

## عروض الألعاب النارية تزئین سماء عجمان احتفالاً بالعام الجديد



هند صبري:

## الجوع ليس منفصلاً عن الجهل والحرب



## جهازك المناعي كيف تقويه وتصونه على المدى الطويل؟

### سلاطة جديدة.. تخور.. أم طفرة؟.. ما الفرق؟

أعلن رئيس الحكومة البريطانية الأسبوع الماضي، اكتشاف "نوع جديد" من فيروس كوفيد-19، والذي قد يكون مسؤولاً عن انتقال أسرع للمرض. وألقى بوريس جونسون اختلالات عيد الميلاد، ووضع ما يقارب 18 مليون شخص في المستوى الرابع من الإجراءات الوقائية الخاصة بمكافحة الفيروس، الذي حذر مستشاروه من تقيسه السريع. وغالباً ما يطلق على السلالات الجديدة من الفيروسات اسم "نسخ متحولة"، فما الفرق بين الطفرة والتحول والسلالة الجديدة، وما هو التطور الجديد الذي أصاب فيروس كورونا المستجد؟

أطلق العلماء على السلالة المتحولة من كورونا اسم VUI 01/20212، وتتميز بانتشارها السريع بين البشر نتيجة سلسلة من الطفرات التي جرى تحديدها في الترميز الجيني، حسبما ذكرت صحيفة "إنديبندنت" البريطانية.

ولا يعتقد العلماء والباحثون أن النسخة المتحولة من كورونا تسبب أعراضاً أكثر حدة لكوفيد-19، أو أنها ترفع معدل الوفيات بين صفوف المصابين به، كما تشير العليقات حتى الآن إلى أن اللقاحات المستخدمة ضد كورونا، الذي ظهر أول مرة في ووهان، بديسمبر 2019، فعالة مع السلالة الجديدة.

ووفق خبراء "إمبريال كوليدج لندن"، فإن السلالة المتحولة قد تجعل كوفيد-19 قابلاً للانتقال بين البشر بشكل أكبر بنسبة 70 في المئة.

يعتبر مصطلح السلالة الجديدة مناسباً عند الحديث عن فيروس "سارس-كوف-2"، المسبب لمرض كوفيد-19، لكونه سلالة من عائلة الفيروسات التاجية الكبيرة، بما فيها المتلازمة التنفسية الحادة "سارس" ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية "ميرس".

وتوضيحا للفرق بين السلالة الجديدة والمتحولة، قال البروفيسور توم كونور من كلية العلوم البيولوجية بجامعة كارديف، إن هناك سلالة واحدة من فيروس كورونا وهي "سارس-كوف-2"، وهناك أنواع مختلفة من تلك السلالة التي تعد تحورا عنها.



## دراسة تحذر.. ضغط الدم المرتفع يؤثر على وتيرة التراجع الإدراكي

الدم، لذا ينصح خبراء الصحة بممارسة الرياضة لمدة لا تقل عن نصف ساعة ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع، ويمكن اختيار نمط الرياضة حسب الرغبة، مثل ركوب الدراجة أو الجري.

**النوم بشكل كافي:**  
ينخفض ضغط الدم أثناء النوم حوالي 15 بالمئة، لذا فان النوم القليل يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ويعد الأشخاص الذين يعملون ليلاً هم الأكثر عرضة لمشكلة ارتفاع ضغط الدم، لذا ينصح خبراء الصحة بضرورة القيام بتمارين تساعد على استرخاء العضلات لتجنب ارتفاع ضغط الدم.

**-التغذية الصحية:**  
ينصح خبراء الصحة بضرورة اتباع نظام غذائي صحي لتجنب ارتفاع ضغط الدم، وذلك بتناول غذاء غني بالفواكه والخضروات والابتعاد عن الأغذية الدسمة والغنية بالدهون المشبعة، ما يعني تجنب تناول اللحم الأحمر واستبداله بسمك السلمون مثلاً.

**- تجنب الوجبات السريعة:**  
إلى جانب ارتفاع نسبة الدهون والسكريات إلا أن الوجبات السريعة تحتوي على كميات كبيرة من الملح، الأمر الذي يتطلب شرب قدر كبير من الماء ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

وينصح الأطباء أيضاً بالتقليل من تناول المشروبات الكحولية، لأنها تزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم بشكل مفاجئ.

في دراستنا بالفون من البرازيل، نعتقد أن نتاجنا يمكن أن تنطبق على مناطق أخرى..

**خفض ضغط الدم بدون أدوية**  
ضغط الدم المرتفع من أكثر المشاكل الصحية انتشاراً، لكن ملح الطعام ليس المذنب الوحيد المسبب لهذه المشكلة الممكن حلها بدون أدوية، وذلك بالنوم كافي وتخفيف الوزن.

غالباً ما يوصف مرض ارتفاع ضغط الدم بـ "القاتل الصامت"، فارتفاع ضغط الدم يحدث بشكل مفاجئ وله مضاعفات خطيرة على القلب والدماغ والكلية أيضاً، وتكثر أنواع الأدوية التي تساعد على تنظيم ضغط الدم، إلا أن هناك طرق سهلة وبسيطة تساعد على تنظيمه بعيداً عن الأدوية، موقع "أبوتيكه أومشاو" الألماني عرض بعض نصائح طبية لخفض ارتفاع ضغط الدم بوسائل طبيعية.

**- تغيير نمط الحياة:**  
يرى خبراء الصحة أن زيادة الوزن تصعد قائمة الأسباب المسببة لارتفاع ضغط الدم، إلى جانب مسببات أخرى مثل ضغط الحياة اليومي وتناول بعض الأدوية مثل حبوب منع الحمل وغيرها. لذا يرى خبراء الصحة أن تغيير نمط الحياة واتباع أسلوب حياة صحي، يساعد على حل مشكلة ارتفاع ضغط الدم دون تناول أدوية.

**- ممارسة الرياضة:**  
تساعد ممارسة الرياضة بانتظام على تخفيف ضغط الحياة وبالتالي تجنب مشكلة التعرض لارتفاع ضغط

وفي هذا السياق قالت المشرفة على الدراسة، ساندي إم باريتو: "توقعنا في البداية أن تكون الآثار السلبية لارتفاع ضغط الدم على الوظائف المعرفية أكثر خطورة عندما يبدأ الارتفاع في سن صغيرة ولكن نتاجنا أظهرت تراجعاً سريعاً مماثلًا في الأداء الإدراكي سواء بدأ ارتفاع الضغط في منتصف العمر أو في سن متقدمة"، بحسب ما نشرته مجلة "هايبيرنتشن".

وأضافت أستاذة في الطب بجامعة ميناس جيرايس الاتحادية في بيلو هوريزونتي بالبرازيل: "توصلنا أيضاً إلى أن العلاج الفعال لارتفاع ضغط الدم في أي سن لدى البالغين يمكن أن يقلل من هذا التسارع، أو يحول دون حدوثه".

وبشكل عام، تشير النتائج إلى أنه يجب الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وتشخيصه وعلاجه بشكل فعال لدى البالغين في أي سن للحفاظ على الوظائف الإدراكية، بحسب الدراسة التي أوردتها موقع "ميديكال إكسبريس".

وأوضحت الدراسة أن سرعة التراجع الإدراكي تم بغض النظر عن مدة ارتفاع ضغط الدم، ما يعني أن حدوثه لأي فترة زمنية، حتى ولو مدة قصيرة، قد يؤثر على سرعة هذا التراجع لدى أي شخص.

وأشار الباحثون ضمن النتائج التي توصلت إليها دراستهم، إلى أن البالغين الذين يعانون من ارتفاع في ضغط دم لا يمكن السيطرة عليه، يميل الوضع لديهم إلى حدوث تراجع أسرع بشكل ملحوظ في الذاكرة والوظائف الإدراكية العالية من البالغين الذين يعانون من ارتفاع في ضغط الدم، يمكن السيطرة عليه. وفي هذا السياق ختمت باريتو بالقول: "رغم أن المشاركين

## الأجبان تقلل من خطر أمراض القلب والكبد

في دراسة حديثة أجريت في جامعة تكساس إيه أند إم، وجد العلماء بأن تناول العديد من أنواع الجبن بما في ذلك الجبن المتق والشيدر والبارميزان يمكن أن يساعد في زيادة متوسط العمر المتوقع والوقاية من سرطان الكبد.

اكتشف الباحثون أن هذه الأجبان الثلاثة تحتوي على مادة كيميائية تسمى سيبريميدين تساعد على منع خلايا الكبد التالفة من التكاثر.

وهذا يعني أن هذه الأنواع من الأجبان يمكن أن تساعد في الوقاية من العديد من الأمراض أهمها تليف الكبد، وهي حالة تتراكم فيها الأنسجة الندبية وتؤدي غالباً إلى الإصابة بسرطان الكبد.

في الدراسة، تم التحقيق في تأثير مكملات الجبن على الفئران. ووجد الفريق أن متوسط العمر المتوقع للفئران زاد بنسبة هائلة بلغت 25% عندما تم إعطاؤها المكمل.

مع هذه النتائج الرائعة، قرر العلماء بعد ذلك إجراء دراسة على 800 شخص حول وجباتهم الغذائية. وتبين بأن الأشخاص الذين أبلغوا عن تناول كميات أكبر من الجبن، كانوا أقل عرضة للإصابة بضغط الدم، وشهدوا انخفاضاً بنسبة 40% في خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأشارت الدراسة إلى أن حمض الليبوتليك الموجود في الجبن، يمكن أن يمنع تصلب الشرايين ويقلل من دهون الجسم ويعدل الاستجابات المناعية ويحمي من الالتهابات، بحسب ما نقلت صحيفة إكسبريس البريطانية.

## «البلد الحلم» يفتح أبوابه للموهوبين تكنولوجياً

بعد أن فتحت باب "الهجرة المؤقتة" أمام العاملين في مجال التكنولوجيا وعائلاتهم، تلقت فنلندا الآلاف من الطلبات ممن يرغبون في الانتقال إلى البلد الاسكندنافي.

ووضعت هلسنكي خطة غير مسبوق، تتيج للعاملين في مجال التكنولوجيا من حول العالم الانتقال إليها لمدة 90 يوماً، ثم البت في استمرار عيشهم هناك من عدمه.

وحسب تقارير صحفية، تلقت فنلندا أكثر من 5300 طلب في شهر واحد، لكنهم تقريبا من الولايات المتحدة وكندا.

وقالت صاحبة الخطة جوانا هوري من مركز الأعمال في هلسنكي، "لا نهدف إلى إعادة التوطين، لكننا نعلم أنه بمجرد وصول الناس فإنهم يميلون إلى البقاء. هناك منافسة عالية شرسة على المواهب، لذلك كان علينا التفكير بشكل خلاق".

وتوفر خطة فنلندا للمتقدمين الناجحين جميع الوثائق الرسمية اللازمة، وتقدم لهم السكن المناسب، والتعليم أو الرعاية لأطفالهم، فضلا عن مرافق العمل عن بعد، والمساعدة في الحصول على الإقامة الدائمة.

ولدى فنلندا باع طويل في قطاع التكنولوجيا العالمي، فهي موطن شركة "نوكيا" لتكنولوجيا الاتصالات، كما أنها البلد التي عرفت العالم على خدمة الرسائل القصيرة على الهواتف (إس إم إس)، وأخرجت نظام تشغيل "لينوكس"، كما أن بها أفرع لأكبر شركات التكنولوجيا في العالم وعلى رأسها "غوغل".

وتم تصنيف فنلندا كأحد دوله في العالم لسنوات، كما أنها واحدة من أقل بلدان العالم من حيث نسبة الوفيات بفيروس كورونا المستجد، التي وصلت إلى 85 شخصاً لكل مليون نسمة.

## طرق سهلة للتخلص من السموم في العام الجديد

في بداية العام يتخذ الكثيرون العديد من القرارات لتحسين حالتهم الصحية واتخاذ الإجراءات اللازمة لتحقيق هذه القرارات، ويعتبر التخلص من السموم في الجسم أهم هذه القرارات وخاصة بعد موسم الأعياد.

فيما يلي مجموعة من النصائح للتخلص من السموم في العام الجديد، وفق ما نقل موقع "سيون يونيفيرستي" الإلكتروني:

تناول الشوفان: يعتبر تناول الشوفان مع بعض شرائح الموز في الصباح، طريقة رائعة للتخلص من السموم والشعور بالشبع حتى وقت الغداء.

تناول الماء: ينصح خبراء التغذية بتناول ثمانية أكواب من الماء في اليوم، لأن الماء يساعد على التخلص من السموم، والحفاظ على رطوبة الجسم وتجنب الإصابة بالجفاف.

تجنب الكافيين على معدة فارغة: بحسب الخبراء، فإن تناول الكافيين على معدة فارغة يحفز إنتاج حمض الهيدروكلوريك في المعدة، ويؤدي إلى الشعور بالجوع في كثير من الأحيان، مما يزيد من كميات الطعام التي تتناولها وبالتالي زيادة السموم في الجسم.

إضافة البروتين إلى نظامك الغذائي: يوصي خبراء التغذية بتناول كميات كافية من البروتين للشعور بالشبع لفترة أطول، فهذا يعني المرء عن تناول المزيد من الطعام وزيادة السموم في الجسم.

تناول الطعام ببطء: كلما أكلت بشكل أسرع، كلما كان الوقت الذي يحتاجه الدماغ لإدراك الشبع أقل. لذا ينصح بتناول الطعام ببطء والحصول على حصص معقولة من الوجبات لتمتع جسمك الوقت الكافي للهضم وتقليل فرص الإفراط في تناول الطعام.

## هل يساعد الإكثار من شرب الماء على قتل كورونا؟

تداولت مواقع التواصل الاجتماعي نصيحة مفادها أن الإكثار من شرب الماء يساعد على تليخيل الجسم من فيروس كورونا.

وتقول النصيحة التي انتشرت على نحو واسع على فيس بوك إن شرب الماء كل 15 دقيقة يحمي من فيروس كورونا، ويضع مروجو هذه الإشاعة أن الماء يمكن بطرد الماء من الحلق للمعدة التي تقتل أحماضها الفيروس.

ورغم أن شرب الكثير من الماء مفيد للصحة، إلا أن الخبراء ينفون قدرته على محاربة فيروس كورونا، ويقول الدكتور كريس جونسون الأستاذ المساعد في علم الأوبئة والإحصاء الحيوي في جامعة تمبل إن "شرب الماء ليس له أي تأثير على وصول الفيروس إلى مجرى الهواء والرئتين، وإذا استنشقت رذاذ أنفاس مصاب، سينتقل الفيروس عبر المجاري الهوائية إليك".

وأضاف "بعبارة أخرى، شرب الماء لن يمنع فيروس كورونا من الوصول إلى مجاري الهواء والرئتين.. وانتشرت أسطورة أخرى على الإنترنت تقول إن الاستحمام بالماء الحار، يمكنه منع الإصابة بكورونا، حيث يرفع الماء الساخن حرارة الجسم ويوقف نشاط الفيروس.



## الكابتن الطفل.. عمره 7 أعوام ويحلق بالطائرات

أصبح طفل في السابعة من عمره ماثراً إيجاباً في بلده أوغندا، بفضل ما أبداه من معرفة مبكرة بالطائرات ومهاراته الناشئة في الطيران. وأجرى التلفزيون المحلي مقابلة مع الطفل الذي يدعى غراهام شيبا، وتناقلت الصحف ووسائل التواصل الاجتماعي اسمه مسبقاً بلقب "كابتن"، فيما ودعاه السفير ووزير النقل الأثانيان للاجتماع معه.

وحقق التلميذ العاشق للرياضيات والعلوم 3 مرات كمتردد، على متن طائرة من طراز "سيبنا 172".

