منوعات
الفجر

الأربعاء 22 يناير 2020 م - العـدد 12838
Wednesday 22 January 2020 - Issue No 12838

ص 22

النساء يشكلن أكثر من 60 % في مجالات العلوم بالعالم العربي

ص 27

لقاء سويدان:

قرار اعتزالي لا رجعة فيه

23 نصيحة صحية تحتاجها كل امرأة

ص 23

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

تناول الطعام على انفراد لخسارة الوزن

التخلص من الوزن أمر صعب وتحد للكثيرين، لأنها تتطلب الكثير من الجهد في خفض السعرات الحرارية والسيطرة على الرغبة في الطعام. لكن باحثين وجدوا طريقة سهلة تساعد على التمسك بخطة نظام غذائي لإنقاص الوزن، والوصول إلى الهدف المرجو. وتتمثل الطريقة في تناول المرء الطعام بمفرده بعيداً عن أي محيط اجتماعي.

ووجدت دراسة جديدة أن الناس يتناولون المزيد من الطعام مع الأصدقاء أو العائلة. فتتناول الطعام في الدائرة الاجتماعية، تزيد لديك الرغبة في تناول الطعام.

ووفقاً للدراسة التي نشرت في المجلة الأمريكية للتغذية، فإن تناول الطعام في دائرة اجتماعية له تأثير قوي على العقل، وقد يدفع لتناول المزيد من الطعام.

في هذه الدراسة، قيم الباحثون 42 دراسة على تناول الطعام الاجتماعي واكتشفوا أن الناس يتناولون المزيد من الطعام عندما يكونون مع أحبائهم، لاستمتاعهم بالجو الاجتماعي.

تكشف الدراسة بوضوح كيف تتأثر خيارات الطعام مع الأصدقاء والعائلة. لذلك ينصح الخبراء، بتناول الطعام بشكل منفرد وفق ما نقلت صحيفة تايمز أوف إنديا أونلاين.

أطعمة تخفّف تأثير التوتر على البشرة

يؤثّر التوتر سلباً على جهاز المناعة، والحالة المعنوية، ويمكن أن يسبب مشاكل للهضم والبشرة. ويدفع التوتر الغدد نحو إنتاج المزيد من الزيت ما يوفر بيئة مواتية لظهور حب الشباب، إلى جانب اضطراب الهرمونات الذي يحدث نتيجة استمراره لفترة. كما أن ارتفاع مستوى هرمونات التوتر (الكورتيزول تحديداً) يفاقم المشاكل الجلدية. لتخفيف تأثير التوتر على البشرة تناول الأطعمة التالية:

الأفوكادو. يحتوي الأفوكادو على توليفة من الدهون الصحية ومضادات الأكسدة تغذّي البشرة، وتقلل جفافها، وتنقي الجلد من الأكسدة والسموم.

الهليون. يمتاز هذا النوع من الخضروات بمضادات الأكسدة التي تحارب تلف أنسجة البشرة.

الكاجو. من الأطعمة التي تزوّد البشرة بأحد أسرار النضارة الكاجو، لأنه غني بالسيلينيوم والزنك.

الشوكولا الداكنة. من وسائل تنقية البشرة من السموم والأكسدة ودعمها بالحيوية تناول الشوكولا الداكنة، كما أنها غنية بالنحاس الذي يمنح البشرة بريقاً ولمعاناً. وكلما زادت نسبة الكاكاو في الشوكولا كلما ساعدت على تخفيف التجاعيد.

أطعمة فيتامين سي. يعمل هذا الفيتامين كمضاد للأكسدة، وهو ضروري لإنتاج الكولاجين، كما تمتاز الفواكه والخضروات التي تحتوي بمحتواها من الماء، والذي يساهم في الترطيب.

كيف تحضرين خبز الموز بثلاثة مكونات؟

شاركت امرأة وصفتها لخبز الموز المكون من ثلاثة مكونات باستخدام طباخ بطيء عبر الإنترنت.

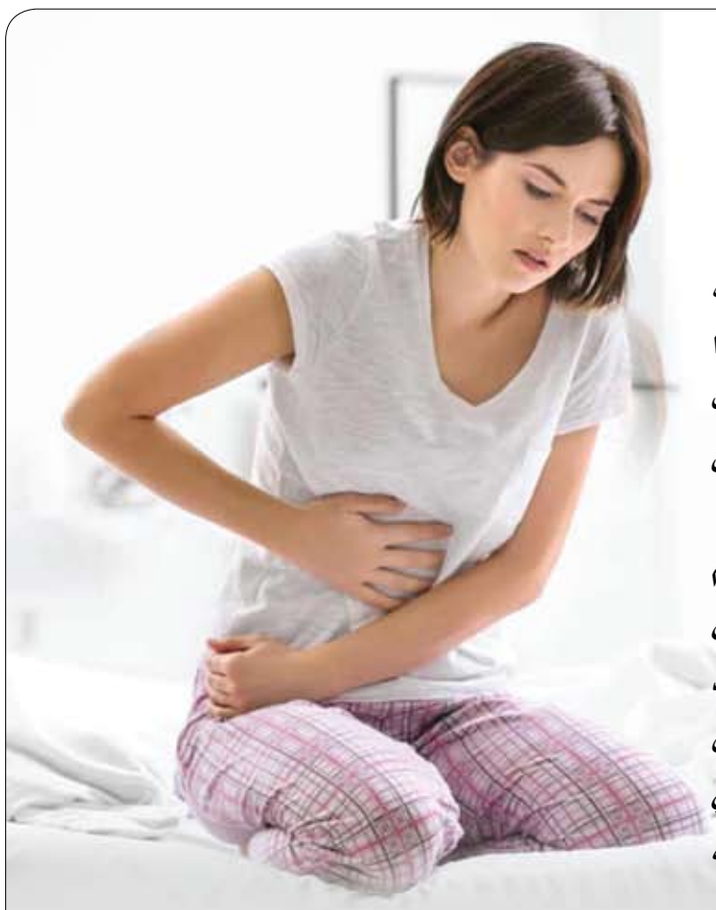
وفي وصفتها التي نشرتها على موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك، قالت المرأة إن الوصفة لذيذة جدّاً، خاصةً عندما يتم تقديمها مع الزبدة والعصير.

ولصنع خبز الموز المكون من ثلاثة مكونات، كل ما تحتاجه هو خمس موزات، وعلبة واحدة من الحليب المكثف، و 2.5 كوب من الدقيق.

وكبداية، قالت المرأة إنك بحاجة إلى هرس الموزات الخمس، وخلط المكونات معاً، ثم صب الخليط في قالب كيك مبطن، وإضافة القليل من الماء في جهاز الطباخ البطيء، ثم وضع القالب بداخله.

بعد ذلك اتركي وعاء الطهي البطيء لمدة ساعتين، مع وضع منشفة شاي أسفل الغطاء، وفي نهاية هذه المدة، سيكون لديك خبز موز ساخن شهي للمائدة. وبعد مشاركة طريقتها البسيطة لصنع خبز الموز، حظي المنشور بإعجاب عدد كبير من المستخدمين، الذي أكدوا على أنهم سيجربون هذه الوصفة العجيبة في أقرب وقت، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

الألم صديقك وليس عدوك.. فاستمع إليه!



آلام الركبة وعضلة الساق مزعجة بعد بذل جهد عضلي، ولكنها مهمة. فلولاها لأهلك الإنسان جسمه. نتعرف هنا على كيفية فهم الأوجاع وتفسيرها بشكل أفضل، ونجيب عن السؤال: هل الألم علامة على ممارسة سليمة للتمارين الرياضية؟

حين يزداد ألم الركبة (الاحتكاك الحرقفي) ويتفاقم وجع عضلة الساق (التقلصات العضلية) ويستفحل الإزعاج المؤلم الصادر عن القدم (انسحاب الأوتار)، بعد بذل جهد جسماني كبير أو ممارسة الرياضة، فقد يتساءل الإنسان: هل هذه حُجج يتذرّع بها جسمي كي أوقف عملي العضلي أو أنهي تدريبي الرياضي؟ أم يجب علي أخذ هذه الآلام على محمل الجد؟

الآلام والأوجاع هي علامة تنبيه وتحذير بوجوب الاعتناء بالموضع الصادر منه الوجع، كما يقول إنغو فروبوزيه الأستاذ في الأكاديمية الرياضية بمدينة كولونيا الألمانية، وفق ما ينقل موقع شبيغل الإلكتروني. فالجسم يمتلك مستقبلات حيوية تتحقق على الدوام ودون كلل أو ملل من إن كان كل عضو في الجسد يعمل بشكل صحيح. وتتكفل هذه المستقبلات بقياس درجة حرارة الجسم وضغطه الميكانيكي وتحليل تغيراته الحيوية الكيميائية.

وهذا يعني أن خلايا البدن تقرع ناقوس الخطر حين لا تتلقى ما يكفيها من غاز الأوكسجين. على سبيل المثال: عندما يبقى الإنسان جالسا لوقت طويل أمام الكمبيوتر مثلا فإنه، يشعر بآلام الرقبة، لكن هذا الألم مهم لأنه يحذرنا وبالتالي يحمينا من الإصابة الشديدة.

هكذا ينشأ الألم عند الإفراط في إجهاد البدن

يظن بعض الممارسين للرياضة أن اشتداد الألم علامة على ممارسة سليمة للتمارين الرياضية، فيتناولون مسكنات الآلام ويتابعون التدريب، لكن المسكنات تهدئ الوجع وتخدر موضعه فقط ولا تقضي على سبب الألم، وهذا ينطبق أيضا على القائمين بأعمال جسدية قاسية. غير أن الشعور بالألم بعد ممارسة الرياضة يكون عادةً بسبب الإجهاد الزائد لأوتار الجسد وأربطته ومفاصله، كما يقول الخبراء.

والسبب هو أن نمو أعضاء الجسم المعنية يكون أثناء ممارسة الجهد العضلي بمعدلات وسرعات مختلفة: فالعضلات تنمو في ثلاثة أسابيع، في حين تحتاج العظام والغضاريف إلى ستة أشهر للنمو. وينجم عن اختلال التوازن هذا آلام في عضلات الجسم وأنسجته الضامة. وليست هذه الأوجاع سوى تحذير تنبيهي يقول للإنسان: "اعتنِ بنفسك يا عزيزي وخذ قسطا من الراحة قبل أن تؤذي نفسك".

لماذا يختلف البشر في الشعور بالألم؟

إدراك الألم يتم في الدماغ. ويختلف كل إنسان عن غيره في الإحساس بالألم. وبعض أعضاء الجسم مثل الوجه والفم واليدين تكون أكثر إحساسا بالألم من غيرها. ولكن المهم في جميع هذه الحالات هو ليس مدى تحمل الإنسان للآلام بل أن يعرف كيف يتصرف إزاء هذه الأوجاع. "الألم صديقك وليس عدوك"، كما يقول المتخصص في معالجة الآلام رولاند ليبشَر، وفق ما ينقل موقع شبيغل الإلكتروني. فكلما تعرض الجسد للخطر ازدادت الآلام. ومن لم يتوقف عن الجهد البدني الزائد ولم يأخذ استراحة فإنه بذلك لا يزيد الأمور إلى سوءاً. فالأوجاع، بعكس الاعتقاد السائد، ليست علامة على الممارسة السليمة للتمارين الرياضية، بل علامة على أن الجسم يحتاج إلى وقت للراحة كي تستعيد أنسجته نشاطها من جديد.

معالجة الآلام الحادة

لا يوجد دواء لمعالجة الآلام بشكل تام. لكن يمكن التخفيف منها على المدى القصير باستخدام البرودة. فمثلا حين يصاب لاعب كرة قدم بالألم يقوم الطبيب الرياضي برش رذاذ بارد من قنينة بخّاخة على موضع الألم كي يتمكن اللاعب من مواصلة اللعب.

لكن العلاج بالتبريد ليس كافيا لإيقاف الألم على المدى الطويل، وينبغي هنا القيام بالتدليك وتمارين التمدد، فهذا يساعد على إزالة توتر العضلات والأنسجة الضامة ويعمل على تحفيز الدورة الدموية. أما بالنسبة لعلاج توتر الظهر والرقبة والكتفين فإن الحرارة تكون أكثر إفادة، لأنها تفتح الأوعية الدموية وتعمل على استرخاء العضلات. وأفضل نصيحة هي تفادي هذه الآلام، وذلك بعدم الإفراط في إرهاق الجسم أثناء ممارسة الرياضة وعدم الإجهاد الزائد للجسد أثناء الأعمال العضلية.

الإجهاد الدائم:

عدم النوم لساعات كافية قد يؤدي للشعور بالتعب والإجهاد وهو أمر عارض، لكن استمرار هذا الشعور لفترات طويلة يشير عادة إلى خلل داخلي في الجسم، يجب تشخيصه وعلاجه. وقبل الذهاب للطبيب يمكن إتباع بعض الخطوات العلاجية.

الشعور بالتعب مسألة طبيعية عارضة بسبب قلة النوم أو الإجهاد، لكن إذا صار التعب مسألة مستمرة فهو ربما يكون إشارة للإصابة بأمراض مختلفة أو بداية للاكتئاب. والإحساس بالتعب هو عادة آلية حماية يستعين بها الجسم عندما تزيد الأعباء عليه.

وتكرار الشعور بالتعب قد يكون إشارة من الجسم على إصابتك ببعض الأمراض ومنها، حسب تقرير لموقع "غيزوندهايت" الألماني المعني بالشؤون الصحية:

الأنيميا: اضطرابات الدم وفقدان كرات الدم الحمراء من أهم مسببات فقر الدم وبالتالي الشعور المستمر بالتعب والإجهاد رغم بذل أقل مجهود. ويؤدي تراجع فيتامين بي 12 وحمض الفوليك والحديد، أيضا للأنيميا. ويعتبر نقص الحديد هو أكثر أسباب فقر الدم شيوعا، إذ أن 75 بالمئة من حالات الأنيميا سببها نقص الحديد. ويمكن علاج نقص الحديد بالاهتمام بالأغذية الغنية به كاللحوم والبيض ومنتجات الألبان والمكسرات. ويساعد فيتامين سي أيضا في تحسين امتصاص الجسم للحديد.

انقطاع النفس أثناء النوم: تقطع عملية التنفس أثناء النوم هي حالة مرضية يطلق عليه انقطاع النفس النومي وهي تؤثر بشكل سلبي على النوم وعدم وصول كميات كافية من الأوكسجين للمخ. وهناك بعض الأعراض التي تكشف عن الإصابة بهذه الحالة المرضية ومن بينها الشعور بالدوار والصداع بعد الاستيقاظ من النوم.

نقص الفيتامينات: نقص بعض أنواع الفيتامينات في الجسم، يؤدي للشعور بالإجهاد بشكل مستمر. ويمكن حل هذه المشكلة ببساطة من خلال المكملات الغذائية المختلفة.

ما أسباب آلام البطن لدى الأطفال؟

قالت الجمعية الألمانية لجراحات الأطفال إن آلام البطن لدى الأطفال ترجع لأسباب عدة، مثل الإمساك وعدوى الجهاز الهضمي والاعتلال البولي الانسدادي وعدم تحمل أطعمة معينة أو أسباب نفسية.

