

المرحلة الثالثة من برنامج شاعر المليون تنطلق مساء اليوم



شراء أولى أسميات مرحلة الـ12

ساندي تفتتح قلبها وتؤكد عودتها بقوة إلى جمهورها بعد أن ينزاح كابوس فايروس الكورونا



نظام غذائي صحي يساعد على ازالة الكرش

الحوامل لا ينقلن كورونا إلى الأطفال

أشارت دراسة أجراها باحثون صينيون إلى أن فيروس كورونا المستجد لا ينتقل من الأمهات الحوامل إلى الأطفال حديثي الولادة.

وأفادت الدراسة، التي نشرت في مجلة (Frontiers in Pediatrics)، بأن أربعة أطفال ولدوا للأمهات مصابات بالفيروس التاجي في مستشفى في ووهان (الصين) -مركز تفشي الفيروس التاجي الجديد- لم تظهر عليهم أي علامات للعدوى ولا يزالون بصحة جيدة حتى اليوم.

وفقاً للبيان الصحفي الصادر عن معدي الدراسة، أنجبت الأمهات الأربعة المصابات بالفيروس في مستشفى ووهان، ولم يصب أي من الرضع بأي أعراض خطيرة مرتبطة بكوفيد-19، مثل الحمى أو السعال. ومع ذلك، تم عزل جميع الرضع في وحدات العناية المركزة. وظهرت نتائج فحوصات التهاب الجهاز التنفسي سلبية لثلاثة منهم، بينما رفضت والدة الطفل الرابع السماح بإجراء الاختبار لرضعها.

وفي دراسة سابقة أجريت لتسع أمهات مصابات، لم يعثر العلماء أيضاً على أي دليل على أن العدوى الفيروسية يمكن أن تنتقل من الأمهات إلى الأطفال، وكانت جميع الولادات التسع قد تمت عن طريق الولادة القيصرية، كما هو حال ثلاثة من الحالات الأربعة في الدراسة الحالية.

وتقول الباحثة بجامعة هواتشونج للعلوم والتكنولوجيا وقسم طب الأطفال بمستشفى "يونيون" في ووهان، يالان ليو "تجنب العدوى في الفترة السابقة للولادة وبعدها، يعتقد أطباء التوليد لدينا أن العملية القيصرية يمكن أن تكون أكثر أماناً". وتذكر ليو أنه خلال حالات تفشي سابقة لأوبئة فيروسات تاجية أخرى، لم يجد العلماء أيضاً أي دليل على انتقال الفيروس من الأم إلى الطفل، ولكن كلاً من مرض السارس ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية ارتبط بالإجهاض، بل وموت الأمهات في بعض الحالات.

10 أطعمة تساعدك في الحصول على قامة أطول



هل تعرف أن الأنظمة الغذائية تؤثر على القامة كما تؤثر على الوزن؟ فلا شك أن طول القامة هو هدف يتناهى الجميع.

ومن المعروف أن الجينات هي المسؤولة عن تحديد طول الشخص، إلا أنه لا يجب إغفال حقيقة أن هناك بعض الأطعمة التي تساعد في تعزيز النمو وزيادة الطول، كما خلصت العديد من الدراسات. وكما نعرف جميعاً فإن

الطول يتوقف عند سن معينة، لذا ينصح دائماً بأن يتم التركيز

على بعض الأطعمة للأطفال والمراهقين لكي

يتمتعوا بطول القامة.

وبحسب موقع "بولد سكاى" المعني

بالأمور الصحية، فإن هناك

العديد من الأطعمة التي تؤثر

على القامة، إلا أن عشرة أنواع

بالأخص تترك تأثيراً كبيراً في

هذا الشأن. وهي:

1 - اللفت فهو غني بهرمونات النمو، وبالفعل فإن الإكثار من أكل اللفت يساعد في تطويل القامة، حيث إنه غني بالفيتامينات والمعادن والألياف، مما يحفز هرمونات النمو في الجسم.

2 - البيض البيض غني بالبروتينات التي تلعب دوراً أساسياً في زيادة الطول، فيجب أن يتناول الطفل البيض بصفة يومية، للحصول على جسم صحي وطول مثالي.

3 - السبانخ هي الطعام الذهبي للأطفال والمراهقين، فهي تقوي المناعة وتزيد من الطول أيضاً، فهي غنية بالحديد والكالسيوم.

4 - الفواكه العديد من الفواكه مثل المانغو والوخوخ غنية بفيتامين "A"، والإكثار من تلك الفواكه يضمن القامة الطويلة للطفل أو المراهق، هذا بالإضافة إلى أن تلك الفواكه تعزز من مناعة الجسم وتقوي العظام.

5 - الحبوب الكاملة الأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة مفيدة جداً في زيادة الطول، وحبوب القمح الكاملة هي الأفضل، فهي غنية بفيتامين "B" والحديد. ويمكن الاعتماد على الحبوبزات الصنوعة من الحبوب الكاملة وكذلك المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة، من أجل الحصول على قامة طويلة.

6 - الزبادي هو غني بفيتامين "D" والبروتينات وكذلك الكالسيوم، لذا فهو نوع من الأطعمة الهامة التي تحفز النمو وتزيد الطول.

7 - الدجاج لحم الدجاج مصدر رائع للبروتينات التي تساعد في تعزيز النمو وزيادة طول الجسم.

8 - الجزر الجزر غني بفيتامين "A" الذي يحفز من عملية النمو ويساعد في زيادة طول القامة.

9 - الحليب بالطبع فالحليب مصدر أساسي للكالسيوم الذي يساعد في تقوية العظام وكذلك تعزيز الطول، فلا غنى عن كوب الحليب بصفة يومية، خصوصاً في الصباح، من أجل جسم صحي.

10 - فول الصويا يساعد في تعزيز نمو العضلات والعظام في الجسم، حيث إنه مصدر رائع للبروتينات.

... و4 أطعمة تقصد الحماية الغذائية... تجنبها إذا كنت تفكر في إقصاء وزنك فلا يتعين عليك فقط اتباع نظام غذائي مناسب يساعدك على تحقيق هدفك، وإنما يتعين عليك أيضاً معرفة أنواع الأطعمة التي قد تبدو مفيدة لك أثناء الحمية لكنها في حقيقة الأمر، تقصدنا. إقصاء الوزن بفعالية وصحة يتطلب اتباع نظام غذائي

سليم يحتوي على كميات مناسبة من البروتين، الألياف، الدهون والكربوهيدرات، هذا فضلاً عن ممارسة الرياضة، لذا يفضل استشارة خبير تغذية لاختيار النظام الذي يناسب جسمك.

واليك فيما يلي 4 أنواع من الأطعمة التي تقصد حمية إقصاء الوزن دون أن تشعر لأنها أطعمة تبدو صحية رغم خطورتها على الحمية، حسب ما أكده موقع "بولدسكاى" المعنى بالصحة وهي كالتالي:

1 - الشوفان سريع التحضير يحتوي الشوفان سريع التحضير على السكر والذي يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم مما يترتب عليه في نهاية المطاف زيادة الوزن، لذا ينصح بتناول الشوفان التقليدي أثناء الحمية.

2 - ألواح البروتين قد تبدو وكأنها خيار صحي، لكن ألواح البروتين تعتبر على النقيض تماماً لاحتوائها على كميات كبيرة من السكر، الأمر الذي يجعلها من الأطعمة التي تقصد نظامك الغذائي الخاص بإقصاء الوزن.

3 - مشروبات الطاقة والعصائر الجاهزة تعد مشروبات الطاقة والعصائر الجاهزة مناسبة أثناء الحمية، لاحتوائها على كميات كبيرة من السكر والتي تضيف إلى وزنك كيلوغرامات غير مرغوب فيها.

4 - الحليب والزبادي رغم أنهما يحتويان على كمية وفيرة من الكالسيوم الضروري للجسم، إلا أن الحليب والزبادي يحتويان على السكر أيضاً، الأمر الذي يستوجب الحذر عند تناولهما أثناء الحمية أو استبدالهما بالأطعمة الغنية بالكالسيوم أيضاً مثل الخضروات الورقية، البقول والأسماك.

نصائح لضمان حجوزات رحلاتك

في ظل تفشي فيروس كورونا الجديد في الكثير من بلدان العالم، أصبح التخطيط لقضاء عطلة خارج البلاد أمراً مثيراً للقلق، حيث يحاول الكثيرون العثور على ملاذ آمن، يقضون فيه أوقاتاً مميزة. ولتحقيق هذا الهدف، دون خسارة حجزك بسبب فيروس كورونا، أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية، النصائح التالية:

احجز مع شركة تتسم بالرونة، وتسمح بإمكانية إلغاء الرحلة قبل وقت قصير من موعد الانطلاق، على سبيل المثال، إن كنت تعاني من أعراض غير طبيعية وكانت رحلتك قريبة ستكون قادراً على إلغاء حجزك قبل وقت قصير قد يصل إلى 48 ساعة قبل الانطلاق.

ويجب خبراء السفر تقديم العديد من شركات الرحلات البحرية فرصة أخرى للمسافرين لتأجيل موعد رحلتهم لمدة قد تصل أحياناً إلى عامين. بالنسبة للرحلات الجوية، ستقوم الخطوط الجوية البريطانية وشركة فيرجن أتلانتيك بالتنازل عن الرسوم لأولئك الذين يرغبون في تغيير الرحلات حتى يوم المغادرة، ولكن فقط للحجوزات التي تمت بعد يوم الثلاثاء 3 مارس.

الأصلية، تقدم شركة إكسودوس السياحية "ودائع قابلة للتحويل"، بحيث يمكن للعملاء تعديل الرحلات بسهولة أكبر.

قم دائماً بشراء تأمين السفر فور حجزك لقضاء عطلة وأخبر شركة التأمين عن الظروف الصحية الموجودة لديك مسبقاً، لن يدفع التأمين مقابل "عدم الرغبة في السفر"، لذلك لا يمكنك المطالبة بالتعويض إذا كانت وجهتك آمنة. يجب أن تغطي السياسات التكاليف الطبية إذا كنت مصاباً بفيروس كورونا، أو أي حال صحية أخرى، عندما تكون خارج البلاد.

3 أكواب شاي يوميا يقي

من الإصابة بالاكئاب

كشفت دراسات إنجليزية أن تناول 3 أكواب من الشاي يوميا يقي من الإصابة بالاكئاب بنسبة تصل لنحو 40%، ويحمي من الإصابة ببعض أنواع السرطانات لاحتوائه على مواد مضادة للاكسدة.

وأشارت الدراسات إلى أن الإكثار من فناجين القهوة يرفع متوسط العمر المتوقع لأكثر من عامين، كما تقي من الإصابة بأمراض القلب، بحسب ما ذكرت "skynews".

وعن الأدلة العلمية في باب المقارنة بين القوامس المشتركة للقهوة والشاي، الذين يحركان ماكينة الجسم الخامل كل صباح، وما هي الآثار المموسة لكل منهما على صحتنا البدنية والعقلية، فإن كفة الكافيين تميل إلى القهوة على اعتبار أنها تحتوي على نسبة عالية من هذه المادة الحيوية، لكن الشاي هو الآخر يحتوي على هذه المادة ولو بنسب أقل من القهوة.

