

نادي تراث الإمارات ينظم ندوة عن أوسمة وجوائز الشيخ زايد



راغب علامة: فيروس كورونا مؤامرة وليس من صنع الله



فيتامين (د) .. أطعمة صحية يجب إضافتها إلى نظامنا الغذائي

نتفليكس وأمازون تتصدران الترشيحات لجوائز منتجي هوليوود

استحوذت نتفليكس وأمازون وحدهما أمس الأول الاثنين على أكثر من نصف الترشيحات في فئة السينما لجوائز جمعية منتجي هوليوود، ما عزز حضورهما في عام هزته جائحة كوفيد-19..

فمن بين الأفلام العشرة التي وقع عليها اختيار "بروديوسرز غيلد أوف أميركا" ستة متنافرة على منصتي الفيديو على الطلب، في وقت بدأت دور السينما تعيد فتح أبوابها في نيويورك ولا تزال مغلقة منذ نحو سنة في لوس أنجليس بسبب الإجراءات الصحية المرتبطة بفيروس كورونا.

ومن بين الأفلام المرشحة من نتفليكس، "يُعتبر" ذي ترايل أوف ذي شيكاغو سفن" أوفر حظاً من "مالك" و"ما رينيز بلاك باتم" للفوز بجائزة.

أما "أمازون" التي لم تكن ضمن المنافسة على جوائز الجمعية العام المتصغر، فتستطيع التعويل على "بورات سايكوبينت مويي فيلم" الذي سبق أن نال جائزة "غولدن غلوب"، وكذلك على "وان نايت إن ميامي" و"ساوند أوف ميتال".

ولم يسبق لأي من المصنئين أن فازت في فئة الفيلم الروائي ضمن جوائز جمعية المنتجين أو الأوسكار.

وتشكل جوائز الجمعية مؤشراً موثقاً به نسبياً لمعرفة إلى هوية الأعمال المحتمل حصولها على جوائز الأوسكار التي توزع في نهاية نيسان/أبريل. وتضم الجمعية تشخيصية آلاف من العاملين في القطاع يمكنون القرار في هوليوود. ومن آخر 13 عملاً فازت بجائزة الأوسكار لأفضل فيلم، عشرة أشرطة كانت نالت قبيلها جائزة الجمعية.

ويبين الترشيحات لجوائز الجمعية فيلم "نومادلاند" الذي يُعتبر من أبرز الأعمال المرشحة لنيل الجوائز هذا الموسم، وهو من إنتاج "سيرتلايت" التابعة لـ"ديزني". وسبق لهذا الفيلم الذي تولت إخراجها الأمريكية من أصل صيني كلويه جاو أن فاز بجائزة "أفضل فيلم درامي" ضمن جوائز "غولدن غلوب".

إذا كنت ترغب بخسارة الوزن دون فقدان عناصر غذائية ضرورية لاستمرار وظائف الجسم، ما عليك سوى أن تجعل البيض وجبة أساسية في نظامك الغذائي وخصوصاً ضمن وجبة الفطور. فما هي الأسباب التي تجعل البيض من أهم الأطعمة؟

العقل السليم في الجسم السليم، وللحصول على أهداف السلامة هذه، عليك أن تبدأ من نظامك الغذائي فهو من أهم العوامل للمحافظة على صحة جيدة وتلبي احتياجاتك من العناصر الغذائية يومياً. ولا يختلف الأمر بالنسبة لخسارة الوزن، إذ أن الأمر يبدأ أيضاً من النظام الغذائي. فكيف يمكنك إنقاص وزنك والحفاظ على الرشاقة دون أن تتعرض لخسارة المغذيات اللازمة لصحتك؟



البيض .. لهذه الأسباب يجب أن يكون ضمن نظامك الغذائي!

للوصول إلى الوزن الذي تحلم به وخسارة السعرات الحرارية دون حرمان، يجدر بك العثور على الأطعمة الغذائية واللذيذة والتي في الوقت نفسه تقيك ممتلئاً لوقت أطول في حين تلبى احتياجاتك الغذائية الكبيرة لتتمكن من تحسين وظائف جسمك. ومن المعروف أن وجبة الفطور من أهم الوجبات اليومية وخصوصاً لتحديد خيارات الطعام خلال اليوم وتجنب الشعور بالجوع الكبير.

لهذا السبب ينصح الخبراء بتناول البيض خصوصاً في وجبة الفطور لاحتوائه على نسبة عالية من البروتين وسعرات حرارية قليلة نسبياً، كما أنه يساعد في حرق الدهون في الجسم مما يؤدي إلى فقدان الوزن.

ويحسب ما نشره موقع (ميديكال نيوز توداي) الأمريكي، يزيد البروتين من معدل التمثيل الغذائي للخصخ عند الإنسان و"فيتامين بي" القابل للذوبان الفيد لعمل الجهاز العصبي وتنفس الخلايا، ومهم لعملية الأيض بعد بياض البيض (أو زلال البيض) خالياً تقريباً من الدهون ويحتوي على القليل من السعرات الحرارية وأغلب محتواه من البروتينات. ويحتوي بياض البيض على الكثير من الفيتامينات والمعادن، مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد والفسفور.

تتركز السعرات الحرارية والكلسترول في صفار البيض، إذ يحتوي الصفار على أكثر من 50 سعرة حرارية وأكثر الطعام على مدار اليوم. ما يساهم في فقدان الوزن. بحسب ما نشره موقع (هيلث لاين) الأمريكي، إضافة إلى البروتين الذي يساعد ببناء العضلات، يحتوي البيض على العديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم، إلى جانب كمية كبيرة من مضادات الأكسدة التي تحمي من العديد من الأمراض. لذا ينصح خبراء التغذية بإضافة البيض إلى نظامك الغذائي حيث يمكنك تحضيره بطرق مختلفة وشهية.

البيض.. طرق تحضيره وفوائده الصحية

البيض مفيد جداً للجسم بسبب احتوائه على كميات كبيرة من الفيتامينات، والبيضة الواحدة تحتوي في المعدل على 9 غرامات من البروتين و8 غرامات من الدهون. ويحتوي على فيتامين "أ" الذي ينشط النظر عند الإنسان و"فيتامين بي" القابل للذوبان الفيد لعمل الجهاز العصبي وتنفس الخلايا، ومهم لعملية الأيض بعد بياض البيض (أو زلال البيض) خالياً تقريباً من الدهون ويحتوي على القليل من السعرات الحرارية وأغلب محتواه من البروتينات. ويحتوي بياض البيض على الكثير من الفيتامينات والمعادن، مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد والفسفور.

تتركز السعرات الحرارية والكلسترول في صفار البيض، إذ يحتوي الصفار على أكثر من 50 سعرة حرارية وأكثر الطعام على مدار اليوم. ما يساهم في فقدان الوزن. بحسب ما نشره موقع (هيلث لاين) الأمريكي، إضافة إلى البروتين الذي يساعد ببناء العضلات، يحتوي البيض على العديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم، إلى جانب كمية كبيرة من مضادات الأكسدة التي تحمي من العديد من الأمراض. لذا ينصح خبراء التغذية بإضافة البيض إلى نظامك الغذائي حيث يمكنك تحضيره بطرق مختلفة وشهية.

أما البيض المسلوق فيحتفظ بأغلب مكوناته الصحية وفيتاميناته. وفي هذه الطريقة ينصح خبراء التغذية بعدم استعمال الملح بصورة كبيرة مع البيض لأنه يؤثر على ارتفاع ضغط الدم ومحتوى السوائل في الجسم. وحتى عند سلق البيض لا ينصح باستعمال البيض غير الطازج لأنه قد يسبب التسمم ببكتريا السلمونيلا.

طريقة أوملت (أو البيض المخفوق) تحضر مع الزيت أو الزبدة ويضاف إليها بعض الخضروات أو الحليب. وينصح خبراء التغذية عند تناول البيض بهذه الطريقة بتجنب الحليب كامل الدسم وعدم استعمال كميات كبيرة من الزيوت.

وترحب الخبيرة زيلكه ريستماير، كما نقل موقع "أبوتيكين أومشاو" الألماني عنها، باستعمال الخضار الطازجة مع البيض كونها تعطي للطبق مكملات طبيعية مفيدة للجسم. وينصح بالاستئناء عن تناول صفار البيض عند تحضيره بطريقة أوملت.

خبير تغذية يكشف أسباب الكرش العنيد

يشكو كثيرون ممن يتبعون نظاماً غذائياً أو يمارسون الرياضة من دهون البطن. ورغم محاولات التخلص منها تظل بارزة مثيرة حولها علامات الاستفهام.

ويعد تكسد الدهون في منطقة البطن من أكثر المشاكل التي تؤرق من يتبعون نظاماً غذائياً أو يمارسون أحد أنماط الرياضة، كون أغلبهم يتناولون أطعمة تحوي مواد تعرقل فقدان الكرش، بل وتسبب أنواعاً من السرطان.

الكاتب محمد عبده، خبير تغذية مصري، قال إن هناك كثيرين يتساءلون عن أسباب زيادة الوزن رغم تناول كمية قليلة من الطعام أو اتباع نظام غذائي أو الاقتتاد لعضلات البطن رغم ممارسة الرياضة وعدم المعاناة من السمته.

وأوضح عبده أن السبب الأول الذي يجب أن يبحث عنه أي شخص يعاني من هذه الحالة هو جرثومة المعدة. وأضاف: "أكد أجزم أن من كل 10 أشخاص هناك 7 يعانون من جرثومة معدة، لذا أنصح من يمر بهذه الحالة إجراء تحليل لـ "h. pylori"، مشيراً إلى أن أخطر ما يعوق فقدان الدهون هو وجود خلل في الجهاز الهضمي.

ما أهمية وضع الجلوس الصحيح في السيارة؟

أوضحت الهيئة الألمانية لمراقبة الجودة أن أهمية وضع الجلوس الصحيح في السيارة لا تقتصر على جوانب الراحة فقط، بل إنه يعد من الاشتراطات الأساسية لكي تقوم الوسادات الهوائية وأحزمة الأمان ومخادع الرأس بوظيفتها في توفير الحماية الفعالة لركاب السيارة.

ويشدد الخبراء الألمان على ضرورة ضبط مقعد السيارة بصورة سليمة قبل القيادة؛ نظراً لأن وضع الجلوس قد يحدد شدة الإصابة في حالة وقوع حادث.

وأوضح كارستن جراف من الهيئة الألمانية لمراقبة الجودة قائلاً: "عند الجلوس بالقرب من الوسادة الهوائية، فإنه لا يتم توفير الحماية المرجوة في حالة انطلاق الوسادة الهوائية، بل إنها قد تتسبب في حدوث إصابة في الحالات القصوى". وعند ضبط مقعد السائق بصورة صحيحة، فإنه يمكن الوصول إلى جميع العناصر المرتبطة بالاستعمال بسرعة ودون انحناءات، بالإضافة إلى إمكانية الضغط على الدواسات بشكل كامل، ولذلك يجب ضبط مسند الظهر في وضع عمودي تقريباً مع وسادة الجلوس، وأن تكون الأرجل مائلة قليلاً عند الضغط الكامل على دواسه القابض، كما يتم الضغط على دواسه المكابح تماماً مع فرد الساق اليمنى.

استخدامات سرية لليمون في التنظيف

كشفت امرأة أسترالية معروفة بنصائحها المتعلقة بالتنظيف والتنظيف، كيفية استخدام الليمون في تنظيف الكثير من العناصر في المطبخ. قالت شانتيل ميلاد، من مدينة ملبورن، أن الليمون يجب أن يكون المنظف المفضل لدى ربة المنزل، للكثير من العناصر في المطبخ، بما في ذلك غلاية الماء الكهربائية والأواني المنزلية وحتى السكاكين الصدئة القديمة. وأوردت شانتيل في حديث لها مع صحيفة ديلي ميل البريطانية 3 استخدامات لليمون لا يعرفها الكثيرون في مجال التنظيف، على النحو التالي:

قالت شانتيل، إن غلاية الماء الكهربائية قد تحمل ترسبات كلسية مع كثرة الاستخدام، لذا ينصح بتنظيفها بالليمون بشكل دوري، ما عليك سوى غلي نصف ليمونة في الغلاية وتركها لمدة نصف ساعة، وسيعمل حمض الستريك الموجود في الليمون على إزالة أي ترسبات كلسية داخل الغلاية.

قالت شانتيل: "قم بتجديد وإزالة الروائح الكريهة من ألواح المطبخ القديمة بملح البحر والليمون. قومي برش القليل من ملح البحر على اللوح واستخدمي الليمون لفرقه برفق. يمكنك استخدام الليمون لإزالة أي صدأ من سكاكين المطبخ، وذلك برش الصودا ثنائية الكربوهيدرات على السكاكين ثم فركها بالليمون.

قالت شانتيل: "تتفاعل حموضة الليمون مع الصدأ وتساعد على الذوبان بسهولة".

آخرها تصريحات هاري وميغان .. مسلسل فضائح العائلة الملكية

هزت العديد من الأزمات والفضائح صورة العائلة الملكية البريطانية، بدءاً من تنحي الملك إدوارد الثامن إلى الأزمة الحالية مع الأمير هاري وزوجته ميغان ماركل. مسلسل الفضائح الخاص بالعائلة الملكية بدأ مع الملك إدوارد الثامن، والذي تنحى عن العرش سنة 1936 بعد 326 يوماً من الحكم، وذلك بهدف الزواج من واليس سيمبسون وهي أمريكية من غير طبقة النبلاء ومطلقة مرتين ومنبوذة من الكنيسة الأنجليكانية التي كان رئيساً لها ومن المنظمة السياسية البريطانية.