وأضافت الجمعية أن آلام البطن لدى الأطفال تستلزم استشارة الطبيب على وجه السرعة إذا كانت شديدة وفي الجانب الأيمن السفلي ومصحوبة بحمى وغثيان وقيء؛ حيث تنذر حينئذ بالإصابة بالتهاب الزائدة الدودية، الذي يستدعي الخضوع للجراحة لاستئصال الزائدة قبل انفجارها، مما قد يهدد حياة الطفل.

كيف تتجنب أول أكسيد الكربون؟

يتوق الجميع لبعض الاسترخاء أمام المدفأة عندما يكون الجو بارداً. لا تسترخي كثيراً، لأن العديد من أنواع أجهزة التدفئة يمكن أن تشكل خطراً حقيقياً.

وعندما تعمل هذه الأجهزة بالغاز أو الزيت أو الخشب، يمكن للأفران، والمواقد وسخانات الماء، أن تطلق غاز أول أكسيد الكربون القاتل عندما تكون معيبة.

يعد أول أكسيد الكربون غاز غادر بشكل خاص، لأنه لا لون ولا رائحة و لا طعم له، وفق المكتب الاتحادي الألماني لتقييم المخاطر، لذلك تكون أول أعراض التسمم بغاز أول أكسيد الكربون التي يمكن ملاحظتها هي الغثيان أو الدوار أو الصداع.

وبعد ذلك، يمكن أن يحدث هيجان في القلب، وفقدان للوعي، وضعف في العضلات أيضاً.

وفي النهاية، يمكن أن يؤدي التسمم إلى الوفاة اختناقاً، إذ يرتبط أول أكسيد الكربون بالهيموغلوبين الناقل للأكسجين، وبالتالي يقلل من إمداد الجسم بالأكسجين.

وللوقاية من هذا النوع من التسمم، يجب تثبيت جهاز الكشف عن أول أكسيد الكربون في غرف النوم وفي الممرات، حسب وكالة "ديكرا" الألمانية لفحص السلامة.

وتنبه أجهزة الكشف لأول أكسيد الكربون، إذ تعمل بطريقة مماثلة لأجهزة إنذار الدخان التقليدية، من التسريبات الخطيرة.

القهوة ليست صحية لمرضى الضغط

للقهوة فوائد عديدة بينتها الدراسات الحديثة، مثل زيادة التحمّل البدني للرياضيين، وزيادة التركيز، وحرق المزيد من السعرات الحرارية، والوقاية من سرطان القولون. لكن في حالة ارتفاع ضغط الدم تشكل القهوة خطراً حتى لو كان الارتفاع طفيفاً. وقد حذّرت دراسة أوروبية من مخاطر شرب القهوة مع عدم تلقي علاج لضغط الدم المرتفع.

وقد قام الباحثون في هذه الدراسة التي أجريت في إيطاليا بدراسة العادات الغذائية لـ 1201 مريض بضغط الدم غير مصابين بالسكري أعمارهم بين 18 و45 عاماً، وكانت حالات ارتفاع الضغط لديهم خفيفة ولا يتلقون علاجاً.

وتم تعريف من يشربون القهوة بأنهم من يشربون كوباً واحداً على الأقل يومياً من القهوة التي تحتوي على الكافيين. وكان من بين المشاركين 26.3 بالمائة لا يشربون القهوة، 62.7 بالمئة يشربونها باعتدال، و10 بالمئة يشربونها بكثافة.

الصبر هو أهم علاج لنزلة البرد

سيلان الأنف والتهاب الحلق وتشوش الدماغ ، كلها من أعراض البرد الشائع وكلها تصيبك بالنكد . ولكن هل يجب اللجوء للعقاقير لتخفيف الألم؟

يتوقف الأمر على الأعراض التي تحاول علاجها.

وتقول طبيب الأسرة أنكه ريشتر-شير من ألمانيا: "إذا كنت تعاني من صداع حاد، مثلا، فيجب عليك الذهاب إلى الطبيب". ولكن فيما يتعلق بانسداد الأنف، تنصح باستخدام رذاذ أنفي فقط في المساء إذا أمكن وليس باستمرار، نظرا لأنه يدمر الأغشية المخاطية في الأنف. وتضيف أن مثبطات السعال نادرا ما تكون مفيدة. وتقول إن تناول السوائل هو أفضل شيء بالفعل ، خصوصا الماء ، ولكن هناك علاجات أخرى بالأعشاب خصوصا المينتول الذي يطهر الشعب الهوائية. وتقول الطبيبة الألمانية إنه سواء تم تناول دواء أو لا ، يجب ألا يتوقع أحد التحسن الفوري، "حتى العقاقير لا تفيد بالضرورة بشكل مباشر".

استخراج الأوكسجين من غبار القمر

يغطي القمر طبقة من الغبار الدقيق والناعم تسمى "ريغولث" أو الحطام الصخري، والذي يسبب مشكلات تقنية للمركبات الفضائية، غير أن هذا الغبار الصخري يشكل موردا وفيرا للأوكسجين يعمل العلماء على الاستفادة منه.

وتتضمن خطط الاستفادة من الغبار الصخري إذابته بالليزر، لاستخدامه في الطباعة ثلاثية الأبعاد، أو تعبئته على شكل طوب لبناء منازل.

ومؤخرا، توصلت وكالة الفضاء الأوروبية إلى استخدام مبتكر للحطام الصخري، يتمثل بتحويله إلى أوكسجين يمكن أن يستخدمه رواد الفضاء على القمر في التنفس وإنتاج الوقود.

ومن المعروف أن الحطام الصخري على القمر يتشكل من حوالي 40 إلى 50 في المئة من الأوكسجين، ولكنه ليس عنصرا مستقلا، إذ يرتبط مع عناصر أخرى على شكل أكاسيد، وبالتالي لا يمكن استخدامه على الفور.

ويدرس الباحثون في المركز الأوروبي لأبحاث وتكنولوجيا الفضاء طرقا لاستخراج هذا الأوكسجين باستخدام تقنية تسمى "التحليل الكهربائي للأملاح المنصهرة".

وتتم العملية بوضع الحطام الصخري القمري في سلة معدنية مع ملح كلوريد الكالسيوم المنصهر وتسخينه إلى درجة حرارة عالية، ثم يتم تمرير تيار كهربائي من خلاله بحيث يمكن استخراج الأوكسجين.

ومن ميزات هذه الطريقة أنها تنتج أيضا خلائط معدنية قابلة للاستخدام كمنتج ثانوي، بحسب ما ذكر موقع "ديجيتال تريندز" المتخصص بالأخبار التقنية والعلمية.

منوعات
الفجر
22

شيخة بنت سيف آل نهيان ترحب بالمتنافسات في جائزة حصة بنت محمد للقرآن الكريم

•• أبوظبي - الفجر

رحبت حرم سمو الشيخ الدكتور سلطان بن خليفة آل نهيان مستشار صاحب السمو رئيس الدولة، الشيخة شيخة بنت سيف آل نهيان نائب الرئيس الأعلى لمؤسسة الشيخ سلطان بن خليفة آل نهيان الإنسانية والعلمية، بالمتنافسات في التصفيات الأولية وعلى مستوى الدولة في الدورة الثامنة لجائزة الشيخة حصة بنت محمد آل نهيان للقرآن الكريم وذلك بالتعاون مع الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف

وأشارت الشيخة شيخة بنت سيف آل نهيان أن الجائزة شيء من الوفاء الجميل تجاه المغفور لها باذن الله الشيخة حصة بنت محمد آل نهيان والدة صاحب السمو رئيس الدولة التي عرفت بحبها الكبير لحفظة القرآن ودعمها اللامحدود لهم

وشكرت سموها اللجان القائمة على التصفيات الأولية للجائزة على مستوى الدولة والتي بدأت أمس بمشاركة 381 منهن 262 من طالبات المدارس الحكومية والخاصة و119 من طالبات مراكز تحفيظ القرآن الكريم

وبدأت التصفيات الاولية في أربع مقار وهي في أبوظبي بمركز البيت متوحد لتحفيظ القرآن الكريم، وفي العين بمركز هيلي لتحفيظ القرآن الكريم وفي الظفرة بمركز مدينة زايد لتحفيظ القرآن الكريم، وفي عجمان بمركز الاتحاد لتحفيظ القرآن الكريم الذي يستضيف متسابقات دبي والشارقة وعجمان ورأس الخيمة و الفجيرة و خورفكان و أم القيوين على فترتين صباحية و مسائية

وقالت الشيخة شيخة بنت سيف آل نهيان : الجائزة تهدف إلى خدمة كتاب الله، والعناية به من خلال تشجيع الناشئة على حفظه وإتقانه، والتركيز على طالبات المدارس، وتشجيعهن على الإقبال عليه والنهل من علومه، وتشجيع الطالبات المواطنات على تعلم كتاب الله وحفظه، والعناية بفئة أصحاب الهمم من خلال إتاحة الفرصة لهن للمشاركة، مؤكدة سعي الجائزة إلى البحث عن المواهب المتميزة في مجال إتقان الحفظ والتجويد والصوت الحسن، وتوسيع نطاقها لتصبح إقليمية

وأعرب مجلس أمناء الجائزة عن تقديره لاهتمام الشيخة شيخة بنت سيف آل نهيان بالجائزة، وتوسيع فئاتها ونطاقها، مشيراً إلى أن الدورة الجديدة تشمل 11 فرعاً، هي: حفظ قصار السور لذوي الإعاقات الذهنية من أصحاب الهمم، وحفظ جزء واحد مع التجويد لأطفال الرياض وأطفال النزيلات، وبراعم القرآن بمركز تحفيظ القرآن ولذوي الإعاقات الذهنية من أصحاب الهمم والحفظ جزءان مع التجويد لطالبات الصفين الأول والثاني الابتدائي، ولذوي الإعاقات الذهنية من أصحاب الهمم والنزيلات، وحفظ وتجويد 3 أجزاء لطالبات الصف الثالث والرابع ولأصحاب الهمم والنزيلات وحفظ وتجويد 4 أجزاء لطالبات الصف الخامس والسادس ولأصحاب الهمم والنزيلات وحفظ وتجويد 5 أجزاء لطالبات الصفوف السابع والثامن والتاسع، بحيث لا يتجاوز العمر 14 سنة لطالبات مراكز تحفيظ القرآن الكريم وأصحاب الهمم والنزيلات.كما تضم فروع الجائزة حفظ وتجويد 10 أجزاء لطالبات الصفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر، بحيث لا يتجاوز العمر 16 سنة لطالبات مراكز تحفيظ القرآن الكريم ولأصحاب الهمم والنزيلات، وحفظ وتجويد 15 جزءاً لطالبات جميع المراحل بالمدارس والمراكز والنزيلات، بحيث لا يتجاوز العمر 18 سنة لطالبات مراكز تحفيظ القرآن الكريم، وحفظ القرآن الكريم كاملاً لطالبات جميع المراحل ولطالبات مجلس التعاون الخليجي واليمن، بحيث لا يتجاوز العمر 18 سنة لطالبات مراكز تحفيظ القرآن الكريم، بينما يختص الفرع العاشر بالصوت الحسن مع التجويد لطالبات جميع المراحل، بحيث لا يتجاوز العمر 18 سنة لطالبات مراكز تحفيظ القرآن الكريم، فيما يتمثل الفرع الـ 11 في الجائزة المشاركة المتميزة لتكريم أفضل مدرسة، وأفضل مركز تحفيظ للقرآن الكريم.

شتاؤنا آمن وممتع في مجلس المرخانية بالعين

•• العين - الفجر

دعت شرطة أبوظبي أفراد المجتمع إلى الالتزام باشتراطات السلامة والوقاية خلال محاضرة نظمتها بمجلس المرخانية في منطقة العين تحت عنوان (شتاؤنا آمن وممتع) بالتنسيق مع مكتب شؤون المجالس بديوان ولي عهد أبوظبي وبحضور أهالي وأعيان المنطقة

وأكد المقدم سيف علي الجابري رئيس قسم توعية المجتمع بإدارة الشرطة المجتمعية في قطاع أمن المجتمع، حرص شرطة أبوظبي على توعية أفراد المجتمع بمختلف الموضوعات من خلال تنظيم مثل هذه المحاضرات والندوات وأوضح أن الحملة التي أطلقتها شرطة أبوظبي تحت شعار "شتاؤنا آمن وممتع" هدفت إلى تعزيز الأمن والأمان والإيجابية للجمهور في المناطق البرية وتوعيتهم بأهمية المحافظة على سلامتهم وسلامة الآخرين والابتعاد عن السلوكيات السلبية التي قد تؤدي لوقوع الحوادث وناشد أولياء الأمور بضرورة التزام ابنائهم مستخدمي الدراجات النارية بالقيادة الآمنة وشروط السلامة العامة وخصوصاً في البر وعدم القيادة بتهور لتجنب وقوع الحوادث الأليمة

وتطرق رئيس قسم توعية المجتمع إلى التخييم الآمن في البر وضرورة توفير طفايات الحريق في الخيم ،إلى جانب التركيز على عدم ترك أجهزة التدفئة عند الأطفال وإطفائها عند النوم والخروج من المنزل تجنباً لحوادث الحريق

كما حث أولياء الأمور على مراقبة الأطفال وعدم تركهم لوحدهم في المنزل لحمايتهم من حوادث السقوط من النوافذ والشرفات ،وحذر من مخاطر ترك قطع أثاث ملاصق للنوافذ تفادياً لاستخدامها من الأطفال بغرض الفضول ما يؤدي إلى وقوع حوادث سقوط مأساوية

يستمر حتى 20 فبراير تحت رعاية أم الإمارات

أبو ظبي التقني يطلق مهرجان الصحة واللياقة من الوطني للمعارض اليوم

•• أبوظبي - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك الرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية رئيسة الاتحاد النسائي العام "أم الإمارات"، يطلق مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، المرحلة الأولى من الدورة التاسعة من مهرجان المرح للصحة واللياقة 2020 ، في العاشرة من صباح اليوم الأربعاء في مركز أبوظبي الوطني للمعارض وتستمر لمدة أربعة أيام، فيما تتواصل الفعاليات على مدى خمس مراحل أخرى ولمدة شهر في مختلف إمارات الدولة حتى 20 فبراير المقبل متضمنة فعاليات متنوعة من الخدمات الصحية والأنشطة الرياضية والترفيهية التي تناسب كافة أفراد العائلة، وذلك بالتعاون مع نخبة من الشركاء الاستراتيجيين منهم وزارة التربية والتعليم، وكلية فاطمة للعلوم الصحية، ومجلس أبوظبي الرياضي، وجامعة خليفة، و استاد هزاع بن زايد في العين.

وقال سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني أن المهرجان يواصل نجاحاته بفضل الله ثم جهود القيادة الرشيدة التي توفر كافة أشكال الدعم المادي والمعنوي ل"أبوظبي التقني" لاستحداث مختلف الأساليب والمبادرات اللازمة لوضع الطلبة وأبناء المجتمع مبكرا على أحدث وأفضل المسارات الصحية والحياتية المتخصصة، بما ينسجم مع جهود الدولة لصناعة الكوادر الوطنية القادرة على تلبية متطلبات رؤية أبو ظبي 2030 واستراتيجية الدولة 2021، لافتا الى أن الدورة الجديدة من المهرجان تقام تحت شعار" معاً لمجتمع إماراتي مستدام" للتطوير وتنمية الممارسات والثقافة البيئية لدى أبناء المجتمع بالتعاون مع نخبة كبيرة من المؤسسات الحكومية والخاصة ذات الخبرات المشهود لها في مختلف المجالات المتعلقة بالبيئة والصحة والرياضة.