لكن حسب دراسات، تناول كمية من الشاي مساوية في تركيزها لنفس الكمية من القهوة أثبت أن للشاي أثر تنبهي أكثر من القهوة، هذا صباحا لكن عندما يأتي المساء، فالأمر يتغير، إذ أن الفرق الأكبر بين الشاي والقهوة يظهر عند خلودنا إلى النوم.

فقد توصل الباحثون في جامعة "سوري" في بريطانيا إلى أن شارب القهوة يجدون صعوبة في النوم أكثر ممن يحتسون الشاي.



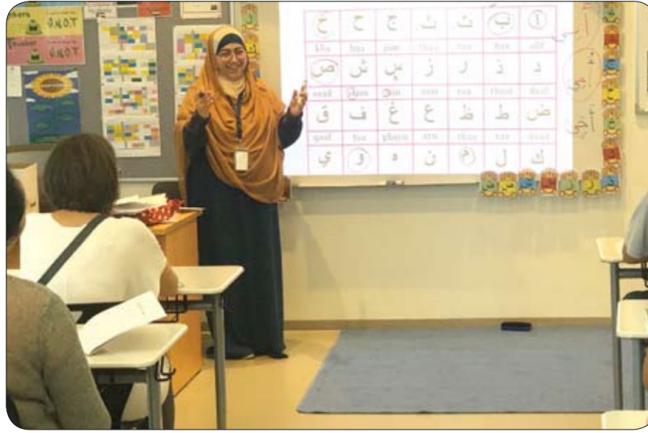
سلطنة عمان تحظر الأكياس البلاستيكية

تفرض سلطنة عمان حظراً على استخدام الأكياس البلاستيكية بدءاً من العام المقبل في إطار الجهود المبذولة للحد من التلوث، وفق ما أعلنت وزارة البيئة.

وتتميز سلطنة عمان بمناظرها الطبيعية الجبلية الاستثنائية والحياة البحرية الغنية. وقالت وزارة البيئة والشؤون المناخية في بيان "يحظر على الشركات والؤسسات استخدام الأكياس البلاستيكية ذات الاستخدام الواحد بهدف حماية البيئة العمانية".

وحذرت من أن المخالفين ستقرب عليهم غرامات تصل إلى ألفي ريال عماني (4600 يورو) عندما يصبح الحظر سارياً في الأول من كانون الثاني-يناير 2021 مع "تعميم الذين يكررون المخالفة ضعف ذلك المبلغ".

ووفقاً للأمم المتحدة، اجتذبت سلطنة عمان التي اشتهرت كوجهة سياحية لخيماتها الصحراوية ومشاهدة السلاحف خصوصاً، 2.3 مليون سائح في العام 2018.



تنظّم جلسات تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها مجاناً

معلمة في الإمارات تنال أول اعتماد دولي لتعليم اللغة العربية عبر البرمجة اللغوية العصبية

في تحفيز كافة الهيئات التعليمية في مدرسة ريبتون على تعلم اللغة العربية واكتساب المزيد من الخبرة في هذا المجال، ويتم إجراء جلسات تدريب أولياء الأمور مرتين في الأسبوع، وقد شهدت إقبالاً كبيراً منذ البدء بها في أكتوبر 2019، ما منح الآباء فرصة لتعزيز روابطهم مع أبنائهم من خلال اللغة الوطنية للبلاد. وفي هذا السياق، قالت جيليان هاموند، مديرة مدرسة ريبتون أبوظبي: "نحن في ريبتون أبوظبي، نعمل باستمرار على تطوير تقنيات تعليم فريدة من نوعها تضمن تحسين تجربة تعلم طلابنا، وقد أدى استخدام الزفناوي لاستراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية دوراً حاسماً في اعتماد طلاب ريبتون أبوظبي مقارنة تعليمية سابقة، ونحن فخورون بكون أول مدرسة للبرمجة اللغوية العصبية في الإمارات فرداً أساسياً في عائلة ريبتون، وأود أن أهنئ صفاء الزفناوي على هذا الإنجاز الرائع".

الإيجابية هو أعلى وسام يمكن أن يناله المعلم، وأنا أشعر بالفخر لتحقيق مثل هذه النتائج الإيجابية مع الطلاب". وكانت الزفناوي قد حصلت على شهادتها كمدربة متخصصة بالبرمجة اللغوية العصبية لفهم أطر تفكير طلابها بشكل أفضل عند تلقي المعلومات الجديدة، ومن خلال تطبيق استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية في المقاربة التعليمية لمدرسة ريبتون، ستمكّن الزفناوي من التواصل مع الطلاب ذهنياً ومواقبتهم بحسب قدراتهم".

البرمجة اللغوية العصبية هي تجربة التعلم التجريبية معرفية إيجابية، ولتزيد من وعيها بحالة "التركز أو التركيز" الذهنية التي تصيب الطلاب عند تعلم لغة جديدة، ومن خلال منهجية التدريب باستخدام البرمجة اللغوية العصبية، ستتمكن أيضاً من تحديد المحفزات الاجتماعية والعاطفية للطلاب وتشخيص حالات رهاب التحدث بلغة أجنبية، إلى جانب تعليم الطلاب بشكل فعال طرق ممارسة منهجية تعليمية متقدمة ومحفزة عند تعلم اللغة العربية. وفي هذا السياق، علقّت الزفناوي قائلة: "قبل استخدام أساليب التدريب باستخدام طرق البرمجة اللغوية العصبية، واجه الطلاب صعوبات في الانخراط في تعلم اللغة العربية وشعروا بالإحباط، ومع تنفيذ استراتيجيات التدريب الخاصة، بدأ الطلاب في كتابة رسائل للتعبير عن مدى حبهم للغة العربية، وإن التأثير على تجربة تعلم الطالب بهذه الطريقة

•• أبو ظبي - الفجر

أعلنت مدرسة ريبتون أبوظبي، أنّ صفاء الزفناوي، مديرة قسم اللغة العربية لغير الناطقين بها لدى المدرسة، أصبحت أول معلمة للغة العربية عبر البرمجة اللغوية العصبية في الإمارات والثانية في الشرق الأوسط التي تحصل على اعتماد الاتحاد الدولي للتدريب (ICF). وتنظّم مدرسة ريبتون أبوظبي جلسات تعليم اللغة العربية مجاناً لجميع أولياء أمور الطلاب، الأمر الذي يعزز العلاقة التي تجمع بين قسم اللغة العربية ومجتمع ريبتون بأكمله، من خلال تشجيع الآباء وأعضاء الهيئة التعليمية والطلاب على تنمية حبهم للغة العربية. وهذا وكانت الزفناوي قد أدرجت منهجية تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها باستخدام تقنيات

منوعات الفكر

22

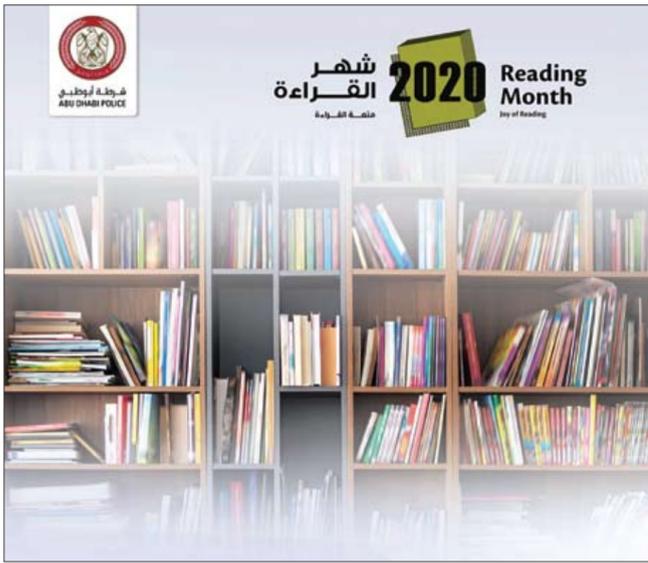
توفر 200 جهاز حاسب آلي لطلبة دبي الأوقاف وشؤون القصر تخصص 300 ألف درهم لدعم التعلم عن بعد

•• دبي - الفجر

في إطار دعمها لمبادرة "التعلم عن بعد" التي تم تفعيلها مؤخراً، أعلنت مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر عن تعاون جديد مع "منطقة دبي التعليمية" بتخصيصها 300 ألف درهم لتوفير 200 جهاز حاسب آلي يتم منحها لعدد من طلبة مدارس دبي الحكومية التابعة للمنطقة. تأتي هذه الخطوة دعماً لمبادرة "التعلم عن بعد" التي فعلتها وزارة التربية والتعليم منذ أيام عبر بوابة التعلم الذكي بهدف ضمان استعادة الطلاب من كافة الدروس والبرامج المتوفرة من خلال أجهزة الحاسوب في منازلهم، في مختلف الظروف. وعن المبادرة، قال سعادة علي الطوع الأمين العام لمؤسسة الأوقاف وشؤون القصر: "تحرص مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر على دعم التعليم في العديد من برامجها ومبادراتها وهي تخصص مصرفاً وقنياً متكاملًا للتعليم. وفي هذا السياق يأتي دعمها مبادرة التعلم عن بعد التي أطلقتها وزارة التربية والتعليم مؤخراً انطلاقاً من حرص



المؤسسة على تنمية المجتمع والمساهمة في تمكين فئاته وخاصة الأطفال والنساء بالمساهمة في ضمان بيئة تعليمية آمنة ومستدامة للحصول العلمي والمعرفي في مختلف الظروف". وتابع: "سيتم تخصيص الأجهزة لعدد من الطلاب والطالبات من خلال مصرف التعليم التابع لمؤسسة الأوقاف وشؤون القصر تسهيلاً لاستمرار العملية التعليمية بسلاسة وبدون أي عقبات، ونحن حريصون على تضافر الجهود مع كافة الجهات المعنية باستمرارية العملية التعليمية والارتقاء بالبيئات الوصول إلى التحصيل العلمي في أي مكان وزمان". وكانت منطقة دبي التعليمية فعلت تطبيق مبادرة التعليم عن بعد التي طبقتها وزارة التربية والتعليم في الدولة حرصاً على استمرارية التحصيل المعرفي للطلبة، فيما بادرت مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر إلى المساهمة في تكاليف الأجهزة المطلوبة لذلك بهدف ضمان سير التعليم للطلبة في دبي. ومع تفعيل مبادرة "التعلم عن بعد"، تتضح أهمية تعاون المؤسسات والجهات وتفاعلها مع الاحتياجات المستجدة لمتعلمي فئاته، وتضافر كافة الجهود للأطراف الفاعلة والحريصة على خدمة المجتمع في مختلف الحالات.



