

ص 22

حديقة الحيوانات بالعين تكثف الإجراءات الاحترازية على الوظائف الحيوية وتطلق حملة ملتزمون يا وطن



ص 27

فريال يوسف:
أحب التنوع فيما أقدم من شخصيات



الكرش .. للتخلص منه
ابتعد عن 5 أطعمة

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

متى ينحسر كورونا؟ .. باحثون يحددون

رجح الرئيس الأميركي، دونالد ترامب، أن ينحسر وباء كورونا (كوفيد 19) في شهري يوليو أو أغسطس المقبلين، في حال سارت الأمور على النحو المتوقع، لكن عددا من الباحثين ردوا على هذا "التقدير الزمني" وقالوا إن التحسن يرتبط بجملة من الشروط.

وبحسب صحيفة "نيويورك تايمز"، فإن العلماء يستبعدون تطوير لقاح ضد الفيروس عما قريب، ويوضحون أن الأمر قد يستوجب عاما أو مدة تصل إلى 18 شهرا، رغم بدء مركز بحوث أميركي في إجراء التجارب على أول لقاح محتمل ضد كورونا.

ويما أن تطوير اللقاح سيحتاج إلى هذه المدة الطويلة، فإن الوباء سيظل تهديدا محققا بحلول العالم حتى سنة 2021، لكن الفيروس قد ينحسر في حال اتخذت إجراءات صارمة وتاجمة لأجل الحد من انتشاره.

وقال الباحث المختص بالأمراض المعدية بجامعة يال الأميركية، نيكولاس كريستاكيس، إن انحسار الوباء يعتمد على مدى تحركنا والإجراءات التي نتخذها، أي أن تطويق المرض يتوقف بالأساس على امتثالنا للإرشادات الصحية مثل التباعد الاجتماعي والحرص على النظافة.

وتقول الباحثة في الأمراض المعدية بجامعة جون هوبكنز، مورغان كاتز، إنه في حال تم التقيد بالتدابير الاجتماعية وتفادي الاختلاط والاحتفاظ لأجل تطويق العدوى، ربما ينحسر الفيروس في غضون شهرين، أي حوالي شهر مايو، وقبل الموعد الذي حدده ترامب في يوليو وأغسطس "هذا هو أملي".

ويستند الباحثون الأميركيون في وضع هذه التقديرات إلى ما وقع في الصين، حيث ظهر المرض لأول مرة، وأواخر العام الماضي، تم استئري لفيروس أكثر من 183 ألف شخص بينما أودى بحياة 7 آلاف.

إذا كنت دائم الشعور بالبرودة .. فحاول أن تتفادي 7 أسباب

بعض الأشخاص قد يشعرون بالبرودة طيلة الوقت، خاصة من أطرافهم، بالرغم من دفاء الجوى كثير من الأحيان، إلا أن الأطباء يحذرون أن هذه الحالة قد تنبئ بإصابتك بعدة أمراض.

وهذه الحالة عادة ما تكون منتشرة في النساء أكثر من الرجال، بحسب تقرير نشره موقع "هيلثي وومين Healthywomen"، الذي أوضح أنه من الشائع أن تشعر النساء بالبرد بشكل خاص عن الرجال نتيجة طبيعة تركيبة الجسم.

ومع ذلك فقد تكون البرودة طوال الوقت مجرد جرس إنذار أو عرض للأسباب

التالية:

- 1) انخفاض وزن الجسم: فعندما تعاني من نقص في الوزن، يفترق جسمك إلى المستوى الكلي من الدهون المطلوبة لعزلك عن درجات الحرارة الباردة، كما أن قلة الطعام تعني قلة السرعات الحرارية التي تدخل الجسم، والمسؤولة عن تسليح الجسم بالحرارة اللازمة، لذا يبدأ الجسم بالشعور بالبرودة بطريقة أكبر.
- 2) مشاكل الغدة الدرقية: وهذا يعني أن الغدة الدرقية لا تفرز ما يكفي من هرمونها الذي يبطئ عملية الأيض، مما يمنع محرك الجسم من إنتاج حرارة كافية.
- 3) انخفاض مستوى الحديد بالجسم: فالحديد يساعد خلايا الدم الحمراء على حمل الأكسجين لجميع أنحاء الجسم، مما يجلب الحرارة والمغذيات الأخرى إلى كل خلية في الجسم، وبالتالي فإن نقص الحديد في الجسم قد يسبب الشعور بالبرودة طيلة الوقت.
- 4) مشاكل في الدورة الدموية: فهي قد تعيق عملية تدفق الدم إلى أطراف الجسم، وهي أيضا علامة على أن القلب لا يضخ الدم بفعالية، أو أن هناك انسدادا في الشرايين، وكلها تؤدي للشعور بالبرودة الدائم.
- 5) الحرمان من النوم: قلة النوم قد تؤدي إلى تدمير النظام العصبي الذي يتحكم في درجة حرارة الجسم، وبالتالي يزيد الشعور بالبرودة.
- 6) قلة شرب الماء: يساعد الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم لأنه يحبس الحرارة ويطلقها ببطء، وبالتالي يحافظ على درجة حرارة جسمك في المعدل المتوسط، أما قلة شرب الماء فهي تزيد من شعورك بالبرودة.



تفريدة تقول فيها "بس السباحة والغوص في فصل الشتاء مضر للصحة، يعمل إنفلونزا، ربي يعطيك الصحة". موقع "Life Hack" فند خطأ ما قالته نور، مؤكدا أن السباحة في الشتاء لها خمس فوائد صحية، أهمها تقوية جهاز المناعة، مشيراً إلى أن السباحة في الماء البارد ترفع عدد خلايا الدم البيضاء في الدم، فالجسم يرفع من أليات الدفاع عن نفسه للتفاعل مع الظروف المتغيرة، بحسب المقال المنشور في الموقع الصحي المتخصص.

لا تترددوا في ممارسة السباحة في الشتاء "عادة ما يقدم كثيرون على نزول البحر والسباحة في موسم الصيف لارتفاع درجات الحرارة، إلا أن السباحة في الشتاء تعد مناسبة وصحية أيضا للجسم على رغم البرودة التي تمنع من الإقبال على ذلك"، هي تفريدة أطلقتها الدكتورة هاني علاء عبر صفحتها الخاصة في "تويتر"، حيث يلفت الانتباه من خلالها إلى رياضة السباحة التي يهملها الكثيرون في الشتاء، مؤكدا أنها مناسبة وصحية، لكن دون أن يذكر فوائدها، وهو ما جعل كل من يقرأ هذه التفريدة يشعر بالفشاعة لمجرد تذكر الماء البارد.

المستخدم نور محمد واحدة من هؤلاء حيث كتبت

هل ما زالت خدمة التوصيل إلى المنازل آمنة؟

في ظل انتشار فيروس كورونا في جميع أنحاء العالم، يلجأ الكثيرون إلى استخدام خدمة التوصيل إلى المنازل، لتجنب الاختلاط في الأماكن المكتظة بالتسوقين وتفاذي التقاط العدوى، إلا أن السؤال الذي يطرح نفسه هنا، هل ما زالت خدمة التوصيل آمنة؟

قال الدكتور جيف كوونج، طبيب الصحة العامة ومدير مركز أمراض اللقاحات في جامعة تورونتو الكندية، إن خدمة التوصيل إلى المنازل تكون آمنة في حال اتبع عمال التوصيل الإجراءات الوقائية اللازمة.

وأضاف كوونج، إن حرص عمال التوصيل على غسل أيديهم جيدا قبل كل عملية توصيل وبعدها، يساعد إلى حد بعيد في الوقاية من العدوى.

وإضافة إلى غسل اليدين بعناية، يوصي كوونج، عمال التوصيل بعدم ملامسة الأسطح في الوجهة التي ينوون توصيل الطلب إليها أو مصافحة أحد خلال عملية التوصيل.

وقد بدأت العديد من الشركات باتباع أساليب جديدة في خدمات توصيل الطلبات لتزايدها، منها خدمة التوصيل "دون ملامسة"، والتي تتم عبر إرسال عامل التوصيل رسالة نصية للزبون تفيد بأن طلبه أصبح عند باب منزله.

كما أطلقت شركة أمريكية تطبيق "دور داش" الذي يسمح للزبائن اختيار الحصول على طلباتهم عند باب المنزل دون الاضطرار للتعامل مع عامل التوصيل.

وقد أثنى الكثير من الخبراء على طريقة التوصيل دون ملامسة، حيث قالوا بأن هذا الإجراء يساهم أيضا في حماية عمال إيصال الطلبات من العدوى لدى قيامهم بتسليم الطلبات لأشخاص يخشون للعزلة الصحية.

البقدونس والثوم لعلاج الدوالي

البيدروس غني يفيتامين سي وهو مضاد للأكسدة ويشجع على إنتاج الكولاجين، كما أنه يساعد في إصلاح الخلايا وتقوية الشعيرات الدموية، وبالتالي فهو مفيد في تقليل أعراض الدوالي.

الدوالي من المشاكل الشائعة والمزعجة للكثيرين، وهي عبارة عن أوردة كبيرة بشكل غير طبيعي بالقرب من سطح الجلد، وغالبا ما تكون في الساقين ووفقا لوزارة الصحة الأمريكية، تؤثر الدوالي على حوالي 25% من النساء و10% من الرجال، وتتعرف على طريقة وصفة البقدونس والثوم لعلاج الدوالي، وفقا لموقع gloves.

يمكن أن تسبب الدوالي الألم، الوخز أو التئيميل أو قتل في الساقين. و الأسباب الشائعة للدوالي هي الوراثة، والعمل الذي يتطلب الكثير من الوقوف، والسمنة، وحبوب منع الحمل، والإسماك، والتغيرات الهرمونية في الجسم أثناء الحمل والبلوغ، وانقطاع الطمث.

– الثوم لعلاج الدوالي

الثوم ممتاز لتقليل الالتهاب وأعراض الدوالي، كما أنه يساعد على تقوية السعوم الضارة في الأوعية الدموية وتحسين الدورة الدموية.

– البقدونس

البقدونس غني بفيتامين سي وهو مضاد للأكسدة ويشجع على إنتاج الكولاجين، كما أنه يساعد في إصلاح الخلايا وتقوية الشعيرات الدموية، وبالتالي فهو مفيد في تقليل أعراض الدوالي.

