



وصفة غريبة لتحضير الشاي الساخن تشعل تيك توك

تحوّلت سيدة أمريكية إلى نجمة على موقع التواصل الاجتماعي تيك توك، بعد أن شاركت وصفها الغريبة لتحضير الشاي الساخن.

وهذا الأسبوع، قامت ميشيل، التي تستخدم اسم @jchelle36 على تيك توك، بتحميل مقطع فيديو على الموقع، وقالت إنها تتلقى الكثير من الأسئلة حول الشاي الساخن لذلك أزدت مشاركة وصفها المفضلة، بحسب صحيفة الإندبندنت البريطانية. وفي الفيديو، الذي تمت مشاهدته منذ نشره أكثر من 72000 مرة، تبدأ ميشيل بتوضيح أنها تمزج الكثير من المكونات معاً، قبل الجمع بين وصفة من الشاي الفوري ومزيج مشروب تانغ ومسحوق الليمون والسكر والقرنفل.

وتقول "أولاً، نحن بحاجة إلى كوب من الشاي الفوري، وكوبان من التانغ، وعصير الليمون، وكوب واحد من السكر، وكوب آخر من السكر، والقليل من القرنفل، والقليل من القرنفل، امزج جميع هذه المكونات مع بعضها البعض، ووفقاً لميشيل، تتضمن الخطوة التالية ملء كوب بالماء وتسخين الماء في الميكروويف، قبل إضافة بضع ملاعق صغيرة من خليط الشاي إلى الماء الساخن.

واختتمت ميشيل حديثها قائلة "مع القليل من التحريك تحصل على كوب شاي مثالي، وهذا ما يعطيني في الشاي الساخن". وأثار الفيديو موجة من الجدل بين المحققين، وقال العديد منهم إن هذا المشروب الذي صنعتها ليس "شاي"، وعلق أحدهم "هذا المشروب ليس شايًا، فهو يحتوي على الماء والسكر والقرنفل".

علماء يحذرون من تكيف فيروس كورونا مع البشر

نشرت صحيفة "الغارديان" البريطانية، تقريراً قالت فيه إن العلماء وجدوا أدلة على حدوث طفرات في بعض سلالات فيروس كورونا المستجد تشير إلى أنه قد يتكيف مع البشر، الأمر الذي يمثل تحذيراً مبكراً. وأظهر تحليل أكثر من 5300 جينوم لفيروس كورونا من 62 دولة أنه على الرغم من استقرار الفيروس إلى حد ما، اكتسب بعض "الجنومات" طفرات، بما في ذلك تحورات في "بروتين سبايك" الذي يستخدمه الفيروس لإصابة الخلايا البشرية.

الأكل ضمن 6 ساعات في اليوم والبقية صوم لإنقاص الوزن

في الوقت الذي يتبع فيه البعض عدة طرق "قاسية" من أجل التخلص من الوزن الزائد، توصلت دراسة حديثة إلى أن الصوم لساعات متواصلة في اليوم يمكن أن يساهم في إنقاص الوزن. فكيف فسرت هذه الدراسة النتيجة المحصل عليها؟

حمية قاسية، ساعات من ممارسة الرياضة في الأسبوع، والتخلي عن بعض الأطعمة اللذيذة ذات السعرات الحرارية المرتفعة. قد تكون هذه ربما أبرز الطرق، التي يعتمد عليها البعض، من أجل التخلص من الوزن الزائد، والتمتع بقوام رشيق.



ساعات فقط (الاستراتيجية الأولى) ساعد المشاركين في الدراسة حرق الدهون. ونقل موقع "ميديكال نيوز توداي" عن المشرفة على الدراسة كورتني م. بيترسون قوله إن "الدراسات السابقة لم تكن قادرة على توضيح ما إذا كانت استراتيجيات توقيت الوجبات تساعد الناس على إنقاص الوزن من خلال حرق السعرات الحرارية أو كبح الشهية". أما الدكتور إريك رافوسين، وهو أحد المشاركين بدوره في الدراسة، فقد قال إن "تنسيق وجبات الطعام مع إيقاعات الساعة البيولوجية أو الساعة الداخلية لجسمك قد يكون استراتيجية قوية للحد من الشهية وتحسين الأيض"، حسب ما أشار إليه الموقع العلمي المتخصص "نيوز ديلي".

وتتطلب غالباً هذه الطرق انضباطاً كبيراً طيلة الوقت، ما يدفع الكثير من الناس إلى التوقف عن القيام بها، والعودة بالتالي إلى العادات القديمة. إلا أن هناك حيلة بسيطة قد تساعد على إنقاص الوزن، دون اتباع خطوات قاسية. وفي هذا الصدد، خلصت دراسة حديثة إلى أن تناول الطعام ست ساعات فقط (من الثامنة صباحاً إلى الثانية بعد الظهر) وصيام ما تبقى من ساعات اليوم، يمكن أن يكبح الشهية ويخفض هرمونات الجوع، ما يؤدي إلى إنقاص الوزن، حسب ما أورد موقع صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وأفادت الدراسة الصادرة عن الجامعة الأمريكية بالاباما، أن تقييد أوقات الوجبات يمكن من تناول كميات أقل من الطعام، وأضافت أن سبب ذلك يعود ربما إلى تناول الطعام بما يتلاءم مع ساعة الجسم الطبيعية. وأوضح موقع صحيفة "إيفنينغ ستاندر" البريطانية أن النتائج اعتمدت على دراسة شارك فيها 11 شخصاً، إذ جرب هؤلاء الأشخاص استراتيجيتين مختلفتين لتناول الطعام على مدى أربعة أيام، وأضاف أنه في الاستراتيجية الأولى، كان لدى المشاركين ست ساعات فقط لتناول الطعام، وذلك بين الساعة الثامنة صباحاً والثانية زوالاً، وأردف أن الاستراتيجية الثانية اقتضت من المشاركين الأكل على مدار 12 ساعة في الفترة الممتدة بين الثامنة صباحاً إلى الثامنة مساءً.

هل يغني الصيام عن أدوية القلب؟ يلجأ مرضى القلب في الغالب إلى الأدوية للعلاج من المرض. لكن الأدوية وحدها لا تكفي، حيث يمكن للصوم واتباع حمية صحية أن يساعد على التخلص من مشاكل القلب. يعاني الكثيرون كباراً وصغاراً من مختلف أنواع أمراض القلب. في ألمانيا وحدها وصل عدد المصابين بأمراض القلب إلى ستة ملايين شخص. وحسب الإحصائيات، فكل حالة وفاة من أصل أربع حالات سببها أمراض القلب. لهذا السبب تعتبر أمراض القلب أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم. ويلجأ المرضى في الغالب إلى الأدوية لعلاج المرض. ويرى غوستاف دووبوس، الخبير في العلاج الطبيعي والطب

وتطلب غالباً هذه الطرق انضباطاً كبيراً طيلة الوقت، ما يدفع الكثير من الناس إلى التوقف عن القيام بها، والعودة بالتالي إلى العادات القديمة. إلا أن هناك حيلة بسيطة قد تساعد على إنقاص الوزن، دون اتباع خطوات قاسية. وفي هذا الصدد، خلصت دراسة حديثة إلى أن تناول الطعام ست ساعات فقط (من الثامنة صباحاً إلى الثانية بعد الظهر) وصيام ما تبقى من ساعات اليوم، يمكن أن يكبح الشهية ويخفض هرمونات الجوع، ما يؤدي إلى إنقاص الوزن، حسب ما أورد موقع صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وأفادت الدراسة الصادرة عن الجامعة الأمريكية بالاباما، أن تقييد أوقات الوجبات يمكن من تناول كميات أقل من الطعام، وأضافت أن سبب ذلك يعود ربما إلى تناول الطعام بما يتلاءم مع ساعة الجسم الطبيعية. وأوضح موقع صحيفة "إيفنينغ ستاندر" البريطانية أن النتائج اعتمدت على دراسة شارك فيها 11 شخصاً، إذ جرب هؤلاء الأشخاص استراتيجيتين مختلفتين لتناول الطعام على مدى أربعة أيام، وأضاف أنه في الاستراتيجية الأولى، كان لدى المشاركين ست ساعات فقط لتناول الطعام، وذلك بين الساعة الثامنة صباحاً والثانية زوالاً، وأردف أن الاستراتيجية الثانية اقتضت من المشاركين الأكل على مدار 12 ساعة في الفترة الممتدة بين الثامنة صباحاً إلى الثامنة مساءً.

قلة النوم تهدد مناعتك

حذرت الجمعية الألمانية لطب النوم وأبحاث النوم من أن قلة النوم تسبب في إضعاف جهاز المناعة، حيث أثبتت دراسة علمية أن عدد الخلايا الفاعلة، التي تعرف على الخلايا الصلبة بالفيروسات وقتلتها، انخفض بنسبة 70% لدى المشتركين في الدراسة، الذين ناموا 4 ساعات فقط بدلاً من 8 ساعات. وشدت الجمعية على ضرورة أخذ قسط كافٍ من النوم يتراوح بين 7 و9 ساعات من أجل تقوية جهاز المناعة، وذلك وفقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية. وللمتمتع بنوم هانئ ومرح تنصح الجمعية بالابتعاد عن الضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة الإلكترونية كالهاتف الذكي واللاب توب قبل الخلود إلى النوم بنحو ساعة إلى ساعتين نظراً لأن الضوء الأزرق يؤثر بالسلب على هرمون "الميلاتونين" المسؤول عن إيقاع النوم والاستيقاظ الصحي.

نقص النوم يعيق نمو دماغ الطفل

حصول الطفل على ساعات النوم التي يحتاجها في نفس أهمية التغذية الجيدة وحمايته من الصدمات النفسية، هذا ما تؤكدته نتائج دراسة جديدة وجدت أن نقص النوم خلال أول 12 عاماً من عمر الطفل يؤثر سلباً على نمو الدماغ، وتحديدًا تقليص حجم الخلايا المسؤولة عن ربط الأفكار والاستنتاجات والذاكرة والحواس، والتي تُسمى "ميويلكاميوس". وبحسب الدراسة التي نُشرت في "أمريكان جورنال أوف سيكاتري"، لاحظ الباحثون أن 80 بالمئة من الأطفال المصابين بالتوحد لديهم صعوبات في النوم، ولا يحصلون على ساعات النوم الكافية. وينام الأطفال عادة خلال 20 دقيقة من الذهاب إلى الفراش، وعلى الأيون تهيئة الأجواء التي تساعد الصغار على النعاس والاستغراق في النوم، وتوفير الهدوء الذي يمنحهم 9 إلى 10 ساعات من النوم، حسب العمر.

كيف تساعد الطفل على النعاس؟
× تحديد موعد مناسب للنوم كل ليلة، والالتزام به قدر الإمكان.
× تهدئة الحركة والتفاعلات، وخفض الإضاءة قبل موعد النوم بساعة تقريباً لتوفير أجواء الاسترخاء.
× تقليل نوم القيلولة للأطفال الكبار، وتبكير مواعيد.
× التأكد من أن الطفل تناول عشاءه في وقت مبكر، وأنه حصل على الكمية الكافية لتباعد عنه الجوع قبل النوم.
× إغلاق النوافذ قبل 30 إلى 60 دقيقة من النعاس، وعدم السماح باستخدامها في السرير.
× تشجيع الصغير على روتين القراءة، أو الاستماع إلى موسيقى هادئة قبل النوم، لتسهيل النعاس.

مرض سرطان الثدي... جراح مصري ينتج باب أهل جديد

نجح أحد أخصائيي جراحي التجميل في مصر بمعهد ناصر في إعادة بناء الثدي مريضة بالسرطان بعد استئصاله كاملاً باستخدام التصوير والطباعة ثلاثية الأبعاد وحقن الدهون الذاتية والخلايا الجذعية. وتعد تلك الجراحة هي الأولى من نوعها في مصر، وهي الوسيلة الأكثر أماناً في إعادة هيكلة بناء الثدي سواء بعد استئصال جزء منه أو استئصاله كاملاً، حيث تم استخدام دهون منقطة البطن وفصل الخلايا الجذعية منها بعد معالجة الدهون بإنتيمات كيميائية. وتفتح هذه العملية باب الأمل لمريضات سرطان الثدي لتجاوز الأزمات النفسية والتشوه الجسدي بعد إجراء جراحات الأورام خاصة وأنها تصلح لأي سن لأنها تستخدم دهون ذاتية من جسد السيدة المريضة نفسها.

وتهدف العملية التي أجراها لأول مرة في مصر، الجراح محمد لطفي، إلى استعادة وإصلاح مظهر الثدي من الناحية الجمالية، بحيث يكون شكله، ومظهره وحجمه سليماً بعد إجراء عمليات إزالة الأورام. وكانت عمليات إعادة بناء الثدي تتم باستخدام شريحة عضلية من ظهر المريضة أو شريحة جلدية دهنية من منطقة البطن ويتم زراعتها باستخدام الجراحة الميكروسكوبية، والتي كانت تعد من العمليات الأكثر تعقيداً في جراحات التجميل، الأمر الذي كان يؤدي بنسبة كبيرة إلى حدوث مضاعفات بعد إجراء الجراحة.

هل يهجر الناس المدن إلى القرى بسبب كورونا؟

دعا مهندسون معماريون إيطاليون، صناع القرار في البلاد، إلى تشجيع السكان على ترك المدن والإقامة مجدداً في قرى مهجورة في الجبال والأرياف، من أجل خفض مخاطر أي أوبئة في المستقبل.

