



السلطات النمساوية تضبط

21 ألف كمامة مهربة

أعلنت وزارة المالية النمساوية أن سلطات الجمارك في البلاد ضبطت 21 ألف كمامة مهربة في إحدى الحافلات السياحية. وأوضحت الوزارة أنه تم توقيف أربعة سائقين وثلاثة ركاب على متن الحافلة التي كانت متجهة من تركيا إلى ألمانيا. وتابعت الوزارة بالقول إنه كان بإمكان المهربين ربح ما لا يقل عن 50 ألف يورو نظير تلك الكمامات غير المعتمدة وذلك في ظل تزايد الطلب على الكمامات نظراً لانتشار فيروس كورونا المستجد.

وبحسب تصريحات السلطات النمساوية، فإن الحافلة التابعة لشركة تركية كانت لفتت الأنظار إليها في الفترة الماضية كوسيلة للهريب، وعثر رجال الجمارك أثناء تفتيشها الخميس الماضي على 25 كيلوجراماً من اللحم و1200 سجيرة ويضع أخرى مختفية إلى جانب الكمامات التي تستخدم مرة واحدة.

تجدر الإشارة إلى أن أحدث البيانات الصادرة من الحكومة النمساوية تشير إلى أن حالات الإصابة المؤكدة بفيروس كورونا في البلاد ارتفعت ليلة الجمعة/ السبت إلى 74 حالة، وبينها حالتان تاملتان للشفاء. وبحسب هذه البيانات، تم إجراء اختبار الكشف عن الفيروس على 4308 شخص حتى الآن.

خمسة قتلى في

انهيار جليدي

قالت الشرطة النمساوية إن انهياراً جليدياً أودى بحياة خمسة أشخاص كانوا في جولة تزلج بمنطقة داخشتاين. وقالت متحدثة باسم شرطة إقليم النمسا العليا إن القتلى الخمسة لا يعتقد أنهم نمساويون لكن لا يزال التحقق من هوياتهم جارياً. وذكرت محطة (أ.أ.إف.إف) على موقعها الإلكتروني أن المعلومات الأولية تشير إلى أن الضحايا الخمسة هم شبان من التشيك. وأضافت الشرطة أن عمليات البحث انتهت وليس هناك المزيد من الضحايا.



تزيد متطلبات المرأة في الرجل، كلما زاد نجاحها واستقلالها في الحياة. فالمرأة القوية لا تحتاج لرجل يدعمها مادياً أو يكمل صورتها الاجتماعية، ولكنها تحتاج لمن يحبها ويدعمها ويقدر طموحاتها. فما أهم مواصفات هذا الرجل؟
لا تحتاج المرأة القوية لرجل يدعمها مادياً أو يحميها، لاسيما وأنها تتمتع بالاستقلال المالي والشخصية المحققة على المستوى الاجتماعي، ولذا تواجه هذه الفئة من النساء عادة صعوبة في اختيار الرجل المناسب الذي يجب أن يتمتع بقدر كبير من قوة الشخصية والنجاح في الحياة. وهناك بعض الخصائص التي يجب أن يتمتع بها الرجل الذي يجذب انتباه المرأة القوية، وأهمها:

صفات يجب أن تتمتع بها قبل الاقتراب من المرأة القوية

البرضية التي تقوي العلاقة وتجعلها قادرة على مواجهة تحديات الحياة اليومية، والتي يمكن تنفيذها والتدريب عليها ببساطة. يحتاج الزواج لعمل مستمر لمواجهة تحديات الحياة اليومية لاسيما بعد انتهاء "المرحلة الوردية" في العلاقة ومواجهة الجوانب القاسية من الحياة، ويقدم الخبراء نصائح متعددة، لكن بعيداً عن التصانح التقليدية، هناك بعض التصرفات البسيطة التي استعرضها موقع "theproblemismen" والتي من شأنها أن تقوي العلاقة دون مجهود كبير ومنها:

كلمات بسيطة ذات تأثير كبير: استخدام كلمات مثل "من فضلك" و "شكراً" تدل على تقديرك لشريك الحياة، فمن أكبر أعداء العلاقة الزوجية أن يعتقد كل شخص أن الطرف الآخر موجود دائماً ولا يجب عليه بذل الجهد للحصول على رضاه. ومن المهم أن يعرف كل طرف أن الآخر بحاجة للشعور بالتقدير حتى على الأشياء البسيطة التي يقوم بها في الحياة. الإنصات أكثر من الكلام: يهتم الكثيرون بفكرة الحوار كأساس للزواج الناجح، لكن هذا لا يمنع أهمية الاستماع والإنصات وإبداء الاهتمام عندما يتحدث شريك الحياة عن موضوع ما. احترام الاختلاف: التسامح مهم في العلاقة، لكن الأهم منه احترام الخلافات في الخصائص بينكما وفي الوقت نفسه السعادة بالنقاط المشتركة وتقديرها. المشاركة في الاهتمامات: المشاركة في الهوايات والاهتمامات المشتركة، نقطة إيجابية في أي علاقة وتؤدي إلى نموها بشكل صحي. وليس من المطلوب بالطبع أن تذهب الزوجة غير المهتمة بكرة القدم، لجميع المباريات مع زوجها المولع بهذه الرياضة، كما لا يجب أن يصاحب الرجل زوجته المهتمة بالمرسح بشكل مستمر في عروض مسرحية لا تثير اهتمامه. فمن الطبيعي أن يكون للزوجين مساحات مشتركة مع وجود هوايات مختلفة لكل شخص على حدة. وينصح الخبراء بمحاولة تعزيز مساحة الاهتمامات المشتركة واطهار التقدير لشريك الحياة في اهتماماته الخاصة.

بمنطقية وقادر على الدخول في مناقشات وتوضيح وجهات نظره بشكل متعلل.
خفة الظل
لا يجب أن يغفل الرجل أن المرأة القوية الناجحة في عملها، هي إنسان في النهاية يحتاج للضحك ولا يريد الارتباط بشخص جاد طوال الوقت. ونظراً لأن المرأة القوية الناجحة في عملها، كثيراً ما تعاني من ضغوط العمل والحياة، فهي بحاجة شديدة لشخص قادر على إضفاء الابتسامة على حياتها.

مراعاة الخصوصية
لا تهتم المرأة الناجحة في عملها والطموحة بما يقوله الناس عنها، فهي تسير عادة في طريقها دون النظر لما يقال عنها في الدوائر الاجتماعية المحيطة بها. وعلى الرجل الراغب في الارتباط بهذا النوع من النساء، معرفة أنها غير مستعدة للكشف عن كل تفاصيل حياتها للمحيطين بها، وفقاً لتقرير موقع "jamesmsama".

يقدر ما تفعل
عندما يبدأ الرجل كلامه بعبارة: "نادراً ما قابلت امرأة ناجحة في هذا الأمر"، فهو يكتب على الأرجح شهادة وفاة العلاقة، فالمرأة القوية تحتاج لرجل يعاملها بمساواة ويحترم إنجازاتها ولا يقيّمها من منظور أنها امرأة، بل كإنسان يمكنه أداء نفس المهام وينفس الكفاءة.

يوازن بين الدعم والحماية
تحتاج المرأة القوية لرجل يدعمها في أحلامها وطموحاتها، ويعرف متى يقف خلفها ليدعمها ولكنه يجب أن يعرف أيضاً متى يقف أمامها ليدعمها.

تفاصيل صغيرة
لا يمكن حصر النصائح المطلوبة لإنجاح العلاقة الزوجية لاسيما مع خصوصية كل علاقة، لكن هناك بعض الخطوط

الثقة في النفس
لن يجد الرجل الذي يحتاج التبدل الدائم والتأكيد على أهميته، ضالته مع المرأة المستقلة ذات الشخصية القوية. ففي الوقت الذي يمكن أن تظهر فيه المرأة القوية، مشاعر الحب والاهتمام تجاه الرجل، إلا أنها لا تؤكد له في كل لحظة أنها بحاجة إليه. فالمرأة القوية لا تشعر بالانجذاب لرجل يحتاجها، ولكن يقدرها ولا يرغب في أن يراها معتمدة عليه في كل صغيرة وكبيرة.

نفس درجعة الطموح
من الصعب على بعض الرجال تفهم سبب قضاء زوجته لساعات طويلة في العمل والاستيقاظ فجراً لممارسة الرياضة واستقبال مكالمات عديدة لها بالعمل في الساعات التي تتواجد بها في المنزل. فأسلوب حياة المرأة الطموحة الناجحة في عملها لا يناسب كافة الرجال. لذا فالرجل الذي يرغب في الاقتراب من امرأة طموحة، يجب أن يتمتع بدرجة طموح مشابهة، وفقاً لتقرير نشره موقع "jamesmsama".

يعرف متى وكيف يقود؟
ربما تتمتع المرأة بمتسبب قيادي ولها كلمة مسموعة في مكان عملها، لكن هذا لا يعني أنها ترغب دائماً في تولي "الإدارة" في بيتها. فالمرأة في النهاية تستمتع بوجود رجل في حياتها يتولى التخطيط لعطلة نهاية أسبوع أو حتى وجبة عشاء خارج المنزل.

يتكلم وينصت
تحتاج المرأة بشكل عام لرجل قادر على التعبير عن مشاعره وفي الوقت نفسه يستمع إلى ما تقوله ويقفم ما تشعر به حتى دون أن تقوله.

يتناقش بمنطقية
لا تحتاج المرأة القوية لرجل لديه مواقف واضحة في الحياة فحسب، بل لديه أيضاً القدرة على تبرير هذه المواقف

وصفة غذائية لإطالة

عمر القلب

تشتهر حمية البحر الأبيض المتوسط بمزاياها الصحية الجمة، نظراً لاعتمادها على الخضراوات والسلمك، لكن دراسة أميركية حديثة حددت، مؤخراً، أفضل طريقة للاستفادة من هذا النظام الغذائي. وكشفت دراسة جرى عرضها في لقاء لجمعية القلب الأميركية، أن زيت الزيتون مفيد جداً للصحة، ويساعد على إطالة عمر عضلة القلب، ولذلك يستحب اللجوء إليه بشكل مستمر. وكشف الباحثون أن الجسم يستفيد كثير من إدراج زيت الزيتون ضمن مكونات الطعام، سواء جرى تناوله بشكل طبيعي، أو عند استخدامه في عملية الطهي. وكانت دراسات سابقة قد حددت من استخدام زيت الزيتون في الطهي أو القلي، حتى لا يتعرض لحرارة عالية، وحتت على اللجوء إلى الزيوت النباتية الأخرى لأنها أقل ضرراً، لكن هذه النصيحة غير دقيقة من الناحية العلمية، بحسب خبراء. وأوضحت الدراسة أن تعويض خمس غرامات من الزبدة أو "المايونيز" بالكمية نفسها من زيت الزيتون، يؤدي إلى خفض احتمال الإصابة بمرض الشريان التاجي بنسبة 7 في المئة. أما من استهلكوا أكثر من سبع غرامات من زيت الزيتون في اليوم الواحد، فترجع احتمال إصابتهم بمرض القلب بـ15 في المئة، واعتمدت الدراسة على بيانات آلاف الأشخاص في الولايات المتحدة.

النشاطات البدنية تمنع

تقلص أدمغة المسنين

أظهرت دراسة حديثة أجريت في جامعة كولومبيا الأميركية، بأن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية، تساهم في الحؤول دون انكماش الدماغ مع التقدم بالعمر. يقول باحثون إن ممارسة النشاطات البدنية قد تبقى صحة الإنسان العقلية في حالة من الشباب بمقدار أربع سنوات، مما يساهم في منع أو إبطاء الأمراض العقلية مثل الخرف. وقالت الباحثة البارزة الدكتورة بيان جو، الأستاذة المساعدة لعلوم الأصباح بجامعة كولومبيا في نيويورك: "لقد نشرنا مؤخراً دراسة تحتوي على معلومات عن النشاطات البدنية، ووجدنا أنها مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بمرض الزهايمر". وأضافت "الدراسة الحالية هي خطوة أخرى لإظهار أن النشاط البدني يساهم في الوقاية من فقدان حجم المخ". واستخدمت جو وزملاؤها فحوصات التصوير الرنين المغناطيسي لجمع البيانات عن حجم المخ لأكثر من 1550 شخص في السبعينيات من عمرهم.

لم يكن أي منهم مصاباً بالخرف، ولكن قرابة 300 شخص منهم أصيبوا بضعف في التفكير، و28% منهم كان لديهم جين "ابو" الذي يزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر. ووجد الباحثون بأن الأشخاص الذين اعتادوا على ممارسة النشاطات البدنية كانت لديهم أدمغة أكبر مقارنة مع الأشخاص الأقل نشاطاً.

ولاحظ الباحثون بأن حجم المخ لدى الأشخاص النشطين بلغ 883 سم مكعب، مقارنة بـ 871 لدى الأشخاص غير النشطين، حيث يعادل الفارق ما من أربع سنوات من الشيخوخة. وعلى الرغم من أنه ليس من الواضح كيف يفيد النشاط البدني في الحفاظ على حجم المخ، إلا أن الباحثين يعتقدون بأن ذلك ينجم عن الحفاظ على صحة الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم ومخاطر الإصابة بالسكتة.

