

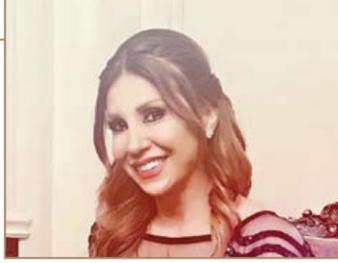
ص 22

مجلس شرطة أبوظبي
النسائي يناقش دور الإعلام
في نشر التسامح في المجتمع



ص 35

نهلة داوود:
كل عمل شاركت به
شكّل مفصلاً في مسيرتك



فقدان الوزن . . تغييرات
بسيطة في نظامك الغذائي

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

غوجل يحتفي بذكرى ميلاد عمر الخيام

في بادرة عرفان، قام محرك البحث "غوجل"، يوم السبت، بتخليد ذكرى عيد ميلاد عمر الخيام الـ 971، من خلال وضع صورة للشاعر الشهير على الصفحة الرئيسية. وعمر الخيام فيلسوف وشاعر مسلم، ولد في مدينة نيسابور، خراسان، أي في إيران، ما بين 1038 و1048 للميلاد، وتوفي فيها ما بين 1123 و1124.

وتخصص الخيام في الرياضيات، والفلك، واللغة، والفقه، والتاريخ، وهو صاحب الرباعيات المشهورة، وتمت ترجمة أشعاره إلى العديد من اللغات العالمية.

ويعد الخيام أول من اخترع طريقة حساب المثلثات والمعادلات الجبرية من الدرجة الثالثة عن طريق قطع الخروط.

وتحول الخيام إلى شخصية شهيرة في الأدب المعاصر، وكتب الروائي الفرنسي اللبناني، أمين معلوف، روايته "سمرقند" عن الشاعر عمر الخيام.

شاشات جديدة لعشاق الألعاب من إتش بي

أطلقت شركة إتش بي اثنين من الشاشات الجديدة المخصصة لعشاق ألعاب الفيديو. وأوضحت الشركة الأمريكية أن الشاشات Omen X 25f و "Omen X 25f TN مزودة بلوحة 1080x1920 وتعمل بدقة 240 هرتز. وتقدم شاشة "Omen X 25f G-Sync". أما الموديل "Omen X 25f FreeSync"، وقد تخلت شركة إتش بي عن الشاشة Omen X 25f عن نطاق التباين العالي أو نطاق الألوان الكبير، وتقوم اللوحة ب8 بت بعرض نطاق ألوان sRGB بنسبة تصل إلى 100%، وأشارت شركة إتش بي إلى أن زمن الاستجابة يبلغ واحد مللي ثانية. وتمتاز الشاشات الجديدة بإمكانية ضبطها من حيث الميل والارتفاع، ويتم نقل إشارات الصورة عن طريق منفذ HDMI ومنفذ DisplayPort ومحور USB. وتبلغ نسبة التباين 1000:1 ودرجة السطوع القوي 400 فتدلة 2m. وأعلنت الشركة الأمريكية عن طرح الشاشات الجديدة في الأسواق العالمية اعتباراً من يوليو "تموز" المقبل بسعر يتراوح بين 450 و550 دولار أمريكي.

تناول الخضروات والفاكهة يحد من الانسداد الرئوي



يقتل التدخين ما يصل إلى ستة ملايين شخص حول العالم كل عام حسب منظمة الصحة العالمية. دراسة حديثة توصلت إلى أن تناول المدخنين للمزيد من الخضروات والفاكهة يحد من الانسداد الرئوي المزمن.

قالت دراسة سويدية إن تناول المدخنين الحاليين والسابقين للمزيد من الخضروات والفاواكه قد يقلل خطر الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن. ومن بين أكثر من 40 ألف رجل، فإن المدخنين الحاليين الذي يتناولون خمس حصص أو أكثر من الفاكهة والخضروات يومياً كانوا أقل عرضة بنسبة 40 بالمئة للإصابة بالانسداد الرئوي المزمن، مقارنة بالمدخنين الذين يتناولون حصتين من هذه الأطعمة أو أقل. وارتبطت كل حصة إضافية من الخضروات والفاواكه بتراجع خطر الإصابة ثمانية بالمئة.

لماذا اليوسفي أكثر فائدة للصحة من الكلمنتينا؟ كلاهما من فواكه الشتاء المعروفة، ويحتويان على فيتامين سي المهم للصحة، ويمكن شراؤها في المتاجر. لهذا الشكل نفسه، لكن الفرق بينهما كبير. نتعرف هنا على الفرق بين اليوسفي والكلمنتينا. فأيهما أحلى ولماذا أحدهما أكثر فائدة؟

تغطي ثمرة واحدة من اليوسفي "الندرين" نحو 43% من حاجة الإنسان البالغ إلى فيتامين سي في اليوم الواحد، بحسب موقع خدمة معلومات المستهلكين الألمانية. وفي فصول السنة الباردة التي يحدث فيها الزكام فإن هذه الفاكهة تقوي جهاز المناعة. ويُعد مُحْتَوَى اليوسفي من السيلينيوم هو الأعلى مقارنة بكل أنواع الحمضيات الأخرى. والسيلينيوم مادة مهمة لجسم الإنسان، يؤدي الافتقار إليها ونقصه إلى زيادة احتمال الإصابة بالسرطان، أي تُخَرِّب الخلايا وتكاثر هذه الخلايا الفاسدة. وبالتالي فإن اليوسفي مضاد للأكسدة أي أنه يحيي خلايا الجسم من الفساد ويتمتع بدور هام في عملية تخثر الدم وفي وظيفة الغدة الدرقية التي يلعب عنصر السيلينيوم دوراً مهماً في عملها.

أما الكلمنتينا فأصلها من مناطق البحر الأبيض المتوسط، وهي عبارة عن ثمرة تمثل تقاطعاً بين اليوسفي والبرتقال، وقشرتها تكون أكثر نخاعة من اليوسفي، وبالإمكان حفظها في مكان بارد إلى شهرين من الزمن، علماً بأنه يمكن تقشير اليوسفي بسهولة أكثر، والكلمنتينا أكثر حلاوة وليس فيها نوى داخلية، كما يقول الاختصاصي بنيامين ديل لوق "أوسبورغر" أفغماينه" الألماني.

فاكهة شتوية تغيب بظهورها فواكه أخرى، مذاقها شديد الحلاوة، لكنها مفعمة بالمنافع ومفيدة للصحة. الكاكي، فاكهة صفراء فاقحة اللون، مستديرة أو بيضوية، نسجية اللب لها مذاق مشبع بترتية ومياه شرق آسيا. لبها ذي طابع لحمي غني بالفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للأكسدة التي يحتاجها الجسم. فالكاكي مصدر ممتاز لفيتامين سي الذي يمنح الجسم مناعة ضد الإصابة بالفيروسات. كما أنه غني بمركبات فيتامين بي وكل بي كومبليكس وحوامض الفوليك، وفيتامين بي. وكل هذه العناصر والفيتامينات تنظم إفرزات الأنزيمات في الجسم فضلاً عن كون على ذلك، فالكاكي غني باليوناسيوم، والمنغنسيوم، والنحاس وكلها مهمة لصحة البدن ووظائف أعضائه. الوطن الأم لفاكهة الكاكي هو الصين، ومنها انتشرت إلى شبه الجزيرة الكورية واليابان، ثم وفدت إلى كاليفورنيا خلال منتصف القرن التاسع عشر. وقد دخلت أسواق الشرق الأوسط نهاية القرن التاسع عشر مطلع القرن العشرين. تساعد هذه الثمرة على الهضم لاحتواء قشرتها على مادة النخالة، ولحمها نسجي مخاطي الخواص، وهي نافعة في معالجة الإسهال والسعال، حسب تقرير نشره موقع غزوندهايت الألماني. وينصح المصابون بأمراض ضغط الدم بشرب عصير الكاكي غير الناضج. ويفضل تناول الكاكي بعد نزع قشرته السمكية، كن البعض يحبون تناوله مع قشرته ويتناولون حكمة قديمة تفيد بمنافع هذه القشرة لتسهيل عملية الهضم. بعض الثقافات الآسيوية تسمي ثمرة الكاكي بثمرة الآلهة، فهي حلوة مفيدة للصحة عطرة الرائحة.

وقالت جونا كالوزا، التي قادت فريق الدراسة في معهد كارولنسكا بستوكهولم، إنه يجب على كل المدخنين والمدخنين السابقين أن يتناولوا الفاكهة والخضروات قدر الإمكان. وأضافت لوكالة رويترز: "كل حصة إضافية من الفاكهة والخضروات تقلص بشكل كبير احتمال الإصابة بالانسداد الرئوي المزمن.

ويُصعب الانسداد الرئوي المزمن عملية التنفس ويمكن أن يسبب السعال. والنوع الأكثر شيوعاً من هذا المرض هو انتفاخ الرئة والتهاب الشعب المزمن، وعادة ما يصيبان المدخنين أو المدخنين السابقين. وكتب الباحثون في دورية "ثوراكس" أن مضادات الأكسدة الموجودة في الخضروات والفاواكه قد تساعد في حماية الرئتين من الأضرار الناتجة عن التدخين.

من جانبه، أوضح الدكتور سيف شاهين، أستاذ طب الجهاز التنفسي في جامعة الملكة ماري بلندن، والذي شارك في وضع افتتاحية رافقت نشر الدراسة، أن الاعتماد على مضادات الأكسدة مثل تلك الموجودة في الفاكهة والخضروات حمي الرئة من المواد الضارة الموجودة في دخان السجائر ومن ثلوث الهواء. لكن شاهين أكد أن النظام الغذائي وحده لا يكفي لعلاج كل آثار التدخين، مشيراً إلى أن أهم شيء يمكن القيام به للحد من احتمالات الإصابة بالانسداد الرئوي المزمن هو عدم التدخين أو التوقف عن التدخين نهائياً.

عليك بفاكهة الكاكي - حلوة المذاق وصحية تختلف تسميات هذه الفاكهة باختلاف اللغات واختلاف الثقافات، ولكنها في العربية تعرف باسم "كاكي". هي

جيميل يسجل مشتريات المستخدم منذ سنوات

كشف خبراء رقميون، مؤخراً، أنه بوسع من يستخدم بريد غوغل الإلكتروني "جيميل"، أن يطلع على قائمة الأشياء التي اشتراها طفلة سنوات. وبحسب ما نقل موقع "مشابل"، فإن "جيميل" يحتفظ في البريد الوارد بنسخة عن وصل كافة الأشياء التي اشترتها وتلقيت وصلها عنها.

وأوضح خبراء رقميون، أن حذف قائمة المشتريات يتطلب القيام بعمليات مملة بالنظر إلى ما تستغرقه من وقت.

وتضم هذه القائمة كل ما اشتراه المستخدم عن طريق خدمات غوغل مثل "غوغل بلاي ستور" و "غوغل إكسبريس" و "غوغل أسيسنت"، فضلاً عن المشتريات التي بعثت بوصل تأكيد إلى البريد الإلكتروني.

وفي أول تعليق على القائمة المثيرة، قالت "غوغل"، إن صاحب البريد الإلكتروني هو الشخص الوحيد الذي يستطيع الاطلاع على ما اشتراه.

وأضافت الشركة أنها لا تستخدم بيانات الشراء لأجل أهداف إعلانية، وأكدت حرصها على درجة الخصوصية "العالية" التي يحظى بها مستخدمو "جيميل".

وللحصول على المعلومات، ينبغي على المستخدم أن يذهب إلى قسم مشتريات في حساب البريد الإلكتروني، أو تصفح <http://myaccount.google.com/purchases>، وعندها، سيجد قائمة طويلة بكل ما اقتناه.

الآين) يضيف خاصية حذف للرسائل آلياً

أصبح تطبيق المحادثة الفورية الياباني الشهير "الآين" أحدث التطبيقات التي تستنسخ خاصية الحذف التلقائي للرسائل على طريقة تطبيق التواصل الاجتماعي الشهيرة "سناب شات".

وذكرت شركة "الآين" التي تدير التطبيق أنها أضفت خاصية حذف المشاركات بعد 24 ساعة من نشرها. وقد تم توفير الخاصية الجديدة للمستخدمين وهي تشبه خاصية حذف الرسائل في تطبيقات "سناب" و "إنستغرام" وغيرها التي تتيح خيار تحديد فترة بقاء أي رسالة تم حذفها آلياً.

ونقل موقع "كراش" المتخصص في موضوعات التكنولوجيا عن شركة "الآين" القول إنه "مع حذف المشاركات بعد 24 ساعة، لن تكون هناك حاجة إلى اللقلق من زيادة عدد المشاركات عن الحدود المطلوبة أو استمرار مشاركات معينة على حساب المستخدم.. القصص تسمح للأصدقاء بمعرفة المعلومات الفورية على يوميات "تايم لاين" المتاحة في نفس اللحظة".

يذكر أن تطبيق "الآين" ينتشر بشكل خاص في منطقة آسيا حيث يصل على مستخدميه في هذه المنطقة إلى حوالي 164 مليون مستخدم منهم 80 مليون مستخدم في اليابان و44 مليون مستخدم في تايلاند و21 مليون في تايوان و19 مليون في إندونيسيا .

تطبيق إلكتروني لتشخيص أمراض النباتات

ابتكرت طالبة في الولايات المتحدة تطبيقاً إلكترونياً يمكنه تشخيص أمراض النباتات.

وكانت الطالبة شذا مهدي تعيش في منزل أسرتها في مدينة لورانسفيل بالولايات المتحدة قبل عدة سنوات، عندما لاحظت أن النباتات في حديقة المنزل بدأت تظهر عليها أعراض مرضية.

وحاولت مهدي التعرف على طبيعة هذه الأمراض عن طريق البحث عن صور أمراض النباتات على شبكة الانترنت ثم مقارنتها بصور النباتات المريضة في حديقته.

ونقل الموقع الإلكتروني "فيز دوت أورج" المتخصص في الأبحاث العلمية عن مهدي قولها: "لقد أصبحت ماهرة في تشخيص أمراض النباتات بهذه الطريقة، وعندئذ واتتني فكرة أن أقوم بتدريب الكمبيوتر على القيام بالأمراض".

وعكفت مهدي على تطوير تطبيق إلكتروني قادر على تشخيص أمراض النباتات اعتماداً على قاعدة بيانات تحتوي على صور للنباتات المريضة.

مصير مجهول لطبيب طلب من امرأة خلع نقابها

يخطط طبيب بريطاني للتخلي عن مهنته، بعد خضوعه لتحقيق في اتهامات "التمييز ضد امرأة مسلمة" طالبا بنزع نقابها، وفق ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وأوضح المصدر أن الدكتور كيث ولفرسون، الذي يشتغل طبيباً عاماً في مركز طبي بجامعة رويال ستوك في مدينة ستوك أون ترينيت، يزعم أنه طلب من امرأة نزع نقابها "بكل أدب وثباقة"، لأنه لم يكن قادراً على سماعها وهي تشرح أعراض ابنتها المريضة.

