

منوعات

العصر

الأحد 4 أكتوبر 2020 م - العدد 13053
Sunday 4 October 2020 - Issue No 13053

ص 22

شرطة أبوظبي أول مؤسسة
شرطة بالدولة تحصل على
اعتماد طب الطيران



ص 27

دراما اجتماعية مثبوقة
«إسود فاتح» شخصيات متلوثة
تعلن بعضها بعضاً في الظهر



الزيتون الأسود .. يساعد على تخفيض
الكوليسترول ومستويات الدهون في الجسم

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

أعراض انقطاع الطمث قد تسبب بمشاكل قلبية

تشير الأبحاث الجديدة الآن إلى أن النساء اللواتي يعانين بشكل روتيني من أعراض انقطاع الطمث المتوسطة إلى الشديدة معرضات بشكل أكبر للإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب. وقال مؤلف الدراسة الدكتور ماتيو نودي، وهو زميل في طب القلب بولاية بنسلفانيا: "قيمت دراستنا أعراض انقطاع الطمث المختلفة وارتباطها بالنتائج الصحية. فالنساء اللاتي يعانين من أعراض انقطاع الطمث المتوسطة إلى الشديدة يزيد لديهن خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية". ولم تثبت هذه الدراسة السبب في حدوث ذلك، بل أظهرت فقط ارتباطاً بين أعراض انقطاع الطمث والسكتة الدماغية، وأمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى. وأشار نودي أيضاً إلى أن الأبحاث السابقة أظهرت أن النساء المصابات بأعراض انقطاع الطمث لديهن غالباً عوامل خطر أخرى للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، وقد يعانين أيضاً من ضعف صحة الأوعية الدموية وزيادة مستويات التهاب.

استخدم البحث الأخير بيانات من تجربة سابقة شملت أكثر من 20 ألف امرأة تتراوح أعمارهن بين 50 و 79 عاماً. وكان متوسط وقت المتابعة للدراسة سبع سنوات. وبحثت الدراسة عن الأعراض التي تشمل: ارتفاع درجة الحرارة، والتعرق الليلي، والدوار، وعدم انتظام ضربات القلب، والارتعاش والشعور بالقلق، والتعب، وصعوبة التركيز والنسيان وتقلب المزاج وجفاف المهبل، والصداق، إضافة إلى الاستيقاظ عدة مرات في الليل.

ووجد الباحثون أنه عندما يكون اثنان أو أكثر من هذه الأعراض متوسطة إلى شديدة، فإن احتمالات الإصابة بالسكتة الدماغية تزداد بنسبة 41%. وازدادت احتمالات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 37% لدى النساء اللواتي يعانين من عرضين أو أكثر من الأعراض المتوسطة إلى الشديدة مقارنة بالنساء اللاتي لا يعانين من أي أمراض.



دراسة: الشعور بالشبع لا يحدث في المعدة

كبير الباحثين لينج باي: "كان ذلك غير متوقع إلى حد ما، لأنه حسب الاعتقاد السائد منذ عقود فإن حساسات خاصة بانسباص المعدة هي التي تسجل حجم الغذاء فيها، بينما مستقبلات الهرمونات الموجودة في الأمعاء هي التي تقيس محتوى هذا الغذاء من الطاقة". وي طرح البحث تساؤلاً عن مدى إمكانية توجيه المستقبلات للمساهمة في مكافحة السمنة. فيما يرى الباحثون أن الدراسة قد تقدم في المستقبل تفسيراً للأسباب وراء نجاح عملية تصغير المعدة لدى مفرطي البدانة، "إلا أن هذا لا يعدو حتى الآن سوى توقع يجب التأكد من صحته" حسب كنيات.

ما تضعه في همك يحدد حالتك المزاجية أكدت دراسات عديدة على وجود ارتباط بين النظام الغذائي والصحة النفسية والعقلية. وأن تناول بعض الأطعمة تحديداً قد يساهم في تحسين المزاج أو حتى يساعد في علاج مشاكل الخمول والذاكرة. كيف يؤثر ما نتاوله على الصحة العقلية؟ يقال إن تناول الشوكولاته الداكنة من شأنه أن يساهم في تحسين المزاج والذاكرة. كما يشار إلى بعض الأطعمة بشكل خاص لأهميتها بالنسبة للذاكرة والنشاط أو تخفيف التوتر. فهل هناك علاقة تربط فعلاً بين ما نأكله وبين المزاج؟

وتشير الدراسة إلى أن جسم الإنسان يقيس كمية الطعام وجودته، وينظم بدقة حجم الطعام الذي نتاوله، والوقت الذي يجب فيه التوقف عن الطعام. ومن المعروف أن هذه العملية تحدث بشكل خاص في العصارة الضميمة، ولكن لم يتمكن العلماء سابقاً من الكشف عن الخلايا والسيالات العصبية الخاصة بهذه القياسات، حسبما أوضح الباحثون. ويذكر المشرف على الدراسة العالم زاشاري كنيات، من جامعة كاليفورنيا، أنه على الرغم من أهمية الطعام في حياة البشر، إلا أننا "لا نفهم حتى الآن" على وجه الدقة كيف يوقف الجسم الشعور بالجوع. وأوضح الباحثون أن العديد من الألياف العصبية لدى الإنسان تشارك في بث شعور الشبع، وتحول هذه الإشارات عبر عصب مخي مركزي، يعرف بالعصب المبهم، إلى المخ.

وقد قام العلماء من خلال هذه الدراسة بوضع ما يمكن وصفه بأنه خريطة الأوصاف في المعدة والأمعاء، معتمدين في ذلك على الصفات الحيوية والتشريحية للأعصاب، وتبين لهم، من خلال تجارب أجروها على الفئران، أن الألياف العصبية في الأمعاء تضبط تناول الطعام، حيث أدى تحفيز هذه الأعصاب لدى فئران جائعة، إلى توقفها عن تناول الطعام. ورغم أن الأعصاب، التي تسجل انبساط المعدة، تكيح رغبة تناول الطعام، إلا أن هذا التأثير لم يكن بنفس قوة الأعصاب التي تقيس انبساط الأمعاء، وبهذا يقول

كيف نتخلص من دهون البطن دون الجوع للرياضة

بصرف النظر عن التمرين، هناك طريقة لتقليل مستويات دهون البطن، فيحسب مجلة التحقيقات السريرية، فإن تجنب تناول السكريات الغذائية، يساهم في التخلص من دهون البطن. وبحسب دراسة أجريت مؤخراً، فإن تخفيض تناول الأطعمة التي تحتوي على الفركتوز مثل التمر والزبيب والتين والتفاح وعصائر الفاكهة الطازجة، يساهم في إزالة دهون البطن. يتم هضم الفركتوز أحادي السكاريد في الكبد لإنتاج الجلوكوز والغلوكوجين واللاكتات والأحماض الدهنية. ولاحظت الدراسة، أن استهلاك المزيد من الفركتوز يؤدي إلى صعوبة هضمه في الكبد وبالتالي يتحول إلى دهون في منطقة البطن. وتقول دراسة أجرتها جمعية القلب الأمريكية، إن هنالك علاقة مباشرة بين زيادة استهلاك المشروبات المحلاة وزيادة الدهون في البطن. تضمنت الدراسة ما مجموعه 1003 مشارك بمتوسط عمر 45 عاماً، خضعوا لفحص الأشعة المقطعية قبل وبعد التجربة لقياس مستويات الدهون في البطن. وأظهرت النتائج بأن الأشخاص الذين لم يستهلكوا المشروبات المحلاة بالسكّر، كانوا أقل عرضة لتراكم الدهون في منطقة البطن. مقارنة بالأشخاص الذين استهلكوا مشروبات محلاة بالسكّر. ولاحظ الباحثون كيف أن دهون البطن تؤثر على كيفية عمل هرموناتنا، ويعتقد أنها تلعب دوراً في أمراض القلب، وفق ما ورد في صحيفة إكسبريس البريطانية.

لهذا السبب .. يجب تناول لبن الزبادي يوميا

كشفت دراسة طبية جديدة أهمية كبيرة للبن الزبادي، الذي قد يلعب دوراً مهماً في الحماية من سرطان الرئة، المنتشر بشكل كبير حول العالم. ووفقاً لدراسة نشرت في دورية "جاما" الطبية، فإن تناول لبن الزبادي أو المأكولات الغنية بالألياف يساهم في تقليل نسبة الإصابة بسرطان الرئة. ووفقاً للدراسة، فإن تناول لبن الزبادي بكمية 85 غراماً بالنسبة للرجال، و113 غراماً بالنسبة للنساء، يقلل خطر الإصابة بسرطان بنسبة 19 بالمئة. ووفقاً لموقع "ذا هيلثي"، هناك فوائد صحية أخرى كثيرة لتناول الألياف والزبادي، فهما أطعمة غنية بالكاليسيوم وفيتامين ب وفيتامين د والعديد من العناصر الغذائية الأخرى. ونوه الطبيب المعالج في معهد نورثويل هيلث للسرطان، كيثين سوليمان إلى أن "أعلى خطر للإصابة بسرطان الرئة يقع على عاتق المدخنين أو الذين لديهم تاريخ طويل في التدخين، فإذا كنت تدخن، فإن أفضل شيء يمكنك القيام به لتحسين صحتك هو الإقلاع عن التدخين - وهو أهم بكثير من تناول المزيد من الألياف أو الزبادي".

دليل جديد على انتقال عدوى كورونا عبر الهواء

بينما اقترحت وكالات الصحة الدولية والمجتمعات العلمية في البداية أن فيروس كورونا الجديد ينتقل بشكل أساسي من خلال القطرات المتباعدة من العطس والسعال، هناك أدلة متزايدة تشير إلى انتقال فيروس كورونا عبر الهواء. وفقاً لدراسة حديثة أجرتها جامعة جورجيا الأمريكية، تمكن الباحثون من دعم الأدلة المتزايدة على انتشار فيروس كورونا عبر الهواء. لفهم طريقة انتقال فيروس كورونا الجديد عبر الهواء، عمل باحثو جامعة جورجيا مع اثنين من علماء الأوبئة من مركزين إقليميين للسيطرة على الأمراض والوقاية منها في الصين. ودرس الباحثون طريقة نقل شخص مصاب بفيروس كورونا من مقاطعة تشيغيانغ الصينية، العدوى لراكبي إحدى الحافلات، وتبين بأن العدوى انتقلت من المصاب إلى الركاب عبر نظام التكييف. كما تبين أن نوافذ الحافلة، كانت مغلقة، مما تسبب بانتقال العدوى بشكل سريع لركاب الحافلة. ولخص العلماء نتائج البحث، في أن نظام التكييف وسوء التهوية قد يكونان عاملان هامان في انتقال العدوى عبر الهواء في الأماكن المغلقة. وأكد الباحثون على أن تغطية الوجه، وتهوية الأماكن المغلقة بشكل مستمر، هي خطوة حاسمة في الحد من انتشار فيروس كورونا، بحسب ما ورد في صحيفة تايمز أوف إنديا أونلاين.

