

منوعات

الفجر

الثلاثاء 14 نوفمبر 2023 م - العدد 14000
Tuesday 14 November 2023 - Issue No 14000

ص 22

افتتاح المهرجان الدولي الخامس
للتمر الأردنية بالتعاون مع وزارة
الزراعة وجمعية التمر الأردنية

ص 27

جينى اسبر:
«السوشيال ميديا» مهمة ويجب
على الفنان التواجد فيها



لماذا نستيقظ بصعوبة في

الصباح منذ بداية الخريف؟

ص 23

معطف الفرو الاصطناعي إطلالة وثيرة وأنيقة

يتربع معطف الفرو الاصطناعي على عرش الموضة النسائية في شتاء 2023-2024 ليمنح المرأة إطلالة دافئة ووثيرة تغلفها الأناقة والفخامة. وأوضحت مجلة "Elle" أن معطف الفرو الاصطناعي يأتي مصنوعاً من فرو ذي شعر طويل وأملس، مشيرة إلى أنه يمتاز بطابع عصري أنيق يجمع بين القصة الأكبر من المقاس "أوفر سايز" وصف الأزرار وطيات الصدر، فضلاً عن أنه يكتسي بألوان مطفأة راقية مثل الكراميل والرمادي. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن معطف الفرو الاصطناعي يمتاز بتنوع طرق التنسيق، حيث يمكن الحصول على إطلالة كاجوال من خلال تنسيقه مع بنطال جينز وبولفر وحذاء رياضي. كما يمكن الحصول على إطلالة أنيقة تليق بالمناسبات من خلال تنسيق معطف الفرو الاصطناعي مع بدلة أنيقة أو فستان فخم مع بوت أنيق.

بجيرة «شكل» في تونس.. نموذج للتنوع البيولوجي

تتمتع تونس بمناظر طبيعية خلابة تأسر الزائرين ولعل بحيرة «شكل» الواقعة بمحافظة بنزرت شمالي البلاد من أجملها وأشهرها. وتقع بحيرة «شكل» في أقصى نقطة في البلاد التونسية وهي تتبع الحماية الطبيعية «شكل». تتصل بالبحر الأبيض المتوسط عن طريق البحيرة الشاطئية لبنزرت، وتبلغ مساحتها 12600 هكتار، وتعود تسمية الحماية إلى جبل «شكل» الذي يتوسطها صامداً على مر العصور وشاهداً على حقب تاريخية مختلفة. وتمثل مساحة البحيرة ملتقى 6 أدوية و6 أنواع رئيسية من المياه العذبة المتأقية من أدوية «دويميس، سجان، الملاح، غزالة، جومين، تينجة»، ما يتسبب في ارتفاع نسبة الماء العذب في البحيرة في فصل الشتاء. أما في فصل الصيف فإن انخفاض منسوب مياه الأدوية التي تزود البحيرة بالماء العذب يفسح المجال لدخول مياه البحر المتوسط، لترتفع بذلك نسبة ملوحة المياه لتتقارب نسبة 50 جراماً في اللتر الواحد نظراً لقلّة المياه الآتية من القارات ونظراً لارتفاع نسبة التبخر ودخول المياه المالحة من جهة بنزرت.

أفضل 10 أطعمة لمكافحة نقص فيتامين B12

يلعب فيتامين B12، المعروف أيضاً باسم الكوبالامين، كعنصر غذائي أساسي دوراً حاسماً في الحفاظ على صحة الخلايا العصبية وخلايا الدم الحمراء وتخليق الحمض النووي. يمكن أن يؤدي نقص فيتامين B12 إلى مجموعة من المشاكل الصحية، منها فقر الدم والتعب والمشاكل العصبية. وبحسب ما نشرته صحيفة Times of India، إن هناك العديد من الأطعمة التي يمكن أن تساعد في زيادة تناول فيتامين B12 بشكل طبيعي:

1. اللحوم الخالية من الدهون
تعتبر اللحوم الخالية من الدهون، وخاصة لحم البقر والدواجن، مصادر ممتازة لفيتامين B12. يمكن أن توفر حصة 85 غراماً من لحم البقر المطبوخ أكثر من 80% من الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين B12.

2. الأسماك
إن أسماك السلمون والتوتة والماكريل غنية بفيتامين B12. ويمكن لحصة واحدة فقط من هذه الأسماك الدهنية أن توفر جزءاً كبيراً من احتياجات الجسم اليومية من فيتامين B12.

3. الحار
تقول أخصائية التغذية فيدي تشاولا مام إن الحار وبلغ البحر يحتويان على نسبة عالية من فيتامين B12. يمكن أن يكونا مصدرين مهمين بشكل خاص للأفراد الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً.

4. البيض
يعتبر البيض، وخاصة صفاره، مصدراً جيداً لفيتامين B12. يمكن أن يكون دمج البيض في النظام الغذائي طريقة مناسبة لزيادة تناول فيتامين B12.

5. منتجات الألبان
إن منتجات الألبان مثل الحليب واللبن والجبن غنية بفيتامين B12. كما أنها مصادر ممتازة للكالسيوم، مما يجعلها إضافة قيمة للنظام الغذائي.

6. الحبوب المدعمة
يتم تعزيز العديد من حبوب الإفطار بالفيتامينات الأساسية، بما يشمل فيتامين B12. ينصح الخبراء بالتحقق من ملصقات التغذية لتحديد العلامات التجارية التي تقدم مميزات غذائية إضافية.

7. الحليب النباتي المدعم
إذا كان الشخص نباتياً أو لا يتحمل اللاكتوز، فربما يكون الحليب النباتي المدعم مثل اللوز أو الصويا أو حليب الأرز مصدراً موثوقاً لفيتامين B12.

8. خميرة الغذاء
إن الخميرة الغذائية هي عنصر شائع بين النباتيين بسبب نكهتها الشبيهة باللبن. كما أنها مدعمة بفيتامين B12، ما يجعلها إضافة ممتازة لاختلاف الأطباق.

9. الكبد
يساعد تناول اللحوم العضوية مثل الكبد على الحصول على نسبة جيدة من فيتامين B12. ويمكن أن توفر حصة صغيرة كمية كبيرة من احتياجات الجسم اليومية



1. حمض الفوليك
تقول الدكتورة بيلاردو إن حمض الفوليك هو الشكل الاصطناعي لحمض الفوليك أو فيتامين B9، مشيرة إلى أنه يوصى به لجميع النساء في سن الإنجاب. وقالت الدكتورة بيلاردو، وهي في الثلاثينيات من عمرها، إنها تتناول الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على حمض الفوليك كل يوم. توصي المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها CDC بأن تستهلك النساء 400 ميكروغرام من حمض الفوليك يومياً. على الرغم من أن معظم الناس يحصلون على ما يكفي من حمض الفوليك من خلال نظامهم الغذائي، فإن CDC توصي بأن تتناول أي سيدة قادرة على الحمل حمض الفوليك، لأن نسبة كبيرة من حالات الحمل تكون غير مخطط لها ويمكن لحمض الفوليك أن يمنع العيوب الخلقية الرئيسية.
2. فيتامين B12
يمكن أن يكون من الصعب الحصول على فيتامين B12 لأنه يتوافر بشكل طبيعي في الأطعمة مثل اللحوم ومنتجات الألبان والبيض والأسماك، ولكن ربما لا يحتوي النظام الغذائي بشكل مستمر على تلك المصادر. ولأنه ضروري لتكوين خلايا الدم الحمراء والحمض النووي، وحيث إن نقصه يؤدي إلى أعراض من تمليل وخدر اليدين والقدمين والشعور بالتعب الشديد، فإن دكتورة بيلاردو تنصح بالحصول على "الجرعة اليومية الصغيرة ولكن الضرورية البالغة 2.4 ميكروغرام ..
3. فيتامين D
شرحت الدكتورة بيلاردو أن مكملات فيتامين D تساعد على امتصاص الكالسيوم، وتساعد أيضاً في منع تشنجات العضلات وتقليل الالتهاب وتحسين وظائف المناعة. وأضافت أنه، مثل فيتامين B12، يمكن أن يكون من الصعب الحصول عليه من خلال النظام الغذائي وحده، كما هو الحال مع النباتيين، لأنه يوجد بكميات كبيرة في المنتجات الحيوانية بشكل أساسي.

تعرف على أعراض وأسباب قصور الغدة الدرقية

أشارت بوابة الصحة "جروند.بوند.دي" الألمانية إلى الغدة الدرقية تعتبر من الأعضاء الحيوية في الجسم، لأنها تنتج الهرمونات التي تنظم عملية التمثيل الغذائي وتحافظ على توازنها، كما أنها تتحكم في العديد من العمليات داخل الجسم. وفي حالة الإصابة بقصور الغدة الدرقية تنتج الغدة الدرقية قدر قليل من الهرمونات، وهو ما يبطئ من عملية التمثيل الغذائي ويشعر المصابون بالخمول والتعب وانعدام الدوافع وانخفاض معدل نبضات القلب مع الإصابة بالإمساك واضطرابات التركيز والذاكرة. ومن ضمن أعراض الإصابة بقصور الغدة الدرقية حدوث زيادة طفيفة إلى متوسطة في الوزن وجفاف الشعر وتساقطه وتضخم في اللسان مع تضخم الغدة الدرقية وضعف السمع وانخفاض الخصوبة وعدم انتظام الدورة الشهرية والضعف الجنسي لدى الرجال. ويرجع أسباب قصور الغدة الدرقية إلى عدة أسباب منها التهاب الغدة الدرقية أو إزالتها أو التعرض للعلاج الإشعاعي، أو النقص الواضح في اليود، وتناول بعض الأدوية أو الإصابة بقصور الغدة الدرقية الوراثي. وعادة ما يتم تشخيص قصور الغدة الدرقية عن طريق فحص الدم لقياس هرمونات الغدة الدرقية وتحديد قيمة هرمون منبه الدرقية، وبعد ذلك يتم علاج القصور في الغدة الدرقية عن طريق تعويض النقص في الهرمونات بأدوية مماثلة لهرمونات الجسم لرفع المستوى إلى المعدل الطبيعي، وعند تناول الجرعة الصحيحة لن تظهر أية أعراض جانبية.

قلة النوم تزيد الحساسية للألم

قال باحثون من مستشفى ماساتشوستس العام، إن ناقلاً عصبياً محدداً يتناقص أثناء النوم غير الكافي، ما يجعل الجسم أكثر حساسية للألم. وتُعرف حساسية الألم طبيياً باسم "فرط التألم"، وقد أشارت أبحاث عديدة إلى علاقة الأمر بالأرق، لكن آلية حدوث ذلك لم تكن معروفة. وقال الدكتور شيكان شين، أستاذ التخدير المساعد في كلية الطب بجامعة هارفارد والباحث الرئيسي: "تسبب قلة النوم انخفاض مستويات ناقل عصبي يسمى NADA داخل منطقة من الدماغ تسمى النواة الشبكية المهادية، ما يؤدي إلى زيادة حساسية الألم. ووفق "مديكال نيوز توداي"، يعاني حوالي ثلثي البالغين من أعراض الأرق في بعض الأحيان. وتشير الأبحاث إلى أن الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم غالباً ما يعانون من آلام في الجسم، مثل الصداع، والصداع النصفي، وآلام أسفل الظهر، والآلم المزمن. وتشمل الأنواع الشائعة من الألم الزمن: التهاب المفاصل، وألم الرقبة، وآلم في الظهر، وآلام العضلات العامة، مثل الألم العضلي الليفي، وأنواع الصداع.



الطريقة المثلى لإزالة المكياج والاعتناء بالبشرة

أفادت مجلة Jolie بأن تريت للتنظيف فوائد للبشرة، حيث يساعد على إزالة المكياج والأوساخ وتنظيف المسام بعمق من ناحية، والعناية بالبشرة وترطيبها من ناحية أخرى. وأوضحت المجلة أن البشرة الجافة يناسبها زيت تنظيف غني بالدهون مثل زيت الزيتون، أو زيت الأفوكادو، أو زيت جوز الهند، لترطيبها. . وأضافت أن البشرة الحساسة، التي تميل إلى التهيج، يناسبها زيت الأرغان، أو زيت اللوز لتجنب التهيج. أما الدهنية، التي تميل للشوائب، فتتناسبها زيوت التنظيف الخفيفة غير الدهنية، المضادة للالتهابات مثل زيت الجوجوبا، وزيت الخروع. وبشكل عام يج استعمال زيت تنظيف يخلو من الكحول، وأملح الألومنيوم، والأصبغ، والبارابين، والبارافينات، والزيوت المعدنية، والعلطور.



بحضور زكي أنور نسيبة

الشيخة صبرة بنت محمد تناقش «عقد اللؤلؤ» في فعالية ثقافية بجامعة الإمارات

•• العين- الفجر

في فعالية ثقافية متميزة نظمها مكتب النائب المشارك لشؤون الطلبة في جامعة الإمارات العربية المتحدة، أُلقت الشبيخة صبرة بنت محمد بن جابر الخليلي، الكاتبة والشاعرة المرموقة، في جلسة حوارية حول كتابها ”عقد اللؤلؤ“ وذلك ضمن السلسلة الثقافية ”على ضفاف القلب“. والتي شهدت حضور معالي زكي أنور نسيبة -المستشار الثقائي لصاحب السمو

والسعي نحو الطموح وما يتقننه الإنسان لتتويجه بإنجاز يستحق أن يخلد مهما كان اسمه ومنصبه ودوره في هذه الحياة. فتقول الشبيخة صبرة: ”أؤمن بأن لكل إنسان دوراً في هذه الحياة، وهو إثبات وجوده بالمجتمع.. وتعتبر الشبيخة صبرة شخصية بارزة في الساحة الثقافية، وقد ساهمت مؤلفاتها في إثراء المكتبة العربية بأعمال تتميز بعمقها وجماليتها. وقد جذبت هذه الجلسة جمهوراً واسعاً من الطلبة والأكاديميين المهتمين بالأدب والثقافة، مما يعكس الاهتمام بالإبداع الأدبي والشعري في الجامعة.

