حديقة الحيوانات بالعين تحافظ على ظبي النيل النادر بإكثاره ومنحه بيئات طبيعية

27 ص

يوسف شعبان: أرشيفي الفني يضم العديد من الأعمال الفنية الرائعة







ص 23 يعزز صحتك العقلية والبدنية

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

شيف يكشف عن دليله

لاختيار البطاطس المناسبة

قدم شيف أسترالي شهير دليلاً

بسيطا لاختيار البطاطس المناسبة

لكل وصفة طعام. ومع وجود العديد

من الخيارات، يقول جوك زونفريللو

إن من الصعب على ربات المنازل

معرفة نوعية البطاطس الأفضل

لكل وصيضة. وفي الوقت الذي

تقوم معظم ربات المنازل بتقشير

البطاطس قبل طهيها، إلا أن جوك

له رأي آخر، حيث يعقتد أن معظم

الفائدة الغذائية والنكهة تذهب مع

القشور، ولكن يجب غسل البطاطس

الأربعاء 1 يوليو 2020 م - العدد 12975 Wednesday 1 July 2020 - Issue No 12975

قال خبير التغذية الألماني برنهارد بورديك إنه لا يوجد دليل علمي حتى الآن على إمكانية إصابة الأشخاص بفيروس كورونا من خلال

العضوية، فإنهم يدعمون بذلك سياسة الرفق بالحيوان.

يجب نقل اللحوم النيئة وتخزينها وهي في حالة باردة، ومن الأفضل ألا تزيد درجة الحرارة على 4 درجات مئوية، وهناك أكياس تبريد مناسبة لنقل اللحوم، وعندئذ يمكن للجراثيم المسببة للأمراض والموجودة على سطح اللحوم أن تتكاثر ببطء فقط، على العكس من الأجواء، التي تسود فيها درجة حرارة ما بين 10 و65 درجة مئوية فإن البكتيريا تتكاثر بسرعة، وخاصة البكتيريا، التي تسبب عدوى غذائية مثل أمراض الإسهال.

علماء يحسمون الجدل حول العلاقة بين كورونا وفيتامين «د»

هل ينتقل كورونا عبر الطعام؟

«" على تقليل فرص الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

وأعلن المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية في بريطانيا، أنه وعقب تدقيق خمس دراسات طبية، لم يتم التوصل إلى أي دليل يدعم الفرضية القائلة بفائدة تناول فيتامين "د" للوقاية من "كوفيد-19". ونقلت صحيفة "ذا غارديان" البريطانية عن مدير المبادئ التوجيهية في المعهد، بول كريسب، قوله: "في حين أن هناك فوائد صحية مرتبطة بفيتامين (د)، فإننا لم نتوصل لأدلة كافية للقول بأن هذا المكمل ذو جدوى للعلاج أو الوقاية من كوفيد 19-"، مضيفا بأن البحث في الموضوع مستمر، وأن المعهد يراقب عن كثب أي أدلة جديدة قد تظهر حول هذا الموضوع.

وفي ذات السياق، أعلنت اللجنة العلمية الاستشارية حول التغذية، توصلها لاستنتاجات مماثلة لتلك التي أكدها المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية، مشيرة إلى عدم كفاية الأدلة للتوصية بتناول

فيتامين "د" للوقاية من التهابات الجهاز التنفسي الحادة. وبحسب المعهد الوطني للصحة وجودة الرعاية، فإن تقييمها للدارسات التي أعادت التدقيق فيها، أشار إلى ضعف الأدلة حول أهمية فيتامين "د" في المعركة ضد وباء كورونا، حيث لم تأخذ بعين الاعتبار عوامل أخرى مهمة مثل مؤشر كتلة الجسم والوضع الاقتصادي والاجتماعي للعينات الإحصائية، فضلا عن عدم مراعاة الحالات الصحية الضعيفة لدى عدد من الأفراد الذي خضعوا للاختبارات بتلك الأبحاث.

وتتمثل العواقب المترتبة على انخفاض ضغط الدم في الدوار والصداع والشعور بالإعياء والإصابة بالإغماء والضربة الحرارية. ويمكن مواجهة هذه المتاعب على نحو فعال وسريع من خلال وضع خرقة باردة على جانب الرقبة، حيث يعمل ذلك على تنشيط الدورة الدموية، ومن ثم ارتفاع ضغط الدم مجدداً. كما يمكن أيضا تناول

تناول الأطعمة أو لمس الأطعمة الملوثة. وأضاف الخبير بمركز حماية المستهلك بولاية نوردراين فستفالن

الألمانية أن انتقال العدوى عن طريق الأسطح لا يزال مستبعدا للغاية؛ نظرا لأن الفيروسات لا تستقر كثيرا في البيئة المحيطة. وبشكل أساسى لا يجوز تناول اللحوم نيئة، ولكن يجب أن تكون مطهوة جيدا، وفيما يلى بعض النصائح والإرشادات عند اختيار اللحوم: يمكن للمرء التعرف على اللحوم الجيدة من خلال رائحتها وسطحها ولونها، وبالنسبة للأشخاص، الذين يختارون اللحوم

حسم علماء وخبراء صحة في بريطانيا الجدل حول قدرة الفيتامين

حرارة الصيف تهددك بمشاكل الدورة الدموية

حذرت غرفة الصيادلة بولاية هيسن الألمانية من أن حرارة الصيف الشديدة تهدد بمشاكل الدورة الدموية، موضحة أن درجات الحرارة العالية تؤدي إلى توسيع الأوعية الدموية بغرض تصريف الحرارة بصورة أفضل، ما يؤثر بالسلب على الدورة الدموية ومن ثم ينخفض ضغط الدم.

وجبة خفيفة مملحة وجعل السيقان في وضع مرتفع.

ولتجنب مشاكل الدورة الدموية في الصيف تنصح الغرفة بشرب السوائل بمعدل لا يقل عن 1.5 لتر يومياً، مشيرة إلى أنه من الأفضل لهذا الغرض شرب الماء والعصائر المخففة والشاي غير



الأبحاث، بالإضافة إلى مدى سرعة المشي وطوله وانتظامه:

ل. حرق السعرات الحرارية وفقدان الوزن:1استهلاك الطاقة وحرق السعرات الحرارية تماما مثل الأشكال الأخرى من النشاط البدني كالجري أو السباحة أو ركوب الدراجات. ويعتمد عدد السعرات الحرارية التي تحرقها على سرعة المشي والمدة والوزن.

ووجدت دراسة أجريت عام 2020 أن المشاركين أحرقوا 89 سعرة حرارية في المتوسط بعد قطع مسافة 1600 متر. وكان ذلك أقل بنسبة 20% تقريبا من 113 سعرات حرارية أحرقها عدد من المشاركين الآخرين

وعبر نتائج تسع دراسات مختلفة للمشي في مراجعة تعود

وبالإضافة إلى ذلك، ثبت أن المشي وأنواعا أخرى مز التمارين البدنية تزيد من كمية نوع البروتين الموجود في الدماغ، ويسمى عامل التغذية العصبية المشتقة من الدماغ ($BDNar{F}$)، المسؤول عن مدى تفكيرك وتعلمك وحفظك من بين وظائف أخرى في الدماغ.

ووجدت دراسة أجريت عام 2008 أن البالغين المستقرين سابقا أفادوا بأنهم يشعرون بحيوية أكبر وأقل إرهاقا بعد 20 دقيقة فقط من التمارين الهوائية المنخفضة إلى المتوسطة، بما في ذلك المشي، لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع على مدى ستة أسابيع.

3. تعزيز جهاز المناعة: يمكن أن يساعد المشي السريع والمنتظم في حمايتك من الإصابة بالبرد أو الإنفلونزا أو الأمراض الأخرى المتعلقة

وأظهرت دراسة أجريت عام 2013 على 800 شاب على مدى ست سنوات، أن عدد خلايا الدم البيضاء زاد بشكل

ويرتبط المشي أيضا بانخفاض عدد أيام المرض التي



يمكن أن يمنع الأمراض فحسب، بل يمكنه أيضا تعزيز الطاقة والمزاج. وتظهر الدراسات أنه إذا كنت تمشي بانتظام وبسرعة كافية، فقد يكون هذا هو التمرين الهوائي (تمارين القلب التي تتطلب ضخ الدم المؤكسج من القلب لتوصيل الأكسجين إلى العضلات التي تمارس جهدا حركيا) الوحيد الذي تحتاجه للحفاظ على صحة القلب والرئتين. وفي ما يلي سبع فوائد صحية <mark>تدعمها</mark>

الشخص بالمرض.

4. تخفيف الألم:

العضلات بسهولة أكبر.

النواقل العصبية التي تقلل الألم.

يزيد المشي من معدل ضربات القلب، ما يؤدي إلى

بالجري في المسافة نفسها.

لعام 2008، فقد المشاركون ما معدله 0.05 كغ أسبوعيا نتيجة لزيادة عدد خطواتهم بما يتراوح بين 1827 و4556 خطوة يوميا . وبشكل عام، فإن ذلك يُترجم إلى فقدان الوزن بحوالي 2.5 كغ سنويا في المتوسط عبر جميع الدراسات.

2. زيادة مستويات الطاقة:

يزيد المشى من تدفق الدم حول الجسم بحيث يمكن أن يصل المزيد من الدم الذي يحتوي على الأكسجين والمواد المغذية للوقود إلى العضلات الكبيرة في الساقين وكذلك الدماغ. وهذا ما يجعلك تشعر بالنشاط.

وذلك لأن التمارين البدنية مثل المشى تزيد من كمية خلايا الندم البيضاء المتداولة في الندم. وتحارب هذه الخلايا العدوى والأمراض الأخرى كجزء من جهاز

ملحوظ بعد خمس دقائق فقط من التمرين.



جيداً قبل طهيها للتخلص من الأوساخ والجراثيم، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. يقول جوك إن من السهل التعرف على بطاطس كيستريل لأنها مغطاة بنقاط أرجوانية فريدة من الخارج وتكون بيضاء من الداخل، وهي البطاطس الوحيدة في السوق بهذا المظهر، وهي رائعة للتحميص. وأضاف الشيف أن بطاطس كيستريل يمكن تحميصها في الفرن إلى حد الكمال، لأنها تحتوي على كمية صغيرة من الشمع، مقارنة بأنواع البطاطس الأخسري، وهذا ما يجعلها تجف بسرعة وتصبح مقرمشة. ويشرح جوك طريقته لتحضير هذه البطاطس بالنسبة لي، أقوم بغليها

> والعضلات والأربطة والأوتار والأعصاب، مثل آلام أسفل وهناك أيضا أدلة على أن المرضى الذين دخلوا المستشفى يعانون من آلام عضلية هيكلية مزمنة في العمود الفقرى أو الأطراف أبلغوا عن ألم أقل كلما مشوا أكثر. 5. تحسين صحة القلب:

> > يخفض المشى خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وهذا يشمل أي حادث يتسبب في تلف القلب، مثل النوبة القلبية، بنسبة %31. وكان هذا واضحا حتى بوتيرة معتدلة تبلغ نحو 2 ميل

الإعاقة في المرضى الذين يعانون من آلام العضلات

والعظام المزمنة، أي الألم الذي يؤثر على العظام

يِّ الساعة وعلى مسافات تزيد قليلا عن ميل واحد يَّ اليوم لمدة خمسة أيام في الأسبوع، أو 5.5 ميل في كامل ولكن كلما مشيت لفترة أطول وأسرع، زادت فوائد قلبك

وحمايته. ووجدت دراسة أجريت عام 2017 على أكثر من 50 ألف بالغ في المملكة المتحدة، أن الأشخاص الذين يمشون بمعدل متوسط أو سريع بين خمس إلى 10 ساعات في الأسبوع، أقل عرضة بنسبة 24% للموت من أمراض القلب. مقارنة بالمشى البطىء.

6. تخفيف الضغط وتحسين المزاج ومحاربة الاكتئاب: يمكنأن تساعدك التمارين الهوائية بما في ذلك المشي، على الشعور بالاسترخاء وتقليل التوتر ومحاربة الاكتئاب. ويبدو أن سبب قيام التمارين الهوائية برفع معنوياتنا مرتبط بقدرتها على تقليل مستويات هرمونات الإجهاد الطبيعية، مثل الأدرينالين والكورتيزول، وفقا لدراسة

نشرت عام 2015.

أما وفقا لدراسة نشرت عام 2005 ، فإن المشي لمدة 30 دقيقة فقط يكفي لرفع مزاج شخص يعاني من اضطراب

ووجدت دراسية أجريت عام 2019 ونشرت في المحلة الرسمية لجمعية القلق والاكتئاب الأمريكية (ADAA) أن ثلاث ساعات من التمارين في الأسبوع، بغض النظر عن نوع النشاط، قللت من خطر الاكتئاب لدى الأشخاص الذين عانوا بالفعل من الشعور بالاكتئاب.

7. تمديد متوسط العمر المتوقع: يرتبط المشي أيضا بانخفاض خطر الوفاة، أو العمر المتوقع الأطول. وكلما طالت مدة المشي وكان أسرع، زاد

واتبعت دراسة نشرت في 2011 نحو 28 ألف مشارك تتراوح أعمارهم بين 40 و 79 عاما لمدة 13 عاما ووجدت أن المشاركين الذين يمشون لأكثر من ساعة واحدة في اليوم لديهم متوسط عمر أطول من المشاركين الذين مشوا لمدة تقل عن ساعة واحدة في اليوم.

وتوقعات بارتفاع الطلب أعلنت شركة غيلياد ساينسن، أن

أولا، ثم أضعها في مصفاة قبل نقلها

إلى مقلاة ساخنة مع بعض زيت

بدور العنب أو بعض زيت الفول

تسعير عقار كورونا الواعد..

السوداني وأقوم بتحميصها".

سعر عقار ريمديسيفير المضاد للفيروسات، الذي تنتجه وتقرر استخدامه كعلاج لمرض كوفيد-19، سيبلغ 2340 دولارا للمريض الواحد في الدول الأكثر ثراء ووافقت على إرسال كل إمداداتها منه تقريبا للولايات المتحدة خلال الشهور الثلاثة المقبلة. ويقل هذا السعر بشكل طفيف عن النطاق، الذي يتراوح بين 2520 و2800 دولار، الذي اقترحه الأسبوع الماضي معهد المراجعة السريرية والاقتصادية، وهو هيئة أميركية تبحث أسعار الأدوية، وذلك بعد أن قال باحثون بريطانيون إنهم وجدوا أن عقار ديكساميثازون، المنتمي لعائلة السبتيرويدات، الرخيص والمتوفر على نطاق واسع قد قلل بشكل كبير من الوفيات بين الحالات الحرجة المصابة بمرض كوفيد19-. ومن المتوقع أن يرتفع الطلب على ريمديسيفير باعتباره أحد العلاجات، التي اتضح أنها تغير مسار كوفيد19_.

اختبار سريع ورخيص لتشخيص كورونا في دقيقتين

طورت شركتان للتكنولوجيا في فنلندا نموذجاً جديداً من الاختبار السريع لتشخيص فيروس كورونا، بالاعتماد على شهيق الشخص خلال دقيقتين فقط، ومقابل اثنين يورو، حسب وسائل إعلام محلية. وأوضحت الشركة الأولى في بيان أن اختبارات فاعلية الجهاز بدأت في يونيو (حزيران) الجاري، بمراكز صحية في هلسينكي، وكازاخستان، وتوسعت بعد ذلك في هولندا، والولايات المتحدة. وقال البيان: "إذا ثبتت فعاليته، فإن هذا الاختبار سيكون الأسرع، وربما الأرخص في العالم". ويجرى الاختبار بالاعتماد على شهيق

في الجهاز، الذي ترصد فيه أجهزة الاستشعار الدقيقة، وتقيس المكونات العضوية الطائرة في الهواء الخارج. وبمجرد إرسال عينة الهواء، يرسل الجهاز البيانات إلى خادم سحابي، لتحلله الشركة الثانية باستخدام الذكاء الاصطناعي وإعادة المعلومات المستخلصة إلى الجهاز في دقيقتين.

الشخص 4 مرات لمدة 30 ثانية



لا تسلق البيض بعد إخراجه من الثلاجة مباشرة لهذا السبب

البيض المسلوق مغذ للغاية ورائع، لذا يجب الحرص على تناوله وجبةً خفيفةً صحيةً أو جزءًا من وجبة متوازنة، كونه يحتوي على البروتينات والمعادن والفيتامينات المهمة لجسم الإنسان.

فضلا عن أن تناول البيض المسلوق، يساعد على الشعور بالامتلاء لفترات طويلة، ويقلل من مقدار الطعام الذي نتناوله أثناء اليوم، وبالتالي يساعد على عدم زيادة الوزن.

وجرت العادة لدى كثيرين بسلق البيض بعد إخراجه من الثلاجة مباشرة، فهل تعرف أن هذا السلوك يعد خطأ؟

وبحسب موقع "thekitchn"؛ يرجع السبب وراء منع سلق البيض بعد إخراجه من الثلاجة مباشرة، إلى أن ذلك يؤدي إلى تشقق قشر البيض أثناء السلق، وخاصة عند وضعه في الماء الساخن أو المغلي؛ لذلك من الأفضل إخراجه من الثلاجة قبل بدء غليه ﻠﺪﺓ لا تقل عن 10 دقائق، ما يساعد على جعل البيض في الإناء أقل صدمة ويمنع تشقق القشرة بسهولة.

نصائح ذهبية للسفر بالسيارة دون مشاكل صحية

يواجه بعض الأشخاص، خاصة الأطفال، مشاكل صحية أثناء السفر بالسيارة كالغثيان، وهو ما قد يحول دون الاستمتاع بالرحلة. وفيما يلي يقدم خبراء نادي السيارات "أوروبا" بعض النصائح الذهبية لتفادي المشاكل الصحية والاستمتاع بالرحلة بدون منغصات.

- تساعد الملابس المناسبة والمريحة على التأقلم مع درجات الحرارة العالية بشكل أفضل. ومن المهم قبل بداية الرحلة مباشرة عدم تغيير الروتين اليومي للأطفال بقدر الإمكان، كما يمكنهم النوم في السيارة إذا كان السفر في الصباح الباكر.

- يجب أن يتم تناول الوجبة، التي تسبق السفر بشكل معتدل بحيث لا يتم الإكثار من الطعام فيها ولا حتى يتم تقليله، كما يمكن اصطحاب وجبات خفيفة من الخضروات والفواكه أثناء الرحلة.