ويقول غراهام إنه يريد أن يصبح طياراً ورائد فضاء، وأن يسافر يوماً ما إلى المريخ. وقال الطفل الذي كان يرتدي زي الطيارين المؤلف من قميص أبيض وسروال أسود: "مثلي الأعلى هو إيلون ماسك، أحبه لأنني أريد أن أتعلم منه ما يتعلق بالفضاء وأن أسافر معه إلى الفضاء وأن أصفحه.. وأس مسك شركة "سبيس إكس"، وأرسلت شركة الصواريخ الخاصة أميركيين اثنين إلى الفضاء في الآونة الأخيرة، وتأمل في أن تحمل بشرا إلى المريخ في يوم ما.

بحضور 92 مزارعاً وخبيراً يمثلون 13 دولة عربية

## «جائزة خليفة» تستضيف خبيراً في الصناعات الغذائية من التمور في محاضرة علمية افتراضية

### التمور منجم لمجموعة كبيرة من الصناعات الغذائية المبتكرة



تأتي هذه المحاضرة ضمن توجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش رئيس مجلس أمناء الجائزة، في إطار التزام الجائزة بنشر المعرفة العلمية والتوعية بالممارسات الجيدة للتخيل لتمكين المزارعين وتحسين جودة التمور. حيث أعرب الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام الجائزة عن تقديره للجهود العلمية والمهنية التي يقدمها الخبير في الصناعات التحويلية من التمور المهندس عماد عيسى. في دفع عجلة النمو وتطوير الصناعات الغذائية. مشيراً إلى أن التمور العربية بشكل عام مؤهلة للمنافسة الدولية بل حتى بعضها مراتب

متقدمة في سوق التمور العالمي. بفضل مجموعة من العوامل أهمها التطبيق الكامل للممارسات الزراعية والتصنيعية الجيدة لتأمين قيمة التمور العربية. من جهته فقد أشار المحاضر المهندس عماد عيسى بأن أغلب الصناعات التحويلية من التمور تقتصر على صناعة الدبس وصناعة العجينة، في حين التمور كمادة خام تمتلك مؤهلات صناعية مهمة مثل طعمها حلو ولا نكهة لها (وهذا يجعلها قابلة للدخول في منتجات عديدة دون أن تؤثر على النكهة المستهدفة من الصناعات)، بالإضافة إلى أن التمور يمكن تحويلها إلى شكل سائل (دبس) والمرن (عجينة) ومسحوق جاف، وأن التمور لها قيمة غذائية عالية مقارنة بباقي الفواكه (سكريات، ألياف ومعادن). وأضاف خبير الصناعات الغذائية أنه من هذه الأشكال المتنوعة يمكن أن ننتقل إلى عالم واسع في الصناعات الغذائية من خلال إحلالها كبديل للسكر المكرر أو ابتكار صناعات جديدة من التمور لم تتوفر بكميات تجارية في الأسواق حيث يتزايد الطلب على المنتجات الخالية من السكر بسبب الوعي الغذائي بالإضافة إلى فرض ضرائب عالية في عدد من دول العالم على المنتجات التي تحتوي سكر مكرر.

كما تطرق المحاضر بطريقة علمية مفصلة إلى الأفق الجديدة التي تتوفر في التمور والتي يمكن أن نبني عليها مجموعة كبيرة من الصناعات التحويلية المبتكرة ذات الجدوى الاقتصادية والتغذوية مثل: كريمة التمر المكرمة، وشيبس البسر، وعصير البسر المركز، ومخللات التمر، وألواح الطاقة والبروتين، ودبس البسر، والتمور القابلة للدهن وغيرها الكثير...

وأشار المحاضر في ختام المحاضرة بالدور الكبير الذي قامت به جائزة خليفة الدولية لتخيل التمور والابتكار الزراعي في دعم وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور على مستوى العالم، من خلال تنظيم المهرجان الدولي للتمور الأردنية والمهرجان الدولي للتمور السودانية والمهرجان الدولي للتمور المصرية وما رافقها من أنشطة وفعاليات، التي ساهمت بشكل فاعل في زيادة السمعة للتمور العربية وارتفاع في حجم الصادرات، بالإضافة إلى سلسلة المؤتمرات الدولية التي نظمتها الأمانة العامة للجائزة على مدى عشرين عاماً.



•• أبو ظبي - الفجر

نظمت جائزة خليفة الدولية لتخيل التمور والابتكار الزراعي ظهر الأربعاء الماضي 23 ديسمبر 2020 محاضرة افتراضية حول «الصناعات الغذائية من التمور»، قدمها المهندس عماد عيسى، دبلوم دراسات عليا في صناعة الأغذية، استشاري في صناعة التمور، بمشاركة 92 شخصاً هم نخبة من المزارعين والمتمجين والأكاديميين والمختصين بزراعة النخيل وإنتاج وتصنيع التمور يمثلون 13 دولة على المستوى العربي.



## عروض الألعاب النارية تزين سماء

### عجمان احتفالاً بالعام الجديد

•• عجمان - الفجر

تنظم دائرة التنمية السياحية في عجمان عروض الألعاب النارية يوم الخميس القادم 31 ديسمبر ليلة رأس السنة بالتزامن مع احتفالات الدولة والعالم بالعام الجديد، وفي إطار سعيها لتعزيز مكانة عجمان السياحية والترفيهية محلياً وإقليمياً.

وضمنت الألعاب النارية لتقدم لوحات فنية مبهره حيث يمكن للجمهور مشاهدة كافة عروضها المميزة والتي تنتقل من منصتين الأولى منصة بحرية مقابل فندق سراي عجمان تنظمها دائرة التنمية السياحية، والثانية منصة أرضية بالقرب من فندق ومنتجج أوبري - الزورا تنظمها شركة الزورا للتطوير العقاري ويمكن لعموم الجمهور مشاهدتها من مارينا 1. ويستمر كل من هذه العروض لمدة 5 دقائق لإضفاء المزيد من البهجة والمرح على الاحتفالين بليلة رأس السنة من الزوار والمقيمين في الإمارة.

وقال سعادة صالح محمد الجزيري، مدير عام دائرة التنمية السياحية بعجمان: «يترقب الجمهور ونزلاء الفنادق العروض التي تشهدها عجمان استقبالاً للعام الجديد، وتشكل هذه العروض دعماً لجميع القطاعات وخاصة قطاع السياحة والفنادق. وتشهد فنادق الإمارة على اختلاف فئاتها ومستوياتها زيادة في نسب الإشغال خلال هذا الوقت من العام في ظل تنوع الخيارات والبرامج السياحية التي تقدمها إمارة عجمان للزوار والسياح».

من جهته، قال عماد الدنا، الرئيس التنفيذي لشركة الزورا للتطوير العقاري: «نحن سعداء لإقامة هذه العروض المتميزة التي تضيء سماء إمارة عجمان بلوحات بصرية وفنية مبهره بمناسبة استقبال العام الجديد. ونحرص في شركة الزورا للتطوير العقاري على مواصلة الجهود لتعزيز مكانة الإمارة وتسلط الضوء على الوجهة السياحي المشرق لإمارة عجمان وتقديم تجربة متميزة لجميع الزوار».



## استفاد منها 16355 مستفيداً

### التوعية الأمنية في شرطة دبي تنظم 565 فعالية في العام الجاري



مستفيد، مقابل 13 حملة في العام 2018 استفاد منها حوالي 18500 مستفيد، وبلغ عدد المستفيدين من الحملات التوعوية خلال العام الجاري حوالي 295 ألف مستفيد، بالإضافة إلى تنفيذ العديد من البرامج التوعوية خلال الفترة نفسها ومن ضمنها توعية النشء والشباب، وتوعية الجاليات الأجنبية، وحملة «عش كبطل»، والمقاء المفتوح، وبرامج بعثة الحج والعمرة، والمسابقات الرمضانية، وغيرها من البرامج الأخرى.

كيد زائفا وبين الفلاسي أن إدارة التوعية الأمنية قامت بتنظيم تنظيم 27 فعالية في مركز الشرطة الذي الصغر بمدينة كيدزانيا في مول دبي، والذي يزوره الأطفال ما بين 3 إلى 15 سنة استفاد منها 840 طفلاً، مقابل 20 فعالية في العام 2018 استفاد منها 1894 طفلاً.

•• دبي - الفجر

أشاد العقيد علي خلفان المنصوري، مدير الإدارة العامة لإسعاف المجتمع بالنيابة، بالجهود التي تبذلها إدارة التوعية الأمنية في إعداد الحملات الهادفة من أجل نشر الوعي في المجتمع بمختلف الظواهر السلبية والأمنية بين مختلف الجهات المستهدفة في المجالات الجنائية والمرورية والمسلكية والاجتماعية. وأوضح العقيد علي المنصوري أن إدارة التوعية الأمنية تلعب دوراً محورياً على المستوى الأمني من خلال زيادة الوعي المجتمعي عبر المحاضرات وورش العمل واللقاءات المباشرة ومشاركاتها في مختلف الفعاليات المجتمعية ما أدى ذلك إلى توصيل رسالتها التوعوية لختلف شرائح المجتمع.

الحملات التوعوية

ومن جانبه قال بطي أحمد بن درويش الفلاسي، مدير إدارة التوعية الأمنية، إن الإدارة قامت بتنفيذ 13 حملة في العام الماضي استفاد منها حوالي 17 ألف

حديقة أكاديمية شرطة دبي، خلال العام الجاري 13 فعالية استفاد منها 7130 مستفيداً إلى الآن، بينما بلغت الفعاليات في العام الماضي 108 فعالية استفاد منها 47129 مستفيداً، وفي العام 2018 بلغت 100 فعالية استفاد منها 62601 مستفيداً.

سوق رايب

وأشار الفلاسي إلى أن الفعاليات الممتدة التي نفذتها إدارة التوعية الأمنية في «سوق رايب» الذي ينظم في

الشؤون الإسلامية والتسامح وأوضح بطي الفلاسي أن قسم الشؤون الإسلامية

## العميد غيث السويدي: الخدمة الوطنية وسام شرف



وأضاف العميد السويدي أن الوطن يستحق منا جميعاً أن نبذل الغالي والثمين في سبيل الذود عن حياضه، وهذا ما تعلمناه من نهج الوالد المؤسس المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، وهو نهج تسير عليه قيادتنا الرشيدة، فدولة الإمارات العربية المتحدة، هي وطن الشرفاء الذين سجلوا بطولات عظيمة في الدفاع عن الحق والشرعية ورد الظلم في مختلف ميادين الشرف.

ومن جانبهم أعرب شباب الوطن عن سعادتهم وفخرهم بالانتماء لهذا البرنامج، مؤكدين أنه وسام شرف لهم جميعاً، فقد أكسبهم هذا البرنامج مهارات كبيرة في الثقة بالنفس ومواجهة التحديات، وفي ختام هذا اللقاء، تمنى العميد السويدي لشباب الوطن التوفيق والنجاح في النهوض بمسؤولياتهم المطلوبة لما فيه مصلحة وخير وطننا الغالي.

•• دبي - الفجر

التقى العميد الأستاذ الدكتور غيث غانم السويدي، مدير أكاديمية شرطة دبي، بشباب الوطن من مجندي البرنامج التدريبي التأهيلي لخريجي الخدمة الوطنية رقم 15، المنعقد بأكاديمية شرطة دبي، بحضور المقدم دكتور محمد سعيد الحداد المحتوي مدير معهد التدريب بالنيابة، والنقيب عبد الله حمد الشامسي مدير إدارة العلاقات العامة بالوكالة.

وقال العميد غيث السويدي، إن الخدمة الوطنية تمثل ترجمة صادقة للنموذج الفريد من الترابط والتماسك بين الشعب والقيادة، كما تعد خطوة فاعلة تترجم حرص أبناء الدولة على الإسهام في رفعة هذا الوطن، والذود عن مكتسباته التنموية.

## الحلقة الرابعة من بطولة فزاع لليولة تقدم المجموعة الأخيرة في الدور الأول

### العامري وبن دلوك يلتحقان بقائمة المتأهلين في بطولة فزاع لليولة

•• دبي - الفجر

التحق محمد بن دغاش العامري ومحمد عبدالله بن دلوك بقائمة المتأهلين للدور الثاني في أبرز أحداث الحلقة الرابعة من النسخة الـ 21 لبطولة فزاع لليولة والنسخة الـ 16 من برنامج الميدان، الذي يعد الحدث الأبرز في إحياء وإبراز الموروث الشعبي والمساهمة في نشره بين الأجيال.

وانضم محمد بن دغاش العامري الذي نال العلامة 100 في المنافسات، ومحمد عبدالله بن دلوك بالعلامة 80 درجة، لينضموا إلى المتأهلين من أول حلقتين وهم: عبدالله حميد النقبني ومكثوم بن طراف المنصوري وحמיד ومكثوم الشامسي، بانتظار هوية آخر متأهلين من الحلقة الرابعة، فيما غادر المنافسات سعود إبراهيم النقبني وراشد ناصر الكتبي.

وجاء الإعلان عن التأهلين بعد استعراض منافسات سباق القدرة بالخيل وركض الهجن اللذين أقيما على مدار الأسبوع الماضي، حيث نال الـ 20 درجة في سباق الخيل، كل من: محمد بن دغاش العامري ومحمد عبدالله بن دلوك، فيما نال الـ 20 درجة الخاصة بركض الهجن، كل من: محمد بن دغاش العامري وسعود النقبني.

التنافس الرباعي الأخير في الدور الأول تنافس في الحلقة الرابعة والأخيرة من الدور الأول، كل من: جمعة عبيد بالعبد آل علي «حامل اللقب»، وأحمد عبدالله الحرسوسي، عبيد سالم علي، ومحمد محمد النقبني.

وفي مسابقة إلقاء الشعر، حيث يقوم المشاركون بإلقاء 4 أبيات من قصيدة «ما تاب» من شعر صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب

• نتالي أوديسيان: جهود كبيرة من «المضميرين» والمدربين  
• الكعبي: المشاركون اكتسبوا «علم الخيل» والروح الإيجابية المميزة للمنافسات

نتالي أوديسيان: جهود كبيرة من «المضميرين» والمدربين عبرت نتالي أوديسيان، مدير إدارة الإذاعات والإعلام والاتصال المؤسسي ورئيس اللجنة المنظمة للبطولة في مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، عن تقديرها لجهود مضميري الهجن ومدربي الخيل والرمادية، الذي قاموا بجهود كبيرة من أجل تقديم اليولة بهذه المهارات المميزة التي أثرت البرنامج في حلته الجديدة، وجعلت المشاركين يقدمون باقة من المهارات المتنوعة للرياضات التراثية. وأكدت، أن التدريبات التي انطلقت منذ الفترة الماضية سارت بشكل إيجابي للغاية في ظل تجاوب المشاركين، ورغبتهم بالتعلم لهذه المهارات واكتسابها، خصوصاً أنها ستبقى ملازمة معهم في حياتهم اليومية وليس فقط البرنامج.

صالح سعيد يلقي شلة مميزة شارك صالح سعيد بإلقاء شلة مميزة بعنوان «ما أقدر أزل حد وأرضيه» للشاعر سعيد بن مصلح، وهي تتحدث عن عتاب وصد وظروف حياتية مختلفة.

طموح تكرار التفوق

أكد جمعة عبيد بالعبد آل علي، أن طموحه هو تكرار التفوق للعام الثاني على التوالي بعدما توج باللقب في النسخة الماضية، لكنه اعتبر أن المنافسة قوية هذا العام مع إضافة مسابقات أخرى، لكن مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، لم يقصر معنا في دعمنا وتحفيزنا لتقديم أفضل المستويات وتعلم مهارات جديدة بكل احترافية، حيث استفدنا وتطورت مستوياتنا في ركوب الخيول وركض الهجن والرمادية.

أساسية من المهم الحصول عليها والاستفادة منها في حياتهم إلى جانب محاولة الفوز في منافسات البطولة نفسها.

وأوضح الكعبي، أن المقصود بـ «علم الخيل»، هو تعليم المشاركين كيفية التعامل مع الخيل لوحدهم، من خلال كيفية تسريح الخيل ووضع السرج له، والقدرة على معرفة صحة الفرس وقدرته على المشاركة في السباق خلال اليوم من عدمه، وإدراك كيفية التعامل مع الخيل بشكل كامل، وليس فقط مجرد تعلم مهارة امتطاء الفرس، حيث قضى المشاركون الوقت عندنا في تعلم جميع الجوانب المرتبطة بالخيل.