دراسة: لا صلة بين فتح المدارس وزيادة إصابات كورونا

خلصت دراسة أجريت في 191 دولة إلى أن إعادة فتح المدارس بعد إجراءات العزل العام والعطلات ليست مرتبطة بوجه عام بارتفاع معدلات الإصابة بكوفيد-19. لكن إجراءات العزل العام لمكافحة المرض ستجعل من 2020 عام "ديون تعليمية بسبب الجائحة" تبلغ 300 مليار يوم مدرسي مفقود. وأجرت الدراسة التحليلية مؤسسة (إنسايت فور إديوكيشن) التعليمية المستقلة ومقرها زوريخ. وأشارت الدراسة إلى أن 84% من تلك الأيام الدراسية الضائعة من نصيب الأطفال في الدول الأكثر فقراً محدثة من أن 711 مليون تلميذ لا يزالون خارج المدارس. وقالت راندا جروب-زخاري مؤسسة (إنسايت فور إديوكاشن) ورئيستها التنفيذية "شاع افتراض بأن فتح المدارس سيؤدي للحالات، وأن إغلاقها سيقلل العدوى لكن الواقع أكثر تعقيداً من ذلك". وبدأت الأغلبية العظمى، نحو 92%، من الدول التي مرت بالوجة الأولى من تفشي كوفيد-19 - العودة إلى استئناف العملية التعليمية في المدارس، على الرغم من أن بعض الدول يشهد حالياً موجة ثانية من التفشي. وخلصت الدراسة إلى أن 52 دولة أعادت التلاميذ للمدارس من جديد في شهري أغسطس آب وسبتمبر (أيلول)، من بينها فرنسا وإسبانيا، شهدت تزايداً في معدلات الإصابة خلال العطلة مقارنة بوقت الإغلاق. لكن في بريطانيا والمجر، انخفضت مستويات العدوى بعد إغلاق المدارس في البداية وظلت منخفضة خلال العطلات وبدأت في الزيادة بعد إعادة فتح المدارس. غير أن تحليلاً كاملاً أجرته الدراسة للأوضاع في الدول الاثنتين والخمسين لم يجد علاقة مؤكدة بين وضع المدارس، وبين معدلات العدوى بما يشير إلى الحاجة إلى البحث عن عوامل تأثير أخرى.

تمارين بسيطة تحمي من ارتفاع ضغط الدم

يعد ارتفاع ضغط الدم من الأمراض الصامتة التي يمكن أن تؤدي إلى أضرار خطيرة مع مرور الوقت، لذلك من الضرورة فحص ضغط الدم بشكل منتظم واتخاذ الاحتياطات الضرورية للسيطرة عليه ضمن الحدود الطبيعية. ويؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى زيادة الضغط على الأوعية الدموية والأعضاء الحيوية، ويمكن أن يسبب بعض المضاعفات المميتة، بما في ذلك السكتات الدماغية والنوبات القلبية. ويمكن أن يكون ارتفاع ضغط الدم ناتجاً عن تناول نظام غذائي غير صحي، أو عدم ممارسة التمارين الرياضية الكافية، وتم الكشف عن أن أعمال اليوغا تساهم في خفض ضغط الدم. ومن المستغرب أن تكون اليوغا فعالة في الحماية من ارتفاع ضغط الدم، مثل بعض التدريبات الأخرى الأكثر شيوعاً، وفقاً لأخصائية التغذية الدكتورة سارة بروير، وتساعد هذه الأنواع من التمارين المعروفة باسم التمارين الهوائية على توسيع الأوعية الدموية، مما يؤدي لاحقاً إلى خفض ضغط الدم. ويجب ممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة من التمارين الرياضية في الأسبوع للوقاية من ارتفاع ضغط الدم، حيث توسع التمارين الأوعية الدموية، وتقلل من الجهد الذي يضطر القلب لبذله لضخ الدم، وتعزز تدفق الدم عبر العضلات بحيث يتم تقليل الضغط في أماكن أخرى من الجسم.

رحيل الممثل العراقي نزار السامرائي

نعت نقابة الفنانين العراقيين أمس الممثل نزار السامرائي الذي توفي الليلة الماضية في العاصمة بغداد عن عمر ناهز 75 عاماً. كما نعاه عدد من الفنانين العراقيين عبر وسائل التواصل الاجتماعي منهم محمود أبو العباس وعبد الستار الربيعي وصبري الرماحي ونزار شهيد التقدم ومهند الهادي. ولد السامرائي عام 1945 في مدينة الحلة بمحافظة بابل في وسط العراق وكان شغوفاً في صغره بالرياضة والسينما معاً. بدأ مسيرته الفنية مع المسرح عام 1966 حين شارك صادق الأطرقي وطعمة التميمي وفخر العقيد وهدية الخالدي بطول مسرحية (بيت أبو كمال) ليقدّم بعدها قرابة الخمسين مسرحية إضافة لخوضه تجربة الإخراج في أكثر من عمل.



منوعات الفكر

22



خلال استقبالهم وفداً من إدارتها إسعاد تضم مدرسة عجمان الحديثة إلى خيارات قطاعها التعليمي

•• دبي - الفجر:

ضمت لجنة بطاقة إسعاد التابعة للقيادة العامة لشرطة دبي، إلى خيارات قطاعها التعليمي مدرسة "عجمان الحديثة" الخاصة، التي تعد من المدارس المتميزة في إمارة عجمان، وتعتمد المنهج الأمريكي في برامجها، موفرة بذلك خصماً حصرًا لحاملي البطاقة بنسبة 20% على الرسوم الدراسية للمراحل من الروضة إلى الصف الثاني عشر.

جاء ذلك خلال الزيارة التي قام بها وفد من مدرسة "عجمان الحديثة" إلى مقر لجنة بطاقة إسعاد في الإدارة العامة للتدريب في شرطة دبي، برئاسة السيد سيرفاتوس بالماض، الرئيس التنفيذي للشركة المستثمرة للمدرسة، والسيدة سوزان واتسون، مديرة المدرسة، والسيد أميت كاك، مدير العمليات في المدرسة، حيث كان في استقبالهم السيد زكريا سيف، ممثل قطاع التعليم، والسيد خليل إبراهيم، ممثل قطاع المجمعات التجارية في لجنة بطاقة إسعاد.

وخلال الزيارة، قدم الوفد شرحاً تفصيلياً حول مدرسة "عجمان الحديثة"، من حيث البرامج التعليمية المتنوعة التي تقدمها، والمناهج المعتمد لديها، والأنشطة الطلابية المساعدة التي تنفذها المدرسة والتي تساهم في تنمية القدرات الإدراكية لدى الطلاب، بالإضافة إلى مستوى الكوادر والخبرات التعليمية المؤهلة التي تضمها.

من جانبه، قدم زكريا سيف للوفد الزائر نبذة عن بطاقة إسعاد، وعن المميزات التي تتمتع بها بالإضافة إلى عدد الجهات الحكومية وشبه الحكومية المنضمة إليها، لافتاً إلى أن لجنة بطاقة إسعاد لديها الإمكانيات الإعلامية التي ستتمكن من التعرف بمدرسة "عجمان الحديثة" عبر موقعها الإلكتروني، والتطبيق الذكي، وعبر منصاتها الإعلامية من الصحف ووسائل التواصل الاجتماعي وغيرها، مشيراً إلى أن انضمام مدرسة "عجمان الحديثة" إلى برنامج "إسعاد" وتقديم إدارتها الخصم الحصري المتفق عليه، يعد إضافة مميزة لقطاع التعليم في "إسعاد" وهي تلبية للاحتياجات التعليمية لعدد كبير من أبناء الموظفين حاملي البطاقة ممن يقطنون في إمارة عجمان والإمارات القريبة منها، حيث سيكون لذلك أثر في تحقيق الرضا والسعادة لديهم ولدى أسرهم.

من جانبه، قال السيد سيرفاتوس بالماض: يسعدنا نحن أن نكون شركاء مع القيادة العامة لشرطة دبي ممثلة بلجنة بطاقة إسعاد في هذا العمل المميز، وسنعمل على تسهيل انضمام أبناء حاملي البطاقة وأقاربهم من الدرجة الأولى إلى مدرسة "عجمان الحديثة" مقدماً الشكر إلى رئيسة لجنة بطاقة إسعاد الأستاذة منى محمد العامري، وإلى كافة أعضاء اللجنة متمنياً لهم المزيد من التقدم والنجاح. وفي نهاية اللقاء قدم السيد سيف، إلى الوفد الزائر نبذة عن رئيس لجنة بطاقة إسعاد، دعماً تذكاريًا، وقدم لهم الشكر على الزيارة المميزة والمثمرة.



بهدف تحسين وتطوير نمط حياة الطلبة صحياً

طالبات قسم التغذية والصحة بجامعة الإمارات يطلقن نادي التغذية والصحة الطلابي

•• العين - الفجر:

الأخرى لبت روح التنافسية والإبداع بين الجمهور في المسابقات تغذوية الطابع مثل "وصفات يدوم"، و "صوت الصورة". جدير بالذكر أن باب المشاركة في أنشطة النادي مفتوح للجميع: من في الجامعة وطلبة المدارس، وأن التفاعل المجتمعي في مواضيع تخص التغذية والصحة تعكس منظور الوعي لدى الجمهور بما يخص صحتهم التغذوية.

ويديرها أشارت سلمى الحيشي -القائمة على أمور النادي - أن تمكين الطالبات ضرورة لإظهار إبداعاتهم وخبراتهم ومنظورهم للتطوير، التي يديرها أخصائي من مجموعة من الأنشطة المتنوعة لهذا العام من تنظيم طلبية النادي. وأن أهداف هذه الأنشطة عديدة ومن بينها التفاعل المجتمعي والإجابة عن استفساراتهم في مبادرة "حقيقة وأسطورة"، أيضاً تهدف الأنشطة

الطالبة زينب الخليفي - رئيسة النادي - إن فكرة إنشاء نادي يعني بالصحة والتغذية تهدف إلى تبادل المعرفة والخبرات الذي يساهم في رفع الوعي المجتمعي والخيارات تغذوية صحية وحياتية أفضل. وأشارت أن تجربة إدارة النادي فرصة جيدة تضيف من خبراتها ومهاراتها في مجال التغذية المجتمعية وإعدادها كفرد فاعل في المجتمع يطمح دائماً للأفضل لمجتمعهم.

