دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تنظم سلسلة حفلات موسيقية حية لبيت العود عبر الإنترنت

ص 27

ص 22

نادین صعب: لم أندم على شيء خلال مسيرتي الفنية







لإنقاص الوزن في رمضان

المراسطات: ص.ب :505

email:munawaat@alfajrnews.ae

خبيرة دىكور تكشف

أسرار تنظيم غرف المنزل

كشفت خبيرة ديكور أسترالية عن

أفضل نصائحها لتنظيم خزائن

المطبخ والحمام وغرفة الألعاب

بمساعدة أدوات بسيطة من آيكيا.

وتتذكر سارة يوسف (25 عاماً)

وهي أم لطفلين حديث والدتها

التي كانت تقول "كل شىيء يخ

منزلك له مكانه" وظلت هذه

النصيحة عالقة في بالها عندما

أصبحت مسؤولة عن منزل

أسرتها الصغيرة، بحسب صحيفة

فكيف تحافظ سارة على تنظيم

المطبخ: بالنسبة لخزانة المطبخ،

تستخدم سيارة أحواض آيكيا،

وتضع عليها علامات حتى يعرف

زوجها محتوى كل منها، ويسهل

التي استخدمتها تحت مجلي المطبخ لدرجة أنني قررت إعادة

تنظيم غرفة التخزين بالكامل

وأضيافت "لقد سياعدت هذه

الأحواض بشكل جيد لتخزين منتجات التنظيف، وكان من

الحمام: استخدمت سارة بعض

أحواض تخزين الخيزران من كي مارت، وقالت "هذه الأحواض

مثالية لأنها قابلة للتكديس،

وتوفر الكثير من المساحة مع

الحفاظ على كل شيء مرتباً

بشكل جيد". غرفة الألعاب:

قسم الألعاب الذي ابتكرته سارة

في غرفة ابنها هو أحد أفضل

التشكيلات المنظمة في المنزل،

وقالت "قررنا استخدام نظام

السهل العثور على كل عنصر

العثور على أدوات المطبخ. وقالت سارة "أحببت أحواض آيكيا

بهذه الأحواض".

ديلي ميل البريطانية.

الثلاثاء 12 مايو 2020 م - العدد 12934

Tuesday 12 May 2020 - Issue No 12934

## تكشف عن وصفة سحرية خلصتها من البثور

كشفت فتاة بريطانية تعاني من حب الشباب الكيسي كيف تحسنت بشرتها بفضل خلطة سحرية من منتجات العناية. وبدأت لوسي موريس (22 عاماً) المعاناة من حب الشباب الكيسي عندما كانت مراهقة، وكان لهذه المشكلة تأثير كبير على صحتها النفسية، مما جعلها غير قادرة على الخروج دون تغطية بشرتها بطبقات سميكة من مساحيق التجميل.

ووصف لها أحد الأطباء عقار رواكوتان المثير للجدل، وهو عقار مضاد للالتهابات، لكنها عانت من آثار جانبية مروعة، بما في ذلك نزيف الأنف والاكتئاب الشديد.

وتمكنت لوسي أخيراً من العثور على حل لمشكلتها، ووجدت ضالتها في علاج بقيمة 300 جنيه استرليني (390 دولاراً)، من ZO Skin Health وهي مجموعة منتجات طورها طبيب الأمراض الجلدية وخبير العناية بالبشرة زين أوباجي.

وتم توجيه لوسى لاستخدام ثمانية منتجات مختلفة، بما في ذلك منتجات التحكم بالزيوت، وطلاء التقشير الذي يحتوي على بلورات

والآن، بعد ثمانية أسابيع من العلاج، أصبحت بشرتها أفضل مما كانت عليه منذ سنوات. وقالت: "لقد أحدثت فرقاً كبيراً في حياتي من خلال منحني المزيد من الثقة".

### علاجات سهلة وفعالة لإمساك الرضيع

يمكن أن يسبب نوع الحليب الذي يتناوله الرضيع الإمساك، وقد يكون السبب تناول أدوية، أو إصابة بالتهاب، أو أكل أطعمة غنية بالدهون. وتعتبر العلاجات المنزلية هي الأفضل لتخفيف الإمساك عن الصغير، واستعادته لحركة الأمعاء الطبيعية. إليك علاجات سهلة وفعًالة للإمساك:

× عصير الطماطم من الملينات الطبيعية، وهو مناسب للأطفال في عمر 6 أشهر أو أكبر، ويساعد تناوله بانتظام مع الأطعمة على

× الزبيب مصدر رائع للمغذيات والألياف، وهو مناسب لعلاج الإمساك للطفل بعد بلوغه 12 شهراً.

< عصير البرقوق علاج فعّال لإمساك الطفل بعد بلوغه 6 أشهر.

× يمكنك استخدام زيت جوز الهند في تدليك بطن الصغير وفتحة

الشرج، وعمل مساج له لتسهيل حركة الأمعاء. × إذا كان الرضيع صغيراً، يعتبر تدليك البطن والجسم مناسباً له بداية من عمر 4 أسابيع، سواء باستخدام زيت جوز الهند أو أي سح بتدليك البطن في اتجاه دائري مع ،

### بسبب كورونا . . التهاب نادر يهدد حياة الأطفال

قال حاكم ولاية نيويورك الأميركية، أندرو كومو، أن 3 أطفال من نيويورك توفوا بالتهاب نادر يعتقد أنه مرتبط بفيروس كورونا المستجد، في تطور قد يؤدي لخطر وبائي على الأطفال.

وكشف كومو، الجمعة، عن أن وفاة طفل يبلغ من العمر 5 أعوام مرتبطة بأعراض مماثلة لأعراض مرض كاواساكي أو المتلازمة السمية المماثلة للصدمة والمرتبطة بكوفيد 19 - وهو المرض الرئوي الذي يسببه فيروس كورونا.

وقال في إفادة صحفية يومية، السبت، إن المرض أودى بحياة 3 أطفال على الأقل في أنحاء الولاية، ولم يذكر تفاصيل عن أعمارهم

لكن كومو أكد أنه قلق بشكل متزايد من أن تشكل المتلازمة خطرا جديدا على الأطفال، الذين كان يعتقد في السابق أنهم محصنون إلى

حد كبير من أمراض خطيرة مثل مرض كوفيد19\_. وأضاف أن مسؤولي الصحة في الولاية يراجعون 73 حالة أظهر فيها الأطفال، الذين تعرضوا لكوفيد19- أعراض المتلازمة، التي قال إنها تتضمن التهاب الأوعية الدموية والتي بدورها يمكن أن تسبب مشاكل في القلب.

# هكذا يمكن الحفاظ على جسم سليم وقوام رشيق بعد الثلاثين

الجسم بشكل يجعل الحفاظ على الوزن المثالي مسألة أكثر صعوبة. ومن المهم تعديل طريقة التغذية وطريقة ممارسة الرياضة لتتناسب مع المرحلة العمرية الجديدة وتحدياتها.

ألية تراكم الدهون وكثافة العضلات. وتحدث تغيرات عديدة في الجسم في هذه المرحلة، ففي منتصف العشرينات يفرز الجسم بغزارة هورمون

> الميلاتونين والسوماتوتروبين و هورمون السعادة "دي إتش إي إيه" وكلها هورمونات تساعد على ممارسة الرياضة وبناء العضلات بسرعة. وعند الوصول للثلاثين يبدأ البطء في عملية الأيض والتغييري إفراز الهورمونات المختلفة.

> > ومن السهل في العشرينات أن تظهر نتائج الأنظمة الغذائية وبالتالي يسهل فقدان الوزن والحصول على جسم رشيق. أما في مرحلة الثلاثينات فيجب زيادة التمارين الرياضية إذ لا يجب أن يقل عدد مرات ممارسة الرياضة عن مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا على أن يتراوح التدريب في كل مرة بين 30 و 40 دقيقة، وفقا لتقرير نشرته مجلة "بريغيته" الألمانية.

> > وتزيد صعوبة الحفاظ على الوزن بعد الثلاثين نظرا لأن الحياة الاجتماعية لمعظم الناس تتغير إذ تزيد المسؤوليات كما أن بعض النساء يدخلن الثلاثينات بطفل أو أكثر، وهنا يصعب إيجاد الوقت اللازم لممارسة الرياضة بالشكل

#### حلم القوام المثالي

تشير دراسات إلى أن زيادة الوزن في الفترة بين العشرين والثلاثين تزيد احتمالية الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية. فالأشخاص الذين يكتسبون 10 كيلوغرامات بين العشرين والثلاثين تزيد نسبة إصابتهم بالأمراض في سنوات العمر اللاحقة.

ومع الوصول للثلاثين يجب تغيير نوعية التمارين الرياضية، إذ ينصح الخبراء بالجمع بين تمارين بناء العضلات وتمارين الجـري أو السباحة، وفقا لتقرير 'بريغيته". ومن المهم الحرص على الإحماء قبل ممارسة أي تمارين رياضية.

وبشكل عام لا يجب الإفراط في ممارسة أنواع الريجيم الصارمة، لكن الأهم في هذه المرحلة هو الحفاظ على التغذية المتوازنة الصحية.

كيف تواجه تحديات أسبوع الريجيم الأول؟ هل تجد صعوبة في الالتزام بالريجيم لفترة طويلة؟ يعتبر الأسبوع الأول للريجيم هو الأصعب على الإطلاق وهو الذي يحدد نجاحك فيه من عدمه، بعض الخطوات

تزيد مسؤوليات ومشاغل الحياة بعد الثلاثين، كما تبدأ تغيرات داخل تتغير الكثير من الأمور في حياة الرجال والنساء عند الوصول للثلاثين تشمل

> قبل وأثناء الريجيم تساعدك في تجاوز هذا

الأسبوع والالتزام لأطول فترة ممكنة. يعرف الخبراء ي تجسربسة أنــواع

لغذائية) المختلفة، أن لحظة بدء الريجيم وأيامه الأولى هي الأصعب على الإطلاق ويعرفوا أيضا تلك اللحظة التي تنهار فيها قواهم أمام الطعام ليقرروا التوقف عن الريجيم. ولتقليل خطورة الوصول لهذه المرحلة، ينصح الخبراء بالتفكير في بعض النقاط قبل البدء في الريجيم لتقوية العزيمة على المواصلة وفيما يلي أهم هذه الخطوات التي استعرضها موقع "بيلد دير فراو

خطة طويلة الأمد: اعتماد نظام غذائي صارم بشكل مفاجئ نادرا ما يكلل بالنجاح، لذا من المفضل البدء بنظرة متأنية لأسلوب التغذية بشكل عام والإجابة على أسئلة معينة لتحديد كمية السكريات والدهون التي تتناولها وطريقة إعداد الطعام وكمية المأكولات المقلية التي تتناولها، فتعديل هذه الأمور يساعد بشدة في الوصول للوزن المطلوب وإعداد الجسم للريجيم.

وجبات متنوعة: الأسبوع الأول للريجيم هو الأصعب، لذا يحب قبل البدء في الريحيم، البحث عن وصفات لطعام خفيف تعجبك وإعداد وجبة كل يوم تجمع بين الطعم اللذيذ والسعرات الحرارية القليلة. أهداف واقعية: "لن أتناول الشوكولاتة بعد ذلك مطلقا

وسأعيش على الطعام الصحى وأمارس الرياضة" من

الصعب على الكثيرين الالتزام بهذه الأهداف، لذا

من الأفضل أن تحدد الأهداف التي تناسب قدراتك مع مراعاة التدريج في الأمر، فلا تبدأ بممارسة الرياضة لثلاث ساعات يوميا لكن ابدأ بنصف ساعة واجعلها تزيد بالتدريج. ترتيب أدراج المطبخ: الحلوى والشوكلاتة وأكياس الشيبسي لم يعد لها أي مكان في مطبخك بعد اليوم، لذا يجب إلقاء نظرة على ما تحتويه أدراج مطبخك قبل البدء في الريجيم، والتخلص من كل ما يتنافى مع الحمية الغذائية التي تتبعها، وإفساح المكان للطعام الصحى. حدد أسبابك: هل سيجعلك وزنك الجديد أكثر ثقة في نفسك أم يؤهلك لممارسة رياضة تحبها؟ تختلف أهداف كل شخص يتبع حمية غذائية تهدف لخسارة الوزن. وينصح الخبراء بعمل قائمة تضع فيها الأسباب التي تدفعك للالتزام بالريجيم. وتساعدك هذه القائمة في اللحظات التي تشعر فيها بالضيق من الريجيم وتكون على وشك التخلي عنه.

تجنب الجوع: تناول الطعام بشكل منتظم مهم جدا خلال الأسبوع الأول للريجيم، إذ يفضل أن تحتوي كل وجبة على الخضروات لأنها تشبع رغم نقص عدد السعرات الحرارية فيها. ويمكن تناول كل الأطعمة حتى البطاطا والأرز والمعكرونة على الغداء لكن بكميات قليلة. أما بالنسبة لما بين الوجبات فينصح بتناول الزبادي والمكسرات والفواكه، أما تقليل الطعام لدرجة الشعور بالجوع فيأتى غالبا بنتائج عكسية، وفقا لموقع "بيلد دير فراو".

## آيكيا تروفاست لتنظيم جميع أ ألعاب جاي في غرفته ". هل تعمل من المنزل؟ استطلاع بكشف نتائج غير متوقعة

أجبر تفشي فيروس كورونا ملايين الموظفين في العالم على العمل من منازلهم، وسط قلق ينتاب أرباب العمل بشأن مستقبل شركاتهم، وخوف الموظفين كذلك من فقدان أعمالهم. وأظهر استطلاع حديث للرأي أن العمل من المنزل يؤدي إلى زيادة الإنتاجية، كما أن كثيرا من الموظفين يشعرون بأن أداءهم قد تحسن أثناء فترة العمل عن بعد، بسبب انتشار وباء كورونا. وسأل القائمون على الاستطلاع أكثر من 1600 شخص عن مدى تكيفهم مع العمل في المنزل، وكانت إجابات ثلثهم أنهم أصبحوا أكثر إنتاجية مقارنة مع العمل

#### بطانية تساعدك على حرق السعرات

أطلقت شركة أسترالية جديدة بطانية ساونا مبتكرة تعمل بالأشعة تحت الحمراء وتساعد على حرق السعرات الحرارية خلال فترة العزل. ويتيح منتج شركة MiHIGH للعملاء الاستمتاع بمزايا الساونا بالأشعة تحت الحمراء في منازلهم، حيث أطلق كل من إدوارد هودج وويت وستمورلاند العلامة التجارية في وقت سابق من هذا العام في مارس (آذار)، واستغرق استكمال عملية تصميم المنتج

وقالت مادلين كالفاس، وهي ممرضة متخصصة في مكافحة الشيخوخة تعمل لحساب الشركة "إن الساونا تساعد على تعزيز إنتاج الكولاجين، وتجديد شباب البشرة، وإطلاق السموم من الجسم". وأضبافت مادلين "حمامات البخار بالأشعة تحت الحمراء تستخدم العلاج بالضوء منخفض المستوى، مما يمنح الجسم فرصة لإصلاح نفسه، وتسمح للعقل بالراحة والاسترخاء".

ويستخدم المنتج الضريد نفس تقنية الساونا بالأشعة تحت الحمراء، ولكن على شكل بطانية يمكن استخدامها حتى ثلاث مرات في الأسبوع.



# القهوة للوقاية من سرطان الثدي

باحثون من السويد يتوصلون إلى نتيجة مفادهاأن القهوة تقلل من نسبة الإصابة بسرطان الثدي، فيما يرفع الشاي نسبة الإصابة. ويعتقد الباحثون أن سبب ذلك هو احتواء القهوة على مضادات للأكسدة.

خلص باحثون سويديون إلى أن القهوة يمكنها أن تحمي النساء من خطر الإصابة بسرطان الثدي. وذكرت صحيفة "ديلي ميل "البريطانية" أن الباحثين حللوا بيانات دونتها أكثر من 40 ألف سيدة على مدار عقدين حول ما يتناولن يوميا من كميات القهوة والشاي.

وخلص الباحثون إلى أن السيدات اللواتي تناولن خمسة أكواب من القهوة أو أكثر يوميا انخفضت لديهن فرصة الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 19 % مقارنة بالنساء اللواتي تتناولن كوبا أو كوبين فقط.