أكثر، وشرب ما يكفي من الماء أو حتى من الشاي. - للخروج من الملل أثناء السفر يمكن الاستعانة بكتب أو بسماع الراديو أو المقاطع الموسيقية، مع الحرص بألا تكون درجة تبريد مكيف الهواء عالية

- من يعانون من دوار السفر، يمكنهم تركيز نظرهم بعيداً على نقط ثابتة

بحيث يزيد الفارق عن الجو الخارجي لأكثر من 6 درجات؛ فقد يسبب هذا مشاكل في الدورة الدموية بعد الخروج من السيارة وعدم توجيه تيار المكيف مباشرة على الجسم، لعدم الإصابة بنزلات البرد.

الحوات المناوع المناوع

22

لضمان سلامة المسافرين عبر مطار أبوظبي الدولي مطارات أبوظبي تطلق مبادرة سفراء الصحة والسلامة

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت مطارات أبوظبي بالتعاون مع الاتحاد للطيران عن إطلاق مبادرة "سفراء الصحة والسلامة" في مطار أبوظبي الدولي، والتي سيجري من خلالها توفير مجموعة من المتخصصين والمدربين في هذا المجال، وذلك في إطار التزامها بضمان سلامة ورفاهية المسافرين خلال سفرهم عبر

وسيقوم السفراء بدعم ومساعدة المسافرين من خلال الإجابة عن تساؤلاتهم المتعلقة بسبل الحفاظ على صحتهم وسلامتهم أثناء السفر، وتقديم المشورة لهم حولٍ كيفية بقائهم بأمان، إلى جانب تقديم الدعم الإضافي للمسافرين وفقاً لاحتياجاتهم.

وبهذا الصدد، قال محمد حسين أحمد المدير العام لمطار أبوظبي الدولي:
"يسُرنا إطلاق مبادرة "سفراء الصحة والسلامة" والتي تعكس التزامنا في مطارات أبوظبي بتقديم الخدمات الاستثنائية وإعطاء الأولوية للصحة والسلامة، حيث سيضمن السفراء راحة المسافرين ورعايتهم عبر مطار أبوظبي الدولي".

وأضاف: "بفضل الإجراءات والتدابير الاحترازية الشاملة التي سيجري تطبيقها في مطار أبوظبي الدولي والتي تشمل تركيب أنظمة التحكم اللاتلامسية في المصاعد، وإطلاق روبوتات التعقيم التي تعمل بنظام القيادة الذاتية، نثق بأن المسافرين سيحظون بتجربة سهلة وسلسة عبر المطار تعكس الضيافة العربية الأصيلة".

وبالإضافة إلى الدور الذي يقوم به سفراء الصحة والسلامة لتلبية امتثال احتياجات المسافرين، فإنهم سيعملون أيضاً على ضمان استمرارية امتثال الموظفين والمسافرين لكافة التوجيهات الحكومية والتعليمات الصادرة عن الاتحاد الدولي للنقل الجوي، الأمر الذي يتطلب منهم دعوة المسافرين إلى الالتزام باتباع معايير التباعد الجسدي، وتزويدهم بمعقمات اليدين ومعدات الحماية الشخصية (PPE) مثل كمامات الوجه وقفازات اليدين، ومراقبة إجراءات التعقيم في المطار، والتأكد من تطبيق الإجراءات الخاصة بالاختبارات والعزل.

ويأتي توفير سفراء الصحة والسلامة في مطار أبوظبي الدولي بعد الاستعانة مؤخراً بأنظمة التحكم اللاتلامسية في المصاعد ، إلى جانب إطلاق بوابات للتعقيم من طراز "ستريكس" مصممة لتعقيم الأشخاص خلال أقل من ثلاث ثوان.

ومن بين الإجراءات والتدابير الاحترازية المتبعة في المطار، كاميرات الرصد الحراري التي تعتمد على أحدث تقنيات الذكاء الاصطناعي، إضافة إلى كاميرات مجهزة بخاصية التعرف على الوجه، وأجهزة استشعار الحرارة لتتبع حركة الأشخاص.

إجراء أول عملية زرع قوقعة في الإمارات تحت التخدير الموضعي في مستشفى الزهراء

•• دبى– الفجر

أجرى الدكتور جمال قسومة، استشاري ورئيس قسم الأنف والأذن والدخرة بمستشفى الزهراء- دبي ، أول جراحة زراعة قوقعة في الإمارات العربية المتحدة تحت التخدير الموضعي. وتمكن رجل يبلغ من العمر 80 عامًا من متابعة ابنه في تلاوة آيات القرآن

لجراحة زراعة القوقعة. فقد عانى السيد م. مروان من فقدان السمع لأكثر من 30 عامًا، بينما وصل إلى الصمم التام في عام 2015. ومنذ ذلك الحين، كانت الطريقة الوحيدة للتواصل مع العالم الخارجي هي الكتابة لأنه لم يكن قادرًا على قراءة الشفاه أو استخدام لغة الإشارة.

بعد أقل من 5 ساعات من خضوعه

ومن المعروف أن غرسات القوقعة الصناعية هي أجهزة الكترونية ثورية يتم توصيلها جراحيًا بالأذن لمساعدة الأشخاص الذين يعانون

من فقدان السمع الشديد أو الصمم التام. وبسبب الإجراءات الجراحية المعقدة، تتم معظم الحالات تحت التخدير العام، في حين أن الأشخاص الذين يتلقون الغرسات يمكن أن يستغرقوا ما يصل إلى عام لاكتساب فهم كبير للإشارات الجديدة التي يستقبلها الدماغ.

ويعلق الدكتور جمال قسومة:" بسبب الحالة الطبية المعقدة للسيد مروان، ارتفاع بالتوتر الشرياني و السكري و ضعف في وظائف الكلية ، لم نتمكن من إجراء هذا الإجراء تحت التخدير العام حيث كانت المخاطر عالية للغاية. ولم يخضع السيد مروان للإجراء فقط أثناء استيقاظه، فقد استعاد سمعه وفهمه بعد أقل من 30 دقيقة من الجراحة، حيث تمكن من سماع صوت ابنه لأول مرة منذ 5 سنوات."

و قد استغرقت العملية حوالي ساعة و 10 دقائق دون أي ألم أو مضاعفات. بعد 30 دقيقة $\frac{1}{2}$ غرفة الإنعاش تم توصيل الجهاز الخارجي و تمكن المريض من السمع، و المدهش $\frac{1}{2}$ الموضوع أنه استطاع تمييز الكلام مباشرة و هذا عادة يستغرق من $\frac{1}{2}$ إلى $\frac{1}{2}$ شهور. حتى أنه قام بالصلاة جماعة خلف ابنه و قد ردد جميع الآيات بشكل دقيق مئة بالمئة

ويقول السيد م.سامر، ابن المريض: "لقد كانت لحظة عاطفية للغاية بالنسبة لنا عندما سمعنا والدي للمرة الأولى منذ 5 سنوات. كما وأن رؤيته قادرًا على التواصل بعد فترة وجيزة من الجراحة، هو أكثر مما توقعنا. نحن ممتنون للغاية للدكتور قسومة وفريق مستشفى الزهراء في دبي. لقد غيروا حياته بطرق لا نستطيع حتى وصفها."

على الرغم من الطلب المتزايد واكتسبت شعبية منذ بدايتها قبل 50 عامًا، إلا أن إجراءات زراعة قوقعة الأذن ليست متاحة على نطاق واسع. هذا يرجع في الغالب إلى ندرة التخصص الطبي. يحتاج جراح الأنف والأذن والخذجرة إلى تدريب مكثف حتى يتمكن من تنفيذ هذه الإجراءات. أجرى الدكتور جمال قسومة 1600 جراحة زراعة القوقعة خلال حياته المهنية، وهو عدد نادر من قبل جراح واحد و الجراحون الذين وصلوا إلى هذا الرقم غالبا لا يتجاوز عددهم عدد الأصابع .

أنثى الطهر العربي تظهر لأول مرة في جبل حفيت

ازدهار الموائل الطبيعية بأبوظبي في ظل إجراءات البقاء في المنازل

زيادة أعشاش السلاحف البحرية في محمية رأس غناضة البحرية والسلع

ارتفاع أعداد الطيور مقارنة مع عام 2019 بزيادة 12~% في معدلات تكاثر طيور الفلامنجو

•• أبوظبي - الفجر

أفادت تقارير هيئة البيئة - أبوظبي أن التنوع البيولوجي والغطاء النباتي قد ازدهر في الإمارة خلال الفترة الماضية، ويأتي هذا كنتيجة للظروف الاستثنائية الراهنة التي أدت إلى انخفاض حركة الأفراد والمركبات، وانخفاض في حجم الأنشطة التجارية والصناعية خلال إجراءات البقاء في المنازل، وقامت الهيئة من خلال ذلك برصد تأثير هذه العوامل على الحياة البرية ضمن جهودها الهادفة الي الاستمرار في مراقبتها والمحافظة عليها.

وقالت سعادة الدكتورة شيخة سالم الظاهري، الأمين العام لهيئة البيئة – أبوظبي: "سجلنا خلال هذه الفترة تحسناً في جودة الهواء، مع الانخفاض الكبير بمستويات ثاني أكسيد النتروجين في أبوظبي. كما سلّط انخفاض مستويات التلوث في الإمارة، مدعوماً بالمسح البيولوجي الذي أجريناه مؤخراً، الضوء على النظام البيئي الصحي والمزدهر للإمارة. وكنا نراقب الأنواع الرئيسية، مثل السلاحف وأبقار البحر (الأطوم) والطيور، بما يتماشي مع خطة تكيف التنوع البيولوجي التي تنفذها الهيئة".

وفي جبل حفيت، شوهدت أنثى الطهر العربي في قاعدة الجبل (المنطقة الأرضية بأسفل الجبل)



لأول مرة برغم أن تواجد تلك الأنواع يكون عادةً الرئيسي لإمارة أبوظبي، لا سيما في محمية رأس في المناطق المرتفعة، وكذلك تم رصد (3) أعشاش غناضة البحرية ومنطقة السلع، ويعتبر ذلك مؤشراً لطائر البومة الصغيرة. كما كان انخفاض الضجيج على صحة البيئة البحرية. والأمطار الاستثنائية لهذا العام في جبل حفيت عاملاً كما ارتفعت أعداد أنواع مختلفة من الطيور في

كما ارتفعت أعداد أنواع مختلفة من الطيور في بإعادة التفكير في كيفية تفا؛ الإمارة، مع تسجيل زيادة في تكاثر الطيور الصغيرة وأهمية دورنا في ضمان استم مثل طيور الزقزاق وطيور أبو المغازل ذات الأجنحة واستمرارها في النمو مع السوداء بسبب غياب الضجيج البشري في محمية وعودة الحياة إلى طبيعتها".

الوثبة للأراضي الرطبة. وبشكل مشابه، أفادت تقارير هيئة البيئة بارتفاع في معدلات تكاثر طيور الفلامنجو بأكثر من %12 مقارنة بالعام الماضي، حيث ارتفع عدد أعشاش هذه الطيور من 1050 في العام 2019 مقابل 1260 عش في عام 2020 بالإضافة إلى ذلك، شوهدت طيور الفلامنجو أيضاً بالقرب من المناطق والممرات التي كانت تتجنب المرور عبرها أو التواجد فيها سابقاً.

و المناطق الحضرية، شوهدت أعداد كبيرة من الغزلان الجبلية المنطقة المحيطة بملعب الغولف في جزيرة السعديات، حيث سمح انخفاض الحركة والتلوث الضوئي والسمعي للحيوانات بالتجول بحرية أكبر في المنطقة. كما شهدت المناطق السكنية عودة أعداد كبيرة من الطيور إليها، مما دعا سكان هذه المناطق إلى الترحيب بها على طريقتهم الخاصة من خلال تقديم الطعام لها.

وأضافت الدكتورة الظاهري: "أظهرت الأشهر الماضية من إجراءات البقاء في المنزل الأثر الحقيقي للنشاط البشري والتجاري على البيئة. وقد سمح لنا هذا بإعادة التفكير في كيفية تفاعلنا كمجتمع مع البيئة، وأهمية دورنا في ضمان استمرار هذه المكاسب البيئية واستمرارها في النمو مع مواصلة تخفيف القيود وعودة الحياة إلى طبيعتها".

لحمايته من الانقراض

حديقة الحيوانات بالعين تحافظ على ظبي النيل النادر بإكثاره ومنحه بيئات طبيعية

•• العين - الفجر ضمن جهودها في صون مجموعاتها الحيوانية الفريدة يحظى ظبى النيل في حديقة الحيوانات

الفريدة يحظى ظبي النيل في حديقة الحيوانات بالعين بمزايا الحفاظ والرعاية والموئل الطبيعي الذي يضمن حمايته من الانقراض بعد انخفاض أعداده في البرية بنسبة %50 في السنوات 15 الأخيرة حسب القائمة الحمراء للاتحاد الدولي لحماية الطبيعة IUCN.

وكانت بداية احتضان الحديقة لظبي النيل عام 2019 بعد اطلاق 10 منه في سفاري العين الأفريقية وبدء برامج حمايته ورعايته حتى أخذ بالتأقلم مع بيئته الجديدة المشابهة لبيئته الطبيعية.

التعبيمية. ولا يعد ظبي النيل من الظباء المشهورة لدى المجتمع

الدولي والمحلي مثل نظرائه من الظباء والغزلان الأخرى، لذلك حرصت حديقة الحيوانات بالعين على لفت الانتباه إليه ومنحه الرعاية وفرصة التكاثر وحمايته من الانقراض نتيجة الصيد الجائر والزحف العمراني.

محفزاً لنمو النباتات، حيث وثّقت الهيئة نمو غطاء

نباتي متنوع. في غضون ذلك، أفادت التقارير بزيادة

نشاط تعشيش السلاحف البحرية على سواحل البر

ويعيش ظبي النيل في جنوب السودان وغرب إثيوبيا ويسمى أيضا باليتشوي النيل وهو ظبي يفضل العيش بجانب المستنقعات والغابات المعمورة وكثيراً ما يتواجد في المياه الضحلة بعمق 10 40 سم. حدير بالذكر أن حديقة الحيوانات بالعين تضم

جدير بالذكر أن حديقة الحيوانات بالعين تضم مجموعة متنوعة من الحيوانات البرية المنتمية لبيئات مختلفة حول العالم، ويعتبر الكثير منها مهدداً بالانقراض نتيجة العيش في بيئات هشة تتعرض للكثير من العوامل التي تهدد بقاءها واستمرار فصائلها.



حملة توعوية للأطفال ضد "كورونا"

منصة مدرسة بالتعاون مع اليونيسف واليونسكو والإيسسكو

•• دبي – الفجر

أطلقت "مدرسة"، المنصة الإلكترونية التعليمية المفتوحة الأكبر من نوعها للمحتوى التعليمي الرقمي باللغة العربية، حملة توعوية شاملة، بالتعاون مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة "ليونيسف"، ومنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة "اليونسكو"، ومنظمة لتثقيف عشرات ملايين الأطفال في العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة "الإيسسكو"، لتثقيف عشرات ملايين الأطفال في العالم العربي صحياً، ودعمهم نفسياً وذهنيا، ومساندتهم ومعلميهم وذويهم للتكيف مع التداعيات والإجراءات الاستثنائية الناجمة من الداعيات والإجراءات الاستثنائية الناجمة

عن وباء كوفيد 19 - في المنطقة العربية والعالم. وتحت عنوان "كن واعياً"، توفر الحملة التي أطلقتها منصة مدرسة، المنضوية تحت مظلة مؤسسة مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، المحتوى الكرتوني التوعوي باللغة العربية، لتثقيف الأطفال صحياً ودعمهم مبنية على معلومات حيوية مبنية على معلومات طبية دقيقة حول السبل الأكثر كفاءة للوقاية من العدوى، إلى جانب توفير الدعم والإرشاد النفسي والذهني لهم للتكيف الإيجابي مع المتغيرات الطارئة على حياتهم اجتماعياً وعاطفياً نتيجة لوباء فيروس كورونا المستجد، ومن ثم مساعدتهم على التأقلم مع خيارات التعلم عن بعد والتفاعل الإيجابي

وتضع الحملة مجموعة متكاملة من الفيديوهات التوعوية المعدّة باللغة العربية ومتاحة في متناول الجميع عبر صفحة مخصصة للحملة على منصة "مدرسة" الإلكترونية وعبر القنوات الإلكترونية لشركاء الحملة، للتعريف بالإجراءات الصحية المثلى للوقاية من فيروس بالمعلومات والإرشادات التي تساعد في الحفاظ على بالمعلومات والإرشادات التي تساعد في الحفاظ على التأقلم مع التغيرات الجديدة ومواصلة التعلم وتطوير مهاراتهم واكتساب مهارات جديدة في ظل الإجراءات الاستثنائية والاحترازية التي فرضها تفشي فيروس كورونا المستجد في مختلف أنحاء العالم.

وتغطي الفيديوهات التوعوية التي أعدها خبراء منصة مدرسة بالتعاون مع المختصين من كل من "اليونيسف" و"اليونسكو" والإيسسكو" ثلاثة محاور رئيسية هي تعزيز الصحة العامة والوقاية من فيروس كوفيد19-، وتعزيز الدعم النفسي والعاطفي والاجتماعي، وتعزيز خيارات التعلم عن بُعد.

وتستعين الحملة بالشخصيات الكرتونية لمنصة "مدرسة" في الفيديوهات التوعوية الـ15 الموزعة على المحاور الثلاث للحملة، وذلك لتسهيل إيصال الرسائل المتقيفية والتوعوية والداعمة عاطفياً ونفسياً للأطفال الذين تتوجه إليهم الحملة بشكل رئيسي ضمن الفئة

العمرية من سن الخامسة وحتى 15 عاماً. وقال د. وليد آل علي مدير منصة مدرسة: "المبادرة التوعوية الجديدة" كن واعياً " التي أطلقتها منصة مدرسة، المنضوية تحت مظلة مؤسسة مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، بالتعاون مع أبرز المنظمات الدولية المعنية بالطفل والتعليم والمتمثلة باليونيسف

واليونسكو والإيسسكو، هي جهد مشترك لتسخير التكنولوجيا في تقديم التوعية الصحية المبنية على المعلومات الدقيقة لشرح وباء كوفيد 19 وسبل الوقاية منه للأطفال في سلسلة فيديوهات تثقيفية بتقنية الرسوم المتحركة، من خلال تبسيط المفاهيم العلمية وتوفير الدعم التوعوي الصحي والنفسي للأطفال، ومساندتهم في التأقلم مع الظروف الاستثنائية والتغيرات التي فرضها وباء كوفيد 19 على أنماط حياتهم، فضلاً عن توجيههم لتحقيق أفضل النتائج في خيارات التعلم عن بعد."