دشن قسم التغذية والصحة بجامعة الإمارات العربية المتحدة "نادي التغذية والصحة الطلابي" بهدف تحسين وتطوير حياة الطلبة الجامعية التغذوية والصحية وإيصال صوت الطلبة عن طريق البرامج المجتمعية التفاعلية والمسابقات الإبداعية، وقالت

شرطة أبوظبي أول مؤسسة شرطة بالدولة تحصل على اعتماد طب الطيران



حصلت شرطة أبوظبي على اعتماد الهيئة العامة للطيران المدني، كأول عيادة معتمدة في هذا التخصص على مستوى المؤسسات الشرطة في الدولة بالتعاون المشترك بين إدارة الخدمات الطبية وإدارة طيران شرطة أبوظبي.

وأكد اللواء خليفة محمد الخبيلي مدير قطاع المالية والخدمات اهتمام إتمام القيادة الشرطة بالحصول على الاعتمادات المحلية والدولية في كافة المجالات لإثراء الجانب التطبيقي في الخدمات التي تقدمها الإدارات الشرطة بتبني أفضل الممارسات المتطورة التي تعكس إيجاباً في الارتقاء بالعمل والكفاءات الشرطة. وأوضح العميد سهيل سعيد الخبيلي مدير قطاع العمليات المركزية بشرطة أبوظبي أن هذا الإنجاز الجديد يحقق التطلعات في تقديم خدمات متميزة تراعي طبيعة عمل الطيارين وتقديم الرعاية الطبية لهم وفق أرقى المعايير العالمية المتقدمة. وذكر الرائد طيب علي سيف الظهوري اختصاصي طب الطيران ومدير فرع طب الطيران أن الاعتماد يؤهل الكوادر الطبية الحاصلين على شهادات طب الطيران بإجراء الفحوص الطبية لأطقم الطيران وإصدار الشهادات الطبية لاختلاف المهن الجوية.

لتمكنهم من تنفيذ مشروعات خاصة في المستقبل

شرطة دبي ومؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة يؤهلان النزلاء بدورات تدريبية عن بعد

•• دبي - الفجر:

النزلاء لتعلم مهارات إدارة الأعمال من خلال منصة تيمز (Microsoft Teams)، كما نوهت إلى أن أكاديمية ستقدم باقة من ورش العمل للنزلاء المؤسسات العقابية، وذلك حرصاً من مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، على تقديم كل الدعم اللوجستي للنزلاء بعد إعادة تأهيلهم وعودتهم كعناصر فاعلة ومنتجة في المجتمع. وأشارت الناجي إلى أنه انطلاقاً من العام 2017، بدأت أكاديمية دبي لريادة الأعمال تقديم سلسلة من البرامج والورش التدريبية، للنزلاء المؤسسات العقابية من الجنسين، وقد قدمت الأكاديمية حتى اليوم 5 برامج تدريبية، شارك فيها أكثر من 230 مشاركاً من الذكور والإناث. وتضمن التعاون المشترك، دورتين تدريبيتين عن بعد، الأولى للنساء بمشاركة 21 نزيلة، فيما شارك في الدورة الثانية 15 نزيلة. وحملت الدورة الأولى عنوان "كيف أبدأ مشروع ريادي ناجح"، وسلطت الضوء على كيفية تصميم نموذج العمل الابتكاري، وتعريف ريادة الأعمال ومقومات النجاح والابتكار، وأهمية ريادة الأعمال في الاقتصاد المحلي، إلى جانب استعراض نظرة عميقة عن طرق بناء نماذج العمل بصورة مرئية وفعالة. بدورها سلطت الورشة التفاعلية الثانية، والتي عقدت بالتعاون مع برنامج "مهارات من جوجل"، الضوء على التسويق الرقمي الناجح لرواد الأعمال، واستهدفت فئة الرجال، وتم خلالها منح المشاركين فهم واضح عن التسويق الرقمي، إلى جانب تأهيلهم للاستعداد لأهم الفرص المستقبلية، وتطوير مشاريعهم الخاصة، كما ناقشت الورشة آلية تعلم أهم المواصفات التي يشترط تواجدها على مواقع التسويق الإلكتروني، إلى جانب التسويق الفعال عبر منصات التواصل الاجتماعي، وغيرها.

الذي يتيح لهم الاندماج مجدداً في البيئة المحيطة بهم، إلى جانب تزويدهم بالمهارات التي تمكنهم من الانطلاق ولعب دور انتاجي وفعال في مجتمعاتهم". وأضاف: "مستمر في تطوير إمكانيات الرواد، تماشياً مع توجهيات القيادة الرشيدة، بضرورة العمل بشكل متواصل على تعزيز ثقافة

المؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة: "يسرنا في مؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وانطلاقاً من المسؤولية المجتمعية تجاه مختلف فئات أفراد المجتمع، أن نتعاون مع شرطة دبي، لتأهيل نزلاء المؤسسات العقابية، بالشكل

افتتح سعادة العميد علي محمد الشمالي مدير الإدارة العامة للمؤسسات العقابية والإصلاحية في شرطة دبي، والسيدة ابتهاج الناجي مدير أكاديمية دبي لريادة الأعمال، النزاع التعليمي لمؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، إحدى مؤسسات اقتصادية دبي، دورتين في إدارة المشاريع عن بعد للنزلاء والنزيلات.

ورحب العميد الشمالي في بداية الافتتاح بالتعاون المشترك والبناء بين شرطة دبي ومؤسسة محمد بن راشد لتنمية المشاريع الصغيرة والمتوسطة، مشيداً بهذه الخطوة الداعمة للنزلاء والنزيلات حرصاً من الجانبين على تأهيلهم وتطوير إمكانياتهم ومواهبهم، وتقديمها في صورة منتجات وخدمات ليتمكنوا من تنفيذ مشروعاتهم الخاصة بعد انتهاء فترة محكوميتهم.

وقال إن هذه الدورات التدريبية تعد جزءاً من خطة شاملة، تطلقها المؤسسات العقابية سنوياً، في مجال تأهيل وتدريب النزلاء في المجالات التعليمية والرياضية والمهنية والدينية، لضمان تحقيق أعلى استفادة خلال فترة قضاء عقوبتهم، وتهينتهم في الوقت ذاته للمرحلة القادمة عند عودتهم للمجتمع، وهم يملكون القدرة على بدء حياة جديدة، وتوظيف ما اكتسبوه من مهارات في فرص عمل أو مشاريع خاصة وفقاً لتطلبه سوق العمل.

وبيّن العميد الشمالي أن البنية التحتية المرنّة التي تتمتع بها شرطة دبي ومختلف الجهات الحكومية والخاصة في الدولة، بشأن التحول الذكي والسريع في مختلف الأزمات والطوارئ، مكنتنا من السير على ذات النهج المخطط له، والاستمرارية في تنفيذ الخطط التأهيلية للنزلاء والنزيلات بالتعاون مع الشركاء، وذلك باستخدام أحدث البرامج الإلكترونية للعمل والتعلم عن بعد، مع ضمان الحفاظ على صحتهم وسلامتهم.

بدوره قال سعادة عبد الباسط الجناحي، المدير التنفيذي



حضور الملازم ناصر الكنتي، رئيس قسم البرامج بإدارة تعليم وتدريب النزلاء.

منوعات العقل

23



ذكر الزيتون في القرآن الكريم؛ نظراً لفوائده العظيمة التي يقدمها للجسم، وإذا لم يرغب الشخص بتناول الزيتون؛ فإن زيته يُغني نكهة الطعام، ويساعد على تخفيض الكوليسترول ومستويات الدهون في الجسم، كما يضبط زيت الزيتون مستويات الكوليسترول وسيطر على نسبة السكر في الدم، وهو عنصر سهل الهضم، كما أنه غير مشبع أحادياً. تعرّف على فوائد الزيتون الأسود الصحية مع الدكتورة في التغذية وعلم الغذاء سينتيا الحاج في الموضوع الآتي:

الزيتون الأسود . . يساعد على تخفيض الكوليسترول ومستويات الدهون في الجسم



وتتابع الدكتورة سينتيا الحاج حديثها عن فوائد الزيتون قائلة: "يحتوي زيت الزيتون على خصائص واقية ضد أكسدة الكوليسترول الضار الذي قد يسبب تصلب الشرايين، كما يقلل تناول زيت الزيتون من ارتفاع مستويات الكوليسترول الكلي، الكوليسترول الضار، والدهون الثلاثية عند الأطفال، ويقلل من فرصة تعرضهم للإصابة بالسمنة. في حين أن تناول المرأة الحامل لزيت الزيتون بشكل منتظم يحافظ على مستويات ضغط الدم ضمن المستوى الطبيعي لها ولجنينها.

ويحتوي زيت الزيتون على مركب السيتوستيرول، الذي يمنع امتصاص الكوليسترول بشكل جزئي من الأمعاء الدقيقة، كما يساعد على امتصاص أيونات الكالسيوم والحديد والمغنيسيوم، ولذلك يُضخ زيت الزيتون ويتم امتصاصه بشكل جيد وسريع، ولهذا السبب يعتبر وسيلة مساعدة تُقلل من إصابة الطفل بالإمساك أو الغص أيضاً، وذلك لمحتواه الجيد من 3 أوميغا 3 وأوميغا 6، كما أن الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة الموجودة في زيت الزيتون تحسن امتصاص فيتامين دي D بشكل أكبر من قبل الجسم، ويستخدم زيت الزيتون للأطفال بعد الاستحمام كمادة مرطبة، ولكن يجب مراجعة الطبيب المختص؛ لمعرفة نوع بشره الطفل قبل استخدامه. ويخفف زيت الزيتون من الطفح الذي يصاب به الرضع في بعض الأحيان؛ وذلك بمزج القليل منه مع الماء ودهن مكان الإصابة به، كما يساعد زيت الزيتون على التخفيف من الندوب التي تصيب الأولاد جراء التعرض لبعض الحوادث البسيطة اليومية؛ وذلك لحموضته العالية ولاحتمائه على مواد مضادة للأكسدة، والفيتامينات التي تساعد على التئام الجروح وتجديد خلايا البشرة".