والتعليم والذكريات والمطبخ والمسؤوليات والصديقات، واستطاعت الكاتبة من خلال سردها الشائق أن تنقل الحضور إلى بيئة البادية الإماراتية، وفخرها واعتزازها بهذه البيئة التي صنعت شخصيات مؤثرة وفاعلة في تاريخ دولة الإمارات، موثقة هذه المحطة المهمة للأجيال القادمة. وشاركت الشبيخة صبرة فلسفتها الشخصية حول الحياة، ودور الشدة والصرامة إلى جانب الرحمة في التربية وصناعة النجاح الذي يحظى به الأبناء، مؤكدة على أهمية الحضور والترابط الاجتماعي، والاجتهاد

رئيس الدولة، الرئيس الأعلى للجامعة، ومعالي الدكتورة ميثاء بنت سالم الشامسي – وزيرة دولة- إلى جانب الطلبة والأكاديميين.

وفي هذه الجلسة الحوارية الثرية، استعرضت الشبيخة الأدبية والشاعرة صبرة بنت محمد جابر الخليلي محتوى كتابها الذي يعد أحد إنتاجاتها الأدبية الثرية والقيمة، متناولة قصة حياة الكاتبة وتجاربها الشخصية وتقلباتها من منطقة إلى أخرى، حيث تضمن الكتاب عناويناً مثلت محطات مهمة من حياة الشبيخة صبرة فشملت البادية والأسرة والأسفار



بإشراف جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي

افتتاح المهرجان الدولي الخامس للتمور الأردنية بالتعاون مع وزارة الزراعة وجمعية التمور الأردنية

•• عمّان- الفجر

برعاية صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبد الله الثاني بن الحسين ” حفظه الله“ ملك المملكة الأردنية الهاشمية شهد معالي المهندس خالد الحنيفات مندوب راعي المهرجان، وزير الزراعة الأردني، وبحضور معالي الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة بعمّان، وسعادة الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، افتتاح المهرجان الدولي الخامس للتمور الأردنية الذي تنظمه الأمانة العامة للجائزة بالتعاون مع وزارة الزراعة الأردنية وجمعية التمور الأردنية، كما شهد حفل الافتتاح عدد من ممثلي المنظمات الدولية وأعضاء السلك الدبلوماسي المقيم في الأردن وحشد كبير من الباحثين وأصحاب المزارع ومنتجي التمور والشركات في المملكة الأردنية الهاشمية. حيث أكد معالي الوزير في كلمته خلال حفل الافتتاح بأن هذا المهرجان يأتي تأكيداً على عمق العلاقات الأخوية على مر التاريخ بين دولتي الإمارات العربية المتحدة والمملكة الأردنية الهاشمية وبكرمة من سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير ديوان الرئاسة، بدولة الإمارات العربية المتحدة وبناء على بروتوكول التعاون الموقع في العاصمة عمّان بتاريخ 15-05-2023، بين وزارة الزراعة بالمملكة الأردنية الهاشمية والأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، وجمعية التمور الأردنية وبالتعاون مع المنظمات والمراكز العلمية.

وأضاف معاليه بأن زراعة النخيل في الأردن تُعد من الزراعات التي لها جذور وامتدادات تاريخية قديمة وهناك العديد من الشواهد التاريخية، فمدينة العقبة الأردنية عرفت زراعة النخيل قبل الميلاد بثلاثة آلاف سنة، كما شهد قطاع النخيل اهتمام من القطاع الخاص بسبب الميزة الجغرافية وخاصة لصنف المجهول حيث بلغ حجم الاستثمارات في القطاع بما يقارب نصف مليار دولار ويساهم في تشغيل حوالي 5-8 آلاف فرصة عمل. منها حوالي 40% من النساء.

وأشار معالي الوزير إلى أن الرعاية السامية لصاحب الجلالة الهاشمية الملك عبد الله الثاني ابن الحسين ”حفظه الله“ ملك المملكة الأردنية الهاشمية للمهرجان دليل جلي على نجاح المهرجان المستمر عاماً بعد عام، كما أن إطلاق مهرجان التمور بنسخته الخامسة إنما يؤكد على مدى أهمية المهرجان بتحقيق نتائج إيجابية في نسخته السابقة على قطاع النخيل في الأردن من حيث زيادة التنافسية بين المزارعين وذلك من خلال مسابقة

بن محمد بن خالد آل نهيان، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة بعمّان، والدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، والمهندس أنور حداد رئيس جمعية التمور الأردنية، بتكريم الفائزين بمسابقة التمور الأردنية في دورتها الخامسة 2023 لتشمل فئة أفضل إنتاج لصنف المجهول في الأردن؛ فاز فيها كل من السادة مزارع لبنة للتمور لصاحبها السيد قصي احمد الغوانمة، وشركة تبارك للتمور لصاحبها السيد عبد الغني المناصير. فئة أفضل إنتاج لصنف البرحي (البليح) الأردني؛ فاز بها كل من المهندس محمد حلمي عبد الساتر احمد، ومزارع الخيرات يستلمها المهندس سامي المنادي. فئة أفضل مزرعة لنخيل التمر بالأردن؛ فاز بها الفائز فيها مزرعة علاء الدين الخطيب. فئة أفضل منتج غذائي مصنع من التمور الأردنية؛ فازت بها المهندسة رانيا البابلي بمبادرة سمات فود. 1 - فئة أفضل تعبئة وتغليف للتمور الأردنية؛ فاز بها عبد الباسط محمد عبد السبوع. فئة أفضل بحث علمي تطبيقي على نخيل التمر في الأردن؛ فاز بها المهندس هاشم سالم محمد الحجاج.

تكريم الشخصيات المؤثرة

وقام معالي مندوب راعي المهرجان، وزير الزراعة، بتكريم الشخصيات المؤثرة في قطاع نخيل التمر بالمملكة الأردنية الهاشمية، حيث تم تكريم كل من مزارع النوى، تسلمتها السيدة أروى العدوان مزارع الخيرات، تسلمها المهندس سامي المنادي وأمين عام سلطة وادي الأردن، المهندسة منار المحاسنة.

عقب ذلك توجه معالي المهندس خالد الحنيفات مندوب راعي المهرجان، ومعالي الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة بعمّان، وسعادة الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، لافتتاح المعرض المصاحب للمهرجان وسط حضور كبير لمنتجي ومصنعي التمور من المملكة الأردنية الهاشمية والدول المنتجة للتمور المشاركة بالمهرجان. بمشاركة 60 عارضا يمثلون 07 دول منتجة للتمور ”الإمارات العربية المتحدة، جمهورية مصر العربية، دولة فلسطين، جمهورية السودان، الجمهورية الإسلامية الموريتانية، الولايات المتحدة المكسيكية، والمملكة الاردنية الهاشمية.

والابتكار الزراعي ودورها البثاء في تنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور على المستوى الوطني والإقليمي والدولي، بعد أن حققت الجائزة نجاحاً ملموساً من خلال تنظيم سلسلة من مهرجانات التمور في كل من دولة الإمارات العربية المتحدة، جمهورية مصر العربية، جمهورية السودان، المملكة الأردنية الهاشمية، الجمهورية الإسلامية الموريتانية، المملكة المغربية، والولايات المتحدة المكسيكية، وذلك بفضل ما تحظى به من رعاية ودعم القيادة الرشيدة بدولة الإمارات العربية المتحدة.

كما يؤكد هذا المهرجان على النجاح الكبير الذي حققته سلسلة مهرجانات الدولي التمور التي تنظمها الأمانة العامة للجائزة بالتعاون مع وزارات الزراعة في الدول المنتجة للتمور بفضل توجيهات ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير ديوان الرئاسة، ومتابعة معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش رئيس مجلس أمناء الجائزة.

كما أشاد المهندس أنور حداد رئيس جمعية التمور الأردنية في كلمته خلال حفل الافتتاح بجهود الأمانة العامة للجائزة في تنظيم المهرجان بهذا المستوى للعام الخامس على التوالي، مشيراً إلى النجاح الذي حققه المهرجان خلال أربع دورات ماضية حيث سجلت التمور الأردنية زيادة الطلب عليها في الأسواق الدولية وصل إلى 125% عن الأعوام السابقة، كما سجل هذا القطاع توسعاً مضطرباً في المساحات من 38.000 إلى 45.000 دونم، كما سجل الإنتاج زيادة وقدرها من 26.000 إلى 30.000 طن بالسنّة، حيث احتل الأردن المرتبة (11) من حيث كمية الصادرات المرتبة (09) من حيث قيمة هذه الصادرات، كما زادت الطاقة الإنتاجية لمشاغل فرز وتعبئة وتغليف التمور الآتية إلى حوالي 10 آلاف طن نتيجة لإدخال المكنة إلى عمليات ما قبل وما بعد الحصاد، كما لم تسجل أي حالات رفض لصادرات التمور في السوق الدولي نتيجة عدم مطابقة المعايير الدولية.

جرى عرض فيلم وثائقي حول إنجازات الجائزة خلال ستة عشر عاماً (2007 – 2023) وعلاقة أهداف الجائزة بأهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، وكيف ساهمت الجائزة في دعم هذه الأهداف لتعزيز الأمن الغذائي وتحقيق التنمية المستدامة، على المستوى الوطني والإقليمي والدولي.

تكريم الفائزين بمسابقة التمور الأردنية بدورتها الخامسة

كما قام معالي المهندس خالد الحنيفات مندوب راعي المهرجان بجلالة الملك عبد الله الثاني ”حفظه الله“ وزير الزراعة، ومعالي الشيخ خليفة

التمور وتكريم الرواد والداعمين لزراعة وإنتاج التمور وكذلك زيادة الصادرات من خلال اتاحة الفرصة لالتقاء التجار والشركات العالمية المستوردة للتمور مع المزارعين، ولا تنسى التوصيات الصادرة عن الندوات العلمية التي تعقد على هامش المهرجان والتي تساهم بتطوير هذا القطاع على المستوى المحلي والإقليمي والدولي.

كما أعلن معالي الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة بعمّان، عن افتتاح المهرجان الدولي الخامس للتمور الأردنية، الذي يحظى برعاية سامية من جلالة الملك عبد الله الثاني بن الحسين، ملك المملكة الأردنية الهاشمية (حفظه الله ورعاه)، كما نقل للحضور تحيات وتقدير سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير ديوان الرئاسة، الداعم الأول لزراعة النخيل وإنتاج التمور، راعي سلسلة المهرجانات الدولية للتمور، وتهنئته الخاصة على هذا التنظيم الرائع متمنياً لكم دوام التوفيق والنجاح.

وأضاف بالنظر إلى الأهمية الاقتصادية التي يمثلها هذا المهرجان، فإننا نفعل كثيراً على تنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور في الدول المنتجة، لما له من أهمية استراتيجية ضمن سلسلة التوريد ومعادلة الأمن الغذائي على المستوى الإقليمي والدولي.

من جهته فقد أكد سعادة الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي في الكلمة الافتتاحية بأن المهرجان الدولي الخامس للتمور الأردنية يُعَبِّرُ أحد قصص النجاح التي نعتز بها بالتعاون القائم بين البلدين الشقيقين، كما جاء ليؤكد على عمق العلاقات الثنائية التاريخية بين البلدين، بقيادة رشيدة لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، وشقيقه جلالة الملك عبد الله الثاني، عاهل المملكة الأردنية الهاشمية، حفظهما الله.

وأضاف أمين عام الجائزة أنه في ظل التحديات التي تواجهها الزراعة في العصر الحديث، نحن نعتقد أنه من خلال التعاون والابتكار، يمكننا تحقيق تقدم مستدام وتطوير صناعة التمور على المستوى الإقليمي والدولي لتلبية احتياجات المجتمع وزيادة الطلب على التمور وخصوصاً صنف المجهول في الأسواق العالمية، كما نأمل أن يكون هذا المهرجان مناسبة لتبادل الخبرات والعرفه ولبناء جسور جديدة للتعاون بين مزارعي ومنتجي ومصنعي ومصدري التمور في الدول المنتجة والمستهلكة للتمور.