أكثر من ألفي منتسب من قطاع أمن المجتمع يقرؤون كتاباً ملخصاً بشكل يومي خلال شهر القراءة

أبو ظبي - الفجر

وذكر أن إدارة الشرطة المجتمعية قد فازت بجائزة القراءة عن فئة تلخيص كتاب في تطوير الذات وأشدّ جهود القائمين على المسابقة وانجازاتهم في نشر الوعي الثقافي والتنموي. وأوضح ميلان شريف أن مبادرة "كتاب في صفحة" تسعى إلى تحويل القراءة إلى عادة يومية لدى موظفي شرطة أبوظبي من خلال قراءة ملخص كتاب يومي يتم إرساله إلكترونياً إلى كافة المنتسبين يتناول أهم المعلومات الثقافية العامة إضافة إلى المهارات الذاتية كالذكاء الاجتماعي والتفكير الإيجابي وإدارة الغضب. والجدير بالذكر أن مبادرة "أحة الثقافة" التي أطلقتها الشرطة المجتمعية 2018 لازالت تعقد جلسات لتربيت ثقافة التطوع العربي ونشر عادة القراءة في المجتمع بتوظيف المعرفة والاستثمار في الإنسان

استفاد أكثر من ألفي منتسب في قطاع أمن المجتمع في شرطة أبوظبي من مبادرة "كتاب في صفحة" التي نفذتها إدارة الشرطة المجتمعية في قطاع أمن المجتمع بشرطة أبوظبي تزامناً مع شهر القراءة بهدف تفعيل عادة القراءة اليومية. وأكد العقيد الدكتور حود سعيد العفاري مدير إدارة الشرطة المجتمعية حرص شرطة أبوظبي على تعميق مسؤوليتها المجتمعية تجاه أفراد المجتمع الإماراتي بكافة أطرافه والإسهام في رفع مستوى وعيهم وثقافتهم العامة بما ينعكس إيجاباً على سلوكياتهم واتجاهاتهم الفكرية. وأوضح أن مبادرة "كتاب في صفحة" تهتم بنشر عادة القراءة وتشجيع منتسبي شرطة أبوظبي على ممارسة هذه العادة الفكرية الإيجابية وتحويلها إلى سلوك ثابت في شخصياتهم.

بمشاركة 6 شعراء من السعودية والكويت والإمارات

المرحلة الثالثة من برنامج شاعر المليون تنطلق مساء اليوم

منها أيضاً ستة شعراء يتأهل في نهايتها 12 شاعراً، والمرحلة الثالثة تضم 12 شاعراً يتم تقسيمهم على أمسيتين، يتأهل في نهاية كل منهما 3 شعراء. أما المرحلة الرابعة (الأمسية نصف النهائية)، فيُقدّم فيها الشعراء قصائدهم أمام لجنة التحكيم، ويتم إعطاؤهم درجات من 30% دون استبعاد أي من المتسابقين، ومن ثم ينتقلون إلى مرحلة التصويت التي تستمر لمدة أسبوع وتمثل نسبة 40%. وفي المرحلة الخامسة (الأمسية النهائية)، يعود الشعراء الستة ليُقدّموا قصائدهم أمام لجنة التحكيم التي تمنحهم درجات من 30%. ومع ختام الأمسية الأخيرة يتم جمع درجات لجنة التحكيم التراكمية لآخر أمسيتين بمجموع (60%)، بالإضافة إلى نسبة تصويت الجمهور عبر الموقع الإلكتروني والتطبيق الخاص بالبرنامج (40%)، ليتم ترتيب الفائزين بالمسابقة من المركز الأول إلى السادس

وتضم المرحلة الثالثة 12 شاعراً، حيث تم تأهل 11 شاعراً لغاية الآن، وهم: أحمد بن عابد البلوي، محمد البندر المطيري، رakan بن وليد الراشد، خالد القصيري الجهني، عبدالمجيد سعود الغيداني، محمد الحمادي العتيبي، مطرب بن دحيم العتيبي من السعودية، ومبارك بن العود العامري من الإمارات، ومزيد بن جدران الوسمي وأحمد بن جدعان العازمي وعبد العزيز العبلان الديحاني من الكويت، وستكمل القائمة مطلع الحلقة القادمة والتي سيتم خلالها الإعلان عن المتأهل الأخير لمرحلة الـ 12 شاعراً. يُذكر أن عدد الحلقات المباشرة لبرنامج شاعر المليون 16 حلقة، ويتم تقسيمها على مراحل عدة، حيث يتم في المرحلة الأولى مشاركة 48 شاعراً ضمن 8 أمسيات يشارك في كل منها 6 شعراء، ويتأهل منهم 3 شعراء بقرار اللجنة وتصويت الجمهور، وصولاً إلى المرحلة الثانية والتي تتضمن أربع حلقات، يشارك في كل

الإمارات، حيث سيُقدّمون رواعهم الشعرية أمام أعضاء لجنة التحكيم المؤلفة من الأستاذ سلطان العميمي، والدكتور غسان الحسن، والشاعر حمد السعيد. وكانت الحلقة الماضية قد أسفرت عن تأهل الشعارين: محمد الحمادي العتيبي بنتيجة 49/50، وعبد العزيز العبلان الديحاني من الكويت بنتيجة 47/50، بقرار لجنة التحكيم، فيما سيعلن الإعلاميين حسين العامري وأسماهان النقيب، مقداً البرنامج، في بداية الحلقة الثالثة عشرة عن المتأهل من الحلقة الماضية، حيث يتنافس من خلال تصويت الجمهور عبر الموقع الإلكتروني والتطبيق الخاص ببرنامج شاعر المليون كلاً من: غازي العون السريدي من الأردن، وعامر بن فواز العجمي من الكويت، وصالح محمد العززي من السعودية، ومحمد راشد العويلى من العراق.

•• أبو ظبي - الفجر

تنطلق مساء اليوم الثلاثاء، الأمسية الأولى من المرحلة الثالثة (مرحلة الـ 12 شاعراً) ضمن برنامج "شاعر المليون" في موسمه التاسع، والذي تنظمه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، في إطار استراتيجيتها الثقافية الهادفة لصون التراث وتعزيز الاهتمام بالأدب والشعر العربي، وذلك في تمام الساعة العاشرة مساءً بتوقيت أبوظبي، وعبر قنوات الإمارات وبيوتنة، وبمشاركة 6 شعراء من 3 دول عربية (السعودية، الكويت، الإمارات). وتتضمّن الأمسية الثالثة عشرة من "شاعر المليون" كلاً من: أحمد بن جدعان العازمي وعبد العزيز العبلان الديحاني من الكويت، وراكان بن وليد الراشد وعبد المجيد سعود الغيداني ومطرب بن دحيم العتيبي من السعودية، ومبارك بن العود العامري من



37 ألف مستفيد من خدمات دعم اجتماعي شرطة أبوظبي في 2019

•• أبو ظبي - الفجر

استفاد 37 ألف و949 شخصاً من أنشطة وبرامج إدارة مراكز الدعم الاجتماعي بقطاع أمن المجتمع بشرطة أبوظبي العام الماضي. وتعاملت مع 6 آلاف و250 حالة تم تقديم الحلول لها بطرق ودية وسرية على يد نخبة من الخبراء والمتخصصين في مجالات علم النفس. وأكد العقيد سعيد حمد صالح الكعبي مدير إدارة مراكز الدعم الاجتماعي أن الخدمات التي تقدمها المراكز في "أبوظبي - الظفرة - العين" تتضمن استشارات نفسية واجتماعية والتعامل مع جميع أنواع الإساءات النفسية والجسدية للطفل والأسرة وسرعة الاستجابة عند الإبلاغ بالخلافات الأسرية والتنمر والتدخل العاجل وخدمات تأهيل للمعتنقين. كما تشمل تأهيل أحكام رؤية المحضون والايواء وتوفير المكان اللائم والبيئة الآمنة مع ضمان الاستقرار النفسي للطفل وحقه الكامل في رؤية والديه إضافة لخدمات توعوية في الملتقيات والحملات والفعاليات للتوعية بحقوق الطفل وآليات حمايته. وأشار إلى اهتمام شرطة أبوظبي ببرامج توعية الطفل والأسرة بحتوى متنوع يتناسب معهم وتعزيز التواصل الإيجابي بأساليب مبتكرة وأنشطة متميزة وسيناريوهات نفذتها بأفضل المعايير كمدنية الطفل الآمن 2019 التي تعد واحدة من المبادرات لرفع مستوى الرعاية للطفل بمنظومة قانونية وتشريعات لحماية. وقال إن إدارة مراكز الدعم الاجتماعي تنظم دورات تدريبية لتأهيل وتخصيص الأخصائيين وفقاً للمعايير المحددة مع تطبيق كافة الاشتراطات المعتمدة في دولة الإمارات العربية المتحدة فضلاً عن ورش عمل للفئات ذات الصلة والاتصال المباشر بالأطفال من مدرسين وأخصائيين اجتماعيين بالمدارس للتوعية والإرشاد والاكتشاف المبكر للإساءة وحالات التنمر والتعريف بطرق الإبلاغ، وذكر أن الخدمات تُطبق من خلالها اللوائح والقوانين وفق منظومة أمنية متميزة وخطط تطويرية تحقق رؤى وطموحات شرطة أبوظبي في الحفاظ على المكتسبات والأمن والأمان. وتطرق للعمل الإنساني والعمل الميداني للمتخصصين النفسيين والاجتماعيين في الفعاليات والمبادرات وتقديمهم للاستشارات والتواصل المباشرة مع الجمهور للحصول على مخرجات إيجابية وأفضل النتائج في نشر التوعية. ولفت إلى أن الدعم النفسي والاجتماعي والتعامل مع الحالات يتم بسرية تامة والسعي لحلها ودعم السلوك الإيجابي والاستباقية من خلال التوعية والتركيز على الأسر.



منوعات العقل

23

تقف مجموعة من العوامل خلف ظهور الكرش، الذي يشوّه شكل الجسم، وعلى رأسها نوعية النظام الغذائي المتبع. وللتخلص من مشكلة الكرش، لا بدّ من اتباع نظام غذائي صحيّ يحتوي على أطعمة تساعد في إزالة الكرش، وإذابة الدهون المتراكمة فيه. وفي الآتي، لمحة عن هذه الأطعمة.



يذيب الدهون المتراكمة حول الخصر

نظام غذائي صحي يساعد على إزالة الكرش



كانت دراسات علمية صادرة في سنة 2007 عن الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية، أثبتت أن حبات اللوز لا تُراكم الدهون في البطن بأي شكل من الأشكال. لذا، ينصح خبراء التغذية بتناول حفنة من حبات اللوز، يوميًا، في الوجبة الخفيفة (سناك).

• زيت الزيتون
• البكر:

يحتوي زيت الزيتون البكر على دهون غير مشبعة، ومساعدة في خسارة الوزن، والتخلص من الكرش؛ وذلك لغناه بحمض الأوليك الذي يعمل على تكسير الدهون الموجودة في الجسم، والتقليل أيضًا من نسبة الكوليسترول في الدم.

• خل التفاح:

يُحفّز خل التفاح عملية التمثيل الغذائي، ويقلل من إنتاج الكبد للدهون والسكر؛ لاحتوائه على حمض الخليك. وهو يفتح الشهية، وفق دراسة تشير إلى أن حمض الخليك يقم المراكز المسؤولة عن الشهية في الدماغ، وبالتالي يقلل من تناول الطعام. كما أنه يساهم في تنويع الدهون المتراكمة في الجسم، خصوصًا في منطقة الكرش. ويعتبر من أفضل الطرق للتخلص من السموم العالقة في الجسم.

• الشاي الأخضر:

هو يطرد السوائل الزائدة من الجسم، مما يساعد في الحد من انتفاخ البطن، وبالتالي يُسرّع عملية الهضم، وإحراق الدهون المتراكمة في الجسم.

• عصير التوت:

يحتوي عصير التوت على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة، والفيتامين "ج"، مما يُخلص من السوائل الزائدة التي تتسبب بانتفاخ البطن، وبالتالي الحصول على بطن أملس.