## دواء لحرقة المعدة يظهر نتائج مضادة لفيروس كورونا

ظهر مرضى كانوا يتناولون دواء شائعا لحرقة المعدة وأصيبوا بفيروس كورونا المستجد، علامات تعافي من مرض كوفيد19- الذي يسببه الفيروس مقارنة بمصابين آخرين. وِمن غير الواضح ما إذا كان تحسّن المرضى مرتبطا بدواء "فاموتيدين" لعلاج حرقة المعدة أم أنها مجرد مصادفة، حسبما ذكر موقع شبكة "سي إن إن" الأميركي، نقلا عن البحث المنشور في موقع Medrxiv المتخصص في الدراسات والأبحاث الطبية. وقال الدكتور جوزيف كونيغليارو، أحد مؤلفي الورقة البحثية والطبيب لدى شركة نورثويل هيلث، التي تدير 23 مستشفى في مدينة نيويورك: " بناءً على ما تعلمناه في هذه الدراسة، إنه أمر مشجع "، مشيرا إلى أنه اقتنع بالارتباط بين هذا الدواء والتعافي من كوفيد19-. ويوجد دواء "فاموتيدين" في السوق منذ ما يقرب من 40 عاما، وهو مكون نشط في ا أقراص "بيبسيد" لعلاج حرقة المعدة. ومن بين 1536 مريضا شملتهم الدراسة ولم يتناولوا فاموتيدين، فإن 332 منهم (22 في المئة) إما ماتوا أو وضعوا على جهاز التنفس الصناعي. ومن بين 84 مريضا كانوا يتناولون فاموتيدين، فإن 8 (10 في المئة) توفوا أو وضعوا على جهاز التنفس الصناعي. ووفقا لبيان صادر عن مؤلفي الدراسة في مركز جامعة إيرفينغ الطبي بجامعة كولومبيا، فإنه "مقارنة بباقى المرضى، فإن أولئك الذين تلقوا فاموتيدين قلّ خطر تعرضهم للوفاة أو وضعهم على جهاز التنفس الصناعي". وفي أبريل الماضي، قدمت المستشفيات في ولاية نيويورك الأميركية علاج القرحات الهضمية للمصابين بفيروس كورونا المستجد لمعرفة ما إذا كانت تساعد في محاربة الفيروس، وأجرت تجارب سريرية لعلاج "فاموتيدين"، المادة الفعالة لدى أقراص "بيبسيد".









لبث رسالة أمل في وقت التباعد الاجتماعي

## دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تنظم سلسلة حفلات

أبوظبي الكلاسيكية، ليتضمن حفلاً بعنوان "يونيفرسال

موزارت" في 3 يونيو لتسليط الضوء على عبقرية فولفجانج

أماديوس موزارت الموسيقية، يقدم الحفل كل من نصير شمة

مع موسيقيين من بيت العود، إلى جانب عدد من العازفين

الكلاسيكيين من أوروبا وآسيا، مع التركيز بشكل خاص على

سيكون للغناء العربي الكلاسيكي نصيب من برنامج الحفلات

الافتراضية في 17 يونيو، كجزء من تكريم بيت العود

للغناء العربي الكلاسيكي، بصفته مركزاً للهوية الثقافية

والتراث الموسيقي في العالم العربي، حيث يحيي نصير شمة

هذا التراث العربي الغني إلى جانب عدد من خريجي بيت

المؤلفات المستوحاة من العالم العربي.

أعلنت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي عن تنظيمها لسلسلة "بيت العود في ضيافتك" وهي جلسات موسيقية حية افتراضية يحييها نخبة من موسيقيي بيت العود بمشاركة أسطورة العود نصير شمة، لبث رسالة أمل في المجتمع خلال إجراءات التباعد الاجتماعي.

تأتى هذه الجلسات الموسيقية استكمالاً للسلسة الموسيقية التي تم إطلاقها عبر الإنترنت في أبريل الماضي، وشهدت إقامة عدد من الحفلات الموسيقية، بما في ذلك حفل "القانون الجديد"، و "غناء شهر رمضان المبارك"، وحفل

"نصير شمة والأصدقاء"، الذي قدم من خلاله موسيقيي بيت العود من جميع دول العالم حفلاً متكاملاً من منازلهم بإشراف فني من نصير شمة.

سيتم بثّ الجلسة الموسيقية عبر الإنترنت يوم الأربعاء 13 مايو الساعة 8:30 مساءً بتوقيت الإمارات، بعنوان "قصة العود" التي تحتفي بتنوع الآلات الموسيقية المستخدمة في الموسيقى العربية الكلاسيكية، حيث سيتم استعراض مجموعة كبيرة من الآلات التي يتم تدريسها في "بيت العود" مثل العود والكمان والقانون والتشيللو.

تستمر دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي في تقديم جلسات افتراضية قادمة لكل من "بيت العود" وموسم موسيقى

العود ومعلميه المتميزين، من خلال تقديم تجربة موسيقية وغنائية استثنائية تكريمًا للأصوات العربية العظيمة مثل أم كلثوم وفيروز وغيرهم.

وقال نصير شمة: "إنه من المهم في مثل هذه الأوقات الصعبة التي يمر بها العالم، تعزيز الشعور بالمجتمع والعمل الجماعي ونشر الأمل، وإنني أرى بأن أفضل طريقة لبث الأمل في المجتمع هي من خلال الموسيقي، ومن هنا رأينا تنظيم سلسلة "بيت العود في ضيافتك" والتي أتاحت الفرصة لي ولزملائي من الموسيقيين الوصول إلى الناس في بيوتهم حول العالم بأمان، لمشاركة ونشر رسالة الأمل والتضامن عبر ألحان كلاسيكية وتجارب غنائية لا يمكن تفويتها

لإعطاء المشاهدين جرعة موسيقية مفعمة بالأمل ". الجدير بالذكر أن نصير شمة مايسترو عراقي عالمي، وعازف عود متميز حائز على أكثر من 60 جائزة ووسام، وأصدر عدد من الألبومات الموسيقية في إيطاليا ومصر والجزائر والمملكة المتحدة، مع أكثر من 60 مقطوعة موسيقية. حصل على لقب "فنان اليونسكو من أجل السلام" و"سفير النوايا الحسنة" لدى جمعيات الهلال الأحمر والصليب الأحمر الدولية، ويواصل شمة تسخير موهبته لنشر رسالة الأمل في المجتمع إلى جانب عدد من خريجي بيت العود الموهوبين ومعلميه بمن فيهم شيرين تهامي، بسام عبد الستار، محمد ضحي، أحمد طه، على الدريدي وفطين كنعان.





للتوعية بأضرار المؤثرات العقلية

## مدارس الإمارات الوطنية والمركز الوطني للتأهيل يُطلقان مشروعًا مشتركًا

#### • • العين - الفجر

أطلقت "مدارس الإمارات الوطنية" بالتعاون مع "المركز الوطني للتأهيل" مشروعًا توعويًا مشتركًا؛ يهدف إلى تنمية وعي الطلاب والطالبات بأضرار المؤثّرات العقلية، وذلك ابتداءً من السنة الدراسية 2019-2020.

ويأتي تنفيذ المشروع المشترك التزاما بتوجيهات القيادة الرشيدة، نحو تعزيز التعاون بين الجهات داخل الدولة لتطوير نموذج مبتكر في مجال الوقاية، وتوظيف القدرات الوطنية لترسيخ المسؤولية المجتمعية؛ إذ تهدف المبادرة إلى إشراك المدارس والمؤسّسات التربوية ضمن العملية التوعوية التي يقودها المركز لمكافحة مرض الإدمان.

وأكَّد معالى أحمد محمد الحميري، الأمين العام لوزارة شوون الرئاسة، رئيس مجلس إدارة مدارس الإمارات الوطنية، أن هذا البرنامج يعزز الجهود المتواصلة من قبل "مدارس الإمارات الوطنية" لإعداد جيل واعي وسليم، كما يعكس اهتمامها ببناء شخصية طلابية متوازنة من النواحي التربوية والعلمية والصحية والنفسية.

وأضاف معاليه أن "مدارس الإمارات الوطنية" حريصة على إطلاق أفضل المبادرات والبرامج وفق أرقى المعايير العالمية، لتحقيق هدفها الإستراتيجي بالحفاظ على صحة الطلبة، وتأهيلهم ليكونوا أفرادًا فاعلين في المجتمع، وقادرين على

من جهته، أعرب الدكتور كين فيدرا، مدير عام مدارس الإمارات الوطنية، عن سعادته بمستوى وعي وإدراك الطلبة بمشكلات الإدمان وأضرار المؤثّرات العقلية، والذي تجلّى من خلال مشروعاتهم المقدّمة، مؤكدًا الحرص البالغ على تبنّى مثل هذه المبادرات التثقيفية لدورها في صقل سلوك الطلبة وترسيخ القيم المُثلى لديهم.

ومن جانبه، قال سعادة محمد سالم الظاهري، رئيس مجلس إدارة المركز الوطنى للتأهيل، إن المشروع التوعوي جاء ضمن استراتيجية المركز المعتمدة لدعم الممارسات الصحية في مجال مكافحة الإدمان، وتجسيدًا للمساعي المشتركة مع "مدارس الإمارات الوطنية"، بهدف رفع مستوى الوعي حول خطر المؤثرات العقلية والتدخين والسلوكيات السلبية، إضافةً إلى تحفيز السلوكيات الإيجابية والقدوة الحسنة بين الأقران.

وأفاد بأن المشروع يشمل تدريب المرشدين الأكاديميين والأخصائيين على طرق الكشف المبكّر والتعامل الإيجابي مع حالات التدخين وتعاطى المؤثّرات العقلية، فضلاً عن مبادرة "التوعية الطلابية" التي تتضمّن أعمالاً تشكيلية وفنية درامية، ومشروع "سفراء التوعية الإيجابية" الذي يختص بالتنبيه إلى مخاطر الإدمان، مشيرًا إلى عرض هذه التجربة الناجحة خلال اجتماع "المفوضية الدولية لمكافحة

المخدرات"، الذي يُعقَد سنويًا في العاصمة النمساوية فيينا. من جانبه، تحدّث الدكتور حمد عبدالله الغافري، مدير عام المركز الوطني للتأهيل ، عن المشروعات الطلابية التي تميّزت بالأفكار الإبداعية والأساليب المبتكرة في الطرح والتقديم وجودة الرسائل التثقيفية، على الرغم من قصر فترة إعداد المشروع؛ إثر اعتماد سياسة التعليم عن بعد بسبب جائحة كورونا.

وأثنى على الأعمال الفنية الطلابية وتنظيم محاضرات وندوات تثقيفية، وإنشاء حسابات توعوية يُديرها الطلبة في مواقع التواصل الاجتماعي، ووضع لافتات على المدارس تحمل رسائل تحذيرية من المؤثرات العقلية، كما أشاد بإطلاق مسابقات ثقافية وفنية ورياضية بين الطلبة، وإنشاء عيادة طلابية للإقلاع عن التدخين، وذلك في أحد المُجمّعات المدرسية.

ونُفِّذ المشروع في المجمّعات الخمسة للمدارس الإمارات الوطنية" في إمارة أبوظبي والشارقة ورأس الخيمة، كما تمّ تفعيله عبر إشراك الطلبة ضمن مبادرة ومسابقة "سفراء التوعية الإيجابية"، والتي قدّموا أثناءها مشروعات قيّمتها لجنة مشتركة بين "المركز الوطني للتأهيل" و"مدارس الإمارات الوطنية"، في شهر فبراير 2020.

وعاينت اللجنة الأنشطة التوعوية لضرق السفراء والسفيرات من طلاب وطالبات الصفوف التاسع والعاشر



الجهتين، وقامت بتكريم الفائزين.

والحادي عشر، كما شاهدت الأعمال الفنية التوعوية لطلبة الصف الثامن مع تقييمها استنادًا إلى المعايير المعتمدة من

وزارة الصحة ووقاية المجتمع في اليوم العالمي للتمريض 2020،

# فيروس كورونا، أثبت أن التمريض مهنة استراتيجية وسند حقيقي للوطن في الأزمات الصحية

## • وزارة الصحة ووقاية المجتمع أولت أهمية كبيرة لسلامة الكوادر الطبية والتمريضية في معركتها ضد الوباء العالمي

يمثل اليوم العالمي للتمريض الذي يصادف 12 من مايو من كل عام مناسبة لتسليط الضوء على الدور البارز للكادر التمريضي في تقديم الرعاية الصحية، ولاسيما في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد19-)، والذي جسد الدور الكبير والحيوي للكوادر التمريضية والطبية ونال تقدير ودعم القيادة الرشيدة لدولة الإمارات العربية

المتحدة وذلك لكونهم من خط الدفاع الأول لحماية صحة المجتمع. وتعرب وزارة الصحة ووقاية المجتمع بهذه المناسبة عن فخرها واعتزازها بجهود الكوادر الطبية والتمريضية بالدولة، تقديراً لعطائهم ومثابرتهم

من أجل صحة وسلامة المرضى وتحصين المجتمع ضد الوباء، مقدمين نموذجاً إنسانياً ملهماً، في تلبية نداء الواجب في كافة الأوقات، كمصدر طمأنينة وثقة. حيث أثبتت كوادرنا التمريضية كفاءتها وقدرتها على مواجهة هذه المحنة من قلب الحدث بقدر عال من المهنية والإنسانية، من خلال تقديم أفضل الرعاية الصحية على مختلف مستويات التخطيط الاستراتيجي والقيادة الميدانية والرعاية السريرية. وقد وضعت الوزارة صحة وسلامة كافة كوادرها الطبية على رأس أولوياتها، من خلال تجهيز الطواقم الطبية على مستوى الدولة وتدريبها، وتوفير كافة متطلبات الحماية المهنية لهم ووفق أفضل الممارسات العالمية. إن احتضاء وزارة الصحة ووقاية المجتمع باليوم العالمي للتمريض

الوطنية لتعزيز جاذبية مهنة التمريض وربطها بمؤشرات الأجندة الوطنية 2021، يسلط الضوء على المكانة الهامة التي بلغها الكادر التمريضي على مستوى السياسات الصحية الوطنية، والاستثمار المتزايد للوزارة في تطوير قطاع التمريض، المستند إلى التدريب المستمر وتكنولوجيا المعلومات والأبحاث، واعتماد أفضل معايير الابتكار في الممارسات التمريضية، وبناء الشراكات الفاعلة لتعزيز مكانة مهنة التمريض على الصعيد المجتمعي، وتطوير البحث العلمي في مجال التمريض، والسعي إلى تطبيق الممارسات المبنية على الأدلة والبراهين، واستكشاف التطور المستقبلي لخدمات الرعاية التمريضية العامة

وانضمامها للحملة العالمية "التمريض الآن"، بعد إطلاقها المبادرة والتخصصية. وتوفر وزارة الصحة ووقاية المجتمع، منحاً دراسية لمواطني الدولة الحاصلين على شهادة الثانوية العامة من الجنسين، لإكمال دراساتهم في تخصصات التمريض في عدد من جامعات الدولة، بهدف زيادة أعداد الكوادر التمريضية المواطنة المؤهلة للمساهمة في تقديم رعاية صحية متميزة للمجتمع، التي تعتبرها من أهم المهن الرئيسة في نظم الرعاية الصحية، التي تلعب دوراً هاماً في الرعاية الوقائية والتعزيزية لمواجهة الأمراض المزمنة والمعدية. وقد برز دور وأهمية التمريض ضمن الكادر الطبي استجابة لانتشار فيروس كورونا، تأكيداً على رؤية الدولة بأن التمريض مهنة استراتيجية وسند حقيقي للوطن في الأزمات الصحية.



شهر رمضان المبارك مختلفًا هذا العام بسبب وجود فيروس كورونا التاجي الذي فرض على المئات الخضوع للحجر المنزلي مما أدى إلى تغيير أنماط الطعام وهذا يترتب عليه زيادة وزن البعض، ولذلك سيكون من الجيد الانتباه لنوعية الطعام المقدم في الإفطار والسحور، والحرص على تناول بعض الأشياء التي تقلل الوزن، مثل السلطات.



عليكم الانتباه لنوعية الطعام المقدم في الإفطار والسحور

### 5 سلطات متنوعة لإنقاص الوزن في رمضان

وحسبما ذكر مختصون فإن الخضروات التي تتكون منها أطباق السلطة بمختلف أنواعها تساعد في حرق الدهون وبذلك يستطيع الإنسان فقدان الوزن بسهولة دون اتباع نظام غذائي صارم، وإذا كنت ترغب في استعادة رشاقتك من خلال السلطة في رمضان، نقدم لك 5 سلطات متنوعة وسهلة التحضير.