وأشار الدكتور عبد الوهاب زايد بأن هذا المهرجان جاء ليؤكد من جديد على المكانة الدولية التي حظيت بها جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر

برعاية شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

مركز محمد بن خالد ينظم منتدى «مك لصحة نفسية»

الصحة النفسية مسؤولية مجتمعية تنعكس على الأسرة والمجتمع ومكان العمل والإنتاجية

•• العين - الفجر

أطلق مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي أولى محاضرات ”برنامج مك لصحة نفسية“ وذلك خلال فعاليات منتدى مك لصحة نفسية الذي عقد برعاية رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان بمقر مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي بجمع مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية بمنطقة المويجعي بالعين. وقالت الشبيخة د. شما في كلمتها في افتتاح المنتدى: يعمل البرنامج على واحدة من أهم القضايا التي تواجه مجتمعاتنا اليوم، ألا وهو الصحة النفسية التي لا تعني فقط صحة الجسد، بل حالة من التوازن الجسدي والنفسي تشمل الصحة الجسدية والنفسية والذهنية والاجتماعية. ثم أضافت بقولها: ” للصحة النفسية أثرها البالغ في تنامج حياة الأفراد وتطور المجتمعات، وأن الوعي السليم يفهمنا أن الصحة النفسية هي العمود الفقري للقوة الإنسانية وعليها تنكّر قدرتنا على الوعي والتفكير والسليم والقدرة على التعلم والإيجابية والتواصل مع الآخرين، كما ونمحننا القوة



برنامج ”مك لصحة نفسية“ إذ يجسد البرنامج رؤية جديدة نحو العمل على الوعي بالصحة النفسية في مجتمعات الشباب وتوجيه العمل على تعزيز أساليب الوقاية والحماية من التحديات والمشاكل التي قد تعترض طريقهم نحو النماء والبناء الذاتي وخاصة في بدايات حياتهم العملية. كما قدم الدكتور د. محمد الأحبابي طبيب مقيم في الطب النفسي محاضرة عامة عن الصحة النفسية تناولت جوانب هامة تحدث فيها عن: ” الأهمية الحيوية للعناية بالصحة النفسية، العوامل المؤثرة في الحالة النفسية، الاضطرابات النفسية الأكثر انتشاراً، متى ينبغي زيارة الطبيب النفسي؟ نظرة عامة على علاجات الصحة النفسية، سبل الحفاظ على الصحة النفسية، وكيفية التحكم في كافة الضغوطات النفسية. والجدير بالذكر أنه سيتم تقديم مجموعة من الدورات والندوات تفاعلية عبر البرنامج من قبل أطباء الصحة النفسية المختصين.

منوعات الفكر 23

على الرغم من أننا ما زلنا نحصل على نفس
القدر من ساعات النوم التي كنا نحصل
عليها في أشهر الصيف، إلا أن
هناك شيئاً ما في
صباح الخريف
يجعل استيقاظنا
أصعب من العادة.



لماذا نستيقظ بصعوبة في الصباح منذ بداية الخريف؟



التعب.
وتشير: "بعد المشمش المحفّض خياراً رائعاً للطاقة لأنه
مصدر كبير للحديد. يحتوي الموز على نسبة عالية
من البوتاسيوم والكربوهيدرات المعقدة وفيتامين B6
المفسد. إنها معززة للطاقة بشكل فوري.
ومن المفيد أيضاً إجراء فحص دم للتحقق من مستويات
الحديد وفيتامين د لديك، لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى
مكملات غذائية.

البيولوجية لدينا (ساعة الجسم الداخلية)، كما أن
التعرض لأشعة الشمس بشكل أقل يمكن أن يقلل
مستويات فيتامين د لدينا، ما يؤثر على الطاقة.
وتوضح مارلي: "لشعور بمزيد من النشاط، ركز على
نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضروات والحبوب
الكاملة والبروتينات والدهون الصحية".
وتوصي بالحصول على ما يكفي من فيتامين د وشرب
كمية كافية من الماء لأن الترطيب يمكن أن يقاوم

ما يشير إلى أن الوقت قد حان للاستعداد للنوم.
ومن ناحية أخرى، يقلل الضوء من إنتاج الميلاتونين
ويرسل إشارات إلى الجسم ليبقى مستيقظاً.
وفي أشهر الشتاء،
حيث تصبح الأيام أقصر والليالي أطول، قد يبدأ بعض
الناس في إنتاج المزيد من الميلاتونين نتيجة لذلك.
وهذا يمكن أن يجعلهم يشعرون بالنعاس في كثير من
الأحيان ويجعل من الصعب عليهم النهوض من السرير
في الصباح المظلم.

بالنعاس طوال اليوم.
وأضافت: "الضوء الطبيعي يجعلك تشعر بمزيد من
اليقظة ويشير إلى ساعة جسمك الداخلية بأن الوقت قد
حان للاستيقاظ والتوقف عن إنتاج الميلاتونين".
والميلاتونين هو هرمون طبيعي يساعد على التحكم في
أنماط نومك. ويتم إنتاج الهرمون من الغدة الصنوبرية
في الليل ويرتبط بدورة النوم والاستيقاظ.
ويسبب الظلام في إنتاج الجسم للمزيد من الميلاتونين،

ووفقاً لخبييرة النوم ونائب الرئيس التنفيذي لمؤسسة
The Sleep Charity، ليزا أرتيس، فإن بيولوجيتنا
تعمل ضدنا،
وأوضحت: "في الخريف، يصبح الظلام أكثر قتامة في
المساء، ما يعني إنتاج الميلاتونين (هرمون النوم) في وقت
مبكر ويجعلنا نشعر بالنعاس".
كما أنه يكون أكثر قتامة في الصباح ما يحافظ على
مستويات الميلاتونين لدينا مرتفعة، ما يعني أننا نشعر



وتشير بعض الأبحاث أيضاً إلى أن إنتاج الميلاتونين
في فصل الشتاء يمكن أن يكون مرتبطاً بالاضطراب
العاطفي الموسمي (SAD)، الذي يمكن أن يؤدي إلى
المعاناة من مزاج منحط أو من علامات الاكتئاب خلال
فصلي الخريف والشتاء.
وإذا كنت تواجه صعوبة في الاستيقاظ في الصباح، تقترح
ليزا وضع المنبه بعيداً،
وتشغيل الأضواء بعد وقت قصير من استيقاظك،
والاستحمام بالماء البارد.
وكل هذه الطرق يمكن أن تجعلنا نشعر بمزيد من
اليقظة والمساعدة إذا شعرت أجسامنا بعدم التزامن مع
الوقت من اليوم.
ومن الناحية الغذائية، هناك أشياء يجب وضعها في
الاعتبار أيضاً.
وتقول ليزا مارلي، أخصائية التغذية في شركة المشروبات
Nohrlund.
إن انخفاض ضوء النهار يمكن أن يعطل إيقاع الساعة



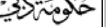
صعود قدر معين من السلالم قد يقي من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 20 %

وجد باحثون طبيون أن صعود ٥٠ درجة على الأقل يومياً يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، بما في ذلك مرض الشريان التاجي أو
السكتة الدماغية، بنسبة ٢٠%.



وقال الدكتور لو تشي، المؤلف المشارك للدراسة،
والأستاذ في كلية الصحة العامة والطب الاستوائي
بجامعة تولين،
في بيان صحفي: "تعد الفترات القصيرة من
صعود الدرج وسيلة فعالة من حيث الوقت
لتحسين اللياقة القلبية التنفسية".
وأضاف تشي: "تسلط هذه النتائج الضوء على
المزايا المحتملة لصعود الدرج كإجراء وقائي أولي
لأمراض القلب والأوعية الدموية".
ولاختبار فوائد صعود الدرج، قام تشي وزملاؤه
بتحليل البيانات من البنك الحيوي في المملكة
المتحدة، وهو مستودع ضخم للمعلومات الصحية
ونمط الحياة التي تم جمعها من أكثر من 458
ألف شخص بالغ.
وحسبت الدراسة مدى تعرض الأشخاص
للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بناءً
على تاريخهم العائلي، وعوامل الخطر المحددة،
وعادات نمط الحياة، وتكرار صعود السلالم.
وتابع الباحثون المشاركون لمدة 12.5 سنة في
المتوسط.
ووجدت الدراسة، التي نشرت في مجلة تصطب
الشرايين، أن الذين يصعدون بانتظام 50 درجة
يومياً، لديهم خطر أقل بنسبة 20% تقريباً
للإصابة بأمراض القلب.
ولأن السلالم يمكن العثور عليها بسهولة في
معظم المدن، فقد أشار الباحثون إلى أن صعودها
يمكن أن يكون وسيلة منخفضة التكلفة ويمكن
الوصول إليها بسهولة لتقليل خطر الإصابة



 GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
70197	العدد ٢٠٢٣/١١/١٤ بتاريخ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 848/2023/211 تنفيذ عقاري المطروقة بـ : دائرة التنفيذ الثانية رقم 184 موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2023/147 عقاري ، بسداد المبلغ المتنازع به وقرده 1010314.50 درهم) شاملا الرسوم والصاريف. طالب التنفيذ : الشركة الوطينية العقارية كالتأجير الصوك الوطنية شركة الشخص الواحد مساهمة خاصة شركة التوحيد - ا.د م - حوافه : (إدارة بي - عيرج - روسيدج - شارع الخطار - إمارة السركال - مكتب 102 103 - 0503943903) وبتملة / محمد سنن محمد عبدالله المزامي الطلبون/ إعلانة : أ - حي الدين ابو الورود / صفته : ضيف منفذ موضوع الإعلان : قد أعاد أمام المحكة الدعوى التنفيذية المذكورة والأزامت بالسداد بدفع المبلغ المتنازع به وقرده 1010314.50 درهم إلى السيد التنفيذي / أ خزينه المحكمة. وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحسب ما حالة عدم الالتزام بالدفور المذكور خلال 7 أيام من تاريخ نشرها اعلان . رئيس الشعبة	



الإمارات العربية المتحدة

وزارة العدل



70522
العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

مذكرة إعلان حكم النشر

صادرة من محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم ٣٩٩٦/٢٠٢٣ SHCFICILABS عمالي

إلى : المحكوم عليه / راجيف كومار كريشان كومار ، العنوان : ٩٨٢٠٨٨٤١

خفيطكم علما بأنه بتاريخ 27/9/2023 قد حكمت عليكم هذه المحكمة في

الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / أجرة الشارقة - ذ م - بالتالي :

نص الحكم - حكمت المحكمة بمثابة الحضورى : بالزام المدعى عليه بان

يؤدي للمدعية مبلغ 4686.99 درهم اربعة اقساما وسثمانة وستة وخماتين

درهما وتسعين وتسعين فلسا والفائدة القانونية بواقع ٥% حسب من تاريخ

المطالبة وحتى السداد التام واعفاء المدعي من الرسوم.

الحكمة الابتدائية المدنية

[illegible]

 **الإمارات العربية المتحدة**
وزارة العدل

العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

إعلان مفدذ بالشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ الدولي - مابناك تشادور فيدي

إخطار دفع في القضية رقم SHXCIBOUNCE2023/00007932 الشكايات الرتجعة

إلى المحكوم عليه : مابناك تشادور فيدي

حيث أن بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي

المفض الشمس لعادة تدوير الخلفات البلاستيكية

في القضية المشار اليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتفنيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد

لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :

67929,0 الجموع الكلي ضاملا الرسوم والمصاريف

لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15)

أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن

الحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ الدولية

[illegible]

 **الإمارات العربية المتحدة**
وزارة العدل

70021

العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

إعلان منفذ حسب النشر

محكمة الفجر - الاتحادية - محكمة الاتحادية

إخطار دفع في القضية رقم 00001942/FUCEXCIBOUNCE2023 الشكايات المرتبطة

إلى الحكوم عليه : بريح كيشوري سينغ دينيش براساد سينغ

الاعوان : مجهول مكان الإقامة

حيث انه قد صدر حكم ضدك لصالح البنك / مفذ ابو ظبي التجاري

في القضية المشار اليها أعلاه.

وبما ان الحكم لم المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك

، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :

المجموع ائلكي شامل الرسوم والصاريف : 145301.25 درهم.

لذلك اذكك مكلف بتنفيذه ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام

من تاريخ اذكك اعلانك / اذ لا تملك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة

ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

التنفيذ التنفيذي

 دائرة القضاء - أبو ظبي
إدارة الكاتب العدل والتوثيق
العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ١٤/١١/٢٠٢٣

تغيير اسم / قاسم محمد عواد حميد النعيمي

تقدم المواطن / قاسم محمد عواد حميد النعيمي - بطلب
الى قسم التوثيق - قطاع المساندة القضائية بدائرة القضاء
بتغيير اسمه من (قاسم) الى (جاسم). فمن لديه اعتراض
يتقدم به الى القسم المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر
الاعلان. على ان يصلنا ردكم الكريم خلال 7 ايام من تاريخ
ارسال الرسالة الموافق في 7/11/2023

رئيس قسم التوثيق العام



GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



DUBAI COURTS

70608

العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

إعلان بالتشتر

رقم (2023/3838)

المشتر: سكست لتأجير السيارات (فرع مشاريع عقار ش.م.ذ.م.)
ضد: الفلندر؛ أندريو جون بيكين - بريطاني الجنسية.

الموضوع: إعلان بالتشتر في القانون المدني رقم (1/720878) (2023/1)

تخطر المشرته الآن وبضرورة عامة المبلغ المأجور وقدره 85.127.45 درهم وذلك خلال مدة أقصاها خمسة أيام من تاريخ إعلانها بهذا الإعلان.

في حال فشل المشره إلى الوفاء بطلبات المشره المنصوص عليها في البند رقم ٤ من هذا التكليف بالوفاء خلال المدة المحددة، فإن المشره تحفظ بكامل حقوقها في اللجوء إلى المحكمة (المحاكم) المختصة من أجل تأمين واسترداد حقوقها القانونية وأطالبية على تسامح مع التوازنات المعمول بها، كما ستطالب المشره بالمبلغ المأجور المتروك في ذمة المشره؛ وبأنه يتوضعون مع كافة الأضرار المعنوية والمادية (شاملات التاجر والتكسب الفاتت)، وصميرفب التفاضي وأعباء الامحاء، وأعباء الخبرة، بالإضافة إلى جميع فوائد التأخير بالعدالت المنصوص عليها في القانون وأو العقد في تاريخ إتمام سداد الدين.