وأكد سعادة مبارك الشامسي أن نجاحات الدورات الثمانية الماضية من المهرجان ترسخ مكانته في صدارة البرامج المجتمعية بالدولة، لتحقيق أهداف استراتيجية وطنية عميقة منها توعية أبناء المجتمع بالمسارات التعليمية الطبية المتخصصة التي تطرحها كلية فاطمة للعلوم الصحية، وجامعة خليفة وغيرها من المؤسسات الجامعية، والثانوية بجانب المؤسسات الرياضية البارزة ومنها مجلس أبوظبي الرياضي، وإستاد هزاع بن زايد في العين، بما يساهم في تمكين الشباب والأطفال وكافة أفراد العائلة من السلوكيات الصحية والرياضية التي تساهم في تكوين أجيال وطنية ذات معايير عالية الجودة قادرة على تلبية متطلبات النهضة الصناعية التي تعيشها الامارات في حاضرها ومستقبلها خاصة خلال مرحلة ما بعد النفط.

ودعا علي محمد المرزوقي رئيس مهارات الإمارات في "أبوظبي التقني" أبناء المجتمع للمشاركة في أن الدورة التاسعة من المهرجان للاستفادة من تنوع فعالياتها ما بين خدمات صحية، وأنشطة رياضية وترفيهية تتوافق مع كافة أبناء المجتمع من المواطنين والمقيمين، وهي الخدمات التي تقدمها نخبة مختاره من المؤسسات الصحية والرياضية والترفيهية المتخصصة في تطوير قدرات الشباب وكافة أفراد العائلة.

شما بنت محمد آل نهيان تزور المؤسسات الحكومية بأبراج الإمارات بدبي

•• العين - الفجر

في إطار أنشطة الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، مجموعة من المؤسسات الحكومية الكائنة في أبراج الإمارات بدبي، وذلك ضمن اهتماماتها للتعرف وتبادل الخبرات الرائدة في الدولة مع تلك المنفذة في مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، والتي تترأس مجلس إدارتها حيث تقدم من خلالها الكثير من الأنشطة والمبادرات التي تساهم في التنمية المعرفية والمجتمعية في الدولة، وقد جاءت زيارتها الأولى للمسرعات الحكومية بهدف التعرف على تلك المؤسسة الحكومية الفريدة من نوعها على مستوى العالم، واستهلت بتقديم عرض حول المؤسسة يوضح أساسيات المُسرعات الحكومية الهادفة إلى تعزيز جهود الجهات الحكومية؛ لتكون خلية عمل تحت مظلة واحدة وفي مكان واحد، تتبادل الرؤى وتتخذ قرارات مباشرة لمواجهة التحديات، وإيجاد الحلول المناسبة والسريعة؛ لتحقيق الأجندة الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة، وطموحات المجتمع والأجيال القادمة، حيث تحرص سموها دوما على تفعيل ذلك من خلال جلسات العصف الذهني التي تعقدها مع الموظفات بالمؤسسات و الشخصيات البارزة في المجتمع ؛ من أجل الحصول على أفكار إبداعية مبتكرة تعمل على القفز بالعمل داخل مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية إلى مستوى يعمل داخل المنظومة العامة للدولة .

هذا وقد صرحت سموها حول المسرعات الحكومية قائلة: (إن كنت تريد أن تقفز للمستقبل، فلا بد وأن تكون خطواتك واسعة وواعية ومتزنة ، واليوم في زيارتي للمسرعات الحكومية وجدت آلية القفز للمستقبل بوعي واتزان يؤدي بالنهاية إلى تحقيق خطوات واسعة نحو الصدارة ، فيقين قيادتنا الرشيدة هو أن المكانة التي تليق بنا في الإمارات هي المركز الأول ، وهنا وجدت ترجمة حقيقية لهذا اليقين، تحية تقدير لكل من يساهم بالعمل في هذا الكيان الوطني العظيم)

ثم انتقلت لمركز (خدمات) وهو أول مركز على مستوى العالم يوفر منصة لتصميم وتقديم الخدمات الحكومية، باستخدام أحدث العلوم والتكنولوجيا لإعادة تصميم الخدمات في حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة والتي تهدف إلى توفير سبل الراحة؛ لتتمحور حول سعادة المتعامل، واستمعت سموها لشرح مفصل عن الخدمات التي يقدمها المركز من القائمين عليه وعبرت سموها عن فخرها بوجود هذا المستوى من الأداء الحكومي المعتمد على التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي الذي يهدف في النهاية إلى راحة المواطن وكل إنسان يعيش على أرض الإمارات وتحقيق أعلى معدلات الرفاهية للجميع .

ثم استقبل المسؤولون عن (مركز الشباب) بأبراج الإمارات والتابع للمؤسسة الاتحادية للشباب الشيخة شما والتي سبق لها تقديم عدة محاضرات ولقاءات مع مجالس الشباب في أبوظبي وذلك ترجمة لحرصها على التواصل مع الشباب والتعرف على تطلعاته و بنائه الفكري والمعرفي و تطلعاتهم نحو مستقبل دولة الإمارات العربية المتحدة و تقديم تجاربها و خبراتها نحو بناء الشخصية المعطاءة والتي تعمل من أجل خدمة مجتمعها ولذلك كانت حريصة في هذه الزيارة أن تزور مركز الشباب والتعرف على أنشطته وأقسامه المختلفة امتدادا ليقين سموها بدور الشباب في صناعة المستقبل

وقد قامت الشيخة شما بجولة داخل أقسام المركز المختلفة مع تقديم شباب المركز الشرح التوضيحي للأقسام المختلفة وأعمال المركز والخدمات المختلفة التي صممت وبنيت لتقدم خدماتها للشباب وتستخدم تقنيات خدمية مبتكرة خارج الإطار التقليدي ؛ لتكون أكثر فاعلية في تحقيق رؤية القيادة الرشيدة لبناء مجتمعات شبابية رائدة ، وقد عبرت الشيخة شما عن تقديرها للمركز قائلة : (الشباب إنتاج الحاضر وهو صانع المستقبل ، وثروتنا الحقيقية في الإمارات هي الشباب، وقد وجدت هذا الأمر يتجسد في مركز الشباب خلال زيارتي، فكل التقدير لمن يساهم في تنمية شبابنا بالصورة التي تخطط لمستقبلنا؛ ليكون أفضل من حاضرنا من خلال بناء أجيال شابة رائدة ومتميزة ومبدعة)

وضمن برنامج الزيارة فقد تفقدت قسم وزارة اللامستحيل حيث قامت بصحبة المسؤولين بمقر الوزارة بجولة داخل أقسام المكان المختلفة والتي صممت لتتواكب مع مفهوم الابتكار ورؤية الإبداع التي تنتهجها حكومة دولة الإمارات العربية؛ لتساهم في بناء بيئة عمل تساعد على الابتكار والإبداع، والتي تحرص سموها على أن تكون تلك الرؤية حاضرة دائما في مختلف أنشطتها الفكرية والثقافية من خلال سلسلة المحاضرات العامة التي تحرص على تقديمها والتواصل مع مختلف فئات المجتمع وخاصة الشباب من الجنسين، ودعمها لتحقيق التوازن ما بين الجنسين في مختلف المجالات ، وكانت تلك واحدة من الملاحظات الإيجابية التي أشارت إليها سموها في لقاءاتها اليوم معبرة في تصريحها حول الزيارة للوزارة عن سعادتها بوجود وزارة هي الأولى من نوعها على مستوى العالم، تقدم خدماتها من أجل رفاهية وسعادة الإنسان الإماراتي، وقالت سموها في تصريحها : (المستحيل كلمة صارت من الماضي وليس لها مكان في الإرادة الإماراتية ،وتظل وزارة اللامستحيل رمز لإرادة القيادة ، وإيمان مجتمع الإمارات بأن المستقبل لا يصنعه إلا كسر مفهوم المستحيل .. سعدت كثيرا بزيارتي لوزارة اللامستحيل اليوم بدبي ورأيت كيف يعملون على بناء المفاهيم الابتكارية من أجل مستقبل الإمارات)

كما زارت الشيخة شما حضانة المستقبل (اور) والتي تم إنشاؤها لخدمة الموظفات العاملات في الجهات الحكومية داخل أبراج الإمارات بدبي ، وذلك لتوفير الشعور بالأمان لدى العاملات من ناحية أطفالهن، مما يساهم في تحسن مستوى الأداء في العمل، ثم زارت سموها معرض أفضل الابتكارات التابع لمركز محمد بن راشد للابتكار الحكومي، وتم تقديم أفضل التجارب الابتكارية للعديد من الدول في أركان المعرض، والتي اعتمدت في المقام الأول على النموذج الابتكاري والإبداعي الخارج عن نطاق المألوف ، والذي دائما يؤدي إلى تحسين مستويات الأداء

واختتمت الزيارة بزيارة مركز محمد بن راشد للابتكار الحكومي والتعرف على آليات عمله المبنية على منهجية مدروسة تستخدم طرق ووسائل مبتكرة للتوصّل إلى أفكار مبتكرة وإيجاد حلول واقعيّة للتحديات التي تواجه الجهات الحكوميّة وقد صرحت سموها قائلة: (إن أردت أن تدخل المستقبل بقوة لابد أن تتخلص من تقليدية التفكير ، وتقفز نحو التفكير الابتكاري خارج صندوق الأفكار الجاهزة ، وتلك هي مبادئ قيادتنا الرشيدة والتي وجدتها متجسدة على الأرض في مركز محمد بن راشد للابتكار الحكومي ، الذي سعدت كثيرا بزيارته، والتعرف على آلياته في وضع حلول مبتكرة للتحديات التي تواجه المؤسسات الحكومية)

في محاضرة ألقتها د. رنا دجاني على طالبات جامعة زايد

النساء يشكلن أكثر من 60 % في مجالات العلوم بالعالم العربي

•• أبوظبي - الفجر

استضافت جامعة زايد في فرعها بأبوظبي العالمة العربية البروفيسورة رنا دجاني، حيثُ ألقت محاضرة حول الأدوار الخمسة التي تلعبها في الحياة، والتي تسميها "الأوشحة الخمسة"، وهي: الأم، المعلمة، العالمة، رائدة الأعمال الاجتماعية، والنسوية.

وهذه الأدوار هي موضوع كتابها الذي أصدرته بعنوان "خمسة أوشحة ، فعل المستحيل: إذا استطعنا عكس مصير الخلية فلماذا لا يمكننا إعادة تعريف النجاح"، والذي تُرجم إلى العربية مؤخراً بعنوان "خمسة أوشحة: فعل المستحيل".

وأوضحت البروفيسورة دجاني أنها ركزت أنشطتها البحثية في مجالين رئيسيين، الأول هو الجوانب الوراثية المتعلقة بالسكان الشركس والشيشان في الأردن، والثاني يتعلق بتأثير الصدمة النفسية على تخلّق الجينات في لاجئي سوريا وكيف يمكن انتقال هذا التأثير عبر الأجيال.

كما ناقشت الدجاني، في المحاضرة التي احتشد لها عدد كبير من طالبات جامعة زايد، التحديات التي تواجه العالمات في جميع أنحاء العالم، وأوضحت أنَ وجود النساء في العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات لم يكن مشكلة في العالم العربي، فالمرأة العربية قوية ولديها ثقة عميقة بنفسها والغرب يمكن أن يتعلم من تجربة الدول العربية حيث تشكل النساء أكثر من 60 ٪ من مجالات العلوم.

وشاركت الدكتورة دجاني أيضًا في برنامج توجيهي بدأت به للعالمات في جميع أنحاء العالم العربي، وتستحث من خلاله المجتمعات العربية على العمل من أجل النهوض بالعلم والتكنولوجيا في المنطقة.

وتطرقت المحاضرة إلى شرح برنامج "نحن نحب القَراءة"، الذي طورته لتشجيع الأطفال على القراءة الحرة من أجل المتعة"، وتقوم هذه المبادرة بتدريب رجال ونساء وشباب محليين على عقد جلسات قراءة بصوت عالٍ للأطفال في الأماكن العامة وفي أحيائهم السكنية بلغتهم المحلية.

وقد نجح هذا البرنامج وأثمر إنشاء آلاف المكتبات واعتُبر بمثابة حركة اجتماعية وحقق انتشاراً واسعاً في 55 دولة حول العالم ونال جوائز عديدة، كما أنه فاز بجائزة الأمم المتحدة للعلوم والتكنولوجيا والابتكار في وقت سابق من هذا العام وجائزة الملك سيجونغ الدولية لمحو الأمية في عام 2017 واهتمت به صحف كبرى مثل "نيويورك تايمز" و "فوربس".

وفي سياق هذا البرنامج، انطلقت مبادرة بعنوان "تغيير" تهدف إلى إنشاء مجتمع صحي ونابض بالحياة من خلال تمكين الناس من التفكير بشكل نقدي وقيادة التغيير الذي يبحثون عنه في مجتمعاتهم. وتسعى "تغيير" إلى تحسين الرفاهية الثقافية والاجتماعية والنفسية والتعليمية للأطفال والشباب والنساء في جميع أنحاء الأردن من خلال تطوير قدرات تنظيم المشاريع عن طريق التدريب العملي الذي يقوم على البحوث وخبرات الحياة الحقيقية.

وحثت الدكتورة دجاني الطلبة والشباب على السعي للعثور على مواطن شغفهم ومتابعة أحلامهم، كما شجعتهم على مواجهة التحديات المحيطة بهم وتطوير الحلول للتعامل معها.

وتحمل البروفيسورة رنا دجاني دكتوراه في بيولوجيا الخلية الجزيئية من جامعة أيوا، وهي حاليًا زميل في كلية جيبسون للقيادة والأخلاق في جامعة ريتشموند بالولايات المتحدة إضافة إلى زمالتها في العديد من المؤسسات العلمية والبرامج الدولية، كما أنها أستاذ في جامعتي ييل وكمبريدج ،خبير عالمي في جينات الشركس والشيشان في الأردن، وأسست قانون أخلاقيات أبحاث الخلايا الجذعية في الأردن، كما أنها داعية للتطور البيولوجي والإسلام، وعضو مجلس الأمم المتحدة الاستشاري للمرأة، وكاتبة في العلوم والطبيعة، ونظمت القمة الجنسانية الأولى في العالم العربي 2017. وهي أكثر النساء تأثيراً في العالم الإسلامي، وحازت المرتبة 12 بين 100 من النساء العربيات الأكثر نفوذاً عام 2015، وحاصلة على العديد من الجوائز الدولية المرموقة.

عندما يتعلق الأمر بشؤون الحياة اليومية، غالبا ما تمنح النساء الأولوية لأطفالهن أو أزواجهن أو عملهن، وقد لا يضعن صحتهن في المقام الأول. ولذلك من المحتمل أن تؤجل النساء بعض الفحوصات أو العادات الصحية اليومية.

وقال موقع (بور أوف بوزيتفتي) إن البقاء بصحة جيدة لا يتعلق فقط بزيارة الطبيب، ذلك أن كيفية التعامل مع التوتر والطعام الذي تتناوله والتمارين الرياضية والترطيب وحتى الأمور الصغيرة نسبيا، قد يكون لها تأثير كبير على صحتك في المستقبل.

