

جهود حديقة الحيوانات  
بالعين في الحفاظ على بطريق  
هومبولت من الانقراض



إسلام جمال:  
كرهت نفسي ودوري  
في «الاختيار 2»



10 علامات شائعة

ص 23 لنقص فيتامين B12

## الدراجات الهوائية وسيلة نقل في روما

لم تكن روما يوماً مدينة مثالية لراكبي الدراجات الهوائية، بتلاتها السبع وفوضاها المرورية وطرقها الوعرة أو تلك المرصوفة بالحجارة، لكن وسيلة النقل هذه بدأت تشق طريقها ببطء بفضل تشغيى الوباء. فكمما هي الحال في كل المدن الكبرى في كل أنحاء العالم، شكّل خلو الشوارع من السيارات بفعل القيود التي فرضت لاحتواء جائحة كوفيد-19 فرصة سانحة للدراجين في العاصمة الإيطالية. وما سرّ هذا الاتجاه إقامة شبكة جديدة من المسارات المخصصة للدراجات الهوائية، وتوفير السلطات مساعدات لشراء هذا النوع من المركبات.

كانت فاليريا بيتشي وهي امرأة من روما تبلغ السادسة والثلاثين، من الذين اعتمدوا وسيلة النقل هذه. إذ باعت دراجتها الهوائية الصغيرة العام الفائت لتشتري واحدة كهربائية ذات مقطورة صغيرة تنقل فيها طفلها إلى المدرسة قبل توجهها إلى عملها.

وقالت لوكالة فرانس برس "طفلاي يجانها، لكنني أشعر وكأنني طائر نادر فالناس يراقبوننا وأصبحت من المشاهير في الحي".

إلا أن كثيراً من سكان العاصمة الإيطالية لا يزالون يرفضون فكرة ركوب دراجة هوائية وسط زفير دراجات "فيسيا" النارية وسيارات "فيات" القديمة و"مخلوقات" أخرى تحفل بها الغاية المرورية الرومانية.

وتسلك فاليريا بيتشي خلال القسم الأكبر من رحلتها اليومية بين المنزل والمدرسة والعمل مساراً مخصصاً للدراجات الهوائية في منأى عن حركة المرور. ولولاه، لكانت واصلت استخدام السيارة أو الدراجة النارية الصغيرة في تنقلاتها.

## كيف تعرفين علامات الإخلاق في الحب عند الرجل؟

يقدم الكاتب 8 من

علامات الإخلاق

في الحب عند الرجل،

وجود هذه العلامات - أو بعضها

على الأقل - يجب أن يكون مؤشراً على

إخلاق الرجل في حبك وأن مشاعره

العاطفية تجاهك لن تختفي في يوم

ما، فكم عدد تلك العلامات الموجودة في

شريكتك الحالي؟



العلاقات بين الرجل والمرأة في العصر الحالي أخذت منحى شديد الخطورة بعض الشيء، ليس هناك علاقة تطول كما كان متعارف عليه في السابق، نسب الانفصال أصبحت في ازدياد وبطريقة تشير إلى خطر تفكك الأسر، الأسباب التي تطرح حول هذا المنحنى كثيرة وعديدة ومن أهمها ازدياد ضغوط الحياة بصورة كبيرة عن السابق، أيضاً اضطراب المرأة إلى العمل في الوقت الحالي لساعات طويلة، انتشار وسائل الاتصالات الحديثة والحديث عن الحريات بشكل أوسع، في جميع الأحوال ليست هذه الأسباب مجالاً للبحث في هذا المقال بل عن أمر قد يكون له ذات الأهمية، وهو ما تريد أن تعرفه المرأة وبصورة شبه يقينية هل أن الرجل الذي ارتبطت به لن يتوقف عن حبها ويقدم العلاقة التي بينهما، لن يتركها ولن يتخلى عنها؟ هل هذا الرجل هو اختيارها الصائب في الحياة، إن الأهمية في معرفة الإجابة على هذا السؤال المهم في أنه يعطي للمرأة الراحة والاطمئنان ويعدها عن الضغوط النفسية، يجعلها تتصرف لاحقاً إلى حياتها وعملها، إليك أهم علامات الإخلاق في الحب التي قد تشير إلى أن رجلك سيبقي حبك إلى الأبد

أنه ملتزم تماماً لك وعلاقتك معاً

من طبيعة أي علاقة تتراب بالفتريات السعيدة والفتريات الصعبة، وقد يكون مصدر هذه الصعوبات خارجية أو

داخليّة، فأحياناً قد يمر هذين الزوجين ببعض الصعوبات المالية، وأحياناً قد ينشأ بينهم الخلاف لاختلاف الرأي والمنظور، هذا الأمر طبيعي بل أحياناً يقال أن هذا هو ملح الحياة وان الحياة دون صعوبات أو مشاكل لا طعم لها، إن ما يشير إلى أن الرجل لن يتخلى عن امرأته أن يلتزم بالبقاء إلى جانبها في الفترات الصعبة كما يبقى إلى جانبها في الفترات السعيدة، لن يتخلى عنها في أول عقبة بينهما ويحاول أن يجد له منفذاً من العلاقة، إذا بقى هذا الرجل إلى جانبك بعد عدة صعوبات فهي إشارة جيدة على التزامه.

من علامات الإخلاق في الحب أنه لا يتجنب المشاكل الرجل الحقيقي والملتزم لا يتهرب من المشاكل ولا يدير لها ظهره ويركض، بل يواجهها بقوة وبنشاط، وبالتالي إن حصلت أي مشكلة ما بينكما هو لن يدير ظهره لها، حرصه على العلاقة بينكما سيجعله يقوم بمناقشتها معك، سيحاول أن يجد مخرج لهذه المشكلة، إن من أخطر الأمور على العلاقة بين الرجل والمرأة هي أن يقوم أي طرف منهما بتجاهل المشاكل، هذا التجاهل سيغني في النهاية تراكم لهذه المشاكل إلى ما لا نهاية حتى تتفاهم وتؤدي إلى الانفصال في النهاية، إذا كان رجلك من النوع الذي يقوم بمواجهة المشاكل الجديدة (لا نتحدث عن تلك المشاكل البسيطة التي لا تحتاج إلى نقاش)، بل الجديدة والتي تحتاج إلى الحديث.

أنه يولي اهتماماً للأشياء الصغيرة

من الأمر التي يجب عليك الانتباه إليها في علاقتك مع رجلك هي طريقتة في التعامل مع أبسط الأمور الحياتية، والتي قد تشمل بعض علامات الإخلاق في الحب، إن الرجل الذي يهتم بشريك حياته يهتم أيضاً بمساعدته في أبسط الأمور، هو الرجل الذي يبتئبه إلى الأمور التي تحتاج إلى الإصلاح، إلى الغسيل أحياناً، تقاسم العمل المنزلي، يبتئبه إلى حاجتك إلى الاستيقاظ الباكر في أيام العمل والى الراحة في أيام العطل، وقد يقوم بإعداد القهوة بنفسه في هذه المناسبة، إن التعامل بهذه الطريقة والانتباه إليها هي مؤشر وعامل مهم لإدراك أنه جدي في علاقتك معك وأنه صادق، إنه يرغب في الاستمرار فيها إلى الأبد.

## زرعة ثورية تعيد الحركة لمرضى السكتة الدماغية

يعتقد العلماء أن زرعة ثورية بحجم علبه الكبريت توفر دفعات محفزة من الكهرباء يمكن أن تساعد مرضى السكتة الدماغية على استعادة حركات اليد.

جهاز Vivistim من شركة MicroTransponder للتكنولوجيا الحيوية ومقرها تكساس، يحفز العصب المبهم، وهو عصب كبير يمتد من الرأس والرقبة إلى البطن. ويحفز الجهاز العصب المبهم أثناء خضوع المريض لحركة إعادة تأهيل، والتي تخبر الدماغ أن ينتبه لهذه الحركة.

وتكشف الأبحاث المنشورة حديثاً أن Vivistim يحسن بشكل كبير ضعف الذراع لدى الأشخاص الذين يعانون من ضعف طويل الأمد في الحركة بعد السكتة الدماغية. وتم استكشاف تحفيز العصب المبهم في الماضي كطريقة لعلاج الاكتئاب والصرع وطفن الأذن والسكتة الدماغية وأمراض القلب والسنن.

ويتم إدخال الغرسة في المرضى تحت تأثير التخدير العام، عن طريق شق عرق أفقي حول الغضروف الحلقى - حلقة الغضروف التي تحيط بالقصبة الهوائية - وبمجرد الزراعة، يحفز الجهاز العصب المبهم على الجانب الأيسر من الرقبة أثناء إعادة التأهيل البدني المكثف.

ويشعر المريض بالنفض الكهربائي من الجهاز في الغالب بأنه وخز عابر في الحلق يتلاشى مع مرور الوقت. ولاختبار النظام، قام الباحثون بتجنيد 108 أشخاص في المملكة المتحدة والولايات المتحدة يعانون من مشاكل متوسطة إلى شديدة في الذراع، وتم تقسيم المشاركين في التجربة بشكل عشوائي إلى مجموعتين واحدة تلقت علاج الغرسة ومجموعة لم تحصل عليها.

## الحلويات والمشروبات الغازية تؤدي للوفيات المبكرة

أشارت دراسة حديثة إلى أن تناول الحلويات والشوكولاتة والمشروبات الغازية يمكن أن يؤدي إلى أمراض القلب والوفاة المبكرة. وتبع علماء من جامعة أكسفورد عادات الأكل لـ 116 ألف شخص لمدة تصل إلى 15 عاماً، وخلصوا ما إذا كانوا قد دخلوا المستشفى أو ماتوا خلال هذه المدة، ووجدوا أن الأشخاص الذين يتناولون بانتظام ألواح الشوكولاتة والمشروبات السكرية، كانوا أكثر عرضة لزيادة الوزن والإصابة بأمراض القلب في منتصف العمر أكثر من الأشخاص الذين امتنعوا عن تناولها.

وسلطت الدراسة الضوء على نظامين غذائيين يزيدان من خطر إصابة شخص ما بأمراض القلب. الأول هو اتباع نظام غذائي غني بالدهون المشبعة، ويشمل الشوكولاتة والزبدة واللحوم المصنعة بدلاً من الفاكهة الطازجة والخضروات والألياف. والثاني يشمل الأطعمة التي تحتوي على السكريات المصنعة بما في ذلك المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة وسكر المائدة مع تجنب الجبن والزبدة عالية الدسم.

ووجد الباحثون أن أولئك الذين تناولوا النظام الغذائي الأول كانوا أكثر عرضة بنسبة 7% للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في منتصف العمر، في حين أن المجموعة الأخرى كانوا أكثر عرضة بنسبة 4% لمواجهة ذلك.

ووجدت الدراسة أيضاً أن الأشخاص الذين يتناولون المزيد من الشوكولاتة والحلويات والأطعمة الدسمة والخبز الأبيض يميلون إلى أن يكونوا ذكوراً، وتحت سن الستين، ومدخنين ومن خلفيات فقيرة.

## كيف تستخدم قشور البيض في حديقتك؟

يمكن أن تكون معاد البستنة باهظة الثمن، وبدلاً من التخلص من النفايات المنزلية، شارك خبير في البستنة لصانحة حول تجميل حديقتك باستخدام قشور البيض وبقايا القهوة.