سامسونج: تعالج الرقائق وانكماش للهواتف الذكية

قالت سامسونج إلكترونيكس إن وباء كورونا المستجد سيضر بمبيعات الهواتف الذكية والإلكترونيات للأفراد هذا العام، في حين أن الطلب من مراكز البيانات سيعزز تعافيا في أسواق رقائق الذاكرة.

وقال الرئيس التنفيذي كيم كي نام إن فيروس كورونا والخلاف التجاري الأمريكي الصيني يلقيان بظلالهما على توقعات عملاق التكنولوجيا الكوري الجنوبي الذي تتنافس هوائه من طراز جلاكسي مع هواتف آيفون لأبل للهيمنة على السوق.

وقال كوه دوونج جين رئيس أنشطة الهوائف والشبكات في الاجتماع السنوي الشركة في سول "كان من المتوقع أن تتحول سوق الهوائف الذكية العالمية للنمو هذا العام، ولكن في ظل الفيروس الذي يبدي مؤشرات الاستمرار لفترة طويلة تنكمش السوق. ولكن يتوقع أن يزيد الطلب على الهوائف الذكية الداعمة للجيل الخامس".

جائزة الشيخ زايد للكتاب تعتمد أسماء الفائزين في دورتها الرابعة عشرة



عبدالله ماجد آل علي المدير التنفيذي لقطاع دار الكتب في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي.
بعد عرض الأمين العام لتوصيات الهيئة العلمية لجائزة الشيخ زايد للكتاب، قرر مجلس أمناء الجائزة اعتماد أسماء الفائزين في الدورة الرابعة عشرة، وحجب الجوائز لفرعي "التنمية وبناء الدولة" و"الفنون والدراسات النقدية" لهذا العام. كما قرر المجلس إلغاء حفل توزيع الجائزة لدورتها الرابعة عشرة، والذي كان من المقرر تنظيمه في 16 أبريل المقبل، وذلك ضمن الإجراءات الوقائية للحفاظ على الصحة العامة، وضمان سلامة الحضور والضيوف. وستعلن الجائزة خلال الأسابيع المقبلة الأعمال الفائزة في دورتها الرابعة عشرة.

•• أبو ظبي - الفجر

اجتمع مجلس أمناء جائزة الشيخ زايد للكتاب يوم الأربعاء 4 مارس 2020 في أبوظبي لاستعراض نتائج الدورة الرابعة عشرة واعتماد أسماء الفائزين في فروع الجائزة.
ترأس الاجتماع معالي الشيخ سلطان بن طحون آل نهيان، رئيس مجلس أمناء جائزة الشيخ زايد للكتاب، بحضور أعضاء المجلس كل من معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، ومعالي زكي أنور نسيبة، وزير دولة، وسعادة الدكتور علي بن تميم، أمين عام الجائزة ورئيس مركز أبوظبي للغة العربية، وسعادة سعود الحوسني، وكيل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي بالإتابة، وسعادة

جامعة الإمارات تبدأ التعلم عن بعد الأحد القادم

مصادر التعلم الإلكتروني وإعداد وتطوير المواد التعليمية جاهزة بنسبة 100%

المنصات الإلكترونية بالجامعة تتيح التفاعل المباشر بين الطلبة وأعضاء هيئة التدريس

كافة الأجهزة والبرامج تمت تجربتها والتأكد من جاهزيتها بشكل كامل وذكر سليم بأنه تم إرسال عدة رسائل الكترونية إلى طلبة الجامعة بشأن حضور المحاضرات عبر الإنترنت في نفس الوقت المحدد باستخدام Blackboard Collaborate. وتوضح معرفة كيفية الوصول إلى المحاضرات عبر الإنترنت مرفقة بالدرس التطبيقية المرتبطة عبر الإنترنت. وفي حالة لم يتمكن الطالب من حضور المحاضرة في الوقت المحدد لأي سبب من الأسباب فلا داعي للذعر على الإطلاق، فبعد نهاية كل محاضرة سيتم تحميل التسجيل الكامل إلى منطقة المحتوى في الدورة التدريبية الخاصة بالطالب على Blackboard.
فيما ثمن عدد من طلبة الجامعة اهتمام أعضاء هيئة التدريس وإدارة الجامعة بإطلاعهم على كافة الإجراءات والتعليمات حول التعلم عن بعد. وقالت الطالبة شيخة الدرعي من كلية التربية، أتابع كافة التعليمات التي ترسل لنا حول التعلم عن بعد وإن البرامج التي خصصتها الجامعة فعالة وتعمل بسرعة عالية.
ومن جهته أعرب زايد هاشم - طالب ماجستير في كلية العلوم- عن امتنانه للجامعة وقال شرت بارتياح عندما تلقت رسالة من الجامعة يوم أمس والتي تضمنت تعليمات وتوجيهات خاصة حول انتظام التعلم عن بعد



توفر البيئة التعليمية المناسبة للطلبة خارج قاعات المحاضرات والمختبرات وباستخدام أنظمة الفيديو للتعليم عن بعد حيث أن الجامعة توفر لهم كافة مستلزمات التعلم عن بعد عبر الأجهزة الذكية والتقنيات الرقمية"
ومن جهته أكد الدكتور حسان سليم - مدير مركز التميز في التعليم والتعلم بالجامعة- على جاهزية كافة الكليات والأقسام العلمية بالجامعة على البدء في التعلم عن بعد اعتباراً من الأسبوع القادم وأن

•• العين-الفجر

قامت جامعة الإمارات منذ صباح يوم أمس بإرسال رسائل الكترونية إرشادية لكافة طلبة الجامعة حول نظام التعلم عن بعد والذي سيبدأ اعتباراً من يوم الأحد القادم وأكدت الجامعة على أهمية صحة الطلبة والحرص على سلامتهم ومضاعفة الجهود في التعلم عن بعد وجاهزيتها الكاملة لبدء هذا النظام بالتعلم لطلبة المرحلة الجامعية وطلبة الدراسات العليا بما فيها المحاضرات النظرية والتطبيقية والمختبرات من خلال المنصات الإلكترونية والبرامج المخصصة لهذا النوع من التعلم وتوفير البنية التحتية ومصادر التعلم الإلكترونية وإعداد وتطوير المواد التعليمية التي تتيح التفاعل المباشر بين الطلبة وأعضاء هيئة التدريس.. وقد سبق هذا بأن قامت كلية التربية بتطبيق تجربة التعلم عن بعد على كافة طلبتها عبر الإنترنت دون الحاجة إلى حضور الطلبة في الفصول الدراسية داخل الحرم الجامعي استخدم جميع أعضاء هيئة التدريس هذه التكنولوجيا في جلسة وجهها لوجه لتدريب الطلبة على كيفية حضور محاضرة افتراضية ثم يوم آخر من المحاضرات الافتراضية باستخدام البلاك بورد فيما يخص المحاضرات والتكليفات الدراسية للطلبة وكانت تجربة ناجحة وحقت تفاعلاً مبهراً من الطلبة..
ذكرت الدكتورة نجوى الحوسني -عميد كلية



بلمسة نقرأ... مبادرة لشرطة أبوظبي

•• أبو ظبي - الفجر

نفذت لجنة الأدباء والقراءة بشرطة أبوظبي مبادرة شهر القراءة "بلمسة نقرأ" ضمن مبادراتها التي تهدف إلى ترسيخ العلم والمعرفة وتعزيز ثقافة القراءة بين فئات المجتمع كممارسة مستدامة.
وأكد العقيد الدكتور جمال محمد النقيري رئيس اللجنة حرص شرطة أبوظبي على ابتكار برامج ومبادرات تهتم بتحسين سلوكيات الفرد وتأمينه وتحسينه نفسياً وتهيبته لصناعة مستقبل باهر بغرس حب القراءة وجعلها ثقافة وسلوكاً ومنهجاً.
وأوضح أن المبادرة تتيح للقارئ الاستفادة من ملخصات مجموعة قيمة من الكتب في مجالات متنوعة بطريقة مبتكرة عبر مشاهدة مقاطع فيديو لفترة زمنية بسيطة من خلال مسح QR Code في التصميم بالهاتف الذكي والتوفر في أماكن مختلفة منها أسطح المكتب لأجهزة الحاسب الآلي على الشبكة الداخلية وسيتم توزيعها في أماكن مختلفة مثل المصاعد والاستراحات والمكتبات المتوفرة في المراكز الشرطية.
وذكر أن هذه المبادرة ستواصل على مدار العام وستوفر ملخصات لعدد 50 كتاب مختلف العناوين الأدبية والعلمية ومتنوعة ثقافية واجتماعية بمعدل 5 كتب كل شهر لنشر المعرفة والتشجيع على ترسيخ القراءة كممارسة يومية تنمي وتحفز القدرات الفكرية واللغوية.
ولفت إلى اهتمام شرطة أبوظبي وتطبيقها للاستراتيجية الوطنية للقراءة والخطط التنموية لزيادة المحتوى العربي لأفراد المجتمع وتطوير المهارات والقدرات بما يخدم الأهداف التي تحفظ المكتسبات وتحقق رؤية دولة الإمارات المستقبلية في المجالات كافة.