كما أوضح الكعبي، أن البداية كانت مع خيول التعليم، من أجل اكتسابهم مهارة الفروسية كخطوة أولى، ثم تم الانتقال إلى خيول القدرة بعد اكتساب المشاركين المزيد من القدرات وصولاً إلى إقامة السباقات بينهم. وعبر الكعبي عن سعادته بالوقت الخاص بهذه البطولة، وقال: الروح الإيجابية والتكاتف بين المشاركين يجعلنا نراهم كفريق واحد، الكل يساعد الآخر، وبحرصون أن يكون وقتهم خلال التدريب مفيد لهم جميعاً، ثم بعد ذلك بالطبع التنافس في ميدان السباق له طعم آخر والكل يريد التفوق لكن تشعراً أن الجميع فائز بتعلم هذه المهارات.

رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي - رعاه الله - ويقوم الشاعر محمد بن حماد الكعبي بتحكيم هذه المسابقة، نال العلامة البالغة 10 نقاط كل من: جمعة عبيد بالعبد آل علي وأحمد عبدالله الحرسوسي.

أما في منافسة الرماية حصد الـ 20 نقطة، كل من: عبيد سالم النقبني ومحمد النقبني.

وفي منافسة اليولة التي يقوم بتحكيمها راشد الخاصوني، فحقق جمعة عبيد بالعبد آل علي العلامة الكاملة 50، فيما نال أحمد عبدالله الحرسوسي الدرجة 47، ونال عبيد سالم علي الدرجة 47، وحقق محمد حمد النقبني الدرجة 48.

وستنافس المشاركون في مسابقتي الخيل والهجن خلال الأسبوع الجاري، على أن يتم الكشف عن هوية المتأهلين في الحلقة المقبلة. الكعبي: المشاركون اكتسبوا «علم الخيل» والروح الإيجابية الميزة للمنافسات أكد الملازم أحمد الكعبي من شرطة الخيالة في القيادة العامة لشرطة دبي، أن إضافة سباق الخيل إلى منافسات بطولة فزاع لليولة، أمر إيجابي للغاية كونها منحت اليولة المشاركين الفرصة لاكتساب «علم الخيل» كمهارة

# منوعات الفكر

23

عندما يعمل الجهاز المناعي بشكل صحيح، يكون بمثابة دفاع داخلي ضد الجراثيم والالتهابات الضارة. ومع ذلك، فإن بناء نظام مناعة قوي لا يحدث بين عشية وضحاها. وفي الواقع، قد تستغرق تقوية جهاز المناعة لديك أسابيع، وفقا لما ذكره تولىب جافيري، الحاصل على الدكتوراه في الطب، وزميل علم الأحياء الدقيقة الطبي في مستشفى النساء في بريغهام والمتخصص في الأمراض المعدية.

لذلك، لن تحميك جرعة من عصير الليمون والزنجبيل من الأمراض المعدية إذا كان لديك بالفعل جهاز مناعي ضعيف. ولتعزيز نظام المناعة لديك بسرعة، ستحتاج إلى التخطيط مسبقا واتباع بعض الإرشادات العامة باستمرار لعدة أسابيع على الأقل.



دفاع داخلي ضد الجراثيم والالتهابات الضارة

## جهازك المناعي كيف تقويه وتصونه على المدى الطويل؟



ويقول جافيري: "التأمل، والتواصل مع العائلة والأصدقاء (افتراضيا، إذا لزم الأمر)، وتطوير واتباع جدول زمني محدد يمكن أن يساعد في تقليل مستويات التوتر لديك".

-الامتناع عن تناول الكحول: يضر الكحول بجهاز المناعة ويجعله أقل فعالية في مكافحة العدوى.

-الامتناع عن التدخين: مثل الكحول، يؤدي التدخين أيضا إلى إضعاف جهاز المناعة، ولذلك، من الضروري الامتناع عنه.

لديك ويحسن قدرته على محاربة الأمراض المعدية الفيروسية، ويقول جافيري: "يمكنك البدء بالمشي السريع لمدة 30 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع".

وتوصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بممارسة 150 دقيقة من التمارين في الأسبوع.

-مناخات صحية لإدارة الإجهاد: الإجهاد يضعف جهاز المناعة ويزيد من خطر إصابتك بالمرض.

تواترا وشدة العديد من الأمراض، بما في ذلك الملاريا والإسهال ونزلات البرد والالتهاب الرئوي والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى.

ويمكن استشارة طبيبك حول ما إذا كنت تحتاج إلى هذه المكملات وما هي الجرعة المناسبة لك.

### 5- تناول مرق العظام:

قد يساعد حساء الدجاج المصنوع من مرق العظام في تنظيف ممرات الجهاز التنفسي وتقليل الالتهاب، بالإضافة إلى أنه مصدر جيد جدا للبروتين، وفقا لكلية الطب بجامعة هارفارد.

وعلى الرغم من أن الأدلة بشأن مرق العظام لا تدل بشكل قاطع على فوائده، إلا أن البروتين عنصر غذائي مهم للمناعة لأنه ضروري لعمل الخلايا التائية، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء التي تلعب دورا رئيسيا في استجابك المناعية.

### حلول طويلة الأمد لتقوية جهاز المناعة

للحفاظ على نظام مناعة قوي على المدى الطويل، من المهم اتباع نمط حياة صحي، ويوصي جافيري بما يلي:

-اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن: يمكن أن يساعد الحصول على جميع العناصر الغذائية والطاقة التي تحتاجها في ضمان عمل جميع خلاياك، بما فيها التي تشكل جهاز المناعة لديك.

-التمارين المنتظمة: يحفز التمرين جهاز المناعة



يمكن الجسم من تأهيل نفسه والاستعداد لليوم التالي".

ووفقا لدراسة أجريت عام 2017، فإن الحرمان من النوم يجعل جسمك عرضة للكثير من العوامل المعدية. ويجب أن تهدف إلى الحصول على سبع إلى ثماني ساعات من النوم العميق كل ليلة للمساعدة في تعزيز المناعة.

وإذا كنت على وشك القيام برحلة، فإن جافيري يوصي بتجنب الكافيين قبل وأثناء رحلتك مباشرة لأنه يمكن أن يسبب الجفاف ويعطل جدول نومك.

### 3. التمرين:

قد يساعد التمرين في طرد الجراثيم من رئتيك ومجرى الهواء، مما يقلل من فرص إصابتك بالمرض. كما أنه يحفز جهاز المناعة ويحارب هرمونات التوتر التي يمكن أن تجعلك مريضا.

وإذا استطعت، فحاول القيام ببعض التمارين المعتدلة أو القوية لمدة 60 دقيقة عدة أيام في الأسبوع لعدة أسابيع. ويمكنك اختيار المشي السريع أو ركوب الدراجة حول منطقتك.

### 4- تناول فيتامين C والزنك:

يعمل كل من فيتامين C والزنك على تحسين دفاعاتك ضد مسببات الأمراض وهما عنصران أساسيان في المناعة.

ويرتبط نقص هذين المغذيين بحالات أكثر

هل يمكنك تحسين نظام المناعة لديك في 24 ساعة؟

إذا كان لديك جهاز مناعي ضعيف، فلن تتمكن من إجراء تغيير معقول خلال 24 ساعة. وجهاز المناعة هو نظام معقد يتطلب العديد من أجزاء العمل المختلفة. وبسبب ذلك، لا توجد طريقة سريعة لتحسينه، كما يقول جافيري. ولكن إذا كنت تبحث عن أسرع طريقة لمنح جهازك المناعي أفضل فرصة للوقاية من العدوى، فإن جافيري يقول إن شرب الكثير من الماء والحصول على قسط كاف من النوم أمر بالغ الأهمية.

### كيف تقوي جهاز المناعة لديك؟

إذا كنت تتوقع أن تكون في موقف قد تتعرض فيه للكثير من الجراثيم، مثل إذا كنت ستسافر قريبا، وترغب في اتخاذ تدابير لحماية نفسك، فإليك خمس طرق لتعزيز مناعتك:

### 1. اشرب الكثير من الماء:

يقول جافيري: "إن شرب الكثير من الماء قبل الرحلة أمر مهم لأنه كلما زاد الارتفاع (العلو خلال الطيران)، انخفضت الرطوبة، ما يتسبب في فقدان كبير للسوائل".

ولكي يعمل الجهاز المناعي بشكل صحيح، يعتمد بشكل كبير على العناصر الغذائية الموجودة في مجرى الدم، والتي تتكون في الغالب من الماء. ومن دون الماء، لا تتلقى خلايا وأنسجة الجهاز



## ماذا يحدث للجسم عند تناول التفاح يوميا؟

وفقا للدكتورة أولغا كورابليوفا، أخصائية التغذية الروسية، تناول التفاح هو إحدى الوسائل المستخدمة في تخفيض الوزن وتعزيز الجهاز العصبي، إضافة إلى فوائده الأخرى.

وتشير الدكتورة، إلى أنه إذا أراد الشخص التخلص من الوزن الزائد، فعليه إضافة التفاح إلى نظامه الغذائي، لأن السرعات الحرارية لكل 100 من التفاح الطازج والمطبوخ تعادل 50 كيلوسعرة، وفي التفاح المجفف إلى 250 كيلوسعرة.



الغذائي بالكامل".

ووفقا لها، عند تناول التفاح قبل نصف ساعة من تناول وجبة الطعام، فإنه يزيد الشهية، وهذا مضر لمن يعاني من مشكلات في الجهاز الهضمي مثل التهاب المعدة وخاصة قرحة المعدة والأمعاء.

كما أن تناول التفاح على الريق مضر كبقية الفواكه والمواد الغذائية الحامضية، لأنه يمكن أن يسبب انتفاخ البطن وتهيج الأغشية المخاطية وتفاقم الأمراض المزمنة بسبب كمية الألياف الغذائية الخشنة.

وتضيف، إن الحمية الغذائية التي تعتمد على التفاح، صالحة ليوم واحد فقط للأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة ولا يعانون من أي مشكلة.

لأن الأحماض الموجودة في التفاح الطازج (حمض الليمون، والماليك والطرطريك) يمكن أن تسبب التهاب كيس الصفراء، والتفاح المطبوخ مفيد لكبار السن، وذوي الأسنان واللثة الحساسة.

A و B و C و بيتا كاروتين، حيث توفر تفاحة واحدة 25% من حاجة الجسم من فيتامين C، وتحتوي 6-5 بذور على حاجة الجسم اليومية من اليود".

والتفاح غني بالفيتامينات، وعلى اللون، فمثلا، نسبة الكاروتين في التفاح الأحمر والأصفر أعلى مما في الأخضر، في حين نسبة الحديد في التفاح الأخضر أعلى مما في الأحمر. ولا ينصح مرضى السكري ومن يرغب في التخلص من الوزن الزائد بتناول التفاح الحلو.

وتشير الخبيرة، إلى أنه من الخطأ رفع نسبة الحديد في الجسم بالاعتماد على التفاح لأنه في هذه الحالة يجب تناول 1.5-2 كيلوغرام من التفاح يوميا. لأن التفاحة الواحدة تحتوي على 2.2-0.1 ملليغرام من عنصر الحديد، وحاجة الجسم اليومية هي 15-18 ملليغرام.

وتضيف، حتى مربي التفاح مفيد، لأن البوتاسيوم المفيد للقلب والأوعية الدموية الموجود في التفاح، لا يتلف بسبب المعالجة الحرارية. كما أن مادة البكتين الموجودة في لب التفاح وقشوره مفيدة لتنظيف الأمعاء وإخراج السموم من الجسم.

وتقول الدكتورة، "إن تناول تفاحة واحدة يوميا، يؤدي إلى تحسين عملية الهضم والبشرة، وتخفيض مستوى الكوليسترول. أي أن التفاح يؤثر بصورة غير مباشرة في مستوى ضغط الدم، وهذا يعني أنه مفيد لمن يعاني من ارتفاعه، ولكن يجب أن ندرك، أن التفاح وحده لا يمكن أن يؤثر في الوزن والصحة، لذلك يجب تعديل النظام

وتضيف الخبيرة، من الأفضل عدم تناول التفاح مع الحليب ومنتجات الألبان، لأنه يسبب انتفاخ البطن.

ولكن يمكن تناوله مع المعجنات والمكسرات والفواكه غير الحامضية مثل الموز ومع لحم الدواجن والطيور.

ويساعد التفاح المطبوخ (المشوي) على هضم الأطعمة الدهنية بسرعة.

ويشأن أي انواع التفاح أفضل الأخضر أم الأحمر تفوق الخبيرة، "يمكن تناول تفاحتين كبيرتين أو ثلاث تفاحات متوسطة الحجم في اليوم. ويحتوي التفاح على عناصر الحديد والنيسيوم والبوتاسيوم وفيتامينات



دائرة المحاكم Courts Department

Date 27/ 12/ 2020 Issue No : 13122 GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH Courts Department NOTARISED NOTICE - Attestation No.21532/2020

Notified: Dubai Islamic Bank. Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarshi, UAE national per the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No.2018/1188057, dated 04-09-2018 in her capacity as an attorney for Dubai Islamic Bank under the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No. 2019/1/4646, being at Dubai, Diera, Port Sa'eed, Business Point Building, 1<sup>st</sup> Floor, office No 101, Mobile No.0544145222.

SUBJECT: NOTARISED NOTICE TO PAY THE AMOUNT AED 12,361. Whereas the Respondent entered into an agreement with the Notifier for the purpose of facilitating for the latter an auto finance amount regarding the purchase of the below detailed vehicle; whereas the respondent defaulted on the installment payments to the bank until it accrued the amount of AED 12,361, whereas the Notifier requested the Respondent repeatedly to promptly repay the amount, the respondent did not turn a hair, and whereas the Notifier, has the right to sell and impose the necessary legal on the following mortgaged vehicle:

Table with 5 columns: Vehicle No, Registered at, Class, Model, Colour, Man year. Row 1: 15147, Dubai, R, MG6(Sike), Black, 2014. Row 2: 15078, Dubai, V, Mitsubishi Lancer, Silver, 2016.

Therefore, the Notifier intimates you to pay the above mentioned amount within one week from the date of your receipt of this Notice at the latest. Otherwise, we shall regrettably take the necessary legal procedures against you for the recovery of our rights, pursuant to article No 175 and 172 of the Commercial Transactions Law, charging you for the legal expenses, cost and lawyer's fees.

دائرة المحاكم Courts Department

Date 27/ 12/ 2020 Issue No : 13122 GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH Courts Department NOTARISED NOTICE - Attestation No.21536/2020

Notified: Dubai Islamic Bank. Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarshi, UAE national per the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No.2018/1188057, dated 04-09-2018 in her capacity as an attorney for Dubai Islamic Bank under the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No. 2019/1/4646, being at Dubai, Diera, Port Sa'eed, Business Point Building, 1<sup>st</sup> Floor, office No 101, Mobile No.0544145222.

SUBJECT: NOTARISED NOTICE TO PAY THE AMOUNT AED 46,454.90. Whereas the Respondent entered into an agreement with the Notifier for the purpose of facilitating for the latter an auto finance amount regarding the purchase of the below detailed vehicle; whereas the respondent defaulted on the installment payments to the bank until it accrued the amount of AED 46,454.90, whereas the Notifier requested the Respondent repeatedly to promptly repay the amount, the respondent did not turn a hair, and whereas the Notifier, has the right to sell and impose the necessary legal on the following mortgaged vehicle:

Table with 5 columns: Vehicle No, Registered at, Class, Model, Colour, Man year. Row 1: 15078, Dubai, V, Mitsubishi Lancer, Silver, 2016.