أكثر من مليار جهاز

أندرويد عرضة للاختراق

حذر خبراء من أن أكثر من مليار هاتف ذكي تعمل بنظام التشغيل أندرويد أصبحت عرضة للاختراق من قبل المتسللين والهكرز، بحسب تقرير صادر عن جماعة معنية بشؤون المستهلكين. وبحسب الخبراء، فإن كثيراً من الهواتف الذكية، قيد الاستخدام حالياً أو التي تم سراؤها مؤخراً نسبياً، لم تعد تحظى بدعم التحديثات الأمنية الأخيرة، وبالتالي لا تتلقى حزم تصحيح الأخطاء والثغرات وغيرها من المشكلات، الأمر الذي يبقها عرضة للاختراق بسهولة. وكشف تقرير صادر عن منظمة "ويتش"، وهي منظمة بريطانية غير ربحية تعنى بحقوق المستهلكين، أن حوالي 40 في المئة من مستخدمي أندرويد يقومون بتشغيل إصدارات قديمة من نظام التشغيل، وأن أجهزتهم لم تعد تتلقى تحديثات أمنية مطلوبة من غوغل. ويعد أندرويد نظام التشغيل الأكثر شعبية في العالم، ونتيجة لذلك، تقول مجموعة "ويتش" إن هناك مليار من مستخدمي الهواتف الذكية باتوا عرضة لخطر سرقة بياناتهم وللهجمات الإلكترونية الأخرى. وفقاً لإحصائيات غوغل للعام 2019، هناك أكثر من 2.5 مليار جهاز نشط في العالم، تعمل بنظام التشغيل أندرويد. أما أنظمة التشغيل القديمة للهواتف الذكية، وغالباً تلك التي يزيد عمرها على عامين، فإنه لا يمكنها الحصول على التحديثات الأمنية، حيث تشجع الشركات مثل غوغل المستخدمين للحصول على النسخة الأحدث من نظام التشغيل بدل البحث عن التحديثات لنظام تشغيل قديم، من أجل ضمان عدم تعرض هواتفهم للاختراقات الأمنية ولهجمات المتسللين.



زيت بذور اليقطين ..

إكسير جمال وشباب بشرتك

أوردت مجلة "إن ستايل" أن زيت بذور اليقطين يعد بمثابة إكسير جمال وشباب البشرة، إذ يعمل على ترطيبها ويمنحها مظهراً مشدوداً. وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال، أن زيت بذور اليقطين غني بفيتامين E وفيتامين C والزنك، ويعمل على تنشيط تجدد البشرة، وعلى ترطيبها وتوحيد لونها، ويساعد في شفاء الجروح، وإخفاء خطوط التمدد. كما يعمل زيت بذور اليقطين، على تحفيز إنتاج الكولاجين والإيلاستين، المادتان المسؤولتان عن مرونة البشرة ومظهرها المتشدد المفعم بالشباب والحيوية.

نسبة الحديد بالدماغ تنبئ بالخرف

توصل باحثون إلى طريقة أكثر فاعلية للتنبؤ باحتمال الإصابة بالخرف لدى مرضى الشلل الرعاش (باركنسون) قبل أن يبدأ في التطور بسنوات، عن طريق تصوير الدماغ وقياس نسبة الحديد من خلال الصورة. ويقفم الأطباء عادة مخاطر الخرف من خلال مجموعة من الأعراض، لكن وفقاً لطريقة تصوير الدماغ الحديثة يمكن رصد الخرف بدقة وقيل أن يتطور بسنوات. ونشرت نتائج الأبحاث الجديدة في "جورنال أوف نيورولوجي"، وأفادت بأن نصف مرضى الشلل الرعاش يصابون بالخرف في مرحلة ما من حياتهم، ويمكن التنبؤ بهذا الخطر مبكراً عن طريق تصوير الدماغ بطريقة مبتكرة تقيس نسبة الحديد فيها. وبحسب البروفيسورة وينونا ويل من جامعة كوليج بلندن: "يتزايد اهتمام الأبحاث بقياس نسبة الحديد في الدماغ، وخاصة فيما يتعلق بتأثيرها على بعض الأمراض العصبية". ويتزايد تراكم الحديد في الدماغ مع التقدم في العمر، وتوجد أدلة على تأثير ذلك السلبي على وظائف الدماغ.



احتفاءً باليوم العالمي للمرأة

الفجيرة تحتضن حفل جائزة بصمة قائدة للمرأة العربية

وكشفت غصين أن "حفل الفجيرة" سيشهد تكريم نساء من الإمارات ودول الخليج العربي والمغرب؛ واللاتي تميزن في مختلف المجالات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والترفيهية والإنسانية، وهن: المهندسة سعاد الشامسي والدكتورة مريم محمد الملا وعائشة الجاسم والإعلامية ميثاء إبراهيم وكلثم عبيد المطروشي وهدي الدهماني وسلمى الحفني وفاخرة بن داغر ومريم الزيودي وموزة اليماحي من الإمارات، والدكتورة معصومة حسن عبدالرحيم وعهدية أحمد السيد من البحرين، وهدي الغامدي من السعودية، وعواطف الخضرم من الكويت، وفايزة الكالبانية من سلطنة عمان، والمهندسة سارة احشوش والإعلامية هند بومشم من المغرب.

رئيسة الاتحاد النسائي العام الرئيس الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية رئيسة المجلس الأعلى للأومومة والطفولة "أم الإمارات" لدعم المرأة محلياً وإقليمياً وعربياً. لافتاً إلى أن حفل تويج الفائزات بالجائزة سيقام في الخامس والعشرين من مارس الجاري على مسرح غرفة تجارة وصناعة الفجيرة. من جهتها، أوضحت الدكتورة إيمان غصين أن جائزة بصمة قائدة تهدف إلى تكريم رائدات بارزات ونساء قيادات في الوطن العربي، للإشادة بإنجازتهن وتضحيتهن ودعم مسيرتهن، لا سيما اللواتي تركن بصمة مشرفة ومميزة في مجال عملهن.. مشيدة بإنجازات المرأة الإماراتية التي حققتها خلال مسيرتها الحافلة بالعبء والتنمية في سبيل إعلاء شأن وطنها.

الإنمائي العربي في دعم المرأة العربية وتعزيز مكانتها وريادتها في العالم العربي، كونها تلعب دوراً مهماً في بناء الأسرة والمجتمع، موضحاً أن المرأة الإماراتية رسخت مكانتها كعضو فاعل ومؤثر في المجتمع الإماراتي، وعملت على تعزيز موقعها على المستوى العربي والدولي، من خلال ما حققته من منجزات كبيرة ومكتسبات عظيمة على مختلف الصعد السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية. وأكد الطنحاني أهمية الدعم الكبير الذي تتلقاه المرأة الإماراتية من قبل القيادة الحكيمية برئاسة صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله.. فضلاً عن الدور الرائد الذي تقوم به سمو الشخيرة فاطمة بنت مبارك،

وأشاد سعادة خالد الطنحاني بمبادرات المجلس الإنمائي العربي للمرأة والأعمال وجمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، عن فوز 17 امرأة إماراتية وعربية بجائزة "بصمة قائدة" في دورتها الثانية لعام 2020 والتي أطلقها "المجلس الإنمائي" لتكريم رائدات العمل وقائدات المسيرة النهضوية بمناسبة اليوم العالمي للمرأة. جاء ذلك خلال اللقاء التسيقي الذي عُقد في مقر الجمعية بالفجيرة، بحضور سعادة خالد الطنحاني رئيس جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، والدكتورة إيمان غصين رئيسة المجلس الإنمائي العربي للمرأة والأعمال، وأعضاء اللجنة المنظمة. وأشاد سعادة خالد الطنحاني بمبادرات المجلس

•• الفجيرة - الفجر

نهيان بن مبارك في اليوم العالمي للمرأة: بدعم قيادتنا الرشيدة تحولت المرأة الإماراتية من المطالبة بالحقوق إلى المشاركة في الإنجازات

•• أبوظبي - الفجر

قال معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان عضو مجلس الوزراء وزير التسامح إن المرأة الإماراتية تعيش حالياً أزهى عصور التنمية بعدما حققت إنجازات غير مسبوقة في كافة المجالات، لتتحول المرأة الإماراتية من مرحلة المطالبة بالحقوق إلى مرحلة المشاركة الكاملة في اتخاذ القرارات وصنع الإنجازات، ولم يكن ذلك ليتحقق إلا بدعم ومساندة وإيمان مطلق بدور المرأة وقدراتها في مسيرة التنمية والنهضة الشاملة، من جانب قيادتنا الرشيدة ممثلة في صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة - حفظه الله ورعا - وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، وأخيه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة واخوانهم أعضاء المجلس الأعلى للاتحاد حكام الإمارات الذين قاموا بجهود مقدرة جعلت من المرأة الإماراتية شريكاً لأخيها الرجل في الإنجاز والنهضة الشاملة التي تعيشها الإمارات. جاء ذلك في إطار الاحتفال باليوم العالمي للمرأة، الذي يمثل يوماً لتدارس ما تم من إنجازات وتشريعات ناصت في صالح المرأة، لتكتشف من الوهلة الأولى أن الإمارات في مقدمة دول العالم في هذا المجال، ونشيد هنا بفخر واعتزاز بالجهود الكبيرة والمقدرة التي قامت بها سمو الشخيرة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام الرئيسة الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية رئيسة المجلس الأعلى للأومومة والطفولة على مدى ما يزيد على أربعة عقود لدعم كافة قضايا المرأة والفتاة والأسرة الإماراتية، وشكلت جهود سموها الانطلاقة الحقيقية في المسيرة الطويلة في تاريخ المرأة الإماراتية والعربية نحو تحقيق مزيد من الحقوق والإنجازات، معبراً عن فخره بجهود "أم الإمارات" والتي نجد في الاحتفال بيوم المرأة العالمي فرصة لترفع لسموها أسمى آيات الشكر والعرفان لجهدها ومبادراتها لصالح المرأة والأسرة والتي ساهمت بشكل لافت في تطوير المجتمع الإماراتي، وأضاف معاليه أن الإمارات العربية المتحدة كانت سباقة دائماً في تحقيق الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة التي أقرتها الأمم المتحدة فيما يتعلق بإتاحة فرص متساوية للمرأة في الحصول على التعليم والرعاية الصحية والعمل اللائق والتمثيل في عملية صنع القرار في المجال السياسي والاقتصادي، ويعود بالنفع على المجتمعات وعلى الإنسانية بصفة عامة. وتنفيذ أطر قانونية جديدة في ما يتصل بمساواة المرأة في مكان العمل وهو ما تفاخر به الإمارات حالياً، حيث تجاوزت تشريعاتها هذا الهدف، بتوجه صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، برفع نسبة تمثيل المرأة الإماراتية في المجلس الوطني الاتحادي إلى 50% اعتباراً من دورته الحالية في خطوة لترسخ التمكين الكامل للمرأة الإماراتية. وأشار معاليه إلى أن المرأة الإماراتية في إطار هذا الدعم المتواصل استطاعت أن تحق العديد من الإنجازات سواء في المناصب القيادية أو كافة مجالات العمل الأخرى، وهو ما تفاخر به حالياً، حيث استفاد المجتمع من قدرات ومساهمات المرأة سواء على المستوى الاقتصادي أو الاجتماعي أو المجتمعي، أو على مستوى العمل التطوعي، وما زالت الآمال والطموحات لدى المرأة الإماراتية تعلن عن نفسها كل يوم في صورة مبادرات ومشاريع ناجحة استطاعت من خلالها تحقيق ذاتها ودعم أسرتها ومجتمعها.



شرطة دبي تحنفي بموظفاتها في يوم المرأة العالمي

الرائد العنود السعودي أن الاحتفاء بموظفات شرطة دبي يأتي في إطار حرص القيادة العامة لشرطة دبي الدائم على دعم الموظفات في القطاع الأمني، واللواتي يساهمن إلى جانب الرجل في تعزيز الأمن والأمان في ربوع الوطن والعمل على إسعاد أفراد المجتمع، موجية شكرها إلى كافة موظفات شرطة دبي على جهودهن في خدمة الوطن والعمل على إعلاء أعلامه.

أعلى المراكز والمناصب المحلية والدولية وفي مختلف القطاعات، كما وتقدمت الرائد العنود السعودي بالشكر والامتنان لعالي اللواء عبد الله خليفة المري القائد العام لشرطة دبي على الثقة التي أولاها لموظفات القيادة العامة لشرطة دبي، وعلى رعايته وتوجيهاته المتواصلة لهن من أجل التميز والإبداع في العمل، والحرص على تمكينهن في مختلف القطاعات. وأكدت

العنود السعودي رئيس مجلس الشرطة النسائي لإسعاد المجتمع أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى "أم الإمارات" سمو الشخيرة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأومومة والطفولة الرئيسة الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية، بمناسبة يوم المرأة العالمي، مشيدة بجهود سموها في دعم المرأة الإماراتية وتمكينها ما أسهم في وصولها إلى

احتضن مجلس الشرطة النسائي لإسعاد المجتمع في شرطة دبي، بالموظفات في القيادة العامة لشرطة دبي من خلال مفاجئتهن بهدايا عينية أثناء حضورهن إلى العمل، وذلك بمناسبة يوم المرأة العالمي الذي يصادف 8 مارس من كل عام. ورفعت الرائد خبير

•• دبي - الفجر



معرض 421 يفتتح معرضي التآرجح سياقات عبثية والكسارة



ومقاطع الفيديو والصوت، حيث تتكامل هذه الأعمال الفنية الملونة والنايضة بالحياة مع بعضها، لتخرج بتشكيل فنية فريدة تدعو زوارها لاستكشاف التضاد بين الجماعة والفرد. ويركز معرض "الكسارة" بدوره على ساحات تفكيك السفن في ثلاثة دول في جنوب آسيا، هي بنغلاديش وباكستان والهند. حيث يتعاون الفنانون هيرا ناي ورائجيت كاندا لغوتكار وشومون أحمد من خلال استخدام مختلط للصور ومقاطع الفيديو والعناصر المرشقة والصوتية لابتكار رؤية سريلية للأراضي البحرية، مستمدين الإلهام من الأهمية التاريخية والمستمرة للمدن البحرية على ساحل الخليج العربي. يستمر معرض "التآرجح: سياقات عبثية" لغاية 17 مايو، في حين يستمر معرض "الكسارة" لغاية 26 أبريل القادم.