#### سلطة العدس

2 كوب من العدس المسلوق. 1 كوب من الفلفل الخضراء المفرومة.

 $\frac{1}{4}$  حزمة بقدونس مفروم.

1 ثمرة جزر متوسطة الحجم، مقطّعة. 2 طماطم متوسطة الحجم مقطعة.

3 قطع من البصل الأخضر مقطع.



2 ملعقة صغيرة من النعناع. 3 ملاعق طعام من زيت الزيتون. طريقة التحضير

#### -1 يصفى العدس جيداً.

-2 توضع جميع مقادير السلطة في وعاء التقديم. -3 في وعاء آخر صغير, تخلط مقادير الصلصة جيداً،

وتضاف إلى السلطة قبل تناولها بقليل. -4 تقدم السلطة باردة. تكفي هذه الكمية 4 أشخاص، وتحتاج إلى 20 دقيقة لتجهيزها.

> سلطة الخيار بالزبادي ربع كيلوغرام من الخيار المقطع. ليتر من اللبن الزبادي. فصان من الثوم. ربع ملعقة صغيرة من الملح. 3 ملاعق كبيرة من النعناع

3 ملاعق طعام من الخل.

ملعقة صغيرة من الملح.  $\frac{1}{2}$ 

#### طريقة التحضير:

-1 إغسلي الخيار جيداً، ثم قطعيه الى شىرائح

متساوية يے وعاء

جانبي الى حين استعمالها. -2 في هده الأثناء، اهرسي الثوم مع الملح بطريقة جيدة، ثم اضيفي اليها اللبن

-3 اضيفي بعده الخيار المقطع وتابعي التقليب، ثم ضعي النعناع المجفف واستمري في التحريك إلى أن تحصلي على

مزیج متماسك.

-4 ضعي السلطة في طبق التقديم، وقدّميها باردة على المائدة.

يكفي هذا النوع من السلطة 3 أشخاص وتحتاج في تحضيرها إلى 30 دقائق.

> سلطة جرجير بالتفاح باقة صغيرة من الجرجير.

نصف كوب من الفجل المقطع الى شرائح. نصف كوب من عصير الليمون. ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون. نصف ملعقة صغيرة من الملح. ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود.

تفاحة واحدة مقطعة الى شرائح.

#### طريقة التحضير:

-1 وفي وعاء متوسط الحجم، إمزجي كلاً من الجرحير وقلّبي جيداً. والتضاح والضجل \_2 ثم ضعي الملح

ربع كوب من الزبادي. ربع كوب من السكر. ربع كوب من المايونيز. ملعقة كبيرة من عصير اللّيمون.

الرغبة. كبيرةمن الخل. ربع ملعقة من الملح. بصبلة واحبدة صغيرة مفرومة.

في التقليب إلى أن تتجانس في ما بينها.

وقدميها باردة.

35 دقيقة للتحضير.

سلطة الكول سلو

رشية فلفل حسب

شرائح.

كوب ونصف من الجزر المبشور.

أربعة أكواب من الملفوف المقطع إلى

-3 ثم صبيها في طبق التقديم واتركيها في

الثلاجة لمدة ساعة تقريباً، ثم أخرجيها

تكفي هذه السلطة 4 أفراد وتحتاج إلى

## طريقة

واستمري

-1 اخلطى جميع المكونات، عدا الملفوف والجزر، جيداً، ثم غطّي الخليط واتركيه مدة ربع ساعة. -2 وأضيفي الجزر والملفوف إلى الخليط بعدها.

مدة تقارب السباعات الثلاثة، بعد مرور المدة اللازمة قدمى طبق الكول

-3 غطى السلطة وضعيها في الثلاجة

تحــتـاج إلى 20 دقيقة للتحضير، وتكفي 5 أشخاص.

#### سلطة الذرة بالمايونيز 300 غرام من الذرة (المعلبة أو الطازجة). علبة مايونيز بحجم مئة وخمسين غراماً. ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

رشة من الملح. ملعقتان كبيرتان من السكر. نصف كوب من الماء البارد. حبة من البندورة.

200 غرام من المعكرونة المسلوقة. عصير ليمونة.

ثلاث حبات من الفلفل الحلو الملون (أخضر، وأصفر،

#### خطوات التحضير:

-1 نسلق المعكرونة بالماء المغلى ونتركها حتى تبرد بعد النضج مع وضع القليل من زيت الزيتون عليها حتى لا تلتصق ببعضها البعض. -2 نقطّع البندورة،

والفلفل الحلو (الفليفلة) إلى مربّعات صغيرة. -3 نخلط المايونيز مع زيت الزيتون، والسكر، والملح، مع الماء و الليمون بوعاء كبير.

-4 نضيف الذرة إلى خليط المايونيز، والزيت، والسكر، نضيف الخضروات، ونحرّك المكوّنات جيّداً.

-5 نضيف المعكرونة المسلوقة بعد تصفيتها جيداً من بعد ذلك نترك السلطة لمدة ربع ساعة مغطّاةً قبل

التقديم، ونضعها في الثلاجة حتى يتجانس الطعم.

تكفى السلطة 4 أفراد، وتحتاج إلى 20 دقيقة تحضير.

> 6 فواكه سحرية تساعدك على التخلص من الكرش

> > أفادت الجمعية الألمانية للتغذية بأن هناك أنواعا من الفاكهة تحتوي على عناصر غذائية

مهمة تساعد على إزالة دهون البطن (الكرش)، التي تؤثر التوت بشكل سلبي على الجسم، وتزيد خطورة الإصابة بالسكري وأمراض القلب

والتمثيل الغذائي. وهي:

أوضح خبراء التغذية الألمان أن الأفوكادو من أفضل مصادر المواد الغذائية التي تساعد على إزالة دهون البطن، لاحتوائه على كمية كبيرة

من الألياف، ومن الخصائص التي يتمتع بها الأفوكادو أيضا أنه يحتوي على عناصر

تساعد على منع الالتهابات وخفض الكوليسترول، وتعزز بشكل عام صحة الجسم.

يعد التوت من المصادر الغنية بالمواد الغذائية والألياف، ويساعد على الشعور بالامتلاء، وهو ما يمنع تناول المزيد من الطعام.

يحتوى الرمان على الكثير من المواد المضادة للأكسدة، التي تعزز عملية التمثيل الغذائي وتساعد في حرق

التضاح والكمثري يحتوي التفاح والكمثرى على البكتين، وهو عبارة عن ألياف قابلة للذوبان في الماء، وتساعد

على توقف تكوين الدهون وتخزينها في الجسم. البرتقال يمـــتـــاز

فيتامين سى الموجود في البرتقال بتأثيره غير المباشر وهو المسؤول عن إنتاج جزيئات تعزز عملية التمثيل

وبالتائي حرق المزيد من الدهون أثناء ممارسة

التمارين الرياضة، إذا سبقها تناول كمية كبيرة من



محاكم دبي

محكمة التنفيذ

العدد ۱۲۹۳٤ بتاريخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

اعلان بالنشر

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٨٦٧/٢٠١٨ عقاري كلي، بسداد المبلغ المنفذ به

وقدره ( ٤٨١٠٥ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف تنفيذ الحكم وفق منطوقه بفسخ الإتفاقية وتسلسم

ورد حيازة العقار خالي من الشواغل وبالغاء إشارة القيد العقاري.

لطلوب إعلانهم: ١- فضيلة اصف ستار (زوجة) ٢- مديحة كريم - (بنت) ٣- نيها اصف (بنت) - صف

**بوضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدر** 

٤٨١٠٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وبفسخ اتفاقية الإجارة المؤرخة ٢٠١٤/٦/٣٠ وملاحقه

بالزام المدعى عليهم بتسليم ورد حيازة عقار التداعي للمدعى خاليا من الشواغل ، وبالغاء إشارة القي

عقاري (الإجارة المنتهية بالتملك) الواردة بشهادة الملكية لصالح مورث المدعي عليهم. وعليه فان المحكم

لتباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر

لمالب الإعلان : بنك دبي الإسلامي - شركة مساهمة عامة - صفته بالقضية : طالب التنا

لقضية : منفذ ضدهم - مجهولي محل الإقامة

ي التنفيذ رقم ١٣٣/٢٠٢٠/٢١١ تنفيذ عقاري

*ۿ*ڰۅؠٙڗؙۮ۬ڮٙ*ۘ* 





محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ۱۲۹۳٤ بتاريخ ۲۰۲۰/۵/۱۲ اعلان بالنشر

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/١١٦٢ أمر أداء ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره ( ٩٩٨٦٩,٧٦ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف طالب الإعلان : مدار الإمارات لمواد البناء - ش ذمم - صفته بالقضية : طالب

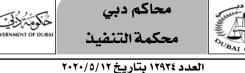
ي التنفيذ رقم ٣٢٦٠/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المطلوب إعلانه : ١- جيابراكاش جورموتي جورومورتي - صفته بالقضية : منفذ

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٩٩٨٦٩,٧٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

محاکم دبی

رئيس الشعبة



في التنفيذ رقم ٢٤٤٣/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٦٨٠ تجاري كلي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره ( ٣٩٤٨٥١٠٤٣,٣٥ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف طالب الإعلان: بنك دبي الإسلامي صفته بالقضية: طالب التنفيذ ويمثله: مكاوي عوض المكاوي إسماعيل - صفته بالقضية: وكيل

المطلوب إعلانه: ١- الغرير للموارد - ش ذمم - صفته بالقضية: منفذ ضده

١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

اعلان بالنشر

مجهول محل الإقامة موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (۳۹٤٨٥١٠٤٣,٣٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال

محاکم دبی

محكمة دبى الابتدائية التجارية

العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

اعلان بالنشر

یے الدعوی ۱۳۷/۲۰۲۰/۲۰ تجاری کلی

مبلغ إجمالي ١,٧٦٩,٦٩٦ درهم (مليون وسبعمائة وتسعة وستون الفا وستمائة وستة وتسعون درهما) والفائدة القانونية من تاريخ

. لمطالبة وحتى السداد التام. إضافة للفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام سندا لاحكام المواد القانون

لطلوب إعلانهم : ٢- شركة حميمة التجارية - ذمم ٣-محمد علي كاتاكولاتيل بونكل ٤- محمد رفاس محمد كالينغال - صفتها

القضية : مدعي عليهم ٥- شركة المهر لتجارة لعب الأطفال - ش ذم م ٦ - نزيه محمد محمد ٧- شركة ريا لتجارة الحقائب ش ذم

- عبد الناصر كاتاكولام بوناكال ٨- شركة المساح الابيض للتجارة - ش ذم م ٩- عبدالمجيد كاتاكولام بوناكال - صفتهم بالقض

لتضامن بان يؤدوا للبنك المدعي بمبلغ إجمالي ١,٧٦٩,٦٩٦ درهم (مليون وسبعمائة وتسعة وستون الفا وستمائة وستة وتسعو

رهما) والفائدة القانونية من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. إضافة للفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوي وحتى

سداد النام سندا لاحكام المواد القانونية الشار اليها. الزام المدعى عليهم بالرسوم والمساريف ومقابل اتعاب الحامات لسفة يوم الافتين الموافق الـ ۲۰۲۰/۶۱ الساعة ۹٫۲۰ ص بالقاعة Ch2.E.22 تنا فائت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك

محاکم دبی

. رضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها قيد الدعوى الماثلة واعلان المدعى علهم بها. الزام المدعى عليا

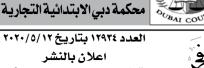
. ضوع الدعوى : قيد الدعوى الماثلة واعلان المدعى علهم بها. الزام المدعى عليهم جميعا بالتكافل والتضام

طالب الإعلان: بنك دبي التجاري - ش مع - صفته بالقضية: مدعي ويمثله: يسلم صالح احمد السع

ديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

لشار اليها. الزام المدعى عليهم بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة.

لخصم المدخل - مجهولي محل الإقامة



محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية التجارية

في الدعوى ٣٢٤/٢٠٢٠/٢٠ تجاري كلي موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره ٢٧١٣٣١٢,٥٤ درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة.

اعلان بالنشر

طالب الإعلان: بيت الإبتكار للسقالات - ش ذمم - صفته بالقضية: مدعي يمثله : عبدالله ناصر منصور حمد الكعبي - صفته بالقضية : وكيل طلوب إعلانه: ١- اميوزمنت وايتووتر ش ذمم - صفته بالقضية: مدعى عليه مجهول محل الإقامة

وضوء الأعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليها بمبلغ وقدره ٤٥٠,٢٧١٣٣١٢ هم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام شمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٦/٢٢ الساعة ٩,٣٠ مباحا علما بان الجلسة مرئية بنظام التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا عليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس الق

رئيس الشعب



محاکم دبی محكمة دبى الابتدائية التجارية

العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲ اعلان بالنشر ي الدعوى ١١٤٠/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي

وضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره ١٠٠٢٤,١٧ درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام. طالب الإعلان: بنك دبي التجاري - شمع - صفته بالقضية: مدعي

ويمثله: يسلم صالح احمد السعدي - صفته بالقضية: وكيل لطلوب إعلانهما: ١- قبضة النمر لتجارة مستحضرات التجميل - ش ذمم ٢- غلام -لدين شيخ - صفتهما بالقضية : مدعي عليهما - مجهولي محل الإقامة موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقد ١٠٠٢٤,١ درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى متى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٦/١ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة

Ch1.C.13 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ستندات للمحكمة قبل الحلسة بثلاثة أبام على الأقل



محاكم دبي

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٨٠٣ تنفيذ تجاري

ن لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد الميا قم المبنى : 1 - اسم المبنى : تماني ارتس اوفس - رقم الوحدة 601 - بمبلغ (366.769.00) درهم.



اعلان بيع عقار بالنشر للمنفذ ضده

مقار المؤضّمة أوصافة أدناه لدى الجهة التي انيط بها البيع (شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروني (.WWW emiratesauction.a) وعلى راغبي الشراء ايماع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل ﺎﻟﺪﺓ 301 ﻣﻦ ﻗﺎﻧﻮﻥ الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلس بيع ولكل شخص غير ممنوع من المزايدة أن يزيد على الثمن خلال العشرة ايام التالية لرسوم المزاد بشرط الا تقل هذه الزياد



له في يوم الأربعاء الموافق 2020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفي الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيجرى بييا



لاحظة : يدفع المبلغ فورا.

محاكم دبي

العدد ۱۲۹۳۴ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲ اعلان بالنشر

بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٤١٢٤٠,٢٩ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

ويمثله : جوسلين شبلي خير الله - صفته بالقضية : وكيل



محاکم دبی محكمة التنفيذ

اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ١٤٠٦/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

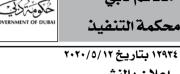
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢١٣٥ أمر اداء، بسداد

مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٤٢٧٣,١٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال

رئيس الشعبة

رئيس الق



العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲ اعلان بالنشر في التنفيذ رقم ٢٨١٥/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٣٧٢ تجاري جزئي بسداد المبلغ المنفذ به وقدره ( ١٢٣٢٥٤,٩ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف طالب الإعلان: فارم فريش - ش ذمم - صفته بالقضية: طالب التنفيذ لمطلوب إعلانه: ١- واي واي تي فود كوربريشن - ش ذم م - صفته بالقضية:

سده - مجهول محل الإقامة موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٣٢٥٤٫٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار

المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

محاکم دبی

محاكم دبى الابتدائية

العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

اعلان بيع عقار بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٨٠٣ تنفيذ تجاري

نه ﴿ يوم الأربعاء الموافق 2020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفي الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيجرى بيع

العقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التي انيط بها البيع(شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروني (.WWW

emiratesauction.ad) وعلى راغبي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل

ين لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبين

المادة 201 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسا

ببع ولكل شخص غير ممنوع من المزايدة ان يزيد على الثمن خلال العشرة ايام التالية لرسوم المزاد بشرط الاتقل هذه الزياد

نقة سكنية - المنطقة : الخليج التجاري - رقم الارض : 86 - رقم البلدية : 6802 - 346 - المساحة : 40.85 متر مربع -

ن عشر الثمن على ان يقوم بايداع كامل الثمن المعروض والمصروفات خزينة المحكمة وفيما يلي بيان اوصاف الممتلكات:

رقم المبنى : 1 - اسم المبنى : تماني ارتس اوفس - رقم الوحدة 602 - بمبلغ (395.734.00) درهم.