وقال المهندس المعماري ستيفانو بويري، المعروف بتصميمه ناطحات سحاب صديقة للبيئة في ميلانو، إنه من الحماقة الاعتقاد بأن الحياة ستعود ببساطة إلى ما كانت عليه قبل أن يفتك فيروس كورونا بشمال إيطاليا ويجبر البلاد على الإغلاق. وأضاف بويري، الذي تهيمن أبراجه السكنية الشاهقة المغطاة بالأشجار على سماء عاصمة إقليم لومبارديا مركز تفشي المرض الذي أدى إلى وفاة أكثر من 29 ألف شخص في إيطاليا: "التصرف بشكل طبيعي أحد أسباب هذه الكارثة". مضيفاً: "حان الوقت لاتخاذ قرارات شجاعة وعملية"، حسبما نقلت "فرانس برس". وانضم بويري إلى مهندسين معماريين وعلماء اجتماع وعلماء أنثروبولوجيا لوضع اقتراحات حول طريقة استخدام حالة الطوارئ لتغيير طريقة عيش الناس ومنع المدن من أن تصبح "قنابل تلوت". وأوضح ماسيميليانو فوكساس، أحد أشهر المهندسين المعماريين في أوروبا، أنه توقع قفزة حادة في عدد الأشخاص الذين يغادرون المدن إلى الريف مع رفع الإغلاق تدريجياً، تماماً كما حدث في إيطاليا خلال السبعينات. وتابع في مقابلة مع صحيفة "ريبوبليكا" اليومية: "فز الشباب من المدن التي تعاني من الإرهاب والأزمات الاقتصادية وتقتضي المخدرات، وهذا الأمر سيحدث مرة أخرى".

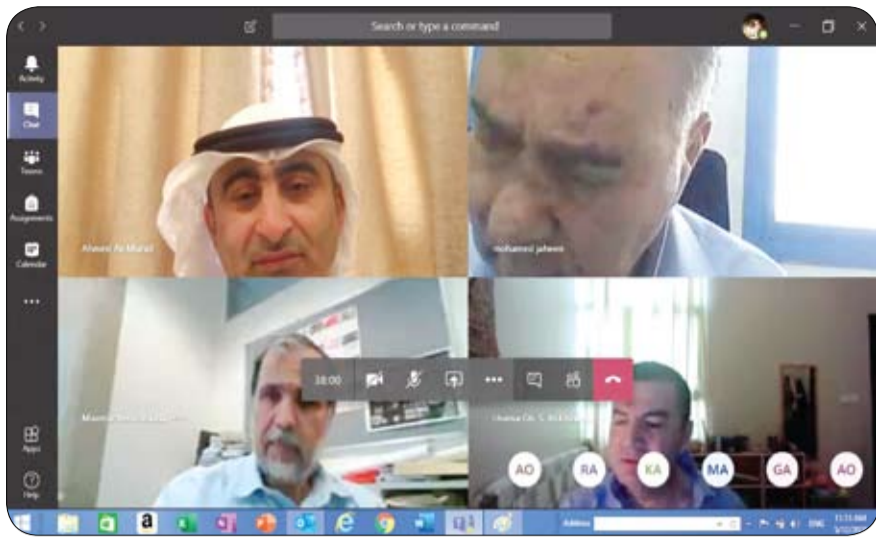


4 بذور تساعدك على ضبط نسبة السكر

باستخدام طرق طبيعية يمكنك ضبط مستوى السكر بالدم في بداية تطور حالة السكري، وإبقائه تحت السيطرة ومنع تفاقم المشكلة وحدوث المضاعفات. يعتمد ذلك على مراقبة ما تأكله، وتفاذي الكميات الكبيرة من الكربوهيدرات والسكريات، مع المراقبة على الحركة البدنية، وتناول بعض العلاجات الطبيعية التي تخفض نسبة السكر بالدم، ومنها هذه البذور: بذور الكمنون. تحتوي هذه البذور على مادة تسمى "ثيموكينون" تمنع البنكرياس من الإجهاد التأكسدي، وتحفز على إنتاج الأنسولين. بذور الكتان. إلى جانب احتواء هذه البذور على أوميغا3 والألياف التي تساعد في التغلب على مضاعفات مرض السكري، تحتوي بذور الكتان أيضاً على عناصر كيميائية نباتية تمنع تأكسد خلايا البنكرياس، وتحفز نشاطه. بذور اليقطين. تشتهر هذه البذور باسم (اللب الأبيض) وتناولها شائع كوجبات خفيفة وأطعمة للتسلية. وتمتاز هذه البذور بالإنتيمات التي تمنع تدهور مرض السكري، إلى جانب احتوائها على مغذيات أخرى مفيدة. بذور الحلبة. توفر هذه البذور عناصر نباتية تمنع امتصاص السكر بالدم، وتحتوي أيضاً على حمض أميني يحفز إنتاج الأنسولين.

قلق هائل من مرض الأطفال المرتبط بكورونا

أعرب رئيس بلدية نيويورك بيل دي بلازيو، عن "القلق الهائل" بشأن ارتفاع عدد الإصابات بمتلازمة تصيب الأطفال، ويشبه العلماء بأنها قد تكون مرتبطة بكوفيد-19. وأشار رئيس البلدية إلى تسجيل 38 إصابة بالمتلازمة التي تسبب التهابات عدة لدى الأطفال في مدينة نيويورك، بينما هناك 9 حالات أخرى مشتبهة بانتظار تأكيدها. وذكر حاكم نيويورك أندرو كومو في عظة نهاية الأسبوع أنه تم تسجيل 3 وفيات في أنحاء الولاية على صلة بالمتلازمة، إحداها في المدينة. وتشمل أعراض المتلازمة ارتفاعاً ثابتاً في درجة الحرارة وطفحاً جلدياً وألماً في المعدة واستفراغاً. وقال دي بلازيو إنها تدفع "جهاز المناعة" في جسم الطفل لإطلاق استجابة كثيفة كاسحة تقريباً. ويتسبب ذلك بضرر في الجسم. وأشار رئيس البلدية إلى أنه سيتم إجراء فحص كوفيد-19. وحمض الألبا المضاد لجميع الأطفال الذين ظهرت عليهم أعراض مرتبطة بالمتلازمة.



في مؤتمر صحفي عقد عن بعد

جامعة الإمارات تعلن عن طرح برنامج ماجستير في علوم الفضاء هو الأول من نوعه

الدرسة تبدأ من الفصل الدراسي الثاني من العام المقبل والتكلفة 60 ألف درهم البرنامج يقبل في الدفعة الأولى عشرة دارسين ودارسات ويشترك فيه أربع كليات

معتمدة منها أنظمة المركبة الفضائية وديناميكيات المركبات الفضائية والتحكم في الموقف والاستشعار عن بعد للأسطح الأرضية والكواكب ومعالجة الصور الرقمية للاستشعار عن بعد وفيزياء الفضاء والذكاء والفيزياء الفلكية التي جانب إعداد مشروع كما تضم المقررات الاختيارية 6 ساعة معتمدة ليصل المجموع إلى 30 ساعة معتمدة تقدر تكلفتها ستون ألف درهم بواقع ألفي درهم لساعة الواحدة .

وتنقل معايير القبول لتشمل الطلاب الذين أكملوا درجة البكالوريوس (العلوم الفيزيائية ، الجيولوجيا / الجغرافيا - الهندسة / تكنولوجيا المعلومات أو ما يعادلها) ومعدل تراكمي لا يقل عن 3.0 في مقررات العلوم / التكنولوجيا

وتحدث الدكتور خالد الهاشمي عن الأفاق المهنية لتشمل وكالة الفضاء الإماراتية - الإمارات ومركز محمد بن راشد للفضاء والمركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء ومراكز أبحاث الفضاء في الجامعات الإماراتية ومراكز ومعاهد أبحاث الفضاء الدولية.

في إطار التوجهات الوطنية والأمنيات التي تتمتع بها الجامعة والتي تضم خمسة وعشرون من أعضاء هيئة التدريس الذين يقدمون مساقات تتصل بعلوم الفضاء إضافة إلى البنية التحتية التي تتمتع بها الجامعة حيث يهدف البرنامج إلى تعزيز البحث العلمي خاصة أنه يأتي في الوقت الذي تستعد فيه الدولة لإطلاق مسبار الأمل من جانبه قال الدكتور معمر بن كرواد عميد كلية العلوم أن البرنامج الذي يقبل في الدفعة الأولى عشرة دارسين ودارسات يشترك فيه أربع كليات منها كلية العلوم والهندسة والعلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية وتكنولوجيا المعلومات حيث يحصل الخريج على شهادة ماجستير متعددة التخصصات معتمدة بالكامل في برنامج علوم الفضاء في جامعة الإمارات العربية المتحدة، وبدعم من المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء (NSSTC). ليكون هذا البرنامج بمثابة عرض أكاديمي شامل وفعال لعلوم وتكنولوجيا الفضاء لمحتريه في الجانب الطموح والطلاب في دولة الإمارات. التي جانب تعزيز المهارات للشباب الطموحين المهتمين بممارسة

في إطار التوجهات الوطنية والأمنيات التي تتمتع بها الجامعة والتي تضم خمسة وعشرون من أعضاء هيئة التدريس الذين يقدمون مساقات تتصل بعلوم الفضاء إضافة إلى البنية التحتية التي تتمتع بها الجامعة حيث يهدف البرنامج إلى تعزيز البحث العلمي خاصة أنه يأتي في الوقت الذي تستعد فيه الدولة لإطلاق مسبار الأمل من جانبه قال الدكتور معمر بن كرواد عميد كلية العلوم أن البرنامج الذي يقبل في الدفعة الأولى عشرة دارسين ودارسات يشترك فيه أربع كليات منها كلية العلوم والهندسة والعلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية وتكنولوجيا المعلومات حيث يحصل الخريج على شهادة ماجستير متعددة التخصصات معتمدة بالكامل في برنامج علوم الفضاء في جامعة الإمارات العربية المتحدة، وبدعم من المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء (NSSTC). ليكون هذا البرنامج بمثابة عرض أكاديمي شامل وفعال لعلوم وتكنولوجيا الفضاء لمحتريه في الجانب الطموح والطلاب في دولة الإمارات. التي جانب تعزيز المهارات للشباب الطموحين المهتمين بممارسة

•• العين - الفجر

أعلنت جامعة الإمارات عن طرح برنامج ماجستير في علوم الفضاء هو الأول من نوعه ليتوافق مع الرؤية الوطنية لدولة الإمارات لاستكشاف الفضاء حيث يسعى البرنامج الذي يتم طرحه من الفصل الدراسي الثاني من العام المقبل إلى تخريج كوادر أكاديمية متخصصة في مجالات الفضاء

أعلن ذلك في المؤتمر الصحفي الذي عقد عن بعد بحضور الأستاذ الدكتور أحمد مراد النائب المشارك للبحوث والدراسات والأستاذ الدكتور معمر بن كرواد عميد كلية العلوم والأستاذ الدكتور خالد الخواجة رئيس قسم الفيزياء والدكتور خالد الهاشمي مدير المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء حيث أكد الدكتور أحمد مراد على أن هذا البرنامج هو الأول من نوعه من حيث المحتوى مشيرا إلى أنه أول برنامج بالجامعة يطرح فكرة التدريب العلمي والطلاب في دولة الإمارات وضعت علم الفضاء إحدى الأولويات التي تهتم بها الدولة



تسمح للطلبة والدارس بمتابعة التعليم عن بعد

دائرة التعليم والمعرفة تتعاون مع الياه سات لتوفير خدمة الإنترنت للطلبة في منطقة الظفرة

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي عن تعاونها مع شركة الياه سات للاتصالات الفضائية - "الياه سات" المزود الرائد لحلول الاتصالات عبر الأقمار الصناعية في دولة الإمارات العربية، لتوفير خدمة الإنترنت عالي السرعة عبر الأقمار الصناعية مجاناً للطلبة في منطقة الظفرة في أبوظبي. ويأتي هذا التعاون في إطار جهود الدائرة لضمان استمرارية حصول جميع الطلبة على التعليم عن بعد خلال العام الدراسي الحالي. وتعتبر هذه المبادرة هي الأحدث في سلسلة من الشراكات ومشاريع التعاون التي نفذتها الدائرة مع شركائها في مجالات التعليم والتكنولوجيا، منذ التحول لنظام التعليم عن بعد في شهر مارس من العام الحالي، بهدف دعم المدارس والطلبة بكافة الموارد والتجهيزات اللازمة لضمان استمرار الطلبة في تحصيلهم العلمي دون انقطاع، مع الحفاظ على صحتهم وسلامتهم. وستتيح خدمات الإنترنت الفضائي عالي السرعة التي توفرها "الياه سات" للطلبة والكوادر التعليمية في المناطق التي لا تتوفر فيها خدمات الاتصال إمكانية الوصول إلى مجموعة واسعة من المنصات والمكتبات الإلكترونية والمصادر والتطبيقات التعليمية الذكية.