وشرح خبير البستنة كالوم مادوك من شركة Home How أشكال النفايات المنزلية التي يمكنك استخدامها لإنشاء منتجات بستنة مفيدة، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

إذا كان لديك أي عبوات زجاجية فارغة، يمكنك استخدامها عن طريق إزالة اللصقات وتحويلها إلى حاملات نباتات. وقال السيد مادوك إنه يمكن أيضاً استخدام القوارير الزجاجية في أسرة الحدائق للري البطيء وإطلاق المياه تدريجياً لتجديد النباتات. وإذا كنت بعيداً عن نباتاتك لفترة طويلة، فقد تكون هذه طريقة رائعة لضمان عدم جفافها.

بعد طهي وجبة الإفطار، حاول حفظ قشور البيض بدلاً من التخلص منها. يمكن إضافة قشر البيض إلى كومة السماد الخاص بك ويمكن أن يزيد من نسبة الكالسيوم في التربة، وفقاً لخبير البستنة.

ويمكن أن يؤدي استخدام قشر البيض أيضاً إلى منع تعفن الأزهار، والذي يمكن أن يؤثر على نمو الباذنجان والطماطم واللفل. ويمكن عادة اكتشاف تعفن نهاية الزهرة من خلال البقع الداكنة على أطراف هذه الثمار. الرخويات والقواقع أيضاً لا تحب قشور البيض بسبب حوافها الحادة، وإذا وضعت قشور البيض المكسور حول قاعدة النباتات، فمن غير المرجح أن تدمر البزاقات والقواقع نباتاتك.



## احذروا تنظيف أسنانكم

### في هذا التوقيت!

الحرص على تنظيف الأسنان بانتظام أمر مهم ومطلوب، لكن هل تعرف أن تنظيف الأسنان في توقيت معين قد يضرها أكثر مما ينفعها. تعرف معنا على هذا التوقيت وتجنب تنظيف أسنانك فيه!

نقوم بتنظيف أسناننا مرتين على الأقل في اليوم. فالعناية بنظافة الفم و صحة أسناننا أمر مهم للغاية. لكن هل تعلم أن هناك فترة زمنية معينة يمكن أن يضر فيها تنظيف أسنانك أكثر مما قد ينفعها؟ فوفق مجلة فرويندين Freundin الألمانية نقلاً عن أطباء الأسنان، فإن أسوأ وقت للعناية بأسنانك وتنظيفها هو بعد تناول الطعام مباشرة.

ربما تكون قد اعتدت في الصباح والمساء على تنظيف أسنانك بالفرشاة بعد الأكل مباشرة، خاصة بعد تناول طعام ومشروبات غنية بالسكريات. غير أن تنظيف أسنانك بعد الأكل مباشرة ليس فكرة جيدة. لأن الأطعمة السكرية والحمضية مثل الحمضيات أو عصير الليمون تزيل المعادن من ميناء الأسنان عند تناولها وتهاجم المادة الصلبة التي تغطي الأسنان.

ففي هذا الوقت تكون الطبقة السطحية الصلبة الخارجية لأسنانك والتي تعرف بـ "ميناء الأسنان" في أضعف حالاتها، وعند فركها بفرشاة الأسنان، فإن ذلك يضعفها على المدى الطويل ويفقدنا القدرة على مقاومة البكتيريا التي تسبب التسوس وحساسية الأسنان.

## فايزر تعد نسخة يسهل تخزينها من لقاحها

تستعد شركة فايزر لإنتاج نسخة من لقاحها المضاد لفيروس كورونا يمكن تخزينها لأشهر في درجة حرارة ثلاجة حفظ الأدوية الكلاسيكية، بدلاً من 70- درجة حالياً. وأكد رئيس شركة فايزر التنفيذي ألبيير بورلا لوكالة فرانس برس ان النسخة الجديدة من اللقاح ستكون متوفرة في الصيف المقبل.

وفي مقابلة أجريت معه في مصنع بورس في بلجيكا الذي صار منصة مهمة للإنتاج العالمي للقاح فايزر-بايونتيك، قال رئيس شركة الأدوية الأميركية العملاقة إنه "متفائل" بشأن قدرة الملص على مواجهة التحور الهندي، ودافع عن السياسة السعرية التي تتبناها الشركة.

لدينا بيانات عن التحور البريطاني المنتشر على سبيل المثال في إسرائيل وتبلغ فعالية اللقاح ضدها 97%. في جنوب إفريقيا، اللقاح فعال ضد التحور المحلي بنسبة 100%. وتظهر البيانات من البرازيل أنه يؤمن على نحو جيد جداً" التحصين ضد التحور البرازيلي.

# منوعات الفكر

22



## جهود حديقة الحيوانات بالعين في الحفاظ على بطريق هومبولت من الانقراض

• العين - الفجر

احتفت حديقة الحيوانات بالعين باليوم العالمي لطائر البطريق الذي يوافق 25 إبريل من كل عام بمناسبة إبراز جهودها في رعاية هذا النوع وحمايته من الانقراض، ومن أشهر فصائله "بطريق هومبولت" المتواجد في الحديقة والذي يعتبر من الأنواع المهددة بالانقراض حسب القائمة الحمراء للاتحاد العالمي لصون الطبيعة بسبب الصيد الجائر والتغير المناخي.

تحتضن حديقة الحيوانات بالعين حوالي 60 بطريقاً تعيش حياتها البحرية في بيئة مشابهة لبيئتها التي اعتادت عليها في موطنها الطبيعية، ضمن منطقة العرض التي تبلغ مساحتها 150 متراً مربعاً بالإضافة إلى نظام فلتر المياه الذي يعمل على مدار الساعة لتنظيف مياه الحوض يومياً، كما تحرص الحديقة على تقديم الرعاية الشاملة ضمن أفضل السنوات العالية، حيث يقوم مدربوها ومختصو تربية هذه البطاريق الطريفة بتولي مهام العناية والاهتمام بها بهدف حمايتها وزيادة أعدادها إلى جانب توعية الزوار بأهمية هذه الطيور والمخاطر والتحديات التي تواجهها في الطبيعة.

الجدير بالذكر بأن حديقة الحيوانات بالعين بصدد افتتاح أول شاطئ خارجي للبطاريق في الشرق الأوسط والذي يتكون من منطقة خارجية للبطاريق بركة ماء وشاطئ، ويحتوي أيضاً على نظام معالجة وتنقية المياه، وممرات للزوار بالإضافة إلى مجسمات لبعض أنواع الحيوانات والعديد من النباتات والأشجار.

وسيزم الشاطئ من 10-20 من بطاريق هومبولت التي تعتبر من الطيور البحرية غير القادرة على الطيران، ولديها تكيف عال مع الحياة في الماء، إذ أن ريشها الأبيض والأسود يساعدها على التمويه بينما تتحول أجنحتها إلى أطراف تشبه الزعانف لتساعدها على السباحة والتوازن أثناء المشي على الأرض.

وسيستمتع الزوار بفرصة الدخول إلى منطقة الشاطئ والتفاعل بشكل مباشر مع البطاريق إلى جانب إتمامها، والتحدث إلى المختصين برعاية هذه الطيور المرحمة والظريفة. كما سيتمكنون من مشاهدتها وهي تسبح في البركة الخارجية من خلال الألواح الزجاجية التي صممت خصيصاً لذلك.

وتسعى الحديقة إلى تحقيق ركائزها المتمثلة في صون الطبيعة من خلال تقديم أعلى مستويات الاهتمام بالحيوانات المهددة بالانقراض للحفاظ عليها مثل العناية المستمرة والتغذية وبرامج التعزيز والرعاية الخاصة إلى جانب تقديم تجرية ورسائل تعليمية متنوعة وفريدة من نوعها للزائرين بمختلف فئاتهم العمرية.

## انطلاق مسابقة الفجيرة للقرآن الكريم تحت شعار زايد رمز الخير والعطاء

• الفجيرة - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي ولي عهد الفجيرة، انطلقت، فعاليات الدورة الثانية من مسابقة الفجيرة للقرآن الكريم "الافتراضية"، التي تنظمها جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية خلال شهر رمضان المبارك تحت شعار "زايد رمز الخير والعطاء". وتهدف المسابقة التي تقام بالتعاون مع جمعية الفجيرة الخيرية، وإذاعة زايد للقرآن الكريم، ومكتب الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف بالفجيرة، إلى تسليط الضوء على المواهب المتميزة في حفظ وتجويد القرآن الكريم، وتشجيعهم على الاستمرار والمثابرة في دراسته وحفظه، وتعزيز مكانتهم في المجتمع.

وأشاد سعادة خالد الفطناني، رئيس الجمعية، رئيس اللجنة المنظمة للمسابقة، بالدعم المستمر الذي يوليه صاحب السمو الشيخ محمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة، وسمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة، لهذا النوع من المسابقات المهمة التي تؤكد عمق ارتباطنا بديننا الحنيف وتعاليمه السمحة. مؤكداً حرص "الفجيرة الثقافية" على نشر الوعي الديني والثقافة الإسلامية، وتعزيز قيم الإنسانية وروح العطاء والمحبة والتسامح بين مختلف فئات وشرائح المجتمع. وقال عبدالله حمدان الحمودي، مدير مسابقة الفجيرة للقرآن الكريم: "أتى أهمية هذه المسابقة من كونها تتزامن مع "يوم زايد للعمل الإنساني" الذي يعد علامة فارقة في مسيرة الدولة ومناسبة لاستدراك ما حققه المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، من إنجازات على صعيد العمل الإنساني وتعزيز قيم التعايش والتضامن والإخاء على المستويين المحلي والدولي"، لافتاً إلى ضرورة تنشئة الأجيال على المبادئ السمحة للدين، وتعزيز القيم الإماراتية التي غرسها زايد في مجتمع الإمارات.

من جهتها، أوضحت عذراء غازي فيصل، المشرفة على المسابقة، أنها تستهدف مختلف فئات المجتمع من الرجال والنساء والأطفال، وتشتمل على أربعة مستويات، الأول، حفظ 5 أجزاء لفئة الكبار، والثاني 3 أجزاء لفئة الشباب، والثالث جزئين لفئة الأطفال، والرابع جزء واحد لفئة كبار المواطنين. وكشفت فيصل أن اللجنة المنظمة من منطلق سعيها الدائم لتطوير والتجديد في مسابقاتها وتحقيق الجودة في عملها، قررت الاحتفاء بإحدى الشخصيات الإماراتية التي قدمت أعمالاً خيرة وخدمات إنسانية جليلة لمجتمع الإمارات، والتي سيتم الإعلان عنها في ختام الدورة الحالية، إضافة إلى رفع قيمة الجوائز المالية المقدمة للفائزين في المسابقة.