وفيما يلي ٢٣ نصيحة صحية تحتاجها كل امرأة:

تحكمي بكيفية التعامل مع التوتر والطعام

23 نصيحة صحية تحتاجها كل امرأة

-1 إجراء الفحوصات الطبية بانتظام

قد تبدو زيارة الطبيب عندما تشعر بالارتياح مضيعة كاملة للوقت، بيد أن الحفاظ على الفحوصات الصحية الخاصة بك أمر بالغ الأهمية للبقاء بصحة جيدة على المدى الطويل. بناء على صحتك وسنّك، قد يختلف عدد الزيارات إلى الطبيب. وينبغي على النساء دون سن الخمسين، اللواتي لا يعانين من أمراض مزمنة، زيارة الطبيب المباشر كل سنتين أو ثلاث سنوات. وعند القيام بهذه الزيارة، ينبغي الحرص على إجراء فحص الدم لقياس نسبة السكر والكوليسترول، لأن هذه الاختبارات تساعد في اكتشاف الحالات المرضية المبكرة، ووقف أعراضها وعكسها مع تغيير النظام الغذائي المناسب عوضا عن اللجوء إلى استخدام الأدوية.

-2 زيارة طبيب الأسنان

الحفاظ على أسنانك وفمك بصحة ممتازة لا يعتبر إجراء وقائيا فقط، بل يمكن أن يقلل أيضا من عوامل خطر الإصابة بأمراض أخرى مثل مرض القلب.

-3 تجنبي المشروبات السكرية وأكثري من شرب المياه

تتمثل الصيغة المتعارف عليها في شرب حوالي ثمانية أكواب من الماء ثماني مرات في اليوم. يمكن تضمين شاي الأعشاب والقهوة كجزء من السوائل التي ينبغي شربها في اليوم. من الأفضل شرب قهوتك دونك سكر إذا أمكنك ذلك لخفض نسبة السكر الزائد والدهون.

-4 راقبي صحتك العقلية

إن المرض العقلي يمكن أن يؤثر على الأشخاص مهما كان سنّهم، بما في ذلك كبار السن، ويمكن أن يحدث الاكتئاب والاضطراب في أي وقت، على غرار فترة الحمل أو بعد تلك الفترة، أو خلال فترة انقطاع الطمث أو ما قبل فترة انقطاع الطمث أو عقب التعرض إلى ضغوطات شديدة.

-5 تعلمي تقليل ردود فعلك إلى أقصى حد عند مواجهة التوتر لتُخلصّي جسمك من الإجهاد

في الواقع، يعتبر الإجهاد جزءا من المهام اليومية التي يتعرض إليها جميعنا بنسق يومي، حيث لا يمكن تجنبه؛ مع ذلك يمكننا تغيير طريقة استجابتنا له من خلال القيام بممارسات معينة حتى لا يتراكم التوتر والأرق في أجسادنا وعقولنا بما في ذلك:

- ممارسة تمارين التنفس.
- السير ويفضل أن يكون ذلك في الطبيعة.
- التأمل.
- ممارسة الرياضة.
- قراءة الصحف والمجلات.

-6 انتبهي إلى جهازك الهضمي

أكد الموقع أن صحة أمعائنا مهمة للغاية، حيث ترتبط عموما بصحتنا العقلية والبدنية. لذلك، يُنصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف، والتقليل من الدهون غير الصحية والأطعمة المصنعة لتحسين صحة الأمعاء.

-7 تناول الأطعمة الصحية

شدد الموقع على ضرورة تناول الأكلات الصحية على غرار الخضروات والفواكه والبروتينات والحبوب الكاملة يوميا. كما أن الأكل بشكل سليم من شأنه أن يوفر لجسمك العناصر الغذائية التي تحتاجها خلاياك للتعامل مع ضغوط يومك، وتعزيز جهاز مناعتك، والحفاظ على صحة عقلك وقلبك وأعضائك الأخرى.

-9 تأكدي من الحصول على 6-8 ساعات من النوم

قلة النوم يمكن أن تسبب الكثير من الضرر للجسم والدماغ. عندما لا تحصلين على قسط كاف من النوم، ستكونين أقل قدرة على التركيز والتعامل مع التوتر وحل المشكلات. على المدى الطويل، يمكن أن تؤدي قلة النوم إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري وغيرها من الأمراض الخطيرة.

-10 ممارسة الرياضة

أثبتت الدراسات أن ممارسة التمارين لمدة 30 دقيقة لمدة تتراوح من 4 إلى 5 أيام في الأسبوع من شأنها أن تساعدك على خفض ضغط الدم والحفاظ على صحة قلبك.

-11 حاولي أن تضحكي أكثر

أشار الموقع إلى أن الاستمتاع بالحياة والضحك على مواقفها اليومية من شأنه أن يطلق هرمون الدوبامين في المخ، مما يحسن حالتك المزاجية ويجعلك تستمتعين بأشياء مختلفة، ويقلل من توترك.

-12 الاسترخاء في الطبيعة

إن الاستمتاع بالهواء الطلق سواء أكان ذلك من خلال المشي لمسافات طويلة أو ممارسة الرياضة في الهواء الطلق أو مجرد الاسترخاء في الحديقة، من شأنه أن يُعزز جهاز المناعة ويقلل من التوتر ويحسن المزاج العام.

-13 خصصي وقتا لنفسك

ينبغي على الجميع تخصيص وقت مناسب لمتابعة هواياتهم، أو الخروج مع أصدقائهم أو أزواجهم، فعندما لا يُخصص وقتا لاهتماماتك، فإنك ستميلين إلى الركود وستشعرين بأعباء إضافية في الحياة.

-14 دور حمالة الصدر المهم

ذكر الموقع أنه ينبغي التأكد من ارتداء صدريتك بشكل مناسب، حيث يمكن أن تسبب حمالة الصدر ألما في الكتف والعنق وتهيجا في الجلد.

-15 احتفظي بموقف إيجابي تجاه نفسك

ينبغي أن تكوني فخورة بنفسك، على غرار ترديد التأكيدات الإيجابية بشكل يومي وتبادلها مع النساء الأخريات.

-16 إنها ليست حمية؛ إنه نمط حياة

لا تعتبر الوجبات الغذائية التي تتطلب تناول الحبوب، وتجويع النفس، أو استهلاك المكملات الغذائية، صحية بالمرة. لقد استغرق الأمر سنوات لتصبحي بهذا الوزن، وسوف يستغرق الأمر من شهور إلى سنين للتخلص منه. إن فقدان الوزن لا يعني مجرد فقدان الوزن، لكن الأمر يتعلق باختيار طريقة صحية للتعايش مع الطعام والحفاظ على وزنك بطريقة إيجابية.

-17 التحقق مما تسمعينه حول الصحة

كل دراسة جديدة حول نتائج مكمل جديد، أو عشب معين، أو حمية محددة، لا تعني بالضرورة أنها وصفة حاسمة. لذلك، امنحي نفسك بعضا من الوقت للتحقق من المعلومات التي نُشرت وكيف جرى التوصل إليها.

-18 مؤشر كتلة الجسم يتغلب على فقدان الوزن

إن الحفاظ على وزن جيد يعتبر أمرا ضروريا للحصول على صحة جيدة، ولكن مؤشر كتلة الجسم الخاص بك هو الأكثر أهمية في هذه الحالة، إذ يخبرك مؤشر كتلة الجسم عن نسبة الدهون المناسبة لطولك ووزنك.

ويحسب مؤشر كتلة الجسم عبر قسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر. ويتراوح مؤشر كتلة الجسم السليم بين 18.5 و 24.9.

-19 مراقبة كمية الأملاح التي تتناولينها

بغض النظر عن الأطعمة التي قد تشترينها أو تطبخينها، ينبغي ألا تتجاوز كمية الصوديوم التي تتناولينها يوميا 1500 مليغرام.

-20 حافظي على وضعية مناسبة لجسمك

أوضح الموقع أن الحفاظ على وضعية جسد ملائمة شيء مهم، عبر الوقوف أو الجلوس بشكل مستقيم، مع كتفيك إلى الخلف، فإنك تسحبين معدتك بشكل طبيعي. ورغم أن هذا الإجراء بسيط في ظاهره، فإنه أمر مهم للغاية لصحة الظهر والحفاظ على التوازن.

-21 لا تهملي صحة جلدك

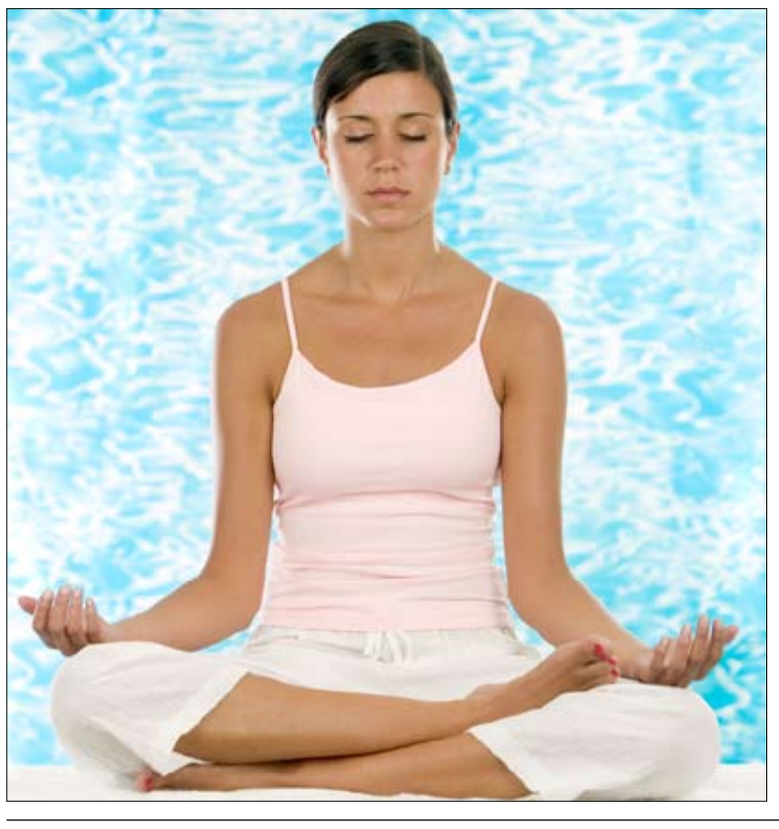
عندما يتعلق الأمر بالعناية بالبشرة، تولي معظم النساء عناية كبيرة بوجوههن. ومع ذلك، فإن الأيدي هي التي تظهر عمرنا بشكل أوضح، ولا يعتبر الحفاظ على رطوبة الجلد في جميع أنحاء الجسم مجرد أمر جمالي، بل يساعد في الشفاء من الجروح والكدمات.

-22 حاولي تجديد روتينك

الحياة عبارة عن مجموعة من الجداول والممارسات اليومية، ورغم أن ذلك يحافظ على سير الأمور بسلاسة، فإنه يضعف وعينا وتقديرنا للحياة. لذلك ينبغي أن نختار على الأقل شيئا واحدا لمدة 3 أو 4 أيام على الأقل في الأسبوع للقيام به بشكل مختلف على غرار اتخاذ طريق مختلف إلى العمل، أو التوقف في أحد المتاجر.

-23 تحلّي بالجرأة

تعد قدرتنا على التكيف مع التغيير واحدة من أهم مهارات البقاء التي تتمتع بها البشرية، حيث تتيح لنا القدرة على التكيف، التفكير بطريقة إبداعية وحل المشكلات والتعامل مع التغيرات في العلاقات والمجتمع والحياة بشكل عام. على سبيل المثال، أخذ حمام بارد، تعلم لغة أجنبية، السفر، تعلم هواية جديدة، أو التطوع في منظمات خيرية.



6 أسبـــــاب للإصـــــابة بالجـــــاثوم

قالت الأستاذة المساعدة فوسون دوماتش عضوة الهيئة التدريسية في جامعة العلوم الصحية التركية إن التوتر وقلة جودة النوم من أبرز أسباب ظاهرة شلل النوم أو ما يعرف بـ(الجاثوم).

وأضافت فوسون دوماتش أن الظاهرة المذكورة تحدث لدى الشخص النائم، حيث يستيقظ جزئيا ويصبح واعيا لمحيطه ولكنه يكون غير قادر على التحرك وكأنه مشلول.

وعادة ما تحدث ظاهرة شلل النوم أثناء مرحلة حركة العين السريعة من النوم، وهي المرحلة التي تحدث فيها الأحلام.

وأشارت فوسون دوماتش إلى أن هذه الظاهرة تظهر عند الأشخاص السليمين صحيا أيضا، وقد تؤدي إلى القلق والخوف من النوم، وفي حال تطور به الأمر لأكثر من هذا يجب أن يراجع الشخص طبيبا مختصا في الأعصاب أو الحالات النفسية.

وأوضحت أن الظاهرة تبدأ عموما خلال مرحلتي الطفولة والمراهقة، وتابعت أن (أبرز أسباب ظاهرة شلل النوم هي:

-1 الإرهاق المزمن.
-2 النوم غير المنتظم.
-3 قلة النوم.
-4 التوتر.
-5 تناول الكحول.
-6 تناول كميات كبيرة من الكافيين.

وأفادت بأن ظاهرة شلل النوم الذي لا ترافقه أي حالات أو أمراض أخرى لا تستوجب المعالجة الطبية، ويمكن تفاديها عبر تنظيم أوقات النوم، وتجنب التوتر وقلة النوم، وممارسة الأنشطة التي تساعد على الاسترخاء قبل النوم.