وأكد آل علي أن: "مبادرة منصة مدرسة الإلكترونية المفتوحة لتوفير المحتوي التعليمي المتطور باللغة العربية في متناول جميع الطلاب والمتعلمين والمعلمين في العالم العربي استهدفت منذ انطلاقتها الأولى قبل أقل من عامين رفد المنظومة التعليمية العربية بمحتوى مفيد شائق يكمّل المناهج التعليمية، ويوظف أحدث تطبيقات التكنولوجيا وبرمجياتها وأدواتها لتوصيل المعلومات والمبادئ العلمية بشكل تفاعلي إلى الطلبة، من مرحلة رياض الأطفال وحتى نهاية المرحلة الثانوية، من مرحلة رياض الأطفال وحتى نهاية المرحلة الثانوية، وتحفيز تحصيلهم المعرفي وفضولهم العلمي، بأسلوب مدروس يجمع بين المتعة والفائدة، ويساهم في الارتقاء بسوية المحتوى التعليمي المتوفر باللغة العربية، إلى جانب تمكين المعلمين والتربويين وأولياء الأمور بمواد تعليمية حديثة تساعدهم على ترسيخ المفاهيم العلمية

والرياضية واللغوية لدى الطلبة."
وأضاف: "المبادرة التوعوية الجديدة تعزز هذا التوجه من خلال تركيز المحتوى فيها على ثلاثة محاور أساسية هي تعريف الأطفال بإجراءات الصحة والسلامة والوقاية من فيروس كورونا المستجد، وتوفير الدعم النفسي والذهني خلال هذه الفترة الاستثنائية، وتعزيز ونشر ثقافة التعلم المستمر باستخدام مختلف الخيارات بما في ذلك التعلم عن بُعد."

من جانبه قال الدكتور حمد الهمامي، مدير مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية: "فرضت جائحة كوفيد 19 - التعلّم عن بعد كخيار هام تم تطبيقه بسرعة قياسية خلال أسابيع قليلة في أغلب دول العالم المتأثرة بالوباء، وكان لذلك أشر إيجابي على مواصلة تعلم الأطفال حتى بعد إغلاق المدارس. لكن كان من المهم بالنسبة لنا العمل أيضاً على مراعاة الحوانب الصحية والنفسية والعاطفية في حياة الأطفال النين تأثروا بالجائحة وتداعياتها، فكانت هذه المبادرة المشتركة مع مؤسسة مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية بمثابة الاستجابة السريعة لهذه الحاجة الناشئة للايين الطلاب في المنطقة العربية. وبدورنا نشكر مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم الدائي وبدورنا نشكر البدورة محمد بن راشد آل مكتوم العالمية على مبادراتها التي وحدت الجهود للتوعية وتمكين الأطفال في المنطقة التي وحدت الجهود للتوعية وتمكين الأطفال في المنطقة

العربية بالدعم النفسي والصحي في هذه الظروف."
وقال الطيب آدم، ممثل منظمة الأمم المتحدة للطفولة
اليونيسف في دول الخليج العربية: "التغيرات الجديدة
الطارئة على حياتنا والناجمة عن وباء كورونا المستجد
من إغلاق المدارس، والتباعد الاجتماعي، والعمل
من المنزل، والسهر على رعاية أفراد الأسرة، قد تفوق
قدرتنا على الاستيعاب. وأولياء الأمور والأطفال بحاجة

للتوجيه والموارد من أجل ضمان استمرارية التعلم والمحفاظ على الصحة النفسية. وهذه الشراكة مع كل من مؤسسة مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، ومنظمة اليونيسكو، ومنظمة الإيسيسكو تقدم المعلومات الحيوية والمساعدة، وتوفرها في متناول أكثر من 400 مليون إنسان في المنطقة."

بدورها قالت أدريانا فوجيلار، المستشارة الإقليمية لشؤون التعليم في المكتب الإقليمي لمنظمة اليونيسف في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا: "يسر منظمة اليونيسف محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، ومنظمة اليونسيكو، ومنظمة الإيسسكو، في هذه الحملة التي تركز على ضمان تفاعل الأطفال مع خيارات التعلم عن بعد في زمن كوفيد. ورغم إغلاق المدارس وبدء العطلة الدراسية الصيفية في بعض الدول، إلا أننا نشجع كل الأطفال على الاستفادة من هذه الفترة لمواصلة التعلم والإبداع واكتساب مهارات جديدة إلى أن تفتح المدارس أبوابها مجدداً."

بدوره قال سعادة الدكتور عبيد سيف الهاجري مدير المتب الإقليمي للإيسيسكو في دولة الإمارات العربية المتحدة، "التوعية الصحية والدعم النفسي والمعنوي والعاطفي عناصر حاسمة في نجاح العملية التعليمية، مهما تنوعت آلياتها ووسائلها. واليوم وإذ تستفيد حملة "كن مسؤولاً" من التكنولوجيا في توعية ملايين الأطفال في العالم العربي، بصفة خاصة، بكيفية الوقاية من هذه الجائحة الكونية كوفيد 19-، والتأقلم مع انعكاساتها المسلبية على أنماط التعليم التي تعودوا عليها، تنشأ أنماط تعلم جديدة لا تكتفي بتوفير المعلومة بل تعمل أنماط معارف ومهارات الأطفال صحياً وتعليمياً وذهنياً، في منظومة متكاملة تضمن تضافر مقومات العلوم والثقافة والتوعية في متناول الجميع، وهذا ما نستطيع توفيره اليوم بفضل التعاون مع مؤسسة مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية."

وكانت منظمة اليونسكو أوصت في مارس الماضي بمنصة "مدرسة" الإلكترونية التعليمية المتوحة كمصدر موثوق للمحتوى التعليمي باللغة العربية للطلبة والمدرسين والتربويين وأولياء الأمور لتلبية متطلبات التعلم عن بُعد للطلاب ومعلميهم وذويهم، وذلك بالتزامن مع بداية تفعيل الهيئات التعليمية في الدول العربية إجراءات التعلم عن بُعد والإغلاق المؤقت

للمدارس لدرء خطر انتشار فيروس كورونا المستجد. وتركز فيديوهات المحور الأول من الفيديوهات التوعوية التي أنجزتها الحملة، والمتمثل بالصحة العامة، على كورونا المستجد، وطرق الحد من انتشاره، والحقائق العلمية التي تم جمعها حتى الأن عن الوباء. كما توعي الأطفال بسبل الوقاية منه، وآليات تطبيق التباعد الاجتماعي والمكاني، والمحافظة على النظافة الشخصية، واتباع نمط حياة صحي، ونظام غذائي متوازن، والحرص على ممارسة الرياضة.

كما يعرّف هذا المحور الأطفال في العالم العربي بالدور الإنسياني الهام الذي يقوم به الأطباء والممرضون والمعفون والمتطوعون والمستجيبون لحالات الطوارئ من أبطال خط الدفاع الأول لحماية الناس ومواجهة

الوباء العالمي.
أما فيديوهات المحور الثاني من الحملة المتمثل في الدعم النفسي والعاطفي فتركز على تسهيل تعامل الأطفال مع العزلة والتباعد الاجتماعي والإجراءات الاحترازية؛ والتي تأثر بها الأطفال بشكل خاص لصعوبة إدراكهم لطبيعة الجائحة وحجم تأثيرها. وتساعد الفيديوهات التوعوية في هذا المحور الأطفال على فهم المرض وتداعياته، والتأقلم مع الواقع الجديدة الذي فرضه، من خلال نصائح تعنى بالصحة النفسية والذهنية للأطفال وتساعدهم على تعزيز التواصل مع أفراد الأسرة وتحفيز الأفكار الإيجابية.

أما المحور الثالث الذي تغطيه الفيديوهات التوعوية فيسلط الضوء على فوائد التعلم عن بعد، ودوره في تشجيع ثقافة التعلم الذاتي والمستمر لدى الأطفال، فضلاً عن تعزيز الفضول العلمي ومبدأ الاعتماد على الذات، وتقديم النصائح والإرشادات حول كيفية توفير الأجواء المثلى لتحقيق الاستفادة القصوى من التعلم عن بعد، مع تعريف الأطفال بفرص الاستفادة من أوقات فراغهم بتعلم وممارسة هوايات جديدة واكتساب مهارات تثري الشخصية وتنميها.

ومع صعود الحاجة للمحتوى التعليمي الرقمي المتطور باللغة العربية عقب تفعيل معظم الدول العربية خيارات التعلّم عن بعد لوقاية الطلاب من تفشي وباء كوفيد- 91، سجلت منصة "مدرسة" الإلكترونية منذ إطلاقها في أكتوبر 2018 وحتى أمس أكثر من 74 مليون زيارة، وما يفوق 14 مليون حصة تعليمية رقمية، وأكثر من 2.5 مليون مشترك. وبلغ معدل الفيديوهات التعليمية التي تتم متابعتها يومياً 13 ألفاً، وناهز معدل الاشتراك في المنصة 4 آلاف مشترك يومياً، بعد أن عزرت خلال الأشهر القليلة الماضية محتواها الإلكتروني من آلاف الفيديوهات التعليمية باللغة العربية لمختلف المراحل الدراسية من مرحلة رياض الأطفال وحتى الثانوية العرابة عن المداوية المدا

وتعمل المنظمات الدولية الثلاث التي تتعاون معها منصة "مدرسة" في حملة "كن مسؤولاً" على تعزيز الجهود الدولية لتحقيق التنمية في مجالات التعليم وتكريس حقوق الطفل بالمعرفة والصحة في مختلف

حيث تعمل منظمة "اليونيسف" في أكثر من 190 دولة واقليم حول العالم. وتنشط تحت مظلة الأمم المتحدة منذ حوالي 70 عاماً من أجل الحقوق العالمية للأطفال الباحثين عن المأوى الآمن والغذاء والمساواة والحماية من النزاعات والكوارث.

فيما تتولى منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة "الإيسسكو" التي تضم 54 عضواً على مجالات التنمية المستدامة، وتمكين الشباب والنساء، والابتكار التكنولوجي، وحماية التراث، وتفعيل التعايش والحوار والتلاقى الثقاية بين الشعوب.

ر مركور أما منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة "أليونسكو" فتعمل على إيجاد أدوات تعليمية وانتفاع كل طفل وكل مواطن بالتعليم الجيد، وتوطيد الأواصر بين الشعوب من خلال تعزيز التراث الثقاية. وتعزز المنظمة أيضاً البرامج والسياسات العلمية.



الذاكرة والدماغ.

فوائد بذور الشيا للتنحيف

كمية قليلة من الطعام.

التعب والهزلان.

تعتبر بذور الشيا أحد أهم الطرق الطبيعية الفعالة للتنحيف

والتخلص من الوزن الزائد، والتي تبرز فاعليتها عند اتباع

نظام غذائي صحي، وتكمن فائدتها فيما يخص التنحيف

تحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تساعد على الشعور

بالشبع والامتلاء لفترة طويلة من الوقت، وبالتالي تناول

تتضمن نسبة قليلة جداً من السعرات الحرارية، إذ أن كل

2 ملعقة كبيرة من بذور الشيا تحتوي على ما يعادل 138

محتواها الكبير من الألياف الغذائية ترفع عملية التمثيل

الغذائي في الجسم، وتحسن عملية الأيض، كما أنها تنظم

عمل الأمعاء وتساعد على هضم الطعام.

كيف أستخدم بذور الشيا للتنحيف

تساعد على امتصاص السوائل الفائضة في الجسم.

تحتوي على الكالسيوم الذي يعزز عملية هضم الدهون.

تحتوي على البروتين الذي يمد الجسم بالطاقة اللازمة له

عند اتباع نظام ريجيم معين، ليصبح الجسم نشيطا بعيد عن

طريقة، لكن يجب

الحصول على الوزن المثالي هو حلم كل سيدة، فالقوام الرشيق والمثالي يعزز الجمال والإطلالة بشكل عام، وللحديث عن هذا الموضوع سنتعرف على فوائد بذور الشيا للتنحيف، التي أذهلتنا بقدرتها الكبيرة على كبح الشهية وحرق الدهون.



لها قدرة على كبح الشهية وحرق الدهون

بذور الشيا فوائدها للتنحيف وخسارة الوزن

تعرف بذور الشيا باسم الميرمية الاسبانية أو القصعين الإسباني، وهي عبارة عن بذور صغيرة الحجم تأتي إما باللون الأبيض أو البيج المائل للبياض، وتعتبر المكسيك هي الموطن الأساسي لها، وتعرف هذه البذور بخصائصها الغذائية والعلاجية الرائعة التي جعلت منها نوع البذور الأول لعلاج معظم المشاكل الصحية، إذ يمكن إضافتها للعديد من الأطباق سواء كانت بدور كاملة أو مطحونة، والاستفادة من جميع العناصر الغذائية التي تقدمها.

فوائد بذور الشيا

تقدم بذور الشيا مجموعة رائعة من الفوائد للصحة، والتي

تعزز صحة القلب

تحتوي بذور الشيا على مجموعة البروتينات المفيدة لصحة القلب والشرايين والأوعية الدموية، إذ أنها تساعد على توازن نسبة الكوليسترول الجيد في الدم، وبالتالي حماية القلب والأوعية الدموية من التلف الناتج عن ارتفاع الكوليسترول.

تحتوي بذور الشيا على الألياف الغذائية المهمة لعملية الهضم، وبالتالي فإن تناول بذور الشيا يرفع نسبة الألياف وبالتالي تحسين عملية التمثيل الغذائي والأيض، وبالتالي الحماية من الإصابة بالتهاب القولون.

تحمى من الإصابة بمرض السكري

تساعد الألياف الموجودة في بذور الشيا على الحماية من الإصابة بمرض السكري من النوع، فهي تساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم، وتمنع استهلاك مخزون السكري.

تخلص الجسم من السموم

لعل هذه الضائدة هي الفائدة لتي يبحث عنها الجميع في بذور الشيا، فبفضل نسبة الألياف الغذائية العالية الموجودة فيها ترفع قدرة الكبد على هضم الطعام وتنظيم مستوى السكر في الدم، مما يساعد على طرد السموم من الجسم، وتنظيف القولون.

غنية بالأوميغا 3 نسبة الأوميغا 3 الموجودة في بذور الشيا ترفع نسبة

الأحماض الأمينية الموجودة في الجسم، كما أنها تنشط

تحرصي على تناول ما مقداره 2 ملعقة كبيرة من بذور الشيا بشكل يومي، قومي بوضع 1 ملعقة كبيرة من بذور الشيا أو أكثر في كوب من الماء أو في عصير الفاكهة الذي تفضلينه، واتركيها حوالي 30 دقيقة قبل أن تتناوليها، أو يمكنك إضافة بذور الشيا إلى أطباق السلطة واللبن والحليب والسندويشات

> وصفات غنية ببذور الشيا للتنحيف بذور الشيا مع عصير الليمون للتنحيف

> > 1 ملعقة كبيرة بذور شيا 1 كوب عصير ليمون طازج نصف كوب ماء

طريقة التحضير،

1 ملعقة كبيرة عسل

اخلطي العسل مع عصير الليمون، ومن ثم أضيفي بذور الشيا تناولي الخلطة كل يوم على الريق فور استيقاظك من النوم.

قومي بنقع بدور الشيا في الماء، واتركيها منقوعة لحوالي

بذور الشيا مع الفواكه مع الزبادي للتنحيف يمكنك استخدام بذور الشيا لغرض التنحيف بأكثر من

1 كوب زبادي 2 ملعقة كبيرة بذور شيا 1 حبة موز 3 حبة فراولة

1 ملعقة كبيرة عسل نصف كوب شوفان محمص أي نوع مكسرات تفضلينه

طريقة التحضير: ودعيها لحوالي ساعة.

بإضافتها إلى الزبادي. قطعي الموز والفراولة، وأضيفيها إلى خليط الزبادي، أو يمكنك إضافة أي نوع ترغبين به

4 ملعقة كبير بذور شيا ربع كوب بذور يقطين غير مملحة 2 كوب عصير تفاح طازج

ضعى عصير التفاح وبذور الشيافي وعاء الخلاط الكهربائي، وأضيفي لها بذور اليقطين والتوت المجفف، واخلطيها حتى

تناولي الوصفة قبل الوجبات الغذائية الرئيسية.

بذور الشيا مع التمر للتنحيف

حبيرة بذور شيا 2 كوب ماء 3 حبة تفاح متوسطة الحجم 8 حبة تمر منزوعة البذور

طريقة التحضير:

قطعي التفاح إلى قطع صغيرة، وقطعي حبات التمر أيضاً. صفى بدور الشيا، وأضيفيها إلى قطع التمر والتفاح والتوت

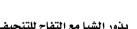
بذور الشيا مع التفاح للتنحيف

طريقة التحضير:

انقعى بذور الشيافي عصير التفاح لحوالي 30 دقيقة حتى تصبح البدور ذات قوام مثل الجل.

صفي بندور الشيا من الماء، وقومي

أخيرا أضيفي الشوفان المحمص والعسل والنوع الذي تريدينه من المكسرات، قلبيهم سوياً، وتناولي الوصفة إما صباحاً على وجبة الإفطار أو قبل تناول الغداء والعشاء بحوالي ساعة.



ربع كوب توت مجفف

ربع كوب توت مجفف

انقعي بذور الشيا في الماء لحوالي 30 دقيقة.

بذور الشيا مع حليب اللوز للتنحيف

تناولي هذه الوجبة الشهية والخفيفة بين الوجبات الغذائية.

المكونات: 5 ملعقة كبيرة بذور شيا 2 كوب حليب لوز عسل حسب الرغبة

طريقة التحضير:

انقعي بذور الشيافي حليب اللوز لمدة 10 دقائق. ضيفي مقدار كاف من العسل للحليب. تناولي الوصفة عندما تشعرين بالجوع.

> بذور الشيا مع البابايا للتنحيف 4 ملعقة كبيرة بذور الشيا 1 كوب بابايا مقطعة 1 حبة موز

طريقة التحضير:

ضيفي بدور الشيا إلى قطع البابايا وقطع الموز. أضيفي قطع التين المجفف، وقلبي المكونات. اسكبى الوصفة في الصحن، وتناوليها كسناك خفيف.بالرغم من أن فوائد بدور الشيا

للتنحيف مذهلة وممتازة، إلا أنها ستكون محدودة المفعول في حال لم يتم اعتماد نظام غذائي فعال معها، فانتبهي إلى هذه النقطة، واحرصي على تناول ما يعادل 8 أكواب من الماء خلال اليوم مع ممارسة التمارين الرياضية.