•• أبوظبي - الفجر

افتتح معرض 421، الوجهة الثقافية والفنية في منطقة ميناء زايد بأبوظبي، معرضيه الجديدين: "التآرجح: سياقات عبثية" للفنان هاشل للمكي والقيمة الفنية منيرة الصايغ، ومعرض "الكسارة" بإشراف القيم الفني مرتضى فالي. ويعد معرض "التآرجح: سياقات عبثية" معرضاً مكلفاً، يبحث عن مدى انتشار مفهوم التواصل، والفرق، والنزعة الفردية، ويقدم قطعاً فنية عصرية باستخدام مجموعة واسعة من الوسائط، حيث يتضمن عدداً كبيراً من اللوحات، منها لوحة بطول 10 أمتار وعرض 2.75 متراً، إلى جانب عمل فني مؤلف من 52 لوحة، بالإضافة إلى عدد من المنحوتات



منوعات العقل

23

تعتبر التجربة الفنية جزءاً أساسياً من البيئة التي تحيط بنا، يلها الغموض بالنسبة لأولئك الذين يستكشفون دورها من وجهة نظر بيولوجية. ولعقود من الزمن، تتبعت الانعكاسات الفلسفية والتجارب العلمية الآثار الإيجابية التي أحدثها الفن على عقولنا. والآن، تتم الاستعانة بعلم الجمال العصبي لحل اللغز.



له فوائد مضاعفة على الأطفال

الفن . . علاج فعال لتحسين المزاج السيء



لتطوير حساسية الفرد الفنية. ومن أجل تحفيز القدرة التفاعلية للأطفال في السياق الثقافي الذي ينغمسون فيه، ينبغي للمراكز التعليمية أن تراهن على برنامج أكثر ديناميكية، تراوح بين جلسات الدراسة في الفصول الدراسية وزيارات للمتاحف ولقاءات مع المبدعين.

المفضل أمامنا. الإبداع الفني باتت واضحة الآن، لدرجة أن هناك مشاريع تقيم بشكل ملموس تأثير هذه الفوائد. ولهذا السبب، غالباً ما يستخدم الفن علاجاً لأمراض معينة، فمثلاً الموسيقى تستخدم لعلاج مرض ألزهايمر وتستخدم الفنون التشكيلية للسيطرة على القلق.

وفي تقرير نشره موقع جمعية (لوزيو) الإيطالية، قال الكاتب ماتيو ألياي إن الفن علاج فعال ضد المزاج السيئ ووسيلة قوية لإثارة عواطفنا.

علم الجمال العصبي

ويعد أخصائي البيولوجيا العصبية سمير زكي، وهو أستاذ في كلية لندن الجامعية، أول من وضع أسس علم الجمال العصبي في التسعينيات، وفقاً للموقع. وهو الانضباط الذي يبحث في الآليات التي تنطوي عليها التجربة الجمالية ليكون الفن أداة مهمة لفهم العالم. إذ تحفز مراقبة الأعمال الفنية الدماغ على بناء روابط أكثر تعقيداً، مما يؤدي لتحسين مهارات التفسير. ووفقاً لخوان كارلوس بورتيل، المتحدث باسم الجمعية الإسبانية لعلم الأعصاب، تعد مناطق المخ التي تشارك في التجربة الفنية مختلفة. فعندما تنظر إلى لوحة أو تستمع لأغنية تنتج استجابة حسية وحركية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتجربة كل فرد وسياقه الثقافي. ويضيف بورتيل أن الفوائد المادية المستمدة من عمليات

تدريب ممتاز للعقل وإضافة إلى كونه مصدراً قوياً للمتعة، يعتبر الفن أيضاً تدريباً ممتازاً للعقل، إذ يحفز عقولنا على بناء علاقات مفاهيمية من خلال البحث عن النظام في فوضى الأشكال والألوان. فمثلاً، يشتمل تفسير التركيبات المرئية المتناقضة لسلفادور دالي ورينيه مارغريت على مناطق متعددة من الفص الجبهي، ويتضمن في الوقت ذاته الذاكرة والخبرة والتعلم، تماماً كما تنشط لوحات جورج سورا منطقة الدماغ ذاتها التي تستخدمها لإعادة تجميع الألغاز.

أو تعبر روائع بيكاسو التكميلية عن محاولة لحل التعارض بين محفزات الواقع المتعددة والطبيعة التخطيطية للصورة التي تمثلها اللوحة. لذلك، فمن خلال الفن، يتطور الدماغ مناطق مختلفة في وقت واحد، ويصبح أكثر فاعلية في إكمال المهام التي يواجهها في الواقع اليومي.



قيمة التعليم الفني وتتضاعف هذه الفوائد عندما يتعلق الأمر بالأطفال. ويرى بورتيل أنه من خلال مراعاة آليات الدماغ المعقدة التي تلعب دورها في العمليات الإبداعية، فإن تحفيز المشاركة بتطوير هذه العمليات يحسن أداء الدماغ ويعزز التواصل بين المناطق المنفصلة ووظائف الدماغ المعنية، لذلك ترتبط وظائف مثل الانتباه والذاكرة مباشرة بعمليات الإبداع الفني. ويوضح الكاتب أن تعليم الفن خطوة لا غنى عنها

يحتوي على البروتين والكربوهيدرات والألياف

الشوفان . . يوفر تغذية متوازنة للجسم

نظراً لأن اتباع نظام غذائي صحي أمر بالغ الأهمية للصحة عموماً فإن جعل دقيق الشوفان عادة يومية يمكن أن يكون اختياراً ذكياً. وقال موقع (هيلث أند هيومن ريسيرتش) الأميركي إن الشوفان يعتبر من الحبوب الكاملة الصحية المثالية، ذلك أنه يوفر تغذية متوازنة للجسم، بالإضافة إلى الألياف والمواد المضادة للأكسدة، ويحتوي أيضاً على البروتين والكربوهيدرات والألياف والعديد من الفيتامينات والمعادن. لكن ماذا يحدث في حال تناولت دقيق الشوفان يومياً؟ تابع القراءة لمعرفة الجواب:



ويستغرق الأمر بعض الوقت للتمكن من التكيف معه، ومن المحتمل أن تناول الكثير منه خلال وجبة واحدة سيسبب لك الإمساك الذي تحاول علاجه.

إلى برازك وتحفظ بالمياه الكافية لتيسير عملية مرورها. وإذا كنت قد بدأت للتو في إضافة نخالة الشوفان إلى نظامك الغذائي فمن الأفضل زيادة الكمية تدريجياً،

الغذائي نظراً لأنها تمنع الإصابة بالإمساك، ويرجع الفضل في ذلك إلى نخالة الشوفان غير القابلة للذوبان التي تشكل الطبقة الخارجية للحبوب، وتضيف نخالة الشوفان كميات كبيرة

من نوع خاص من الألياف يسمى بيتا غلوكان (beta-glucan)، وهو عبارة عن ألياف قابلة للذوبان بشكل جزئي عند تناول الطعام الذي يخلق طبقة سميكة من الهلام في الأمعاء. وأثبتت الدراسات أن الاستهلاك المنتظم للبيتا غلوكان يساهم في تخفيض نسبة البروتين الدهني منخفض الكثافة (الكوليسترول الضار)، وكذلك نسبة الكوليسترول في كامل الجسم، ويقلل نسبة السكر في الدم، كما يدعم بيتا غلوكان صحة البكتيريا الجيدة في أمعائك، ناهيك عن أنه يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول.

3 - خسارة الوزن بشكل أفضل لا وجود لوصفة سحرية تتمكنك من فقدان الوزن، ولكن تناول الأطعمة التي تجعلك تشعر بالشبع دون أن تزيد وزناً يمكن أن يساعدك في الوصول إلى هدفك، وهذا أمر سيساعدك عليه الشوفان.

4- تسهيل حركة الأمعاء تعد الألياف مهمة للغاية في نظامك

1- جرعة صحية من مضادات الأكسدة تعتبر مضادات الأكسدة مهمة لأنها تتحد مع الجذور الحرة الضارة في الجسم وتقضي عليها، وهناك العديد من مضادات الأكسدة لكن دقيق الشوفان غني بنوع يسمى متعدد الفينول، بعبارة أخرى إنه يحتوي على نوع من مادة متعدد الفينول تدعى (أفينانثراميد). ويعتقد أن (أفينانثراميد) تقلل ضغط الدم لأنها تعزز إنتاج أحادي أكسيد النيتروجين المسؤول عن تمدد الأوعية الدموية لتحسين تدفق الدم، وكما هو الحال مع معظم مضادات الأكسدة فإن مركبات الأفينانثراميد لها مفعول مضاد للالتهابات بشكل كبير، وتميل هذه المركبات إلى تقليل الشعور بالحكة.

2- تحسين مستويات الكوليسترول والسكر أشار الموقع إلى أن تناول الألياف يعد مهماً لصحة الجهاز الهضمي عموماً، والشوفان يحتوي على كمية كبيرة



دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ مؤسسة
الفيضان مواد البناء
رخصة رقم: CN 2398441 تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (العين)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/
البروفيسور للاستشارات القانونية
رخصة رقم: CN 2743986 تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (العين)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩

إلغاء اعلان سابق

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بخصوص الرخصة
رقم: CN 2241724 بالاسم التجاري البتراء للسفر
والعطلات ذ.م.م بالغاء طلب تعديل الرخصة واعادة
الوضع كما كان عليه سابقا.
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع
من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير
مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (العين)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩

إعلان تصفية شركة

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
دانتيل اند مور للأثاث والاكسسوارات المنزلية - ذ م م
بموجب قرار اجتماع الجمعية العمومية الغير عادية الموقف لدى
كاتب العدل تاريخ 2020/03/05 يعلن مكتب فوكس لتدقيق
الحسابات - عن تصفية شركة:
دانتيل اند مور للأثاث والاكسسوارات المنزلية - ذ م م
الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية- ابوظبي بالرقم
CN-2265276 فعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم
إلى مكتب المصفي العين هاتف رقم 026441888 ص ب 47818
ابوظبي شارع السلام بناية المنصور تاور الطابق (12) مكتب رقم
(1202) واحضار المستندات الثبوتية وذلك خلال مدة أقصاها 45
يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 9 مارس 2020 العدد 12878

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك:
شركة البروق - البروق - الإمارات العربية المتحدة
طلب تسجيل براءات العلامة التجارية:
PRO-WELD
رقم البروق: 322096 بتاريخ: 2019/12/10 صورة العلامة:
المودعة بالرقم: 322096 بتاريخ: 2019/12/10 صورة العلامة:
بيانات الأولوية:
باسم: أتش بي ماركيتنج
الموطن: 11 منزل فريد طريق شكالا النديري مومباي
099 400 الهند
وذلك لتبني السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 17
المطاط والفلانترشا والصمغ والاكستوسوس والميكانيكا والمنتجات المصنوعة من هذه المواد
وغيره واردة في فئات أخرى، مواد بلاستيكية مشكلة بالثقيل للاستعمال في التصنيع، مواد
تغليف وحشو وعزل، أنابيب مرنة غير معدنية.
وصف العلامة: العلامة عبارة عن خلفية بيضاء يتوسطها كلمة PRO-WELD باللون
الأسود الغامق وأعلىها شكل يدين متماثلين ثلاثة على اسم العلامة وشكلها رمز
باللون الأسود أيضا ويحدها إطار باللون الأسود من الخارج
الاشتراطات:
فعلى من لديه اعتراض على
ذلك ان يقدم به مكتوبا لإدارة
العلامات التجارية في وزارة
الاقتصاد أو إرساله بالبريد
المسجل ، وذلك خلال 30يوما
من تاريخ إصدار هذا الاعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 9 مارس 2020 العدد 12878

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك:
شركة البروق - البروق - الإمارات العربية المتحدة
طلب تسجيل براءات العلامة التجارية:
PRO-WELD
رقم البروق: 322096 بتاريخ: 2019/12/10 صورة العلامة:
المودعة بالرقم: 322096 بتاريخ: 2019/12/10 صورة العلامة:
بيانات الأولوية:
باسم: أتش بي ماركيتنج
الموطن: 11 منزل فريد طريق شكالا النديري مومباي
099 400 الهند
وذلك لتبني السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 17
المطاط والفلانترشا والصمغ والاكستوسوس والميكانيكا والمنتجات المصنوعة من هذه المواد
وغيره واردة في فئات أخرى، مواد بلاستيكية مشكلة بالثقيل للاستعمال في التصنيع، مواد
تغليف وحشو وعزل، أنابيب مرنة غير معدنية.
وصف العلامة: العلامة عبارة عن خلفية بيضاء يتوسطها كلمة PRO-WELD باللون
الأسود الغامق وأعلىها شكل يدين متماثلين ثلاثة على اسم العلامة وشكلها رمز
باللون الأسود أيضا ويحدها إطار باللون الأسود من الخارج
الاشتراطات:
فعلى من لديه اعتراض على
ذلك ان يقدم به مكتوبا لإدارة
العلامات التجارية في وزارة
الاقتصاد أو إرساله بالبريد
المسجل ، وذلك خلال 30يوما
من تاريخ إصدار هذا الاعلان

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/اي اند
دي للمقاولات والصيانة العامة
رخصة رقم: CN 2678847 تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (العين)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/نور
الضجر الابار والنقلات العامة
رخصة رقم: CN 1163572 تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (العين)

