

# منوعات الفكر

ص 22

إطلاق مبادرة «رد الجميل» تقديراً  
لجهود سائقي التوصيل بالمشراكة  
مع بنك الإمارات للطعام

ص 27

نرمين الفقي: أبحث عن  
الأدوار التي تدفعني  
خارج المنطقة الآمنة



رمضان فرصة لإعادة  
ترتيب العادات الغذائية



المراسلات: ص 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 11 مارس 2026 م - العدد 14705  
Wednesday 11 March 2026 - Issue No 14705

## كيف تسيطر الأصوات حولك على عقلك دون أن تشعر؟

على مدار تاريخ البشرية، ارتبطت الأصوات باللحظات المهمة في حياتنا، لكن مع الثورة الصناعية وظهور الضوضاء الصناعية العالية، بدأ توازن الإنسان الصوتي يتغير بشكل جذري. واليوم يعيش الكثيرون وسط موجة مستمرة من الأصوات وفقاً لـ «ساينس أليتر»: قوائم تشغيل للعمل، بودكاست أثناء التنقل، موسيقى هادئة للدراسة، أو سماعات عازلة للضوضاء في الأماكن العامة. وأصبح الصوت اليوم شخصياً، محمولا، ومستمرًا، ويستخدمه الإنسان للتحكم بمشاعره، وتعزيز تركيزه، وتقليل التوتر، أو تيسير أداء المهام الصعبة. الأصوات المحيطة يمكن أن تكون أداة فعالة للسيطرة على الانتباه والتحكم العاطفي، خصوصاً في بيئات العمل أو المنازل المزدحمة، حيث تساعد على تقليل الإزعاج وتحسين الأداء. لكن الإفراط في التعرض للموسيقى أو الأحداث المستمرة قد يقضي على الصمت الضروري للتفكير والتأمل، ويؤثر في عمليات الدماغ الداخلية بشكل تدريجي، مسبباً تغييرات في صير التفكير وسرعة اتخاذ القرار دون أن تشعر بذلك. الدراسات تشير إلى أن الموسيقى الصحية بكلمات يمكن أن تعيق أداء المهام المعقدة كالقراءة أو التعلم، بينما الموسيقى البسيطة أو المألوفة قد تساعد على التركيز في الأعمال الروتينية.

## جريمة مروعة في فلوريدا.. تقتل طفلها ثم تنتحر

هزّت جريمة مأساوية إحدى المناطق السكنية الهادئة في ولاية فلوريدا الأمريكية، بعدما أقدمت امرأة على قتل طفلها داخل منزلها قبل أن تنتهي حياتها، في حادثة صادمة وقعت بينما كان زوجها في رحلة عمل خارج البلاد. ووفق ما نقلته وسائل إعلام محلية، أطلقت مونيكا روياسا 44 عاماً النار على طفلها جوش 14 عاماً وإيما 11 عاماً داخل غرفتهما في منزل العائلة قبل أن توجه السلاح إلى نفسها. وكان زوجها ريتشارد جيس 45 عاماً في رحلة عمل خارج الولايات المتحدة آنذاك، قبل أن يتصل بالشرطة بعدما فقد الاتصال بزوجه لمدة يوم ونصف اليوم.



## كم كيلو يمكن خسارتها في رمضان بطريقة صحية؟.. اختصاصية تغذية تقدم لك الجواب

يُعدّ شهر رمضان المبارك فرصة مميزة لا تتكرّر كل عام، فهو شهر العبادة والروحانيات، وفي الوقت نفسه يمكن أن يكون نقطة انطلاق رائعة نحو أسلوب حياة أكثر صحة وتوازناً. ومع تغيير مواعيد الطعام وعدد الوجبات خلال هذا الشهر، يتساءل الكثيرون عن إمكانية خسارة الوزن بطريقة آمنة دون حرمان أو تعب. فهل يمكن فعلاً استغلال رمضان لإنقاص الوزن بشكل صحي؟ وما هو المعدل الطبيعي لخسارة الكيلوغرامات خلال هذا الشهر؟ في هذه المقالة سنستعرض مع اختصاصية التغذية جنى حرب بشكل مفصل الإجابة، مع أهم النصائح التي تساعدك على تحقيق هدفك بطريقة سهلة ومستدامة. تابعي معنا.

كم كيلو يمكن خسارتها في رمضان بطريقة صحية؟ رمضان ليس فقط شهر عبادة وروحانيات، بل فرصة ممتازة لتحسين نمط الحياة، تنظيم الأكل وخسارة الوزن بشكل صحي وآمن. لكن السؤال الأكثر شيوعاً هو: كم كيلو يمكن خسارتها في رمضان بطريقة صحية؟ الإجابة تعتمد على عدة عوامل، لكن هناك معدلاً صحياً ومتوازناً يمكن اتباعه دون الإضرار بالجسم. المعدل الصحي لخسارة الوزن في رمضان: بشكل عام، المعدل الصحي لخسارة الوزن هو من 0.5 إلى 1 كيلو أسبوعياً، أي خلال شهر رمضان 4 أسابيع تقريباً من 2 إلى 4 كيلوغرامات بشكل صحي وآمن. وفي بعض الحالات قد تصل إلى 5-6 كيلو إذا كان الشخص يعاني من زيادة كبيرة في الوزن ويتبع نظاماً مضبوطاً مع نشاط بدني. لكن خسارة أكثر من ذلك بسرعة قد تكون غير صحية وتسبب التعب الشديد، فقدان عضلات بدل الدهون ونقص في الفيتامينات.