دهون مفيدة للجسم عن فوائد الزيتون الأسود الصحية، تقول الدكتورة سينتيا الحاج بدايةً "إن الزيتون الأسود هو قبل كل شيء مكون رئيسي على العديد من الموائد، بالإضافة إلى أنه يحتوي على الدهون المفيدة جداً للجسم مثل الأوميغا 3 والأوميغا 9 الضروريين والمهمين للقلب والأوعية؛ كونهما يحاربان الكوليسترول الضار ويرفعان من مستوى الكوليسترول الجيد في الجسم. هذا ويحتوي الزيتون الأسود على مواد مضادة للأكسدة التي تساعد على التخفيف من أمراض القلب والأوعية الدموية، بالإضافة إلى احتوائه على الحديد والنحاس، وعلى نسبة لا بأس بها من الكالسيوم، مما يجعله مهماً جداً للعضلات ولعظام الجسم، كما يحتوي على نسبة معتدلة من الحرارة، فكل 100 غرام من الزيتون الأسود تحتوي على 60 وحدة حرارية، وتُنصح بتناول من 8 إلى 10 حبات من الزيتون يومياً من الحجم الوسط".

فوائد الزيتون الأسود في محاربة سرطان الثدي
وتضيف الدكتورة سينتيا الحاج قائلة: "بسبب حفظه من عام إلى آخر، الأمر الذي يتطلب إضافة الملح إليه، يحتوي الزيتون على نسبة من الصوديوم، لذلك نطلب من الأشخاص الذين يعانون من مرض ارتفاع ضغط الدم اللجوء إلى تحلية الزيتون بالماء، ومن ثم تناوله. وأثبتت الدراسات العلمية أن تناول الزيتون الأسود يقلل من نسبة الإصابة بسرطان الثدي؛ بسبب احتوائه على مواد نباتية ومضادة للأكسدة التي تحارب هذا النوع من السرطان بشكل خاص، كما برهنت هذه الدراسات على أن تناول الزيتون يخفف من الإصابة بمرض هشاشة العظام، خصوصاً لدى كبار السن؛ بسبب احتوائه على الكالسيوم، كما يساهم في التخفيف من مشكلة الإمساك المزمن.

يساهم زيت الزيتون إلى حد كبير في نمو وتطور الجنين خلال فترة الحمل، وقد يكون لنقصه آثار ضارة على نمو الطفل أثناء المراحل اللاحقة للنمو؛ فقد أثبتت الدراسات الطبية أن الحوامل اللاتي يتناولن زيت الزيتون أثناء فترة الحمل ينجبن أجنة بطول ووزن جيد وروء فعل سليمة؛ حيث يحتاج الجنين لفيتامين إي E أثناء فترة النمو الموجود في الزيتون، ويحتاجه حديثو الولادة؛ لمقاومة الإجهاد التأكسدي، وقد يُحسن زيت الزيتون الوضع الصحي لبعض حالات الأطفال الخدج الصغار بشلل الكلى أو البكرياس؛ لاحتوائه على فيتامين E".

فوائد الزيتون الأسود في محاربة الكوليسترول



أهم فوائد الزيتون الأسود الصحية
يحتوي الزيتون الأسود على دهون



صحية، وهو أحد أهم المصادر الغنية بالدهون الأحادية غير المشبعة، حيث إن هذا النوع من الدهون يعمل على تقليل نسبة الكوليسترول الضار في الجسم وزيادة نسبة الكوليسترول الجيد، لذلك فإن الأشخاص الذين يستعملون زيت الزيتون في الطبخ لديهم فرص أقل للإصابة بأمراض القلب، مقارنة بالذين يستخدمون دهوناً أخرى.

- مصدر غني بالعديد من الفيتامينات والمعادن، من أهمها:
- فيتامين هـ H، وهو أحد مضادات الأكسدة التي تعمل على تعزيز وظيفة خلايا جهاز المناعة، حيث إن كوباً واحداً من الزيتون الأسود يمد الجسم بـ 20% من حاجته اليومية.
- الحديد؛ لأنه مهم لتقليل الأكسجين في الجسم من خلال خلايا الدم الحمراء.
- النحاس؛ حيث إن نقص النحاس في الجسم من الممكن أن يؤدي إلى حدوث أمراض القلب.
- الكالسيوم، وهو ضروري لكل من العظام والعضلات والأعصاب.
- الزيتون الأسود مصدر غني بالمركبات النباتية التي تكمن أهميتها بقدرتها على التقليل من هشاشة العظام.
- غني بمضادات الأكسدة التي تساهم في التقليل من خطر الإصابة بالتنكس العصبي والسرطان.
- خفض ضغط الدم؛ فتناول زيت الزيتون البكر، إلى جانب أدوية الضغط لمرضى الضغط المرتفع، من الممكن أن يساهم في تحسين مستوى ضغط الدم.
- يعمل زيت الزيتون كمضاداً للالتهابات، كما يساهم في التقليل من نمو الكائنات الحية الدقيقة.
- تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.
- رجحت بعض الدراسات أن زيت الزيتون من الممكن أن يحارب مرض الزهايمر.
- يساهم في التقليل من آلام والتهاب المفاصل، وتزيد فعاليتها إذا استعمل إلى جانب زيت السمك.
- يعتبر زيت الزيتون مرطباً طبيعياً للبشرة والشعر.
- تناول الزيتون قبل البدء بتناول الطعام بمقدار 10 حبات يساعد على تقليل الشهية؛ وذلك بسبب احتوائه على أحماض تحفز عمل الهرمون المسؤول عن الشبع.
- تحفيز الخلايا على إنتاج مادة كيميائية تساعد على حرق الدهون والتخلص منها.
- الزيتون غني بالحديد الذي يحفز إنتاج مركب الكارنيتين الذي يحول الدهون إلى طاقة.
- يحتوي الزيتون على عناصر تساعد على التخلص من الدهون غير المشبعة والتخلص من الكوليسترول.
- ينشط إفراز العصارة الصفراء، وأيضاً ينشط عمل البنكرياس، مما يؤدي إلى تحسين عملية الهضم في الجسم.
- يزيد من إنتاج إنزيمات لها دور في معالجة الدهون والتخلص منها.

أطعمة تقوى المناعة للأطفال مرضى السكر في زمن الكورونا

مرضى السكر أكثر عرضة للإصابة بضعف المناعة والإصابة بالفيروس التاجي، لذلك ينصح دائماً بالاهتمام بصحة الجهاز المناعي عندهم وخصوصاً الأطفال مرضى السكر نظراً لصغر سنهم



والمناعته الضعيفة، وقالت الدكتورة لمياء خيري استشاري سكر الأطفال لـ "اليوم السابع": ينصح بتغذية الأطفال مرضى السكر وتقوية مناعتهم لحمايتهم من الفيروسات والعدوى فمن الممكن أن تعطيتهم الأطعمة الصحية بالأكلات اليومية الخاصة بهم بطرق مختلفة.

وأضافت: من أبرز الأطعمة التي تقوى مناعة أطفال مرضى السكر هي:

1: الزنجبيل: يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية، حيث أنه يقلل الالتهابات وخصوصاً التهاب الحلق ويحمي من الأمراض المختلفة.

2: الشاي الأخضر: يحتوي على عناصر غذائية وفيتامينات ومضادة للأكسدة.

3: الكركم: يقوي المناعة ويحمي من التهابات المفاصل.

4: البرتقال والليمون والجريب فروت: تحتوي هذه الفواكه على فيتامين سي وبعض الفيتامينات الأخرى الهامة للجهاز المناعي.

5: زيت الزيتون: من الزيوت الطبيعية الهامة لمرضى السكر.

6: البروكلي والسبانخ: من



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان بالتشريح
رقم ٥٠٢/٢٠٢٠/١١ مدني جزئي
تفاصيل الإعلان بالتشريح
إلى المدعي عليه ١- جلوس بن فالح السبيعي - مجهول محل الإقامة
بما ان المدعي : احمد طارق قابيل
ويتم له : أحمد حسن محمد عبدالله المازمي
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم بمبلغ وقدره (٣٠٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والقائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٧/٧ الساعة ٨:٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان محضر حجز بالنشر
رقم ١٤٨٢٦٧/٢٠٢٠
تفاصيل الإعلان بالتشريح
إلى المتخذ ضدكم ١- أزياء سناه (ش ذ م م) ٢- اسماعيل محمد محمد باي عبدالحسين ٣- حديفة اسماعيل محمد ٤- محمد اسماعيل محمد ٥- مفضل اسماعيل محمد ٦- آذ كوربوريشن (ش م ج) - مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ/ بنك دبي الاسلامي (ش م ج) ويمثله / بنك دبي الاسلامي (ش م ج). فنلتكم بانه تم حجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن وحدات عقارية - رقم الأرض ٩٣ - المنطقة : الخليج التجاري - اسم المبنى :
MICHAEL SCHUMACHER - ارقام الوحدات :
A2103 ، A2104 ، A2204 ، A2205 ، A2202 ، A2201 ، A2203 ، A2105 ، A2106 / حق اقتناع - المنطقة : الحبيبة السادسة - رقم الأرض 2128 وفاة للمبلغ الطالب به وذلك لعدم علم بما جاء ونفاذ مفعوله قانونا.
رئيس الشعبة