الكاتب العدل

الفر



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

إعلان بالنشر

رقم (2023/3837)

المخترة : مكنت تأجير السيارات (فرع مشاريع قرقاش ن.م.)

ضد : المختار إليه : جوليان ميشيل بايترا - فرنسي الجنسية.

الموضوع : إعلان بالنشر في الزاد العملي رقم (2023/1/7209202)

تخطر المخترة المختار إليه بضروة سداد الإيجار المستحق وقدره بمئتم وقدره 59.814.72 درهم

وذلك خلال مدة خمسة أعوام حسب ما تاريخ إعلانه بطلب الاختار.

في حال فشل المخترة إليه في الوفاء بطلبات المخترة المنصوص عليها في البند رقم ٤ من هذا

التكليف بالوفاة خلال مدة المحددة فإن المخترة تحتفظ بكامل حقوقها في اللجوء إلى المحكمة

(الحاكم) المختصة من أجل تأمين واسترداد حقوقها القانونية والمطالبة بأقصى حد تسمح به

القوانين المعمول بها كما ستطالب المخترة بكامل الإيجار المتردد في مدة المختار إليه، والتعويض

عن كافة الأضرار المعنوية والمالية (عوامل الكسب والثبات)، وصاريف التقاضي، وأتعاب

الحاماة، وأتعاب الخبرة، والجميع فواتير التأخير بأعدلات المنصوص عليها

والقانون وأو العقد حتى تاريخ إعلان سداد الدين.

[illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

إعلان بالنشر رقم (3878/2023)

الف

المنذر : المبروك لتجارة الاعلاف - ذ.م.م

المنذر اليه : معتصم ميرغني محمد احمد مكي - سوداني الجنسية
 هذان المنذر ينذركم وفور تبليغكم الاخطار الى ضرورة تنفيذ ما جاء
 بالاعطاش العدلي مع ضرورة سداد مبلغ (88161) درهم (ثمانية
 وثمانون الف ومائه واحد وستون درهم) المترصدة في ذمة المنذر اليه
 لصالح المنذرة خلال سبعة ايام من تسلمكم هذا الاخطار والا سنضطر
 اسفين لتخاذ كافة الاجراءات القانونية ضدكم مع حفظ كافة حقوق
 المنذر الاخرى.

الكاتب العدلي



إشعار تصفية

العقد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

70533

شركة / أي أم سيف وينس منطقة حرة ذ.م.ج. (رخصة رقم: 999003) والكلانة ب مدينة دبي
 للتأشيرة. ص.ب 73030 ، دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة ، والرخصة على سلطة دبي
 للتطوير. ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها لتلكافة والذي تم إنجاده بواسطة مجلس
 إدارته في اجتماعه على عقد بتاريخ 04 April. 2023 بشأن إغلاق وحل الشركة.
 ووفقاً لذلك، تهيب الشركة بأي طرف معني بالأمر ولديه أي مطالبات في مواجهتها عليه تقديم
 هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو الاتصال بـ :
 السيد / تشارلز هونج تشي هود
 / إسم الشركة : أي أم سيف وينس منطقة حرة ذ.م.ج.
 ص.ب 73030
 دولة الإمارات العربية المتحدة
 هاتف رقم : 971 55 340 7713
 البريد الإلكتروني: charles@commswift.com

إعلان إجتماع خبرة

العدد ٤٠٠٠ بتاريخ ٢٣/١١/١٤

70533

إعلان بالتشتر الحضور أمام الخبرة
بالدعوى رقم (4318 / 2023) تجاري - دبی

المضى عليها : فیدس التجميع والمجهز التركيبات الانثائية ش.م.م.
تستطیع علمه انه تم انتدابنا كمخبر حسابي بالمضيفة المذكورة اعلاه
القائمة ضدهم من قبل/السلطات لتقل الركاب باحالات المجرؤة (ش.م.م.)
وعليه قلتم متعاون بالحضور أم ون مستخدم قانونا /اجتماع الخبرة المقرر عدده يوم الجمعة الموافق
2023/11/17 الساعة (10.00) العاشرة صباحا (أول أربعين ... من بعد) من خلال تقنية مكائلات
الفيديو عبر تطبيق (Zoom) . وسوف يتم تزويدكم برابط البرنامج بعد تزويدنا برقم الهاتف
الحرك للخصم لخلو بحضور الإجماع وتزويدنا بصورة الهوية والتوكيلات والتنقيوضات اللازمة
. علما باناه في حال خلتكم عن الحضور فان الخبرة سيشارع اعمالها وفقا للتصلاحيات المخولة لها
قانونا.

خبير حسابي / مريم الطروشى -رقم القيد (162)

لنواصل الاتصال : هاتف / 044341112 / 044341112 / 0504849117
بالتوازي مع المحامي على اهاب-uae.com | email:mamalmatrooshi@gmail.com

حكومة راس الخيمة

دائرة المحاكم



حكومة رأس الخيمة
Ras Al Khaimah Courts

70197

العقد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

إصدار عدلي بالنشر

رقم (2023/17413)



المنزr : بنك ابوظهبي التجاري ش م ع .

المنزr إليه : عصام محمد فرج مهدي سلطان .

يخزr المنزr المنزr إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (22.387.00) درهم تيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بالبيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر والا يسيطرr المنزr لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم (97059 / خصوصي /T/ دبي) من نوع (NISSAN SUNNY _ صالون) موديل (2020)، لون (أسود) والممولة لصالحكم من قبل المنزr مع حفظ كافة حقوق المنزr من أي نوع كانت،

(الكتاب العدلي)

حكومة راس الخيمة

دائرة المحاكم



مجلسكم رأس الخيمة
Ras Al Khaimah Courts

70197

العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ١٤/١١/٢٠٢٣

إنذار عدلي بنشر رقم (2023/17721)



المنذر : ستاندر تشارترد بنك .
 المنذر إليه : علاء يوسف نصر .

يُنذَرُ المنذر المنذر إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (21.385.00) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر والى مبسطرر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم (27639 / خصوصي / I/ دبي من نوع) (فورد فوكس _ صالون) موديل (2014) _ لون (فضي) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،،،

٢٠٢٣/١١/١٤ بتاريخ

١٤٠٠٠ العدد

إعلان بالترشح للحضور أمام الخيرة

في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٤٣٣ تجاري كلي - دبي

المضي على الأول / محامي الترافع بالمرافعة الإمارات الترافع ش.ذ.م.ح

القانون / مهجور محل الإقامة

يحيطكم علما أنه تم التذكرة كغيره ساسي المرافعة علما أنه المرافعة ضدكم من المضي / وسعيد سالم المرافي

وسعيد سالم المرافي وسعيد سالم المرافي وسعيد سالم المرافي وسعيد سالم المرافي وسعيد سالم المرافي

وسعيد سالم المرافي وسعيد سالم المرافي وسعيد سالم المرافي وسعيد سالم المرافي وسعيد سالم المرافي

٢٠٢٣/١١/١٤ الموافق

١٢.٠٠ نظروا وذلك عن طريق برنامج زوم

https://us02web.zoom.us/j/73314320417?pwd=WjcwR3RNMQZERTI3ZlZG5RWdo5UzZGZ09

يرجى التواصل معنا عن طريق الهاتف الخاص بالخيرة وأمر كافة المستندات الجديدة لمطامعكم بالدعوى عن

طريق البريد الإلكتروني وسعد بأنه لا تخلفكم عن حال الخيرة وسيتأخر أعمالكم وفقا للمصالحات الخولة

لا فارقا. لا تفسين الفارق ٥٥٠ 6317417

الميل: missnashed@hotmail.com

الخيرة المرافعة



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

٧0197

إعلان صحيفة الطعن / FSCSUCICOMBS23/0001059 تجاري لسنة 2023
بوكالة المحامي / عبدالله علي الجنيبي

١- إسمات سكورلز للتجارة العامذ.م.م. 2- عوض صغير الكتيبي
3- مروان صباح رشيد الهلالي، 4- مازد ماجد معض عبدالله السري
ليكن معلوماً لديكم أن حكم الاستئناف رقم 00000122 /
ADACAPCIADM23 الصادر بتاريخ 2023/9/3 قد تم الطعن عليه
بالتنقض من طرف الطاعن / شركة كوستنشين هولدينجز ليمتد وبمثلها ماكتا جها كارل
إبلى، إلى، إلى الطعن المشار إليه أعلاه وعليك بمذكر مدعى دفاعاكم مشفوعة بسند توكيل المحامي
الموكل عنكم وباستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب إدارة الدعوى إلى موعد أقصاه خمسة
عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

الحكمة الاتحادية العليا

[illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



DUBAI COURT

70021

العدد ٢٠٢٣/١١/١٤ بتاريخ

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٣/١١/١٤ تنفيذ تجاري



تفاصيل النشر

إلى المفتاح/ضد/١- الأندري قاسم - مجهول محل الإقامة

بما أن الطالب التنفيذ/اميكس (الشرق الأوسط) ش.م.ب (م) الامارات (حاليا)

شركة امريكان اكسبريس (الشرق الأوسط) ش.م.ب (سابقا)

وبتمتله: محمد عيسى سلطان السويدي

قد أقام عليهم الدعوى التنفيذية المدونة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به

وقدره (٢٥٠٩٣) درهم إلى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.

وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحق في حالة عدم الالتزام

بالقرار المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

د. نيس الشعيبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70533

العدد ٢٠٢٣/١١/١٤ بتأريخ

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٧/٢٥٢٩ تنفيذ تجاري



المطروقة، بتاريخ التنفيذ الرابع عشر ١٨٢

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٧/٢٥٢٩ أمراء أ. بصاد الخليل القنذ ب وقرره (١٤٣٣-٠-٠٠) درهم شامل الرسوم والضرائب .

طالب التنفيذ : المولمبة لتجارة والمنتجات

عائلته : الإمارات - أمارة دبي - الجرشاة الثانية : بدوي - دبي - مبنى كتربول تاور سرتي - ٥٤٥-٩٨٥٥

الطوبى : إلهامها - ١- عارف محمد عبيد يوسف الفلاسي - ٢- بناء المستقبل للمعاوقات في.ذ.م - صفتها : متفد صدمها

موضوع الإعلان : قد اقيم عليه الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاا والزاما بدفع الخليل القنذ ب وقرره (١٤٣٣-٠-٠٠) درهم من طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة شاملا الرسوم والضرائب . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمهم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (٧) ايام من تاريخ هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70533

العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

اعلان وتكليف بأتوفاة بالنشر

في التصفية رقم ٢٠٢٣/٢٠٧/٤٢٨٨ تنفيذ تجاري



المختومة، بـ دائرة التنفيذ الحادية عشرة رقم ١٩٩

موقود التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر بـ الدعوى رقم ٢٠٢٣/٢٠٧/٤٢٨٨ تجاري جزائي، بسداد المبلغ المتقد بـ

مقرره (١٧٧٧-٧٧٧) ، ورغم سداد الرسوم والصارييف .

طلب التنفيذ : بملك الاستثمار ج.م.ح

عنوانه : امانة الشرق - منطقة الناصية - شارع الزهراء - ١٠٥ - ملك بملك الاستثمار - مقابل مسجد

الملك المصغر : بملك بملك دبي الاسلامي - هاتف: ٥٠٧٨٠٠٠ - فاكس: ٥٠٦٢٣٨٧ - ٥٠٦٢٣٨٧

ويتمتع اناجي ابراهيم اولوس

المختول (إعلامتهم) : ١- ريتنا ناعمة التبرويش ش.م.م.ح.٢- جيماني موشوش زهاكاشكين

مستحق : مغلن ماضيدم

مضمون : اعلان طلب المصادق التصفية المصروفة والتمتع بسداد المبلغ المتقد بـ واهدر

(١٧٧٧-٧٧٧) ، رهم اناجي طلب التنفيذ ا وخرينة اكمعة سداد الرسوم والصارييف ، وعليه انا الحكمه ستباشر

الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٩٠) أيام من تاريخ هذا اعلان.

رئيس الجمعية

[illegible]



محاكم دبي
DUBAI COURT

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURT

70197

العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

اعلان وتكليف بالوفاء بالتشر

عن التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٢٣/٦٩٥١ تنفيذ شيكات

المطروحة، في دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٨٧

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المراجع رقم (٠٠٠٠٠٠) والمسحوق على بنك الامارات دبي الوطني بمبلغ وقدره (١٦٦٠٠٠) درهم بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤ والرسوم والخصومات .

