذائي على جميع الأنواع بكميات متوازنة، لتلبية احتياجات الجسم والاستمتاع بأطباق شهية في الوقت ذاته.

4- لا تأكل بما فيه الكفاية قد تعتقد أن تجوع نفسك طريقة فعالة لحرق الدهون، ولكن الحقيقة هي أن هذا السلوك الغذائي يمكن أن يسببك وزنا إضافيا، في الوقت الذي تحاول فيه التخلص من الوزن الزائد.

6- اختر سلطات غير صحية لطالما ارتبط طبق السلطة بالنظمة الغذائية الصحية التي تتميز بأطباق خفيفة وسعرات حرارية منخفضة، ومع ذلك، تؤكد المجلة على أن أطباق السلطة ليست فعلى الرغم من أن من المهم تجنب الإفراط في تناول الطعام، فإنك لا تحتاج لجعل نفسك تعاني حتى ترى نتائج الحمية الغذائية التي تتبناها. فعند تجوع نفسك، تقع في حالة من التوتر المضطرب جراء عدم الحصول على نتائج فورية، مما يجعلك تندفع في وقت لاحق لتناول الأطعمة بكمية أكبر مما كنت عليه قبل بداية الحمية. كما يمكن أن يسبب الجوع حالة من الإرهاق والضعف، حيث يرسل الدماغ إشارات إلى أعضاء الجسم تشير إلى عدم وجود طاقة كافية للعمل بشكل طبيعي، وعضوا عن تجوع نفسك، يجب عليك تعلم اختيار الأطعمة الصحية التي تحميك من الجوع مع المحافظة على نظام غذائي صحي.

5- لا تشرب كمية كافية من الماء شرب الماء بكميات كافية أمر ضروري في كل نظام غذائي، خاصة عندما يكون الهدف منه التخلص من الوزن الزائد. كما يؤدي عدم شرب الماء إلى إبطاء عملية الأيض وعمليات أخرى ضرورية للجسم، مما يجعل جسمك يواجه صعوبة أكثر في التخلص من السموم وحرق الدهون. لذلك ينصح أثناء اتباع نظام غذائي صحي، بشرب كميات كافية من الماء وبإيقي المشروبات الصحية على تجاربهم.

وأفضل طريقة للحفاظ على وزن صحي ومناسب هي اتباع نظام غذائي متوازن. وعلى الرغم من أن من الوارد ألا تحصل على النتيجة المطلوبة بسرعة الحصول عليها باعتماد الحمية السحرية المنخفضة السعرات، فإن نتائج الحمية الصحية ستكون آمنة ودائمة على المدى الطويل.

1- اتبع نظاما غذائيا غير مناسب أكثر الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الناس تتمثل في مواظبتهم على نظام غذائي اتبعه أحد أصدقائهم أو أقاربهم. وفي حقيقة الأمر، لا يعني بالضرورة حصول شخص ما على نتائج مذهلة أن تتكرر نفس النتائج معك، لأن طبيعة الجسم تختلف من شخص لآخر، ولكل فرد احتياجاته الشخصية. ويتمثل الحل الأفضل في هذه الحالة بزيارة مختص في التغذية، لتصميم خطة غذائية لتلبية متطلبات وزنك وحالتك الصحية وعاداتك اليومية.

2- التزم بجمية قاسية اتباع نظام غذائي قاسم من الأخطاء التي تكسبك وزنا عوض خسارته، وهو عامل يضع صحتك العامة في خطر.

وعادة ما تكون هذه الخطط الصارمة لفقدان الوزن غير صحية علميا، وغالبا ما تسبب تأثير (اليويو) غير المرغوب فيه، والمتمثل في انخفاض الوزن بسرعة ثم عودته للارتفاع مجددا. وعلى الرغم من أن الحمية القاسية قد تبدو فعالة في البداية، فإن وزنك مع مرور الوقت يمكن أن يتراجع.

أخطاء تؤدي إلى زيادة الوزن وأفضل طريقة للحفاظ على وزن صحي ومناسب هي اتباع نظام غذائي متوازن. وعلى الرغم من أن من الوارد ألا تحصل على النتيجة المطلوبة بسرعة الحصول عليها باعتماد الحمية السحرية المنخفضة السعرات، فإن نتائج الحمية الصحية ستكون آمنة ودائمة على المدى الطويل. وتتمثل المشكلة في أن الكثيرين لا يعرفون غالبا كيفية اختيار نظام غذائي جيد، وبالتالي فإنهم يقعون في أخطاء كثيرة بسبب قلة درايتهم، مما يجعلهم يكسبون الوزن عوضا عن خسارته، بسبب استماعهم لمشورة الآخرين وتقليد



استعمال الهاتف بالحمام يهددك بالبواسير وبكتيريا البراز

هل أنت ممن يستخدمون هواتفهم أو يتصفحون الإنترنت لدى قضاء حاجتهم في دورة المياه؟ إذن عليك أن تحذر من استمرارك في هذا السلوك، وذلك لأسباب صحية وأخرى أمنية! تعرف عليها في هذا التقرير، الذي يستند على دراسة علمية وآراء أطباء.



يمكن أن تصل أحيانا إلى حد فتح كاميرا الهاتف دون علم صاحبها، والأكيد أن هذا الأخير لن يقبل التقاط فيديو له، وهو داخل المرحاض!



المريض، سواء أكان قراءة أم تصفحا للهاتف. وبكتيريا البراز وهناك خطر صحي آخر حسب المصدر السابق، هو إمكانية الإصابة ببكتيريا البراز. وأشار الموقع إلى دراسة قامت بفحص الهواتف الذكية لعدد من التلاميذ، خلصت إلى أن هذه الهواتف تحتوي على البكتيريا الإشريكية القولونية (المعروفة اختصارا بـ E.coli) وأنواع أخرى، كما قالت دراسة أخرى إن شاشات الهواتف الذكية -في المعدل- تبقى أكثر قذارة من مقاعد المرحاض! وتزداد إمكانية الإصابة بالعدوى عبر استخدام شاشات الهواتف الذكية، إذا كان المستخدم لا يتقن غسل يديه جيدا، وهو ما أكده طبيب المسالك البولية في مستشفى سيراكوم بالمسك ماركوس ديل روساريو، بقوله إن أغلب الكبار لا يعرفون الطريقة الأمثل لغسل اليدين، وهو ما لاحظته خلال وجودهم في المرحاض العمومية، وفق ما نقله الموقع ذاته. غير أن سلوك القراءة تراجع كثيرا، وجاء محله عملية استخدام الهاتف المحمول.

تشجع الثقافة السائدة في المجتمعات على اتباع أنماط معينة من السلوك أثناء الدخول إلى دورة المياه لقضاء الحاجة. ففي الوقت الذي لا تساعد فيه، مرحاض القرفصاء (الشرقية) على البقاء في وضعية القعود لفترة طويلة وبالتالي عدم انشغال الإنسان بأنشطة أخرى، فإن المراحيض العصرية (الغربية)، التي تتيح الجلوس أثناء قضاء الحاجة، تتيح للإنسان أن ينشغل ببعض الأمور الأخرى مثل تصفح الهاتف. ويشير تقرير نشره الموقع الأمريكي هيلث لاين healthline إلى أن الجلوس الطويل على كرسي المرحاض، يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالبواسير. ورغم عدم وجود بحث علمي مؤكد لهذه النظرية، فإن الخبراء منشغلون كثيرا بها. وقد استشهد الموقع بحدث للدكتورة الأمريكية الجراحية كارين زاغيان، الذي أكدت إمكانية هذه النظرية، مشيرة إلى أن هذا الجلوس الممتد قد يتسبب بأعراض البواسير، مثل الألم والتورم أو النزف الشرجي، وذلك بغض النظر عن طبيعة النشاط الذي يقوم به الإنسان في



حكومة رأس الخيمة دائرة المحاكم

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
اعلان بموعد جلسة ادارة دعوى بالتشتر
رقم الدعوى 2019/217 احوال شخصية

بناء على طلب مدعي/علي حسن سعيد لحة الشحي - الجنسية/الإمارات العربية المتحدة الى المدعي عليه / مروه محمد عبدالعزيز علي - الجنسية / مصر - فانت مكلف بالحضور امام محكمة الاسرة في رأس الخيمة شخصيا او بواسطة وكيل معتمد عنك في الساعة 9.00 من يوم الأحد الموافق 2019/8/25 للإجابة على الدعوى وموضوعها ضم الابناء لحضانة المدعي وتقديم ما لديك من بيانات ودفعو، وفي حالة تخلفك عن الحضور او ارسال وكيل عنك في الوقت المحدد فإن المحكمة ستباشر الدعوى غيابيا.