وبعد ما أسبوع، تلقى ولفرسون رسالة من المجلس الطبي العام، لمطالبته بالخضوع لتحقيق بشأن "التمييز العنصري".

وذكر الدكتور، الذي يمارس المهنة منذ 23 عاماً، أنه "بغض النظر عن نتائج التحقيق الذي سأخضع له، فإنني أعتزم ترك وظيفتي".

وقالت "ديلي ميل" إن المرأة أخبرت الطبيب إنها لا تريد إزالة النقاب لأسباب دينية، لكن ولفرسون كان يصر على ذلك ورفض مواصلة الحوار ما لم تنفذ الطلب.

وأوضحت المرأة، في الشكوى، أن الطبيب كان وقحاً ونظر إليها بطريقة سيئة، مشيرة إلى أنها شعرت بأنها ضحية تمييز عنصري.

وكشف متحدت باسم جمعية الأطباء في المملكة المتحدة "من الضروري احترام الرغبات الدينية لمرضانا وأقاربهم.. ومع ذلك، فإن بعض الحالات تستلزم إزالة النقاب أو البرقع للتقييم والعلاج الطبي".



متى يعالج ارتفاع ضغط الدم بالأدوية؟

قال معهد الجودة في القطاع الصحي إن قرار اللجوء إلى الأدوية الخافضة لضغط الدم المرتفع يتوقف على مدى خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل الأزمة القلبية، والسكتة الدماغية، وهي أمراض تقتدر بشكل أساسي، بارتفاع ضغط الدم. وأضاف المعهد الألماني أن قرار اللجوء إلى الأدوية يرتبط أيضاً بعوامل أخرى مثل العمر، والجنس، والأمراض المزمنة، مثل السكري من النوع الثاني.

وعند الارتفاع الطفيف لضغط الدم يمكن تجنب اللجوء إلى الأدوية فوراً، وومواجهته بوسائل أخرى مثل المواظبة على ممارسة الأنشطة الحركية، والإقلال من الملح، وإنقاص الوزن.

ترامب الرضيع يخلق مجدداً

سيطير بالون يصور دونالد ترامب على هيئة رضيع غاضب يرتقالي اللون يرتدي حفاضاً خارج البرلمان البريطاني التزامنا مع زيارة رسمية للرئيس الأمريكي الشهر المقبل، وبدعوة من الملكة إليزابيث، من المقرر أن يزور ترامب والسيدة الأولى ميلانيا ترامب بريطانيا بين الثالث والخامس من يونيو حزيران في زيارة ستحمل الكثير من مظاهر الضخامة بما في ذلك جولة بالعبارة في لندن ومأدبة في قصر بكنجهام. وعلاقة بريطانيا بالولايات المتحدة، التي توصف بأنها علاقة خاصة، واحدة من تحالفات مستمرة من القرن الماضي، لكن بعض الناخبين البريطانيين يرون ترامب شخصاً فظاً ومتقلبا ومعارضاً لقيمهم في قضايا من الاحتباس الحراري إلى معاملته للنساء. واستقبل البالون ترامب عندما زار بريطانيا في عام 2018، فيما وصفه بأنه محاولة لجعله يشعر بعدم الترحيب. وقال الرجل الذي أطلق البالون العملاق خلال الزيارة السابقة إنه سيطلقه مجدداً إذا تمكنت حملة من جمع 30 ألف جنيه استرليني لجماعات تدعم قضايا مختلفة من التحرك بشأن المناخ إلى حقوق المرأة.



مجلس شرطة أبوظبي النسائي يناقش دور الإعلام في نشر التسامح في المجتمع

الأفراد على الرغم من اختلاف الديانات والأعراف والأجناس، وعن دور الإعلام الإيجابي في نشر قيم التسامح بين الناس، والصادر الرسمية التي يجب أن نستقي منها المعلومات والابتعاد عن تصديق ما يروى من اشاعات في وسائل التواصل الاجتماعي. كما أشارت إلى دور الأسرة في دعم أبنائها والإرتقاء بهم نحو التميز، كما واستعرضت أهم التحديات التي قد تواجه الإنسان التميز وكيفية التغلب عليها. وفي نهاية الجلسة أوصى المجلس بتكثيف المجالس الرمضانية والحاضرات المجتمعية، لما لها من عائد إيجابي في رفع مستوى ثقافة المجتمع والإرتقاء به نحو الأفضل.

السبح الاجتماعي المتناسك. وأدارت الجلسة المساعد أول عائشة بدير البلوشي، من شرطة أبوظبي، مشيدة بدور المجالس الرمضانية وأهميتها في رفع مستوى الوعي الأمني والاجتماعي لأفراد المجتمع، ومؤكدة دورها في نشر قيم التسامح في المجتمع من خلال تبني شعار "سلام..تسامح..إيجابية". وأشادت السيدة سلوى عبد الحميد حسنين بضيوف المجلس، بجهود شرطة أبوظبي في تقديم أفضل الخدمات للمتعاملين، حيث أصبحت شرطة عمرة بمعنى الكلمة وتضاهي الأصوات الشرعية والأمنية المتطورة في العالم، مؤكدة أهمية مبادرات شرطة أبوظبي المجتمعية ودورها في تعزيز

•• أبوظبي - الفجر

منوعات الفكر



برعاية وحضور سالم بن ركاض

جمعية أصدقاء البيئة تنظم أنشطة وفعاليات رمضان

•• العين - الفجر

برعاية وحضور الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري عضو المجلس الاتحادي الوطني سابقاً، أقامت جمعية أصدقاء البيئة فعاليات وأنشطة شهر رمضان المبارك وذلك في نادي ضباط شرطة العين، كما حضر الفعاليات الدكتور إبراهيم علي رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء البيئة وروضة محمد وأمين التقيب منسقا أنشطة الفعاليات ومشاركة عدد من المتطوعين وفريق الهلال الأحمر وطلاب الجامعات والمدارس. وتضمنت الفعاليات إقامة البازار البيئي الخيري تحت شعار "سوروك عندنا" بإشراف تريبز بيروتي، كما شاركت مدرسة الدهماء ومدرسة نعمة في تقديم فقرات تراثية ورمضانية وقدم الفنان مصطفى الكعبي مجموعة من المسابقات والبيئة وكذلك قدم محمد عبد البديع فقرة الحكواتي إلى جانب أنشطة وفقرات متنوعة من أجواء شهر رمضان الكريم. وفي ختام الفعاليات قام الشيخ سالم بن ركاض بتكريم الجهات المشاركة والمدارس كما تم تكريم "فريق التنظيم المتميز" المؤلف من صالح النعيم وإيهاب رفعت والدكتورة هبة الله عبدا لفتاح وميسون قرصيني وجورج عبدالله.



خلال مشاركته في القمة الخامسة لتمكين المرأة بالقاهرة

مجلس سيدات أعمال أبوظبي يقدم تجربة دولة الإمارات في مجال تمكين المرأة في المجال الاقتصادي والتنموي

يجب اتباعها لتنفيذ متطلبات هذا التوازن، والموضوعة وفقاً للمعايير الدولية، بما يتفق مع القوانين المحلية لدولة الإمارات العربية المتحدة، وأكدت الرميثي أن هناك المؤشرات الوطنية المصممة حديثاً لتحقيق التوازن بين الجنسين والتي تركز على ثلاثة جوانب رئيسية وهي: تولى المرأة لمناصب قيادية عليا، تمثيل المرأة في مجالات تقنية ومتخصصة، وتهيئة أماكن عمل تدعم التوازن بين الجنسين. كما سيتم تطبيق مؤشرات التوازن بين الجنسين ضمن مؤسسات القطاعين العام والخاص على حد سواء، وسوف يبدأ تطبيقها في الهيئات الاتحادية أولاً، ثم الجهات المحلية، وصولاً إلى تطبيقها داخل مؤسسات القطاع الخاص، وسيتمحور مدار كل مؤسسة المسؤولة عن الإبلاغ عن التقدم المحرز والوصول إلى أهداف معينة مرتبطة بكل مؤشر من مؤشرات التوازن بين الجنسين والمؤسسة نفسها.



وإدارة 22 ألف مشروع اقتصادي وتجاري. وحول ورشة عمل التمكين الاقتصادي للمرأة من خلال النهوض بها في الإدارات العملية، قدمت سعادة مريم الرميثي، ورقة عمل حول تجربة دولة الإمارات العربية المتحدة الرائدة في مجال تمكين المرأة الإماراتية في المناصب الإدارية، وأشارت الرميثي إلى جهود دولة الإمارات في تعزيز تواجد النساء في مجالس الإدارة والمناصب التنفيذية، وقالت إن دولة الإمارات العربية المتحدة هي أول بلد عربي والثاني على مستوى العالم في طرح إلزامية تعيين أعضاء من النساء في مجالس إدارات الشركات والمؤسسات الحكومية وتوفير فرص متساوية للمرأة للمشاركة في مختلف ميادين العمل في القطاعين الحكومي والخاص، منوهة إلى أن هيئة الأوراق المالية والسلع في أبريل 2018 أصدرت ضوابط الحوكمة ومعايير الانضباط المؤسسي تفرض من خلاله على الشركات عند تشكيل مجلس إدارتها أن تقل نسبة تمثيل المرأة في مجالس إدارات الشركات المساهمة العامة عن 20 بالمئة من تشكيل مجلس الإدارة، كما أن وزارة الاقتصاد تدرس سبل تعزيز تمثيل المرأة في المناصب التنفيذية ورفع نسب تمثيلها في مجالس إدارات الشركات وتحديداً في القطاع الخاص في دولة الإمارات العربية المتحدة. كما تكللت جهود دولة الإمارات في تعزيز تواجد النساء في مجالس إدارات والمناصب التنفيذية بإصدار " دليل التوازن بين الجنسين" كمرجع وأداة شاملة تساعد المؤسسات الحكومية والخاصة على دعم التوازن بين الجنسين، من خلال توضيح المقاييس والخطوات للموسسة التي

•• أبوظبي - الفجر

أعدت سعادة مريم محمد الرميثي رئيس الهيئة التنفيذية لمجلس سيدات أعمال أبوظبي، أن المرأة في دولة الإمارات العربية المتحدة في ظل قيادتها الريادية قد حققت العديد من الإنجازات في إطار التمكين، لتتجاوز مرحلة التمكين إلى مرحلة تمكين المجتمع من خلال المرأة. جاء ذلك خلال كلمتها وعرضها التقديمي في القمة الخامسة لتمكين المرأة والتي أقيمت في القاهرة. وقالت الرميثي إن رحلة تمكين المرأة الإماراتية بدأت قبل تأسيس اتحاد دولة الإمارات العربية المتحدة في عام 1971م على يد المغفور له بإذن الله مؤسس دولة الاتحاد الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان من خلال دعم تعليم المرأة وإنشاء المؤسسات التي تعنى بشؤون المرأة وتوفير احتياجاتها وتدعم تمكينها وتعزيز مشاركتها الفاعلة في المجتمع وسار على هذا النهج قادة دولة الإمارات العربية المتحدة، صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان - رئيس الدولة - حفظه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم - نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي - رعاه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان - ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة - حفظه الله، وأصحاب السمو حكام الإمارات - حفظهم الله. وأضافت: لقد قادت مشروع تمكين المرأة في دولة الإمارات سمو الشخة فاطمة بنت مبارك - حفظها الله - رئيس الاتحاد النسائي العام، الرئيس الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية، رئيس المجلس الأعلى للأهلية والطفولة، الرئيسة الخيرية لمجلس سيدات أعمال أبوظبي، منذ التأسيس وأطلقت سموها في 8 مارس عام 2015، الاستراتيجية الوطنية لتمكين المرأة في دولة الإمارات العربية المتحدة 2015-2021، وتوفر الاستراتيجية الوطنية إطار عمل للقطاع الحكومي، والقطاع الخاص، ومؤسسات المجتمع المدني لوضع خطط وبرامج عمل، تسهم في جعل دولة الإمارات في مصاف الدول الأكثر تقدماً في مجال تمكين المرأة وريادتها، مشيرة أن تمكين المرأة الإماراتية نهج راسخ في فكر القيادة، وقد مثله قول سمو الشخة فاطمة: " المرأة شريكة الرجل في عملية البناء بكل ما للمشاركة من معان.. فالفتاة اليوم لم تعد أسيرة دورها التقليدي داخل البيت... بل انفتحت أمامها آفاق أوسع وأصبحت عضواً كاملاً في مجتمعاتها، وأشارت الرميثي أنه في عام 2015 ومساهمة من

وإدارة 22 ألف مشروع اقتصادي وتجاري. وحول ورشة عمل التمكين الاقتصادي للمرأة من خلال النهوض بها في الإدارات العملية، قدمت سعادة مريم الرميثي، ورقة عمل حول تجربة دولة الإمارات العربية المتحدة الرائدة في مجال تمكين المرأة الإماراتية في المناصب الإدارية، وأشارت الرميثي إلى جهود دولة الإمارات في تعزيز تواجد النساء في مجالس الإدارة والمناصب التنفيذية، وقالت إن دولة الإمارات العربية المتحدة هي أول بلد عربي والثاني على مستوى العالم في طرح إلزامية تعيين أعضاء من النساء في مجالس إدارات الشركات والمؤسسات الحكومية وتوفير فرص متساوية للمرأة للمشاركة في مختلف ميادين العمل في القطاعين الحكومي والخاص، منوهة إلى أن هيئة الأوراق المالية والسلع في أبريل 2018 أصدرت ضوابط الحوكمة ومعايير الانضباط المؤسسي تفرض من خلاله على الشركات عند تشكيل مجلس إدارتها أن تقل نسبة تمثيل المرأة في مجالس إدارات الشركات المساهمة العامة عن 20 بالمئة من تشكيل مجلس الإدارة، كما أن وزارة الاقتصاد تدرس سبل تعزيز تمثيل المرأة في المناصب التنفيذية ورفع نسب تمثيلها في مجالس إدارات الشركات وتحديداً في القطاع الخاص في دولة الإمارات العربية المتحدة. كما تكللت جهود دولة الإمارات في تعزيز تواجد النساء في مجالس إدارات والمناصب التنفيذية بإصدار " دليل التوازن بين الجنسين" كمرجع وأداة شاملة تساعد المؤسسات الحكومية والخاصة على دعم التوازن بين الجنسين، من خلال توضيح المقاييس والخطوات للموسسة التي

في الذكرى الـ 15 لتأسيسها

جامعة أبوظبي تنظم حفل إفتار ملتقى الخريجين

تخصيص جزء من ريع الحفل لبرامج المنح الدراسية لدعم الطلبة الراغبين في الحصول على فرص تدريبية في الخارج