الاستحمام بالماء البارد . . يعزز صحتك العقلية والبدنية

يساعد الاستحمام بالماء البارد على تعزيز صحتك العقلية والبدنية بشكل عام، وقد تبدو فكرة أخذ حمام بارد جنونية، لكن قد ترغب في تجربتها بعد معرفة الفوائد المذهلة التي يوفرها هذا الحمام للجسم.

بداية يجب أن نؤكد أن الحمام البارد لا يعتبر وسيلة علاجية أو دواء لأي مرض، كما أن استعماله يقتصر على الشخص الذي يتمتع

بالمقابل لا ينصح بأخذ حمام بمياه باردة جدا أو خلال الجو البارد إلا بعد استشارة الطبيب. كما أن المرضى بأى مرض مزمن أو حاد يجب أن يستشيروا الطبيب قبل أخذ الحمام البارد، إذ قد لا يكون ملائما لهم ويضع ضغطا كبيرا على أجسامهم والدورة الدموية لديهم.

وقال موقع (بور أوف بوزيتفتي) الأميركي إن

الحمام البارد يساعد الجسم على التعامل مع التوتر بشكل أفضل عند تعرضه لظروف قاسية، كما يساعد على تحسين صحة الشعر والجلد عن طريق تضييق حجم المسام وتحفيز نمو بصيلات الشعر. كما يمكنك أيضا من الاستفاقة صباحا، لدرجة أنك قد لا تحتاج إلى احتساء القهوة. وفيما يلى 7 فوائد صحية للحمام البارد:

-1 تعزيز الجهاز اللمضاوي

أشار الموقع إلى أن الجهاز اللمفاوي يحتوي على أوعية تساعد على تخليص الجسم من النفايات

-4 الشعور بالسعادة

في حين أن الاستحمام بالماء البارد ليس علاجا للاكتئاب، إلا أنه قد يساعد على الحد من أعراضه مؤقتا، وهذا ما بيّنته دراسة بحثية أجريت عام 2007 أشارت إلى أن هذا الاستحمام، إلى جانب العلاجات التقليدية مثل الأدوية، يمكن أن يساعد على التخفيف من أعراض الاكتئاب وتحسين

والميكروبات. ويساعد الاستحمام بالماء البارد على انقباض الأوعية اللمفاوية، مما يجعل الجهاز اللمفاوي يضخ السوائل اللمفاوية في جميع أنحاء الجسم ويساعده على إزالة النفايات.

-2 تحسين الدورة الدموية القلبية يمكن أن يساعد الاستحمام بالماء البارد في تحسين الدورة الدموية، ويحفز على تدفق الدم.

-3 تخفيف التهاب العضلات

بين الموقع أنه بعد ممارسة تمارين رياضية مكثفة، يلجأ الكثير من الأشخاص إلى استعمال منصات التدفئة أو التدليك بالزيت الساخن، ولكن الاستحمام بالماء البارد يمكن أن يساعد أيضا على تقليل الالتهاب. ويستحم الكثير من الرياضيين المحترفين بالماء البارد لهذا السبب بالذات. ومع ذلك، يمكن لأي شخص الاستفادة من الاستحمام بالماء البارد بعد التمرينات أو القيام بالأعمال المنزلية.

الحالة المزاجية. ويفسر ذلك بأن الماء البارد يحفز النواقل العصبية المعززة للمزاج التي تعمل على تعزيز مستويات السعادة.

-5 تخفيض الوزن

أوضح الموقع أنه بما أن الماء البارد يساعد على تحفيز تدفق الدم، فإنه يمكن أن يعزز عملية التمثيل الغذائي، مما سيساعد حتما في فقدان

-6 تعزيز صحة الشعر والجلد

يعمل الماء البارد على تضييق المسام وشد الجلد، بالإضافة إلى أنه يقلل عدد الزيوت التي تنتجها بشرتك عند الاستحمام بالماء الساخن، الأمر الذي يهيج الجلد ويجففه، ويصبح بالتالي بحاجة إلى الترطيب. في المقابل، يساعد الماء البارد على تحفيز بصيلات الشعر التي من شأنها أن تجعله أكثر حيوية، وفقا للموقع.

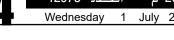
-7 تخفيف الألم والتورم

عند الإصابة بتشنج أو التواء الكاحل، عادة ما يوصى الأطباء بوضع الثلج على المنطقة المصابة لأن له دورا مهما في تخفيف الألم. في الواقع، للاستحمام بالماء البارد الفعالية نفسها تقريبا لعلاج الإصابات، حيث يساعد الثلج والبرودة على تضييق الأوعية الدموية، مما يقلل الالتهاب الذي يسبب الألم والتورم.











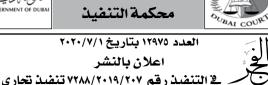
محاکم دبی محكمة التنفيذ

العدد ١٢٩٧٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/١ اعلان بالنشر في التنفيذ رقم ٧٢٨٨/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ نجاري وضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٥٤٧ تجاري كلي، بسداد المبلغ

المنفذ به وقدره (٣١٢٤١٤٨٦,٩٧ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف لمالب الإعلان: بنك الخليج الدولي - ش م ب - مكتب تمثيل - صفته بالقضية: طالب التنف ويمثله: عامر سيد محمد سيد محي روشن المرزوقي - صفته بالقضية: وكيل لمطلوب إعلانه : ١- فاست تيليكوم للتجارة العامة - ش ذم م ٢-على محمد سالم أبو عدس محمد جودت عايش مصطفى البرغوثي - صفته بالقضية : منفذ ضده

مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان: نعلنكم بانه تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن مشتري مؤجل (رقم الارض : ١٤١٢ + ١٤١١ + ١٣٣٧ - المنطقة : نخلة جميرا) وفاء للمبلغ المطالب به وذلك للعلم بما جاء ونفاذ مفعوله قانونا.



موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٥٤٧ تجاري كلي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (۳۱۲٤۱٤۸٦,۹۷ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف اللب الإعلان: بنك الخليج الدولي - ش م ب - مكتب تمثيل - صفته بالقضية:

محاكم دبي

يمثله : عامر سيد محمد سيد محي روشن المرزوقي - صفته بالقضية : وكيل المطلوب إعلانه : ١- فاست تيليكوم للتجارة العامة - ش ذ م ٢-علي محمد سالم أبو عدس ٢ حمد جودت عايش مصطفى البرغوثي - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهولي محل الإقامة موضوع الإعلان: نعلنكم بانه تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن (رقم الارض ٦٧ لمنطقة : البرشاء جنوب الرابعة - اسم المبنى : S-8 رقم المبنى (ST٤) (رقم الارض : ٣١ - المنطقة الخيران - اسم المبنى: البادية في ٢- ٦ - رقم المبنى: البادية في ٢ - ٦) (رقم الارض: ٤١ - المنطقة الخيران - اسم المبني: ١٨ - ٢ - رقم المبني: ١٨ - ٢) وفاء للمبلغ المطالب به وذلك للعلم بما جاء نفاذ مفعوله قانونا.

حكومة دبي

محـــاکم دبـی

العدد ۱۲۹۷۵ بتاریخ ۲۰۲۰/۷/۱



ندعي من الإدارة وتعيين المدعى عليه الأول مديرا منفردا للشركة لمخالفته أحكام قانون الشركات وعقد تأسيس لشركة وتضمين المدعى عليهم كافة الرسوم والمصاريف والنفقات القانونية وأتعاب المحاماة. لمالب الإعلان: وسام عبدالنور الخوري - صفته بالقضية: مدعي، المطلوب إعلانه: ١- رجاء عبدالجليل علم

محاكم دبي

لهاشمي - صفته بالقضية : مدعى عليه - مجهول محل الإقامة وضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بإصدار الحكم ببطلان قرار العموم لدعى عليها الثالثة تحت عنوان ملحق تعديل عقد تأسيس والمصادق عليه لدى الكاتب العدل في دبي بالمحرا قم ٢٠٢٠/٢/٢٠ تاريخ ٢٠٢٠/٣/٢٢ بعزل المدعي من الإدارة وتعيين المدعي عليه الأول مديرا منفردا للشرك لخالفته أحكام قانون الشركات وعقد تأسيس الشركة وتضمين المدعي عليهم كافة الرسوم والمصاريف والنفق لقانونية وأتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٧/٨ الساعة ٩٫٣٠ صباحا في قاعة التقاض عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحك

حكومة دبي

محــاکم دبـی

العدد ١٢٩٧٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/١

انذار عدلي بالنشر

رقم (۲۰۲۰/۲۰۲۰)

بموجب الإندار رقم ٧٨م٧٠/٢٠٢٠ إنذار عدلي والمسجل لدى كاتب العدل بدبي فإن المنذر

وبموجب هذا الإنذار يكلف المنذر اليه بسداد قيمة المبالغ المشغولة بها ذمته مقابل الشيكات

المبينة بصدر هذا الإندار وقدرها ٣١,٣٩٥ درهم – وذلك في موعد أقصاه خمسة ايام من تاريخ

الإعلان بالنشر لهذا الإندار ، وإلا سنضطر الى اتخاذ كافة الإجراءات القانونية اللازمة

لإلزامك بسداد المبلغ المذكور والفائدة القانونية المستحقة عليه ، فضلا عن الحجز على

كافة أمواله المنقولة وبيعها بالمزاد العلني بالإضافة الى تحميله مسؤولية التعويض عن كافة

العدد ١٢٩٧٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/١

انذار عدلي بالنشر

رقم (۲۰۲۰/۳۱۱۷)

٢- جرين لإدارة المنشآت ش ذمم - محررة الشيكات

الموضوع : تخطر المخطرة المخطر اليها وتمهلها مدة ثلاثون يوما اعتبارا من تاريخ

تبليغها بهذا الإخطار لوفاء وسداد مبلغ وقدره ٥٠٤٠٠ درهم قيمة المترصد من بدل

الايجار عن السنة الايجارية من ٢٠١٩/١/١٠ وحتى ٢٠٢٠/١/٩ ومراجعة المخطرة

لغاية تجديد عقد الايجار المنتهي مدته ، وبخلاف ذلك فإن المخطرة ستكون مضطرة

الى اتخاذ الإجـراءات القانونية وإقامة الدعوى في سبيل الزام المخطر اليها بالمبلغ

الأضرار المادية والأدبية التي لحقت بالمنذر والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة.

لمنذر: شركة المشاريع الألمانية الخليجية المحدودة

لمنذر البها: سبد سلام للنقليات - ش ذم م

ڰڰۄؠؗٙڗؙۮؙڮ<u>ٙ</u>



محاكم دبي

واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ الإستحقاق وحتى السداد التام نائب الإعلان : زعبيل لتأجير السيارات (ش ذ م م) وبصفتها وكيل دولر لتأجير السيارات - صفته لقضية : مدعى - ويمثله : حبيب محمد شريف عبدالله الملا - صفته بالقضية : وكيل لطلوب إعلانه: ١- بارزيل اكسبريس اند لوجستيكس ش ذمم - صفته بالقضية: مدعي عليه

بجهول محل الإقامة وضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليها بمبلغ وقدره /٢٠٥٧٢٢١,٧ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ الإستحقاق وحتى لسداد التام وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢٠/٧/١٢ الساعة ٨,٣٠ صباحا في قاعة التقاضي عن هد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندا، للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

حكومة دبي

*ڰ*ۅؠٙڗؙۮڮؾ



انذار عدلى بالنشر رقم (۲۰۲۰/۲۰۲۰)

لمخطر اليها: ١- سوان جرين للخدمات الفنية - ش ذم م

٢- جرين لإدارة المنشآت ش ذمم - محررة الشيكات

المذكور بالإضافة الى الرسوم والمصاريف والفوائد.



لمخطرة : ريجنسي للعقارات والإدارة

لموضوع: تخطر المخطرة المخطر اليها وتمهلها مدة ثلاثون يوما اعتبارا من تاريخ نبليغها بهذا الإخطار لوفاء وسداد مبلغ وقدره ١٥١٢٠٠ درهم قيمة المترصد من بدل الايجار عن السنة الايجارية من ٢٠١٩/١/١٠ وحتى ٢٠٢٠/١/٩ ومراجعة المخطرة لغاية تجديد عقد الايجار المنتهي مدته ، وبخلاف ذلك فإن المخطرة ستكون مضطرة الى اتخاذ الإجراءات القانونية وإقامة الدعوى في سبيل الزام المخطر اليها بالمبلغ

الكاتب العدل



انذار عدلي بالنشر رقم (۲۰۲۰/۳۰۵۹)

المنذر اليها: الرواسي لمقاولات البناء

الموضوع: - بموجب الإنذار رقم ٥٦٢٨٠/٢٠٢٠ إنذار عدلي والمسجل لدي كاتب العدل بدبي فإن المنذر وبموجب هذا الإنذار يكلف المنذر اليه بسداد قيمة المبالغ المشغولة بها ذمته مقابل الشيكات المبينة بصدر هذا الإنذار وقدرها ١٣٨,٩٣٩,٨٤ درهم – وذلك في موعد أقصاه خمسة ايام من تاريخ الإعلان بالنشر لهذا الإنذار ، وإلا سنضطر الى اتخاذ كافة الإجراءات القانونية اللازمة لإلزامك بسداد المبلغ المذكور والفائدة القانونية المستحقة عليه ، فضلا عن الحجز على كافة أمواله المنقولة والغير المنقولة وبيعها بالمزاد العلني بالإضافة الى تحميله مسؤولية التعويض عن كافة الأضرار المادية والأدبية التي لحقت بالمنذر والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة.

الكاتب العدز



لمنذر : فلورامكس لإستيراد وتصدير الحاصلات الزراعية والمشتلات

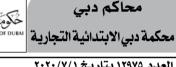
للوضوع: - بموجب الإندار رقم ٢٠٢٠/٧٦٧٤ إندار عدلي والمسجل لدى كاتب العدل بدبي فإن لمنذر وبموجب هذا الإندار يكلف المنذر اليه بسداد قيمة المبالغ المشغولة بها ذمته مقابل الشيكات لمبينة بصدر هذا الإنذار وقدرها ٢٧,١٦٦ دولار أمريكي او ما يقابله بالدرهم الإماراتي و ١٢٪ فوائد قانونية من تاريخ الإستحقاق وحتى السداد التام وذلك في موعد أقصاه خمسة ايام من ناريخ الإعلان بالنشر لهذا الإنذار ، وإلا سنضطر الى اتخاذ كافة الإجراءات القانونية اللازمة إلزامك بسداد المبلغ المذكور والفائدة القانونية المستحقة عليه ، فضلا عن الحجز على كافة مواله المنقولة وبيعها بالمزاد العلني بالإضافة الى تحميله مسؤولية التعويض عن كافة الأضرار المادية والأدبية التي لحقت بالمنذر والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. الكاتب العدل



اعلان حكم بالنشر

موضوع الدعوى : الزام المدعي عليه بان يؤدي للبنك المدعي مبلغ وقدره ١١,١٩٧. . ٢١,٩٩٤ درهه بالإضافة الى الفائدة القانونية بواقع ١٢٪ سنويا من تاريخ قيد الدعوى وحتى السداد التام.

دعى عليه - مجهول محل الإقامة

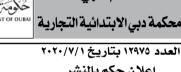


ي الدعوى رقم ٢٩٨٦/٢٠١٩/١٦ تجاري جزئي

طالب الإعلان: بنك مصر - صفته بالقضية: مدعي

لمطلوب إعلانه : ١- محمد عبدالله حسن مراد لنجاوي ، الجنسية / الإمارات - صفته بالقه

لمذكورة أعلاه لصالح/ بنك مصر – بالزام المدعي عليه ان يؤدي الى المدعي مبلغ مقدراه ٦٣٥٨,٦٢ ه رهما (ستة وخمسون الفا وثلاثمائة وثمانية وخمسون درهما واثنان وستون فلسا) وفائدة تسه بالمائة سنويا ٩٪ من تاريخ ٢٠١٩/٧/٢٢ وحتى تمام السداد والزمته بالرسوم والمصروفات وبمبلغ نمسمائة درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمثابة الحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب لسمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي و تلي علنا.



موضوع الإعلان : نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٩/١٠/٧ في الدعوى



محاكم دبي محكمة التنفيذ

اعلان بالنشر في التنفيذ رقم ٧٥٨٥/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

طالب الإعلان: بنك المشرق - شمع - صفته بالقضية: طالب التنفيذ

ويمثله: محمد عيسى سلطان السويدي - صفته بالقضية: وكيل

بلاس للتجارة العامة - ش ذمم - صفتهم بالقضية : منفذ ضدهم - مجهول محل الإقامة . وضوع الإعلان : نعلنكم بانه تم الحجز على اموالكم الخاصة في الحجز التحفظي (٣/٢٠١٨^{٧٣} تجاري) وفاء للمبلغ المطالبة (٣٢١٠٣٧٨٣,٩٨) درهم وتقرر تحويل الحجز التحفظي رقم (٣٧٣/٢٠١٨ تجاري) الى حجز تنفيدي في ملف التنفيذ رقم (٢٠١٩/ ٥٨٥/ تجاري) بما جاء ونفاذ مفعوله قانونا.



محاكم دبي

اعلان بالنشر

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٤٦٠ استثناف تجاري، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٠٠٠٥٤٣,٥٥ درهم)، شاملا للرسوم والمصاريف طالب الإعلان: بنك ابوظبي التجاري - صفته بالقضية: طالب التنفيذ

ويمثله: محمد عيسى سلطان السويدي - صفته بالقضية: وكيل المطلوب إعلانه: ١- سعيد سالم سعيد سعيد البدواوي - صفته بالقضية: منفذ ضده بجهول محل الإقامة

١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.