Therefore, the Notifier intimates you to pay the above mentioned amount within one week from the date of your receipt of this Notice at the latest. Otherwise, we shall regrettably take the necessary legal procedures against you for the recovery of our rights, pursuant to article No 175 and 172 of the Commercial Transactions Law, charging you for the legal expenses, cost and lawyer's fees.

دائرة المحاكم Courts Department

Date 27/ 12/ 2020 Issue No : 13122 GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH Courts Department NOTARISED NOTICE - Attestation No.21539/2020

Notified: Dubai Islamic Bank. Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarshi, UAE national per the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No.2018/1188057, dated 04-09-2018 in her capacity as an attorney for Dubai Islamic Bank under the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No. 2019/1/4646, being at Dubai, Diera, Port Sa'eed, Business Point Building, 1<sup>st</sup> Floor, office No 101, Mobile No.0544145222.

SUBJECT: NOTARISED NOTICE TO PAY THE AMOUNT AED 29,952. Whereas the Respondent entered into an agreement with the Notifier for the purpose of facilitating for the latter an auto finance amount regarding the purchase of the below detailed vehicle; whereas the respondent defaulted on the installment payments to the bank until it accrued the amount of AED 29,952, whereas the Notifier requested the Respondent repeatedly to promptly repay the amount, the respondent did not turn a hair, and whereas the Notifier, has the right to sell and impose the necessary legal on the following mortgaged vehicle:

Table with 5 columns: Vehicle No, Registered at, Class, Model, Colour, Man year. Row 1: 73396, Dubai, K, Toyota Corolla, White, 2011.

Therefore, the Notifier intimates you to pay the above mentioned amount within one week from the date of your receipt of this Notice at the latest. Otherwise, we shall regrettably take the necessary legal procedures against you for the recovery of our rights, pursuant to article No 175 and 172 of the Commercial Transactions Law, charging you for the legal expenses, cost and lawyer's fees.

دائرة المحاكم Courts Department

Date 27/ 12/ 2020 Issue No : 13122 GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH Courts Department NOTARISED NOTICE - Attestation No.21543/2020

Notified: Dubai Islamic Bank. Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarshi, UAE national per the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No.2018/1188057, dated 04-09-2018 in her capacity as an attorney for Dubai Islamic Bank under the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No. 2019/1/4646, being at Dubai, Diera, Port Sa'eed, Business Point Building, 1<sup>st</sup> Floor, office No 101, Mobile No.0544145222.

SUBJECT: NOTARISED NOTICE TO PAY THE AMOUNT AED 29,684.82. Whereas the Respondent entered into an agreement with the Notifier for the purpose of facilitating for the latter an auto finance amount regarding the purchase of the below detailed vehicle; whereas the respondent defaulted on the installment payments to the bank until it accrued the amount of AED 29,684.82, whereas the Notifier requested the Respondent repeatedly to promptly repay the amount, the respondent did not turn a hair, and whereas the Notifier, has the right to sell and impose the necessary legal on the following mortgaged vehicle:

Table with 5 columns: Vehicle No, Registered at, Class, Model, Colour, Man year. Row 1: 35605, Dubai, P, Toyota Corolla, White, 2013.

Therefore, the Notifier intimates you to pay the above mentioned amount within one week from the date of your receipt of this Notice at the latest. Otherwise, we shall regrettably take the necessary legal procedures against you for the recovery of our rights, pursuant to article No 175 and 172 of the Commercial Transactions Law, charging you for the legal expenses, cost and lawyer's fees.

دائرة المحاكم Courts Department

Date 27/ 12/ 2020 Issue No : 13122 GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH Courts Department NOTARISED NOTICE - Attestation No.21546/2020

Notified: Dubai Islamic Bank. Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarshi, UAE national per the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No.2018/1188057, dated 04-09-2018 in her capacity as an attorney for Dubai Islamic Bank under the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No. 2019/1/4646, being at Dubai, Diera, Port Sa'eed, Business Point Building, 1<sup>st</sup> Floor, office No 101, Mobile No.0544145222.

SUBJECT: NOTARISED NOTICE TO PAY THE AMOUNT AED 44,007. Whereas the Respondent entered into an agreement with the Notifier for the purpose of facilitating for the latter an auto finance amount regarding the purchase of the below detailed vehicle; whereas the respondent defaulted on the installment payments to the bank until it accrued the amount of AED 44,007, whereas the Notifier requested the Respondent repeatedly to promptly repay the amount, the respondent did not turn a hair, and whereas the Notifier, has the right to sell and impose the necessary legal on the following mortgaged vehicle:

Table with 5 columns: Vehicle No, Registered at, Class, Model, Colour, Man year. Row 1: 10274, Sharjah, 2, Honda Civic, White, 2012.

Therefore, the Notifier intimates you to pay the above mentioned amount within one week from the date of your receipt of this Notice at the latest. Otherwise, we shall regrettably take the necessary legal procedures against you for the recovery of our rights, pursuant to article No 175 and 172 of the Commercial Transactions Law, charging you for the legal expenses, cost and lawyer's fees.

دائرة المحاكم Courts Department

Date 27/ 12/ 2020 Issue No : 13122 GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH Courts Department NOTARISED NOTICE - Attestation No.21548/2020

Notified: Dubai Islamic Bank. Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarshi, UAE national per the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No.2018/1188057, dated 04-09-2018 in her capacity as an attorney for Dubai Islamic Bank under the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No. 2019/1/4646, being at Dubai, Diera, Port Sa'eed, Business Point Building, 1<sup>st</sup> Floor, office No 101, Mobile No.0544145222.

SUBJECT: NOTARISED NOTICE TO PAY THE AMOUNT AED 74,750. Whereas the Respondent entered into an agreement with the Notifier for the purpose of facilitating for the latter an auto finance amount regarding the purchase of the below detailed vehicle; whereas the respondent defaulted on the installment payments to the bank until it accrued the amount of AED 74,750, whereas the Notifier requested the Respondent repeatedly to promptly repay the amount, the respondent did not turn a hair, and whereas the Notifier, has the right to sell and impose the necessary legal on the following mortgaged vehicle:

Table with 5 columns: Vehicle No, Registered at, Class, Model, Colour, Man year. Row 1: 42886, Dubai, E, Hyundai Accent, White, 2015.

Therefore, the Notifier intimates you to pay the above mentioned amount within one week from the date of your receipt of this Notice at the latest. Otherwise, we shall regrettably take the necessary legal procedures against you for the recovery of our rights, pursuant to article No 175 and 172 of the Commercial Transactions Law, charging you for the legal expenses, cost and lawyer's fees.

دائرة المحاكم Courts Department

Date 27/ 12/ 2020 Issue No : 13122 GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH Courts Department NOTARISED NOTICE - Attestation No.21554/2020

Notified: Dubai Islamic Bank. Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarshi, UAE national per the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No.2018/1188057, dated 04-09-2018 in her capacity as an attorney for Dubai Islamic Bank under the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No. 2019/1/4646, being at Dubai, Diera, Port Sa'eed, Business Point Building, 1<sup>st</sup> Floor, office No 101, Mobile No.0544145222.

SUBJECT: NOTARISED NOTICE TO PAY THE AMOUNT AED 46,387. Whereas the Respondent entered into an agreement with the Notifier for the purpose of facilitating for the latter an auto finance amount regarding the purchase of the below detailed vehicle; whereas the respondent defaulted on the installment payments to the bank until it accrued the amount of AED 46,387, whereas the Notifier requested the Respondent repeatedly to promptly repay the amount, the respondent did not turn a hair, and whereas the Notifier, has the right to sell and impose the necessary legal on the following mortgaged vehicle:

Table with 5 columns: Vehicle No, Registered at, Class, Model, Colour, Man year. Row 1: 70028, Dubai, R, Reno Captor, Orange-Black, 2016.

Therefore, the Notifier intimates you to pay the above mentioned amount within one week from the date of your receipt of this Notice at the latest. Otherwise, we shall regrettably take the necessary legal procedures against you for the recovery of our rights, pursuant to article No 175 and 172 of the Commercial Transactions Law, charging you for the legal expenses, cost and lawyer's fees.

دائرة المحاكم Courts Department

Date 27/ 12/ 2020 Issue No : 13122 GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH Courts Department NOTARISED NOTICE - Attestation No.21555/2020

Notified: Dubai Islamic Bank. Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarshi, UAE national per the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No.2018/1188057, dated 04-09-2018 in her capacity as an attorney for Dubai Islamic Bank under the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No. 2019/1/4646, being at Dubai, Diera, Port Sa'eed, Business Point Building, 1<sup>st</sup> Floor, office No 101, Mobile No.0544145222.

SUBJECT: NOTARISED NOTICE TO PAY THE AMOUNT AED 40,656. Whereas the Respondent entered into an agreement with the Notifier for the purpose of facilitating for the latter an auto finance amount regarding the purchase of the below detailed vehicle; whereas the respondent defaulted on the installment payments to the bank until it accrued the amount of AED 40,656, whereas the Notifier requested the Respondent repeatedly to promptly repay the amount, the respondent did not turn a hair, and whereas the Notifier, has the right to sell and impose the necessary legal on the following mortgaged vehicle:

Table with 5 columns: Vehicle No, Registered at, Class, Model, Colour, Man year. Row 1: 84036, Dubai, G, Honda Accord, White, 2010.

Therefore, the Notifier intimates you to pay the above mentioned amount within one week from the date of your receipt of this Notice at the latest. Otherwise, we shall regrettably take the necessary legal procedures against you for the recovery of our rights, pursuant to article No 175 and 172 of the Commercial Transactions Law, charging you for the legal expenses, cost and lawyer's fees.

دائرة المحاكم Courts Department

Date 27/ 12/ 2020 Issue No : 13122 GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH Courts Department NOTARISED NOTICE - Attestation No.21556/2020

Notified: Dubai Islamic Bank. Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarshi, UAE national per the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No.2018/1188057, dated 04-09-2018 in her capacity as an attorney for Dubai Islamic Bank under the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No. 2019/1/4646, being at Dubai, Diera, Port Sa'eed, Business Point Building, 1<sup>st</sup> Floor, office No 101, Mobile No.0544145222.

SUBJECT: NOTARISED NOTICE TO PAY THE AMOUNT AED 31,105. Whereas the Respondent entered into an agreement with the Notifier for the purpose of facilitating for the latter an auto finance amount regarding the purchase of the below detailed vehicle; whereas the respondent defaulted on the installment payments to the bank until it accrued the amount of AED 31,105, whereas the Notifier requested the Respondent repeatedly to promptly repay the amount, the respondent did not turn a hair, and whereas the Notifier, has the right to sell and impose the necessary legal on the following mortgaged vehicle:

Table with 5 columns: Vehicle No, Registered at, Class, Model, Colour, Man year. Row 1: 89735, Dubai, N, Toyota Corolla, White, 2010.

Therefore, the Notifier intimates you to pay the above mentioned amount within one week from the date of your receipt of this Notice at the latest. Otherwise, we shall regrettably take the necessary legal procedures against you for the recovery of our rights, pursuant to article No 175 and 172 of the Commercial Transactions Law, charging you for the legal expenses, cost and lawyer's fees.

دائرة المحاكم Courts Department

Date 27/ 12/ 2020 Issue No : 13122 GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH Courts Department NOTARISED NOTICE - Attestation No.21557/2020

Notified: Dubai Islamic Bank. Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarshi, UAE national per the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No.2018/1188057, dated 04-09-2018 in her capacity as an attorney for Dubai Islamic Bank under the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No. 2019/1/4646, being at Dubai, Diera, Port Sa'eed, Business Point Building, 1<sup>st</sup> Floor, office No 101, Mobile No.0544145222.

SUBJECT: NOTARISED NOTICE TO PAY THE AMOUNT AED 28,498. Whereas the Respondent entered into an agreement with the Notifier for the purpose of facilitating for the latter an auto finance amount regarding the purchase of the below detailed vehicle; whereas the respondent defaulted on the installment payments to the bank until it accrued the amount of AED 28,498, whereas the Notifier requested the Respondent repeatedly to promptly repay the amount, the respondent did not turn a hair, and whereas the Notifier, has the right to sell and impose the necessary legal on the following mortgaged vehicle:

Table with 5 columns: Vehicle No, Registered at, Class, Model, Colour, Man year. Row 1: 88957, Dubai, J, Renault Fluence, Black, 2012.

Therefore, the Notifier intimates you to pay the above mentioned amount within one week from the date of your receipt of this Notice at the latest. Otherwise, we shall regrettably take the necessary legal procedures against you for the recovery of our rights, pursuant to article No 175 and 172 of the Commercial Transactions Law, charging you for the legal expenses, cost and lawyer's fees.

دائرة المحاكم Courts Department

Date 27/ 12/ 2020 Issue No : 13122 GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH Courts Department NOTARISED NOTICE - Attestation No.21751/2020

Notified: Dubai Islamic Bank. Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarshi, UAE national per the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No.2018/1188057, dated 04-09-2018 in her capacity as an attorney for Dubai Islamic Bank under the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No. 2019/1/4646, being at Dubai, Diera, Port Sa'eed, Business Point Building, 1<sup>st</sup> Floor, office No 101, Mobile No.0544145222.

SUBJECT: NOTARISED NOTICE TO PAY THE AMOUNT AED 87,180. Whereas the Respondent entered into an agreement with the Notifier for the purpose of facilitating for the latter an auto finance amount regarding the purchase of the below detailed vehicle; whereas the respondent defaulted on the installment payments to the bank until it accrued the amount of AED 87,180, whereas the Notifier requested the Respondent repeatedly to promptly repay the amount, the respondent did not turn a hair, and whereas the Notifier, has the right to sell and impose the necessary legal on the following mortgaged vehicle:

Table with 5 columns: Vehicle No, Registered at, Class, Model, Colour, Man year. Row 1: 95196, Sharjah, 2, Nissan Tiida, White/Pearl, 2015.

Therefore, the Notifier intimates you to pay the above mentioned amount within one week from the date of your receipt of this Notice at the latest. Otherwise, we shall regrettably take the necessary legal procedures against you for the recovery of our rights, pursuant to article No 175 and 172 of the Commercial Transactions Law, charging you for the legal expenses, cost and lawyer's fees.

دائرة المحاكم Courts Department

Date 27/ 12/ 2020 Issue No : 13122 GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH Courts Department NOTARISED NOTICE - Attestation No. 21768/2020

Notified: Dubai Islamic Bank. Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarshi, UAE national per the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No.2018/1188057, dated 04-09-2018 in her capacity as an attorney for Dubai Islamic Bank under the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No. 2019/1/4646, being at Dubai, Diera, Port Sa'eed, Business Point Building, 1<sup>st</sup> Floor, office No 101, Mobile No.0544145222.

SUBJECT: NOTARISED NOTICE TO PAY THE AMOUNT AED 31,941.79. Whereas the Respondent entered into an agreement with the Notifier for the purpose of facilitating for the latter an auto finance amount regarding the purchase of the below detailed vehicle; whereas the respondent defaulted on the installment payments to the bank until it accrued the amount of AED 31,941.79, whereas the Notifier requested the Respondent repeatedly to promptly repay the amount, the respondent did not turn a hair, and whereas the Notifier, has the right to sell and impose the necessary legal on the following mortgaged vehicle:

Table with 5 columns: Vehicle No, Registered at, Class, Model, Colour, Man year. Row 1: 81349, Abu Dhabi, 16, Kia Sportage, Black, 2016.

Therefore, the Notifier intimates you to pay the above mentioned amount within one week from the date of your receipt of this Notice at the latest. Otherwise, we shall regrettably take the necessary legal procedures against you for the recovery of our rights, pursuant to article No 175 and 172 of the Commercial Transactions Law, charging you for the legal expenses, cost and lawyer's fees.

دائرة المحاكم Courts Department

Date 27/ 12/ 2020 Issue No : 13122 GOVERNMENT OF RAS AL KHAIMAH Courts Department NOTARISED NOTICE - Attestation No.21770/2020

Notified: Dubai Islamic Bank. Represented by Mr. Ahmad Mohamed Abdun-Nabi as an attorney for Advocate Reema Al Jarshi, UAE national per the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No.2018/1188057, dated 04-09-2018 in her capacity as an attorney for Dubai Islamic Bank under the Power of Attorney attested by the Dubai Notary Public under No. 2019/1/4646, being at Dubai, Diera, Port Sa'eed, Business Point Building, 1<sup>st</sup> Floor, office No 101, Mobile No.0544145222.