جراند ميلينيوم دبي، فندق دي 2 كنز دويت، سكاى هوب جيروكويتي، مركز الجودة للرعاية الطبية، كيه كورنر، عيادات جويل أبوظبي، ساكور برادز، متجر سكارفيت، يوروبكار، شركة "يوي بي آي أم"، لايفلاين ويلسن، فيمس ديفيز، مركز هاوس أوف نيتشر، مركز الوزن المثالي، كافية لبيتس تالك لاسي اند تي، باندورا، نادي شاطئ السعديات، نيل هوليكس داي سبا، نظارات تيم، ومطعم ليوبولدز أف لندن. وخرجت جامعة أبوظبي منذ تأسيسها عام 2003 أكثر من 16,000 طالبا وطالبة بما في ذلك كوكبة من الخريجين والخريجات لدفعه عام التسامح التي بلغت 1782 خريجاً وخريجة. وكانت الجامعة قد خصصت نحو 13 مليون درهم لبرامج المنح الدراسية والمساعدات المالية خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2018-2019. وتقدم الجامعة برامج المنح الدراسية والمساعدات المالية إلى الطلبة المتفوقين أو ذوي موارد الدخل المحدود، حيث شملت منذ تأسيسها 8,643 طالبا وطالبة تحت مظلة هذه البرامج عبر منح دراسية ومساعدات مالية بلغت قيمتها أكثر من 151 مليون درهم. وخلال الشهر الفضيل، أطلقت الجامعة مع صندوق الزكاة الحملة المشتركة "شبابنا أمانة وزكاتها حصانة 1440" لتساعده 500 طالب وطالبة من مختلف الجنسيات

علاقات الخريجين في الجامعة: "أسعدنا باستضافة خريجي الجامعة في هذا الملتقى، والذي قدم بعضهم من بلده إلى الإمارات خصيصاً لحضور الحفل، حيث حرصنا على تكريمهم واستعراض التطورات التي شهدتها الجامعة على مر السنين أمامهم". وكجزء من الحدث، كرمت الجامعة خريجة الهندسة الكيميائية، فصيحة حنيفة، على إسهاماتها المتميزة في دعم مسيرة كلية الجامعة المهنية ودخولهم سوق العمل، حيث ساعدت عدداً من الطلبة في الحصول على فرص وظيفية في مؤسسات مرموقة في الدولة. وتمكن الخريجون من الدخول في السحب على سيارة جيب كومباس موديل 2019 من الغربية للسيارات وطعم أماس من مجوهرات الأميرة. وشمل الحفل رعاية باقة من المؤسسات والشركات المرموقة المحلية والعالمية الأخرى بما في ذلك ليفل 99، فندق وأجنحة ماريوت مرافق دبي، فندق

الخارج. وأضاف بولدوين: "سعدنا بما شهده الملتقى من مشاركة طغت عليها قيم التسامح التي بدت واضحة في الترابط الذي جمع الخريجين تحت مظلة خلال الحفل. وبهذه المناسبة، تقدمت جامعة أبوظبي بخالص الشكر والعرفان إلى جميع الجهات الراعية على دعمهم ومساهمتهم في إنجاح هذا الحدث". وقال مالكولم كوبر، مدير عام الغربية للسيارات: "فتنر بالشراكة في ملتقى الخريجين الذي أتاح أمامنا الفرصة لتعزيز علاقات التعاون التي تجمعنا بكبريات الجامعات في إمارة أبوظبي، حيث حرصت الغربية للسيارات على العمل مع جامعة أبوظبي في عدة مناسبات لرفع جهودها الرامية إلى تمكين الطلبة والخريجين ليصبحوا أعضاء فاعلين في المجتمع وقادرين على وضع بصمة في مسيرة التطور الاقتصادي للدولة". من جهتها، قالت كيلي آن بلاكيون، مدير أول في قسم التوظيف

•• أبوظبي - الفجر

التقى أكثر من 100 خريج من جامعة أبوظبي في حفل إفتار نظمتها الجامعة احتفاءً بالذكرى السنوية الخامسة عشرة لتأسيس الجامعة، وذلك بحضور عدد من الشركاء وأعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية. وقالت ريتشل بولدوين، مديرة شؤون الطلبة بجامعة أبوظبي: "نعتز بالاحتفاء بخمسة عشر عاماً من التميز والتطور المستمر إلى جانب كوكبة من خريجي الجامعة الذين كانوا عنصراً أساسياً من قصة نجاحنا والذين واصلوا مسيرتهم وتميزوا بإنجازاتهم وعادوا إلى الجامعة ليشاركوا قصص تميزهم مع زملائهم الطلبة. وتدعم جامعة أبوظبي ثقافة الإنجاز من خلال أكاديميين متميزين، وشهادات اعتماد مرموقة وشراكات عالمية، وبيئة طلابية متعددة الجنسيات، حيث تفتخر الجامعة بسجل حافل بالإنجازات المؤسسية على مختلف الأصعدة الأكاديمية والبحثية والمجتمعية". وأقيم الحفل برعاية عدد من الشركاء بما في ذلك الغربية للسيارات، ومجوهرات الأميرة، وعبادة بسمة للؤلؤ للأسنان، ومركز البزيبه الطبي لجراحة اليوم الواحد. وذهب جزء من ريع الحدث لدعم برامج المنح الدراسية لدعم الطلبة الراغبين في الحصول على فرص تدريبية في



منوعات

الغذاء

23

أحياناً، قد تؤدي تغييرات بسيطة إلى تحقيق نتائج مهمة. غالباً، يتعلق فقدان الوزن تحديداً باحتساب الأرقام. تقول بيث مويث، اختصاصية تغذية في مستشفى بيلفيل (في إلينوي): (يكفي أن تفكر بأن الجسم يشبه الآلة. يجب أن تكون السرعات الحرارية التي تدخله مساوية لتلك التي تخرج منه. لكن غالباً ما تفوق السرعات الحرارية التي يستهلكها الجسم تلك التي يصرفها عند معظم الناس. يكفي إحداث تغيير بسيط لتحسين الوضع).

لا بد من استهلاك ٣٥٠٠ سعرة حرارية لاكتساب نصف كيلوغرام. بالتالي، إذا فقدت مئة سعرة حرارية يومياً طوال سنة (من خلال تخفيف كمية الطعام المستهلكة أو تكثيف التمارين الرياضية)، فيمكنك أن تفقد خمسة كيلوغرامات سنوياً. غير أن اللجوء إلى حمية غذائية صارمة تفرض التخلي عن جميع مأكولاتك المفضلة لن ينفع على المدى الطويل. تعتبر كايتي دوغان، اختصاصية تغذية في جامعة سانت لويس للصحة العامة، أن تعليم الناس كيفية إحداث تغييرات بسيطة في نظامهم هو الطريقة الوحيدة التي تضمن تحقيق النتائج المنشودة.

لا داعي للتخلي عن طعامك المفضل

فقدان الوزن . . تغييرات بسيطة في نظامك الغذائي

هذه الخطوة في تحديد العادات التي كانت السبب في زيادة وزنك.

تحريك الجسم

- ابدأ بالحركة: قطع مسافة إضافية سيراً على الأقدام، استعمل السلالم بدل المصعد، اركن السيارة في مكان بعيد من موقف السيارات... المهم هو أن تقوم بكل ما يلزم لتعزيز النشاط الجسدي.
- اتبع برنامجاً رياضياً: مارس النشاطات التي تحبها (مشي، سباحة...) مدة 30 دقيقة يومياً. يساهم المشي مدة 30 دقيقة يومياً في حرق الدهون وفقدان الوزن.

اختيار الطعام المناسب

- احرص على تخفيض استهلاك الدهون والسرعات الحرارية. لا يمكنك تناول كمية إضافية من المأكولات لجرد أنها خالية من الدهون.
- تناول كمية كبيرة من الخضار والفاكهة الطازجة، والحبوب الكاملة، ومشتقات الحليب قليلة الدسم، واللحوم غير الدهنية، والدواجن والأسماك، وكمية قليلة من الحلويات.
- اشرب بين ستة وثمانية أكواب ماء يومياً.
- لا تحرم نفسك من مأكولاتك المفضلة التي تحتوي على نسبة مرتفعة من السرعات الحرارية، بل يكفي تنظيم طريقة استهلاكها. يمكنك تناول وجبة دسمة من وقت إلى آخر. تذكر أنك مسؤول عما تأكله.
- اقرأ أغطية المأكولات بحذر.

تحكم بحجم الحصص الغذائية

- التحكم بحجم الحصص الغذائية هو إحدى الطرق الأكثر فاعلية لفقدان الوزن الزائد وعدم استرجاعه.
- استعمال أطباق صغيرة: تناول الطعام في طبق السلطة بدل الطبق الرئيس الكبير. قد تشعر بأنك تأكل كثيراً إذا كان الطبق أكبر حجماً ومليئاً بالطعام.
- مراقبة حجم الوجبات شهرياً: استعمل مقياساً معيناً للتأكد من عدم زيادة حجم الحصص الواحدة.
- تناول مأكولات غنية بالألياف: تحتوي على سواحل كثيرة ونسبة منخفضة من السرعات الحرارية؛ بهذه الطريقة تستشعر بالشبع من دون استهلاك نسبة كبيرة من السرعات.
- تناول الطعام ببطء وتجنب الإفراط في الأكل.

23- انزع جلد صدر الدجاج بعد طبخه لتوفير مئة سعرة حرارية في كل مرة.

24- بدل رش برش البسكويت أو السكر أو الشوكولا على الملتحقات، يمكن الاكتفاء بملعقتين صغيرتين من التوت الطازج لتوفير مئة سعرة حرارية.

استراتيجيات على المدى الطويل

لا تهتموا بأحداث الحمية الراهجة و(المعجانية)! تقضي الطريقة الوحيدة لفقدان الوزن من دون استرجاع الكيلوغرامات المفقودة بتناول كمية أقل من الطعام وتكثيف التمارين الرياضية. تبدو العملية بسيطة، لكنها تتطلب كثيراً من الانضباط.

المرحلة الأولى

- يجب أن تحدد السبب الذي يدفعك إلى فقدان الوزن. لا ينجح الناس في حميتهم الغذائية إلا إذا أرادوا فعل ذلك لصحتهم الخاصة وليس إرضاء لشخص آخر (زوجة أو حبيب) أو لحضور مناسبة معينة (مثل لقاء الزملاء القادم).

قبل بدء الحمية، من الأفضل

- تحضير يوميات لتدوين المأكولات والمشروبات المستهلكة وحجم التمارين الرياضية خلال بضعة أيام. تساعدك

السنة.

9- امتنع عن استهلاك رقائق البطاطا المقلية واستبدالها بالبطاطا المطبوخة (مسلوقة أو مشوية). ستوفر بذلك 90 سعرة حرارية. إذا واطبت على ذلك يومياً، فستخسر الخمسة كيلوغرامات المنشودة.

10- تعلم أن تضيف 10 دقائق من التمارين الرياضية يومياً. الهدف الأساسي هو التوصل إلى ممارسة الرياضة طوال 30 دقيقة (حتى لو اقتصر الأمر على المشي ثلاث مرات يومياً مدة 10 دقائق في كل مرة). بهذه الطريقة، تفقد ستة كيلوغرامات هذه السنة.

11- استبدل الخبز الذي يحتوي على سرعات حرارية مرتفعة بخبز القمح حبة كاملة. هكذا توفر مئة سعرة حرارية في السنديوتش الواحد وتستفيد من منافع الحبوب الكاملة.

12- غير أنواع الجبنة التي تستهلكها. استبدل جبنة الشيدر أو الجبنة الأمريكية بالموزاريلا الخالية من الدسم وستخسر خمسة كيلوغرامات هذه السنة.

13- استبدل ملعقتين كبيرتين من المايونيز العادي بملعقتين كبيرتين من المايونيز قليل الدسم في السنديوتشات.

14- توقف عن استهلاك صفار البيض. يحتوي الصفار على جميع الدهون والكوليسترول. تناول أنواعاً بديلة من البيض أو يمكنك استعمال زلال بيضتين في أي وصفة بدل وضع بيضة كاملة.

15- إذا كنت تحب الفشار الذي يُحضّر في المايكرويف، فلا داعي للتخلي عنه. يكفي أن تستهلك النوع القليل الدسم لتوفير كثير من الدهون والسرعات الحرارية وفقدان خمسة كيلوغرامات إذا كنت تتناوله كل ليلة.

16- استعمل بديل السكر مكان السكر العادي في جميع الأطباق. إذا كنت تضع مملقتي سكر صغيرتين في كوب الشاي المثلج وملعقتين أخرتين فوق حبوب الفطور، فيمكنك أن تفقد بسهولة خمسة كيلوغرامات من خلال اللجوء إلى السكر البديل.

17- استبدل المشروب الغازي الذي تتناوله بعد الظهر بمشروب غازي يخلو من السكر لتوفير 150 سعرة حرارية يومياً.

18- إذا كنت لا تتقبل المشروب الغازي الخالي من السكر، يكفي تخفيض حصة المشروب الغازي المستهلكة. إذا كنت تتناول الحجم الكبير في الصباح، استبدله بالحجم الأصغر لتوفير 200 سعرة حرارية يومياً، ما يعني فقدان حوالي 10 كيلوغرامات هذه السنة.

19- التحكم بحجم الحصص الغذائية أمر أساسي عند تناول اللحوم. تساوي حصة اللحم الواحدة حوالي 85 غراماً. لكن يستهلك معظم الناس ضعف أو ثلاثة أضعاف هذه الكمية. حاول الاكتفاء بحصة واحدة في كل وجبة غذائية.

20- استعمل السلالم يومياً بدل المصعد في العمل. إذا صعدت ونزلت بما يكفي (ثلاث أو أربع مرات مثلاً)، ستوفر مئة سعرة حرارية أيضاً.

21- توقف عن استهلاك صلصات السلطة الجاهزة (تحتوي كل ملعقتين على 150 سعرة حرارية) واستبدالها بكمية موازية من الصلصات الخالية من الدسم (حوالي 40 سعرة حرارية) لتوفير مئة سعرة تقريباً.

22- لا تفرط في استهلاك أي نوع من الطعام. ستوفر 300 سعرة حرارية عند استبدال وجبة البرغر الكبيرة بوجبة صغيرة. يكفي تطبيق هذه القاعدة مرتين أسبوعياً لفقدان كيلوغرامات كثيرة.

الزبدة (إلا إذا كانت صحتك لا تسمح لك باستهلاك الملح). يكفي الاستغناء عن تناول الزبدة مع الخبز المحمص صباحاً لفقدان خمسة كيلوغرامات.

4- احرص على تحضير الحساء أو العصيدة أو اليخنة مع نزع طبقة الدهون التي تطفو على سطح الطبق. يساهم هذا الأمر في توفير مئة سعرة حرارية في الحصة الغذائية.

5- تناول لحم بقر أو دجاج وحش قليل الدهون. اختر أنواعاً لا تحتوي على دهون كثيرة وحرص على نزع جميع الأجزاء الدهنية من اللحم.

6- هل أنت معتاد على شرب كوب كبير من العصير صباحاً؟ استبدل أي منتج تشربه بكوب من عصير البرتقال الطبيعي وستوفر بذلك مئة سعرة حرارية وستحصل في الوقت نفسه على بعض الألياف المفيدة.