• الهليون:

يُخلص هذا الصنف من الخضراوات من

• الخضراوات الخضراء:

الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، كاليقديوس والجرجير والسبانخ والخس والكرفس... غنية بالفيتامينات والمعادن، كما أنها خالية من السعرات الحرارية. وهي تمنح الجسم عنصر الماء، بدون أن تخزن فيه، بعكس أنواع الخضراوات الأخرى. ومن فوائد تناول الخضراوات الخضراء: تليين المعدة، ممّا يُخلص من الإمساك أو انتفاخ المعدة.

• الشوفان:

يعدّ الشوفان من الأطعمة الفعّالة في منح الجسم الطاقة المطلوبة في بداية اليوم، بدون زيادة في الوزن تذكر، وبالتالي هو يُخلص من الكرش. فالشوفان وجبة غذائية متكاملة تعزّز الشعور بالشبع طويلا، وتعزّز أيضًا عملية التمثيل الغذائي، وإحراق الدهون في الكرش؛ لاحتوائها على الألياف القابلة للذوبان.

• الأطعمة الغنية بالدهون غير المشبعة:

يعتقد بعض الأفراد، الذين يتبعون حميات غذائية مبددة إلى فقدان الوزن، بأن الدهون بأنواعها ترتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض كثيرة، ومنها السمنة. وفي الحقيقة، يعدّ بعض أنواع الدهون كذلك بالفعل، ولكن البعض الآخر، وبخاصة الأطعمة الغنية بالدهون غير المشبعة، كالمكسرات، والأفوكادو، وسمك السلمون، وزيت الزيتون، تعتبر مصدرًا مفيداً للصحة، وهي تقلل الدهون في منطقة الكرش، لا سيّما عند تناولها باعتدال.

• اللوز:

يزخر اللوز النقي بالألياف، التي تحدّ من الشعور بالجوع طويلاً. وفي هذا الإطار،

الدهون المتراكمة في منطقة الكرش؛ لغناه بالفيتامينات "أ" و"ب" المركّبة "ج" و"هـ"، وبالزنك والبوتاسيوم اللذين يساعدان في التخلص من السوائل الزائدة في الجسم.

• الطماطم:

تُحارب الطماطم دهون البطن؛ لاحتوائها على هرمون بروتيني يسمى ال"ليبوتين"، الذي يُنظّم معدّل الهضم، ومستوى الشهية، ممّا يلعب دوراً رئيساً في خسارة الوزن، والتخلص من الكرش.

• الثوم:

يحتوي الثوم على مضادات للأكسدة، وعلى مادة كيميائية طبيعية تسمى ال"أليسين"، وهذه الأخيرة تتفاعل مع الدم لخلق منتج قادر على قتل البكتيريا الضارة، وتخليص الجسم من العديد من الفيروسات. فالثوم يؤدي دوراً هاماً في تنظيف الأمعاء، والتخلص من الانتفاخ والغازات، ولذا، ينصح خبراء التغذية بإضافة بعض فصوص الثوم إلى الطعام، قبل تقديمه مباشرة، للحصول على القدر الأكبر من فائدتها.



نصائح للاستمتاع بصحة جيدة طوال السنة

قدمت مجلة (فرويندين) الألمانية بعض النصائح والإرشادات للاستمتاع بصحة جيدة على

طوال العام، نستعرضها هنا:



1- اتباع نظام غذائي متوازن يحتاج الجسم للعناصر الغذائية المهمة لممارسة عمليته الحيوية وتقوية جهاز المناعة. ويفضل أن يشتمل النظام الغذائي على العديد من الأطعمة الملونة، مثل الباذنجان الأرجواني والطماطم الحمراء والجزر البرتقالي والتفاح الأخضر؛ حيث إن البيتا كاروتين الموجودة في الفواكه والخضراوات تعمل كمضادات للأكسدة، ويمكن أيضا أن تقلل من خطر الإصابة بالسرطان بنسبة تصل إلى 40%.

2- إمداد الجسم بالسوائل الكافية

يحتاج الجسم إلى حوالي 40-35 مليلترا من السوائل لكل كيلوغرام من وزن الجسم، مما يعني أن الشخص يحتاج إلى حوالي 2.4 لتر



3- ممارسة الرياضة على

تساعد الرياضة على تجنب مشاكل العظام والظهر ومشكلة تراكم الدهون في الجسم، وينصح بممارسة التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 10-15 دقيقة يوميا، إذ تعمل الرياضة على تحسين الدورة الدموية والحال المزاجية والنفسية.

4- الضحك

وجد الدكتور ريموند أي. مودوي أن دقيقة من الضحك تعادل 45 دقيقة من ممارسة تمارين الاسترخاء. ويعمل الباحث الأمريكي ذلك بأن الضحك يزيد من إمداد المخ بالأكسجين، ويقلل من الضغط ويعمل على تحفيز الهضم، كما أن الضحك يساعد على إفراز هرمونات السعادة.



6- مراعاة أجواء غرفة النوم يجب أن تكون درجة حرارة غرفة النوم مناسبة للحصول على نوم جيد، مع تهوية غرفة النوم جيدا على مدار اليوم، وضبط درجة رطوبة الغرفة لعدم الإضرار بالأغشية المخاطية وجعلها عرضة لهجمات الفيروسات والبكتيريا.

5- كسر الروتين اليومي تحتاج الصحة الذهنية لكسر الروتين اليومي الذي قد يكون مملا

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٢٢٢/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي

موضوع التنفيد : الزام المدعي عليهما بان يدفعا بالتضامن والتكافل والتضامن فيما بينهما مبلغ وقدره ٢٣٠,٠١٩ درهم مع الفائدة بواقع ٢٢٢/٢٠٢٠/١٦ من تاريخ كل حصة من الشنكات الثلاثة مع الزام المدعي عليهما بالرسوم والصاريف ومقابل اعاب المحاماة.

طالب الإعلان : حسن احمد حسن يحيى ثوبان - صفته بالقضية : مدعي
المدعى عليهما : ١- صلاح سالم عثمان ٢- شمس الاحرام للتجارة العامة - ش ذ م م - صفتهما بالقضية : مدعي عليهما - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الزام المدعي عليهما بان يدفعا بالتضامن والتكافل والتضامن فيما بينهما مبلغ وقدره ٢٣٠,٠١٩ درهم مع الفائدة بواقع ٢٢٢/٢٠٢٠/١٦ من تاريخ كل حصة من الشنكات الثلاثة مع الزام المدعي عليهما بالرسوم والصاريف ومقابل اعاب المحاماة. وحدثت لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٣/١٦ الساعة ٨:٣٠ صباحاً في بقاعة Ch1.C.13 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٤٨٤/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيد : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٨٥ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٣٨٥١٠ درهم) ، شامل للرسوم والصاريف جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٣٨٥١٠ درهم) ، شامل للرسوم والصاريف. طالب الإعلان : ديال لتوريد الحديد (ش ذ م م) - صفته بالقضية : طالب الإعلان ؛ ويمثله : هاني رجب موسى عبدالله الجسمي - صفته بالقضية : وكيل المطلوب اعلانه : ١- ماهر محمد شفيق محمد شيخ - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٣٨٥١٠ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٧٢٤٦/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيد : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٦٩٢ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٨٥٩٩٠ درهم) ، شامل للرسوم والصاريف طالب الإعلان : عبدالعزيز محمود غلام علي الكلياني - صفته بالقضية : طالب التنفيذ ويمثله : هاني رجب موسى عبدالله الجسمي - صفته بالقضية : وكيل المطلوب اعلانه : ١- ماهر محمد شفيق محمد شيخ - صفته بالقضية : منفذ ضده مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٨٥٩٩٠ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ١٥١٢/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيد : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٣٤ تجاري كلي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٥٨٠٩٨٠٠٠٠ درهم) ، شامل للرسوم والصاريف طالب الإعلان : مصرف ابوظبي الإسلامي - صفته بالقضية : طالب التنفيذ ويمثله : جابر راشد محمد جابر راشد السلامي - صفته بالقضية : وكيل المطلوب اعلانه : ١- شركة المارة الحمراء للتجارة العامة - ذات مسؤولية محدودة ٢- راهول جارج شيام كومار جارج (كفيل ضامن) ٣- شيام كومار جارج (كفيل ضامن) - صفتهما بالقضية : منفذ ضدهم - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٥٨٠٩٨٠٠٠٠ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٥٦٩/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيد : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٠٤٩ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٤٩٨٧٥ درهم) ، شامل للرسوم والصاريف طالب الإعلان : علي جاسم حمد زبيدي - صفته بالقضية : طالب التنفيذ المطلوب اعلانهما : ١- مثنى خليفة صالح محمد المهيري ٢- علاء عزت حملي افكار همام - صفتهما بالقضية : منفذ ضدهما - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٤٩٨٧٥ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٧٨٦/٢٠٢٠/٢٠٩ تنفيذ عمالي

موضوع التنفيد : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٦٧٨/٢٠١٩ والعدل بالاستئناف رقم ١٧٢٤/٢٠١٩ استئناف عمالي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١١٩٧٨٢ درهم) لصالح العامل

طالب الإعلان : ايااد احمد محمود - صفته بالقضية : طالب التنفيذ المطلوب اعلانه : ١- مطعم ومقهى باش احمد - ش ذ م م - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١١٩٧٨٢ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٦٥١٩/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيد : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٦٩٥ امرأه اء ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٤٩١٩٦,٥٥ درهم) ، شامل للرسوم والصاريف طالب الإعلان : يونيفرسال للاطارات ونظمة التلبيس - ش ذ م م - صفته بالقضية : طالب التنفيذ ويمثله : عبدالرحمن حسن محمد الطوع - صفته بالقضية : وكيل المطلوب اعلانه : ١- شركة نيو ايج (ذ م م) - صفته - بالقضية : منفذ ضده - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٤٩١٩٦,٥٥ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٦٦٠٢/٢٠١٩/٢٠٧ تنفيذ تجاري

موضوع التنفيد : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٣١٩ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٨٦٢١٥ درهم) ، شامل للرسوم والصاريف طالب الإعلان : حبيب الله سهاننا صفته بالقضية : طالب التنفيذ ويمثله : عبدالرحمن حسن محمد الطوع - صفته بالقضية : وكيل المطلوب اعلانهما : ١- عمر كنيفاتي لتجارة الاصباغ - ش ذ م م ٢- محمد عمر كنيفاتي - صفته بالقضية : منفذ ضده - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٢٨٦٢١٥ درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

الشؤون الضريبة والتعاون الدولي
ادارة الكاتب العدل والتصديقات
الكاتب العدل - خورفكان

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

اعلان

تقدم الي انا الكاتب العدل بادارة الكاتب العدل والتصديقات- خورفكان : السيد/ احمد حسن علي حسن التقني : الجنسية : الإمارات. وطلب التصديق على محضر يتضمن (تنازل) في الاسم التجاري أساس الفن نقلات الاصباغ والمرخص من دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة رخصة تجارية رقم ٤٢١١٠٦ الصادر بتاريخ ١٩٨٨/٨/٩ دائرة التنمية الاقتصادية بخورفكان. الي السيد/ سويجب ميهام طارق ميهام - الجنسية : بنغلاديش. لكن معلوما للجميع بان الكاتب العدل في مدينة خورفكان سيقوم بالتصديق على توقيعات ذوي الشأن في المحرر المذكور بعد انقضاء ١٤ يوم من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سهيل علي سعيد خلف التقني
الكاتب العدل العام

