

منوعات

الفكر

الثلاثاء 6 يونيو 2017 م - العدد 12039

Tuesday 6 June 2017 - Issue No 12039

توقفي فوراً عن تناول هذا المشروب!

زيادة الوزن، التعب والإرهاق، ضعف الذاكرة، مشكلات البشرة وأعراض كثيرة أخرى قد تكون دليلاً على مشكلات الغدة الدرقية. هذه المشكلة بالتحديد، والمؤثرة على الدورة الشهرية لدى المرأة وعلى حدوث الحمل كذلك الأمر، قد تزداد تعقيداً لدى الإفراط في تناول "حليب الصويا" بالذات والذي يعتبر من المشروبات المفيدة إلا أنك ستفاجئين من أضراره غير المتوقعة.

على الرغم من فوائده الكثيرة، إلا أن تناول هذا المشروب بشكل مفرط يجعله مضراً جداً للغدد الدرقية؛ إذ إنه يحتوي على مواد تعيق عمل هذه الغدد وبالتالي فهي ستؤثر على دورتك الشهرية والحمل واكتسابك للوزن.

فضلاً عن أن الصويا يحتوي على حمض الفيتيك والذي يخفض نسبة امتصاص جسمك للمعادن التي يحتاجها كالسيوم، المغنسيوم والزنك. كذلك، فإن بعض النساء قد يصبن بالحساسية جراء احتساثنهن لحليب الصويا، والتي تتفاوت أعراضها بين الحكة وضيق التنفس واحمرار الجلد.

اكتشاف جديد لعلاج ورم سرطان المبيض

أعلنت مجموعة من العلماء عما وصفوه بأكبر اكتشاف على الإطلاق في السنوات العشر الماضية في مجال ورم المبيض المتقدم.

وأشار العلماء إلى أن نتائج المرحلة الأولى من دراستهم كانت مثيرة و واعدة بعدما أظهر المرضى، الذين استنفدوا جميع خيارات العلاج الأخرى، استجابة مثيرة للإعجاب للعلاج الجديد، وفق صحيفة "إكسبرس" البريطانية.

وتم اختبار هذا الدواء، المعروف باسم ONEX-0801، على 15 امرأة مصابة بسرطان المبيض المتقدم كجزء من تجربة أوسع أجراها معهد الأبحاث السرطان ومؤسسة "رويال مارسدن" في لندن. وكان الهدف هو اختبار سلامة الدواء، ولكن النتائج كانت جيدة جداً لدرجة أن الباحثين أكدوا حرصهم على نقل الدواء إلى المرحلة التالية من البحث في أقرب وقت ممكن.

وفي التجربة قام العلاج الجديد بتقليل التضخم في 7 من ضمن 15 امرأة مصابة بسرطان المبيض.

وبالنسبة للمريضات اللواتي كانت أورامهن هي الهدف الجزيئي للعلاج، كانت النتائج أكثر إثارة للإعجاب، مع استجابة 7 من كل 10 نساء.

ويهاجم الدواء سرطان المبيض عن طريق تحفيز حمض الفوليك على دخول الخلايا السرطانية.

ثم يقتل الدواء هذه الخلايا عن طريق منع جزيء يسمى "سينثاس ثيميديلات"، ما يتسبب في تلف الحمض النووي.

نصائح مفيدة لمرضى الداء البطني

يتعين على مرضى الداء البطني الابتعاد عن جميع الأطعمة المحتوية على بروتين الغلوتين كالحبذ والمعرونة.

وقالت الخبيرة الألمانية بيانكا ماورر، أن ثمن غرام من دقيق القمح، يمكن أن يتسبب في الشعور بمتاعب، لذا على المرضى إلى جانب التحلي عن الأطعمة المحتوية على الغلوتين، الالتزام بالإشتراطات الصحية في المطبخ أيضاً، وذلك لتجنب الانتقال غير المقصود للغلوتين.

ويجب إستخدام أسطح عمل نظيفة تماماً لإعداد الطعام، وعدم استخدام أية أدوات مطبخ، يتم بها إعداد أطعمة تحتوي على الغلوتين.

ويتجمع الكثير من الفات في جهاز تجميع الخبز، كما أن أنواع الطهي والملاعق الخشبية والخلاطات اليدوية، من الصعب أن تخلو من بقايا الغلوتين.

وفي المقابل يمكن استخدام أدوات المائدة والأواني وقوالب الخبز المصنوعة من السيليكون، ولكن بشرط تنظيفها بشكل جيد بعد استخدامها في إعداد أطعمة محتوية على الغلوتين.

وفي خزانة الأطعمة يلزم تغليف الأطعمة الخالية من الغلوتين بشكل جيد، وتخزينها فوق الأطعمة المحتوية على الغلوتين.

ص 22

بلدية مدينة العين توزع

أقفاصاً خشبية على أشجار

مماشيتها وحداثتها

ص 35

أوبرا وينفري:

أستطيع الوصول إلى أعلى الساللم

من دون أن أتوقف لالتقاط أنفاسي!





المميز
لجلب الأيدي العاملة

خدمات - سائقات - طباقات - مربيات
إندونيسيا - نيبال - بنغلاديش - إثيوبيا -
أوغندا - الفلبين - سيريلانكا

سرعة فى الوصول

ضمان الفحص الطبى

معسكر آل نهيان مقابل محطة الباصات - بجانب شكولالا -
بناية خارمن بناية خارمن للزهور جوار صالون حريم السلطان
02 4455541 - 02 4455590
050 4055549

المراسلات، ص ب: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الحمل بعد سرطان

الثدي لا يعيد الورم

عادة ما تتخلى النساء اللاتي عاتين من سرطان الثدي عن حلم الأمومة خشية أن يزيد الحمل فرص إصابتهن من جديد.

لكن دراسة على أكثر من 1200 امرأة عرضت على اجتماع للجمعية الأمريكية لعلم الأورام السريري في شيكاغو تظهر أن بوسمعهن الإنجاب دون زيادة احتمالات عودة الورم.

وقالت الدكتورة إريكا ماير خبيرة سرطان الثدي لدى معهد دانا فاربر للسرطان في كلمة باسم الجمعية "تطمئن هذه النتائج الناجيات من سرطان الثدي أن الإنجاب بعد تشخيص إصابتهن بالمرض ربما لا يزيد احتمالات عودة المرض".

وعادة ما تقل احتمالات إنجاب النساء اللاتي أصبن بسرطان الثدي مقارنة بالناجيات من أنواع السرطان الأخرى بسبب المخاوف أن تؤدي الكميات الكبيرة من الهرمونات التي ينتجها الجسم خلال فترة الحمل إلى نمو الخلايا السرطانية الكامنة.

وهناك مخاوف إضافية تتعلق بالنساء المصابات بسرطان الثدي الإيجابي لمستقبلات هرمون الإستروجين الذي يتغذى على هذا الهرمون. وتتناول المصابات بهذا النوع من السرطان أدوية تكبح إفراز الإستروجين لمدة خمس سنوات وأحياناً عشر سنوات للسيطرة على السرطان. والحمل بالنسبة لهؤلاء السيدات يعني التوقف عن هذا العلاج الذي ثبت أنه يحول دون عودة السرطان.

وشملت الدراسة 1207 سيدات تحت سن الخمسين تم تشخيص إصابتهن بسرطان الثدي قبل عام 2008. وكانت إصابتهن في مرحلة غير متأخرة.

وأصببت الغالبية منهن (57 في المئة) بسرطان الثدي الإيجابي لمستقبلات هرمون الإستروجين. و333 سيدة وهو ما يعادل ثلث المشاركات في الدراسة.

وبعد نحو عشر سنوات من المتابعة لم يظهر فرق كبير في عودة السرطان بين النساء اللاتي أنجنن والنساء اللاتي لم ينجنن.



النوء يؤثر على التمثيل الغذائي وللجوع فوائد صحية

فضلاً عن أن الكثير من الفحوصات المخبرية أظهرت تأثير هذا الفيتامين على تحديد الخواص السامة للنيكوتين. وعند الحديث عن فيتامين "C" يعتقد البعض أن البرتقال هو المصدر الأغنى بهذا الفيتامين، إلا أن كمية هذا الفيتامين بالذات في الليمونة، وخاصة الصفراء، تفوق تلك الموجودة في البرتقال.

ربما يكون الليمون الهندي (غريب فروت) من الحمضيات التي لا تحظى بشعبية واسعة كباقي الحمضيات، لكن دراسة حديثة أظهرت أن شرب لتر واحد من عصيره، يزيد من سرعة التخلص من النيكوتين في الجسم بنسبة 88 في المائة. لكن حذار: شرب هذه الكمية الكبيرة من عصير الغريب فروت يجب أن يتم بعد استشارة الطبيب بالنسبة لمن يعانون من أمراض مزمنة ويتعاطون أدوية قد تؤدي إلى تأثير سلبي.

من بين العوامل التي تحدد سرعة استقلاب النيكوتين في الجسم نسبة حموضة البول. فارتفاع درجة الحموضة يزيد من سرعة التخلص من النيكوتين في الدم. تتراوح درجة حموضة عصير التوت البري بين 2.3 و2.5، وهي قيمة تفوق درجة حموضة عصير الغريب فروت، ما يجعله أكثر فعالية في تنظيف الجسم من النيكوتين.

يساعد الزنجبيل على التخلص من أعراض انسحاب النيكوتين المألوفة مثل الغثيان، فضلاً عن أن تناول الزنجبيل يخفف من حالات الجوع الشديدة والتي تظهر عند محاولة التخلص من النيكوتين. كما يقلل من السموم في الدم بسبب النيكوتين، وللحصول على مفعول التام للزنجبيل ينصح خبراء الصحة بتناوله ثلاث مرات في اليوم.

من المعروف أن النيكوتين يسبب الجفاف في الجسم، ما يجعل من المهم تناول الماء بكثرة. وشرب الماء مع بعض السوائل الصحية هو أفضل طريقة لطرد النيكوتين وتطهير الجسم. وهنا ينصح خبراء الصحة بالإكثار من تناول الشاي الأخضر لأنه غني بمضادات الأكسدة.

يجمع أغلب خبراء التغذية على أن تعدد وجبات الطعام وتناول الوجبات الخفيفة فيما بينها، قد يكون مضراً بالصحة. ويشرح الطبيب بفايفر السبب بقوله "إننا نميل مؤخراً إلى تناول الطعام من ثماني إلى عشر مرات في اليوم. لكن ذلك مضر، فإمداد الجسم بالطعام بشكل متكرر يمنع استهلاك مخزون الطاقة في الخلايا".

بالإضافة لذلك أظهرت الدراسات أن تناول الطعام بشكل متكرر، يزيد من رصيد السرعات الحرارية التي يحصل عليها الجسم يومياً، وينصح خبراء التغذية بتخفيف الوجبات الخفيفة في المساء بشكل خاص.

4. هل نحن بحاجة إلى تناول الطعام في أوقات محددة؟

لا يعتمد تكوين الجسم على تناول الطعام باستمرار وفي أوقات محددة. وتحديد أوقات الطعام يتم وفق نمط الحياة التي يعيشها الإنسان. ويرى بفايفر أن الشعور بالجوع مفيد، شريطة ألا يؤدي إلى سوء تغذية. ويضيف تناوب حالات الجوع والشبع يعزز مرونة الاستقلاب وله تأثير إيجابي طويل الأمد على الصحة. وترى ليشتنتساين أنه من الضروري التحلي هو فكرة ضرورة القضاء على الجوع فور الشعور به. مشيرة إلى أن الجوع له فوائد على الصحة، فهو يعوّذ الجسم على التحمل قليلاً عوضاً عن اللجوء إلى تناول وجبات خفيفة قد تكون مضرّة.

هذه الأطعمة تساعد على تنظيف الجسم من النيكوتين أكدت الدراسة العلمية أن حمض الفوليك يحد من تأثير النيكوتين على البنكرياس وأن حمض الفوليك يقلل من مفعول النيكوتين الضار على الجسم. السبانخ والقرنبيط الأخضر (بروكولي) وغيرها من الخضار التي تتميز بلونها الأخضر الداكن، مثل الملفوف والكرنب، تحتوي على كمية عالية من حمض الفوليك، وهو ما يفسر دورها الفعال في تنظيف الجسم من النيكوتين. يساعد فيتامين "C" على تنظيف الجسم من النيكوتين،

يعتقد البعض أن تناول الأطعمة المغذية

مثل الفواكه وغيرها مفيد دائماً، لكن ذلك

ليس صحيح تماماً. فوفقاً لخبراء التغذية

تناول الأطعمة في أوقات معينة يسمح

للجسم بالاستفادة منها بشكل أفضل.

ناهيك عن أن الشعور بالجوع مفيد أيضاً.

لا يوجد نظام مثالي من الممكن الاعتماد

عليه في تناول وجبات الطعام، لكن هناك

بعض النصائح التي قد تساعد في الحفاظ

على صحة القلب وسلامة الاستقلاب

الغذائي. وفيما يلي بعض هذه النصائح:

1. هل الفطور ضروري أم لا؟

يرتبط المرء بساعاته البيولوجية بشكل أقوى مما كان يعتقد حتى الآن، فالإضاءة والظلام لا يؤثران على النوم واليقظة فحسب، بل على هرمونات الاستقلاب الغذائي أيضاً؛ وهو ما يؤثر بدوره على كيفية تعامل الجسم مع الطعام. ما يعني أن وجبة الطعام في الصباح يتم هضمها بشكل أسرع منه في المساء، وهو ما يؤكد الطبيب أندرياس بفايفر أخصائي أمراض الغدد الصماء وأمراض الاستقلاب في مشفى شاريتيه في برلين. ويضيف بفايفر أنه مهما كانت مكونات وجبة الطعام، فإنه من الأفضل أن تكون وجبة الصباح أكبر وجبة المساء.

الطبيب هانز هاورن مدير معهد التغذية الطبية في الجامعة التقنية في ميونيخ، يرى أن تناول الفطور صحي، لكن هناك تكهنات كثيرة حول ما إذا كان من المفيد أن تكون وجبة الفطور ضخمة، ومن المفترض أن يتم مراعاة نمط الطعام والأشياء المفضلة بشكل شخصي.

2. ماذا عن تناول الوجبة الرئيسية مساء؟ وفقاً للقواعد الأساسية لعملية الأيض من المفترض أن يتم تناول الوجبات الرئيسية في الصباح والظهرية. أما مساء فمن الأفضل الاكتفاء بتناول وجبات خفيفة. وتفسير ذلك هو أن نمط الغذاء يتوافق مع أوقات عمل نظام الاستقلاب الغذائي. ويرى هاورن أنه من الأفضل التحلي عن تناول وجبات الطعام الرئيسية في الأوقات المتأخرة.

وبالمقابل تحذر أخصائية التغذية زيكلة ليشتنتساين من الالتزام الصارم بعدم تناول الطعام مساء، وتبرر ذلك بأن "من يلتزم بعدم تناول الطعام بعد الساعة السادسة مساء بصرامة، سيدد نفسه مضطراً لتناول الطعام في الساعة الخامسة دون أن يكون لديه شعور بالجوع، وهو أمر غير مجد".

3. هل الوجبات الخفيفة مضرّة؟

هذه أبرز الأطعمة

الأساسية للإفطار!

3 - التمر يمنح الطاقة للجسم خلال

الصوم ويساعد على إفراز إنزيمات هضمية استعداداً للوجبة القادمة.

4 - اللبن يحتوي على الكالسيوم والبروتينات ويعد من الأغذية الوقائية ويحوي بكتيريا مفيدة للمعدة والجهاز الهضمي.

5 - الفاكهة وتعمل على ترطيب الجسم ومده بالطاقة اللازمة خصوصاً البطيخ والأناناس والبرتقال.

بالإضافة إلى شرب كميات كافية من الماء لتعويض ما خسره الجسم خلال فترة النهار.

ينصح الصائم بتناول أطعمة صحية تساعد

الجسم على تعويض ما فقده من سوائل وتبعد عنه التليكات المحوية والإمساك والابتعاد عن الأطعمة غير المفيدة وذات السرعات الحرارية العالية، وهنا نستعرض أبرز الأطعمة الي يجب إضافتها إلى مائدة الإفطار من أجل صوم صحي.

1 - الخضراوات وهي تحوي نسبة كبيرة من الماء خاصة في الخيار والخس وتساعد

الجسم على تعويض ما يفقده من سوائل.

2 - الشورية وتعتبر مصدراً غنياً بالسوائل حيث تهيئ المعدة لاستقبال الطعام وتعتبر

من الأطعمة المهدئة وسهلة الهضم.



تعرفوا على قدرات

جديدة للسان

أكد علماء من ألمانيا والولايات المتحدة توصلهم لنتائج تبين قدرة لسان الثدييات على استشعار نكهات أخرى غير الأساسية المعروفة حالياً. وأوضحوا في مقابلة أجروها مع مجلة Nature Neuroscience العلمية أن الاعتقاد العلمي السائد في الوقت الحالي يقول أن اللسان قادر على استشعار 4 نكهات أساسية: الحلو والمالح والمر والحامض، وكل منطقة في اللسان تحتوي على حليمة ذوقية قادرة على استشعار طعم معين، واللسان غير قادر على تمييز السوائل التي لا طعم لها كالماء النقي مثلاً، لكن أبحاثهم الأخيرة بينت عدم صحة تلك النظريات.

وأضافوا: "لقد أجرينا أخيراً العديد من التجارب على الفئران الخبيرة، وخلال التجارب قمنا بشكل مصطنع بتعطيل الحليمة الذوقية في بعض المناطق في ألسنتها، لمعرفة كيفية عمل لسانها على استشعار السوائل وتمييز الطعم".

هذه العلامات تدل على الثقة بالنفس!