حرصاً على توفير رعاية صحية عالمية المستوى، وتعزيز مخرجات الرعاية الصحية وجودة الخدمات شركة صحة تنقل بعض خدمات الرعاية الصحية من مستشفى العين إلى مستشفى توام، وخدمات أخرى من توام إلى العين

•• أبو ظبي-الفجر:

حرصاً من شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" على توفير رعاية صحية عالمية المستوى، وتماشياً مع استراتيجياتها الرامية لتعزيز مخرجات الرعاية الصحية وجودة الخدمات المقدمة لسكان إمارة أبوظبي، سيتم نقل بعض خدمات الرعاية الصحية من مستشفى العين إلى مستشفى توام، وخدمات أخرى من مستشفى توام إلى مستشفى العين.
وقالت شركة "صحة" إنه اعتباراً من يوم الأحد الموافق 15 مارس 2020 فإن خدمات إعادة التأهيل للمرضى الذين يراجعون العيادات الخارجية سيتم نقلها إلى مستشفى العين، وسيقتصر تقديم هذه الخدمات في مستشفى توام على المرضى النومين داخل المستشفى.
وأضافت أنه اعتباراً من الأول من 22 مارس سيتم تحويل جميع الخدمات الصحية لقسم النساء وحديثي الولادة من مستشفى العين إلى مستشفى توام، إذ سيتم نقل العيادات الخارجية خلال الأسبوع الأول من شهر أبريل المقبل، فيما يتم تحويل المريضات النومات في قسم النسائية إلى توام في منتصف شهر أبريل المقبل، وستكون جميع خدمات الرعاية الصحية لقسم النساء وحديثي الولادة مكتملة في نهاية شهر أبريل المقبل.
وأكد السيد راشد سيف القبيسي نائب الرئيس الرئيس التنفيذي لمجموعة شركة "صحة" الحرص على ترسيخ مكانة أبوظبي على خارطة الرعاية الصحية في المنطقة والعالم، حيث تواصل شركة "صحة" مساعيها الرامية لتوفير خدمات رعاية صحية تتمتع بأعلى مستويات الجودة للمتعاملين مع منشأتها، من خلال مواصلة الارتقاء بالكوادر البشرية، والمرافق الصحية التابعة لها وتزويدها بأحدث التقنيات والوسائل العلاجية.
وقال إن هذه الخطوة تأتي تماشياً مع معايير دائرة الصحة في أبوظبي لتصنيف المنشآت الصحية لتكون من مراكز التميز وفقاً لقائمة من المواصفات والمتطلبات اللازمة للمنشآت الصحية المرخصة العاملة في إمارة أبوظبي، إذ تتوفر في مستشفى توام قسم للأطفال حديثي الولادة، يعد أحد أهم وأكبر أقسام طب الأطفال في الإمارات، بما يقدمه من رعاية صحية فائقة الجودة للأطفال، على أيدي أطباء مختصين متميزين.
وأضاف أن هذه الخطوة تأتي كذلك في إطار الجهود الرامية لتعزيز مفهوم مراكز التميز وتحفيز المنشآت الصحية على تعزيز خبراتها في اختصاصات محددة وفقاً لإمكاناتها، حيث تعمل شركة "صحة" باستمرار على تحسين مستوى الخدمات الصحية المقدمة، مما يحقق الريادة والتميز في قطاع الرعاية الصحية.



ضمن وثيقة تفاهم

المؤازرة الإماراتية لمرضى السرطان تفتتح فرعها الجديد في أبوظبي

وتفعيل قيمة العطاء المادي والمعنوي في المناطق القريبة من العاصمة أبوظبي. وقد رافق حفل الافتتاح نقل مباشر ومتابعة عن بعد مع الأطباء وأعضاء الجمعية والمتطوعين وذلك التزاماً بالتوجهات التي أصدرتها الجهات المختصة حفاظاً على الصحة والسلامة في إطار الجهود المبذولة للحد من انتشار فيروس كورونا.

مستشفى النور، حيث تتضمن الوثيقة اتفاق الطرفين على التعاون والقيام ببرامج توعوية وصحية للمجتمع وأفراد وتقديم مساعدات خيرية وإنسانية للمرضى وتنفيذ مشاريع في مجال الرعاية الصحية وإطلاق الطائرات التي ترمي بها المنطقة تجاه فايروس كورونا الجديد لجمعية المؤازرة

خميس الكعبي المدير العام وقريال آل علي مديرة الفرع. وتخلل افتتاح الفرع الذي يقع في مبنى ميدكلينك مستشفى النور بشارع خليفة توقيع وثيقة تفاهم بين جمعية المؤازرة ومستشفيات ميدكلينك بحضور الدكتور طارق فتحى الرئيس التنفيذي للعمليات بميدكلينك الشرق الأوسط، وشريف شاهين مدير ميدكلينك

•• العين - الفجر

افتتحت جمعية المؤازرة الإماراتية لمرضى السرطان فرعها الجديد في أبوظبي بحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة الجمعية والحامي عبدالله الكعبي نائب رئيس الجمعية ومحمد

حديقة الحيوانات بالعين تكثف الإجراءات الاحترازية على الوظائف الحيوية وتطلق حملة ملتزمون يا وطن

•• العين - الفجر

لضمان السلامة العامة واستمرارية الأعمال لدى جميع قطاعاتها تكثف حديقة الحيوانات بالعين مجموعة من الإجراءات الاحترازية خلال الحالة الطارئة التي تمر بها المنطقة تجاه فايروس كورونا (كوفيد - 19).
وتستهدف الإجراءات أربعة ركائز أساسية هي الزوار والوظائف والحيوانات والمنشأة بشكل عام حيث أغلقت الحديقة أبوابها منذ 15 مارس حتى إشعار آخر استجابة للإجراءات الوقائية وبدأت تطبيق نظام العمل عن بعد.
وتقوم الحديقة خلال فترة الإغلاق بإجراء التعقيبات وعمليات التطهير والنظافة لجميع مرافقها ومكاتبها ومبانيها بجميع متعلقاتها، كما طبقت جميع الأنظمة الإلكترونية التي من شأنها ضمان استمرارية العمل عن بعد وتواصل الموظفين على جميع الأصعدة وإنجاز الأعمال المؤسسية على أكمل وجه، بالإضافة للتواصل والتعاون المشترك مع الجهات المعنية بالسلامة والصحة العامة متابعة جميع المستجبات التي تطرأ على مصيد الاحتياجات الوقائية والسلامة والصحة العامة.
وعلى صعيد الوظائف الحيوية مثل الموظفين الميدانيين ومربي وملاحظي الحيوانات، أولت الحديقة اهتماماً خاصاً بوظيفتها وسلامتهم فقد تم تقليل أعداد الموظفين واقتصر وجودهم للضرورة فقط كما تقوم الحديقة بتزويدهم بجميع الاحتياجات اللازمة لضمان سلامتهم بالإضافة للمشتورات والفيديوهات واللوحات الإرشادية والورش التوعوية والراقية المستمرة لتأكيد من التزامهم بالإرشادات



منوعات

كابوس يورق النساء والرجال

الكرش... للتخلص منه ابتعد عن 5 أطعمة

دهون البطن (الكرش)، كابوس يورق النساء والرجال على حد سواء. ويتفق الأطباء على أن الدهون في هذه المنطقة من الجسم هي الأكثر عنادا، فكيف التخلص منها؟ هناك أمور تلعب دورا في تكاثر الدهون خاصة في أسفل البطن، وهذه العوامل هي:

- 1- الأطعمة غير الصحية.
 - 2- الإجهاد الذي يتعرض له في حياتنا اليوم.
 - 3- عامل الهرمونات الذي يشرح ظاهرة التكرش خاصة لدى الرجال.
- تتمن خطورة هذه الدهون -بغض النظر عن العامل الجمالي- في أنها من أكثر الدهون خطورة لكونها تتسبب في أمراض كالسكري من النوع الثاني، أو الذئبة الصدرية إضافة إلى زيادة ضغط الدم واحداث اضطراب في عملية الاستقلاب. لذا يوصي الأطباء بالتخلص من دهون البطن بأقصى سرعة.
- في هذا السياق حددت اختصاصية التغذية سانا موريس، مؤلفة الكتاب المشهور (The High Fat Diet)، أسس ما بات يعرف بنظام (الحمية المرتفعة الدهون).
- ونقدم هنا خمسة أنواع من الأطعمة يجب الاستغناء عنها للتخلص من الكرش:

- 1- العصير
معلوم أن نسبة السكر في عصير الفواكه عالية جدا، ولهذا يفضل تناول العصائر بكميات محدودة جدا. الإشكالية هنا تكمن في أن الناس يعتقدون أن عصير الفاكهة هو المورد الطبيعي والأنسب لفيتامين سي لجسم الإنسان، لكن ما لا يعرفه الناس أنه عند عصر الفاكهة تفقد أنسجتها). كما تقول الدكتورة سارة بريزر لوقع (فيت فور فان) الأثاني، مضيفة أنه (فقط بتناول حبة الفاكهة كاملة، يحصل الجسم على جميع المواد التي تضمن الميكروبات المعوية الصحية). وبالتالي يفضل في وجبة الفطور تناول البرتقالة كاملة عوض عصرها.

- 2- الأيس كريم
مع ارتفاع درجات الحرارة تزداد الرغبة في تناول الأيس كريم فهو لذيذ ومنمض بشكل يغطي على خطورته. ولهذا يمكن للزبادي اليوناني أن يكون بديلا صحيا للأيس كريم. ويمكن خلط الزبادي اليوناني بقطع الفواكه أو القهوة على سبيل المثال ووضعه في البراد. وهكذا يصبح منعشا مثل الأيس كريم، وبنسبة كالسيوم أعلى بكثير، كما أنه يساعد على الهضم. بالإضافة إلى أن الزبادي اليوناني

- 3- اللحوم الحمراء
تناول النقانق واللحوم الحمراء بكثرة لا بد له أن ينتهي بالسمنة واضطرابات صحية. وتقدم المتاجر الغذائية نوعية من اللحوم بدون أقل وتسوقها على أساس أنها (أفضل). لكن الدراسات الطبية تقول عكس ذلك. فهي تؤدي إلى نمو الدهون حول الأعضاء.
- 4- الحلويات
وتناول الحلويات بكثرة لا بد له أن ينتهي بالسمنة واضطرابات صحية. وتقدم المتاجر الغذائية نوعية من الحلويات بدون أقل وتسوقها على أساس أنها (أفضل). لكن الدراسات الطبية تقول عكس ذلك. فهي تؤدي إلى نمو الدهون حول الأعضاء.

- 5- الموز
الموز غني بالألياف، مما يساعد على الهضم. لكن تناول الموز بكثرة لا بد له أن ينتهي بالسمنة واضطرابات صحية. وتقدم المتاجر الغذائية نوعية من الموز بدون أقل وتسوقها على أساس أنها (أفضل). لكن الدراسات الطبية تقول عكس ذلك. فهي تؤدي إلى نمو الدهون حول الأعضاء.
- 6- الخبز الأبيض
الخبز الأبيض غني بالكربوهيدرات، مما يساعد على الهضم. لكن تناول الخبز الأبيض بكثرة لا بد له أن ينتهي بالسمنة واضطرابات صحية. وتقدم المتاجر الغذائية نوعية من الخبز بدون أقل وتسوقها على أساس أنها (أفضل). لكن الدراسات الطبية تقول عكس ذلك. فهي تؤدي إلى نمو الدهون حول الأعضاء.