## بمشاركة السفير البريطاني

# مجلس بن حم الرمضاني: الإمارات تدعم الجهود العالمية في توفير لقاح كوفيد-19 باتريك مودي: الإمارات قدمت مساعدات إلى 135 دولة حتى الآن

• العين - الفجر

برعاية الشيخ مسلم بن سالم حم العامري عضو المجلس الاستشاري لإمارة أبوظبي وبمشاركة السفير باتريك مودي سفير المملكة المتحدة لدى الدولة، ناقش مجلس بن حم الرمضاني عن بعد الذي حمل عنوان "القيم الإنسانية الإماراتية" جهود الدولة الاستثنائية في توزيع لقاح كورونا على مختلف دول العالم بالإضافة إلى المساعدات اللوجستية اللازمة لضمان وصول أكبر قدر من المساعدات إلى مختلف الدول. وقال الشيخ مسلم بن حم العامري: جهود استثنائية تقوم بها قيادتنا الرشيدة خلال جائحة كورونا أعطت العالم دروساً في حسن التعامل مع الجائحة والقدرة على مد يد العون لمختلف دول العالم للعبور من هذه الأزمة العالمية. وتابع بن حم: دولة الإمارات وقيادتها الرشيدة تؤمن بأهمية تعزيز العمل الدولي الجماعي لمحاربة هذه الجائحة والمضي قدماً نحو السيطرة على تداعياتها والتعالي من آثارها. وانطلاقاً من هذه القيم الإنسانية وعلى الصعيد الدولي أطلقت أبوظبي "انتلاف الأمل، لدعم الجهود العالمية في توزيع مليارات لقاحات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) - إلى جميع أنحاء العالم الذي يهدف إلى توفير الخدمات اللوجستية وتوزيع 6 مليارات جرعة في 2020 و18 ملياراً في 2021 وعلى الصعيد المحلي تخطت الإمارات حاجز الـ 10 ملايين جرعة من لقاح "كوفيد-19"، وبمسك هذا الإنجاز، نجاح الحملة الوطنية والوعي المجتمعي، بأهمية أصولها ودورها الرئيسي في الوصول إلى

تحقيق المناعة المجتمعية، والتعالي من الجائحة، وختم مسلم بن حم: إن لقاءنا مختلف بحكم الظروف، لكننا لا نزال نجتمع لنفكر بالأفضل، ونعمل للوصول للحياة المثالية، ونسعى معاً وبتأثير بيد النهوض ببلادنا ومن جانبه أشاد سعادة باتريك مودي سفير المملكة المتحدة لدى الدولة برسالة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد في بداية جائحة كورونا بأن الإمارات ستقوم برعاية كل فرد من أفراد المجتمع مواطنين ومقيمين على حد سواء كانت مبعثاً للطمأنينة، وبعد مرور عام على هذه الرسالة نشهد هذا عملياً مع تقديم 42.2 مليون فحص كورونا وأكثر من 9.9 مليون جرعة لقاح بالإضافة إلى تطعيم 3.84 مليون شخص في جميع أنحاء الإمارات العربية المتحدة. ولقد شهدت هذه العناية والاهتمام شخصياً عندما ذهبنا مع موظفي السفارة البريطانية لأخذ اللقاح وسعدنا بمستوى التنظيم والكفاءة العالية لبرنامج التطعيم الإماراتي. المملكة المتحدة والإمارات العربية المتحدة تعلمان جنباً إلى جنب لتقديم الدعم اللازم لمكافحة هذه الجائحة، حيث أرسلت الإمارات مساعدات إلى 135 دولة حتى الآن، وخصصت المملكة المتحدة 548 مليون جنيه إسترليني لمبادرة كوفاكس العالمية، مما يجعل المملكة المتحدة أكبر مانح منفرد في العالم، مبادرة كوفاكس الإنسانية تتضمن التوزيع العادل والمبكر للقاح لأكثر من 180 دولة، كما شجعت المملكة المتحدة أيضاً دولاً أخرى على المساهمة بأكثر من مليار دولار في مبادرة "كوفاكس". تتطلع للعمل المستمر والدؤوب لإنهاء هذا الوباء في

أسرع وقت ممكن ولازال هناك الكثير الذي يمكننا القيام به معاً لدعم الجهود العالمية في محاربة هذه الجائحة وتداعياتها. وأجهدت المملكة المتحدة والإمارات العربية المتحدة تحديات كثيرة في السابق وتمكنا معاً من تجاوزها، واليوم نحن فخورون بصداقتنا مع دولة الإمارات وملتزمون بمساعدة المجتمع العالمي. وفي الختام قال باتريك مودي "أشكر الشيخ مسلم بن حم على إتاحة هذه الفرصة وعلى هذا الجمع الكريم.

الإمارات تعلن بدء إنتاج لقاح مضاد لفيروس كورونا وعن الجهود العلمية التي تبذلها الدولة في مواجهة الجائحة أكد المشاركون: أنه بالإضافة مع الجهود الإنسانية الكبيرة التي تقوم بها الدولة قدمت الإمارات إلى العالم العربي أول لقاح عربي ضد كورونا "حياة - فاكس" الذي يشكل إضافة نوعية للجهود العالمية المبذولة من أجل التصدي إلى جائحة "كوفيد-19"، التي تأثر بها العالم أجمع وأيضاً على صعيد البحث العلمي تم أيضاً إطلاق مركز للأبحاث والتطوير متخصص في علوم الحياة والتكنولوجيا الحيوية وإنتاج اللقاحات، ليكون الأول من نوعه على مستوى العالم العربي.

وأجمعوا: أن إرث القائد المؤسس الشيخ زايد طيب الله ثراه، الحب للجميع دون تفرقة الذي حرص على ترسيخ قيم الإنسانية التي مضى عليها قاداتنا حفظهم الله من بعده وشعب دولة الإمارات، وتظهر هذه القيم جلياً في الخطط والاستراتيجيات التي عملت عليها مؤسسات وهيئات الدولة مجتمعة خلال



هذه الجائحة فيما يضمن وصول اللقاح للجميع في الداخل والمساهمة الفعالة على إمداد دول العالم ومساعدتهم في تأمين اللقاح. وأشار المشاركون في المجلس: أن الأزمات تثبت دوماً دور الإمارات الفعال في الساحة الدولية الداعم والمساند لما فيه ضمان صحة وسلامة المجتمع الدولي، حيث إن القطاع الصحي في دولة الإمارات كان ضمن أفضل الدول في التعامل مع "كوفيد-19"، نظراً لتطور قطاعها الصحي وتعزيز تنافسيته العالمية.. وبتقدم بالشكر والامتنان لحكومة الإمارات التي وفرت جميع التجهيزات والمعدات الطبية، والمخزون الاستراتيجي للدواء مما شكل مثالا ملهماً يحتذى به عالمياً.

## أشاد بمبادرة الابتكار الزراعي للمناخ

# زكي نسيبة: جامعة الإمارات دعم جهود الدولة في تحقيق الأمن الزراعي الوطني

• العين - الفجر

وأوضح معالي الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات قائلاً: "فتخر بأن مبادرة الابتكار الزراعي للمناخ تمثل إرثاً خالداً في دولة الإمارات أرساه المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، في مجال الزراعة والاستدامة، جنباً إلى جنب مع تجربة دولة الإمارات الرائدة في تبني التكنولوجيا الحديثة بشكل استباقي والاستثمار فيها والارتقاء بها، وتنفيذ مبادرات مبتكرة لتعزيز العمل البيئي والمناخي، ومواجهة التغير المناخي عبر تقليل الانبعاثات الكربونية لمواجهة تحديات الغذاء والمناخ. وأضاف معاليه: "تحرص في جامعة الإمارات على مواكبة ودعم تطورات القيادة الرشيدة في تعزيز الابتكار والبحث العلمي ومواكبة أحدث تطورات التقنيات الحديثة في جميع جوانب القطاع الزراعي للأمن الغذائي للإمارات من خلال البحث



والتكيف معه. وأردف قائلاً: "يسهم مركز خليفة للتقانات الحيوية والهندسة الوراثية في جامعة الإمارات العربية المتحدة في تحقيق الأمن الغذائي للإمارات من خلال البحث

العلمي والاقتصاد المعرفي اللذان يشكلان أساس بناء التنمية المستدامة في ما يتعلق بالزراعة الذكية والصيدية للمناخ، لمنع حدوث نقص في الغذاء مستقبلاً، إضافة إلى معالجة التحديات المناخية والبيئية مثل الجفاف والتصحر، وغيرها من المشاكل التي تعوق توافر الغذاء، في خطوة تهدف إلى تعزيز الأمن الغذائي بالدولة من خلال الشراكة مع المؤسسات والهيئات العلمية المحلية والعالمية". وقال معالي زكي نسيبة: "كما توفر كلية الأغذية والزراعة في جامعة الإمارات مناهج أكاديمية وتطبيقية جديدة ومتخصصة تواكب التطور العالمي للبحوث التطبيقية والعلوم الزراعية بأحدث ما توصلت له التكنولوجيا في هذا القطاع الحيوي الهام، من حيث النظم المتكاملة للزراعة الإنتاجية، واعداد الأغذية، والأعمال الزراعية، والموارد الطبيعية، والبيئة التي

بمجملةا تعمل ضمن منظومة علمية فريدة، وبما يسهم في تحقيق متطلبات دولة الإمارات في بناء الاقتصاد الزراعي القائم على المعرفة، ومواعاة الاتجاهات الحديثة لمهام التعليم الزراعي والأمن الغذائي في الألفية الجديدة". واختتم معالي زكي نسيبة تصريحه بالقول: "تقوم استراتيجية جامعة الإمارات على مواكبة توجهات الدولة في تعزيز الأمن الغذائي واستدامته على مدار الخمسين عاماً القادمة، عبر تبني التكنولوجيا الحديثة والابتكار والإبداع في البحوث التطبيقية في مجالات: المياه، والتربة، وتغذية الحيوان، ومكروبيولوجيا الأغذية، والتحليلات التطبيقية للتغذية والبياتين، جنباً إلى جنب مع إعداد أجيال المستقبل العلمية الواعدة التي تسهم في دعم مسيرة الإمارات نحو التطوير والتنمية المستدامة".

## بالتعاون مع الهيئة العامة للشؤون الإسلامية

# التلذذ في العبادة... أمسية رمضانية في مجلس الفكر والمعرفة بحضور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

• العين - الفجر

في أمسية رمضانية استضاف مجلس شما محمد للفكر والمعرفة ضمن منشد الفكر الإسلامي الأستاذة موزة الشامسي في محاضرة افتراضية بعنوان (التلذذ بالعبادة) بالتعاون مع الهيئة العامة للشؤون الإسلامية بحضور رئيس المجلس الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان. استهل الأمسية بكلمة الشيخة شما والتي جاء فيها كلما جاء شهر رمضان نختم قراءة القرآن على الأقل مرة في الشهر ونحرص على صلاة التراويح وقيام الليل وحين ينتهي الشهر نعود للمربع الأول من عبادة من فالعبادة مفهوم لا ندرک منه إلا شكله الخارجي والعبادة لخصانها في ممارسة الطقوس التعبدية لله - سبحانه وتعالى- والبعض يعبد الله كتاجر يعطي من أجل الثمن والخوف من العقاب، ومبني على مفهوم العبادة الأعرق وهو عبادة الله بعبه، ولا تختبئ تحت عبادة الخوف والطمع.



كما أكدت على مرتكزات التلذذ بالعبادة بالمعرفة والافتقار ومجاهدة النفس والتأمل والتفكير والدعاء واللجوء إلى الله منها لذة الإيمان والصلاة وقيام الليل وقراءة القرآن والذكر والإنفاق وقضاء حوائج الناس ولذة العمل وخدمة المجتمع كما استعرضت شمرا التلذذ بالعبادة بالقرب من الله ورضاه وصفاء النفس

وأضافت حين ينتهي رمضان يتوقف الكثيرون عن قيام الليل والتصدق وممارسة الطقوس التعبدية الإضافية الرمضانية لله - سبحانه وتعالى- ويعودون لطقوسهم اليومية في حين أنه لو كانت طقوسه التعبدية هي وسيلة التعبير عن حب الله فلن تتوقف وستبقى متدفقة كما هي طوال العام طالما ظل حب الله هو الدافع للعبادة واليقين ببروبيته وقدرته ورحمته التي وسعت كل شيء وسبب للشعور بجمال ولذة العبادة أن الشعور برضا الله عنا كمحبين هو الفوز الحقيقي وهو الطريق إلى الجنة والتي قمة نعيمها أن تكون في حضرة الله وأن نرى وجهه الكريم.