وذاق صيت الأميرة مارغريت، الشقيقة الصغرى للملكة إليزابيث الثانية، التي كانت توصف بالـ"متعمدة" خصوصاً بحياتها العاطفية الصاخبة التي تخرج عن المعايير السائدة في العائلة الملكية.

وتزوجت مارغريت سنة 1960 مصورا الموضة أنطوني أرمسترونغ جونز، بعدما اضطرت للتخلي عن حبها للطيار في سلاح الجو بيتر تاوونستند وهو رجل مطلق. وتطلق الزوجان سنة 1978 بعد فضيحة خيانة جديدة أضيفت إلى سلسلة الفضائح المشابهة التي سلطت عليها الصحافة الضوء. وكانت 1992 سنة صعبة للملكة حيث واجهت خلالها مشكلات مرتبطة بالزيجات الفوضوية لثلاثة من أبنائها الأربعة. وكانت الأزمة الأقوى مع انفصال وريث العرش الأمير تشارلز والأميرة ديانا، بعد زواج مضطرب استمر أحد عشر عاماً وانتهى بالطلاق النهائي في 1996. وفي العام ذاته، انفصل الأمير أندرو ثاني أبناء الملكة إليزابيث الثانية، عن سارة فرغوسون إثر تصويرها عارية الصدر في مسيح في جنوب فرنسا إلى جانب مستشارها المالي.

ما عدد ساعات النوم المثالي للإنسان خلال حياته؟

زيادة عدد ساعات النوم أو قلتها تؤدي إلى الإصابة بالأمراض، لذا من المهم معرفة عدد ساعات النوم المناسبة التي يحتاجها الإنسان في كل مرحلة من مراحل حياته. مؤسسة الصحة الوطنية الأمريكية أصدرت قائمة بعدد ساعات النوم لكل مرحلة عمرية، وذلك بناء على تقييم بيانات العديد من الأبحاث العلمية في مجالات مختلفة، مع الوضع في الاعتبار أن هذه القائمة مناسبة للأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة ولا يعانون من اضطرابات النوم.

الرضع حتى ثلاثة أشهر: تعتبر هذه المرحلة العمرية من أكثر المراحل التي تحتاج فيها لساعات طويلة من النوم. ويحتاج الرضيع إلى 14 وحتى 17 ساعة نوم. ولا يجب أن يزيد عدد ساعات النوم في هذا العمر على 18 ساعة ولا يقل عن 11 ساعة، وفقاً للقائمة التي نشرت في دورية "سليب جورنال" العلمية المتخصصة ونقلتها وسائل الإعلام المختلفة.

الرضع قبل العام الأول: مع تقدم الرضيع في العمر، تقل حاجته للنوم لتتراوح في اليوم الواحد بين 12 و15 ساعة.

الأطفال حتى العامين: في هذه المرحلة يزيد فضول اكتشاف العالم لدى الطفل ويتزامن هذا مع تراجع حاجته للنوم. ويحتاج الطفل في المرحلة العمرية بين العام الأول والثاني، للنوم لفترة بين 11 و14 ساعة. ويرى الخبراء وفقاً لصحيفة "دي فيلت" الألمانية، أن نوم الطفل في هذا العمر لساعات تقل عن 10 ساعات، يعتبر أقل من المثالي. في الوقت نفسه لا يجب أن يزيد عدد ساعات النوم في هذا العمر عن 15 و16 ساعة.



علماء فلك يرصدون أبعد نجم زائف في الكون

تمكن علماء فلك من رصد إشارة راديو بالغة القوة من ثقب أسود، يبعد عن الأرض بمقدار 13 مليار سنة. وصدرت الإشارة من خلال ما يعرف بـ"النجم الزائف"، وهي أجسام نشطة للغاية، تتشكل حول الثقوب السوداء في مراكز المجرات.

وأطلق العلماء على هذا النجم اسم "بي 18-172"، ويقع على مسافة بعيدة جداً عن الأرض، إذ أن الإشارات التي رصدت الآن كانت قد انطلقت عندما كان عمر الكون 780 مليون سنة فقط، في حين يقدر الباحثون عمر الكون بـ14 مليار سنة.

وتعليقاً على الاكتشاف قالت كيارا مازوتشيلي من المرصد الأوروبي الجنوبي: "من المثير أن نكتشف ثقوباً سوداء جديدة، فهي ستساعدنا على فهم نشأة الكون". ومن جانبها أوضح إدواردو بانيايدوس، من معهد "ماكس بلانك" لعلم الفلك في ألمانيا، أنه يأمل باكتشاف أجرام ونجوم أكثر بعداً.



كنموذج مشابه للحياة على سطح كوكب المريخ

باحثون في مركز خليفة للهندسة الوراثية والتقانات الحيوية بجامعة الإمارات يجرون دراسة تحليلية للمحتوى الميكروبي للنبخهة



وسوف يتم الاستفادة من هذه النتائج باستخدام هذه المجموعة من هذه البكتيريا تحت ظروف مشابهة لكوكب المريخ، بالإضافة إلى أنه يمكن الاستفادة من هذه المعلومات في مجال الهندسة الوراثية للنبات وتطويرها مستقبلاً.



الغذائي في حالة عدم توفر الأوكسجين وحصولها عليه من الضوء. ومن جهة أخرى أظهرت نتائج التحليل للنبخهة بدولة الإمارات عن وجود ما يقارب 15 مجموعة من الجينات في عائلة البكتيريا المحبة للملوحة،

الدراسة وجود العديد من الأنواع البكتيرية التابعة لنسب هذه الفصيلة، لها القدرة العالية على النمو في المناطق ذات البرودة العالية، بالإضافة إلى مقاومتها للأشعة فوق البنفسجية العالية، كما أظهرت نتائج التحليل أن هذه المجموعة من البكتيريا يمكنها المثيل

• العين - الفجر

قام فريق بحثي من مركز خليفة للهندسة الوراثية والتقانات الحيوية بقيادة الدكتور خالد أميري- مدير المركز في جامعة الإمارات، بإجراء تحليل للمحتوى الميكروبي للنبخهة بدولة الإمارات العربية المتحدة كنموذج مشابه للحياة على سطح كوكب المريخ. وأوضح الدكتور خالد أميري- مدير المركز أن "مركز خليفة يهتم باكتشاف جينات وأنظمة بيولوجية بإمكانها التكيف مع البيئة الصحراوية لاستخدامها في تطوير محاصيل زراعية قادرة على التكيف في المناخ الحار، وكذلك دراسة الكائنات التي تعيش في السبخة لما لها من أهمية في اكتشاف جينات وأنظمة بيولوجية قادرة على التأقلم في البيئات الصعبة". وأضاف "أظهرت التحاليل عن وجود كميات وفيرة للبكتيريا المحبة للملوحة والتي عرفت بقدرتها العالية وتأقلمها على النمو في المناطق شديدة الملوحة، علماً بأن السلالات البكتيرية التابعة للفصيلة المحبة للملوحة يعتقد أن لها القدرة العالية على التأقلم والتكيف على سطح كوكب المريخ". جدير بالذكر أن هذه النظرية نبعت من فكرة وجود مياه سائلة على الكوكب الأحمر، كما أظهرت

منوعات الفجر 22



شرطة أبوظبي «نتعنا لكم» تكبار المواطنين وأصحاب الهمم والأطفال

أكدت شرطة أبوظبي اهتمامها في خدمة كبار المواطنين وأصحاب الهمم والأطفال من خلال تقديم خدماتها في مقر منازلهم. وأوضحت أن مبادرة "نتعنا لكم" والتي أطلقت العام الماضي شملت فئات جديدة وهم كبار المواطنين والأطفال. فضايا التنمّر ضمن المستفيدين من خدماتها الريادية في فتح البلاغات الجنائية إلى جانب أصحاب الهمم الذين بدأت بهم الخدمة عند إطلاقها في العام الماضي و تتيح الخدمة حالياً التقدم ببلاغات الوفيات والمصابين وذلك ضمن جهودها لتطوير خدماتها المقدمة للجمهور وتعزيز جودة الحياة للمجتمع الإماراتي. وكانت شرطة أبوظبي قد أطلقت هذه الخدمة ضمن باقة من الخدمات المميزة لإسعاف هذه الفئة بتسهيل حصولها على الخدمات الشرطية ضمن رؤية القيادة الرشيدة في الاهتمام بكافة فئات المجتمع وتقديم أفضل الخدمات وتسهيلها لهم. مما يسهل عليهم الحصول على الخدمة بسير وتخفيف الكلفة والجهد موضحة أن الخدمة تضمن الالتزام الأمثل بالإجراءات الاحترازية والوقائية والصحية.

وأكد اللواء محمد سهيل الراشدي مدير قطاع الأمن الجنائي أن إطلاق الخدمة على مستوى إمارة أبوظبي يسهم في خفض أعداد المراجعين للمراكز، وتقليل الجهد على الفئة المستهدفة وزيادة رضا الجمهور عن الخدمات الشرطية نتيجة الاستجابة السريعة لفتح البلاغ بموقع الحدث وذلك ضمن تطبيق منهجية تحسين العمليات، ومواكبة التطورات المستقبلية في خدمة الجمهور بالوسائل الحديثة والذكية وبطريقة مبتكرة وتقديم الخدمات الإدارية والميدانية بجودة عالية. وذكر أن الفئات المستفيدة تستطيع التواصل على رقم هاتف الطوارئ بإدارة العمليات 999 للبدء بالإجراءات والوصول لهم بفتح البلاغات وتقديم الخدمة في أسرع وقت.

حقق إنجازات خلال عام 2020

مركز أبوظبي لإدارة النفايات يكثف جهوده وأنشطته لمكافحة البعوض والذباب في كافة أرجاء إمارة أبوظبي

تعامل مع 3622 طلباً لمكافحة البعوض خلال العام 2020

كثفت فرق التفتيش والرصد التابعة لإدارة مشاريع مكافحة آفات الصحة العامة في مركز أبوظبي لإدارة النفايات (تدوير)، جهودها وسعت أنشطتها المتقدمة على صعيد مكافحة البعوض والذباب في مختلف أرجاء إمارة أبوظبي، بالتزامن مع انطلاق موسم تكاثر البعوض الأول، الذي يمتد ما بين شهري مارس ومايو من كل عام. ووضع المركز آلية خاصة من أجل تنفيذ خطة مكافحة البعوض في إمارة أبوظبي، تقوم على نظام الإدارة المتكاملة للآفات (IPM) وهو نظام متكامل لإدارة مكافحة الآفات واتخاذ القرارات والإجراءات التي تساهم في خفض نسب الآفات والسيطرة على نشاطها ضمن الحدود المسموح بها باتباع عدة استراتيجيات لتوفير حلول مستدامة. ويقوم هذا النظام على 4 مراحل، الأولى هي التفتيش والمسح الحشري، والثانية تصنيف وتحليل البيانات، والثالثة المكافحة، أما الرابعة فهي توثيق البيانات والنتائج من خلال قاعدة بيانات إلكترونية. ويلجأ المركز إلى تقنيات شاملة ومتكاملة خلال مكافحة البعوض، حيث تتم مكافحة البعوض والذباب باتباع أسلوب المكافحة المتكاملة من خلال مكافحة الأطوار البرقية والحشرية الطائفة. وتستخدم فرق مكافحة مصادد البعوض الرقمية المتطورة التي تم ربطها بنظام إلكتروني لتسجيل ورصد نشاط البعوض بصورة مباشرة كل 15 دقيقة وإرسال كافة أعداد البعوض التي يتم رصدها من خلال المصيدة إلى قاعدة البيانات الإلكترونية.

وأُسفرت عمليات الرصد والمكافحة عن تحقيق إنجازات متميزة على صعيد نتائج الرصد الحشري للمصيدة، حيث تم خلال العام الماضي 2020 رصد 2,073,453 بعوضة.

وشهد العام 2020 عدداً من الإجراءات مثل إزالة مسببات البعوض في مختلف مناطق إمارة أبوظبي، ورصد كافة التحديات ومسببات تكاثر البعوض بالمزارع، وعمليات مسح ورصد حشري للبعوض في جميع المشاريع التطويرية والسكنية، التنسيق المشترك مع مطار أبوظبي الدولي لرصد البعوض الناقل للأمراض، إلى جانب برامج التوعية المكتوبة والمرئية والمسموعة الموجهة عبر مواقع التواصل. وتقوم تلك الفرق بأداء مهامها ضمن مشاريع مكافحة آفات الصحة العامة، في قطاعات جغرافية ممتدة على مساحة جزيرة أبوظبي، منها جزيرة أبوظبي (شرقاً وغرباً) والبر الرئيسي لمدينة أبوظبي وجزيرة ياس، ومدينة العين (المنطقتين الشمالية والجنوبية)، إلى جانب منطقة الظفرة. وتتضمن عمليات الرصد كافة المواقع التي من المحتمل أن تتوالد فيها الأنواع الثلاثة، وعليه يتم وضع خطط شهرية منتظمة تشمل خدمات دورية و حملات شهرية لتغطية جميع المواقع في إمارة أبوظبي، هذا بالإضافة إلى تجهيز خطط للطوارئ للحالات التي تستلزم تدخلاً سريعاً وتكثيفاً للعمل. ويبلغ إجمالي عدد العاملين في مكافحة آفات الصحة العامة 1259 موظفاً، منهم 382 مخصصاً من فنيين ومرقبين لعمليات رصد ومكافحة البعوض، ويتم الاستعانة بفرق مكافحة إضافية لدعم عمليات رصد ومكافحة البعوض في الحالات التي تستلزم تدخلاً سريعاً وتكثيفاً للعمل.