SUBJECT: NOTARISED NOTICE TO PAY THE AMOUNT AED 31,979. Whereas the Respondent entered into an agreement with the Notifier for the purpose of facilitating for the latter an auto finance amount regarding the purchase of the below detailed vehicle; whereas the respondent defaulted on the installment payments to the bank until it accrued the amount of AED 31,979, whereas the Notifier requested the Respondent repeatedly to promptly repay the amount, the respondent did not turn a hair, and whereas the Notifier, has the right to sell and impose the necessary legal on the following mortgaged vehicle:

Table with 5 columns: Vehicle No, Registered at, Class, Model, Colour, Man year. Row 1: 34584, Dubai, R, Toyota Corolla, White, 2014.

Therefore, the Notifier intimates you to pay the above mentioned amount within one week from the date of your receipt of this Notice at the latest. Otherwise, we shall regrettably take the necessary legal procedures against you for the recovery of our rights, pursuant to article No 175 and 172 of the Commercial Transactions Law, charging you for the legal expenses, cost and lawyer's fees.

UNITED ARAB EMIRATES MINISTRY OF JUSTICE

Date 27/ 12/ 2020 Issue No : 13122 Shariah Federal Court of First Instance

To the Defendants: 1. Pakito FZC - Free Zone Limited Liability Company. 2. Bilal Effendi Iqbal Effendi - Pakistani National. 3. Muhammad Hani Qureshi - Pakistani National. We hereby inform you that the Plaintiff: QBT Plastics LLC (Previously Raw Materials Trading) Case No. 6149-2020 Civil Summary Circuit. Has instituted the above Case against you in order to claim: To compel the Defendants to pay jointly and severally to the Plaintiff amount of AED 1,432,411 (One Million Ninety Four Hundred Thirty Two Thousand and Four Hundred Eleven UAE Dirhams) as the value of debt evidenced by invoices and exhibits subject of the Case, along with the legal interest at 12% as of the date of legal claim until full settlement.

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 13122 بتاريخ 2020/12/27 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: شركة البيان الجديد للتجارة (ش.ذ.م.ج). رقم الرخصة: 61178. عنوانها: محل رقم 3 ملك محمد عبد الله ربيع - البطين الشكلي القانوني: ذات مسئولية محدودة رقم القيد بالسجل التجاري: 108224. بموجب هذا نعلن بالذمة الاقتصادية بدبي بأنه، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكور اعلاه، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ (2020/12/14) والتصديق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ (2020/12/14) وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى الضفي المعين في مكتب رقم 301-302-303-304 ملك محمد الزبير علي - الخليج التجاري - استامامه A - هاتف متحرك (050 - 5511010) فاكس (2333737 - 04) مستحيا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 13122 بتاريخ 2020/12/27 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: يوسف بن خالد تقي الدين الحسابات عنوانه: مكتب رقم 301-302-303-304 ملك محمد الزبير علي - الخليج التجاري - استامامه A عنوانها: محل رقم 3 ملك محمد عبد الله ربيع - البطين بموجب هذا نعلن بالذمة الاقتصادية بدبي بأنه، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيينالمصفي المذكور اعلاه لتقييم وتصنيفه شركة البيان الجديد للتجارة(ش.ذ.م.ج). وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى الضفي المعين في مكتب رقم 301-302-303-304 ملك محمد الزبير علي - الخليج التجاري - استامامه A - هاتف متحرك (050 - 5511010) فاكس (2333737 - 04) مستحيا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 13122 بتاريخ 2020/12/27 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: شركة زياد لتجارة البراويرز واللوحات الفنية (ش.ذ.م.ج). رقم الرخصة: 62400. عنوانها: مكتب رقم 101 ملك سعيد سهيل سعيد - بر دبي - المركز التجاري الشكلي القانوني: ذات مسئولية محدودة رقم القيد بالسجل التجاري: 108224. بموجب هذا نعلن بالذمة الاقتصادية بدبي بأنه، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بالانحلال الشركة المذكور اعلاه، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ (2020/12/14) والتصديق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ (2020/12/14) وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى الضفي المعين في مكتب رقم 301-302-303-304 ملك محمد الزبير علي - الخليج التجاري - استامامه A - هاتف متحرك (050 - 5511010) فاكس (2333737 - 04) مستحيا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية

العدد 13122 بتاريخ 2020/12/27 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: يوسف بن خالد تقي الدين الحسابات عنوانه: مكتب رقم 301-302-303-304 ملك محمد الزبير علي - الخليج التجاري - استامامه A عنوانها: محل رقم 3 ملك محمد عبد الله ربيع - البطين بموجب هذا نعلن بالذمة الاقتصادية بدبي بأنه، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيينالمصفي المذكور اعلاه لتقييم وتصنيفه، محاذي زياد لتجارة البراويرز واللوحات الفنية (ش.ذ.م.ج). وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى الضفي المعين في مكتب رقم 301-302-303-304 ملك محمد الزبير علي - الخليج التجاري - استامامه A - هاتف متحرك (050 - 5511010) فاكس (2333737 - 04) مستحيا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 15 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة التنمية الاقتصادية

دائرة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد 13122 بتاريخ 2020/12/27 إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/تراوونير للسفريات ذ.م.ج. رخصة رقم: CN 2387975 قد تقدموا اليها بطلب تعديل مدير/مضافة المدير منصور صالح بن حمود الضحرمي تعديل الشركاء تنازل وبيع / المدير منصور صالح بن حمود الضحرمي من شريكه الى مالك تعديل نسب الشركاء / المدير منصور صالح بن حمود الضحرمي من 50% إلى 100% تعديل مدير/ حذف عبدالله عبد الحميد اسماعيل عبد الحميد تعديل لوجه الاعلان/اجماني من مساحة 1x1 1x1 تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسئولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.ج. تعديل اسم تجاري / تراوونير للسفريات ذ.م.ج. الى /تراوونير للسفريات - شركة الشخص الواحد ذ.م.ج. TRAVONEER TRAVELS - SOLE PROPRIETORSHIP LLC ضل على كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث سستستكمل الاجراءات المطلوبة قطع الشؤون التجارية (ابوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد 13122 بتاريخ 2020/12/27 إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/صالون جست يو رخصة رقم: CN 1727809 قد تقدموا اليها بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع /عبد الرحمن سالم صالح عبدالله شملان 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع /حذف عبدالله حميد حمود صالح فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث سستستكمل الاجراءات المطلوبة قطع الشؤون التجارية (ابوظبي)

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد ادارة العلامات التجارية

الأحد 27 ديسمبر 2020 العدد 13122 نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك: المدينة الفخرية للتجارة العامة ذ.م.ج. طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: KoshersDelights صورة العلامة: المودعة بتاريخ: 2020/12/20 341575 في تاريخ: 2020/12/20 341575 بيانات الأولية: باسم: المدينة الفخرية للتجارة العامة ذ.م.ج. الموطن: مكتب رقم 2705 ملك رامين محمود ربيعي قهروود-الخليج التجاري- هاتف: 043467674, صندوق البريد: 32371, ايميل: mithun8kt@gmail.com وذلك لتمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفة: 43 خدمات تقديم الأطعمة والمشروبات وصف العلامة: عبارة عن كلمة باللغة الانجليزية KoshersDelights بحروف لاتينية الاشرطت: فعلى من لديه اعتراض على ذلك ان يقدمه مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد وإرساله بالبريد المسجل، وذلك خلال 30يووما من تاريخ إصدار هذا الاعلان

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة الاقتصاد ادارة العلامات التجارية

الأحد 27 ديسمبر 2020 العدد 13122 نموذج إعلان النشر

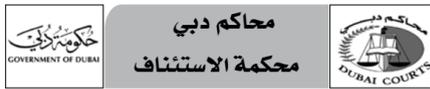
تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك: المدينة الفخرية للتجارة العامة ذ.م.ج. طلب تسجيل بيانات العلامة التجارية: Reuben المودعة بتاريخ: 2020/12/20 341574 في تاريخ: 2020/12/20 341574 بيانات الأولية: باسم: المدينة الفخرية للتجارة العامة ذ.م.ج. الموطن: مكتب رقم 2705 ملك رامين محمود ربيعي قهروود-الخليج التجاري- هاتف: 043467674, صندوق البريد: 32371

محكمة رأس القيمة الابتدائية  
دائرة الأمور المستعجلة



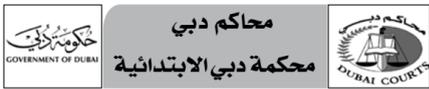
تعلم محكمة رأس القيمة الابتدائية - دائرة الأمور المستعجلة - عن بيع السيارات التالية عن طريق شركة الإمارات للمزادات ش.ذ.م.م في تمام الساعة الخامسة مساءً يوم الأربعاء الموافق 30 ديسمبر 2020 وعلى من يرغب بمعانبة السيارات بزيارة موقع المزاد أو بزيارة الموقع الإلكتروني WWW.EmiratesAuction.COM وفي حالة الاعتراض مراجعة قسم التنفيذ المدني أثناء الدوام الرسمي.

اسم المالك	سعر التقييم	رقم المركبة	رقم القضية	نوع المركبة
مهاجين شافان خان خان	55000	97855 6	13039/2020	شيفروليه كامارو 2018
عمر عبد العزيز ابراهيم مشايي	57000	54728 8	65/2020	شيفروليه كامارو 2017
ادم احمد راشد عبود الكبي	52000	21026 8	13025/2020	تويوتا افلون 2015
مفرشات حمدان	26000	18806	12987/2020	شيفروليه سيلفانكو 2013
مدرسة المعالي الدولية الخاصة	50000	97602 15	12976/2020	تويوتا كورستر 2014
مدرسة المعالي الدولية الخاصة	32000	97591 15	12984/2020	تويوتا كورستر 2014
سوراج شانكلاييل سام شانكلاييل قصي	21000	51829 12	12772/2020	ميتسوبيشي لانسر 2017
مدرسة المعالي الدولية الخاصة	50000	97585 15	12983/2020	تويوتا كورستر 2014
مخفر جولدن غرين اوتوموتيكي	70000	55874	12979/2020	تويوتا هايوس 2018
كارل ديلاون تورجايو	80000	10380	12769/2020	BMW 650 2014
مدرسة المعالي الدولية الخاصة	32000	97604 15	12985/2020	تويوتا كورستر 2014
جيفر فريغس جاكوب فاركي جاكوب	30000	40939	12770/2020	هيونداي كرينا 2017
ميرال لتأجير السيارات	45000	5073	12981/2020	هيونداي كرينا 2020
شمع ار سنان	34000	43030	12771/2020	نيسان ماسكميا 2017
خالد سيف محمد احمد	50000	16332 9	13024/2020	شيفروليه كامارو 2018
مصباح للمقاولات الكهربوكانيكه	26000	22186	12767/2020	تويوتا هايكس 2013
سويل صالح سالم زبير الغامري	120000	66917	9233/2020	لكزس ال اكس 570 2015
رويول البيت للسياحة ذ م م	40000	84049 14	30613/2018	مرسيدس فينو 2014
البيد مرتضى محمد علوي علوي	95000	36568	10069/2020	نيسان باترول 2017
كثارين ان جيل	17000	31279	10060/2020	فورد ايكسبورت 2016
تمديدجي مارتينس ديجيمي	50000	47190 14	8997/2020	شيفروليه ايكوبونكو 2018
مظفر احمد جعفري محظرف احمد جعفري	15000	48093	3260/2020	ميتسوبيشي باجيرو 2011
سيدر هو عرش سائليل كمار عوش	130000	97419 17	59/2020	جي ام سي بيكوك 2017
النمنان : مكتب رقم ٥٥٥ ملك مؤسسة دبي العقارية - ديره - الرقة. الشكل القانوني ذات مسئولية محدودة رقم الرخصة: ٨١٩٨٥ رقم القيد بالسجل التجاري ١٧٦٩٤٦٦ : بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٤ الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٤ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المعين المكتبي ومشاركوه محاسبين قانونيين العنوان : مكتب رقم ٣ مكتب ولي عهد دبي اللجنة المؤقتة - بر دبي - الفواز الأولى - الهاتف: ٤٣٣١٥٥٦ - الفاكس: ٤٣٣١٥٥٦، مصححاً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان	22000	80258	12762/2020	اردي 2015 A3
ثلاث نافيد يوزل ليتوندي	7000	83773 2	13034/2020	ريفو داستر 2014
المدار لتأجير السيارات	8000	42833	12768/2020	سوزوكي سويفت 2014
مرك لي اوتج اوتجاول	32000	62478 2	13035/2020	ميتسوبيشي L200 2016
السمر للمقاولات الفنية	25000	30144 5	12761/2020	كيا رينوتو 2016
ايريني سولويجون اغريلارا	40000	67248 14	13032/2020	ميتسوبيشي مونيريو 2016
جوليوس فرانسيس ماجلانج بلارا	65000	66590	12760/2020	شيفروليه سيلفانكو 2017
محمد مرقوق نبخت عبدالله	30000	92172	13030/2020	تويوتا ياريس 2019
مخفر جولدن غرين اوتوموتيكي	32000	75233 9	12759/2020	نيسان ألتيما 2018
محمد حسن محمد حسن	26000	10411	12756/2020	مرسيدس 2013 SLK 2000
كارلي الزاويث بيت	14000	85393	12754/2020	نيسان جوك 2014
ليزل ميندوزا ديلا كروز	70000	1309	12757/2020	تويوتا لاند كروزز 2014
اندريا بيهانوج بيلاند بيهانوج	12000	68760	12755/2020	كيا سيرانو 2014
التونتي بروندي سويتز	50000	97584 15	13029/2020	تويوتا كورستر 2014
مدرسة المعالي الدولية الخاصة	11000	81213	12753/2020	هيونداي النترا 2015
فينود كومار شيلبان بيلاي انانها كريشان انانها	38000	46421	13053/2020	تويوتا كورولا 2018
عبداللطيف بوتنويرايل	85000	8179	13138/2020	انفييني Q60 2018
جورجينا كوكلي	11000	68734	12758/2020	ميتسوبيشي باجيرو 2010
فيندي ديون برونيس	28000	81829 15	13132/2020	مازدا 6 2015
رينيل فيلاكيتالا رامانكريشان	170000	36159	12766/2020	لكزس ال اكس 570 2016
غلام حسين اقبال حاجي ولي محمد	27000	14324 2	13131/2020	هيونداي توكسون 2015
هاشم عبدالصمد هاشم	36000	27368 17	13169/2020	سوزوكي باليو 2019
روجر يو ديليدوس	36000	27368 17	13167/2020	سوزوكي باليو 2019
غيموني. موعرجي	10000	80238	12746/2020	ريما بيكك ان تعلمني 2014
سيد عامر حسين سيد زاهد حسين	85000	64886	12739/2020	تويوتا برانو 2017
امتن السيل للتجارة	28000	77534 6	13266/2020	اوبل انفينسيو 2015
يان جاسم وديلات	19000	91467 9	12740/2020	ريما بيكك ان تعلمني 2017
هاشم عثمان عدالتي من اعزله	12000	65596	13232/2020	لديني هوندا سوتي 2015
محمد مصعب الصبيح محمد الحسن	14000	42569 6	12991/2020	فورد ايكسبورت 2015
شكير بانديفجال اشرف اشرف	14000	30901	12980/2020	هيونداي النترا 2015
جارينينا لصناعة العطور ذ م م	50000	97593 15	12986/2020	تويوتا كورستر 2014
مدرسة المعالي الدولية الخاصة	45000	32205 6	13193/2020	مازدا 3 2020
ايك نورز هونوف	35000	80629 9	13192/2020	سيارة هوندا سيفيك 2019
سميل توكيتشيري سيدو اوزار اكاكيل	50000	97583 15	12975/2020	تويوتا كورستر 2014
مدرسة المعالي الدولية الخاصة	50000	97598 15	12977/2020	تويوتا كورستر 2014
مدرسة المعالي الدولية الخاصة	14000	51342	12974/2020	راس الخيمة 2015 A
مفرشات حمدان	44000	50297	12988/2020	انفييني QX 70 2015
الذهب المصافي للتجارة العامة ذ م م	32000	97596 15	12978/2020	تويوتا كورستر 2014
مدرسة المعالي الدولية الخاصة	32000	97590 15	12982/2020	تويوتا كورستر 2014
مدرسة المعالي الدولية الخاصة	21000	68244	13267/2020	سيارة هوندا سيفيك 2015
انجادو بوريون ايريسو	150000	7874 2	13250/2020	ميريدس 2016 G 63 AMG
فرسان حيفا لتأجير السيارات	11000	85941 1	13238/2020	ميتسوبيشي I 300 2014
مطبعة العالم الرقي ذ م م	28000	92451 14	13239/2020	سيارة هوندا سيفيك 2017
ريفيل الكويان ميندوزا	35000	52635 11	13230/2020	تويوتا رانش 2018
دافندر سينه برتام سينغ	42000	44093	13254/2020	ميتسوبيشي كاتر 2015
موردين فور سترز التجارة العامة ذ م م	50000	23080	13253/2020	تويوتا هايوس 2018
محمد شهيد نقل الركاب بالخطوط المؤجرة ذ م م	33000	92733	13229/2020	نيسان ماسكميا 2017
فاذي ملحم عدالتي	15000	79576 11	13382/2020	فولكس فاغن پاسات 2015
جيش جوج جوجوج	50000	10446	13380/2020	كوماتسو بي سي 300 2004
دهول لتجارة معدات البناء ذ م م	40000	70660	13248/2020	كيبين بورش 2013
اروي راشد محمد سعيد	50000	66345	13383/2020	فورد موستانج 2018
ضياء سبييل اسعد	25000	80236 13	13280/2020	اردي 2013 Q5
هذا البيز ابييت فيلدي روسينير	28000	17693	13249/2020	نيسان اكس تريبل 2016
محمد اسامة خالد جعفر	38000	95753	355/2020	فولفو 2004
شركة تقنية الأبراج للمقاولات ذ م م	16000	33104	355/2020	تويوتا هايكس 2007
شركة تقنية الأبراج للمقاولات ذ م م	49000	33425	355/2020	دايو 2007
شركة تقنية الأبراج للمقاولات ذ م م	15000	95828	355/2020	فولفو 2005