غاية للتنفيذ : افاق الاسلاميه للتشويل لمساهمة خاصة

عنوان الامارات : امارة دبي - بر دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج السلام - شيراتون جران

٥٧٧٧٧٢٥٦٠

المطوب لإثباته : - ١- توى دي جيسوس مونيلا - صفته : مندب ضد

موضوع الإعلان : قد اقام عليه الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المتدب به وقدره (١٦٦٧٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خريضة المحكمة وقيل عليه بالحكمة استيناس الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

ن.س. الشفعة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



محاكم دبي
DUBAI COURTS

[70021]
العدد ٢٠٢٣/١١/١٤ بتاريخ

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

تففيذ تجاري

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى المتخذ ضدّه/١- محمد مال الله احمد مال الله المنصورى

مجهول محل الإقامة

لما ان الطالب التنفيذ/ مصرف الهلال

وبمئله: محمد عيسى سلطان السويدي

قد أقام عليهم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به

وقدره (٤٠,٩٢٠,٠١٣,٣) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة شامل للرسوم

والصاريف - وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحق في حالة عدم

الالتزام بالقرار المذكور خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

الغ

دبس الشعبية



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

إعلان وتكليف بالوفاء بالتشتر

في التنفيذ رقم ١١٢١٢/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شكايات



المشروطة ب: دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٨٧

موضوع التنفيذ : العقالية بقيمة الشيك المراجع رقم (٠٠٠٠٠٠) والسحب على بنك الاتحاد الوطني

تاريخ وقدره (٣٧١,٢٥٢) والرسوم والصروفات

طالب التنفيذ : اتفاق الاسامية لليونيل مساهمة خاصة

عنوانه: الامارات - إمارة دبي - برديي - ١٠٠ شارع الشيخ زايد - مبنى برج السلام - شقة ٢٦١ - بجوار

هاتف الشيرناتون - ٥٧٧٧٢٥٢٥ - وسميته: عصام عبدالرحمن حسن علي الزعزعي

الطوبى: إعلانه - ١- إرهانه توفيق احمد قالد - صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : دفع اقام عليه الدعوى التنفيذية المذكورة اعلانه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره

(٣٧٧٧١) درهم الى طالب التنفيذ و اؤخنة الحكمة : وفيه اعلان الحكمة سياتسار الاجراءات التنفيذية

بحكمه في حالة عدم الالتزام بالاداء المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

د. ناس الشعمه

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محكمة دبي DUBAI COURT
[70197]	العقد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤	
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر		
في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٣/١٤٥٧٩ تنفيذ شيكات		
المنشورة في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣		
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المراجع رقم (٢٠٠٠٦٧) والصادر عن بنك دبي الإسلامي بقيمة (٠٠٠.٠٠٠).		
طالب التنفيذ : دار للتسويق - فرع دبي عنوانه الإمارات - إمارة دبي - بوميسج - مبرة - دي - شارع طارق بن زياد - مبنى برج نواف - شقة الخامس ١٠٠١ بجوار دائرة التنمية الاقتصادية - ٨٠٥٨٣٨٧٧.		
ومحمد خالد خليفة محمد حسن جنيور المطلوب إعلانته : ١ - محمد لقمان محمد اسحاق - صفته : مفتد ضده موضوع الإعلان : قد اقام علي المدعي التنفذية المذكورة اعلاه والتزام بدفع المبلغ المتصف به وقدره درهم الـ (٢٠٠٦٧) ارهم الي طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفذية بحقكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان .		
رئيس الشعبة		



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالتشر
في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٣/١٤٥٧٢ تنفيذ شيكات

المطروقة، في دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٨٧
موضوع التنفيذ : الطالبة بqingة الشيك المرجع رقم (١٥٠٠٠٥) والصادر عن بنك ستاندرن تشارترد
بقية (٥٥.٠٠٠) .
طالب التنفيذ : دار التمويل - فرع دبي
عنوانه: الإمارات - امارات دبي - موريج - بيرد - دي شارع طارق بن زياد - مبنى برج نوف شقة
العاشر ١٠٠١ - بجوار دائرة التمنية الاقتصادية ٥٥٨٣٨٧٧٧٠
ويطلبه: خالد خليفة محمد سيف حنوبر
الطالون/إعلانه ١ - محمد قياض محمد اسحاق - مسفته - منفذ ضده
موضوع الإعلان : في اقام عليه الدعوى التنفيذية المذكورة والزامك بدفع المبلغ المنصف به وقدره
(٥٧٣٣٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة) وقيل عليه بالحكمة ستباين الاجراءات التنفيذية
بحكمك في حالة عدم الالتزام بالاداء المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محكمة دبي DUBAI COURTS
[70197]	العدد ٢٠٣٢/١١/١٤ بتاريخ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٣٢/١٤٣٨٧ تنفيذ شيكات المطروحة في دائرة التنفيذ التسامية رقم ٣٣ موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرحج رقم (٧٠٣٠٠) والصادر عن بنك دبي ايربان بيقمة (٥٠,٠٠٠). طالب التنفيذ : دار للتسويل فـ م - د عربي عنوانه الايران - امارة دبي - موربيدج - قرية - دي - شارع طارق بن زياد - مبنى برش نوف - شقة ط ١٠٦ مكتب ١٠٠٢ - دائرة التنمية الاقتصادية - ٥٥٨٨٣٨٧٣٠٠ ويطلبه: خالد خليفة محمد سيف حثبور المطلوب الايلانه : ١- نارس جواراج جلداس - صفته : مفتد ضده موضوع الايلان : قد امام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاا والزامك بدفع المبلغ المتقد به وفقره (٥١٣٢٣) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	الخبر



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

اعلان وتكليف بالوفاء بالتشر

في التنفيذ رقم ٢٠٠٥٨/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شكايات

المطروحة في دائمة التنفيذ التسامح رقم ٣٣

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الضمك المرحج رقم (٢١١٥١١٢٢) والصادر عن بنك دبي الاسلامي

بقيمة (١١٤٣,٠) درهم

طالب التنفيذ : بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة

عنوانه: امامة دبي - بيرة - شارع بورميدي - بتاية بنك دبي الاسلامي - رقم مكاني: ٢١١٩٥٠١٢٣٧٠

٥٠٩٢١٧٥٥ - ويملكه/عبد الحميد عبد الملك مصطفى اعلي

الظلوب اعلاه: ١- نجاس قايادات ستر قايادات - صفته : منفذ ضده

موضوع الاعلان : قد اقام دعواه المدعى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتقد به وقدره

(١١٤٣,٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه قام المحكمة بتسياس الاجراءات التنفيذية

بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ هذا الاعلان

الاعلان

شعبة

[illegible]



دولة الكويت
وزارة الاقتصاد والتخطيط

محاكم دبي

محاكم دبي الاقتصادية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ٢٠٢٣/١١/٤ بتاريخ

اعلان وتكليف بالوفاء بالتشتر

في التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٢٣/١٩٤١٥ تنفيذ شيكات



مختصة: دائرة التنفيذ الخامسة رقم ٢٢٩

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة التبرع من هيئة الشيكات المرجع رقم (٠٠٠٠٠٠٠) والصادرة عن بنك الجزيرة الوطني رقم (٢٠٢٥،١٩٧،٢٢) مليونان ومئتان وخمسة وثلاثون ألفا وإربعمائة وسبعة وسبعون درهماً والناتج عن تعيين بناءً بالضافة لتفاهة القانونيين من تاريخ استقاضي الشيكات ومصاريف اعداد المحاماة .

طالب التنفيذ : بنك الجزيرة الوطني - فرع دبي

مطالب الادعاءات : اماراتي - دبي - عربي - علي صالح بن عبد الوئيد - من بينا مندب الجزيرة الوطني - ٥٠٥١٩٦١١٠

مطالب المدعى عليه : اماراتي - دبي - عربي - علي كبر عباس عيسى - ٢٠٢٣/١١/٤ تاريخ نشر هذا الاعلان .

موضوع الاعلان : انه اقام محكمة التنفيذية المذكورة اعلاناً وادعاءً يدفع المبلغ المتخذ به وقرره رقم (٢٠٢٣،١٩٧،٢٢) درهم الى طالب التنفيذ و اقرهته المحكمة . وعليه ان اكدت المحكمة الاجراءات التنفيذية بحقكم في حالة عدم اتيانكم بالاداء المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان .

رئيس الشعبة

[illegible]



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392

العقد ١٤٠٠٠ بتاريخ ١٤/٠٣/٢٠٢٢

إعلان وتكليف بالوفاء بالتشر

في التنفيذ رقم ٢٠٧٠/٢٠٢٢/٦٥٥ تنفيذ تجاري

المطورة، بوزارة التنفيذ الثالثة رقم ١٥٨

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٣٢/٢٢٢٩ تجاري، بسداد المبلغ المتنازع فيه وقدره (١٦٥٠٤,٥) درهم شامل للرسوم والصاريف .

طالب التنفيذ : التميم تاجير السيارات والحافلات م.م

عناؤه: الإمارات - اماره صجنان - مشيرف التجارية - صجنان - مكتب من في غدير للاستثمار العقاري - شقة ٢ - ٥٢٤٧٧٧٧٧ - ٥٢٤٧٧٧٧٧ .

الطوبى لإعلانه : بي ام جي للصناعة الاسفلك والعلافة والعدنية ش.م.خ - صفته : منفذ حصد

موضوع الإعلان : قد قام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المتنازع فيه وقدره (١٦٥٠٤,٥٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزانة المحكمة ، وعليه على المحكمة سبيلها الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان .

الرجاء الشعبية



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70197

العقد ١٤٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢٥٢/١٨٢٣٣ تنفيذ شيكات

المطروقة، بوزارة العدل الخامسة ١٧٧

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الفيليك المرتجع رقم (١٠٧٢٩٤٤) والصادر عن السيد محمد بن بنك الامارات دبي الوطنية بقيمة (٧٩٩,٥٢٢,٩٧ درهم شامل الرسوم

طالب التنفيذ : بنك الامارات دبي الوطني ش.م.ع

مطلوبه التنفيذ : مبريد - شارع علي ياسر - جوار محطة تجارة وصناعة دبي - رقم مكاني: ٣١١٣٨٣٧٩٤ - ٣١١٣٨٣٧٩٤

٥٩٦٦٠٨٧٤ - ويمثله: احمد جعدي، مالك تلك محضتي اراضي

المطلوب ايلانه : حسن بن علي بن عبدالله الحفظاني - صفته : معتمد ضد

علاقته الاعلان : اقام عليه الدعوى التنفيذية المذكورة واعلان بالبيع المندفع المبلغ المندفع وبقره (٧٩٩,٥٢٢,٩٧ درهم ا.د)

درهم ا.د طالب التنفيذ و خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة سيستأجر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم

الانترام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

الفرع

رئيس الشعبة



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

اعلان وتكليف بالوفاء بالتشر
في التنفيذ رقم ١٨٧٢٨/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المختصة: في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (١٤١١٣٦) الصادر عن بنك دبي الاسلامي بقيمة (١٥٥٠٥٠٠) درهم .

طالب التنفيذ : بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة

مؤنونه: امارة دبي - مدينة - شارع نورميد - بناء بنك دبي الاسلامي - رقم مكاتب: ٢١٩٤١٠٤٢٧٧ - ٢١٩٤١٠٤٢٧٨

٥٠٩٧٧١٥٥ - ومثله: عبد الحميد عبد الله مصطفى أهلي

المطوب لإعلانه : ١- ابورفا دينيشاهي باث - منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه وأطلب منك بدفع المبلغ المتقد به وقدره (١٥٥٠٥٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالدفور المذكور خلال (٧) أيام من تاريخ نشر هذا اعلان .

نشر الشعيمة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنقيذ رقم ١٧٨٢١/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المطروحة: د. طارق العتيق الشيك المرجع رقم ١٧٨

موضوع التنقيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (١٧٧٧٠٠٨) والصادر عن بنك دبي الاسلامي بقيمة

١٣٧.٠٠٠ درهم.

طالب التنقيذ: بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة

مؤلفه: امارات دبي - دولة - شارع بومويد - بداية بنك دبي الاسلامي - رقم مكاني ٩٤٣٧٠٢١٩ - ٢١٩٥٠٩٤٣٧

٩٥٠٩٢١٩٠ - ومكثله: عبدالحليم عبدلك مصطفى أضي

الطوبى اعلانه: ١- احمد ابراهيم محمد جاسم عبدالله - صفته: منفذ ضده

المطروح: اعلان ، قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعداد والزام بدفع المبلغ المتفق به وقدره

(٢٣٩٠٩١٤) درهم، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقه في حالة عدم الالتزام بالقرار

المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

[illegible]



محاكم دبي
DUBAI COURTS



محاكم دبي
DUBAI COURTS

محاكم دبي الابتدائية

[70651]

العدد ١٤٠٠٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١١/١٤

اعلان وتكليف بالوفاء بالتشرع في التنفيذه رقم ١٧٤٢٥/٢٠٢٣/٢٥٧ شيكات

الف

المطوية: ١ - مذكرة التنفيذ العامة رقم ٢٢٩

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (.....) والصاصر عن بنك المشرق (٧٥٠٠٠) .

طالب التنفيذ : جابيا اكشمي سارا فانان داراجان

ضالمة الادارة : اماره دبي - برودي - برج خليفة - شارع عود ميثابه - رقم مكتب ٢٢٥٠ و ٢٢٤٠ - مكتب

نوازله للمعاملات : احمد الدين برودي - برج خليفة رقم مكاني: ٢٥٣٩٨٩٤٥٠ - ٢٥٣٩٨٩٤٥٠ - ١٧٤٢٥٠

المطلوب إعلامها : ١ - بائنيان دي سكنيني للتجارة العامة في ذ.م.ج - بائنيان بروديومال فراخهان بروديومال

مستفهما : صنف سدما

موضوع الإعلان : اذ قام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتفق به وقدره (٣٢٥٠٥) درهم اني طالب التنفيذ او خزينة المحكمة . وعليه على المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

د. داس

شعبة

 GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكمة دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70021]	العدد ٢٠٣٢/١١/١٤ بتاريخ ١٤٠٠٠ اعلان بالانشر (تظلم) في الدعوى رقم: ٥٢/٢٠٢٢/١٤ تظلم مدني	



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة مدنية الابتدائية



DUBAI COURTS

70197

العدد ٢٠٢٣/١١/١٤ بتأريخه

رعلان بالتشهر

في الدعوى رقم ١١٤٤/٢٠٢٣/٤٢ تجاري



المطروقة، ب: دائرة الدعوى الخامسة رقم ٤ :

موضوع الدعوى : المطالبة بالتزام المبتضامن بالتضامن وعليها بقدرة (٣٧٨٦١١٠,١٤ درهم) والرسوم والصرافية والتابع الحاماة والمالية حتى تاريخ المطالبة وحتى انتهاء التام وشمول الحكم بالتنازل المعلن بالادارة في الوثيقة ش.٥- عنواله الامارات- إمارة دبي- الكرامة- بويدي- شارع ام هورير- مدينة زمرودة، قسم الضمان ش.٣- مستشيري بدي المركزي- ٥٠٣١٢١٢٤٠.