نادي تراث الإمارات ينظم ندوة عن أوسمة وجوائز الشيخ زايد

بارزاً في جعل الدولة نموذجاً عالمياً فريداً في حماية البيئة واستدامة الموارد الطبيعية. وأشار تمام إلى أن العديد من الجهات الدولية المعنية بالبيئة بادرت بمنح المغفور له، الشيخ زايد، لقباً تؤكد أهمية الدور الذي لعبه من أجل الحفاظ على البيئة، ومنها لقب «بطل الأرض»، كما حصل المغفور له الشيخ زايد على شهادة الباندا الذهبية من الصندوق العالمي للبيئة «باندا»، نتيجة العطاءات غير المحدودة له رحمه الله، والتوجهات المستمرة في مجال البيئة وكل ما يتعلق بها من جميع الجوانب، بالإضافة إلى قائمة طويلة من الأوسمة والجوائز التي عكست حجم التقدير العالمي للراحل الكبير، وجهوده في هذا المجال.

وتتم خلال الندوة عرض فيديو يوضح محتويات معرض الشيخ زايد مثل المقتنيات الشخصية والصور الفوتوغرافية، والأوسمة وشهادات التقدير. حضر الندوة سعادة علي عبدالله الرميثي المدير التنفيذي للدراسات والإعلام في نادي تراث الإمارات، وبدر الأميري المدير الإداري في مركز زايد للدراسات والبحوث، وعدد من الباحثين والمهتمين والإعلاميين.

ضمن برنامج محطات تاريخية

نادي تراث الإمارات ينظم ندوة عن أوسمة وجوائز الشيخ زايد



القدس، وسام الاستحقاق اللبناني، قلادة الحسين بن علي، وسام الرفادين من الدرجة الأولى، الوسام الملكي البريطاني، وغيرها. المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، بالجانب البيئي، حيث شغل هذا الجانب حيزاً كبيراً من فكر القائد المؤسس، وقد لعبت جهود الراحل الكبير ورؤيته الناقدية في المجال البيئي دوراً

ومواقفه الإنسانية، والسياسة الحكيمية التي يتعامل بها، وشيمه الخيرة وعطاءاته الوفيرة. وتحدث الدرهمي عن كتابه «زايد... أوسمة وجوائز»، الصادر عن الأرشيف الوطني، وقدم نبذة مختصرة عن محتويات الكتاب، كما استعرض الدرهمي عدداً من الأوسمة والجوائز التي حصل عليها القائد المؤسس من قادة العالم والهيات العلمية والمدنية والدولية، مثل: قلادة النيل، وشاح ودرع مارب، وسام

• أبوظبي- الفجر

نظم مركز زايد للدراسات والبحوث التابع لنادي تراث الإمارات أول أمس الاثنين ندوة "عن بعد" بعنوان "زايد... أوسمة وجوائز"، استضاف فيها الباحث في تاريخ الإمارات الحديث جمعة الدرهمي، والمرافق الصحي السابق للمغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان حمدي تمام، وأدار الندوة الدكتور محمد الفاتح الباحث في مركز زايد للدراسات والبحوث. وفي كلمتها الافتتاحية أشارت فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث، إلى أن تنظيم الندوة يأتي ضمن برنامج "محطات تاريخية في حياة الشيخ زايد" الذي أطلقه المركز بداية شهر فبراير الماضي لتسليط الضوء على المقتنيات والأوسمة والجوائز التي يضمها معرض الشيخ زايد التابع لنادي تراث الإمارات. أما الباحث جمعة الدرهمي فأكد في مستهل حديثه أن المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان «طيب الله ثراه»، كان دائماً محط اهتمام وتكريم من كل العالم وعلى كل المستويات الشعبية والرسمية، وذلك تقديراً لإنجازاته في العديد من المجالات

من خلال عملها في المراكز الطبية التابعة لشركة صحة

ابنة الإمارات الدكتورة لولوة آل علي تسهم في خدمة مجتمع دولة الإمارات



تخصص الجودة وتميز الأعمال بتقدير امتياز مع مرتبة الشرف من كلية أبوظبي للإدارة مما انعكس إيجاباً في تنمية مهاراتها القيادية والإدارية، وتطوير منهجيتها في العمل. إضافة لمهامها الحالية، تتولى منصب رئيسة مجلس الشؤون الإنسانية في الخدمات العلاجية الخارجية بالتعاون مع مؤسسة خليفة بن زايد آل نهيان للأعمال الإنسانية وتشغل عضوية لجنة تحسين الممارسة في الخدمات العلاجية الخارجية. تؤمن الدكتورة لولوة بأن التقاني والعمل الدؤوب والتواصل بالإضافة لتضافر كل الجهود والعمل بروح الفريق الواحد هو أساس النجاح وتطور الأمم والمجتمعات، وتؤمن إيماناً تاماً بأننا شعب يعشق التحدي ولا يرتضي إلا المركز الأول، وتقدر كونها أحد أفراد شركة صحة التي تعمل وفق منهجية الاستثمار في الكوادر البشرية عملاً بروؤية المغفور له الشيخ زايد بن سلطان طيب الله ثراه.

بعد تخرجها بدرجة بكالوريوس طب وجراحة من جامعة الإمارات العربية المتحدة عام 2005، والتحق ببرنامج طب الأسرة التابع لشركة صحة في مدينة العين حيث مكثها من صقل مهاراتها وإثراءها بالعلم والمعرفة اللازمان للعمل كأخصائي أسرة في إحدى منشأتها في أبوظبي. حصلت الدكتورة لولوة على البورد العربي في طب الأسرة من المجلس العربي لطب الأسرة عام 2010، وتدرجت في عملها بشركة "صحة" من منصب طبيب أسرة ثم مسؤول أخصائياً في مركز الشامة الصحية ثم مدير طبي للمركز نفسه عام 2014 وتمكنت من شغل المنصب نفسه في عدة مراكز أخرى منها مركز القطع الصحي وحالياً تشغل المدير الطبي لمركز الفلاح والسمحة بالإضافة لمركز المسح الوطني الخاص بكوفيد-19. بمنطقة الشامة. وفي عام 2018 حصلت على درجة الماجستير في

• أبوظبي- الفجر

أسهمت ابنة الإمارات الدكتورة لولوة أحمد آل علي إسهاماً بارزاً في خدمة مجتمع دولة الإمارات من خلال عملها في المراكز الطبية التابعة للعيادات العلاجية الخارجية إحدى منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، وقدمت الرعاية الطبية لأفراد المجتمع، وسهرت على راحتهم وسلامتهم. وتقاتت الدكتورة لولوة آل علي في عملها خلال جائحة كوفيد-19، وبذلت جهوداً كبيرة في أثناء إدارتها لمركز المسح الوطني لكوفيد-19. في الشامة، حيث عملت لساعات طويلة إلى جانب فريق العمل تلبية لنداء الوطن والمجتمع. هيأت شركة "صحة" للدكتورة لولوة آل علي كل السبل لتعلم المستمر واكتساب الخبرات والمهارات في مجال عملها، حيث التحقت في العمل بشركة "صحة"

منوعات

الفكر

23

يعد فيتامين (د) مهماً في تكوين عظام قوية وفوائد صحية أخرى. ورغم إمكانية الجسم البشري إنتاجه من خلال التعرض لأشعة الشمس، إلا أن الكثيرين يعانون من نقص "فيتامين أشعة الشمس".
وبالنسبة لأولئك الذين لا يحصلون على ما يكفي من ضوء الشمس، يمكنهم توفير جرعاتهم اليومية من فيتامين (د) من خلال إضافة أطعمة معينة في نظامهم الغذائي.



الكثير يعانون من نقصانه في أجسامهم

فيتامين (د) . . أطعمة صحية يجب إضافتها إلى نظامنا الغذائي



بالأمراض والسكتة الدماغية.

3. المكملات الغذائية بزيت كبد الحوت:
زيت كبد الحوت هو مكمل غذائي يمكن شراؤه من معظم محلات البقالة. وهو رابع لأولئك الذين لا يحبون السمك، لكنهم ما زالوا يريدون طريقة سهلة لإضافة فيتامين د إلى نظامهم الغذائي. وتعطي كبسولتان، ما يعادل 5 مليلتر من زيت كبد الحوت، نحو 400 وحدة دولية من فيتامين أشعة الشمس يوميًا. وهذا يعادل حوالي 66% من متوسط احتياجات الشخص اليومية من فيتامين (د).

4. أكل الفطر:

بالنسبة للنباتيين، يعد الفطر مصدراً بديلاً جيداً لفيتامين (د). ويحتوي كوب من الفطر الخام على 786 وحدة دولية من فيتامين (د). ومع ذلك، يختلف محتوى فيتامين (د) باختلاف أنواع الفطر. ووجدت ورقة مراجعة أجريت عام 2018 أن Nutrients أن الفطر البري الطازج يحتوي على فيتامين (د) أكثر من الفطر في المتجر.

5. صفار البيض:

خيار آخر للنباتيين الذين يتطلعون إلى زيادة تناولهم لفيتامين (د) هو البيض، وخاصة صفار البيض. وتحتوي بيضة واحدة كبيرة مع صفار البيض على نحو 44 وحدة دولية من فيتامين (د). وهو ما يمثل 6% من القيمة اليومية الموصى بها.

إذا كان ذلك ممكناً، فاختر سمك السلمون البري للحصول على تغذية إضافية. ووجدت دراسة أجريت عام 2007 أن حصة 3.5 أونصة من سمك السلمون البري تحتوي في المتوسط على 988 وحدة دولية من فيتامين (د). في حين أن نفس الكمية من سمك السلمون المستزرع تحتوي في المتوسط على 240 وحدة دولية. ويعد السلمون مصدراً كبيراً لفيتامينات B وأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي يعتقد أنها مفيدة في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان ومرض الزهايمر والالتهابات بشكل عام.

2. السلمون المرقط أو التروتة:

يعد سمك السلمون المرقط خياراً رائعاً آخر للأسماك لأولئك الذين يسعون إلى زيادة تناول فيتامين (د). وتحتوي حصة من التروتة على 540 وحدة دولية من هذا الفيتامين الضروري. ويعتبر سمك السلمون المرقط أيضاً مصدراً ممتازاً للفيتامينات والمعادن الأخرى مثل النياسين الذي يساعد الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة، وفيتامين B 12 الذي يساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء، وأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة

ويعد كبار السن وذوو البشرة الداكنة وأولئك الذين يغطون بشرتهم لأسباب صحية أو دينية، هم أكثر عرضة لخطر نقص فيتامين (د). وللحصول على الكمية الكافية من فيتامين أشعة الشمس الموصى بها، إليك ستة أطعمة صحية تحتوي على فيتامين (د):

1. السلمون:

سمك السلمون يسهل الوصول إليه، وهو غني بفيتامين (د). وتحتوي حصة السلمون 3 أونصات على 375 وحدة دولية (IU) من فيتامين (د).

ما هي كمية فيتامين (د) التي أحتاجها؟

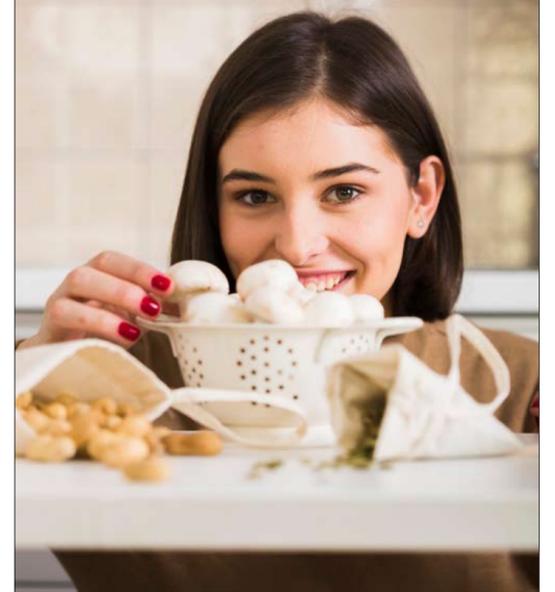
وفقاً للمعاهد الوطنية للصحة، فإن الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين (د) لكل فئة عمرية هي:

- الأطفال حتى سن 12 شهراً: 400 وحدة دولية

- الأفراد من سن 1 إلى 70 عاماً: 600 وحدة دولية

- البالغون 71 سنة وما فوق: 800 وحدة دولية

- النساء الحوامل والمرضعات: 600 وحدة دولية



مكون أساسي في العديد من الأدوية والعلاجات الطبية

جوزة الطيب . . تقوي جهاز المناعة، وتحسن الدورة الدموية

تعتبر جوزة الطيب من الثمار الشهيرة التي تستخدم على نطاق واسع، وتنمو أشجارها في المناطق الاستوائية، أما ثمارها فهي غير صالحة للأكل، بينما من الممكن تناول نواتها، بالإضافة إلى أن لها العديد من الفوائد الطبية مع رائحتها العطرة.