- 7- الفواكه المجففة
الفواكه المجففة غنية بالسكريات، مما يساعد على الهضم. لكن تناول الفواكه المجففة بكثرة لا بد له أن ينتهي بالسمنة واضطرابات صحية. وتقدم المتاجر الغذائية نوعية من الفواكه بدون أقل وتسوقها على أساس أنها (أفضل). لكن الدراسات الطبية تقول عكس ذلك. فهي تؤدي إلى نمو الدهون حول الأعضاء.
- 8- المشروبات الغازية
المشروبات الغازية غنية بالسكريات، مما يساعد على الهضم. لكن تناول المشروبات الغازية بكثرة لا بد له أن ينتهي بالسمنة واضطرابات صحية. وتقدم المتاجر الغذائية نوعية من المشروبات بدون أقل وتسوقها على أساس أنها (أفضل). لكن الدراسات الطبية تقول عكس ذلك. فهي تؤدي إلى نمو الدهون حول الأعضاء.

6- وقاية نضك عبر الطعام

23



7 نصائح صحية للنجاة بطفلك من موسم الأنفلونزا

درجة الحرارة تزداد برودة، ونزلات البرد والأنفلونزا تعصف بالأطفال والبالغين، بالتأكيد لن تتمكني من منعها بنحو كامل عن جميع أفراد أسرتك، ولكن دورك هو محاولة الحد منها قدر الإمكان. وإليك 7 نصائح صحية تساعدك على النجاة بأفراد أسرتك من موسم الأنفلونزا ونزلات البرد.

1- تعليم الطفل كيفية العطس والسعال
العطس والسعال أعراض جانبية لنزلات البرد والأنفلونزا، وهي تأتي فجأة، ولكن عبر تعويد الطفل، يمكن الحد من خطورتها، وذلك عبر تعليمه طريقة العطس والسعال بنحو سليم، وهي في المرفق، فالسعال هو وضع كف اليد على الفم والأنف أثناء العطس أو السعال، وهو ما ينشر المرض، فكف

2- لا تنتظري حتى يمرض لتعليمه مهارات الوقاية
لا تنتظري حتى يمرض الطفل لتبديني بتعليمه كيفية غسل اليدين، بل ابدأي بتعليمه مهارات جديدة، كما أن مهارة مثل غسل اليدين يجب أن يتعلمها الطفل في سن مبكرة لتكون عادة يومية لديه لا تتعلق بمرض أو غيره.

3- تحققي من خزانة الأدوية
لا تنتظري مرض أحد أفراد الأسرة لتتحققي من خزانة الأدوية، ابدي الآن بجردها، تخليصي من الأدوية القديمة أو المنتهية الصلاحية، احرصي على وجود زجاجة من خافض الحرارة، والأدوية الأولية في علاج الطوارئ، وتأكدتي من أن خزانة الأدوية لا تزال بعيدة عن متناول صغيرك.

4- دلو القيء
أيضا لا تنتظري حتى يمرض طفلك لشراء دلو مخصص للقيء، فهذا عرض مفاجئ ولا يسمح بأي تأجيل، أحضري دلو صغيرا يكون مُعداً بجانب الطفل في حالة المرض، مجرد أن يشير إلى ألم في بطنه، تكونين أنت مستعدة.

5- مفرش واقي للسريير
سواء المرحلة التدريب على النوم، أو في حالات المرض، فإن المفرش الواقي للسريير حل جيد لضمان أي حادث طارئ، على الفور تزيلين الطبقة المبللة، ولا تكوني مضطربة لتركي طفلك والذهاب للتنظيف وإزالة الفوضى.



حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢٠/١٨٨٨)

المندرة : مصرف عجمان - ش م ع
المندرة اليه : علي عيسى روفع (لبناني الجنسية)
مجهول محل الإقامة

إن المندرة يحظركم للمبادرة بسداد المبلغ المترصدة بديتكم المبالغية بحدود ١,٤٢٣,٧٢٢,١٤ درهم
١,٤٢٣,٨٣,٤٠٠ درهم أي ما مجموعه ٢,٨٤٧,٥٥٤,٥٩٤ درهم إماراتي / مليونان وثمانمائة وخمسة
اربعون ألفاً وثمانمائة وخمسة وثمانون درهم وأربعة وخمسون ألفاً وثمانمائة وثلاثون يوماً
من تاريخ نشركم لهذا الإخطار وذلك تحت طائلة المباشرة بإجراءات بيع كل أفضاء الملاكين المرهونين
(العقار الكائن بإمارة دبي - من نوع شقة سكنية - في منطقة نخلة جبراً - رقم الأرض : ١٩٨٨ -
رقم المبنى : ٤ - اسم المبنى : مارينا بارنتشس ٤ - رقم العقار ١١١ - رقم الطابق ١ - المساحة : بالتر
المربع (١٨٣,٥) والعقار الكائن بإمارة دبي - من نوع شقة سكنية - في منطقة نخلة جبراً - رقم
الأرض : ١٩٨٨ - رقم المبنى : ٤ - اسم المبنى : مارينا بارنتشس ٤ - رقم العقار ١٠١ - رقم الطابق
١ - المساحة بالمربع (١٨٣,٥)

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢٠/١٨٩٠)

المندرة : مصرف عجمان - ش م ع
المندرة اليه : علي عيسى روفع (لبناني الجنسية)
مجهول محل الإقامة

إن المندرة يحظركم للمبادرة بسداد المبلغ المترصدة بديتكم المبالغية بحدود ٢,٣٨٩,٢٨٣,٣٠٠
درهم إماراتي / مليوناً وثمانمائة وتسعة وأمانون ألفاً وثمانون وثلاثة وأمانون درهم
وثلاثون فلس / خلال مدة أفضاء ثلاثون يوماً من تاريخ نشركم لهذا الإخطار وذلك
تحت طائلة المباشرة بإجراءات بيع العقار المرهون (العقار الكائن بإمارة دبي - من نوع
شقة سكنية - في منطقة برج خليفة - رقم الأرض ١٩٠ - رقم البلدية ٨٢٥ - رقم المبنى
١ - اسم المبنى ٢٩ بوليفارد تي ١ - رقم العقار ٢١٠٦ - رقم الطابق ٣١ - المساحة الكلية
بالمتر المربع (١٢٨,١٢)

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢٠/١٨٩٧)

المندرة : ترك اجزيم بنك
المندرة اليه : محلات الجعيدي التجارية - ذ م م
(مجهول محل الإقامة)

ينذر المندرة المندرة اليها بسداد مبلغ وقدره =/ ٣١٩٥٦٠ دولار أمريكي (سنة وثلاثون
الف وتسعمائة وستة وخمسون دولار أمريكي) وهو قيمة جملة المبالغ المستحقة
عليها وذلك خلال سبعة أيام من تاريخ استلامها لهذا الإخطار والا اضطر المندرة
لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية ضد المندرة اليها لاقتضاء حقه الثابت بدمتها
مع احتفاظ المندرة بكافة حقوقه تجاه المندرة اليها هذا للعلم.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢٠/١٨٩٧)

المندرة : شركة يونيكال ايه جي سي ايه
المندرة اليه : بيتروتك ايفونولجيتك تكنولوجي - ذ م م
(مجهول محل الإقامة)

تنذر المندرة المندرة اليها بسداد مبلغ وقدره =/ ٢٣٢٤٩٧ يورو (مئتان وثلاثة
وعشرون ألفاً واربعمائة وسبعة وتسعون يورو) وهو قيمة جملة المبالغ
المستحقة عليها وذلك خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ استلامها لهذا
الإخطار والا اضطر المندرة لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية ضد المندرة اليها
لاقتضاء حقه الثابت بدمتها مع احتفاظ المندرة بكافة حقوقه تجاه المندرة
اليها هذا للعلم.

الكاتب العدل

حكومة راس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان عن بيع عقار بالمزاد العلني
بالنشر في جريدتين رسميتين
في القضية التنفيذية رقم ٢٠١٨/١٢٩٧ رأس الخيمة

تعين محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة التنفيذ من بيع العقار وثيقة رقم
٢٠١٩/٢٠١٧ - في سيج القضايا مساحة التقسيم ١٥٧٤٨ قدم مربع عبارة عن مبنى
من طابقين لاعلى سعر والعائدة ملكيتها للمحكوم عليه / خالد علي احمد محمد
الشمال الطنجي، بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٢٥ عن طريق شركة الإمارات للمزادات وذلك في
تمام الساعة الثانية عشر ظهراً ، علماً بأن قيمة التأمين ٢٠٪ تدفع نقداً. فعلى من
يرغب بالاشتراك في المزاولة الدخول على الموقع الإلكتروني لشركة الإمارات للمزادات
www.emiratesauction.ae ، ومن يرغب بالإعتراض عليه مراجعة دائرة
التنفيذ أثناء الدوام الرسمي وحتى جلسة المزاولة المذكورة.

مأمور التنفيذ / سعيد الشحي

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
رقم (٢٠٢٠/١٩١٣)

المندرة : كميل غسان خوري - لبناني الجنسية
وكالة الحامي / احمد حسن المزاري

المندرة اليه : ١- اوزينتاك لوبس للتوسعة التجارية - ش م م - ٢- محمد سبت بلال عثمان
جنتا بموجب هذا الإندار العدلي، ننتزكم بان تسدوا للمندرة بديتكم الاجبارية المستحقة بديتكم عن
الفترة الاجبارية المتعددة من ٢٠١٩/٣/١٤ وحتى تاريخ ٢٠٢٠/٣/٢٢ والمبلغ مجموعه ٥٥,٠٠٠ درهم
(خمسة وخمسون الف درهم) وذلك التي سنستجد حتى تاريخ الاخلاء الفعلي للمأجور بالإضافة الي
سداد قيمة التأمين الباقية ٥,٥٠٠ درهم (خمسة الف درهم) والرسوم والمصاريف الأخرى المختلفة
لمبني والمرتبطة عليها وفقاً لعقد الاجار والمبلغ مجموعه ٣,٣١٨,٥٠٠ درهم (ثلاثة آلاف ومائة
وثمانية عشر درهماً وخمسة فوس) والتي اضطر المندرة ان تسديدها عنها ، من ضرورة اخلاء
المأجور وتسليمه للمندرة بالحوالة التي حاق عليها ، ولا سوف نضطر أسفناً لاتخاذ كافة الإجراءات
القانونية بحكم لتحميل كافة حقوق موكنا مع الفوائد القانونية والمعلل والضمر ورسد ألعاب
الحاماة وذلك على مسؤوليتكم وبنفقتكم.