مدير إدارة الدعوى
محمد عثمان مصطفى ساتي/ مكتب إدارة الدعاوى الابتدائية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل دار القضاء - عجمان

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
إعلان للحضور أمام محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
في الدعوى 2019/050 (جزئي)
بواسطة النشر "اعلان بتصحيح شكل الدعوى"
بناء على طلب محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
الى المدعي عليه / مؤسسة الجوهره لاعمال الانثيوم والزجاج - ويمثلها هاني جمال ابو الغيط سيد احمد اقام المدعي / شركة بوسكو للتجارة - ش د م م الدعوى برقم 2019/050 (جزئي) - عجمان وموضوعها : المطالبة بمبلغ 175139,11 درهم والفائدة بنسبة 12% والرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة. فانت مكلف بالحضور امام محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد وذلك في الساعة 8.30 من يوم 9 لسنه 2019 م وذلك في النظر في الدعوى بوصفك مدعي عليه.
مكتب إدارة الدعوى

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي/الكتبي ومشاركون محاسبون قانونيون
العنوان : مكتب رقم 3 ملك مكتب وني عهد دبي اللجنة المؤقتة - برديسي - الفوز الاولى - هاتف : 04-32113505 - فاكس : 04-32113506 - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية جلوبيراندس - ش د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/6/26 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/6/26 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين الكتبي ومشاركون محاسبون قانونيون العنوان : مكتب وني عهد دبي اللجنة المؤقتة - برديسي - الفوز الاولى - هاتف 04-32113505 - فاكس : 04-32113506 - مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : جلوبيراندس - ش د م
العنوان : مكتب رقم 3 ملك جلوبيراندس هولدينج كوليبيدنج كوليبيدنج - المركز التجاري - برديسي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة. رقم الرخصة : 694226 رقم القيد بالسجل التجاري : 1119184 - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2019/6/26 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2019/6/26 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين الكتبي ومشاركون محاسبون قانونيون العنوان : مكتب رقم 3 ملك مكتب وني عهد دبي اللجنة المؤقتة - برديسي - الفوز الاولى - هاتف 04-32113505 - فاكس : 04-32113506 - مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

وزارة العدل الشؤون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
اعلان بالنشر

الرجع : 922
ليكن معلوما للجميع بان السيد/ عبدالحكيم مصطفى محمد احمد - مصري الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى السيدة/ هدير محمود السيد العربي محمود ابراهيم - مصرية الجنسية، في الرخصة المسماة (كافيتريا حكيم) تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (732178) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. بتعديلات اخرى : لا يوجد.

وحيث ان المحكوم له (ه) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 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
إيجازات للخدمات الصناعية 12

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
قسم التنفيذ
اخطار دفع بالنشر في القضية التنفيذية 619 لسنة 2019

الى المحكوم عليهم / رومولو فرينالدو فيرين
ليكن معلوما لديكم بان محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية قد اصدرت بحكمكم حكما بالزامكم بدفع مبلغ وقدره (573171) درهم بالإضافة الى الفائدة القانونية بواقع 5% من تاريخ 2018/1/9 حتى السداد التام.

لصالح المحكوم له/ بتك ام القويون الوطني - ش م ع
وحيث ان المحكوم له قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم وسجل برقم المشار اليه اعلاه، لذا يتوجب عليكم تنفيذ القرار خلال 15 يوما من تاريخ اليوم التالي للنشر. وفي حال تخلفك عن الحضور في الميعاد والتاريخ المحدد فان المحكمة ستباشر النظر القضية في غيابك

رئيس مكتب إدارة التنفيذ
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
قسم التنفيذ
اخطار دفع بالنشر في القضية التنفيذية 1648 لسنة 2018

الى المحكوم عليه / خالد عبدالله علي عنبر الى علي
ليكن معلوما لديكم بان محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية قد اصدرت بحكمكم حكما بالزامكم بدفع مبلغ وقدره (105486) درهم بالإضافة الى الفائدة القانونية بواقع 5% من تاريخ المطالبة 2017/4/9

لصالح المحكوم له : بتك ام القويون الوطني - ش م ع
وحيث ان المحكوم له قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم وسجل برقم المشار اليه اعلاه، لذا يتوجب عليكم تنفيذ القرار خلال 15 يوما من تاريخ اليوم التالي للنشر. وفي حال تخلفك عن الحضور في الميعاد والتاريخ المحدد فان المحكمة ستباشر النظر القضية في غيابك

رئيس مكتب إدارة التنفيذ
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
قسم التنفيذ
اخطار دفع بالنشر في القضية التنفيذية 414 لسنة 2019

الى المحكوم عليهم/ا شركة الغرب لتصنيع الصناديق والانابيب ،كارهايو كريستوفر جوقويو - ليكن معلوما لديكم بان محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية قد اصدرت بحكمكم حكما بالزامكم بدفع مبلغ وقدره (189265) درهم بالإضافة الى الفائدة القانونية بواقع 5% من تاريخ 2018/7/5 حتى السداد التام.

لصالح المحكوم له/ تي دي للتحارة.
وحيث ان المحكوم له قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم وسجل برقم المشار اليه اعلاه، لذا يتوجب عليكم تنفيذ القرار خلال 15 يوما من تاريخ اليوم التالي للنشر. وفي حال تخلفك عن الحضور في الميعاد والتاريخ المحدد فان المحكمة ستباشر النظر القضية في غيابك

رئيس مكتب إدارة التنفيذ
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
اعلان بيع عقار بالنشر للمنفذ ضد
في الدعوى رقم 2019/1000 تنفيذ تجاري

مطلب التنفيذ: حادس عباس زائد تواسوني - عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - بورجيس - ديرة - شارع المطار - بناية السركال (2) - طابق (3) - مكتب (302) - بجوار معرض سيارات بونوبوا للتقاضي، شركة فينوس إنترناشيونال هولدينج ليميتد - عنوانه : إمارة دبي - شارع الشيخ زايد - برج العظم التجاري الطابق 32 - مكتب 320 - السجل الرسمي صيدلية البرحة لايف - جوار سكاى تاور - هاتف: 0561216494
انه في يوم الاربعاء الموافق 2019/8/28 الساعة 5:00 مساءً وفي الأيام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيجري مع المزاد العلني اوفعالي على الراغبين في الشراء اتخاذ الاجراءات الزائدة مع الجهة التي انيط بها البيع (شركة الإمارات للمزادات www.emiratesauaction.ae) وذلك في التاريخ المحدد اعلاه.

وعلى راغبى الشراء من مواطني ايماع نامين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزاديه ولكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه موزعا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالآلة 301 من قانون الاجراءات المدنية وعلى من يصعد عطاوله ايداع كامل الثمن والصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع وفيها يلي اوصاف العقار: - اوصاف العقار - نوع العقار : شقة - رقم الأرض : 954 - المنطقة : الشبيبة الخامسة - اسم ائيش : جلوبال فيو - رقم الوحدة : 3108.1 القيمة التقديرية : 2323107 درهم

ملاحظة : يدفع المبلغ فوراً.

رئيس القسم

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
اعلان بيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم 2017/614 تنفيذ عقاري

مطلب التنفيذ: حادس عباس زائد تواسوني - عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - بورجيس - ديرة - شارع المطار - بناية السركال (2) - طابق (3) - مكتب (302) - بجوار معرض سيارات بونوبوا للتقاضي، شركة فينوس إنترناشيونال هولدينج ليميتد - عنوانه : إمارة دبي - شارع الشيخ زايد - برج العظم التجاري الطابق 32 - مكتب 320 - السجل الرسمي صيدلية البرحة لايف - جوار سكاى تاور - هاتف: 0561216494
انه في يوم الاربعاء الموافق 2019/8/28 الساعة 5:00 مساءً وفي الأيام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيجري مع المزاد العلني اوفعالي على الراغبين في الشراء اتخاذ الاجراءات الزائدة مع الجهة التي انيط بها البيع (شركة الإمارات للمزادات www.emiratesauaction.ae) وذلك في التاريخ المحدد اعلاه.