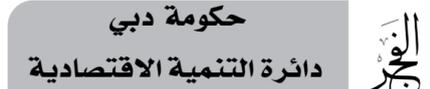


محكمة دبي  
محكمة الاستئناف  
العدد ١٣١٢٢ بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠٢٠  
اعلان بالنشر  
في الاستئناف رقم ٢٥٥٧/٢٠٢٠ استئناف تجاري  
مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)  
تفاصيل الإعلان بالنشر

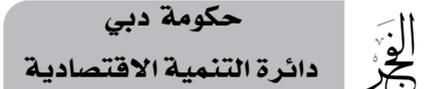
الى المستأنف ضد/ ١- مهدي علي حسن عوض - مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / محمد كاظم جواد ويمثله: محمد مرتضى يعقوب مرتضى برهان الهاشمي- قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٩/٤٦٩٩ تجاري جزئي، وحدث لها جلسته يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/١٢/٣ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقضي حضوركم أو من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا  
رئيس الشعبة



محكمة دبي  
محكمة دبي الابتدائية  
العدد ١٣١٢٢ بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠٢٠  
اعلان بالنشر  
في الدعوى رقم ٤٢/٢٠٢٠/٢٦ دعاوى مستعجلة تجارية  
مطالب الإعلان - ١- حنيف محمد دحيا - امريكى الجنسية - صفته بالقضية : مدعي المطول/اعلامه - ١- وثلة جوي ارالان - ١- سايلين جوي ارالان - حندية الجنسية بصفتها الشخصية وبصفتها من وثلة زوجها جوي ارالان والاعلان وصفتها وصية على ابنتها لطيف جوي ارالان والاعلان الوارثة مع آخرين - ٢- وثلة جوي ارالان - ١- رويون جوي ارالان - واثمان - حندي الجنسية (صفته الشخصية وبصفتها وصية على ابنتها الوارثة مع آخرين - ٢- وثلة آخرين صفة الوارثة جوي ارالان والاعلان - صفتهما بالخصية : مدعي مضطهدا - مجهول محل الإقامة مطول/ الاعلان - ٤- هادى عليك المدعي وموضوعها الموضوع العقلاة المتضمنة لدوين المدعي الاول /حنيف محمد دحيا (المطول رويان دحيا) حرس فقهائي مستعمل موقفا لحماية وحراسة أموال الشريكين المقيمتين من الضمان والحساب (شركة رويان ارمج هولدينجز ليمتد وشركة اوفيا وشريكة هولدينجز ليمتد) لوجود حالة من الخطر المصدق متمثلة في الاضرار والخسائر الفادحة المالية والابدية وضمان أموال الشريكين والاضرار والبعضاء الدولية بسبب خلوف متصبا المدعي العام المفوض المحول بقافة صلاحيات الادارة والتدخلة الفرار ووجود العديد والعديد من الدعاوى والقضايا القائمة ضد الشريكين المقيمتين ضد الشركاء السبعة المكونة لهما وذلك لان خصص المدعي العام الفوض صبيح شامز او افلاي تدبير العام الفوض السلفي جوي ارالان والاعلان صبيح من التخليص تعوير وكالات قانونية لتضمين المداهمين عن هذه الشركات مما سبب في حدوث كوارث مالية واسبية لتجميد الشركاء ولجميع الشركاء وذلك بسبب نعت المدعي عليهم بصفتهم من المدعي العام السابق المالك لتسوية من الخصص وامتناعهم عن الحضور والاطمئنان بقاى الشركاء المالكين لتسوية من الخصص (المدعين) لاختيار احد الشركاء من ذوي الخبر. وحدث لها جلسته يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/١٢/٣ الساعة ٨:٣٠ من قاعة التقاضي عن بعد لذا فالت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليه بتقديم ما تدرك من مذكرات ومشتدات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل  
رئيس القسم



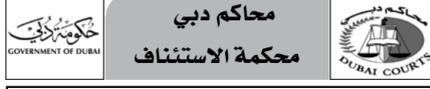
حكومة دبي  
دائرة التنمية الاقتصادية  
العدد ١٣١٢٢ بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠٢٠  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة  
اسم الشركة : لونغ ويچ لتجارة مواد البناء ش.ذ.م.م  
العنوان : مكتب رقم ٥٥٥ ملك مؤسسة دبي العقارية - ديره - الرقة. الشكل القانوني ذات مسئولية محدودة رقم الرخصة: ٨١٩٨٥ رقم القيد بالسجل التجاري ١٧٦٩٤٦٦ : بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٤ الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٤ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المعين المكتبي ومشاركوه محاسبين قانونيين العنوان : مكتب رقم ٣ مكتب ولي عهد دبي اللجنة المؤقتة - بر دبي - الفواز الأولى - الهاتف: ٤٣٣١٥٥٦ - الفاكس: ٤٣٣١٥٥٦، مصححاً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان



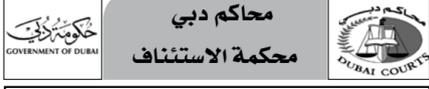
حكومة دبي  
دائرة التنمية الاقتصادية  
العدد ١٣١٢٢ بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠٢٠  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي  
اسم المصفي / المكتبي ومشاركوه محاسبين قانونيين  
العنوان : مكتب رقم ٣ مكتب ولي عهد دبي اللجنة المؤقتة - بر دبي - الفواز الأولى - الهاتف: ٤٣٣١٥٥٦ - الفاكس: ٤٣٣١٥٥٦

بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية. لونغ ويچ لتجارة مواد البناء ش.ذ.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٤ الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٤ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المعين في مكتبه التكاليف بدعي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
دائرة التنمية الاقتصادية

بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية. لونغ ويچ لتجارة مواد البناء ش.ذ.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٤ الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/١٤ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المعين في مكتبه التكاليف بدعي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
دائرة التنمية الاقتصادية



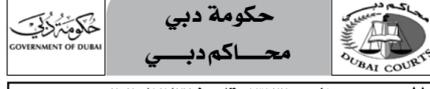
محكمة دبي  
محكمة الاستئناف  
العدد ١٣١٢٢ بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠٢٠  
اعلان بالنشر  
في الاستئناف رقم ١٥١١/٢٠٢٠/٢٠٠ استئناف مدني  
موضوع الاستئناف: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٠٧٥/٢٠٢٠ مدني جزئي والرسوم والمصاريف والاعباب  
مطالب الإعلان : شركة ميثاق لتأمين الكفافي ش.م.ع - فرع دبي - صفته بالقضية : مستأنف  
المدعى عليه: ١- حمد راشد محمد راشد الجنبيني - صفته بالقضية : مستأنف ضد. مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢٠/١٠/٧ مدني جزئي وحدث لها جلسته يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١/٧ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقضي حضوركم أو من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا  
رئيس القسم



محكمة دبي  
محكمة الاستئناف  
العدد ١٣١٢٢ بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠٢٠  
اعلان بالنشر  
في الاستئناف رقم ١٥٠٧/٢٠٢٠/٢٠٠ استئناف مدني  
موضوع الاستئناف: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٠٨٢/٢٠٢٠ مدني جزئي والرسوم والمصاريف والاعباب  
مطالب الإعلان : ١- كاشف مسيح فيض - صفته بالقضية : مستأنف ضد. مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢٠/١٠/٨٢ مدني جزئي وحدث لها جلسته يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١/٧ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقضي حضوركم أو من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا  
رئيس القسم

محكمة دبي  
محكمة الاستئناف  
العدد ١٣١٢٢ بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠٢٠  
اعلان بالنشر  
في الاستئناف رقم ١٥١١/٢٠٢٠/٢٠٠ استئناف مدني  
موضوع الاستئناف: إستئناف الحكم الصادر بالدعوى رقم ١٠٧٥/٢٠٢٠ مدني جزئي والرسوم والمصاريف والاعباب  
مطالب الإعلان : شركة ميثاق لتأمين الكفافي ش.م.ع - فرع دبي - صفته بالقضية : مستأنف  
المدعى عليه: ١- حمد راشد محمد راشد الجنبيني - صفته بالقضية : مستأنف ضد. مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢٠/١٠/٧ مدني جزئي وحدث لها جلسته يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١/٧ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقضي حضوركم أو من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا  
رئيس القسم

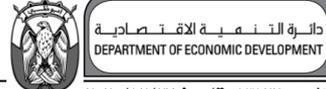
محكمة دبي  
محكمة الاستئناف  
العدد ١٣١٢٢ بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠٢٠  
اعلان بالنشر  
في الاستئناف رقم ١٥٠٧/٢٠٢٠/٢٠٠ استئناف مدني  
موضوع الاستئناف: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٠٨٢/٢٠٢٠ مدني جزئي والرسوم والمصاريف والاعباب  
مطالب الإعلان : ١- كاشف مسيح فيض - صفته بالقضية : مستأنف ضد. مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢٠/١٠/٨٢ مدني جزئي وحدث لها جلسته يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١/٧ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقضي حضوركم أو من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا  
رئيس القسم



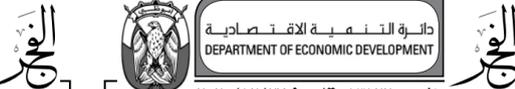
حكومة دبي  
محكمة دبي  
العدد ١٣١٢٢ بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠٢٠  
انذار عدلي بالنشر  
رقم ٥٥٥٧/٢٠٢٠  
النداء:الحمد منصور - حندي الجنسية - SHAHUL HAMEED MANZUR  
نش القدر اليه، الوفاي ارالان بيبيري احمد كوفيا بوماد - حندي الجنسية - مجهول العنوان NOUFALARAkkal PEEYER



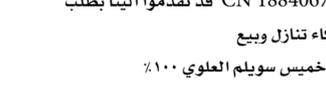
العدد ١٣١٢٢ بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠٢٠  
في الدعوى رقم: ٢٠٢٠/٧١٢/٢٠٠ تجاري كلي  
بصفتي انا/وليي خميس بن سويدان خبيرا حسابيا مكلفا من قبل محكمة دبي باجراء الخبرة في الدعوى رقم: ٢٠٢٠/٧١٢/٢٠٠ تجاري كلي فينا قد قررنا دعوة المدعي عليها بالسادة/ مسرية محمد صادق من أجل الحصول الى مقر مكتبنا بصفتها الشخصية و من يمثلها قانونا بصفتها المدعي عليها بالسادة المدعى المذكورة بالرقم اعلاه والقائمة من قبل المدعية: نادا ايرتريسيز ليمتد  
وذلك للحضور الى مقر مكتبنا المالك في بناية مركز العمال - الذهبي - شارع بوري سعيد - خلف وكالة نيسان مكتب رقم ٦٠٤ - شارع ٤٢٢٠٨٨٠٤٠٤ - وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/١٢/٢٩ في تمام الساعة الحادية عشر صباحا 11.00 am  
الخبير حسابي وليد خميس بن سويدان / قيد رقم ١٤١



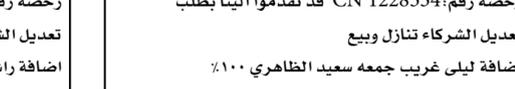
دائرة التنمية الاقتصادية  
العدد ١٣١٢٢ بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠٢٠  
إعلان  
تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ مطعم انم الباكستاني  
رخصة رقم: CN 1884067 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة راشد خميس سويلم العلوي ١٠٠٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف سيف محمد سلطان سيف الشامسي  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)



دائرة التنمية الاقتصادية  
العدد ١٣١٢٢ بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠٢٠  
إعلان  
تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ الخط الماسي للهواتف المتحركة  
رخصة رقم: CN 1228534 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة ليلى غريب جمعه سعيد الظاهري ١٠٠٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف زايد صالح مبارك سالم بن زويج  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)



دائرة التنمية الاقتصادية  
العدد ١٣١٢٢ بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠٢٠  
إعلان  
تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ بقالة روز وود رخصة رقم: CN 2500835 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع /اضافة جمال الدين ليت محمد مدرس علي ٥٠٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع / ملى حميد سيف حميد الشويبي من مالك اي شريك تعديل نسب الشركاء / ملى حميد سيف حميد الشويبي من ١٠٠٪ إلى ٥١٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع /اضافة نيبب علي محبت علي ٢٤٪  
تعديل رأس المال/ من null إلى ١٥٠٠٠٠  
تعديل اسم تجاري/ من بقالة روز وود  
ROSE WOOD BAQALA  
إلى/بقالة روز وود ذ.م.م  
ROSE WOOD BAQALA LLC  
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة  
قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)