الكاتب العدل

حكومة دبي
المحكمة الابتدائية المدنية

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٤٩/٢٠٢٠/١١ مدني جزئي

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٥٨٠٠٠ درهم) والرسوم
والمصاريف والغرامة ٩٪ من تاريخ الإستحقاق وحتى السداد التام.

طالب الإعلان : غالب فايق داود صلاح الدين - صفته بالقضية : مدعي
المطلوب إعلانة : ١- محمد شاداب شكيل احمد خان - صفته بالقضية : مدعي عليه
مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره
(١٥٨٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف والغرامة ٩٪ من تاريخ الإستحقاق وحتى السداد التام.

وقدره (١٥٨٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف والغرامة ٩٪ من تاريخ الإستحقاق وحتى السداد التام.
وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٣/٢٠ الساعة ٨,٣٠ ص بالافتاء رقم Ch.I.B.10 لنا
فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات
للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
مذكرة اعلان متظلم ضده بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٣٦ متظلم مدني

الى المتظلم ضده / ١- خورشيد روستاموف مجهول محل الإقامة بما أن المتظلم
/شركة التأمين العربية ش م ل (فرع دبي) ويمثله / سمير حليم كنعان - قد
اقام عليك المتظلم المذكور اعلاه وموضوعه تظلم من القرار الصادر في الدعوى
رقم ٢٠١٩/٨٠٠ حجز تحفظي مدني والرسوم والمصاريف، وحددت لها جلسة يوم
الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٣/٢٢ الساعة ٨,٠٠ ص بالافتاء رقم ch.I.C.5
لنا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من
مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة
تخلفك فإن الحكم سيكون بمخاطبة حضوري.

رئيس القسم

حكومة دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في الإستئناف رقم ٢٨٥/٢٠٢٠/٢٠ استئناف مدني

موضوع الإستئناف: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٦٣/٢٠٢٠ مدني جزئي
والرسوم والمصاريف والاعتاب

طالب الإعلان : حمدان صالح احمد عبدالله الصعبي - صفته بالقضية : مستأنف
المطلوب إعلانة : ١- مريم ابراهيم حسن البلوشي - صفته بالقضية : مستأنف ضده
مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ١٦٣/٢٠٢٠
وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٤/٢١ الساعة ١٠,٠٠ صباحاً بالافتاء
رقم ch.C.11 وعليه يقضي حضوركم أو من يملك قانونياً وفي حال تخلفكم
ستجري محاكمكم غيابياً

رئيس القسم

حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٢٠/٢٠٢٠/١٢ عمالي جزئي

موضوع الدعوى : المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (٢٤٩٢٠ درهم) وندكرة عودة بمبلغ
(٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف ورقم الشكوى (2019/MB992700248AE)

طالب الإعلان : محمد شحاته قرني ومهبة - صفته بالقضية : مدعي
المطلوب إعلانة : ١- رحاب الوادي للتجارة العامة - ش م م - ٢- صفته بالقضية : مدعي عليه
مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها
(٢٤٩٢٠ درهم) وندكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف ورقم الشكوى (2019/MB992700248AE)
وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٤/٢٢ الساعة
٨,٣٠ ص بالافتاء Ch.I.A.5 لنا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم
ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٠٢٠/١٢ عمالي جزئي

موضوع الدعوى : المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها (١٧٨٠٠ درهم) وندكرة عودة بمبلغ
(٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف ورقم الشكوى (mb201226296ae)

طالب الإعلان : ديان ناصر ناصر احمد - صفته بالقضية : مدعي
المطلوب إعلانة : ١- رة هوك لخدمات الحراسة - ش م م - ٢- صفته بالقضية : مدعي عليه
مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحقات عمالية وقدرها
(١٧٨٠٠ درهم) وندكرة عودة بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف ورقم الشكوى
(mb201226296ae) وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٤/٢٠ الساعة ١٠,٣٠
ص بالافتاء Ch.I.A.5 لنا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما
لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢١٧/٢٠٢٠/٢١ تجاري كلي

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهم بمبلغ وقدره (٤٥٧٥٠٠ درهم) والرسوم
والمصاريف والاعتاب والحاماة والغرامة ١٢٪ من تاريخ الإستحقاق وحتى السداد التام
طالب الإعلان : شركة اسيلور مانوفاتكتوريغ (تايلاند) كو. ليميتد - صفته بالقضية : مدعي
ويمثله : احمد حسن رمضان آل علي - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب إعلانة : ١- سيجو لتجارة النفط - ش م م - ٢- محمد حسن محمد الصباغ
- صفتهما بالقضية : مدعي عليهما - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم بمبلغ وقدره
(٤٥٧٥٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف والاعتاب والحاماة والغرامة ١٢٪ من تاريخ الإستحقاق وحتى
السداد التام وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٤/٢١ الساعة ٩,٣٠ ص بالافتاء
Ch.I.C.15 لنا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من
مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٨٦٦/٢٠٢٠/٢٠ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٣١٩٤/٢٠١٩ تجاري جزئي،
بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٩٧٥٨,٤٧ درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان : مصرف الإمارات الإسلامي مساهمة عامة صفته بالقضية : طالب
التنفيذ ويمثله : جابر راشد محمد جابر راشد السلامي - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب إعلانة : ١- عبدالله علي عبدالله علي الهجري - صفته بالقضية : منفذ ضده
مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ
المنفذ به وقدره (١٩٧٥٨,٤٧ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة
ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال
١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٨٢٦/٢٠٢٠/٢٠ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٤٠١/٢٠١٩ تجاري جزئي،
بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٤٧١١,٥٠ درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان : مصرف الإمارات الإسلامي (شركة مساهمة عامة) صفته بالقضية :
طالب التنفيذ ويمثله : جابر راشد محمد جابر راشد السلامي - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب إعلانة : ١- ماجد عيسى محمد عبدالله - صفته بالقضية : منفذ ضده
مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ
المنفذ به وقدره (٢٤٧١١,٥٠ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان
الحكومة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال
١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ١٨٦٦/٢٠٢٠/٢٠ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٤/٢٠ بسداد المبلغ المنفذ به
وقدره (١٨١٢٧٤ درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان : دامال هومز (ش م م) - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويمثله : عبدالكريم جودت عبدالله إستيتيه - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب إعلانة : ١- تركان لوساطة العقارية (فرع) مؤسسة فردية ٢- نهيرو هشام احمد
احمد ابو الغلا - صفتهما بالقضية : منفذ ضدهما - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ
المنفذ به وقدره (١٨١٢٧٤ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة
ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً
من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٧٤٥٥/٢٠١٩/٢٠ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٧٧١ تجاري جزئي،
بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٠١١٠,٦٧١ درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان : بنك دبي التجاري (ش م ع) - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
المطلوب إعلانة : ١- مروان موسى عبدالله حسن الحامري - صفته بالقضية : منفذ
ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع
المبلغ المنفذ به وقدره (٣٠١١٠,٦٧١ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة
ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور
خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٥٦٧/٢٠٢٠/٢٠ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٧١٥ امر اداء ، بسداد
المبلغ المنفذ به وقدره (٥٨٧٥٦,٥٠ درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان : المستقبل للزجاج العمارة - ذ م م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويمثله : فهدي احمد علي محمد بن تميم - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب إعلانة : ١- ميغاستراكتشارس لصناعة الأشغال المدنية - ش م م - صفته
القضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ
المنفذ به وقدره (٥٨٧٥٦,٥٠ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان
الحكومة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال
١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٥٦٦/٢٠٢٠/٢٠ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٠٧٥ امر اداء ، بسداد
المبلغ المنفذ به وقدره (١٧٩٥١ درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان : كنجيمان للتقنيات - ش م م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويمثله : فهدي احمد علي محمد بن تميم - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب إعلانة : ١- كيريكيا للشحن والتخليص (مؤسسة فردية) - صفته بالقضية :
منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ
المنفذ به وقدره (١٧٩٥١ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة
ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً
من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ١٤٤٤/٢٠٢٠/٢٠ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٣٧٧٢ تجاري جزئي،
بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٧١٤٥ درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان : جمال لطفي كامل ابو الوفا - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويمثله : مريم احمد سالم مسلم الحمري - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب إعلانة : ١- محمد فهدي سالم صيدان العتيبي - صفته بالقضية : منفذ ضده
مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ
المنفذ به وقدره (٣٧١٤٥ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة
ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً
من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٤١٤/٢٠٢٠/٢٠ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٢٧٦ تجاري كلي،
والهدل بالاستئناف رقم ٢٠١٩/٢٥٩١ استئناف تجاري ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره
(٢١٢٤٨,٢١ درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان : مصرف الإمارات الإسلامي مساهمة عامة صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويمثله : جابر راشد محمد جابر راشد السلامي - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب إعلانة : ١- سائلين علي غريب عبدالله البلوشي - صفته بالقضية : منفذ ضده
مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ
المنفذ به وقدره (٢١٢٤٨,٢١ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة
ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من
تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٠١٩/١٦ تجاري جزئي

موضوع الدعوى : تنفيذ الحكم عليها بدفع مبلغ وقدره ١٢٥,٩٤٤ درهم (مئتان وخمسة وعشرون
الف وتسعمائة وأربع وخمسون درهم لا غير مع الغرامة القانونية ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى
السداد التام ، الزام المدعي عليها بقيمة الضريبة المضافة ، الزام المدعي عليها بالرسوم والمصاريف
وقطال ألعاب الحاماة.