في ما يلي أمور تدل على ثقة الشخص بالنفس:
لا يقدم الأعداء: لا يستسلم، لا يطلب الإذن من أحد، ليس في حاجة إلى الثناء المستمر، لا يماطل، لا يصدر أحكاماً، لا يتجنب النزاعات، لا يسبح لنقص موارده أن يقف عقبة في طريقه، لا يستسلم للراحة المطلقة.
وفي هذا السياق، نشرت النسخة الأميركية من موقع "هاف بوست" تقريراً ربطت فيه بين دعم العلم نفسه لمسألة التمتع بالثقة وأثرها على الفرد، جاء فيه "هناك العديد من الدراسات التي أثبتت أن الثقة هي المفتاح الحقيقي للنجاح".
إذ اكتشف الباحثون من خلال دراسة عنيت بفهم الفجوة بين إمكانات النساء والرجال في مادة الرياضيات والمهارات التي تستوجب تحليل العلاقات المكانية، أن الثقة في النفس تلعب دوراً كبيراً في تحديد مستويات التفوق لدى كلا الجنسين. فالنساء اللواتي طلب منهن تحديد جنسهن قبل اجتيازهن لاختبار مهارات تحليل العلاقات المكانية كانت نتائجهن ضعيفة، مقارنة بالنساء اللواتي لم يطلب منهن ذلك. فضلاً عن ذلك، كانت نتائج النساء اللواتي طلب منهن التصرف كما لو أنهن رجال جيدة للغاية، ولكن في العموم، كان أداء كلا الجنسين متميزاً، عندما تم إعلامهم أنهم مخلوقون أكثر من الجنس الآخر للقيام بهذه المهمة. ولكن ما يثير الاهتمام أكثر في هذه الأبحاث، هو أن الفجوة بين الجنسين قد اختفت عندما طلب من جميع المشاركين، سواء الرجال أو النساء الإجابة عن جميع الأسئلة. في المقابل، عندما طلب من النساء تخطي بعض الأسئلة فحمن بتنفيذ الأوامر نظراً لتزعزع ثقتهن في أنفسهن. وفي هذا الشأن، نقل عن الرسام الشهير فنسنت فان جوخ قوله: "في حال سمعت صوتاً بداخلك يقول "لا يمكنك أن ترسم"، عليك بكل الوسائل أن ترسم، وستتمكن من إسكات ذلك الصوت". وتجدر الإشارة إلى أن هناك فرقاً شاسعاً ما بين الثقة الحقيقية بالنفس والغرور والتعجرف. في الحقيقة، عندما يثق الشخص في نفسه وفي قدراته، ولكن دون أن يقع في التيجح، سيتجنب بصفة آلية القيام ببعض الأمور.



تزامنا مع عام الخير و لحماية الطيور من الطقس الحار وتشجيعاً لتنوعها البيولوجي

بلدية مدينة العين توزع أقفاصاً خشبية على أشجار مماشيها وحدائقها



من الأعمال الإنسانية والخيرية، التي يمكن من خلالها مساعدة الآخرين وإسعادهم، ففعل الخير لا حدود له، وهو لا يتعلق بشكل محدد أو مجال معين. وأضافت البلوشي، يأتي الهدف من تنفيذ هذه المبادرة بموقع ممشى زايد، تشجيعاً لأفراد المجتمع وحثهم على الأعمال الخيرية، ولتحسين أجواء الممشى بما ستضفيه أصوات الطيور من جمالية لبيئة الممشى، إضافة إلى تجميل أشجاره بالأقفاص الملونة والمصنعة من مواد صديقة للبيئة صممت كمنصات لشرب ومأكل الطيور، إضافة إلى حمايتها من درجات الحرارة المرتفعة التي تؤدي إلى موت الكثير منها فللطيور حقها في وجود بيئة آمنة ومستدامة حفاظاً على تنوعها البيولوجي بمدينة العين، مما سيخدم بدوره مماشي المدينة لتصبح مساحات ذات تنوع بيئي جاذبة للمجتمع و صديقة للمشاة.

•• العين - الفجر

تزامنا مع عام الخير واستكمالاً للمبادرات الإنسانية الخيرية التي تسعى بلدية مدينة العين لتنفيذها في شتى المجالات، بادرت إدارة الحدائق والمتنزهات الترفيهية بتوزيع أقفاص خشبية ذات ألوان جذابة تمثل منصات لمأكل ومشرب الطيور على امتداد الأشجار الكائنة بممشى زايد بمدينة العين. وأشارت المهندسة ميثة البلوشي بإدارة الحدائق والمتنزهات الترفيهية ببلدية مدينة العين يأتي تنفيذ مبادرة تركيب منصات مشرب ومأكل الطيور من الأعمال الخيرية والتطوعية التي تساهم في غرس القيم الإسلامية بين أفراد المجتمع، وذلك لما لإطعام الطيور والبهائم من الصداقات والفضل الذي يوجب عليه المسلم، حيث يعنى عام الخير بتقديم كل ما يخدم ويسعد الآخرين فللخير صور متعددة



جولات ثقافية في معالم بانكوك السياحية والتراثية

مبادرة "ووك بانكوك" وزيارة

الأضرحة ذات القيمة التاريخية العريقة

•• دبي - الفجر

تستقبل هيئة تايلاند للسياحة وجمعية راتشابراسونج سكوير للتجارة رسمياً بالسياح والسكان المحليين، وذلك للاستمتاع بسلسلة من جولات المشي في منطقة التسوق الحضرية التي يتواجد فيها ضريح راتشابراسونج في العاصمة بانكوك، جنباً إلى جنب مع الممشى الثقافي الذي يشجع الناس لاكتشاف ثمانية من الأضرحة التي تتمتع بسمة عالمية واسعة . ومن جانبها قالت السيدة ثاباني كياتفايول، المدير التنفيذي لإدارة الفعاليات في هيئة تايلاند للسياحة :إن ضريح راتشابراسونج والممر الثقافي هو جزء لا يتجزأ من مبادرة الهيئة التي تدعى "ووك بانكوك" التي صممت لإسعاد السياح ومنحهم بهجة التجارب المحلية وأنماط الحياة التايلاندية، فضلاً عن تعريف العالم على الوجه الحديث لبانكوك من جهة، ومن جهة أخرى تزويد عشاق التسوق والثقافة بالجوانب الروحية والترفيهية على حد سواء .

وتتميز المنطقة الثقافية والتاريخية في العاصمة بسهولة المشي مع تواجد المعالم المدنية الراقية حول راتشابراسونج، وبفضل مشاريع البنية التحتية مؤخراً، التي شملت الجسور المعلقة والممرات التي تربط 18 وجهة سياحية شعبية بما في ذلك مراكز التسوق الكبرى، الفنادق والمطاعم، سجل حواكي 600.000 زائر يومياً، وتسمح هذه الجسور والممرات للناس بالتحرك بأمان وتجذب حركة المرور مما يجعل المنطقة مثالية لجولات المشي .

وقال السيد تشاي سرفيكورن، رئيس جمعية راتشابراسونج سكوير للتجارة : إننا نرحب بحفاوة بإطلاق هذه النشاطات في راتشابراسونج والمزار والثقافة وبطريقة السير على الأقدام للعالم الحالي، منوها في سياق حديثه على أن كل شخص مهتم بفخر بالتراث الهندوسي، الفن والثقافة التي تلعب دورها حيويًا في الحياة التايلاندية، وتساهم في جذب الزوار كافة من دول العالم :إضافة إلى الهند، الصين، ماليزيا وإندونيسيا، الذين قد يتبعون تقاليد دينية مماثلة في بلدانهم الأم. وكل ضريح من الأضرحة يعتمد أنماط مختلفة، وهناك طقوس متميزة في كل حركة كوسيلة للتبليغ.

والمهندسات الهندوسية الثمانية في منطقة راتشابراسونج تبجل من قبل التايلانديين الذين يزورونهم وترك إيماناتهم سعيًا للحصول على إجابات للصلاة. هذا هو تقليد محلي رائع، ويفرح الزوار في كثير من الأحيان للتعرف على المعتقدات القديمة والاحتفالات التي تجري في وسط بانكوك الحديثة.

ويعد ضريح إراوان، الذي بني في عام 1958 خارج فندق جراند حياة إراوان، أشهر مزارات راتشابراسونج، والناس تقصد الضريح للحظ وترك عروض البخور والشموع.

ومن الممكن أيضاً أن نرى الرقص التايلاندي التقليدي. وتضم المزارات الأخرى تمثال نارايانا في فندق إنتركونتيننتال بانكوك. وغانيشا وتريمورثي أمام سينترا لورلد. آلهة أوما ديفي أمام بيج C، ومزار إندرا في أمارين بلازا. وأحدث ضريح، وأربعة وجوه ثاو جاتولوكيال ألوهية، والتي يمكن العثور عليها في قرية غايسورن.



أول فندق خمس نجوم صمم خصيصاً للأطفال

تعليمية وتقنيّة متنوعة. تشمل هذه البرامج برامج للرقص، الموسيقى، الرياضة وصناعة الأفلام. إضافة الي برامج مشوقة للعب والسباحة مع الدلافين . ومن المتوقع أن تستقطب ارض الأساطير نحو 15 مليون زائر سنويا الى هذه المدينة الترفيهية التي استغرق بناؤها 30 شهرا. وأكثر ما يميزها أن لديها كل المرافق الترفيهية تحت سقف واحد، مما يجعل لاند أوف ليجيندز مثالية للعائلات التي تبحث عن عطلة الخدمات الشاملة. وبالإضافة إلى ذلك تعد تجربة لاند أوف ليجيندز اقتصادية وأسعارها معقولة .

ريكسوس الأطفال استقبال الملوك بحيث توفر لهم الخدمات التي تليق بالعائلة الملكية عند وصولهم إلى وقت مغادرتهم. وتقدم لهم المدينة الترفيهية كذلك برنامجا خاصا تحت عنوان "ابتكر برنامجك الخاص" الذي يدesh الزوار الصغار. كما يتم تصوير الأطفال في برنامج خاص، بعد الحصول على الموافقة من أولياء أمورهم، و يتم عرضه في جميع شاشات التلفزيون في الغرف ليشعر الزوار الصغار بشعور النجوم الكبار.

ويعمل في ارض الاساطير العملاقة، فريق من المديرين المحترفين لتدريب الأطفال و مساعدتهم على اكتشاف مواهبهم و صقلها من خلال برامج

والحديقة المائية وسط المنتجع مزودة ب 72 من المزالق المائية و سينما رباعية الأبعاد و سفينة مائية ، كما تضم أيضا، شرفة عرض للحفلات الليلية . مركز ترفيه عائلي و جولات على النهر لتعة الضيوف. إضافة الى عدة مسابح واماكن للسهر والبرامج الفنية ومطاعم وكافياته . ويعتبر ذي لاند أوف ليجندز مدينة ترفيهية، اوعالم من التشويق والإشارة حيث أن مفهومها جديد و فريد من نوعه. إذ تجمع بين الترفيه، الطبيعة، المغامرة. وتركز هذه المدينة الترفيهية على اسعاد الأطفال والزوار من كافة الأعمار، حيث يستقبل فريق

فندق خمس نجوم صمم خصيصاً للأطفال في تركيا ومرافق ترفيهية لا يوجد لها مثيل على مستوى العالم . ويضم عروض لقوارب موسيقية ونوافير تعمل على أنغام الموسيقى، والعباب بهلوانية وحفلات غنائية فضلاً عن حديقة ضخمة للألعاب المائية وعدة نشاطات ترفيهية. ويعد الفندق نموذجاً مثالياً للترفيه من خلال تصميمه المعماري، واحتوائه على مسرح ودار للسينما ومركز تجاري للتسوق يضم أشهر العلامات التجارية العالمية وبرج عملاق ومساح وحدائق للحياةوانات البرية والبحرية والطيور .

أمسيات منارة السعديات الرمضانية تقدم تجربة إفطار بلمسة إماراتية معاصرة

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة عن انطلاق الدورة الأولى من أمسيات منارة السعديات الرمضانية التي تتضمن فعاليات موائد إفطار تمتاز بطابع إماراتي، بهدف تقديم مفاهيم فريدة ومبتكرة لعاني الألفة والترابط بين أفراد العائلة والمجتمع في الفترة ما بين 4 حتى 17 يونيو 2017.

وتقدم أمسيات منارة السعديات الرمضانية سلسلة من التجارب الثقافية الواسعة خلال شهر رمضان الكريم في منارة السعديات، من بينها مائدة الإفطار الفريدة التي يقدمها مطعم فنر وسط أجوائه العصرية المفعمة بالتصاميم التقليدية المستوحاة من فن العمارة الإماراتي خلال ثمانينيات وتسعينيات القرن الماضي.

وقالت سمية السويدي، مدير البرامج المجتمعية في هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، تدعو أمسيات الإفطار في منارة السعديات جميع الضيوف للاستمتاع بتجربة إفطار استثنائية تستوحى أجواءها من الثقافة الإماراتية ضمن جلسات تجمع بين التصميم الإبداعية الحديثة مع العناصر العريقة والأصيلة التي تستقي جذورها من التراث التقليدي، وذلك احتفاءً بأهمية تجمع العائلة والأصدقاء في هذا الشهر الكريم.

وتتولى المصممة مريم السويدي ومصممة الأزهار المبدعة سمية المسكري والشيف الإماراتي فيصل ناصر تنظيم أمسيات الإفطار، حيث تتميز بمجموعة من الطاولات المصممة خصيصاً لهذه الفعالية، بما تحمله من أوانٍ للزينة، فضلاً عن الأثاث الفريد الذي يعكس عناصر من التصاميم الإماراتية العريقة. كما سيتاح للضيوف فرصة التعرف عن قرب على أصول هذه العناصر التقليدية من خلال النقوش المكتوبة على مفارش طاولات الإفطار.

وستقدم موائد الإفطار قائمة من الأطباق الشهية المميزة بلمسات الشيف فيصل ناصر والمستوحاة من

(#our_old_neighborhood) لإتاحة الفرصة للضيوف للتعبير عن تجربتهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي. وأضافت سمية السويدي قائلة: مع التركيز على العناصر الثقافية لأمسيات منارة السعديات الرمضانية، ستشجع المفاهيم الفريدة التي تقدمها موائد الإفطار الضيوف من العائلات والأصدقاء على التعرف عن كثب على القيم الاستثنائية والتراث الثقافي الذي تتميز به الإمارات العربية المتحدة، وسط أجواء استثنائية تعكس فن العمارة الذي طمأ تغنى به تاريخنا العريق.

المطبخ العربي والإماراتي، فتشمل قائمة المقبلات مجموعة من الوجبات الكلاسيكية التي لا تخلو من سحر المذاق التقليدي، ومنها فطائر السمبوسك وساء العدس والفلفل الحلو الطازجة. بينما تضم القائمة الرئيسية مختارات من الأطباق بدءاً من مجبوس الجمبري ومرفوق لحم الخروف إلى مسخن الدجاج وصالونة السمك القرمش، وتستكمل القائمة روعتها مع الحلويات الشهية التي تضم مجموعة من الأطايب ومنها شاي الكرك مع آيس كريم ماء الورد وكعك البراوني إلى جانب بودينج التمر وآيس كريم الكراميل. وسيتم إطلاق الموسم #فريج_أول تاريخنا العريق.



منوعات الفكر 23



تتسأل في كثير من الأحيان إذا كنت تبلي الاحتياجات الغذائية لجسمك في رمضان أو إذا كنت تحصل علي الفيتامينات والمعادن التي تحتاج إليها من فيتامينات ومعادن وبروتينات وألياف في وجبة السحور وهل تناول الفول ام الجبن صحي علي السحور . في حقيقة الأمر لا يجب أن يعوقك الصيام من تناول طعام صحي ومتوازن والسر يكمن ببساطة في الحصول علي العناصر الغذائية من وجبة السحور فهي أهم وجبة لأنها توفر لك العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لكي يعمل بكفاءة .

هل تبلي احتياجات جسمك الغذائية في رمضان؟

الفول أم الجبنة ايهما أفضل على السحور ولماذا ؟



الذين يعانون من حساسية اللاكتوز يجب عليهم اختيار جبن يحتوي علي نسبة أقل من اللاكتوز حتي لا يسبب مشاكل بالنسبة لهم .

حساسية الألبان :

يطلق عليها حساسية البروتين البقري أو حساسية الألبان . تختلف هذه الحساسية عن حساسية عدم تحمل اللاكتوز. الأشخاص الذين يعانون من حساسية البروتين البقري لا يمكن أن يحصلوا علي هذا البروتين وينصح الخبراء بصفة عامة بتجنب جميع أنواع الجبن المصنوعة من حليب الثدييات لأن أعراض حساسية الألبان تشمل الطفح الجلدي، الأكزيما، الإسهال، الغازات، الإمساك، الربو .

حساسية الأمينات :

بعض الأشخاص حساسين إتجاه عنصر الأمينات وهو أحد العناصر الموجودة في الجبن وعند إستهلاك هؤلاء الأفراد هذا العنصر يتسبب في الشعور بالصداع، الطفح الجلدي، الجبن، ارتفاع ضغط الدم حاول تجنب انواع الجبن التي تحتوي علي هذا العنصر بقدر الإمكان .

زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم :

الجبن وخصوصا الأنواع الصلبة تميل إلي أنها مرتفعة السعرات الحرارية والملح . وعند الإستهلاك المنتظم يؤدي إلي زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم . يجب عليك الحد من تناول الجبن إذا كنت ترغب في السيطرة علي وزنك أو الحصول علي خيارات أكثر صحة وهي الخيارات منخفضة السعرات الحرارية .

يعد الفول الجسم بالألياف القابلة للذوبان و التي تلعب دور مهم في السيطرة علي مستويات الكوليسترول في الدم . وتوصلت الدراسة بأن 10 جرام من الألياف القابلة للذوبان توجد في حوالي 2/1 كوب فول و بالتالي تقلل من نسبة الكوليسترول الضار حوالي 10 % . كما أن الفول يحتوي علي الصابونين وفيتوسترولس و هذه المواد تساعد في خفض الكوليسترول .

يساعد الفول في فقدان الوزن :

تساعد حبوب الفول في إنقاص الوزن لأنه غني بالألياف التي تزيد من الشعور بالشبع والتي تبطي نسبة السكر في الدم وتمد الجسم بالطاقة .