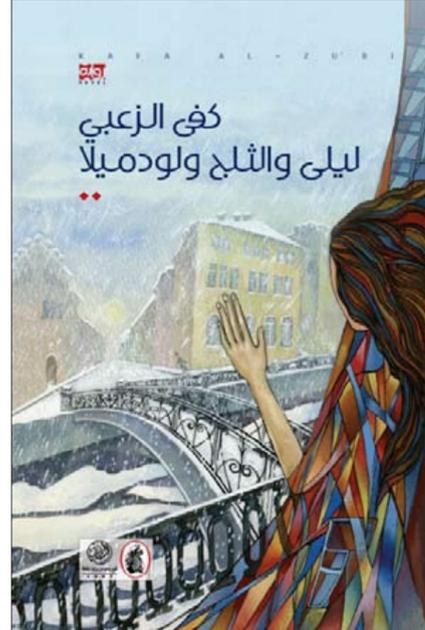
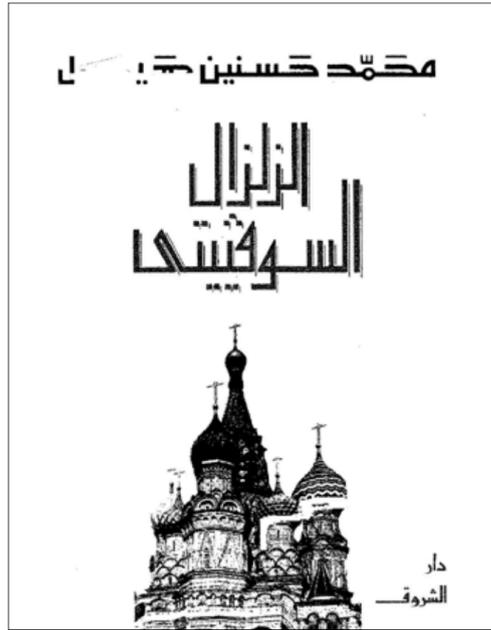
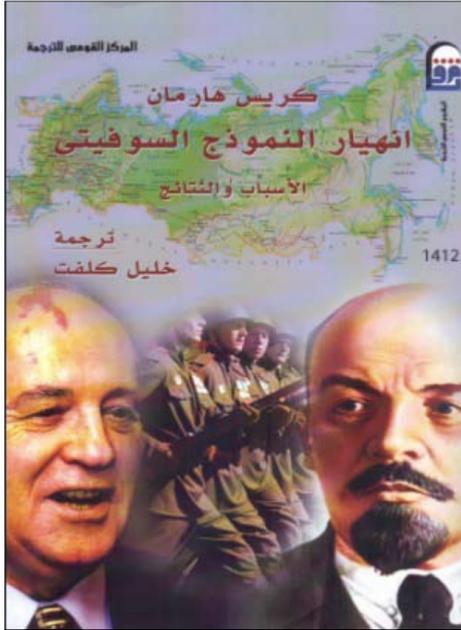


دائرة التنمية الاقتصادية  
العدد ١٣١٢٢ بتاريخ ٢٧/١٢/٢٠٢٠  
إعلان  
تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ نسر المنصورة للصيانة العامة  
رخصة رقم: CN 2614581 قد تقدموا الينا بطلب تعديل الشركاء تنازل وبيع  
اضافة مبارك بلال مبارك اسماعيل جبادى ١٠٠٪  
تعديل الشركاء تنازل وبيع  
حذف محمد عبدالله حسين عبدالله الحوسني



كان إعلان انهيار الاتحاد السوفيتي، بمثابة النهاية للحرب الباردة، التي لم تشهد مواجهة مباشرة بين القوتين الأكبر في العالم (الولايات المتحدة والاتحاد السوفيتي)، ما جعل السياسيين يطلقون اسم الحرب الباردة كوصف لهذا الصراع، ولعبت حروب الاستخبارات والحروب بالوكالة عن طريق دعم أمريكا لحركات الانفصال الدور الأبرز الذي حسم الصراع لصالح واشنطن في النهاية بسقوط الاتحاد السوفيتي عام 1991.

## كيف تناولت الكتب والروايات قصة انهيار الاتحاد السوفيتي؟



يوم امس السبت كان ، الذكرى الـ 29 على إعلان حل الاتحاد السوفيتي، حيث أعلن الرئيس الأخير للاتحاد السوفيتي والحاكم الثامن له منذ إنشائه، ميخائيل جورباتشوف استقالته في خطاب وجهه إلى الشعب السوفيتي عبر التلفزيون الرسمي للاتحاد السوفيتي، وأعلن تسليم كافة سلطاته الدستورية بما فيها السلطة على الأسلحة النووية الروسية، إلى الرئيس الروسي بوريس يلتسن، وإعلان "جورباتشوف" تم إزال علم الاتحاد السوفيتي الأحمر عن مبنى الكرملين للمرة الأخيرة في التاريخ، وُضع محله علم روسيا ثلاثي الألوان. وستعرض في التقرير التالي أهم الكتب التي تناولت هذه المرحلة المهمة من تاريخ العالم:

### انهيار النموذج السوفيتي

من أهم المؤلفات السياسية التي ترصد لنا مسار التطورات الكبرى التي جرت في الاتحاد السوفيتي السابق، ويسلط الضوء على مجرى الأحداث التي عصفت بالأحزاب الحاكمة في أوروبا الشرقية. ويبدأ الكتاب بالحديث عن انهيار النموذج السوفيتي، فيحدث عن الأزمة الاقتصادية والمأساة القومية والإحساس بالقلق والانهيار التراكمي، ثم ينتقل بعد ذلك للحديث عن الأروكسية الجديدة، ورأسمالية الدولة، وأصول رأسمالية الدولة في أوروبا الشرقية، وتناقضات الرأسمالية وأزماتها، والتفتت الداخلي، وصولاً إلى بناء معارشات اشتراكية.

### الزئزال السوفيتي

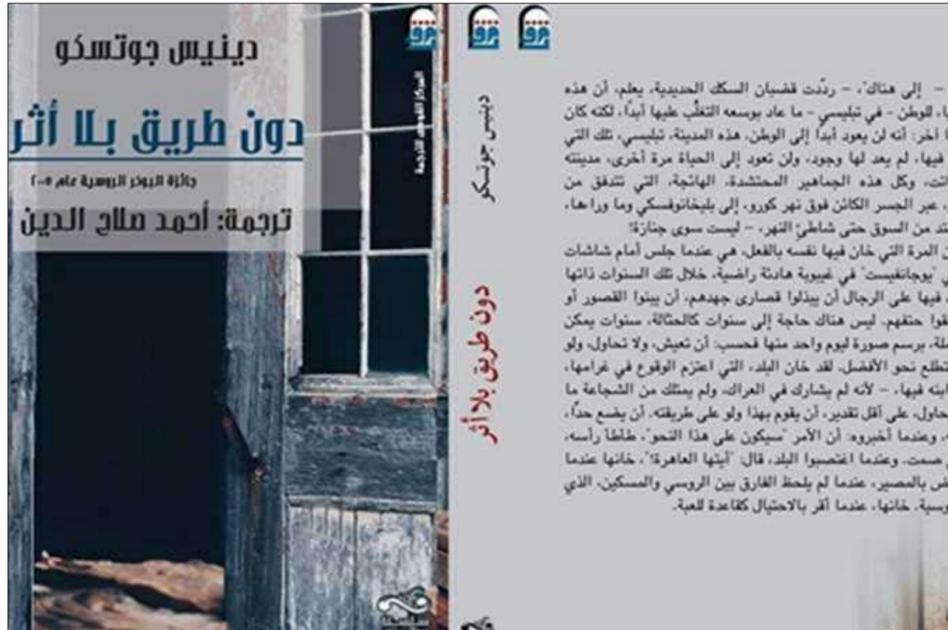
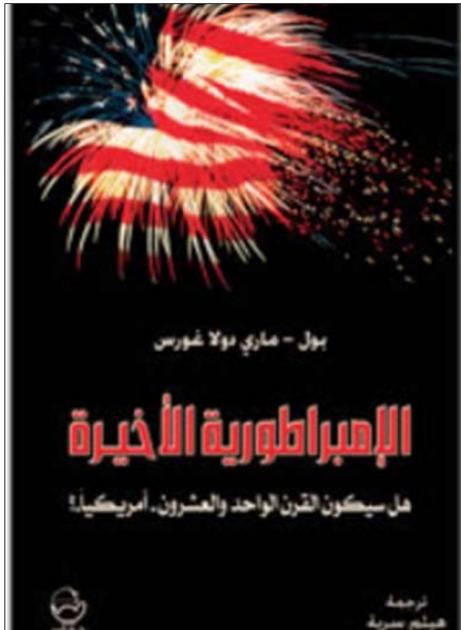
للكاتب الصحفي الكبير الراحل محمد حسنين هيكل، وهو في الأساس مجموعة من التقارير عن زيارة "معينة" إلى الاتحاد السوفيتي في لحظة "معينة" من حياته في أجواء "معينة" سادت فيه وقد وقعت جميعاً أثناء عملية تاريخية هائلة تداعت وتدافت فيه تغييرات بدأت "زئزالاً" داخل حدوده ثم تدفقت "طوفاناً" كاسحاً إلى أوروبا الشرقية إلى أوروبا الغربية إلى بقية العالم يجرب أمامه عقائد سادت وأوضاع رسخت وخرائط تحددت وموازين قوة كان الظن طوال نصف قرن تقريباً أنها في ثقل الجبال.

### الإمبراطورية الأخيرة

ل سبري بلوخي، أستاذ التاريخ الأوكراني في جامعة هارفارد الأمريكية، ومن المسائل الأساسية التي يوليها المؤلف اهتمامه في هذا الكتاب العودة إلى رهانات الحرب الباردة وإلى الأسباب البعيدة والعميقة التي أدت إلى انهيار الاتحاد السوفيتي الذي كان بعد الحرب العالمية الثانية أحد القوتين العظميين في العالم، بينما كانت الولايات المتحدة الأمريكية هي القوة الأخرى. ويشرح المؤلف أن سياسة الولايات المتحدة خلال تلك الفترة اتسمت بقدر كبير من "التناقضات" ومن بين تلك التناقضات القول إن جورج بوش الأب كان لا يريد سقوط جورباتشوف أو انهيار الاتحاد السوفيتي.

### دون طريق بلا أثر

رواية من تأليف الروائي الروسي دينيس نيكالافيتش جوتسكو، ترجمها الكاتب الدكتور أحمد صلاح الدين، وهي واحدة من الأعمال الأدبية التي تنتمي للأدب الروسي الحديث، وتعتبر العمل الأول الذي يظهر باللغة العربية لجوتسكو، وقد حصل بمقتضاها على "جائزة البوكر" الروسية عام 2005. وتتمحور أحداث الرواية حول مواطن سوفياتي يجد فجأة، ودون أي مقدمات، أن عائلته الذي يعرفه ينهار أمام عينيه، وأن



معظم شخص الرواية. أما الثلج فإنه بطل رئيس في القصة أيضاً، حيث سيحضر في مواقف مفصلية في حياة الأبطال، وكما لو أنه عنصر حي، تحديداً مع ليلي التي يكون الثلج بطلاً لواقف مفصلية في حياتها، لودميلا هنا هي التحول الذي عصفت بقوة بالبلد، وتنتج عنه سيل من الانهيارات، كما سنشاهد في الرواية.

الأردنية كفى الزعبي المرحلة الزمنية التي تلت انهيار الاتحاد السوفيتي في سنوات التسعينيات من القرن الماضي، وتختار مدينة بطرسبرج لتجرب على أرضها أحداث الرواية، وكما يتضح من العنوان المركب فإن كل مفردة من كلمات العنوان الثلاثة ترمز إلى أن قضية ليلي هي البنت العربية الشاهدة على الأحداث والتي ترتبط بعلاقات مع

الدولة التي نشأ داخل حدودها، صارت أترأ بعد عين، وقد ترتب على ذلك شعوره أن "هويته ضاعت، وأنه صار غريباً"، وكان لزاماً عليه أن يخوض معركة تمتد بطول الحدث الروائي من أجل الحصول على جواز سفر دولة هو بالأساس أحد مواطنيها، لكنها ترفض الاعتراف بذلك، فقد تغير كل شيء على الأرض، ولم تعد موجودة تلك البلاد التي عرفها وتربى فيها. صارت

## 2020 عام ترميم مقتنيات الملك توت عنخ آمون داخل المتحف المصري الكبير

الخاصة بالمتحف. وأضاف مساعد الوزير للشئون الأثرية بالمتحف المصري الكبير: لقد تم تسجيل ما يتجاوز الـ 82 ألف قطعة على قاعدة بيانات المتحف الكبير، منها ما تم نقله للمتحف بالفعل، ومنها ما يتم نقله لاحقاً خلال الفترة المقبلة.

المصري الكبير، في تصريحات خاصة لـ "اليوم السابع"، إن أصعب القطع التي يتم ترميمها، هي قطع الآثار العضوية التي تأتي متفحمة مثل "شال" الملك توت عنخ آمون، وغيرها الكثير، حيث أطلق عليها القطع المنسية، وهي قطع فريدة. وقال الدكتور الطيب عباس، مساعد الوزير

تم الانتهاء من ترميم معظمها، ولم يتبقى من مقتنياته إلا 280 قطعة بالمتحف المصري بالتحريم، وهي القطع المعرضة الآن، والتي سيتم نقلها قبل افتتاح المتحف الكبير في 2021. وأوضح مدير عام شئون الترميم بمشروع المتحف

تستمر أعمال الترميم داخل مراكز ترميم المتحف المصري الكبير، الصرح الثقافي الأكبر في العالم، والمنظر افتتاحه خلال العام الجديد 2021، حيث يضم أكثر من 50 ألف قطعة أثرية تعرض أمام الجمهور، إلى جانب مقتنيات الملك الذهبي توت عنخ آمون، التي تعرض لأول



# منوعات الغلاف 27



## هند صبري: الجوع ليس منفصلاً عن الجهل والحرب

صورت الممثلة التونسية والمنتجة هند صبري سفيرة النوايا الحسنة لبرنامج الأغذية العالمي، فيديو يستعرض لقطات من عملها مع البرنامج على مدى السنوات العشر الماضية. ويأتي هذا الفيديو قبل يومين فقط من تسلم برنامج الأغذية العالمي لجائزة نوبل للسلام لعام ٢٠٢٠ في احتفال افتراضي.

للغاية، وغالباً ما تكون خطيرة، لقد تركوا ديارهم وأسروا العمل في برنامج الأغذية العالمي. وهؤلاء الناس يلهمون جميع البشر. هؤلاء الناس هم النجوم الحقيقيون وهذا هو ما يضفي الجمال على عمل برنامج الأغذية العالمي. إنهم يعملون كآسرة واحدة. إنها أسرة حقيقية! وتضيف: أحلامي مع برنامج الأغذية العالمي خلال السنوات العشر القادمة هو أن نحقق هدفنا في عالم خالٍ من الجوع. إنه أمر مثير أن يوجد اليوم في عام 2020 أشخاص ينامون وهو جوعى. عار علينا! والجدير بالذكر أن اثنتين من أصل ست عمليات طوارئ عالمية ينفذها برنامج الأغذية العالمي تقعان في منطقة الشرق الأوسط: في سوريا واليمن؛ حيث يعتمد ما يقرب من 18 مليون شخص - 13 مليون منهم يعانون الجوع في اليمن وحوالي 5 ملايين في سوريا - على المساعدات الغذائية التي يقدمها برنامج الأغذية العالمي للبقاء على قيد الحياة. ومن المقرر أن يتسلم ديفيد بيزلي، المدير التنفيذي لبرنامج الأغذية العالمي، الجائزة نيابة عن البرنامج وموظفيه البالغ عددهم 20 ألفاً، في حفل افتراضي بسبب القيود المفروضة بسبب جائحة فيروس كورونا.

من جانبها قالت هند صبري: علمتني هذه السنوات الشعور بالامتنان، وأن أشكر الله على نعم كثيرة لا تشعر بها. إننا نميل إلى نسيان معنى أن يكون لديك سقف فوق رأسك، أو أن تكوني أما قادرة على إطعام أطفالها، أو أياً لا يقضي الليل كله يفكر إذا كان لدى أطفاله الطعام الذي يحتاجون إليه لينموا بشكل صحي. وقبل عشر سنوات، وعدت نفسي بأنني لن أكون سفيرة للنوايا الحسنة بالاسم فقط. وأمل ألا أخذلكم أو أخذل نفسي. وتم تعيين الفنانة الحائزة على العديد من الجوائز كسفيرة للنوايا الحسنة لبرنامج الأغذية العالمي في عام 2010. وعلى مدار السنوات العشر الماضية، زارت هند صبري عمليات برنامج الأغذية العالمي في مصر وتونس والأردن ولبنان وفلسطين وسوريا وبنغلاديش. تصيف هند التي تحرص على نقل تجربتها الإنسانية وقيمها إلى أطفالها: لم يكن لدي أطفال عندما بدأت العمل مع برنامج الأغذية العالمي. والآن لدي عالية، 10 أعوام، وتيلي، 8 أعوام. أحكي لهما عن العمل الذي أقوم به مع برنامج الأغذية العالمي، وزياراتي لمخيمات اللاجئين ومشروعات البرنامج في جميع أنحاء العالم. وأنا أعلمهما أن الجوع ليس منفصلاً عن الجهل، وليس منفصلاً عن الحرب أو كل الأشياء السلبية التي تحدث في العالم.