وحيث: بان له صياح محمد المطبول، اذ علمنا: ١- مذكرة قانون التولية رقم ٢٠٠٤ م.١، ريثتاراد كيث هاميلتون - صفة - مدعي عليها بموجب الإعلان - اذ قام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالتزام المبتضامن بالتضامن وعليها بالتضامن (٣٧٨٦١١٠,١٤ درهم) والرسوم والصرافية والتابع الحاماة والمالية ٢٠١٢ م تاريخ المطالبة وحتى انتهاء التام وشمول الحكم بالتنازل المعلن بالادارة في الوثيقة ش.٥- عنواله الامارات- إمارة دبي- الكرامة- بويدي- شارع ام هورير- مدينة زمرودة، قسم الضمان ش.٣- مستشيري بدي المركزي- ٥٠٣١٢١٢٤٠.

وعليك بتعديدهم ام لديك م مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

رئيس القسم



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70642

العدد ٢٠٢٣/١١/١٤ بتاريخ

اعلان أمر أداء بالنشر

في الدعوى رقم: ١٨٠/٢٠٢٣/١٠



المطوّرة، في:أمر الأداء وإنفاذ العقود التجارية رقم ٢٠٢٣

موضوع الدعوى : الخالية بصدار الأمر بالنشر المسمى عليه بنسداد مبلغ وقدره (٧.٠٠٠.٠٠٠ درهم)

موضوع الإعلان : تبعية واستقامة الأمر ، والفائدة القانونية بواقع ٥٪ من تاريخ استحقاق كل شيك - وحتى السداد التاريخ والرسوم والضرائب.

السداد : سلمان عبيد محمد الطويلة السويدي

عنايه : الامارات - إمارادي - منطقة الميز شارع ٢٢ طابق ٣٢ - ٢٢ - ٥٠٦٥٨٨٨٨٨

المطلوب : إلتزامها : - التمسك - الإلتزام - دفع من سديد بن حسن القطامي - مقيما - مدعي عليها

موضوع الإعلان : طلب استصدار أمر أداء قدرت حكمية دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٣/١١/٢٢

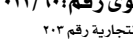
المسعى عليه بن يؤدي للمدعى مبلغ وقدره (٧.٠٠٠.٠٠٠ درهم (سبعة ملايين وسنةمائة ألف درهم) ،

والفائدة القانونية بواقع ٥٪ من تاريخ استحقاق كل شيك وحتى السداد التاريخ والرسوم والضرائب ،

وكم الحق في التظلم الأمر أو استئناف بحسب الأحوال وفق الأحكام الواردة في المادة ٩٢ من اللائحة

التنظيمية لقانون الاجراءات المدنية .

رئيس القسم





[illegible]



«دبي للثقافة» تحفي بالمواهب الناشئة في «دبي لموسيقى الشباب»

جمعة من أبناء الرعييل الأول الذي ساهموا في تأسيس القطاع الموسيقي في الدولة، وعمل على تطوير الأغنية الشعبية الإماراتية، وقدم أبحاثه للكثير من نجوم الفن المحلي والخليجي والعربي. وفي الوقت نفسه، أعلنت الهيئة عن أعضاء لجنة تحكيم المهرجان التي ستؤهل مهمة تقييم المتأهلين إلى النهائيات، وتضم كلاً من المؤلف الموسيقي الإماراتي إيهاب درويش، عضو أكاديمية جوائز “غرامي” العالمية ورئيس جمعية الموسيقيين الإماراتيين، والفنان طارق المنهالي، نائب رئيس جمعية الموسيقيين الإماراتيين، وإيهاب درويش، وإيهاب درويش، أول عازفة تشيللو إماراتية.

وفي هذا الإطار، أكدت فاطمة الجلاف، مدير إدارة الفنون الأدائية بالإبابة في “بني النخاعة” حرص

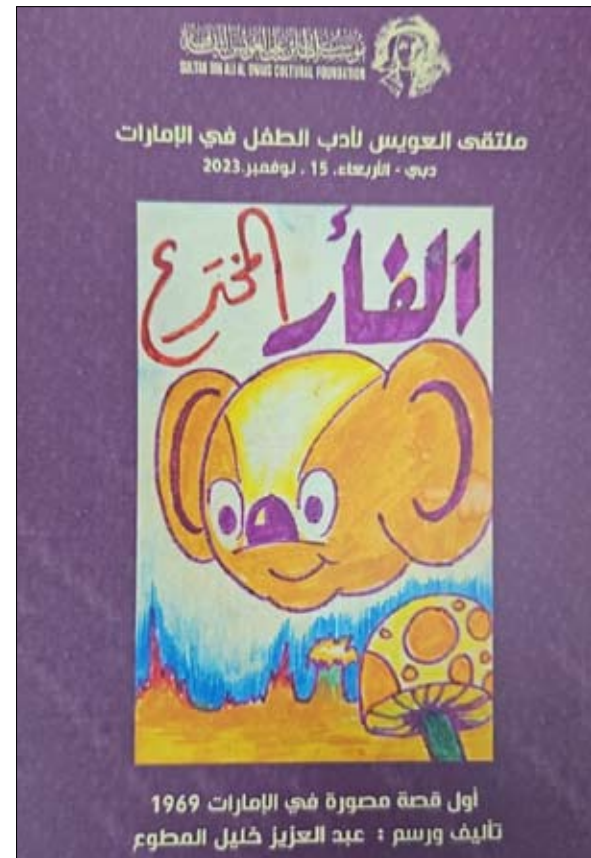
استقبلت اللجنة المشرفة عليها نحو 90 مشاركا من مختلف إمارات الدولة، تأهل منهم أكثر من 33 مشاركا سيتنافسون على جوائز المهرجان ضمن 11 فئة،

هي: أفضل مغني منفرد، وأفضل مغنية منفردة، وأفضل دويتو غنائي، وأفضل كورال غنائي، وأفضل عازف على آلة العود، وأفضل عازف في فئة النفخات، وأفضل عازف على البيانو، وأفضل فرقة عزف شرقي، وأفضل فرقة عزف غربي، وجائزة أفضل حضور مسرحي، وجائزة أفضل موسيقي – أصحاب الهمم.

كما كشفت الهيئة عن منح الفنان الإماراتي إبراهيم جمعة لقب "شخصية العام الموسيقية" تكريماً لعطائه ومسيرته الفنية الطويلة، وتقديراً لسهاماته في تأهيل وتشجيع الفنانين، حيث يعد

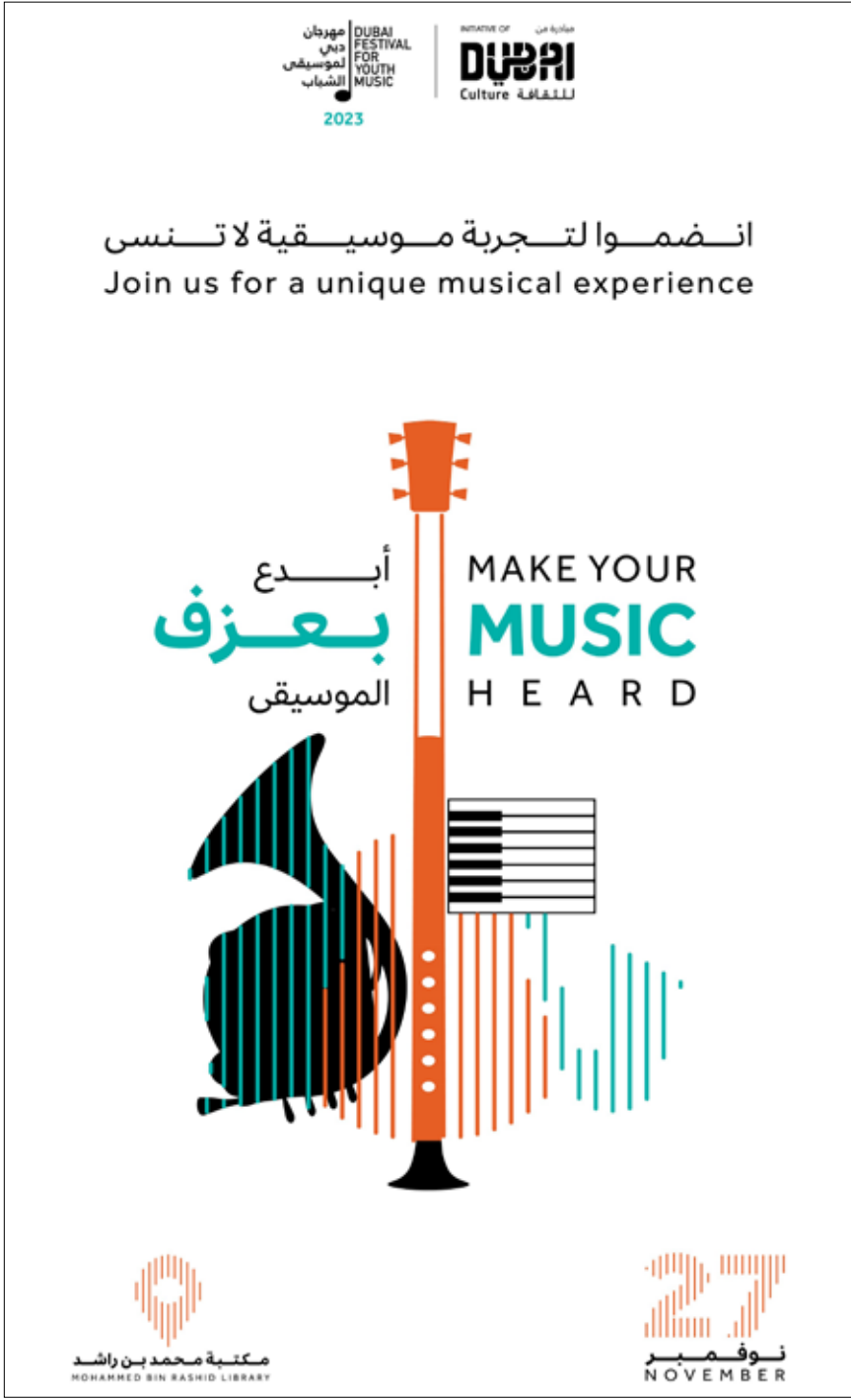
بيئة فنية مستدامة توفرها هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" للمبدعين وجنود الفن الموسيقي، من خلال "مهرجان دبي للموسيقى للشباب" الهادف إلى إثراء المشهد الفني وتعزيز طموحات المواهب الناشئة والإبداعية، عبر تطوير مهارات أصحاب المواهب الناشئة وضخ دماء جديدة في القطاع الموسيقي المحلي.

ويجسد إطار الاستعدادات لتنظيم النسخة الثانية من "مهرجان دبي للموسيقى للشباب" التي تستضيفها مكتبة محمد بن راشد في 27 نوفمبر الجاري وتستهدف الفئة العمرية بين 15 و35 عاماً من المواهب والقيمين على أرض الدولة، أعلنت "دبي للثقافة" عن انتهاء مرحلة تجارب الأداء التي أقيمت في مركز الجليية لثقافة الطفل، حيث



الفأر المخترع أول قصة مصورة إماراتية كتبت عام 1969

صدر حديثاً عن مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية كتاب جديد بعنوان (القارئ المخترع) وهو عبارة عن أول قصة مصورة في الإمارات كتبت عام 1969. القصة المصورة من تأليف ورسم الكاتب الإماراتي عبد العزيز خليل المطوع التي ولد عام 1954. ويعد رائداً من رواد القصة القصيرة في الإعلام في الإمارات. وتعد قصة "القارئ المخترع" أول قصة مصورة موجهة للأطفال في الإمارات، حيث كتبها ورسمها بنفسه مستلهماً حكاية ومسيلة من عالم الحيوان أسوة بقصص معروفة تغذي خيال الصغار وترتفع بهم إلى عالم التحدي والعطاء. وقد أصدرت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية هذا الكتاب بمناسبة انعقاد ملتقى العويس للأدب الطفل في الإمارات الذي يساهم يوم الأربعاء 15 نوفمبر الجاري في مؤسسة العويس الثقافية بمشاركة مجموعة من الباحثين والكتاب والرسامين المهتمين بعالم الطفل. وبالرغم من أنها القصة المصورة الأولى لفتى يبلغ الخامسة عشرة من عمره إلا أنها استمدت بالكثير من المعايير المتبعة في رسم القصص المصورة في وقتنا الحالي، فبدا من الغلاف الذي تتبعه على هيئة الكتاب والرماد بعد العزيز نموذج المادرة لتكوين المشهد، وهذا لنموذج يزيد من تركيز القارئ على البؤرة المحددة من خلاله وهو بطل القصة "القارئ"، كما استخدم خطوطاً وألواناً مختلفة في كتابة العنوان كما أعطى جمالية للغلاف، وبالرغم من أنها القصة الأولى إلا أنه لم يجد عن تسقيق الأولى وتنايسها مع بعضها ما يعطي القارئ إحساساً بالترابط في رسومات القصة وأنها لها روحاً واحدة وبالتالي يعكس الراحة التي تدفع القارئ للاستمرار في القراءة، واستخدام رسم السفينة الحلية (الحمل) يعلم بني هو ترسيخ للهوية المحلية. اتقن عبد العزيز الرسام الرسم الشخصية من عدة جوانب دون إغفال التفاصيل، كما أن الألوان الأساسية التي استخدمت تكررت في جميع الصفحات بشكل واضح، أما الألوان المساعدة والثانوية فكانت قليلة ومحدودة مع حافظ على روح الرسومات، ومن التكوينات التي وجدت في القصة المثلث حيث تركزت لرسمه على ثلاث نقاط، وتم وضعها أيضاً في الخلفيات في مشاهد الجبال المتناسية مع الصفحة بسلاسة، أو الصاروخ أو الجبال بألوان بأسلوب سلس، على أن نقاط التماس بين العناصر تلعب بها الرسام بحيث لم يؤثر ذلك في وضوحها وسهولة وصولها للقارئ.