وعلى راغبى الشراء من مواطني ايماع نامين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزاديه ولكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه موزعا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالآلة 301 من قانون الاجراءات المدنية وعلى من يصعد عطاوله ايداع كامل الثمن والصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع وفيها يلي اوصاف العقار: - اوصاف العقار - نوع العقار : شقة - رقم الأرض : 954 - المنطقة : الشبيبة الخامسة - اسم ائيش : جلوبال فيو - رقم الوحدة : 3108.1 القيمة التقديرية : 2323107 درهم

ملاحظة : يدفع المبلغ فوراً.

رئيس القسم

وزارة العدل الشؤون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
اعلان بالنشر

الرجع : 920
ليكن معلوما للجميع بان السيدة/ريدا دلوار دلواي ، هندية الجنسية ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% الى السيد/دلواي دلوار عمر، هندي الجنسية بموجب رخصة رقم (1154298) باسم/برنتوجراف لتجارة مواد الطباعة الحجرية. وعملا بنص المادة (14) فقرة (ه) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 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
إيجازات للخدمات الصناعية 12

وزارة العدل الشؤون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
اعلان بالنشر

الرجع : 922
ليكن معلوما للجميع بان السيد/ ناصر خان احمد شهزاد - باكستان الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى السيد/ محمد مبین گلزار حسين امجد - باكستان الجنسية وذلك في الرخصة (صاؤون للتصحر للحلقة) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة رخصة (737483) بتعديلات اخرى : لا يوجد.

وعملا بنص المادة (14) فقرة (ه) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 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
إيجازات للخدمات الصناعية 12

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
انذار عدلي بالنشر
رقم (2019/0988)

المند : ايما لولساعة العقارية - ش د م
المندز اليه : جهانبختي علي بافري - مجهول محل الإقامة
تندتر الشركة المنذرة المندز اليهما بسداد القيمة الاجبارية التأخرية والبالغة والبالغ قيمة 180,273 (مائة وثمانون الف ومئتان وثلاثة وسبعون درهم) والمستحقة السداد في تاريخ 2018/8/15 بالإضافة الى قيمة تاريخ استلامه لهذا الانذار ، كما تندتر الشركة المنذرة اليه ببلاغة المبلغ رقم 329 - بناتية - جولدن ميلاد 6 - خلفه جيميرا - إمارة دبي - وتسلميها للشركة المنذرة خالية من الشواغل والأضرار وبالخاله التي تسلمها عليها وفقا لما هو متصوص عليه بعقد الاجراءات المؤرخ في 2018/1/15 وسداد جميع الفواتير المتعلقة بالوحدة محل الاجراءات لاية عمية كانت واصلاح ما قد يكون لاحق بها من نقد وذلك في مدة الصعها 30 يوم من تاريخ استلامها هذا الاخطار، والا ستعطر المنذرة الى اتخاذ الاجراءات القضائية اللازمة للمطالبة بما ذكر وما يستجد من قيمة اجبارية والتعويض الجابر للتعطل والضرر. مع تحميل المندز اليها كافة الرسوم والصروف والتكاليف التقاضي واعباب المحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
انذار عدلي بالنشر
رقم (2019/1115)

مقدم من المنذرة / اليساندرا ايريا
المندز اليه : خالد محمد قمر ميز
تخطر المنذرة المندز اليه بضرورة سداد المبالغ المترصدة في ذمته 8000 ثمانون الف درهما - قيمة الشيك المنوه عنه اعلاه المستحق في ذمته وذلك خلال مدة اقصاها سبعة ايام من تاريخ اعلانكم بهذا النشر والانتعطر المنذرة الى اتخاذ كافة الإجراءات القانونية التي تحفظ لها حقها بما فيها إقامة الدعوى القضائية وأمر اداء مع تحميلكم كافة رسوم ومصاريف التقاضي واتباع المحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
انذار عدلي بالنشر
رقم (2019/1102)

المندرة : شركة / هصر المنوك العقارات - ش م ع
المندز اليه : ايوب مراد سليمان مندوس البلوشي
توجه المنذرة الانذار العدلي المثلل الى المندز اليه وتطالبه بسداد مبلغ (9,000 درهم) القيمة الاجبارية للشيكات المرندة من البنك وذلك خلال شهر (ثلاثون يوما) مع ما يستجد من قيمة اجبارية او اخلاء المأجور في حالة عدم سداد القيمة الاجبارية خلال المهلة القانونية مع ما يستجد من قيمة اجبارية حتى تاريخ انتهاء المهلة القانونية ، وفي جميع الاحوال مطالبه المندز اليه بسداد مبلغ 273 درهم غرامة الشيكات المرندة من البنك شامل ضريبة القيمة المضافة مع احضار شهادة برائة ذمة من الكهرباء والمياه وينذتر المندز اليه بأنه في حالة عدم الاستجابة الى سداد القيمة الاجبارية خلال الاجل الممنوح سيقوم المندز باتخاذ كافة الإجراءات القانونية للمطالبة بالإخلاء وسداد الأجرة المستحقة وما يستجد من اجره حتى الإخلاء التام وكافة المطالبات المالية مع تحميل المندز اليه الرسوم والصروف والطالبات المالية مع تحميل المندز اليه الرسوم والصروف واتباع المحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
انذار عدلي بالنشر
رقم (2019/1101)

المندرة : شركة / هصر المنوك العقارات - ش م ع
المندز اليه : ايوب مراد سليمان مندوس البلوشي
توجه المنذرة الانذار العدلي المثلل الى المندز اليه وتطالبه بسداد مبلغ (9,000 درهم) القيمة الاجبارية للشيكات المرندة من البنك وذلك خلال شهر (ثلاثون يوما) مع ما يستجد من قيمة اجبارية او اخلاء المأجور في حالة عدم سداد القيمة الاجبارية خلال المهلة القانونية الممنوحة مع ما يستجد من قيمة اجبارية حتى تاريخ انتهاء المهلة القانونية ، وفي جميع الاحوال مطالبه المندز اليه بسداد مبلغ 273 درهم غرامة الشيكات المرندة من البنك شامل مطالبه المندز اليه سداد الأجرة المستحقة حتى الإخلاء التام مع احضار شهادة برائة ذمة من الكهرباء والمياه وينذتر المندز اليه بأنه في حالة عدم الاستجابة الى سداد القيمة الاجبارية خلال الاجل الممنوح سيقوم المندز باتخاذ كافة الإجراءات القانونية للمطالبة بالإخلاء وسداد الأجرة المستحقة وما يستجد من اجره حتى الإخلاء التام وكافة المطالبات المالية مع تحميل المندز اليه الرسوم والصروف واتباع المحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
اعلان أمر أداء بالنشر
رقم 2019/991 امر اداء

الى المدعي عليه/1- محمود رضا العظمه مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ احمد محمد محمد عبد الشريف ويمثله/ سعيد ابراهيم السيد احمد الهاشمي - طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2019/7/7 بالزام المدعي عليه محمود رضا العظمه بان يؤدي للمدعي احمد محمد محمد عبد الشريف مبلغ 10000 درهم (مائة الف درهم) والرسوم والمصاريف ومبلغ خصماتة درهم مقابل اتعاب المحاماة. ولكم الحق في استئناف الأمر خلال 15 يوم من اليوم التالي لتعب هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
اعلان أمر أداء بالنشر
رقم 2019/833 امر اداء

الى المدعي عليه/ 1- محمد سعيد برعش مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ صبحي فيض الله احمد ويمثله/علي اسماعيل ابراهيم الجرمن - طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2019/6/24 بالزام المدعي عليه احمد سعيد برعش بان يؤدي للمدعي صبحي فيض الله محمد مبلغ 13000 درهم (مائة وثلاثون الف درهم) والفائدة القانونية 9% سنويا من تاريخ الاستحقاق الحاصل في 2017/10/30 وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف ومبلغ خصماتة درهم مقابل اتعاب المحاماة. ولكم الحق في استئناف الأمر خلال 15 يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
اعلان أمر أداء بالنشر
رقم 2019/1523 امر اداء