7- تتوافر المنتجات غير الحمية التي تشبه التافانق والبرغر، لكنها لا تحتوي على لحوم طبيعية في جميع الأسواق. تحتوي هذه المنتجات غالباً على نصف السرعات الحرارية الموجودة في اللحم العادي.

8- لا تفرط في شرب القهوة. استبدل الكابتوشينو يومياً. استبدل القهوة العادية مع السكر مثلاً بالقهوة العادية مع السكر الاصطناعي لفقدان أكثر من خمسة كيلوغرامات في

توضيح: (بالنسبة إلى كثيرين، يكون فقدان الوزن الهدف الأساسي في بداية كل سنة جديدة. إنه صراع دائم بالنسبة إلى معظم الأميركيين. في جميع الأوقات، يجرب ملايين الناس حميات غذائية مختلفة لفقدان الوزن، لكن سرعان ما يستعيدون الوزن الذي فقدوه حين يسترجعون عاداتهم الغذائية القديمة. تقضي الخطوة الأساسية بإحداث تغييرات بسيطة تكون منطقية وواقعية وقابلة للتنفيذ للحفاظ على النتائج المحققة). تقول دوغان إنها تطلب من عملائها دوماً تدوين كل ما يأكلونه ويشربونه على أن ينكروا بعد ذلك بالتغييرات الصغيرة التي يمكن أن يطبقوها: (خلال فترة كيلوغرامات. لا داعي لحرمان النفس من كل شيء. أظن أن الناس لا يحققون هدفهم بسبب هذه الضوابط كلها. لا داعي للتخلي عن طعامك المفضل).

بالتعاون مع اختصاصيي الصحة واستناداً إلى تجاربهم، تعرض في ما يلي لائحة تشمل 24 طريقة لفقدان الوزن:

- 1- تحول من استهلاك مشتقات الحليب الكاملة الدسم إلى منتجات قليلة الدسم. إذا كنت تستهلك ثلاث وجبات غذائية يومياً، فيمكنك توفير مئتي سعرة حرارية يومياً، ما يعني أنك تستطيع فقدان عشرة كيلوغرامات في السنة المقبلة.
- 2- عند الذهاب إلى المطعم، تقاسم الطبق وتناول نصف كمية الوجبة. إذا كنت تصعد المطعم مرتين في الأسبوع فقط، ستوفر سرعات حرارية تكفي لفقدان خمسة كيلوغرامات سنوياً.
- 3- احرص على تخفيض استهلاك الزبدة والمargarin. استعمل عصير التفاح في الأطباق بدل الزيت. جرب صلصات خالية من الدسم ومطعمجة بنكهة



أمل جديد . . علاج جيني محتمل لمرض الفقاقيع المميت

الطفولة، وظل الأطفال ينمون ويتطورون بشكل طبيعي خلال فترة تصل إلى عامين من المتابعة، انتهت في سبتمبر الماضي، وبالرغم من أن النتائج الأولية، وتحتاج مزيداً من البحث، وكذلك المتابعة طويلة الأجل للمرضى الحاليين، لكن الباحثين يأملون في أن توفر هذه التقنية مستقبلاً أكثر إشراقاً للعائلات التي تعاني من هذا التشخيص المؤلم.

من الخلايا المناعية الطبيعية، ويحققون استجابة مناعية صحية عاجلت العديد من الإصابات السابقة للرضع. ونجح هذا العلاج بشكل كافٍ، بحيث تمكن أربعة من الأطفال في النهاية من التوقف عن الحصول على دفعات مضادة للأجسام المضادة، والتي يستخدمها الأطباء غالباً؛ لتعزيز المناعة، كما ظهرت أيضاً استجابات طبيعية للقاحات

على استخدام زرع نخاع العظم من الأشقاء المتطابقة مع الأنسجة لاستعادة المناعة، لكن نظراً لأن العديد من المرضى لا يتمتعون بأخوة متطابقة، يلجأ الأطباء غالباً إلى متبرعين آخرين، ومثل هذه التبرعات يمكن أن تحسن صحة المرضى، لكنها في كثير من الأحيان لا يمكن أن تنتج مناعة كاملة، وهذا هو السبب في أن العلاج الجيني يبدو واعداً للغاية، ومع ذلك فإن تقنيات العلاج الجيني السابقة إما لم تستعد بالكامل وظيفية المناعة أو أسفرت عن آثار جانبية خطيرة، مثل سرطان الدم.

الآن يبدو أن تقدماً في علاج الجينات الموصوف في دراسة جديدة صادرة عن مجلة نيو إنجلند الطبية، أدى إلى إنتاج استجابة مناعية قوية بأمان في ثمانية مرضى صغار؛ ما يمنح العائلات والأطباء أملاً جديداً؛ حيث شارك ثمانية أطفال مصابون في التجربة، جميعهم تتراوح أعمارهم بين 2 و14 شهراً، ولم يكن لدى أي منهم أخوة متطابقة، والعديد منهم كانوا مصابين بالتهابات سابقة، وتم علاج أربعة منهم في مستشفى وأربعة في مستشفى آخر.

أخذ الأطباء عينات من نخاع عظام كل طفل لجمع الخلايا الجذعية المكونة للدم، ثم تلقى كل طفل جرعات علاج كيميائي للقضاء على المناعة الموجودة لديهم، وإعادة بناء خلايا سليمة بنسخة مصححة من الجين المتحور الذي تسبب في حدوث هذه الطفرة من الأساس، والذي أدخله الباحثون في الخلايا الجذعية المكونة للدم للرضع باستخدام فيروس غير نشط، ثم تم ضخها في الأطفال حديثي الولادة على أمل أن يحفز وظيفة المناعة الطبيعية، وبعد ثلاثة إلى أربعة أشهر، كان سبعة من الأطفال ينتجون أنواعاً متعددة

للإصابة بالعدوى، وهي حالة تصيب واحداً من بين كل 50 ألف مولود جديد، وتتطلب إجراءات متطرفة لمنع الإصابة، وفي إحدى الحالات الشهيرة، عاش صبي في فقاعة بلاستيكية معقمة حتى وفاته في عمر 12 عاماً، ومن هنا جاءت تسمية المرض.

وحتى الآن كان أفضل علاج لهذه الحالات الصعبة يعتمد

في أمل جديد للمصابين بمرض مناعي نادر ومميت يعرف باسم مرض (الفاقيع)، استخدم الباحثون علاجاً جينياً تجريبياً لتطوير علاج محتمل، وحسب الخبراء فإن هذا المرض يحدث؛ بسبب طفرة جينية، تجعل الأطفال الذين يولدون بها يعانون من نقص المناعة الشديد، ولا تعمل معهم الخلايا المناعية بشكل صحيح؛ ما يجعلهم عرضة



أبوغزالة: الاتفاق مع مجلس الوحدة الاقتصادية سيسهم في تطوير القدرات على مستوى الوطن العربي

القاهرة - الفجر:

وقّع المجمع الدولي العربي للمحاسبين والقانونيين ومركز التدريب والبحوث والدراسات بأمانة مجلس الوحدة الاقتصادية العربية - جامعة الدول العربية مذكرة تفاهم تهدف للتعاون العلمي والتقني في مجالات تطوير القدرات البشرية من خلال سلسلة متكاملة من البرامج التدريبية وبرنامج التطوير الإداري والمحاسبي للمساهمة في التنمية الاقتصادية بالدول العربية.

ووفقاً للمذكرة، سيعمل الطرفان على إقامة دورات تدريبية وورش عمل في مجالات العمل ذات الاهتمام المشترك، ويشكل خاص التعاون في تنفيذ إطلاق شهادة "خبير معايير المحاسبة الدولية في القطاع العام (IPSAS)" والتدريب على استخدام دليل معايير التدقيق الدولية في المنشآت الصغيرة ومتوسطة الحجم في الدول العربية.

وخلال حفل التوقيع، أكد سعادة الدكتور طلال أبوغزالة، مؤسس ورئيس المجمع، أهمية المذكرة في تبادل الخبرات المهنية وتأهيل القيادات الإدارية في برامج تطوير



السوق المالي والعربي والبرامج المصرفية والمالية، من جانبه، أعرب الدكتور سامي كريشان المدير العام للمركز عن سعادته بتوقيع الاتفاقية والتي تعكس رؤية سعادة السفير محمد الربيع أمين عام مجلس الوحدة الاقتصادية العربية بإتاحة فرص تبادل المعلومات والدراسات والتقارير الأخرى ذات العلاقة على المستوى الدولي، بالإضافة إلى المحافظة على الاستقلالية المهنية للمحاسبين وضمان الحماية لهم وتطبيق معايير الإشراف المهني عليهم كوسيلة للارتقاء بمهنتي المحاسبة والتدقيق.

وتأسس المجمع الدولي العربي للمحاسبين والقانونيين كهيئة مهنية محاسبية غير ربحية عام 1984 في لندن - المملكة المتحدة، وتم تسجيله رسمياً في عمان بتاريخ عام 1994، ويهدف إلى الارتقاء بعلم المحاسبة والتدقيق والمواضيع الأخرى ذات العلاقة على المستوى الدولي، بالإضافة إلى المحافظة على الاستقلالية المهنية للمحاسبين وضمان الحماية لهم وتطبيق معايير الإشراف المهني عليهم كوسيلة للارتقاء بمهنتي المحاسبة والتدقيق.

تكريساً لكفاءة الصناعة البحرية في الإمارات، وقبل موعد التسليم المتفق عليه

جراندويلد لبناء السفن تداشن القارب العاشر من أسطول قوارب شركة نفط الكويت

دبي - الفجر:

أعلنت شركة جراندويلد لبناء السفن، ومقرها دولة الإمارات العربية المتحدة، عن تداشن قارب الإرضاء السادس، والذي يمثل القارب العاشر والأخير ضمن عقدها لبناء أربعة قوارب نقل طوافم وستة قوارب إرشاد لصالح شركة نفط الكويت، في مايو من العام 2017. وبدل يكتمل العقد الكلي للسفن التي تم إنجازها وتدشينها، وسيتم الانتهاء من تسليم السفن الأربع المتبقية في شهر يونيو 2019 بعد إتمام فترة فحصها والقيام بتجربة أداؤها في الإبحار.

ويتميز لافتم من قبل شركة جراندويلد لبناء السفن، تم تداشن القارب الجديد "ميسكان"، والذي تم تصميمه خصيصاً وفق المتطلبات الفنية التي تليها احتياجات شركة نفط الكويت، قبل الموعد المحدد حسب الجدول الزمني المتفق عليه في العقد، وتم بناؤه وفق معايير هيئة التصنيف البريطانية "لويوز ريجستر" لضمان توفير أعلى معدلات الكفاءة والتشغيل والسلامة.

وبهذه المناسبة، صرح المهندس جمال عبيك، المدير العام لشركة جراندويلد، قائلاً: "لم نف بوعدها بأن نتجز بناء القوارب العشرة المتفق عليها بيننا وبين شركة نفط الكويت في الموعد المحدد فحسب؛ بل تجاوزنا هذا الوعد ونقوم اليوم بتدشين القارب السادس ضمن قوارب الإرضاء، والعاشر والأخير ضمن مجموع القوارب التي تعاقداً على بنائها، قبل الموعد المحدد، ونفخر أننا مجدداً نؤكد لعملائنا، أن إدارة الوقت وضبط دورة العمل في مشاريعنا للإنجاز في المواعيد المحددة إن لم يكن قبلها، من أهم السمات التي تتميز بها، على عكس ما هو مألوف في سوق بناء السفن في تجاوز مواعيد



التي تميزنا أيضاً عن غيرنا في سوق بناء السفن، وهي أننا نضمن لعملائنا تحقيق أعلى ملاك السفن الذين يتربون موعد عند اختيارهم لمصنعا، يضمن لهم قيمة اقتصادية أكبر، ومروداً تشغيلياً أكثر جدوى، وهذا كله يجعلنا نشعر بالفخر ونحن نحقق التميز الذي يليق بأن نضع بناء هذا القارب يعلق بالمواصفات، إذ ينص العقد على أن تكون سرعة القارب 22 عقدة بحرية، ولكننا صمنا القارب وبيناه لتصل سرعته إلى 24 عقدة بحرية، وهو فارق ليس يسيراً في مجال بناء القوارب من هذا النوع، لاسيما وأن هذا الإنجاز تم تحقيقه من قبل مهندسين الخبراء في التصميم والبناء من دون زيادة أي تكلفة على العمل، كما لم يتم طلب أي تعديل في جدول المشروع أو تأجيل موعد التسليم، وهذه هي السمة الثانية

التي تميزنا أيضاً عن غيرنا في سوق بناء السفن، وهي أننا نضمن لعملائنا تحقيق أعلى ملاك السفن الذين يتربون موعد عند اختيارهم لمصنعا، يضمن لهم قيمة اقتصادية أكبر، ومروداً تشغيلياً أكثر جدوى، وهذا كله يجعلنا نشعر بالفخر ونحن نحقق التميز الذي يليق بأن نضع بناء هذا القارب يعلق بالمواصفات، إذ ينص العقد على أن تكون سرعة القارب 22 عقدة بحرية، ولكننا صمنا القارب وبيناه لتصل سرعته إلى 24 عقدة بحرية، وهو فارق ليس يسيراً في مجال بناء القوارب من هذا النوع، لاسيما وأن هذا الإنجاز تم تحقيقه من قبل مهندسين الخبراء في التصميم والبناء من دون زيادة أي تكلفة على العمل، كما لم يتم طلب أي تعديل في جدول المشروع أو تأجيل موعد التسليم، وهذه هي السمة الثانية

الكاملة في إدارة المشروع ومتابعة مراحل البناء، وهو ما دفعنا إلى عدم الاستعانة بفرق خارجية من خبراء إدارة المشاريع، وإنما اعتمدنا على فريقنا الداخلي للقيام بذلك، وقد تحظى مستوى الأداء كافة التوقعات وتعدى جداول التسليم المتفق عليها، وهذا ما نسبه الشركة الحقيقية القائمة على القيمة المضافة، كما كان من المشاريع النادرة التي لم تشهد أي تغيير في نطاق العمل أو تفاصيل التنفيذ، لقد كان قصة نجاح حقيقية على الصعيد الفني والإداري، ويمتاز هذا القارب بمزجه بين الحديد والألومنيوم في تركيب البنية، وذلك لإعطائه المزيد من الثبات والاستقرار في كل من وضع الإبحار أو التوقف بالقرص من سفن الناقلات، لضمان سلامة المرشد البحري أثناء صعوده إلى السفن التي سيتم إرشادها وتصل السرعة القصوى للقارب إلى 24 عقدة بحرية، بمدى إبحار يصل إلى 250 ميلاً بحرياً. وقد تم تصميم القارب ليكون قادراً على الإبحار في أشد الظروف الجوية صعوبة، لضمان القدرة على توصيل طوافم الإرضاء البحرية ومساعدة السفن على الرسو على مدار الساعة خلال كافة أيام السنة، وبما يتلاءم مع طبيعة الموانئ البحرية الموجودة على الساحل والأرصفة البحرية الموجودة في عرض البحر، والتي تمتلك منها دولة الكويت أربعة أرصفة، ويعود الفضل في هذه القدرة العالية للأداء إلى التصميم التميز للقارب، والذي تم تعديله عدة مرات بعد إجراء فحوصات لعدم من المتاحج التجريبية في الماء، كما أن المواد المستخدمة في بنائه تمتاز بجودتها العالية، وقد تم تصنيعها في الولايات المتحدة وأوروبا واليابان، ما يعطي القارب قدرة عالية على المناورة بدرجة كبيرة من الاستقرار والثبات أثناء الإبحار.