استعادة نضارتها وتصغير المسام وتنقية الرؤوس السوداء فيها، والتخلص من حب الشباب واحمرار الجلد والقضاء على قشرة الرأس المزعجة. وأفضل طريقة لاستخدامها هي بجمع مسحوق جوزة الطيب مع العسل وتطبيق البشرة بلطف. وبفضل خصائص جوزة الطيب المضادة للبكتيريا والفطريات، فهي تساعد على مكافحة رائحة الفم، كما تحتوي على زيت الأوجينول العطري، ما يساعد على تخفيف وجع الأسنان أيضاً والوقاية من تسوسها. وأخيراً، تعدد فوائد جوزة الطيب للنساء؛ بسبب احتوائها على كثير من العناصر الغذائية الأساسية من الفيتامينات والمعادن الضرورية لتحسين صحة الجسم وتقوية المناعة، ولكن لا ينصح بتناولها للحامل للوقاية من مخاطر الإجهاض.

الزيوت الأساسية بداخلها على طرد الغازات، ما يخفف الألم الناتج عن انتفاخ البطن، ويساعد في حالات الإمساك. وتساعد جوزة الطيب كذلك على تحفيز إفراز إنزيمات الجهاز الهضمي، التي تحسن عملية التمثيل الغذائي. جوزة الطيب غنية بالمعادن مثل الكالسيوم، البوتاسيوم، المنغنيز والحديد؛ فتساعد على تنظيم ضغط الدم وتنشيط الدورة الدموية داخل الجسم، كما تساعد تلك المعادن كذلك على تقليل الشعور بالإجهاد واسترخاء الأوعية الدموية. جوزة الطيب رائعة لبشرة النساء تعتبر جوزة الطيب مكوناً مثالياً للعناية بالبشرة؛ إذ تحتوي على خصائص مضادة للميكروبات والجراثيم، ومضادة للالتهابات كذلك، ما يساعد على تحسين صحة البشرة

النساء، منها أنها تمنحهن الشعور بالهدوء والاسترخاء، وتحميهم من الإصابة بالاكئاب، كما تخفف من التوتر لديهن، خصوصاً في الفترات التي تسبق الدورة الشهرية، وتمنع الشعور بالغثاس إذا تم تناولها مع العسل، وتخلص من الرائحة الكريهة.

جوزة الطيب لاسترخاء الأعصاب والشعور بالراحة

وتشير اختصاصية التغذية ميرنا الفتى إلى أن "جوزة الطيب تحتوي على نسب جيدة من المغنيسيوم، المنغنيز، النحاس، والفيتامينات الأساسية؛ مثل فيتامين B1 وB6 التي تساعد على علاج كثير من المشاكل الصحية وتحسين صحة الجسم بشكل ملحوظ.

تستخدم جوزة الطيب كمكون أساسي في العديد من الأدوية والعلاجات الطبية؛ لتحسين النوم والصحة وتقوية الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى أنها تساعد على تهدئة الجهاز العصبي، وتحسين السدورة الدموية، لاحتوائها على الزيوت الأساسية مثل (الميريستين). كما تساعد على تخفيف حدة آلام المفاصل والتورم والالتهابات، وتساهم في ترخية الأعصاب والشعور بالراحة؛ الأمر الذي يساعد على تحفيز إفراز هرمون السيروتونين، الذي يشجع على النوم سريعاً. وتناول كوب مليء بالحليب مع رشه من جوزة الطيب يساعد على تحسين جودة النوم. كما أن إضافة قليل من جوزة الطيب إلى أطباق الحساء والشوربات يساعد على تحسين عملية الهضم؛ إذ تعمل

للسن، منها أنها تمنحهن الشعور بالهدوء والاسترخاء، وتحميهم من الإصابة بالاكئاب، كما تخفف من التوتر لديهن، خصوصاً في الفترات التي تسبق الدورة الشهرية، وتمنع الشعور بالغثاس إذا تم تناولها مع العسل، وتخلص من الرائحة الكريهة. ولا شك أن جوزة الطيب تساعد على خسارة الوزن الزائد، كما تزيد من جمال الشعر ومن طوله وحيويته ونعومته وتمنع تساقطه. تنشط الدورة الدموية في فروه الرأس وتخفف الأعراض المصاحبة لتلازمة الطمث، وتسهل عملية الولادة الطبيعية؛ وذلك بتدليك البطن بزيت جوزة

جوزة الطيب من العلاجات الشعبية بداية، تقول الاختصاصية ميرنا الفتى إن "جوزة الطيب تشتهر بكونها من التوابل شائعة الاستخدام، خصوصاً في الخبز، الصلصات، وبعض أنواع الأطباق، والعصائر. تتميز بنكهتها القوية ذات الطعم الحلو؛ بسبب وجود مركب (ميريستين) Myristicin الذي يعتبر المكون الرئيسي للزيت ولسحوق البنور، كما يوجد في زيوت بعض الأعشاب الأخرى؛ كالشيت واليقدون. تعتبر جوزة الطيب واحدة من اختيارات عديدة مستخدمة في العلاجات الشعبية، والتي تقبل عليها النساء الراغبات بالحمل؛ لزيادة فرص حدوثه بشكل طبيعي.

لجوزة الطيب فوائد صحية



العقود

27

متوسط سعر خام أوبك يقفز إلى 63.93 دولار للبرميل خلال مارس

•• أبو ظبي-وام:

قفز المتوسط السعري الشهري لسلة خام "أوبك" إلى 63.93 دولار للبرميل بتاريخ 8 مارس 2021 بنمو نسبته 4.7% مقارنة مع متوسط السعر في شهر فبراير من العام ذاته وذلك وفقاً لأحدث التوقعات الصادرة عن منظمة الدول المصدرة للنفط. ويؤشر الارتفاع المتواصل لسعر النفط في السوق العالمي إلى أن سعر خام "أوبك" في طريقه بلوغ مستويات قياسية خلال الفترة القادمة وذلك بالتزامن مع الصعود المتواصل للخدمات النفطية القياسية الأخرى. وكان سعر عقود خام برنت الأجل تسليم شهر مايو أغلق في جلسة التسوية بتاريخ 8 مارس الجاري عند مستوى 69.59 دولار للبرميل بعدما تجاوز في الفترة الصباحية حاجز 71 دولاراً، فيما وصل سعر خام غرب تكساس الأمريكي تسليم شهر أبريل بـ 66.32 دولار في جلسة التسوية. وساهمت العديد من العوامل في استمرار صعود النفط عالمياً ومنها عوامل جيوسياسية وأخرى ذات علاقة بنمو الطلب على النفط من بعض الدول الصناعية الكبرى نتيجة تحسن الاقتصاد العالمي بالإضافة إلى الدعم المقدم من اتفاق "أوبك بلس" الذي قضى بالإبقاء على مستويات الإنتاج دون تغيير.

41 شركة إماراتية توزع 30.1 مليار درهم أرباحاً نقدية على المساهمين

•• أبو ظبي-وام:

ارتفعت قيمة التوزيعات النقدية المقرر منحها للمساهمين في الشركات الإماراتية عن أرباح العام 2020 إلى نحو 30.1 مليار درهم وذلك بحسب الإحصائيات الصادرة عن الأسواق المالية حتى تاريخ 8 مارس الجاري. وتظهر الإحصائيات ذاتها أن الزيادة في قيمة التوزيعات النقدية جاءت نتيجة ارتفاع عدد مجالس إدارات الشركات التي أوصت بتوزيع أرباح على مساهميها إلى 41 مجلس إدارة مدرجة في أسواق المال الإماراتية. ويعكس الحجم الكبير من التوزيعات النقدية التي أعلنت عنها الشركات الإماراتية حتى الآن نسب العوائد العالية التي يحصل عليها المستثمرون في الأسواق المالية المحلية والتي تعد الأعلى مقارنة مع عوائد الاستثمار في الشركات الأخرى المدرجة في أسواق الخليج والشرق الأوسط بشكل عام. ويتضح من خلال الإحصائيات زيادة عدد البنوك الإماراتية التي قررت منح عوائد لمستثمريها إلى 9 بنوك، مما رفع من إجمالي قيمة توزيعات القطاع إلى 15.878 مليار درهم حتى تاريخ 8 مارس الجاري علماً بأن 9 بنوك أخرى مدرجة في الأسواق لم تقصص بعد عن توصياتها بشأن التوزيعات على المساهمين. وكان بنك أبو ظبي الأول الأكثر توزيعاً للأرباح على المساهمين حيث بلغت قيمته 8.074 مليار درهم عن أرباح العام 2020 تلاه بنك الإمارات دبي الوطني بقيمة وصلت إلى 2.527 مليار درهم. وجاء قطاع الاتصالات بالمرتبة الثانية من حيث قيمة التوزيعات والتي بلغت 7.63 مليار درهم، على أن هذا الرقم قابل للزيادة بعدما اقترح مجلس إدارة شركة اتصالات توزيع أرباح استثنائية على المساهمين بعد إلغاء برنامج شراء الشركة لأسهمها.

المؤشرات الاقتصادية حلقة نقاشية في غرفة عجمان

•• عجمان - الفجر:

ترأس سعادة عبدالله المويجي رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة عجمان حلقة نقاشية بعنوان "المؤشرات الاقتصادية" وودورها في تنمية الاقتصاد وجذب الاستثمارات في كافة المجالات الصناعية والتجارية والسياحية والتعليمية والصحية وغيرها. حضر الحلقة النقاشية عبر خاصية الاتصال المرئي سعادة سالم السويدي مدير عام غرفة عجمان والمدراء التنفيذيين وكافة موظفي الغرفة. وبإدارة الحلقة ربح سعادة عبدالله المويجي بالحضور، ووجه التهنئة بمناسبة يوم المرأة العالمي إلى موظفات غرفة عجمان على دورهن في مسيرة إنجازات الغرفة، وأشاد بجهود القيادة الرشيدة في تمكين المرأة الإماراتية وتعزيز مشاركتها الفعالة في كافة مجالات الأمر الذي يعكس مكانة المرأة في مجتمع الإمارات. هذا وتناولت الحلقة النقاشية أبرز المؤشرات الاقتصادية وتأثيرها المباشر بحيث بعد النتائج المحلى ونسب النمو المتوقعة أحد أهم المؤشرات في النمو الاقتصادي وجذب الاستثمارات المباشرة، وحول نمو الناتج المحلي للإمارات فإن مصرف الإمارات المركزي يتوقع نمو بحوالي 3.6 بالمئة لعام 2021. وأشارت الحلقة النقاشية إلى تعدد المؤشرات الاقتصادية المؤثرة على الاقتصاد العالمي ومنها "سعر صرف الدولار وزيادة معدلات الوظائف وتراجع معدلات البطالة، والعملات المشفرة والذهب وغيرها،



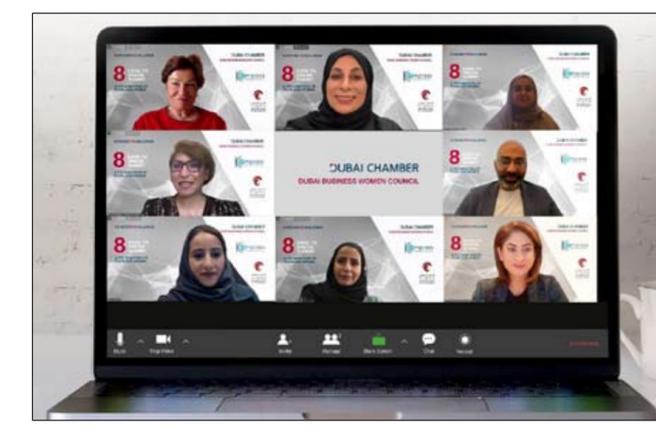
«سيدات أعمال دبي» يحتفي بيوم المرأة العالمي بقصص نجاح وإلهام عن دور المرأة في مواجهة التحديات

إلى أن يوم المرأة العالمي هو احتفال بمكانة المرأة في كافة مجالات الحياة، وتقدير لدورها ومساهماتها المتميزة في بناء الأسرة والمجتمع والوطن، مثلية على الدور الذي تلعبه المرأة الإماراتية في صنع الإنجازات وتحقيق رؤية قيادة دولة الإمارات بتعزيز مفاهيم الريادة والاستدامة، ومؤكدة التزام مجلس سيدات أعمال دبي بدعم المرأة وتمكينها في مختلف المجالات الشخصية والمهنية. ولتحت حبلي إلى أن القمة الافتراضية أبرزت قصص نجاح المرأة في عالم الأعمال، وسلطت الضوء على مهاراتها وإمكاناتها في مواجهة التحديات والتغلب عليها، مؤكدة أن شعار مواجهة التحدي هو شعار مطبق على أرض الواقع، ويعكس