الى المدعي عليه/ 1- محمد عبدالرحيم محمد الططاني مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ شركة التوريد والخدمات الفنية - ش د م ويمثله / علي اسماعيل ابراهيم الجرمن - طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2019/7/23 بالزام المدعي عليها صفوة الرواد العامة - ش د م و محمد عبدالرحيم مبلغ 319,050 درهم (ثلاثمائة وتسعة عشر الف وخمسون درهم) والفائدة القانونية 9% سنويا من تاريخ 2018/9/7 وحتى السداد التام درهم والرسوم والمصاريف ومبلغ خصماتة درهم مقابل اتعاب المحاماة. ولكم الحق في استئناف الأمر خلال 15 يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
انذار عدلي بالنشر
رقم (2019/0990)

المندز : ايما لولساعة العقارية - ش د م
المندز اليه : الجسر الذهبي لتجارة المواد الغذائية - مجهول محل الإقامة
صيفة اعلان بالنشر
تندتر الشركة المنذرة اليهما بسداد القيمة الاجبارية التأخرية والبالغة والبالغ قيمة 180,273 (مائة وثمانون الف ومئتان وثلاثة وسبعون درهم) والمستحقة السداد في تاريخ 2018/8/15 بالإضافة الى قيمة الاجرار من تاريخ انتهاء العقد في 2019/1/11 وحتى تاريخ هذا الانذار حسب بنود العقد خلال 30 يوم من تاريخ النشر لهذا الانذار، كما تندتر الشركة المنذرة اليه ببلاغة المبلغ رقم 329 - بناتية - جولدن ميلاد 6 - خلفه جيميرا - إمارة دبي - وتسلميها للشركة المنذرة خالية من الشواغل والأضرار وبالخاله التي تسلمها عليها وفقا لما هو متصوص عليه بعقد الاجراءات المؤرخ في 2018/1/15 وسداد جميع الفواتير المتعلقة بالوحدة محل الاجراءات لاية عمية كانت واصلاح ما قد يكون لاحق بها من نقد وذلك في مدة الصعها 30 يوم من تاريخ استئناف هذا الاخطار، والا ستعطر المنذرة الى اتخاذ الاجراءات القضائية اللازمة للمطالبة بما ذكر وما يستجد من قيمة اجبارية والتعويض الجابر للتعطل والضرر. مع تحميل المندز اليها كافة رسوم ومصاريف والتكاليف التقاضي واعباب المحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي محكمة الاستئناف

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى 2019/1222 استئناف تجاري

الى المستأنف ضده/1- محمد ابوبكر محمد ليدو مياه مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف/فاطمة علي محمد عبدول ويمثله/ سعيد سليم راشد المزروعى - قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم 2018/4742 تجاري جزئي وحددت لها جلسته يوم الأربعاء الموافق 2019/8/28 الساعة 10,00 صباحا بالبقاعة رقم ch2.D.19 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتمك غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي محكمة الاستئناف

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى 2019/1285 استئناف تجاري

الى المستأنف ضده/1- وليد بن ذيبان للمحاماة والاستشارات القانونية
2- لؤلؤة الإمارات للوساطة التجارية - ش د م ويمثلها مديرها مهدي رضا كيهان فر مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف/يحيى سي سي - ش م ع ويمثله/علي ابراهيم محمد الحمادي - قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم 2019/407 تجاري كلي بتاريخ 2019/7/23 وحددت لها جلسته يوم الأربعاء الموافق 2019/9/18 الساعة 10,00 صباحا بالبقاعة رقم ch2.D.18 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتمك غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي محكمة الاستئناف

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى 2019/04 استئناف مدني

الى المستأنف ضده/1- البتاري ديل روساريو مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف/ جوس جازيز الذي دي ليون جوميز ويمثله/ يوسف احمد عبدالله عبدالرحيم قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم 2018/237 مدني كلي وحددت لها جلسته يوم الثلاثاء الموافق 2019/9/17 الساعة 10,00 صباحا بالبقاعة رقم ch1.C.11 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتمك غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي محكمة الاستئناف

العدد 12712 بتاريخ 2019/8/22
مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى 2019/1108 استئناف تجاري

الى المستأنف ضده/1- محمد عبدالرحمن محمد عبدالرحمن المرزوقي بصفته وصيا على تركة المرحوم/عبدالرحيم عبدالرزاق علي الفهيم مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف /ابراهيم عبدالرحيم عبدالرزاق الفهيم ويمثله/علي اسماعيل ابراهيم الجرمن قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم 2019/922 تجاري جزئي وحددت لها جلسته يوم الأحد الموافق 2019/9/15 الساعة 10,00 صباحا بالبقاعة رقم ch2.E.23 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتمك غيابيا

رئيس القسم



زار صاحب السمو الملكي الأمير خالد الفيصل
مستشار خادم الحرمين الشريفين أمير منطقة
مكة المكرمة جناح دولة الإمارات المشارك في
النسخة الـ ١٣ من مهرجان "سوق عكاظ"
المقامة فعالياته حالياً في مدينة الطائف
بالمملكة العربية السعودية.

منوعات الفجر

26

خالد الفيصل يزور جناح الإمارات في مهرجان سوق عكاظ



وتجول الأمير خالد الفيصل في أرجاء الجناح يرافقه سعادة الشيخ شخبوط بن نهيان آل نهيان سفير الدولة لدى المملكة العربية السعودية وعدد من الوزراء والمسؤولين والمثقفين وروساء الوفود المشاركة في سوق عكاظ، حيث تعرف سموه على ما يقدمه الجناح من معروضات تراثية وصناعات تقليدية وغيرها من عناصر التراث الإماراتي المادي وغير المادي.

واسمّع صاحب السمو الملكي الأمير خالد الفيصل خلال جولته في أركان جناح الإمارات إلى شرح مفصل عن القرية التراثية التي تقام كجزء من جناح دولة الإمارات وتكس صورة مشرقة عن الماضي العريق لدولة الإمارات، وتجسد حياة الآباء والأجداد، وتسلط الضوء على أهم الحرف والصناعات التي كانت سائدة في ذلك الوقت، كما يضم جناح الإمارات ركناً للأسر المنتجة يعرض مجموعة من الأعمال اليدوية المبدعة والتي تقوم على استثمار طاقات الأسر وموهبتهم في الارتقاء بأفكارهم من خلال صناعة منتجات جديدة.

الطائف كواحدة من أهم الوجهات السياحية العربية، التي تحتضن الأسر من الأقطار العربية كافة، طوال شهر أغسطس عبر "موسم الطائف".

الإماراتية الشهيرة. ويشكل جناح الإمارات، مع 10 دول عربية أخرى بالجوار، أحدث الفعاليات النوعية في سوق عكاظ، وهو حي العرب، الذي يؤكد مكانة

المأكولات الإماراتية الشعبية، ذات الجودة والشهرة والخصوصية، مثل المالح، القشيد، الهريس، الجريش، اللقيمات، الجباب، الخنفروش، الساجو واللقيمات

والعديد من المشاركات المميزة للأطفال، إضافة إلى العروض الخاصة بأشهر الألعاب الشعبية. وفي رحلة الزوار إلى الجناح الإماراتي، يستمتع الجميع بأشهر

الفنون الشعبية الإماراتية، حيث العروض الشعبية الضاربة في عمق الأمانة العربية، كالحريرية، والعيالة، والبوله، كما يتم تقديم العديد من الفترات الغنائية

القيم الأخوية التي حرص على تنميتها في نفوسنا الوالد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "رحمه الله".

ويستعرض الجناح الإماراتي، أبرز القيم الأخوية التي حرص على تنميتها في نفوسنا الوالد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "رحمه الله".