وتعليقاً على هذه الشراكة، قالت معالي سارة مسلم، رئيس دائرة التعليم والمعرفة: "منذ بدء العمل بنظام التعليم عن بعد خلال شهر مارس، حرصنا على التعاون مع جميع شركائنا لضمان استمرار العملية التعليمية في أبوظبي بأعلى جودة ودون تأثر أو انقطاع. وتبرز أهمية التعاون مع شركة "الياه سات" في توفير الدعم الذي يحتاجه الطلبة في المناطق النائية حيث كان توفير خدمة الإنترنت يمثل تحدياً، وهو ما سيسجل تجربة التعليم عن بعد أكثر سهولة وسلاسة بالنسبة لهؤلاء الطلبة. وتمثل هذه الشراكة نموذجاً ناجحاً عن التعاون بين الجهات والمؤسسات الوطنية لتوفير حلول رائدة تساعد المجتمع على تخطي تحديات الوضع الراهن. ومع إدراكنا صعوبة الظروف الحالية التي تواجهها المدارس والعائلات على حد سواء، فإننا نقدر تفهمهم بقدرة الدائرة على المضي بالمسيرة التعليمية بالإمارة وضمان حصول أجيال الغد على أفضل خدمات التعليم."

من جهته علق مسعود م. شريف محمود، الرئيس التنفيذي لشركة "الياه سات" على تعاون الشركة مع دائرة التعليم والمعرفة قائلاً: "في ظل الظروف الراهنة، تغيرت طبيعة التعليم بشكل جذري، حيث أصبح التركيز بشكل أساسي على التعليم عن بعد عبر المنصات والوسائط الإلكترونية والرقمية. وبصفتنا المزود الوحيد لحلول الاتصالات الفضائية المتقدمة في الدولة، نلتزم بدعم القطاع التعليمي في الدولة من خلال تسخير مواردها لتوفير خدمات الإنترنت خلال هذه الفترة الحرجة."

وأضاف: "نهدف من خلال تعاوننا مع دائرة التعليم والمعرفة إلى المساهمة في توفير نظام تعليمي مستقر وسريع الاستجابة للطلبة في منطقة الظفرة عبر شبكة أقمارنا الصناعية، ونحن سعداء جداً بهذا التعاون الذي أتاح لنا الفرصة لخدمة وطننا وتقديم الدعم لنظام التعليم عن بعد."

وقبل إطلاق عملية التعليم عن بعد، كانت دائرة التعليم والمعرفة قد قامت بإجراء عملية تقييم معمق لجاهزية المدارس لتطبيق نظام التعليم عن بعد بعد قرار تعطيل المدارس مؤقتاً ضمن التدابير الاحترازية والإجراءات الوقائية المتخذة على المستوى الوطني للحد من انتشار فيروس كوفيد-19. وتم على أثر عملية التقييم تحديد عدد من الطلبة في منطقة الظفرة ممن لا تتوفر لديهم خدمة الإنترنت عبر الشبكة الأرضية، وبالتالي تم التعاون مع شركة "الياه سات" للاستفادة من حلولها الفضائية لتقديم خدمة الإنترنت للطلبة بطريقة سهلة وفعالة، حيث ستقوم الفرق التقنية المتخصصة من الشركة بزيارة منازل العائلات المستفيدة من هذه الخدمة لضمان توفير كافة التجهيزات والتطبيقات والبرامج اللازمة للحصول على خدمات الإنترنت دون انقطاع.

وتضاف هذه الشراكة الجديدة إلى عدد من الاتفاقيات والشراكات التي عقدها الدائرة خلال الفترة الماضية والتي شملت شركة «ألف للتعليم، ومايكروسوفت تيمز، وكلاس دوجو، وغيرها. كما وفرت الدائرة حتى تاريخه أكثر من 15,150 جهاز حاسب لوحي، و7,000 شريحة هاتف متحرك، و3000 جهاز "امي فاي" وذلك بهدف دعم عملية التعليم عن بعد في الإمارة.

في اليوم العالمي للتمريض

جامعة أبوظبي تحنفي بالكوادر الطبية في الدولة برسالة شكر

•• أبوظبي - الفجر

احتفت جامعة أبوظبي بمناسبة اليوم العالمي للتمريض بالكوادر الطبية العاملة في الدولة وفي مختلف أنحاء العالم، حيث تقدم ممثلون عن الطلبة وأعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية برسالة شكر وعرافان وامتنان على الجهود الجبارة والعمل الدؤوب الذي قدموه في ظل مواجهة العالم لتفشي فيروس كورونا، حتى أصبحت هذه الكوادر بمثابة خطوط الدفاع الأولى التي لا يتغلبها شغل سوى حماية المجتمع والحفاظ على صحة أفرادها وعافيته.

يذكر أن جامعة أبوظبي قد افتتحت مؤخراً كلية العلوم الصحية التي تضم مجموعة من البرامج المتخصصة الهادفة إلى رفد القطاع الصحي بكفاءات وخبرات قادرة على المضي قدماً بأهدافه ومخرجاته.

خلال حفل التخرج السابع منذ تأسيسها

جامعة نيويورك تكرم طلاب دفعة عام 2020

هذه الدفعة للانضمام إلى عدد من المنظمات العالمية، مثل شركة (بين & كومباني) في طوكيو - اليابان، وشركة ماكينزي وشركاه في دبي - الإمارات، ومنحة التعليم لأميرغ في الولايات المتحدة الأمريكية، وسواصل عدد كبير من خريجي دفعة عام 2020 تخصصاتهم ودراساتهم في العديد من الجامعات المرموقة، مثل جامعة أكسفورد، جامعة كولومبيا، معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، وجامعة ستانفورد.



ويشار إلى أن حفل التخرج هذا العام هو السابع لجامعة نيويورك أبوظبي، منذ تخرج الدفعة الأولى من طلبة الجامعة عام 2014. وتجدر الإشارة إلى أن ديفيد ليفرينغ لويس، الذي شارك بإلقاء كلمة خلال أول اجتماع نظمته جامعة نيويورك أبوظبي عام 2010، هو مؤلف وأستاذ في جامعة ويليس سيزر، وأستاذ فخري للتحليل في جامعة نيويورك، والناظر مرتين بجائزة بوليتزر عن كتابه الذي تناول فيه السيرة الذاتية لعالم الاجتماع والنشاط السياسي الأمريكي وليام إدوارد بورغاردت دو بوي، والذي يتألف من جزأين.

وحصل لويس على زمالات من مركز الدراسات المتقدمة في العلوم السلوكية، والوقف الوطني للعلوم الإنسانية، ومركز رودو ويلسون الدولي للباحثين (مرتين)، ومؤسسة غوغنهايم، ومؤسسة جون د. وكاترين ت. الأكاديمية الأمريكية في برلين. وهو زميل في الأكاديمية الأمريكية للفنون والعلوم والجمعية الفلسفية الأمريكية، وأمين سابق لمركز العلوم الإنسانية الوطنية، ومفوض سابق لعرض الصور الشخصية الوطنية، وعضو سابق في مجلس الشيوخ في جمعية Phi Kappa Beta. كما شغل منصب رئيس جمعية المؤرخين الأمريكيين لعامي 2002-2003. وفي 25 فبراير 2010 حصل على ميدالية العلوم الإنسانية الوطنية من قبل الرئيس الأمريكي باراك أوباما في البيت الأبيض.

كما جرى دعوة مجموعة من خريجي

بعضنا شخصياً خلال حفل التخرج في يوم 27 مايو الجاري، فمن المهم أن نتيح الفرصة لهذه المجموعة المذهلة من الطلبة للاحتفال بحضور وتشجيع الأهل والأصدقاء من جميع أنحاء العالم. إن هدفنا هو جعل هذا اليوم لا يُنسى للخريجين ولعائلاتهم وللمجتمع ككل. وسيقدم الطالب الإماراتي الحاصل على منحة "رودس" لعام 2020، عبد الله الهاشمي، كلمة ترحيبية قصيرة. وستحدث بالنسبة عن فئة الخريجين

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي عن تنظيمها لحفل تخرج افتراضي عبر الإنترنت، تكريم خريجي دفعة عام 2020، وذلك يوم الأربعاء الموافق 27 مايو الجاري.

وسيكرم الحفل هذا العام الإنجازات الرائدة التي حققها خريجي دفعة عام 2020، كما سيتضمن كلمة ملهمة من رئيس جامعة نيويورك أندي هاميلتون، والتحدث الرئيسي ديفيد ليفرينغ لويس، بالإضافة إلى كلمة من نائب رئيس جامعة نيويورك أبوظبي منع السفير التي اتخذتها حكومات معظم دول العالم. وستخلل الحفل عرض مقطع فيديو تكريمي لخريجي دفعة عام 2020، يضم كلمات لمتحدثين شاركوا في حفلات التخرج السابقة. وتضم القائمة كل من سفير دولة الإمارات لدى الولايات المتحدة الأمريكية معالي يوسف العتيبة، وبطلة الألعاب البارالمبية في رياضة التزلج بوني سانت جون، بالإضافة إلى عدد من الشخصيات المرموقة.

ومن جانبها قالت نائب رئيس جامعة نيويورك أبوظبي مارييت ويستمان: "يسعدنا أن نحتفل معاً بتخرج دفعة جامعة نيويورك أبوظبي لعام 2020، بحفل يعكس طاقة الجامعة الفريدة، وروحها المتميزة، ويضم عدد من الكلمات المهمة يرافقتها مشاعر السعادة والفخر احتفالاً بالإنجازات الكبيرة التي حققها خريجي دفعة عام 2020".

وأضافت ويستمان: "إن الظروف التي يمر بها العالم اليوم هي ظروف استثنائية، ولكن حتى إذا لم نستطع أن نتواجد مع

للقائية والحد من انتشار فيروس كورونا المستجد

صحة والتهال الأحمر الإماراتي يقدمان 1000 حقيبة تتضمن أدوات للنظافة ومعقمات وكتيبات توعوية

العالم كافة، سواء على الصعيد النفسي أو الاجتماعي أو الاقتصادي، أو أي مجال آخر.

وأوضح أن مبادرات الهلال الأحمر الإماراتي تأتي متماشية مع الجهود الأخرى التي تبذلها دولة الإمارات، والإجراءات الاحترازية والوقائية لمواجهة فيروس كورونا، وهو الأمر الذي استدعى من الهيئة على حماية المجتمع من تداعياته الصحية، من خلال جمع المزيد من التبرعات التي يتم حشدتها في هذا المجال، والتي تترجم على مجالات حيوية كالصحة والتعليم والغذاء والدعم اللوجستي.

يذكر أن شركة "صحة" وتتوجهات من القيادة الرشيدة وضعت مرافقها وكوادرها الطبية والتمريضية والإدارية، في حالة الجاهزية القصوى لمكافحة فيروس كورونا المستجد، وأقامت 14 مراكز للمسح من السيارة في جميع إمارات الدولة، وجهزت كذلك عدة مستشفيات ميدانية لمواجهة التطورات المستقبلية للفيروس.

التوعوية والإرشادية التي تقدمها في ظل الظروف الحالية لحد أفراد المجتمع على الالتزام بالإجراءات والتدابير الحكومية المتخذة.

ومن جانبه قال سعادة راشد مبارك المنصوري نائب الأمين العام للشؤون المحلية في هيئة الهلال الأحمر الإماراتي إن الهيئة تواصل إطلاق المبادرات المتعلقة بالعمل أن دولة الإمارات على مستوى دولة الإمارات، مشيراً إلى أن مبادرة تقديم الهدايا للعمال بالتعاون مع شركة "صحة" تجسد حرص الهيئة على الوقوف إلى جانب أفراد المجتمع في الظروف الراهنة، وإشعار فئة العمال أن دولة الإمارات بكل مؤسساتها تقف إلى جانبهم وتحرس على سلامتهم وصحتهم.

وأضاف أن هيئة الهلال الأحمر الإماراتي تحرس على القيام بمهام ومبادرات أكثر شمولية تقف من خلالها جنباً إلى جنب مع الأفراد والمجتمعات، في مواجهة آثار تفشي وباء كورونا المستجد كوفيد 19، التي طالت دول

الأساسي في مسيرة التنمية في دولة الإمارات، ومن هذا المنطلق فقد حرصت القيادة على توفير كل سبل الراحة لهم، وفورت الرعاية الصحية عالية المستوى خاصة في ظل ظروف انتشار فيروس كورونا المستجد.

وأضاف أن شركة أبوظبي للخدمات الصحية، وبالتعاون والتنسيق مع دائرة الصحة في أبوظبي وعدد من الشركاء الاستراتيجيين أطلقت مركزاً جديداً للفحص الطبي بمنطقة مصنف لإجراء 335 ألف فحص طبي للعمالين والقيمين في منطقة مصنف خلال الفترة المقبلة للكشف عن فيروس كورونا، ونشر الوعي بين فئة العمال بشأن الإجراءات الوقائية المطلوبة للحد من مخاطر الإصابة بالفيروس، بالإضافة إلى ما يتوجب عليهم فعله إذا ظهرت عليهم أعراض الإصابة.

وأعرب الكعبي عن جزيل الشكر والامتنان لهيئة الهلال الأحمر الإماراتي للجهود الكبيرة التي تقوم بها في خدمة أفراد المجتمع ومد يد العون للجميع إلى جانب جهودها

•• أبوظبي - الفجر

قدمت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" وهيئة الهلال الأحمر الإماراتي هدايا للعمال المتواجدين حالياً في مدينة الإمارات الإنسانية في أبوظبي، تماشياً مع مسؤوليتهما الاجتماعية تجاه أفراد المجتمع في دولة الإمارات، خاصة فئة العمال شركة التنمية.