عدد من السيدات ورائدات الأعمال في الدولة وخارجها، حيث استمعت المشاركات في أول قمة افتراضية من نوعها في الدولة إلى قصص الإلهام والتحدى التي استعرضتها نخبة من النساء اللاتي نجحن في التغلب على التحديات في كافة أنحاء العالم والإمارات والشرق الأوسط وأفريقيا، كما تم استعراض قصص مجموعة من الرجال الذين أسهموا في دعم ورعاية قضية المساواة بين المرأة والرجل، وتعزيز التنوع والشمولية في مكان العمل. ووفرت القمة الافتراضية منصة مثالية لتعزيز أهمية دعم نمو المرأة على الصعيدين الشخصي والمهني، وتمكينها في كافة مجالات الحياة، إلى جانب تحسين فرص تواصل المشاركات

•• دبي- الفجر:

اختتم مجلس سيدات أعمال دبي أمس الأول فعاليات القمة الافتراضية التي نظمها بالتعاون مع شركة "كومباس للاستشارات" وبدعم من أكاديمية أبو ظبي الحكومية، تحت عنوان "جرأة على الحلم.. وذلك احتفالاً بيوم المرأة العالمي، وتقديراً لإنجازاتها الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والسياسية. وشهدت القمة التي أقيمت تماشياً مع الشعار الذي أطلقته الأمم المتحدة في اليوم العالمي للمرأة 2021 "أختر التحدي" بهدف تشجيع الجميع على مواجهة التحديات وعدم المساواة والتحيز بين الجنسين، مشاركة



بهدف تقديم حلول في مجال الاقتصاد الدائري

منصة «شباب من أجل الاستدامة» التابعة لشركة «مصدر» تطلق مسابقة ايكوثون للابتكار



على تطويرها. وتتنظم منصة «شباب من أجل الاستدامة» على مدار العام برنامجي "قادة مستقبل الاستدامة"، و"سفراء الاستدامة"، بهدف إعداد الجيل القادم من قادة الاستدامة. ويركز برنامج "قادة مستقبل الاستدامة" على توفير الفرصة لطلبة الجامعات والمهنيين الشباب ممن تتراوح أعمارهم ما بين 18 و35 عاماً للتواصل مع نخبة من القادة العالميين وصناع السياسات ورواد التكنولوجيا

للاستفادة منهم واكتساب الخبرة والمعرفة حول مقومات القيادة وأفضل الممارسات في مجال الاستدامة. وتساهم مسابقة ايكوثون، التي تم إطلاق دورتها الأولى في عام 2019، في منح أعضاء منصة «شباب من أجل الاستدامة» فرص قيمة لتبني وتسريع عملية تطوير أفكارهم المقترحة عبر توفير التوجيه والإرشاد وإمكانية التواصل مع الخبراء والجهات المهتمة.

بدور فاعل في تنفيذ أجندة الاستدامة العالمية. وسوف تقام المسابقة على مدى ثلاثة شهور تقريبا، وستحظى الفرق المشاركة خلال هذه الفترة بخمسين ساعة من التوجيه والتدريب تتمحور حول التفكير التصميمي، ومفاهيم الابتكار، وإنتاج الأفكار، وتشكيل النماذج الأولية، وتقديم المشاريع. وسوف يتم إفساح المجال أمام الفريق الفائز للتواصل مع جهات مهتمة بدعم فكرة الفريق المقترحة والعمل

مستقبل الاستدامة"، يتوزعون على ثمانية فرق، على أن يختار كل فريق أحد التحديين المتمثلين في "كيفية استخدام مواد جديدة وقابلة لإعادة التدوير في مجال التغليف والإنتاج والتصميم" و"سبل العمل مع المجتمع والحكومات والشركات لتحفيز تبني سلوك مسؤول وبناء مستقبل خال من المنتجات البلاستيكية العذبة للاستخدام مرة واحدة.. وسوف يعمل المشاركون بتوجيه وإرشاد من متخصصين من الهيئات الداعمة المتمثلة في صندوق خليفة لتطوير المشاريع، وهيئة البيئة-أبوظبي، وهيئة المساهمات المجتمعية "معا"، وشركة نستله. وسيقوم كل فريق بعرض مشاريعه النهائية على لجنة تحكيم من أجل اختيار الفريق الفائز. وأكدت الدكتورة لمياء نواف فواز، المدير التنفيذي لإدارة الهوية المؤسسية والمبادرات الاستراتيجية في "مصدر"، أن الهدف من وراء إطلاق منصة «شباب من أجل الاستدامة» لمسابقة ايكوثون هو الاستثمار في الشباب وتوفير الدعم المباشر لهم على مستوى التعليم وتنمية الكفاءات، حيث تركز المسابقة على تطوير مهارات المشاركين ومعارفهم في مجالات الابتكار، وريادة الأعمال الاجتماعية، والعمل المشترك، والتفكير النقدي، من أجل إعدادهم ليكونوا قادة أعمال ومبتكرين في المستقبل والمساهمة

•• أبو ظبي- الفجر:

أطلقت منصة «شباب من أجل الاستدامة»، التابعة لشركة أبو ظبي لطاقة المستقبل «مصدر»، في إطار برنامجها "قادة مستقبل الاستدامة"، النسخة الخامسة من تحدي ايكوثون للابتكار بهدف تطوير حلول تدعم الاقتصاد الدائري وتساهم في مواجهة مشكلة النفايات. وتحت رعاية سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، تعمل منصة «شباب من أجل الاستدامة» المبادرة التوعوية التي أطلقتها "مصدر"، على الاستثمار في الشباب وتوفير الدعم وتزويدهم بالمهارات التي تمكنهم من بناء مسيرة مهنية في قطاع الاستدامة ليصبحوا قادة المستقبل في هذا المجال. وتم اختيار محور الموضوع الاقتصاد الدائري ليكون المحور الرئيسي للمسابقة وذلك لمنح المشاركين الفرصة لتقديم حلول تساهم في معالجة التحديات العالمية الراهنة، حيث يعتبر التلوث الذي تحدثه المواد البلاستيكية إحدى مشكلات الاستدامة العالمية الأشد إلحاحاً. ويعد تناقص مشكلات إدارة النفايات على مستوى العالم، باتت هناك حاجة متزايدة لتطوير وإعادة تصميم منتجات انطلاقاً من مبادئ الاقتصاد الدائري. وسوف تضم المسابقة 60 مشاركا من برنامج "قادة



بالتزامن مع اليوم العالمي للمرأة

«سيدات أعمال الشارقة» يستعرض قصص نجاح ملهمة في عالم ريادة الأعمال

•• الشارقة- الفجر:

استطلعت من خلاله أن أطور مواهب في مجالات الرسم والتصميم، وتنتقل في المشاركة بين العديد من المعارض المحلية والإقليمية، ثم تحولت إلى مجال الإعلام الذي كان الرابط بين اللغة العربية التي درستها والمجال الذي أبدأ فيه وهو قطاع الأزياء وآليات التسويق وغيرها، ثم توجهت لفتح شركة تجميل خاصة، وقد استفدت من هذه التجربة كثيراً وجعلتني أبدأ في العديد من المجالات الأخرى.

وتابعته: "واجهتني خلال هذه المسيرة العديد من الصعوبات منها مسألة الإدارة المالية، حيث تعلمت أن وجود الحساب منذ البداية أمر غاية في الأهمية، كما أن إدارة الوقت بالنسبة لي كانت أمراً ضرورياً، في الوقت ذاته عندما تصل إلى مرحلة متقدمة من العمل في مجال المشاريع يمكن أن تتعرض للكثير من عمليات النصب وهذا ما يدفع الإنسان للتعلم من تجاربه، في الوقت ذاته عليك أن تسعى لأن تثبت وجودك بين سلسلة كبيرة من المنافسين وهنا أساس النجاح والاستمرارية.

وعن تجربتها ودعم مجلس سيدات أعمال الشارقة شاربعها قالت النقيب: "قدم لي المجلس الكثير من الدعم ووفر لي بيئة خصبة وعزز ثقتي بنفسي، كما اختصر أمامي مسافة كبيرة من الوقت، حيث أن احتكاكي مع سيدات الأعمال الأخريات ألهمني الكثير وتعلمت منهن التجارب المختلفة، إضافة إلى اضراكي في العديد من المعارض عندما كنت في مجال الأزياء، وهذا أمر يجعلني اعتز دوماً بهذه التجربة التي قادتنى لما أنا

نظم مجلس سيدات أعمال الشارقة، التابع لمؤسسة نداء للثقافة بالمرأة يوم الإثنين 8 مارس دورة خاصة من مبادرتهم "حوار المجلس" بالتعاون مع نادي سيدات الشارقة، وبمشاركة اثنتين من أبرز سيدات الأعمال في الإمارة لمشاركة تجربتهما الناجحة في مجال ريادة الأعمال وإدارة المشاريع.

جاء ذلك تزامناً مع الاحتفال باليوم العالمي للمرأة لعام 2021، حيث شاركت في الجلسة التي أقيمت باللغة العربية في نادي سيدات الشارقة، كل من سعادة شذى علوي النقيب، مؤسس مركز شذى للتجميل، وفاطمة شوطر، رئيس "دي آر كوفي، The Ark Coffee.

وتماشياً مع شعار هذا العام من اليوم العالمي للمرأة "الاستراتيجيات التي أبتعتها لتعزيز مرونة شركتهما والحفاظ على العوامل المحفزة التي ضمنت استدامة أعمالهما في ظل ظروف الأزمة الصحية الحالية. وقالت سعادة شذى علوي النقيب: "انطلقت في مجال ريادة الأعمال منذ أكثر من 10 سنوات، وقادني الشغف لقطاع الأزياء لتأسيس مشروع الخاص الذي

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
اعلان بالنشر

المرجع : ٧٢
ليكن معلوما للجميع بان السادة / محمد الله بن اكبر خان الجنسية باكستان يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة ٢٠% وذلك الى السيد / محمد رسول خان علي خان الجنسية باكستان ويرغب السيد/ بخت زاده بايزر خان الجنسية باكستان في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة ٨٠% وذلك الى السيد/ محمد رسول خان علي خان الجنسية افغانستان في الرخصة (ورشة محمد اكبر لصيانة المركبات) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (٧٧١٣١٥) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية. تنازل اصحاب الرخصة لآخر. وعملابنص المادة (١٤) فقرة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل
مركز الصقر لخدمات رجال الأعمال

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
مذكرة إعلان بالنشر
للحضور أمام الخبرة

بالدعوى رقم (2020/4630) عمالي جزئي دبي

الخصم المدخل / شركة كوتش للخدمات التصميم الحاسب الآلي - د م
تحيطكم علما انه قد تم التنازل لكبير محامي بالخصم المذكورة اعلاه والرفوعه من المدعي / الجايح
صدكم بآخر المدعي عليه / الجيغ ادى لتيجارة نظم الحاسب الآلي وبرامج - ش د م
وعليه فاقم مذكور من يمتلك قانونا اجتماع الخبرة لغير هذه يوم الاحد الموافق 14 مارس 2021 في تمام الساعة 2:00 ظهرا - مع الاشارة انه ايضا سيكون الاجتماع على بعد بواسطة اتصال هاتفي باستخدام تقنية مكاتب الفيديو عبر تطبيق Zoom - عبر الرابط التالي:
Join Zoom Meeting
https://us05web.zoom.us/j/8936989036?pwd=dYkTmPnRnRldmVWQnoxQXhpYnE3UT09
Meeting ID 893 6985 9036
Passcode : bmtv3U
علما بان مقر مكتب الخبرة الكتلان - دبي - شارع الخليج التجاري - برج بريس - شارع المستقبل - السادة سابقا - الطابق الثامن - مكتب 805 وعما يانه في حال تخلفكم عن الحضور فإن الخبرة ستباشر اتمامها وفقا للتصاريح المحولة لها قانونا - للاستفسار الاتصال : 0556070570

الخبرة العسائية
مريم المطروشي

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
إعلان بالنشر

الدعوى 4918/2020/16 تجاري جزئي

إلى المدعي عليه / دريك اند سكل الجينيرنج - ش د م م
بما أن المدعي / مؤسسة ايكاه للتجارة العامة
قد أقام عليكم الدعوى 4918/2020/16 تجاري جزئي ، وقد تم نذب الخبرة بناء على الحكم التمهيدي الصادر من عدالة المحكمة ، لذا فأنتم مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما ليدلك من مذكرات او مستندات للخبرة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ الإعلان
لكتب الخبير والتواصل عبر الهاتف : 0506459173 - البريد الإلكتروني : ceo@almarsat.com

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ١٨/٢٠٢٠/٢٩٦ عقاري جزئي

نفاصل الاعلان بالنشر
إلى محكوم عليه - علي حسن محمد خالد - مجهول محل الإقامة
بما ان محكوم له : المؤسسة العامة للمقدرات الاستثمارية
ويتمتع : عبدالله مروان عبدالله احمد بحيث المطروشي
ولمفكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١٠ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح المؤسسة العامة للمقدرات الاستثمارية بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ ومقداره (٢٩٩,٢٣٢ درهم) سمانة تسعة وتسعون الف ومائتين وثلاثة وستون درهما والفائدة بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ المطالبة الحاصل في ٢٠٢٠/٥/٢٥ وحتى السداد التام ، كما ازمته الصاريف وخمسائة درهم مقابل اعباء المحاماة ورفض ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمعاينة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وولي عهده

رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
في الدعوى رقم 0000105/AJCPCIPOR2021 تجاري (جزئي)
بالنشر وعلى لائحة إعلانات المحكمة

المتناقص ضد : رمضان خطاب بويوي
عنوانه : عجمان الرضدية برج A الدور الثامن شقة 805 رقم مكاني 2546583265
ليكن معلوما لديك أن المتناقص : هدى علي ثاني قد استأنف الحكم الصادر بتاريخ 20...../...../20... في الدعوى الابتدائية رقم 0000105/AJCPCIPOR2021/0000105 محكمة الاستئناف المدنية - تجاري (جزئي).
فيقتضى حضورك او حضور من يملك امام محكمة عجمان بدار القضاء يوم الموافق 2021/3/28 الساعة 9.00 صباحا وتقديم ما لديك من بينات وفي حالة عدم حضورك او حضور من يملك قانونا فيستظر المحكمة الدعوى في غيبك.