وقالت معالي نورة بنت محمد الكعبي وزيرة الثقافة وتنمية المعرفة: "تشرّفنا اليوم بزيارة صاحب السمو الملكي الأمير خالد الفيصل مستشار خادم الحرمين الشريفين أمير منطقة مكة المكرمة لجناح دولة الإمارات في مهرجان سوق عكاظ، وهي الزيارة التي اكتملت بها سعادتنا للمشاركة في هذا الحدث الثقافي العريق الذي يستدعي سنويا تاريخنا وتراثنا العربي المشترك، وفرصة لتعزيز أواصر العلاقات بين شعبينا وترسيخ تلك القيم العليا للأخوة والتعاقد في نفوس أجيالنا الصاعدة. وهذا ما نسعى لتأكيد ما يقدمه جناح دولة الإمارات من تراث وعادات وتقاليد وفنون وصناعات يدوية، وغيرها من العناصر الثقافية التي تجمعنا مع محيطنا العربي الشاسع وتضيف إلى قيمته التراثية العليا بما تميز به من لمسات محلية".

أمينوكس ونورا فتحي وماريتا والوليد الحلاني يؤكدون مشاركتهم في الفعالية

نجوم الفن يشاركون في حفل جوائز اختيار أطفال نيكلوديون أبوظبي 2019

على التزامنا الوفي. ويسرنا أن نؤكد أن النجوم المحبوبة من جميع أنحاء المنطقة ستشارك في حفل "جوائز اختيار أطفال نيكلوديون أبوظبي". لدينا مجموعة رائعة من الفنانين الموهوبين الذين هم المؤكد أن يقدموا تجربة مدهشة للأطفال والعائلات في جميع أنحاء الشرق الأوسط. ومن بين الفنانين المشاركين المغني العربي أمينوكس الذي يعد واحدا من أبرز نجوم الموسيقى الشعبية المعاصرة في بلده؛ إذ حاز في عام 2015، وبعد النجاح الساحق الذي حققته أغان مثل "أنا دياك" و"ما كاين ما"، على وسام الشرف من الملك المغربي لقاء إنجازاته البارزة في عالم الموسيقى. وواصل أمينوكس نجاحاته لاحقا بعد إصدار أغنيته الأخيرة تحت اسم "بيتي وبينك" والتي حققت ثلاثة ملايين مشاهدة على يوتيوب.

ومن جانبها، ستقوم نورا فتحي، الفنانة وعارضة الأزياء والممثلة والمغنية الكندية ذات الأصول المغربية، بتأدية مجموعة من أنجح أغانيها خلال حفل توزيع الجوائز. وقد لعل اسم نورا مؤخرا بشكل لافت على الساحة الفنية لا سيما بعد إطلاقها لأغنية "أنا ساكي ساكي" التي ظهرت في الفيلم الهندي الشهير "باتالا هانس"، وحققت أكثر من 127 مليون مشاهدة على يوتيوب. كما قامت نورا في شهر فبراير من هذا العام بتوقيع عقد حصري مع شركة "تي-سيريز" للتسجيلات الموسيقية. وعلاوة على ذلك، تعتبر فتحي من الممثلات المرمقات، لا سيما بعد تأدية دور البطولة في أفلام هندية مثل "زور: تاغرز أوف ذا سانداربانز" و"دبل باريل" و"تمبر" و"كوك 2" و"مستر إكس"، فضلا عن ظهورها في برامج تلفزيونية مثل "بيج بوس" و"جالك ديكل جاك". كما يشارك في الفعالية نجمن من عائلة الحلاني اللبنانية التي تتمتع بتاريخ لامع في عالم الموسيقى، حيث ستقوم ماريتا الحلاني بتأدية أغنية (آخر مرة)، في حين سيقدم الوليد الحلاني أغنية (عم يسألوا). ويستلم الفنانان شغفهما

على التزامنا الوفي. ويسرنا أن نؤكد أن النجوم المحبوبة من جميع أنحاء المنطقة ستشارك في حفل "جوائز اختيار أطفال نيكلوديون أبوظبي". لدينا مجموعة رائعة من الفنانين الموهوبين الذين هم المؤكد أن يقدموا تجربة مدهشة للأطفال والعائلات في جميع أنحاء الشرق الأوسط. ومن بين الفنانين المشاركين المغني العربي أمينوكس الذي يعد واحدا من أبرز نجوم الموسيقى الشعبية المعاصرة في بلده؛ إذ حاز في عام 2015، وبعد النجاح الساحق الذي حققته أغان مثل "أنا دياك" و"ما كاين ما"، على وسام الشرف من الملك المغربي لقاء إنجازاته البارزة في عالم الموسيقى. وواصل أمينوكس نجاحاته لاحقا بعد إصدار أغنيته الأخيرة تحت اسم "بيتي وبينك" والتي حققت ثلاثة ملايين مشاهدة على يوتيوب.



من جانبها، ستقوم نورا فتحي، الفنانة وعارضة الأزياء والممثلة والمغنية الكندية ذات الأصول المغربية، بتأدية مجموعة من أنجح أغانيها خلال حفل توزيع الجوائز. وقد لعل اسم نورا مؤخرا بشكل لافت على الساحة الفنية لا سيما بعد إطلاقها لأغنية "أنا ساكي ساكي" التي ظهرت في الفيلم الهندي الشهير "باتالا هانس"، وحققت أكثر من 127 مليون مشاهدة على يوتيوب. كما قامت نورا في شهر فبراير من هذا العام بتوقيع عقد حصري مع شركة "تي-سيريز" للتسجيلات الموسيقية. وعلاوة على ذلك، تعتبر فتحي من الممثلات المرمقات، لا سيما بعد تأدية دور البطولة في أفلام هندية مثل "زور: تاغرز أوف ذا سانداربانز" و"دبل باريل" و"تمبر" و"كوك 2" و"مستر إكس"، فضلا عن ظهورها في برامج تلفزيونية مثل "بيج بوس" و"جالك ديكل جاك". كما يشارك في الفعالية نجمن من عائلة الحلاني اللبنانية التي تتمتع بتاريخ لامع في عالم الموسيقى، حيث ستقوم ماريتا الحلاني بتأدية أغنية (آخر مرة)، في حين سيقدم الوليد الحلاني أغنية (عم يسألوا). ويستلم الفنانان شغفهما

من جانبها، ستقوم نورا فتحي، الفنانة وعارضة الأزياء والممثلة والمغنية الكندية ذات الأصول المغربية، بتأدية مجموعة من أنجح أغانيها خلال حفل توزيع الجوائز. وقد لعل اسم نورا مؤخرا بشكل لافت على الساحة الفنية لا سيما بعد إطلاقها لأغنية "أنا ساكي ساكي" التي ظهرت في الفيلم الهندي الشهير "باتالا هانس"، وحققت أكثر من 127 مليون مشاهدة على يوتيوب. كما قامت نورا في شهر فبراير من هذا العام بتوقيع عقد حصري مع شركة "تي-سيريز" للتسجيلات الموسيقية. وعلاوة على ذلك، تعتبر فتحي من الممثلات المرمقات، لا سيما بعد تأدية دور البطولة في أفلام هندية مثل "زور: تاغرز أوف ذا سانداربانز" و"دبل باريل" و"تمبر" و"كوك 2" و"مستر إكس"، فضلا عن ظهورها في برامج تلفزيونية مثل "بيج بوس" و"جالك ديكل جاك". كما يشارك في الفعالية نجمن من عائلة الحلاني اللبنانية التي تتمتع بتاريخ لامع في عالم الموسيقى، حيث ستقوم ماريتا الحلاني بتأدية أغنية (آخر مرة)، في حين سيقدم الوليد الحلاني أغنية (عم يسألوا). ويستلم الفنانان شغفهما