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إنداز عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢٠/٥٣٠٥)
المقرر : شركة ام بي إم العقارية - ذ م م
المقرر اليه : مؤسسة المحطات الخمس للحساب الاتي ويمثلها مالكتها - ارشاد حسين نذر حيان
الموضوع : توجه المقرر هذا الإنداز الى المقرر اليه لتفاد مفعوله قانونا في حقه وتنبه عليه بضرورة إخلاء العين المؤجرة موضوع عقد الإيجار الحزب ٢٠١٩/٧/١٨ التالفة بمقتضى المرفق رقم المعار MA000207 رقم مكاني ٢٢٧٠٧٢٨٣٣ رقم ديوا ١١٤١١٦٠٣٣ رقم العين المؤجرة G2 بمقتضى المرفق مكتوب وتسليمها للمدعية خالية من الشوائب وبالحالة التي كانت عليها عند التعاقد. وبأن تودي القيمة الاجبارية المترتبة في ممتها مبلغ ٢٠٢٠ درهم ثمانية آلاف درهم وستائة واربعون درهم. وبالقيمة الاجبارية من تاريخ نهاية العقد الحاصل في ٢٠٢٠/٧/٣١ وحتى تاريخ الإخلاء الفعلي وتسليم العين المؤجرة بتسليم شهادة براءة عمه من الماء والتفريغ كافة الجهات الحكومية وذلك في خلال ٣٠ يوما من تاريخ تسليمها للإنداز في حالة عدم الاستجابة سوف تضطر المندرة بالتفاد كافة الاجراءات القانونية ضد المقرر اليه لاسترداد كافة حقوقها مع تعويضها عن كافة الاضرار المادية والأدبية والمعنوية من جراء تعنت المقرر اليه مع تحميلها كافة الرسوم والمصاريف القضائية ومع حفظ كافة حقوق المندرة الأخرى فيحكم دون حصر
الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إنداز عدلي بالتشريح
رقم (٢٠٢٠/٥٣٠٢)
المقرر : مصرف أبوظبي الإسلامي
المقرر اليه : ارشاد حسين عبدالراشد
الموضوع : يوجه المقرر هذا الإنداز الى المقرر اليه لتفاد مفعوله قانونا في حقه وتنبه عليه بضرورة إخلاء سداد القسيط الملتحق على السيارة رقم O/30256 O خصوصي (ش م ج) النوع / فورد - مونتاكل - موديل 2013 - اللون : احمر - بلد الصنع : الولايات المتحدة رقم القاعدة IZVBP8AM4D5208523 بموجب عقد المراجعة رقم 75182306 وذلك خلال ١٧ يوم من تاريخ نشر الإنداز وفي حال فوات هذه المدد دون سداد مبلغ 91.362.46 درهم فإنه يحق للمقرر اتخاذ ما يلزم من اجراءات لبيع السيارة المروهة لصالح المصرف مع حفظ كافة حقوق المندرة الأخرى مع أي نوع كانت.
الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان بالتشريح
رقم (٢٠٢٠/٥٣٠٢)
المخطر : زيشان ساجد ساجد امين
المخطر اليه : ذا دون لتأجير بيوت العطلات - ش ذ م م
لذلك : فإن الدائن يهمل المدينة خمسة أيام من تاريخ الإعلان لسداد قيمة الشيكات البالغة ٤٨٥٠٠ درهم فقط (ثمانية واربعون الف وخمسة مائة درهم) وكلفها بالوفاء بكامل المبلغ، وحيث يعززم الدائن استصدار أمرا بالأداء لذلك وجب التنبيه والمخاطر المدنية بالوفاء بقيمة الدين، مع تحميل المدين كافة الرسوم ومصروفات التقاضي بالإضافة الى مقابل اتعاب المحاماة. وتنبه على المدين بالعلم.
الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان بالتشريح
رقم (٢٠٢٠/٥٣٠٤)
المخطر : جويلام اميل هنري مايلبارد
المخطر اليه : محمد الهادي بن مختار ميزاوي
لذلك : فإن الدائن يهمل المدين خمسة أيام من تاريخ الإعلان لسداد قيمة الشيكات البالغة ١٨٠٠٠ درهم فقط (ثمانية عشر الف درهم) وكلفه بالوفاء بكامل المبلغ، وحيث يعززم الدائن استصدار أمرا بالأداء لذلك وجب التنبيه والمخاطر المدنية بالوفاء بقيمة الدين، مع تحميل المدين كافة رسوم ومصروفات التقاضي بالإضافة الى مقابل اتعاب المحاماة.
وتنبه على المدين بالعلم.
الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إنداز عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢٠/٥٣٧٧)
المقرر : عمر بن احمد بن محمد يا يزيد
المقرر اليه : عبدالرحمن يحيى محمد أحمد الكعالي
الموضوع : بالإشارة الى تعاملاتكم التجارية السابقة مع المقرر والتي بموجبها قد ترصد في ذمتكم لصالح موكنا (المقرر) مبلغ وقدره ١٠٠٠٠٠٠ درهم (مليون درهم) عيان عن قيمة مبلغ الشيك رقم ٤١٠٧٠٣ المسحوب على مصرف أبوظبي الإسلامي بتاريخ ٢٠١٩/٩/١ بمبلغ وقدره (٨٠٠٠٠٠ درهم) والشيك رقم (٥٠٥٥٠٠) المسحوب على مصرف أبوظبي الإسلامي بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٨ بمبلغ وقدره ٢٠٠٠٠٠ درهم، وعليه فإن المقرر يتوجه الى المقرر اليه بهذا الإنداز لتكليفه بسداد المبلغ المترصد في ذمته وذلك في خلال (٥ أيام) خمسة أيام من تاريخ نشر هذا الإعلان ولا تضطر أسبقين لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضدكم مع تحميلكم كافة الرسوم والمصاريف وكافة التعويضات الأخرى التي قد يكون لها مقتضى قانوني.
الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان بالتشريح
رقم ٢٤٥٠/٢٠٢٠/٦٠ الدعوى رقم
موضوع الدعوى : المطالبة بإصدار الأمر أداء بالزام المدعي عليهم فيما بينهم بان يؤدوا للمدعية مبلغ وقدره ٢٣٧٦.١٦ درهم مع الزام المدعي عليهم بان يؤدوا مبلغ ٣٠٠٠٠ درهم كتعويض عن الضرر المادي والادبي مع الزام المدعي عليهم بالتضامن فيما بينهم بان يؤدوا للمدعية ١٢ قائدة قانونية على المبلغ المتضام به ومقابل اتعاب المحاماة والرسوم والمصاريف
طالب الإعلان : شركة نزيه التجارية (ذ م م) - صفته بالقضية : مدعي
ويمثله / ابراهيم موسى علي مراد البوشي - صفته بالقضية : وكيل
المطوب لإعلانه : ١- زيبب محمد فكري محمد عزمي شخصيا وبصفته مالك مركز الروعة للتجميل والنساء - صفته بالقضية : مدعي عليه - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٠ بالزام المدعي عليهم زيبب محمد فكري محمد عزمي ومركز الروعة للتجميل وتوريد الماكياج ش ذ م م بان يؤدوا للمدعية شركة نزيه التجارية (ذ م م) مبلغ ٢٣٧٦.١٦ درهم سنق وتلاؤناتك وتسفمة وستة وسبعون درهم وستة عشر فلس والقائدة القانونية ٩٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية في ٢٠٢٠/٧/٢٠ حتى السداد التام ومبلغ ٣٠٠٠٠ درهم كتلاؤن الفادهم كتعويض والقائدة القانونية ٩٪ سنويا من تاريخ بضرورة هذا الامر نهائيا وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف ومبلغ وخمسة مائة درهم مقابل اتعاب المحاماة وكلم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الإعلان.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان بالتشريح
رقم ٢٨٢١/٢٠٢٠/٦٠ الدعوى رقم
موضوع الدعوى : المطالبة بإصدار الأمر بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ ١٨٩٢٨ درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والقائدة قانونية ١٢٪ على المبلغ محل الأمر المائل
طالب الإعلان : شركة نزيه حد التجارية - ذ م م - صفته بالقضية : مدعي
ويمثله / ابراهيم موسى علي مراد البوشي - صفته بالقضية : وكيل
المطوب لإعلانه : ١- حمدي محمد خير حمدي الخليلي - ارفدي الجنسية - صفته بالقضية : مدعي عليه - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٩/١٦ بالزام المدعي عليه حمدي محمد خير حمدي الخليلي بان يؤدي للمدعية شركة نزيه حد التجارية - ذ م م مبلغ ١٨٩٢٨ درهم (ثمانية عشر الف وتسعمائة وثمانية وعشرون درهم) والقائدة القانونية ٩٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية في ٢٠٢٠/٩/١٦ حتى السداد التام والرسوم والمصاريف ومبلغ كتلاؤناتك درهم مقابل اتعاب المحاماة. وكلم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الإعلان.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان أمر أداء بالنشر
رقم ٢٤٩٢٧/٢٠٢٠/٦٠
تفاصيل الإعلان بالتشريح
إلى المدعي عليه / ١- مانسر ساكنون دبي (ش ذ م م)
بما ان المدعي / ليجاسي تصنيع (ش ذ م م)
ويمثله / عبدالرحمن حسن محمد الطوع
قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٢٠ أولا : افاد العقد التجاري المبرم بين الطرفين. الزام المدعي عليها مانسر ساكنون دبي (ش ذ م م) بان تودي للمدعية ليجاسي تصنيع (ش ذ م م) مبلغ وقدره (٣٠٢٤١ درهم) (ثلاثون الف وثلاثمائة واحد واربعون درهم) والقائدة القانونية يوافق ٩٪ من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠١٧/٩/٢٦ والرسوم والمصاريف ومبلغ وخمسة مائة درهم مقابل اتعاب المحاماة. وكلم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الإعلان.
رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - خالد محمد شريف عبدالله بالسلاح على محمد سالم الوويس عمر محمد سالم الوويس محمد سلطان محمد الوويس
إخفاط رفع في القضية رقم ١١٩٩/٢٠٢٠/٧٠٠٠ SHXCXCIC مدني (كلي)
إلى المحكوم عليه :
خالد محمد شريف عبدالله بالسلاح - البرموت - بجوار محل كنتاكي - مبنى الوويس - الميزانين - ام 02
علي محمد سالم الوويس - الشارقة - البرموت - بجوار محل كنتاكي - مبنى الوويس - الميزانين - ام 02
عمر محمد سالم الوويس - الشارقة - البرموت - بجوار محل كنتاكي - مبنى الوويس - الميزانين - ام 02
محمد سلطان محمد الوويس - الشارقة - البرموت - بجوار محل كنتاكي - مبنى الوويس - الميزانين - ام 02
حيث ان بتاريخ قد صدر الحكم المرفق بصورة عنه ضدك لصالح المدعي
التقدم ماهر احمد المحرموي - الجنسية : الإمارات العربية المتحدة
بوثبات هابير مارك - في القضية المشار اليها أعلاه - وبما ان المحكوم له المرفق قد تقدم بطلب للحكم بالتفكير والرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطوب تنفيذة كالتالي : المصروفات والرسوم والمصاريف 3.003.350 درهم. لذلك أنت مكلف بتسديد ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الخطا. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة بحق اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
مريم باقر
أحمد طلعت عبدالصالح محمد - محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان بالتشريح
رقم ١١/٢٠٢٠/١٤١٧ مدني جزئي
موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهم الأول والثاني بمبلغ وقدره ٦٠٠٠ درهم والرسوم والمصاريف والقائدة ٩٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتفاد لمجل بال كاتالة.
طالب الإعلان : مهتد حسا جديستك فضيل - صفته بالقضية : مدعي
المطوب لإعلانه : ١- حسا جديستك للشحن - فرع دبي - صفته بالقضية : مدعي عليه
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم الأول والثاني بمبلغ وقدره ٦٠٠٠ درهم والرسوم والمصاريف والقائدة ٩٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتفاد لمجل بال كاتالة. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/١٠/٨ الساعة ٨:٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة : جولان بوليمر للتجارة العامة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 112. 102. 101 ملك سعيد احمد سعيد غياش - بر دبي - بوع ميثاء (استدامة B) - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : ٢٣٥٧٩٥ رقم القيد بالسجل التجاري : ١٥٥٥٦٧ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٣٠ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٣٠ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ام ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم ٩١٤ ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - بيرة - بورسعيد - هاتف : ٢٩٧٣٠٦٠ - فاكس : ٢٩٧٣٠٧١ - ٠٤
مصطلحا ممة كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم المصفي : اتش ام ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم ٩١٤ ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - بيرة - بورسعيد - هاتف : ٢٩٧٣٠٦٠ - فاكس : ٢٩٧٣٠٧١ - ٠٤
بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية جولان بوليمر للتجارة العامة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٣٠ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٣٠ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطلحا ممة كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٥) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
دائرة التنمية الاقتصادية