مكتب الخدمات القضائية
عمر راشد المهيري

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
في الدعوى رقم 0000105/AJCPCIPOR2021 تجاري (جزئي)
بالنشر وعلى لائحة إعلانات المحكمة

المتناقص ضد : سهيل شهبان العماد
عنوانه : عجمان الرضدية برج A الدور الثامن شقة 805 رقم مكاني 2546583265
ليكن معلوما لديك أن المتناقص : هدى علي ثاني قد استأنف الحكم الصادر بتاريخ 20...../...../20... في الدعوى الابتدائية رقم 0000105/AJCPCIPOR2021/0000105 محكمة الاستئناف المدنية - تجاري (جزئي).
فيقتضى حضورك او حضور من يملك امام محكمة عجمان بدار القضاء يوم الموافق 2021/3/28 الساعة 9.00 صباحا وتقديم ما لديك من بينات وفي حالة عدم حضورك او حضور من يملك قانونا فيستظر المحكمة الدعوى في غيبك.

مكتب الخدمات القضائية
عمر راشد المهيري

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
إعلان منغض ضد النشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - بوابة دبي للمقاولات الفنية
إخطار دفع في القضية رقم 0000311/2021/SHCEKCLABMIN عمالي (جزئي)

إلى المحكوم عليه : بوابة دبي للمقاولات الفنية - الشارقة - الغوير 0501883800
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم بالرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ ساحل ميثرا / اجيت ميثرا - الجنسية ، بنجلاديشي
في القضية المشار اليها اعلاه
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ووقع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالتالي ، المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 11891 درهم
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلائك
/ اعلائك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخضع بحفظ اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

القاضي / وليد خميس عبدالله الخديم
محكمة الشارقة
محكمة التنفيذ المدنية

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
اعلان بالنشر

المرجع : ٧٢
ليكن معلوما للجميع بان السيد/ نفيذ خان نور عزيز شاه ، الجنسية باكستان ، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة ١٠٠% وذلك الى السيد/ امين الله خان بادشاه - الجنسية باكستان ، في الرخصة (سماء القادسية لقاولات التجارة المسلحة) والتي تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (٧٥٣٠٣) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة. تنازل صاحب الرخصة لآخر. وعملابنص المادة (١٤) فقرة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل
مركز الصقر لخدمات رجال الأعمال

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٠٤٩٨/٢٠٢١/٦٠ امر اداء

موضوع الدعوى : المطالبة باصدار الامر بالزام المدعي بسداد مبلغ ٣٧٥٠٠ درهم والرسوم والصاريف والفائدة القانونية عن هذا المبلغ بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام.
طالب الإعلان : اميكس (الشرق الاوسط) ش.م.ب (م) الإمارات - صفته بالقضية : مدعي
المطلوب اعلانه : ١- سعيد محمدي حسين - صفته بالقضية : مدعي عليه
مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر اداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٧ الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية قيمة الشيك الواردة تفاصيله بحافظة مستندات المدعية بمبلغ ٣٧.٥٠٠ درهم والفائدة القانونية بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ المطالبة في ٢٠٢١/٣/١٠ وحتى تمام السداد والرسوم وخمسائة درهم مقابل اعباء المحاماة. ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٥٥٤٠/٢٠٢٠/٦٠ امر اداء

موضوع الدعوى : المطالبة باصدار الامر بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ ٦٥٠٠ درهم والرسوم والصاريف والفائدة القانونية بمقدار ٩٪ من تاريخ التكتيف بالوفاء وحتى السداد.
طالب الإعلان : علي مصبح محمد بن نومه الكتيبي - صفته بالقضية : مدعي
ويتمتع : سالم خميس سعيد حسن البهاجي - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب اعلانه : ١- الخبرة لتوريد العمالة - صفته بالقضية : مدعي عليه
مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر اداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٧ بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي ٦٥٠٠ درهم (ستة الاف وخمسمائة درهما) بالإضافة الى الفوائد القانونية بنسبة ٩٪ سنويا وذلك من تاريخ التكتيف بالوفاء الحاصل في ٢٠٢٠/٨/١١ وحتى السداد التام ، والزام المدعي عليها بالصورفات والرسوم ومقابل اعباء المحاماة. ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0001309/SHCFICICL2021 أمر أداء

إلى : المحكوم عليه : غلام عباس بير بخش
تحيطكم علما بانه بتاريخ لا يوجد قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / عزان خالد احمد بن خادم التالي : نص الحكم
نأمر بالزام المدعي عليه ان يؤدي للمدعي مبلغا وقدره (١٢٥٠٠) درهم والزمته بالصورفات.
حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية.

القاضي / هشام احمد عوضين
محكمة الشارقة
المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0000582/AJCPCIPOR2021 تجاري (جزئي)

إلى المدعي عليه : مصطفى انوار محمد
مجهول محل الإقامة : عجمان شارع الشيخ عمران بن حميد بناية بحر 1
انت مكلف بالحضور بجلسة 2021/3/18 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 8) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اءلامه - ويوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 2021/3/9

مدير الخدمات القضائية
خلود سالم السويدية

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٣٧٢/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذ تجاري

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
تفاصيل الاعلان بالنشر
الى المتخذ ضد/١- فريجه منصور متعوق الحنيش ٢- عزيزه مفتاح عبدالعظيم خليفه - مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ/خيول لتاجير السيارات - ش د م م
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٨٢٢٩٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٦٥٧٩/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/١٥٥٩/٢٠٢٠ أمر أداء ، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٩٠٤١٩,٤٦) درهم) - شامل للرسوم والصاريف
طالب الإعلان : شركة الفا لادوات الكهربائية - ش د م م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويتمتع : مؤسسة اميكس للخدمات الفنية - ش د م م - صفته بالقضية : منفذ ضد - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٩٠٤١٩,٤٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٧٠١٤/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/١٦٦٦/٢٠٢٠ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٥٠٣٣٩,٥٠) درهم) ، شامل للرسوم والصاريف
طالب الإعلان : التجريته لخدمات رجال الاعمال وميلتها مالكة بالاهليبا جيفارغيس ماتيو يوهانان - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويتمتع : حصة سيف سالم سيف الجابري - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب اعلانهما : ١- بيت لحم للأنثوم والزجاج - ش د م م ٢- جون كوربان كوربان - صفتهما بالقضية : منفذ ضدهما - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٥٠٣٣٩,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٨٤٩/٢٠٢١/٦٠ امر اداء

موضوع الدعوى : امر اداء بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ / ٦٢.٠٠٠ الف درهم (اثنان وستون الف درهم) والفوائد القانونية ٩٪ من تاريخ الاستحقاق كل شيك حتى السداد.
طالب الإعلان : اميكس (الشرق الاوسط) ش.م.ب (م) الإمارات - صفته بالقضية : مدعي
المطلوب اعلانه : ١- زامي محمود زكريا الحسين - صفته بالقضية : مدعي عليه
مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر اداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢١/٣/٨ بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية قيمة الشيكات المرفقة تفاصيلها بحافظة المستندات بمبلغ ٦٢.٠٠٠ درهم والفائدة القانونية بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ استحقاق كل شيك على حدى وحتى تمام السداد والرسوم وخمسائة درهم مقابل اعباء المحاماة. ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
اعلان بالنشر

المرجع : 290
ليكن معلوما للجميع بان السيد/ خلفان سعيد خلفان الكندي - الإمارات الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى السيد/ راشد سعيد علي محمد الحيفتي ، الإمارات الجنسية بالرخصة (السماة الكندي للثقليات العامة) تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (505421) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. تعديلات اخرى : تغيير الاسم التجاري من (الكندي للثقليات العامة) الى (ركن القمة للثقليات العامة)
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) 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

الكاتب العدل
تسهيل السعادة سمنان

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
اعلان بالنشر

المرجع : 289
ليكن معلوما للجميع بان كل من : 1- السيد/ رميح محمد حسن حاجي شفيق الرحمن - الجنسية ، بنجلاديش ، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (30%) وذلك الى السيد/ محمد معروف حسن موزيش - الجنسية : بنجلاديش. 2- السيد/ محمد امين عوض محمد - الجنسية : باكستان - يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (70%) وذلك الى السيد/ محمد معروف حسن موزيش - الجنسية : بنجلاديش. في الرخصة (صافون نور حنا للحلاقة) تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (761610) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. تعديلات اخرى : تغيير الاسم التجاري من (صافون نور حنا للحلاقة) الى (محمد معروف لتجارة الثياب والحدرة العصرية). وعملابنص المادة (14) فقرة (5) 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

الكاتب العدل
تسهيل السعادة سمنان

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
اعلان بالنشر

المرجع : 288
ليكن معلوما للجميع بان السيد/ احمد ليد اقبال سيد اقبال - الجنسية : الهند يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى السيد/ تبيريز الله بيغ اسماعيل بيغ - الجنسية : الهند ، في الرخصة (السماة للميز للمقاولات الفنية) تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (731315) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. تعديلات اخرى : لا يوجد.
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) 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

الكاتب العدل
تسهيل السعادة سمنان

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
وزارة العدل - محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية
قسم الحجزات والبيوع
إعلان بالسداد تحت طائلة بيع العقار بالزاد العلني (نشر)
في القضية التنفيذية رقم 216 لسنة 2020

الى المتخذ ضد/ا : الشبهة فاطمة راشد بن حميد القاضي
لصالح طالب التنفيذ / سارة فخرات الهناء - د م
حيث تقدم طالب التنفيذ بطلب بيع العقارين بقعة رقم 1446 ملك والقطعة رقم 1447 ملك بمنطقة مويج طلب بإمارة الشارقة عن طريق المزاد العلني...
لذا قررت المحكمة (دائرة التنفيذ) في القضية التنفيذية 216 لسنة 2020 مخطاركم بوجوب سداد الدين المترتب في متمكم في القضية التنفيذية اعلاه بصدور الحكم وذلك خلال 15 يوما من تاريخ تبليغكم بحفلانها هذا ، والا فان المحكمة ستخضع لقرار المناس بشأن طر المقدرات المذكور اعلاه وفق الأصول وذلك عملا لنص المادة (152) فقرة (2) من اللائحة التنفيذية (57) لسنة 2018 لتقانون الاتحادي رقم (11) لسنة 1992 بشأن قانون الاجراءات المدنية...
يقضى عليكم تنفيذ القرار خلال المهلة المنوه عنها اعلاه.

عن / رئيس قسم الحجزات والبيوع
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
انذار عدلي بالنشر
الرقم (2021/2097)

المنذر : بنك مصر - بوكالة الحامي / خليفة بن هويدن الكتيبي
ضد المنذر اليهم : - بربريت جويل سودهير جويل - هندي الجنسية
- سودهير جويل - هندي الجنسية
- شوك كومار جويل شكتارلال - هندي الجنسية
- منان قل اشوك قل - هندي الجنسية
بهذا تصدر لكم هذا الإنذار لسداد المبلغ المترصد على ذمتكم وقدره (12.373.776.69) درهم خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الإنذار المستحق والحضور ، وإلا سيتم إتخاذ الإجراءات القانونية أمام المحاكم في الدولة.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
انذار عدلي بالنشر
الرقم (2021/2095)

المنذر : بنك مصر (فرع دبي)
بوكالة الحامي / خليفة بن هويدن الكتيبي
ضد المنذر اليهم : دي إف اي (مؤسسة منطقة حرة)
أنكوش جاي براكاش جيندال - هندي الجنسية - بهذا نصدر لكم هذا الإنذار لسداد المبلغ المترصد على ذمتكم وقدره (1.350.000.00) درهم خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الإنذار المستحق والحضور ، وإلا سيتم إتخاذ الإجراءات القانونية أمام المحاكم في الدولة.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
انذار عدلي بالنشر
الرقم (2021/2098)

المنذر : بنك مصر (فرع دبي)
بوكالة الحامي / خليفة بن هويدن الكتيبي
ضد المنذر اليهم : دي إف اي (مؤسسة منطقة حرة)
أنكوش جاي براكاش جيندال - هندي الجنسية - بهذا نصدر لكم هذا الإنذار لسداد المبلغ المترصد على ذمتكم وقدره (2.341.000.00) درهم خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الإنذار المستحق والحضور ، وإلا سيتم إتخاذ الإجراءات القانونية أمام المحاكم في الدولة.