وأدخلت شركة "صحة" والهلال الأحمر الإماراتي البهجة والسرور إلى قلوب العمال في شهر رمضان الكريم بتقديم 1000 حقيبة تتضمن مناشف للجسم وصابون سائل (شامبو) ومعجون أسنان وفرشاة ومعقمات وكتيبات توعوية إرشادية حول التدابير والإجراءات الوقائية للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد، كوفيد 19.

وقال الدكتور مروان الكعبي، المدير التنفيذي للعمليات في شركة "صحة"، إن فئة العمال من فئات المجتمع المهمة التي توليها القيادة الرشيدة جل اهتمامها للدور

منوعات

الفكر

23

تعرفوا على فوائد التمر الصحية الكثيرة

يُعرف التمر باسم طائر الفينيق حسب اللغة اللاتينية القديمة، وهو من أسرة النخيل والفواكه حلوة المذاق، لم تُعرف نشأته الأولى أو أين كانت لزراعته منذ زمن طويل، لكن من الممكن أن تكون بداياته في أراضي العراق.

يزرع في المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية في جميع أنحاء العالم، ويتراوح طول شجرة النخيل بين 70-75 قدم أي 21-23 متر.

أهمية ثمار التمر والعناصر الغذائية التي تحتويها الثمر غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف وتحتوي على الكالسيوم والكبريت والحديد والبوتاسيوم والفوسفور والمنغنيز والنحاس والمغنسيوم وكلها مفيدة للصحة.

وينصح خبراء الصحة بتناول التمر يومياً بشكل ضروري لاتباع نظام غذائي متوازن وصحي، والتمر واحدة من أفضل المكونات لتنمية العضلات ويستهلكها الناس في عدة طرق.

مثل خلط عجينة التمر مع الحليب أو اللبن، أو مع الخبز أو الزبدة لجعلها أكثر لذة، وهو مفيد للكبار والأطفال، وخصوصاً بعد التعال من إصابة أو مرض (فترة النقاهة).

هناك العديد من العناصر الغذائية المهمة الموجودة في التمر، حيث يحتوي على عناصر غذائية وفيتامينات كثيرة تساعد الجسم على القيام بوظائفه الحيوية على أتم وجه، وهذه العناصر هي:

- العناصر الغذائية والسرعات الحرارية في 100 غم من التمر الحريبات: 277 حريرة
- الكربوهيدرات: 75 غرام
- الدهن: 0.2 غرام
- البروتين: 1.8 غرام
- فيتامين A
- 149 وحدة دولية
- فيتامين K
- 2.7 ميكروغرام
- فيتامين B6
- 0.2 ميليغرام
- الكالسيوم: 64 ميليغرام
- الحديد: 0.9 ميليغرام
- الغنتزيوم: 54 ميليغرام
- الفوسفور: 62 ميليغرام
- البوتاسيوم: 696 ميليغرام
- الصوديوم: 1 ميليغرام
- الزنك: 0.4 ميليغرام
- النحاس: 0.4 ميليغرام
- المنغنيز: 0.3 ميليغرام
- الماء: 21.3 غرام



تقع الغدة الدرقية أمام القصبة الهوائية في الرقبة، وعلى الرغم من صغر حجمها فإن الغدة الدرقية من الغدد المهمة في الجسم والتي تحتوي على خلايا خاصة يطلق عليها اسم "الخلايا الكيسية"، وهي المسؤولة بشكل أساسي عن إفراز هرمون الغدة الدرقية والذي يلعب دوراً مهماً في التحكم في العديد من الوظائف بالجسم وأهمها عمليات الأيض "التمثيل الغذائي" والوزن والطاقة ويؤثر حدوث أي خلل وظيفي في هذه الغدة الصماء في تعطل وظائف معظم أعضاء الجسم وتنقسم اضطرابات الغدة الدرقية إلى: فرط نشاط الغدة الدرقية، وقصور الغدة الدرقية والغدة الدرقية المتضخمة.



تتحكم في العديد من الوظائف بالجسم

طريقة علاج الغدة الدرقية بالأعشاب الطبيعية



عند الأشخاص الذين يعانون من مرض المناعة، ويمكن فرم السبانخ وإضافة ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون ووضع الخليط على الرقبة وتركه لمدة ربع ساعة، وبعد ذلك يغسل بالماء الدافئ.

أوراق الهندباء
تعد أوراق الهندباء من الأعشاب القوية لعلاج الغدة الدرقية، حيث يمكن تناولها كمشروب دافئ يتم تحضيره مثل الشاي، أو يمكن استخدامه كمعجون مع السمينة، عن طريق سحق أوراق الهندباء وإضافة القليل من السمينة إليها، ثم يتم تدفئة هذا الخليط على النار وليس تسخينه، ويوضع من هذا الخليط على الرقبة بعد ذلك لمدة ربع ساعة، وينصح بتكرار هذه الوصفة يومياً حتى الشفاء.

الثوم
يعمل الثوم على تقليل تورم الرقبة الناتج عن تضخم الغدة الدرقية، حيث ينصح بتناوله ثلاث مرات في الأسبوع، كما يمكن مضغ ثلاث فصوص في الصباح، أو إضافته إلى الأطباق المختلفة، كما يمكن إضافته إلى عصير الليمون والبقونس.



ولعل من أبرز أعراض الإصابة باضطرابات الغدة الدرقية: زيادة الوزن أو فقدانه، والإرهاق الزمزم، والاكنتاب، وجفاف الجلد والشعر، والإسهال، وعدم انتظام الحيض للنساء، وتحمض واضطرابات الغدة الدرقية عندما لا تنتج هرموناتها بشكل كافٍ لاحتياجات الجسم والتي يحتاجها الجسم بنسب محددة للقيام بوظائفه بشكل طبيعي، ولا شك أن هناك العديد من الأدوية التي تعمل على علاج الغدة الدرقية والتي تؤخذ تحت إشراف طبي إلا أن الطرق الطبيعية وتناول الأعشاب من الممكن أن تساهم في علاج الغدة الدرقية وفي هذا التقرير نتعرف على طرق علاج الغدة الدرقية بالأعشاب الطبيعية والأغذية الأخرى..

عرق السوس Licorice لعلاج الغدة الدرقية
تعد هذه العشبة من الأعشاب الطبيعية التي تساهم في علاج الغدة الدرقية والتي تحافظ على التوازن بين الغدد المختلفة وتؤدي إلى تحسين الطاقة والوزن عند مرضى الغدة الدرقية الذين يعانون في كثير من الأحيان من الشعور بالتعب أو زيادة وفقدان في الوزن.

كما أن هناك العديد من الفوائد لعرق السوس للجسم حيث إنه يمنع نمو خلايا سرطان الغدة الدرقية ما



طرق لوقاية الأطفال من كورونا أثناء العزل في المنزل

حذر أطباء صينيون من مستشفيات أووهان الصينية والتي كانت بؤرة انتشار الفيروس أن الأطفال قد يكونون من حامل العدوى وذلك بسبب الحفاضات، لأن براز الطفل يحمل الكثير من الفيروسات وبعد فحوصات عديدة تم إجراؤها، حيث تبين أن الأطفال الذين أجريت عليهم العينة كانوا حاملين للفيروس وتسبب ما لم تظهر عليهم الأعراض، ولكن ظهر الفيروس في برازهم، ولذلك يجب على الأمهات توخي الحذر عند تغيير الحفاضات للصفار، ويجب عليهن التخلص من الحفاضات بطرق سليمة وذلك عن طريق وضعها في أكياس خاصة وعدم وضعها في صناديق قمامة الطبخ، والتخلص منها أولاً



وكلور يوماً بيوم.
- تخصص الأم فوطاً خاصة للأسطح المرتفعة، وفوطاً للأرضيات لتجنب العدوى.
- وتعقيم الأحذية بواسطة معقم عن طريق الرش قبل إدخالها لخزانة الأحذية.
- ويفضل تعريض الفسيل للشمس وعدم رميه على الأرناك والوسائد.

تعقيم رضاعات الأطفال
على الأم أن تولي الاهتمام الأكبر لتعقيم رضعات الأطفال باستمرار.

يجب أن تحافظ على قنينة الرضاعة مغلقة طيلة الوقت، وفي حال نسيتها بدون غطاء فلا يعاد وضعها في فم الرضيع.
ويجب التخلص من باقي الرضعة في حال عدم استهلاكها لكي لا تصبح بيئة لنمو البكتيريا.
يجب تفكيك أجزاء الرضعات عن بعضها البعض للتخلص من بقايا الحليب التي قد تتراكم على الحلمة أو الحلقات البلاستيك، ثم تقوم الأم بتنظيف كل جزء منها باستخدام فرشاة الخاصة جيداً وبحركات دائرية.
يجب أن تقوم الأم بغسل الرضعات بالماء الساخن كخطوة ثانية بعد غسلها بالماء البارد لكي تتخلص من بقايا الحليب، وبعد ذلك تغسل بالماء والصابون بواسطة الفرشاة ويفضل أن يتم ذلك في حوض خاص وليس حوض غسل أواني الطعام، ثم تأتي الخطوة الأخيرة للتخلص من آثار الصابون، فتترك لتجف تماماً في الهواء الجاف الطبيعي، وذلك لحمايتها من التعفن وتكون الفطريات التي تنشأ في البيئة الرطبة وتسبب الأمراض للطفل.

طرق التخلص من حفاضات الأطفال

- يمكن تقديم فيتامين سي على شكل مكملات غذائية بوصفة من طبيب.
- وكذلك الاهتمام بتقديم الأسماك.
- وتقديم السبانخ بشكل خاص لأنه أثبتت فعالية في تقوية جهاز المناعة.
- وكذلك اللوز والجوز ويمكن تقديمهم على شكل مطحون ويضاف إلى المهلبية والسلب للصفار الذين لا يمكن أن الأسنان في الوقت الحالي.

العناية بتنظيف الأسطح والأرضيات
- يفضل أن تعد الأم محلول التعقيم وهو عبارة عن ماء



يجب على الأم أن تهتم بأطفالها أثناء فترة العزل في المنزل، وفي البداية يجب أن تكون مستعدة لأن تطول هذه المدة، ولذلك فأخصائي الطب والصحة يشيرون إلى معلومات ونصائح هامة يجب أن تتبعها الأمهات في البيوت لسلامة أطفالهن.

الاهتمام بالتغذية الصحية وتشمل تقديم الفواكه والخضروات.

- الاهتمام بالحضيات على وجه خاص مثل البرتقال واليوسفي والليمون، لأنها تحتوي على نسبة عالية من فيتامين سي الذي يعزز مناعة الجسم.

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 244/2020/20 تجاري كلي

موضوع الدعوى: التزام عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ قدره 3.174.000,00 دولار أمريكي أي بمبلغه 3.174.000,00 درهم إماراتي والقائدة القانونية بواقع 11% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد مع تحميل المضي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل اعاب المحاماة.

طالب الإعلان: أي تي اني المتخصصة لتسويق - م.م - صفته بالقضية: مدعي
ويمثله: خالد محمد سعيد بوسعيد - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه: 1- حياها كوزمار باندا 3- براماتش رويوا خاشيكاتش رويوا 4- ريمكاشاتش رويوا 5- خاشيكاتش رويوا 6- ريمكاشاتش رويوا 7- راجيشكوتام بركاكاشندرا جالنج - صفتهم بالقضية: الخصم المدعى - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى وموضوعها التزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ قدره 3.174.000,00 دولار أمريكي أي بمبلغه 3.174.000,00 درهم إماراتي والقائدة القانونية بواقع 11% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد مع تحميل المضي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل اعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق 2020/05/18 الساعة 9:30 صباحاً بالمحكمة قبل الساعة 10:00 صباحاً في حال عدم الاستيفاء خلال 10 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

تدخلكم مستشاري محكماتكم بغيايبا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان بالنشر
في الإستئناف رقم 244/2020/20 إستئناف مدني

موضوع الإستئناف: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم 2019/477 مدني كلي

طالب الإعلان: مايكروسوفت كاير مانجمنت م د س - صفته بالقضية: مستأنف
ويمثله: فاطمة عبدالعزيز محمد مراد شاكر - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه: 1- أكوا كبر للتجارة العامة (ش د م) 2- عبدالرزاق دهام تراكوي

صفتهما بالقضية: مستأنف ضدهما. مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان: قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم 2019/477 مدني كلي بتاريخ 2020/05/20 وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق 2020/05/20 الساعة 10:30 صباحاً بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقضي حضوركم او من يمثلكم قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكماتكم بغيايبا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 244/2020/20 امر اداء

موضوع الدعوى: المطالبة بالدفع بالآمر بالزام المطلوب الأمر ضدهم بالتسليم والتضامن بأداء مبلغ قدره 3881 درهم مع الفائدة القانونية بواقع 11% من تاريخ المطالبة بالحاصل. وحتي السداد التام والرسوم والصاريف.