من جانبها، ستقوم نورا فتحي، الفنانة وعارضة الأزياء والممثلة والمغنية الكندية ذات الأصول المغربية، بتأدية مجموعة من أنجح أغانيها خلال حفل توزيع الجوائز. وقد لعل اسم نورا مؤخرا بشكل لافت على الساحة الفنية لا سيما بعد إطلاقها لأغنية "أنا ساكي ساكي" التي ظهرت في الفيلم الهندي الشهير "باتالا هانس"، وحققت أكثر من 127 مليون مشاهدة على يوتيوب. كما قامت نورا في شهر فبراير من هذا العام بتوقيع عقد حصري مع شركة "تي-سيريز" للتسجيلات الموسيقية. وعلاوة على ذلك، تعتبر فتحي من الممثلات المرمقات، لا سيما بعد تأدية دور البطولة في أفلام هندية مثل "زور: تاغرز أوف ذا سانداربانز" و"دبل باريل" و"تمبر" و"كوك 2" و"مستر إكس"، فضلا عن ظهورها في برامج تلفزيونية مثل "بيج بوس" و"جالك ديكل جاك". كما يشارك في الفعالية نجمن من عائلة الحلاني اللبنانية التي تتمتع بتاريخ لامع في عالم الموسيقى، حيث ستقوم ماريتا الحلاني بتأدية أغنية (آخر مرة)، في حين سيقدم الوليد الحلاني أغنية (عم يسألوا). ويستلم الفنانان شغفهما

منوعات

الفن

27



تامر حسني يطرح بوستر (الفلوس)

طرح الفنان تامر حسني (البوستر) التشويقي الأول لفيلمه الجديد (الفلوس)، الذي كان مرشحاً للعرض في موسم عيد الأضحى قبل تأجيله لعدم وجود وقت كافٍ للحاق بالعرض في الموسم، لاسيما أنه تم الانتهاء منه في وقت متأخر ولم يتم عمل دعائية كافية، باستثناء (برومو) قصير طرحه حسني قبل أسبوعين.

وأعلن تامر عبر حسابه بـ(انستغرام) وجود أسئلة مهمة يتم طرحها في الفيلم، وأنه سيأخذ رأي الجمهور في سؤال مهم منهم، وهو: (البنّي آدم هو اللي بيعمل الفلوس، ولا الفلوس هي اللي بتعمل البنّي آدم؟).

وفيلم (الفلوس) بطولة تامر حسني، زينة، خالد الصاوي، عائشة بن أحمد، نانسي صلاح، محمد سلام، وآخرين، إضافة إلى ظهور ويزو كضيفة شرف، وتأليف محمد عبدالمعطي، إخراج سعيد الماروق، وتقرر طرحه في دور العرض السينمائية بموسم إجازة منتصف العام الدراسي المقبل.

التمثيل عمره أطول من الغناء
نورا رحال: على الفنان أن يختار ما يناسبه في كل مرحلة



بعد ابتعادها عن تقديم أعمال غنائية جديدة وتركيزها فقط على التمثيل، تستعد المغنية والممثلة السورية نورا رحال لطرح مجموعة أغنيات خلال الفترة المقبلة.

رحال، التي قدمت خلال الأعوام الماضية مجموعة أفلام ومسلسلات آخرها (أثر الفراشة) للمخرج زهير قنوع، أشارت إلى أن الغناء هو عملها الأساسي، ولكن الظروف الإنتاجية والعائلية جعلتها تبتعد عنه، موضحة أنها قررت العودة إليه بقوة، غناءً على المسارح، وإنتاجاً عبر طرح أغنيات جديدة..

عمرهما وصرار بإمكانهما أن أتركهما. أما تمثيلياً فأنا لم أنقطع أبداً، وفي أواخر العام 2013 قدمت فيلم (الأم)، وفي الأعوام 2014 و2015 و2016 شاركت في فيلمين سينمائيين ومسرحية غنائية في دار الأوبرا في سورية، إلى جانب مسلسل درامي وفيلمين تلفزيونيين، وبعدها عدت إلى بيروت مع ابني لفترة، ثم رجعت إلى سورية.

أنا لم أبتعد عن التمثيل ومستمره فيه، وأقدم عملاً أو عملين كل عام أو عامين بحسب المتاح وما يُجئني. وكما قلت بالنسبة إلى الغناء، فأنا توقفت طوال الفترة الماضية والأين بدأت صفحة جديدة.

• في رأيك لماذا بات بعض المغنيين يركزون على التمثيل ويعتبرون أن سوقه أفضل. هل توافقين الرأي؟
- أنا طلبت للتمثيل منذ بدايتي كـمغنية، وحاولت في فترة من الفترات أن أشارك في أعمال تجمع بين المجالين، ولكن الأمر صعب. التمثيل عمره أطول من الغناء. في هذه المرحلة، نحن نعيش عصر (الميديا)، والتواجد ضروري بالنسبة للفنان ليس في التمثيل والغناء فقط بل في البرامج، وعلى الفنان أن يختار ما يناسبه في كل مرحلة، وشخصياً وبحسب وظيفتي وتفرغي العائلي أختار ما يناسبني، لأنني منذ البداية حرصت على القيام بمسؤولياتي كام.

• وهل يمكن القول إن أمومتك أخذتُك من الفن؟
- هي أخذت الكثير من وقتي والأولوية كانت لها دائماً، حتى في عزّ نشاطي وإطلاقي لأنيوماتي المتتالية وكليباتي قبل نحو عشرة أعوام ابتعدت عن الحفلات بسبب عائلتي. العائلة هي

همني الأول.

• ولكن هناك فنانات يجمع بين النجاح العائلي وبين النجاح الفني؟
- في حال لم يؤثر مجال على آخر فهذا أمر جيد جداً، ولكن لأنني أتحمل مسؤولية ابني كاملة، وضعت أصعب من غيري.

• هل توجد عروض إنتاجية في سورية؟
- وزارة الإعلام هي التي تتولى إنتاج أعمال، وبدايتي كانت معها. لا توجد شركات إنتاج خاصة في سورية وهذا ما دفعني لأن تكون انطلاقتي من بيروت، والبداية كانت مع شركة (روتانا).

• أليس التعامل مع شركة خاصة أفضل لك؟
- طبعاً، ولكني بانتظار العرض المناسب.

• ألا يمكنك الإنتاج على حسابك، كما يفعل بعض الفنانين أم أن إمكاناتك لا تسمح بذلك؟
- بل الإمكانيات متوافرة، ولكن ليس منطقياً أن يصرف الفنان من جيبه على الفن، بل العكس.

• لكن من يطرح أغنيات جديدة يتلق عرضاً لإحياء حفلات تعود عليه بمرود مادي يساعده على الإنفاق على فنه...
- هذا صحيح. كل أعمالها الماضية كانت من إنتاجي، والتوزيع كان لشركات، وآخر كليباتي كان من إنتاجي، لأنني أحب الأعمال المختلفة، وهو كرتون ثلاثي الأبعاد واحتاج تنفيذه إلى عام ونصف العام. لسئ من النوع البخيل على فني، ولكن كل شيء له حدود. وعندما تكون هناك جهة أو شركة تكون مسؤولة عن التسويق والطرح فهذا أمر مهم جداً، لأن الإنتاج لا يكفي لوحده.

• ابتعدت بسبب مرضك في فترة من الفترات، وفي المقابل نجد أن عدداً كبيراً من الفنانين يستغلون مرضهم للترويج لأنفسهم وكسب شهرة إضافية؟
- مرضي كان أحد أسباب ابتعادي عن الإعلام، لأنه كان هناك إصرار على التحدث في الموضوع وأنا رفضت، لأنه لا يعني أحداً غيري. موضوع الصحة والمرض أمر وارد في أي بيت وعند أي إنسان، وأنا ضد استخدامه لأي غرض، بل أفضل عدم التحدث عنه. مرضي صفحة طويت منذ فترة بعيدة، وأفضل أن أتحدث عن جديدي الفني.

• وكيف تنظرين إلى بعض الفنانين الذين ينشدون استعطف الناس من خلال المرض؟
- الجمهور عندما يحب فناناً فإنه يحبه بكل تفاصيله. وفكرة أن الفنان مرتاح ومُرفه وأفضل من غيره تُبعده عن الناس، وعندما يجدون أنه يعاني ولديه مشاكل، ويمر بظروف صعبة، فإن هذا الأمر يقربه منهم إنسانياً، ويحصل التعاطف. لكن الأمر يرتبط بقدرته الفنان على مشاركة الآخرين بكل تفاصيله، وكل منهم يتعامل معها من وجهة نظر مختلفة.