محاكم دبي محكمة دبى الابتدائية التجارية

العدد ١٢٩٧٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/١ اعلان حكم بالنشر یے الدعوی رقم ۱٤٨٥/٢٠١٩/٢٠ تجاري کلي موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامم بمبلغ وقدره (١,٠٠٤,٣٧٣,٥٨

درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ سنويا من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. طالب الإعلان: بنك ابوظبي التجاري - صفته بالقضية: مدعي لمطلوب إعلائهما : ١- شكيل نور نور الاسلام ٢- سونيتا امارجيت سينغ سينغ امارجي لقضية : مدعى عليهما - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان : نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٣٠ في المدعوى المذكورة علاه لصالح/بنك ابوظبي التجاري - الزام المدعى عليهما بالتضامن بان يؤديا للبنك المدعى مبلغ ١,٠٠٠,٧٤٤ درهم (مليون وسبعمائة واربعة واربعون درهم) بالإضافة الى الفائدة القانونية بواقع ٩٪ من ليوم التالي لتاريخ المطالبة القضائية الحاصل في ٢٠١٩/١٠/١٦ وحتى تمام السداد الزام المدعي عليهما بالرسوم والمصاريف ومبلغ الف 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 اشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلي علنا.



حكومة دبي *ڰ*ڰۄؠؙڗؙۮؘڮ<u>ٙ</u> محـــاکم دبـي

الكاتب العدل

حكومة دبي محـــاکم دبـی العدد ۱۲۹۷۵ بتاریخ ۲۰۲۰/۷/۱

> انذار عدلي بالنشر رقم (۳۱۱۹/۲۰۲۰)

لمخطرة : ريجنسي للعقارات والإدارة لمخطر اليها: جرين لإدارة المنشآت ش ذمم - محررة الشيكات

ﻠﻮﺿﻮﻉ: ﺗﺨﻄﺮ اﻟﻤﺨﻄﺮة اﻟﻤﺨﻄﺮ اﻟﻴﻬﺎ وتمهلها ﻣﺪﺓ ﺛﻼﺛﻮﻥ ﻳﻮﻣﺎ اﻋﺘﺒﺎﺭا ﻣﻦ ﺗﺎﺭﻳﺦ ببليغها بهذا الإخطار لوفاء وسداد مبلغ وقدره ٥٠٤٠٠ درهم قيمة المترصد من بدل لايجار عن السنة الايجارية من ٢٠١٩/١/١٠ وحتى ٢٠٢٠/١/٩ ومراجعة المخطرة لغاية تجديد عقد الايجار المنتهي مدته ، وبخلاف ذلك فإن المخطرة ستكون مضطرة الى اتخاذ الإجراءات القانونية وإقامة الدعوى في سبيل الزام المخطر اليها بالمبلغ

الكاتب العدل



العدد ۱۲۹۷۵ بتاریخ ۲۰۲۰/۷/۱

وضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوي رقم ٢٠١٨/١٤٩٠ تجاري كلي ، بسداد المبلغ المنف به وقدره (۳۲۱۰۳۷۸۳٬۹۸ درهم) ، شاملا للرسوم والمصاريف

لمطلوب إعلانهم: ١- ريجنسي بلاس للتجارة العامة - ش ذمم - حاليا - ريجنسي للهواتف المتحركة ش ذم م - سابقا ، ٢- على محمد سالم ابوعدس - بصفته كفيل وضامن لمديونية ريجنسي بلاس للتجارة العامة – ش ذمم، ٣- فادى عون ابراهيم الشامي – بصفته كفيل وضامن لمديونية ريجنس



محكمة التنفيذ العدد ۱۲۹۷۵ بتاریخ ۲۰۲۰/۷/۱

في التنفيذ رقم ١٣٩٠/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٥،٣٢٠٥٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال

رئيس الشعبة



المخطرة : ريجنسي للعقارات والإدارة

المخطر اليها: ١- سوان هوم للخدمات الفنية - ش ذم م

المذكور بالإضافة الى الرسوم والمصاريف والفوائد.

محاکم دبی

محكمة التنفيذ

العدد ۱۲۹۷۵ بتاریخ ۲۰۲۰/۷/۱

اعلان بالنشر في التنفيذ رقم ٥٣٠/٢٠١٥/٢٠٧ تنفيذ تجاري موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٣/١٢٠ تجاري كلي والزام المنفذ ضده بان يسدد لطالبة التنفيذ مبلغ وقدره (٢٩٠١٦٦٦٧٤ درهم) شاملا للرسوم والمصاريف طالب الإعلان: الشركة العربية للطيران - شمع - صفته بالقضية: طالب التنفيذ

المطلوب إعلانه : ١- شركة ابيار للتطوير العقاري - ش مع - ممثلة بشخص مديرها العام - صفة بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة. موضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الإبتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١٩ اخطاركم بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣١٧٢٦٦٥١٣) درهم خلال ١٥ يوم من تاريخ التبليغ وإلا بيع العقار ، عبارة عن شقة سكنية - رقم الارض ١٣٨ - المنطقة : الصفوح الاولى - اسم المبنى : برج هيليانا - رقم الشقة : P۱۰ في الملف رقم ۲۰/۲۰۱۷ حجز تحفظي مدني نوعه واشراك الحجز الماثل في الحجز السابق العائدة لكم بطريق المزايدة وفقا لمقتضيات نص المادة ٢٩٥ من قانون الإجراءات المدنية. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



محاكم دبي

محكمة دبى الابتدائية التجارية العدد ۱۲۹۷۵ بتاریخ ۲۰۲۰/۷/۱ اعلان بالنشر

في الدعوى ١٢٧٢/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٣١٤٨٧,٨٠ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة.

طالب الإعلان: موارد للتمويل - صفته بالقضية: مدعى يمثله: عيسى سالم احمد الحرسي المهري - صفته بالقضية: وكيل لطلوب إعلانه: ١- محمد غريب مرزوق محمد - صفته بالقضية: مدعي عليه موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٤٨٧,٨٠٠

مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

هم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول

لحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٧/٧ الساعة ٨,٣٠ صباحا

حكومة دبي

في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك مز رئيس القسه

*حُ*كُومَٰۃ ٰٰکِجَٰہِے



حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة اسم الشركة : جولدن اسيا للاعمال الفنية وخدمات التنظيف ش ذم م رقم الرخصة: ٦٤٩٧٧١ العنوان : مكتب ٣٠٣ ملك الشيخ محمد بن حمدان ال نهيان - ديرة - هور العنز - الشكل القانوني: ذات مسئولية محدودة رقم القيد بالسجل التجاري: ١٠٧١١٢٢ تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بانهابصدد الغاء الترخيص الخاص بالشركة الواردة اعلاه وذلك بموجب الاجراءات والنظم المتبعة في الدائرة .وعلى من لديه اي اعتراض التقدم الى دائرة التنمية الاقتصادية بدبي من خلال البريد الالكتروني

Suggest_complain@dubaided.gov.ae مرفقا معه

كافة المستندات والاوراق الثبوتية وذلك خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر

دائرة التنمية الاقتصادية



الشئون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتب العدل والتصديقات الكاتب العدل- خور فكان العدد ١٢٩٧٥ بتاريخ ١ /٢٠٢٠/٧

اعسلان

تقدم الى انا الكاتب العدل بادارة الكاتب العدل والتصديقات - خورفكان : السيد/ حسن عبدالله يوسف عبدالله – الجنسية : الإمارات وطلب التصديق على محرر يتضمن (تنازل) في حصته البالغة ١٠٠٪ في الاسم التجاري حلم الأميرة للخياطة والتطريز ، نشاط الرخصة تطريز الملابس الجاهزة ، والمرخص من دائرة التنمية الاقتصادية في خورفكان رخصة تجارية رقم ٦١٦٦٠٠ الصادر بتاريخ ٢٠١١/١٢/٢١ في دائرة التنمية الإقتصادية بخورفكان. الى السيد/ افضل حسين ادريس علي بيباري ، الجنسية : بنغلاديش. ليكن معلوما للجميع بان الكاتب العدل في مدينة خورفكان سيقوم بالتصديق على توقيعات ذوي الشأن في المحرر المذكور بعد انقضاء

مكتب الكاتب العدل خور فكان د. عائشة محمد عل

حكومة دبي



محاكم دبي

طالب الإعلان: مقهى المخبر الفرنسي - ش ذمم - صفته بالقضية: مدعى

محكمة دبى الابتدائية التجارية العدد ۱۲۹۷۵ بتاریخ ۲۰۲۰/۷/۱

ي الدعوى رقم ٣٢١٣/٢٠١٩/١٦ تجاري جزئي وضوع الدعوى : مطالبة مالية بالزام المدعى عليها بان تؤدى للمدعية مبلغ وقدره (١٩٨,٨٦٩ وتسعون الفا وثمانمائة وتسعة وستون درهما واثنين واربعون فلس) بالإضافة للفوائد القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ فيد الدعوى وحتى تاريخ السداد التام والحكم بانهاء العقد وفسخه عن المدة المتبقية من تاريخ صدور الحكم في الدعوى والزام المدعى عليها بإزالة الاسم التجاري - العلامة التجارية.

اعلان حكم بالنشر

المطلوب إعلانه : ١- مطعم وكافية بتش هوسبيتاليتي - ش ذم م - صفته بالقضية : مدعي عليه مجهول محل الإقامة وضوع الإعلان : نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢٩ في الدعوى المذكورة أعلاه لصالح/ مقهى المخبز الفرنسي - ش ذ م م بالزام المدعى عليه مطعم وكافية بتش هوسبيتاليتي - ش ذ م م بان تؤدي للمدعية بلغ وقدره ٨٩٩/٤٢ و ٨٩١ درهم (ثمانمائة وواحد وتسعون الفا وثمانمائة وتسع وستون درهما واثنان واربعون فلسا) الفائدة القانونية بواقع ٩٪ وذلك من تاريخ قيد الدعوى الحاصل في ٢٠١٩/٨/١٤ وحتى تمام السداد والزامها بالرسوء المصاريف والف درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمثابة الحضوري قابلا للاستثناف فلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سع



محـــاکم دبـی العدد ١٢٩٧٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/١ إعلان بالنشر رقم (۲۰۲۰/۲۹٤۱)

لمخطر: مجدي اسماعيل محمد عبدالعزيز بوكالة المحامي / احمد حسن المازمي

محتفظين بكافة الحقوق لأية جهة كانت.

ضد المخطراليه: سيف الدين علي فتح الباب علي جئنا بموجب هذا الكتاب ننذركم بوجوب سرعة سداد المبالغ المترصدة ذمتكم والبالغة قدره (٣٠٠٠) درهم إماراتي ، ثلاثة الاف درهم للمخطر وذلك خلال مدة أقصاها خمسة ايام من تاريخ النشر، وإلا سوف نضطر سفين لاتخاذ الإجراءات القانونية بحقكم وعلى مسؤوليتكم ونفقتكم

حكومة دبي

دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٩٧٥ بتاريخ ١ /٢٠٢٠/٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة: جولدن كريستال لخدمات تنظيف المباني والمساكن ش ذمم

رقم الرخصة: ٧١٠٢٢١ العنوان: مكتب رقم ٣٠٣ ملك الشيخ محمد بن حمدان

ال نهيان - ديرة - هور العنز -العنز الشكل القانوني: ذات مسئولية محدودة

رقم القيد بالسجل التجاري: ١١٣٧٢٥٦ تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي

بانهابصدد الغاء الترخيص الخاص بالشركة الواردة اعلاه وذلك بموجب

الاجراءات والنظم المتبعة في الدائرة .وعلى من لديه اي اعتراض التقدم الي

Suggest_complain@dubaided.gov.ae مرفقا معه

كافة المستندات والاوراق الثبوتية وذلك خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر

الكاتب العدل



هذا الاعلان.

محاکم دبی محكمة التنفيذ

العدد ١٢٩٧٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/١ اعلان بالنشر في التنفيذ رقم ٩٢٣/٢٠٢٠/٢٠٨ تنفذ مدني

صبح الحكم قابلا للتنفيذ الجبري بسداد مبلغ وقدره (١٦١٧٩١ درهم)، شاملا للرسوم طالب الإعلان : تركان كونيل - شركة مسجلة في اسكتلندا - صفته بالقضية : طالب التنفي ويمثله: محمد عبدالله محمد العامري - صفته بالقضية: وكيل

لمطلوب إعلانه: ١- كريستوف جالميش - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقاما موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٦١٧٩١) 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

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٣٩٢/٢٠١٩ مدنى جزئى بعد أن

رئيس الشعبة



سبوعين من تاريخ نشر هذا الاعلان.

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي اسم المصفى/الكتبي ومشاركوه محاسبون قانونيون

العنوان: مكتب رقم ٣ ملك مكتب ولي عهد دبي اللجنة المؤقتة - بردبي - القوز الاولى - هاتف ٥٥-٣٢١٥٣٥ فاكس: ٣٥٦٥٣٥- ٠٤ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بورن تو بي لعدات البناء - ذمم وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢٨ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢٨ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفى المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية



العدد ١٢٩٧٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/١ شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة اسم الشركة : بورن توبي لعدات البناء - ذم م

خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية



حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العنوان : مكتب رقم ١١٠٤ ملك عبدالسلام مسعود عبدالكريم - بردبي - الخليج التجاري - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة. رقم الرخصة : ٨٠٦٦٤٣ رقم القيد بالسجل التجاري: ١٣٤٤٤٥٧ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢٨ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٢٨ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **الكتبي ومشاركوه محاسبون قانونيون** العنوان: مكتب رقم ٣ ملك مكتب ولي عهد دبي اللجنة المؤقتة - بردبي - القوز الاولى - هاتف ٥٥ ٣٢١٥٠٠-٠٤٠ فاكس: ٣٢١٥٣٥٦-٠٤ مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك



هذا الأعلان. دائرة التنمية الاقتصادية

دائرة التنمية الاقتصادية بدبي من خلال البريد الالكتروني



نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل/ المالك: ادمارك للملكية الفكرية طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية: كريك سايد 18

المودعة بالرقم: 260529 بتاريخ: 2016/09/29

سواحه بحرم . 20032 بداريخ . 2016/09/29 بهانمه: ذي لاجوفز المرحلة الأولى ش:دم.م الموطن: طابق 49، أبراج الإمارات، شارع الشيخ زايد، دبي، الامارات العربية المتحدة.

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفنة: 43

لرقم "18" كما هو موضح بالشكل المرفق.

فعلى من لديه إعتراض علي ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة

العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال 30يوما

من تاريخ إصدار هذا الإعلان

نموذج إعلان النشر

بيانات الأولوية :

تعان إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك: ادمارك للملكية الفكرية

طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية: كريك سايد 18

المودعة بالرقم: 260536 بتاريخ: 2016/09/29

بيدت .دوبويه : باسم : ذي لاجونز المرحلة الأولى ش.ذ.م.م الموطن : طابق 49، أبراج الإمارات، شارع الشيخ زايد، دبي، الامارات العربية المتحدة.

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفنة: 36

دولة الإمارات العربية المتحدة

وزارة الاقتصاد

إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

وينت تميير استمع أو الحصاب أو أفعه بالفقاء إذ . إدارة المصابات السياحية خدمات القاداق، خدمات التزويد بالطعام والشراب، خدمات أماكن الأقامة المؤققة، خدمات التزويد بالأطعمة والمشروبات غير الكحولية للأفراد أو الشركات،

الكافتريات، المقاهي، المطاعم، مطاعم تقديم الوجبات الخفيفة، خدمة تو فير الأقامة و توفير وجبات الطعام في الفنادق أو البيوت أو أي مؤسسات أخرى التي تقدم أقامه موفقة ، خدمات

وصف العلامة : عبارة عن الكلمات "كريك سايد8 ا" كتبت باللون الأسود و كتب بجانبها

دولة الإمارات العربية المتحدة

وزارة الاقتصاد

إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

کریك ساید 18

عجز الأقامة للمسافرين وخصوصا باستخدام وكالات السفر وجميعها بالفئة 43.

كريك سايد 18



دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

CREEKSIDE 18

الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك: ادمارك للملكية الفكرية طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية: CREEKSIDE 18

> المودعة بالرقم: 260533 بتاريخ: 2016/09/29 بيانات الأولوية: بإسم: ذي لأجونز المرحلة الأولى ش.ذ.م.م الموطن: طابق 49، أبراج الإمارات، شارع الشيخ زايد، دبي، الامارات العربية المتحدة.

ربيد بيني ، المدرس العربية استخدية المصفدة. وذلك لتعييز السلع أو الخدامات الواقعة المؤلفة : 43 إدارة المصابليف السياحية، خدمات الفنادق، خدمات التزويد بالطعام والشراب، خدمات أماكن الأقامة المؤقَّتة، خدمات التزويد بالأطعمة والمشروبات عَيْر الكحوليّة للأفراد أو الشركات، الكافتريات، المقاهي، المطاعم، مطاعم تقديم الوجبات الخفيفة، خدمة تَوفير الأقامة وتوفير رجباتُ الطعام في الفنادق أو البيوت أو أيَّ مُوسَّمَّات أخرى التي تقدم أقامَّه موقَّتة ، خَدَمَّات حجز الأقامة للمسافرين وخصوصا باستخدام وكالات السفر وجميعها بالفنّة 43.

> وصف العلامة: عبارة عن الكلمات اللاتينية "CREEK SIDE 18" كتبت باللون الأسود و كتب بجانبها الرقم "18" كما هو موضح بالشكل المرفق.

> > فعلى من لديه إعتراض علي ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

نموذج إعلان النشر

علن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك : دمار ك للملكية الفكرية طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية: BLVD HEIGHTS

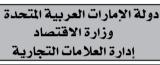
لمودعة بالرقم: 329515 بتاريخ: 2020/05/07 بإسم: شركة اعمار العقارية - شركة مساهمة عامة **BLVD HEIGHTS** الموطن : ص . ب 9440 ، دبي ، الامارات العربية

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفنة: 36 تُمويل الرَّهن, الأعارة المومنة, تَرتيب القروض", خدمات استثمار الاملاك, كل الخدمات المذكورة أعلاه مقدمة فيما يتعلق بتطويرات ملكية المالك المسجل وأية تحويلات أو ترويج

خاصـهُ به أو التعامل معها, تَلجيرُ المسَلَكن , ادارة تسويق وتأجيرُ وَرَهن الأَملاك, العَدَماتُ العقارية, تقييم العقار ات, خدمات المكاتب العقارية, ادارة العقارات, تسويق العقارات, خدمات اسداء النصح والاستشارة والمعلومات المتعلقة بكافة الخدمات المذكورة أعلاه

ِصف العلامة : عبارة عن الكلمات BLVD و HEIGHTS كتبت بحروف لاتينية باللون الأسود كما بالشكل المرفق.