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : بريشوس جويلز - ش ذ م م
العنوان : محل رقم GF18١ ملك دبي مول - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : ٩٠٤٧٧، رقم القيد بالسجل التجاري : ١٠٦١١٥٣ بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٨/٤/١٥ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٨/٤/١٧ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم الى المصفي المعين ساكا محاسبون قانونيون - العنوان : مكتب ١٢٠٣ ملك براموديني ارشاد كمال - بريدوي / الخليج التجاري - هاتف : ٠٤-٢٨٢٨١١١ - فاكس : ٠٤-٢٨٢٨٢٨٠ - مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي
دائرة التنمية الاقتصادية

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ساكا محاسبون قانونيون
العنوان : مكتب ١٢٠٣ ملك براموديني ارشاد كمال - بريدوي / الخليج التجاري - هاتف : ٠٤-٢٨٢٨١١١ - فاكس : ٠٤-٢٨٢٨٢٨٠ - بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية بريشوس جويلز - ش ذ م م ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٨/٤/١٥ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠١٨/٤/١٧ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتبته الكائن بدبي على العنوان المذكور اعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

دائرة التنمية الاقتصادية

وزارة العدل
محكمة الشارقة الاتحادية الاستئنافية
مكتب ادارة الدعوى

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

اعلان بالنشر للمستأنف ضده للحضور أمام مكتب إدارة الدعوى في صحتين أحدهما ناطقة باللغة الإنجليزية

في الاستئناف رقم ٢٠٢٠/٢٩٦ مدني

بناء على طلب المستأنف / فاست تراك لتأجير السيارات - ش ذ م م الى المستأنف ضد / ١- أفضل يونوتا اندي فالابيل محمد ٢- جيوفري باسكو ديجيتيوز ٣- شركة النجمة الاستوائية للتجارة العامة - ش ذ م م - انت مكلف بالحضور امام مكتب إدارة الدعوى رقم (٢) بمحكمة استئناف الشارقة - شخصيا و بواسطة وكيل معتمد وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك في يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٣/٢٢ في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مستأنف ضده.

مدير إدارة الدعوى

محاكم دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢٠/١٨٥١)

المنذر : انى أورد لخدمات التوصيل - ش ذ م م بوكالة / مكتب بشار السامية للإستشارات القانونية والمحاماة ضد المنذر اليه : مطعم جريل كبريتوز - ش ذ م م

فإن المنذرة تنذر المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ ١١,٤٣٣ (أحدى عشر الف واربعمائة وثلاثة وثلاثين درهما) والا سوف يضطر المنذر الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضد المنذر اليهم والتي تحفظ له في إقامة دعوى قضائية ضد المنذر اليهم مع الفائدة القانونية وتعويض عما فاته من كسب وما لحقه من خسارة نتيجة التأخير في السداد.

الكاتب العدل

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

انذار عدلي بالنشر
رقم (٢٠٢٠/١٨٥١)

المنذر : ام اف سي لاجوية الضحن - ش ذ م م بوكالة / مكتب بشار السامية للإستشارات القانونية والمحاماة ضد المنذر اليهم : المنذر اليه : جولدن اكيلا لخطوط ملاحية ش ذ م م

فإن المنذرة تنذر المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ ٧١٣,٧٧٣,٣٨ (فقط سبعمائة وثلاثة عشر الف ومائتان وثلاثة وسبعون درهما وثمانية وستون فلسا) والا سوف يضطر المنذر الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضد المنذر اليهم والتي تحفظ له في إقامة دعوى قضائية ضد المنذر اليهم مع الفائدة القانونية وتعويض عما فاته من كسب وما لحقه من خسارة نتيجة التأخير في السداد.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٦٩٩/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهما بمبلغ وقدره (٢٠١١٦ درهم) والرسوم والفائدة ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد وتمول الحكم بالثالث المجل بلا كفاءة. طالب الإعلان : شركة في لتتأمين شركة مساهمة عامة - صفته بالقضية : مدعي ويمثله : بشار عبدالله علي ابراهيم المسابية - صفته بالقضية : وكيل المطلوب اعلانهما : ١- نوز علي بت جابيد اقبال بت ١- اوليتا كايودي او جنتمين - صفتهما بالقضية : مدعي عليهما - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهما بمبلغ وقدره (٢٠١١٦ درهم) والرسوم والصاريف واعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام وتمول الحكم بالثالث المجل بلا كفاءة. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٣/٢٣ الساعة ٨:٣٠ صباحاً في بقاعة Ch1.C.13 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٨٥/٢٠١٩/٢٠١ تجاري كلي

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهما بمبلغ وقدره (٢٠٨٩,١٧٠٠ درهم) والرسوم والصاريف واعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد وتمول الحكم بالثالث المجل بلا كفاءة. طالب الإعلان : مكتب ملى ايران - صفته بالقضية : مدعي المطلوب اعلانهما : ١- مثنى ثوبان للتجارة العامة - ش ذ م م ٢- فدرت الهادي محمد معنوي ٣- عبدالله حاجي افار نجير - صفتهما بالقضية : مدعي عليهما - مجهولي محل الإقامة

موضوع الإعلان : تم الحكم بان المحكمة يحكم بحسبما تقدمت عليه بتاريخ ٢٠٢٠/١/٧ من الدعوى المذكورة اعلاه لصالح مكتب ملى ايران. ١- بالزام المدعي عليهما بالمدعي مبلغ ١٩,٤٥٠,٧٣٢,٣٩ درهم (تسعة وعشرون مليوناً واربعمائة وخمسون الف وسبعمائة وثلاثة عشر درهم وتسعة وثلاثون فلساً) مع الفائدة بواقع ١٢٪ سنوياً من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. ثانياً : الزام المدعي عليهما الثاني والثالث بالمدوية سائلة الدين والمطامع مع المدعي عليهما الأثرى في حدود مبلغ (ثمانية وعشرون مليوناً) والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ المطالبة حتى تمام السداد والزامت المدعي بالصاريف ومقابل اعاب المحاماة. كما تم الحكم بالحضور في كل استئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالى لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب الشئع المشوع محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وفق علن.

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

اعلان بالنشر
في الاستئناف رقم ٢٢٢/٢٠٢٠/١٦ استئناف مدني

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٦٦٨/٢٠١٩ مدني جزئي طالب الإعلان : جابر جاسم جمعة مبارك - صفته بالقضية : مستأنف ويمثله : خديجة سهيل حسن خلفان اسدي - صفته بالقضية : وكيل المطلوب اعلانه : ١- بولد ايجل كارج - صفته بالقضية : مستأنف ضده . مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد استأنف القرار /الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٩/٦٦٨ مدني جزئي وحدثت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٣/٢٦ الساعة ١٠:٠٠ صباحاً باقاعة رقم ch1.c.1١ وعليه يقتضي حضوركم أو من يملك قانونياً في حال تحلفكم ستجري محاكمتكم مالياً