• ما مشاريعك للفترة المقبلة؟
- أشارك في مهرجان قلعة حلب، كما أحيي حفلاً في دار الأوبرا. أما ذلك لدي مجموعة أغنيات جاهزة سأطرحها خلال الفترة المقبلة. أما العروض التمثيلية فهي مختلفة، وأسأختار المناسب بينها.

• مع اسمك غناءً وتمثيلاً وتلك الآن بعيدة عن ساحات الغناء، ألا ترين أن هذا الأمر ينعكس على استمراريتك كمغنية، بصرف النظر عن مرحلة مرضك التي تجاوزتها منذ فترة بعيدة؟
- عملي الأساسي هو الغناء، واشتغلت في بيروت مع شركات إنتاج خاصة، غالبيتها خليجية ومصرية، وفترة المرض أخذت من وقتي وغبت نحو 3 سنوات ثم وقعت الحرب (في سورية).

ابتعدت عن الغناء وكنت بانتظار إنتاج أعمال غنائية وفق ما تعودت عليه، ولكن هذا الأمر لم يتحقق وبالطريقة التي أريدها، ولذلك عدت إلى سورية لأنني في الأساس بدأت منها.

الجهات الرسمية في سورية مهمته إنتاج أعمال لي وبتنظيم حفلات ومهرجانات. خلال الفترة الماضية انقطع عن الغناء نهائياً، ولم أكن جاهزة للسرور وإحياء حفلات والاستماع إلى موسيقيين ومغنيين.

• والسبب؟
- كنت متأثرة بالطرف العام كما الآخرين، وأيضاً بموضوع الإنتاج ولم يكن هناك شركة تُنتج لي أعمالاً وبشكل أساسي، أنا أم ولدي طفلان أتولى تربيتهما بمفردي، حيث اعتبر حياتي العائلية أهم من أي شيء آخر، واليوم هما أصبحا في الـ 16 والـ 17 من

دنيا بطمة تطرح (زمن بلقيس)



طرحت المطربة المغربية دنيا بطمة، عبر قناتها في "يوتيوب"، أغنياتها الجديدة "زمن بلقيس"، كلمات يوسف ناصر، وألحان حمد الخضمر، وتوزيع وليد سلطان، وحقت قرابة 100 ألف مشاهدة بعد طرحها. ويبدو أن بطمة قررت الخروج من بوتقة الأغنية الغربية الاعتيادية، وخلع القفطان المغربي "غنائياً"، وارتداء عباءة اللهجات العربية، في محاولة لإثبات جدارتها لجمهور أوسع، وتحقيق انتشار أكبر، بمفاجأة جمهورها كل فترة بـ"تيمة" مختلفة و"لهجة" غير متوقعة.

وتعقب هذه التجربة اليمنية اقتحامها مؤخرًا السوق المصري لأول مرة، عبر أغنية "الزمن بيدور"، وقررت أن تعيد الكرة من جديد مع المصريين، لكن هذه المرة عبر دويتو غنائي تسعى خلاله للتعرق في بحار الأغنية الشعبية بمشاركة محمود الليثي.

يذكر أن آخر أعمال دنيا بطمة هي أغنية وطنية مغربية تحت عنوان "الداخلة"، أهدتها للملك محمد السادس بمناسبة الذكرى الـ 20 لجلوسه على العرش.

5 أزمات تطارد أحمد حلمي



رغم النجومية التي يتمتع بها الفنان أحمد حلمي منذ أعوام كثيرة، لكن الأزمات تلاحق فيلمه الجديد "خيال مائة"، والذي خاض من خلاله سياق موسم عيد الأضحى السينمائي. وتعرض هذا العمل وصنائه لأزمات عديدة، منها القبض على مخرج الفيلم خالد مرعي بتهمة حيازة مواد مخدرة، ومن المتوقع أن تؤثر هذه القضية بالسلب على إيرادات الفيلم.

الأزمة الثانية هي تسريب الفيلم على المواقع الإلكترونية وفشل صناع العمل في حذفه، وقد أكد أكثر من موزع سينمائي أن التسريب أثر سلباً على الإيرادات.

الأزمة الثالثة التي طاردت الفيلم هي اتهام كاتبة تدعى نهال، منى زكي بسرقة فكرة الفيلم وإعطائها لزوجها أحمد حلمي، والتي أكدت أنها التقت بمني منذ عدة أعوام وعرضت عليها السيناريو ولكنها لم ترد وقتها لتفاجأ بأن نفس الفكرة مأخوذة منها ويقدمها حلمي من خلال فيلمه الجديد.

وأما الأزمة الرابعة التي طاردت العمل فهي هجوم الكثير من مشاهديه عليه ووصفوه بالفيلم الضعيف والقصة غير الممتعة، مؤكداً أن أحمد حلمي لم يحسن اختيار سيناريو جيد للعودة من خلاله.

وقبل عرض الفيلم، أثيرت أزمة بسبب ظهور أحمد حلمي بمفرده على الأفيش ولكن تم تغييره بشكل سريع بأفيش يضم باقي أبطال العمل ومنهم خالد الصاوي ومئة شليبي.

الفكر

تخلصي من 6 كيلو خلال اسبوع أسبوع



تعتبر مشكلة السمنة من المشاكل التي يعاني منها الكثيرون، وذلك بسبب تناول الأطعمة الدسمة وقلة النشاط وممارسة التمارين الرياضية، وقد ترغب بعض الفتيات في التخلص من الوزن الزائد وذلك لرغبتها في حضور مناسبة هامة سواء حفل زفاف أو حضور مقابلة عمل، ولذلك نتعرف في هذا التقرير على نظام غذائي للتخلص من 6 كيلو خلال أسبوع، وفقاً لما ذكره موقع [handluggageonly](#).

نظام غذائي لإنقاص الوزن 6 كيلو خلال أسبوع:

- وجبة الإفطار:
يفضل تناول 2 من البيض المسلوق مع ثمرة موز.

أو ينصح بتناول علبه من اللبن الزبادي قليل الدسم مع معلقة من العسل + كوب عصير جريب فروت.

- وجبات الغداء:
ينصح بتناول طبق شوربة خضار.
أو 2 قطع من صدور الدجاج منزوعة الجلد.
- وجبات العشاء:
ينصح بتناول سلطة خضروات أو فواكه .
وينصح أيضاً خلال الأسبوع، تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات، وممارسة التمارين الرياضية ويفضل بممارسة الجري لمدة نصف ساعة، لحرق الدهون وخسارة الوزن الزائد من الجسم،

هل يؤثر فقدان الوزن في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان الثدي؟

أشارت دراسة أمريكية، أجريت على عدد كبير من النساء لفترة طويلة من الزمن، إلى أن فقدان الوزن لدى النساء الأكبر سناً قد يقلل من احتمالات إصابتهن بنوع خطير من سرطان الثدي، مقارنة بمن يحتفظن بوزنهن وبمن تزيد أوزانهن. وفيما ارتبطت السمنة لفترة طويلة بزيادة احتمالات الإصابة بسرطان الثدي، إلا أن الأبحاث السابقة قدمت صورة مشوشة عن إمكانية مساهمة فقدان الوزن في تقليل ذلك الاحتمال. ولإجراء الدراسة الحالية، قام الباحثون بحساب مؤشر كتلة الجسم لأكثر من 61 ألف امرأة مرتين، تفصل بينهما ثلاثة أعوام، ثم تابع حالاتهن لأكثر من 11 عاماً، أصيبت خلالها أكثر من ثلاثة آلاف منهن بسرطان الثدي. ومقارنة بالنساء اللاتي كانت أوزانهن مستقرة خلال السنوات الثلاث الأولى من الدراسة، قلت احتمالات إصابة من فقدن خمسة بالمئة على الأقل من أوزانهن خلال تلك السنوات الثلاث بالمرض على مدى العقد المقبل من أعمارهن، بنسبة 12 بالمئة. وقال روان تشلوسكي، من مركز سيتي أوف هوب الطبي الوطني في دوارتي بولاية كاليفورنيا، وهو كبير باحثي الدراسة التي نشرت في دورية (كانسر) "النتائج التي توصلنا إليها تشير إلى أنه بإمكان النساء تقليل خطر إصابتهن بسرطان حتى وإن بقين بدينات بعد فقدان بعض الوزن... يجب أن يكون ذلك مشجعاً للنساء إذ من الممكن للكثيرات تحقيق خضض متواضع في الوزن والحفاظ عليه". ووصلت كل النساء المشاركات في الدراسة لمرحلة انقطاع الطمث التي يقل بعدها إنتاج هرمون الاستروجين ويصبح المصدر الرئيسي لهذا الهرمون هو الأنسجة الدهنية، وبالتالي فالسمنة تزيد من خطر الإصابة بسرطان، بسبب أن هذا الهرمون يساعد الأورام على النمو.