> فعلى من لديه إعتراض على ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان



الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك: ش. فان کلیف اند اربیلز اس ایه

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

المودعة بالرقم : 145839

باسم: ش فان کلیف اند از بیلز اس ایه وعنوانة: ، 8 روت ديس بيشيز، سي اتش - 1752، فيلارز -.سور ـ جلان، سويسرا صورة العلامة:

والمسجلة تحت الرقم: 145839

بتاريخ: 2012/08/16 وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ 2020/08/09

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

UNE JOURNEE A PARIS

الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك: ش. لاوريس ووراد سبورتس اواردس ليمتد بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

المودعة بالرقم: 146451

بإسم: ش. لاوريس وورلد سبورتس اواردس ليمتد وعنوانة: ، 15 هيل ستريت، لندن، دبليو 1جيه 5كيو تي

والمسجلة تحت الرقم: 146451

بتاريخ: 2012/05/02 وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ 2020/08/25

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك ش. لاوریس ووراد سبورتس اواردس لیمتد بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

المودعة بالرقم : 146455

بإسم: ش. لاوريس وورلد سبورتس اواردس ليمتد وعنوانة: ، 15 هيل ستريت، لندن، دبليو 1جيه كيو تي

والمسجلة تحت الرقم: 146455

بتاريخ: 2012/05/02 وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ 2020/08/25

وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥ نموذج إعلان النشر

دولة الإمارات العربية المتحدة

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك: ادمارك للملكية الفكرية طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية: CREEKSIDE 18

المودعة بالرقم: 260532 بتاريخ: 2016/09/29 بيانات الأولوية : بإسم: ذي لاجونز المرحلة الأولى ش.ذ.م.م الموطن: طابق 49، أبراج الإمارات، شارع الشيخ زايد، دبي، الامارات العربية المتحدة.

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفنة: 36 تمويل الرهن, الآعارة المؤمنة, ترتيب القروض, خدمات استثمار الاملاك, كل الخدمات الهذكورة أعالاه مقدمة فيما يتعلق بتطويرات ملكية المالك المسجل واية تحويلات أو ترويج خاصة به أو التعامل معها, تاجير المساكن , ادارة تسويق وتاجير ورهن الاماك, الخدمات العقارية, تقييم العقارات, خدمات المكاتب العقارية, ادارة العقارات, تسويق العقارات, خدمات اسداء النصح والاستشارة والمعلومات المتعلقة بكافة الخدمات المذكورة أعلاه.

> وصف العلامة: عبارة عن الكلمات اللاتينية "CREEK SIDE 18" كتبت باللون الأسود و كتب بجانبها الرقم "18" كما هو موضح بالشكل المرفق.

> > فعلى من لديه إعتراض على ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة المسجل ، وذلك خلال 30يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

نموذج إعلان النشر تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك: ادمارك للملكية الفكرية

طلب لتسجيلٌ بيانات العلامة التجارية: هاربر فيوز المودعة بالرقم: 260541 بتاريخ: 2016/09/29 بيانات الأولوية: بإسم: ذي لاجونز المرحلة الأولى ش.ذ.م.م هارير فيوز

الموطن: طابق 49، أبراج الإمارات، شارع الشيخ

زايد، دبي، الامارات العربية المتحدة. وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفنة: 36 وننك المقبور السفع أو الخدمات الوقعه بالله : 36. تمويل الرهن, الاعارة المؤمنة, ترتيب القروض, خدمات استتمار الاملاك, كل الخدمات المذكورة اعلاه مقدمة فيما يتعلق بتطويرات ملكية الملك المسجل واية تحويلات أو ترويج خاصة به أو التعامل معها, تاجير المسلكن , ادارة تسويق وتأجير ورهن الاملاك, الخدمات العقارية, تقييم العقارات, خدمات المكاتب العقارية, ادارة العقارات, تسويق العقارات, خدمات اسداء النصح والاستشارة والمعلومات المتعلقة بكافة الخدمات المذكورة أعلاه.

وصف العلامة : عبارة عن الكلمات "هاربر فيوز" كتبت باللون الأسود كما هو موضح بالشكل المرفق.

> الاشتر اطات: و مسر المسلم . فعلى من لديه إعتر اض علي ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

نموذج إعلان النشر تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :

ادمارك للملكية الفكرية طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية: بوليفارد هايتس المودعة بالرقم: 329518 بتاريخ: 2020/05/07

بيانات الأولوية: باسم: شركة اعمار العقارية – شركة مساهمة عامة الموطن: ص. ب 9440 ، دبي ، الامارات العربية

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفنة: 43

إدارة المصايف السياحية، خدمات الفنادق، خدمات التزويد بالطعام والشراب، خدمات اماكن الأقامة المؤقَّنة، خدمات التزويد بالأطعمة والمشروبات غير الكحولية للأفراد أو الشركات، الكافتر ينت، المقاهي، المطاعم، مطاعم تقديم الوجبات الخفيفة، خدمةً توفير الاقامة و توفير وجبات الطعام في الفنادق أو البيوت أو أي مؤسسات أخرى التي تقدم أقامه موفقة ، خدمات جز الأقامة للمسافرين وخصوصا باستخدام وكالات السفر وجميعها بالفنة 43.

صف العلامة: عبارة عن الكلمات (بوليفارد هايتس) كتبت بحروف عربية باللون الأسو كما بالشكل المد فق

فعلى من لديه إعتراض علم ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرساله بالبريا المسجل ، وذلك خلال 30يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

نموذج إعلان النشرعن التجديد تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك :

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

صورة العلامة: فان كليف أند أربلز

المودعة بالرقم : 144494

بإسم: ش. فان كليف اند اربيلز اس ايه

وعنوانة: ، 8 روت دي بيش ، سي اتش - 1752 ، فيلار -سور ـ غلين ، سويسرا

والمسجلة تحت الرقم: 135315

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ 2020/07/06

دولة الإمارات العربية المتحدة

نموذج إعلان النشرعن التجديد

ش. لاوریس ووراد سبورتس اواردس لیمتد بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

بإسم: ش. لاوريس وورلد سبورتس اواردس ليمتد وعنوانة: ، 15 هيل ستريت، لندن، دبليو 1جيه كيو تي

> بتاريخ: 2012/05/02 وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

نموذج إعلان النشر

المودعة بالرقم: 260531 بتاريخ: 2016/09/29 بيانات الأولوية: بإسم: ذي لاجونز المرحلة الأولى ش.ذ.م.م

وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفنة: 43 إدارة المصايف السياحية، خدمات الفنادق، خدمات التزويد بالطعام والشراب، خدمات أماكن الأقامة المؤقتة، خدمات التزويد بالأطعمة والمشروبات غير الكحولية للأفراد أو الشركات، الكافتريات، المقاهي، المطاعم، مطاعم تقديم الوجبات الخفيفة، خدمة تُوفير الأقامة وتوفير وجبات الطعام في الفنادق أو البيوت أو أي مؤسسات أخرى التي تقدم أقامه مؤقتة ، خدمات

صف العلامة: عبارة عن الكلمات اللاتبنية "CREEK SIDE 18" كتبت موضح بالشكل المرفق.

> . فعلى من لديه إعتراض علي ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوما

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد

الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك : ادمارك للملكية الفكرية

> المودعة بالرقم: 260538 بتاريخ: 2016/09/29 بيانات الأولوية :

. درة المصايف السياحية، خدمات الفنادق، خدمات الترويد بالطعام والشراب، خدمات اماكن الأقامة المؤقتة، خدمات التزويد بالأطعمة والمشروبات غير الكحولية للأفراد أو الشركات،

صف العلامة: عبارة عن الكلمات اللاتينية "كريك سايد18" كتبت بشكل مميز باللون لأسود و كتب بجانبها الرقم "18" بشكل مميز باللون الرمادي كما هو موضح بالشكل

> و مسر المسام . فعلى من لديه إعتر اض على ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة الإقتصاد أو إرساله بالبريد المسحل ، وذلك خلال 30 يوما

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

نموذج إعلان النشر تعان إدارة العالمات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك: صور

طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية: بوليفارد هايتسر بوليفارد هايتس

بيانات الأولوية : بإسم: شركة اعمار العقارية - شركة مساهمة عامة الموطن: ص. ب 9440 ، دبي ، الامارات العربية

وذلك لتمييز السلم أو الخدمات الواقعة بالفنة: 36 تمويل الرهن, الآعارة المؤمنة, ترتيب القروض, خدمات استثمار الاملاك, كل الخدمات أمدُكُور ة أعلاه مقدمة فيما يتعلق بتطوير الترملكية المالك المسجل وأية تحويلات أو ترويج خاصة به أو التعلمل معها, تأجير المسلكن , ادارة تسويق وتأجير ورهن الإملاك, الخدمات

وصف العلامة: عبارة عن الكلمات (بوليفارد هايتس) كتبت بحروف عربية باللون الأسود

الاقتصاد أو ارساله بالبريد المسجل ، وذلك خلال 30يوما

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

نموذج إعلان النشرعن التجديد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك: ش. فان کلیف اند اربیلز اس ایه

صورة العلامة:

والمسجلة تحت الرقم: 144493

بتاريخ: 2012/06/19

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ 2020/07/06

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك : ش. لاوريس ووراد سبورتس اواردس ليمتد

المودعة بالرقم: 146453

بإسم: ش. لاوريس وورلد سبورتس اواردس ليمتد وعنوانة: ، 15 هيل ستريت، لندن، دبليو 1جيه ككيو تى

> والمسجلة تحت الرقم: 146453 بتاريخ: 2012/05/03 وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ 2020/08/25

وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

دولة الإمارات العربية المتحدة

الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك: ش. لاوريس ووراد سبورتس اواردس ليمتد

بإسم: ش. لاوريس وورلد سبورتس اواردس ليمتد وعنوانة: ، 15 هيل ستريت، لندن، دبليو 1جيه 5كيو تى

والمسجلة تحت الرقم: 146452 بتاريخ: 2012/05/03 وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ 2020/08/25

الاشتراطات: فعلى من لديه إعتراض على العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد المسجل ، ونلك خلال 30يوما من تاريخ إصدار هذا الإعلان دولة الإمارات العربية المتحدة

وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية

تُمويل الرهم. الاعارة المؤمنة, ترتيب القروض, خدمات استثمار الاملاك, كل الخدمات المذكورة أعلاه مقدمة فيما يتعلق بتطويرات ملكية المالك المسجل وأية تحويلات أو ترويج خاصة به أو التعامل معها, تأجير المساكن , ادارة تسويق وتأجير ورهن الاملاك, الخدمات

العقارية. تقييم العقارات, خدمات المكاتب العقارية, ادارة العقارات, تسويق العقارات, خدمات اسداء النصح والاستشارة والمعلومات المتعلقة بكافة الخدمات المذكورة أعلاه.

وصف العلامة: عبارة عن الكلمات اللاتينية "كريك سايد18" كتبت بشكل مميز باللون

الأسود و كتب بجانبها الرقم "81" بشكل مميز باللون الرمادي كما هو موضح بالشكا

الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

نموذج إعلان النشر تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك: ادمارك للملكية الفكرية طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية: BLVD HEIGHTS

الموطن: ص. ب 9440 ، دبي ، الامارات العربية

المودعة بالرقم: 329516 بتاريخ: 2020/05/07 بيانات الأولوية : . بإسم: شركة اعمار العقارية - شركة مساهمة عامة BLVD HEIGHTS

الملحده وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفنة: 43 إدارة المصايف السياحية، خدمات الفنادق، خدمات النزويد بالطعام والشراب، خدمات أماكن لأقامة المؤقتة، خدمات التزويد بالأطعمة والمشروبات غير الكحولية للأفراد أو الشركات، الكافترينت، المقاهي، المطاعّم، مطاعم نقديم الوجيّات الخفيفة، خدمّة تُوفير "لاُقامّة و توفير وجبات الطعام في الفنادق أو البيوت أو ايّ مؤسسات آخرى التي تقدم أقامه مؤقتة ، خدمات

حجز الأقامة للمسافرين وخصوصا باستخدام وكالات السفر وجميعها بالفنة 43. وصف العلامة: عبارة عن الكلمات BLVD و HEIGHTS كتبت بحروف لاتينية باللو الأسود كما بالشكل المرفق.

الاشتراطات: و سرحت . فعلى من لديه إعتراض على ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة الاقتصاد أو إرساله بالبريد

من تاريخ إصدار هذا الإعلان

إدارة العلامات التجارية الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

دولة الإمارات العربية المتحدة

وزارة الاقتصاد

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك : ش. فان كليف اند اربيلز اس ايه

نموذج إعلان النشرعن التجديد

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية: المودعة بالرقم : 144492 فان كليف أند أربلز

وعنوانة: ، 8 روت دي بيش ، سي اتش ـ 1752 ، فيلار ـ

سور ـ غلين ، سويسرا

بإسم: ش. فان كليف اند اربيلز اس ايه

والمسجلة تحت الرقم: 135313 بتاريخ: 2011/04/04

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ 2020/07/06

نموذج إعلان النشرعن التجديد

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

المودعة بالرقم: 146452

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك : ادمارك للملكية الفكرية طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية: CREEKSIDE 18

CREEKSIDE 18 الموطن: طابق 49، أبراج الإمارات، شارع الشيخ زايد، دبي، الامارات العربية المتحدة.

عجز الأقامة للمسافرين وخصوصا باستخدام وكالات السفر وجميعها بالفنة 43. بشكل مميز باللون الأسود و كتب بجانبها الرقم "8 1" بشكل مميز باللون الرمادي كما هو

من تاريخ إصدار هذا الإعلان إدارة العلامات التجارية

نموذج إعلان النشر

طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية: كريك سايد 18 کریك ساید 18

الكافئر ينت، المقاهي، المطاعم، مطاعم تقديم الوجيات الخفيفة، خدمةً تُوفير الأقامة وتوفير وجبات الطعام في الفنادق أو البيوت أو أي مؤسسات أخرى التي تقدم أقامه موققة ، خدمات بجز الأقامة للمسافرين وخصوصا باستخدام وكالات السفر وجميعها بالفئة 43.

الاشتر اطات:



الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

المودعة بالرقم: 329517 بتاريخ: 2020/05/07

العقارية, تقييم العقارات, خدمات المكاتب العقارية, ادارة العقارات, تسويق العقارات, خدمات سداء النصح والاستشارة والمعلومات المتعلقة بكافة الخدمات المذكورة أعلاه.

> الاشتراطات: مسراطت. فعلى من لديه إعتراض علي ذلك أن يتقدم به مكتوبا لإدارة العلامات التجارية في وزارة

من تاريخ إصدار هذا الإعلان

الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

المودعة بالرقم : 144493 فان كليف أند أربلز بإسم: ش. فان كليف اند اربيلز اس ايه وعنوانة: ، 8 روت دي بيش ، سي اتش ـ 1752 ، فيلار ـ

بنشر طلب تجديد مدة الحماية للعلامة التجارية التالية:

سور ـ غلين ، سويسرا

وستظل الحماية نافذة المفعول لمدة عشر

نموذج إعلان النشرعن التجديد

بينائت الاولوية: بإسم: ذين لاجونز المرحلة الأولى ش.ذ.م.م الموطن: طابق 49، أبراج الإسارات، شارع الشيخ زايد، دبي، الاصارات العربية المتحدة. وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفنة: 43



بوليفارد هايتس

ڵۏؘ؞۪ الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

ش. فان كليف اند اربيلز اس ايه

بتاريخ: 2011/04/04

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقدم وكيل التسجيل / المالك:

والمسجلة تحت الرقم: 146454

وزارة الاقتصاد إدارة العلامات التجارية الأربعاء ١ يوليو ٢٠٢٠ العدد ١٢٩٧٥

المودعة بالرقم : 146454

سنوات أخرى اعتباراً من تاريخ 2020/08/25











رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي يعلن عن إطلاق أرشيفه الرقمي الخاص بمعرض المؤقّت الدائم

•• أبوظبى-الفجر:

أعلن رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي عن إطلاقه لأرشيفه الرقمي الرابع والخاص بمعرض "المؤقَّت الدائم"،

والذي يرصد حالة اللجوء وكيف تحوّلت من وضع مؤقت إلى حالة دائمة بالنسبة للعديد من الناس، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان "تقصي: أرشيفات ولقاءات"، يوم الثلاثاء الموافق 7 يوليو

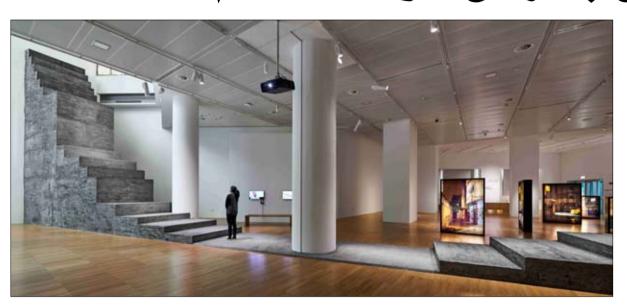
وجاء معرض "المؤقَّت الدائم" تحت إشراف سلوى المقدادي، الأستاذ المساعد في جامعة نيويورك أبوظبي، وأحد أهم القامات البارزة في توثيق تاريخ الفن الحديث في العالم العربي بالتعاون مع بانة قطان القيّمة الفنية السابقة

على تغيير معنى المعرض وأهميته وأهدافه لرواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي، حيث ورسالته. كما سيتحدث الفنانون عن الطريقة يعد هذا المعرض أول معرض استعادي مؤسسي التي ساهم فيها المعرض في إصدارهم للكتاب للفنانين والمعماريين والمفكرين البارزين ساندي هلال وأليساندرو بيتي. ستجمع الفعالية الفنية الخاصة "تقصى:

أرشيفات ولقاءات"، والتي تعقد يوم الثلاثاء المقبل 7 يوليو الساعة 7:30 مساءً بتوقيت الإمارات، عبر تطبيق المحادثات الافتراضية زوم، الفنانة ساندي هلال والفنان أليساندرو بيتي مع سلوى المقدادي وبانة قطّان ومايا أليسون، رئيسة القيمين الفنيين في جامعة نيويورك أبوظبي والمدير التنفيذي لرواق الفن، لتتبع الأصول المختلفة لنشأة هذا المعرض، حتى عرضه في رواق الفن عام 2018، ثم إعادة عرضه في متحف فان أبي بإيندهوفن عام 2019، حيث سيستكشف المشاركين في الجلسة الحوارية كيف يعمل السياق

الذي يحمل اسم المعرض ويتضمن خلاصة 15 عامًا من البحث والتجريب، وسيتيح الأرشيف للجمهور إمكانية الوصول إلى الجولة الصوتية ومجموعة الصور الخاصة بالمعرض، بالإضافة إلى دليل إرشادات الجماهير

اليافعة وكتيبات المعرض. وتجدر الإشارة إلى أن معرض "المؤقت الدائم" ابتعد عن تصوير اللاجئين كضحايا، مركزاً على استكشاف حالة "اللجوء"، وعوضاً عن ذلك، طبق حالة من الاستجواب الموسع للحالة الراهنة من عدم الثبات والنزوح التي تؤثر على عدد كبير من الناس الذين يحلون ضيوفاً على



الجامعة القاسمية واتحاد كتاب وأدباء الإمارات يتعاونان في تنظيم مخيم الإبداع الأدبي الطلابي

• • الشارقة -الفجر:

في إطار التعاون المشترك بين الجامعة القاسمية واتحاد كتاب وأدباء الامارات لتعزيز الأهداف المشتركة في دعم الطاقات الطلابية الموهوبة في المجالات الأدبية اتفقت الجامعة ممثلة في كلية الآداب والعلوم الانسانية بالجامعة والاتحاد على التعاون المشترك لتنظيم مخيم الإبداع الأدبي

ويركز المخيم الذي يعد باكورة التعاون المشترك بين الجهتين في تنمية المواهب الطلابية في مختلف المجالات الأدبية بهدف إحداث نقلة نوعية في منظومة إنتاج المعرفة في شتى المجالات والأجناس الأدبية وتقديم الدعم اللازم للموهوبين لصقل موهبتهم وتبنيها ومتابعتها من قبل نخبة من كبار الأدباء والكتاب لدى الاتحاد وتعزيز قيمة الانتاج الأدبي كأداة للتعبير عن المواهب الواعدة .