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية التجارية

العدد ١٢٨٨٥ بتاريخ ٢٠٢٠/٣/١٧

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٤٤٤/٢٠١٩/٢٠١ تجاري كلي

موضوع الدعوى : برادة تمت في المدعي عليهما الأثرى والثاني من الشنكات التي تحمل الرقم (٢٠١٩, ٢٧, ٢٨, ٢٩, ٣٠, ٣١, ٣٢, ٣٣, ٣٤, ٣٥, ٣٦, ٣٧, ٣٨, ٣٩, ٤٠, ٤١, ٤٢, ٤٣, ٤٤, ٤٥, ٤٦, ٤٧, ٤٨, ٤٩, ٥٠, ٥١, ٥٢, ٥٣, ٥٤, ٥٥, ٥٦, ٥٧, ٥٨, ٥٩, ٦٠, ٦١, ٦٢, ٦٣, ٦٤, ٦٥, ٦٦, ٦٧, ٦٨, ٦٩, ٧٠, ٧١, ٧٢, ٧٣, ٧٤, ٧٥, ٧٦, ٧٧, ٧٨, ٧٩, ٨٠, ٨١, ٨٢, ٨٣, ٨٤, ٨٥, ٨٦, ٨٧, ٨٨, ٨٩, ٩٠, ٩١, ٩٢, ٩٣, ٩٤, ٩٥, ٩٦, ٩٧, ٩٨, ٩٩, ١٠٠, ١٠١, ١٠٢, ١٠٣, ١٠٤, ١٠٥, ١٠٦, ١٠٧, ١٠٨, ١٠٩, ١١٠, ١١١, ١١٢, ١١٣, ١١٤, ١١٥, ١١٦, ١١٧, ١١٨, ١١٩, ١٢٠, ١٢١, ١٢٢, ١٢٣, ١٢٤, ١٢٥, ١٢٦, ١٢٧, ١٢٨, ١٢٩, ١٣٠, ١٣١, ١٣٢, ١٣٣, ١٣٤, ١٣٥, ١٣٦, ١٣٧, ١٣٨, ١٣٩, ١٤٠, ١٤١, ١٤٢, ١٤٣, ١٤٤, ١٤٥, ١٤٦, ١٤٧, ١٤٨, ١٤٩, ١٥٠, ١٥١, ١٥٢, ١٥٣, ١٥٤, ١٥٥, ١٥٦, ١٥٧, ١٥٨, ١٥٩, ١٦٠, ١٦١, ١٦٢, ١٦٣, ١٦٤, ١٦٥, ١٦٦, ١٦٧, ١٦٨, ١٦٩, ١٧٠, ١٧١, ١٧٢, ١٧٣, ١٧٤, ١٧٥, ١٧٦, ١٧٧, ١٧٨, ١٧٩, ١٨٠, ١٨١, ١٨٢, ١٨٣, ١٨٤, ١٨٥, ١٨٦, ١٨٧, ١٨٨, ١٨٩, ١٩٠, ١٩١, ١٩٢, ١٩٣, ١٩٤, ١٩٥, ١٩٦, ١٩٧, ١٩٨, ١٩٩, ٢٠٠, ٢٠١, ٢٠٢, ٢٠٣, ٢٠٤, ٢٠٥, ٢٠٦, ٢٠٧, ٢٠٨, ٢٠٩, ٢١٠, ٢١١, ٢١٢, ٢١٣, ٢١٤, ٢١٥, ٢١٦, ٢١٧, ٢١٨, ٢١٩, ٢٢٠, ٢٢١, ٢٢٢, ٢٢٣, ٢٢٤, ٢٢٥, ٢٢٦, ٢٢٧, ٢٢٨, ٢٢٩, ٢٣٠, ٢٣١, ٢٣٢, ٢٣٣, ٢٣٤, ٢٣٥, ٢٣٦, ٢٣٧, ٢٣٨, ٢٣٩, ٢٤٠, ٢٤١, ٢٤٢, ٢٤٣, ٢٤٤, ٢٤٥, ٢٤٦, ٢٤٧, ٢٤٨, ٢٤٩, ٢٥٠, ٢٥١, ٢٥٢, ٢٥٣, ٢٥٤, ٢٥٥, ٢٥٦, ٢٥٧, ٢٥٨, ٢٥٩, ٢٦٠, ٢٦١, ٢٦٢, ٢٦٣, ٢٦٤, ٢٦٥, ٢٦٦, ٢٦٧, ٢٦٨, ٢٦٩, ٢٧٠, ٢٧١, ٢٧٢, ٢٧٣, ٢٧٤, ٢٧٥, ٢٧٦, ٢٧٧, ٢٧٨, ٢٧٩, ٢٨٠, ٢٨١, ٢٨٢, ٢٨٣, ٢٨٤, ٢٨٥, ٢٨٦, ٢٨٧, ٢٨٨, ٢٨٩, ٢٩٠, ٢٩١, ٢٩٢, ٢٩٣, ٢٩٤, ٢٩٥, ٢٩٦, ٢٩٧, ٢٩٨, ٢٩٩, ٣٠٠, ٣٠١, ٣٠٢, ٣٠٣, ٣٠٤, ٣٠٥, ٣٠٦, ٣٠٧, ٣٠٨, ٣٠٩, ٣١٠, ٣١١, ٣١٢, ٣١٣, ٣١٤, ٣١٥, ٣١٦, ٣١٧, ٣١٨, ٣١٩, ٣٢٠, ٣٢١, ٣٢٢, ٣٢٣, ٣٢٤, ٣٢٥, ٣٢٦, ٣٢٧, ٣٢٨, ٣٢٩, ٣٣٠, ٣٣١, ٣٣٢, ٣٣٣, ٣٣٤, ٣٣٥, ٣٣٦, ٣٣٧, ٣٣٨, ٣٣٩, ٣٤٠, ٣٤١, ٣٤٢, ٣٤٣, ٣٤٤, ٣٤٥, ٣٤٦, ٣٤٧, ٣٤٨, ٣٤٩, ٣٥٠, ٣٥١, ٣٥٢, ٣٥٣, ٣٥٤, ٣٥٥, ٣٥٦, ٣٥٧, ٣٥٨, ٣٥٩, ٣٦٠, ٣٦١, ٣٦٢, ٣٦٣, ٣٦٤, ٣٦٥, ٣٦٦, ٣٦٧, ٣٦٨, ٣٦٩, ٣٧٠, ٣٧١, ٣٧٢, ٣٧٣, ٣٧٤, ٣٧٥, ٣٧٦, ٣٧٧, ٣٧٨, ٣٧٩, ٣٨٠, ٣٨١, ٣٨٢, ٣٨٣, ٣٨٤, ٣٨٥, ٣٨٦, ٣٨٧, ٣٨٨, ٣٨٩, ٣٩٠, ٣٩١, ٣٩٢, ٣٩٣, ٣٩٤, ٣٩٥, ٣٩٦, ٣٩٧, ٣٩٨, ٣٩٩, ٤٠٠, ٤٠١, ٤٠٢, ٤٠٣, ٤٠٤, ٤٠٥, ٤٠٦, ٤٠٧, ٤٠٨, ٤٠٩, ٤١٠, ٤١١, ٤١٢, ٤١٣, ٤١٤, ٤١٥, ٤١٦, ٤١٧, ٤١٨, ٤١٩, ٤٢٠, ٤٢١, ٤٢٢, ٤٢٣, ٤٢٤, ٤٢٥, ٤٢٦, ٤٢٧, ٤٢٨, ٤٢٩, ٤٣٠, ٤٣١, ٤٣٢, ٤٣٣, ٤٣٤, ٤٣٥, ٤٣٦, ٤٣٧, ٤٣٨, ٤٣٩, ٤٤٠, ٤٤١, ٤٤٢, ٤٤٣, ٤٤٤, ٤٤٥, ٤٤٦, ٤٤٧, ٤٤٨, ٤٤٩, ٤٥٠, ٤٥١, ٤٥٢, ٤٥٣, ٤٥٤, ٤٥٥, ٤٥٦, ٤٥٧, ٤٥٨, ٤٥٩, ٤٦٠, ٤٦١, ٤٦٢, ٤٦٣, ٤٦٤, ٤٦٥, ٤٦٦, ٤٦٧, ٤٦٨, ٤٦٩, ٤٧٠, ٤٧١, ٤٧٢, ٤٧٣, ٤٧٤, ٤٧٥, ٤٧٦, ٤٧٧, ٤٧٨, ٤٧٩, ٤٨٠, ٤٨١, ٤٨٢, ٤٨٣, ٤٨٤, ٤٨٥, ٤٨٦, ٤٨٧, ٤٨٨, ٤٨٩, ٤٩٠, ٤٩١, ٤٩٢, ٤٩٣, ٤٩٤, ٤٩٥, ٤٩٦, ٤٩٧, ٤٩٨, ٤٩٩, ٥٠٠, ٥٠١, ٥٠٢, ٥٠٣, ٥٠٤, ٥٠٥, ٥٠٦, ٥٠٧, ٥٠٨, ٥٠٩, ٥١٠, ٥١١, ٥١٢, ٥١٣, ٥١٤, ٥١٥, ٥١٦, ٥١٧, ٥١٨, ٥١٩, ٥٢٠, ٥٢١, ٥٢٢, ٥٢٣, ٥٢٤, ٥٢٥, ٥٢٦, ٥٢٧, ٥٢٨, ٥٢٩, ٥٣٠, ٥٣١, ٥٣٢, ٥٣٣, ٥٣٤, ٥٣٥, ٥٣٦, ٥٣٧, ٥٣٨, ٥٣٩, ٥٤٠, ٥٤١, ٥٤٢, ٥٤٣, ٥٤٤, ٥٤٥, ٥٤٦, ٥٤٧, ٥٤٨, ٥٤٩, ٥٥٠, ٥٥١, ٥٥٢, ٥٥٣, ٥٥٤, ٥٥٥, ٥٥٦, ٥٥٧, ٥٥٨, ٥٥٩, ٥٦٠, ٥٦١, ٥٦٢, ٥٦٣, ٥٦٤, ٥٦٥, ٥٦٦, ٥٦٧, ٥٦٨, ٥٦٩, ٥٧٠, ٥٧١, ٥٧٢, ٥٧٣, ٥٧٤, ٥٧٥, ٥٧٦, ٥٧٧, ٥٧٨, ٥٧٩, ٥٨٠, ٥٨١, ٥٨٢, ٥٨٣, ٥٨٤, ٥٨٥, ٥٨٦, ٥٨٧, ٥٨٨, ٥٨٩, ٥٩٠, ٥٩١, ٥٩٢, ٥٩٣, ٥٩٤, ٥٩٥, ٥٩٦, ٥٩٧, ٥٩٨, ٥٩٩, ٦٠٠, ٦٠١, ٦٠٢, ٦٠٣, ٦٠٤, ٦٠٥, ٦٠٦, ٦٠٧, ٦٠٨, ٦٠٩, ٦١٠, ٦١١, ٦١٢, ٦١٣, ٦١٤, ٦١٥, ٦١٦, ٦١٧, ٦١٨, ٦١٩, ٦٢٠, ٦٢١, ٦٢٢, ٦٢٣, ٦٢٤, ٦٢٥, ٦٢٦, ٦٢٧, ٦٢٨, ٦٢٩, ٦٣٠, ٦٣١, ٦٣٢, ٦٣٣, ٦٣٤, ٦٣٥, ٦٣٦, ٦٣٧, ٦٣٨, ٦٣٩, ٦٤٠, ٦٤١, ٦٤٢, ٦٤٣, ٦٤٤, ٦٤٥, ٦٤٦, ٦٤٧, ٦٤٨, ٦٤٩, ٦٥٠, ٦٥١, ٦٥٢, ٦٥٣, ٦٥٤, ٦٥٥, ٦٥٦, ٦٥٧, ٦٥٨, ٦٥٩, ٦٦٠, ٦٦١, ٦٦٢, ٦٦٣, ٦٦٤, ٦٦٥, ٦٦٦, ٦٦٧, ٦٦٨, ٦٦٩, ٦٧٠, ٦٧١, ٦٧٢, ٦٧٣, ٦٧٤, ٦٧٥, ٦٧٦, ٦٧٧, ٦٧



اللافندر يعتبر من أهم الأعشاب الطبيعية وهي التي يوجد فيها عدد كبير من الفوائد وموطنها الأصلي في فرنسا وغرب حوض البحر الأبيض المتوسط، والعديد من الدراسات قد أكدت أنه هناك الكثير من فوائد اللافندر للشعر والبشرة والجسم بشكل عام نظراً لأنه من أهم وأكثر النباتات الطبيعية المفيدة للشعر والتي تساعد في التخلص من جميع المشاكل التي تؤدي وتضر الشعر بشكل كبير، وأيضاً يتم استعمال الكثير من الصفات المميزة التي تعمل على جعل الشعر قوي ولامع.

عشبة اللافندر . فوائد مهمة للشعر والبشرة والجسم

رطبة دافئة وهذا يكون لمدة ساعة ونصف.
- أغسلي شعرك جيداً بالشامبو والبسم.
ثم عليكي بتكرار هذه العملية مرة واحدة كل أسبوع
يكون لمدة من 14 إلى 14 أسبوعاً وهذا للحصول
على النتائج المميزة للشعر.

طرق استعمال زيت اللافندر للشعر
هناك طريقتين لاستعمال زيت اللافندر للشعر
وهما كالتالي :-

الطريقة الأولى لمنع تساقط الشعر

- 1- ملعقة كبيرة من زيت اللافندر.
 - 2- ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند.
- قومي بخلط كلا من المكونات مع بعضها البعض
ووضعيها على فروة الرأس لمدة ربع ساعة.
- قومي بتركيه على شعرك طوال
الليل وعليك بتغطية رأسك وفي
الصباح قومي بغسل شعرك
جيداً باستعمال الشامبو
والبلسم.
- كرري هذه العملية مرة
واحدة فقط في الأسبوع
حتى تحصلي على النتائج
المميزة والمرغوب فيها.

الطريقة الثانية لنمو الشعر

- نصف ملعقة كبيرة من زيت اللافندر.
- نصف ملعقة كبيرة من زيت أكليل الجبل.
- 2 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند.
- قطرة من زيت عشبة الزعتر.
- نصف ملعقة كبيرة من زيت بذور العنب.
- قومي بخلط هذه الزيوت مع بعضها البعض بشكل جيد.
- ثم ضعي على فروة رأسك يومياً لمدة عشرة دقائق.
- قومي بتغطية شعرك من خلال منشفة

في حالة إذا كان الشعر دهني يتم إضافة للخليلج السابق خل التفاح وإذا كان الشعر عادي وجاف فلا يتم إضافة عليها أي شئ.
أثناء أول أسبوعين لابد من رش البخاخ قبل الاستحمام وتديلك الشعر به لمدة عشر دقائق ويتم تغطيتها بالبلاستيك ووضع على الرأس منشفة دافئة وهذا حتى تتفاعل جميع المكونات الخاصة بالأعشاب مع الشعر.
بعد أن يتم الانتهاء من الاستحمام عليكي برش القليل من المحلول على الشعر المبلل ويتم تركه حتى يجف تماماً وبشكل تلقائي بدون استعمال العديد من العوامل المساعدة في تجفيفه.
أما عن الأسبوع الثالث فيتم الاكتفاء برش من البخاخ على الشعر وهذا يكون قبل الاستحمام فقط وسوف تلاحظون النتائج المميزة لهذه الوصفة الفعالة للشعر في حوالي شهر.

يجب أن تحرصوا على تنشيط الشعر بشكل يومي خلال هذا الشهر ليلاً قبل النوم وسوف تحصلين عن النتائج المميزة والرائحة للشعر، وذلك لأنه من أكثر الأشياء الطبيعية الهامة والتي تقيد الشعر كثيراً بدلاً من استعمال جميع المواد الكيميائية الضارة.