الكاتب العدل

وزارة العدل
الشؤون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣١٨٥ بتاريخ ٢٠٢١/٣/١٠
اعلان بالنشر

المرجع : 291
ليكن معلوما للجميع بان السيد / عرفان الحق محمد نور الحق - بنجلاديش الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% وذلك الى السيد/ محمد نور الحق بن عبدالله الفضي - بنجلاديشي الجنسية بالرخصة (السماة لخليل الفضي الهندسية) تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (212999) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. تعديلات اخرى : لا يوجد.
وعملابنص المادة (14) فقرة (5) 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

الكاتب العدل
تسهيل السعادة سمنان

منوعات

الفكر

31



•• فيروز هي الدواء الوحيد لي في كل حالاتي
•• أنا ضد خلط الدين بالسياسة
•• بنيت مستقبلي، وأحاول أن أحافظ عليه

كشف الفنان راغب علامة أثناء استضافته في برنامج "يوم ليك" الذي تقدمه الإعلامية سمر يسرى ويذاع على قناة الحياة، أن يوم انفجار بيروت ولحظة وصوله لمنزله كانت أسعد لحظات حياته على المستوى الشخصي؛ لأن كان من المفترض أن خالد انه في المنزل وكان قلقا جدا عليه وقبل وصوله المنزل بدقائق كلمه ابنه وطمئنه أنه كان في إحدى المطاعم وعند وصوله المنزل وجده دمر هذا ماجعله سعيد ان ابنه لم يكن فيه .

أسعد لحظة في حياتي عندما وصلت منزلي بعد انفجار لبنان

راغب علامة: فيروس كورونا مؤامرة وليس من صنع الله

مارس الجارى، ومن المقرر أن يقدم عددا كبيرا من أغانيه خلال الحفل.

أغاني المهرجانات

وتحدث الفنان راغب علامة عن الجيل الجديد وأغاني المهرجانات، قائلا: الجيل الجديد مشفق عليه ومتعاطف معه، لأن الحياة بقيت كمبيوتر، وفرض العمل أصبحت قليلة للشباب جدا، والشركات تستغنى عن عدد كبير بسبب الكمبيوتر، فأنا أشاد الجميع بحث هذا الموضوع؛ لأن هذا سيؤدي إلى انفجار في المستقبل. وأضاف راغب علامة، أولادي ذوقهم الفني متنوع ما بين العربي والأجنبي، وإذا عرض علي أغني راب لو كنت شاب مثلهم كنت غنيت، وأنا بحب أغاني المهرجانات، وهما حلويين جدا وفي ناس وقفت ضدهم، والأغنية اللي بنتجج محدش يقف قدامها، والسمع بيختلف نتيجة ظروف فنية واجتماعية واقتصادية وسياسية بتحول الفن من مكان لآخر.

وعن هل من الممكن أن يشارك مطربين مهرجانات قال راغب علامة، لو اتعرض عليا أغني مع فرقة مهرجانات هوافق وهتكون حاجة مختلفة؛ لأنهم عملوا حاجات فرحت الناس، كما غنى خلال الفقرة أغنية "بنت الجيران".

ورد راغب علامة على بعض الأشخاص الذين يصفون فنه بعدم تجديده، قائلا: أنا مع حرية التعبير والرأى وعادى شيء لا يزعلني ولا يبسطني وكل واحد له رأى ولو فنى مش متجدد ومش عاجبه ميسمعنيش محدش ضربه على ايده، وأنا بقالى 40 سنة ناجح ولو أنا بكرر نفسى مكوتش مفضل لليوم راغب علامة.

وعن أسراره وقصص الحب في حياته قال، أكيد عيشت حياة مليئة بالقصص بالنفن وبالحيات الخاصة والحيات العاطفية، وفي حاجات من حتى أقولها وفي حاجات مش من حتى أقولها لأن في أسرار للحياة ولازم يكون في احترام للأطراف الأخرى ولو هاكتب قصة حياتي هاشيل حاجات منها.

وتابع راغب علامة، طبيعي يكون في نساء في حياتي، وفكرت أكتب مذكراتي لكن أنا المشكلة بقيت ناس كثير منها، وفي مرة اتعرفت على واحدة وبعد ما قعدنا مع بعض اكتشفت أن كان في علاقة بينا زمان بس كنت ناسيها وهي كانت بتفكرنى كان موقف صعب جدا.

وصلة عتاب بين يسرا وراغب

وعن علاقته بالهضبة عمرو دياب قال، لا توجد بينا منافسة يمكن كانت في البداية فقط، ولكن لا توجد منافسة وأنا بعتر بمعرفتى وعلاقتى به، وعلاقة الصداقة شيء جميل بينا واحنا نعرف بعض من زمان. وعرض البرنامج فيديو مسجلا للنجمة الكبيرة يسرا، وقالت خلاله، وحشتنى جدا ووحشتنا قعدتنا في مصر لانك علطول بتيجي في مصر والكورونا عملت شغل جامد وبعدت الناس عن بعضها جدا لكن أنت جوا القلب .

من أجمل أوقاتى لما روحنا اليخت على البحر مع شلة كبيرة من أصحابنا واتغدينا وأنا عاوزه نغعد تانى كده، وأنت صديق عزيز وأنا بعابك عشان بقالى كثير مشوفتكش، لان كل اللي يعرفك يعرف إنك جديع جدا.

ورد راغب علامة عليها خلال الحلقة قائلا، أولا أنا يموت في يسرا ويتمثيلها وشخصيتها وجمالها وبذاتها وتواضعها، وهي حبيبة قلبى من جوا، ومش لاقى كلمات أوصفها ولسانى ببعجز إنى أحكى عنها، وأنا فعلا مقصر معها ومكلمتهاش بقالى فترة وأنا بعترت لها وأول حاجة هاعملها إنى هاروح أزورها.

وبالفعل منذ ظهور كورونا وحتى الآن بدأت الموازين تتقلب. وتابع الفنان راغب علامة: زمان كنت شابا صغيرا أبني مستقبلي، وحاليا أنا بنيت مستقبلي، وأحاول أن أحافظ عليه، ولكن ما زال لدى نفس الشغف والذي تغير هو نظرتي للحياة، فالحياة مدرسة، والخطأ فيها لا بد أن نتعلم منه ولا نندم عليه، وهذا ما أحاول أن أعلمه لأولادي، وكان أكبر خطأ قمت به كانت علاقة عاطفية كانت تدمرنى، وتنتهي حياتي فقد أطلق على نار منذ زمن في الأردن وأنا حينها لم أتهم أحد ولكن ماحدث لا يخرج عن هذه الدائرة العاطفية . وأضاف الفنان راغب علامة، من أكثر الشخصيات التي أشرت في "غاندى" والسلمية التي يمتلكها، وكان هناك رجل سياسي أسس حزبا في لبنان، وقاموا بمحاكمته وغتيلته في نفس اليوم، وبالمناسبة أنا لم أتمم لآي حزب، ولكن هذا الرجل الذي كان يدعى أنطون سعادة كان رجلا قوميا، وأنا معجب بفكره لأننى أكره العنصرية، وفي مصر معجب بالرئيس السيسي الذي حوّل مصر إلى جنة، فمصر تتطور كل سنة خمس سنوات.

أنا ضد خلط الدين بالسياسة

قال الفنان راغب علامة، أنا ضد خلط الدين بالسياسة، فرجل الدين مهمته تعليم المبادئ والأخلاق، فالدين أخلاق، وإذا رجل الدين أصبح سياسيا سيلتزم بمبادئ البلد، ونجد أنه عندما يتحدث الإعلام عن رجل فاسد يتحدث رجل الدين التابع له ليذمعه عنه، فأنا من مؤيدي الإنسان البسيط الذي يعمل بكد وتعب، وبالمناسبة لبنان قبل الحرب اللعينة كانت جميلة، وكانت بين المسلمين والمسيحيين محبة كبيرة، وعندما دخلت الطائفية والمذهبية خربت لبنان.

وأضاف الفنان راغب علامة، والذي كان من عشاق عبد الوهاب، وكانت هناك أغاني يحب أن يسمعها له، وقبل وفاته أحضرت العود وغنيت له أغنية "كل ده كان لي"، ومن أكثر الغنئين غير العرب الذين أحبهم "سيلين ديون" وأنا لا أغنى إلا عربى، وأكثر الأغاني التي أحبها "يا نبع المحبة" لمجددة الرومى، فهي مرتبطة في ذهنى بوقت الحرب.

فيروز هي الدواء

من ناحية أخرى قال الفنان راغب علامة، أحب فيروز فهي الدواء الوحيد لي في كل حالاتي، ولم أعمل مع الرحبانية لأننى كنت صغيرا وأتذكر أنه قد عرض علي دور صغير في مسرحية لهم ولكني اعتذرت لصغر الدور وفضلت عمل الحفلات.

وكشف الفنان راغب علامة، عن أكثر المواقف المؤلمة التي حدثت له، حيث قال كنت أسكن أنا وعائلتي في أحد العقارات وفوجئنا أن السيارة ضربتها قذيفة، فاضطررنا أن نمشى، وفي طريقنا وجدنا صديقى الذي كنت أتعجب معه في الشارع ملقى على الأرض هو ووالده قد فارقا الحياة .

وعلق الفنان راغب علامة على حادث ابنه قائلا: كانت الحادثة درس له فحقته الزائدة هي سبب الحادث وعندما أبلغوني بالحادث أخذت سيارتى على الفور لكان الحادث واتصل بي خالد وطمئنتى وقال لي أنه لم يحدث له شيء ولكن السيارة دمرت وعندما وصلت له كانت لحظة مؤثره جدا، وولادى الإثنين يشبهونى فخالده يشبهنى في التلقائية والعفوية ولأى يشبهنى في التركيز والتخطيط.

يذكر أن آخر أعمال النجم اللبناني راغب علامة، كانت أغنية "أنتوا أملنا" للتوعية ضد فيروس كورونا، والأغنية من كلمات الشاعر نزار فرنسيس، وألحان جان ماري رياش، وإخراج سامى صعب، وأغنية "صدفة" من كلمات وألحان أماني النور.

من ناحية أخرى يُحيى راغب علامة، حفلا غنائيا في أوبرا دبي يوم 12 شهر

وأكد الفنان راغب علامة أن لبنان يعاني ويمرض لكنه لا يموت

وسيشفى بأيدي أبنائه، وقال الفنان راغب علامة أنه قد صرح بإعتزال الغناء إذا لم تساعده لياقته وصوته على الغناء، وأضاف أنه دائما يأكل أكل صحى والعمر بالنسبة له ماهو إلا رقم، والمره الوحيدة الذي ذهب فيها لدكتور نفسانى أو ماشبه عندما أطلق عليه النار في الأردن وأعطاه الطبيب الكثير من الأدوية، وفي اليوم الثالث قرر أن يرمى كل الأدوية، وتعامل مع هذه الفترة بالمواجهة، حيث تعد هذه الفترة من أصعب الفترات التي مرت عليه في حياته؛ لأنها غيرت مفاهيم كثيرة لديه.

وكشف الفنان راغب علامة عن أكثر المواقف المؤلمة التي حدثت له، حيث قال: كنت أسكن أنا وعائلتي على خط تماس، وقالوا لنا إن العمارة التي نمكث فيها سوف يتم تفجيرها فخرجنا على الفور منها، ففوجئنا بأن سيارة ضربتها قذيفة فاضطررنا للمشى وفي طريقنا وجدنا صديقى الذي كنت أتعجب معه في الشارع ملقى على الأرض هو ووالده قد فارقا الحياة، ولم أستطع أن أقف لأنظر إليهم؛

لأننا كنا مهديين بأن نغذف في أى لحظة .

الكورونا مؤامرة

وقال الفنان راغب علامة، أصبت بكورونا وتعافيت، وقد قال لي أحد أصدقائي الأطباء الذي يعيش في أمريكا إن الكورونا ستأتى لكل الناس، وأنا أرى أن الكورونا مؤامرة وهو سلاح جراثومي نزل على الكرة الأرضية وليس من صنع الله، وهذه المؤامرة من قوة اقتصادية كبيرة لا تملك قلبا، ونحن كثيرا كنا نسمع ونرى عن الحروب الجراثومية في الأفلام والمسلسلات، والمكسب من وراء تلك الحروب هو السيطرة الاقتصادية،

صناع العمل تعمدوا ترك نهاية الجزء الأول مفتوحة

مي عمر: شعرت بالخوف والمسئولية بعد نجاح مسلسل «لؤلؤ»

قالت النجمة مي عمر خلال لقائها مع عمرو أديب، إنها تشعر بالخوف والمسئولية بعد نجاح مسلسل "لؤلؤ" لأنها لا بد أن يكون

عملها المقبل أفضل مما سبق وقدمت وهو مسئولية كبيرة. وأضافت مي عمر، أن نجاح مسلسل لؤلؤ يرجع لمحمد سامى لأنه كان

موجود دايما وييساعدهم في كل شيء ويستشيرهم في كل حاجة وأنه قام بعمل جغرافيا المسلسل ليسير عليها فريق العمل.



وأوضحت مي عمر أنها لم تتقصد أى شخصية أثناء تجسيد شخصية لؤلؤ لأن الشخصية من الخيال وليس كما أشيع، مشيرة إلى أن نهاية المسلسل لم تتغير لأنه تم الانتهاء منه قبل عرضه والنهاية كانت محسومة ولكن الجمهور كان يتنبأ بعدد من النهايات. وأكملت مي عمر، أن المسلسل تم مشاهدته بشكل كبير وبالتالي من الصعب أن يكون هناك إجماع عليه، البعض يتفق والبعض يختلف وهناك من كان يريد الأحداث تسير في اتجاه معين ولكنه معجب بالعمل بالكامل.