زيادة الشعور بالشبع أثناء الصيام :

هناك طريقة واحدة للسيطرة علي وزنك عن طريق زيادة الشعور بالشبع من خلال تناول الحبوب الكاملة وذلك لأن الحبوب الكاملة تحتاج إلي وقت أطول لكي يتم هضمها . وبالتالي تشعر بإمتلاء المعدة والسيطرة علي الوزن بسهولة .

الأثار الجانبية لتناول الجبن علي السحور :

عدم تحمل اللاكتوز :

يعاني بعض الأشخاص من حساسية عدم تحمل اللاكتوز ولا يمكنه هضم اللاكتوز الموجود في منتجات الألبان ومنها الجبن . ونتيجة لذلك فإن إستهلاك اللاكتوز يسبب، إنتفاخ البطن، تشنجات الإسهال، الغازات، والذي يظهر عادة بعد إستهلاك الجبن ب2 ساعة وهذا ما يسبب مشاكل أثناء الصيام . بالنسبة للأشخاص

للوقاية من أمراض القلب والسرطان.

الفول غني بالألياف :

الألياف هي السبب الرئيسي وراء تناول الفول علي وجبة السحور . ويحتاج البالغون إلي 25 – 30 جرام ألياف يوميا . تحتوي الحبوب الكاملة علي نوعين من الألياف القابلة للذوبان والغير قابلة للذوبان وكلاهما عناصر مفيدة لصحتك .تساعد الألياف علي الشعور بالشبع لأطول فترة ممكنة . كما أن الفوائد الصحية للألياف معروفة ومنها السيطرة علي نسبة السكر في الدم وخفض نسبة الكوليسترول الضار، تقليل خطر سرطان القولون .

تحسين التمثيل الغذائي :

تزيد الدهون الغير مشبعة من فرص الإصابة بأمراض القلب حيث تنخفض دهون أوميغا 3 . وبذلك يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب . وتعد الحبوب الكاملة هي الخيار الصحي للأفراد الذين يعانون من اضطرابات التمثيل الغذائي . وتشمل الأنواع الشائعة من هذه الاضطرابات السمنة الحشوية، ارتفاع الدهون الثلاثية، إنخفاض مستويات الكوليسترول الجيد . وقد وجدت الدراسات أن الفول هي الطريقة الفعالة والسريعة في علاج مشاكل التمثيل الغذائي والبقاء بصحة جيدة طوال حياتك .

منع ارتفاع ضغط الدم :

فوائد الحبوب الكاملة للقلب لا تتوقف علي إنخفاض نسبة الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية وأيضاً تقليل ضغط الدم وهو من أهم عوامل الخطر الأكثر أهمية للإصابة بأمراض القلب .وجدت دراسة واحدة أن مخاطر ضغط الدم المرتفع تقل عندما تدرج الحبوب الكاملة في النظام الغذائي .

يساعد الفول علي منع أمراض القلب :

أظهرت الدراسات بأن الأشخاص الذين يتناولوا المزيد من الفول يقل لديهم الخطر الإصابة بأمراض القلب .لأنه يحتوي علي مواد كيميائية نباتية تحمي الجسم .

الفول يحارب السرطان :

يحتوي الفول علي مجموعة من المواد النباتية التي تقاوم السرطان مثل الأيسوفلافون، فيتوسترولس والذي يرتبط وجوده بتقليل ضرر الخلايا السرطانية .

تحسين صحة الجهاز الهضمي :

الحبوب الكاملة تعزز مستوي الصحة بشكل عام، حيث تعمل كمادة مقاومة للسرطان خصوصاً لدي النساء . تحسن الحبوب الكاملة عملية التمثيل الغذائي وتوازن نسبة هرمون الأستروجين والذي غالباً ما يؤدي الخلل في هذا الهرمون إلي الإصابة بسرطان الثدي وحل مشاكل الجهاز الهضمي المختلفة مثل الإمساك .

الفول يقلل نسبة الكوليسترول :



للتغلب على حرارة الجو والعطش في رمضان

عصائر طبيعية . . لتعويض الجسم خلال صيام النهار

يساعد على تحمل الصوم. - رابعا: فيما يتعلق بالأطفال، فيجب أن يترك لهم الحرية في المشروبات، ويفضل أيضا الإكثار من الفاكهة بين الفطور والسحور، والخضروات الورقية، على أن تكون كلها طبيعية، ولا يدخلها مواد صناعية أو ألوان صارة.

المعدة والجهاز الهضمي لاستقبال الغذاء. - ثالثا: ينصح الأطباء خلال وجبتي الفطور والسحور، بالإكثار من تناول الخضروات الورقية والفاكهة، التي تحتوي على نسبة كبيرة من الماء، مثل الخس والجرجير والخيار والطبخ، لتساعد على تعويض النقص في الماء، حيث إن الجسم يحتفظ بالماء والسوائل لفترة طويلة داخل

أن شربه لمدة تزيد على يومين يسهل عملية طرد السموم والفضلات من الجسم.

ولكن يجب التنظيم عند تناول هذه السوائل من خلال: - أولا: من المفترض أن الصوم يساعد الصائم على تنظيم طعامه وشربه، حيث يساعد الامتناع عن الطعام والشراب من 14 – 16 ساعة يوميا، على خلو الجهاز الهضمي من فضلات الغذاء، والتركبات الغذائية، التي حدثت طول العام، لذلك على الصائم أن يتناول وجبتي الإفطار والسحور، مع عدم الإسراف في هذه الوجبات، وتقليل السعرات الحرارية اليومية، ليحقق أقصى استفادة من الصيام. - ثانيا: كمية السوائل التي يتناولها الصائم عند الإفطار، يجب أن تكون في حدود المقول، حتى لا يصاب

بالإمتلاء دون أن يتناول الطعام، ولذلك يجب البدء بكوب من العصير، ثم طبق الشورية كشورية اللحم والدواجن والعدس والفول النبات، وتلك الأنواع تحتوي على نسبة عالية من الماء، ويعد

الأفضل، وهو متوفر خلال هذا الصيف بكثرة.

عصير الخوخ

غني جداً بفيتامين سي، ومفيد للمراهقين، ويُنصح به دوماً للذين يزاولون الألعاب الرياضية المرهقة.

عصير الأناناس

يساعد على الهضم، ومفيد جداً للمعدة، كما أنه مدر للبول، وطارد للسموم في الجسم، ويُنصح به المصابون بفقر الدم، وعسر الهضم، وعصير الأناناس لديه قدرة كبيرة على تذويب الشحوم، لذلك فهو مفيد جداً للمصابين بالسمنة المفرطة.

عصير المشمش

يُنصح به الأشخاص المصابون بالوهن والتهزال، كذلك الوهن العقلي والمصابون بفقر الدم، كما كما أنه مفيد جداً للأطفال بالإضافة إلى فوائده في مكافحة الإسهال.

عصير الكرز

غني جداً بالعناصر المعدنية، ومقو لفاصل الجسم، كما

على حرارة الجو خلال شهر رمضان وشهور الصيف بشكل عام.

ومن بين هذه العصائر:

عصير البرتقال

يحتوي على فيتامين (ج) أو سي ويُنصح به للأطفال والمراهقين في طور النمو، كما ينصح به في فترة النقاهة، بعد الإصابة بالحمى أو

يأتي شهر الصوم هذا العام خلال فصل الصيف، ومع ارتفاع درجة الحرارة بشكل ملحوظ، يزداد العطش، والحاجة إلى مزيد من السوائل، لتعويض الجسم خلال صيام النهار، لذا يجب على الصائم أن يكثر من تناول السوائل، لأن الجسم سوف يعاني من نقص شديد في كمية الماء، ومن أهم هذه السوائل العصائر، والمشروبات المرطانية المعروفة (كالتمر والعرقسوس والخروب والكرديه).

نقدم لكم، بعض النصائح لتناول مزيد من العصائر، للتغلب



محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/١١٢٧ تجاري كلي الى المدعي عليه / ١-الشعب للتجارة - ش د م ٢- فيجاي كيسانوي كماليش كومار كيسانوي ٣-ايستريليتو لوميكاي كيسانوي مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي/ بنك دبي التجاري - ش ع ويمثله : منصور عبدالله محمد احمد الزرعوني قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره ٩٨٦٦٨,٨٧ (درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/٦/١١ الساعة ١٠,٠٠ ص بالقاعة Ch1.C.15 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل رئيس القسم	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/١٦٠٢ تجاري جزئي الى المدعي عليه / ١- راجيش موكنيي برايهابكاران مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ بنك ام القيوين الوطني - ش ع ويمثله : عبدالله حمد عبدالله عمران العمران الشاميي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه راجيش موطنئي برايهابكاران بمبلغ وقدره ٣٣,٥٨٨,٢٦ (درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٢,٤٩٪ من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠١١/١١/٢٥ وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٦/٧ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.12 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل رئيس القسم	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٦٤ تنفيذ عقاري الى المنفذ ضده/١- فينتان جوزيف او رورك مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/لويز تي اس بي نيك بي ال سي ويمثله : سمير حليم كتمان نعلنكم بالحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٦/٧٢٨ عقاري كلي يوم الاثنين بتاريخ ٢٠١٧/١/١٦ باعتباره سندا تنفيذيا وذلك ١- بالزامكم بسداد مبلغ وقدره (٢٢٢٠٧٨١,٨٤) درهم والفائدة القانونية بواقع ٩٪ حتى تمام السداد وتسليمه الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة خلال ١٥ يوم من تاريخ نشر هذا الاعلان وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ انذار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٧/٢٣٢٢ المنذر/مصرف ابوظبي الاسلامي - بوكالة الاحامي عباس مهدي الطاهري المنذر اليه : فراس بيمام عبدالرحمن حموده (مجهول محل الإقامة) حيث ان موكلي يداينكم بمبلغ وقدره (٤٨١٠٢٠٣ (درهم) بموجب فرض تمويل السيارة رقم ٢١٧٨٢ موديل : ٢٠١٤ ، الفقة : دي / H ، النوع : فولكس واغن جيتا - صالون ، اللون : احمر وهذه المدبونية مترصدة في ذمتكم بسبب امتناعكم عن سداد الاقساط المالية المستحقة في ذمتكم وعلى الرغم من مطالباتنا لكم بسداد هذه المدبونية الا انكم لم تبادروا الى السداد حتى تاريخ هذا الانذار ، وعليه نرجو الاستجابة لدواعي هذا الانذار وذلك بسرعة سداد المبلغ المترصد في ذمتكم خلال سبعة ايام من تاريخ هذا النشر ، والا سوف تضطر الى استصدار أمرا ببيع المال المرهون (السيارة المرهونة) لصالح البنك المنذر بالإضافة الى تحميلكم الرسوم والمصروفات مع حفظ كافة حقوق موكل الاخرى تجاهكم. الكاتب العدل	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ انذار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٧/٢٣٢٧ المنذر/ مصرف ابوظبي الاسلامي - بوكالة الاحامي عباس مهدي الطاهري المنذر اليه : عبدالله محسن عبدالله عيبروس الشاف (مجهول محل الإقامة) حيث ان موكلي يداينكم بمبلغ وقدره (٧٢٤٨٢,٠٧ (درهم) بموجب فرض تمويل السيارة رقم : ٦٥٧٨٧ موديل : ٢٠١٣ ، الفقة : دي / M ، النوع : جيب رانجلر - استيشن ، اللون : ذهبي وهذه المدبونية مترصدة في ذمتكم بسبب امتناعكم عن سداد الاقساط المالية المستحقة في ذمتكم وعلى الرغم من مطالباتنا لكم بسداد هذه المدبونية الا انكم لم تبادروا الى السداد حتى تاريخ هذا الانذار ، وعليه نرجو الاستجابة لدواعي هذا الانذار وذلك بسرعة سداد المبلغ المترصد في ذمتكم خلال سبعة ايام من تاريخ هذا النشر ، والا سوف تضطر الى استصدار أمرا ببيع المال المرهون (السيارة المرهونة) لصالح البنك المنذر بالإضافة الى تحميلكم الرسوم والمصروفات مع حفظ كافة حقوق موكل الاخرى تجاهكم. الكاتب العدل	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ انذار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٧/٢٣٤٧ المنذر/ مصرف ابوظبي الاسلامي - بوكالة الاحامي عباس مهدي الطاهري المنذر اليه : هاني محمد محمد الشامي (مجهول محل الإقامة) حيث ان موكلي يداينكم بمبلغ وقدره (١٦٢٥٨٢,٠٧ (درهم) بموجب فرض تمويل السيارة رقم : ٦٥٠٧٢ موديل : ٢٠١٥ ، الفقة : دي / J ، النوع : نيسان بانتشفايندر - استيشن ، اللون : فضي وهذه المدبونية مترصدة في ذمتكم بسبب امتناعكم عن سداد الاقساط المالية المستحقة في ذمتكم وعلى الرغم من مطالباتنا لكم بسداد هذه المدبونية الا انكم لم تبادروا الى السداد حتى تاريخ هذا الانذار ، وعليه نرجو الاستجابة لدواعي هذا الانذار وذلك بسرعة سداد المبلغ المترصد في ذمتكم خلال سبعة ايام من تاريخ هذا النشر ، والا سوف تضطر الى استصدار أمرا ببيع المال المرهون (السيارة المرهونة) لصالح البنك المنذر بالإضافة الى تحميلكم الرسوم والمصروفات مع حفظ كافة حقوق موكل الاخرى تجاهكم. الكاتب العدل	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/١٣٦٦ مدني جزئي الى المدعي عليه / ١-خدران دديدك مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ سوزان كاترين هيلجا فريش ويمثله : حسين علي حسن علي اللبناني قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٣٠,٠٠٠ درهم) قيمة التعويض والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة واعادة السيارة وتقدره بمبلغ (١١٥,٠٠٠ درهم) وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٦/١٤ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة Ch1.B.10 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل رئيس القسم	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/١٧٢٥ تجاري جزئي الى المدعي عليه / ١- شيراتا بولي محمد علي محمد شيراتا بولي مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ بنك ام القيوين الوطني - ش ع ويمثله : عبدالله حمد عبدالله عمران العمران الشاميي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه شيراتا بولي محمد علي محمد شيراتا بولي بمبلغ وقدره (٢٥,٩١٦,٥٠) (درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٢,٤٩٪ من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠١١/١١/٢٥ وحتى السداد التام و شمول الحكم بالنفاذ للمجل بلا كفاءة. وحددت لها جلسة يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/٦/١١ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.12 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل رئيس القسم	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٦٢٢ تنفيذ مدني الى المنفذ ضده/١- عبدالكريم سيان احمد مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/جرناس لتأجير السيارات ويمثنها / احمد نبي داد قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٥٧٠٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ انذار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٧/٢٣٢٥ المنذر/مصرف ابوظبي الاسلامي - بوكالة الاحامي عباس مهدي الطاهري المنذر اليه : احمد شكري عبدالعزيز سلطان (مجهول محل الإقامة) حيث ان موكلي يداينكم بمبلغ وقدره (٢٥٢٢٠,٣٤ (درهم) بموجب فرض تمويل السيارة رقم : ٢٧٢٢٠ موديل : ٢٠١٤ ، الفقة : دي / O ، النوع : هيونداي المنترا - صالون ، اللون : ابيض وهذه المدبونية مترصدة في ذمتكم بسبب امتناعكم عن سداد الاقساط المالية المستحقة في ذمتكم وعلى الرغم من مطالباتنا لكم بسداد هذه المدبونية الا انكم لم تبادروا الى السداد حتى تاريخ هذا الانذار ، وعليه نرجو الاستجابة لدواعي هذا الانذار وذلك بسرعة سداد المبلغ المترصد في ذمتكم خلال سبعة ايام من تاريخ هذا النشر ، والا سوف تضطر الى استصدار أمرا ببيع المال المرهون (السيارة المرهونة) لصالح البنك المنذر بالإضافة الى تحميلكم الرسوم والمصروفات مع حفظ كافة حقوق موكل الاخرى تجاهكم. الكاتب العدل	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ انذار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٧/٢٣٢٨ المنذر/ مصرف ابوظبي الاسلامي - بوكالة الاحامي عباس مهدي الطاهري المنذر اليه : بهاء اسماعيل ممدوح الكردي (مجهول محل الإقامة) حيث ان موكلي يداينكم بمبلغ وقدره (١٣٢٢١,٤٠ (درهم) بموجب فرض تمويل السيارة رقم : ١٤٢٢٣ موديل : ٢٠١٤ ، الفقة : دي / E ، النوع : تويوتا FJ كروزر - استيشن ، اللون : ابيض وهذه المدبونية مترصدة في ذمتكم بسبب امتناعكم عن سداد الاقساط المالية المستحقة في ذمتكم وعلى الرغم من مطالباتنا لكم بسداد هذه المدبونية الا انكم لم تبادروا الى السداد حتى تاريخ هذا الانذار ، وعليه نرجو الاستجابة لدواعي هذا الانذار وذلك بسرعة سداد المبلغ المترصد في ذمتكم خلال سبعة ايام من تاريخ هذا النشر ، والا سوف تضطر الى استصدار أمرا ببيع المال المرهون (السيارة المرهونة) لصالح البنك المنذر بالإضافة الى تحميلكم الرسوم والمصروفات مع حفظ كافة حقوق موكل الاخرى تجاهكم. الكاتب العدل	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ انذار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٧/٢٣٣٠ المنذر/ مصرف ابوظبي الاسلامي - بوكالة الاحامي عباس مهدي الطاهري المنذر اليه : طارق الداودي (مجهول محل الإقامة) حيث ان موكلي يداينكم بمبلغ وقدره (٦٤٥١٣,٦٦ (درهم) بموجب فرض تمويل السيارة رقم : ٧٤٢٧٧ موديل : ٢٠١٤ ، الفقة : دي / N ، النوع : ميتسوبيشي باجبرو - جيب ، اللون : ذهبي وهذه المدبونية مترصدة في ذمتكم بسبب امتناعكم عن سداد الاقساط المالية المستحقة في ذمتكم وعلى الرغم من مطالباتنا لكم بسداد هذه المدبونية الا انكم لم تبادروا الى السداد حتى تاريخ هذا الانذار ، وعليه نرجو الاستجابة لدواعي هذا الانذار وذلك بسرعة سداد المبلغ المترصد في ذمتكم خلال سبعة ايام من تاريخ هذا النشر ، والا سوف تضطر الى استصدار أمرا ببيع المال المرهون (السيارة المرهونة) لصالح البنك المنذر بالإضافة الى تحميلكم الرسوم والمصروفات مع حفظ كافة حقوق موكل الاخرى تجاهكم. الكاتب العدل	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/١٣٦١ تجاري جزئي الى المدعي عليه / ١-براند اند ترندز مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ سلطان بن محمد بن راشد الهويميل ويمثله : راشد عبدالله علي هوشيل التعييمي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه باعادة مبلغ وقدره (٢٥,٠٠٠ درهم) والزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف مع شمول الحكم بالنفاذ للمجل دون كفاءة. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٦/٧ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.13 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل رئيس القسم	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٢٢٠ عقاري كلي الى المدعي عليه / ١-مينك بروبرياري تثيربرايسز ٢- سايمون جون ايفرست مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي/ فياشيسلاف ايجوروف قد اقام عليك الدعوى عمران العمران الشاميي بتثبيت ملكية العقار البيع (الحل) الكائن اإمارة دبي - المدينة العالبيه - حي البيوتا (اس - ١٠٦ ال ١٢) - للمدعي وذلك بالقضاء بصحة ونفاذ مذكرة التناهم الجرمه بينهم المؤرخة ٢٠٠٨/١٢/١٢ سند البيع الحاصل بين طرفيه والرسوم والمصاريف والاتعاب (جميع الطلبات موضحة تفصيليا في صحيفة الدعوى) وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٦/١٥ الساعة ١١,٠٠ ص بالقاعة Ch1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل. رئيس القسم	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٥٠٩ تنفيذ تجاري الى المنفذ ضدهما/١- وانج دونجبو ٢- عاصمة المدن للتجارة العامة - د م ويمثلهما وانج دونجبو مجهولي محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/يان جيانهونج قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (٨٤٩٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ انذار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٧/٢٣٢٦ المنذر/مصرف ابوظبي الاسلامي - بوكالة الاحامي عباس مهدي الطاهري المنذر اليه : راند سمير احمد فنديل (مجهول محل الإقامة) حيث ان موكلي يداينكم بمبلغ وقدره (٥٩٢٢٠,١٢ (درهم) بموجب فرض تمويل السيارة رقم : ٨٦٩٤٣ موديل : ٢٠١٠ ، الفقة : دي / O ، النوع : اودي A5 - صالون ، اللون : فضي وهذه المدبونية مترصدة في ذمتكم بسبب امتناعكم عن سداد الاقساط المالية المستحقة في ذمتكم وعلى الرغم من مطالباتنا لكم بسداد هذه المدبونية الا انكم لم تبادروا الى السداد حتى تاريخ هذا الانذار ، وعليه نرجو الاستجابة لدواعي هذا الانذار وذلك بسرعة سداد المبلغ المترصد في ذمتكم خلال سبعة ايام من تاريخ هذا النشر ، والا سوف تضطر الى استصدار أمرا ببيع المال المرهون (السيارة المرهونة) لصالح البنك المنذر بالإضافة الى تحميلكم الرسوم والمصروفات مع حفظ كافة حقوق موكل الاخرى تجاهكم. الكاتب العدل	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ انذار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٧/٢٣٤٠ المنذر/ مصرف ابوظبي الاسلامي - بوكالة الاحامي عباس مهدي الطاهري المنذر اليه : سويل لويس ستالين بوي لويس ستالين (مجهول محل الإقامة) حيث ان موكلي يداينكم بمبلغ وقدره (٥٠٢٨١,٨٨ (درهم) بموجب فرض تمويل السيارة رقم : ٥٢٤٢٧ موديل : ٢٠١٣ ، الفقة : دي / O ، النوع : فورد اكسدينش - استيشن ، اللون : ازرق وهذه المدبونية مترصدة في ذمتكم بسبب امتناعكم عن سداد الاقساط المالية المستحقة في ذمتكم وعلى الرغم من مطالباتنا لكم بسداد هذه المدبونية الا انكم لم تبادروا الى السداد حتى تاريخ هذا الانذار ، وعليه نرجو الاستجابة لدواعي هذا الانذار وذلك بسرعة سداد المبلغ المترصد في ذمتكم خلال سبعة ايام من تاريخ هذا النشر ، والا سوف تضطر الى استصدار أمرا ببيع المال المرهون (السيارة المرهونة) لصالح البنك المنذر بالإضافة الى تحميلكم الرسوم والمصروفات مع حفظ كافة حقوق موكل الاخرى تجاهكم. الكاتب العدل	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/١١١٤ مدني جزئي الى المدعي عليه / ١- الجرس الذهبي لعماد العنتني مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ امير محمد ولد جمعه محمد قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بالتنازل عن السيارة او بدفع مبلغ وقدره (٩٥٠٠) درهم والرسوم والمصاريف والفائدة ٩٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ للمجل بلا كفاءة. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٧/١٠ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة Ch1.B.10 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمثابة حضوري. رئيس القسم	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٩٧٩ تجاري جزئي الى الخصم المدخل / ١-شركة فيجين تايم منطقة حرة - د م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ ايجور دوفنار ويمثله : علي خلف حسين خلفاني الحوسني قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٤٠٩,٨٧٧,٤٠ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام والتعويض بمبلغ وقدره (١,٠٠٠ درهم) وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٦/١٢ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة Ch1.C.13 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل رئيس القسم	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٢/٧٠٠ تنفيذ عقاري الى المنفذ ضده/١- سنالي للعقارات - ش د م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/شبير محمد يعقوب بموجب الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٠٩/٨٢٠ وبموجب التنفيذ المذكور رقمه اعلاه نفيد علمكم بما يلي : - ١- سداد المترصد بذمتكم وقدره ٥٦٥٣٧٦ درهم لطالب التنفيذ او خزانة المحكمة خلال ١٥ يوم من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان المحكمة ستتخذ الاجراءات القانونية بحكم وذلك للعلم بما جاء فيه ونفاذ مفعوله قانونا. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ١٩٣٦ تنفيذ عمالي الى المنفذ ضده/١- ابراهيم نذير محمد نذير مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/ بالحصل لخدمات الحراسة ويمثله : حسين علي عبدالرحمن لوتواه قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٩٧٣٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى تذكرة عوده الى موطنه او قيمتها نقدا ما لم يكن قد التحق بخدمة صاحب عمل آخر. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ انذار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٧/٢٣٢١ المنذر/مصرف ابوظبي الاسلامي - بوكالة الاحامي عباس مهدي الطاهري المنذر اليه : نزار نور ناتاني (مجهول محل الإقامة) حيث ان موكلي يداينكم بمبلغ وقدره (٦١١٢٨,٤٨ (درهم) بموجب فرض تمويل السيارة رقم : ٧٢١٠٩ موديل : ٢٠١٠ ، الفقة : دي / O ، النوع : اودي Q7 - استيشن ، اللون : ابيض وهذه المدبونية مترصدة في ذمتكم بسبب امتناعكم عن سداد الاقساط المالية المستحقة في ذمتكم وعلى الرغم من مطالباتنا لكم بسداد هذه المدبونية الا انكم لم تبادروا الى السداد حتى تاريخ هذا الانذار ، وعليه نرجو الاستجابة لدواعي هذا الانذار وذلك بسرعة سداد المبلغ المترصد في ذمتكم خلال سبعة ايام من تاريخ هذا النشر ، والا سوف تضطر الى استصدار أمرا ببيع المال المرهون (السيارة المرهونة) لصالح البنك المنذر بالإضافة الى تحميلكم الرسوم والمصروفات مع حفظ كافة حقوق موكل الاخرى تجاهكم. الكاتب العدل	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ انذار عدلي بالنشر رقم ٢٠١٧/٢٣٤٢ المنذر/ مصرف ابوظبي الاسلامي - بوكالة الاحامي عباس مهدي الطاهري المنذر اليه : الاكبر اسكروف (مجهول محل الإقامة) حيث ان موكلي يداينكم بمبلغ وقدره (٧٦٨٢,٩٠ (درهم) بموجب فرض تمويل السيارة رقم : ٨٢٤٢٩ موديل : ٢٠١٤ ، الفقة : دي / O ، النوع : شيفروليه امبالا - صالون ، اللون : اسود وهذه المدبونية مترصدة في ذمتكم بسبب امتناعكم عن سداد الاقساط المالية المستحقة في ذمتكم وعلى الرغم من مطالباتنا لكم بسداد هذه المدبونية الا انكم لم تبادروا الى السداد حتى تاريخ هذا الانذار ، وعليه نرجو الاستجابة لدواعي هذا الانذار وذلك بسرعة سداد المبلغ المترصد في ذمتكم خلال سبعة ايام من تاريخ هذا النشر ، والا سوف تضطر الى استصدار أمرا ببيع المال المرهون (السيارة المرهونة) لصالح البنك المنذر بالإضافة الى تحميلكم الرسوم والمصروفات مع حفظ كافة حقوق موكل الاخرى تجاهكم. الكاتب العدل	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٢٢٤ عقاري كلي الى المدعي عليه / ١- زبير عبدالعزيز مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / شركة مارينا تيريس د.م. ويمثله هند حميد علي غدير الكتبي قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بان يؤدي باقي ثمن شراء الوحدة مبلغ وقدره (٨١٣,١٢٢) درهم والزام المدعي عليه بسداد الغرامات بواقع ٣٦٪ سنويا ايو مبلغ وقدره (٤٤٦,٥٠٠) درهم ويسداد ما يستحق من غرامات كذلك اعتبارا من تاريخ: ٢٠١٧/٢/١٤ وحتى السداد التام والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٦/١٤ الساعة ١١,٠٠ ص بالقاعة : Ch 1.B.8 لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس القسم	