كما أشارت إلى أن حب الله لن يكون كاملاً إن انقطعنا عن الحياة حب الله ننعكس في كل سلوك نعيشه وفي كل علاقة إنسانية نحياها وفي كل كلمة نقولها وحين يكون حب الله هو الطاقة التي تستمد منها الحياة سسرى في الله جماله وخيره وسيرفرق حب الله قلوبنا وحب كل الموجودات فهي صنعتها إن عبدنا الله حبا على التمسك بالعبادة وخدمة البشرية.

# منوعات العقل 23



كشف خبراء عن عدد من الفوائد الصحية التي يتمتع بها الصائمون حول العالم خلال شهر رمضان المبارك وبعده.



## 7 فوائد صحية رائعة للصوم في شهر رمضان!

والذي ينتج عن طريق الجمع بين الصيام وتناول الطعام في وقت متأخر من الليل، ويسمح لعضلاتك بامتصاص المزيد من العناصر الغذائية. وسيؤدي ذلك إلى فوائد صحية في جميع أنحاء الجسم، حيث أن مناطق مختلفة قادرة على امتصاص العناصر الغذائية التي تحتاجها للعمل بشكل أفضل والاستفادة منها.



يعمل كمزيل رافع لسموم جسمك، ومن خلال عدم تناول الطعام أو الشرب على مدار اليوم، سيتم تقديم فرصة نادرة لجسمك لإزالة السموم من الجهاز الهضمي طوال الشهر. وعندما يبدأ جسمك في استهلاك مخزون الدهون لتوليد الطاقة، فإنه سيحرق أيضا أي سموم ضارة قد تكون موجودة في رواسب الدهون. وستترك تطهير الجسم هذا سجلا فارغا صحيا وراءه، وهو نقطة انطلاق مثالية لنمط حياة صحي باستمرار.

7- امتصاص المزيد من العناصر الغذائية  
من خلال عدم تناول الطعام طوال اليوم خلال شهر رمضان، ستجد أن التمثيل الغذائي الخاص بك يصبح أكثر كفاءة، ما يعني أن كمية العناصر الغذائية التي تمتصها من الطعام تتحسن. وهذا بسبب زيادة هرمون يسمى adiponectin

ووجد فريق من أطباء القلب في الإمارات العربية المتحدة أن الأشخاص الصائمين في شهر رمضان، يتمتعون بتأثير إيجابي على الدهون لديهم، ما يعني انخفاض نسبة الكوليسترول في الدم. ويزيد انخفاض الكوليسترول من صحة القلب والأوعية الدموية، ما يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب أو النوبة القلبية أو السكتة الدماغية. وعلاوة على ذلك، إذا كنت تتبع نظاما غذائيا صحيا بعد شهر رمضان، فمن السهل الحفاظ على مستوى الكوليسترول المنخفض الجديد هذا.

5- الحد من الشهية  
يؤدي الحد من كمية الطعام الذي يتم تناوله خلال الصيام، إلى تقلص معدتك تدريجيا، ما يعني أنك ستحتاج إلى تناول طعام أقل للشعور بالشبع. وإذا كنت ترغب في التعود على تناول الطعام الصحي، فإن رمضان هو وقت رائع للبدء. وعندما تنتهي، ستكون شهيتك أقل مما كانت عليه من قبل، وستكون أقل عرضة للإفراط في تناول الطعام.

6- التخلص من السموم  
بالإضافة إلى كونه رائعا للتطهير الروحي، فإن رمضان

وبالمثل، فإن الانخفاض الواضح في كمية هرمون الكورتيزول، الذي تنتجه الغدة الكظرية، يعني أن مستويات التوتر تنخفض بشكل كبير خلال شهر رمضان وبعده.

3- تخلص من العادات السيئة  
لأنك ستصوم خلال النهار، فإن رمضان هو الوقت المثالي للتخلي عن عاداتك السيئة إلى الأبد، كالتدخين والأطعمة السكرية. وبما أنك تتمتع عنها فإن جسمك سيتأقلم تدريجيا مع غيابها، حتى يتم التخلص من إدمانك نهائيا. كما أنه من الأسهل بكثير الإقلاع عن العادات عندما تفعل ذلك في مجموعة، ما يسهل العثور عليه خلال شهر رمضان. وتعد قدرة الصيام على مساعدتك على التخلص من العادات السيئة أمرا بالغ الأهمية لدرجة أن دائرة الصحة الوطنية في المملكة المتحدة توصي به باعتباره الوقت المثالي للإقلاع عن التدخين.

4- انخفاض نسبة الكوليسترول  
نعلم جميعا أن فقدان الوزن هو أحد النتائج الجسدية المحتملة للصيام خلال شهر رمضان، ولكن هناك أيضا مجموعة كاملة من التغييرات الصحية التي تحدث خلف الكواليس.

1- فوائد البلح أو التمر  
على الرغم من تناول ثلاث حبات تمر في بداية الإفطار كل يوم خلال شهر رمضان لأسباب روحية، إلا أنها تأتي أيضا بمزايا إضافية للصحة. وأحد أهم جوانب الصيام هو الحصول على الكمية المناسبة من الطاقة، مع الأخذ في الاعتبار أن متوسط حصة التمر تحتوي على 31 غراما من الكربوهيدرات، وهو أحد الأطعمة المثالية التي تمنحك الطاقة. ويعتبر التمر أيضا طريقة رائعة للحصول على بعض الألياف التي تشتد الحاجة إليها، والتي تساعد وتحسن الهضم طوال شهر رمضان. أضف إلى ذلك المستويات العالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامينات B.

2- تعزيز الدماغ  
لا شك أنك ستكون على دراية بالتأثيرات الإيجابية التي يمكن أن يتركها الصيام على صحتك العقلية وتركيزك الروحي، لكن قدرات تعزيز العقل في رمضان أكثر أهمية مما قد تعتقد. ووجدت دراسة أجراها علماء في الولايات المتحدة الأمريكية أن التركيز الذهني الذي يتحقق خلال شهر رمضان، يزيد من مستوى عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ، ما يحسن وظائف المخ.



يستخدمه الجسم لإنتاج خلايا الدم الحمراء والحمض النووي

## 10 علامات شائعة لنقص فيتامين B12!

قد يكون من الصعب للغاية اكتشاف أعراض نقص فيتامين B12، لأنها تميل إلى التطور على مدى فترة طويلة من الزمن وقد لا تدرك حتى أنك في خطر.

والغذائي اليومي. وإذا كنت تعاني من نقص الفيتامين، فقد تبدأ ببطء في ملاحظة بعض الأعراض الرئيسية التي يجب ألا تتجاهلها. وهناك 10 علامات شائعة تدل على وجود نقص واضح، ولكن نظرا لأنها تميل إلى التطور ببطء شديد، فقد لا تلاحظ وجودها.

ويستخدم الجسم B12 لإنتاج خلايا الدم الحمراء والحمض النووي. ولكن الجسم لا يصنع بشكل طبيعي فيتامين B12، كما يفعل لثيامين (د)، على سبيل المثال. لذلك من الضروري أن تحصل على ما يكفي من فيتامين B12 في نظامك

ويعد فيتامين B12 نوعا من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء، والتي تعتبر ضرورية لوظيفة الجسم بشكل عام. وإذا كنت لا تحصل على ما يكفي من فيتامين B12 في نظامك الغذائي، فقد تبدأ في تطوير بعض الأعراض المحوطة، بما في ذلك التهاب اللسان والتهيج.

أعراض نقص فيتامين B12:  
• لون أصفر شاحب على جلدك.  
• التهاب اللسان واحمراره.  
• قرحة الفم.  
• وخز وإبر.  
• تغييرات في طريقة مشيك وحركتك.  
• اضطراب الرؤية.  
• التهيج.  
• الكآبة.  
• تغييرات في طريقة تفكيرك وشعورك وتصرفك.  
• تدهور قدراتك العقلية، مثل الذاكرة والفهم (الخرف).  
وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية "على الرغم من أن العديد من الأعراض تتحسن مع العلاج، إلا أن بعض المشاكل التي تسببها الحالة يمكن أن تكون لا رجعة فيها إذا تركت دون علاج".



**محاكم دبي محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٢٠٧/٢٤٤٥ تنفيذ تجاري**

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المتخذ ضد/ ١- غسان بوسالي - مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/رويال رود لتأجير السيارات ش.م.د.  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٦٦٨٠,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة  
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٢٠٧/١٦٠١ تنفيذ تجاري**

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المتخذ ضد/ ١- سهيل بن الهادي البشاري - مجهول محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/رويال رود لتأجير السيارات ش.م.د.  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٢٤٦٦٥,٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة  
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٦٠/٧٧١/٢٠٢١ امر أداء**

إعلان أمر أداء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه : ١- مروان بن صالح بن حمد الذبياني الجهني - مجهول محل الإقامة  
بما ان المدعي /رويال رود لتأجير السيارات ش.م.د.  
طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢١/٢/٩ اولا بالزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغ (١١٦٠٠) درهم احدى عشر الف ومائه وستون درهماً - والفائدة القانونية بواقع ٥ ٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام - ثانيا: بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ الفين درهماً تعويضا عما لحقها من أضرار والرسوم والصاريف.  
ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٦٠/١٩٩٢/٢٠٢١ امر أداء**

موضوع الدعوى: المطالبة بالزام المدعي عليها بالتزامن بان يؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٨٣٠,٤٦١,٨٠) درهم والفائدة القانونية بواقع ٩ ٪ من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠٢٠/١٠/٢٠ وحتى تمام السداد وفق قواعد الالتزام الصوري - ثانيا: اصدار امركم الكرهيم بمنع التنازل/كامل حسني حسن فواعة - زهري الجبسية - عن السفر وايداع جواز سفره رقم T509424 الرقم الموحد ١٧٧٥٧٥٥ في خزنة المحكمة والتعميم بهذا الامر على جميع مناهذ الدولة - ثالثا: ازام المشعيه ضدكما بحكم الرسوم والصاريف ومقابل التكاليف  
طالب الاعلان : يوليوس د.م. - صفته بالقضية : مدعي  
المطوب اعلاته : ١- كمال حسني حسن فواعة - صفته بالقضية : مدعي عليه - مجهول محل الإقامة  
موضوع الاعلان : طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢١/٤/٢٦ ازام المدعي عليها بالتزامن بان يؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٨٣٠,٤٦١,٨٠) درهم والفائدة القانونية بواقع ٩ ٪ من تاريخ استحقاق كل شيك وطلب السداد التام والرسوم والصاريف ومبلغ الف درهم مقابل التعاميل المحاماة مع شمول الحكم بالتفاد للرجل منع المدعي عليه الثاني من السفر وحجز جواز سفره لدى خزنة المحكمة والتعميم عليه لدى كافة مناهذ الدولة، ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٢٠٧/١٠١٨ تنفيذ تجاري**