طالب الإعلان: شركة باحسا للسياحة والسفر - م.م - صفته بالقضية: مدعي
المطلوب إعلانها: 1- كازيمزيا لتجهيزات الحدائق - مدحت لطيف حنا ساويرس - صفتهما بالقضية: مدعي عليهما - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان: قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2020/05/13 بالزام المدعي عليهما كازيمزيا لتجهيزات الحدائق ومدحت لطيف حنا ساويرس بأن يؤديا للمدعية شركة باحسا للسياحة والسفر م.م مبلغ 3881 درهم مع الفائدة القانونية بواقع 11% سنوياً من تاريخ الاستيفاء بالحاصل في 2020/05/20 وحتى السداد التام للرسوم والصاريف. ولكم الحق في إستئناف خلال 10 ايام من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 839/2020/20 تجاري جزئي

موضوع الدعوى: المطالبة بالزام المدعي عليها بقره 2999 درهم والقائدة القانونية بواقع 11% من هذا المبلغ من تاريخ استيفاء الواقع في 2018/12/24 وحتى تمام السداد المدعي عليها بان تدر المدعية اصل شيك الضمان التسلم التاريخ 2018/07/24 رقم 00117 بمبلغ 2999 درهم والزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل اعاب المحاماة وضمان الحكم بالتسليم بالتمام والتحمل وبلا كفاية.

طالب الإعلان: فهدى للتسويق - م.م - صفته بالقضية: مدعي
ويمثله: خالد محمد سعيد بوسعيد - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه: 1- عبر الإمارات للتطولات - م.م - صفته بالقضية: مدعي عليه - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بقره 2999 درهم والقائدة القانونية بواقع 11% من هذا المبلغ من تاريخ استيفاء الواقع في 2018/12/24 وحتى تمام السداد والزام المدعي عليها بان تدر المدعية اصل شيك الضمان التسلم التاريخ 2018/07/24 رقم 00117 بمبلغ 2999 درهم والزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل اعاب المحاماة وضمان الحكم بالتسليم بالتمام والتحمل وبلا كفاية. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق 2020/05/19 الساعة 9:30 صباحاً في المحكمة قبل الساعة 10:00 صباحاً في حال عدم الاستيفاء خلال 10 ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

تدخلكم مستشاري محكماتكم بغيايبا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان بالنشر
انذار عدلي بالنشر رقم (2020/2120)

المخطرة: مكية حسن ناصر - إماراتية الجنسية
بوكاله الحامي / يوسف محمد حسن البحر

المخطر اليه: لانشاند راماشانداني بوبر سومال - هندي الجنسية

بهدرا الخطرة الخطر الذي وتعمله مدة خمسة ايام اعتباراً من تاريخ تبليغه

نظرًا لإخطار لوفاء وسداد مبلغ وقدره 33374 درهم (الثلاث وثلاثون ألفاً وثلاثمائة وأربعة وسبعون درهماً) للمخطرة، وبخلاف ذلك فإن المخطرة ستكون مضطرة الى اتخاذ الاجراءات القانونية وقامة الدعوى في سبيل الزام المخطر اليه بالمبلغ المذكور بالإضافة الى الرسوم والصاريف والفوائد.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان بالنشر
في الإستئناف رقم 177/2020/20 استئناف مدني

موضوع الإستئناف: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم 07/2015 مدني جزئي

طالب الإعلان: حمد جاسم الرويش فخرو - صفته بالقضية: مستأنف
ويمثله: ثبيبة أحمد بدر - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه: 1- حسان جاسم درويش - صفته بالقضية: مستأنف ضد.

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان: قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم 07/2015 مدني جزئي وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق 2020/05/19 الساعة 10:00 صباحاً بالقاعة رقم ch2.D.19. وعليه يقضي حضوركم او من يمثلكم قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكماتكم بغيايبا.

رئيس القسم

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

إخطار عدلي رقم التصديق 2020/1905

المقرر: بتلك هي الاسامي - ش.م.ع - عن: عمرو محمد عبيدالله محمد - مصري الجنسية - صفته: وكلا عن / علي عبيدالله محمد عبيدالله بوعبد ووكاله رقم 155575/1/2018/2018 صفته وكيل عن الحامي ناصر محمد سليمان جابر الشامي - بوعبد ووكاله رقم 131650/1/2018/1 صفته وكيل عن محمد عبيدالله محمد عبيدالله بوعبد ووكاله رقم 135940/1/2018 صفته نائب الرئيس التنفيذي لشركة هي اس اس - ش.م.ع - الفولاني - مكتب ناصر التميمي للمحاماة والاستشارات القانونية - الخليج التجاري - اسكندرية - مصر - مكتب رقم (404) هاتف: 0562804570 هاتف: 042507778 - مكتب: 042507779

الخطوة المهمة: المقرر الترخيص في 2020/05/13 الساعة 11:00 صباحاً في المحكمة قبل الساعة 12:00 ظهرًا في حال عدم الاستيفاء خلال 10 ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

ملاحظات: 1- في حال عدم الاستيفاء خلال 10 ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان، سيتم حجز الحسابات البنكية للمدعى عليه في حال عدم الاستيفاء خلال 10 ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان بالنشر
في الإستئناف رقم 1042/2020/20 إستئناف تجاري

موضوع الإستئناف: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم 4732/2019 تجاري جزئي

طالب الإعلان: بارتيتيان مارموتو ماريوتو - صفته بالقضية: مستأنف
ويمثله: خديجة سهيل حسن خلفان اسمدي - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه: 1- محسن منافع عبد الملك مناف - صفته بالقضية: مستأنف ضد.

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان: قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم 4732/2019 تجاري جزئي وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق 2020/05/13 الساعة 10:00 صباحاً بالقاعة رقم ch2.D.19. وعليه يقضي حضوركم او من يمثلكم قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكماتكم بغيايبا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم 176/2020/211 تنفيذ عقاري

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2019/43 عقاري كلي، بسداد المبلغ المتفق به وقدره (3396.01 درهم) - شامل للرسوم والصاريف

طالب الإعلان: المصرف العربي للاستثمار والتجارة الخارجية - المصرف - صفته بالقضية: طالب التنفيذ
ويمثله: خالد خليفة محمد سيف حنبور - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه: 1- احمد اياز رياض - صفته بالقضية: منفذ ضد

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتفق به وقدره (3396.01 درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان بالنشر
في الإستئناف رقم 187/2020/20 استئناف تجاري

موضوع الإستئناف: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم 019 لسنة تجاري جزئي

طالب الإعلان: مصنع التجهيزات المتحدة للرخام ويمثله/عارف حسن ابل صادق - صفته بالقضية: مستأنف
ويمثله: محمد جاسم العبدالله - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه: 1- قوروز بيكوف الصناعية - م.م - صفته بالقضية: مستأنف ضد.

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان: قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم 019/2020 تجاري جزئي. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق 2020/05/17 الساعة 10:00 صباحاً بالقاعة رقم ch2.D.19. وعليه يقضي حضوركم او من يمثلكم قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكماتكم بغيايبا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان بالنشر
في الإستئناف رقم 240/2019/210 استئناف عمالي

موضوع الإستئناف: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم 2018/480 عمالي كلي

طالب الإعلان: بشري حيدر شعيب - صفته بالقضية: مستأنف
ويمثله: عيسى سالم احمد الحصري المهري - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه: 1- عبيد السلام مولاي - صفته بالقضية: مستأنف ضد.

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان: قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم 2018/480 عمالي كلي بتاريخ 2019/12/9 وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق 2020/05/18 الساعة 11:00 صباحاً بالقاعة رقم ch1.A.4. وعليه يقضي حضوركم او من يمثلكم قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكماتكم بغيايبا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم 2901/2020/207 تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2018/387 تجاري جزئي والعدل بالإستئناف رقم 2019/884 استئناف تجاري، بسداد المبلغ المتفق به وقدره (198113.8 درهم) - شامل للرسوم والصاريف

طالب الإعلان: محمد ابو زيد محمد السيد - صفته بالقضية: طالب التنفيذ
المطلوب إعلانه: 1- حسين علي شكر الله شوتو - روما شيش للتجارة العامة (ش د م) - صفتهما بالقضية: منفذ ضدهما - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتفق به وقدره (198113.8 درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم 244/2020/207 تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2018/423 تجاري كلي، بسداد المبلغ المتفق به وقدره (108119.99 درهم) - شامل للرسوم والصاريف

طالب الإعلان: شركة مساهمة عامة - صفته بالقضية: طالب التنفيذ
ويمثله: خالد خليفة محمد سيف حنبور - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه: 1- اصغر محمد دار كريم - صفته بالقضية: منفذ ضد

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتفق به وقدره (108119.99 درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان حكم بالنشر
في القضية رقم 2019/809

الى المدعي عليه/ علي اصفر واخوانه - ش.م.ع
وقد اقام المدعي / بفرقت انترناشيونال ش.م.ع
2- بفرقت العالمة للهندسة الثقيلة ش.م.ع
ينبغيكم بان صدر حكم في الدعوى المذكورة اعلاه بتاريخ 2020/05/13 بالتالي:

حكمت المحكمة حضوريا للمدعي عليها الأثرى ويمثله الحضورى للمدعي عليها الثاني بالزام المدعي عليها بان يؤديا بالتضامن للمدعية مبلغا وقدره 27.337.00 درهم (الثلاث وسبعون ألفاً ومائتان وسبعة وثلاثون درهماً وخمسون فلساً) والقائدة القانونية بواقع % من تاريخ المطالبة القضائية حتى السداد التام على الا تزيد الفائدة اصل المبلغ المقضى به وبالرسوم والصاريف وخمسة ايام اعاب المحاماة.

رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان مدعي عليه بالنشر
رقم محكمة التنفيذ المدنية - تجاري - لا ينطبق في الدعوى رقم 0003595/2019 SHCXEXCOMS

معلم بابا جوليبري م.م - صفته بالقضية: مدعي
مجهول محل الإقامة

المطلوب إعلانه: 1- فينانا لتجارة الاسماك والاذنية الجميدة / ملكمك بابا المدعي الجبرية
الساعة الموافق صباح يوم بمحكمة الحضور امام
إرسال وكيل معتمد بطلب عنكم فان لديكم من دفع ومستندات، في حالة عدم حضوركم أو تخلفكم ستباشر الاجراءات في غيابكم.

حضر بتاريخ 2020/05/13 / 10:00 بوزارة الموظف
احمد طلعت عبد الصادق محمد
المشاركة / محكمة التنفيذ المدنية.

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 1010/2019/20 تجاري كلي

موضوع الدعوى: المطالبة بالزام المدعي عليها بالتسليم والتضامن والتحمل بمبلغ (111341 درهم) وبالرسوم والصاريف واعاب المحاماة والقائدة 11% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام وضمان الحكم بالتسليم بالتمام والتحمل وبلا كفاية.

طالب الإعلان: شركة مساهمة عامة - صفته بالقضية: مدعي
ويمثله: محمد حسين احمد جاسم مكي - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه: 1- شركة نيم التجارية - م.م - عبر نعيم لطيف نعيم لطيف 2- عثمان لطيف راشد - صفتهم بالقضية: مدعي عليهما - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان: قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2020/05/13 في الدعوى المذكورة أعلاه لصالح المدعي شركة (شركة مساهمة عامة) بالزام المدعي عليها الأثرى والثالث والرابع بان يؤديا بالتضامن والتحمل لتسليم المدعي مبلغ مليون وخمسة مائة وثمانين ألفاً وثلاثمائة وخمسة وأربعين درهماً وستين فلساً والقائدة القانون 11% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد والتزامهم بالرسوم والمصاريف والمبلغ الذي هم عليه مقابل اعاب المحاماة وروشتهم ما عدا ذلك من طبقات. حكماً نهائياً لا يستئناف فيلاد للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي ولى خلفا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 244/2020/20 تجاري كلي

موضوع الدعوى: التزام المدعي عليها بالتسليم والتضامن والتحمل بمبلغ قدره (129991.31 درهم) وبالرسوم والصاريف واعاب المحاماة والقائدة 11% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام وضمان الحكم بالتسليم بالتمام والتحمل وبلا كفاية.

طالب الإعلان: شركة مساهمة عامة - صفته بالقضية: مدعي
ويمثله: محمد حسين احمد جاسم مكي - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه: 1- شركة نيم التجارية - م.م - عبر نعيم لطيف نعيم لطيف 2- عثمان لطيف راشد - صفتهم بالقضية: مدعي عليهما - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان: قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2020/05/13 في الدعوى المذكورة أعلاه لصالح المدعي شركة (شركة مساهمة عامة) بالزام المدعي عليها الأثرى والثالث والرابع بان يؤديا بالتضامن والتحمل لتسليم المدعي مبلغ مليون وخمسة مائة وثمانين ألفاً وثلاثمائة وخمسة وأربعين درهماً وستين فلساً والقائدة القانونية بواقع 11% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد والتزامهم بالرسوم والمصاريف والمبلغ الذي هم عليه مقابل اعاب المحاماة وروشتهم ما عدا ذلك من طبقات. حكماً نهائياً لا يستئناف فيلاد للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي ولى خلفا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم 2377/2020/207 تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2019/180 تجاري جزئي، بسداد المبلغ المتفق به وقدره (38261.0 درهم) - شامل للرسوم والصاريف

طالب الإعلان: سمية سلطان ماجد المهيري - صفته بالقضية: طالب التنفيذ
ويمثله: سعيد محمد عبيدالله الصايغ الغافري - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه: 1- زويبيرا دونجاو كالمير 2- ماري جاني مانويل القوزوا - صفتهما بالقضية: منفذ ضدهما - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتفق به وقدره (38261.0 درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 233/2019/20 تجاري كلي

موضوع الدعوى: التزام المدعي عليها بالتسليم والتضامن والتحمل بمبلغ قدره (99,997,93 درهم) وبالرصيد والقائدة القانونية بواقع 11% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والزامهم الرسوم والصاريف ومقابل اعاب المحاماة.