من يوليو 2019 إلى يناير 2020 ستضيف هيئة كهرباء ومياه دبي 600 ميغاوات من الطاقة النظيفة إلى شبكتها

دبي - الفجر:

زار سعادة سعيد محمد الطاير، العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي المشروع الثاني بقدرته 300 ميغاوات ضمن المرحلة الثالثة التي تبلغ قدرتها 800 ميغاوات في مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية، وذلك لتابعة التقدم المحرز في المشروع. ويُعد مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية أكبر مجمع لتوليد الطاقة المتجددة في موقع واحد في العالم، وفق نظام المنتج المستقل، وستصل قدرته الإنتاجية إلى 5000 ميغاوات بحلول عام 2030 باستثمارات تبلغ 50 مليار درهم.

ورافق سعادة سعيد محمد الطاير في زيارته كل من المهندس وليد سلمان، النائب التنفيذي للرئيس لقطاع تطوير الأعمال والتميز، والمهندس جمال شاهين الحمادي، نائب الرئيس - الطاقة النظيفة والمتنوعة، وعدد من مسؤولي الهيئة. وتقوم هيئة كهرباء ومياه دبي بتنفيذ المشروع وفق نظام المنتج المستقل بالمشاركة مع التحالف الذي تقوده شركة أبوظبي لطاقة المستقبل (مصدر) وشركة كهرباء فرنسا (إي دي إف) عبر شركة "إي دي إف انرجي نوفل" التابعة لها، ويجري بناء المرحلة الثالثة بقدرته 800 ميغاوات وبتقنية الألواح الكهروضوئية، على 3 مراحل، حيث تعد الأولى من نوعها في منطقة الشرق



بقدرة 300 ميغاوات، حيث سيتم تشغيله في أواخر شهر يونيو المقبل. وقد بدأ العمل بالمشروع الثالث بقدرته 300 ميغاوات في بداية هذا العام، وسيتم تشغيله في عام 2020. وتم تشغيل المشروع الأول بقدرته 200 ميغاوات في شهر مايو من العام 2018، ويمتاز بالتقنيات المتقدمة التي تشمل استخدام أكثر من 800 ألف خلية شمسية تتميز بتقنية التنظيف الذاتي بواسطة الروبوتات بما يعزز كفاءتها. ويوفر المشروع الأول الطاقة النظيفة

بقدرة 60 ألف مسكن، ويقل 270 ألف طن من انبعاثات الكربون سنوياً. وقد أسست هيئة كهرباء ومياه دبي شركة "شعاع 2" - لتنفيذ المشروع، وتمتلك 60% من أسهمها، وذلك بالشراكة مع التحالف الذي تقوده شركة أبوظبي لطاقة المستقبل "مصدر" ومجموعة "إي دي إف" عبر شركة "إي دي إف انرجي نوفل" التابعة لها، والذي يمتلك 40% من الأسهم المتبقية من الشركة، حيث تمتلك "مصدر" 24% فيما تمتلك "إي دي إف انرجي

نوفل" 16%. فيما يتولى الائتلاف الدولي الذي تقوده شركة "جرانسولار" الإسبانية المتخصصة في مقاولات الطاقة المتجددة، ويضم شركتي أكسيونا الإسبانية و"جيللا" الإيطالية، أعمال الهندسة والمشترريات والإنشاءات (EPC). وبدأت المرحلة الأولى من مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية بقدرته 13 ميغاوات في العام 2013 باستخدام تقنية الألواح الكهروضوئية، وتم افتتاح المرحلة الثانية لإنتاج 200 ميغاوات من الكهرباء بتقنية الألواح الكهروضوئية في مارس 2017. ومن المقرر الانتهاء من المرحلة الثالثة بقدرته 800 ميغاوات بتقنية الألواح الكهروضوئية بالكامل في العام 2020. وتعد المرحلة الرابعة من المجمع أكبر مشروع استثماري في موقع واحد على مستوى العالم يجمع بين تقنيتي الطاقة الشمسية المركزة والطاقة الشمسية الكهروضوئية وفق نظام المنتج المستقل، ويقدرته تصل إلى 950 ميغاوات. وأعلنت هيئة كهرباء ومياه دبي عن إصدار تقديم طلبات التأهيل للمطورين المؤهلين لبناء وتشغيل مشروع المرحلة الخامسة من المجمع، بقدرته 900 ميغاوات، وبتقنية الألواح الشمسية الكهروضوئية وفق نظام المنتج المستقل، على أن يتم تشغيلها على مراحل بدءاً من الربع الثاني من عام 2021.

منوعات

العقود

29

معرض أبوظبي الدولي للقوارب 2019 استقطب خلال دورته الأولى أكثر من 21 ألف زائر و270 عارض من 25 دولة

أبوظبي - الفجر:

أعلنت شركة أبوظبي الوطنية للمعارض "أدنيك"، مشاركة "السويدي البحرية"، شركة تصنيع القوارب الإماراتية، كراع ذهبي رسمي للمعرض في نسخته الثانية التي ستقام خلال شهر أكتوبر المقبل. وتعتبر شركة "السويدي البحرية" الإماراتية من الشركات الرائدة التي تحظى بحضور جمعية صانعي القوارب البحرية الوطنية، ومقرها في الولايات المتحدة الأمريكية، كما تعمل الشركة للحصول على الاعتماد الكامل استناداً إلى تاريخها العريق في خدمة عملائها في منطقة الشرق الأوسط.

ويهدده المناسبة، قال سعيد المنصوري، المدير التنفيذي لشركة أيدكس التابعة لشركة أبوظبي الوطنية للمعارض: "يسرنا في هذا العام أن نعلن عن مشاركة "السويدي البحرية" كراع ذهبي رسمي لمعرض أبوظبي الدولي للقوارب 2019، بعد النجاح الكبير للفعالية في العام الماضي باجتذاب أكثر من 21 ألف زائر ومشاركة 270 عارض من 25 دولة حول العالم. وفي هذا العام، نتطلع إلى تنظيم نسخة أكبر من المعرض، واستقطاب مزيد من الزائرين والعارضين الدوليين المهتمين لصناعة القوارب، بما يعود بالمكاسب الاقتصادية على القطاع البحري في العاصمة الإماراتية".

ومن جانبه، قال محمد السويدي، رئيس مجلس إدارة السويدي البحرية: "يقدم معرض أبوظبي الدولي للقوارب أفضل منتجات صناعة القوارب، ونحن سعداء بمشاركتنا كراع ذهبي رسمي للنسخة الثانية من هذه الفعالية التي ستفتح الأبواب لعالم جديد من القوارب والترفيه البحري في دولة الإمارات، وتوفر فرص أعمال واعدة للشركات العاملة في القطاع البحري خلال عام 2019 وما وراءه".

ومن الجدير بالذكر أن معرض أبوظبي الدولي للقوارب نجح في دورته الأولى عام 2018 باستقطاب أكثر من 21 ألف زائر و270 عارض من 25 دولة من جميع أنحاء العالم، والتي تنوعت بين المصنّعين في قطاع البحري وقطاع الترفيه ورجال الأعمال، وفر أيضاً الفرصة للعائلات التي تتطلع إلى قضاء يوم ممتع على مقربة من البحر. وكان لشركة "السويدي البحرية" حضور مميز في الدورة الأولى للمعرض حيث اثمرت جهودها لتطوير علاقات الشراكة في منطقة الخليج العربي عن توقيع اتفاقية توكيل مع "ياماها الكويت"، كما وأطلقت الشركة خلال مشاركتها الأولى قارب ASM 29 F.

ومن المنتظر تكون مشاركة السويدي البحرية إضافة نوعية في الدورة الثانية لمعرض أبوظبي الدولي للقوارب 2019 التي ستقام في مركز أبوظبي الوطني للمعارض خلال الفترة بين 16 و19 أكتوبر 2019. حيث ستعرض مجموعة من أحدث قواربها الفاخرة والمتطورة أمام الجمهور ورجال الأعمال والاهتمين والمتخصصين في القطاع البحري، منها "القوارب ASM 29 F و ASM 34 F و ASM 37 C و ASM 46 O و Limo Sea 46 C و Limo Sea 46 O". ويُشار إلى أن معرض أبوظبي الدولي للقوارب يهدف إلى تعزيز إمكانات السياحة البحرية التتامة في إمارة أبوظبي، مع العمل أيضاً على ترسيخ مكانة العاصمة الإماراتية كمركز عالمي لقطاع الترفيه البحري. كما سيوفر معرض أبوظبي الدولي للقوارب في دورته الحالية 2019 منصة فريدة تتيح للعارضين المحليين والدوليين فرصة لتقديم أحدث المنتجات والخدمات أمام جمهور متميز من رجال الأعمال والمهتمين والمتخصصين في القطاع البحري والهوايات البحرية، كما ستتيح الفرص أمام الزوار حضور عروض مثيرة للبهجة الفاخرة التي تنتجها وتصنعها كبرى الشركات المحلية والدولية المتخصصة في صناعات البحرية، وشراء أحدث التجهيزات البحرية وقوارب ومستلزمات الصيد الحديثة، فضلاً عن الاستمتاع بالرياضات المائية وغيرها من فعاليات الترفيه الجذابة.

بإطلاق منصة معاً أفضل بنك الإمارات دبي الوطني يمكن العملاء من المشاركة في مسيرة الابتكار

دبي - الفجر:

أطلق بنك الإمارات دبي الوطني، المجموعة المصرفية الرائدة في المنطقة، مبادرة رائدة تمكن العملاء من المشاركة ووضع بصمتهم في مسيرة الابتكار المستمرة في البنك، وستجمع منصة بنك الإمارات دبي الوطني الجديدة "معاً أفضل" لجنة من العملاء من قطاعات مختلفة للمشاركة بناعية في صياغة ابتكارات جديدة واختبارها تجريبياً، علاوة على تنفيذ مهام التسوق السري لخدمات البنك ومنتجاته المصرفية، الأمر الذي يساعد في تحسين تجربة المستخدمين ورضا العملاء.

وفي إطار البرنامج الجديد، ستتعاون مجموعة مختارة من العملاء مع بنك الإمارات دبي الوطني للمشاركة في صياغة وتصميم منتجات وخدمات مصرفية جديدة قبيل طرحها للعملاء، وسيحظون بفرصة مشاركة أفكارهم وآرائهم حولها، وستساعد اللجنة بقيام بالتسوق السري عبر فروع البنك وقنواته الرقمية وستقدم آراء مفصلة عن التجارب بما في ذلك مقترحات لتحسينها والارتقاء بها. وفي معرض تعليقه على هذه المبادرة، قال أحمد المرزوقي، نائب رئيس تنفيذي أول والمدير العام للخدمات المصرفية للأفراد في بنك الإمارات دبي الوطني: "تعد منصة معاً أفضل مبادرة هي الأولى من نوعها في القطاع المصرفي بالمنطقة، وتسمح في الضموم والأهداف مع قبينا الرئيسية الرامية لوضع العميل دائماً في المقام الأول وترسيخ الابتكار لإضفاء المزيد من البساطة والسهولة على التجربة المصرفية وجعلها أكثر بديهية". وأضاف: "من خلال ضمان جعل احتياجات العملاء وأفكارهم وآرائهم محورا لعمليات الابتكار المستمرة في بنك الإمارات دبي الوطني، فإن هدفنا لن يكون مقصراً على تحسين حلولنا المصرفية فحسب، بل سيتوسع تأثيره ليغطي عمليات الارتقاء برحلة العملاء وتجاربهم المستخدمين".

وتندرج مبادرة "معاً أفضل" في إطار برنامج بنك الإمارات دبي الوطني المتواصل لتحسين خدمة العملاء، وتأتي مدفوعة برؤيته الشاملة: "نسمى كل يوم لجعل حياة عملائنا أكثر سهولة من خلال تقديم حلول تساعدهم على تحقيق طموحاتهم المالية". ويواصل بنك الإمارات دبي الوطني إرساء استثمارات كبيرة بهدف تعزيز التميز في خدمة العملاء، ويوجه تركيزه إلى غرس ثقافة قوية للخدمة المثلى بين موظفيه وتبني حلول تقنية سبّاقة لتعزيز وتبسيط مشاركة العملاء. وقد حصد البنك مطلع العام الجاري عدداً من الجوائز المرموقة خلال حفل توزيع "جوائز تجربة العملاء في الخليج"، وتضم تغيير الأمان والتحول، والخصل استراتيجية تجربة العملاء، وفئة فريق شكوى العملاء وتجربة العملاء.

محاكم دبي المالي العالمي

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

رقم المطالبة: 117 / 2019SCT

هيئة مطالبة الدعاوى الصغيرة

الى المدعي عليه: جمال ناصر ابراهيم وشركة اميال للسياحة والسفر - ش ذ م م بتاريخ ٢٠١٩/٢/٢٢ قد تم تقديم مطالبة ضدك من بنك ابوظبي التجاري ويجب عليك ان الاعتراف بالمطالبة او تقديم الدفاع عن المطالبة و تقديم طلب للتعين في الاختصاص مدعوماً بالادلة على استمارة اقرار الخدمة المقدمة من اللجنة الدائمة العينة بقانون العلامات التجارية، يجب عليك ان تقدم مع دفاعك اي مستندات ترغب في الاعتماد عليها في اجراءات التنازل، ونحيمك علماً بأنه في حالة عدم الرد على هذه المطالبة سيقيم مسجل هيئة تحكيم الدعاوى الصغيرة باجراءات التنازل في غضون ١٧ يوم من انتهاء مدة تقديم الدفاع، اذا لم تتمكن من حضور اجراءات التنازل يجوز لقاضي للجنة الدائمة ان يقرر المطالبة الصغيرة ويصدر أمراً ضدك

وزارة العدل
الشنون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

الرجع: ٦٤٩

ليكن معلوماً للجميع بان السيد/محمد اقبال محمد ابراهيم محمد ابراهيم هندي الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصصه البالغة ١٠٠٪ في بقالة صفاء الشمس - رخصة رقم (٧٥١٢٠١) وذلك الى السيد/ جانيشرام سينوراماالينجام سينوراماالينجام - هندي الجنسية وعملابنص المادة (١٤) فقرة (٥) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شان 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 على ذلك عليه اتباع السبل القانوني حيال ذلك.