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المتخذ ضد/ ١- شركة تمهيدات الحفلات والناشبات الترفيهية ٢- محفل لادارة الطاعم ش.م.د. - مجهولي محل الإقامة بما ان الطالب التنفيذ/شركة اكزامل للاستشارات دي دبيلو سي ش.م.د. ويمنله / ياسين ابوبكر سالم الحمادي.  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٢٠٨٠٣,٤١) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بحكم بالنشر**

**٢٠٢١/١٨/٥٧٧/٢٠٢٠ عقاري جزئي**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى محكوم عليه : ١- طيبة عبدالله حميدي ٢- هاجر عبدالله حميدي - مجهول محل الإقامة  
بما ان محكوم له : ١- مؤسسة العامة للعقارات الاستثمارية  
ويمنله : عبدالله مروان عبدالله احمد بخت المحروشي  
نملككم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٨ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح المؤسسة العامة للعقارات الاستثمارية بالزام المدعي عليها بان يؤدي للمدعية مبلغ مقداره (٤٨٧,١٧٣) درهم والفائدة بواقع ٩ ٪ سنويا من تاريخ المطالبة الحاصل في ٢٠٢٠/٧/٢٢ وحتى السداد التام والزامتها بالصاريف والف درهم مقابل التام المحاماة ورفضت مانعا ذلك من طلبات. حكما بمباشرة المحضوري قبلا لاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بحكم بالنشر**

**٢٠٢١/١٦/٩٢٢/٢٠٢١ تجاري جزئي**

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (٢١٦,٥٠٣,٢١٢) درهم لصالح المدعي والزامه بالفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ سنويا من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام  
طالب الاعلان : اميس (الشرق الأوسط) ش.م.ب (م) الامارات - صفته بالقضية : مدعي  
المطوب اعلاته : ١- توماس سكوت وير - صفته بالقضية : مدعي عليه  
موضوع الاعلان : نملككم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعددة بتاريخ: ٢٠٢١/٤/٢٨ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح اميس(الشرق الأوسط) ش.م.ب (م) الامارات الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره (٨٨٣,٣٧٣) دولار أمريكي او ما يعادله درهم الاماراتي والفائدة القانونية بواقع ٩ ٪ من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في ٢٠٢١/٣/٢٢ وحتى السداد التام والرسوم والصاريف ومبلغ الف درهم مقابل التام المحاماة . حكما بمباشرة المحضوري قبلا لاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي محكمة الاستئناف**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٢٤/٥/١١٢١ التماس اعادة نظر مدني - استئناف**

بموضوع الاستئناف، يلتزم المتسائل من عدم التكم - اولاً: بقبول هذا التماس استئناف - ثانياً: وبأن الموضوع بالمعنى المحكم للتمسك والصارف في الاستئناف رقم: ٢٢٢/٢٠٢٠ استئناف ومن اعادة النظر فيه واعتباره كان يمكن والقضاء مجدداً بالزام التمسك ضد بان يؤدي للمتمسكة مبلغ (....) درهم والفائدة بواقع ١٠٠ ٪ من تاريخ الاستحقاق حتى السداد التام مع الزام التمسك ضد بالصورفات  
طالب الاعلان : دوسال الجبيري، عبد كوشناكن بي تي بي ليمتد (فرع دبي) - صفته بالقضية : متمسك  
ويمنله : غريب خليفة غريب وليد الشاسمي - صفته بالقضية : وكيل  
المطوب اعلاته : ١- كرشان سوندران بيلافوليل - صفته بالقضية : متمسك ضد.  
مجهول محل الإقامة  
موضوع الاعلان : قد التمس الحكم الصادر بالمحرم رقم ٢٠٢١/٢٢٢/٢ استئناف مدني بتاريخ: ٢٠٢١/١/٢١ وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٥/٣ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة النقاضين عن بعد وعليه يقتضى حضوركم او من يملككم قانونيا وبه حال تملككم سجري محاكمكم غيابيا

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٢٠٧/١٢٥٥ تنفيذ تجاري**

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المتخذ ضد/ ١- 7 سي إس لتجارة الألبس والمجوهرات ش.م.د. ٢- ريهين هارشا ميها ٣- شركة 7 سيز يور آسيا م.ج.م - مجهولي محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/بنك الامارات دبي الوطني ش.م.ع  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٣٢٢١٦٠,٥٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة  
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٢٠٧/١٨٠٤ تنفيذ تجاري**

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٤٠٠/٢٠١٩ تجاري كئي، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٧١,٦٥٤,٩١٦,٧٠) درهم، شامل للرسوم والصاريف  
طالب الاعلان : ستاندر تشارتدرد بنك - صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
ويمنله: أمته خلفان صالح الجلاف - صفته بالقضية : وكيل  
المطوب اعلاته : ٢- شركة ميجاستار التجارية ش.م.د. ٣- حسن مياه سليمان درويش ٤- ميمونه حسن درويش ٥- احسن حسن درويش ٦- طالب حسن درويش ٧- اليحيات للصناعات ش.م.د. ٨- تيكوفا المسترئز ش.م.د. ٩- تيكوفا باكينغ المسترئز ش.م.د. بصفتها كنبه للمدعي عليها الاولى - بصفتها للصناعات للمدعي عليها الاولى ٤- طالب حسن درويش/بصفتها كنبه للمدعي عليها الاولى ٥- اليحيات للصناعات ش.م.د. بصفتها كنبه للمدعي عليها الاولى ٦- احسن حسن درويش/بصفتها كنبه للمدعي عليها الاولى ٧- صفته بالقضية : منفذ ضدهم - مجهولي محل الإقامة  
موضوع الاعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٧١,٦٥٤,٩١٦,٧٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٢٠٧/١٠٠٢٢ تنفيذ تجاري**

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٤٢٢ تجاري كئي، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٤١٢٣٣٩,٠٧) درهم، شامل للرسوم والصاريف  
طالب الاعلان : ستاندر تشارتدرد بنك - صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
ويمنله: أمته خلفان صالح الجلاف - صفته بالقضية : وكيل  
المطوب اعلاته : ٢- تيكوفا المسترئز ش.م.د. ٣- حسن مياه سليمان درويش/بصفتها كنبه للمدعي عليها الاولى ٤- ميمونه حسن درويش/بصفتها كنبه للمدعي عليها الاولى ١- شركة ميجا ستار التجارية ش.م.د. بصفتها كنبه للمدعي عليها الاولى ٢- تيكوفا باكينغ المسترئز ش.م.د. بصفتها كنبه للمدعي عليها الاولى ٣- طالب حسن درويش/بصفتها كنبه للمدعي عليها الاولى ٥- اليحيات للصناعات ش.م.د. بصفتها كنبه للمدعي عليها الاولى ٦- احسن حسن درويش/بصفتها كنبه للمدعي عليها الاولى ٧- صفته بالقضية : منفذ ضدهم - مجهولي محل الإقامة  
موضوع الاعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٤١٢٣٣٩,٠٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي محكمة الاستئناف**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٢٤/٩/٢٢٢٤ استئناف تنفيذ تجاري**

موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٢٢١/٨/٢٠٢٠ اشكالات تجارية والرسوم والصاريف والالتاب  
طالب الاعلان : الدكتور معاوية صالح الششار - صفته بالقضية : مستأنف  
ويمنله : أمته خلفان صالح الجلاف - صفته بالقضية : وكيل  
المطوب اعلاته : ٢- شركة الامارات للزيوت المحدود ٣- الشركة الخليجية للاستشارات العامة ش.م.ع ٤- عبدالله جمعة ماجد السري ٥- ماجد عبدالله جمعة السري - صفته بتمسك بالقضية : مستأنف ضدهم - مجهول محل الإقامة  
موضوع الاعلان : قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢١/٨/٢٠٢٠ اشكالات تجارية بتاريخ: ٢٠٢١/١/١٨ وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٥/٢٦ الساعة ١٧:٣٠ مساء بقاعة النقاضين عن بعد وعليه يقتضى حضوركم او من يملككم قانونيا وبه حال تملككم سجري محاكمكم غيابيا

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/١٣٠٠/٢٠٢١ تجاري جزئي**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه : ١- رولن كومار تاكور - مجهول محل الإقامة  
بما ان المدعي : محمد خالد فضل خان  
قد أقام عليكم الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٩٦,٠٠٠) درهم والرسوم والصاريف وتعاب المحاماة والفائدة ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاد المجل بلا كفالة  
وقدره (٣٢٢١٦٠,٥٩) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة  
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/١٩٥٠/٢٠٢١ امر أداء**

إعلان أمر أداء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه : ١- ساجد عبدالله مالك بور - مجهول محل الإقامة  
بما ان المدعي : جاسم محمد صالح حمادي محمد صالح  
طلب استصدار امر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢١/٢/٢١ بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغ (٥٠٠,٠٠٠) درهم قيمة الشيك رقم ١٥٩٨ والفائدة القانونية بواقع ٩ ٪ سنويا من تاريخ استحقاق الشيك وحتى تمام السداد والزامه بالرسوم والصورفات  
ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٦٠/٢١٩٢/٢٠٢١ امر أداء**

موضوع الدعوى : أمر أداء بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٩٣,٧٥٥,١٥) درهم اضافة للفائدة التأخيرية بواقع ١٢ ٪ سنويا من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد  
طالب الاعلان : محمد عبدالله حاج يوسف حوري وشركاه ش.م.د. - صفته بالقضية : مدعي  
مجهول محل الإقامة  
موضوع الاعلان : طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢١/٤/٢٥ بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ ثلاثة لواته وتسعين الف وسبعمائة خمسة وستين درهم وخمسة عشر فلما، والفائدة القانونية بواقع ١٥ ٪ من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في ٢٠٢١/٤/٤ وحتى تمام السداد والزامها بالصورفات ومبلغ الف درهم مقابل التام المحاماة وبرفض طلب التفاد لعدم وجود مقتضى او موجبا له، ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٦٠/٧٧٦/٢٠٢١ امر أداء**

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليها بالتزامن بان يؤدي للمدعي مبلغ (٥٦٠,٠٠٠) درهم مع الفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ سنويا من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام الرسوم والصاريف ومقابل تعاب المحاماة  
طالب الاعلان : صالح احمد يوسف الرحماني - صفته بالقضية : مدعي  
المطوب اعلاته : ١- ابي سبتي للمقاولات ش.م.د. ٢- احمد عبدالفتاح عبدالله حسن - صفتهما بالقضية : مدعي عليهما - مجهولي محل الإقامة  
موضوع الاعلان : طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢١/٢/٨ ازام المدعي عليها بالتزامن بان يؤدي للمدعي مبلغ (٥٦٠,٠٠٠) درهم خمسمائة وستون الف درهم والفرائد القانونية بواقع ٥ ٪ سنويا من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام مع الزامها بالرسوم والصاريف وخمسمائة درهم مقابل تعاب المحاماة، ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٢٥٠/٥٨/٢٠١٨ بيع عقار مرهون**