رجوع الوزن بسرعة بعد رمضان، لماذا رمضان يساعد على خسارة الوزن؟ رمضان يساعد على تنظيم الوزن؛ لأنه يقلل عدد الوجبات، يحد من الأكل العشوائي ويمنح الجسم فرصة لحرق الدهون، كما يساعد على ضبط الشهية، لكن المشكلة أن بعض العادات الرمضانية قد تعكس النتيجة مثل الإفراط في المقلبات والحلويات وتناول كميات كبيرة وقت الإفطار.

قلة الحركة والنوم غير المنتظم: الطريقة الصحية لخسارة الوزن في رمضان ابدني الإفطار بشكل صحيح: لا تفتحي الإفطار بوجبة ثقيلة. من الأفضل تناول 3 تمرات، كوب ماء وشوربة.

خفيفة أو سلطة ثم الانتظار 10 دقائق قبل الطبق الرئيسي. اجعلي الطبق الرئيسي متوازناً، وقسّمي طبقك بهذه الطريقة: 1/2 خضار سلطة أو خضار مطبوخة 1/4 بروتين دجاج، سمك، لحم خفيف وعدس 1/4 نشويات صحية أرز بني، بطاطا مشوية وخبز أسمر. قللي المقلبات قدر الإمكان: المقلبات هي السبب الأول لزيادة الوزن في رمضان. بدائل صحية: الفرن والقلالية الهوائية وانتهبي للحلويات الرمضانية: الحلويات ليست ممنوعة، لكن يجب التحكم بها. الكمية الصحية: مرتين في الأسبوع، قطعة صغيرة بعد الإفطار بساعتين. بدائل أفضل: فواكه، زيادي مع عسل وتمر مع مكسرات. لسحور أهم مما تتخيلي: تخطي السحور يؤدي إلى جوع شديد عند الإفطار، بده في الحرق وتعب خلال النهار. سحور صحي مثالي: لبن أو زيادي، شوفان أو خبز أسمر، بيضة أو جبن قليل الدسم، خيار وخضار. اشربي ماء كفاية: الهدف هو من 1.5 إلى 2.5 لتر بين الإفطار والسحور. قسّميه تدريجياً وليس دفعة واحدة. الحركة بعد الإفطار ضرورية: حتى لو لم تمارسي رياضة قوية، المشي 30 دقيقة بعد الإفطار يساعد على حرق الدهون وتحسين الهضم. نامي جيداً: قلة النوم تزيد هرمون الجوع وتقلل حاولي الحصول على 6 أو 8 ساعات نوم يومياً.

## مشروب منزلي طبيعي ينظف القولون ويهدئ الأمعاء

يُعد الإمساك المتكرر من المشاكل الشائعة التي قد تدفع البعض للجوء إلى منتجات تُسوّق على أنها "منظفات للقولون" أو مشروبات التخلص من السموم. ورغم عود هذه المنتجات بالراحة السريعة، فإن معظمها يحتوي على مكونات قوية قد تهيج الجهاز الهضمي أو تفاقم الحالة بدلاً من تحسينها. وشارك الدكتور جوزيف صلحاح، اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي عبر "إنستغرام"، وصفة مشروب طبيعي يعده أكثر فعالية من العديد من منتجات تنظيف القولون التجارية. طريقة تحضير المشروب في المنزل اختيار الألياف القابلة للذوبان: استخدم ملعقة كبيرة من ألياف السيلسيوم، بذور الكتان المطحونة، بذور الشيا، هذه الألياف تدعم حركة الأمعاء وتساعد على تنظيم الهضم. إضافة السائل المفضل: امزج الألياف مع 240 إلى 350 مل من الماء أو ماء الليمون، أو الحليب، أو استخدمه كجزء من عصير سموي. إضافة الفاكهة: أضف حصة أو حصتين من الفواكه الغنية بالألياف مثل الكيوي، التوت، التفاح، الإجاص، المانجو، فاكهة التين أو البطيخ. يمكن استخدام الفاكهة طازجة أو مجمدة. الزنجبيل الطازج "اختياري": أضف رشّة من الزنجبيل الطازج لدعم عملية الهضم وتقليل الانتفاخ، مع إضفاء نكهة منعشة للمشروب. يمزج المشروب جيداً ويُشرب صباحاً، ويفضل تجربته يوماً لمدة أسبوعٍ لملاحظة التحسن في حركة الأمعاء والشعور العام بالراحة.

## الوجبات المجمدة تزيد خطر ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول

تُعد الوجبات المجمدة خياراً مريحاً لتوفير الوقت وتقليل عناء تحضير الطعام، لكنها قد تشكل مخاطر صحية إذا أصبحت جزءاً أساسياً من النظام الغذائي اليومي. غالباً ما تحتوي هذه الوجبات على نسب عالية من الصوديوم والدهون المشبعة، بينما قد تكون كمية الفواكه والخضراوات فيها غير كافية، ما يؤثر على صحة القلب والأوعية الدموية على المدى الطويل. وتشير الدراسات إلى أن الاستهلاك المفرط للصوديوم يزيد خطر ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، إذ يسحب الصوديوم الماء إلى الأوعية الدموية، مما يرفع الضغط على جدرانها ويزيد تراكم الترسبات. وتوصي جمعية القلب الأمريكية بعدم تجاوز 2300 ملليغرام يومياً، مع اعتبار 1500 ملليغرام الكمية المثلى للحفاظ على صحة القلب. كما تحتوي العديد من الوجبات المجمدة على صلصات وزيت غنية بالدهون المشبعة، وهي دهون صلبة ترفع مستويات الكوليسترول وتزيد خطر الإصابة بأمراض القلب. وتنصح جمعية القلب بأن تشكل الدهون المشبعة أقل من 6% من السعرات اليومية، أي نحو 13 غراماً في النظام الغذائي المعتاد، بينما كثير من الوجبات المجمدة تتجاوز هذا الحد بسهولة.