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 9 مارس 2020 العدد 12878

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك:
شركة البروق - البروق - الإمارات العربية المتحدة
طلب تسجيل براءات العلامة التجارية:
STRONG WELD
رقم البروق: 322098 بتاريخ: 2019/12/10 صورة العلامة:
المودعة بالرقم: 322098 بتاريخ: 2019/12/10 صورة العلامة:
بيانات الأولوية:
باسم: أتش بي ماركيتنج
الموطن: 11 منزل فريد طريق شكالا النديري مومباي
099 400 الهند
وذلك لتبني السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 17
المطاط والفلانترشا والصمغ والاكستوسوس والميكانيكا والمنتجات المصنوعة من هذه المواد
وغيره واردة في فئات أخرى، مواد بلاستيكية مشكلة بالثقيل للاستعمال في التصنيع، مواد
تغليف وحشو وعزل، أنابيب مرنة غير معدنية.
وصف العلامة: العلامة عبارة عن خلفية بيضاء يتوسطها كلمة STRONG WELD باللون
الأسود الغامق وأعلىها شكل يدين متماثلين ثلاثة على اسم العلامة وشكلها رمز
باللون الأسود أيضا ويحدها إطار باللون الأسود من الخارج
الاشتراطات:
فعلى من لديه اعتراض على
ذلك ان يقدم به مكتوبا لإدارة
العلامات التجارية في وزارة
الاقتصاد أو إرساله بالبريد
المسجل ، وذلك خلال 30يوما
من تاريخ إصدار هذا الاعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 9 مارس 2020 العدد 12878

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك:
شركة البروق - البروق - الإمارات العربية المتحدة
طلب تسجيل براءات العلامة التجارية:
STRONG WELD
رقم البروق: 322098 بتاريخ: 2019/12/10 صورة العلامة:
المودعة بالرقم: 322098 بتاريخ: 2019/12/10 صورة العلامة:
بيانات الأولوية:
باسم: أتش بي ماركيتنج
الموطن: 11 منزل فريد طريق شكالا النديري مومباي
099 400 الهند
وذلك لتبني السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 17
المطاط والفلانترشا والصمغ والاكستوسوس والميكانيكا والمنتجات المصنوعة من هذه المواد
وغيره واردة في فئات أخرى، مواد بلاستيكية مشكلة بالثقيل للاستعمال في التصنيع، مواد
تغليف وحشو وعزل، أنابيب مرنة غير معدنية.
وصف العلامة: العلامة عبارة عن خلفية بيضاء يتوسطها كلمة STRONG WELD باللون
الأسود الغامق وأعلىها شكل يدين متماثلين ثلاثة على اسم العلامة وشكلها رمز
باللون الأسود أيضا ويحدها إطار باللون الأسود من الخارج
الاشتراطات:
فعلى من لديه اعتراض على
ذلك ان يقدم به مكتوبا لإدارة
العلامات التجارية في وزارة
الاقتصاد أو إرساله بالبريد
المسجل ، وذلك خلال 30يوما
من تاريخ إصدار هذا الاعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 9 مارس 2020 العدد 12878

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك:
شركة البروق - البروق - الإمارات العربية المتحدة
طلب تسجيل براءات العلامة التجارية:
STRONG WELD
رقم البروق: 322098 بتاريخ: 2019/12/10 صورة العلامة:
المودعة بالرقم: 322098 بتاريخ: 2019/12/10 صورة العلامة:
بيانات الأولوية:
باسم: أتش بي ماركيتنج
الموطن: 11 منزل فريد طريق شكالا النديري مومباي
099 400 الهند
وذلك لتبني السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 17
المطاط والفلانترشا والصمغ والاكستوسوس والميكانيكا والمنتجات المصنوعة من هذه المواد
وغيره واردة في فئات أخرى، مواد بلاستيكية مشكلة بالثقيل للاستعمال في التصنيع، مواد
تغليف وحشو وعزل، أنابيب مرنة غير معدنية.
وصف العلامة: العلامة عبارة عن خلفية بيضاء يتوسطها كلمة STRONG WELD باللون
الأسود الغامق وأعلىها شكل يدين متماثلين ثلاثة على اسم العلامة وشكلها رمز
باللون الأسود أيضا ويحدها إطار باللون الأسود من الخارج
الاشتراطات:
فعلى من لديه اعتراض على
ذلك ان يقدم به مكتوبا لإدارة
العلامات التجارية في وزارة
الاقتصاد أو إرساله بالبريد
المسجل ، وذلك خلال 30يوما
من تاريخ إصدار هذا الاعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 9 مارس 2020 العدد 12878

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك:
شركة البروق - البروق - الإمارات العربية المتحدة
طلب تسجيل براءات العلامة التجارية:
STRONG WELD
رقم البروق: 322098 بتاريخ: 2019/12/10 صورة العلامة:
المودعة بالرقم: 322098 بتاريخ: 2019/12/10 صورة العلامة:
بيانات الأولوية:
باسم: أتش بي ماركيتنج
الموطن: 11 منزل فريد طريق شكالا النديري مومباي
099 400 الهند
وذلك لتبني السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 17
المطاط والفلانترشا والصمغ والاكستوسوس والميكانيكا والمنتجات المصنوعة من هذه المواد
وغيره واردة في فئات أخرى، مواد بلاستيكية مشكلة بالثقيل للاستعمال في التصنيع، مواد
تغليف وحشو وعزل، أنابيب مرنة غير معدنية.
وصف العلامة: العلامة عبارة عن خلفية بيضاء يتوسطها كلمة STRONG WELD باللون
الأسود الغامق وأعلىها شكل يدين متماثلين ثلاثة على اسم العلامة وشكلها رمز
باللون الأسود أيضا ويحدها إطار باللون الأسود من الخارج
الاشتراطات:
فعلى من لديه اعتراض على
ذلك ان يقدم به مكتوبا لإدارة
العلامات التجارية في وزارة
الاقتصاد أو إرساله بالبريد
المسجل ، وذلك خلال 30يوما
من تاريخ إصدار هذا الاعلان

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/معهم كوتشن لخدمات الترميم
ذ.م.م. رخصة رقم: CN 1192045 تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة اجبت كومار بهاسكاران ناير بهاسكاران ناير 49 %
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة الكون لتمثيل الشركاء
COSMOHUB REPRESENTATION OF COMPANIES
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف فينوجي ابراهام تشيتوبارامبيل جوزيف ابراهام
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف زينب عبد الله حسن عبد الله الحوسني
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 9 مارس 2020 العدد 12878

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك:
شركة البروق - البروق - الإمارات العربية المتحدة
طلب تسجيل براءات العلامة التجارية:
Purple Perfumes
رقم البروق: 323845 بتاريخ: 2020/01/13 صورة العلامة:
المودعة بالرقم: 323845 بتاريخ: 2020/01/13 صورة العلامة:
بيانات الأولوية:
عائشة التطور ذ م م
الموطن: عائشة التطور ذ م م رقم 13
بالقرب من جمعية بني ياس التعلوية بني ياس
الشرقية 9 بني ياس
وذلك لتبني السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 3
المطور
وصف العلامة: عبارة عن كلمات باللغة الانجليزية PURPLE PERFUMES بحروف
لاينية
الاشتراطات:
فعلى من لديه اعتراض على
ذلك ان يقدم به مكتوبا لإدارة
العلامات التجارية في وزارة
الاقتصاد أو إرساله بالبريد
المسجل ، وذلك خلال 30يوما
من تاريخ إصدار هذا الاعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 9 مارس 2020 العدد 12878

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك:
شركة البروق - البروق - الإمارات العربية المتحدة
طلب تسجيل براءات العلامة التجارية:
WINGS AE
رقم البروق: 316189 بتاريخ: 2019/08/28 صورة العلامة:
المودعة بالرقم: 316189 بتاريخ: 2019/08/28 صورة العلامة:
بيانات الأولوية:
عائشة التطور ذ م م
الموطن: عائشة التطور ذ م م رقم 13
بالقرب من جمعية بني ياس التعلوية بني ياس
الشرقية 9 بني ياس
وذلك لتبني السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 35
خدمات تجميع تشكيلة من السلع تحديدا "كابت ، بلايس ، أقلام ، جديوت ، هدايا وتحف"
تصالح الغير بهدف معاينتها وشراؤها عند الحاجة ولا يظنوي ذلك على خدمة النقل
وصف العلامة: جناح طائر
الاشتراطات:
فعلى من لديه اعتراض على
ذلك ان يقدم به مكتوبا لإدارة
العلامات التجارية في وزارة
الاقتصاد أو إرساله بالبريد
المسجل ، وذلك خلال 30يوما
من تاريخ إصدار هذا الاعلان

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الاثنين 9 مارس 2020 العدد 12878

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك:
شركة البروق - البروق - الإمارات العربية المتحدة
طلب تسجيل براءات العلامة التجارية:
S100
رقم البروق: 322097 بتاريخ: 2019/12/10 صورة العلامة:
المودعة بالرقم: 322097 بتاريخ: 2019/12/10 صورة العلامة:
بيانات الأولوية:
باسم: أتش بي ماركيتنج
الموطن: 11 منزل فريد طريق شكالا النديري مومباي
099 400 الهند
وذلك لتبني السلع أو الخدمات الواقعة بالفترة: 17
المطاط والفلانترشا والصمغ والاكستوسوس والميكانيكا والمنتجات المصنوعة من هذه المواد
وغيره واردة في فئات أخرى، مواد بلاستيكية مشكلة بالثقيل للاستعمال في التصنيع، مواد
تغليف وحشو وعزل، أنابيب مرنة غير معدنية.
وصف العلامة: العلامة عبارة عن خلفية بيضاء يتوسطها كلمة S100 باللون الأبيض وأعلىها عبارة PVC CEMENT بخلفية رمادي
اللون وجانبها العلامة التجارية بظل الأبيض أيضا وبأسفلها شكل بطون الأحمر.
الاشتراطات:
فعلى من لديه اعتراض على
ذلك ان يقدم به مكتوبا لإدارة
العلامات التجارية في وزارة
الاقتصاد أو إرساله بالبريد
المسجل ، وذلك خلال 30يوما
من تاريخ إصدار هذا الاعلان

فقدان جواز سفر
فقدت المدعوة/توتى العويبة
اناجج بيسرى ، اندونيسية
الجنسية (هوية رقم :
413984198995784)
جواز السفر بالرقم الموحد
63268914 من يجده
عليه الاتصال بتليفون رقم
055555768

فقدان جواز سفر
فقدت المدعوة/ محمد نذير
تاج مالوك ، باكستان
الجنسية جواز سفره رقم
(GD9826451) - يرجى
ممن يعثر عليه تسليمه
بالسفارة الباكستانية او اقرب
مركز شرطة بالامارات.

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/كربين كافيه
رخصة رقم: CN 2545834 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل راس المال من null الى ١٥٠٠٠٠
تعديل لوجه الاعلان/اجمالي من مساحة ١٠٠ الى ١٠١
تعديل شكل قانوني/من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل اسم تجاري من/أورجن
ORIGINS
الى/كربين كافيه - شركة الشخص الواحد ذ.م.م.
CRANE CAFE - SOLE PROPRIETORSHIP LLC
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ريلاند للحلول التكنولوجية ذ.م.م.
رخصة رقم: CN 2444531 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع/محمد حسين عمر الهاشمي من شريك الى مالك
تعديل نسب الشركاء/محمد حسين عمر الهاشمي من ٥١% الى ١٠٠%
تعديل مدير/اضافة تايمونا سونداري بريم سانكار
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف سوبرامانيان المعروف بهارات ماني بريم سانكار
تعديل لوجه الاعلان/اجمالي من مساحة ١٠١ الى ١٠١
تعديل شكل قانوني/من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م.
تعديل اسم تجاري من/ريلاند للحلول التكنولوجية ذ.م.م.
RELIANT TECHNOLOGY SOLUTIONS LLC
الى/ريلاند للحلول التكنولوجية - شركة الشخص الواحد ذ.م.م.
RELIANT TECHNOLOGY SOLUTIONS - SOLE PROPRIETORSHIP LLC
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/الضجر للاستشارات
الهندسية رخصة رقم: CN 1036827 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة راشد سالم راشد سعيد الهنائي ١٠٠%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف مريم عتيق عبد الله بالبعد الكويتي
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

إعلان حضور إجتماع الخبرة

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
الدعوى رقم 2019/2236م - تجاري، كلي، أوبطني
محكمة أوبطني الابتدائية المدنية التجارية

الى المدعي عليه / السادة/ شركة كومكو العقارية ش ذ م م - (مجهول محل الإقامة)
بما ان المدعي / بنك الجزيرة الوطني - بوكانة ، مكتب بنك المحكمة للحاماة والاستشارات القانونية قد اقام عليك الدعوى الضمانية رقم 2019.2236م، مدني - كلي - تجاري - اوبطني ، فانت مكلتون وكيكتم القانوني بالحضور امام الخبير المصري الكلف من عدالة المحكمة لجلسة الخبرة الثالثة يوم الخميس ، الموافق 3/12/2020م، الساعة الواحدة ظهرا بادن الله ، بمكتب الخبير الكائن بمركز الشيخ راشد الكتوم ، دبي ، شارع الاتحاد ، مقابل القيادة العامة شرطة دبي ، بجوار محطة القيادة قطار دبي ، طابق الميزانين رقم 5 (M05)، هاتف 02.6268245. فاكس 02.6268246 04 2511318
مطعنين معكم نسخة من كافة المستندات المؤيدة لدفعوكم ، وما تزوره مناسبا لتيسير اعمال الخبرة وتمكين الخبير من اداء مهمته ، وبيان وجه الحق في الدعوى ، وفي حال عدم الحضور سيتم الاجراء في غيابكم وتحتمول كامل المسؤولية.