طالب الإعلان : نيكيل بولتي بت للصناعات المحدودة - ذ م م - صفته بالقضية : مدعي
المطلوب إعلانة : ١- ناسيونال جلف للإنشاءات - ذ م م - صفته بالقضية : مدعي عليه - مجهول محل
الإقامة. موضوع الإعلان : نعلنك بان لكسناعات حكمت بجلستها المقعدة بتاريخ ٢٠٢٠/١/١٤ في الدعوى
المذكورة أعلاه لصالح / نيكيل بولتي بت للصناعات المحدودة - ذ م م بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية
مبلغ ١٢٥٩٤٤ درهم وفوائده بواقع ٩٪ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والزمنه والرسوم والت
درهم مقابل ألعاب الحاماة ورخصت ما عدا ذلك من طابعات. حكما بمخاطبة المحضوري قبالاً لاستئناف
خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد
بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتولي علنا.

رئيس القسم

حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ١٣٢٢/٢٠٢٠/٢٠ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٦١٨ تجاري جزئي،
بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٦١٥,٢٥٥ درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان : بنك اتش اس بي سي - فرع دبي - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويمثله : احمد حسن رمضان آل علي - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب إعلانة : ١- نينا طاهر سيد محمد طاهر - صفته بالقضية : منفذ ضده
مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ
المنفذ به وقدره (٦١٥,٢٥٥ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة
ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً
من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٦١٧/٢٠٢٠/٢٠ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٨٣٢ تجاري كلي، بسداد
المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٩٨١٣,١٨ درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف
طالب الإعلان : ريجينوب للتجارة - ذ م م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويمثله : هاني رجب موسى عبدالله العتيبي - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب إعلانة : ١- شركة مصعب القذافي التجارية - ذ م م - فرع - صفته بالقضية : منفذ
ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ
المنفذ به وقدره (١٣٩٨١٣,١٨ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة
ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال
١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٢٨٨٧ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٩
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ١٢٠٧/٢٠٢٠/٢٠ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٠٥٠ تجاري جزئي، القاضي بالزام المنفذ
ضده الأول بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٨٣٨,٠٠ درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف والقاضي بالزام
المنفذ ضده الأول والثالث بالانضمام بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢١١٤٢,٠٠ درهم) شامل للرسوم
والمصاريف

طالب الإعلان : ارتك ستر للإنشاءات (ش م م) - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويمثله : هاني رجب موسى عبدالله الجسمي - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب إعلانة : ١- اس ايه كيه للإنشاءات - ذ م م - محمد شاداب شكيل احمد خان - صفتهما
القضية : منفذ ضدهما - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره
(١٣٨٣٨,٠٠ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية
بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



منوعات الفجر

26

إتاحة استكشاف المتاحف وحي الفهيد التاريخي عبر موقع دبي 360



الذي يعرّف الزوار على تاريخ الشرطة والخدمات الأمنية في إمارة دبي.. فضلاً عن متحف الشاعر العقيل الذي يتيح للزائر فرصة فريدة لمعيشة أجواء أحد أجمل البيوت التراثية في دبي، والاستمتاع بالعناصر والتصاميم المعمارية التراثية الجميلة التي احتواها البيت.. ويمكن للزوار أيضاً استكشاف الأثاث والأدوات التراثية الخاصة بالمجلس الإماراتي التقليدي من خلال مجلس غرفة أم الشيف . كما يمكن عبر دبي 360 زيارة متحف دبي، أو حصن الفهيد، على نمط الحياة الاجتماعية التراثية الذي كان سائداً في دبي بما تحمله من مخزون قيمى ثري يُستفاد من تصميم مباني الحي وتوزيعها فيه.. إضافة إلى متحف السكوكات .. كما يحظى الجمهور أيضاً بفرصة مشاهدة متحف نابف

الجولة المبتكرة لتكون بمثابة قناة تفاعلية تتيح للزوار من مختلف أنحاء العالم الإطلاع على هذه المواقع. وعبر هذه الشراكة، سيوفر موقع دبي 360 مستخدمى الإنترنت إمكانية رؤية مشاهد بانورامية من الأعلى للكنوز التراثية والتاريخية الساحرة في المدينة، من خلال مجموعة كبيرة من الصور البانورامية ومقاطع الفيديو التفاعلية المتقطعة بتقنية التصوير المتباطئ.. ويقدم الموقع جولات فريدة داخل تلك المواقع، مستفيداً من التقنيات التفاعلية والصور البانورامية متكاملة الزوايا. وكذلك الصور المتتابعة والفيديو، وبإعتماد على هذه التقنيات المتطورة يمكن للمشاهد رؤية المواقع من زوايا لم يشاهدها من قبل.



اللجنة الشبابية للتحكيم تستعرض الأفلام المشاركة في جائزة منصور بن محمد للأفلام القصيرة

وقالت ميثاء الشامسي، المديرة التنفيذية لقطاع حقوق الإنسان في هيئة تنمية المجتمع دبي.. تعد هذه المرة الأولى التي يتم فيها تشكيل لجنة تحكيم شبابية لتقييم المشاركات، وتأتي هذه الخطوة انطلاقاً من حداثة الطرح التي تشهدها الأفلام وتطورها من حيث الفكرة والإبداع وأهمية قراءة هذه الأفكار من قبل جيل الشباب الذين يمثلون شريحة كبيرة من الجمهور المهني بنشر التوعية

وتحظى الدورة الحالية من جائزة منصور بن محمد للأفلام القصيرة بإقبال أكبر من الواهب الشاب، ويتطور لافت من حيث جودة المشاركات سواء من الناحية الفنية أو لجهة المحتوى وأفكار الطرح. وتتعمق الأفلام المرشحة لدورة العام 2020 حول المواضيع الثلاثة الرئيسية للجائزة وهي: الشباب وتعزيز ثقافة السلام، وثقافات متعددة قلب واحد، ونعم للجسور لا للحدود.

استعرضت لجنة التحكيم الشبابية لجائزة منصور بن محمد للأفلام القصيرة، الأفلام المشاركة بهدف التصويت لها من وجه النظر الشبابية. وكانت لجنة تحكيم الدورة الرابعة التي تضم في عضويتها نخبة من الشخصيات الرائدة في مجال الإنتاج السينمائي وصناعة المحتوى، وهم: هاني الشيباني، المخرج السينمائي والمدير الفني لمهرجان العين السينمائي، ومسعود أمر الله آل علي، مخرج

انطلاق المرحلة الثالثة لبرنامج شاعر المليون في موسمه التاسع

ومع انطلاق فعاليات الأسمية التي تعتبر عتبة التصفيات النهائية للمسابقة في موسمه التاسع، كان إعلان معايير المرحلة النهائية التي يتنافس فيها 12 شاعراً متأهلاً من المراحل السابقة، والتي تمتد على أسبوعين يتنافس في كل منها 6 شعراء، يحق للجنة خلال الأسمية الواحدة تأهيل شاعر أو اثنتين، بينما يتأهل الثالث أو الثاني والثالث بمجموع علامات اللجنة وتصويت المشاهدين، وتنقسم مشاركات الشعراء إلى جزئين، يقدمون في الجزء الأول قصيدة حرة بينما يتشاركون في الجزء الثاني بمجاعة أبيات مشهورة من فن الشقر أو المربع أو الزهيري أو الموالي /في القصص يعرف نظامه بالجناس التام في القوالي، عبر كتابة بيتين يتكون كل منهما من 4 أسطر بنظام تقضية تحده لجنة التحكيم. وأوضح سلطان العميمي معايير التنافس في هذه المرحلة مشيراً إلى أن فن الشقر يعتمد على المخزون اللغوي عند الشعراء وقدرتهم على توظيف الفردات بمهارة ودكاء. وقبيل انطلاق مشاركات الشعراء أحمد بن جدعان العازمي وعبد العزيز العبدان الديحاني من الكويت، راكان بن وليد الراشد، عبد المجيد سعود الغيداني ومطرب بن دحيم العتيبي من السعودية، ومبارك بالعود العازمي من الإمارات.

والتوعية بقضايا حقوق الإنسان التي تهتم بها محاور الجائزة. واجتمعت لجنة التحكيم الشبابية التي تضم في عضويتها أحمد محمد الخرزجي، والمصورة الشابة ميثاء عبد الله الرميشي، ونورة خضيف طالب، في مقر هيئة تنمية المجتمع حيث تم مراجعة كافة المشاركات وتقييمها من حيث نمط الطرح والأثر المتوقع للفكرة على جيل الشباب.

انطلقت الأسمية الأولى من المرحلة الثالثة مرحلة الـ 12 شاعراً، لبرنامج شاعر المليون في موسمه التاسع، الذي تنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، في إطار استراتيجيتها الثقافية الهادفة لصون التراث وتعزيز الاهتمام بالأدب والشعر العربي. ويثبت الأسمية على فئاتي بينونة والإمارات مع استهلال أبيات الشعر في حب الإمارات والفخر بالانتماء إليها، والولاء لرايتها التي ترف شامخة على هام الكواكب، تلاها، تحية التقدير التي اعتاد الإعلاميان أسهمان النقي وحسين العامري توجيهها مع بداية كل حلقة، إلى أعضاء لجنة التحكيم المؤلفة من الباحث والروائي سلطان العميمي مدير أكاديمية الشعر في أبوظبي، والدكتور نسان الحسن، والشاعر حمد السعيد، وعضوي اللجنة الاستشارية للبرنامج تركي المريخي وبدر صفوق. وعرض مطلع الحلقة تقرير لقططات من الأسمية الثانية عشرة والخاتمية من مرحلة الـ 24 شاعراً، ضمن الموسم التاسع للبرنامج الأول والأضحى للشعر النبطي شاعر المليون، والتي تأهل فيها بقرار لجنة التحكيم الشاعران محمد الحمادي العتيبي بنتيجة 49-50، وعبد العزيز العبدان الديحاني بنتيجة 47-50، تلاه الإعلان عن نتائج تصويت المشاهدين من خلال موقع وتطبيق شاعر المليون الذي استمر طوال أسبوع كامل، وأسفر عن تأهل المتسابق الأخير ضمن الشعراء الـ 12، صالح محمد العنزى بنتيجة 71%، أما بقية الشعراء غير المتأهلين فجهت نتائجهم كالتالي: غازي العون السري بنتيجة 57%، عامر بن فواز العجمي بنتيجة 52%، ومحمد راشد العويلى بنتيجة 38%.