مكتب الكاتب العدل بالشارقة
الاجازات للخدمات الصناعية ١٢

وزارة العدل
الشنون الفنية والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

الرجع: ٦٥١

ليكن معلوماً للجميع بان السيد/محمد حسن احمد محمد - اماراتي الجنسية ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة ١٠٠٪ وذلك الى / راشد صلاح سالم سعيد ولد غريب - اماراتي الجنسية في الرخصة باسم مكتبه وتسجيلات دروس الدار) تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (٦٢٨٦٥٥). وعملابنص المادة (١٤) فقرة (٥) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شان الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

مكتب الكاتب العدل بالشارقة
الاجازات للخدمات الصناعية ١٢

إجتماع خبرة

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

مذكرة اعلان بالنشر للحضور أمام الخبرة بالدعوى رقم (٢٠١٨/١٥٨١) مدني استئناف الشارقة

المستأنف ضدها / صفيلو للتجارة العامة - ش ذ م م

نحيطكم علماً انه تم انتدابنا كخبير حسابي بالقضية المرفوعة ضدكم من المؤسسة الوطنية للتجارة والائتمان وعليه فانتم مكلفين ومن يملككم قانوناً حضور اجتماع الخبرة المقرر عقده يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٥/٢٣ الساعة الواحدة ظهراً وذلك بمقر مستوعات المستأنف بمنطقة ام الرمحل شارع ٩ بالقرب من فيستيفال سيتي لذا يرجى الحضور بالوقت والمكان المحدد وحضار المستندات الأولية لدفاعكم بالدعوى علماً بأنه في حال تخلفكم عن الحضور فإن الخبرة ستباشر اعمالها وفقاً للصلاحيات المخولة لها قانونياً. للاستفسار الاتصال : ٥٠٩٣٥٩٩٨٨

الخبير / ايعن سعيد النجار
خبير حسابي

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٨٢٠ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده / ١- ديميريوس بابا كوستا دنتونيو مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / هينيسي - ش ذ م م ويمثله / سمير حليم كنعان قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/٦٧٠ تجاري كلي بتاريخ ٢٠١٨/١٢/١٧ وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٦/٢ الساعة ١٠,٠٠ صباحاً بالقاعة رقم ch2.D.19 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتمك غيابياً

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٢٧ استئناف تجاري

الى المستأنف ضده / ١- محمد عاشور محمد رمضان مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / غادة بنت حسين بن علي العساف ويمثله / ابراهيم علي كرم محمد خوري قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم : ٢٠١٨/١٩٧٠ تجاري كلي بتاريخ ٢٠١٩/٣/١٨. وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٥/٢٦ الساعة ١٠,٠٠ صباحاً بالقاعة رقم ch2.E.23 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتمك غيابياً

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

مذكرة اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٩٠٠ استئناف احوال شخصية وموارث

الى المستأنف ضده / ١- ديمه محمد عماد جوده مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / عبدالله عبدالحليم سخطه قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٨/٤١٣ احوال نفس مسلمين. وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٥/٢٦ الساعة ١٠,٠٠ صباحاً بالقاعة رقم (١٤) في مبنى الأحوال الشخصية في منطقة القهوه. وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونياً وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتمك غيابياً

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤٦٨ عقاري كلي

الى الخصم المدخل / ١- بنجش للخدمات مجهول مدعى المدعي/ منصور فتحلي وني زاده ويمثله / محمد عبدالله جان علي الرضا - قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة / ١- ببيع العقارية البيع المرحلية بتاريخ ٢٠١٨/٧/٢١ والزام المدعي عليها الاوفى تقابلاً / بان جولبال ديبلوبومت - ش ذ م م والخصم المدخل (بنجش للخدمات) بالتزامه من التصاميم المرفوع من ضمن الوحدة العقارية - الشقة - موضوع العقارية البيع وتسليمه الى المدعين الأول والثانية تقابلاً وقدره (٨١٢,٣٣٣ درهم) ما توصل اليه السيد الخبير الحسابي - ١٥,٥٤٦٤ قيمة الشيكات في حال ما تم استيفائهم من قبل المحكمة باجمالي مبلغ ١١٨,١٧٧ درهم والفاصلة القانونية ٩٠٠٠ درهم ووقت ضرورة الحكم نهائي لحين تمام السداد - ٢- في حال رفض طلب الخصم الحكم بالزام المدعية اصلياً والخصم المدخل بالتزامه من التصاميم بتعويض المدعيان تقابلاً / المدعي عليها مبلغ وقدره ١٠٠,٠٠٠ درهم تعويضاً مادياً واربعا من الاضرار التي اسبغتها نتيجة نقص مساحة الوحدة المباعه والتي بلغت ٣٦٦ - ٣- الزام المدعي عليها تقابلاً والخصم المدخل بالصفوف والمطابق اعاب الحسابات وحددت لها جلسته يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٥/٢٦ الساعة ١٠,٠٠ صباحاً في Ch1.B.8 لذا فالتكليف بالحضور او من يملك قانونياً وعليك تقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بفترة ايام على الاقل. (علماً بأنه تم تعديل الطلبيات).

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٩٢٠ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده / ١- مروان خاطر عبدالله باقوت السعدي مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/اي بي ار ايه ام للتجارة العامة - ش ذ م م ويمثله/ سعيد احمد محمد محمود العوضي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨٠٥١٦٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٨٧١ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضدهما / ١- نسيم الغرب للمواد الغذائية - ش ذ م م ٢- نعمت الهه عشاياه باوندوبور بشخصه وبعضته مديرا لشركة نسيم الغرب للمواد الغذائية - ش ذ م م مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/اي بي ار ايه ام للتجارة العامة - ش ذ م م ويمثله / سعيد احمد محمد محمود العوضي قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٥٤١٣٣) درهم بالتزامين الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٦٢٠ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضدهما / ١- منجرة بورما - ش ذ م م ٢- عباس حسن صادق مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ربيع احمد ربيع محمد شريف العوضي ويمثله/ محمود حسين علي احمد - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٦٩١٣٥) درهم متضامين الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٥٢٤ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده / ١- ريفا ديجيتال منطقة حرة - ش ذ م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/بيكو انترناشيونال - ش ذ م م (فرع م د م س) ويمثله/ خالد محمد سعيد بوجسيم قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٠١٣٦٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٦٤٦ تنفيذ عمالي

الى المنفذ ضده / ١- بوزيتيف ستار لتأجير الحفلات مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/زفريد جاويد خان قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٥٨٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. بالإضافة الى مبلغ ٦٩٤ درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٩٨٥ تنفيذ مدني

الى المنفذ ضده / ١- رجا صلاح رجا عبدالهادي ٢- فتحية جمعة حسين ادريس مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/المستشفى الأمريكي - دبي (فرع من محمد وعبيد الملا) ش ذ م م ويمثله / طلال محمد حسن التميمي قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٦٣٩٢٦,٤٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٧١٠ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده / ١- محمد يعقوب عبد اللطيف الشويطر ا لى مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/مصرف الإمارات الاسلامي - مساهمة عامة ويمثله / جابر راشد محمد جابر راشد السلامي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٨٠٣٧٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/١١٩٦ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده / ١- شركة ميزو التجارية - ش ذ م م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ التجهيزات الطبية المتحدة (يونيمد) ش ذ م م ويمثله/ طلال محمد حسن التميمي - قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٤٦٣١) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : سكور بلس لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم ٩١٤ ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : ٤٠٢٩٣٠٦٠ - فاكس : ٤٠٢٩٣٠٧١ - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنفيذ جست فوريو لتجارة المنسوجات والاقمشة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٣/٢٠ والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٣/٢٠ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المذكور بطلب من مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : جست فوريو لتجارة المنسوجات والاقمشة - ش ذ م م

العنوان : مكتب ١٣٠١ ملك فريان علي فريان الفريان - الرقة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : ٨٦٨٧٣٥ رقم القيد بالسجل التجاري : ١١٤٥٧٧ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٣/٢٠ والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٣/٢٠ وأي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المذكور بطلب من مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : كنعان ومشاركوه محاسبون قانونيون

العنوان : مكتب رقم ١٥٠٢ ملك ادونيس حليم كنعان - الخليج التجاري - هاتف : ٤٠٥٥٤٨٦٧ - فاكس : ٤٠٥٥٣٠٢٢ - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنفيذ شركة دينامكس للباقة البدينية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٤/٢٥ والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٤/٢٥ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : شركة دينامكس للباقة البدينية - ش ذ م م

العنوان : فيلا ملك ورنه كامل هاشم مصطفىوي - ام سقيم الأولى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : ٦٥٢٧٣٢ رقم القيد بالسجل التجاري : ١٠٧٧٢٢٢ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٤/٢٥ والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٩/٤/٢٥ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين كنعان ومشاركوه محاسبون قانونيون - العنوان : مكتب رقم ١٥٠٢ ملك ادونيس حليم كنعان - الخليج التجاري - هاتف : ٤٠٥٥٤٨٦٧ - فاكس : ٤٠٥٥٣٠٢٢ - مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

امارة ابوظبي
ادارة الكاتب العدل والتوثيق

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

اعلان تغيير اسم

تقدم المواطن (محمد الفانم وحيد غان شهاب) بطلب الى محكمة ابوظبي الابتدائية - قسم التوثيق بتغيير اسمه من (محمد الفانم) الى (محمد) فمن لديه اعتراض يتقدم به الى القسم المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر الاعلان

عواطف الشريف - كاتب عدل
القاضي / محمد فاضل ولد محمد سالم - قاضي التوثيق

وزارة العدل
محكمة عمان الاتحادية الابتدائية
مكتب ادارة الدعوى

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

اعلان بالنشر للحضور امام محكمة عجمان (دائرة اليوم الواحد) بمحكمة عجمان الاتحادية الابتدائية في الدعوى رقم ٢٠١٨/٣١٧٤ تجاري جزئي

الى المدعي عليه / ٢- علاء عبدا الحميد الشيراوي - مصري الجنسية نعلمك بان المدعي / عصام حمدان مصطفى عبدالله - ارضي الجنسية قد رفع الدعوى المذكورة اعلاه يطالب فيها بـ :

المطالبة بمبلغ وقدره ٥٠٠٠٠ درهم

انت مكلف بالحضور امام (محكمة عجمان - الدائرة الجزئية) بمحكمة عجمان الاتحادية الابتدائية يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٥/٢٣ الساعة ٩,٣٠ صباحاً - لقاعة رقم ٥ وذلك للإجابة على الدعوى وتقديم ما لديك من بيانات، وفي حال تخلفكم عن الحضور او عدم ارسال وكيل عنك فانه سيتم استكمال الاجراءات القانونية في غيابكم.

مكتب ادارة الدعوى

إعلان إجتماع خبرة

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٥٢٨ مدني جزئي - عجمان

القائمة من / محمود محمد حامد قاسم

ضد / ١- حمدي رشاد جنيدتي ٢- محمود محمد حامد قاسم

نعلن نحن الخبير الحسابي / محمد سليمان السيد عمر، انه تم تعييننا من محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية الموقرة لتنفيذ مهمة الخبرة الحسابية الواردة بحكم المحكمة الصادر بمذكرة ٢٠١٨/٣/٢١ في الدعوى المذكورة اعلاه - كما نعلن المدعي عليهما (١) حمدي رشاد جنيدتي (٢) احمد سعد احمد فؤاد

لحضور اجتماع الخبرة المقرر له جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٦/٢ في تمام الساعة ١٢,٣٠ صباحاً وذلك بمقر مكتبنا الكائن بمركز الدانة - مكتب رقم ٦٠١، شارع آل مكتوم - ديرة - دبي.

خبير حسابي
محمد سليمان السيد عمر

إعلان بالنشر

العدد ١٣٦٣٧ بتاريخ ٢٠١٩/٥/٢١

في القضية ٢٠١٨/٣٧٦١ تجاري جزئي - عجمان

المرفوعة من المدعي / بنك دبي التجاري - ش ذ م م

ضد المدعي عليه / احمد صبري ناجي نزال

بناء على تكليف محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية - الدائرة التجارية الجزئية الثانية - بندي خبيراً مصرفياً في الدعوى المذكورة اعلاه.

على المدعي عليه الحضور شخصياً او بواسطة وكيل معتمد لاجتماع الخبرة المقرر عقده يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٥/٢٨ في تمام الساعة ١٢,٠٠ ظهراً ، وذلك بمقر الخبير الكائن في امانة ابوظبي شارع حمدان بنباية سالم ابراهيم السامان - المدخل الايمن - الطابق ١٣ مكتب رقم ٢٠ - مصطحبين معكم كافة المستندات التي ترغبون في تقديمها. للتواصل : موبايل : ٥٠٤١١٠٠٣٨ - فاكس : ٧٧٧-٣٧٨

الخبير المصرفي / معن ناظم آل بريج

البيض مفيد بشكل كبير للكثير من الأمور، ولا تخفى فوائده الصحية على أحد، ولكن ماذا عن فوائده الجمالية؟ إليك كل ما نعرفه عن فوائد ومحاذير استخدام بياض البيض للوجه.

هل بياض البيض للوجه بالفعل مفيد ويستطيع حل العديد من مشاكل البشرة؟ ما هي فوائد هذا الماسك؟ وهل له مخاطر؟ كافة التفاصيل فيما يلي:



يستطيع حل العديد من مشاكل البشرة

فوائد ومحاذير استخدام بياض البيض للوجه



- عليك الانتباه إلى أن البيض النيء قد يحتوي على السالمونيلا، لذا يجب الحذر عند استخدام بياض البيض للوجه وتجنب لعق الماسك أو تناول ولو القليل منه دون قصد.
- يجب غسل اليدين جداً قبل وبعد التعامل مع البيض لعمل الماسكات المذكورة هنا.
- يمنع متعاً باتناً ملامسة قناع بياض البيض للجروح المفتوحة أو الخدوش خوفاً من تسلسل أي بكتيريا متواجدة في البيض إلى داخل الجسم.

محاذير استخدام بياض البيض للوجه
قبل اللجوء لاستخدام بياض البيض للوجه، عليك الانتباه إلى مجموعة من المحاذير والمخاطر المحتملة التالية:
• قد تسبب بياض البيض بنوع من الحساسية للوجه عند استخدامه، لذا يفضل اختياره أولاً بوضع طبقة خفيفة منه لمدة 15 دقيقة على إحدى المناطق التالية: ظاهر الكف، أسفل الذقن، خلف الأذن.
• يجب تجنب استخدام بياض البيض على بشرة الأطفال والرضع خوفاً من الحساسية.

وتغذيتها بالإضافة إلى منحها المظهر المشدود المطلوب، وهذه هي طريقة عمل واستخدام الماسك:
• قم بخفق بياض البيض جيداً إلى أن يتحول لرغوة كريمية بيضاء.
• ثم قم بمزج البياض المخفوق مع ملعقة من العسل وعصير الليمون.
• ضع المزيج الناتج على الوجه واتركه مدة 15 دقيقة.
• قم بغسل الوجه جيداً بماء دافئ-بارد.
ولكن وفي حال شعرت بأي نوع من اللسعة أو الحرقان عند تطبيق الماسك على الوجه، قم بغسل وجهك مباشرة وبسرعة بالماء.
• ثم قم بتطبيق المزيج على بشرة الوجه واتركه مدة 15 دقيقة.
• اغسل القناع جيداً بعد ذلك بماء دافئ-بارد.
ومن الجدير بالذكر التنويه هنا إلى أنه يفضل استخدام حبات العنب المحتوية على البذور وترك البذور للاستفادة منها لأنها قد تخرج عند طحنها القليل من زيت بذور العنب المفيد للبشرة، ويفضل تطبيق مرطب على البشرة مباشرة بعد غسل القناع.