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٦٦٣٨/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٣٧٢٧/٢٠١٨ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٨,٧٨٤,٤٤ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : موارد للتمويل ش.م.خ صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله: عيسى سالم احمد الحرسي المهري - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه : ١- عاطف عدنان عبدالرحمن السقاف - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٨٧٨٤,٤٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٦٧٣٣/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٤١٧٣/٢٠١٨ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٦١,٢٢٢ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : موارد للتمويل صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله: عيسى سالم احمد الحرسي المهري - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه : ١- خالد وليد منير نبهان - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٣١٢٢٣٥,٧٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٦٨٧٤/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/٣٣٨٠ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٣,٥٧٩,٣٧ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : موارد للتمويل ش.م.خ صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله: عيسى سالم احمد الحرسي المهري - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه : ١- علي محمد خميس مسمار النقبي - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٣٥٧٩,٣٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٦٧٤٤/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٠٧٦/٢٠١٩ امر اداء ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٩٦٤٠٣٢,٥ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : منير عبدالله احمد الحريبي صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله: فهد احمد علي محمد بن تميم - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه : ١- ابراهيم علي شاهين محمد البلوشي الطاهري - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٩٦٤٠٣٢,٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٥٩٩٢/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٤١٨٥/٢٠١٨ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٣١٨٤٦,٨٥ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : موارد للتمويل ش.م.خ صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله: عيسى سالم احمد الحرسي المهري - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه : ١- محمد احمد عبدالله هادي العوالق - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٣١٨٤٦,٨٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٦٢٠٥/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٤٥٢١/٢٠١٨ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٦٤٦٤,١٦ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : موارد للتمويل صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله: عيسى سالم احمد الحرسي المهري - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه : ١- هاشم سيف سعيد راشد الكعبي - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٦٤٦٤,١٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٦٤٨٧/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٦١٢/٢٠١٩ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥٧,٧١٧,٠٧ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : موارد للتمويل صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله: عيسى سالم احمد الحرسي المهري - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه : ١- خالد موسى محمد البلوشي - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٧٧١٧,٠٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٦٦١٢/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٣٥٩٠/٢٠١٨ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١١٩٨١٧,١٥ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : موارد للتمويل ش.م.خ صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله: عيسى سالم احمد الحرسي المهري - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه : ١- فهد مرزوق محمد علي ال علي - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١١٩٨١٧,١٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٠٨/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٥٦١ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨١٢١,٧٥ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- صالون باب الحاره الجديد للرجال ويمثلها مالكها/عبدالمالك ناصر جوق - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨١٢١,٧٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦١٢/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١١٠٨/٢٠١٩ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨٤٩٧,٦٨ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- محمود حسن تليس - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨٤٩٧,٦٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٥٩٤٣/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/٤١٨٩ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨٧٦٤٦ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : موارد للتمويل صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله: عيسى سالم احمد الحرسي المهري - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه : ١- جاسم صقر علي محمد - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨٧٦٤٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٥٩٤٤/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٧٤٥ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٠٢١٣,٥٠ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : موارد للتمويل صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله: عيسى سالم احمد الحرسي المهري - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه : ١- خلفان علي حمد بالكور المزروعي - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٠٢١٣,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦١٨/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٦٣٠ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٤٤٨,٤٠ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- يوسف احمد حبيب غلام حسين الجسمي - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٤٤٨,٤٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦١٥/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٧٧١ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٤١٢١,٣٧ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- ياسمين محمد علي الرايس - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٤١٢١,٣٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦١٥/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٦٧٩ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٧٢٢,٣٨ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- اشوك فيشانداس بهارواني بهارواني - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٧٢٢,٣٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦١١/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٥٤٠ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٨٢٠,٤٨ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- سودهارشان فيمولا - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٨٢٠,٤٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٢٠/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٩٨٦ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٦٩٩,٧٠ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- نيليغرون سيرفيس م.د.م.س ويمثلها مديرها/راميل شاريبوف - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٦٩٩,٧٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٢٢/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٥١١ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٧٦٢,٣٢ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- فيصل اقبال جافيد اقبال - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٧٦٢,٣٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦١٧/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٩٩٠ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٩٢١,٨٩ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- مصطفى احمد مصطفى احمد - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٧٩٢١,٨٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦١٩/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٠٦٨ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٧١٨,١٨ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- خالد حسني عبدالحافظ يوسف - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٧١٨,١٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٢٥/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٩٨٧ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨٥٨١,١١ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- احمد محمد شريف حسن المرزوقي - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨٥٨١,١١) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٢٩/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٦١٧ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٩٤٥٥,١٥ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- بيرفيكت بوسيس للتجاره العامه ش.ذ.م.م - ويمثلها قانونا/وسام عاطف محمد صبحي الاتربي - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٩٤٥٥,١٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٢٣/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٢٦٣/٢٠١٩ النوع مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١١٠١٣,٣٤ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- اسماعيل عبد العواض حسين عثمان - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١١٠١٣,٣٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٢٨/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٦٤٠/٢٠١٩ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١١٦٠٣,٥٧ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- صبحي محمد بيطار - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١١٦٠٣,٥٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٢١/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٥٣٥ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٦٧٧,٣٠ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- محمد اشرف نواز للخدمات الفنيه ش.ذ.م.م - ويمثلها قانونا/محمد اشرف محمد نواز - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٦٧٧,٣٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٢٦/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٤٦٣ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٠١٥٧,٠٧ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- شانادن لتجاره المواد الغذائية ش.ذ.م.م - ويمثلها قانونا/زين الدين شينادان بالامتودي - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٠١٥٧,٠٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٢٤/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٤٣٣/٢٠١٩ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٩٥٤٦,٥٠ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- عبدالعظيم محمد اقبال - صفته بالقضية : منفذ ضده

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٩٥٤٦,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٢٧/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٦٨٤ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٤١٢٧,٥١ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- بوسترز لتجاره العامه ذ.م.م - صفته بالقضية : منفذ ضده

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٤١٢٧,٥١) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٠٦/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٧١٥ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٤٢٩٦,٣١ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- ٢٤ اورز لتاجير السيارات - ويمثلها مالكها/سلطان احمد درويش اسود الشحي - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٤٢٩٦,٣١) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٠١/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٦٤١ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٦٣٣,٧٤ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- كوفوورولا امودالات اديتيبا - صفته بالقضية : منفذ ضده

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٦٣٣,٧٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٠٩/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٥٠٦ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١١٦٥٥,٤٢ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- محمد شهزاد رحمت علي - صفته بالقضية : منفذ ضده

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١١٦٥٥,٤٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦١٠/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٦٣٤ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٩٣٠٩,١٢ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- جبريل قريشي نسيم قريشي - صفته بالقضية : منفذ ضده

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٩٣٠٩,١٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٦٧٦٦/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٨٩٩ امر اداء ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٤٤٣٨٢٠ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : ادريانا ميرسيديس نياكوس صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله: محمد عيسى سلطان السويدي - صفته بالقضية:وكيل

المطلوب إعلانه : ١- خالد محمد قطر ميز - صفته بالقضية : منفذ ضده

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٤٤٣٨٢٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٠٠/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٥٣٨ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٣١٨٢,٧٢ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- غازي سبيل غازي المدني - صفته بالقضية : منفذ ضده

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٣١٨٢,٧٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦١٣/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٩٨٠ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٦٢٧٦,٤٥ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- مارش فن للسفر والسياحه ش.ذ.م.م - ويمثلها بالتعاقد/ايهاب صلاح الحاج الامين - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٦٢٧٦,٤٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٦٠٣/٢٠١٩/٢٠٨ تنفيذ مدني

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٦١٥ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٥١١,٣٩ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- جواد شاهد شاهد محمود - صفته بالقضية : منفذ ضده

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٥١١,٣٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية العمالية

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في الدعوى ١١٥٧٥/٢٠١٩/١٣ عمالي جزئي

موضوع الدعوى : المطالبة بمستحقات عماليه وقدرها (٢٤٠٠٠) درهم مع الزام المدعي عليها بالرسوم والمصاريف

طالب الإعلان / ١-انور خالد موسى صفته بالقضية : مدعي

المطلوب إعلانه : ١- أف واي جارمينتس م.م.ح صفته بالقضية : مدعي عليه - مجهول محل الاقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عماليه وقدرها (٢٤٠٠٠) درهم مع الزام المدعي عليها بالرسوم والمصاريف. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٢/٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة Ch1.A.5 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٦٠٨٣/٢٠١٨/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/٣٢٤ تجاري كلي بالزام المنفذ ضدهم الاول والثاني والثالث والرابع، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٦٨٥٣٧١١ درهم) والزام المنفذ ضده الاول والثاني بسداد المبلغ المنفذ به (٢٨١٣٥٦٦٠,٥٩) درهم، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : بنك صادرات ايران (الفرع الرئيسي) صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب إعلانهم : ١- بهروز ساري خان كوركاني ٢- شركة جبل زاجروس للتجارة العامة ذ.م.م ٣- بيزن مسيح جهانديده ٤- لورد بايرون ذ.م.م - سابقا - بليزر ارتل للتجارة العامة ش.ذ.م.م حاليا - صفتهم بالقضية : منفذ ضدهم - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزام المنفذ ضدهم الاول والثاني والثالث والرابع بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٦٨٥٣٧١١) درهم والزام المنفذ ضده الاول والثاني بسداد المبلغ المنفذ به (٢٨١٣٥٦٦٠,٥٩) درهم وتسليمه الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في الإستئناف رقم ٦١٥/٢٠١٩/٣٢٢ استئناف عقاري

موضوع الإستئناف: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٤٧١/٢٠١٩ عقاري كلي والرسوم والمصاريف والاتعاب

طالب الإعلان : محمد حيان ميرشنت - صفته بالقضية : مستأنف

ويمثله : خالد محمد سعيد بوجسيم - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب إعلانهما : ١- شركة مجموعة أرض شمس الامارات ذ.م.م - سابقا - شركة إنشاء للخدمات ذ.م.ح - حاليا ٢- إميرتس صن لاند بي في ليمتد - صفتهما بالقضية : مستأنف ضدهما. - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٤٧١/٢٠١٩ عقاري كلي، وحددت لها جلسه يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١/٢٧ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة رقم ch1.C.11 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٣١٨٠/٢٠١٨/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٧٦٢ تجاري كلي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٥٤١٨١٥١,٤٠ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : البنك التجاري الدولي ش.م.ع صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله: محمد عيسى سلطان السويدي - صفته بالقضية:وكيل

المطلوب إعلانه : ١- بروولوجيكس ش.ذ.م.م - صفته بالقضية : منفذ ضده

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : نعلنكم بانه تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن موجودات ومنقولات والموجودة في العنوان الموضح اعلاه وفاء للمبلغ المطالب به هذا للعلم وذلك لما جاء به ونفاذ مفعوله قانونا.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية المدنيه

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم ٣٤٣٨/٢٠١٨/١١ مدني جزئي

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهم بمبلغ وقدره (٥٠٥٠٠) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ الاستحقاق لغاية تاريخ الدفع الفعلي

طالب الإعلان : شركة التأمين العربية ش.م.ل (فرع دبي) - صفته بالقضية : مدعي

ويمثله:سمير حليم كنعان - صفته بالقضية:وكيل

المطلوب إعلانهما : ١- سيدريك نزواكوبوخا ٢- مارتيال ويلادجي مونكام صفتهم بالقضية : مدعي عليهما - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان : نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٩/٦/١٦ في الدعوى المذكورة أعلاه لصالح/شركة التأمين العربية ش.م.ل (فرع دبي) بحكمت المحكمة حضوريا للمدعي عليهما الاولى والثاني وبمثابة الحضوري للمدعي عليهما الثالث والرابع:اولا بقبول ادخال/شركة اورينت للتأمين وشركة ال ايه اتش للمقاولات في الدعوى شكلا - ثانيا:في الدعوى الاصلية بالزام المدعي عليهم بالتضامن بان يؤدوا للمدعية مبلغ (٤٦٠٠٠) درهم والفائدة القانونية بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ صيرورة الحكم نهائيا وحتى تمام السداد على الا تتجاوز المبلغ المقضي به والزمتهم المناسب من المصاريف وخمسمائة درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفضت ماعدا ذلك من طلبات - ثالثا:في الدعوى الفرعية وموضوع الادخال بالزام المدعي عليها الاولى فرعيا - شركة اورينت للتأمين - بان تؤدي للمدعية فرعيا - شركة جيسكوم للمقاولات - ماقضي به عليها في الدعوى الاصلية فيما لو ادته الاخيرة والزمتها المناسب من المصاريف وخمسمائة درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات حكما بمثابة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في الدعوى ١٤/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي

موضوع الدعوى : المطالبة بضم النزاع رقم ٢٤٤٢/٢٠١٩ تجاري وبالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٤٨٣٢٦,٢٨) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام

طالب الإعلان / ١-شركة مسايف ش.ذ.م.م - فرع دبي صفته بالقضية : مدعي

ويمثله: علي اسماعيل ابراهيم الجرمن - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب إعلانه : ١- يوروبيان ستار سوبرماركت ش.ذ.م.م صفته بالقضية : مدعي عليه

مجهول محل الاقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بضم النزاع رقم ٢٤٤٢/٢٠١٩ تجاري وبالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٤٨٣٢٦,٢٨) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/١/٢٨ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.13 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجاريه

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم ٤٤١٤/٢٠١٩/١٦ تجاري جزئي

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٢٢٣٧٠) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة

طالب الإعلان : شركة أبوظبي للزيوت النباتية ذ.م.م - صفته بالقضية : مدعي

ويمثله : منى احمد عبدالعزيز يوسف الصباغ - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب إعلانه : ١- مطعم الدمياطي واسكندرون - لمالكها محمد خليل عوض البسيسي صفته بالقضية : مدعي عليه - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٤ في الدعوى المذكورة أعلاه لصالح/شركة أبوظبي للزيوت النباتية ذ.م.م بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ وقدره (٢٢٣٧٠) درهم والفائدة القانونية بواقع ٩٪ سنويا من ٢٠١٩/٩/٢٦ وحتى تمام السداد والزمتها بالمصاريف ومبلغ خمسمائة درهم مقابل اتعاب المحاماة حكما بمثابة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في الدعوى ٣٥/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٣٩٢٤٥) درهم والرسوم والمصاريف والفائدة ٩٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام

طالب الإعلان / ١-ماليكارجون باسانا شيلال صفته بالقضية : مدعي

المطلوب إعلانه : ١- نوفوا ايلايت للعطلات ش.ذ.م.م صفته بالقضية : مدعي عليه - مجهول محل الاقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٣٩٢٤٥) درهم والرسوم والمصاريف والفائدة ٩٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٢/٤ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.13 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في الإستئناف رقم ٣١٦/٢٠١٧/٣٢٢ استئناف عقاري

موضوع الإستئناف: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٦٦ عقاري كلي والرسوم والمصاريف والاتعاب طالب الإعلان : البدور ريل ايستيت ديفيلوبمنت ليمتد - صفته بالقضية : مستأنف المطلوب إعلانه : ١- رويال بيوش جاناترا - صفته بالقضية : مستأنف ضده. مجهول محل الإقامة موضوع الإعلان : نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٩/١٢/١٨ في الدعوى المذكورة أعلاه لصالح/البدور ريل ايستيت ديفيلوبمنت ليمتد حكمت المحكمة وفي موضوع الاستئناف بالغاء الحكم المستأنف والقضاء مجددا بفسخ اتفاقية البيع والشراء على الوحدة العقارية رقم ٢١٠٥ برج ليك شور تاور - ابراج بحيرات جميرا- دبي الواقعة في الطابق ٢١ - اضافة الى موقف سيارة والموقعة مع المدعي عليها بتاريخ:٢٠٠٨/٣/٢ وبالزام المستأنف ضدها بان تؤدي للمستأنفة مبلغ (١٩٢٥٩٩,٣٦) درهم والفائدة عنه بنسبة ٩٪ سنويا اعتبار من تاريخ المطالبة القضائية في:٢٠١٧/٣/٩ وحتى تمام السداد وبالزام المستأنف ضدها بالمصروفات عن درجتي التقاضي ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة ورد مبلغ التأمين حكما بمثابة الحضوري قابلا للطعن خلال ستين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان. صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في الدعوى ١٧٩٣/٢٠١٩/٢٠ تجاري كلي

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهما بمبلغ وقدره (١,٠٧٠,٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة

طالب الإعلان / ١-سند المرعب للتجارة العامة والالكترونيات وزينة السيارات ذ.م.م صفته بالقضية : مدعي - ويمثله:احمد الحاج خادم بطي الميدور المهيري - صفته بالقضية:وكيل

المطلوب إعلانه: ١- كونو للمقاولات ش.ذ.م.م صفته بالقضية : مدعي عليه

مجهول محل الاقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة المطالبة بالزام المدعي عليهما بمبلغ وقدره (١,٠٧٠,٠٠٠) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١/٢٧ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة Ch2.E.22 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في الدعوى ٩٣١/٢٠١٩/٢٠ تجاري كلي