فتح باب التقديم لمنصة الشارقة للأفلام 2020

أعلنت مؤسسة الشارقة للفنون عن فتح باب المشاركة في الدورة الثالثة من منصة الشارقة للأفلام التي تقام في الفترة بين 14 و21 نوفمبر القادم. ودعمت المؤسسة صناعات الأفلام لتقديم أفلامهم الروائية والوثائقية والتجريبية، الطويلة والقصيرة في موعد أقصاه 26 أبريل المقبل وذلك عبر موقع المؤسسة. وتشتمل المنصة على ثلاثة مكونات رئيسية هي: جوائز وبرنامج الأفلام القيمة والبرنامج العام للجلسات وورش العمل بالإضافة إلى العروض الأولى للأفلام الفائزة بمنحة إنتاج الأفلام القصيرة. وتهدف المؤسسة من خلال المنصة إلى دعم المشهد الفني والإبداعي المزدهر في دولة الإمارات ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وذلك من خلال توفير مساحة إبداعية خاصة بصناعات الأفلام البارزين والناشئين والمنتجين، والنقاد، والطلاب، على حد سواء. وضمت المنصة في دورتها السابقة أكثر من 50 فيلماً محلياً وإقليمياً ودولياً، إضافة للملتقى التشاركي والجوائز المحكّمة لأفضل الأفلام وبالترزامن مع عروض الأفلام قدمت المنصة برنامجاً من الحوارات

التي يعرّف الزوار على تاريخ الشرطة والخدمات الأمنية في إمارة دبي.. فضلاً عن متحف الشاعر العقيل الذي يتيح للزائر فرصة فريدة لمعيشة أجواء أحد أجمل البيوت التراثية في دبي، والاستمتاع بالعناصر والتصاميم المعمارية التراثية الجميلة التي احتواها البيت.. ويمكن للزوار أيضاً استكشاف الأثاث والأدوات التراثية الخاصة بالمجلس الإماراتي التقليدي من خلال مجلس غرفة أم الشيف . كما يمكن عبر دبي 360 زيارة متحف دبي، أو حصن الفهيد، على نمط الحياة الاجتماعية التراثية الذي كان سائداً في دبي بما تحمله من مخزون قيمى ثري يُستفاد من تصميم مباني الحي وتوزيعها فيه.. إضافة إلى متحف السكوكات .. كما يحظى الجمهور أيضاً بفرصة مشاهدة متحف نابف



منوعات

الفكر

27



غابت الفنانة التونسية فريال يوسف عن الساحة الفنية الفترة الماضية، رغم تحقيقها نجاحا كبيرا على الصعيد العربي، لكنها عادت لتؤكد أنها ما زالت قادرة على المنافسة، خصوصا أن الجمهور أحب الشخصيات التي قدمتها سواء في السينما أو الدراما. تشارك حاليا في فيلم (ماكو) وتعتبره تجربة جديدة على السينما المصرية، ومن قبله شاركت الفنان محمد سعد في فيلم (محمد حسين).

عن تكريمها في مهرجان (كازا أرت) بالمغرب وكواليس أعمالها، كان مع الممثلة التونسية فريال يوسف، هذا الحوار:

أترك الماضي خلفي ولا أحاول النظر إليه

فريال يوسف: أحب التنوع فيما أقدم من شخصيات



• ما سبب غيابك الفترة الماضية؟
- كنت أمر بعارض صحي، الآن أصبحت بحال أفضل، عدت لمزاولة نشاطي الفني، بعدما أدركت قدرتي على العودة مجددا، خلال فترة الغياب عرض علي فيلمين لكنني اعتذرت.
• هل تأثرت فنيا بسبب الغياب؟
- أكيد، عدم تواجدي في أعمال فنية بمصر كان له تأثيره.
• ما جديدك بعد العودة؟
- عدت بفيلم (محمد حسين) مع محمد سعد، قبل هذا الغياب شاركت في مسلسل (شورب)، الذي أعادني إلى الدراما التونسية بعد غياب 13 عاما.
• كيف كان تعاونك مع محمد سعد في الفيلم؟
- سعيدة بالتعاون معه، ممثل متعاون جدا، يفضي حالة من البهجة في الكواليس، سعيدة بالشخصية المختلفة التي قدمتها.
• لماذا اخترت المشاركة في فيلم (ماكو)؟
- موضوع الفيلم جديد في السوق المصري، بمجرد أن عرضت علي الشركة المنتجة المشاركة فيه، تحمست له.
• ما سبب تحمسك له؟
- الفكرة جديدة ويتم تنفيذها بطريقة وتكنيك مختلفين، تم الاستعانة بفريق عمل من أميركا، لتنفيذ مشاهد الغرافيك ليخرج بالشكل الذي ينال إعجاب الجمهور.
• ما شخصيتك؟
- بدون حرق مضمون الفيلم، أجسد شخصية (مايا) تعمل مديرة شركة تهتم بإنتاج الأفلام الوثائقية المهمة وتشارك بها في المهرجانات.
• كيف كانت أجواء التصوير؟
- الفيلم مليء بالأحداث التي تحمل مفاجآت كثيرة للجمهور، به مغامرة صعبة جمعت كل فريق العمل في مواقف مفرحة ومحزنة ضمن الأحداث ولكل واحد فيهم قصة ومواقف، نبذل مجهودا كبيرا ونتدرب على الغطس لتصور بعض مشاهد، يشارك في البطولة بسمه، محمد مهران، ناهد السباعي، وآخرون.
• هل تحدد موعد العرض؟
- مازلنا في مرحلة التصوير الذي سيستغرق شهرين، بعد ذلك هناك مرحلة الغرافيك التي أتوقع أن تستغرق وقتا لتخرج بالشكل الجيد، وفي النهاية موعد عرض الفيلم تحده شركة الإنتاج.
• ما الذي يبعثك عن الوقوف أمام الكاميرات؟
بعد مشاركتي في عدد من الأفلام المهمة، أصبحت أسمى للأعمال القوية والسيناريو المناسب، لذلك اعتذرت عن أعمال كثيرة، أتذكر اعتذاري عن فيلم كنت سأؤدي فيه شخصية راقصة شرقية، لم أرفضها لأنها جريئة، لكن لأن الجمهور أصبح لا يحب هذه النوعية من الشخصيات



غادة رجب
تسجل
(كلام كبار)

انتهت المطربة غادة رجب من تسجيل أغنية جديدة تحمل اسم "كلام كبار" من كلمات زوجها الشاعر عبدالله حسن، وألحان وتوزيع شريف حمدان، وهندسة صوتية محمد جودة.
وتعاونت غادة أيضاً مع زوجها في أغنية وطنية جديدة تحمل اسم "استعدوا" من ألحان شريف حمدان، وتوزيع الموسيقي أحمد عادل، ومن المقرر أن يتم طرحها في الأيام المقبلة على "يوتيوب".
وكانت غادة احتفلت بتأثير الماضي بعقد قرانها وحفل زفافها على الشاعر الغنائي عبدالله حسن، وسط حضور أسرته وعدد كبير من أقاربها، وعدد من أصدقائها القريبين من داخل الوسط الفني، منهم ميرفت أمين، ورجاء الجداوي، ودلال عبد العزيز، ويوسي شلبي، ونادية مصطفي.

رندا البحيري تنضم
لـ (خان تيولا) في
دور مختلف

تشارك الفنانة رندا البحيري في أحداث فيلم "خان تيولا" مع الفنان نضال الشافعي ووفاء عامر ومحمود البزاوي وآخرين.
وانتهت البحيري من تصوير عدد من مشاهد الفيلم الذي تقدم فيه دوراً مختلفاً عن أدوارها السابقة، كما نشرت عدداً من الصور لكواليس العمل. وتنتظر البحيري طرح فيلم "أسوار عالية" المقرر عرضه قريباً بدور السينما.
وتجسد من خلاله فتاة لديها طموحات وأحلام كبيرة تحاول الوصول إليها وهو الدور الذي



الفكر

هشاشة العظام قد تزيد خطر الوفاة بسبب قلة المشي

مليون بالغ في الولايات المتحدة، وحددت الأبحاث السابقة وجود صلة بين الزراعة العضوية والوفيات، ومع ذلك، لا يفهم الخبراء تماماً الآليات الدقيقة وراء هذا الرابط. فقد أجريت الدراسة الحالية على مدى 10 سنوات، قام خلالها الباحثون بمراقبة أكثر من 10 آلاف شخص فوق سن 50 عاماً ممن لديهم الزراعة العضوية. وتشير هذه النتيجة إلى أن هناك مجالاً للأطباء لاستكشاف طرق مساعدة الأشخاص الذين يعانون من الزراعة العضوية على المشي أكثر في حدود حالتهم.

منها (CDC)، فإن الزراعة العضوية هي نوع من التهاب المفاصل يؤثر بشكل رئيسي على مفاصل الوركين واليدين والركبتين. وتشخص الأعراض النموذجية لهشاشة العظام (OA)، برالأتم، والتصلب، والتورم في المفاصل المصابة؛ مما قد يجعل من الصعب على الشخص البقاء متحركاً دون دعم كبير. كما لا يوجد علاج لهشاشة العظام، لذلك، يركز العلاج عادة على تخفيف الأعراض وزيادة جودة حياة الشخص. ووفقاً لمركز السيطرة على الأمراض، فإن الزراعة العضوية تؤثر على أكثر من 32.5

أظهر بحث جديد أن الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل العظمي معرضون بشكل متزايد لخطر الوفاة المبكرة، وأن نقص المشي هو العامل المساهم الرئيسي. فقد أظهرت دراسة جديدة، نشرت في مجلة "RMD" الطبية، أن الأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام (OA) هم أكثر عرضة من غيرهم من الموت قبل الأوان. وعندما نظر الباحثون وراء الدراسة في العوامل التي يمكن الوقاية منها، وجدوا أن نقص المشي المنتظم كان مشكلة رئيسية. ووفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية

هل نتغلى عن القهوة المحبوبة وواسعة الانتشار؟

تعتبر القهوة من المشروبات المحبوبة وواسعة الانتشار بسبب احتوائها على المنبه الطبيعي- الكافيين، حيث تحتوي 100 ميليلتر من مشروب القهوة على 50-100 ميلغرام من الكافيين.