المال والأعمال

الجهة الجمركية الأولى على مستوى العالم

جمارك دبي تحصل على شهادة "مؤسسة مبتكرة معتمدة" من المعهد العالي للابتكار



العليا في دائرة جمارك دبي تبذل جهوداً متواصلة لتشجيع ودعم الابتكار في الخدمات من خلال تنظيم ورش عمل التوعوية والتدريب في مجال الابتكار وتوفير بيئة عمل تحفز على الاستقلالية في التفكير والسلوكيات، حيث عقدت الدائرة العديد من الدورات التدريبية والورش لتشجيع ودعم الابتكار، ومنها تنظيم دورة تدريبية مكثفة لمدة 3 أيام لـ 60 قيادياً وموظفاً في الدائرة، ونظمت الدائرة دورة تدريبية تمخضت عنها عدد 30 فرصة وابتكار جديد في مختلف مجالات العمل الجمركي.

التي حصلت عليها جمارك دبي في مجال الإبداع والابتكار أكثر من 62 جائزة عالمية وإقليمية ومحلية منذ العام 2010 حتى عام 2016، هذا بالإضافة إلى جائزة وسام دبي للموظفين المبتكرين في الدورة الـ 20 لبرنامج دبي للأداء الحكومي المتميز. ومن جانبه شمن حسام جمعة مدير إدارة ابتكار الخدمات في جمارك دبي حصول الدائرة على شهادة "مؤسسة مبتكرة معتمدة" من المعهد العالي للابتكار ، مؤكداً أن هذا الإنجاز دليلاً عملياً راسخاً على ريادة الدائرة عالمياً في مجال الابتكار، مشيراً إلى أن القيادة

دبي على تحقيق أفضل النتائج في مجال الإبداع والابتكار مسترشدة بمقولة صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، رعاه الله، "أن الابتكار يجب أن يصبح عادة حكومية، وممارسة يومية، وثقافة مؤسسية راسخة، وأن هدف الحكومة الجديد أن تكون الأكثر ابتكاراً في العالم، ولضمان التميز في مستوى الابتكارات التي تبدها جمارك دبي تطبق الدائرة في استراتيجيتها للابتكار أحدث وأهم المعايير العالمية في هذا المجال من خلال تكوين الفرق المتخصصة في كافة قطاعات وإدارات الدائرة لتتولى تحفيز الإبداع وتلقي الابتكارات الجديدة وتقييمها تمهيداً لتحويلها إلى المراحل التنفيذية وصولاً إلى تطبيق هذه الابتكارات لتصبح جزءاً من دورة العمل الجمركي في الدائرة، وفي هذا الإطار أطلقت الدائرة منصة المبتكر الذكية لتقييم وتصنيف الابتكارات تحفيزاً لمبادرة تخصيص 10 ساعات شهرياً لكل إدارة من إدارات الدائرة للخروج بابتكارات تهدف إلى تبني نماذج عمل جديدة وتقديم مبادرات وخدمات غير مسبوقة وخارج نطاق التفكير التقليدي، ما يسهم في إحداث نقلة نوعية في منظومة الخدمات الحكومية بشكل عام وخدمات جمارك دبي بشكل خاص، تماشياً مع مبادرة X 10 .

وأشار إلى أن الابتكارات التي طبقتها الدائرة عززت من ريادة الدائرة بحصولها على أهم وأكبر الجوائز المحلية والإقليمية والعالمية في مجال الابتكارات والخدمات، حيث حصلت جمارك دبي على 11 اعتماداً عالمياً لابتكارات غير مسبوقة، كما بلغ عدد الجوائز

..دبي-البحر:

حصلت جمارك دبي على شهادة "مؤسسة مبتكرة معتمدة" من المعهد العالي للابتكار لتصبح بذلك أول جهة جمركية على مستوى العالم تحصل على هذه الشهادة، ما يعد إنجازاً مهماً في مسيرة الابتكار في الدائرة.

ويعد المعهد العالي للابتكار هو الجهة العالمية الوحيدة المخولة بمنح شهادات معتمدة في الابتكار للهيئات والمؤسسات على المستوى العالمي. واجتازت دائرة جمارك دبي بنجاح كبير عمليات التقييم التي أجراها فريق من خبراء المعهد العالي للابتكار ولدة أسبوع كامل في المعايير الرئيسية" الاستراتيجية- الابتكار-الحكومة-الأشخاص المهام-التكنولوجيا- القيادة- البيئة-التدريب-الميزانية-التحفيز" وكذلك المعايير الفرعية المنبثقة منها. وأعرب أحمد محبوب مصبح مدير جمارك دبي عن سعادته بحصول جمارك دبي على شهادة "مؤسسة مبتكرة معتمدة" من المعهد العالي للابتكار، مشيراً إلى أن الدائرة تحرص على تشجيع الموظفين والديرين على تبني خدمات جديدة مبتكرة لمواجهة التحديات وتحويلها إلى إنجازات، والمشاركة الفاعلة في دعم القرارات التنافسية للاقتصاد الوطني، بعد أن أصبحت دولة الإمارات العربية المتحدة تتقدم بسرعة في مؤشرات التنافسية على المستوى العالمي ولا تكتفي بالصدارة الإقليمية. وقال إن استراتيجية الدائرة للابتكار تدعم قطاعات دبي في ريادة الابتكار عالمياً، حيث تحرص في جمارك



الصين والهند وتايوان تجذب الزائرين

هاردوير أند تولز دبي يختتم الدورة الـ 18 بصفقات واتفاقيات لمواد البناء وأدوات التشييد

فيدا كاستر التي تقدم تشكيلة عجلات الكراسي الصغيرة. وتوجهت أنظار الشركات التايوانية لتصنيع المعدات والأدوات إلى الشرق الأوسط لتعزيز صادراتهم، على خلفية بطء النمو الذي تعانيه الأسواق التقليدية في أمريكا الشمالية وأوروبا، وهو ما أدى إلى زيادة الاهتمام بالمناطق الديناميكية الجديدة. ويعتبر معرض الشرق الأوسط للأدوات والمعدات والآلات "هاردوير أند تولز"، الذي تنظمه ميسي فرانكفورت، الوحيد في المنطقة المخصص لآلات الطاقة والأدوات اليدوية والمعدات والأدوات المعدنية وماكينات الورش والأعمال الخشبية.

قطاع عريض من التجار وصانعي القرار في الشرق الأوسط. وشهد المعرض مشاركة متميزة من الشركات الصينية في ظل تنامي مكانة الصين كواحدة من أهم المصدرين للأدوات والمعدات. وتوافد آلاف التجار من المنطقة على المعرض، وشهد الجناح الصيني زيارة العديد من الزوار من المهتمين بالمنتجات صينية الصنع. ومن بين أهم المعارضين الصينيين في المعرض شركة فوجان يونج دونج تولز التي تقدم أطقم الأدوات اليدوية بأحجام مختلفة، وشركة شنزن أي جي إل بلاستيكس، وشركة زانجيانغ فنجز التي تقدم إطارات النواخذ، وشركة زونجشان

فرانكفورتالشرق الأوسط، الشركة المنظمة للمعرض، إن الاهتمام يتزايد من قبل الأفراد والتجار والشاريين الجادين القادمين من منطقة الخليج، بالإضافة إلى الشركات المحلية من المهتمين بسوق الإنشاء في الشرق الأوسط، وهو ما حدث لمعرض سوق المعدات والأدوات الذي جذب الشارئين الجادين، وأضاف باولس أن الأبحاث العالمية أشارت إلى القيمة الحالية لسوق الأدوات والماكينات في الإمارات والتي تُقدر بأكثر من 10 مليارات درهم. واعتبر أن "هاردوير أند تولز الشرق الأوسط" يمثل منصة إطلاق جذابة للمعارضين من الصين والهند وتايوان ومن المناطق الأخرى، والتفاعل مع

..دبي-البحر:

كشف منظمو معرض مواد البناء وأدوات التشييد "هاردوير أند تولز الشرق الأوسط 2017" عن نجاح الأجنحة المشاركة من الصين والهند وتايوان في إبرام اتفاقيات وصفقات ناجحة تعزز من قطاع الإنشاء في المنطقة.

وحظي المعرض التجاري، الذي اختتم أعماله مؤخرًا في مركز دبي الدولي للمؤتمرات والمعارض، بإقبال من الزائرين المتخصصين والعاملين في سوق البناء والتشييد.