توقيع كتاب «تاريخ الآباء المؤسسين» في معرض الشارقة الدولي للكتاب



•• الشارقة : أسامة عبد القصور

تفردت الكتب التي تبنت فكرة السيرة الذاتية ومراحل التغيير، مكانة عظيمة عند القراء، - خصوصاً - وأن هذه النوعية من الأدب تميل في السرد إلى ربط الشخصيات بالأحداث التاريخية التي يتلفها معرفتها الجميع، لما لها من ترسيخ لمفهوم المعرفة والثقافة والتاريخ لمراحل متعاقبة أصنامة والتجارب السياسية والاجتماعية، فشهد معرض الشارقة الدولي للكتاب، إطلاق النسخة الأولى لكتاب بعنوان "تاريخ الأباء المومنين"، الذي شارك في كتابته مجموعة من الباحثين والمؤلفين المتميزين، اجتهدوا لسنوات لإخراج هذا العمل الكبير الذي يعد الأول من الدولة.

أضيف كتاب جديد للمكتبة العربية، يضم تاريخ المؤسسين لدولة الإمارات، من خلال توقيعه بركن التواقيع ب معرض الشارقة الدولي للكتاب في نسخته الـ 42، حيث شارك في كتابته كل

على سلسلة وجاذبة للقارئ، وكان البحث الميداني أكثر دقة وتحقيقاً للتأكد من صحة المعلومات، ولذلك أخذ أكثر من 5 أعوام من العمل الدؤوب والتنقيب والمراجعة والتدقيق من كل معلومة وضعت في المجلد، وهذا الجهد الكبير كلله النجاح وإصداره في كبرى معارض الكتب الدولية، مبهين أن الكتاب جاء ليؤرخ ويخلد ذكرى مؤسسي الاتحاد ويعرض رؤاهم وقدراتهم القيادية في توحيد الدولة، والعمل على تقدمها

القادة الاستثنائيين الذين صاغوا معالم دولة تسير بخطى وثيقة نحو المستقبل، وذلك من خلال مجموعة من الفصوص الإنسانية والقرارات الجريئة التي أدت إلى تأسيس واحدة من أكثر دول العالم تقدماً وازدهاراً، ويشير الباحثون إلى أن الكتاب يعتبر أول كتاب من نوعه، يجمع الحكايات والدروس من حياة أولئك القادة العظماء، بأسلوب سردي شائق ومعلومات قيمة.

كما اعتمد الباحثون في طرح الكتاب

وأكد الباحثون، الذين أعادوا الكتاب لأنه يعد من أهم الكتب التاريخية التي نستصح مرجعاً للباحثين والأكاديميين وعلماء العلم، بالإضافة لتتوير المجتمع ووضعهم أمام حقبة زمنية مهمة في حياة الإماراتيين، وهي فترة لم الشمل والتوحيد وبناء الدولة، ويأتي الكتاب، بتوضيح البيئة المحيطة بهذا التوجه، متناولاً الرؤية والحكمة التي شكلت ملامح دولة الإمارات العربية المتحدة، كما يبين الكتاب النظرة الناقية لحياة

من، محمد صالح بداه العوضي، سعيد إبراهيم عبدالله المنصوري، خالد حسين إبراهيم الحمادي، والدكتور حسن مصطفى حسن، ويقع الكتاب في 300 صفحة من القطع الكبيرة، ويضم أكثر من 300 صورة تاريخية، ترصد حياة المجتمع الإماراتي قديماً، ومعظم هذه الصور يعتبر أسوة وجودتها عالية، وجودها أيضاً إضافة للتاريخ الرحلة، وتأكيداً على تحقيق البحث أهدافه في نقل الماضي بكل مصداقية وحيادية.



منوعات الفكر 27

حضور الممثل في أي مجال يؤسس لخطوات جديدة في مسيرته المهنية

جيني اسبر: «السوشيال ميديا» مهمة ويجب على الفنان التواجد فيها

رأت الممثلة السورية جيني اسبر أن مشاركة ابنتها

في مسلسل (صبايا) تعتبر التجربة التمثيلية الوحيدة لها، إضافة إلى مشاركتها معها في عمل إعلاني، لافتة إلى أنها لا تعتمد أن تعمل ابنتها في مجال الفن، لكنها ووالدها لا يمانعان ذلك. اسبر، التي شاركت كعضو لجنة تحكيم في مسابقة ملكة جمال الكون التي أقيمت في دبي أخيراً، تحدثت عن هذه التجربة وما أضافته إلى رصيدها كممثلة. كما عبّرت عن تمنيتها العمل في إنتاجات شركة الصبّاح التي تتواجد في سورية، حيث اتجهت الأخيرة للعام الثاني على التوالي على إنتاج مسلسل سوري سيجمع بين بسام كوسا وقيم حسن وفاي يونان.

كبير ويحبها الناس وتحقق نسب مشاهدة عالية، ولكن حتى الآن لم يحصل أي تعاون فني بيني وبينها. وأنا كممثلة، يهمني كأي ممثلة أخرى أن أشارك في أعمال هذه الشركة ومع المخرجين الذين تتعامل معهم ومعظمهم مخرجون سوريون مهمون. هل يمكن أن تكرر ابنتك تجربة التمثيل أم أن المسألة اقتضرت على مسلسل (صبايا 6) لأنها شاركت في موسمه الأول؟ - مشاركة ابنتي في مسلسل (صبايا) هي التجربة التمثيلية الوحيدة لها، لكنها شاركت معي أيضاً في عمل إعلاني ونحن لا نلتمس أن نلتمس أن تعمل ابنتي في مجال الفن، بل هي تفعل ذلك في وقت الفراغ، والتمثيل هو مجرد هواية تحبها وهي يمكن أن تشارك في أي عمل في حال توافر لديها الوقت، وأنا ووالدها لسا ضد هذا الأمر ولا نمانع أن تقدم على خطوة مماثلة ولا نرى أنه يوجد أي خطأ في عملها في التمثيل.

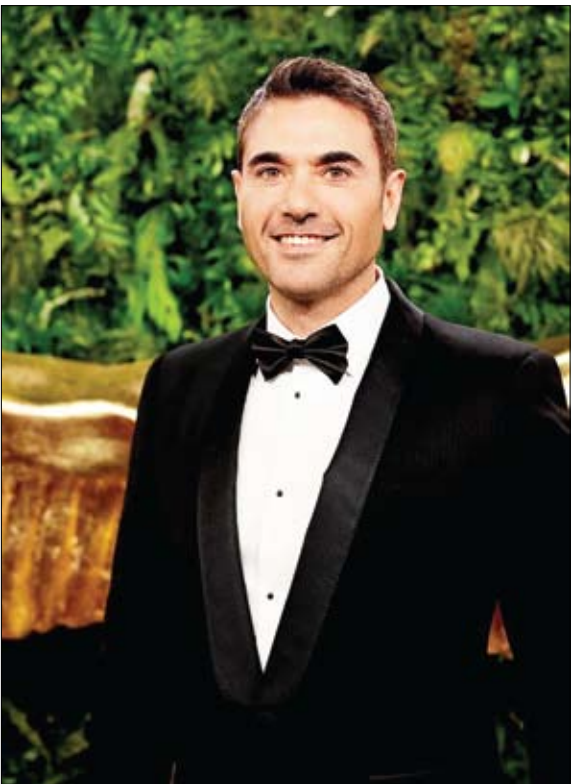
كممثل خصوصاً أنك كنت قد أعلنت قبل مدة أنك بصدد الإطالة عبر (يوتيوب) لتقديم برنامج رياضي؟ - في ظل وجود (السوشيال ميديا)، لا بد أن يتواجد الفنان عبرها، وهذا الواقع فرض علينا وأصبح ضرورياً لكي نتمكن من الاستمرار بشكل صحيح في مشوارنا الفني. يجب أن يكون لدى الفنان هواية أو أي اهتمام آخر يطل من خلاله على الناس، لأنهم يحبون التعرف على وجهه الآخر ومواهبه الأخرى، وهذا ما أحرص عليه من خلال (السوشيال ميديا) عبر الإضاءة على الجانب الآخر من شخصيتي التي لها علاقة بالرياضة والموضة والجمال والأزياء وتقديم كل ما هو جديد في عالم الجمال والنصائح التي تفيد الناس في حياتها اليومية. كل هل يمكن أن نراك في الفترة المقبلة في عمل مشترك أو سوري الهوية من إنتاج شركة الصبّاح التي اتجهت منذ العام الماضي إلى إنتاج أعمال سورية يتم تصويرها داخل سورية بمشاركة ممثلين وفريق عمل سوري، خصوصاً أنها سوف تنتج للموسم الرمضاني المقبل مسلسلاً بعنوان (تاج) يجمع بين بسام كوسا وقيم حسن وفاي يونان. فكيف تقيمين هذه الخطوة وهل تتمنين المشاركة في تجربة مماثلة؟ - أتمنى المشاركة في الأعمال التي تنتجها شركة الصبّاح، كونها من الشركات المهمة جداً في الوطن العربي، خصوصاً وأنها تعمل داخل سورية وتحظى أعمالها بنجاح

• ماذا أضافت لك تجربة المشاركة كعضو لجنة تحكيم في مسابقة ملكة جمال الكون التي جرى تنظيمها في دبي أخيراً؟ - لا شك أن المشاركة في أي مناسبة، خصوصاً في المناسبات العالمية، تُشكّل إضافة قيّمة لي، لأن حضور الممثل في وقتنا الحالي لم يعد يقتصر على ظهوره على الشاشة من خلال مشاركته الدرامية في الأدوار والشخصيات التي يطل عبرها على الناس، بل إن (السوشيال ميديا) أصبحت تتطلب منه التواجد في المناسبات والمؤتمرات والمعارض إلى جانب تواجده كممثل على الشاشة. وبما أنني معروفة في مجال الموضة والأزياء منذ بداياتي الفنية، بل حتى قبل دخولي عالم التمثيل، فإن مشاركتي في هذه المسابقة الجمالية العالمية تضيف إلى جماهيري، لأن حضور الممثل في أي مجال يؤسس لخطوات جديدة في مسيرته المهنية. وهي شكّلت مناسبة للالتقاء بأشخاص من مختلف أنحاء العالم، كما أن الصبايا اللواتي شاركن فيها من كل الجنسيات ووجودي في هذا الحدث الجمالي العالمي شكّل فرصة بالنسبة إليّ للتعرف على أحلامهن وجديدهن وتطلعاتهن المستقبلية. • كم يحتاج الفنان في هذه المرحلة إلى التواجد خارج إطار عمله الأساسي



فنانون مصريون يغيبون عن مسلسلات رمضان 2024

حسم عددٌ من الممثلين المصريين خيارهم حول المشاركة في الموسم الدرامي في شهر رمضان المقبل، معلنين غيابهم عن الظهور على الشاشة في مسلسلات جديدة.



لم يعثر على العمل التلفزيوني المناسب الذي يدفعه للعودة إلى الشاشة الصغيرة من جديد. وسبب ظروفه الصحية، يغيب الفنان عادل إمام عن الظهور في شهر رمضان القادم، وكان آخر ظهور تلفزيوني له من خلال مسلسل "فالنيتو" الذي عرض عام 2020. بدوره، اعتذر الفنان أحمد عز عن عدم المشاركة في موسم رمضان المقبل، مؤكداً أنه لا يحب العمل في التلفزيون بشكل متواصل، مع العلم أن آخر ظهور له في المسلسلات الدرامية جاء رفقة الممثلة هند صبري عام 2022 من خلال مسلسل "هجمة مرتدة". كذلك، لن يظهر الممثل أحمد فهد في أي من مسلسلات رمضان العام المقبل، بسبب انشغاله بمشاريع سينمائية، إذ أشار مؤخراً إلى أنه يقوم بكتابة الجزء الثاني من فيلم "كدة رضا" للفنان أحمد حلمي. بشكل مماثل، تغيب ليلى علوي عن الشاشة الصغيرة، لانشغالها بتصوير فيلم "مقسوم" عن قصة من تأليف هيثم دبور وإخراج كوثر يونس. وكان آخر ظهور لعلوي في رمضان من خلال مسلسل "ذئبة ثانية" الذي عرض عام 2022، وكان من إخراج أحمد عبد العال.