## هل اختلاف تفضيلات الطعام يهدد علاقة الزوجين؟

تشير دراسات علمية جديدة إلى أن توافق الزوجين حول تفضيلات الطعام يمكن أن يؤثر بشكل كبير على رضاهما عن العلاقة وقوة ارتباطهما على المدى الطويل. فالغذاء ليس مجرد وسيلة للبقاء، بل يحمل إشارات ثقافية ونفسية واجتماعية تساعد على فهم قيم بعضهم البعض ونمط حياتهم وميولهم العاطفية. ووفقاً لصحيفة "الغارديان"، غالباً ما تعمل تفضيلات الطعام كإشارات اجتماعية تُظهر مدى توافق القيم، مثل المشاركة الجماعية، والأخلاقيات الغذائية، ونهج الحياة اليومية. وتشير الدراسات إلى أن الشركاء الذين يشتركون في تناول وجبات يحبها كلاهما، خاصة الأطعمة المريحة المرتبطة بالطفولة أو الثقافة، يشعرون بمستوى أعلى من الترابط العاطفي والرضا المتبادل. ويمكن لهذا "التقاطع المركزي للطهي" أن يشكل أساساً للروتين المشترك، ويقلل من الصراعات حول الخيارات اليومية، ويعزز التعاون. وعلى الجانب الآخر، قد تؤدي الاختلافات في اختيارات الطعام، مثل القيود الغذائية، أو طرق الطهي المفضلة، أو حتى اختلافات بسيطة في الذوق، إلى توتر أو عدم رضا إذا لم يتم التعامل معها بحكمة. ويؤكد الخبراء على أن التركيز يجب أن يكون على المبادئ المشتركة والاحترام المتبادل بدلاً من التمسك الصارم بنفس الأذواق. ويمكن للتكيفات والاستبدالات والتسوية في تحضير الوجبات أن تجسر الفجوات، مما يسمح للزوجين بالحفاظ على مفرس الوجبات المشتركة رغم الاختلافات الفردية.

## سر التعب الصباحي قد يكون على طاولة سريرك الجانبية

كشفت دراسة حديثة شملت 2000 بالغ في المملكة المتحدة، بتكليف من شركة تقنيات النوم Simba، أن 86% من المشاركين يمارسون عادةً يومية تعيق نوم حركة العين السريعة REM، وهي المرحلة الأعمق والأكثر ترميماً في النوم، بحسب تقرير نشرته هافينغتون بوست. تقول ليزا أرتيز، نائبة الرئيس التنفيذي في The Sleep Charity، الشريك الخيري لـ Simba، إن هذه المرحلة ليست مجرد وقت للأحلام، بل هي لحظة إعادة ضبط حقيقية للدماغ. خلال ذلك، تُعالج المشاعر، وتُرسخ الذكريات، ويتخلص الدماغ من "نفايات" اليوم الذهنية، ما يجعلك أكثر صفاءً وقدرة على التحمل في اليوم التالي. ويأتي الهاتف المحمول في صدارة المسببات، إذ أظهرت الدراسة أن 52% يستخدمونه قبل النوم بـ 30 دقيقة، و50% ينخلطون في تصفح اللاتهناني. وتوضح Artis أن الضوء الأزرق يثبط إفراز الميلاتونين، ما يؤخر الساعة البيولوجية ويقلل الدخول في النوم العميق. كما أن الكحول تثبط REM في النصف الأول من الليل، وتجعلها متقطعة لاحقاً. وينطبق الأمر ذاته على التدخين أو السجائر الإلكترونية، إذ يعمل النيكوتين كمحفز يُبقي النوم خفيفاً. الكافيين أيضاً ليس بريئاً، فيحسب أرتيز، فإن تناوله بكميات كبيرة أو بعد الساعة 3 مساءً قد يقلل عمق النوم ويؤثر في REM.

## الجامع الأزهر.. بيت العائلة الكبير في رمضان

مع حلول شهر رمضان المبارك يتحول الجامع الأزهر الشريف في قلب القاهرة إلى ملحمة إيمانية واجتماعية تجمع بين عبق التاريخ وروحانية العبادة. ولا يقتصر دور الأزهر الشريف في هذا الشهر الكريم على كونه مكاناً للصلاة فحسب، بل يتحول إلى مكان أشبه بـ"خليفة نحل" يستقبل الآلاف من مختلف الجنسيات. ويعد الجامع الأزهر والوجبة الأولى لمحبي الأصوات الندية والخشوع، إذ تتميز صلاة التراويح والتنهيد في الأزهر بـ"قعد القراء"، إذ يتم اختيار نخبة من قراء القرآن الكريم من ذوي الأصوات المميزة لإمامة المصلين. وطوال أيام الشهر المبارك يكون صحن الجامع وأروقته ممتلئاً بالآلاف المصلين. في مشهد مهيب يعكس مكانة الأزهر في قلوب المسلمين في مصر والعالم الإسلامي. كما تعد مائدة إفطار الطلاب الوافدين والفقراء من أبرز ملامح رمضان في الأزهر، إذ يتم تقديم آلاف الوجبات يومياً لطلاب العلم القادمين من أكثر من 100 دولة.



في ساحة بيت محمد بن خليفة بمدينة العين

## هيئة أبوظبي للدفاع المدني . يوم زايد للعمل الإنساني إرث من العطاء ونهج إنساني متجدد

•• العين - الفجر

روح العطاء وترسيخ ثقافة الوقاية والسلامة بين أفراد المجتمع، بما يعكس التزام الهيئة بدورها المجتمعي في نشر الوعي الوقائي وتعزيز سلامة المجتمع.