اعراض القولون العصبي ونصائح لتجنبه

القولون العصبي واحد من الاضطرابات المزمنة التي تصيب الجهاز الهضمي وتسبب تشنجات وألم شديد في المعدة، قد يكون نتيجة العوامل الوراثية أو الإصابة بالتوتر الشديد وتناول بعض الأطعمة الدسمة والحارة. وحسب ما ذكره موقع [mayoclinic](#) فإن هناك بعض الاعراض التي تدل على الإصابة بالقولون العصبي وهي:

-ألم شديد في البطن مع تشنجات.
-الاسهال الشديد يصاحبه دم أو صديد.
-عدم القدرة على التبرز بالرغم من الحاجة إليه.
- فقدان الوزن.
- الشعور بالتعب والإرهاق الشديد.
- الحمى الشديدة.

وهناك بعض النصائح التي تحد من خطر الإصابة بالقولون العصبي ومنها

-تجنب تناول الأطعمة التي تزيد من التهاب القولون ومنها الأطعمة الدسمة والحارة واللينة بالتوابل والزيتون.
-الاكثار من شرب المياه والسوائل الطبيعية الغنية بالفيتامينات والألياف الهامة لصحة الجهاز الهضمي .
-الاكثار من ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم فهي تحد من خطر الإصابة بالالتهابات والتقرحات.
-الحصول على قسط كافي من النوم فلا تقل عدد ساعات اليوم عن 7 ساعات
-الابتعاد عن التدخين والمشروبات الكحولية والغازية، فهي تزيد من الالتهابات وألم القولون.
-الابتعاد عن تناول الوجبات الجاهزة، حيث إنها تحتوي على التوابل والزيتون التي سبب التهاب القولون والغص الشديد.



الناشطة السويدية غريتا ثونبرج، (16 عاماً)، على ظهر يخت شرعي لعبور المحيط الأطلسي متوجهة إلى نيويورك لحضور قمة الأمم المتحدة للمناخ حيث رفضت السفر بالطائرة بسبب الانبعاثات الكربونية. (رويترز)

قرأت لك

فوائد زيت الخروع



1- علاج التهاب المفاصل الروماتيزمي: يعد زيت الخروع علاجاً سحرياً للتخلص من الآلام الروماتيزمية، التهاب المفاصل و (التقرس)، وذلك لقدرته على اختراق طبقات الجلد بسهولة؛ ما يساعد على تخفيف الآلام، وذلك بمسحه على موضع الألم.

3- تخفيف اضطرابات الدورة الشهرية: يخفف من اضطرابات الدورة الشهرية التي يشكو منها عديد من النساء، والتي تتمثل في عدم انتظام تدفق الدم، تشنجات في البطن وتقلب المزاج، حيث يعمل حمض "الريسنيوليك" على تحفيز تدفق الدم في حال تأخره، ويخفف من آلام البطن.

4- العناية بالبشرة: خصائصه المضادة للبكتيريا والفطريات تجعل من زيت الخروع علاجاً فعالاً لحب الشباب والدمامل التي تظهر في البشرة، كما أنه يعمل على إضفاء النعومة والنعارة على الوجه والبشرة.

5- التخلص من الإمساك: يعد هذا الزيت بمثابة ملين طبيعي شديد الفعالية في القضاء على الإمساك وتحسين عمل الجهاز الهضمي بشكل عام.

6- تحسين الرضاعة الطبيعية: يساعد زيت الخروع على إدرار حليب الأمهات المرضعات، لكن ينصح بعدم الإفراط في تناوله حفاظاً على صحة الرضع.

سؤال وجواب

- أي القارات التالية أكثر ارتفاعاً؟
القارة المتجمدة الجنوبية
- من المعروف أن الأعصاب المخية عددها 12 عصب فما هو ترتيب عصب السمع؟
العصب الثامن
- استخلص الهنود الحمر من شجر كروم الأدغال مادة يسكبونها في مياه الأنهار فتشل حركة الأسماك ثم تطفو على السطح ما اسم هذه المادة؟
تامبو
- قال واصفاً جحا في إحدى كتبه لو ان جحا تفرغ في حياته لصناعة النواذر التي نسبت إليه مات قبل ان تنفذ روايتها او ينتهي هو من ابداعها
عباس محمود العقاد

هل تعلم؟

- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لفقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرضاً للقرحة من غيرهم
- أن المنجم المسمى (سيبرابيلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة.
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي الى تكون الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكولسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي الى إصابتها بسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٣٢٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل الى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٢٠ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يسمُن بالسكريات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشَمع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشَمع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.

قصة السباق المنتظر

في ساحة الجامعة وضعت ورقة بيضاء كبيرة تحمل خيراً لسباق عدو جائزته كبيرة.. كانت الجائزة مطمع لكثير منهم فهب كل الرياضيون للأشتراك في سباق العدو المنتظر .

كانت المسافة طويلة وواظب الكثيرين على التدريب الا ان احدهم وهو تومي فكر كثيراً، وهو يتدرب نعم لكن من يضمن له انه سيفوز .. جلس في بيته يفكر حين دخل شقيقه التوأم ليسأله عما يشغل تفكيره وعندما سمع قصته رد عليه بخبت ربما لن تستطيع ان تكسب لكننا معا نستطيع ذلك .. هي خدعة بسيطة ولكن مفيدة فما رأيك ان تشارك معاً ولكن بأسمك انت تومي انت تجري معهم وتتفق على مكان تقابل فيه لأكمل انا السباق، وليس ملابس واحدة ونحمل نفس الرقم، وكما ترى لن نستطيع احد ان يشك في شئ ابدأ فأنا وانت صورة واحدة لشخصين .. ربما هي فكرة مجنونه لكنهما قاما معا بتنفيذها فالسباق سيمر على اماكن كثيرة ملتوية ووعرة ويمكنهم تنفيذ خطتهم.

يوم السباق، اتفقا ودرسا الخطة معاً وقاما بفحص الطريق وكل زاوية سيمر عليها المتسابقون، وامام المرآة وفقاً معاً .. انهما متطابقان تماماً، تومي اخذ موقعه بين المتسابقين اما روبرت فقد ذهب بسيارته إلى حيث من المنتظر ان يتقابل هيتبادل الاثنتين مكانهما.. وبدأ السباق واسرع تومي ببذل كل ما في وسعه جرى بكل قوته وهلل الجميع من حوله، جرى وجرى يسرعه حتى يصل إلى المكان الذي سيقابل فيه روبرت ليحل محله، لكنه لم يعرف ان روبرت قد انقلبت سيارته واصيب ولا احد يدري به .

ظل روبرت في حالة اغماء شديدة والوقت يمر به وهو لا يدري اما تومي فقد ركض بكل قوته ووصل إلى المكان ولم يجد شقيقه فظن انه خدعه فأكمل السباق بكل قوة ويكل غيظ ايضاً وكلما جرى اقسم بينه وبين نفسه ان يلقنه درساً لن ينساه .. مع وصوله لخط النهاية صفق الجميع له ووقف ليحمل جائزته وهو في قمة سعادته .. اما روبرت فقد وضع لثغته وافاق ليري ان الدنيا قد اظلمت حوله جلس ليتذكر ما حدث ثم تمالك نفسه وعاد للبيت متخناً بالجراح وهناك عرفت الأسرة ما حدث وقال الأب: ربما فعل الله ذلك لتعرف مدى قدرتك على اجتياز مثل هذا السباق.. حمد تومي الله على نجاة شقيقه وعلى نياله الجائزة وقال ربما لو تدخل روبرت في الأمر ما استطاع ان يكمل السباق ورب ضارة نافعه.

مساحة للتلوين