موضوع الدعوى : طلب ادن بيع عقار مرهون بالذاتي بموجب القانون رقم ١٤ لسنة ٢٠٠٨ بشأن الرهن التأميني في امانة دبي  
طالب الاعلان : المصرف العربي للاستثمار والتجارة الخارجية (المصرف) - صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
المطوب اعلاته : ١- محمد مهدي محمود قدس تهراني - صفته بالقضية : منفذ ضده  
مجهول محل الإقامة  
موضوع الاعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢١/٤/٢١ اعلاكم لسداد قيمة المطالبة وقدرها (١,٠٩٦,١٨٤,٠٨) درهم خلال خمسة عشر يوما من تاريخ التبليغ في ملف التنفيذ اعلاه والا يبيع العقار محل الرهن بطريق المزاد وفقا لنص المادة ٢٦٥ من قانون الاجراءات المدنية (نوع العقار شقة سكنية - المنقطة مرسى دبي - رقم الارض ٥٤ - رقم المبنى ١ - اسم المبنى مارينا بيتكلا - رقم العقار ٥٤٠) وذلك للعلم بما جاء فيه وقلند معموله قانونا.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٢٠٧/٢٠٢١ تنفيذ تجاري**

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المتخذ ضد/ ١- شركة عرمان فقاوات البناء م.د.م بصفتها الشركة مصدرة الشيكات ٢- هشام نبيل ابوالحسن بصفتها محرر الشيكات الصادر من شركة عرمان فقاوات البناء م.د.م  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان الطالب التنفيذ/سلمان سلطان السويدي  
ويمنله: محمد عيسى سلطان السويدي  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٢١١٧٣٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٢٠٩/٢٠٥٧/٢٠٢١ تنفيذ عمالي**

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/١٨١٤ عمالي جزئي، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٣٣٣,٠٨٠,٨٢) درهم، لصالح العامل ومبلغ (٥٠٢٠) درهم رسوم لصالح المحكمة  
طالب الاعلان : محل ابراهيم الصغير ابراهيم - صفته بالقضية : طالب التنفيذ  
ويمنله: عبدالرحمن محمد عبدالرحمن الشهران التعميمي - صفته بالقضية : وكيل  
المطوب اعلاته : ١- ورشة الامارات لاصلاح معدات مياذين الرماية - صفته بالقضية : منفذ ضد - مجهول محل الإقامة  
موضوع الاعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٣٣٣١٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (٥٠٢٠) درهم رسوم لخزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٦٠/٢٢٧٢/٢٠٢١ امر أداء**

إعلان أمر أداء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه : ١- محمد عبدالحفيظ محمود الوكيل - مجهول محل الإقامة  
بما ان المدعي : مدهش لتأجير السيارات ش.م.د. ويمنله المدير/علي هندي يوسف حميد بن هندي الشاسمي - ويمنله: هنوف محمد علي تميم  
طلب استصدار امر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢١/٤/١١ بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٩,٧٥٠) درهم والفائدة القانونية بواقع ٥ ٪ من تاريخ استحقاق الحاصل في ٢٠٢٠/٣/٨ وحتى السداد التام والرسوم والصاريف ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٦٠/٢٢٧٤/٢٠٢١ امر أداء**

إعلان أمر أداء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه : ١- حمد محمود جمعه - مجهول محل الإقامة  
بما ان المدعي : مدهش لتأجير السيارات ش.م.د. ويمنله المدير/علي هندي يوسف حميد بن هندي الشاسمي - ويمنله: هنوف محمد علي تميم  
طلب استصدار امر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢١/٤/١٢ بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغ وقدره (١٦,٤٤٥) درهم مع الفائدة القانونية بواقع ٩ ٪ من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠١٨/٤/١٠ وحتى السداد التام والرسوم والصاريف ومبلغ الف درهم مقابل تعاب المحاماة، ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٦٠/٧٨٢/٢٠٢١ امر أداء**

إعلان أمر أداء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه : ١- سوان جرين للخدمات الفنية م.د.م - مجهول محل الإقامة  
بما ان المدعي : مدهش لتأجير السيارات ش.م.د. ويمنله المدير/علي هندي يوسف حميد بن هندي الشاسمي - ويمنله: هنوف محمد علي تميم  
طلب استصدار امر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢١/٢/٢١ بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ وقدره (١٨,٤٠٠) درهم والفائدة القانونية بواقع ٩ ٪ من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠١٩/١٢/٢٧ وحتى السداد التام وبالرسوم والصاريف ولكم الحق في استئناف الامر خلال ١٥ يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي محكمة التنفيذ**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٢٠٧/٢٤٢١/٢٠٢١ تنفيذ تجاري**

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المتخذ ضد/ ١- بشار فكتور عارف الشويبات - مجهول محل الإقامة  
بما ان المدعي : مدهش لتأجير السيارات ش.م.د. ويمنله علي خان مراد خان ويمنله: محمد عبدالله علي ماخرمه الحضرمي  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٣٣٧١٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي مركز فز المنازعات الاجبارية**

**العدد ١٣٢٢٥ بتاريخ ٢٠٢١/٤/٢٦ اعلان بالنشر**

**٢٠٢١/٢٠٧/٢٤٢١/٢٠٢١ تنفيذ تجاري**

إعلان بيع مجوزات بالزاد العلني (نشر)  
تعان الامارات للمزادات وبناء على تكليف مركز فز المنازعات الاجبارية في دبي بأنه سيتخذ مزاد علني على موقع الامارات للمزادات www.emiratesaucaion.ae وذلك في تمام الساعة 10:00 مساء يوم الاربعاء 2021/04/28 بيع المجوزات المعاداة ملكيتها للمنفذ ضد هند الشهابي و اوساف الجحوزات على النحو التالي ،  
الوصف  
سعر التقييم  
270,000  
مشغولات ذهب وساعات  
هلبي من يربض بالزبذبة ان يتقدم بتأمين نقدي او شيك ضمان والعزيم من المعلومات التفشل بزيارة الموقع الالكتروني www.emiratesaucaion.ae وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة ايام على الأقل.  
الامارات للمزادات



**الفشل الكلوي هو فقدان لوظائف الكلى، ينتج عنه تراكم الفضلات النيتروجينية كاليوريا والكرياتينين، واضطراب في نسبة الأملاح كالبوتاسيوم في الدم، وكمية السوائل في الجسم، وأيضاً اضطراب في حموضة الدم.**

**ويحدث الفشل الكلوي عندما تفقد الكليتان قدرتهما على تصفية الدم بشكل كاف، ويمكن أن تتداخل العديد من العوامل مع صحة الكلى ووظيفتها، مثل: التعرض السام للملوثات البيئية أو بعض الأدوية، بعض الأمراض الحادة والمزمنة، الجفاف الشديد وصدمة الكلى.**

**ويصبح جسم الإنسان مثقلاً بالسموم إذا لم تتمكن الكليتان من أداء وظيفتهما المعتادة، ويمكن أن يؤدي هذا إلى الفشل الكلوي، والذي يمكن أن يهدد الحياة إذا ترك دون علاج. وهنا نرصد لكم أعراض الفشل الكلوي..**

يمكن أن يهدد الحياة إذا ترك دون علاج

## الفشل الكلوي . . عندما تفقد الكليتان قدرتهما على تصفية الدم بشكل كاف

توفر الاختبارات مثل الموجات فوق الصوتية والتصوير بالرنين المغناطيسي والتصوير المقطعي صوراً للكلى نفسها وكذلك المسالك البولية، ويسمح هذا للطبيب بالبحث عن انسداد أو تشوهات في الكلى.

عالية من البكتيريا، ويبحث عن أعداد كبيرة من الجسيمات على شكل أنبوب تسمى القوالب الخلوية.

- قياس حجم البول

يعدّ قياس إخراج البول أحد أبسط الاختبارات للمساعدة على تشخيص الفشل الكلوي.

على سبيل المثال، قد يشير انخفاض النتاج البولي إلى أنّ مرض الكلى ناتج عن انسداد في المسالك البولية، والتي يمكن أن تسببها العديد من الأمراض أو الإصابات.

- عينات من الدم

قد يطلب الطبيب إجراء اختبارات الدم لقياس المواد التي يتم ترشيحها بواسطة الكليتين، مثل نيتروجين اليوريا في الدم، والكرياتينين، وقد يشير الارتفاع السريع في هذه المستويات إلى فشل كلوي حاد.

- التصوير

تساعد اختبارات وظائف الكلى الأخرى أيضاً في تحديد سبب الأعراض.



غير الطبيعي أو نسبة السكر في البول. يمكن للطبيب أيضاً إجراء فحص للرواسب البولية؛ إذ يقيس هذا الاختبار كمية خلايا الدم الحمراء والبيضاء، ويبحث عن مستويات

ومنها أسباب مناعية، والتهابات مزمنة بالكلى، وحصى الكلى، وتناول أدوية معينة، وتضييق في الشرايين التي تغذي الدم في الكلى، علماً أنّ هناك مراحل للفشل الكلوي؛ بسيطة وأخرى متقدمة، قد يحتاج المريض لغسل الكلى أو زراعة كلى جديدة.

تشخيص الفشل الكلوي

يمكن تشخيص الفشل الكلوي عن طريق فحص الدم أو الصورة فوق الصوتية (السونار)، ومن الضروري على المريض متابعة وظيفة الكلى؛ لأنّ الفشل الكلوي البسيط قد يتحول إلى متقدم مع مرور الوقت، وإذا ما بقي من دون علاج، لذا لا بد من مراجعة الطبيب عند وجود مشاكل في الكلى، سواء طبيب كلى أو مسالك بولية.

هناك العديد من الاختبارات التي يمكن للطبيب المعالج استخدامها لتشخيص الفشل الكلوي، بحسب موقع "هيلث لاين" الطبي، وهي:

**أعراض الفشل الكلوي**  
يصاحب الفشل الكلوي ظهور عدة أعراض أو علامات، ومن بينها:

- نقصان كمية البول.
- احتباس السوائل داخل الجسم، وقد يؤدي لضيق التنفس.
- تورم القدمين.
- غثيان وقيء.
- فقدان الشهية.
- تشنجات.
- آلام في العضلات.
- ضعف وتعب عام بالجسم.
- وفي بعض حالات الفشل الكلوي المزمن، قد تكون هناك أعراض أخرى، ومنها: شحوب لون الوجه وتغير لون الجلد؛ بسبب ضعف وفقر الدم، وآلام في العظام قد تؤدي إلى حكة شديدة ومستمرة؛ بسبب تراكم الفضلات.

**أسباب الفشل الكلوي**

هناك عدة أسباب وراء الإصابة بالفشل الكلوي،



## عملية الشفاء من السكتة الدماغية قد تؤدي إلى مرض قاتل!

خلصت دراسة إلى أن عملية الشفاء التي تبدأ بعد السكتة الدماغية أو الصدمة أو العدوى أو إصابة دماغية أخرى، يمكن أن تؤدي إلى تطور السرطان. وحلل باحثون كنديون خلايا من أورام ٢٦ مريضاً مصابين بنوع شائع ولكنه عدواني من سرطان الدماغ، يعرف باسم الورم الأرومي الدبقي. وتشير النتائج إلى أن الطفرات يمكن أن تعرقل العملية، التي من المفترض أن تخلق خلايا جديدة لتحل محل الخلايا المفقودة - وتحفز نمو الورم.