طالب التنفيذ: بنك ابوظبي التجاري - فرع - عنوانه : إمارة دبي - شارع المنامة - منطقة بوظبي - الطابق الثاني - مكاني 3248594620

لنفذ ضّده : ليسلى دهرما سينا تابا سواراجى – عنوانه : الإمارات ، إمار رجمان ، بناية تايتنك ، شقة رقم 322 – مكاني 2912694141

لاحظة : يدفع المبلغ فورا.

رئيس الشعبة



الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

اعلان بيع العقار بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٧٩٧ تنفيذ طالب التنفيذ : محمد أحمد ماهر مكي – عنوانة : إمارة عجمان – منطقة النعيمية - برج بوابة عجمان – شارع الشيخ زًا! مكتب رقم 104 – الطابق الأول – هاتف رقم 067489661 – فاكس 667489661 بوكالة المحامي حسن المرزوقي

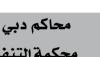
ية الاربعاء الموافق 2020/5/20 الساعة 12.00ظهرا وفية الايام الثلاث التالية أن اقتضى الحال . مقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التي انيط بها البيع (شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروني (.WWW سرا وقوست وقعدات من المجاورة المقاورة المقاورة المقاورة المقاورة المقاورة المقاورة المقاورة المستوورة المقاورة Cemiratesauction.ae وعلى واغين الشراء ايماع تأمين لا يقل عن 2000 من الشماء الأساسي قبل دخول المؤايدة واتكال من لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معزار بها بيرود من مستشات قبل الجلسة المحددة للبيع ويجا الهاعيد المينة بالمادة 301 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام الثالية لجلسة بيع ولكل شخص غير ممنوع من المزايدة أن يزيد على الثمن خلال العشرة أيام التالية لرسوم المزاد بشرط الا تقل هذه الزيادة من عشر الثمن على أن يقوم بالبناع كامل الثمن المعروض والمسروفات خزينة المحكمة وفيما يلي بيان اوصاف المشتكات: أوصاف لمغار : مكتب - التطقة : الراشدية 2 - ابراج الفائكون B1 - الوحدة المغارية رقم 200 رقم السند المبيز : 81-209 -106.03-03-10-10 ناساحة : 106.47 متر مربع - القيمة التقديرية : 20,000.00 (طلاحالة وعشرون ف درهم) - ملاحظة : يدفع المبلغ فورا.



محاكم دبى الابتدائية

نفذ ضده : ليسلى دهرً ما سينا تابا سواراجى - عنوانه : الإمارات ، إمارة دبي ، بردبي ، شارع خالد بن الوليد - بالقرب من مركز رجمان ، بناية تايتنك ، شقة رقم 322 - مكاني 2912694141

. و شعر الثمن على أن يقوم بايداع كامل الثمن العروض والمصروفات خزينة المحكمة وفيما يلي بيان اوصاف المتلكات : شقة سكنية - المنطقة ، الخليج التجاري - وهم الارض ، 86 – رفم البلدية ، 6802 – 436 – الساحة ، 37.86 متر مربع ،



موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٧٨٦ تجاري جزئي ،

لمطلوب إعلانه : ١- ميلكي أوشين مارين سيرفيسيس - ش ذمم - صفته بالقضية نفذ ضده - مجهول محل الإقامة

١٠ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.



العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

المبلغ المنفذ به وقدره ( ١٢٤٢٧٣,١٣ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف طالب الإعلان: انفنشن ستيل اندستريس - ش ذمم - صفته بالقضية: طالب التنفيذ

ويمثله: جوسلين شبلي خير الله - صفته بالقضية: وكيل المطلوب إعلانه : ١- طائف المدينة للمقاولات - ش ذ م م - صفته بالقضية : منفذ ضد

١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.



محاكم دبي محكمة الاستئناف

العدد ١٢٩٣٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٥/١٢ اعلان بالنشر

وضوع الإستئناف: إستئناف الحكم الصادر في قضية رقم ٨٣٠٧/٢٠١٩ عمالي جزئي والرسوم والمصاريف

طالب الإعلان: صبحي عيد ابراهيم عبداللا - صفته بالقضية: مستأنف ويمثله: راشد عبدالله حسن عبود الحفيتي - صفته بالقضية: وكيل المطلوب إعلانهما: ١- بريكفاست تو بريكفاست - ش ذمم ٢-كرم ايلي ناصيف

بوضوع الإعلان: وحددت لها جلسه يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٥/١٤ الساعة ١,٠٠



محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲ اعلان بالنشر ی التنفید رقم ۷۱٦/۲۰۱۹/۲۱۱ تنفید عقاری موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٤٤ عقاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره

ه,٤٧٠٠٢ درهم)، شاملا للرسوم والمصاريف + فسخ اتفاقية الاجارة المنتهية بالتملك اتفاقية أيجار اجل منهيا بنقل الملكية) وملاحقها موضوع الدعوى وتسليم الوحدة العقارية لطالب التنفيذ خالية من الشواغل. طالب الإعلان: بنك نور - مساهمة عامة - صفته بالقضية: طالب التنفيذ يمثله : جابر راشد محمد جابر راشد السلامي - صفته بالقضية : وكيل لطلوب إعلانه: ١- مهدى ابراهيم بسنديده غلامعلى بور - صفته بالقضية: منفذ ضده مجهول محل الإقامة

**.** وضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٧٠٠٢,٥ هم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. بفسخ اتفاقية الاجارة المنتهية بالتملك (اتفاقية إيجار أجل منتهيا قل الملكية) وملاحقها ، موضوع الدعوى ، وبالزام المدعي عليه بتسليم الوحدة العقارية للمدعي خالية من شواغل ، وبالغاء إشارة القيد العقاري (الإجارة المنتهية بالتملك) الواردة بشهادة الملكية لصالح المدعي عليه التي . نادها (تخضع ملكية العقار إلى ترتيبات الإجارة المنتهية بالتملك طبقا لعقد الايحارة المنتهى بالتملك وملحقاتا لودع لدى الدائرة). وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور الال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

محاكم دبي

محكمة التنفيذ

العدد ۱۲۹۳۴ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

اعلان بالنشر

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٢١٣/٢٠١٩ تجارى جزئي ، والمعدل

بالإستئناف رقم ١٨٥١/٢٠١٩ إستئناف تجاري، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره ( ٣١٠٠٨٣,٩٠

درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان: مصرف الإمارات الإسلامي - شركة مساهمة عامة - صفته بالقضية: طالب

لمطلوب إعلانهما : ١- اللمسة الملكية الكهروميكانيكية (ش ذم م) ٢-بيني اينيبولي سوبر

وضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ

، وقدره (٣١٠٠٨٣,٩٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر

لاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ

لتنفيذ - ويمثله : جابر راشد محمد جابر راشد السلامي - صفته بالقضية : وكيل

مانيان (كفيل ضامن) - صفتهما بالقضية : منفذ ضدهما - مجهولي محل الاقامة

في التنفيذ رقم ۲۷۷٥/۲۰۲۰/۲۰۷ تنفيذ تجاري

رئيس الشعب

فكومية وكومية <u>ويوت</u>



حكمة التنفيذ

في التنفيذ رقم ٧٦١٢/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

طالب الإعلان: ارتى اس لتأجير معدات البناء - ذمم - صفته بالقضية: طالب التنفي

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ لمنفذ به وقدره (٢٤١٢٤٠,٢٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان لحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال

محاكم دبي

محكمة الاستئناف

العدد ۱۲۹۳۴ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

اعلان بالنشر

في الإستئناف رقم ٤٩٤/٢٠٢٠/٣٠٠ إستئناف مدني

وضوع الإستئناف: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٢٤٩ مدني جزئي

والرسوم والمصاريف والاتعاب.

طالب الإعلان : شركة وكالة الخليج - دبي - ذمم - فرع - صفته بالقضية : مستأنف

لطلوب إعلانهما: ١- سيبا الجزيرة للنقل البري - ش ذمم ٢-بشير خان جوران فريد

موضوع الإعلان: قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٩/٢٢٤٩ مدني جزئي

حددت لها جلسه يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٠/٥/٢٠ الساعة ١٠,٣٠ صباحا بقاعة

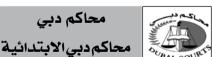
لتقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكه

خان جوران - صفتهما بالقضية : مستأنف ضدهما - مجهولي محل الإقامة

نجرى محاكمتكم غيابيا







العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲ اعلان بيع عقار بالنشر في الدعوى رقم ١٥٨/ ٢٠١٩ بيع عقار مرهون

مثلب التنفيذ؛ البنك التجاري الدولي - ش م ع منوانه : الإمارات - إمارة دبي - ام الرمول - دبي فستيفال سيتي - برج الفستيفال - الطابق 13 الدائرة القانونية صناعية الثانية – مستودع ملك رقم 4 – ملك خليفة محمد الكمدة. المنفذ ضده / شركة فرس البحر لتجهيز المأكولات البحرية – ش ذ • - انه قد مع الأربعاء الموافق. 2/5/2020 الساعة 2.00 مساء وفي الايام الثلاث الثالية أن اقتضى الحال سيجرى بيع العقار الموضد صافه ادناه لدى الجهة التي انيط بها البيع(شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروني (.Gauction a)) وعلى راغبي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن %20 من الثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل من لديه اعتراض على البيع التقد ينمند عضوره بين ه من اسم وإشاريت خلال كسره الان يدخلت البرائة و كل من الدين و المرافقة الوردة الوردة من المنزلة المنزلة المنزلة المرافقة المنزلة المن



محاكم دبي

اعلان بالنشر ي الدعوى ٦/٢٠١٩/١٢٦ ادخال واخرج وارث غير مسلمين

ويمثله: وجدان عبدالله محمد أبوشهاب السويدي - صفته بالقضية: وكيل المطلوب إعلانهما : ١- راميشوار سينغ راجبوروهيث ٢-اودايسينغ راجبوروهيت - صفته القضية: مدعي عليهما - مجهولي محل الإقامة

فبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

محكمةالأحوالالشخصية العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

موضوع الدعوى: المطالبة بإخراج المدعي عليهم من الإعلام الشرعي رقم ١١٠٧/٢٠١٩

الحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة



حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا

العدد ١٢٩٣٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٥/١٢ اعلان بالنشر في التنفيذ رقم ٣٢٤/٢٠٢٠/٢٠٤ تنفيذ شرعي موضوع التنفيذ: المطالبة بالزام المنفذ ضده بان يؤدي للمنفذة المبلغ المحكوم به

وقدره (١٠٩,٠٢٧ درهم) شاملا للرسوم والمصاريف والنفقات. طالب الإعلان: عائشة محمد سائم - صفته بالقضية: طالب التنفيذ ويمثله : عفاف مرجان نصيب مبارك - صفته بالقضية : وكيل المطلوب إعلانه : ١- طارق مال الله احمد عبيد الفلاسي - صفته بالقضية : منفذ

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزام المنفذ ضد بان يؤدي للمنفذة المبلغ المحكوم به وقدره (١٠٩٠٢٧ درهم) شاملا للرسوم والمصاريف والنفقات. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجـراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ٧ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.



العدد ١٢٩٣٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٥/١٢ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ١٦/٢٠١٨/ تجاري جزئي موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهما بالتضامن والتكافل بمبلغ وقدره (٣٥٢,

والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ بواقع ١٢٪ من تاريخ الإستحقاق ولغاية السداد التام طالب الإعلان: شركة التأمين المتحدة (شمع) - فرع دبي - صفته بالقضية: مدعي يمثله: سمير حليم كنعان - صفته بالقضية: وكيل لمطلوب إعلانهما : ١- الكوكب الفضي لوساطة التأمين - ش ذمم ٢-راميشان كويامبراث مولييل - صفته

القضية : مدعى عليهما - مجهولي محل الإقامة وضوع الإعلان : نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٩/١/٢١ في الدعوى المذكورة أعلا صالح/شركة التأمين المتحدة (ش م ع) فرع دبي - بالزام المدعي عليهما بالتضامن فيما بينهما ان يؤديا لى المدعي مبلغ وقدره (٢٣٩,٣٥٢ مائتان وتسعة وثلاثون الف وثلاثمائة واثنان وخمسون درهما) والفائد القانونية على ذلك المبلغ بواقع ٩٪ من تاريخ استحقاق كل شيك وحتى تمام السداد الزمتهما بالرسوم المصاريف وخمسمائة درهم مقابل اتعاب المحاماة. حكما بمثابة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آ



لتند فنده 1- شركة مويت فومز مولدينجر ش م ج -2 - شركة سويت مومز للعقارات أدم م منوانه مناوات أو مرم منوانه B1 مناواته عنوانه B1 مناواته و الموادق عجمان أبراج فالكون – مبنى رقم B1 – الطابق الخامس – الراشدية – بالقرب من مبنى الهجلة من B1 - B2 - B3 مناواته B3 - B3 مناواته B3 - B3 مناواته B3 - B3 مناواته B3 - B3 -

**یوسف محمد بن خرشه** . مدير الخدمات القضائسا





في التنفيذ رقم ١٣٦/٢٠٢٠/٢١١ تنفيذ عقاري موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٧٣ عقاري كلي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره ( ه.٤٦٣٠٢ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف + تنفيذ الحكم وفق منطوقه طالب الإعلان: بنك نور - مساهمة عامة - صفته بالقضية: طالب التنفيذ ويمثله: جابر راشد محمد جابر راشد السلامي - صفته بالقضية: وكيل المطلوب إعلانه: ١- شيراز تنوير مالك - صفته بالقضية: منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٧٣/٢٠١٨ عقاري كلي بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٤٦٣٠٢،٥) درهم وتنفيذ الحكم وفقا لمنطوقة وتسليمه الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من

رئيس الق



في الإستئناف رقم ٣٦١٨/٢٠١٩/٣١٥ استئناف عمالي

صفتهما بالقضية: مستأنف ضدهما. - مجهولي محل الإقامة صباحا بالقاعة رقم ch1.A.4 وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفخ

نشر هذا الاعلان.



محكمة التنفيذ

في التنفيذ رقم ٢٤٢٩/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٩٠٠ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره ( ٩٠٠٧٢,٧٦ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف طالب الإعلان : ارتى اس لتأجير معدات البناء - ذمم - صفته بالقضية : طالب التنفيد

ويمثله : جوسلين شبلي خبر الله - صفته بالقضية : وكيل

العدد ١٢٩٣٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٥/١٢

اعلان بالنشر

المطلوب إعلانه : ١- ديال لاجهزة الطاقة الشمسية - ش ذ م م - صفته بالقضية : منفذ سده - مجهول محل الإقامة موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ لمنفذ به وقدره (٩٠٠٧٢,٧٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة

تباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما

محاكم دبي

اعلان بالنشر

في الدعوى ١٥٨٨/٢٠١٩/٢٠ تجاري كلي



email:advt@alfajrnews.ae



طالب الإعلان: فلورى راجبوروهيت - صفته بالقضية: مدعى

موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بإخراج المدعي عليهم مرا الإعلام الشرعي رقم ١١٠٧/٢٠١٩ - وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٦/٣ الساعة ٨,٣ ص في القاعة رقم (٥) في مبنى الأحوال الشخصية في منطقة القرهود لذا فأنت مكلف







من تاريخ نشر هذا الاعلان.

درهم) والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الإستحقاق وحتى السداد التام والزامهما الرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة. طالب الإعلان: بنك الإمارات دبي الوطني - شمع - صفته بالقضية: مدعي

يمثله : جابر راشد محمد جابر راشد السلامي - صفته بالقضية : وكيل

لمطلوب إعلانهما: ١-٧ سي إس لتجارة الأثاس والمجوهرات - ش ذمم ٢- ريهن هارشاد ميهتا - صفتهما بالقضب رضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها الزام المدعى عليهما بالتضامن والتكافل بان يؤدوا للمدعر بلغ وقدره (٥٣. ٧٠٩. ٩٩٤. ٣٣ درهم) والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الإستحقاق وحتى السداد التام

لزامهما الرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/٦/٧ الساعة ٩,٣ ص بالقاعة Ch1.C.15 ثدا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما ثديك مز ذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل. (علما بانه تم تعديل الطلبات).



ىكتوم حاكم دبى وتلى علنا.