وشملت المبادرة توزيع الهدايا وطلاقات الحريق على الحضور، إلى جانب تقديم إرشادات توعوية حول متطلبات الوقاية والسلامة، بما يساهم في رفع مستوى الوعي المجتمعي وتعزيز حماية الأرواح والممتلكات، كما تضمنت توزيع وجبات كسر الصيام على مستخدمي الطريق بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي، في مبادرة تعكس قيم التكافل والتراحم وروح العطاء التي يجسدها شهر رمضان المبارك.

احتفت هيئة أبوظبي للدفاع المدني بيوم زايد للعمل الإنساني، الذي يصادف التاسع عشر من شهر رمضان من كل عام، تخليداً لإرث القائد المؤسس المغفور له - بإذن الله تعالى - الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، واستحضاراً للنهج الإنساني الراسخ الذي أسسه في ترسيخ قيم الخير والعطاء والتكافل الإنساني.

ونظمت الهيئة بهذه المناسبة مبادرة مجتمعية في ساحة بيت محمد بن خليفة بمدينة العين، تضمنت عدداً من الأنشطة التي تهدف إلى تعزيز

صناديق مواد غذائية على جميع السائقين

## إطلاق مبادرة «رد الجميل» تقديراً لجهود سائقي التوصيل بالشراكة مع بنك الإمارات للطعام



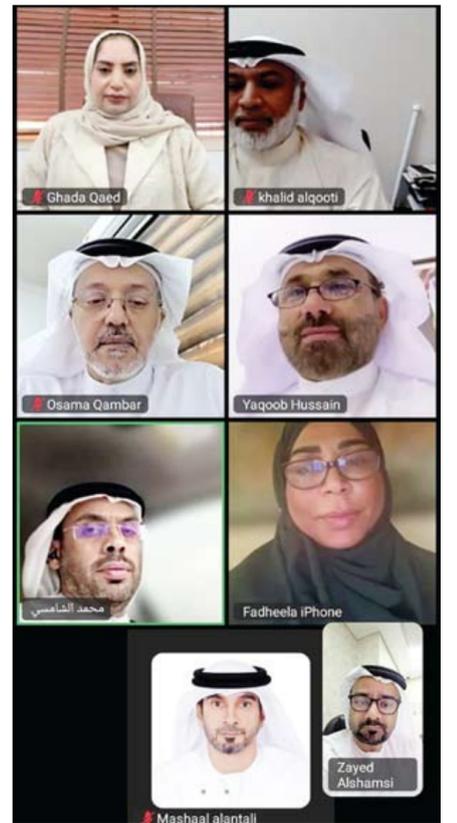
•• دبي - الفجر

والمح، إلى جانب مستلزمات أساسية أخرى للطبخ مثل الشاي وحليب البودرة ومعجون الطماطم والمكرونة والأطعمة المعلبة والتمر والتوابل والبسكويت، مما يوفر مزيجاً متوازناً من الأطعمة الجاهزة والمكونات المستخدمة عادة في إعداد الوجبات.

وقال زين أبو رقية، رئيس شؤون العمليات في ديليفرو الشرق الأوسط: "يظهر السائقون يومياً مستوى استثنائياً من الالتزام والاحترافية، حيث يضمنون استمرار وصول الأسر في مختلف أنحاء دولة الإمارات إلى احتياجاتهم الأساسية من الطعام والمواد الغذائية. ونحن ممتنون للغاية لالتزامهم بدعم المجتمع مع الالتزام بتوجيهات الجهات الحكومية وإعطاء الأولوية لسلامتهم. كما نعتز بتعاوننا مع بنك الإمارات للطعام لدعم السائقين بطريقة عملية وذات أثر."

وقالت منال بن يعقوب، رئيس الفريق التنفيذي لبنك الإمارات للطعام:

بالشراكة مع بنك الإمارات للطعام لدعم وتقدير التزام السائقين الذين يواصلون خدمة المجتمعات في مختلف أنحاء دولة الإمارات، ليس فقط خلال الفترة الحالية التي تشهد تحديات، بل أيضاً طوال شهر رمضان المبارك، وكجزء من المبادرة، اجتمع موظفو ديليفرو في مركز بنك الإمارات للطعام للمشاركة في تجهيز وتوزيع آلاف صناديق المواد الغذائية التي تحتوي على مستلزمات منزلية أساسية للسائقين. وتعكس هذه المبادرة تقديرنا للدور المهم الذي يقوم به السائقون من أجل ضمان استمرار وصول الطعام والمواد الغذائية والاحتياجات اليومية للعملاء في مختلف أنحاء الدولة خلال الشهر الفضيل. ويتضمن كل صندوق مجموعة من السلع الأساسية مثل الحمص والعدس والدقيق والأرز والزيت والسكر



## جمعيات الإمارات المهنية وعمال البحرين، يشكلون فريق عمل لمخاطبة المنظمات الدولية وإدانة استهداف المدنيين

•• أبوظبي - الفجر:

أقرت جمعية التنسيق للجمعيات المهنية في دولة الإمارات العربية المتحدة والاتحاد الحر لعمال مملكة البحرين، حزمة من التوصيات الاستراتيجية في ختام اجتماعهما المشترك المنعقد اليوم، رداً على التطورات الرامية في المنطقة، وجاء في مقدمة الخرجات تشكيل فريق عمل مشترك يتولى مهمة التواصل المباشر مع المنظمات المهنية والعمالية الدولية والإقليمية، بهدف إيصال صوت العمال في المنطقة والتأكيد على ضرورة احترام قواعد القانون الدولي الإنساني وحماية المدنيين من أي أعمال عنيفة تستهدف أمن واستقرار المجتمعات.