وقال أحمد باولس الرئيس التنفيذي في ميسي

78.3مليار درهم ..التقد

المصدر من مصرف الإمارات

الركزي خلال 4 شهور

.. أبوظبي-وام:

بلغ إجمالي النقد المصدر في دولة الامارات 78.3 مليار درهم خلال الثلث الأول من العام 2017 بزيادة قدرها 790 مليون درهم مقارنة مع نهاية العام 2016 الذي وصلت فيه القيمة الى نحو 77.55 مليار درهم وذلك بحسب احصاءات مصرف الإمارات المركزي. ويتضح من خلال الارقام الصادرة عن المصرف المركزي أن إجمالي إصداراته من الأوراق النقدية بلغت قيمتها2.77 مليار درهم تقريبا في نهاية شهر ابريل الماضي بزيادة نسبتها 1% مقارنة مع نهاية العام 2016 الذي وصلت فيه القيمة 76.423 مليار درهم، وعلى صعيد إصدارات المصرف المركزي من الأوراق النقدية فقد بلغت قيمتها 1.137 مليار درهم مقارنة مع 1.121 مليار درهم في نهاية العام 2016. وتفصيلا فقد وصلت قيمة إصدارات المصرف من العملة الورقية 76.11 مليار درهم في شهر يناير الماضي ثم ارتفعت الى 76.413 مليار درهم خلال فبراير وفازرت الى مستوى 78.99 مليار درهم في مارس قبل أن تستقر مجددا عند 77.2 مليار درهم في شهر ابريل.

الدولار يستقر والإسترليني يتضرر لفترة وجيزة بعد هجوم لندن

وهبط اليورو بأكثر من 0.1 بالمئة إلى 1.1270 دولار لكنه ما زال قريبا جدا من المستوى المرتفع الذي سجله يوم الجمعة عندما بلغ 1.1285 دولار. وارتفعت العملة الأمريكية 0.1 بالمئة أيضا إلى 110.48 ين. بيد أن تحركات أخرى بين عملات مجموعة الدول العشر المتقدمة أثبتت مؤشر العملة الأمريكية شبه مستقر مقارنة مع إغلاق يوم الجمعة الذي بلغ 96.756.

ولم يسجل الاسترليني تغيرا يذكر مقارنة مع إغلاق الجمعة والذي سجل فيه 1.2885 دولار وارتفع 0.1 بالمئة أمام اليورو إلى 87.14 بنس بحلول الساعة 0906 بتوقيت جرينتش.

الذهب يرتفع لأعلى مستوى منذ أواخر أبريل بعد بيانات أمريكية ضعيفة

بعد أن سجل مكاسب 1.1 في المئة يوم الجمعة. وبلغ المدن الأصفر في التعاملات المبكرة 1282 دولارا للأوقية وهو الأعلى منذ 21 أبريل نيسان. وارتفع الذهب في المعاملات الآجلة بالولايات المتحدة 0.2 في المئة إلى 1282.70 دولار للأوقية. ومن بين المعادن النفيسة الأخرى سجل البلاديوم أعلى مستوى له منذ سبتمبر أيلول 2014 عند 847.90 دولار للأوقية امس. وسجلت الفضة مستوى مرتفعًا عند 17.59 دولار في بداية الجلسة وهو الأعلى منذ 26 أبريل نيسان. ونزل البلاتين 0.3 في المئة إلى 949 دولارا للأوقية.

ارتفع الذهب لأعلى مستوى في ستة أسابيع بعد بيانات الوظائف الأمريكية المخيبة للأمال التي أضعفت احتمالات موجة ارتفاعات قوية لأسعار الفائدة في أكبر اقتصاد في العالم.

وتباطًا نمو الوظائف في الولايات المتحدة في مايو أيار في حين تراجعت مكاسب التوظيف في الشهرين السابقين عن التقديرات الأولية بما يشير إلى أن سوق العمل يفقد الزخم. واستقر الذهب عند 1280.10 دولار للأوقية (الأونصة) بحلول الساعة 1132 بتوقيت جرينتش

البحر

26

مصرف أبوظبي الإسلامي يؤجل أقساط عملائه المستحقة خلال رمضان

.. أبوظبي-البحر:

أعلن مصرف أبوظبي الإسلامي، مجموعة الخدمات المالية الإسلامية الرائدة، امس أنه سيقوم بتأجيل سداد أقساط كافة التمويلات الشخصية و تمويلات السيارات المستحقة على عملائه خلال شهر يونيو من دون أي رسوم إضافية. يأتي ذلك في إطار مبادراته السنوية التي تتزامن مع الشهر الفضيل والتي يهدف من خلالها المساعدة في تخفيف الأعباء المالية عن كاهل العملاء ومساعدتهم على تغطية النفقات الإضافية والعالية التي تقترن عادة بشهر رمضان المبارك وعيد الفطر.

وقد باتت هذه المبادرة إحدى التقاليد السنوية التي يقوم بها المصرف خلال شهر رمضان، حيث يتيح لعملائه مرونة في السداد لتمكينهم من تغطية نفقاتهم تماشياً مع التزامه الدائم بتوفير خدمات متميزة تتجاوز توقعاتهم. وفي هذه المناسبة، قال فيليب كينج، رئيس قطاع الخدمات المصرفية للأفراد في مصرف أبوظبي الإسلامي: إننا في مصرف أبوظبي الإسلامي نعتبر عملاءنا شركاء لنا، ونحرص على توفير خيارات سداد مرنة لهم في الفترات التي تقترن بزيادة النفقات والحاجة للسيولة. وتأتي هذه الخطوة تماشياً مع التزامنا المستمر بتزويد عملائنا بخدمات من شأنها مساعدتهم على إدارة مواردهم المالية بفعالية وكفاءة.

ومن شأن هذه الفترة الطيبة تخفيف الأعباء المالية عن كاهل عملائنا خلال رمضان والعيد، وإتاحة فسحة أوسع أمامهم للتخطيط لمعطلاتهم للأشهر القادمة . وسيتواصل المصرف مع العملاء الذين يستوفون شروط تأجيل سداد الأقساط بناءً على نوعية التمويل وسجل العميل وعدد الدفعات المستحقة، من خلال الرسائل النصية القصيرة (SMS)، علماً بأن هذا العرض يسري على الأقساط المستحقة خلال الفترة 1-30 يونيو الجاري، وللعملاء حرية رفض العرض في حال لم يرغبوا بتأجيل أقساطهم. ولكي يتمكن العميل من الاستفادة من فرصة التأجيل، يشترط مصرف أبوظبي الإسلامي أن يكون ممن يلتزم بسداد أقساطه الشهرية بشكل منتظم، بما في ذلك آخر ثلاثة أقساط على الأقل، وأن يكون راتبه محوّل إلى المصرف.

السعودية تقرر منع شركات الطيران القطرية وطائرات قطر من الهبوط في مطارها فورا

.. الرياض-وام:

قررت الهيئة العامة للطيران المدني السعودية منع كافة شركات الطيران القطرية وطائرات دولة قطر من الهبوط في مطارات المملكة العربية السعودية فورا مشيرة إلى أنها قامت بمنع كافة شركات الطيران التجارية والخاصة المسجلة في المملكة من التشغيل إلى دولة قطر المباشر وغير المباشر وبشكل فوري. وقالت الهيئة امس إنها قررت منع كافة شركات الطيران القطرية وطائرات دولة قطر من عبور أجواء المملكة العربية السعودية اعتبارا من الثلاثاء (اليوم) الساعة 00.01 حسب التوقيت العالمي الموحد موضحة أنه على كافة شركات الطيران والطائرات غير المسجلة في المملكة أو دولة قطر والرغبة في عبور أجواء المملكة من دولة قطر واليها التواصل مع الهيئة العامة للطيران المدني السعودي خلال أسبوع من تاريخه لمعرفة الإجراءات اللازمة لاستمرار التشغيل عبر الأجواء السعودية. ويأتي هذا التعميم الذي أصدرته الهيئة العامة للطيران المدني لكافة شركات الطيران المشغلة من مطارات المملكة العربية السعودية واليها بناء على البيان الصادر من حكومة المملكة بشأن قطع العلاقات الدبلوماسية والفصلية مع دولة قطر.

افتتاح معرض منتجات مركز مسارات بغرفة الشارقة

.. الشارقة-وام:

افتتح سعادة خالد الهاجري مدير عام غرفة تجارة وصناعة الشارقة امس المعرض الختامي لمنتجات مركز مسارات للعام الدراسي 2016 . 2017 صنع بإيدينا في مقر الغرفة بحضور عدد من رجال الأعمال وممثلي الشركات ومختلف الجهات المجتمعية. واشاد الهاجري بالمهنية والجودة الريقعتين لمنتجات طلاب مركز مسارات للتطوير والتمكين التابع لمدينة الشارقة للخدمات الإنسانية و استمع الهاجري خلال جولة في أرجاء المعرض إلى شرح واف عن طبيعة عمل كل ورشة وآليات صنع المنتجات التي تقدمها حيث قدم هذا الشرح ببراعة الطلبة ذوو الإعاقة. وعبرت سعادة منى عبد الكريم اليافي مدير مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية عن فخرها واعتزازها بالطلبة ذوي الإعاقة وبمنتاجاتهم القيمة . وأشارت إلى أن صنع بإيدينا رسالة واضحة ومباشرة إلى المجتمع لزيادة دعم ومساندة الأشخاص ذوي الإعاقة نظراً لما يسهم به هذا الدعم في تعليمهم وتدريبهم وقدرتهم على الاندماج بفعالية أكثر في المجتمع.

ومن جانبه أوضح سعيد بطي حديد مدير مركز مسارات للتطوير والتمكين أن معرض صنع بإيدينا يضم 500 قطعة فنية إبداعية .

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٨٥ تنفيذ عقاري الى المتنف ضد/١- شيخ هولدينجز ليتمتد مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/اوليفير نارويو ويمثله عبدالله محمد حاجي علي العوضي نعلنكم بالحكم الصادر في الدعوى رقم:٢٨٧/٢٠١٦ عقاري كلى يوم الاحد بتاريخ:٢٦/١٠/٢٠١٦ باعتباره سندا تنفيذيا وذلك: ١- بالتزامكم بسداد مبلغ وقدره (٧٩١٣٥٨٠) درهم والفائدة القانونية بواقع ٩% حتى تمام السداد وتسليمه الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة خلال ١٥ يوم من تاريخ نشر هذا الاعلان. ٢- بملان العقود المورخة:٢٠١٢/٧/١٦ المبرمة بين المدعي والمدعي عليها الاولى من الوحدات موضوع الدعوى . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان رئيس الشعبة		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٠٢ تنفيذ عقاري الى المتنف ضد/١- شركة الامارات العالية للاستثمار ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/جاجديش كومار كوداياي نفاذا نعلنكم بالحكم الصادر في الدعوى رقم:٢٤٢/٢٠١٦ عقاري كلى يوم الاحد بتاريخ:١٠/١٢/٢٠١٦ باعتباره سندا تنفيذيا وذلك: ١- بالتزامكم بسداد مبلغ وقدره (٧٩١٣٥٨٠) درهم والفائدة القانونية بواقع ٩% حتى تمام السداد وتسليمه الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة خلال ١٥ يوم من تاريخ نشر هذا الاعلان. ٢- بملان العقود المورخة:٢٠١٢/٧/١٦ المبرمة بين المدعي والمدعي عليها الاولى من الوحدات موضوع الدعوى . وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان رئيس الشعبة		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة إعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٣١٩ مدني جزئي الى المدعي عليه / ١-كلاوس جينيلير مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ المجموعة الوطنية للحماية والاستشارات القانونية ويمثله/احمد عيسى محمد عيسى ويمثله:احمد عيسى محمد عيسى قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بان يدفع الى المدعي مبلغ وقدره (١٠٠٠٠٠ درهم) باقي اتعاب الحمامة المتفق عليها في عقد الاتفاق المؤرخ:١٨/٤/٢٠١٦ مع التزامه بالمصاريف والرسوم واتعاب الحمامة وشمول الحكم بالنفاذ المجل بلا كفاية. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٦/١١ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة Ch1.B.10 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس القسم		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان بورود التقرير بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٦/١٨٥٢ مدني جزئي الى المدعي عليه / ١- فالاني كاردوزو مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ منى فخري احمد عبدالفتاح نعلنكم بان المحكمة قررت بجلستها المنعقدة بتاريخ:٢٣/٥/٢٠١٧ في الدعوى المذكورة اعلاه اخطاركم بورود تقرير السيد الخبير المنتدب في الدعوى وقد تحددت جلسة يوم الاحد الموافق:٢٠١٧/٦/١١ الساعة:٨:٣٠ ص بالقاعة: ch2.D.17 لتلقيب على التقرير. رئيس القسم		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٣١ تجاري كلى الى المحكوم عليهم/١-مطعم ومقهى جرانڊ ابوشفرة ٢-توفيق محمد توفيق ٣- نانسى توفيق محمد توفيق مجهولي محل الإقامة نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٤/١٠ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/بنك الخليج الاول فرع دبي بالزام المدعي عليهم بالتضامن فيما بينهم بان يؤدوا للبنك المدعي مبلغ (اربعة ملايين وستمائة وسبعة وخمسون الفا وخمسمائة وواحد وخمسون درهما واربعة فلوس) والفوائد القانونية بواقع ٩% سنويا من تاريخ قيد النزاع:٢٠١٦/٩/٢٩ وحتى السداد التام والزامكم بالمصاريف ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب الحمامة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات . حكما بمنابة الحضورى قابلا للاستئناف 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 محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٧٨ عقاري كلى الى المدعي عليه/١-حامد حسين مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/بنك الخليج الاول - فرع دبي ويمثله:محمد عبدالله مصطفي أهلي نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٥/١٤ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/بنك الخليج الاول - فرع دبي - بفسخ اتفاقية الاجارة المنتهية بالتملك (اتفاقية اجار ممتنبة بالتملك) وملاحقها موضوع الدعوى عن الوحدة العقارية رقم:١٥٠١ بالطابق رقم:١٥- بناية كوفار بوي (KLOVER BAY) منطقة برج خليفة دبي وبالزام المدعي عليه بتسليم الوحدة العقارية للمدعي خالية من الشواغل وبإلغاء اشارة القيد العقاري (الاجارة المنتهية بالاجارة المنتهية بالتملك طبق لعقد الاجارة المنتهي بالتملك وملحقاته المودع لدى الدائرة) والزمت المدعي عليه بالرسوم والخصومات ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب الحمامة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات . حكما بمنابة الحضورى قابلا للاستئناف 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 محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٥٦٦ تجاري جزئي الى المحكوم عليهم/١-فلورال فروت ش.ذ.م.م ٢- ابوبكر فيران كوتى الاسومياتيل - عن نفسه وبصفته شريك والمدير المخول بالتوقيع لشركة فلورال فروت ش.ذ.م.م مجهولي محل الإقامة نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٥/١٠ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/بنك ابوظبي الوطني بالزام المدعي عليهم بان يؤدوا بالتضامن والتكافل للبنك المدعي مبلغ (ثلاثمائة وتسعة وتسعين الف وتسعمائة وثلاثين درهم وتسعة وتسعين فلما) والفائدة القانونية بواقع ٩% من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في: ٢٠١٧/١/٢٠ وحتى تمام السداد والزامتها بالمصروفات وبمبلغ الف درهم مقابل اتعاب الحمامة . حكما بمنابة الحضورى قابلا للاستئناف 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 محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة إعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٤١٦ تجاري جزئي الى المدعي عليه / ١- جلو انتيربوز ش.ذ.م.م ٢- انيل ناريش نيتتافاري عن نفسه وبصفته الشريك المخول بالتوقيع لشركة جلو انتيربوز ش.ذ.م.م وكفيل ضامن للتسهيلات المصرفية مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / بنك ابوظبي الوطني ويمثله:نوال زايد سائين ططيلك الحوسنى قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم متضامنين بمبلغ وقدره (٦٦٧٥٠٠٠٦ درهم) والرسوم والمصاريف واتعاب الحمامة والفائدة ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المجل بلا كفاية. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٦/٩ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة Ch 1.C.14 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمنابة حضوري. رئيس القسم		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٩٤ احوال نفس مسلمين الى المحكوم عليه/١-احمد عتيق محمد بنديق القمزي مجهول محل الإقامة نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٥/٢٠ صدر الحكم التالي:حكمت المحكمة بمنابة الحضورى بحق المدعي عليه الاول احمد المذكور وحضوريا بحق المدعي عليه الثانى خلفان المذكور بما يلي:١-الاذن للمدعية عوشة المذكورة بالزواج من خاطبها المدعي عليه الثانى خلفان سلطان محمد بن تويه السويدي وفق ما قرره الشرع بولاية والدھا المدعي عليه الاول احمد عتيق محمد بنديق القمزي وفي حالة عدم قيامه بتزويجها تكون بولاية القاضي او من ينبيه الزام المدعي عليها بالرسوم والمصاريف ٥٠٠ درهم اتعاب حمامة . حكما بمنابة الحضورى قابلا للاستئناف 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 محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان حكم تهميدي بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٨٧٢ تجاري كلى الى المدعي عليهم/١-شركة كارنيل لتجارة المواد الغذائية ذ.م.م ٢- عبدالثنان اوان محمد اقبال اوان ٣- شازينة اعوان زوجة عبدالثنان اعوان مجهولي محل الإقامة نعلنكم بما ان المدعي/بنك دبي التجاري ش.م.م قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه وعليه نعلنكم بان المحكمة حكمت بتاريخ:٢٠١٧/٥/٢٩ الحكم التهميدي التالي:حكمت المحكمة وقبل الفصل في الموضوع بنذب الخبير المصرى المختص صاحب الدور بالجدول وتكون مهمته وفق منطوق الحكم الصادر بتلك الجلسة ، وحددت لها المحكمة جلسة يوم الاثنين الموافق:٢٠١٧/٦/١٢ الساعة:١٠:٠٠ صباحا في القاعة: ch2.E.21 في حالة عدم سداد المدعي امانة الخيرى . رئيس القسم		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٦/٢١١٩ تنفيذ تجاري الى المتنف ضد/١- عبدالله سالم عثمان مبارك الزعابي مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/بنك دبي التجاري ش.م.م ويمثله:عبدالله خميس غريب النناخي آل علي قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتنفذ به وقدره (٥٧٢٧٧) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة .وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقق في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة		