محاكم دبي

محكمة التنفيذ

العدد ۱۲۹۳۴ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

اعلان بالنشر

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٣٩٩/٢٠١٩ نزاع مدني ، بسداد المبلغ

المنفذ به وقدره ( ٤٣٢٦ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

طالب الإعلان : فتيحة قوراري للمحاماة والاستشارات القانونية ويمثلها المحامية/أ.د.فتيحا

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ

الطلوب إعلانه : ١- عارف على ام دى اشرف على - صفته بالقضية : منفذ ضده

حمد برجو قوراري - صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله / فتيحة محمد برجو قوراري - صفته بالقضية : وكيل

في التنفيذ رقم ٤٨٤/٢٠٢٠/٢٠٨ تنفيذ مدنى





محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

*ۿ*ڰۄؠؘڗؙۮڮ<u>ٙ</u>

العدد ١٢٩٣٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٥/١٢ اعلان بيع عقار بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٥/١١ إنابات تجارية

لنفذ ضده : خليفة محمد عبدالعزيز بن ربيع المهيري - وآخرون نوانه: الإمارات - إمارة دبي - مدينة: دبي - ابوهيل - ديرة

له في يوم الأربعاء الموافق 2020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفي الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيجرى بي

مقار المُوضِّمة أوصافه أدناه لدى الجهة التي انبط بها البيع (شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروني (.www (emiratesauction.a وعلى راغبي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل بن لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المييا المادة 301 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسا ببع ولكل شخص غير ممنوع من المزايدة ان يزيد على الثمن خلال العشرة ايام التالية لرسوم المزاد بشرط الاتقل هذه الزياد . ن عشر الثمن على ان يقوم بايداع كامل الثمن العروض والمصروفات خزينة المحكمة وفيما يلي بيان اوصاف المتلكات : (5.000.000) نطعة اوض – المنطقة : وادي الصفا(6-1) وهم الارض (2118-1) المساحة المنطقة : وادي المقدرة بـ ((3.000.000)هم يباع لاعلى عطاء – ملاحظة : يدفع المبلغ فورا.



محاكم دبى الابتدائية العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

اعلان بيع عقار بالنشر

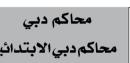
محاكم دبي

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٩٤ بيع عقار مرهون ك رأس الخيمة الوطني - ش م ع نوانه : الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - بناية البزنس بوينت مكتب رقم 401 خلف وكالة النيسان للسيارات تفد ضده : بهروز عباس ريخته كران اصفهاني نوانه : الإمارات - إمارة دبي - بردبي - منطقة وادي الصفا 6 - العقار رقم 1978

نه في يوم الأربعاء الموافق 2020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفي الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيجرى بي بقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التي انيط بها البيع(شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروني (.WW emiratesauction.ad) وعلى راغبي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن %20 من الثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكا بن لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما ببرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينا المادة 301 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمساريف خلال عشرة ايام التالية لجا لبيع ولكل شخص غير ممنوع من المزايدة ان يزيد على الثمن خلال العشرة ايام التالية لرسوم المزاد بشرط الا تقل هذه الزياد من عشر الثمن على ان يقوم بايداع كامل الثمن المعروض والمصروفات خزينة المحكمة وفيما يلي بيان اوصاف الممتلكات

نوع العقار : ارض وما عليها من بناء - رقم الارض : 1978 - المنطقة : وادي الصفا 6 الساحة : 1348.86 من مربع - القيمة التقديرية - 7000000 درهم يباع لاعلى عطاء - ملاحظة : يدفع المبلغ فورا.

*ۿ*ڰۄؠؘڗؙۮ۬ڮؾ



محاكم دبى الابتدائية

اعلان بيع عقار بالنشر للمنفذ ضده

الب التنفيذ: البنك التجاري الدولي - ش م ع سوانه : الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - بناية البرنس بوينت مكتب رقم 401 خلف وكالة النيسان للسيارات

لنفذ ضده : محمد مهدي سعيد مشايخي - وآخرون سوانه : الإمارات - إمارة دبي - بردبي - منطقة الثنية الرابعة - العقار رقم 1787

لنفذ ضده : شركة نياجرا للتجارة - المنفذ ضده : محمد مهدي سعيد مشايخي



محاكم دبى الابتدائية

العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲ اعلان بيع عقار بالنشر للمنفذ ضده في الدعوى رقم ٢٠١٣/٣٦٠ تنفيذ تجاري

والمكانيكا لمالكها محمد غانم اد شوانه : إمارة دبي - ديرة - مركز حمرعين - الطابق الثالث - المدخل 10

نوانه : إمارة دبي - منطقة القرهود - قرب مطعم تشيليس - بناية الهدي - طابق الميزانين



محاکم دبی

محكمة دبى الابتدائية التجارية العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

اعلان بالنشر

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهما بالتكافل والتضامن بمبلغ وقدره (١٤٠٩٨٢٢٫٥) درهم إلرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبه القضائيه وحتى السداد التام ضم ملف النزاع ٣٥٣/٢٠١٩ تعيين خبره تجاري.

يمثله: عبدالله علي سعيد بن ساحوه السويدي - صفته بالقضية : وكيل طلوب إعلانه : ١- جاسم اسكندر - صفته بالقضية : مدعي عليه جهول محل الإقامة

وضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهما بالتكافل والتضام



محاكم دبي الابتدائية

في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٩٣١ تنفيذ تجارى طالب التنفيذ: كلمنس ماج ايور بوتجراتز - وآخرون - عنوانه: إمارة دبي -

لابراج – باي سكوير – مبنى رقم 11 – مكتب 502 – بالقرب من بنك الإمارات دبي الوطني تنفذ ضده : باسيفيك فنتشرز ليمتد

نه في يوم الأربعاء الموافق 2020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفي الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيجري

وع العقار : شقة سكنية - المنطقة : الخليج التجاري - رقم الارض : 149 - رقم المبنى : 1 - اسم المبنى : برج باسفيك - رؤ . نوحدة : 706 - المساحة : 93 متر مربع - التقييم (1001042) درهم

محاكم دبي محاكم دبى الابتدائية

العدد ۱۲۹۳۴ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

اعلان بيع عقار بالنشر للمنفذ ضده في الدعوى رقم ٢٠١٥/١١ إنابات تجارية عنوانه : علي مكتب محاميه الاستاذ سمير الازرق

المنفذ ضده : خليفة محمد عبدالعزيز بن ربيع المهيري - وآخرون عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - مدينة: دبي - ابوهيل - ديرة المنفذ ضده / خليفة محمد عبدالعزيز بن ربيع المهيري انه فج يوم الأربحاء الموافق 2020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفج الايام الثلاث الثالية ان اقتضى الحال سيجرى بيم

لعقار المؤسَّحة أوصافه أدناه لدى الجهة التي النيط بها البيع (شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروني (.www emiratesauction.ae) وعلى راغبي الشراء ابداع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المب بالمادة 301 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداء كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة لبيع ولكل شخص غير ممنوع من المزايدة ان يزيد على الثمن خلال العشرة ايام التالية لرسوم المزاد بشرط الا تقل هذه الزياد . ن عشر الثمن على ان يقوم بايداع كامل الثمن المعروض والمصروفات خزينة المحكمة وفيما يلي بيان اوصاف الممتلكات: قطعة ارض - المنطقة : وادي الصفا 6 - رقم الارض 2118 - المساحة : 646.05 متر مربع - المقدرة بـ (5.000.000) هم يباع لاعلى عطاء - ملاحظة : يدفع المبلغ فورا.

إعلان بالنشر

إعلان إجتماع خبرة

العدد١٢٩٣٤ بتاريخ١٢/٥/١٢

نعلن نحن الخبير الحسابي / محمد حميد المري ، أنه تم تعيننا من محكمة

دبى الموقرة لتنفيذ مهة الخبرة الحسابية الواردة بحكم المحكمة الصادر بجلسة

٣/٣/٣/٣ في المدعوى المذكورة أعلاه - كما نعلن المدعي عليها " ستاليون

باور ش ذم م" لحضور اجتماع الخبرة المقرر له جلسة يوم الاربعاء الموافق

٢٠٢٠/٥/٢٠ في تمام الساعة ١,٠٠ ظهرا وذلك بمقر مكتبنا الكائن بمركز

القامة من / ويسترن ديزل سيرفسيز دي بي ايه سي كيه باور

الدانة – مكتب رقم ٦٠١ – شارع آل مكتوم – ديرة – دبي.

العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲ الخبير / محمد علي سلطان الخضر إعلان المدعي عليها بموعد اجتماع خبرة

يعلن الخبير الحسابي/محمد علي سلطان الخضر أن أعمال الخبرة المحاسبية بموجب الحكم الصادر عن محكمة دبي الإبتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٢٧ في الدعوى رِقم ٢٠٢٠/٢١١ تجاري جزئي والمقامة من / شركة الدانوب لمواد البناء – ذ م م ، والخبير يعلن المدعي عليها او من يمثلها قانونا بموعد اجتماع الخبرة لتقديم ما لديها من مستندات وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/٥/١٨ في تمام الساعة الثانية عشر ظهرا وذلك بمقر مكتب الخبير والكائن في امارة دبي - ديرة - بناية مكاتب خلف الشركة العربية للسيارات - توكيل نيسان - مقابل داناتا - الطابق التاسع

الخبير /محمد على الخضر



محكمة التنفيذ

طالب الإعلان: الكوثر لتوزيع الوقود - ش ذمم - صفته بالقضية: طالب التنفيذ ويمثله: كفاح محمد ناصر محمد الشحصي الزعابي - صفته بالقضية: وكيل



العدد ١٢٩٣٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٥/١٢

في الدعوى رقم ٢٠١٩/٩٦ بيع عقار مرهون

ه £ يوم الأربعاء الموافق 2/020/5/20 الساعة 2.00 مساء و£ الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيجرء يع العقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التي انيط بها البيع(شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروني (www.emiratesauction.ae) وعلى راغبي الشراء من مواطني الدولة ايداع تأمين لا يقل عن %20 مرا لثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندا . قبل الجلسة المحددة للبيع وفية المواعيد المبينة بالمادة 301 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع نامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع. وفيما يلي بيان اوصاف الممتذ رض وما عليها من بناء - رقم الارض : 1878 - المنطقة : الثنية الرابعة - المساحة : 515.24 متر مربع - المقدة ، . (3.100.000) درهم - ملاحظة : يدفع المبلغ فورا



حُكُومَ ٰ تُرَكِفَ

لنفذ ضده : شركة الهدى للمقاولات - ذمم

نه في يوم الأربعاء الموافق 2020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفي الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال بجرى بيع العقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التي انيط بها البيع(شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها لالكتروني (www.emiratesauction.ae) وعلى راغبي الشراء من مواطني الدولة ايداع تأمين لا يقل ن 20% من الثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بم برره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالمادة 301 من قانون الإجراءات المدنية وعلم ن يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع. وفيما يلي بيان اوصاف لمتلكات: قطعة ارض فضاء - المنطقة: محيصنة الثانية - رقم الارض 463 - المساحة: 1878.87 متر ربع - المقدرة بـ (10.000.000) درهم وتباع لاعلى عطاء- ملاحظة : يدفع المبلغ فورا.



*ۿڰۄۼؘڎؙ*ۮؙڮ*ؽ* 



یے الدعوی رقم ۲۲۲/۲۰۲۰/۲۰ تجاري کلي

لمالب الإعلان: الخط السريع للاعمال الكهروميكانيكية ش.ذ.م.م - صفته بالقضية: مد

مبلغ وقندره (١٤٠٩٨٢٢,٥) درهم والترسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٣٪ من تاريخ المطالبا قضائيه وحتى السداد التام ضم ملف النزاع ٣٥٣/٢٠١٩ تعيين خبره تجاري، وحددت لها جلسة يوم الاحد لوافق: ٢٠٢٠/٥/١٧ الساعة: ١١:٠٠ صباحا في القاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور او من يمثلا انونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام من على الاقل ملما بان الجلسة تنعقد عن بعد عن طريق الاتصال المرئي وفقا للاجراءات.



محاكم دبي *مُكُومَةً كُذُلِي* 

> العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲ اعلان بيع عقار بالنشر

206 نفوانه : إمارة دبي - الخليج التجاري - شارع الابراج - باي سكوير - مبنى 7 - مكتب

بع العقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التى انيط بها البيع(شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكترونم (www.emiratesauction.ae) وعلى راغبي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن %20 من الثمن الأساسي قبل خول المزايدة ولكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحدد لمبيع وفي المواعيد المبينة بالمادة 301 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمصاريف لال عشرة ايام التالية لجلسة البيع ولكل شخص غير ممنوع من المزايدة ان يزيد على الثمن خلال العشرة ايام التالية حكمة وفيما يلي بيان اوصاف الممتلكات :

وع العقار : شقة سكنية - المنطقة : الخليج التجاري - رقم الارض: 149 - رقم المبنى: 1 - اسم المبنى: برج باسفيك - رقم 

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲ اعلان بالنشر

في التنفيذ رقم ٦٢٢/٢٠٢٠/٢٠٨ تنفيذ مدني موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٥ مدنى كلى ، بسداد

طالب الإعلان : ذا ناشيونال امبلويمنت سيفنجس ترست - صفته بالقضية : طالب

لمطلوب إعلانهما: ١- سيون اولاجيدي ٢- فيرست بوند م.م.ح - صفته بالقضية: منف ضده - مجهولي محل الإقامة

العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

إعلان بالنشر - حضور إجتماع الخبرة ي الدعوى رقم ٢٠١٩/٥٥٥٤ تجاري جزئي الشارقة المدعي عليه: سلطان محمد مراد علي المازمي

بناء على تكليف محكمة الشارقة الإتحادية الإبتدائية - الدائرة المدنية والتجارية الجزئية الرابعة بندبي خبيرا مصرفيا في الدعوى المذكورة اعلاه المرفوعة من السادة / دار التمويل شمع - المدعي - ضدكم - وعليه يرجى حضوركم في جلسة الخبرة او وكيلا معتمدا يمثلكم وتقديم ما لديكم من مستندات تخص الدعوى وذلك يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٠/٥/١٨ في تمام الساعة ١٠,٠٠ صباحا في مقر مكتب الخبير/ عبدالمجيد المرزوقي والكائن بمدينة دبي - ديرة - شارع بني ياس - بناية برج المصرف - الطابق ١٥ - مكتب

محاكم دبي

محاكم دبى الابتدائية

العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/٥/۱۲

اعلان بيع عقار بالنشر

في الدعوى رقم ١٤٨/١٤٨ بيع عقار مرهون

انه في يوم الأربعاء الموافق 2020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفي الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيجرى

العشار المؤضمة أوصافة ادناه لدى الجهة التي انبيط بها البيع(شركة الامازات للمزادات وعلى موقعها الالكتروش (.WWW emiratesauction.ae وعلى راغبي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن 20% من الشمزا الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل

ن لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينا

لبيع ولكل شخص غير ممنوع من المزايدة ان يزيد على الثمن خلال العشرة ايام التالية لرسوم المزاد بشرط الا تقل هذه الزيادة

ن عشر الثمن على ان يقوم بايداع كامل الثمن المعروض والمصروفات خزينة المحكمة وفيما يلي بيان اوصاف الممتلكات : عبارة - المنطقة : مرسى دبي - رقم الأرض 209 - رقم المبنى : 1 - اسم المبنى : ذا بوينت تاور - رقم الوحدة 605 ،

بالمادة 301 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجا

محاكم دبي

محاكم دبى الابتدائية

العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

اعلان بيع عقار بالنشر للمنفذ ضده

في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٤٤ بيع عقار مرهون

عنوانه : إمارة دبي - دبي ، مرسد بدبي ، شارع الشيخ زايد ، ام الشيف ، مقابل حديقة النهب – ت ، 043735200 و 3306 دبي ، بريد الإنكتروني ، csd@habibbank.com ، رقم معاني ، 1295075110

. لمنفذ ضده : شركة نك ناك انترناشيونال ليمتد - عنوانه : إمارة دبي - دبي ، مرسى دبي ، مجمع مرسى دبي ، مبنى المرجان

الطابق رقم 3 ، الشقة 308 رقم معَاني ، 1246275565 – الشفد أصده أرنك الله انترناشيونال ليمتد. انه فج يوم الأربصاء الموافق 2020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفج الايام الشلات الثالية ان اقتضى الحال سيجرى بـ

العقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التى انبط بها البيع (شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروني (.www emiratesauction.ae وعلى راغبي الشراء ابداع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل

س لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالماه

301 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البي

ولكل شخص غير ممنوع من الزايدة ان يزيد على الثمن خلال العشرة ايام التالية لرسوم الزاد يشرط الا تقل هذه الزيادة عن

محاكم دبي

محاكم دبى الابتدائية

العدد ١٢٩٣٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٥/١٢

اعلان بيع عقار بالنشر

في الدعوى رقم ٢٠١٣/٣٦٠ تنفيذ تجاري

انه في يوم الأربعاء الموافق 2020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفي الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال

سيجرى بيع العقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التى انيط بها البيع(شركة الامارات للمزادات وعلى

موقعها الالكتروني (www.emiratesauction.ae) وعلى راغبي الشراء من مواطني الدولة ايداع

تأمين لا يقل عن %20 من الثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل من لديه اعتراض على البيع التقد

اعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفية المواعيد المبينة بالمادة 301 من قانون

الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع.