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان بالتشريح
رقم ٣٣٢٠/٢٠٢٠/٦٠ الدعوى رقم
موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٨٢٨.٩٢٤.٤٩) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والقائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتفاد لمجل بال كاتالة
طالب الإعلان : ١- البنك العربي المتحد - صفته بالقضية : مدعي
المطوب لإعلانه : ١- مازن حسين الدبيس - صفته بالقضية : مدعي عليه
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٨٢٨.٩٢٤.٤٩) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والقائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتفاد لمجل بال كاتالة. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/١٠/١٣ الساعة ٨:٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد. لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان بالتشريح
رقم ٢٢٠٩/٢٠٢٠/٦٠ الدعوى رقم
موضوع الدعوى : تنقيد الدعوى وموضوعها تنقيد المدعية من مدالة الخصمة لقراره الذي أصدره في جلسة نظرها بالذمة المدعي عليه وهو المدعي ومعه الخصمة وضم عقد التزائم رقم ١١/٢٠٢٠/٦٠ من تاريخ تعيين خيرة تجاري لا تخلو عن كافة المستندات والرسوم والمصاريف والادبي مع الزام المدعي عليهم بان يؤدوا للمدعية مبلغ ١٠٠٠٠٠٠ درهم وتسفمة وستة وسبعون درهم وستة عشر فلس والقائدة القانونية يوافق ٩٪ سنويا من تاريخ تسليم الأسمال لدى مكتب دبي التجاري عن الزام المدعي عليهم بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة
طالب الإعلان : دي بي ال لامل لتدقيق التقييم المالي ش ذ م م - صفته بالقضية : مدعي
ويتم له محمد علي محمد حميد الخليلي - صفته بالقضية : وكيل
المطوب لإعلانه : ١- شيفان فهد فهد ليمتد - صفته بالقضية : مدعي عليه
موضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٩/١٦ بالزام المدعي عليهم محمد علي محمد حميد الخليلي ودي بي ال لامل لتدقيق التقييم المالي ش ذ م م بان يؤدوا للمدعية شركة نزيه حد التجارية - ذ م م مبلغ ١٠٠٠٠٠٠ درهم وتسفمة وستة وسبعون درهم وستة عشر فلس والقائدة القانونية يوافق ٩٪ سنويا من تاريخ تسليم الأسمال لدى مكتب دبي التجاري عن الزام المدعي عليهم بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٩/١٦ الساعة ٨:٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد. لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان بالتشريح
رقم ٩٤١/٢٠٢٠/٢٠٠ استئناف مدني
موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٣٨٨ مدني جزئي والرسوم والمصاريف والاتعاب.
طالب الإعلان : عبدالله مامون الخطيب - صفته بالقضية : مستأنف
ويتم له : إسماعيل حسن ابراهيم الصفار - صفته بالقضية : وكيل
المطوب لإعلانه : ٢- ويسام شاشو - صفته بالقضية : مستأنف ضده. مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان : قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٩/٢٣٨٨ مدني جزئي بتاريخ ٢٠٢٠/٩/٦ م. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/١٠/١٣ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم أو من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان بالتشريح
رقم ٤٧/٢٠٢٠/٢٢٢ استئناف تنفيذ تجاري
موضوع الدعوى : إستئناف القرار الصادر في التظلم رقم ٢٠٢٠/٤٧ تنفيذ تجاري والرسوم والمصاريف والاتعاب.
طالب الإعلان : انتركير لخدمات التموين (ش ذ م م) - صفته بالقضية : مستأنف
مستأنف : المطوب لإعلانه : ١- كيلي للمقاولات - ش ذ م م - صفته بالقضية : مستأنف ضده. مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان : وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٠/١١/١١ الساعة ١٧:٣٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم أو من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان بالتشريح
رقم ٢٢٠١/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الاستئناف رقم ٢٠١٩/٢٥٧ تجاري جزئي بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (١٥٩٣,١٦) درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف طالب الإعلان : نينا لتسويل - ذ م م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويتم له : عائشة محمد حسن طاهر - صفته بالقضية : وكيل
المطوب لإعلانه : ١- شوهرى محمد عظيم صديق محمد صديق - صفته بالقضية : مستأنف ضده - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (١٥٩٣,١٦) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة. وعليه فإن المحكمة يتباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان بالتشريح
رقم ٥٢٩٢٢/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في أمر الإداء رقم ٦١٤ لسنة ٢٠٢٠ ، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٣٨٩٦٠,٥) درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف طالب الإعلان : مؤسسة سفر سبتي للتجارة العامة - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويتم له : سعود عبدالرحمن محمد بالبحج المرشدة - صفته بالقضية : وكيل
المطوب لإعلانه : ١- شركة حليلة تجارة المواد الغذائية - ذ م م - محمد جمشير بائندارودي ماتيليناكات - صفتهما بالقضية : مستأنف ضدهما - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٣٨٩٦٠,٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة. وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان بالتشريح
رقم ٤٧٥/٢٠٢٠/٢٢٢ استئناف عقاري
موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٦٩٨ عقاري كلي والرسوم والمصاريف والاتعاب.
طالب الإعلان : عادل عبدالعزيز الشيرواي - صفته بالقضية : مستأنف
المطوب لإعلانه : ١- فاكسون فريبولد بروبريتش (ش ذ م م) - صفته بالقضية : مستأنف ضده. موضوع الإعلان : قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٧/٦٩٨ عقاري كلي. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٠/١٠/٧ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم أو من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان بالتشريح
رقم ١٥٠٢٠/٢٠٢٠/٢٧٧ استئناف نظم تجاري
موضوع الدعوى : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٠٢ نظم تجاري وموضوعها المطالب بالوفاء بالرسوم والمصاريف والاتعاب.
طالب الإعلان : مؤسسة الخليج هوج للخدمات والرافعات لصالحها حسين علي العنزى - صفته بالقضية : مستأنف ، المطوب لإعلانه : ١- فرائس بالدينجر - صفته بالقضية : مستأنف ضده. موضوع الإعلان : وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٠/١١/١٨ الساعة ١٧:٣٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم أو من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان أمر أداء بالنشر
رقم ٣٠٧٤/٢٠٢٠/٦٠
تفاصيل الإعلان بالتشريح
إلى المدعي عليه / ١- كيلي الهندسية للحدادة (ش ذ م م) رخصة رقم ٣٠١١٦٦ - الصادرة عن دائرة التنمية الاقتصادية في دبي
بما ان المدعي / المشاريع الاثمانية الخليجية المحدودة - ويمثله / عائشة محمد حسن طاهر قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٨/١١ أولا : افاد العقد التجاري المبرم بين الطرفين ثانيا : الزام المدعي عليها كيلي الهندسية للحدادة (ش ذ م م) بان تودي للمدعية المشاريع الاثمانية الخليجية المحدودة مبلغ وقدره (٤.٢٠٦.٣٠٠ درهم) (اربعة آلاف ومائتان وستة درهم وثلاثون فلس) والقائدة القانونية يوافق ٩٪ من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠١٨/٣/٢٧ وحتى السداد التام والمصروفات ومبلغ كتلاؤناتك درهم مقابل اتعاب المحاماة. وكلم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الإعلان.
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣٠٥٢ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٤
إعلان بالتشريح
رقم ٣٢٠/٢٠١٩/١٢٥
مذكرة إعلان بالنشر (إستئناف)
تفاصيل الإعلان بالتشريح
إلى المستأنف ضده / ١- برونين ك - عثمان كل ٣- نايب عامر مجهولي محل الإقامة بما ان المستأنف/ سيرا كوثر ويمثله / زايد سعيد راشد سعيد الشحي - صفته بالقضية : مدعي عليه
قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ١٥/٢٠١٨/١٢٥ ادخال وخراج وارث مستأنف. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٠/١٠/٧ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم أو من يملك قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا
رئيس الشعبة

منوعات

العقل

27

دراما اجتماعية مشوقة

«إسود فاتح» شخصيات متلوثة تطعن بعضها بعضاً في الظهر

ضمن "عروض شاهد الأولى" على "شاهد VIP"، انطلقت الدراما الاجتماعية المشوقة "إسود فاتح"، يومياً من الأحد إلى الخميس. العمل من تأليف

أمين جمال، سيناريو وحوار شريف يسري، إبراهيم ربيع، حمدي التايه، وإخراج كريم العدل.

يرصد العمل حياة رانيا خطاب (هيفا وهبي) التي تتبدل وتقلب رأساً على عقب، من الرغد والرفاهية إلى الهروب والصراع مع الغدر والخيانة والعداء

لأقرب الناس إليها، بعد أن توجّه إليها اتهامات الفساد والقتل. هكذا تُخطط رانيا للعودة والانتقام واستعادة حياتها التي سُلبت منها.



عمر السعيد، نبيل نور الدين، رانيا منصور، خالد الشويخ، فراس سعيد، ناصر سيف، حسام الجندي، نانسى صلاح، حنان سليمان، آية مصطفى، ناتاشا شوفاني، مع ظهور خاص للنجم معتمد النهار، ومشاركة النجمة روجينا، ومن تأليف أمين جمال، سيناريو وحوار



إذ كانت شريرة، ولا أقدمها بتلك الصورة المجردة على ما هي عليه، بل أحاول أن أقتع المشاهد بالأسباب التي دفعت الشخصية لانتهاج طريق الشر.