وليام الفريق أن يهدد هذا الاكتشاف الطريق نحو علاجات جديدة مخصصة لمرضى سرطان الدماغ الفردي. وقال معد الورقة البحثية وجراح الأعصاب بيتر ديركس، من مستشفى الأطفال المرضى في تورنتو: "إن بياناتنا تشير إلى أن التغيير الطفرى الصحيح في خلايا معينة في الدماغ يمكن تعديله عن طريق الإصابة ليؤدي إلى ورم. ويمكن أن تؤدي النتائج إلى علاجات جديدة لمرضى الورم الأرومي الدبقي، الذين لديهم حالياً خيارات علاج محدودة ومتوسط عمر 15 شهراً فقط بعد التشخيص. ونحن متحمسون لما يخبئنا به هذا عن كيفية نشوء السرطان ونموه وفتح أفكاراً جديدة تماماً حول العلاج من خلال التركيز على الاستجابة للإصابة والالتهاب". وفي دراستهم، استخدم الدكتور ديركس وزملاؤه تسلسل الحمض النووي الريبي أحادي الخلية وتقنيات التعلم الآلي لرسم خريطة التركيب الجزيئي للخلايا الجذعية

للورم الأرومي الدبقي - المسؤولة عن بدء الورم وعودته بعد العلاج. ووجد الفريق مجموعات فرعية جديدة من الخلايا الجذعية للورم الأرومي الدبقي، والتي تحمل السمات الجزيئية للالتهاب وتتداخل مع خلايا جذعية سرطانية أخرى داخل أورام المرضى. وقال الدكتور ديركس إن هذه النتائج تشير إلى أن بعض الأورام الأرومية الدبقية تبدأ في التكون عندما تنحرف عملية شفاء الأنسجة الطبيعية، التي من المفترض أن تولد خلايا جديدة لتحل مكان تلك المفقودة بسبب الإصابة، عن مسارها بسبب الطفرات. وأضاف أن هذا قد يحدث قبل سنوات عديدة من ظهور الأعراض على المريض. وقال الفريق إنه بمجرد أن تتخرط الخلية الطافرة في التنام الجروح، فإنها لا تتوقف عن التكاثر، مع كسر جميع الضوابط العادية، ما يحفز نمو الورم.



وعلاوة على ذلك، كان لكل ورم حالة من الحالات الجزيئية أو كليهما، يطلق عليهما اسم "الاستجابة التتموية" و"الاستجابة للإصابة". وأوضح الباحثون أن الحالة التتموية هي سمة مميزة للخلايا الجذعية للورم الأرومي الدبقي، وتشبه حالة الخلايا الجذعية سريعة الانقسام في الدماغ النامي قبل الولادة. وقال الباحثون إن الحالة الثانية كانت مفاجأة، وأطلقوا عليها اسم "الاستجابة للإصابة" لأنها أظهرت تضخماً في مسارات المناعة وعلامات الالتهاب، مثل الإنترفيرون و TNFalpha، التي تشير إلى عمليات التام الجروح. وفي غضون ذلك، أثبتت التجارب أن الحالتين معرضتان لأنواع مختلفة من الجينات المتعثرة، وكشفت عن سلسلة من الأهداف العلاجية المرتبطة بالالتهاب. ومع اكتمال دراستهم الأولية، يتطلع الباحثون الآن إلى استهداف هذه التحيزات لعلاجات مخصصة. ونشرت النتائج الكاملة للدراسة في مجلة Nature Cancer.



## منوعات

# الفكر

27

مع تتابع حلقات مسلسلات شهر رمضان، واقترب الكثير من المشاهدين من تحديد القوائم النهائية التي سيختارونها لاستكمال الموسم الرمضاني من خلالها، ارتفعت أسهم بعض الفنانين وبعض المسلسلات.

وكان مسلسل المداح، بطولة الفنان حمادة هلال، من المسلسلات التي لم تحصل على حظها الكبير من الترويج والدعاية، خاصة أنه بدأ التصوير في وقت متأخر جداً؛ لكنه ومع الحلقة الرابعة أصبح من المسلسلات الأكثر مشاهدة، كما رصدت شبكة تلفزيون النهار الكثير من المشاهدات عبر المقاطع التي بثتها على "يوتيوب"، والتي تخطت حاجز ٢٠ مليون مشاهدة. وكان المسلسل من الأعمال التي لحقت بالعمل مؤخراً، واعتبر البعض نجاح المسلسل بسبب استخدام حمادة هلال صوته المميز في غناء بعض الأناشيد الدينية التي تناسب شهر رمضان الكريم، إضافة إلى أن قصة العمل دخلت في أجواء الإثارة التي يحبها الجمهور.

جودة المنتج الفني هي القادرة على جذب الجمهور وارتفاع نسب المشاهدة

## حمادة هلال وجمال سليمان يحققان النجاح بأقل تكلفة

الأغرب "إذ شهدت الحلقة السادسة من المسلسل مجموعة من الألفاظ الخارجة من الفنان أحمد فيها للفنانة منة فضالي وملك أحمد زاهر، كما تمت المطالبة بتطبيق القانون نفسه على مسلسل "ملوك الجدعنة" بطولة عمرو سعد ومصطفى شعبان نتيجة الألفاظ الخارجة يومياً.

متناقياً مع الأسرة المصرية. وبعد القرار، طالب عدد كبير من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي بالعدالة في تطبيق القانون على كل المسلسلات المعروضة بعد تورط عدد من النجوم والمسلسلات في مجموعة من الألفاظ والمصطلحات الخارجة. ومن الأعمال التي تم اتهامها مسلسل "سل

مع الجهة المنتجة لمسلسل "الطاووس" بطولة جمال سليمان وسهر الصايغ، كذلك مسؤولي القنوات التي تقوم بعرضه، بعد أن تلقى شكاوى، حول استخدام لغة لا تتفق مع القواعد التي أصدرها المجلس، وتؤكد ضرورة إعلاء القيم وعدم المساس بالأسر المصرية أو التقليل من شأنها.

جاء ذلك على خلفية وجود مشاكل أسرية في العمل نتيجة تخلي أسرة عن فتاة ممتصبة، ومن ناحية أخرى وجود مجموعة من الشباب التورطين في قضية اغتصاب، وهو ما رآه المجلس

المسلسلات الثلاثة السابقة، أصبح المشاهد وصناع الدراما على يقين بأن جودة المنتج الفني والمسلسلات هي القادرة على جذب الجمهور، فهناك عدد من المسلسلات أنفقت الكثير في الدعاية والترويج ولم تحصل على قدر من النجاح مثل "وكل ما نفترق".

الجلس الأعلى لتنظيم الإعلام يحقق في أحداث (الطاووس) شهدت الأيام القليلة الماضية إصدار المجلس الأعلى لتنظيم الإعلام في مصر قراراً بالتحقيق

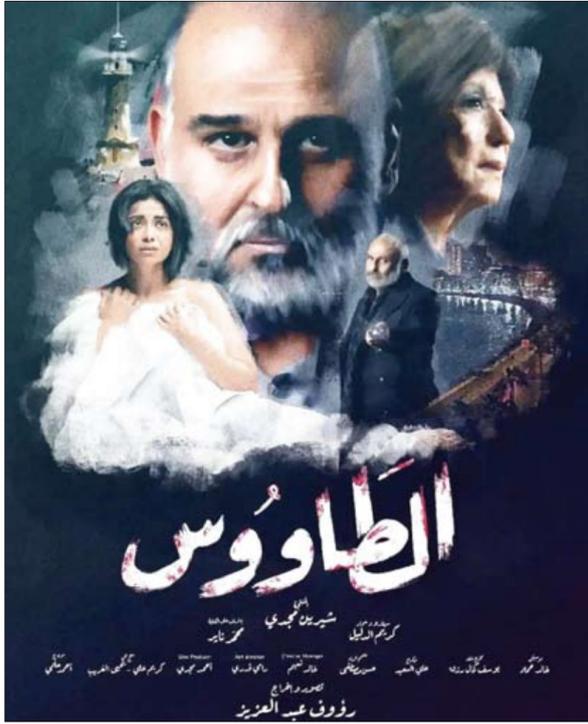
الأحداث وهو ما جعل الجمهور يتأثر بها كثيراً.

(ولادئاس)

وتابع عدد كبير من الجمهور مسلسل "ولادئاس" بطولة مجموعة كبيرة من الفنانين، منهم ماجد الكدواني وصبري فواز وأحمد وقيق، واعتبر البعض أن المسلسل يضم قضايا اجتماعية هامة تناقش الكثير من المشكلات داخل البيوت المصرية، وهو ما جعل الجمهور يرتبط به، رغم أنه لم يحصل على قدر كاف من الدعاية قبل الموسم الرمضاني. وبصعود

(الطاووس)

على صعيد آخر، ربط الجمهور مسلسل "الطاووس"، بطولة النجم جمال سليمان، بالحدث الكبير الذي أثار الرأي العام في مصر باسم "حادث القيرمونت"، من خلال اغتصاب أبناء أصحاب النفوذ فتاة من طبقة بسيطة، ويقدم المسلسل قصة مشابهة لهذه القصة، وهو ما جعل الكثير يرتبط به ويتابعه وازدادت أسهم المسلسل خلال الحلقات الماضية، وأصبح من الأعمال التي يتابعها الجمهور بشدة، وزاد من ذلك إقبال الفنانة الشابة سهر الصايغ دورها في



## إسلام جمال: كرهت نفسي ودوري في «الاختيار 2»

نجح الفنان إسلام جمال في تجسيد دور الإرهابي والتكفيري الذي قام بالعديد من الجرائم والاعتقالات بمسلسل "الاختيار ٢" للنجمين أحمد مكى وكريم عبد العزيز، وصرح لـ "اليوم السابع"، بعد مشهد اغتيال الشهيد المقدم محمد مبروك والذي جسده الفنان إياد نصار قائلاً: أنا كرهت نفسي وكرهت شخصية محمد بكرى هارون التي قدمتها "منه لله وحسبى الله ونعم الوكيل فيه وفي كل الخونة"، ومخضوض ومضايق من نفسى بسبب دورى في المسلسل مشيراً إلى أنه وضع نفسه مكان عائلته فقلبي وجعني.

ويحكيان مواقف حدثت بينهما سواء في العمل أو حياتهما الشخصية. يتصل عويس بمبروك ويطلب مقابلته ويخبره مبروك بأنه سينزل من المنزل الساعة 8 مساءً وسيقابلة وفي نفس الوقت يتحرك التكفيريين نحو منزله حسب الخطة التي وضعوها.