فيما يلي بيان اوصاف الممتلكات: قطعة ارض فضاء - المنطقة: محيصنة الثانية - رقم الارض 463 - المساحة

المتر مربع - المقدرة بـ (10.000.000) درهم وتباع لاعلى عطاء - ملاحظة : يدفع المبلغ فورا، المتر مربع - المقدرة بـ 187.87

157.47 متر مربع والمقدرة قيمتها 1864490 درهم. ملاحظة : يدفع المبلغ فورا.

عنوانه: إمارة دبى - ديرة - مركز حمرعين - الطابق الثالث - المدخل 10

عنوانه : إمارة دبي - منطقة القرهود - قرب مطعم تشيليس - بناية الهدى - طابق الميزانين

لنفذ ضده: شركة الهدى للمقاولات - ذم م

شقة سكنية - المنطقة : مرسى دبي - رقم الارض : 17 - رقم المبني : 4 - اسم المبني : المرجان - رقم الوحدة : 308 - المساحة

منوانه : إمارة ابوظبي حي البطين المركز الرئيسي بجوار المصرف المركزي ، ص ب 313 ابوظبي بوكالة ا،

لمنفذ ضده : عاطف إبراهيم كامل حيده - عنوانه : إمارة دبي - منطقة مرسى دبي - ارض رقم 209 .

204 مكتب 20 الطابق 2 مكتب 99 المحاماة والاستشارات القانونية دبي بردبي عود ميثاء بناية عود ميثاء 99 الطابق

المساحة : 74.30 متر مربع - بمبلغ (879.733.00) متر مربع - ملاحظة : يدفع المبلغ فورا.

مصرف ابوظبي الاسلامي - ش م ع

يزيدنس ذا بوينت تاور – مبنى رقم 1 – شقة رقم 605 – الطابق 6

الخبيرالمصريخ عبدالمجيد محمد المرزوقي

رقم ۱۵۰۶ - موبایل: ۰۵۰۲۱۱۱٤۲۱ - ت: ۰۶۲۵۵۵۳۳۳ - ف: ۴۲۵۵۵۲۳۳

لمدعي عيلها / شركة طائف المدينة للمقاولات - ذمم

مكتب ٩١٠ – هاتف / ٢٩٤٧٠٠٢ ، فاكس / ٣٩٤٧٠٠٣ - ٤٠

خبير حسابي

اعلان بالنشر في التنفيذ رقم ٣٩٩/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٧٦ تجاري جزئي ، والمعدل بالإستئناف رقم ٢٠١٩/٢٥٠٤ إستئناف تجاري ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٤٩٦٢٠,٧٠

المطلوب إعلانه: ١- عبر الافق العالمية لمقاولات الطرق - صفته بالقضية: منفذ ضده -

موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ



في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٤٤ بيع عقار مرهون

لعقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التي انيط بها البيع(شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروني (.WWW يه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وقية المواعيد المبينة بالمادة 301 ن قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع ولكل شخص غير ممنوع من المزايدة أن يزيد على الثمن خلال العشرة أيام التالية لرسوم المزاد بشرط الاتقل هذه الزيادة عن عشر الثمن على ن يقوم بايداع كامل الثمن المدووض والمسروفات خزينة المحكمة وفيما يلي بيان اوصاف المتلكات : عبارة عن حق منفعة من تاريخ 2012/3/14 الى 2111/3/11 بمنطقة : ند حصة - رقم الارض : 585 - رقم الميني 8 - اسم الميني : اكسيس يريدنسز -قم العقار 409 - القيمة التقديرية - 542274 درهم يباع لاعلى عطاء - ملاحظة : يدفع المبلغ فورا.



محاكم دبى الابتدائية

سنوانه : الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - بناية البرنس بوينت مكتب رقم 401 خلف وكالة النيسان للسيارات عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - بردبي - منطقة وادي الصفا 6 - العقار رقم 1978

emiratesauction.a) وعلى راغبي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن %20 من الثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل ل لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبين عن عشر الثمن على ان يقوم بايداع كامل الثمن المروض والصروفات خزيئة المحكمة وفيما يلي بيان اوصاف المنتكات : نوع المقار : ارض وما عليها من بناء – رقم الارض : 1978 – المنطقة : وادي الصفا 6

محاكم دبي محاكم دبى الابتدائية

. (12.000.000) درهم ويباع لاعلى عطاء - ملاحظة : يدفع المبلغ فورا.

فى الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٥٧ بيع عقار مرهون الب التنفيذ:بنك برودا - عنوانه : إمارة دبي - بردبي - السوق الكبير - بناية بنك برودا ، مقابل للعبرة **ئ**ديوان - مكتب رقم 201 (مكاني : 2809195296)

عنوانه : إمارة دبي - المنطقة الحرة بجبل علي - قطعة ارض رقم اس 60514 - مكانى 0724764803 نه في يوم الأربعاء الموافق 2020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفي الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال س يع العقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التى انيط بها البيع(شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروذ /www.emiratesauction.ae) وعلى راغبي الشراء من مواطني الدولة ايداع تأمين لا يقل عن %20 م من الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره ه بل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالمادة 301 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتما المل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع. وفيما يلي بيان اوصاف الممتلكات نطعة ارض وما عليها من بناء - رقم الارض 5 60514 - المنطقة : جبل علي - المساحة : 20.254 متر مربع - المقدر



رسوم المزاد بشرط الا تقل هذه الزيادة عن عشر الثمن على ان يقوم بايداع كامل الثمن المعروض والمصروفات خزينة نوع العقار : شقة سكنية - المنطقة : الخليج التجاري - رقم الارض : 149 - رقم المبنى : 1 - اسم المبنى : برج باسفيك - رقه نوحدة : 708 - المساحة : 134.30 متر مربع - التقييم (1590150) درهم

وع العقار : شقة سكنية - المنطقة : الخليج التجاري - رقم الارض : 149 - رقم المبنى الوحدة : 707 - المساحة : 139.20 متر مربع - التقييم (1648168) درهم

المبلغ المنفذ به وقدره ( ٥٠٢٩٢١٥ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ لمنفذ به وقدره (٥٠٢٩٢١٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة متباشر الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

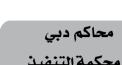
رهم - ملاحظة : يدفع المبلغ فورا.

محاكم دبي محاكم دبى الابتدائية العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

في الدعوى رقم ٢٠١٧/٥٥٨ تنفيذ عقاري لالب التنفيذ: شركة اتش اس بي سي الشرق الاوسط للتمويل المحدودة عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - مدينة دبي للانترنت - مكتب الإدارة الشرق الاوسط المنفذ ضده : كرم عبدالله بن بي ار عبدالله - وآخرون

انه في يوم الأربعاء الموافق 2020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفي الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيجرى يع العقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التي انيط بها البيع(شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروني /www.emiratesauction.ae وعلى راغبي الشراء من مواطني الدولة ايداع تأمين لا يقل عن %20 من الثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستند قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالمادة 301 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع ارض وما عليها من بناء - المنطقة : وادي الصفا 6 - رقم الارض : 1965 - المساحة : 1207.18 متر مربع - المقدرة

وقدره (٤٣٢٦) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ شر هذا الاعلان.



العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

مجهول محل الإقامة به وقدره (١٤٩٦٢٠,٧٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ



عنوانه : إمارة دبي - بردبي - مدينة دبي الطبية - مبنى رقم 16 الطابق الثالث - رقم مكاني 3135291835 للنفذ ضده : جاغبريت سينغ مالهوترا - وأخرون - عنوانه : إمارة دبي ، دبي ، ند حصة ، اكسيس ريزيدنسز 8 ن شقة 409 4 ، رقم الارض : 585 ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة - ص ب 294228 دبي ، رقم مكاني 3826379243 ننفذ ضده / عمان لينك للنقل العام - ش ذم م - المنفذ ضده / جاغبريت سينغ مالهوترا نه في يوم الأربعاء الموافق 2/0/5/20 الساعة 2.00 مساء وفي الايام الثلاث التالية ان اقتضى emiratesauction.ae) وعلى راغبي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن %20 من الثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل مر

محاكم دبي

العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲ اعلان بيع عقار بالنشر للمنفذ ضده في الدعوى رقم ٢٠١٩/٩٤ بيع عقار مرهون

للفذ ضده / بهروز عباس ريخته كران اصفهائي نه في يوم الأربحاء الموافق 2020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفية الاينام الثلاث الثالية ان اقتضى الحال سيد لعقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التى انيط بها البيع(شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروني (.WWW المادة 301 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسا لبيع ولكل شخص غير ممنوع من المزايدة ان يزيد على الثمن خلال العشرة ايام التالية لرسوم المزاد بشرط الا تقل هذه الزياد

المساحة : 1348.86 من مربع - القيمة التقديرية - 7000000 درهم يباع لاعلى عطاء - ملاحظة : يدفع المبلغ فورا.

العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲ اعلان بيع عقار بالنشر

لنفذ ضده : فارثين تيمبيرز - م م ح



في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٧٩٩ تنفيذ تجاري لالك التنفيذ: بنك دبي التجاري - شمع عنوانه: امارة دبي - ديرة - شارع الاتحاد - بجوار ديرة سيتي سنتر - بناية بنك دبي التجاري - الطابق الرابع للنفذ ضده : سعيد صالح سعيد السواد - عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - دبي - بردبي - شارع شارع الضيافة يلسون – مكتب رقم 103 – بجانب مركز شرطة بردبي

نه في يوم الأربعاء الموافق 2020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفية الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيجرء يع العقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التي انيط بها البيع(شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروني 'www.emiratesauction.ae) وعلى راغبي الشراء من مواطني الدولة ايداع تأمين لا يقل عن %20 من لثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندا قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالمادة 301 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع نامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع. وفيما يلي بيان اوصاف الممتلكات: عبارة عن ارض وما لميها من بناء - رقم الارض : 5 - اسم المنطقة : القوز الصناعية الرابعة - المساحة : 3623.03 متر مربع - المقدرة . (18.000.000) درهم - ملاحظة : يدفع المبلغ فورا.



ضد / ستاليون باور - ش ذمم

محمد حميد المري

محاكم دبي محاكم دبى الابتدائية

العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲ اعلان بيع عقار بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٨/٢٤٤ بيع عقار مرهون عنوانه : إمارة بير - دين ، مرسى يبن ، شارع الشيخ زايد ، ام الشيف ، مقابل حديقة الذهب - ت ، 043735200 ص ب 3306 دبي ، بريد الإلكتروني ، csd@habibbank.com ، وهم مكاني ،

المنفذ ضده: شركة نلك ثالك الترتاشيونال ليمتد - عنوانه ؛ إمارة دبي - دبي ، مرسى دبي ، مجمع مرسى دبي ، المطابق رقم 3 ، الشقة 308 رقم مكاني : 1246275565 انه عيَّ يُوم الأربعاء الموافق 5/20/0/5/20 الساعة 2.00 مساء وعيَّ الايام الثلاث التالية ان اقتضر لعقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التي انيط بها البيع(شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروني (.WWW emiratesauction.ae) وعلى راغبي الشراء ايداع تأمينُ لا يقل عن 20% من الثمن الأساسي قبل دخوَّل المُزايدة ولكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وـِـــ المواعيد المين . بالمادة 301 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلس البيع ولكل شخص غير ممنوع من المزايدة ان يزيد على الثمن خلال العشرة ايام التالية لرسوم المزاد بشرط الا تقل هذه الزياد عن عشر الثمن على أن يقوم بإيداع كامل الثمن العروض والصروفات خزينة المحكمة وفيما يلي بيان أوصاف المتلكات : نوع العقار : شقة سكنية – المنطقة : مرسى دبي – رقم الارض : 17 – رقم البنى : 4 – اسم البنى : المرجان – رقم الوحدة

308 - المساحة : 157.47 متر مربع والمقدرة قيمتها 1864490 درهم. ملاحظة : يدفع المبلغ فورا.



اعلان بيع عقار بالنشر للمنفذ ضده في الدعوى رقم ٢٠١٧/٥٥٨ تنفيذ عقاري طالب التنفيذ: شركة اتش اس بي سي الشرق الاوسط للتمويل المحدودة نوانه: الإمارات - إمارة دبي - مدينة دبي للانترنت - مكتب الإدارة الشرق الاوسط المنفذ ضده : كرم عبدالله بن بي ار عبدالله – وآخرون عنوانه : دبي ، المرابيع العربية – هتان ، هتان افينيو ، الفيلا 20 .

العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

ابقا فيلا (69) جوال : 0504943286 دبي، الإمارات العربية المتحدة - 0504943286 دبي، الإمارات العربية المتحدة -المنفذ ضده : قوار عبدالله بزايا - المنفذ ضده : كرم عبدالله بن بي ار عبدالله انه في يوم الأربعاء الموافق 2020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفية الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيجر يع العقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التي انيط بها البيع(شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها الالكتروني www.emiratesauction.ae) وعلى راغبي الشراء من مواطني الدولة ابداء تأمين لا يقل عن %20 من نثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مست قبل الجلسة المحددة للبيع وغيّ المواعيد المبينة بالمادة 301 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع . . كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع. وفيما يلي بيان اوصاف المتلكات : ارض وما عليها من

بناء - رقم الارض: 1965 - المنطقة: وادي الصفا 6 - المساحة: 1207.18 متر مربع - المقدرة بـ (6.000.000)

محاكم دبي

اعلان بيع عقار بالنشر فى الدعوى رقم ٢٠١٩/٩٦ بيع عقار مرهون ك التجاري الدولي - ش م ع منوانه : الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - بناية البزنس بوينت مكتب رقم 401 خلف وكالة النيسان للسيارات لنفذ ضده : محمد مهدي سعيد مشايخي - وآخرون عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - بردبي - منطقة الثنية الرابعة - العقار رقم 1787

انه في يوم الأربعاء الموافق 2.020/5/20 الساعة 2.00 مساء وفيَّ الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال

سيجرى بيع العقار الموضحة اوصافه ادناه لدى الجهة التي انيط بها البيع (شركة الامارات للمزادات وعلى موقعها

لالكتروني (www.emiratesauction.ae) وعلى راغبي الشراء من مواطني الدولة ايداع تأمين لا

515.24 متر مربع - المقدة بـ (3.100.000) درهم - ملاحظة : يدفع المبلغ فورا.

محاكم دبى الابتدائية

العدد ۱۲۹۳۶ بتاریخ ۲۰۲۰/۵/۱۲

يقل عن %20 من الثمن الأساسي قبل دخول المزايدة ولكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع <u>وف</u>ة المواعيد المبينة بالمادة 301 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع. وفيما يلي بيان اوصاف الممتلكات: ارض وما عليها من بناء - رقم الارض: 1878 - المنطقة: الثنية الرابعة - المساحة

اعلان بيع عقار بالنشر

عنوانه : دبي ، المرابيع العربية - هتان ، هتان افينيو ، الفيلا 20 - سابقا فيلا (69) جوال : 0504943286 دب الإمارات العربية المتحدة - dcfcdubi@emirates.net.ae

كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع. وفيما يلي بيان اوصاف الممتلكات بـ (6.000.000) درهم - ملاحظة : يدفع المبلغ فورا.





كان العسل هو الدواء الذي يتم استخدامه قديمًا للاستشفاء من العديد من الأمراض. فقد استخدمه الكثير لعلاج الجروح وبعض أنواع الحروق الخفيفة، وفي عصرنا الحديث أصبح العسل من أساسيات اليوم.