فوائد بياض البيض للوجه
تنبع فوائد بياض البيض للوجه من البروتينات التي تعتبر المكون الرئيسي لبياض البيض، ويعتقد البعض أن البروتينات والفيتامينات والمعادن الموجودة في البياض وعند تطبيقها على الوجه تساعد على:
• منح البشرة مظهراً مشدوداً وشاباً.
• امتصاص الزيوت والدهون الزائدة من البشرة.
• منح البشرة نضارة واضحة.
ولكن من الجدير بنا التنويه هنا إلى أن البشرة عموماً لا تمتص كافة المغذيات الموجودة في قناع بياض البيض بكفاءة.
استخدام بياض البيض للوجه حسب نوع البشرة
هناك طرق ووصفات مختلفة من الممكن اتباعها عند استخدام بياض البيض للوجه تبعاً لنوع بشرة الشخص، وكذلك على العموم لن تحتاج أكثر من بياض بيضة واحدة لكل مرة استخدام.
1- بياض البيض للوجه للبشرة المختلطة
يساعد قناع بياض البيض هنا على إغناش البشرة المختلطة



زيت اللوز وزهرة الربيع للتخلص من التجاعيد

تواجه كثير من النساء مشكلة بسبب ظهور التجاعيد وعلامات الزمن على البشرة مع التقدم في السن، خاصة عندما تفقد البشرة رطوبتها وتصبح جافة وتظهر علامات الزمن، من خلال صحتك في وصفة نتعرف على وصفة طبيعية من زيت اللوز وزيت زهرة الربيع تساعد على التخلص من التجاعيد في الجلد ليعود لطبيعته، بحسب ما نشر موقع step to health.



وصفة زيت اللوز وزهرة الربيع للتخلص من التجاعيد
المكونات -
2 ملعقة كبيرة من زيت زهرة الربيع
1 ملعقة زيت الورد
4 ملاعق كبيرة من

زيت اللوز
4 ملاعق كبيرة من جل الصبار
الطريقة
□ امزج الزيت مع جل الصبار.
□ ضعها في زجاجة مغلقة و ليس من الضروري تخزينها في الثلاجة.
□ ضعها على وجهك وأي مناطق أخرى مع التجاعيد (البيدين والرقبة، وما إلى ذلك) مرتين في اليوم.

تفتيح يديك باستخدام الليمون

تعتبر هذه الفترة هي الوقت الذهبي من أجل تفتيح اليدين قبل بدء الصيف، حيث أن التعرض لأشعة الشمس أقل من الصيف وسوف تحصد نتائج جيدة بينما إذا أهملت القيام بهذه الخطوة فإليك بهذا الأمر تزيدين من اسمرار يديك وسوف يصعب عليك تفتيحها بعد فترة.
ولذا سوف نتعرف على طرق تفتيح اليدين باستخدام الليمون، اختاري من هذه الطرق الأنسب لك والنتيجة بنفسك.
أسباب اسمرار اليدين:
- التعرض المباشر لأشعة الشمس لفترات طويلة.
- جفاف اليدين سبب رئيسي لاسمرار اليدين.
- الوراثة قد تلعب دوراً في زيادة اسمرار اليدين.
- القيادة تحت أشعة الشمس بشكل متواصل دون مراعاة أي حماية لليدين.



منوعات

الفكر

35



ديمة قندلفت بالحجاب

شاركت الممثلة السورية ديمة قندلفت المتابعين عبر صفحاتها الخاصة على أحد مواقع التواصل الاجتماعي صورة لها ظهرت فيها هي ترتدي الحجاب وعلقت بالقول: (مالي و مال الناس إن مالوا و إن عدلوا، ديني لنفسي و دين الناس للناس).
ومن ناحية أخرى كانت انضمت قندلفت رسمياً إلى أبطال الجزء الرابع عشر من مسلسل (بقعة ضوء)، مع المخرج سيف الشيخ نجيب. قندلفت شاركت في عدة أجزاء من هذه السلسلة الكوميديّة، وتميزت بالعديد من اللوحات التي ما زالت عاقلة في الأذهان. ويعد هذا العمل الثالث لها هذا الموسم، بعد (ورد أسود) مع المخرج سمير حسين، و(ممالك النار) مع المخرج بيتر ويبر.



مي سليم: متفائلة بعرض فيلمها (محمد حسين)

أكدت الفنانة الأردنية مي سليم أنها متفائلة بعرض فيلمها الجديد "محمد حسين"، الذي تشارك في بطولته إلى جانب الممثل المصري محمد سعد، وذلك في عيد الفطر المقبل، لافتة أنها لم تكن تعلم بأن العمل سيتم طرحه في هذا الموسم، ولكن شركة الإنتاج قررت ذلك في النهاية. وأشارت سليم، أن سعد يعيد إكتشاف نفسه من جديد في الفيلم، ويقدم نفسه بشكل مختلف تماماً عما ظهر به في أفلامه السابقة، موضحة أن سعد ممثل كبير وموهوب وبذل مجهود كبير في هذا الفيلم، متمنية أن يلتقي دورها والفيلم إعجاب الجمهور بعد مشاهدته. الفيلم من بطولة محمد سعد، مي سليم، فريال يوسف، وسمير صبري، من تأليف شريف عادل، وإخراج محمد علي.



تطل الممثلة اللبنانية نهلة داوود في الموسم الرمضاني الحالي إلى جانب ماغي بوغصن وأحمد فهمي في مسلسل (بروفا)، وهو عمل كوميدي اجتماعي من كتابة ييم مشهدي وتم تصويره تحت إدارة المخرجة رشا شربتجي.
اللافت أن اسم داوود يسبق بطلة المسلسل ماغي بوغصن في ترتيب الأسماء، وهو ما قالت عنه داوود في هذا الحوار أنه (جاء بمبادرة من شركة الإنتاج ومباركة المخرجة). داوود التي تصف الممثل بأنه (طماع)، لا تميز بين العمل في السينما أو التلفزيون أو المسرح، وإن كانت تعتبر أن خريجي المسرح يميلون عادة إلى هذا المجال، لافتة إلى أن كل دور قدمته في مسيرتها تعتبره دور حياتها.

أنا مع كل عمل درامي يملك العناصر البناءة التي توصل إلى نتيجة جيدة

نهلة داوود: كل عمل شاركت به شكلاً مفضلاً في مسيرتي الفنية

لعملها ولديها شروط معينة. أنا لا أتدخل في هذه الأمور، ونحن سعداء بالعمل والأجواء إيجابية جداً، وكل مسلسل يجب أن تكون له صورة معينة يتم الترويج له على أساسها.
• كيف تنظرين إلى المنافسة الرمضانية في لبنان هذه السنة والتي تبدو شرسة جداً؟

• كل عام نقول الكلام نفسه، ومع حلول السنة التي تليها تؤكد شركات الإنتاج والنجوم والممثلون تواجدهم على الساحة من خلال تقديم أعمال جيدة. لا شيء أجمل من المنافسة البناءة لأنها تحفز على تقديم الأفضل والأجمل، والجمهور هو الذي يكسب.
• هل تفضلين العمل في الدراما المشتركة؟

• أنا مع كل أنواع الدراما، المشتركة والمحلية والسورية والمصرية. أنا مع كل عمل درامي يملك العناصر البناءة التي توصل إلى نتيجة جيدة على مستوى الإخراج والكتابة والتمثيل. التمثيل مهنتنا ونحن نفرح عندما تتطور بطريقة إيجابية وتصل إلى أماكن متقدمة.
• هل ترين أن فضل الدراما المشتركة على الممثل أنها تساهم في نشر اسمه عربياً؟

• اسمي منتشر عربياً منذ فترة بعيدة، ونحن بأعمالنا (نيبض وجوهنا واسم لبنان). شاركت في مجموعة أعمال خارج لبنان وكانت الأصدقاء إيجابية، واسمي يسبقني دائماً، وهذا الأمر يُفرحني ويُشعّرنِي بأن تعبي لم يذهب سدى.
• لو خُيرت بين عملين بالمواصفات ذاتها، الأول داخل لبنان والثاني في الخارج أيهما تختارين؟

• هذا الأمر حصل معي أخيراً وكان يجب أن أختار بين عمل في تركيا وعمل في لبنان، ففضّلْتُ العمل اللبناني والمشاركة في أعمال رمضان والبقاء إلى جانب عائلتي، عدا عن أنني كنت مرتبطة بعمل آخر، وهذا الأمر كان سيستسبب لي بمشاكل من ناحية التواجد. كان لدي الكثير من التجارب خارج لبنان، ولكن الإنسان يشعر باليتم خارج بلده حتى لو كان محاطاً بالممثلين وشركات الإنتاج. أفضل العمل في لبنان إلا إذا كان العرض من الخارج مفرح ولا يُضوّت وتوقيته لا يتعارض مع عملي في لبنان.

• وما العمل الآخر الذي ارتبطت به؟
• وسنباشر تصويره بعد انتهاء رمضان.
• ما العمل الذي تعتبرينه مفضلاً في مسيرتك الفنية؟
• كل عمل شاركت به شكلاً مفضلاً، وكل دور قدمته هو دور حياتي. لا أميز بين أدوارتي لأنها كانت الحجر الأساس في مسيرتي الفنية التي مشيت بها درجة بعد درجة.

• وما الدور الذي تنتظرينه؟
• عيني على أدوار كثيرة والممثل طماع في طبعه. هناك مجموعة عروض، وأتمنى أن يكون لي نصيب فيها.
• وسينمائياً؟
• شاركت أخيراً في فيلم (ساعة ونص وخمسة) من كتابة كلوديا مرشليان وإنتاج وإخراج نديم مهنا. وهو لا يزال في صالات السينما والأصدقاء حوله إيجابية جداً.

• والاصداً حوله إيجابية جداً.
• وهل يمكن القول إن السينما هي المفضلة للممثل؟
• الممثل يحب كل شيء. ولا يمكن أن يُخَيَّر بين المسرح والتلفزيون والسينما. لكن بالنسبة إلينا كخريجي مسرح نشعر بأنه الأساس.

المسلسل؟
• أَلعب دور ناظرة في المدرسة التي يدرس فيها ابنها، ولها حياتها الخاصة. دوري يسلط الضوء على المرأة العاملة التي تمضي كل حياتها في العمل ويمضي العمر وهي تعمل، وتشعر بأن حياتها الخاصة تدهورت، ولذلك تقرر أن تنتفض وتبدأ حياتها من جديد.
• وكان الدور موجه ضد المرأة العاملة؟
• على الإطلاق. بل هو يسلط الضوء على المشاكل التي تعانيها المرأة العاملة. لا توجد امرأة عاملة إلا وتعاين من مشاكل، وعندما يتم تسليط الضوء على المشاكل الاجتماعية، لا بد أن نستعرضها بحلّوها ومُرها. كل امرأة عاملة تعاني من الصعوبات في المجتمع. ودوري يحسد نموذج المرأة التي تتعرض للكثير من الأمور في حياتها.

• واللافت في هذا المسلسل أن اسمك هو الأول في ترتيب أسماء الممثلين؟
• إنه نتيجة جهد سنوات طويلة من العمل والتعب، قُدْرَتها شركة (إيغل فيلمز). يجب ألا ننسى أن دور (منى) في مسلسل (فواني) ترك بصمة كبيرة وشكل إضافة إلى مسيرتي واسمي. أحترم الشركة كثيراً كما أن ماغي هي صديقتي منذ فترة طويلة.

• هم بادروا إلى هذا الموضوع؟
• نعم.
• ولا شك أنك فرحت؟
• طبعا، خصوصاً أن المخرجة رشا شربتجي التي تربطني بها مسيرة عمل منذ فترة بعيدة باركت هذه الخطوة، وشعرت بأن ما حصل هو بمثابة رد جميل لفنان يقدم أعمالاً جيدة تترك صدًى إيجابياً. إنه لأمر جميل أن يتم وضع اسمي بشكل تلقائي في مكان من دون القيام بجهد أو واسطة أو تمن.

لا شك في أن هذا الأمر أفرحني ومدني بالمعنويات.
• ولكن صورتك غابت عن اليوسترات والبرومو الخاصة بالمسلسل التي تقتصر على ماغي بوغصن وأحمد فهمي؟
• ماغي وأحمد هما بطلان العمل، والشركة المنتجة يهتما بالتسويق

• تشاركين في مسلسل (بروفا) مع ماغي بوغصن وأحمد فهمي. فهل أحببت أن تكون إطلاقاتك كوميديية في رمضان؟
• المسلسل ليس كوميدياً ولا تراجميدياً، بل هو عمل مختلف ويتطرق إلى مواضيع اجتماعية مختلفة فيها مواقف (لايت) ولكنها تتضمن رسالة اجتماعية مهمة جداً.
• قصة المسلسل تتمحور حول مشاكل المراهقين؟
• كل مراهق في المدرسة له قصة وقصته معي، كما أنه يتناول قصص المعلمين وقصة (ليال) (ماغي بوغصن) التي تصعد المدرسة للعمل فيها آتية من خلفية اجتماعية معينة. المسلسل متنوع ولن يشعر المشاهد بالملل أبداً عند متابعتها.

• وما دورك في



غادة عبد الرازق: أحب الشر ولا أخشى كراهية الجمهور!



قُررت غادة عبد الرازق أن تواجه جمهورها هذا الموسم بشخصية "مرة" ضمن أحداث مسلسلها الرمضاني (حكاية مرة)؛ وهو العمل الذي تقدّم من صورة نشرتها الفنانة غادة عبد الرازق على استغرام بدون كريدت خلاله شخصية أم تبيع أولادها من أجل المال وقتل زوجها بهدف الاستمتاع بالمال بمفردها. ولكن تظل الكوابيس تطاردها إلى أن تبدأ رحلة البحث عن أولادها مرة أخرى، وقد نجحت في أن تحقق ترند عبر تويتر فور عرض الحلقة الأولى من المسلسل والتي تتضمن مشاهد دفنها لأولادها لتكتشف فيما بعد أنها خدعة.
فحسب.