وأشارت مي عمر إلى أن الملابس في المسلسل كانت جزءا من عناصر الجذب لكنها ليست أساس نجاح المسلسل وطبيعى طالما بطلة العمل مغنية مشهورة فلا بد أن ترتدى ملابس مناسبة للشخصية، وأوضحت مي عمر أن المسلسل تم تصويره في 4

شهور والتحضير كان لمدة عام. وحقق مسلسل "لؤلؤ" نجاحا جماهيريا عريضا طوال فترة عرضه بمصر والخليج، حيث تصدر مؤشرات البحث على جوجل بعد انتهاء عرض كل حلقة، وذلك بسبب تفاعل الجمهور مع لؤلؤ ورحلة صعودها من القاع للقمّة، وكذلك الشخصيات المحيطة بها. وفي سياق متصل أكدت شركة سينرجى المنتجة لمسلسل "لؤلؤ" من بطولة مي عمر، أنها بدأت في التحضير للجزء الثانى من المسلسل، حيث أوضحت الشركة أنه بداية من التحضير للجزء الأول كان متفقا أن يتم عرض الجزء الأول قبل رمضان، والثانى بمجرد الانتهاء من كتابته خلال الفترة المقبلة. وأضافت الشركة المنتجة، أن صناع العمل تعمدوا ترك نهاية الجزء الأول مفتوحة، خاصة أن هناك جزءا ثانيا من العمل، ستكون أحداثه أكثر تشويقا. يذكر أن مسلسل "لؤلؤ" انتهى عرضه على قناة ON، وهو من بطولة مي عمر وأحمد زاهر وترمين الفقى وإداره وتجلاء بدر، وعدد آخر كبير من الفنانين، سيناريو وحوار محمد مهرا، وإنتاج شركة سينرجى، وإخراج محمد عبد السلام.



العلاج

هل يمكن تغيير لون العينين؟

وتضيق، يمكن تغيير لون العينين بعملية جراحية، وهناك طريقتان: استخدام أشعة الليزر في تغير اللون إلى أفتح، وحقن صبغة في غشاء العين الصلب "بياض العين". ولكن وفقا لها، هذه عمليات خطيرة ولا تنصح بإجرائها.

وتقول: "عملية تغيير لون قزحية العين، ليست عملية، بل تخريب. فإذا كانت المادة المحقونة سامة، فقد تسبب ضمورا في العصب البصري أو مضاعفات أخرى.. هذه عملية معيقة، ولا فائدة منها، والأفضل لمن يريد تغيير لون عينيه استخدام عدسات لاصقة ملونة، فهي أقل خطورة".

وتضيف، لا يؤثر لون العينين في الحاجة إلى استخدام النظارات الشمسية للحماية من أشعة الشمس. لذلك يجب على الجميع استخدامها لحماية عيونهم بغض النظر عن لونها، وذلك استنادا إلى درجة حساسيتها للضوء.

تشير الدكتورة إيرينا ليشينكو، أخصائية طب وجراحة العيون، إلى أن بعض الأشخاص يلاحظون تغير لون عيونهم مع الوقت، والبعض الآخر يرغب جدا بتغيير لون عينيه.

ولكن هل هذا ممكن ومن دون أي مخاطر؟

وتقول الأخصائية في حديث لراديو "سيوتيك"، "مع التقدم بالعمر يصبح لون العينين كالحا، وخاصة من كان لون عيونهم فاتحا. وتضيق، يعتمد لون القزحية على كمية الصبغة. فإذا كانت الكمية كبيرة يكون لون العينين غامقا، وإذا كانت قليلة يكون فاتحا. ومع التقدم بالعمر، تقل كمية الصبغة تدريجيا".

وتشير الأخصائية، إلى أنه لا توجد أدلة على أن تغير لون العينين مرتبط بأمراض ما، ولكن هذا لا يشمل حالات تليف الشبكية، أو دخول جسم غريب في العين.



مرض الزهايمر يصيب النساء والرجال بطرق مختلفة

أظهرت دراسة جديدة أن مرض الزهايمر قد يصيب النساء في وقت متأخر أكثر من الرجال، ولكن بمجرد أن ينتشر المرض، تميل النساء إلى التدهور بشكل أسرع بكثير من الرجال.

وما يُعرف باسم الاحتياطي المعرفي يساعد الدماغ المتقدم في السن على أداء وظيفته بشكل أفضل لفترة أطول، ويذكر الباحثون أن النساء لديهن هذا الاحتياطي أكثر من الرجال، ولكن بمجرد نفاذه، يتسارع التدهور العقلي لدى النساء، وفقا للباحثة الرئيسية الدكتورة ديورا ليفين، الأستاذة المساعدة في الطب في كلية الطب بجامعة ميشيغان.

وقالت ليفين إن هذا النمط من التراجع السريع قد يعني أن النساء معرضات لخطر التشخيص المتأخر أو المتأخر للتدهور المعرفي.

ومن بين أكثر من 34 ألف رجل وامرأة شاركوا في واحدة من خمس دراسات من 1971 إلى 2017 وتابعوها لمدة ثماني سنوات في المتوسط، وجدت ليفين وزملاؤها أن أداء النساء أفضل بشكل ملحوظ في اختبارات الإدراك والوظيفة التنفيذية والذاكرة.

والإدراك هو القدرة على التعلم والفهم، والوظيفة التنفيذية هي التحكم في السلوك واتخاذ القرار.

ومع ذلك، مقارنة بالرجال، فإن النساء يعانين من انخفاض أسرع في الإدراك والوظيفة التنفيذية. وتشير النتائج إلى أن الرجال والنساء يعانون من تراجع مماثل في الذاكرة.

وتعد هذه الدراسة مهمة لأن غالبية مرضى الزهايمر من النساء، وفقا لخبير ليس مشاركا في البحث.

وقالت ريبكا إيدلمانير، مديرة المشاركة العلمية في جمعية الزهايمر: "نحتاج إلى معرفة المزيد عن سبب تأثير مرض الزهايمر على النساء أكثر من الرجال. ويحقق الباحثون فيما إذا كان خطر الإصابة بمرض الزهايمر أعلى بالنسبة للنساء في أي عمر بسبب البيولوجيا أو الجينات أو الاختلافات في تجارب الحياة".

وتضاف هذه الدراسة إلى مجموعة الأبحاث المتزايدة التي تشير إلى أن النساء قد يكون لديهن احتياطي معرفي أكثر من الرجال، وبالتالي قد يكون أداؤهن أفضل في الاختبارات المعرفية في وقت مبكر من المرض. وقالت إيدلمانير إن بعض الأبحاث تشير إلى أسباب بيولوجية لهذه الاختلافات. وأشارت إلى أنه "في الوقت الحالي، نحتاج إلى تحليل هذه الاختلافات في كيفية اختبارنا للنساء والرجال للكشف عن مرض الزهايمر في كل من العيادة وفي أماكن البحث. على سبيل المثال، قد تكون هناك حاجة إلى أدوات اختبار أكثر حساسية أو عتبات اختبار مختلفة ترتبط بالإدراك غير المعوق مقابل ضعف الإدراك لدى النساء والرجال، حتى نتمكن من اكتشاف التغييرات في أقرب وقت ممكن".



ساحون يمشون عند مدخل ديزني سي في أوراياسو، اليابان. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الفراولة للحامل



- تساعد في بناء الخلايا السمعية للجنين وتزيد من دكانه، لاحتوائها على نسب عالية من اليود.

- تعزز من صحة الجهاز المناعي، كونها تضم نسبة عالية من فيتامين ج.

- تدعم نمو الحبل الشوكي لدى الطفل لاحتوائها على (الفولات). - تقلل من فرص إصابة الجنين بالتشوهات الخلقية التي قد يتعرض لها خلال فترة تكوينه، لاحتوائها على (الفوليك أسيد). - تحمي الحامل من الإصابة بالإمساك وتسهم في تسهيل عملية الهضم، لاحتوائها على الألياف.

- تحتوي على نسبة عالية من المياه، ما يحفظ بشرة الأم من الجفاف.

- تقلل من فرص إصابة الطفل بالسمنة، تصلب الشرايين والأوعية الدموية وأمراض القلب.

- تقى من الإصابة بفقر الدم.

- تحتوي على مضادات الأكسدة، ما يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي وعنق الرحم.

- تضم قليلا من السعرات الحرارية، حيث إن 100 جرام من الفراولة الطازجة تحتوي على 32 سعرة حرارية فقط.

- تحتوي على كمية عالية من (الفلافونويدات) التي تُستخدم مادة مضادة للالتهابات وتساعد على حماية القلب بسبب خصائصها المضادة للالتهابات.

- يوجد فيها (البوتاسيوم) بنسبة عالية، فتتمتع ارتفاع ضغط الدم.

سؤال وجواب

- كم طول الأمعاء الدقيقة في جسم الإنسان؟
- ثمانية أمتار
- كم دولة في العالم لا تطل على البحر؟
- 26 دولة
- من أطلق اسم الشرطة على رجال الأمن؟
- علي بن أبي طالب
- كم عدد الدول الإسلامية في العالم؟
- 44 دولة
- كم دولة في قارة أمريكا الشمالية؟
دولتان
- ما هو الأيتوس؟
خشب أسود قاس
- ما هو اسم عاصمة بولندا؟
وارسو

هل تعلم؟

- الفلفل الحار يحتوي على أعلى نسبة ممكنة من فيتامين (سي) مقارنة بجميع الخضراوات والفواكه الأخرى.
- تتسع خزانات وقود طائرة البوينغ 747 لأكثر من 227 ألف لتر.
- في العام 1837 اصدر قاض بريطاني حكما نص على انه يجوز للمرأة أن تقضم انف أي رجل يقوم بتقبيل شفيتها دون رغبته.
- إجمالي ثروات أغنى 3 أشخاص في العالم يزيد بكثير على إجمالي الدخل السنوي الذي يحصل عليه 600 مليون شخص من سكان الدول الأكثر فقرا في العالم.
- عندما يولد الإنسان يكون في جسمه 300 عظمة ، إلا أن ذلك العدد يتراجع إلى 206 فقط عند الوصول إلى سن البلوغ.
- هل تعلم أن مجموعة من وحيد القرن تسمى كراش.
- مجموعة من طيور اليوم تسمى برلمان.
- اول قوارب شرعية بنيت في مصر.
- هل تعلم أن البرازيل سميت باسم شجرة.
- هل تعلم أن البرازيل تغطي 50% من قارة أمريكا الجنوبية.
- اصغر الببوات سنا في تاريخ الفاتيكان كان يبلغ من العمر 11 سنة فقط.
- مملكة (لوسوتو) الأفريقية محاطة من جميع جوانبها بجمهورية جنوب أفريقيا.

قصة العجوز والحص

كانت احدي الساحرات الشريرات مستاءة كثيرا من ساحة اخرى لكنها طيبة تسمى ام الخيرات، فعملت على سحرها وتحويلها إلى بومة فانطلقت ام الخيرات بعيدا حتى تستطيع ان تجد علاجا لها وعرفت ان علاجها في تخلص مدينة كبيرة من شرا يمتلكها، وبعد مرور اياما، ربما شهر ووصلت إلى احدي المدن التي كان يحكمها ساحر شرير عرفته عندما رآته لكنه لم يعرفها لانه لم يشاهدها فقررت ان تكون هذه مدينتها.. وبدأت العمل على الفور فذهبت إلى احدي البيوت التي يسكنها فتاة شديدة الجمال بطمع في الزواج منها ذلك الساحر واخذت تراقبها عن كذب حتى استغربت الفتاة سر تلك البومة التي تقف بجوار نافذتها فقررت طردها وعندما حاولت ذلك قالت لها ام الخيرات انتظري.. اننا لست شريرة دعيني اقص عليك قصتي وبدهشة كبيرة استمعت لها الفتاة وعرفت سرها وسر حاكمهم الساحر الشرير وكيف تستطيع ان تقضي عليه.

وقالت لها ام الخيرات ان طبق من التوت الاحمر الشهى الذي يعيشه الساحر سيكون هو سلاحهم، وبالفعل في صباح اليوم الثاني كانت الفتاة تمر عبر الغابة وهي تحمل طبق من التوت الاحمر يظن من يراه انها قطفته منذ دقائق لكنه كان توتا مسموما جهز خصيصا للساحر الشرير الذي رآها تعبر الغابة فقطع عليها الطريق والتي عليها حية خبيثة قدمت له طبق التوت وتناوله من يديها ليلتهمه وهو عائد إلى قصره سعيدا جدا بمحادثة فتاته التي يعشقها وحينما وصل إلى قصره كانت اوصاله ترعد وقدماه لا يستطيعان حمله فخر على الارض وقد تيبس جسده ثم جف كثيرا واصبح مثل لوح كبير من الثلج فدخلت ام الخيرات وهي تطير ودخلت الفتاة الجميلة وامسكت بقطعة كبيرة من الحجر ثقتت الساحر الشرير الذي تحول إلى قطرات من الماء شربتها الارض واقتنى إلى الابد وعادت ام الخيرات كما كانت ساحرة طيبة، ويعودتها احترقت الساحرة الشريرة ليعيش الجميع في اطمئنان.

مساحة للتلوين