حيث تم استخدامه كبديل مفيد للسكر عند تحليه المشروبات وهذا لاحتواءه على الفركتوز بجانب الجلوكوز أيضًا، ولا ننسى دوره في المواد التجميلية حيثُ استخدمته العديد من الشركات العالمية للتجميل

كمكون أساسي لغذاء البشرة والشعر. أستطاع العسل أن يكون صيدليه شاملة للعديد من الأمراض، ولحماية الجسم ضد بعض أنواع العدوى البكتيرية، حيث يحتوي العسل على مضادات البكتريا والعديد من الفيتامينات

#### فوائد العسل للوجه

هناك الكثير من الفوائد التي يمنحها العسل للوجه، والتي تجعله يتصدر المراكز الأولى في عالم التجميل ومنها : .

#### محاربة الشيخوخة

يعمل العسل بمكوناته وخصائصه المضادة للأكسدة بمحاربة الشيخوخة وعلامات التقدم

واحتواءه على الأحماض الأمينية جعلت منه علاج قوي لتجديد خلايا البشرة من خلال إزالة الجلد الميت وتقشيرها.

#### إزالة الحبوب والبثور

خصائص العسل المضادة للبكتريا دعمت قدرته على التخلص من حب الشباب والبثور وخصوصًا حمراء اللون الملتهبة، ومن أكثر فوائده إمكانية استخدامه قبل النوم مباشرة ووضعه على البثور لتهدئتها والتخلص منها.

#### ستطاع حمض الغلوكونيك وهو نوع من أنواع الأحماض العضوية على القيام بخاصية التخلص من جلد الوجه والبشرة الميت، وبالإضافة إلى تجديد خلايا البشرة والحفاظ على رطوبتها،

وعند الاستمرار على استخدام العسل عند الوصول لمراحل متقدمة في العمر يمكن للعسل أن يحافظ على البشرة من ظهور العلامات والخطوط الرفيعة التي تظهر بالوجه. من الجلد الميت ويجعل الشفاه تبدو ممتلئة.

من أهم الخصائص التي يقوم بها العسل هو ترطيب الوجه والبشرة، حيثُ يقوم العسل بامتصاص الرطوبة من المجال المحيط به ويحتفظ بها في بشرة الشخص الذي

ولكن يُرجى الحذر انه في حالة جفاف المحيط الخارجي له فإنه يقوم بامتصاص رطوية البشرة والاحتفاظ بها في داخله.

#### إصلاح الخلايا التالفة

يمكن للعسل أن يصلح خلايا البشرة التالفة والتخلص من الجذور الحرة التي تسبها أشعة الشمس الفوق بنفسجية.

وتتواجد الجذور الحرة بسبب العديد من العوامل فمنها قلة النوم، وعدم الراحة، والتعرض للأتربة والأوسساخ وبجانب أشعة الشمس الضارة.

#### التخلص من فطريات الجلد يحتوي العسل على مضادات البكتريا والتى تقاوم ظهور بعض الأمراض مثل "القوباء الحلقية"

ولهذا فهو مضاد قوي ضد الفطريات. التخلص من بعض الفيروسات

### يتخلص العسل من بعض الأمراض الفيروسية

مثل الحزام الناري، وهو عبارة عن مجموعة من الحبوب الفيروسية التي تتجمع في الجلد وتسبب ألم شديد.

تكبيرالشفاه للحصول على شفاه ممتلئة وجذابه، يمكنك تطبيق العسل يوميًا قبل النوم وتركه حتى الصباح ثم غسله بالماء البارد، ويمكنك فعل ذلك بواسط قطعة من القطن وفرك الشفايف لبضعه دقائق، حيثُ يعمل العسل على التخلص

#### ماسكات العسل للوجه

هناك الكثير من المواد والمكونات التي عند إضافتها لعسل تزيد من فائدته للوجه والبشرة، ولابد قبل استخدام أي ماسك من تنظيف الوجه وهذا من خلال غسلة بالماء جيدًا ثم تقشيره وبعد ذلك وضع الماسك ، وبعد ذلك يفضل غلق المسام من خلال استخدام التونر أو مكعبات ماء

#### ومن أهم هذه الماسكات:

#### ماسك العسل والسكر

يمكن استخدام هذا الماسك لتقشير بشرة الوجه، والتخلص من الجلد الميت، وهذا من خلال مزج كميتان متساويتان من السكر والعسل، ومن ثم وضعها البشرة وتحريك الماسك على الوجه من 15 أسفل لاعلى 2 حركات دائرية، ثم تركه 4دة دقيقة، وغسله بعد ذلك بالماء البارد.

### من أهم الماسكات التي تعمل على توحيد لون

البشرة والتخلص من البقع الداكنة التي تظهر ولهذا قومي ببشر نصف خيارة وضعى عليها معلقتان من العسل وامزجي المكونات جيدًا،

## ماسك العسل والخيار

نتيجة العديد من العوامل الخارجية.

#### ومن بعد ذلك قومى بتركها على الوجه لمدة 15 دقيقة، واشطفيها بالماء البارد.

يصلح الخلايا التالفة ويتخلص من الجذور الحرة

فــوائد ماسـك العسـل للوجــه

استطاع العسل أن يُثبت فاعليته في العديد من مجالات التجميل، وخصوصًا عند استخدامه ماسك للوجه

بل وفوائدها لمتعددة التي منحت كل مستخدميه ما يحتاجون من نضارة ونقاء للبشرة دون الحاجة لللجوء

للماسكات الصناعية والتي قد لا نكون على علم بمدى صلاحية المواد الداخلة في تركيبها وهل لها تأثير

على المدى البعيد ولهذا سنقوم بالرد على سؤال ما هي فوائد ماسك العسل للوجه ؟ فتابعونا.

#### ماسك العسل و الحليب

من تريد التخلص من الخطوط الرفيعة وعلامات التقدم بالسن فكل ما عليها الانتظام على هذا الماسك الفعال.

ولهذا قومى بوضع مقدارين متساويين من الحليب والعسل، وامزجيهم جيدًا واتركيهم على وجهك لمدة 30 دقيقة، ثم اغسي وجهك بالماء

#### ماسك العسل والزبادي

يعتبر هذا الماسك من أكثر أنواع الماسكات انتشارًا وشيوعًا، حيث يتم تحضير 2/1 معلقة من العسل مع معلقة كبيرة من الزبادي ثم قومي بمزج المكونات جيدًا، وضعيها على وجهك لمدة 15 دقيقة، واشطفيها بالماء الفاتر جيدًا.

#### ماسك العسل والكركم

بجانب فوائد العسل الهائلة لا ننسى فوائد الكركم للبشرة، فهو من اكثر المكونات التي تغذي البشرة وتحفظ نعومتها ورونقها، فهو يقوم بتفتيح البشرة ويخلصها من البقع الداكنة. ولهذا قومى بمزج معلقة من العسل مع معلقة من الحليب وربع معلقة من الكركم، واخلطي المزيج جيدًا، وطبقيه على وجهك لمدة ربع ساعة،

ومن ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر ثم الماء البارد

### ماسك العسل وماء الورد

لغلق مسامات الوجه.

يعمل هذا الماسك على تبيض البشرة وتفتيحها، ولهذا قومي بمزج 4/1 كوب من العسل و3معالق من ماء الورد، وإمزجيهم جيدًا ثم طبقى الخليط على الوجه واتركيه لمدة 15 دقيقة واغسليه بعد ذلك بالماء البارد.

#### ماسك العسل والليمون

يحتوي الليمون على مضادات الأكسدة التي تقاوم الشيخوخة، وبجانب الجزور الحرة، ويعمل الليمون على تفتيح لون البشرة و التخلص من الاسمرار والبقع الداكنة. ولهذا امزجي نصف معلقة من الليمون مع

معلقة من العسل، ثم طبقيه على الوجه، أو يمكنك قطع ليمونه

إلى نصفين ووضع بعض القطرات على نصف الليمون وقومي ببعض الحركات الدائرية من أسفل لأعلى حتى يتم تنشيط الدورة الدموية

ويترك المزيج لمدة 10 دقائق ومن ثم اغسلي الوجه بالماء البارد، ويفضل تكرار هذا الماسك مرتين أسبوعيًا.

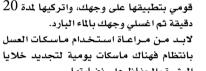
#### ماسك العسل والقهوة

قومي بخلط مقدار متساوي من كلًا من القهوة والعسل والسكر البني، وامزجيهم جيدًا ثم طبقى الخليط على وجهك لمدة 15 دقيقة، ومن ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر ثم البارد، وقومي بترطيب الوجه بعد ذلك.

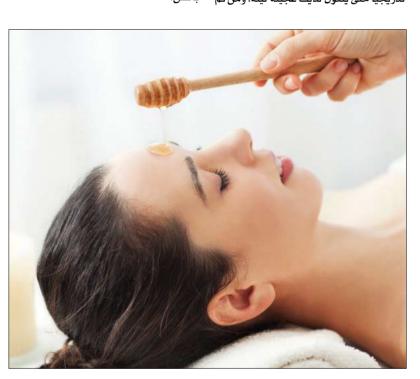


#### ماسك العسل والشوفان

يستطيع الشوفان بجانب العسل تقشير الجلد والتخلص من الجلد الميت وتفتيح البشرة أيضًا والتخلص من البقع الداكنة ويجعل البشرة تبدو نقية وصافية، ولهذا قومي بتحضير معلقة من العسل، ومعلقة من الشوفان، وماء، قومي بخلط العسل والشوفان أولًا ثم قومي بوضع الماء تدريجيًا حتى يتكون لديك عجينة لينة، ومن ثم



البشرة والحفاظ على نضارتها. وهناك ماسكات تقوم بإصلاح عيوب البشرة ومقاومة الشيخوخة المبكرة وعلامات التقدم



# طريقة لجعل الشعر مفرودأ

الشعر من مقومات الجمال للمرأة، وإيجاد طريقة لجعل الشعر مفروداً هو مطلب كل النساء، وهناك العديد من الوسائل الطبيعية بالإضافة إلى مستحضرات التجميل التي تقوم بفرد الشعر، ولكنها تتطلب كلفة عالية لتحصلين على النتيجة المرغوبة بشكل أسرع ولكنها لا تدوم طويلاً، ونقدم لكم في هذا المقال أفضل الطرق لجعل الشعر مفروداً.



#### طريقة لجعل الشعر مفرودا طبيعيا هناك العديد من الطرق الطبيعية، التي تساعد على جعل الشعر مفروداً ولامعاً وسهل التصفيف ومنها:

#### الصبار أو الألوفيرا

يحتوي الألوفيرا على العديد من العناصر الغذائية المفيدة لصحة الشعر، مما ينمحك شعراً لامعاً وسهل التصفيف.

#### طريقة التحضير

- خلط نصف كوب من جل الألوفيرا مع بضع قطرات من إحدى الزيوت الطبيعية كزيت الزيتون أو زيت اللوز. - تخلط المكونات جيداً، ثم توزع على الشعر وفروة الرأس

- يلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ساعة. - ثم نغسل الشعر جيداً بالماء الفاتر والشامبو، ويمكن تكرار تلك الوصفة مرة واحدة أسبوعيا لحين الحصول



على النتيجة المرغوبة.

#### حليب جوز الهند

يحتوي حليب جوز الهند على العديد من العناصر المفيدة لصحة الشعر، كما أنه يمتلك خصائص تساعد على فرده.

#### طريقة التحضير - تضاف كمية مناسبة من حليب جوز الهند إلى ملعقة

واحدة من زيت الزيتون. - تخلط المكونات جيداً وتوضع على الشعر دون أن تصل

- يترك الخليط لمدة 10 دقائق، ثم يشطف الشعر بالماء

#### أسباب ظهور تموجات الشعر

وهناك العديد من الأسباب التي يجب تجنبها لكونها تؤدي لظهور التموجات والتجاعيد بالشعر، مما يعطي الشعر

مظهر بالعجز وفقدان الإنسيابية ومنها: - ترك الشعر مبللاً حتى يجف، حيث يعد الهواء الطبيعي

من أكثر أسباب ظهور التموج في الشعر. - غسل الشعر يومياً، فغسل الشعر بكثرة يعرضه إلى التلف

- عدم قص أطراف الشعر بإنتظام، وهذا يؤدي لإنتشار التجاعيد في الشعر. - غسل الشعر بالماء الساخن مما يتسبب في ظهور التجاعيد،

هذا بالإضافة إلى تسببه في ظهور القشرة. - الإفراط في إستخدام مستحضرات الشعر، والتي تؤدي لإرهاق بصيلات الشعر وفروة الرأس، بالإضافة إلى إحتواء تلك المستحضرات على المواد الكيميائية الضارة التي تسبب

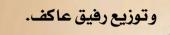
- تمشيط الشعر بإستخدام المشط الضيق، والذي يقوم بلف الشعرة حول نفسها مما يؤدي لظهور تموجات الشعر. - نقص الغذاء اللازم للشعر، فعند تعرض الشعر لنقص الغذاء يبدأ بالتساقط وتكثر تجعيداته ويختفى لمعانه. صنوعات

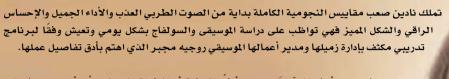
أجمل ما في حياة الشهرة محبة الناس

# نادین صعب؛ لم أندم علی شيء خلال مسيرتي الفنية

دخلت عالم الفن عبر برنامج ستوديو الفن حيث تخرجت منه بعمر الـ١٧ عاماً بعد أن فازت بالميدالية الذهبية عن فئة الطرب الشعبي إضافة إلى منحها جائزة تقدير عن تميزها بأداء لون أم كلثوم.

آخر أعمال نادين صعب كانت أغنية "إنت ما حصلتش"، وهي أغنية باللهجة المصرية من كلمات إيهاب عبده، ألحان محمد راجح





- عندما تقفين أمام المرآة مَن ترين أولاً، الفنانة أم الطفلة التي كبرتُ وأصبحت ما عليه
  - أرى نادين الطفلة المدلّلة الناضجة التي شقّتُ طريقاً لا رجوع عنه.
  - عادةً، عماذا تتحدثين مع نفسك؟
  - عن نادين العصبيّة صاحبة القلب الطيّب والإحساس المرهف إلى أبعد حدود، والمزاجية. • على ماذا ندمت في مسيرتك الفنية؟
- لم أندم على شيء، ولكنني أتمنى لو أنني عشت في أيام زمن الفن الجميل وليس في هذا الزمن الفني الرديء، ورغم ذلك سأحاول أن أترك بَصْمَةً كبيرة للجيل الحالي والجيل المقبل.
  - عندما تلتقين بأصدقاء الطفولة، هل تنسين معهم أنك فنانة مشهورة؟
- طبعاً، لأنهم الأساس والطفولة والبراءة والوفاء الذي أصبح مفقوداً في هذه الأيام. • كل إنسان أخطأ في حياته خلال مرحلة الطفولة أو الشباب وفعل أموراً طائشة. هل تخافين أن يتحدث بها أحدٌ ما اليوم أمام الآخرين؟
- أبداً لا أخاف لأنها ليست مُخْجلة. أظن أن كل شخص منا عاش قصصاً في طفولته، وهي مرحلة لا بد وأن يمرّ فيها. كل عمر له حكمه.
  - ما الشيء الذي تحبين القيام به، لكن لكونك فنانة لا تستطيعين ذلك؟
- أحب أن أكون صاحبة شركة ديكور داخلي ومالكة مطعم، شرط أن أكون أنا الشيف، لأننى بفضل الله وتعليم والدتي، أؤكد أن طبْخي بمستوى صوتي وفني.
- أي حياة تشعرين بأنها أفضل... ما قبل الشهرة أم ما بعدها؟ كل حياة منهما لها رونقها وجمالها. قبل الشهرة كنت حرّة أكثر، وبعد الشهرة لا
- أجد وقتاً لنفسي بل أكرّسه كله لفني الذي طمحتُ إليه، ويبقى أجمل <mark>ما في حياة</mark>
  - متى قلت (لينتني لم أدخل المجال الفني)؟
- -عندما يعطى بعض الإعلام قيمةً لأشباه الفنانين، وعندما أعصب أو أزعل، لأن حياة الفنان ليست سهلة بل فيها تضحيات وعداب وورود وأشواك، ولكن عندما أهدأ أشعر بالندم لأنني قلتُ ليتني لم أدخل المجال الفني، لأن الفن هو الحياة بالنسبة إلىّ.
  - متى شعرت بأن الفن أنقذك من شيء سيئ؟
- لا يمكنني أن أقول إن الفن أنقذني أم لا، بل أقول إننى عندما أكون في حالة نفسية سيئة، لا يمكن لأي شيء أن يخلصني منها إلا الغناء ووقوفي على المسرح.
- ما موقفك في حال كنت في مكان ما، ولم يتعرّف عليك
- أشعر بالفرح، لأنني أكون بعيدة عن الأضواء وأتصرف
- ي العادة، كيف تكافئين نفسك؟ - لا أجيد مكافأة نفسي، بل الناس هم الذين يكافئونني
- عندما يعبّرون عن إعجابهم بغنائي وأنا أغنّي (لايف) على
  - وفي المقابل، كيف توبّخين نفسك إن أخطأت؟
- أعترف بالخطأ وأتعلّم منه وأحاول عدم تكرارُه. كل خطأ في هذه الحياة له ثمن وهذا يُعدّ توبيخاً في ذاته.
- ما الذي تَغَيَّرَ في شخصيتك مع مَن هم حولك بعد دخول الفن؟ - لم تتغيّر شخصيتي، ولكنني أصبحتُ أقوى وتعلّمتُ كيف أكون قريبة من الناس
  - أكثر، وأن أسمع وأفكّر مئة مرة قبل أن أجيب.
- عندما أكون مع أصدقائي وأعود نادين الطفلة والانسانة العادية، وأيضاً عندما أعدّ الطعام
- هل تشعرين أحياناً بانفصام في الشخصية بين شخصيتك الحقيقية والفنية؟ - أبداً، لأنني أتصرف على طبيعتي دائماً سواء في حياتي العادية أو في حياتي الفنية، وهذا



## روجينا ١٠٠ اشادات بسبب حسها الكوميدي في (البرنس)

نالت الفنانة روجينا النصيب الأكبر من الإشادات بمسلسل «البرنس»، بطولة الفنان محمد رمضان وعدد كبير من النجوم.