	محاكم دبي محكمة الاستئناف	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة إعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١١٩ استئناف تنفيذ تجاري الى المستأنف ضد/ ١- سوفيتك العالية ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / البنك العربي المتحد ش.م.م ويمثله: هوزة عبيد ربيع الخطر قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٦/٧٠٠ تنفيذ تجاري بتاريخ:٢٠١٧/٤/١٢ وحددت لها جلسته يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٦/١٤ الساعة ١٧,٣٠ مساءه بالقاعة رقم ch1.B.7 وعليه يقتضى حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري احكامكم غيابيا رئيس القسم		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان حكم تهميدي بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٥٢٧ تجاري كلى الى المدعي عليهم/١-فرونتير للبتجارة العامة ش.ذ.م.م (شركة ذات مسؤولية محدودة) ٢- رامين محمد حسن بيداري علمداري مجهولي محل الإقامة نعلنكم بما ان المدعي/بنك صادرات ايران قد اقام الدعوى المذكورة اعلاه وعليه نعلنكم بان المحكمة حكمت بتاريخ:٢٠١٧/٥/٢٥ الحكم التهميدي التالي:حكمت المحكمة وقبل الفصل في الموضوع بنذب الخبير المصرى المختص صاحب الدور بالجدول وتكون مهمته وفق منطوق الحكم الصادر بتلك الجلسة ، وحددت لها المحكمة جلسة يوم الاثنين الموافق:٢٠١٧/٦/٥ الساعة:١٠:٠٠ صباحا في القاعة: ch2.E.21 في حالة عدم سداد المدعي امانة الخيرى . رئيس القسم		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة إعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٥٢٠ تجاري جزئي الى المدعي عليه / ١- سهيل عبدالله محمد احمد مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ مصرف الهلال ش.م.م ويمثله:علي اسماعيل ابراهيم الجرمن قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بان يدفع للمدعي مبلغ (٩١٤٠,٩٠٥ درهم) والرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب الحمامة وشمول الحكم بالنفاذ المجل بلا كفاية. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٦/٨ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة Ch 1.C.13 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمنابة حضوري. رئيس القسم		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٢٥ عقاري كلى الى المحكوم عليه/١-محمد عبدالسلام مجهول محل الإقامة نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٤/٢١ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ داماك كراون للعقارات المحدودة بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره (٢٣٨٥٥٠,٧٧) درهم والفائدة بواقع ٩% على المبلغ المقتضى به من تاريخ المطالبة الحاصل في:٢٠١٧/٢/١٥ حتى تمام السداد مع الزامه الرسوم والمصاريف والف درهم مقابل اتعاب الحمامة . حكما بمنابة الحضورى قابلا للاستئناف 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 محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٣٢٢ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-الاورزة الذهبية للتجارة ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / سارفيت سينغ لدا سينغ قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٩٨٩٧٩ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (١٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb172045379ae وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٦/١٣ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمنابة حضوري ، امرت المحكمة بتقصير مدة الاعلان. رئيس الشعبة		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٨٦ عقاري كلى الى المدعي عليه / ١-مدينة دبي للحياة العصرية ش.ذ.م.م مجهولي محل الإقامة بما ان المدعي / بيلو موسى عبدالله ويمثله : شوق محسن بدر الكثيري قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بفسخ اتفاقية بيع وشراء مورخة:٢٠١٠/١١/٢٢ بين المدعي والمدعي عليه مع الزام المدعي عليه بان يؤدي مبلغ وقدره (٩,١١٤,١٣٩,٠٠) درهم مع الفائدة القانونية بواقع ٩% من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد والرسوم والمصاريف واتعاب الحمامة. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٦/١٤ الساعة ١١,٠٠ ص بالقاعة: Ch 1.B.8 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمنابة حضوري. رئيس الشعبة		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة إعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٣٩٧ تجاري جزئي الى المدعي عليه / ١- ميخائيل كيرفاليشيلي مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/ ابلي فرحات انطون ويمثله:ناجي علي الحاج ابراهيم بيضون قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعي مبلغ اجمالي وقدره (٧٠٠٠٠ درهم) والفائدة بواقع ٩% من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد مع الزام المدعي عليه الرسوم والمصاريف واتعاب الحمامة. وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٦/١١ الساعة ٩,٣٠ ص بالقاعة Ch 1.C.17 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمنابة حضوري. رئيس القسم		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٢٥٥ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١- دار افراح للزاياع ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /محمد انور محمد اسلم قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٢٢٧٥ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٣٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB172036021AE وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٦/١٨ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٨١١ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-فانلو للتجارة ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي / سيد سمير محمد عبدالمنعم قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٩٨٩٧٩ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (١٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB168079772AE/2017 وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٦/١٤ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل. وفي حالة تخلفك فان الحكم سيكون بمنابة حضوري ، وامرت المحكمة بتقصير ميعاد التكليف بالحضور لخمسة ايام . رئيس الشعبة		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٦/١٨٩٧ عمالي جزئي الى المدعي عليه/١-مطعم لافونا (مؤسسة فردية) مالكة/محمد ماجد محمد الوبيسي مجهول محل الإقامة بما ان المدعي/محمد فاروق علي احمد نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٦/٢٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/محمد فاروق علي بحكم المحكمة بمنابة الحضورى بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (٨٢١٥ درهم) وتذكرة العودة الى موطنه او قيمتها نقدا ما لم يكن وقت التنفيذ قد التحق بخدمة صاحب عمل اخر والزامتها بالنائب من المصروفات وغطت المدعي من نصيبه فيها ورفضت ما عدا ذلك من طلبات . حكما بمنابة الحضورى قابلا للاستئناف 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 محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٥٢٨ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-سورية للاستائر مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /الرحمن عبدالغفار /ان قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٤٢٨٠٠ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (١٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB172038628AE/2017 وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٧/٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.1 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٤٢٠ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-الديكوشينز اي تي سوليوشينز ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /بيبين بوناكلس سيفارامان قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٣٥٠٠٠ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (١٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb168367800ae وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٦/١٢ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل ، وامرت المحكمة بتقصير مدة الاعلان . رئيس الشعبة		

	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٤٠٤ عمالي جزئي الى المحكوم عليه/١-شركة المقاولات الكهربائية ذ.م.م فرع دبي مجهول محل الإقامة نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٥/١٠ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/شاهول حميد كيلورو محمد بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (٢٣٣٨٠,٢٠ درهم) وتذكرة العودة الى موطنه او قيمتها نقدا ما لم يكن وقت التنفيذ قد التحقت بخدمة صاحب عمل اخر والزامتها بالنائب من المصروفات واعقت المدعي من نصيبه فيها ورفضت ما عدا ذلك من طلبات . حكما بمنابة الحضورى قابلا للاستئناف 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 محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٣٦٠٢ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-حسن شويري للأعمال الفنية ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /احسن الاهي محمد صديق قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٢٣٣٦٦ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB168967339AE وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٧/٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.5 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٤١٤ عمالي جزئي الى المحكوم عليه/ ١-ديزرت بيرل خدمات تحميل وتوزيع البضائع ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة لتعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٤/٢٥ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/ابو الفقير سعيد علي فقير بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (٧٥٣٩ درهم) وتذكرة عودة الى وطنه عينا او ما يقابلها نقدا ما لم يكن قد التحق بخدمة صاحب عمل اخر والتمت المدعي عليها بالناسب من المصاريف واعفت المدعي من نصيبه فيها ورفضت ما عدا ذلك من طلبات . حكما بمنأى الحضورى قابلا للاستئناف 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 محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٢٩٥٨ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-زينت جلف للأنظمة الأمنية ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /لؤي رياض مصطفى يعقوب قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٦٣٦٨٨ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb172257764ae وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٦/٢٢ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٣٦١٢ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-وايدوول للانشاءات ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /دولال عبدالحكيم علي قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٢٤٥٨٨ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (١٥٠٠ درهم) رقم الشكوى: MB172198987AE/2017 وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٦/١٩ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٢٤٤١ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-مطعم ومقهى سمايا ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /علاء غسان الشويخ قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٩٩٩٣٨ درهم) والرسوم والمصاريف .وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٧/٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.5 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/١٨١٩ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-اس ام في للخدمات الكهروميكانيكية ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /بوران مامتو قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٧٢٦٨,٥ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb169045602ae وحددت لها جلسة يوم الاربعا الموافق ٢٠١٧/٦/٢١ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/١٦٩١ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-بن سمره لخياطة الملابس الرجالية مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /فيصل مختار مختار احمد قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٢١٣٦٢ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٥٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB168640733AE وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٦/١٩ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/١٤٩٢ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-السند سكراب تجارة العامة ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /بابر علي علي شير شيخ قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (١٨٩٦٢ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٣٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: mb168890703ae وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٦/١٩ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري ، علما ان الدعوى قد جدت من الشطب. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٢٢٢٥ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-النجم العالي لتجارة الالكترونيات ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /جابر بلاتكيبال قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٧٨٦٦٨ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB170599007AE وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٦/١٥ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٢١٤٨ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-النجم العالي لتجارة الالكترونيات ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /ييجو نيلانجارا كونيچ بالو قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٩٦٠٠٠ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB170597983AE وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٦/٢٢ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.1 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٤٨٨ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-فنتس بلانت (فرع) مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /محمد امام ابراهيم عثمان قد أقام عليك الدعوى وموضوعها يطلب المدعي من عدالة المحكمة تسجيل الدعوى وعلان المدعي عليها بصورة من لاحتها والحكم بالزامها بان تؤدي للمدعي مبلغ اجمالي (٢٣٣٢٠) درهم وتذكرة عودة بقيمة (٢٠٠٠) درهم والزامها بالرسوم والمصاريف رقم الشكوى العمالية: mb167714092ae وحددت لها جلسة يوم الاربعا الموافق ٢٠١٧/٦/٢١ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/١٥٠٩ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-ا تيك انترناشيونال ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي //الفيرا لابرو سيلستيال قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٤٢١٩٢ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB167598076AE/2017 وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٧/٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.5 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/١٧٧١ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-تنوير محمد لتجارة الاثاث السعتمل ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /رياض محمد رمضان قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٣٢٨٦٠ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB168809420AE وحددت لها جلسة يوم الاربعا الموافق ٢٠١٧/٦/٢١ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/١٨٨٨ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-راما اداس للخدمات الفنية ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /سنيچ فلانت كوشابو قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٨٨٤١ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (١٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف .وحددت لها جلسة يوم الاربعا الموافق ٢٠١٧/٦/٢١ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.5 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٢٩٢٢ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-موسى كامسيكو لتجارة الاقمشة ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /سمير بويريو قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٥٨٦٠ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB168650616AE وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٧/٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.1 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٢٩١٢ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-الصورة المستقبلية للأعمال الكهروميكانيكية مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /محمد مامون فضل الرحمن قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٣٧٥٤٤ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB170478562AE وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٧/٣ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.1 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/١٢٩٦ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-ببيل بيرفت للاستشارات مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /شودهي كامران انور شودهي محمد انور قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٣٢٨٦٠ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (٢٠٠٠ درهم) والرسوم والمصاريف رقم الشكوى: MB166064584AE/2017 وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٦/٢٢ الساعة ٨,٣٠ ص بمكتب القاضي لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٢٣٧٢ عمالي جزئي الى المدعي عليه / ١-جي اف اي كوميوكتيشن ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /عباسي لولي قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٤٧٩٤٩ درهم) وتذكرة عوده بمبلغ (١١٠٠ درهم) وبالرسوم والمصاريف في الشكوى العمالية رقم: AE170354643MB وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٦/١٢ الساعة ٨,٣٠ ص بالقاعة: ch1.A.2 لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل، وفي حالة تخلفك فإن الحكم سيكون بمثابة حضوري . رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٢٧٢ عمالي جزئي الى المدعي عليه/ ١-وايدوول للانشاءات ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان المدعي /محمد كبير خان محمد مومن خان تعلقكم بان المحكمة حكمت بجلستها المتعقدة بتاريخ ٢٠١٧/٤/٢٧ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/محمد كبير خان محمد مومن خان بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ (١٣٣٢٢ درهم) وتذكرة عودة الى وطنه عينا او ما يقابلها نقدا بقيمة (٢٠٠٠ درهم) ما لم يكن قد التحق بخدمة صاحب عمل اخر وقت التنفيذ والتمت المدعي عليها بالناسب من المصاريف واعفت المدعي منها ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمنأى الحضورى قابلا للاستئناف 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 التمييز	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان صحيفة طعن بالنشر في الطعن ٢٠١٧/١٨٨ طعن عقاري تدعو دائرة محاكم دبي – محكمة التمييز الطاعن/١ – شركة داماك ستار العقارية ويمثله: محمد احمد سعيد السعدي باعلان الطعن ضد:١ – شركة باكتي للوساطة العقارية مجهول محل الإقامة لتعلنكم بأن الطاعن أقام عليكم الطعن المذكور أعلاه ويتوجب عليكم الحضور الى محكمة التمييز وذلك للرد على صحيفة الطعن المقدمة ضدكم . رئيس القسم	

محاكم دبي محكمة الاستئناف	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ مذكرة إعادة اعلان بالنشر في الدعوى ٢٠١٧/٤٠٩ استئناف مدني الى المستأنف ضد:١ – فائق بنت محمد توفيق الرصاص مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / احمد زكريا محمود احمد ويمثله:احمد حسن محمد عبدالله المازمي قد استأنف / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠١٦/٢٣/٢٦ مدني جزئي بتاريخ: ٢٠١٧/٨/١٨ وحددت لها جلسه يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٧/١٦ الساعة ١٠,٠٠ صباحا بالقاعة 17 ch2.D.17 وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا رئيس القسم	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤٦٠ تنفيذ شرعي الى المنفذ ضد:١- علي شير محمد جمعه المازمي مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/فاطمة محمد حسن قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠١٦/٤٣٩ رقم: احوال نفس مسلمين والعدل بالاستئناف رقم: ٢٠١٦/٩٤٤ احوال شخصية وموارث القاضي بالزام المنفذ ضده وفقا ورد بمنطوقه بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨٩٠٢٥) شاملا للرسوم والمصاريف من تاريخ الاستحقاق. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/٤١٠ تنفيذ عمالي الى المنفذ ضد:١- محمد رمضان بخش للخدمات الفنية ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/سعيد احمد غلام فريد قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٠٧٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (١١٠١) درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٢٠٢٩ بتاريخ ٢٠١٧/٦/٦ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم ٢٠١٧/١٠٨٦ تنفيذ عمالي الى المنفذ ضد:١- شركة صالون ذاكرون بالور لتجميل السيدات مجهول محل الإقامة بما ان طالب التنفيذ/فاتو سيسي قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٧٢٢٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى مبلغ (١٣٨٢) درهم رسوم لخزينة المحكمة. وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	

منوعات الفكر

30

نال العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح اهتماماً كبيراً في عام ٢٠٠٩ عندما أعطي لاعبان من فريق كرة القدم الأميركي Pittsburgh Steelers (هاينز وارد الذي عانى التواء في رباط الركبة وتروي بولامالو الذي أصيب بشدة في بطة الساق) حقن بلازما، فتعافيا بسرعة وشاركا في مباراة (السوبر بول). أدى هذا الخبر إلى تهافت الرياضيين غير المحترفين على هذا العلاج. وبدورهم لبى الأطباء الرياضيون هذا الطلب، مع أن الأدلة التي تدعم هذا العلاج كانت لا تزال محدودة. ولكن ثمة تطورات عدة في هذا الشأن نلقي نظرة عليها.

لا يزال مثار جدل في الاوساط الطبية فضلا عن ارتفاع تكاليفه

حقن البلازما بالصفائح او الخلايا الجذعية لعلاج آلام المفاصل

بالصفائح أثار اهتمامه قبل سنوات بعدما خشي تأثيرات حقن الكورتيزون الطويلة الأمد. قرأ هذا الطبيب عن أطباء بيطريين يستخدمون هذا العلاج لداواة الأحصنة وفكر في أنه (منطقي من الناحية البيولوجية). نتيجة لذلك، قدمه لعدد من مرضاه، موضحاً لهم: (لا أعلم ما إذا كان سيجدي نفعاً). يخبر هالبرن بأن المرضى الخمسة الأوائل (شفوا) بالكامل. لذلك اقتنعتُ بفاعلية العلاج). يختم: (المفرح حقاً في هذا كله أن مرضانا يشفون ذاتهم. نستخدم خلاياهم لمعالجتهم، ولا نرغمهم على إدخال أدوية إلى أجسامهم).

الغنية بالصفائح يؤدي إلى نتائج أفضل، مقارنة باستعمال هذا العلاج أو ذلك). على نحو مماثل، يقول الدكتور بريان هالبرن، خبير متخصص في الطب العائلي والرياضي في مستشفى الجراحات الخاصة، إنه ما زال ينتظر الحصول على مزيد من البيانات ليكون رايًا حاسماً عن حقن الخلايا الجذعية، غير أنه متحمس جداً للعلاج بالبلازما الغنية بالصفائح ويشير إلى عدد من الدراسات التي تُظهر فاعلية العلاج وحده في التخفيف من ألم الفصال العظمي. يضيف هالبرن أن العلاج بالبلازما الغنية

الغنية بالصفائح والخلايا الجذعية. يضيف: (لا شك في أن من يدعون أن لا أدلة تثبت ذلك على خطأ).

تتأخ متضاربة في منطقة أخرى في شارلوت، تقدّم OrthoCarolina. إحدى أكبر مجموعات أطباء العظم في البلد، حقن البلازما الغنية بالصفائح كخيار علاجي لمن يعانون آلام المفاصل، إلا أنها لا تروج لهذا العلاج في العيادات الجديدة في المدينة.

يقول كونور إن دراسات صغيرة عدة تناولت معالجة إصابات مختلفة بالبلازما الغنية بالصفائح، إلا أن النتائج جاءت متضاربة. على سبيل المثال، اكتشفت دراسة شملت مرضى يعانون إصابات في أوتار المأبض أن العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح أفضل من العلاج الفيزيائي وحده، في حين لم تتوصل دراسة أخرى (إلى أي اختلاف).