وصفات خاصة
من ناحية أخرى، أكدت غادة عبد الرازق أنها تعشق جميع أنواع المحشي والحمام أيضاً؛ فهي من الأطباق الرئيسية التي تفضل تناولها على مائدة الإفطار في رمضان.
مقلب رامز
هذا وتطل غادة عبد الرازق ضمن نجوم مقبل "رامز في الشلال" هذا الموسم، حيث كانت قد صوّرت حلقتها قبل بداية تصوير مسلسلها الرمضاني، ويتردد أنها حصلت على 40 ألف دولار مقابل إطلالتها.
أول مرة
أكدت غادة عبد الرازق في تصريحاتها أنها وقعت في غرام شخصية مرّة منذ بداية كتابتها على الورق قبل انتهاء السيناريو كاملاً؛ فهي المرة الأولى التي تجسّد من خلالها شخصية شريرة، وهو شر عادي بل دون مبرر هدفه الشر فقط، الأمر الذي استفزها فنياً لتقدمها هذا الموسم بعد أن كانت ترغب في الحصول على فترة راحة. وأضافت غادة أنها لم تخش كره الجمهور لها بهذه الشخصية خاصة أن الجمهور أصبح لديه الوعي الكافي ليفصل بين الحقيقية والتمثيل؛ فهي في النهاية فنانة تجسّد الدور

الفكر

أفضل مصادر الحديد للعوامل أثناء الصيام

الحديد معدن شديد الأهمية يُمكن الجسم من إنتاج خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين للجنين داخل الرحم. وخلال فترة الحمل ينتج الجسم المزيد من خلايا الدم لتقوم بتوصيل احتياجات الطفل من أكسجين وطعام. وعند وجود نقص في الحديد يشعر الإنسان بالتعب والهبوط؛ نتيجة نقص الأكسجين. إليك أفضل مصادر الحديد التي يحتاجها جسمك خاصة خلال شهر رمضان:

كبد الدجاج أو البقر من أغنى المصادر بالحديد، لكنه غني أيضاً بالدهون والكوليسترول؛ لذلك ينبغي أكله باعتدال. المكسرات والبذور مصدر مهم للحديد النباتي، ويمكنك تناول الفول السوداني واللوز وبذور اليقطين للحصول كوجبات خفيفة.

البقول مصدر نباتي رائع أيضاً للحديد؛ لذلك تناولي الفول

والعدس والفاصوليا البيضاء واللوبيا ذات العين السوداء للحصول على حصة جيدة من المعدن، لكن يحتاج الحديد النباتي إلى فيتامين "سي" لتحسين امتصاص الجسم له، وتوفر الطماطم (البندورة) هذا الفيتامين.

لحوم الدجاج والبقرة والأسماك غنية بالحديد، ويستطيع الجسم امتصاص نسبة أكبر من الحديد الحيواني تصل إلى 20 بالمائة من الكمية، بينما يمتص 5 بالمائة أو أكثر من الحديد النباتي. الخضراوات الورقية الخضراء كالسبانخ والبروكلي والخس والملوخية من المصادر الجيدة لعن الحديد.

ومن الضروري تناول المزيد من الأطعمة الغنية بفيتامين (سي) ليمتص الجسم الحديد، ويوفر صحن السلطة حصة جيدة من الفيتامين؛ لذلك عليك اعتبارها طبقاً رئيسياً، خاصة إذا كنت تستطيعين الصيام.



رياضات تعارب آلام الظهر

قال معهد الجودة في القطاع الصحي: إن ممارسة الأنشطة الحركية بانتظام تعد سلاحاً فعالاً لمحاربة آلام الظهر المتكررة، بشرط ممارسة الرياضات المناسبة.

وأوضح المعهد الألماني، أن الرياضات الصديقة للظهر هي الرياضات التي تعمل على تقوية واستقرار العضلات المحيطة بالجزء السفلي من الظهر، مثل التاي تشي والبيلاتس واليوغا.

ومن ناحية أخرى، أشار الخبراء الألمان إلى أن آلام الظهر المتكررة وغير المميزة ترجع إلى اجتماع عوامل مختلفة مثل ضعف عضلات الظهر والتحميل الخاطيء والتوتر النفسي وعوامل نفسية أخرى.

ولا يجوز التوقف عن ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية إلا إذا كان الطبيب يمنع ذلك بشكل قاطع.

الفوائد الصحية المدهشة

والعديدة للبروكلي

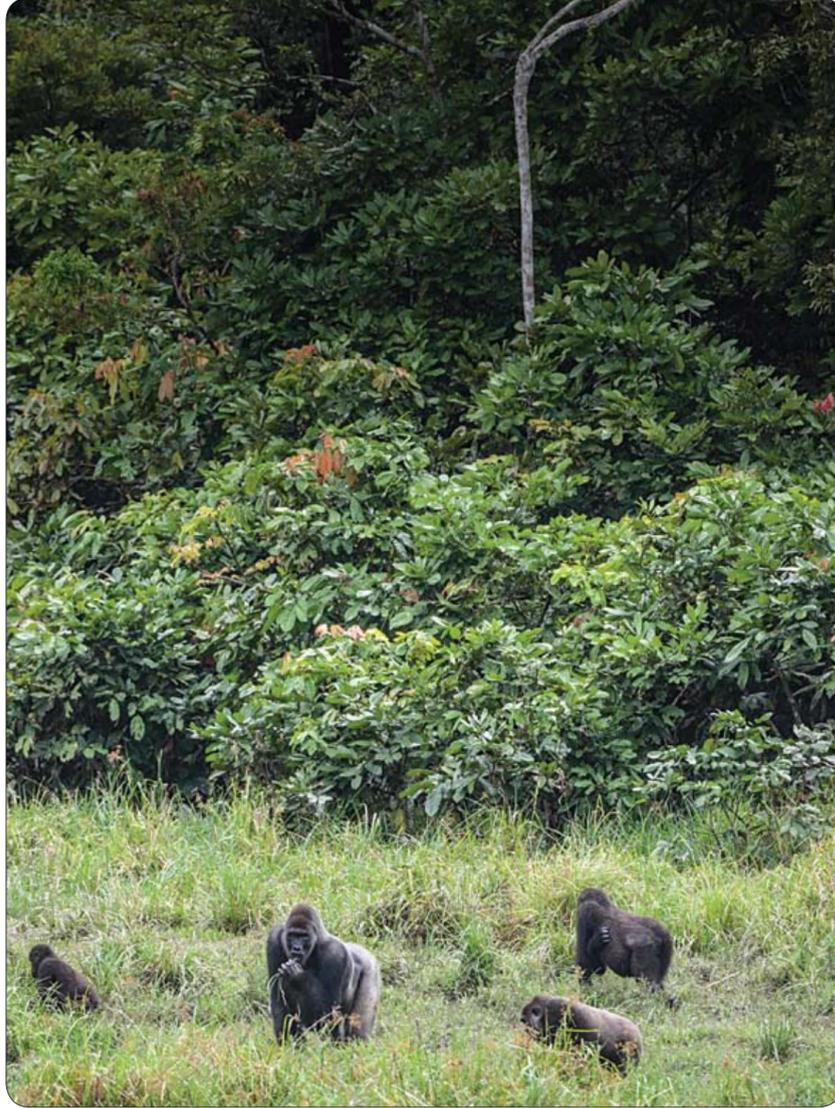
يمكن أن يكون البروكلي عنصراً أساسياً في أي حمية غذائية، لأنه غني بالعناصر الغذائية الطبيعية التي تعزز صحة الجسم بطرق مختلفة. ومنذ فترة ليست بالبعيدة نشرت نتائج دراسة علمية، تثبت بأن البروكلي يساعد حتى في مكافحة الفصام لاحتوائه على مركب سولفورافان الذي يصحح التوازن الكيميائي في الدماغ المرتبط بالفصام.

كما أثبتت الدراسة أن البروكلي يعمل على تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، عن طريق تخفيض ضغط الدم وتقليل مستوى الدهون الثلاثية.

وينصح الأشخاص الذين يعانون من التهابات مختلفة بتناول البروكلي، لأنه يحتوي على مادة غلوكورافانين المضادة للأكسدة، التي تكافح الالتهابات وتقوي مناعة الجسم في مكافحة الالتهابات. كما يفيد البروكلي في تحسين صحة الجهاز الهضمي، لذلك ينصح بإضافته إلى مختلف الأطباق، خاصة إذا كان الشخص يعاني من مشكلات في جهاز الهضم والإمساك والقرحة والتهاب المعدة وحتى سرطان الأمعاء.

وأخيراً، البروكلي يفيد حتى المصابين بمرض السكري لأنه يخفض مستوى الإجهاد التأكسدي والدهون الثلاثية وهذا مهم جداً في حالة الإصابة بمرض السكري.

وعموماً يمكن القول بأن البروكلي أحد أفضل المواد الغذائية المفيدة للجسم، حيث إضافة لدوره في تعزيز مناعة الجسم يحتوي على سرعات حرارية قليلة ككوب واحد من البروكلي المطبوخ يعطي 40 سعرة حرارية فقط). كما يزيد الجسم بفيتامينات C و A و K، إضافة إلى نسبة عالية من البوتاسيوم التي تفيد في تحسين صحة الجهاز العصبي للإنسان. وغالباً ما ينصح الأطباء بشراء الأنواع الطازجة من البروكلي وغسله جيداً ويفضل طبخه بالبخار دقائق معدودة لكي لا يفقد مواده المفيدة. ويفضل تناول ثلاث وجبات منه في الأسبوع.



مجموعة من الغوريلا في الأراضي المنخفضة الغربية بمتنزه ايفيندو الوطني في الجابون. أ ف ب

قرأت لك

لحم التونة

يحتوي لحم التونة، على نسبة عالية من الفيتامينات والأحماض الأمينية، إضافة إلى زيت الأوميغا 3- المفيد في دعم صحة الجسم، وتقوية جهاز المناعة، كما تُعد أسماك التونة من أهم مصادر البروتين.



وينصح الأطباء بتناول سمك التونة مرتين أسبوعياً حيث لن يرهق ميزانية الأسرة فهو رخيص الثمن مقارنة بباقي أنواع البروتين، ويؤكد خبير التغذية الدكتور مايكل مكرم، أن التونة قادرة على علاج 5 مشاكل صحية تتمثل في تصفية التونة من زيوتها وإضافة نقاط من عصير الليمون تزيد من معدلات الحرق بالجسم وتمده بالطاقة اللازمة. وذكر أن سمك التونة يساعد في منع الإصابة بالآزمات القلبية والسكتات الدماغية، كما أنها تحتوي على زيوت غنية بمادة "أوميغا3" ومادة "إن3" وهما من المواد التي أثبتت فاعليتها في وقف ضربات القلب الغير منتظمة التي تؤدي إلى حدوث الأزمة القلبية.

وأضاف، أن التونة تحتوي على مادة (السيلينيوم) التي تلعب دوراً كبيراً كمضاد للأكسدة وحماية خلايا الدم الحمراء من التلف، بجانب إحتوائه على مادة (النياسين) وفيتامين ب2- الذي يعمل على تقليل الكوليسترول السيئ وزيادة معدلات الكوليسترول الجيد بالجسم.

سؤال وجواب

- ما الاسم الحقيقي للشاعر أبو العتاهية؟
 - إسماعيل بن القاسم
- ما هو الأجر؟
 - الطين
- ما هي الظنر؟
 - الحاضنة التي تتولى حضانة الطفل ورعايته.
- من صاحب لقب أمير البيان؟
 - شكيب أرسلان
- ما هي الأزواجيه؟
 - اشتراك عنصرين في شئ واحد.
- ما هي الأدمة؟
 - القرابة وتطلق أيضا على السواد في البشرة

هل تعلم؟

- الألوان الثلاثة الرئيسية هي الأحمر والأصفر والأزرق ، أما الألوان الثلاثة الثانوية فهي الأخضر والبرتقالي والأرجواني.
- النساء تتكلم لغة تختلف عن لغة الرجال في جزيرة دومينيكا.
- الرقم القياسي للصغار داخل بيضة واحدة هو 9
- الكندي جون تورمان رشح نفسه 41 مرة في انتخابات مختلفة وخسر فيها
- الأم الأصغر سناً في التاريخ المسجل حتى الآن هي الطفلة البيروفية لينا ميدينا التي وضعت مولوداً عندما كان عمرها 7 سنوات و7 أشهر فقط وكان ذلك في العام 1939.
- في مطلع العام 1981، انخرطت فتاة بريطانية في نوبة عطس متواصل استمرت حتى العام 1984.
- بصمات أصابع القناقذ تشابه إلى حد كبير مع بصمات أصابع الإنسان .
- اكتشف العلماء أن جسم الإنسان يفرز مادة لها رائحة معينة عند الشعور بالخوف وان النحل يشن هجوماً جماعياً ضد مصدر تلك الرائحة وكذلك الحال بالنسبة للكلاب ، وبعبارة أخرى فإن النحل والكلاب تشم رائحة الخوف.

قصة شروقا

عندما حان موعد شروق الشمس ومع اول خيوطها الذهبية اطلت المولودة بوجهها الصغير الرائع ... وصرخت الغابله مبروك انها بنت رانعة الجمال وجهها مشرق وجاءت للدنيا باتسامة جميلة فهل الاب الذي ينتظر هذه اللحظة منذ سنوات طويلة وقال انها شروق .. سأسميتها شروق. مرت سنوات كثيرة تكبر فيها شروق وتكبر حتى صارت عروس فاتنه شعرها يمثل خيوط الشمس الذهبية ووجها اجمل ما تراه في البلدة الامنة حتى جاء يوم تنظره كل ام حين يتقدم منها من يقول زوجيني ابنتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريدتها في بيته جارياً وليست زوجة وعندما قال الاب كلمته ابنتي ليست جارياً صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لمن يعصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكية الجميلة الفاتنه والمآكرة، نعم مآكرة فهي تعرف ان ابها لن يستطيع محاربة ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسنا ايها الشاب اتركني بضعة ايام وتعالى لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعاده فستكون عنده جارياً اجمل من كل جوارى الملك بل الدنيا بأسرها. مساء ارتدت شروق احلى ما عندها، تجملت وهي الجميلة، تزينت وهي زينة فتيات المدينة وتسلل بهدوء إلى القصر، نعم طلبت مقابلة الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطلبها ضحك، وقال مندهشاً الملك نفسه تريدين مقابله فقالت وستندم ان لم تبغفه ذلك، اؤكد لك ستندم ان لم تبغفه، وصل الكلام إلى الملك وكان يجلس مع عائلته للمساء الملك وابنتيه وابنها .. اميرا وسيم تتماه له فتاه، انحنى شروق بتحية رقيقة وبصوت هادىء قالت جئت استجير بمولاي الملك ان استطاع ان يجيرني فانتفض الملك، وقال وان لم اجيرك انا فمن يستطيع غيري هاتي ما عندك .. حكى ما حدث وازافت انها لن تكون جارياً لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملوثة بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتورع عن عمل اي شيء، فكيف تأمن على نفسها زوجة له .. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب امير الوسيم وقلب الملك الام التي اعجبت بشجاعة تلك الفتاة التي تصلح بكلماتها وهدونها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسيفد الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاه من وطنهم وتسكب دهم وتضع المملكة بين يديها ويد زوجها .. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق ارسل الملك في طلب والد شروق ليطلب ابنته زوجة للامير وعلنت الافراح وارتسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، فكيف له ان يتحدى الملك وعندما اعلن غضبه بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الامير والاميرة ولكن الوزير وابنه لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات .

مساحة للتلوين