موضوع الدعوى : الزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامم والتكافل فيما بينهم بان يؤدوا للمدعي مبلغ وقدره (١٣,٨٧٦,٨٣٨,٤٣) درهم والفائدة التأخيرية بواقع ١٣٪ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة والزامهم الرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة

طالب الإعلان / ١-بنك المشرق (شركة مساهمة عامة) صفته بالقضية : مدعي

ويمثله:حمده حسين احمد جاسم مكي - صفته بالقضية:وكيل

المطلوب إعلانهم : ١- هايبر ماركت المنامة (شركة ذات مسؤولية محدودة) ٢- عبدالقادر صبير ٣- ساب انفستمنتس انك ليميتد ٤- المنامة هايبر ماركت ذ.م.م ٥- مركز المنامة ذ.م.م ٦- سوبر ماركت المنامة ذ.م.م ٧-المنامة للمواد الغذائية ذ.م.م ٨- سوبرماركت المنامة ذ.م.م ٩- بيك اهينو ذ.م.م ١٠- المنامة هايبر ماركت ذ.م.م صفتهم بالقضية : مدعي عليهم - مجهولي محل الاقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة الزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامم والتكافل فيما بينهم بان يؤدوا للمدعي مبلغ وقدره (١٣,٨٧٦,٨٣٨,٤٣) درهم والفائدة التأخيرية بواقع ١٣٪ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة والزامهم الرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/١/٣٠ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.15 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية المدنيه

العدد ١٢٨٣٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٢

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم ٢١٥١/٢٠١٩/١١ مدني جزئي

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن بمبلغ وقدره (٣٢٨,٥١٥) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية ١٢٪ من تاريخ المطالبة القضائية

طالب الإعلان : شركة التأمين العربية ش.م.ل (فرع دبي) - صفته بالقضية : مدعي

ويمثله:سمير حليم كنعان - صفته بالقضية:وكيل

المطلوب إعلانهم : ١- هشام بن خميس بوبكر ٢- محمد رشاد حافظ الكيلاني ٣- معز عادل عودة عرابي صفتهم بالقضية : مدعي عليهم - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان : نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٩/١٠/٨ في الدعوى المذكورة أعلاه لصالح/شركة التأمين العربية ش.م.ل (فرع دبي) بالزام المدعي عليهم بالتضامن بينهم بان يؤدوا للمدعية مبلغ (٣٢٨,٥١٥) درهم والفائدة بواقع ٩٪ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والزام المدعي عليهم بالرسوم والمصاريف ومبلغ (٣٠٠) درهم مقابل اتعاب المحاماة حكما بمثابة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

رئيس القسم

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يستضيف النسخة السنوية الرابعة من مهرجان برزخ

يضم المهرجان عروضاً لست فرق موسيقية ومنسقي أغاني على ثلاثة مسارح في أمسية واحدة

- انطلاق ورشة عمل مكثفة للموسيقيين بالتعاون مع فرقة بوكانتي، وجلسة حوارية حول حقوق الفنانين بمشاركة جمعية المؤلفين والملحنين وناشري الموسيقى المعروفة باسم "الساسيم" على هامش المهرجان

- يشهد المهرجان تقديم عرض عالمي أول بتكليف من مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي، بالإضافة إلى عرضين أولين في الشرق الأوسط وآخرين في دولة الإمارات لأول مرة

•• أبوظبي-الفجر:

يعتزم مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي إطلاق فعاليات النسخة السنوية الرابعة من مهرجان "برزخ"، يوم الجمعة 31 يناير الساعة 6:00 مساءً. ويزخر المهرجان بعروض موسيقية عالمية تُقدمها أبرز فرق الموسيقى التي تحظى بشعبية واسعة، وذلك خلال أمسية تمتزج فيها الملامح الثقافية والأنماط الموسيقية المتنوعة.

ويأتي مهرجان "برزخ" بحلة جديدة هذا العام، ليتضمن أربعة عروض تُقدم للمرة الأولى، بالإضافة إلى عرض موسيقي أول على مستوى العالم، حيث تستعد ست فرق موسيقية، بالإضافة إلى مجموعة من منسقي الأغاني المحليين، لتقديم عروضهم المتميزة أمام الجمهور على ثلاثة مسارح بالتوازي خلال أمسية واحدة. ويمزج المهرجان بين مختلف أنماط الموسيقى العالمية، ما يعكس مساعي مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي إلى مد جسر التواصل والحوار بين مختلف الثقافات عبر استكشاف الفنون والثقافة.

وتعليقاً على ذلك، قال بيل براغين المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي: "يحظى مهرجان 'برزخ' بمكانة مرموقة كأحد أبرز الفعاليات الموسيقية السنوية المرتقبة في مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي. وهذا العام، حرصنا على الاستفادة من التصميم المبتكر لمركز الفنون والذي يضم قاعات متعددة، بهدف تقديم فعاليات المهرجان على عدة مسارح، بما يتيح للحضور الاستمتاع بمجموعة متكاملة من عروض الموسيقى لنخبة من الفنانين المُبتكرين والمُبدعين على نحو استثنائي. كما سيتمكن الجمهور من التنقل بين المسارح للاطلاع على أعمال الفرق المشاركة، ونأمل أن يستمتع الحضور بعروضنا الاستثنائية المُلهمة التي تمزج بين الموسيقى العربية الإلكترونية وموسيقى الهيب هوب الكوبية وأنغام الجاز العالمية".

ويتضمن مهرجان "برزخ" لهذا العام العرض الأول في دولة الإمارات للفنان "عمار 808" والفنان سفيان سعيدي مع فرقة "مازالدا"، بالإضافة إلى العرض الأول في الشرق الأوسط لفرقتي BCUC و"بوكانتي"، والعرض العالمي الأول لفرقة "نون"، التي ستُعيد إحياء موسيقى كوكب الشرق أم كلثوم بتكليف من مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي، فضلاً عن مشاركة المغنية الكوبية وعازفة الإيقاع والفلوت "لا دام بلانش". كما يُشارك في المهرجان أفضل منسقي الأغاني في دولة الإمارات، ومنهم "كروهات" وماريز كاردوسو (ديجيفا)، ليقدمون إبداعاتهم الموسيقية خلال الفترات الفاصلة بين عروض فرق الموسيقى.

عمار 808

يمثل اسم "عمار 808" (AMMAR 808) اللقب الإلكتروني المميز للمنتج والموسيقي التونسي سفيان بن يوسف الذي يعمل من بروكسل. وسيقدم "عمار 808" خلال عرضه الأول في دولة الإمارات العربية المتحدة إيقاعاته الإلكترونية المتميزة التي تمثل التقاء تونس ببلجيكا عبر الصوت الجهير لآلة الأسطوانة الشهيرة TR-808، في مزيج مميز مع إيقاعات بلدان المغرب العربي والأصوات الخالدة والرؤى المستقبلية.

فرقة BCUC

ستشهد النسخة الرابعة من مهرجان "برزخ" السنوي تقديم العرض الأول في الشرق الأوسط لفرقة BCUC الجنوب أفريقية. وتستمد هذه الفرقة الإلهام من موسيقى السكان الأصليين التي لم يتم الكشف عنها في المجالات الموسيقية الرئيسية، كما تركز على المزج بين أغاني الطقوس وأغاني موسيقى الشيبين الكلاسيكية الإيرلندية والترنيمات الكنائسية مع موسيقى الراب والروك أند رول.

بوكانتي

ستقدم فرقة "بوكانتي"، التي ترشحت لنيل جائزة "جرامي"، عرضها الأول في منطقة الشرق الأوسط خلال فعاليات المهرجان. وتضم الفرقة تسعة موسيقيين من أربع قارات، يعتمدون على أدوات موسيقية استثنائية تمزج بين عوالم موسيقية مختلفة، ساعية لنقل رسالة ملحة تشدد على ضرورة التحلي بالوعي الاجتماعي حول المد المتزايد لمظاهر الإقصاء واللامبالاة الإنسانية. كما ترتكز الفرقة على العلاقة المثمرة التي تجمع بين الفنانة مليكة تيرولين ومؤسس فرقة "سناركي بابي" مايكل ليج، وذلك منذ بدء تعاونهما لإطلاق ألبوم "فاميلي دينر" الحائز على جائزة جرامي.

لا دام بلانش

تركز المغنية الكوبية وعازفة الإيقاع والفلوت يايت راموس رودريغيز، المعروفة بلقب "لا دام بلانش"، على تقديم الموسيقى الأفريقية والكوبية، حيث تتمتع بخبرة هائلة في استخدام مزيج متنوع من موسيقى الهيب هوب والكومبيا والدانسهول والريغي.

فرقة "نون" تُعيد إحياء موسيقى أم كلثوم

تستعد هذه الفرقة المتخصصة بموسيقى الجاز الشرقية ومقرها دبي لتقديم عرضها العالمي الأول الذي يُعيد إحياء موسيقى كوكب الشرق أم كلثوم، وذلك بتكليف من مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي. وتتميز الفرقة بإبداعات موسيقية تمزج بين مشهد الانفتاح والتطور العصري في دولة الإمارات والروح الإبداعية التي لا تقف عند أي حدود.

سفيان السعيدي و"مازالدا"

تستعد فرقة "مازلدا" لتقديم عرضها الأول في دولة الإمارات خلال فعاليات مهرجان "برزخ". وترتكز الفرقة على رؤية جديدة للموسيقى المغربية بالاعتماد على الآلات الموسيقية الإلكترونية، تحت إشراف الفنان الفرنسي من أصول جزائرية سفيان السعيدي، صاحب لقب "أمير موسيقى الراي 2.0". ويركز السعيدي على المزج بين علوم الموسيقى الشرقية والإلحاح المعاصر مع صوت مميز ونابض بالحيوية من فرقة "مازالدا"، بما يعكس مزيجاً تناظرياً بين عدّة أدوات موسيقية مثل آلة الساز والأبواق برفقة عبارات من المزود والقصبة، يرافقها إيقاعات راقصة ترتكز على مفاهيم عميقة.

كما يتضمن المهرجان فعاليتين ضمن إطار برنامج "خارج خشبة المسرح"، جرى تصميمهما لتنمية معارف وخبرات الموسيقيين في المجتمع الإماراتي. وسيشهد اليوم السابق للمهرجان (الخميس 30 يناير، الساعة 6:30 مساءً) تنظيم جلسة حوارية حول الفنون بعنوان "حقوق الفنانين: تأسيس مهنة ناجحة في عالم الموسيقى"، والتي سيتم تقديمها بالتعاون مع مركز التطوير المهني في جامعة نيويورك أبوظبي. وسيُتاح للموسيقيين الصاعدين الاستفادة من خبرات أعضاء الفرق المشاركة ومبدعيها، بالإضافة إلى التواصل مع ممثل عن جمعية المؤلفين والملحنين وناشري الموسيقى، المعروفة باسم "الساسيم"، خلال جلسة حوارية ستتناول التطور المستمر للفنان وحقوقه ومصادر التمويل المتاحة له. وعقب اختتام المهرجان، سيحظى الموسيقيون في الدولة بفرصة استثنائية للمشاركة في ورشة عمل موسيقية شاملة تديرها فرقة "بوكانتي" على مدى يوم كامل. وستضم قائمة المشاركين، الذين جرى اختيارهم بناءً على دعوة مفتوحة، موسيقيين محليين وآخرين من أفراد مجتمع جامعة نيويورك أبوظبي.

العين السينمائي 2 .. تنطلق فعاليته مساء اليوم بـ «قلعة الجاهلي»

•• أبوظبي-الفجر:

تنطلق مساء اليوم في قلعة الجاهلي بمدينة العين، فعاليات الدورة الثانية من مهرجان العين السينمائي، الذي يقام تحت رعاية معالي الشيخ سلطان بن طحنون آل نهيان عضو المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، والتي تستمر حتى 25 يناير الجاري، وتضم 56 فيلماً بين الأفلام الطويلة والقصيرة وسينما العالم ضمن 5 مسابقات الصقر الخليجي الطويل وتتنافس فيها 5 أفلام، و(الصقر الإماراتي والخليجي القصير) وتضم 21 فيلماً، وأفلام المقيمين وتشهد عرض 10 أفلام، والصقر للطلبة وتضم 16 فيلماً، إلى جانب برنامج سينما العالم وعددها 4 أفلام.

تشهد الدورة الحالية التي تنطلق تحت شعار سينما المستقبل، حضور العديد من الضيوف والنجوم، فمن المقرر أن يسير على سجادة العين السينمائي الحمراء كل من الفنانين الإماراتيين أحمد الجسمي ومنصور الفيلي ومرعي الحليان ووليد الشحي وفاضل المهيري وخالد علي وياسر النيادي وناصر الظاهري، ومن الخليج طارق العلي وخالد الراجح وأحمد الملا وفريد رمضان وعمار الكوهجي وعبير عبد الله ومحمد شاهين وعبد المحسن الضبعان، ومن العرب عماد النويري وبشرى وشيري عادل وأسيل عمران وديما بياعة وسامر المصري وديما الجندي، كما سيشهد حفل الافتتاح عرض الفيلم الافتتاحي السوداني ستموت في العشرين، وتكريم مجموعة من الفنانين احتفاء بمنجزهم الإبداعي ضمن برنامج تكريم إنجازات الفنانين، وهم الفنان الإماراتي القدير ضاعن جمعة والفنانة الإماراتية مريم سلطان والفنان الكويتي طارق العلي والفنان المصري أحمد بدير.

وعلى قدم وساق مضى مهرجان العين السينمائي إلى غايته متحدياً الصعوبات وراسماً فضاءه في المحيط الخليجي والعربي والدولي بفضل الجهد الذي بذله مؤسس العين السينمائي ومديره العام عامر سالمين المري الذي استطاع خلال فترة وجيزة من الزمن تبلورت في 7 أشهر منذ انطلاق الدورة الأولى في مايو 2019، أن يتحدى ظروفاً كثيرة استعداداً للدورة الثانية، بروح المغامرة والتحدي والإصرار، ليسهم في إحداث حراكا فنيا، ويدعم صناع سينما المستقبل، ويجمع بين الفن والتاريخ والسياحة معاً في مهرجان واحد، لاسيما أن مدينة العين هي الحاضنة لفعاليات المهرجان، والتي تتمتع بالعديد من المعالم التاريخية، والأماكن السياحية الخلابة، إلى جانب اختيار المعلم التاريخي المهم في دورة هذا العام ليشهد حفلي الافتتاح والختام.

وعن تحضيرات ما قبل الافتتاح أكد عامر المري، أنه منذ انطلاق الدورة الأولى من العام الماضي، عمل على شيء قد يراه البعض أنه مستحيل، إذ دشن دورتين في عام واحد، وربما يعود السبب في ذلك إلى إيمانه العميق بضرورة تثبيت موعد إقامة المهرجان – يناير من كل عام - في ظروف تتلاءم مع الطبيعة الساحرة التي تصل إلى ذروتها في فصل الشتاء داخل الدولة، ويكاد يجزم أن هذه الدورة بالنسبة له كمؤسس للمهرجان بمثابة دورة التحدي بكل المقاييس، إذ تمثل ذلك في مواصلة الجهد من أجل اختيار الأفلام، ومن ثم التواصل مع صناع السينما حول العالم، وهو ما يؤكد أننا كنا بالفعل في سباق مع الزمن حيث تجاوز كل هذه الصعاب بسبب علاقته الوطيدة مع العديد من صناع السينما في الوطن العربي والعالم، فضلاً عن السمعة الطيبة التي اكتسبها المهرجان في غضون دورة واحدة، لكنها تركت إثراً في المحيط السينمائي الكبير، وأصبح من ضمن قائمة أهم المهرجانات الخليجية والعربية والعالمية، خصوصاً في ظل تعطش صناع الفن السابع إلى منصات حقيقية تضيء على تجارب محلقة وتتفاعل معها بمعايير فنية خالصة.