الخبير **الصربي الدكتور / محمد الفتحي**
هاتف 050 6521992/

مذكرة إعلان مدعي عليه بالنشر للحضور امام الخبرة

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
بالدعوى رقم ٢٠١٩/٤٨٤٢ (تجاري جزئي - دبي)

الى المدعي عليها / سوبر شاين اونوكير
تحيطكم علما انه تم انتدابنا خبير حسابي بالقضية اعلاه والمرفوعة ضدكم من / تراك لايت اوروبا ليمتد والتي تعال ب فيها بالزامكم بسداد مبلغ وقدره ١١٩,2٥١ دولار امريكي او بما يعادل بالدرهم الإماراتي مبلغ 3٢٨,٨٢٤ درهم مع الالتزام بالرسوم والصاريف ومقابل اعاب الحاماة. وعليه فانت مكلتف بالحضور او من يمثلكم قانونا واجتماع الخبرة المقرر عقده يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٣/١٧ الساعة العاشرة صباحا وذلك بمكتب الخبير المنتدب الكائن - دبي - الخليج التجاري - بجوار برج و امينات - برج بيرسم - الطابق الثامن - مكتب ٨٠٥ - احمد الحوسني لتدقيق الحسابات. يرجى الحضور بالموعد والكان المحدد واحضار المستندات المؤيدة لدفعاكم بالدعوى علما بأنه في حال تخلفكم عن الحضور فان الخبرة ستباشر اعمالها وفقا لصلاحيات الخولة لنا قانونا.

الخبير **الحسابي / اسامه احمد مالك**
رقم القيد ١٤٥

إجتماع خبرة

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
إعلان لحضور إجتماع خبرة
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٦٠٦ - تجاري كلي - الشارقة

الى المدعي عليهم / ١- ركن الرجل لتجارة الملابس والاحذية ذ م م - ٢- حنان سلمان الطافش ، هذا ، لنا اعلامكم بان المدعي / سعيد محمد نصيب سائين التصوري قد اقام عليكم الدعوى اعلاه وتم انتدابنا خبيرا فيها ، لذا يلزم حضوركم او من يمثلكم قانونا واجتماع الخبرة المزمع عقده في مقر الخبير الحسابي والمصري مكتب معاد محمد - محاسبون قانونيون الكائن في شقة ١٥٠٧ الفاكس ٠٤-٢٢١٤ ٩١٢ وذلك خلال اسبوع من ياس - ديرة - دبي ، تليفون ٠٤-٢٢١٤ ٩١٢ فاكس ٠٤-٢٢١٤ ٩١٢ وذلك خلال اسبوع من تاريخ النشر وفي حالة عدم الحضور سيتم اعداد التقرير على ضوء المستندات المقدمة من المدعي. هذه الدعوى اعمالا لنص القانون.

الخبير **المتدب**
معاد محمد - محاسب قانوني

إجتماع خبرة

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
إشعار الخبرة الحسابية
في القضية رقم ٢٠١٩/٤٧١٢ تجاري جزئي دبي

الى المدعي عليها / شركة سيسيتايل بلندرز - ذ م م
بما ان المدعي / شركة يوني بوتيون ردي مكتب ذ م م
قد اقامت ضدكم القضية المشار اليها اعلاه ، وحكمت محكمة دبي المؤقتة بتعيين الخبير الحسابي صاحب الدور للنظر في الدعوى وحيث أنك لم تحضروا جلسة التفتق بالحكم. لذا فإنه يتوجب عليكم الحضور الى مقر مكتب الخبير الحسابي / د. رضا درويش آل رحمه بعنوانه التالي : مكتب "جيه بي ايه لتدقيق الحسابات" الكائن بإمارة دبي - منطقة الخليج التجاري ، برج أوبال ، تقاطع شارع برج خليفة وشارع مراسي درايف - الطابق العاشر - مكتب رقم ١٠٠٥ ، وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٣/١٧ الساعة الحادية عشرة والنصف صباحا (١١,٣٠ AM) وذلك لتقديم كافة الوثائق والمستندات التي تؤيد موقفكم في الدعوى.

الخبير **الحسابي / د. رضا درويش آل رحمه**

وزارة العدل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية مكتب ادارة الدعوى

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان بالنشر في الجريدة

الى المدعي عليه / عبدالوحيد خان تنوير عبدالرشيد خان
تعلمكم بان المدعي / عبدالله علي سالم عبود الحبيتي في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٧٧٥ تجاري كلي قد رفع الدعوى المذكورة اعلاه بمطالب فيها :
الحكم بفسخ عقد التأسيس لصالون قمة التميز للحلاقة وتصفيته وشطب الرخصة التجارية والزامك بالرسوم والصاريف ومقابل اعاب الحاماة. لذا ينتضي حضورك امام محكمة الشارقة الدائرة الكلية التجارية بمكتب ادارة الدعوى رقم ٩ بمحكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات ، وذلك يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٠/٣/١٦ الساعة ٨,٣٠ صباحا وذلك للنظر في الدعوى المذكور المشار اليها اعلاه - بوصفك مدعي عليه وفي حال عدم حضورك سيتم اتخاذ الاجراءات القانونية بحقك غيابيا.

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية
مكتب ادارة الدعوى

الشئون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتب العدل والتصديقات الكاتب العدل - خورفكان

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان

تقدم في انا الكاتب العدل بإدارة الكاتب العدل والتصديقات - خورفكان : السيد/ بدر ناصر محمد سليمان الضبي ، الجنسية : الإمارات وطلب التصديق على محرر يتضمن (تنازل) في حصته البالغة ١٠٠٪ في الاسم التجاري مطعم ملتقى النيلين ، نشاط الرخصة مطعم ، والمرخص من دائرة التنمية الاقتصادية في خورفكان رخصة تجارية رقم ٧٦٧٦٢٤ الصادر بتاريخ ٢٠١٩/٤/٢٥ في دائرة التنمية الاقتصادية بخورفكان. الى السيدة/فاطمة احمد محمد الشاعر العمودي ، الجنسية : الإمارات. ليكن معلوما للجميع بان الكاتب العدل في مدينة خورفكان يقوم بالتصديق على توقيعات ذوي الشأن في المحرر المذكور بعد انقضاء اسبوعين من تاريخ نشر هذا الاعلان.

مكتب الكاتب العدل خورفكان
د. عائشة محمد علي

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
قسم التنفيذ - اخطار بالنشر
اخطار دفع بالنشر في القضية التنفيذية رقم ٢٢٣٧ لسنة ٢٠١٩

الى المحكوم عليه / طارق حميد عبدالعزيز محمد الخواوي السويدي
ليكن معلوما لديمك بان محكمة الشارقة الاتحادية قد أصدرت بحقكم حكما بالزامكم بدفع مبلغ وقدره (١٦٠٣٩٦) درهم ، بالإضافة للفائدة القانونية بواقع ٥٪ من تاريخ ٢٠١٩/٨/٢٦ وحتى السداد التام.

صالح المحكوم له / حسن محمد حسين شعبان البلوشي.
وحيث ان المحكوم له قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم وسجل برقم المثار اليه اعلاه ، لذا يتوجب عليكم تنفيذ القرار خلال ١٥ يوما من تاريخ اليوم التالي للنشر. وفي حال تخلفك عن الحضور في الميعاد والتاريخ المحدد فان المحكمة ستباشر النظر في القضية في غيابك

مدير مكتب ادارة التنفيذ
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

وزارة العدل الشئون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان بالنشر

المرجع : ٥٥
ليكن معلوما للجميع بان السادة/ محمد سيف الاسلام روح رجب الامين ، بنجلادش الجنسية والسيدة/ نسرين رفيع عبدالكريم برهم ، أردنية الجنسية يريغون في البيع والتنازل عن كامل حصتهم البالغة (٥١٠) وذلك الى السيد/ سيد الرحمن عبدالعزيز ، بنجلادش الجنسية وذلك في الرخصة التجارية المسماة (المسار لقي الملابس) تأسست بإمارة الشارقة بموجب رخصة مهنية رقم (١١٠١٠٠)
تم تغيير القانوني من شركة اعمال بوكيل خدمات الى مؤسسة فريدة بوكيل خدمات - تم تغيير الاسم التجاري من المسار لقي الملابس الى الاسم التجاري الجديد المسار لخياطة الملابس النسائية - تم تغيير النشاط التجاري من كل الايام الى النشاط التجاري الجديد تصميل وخياطة الملابس النسائية العربية (العشاءات النسائية) تفصيل وخياطة الملابس النسائية.
وعلائض المدة (١٤) فترة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٢ في شان الكاتب العدل . فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لتتابع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل

وزارة العدل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية مكتب ادارة الدعوى

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان بالنشر

المرجع : ٥٤٢
ليكن معلوما للجميع بان السيد/ مصطفى القرشي عامر حسين ، مصري الجنسية يريغ في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة ١٠٠٪ في (صالون لأجلك للسيدات) بموجب رخصة رقم (٥٤٨٥٨) الى السيدة/ صوفيه اسماعيل فيصل شريف باكوستانية الجنسية تعديلات اخرى : تنازل صاحب الرخصة الى اخر. وعلائض المادة (١٤) فترة (هـ) من احكام القانون الاتحادي رقم (٤) لسنة ٢٠١٣ في شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لتتابع الاجراءات القانونية

الكاتب العدل

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢٠/١٥٨٨)

المنذر : انيرست للصناعات المعدنية ش ذ م م بوكالة المحامين احمد الرشيد وراشد الرشيد ومني الحاجة وعبدالعزيز الرشيد ود. أسماء الرشيد
المنذر اليهم : ١- طائف المدينة للمقالات - ش ذ م م
٢- نبي بخش ماديا - هندي الجنسية
٣- عصام الدين حيدر ماديا - هندي الجنسية
ننذركم للمبادرة بسداد مبلغ المديونية المترصدة بدمكم خلال مدة اقصاها خمسة ايام من تاريخ استلام الاعلان وفي حال عدم السداد سوف ننظر للجوء الى القضاء للمطالبة بالمبلغ والفوائد والرسوم والصاريف ومقابل اعاب الحاماة.

الكاتب العدل

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢٠/١٥٨٧)

من المخاطر : محمد اقبال مادتهم بارميثات - هندي الجنسية
الى : الخطراليه : شركة ماركوني لتجارة العامة - ش ذ م م
ويمتله جماد عثمان ماميد كويا موثيرا برايمو - هندي الجنسية
ينذر المنذر الى المنذر اليه بضرورة سداد مبلغ وقدره ١٠٠,٠٠٠ درهم (فقط مائة الف درهم) الخطر / محمد اقبال مادتهم بارميثات ، والذي يمثل قيمة المبلغ المترصدة كمديونية بدمكم ، والثابت تلك المديونية بالاشيك المحرر بتاريخ ٢٠١٨/١٠/٢٠ فولكنا تحت رقم ٤٦ والصمدون على بنك دبي التجاري ، وذلك خلال خمسة ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان واعمالا وتصفيقا صريح نص المادة (١/١٤٤) من قانون الاجراءات المدنية الاتحادي ، والا ستضطر اسفين لاحاذ ما يلزم من اجراءات قانونية تجاهكم لحفظ حقوق مؤنكنا.

الكاتب العدل

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان بالنشر
إمارة دبي - دائرة محاكم دبي
محكمة الاحوال الشخصية
اعلان تغيير واثبات قبيلة

تقدمت السيدة/ سامية احمد علي حسن ، إماراتية الجنسية الى محكمة الاحوال الشخصية بطلب تغيير واثبات قبيلة حيث ، حضرت المذكورة اعلاه وهي بحالتها المعترية شرعا وقررت قائلة : انني ارجب في اضافة مسمى الشهرة (الفقيه) وذلك استنادا لقبدي شقيتي رقم (٢٠٢/١٨٠٧) ومطلبت اثبات ذلك وقد ورد خطاب إدارة الجنسية والإقامة المؤرخ بـ ٢٠٢٠/٢/٢٧ وعلى من لديه اعتراض ان يتقدم به الى الهيئة الاتحادية للهوية والجنسية.

رئيس قسم خدمات الاحوال الشخصية

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان بالنشر

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٥٥٢ امر أداء ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١١٣٣٣٠) درهم ، شامل الرسوم والصاريف
طالب الاعلان : آر تيز ميدل ايس (ش ذ م م) - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويمتله : هند حميد علي غدير الكتبي - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب اعلانه : ١- سيد شجاع الدين - صفته بالقضية : منفذ ضده
مجهول محل الإقامة
موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١١٣٣٣٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان بالنشر

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٨٧ عقاري كلي ، والعدل بالاستئناف رقم ١٤٤/١٥٧/٢٠١٨ استئناف عقاري بالزام المنفذ ضدهم الاول والثاني بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٥٧٣٣,٥٦) درهم) وبالزام المنفذ ضده الاول بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٨٥٧,٤٧) درهم) شامل للرسوم والصاريف.
طالب الاعلان : بنك اتش اس بي سي الشرق الاوسط المحدود - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويمتله : احمد حسن رمضان آل علي - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب اعلانه : ١- عتيق خلفان عبدالله رحمة الهيري - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة. موضوع الاعلان : نعلمكم بانتم تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن (حصة بحق منعمة) العقار الكائنة بمنطقة مجمع نص للاستثمار الاول - برقم ارض ٢٥٢ - رقم الميث ٢٣٣٨ اسم ابيش ٢٣٣٨ و٢٣٣٨ للمبلغ المطلوب به وما يستجد في المثل وذلك للعلم بما جاءه ونفاذ مفعوله قانونا.