طالب الإعلان: البنك العربي المحدد - ش.م.ع - صفته بالقضية: مدعي
ويمثله: موزة محمد ربيع الخضر - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه: 1- جوسفينك العالمية - ش.م.ع - جعفر حسن مزورتي 2- مرفئ حسن مزورتي 3- محمد رضا جعفر مزورتي 4- حسين جوسفينك مزورتي - صفتهم بالقضية: مدعي عليهم - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان: لم تكن المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ 2020/05/13 في الدعوى المذكورة أعلاه لصالح البنك العربي المحدد - ش.م.ع - بالزام المدعي عليها من بان يسددا الى المدعي المبلغ 99,997,93 درهم (خمسة عشر مليوناً وواحد وتسعون ألفاً وثمانمائة وستين درهماً وثلاثة وسبعون فلساً) والقائدة 11% من تاريخ نشر هذا الاعلان، وحتى السداد التام، والرسوم والصاريف والمبلغ الذي هم عليه مقابل اعاب المحاماة. حكماً نهائياً لا يستئناف فيلاد للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي ولى خلفا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم 1081/2020/209 تنفيذ عمالي

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى العمالية رقم 1840/2019 عمالي جزئي، بسداد المبلغ المتفق به وقدره (33199 درهم) - شامل للرسوم والصورفات لصالح الشركة طالبة التنفيذ، ومبلغ (10000 درهم) رسوم لصالح المحكمة.

طالب الإعلان: فرع دبي - صفته بالقضية: طالب التنفيذ
المطلوب إعلانه: 1- ل. وياجنج - صفته بالقضية: منفذ ضد

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتفق به وقدره (33199 درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان ببيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم 2010/88 تنفيذ عقاري

طالب التنفيذ: ابونورال باجوداس روياني
عنوان: إمارة دبي - جبريل 1 - شارع الوصل - قد الشئح حمام - فيلا رقم A/29

الغرض: مبنية من للسياحة العميرية (ش.م.ع) وأخرون

عنوان: الإمارات - إمارة دبي - بيرة - شارع الطيعة - مبنى الفولج - مبنى حمرين - شقة الطابق 3 - مكتب 306

انه في يوم الأربعاء الموافق 2020/05/20 الساعة 2.00 مساءً في الازمان الثلاث التالية ان القضاء البحري بيع العقار الوضعة اوصافه اذانه لدى الجهة التي انيط بها البيع شركة الامارات للتمارت وعلى موقعها الالكتروني (WWW.emiratesaction.ae) وعلى راضي الشراء ايضاً تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزادية وكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعترضه معزز بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي الواجيد بائدة 30 ايام من اعلان الازمان الفدية وعلى من يتقدم بطاولة ايداع كامل الثمن والصاريف خلال فترة ايام المزادية لجلسة البيع وكل شخص غير معزوم من المزاد ان يزيد على الثمن خلال الفترة ايام الثانية لرسوم ايداع ايام الثانية لجلسة البيع كل شخص غير معزوم من المزاد ان يزيد على الثمن خلال الفترة ايام الثانية لرسوم ايداع ايام الثانية لجلسة الزيادة عن ثمن الثمن على ان يقوم بايداع كامل الثمن الغرض والصورفات الخاصة بالحكمة وفيها يلي بيان واصف الممتلكات: نوع العقار: أرض صناعية - المنطقة: وادي الصفا 7 - رقم الارض: 1041 - المساحة: 1091.54 متر مربع والقدره قيمتها ب (2584830) درهم ببيع اعلى من عطاء - ملاحظة: يدفع القدره فوراً.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان ببيع عقار بالنشر للمنفذ ضد
في الدعوى رقم 2010/88 تنفيذ عقاري

طالب التنفيذ: ابونورال باجوداس روياني
عنوان: إمارة دبي - جبريل 1 - شارع الوصل - قد الشئح حمام - فيلا رقم A/29

الغرض: مبنية من للسياحة العميرية (ش.م.ع) وأخرون

عنوان: الإمارات - إمارة دبي - بيرة - شارع الطيعة - مبنى الفولج - مبنى حمرين - شقة الطابق 3 - مكتب 306

انه في يوم الأربعاء الموافق 2020/05/20 الساعة 2.00 مساءً في الازمان الثلاث التالية ان القضاء البحري بيع العقار الوضعة اوصافه اذانه لدى الجهة التي انيط بها البيع شركة الامارات للتمارت وعلى موقعها الالكتروني (WWW.emiratesaction.ae) وعلى راضي الشراء ايضاً تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزادية وكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعترضه معزز بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي الواجيد بائدة 30 ايام من اعلان الازمان الفدية وعلى من يتقدم بطاولة ايداع كامل الثمن والصاريف خلال فترة ايام المزادية لجلسة البيع وكل شخص غير معزوم من المزاد ان يزيد على الثمن خلال الفترة ايام الثانية لرسوم ايداع ايام الثانية لجلسة الزيادة عن ثمن الثمن على ان يقوم بايداع كامل الثمن الغرض والصورفات الخاصة بالحكمة وفيها يلي بيان واصف الممتلكات: نوع العقار: أرض صناعية - المنطقة: وادي الصفا 7 - رقم الارض: 1041 - المساحة: 1091.54 متر مربع والقدره قيمتها ب (2584830) درهم ببيع اعلى من عطاء - ملاحظة: يدفع القدره فوراً.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان ببيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم 2018/108 بيع عقار مروهون

طالب التنفيذ: ابونورال باجوداس روياني
عنوان: إمارة دبي - جبريل 1 - شارع الوصل - قد الشئح حمام - فيلا رقم A/29

الغرض: مبنية من للسياحة العميرية (ش.م.ع) وأخرون

عنوان: الإمارات - إمارة دبي - بيرة - شارع الطيعة - مبنى الفولج - مبنى حمرين - شقة الطابق 3 - مكتب 306

انه في يوم الأربعاء الموافق 2020/05/20 الساعة 2.00 مساءً في الازمان الثلاث التالية ان القضاء البحري بيع العقار الوضعة اوصافه اذانه لدى الجهة التي انيط بها البيع شركة الامارات للتمارت وعلى موقعها الالكتروني (WWW.emiratesaction.ae) وعلى راضي الشراء ايضاً تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزادية وكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعترضه معزز بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي الواجيد بائدة 30 ايام من اعلان الازمان الفدية وعلى من يتقدم بطاولة ايداع كامل الثمن والصاريف خلال فترة ايام المزادية لجلسة البيع وكل شخص غير معزوم من المزاد ان يزيد على الثمن خلال الفترة ايام الثانية لرسوم ايداع ايام الثانية لجلسة الزيادة عن ثمن الثمن على ان يقوم بايداع كامل الثمن الغرض والصورفات الخاصة بالحكمة وفيها يلي بيان واصف الممتلكات: نوع العقار: أرض صناعية - المنطقة: وادي الصفا 7 - رقم الارض: 1041 - المساحة: 1091.54 متر مربع والقدره قيمتها ب (2584830) درهم ببيع اعلى من عطاء - ملاحظة: يدفع القدره فوراً.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد 12935 بتاريخ 2020/05/13

اعلان ببيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم 2018/108 بيع عقار مروهون

طالب التنفيذ: ابونورال باجوداس روياني
عنوان: إمارة دبي - جبريل 1 - شارع الوصل - قد الشئح حمام - فيلا رقم A/29

الغرض: مبنية من للسياحة العميرية (ش.م.ع) وأخرون

عنوان: الإمارات - إمارة دبي - بيرة - شارع الطيعة - مبنى الفولج - مبنى حمرين - شقة الطابق 3 - مكتب 306

انه في يوم الأربعاء الموافق 2020/05/20 الساعة 2.00 مساءً في الازمان الثلاث التالية ان القضاء البحري بيع العقار الوضعة اوصافه اذانه لدى الجهة التي انيط بها البيع شركة الامارات للتمارت وعلى موقعها الالكتروني (WWW.emiratesaction.ae) وعلى راضي الشراء ايضاً تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزادية وكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعترضه معزز بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي الواجيد بائدة 30 ايام من اعلان الازمان الفدية وعلى من يتقدم بطاولة ايداع كامل الثمن والصاريف خلال فترة ايام المزادية لجلسة البيع وكل شخص غير معزوم من المزاد ان يزيد على الثمن خلال الفترة ايام الثانية لرسوم ايداع ايام الثانية لجلسة الزيادة عن ثمن الثمن على ان يقوم بايداع كامل الثمن الغرض والصورفات الخاصة بالحكمة وفيها يلي بيان واصف الممتلكات: نوع العقار: أرض صناعية - المنطقة: وادي الصفا 7 - رقم الارض: 1041 - المساحة: 1091.54 متر مربع والقدره قيمتها ب (2584830) درهم ببيع اعلى من عطاء - ملاحظة: يدفع القدره فوراً.

رئيس القسم



منوعات الفكر

تتنوع بين أفلام الرسوم المتحركة والروائية الطويلة والقصيرة

«الشارقة السينمائي للأطفال والشباب» يعزز منصته «في بيتنا سينما»

بـ 9 أعمال جديدة من 7 دول عالمية حتى نهاية مايو

- الشيخة جواهر بنت عبد الله القاسمي: نسعى لأن تبقى السينما فسحة مثالية للجميع

أطلقناها مؤخراً انسجاماً مع ظروف التباعد الاجتماعي والإجراءات الاحترازية المتبعة للحد من انتشار فيروس كورونا، حرصنا على أن نقدم دفعة جديدة من الأفلام العالمية التي عرضتها شاشات المهرجان خلال دوراته السابقة لتبقى على صلة وثيقة مع جميع أفراد الأسرة، ونعرض لهم أعمالاً سينمائية متميزة تلي ذائقتهم وتثري خيالهم ومعارفهم، وتابعت مدير مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب: «الأفلام الجديدة التي تتولى المنصة عرضها بشكل حصري عبر موقعنا الإلكتروني هي من الأعمال التي أبدع أصحابها في صنعها ولاقت استحساناً وقبولاً كبيراً من رواد المهرجان لهذا ارتأينا لأن نعيد لهم تقديمها مرة أخرى ونشعرهم وكأنهم يتجولون في أروقة وردهات المهرجان من جديد كل من بيته وباستخدام أجهزتهم الخاصة، لأننا نسعى لأن تبقى السينما فسحة مثالية للجميع لا سيما الأطفال والبالغين في ظل هذه الظروف ليرتحلوا إلى عوالم من الجمال والدهشة..»

السعودي «تعيش» الذي يروي على امتداد 14 دقيقة حكاية العلاقة الطيبة التي تنشأ بين طالبين مسلمين مهاجرين في الولايات المتحدة الأمريكية ويعيشان في منزل واحد لكن سرعان ما يحدث لهما أمر يزعم من هذه العلاقة. وعلى امتداد 10 دقائق، سيحظى الجمهور بفرصة الاستمتاع بالفيلم الهولندي «أخضر» لخرجه لوكاس كامس، الذي يصور رحلة شاب لديه مقابلة في كلية الفنون حيث يصادف خلال رحلته مجموعة من الأشخاص يقفون أمام إشارة المرور الحمراء بانتظار تحولها للون الأخضر، ويحاول جاهداً قطعها وهي لازالت حمراء إلا أن الحشود تمنعه فما الذي يحصل؟ وما الذي سيفعله الفتى؟ هل سينجح في المرور وخرق القانون أم ماذا؟



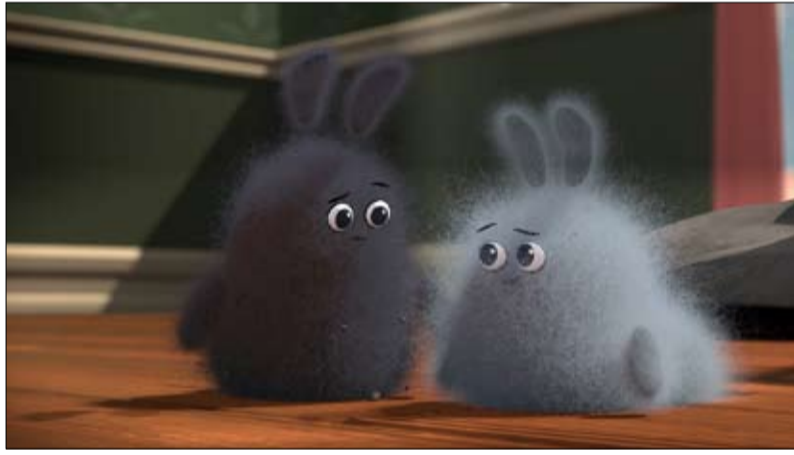
وتقدم المنصة لزوارها فيلم الرسوم المتحركة المكسيكي «الحفرة» لخرجه ماريبييل سواريز الذي يروي على امتداد 5 دقائق قصة الفتاة الصغيرة التي تعثر خلال زيارتها لمزرعتها على حفرة صغيرة تلفت انتباهها وتبدأ رحلة اكتشافها ليحدث لها في ليلة ماطرة موقف يفرحها بسعادة، بعدها سيكون الزوار على موعد مع فيلم المخرج

تطارد، لكن ميكو يصير على تحدي كابوسه حتى النهاية وهناك يعرف على «زومبريلا» الفتاة التي تساعد على التغلب على مخاوفه، في الوقت ذاته سيستمع الأطفال والبالغين بقصة الفتاة الصغيرة «رنا» التي تتعرض لسرقة دجاجتها المفضلة من خلال الفيلم الإيراني الطويل «صمت رنا»، لخرجه بهزاد رافعي.