وأوضح مؤسس المهرجان، أن هذه الدورة الاستثنائية التي تم تنظيمها باحترافية عالية من قبل اللجنة المنظمة لشركة سنما فيجن فيلمز الإماراتية، تجسد المساعي التي بدأها المهرجان منذ انطلاقته لترسيخ مكانة المهرجان الذي استطاع في دورته الأولى أن يرصد العديد من الإنتاجات المحلية والعربية والخليجية والدولية، ومن ثم إبراز وجه آخر للمنافسات القوية التي حلقت في سماء «دار الزين» التي يلتقي على أرضها اليوم الفن والتاريخ بحضور مشاهير ونجوم الفن السابع.

وأشار المري إلى أنه في خلال 7 أشهر عمل ليلاً نهاراً مع فريق العمل، من أجل الاحتفاء بالسينما ودعم صناعها وخصوصاً الشباب منها، والسعي وراء اختيار أفضل الأفلام وبمستوى فني عال، وعرضها على شاشات العين السينمائي، فضلاً عن توقيع اتفاقيات ومبادرات حقيقية لخدمة صناع الفن السابع، والتي سيتم الكشف عن تفاصيلها خلال فعاليات المهرجان، متمنياً أن تكون هذه الدورة أيضاً استثنائية للنجوم والضيوف والزوار، ويعيشون حالة سينمائية فريدة من نوعها، في ظل اختيار الموعد الجديد للمهرجان وسط الأجواء الشتوية الإماراتية الخلابة، ومع اختيار أيضاً المعلم التاريخي قلعة الجاهلي الذي يشهد حفل الافتتاح والختام، وأن يكون المهرجان قد وصل إلى هدفه المنشود بأن يكون الداعم الحقيقي لسينما المستقبل.

«الفجيرة» تطلق وثيقة «الجبل» الثقافية في التسامح

•• الفجيرة-الفجر:

أطلق المشاركون في مهرجان «الجبل الثقافي» الذي تنظمه جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية بالتعاون مع مركز الفجيرة للمغامرات، «وثيقة الجبل الثقافية في التسامح»، وذلك في اختتام فعاليات المهرجان في نسخته الثانية، وجاء في نص الوثيقة: «إننا نحن المشاركون في مهرجان الجبل الثقافي في دورته الثانية، ومن منطلق مسؤولياتنا الثقافية والأدبية والاجتماعية وكمبدعين ومنتجين للعمل الثقافي ومشتغلين به، وإدراكاً منا لدور الثقافة كإبداع وعطاء وعنصر حيوي في الاستجابة للتحديات، والتفاعل الإيجابي مع العصر، ومع مجتمع المعرفة، ومع الآخر، ولدورها المحوري في تعزيز قيم التسامح، واحترام التنوع كمصدر إثراء في المجتمع وكحقيقة كونية وآية من آيات الله في خلقه؛ نطالب أنفسنا وكل المبدعين وأهل الثقافة والفكر والأدب والإعلام، بالعمل الجاد والمستدام، على إعلاء قيم التسامح والحوار التفاعلي، وثقافة الوئام والعيش المشترك، واحترام الآخر المختلف، وبث وترسيخ هذه القيم والمبادئ، في إبداعاتنا الثقافية والفنية وسردياتنا الإماراتية ولتكون هذه الثقافة أسلوب حياة في المجتمع".

واحتوى اليوم الأخير للمهرجان على العديد من المناشط الثقافية والأدبية والتراثية والترفيهية، بحضور الشيخ عبيد بن سهيل آل مكتوم، وسعادة خالد الظنحاني رئيس جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، وسعيد المعمري مدير مركز الفجيرة للمغامرات، وسليمة المزروعي مديرة المهرجان، ونخبة من المثقفين والشعراء الإماراتيين والعرب والأجانب. حيث بدأت الفعاليات بزراعة أشجار الغاف في «حديقة الشعراء» احتفاءً بضيوف المهرجان الذين اجتمعوا على أرض المحبة والتسامح والسلام. تلا ذلك حفل غنائي أحياه الفنان الإماراتي هزاع الظنحاني الذي أبدع في اختيار أغانيه الوطنية والشعبية والفلكلورية وسط تفاعل كبير من الجمهور.

كما نظم المهرجان جلسات مفتوحة تم تخصيصها لقراءات شعرية وفنية ترافقت مع الموسيقى الهادئة، حيث تنوعت القراءات الشعرية ما بين القصائد البديعة التي برزت من خلالها أجواء الطبيعة الخلابة وصفاء السماء وهدوء النفس، علاوة على القصائد الوجدانية والوطنية التي تتغنى بحب الوطن، بمشاركة الشعراء: الدكتور مصطفى الهبرة، إياد المريسي، حمدة العوضي، وفاء سالم، معتز قطينة، سليمان حديفة، وإيمان البهنسي، وإدارة: فاخرة بن داغر. فيما شدد المشاركون في الجلسة الحوارية «الفن وأثره في الحوار الثقافي» وهم: آمنة باروت، ومبارك محبوب، والدكتور مصطفى الهبرة، بإدارة: سعيد الكياني، على أهمية الفنون في التواصل الحضاري بين الشعوب، والذي استطاعت البشرية من خلالها الحفاظ على تراثها عبر العصور، مؤكدين أنها المفتاح الحيوي للانفتاح على الثقافات الأخرى.

كما ضم المهرجان ركناً خاصاً للكتاب، حيث عرضت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية «ضيف الشرف» مجموعة من الكتب المتنوعة التي ترتبط بأهمية الحدث، ولقي الركن إقبالاً مميزاً من الزائرين. في حين واصل الجناح التراثي عرض مجموعة من المهن التراثية الإماراتية القديمة كصناعات الفخار والمداخن والمأكولات الشعبية.

وفي ختام اليوم الثاني من المهرجان كرم المنظمون الشعراء والفنانين المشاركين في المهرجان.

(الشللية) أصبحت تحكم الوسط الفني بشكل كبير

لقاء سويدان: قرار اعتزالي لا رجعة فيه

فاجأت الفنانة لقاء سويدان جمهورها بإعلان قرار اعتزالها التمثيل والغناء، عبر صفحتها على الـ(فيسبوك)، في الوقت الذي تقدمت فيه باعتذارها عن عدم المشاركة في الجزء الجديد من مسلسل (البيت الكبير). وفي هذا الحوار، تتحدث لقاء عن قرار الاعتزال، نافية أن يكون بغرض خلق دعاية حولها، مبينة الأسباب والدوافع وخطوتها المقبلة، وإلى نص الحوار:

• ما سبب اتخاذ قرارك بالاعتزال؟

- قراري لم يكن وليد اللحظة كما يعتقد البعض، ولكنني أفكر فيه منذ عام تقريباً، لشعوري أن الساحة الفنية تغيرت بشكل كبير، والأوضاع لم تعد كما كانت عندما بدأت عملي الفني، وأنا مازالت طفلة في عمر 9 سنوات، فبالرغم من صعوبة القرار بالنسبة إليّ، لأنني قضيت عمري في هذه المهنة، فإنني وجدت هذا الأمر ضرورة لا يمكن أن أتراجع عنها.

• ماذا تقصدين بتغير الأوضاع؟

- الموهبة دائماً كانت المعيار الوحيد الذي يحتكم إليه صناع الفن في اختيار الممثلين، لكن في الوقت الحالي أصبحت هناك معايير أخرى مختلفة تماماً في مقدمتها "الشللية"، التي أصبحت تحكم الوسط الفني بشكل كبير، بجانب الضغوط التي نتعرض لها، فالأمر لم يعد يحتمل، ومن الصعب تحمله، لذا فضلت الابتعاد وأعلنت القرار للجمهور.

• لكن البعض اتهمك بإعلان الاعتزال لافتعال ضجة إعلامية، كما فعل فنانون آخرون من قبل؟

- توقعت هذا الأمر منذ اتخاذي للقرار، لكنني لن أتراجع فيه، والله وحده هو الذي يعلم بالنوايا، ومن يعرفني شخصياً عن قرب يعرف أنني لا أهوى الضجات الإعلامية ولا أهتم بمثل هذه الأمور، ولست مضطرة إليها بعد كل السنوات التي قضيتها في الوسط الفني، ولم أقم بمثل هذه الأمور.

• كيف وجدت ردود الفعل بعد إعلان القرار؟

- تلقيت اتصالات كثيرة على مدار الأيام الماضية من الوسط الفني وخارجه ومن إعلاميين أصدقاء، وكثيرين لم يصدقوا الخبر في البداية، والحقيقة انني لم أتوقع أن يكون هناك اهتمام بقراري بهذه الطريقة، وفوجئت بتعليقات من بعض زملائي يشيدون بشجاعتي في اتخاذه، ورغبتهم في اتخاذ قرارات مماثلة، لكنهم لا يعرفون كيف يقومون بهذه الخطوة.

• ثمة اتهامات بأن اتجاهك لاتخاذ قرار الاعتزال جاء مرتبطاً بقلة الأعمال المعروضة عليك؟

- ليس صحيح على الإطلاق، والدليل انني اعتذرت عن الجزء الجديد من مسلسل "البيت الكبير" الذي أتمنى لصناعه التوفيق خلال الفترة المقبلة، واعتذاري جاء لأنني حسمت موقفي بالاعتزال، وألا أقوم بأعمال جديدة بالغناء أو التمثيل، فكل ما تردد بوجود خلافات مع فريق العمل غير صحيحة، أو حتى وجود خلافات على الأجر مع الجهة المنتجة حديث لم يكن دقيق على الإطلاق.

• لكنك معينة أيضاً كممثلة في المسرح القومي؟

- قدمت على إجازة بدون راتب مدة عام من المسرح، وخلال هذا العام سأكون حسمت موقفي وحددت وجهتي المقبلة في العمل.

• هل يعني الاعتزال ابتعادك عن الكاميرا بشكل نهائي؟

- يمكن أن أقدم برنامجا على إحدى المحطات، أو أشارك في اعمال اخرى مثل التدريس، خصوصا أنني كنت الأولى على دفعتي في معهد التمثيل، ولدي تأهيل في هذا الأمر بدرجة كافية، لكن في الوقت نفسه، لا أفكر في الاتجاه للدخول بمشاريع تجارية، لأنني لا أمتلك خبرة في هذا المجال على سبيل المثال، ومن ثم اعتبر التقديم التلفزيوني والتدريس هما الأقرب لخطوتي القادمة بجانب الإخراج التلفزيوني الذي درسته.

• اعتزلت في وقت تقتحم فيه ابنتك عالم التمثيل، كيف ترين هذه المسألة؟

- لم أخبر ابنتي بقراري ولكنها علمته عندما اعلنته، وهي تؤيدني في أن افعل ما يجعلني أشعر بالسعادة، فما يهمها هو ان تجدني سعيدة في حياتي، وبحكم اقامتنا معا كانت تراني متضايقة مما يحدث، واعتقد انني شعرت بالراحة نفسيا بعد هذا القرار.

• هل ستتأثر بقرارك؟

- جومانا تتخذ قراراتها بنفسها، ولا أحب أن أفرض عليها شيئا في حياتها، فهي بالفترة الحالية مدة عامين مقبلين منشغلة بشكل كامل في الدراسة، ولا تستطيع التوفيق بين دراستها والتمثيل، وبعد انتهائها من هذه المرحلة ستكون صاحبة اتخاذ القرار في مستقبلها، سواء باختيار مجال آخر تحب ان تعمل فيه أو مجال التمثيل، ولن اتدخل في اختياراتها، فمن المهم أن تكون مقتنعة بما تقوم به حتى تنجح فيه.

• ما رأيك في رؤية البعض ارتفاع أجور الفنانين؟

- لم أجمع ثروة من العمل بالفن، فهذا الأمر غير صحيح على الإطلاق، هناك عدد محدود لا يتجاوز أصابع اليدين يحصل على المبالغ الكبيرة، وبالنسبة لي لم أجمع ثروة من الفن، فحياة الفنان كلها ضغوط وترقب لما يقدمه،

فالعمل أمام الكاميرا ليس رفاهية، وهناك ضغوط كثيرة تكون موجودة بداية من قلق نجاح الدور والعمل،

مروراً بالضغوط المادية التي تمارسها شركات الإنتاج وغيرها من التفاصيل التي أشعر أنني تخلصت منها باعتزالي التمثيل والغناء.

نورهان تشارك في مسلسل (قوت القلوب)

انضمت الفنانة نورهان مؤخرا إلى فريق عمل مسلسل "قوت القلوب" للفنانة ماجدة زكي، والذي تواصل تصويره حاليا، مع المخرج مجدي أبوعميرة، من تأليف محمد الحناوي، وإنتاج شركة سينرجي.

وينتمي العمل إلى نوعية أعمال الـ45 حلقة، ومقرر عرضه في الموسم الشتوي، ويشارك في بطولته، بجانب ماجدة زكي، الفنانون خالد زكي، إسلام جمال، محمد أنور، سهر الصايغ، رانيا فريد شوقي، فراس سعيد، وآخرون.

وتجسد الفنانة ماجدة، خلال أحداث المسلسل، شخصية مدرسة غير متزنة وغير مسيطرة على تصرفاتها اليومية، حيث تظهر في أحداث الحلقة الأولى بشخصية "كومبارس" بعدما تلجأ إلى اختبارات الأداء من أجل التمثيل خلال الأحداث التي تدور في إطار كوميدي.

هند صبري تشارك في (هجمة مرتدة)

تعاقدت الفنانة هند صبري على بطولة مسلسل (هجمة مرتدة) الذي تشارك فيه إلى جانب الفنان أحمد عز، وعدد كبير من النجوم.ومسلسل (هجمة مرتدة) يحمل اسما مبدئيا، وجارٍ التحضيرات والاستعدادات له لخوض الموسم الدرامي رمضان المقبل، وهو من تأليف باهر دويدار، وإخراج أحمد علاء، ومن المقرر أن يبدأ تصويره خلال أيام.

وتضم القائمة الكاملة للمسلسل أحمد عز وهند صبري وهشام سليم والفنان صلاح عبدالله ومحمود البزاوي وخالد أنور ومحمد جمعة ومايان السيد وأحمد فؤاد سليم، ومجموعة كبيرة من الشباب.

وفي سياق آخر، يواصل أحمد عز حالياً تصوير مشاهده الأخيرة من فيلمه "العارف" في دولة ماليزيا، بصحبة النجم أحمد فهمي، ومحمد ممدوح تايسون، وآخرين، وهو من تأليف محمد سيد بشير، وإخراج أحمد علاء.وعرض للفنان أحمد عز مؤخرا فيلم "ولاد رزق 2" مع عمرو يوسف وأحمد الفيشاوي وأحمد داود وكريم قاسم وخالد الصاوي ونسرين أمين وباسم سمرة، وهو من تأليف صلاح الجهيني، وإخراج طارق العريان.