زيت اللافندر للشعر المصبوغ
يتم استعمال البيض مع زيت اللافندر للشعر المصبوغ، ذلك لأن هذه الوصفة تعطي الشعر المصبوغ الرطوبة واللمعان الشديد والصحة الشديدة للشعر.
وهذا يكون من خلال دهن الشعر بشكل كامل بهذا الخليط الذي يتكون من بيضة واحدة المخفوق جيداً وعشر قطرات من اللافندر، ويتم تركه على الشعر لمدة 15 دقيقة ويتم بعد هذا غسل الشعر بالماء والشامبو أثناء الاستحمام.

فوائد زيت اللافندر للشعر بشكل عام
- يعمل على منع تساقط الشعر تماماً.
- يساهم كثيراً في تقوية وتعزيز نمو الشعر.
- يعمل على زيادة تدفق الدم لفروة الرأس طوال الوقت.
- يساعد كثيراً في منع ظهور الشيب المبكر في الرأس.
- يعمل على زيادة لمعان وبريق الشعر.
- يستعمل في التخلص من القشرة وحكة الشعر.
- زيت اللافندر به العديد من الخصائص التي تساعد في الحماية من الفطريات والبكتيريا التي تصيب فروة الرأس.

التي توجد وتنمو في الشعر، وهذا يكون عند وضعه على فروة الرأس لأنه يمنع جميع المشاكل سواء التي توجد في الشعر أو فروة الرأس وهو يعمل على منع الحكة والقشرة تماماً.
يستعمل في قتل ومنع قمل الرأس حيث أن العديد من التجارب أكدت أنه يعمل على التقليل من الخطر الخاص بوجود هذه الحشرات في الشعر، وهو من أكثر الزيوت المميزة التي يتم استعمالها في هذا الغرض.
التجارب أكدت أنه يمنع من التهاب الجلد وهو يستعمل كمعالج منزلي يساعد في القضاء على الحروق والجروح، وهذا من خلال استعماله للقضاء على جميع الالتهابات التي توجد في فروة الرأس والتخلص من الحفاف، وهو يستعمل كدهان موضعي على المكان المصاب بالقرححات أو الالتهاب وهو يعمل على شفائها.

بخاخ اللافندر للشعر

يتم عمل بخاخ اللافندر للشعر من اللافندر والحديد من النباتات والأعشاب الطبيعية الأخرى التي تعالج جميع مشاكل الشعر والذي يعاني منها العديد من النساء وهي يتم تحضيرها سريعاً لمنع تساقط الشعر وهذه البخاخ هي

المكونات

- 2 ملعقة كبيرة من عشب الأزير أو أكليل الجبل.
- 2 ملعقة كبيرة من البابونج.
- 2 ملعقة كبيرة من اللافندر.
- 2 ملعقة كبيرة من الزعتر.
- 2 ملعقة كبيرة من السالي أو الميرمية السدر.

طريقة التحضير

العمل على نقع جميع هذه الأعشاب الطبيعية داخل الماء المغلي ويتم إغلاقها بإحكام حتى لا تتطاير الزيوت الطيارة منها ويتم تركها لمدة لا تقل عن ساعتين ثم يتم تصفيتها ووضعها في بخاخ واستعمال هذا المحلول للشعر.

العديد من الدراسات العلمية أكدت أنه عند استعمال زيت اللافندر مع زيت الزعتر والريحان وخشب الأرز فهم يساعدوا كثيراً في التحسين من نمو الشعر وعلاج جميع مشاكل الشعر الجاف.
استعمال زيت اللافندر يساعد في الحفاظ على رطوبة الشعر من خلال وضعه على الشعر المبلل حيث أنه يساعد في الاحتفاظ كثيراً برطوبة الشعر لأطول فترة ممكنة، وهي التي تساعد كثيراً في التخلص من جفاف الشعر لمدة الساعات الكثيرة، ويساعد الشعر في إفراز الكثير من الزيوت الطبيعية التي تحافظ على رطوبة الشعر.
استخدامه أيضاً يساعد في عمل غلاف واقي للشعر ضد الأشعة فوق بنفسجية وجميع الملوثات التي توجد على الشعر وهذا ما يساعد في جعل شكله ومظهره مميز، ويساعد كثيراً في التخلص من الظاهر الجاف والمتشقق ويتم وضعه على الشعر مرة أسبوعياً لأنه له تأثير مميز.

تجارب فوائد اللافندر للشعر

يساعد كثيراً في التخلص من الميكروبات والفطريات

فوائد اللافندر للشعر
يساعد كثيراً في العمل على تنشيط الدورة الدموية التي توجد في فروة الرأس وعلاج جميع المشاكل الخاصة بالشعر والتخلص من مشكلة التساقط التي تهدد الكثير من النساء والرجال.
يعمل أيضاً اللافندر على ترطيب الفروة الخاصة بالرأس ويساعد في تطهير جميع الفطريات التي تسبب قشرة الشعر ويساعد في التخلص نهائيًا من مشكلة الحكة التي تنتج بسبب القشرة.
يستعمل في علاج مرض الثعلبية ويساعد كثيراً في إنتاج جميع البصيلات الجديدة في الشعر ويعمل على الوقاية الكاملة من الصلع الوراثي سواء للرجال والنساء.
نبات اللافندر يستعمل في تغذية فروة الرأس والشعر بشكل كامل لأنه يعطي الشعر القوة والنعارة واللمعان.
يفيد الشعر كثيراً في إطالته وتنعيمه والتخلص من جميع التجاعيد التي توجد فيه.

فوائد زيت اللافندر للشعر الجاف



زبدة الشيا . كيف تميزين الطبيعية عن المزيفة؟

تحمل زبدة الشيا العديد من الفوائد على مظهركِ الخارجي، فتزود البشرة والشعر بمنافع ذهبية لتمنحهما كلَّ الجمال والصحة. لا تترددي في إدخال هذا المكوّن إلى روتينكِ الجمالي للاستفادة منه، لكن احرصي على أن تكون زبدة الشيا التي اخترتها طبيعية وغير مزيفة! كيف ذلك؟ إليك 5 معايير تساعدك على معرفة الحقيقة، اكتشفها في ما يلي.

إمكانية التلف
تمتد صلاحية استعمال منتجات زبدة الشيا إلى سنتين من تاريخ الإصدار. في حال لاحظت أن هنالك عفن في تركيبة المستحضر قبل ذلك الوقت، إذاً هو مزيف. كذلك، إن رأيت كتللات تتشكل في تركيبة الزبدة، فأعرب في أنها مصنعة وليست خام.

زبدة الشيا الطبيعية والمزيفة، هي كيفية تفاعلها مع البشرة. التركيبة الخامية تمتصها البشرة بشواني، كما تترك ملمس ناعم ورطب. أما بالنسبة للزبدة المزيفة، فهي تحتاج لوقت أطول كيف تخترق مسامات البشرة. كذلك، قد تترك ملمس دهني كما ذكرنا أعلاه، الأمر الذي قد يعرض الجلد لظهور البثور والجفاف.

تفريق المنتجات الطبيعية عن تلك المزيفة، من خلال وضع كمية قليلة على البشرة. في حال شعرت أن لون الزبدة بات أفتح عند مرغها، فأعرب أنها طبيعية.

اللون
تتميز زبدة الشيا الخام بلون عاجي، لكنها تعرف بزبدة الشيا البيضاء. في حال كان لونها أبيض ساطع، أو أصفر حاد، إذاً هي مصنعة أم أنها مكررة وممزوجة مع مكونات أقل تكلفة. كذلك، يمكنك

5 معايير للتمييز بين زبدة الشيا الطبيعية وزبدة الشيا المزيفة
يتم استخلاص زبدة الشيا الخام من جوز شجرة الشيا، المنتشرة في غرب أفريقيا. للأسف، تدعى الكثير من الشركات أنها تقدم منتجات غنية بزبدة الشيا الطبيعية وبأسعار زهيدة، إلا أنها تكون مصنعة ومزيفة، وتحتوي على مكونات كيميائية مركبة. لتجنبني الوقوع ضحية هذه المنتجات، انتبهي للمعايير التالية.



الرائحة
تزدود زبدة الشيا الخام بالبشرة بأريج دخاني ممزوج برائحة الجوز. هذه النكهة قد لا تعجب الكل، لكنها في الواقع رائحة زبدة الشيا الطبيعية. أما بالنسبة للمصنعة، فينبعث منها أريج قوي أشبه بعطر الفانيليا أو الورد، وذلك لأنها فعلاً ممزوجة بمكونات عطرية وهي طبعاً مزيفة.



التفاعل مع البشرة
من أهم المعايير التي يجب أن تبحثي عنها للتفريق بين

فوائد قشر الرمان للمعدة والقولون



فوائد الرمان باتت شبه معروفة لدى كثيرين. إنما فوائد قشر الرمان قد تجهلها البعض. يساعد قشر الرمان على تقليل التهابات القولون التقرحي. لذلك ننصحك به، خاصة في حال كنت تعاني من هذه المشكلة، ولا سيما إذا كانت الالتهابات مزمنة لديك. كما يساعد قشر الرمان في التخفيف من حدة الغثيان، كما التقيؤ، ويعالج الإسهال ووجع المعدة الناتج عن عدوى جرثومية. جزيبه وستلمسين الفرق بعد فترة وجيزة. أما في أهمية في مكافحة الأمراض السرطانية فبفضل احتوائه على مضادات الأكسدة بوفرة، يساعد قشر الرمان على تعزيز وظائف المعدة ووقايتها من عدد من الأمراض السرطانية المتصلة فيها، خصوصاً سرطانات المعدة والقولون والمستقيم والبنكرياس. كذلك يحمي قشر الرمان من البكتيريا المسببة لقرحة المعدة، ناهيك عن أهميته في تخفيف مشكلة الحموضة وعسر الهضم، وحماية المعدة من خطر الإصابة بالنزيف. لا تتأخر عن تناول قشر الرمان إذا كنت تعاني من هذه المشكلة. ويمكن لقشر الرمان أن يقي من التسمم الغذائي، خصوصاً ذلك الناتج عن الإصابة ببعض أنواع البكتيريا التي يمكن التقاطها جراء تناول الطعام أو الشراب الملوثين لا سيما أثناء السفر.

تعرفوا على أهمية الرياضة للمرأة

لا تقتصر أهمية الرياضة للمرأة في منحها قواماً رشيقاً ومتناسقاً فحسب، بل هي تقدم العديد من الفوائد الصحية، وتقيها من الإصابة بمجموعة من الأمراض، وبخاصة تلك المرتبطة بالتقدم في السن. أهمية الرياضة للمرأة، وفوائدها، في السطور الآتية.

أهمية الرياضة للمرأة

تجمع الدراسات على ضرورة التزام المرأة ببرنامج يومي، إذ ينعكس الأمر إيجاباً على الصحة بشكل عام، فالجسم يحتاج إلى الحركة لتنشيط الدورة الدموية باستمرار، وذلك للحفاظ على اللياقة البدنية، والحد من الإصابات بالأمراض المزمنة. كما تعدد الأدلة العلمية التي تُفيد بأهمية الرياضة للمرأة.

تقي الرياضة من الإصابات بالأمراض المزمنة، كأمراض القلب، والأوعية الدموية، والسكري، والسرطان، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة.