يتحدث خلال 4 دقائق عن سيدة تحاول جاهداً تنظيف الغبار تحت مقاعد بيتها لتبدأ مغامرة مدهشة بينها وبين كائنات مرحة وصغيرة تشكلت من الغبار. وتعرض منصة المهرجان لتابعيها فيلم المخرجة السعودية جواهر العامري «سعدية سابت سلطان»، التي تسلط الضوء عبر نصف ساعة على العلاقة الأبوية بين الطبيب (سلطان) والدمية المتحركة (سعدية) التي يشاركها تفاصيل الحياة بعد انهيار زواجه الذي يعقبه رحلة شاقة للقاء ابنته الصغيرة، في الوقت ذاته تقدم المنصة فيلم الرسوم المتحركة الأمريكي «تبدو مخيفاً» لخرجه زيا لان الذي يروي خلال 4 دقائق قصة التمساح وزيارته لطبيب الأسنان للعلاج، حيث يكتشف أمراً عجيباً خلال تلك الزيارة. وسيكون جمهور السينما على موعد مع الفيلم الألماني «زومبريلا» للمخرج بينيامين غوتشا الذي يصطحب ضيوفه المشاهدين عبر 15 دقيقة مشوقة نحو تفاصيل الكابوس الذي يعيشه الفتى «ميكو» ورؤيته لكائنات من (الزومبي)

•• الشارقة-البحرين:

يواصل مهرجان الشارقة السينمائي الدولي للأطفال والشباب، التابع لمؤسسة «فن» المعنية بتعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة بالدولة جهودها في تقديم الإبداعات السينمائية لجميع أفراد الأسرة في ظل الظروف التي يفرضها انتشار فيروس كورونا المستجد، حيث يعرض عبر منصته «في بيتنا سينما» www.siff.ae دفعة جديدة من الأفلام تتضمن 9 أعمال عالمية من 7 دول حتى نهاية شهر مايو الجاري. إبداعات سينمائية عربية وأوروبية بكسوة واحدة وتشتمل قائمة الأفلام على تنوع في الطرح والمضمون حيث تقدم المنصة للمشاهدين الفيلم الإسباني الصامت «طبق الأصل» لخرجه رافا كانو مينديز، الذي يروي وخلال 9 دقائق علاقة الأب «كوبي» وابنته «بيست»، وكيف هي تعاليم الحياة الصحيحة، كما تعرض فيلم الرسوم المتحركة الأمريكي «الأصدقاء الغبار» للمخرجين بيت توماشيك، وسام ويد، الذي



تكريس لمجتمع المعرفة وترسيخ لثقافة التنافس الشريف

كواليس المسابقات الرمضانية على قنوات هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون . . آلاف الأسئلة وأشهر لإعداد حلقة واحدة

عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة وغيرها الكثير، وتابعت: «استندنا في جمع الأسئلة إلى العديد من المراجع والمصادر الموثوقة منها معهد الشارقة للتراث ومركز حمدان بن محمد لإحياء التراث وغيرها من الجهات الرسمية بالتعاون معنا من أجل نقل المعرفة وتقديم المعلومة الصحيحة للجمهور خاصة فيما يتعلق بالتراث الذي يتطلب الكثير من الدقة والدراية الكافية، لأننا ندرك أهميته وأي إخلال به يضر بالهوية المجتمعية لدولة الإمارات، لهذا نحصر على أن تكون جميع الأسئلة موقفة وتحمل في طياتها المعلومة الصحيحة والفريدة للجميع..»

صحيحة ودقيقة تثيري من معارفهم ومعلوماتهم.. من جهتها قالت الإعلامية مريم العاجل، مذيعبة برنامج رصيدك بإيدك: «نسعى من خلال البرنامج إلى تعزيز ثقافة المجتمع حول التراث الشعبي لدولة الإمارات، وأنا أتولى مهمة تقديم البرنامج منذ أربع سنوات، فالحلقة التي تبث على مدار ساعة من الزمن قمنا بالعمل عليها شهر بأكمله، وفي أغلب الأوقات يكون أمامي أكثر من 3 آلاف سؤال ليتم اختيار 40 سؤالاً متنوعاً منها تتطرق إلى المفردات والأمثلة الشعبية والألغاز إلى جانب أسئلة خاصة عن صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي،

رياضية لكن هذا الموسم يرافقتني في الاستوديو الزملاء إبراهيم الزعابي، وعلى آل على.. وأكد على آل على أن كتابة الأسئلة تتم بشكل أسبوعي ليتسنى تدقيقها والتأكد من صحتها، ضمن آلية عمل متواصلة تستند إلى الكثير من المصادر المعرفية والمراجع المحكمة، وإبراهيم الزعابي بدوره أكد على ذلك قائلاً: «نحن نتواجد في الاستوديو للتجهيز منذ الساعة 12 ظهراً، والتحضير للحلقة يبدأ قبل يوم من بنها، وخلال ذلك تتم مراجعة الأسئلة التي كتبت وتنسيقها ومشاركتها مع الزملاء ليطلعوا على محاورها ومضامينها ليتسنى لنا أن نقدم للمشاهدين معلومات

الجسني مقدم برنامج (كأس المعرفة) إلى أهمية أن يكون مقدم المسابقات على علم ودراية بالأسئلة التي يطرحها ونوعيتها، وليست مهمته قول (صح أو خطأ) وحسب، مؤكداً أن الإعلامي الجيد يكمن دوره فيما بعد الإجابة، وهناك الكثير من القصص الجميلة خلف الأسئلة التي تقدمها. وتابع: «قمنا بالتحضير للبرنامج قبل شهر، وعملنا على تحديد المحاور وما هي الأسئلة التي سنطرحها، ثم قمنا باختيار المناسب منها واستئثنا غير المناسب، إذ أن عملية التحقق من الإجابات الصحيحة تمر على 3 أشخاص آخر واحد منهم هو الذي يقرر إن كان هذا السؤال صحيحاً أم غير ذلك، مستنداً إلى مراجع خاصة وبعد الانتهاء منها نقارنها بالمشورة عبر شبكة الإنترنت وإن وجدنا أي اختلاف يلغى السؤال فوراً، لأننا نريد تقديم العلم الصحيح بأسلوب شائق ولسلس للمشاهدين لا أن نقدم لهم جوائز وحسب..»

صحتها وموضوعيتها، إذ يلزم التجهيز لبرنامج واحد الوصول إلى العديد من المراجع والمؤلفات والمصادر العلمية الموثوقة والخروج بالآلاف الأسئلة الموثقة والمحكمه، ليقدّموا للمشاهد المعلومة الصحيحة دون خلل أو نقصان.. هذا ما أكد عليه نجم الدين هاشم، المنتج المنفذ لبرنامج «كأس المعرفة» الذي تبثه قناة الشارقة يومياً حول آلية اختيار الأسئلة حيث قال: «نحرص على الدوام بأن نقدم المعلومة الصحيحة المفيدة للمشاهدين، فنحن نهتم بشكل كبير بنوعية الأسئلة وصحتها لهذا فإن عملية الحصول على الأسئلة تخضع لمتابعة دقيقة ومتواصلة إذ يتولى فريق الإعداد التأكد من صحة وأهلية أكثر من ألفي سؤال، وإقصاء كل ما هو موضع شك، بعد ذلك يتم تصنيّف الأسئلة وفق الترتيب من الأسهل إلى الأصعب لتتناسب مع المسابقة والجوائز التي تقدمها..»

•• الشارقة-البحرين:

طوال سنوات من العمل الإعلامي رسّخت هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون حضوراً استثنائياً عبر ما تقدمه من مضامين ورسائل إعلامية متميزة، خاصة خلال شهر رمضان المبارك، الذي تُطل من خلاله على جمهورها بوفرة برامج متميزة تشتمل على تنوع في الطرح يتناسب مع ذائقة جميع أفراد العائلة. ومن بين جملة الأعمال التي تقدمها الهيئة تبرز المسابقات الرمضانية التي تثيري أجواء المشاهدين، وتمدّمهم بالمعرفة والمعلومة المفيدة، إلى جانب أنها أعمال امتازت بأسلوبها المبتكر القريب من قلوب المتابعين، الأمر الذي جعلها رفيقة الجمهور طوال شهر رمضان الفضيل. دقة ومصادر معرفة موثوقة «على امتداد سنوات، شكّلت عملية إنتاج هذه البرامج محكاً مفصلياً لدى الكثير من وسائل الإعلام، فكان أن نجحت الهيئة في تخصيص طواقم مؤهلة تشرف على وضع واختيار الأسئلة وتدقيقها، وتحصر على التأكد من



منوعات

الفكر

27

إمرأة لبنانية ناجحة، جمعت بين الإعلام والتمثيل، فقدّمت برنامج (ستوديو الفن) عامي ١٩٩٢ و١٩٩٦، وواكبت عدداً كبيراً من النجوم اللبنانيين الذين تخرجوا من هذا البرنامج، لتقدم بعدها عدداً من البرامج التي تنوعت بين الاجتماعية والثقافية والإنسانية والفنية.

أما على صعيد التمثيل، ففي مسيرتها أعمال لبنانية خالدة كما "عصر الجريم"، "ياسمينه"، "أمير الليل" "الحب الحقيقي"، "كل الحب كل الغرام"، "عيلة متعوب عليها"، "الثلج الدافئ" و"قصص حب". هيام أبو شديد.. شاركت مؤخراً في مجموعة من الأعمال العربية المشتركة، بداية من العام الماضي مع ثلاثة مسلسلات، لتكمل مشوارها المميز بدور لافت في مشهد واحد بمسلسل (العودة)، عن أعمالها الجديدة ومواضيع أخرى كان معها هذا الحوار.



لا يمكن لأحد أن يأخذ مكان غيره

هيام أبو شديد: النجاح لا يقاس بعدد المتابعين على السوشال ميديا



عندما شاهدتني وبكت، وكذلك الممثل اللبناني أسعد رشاد. • إضافة إلى مسلسل "من الآخر" الذي هو عمل عربي مشترك، كان لك العام الماضي ثلاثة أعمال من هذا النوع التي هي "بروفا"، "خمسة نص" و"الكتاب"، كيف ترين إيجابيات وسلبيات هذه الأعمال؟ - أنا صراحة لا أرى سلبيات لها إذا كان الممثل جينسيته هو في المكان والدور المناسبين، أي أن السلبية هي فقط عندما يكون تعدد الجنسيات هو فقط من أجل الجمع. فمثلاً في مسلسل "من الآخر" الممثل السوري معصم النهار، والده الممثل السوري جهاد سعد ووالدته الممثلة السورية نادين خوري، وهنا يصعب هذا الخليط مبرراً وفي مكانه.

وأنا أرى هذه الأعمال مباركة، لأنه أصبح لدينا إفتاح فني، خاصة أننا نعيش اليوم في عالم واحد أصبح منفتحاً بشكل كبير على بعضه.

• هذه الأعمال فتحت النقاش حول الممثل اللبناني والممثل السوري، خاصة أننا نرى التركيز على ثنائية الممثلة اللبنانية والممثل السوري، هل ترين أن هذا النقاش مبرر؟ وأن الممثل من جنسية أخرى يأخذ دور الممثل اللبناني في الإنتاجات اللبنانية؟

- كلا، لأن الممثل اللبناني أيضاً يثبت نفسه في الخارج، كما كل من الممثل اللبناني نيكولا معوض اليوم والممثل اللبناني باسم مغبية، اللذين يعملان في مصر، محترمين ويحققان نجاحاً كبيراً هناك.

فأنا أرى أنه لا يمكن لأحد أن يأخذ مكان غيره، ففي النهاية الجمهور هو من ينجح الأعمال. • نظراً لتاريخك الطويل في الإعلام وتقديم البرامج، ماذا يشدك اليوم؟ - ليس الكثير صراحة، فالיום تشعر أن الإعلام يميز بمرحلة ركود، ولا تشعر أن اليوم هو كما أيام العهد الذهبي، الذي كانت فيه برامج جميلة وناجحة وتتابع، وتشعر اليوم أنه عهد المسلسلات.

عندما شاهدتني وبكت، وكذلك الممثل اللبناني أسعد رشاد.

• ماذا عن مشاركتك في مسلسل "من الآخر"؟ - في هذا المسلسل أودي دور والدة الممثلة اللبنانية ريتا حايك، وهو دور جميل، لأنها الأم التي لديها حنان كبير تجاه إبنتها وتخاف عليها، وفي الوقت نفسه تحترم قراراتها.

وأيضاً أنا سعيدة جداً بهذه التجربة مع المخرج شارل شلالا، لأنني متابعه لأعماله إن كانت الموسيقية أو الإخراجية، وهذه المرة الأولى التي تتعامل فيها معاً، وهو إنسان يرسم المشهديات كأنه يقطع

الوقت، فكانت سعيدة أن أعيد التجربة معه. • ظهرت من خلال هذا المشهد بإطلالة مؤثرة، وتحديدًا من دون شعر، هل كان من الصعب عليك أن تشاهدي نفسك بهذه الطريقة؟

- طبعاً كان مؤثراً جداً، ولا سيما أن الشعر إجمالاً عند المرأة هو علامة الأنوثة، وعندما تفقد هذا الأمر كأنها فقدت شيئاً من شخصيتها الأنثوية.