رئيس الشعبة

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان بالنشر

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٩ عقاري كلي ، والعدل بالاستئناف رقم ٨١/٢٠١٨ استئناف عقاري ، الفاضي بالزام المنفذ الاول بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٣٣٢٢) درهم ، شامل للرسوم والصاريف ، الفاضي بالزام المنفذ الاول بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨٨٦١٠) درهم)
طالب الاعلان : حسن علي محمد فالمرزوي - صفته بالقضية : طالب التنفيذ ويمتله ، مختار محمد باقر منفذ ضده - مجهول محل الإقامة
موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/١٩ عقاري كلي ، والعدل بالاستئناف رقم ٨١/٢٠١٨ استئناف عقاري ، بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨٨٦١٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان بالنشر

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٤١٢/٢٠١٥ عقاري كلي والعدل بالاستئناف ٢٠١٦/٢٠١٦ استئناف عقاري بالزام منفذ ضده بسداد مبلغ وقدره ٢٣٣٩٥٢,٧٣ درهم شامل الرسوم والصاريف واعاب الحاماة.
طالب الاعلان : مجموعة الجبوتور - ش ذ م م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
المطلوب اعلانه : ١- احمد عتيق محمد بنديق القمزي - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة
موضوع الاعلان : نخطركم بالطلب المقدم من وكيل طالب التنفيذ بتاريخ ٢٠٢٠/٢/٢٥ وذلك لاختطارك بتحويل الحجز التنقوي الواقع على الارض رقم ١٠٧ برشا الاولى وفاء لمبلغ الطالب به الى حجز تنفيذي في التنفيذ المثل وذلك للعلم بما جاء فيه ونفاذ مفعوله قانونا.

رئيس الشعبة

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان بالنشر

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩ لسنة ٢٠١٩ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨٨٢٨٩,٥١) درهم ، شامل للرسوم والصاريف
طالب الاعلان : بنك دبي الاسلامي شركة مساهمة عامة - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
المطلوب اعلانه : ١- جمعه عبدالله جمعه وليد - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة
موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨٨٢٨٩,٥١) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان بالنشر

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٨٧ عقاري كلي ، والعدل بالاستئناف رقم ١٤٤/١٥٧/٢٠١٨ استئناف عقاري بالزام المنفذ ضدهم الاول والثاني بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٥٧٣٣,٥٦) درهم) وبالزام المنفذ ضده الاول بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٨٥٧,٤٧) درهم) شامل للرسوم والصاريف.
طالب الاعلان : داماك موزم (ش ذ م م) - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويمتله : عبدالكريم جودت عبدالله استيتيه - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب إعلانهما : ١- انزا لتجارة العامة - ش ذ م م ٢- كاجا سيد - صفتهما بالقضية : منفذ ضدهما - مجهول محل الإقامة
موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٧٧٨٨,٠١) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان بالنشر

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٧٢٢٨ ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٣٣٧١٧,٨٠) درهم ، شامل للرسوم والصاريف
طالب الاعلان : البنك التجاري الدولي - ش م ع - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويمتله : مامون عيسى الخولي - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب اعلانه : ١- جاسم محمد بلال سعيد - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة
موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٣٣٧١٧,٨٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان بالنشر

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٣٣٨ امر أداء ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٠٩٧,٥) درهم ، شامل للرسوم والصاريف
طالب الاعلان : راج كومار شيواكر اماني - صفته بالقضية : طالب التنفيذ
ويمتله : يوسف محمد احمد يوسف الحمادي - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب اعلانه: ١- بركت الله فاداكونجارا بن فاداكونجارا محمد كوتي - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة
موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٠٩٧,٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان حكم بالنشر

موضوع الدعوى : دعوى مطالبة مبلغ وقدره ١٩٩,٨٨٤,٤١ درهم، وتوضي قدره (٢٠,٠٠٠) درهم) والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد.
طالب الاعلان : ١- ليثيل كاسوبرام ارنى - صفته بالقضية : مدعي عليه - مجهول محل الإقامة
ويمتله : عائشة محمد حسن طاهر - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب اعلانه : ١- ليثيل كاسوبرام ارنى - صفته بالقضية : مدعي عليه - مجهول محل الإقامة
موضوع الاعلان : نعلمكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٩/١٢/٢٤ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/بنك رأس الخيمة الوطني - ش م ع ب بالزام المدعي عليه بان يؤدي لبنك المدعي مبلغ ١٩٩٧٥٠٠ درهم وفوائده بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد والزامته بالصرف والف درهم مقابل اعاب الحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمباينة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب الموضوع الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي ولى علنا.

رئيس القسم

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان حكم بالنشر

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه مبلغ وقدره (٨٢٨٩,٧٠) درهم) والرسوم والصاريف واعاب الحاماة وحتى السداد التام ومنع النزاع التجاري رقم ٢٠١٩/٨٤٠
طالب الاعلان : دنيا للتطوير - ذ م م - صفته بالقضية : مدعي
ويمتله : عائشة محمد حسن طاهر - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب اعلانه : ١- انزال محمد محمد كوجو - صفته بالقضية : مدعي عليه - مجهول محل الإقامة
موضوع الاعلان : نعلمكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٩/١٢/١٥ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ دنيا للتطوير ذ م م - بالزام المدعي عليه بان يؤدي الى المدعية مبلغ مقدار ١٥٥٧٤,٣٣ (خمسة وستون الفا وخمسةماية واربعمائة وستون درهما والنات وتلاكون فلسا) والفائدة بواقع تسعة مائةا ستوريا ١٩٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد والزامته بالصرف والمبلغ خمسمائة درهم مقابل اعاب الحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمباينة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب الموضوع الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي ولى علنا.

رئيس القسم

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان حكم بالنشر

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليها مبلغ وقدره (١٠,١٥٠,٨٧) درهم) والرسوم والصاريف واعاب الحاماة والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام وتقوم الحكم بالنفاذ المجل
طالب الاعلان : الشركة العربية الامريكيتي للتكنولوجيا (ارامتك) - صفته بالقضية : مدعي
ويمتله : علي احمد عبدالعزيز يوسف الصياغ - صفته بالقضية : وكيل
المطلوب اعلانه : ١- تريميتت فور كونسييبيو - صفته بالقضية : مدعي عليه
مجهول محل الإقامة
موضوع الاعلان : نعلمكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٩/١٢/١٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ الشركة العربية الامريكيتي للتكنولوجيا (ارامتك) ب بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ ١٠,١٥٠ و٨٧٥ درهم وفوائده بواقع ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والزامتها بالصرف والف درهم مقابل اعاب الحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمباينة الحضورى قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب الموضوع الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي ولى علنا.

رئيس القسم

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠١٩/٢٨٥٦١ تنفيذ تجاري

الى المنفذ ضده/ ١- راشد احمد سالم محمد القاني الطهوري مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/حجت الله فتح الله كتبت بور ويمتله / فهد عبدالله قمبر محمد - قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨٠٧٦٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



منوعات الفجر

26

بالتزامن مع شهر القراءة، وتلبية لحاجة طلاب الوثائق وعلوم الأرشيف

الأرشيف الوطني يزود مكتبة الإمارات بـ 1500 كتاب من مسقط الدولي للكتاب

الأرشيف الوطني، وتلبية لحاجة طلاب الوثائق وعلوم الأرشيف، وبالتزامن مع شهر القراءة، يزود مكتبة الإمارات بـ 1500 كتاب من مسقط الدولي للكتاب. قام الأرشيف الوطني -بالتزامن مع شهر القراءة- بتزويد مكتبة (مكتبة الإمارات) بما يقارب 1500 كتاب جديد من معرض مسقط الدولي للكتاب لعام 2020. وذلك ضمن خطة تطوير المكتبة وإثرائها، ويهدف توفير المزيد من المراجع والصادر المتخصصة بتاريخ وتراث دولة الإمارات ومنطقة الخليج، ويأتي ذلك كونها مكتبة بحثية متخصصة، وهي جزء من البرنامج العلمي والبحثي للأرشيف الوطني، تتيج لروادها خدمات الاستفادة من مجموعاتها الفنية والمتخصصة التي تغطي مجالات اهتمامات الأرشيف بمختلف أوعيتها الورقية والإلكترونية. وقد أوكل الأرشيف الوطني مهمة اختيار الكتب لبعض الخبراء

والمختصين الذين أوهدهم إلى معرض مسقط الدولي للكتاب، بوصف هذا المعرض الذي يعدّ تظاهرة ثقافية مشهودة من أهم معارض الكتب في منطقة الخليج العربي، وقد تم اختيار مجموعة كبيرة من العناوين العربية المتحدة، وبتاريخ سلطنة عمان، ومنطقة الخليج بشكل عام، بهدف إثراء مكتبة الإمارات بأوعية المعلومات بمختلف أشكالها لتلبي حاجة روادها من الباحثين والأكاديميين والطلبة بالصادر والمراجع التي يحتاجونها في الأبحاث العلمية ذات الصلة بتاريخ دولة الإمارات ومنطقة الخليج. وعلى صعيد التوسع في الخدمة المميزة التي تقدمها مكتبة الإمارات في الأرشيف الوطني لروادها، فإنها تولي الكتب التي تختص بإدارة الوثائق وعلوم



«الشارقة للفنون» تنظم المعرض الاستعادي للفنان الإماراتي الراحل حسن شريف في أوروبا

بما يغطي أعماله منذ بداية السبعينيات وصولاً إلى سنة وفاته في 2016 تتويجاً لتاريخ الفنان الطويل والحاضر في إمارة الشارقة، وقالت الشيخة حور القاسمي: «يسرنا التعاون مع معهد كي ديليو للفن المعاصر وغاليري كونستال مالو لنقل هذا المعرض الاستعادي الكبير للفنان حسن شريف إلى أوروبا والاضاءة على ممارساته الفنية التي لعبت دوراً محورياً في تحقيق نقلة نوعية في الإنتاج الفني الإقليمي بما

النحتية وغيرها. ويقيم المعرض المقام في معهد كي ديليو للفن المعاصر كل من الشيخة حور القاسمي رئيسة مؤسسة الشارقة للفنون وكريست غروتجيسين بينما يقيم المعرض المقام في غاليري كونستال في مالو كل من الشيخة حور القاسمي وماثس ستيرنستيدت. وكان المعرض الاستعادي قد أقيم للمرة الأولى في 2018-2017 حيث يعد أكبر معرض لأعمال الفنان الإماراتي الراحل

نظمت مؤسسة الشارقة للفنون بالتعاون مع معهد كي ديليو للفن المعاصر في برلين مؤخراً المعرض الاستعادي «حسن شريف: الفنان الواحد، الذي سيستمر حتى 3 مايو المقبل فيما سيجوب أوروبا حتى أوائل 2021 تعرض 150 عملاً يشمل ممارسات الفنان المتنوعة بما في ذلك الرسوم الكاريكاتورية الأولى المنشورة في الصحف ورسومات القصص المصورة والكوميك، واللوحات والأعمال التركيبية



رئيس دائرة العلاقات الحكومية التقى سفير إيرلندا

«علاقات الشارقة» تبحث توسيع آليات التعاون الثقافي مع العاصمة الأيرلندية دبلن

معها في القيم الثقافية والحضارية. من جانبه، أشاد سعادة أيدان كرونين، سفير جمهورية إيرلندا في الإمارات، بالجهود التي تبذلها إمارة الشارقة لنشر المعرفة والثقافة على المستويين الإقليمي والعالمي، وذلك في إطار مشروعها الثقافي والحضاري الذي يمتد لسنوات طويلة، ومكنتها من الوصول إلى مكانة رفيعة على الخارطة الثقافية العالمية بنيلها لقب العاصمة العالمية للكتاب 2019. يشار أن دائرة العلاقات الحكومية تأسست في عام 2014 بتوجيهات من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، بهدف تعزيز علاقات التعاون مع شركاء الشارقة الدوليين وتطوير علاقاتها مع الجهات الإقليمية والدولية من خلال التنسيق مع الجهات الحكومية المعنية في الإمارة.

وحضارة البلدين. وأكد الشيخ فاهم بن سلطان القاسمي، رئيس دائرة العلاقات الحكومية في الشارقة، عمق الروابط التي تجمع الشارقة مع العاصمة الأيرلندية، في الكثير من المجالات التي تشكل مصلحة حيوية للجانبين، مشيراً إلى استضافة الدائرة قبل نحو عام وفداً اقتصادياً إيرلندياً اطلع على أهم الفرص الاستثمارية في الإمارة، ومجالات التعاون والشراكة في قطاعات الطيران والتكنولوجيا والخدمات المالية. وأضاف الشيخ فاهم القاسمي: «يعكس هذا اللقاء اهتمام جمهورية إيرلندا بالمسيرة الثقافية والتنموية التي تشهدها الإمارة، ونحن نتطلع إلى تفعيل التعاون وتبادل الخبرات في الكثير من المجالات التي تتسجم مع توجهات الإمارة، واستراتيجيتها في تعزيز علاقاتها مع المدن التي تتقاطع