وشدد المجتمعون في بيانهم الختامي على الإدانة المطلقة للاعتداءات التي استهدفت مواقع مدنية ومناطق مأهولة بالسكان في الإمارات والبحرين، واصفين إياها بأنها انتهاك صارخ للمواثيق الدولية التي تحرم المساس بالبنية التحتية المدنية.

كما دعت التوصيات المنظمات النقابية والعمالية حول العالم إلى اتخاذ موقف قاطع وواضح يدين هذه الأعمال، مع التأكيد على تعزيز التنسيق الخليجي المشترك ليكون حائط صد مهني وإنساني يحمي مكتسبات التنمية ويصون سلامة المواطنين والمقيمين والمنشآت الحيوية.

وفي كلمة خلال أعمال الاجتماع، أكد المحامي زايد سعيد الشامي، رئيس مجلس إدارة جمعية التنسيق للجمعيات المهنية في الإمارات، أن المنظمات التي تمثل العمال والقطاعات المهنية تحمل مسؤولية أخلاقية وإنسانية تفرض عليها الوقوف بصلابة دفاعاً عن الأمن والاستقرار.

وأشار الشامي إلى أن الحركة المهنية في دول مجلس التعاون الخليجي كانت وما زالت شريكاً أساسياً في بناء الأوطان، وأن دورها اليوم يتمثل في كونها "صوتاً للحق والعدل" في المحافل الإقليمية والدولية لإيضاح الحقائق ومواجهة التهديدات التي تمس السلم الأهلي.

كما شهد الاجتماع وقفة تضامنية عبر فيها المشاركون عن تأييدهم الكامل وللإمامة القيادية الحكيمية في دولة الإمارات ومملكة البحرين، مؤكداً الالتفاف الشعبي والمهني حول القرارات السديدة التي تتخذها الدولتان لحماية أمنهما الوطني، مشيدين بتضحيات أبناء وبنات الوطن في ميادين الشرف والبطولة لمواجهة الأخطار والاعتداءات الخارجية.

واختتم البيان بالتأكيد على أن التضامن المهني والعمالي بين شعوب المنطقة يمثل ركيزة أساسية لمواجهة التحديات الراهنة، وأن المؤسسات المهنية ستظل يقظة وداعمة لكل الجهود الرامية لتعزيز قيم السلام، واتفق الطرفان على استمرار الاجتماعات التنسيقية متابعة تنفيذ التوصيات وضمان تفعيل دور "فريق العمل المشترك" على الساحة الدولية، بما يضمن حماية الحقوق الإنسانية والمهنية لجميع المواطنين على أرض الدولتين.



# منوعات الغذاء

23



يعد شهر رمضان المبارك فرصة روحانية عظيمة، كما يمثل من الناحية الصحية فترة مميزة يُغيّر فيها الصائم نمط حياته اليومي، سواء في مواعيد الطعام أو نوعية الأغذية أو ساعات النوم.

وعلى الرغم من الفوائد الصحية العديدة للصيام، مثل تحسين حساسية الإنسولين ومساعدة الجسم على التخلص من السموم، إلا أن التغيير المفاجئ في العادات الغذائية قد يؤدي إلى ظهور بعض المشكلات الصحية، خصوصاً عند عدم الالتزام بنظام غذائي متوازن، ومن هنا فالصيام الصحي يبدأ من المائدة.

الصيام الصحي يبدأ من المائدة

## رمضان فرصة لإعادة ترتيب العادات الغذائية



السوائل، والإكثار من الأطعمة المالحة والمنبهات. ويُمكن الوقاية منه بشرب ما لا يقل عن 6 إلى 8 أكواب من الماء بين الإفطار والسحور، وتجنب المشروبات الغازية، وتقليل الملح في الطعام، مع الإكثار من الفواكه الغنية بالماء مثل البطيخ والبرتقال.

المرضائية، وقلة الحركة، وزيادة السرعات الحرارية خلال ساعات الليل والحل يكمن في الاعتدال في تناول الحلويات، والاكتفاء بكميات صغيرة وعلى فترات متباعدة، مع ممارسة نشاط بدني منتظم، والحرص على التوازن الغذائي بدل الحرمان أو الإفراط.

ساعتين على الأقل بعد الإفطار، ورفع الرأس قليلاً أثناء النوم، مع تقسيم الوجبات بدلاً من تناول وجبة واحدة كبيرة.

### زيادة الوزن

على عكس الاعتقاد الشائع بأن الصيام يؤدي بالضرورة إلى فقدان الوزن، فإن كثيراً من الناس يكتسبون وزناً زائداً في رمضان، بسبب الإفراط في تناول الحلويات

### اضطرابات مستوى السكر

يعد شهر رمضان فترة حساسة لمرضى السكري، حيث قد يتعرض بعضهم لانخفاض أو ارتفاع

في مستوى السكر في الدم، خصوصاً عند إهمال السحور أو تناول وجبات غير متوازنة ويؤكد المختصون على أهمية استشارة الطبيب قبل الصيام، وتنظيم مواعيد الأدوية، والالتزام بسحور صحي غني بالبروتين والكربوهيدرات المعقدة، مع مراقبة مستوى السكر بانتظام.

الاجفاف  
الاجفاف من المشكلات الشائعة في رمضان، خصوصاً في الأجواء الحارة، نتيجة قلة شرب



الطاقة خلال ساعات الصيام.