تُخفف الرياضة من الـ"كوليسترول" السيء، وتقلل نسبة الدهون. تقوي الرياضة العظام وتحد من هشاشتها؛ إذ تُساعد في منع فقدان الكالسيوم داخل الجسم، وبالتالي تقي من الإصابة بمرض هشاشة العظام.

تُساعد الرياضة في تقوية جهاز المناعة. تُحفز الرياضة أداء جهاز الهضم، ممّا ينعكس إيجاباً على صحة الجسم، وتخفف مشكلات جهاز الهضم.

تُخفف الرياضة عوارض الدورة الشهرية؛ إذ يُسهّم الانتظام في التمارين الرياضية في تقليل آلام الدورة الشهرية.

تقوي الرياضة عضلات الرقبة والقلب، للقيام بوظائفها بشكل سليم. تقضي الرياضة على آلام الظهر والحوض عند الحوامل. وتقلل خطر حدوث مضاعفات الحمل، من تسمم الحمل، وارتفاع ضغط الدم الناتج عن الحمل. كما تقي الرياضة من حالة سلس البول.

أهمية الرياضة النفسية

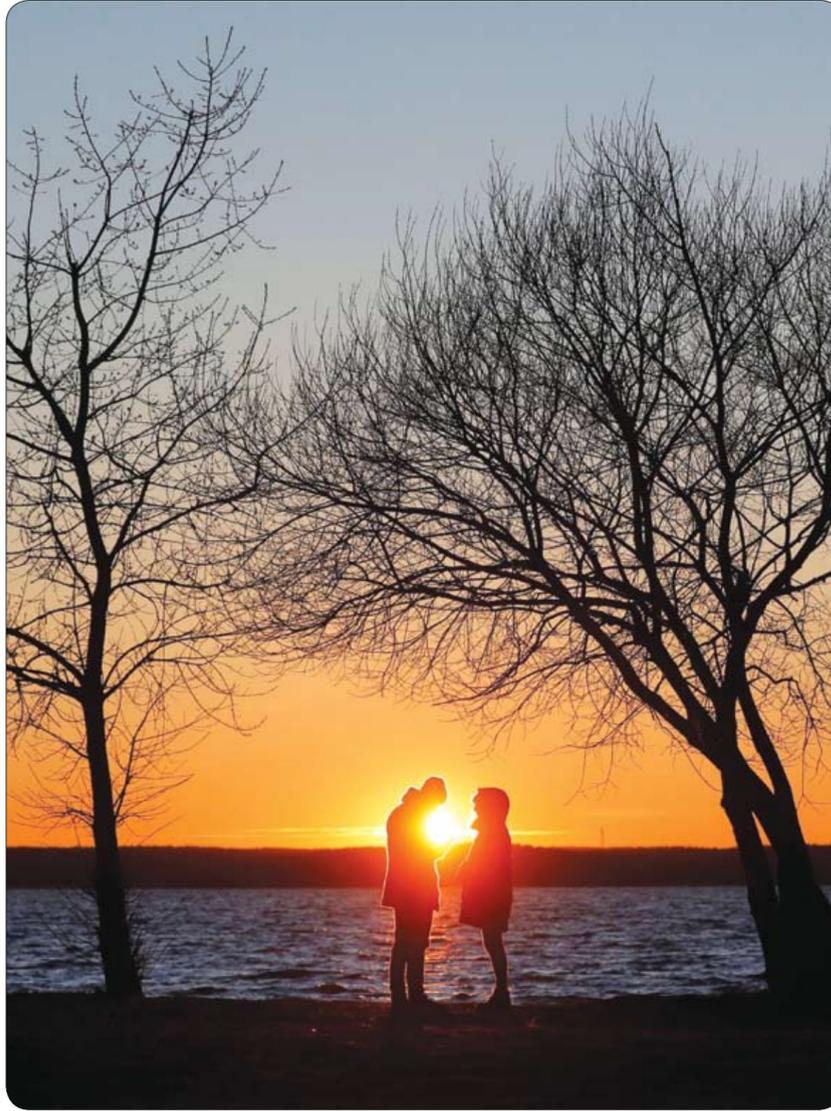
تحسن الرياضة المزاج، وتزيد الثقة بالنفس، وتقلل الاكتئاب. تُساعد الرياضة في النوم والاسترخاء، لا سيما في صفوف النساء اللاتي يعانين من الأرق.

أهمية الرياضة الجمالية

تُساعد الرياضة النساء في السيطرة على الوزن؛ إذ تعمل على إحراق السعرات الحرارية، وتزيد عمل عمليات التمثيل الغذائي، وتقوم بتحويل الأنسجة الدهنية إلى أنسجة عضلية. وبالتالي، تخسر الرياضة الوزن، وتمنحه قواماً متناسقاً ومشدواً.

تحرق الرياضة الدهون العنيدة المتراكمة في مناطق مختلفة من الجسم، لا سيما في البطن.

تشد الرياضة عضلات الجسم كافة، وتقضي على مشكلة الـ"سيلوليت". تنضّر الرياضة البشرة، وذلك من خلال تحفيز هرمون الـ"كولاجين" المسؤول عن تجديد الخلايا، ممّا يؤخر ظهور علامات التجاعيد وشذ البشرة.



زوجان يستمتعان بغروب الشمس عند البحيرة في ضواحي مينسك، روسيا البيضاء. - رويترز

قرأت لك

البطاطا



1. تساعد في التغلب على مشاكل الجهاز الهضمي: لأنها غنية بالألياف الغذائية التي تساعد في مكافحة الإمساك والوقاية من سرطان القولون.
2. مقاومة الأسولين: يمكن اعتباره واحداً من أفضل الأطعمة لمرضى السكر، لأنه يحتوي على السكر الطبيعي الذي يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم.
3. تساعد على حماية القلب: البطاطا غنية بالبوتاسيوم وتساعد على تحقيق التوازن في الجسم وتنظيم ضغط الدم، وهذا يضمن أن تكون في خطر أقل من إصابة مريض السكر بمشاكل القلب.
4. تعزز جهاز المناعة: لأنها تحتوي على فيتامين د، وهو يعمل على تقوية جهاز المناعة والعظام والأسنان وصحة القلب والجلد والغدة الدرقية.
5. تحافظ على الأنسجة والعضلات: فإن البطاطا تساعد في تنظيم الإشارات العصبية التي تحافظ على صحة الدماغ والقلب.
6. تكافح الربو: لأنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة التي تساعد في مكافحة الربو والتهاب المفاصل وسرطان الثدي والتهنوس والحد من آثار الشيخوخة.

سؤال وجواب

- أين يجري نهر أم الربيع؟
- في المملكة المغربية
- ما هي العاصمة العربية التي يطلق عليها الفيحاء؟
- دمشق
- ما هي جنسية الرسام العالمي بيكاسو؟
- أسباني
- أقدم مسرحية في العالم كتبها الفراعنة. فما اسمها؟
- انتصار حورس
- نسبة إلى ماذا سمي الفنان دافنشي بهذا الاسم؟
- نسبة إلى بلدة دافنشي الإيطالية

هل تعلم؟

- أشجار البلوط لا تنتج ثمار الجوز إلا بعد أن يصل عمرها إلى 50 سنة.
- هل تعلم أنه إذا تم تمديد سلسلة الحمض النووي للإنسان فإنها ستصل إلى القمر 6000 مرة.
- اللسان له بصمة فريدة لا تتطابق مع أي شخص آخر كبصمة أصابع اليد.
- هل تعلم أنك تبدأ بالشعور بالعطش عندما تفقد 1% من الماء في جسمك.
- هل تعلم أن الحازوقة أو البهقاق تستمر عادة لمدة 5 دقائق.
- هل تعلم أن اللسان ليس مسؤول عن كل ما تتذوقه، بل إن 10% من حاسة التذوق توجد في الجوانب الداخلية من الخدين.
- هل تعلم أنه توجد 7 تنوعات شوكية على تاج تمثال الحرية.
- أقدم الخضروات التي عرفها الإنسان هي البازلاء.
- أكثر حوادث السير القاتلة تحدث في يوم السبت.
- متوسط البيض الذي تبيضه الدجاجة في عام واحد هو 228 بيضة.
- أيسلندا هي أكثر دولة تستهلك مشروب الكوكاكولا في العالم.

قصة الفتاة القبيحة

في إحدى قرى الصين القديمة كان يسكن فلاح فقير وله بنتان جميلتان تركتهما مهمهما صغاراً ورحلت عن الدنيا، فتزوج الفلاح الفقير إحدى النساء لتربيتهما فولدت له ابنة ثالثة كانت مثل أمها ليس لديها أي شيء من الجمال، كبرت البنات الثلاث ومع الأيام كانت الزوجة تقسو على البنيتين الجميلتين بلا سبب وتحملهما مسؤولية البيت وكل شئ وتجلس هي وابنتها القبيحة تتفرجان، ومع الوقت جاء العرسان من كل مكان يطلبون أيدي الفتيات فاستعجل الأب زواجهما وتزوجا بالفعل من شابين ميسوري الحال ومن عائلتين غنيتين مما رفع من شأن الفلاح.

أما الابنة الثالثة فقد جاء وقت زواجها ولم يتقدم أحد لها فهي تفتقر للجمال والأدب أيضاً ومتسلطة ومتعجرفة مثل أمها تماماً، ولما وجدت نفسها وحيدة لا يسعى أحد للزواج منها أصبحت تبكي الليل مع النهار حزناً على نفسها، وفي إحدى المرات وبينما كانت تجلس تحت شجرة اللوز وجدت الفتاة عصا تبرز من الأرض وكان أحداً ما غرزهها ليدارها خلف الشجرة، فهدمت يدها وانتزعته فتأوتت العصا في يدها مما جعل الفتاة تخاف وترتجف وتلقي العصا بعيداً عنها فصرخت العصا وقالت لا ترميني بل اطلبني مني ثلاث أمنيات أحققها لك في الحال جزء لك، واطمننت الفتاة واقتربت لتمسك بالعصا وتقول لو كنت صادقة اجعليني جميلة جداً، وزوجيني برجل غني جداً، واجعليني أحكم تلك القرية. فقالت العصا اذهبي لتنامي الآن وفي الصباح لك كل ماتمنينته، ذهبت الفتاة وحت لأمها وأبائها ما حدث فلم يصدقاها لكن في الصباح استيقظت لترى نفسها أجمل البنات، وجاء من يطلبها عروساً وهو حاكم القرية وبعد فترة من الوقت عاتب الأب ابنته وقال لها لماذا لم تطلبي شيئاً يفيدنا جميعاً كان يكفيك زوجاً غنياً يحميك، أما الأميتان الأخرتان فكان يمكن أن تكونا للقرية ومن فيها، فاعلظت الفتاة القول لأبيها وقالت له لا أنا أهم من كل شئ في هذه الدنيا، وفي الحال عادت الفتاة كما كانت قبيحة وفضيرة وتركها زوجها في الحال فهدمت وأسرت إلى عصاها وقالت أرجوك أيتها العصا السحرية أعيدي لي جمالي فقالت لها أنت أنانية ولا تستحقين ذلك، لو كنت أحسنت معاملة والدك لأحسنت معاملة لك لا تستحقين إلا أن تكوني قبيحة.. منذ ذلك اليوم تعيش تلك الفتاة وحدها مع قباحتها.