### عالم خالٍ من الجوع

يقدم برنامج الأغذية العالمي مساعداته الغذائية لأكثر من 23 مليون شخص في 13 بلداً في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ويعمل في بعض من أصعب بيئات العمل في العالم بسبب النزاعات الدائرة بالإضافة إلى النزوح الجماعي والمطول. إن جائزة نوبل للسلام لعام 2020 الممنوحة لبرنامج الأغذية العالمي للأمم المتحدة هي اعتراف بالصلة المهمة بين النزاعات والجوع والدور المهم الذي تقوم به المساعدات الغذائية في دعم الخطوة الأولى نحو السلام والاستقرار. وتقول هند صبري: كنت سعيدة لأن هذا التكريم مُنح لمن يستحقونه حقاً، فهم أشخاص يعملون أحياناً في ظروف صعبة



## درة تكشف سبب بكانها في حفل زفافها

كشفت الفنانة درة سبب بكانها في حفل زفافها على م. هاني سعد، حيث تذكرت والدها المتوفى ووالدتها التي لم تتمكن من حضور زفافها، بسبب حالتها الصحية، فاختلطت مشاعرها بين الفرح والحزن. وأكدت درة عدم مخالفتها للقانون التونسي، وأن زوجها مطلق، وبذلك لا تعد زوجة ثانية، والدليل أن زواجها تم توثيقه في (الخارجية) المصرية لتخاطب به نظيرتها التونسية، والتي كانت لا تسمح بتسجيله بحالة أنها كانت زوجة ثانية. وقالت درة، خلال مداخلتها مع إذاعة (موازيك) التونسية، (أنا لم أخالف القانون. وممثلة شابة حرام)، مضيفة أنها (فوجئت بالهجوم عليها عبر صفحات الانترنت). وبخصوص تصريحات النائية السابقة في البرنامج التونسي فاطمة المسدي، أجابت درة بأنها لم تكن تعرفها من قبل وستقاضيها.



## رنا سماحة تشارك تامر حسني بالغناء في حفل زفافها

احتفلت الطربة المصرية الشابة رنا سماحة، بحفل زفافها على المحسن المصري سامر أبو طالب، وسط حضور عدد من الأصدقاء المقربين ونجوم من الوسط الفني وأسرّة العروسين. وكان مفاجأة الحفل إحياء النجم تامر حسني حفل زفاف رنا سماحة التي شاركته الغناء. وعبر حسابها على (انستقرام) نشرت رنا صورة جمعتها بنجم (ستار أكاديمي) محمد شاهين من حفل زفافها، حيث هنا شاهين العروسين على الزواج، معلقاً: (مليون مبروك على عرسان الغالية أختي رنا وحبيب قلبي الجدة سامر رنا يسعدكم ويبعد عنكم العين يا حبابي قلبي). بينما حرص الشاعر حسام سعيد على تهنئتهم بمناسبة زواجهما من خلال حسابيه، حيث كتب: (أحلى كما أحييت الراقصة الاستعراضية دينا الحفل، حيث انتشر فيديو وهي تتراقص مع العروسين على مهرجان الأغنية الشعبية (بشكوتاية مقرمشة) للمطرب المصري حسن شاكوش. وتداول رواد الانترنت العديد من مقاطع الفيديو من الحفل، حيث كان العروسان يرقصان على طريقة (السلو) بينما كان الفنان أحمد جمال، يحيي الحفل. وأظهرت بعض الصور رنا سماحة وهي في حالة من البهجة والسعادة بمرسها، حيث كانت تعزف على الدرامز، بينما يقف حولها الحضور يشجعونها وسط حالة من السعادة مشاركتها تلك الفرحة.



## نيلى كريم تنافس في عيد الفطر (ب 100 وش)

بعد تحويل سيناريو عصابة مسلسل "ب 100 وش" للنجمة نيلى كريم إلى فيلم سينمائي، قرر المنتج جمال العدل عرضه في موسم عيد الفطر المقبل في دور السينما. ويواصل صنع العمل التحضيرات النهائية ووضع الخطوط العريضة استعداداً لانطلاق التصوير قريباً. ويتولى كتابة الفيلم المؤلف عمرو الدالي وتخرجه كاملة أبوذكري. وكانت أحداث "ب 100 وش" محل نقاش دائم، وذلك جعل هناك مطالبات بتقديم جزء ثانٍ من العمل في شهر رمضان إلا أن صنع العمل قررنا طرحه كفيلم سينمائي في 2021. وانتهت أحداث الجزء الأول من المسلسل، بتناجى أفراد العصابة في تنفيذ عملية نصب وتحويل مبلغ 850 مليون جنيه إلى حساب بنكي في سويسرا لتكون المفاجأة أن أحد أفراد العصابة عقد اتفاقاً مع أحد الأشخاص للنصب على باقي أفراد العصابة. مسلسل "ب 100 وش"، شارك في بطولته كل من أسري ياسين وتيلي كريم وعلا رشدي وإسلام إبراهيم ومصطفى درويش وشريف دسوقي ومن تأليف عمرو الدالي وأحمد وائل، وإخراج كاملة أبوذكري.



# الفكر

## خبراء التغذية يكشفون فوائد اليوسفي ومضاره



أعلنت الدكتورة تامارا برونسيفا، أخصائية التغذية الروسية، أنه يمكن تناول 4 حبات من اليوسفي يوميا. فهي فاكهة مفيدة للصحة وتعزز المناعة وتساعد على طرد السموم من الجسم وتحسن المزاج.

وتقول الدكتورة، " المعدل المتوسط لعدد اليوسفي الذي يمكن تناوله في اليوم هو أربع حبات، ولا ينصح بأكثر من ذلك ". وأضافت، تناول اليوسفي في رأس السنة تقليد جيد ومفيد، إذا لم يكن هناك ما يمنع ذلك مثل الحساسية وغيرها.

وتتفق معها الدكتورة يلينا تيخوميروفا، وتقول، يستقر الجسم في فصل الشتاء إلى الفيتامينات، لذلك فإن تناول الفواكه ضروري ومفيد. واليوسفي فاكهة قليلة السعرات الحرارية ولكنها غنية بالفيتامينات بما فيها فيتامين C.

وتضيف، يجب غسل اليوسفي بالماء الساخن قبل تناوله. لأنه يعالج بمواد معينة ضارة للجسم من أجل بقاءه صالحا للاستخدام أطول فترة ممكنة .

وتشير برونسيفا، إلى أن لب اليوسفي مفيد وكذلك قشوره، لأنها تحتوي على مواد عديدة مضادة للأكسدة، كما أن الأغشية البيضاء التي تفصل بين قصوص الحمضيات تحتوي على مادة فلافونويد نوبيليتين، المضاد القوي للالتهابات.

ومع ذلك تتفق الخبيرتان، على أن الإفراط بتناول فاكهة اليوسفي يمكن أن يؤدي إلى تطور الحساسية وانتفاخ البطن، وتفاقم أمراض الجهاز الهضمي المزمنة لأنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية.

وتنصح الخبيرتان، بتناول اليوسفي من الصباح وحتى الساعة الخامسة مساء. ومن المهم عدم تناول هذه الفاكهة على الريق. وعند مراعاة هذه النصائح يكون لليوسفي تأثير إيجابي ومفيد للجسم. لأن اليوسفي يساعد على طرد السموم من الجسم ويحسن المناعة والمزاج.

## هل يمكن تناول الباراسيتامول والإيبوبروفين في الوقت نفسه؟

يُعرف الباراسيتامول بأنه مسكن شائع يستخدم لعلاج الأوجاع والالتهاب، وكذلك لخفض درجة الحرارة المرتفعة.

وغالبا ما يكون الناس حذرين بشأن تناول الباراسيتامول والإيبوبروفين في الوقت نفسه، لكن هل لهذه المخاوف أساس من الصحة؟

ويعد الإيبوبروفين مسكنا يوميا لمجموعة من الأوجاع والالتهاب، بما في ذلك آلام الظهر وآلام الدورة الشهرية وآلام الأسنان.

وكشفت إدارة الصحة الوطنية البريطانية NHS، أنه من الآمن تناول الباراسيتامول مع أنواع أخرى من مسكنات الألم، مثل الإيبوبروفين والأسبرين والكوديين.

وتحذر: " لا تأخذ الباراسيتامول إلى جانب الأدوية الأخرى التي تحتوي على الباراسيتامول. وإذا كنت تتناول دوائين مختلفين يحتويان على الباراسيتامول، فهناك خطر من حدوث جرعة زائدة ".

وينصح Bupa: " إذا كنت بحاجة إلى تناول مسكن للألم، فتتحقق من المصقات الموجودة على الأدوية الأخرى بعناية. واسأل الصيدلي للحصول على المشورة إذا لم تكن متأكدًا ".

ويحذر الموقع الصحي " لا تأخذ أكثر من 4000 ملغ (ثمانية أقراص 500 ملغ) في 24 ساعة ".

ويضيف: " الباراسيتامول هو أحد مكونات العديد من أدوية الإنفلونزا، لذا تحقق من نشرة معلومات المريض التي تأتي مع دوائك لمعرفة الكمية التي تتناولها ".



أشخاص يلتقطون صوراً للفيضانات الشديدة في بيدفورد، بريطانيا. رويترز

## قرأت لك

### الفلفل الحلو



كشفت دراسة علمية حديثة ان الفلفل تتوفر فيه معظم الأملاح المعدنية والفيتامينات، حيث تزود كل 100 جرام منه الجسم بنحو 24 سعرا حرارياً فقط، وهو يحتوي على 6 جرامات من الكربوهيدرات، و6 ملليجرامات من الكالسيوم، و22 ملليجراماً من الفسفور، ونحو 180 ملليجراماً من البوتاسيوم، وشيء من الحديد والصدويوم والزنك. ويعتبر الفلفل الأخضر الحلو من المصادر الجيدة لفيتامين أ ومصدراً ممتازاً لفيتامين ج، فكل 100 جرام من الفلفل تزود الجسم بنحو 160 ملليجراماً من فيتامين ج وهي تعادل أكثر من ضعف حاجة الجسم اليومية من هذا الفيتامين (الحاجة اليومية 60 ملليجراماً).

وينصح بتناول الفلفل الأخضر الحلو، باستمرار لما فيه من ألياف وفيتامينات مضادة للأكسدة ومجددة للخلايا في الجسم. والفلفل الأخضر يقع ضمن الخضراوات التي يعتقد بأنها تقي من الإصابة بسرطان الرئة.

## سؤال وجواب

- ما النهر الذي سمي بنهر العواصم؟ ولماذا سمي بذلك؟  
- نهر العواصم هو نهر الدانوب، وسمي بذلك لأنه يمر بعدة عواصم أوروبية وهي، فيينا، بودابست، بلغراد.
- ما هو أطول نهر في أوروبا؟  
- نهر الفولغا
- ما مساحة اليابسة؟  
تبلغ مساحة اليابسة حوالي 58 مليون ميل مربع أي ما يساوي 11580 قدم مربع من اليابسة لكل إنسان تشكل اليابسة 29 بالمئة من الكرة الأرضية الباقي هو ماء ويساوي 71 بالمئة
- ماذا يوجد في باطن الأرض؟  
-الأرض كرة كبيرة من الصخر إذا حفرتنا نفقا في جوفها نلاحظ وجود طبقات عدة الطبقة الأولى هي القشرة الأرضية وهي اقل من 4 أميال تحت المحيط تليها طبقة سميكة من الصخر تصل حتى منتصف المسافة نحو مركز الأرض كلما اقتربنا من المركز ارتفعت درجة الحرارة تحت طبقة الصخر السميكة هناك صخر حار جدا دانب يعرف بالقلب الخارجي واخيراً تبدأ على حوالي 3100 من حيث نضع أقدامنا يعتقد أن الحرارة في مركز الأرض هي 11000 فهرنهايت

## هل تعلم؟

- البطة لا يمكنها المشي دون أن تستدير برأسها وتحركه.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأذتيك.
- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاما من عمره نائماً.
- هل تعلم أن فرس النهر يقتل البشر أكثر من أي حيوان آخر في أفريقيا.
- شمرة حيوان الرنة جوفاء من الداخل كالأنبوب.
- الجلد هو أكبر جهاز في جسم الإنسان.
- هل تعلم أن 85% من الحياة النباتية موجودة في المحيطات.
- إسم رالف لورين الحقيقي هو رالف ليفشيتز. وهي ماركة شهيرة.
- هل تعلم أن الأرانب تحب أكل عرق السوس مع أنه لا يمكنها هضم السكريات.
- هل تعلم أن لغة سكان هاواي الأصليين تتكون من 13 حرفاً فقط.
- هل تعلم أن كلمة dreamt التي تعني "حلمت" هي الكلمة الوحيدة التي تنتهي ب mt في اللغة الإنجليزية.
- أصغر عظمة في جسم الإنسان توجد في الأذن، وتعرف بإسم عظمة الركاب.

## قصة هدية الأم

اقترب عيد ميلاد ام توتة فأخذت توتة واخوها توتو يفكرون في هدية عيد ميلاد لاهما الحبيبة لكن توتة تذكرت شيئاً مهماً وقالت .. لقد نسيتا ياتوتو ليس معنا النقود الكافية.. وما معي لا يكفي شيئاً.. حسناً يا اخي العزيز لنفكر في شيء واحد نشتره. فقال توتو ايضاً ما نملكه من نقود لا يكفي لشراء شيء واحد.. ولكن عندي فكرة، ليصنع كل منا هدية لأمنا الغالية. واتفقا على ذلك ولم يشاهد احد توتة وتوتو يلعبان بعد انتهاء الواجبات عصر اليوم الثاني .. اشترى توتو بماله القليل ورقاً وقلماً ملوناً واستعار من اخته الوانها الفسفورية، وايضاً اشترت توتة بما معها قطعة زجاجية كبيرة والالوان للزجاج ايضاً، انزوى كل منهما في غرفته لا يخرج منها كثيراً ربما شاهدت الام توتو وقد دخل غرفة اخته لتوان معدودة او شاهدت توتة وهي تجري لغرفة اخيها ثم تخرج مسرعة، وهكذا الحال لمدة ثلاثة ايام، بعدها طلبا مساعدة الاب في تغليف هداياهم، وحين جاء موعد العيد اجتمعت العائلة الصغيرة حول كعكة جميلة صنعها الاب وقال: كما تعرفون اليوم عيد ماما وانا صنعت كعكة لها ارجو ان تنال رضاها، فضحك الجميع وصدقوا للاب، وقبل ان ينهالوا عليها تقطيعاً، تقدمت توتة وقالت من صنع يدي هذه الهدية .. وقدمت لأمها لوحة من الزجاج رسمت عليها باقة رائعة من الزهور فرحت بها الام كثيراً.. وقالت انها رائعة وستكون جزءاً غالباً في حياتي. وتقدم توتو وهو يحمل هديته ففتحتها الام لتتجأ بطاقة كبيرة ألصق بداخلها صورة للعائلة مجتمعة وقام بتزيينها بالوان ورسومات مضيئة وجميلة، وكتب عليه بخط رائع (في ذكرى عيد ميلاد امي الجميلة لها منا كل الحب)، وعند ذلك لم تستطع الام ان تعبر عن حبها للجميع الا بدموع لؤلؤية دق لها قلب الجميع حبا واحتراماً لسنت الحبايب.