### الحموضة وحرقة المعدة

تزداد حالات الحموضة وارتجاع المريء في رمضان، خصوصاً لدى الأشخاص الذين يفرطون في تناول الأطعمة الحارة أو الدسمة، أو ينامون مباشرة بعد الإفطار. وتجنب هذه المشكلة، يُنصح بالاعتدال في تناول الدهون والتوابل، وتأخير النوم لمدة

### الإمساك

يعاني عدد كبير من الصائمين من الإمساك خلال شهر رمضان، بسبب قلة شرب السوائل، ونقص تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات والفواكه، إلى جانب قلة الحركة ويمكن تفادي الإمساك من خلال شرب كميات كافية من الماء بين الإفطار والسحور، وتناول الأطعمة الغنية بالألياف كالتمر، والخضار الورقية، إضافة إلى ممارسة نشاط بدني خفيف كالشي بعد الإفطار.

### الصداع والإرهاق

يلاحظ بعض الصائمين الشعور بالصداع والتعب، خصوصاً في الأيام الأولى من رمضان، ويعود ذلك غالباً إلى انسحاب الكافيين لدى الأشخاص المعتادين على شرب القهوة أو الشاي بكثرة، أو نتيجة انخفاض مستوى السكر في الدم والجفاف. وينصح الأطباء بالتقليل التدريجي من الكافيين قبل دخول رمضان، وعدم إهمال وجبة السحور، واختيار أطعمة متوازنة تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات التي تساعد على ثبات مستوى

### عادات خاطئة

يلجأ كثير من الناس في رمضان إلى الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار، أو الإكثار من الحلويات والحلويات الرمضانية، إلى جانب قلة شرب الماء وتأخير السحور أو إهماله، وهذه السلوكيات، وإن بدت بسيطة، قد تكون سبباً مباشراً في ظهور عدد من الأمراض والمشكلات الصحية الموقّعة أو المزمنة.

### عسر الهضم

يعد عسر الهضم من أكثر المشكلات شيوعاً خلال شهر رمضان، ويظهر في شكل انتفاخ، شعور بالامتلاء،

أو آلام في المعدة، ويرجع ذلك غالباً إلى تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة بعد ساعات طويلة من الصيام، إضافة إلى الإكثار من الأطعمة الدسمة والمقلية.

الوقاية من هذه المشكلة تبدأ باتياع سنة الإفطار على التمر والماء، ثم تناول وجبة خفيفة مثل الشوربة، مع التدرج في الأكل، والحرص على الضغ الجيد للطعام، وتجنب الاستلقاء مباشرة بعد الإفطار.

## اكتشاف سبب غير متوقع لنمو سرطان البنكرياس

أظهرت دراسة أجراها علماء من جامعة أوريغون للصحة والعلوم في الولايات المتحدة أن الأعصاب التي تنشط في الجسم أثناء التوتر تساهم في نمو أورام البنكرياس. وأشار القائمون على الدراسة إلى أن المقصود هو الأعصاب الودية، وهي جزء من الجهاز العصبي المسؤول عن استجابة الجسم للتوتر والخطر، إذ أظهرت نتائج أبحاثهم أن هذه الأعصاب قادرة على النمو مباشرة داخل الأورام والتفاعل مع كل من الخلايا السرطانية والخلايا الداعمة المحيطة بها، والتي تعرف بالخلايا الليفية، وتغير إشارات هذه الأعصاب سلوك الخلايا وقد تحفز نمو الورم. ولاختبار دور هذه الأعصاب، ابتكر الباحثون نموذجاً تجريبياً تم فيه

استئصال الأعصاب الودية من بنكرياس الفئران المخبرية، ما أدى إلى انكماش الأورام لدى حيوانات التجارب، ولكن لوحظ هذا التأثير فقط عند إناث الفئران، وهذا يشير إلى الدور المحتمل للهرمونات الجنسية في التفاعل بين الجهاز العصبي والخلايا السرطانية. ويؤكد الباحثون أن النتائج لا تزال في المراحل الأولى من الدراسة، ومع ذلك، فإنها تظهر أن الجهاز العصبي قد يكون جزءاً مهماً مما يسمى "النظام البيئي" للورم. تجدر الإشارة إلى أن العديد من الدراسات الطبية بينت أن التوتر قد يسهم في تطور السرطان في الجسم كونه يضعف الخلايا المناعية التي تعمل على محاربة الأورام، كما أن التوتر يؤثر على عمل الهرمونات التي تدعم جهاز المناعة.



## عرق السوس . . شراب شائع الاستهلاك في رمضان قد يرفع ضغط الدم

وأضافت: "كانت لدي مريضة عانت من ارتفاع ضغط الدم نتيجة هوسها الجديد بعرق السوس الأسود، وتحسنت حالتها عندما اكتشفت السبب ونصحتها بالتوقف عن تناوله". وأشارت هاركين إلى أن عوامل متعددة تؤثر على ضغط الدم، منها النظام الغذائي والنشاط البدني والعمر والوراثة، مؤكدة أن هناك عوامل إضافية قد ترفع الضغط ويجب الانتباه إليها.

### ضغط الدم

كما أضافت إلى قائمتها بعض الأدوية واضطرابات الغدة الدرقية وانقطاع النفس الانسدادي النومي، إلى جانب عرق السوس الأسود. ومن جانبها، حذرت مؤسسة القلب البريطانية من الإفراط في تناول عرق السوس الأسود، موضحة أن الكميات الكبيرة قد تشكل خطراً على بعض الأشخاص.

وقالت فيكتوريا تايلور، أخصائية التغذية في المؤسسة: "حوى عرق السوس المغطاة بالملح ليست الخيار الأمثل لصحة القلب، لكن تناول كمية صغيرة بين الحين والآخر آمن عموماً". وأوضحت تايلور أن تناول كميات كبيرة أو معتدلة يومياً من عرق السوس الأسود (حوالي 57 غراماً أو 2 أونصة) قد يسبب آثاراً سلبية على الصحة، خصوصاً لمن تجاوزوا الأربعين عاماً ولديهم تاريخ مرضي لأمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم.