وجاءت الإشادات بسبب الحس الكوميدي المختلف الذي تقدمه روجينا هذا العام، مع طريقة إلقاء الإيفيهات المضحكة مع بعض الجمل الحوارية غير المعتادة منها، بشكل يقلب الحوار الجاد إلى كوميديا خاصة في حوارها بمشاهدها التي تجمعها بالفنان أحمد زاهر. ونالت مشاهدها، التي تذكر فيها جملة «صاحب الفضل»، التعليقات

المشيدة بالدور، خاصة مع حرصها على تغيير شكلها بشكل شعبي يناسب الدور، لتجمع فيه بين الشر وحرصها على تجارة المخدرات، وتحريضها لزوجها على قتل أسرة شقيقه، وحرصها على تقديم

كما قدم الفنان أحمد زاهر دورا مختلفا عن الأدوار التي قدمها؛ ورغم تقديمه عشرات الأدوار الشريرة فقد استطاع هذا العام الوصول إلى منطقة تمثيلية مختلفة تماما عن أدواره السابقة، وظهرت على



انطلاق الأغنية بردود

الفعل التي وصلت لي من

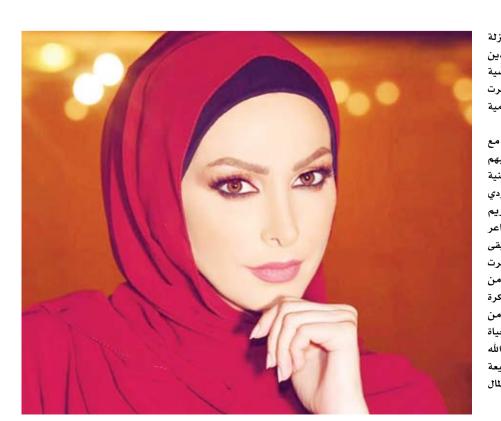
ومتابعي الفنانة آمال ماهر.

اختارت الفنانة اللبنانية المعتزلة أمل حجازي أن تتحدى الفاسدين ي لبنان من خلال تمارين رياضية قاسية على طريقتها فنشرت فيديو وعلقت: "تمارين يومية المحاربة الفاسدين في لبنان" وتواصل أمل حجازي التواصل مع

محبيها وبعث الأمل في قلوبهم من خلال الأناشيد الدينية والصلاة، ونشرت فيديو تؤدي فيه أنشودتها الدينية "يا مريم عليك السلام" من كلمات الشاعر مصطفى حسن، ألحان وموسيقى حسام الصعبي.وسبق أن عبرت أمل حجازي عن وجهة نظرها من تأثير الحجر المنزلي على الكرة الأرضية بسبب كورونا، وقالت من خلال حسابها الرسمي: "الحياة التى نعيشها اليوم ترضى الله ولاقت الأغنية تفاعلا كبيرا منذ طرحها ابيوتنا نظيفة وطاهرة ..الطبيعة بسبب لونها الطربي المفضّل لدى جمهور تتنفس من التلوث..صرف المال

باعتدال دون الإسراف".

# أمل حجازي تتحدى الفاسدين على طريقتها الرياضية







## كيف تستفيد من الخضروات لأقصى درجة؟

يحفظ في المجمد.

وضعها أولا في مياه مغلية لفترة قصيرة.

عند تقطيع الخضروات، يتخلص الكثيرون من الأجزاء غير القابلة للأكل بدون إعادة التفكير. غير أن الأطراف والقشرة يجب ألا تذهب إلى المخلفات حيث أنها تمثل أساسا رائعا لمرق الخضروات

يمكن جمعها في المجمد حتى يتم تجميع ما يكفي لإعداد

ويمكن إذابة الثلج عن البقايا في أي وقت، قم بتقطيعها إلى قطع صغيرة ومزجها مع الأعشاب مثل البقدونس أو الزعتر أو المريمية. ثم يتم مزج هذا الخليط باستخدام الخلاط أو ما يشابهه من أجهزة المطبخ حتى يصير معجونا ناعما. ضف 10 جرامات من الملح لكل مئة جرام من الخضروات وكذلك القليل من زيت الخضروات. وتساعد إضافة الملح في حفظ المعجون لما يصل إلى عام عندما

وفي المرة القادمة التي تعد فيها مرق الخضروات المقبل، قم بغلى المعجون فقط في المياه. ويمكن أيضا وضعه في مكعبات ثلج في المجمد وهو ما يسمح باستخدام الكمية المحددة التي تحتاجها لإعداد حساء.

## قرأتك

#### فيتامين (د) والسرطان

كشفت دراسة علمية حديثة صادرة عن معهد أليغيني هيلث نتوورك للسرطان في بيتسبيرغ بالولايات المتحدة، أن زيادة مستويات فيتامين (د) في الغذاء يمكن أن تقلل خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 13%. وشملت الدراسة 79 ألف شخص

بالغ يتمتعون بصحة جيدة. وارتبط تناول مكمل غذائي للفيتامين على مدى ثلاث سنوات على الأقل، بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان بنسبة

ووجد الباحث بالمعهد الدكتور شيفنغ ماو أن الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين (د) كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان البنكرياس، وكان لديهم أيضا خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

ويتم إنتاج فيتامين (د) عندما تتعرض البشرة لأشعة الشمس، ويمكن الحصول عليه أيضا عبر تناول الكبد والبيض واللحوم الحمراء والأسماك الزيتية. أما الذين لا يتناولون ما يكفي من هذه الأطعمة، أو يفشلون في التعرض لأشعة شمس كافية، وخاصة في أشهر الشتاء القاتمة، فيجب أن يأخذوا المكملات الغذائية.



#### • هل علم حساب المثلثات علم حديث ؟

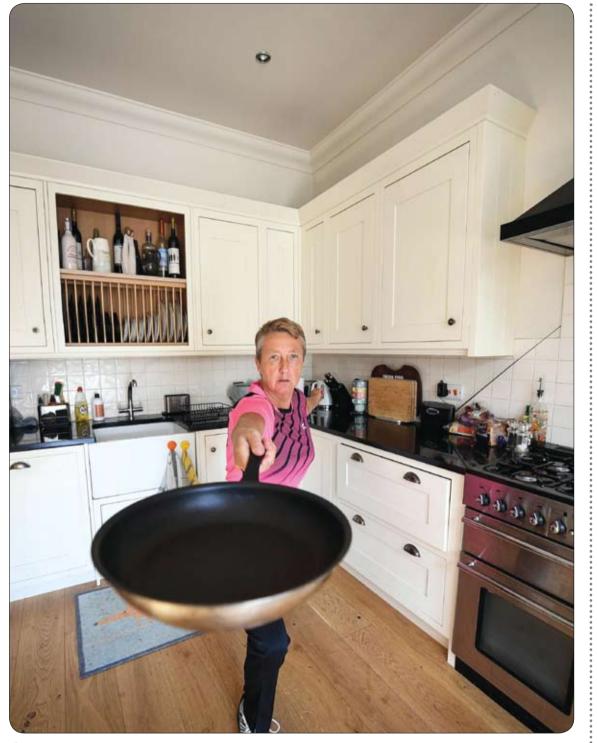
لا .. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنه القدماء وساعدهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثة لجعله علماً مستقلاً بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابوعبدالله البتاني ونصر الدين الطوسي

#### • من صاحب اول صفر في الحساب ؟

صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقله كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً لفهوم الرقم .

#### • متى كان اول حاسوب الكتروني؟

اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في امريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التي تعمل بالصمامات المفرغه ويستهلك قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً



لاعبة تنس الريشة البريطانية البارالمبية ماري ويلسون تتدرب بصحن الطهي حتى داخل مطبخ منزلها في  $^{"}$ إدنبره، اسكتلندا أثناء الإغلاق لتفشى فيروس كورونا.  $^{"}$ ا ف ب

## 5 أطعمة يجب عليك إضافتها إلى حمية طفلك

في هذا العام الدراسي، لماذا لا تقومين بتمكين أطفالك وتشجيعهم على الاعتناء بصحتهم؟! إنَّ عُرس عادات الأكل الصحية مهم للغاية وأفضل بكثير عندما يتم في سن مبكر. ومع أخذ هذا في عين الاعتبار، فإن معظم الآباء والأمهات في هذه الأيام يفهمون ويحاولون بذل قصارى جهدهم لضمان تمتع طفلهم بنظام غذائي متوازن منتظم. ستجدين نفسك تجبرين طفلك على تناول بعض الأطعمة وهو يبكي. للتأكد من حصوله على حصته من الفيتامينات والمواد الغذائية الأساسية. في نهاية المطاف سينتهي بك الأمر مرهقة مع طفل مُعكر المزاج والكثير من بقايا الطعام! إن النظام الغذائي لطفلك له تأثير كبير على ذكائه وتطوره، فيمكن للأطعمة الصحية أن تزيد من وظائف المخ والذاكرة والتركيز. وعلى الرغم من وجود الكثير من الأطعمة التي يمكن أن تحسن صحة الدماغ، فقد حدد خبراء التغذية بعضاً من أفضلها، والتي يمكن أن تعزز قوة دماغ طفلك اليوم والمستقبل.

اللوز:اللوز يعتبر من الأطعمة فائقة التغذية. فهو غنى بالفيتامينات والمعادن مثل الزنك والبروتين وفيتامين E - مما يساعد في إصلاح خلايا الدماغ، وبالتالي تعزيز صحة الدماغ وتحسين الذاكرة. قومي بنقع اللوز في الماء في الليل، وقدميه لأطفالك في الصباح الباكر، أو يمكنك إضافته إلى الوصفات المختلفة مثل السلطات وحفظه بكل سهولة في الأوعية المقاومة

الكينوا: يحتوي هذا الطعام الفائق الغني بالبروتين على جميع الأحماض الأمينية الأساسية، خاصة الليسين، الذي يلعب دوراً رئيسياً في تنظيم التوتر والقلق. كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة وكمية جيدة من الأحماض

التوت: يعتبر التوت البري في مرتبة الأطعمة الأكثر فائدة وصحبة جنباً إلى جنب مع العديد من أنواع التوت الأخرى بما في ذلك الفراولة والتوت الأحمر والأسود، فهي مليئة بالعناصر الغذائية مثل فيتامين C والمنغنيز وتساعد على الحفاظ على وظائف المخ وتقليل الأضرار التأكسدية لخلايا المخ وتحسين ذاكرة أطفالك.

بذور الشيا: غنية بالألياف وأحماض أوميجا 3 الدهنية والكربوهيدرات ومضادات الأكسدة والكالسيوم. في حين أن الكربوهيدرات والألياف والكالسيوم لا تساعد أو تعرقل الذاكرة، فإن مضادات الأكسدة وأوميجا 3 بالتأكيد تزيد من قوة الدماغ. من المعروف أن مضادات الأكسدة تزيد من تدفق الدم إلى المخ مما يحسن الذاكرة. الأحماض الدهنية أوميغا 3 تبقي عقلك خالياً من البلاك وتساعد خلايا الدماغ على التواصل مع بعضها

بذور الكتان: مثل بذور الشيا، بذور الكتان غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية أيضاً. على وجه التحديد، فيحتوي على كمية عالية من أحد أهم أنواع الأوميغا 3 يسمى حمض ألفا لينولينيك (ALA) ، والذي يرتبط بقوة بصحة الدماغ.

## هل تعلم

- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. و كلما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. و الشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود و الشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف
- شعرة .. و يتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50:60 شعرة.
- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب و خمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم
  - .. رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية . • هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين
- نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً و شتاءً مع المجهود و الحركة ومع ارتفاع درجة



## عُمِكُ سباق الخيل

جاء موعد المسابقة الكبيرة.. جاء موعد سباق الخيل واخذ كل من كل منفى المدينة يستعدون فهذه المسابقة مميزة فان للجميع حق الاشتراك فيها كما جوائزها ضخمة وسيشتهر من يفوز وربما خرج للسباقات العالمية.. نظر هنري الى حصانه وهويقول لو كان لدي حصان اشترك به في تلك المسابقة ما تاخرت ولكن هذا الحصان لايعرف سوي الاكل وجر العربات العربات واللعب.. فردت عليه اخته بكلمة بسيطة وقالت لكنه عندما يلعب فهو يجري بسرعة.. هنري لماذا لا نحاول ان نمرنه امامنا شهران يمكن ان نفعل فيهما شيئا لنحاول انه يحبنا.. هيا طفلان كل منهما فيه نشاط وحيوية وامل.. اخذ حصانهما المحبوب الى وسط المزرعة واخذ في تقليد مدربين الخيول وربما احسا بانهما سيفلحان.. كانا احيانا يقسوان عليه لكنه لم يكن يتذمر خرجا به خارج المزرعة ليجري حولها.. كل مرة يتحسن فيها يمنحانه مكافاة قطعة كبيرة من السكاكر، احس الحصان بذلك وحتى يحثانه على السرعة جاءا بحصان اخر يخص ماري لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري ومع الايام اصبحا الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندهش لتلك النتيجة الرائعة.

اليوم ضمن الاسماء المدونة للمتسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان الاب والام يتاضاحكان حين قال الاب اعتقد ان هنري من المكن ان يفوز بمركز متقدم فحصانه يحس بالغيرة الشديدة من حصان ماري ومن المكن أن يبذل مجهود مضاعف في حلبة لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري، ومع الايام أصبح الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندهش لتلك النتيجة الرائعة.

اليوم ضمن الاسماء المدونة للمتسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان بمركز متقدم فحصانه المرقط وماري ومن المكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة السباق حين يراه بجوار كانت فكرة جيدة بحق.. مع طلقات البداية بالمركز الثاني في جولتها والان هناك عشر خيول ستتسابق في المرحلة الاخرية والجميع متفائل فانها خيول مدربة قديمة في هذه السباقات وليس من المعقول ان تفوز عليها خيول تجرى لاول مرة.. انطلق الجميع على امل واحد فقط المركز الاول او الثاني او الثالث. انطلق كل شئ مع طلقات البداية امال كثيرة وامنيات ومستقبل مجهول.. ومر الوقت سريعا حين صفق الجميع في ذهول لفوز هنري والذي يعشق تلك فقد فاز بالمركز الثالث والان الصحف جميعها تتحدث عن عائلة الخيول، عائلة جمعت ثلاث جوائز غيرت مجري حياتها انهم الان يمتلكون خيول عديدة واسطبلات كثيرة ويدخلون سباقات لا حصر لها فقد حددوا منذ البداية ما ياملون فيه حتى وصلوا لامان.