دنيا سمير غانم تتفرغ للسينما

تغيب الفنانة دنيا سمير غانم عن دراما رمضان المقبل، لرغبتها في الحصول على راحة من الدراما التلفزيونية هذا العام، والتفرغ للسينما لتقديم فيلم كوميدي جديد.

واستقرت دنيا على الفكرة والسيناريو ومخرج العمل، وهو خالد الحلفاوي، وتتكتم على تفاصيله حتى اكتمال السيناريو، وبعدها يتم ترشيح الأبطال الذين يشاركون معها الفيلم المقرر طرحه موسم عيد الفطر المقبل.

يذكر أن دنيا سمير غانم احتفلت بوصول عدد متابعيها على حسابها في "انستغرام"، إلى 10 ملايين متابع، ونشرت صورة متحركة لها احتفالا بهذا الرقم الكبير من المتابعين، وعلقت عليها: "أنا أحبكم... 10 مليون متابع... 10 مليون سند قوي ما شاء الله".

وكانت آخر أعمال دنيا مسلسل "بدل الحدوتة ثلاثة" رمضان الماضي، في 3 حكايات منفصلة، بطولة سمير غانم ومحمد ثروت وشيماء سيف وعمرو وهبة وغيرهم، كما أن آخر أعمالها السينمائية فيلم "لف ودوران" للنجم أحمد حلمي والفنانين صابرين وبيومي فؤاد وميمي جمال وجميلة عوض، وإخراج خالد مرعي، وتأليف منة فوزي.

منوعات الفجر

4 أمراض تنتقل لطفلك من المدرسة .. ما هي ؟!

بسبب اختلاط طفلك مع الزملاء الصغار في المدرسة، فهو يصبح أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، فهو يلعب معهم ويجلس بقربهم، وقد يتشارك معهم الشطائر والحلوى، فما هي الأمراض التي يمكن أن تنتقل لطفلك من المدرسة؟

احد اختصاصيي طب الأسرة، يشير إلى أربع مجموعات من الأمراض التي تصيب الطفل بسبب أجواء المدرسة وهي:

- الأمراض الجلدية: بسبب الملامسة، مثل الجدري وكذلك الحشرات التي تصيب الشعر مثل القمل، وهناك مرض الهربس، وعلى الأم أن تسارع إلى الطبيب في حال ظهور أي عدوى خاصة إذا كان طفلها ضعيف المناعة.

- الأمراض الباطنية: حيث تنتقل له الطفيليات عن طريق أيدي الصغار الملوثة وتبادل الطعام معهم، ووقوع الأكل على الأرض وتناوله دون غسله، وهنا يجب أن تكرر الأم على مسامع طفلها النصائح اليومية الخاصة بالنظافة العامة.

- الأمراض التنفسية: وتنتقل عبر الهواء إلى طفلك مثل الرشح والانفلونزا، وكذلك إلتهاب اللوزتين، وهذه الأمراض سريعة الانتشار في الشتاء خصوصاً بسبب جو الفصول المغلق، وعدم التهوية الجيدة، ويجب أن تقدم الأم لطفلها فيتامين "سي" لزيادة مناعته، وكذلك الإكثار من تقديم العصائر والمشروبات الساخنة والعشبية.

- أمراض العيون: وتنتقل بالعدوى من طفل لآخر مثل الرمد بأنواعه، وحيث أن اللمس يسبب العدوى فهناك بعض الأمراض التي تنتقل بمجرد أن يفرك الطفل عينه مثل التهاب الملتحمة، وفي هذه الحالة تصاب عين طفلك بالاحمرار، وتصبح الرؤية أمامه ضبابية مع نزول الدموع التي تتحول إلى قشور، ويجب أن تضعي له قطرة بها مضاد حيوي بأسرع وقت، وعزله عن إخوته وتخصيص أدوات نظافة خاصة به.

قرأت لك

المانجو

أظهرت دراسة حديثة، أن فاكهة المانجو تمثل حلاً في تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي، مقارنة بالعديد من الأطعمة الغنية بالألياف.

وقالت الدراسة: إن المانجو تأثيرها أقوى من مسحوق الألياف، في معالجة الإمساك والتهاب الأمعاء؛ وذلك لاحتوائها على المواد المغذية المسماة بالبوليفينول، إضافة إلى الألياف.

واستخلص معدو الدراسة التي استمرت لمدة 4 أسابيع نتائجها من إجرائهم لاختبارات على 36 رجلاً وامرأة مصابين بالإمساك المزمن، وتقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى تم منحها جرعة يومية من 300 جرام من المانجو، بينما حصلت المجموعة الأخرى على كمية معادلة من الألياف.

وذكرت الدراسة في نهاية فترتها، أن المجموعتين أظهرتا انخفاضاً في الإمساك، ولكن وجد أن المانجو أكثر فعالية في تخفيف الأعراض، مقارنة بالألياف وحدها، كذلك ساعدت المانجو على تحسين تكوين البكتيريا في الأمعاء وتخفيف الالتهاب.

سؤال وجواب

- **ما أكبر الحيوانات عينا ؟**
  - سمك الكلمار العملاق (الحبار Squid)
- **كم سنة يعيش الجمل ؟**
  - حوالي 40 عاما
- **كم تبلغ فترة حمل الأبل ؟**
  - سنة
- **ما اكبر فتحة جناحين لطائر ؟**
  - 3.60 م
- **من مؤلف كتاب الأطواق الأزهار على صدور الأنهار ؟**
  - الأبشيهي

عارضة أزياء تقدم ابتكارًا من تصميم ماريا جرازيا كيوري لربيع وصيف 2020 الخاص ببيت الأزياء ديور في باريس. رويترز

هكذا تشجعين طفلك الانطوائي على الحديث معك !

كيف كان يومك؟" هذه هي الطريقة الشائعة التي يبدأ بها الآباء الحديث مع أطفالهم عند عودتهم من المدرسة، وبالنسبة إلى بعض الأطفال، سيفتح هذا السؤال سيلاً طويلاً من التفاصيل والحكايات عن يومهم، بينما يكتفي أطفال آخرون بكلمة "جيد"، أو إيماءة بالرأس.

إذا كان ابنك انطوائياً، فالطريقة التقليدية لن تجدي نفعاً لإجراء حديث معه، ولمعرفة الطرق السليمة لتشجيع الطفل على الحديث، عليكِ أولاً معرفة كيف يكون الطفل انطوائياً.

الأشخاص يولدون بسمات شخصية مختلفة، سواء اجتماعية أو انطوائية، وهذا لا يتبدل طول العمر، والطفل الانطوائي يشعر بالاستنزاف عند الوجود في بيئة اجتماعية، بينما يستعيد طاقته عندما يكون بمفرده.

والفرق بين الطفل الانطوائي والطفل الخجول، هو أن الطفل الخجول لا يحب أن يكون بمفرده، على عكس الانطوائي الذي يفضل الوحدة، ويكره الحديث، لذا فإن له طرقاً خاصة لفتح حديث معه..

1 - اطرحي الأسئلة الصحيحة

السؤال الذي يمكن الإجابة عنه بنعم أو لا، يعني أن الطفل لن يقدم لكِ الكثير من المعلومات، طفلك يكره الحديث، لذا فسيجيب باختصار: نعم أو لا.

أيضاً تجنبي الأسئلة التي يمكن التنبؤ بإجابتها، فهي لا تثير اهتمام الطفل، وقد لا يجيب أصلاً، ويكتفي بالإيماء.

اطرحي على طفلك الأسئلة ذات النهايات المفتوحة، التي تفسح له المجال لسرد التفاصيل من أجل تقديم إجابة.

2 - اختاري الوقت المناسب للحديث

هناك أوقات معينة من اليوم يكون خلالها الطفل أكثر تقبّلاً لإجراء محادثة، وغالباً يكون هذا الوقت بعد العودة من المدرسة، لكن هذا التوقيت يكون سيئاً بالنسبة إلى الطفل الانطوائي، حيث أنه يتعامل في بيئة اجتماعية طول اليوم، وهو بحاجة الآن إلى الانعزال لتجديد طاقته، وآخر ما قد يرغب فيه في هذا الوقت هو الحديث.

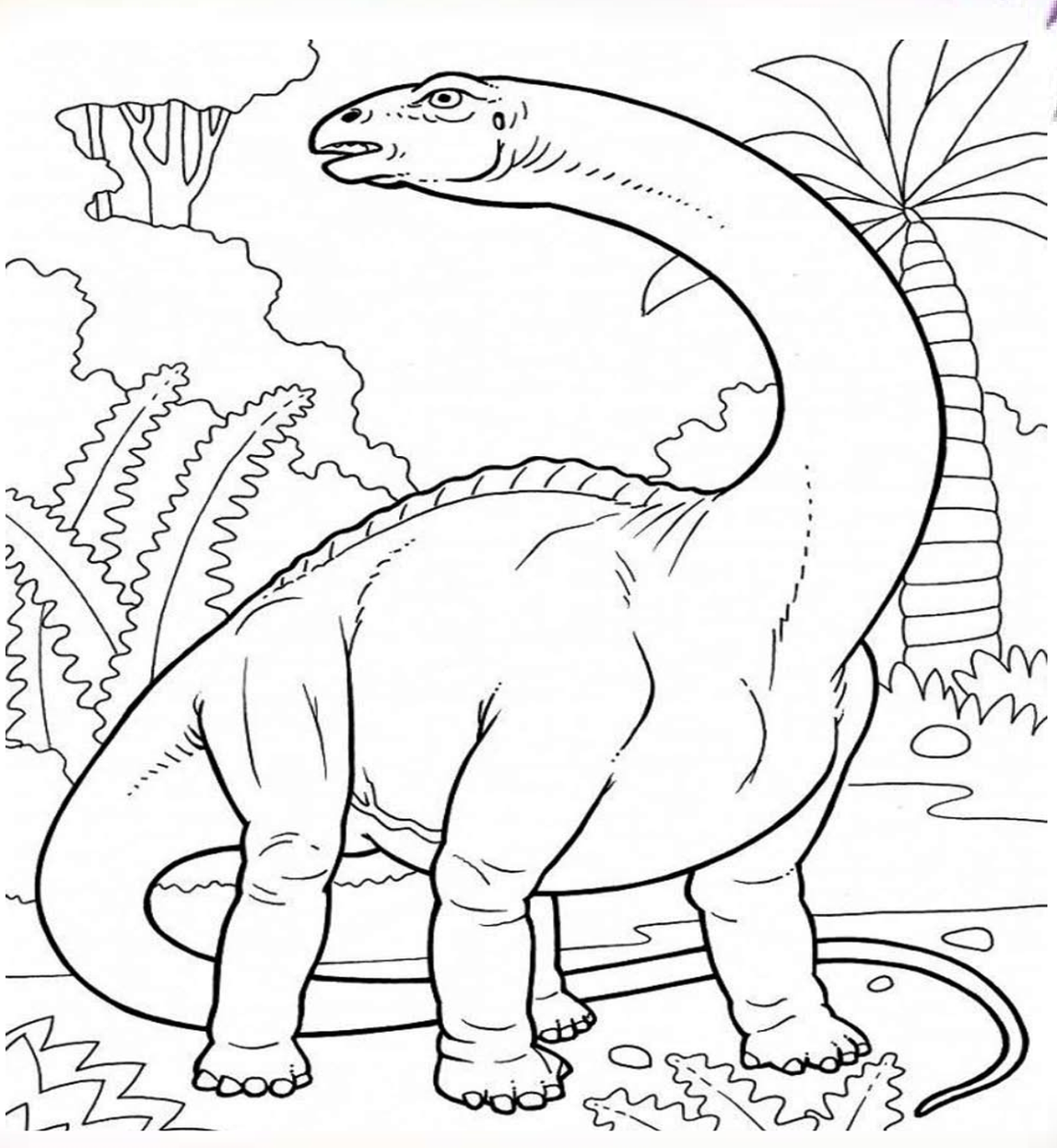
ابحثي عن الوقت الذي تشعرين فيه أن طفلك مرتاحاً، ولا تشعريه أنه يواجه تحقيقاً رسمياً، بل حاولي أن تجعلي الحديث سلساً وعفوياً.

3 - امنحيه وقتاً دافئاً

قد تطرحين الأسئلة المناسبة ولا تحصلين على استجابة سريعة من طفلك، امنحيه وقتاً كافياً، واجعلي وقت المحادثة دافئاً عبر الابتسامة، وكلمات التشجيع، والاحتضان.

من المهم أيضاً أن تعيري انتباهك بالكامل لطفلك خلال وقت المحادثة، وألا تنشغلي بالهاتف أو الرد على البريد الإلكتروني.

مساحة للتلوين



هل تعلم؟

- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 325غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 245غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم -البندورة- تحوي كميّة كبيرة من فيتامين ج ويفضّل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنّعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوّه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حادًا
- هل تعلم أن فيتامين ج 2 حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدّي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايد في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن الماء يكوّن حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم
- هل تعلم أن معدّل خفقات القلب يصل الى 72 خفقة في الدقيقة أو .432 خفقة في الساعة أو 37843200 في السنة

قصة ضابط المباحث

خلعت فرفورة أساورها ونامت.. وفي الصباح لم تجد الأساور في مكانها.. فتشت بيتها، فلم تجدها فقالت: ابلغ الشرطة.. دخلت مكتب ضابط المباحث، فوجدت الضابط قطا يلبس ملابس الضباط.. فقالت: ياخبر!! جئت ليأكلنى!! وخرجت تجري.. لكن القط عرف سبب خوفها، فناداها: تعالى لاتخافى منى.. أنا هنا في خدمة الشعب.. اطمأنت ورجعت تقول له: سرق بيتي.. ضاعت أساوري.. خرج الضابط ومساعده مع فرفورة.. خرج ليعاين البيت، ويعرف كيف حدثت السرقة.. وكان يفكر وهو يمشي معها في الطريق وصلوا إلى حديقة البيت.. ونظر المساعد إلى الارض وصاح قائلا.. كان هنا ثعبان!! لا بد ان يكون هو اللص الخبيث.. مشى الثلاثة وراء طريق الثعبان حتى وصلوا إلى جحره، فقال المساعد: هنا اختفى اللص، وأخفى المسروقات.. وأمسك مجرفة وراح يحفر الجحر، واستعد الضابط لقتل الثعبان بالمسدس.. اما فرفورة فقالت: الثعبان يأكلني.. ووقفت بعيدا حفر المساعد حفر، حتى قلب الجحر لكنه لم يجد الثعبان ولم يجد الاساور.. فقال الضابط: نبحث في مكان آخر.. وطلع الثلاثة إلى حجرة النوم، ونظر الضابط في كل مكان فيها، ثم سأل فرفورة قائلا: أين وضعت الاساور بعد خلفها؟ فأشارت إلى الشباك وقالت: هنا، هنا وضعتها كما تعودت ان اضعها كل ليلة.. نظر الضابط من الشباك وضحك.. ونزل الثلاثة يجرون، وقال الضابط لمساعده: تسلق هذه الشجرة وانظر في عش الغراب الذي عليها.. وجد المساعد الاساور في العش، فأمسكها بيده وصاح: وجدتها.. وجدتها.. فقال الضابط لفرفورة: لا تتركي الشباك مفتوحاً عند النوم!!.