وأرجعت المؤسسة المخاطر إلى مادة الغليسيريدين الموجودة في جذر عرق السوس، والتي تؤثر على مستويات البوتاسيوم والصوديوم وتوازن سوائل الجسم، وقد تسبب احتباس السوائل وضعف العضلات عند الإفراط فيها. وأكدت مؤسسة القلب أن هذه التأثيرات غالباً ما تكون مؤقتة، مشيرة إلى أن التوقف عن تناول عرق السوس يعيد مستويات الصوديوم والبوتاسيوم والسوائل في الجسم إلى طبيعتها. وحذرت من ضرورة استشارة الطبيب في حال ظهور أي أعراض محتملة بسبب عرق السوس للتأكد من عدم وجود سبب آخر.

كشفت خبيرة مختصة في صحة القلب أن تناول نوع محدد من المشروبات الشائعة قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وهو ما قد يفاقم الكثيرين. وفي مقطع فيديو نشرته على حسابها في تيك توك @Nicoleharkinmd أمام 16 ألف متابع، أوضحت الدكتورة نيكول هاركين، الحاصلة على شهادة البورد الأمريكي في الطب الباطني وأمراض القلب وتخطيط صدى القلب وعلم الدهون السريري، أن "تناول كميات كبيرة من عرق السوس الأسود قد يرفع ضغط الدم".



**حكومة الشارقة**  
**دائرة القضاء**

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
إعلان مدعى عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 00001000/SHCFICOMS2026 تجاري  
إلى المحكوم عليه : راجا محمد فرحان سعيد راجا محمد سعيد خان مجهول محل الإقامة  
إعلان المدعى عليه بالنشر باللغتين العربية والانجليزية  
المدعى عليه : راجا محمد فرحان سعيد راجا محمد سعيد خان  
مكلف بالحضور بجلسة 17/3/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 11) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حذر بتاريخ 10/3/2026.  
مكتب الخدمات القضائية

**حكومة الشارقة**  
**دائرة القضاء**

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - اينيو هاجيرو تويجين  
إخطار دفع في القضية رقم 0009443/SHCEXCIBOUNCE2025 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : اينيو هاجيرو تويجين  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ / بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)  
في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان المحكوم عليه انما يطلب تنفيذ كالاتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 69688.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
محكمة التنفيذ المدنية

**حكومة الشارقة**  
**دائرة القضاء**

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - محمد ناسيث شيريان محي الدين كوتي شيريان  
إخطار دفع في القضية رقم 0000124/SHCEXCIBOUNCE2026 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : محمد ناسيث شيريان محي الدين كوتي شيريان  
العنوان : إمارة الشارقة - القاسمية - بناية ELITE شقة رقم 103 شارع الإستقلال - موبایل رقم 0556674011  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ / بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان المحكوم عليه انما يطلب تنفيذ كالاتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 25600  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
محكمة التنفيذ المدنية

**حكومة الشارقة**  
**دائرة القضاء**

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - داييس اني ريفيرا سوتوم  
إخطار دفع في القضية رقم 0000230/SHCEXCIBOUNCE2026 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : داييس اني ريفيرا سوتوم  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ / بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)  
في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان المحكوم عليه انما يطلب تنفيذ كالاتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 104905.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
محكمة التنفيذ المدنية

**حكومة الشارقة**  
**دائرة القضاء**

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - نرجس محمد حسن محمد علي  
إخطار دفع في القضية رقم 0009626/SHCEXCIBOUNCE2025 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : نرجس محمد حسن محمد علي  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ / بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)  
في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان المحكوم عليه انما يطلب تنفيذ كالاتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 141174.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
محكمة التنفيذ المدنية

**حكومة الشارقة**  
**دائرة القضاء**

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - ايبان راسو موروجيان كانديار راسو  
إخطار دفع في القضية رقم 0009407/SHCEXCIBOUNCE2025 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : ايبان راسو موروجيان كانديار راسو  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ / بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)  
في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان المحكوم عليه انما يطلب تنفيذ كالاتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 12255.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم 0000695/AJCEXCIBOUNCE2026 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : ضايف سفر الله سفر الله جمال الدين  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان المحكوم عليه انما يطلب تنفيذ كالاتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 36785.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
محكمة عجمان الاتحادية  
محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم 0000653/AJCEXCIBOUNCE2026 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : عبدالله شمس التون عبدالله محمد  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان المحكوم عليه انما يطلب تنفيذ كالاتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 115192.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
محكمة عجمان الاتحادية  
محكمة التنفيذ المدنية

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**  
Economy and Tourism

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : الفا ستون للادارة التوظيفية - ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 204-245 ملك محمد هاشم علوي الصالح - ديرة - المر - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م م م) ، رقم الرخصة : 1592090 رقم القيد بالسجل التجاري : 2792110 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 9/3/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/3/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**  
Economy and Tourism

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان  
المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598  
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنصيف الفا ستون للادارة التوظيفية - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 9/3/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/3/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**  
Economy and Tourism

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : برايف أزمان للاكترونيات - ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 684-G01 ملك نياز احمد ميمون محمد هاشم ميمون - مجمع دبي للاستثمار - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1007582 رقم القيد بالسجل التجاري : 1642252 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 15/1/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 15/1/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**  
Economy and Tourism

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان  
المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598  
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنصيف برايف أزمان للاكترونيات - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 15/1/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**  
Economy and Tourism

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : العجماني تجارة التحف والهدايا  
العنوان : مكتب رقم 203 ملك مزين اللعقارن - جيل ناصر - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 545427 رقم القيد بالسجل التجاري : 1075224 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/2/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1-2903 هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**  
Economy and Tourism