وتأثر أكثر من شاهدني، فأذكر أن شقيقتي الممثلة اللبنانية نغم أبو شديد التي تشارك أيضاً في المسلسل، كانت وصلت بعد أن إنتهيت من التحضير

لأداء المشهد، فتأثرت كثيراً

هناك أمل، لأنني إن كنت لن أفتاهل فسأترك بلدي، ونحن جيل الحرب، جيل كنا أطفالاً عندما بدأت الحرب، لكننا درسنا وتخرجنا وتزوجنا، فليس اليوم وبعد كل هذه السنين التي ناضلنا بها، سنترك بلدنا، فأنا أعتبر أن كل شخص يبقى في هذا البلد فهو يقاوم. وأنا لا أسمع أن لا أترك وطننا لأولادي، خاصة أن ولدي في الخارج.

• حاولت سابقاً أن تقنعي زوجك بالسر إلى كندا للعيش مع أولادك، اليوم هل تراودك فكرة الهجرة؟ - حاولت أن أقتعه أن أسافر لكي تمر هذه المرحلة الصعبة، لكن الفكرة ليست واردة لديه أكثر مني.

• هل أحد من أولادك لديه إهتمامات فنية؟ - إبني نديم درس الإخراج هنا في لبنان، وفي كندا درس لمدة سنة أيضاً أيضاً اختصاص film school، وهو مجال يسمح له بالعمل في مونتاج الأفلام.

فأنا اليوم لا أتابع الكثير من البرامج، لأن همها تجاري أكثر مما هو اجتماعي أو إنساني أو ثقافي أو فني. • كيف هي علاقتك بالسوشال ميديا؟ - جيدة، فهذه أمور لا يمكن أن نتجاهلها لأنها تشبه العصر. اليوم أصبح عدد المتابعين لدى الفنان عبر صفحاته الخاصة هو معياراً لتناحجه ونجوميته، ما رأيك أنت؟ إن كانت نسبة المتابعين حقيقية، فهذا الأمر يلعب دوراً في نجومية الفنان ومدى إنتشاره لبنانياً وعربياً أو عالمياً، ولكن في الوقت نفسه هذا لا يمنع أن من ليس لديه عدد متابعين أنه ليس نجماً وليس ناجحاً، فهناك أشخاص لا يهمهم هذا الأمر ولا يلاحقون ويتفاعلون على السوشال ميديا كما غيرهم.

• إنتقالاً للوضع العام في البلد وما يمر به، هل أنت متفائلة أم لا؟ - بمجرد أنني ما زلت هنا في لبنان، فأنا أرى أنه ما زال

ماغي بو غصن زوجة مخدوعة نوال الزغبى تغني (إتعاربت) في منزلها



نشرت الممثلة ماغي بو غصن مقطعاً من مسلسل أولاد آدم على أغنية الفنانة السورية أصالة نصري أنا بتخان، بعد تعرضها للخيانة من قبل زوجها الممثل مكسيم خليل في المسلسل. وعلقت ماغي: (أنا بتخان.. ومش حاسة بأمان خالص.. أنا خائفة.. شو بحب صوتك وإحساسك أصالة). وكانت قد أضافت أصالة بمسلسل (أولاد آدم) الذي اختارته لمشاهدته للممثلة اللبنانية ماغي بو غصن، إذ أنها كتبت على صفحتها الخاصة: (اخترت تابع أولاد آدم مو معقول شو متفن والكل مبدع والرائع ماغي بو غصن ناضجة وعميقة وبسيطة.. براقو للكل بهالمسلسل).

بدورها ردت ماغي على أصالة بالقول: "شكراً يا حبيبة قلبي..صاحبة أطيب قلب.. فرحت انك عم تتابعيه.. واشقتلك". يُذكر أن مسلسل (أولاد آدم)، من بطولة ماغي بو غصن، دانييلا رحمة، مكسيم خليل، قيس الشيخ نجيب، ويشارك فيه أيضاً ندى أبو فرحات، رانيا عيسى، طلال الجريدي، كارول عبود، مجدي مشموشي، فيفيان أنطونيوس وروثي حداد، من كتابة رامي كوسا، إخراج الليث حجو، وإنتاج شركة إيغل فيلمز، لصاحبها المنتج جمال سنان.



بمجرد أنني ما زلت هنا في لبنان، فأنا أرى أنه ما زال

بمجرد أنني ما زلت هنا في لبنان، فأنا أرى أنه ما زال

الفكر

فوائد جديدة للتين في الطب الحديث



اكتشف الطب الحديث أنَّ فاكهة التين تحتوي على فوائد صحية جمة. وينصح بعض خبراء التغذية بضرورة ألا يغيب التين عن أي وجبة غذائية، نظراً لاحتوائه على الألياف الغذائية، وكونه يساعد على الهضم، كما أنه يحتوي على المعادن المهمة والفيتامينات، لا سيما الفيتامين "بي B"، الذي يشارك في تفعيل آلية تصنيع كرات الدم الحمراء، ويساعد على استقلال البروتينات، ويسهل امتصاص معدن المغنيزيوم، ويساعد أيضاً على تنظيم الضغط الشرياني وخفض كوليسترول الدم وعلاج الإمساك، فضلاً عن دوره في الوقاية من سرطان القولون. ويتوفر التين الطازج في فترة الصيف حتى بداية فصل الخريف، كما أنَّ طعم التين الطازج الذي يميل لونه إلى البنفسجي الداكن، يكون في هذه الفترة من العام الأفضل على الإطلاق. ويحتوي التين الطازج على الماء بنسبة 80%، كما تتوفر فيه كميات من الفيتامينات والمعادن، مثل البوتاسيوم والمغنيزيوم والفسفور والحديد. ويفضل كمية الألياف والسكر التي يحتويها التين، فإنه يعدّ مناسباً لمن يعانون من مشكلة الإمساك. ويمكن تناول ثمار التين أو استخدامها في السلطات أو أكلها مشوية مع الجبن. ويمكن الاحتفاظ بالتين الطازج فقط لبضعة أيام في الثلاجة. لذلك يجب استهلاكه سريعاً. وكبدل للتين الطازج يمكن تناول التين مجففاً، كما ينصح بشراء التين المجفف بطريقة طبيعية، لأنه لا يحتوي على مواد كيميائية. والتين المجفف يحتوي على سمات حرارية بمقدار ست مرات أكثر من التين الطازج، لأنه يكاد يخلو من الماء، فيما تكون نسبة الفيتامين "بي B" والفيتامين "بي E" فيه أكبر بثلاث مرات من نسبتها في التين الطازج، ويكون مذاقه أحلى بكثير، وفقاً لمجلة "أرتيكل ماغازين" الألمانية الإلكترونية. لذلك، ينصح خبراء التغذية بتناول التين المجفف بدلاً من قطع الشوكولاتة أو الحلوى وغير ذلك من المواد الغذائية التي تحتوي على السكر المضاف.

طريقة تلميع الزجاج من الخدوش

يعتبر لعان ونظافة الزجاج المرأيا في المنزل من علامات النظافة، لذا تسعى سيدات المنزل، وبشكل دائم، إلى مسح الزجاج من الخدوش، فتلميعه. معلومٌ أن الخدوش تؤثر على مظهر الزجاج العام، لذلك يجب اعتماد الطرق الآتية في تلميعه: معجون الأسنان: يوضع كم ضئيل من المعجون على قطعة نظيفة من القماش، ويفضل استخدام معجون الأسنان المبيض للحصول على أفضل النتائج، ثم يمسح الخدش بقطعة القماش، وبحركات دائرية، مع التكرار لحين اختفاء الخدش.

– محلول الأمونيا: يحضر محلول الأمونيا، من خلال مزج نصف لتر من الماء، مع خمسة عشر ميليلتراً من محلول الأمونيا. فتمسح قطعة قماش نظيفة في المحلول، فيفرك الزجاج المخدوش بها باتباع الحركات الدائرية، يجف الزجاج بمنشفة جافة وناعمة.

– أدوات إزالة الخدوش: هي عبارة عن أدوات مخصصة يتم بيعها في متاجر الأثاث والأدوات المنزلية، حيث يجب الاستعانة بشخص خبير لتقديم الأداة المناسبة التي تعتمد على نوع الزجاج، ومدى سماكته وسماكته الخدش أيضاً، بالإضافة إلى إعطاء الإرشادات اللازمة للاستخدام.

– ورق الزجاج: يستخدم للسفرة وتسوية الأسطح الخشنة، حيث إنه من الممكن استخدامه للتخلص من الخدوش على الزجاج، وذلك من خلال فرك الزجاج به بحركات خفيفة مع الحرص على عدم الضغط على الزجاج حتى لا يؤدي إلى حدوث خدوش إضافية. تعد هذه الطريقة مثالية لشاشات التلفونات الذكية والمتصفحات اللوحية بشكل خاص.

– بيكربونات الصودا: تستخدم بيكربونات الصودا عادة لإزالة الخدوش عن أسطح الأفران، حيث يجب أن تترك حتى يبرد سطحها بشكل كامل قبل البدء بإزالة الخدوش، لأن الأسطح الساخنة من شأنها التسبب بحروق وتفاعلات غير مرغوب فيها. ويجب تحضير معجون إزالة الخدوش من خلال مزج كم من صودا الخبز مع الماء، للحصول على خليط رخو ومتناسك في ذات الوقت. أما في حال كان المزيج متماسكاً وجافاً أكثر من اللازم فسيؤدي ذلك إلى إحداث المزيد من الخدوش على الأسطح الزجاج، كما يجب الحرص على استخدام قطعة قماش ناعمة، والقيام بالتنظيف بحركات دائرية ورقيقة في ذات الوقت.

– المستحضرات الكيميائية الخاصة: تكون عادة الكريما المستخدمة لتلميع الأسطح المعدن، التي تستخدم عن طريق وضع القليل منها على قطعة قماش نظيفة، وفرك المنطقة المخدوشة بحركة دائرية، مع تكرارها لحين الحصول على النتيجة المطلوبة. أما في حالة عدم نجاح هذه العملية، من الممكن استبدال قطعة القماش الناعمة بأخرى أكثر خشونة، مثل الإسفنج المستخدمة في الجلي وتكرار الخطوات السابقة.

– زيت الزيتون: يعتبر زيت الزيتون من المستحضرات الطبيعية المستخدمة في التخلص من الخدوش على شاشات الهواتف، وذلك من خلال مسحها وفركها بكمية قليل من الزيت إلى أن تختفي بشكل نهائي. وفي هذا الإطار، يفرق الخدش بقطعة القماش، وبحركة دائرية. تسمح منطقة الخدش بقطعة قماش نظيفة، مع إعادة العملية إذا تطلب الأمر ذلك.



حارسة الأحياء المائية مانامي سوكا تداعب أنثى الفقمعة خلال عرض في منطقة خالية من الزوار ومغلقة أمام الجمهور وسط تفشي فيروس كورونا في طوكيو. (رويترز)

قرأت لك

فوائد الليمون



يستخدم كمادة قابضة للمسام وبذلك فهو يفيد خاصة ذوات البشرة الدهنية حيث تتعرض لترسب الدهون الزائدة وما يلتصق بها من قاذورات بمسام الجلد. ولهذا الغرض تستعمل طبقة رقيقة من العصير في دهان الوجه، ثم تشطف بالماء الفاتر بعد أن تجف تماماً. ويكرر هذا الدهان. كما يستخدم عصير الليمون كمضاد للشمس أو بضع الوجه حيث يساعد على إخفائها. ويستخدم كذلك لإزالة ضفرة الأسنان، بدعها بالعصير بصفة متكررة.

سؤال وجواب

• متى أعلن استقلال الولايات المتحدة ؟

– أعلن استقلال الولايات المتحدة الأمريكية في الرابع من شهر يوليو لعام 1776 وكان الاتحاد من 13 ولاية فقط، وكتب توماس جيفرسون الجزء الأعظم من وثيقة الاعلان عاونه فيها مشاهير مثل جون آدمز - بنيامين فرانكلين

• ما معنى كلمة بنغلاديش ؟ وعلى ما يطلق ؟

يطلق اسم بنغلاديش على مكان يعرف سابقاً باسم (باكستان الشرقية) ومعناه البنغال الحر.

• ما هي القاعدة الصحيحة في أعمار الحيوانات والنباتات؟

القاعدة الصحيحة هنا تقول إنه كلما أبطأ النبات أو الحيوان في نموه طال عمره فمن الحشرات ما لا يعيش في طور البلوغ أكثر من ساعات بينما يطول عمر السلاحف والإنسان إلى قرن أو أكثر وتعيش بعض الأشجار آلاف السنين.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويؤهب ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكاً حاداً.
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والبادنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الاصفرار ينتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المموج لها تأثير سام على الإنسان .. وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيار .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأمراض القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفف تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمائة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.

قصة الليل والنهار

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً باجتهاد.. يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشرك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات.. أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطرباً ودائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا تتراح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. آه أسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غداً سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة فجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليضع ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندهما حل الساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويدق بعض الألحان على البيانو ويدون بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يقاوم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى بزغ الفجر فانهار فوق فراشه وغمل في نوم عميق.. استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مهدوداً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا أبي ليدنك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة.. الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.

مساحة للتلوين