بحث الشيخ فاهم بن سلطان القاسمي، رئيس دائرة العلاقات الحكومية في الشارقة، مع سعادة أيدان كرونين، سفير جمهورية إيرلندا بدولة الإمارات العربية المتحدة، خلال استقباله مؤخراً في مقر الدائرة، سبل تعزيز العلاقات الثنائية بين الشارقة ودبلن وفتح مجالات أوسع للشراكات في القطاعات الحيوية والواعدة ذات الاهتمام المشترك وخصوصاً في قطاعات الثقافة والتعليم والابتكار. وتطرق الجانبان خلال اللقاء، إلى الآليات التي من شأنها دعم وأواصر الصداقة بينهما، إضافة إلى مناقشة إمكانية استضافة إمارة الشارقة أسبوعاً ثقافياً إيرلندياً، بهدف دعم الجهود الرامية لتمتين جسور التواصل وزيادة فرص التبادل الثقافي والتعرف على تراث وثقافة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٩٤/٢٠١٧/٢٠٧ تنفيذ تجاري
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٦/٢٤٤٤ تجاري جزئي، بسداد المبلغ المنفذ به قدره (١٠٧٣٥,٥٠ درهم)، شامل للرسوم والصاريف طالب الإعلان: شركة البحار السبع للتجارة - ذ م م - صفته بالقضية: طالب التنفيذ ويمثله: أمل عمير السبيعي - صفته بالقضية: وكيل المطلوب إعلانه: ١ - شركة السويدكي للتكاليف - ذ م م - صفته بالقضية: حاجز سابق - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: نعلنكم بأنه تم الحجز على العقار الذي سبق حجزه لصالحكم وهو عبارة عن قطعة أرض رقم ٢٦٦ بمنطقة مجمع دبي للاستثمار الثاني في ملف رقم ١٠/٢٠١٩ حيز تحفظي تجاري نوعه وشارك الحجز المائل في الحجز السابق وناه للمبلغ المطالب به في التنفيذ اعلان وقدره (١١٥٧١٣,٥٠) درهم وذلك للعلم بما جاء ونفاذ مقوله قانونا.
بناء على قرار المحكمة الصادر بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٨
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
إعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٩٤/٢٠١٧/٢٠٧ تنفيذ تجاري
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٦/٢٤٤٤ تجاري جزئي، بسداد المبلغ المنفذ به قدره (١٠٧٣٥,٥٠ درهم)، شامل للرسوم والصاريف طالب الإعلان: شركة البحار السبع للتجارة - ذ م م - صفته بالقضية: طالب التنفيذ ويمثله: أمل عمير السبيعي - صفته بالقضية: وكيل المطلوب إعلانه: ١ - مؤسسة الصناعات القياسية للاعمال الهندسية - صفته بالقضية: حاجز سابق - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: نعلنكم بأنه تم الحجز على العقار الذي سبق حجزه لصالحكم وهو عبارة عن قطعة أرض رقم ٢٦٦ بمنطقة مجمع دبي للاستثمار الثاني في ملف رقم ١٠/٢٠١٩ حيز تحفظي تجاري نوعه وشارك الحجز المائل في الحجز السابق وناه للمبلغ المطالب به في التنفيذ اعلان وقدره (١١٥٧١٣,٥٠) درهم وذلك للعلم بما جاء ونفاذ مقوله قانونا.
بناء على قرار المحكمة الصادر بتاريخ ٢٠٢٠/١/٢٨
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٦٨٧/٢٠٢٠/٦٠ امر اداء
موضوع الدعوى: المطالبة باصدار الأمر بإزالة المدي على بسداد مبلغ ٣٧٠٠ درهم والرسوم والصاريف.
طالب الإعلان: أليكو دستريوشون سيرفيسز ش ج ح فرع دبي - صفته بالقضية: مدعي ويمثله: بشار عبدالله علي ابراهيم المسارية - صفته بالقضية: وكيل المطلوب إعلانه: ١ - عيسى محمد عبدالله لتجارة المواد الغذائية - ذ م م - صفته بالقضية: مدعي عليه - مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
أولاً / بإصدار العقد التجاري البرم بين الطرفين، ثانياً، بإلزام المدعي عيسى محمد عبدالله لتجارة المواد الغذائية - ذ م م / بأن يؤدي للمدعية أليكو دستريوشون سيرفيسز ش ج ح فرع دبي مبلغ ٣٧٠٠ درهم (سبعة وعشرون ألفاً ومائتي درهم) والفائدة القانونية ١٩٪ سنوياً من تاريخ المطالبة القضائية في ١١/١٠/٢٠١٩ وحتى السداد، والرسوم والصاريف ومبلغ خمسة عشر ألفاً ومائتي درهم مقابل تعاقب المحاماة، وتكتم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الإعلان.
رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٨٧٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/٩
إعلان بحكم بالنشر
في الدعوى رقم ٣١٥٥/٢٠١٨/٢٠ الدعوى كلفي
موضوع الدعوى: إلزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامن فيما بينهم بأن يؤدي للمدعي مبلغ وقدره ٦,٥٤٧,٤٤٣/١٩ درهم والفائدة القانونية بواقع ١١٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والزامهم بالرسوم والصاريف ومقابل تعاقب المحاماة طالب الإعلان: بنك انش اس بي سي الشرق الأوسط المحدود فرع دبي - صفته بالقضية: مدعي المطلوب إعلانه: ١ - القشطة فيفا (ش م م) - ٢. انش. فيفا (ش م م) - ٣. هيرش نارينداس امرتاني - ٤. فيكرام هاريش امرتاني - ٥. فيكرام امرتاني سارافني ليلزاد هاريلداس - صفته بالقضية: مدعي عليهم مجهول محل الإقامة
موضوع الإعلان: نعلنكم بأن المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٩/١٢/١٢ في الدعوى المذكورة أعلاه لصالح بنك انش اس بي سي الشرق الأوسط المحدود فرع دبي - أولاً / بإلزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامن فيما بينهم بالمدعي ٦,٥٤٧,٤٤٣/١٩ سنة ملاين وخمسة مائة وسبعة وأربعون ألفاً ومائتان وستة وثلاثون درهماً وستة عشر ألفاً والفائدة القانونية بواقع ١١٪ من قيمة الدعوى في ٢٠١٩/١٢/١٢ وحتى تمام السداد والتزامهم بالرسوم والصاريف ومبلغ ألف درهم مقابل تعاقب المحاماة. حكماً بمطالبة المدعي قفلاً للاستئناف خلال ثلاثين يوماً ابتداءً من اليوم التالي لنشر هذا الإعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سيد آل مكتوم حاكم دبي ولى خلفه
رئيس القسم

منوعات

الفيلم

27

تبحث عن الاختلاف في الشخصيات التي تقدمها، لتثبت أنها موهوبة، تفاجئ جمهورها في كل عمل فني بـ (لوك) مختلف، خاصة أنها تعيش حالة من الانتعاش الفنية الفترة الحالية، إذ يعرض لها فيلم (لص بغداد) الذي تقدم من خلاله لأول مرة شخصية شريرة (رئيسة عصابة)، كما تشارك أيضاً في عدد من الأفلام، عن شخصيتها في الفيلم، كواليس أعمالها الجديدة، مع أمينة خليل كان

هذا الحوار:

شخصيتي في (لص بغداد) كانت مفاجأة للكثيرين

أمينة خليل: أبحث عن اختيار الشخصيات البعيدة عني تماماً

- كيف تقييم ردود الأفعال على فيلم (لص بغداد)؟
- منذ انطلاق عرض الفيلم كانت ردود الأفعال جيدة للغاية والجمهور أعجب به، أشاد النقاد في العرض الخاص، كنت أنتظر عرضه لرصد ردود الأفعال حوله.
- ما الذي أعجبك في شخصيتك بالفيلم؟
- كانت مفاجأة للكثيرين خاصة إنني أقدمها لأول مرة، أعجبتني جدا شخصية رئيسة العصابة بسبب قوتها وجرأتها، كانت مختلفة عن الشخصيات التي سبق وقدمتها.
- لماذا تعمدت عدم نشر أية صور خاصة بك في الفيلم؟
- كنت حريصة على مفاجأة الجمهور بـ (اللوك) الخاص بالشخصية وتفاصيلها أيضاً، حتى الصور التي نشرها محمد إمام لم تكن من كواليس العمل، بل كانت صورة عادية بعد انضمامي لفريق العمل.
- ما سر هذا اللوك؟
- أنا جريئة جدا في تغيير اللوك الخاص بكل شخصية أقدمها، هدفي تقديم أعمال مختلفة ووصلت إلى هذا اللوك بمساعدة الاستايلست إيمان الخميسي التي تابعت كل أعمالني الفنية، درست (الكراكتز) الخاص بي، وتحمست لعمل شيء مختلف.
- ما سبب اعتمادك على الباروك في كل أعمالك الفنية؟
- لأنني (عصري ما ها صيغ شعري).
- كيف كان التصوير؟
- تصوير كل مشاهدته كانت صعبة، كل فريق العمل بذل مجهودا كبيرا لخروجه.
- هل واجهت صعوبات في تجسيد مشاهدك؟
- بذلت مجهودا كبيرا في الفيلم خاصة في مشاهد الأكشن، أول مرة أقدم هذه النوعية من المشاهد بهذا الشكل، لذلك كانت غالبية مشاهدي صعبة، لا سيما مشهد القفز من الطائرة، قدمت كل ما أتمناه في الأكشن، علاوة على عدد من مشاهد الكوميديا.
- كيف تدربت على تقديم مشاهد الأكشن؟
- المشاهد كانت صعبة جدا في تصويرها، احتاجت إلى تدريبات مع متخصصين وخبراء في مجال الأكشن، لذلك أعتبر الفيلم من أهم وأصعب الأفلام التي صورتها.
- ألم تتردي في الموافقة على المشاركة في الفيلم؟
- لا، بمجرد أن تلقيت العرض من المخرج أحمد خالد موسى وافقت على الفور وتحمست للمشاركة فيه.
- ما تقييمك لتعاونك مع محمد إمام؟
- نحن أصدقاء درسا معا في الجامعة سبق وتعاوننا في العام 2014، سعيدة بتجديد التعاون معه، خاصة أنه موهوب ويوجد دائما من أدواته، سعيدة أيضا بالتعاون مع فريق العمل خاصة المخرج أحمد خالد موسى الذي يقدم رؤية فنية جديدة في كل عمل يقدمه.
- ما تقييمك للفيلم في مسيرتك الفنية؟
- لأول مرة أجسد شخصية رئيسة عصابة تمثل محور الأحداث، تمرت على الشخصيات التي قدمتها من قبل، لذلك اعتبره نقلة في مسيرتي الفنية.
- هل تحرصين على التنوع في الشخصيات التي تجسديها؟
- ليس فقط التنوع، بل أسعى للبحث عن الشخصيات التي بها تحد وتخرجني من فكرة البنت الجميلة، أبحث عن اختيار الشخصيات البعيدة عني تماما، أبعد عن التكرار فيما أقدمه حتى لا يمل الجمهور.
- ماذا عن فيلمك (صاحب المقام)؟
- سعيدة جدا به، خصوصا التعاون مع الفنانة الكبيرة يسرا التي تعاونت معها في مسلسل (شربات لوز)، أول أعمالني الفنية، أول يوم تصوير كنت منبهرة ببلاطات التصوير، كانت لدي رهبة كبيرة، ظلت أراقبها في كيفية تعاملها مع الآخرين وفي المشاهد لأتعلم منها، هي شخصية محترمة وصریحة جدا، تريح الشخص الذي يقف أمامها.
- ما شخصيتك في الفيلم؟
- أجسد شخصية زوجة الفنان أسر ياسين الذي يتعامل معي بقسوة وعنف.
- ما مصير فيلم (حظر تجوال)؟
- بعد فترة توقف، من المقرر البدء في التصوير الفترة المقبلة، تحمست جدا لأنه سيجمعني بـ (إلهام شاهين)، كما أعجبتني الشخصية التي أجسدها.
- هل يعتبر فيلما سياسيا؟
- رغم أن اسمه (حظر تجوال)، لكنه بعيد عن السياسة، يدور في نفس الفترة الزمنية التي حدث فيها حظر التجوال بمصر.
- ما تقييمك لفيلم (122)؟
- من أصعب الأدوار التي قدمتها، إذ جسدت شخصية فتاة تعاني من مشكلة في السمع.
- كيف تدربت على الحديث بلغة الإشارة؟
- حضرت لهذا الفيلم لمدة شهر قبل التصوير ما بين بروفات مع مخرج العمل ومؤلفه، وثلاث أو أربع ساعات يوميا مع فتاة تعاني نفس مشكلة الفتاة التي أقدمها في الفيلم، لأتعلم كيف تتحدث وتتعامل مع الآخرين.
- لأنها تنطق بالحروف بشكل معين، تعلمت مخارج الألفاظ منها، كما تعلمت لغة الإشارة، كنت سعيدة بالتواجد معها.
- ما تفاصيل فيلم (توأم روحي)؟
- أشارك في بطولته مع حسن الرداد، نواصل تصوير مشاهدنا حاليا، تجربة جديدة ومختلفة على، لن أستطيع الحديث عن تفاصيلها في الوقت الراهن.
- هل تفضلين الأعمال الكوميديا أم التراجيدية؟
- لم أقدم الكوميديا إلا في فيلم (البدلة)، أحبها جدا وأحب أيضا التراجيديا أو الدراما بشكل عام لأنني اعتدت عليها في حياتي الشخصية.
- ما أقرب الشخصيات إلي قلبك؟
- شخصية (نازلي) في مسلسل (غراند اوتيل)، حققت ردود فعل كبيرة عند الجمهور، سعيدة بها وبالتعاون مع كل فريق العمل.
- من الممثلة المفضلة لديك؟
- أحب شريهان وسعاد حسني جدا، أعشق مشاهدة أعمالهما خاصة شريهان في الفوازير.
- ما العمل الذي تتمنين تقديمه على الشاشة؟
- (نفسى أعمال الفوازير) هذا حلمي.



محمد عساف يطرح (شها لحلاوة) بالعراقي



طرح المطرب محمد عساف، أحدث أغنياتها باللهجة العراقية التي حملت عنوان (شها لحلاوة) عبر موقع الفيديوهات (يوتيوب)، من كلمات رامي العبودي، وألحان علي صابر، وتوزيع عثمان عبود. وكان عساف، أحيا حفلا غنائيا على مسرح المجاز في إمارة الشارقة، وقدم خلاله مجموعة متنوعة من الأغنيات الوطنية والرومانسية كانت البداية بأغنية (بصرحة) وتلاها بعدد من الأغنيات والمواويل منها أغنية (الهورة) ورددها معه الجمهور. كما قدم خلال الحفل أغنيات (على الكوفية) و(مكالك خالي) بالإضافة إلى (الدحية) و(الأسامي هي هي) و(يا بياعين الهوى) ليختتم حفله بأغنية (الله يا دار زايد)، واختتم وصلته الغنائية بديو مع عمر عبداللات لأغنية (يا جبل ما يهزك ريح) الذي شاركه الحفل لهذا العام. يذكر أن محمد عساف شارك في مهرجان المجاز عام 2014، وقدم خلال مشاركته (ملحمة عنقايد الضياء) بجانب حسين الجسمي ولطفي بشناق ومحمد الحجار، وجاءت المشاركة الثانية العام الماضي إلى جانب الفنان راغب علامة.