ويعد النجاح الجماهيري والنقدي الكبير الذي حققته النجمة منى زكي في رمضان الماضي، من خلال مشاركتها في مسلسل "تحت الوصاية" وحصولها على العديد من الجوائز عن دورها فيه، اعتذرت عن عدم المشاركة في موسم العام المقبل، وذلك بسبب تحضيرها لتصوير فيلم "لعب عيال" أمام الممثل كريم عبد العزيز، وإخراج طارق العريان، ولانشغالها بتصوير مشاهدتها الأخيرة في فيلم "الجواهرجي" مع النجم محمد هنيدي، وإخراج إسلام خيرى. كذلك، من المتوقع غياب الممثل محمد رمضان، الذي كان من المفترض أن يعود بجزء ثانٍ من مسلسل "جعفر العمدة" الذي حقق نجاحاً شعبياً واسعاً العام الماضي، قبل أن يقرّر وصناع العمل عرض الموسم الجديد خارج السباق الرمضاني، الأمر الذي سمح له بالتفرغ لتصوير فيلم "أسد الأسود" المقرر أن يبدأ تصويره خلال الأيام القليلة المقبلة، وهو من تأليف وإخراج محمد دياب. فيما يستمر اعتكاف الفنان يحيى الفخراني للعام الرابع على التوالي، وتحديداً منذ أن قدم مسلسل "نجيب زاهي زركش". وكان الفخراني قد قال في تصريحات منسوبة إليه إنه





التعب . . أول علامة على نقص المغنيسيوم في الجسم

زاد الالتهاب في الجسم، قل احتمال إصابتك بالمغنيسيوم. حتى بعض الأدوية، بما في ذلك المضادات الحيوية تؤدي إلى انخفاض مستويات المغنيسيوم في الجسم. لذلك، إذا كنت تشعر بالتعب، فقد ترغب في تناول المزيد من الخضروات الورقية، ومع ذلك، يمكن أن يكون التعب نتيجة للعديد من الظروف وعادات نمط الحياة. لذا إذا كنت تعاني في أي وقت من أعراض غريبة يجب استشارة الطبيب

والجرجير والكرب الأخضر والخردل. ومن ثم ، إذا كنت لا تأكل ما يكفي من الخضروات الورقية والسلطات، فمن المحتمل أن تصاب بنقص المغنيسيوم. ونصح بتناول السلطة يوميا، ولكن إذا وجدت ذلك صعبا للغاية، فيمكن أن يساعدك المكملات. وأوصى أيضا بتناول مكملات جلايسينات المغنيسيوم، والابتعاد عن أكسيد أو هيدروكسيد أو كربونات المغنيسيوم. وبصرف النظر عن عدم تناول ما يكفي من الخضروات الورقية والسلطات، هناك سبب آخر لنقص المغنيسيوم وهو تناول الكثير من الأطعمة المكررة التي تحتوي على الفركتوز ، مثل السكر والعسل وشراب الذرة عالي الفركتوز. وقال الدكتور بيرج إنه كلما

كشف الطبيب البريطاني، إريك بيرج عن أول علامة على نقص المغنيسيوم. وقال الدكتور إريك بيرج، عبر قناته بموقع "يوتيوب"، نظرا لأن المغنيسيوم ضروري كيميائيا وحيويا لإنشاء ATP ، وهو مركب الطاقة، فإن التعب هو أول علامة على نقص المغنيسيوم. وأوضح "بيرج" مؤشرات أخرى على نقص المغنيسيوم مثل التشنج والارتعاش وعدم انتظام ضربات القلب. حيث يمكن أن يؤدي نقص المغنيسيوم أيضا إلى زيادة مقاومة الأنسولين والأرق وحتى الاكتئاب، وفق ما أوردت صحيفة "إكسبريس" البريطانية". وقال الدكتور بيرج إن المغنيسيوم قوي على نحو خاص في الخضروات الورقية مثل اللفت

منوعات

الفكر

قرأت لك

الكوي



تصف الدكتورة أنا دروبيشيفا، خبيرة التغذية الروسية، فاكهة كيو بأنها مادة غذائية ممتازة للوقاية من أمراض القلب. وتشير في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن الكيو فاكهة ممتازة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ووفقا لها، أهم خاصية لهذه الفاكهة هي حرق الدهون التي تسد الشرايين.

وتقول، "الكوي ضروري جدا لمن يعاني من اضطراب عملية التمثيل الغذائي للدهون. وهذه الفاكهة غنية بفيتامين C وحمض الفوليك وفيتامين B6. لذلك يجب تناولها للوقاية من نقص الفيتامينات. كما يحفز الكيو إنتاج الكولاجين ويمنع ظهور الشيب المبكر. لذلك يمكن تسميته بمنتج الشباب والجمال".

وتضيف، الكوي مفيد جدا للنساء الحوامل، لأنه يحتوي على البوتاسيوم الضروري لعمل قلب الحامل والجنين بصورة طبيعية، بالإضافة إلى أنه يساعد على امتصاص الحديد، ويقلل من احتمال الإمساك.

ولكن على الرغم من هذه الفوائد، يجب على من يعاني مشكلات في المعدة وحساسية من الحمضيات ومن له استعداد للإصابة بالإسهال، الامتناع عن تناول الكيو.

سؤال وجواب

• من هو منشئ حداثق بابل المعلقة؟

- نبوخذ نصر

• كم يبلغ ارتفاع قمة افرست؟

- 29 ألف قدم

• إلى أي لغة تنتمي كلمة طباشير؟

- إلى اللغة التركية

• يطلق أسم الكَحَال على

- طبيب العيون

• من هو مخترع التلسكوب؟

- غاليليو

• من اول من رسم الحمامة كرمز للسلام؟

- بيكاسو

طبيب يوضح ما إذا كان من الممكن التخلص من الكرش

يعاني الكثيرون من كبر بطنهم "الكرش". ولكن متى يشير هذا إلى مشكلة صحية. وما خطورة تراكم الدهون في منطقة البطن. وكيف يمكن التخلص من الكرش؟

يقول الدكتور ألكسندر مياسنيكوف: "حجم الخصر هو علامة تنبئ بأمراض وشيكة مثل احتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية وحتى الأورام". ووفقا له، قد تشير البطن الكبيرة إلى وجود ورم داخلي أو أمراض معوية. وإن أخطر أنواع السمنة هو تراكم الدهون في منطقة الخصر. ويضيف موضحا، ترتبط دهون البطن بصورة مباشرة بإنتاج الأنسولين. ويمكن أن يختل إنتاج الأنسولين بصورة خاصة لدى الأشخاص الذين اعمارهم فوق 50 عاما، وهذا بدوره يصبح سببا في زيادة الوزن وتراكم الدهون في منطقة البطن. كما أن انخفاض مستوى هرمون اللبتين الذي يكبح الشهية، يؤدي إلى السمنة.

ويشير مياسنيكوف، إلى أن ممارسة الرياضة لا تؤدي دائما إلى النتائج المرجوة. لذلك من الأفضل مراجعة أخصائي الغدد الصماء وطبيب الأعصاب وخبير التغذية. ووفقا له، يعتمد كبر البطن بدرجة كبيرة على حالة العمود الفقري ووضعية الجسم.

عالة نفس روسية تعزو الرغبة في الحصول على مزيد من الوشم إلى اضطراب نفسي

وصفت عالمة النفس الروسية يكاترينا غوركوفا الرغبة في الحصول على مزيد من الوشم بأنها تعود إلى اضطراب نفسي.

لا يمكن الآن مفاجأة أحد بالوشم. فهناك من يتقيدون برسم واحد، لكن آخرين ليس لديهم إحساس بقيود ما، وتصبح أجسادهم بالكامل تدريجيا مزينة بالوشم. ويمكن أن تشير الرغبة الشديدة في الحصول على وشم آخر إلى مشاكل نفسية. وفي بعض الأحيان لا يحتاج الإنسان إلى وشم، بل يحتاج إلى مساعدة.

ووصفت عالمة النفس إيكاترينا غوركوفا الأسباب التي تجعل الناس يحصلون على الوشم بأنها محاولة للتعبير عما يصعب نقله إلى المجتمع بكلمات واستعراض موقفهم من الحياة أو تسجيل أحداث مهمة فيها، في محاولة لتخليدها على الجسد.

وقالت عالمة النفس في مقابلة مع صحيفة "بودموسكوفيه سيغودنيا" الإلكترونية: "يمكن أن يكون الوشم محاولة غير واعية لتتبع المؤضة أو بعض النزعات الاجتماعية. ويتجرأ الناس على اتخاذ مثل هذه الخطوة مدركين تماما أن الوشم سيبقى معهم مدى الحياة".

نصحت الخبيرة بتأجيل الرغبة في الحصول على وشم لمدة عامين، عندما تكون هناك قناعة واضحة بضرورة اتخاذ هذه الخطوة.

ولكن عندما تصبح الرغبة في صنع شيء جديد على الجسد هوساً فذلك يعني أنه حان الوقت لزيارة عيادة طبيب نفساني، لأن تلك الرغبة الشديدة ربما تكون طريقة لإيذاء نفسك أو جذب الانتباه إليك.



الممثلة الأمريكية جولي بوين لدى حضورها حفل Baby2Baby لعام 2023 في لوس ويكرم حفل هذا العام

الممثلة المكسيكية الأمريكية سلمى هايك. (ا ف ب)

هل تعلم؟

- منارة الاسكندرية في مصر من العجائب السبع قد اندثرت.
- يطلق (أرض الكنانة) على مصر. وقد أطلقه عمرو بن العاص لأنها محفوظة بين صحراويين كما تحفظ الكنانة السهام.
- للحوت ثقب زوجية او فردية أعلى الرأس يتنفس بها ويتجه إلى سطح الماء، والثناظرة التي يطلقها من اعلى الرأس هي عبارة عن الزفير.
- عمان عاصمة الاردن.. كان يطلق عليها اسم فيلادلفيا في العهد الروماني
- التأمل يوميا لمدة 15 دقيقة يخفض ارتفاع ضغط الدم.
- يستطيع العقرب الصوم لثلاث سنوات متتالية
- ينسج العنكبوت خيطا طوله 30 متر
- الجاموس لا يتام لكنه فقط يغمض عينيه
- يستطيع الفأر أن يقطع بأسنانه الابواب الرصاص، وعوازل الاسلاك الكهربائية
- يتكون جسم الانسان من 20 بليون خلية، تموت منها في كل ثانية 50 مليون خلية في حين تولد 50 مليون خلية جديدة.
- أجمل قبر هو قبر (تاج محل) في الهند.

قصة المرأة البخيلة

كان هناك امرأة تستمتع دائما بالكذب ..نعم لا تستطيع أن تعيش إلا بالكذب وكأنه طعامها وشرابها فكانت تقول انها فقيرة وتتسول من الناس رغم ثرائها.. كانت تقول انها مريضة وتظهر بالمرض ليعطف الناس عليها حتى خرجت عليهم يوما في كامل صحتها وقالت شفائي الله بفضل حليب عزة من يشربه يعطيه الله الشفاء بل الصحة الابدية انظروا لي يالها من متعة ان تحس بذلك الشباب ينضج منك فهل الناس وجاء كل مويض ويأسا اليها يريد بعض حليب العزة فقالت ابيعه لكم ..وبالفعل كانت تحلب العزة امامهم وتبيعهم الحليب بسعرا عالي جدا واستمر الحال معها هكذا ومن يأتي ليقول ان الحليب لم يفعل له شيء تقول يجب ان تستمر اربعين يوما دارت الايام ولم يحس اي من المرضى بالتحسن المنتظر وفي وفي نفس الوقت مرضت هي ايضا وبدا المرض يأكل في جسدها وشعر الجميع فجاءمن يسألها لماذا لا تتناولين حليب عزاتك الشافية العافية فكانت تقول انا لست مريضة بل اناحرزينة فقط فاي مريض واريد السفر لرؤيته ..فاحس احدهم برغبته في الهرب فصرخ وقال ايته الكاذبة تريددين الهروب من كذبتك الشنعاء..حليب هذه العزة لايفعل شيء وانت تظاهرت بغير ذلك لتكسبي من ورائنا الكثير فزوجتي تعرفك وتعرف كم انت كاذبة وان لم تردي لي نقودي سأقتلك وعزتك هذه ..خافت المرأة وردت للرجل نقوده ليسكت لسكت لكن الجميع بدأوا بمطابقتها باموالهم التي اخذتها كذبا وادعاهوهكذا اضطرت المرأة لرد الاموال الي اصحابها وهي نادمة علي لخسارتها تلك الاموال مما زادها مرضا حتى اغلقت بابها عليها ولم تعد تخرج لبيع الحليب او حتي لشراء طلباتها فقامت احدي جارتها لزيارتها والسؤال عليها ربما اصابها مكروه وبالفعل عندما فتحت الباب ودخلت وجدتها تنازع لحقاتها الاخيرة ولم ينفعها حليب عزاتها وماتت تاركة ورائها اموالا كثيرة وضع حاكم البلدة يده عليها وحول دارها الي دار للايتام بني لها ملحقا واسعا ووضع الاموال رهن تصرف سفوة من افاضل المدينة حتي يعوض علي المرأة الكاذبة البخيلة ما لم تصرفه لوجه الله ربما رحم الله روحها وادخلها الجنة .

مساحة للتلوين