كيف تؤثر القهوة في جسم الإنسان؟

وتقول خبيرة التغذية الروسية تاتيانا بوتشاروفا، بالطبع الكافيين موجود في مواد غذائية أخرى، فمثلاً يحتوي كوب الشاي على 70 ميلغرام منه، وتحتوي 100 غرام من الشوكولاتة المرة على 198 ميلغرام من الكافيين. وتضيف، "تحديد كمية القهوة التي يمكن تناولها في اليوم، يتعلق بكمية الكافيين الموجودة في المواد الغذائية التي يتناولها الشخص في اليوم".

وعموماً تصل كمية الكافيين الطبيعية التي يمكن تناولها في اليوم إلى 300 ميلغرام، حيث أن هذه الكمية تحفز نشاط الدماغ وتحسن الانتباه والتركيز وتزيل الشعور بالتعب. فإذا كانت المواد الغذائية المحتوية على الكافيين التي يتناولها الشخص تقتصر على القهوة، فعليه احتساب عدد حبات القهوة المطحونة وليس حجم الشروب الذي يتناوله. لأن تناول كمية أكبر من الكافيين في اليوم لن ينجم عنه الحصول على تأثير إيجابي أكبر، بل على العكس ينجم عنه إفراط الإثارة، والخفقان أو حتى تشنجات عضلية.

كيف يعمل الكافيين؟

لا يجلب الكافيين الحيوية بنفسه مباشرة، ولكنه يؤثر كثيراً في جزيئات ATP (أدينوسين ثلاثي الفوسفات) الموجودة في الخلايا، حيث يؤدي انحلالها إلى تحرر الطاقة. وبهذه الطريقة تستهلك موارد الجسم. وهذا يعني إذا كان الشخص يتناول الكثير من القهوة فإن تأثيرها المحفز سيضعف مع مرور الوقت. وعلى خلفية استنزاف الخلايا العصبية يظهر الشعور بالتعب دائماً، ما يؤدي إلى الرغبة بتناول المزيد من القهوة، أي حالة الإدمان. وتضيف الخبيرة "عندما يحاول الشخص التخلي عن تناول القهوة سوف يعاني في البداية من الصداع والتعب والافتقار، ولكن هذه الأعراض تزول بعد 7-5 أيام إذا كانت له إرادة قوية". ما هي أضرار القهوة- الضرر الأول هو تناول القهوة على الريق، إذا كان الشخص يعاني من مشكلات في الجهاز الهضمي- التهابات في المعدة، أو الأمعاء واختلال وظائف المرارة، حيث يسبب تناول القهوة على الريق تفاقم هذه الالتهابات، والضرر الثاني، تناول القهوة مع الكحول، فهناك وهم شائع يفيد بأنه ما دام للقهوة تأثير إيجابي محفز، فيمكن تناول كمية أكبر من الكحول. كما أن البعض يعجبهم تناول القهوة مع الكوكاكولا، وهذا في الواقع ضار للجسم، لأن الكحول والكافيين يؤثران في القلب والأوعية الدموية على افتراء، ومع بعض بسبب الخفقان وارتفاع حاد بمستوى ضغط الدم.

ومع هذا لا يمكن الجزم هل القهوة مفيدة أم ضارة للجسم. لأن هذا يرتبط بالخصائص الفردية لكل شخص. "فمن جانب يحسن الكافيين ردود الفعل، ويحفز نشاط الدماغ وعملية التمثيل الغذائي، وإذا كان مستوى ضغط الدم لدى الشخص 80/120 فالقهوة مفيدة له، ولكن من جانب آخر يمكن أن تسبب القهوة ارتفاع مستوى ضغط الدم لفترة قصيرة، لذلك لا ينصح من يعاني من ارتفاع ضغط الدم بتناولها. كما على النساء الحوامل التقليل من تناول القهوة لأنها تثير الجنين".



منظر لأزهار الكرز في واشنطن العاصمة حيث يستمر انتشار فيروس كورونا. (أ ف ب)

قرأت لك

الفضل الحلو



كشفت دراسة علمية حديثة ان الفلفل تتوفر فيه معظم الأملاح المعدنية والفيتامينات، حيث تزود كل 100 جرام منه الجسم بنحو 24 سعراً حرارياً فقط، وهو يحتوي على 6 جرامات من الكربوهيدرات، و6 ملليجرامات من الكالسيوم، و22 ملليجراماً من الفسفور، ونحو 180 ملليجراماً من البوتاسيوم، وشيء من الحديد والصوديوم والزنك. ويعتبر الفلفل الأخضر الحلو من المصادر الجيدة لفيتامين أ ومصدراً ممتازاً لفيتامين ج، فكل 100 جرام من الفلفل تزود الجسم بنحو 160 ملليجراماً من فيتامين ج وهي تعادل أكثر من ضعف حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين (الحاجة اليومية 60 ملليجراماً). وينصح بتناول الفلفل الأخضر الحلو، باستمرار لما فيه من ألياف وفيتامينات مضادة للأكسدة ومجددة للخلايا في الجسم. والفلفل الأخضر يقع ضمن الخضراوات التي يعتقد بأنها تقي من الإصابة بسرطان الرئة.

سؤال وجواب

• ماذا يوجد في باطن الأرض؟

-الأرض كرة كبيرة من الصخر إذا حفرتنا نفقا في جوفها نلاحظ وجود طبقات عدة الطبقة الأولى هي القشرة الأرضية وهي اقل من 4 أميال تحت المحيط تليها طبقة سميكة من الصخر تصل حتى منتصف المسافة نحو مركز الأرض كلما اقتربنا من المركز ارتفعت درجة الحرارة تحت طبقة الصخر السميكة هناك صخر حار جدا دائب يعرف بالقلب الخارجي واخيراً تبدأ على حوالي 3100 من حيث نضع أقدامنا يعتقد أن الحرارة في مركز الأرض هي 11000 فهرنهايت

• ما النهر الذي سمي بنهر العواصم؟ ولماذا سمي بذلك؟
- نهر العواصم هو نهر الدانوب. وسمي بذلك لأنه يمر بعدة عواصم أوروبية وهي "فيينا، بودابست، بلغراد"

• ما هو أطول نهر في أوروبا؟
- نهر الفولغا

• ما مساحة اليابسة؟
-تبلغ مساحة اليابسة حوالي 58 مليون ميل مربع أي ما يساوي 11580 قدم مربع من اليابسة لكل إنسان تشكل اليابسة 29 بالمائة من الكرة الأرضية الباقي هو ماء ويساوي 71 بالمائة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن 85% من الحياة النباتية موجودة في المحيطات.
- إسم رالف لورين الحقيقي هو رالف ليفشيتز. وهي ماركة شهيرة.
- هل تعلم أن الأرنب تحب أكل عرق السوس مع أنه لايمكنها هضم السكريات.
- هل تعلم أن لغة سكان هاواي الأصليين تتكون من 13 حرفاً فقط.
- هل تعلم أن كلمة dreamt التي تعني "حلمت" هي الكلمة الوحيدة التي تنتهي ب mt في اللغة الإنجليزية.
- أصغر عظمة في جسم الإنسان توجد في الأذن، وتعرف بإسم عظمة الركاب.
- البطة لايمكنها المشي دون أن تستدير برأسها وتحركه.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 قسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأذتيك.
- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاماً من عمره نائماً.
- هل تعلم أن فرس النهر يقتل البشر أكثر من أي حيوان آخر في أفريقيا.
- شعرة حيوان الرنة جوفاء من الداخل كالأنبوب.
- الجلد هو أكبر جهاز في جسم الإنسان.

قصة هدية الأم

اقترب عيد ميلادام توتة فأخذت توتة واخوها توتو يفكرون في هدية عيد ميلاد لمامها الحبيبة لكن توتة تذكرت شيئاً مهماً وقالت .. لقد نسيتا يا توتو ليس معنا النقود الكافية.. وما معي لا يكفي شيئاً..حسناً يا اخي العزيز لنفكر في شيء واحد نشتره. فقال توتو أيضاً ما نملكه من نقود لا يكفي لشراء شيء واحد.. ولكن عندي فكرة، ليصنع كل منا هدية لمامنا الغالية. واتفقا على ذلك ولم يشاهد احد توتو وتوتو يلعبان بعد انتهاء الواجبات عصر اليوم الثاني .. اشترى توتو بماله القليل ورقاً وقلماً ملوناً واستاعر من اخته الوانها الصفورية، وايضا اشترت توتة بما معها قطعة زجاجية كبيرة والالوان للزجاج ايضاً، انزوى كل منهما في غرفته لا يخرج منها كثيراً ربما شاهدت الام توتو وقد دخل غرفة اخته لشوان معدودة او شاهدت توتة وهي تجري لغرفة اخيها ثم تخرج مسرعة، وهكذا الحال لمدة ثلاثة ايام، بعدها طلبا مساعدة الاب في تغليف هداياهم، وحين جاء موعد العيد اجتمعت العائلة الصغيرة حول كعكة جميلة صنعها الاب وقال: كما تعرفون اليوم عيد ماما وانا صنعت كعكة لها ارجو ان تنال رضاها، فضحك الجميع ووصفوا للاب، وقبل ان ينهالوا عليها تقطيعاً، تقدمت توتة وقالت من صنع يدي هذه الهدية .. وقدمت لأمها لوحة من الزجاج رسمت عليها باقة رائعة من الزهور فرحت بها الام كثيراً .. وقالت انها رائعة وستكون جزءاً غالياً في حياتي. وتقدم توتو وهو يحمل هديته ففتحتها الام لتنجأ ببطاقة كبيرة ألصق بداخلها صورة للعائلة مجتمعة وقام بتزيينها بالوان ورسومات مضيئة وجميلة، وكتب عليه بخط رائع (في ذكرى عيد ميلاد امي الجميلة لها منا كل الحب)، وعند ذلك لم تستطع الام ان تعبر عن حبها للجميع الا بدموع لؤلؤية دق لها قلب الجميع حبا واحتراماً لسعد الحبايب.