إلى تحقيق أهداف محددة، ويدرك كيف يصل إليها ويبرز لنفسه الأساليب التي يتبعها من أجل الوصول إلى ما يصبو إليه. ينشئ فهمي على التعامل مع هيفا، وعلى أذائها كمعلمة مجتهدة تركز على تفاصيل دورها بأفضل صورة. ويلفت إلى أننا نكتشف في سياق الأحداث كيف تفرز الظروف أن يجتمع خالد برانيا، وكيف سيتصدى للمشاكل مع شقيقها سيف. من جانب آخر، يشير فهمي إلى أنه شخصياً من مشركي منصة شاهد منذ فترة طويلة، وتحديداً قبيل بدء عرض مسلسلاته عليها، وقد شدته نوعية الأعمال المروضة على شاهد، ويظن أنه سيكون لها شأن أكبر في المرحلة المقبلة.



سنتجه إلى إعطاء المنصات الرقمية موقفاً أكبر في يومياتنا، واعتقد أن تلك المساحة ستشجع أكثر مستقبلاً.

هيفا وهبي شخصيات متلوثة تبتسم كل منها للأخرى مظهره طيبة مصطنعة، فيما تطعن بعضها بعضاً في الظهر! هكذا تصف هيفا باختصار طابع الغموض في العمل وأحداثه، وتضيف: "هذا أكثر ما لفتني في القصة، إضافة إلى تنوع العداوات بين الشخصيات، فضلاً عن واقعية الأحداث حيث تتشابك الأيدي ما دام هناك مصالح مشتركة، ولاحقاً لا تتوانى تلك الشخصيات عن خيانة بعضها بعضاً عندما تقتضي الحاجة إلى ذلك.. فنراها تبرز لنفسها ارتكاب الفضائح براححة تامة وقناعة مطلقة ما دامت بعيدة عن الأعين، فيما تصبح تلك الفضائح والافتراءات خطرة فقط عندما تكون عرضة للاكتشاف. وعن دورها في المسلسل، تقول هيفا: "أودي دور رانيا، ابنة رجل أعمال كبير (نبيل نور الدين) الذي لا يثق بابنه سيف (شريف سلامة)، لذا يقرر أن يسلم ابنته إدارة شركائه مبيكراً، ما يجعل منها شخصية عملية تواجه الظروف بجديّة وحسم، ولكن ذلك يضعها في الوقت نفسه بمواجهة شقيقها. ورغم طيبة شخصيتها وقليلها، تتعرض رانيا لظروف ستغير حياتها، لا سيما عندما يقف أعداؤها بالمرصاد، فيصبح لزاماً عليها لمواجهة بدهاء". تتوقف هيفا عند نقاط الالتقاء والخلاف بين شخصيتها الحقيقية وشخصية رانيا: "يجمعني مع رانيا العناد والهدوء والذكاء" وتكمل مازحة: "... رغم أن دم هيفا أخف من دم رانيا". بموازاة ذلك، تثنى هيفا على التعاون مع المخرج كريم العدل، وتراه من أقرب المخرجين إلى قلبها على المستوى الشخصي، وقد أخذ على عاتقه العمل بمسؤولية، وهو مخرج ذكي، لا يفتنك بسهولة، بل يسعى إلى تحقيق أفضل النتائج أثناء التصوير، مبدياً اهتماماً كبيراً براححة الممثل حتى وإن جاء ذلك على حساب مجهوده وطاقته وصحته كمخرج.



عمر السعيد، نبيل نور الدين، رانيا منصور، خالد الشويخ، فراس سعيد، ناصر سيف، حسام الجندي، نانسى صلاح، حنان سليمان، آية مصطفى، ناتاشا شوفاني، مع ظهور خاص للنجم معتمد النهار، ومشاركة النجمة روجينا، ومن تأليف أمين جمال، سيناريو وحوار

المخرج كريم العدل يوضح المخرج كريم العدل أن "ما أعجبني في (إسود فاتح) هو أن شخصياته خليط من الخير والشر، بمعنى أنها ليست بيضاء ولا سوداء، فنحن أمام قصة انتقام تضم 13 شخصية رئيسية". ويردف بالقول: "أحب إظهار طبيعة الإنسان في أعماله بتصرفاته الجيدة والسيدة، وأرى بواقعه وأبين وجهة نظره في ما يقدم عليه من تصرفات وأفعال". ينشئ كريم العدل على أداء هيفا، مضيفاً: "فوجئت بتواضعها وإصرارها وتقانيها وذكائها وطريقة قراءتها للعمل وبنائها للشخصية في أول تعاون لنا معاً". كما ينشئ العدل على أداء أحمد فهمي في ثالث تعاون لهم معه، وشريف سلامة الذي سيظهر بطريقة مغايرة عن أدواره السابقة على حد وصف العدل، ويشيد بأداء معتمد النهار في أول تجربة درامية له باللهاجة المصرية، مشدداً على أنه ممثل مجتهد ومحترم. أخيراً وليس آخراً، يعرب العدل عن رضاه التام عن العمل، لكل مشروع درامي جمهوره الخاص من كو ميد يا وأكشن ورعب وغير ذلك، لكن فكرة انتقام المظلوم بحد ذاتها محببة عند معظم الناس في الدراما، وهذا ما سنلمسه في إسود فاتح". يعرض "إسود فاتح" على "شاهد VIP"، ضمن عروض شاهد الأولى، من الأحد إلى الخميس. وهو من بطولة هيفا وهبي، أحمد فهمي، شريف سلامة، صبري فواز،

شريف سلامة يتحدث شريف سلامة عن دوره في المسلسل: "لطالما اخترت الشخصيات التي تتضمن تحدياً من نوع ما، حيث أدرسها جيداً وأقربها مني وأبذل مجهوداً لرسم كافة التفاصيل المتعلقة بها قبل التصوير كي أكون جاهزاً عند إشارة المخرج". ويتابع سلامة: "أودي دور سيف، و"رانيا" هي طبعاً شقيقي، وسيعرف المشاهد طبيعة العلاقة المتوترة بيننا منذ المشهد الأول، إذ سرعان ما ستظهر الصراعات القوية تباعاً". ويضيف: "شخصية سيف غريبة وردود فعلها غير متوقعة، فهو شخص ذكي ويسعى إلى تحقيق أهداف محددة يرسمها لنفسه بكل الطرق والوسائل، وتربطه علاقات مع معظم شخصيات العمل التي يتدخل في تفاصيل حياتها ويتحكم بأفكارها، باستثناء شقيقته رانيا.. فرغم الأخوة والحب، نرى أن التحدي والنزاع حاضرين دائماً بينهما".



رامي عياش في جولة ما بين الإسكندرية والقاهرة



يتوجه البوب ستار رامي عياش الأسبوع المقبل إلى مصر في سلسلة حفلات وأفراح ما بين الإسكندرية والقاهرة. ومن المتوقع أن يستمع إلى عدة أعمال فنية استعداداً لتحضيرات المرحلة القادمة، إضافة إلى توقيع مجموعة عقود. وكان عياش قد أطلق أخيراً أغنيته الوطنية "أنا نائر" التي شاركته البطولة فيها الممثلة الكبيرة كارمن لبس. ويستعد خلال أشهر قليلة إلى إصدار أغنية جديدة يتم حالياً وضع اللمسات الأخيرة عليها.

ميريام فارس حامل بطفلها الثاني



على الرغم من أن الفنانة ميريام فارس، ترض دائماً ساجاً من السرية حول حياتها الشخصية وأفراد عائلتها، إلا أن الجمهور دائماً لديه شغف بمعرفة كل ما هو جديد في حياتها، بل ويدقق في التفاصيل التي يتوقع منها أمور خاصة بها، ولا سيما فيما يخص الصورة الأخيرة التي نشرتها والتي رجح الكثير من المتابعين بأنها حامل في طفلها الثاني. وكشفت بعض التقارير الصحافية أن الفنانة ميريام فارس بالفعل حامل بطفلها الثاني، ولكنها تتكتم تماماً عنه، كما أنها حامل بطفل ذكر في أواخر الشهر الخامس، وسيصبح لابنها جايدن أخ مع بداية عام 2021. وكانت ميريام فارس قد أعلنت خبر زواجها في عام 2014 من داني ميترى غير أنها ترفض إظهار ملامحه عبر السوشيال ميديا، واتخذت نفس القرار بخصوص ابنها جايدن الذي أنجبته عام 2016. وكانت ميريام فارس قد عبرت عن حزنها بسبب الأوضاع في لبنان بعد أسابيع قليلة من حادث مرفأ بيروت، وذلك من خلال كلمات صريحة مؤلمة كتبها عبر تغريدة لها على حسابها عبر موقع التواصل ردت من خلالها على تغريدة لإحدى معجباتها التي كتبت لها: "وحيات الله وشو ما بدم وحشتينا، وقلوبنا معك لآخر يوم، بس ما عاد نتحمل أكثر وانتي بعيد عنا، بس ممكن تقولي أي شيء لنطمئن"، حيث كتبت النجمة اللبنانية: "ما بقى في شي إلو معنى إلو يتقال، لا بقى إني نفس لا عاتب ولا شارع ولا بهدل، قلبي عم يبكي من جوا، لأول مرة بحس حالي ضعيفة ومكسورة، للاسف دولتي كسرتني".

الفكر

علامتان تحذيريتان في الوجه تدلان على نقص فيتامين هام في الجسم



يعد نقص فيتامين B12 أكثر شيوعاً مما يعتقد الكثيرون، ويمكن أن يكون مسؤولاً عن مجموعة متنوعة من الأمراض الصحية التي قد يعاني منها المريض. ويعد انخفاض مستويات فيتامين B12 وانخفاض مستويات الحديد من أسباب فقر الدم. ويحدث فقر الدم عندما لا يكون لديك ما يكفي من خلايا الدم الحمراء السليمة، لحمل الأكسجين الذي تحتاجه حول جسمك. وعندما يتطور فقر الدم لأول مرة، يمكن أن تتمثل الأعراض في فقدان الشهية والإمساك والصداع والتعب وضعف التركيز. ومن المؤشرات الرئيسية الأخرى على أن مستويات B12 منخفضة، الألم في الوجه وتغير اللون. ويعد الفيتامين مهم في الجسم وله العديد من الوظائف الحيوية، بما في ذلك تكوين الحمض النووي وخلايا الدم الحمراء. ويرجع سبب الفيتامين B12 إلى فقر الدم. وعادة ما يتطور تدريجياً ولكنه قد يتفاقم إذا لم يتم علاجه. وعندما يكون هناك نقص، يمكن أن يؤثر

مكمل غذائي يحفز خسارة الدهون وإنقاص الوزن!