يقابل عويس محمد مبروك مع زكريا بونس "كريم عبد العزيز" في أحد المطاعم. أبو عبيدة التكفيري يخبر عناصره بتعديل في خطة اغتيال محمد مبروك، وأن العملية لابد أن تتم يوم 17 نوفمبر 2013 قبل شهادته في المحكمة بقضية التخابر، ويتم عرض الخطة التي تم تجهيزها لعملية الاغتيال، ويؤكد هارون "إسلام جمال" أنه سيقبله، والمشهد ينتقل إلى مبنى الأمن الوطني وحديث عن الذكريات بين مبروك وزكريا

تخابر محمد مرسى، حيث قابل التكفيري أبو يوسف الضابط الخائن محمد عويس "أحمد شاكر عبد اللطيف" وطلب منه مقابلة الضابط محمد مبروك والتحدث معه حتى يعرفه قبل اغتياله. يتصل عويس بمبروك ويطلب مقابلته بسبب وجود شخص مقاول يريد عرض عليه فيلا ويتفق على مقابلته، ويطلب عويس من أبو يوسف مقابل جديد خاصة أن الفيلا التي حصل عليها مازال عليها أقساط، وأنهم وروطه فيها بدلاً من إهدائها له، ثم

وعرضت الحلقة التاسعة من مسلسل "الاختيار 2"، لقطات تنفيذ مخطط وعملية اغتيال الشهيد العقيد محمد مبروك، ضابط الأمن الوطني، وهي العملية التي وقعت يوم 17 نوفمبر 2013 بمدينة نصر؛ إذ استوقف الإرهابيون سيارة الضابط، واغتالوه بإطلاق الرصاص عليه بشكل مكثف. علق الفنان إسلام جمال، صاحب دور التكفيري "هارون" الذي نفذ عملية اغتيال ضابط الأمن الوطني "محمد مبروك"، عقب مشهد اغتيال المقدم محمد مبروك على يد التكفيريين قبل موعد شهادته في قضية تخابر محمد مرسى بالسلسل، ونشر مشهد الاغتيال على صفحته الشخصية بموقع "فيس بوك"، وعلق قائلاً: "الشهادة شرف طلبها مبروك ونالها.. ربنا يرحم شهداء الغدر والخيانة". كما عبر الفنان إسلام جمال، عن تقديره لكل الشهداء الذين رحلوا على يد الجماعة الإرهابية خلال أداء عملهم ومنتهم الشهيد محمد مبروك، وكتب على صفحته بـ "فيس بوك" عقب عرض واقعة اغتيال الشهيد محمد مبروك: "رحمة الله على الشهيد محمد مبروك وكل شهداء الوطن". وشهدت الحلقة التاسعة من مسلسل "الاختيار 2" على قناة ON، اغتيال ضابط الأمن الوطني محمد مبروك على يد التكفيريين قبل موعد شهادته في قضية



# الفكر

## مخاطر الإفراط في شرب الماء



حذرت طبية أمراض الكلى الروسية، أنا كورويكينا من الإفراط في شرب المياه مرة واحدة . وأكدت الطبية أن فائض الماء يمكن أن يؤثر سلباً على صحة الإنسان ويؤدي إلى حالة تسمى "التسمم بالماء"، وهي حالة تؤدي إلى انخفاض تركيز الإلكتروليتات التي تعزز حركة العناصر الغذائية في خلايا الجسم وإخراج المنتجات الأيضية منها. وأوضحت كورويكينا: "على سبيل المثال، قد تنخفض كمية الصوديوم في الدم. وهناك حاجة للحفاظ على توازن السوائل داخل الخلية وبين الخلايا. لكن إذا شربت الكثير من الماء دفعة واحدة، فسوف تبدأ السوائل في التراكم خارج الأوعية الدموية، ما قد يؤدي إلى غثيان

## العلامات السبع المنذرة لارتفاع نسبة السكر في الدم

يختلف النوع الثاني من مرض السكري عن النوع الأول من حيث أنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمنة. ومن ناحية أخرى، يعد مرض السكري النوع 1 حالة من أمراض المناعة الذاتية غير مرتبطة بالوزن. وهناك سبع علامات منبهة لارتفاع نسبة السكر في الدم (العامل المحدد لمرض السكري النوع 2). وأكدت جمعية السكري الخيرية في المملكة المتحدة أن إحدى العلامات التحذيرية لمرض السكري النوع 2 هي "الذهاب إلى المراض كثيراً".

ويشير هذا بشكل خاص إلى ما إذا كنت بحاجة إلى الاستيقاظ أثناء الليل للتبول.

ويوجد مؤشر آخر لارتفاع مستويات السكر في الدم، هو الشعور بالعطش حقاً، بغض النظر عن الكمية التي تتناولها.

وتشمل العلامات الأخرى لمرض السكري النوع 2 ما يلي:

- التعب.
- فقدان الوزن غير المبرر.
- التهابات القلاع المتكررة.
- تستغرق الجروح وقتاً أطول للشفاء.
- تشوش البصر.

وتنصح منظمة السكري في المملكة المتحدة أي شخص يعاني من أعراض مرض السكري بزيارة طبيبه العام.

ويمكن أن يؤدي التشخيص ووضع العلاج المناسب إلى تقليل فرص الإصابة بمضاعفات صحية خطيرة.

ويمكن القول إننا أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري النوع 2 عند المعاناة من ارتفاع ضغط الدم، وإذا كنا نعاني من زيادة الوزن.

كما أن النساء المصابات بمتلازمة المبيض المتعدد الكيسات (PCOS)، لديهن أيضاً مخاطر متزايدة، حيث ترتبط الحالة بمقاومة الأنسولين، وهو الهرمون الرئيسي الذي يفرزه البنكرياس عندما ترتفع مستويات السكر في الدم.

ويمكن إفراز الأنسولين في خلايا الجسم من امتصاص السكر في مجرى الدم لاستخدامه في الطاقة.

ومع ذلك، إذا أصبحت خلايا الجسم مقاومة للأنسولين، فسيستمر السكر في التراكم في مجرى الدم.

وتعد بعض الحالات الصحية أيضاً أحد عوامل الخطر للإصابة بداء السكري النوع 2، مثل:

- انقصاص في الشخصية.
- اضطراب ثنائي القطب.
- كآبة.

ويمكن للأدوية المضادة للذهان أن تزيد من خطر إصابة الشخص بارتفاع نسبة السكر في الدم.



راقصة تؤدي عرضاً خلال احتفال «يوم الأرض» في مينيابوليس، مينيسوتا، الولايات المتحدة. رويترز

## قرأت لك

البنجر



كشف موقع Health "info" المتخصص في الصحة العامة، عدة فوائد قال إنها سحرية لنبات البنجر، مؤكداً أنه يحمي من العديد من الأمراض الخطيرة.

ووفقاً للموقع، فالبنجر يحتوي على مادة غذائية رخيصة ومتوافرة، وتؤثر

إيجابياً في القلب والأوعية الدموية، وأجهزة أخرى في الجسم.

ويحتوي البنجر على نسبة عالية من الصوديوم والكالسيوم، ما ينعكس على صحة الأوعية الدموية التي تزداد مرونتها وتصبح محمية من التصلب، وهذا بدوره يمنع ارتفاع ضغط الدم، وغير ذلك من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ويرى الخبراء أن تناول عصير البنجر بصورة دورية ومنظمة، يساعد على توسيع الأوعية الدموية، علاوة على أنه يساهم في تحسين عمل الجهاز العصبي والهدهود.

وينصح المختصون بتناول 50-100 ميليلتر من عصير البنجر 3-4 مرات في اليوم، للوقاية من أمراض الأوعية الدموية.

كما أن تناول عصير البنجر يساهم في الوقاية من أمراض الغدة الدرقية، بفضل ارتفاع نسبة اليود فيه.

## سؤال وجواب

- من رائد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟  
- محمود تيمور.
- من هو عميد الأدب العربي؟  
- طه حسين.
- من رائد فن المقامات في الأدب العربي؟  
- بديع الزمان الهمداني.
- ماذا نقصد بقولنا: ترك له الجبل على الغارب؟  
- ترك له حرية التصرف كما يشاء.
- من رائد القصة القصيرة في الأدب العالمي في العصر الحديث؟  
- تشيخوف

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن استخدام سماعات الهاتف المحمول لمدة ساعة واحدة يضر كثيراً بحاسة السمع.
- هل تعلم أن الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية يساعد على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي يحسن من قدرة العقل على التفكير.
- هل تعلم أن ظهور التلفزيون في العالم كان في الولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن أبو بكر الرازي كان أول من اكتشف الفرق ما بين الحصبة، والجديري.
- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يمكن أن يكون بعده اختراع أكبر.
- أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق.
- أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون.
- أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز.
- أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني .
- أن المشوار الذي يقطعته الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل .
- أن القلب يخفق في اليوم أكثر من 103 خفقة.

## قصة الحصان الوفي

كان احد الفرسان ينزل منحدراً قوياً وقد امتطى حصانه فزلت قدم الحصان مما تسبب في اختلال توازنه وسقوط الفارس من عليه سقطه قوية اطاحت به من فوق المنحدر إلى اسفله، وذهب في اغماصة طويلة لا يدري عما حوله شيئاً، تحامل الحصان على نفسه واخذ يهبط المنحدر ببطء حتى وصل إلى فارسه الملقى على الأرض فأخذ يتحسس ثم دحرجه ليضعه نائماً على ظهره واخذ يلعق وجهه على يقين لكن للأسف كانت الاصابة قوية فلم يحس بما حوله. رقد الحصان على الأرض بجانب فارسه واغمض عينيه ليستريح وبعد فترة قام وتجول حول المكان فوجد ماءً شرباً وارتنى واكل عشياً ووضع طيناً على قدمه المجروحة ثم عاد إلى فارسه الملقى ارضاً ليتحسس مرة اخرى لكن لا فائدة

جلس الحصان حزينا لا يعرف ماذا يفعل فلو ترك صاحبه هنا ربما فرصته تقرب أو حيه او شعبان، وربما نهشته الطيور الجارحة.. لا يعرف ماذا يفعل انه يحق حزين، وفي النهاية قرر الحصان ان يرقد بجوار صاحبه يدافع عنه حتى يصلهما الموت معا.

اخذ الحصان كل فترة يقوم من مكانه يشرب بعض الماء ويأكل بعض العشب ثم يعود لرقده ولأن عين الماء قريبة منهما قرر الحصان ان يحمل صاحبه حتى هناك ربما يأتي من يحتاج الماء فيعيثه او ينقذه في هذا المكان البعيد، فأقترب منه واخذ يدحرجه برفق واستمر هكذا حتى افلح بالفعل في ان يأتي به بجانب عين الماء ثم رقد بجانبه يستريح. جاء الليل وذهب وقام الحصان شرب واكل ووقف يصهل وينظر حوله فسمع صوت صهيل جياذ كثيرة يأتي من بعيد فأخذ يصهل بصوت عال وكأنه يتناديهم فسمع صهياً يأتي اليه يقترب منه كل فترة وبعد عدة دقائق كانت هناك مجموعة من الجياذ تقف معه ويصهل الجميع بصوت خفيض معا وكأنه حديث هامس أو حديث مودة بينهم .. كان الحصان يقترب من صاحبه الملقى على الأرض ويتشممه ثم يعود ويحادثهم وكأنهم قد اتفقوا على شيئ ما .. بالفعل انحنى الحصان ودحرج صاحبه ليحمله وجهه لأسفل ثم رقد على الأرض بجواره وقام اربعة من الخيول القوية بالاقتراب من الفارس الملقى واصطفوا معا واطبقوا بأسنانهم على ملايسه فرقهه ووضعوه فوق حصانه الراقدة ارضاً ووقفوا واعتدل في وقتته بمساعدة اصداقله وقد تدلى صاحبه من فوق ظهره ثم سهل لهم وكأنه يشكرهم ومشى بهدوء ليخرج بصاحبه من هذا المكان وقد مشى معه سرب الخيول حتى اوصلوه إلى مكانا يعرفه جيداً ومن هناك انطلق مسرعاً بصاحبه وواصل النهار بطوله حتى وصل إلى المنزل وهناك كان اهل الفارس يجلسون منتظرين يلقن يتساءلون لماذا تأخره.. وعندما راوا الحصان اسرعوا اليه واذ بهم يجذوا فارسهم فوق ظهره جريح فحملوه إلى الداخل ليلقي بين يديهم العناية اللازمة، مرت أيام واسترد الفارس عافيته وعرف ان حصانه هو من جاء به إلى هنا فذهب اليه في سخطه ليطمئن عليه ويقبله بسعادة قبلة الشكر من الفارس إلى حصانه الذي لن ينسى له هذا الجميل ابداً.