في مطلع هذه السنة، راجع باحثون في المملكة المتحدة دراسات سابقة شملت مرضى يعانون إصابات في الكتف جراء الإفراط في استعمال العضلات، (فتبين أن العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح يحقق نتائج أفضل بقليل من حقن الستيرويد، مع أن هذه النتائج لم تكن أفضل مما حققه العلاج الوهمي)، وفق كونور. يتابع موضحاً أن دراسة هذا العلاج صعبة نظراً إلى كثرة المتغيرات، مثل موضع الإصابة في الفصّل أو العضلة، وما إذا كانت الإصابة حادة أو مزمنة، ونوعية عملية معالجة الدم ونقي العظم.

بالإضافة إلى ذلك، يقول كونور إن البلازما الغنية بالصفائح تشكل علاجاً آمناً، فضلاً عن (أن من المنطقي) استخدام عوامل شفاء تؤخذ من دم المريض نفسه. ويضيف أنه يقدم لمرضاه هذا العلاج كخيار، إلا أنه يحرص على إفهامهم أنه (لا يزال قيد الدرس).

حاجة إلى بيانات إضافية يثني روديو، جراح في نيويورك، على إمكانات العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح ويلجأ إليه (أحياناً). لكنه يتوخى الحذر عند تحديد مدى فاعليته لأن نتائج البحوث لا تزال غير حاسمة. بخلاف بعض الادعاءات، يوضح الجراح أن حقن البلازما الغنية بالصفائح (لا تؤدي إلى تجدد الغضروف وتشفي التلف). كذلك يؤكد أن البحوث التي تتناول حقن الخلايا الجذعية لا تزال أيضاً محدودة، وأن (بيانات قليلة تثبت أن الجمع بين الخلايا الجذعية وبين البلازما

إلا أنه لا يزال مثار جدل في المجتمع الطبي، فضلاً عن أنه علاج باهظ الثمن (تصل كلفة الحقنة إلى بضعة آلاف من الدولارات) ولا تغطيه برامج التأمين.

يقدم الدكتور بات كونور، جراح عظام في مجموعة OrthoCarolina وطبيب فرق Carolina Panthers، وCharlotte، Joe Gibbs Racing، وKnights، العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح لبعض مرضاه. إلا أنه يحذر: (من الضرورة الموازنة بين الحماية والألم).

أدت البحوث في الولايات المتحدة وأوروبا إلى نتائج متناقضة. أظهر بعضها تحسّن الأعراض، في حين كشف بعضها الآخر أن العلاج لا يُعتبر أكثر فاعلية من الدواء الوهمي.

حتى الأطباء الذين يعتقدون أن العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح أو الخلايا الجذعية يخفف الألم، لا يُعتبرون حول ما إذا كان يجدد الأنسجة. يوضح الدكتور سكوت روديو، جراح عظام في مستشفى الجراحات الخاصة في مدينة نيويورك: (تستيق عملية الترويج للأدلة العلمية. صحيح أن هذا

العلاج يحمل إمكانات كبيرة، إلا أننا نحتاج إلى مزيد من البيانات. رأيت عدداً من المرضى الذين خابت آمالهم بعدما أنفقوا مبالغ طائلة من المال. قد يعود العلاج بالفائدة على المريض أو قد لا يفيد البتة). في المقابل، يشير الدكتور شون وايلن، الذي شارك في تأسيس شركة Flexogenix وكان يعمل سابقاً في Gastonia؛ (ثمة بحوث عدة تدعم فاعلية العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح وحدها أو مع علاجات أخرى). ويضيف أن كثيراً من الشكوك المطروحة أثاره جراحو عظام (تقليديون) يخشون أن يحذّ هذا التغيير من الطلب على الجراحة.

يضيف الدكتور وايلن: (لنتأمل في الجراحة بتظهير البطن. دُعيت سابقاً (سُمّ الجراحة)، لكنها باتت اليوم واسعة الانتشار وصارت إجراء طبياً معتمداً). على نحو مماثل، يعارض تاكر، مؤسس OrthoBiologix، المشككين، مؤكداً أنه لاحظ ردود فعل إيجابية بين المرضى. كذلك يشير إلى لائحة طويلة من الدراسات، بما فيها دراسته، تدعم فوائد العلاج بحقن البلازما

رواجاً كبيراً بين الرياضيين المحترفين أمثال تايفر وودز، وكوبي بريانت، وبيتون مانينغ. لذلك اتصل بالعيادة وحدد موعداً لاستشارة مجانية.

بعد يومين، عالج الدكتور جايسون تاكر ركبتي المريض في يوم واحد. وبعد أسبوعين، اختفى التورم حولهما بالكامل، فتمكّن زيليدون من المشي بثبات مستعيناً بجهاز تقويم، وتخلّص من الألم نهائياً.

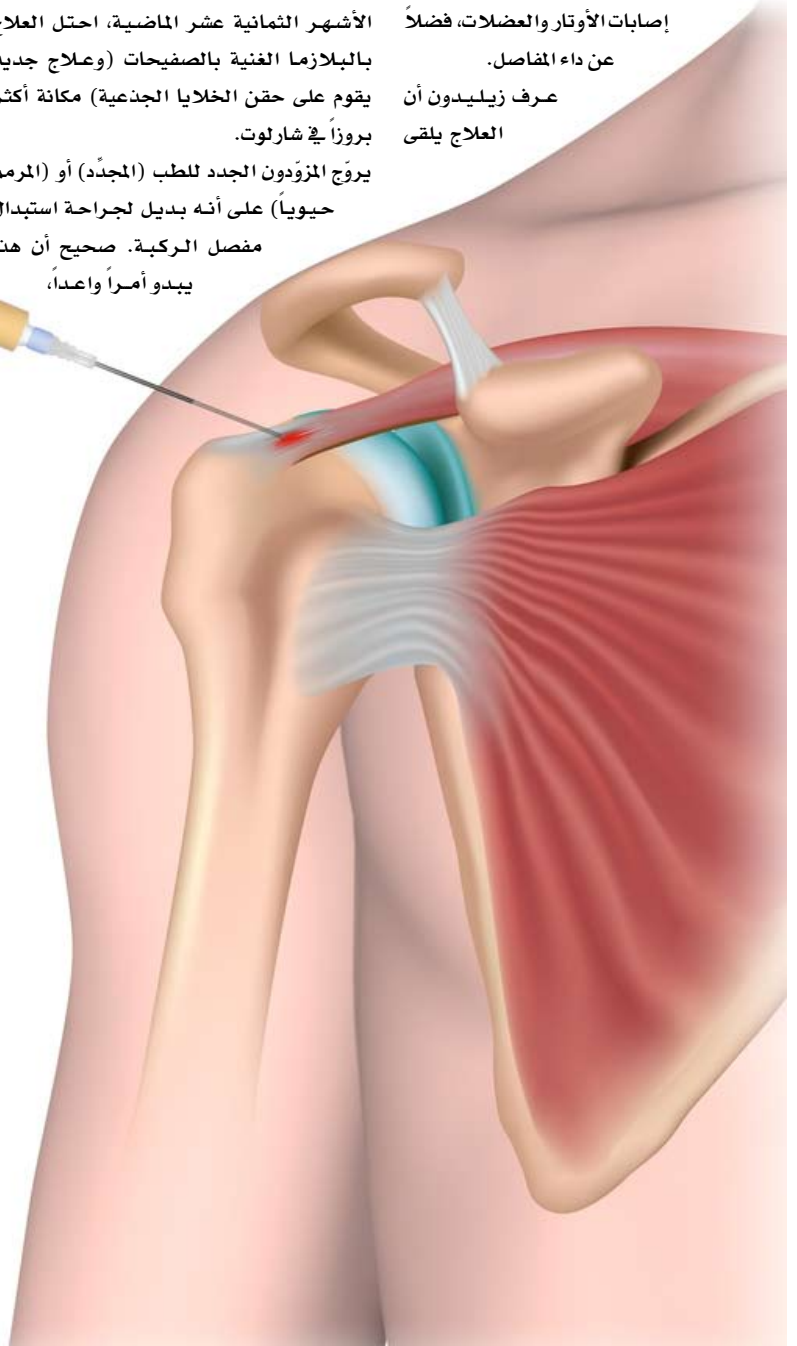
في شارلوت، لم يحاول أطباء العظم القلائل، الذين قدّموا العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح الترويج لهذا العلاج وحرصوا على ألا يحدوا المريض بنتائج عجيبة. ولكن خلال الأشهر الثمانية عشر الماضية، احتل العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح (وعلاج جديد يقوم على حقن الخلايا الجذعية) مكانة أكثر بروزاً في شارلوت.

يرجّ المزودون الجدد للطب (المجدّد) أو (المرمم حيويًا) على أنه بديل لجراحة استبدال مفصل الركبة. صحيح أن هذا يبدو أمراً واعداً،

مرت 18 سنة على تعرّض بيرني زيليدون لإصابة في ركبته أثناء لعب كرة القدم مع أولاده. نصحه الطبيب بالجراحة، إلا أنه لم يرد المخاطرة بالتعرض لدوى ما أو مواجهة عملية التعامّل الطويلة. لذلك تحملّ الألم، تناول الإيبوبروفين مرات عدة أسبوعياً، وسار كما لو أنه (رجل مسن صغير).

ولكن في شهر يوليو، قرأ زيليدون (60 سنة) عن عيادة جديدة في منطقة شارلوت الأميركية تُدعى iOrthoBiologix، تقدم علاجات غير جراحية لآلام المفاصل تشمل حقن البلازما الغنية بالصفائح المستمدة من دم المريض نفسه وتهدف إلى تعزيز عملية شفاء إصابات الأوتار والعضلات، فضلاً

عن داء المفاصل. عرف زيليدون أن العلاج يلقي



الدراجة الهوائية تحمي القلب



كشفت دراستان جديدتان أن مَنْ يتنقلون عادةً بواسطة الدراجة الهوائية أو يركبونها للتنزه يُعتبرون أقلّ عرضةً بقليل لمرض القلب، مقارنةً بمن لا يستخدمون الدراجة الهوائية. تتبعّت الدراسة الأولى، التي نُشرت في عدد 1 نوفمبر من مجلة Circulation، نحو 45 ألف دنماركي بالغ (بين الخمسين والخامسة والستين من العمر) يركبون الدراجة الهوائية بانتظام إما للتوجه إلى العمل أو كوسيلة تسلية. وبعد 20 سنة من المتابعة، تبين أن معدل الإصابة بنوبة قلبية تراجع بنحو 15 % بين راكبي الدراجات الهوائية، مقارنةً بمن لا يستخدمونها. حتى نصف ساعة من ركوب الدراجة الهوائية في الأسبوع يُقدّم حماية ضد مرض القلب، حسبما لاحظ معدو الدراسة.

كشف التقرير الآخر، الذي نُشر في عدد نوفمبر 2016 من مجلة جمعية القلب الأميركية، أن السويديين البالغين (في منتصف العمر أو أكبر سنًا) الذين ينهضون إلى العمل على الدراجة الهوائية هم أقلّ عرضةً للحالات التي تزيد خطر الإصابة بمرض القلب، بما فيها ارتفاع ضغط الدم والكولسترول ومقدمات السكري. مقارنةً بمن يستخدمون وسائل

الشوكولاته تقلل من خطر الأمراض القلبية الوعائية

يحتوي معظم ألواح الشوكولاتة والساكر على كميات كبيرة من السكر، والدهون، والسرعات الحرارية، ما يشكل سبباً إضافياً يدفعك إلى مشاطرة الشوكولاتة التي تتلقاها بمناسبة عيد الحب مع الآخرين.



على الفلافانولات (أو العلاج الوهمي) في كبسولات لا حصى.

لا شك في أن علبة من الشوكولاتة على شكل قلب تسعد قلبك بأكثر من طريقة. وكما أشارت دراسات سابقة، ربما تؤثر فلافانولات الكاكاو (مواد مغذية نباتية في حبوب الكاكاو) إيجاباً في عوامل خطر الأمراض القلبية الوعائية، وفق بحث جديد. جمعت هذه المراجعة، التي نُشرت في مجلة (الغذاء)، اكتشافات أكثر من 19 تجربة سريرية شملت ما يفوق 1100 شخص. أتت الفلافانولات المستخدمة في الدراسات من منتجات الكاكاو (بما فيها المشروبات) والشوكولاتة، ومكملات عدة من فلافانولات الكاكاو. اختبر المتطوعون، الذين تناولوا 200 إلى 600 ملغرام من الفلافانولات يومياً، تبدلات مؤقتة في معدلات الدهون في الدم وتراجع مؤشرات الالتهاب في الدم.

تهدف دراسة كبيرة في هارفارد في عنوان (دراسة نتائج مكملات الكاكاو والفيتامينات المتعددة) (COSMOS) إلى تحديد ما إذا كانت الفلافانولات تخفف حقاً خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. لكن المشاركين سيحصلون

منوعات

الفكر

31



يجد أغلب النجوم صعوبة كبيرة في الكشف عن تفاصيل حياتهم الشخصية، خصوصاً تلك المتعلقة بطفولتهم القاسية، إذ يُفضّلون دائماً الظهور بأبهى صورة أمام جمهورهم.

عقدة الماضي لا يُعاني منها جميع نجوم هوليوود، وأكبر دليل على ذلك الإعلامية أوبرا وينفري، إحدى أقوى نساء العالم، التي لم تسع يوماً إلى إسدال الستار على طفولتها القاسية والمشتتة وحياتها الصعبة. أوبرا وينفري إحدى أشهر نساء العالم، وخاضت معركة حقيقية مع وزنها الزائد. في هذه المقابلة تتحدّث عن اكتشافها سر الأكل الصحي وفوزها بحربها أخيراً...

احدى اشهر نساء العالم.. خاضت معركة حقيقية مع وزنها الزائد

أوبرا وينفري: أستطيع الوصول إلى أعلى السلالم من دون أن أتوقف لالتقاط أنفاسي!

-كنت أعرف أنني لن أندم يوماً على عدم الإنجاب لأنني أشعر بأنني أم لأولاد العالم كله
-إذا كان الحب حقيقياً، يصبح الاهتمام صادقاً ويعطي مفعوله

الحياة في عمر العشرين. من يريد أن يمر بتلك التجربة الشاقة مجدداً؟
• ما الذي يسعدك؟
- دخلت فتيات من (أكاديمية أوبرا وينفري للقيادة) إلى الجامعات! بدأن يجدن موقعهن في الحياة ويكتشفن دور المرأة في القرن الواحد والعشرين. إنه شعور يفوق توقعاتي. أردت أن أساعدهن فأنارت هذه التجربة حياتي بطريقة لا أستطيع تفسيرها. حين كان الناس يضعطون علي كي أتزوج، كنت أعرف أنني لن أندم يوماً على عدم الإنجاب لأنني أشعر بأنني أم لأولاد العالم كله. لا حدود للحب! إذا كان الحب حقيقياً، يصبح الاهتمام صادقاً ويعطي مفعوله. كانت التجربة مثالية بالنسبة إليّ لأنني لم أرغب في الإنجاب. لم أكن لأصبح أما جيدة، إذ لا أحلى بالصبر الكلي! لأكون والدّة. لكن كانت تجربتي قيمة جداً... أعرف كثيرين حققوا شهرة واسعة وكسبو ثروات طائلة لكنهم لا يشعرون بالسلام، إنه أسوأ ما يمكن أن يحصل!
• تعيشين مع شريك ستيدمان غراهام منذ 30 سنة. كيف دعمك في صراعاتك كلها؟
- اكتشف قبلي أن المشكلة كلها تتعلق بالطعام. كنت أتدرب بشراسة فيقول لي: (تعلق المشكلة الحقيقية بالطعام). ما كان يمكن أن أطلب شريكاً أفضل منه في حياتي. نطالماً أحبني كما أنا. يرغب كل إنسان في أن يجد شخصاً يتمنى له الأفضل في مراحل حياته كافة، وهو كان أكبر دعم بالنسبة إليّ، إذ أحبني بغض النظر عن وزني ويشعر اليوم بالسعادة من أجلي. وجدت الدعم أيضاً في صديقتي غايل. أتذكر أنها قالت لي حين خسرت الوزن في عام 1988: (سعيدة من أهلك لكنني لم اعتبرك سميئة يوماً). ففكّتها: (لأنك تنظرين إلي من منظور الصداقة).

لا أهدر طاقتي في مسائل سلبية

بعدما انتهت معركة أوبرا وينفري مع الطعام والوزن، هل تدلّل نفسها؟ تقول في هذا الشأن: (نعم، من المربع أن نعاقب نفسنا يومياً بسبب ما أكلناه في الليلة السابقة. علمتني تجربتي أن استفيد من حياتي إلى أقصى حد! هذا ما فعلته! أهدرت طاقتي بسبب الحمية وصراعي معها. لكنني أتمتع اليوم بطاقة إضافية لأنني لا أهدرها على مسائل سلبية).