راندا البحيري تواصل تصوير (باركود-615)



قالت الفنانة المصرية راندا البحيري إنها منشغلة حاليا بتصوير مشاهدتها في الفيلم الجديد (باركود-615)، لاهتة إلى أن التصوير متواصل، ولذلك انتهت من تصوير كثير من مشاهدنا. وكشفت عن تجسيدها للشخصية جادة وحادة تمارس الأكشن والضرب، ولهذا تم تصوير مطاردات عدة). وأضافت (هذه النوعية جديدة عليّ، وأنا مقبلة عليها بحب، وتسعدني)، متمنية أن تنال الإعجاب عند عرض الفيلم على الشاشات المصرية والعربية. الفيلم من بطولة محمد عز، طارق صبري، سامية طرابلسي، أحمد عزمي، هاجر الشرنوبلي، إبرام سمير وأحمد إمام، وهو قصة وحوار أحمد أنور ومحمود جامايكا وأحمد شفيق وسيناريو وإخراج مينا سويحة. وفي السياق المهني أيضاً، قالت البحيري، إنها تقوم في الوقت ذاته بتصوير مشاهدتها في فيلم (خان تيولا)، وهو من بطولة نضال الشافعي ووفاء عامر، لافتة إلى أنه يقدمها أيضاً بشكل جديد، مشيرة في الوقت ذاته أنها في انتظار عرض فيلم (أسوار عالية) مع رانيا يوسف وأحمد العوضي.

الفكر

10 فوائد لممارسة قيادة الدراجة يومياً



- تعتبر ممارسة اللعبة هامة، لمعالجة التهاب المفاصل، وتقليل الوزن الزائد.
- تساعد قيادة الدراجة الجسم، على الوقاية من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول.
- وفقاً لسرعة ركوب الدراجة يمكن حرق 300-400 سعرة حرارية في نصف ساعة من جسمك.
- يمكن استخدامها لأغراض أخرى، مثل توصيل الطلبات إلى المنازل، لمن يهتمون بأمر البيع.
- يعد قيادة الدراجة، تدريب ممتاز لقدرة تحمل القلب والرئتين وصلل مبنى الضخمين والساقين.

الاماكن القريبة منك.
- رياضة مفيدة لشدة الجسم بالكامل، حيث تشد كل من، عضلات الفخذين والساق، وعضلات اليدين واليطن.
- يمارسها بعض الرياضيين، لتتحفيز الخصر وحرق دهوم البطن البارزة وهي المشكلة التي تعاني منها عدد كبير من السيدات.
- يساعد ركوب الدراجة الهوائية على تحسين القدرات الجنسية للمرأة والرجل وتقوية جهاز القلب.
- هامة لتنشيط الدورة الدموية للجسم، فإذا حاولت تجربة قيادة الدراجة، في حالة الشعور بالتعب، فهي ستساعدك على تحفيز طاقة الجسم.

انتشرت حديثاً مجموعة مم المبادرات الهامة، التي تسعى إلى ممارسة قيادة الدراجات، للتنقل الآمن في الشوارع، أبرزها مبادرة رئاسة الوزراء، تحت شعار "دراجة لكل مواطن"، كوسائل التنقل النشط، بدلا من الاعتماد على وسائل التنقل المستهلكة للوقود والملوثة للبيئة، كما أن قيادة الدراجات، أصبحت ك(موضة) بين شباب هذا الجيل.
ولهذا نستعرض في السطور التالية أبرز فوائد ممارسة لعبة قيادة الدراجة يومياً.
- تُعد ممارسة قيادة الدراجة الهوائية، من الرياضات الهامة للجسم، إذ تمدد بالعديد من الفوائد، كما أنها تعتبر تعد الدراجة الهوائية، وسيلة رخيصة الثمن وعملية للانتقال إلى

فوائد العدس في التخلص من الوزن

فوائد العدس في الرجيم عدة، لا سيَّما المساعدة في خسارة الوزن وإحراق الدهون؛ لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية، وخصوصاً الألياف التي تحدُّ من الشهية.
وللمزيد حول فوائد العدس في الرجيم والصحة بشكل عام، تعرف على المعلومات الآتية:
يُساعد العدس في خسارة الوزن، إذ إنَّ كوباً من العدس المطبوخ يحتوي على 230 سعرة حرارية.
ويُعتبر هذا الكوب غنياً بالبروتينات والفيتمينات والألياف التي تعمل على إبطاء عملية الهضم، كما أنَّ الألياف تمتصُّ الماء داخل المعدة وتشكل كتلة كبيرة، ما يزيد من الشعور بالشبع لفترة طويلة على مدار اليوم، ويُساعد في تناول كمّيات أقل من السعرات الحرارية.
ويُحفز العدس عملية الإيض، ويُخلص الجسم من ترسُّبات الأغذية، كما يُساهم في إحراق الدهون؛ لاحتوائه على نسبة قليلة من الدهون.
ولذا، يدعو اختصاصيو التغذية، إلى إدخال هذه الوجبة إلى أنظمة الرجيم الغذائية الهادفة إلى خسارة الوزن بشكل سريع وصحّي، ولكن مع مراعاة الاعتدال في تناوله، وعدم إضافة الدهون عند طهوه، حتّى تتحقّق الفائدة المرجوة منه.

فوائد العدس الصحية

يُحسن العدس الهضم، ويُعزّز صحّة القلب، ويُكافح مرض السكري، ويُقصد الوزن، ويقي من فقر الدم وتصلّب الشرايين، ويحافظ على صحّة الجهاز العصبي.
والعدس الناضج يحتوي على الميثيونين والسيسيتين، وهذان الحمضان الأمينيان هامان للغاية، في بناء العضلات وتقوية الجسم.
ويقوي العدس المناعة، ويُسهّل الهضم، بالإضافة إلى قدرته على علاج فقر الدم، كما أنّه يحمي جنين الحامل من التشوهات التي قد تصيبه.

برنامج رجيم العدس لأسبوع

- الفطور: 100 مليلتر من الحليب أو ما يعادل نصف الكوب منه + ثمرة من الحمضيات + قهوة أو شاي من دون سكر.
 - الغداء: طبق سلطة كبير + كوب ونصف الكوب من شوربة العدس.
 - العشاء: كوب من شوربة العدس + 150 غراماً من البروتين المشوي.
- خلال اتباع رجيم العدس، يجب تجنُّب تناول الملح والسكر.
وبالمقابل، يُنصح بتناول الليمون الحامض وملعقة من العسل أو 7 حبات من التمر يومياً، كما شرب ما يعادل ليترين إلى ثلاثة ليترات من الماء.

القيمة الغذائية للعدس

على الرغم من أنَّ العدس يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، إلا أنَّ 10% من السعرات الحرارية المكتسبة من العدس، تأتي من السكريات البسيطة فيه.



الأمير هاري وزوجته ميغان، لدى وصولهما لحضور مهرجان مونتباتن للموسيقى في قاعة ألبرت الملكية في لندن. رويترز

قرأت لك

فوائد الثوم



يتمتع الثوم بالعديد من الفوائد الصحية المهمة، حيث يعتبر الثوم من الأطعمة المتعددة الفوائد التي تساعد في علاج الكثير من الأمراض التي قد تصيب الفرد.

وتتعدد أصناف وأنواع الثوم المزروع، تأخذ الأصناف أسماء المناطق المنتجة لها، لكن يبقى الثوم علاجاً فعالاً لإنقاذ الإنسان من كثير من المشاكل الصحية الصعبة.

والثوم له دور بارز في المساهمة في علاج العديد من الأمراض الشائعة والمنتشرة بين العديد من الأشخاص، وذلك نظراً لاحتوائه وغناه بالأليسين، وهو مضاد حيوي طبيعي مقاوم للبكتيريا والفيروسات والفطريات وهو أيضاً مضاد للأكسدة.

الدراسات الحديثة تؤكد أهمية الثوم في علاج ارتفاع الكوليسترول الضار في الدم ومشاكل الجهاز التنفسي وعسر الهضم وضغط الدم، فضلاً عن دوره في مقاومة السرطان عن طريق تحسين مناعة الجسم، إلى جانب دوره في إبطاء نمو الخلايا السرطانية، وهو أيضاً مفيد للقولون حيث تناولت العديد من الدراسات فوائد في التهاب المعدة حيث إنه مظهر ممتاز، كما أنه منشط للكبد.

سؤال وجواب

• ما هي الفرائص؟

- العضلة بين الكتف والشدّي.

• ماذا تعني الصفا والبرودة؟

- الصفا هي الحجارة المساء والمروة الحجارة البيضاء.

• كم يبلغ عدد بحور الشعر العربي. ومن وضعها؟

- 16 بحرا ووضعها الجاحظ.

• من صاحب الألياذة والأوديسا؟

- هوميروس

• من صاحب ملحمة الأنيادة؟

- فرجيل

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الضفادع من مجموعة الحيوانات ذوات الدم البارد التي تعيش في الماء وعلى اليابسة فهي (برمائية).

في البلدان الشمالية، عندما يأتي فصل الشتاء تغطس الضفادع في المياه وتدفن نفسها بالوحل، وتبقى هناك طيلة فصل الشتاء. أما عن كيفية تنفسها فهي على النحو التالي: الضفدع البالغ له رئتين، لكنه لا يتنفس الهواء بهما، إنه يمتص الهواء إلى فمه عبر منخرينه، وفي نفس الوقت يخفض حلقه، عندئذ يعلق المنخران ويرفع الضفدع حلقه ويدفع الهواء إلى رئتيه. مع العلم أن الضفدع يمكنه أن يبقى من دون طعام مدة 6 أشهر.

- هل تعلم أنه بعدما تشرب النحلة رحيق الأزهار تحمله إلى كيس العسل وهو امتداد يشبه القناة الهضمية في مقدمة معدة النحلة. الخطوة الأولى في ذلك عندما يكون الرحيق في كيس النحلة للعسل، السكر الموجود في الرحيق يخضع لتغيير كيميائي. الخطوة التالية هي إزالة القسم الأكبر من الماء من الرحيق. ويتم هذا عن طريق التبخير، الذي يحدث بسبب حرارة الخلية. ويسبب التهووية. إن العسل المخزن في أقراص الشهد بواسطة نحل العسل وبعد أن أزيل الكثير من الماء من الرحيق الأصلي قد يحفظ إلى الأبد تقريباً.
هل تعلم أن هناك أكثر من 40 ألف جنس من الذباب منتشرة في جميع أنحاء العالم. منها الذباب المنزلي العادي المألوف، ومنها أيضاً الذباب الأسود المنتشر في الغابات الشمالية الذي يحتشد في الربيع بأعداد لا حصر لها، وتصل درجة عضته إلى أن تؤدي إلى قتل الإنسان. وللعلم فقط، فإن جناح الذبابة يتحرك في الثانية الواحدة أكثر من 330 مرة.

قصة الثعبان العاذب

فقد الثعبان الكبير فردة حدائه اثناء طيرانه فوق الغابة الجميلة.. فحزن ونزل بسرعة يبحث عنها في كل مكان، ففتش بين الأشجار والأزهار، قلب الحشائش هنا وهناك ولا فائدة فعاد الي امه حزينا يبكي حدائه الذي ضاع، هنا جمعت امه كل افراد العائلة والاصدقاء للبحث عن الحداء لكن لا فائدة فاجتمعوا يتناقشون حتى جاءهم العصفور الطنان الصغير الجميل بفكرة رائعة، هي عمل اعلان يوزع في كل انحاء الغابة للبحث عن الحداء فأحضر الثعبان عصير الثوت الاحمر واخذ يكتب بطرف ذيله الاعلان على ورق الاشجار في كل مكان.

مر وقت طويل ولا فائدة وبدأ الثلج يتساقط واخترقت معالم الارض والاشجار تحت الثلوج وقضى الثعبان ايام شتاءه حزين بلا حداء حتى قرر ان يشتري حداء جديدا، ولكن شمسنا الجميلة سبقتة وخرجت تطل على الغابة فحولت ثلجها الابيض إلى ماء وجوها البارد إلى دفء جميل، فخرج الجميع يلعبون ويمرحون وفي هذه الاثناء صرخ الحمار بقوة وقال وجدتها وجدت حدائه، اجتمع الجميع عند الحمار واخذوا يتجادلون فردة الحداء وكل يريد ان يحملها إلى الثعبان ولكن للاسف اقتطعت فردة الحداء قطع صغيرة وكثيراً جداً عندما جاء الثعبان ورأها بكى كثيراً وسالت دموعه بغزارة مما جعل الجميع يخجلون ويذهبون مسرعين خوفاً من غضبه الا.. الحمار فقد وقف وقال للثعبان انا مخطئ، انا حمار، لو لم اقل اني وجدتها ما حدث ما حدث فضضب الثعبان وقال حسناً سأجعلك وجيتي الان وسأصنع من جلدك حداء ايها الحيوان فخاف الحمار وابتعد عن الثعبان ثم.. توقف الحمار ونظر إلى الثعبان وقال بصوته الغريبي.. انا لست حماراً ايها الثعبان.. انت الحمار، فضضب فقال الحمار كيف تقول ان حدائك سقط منك اثناء طيرانك فوق الغابة.. وانت لا تستطيع الطيران وايضا ليس لك ارجل.. فكيف واين تلبس الحداء؟ سكت الثعبان واخذ يفكر.. وحتى الان امازال يفكر!