وبحثت الجامعة في حضور الاستاذ الدكتور حسن الملخ القائم بأعمال عميد كلية الآداب والعلوم الانسانية بالجامعة والدكتور محمد حمدان بن جرش الأمين العام لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات وعلى النقبى مسؤول العلاقات العامة بالجامعة أوجه التعاون المشترك لتنظيم مخيم الإبداع الأدبي الطلابي وتنمية الأدوار المشتركة للعناية بالمواهب الأدبية وتمكين الكتاب من الطلاب والطالبات

والارتقاء بالمستوى الثقافي والتقني لهم فضلا عن اكتشاف

وجرى التأكيد على تنظيم المخيم ودعوة الطلبة للمشاركة بالمخيم وتحقيق أهدافه في صقل قدرات الطلبة في مختلف المجالات الأدبية وتنشيط المساهمات الإبداعية والثقافية. وفي هذا الصدد أكد الاستاذ الدكتور حسن الملخ القائم بأعمال عميد كلية الآداب والعلوم الانسانية بالجامعة على حرص الجامعة من خلال الكلية على تعزيز تعاونها مع اتحاد كتاب وأدباء الإمارات كونها الجهة المسؤولة عن دعم ومتابعة الكتاب والأدباء وتنمية مواهبهم. وأشار إلى أن هذا التعاون من شأنه الارتقاء بالعمل الثقافي

والأدبي في الجامعة في من خلال الاهتمام بالطلاب والطالبات لاسيما والجامعة لديها مواهب متعددة وواعدة في مختلف المجالات الأدبية وطلبتها يمتلكون أسس الكتابة فهم ينحدرون من عشرات الدول التي تعبر عن ثقافات

ولفت أن مخيم الإبداع الأدبى الطلابي سيسهم بمزيد من الابداع في نتاجات الكتابات الطلابية واكتشاف المواهب ورعايتها من قبل الاتحاد والنهوض بأدب الشباب مشيدا بهذا التعاون البناء مع اتحاد كتاب وأدباء الامارات وبالتعاون الكبير الذي أبداه الدكتور محمد حمدان بن جرش أمين السر العام لتعزيز التعاون المشترك وإنجاح

تنظيم المخيم وتحقيق أهدافه في مجالات الشعر والقصة القصيرة والرواية وكتابة المسرحيات. ورعاية المواهب الأدبية . من جانبه أكد الدكتور محمد حمدان بن جرش الأمين

وأوضيح ابن جرش أن المخيم سيتضمن ورشيا متنوعة

العام لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات أن الاتحاد يسعى من خلال التعاون مع الجامعة القاسمية بوصفها صرح أكاديمي حاضنة للمواهب والابداعات الادبية ويتقاطر هذا الدور مع اتحاد كتاب وأدباء الامارات والذي بدوره يعتني بالمواهب وفي تمكين الكتاب الشباب مشيرا إلى أهمية تنظيم هذا المخيم ليكون لدى الاتحاد وثيق الصلة والتعاون بهدف تعزيز الجهود المشتركة بهدف تنشيط الحركة الأدبية التي تموج في الجامعة ومواصلة الاهتمام بأدب الشباب ورعاية

وقراءات متواصلة وفرصة لتلاقى الموهوبين من طلبة الجامعة وإثراء المحتوى وملكات الكتابة في مختلف المجالات والتى تضم القصة القصيرة والشعر والمقال ومبادئ الرواية وكتابة المسرحيات ويمكن لكافة المشاركين الاستفادة منها جميعاً.بدوره أثنى الاستاذ الدكتور رشاد سالم مدير الجامعة القاسمية على أهمية تلك المبادرة النوعية في تنفيذ مخيم الابداع الأدبي لطلبة الجامعة والذي يضاف لسلسلة الانشطة والبرامج التي تدعم المنظومة التعليمية بالجامعة وأشار إلى أهمية دور اتحاد كتاب وأدباء الامارات



في إثراء هذا المشهد الأدبي الذي يموج في الجامعة من خلال تبني الطلبة الموهوبين ومتابعة إبداعاتهم ليكونوا على جادة الطريق الصحيح.

وأكد مدير الجامعة القاسمية على أهمية هذا التعاون في تنظيم هذه المبادرة الجديدة مما يساعد الراغبين من المبدعين من طلبة الجامعة على الدخول إلى عالم الكتابة

الأدبية باعتبار الكتابة عملاً إبداعيا للشباب بما تحمله من محفزات تقود إلى العطاء والنجاح في الحياة الجامعية والحياة العملية حيث توفر هذه المبادرات الفرصة للحصول على المقومات الرئيسية والمهارات اللازمة للدخول إلى عالم الإبداع الأدبي والفكري والمعرفي وفق ما تطلع إليه الجامعة

معرض الشارقة للكتاب يعلن بيع كامل مساحاته المخصصة للناشرين والعارضين

أعلنت هيئة الشبارقة للكتاب عن بيع وحجز كامل المساحة المخصصة للناشرين في معرض الشارقة الدولي للكتاب في نسخته اله 39 والبالغة 14 ألفا و625 مترا مربعا لتفتح بذلك الباب على النسخة الجديدة التي من المقرر أن تنطلق في نوفمبر القادم.وتجمع الدورة الجديدة صانعي الكتاب والمعرفة من

مختلف اللغات والبلدان العربية ثلاثة معارض في العالم.

والأجنبية وتواصل مسيرة المعرض الذي يعد واحدا من أكبر وكانت إدارة المعرض قد فتحت باب التسجيل وحجز المساحات في إكسبو الشيارقة منذ شهر فبراير الماضي حيث تخصص الهيئة مساحات للناشرين وأخرى لتنظيم فعاليات المعرض



الأعلى حاكم الشارقة إذ نجح في إلى جانب المساحات المخصصة للكوادر الإدارية والتنسيقية التي تأكيد قوة تأثيره في سوق النشر المحلي والعربي والعالمي فهو تتولى مهام التواصل وإدارة شؤون واحد من المعارض التي ينتظرها الناشىرين.وقال سىعادة أحمد الناشرون حول العالم ويحرصون بن ركاض العامري رئيس هيئة على حجز أماكنهم فيه ليظلوا الشارقة للكتاب يمضي معرض مواكبين وحاضرين ليسية حراك الشارقة الدولي للكتاب عاما تلو صناعة الكتاب العربي أو الإقليمي آخر بتوجيهات ورؤى صاحب وحسب وإنما ليكونوا جزءا من السمو الشيخ الدكتور سلطان حراك النشر العالمي حيث يجمع المعرض سنويا ناشرين وكتاب ومفكرين من أكثر من 80 دولة

حول العالم .وأضاف أنه على

الرغم من الظروف التي يمر بها

استثنائية من المعرض على كافة

سوق النشر والحراك الثقافي نحو

التعافي والنهوض لاستكمال

الأزمة الراهنة تحديا أمامها

وملتزمين أيضا بأعلى معايير

الإجراءات الاحترازية والوقائية

لضمان سلامة وصحة كافة المشاركين والزوار خلال المعرض.

الشارقة الحضارية الداعية إلى تمكين المجتمعات والنهوض بها عبر المعرفة والكتاب». العالم إلا أننا نتطلع لتنظيم دورة وإلى جانب دور النشر يشهد المعرض مشاركة واسعة من الجهات المستويات نقف فيها على متغيرات الحكومية وشبه الحكومية ووكلاء صناعة المعرفة ونقود فيها خطوات بيع حقوق النشير والمؤسسات الثقافية والمكتبات العامة ومراكز المشاريع والتطلعات التي شكلت البحوث والجمعيات ومكتبات الجامعات ووسائل الإعلام إضافة إلى منتجي الوسائط التعليمية ومعارض الكتب والمؤسسات المعنية بصناعة الكتاب من جميع أنحاء

المعرفة على التحديات التي تواجه

العالم يثبته التاريخ وليس الراهن

وحسب فما مرتبه البشرية خلال

المئة عام الماضية يفوق في تأثيره

ما يجري اليوم وأمام كل تحد

كانت المعرفة هي السبيل والحل

لتجاوزها لهذا نجدد من خلال

تنظيم المعرض التزامنا برسالة



القلق" من تقييم عمر خليف مدير المقتنيات وقيم أول في المؤسسة بمشاركة 30 فناناً يقدمون أعمالاً تتراوح بين المنحوتات والمطبوعات والفيديو وأعمال الواقع الافتراضي والروبوتات والبرامج اللوغاريتمية لاستكشاف تأثير الأجهزة والتقنيات الحديثة والشبكات الرقمية على وعينا الجمعي في عالم اليوم .ويسلط المعرض - الذي أقيم ۾ 26 يونيو الجاري ويستمر حتى 26 سبتمبر القادم في المباني الفنية في ساحة المريجة - على التدفق الهائل للمعلومات والتضليل والمشاعر والخداع والسرية التي تغزو الحياة الإلكترونية والواقعية، والسلوكيات والتصرفات المنتشرة في عالم متحول جراء بزوغ التقنيات الرقمية من جهة وإثارة التخمينات تجاه مستقبلنا من جهة ثانية.وقالت الشيخة حور القاسمي مدير مؤسسة الشارقة للفنون إن معرض "الفن في زمن القلق" يثير الأسئلة النقدية في الفن والمجتمع المعاصرين، من خلال

كقيّم أول ومدير المقتنيات في المؤسسة بهذا المعرض. من جانبه قال عمر خليف: "ينبعث المعرض من قلقي الشخصي تجاه المستقبل، واستغرقني ما يزيد على عقد من الأبحاث التي تستعرض الطريقة التي يخوض فيها الفنانون في القضايا الجدلية في مجتمعنا المتسارع ويحللونها ويجسدونها.. فهنا تغيب الإجابات البسيطة، لأن المعرض يطرح أسئلة تجاه التجارب التي تتحدى المتلقي من الناحيتين الجسدية والحدسية، وذلك من خلال تماهيهم المتناهي مع المجتمع التقني الذي نعيشه كل يوم». يقدم المعرض خلاصة ما يزيد على عقد من الأبحاث التي أجراها خليف حول هذا الموضوع بعد تقييمه لعدد من المعارض الدولية .ويشارك في المعرض كل من: لورانس أبو حمدان و كوري أركانجيل و جيريمي بايلي ووفاء بلال وجيمس بريدل و كونستانت دولارت و مسرح ديستيربنس الإلكتروني وكاو فاي وأوليفر لاريك



حالحونم

يشعر بأن لديه طاقة يجب استثمارها في الدراما والإفادة من خبرته

يوسف شعبان: أرشيفي الفني يضم العديد من الأعمال الفنية الرائعة

مرت السنوات سريعا، وتقدم العمر بالفنان المصري الكبيريوسف شعبان، لتنحسر عنه

عبدالله غيث، وبصراحة شديدة لم أندم على هذا القرار لأنني أعشق الفن، كما

حيث تتعاون الفنانة المصرية فيه مع أسماء فنية

ويأتى الألبوم الخليجي الجديد لأنغام بعد

فترة طويلة من التحضير والاستعداد لطرحه،

ويحظى فيه الملحن سهم بنصيب الأسد من

الألحان، أما الشعراء، فيأتي في مقدمتهم بدر

بن عبدالمحسن، وعبد الرحمن بن مساعد،

إضافةً إلى سعود بن عبدالله، وواحد، والجادل،

وتغني الفنانة المصرية في الألبوم "غريب،

آخر لقاء، بعض الخطأ، لا تستغرب، أدور،

ابطى على، تسلم يدينه، طاولة، ألف آسف،

هنا وهناك، ثلاث حروف"، وتتعاون فيه

مع الموزعين الموسيقيين خالد عز، ووليد

فايد، وعصام الشرايطي، ورأفت، وبشار

ذات ثقل كبير، خليجياً وعربياً.

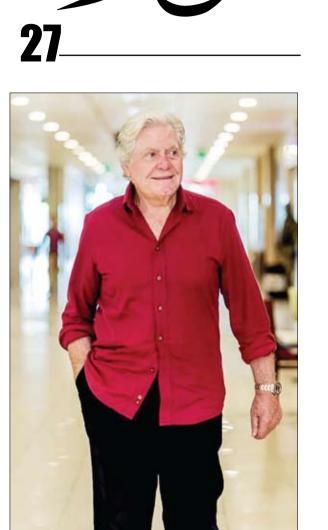
وقوس، وغيرهم.

الأضواء وتقل أعماله تدريجيا، لينزوي في حياته الأسرية إلا من تكريم هنا وهناك عن مجمل مسيرته المتميزة، لكنه يشعر بأن لديه طاقة يجب استثمارها في الدراما والإفادة من خبرته الطويلة ونجوميته. يسترجع الفنان شعبان، في لحظات كثيرة، شريط الذكريات ويقف أمام ملصقات أفلامه الرائعة مثل (ميرامار، معبودة الجماهير، في بيتنا رجل)، ويتذكر مواقف لا تنسى جمعته مع جيل الزمن الجميل، ويتوقف أمام صوره مع نجوم كبار رحلوا عن الحياة). يشعر الفنان يوسف شعبان بالحزن، لأن شركات الإنتاج أدارت له ظهرها ولم يعد مطلوبا، ويرى أن هذا ظلم كبير لأنه ما زال قادرا على العمل ولم يعلن الاعتزال. تحدث الفنان شعبان، بصراحته المعهودة عن حال الفن في الماضي والحاضر، تاريخه الفني الكبير وعلاقته بالجيل الجديد. يقول الضنان شىعبان عن حالته الصحية: صحتي وكسل الأخسسار المتداولة عن تراجع حالتي الصحية واعتزالي التمثيل شائعات لا أساس لها من الصحة، في هذا الزمن تكثر الشائعات بشكل غريب، وفق موقع (العين الإخبارية). كان الفنان شعبان يدرس الحقوق وانتقل إلى التمثيل، فهل ندم على ذلك؟، يجيب: نعم كنت أدرسي بكلية الحقوق وبسبب عشقي للتمثيل، تركت المحاماة والتحقت بالمعهد العالى للفنون المسرحية، وشجعنى على هذا الفنان الكبير كرم مطاوع والراحل

أنه ساهم في خلق علاقة من الود والحب بيني وبين عن الأعمال التي صنعت نجوميته وحقق معها الانتشار، يقول: أرشيفي الفني يضم العديد من الأعمال الفنية الرائعة في المسرح والسينما والتلفزيون، لكن هناك أعمالا شكلت نقلات في مشواري الفني منها مسلسل (الشهد والدموع) أمام عفاف شعيب، فيلم (ميرامار) تأليف الأديب الكبير نجيب محفوظ وإخراج كمال الشيخ، ومسلسل (الوتد) مع هدى سلطان.

ترددت مرات عدة شائعة اعتزال الفنان يوسف التمثيل، لكنه نفى ذلك قائلا: لم يحدث أنني فكرت في اعتزال الفن، لأنني مؤمن بأن الفنان الحقيقي لا يعتزل ويعمل حتى آخر لحظة في عمره، لكن الأزمة أن جيلي يتعرض للتهميش، ولا أعرف هل هذا

وتابع: أنتمي إلى جيل رائع، قدم فنا حقيقيا وفشل في تكوين شروة مالية، وأتمنى أن تلتفت شركات الإنتاج لجيلي لأنه قيمة وتاريخ كبير، فلو تأملت المشهد في الوقت الحالي لن تجد عزت العلايلي أو حسن يوسف في أي عمل معروض على الشاشة. وكشف الفنان يوسف شعبان عن ترشيحه للمشاركة في المسلسل التاريخي (خالد بن الوليد)، قائلا: نعم رشحت لأداء دور مهم في العمل، وكان يفترض ي 2020، لكن تم تأجيله، وحتى هذه اللحظة لم يبدأ التصوير ولا أعرف مصير العمل. كما تم ترشيحي للمشاركة في مسلسل (بالحب هنعدي) مع الفنانة المصرية الكبيرة سميرة أحمد، وبكل أسف مرت 4 سنوات ولم يحدث أي شيء، أتمنى العودة للعمل وتقديم أدوار تناسب المرحلة العمرية التي أعيشها. يقول الفنان شعبان، عن الجيل الجديد: توجد مواهب حقيقية في التمثيل والإخراج، ولديهم رغبة في تقديم فن جيد، لكن يجب أن يعلموا أن الفن ليس عضلات ومسدسات، فقد غابت الدراما الاجتماعية، التي تناقش قضايا حساسة تهم الناس، الفن قوة مؤثرة وأتمنى أن يدرك الجيل الجديد هذا الأمر وتعود الدراما الاجتماعية من جديد.