• أخبرينا عن الحميات الأخرى التي جرّبتها.
- جرّبت الحمية التي تخلو من الكربوهيدرات في مناسبات متكررة، لكن لا يمكن الالتزام بها فترة طويلة. في النهاية سينتوق الجسم إلى العناصر التي يفتقر إليها. وحين نستأنف استهلاك الكربوهيدرات، سننتفخ مجدداً! حاولت أيضاً الاكتفاء بتناول عصير أخضر طوال ثلاثة أيام! لكن انتهت تلك الفترة الآن. يجب أن تكون عملية فقدان الوزن متماصة، لذا لا أعتبرها شكلاً من الحمية بل أسلوب حياة. لا أشعر في أي لحظة بأنني أعيش الحرمان.
• هل زادت ثقتك في نفسك بعد تصالحك مع الطعام؟
- لم أشعر يوماً بالندم الثقة. بل كنت أشعر بالخجل لأنني عجزت عن تجاوز (عائق) كان يجب أن أسيطر عليه. لكن لم تجعلني تلك التجربة أفقد الثقة في نفسي. كنت أخشى أن تصورني الكاميرات من الخلف لكن كان ذلك الشعور يزول حين أضع على المنصة للتكلم. نطالماً شعرت بوجود رابط مميز بيني وبين الجمهور وكان يشعرني بأنني قيمة ومحترمة وقوية.
• أي نوع من التمارين تمارسين؟
- تصالحت مع الرياضة. بدل أن أعتبرها تجربة مريعة، أنظر إليها الآن كطريقة للاحتفال بجسمي وتكريمه. بشكل التصالح مع الطعام جزءاً من أسرار الصحة والسعادة، لكن لا يمكن الصمود من دون تحريك الجسم. أحياناً استعمل جهاز المشي أو أتنزه مع الكلاب بوتيرة تُسرّع نبضات قلبي. أطيّق هذه التمارين مرتين أسبوعياً، بالإضافة إلى اليوغا. مع التقدم في السن، يصبح التوازن والمرونة على رأس الأولويات.
• ما شعورك تجاه الشيخوخة؟
- أحبها! تسمح لنا الشيخوخة برفع مقامنا والتفكير بحياتنا ومعناها. إنها ركيزة الوعي الحقيقي وأعطتني سعادة فائقة، ما سمح لي بأن أشعر بالرضا عن الحياة التي أعيشها بأفضل طريقة. لكن لن يشعر كل من لا يستفيد من حياته بقيمة الشيخوخة.

لا تقاوم حياتك أو موقعك! بل استفد من حاضرك قدر الإمكان وتقبل وضعك كي تنهي معاناتك. أحزن حين أسمع الناس يقولون إنهم يمتنون العودة إلى عمر العشرين. في الواقع، يحاول الإنسان أن يكتشف مغزى

• يطرح كتابك Food, Health, and Happiness (الطعام والصحة والسعادة) حقيقة صراعاتك مع الوزن الزائد. ما الذي دفعك إلى كتابته؟

- في البداية، خسرت الوزن في عام 1988 وتلقيت رسائل من الناس قالوا فيها إنهم ما عادوا يحبوني لأنني لم أعد أشبههم. أثار بي ذلك الكلام كثيراً. لكنني أدرك كيف استنفدت في لاوعيي من وزني الزائد. نستعمل كلنا الوزن بطرائق مختلفة. يمكن اعتباره درعاً نعتنا من نشاطات عدة. لكنني كنت محظوظة لأنني وصلت إلى مرحلة جعلتني لا أرغب في الاختباء. ربما يبدو هذا الكلام غريباً بالنسبة إلى شخص تحت الضواء، لكن كان وزني الزائد درعاً واقياً ووصمة عار في آن.

• ماذا تخبريننا عن الكتاب؟
إنه أشبه بمذكرات غذائية. أسرد فيه قصتي مع الطعام ورحلتي نحو التصالح معه. لا يقتصر على تقديم الوصفات، بل يعكس شاعري بشأن الطعام وتأثير الوزن الزائد في حياتي كشخصية عامة.
• ما الذي تغيّر في حالتك؟
في تلك الفترة، كنت أتنقل بين الحميات الغذائية وأبحث عن حلول فاعلة. لم أكن أستطيع أن أصوم لأكثر من ثلاثة أيام. لم يكن جسمي يتقبل هذا النمط. كانت التجربة محبطة فعلاً وعرضت جسمي لصدمة حقيقية. كانت ركبتني ضعيفة أيضاً وزادت وضع كاحلي سوءاً ولم أستطع ممارسة التمارين الجسدية. أحب الرياضة وكنت أنظم حصصاً مشتركة مع أصدقائي وأفراد عائلتي الذين يأتون إلى مزرعتي في هاواي. كنت أقيم المناسبات يومياً لأنني لم أكن مستعدة للتخلي عن حياتي الاجتماعية. لكن كان وزني يزيد. وحين اتصلت بي شركة Weight Watchers، اعتبرت أن صلاتي استجيبت. لم يكن اليوم الأول شيئاً بل ممتعاً. سرعان ما أحببت النظام الجديد. كان البرنامج يحسّن بنية جسمي من دون أن يجعلني أشعر بالحرمان.

• كم كيلوغراماً خسرت؟
- خسرت 20 كغ خلال 15 شهراً. شعرت للمرة الأولى بأنني وجدت نفسي حتى لو لم أخسر وزناً إضافياً. لم أكن وضعت هدفاً محدداً في البداية. أردت أن أستعيد السيطرة على نفسي بكل بساطة وألا أشعر بأنني أخوض حرباً كلما أجلس لتناول وجبة طعام. أشعر اليوم بأنني تحررت! كنت أسعى طوال حياتي إلى اكتساب هذا الشكل من الحرية. لا شيء أفضل من مذاق الحرية!
• ألم يعد الطعام سلاحاً؟
- أستمتع بالطعام اليوم كثيراً ولا أتردد في تناوله، مركزة على الحاضر مع إدراك كل تجربة أعيشها. أنا ممتنة لأنني أستطيع أن أصل إلى أعلى السلالم من دون أن أتوقف لالتقاط أنفاسي! كان الإنجاز الذي حققته أشبه بحركة روحية في نظري لأنه ساعدني على إدراك الأمور كافة. • لماذا قررت أخيراً أن تستجمعي نفسك؟
- يصل الجميع إلى مرحلة يضجرون فيها من التذمر المتواصل ومن إطلاق وعود متلاحقة ببدء حمية جديدة. تتعلق أكبر كذبة على الإطلاق بأن نقتنع فنفسنا ببدء التغيير في اليوم التالي. حين نكرر هذه الوعود على مر الأيام والسنوات، لن نفوذ قادرين على تصديق نفسنا ولن نثق بأننا سنحقق أي أمر.



ما لا تعرفونه عن حياة أوبرا وينفري

- خلال عملها في Baltimore، وقعت أوبرا في غرام رجل متزوج، واستمرت علاقتها به 4 سنوات. لكنّها رفضت الكشف عن هويته أو إسمه.
- أوبرا خلّقت بعد فشل في أوّل مسيرتها، فهي تُصبح عاطفية عند نقل الأخبار كمراسلة إخبارية في النشرة المسائية، مما أخرج منتج الأخبار في WJZ-TV عن طوره، ففصلها من النشرة، وعرض عليها دوراً في برنامج نهارى.
- استقطب برنامج وينفري الملايين من حول العالم، وحقت من خلاله ثروة كبيرة جعلت منها ثالث أغنى امرأة في العالم، وهي اليوم تملك طائرة خاصة.
- انتقلت أوبرا وينفري من حياة الفقر والشقاء إلى حياة الشهرة والرفاهية لم يغيّرهما، فرغم تصدّرها قائمة النجوم الأكثر نفوذاً في العالم فهي من أكثر الشخصيات الإنسانية حول العالم، حيث إنّها أسست العديد من الجمعيات الخيرية، وتتنبّع بشكل مستمر للفقراء والمحتاجين.

- أدمنت وينفري في فترة من حياتها، على تناول الحبوب المخدّرة والمهلوسة، وتطوّر بها الأمر إلى حدّ تعاطي الهيرويين والكوكايين.
- تخرّجت أوبرا من جامعة Tennessee
- بعد دخولها روضة الأطفال، رأت مدرّسة أوبرا أنها لا تُشبه باقي الأطفال، ولا تنتمي إلى بيتّهم، فطلبت من المدير نقلها إلى الصف الأول، لأنّ نسبة ذكائها تؤهلها للحلول في صف الروضة الأولى.
- كانت وينفري من أكبر المعجبات بالنجم العالمي مايكل جاكسون، وكانت تشجّع دائماً على حضور حفلاته الغنائية، بالرغم من وضعها المادي السيئ.
- في مدرسة East Nashville High School، حصلت وينفري على لقب الطالبة الأكثر شعبية، نظراً إلى علاقتها الجيدة بجميع الأساتذة والتلاميذ والزملاء.
- خلال مراهقتها، أرسلت إلى مركز juvenile hall لإعادة تأهيل الأحداث، لأنّ والدتها فقدت السيطرة عليها وعلى تصرفاتها الخارجة عن الحدود.



لصحة عينيك .. نصائح ذهبية لضبط شاشة الكمبيوتر

وأوضح ليوبولد هولتزأبفيل، من مجلة ”شيب“ الألمانية، أن هذه الإعدادات تعتبر أفضل خيار للمستخدمين العاديين؛ نظراً لأن معظم أوضاع الضبط، التي تم إعدادها مسبقاً توفر للمستخدم ما تعد به.

وفي حال عدم اقتناع المستخدم بمجموعات الخصائص الافتراضية، التي تقدمها الشركات المختلفة، فيمكنه تغيير بعض قيم الضبط بنفسه. ومن أجل أن يتعرف المستخدم على القيمة الصحيحة يتضمن نظام تشغيل مايكروسوفت ويندوز أداة المعايرة DCCW، والتي تشرح المستخدم الإعدادات الصحيحة خطوة بخطوة، ويبدلاً من ذلك تزخر شبكة الويب بالكثير من صور الاختيار. وهناك قاعدة أساسية تنص على أنه كلما زاد إشعاع الضوء الأزرق من الشاشة، فإن المستخدم يظل مستيقظاً لفترة أطول، كما تزداد لديه صعوبة النوم ليلاً، إذا استمر في العمل لساعات متأخرة من الليل.

قال الأستاذ في جامعة بازل السويسرية كريستيان كايوخن: إن هناك دراسات تؤكد أن الألوان المعروضة على الشاشة يمكن أن تؤثر على العين؛ وبالتالي على جودة النوم. ويحتاج المستخدم في بعض الأحيان إلى ضبط شاشة الحواسيب بما يتناسب مع احتياجاته، وهنا يتعين عليه التعرف على بعض المصطلحات الفنية ومدلولها مثل: السطوع، والحدة، والتباين، ودرجة الألوان. ومن خلال تعديل قيم الضبط بهذه القوائم، يحصل المستخدم على صورة أفضل مع إمكانية الخلود للنوم بشكل أكثر راحة. وتختلف طريقة عمل القوائم والبنود، التي يمكن تعديلها من موديل إلى آخر لضبط شاشة الحواسيب، ولكن غالباً ما تشتمل كل الشاشات على الكثير من أوضاع الضبط، التي تناسب مختلف الاستخدامات، سواء كان لأغراض العمل، أو تصفح الويب، أو الألعاب، أو تحرير الصور والفيديو.

منوعات

الفكر

قرأت لك

فوائد المانجو

تعتبر فاكهة المانجو مستودع ادوية وفيتامينات حيث عرف الهنود المانجو منذ أربعة آلاف سنة، وتمثل في بعض الثقافات كالثقافة الهندية رمزاً للحياة.

فثمرة مانجو واحدة كفيـلة بتزويد الجسم بربع حاجته اليومية من فيتامين ج، وثلثي حاجته من فيتامين أ، ومقداراً جيداً من فيتامين د بجانب الألياف. كما



أنها غنية بمعدان مثل المغنسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم الذي يقلل من خطورة ارتفاع ضغط الدم. وتعتبر ثمرة المانجو من أفضل مصادر مضادات الأكسدة التي تتميز بخصائص مضادة للأمراض السرطانية حيث تمنع تدهور خلايا الجسم وبالتبعية عدم تكون الخلايا السرطانية أو الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والشيخوخة المبكرة. وقد كشفت الأبحاث حديثاً الارتباط الوثيق بين تناول الأطعمة الغنية بالألياف بكثرة وقلّة خطورة الإصابة بالأمراض السرطانية التي تصيب الجهاز الهضمي كسرطان المعدة والقولون وغيرهما.

كما أن المانجو غني بالحديد، لذلك تنصح الحامل والمصابون بالأنيميا (فقر الدم) بتناولها بصفة دورية. كما أنه فعال في علاج انسداد مسام الجلد وتقي من حموضة المعدة وسوء الهضم

سؤال وجواب

• من صاحب اول صفر في الحساب ؟

صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقله كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً لفهوم الرقم .

• متى كان اول حاسوب الكتروني ؟

اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في امريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التي تعمل بالصمامات المزرغة ويستهلك قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً

• هل علم حساب المثلثات علم حديث ؟

لا .. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنة القدماء وساعدهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثة لجعله علماً مستقلاً بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابو عبدالله البتاني ونصر الدين الطوسي

البنجر والبقدونس والسبانخ لتحسين

الذاكرة وتذكر الكلمات والأرقام

أظهرت دراسة أجرتها خبيرة التغذية الفرنسية هيلين هودك، في جامعة باريس، أن تناول الغذاء بدون بروتين حيواني يساعد الناقل العصبي "غابا" على الوصول إلى مستوى المخ لتؤثر إيجاباً على التذكير وفهم الكلمات والعبارات، مؤكدة أن بعض الأشخاص لديهم ظاهرة نسيان الأماكن والتواريخ، لذلك يجب المحافظة على هذه الخلية العصبية الوسيط والناقلة للمخ لأنها تساعد على الهدوء والاسترخاء.

وتشير الدراسة إلى أن بعض أنواع الأطعمة التي تساعد على تعزيز الناقل العصبي "غابا"، وتشمل حساء الخضراوات المتنوعة الغنية بفيتامين (ب) وتحتوى على الثوم والبنجر والبقدونس والسبانخ والفاكهة مثل الموز وبودرة اللوز والعسل وعين الجمل والشعير والبروكلى ونبات الناردوين.

دراسة كندية تبشر بعلاج نهائي

لسكري من النوع الثاني

نتائج مبشرة جدا أظهرتها دراسة حديثة في كندا تقول أنه قد يكون هناك علاج فعال تماما لمرض السكري من النوع الثاني، لتهدم المعتقدات السابقة بأن هذا المرض غير قابل للشفاء.الدراسة قام بها باحثون في جامعة ماك ماستر في كندا ونشرت في دورية Endocrinology and Metabolism، وقالت إن العلاج يعتمد على الحفاظ على استقرار مستوى السكر في الدم، من خلال اتباع نظام علاج جديد يتضمن مزيجاً من الأدوية والتمارين الرياضية وحمية غذائية معينة يحددها الطبيب المعالج وفقاً للحالة.

وخلال الدراسة، تم اختبار العلاج الجديد على مرضى السكري من النوع الثاني في برنامج استغرق 4 أشهر، دخل بعدها 40% من المرضى في حالة استقرار نسبي سمحت للأطباء بإيقاف أدوية السكري عنهم دون خوف، وتمكن هؤلاء من البقاء في حالة مستقرة بعد التوقف عن أخذ أدوية السكري بعدة أشهر. وقد تسهم هذه الدراسة في جعل علاج مرض السكري يأخذ منحى جديداً، بدلاً من الجرعات التقليدية التي تحافظ على استقرار مستوى السكر في الدم، إذ أنه ومن خلال هذا النمط الجديد من العلاج يتم مساعدة المريض للوصول إلى حالة مستقرة تسمح له بالتوقف عن أدوية السكر، مع مراقبته بشكل دائم من قبل الأطباء للاحظة أي علامات دالة على خلل أو تغيير في حالته قد يندر بالخطر.

هذا وتعمل طريقة العلاج الجديدة على إعطاء البنكرياس فترة راحة وتخفف من الدهون المخزنة في الجسم، الأمر الذي يحسن من إنتاج الأنسولين في الجسم وقدرة الجسم على الاستفادة منه. ويشكل نمط العلاج الجديد أملاً وادعاً لمرضى السكري من النوع الثاني لتغيير حياتهم، إذ أن نتائج هذه الدراسة أظهرت أن تغيير نمط حياتهم للأفضل بشكل جدي من الممكن له وبالفعل تحسين حالتهم ومساعدتهم على التخلص نهائياً من أدوية مرض السكري التقليدية في المستقبل القريب.

كيلي أوزبورن خلال حضورها مهرجان الموسيقى 2016 في جزيرة راندال في مدينة نيويورك. (ا ف ب)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. وكما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. و الشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود و الشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. و يتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة.
- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب و خمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .
- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً و شتاءً مع المجهود و الحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا و حدوث حالة تسمم تسمى (التسمم البوليني).

قصة الشيخ الشجاع

اراد بعض الغزاة ان يهاجموا مدينة جميلة بغرض الاستيلاء عليها فارسلوا بعض رجالهم ليتجسسوا على تلك المدينة ويعرفوا ما فيها واين يخبىء الناس سلاحهم وكم لديهم من جند وكيف هو حال حصونهم .. فقام الجواسيس بالذهاب إلى المدينة لتنفيذ امر قائدهم ولكنهم فشلوا في ذلك فلم يستطيعوا التسلل إلى داخلها لكنهم استطاعوا ان يقبضوا على رجل وابنه من اهل المدينة وجاءوا به إلى القائد الذي سأله عن كل مايريد فلم يجبه الولد ولا الابن فأمر القائد جنوده بتعذيبهم وبالفعل، قام الجنود بتعذيب السجينين ولكن دون جدوى ولما طال التعذيب بهم جاء القائد إلى الرجل وقال ان لم تنطق قتلتك فقال له الرجل سأنطق ولكن لي طلب واحد فقط فقال القائد ماهو، قال الرجل اقتل ولدي اولا وبعد ذلك سأقول لكم كل شيء فاستمعب القائد من ذلك الطلب وقال له اقتل ابنك فقال نعم فلتقتل ابني اولا حتى لاينهب بعد ذلك إلى المدينة ويشي بي فغضب القائد وقال ايها الجبان كيف تكون ابا ،كيف تتحمل ان ترى ولدك يقتل فضحك الشيخ وقال وكيف تصدق اني سأقول لك كل شيء.. طلبت قتل ابني حتى لايتعذب من بعدي ويخاف وينطق بما لدينا، فقال القائد هل يعني ذلك انك لن تقول لنا شيئا فقال الرجل لوقطعت من جسدي قطعة وانا حي لن ابوح لك بشيء، فغضب القائد وقال لجنوده كيف نغلب بلدا هكذا ناسها .. ان وطنيته احرقني واذلتني .. هيا سيطول حصارنا وربما وقعنا نحن في ايديهم .. وترك القائد الرجل وانطلق لجنوده بعيدا ولم يفكر بالعودة احرى .

مساحة للتلوين