عندما يتعلق الأمر بفقدان الدهون الزائدة على الجسم، فإن الشعار القديم المتمثل في تناول كميات أقل والتحرك أكثر هو الحل البسيط دائماً. وكشف خبراء الصحة أن المكملات الغذائية، هي طريقة بسيطة أخرى لمساعدة المرأة على اكتساب أقصى الفوائد الصحية، ولكن هل يمكن أن يساعد المكمل على إنقاص الوزن؟ واقتراحوا أن مكمل فورسكولين الناتج عن جذر نبات في عائلة النعناع، يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن وبناء العضلات، وهناك بعض الأدلة على أنه يمكن أن يساعد في تحسين تكوين الجسم لدى الرجال، والمساعدة في منع زيادة الوزن لدى النساء. وينمو النبات في نيبال والهند وتايواند، ويستخدم منذ فترة طويلة في الطب الهندي القديم. وفي دراسة نشرت في المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، المعاهد الوطنية للصحة، درست آثار فورسكولين على مستويات الأحماض الدهنية. ولاحظت الدراسة: "بحثنا في آثار فورسكولين وروسيبرام في غذاء الحيوانات، واستخدمنا 50 أنثى من جردان ويستار البيضاء التي قُسمت عشوائياً إلى 5 مجموعات مع مجموعة واحدة تتبع نظاماً غذائياً عالي الدهون، وفورسكولين. وجدنا أن فورسكولين يحفز تحلل الدهون ويثبط زيادة وزن الجسم عن طريق زيادة مستويات cAMP". وفي دراسة أخرى نشرت في مكتبة Wiley Online، تم تحليل تكوين الجسم والتغيرات الهرمونية المرتبطة بالفورسكولين، لدى الرجال الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة. وأشارت الدراسة إلى أن ثلاثين موضوعاً تمت دراستها في دراسة عشوائية ومحكومة بدواء وهمي وفورسكولين، لمدة 12 أسبوعاً. وأظهر فورسكولين إحداث تغييرات إيجابية في تكوين الجسم عن طريق خفض نسبة الدهون في الجسم وكتلة الدهون (FM) بشكل ملحوظ كما هو محدد بواسطة DXA، مقارنة مع مجموعة الدواء الوهمي. وبالإضافة إلى ذلك، أدت إدارة فورسكولين إلى تغيير في كتلة العظام لمدة 12 أسبوعاً من التجربة، مقارنة بمجموعة الدواء الوهمي".

كيف يؤثر فورسكولين على دهون الجسم؟ من الناحية النظرية، يساعد فورسكولين في إنقاص الوزن من خلال المساعدة في تكوين إنزيمات تسمى الليباز adenylate cyclase. كما ذكر موقع Medical News Today. وأضاف الموقع: "يعمل هذان الإنزيمان على تحرير الأحماض الدهنية من خلايا الجسم. وعندما تكون الأحماض الدهنية حرة، يمكن حرقها كوقود. وعندما يحرق الجسم الأحماض الدهنية، فإنه قد يقلل الدهون دون التأثير على كتلة العضلات الهزيلة". وما تزال الأبحاث حول المكملات محدودة، وكما هو الحال مع معظم المكملات الجديدة، يُنصح بشدة باستشارة الطبيب مسبقاً.



فنانو رقص التنين الفيتنامي يحتفون من المطر أثناء انتظارهم للمشاركة في مهرجان تقليدي لرقص التنين في بحيرة هوان كيم في هانوي. ا ف ب

قرأت لك

الكمون
- تتحقق الفائدة الكبرى من الكمون عندما يخلط مع بعض أنواع التوابل الأخرى كالزنجبيل والفلفل الأسود والحلبة والكرام، فيساعدوا أكثر على خسارة الوزن بشكل أسرع. - يساعد الكمون في عملية امتصاص الأطعمة من المعدة بشكل صحي وصحيح، وبالتالي يساعد على زيادة عملية الهضم بشكل سليم، والتي تجنبك من تكون الدهون بجسمك، وبالتالي ينخفض وزنك. - يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم ما يجعله أكثر كفاءة في خفض الوزن والتخفيف. - لديه القدرة على حرق الدهون خاصة دهون البطن والأرداف. - يفيد الكمون أيضاً في تقوية جهاز المناعة بالجسم، فعندما يخسر الجسم الدهون الزائدة يصبح من السهل التخلص من السموم المنتشرة في الجسم.

سؤال وجواب

- ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟
96%
- ما هو البشاروش؟
نوع من أنواع الطيور.
- ما المقصود برياضة البلا تيس؟
اليوغا والتمدد.
- من الموسيقار الذي بدأ بتأليف الموسيقى في الرابعة من عمره؟
موت سارت.
- ما اسم المادة التي تعطي النبات لونه الأخضر؟
الكلوروفيل.
- ما الدولة الأكثر إنتاجاً للزهور في العالم؟
هولندا.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن تحت عمق 3000 متر من الماء يمتد اللج، حيث تسود ظلمة تامة ويرد شديد وضغط هيدروستاتي هائل. على عمق 10 آلاف متر يتدنى الضغط طناً واحداً بالسنتيمتر المربع. فلا وجود لأية حياة نباتية في اللج، والطعام قليل لهذا السبب يصعد الكثير من الأسماك الصغيرة واللافقاريات إلى السطح بحثاً عن الغذاء. أو تطور هذه الحيوانات تعديلات خاصة لتحيا بكميات ضئيلة من الطعام. وتفتت بعض المخلوقات الأخرى على الفضلات التي تنزل إلى قاع البحر.
- هل تعلم أن الجري يعتبر إحدى أكثر وسائل الدفاع فعالية وشيوعاً بين حيوانات السفناء. بعض هذه الحيوانات مثل الأرنب البري والكنغر الصغير تعتبر وثابة أيضاً من النوع الممتاز. وتستطيع النعامة والامو والتندو وهي من الطيور العاجزة عن الطيران أن تجاري أسرع العواشب في الركض. بينما تقوم أنواع أخرى كالمدرع وأكل النمل أو أنواع صغيرة مثل القوارض بالاختباء في الجحور.
- هل تعلم أن معظم الثعابين لديها رئة واحدة فقط.
- هل تعلم أن الإبل لديها عدد 3 ففون على عيونها لتحميها من هبوب الرمال في الصحراء.
- هل تعلم أن الرؤية الليلية للنمور أفضل 6 مرات من البشر.
- هل تعلم أن طائر الفلامينغو يمكنه العيش حتى 80 سنة.
- هل تعلم أن في قارة أفريقيا تقتل التماسيح البشر أكثر من الأسود.

قصة فتاة الثلج

سهرت الام تنتظر زوجها وولدها وقد اقبل الليل ببرده وهذوه وبعد أن تكورت على نفسها من شدة البرد عادت لتقف على قدميها وتقول لاولف نارا تدفئ البيت، قامت واشعلت نارا وتدفتت واخذت تمعن النظر فيها وفي لحظة طارت شرارة كبيرة من الخشب واستقرت بجوار قدميها ثم تحولت فجأة إلى فتاة بيضاء جميلة كالثلج فانزعجت المرأة وخافت ورجعت للوراء لتلتصق بالحائط ولكن الفتاة الجميلة قالت لها لا تخافي انا فتاة الثلج في الشتاء قدومي وفي الصيف ياتي احضر لمساعدة كل فقير محتاج واختر واحدا فقط كل عام والان اطلب ما تشائين فقاتل المرأة بعد ان اطمئنت اطلب أموالاً كثيرة كثيرة.. فنحن فقراء والموسم الزراعي هذا العام ردينا وزوجي وولدي لا يكفان عن العمل بلا فائدة فوعدها الفتاة خيراً وذهبت مثلما جاءت بعدما حضر الاب والولد لكن المرأة لم تقل لهما شيئاً فهي تخاف ان تكون في حلم في الصباح استيقظ الرجل مبكراً ليصلي ويذهب لحقله فلا حظ ان الغرفة قد امتلأ كل شئ فيها بقطع الذهب فصرخ وقال استيقظوا ما هذا.. استيقظت المرأة وولدها ونظرا للذهب وعرفت ان فتاة الثلج نفذت وعدها فحكيت لهم ما حدث في المساء.. خياً الرجل زوجته وولده الذهب ثم جلسوا يفكرون فيما سيفعلون به وخر المطاف قاموا بشراء بيت جميل وتزوج ابنهم من فتاة رائعة الجمال لم تكن تترك له قطعة ذهب بدون ان تبدها، استمر الحال هكذا لمدة عام انتهى فيه الذهب ولم يبق لهم غير البيت وزوجة الابن التي لا تكف عن طلب المزيد.. جلس الاربعة يفكرون ماذا سيفعلون قاموا وكسلوا عام كاملاً.. لم يفعلوا فيه شئاً غير ان يصرفوا ويبددوا ما معهم والان هم جوعى في هذا القصر الجميل.. فقال الأب لنعود مرة اخرى إلى الحقل.. تعمل بيدنا فاليد تستر صاحبها فقاتل الفتاة انا لا عيش مع فلاح فأحس زوجها بالاهانة وطردها من بيته وعاد هو وولده يعملان في ارضهم التي اختلفت من العطش، تعب كثيراً حتى عادت كما كانت واجمل فزرعها وانتظرا كثيراً وهما برعيانها حتى منحتهما محصولاً وفيراً ولما بيع المحصول حصل على ذهب كثير ولكن كان له وجود مختلف.. فقد قال الاب قطعة واحدة منه تجد فيها البركة.. كل ما وجدناه سابقاً فهذا الذهب من صنع ايدينا وليس من صنع فتاة الثلج.. وفي الحال جاءت فتاة الثلج لتقف وسطهم ثم تحولت إلى زوجة الابن الجميلة وقالت كنت اختبرك لأعرف هل انت نادم على ما حدث ام ستبحث مرة اخرى عن من يمنحك ذهباً بلا تعب.. عادت الزوجة لزوجها لتحرس معه حقلها الذي كان يمنحها الكثير من الذهب كل عام.

مساحة للتلوين