لم يعد لدينا مواقف ومشاعر حقيقية لتجسيدها

حسين فهمي: الأعمال الفنية الحالية بلامشاعر

كشف الفنان المصري الكبير حسين فهمي، السبب الحقيقي وراء ابتعاده عن السينما لعامين كاملين، قائلا: (عرضت علي الكثير من الأعمال لسينمائية في الفترة الاخيرة، لكنني لم أجد دورًا جيدًا يناسبني، لا س أنني فخور بالدور الذي يؤثر على المجتمع ويؤثر على شخصياً).

وذكر فهمي، أن السينما المصرية ليست منتشرة على نطاق واسع في الخارج وليس لدينا فكرة جيدة عن السيناريو للخروج منه بعمل كبير يستقطب المشاهدين في الغرب، فيتأثرون به كما نتأثر بأعمالهم ونقلدها، فإذا وجد ذلك ووجد العمل غير المقتبس والمقلد سنتربع ونحصد الجوائز العالمية)، مؤكداً، أن (سبب موافقتي على فيلم مافيا، لأنه أعجبنى جدا من حيث الكتابة بالرغم من تقديمي لمشهد واحد).

وتابع فهمي: لكن ما أجده الآن في العديد من الأعمال هو قطعة أثرية تمثيلية، لم يعد لدينا مواقف ومشاعر حقيقية لتجسيدها كما كانت في الأعمال السينمائية القديمة، والدليل هو ما قدمناه من أفلام رومانسية صادقة، والآن لم يعد هناك فيلم مصري رومانسي أو غنائي، وفق موقع

الجدير بالذكر أن آخر أعمال حسين فهمي، في السينما كان فيلم (الكويسين)، بطولة أحمد فهمي، شيرين رضا، بيومي فؤاد، أحمد فتحي، تارة عماد، أسماء أبو اليزيد، عمرو وهبة، وجيلان علاء من تأليف أيمن وتار، وإنتاج (سينرجي فيلمز)، وإخراج أحمد الجندي.



ريم مصطفى ؛ سأكون أوّل ممثلة تقدّم مشاهد أكشن حقيقية

لي أولاً، خاصة أنني سأكون أول ممثلة أقدّم "شديد الخطورة"، هي التجربة الأولى مشاهد أكشن حقيقية بهذا الأسلوب، وأراه لريم مصطفى في عالم دراما الأكشن اختباراً حقيقياً لي كممثلة بتقديم هذه والإثارة، تجمعها بأحمد العوضى للمرة النوعية من الأعمال لأول مرة". الأولى في أولى بطولاته الدرامية المطلقة. ورغم ملامحها الهادئة الجميلة، لكنها

تمرّدت عليها وبقوّة في هذا العمل. فكيف

استعدّت ريم مصطفى لأكشن أحمد العوضي

ولماذا قررت تقديم الأكشن لأوّل مرة بهذا

وأكدت في حديث صحفي "رفضت أن نستعين بدوبليرة تقدم المشاهد الخطرة ضمن أحداث المسلسل، ورغم أن المشاهد كانت شديدة الخطورة وصعبة كثيراً، لكنني استمتعت جداً

بها في ما بعد".

حول لذك قالت: "في الحقيقة إنه تحدُ كبير اردفت: "في الحقيقة خضعت لتدريبات جزء 7 حلقات درامية.



تعاونت مع عددٍ من أبرز الشعراء في الساحة الفنية

أنغام تتأهب نطرح ألبومها الغليجي الجديد (مزح)

تتأهب أنغام لطرح ألبومها الخليجي الجديد، الذي وتتنوَّع الألحان في "مزح" بين الألحان الكلاسيكية، يحمل عنوان مزح، بمشاركة أبرز الشعراء والملحنين في الساحة الفنية، والشاعرية، والحزينة،

ومختلفاً عما قدمته أنغام في مسيرتها الفنية، إذ تختلف التركيبة الموسيقية بين كل أغنية والأخرى. ولعل العلامة الفارقة في هذا الألبوم تعاونُها مع عدد من أبرز الشعراء في الساحة الفنية، إذ تغني من كلمات الأمير بدر بن عبدالمحسن، وألحان صادق

وتوزيع عصام الشرايطي "مزح"، الأغنية التي تحمل عنوان الألبوم، في التعاون الأول لها مع البدر، حيث تهدف الفنانة المصرية إلى تعزيز عطائها الموسيقي بالأغنية السعودية.

كما تتعاون أنغام في الألبوم الجديد مع الأمير الشاعر عبدالرحمن بن مساعد الذي قدُّم قصائد خالدة، تغنَّى بها نجوم ونجمات الغناء في الوطن العربي كله،

آخرهم الفنانة المصرية شيرين عبر عمل غنائي في صيف

ما سيثري الألبوم المقبل لأنعام، حيث تتغنى من كلماته بـ "آخر لقا، ثلاث حروف، طاولة، تسلم يدينه"، ذهب النصيب الأكبر من ألحانها للملحن سهم، إضافة إلى صادق الشاعر، أما التوزيع الموسيقي فمن إبداعات عصام الشرايطي، الذي تولى توزيع ستة أعمال غنائية في "مزح". كذلك، تغني من كلمات سعود بن عبدالله "غريب" بعد نجاح "ما في مثلك"، العمل الغنائي المنفرد الذي طرحته من

الجديدة من ألحًان سهم. ويؤكد الألبوم الجديد، المنتظر طرحه، أفضلية أنغام في

الأغنية الخليجية، فهي التي أبدعت في هذه الأغنية طوال مسيرتها الفنية

الشعرية واللحنية في الخليج. وكانت الفنانة المصرية قد أكدت في تصريح خاص له "سيدتي"، أنها ابنة الأغنية السعودية، وهذا ما تراهن عليه في نجاح ألبومها الجديد "مزح" 2020.

وتتميز قصائد عبدالرحمن بن مساعد بالسلاسة والجزالة، والسريعة، ما يجعله ألبوماً متكاملاً من ناحية الطرح،

كلماته قبل أعوام من ألحان محمود خيامي، وستكون الأغنية

الزاخرة بالنجاحات عبر التعاون مع أهم وأبرز الأسماء

حقيقة 5 خرافات

عن الحليب

يعتبر الحليب من المشروبات المهمة والمفيدة للجسم، وهو غذاء الطفل

الأول لأنه يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية المهمة لتوازن

البروتينات والدهون والكربوهيدرات والمغذيات الدقيقة مثل الكالسيوم

اخصائى تغذية علاجية يتحدث عن معتقدات خاطئة بشأن الحليب يجب

يعتبر الحليب مصدر مهم للكالسيوم، لكنه ليس الأفضل، ملعقتان

كبيرتان من بدور الشيا تحتوى على ستة أضعاف الكالسيوم الموجود

بالحليب، 100 مل من الحليب يحتوي على 125 جم من الكالسيوم،

وبعد سن 3 سنوات يفقد الجسم القدرة على تحطيم بروتينات الحليب،

يتم غلى الحليب لإزالة البكتيريا، كما يمكن اختيار الحليب المعبأ المغلي أو

العكس، إلا أن غلى الحليب لا يؤثر على جودة العناصر الغذائية، كما أن

تعتبر منتجات الألبان جزء أساسي من النظام الغذائي المتوازن، ويمكن

تناولها بأي شكل من الأشكال مثل الجبن أو الزبادي لكن الفكرة من تناول

منتجات الألبان هي تلبية الاحتياجات اليومية من الكالسيوم والبروتين ويمكن الاختيار من أي مصدر صحي للألبان وليس الحليب فقط.

وفيتامين B والبوتاسيوم والماغنيسيوم في الجسم.

- أفضل مصدر للكالسيوم:

ما يمنعه من امتصاص الكالسيوم.

- غلي الحليب يقلل فوائده:

غليه كثيرا لن يفقده قيمته الغذائية.

- تناول كوبين من الحليب يوميًا:



اكتشاف نظام غذائي يساعد في علاج السرطان

أظهرت نتائج الاختبارات السريرية، أن النظام الغذائي الذي يحاكي التجويع، يعزّز تأثير العلاج الكيميائي المساعد لعلاج السرطان في مراحله الأولى. ،Nature Communications بأن خبراء التغذية من إيطاليا وهولندا والولايات المتحدة، أجروا تجارب سريرية عشوائية، متحكم بها،

لحمية غذائية موصى بها للمرضى، الذين يخضعون للعلاج الكيميائي المساعد الجديد، الذي يعتبر خطوة أولى في العلاج، قبل التدخل الجراحي، بهدف وقف نمو الورم الخبيث.

وتتكون الحمية الغذائية، التي تحاكي التجويع، مواد غذائية منخفضة السعرات الحرارية والبروتينات والأحماض الأمينية، مصممة لتحفيز عملية التمثيل الغذائي، كما يحصل عندما يكتفي الشخص بتناول

الماء فقط. وكانت البيانات قبل السريرية، تشير إلى أن الجوع لفترة قصيرة ومحاكاة الصوم، يمكن أن تحمي الخلايا السليمة من العلاج الكيميائي، بينما تجعل الخلايا السرطانية ضعيفة أمام العلاج. وقد أظهرت نتائج التجارب المخبرية على الفئران، أن التجويع لفترة قصيرة يحميها من تأثير العلاج

الكيميائي، في حين يزيد من فعالية علاج الخلايا المصابة. ولكن هذه الطريقة لم تختبر على البشر. لذلك تابع فريق علمي برئاسة جوديت كروب من المركز الطبى بجامعة ليدن الهولندية الحالة الصحية لـ 131 مريضة مصابة بسرطان الثدى HER2 السلبي، خلال الفترة من فبراير 2014 وحتى يناير 2018، جميعهن لا يعانين من السكري

مجموعة منهن، خلال ثلاثة أيام قبل وخلال العلاج الكيميائي الساعد، إما تخضع للتجويع، أو لحمية غذائية تحاكى التجويع (حساء من النباتات، سوائل وشباي)، أو تتناول وجبات اعتيادية (مجموعة المقارنة). واتضح، أنه على الرغم من ثبات مستوى سمية العلاج الكيميائي للمجموعات الشلاث، إلا أن تأثيره في مريضات المجموعتين الأولى والثانية كان أعلى. كما لاحظ الباحثون عندهن انخفاض مستوى تلف الحمض النووي بسبب العلاج الكيميائي، وعدم وجود آثار



فوائد تناول الكبدة

هناك 5 فوائد صحية يحصل عليها الإنسسان من تناوله للكبدة وقد تكون أكثر، ويمكننا تفصيل هدده السفوائد صحبة الخمسة لاكسل الكبدة

كالتالي: 1. تناول الكبدة

يعالج مشكلة فقر الدم ويقي الجسم منه بسبب محتواها العالي بفيتامين (ب 12) كما يساهم تناولها بشكل كبير جدا في تكوين كريات الدم الحمراء

2 . الكبدة لها دور كبير في بناء عضلات الجسم والعمل على تقوية

3. مفيدة جدا للبشرة حيث تعمل على تقوية الأنسجة السليمة في البشرة وإعادة بناء التالف منها، لذا فإن تناول الكبد يقلل من مشاكل تشقق الجلد والتقشر والجفاف لاحتوائه على الريبوفلافين.

4. تحافظ الكبدة على صحة وسلامة الأسنان والعظام والأظافر.

5. يحتوي الكبد على حمض البنتوثينيك الضروري للعمليات الحيوية التي تسير داخل الجسم والتي من خلالها يتم تحويل الطاقة الكيميائية إلى أشكال الطاقة الأخرى.

سؤالرجواب

• من هي عميدة الأدب الإسباني في العصر الحديث؟

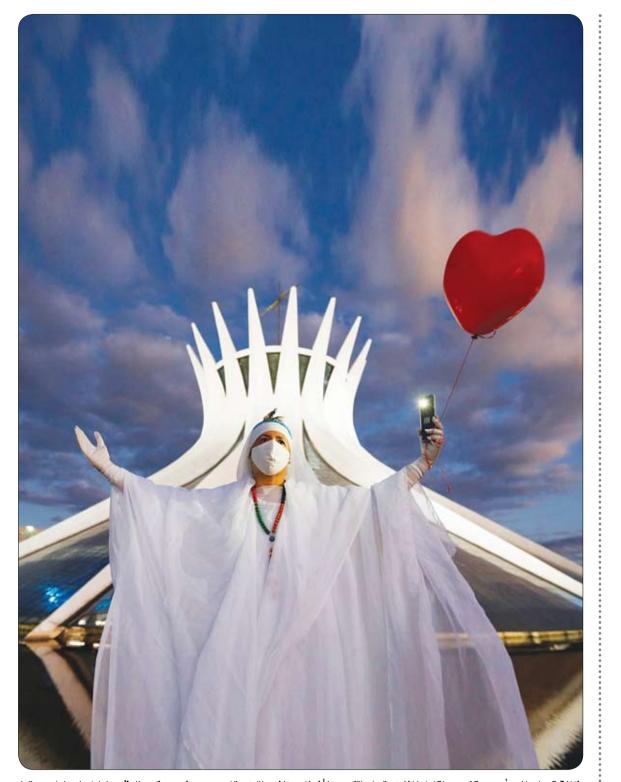
• أيهما أصح قولنا : قناة السويس أم قولنا قنال السويس؟

كلمة قناة لأنها عربية. • ما أصل كلمة استاد؟

• من يُضرب به المثل في الخطابه؟

سحبان بن وائل

• ما المقصود بالعُقار؟



فنانة تحمل بالون أحمر وتضيء هاتفها خلال احتجاج لتكريم الأشخاص الذين لقوا حتفهم بسبب فيروس كورونا 😩 برازيليا، البرازيل. رويترز

- الحليب يسبب الانتفاخ:

قد يكون ذلك صحيح بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، إلا أن الحليب بشكل عام قد لا يتسبب في الانتفاخ على الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز عدم تناول الحليب مع الفواكه أبدًا لأن هذا يجعله مزيج حمضي ويؤدي إلى عسر الهضم، وينصح بإضافة توابل له مثل القرفة والكركم لتحسين توفر بروتين الحليب للجسم وتسهيل عملية الهضم.

يمكن تناول الحليب كوجبة كاملة :

يعتبر الحليب غذاء كامل وغني بالمغذيات، لكن لا يجب استبداله بوجبة كاملة، لأن الجسم يحتاج إلى معادن وفيتامينات مثل الحديد وفيتامين С والأهم من ذلك الألياف التي لا تتواجد في الحليب.

هل تعلم

- هل تعلم أن الليمون المغلي يفيد في علاج النحافة.
- هل تعلم أن البرقوق والتفاح يستخدمان في علاج الروماتيزم. - هل تعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.
- هل تعلم أن تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.
- هل تعلم أن نقص الفوسفور في الجسم يسبب إجهاداً ذهنياً ويقلل القدرة على التركيز. - هل تعلم أن زيادة نسبة البوليك في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم.
 - هل تعلم أن التهاب المفاصل المزمن يصيب الركبتين فقط.
 - هل تعلم أن زيادة نسبة الكحول في الجسم تؤدى إلى ضعف نبضات القلب.
- -هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا وحدوث حالة تسمم تسمى التسمم

 - هل تعلم أن الإفراط في تناول البرتقال قد يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.
 - هل تعلم أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي أحيانا إلى حدوث نزيف بالأنف. - هل تعلم أن ضعف الشهية يعالج بالبصل والثوم.
 - هل تعلم أن مرض البول السكري مرض وراثي.

الحارس واللص العامل

في احدي المصانع الصغيرة وقف الحارس يؤدي واجبه جيداً فكان يدقق على العمال ويفتش حقائب يدهم حتى لا يسرقوا شيئاً .. وهذه هي الأوامر لديه، وقد كان معروفاً عنه قسوته وغلاظته ومهارته وفي احد الأيام شاهد الحارس احد العمال وهو ينقل كمية كبيرة من القش على عربه صغيرة فأوقف الحارس واخذ ﴿ تفتيش العربة تفتيشا دقيقا جدا ولم يجد شئ فمنحه التصريح بالخروج. تكرر ذلك المشهد كثيرا كل يوم يخرج العامل ومعه عربه مليئة بالقش ويقوم الحارس بالتدقيق فيها بل لقد كان يضع القش على الأرض ثم يقوم بأرجاعه العربة مرة اخرى وبعد ان ينتهي يحس راحة كبيرة لأنه يؤدي عمله على اكمل وجه وبدقة متناهيه فيعتذر للعامل ثم يقوم بكتابه التصريح اللازم للخروج ورغم من ان العامل والحارس اصبحا صديقين الا انه كلما جاء العامل بعربة مليئة بالقش قام الحارس بتفتيشها بنفس الطريقة وبعد ان ينتهى من كتابه تصرح الخروج يقف الاثنان يتبادلان الكلام والأخبار والنكات والاحاديث الحلوة. مرت شهور عديدة على هذا النحو ثم استقال العامل واخذ مستحقاته ومكافأته وقبل ان يغادر المصنع القي تحيته على الحارس بحرارة على امل ان يراه مرة اخرى وافترق

جاء موسم الخريف واحتاج الفلاحون والمزارعون واصحاب البيوت الكبيرة التي تضم حدائق إلى عربات لحمل المزروعات والقش وقد ارتفع سعرها في السوق وهنا قرر المدير ان يبدأ في بيع المنتج الزائد من تلك العربات والذي حافظ عليه طوال هذه الفترة في المخزن الكبير الخاص بمصنعه وامر بأن يفتح المخزن لتوزيع العربات على اقسام البيع لتباع للجمهور بسعر عالي وعندما فتحوا المخزن لم يجدوا فيه ولا عربة واحدة فظنوا انهم اخطئوا فيه ففتحوا كل المخازن لكنهم لم يجدوا أي عربات فكاد المدير ان يجن من الصدمة .. كيف يسرق شخصا ما 250 عربة وكيف يتم شحنهم بدون ان يحس هو بذلك، اين ذهبت العربات وكيف خرجت من المصنع .. ان لم يكن تم تصريفها العام الماضي .. اين هي هذا السؤال اخذ المدير يسأله لنفسه عدة مرات وقد كادت اعصابه ان تنهار ولم تصل الشرطة إلى أي حل وحده فقط .. الحارس هو الذي عرف اين العربات الان فقط عرف، كيف لم ينتبه إلى ذلك، لماذا لم يسأل نفسه ان كان العامل يخرج بالعربة كل يوم مليئة بالقش لوضعها في المخلفات خلف المصنع فلماذا لا يعود بالعربة مرة اخرى .. حسنا لقد كان كل يوم يخرج بالعربة ولا يعود وبذلك سرق 250 عربة تحت الحراسة المشددة والتدقيق، يا له من حارس يستحق الاعجاب ولص يستحق اعجاب اكثر.. واكثر.