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان  
المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598  
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنصيف العجماني تجارة التحف والهدايا وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/2/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**  
Economy and Tourism

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : هدية المناسبات للتجارة - ذ م م  
العنوان : محل 2B ملك يوسف محمود محمد المرزوقي - ديرة - البطين - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 227002 رقم القيد بالسجل التجاري : 1130785 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/2/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين كبرى جولبال للحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 302 ملك احمد عبدالله الموسى - بر دبي - السوق الكبير - هاتف : 04-3939053 فاكس : 04-3939054 بموجب هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**  
Economy and Tourism

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : كبرى جولبال للحسابات ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 302 ملك احمد عبدالله الموسى - بر دبي - السوق الكبير - هاتف : 04-3939053 فاكس : 04-3939054 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنصيف هدية المناسبات للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/2/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم 0000360/AJCEXCIBOUNCE2026 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : صابر محمد صابر سليمان  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان المحكوم عليه انما يطلب تنفيذ كالاتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 54103.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
محكمة عجمان الاتحادية  
محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم 0006468/AJCEXCIBOUNCE2025 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : يتيل ريان ريان باتو  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان المحكوم عليه انما يطلب تنفيذ كالاتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 10950.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك / اعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.  
محكمة عجمان الاتحادية  
محكمة التنفيذ المدنية

**حكومة الشارقة**  
**دائرة القضاء**

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
إعلان مدعى عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإستئنافية الشرعية في الدعوى رقم 0000084/SHCAPSHPAF2026 الأحوال الشخصية  
إلى المدعى عليه : ابراهيم سعد ابو النصر محمد الجزار  
مجهول محل الإقامة  
انت مكلف بالحضور بجلسة 16/3/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإستئنافية الشرعية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حذر بتاريخ 9/3/2026.  
مكتب الخدمات القضائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الفجيرة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الفجيرة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - الياس بارباريوكوثا علي  
إخطار دفع في القضية رقم 00002387/FUCEXCIBOUNCE2025 الشيكات المرتجعة  
إلى المحكوم عليه : الياس بارباريوكوثا علي  
العنوان : إمارة الفجيرة - الفجيرة - بناية على شقة 205 - بالقرب من مركز وايت الطبي - شارع الفيصل مكاني 3489281137 - موبایل رقم 0504401774  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ / بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار اليها اعلاه  
وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان المحكوم عليه انما يطلب تنفيذ كالاتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 39559.0  
لذلك بموجب هذا أنت مكلف بتنفيذ ما جاء اعلاه خلال 7 ايام من تاريخ اليوم التالي لتبليغك ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك الإجراءات القانونية.  
محكمة التنفيذ المدنية

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**  
Economy and Tourism

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
**إعلان بالنشر**  
70392  
في الدعوى رقم 12 لسنة 2026 تجاري منصرف كلي محكم دبي المرفوعة من المدعي : إيسبور كريديت بانك - تركيا (ترك كسبيبانك) المدعى عليه : (زارا للتجارة (ش م ج)  
مدعو للحضور شخصيا او بواسطة وكيل معتمد لا اجتماع الخبرة المصرفية المقرر وفقا للتفاصيل المبينة ادناه ، اليوم : الثلاثاء - الموافق 2026/3/17 الوقت : 2.00 ظهرا - من بعد - بواسطة تطبيق زووم الموضح اذناه - https://us06web.zoom.us/j/89440344110?pwd=beOOMTuhgGNFaN0cwU21lpecjEgq.1  
Meeting ID : 89440344110 - Passcode : 112233  
وعليه يتطلب حضوركم أو من يمثلكم قانونا لحضور الاجتماع المذكور وتقديم المستندات المتعلقة بالدعوى ومراجعة الخبر أو لا يول بشأن أية استفسارات وحال وجود أي موعقات تقنية تحول دون حضور الاجتماع يرجى التواصل على الإرقام التالية : 0521044435-042292257  
الجدير بالذكر : ضيفه حاجي أكبر محمد رقم القيد بمحاكم دبي 268

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**  
Economy and Tourism

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : فورتيز بيلد للتجارة - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - سوق ميثاء - الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنصيف فورتيز بيلد للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 9/3/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/3/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**  
Economy and Tourism

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : أحمد أبو أحمد مبادئ لمرامحة الحسابات ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - سوق ميثاء - الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 بموجب هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**حكومة دبي**  
**للإقتصاد والسياحة**  
Economy and Tourism

**العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١١**  
**إعلان بالنشر**  
الدعوى رقم لسنة 2025 لمحكمة الابتدائية المدنية - تجاري - مطالبات مالية لدى محكمة الشارقة الابتدائية  
المدعي الاول : محمد سامي متولى النعنع المدعى عليه : عادل عامس متولى النعنع المدعي الثاني : عبد الرؤوف سامي متولى النعنع المدعي عليها الاولى : شركة مصر للتعبير للخطوط الجوية المدعى عليها الاولى : شركة ركن النور للتعبيرات ذ.م. المدعى عليها الثانية : شركة ركن النور للخدمات التاشيرات ذ.م. المدعى عليه الرابع : زبير خالد محمود. المدعى عليه الخامس : شركة ركن النور للتعبيرات ذ.م. المدعى عليها السادسة : زبير خالد محمود  
وذلك للحضور شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد لا اجتماع الخبرة الثاني ، وذلك وفقاً لما يلي : تاريخ الاجتماع : يوم الجمعة الموافق 13 مارس 2026 الساعة الثالثة عصرا ، وتقديم كافة المستندات التي تليق بوقوعه على البريد الإلكتروني لتواصل وللاستفسار. شخصيا اجتماع الخبرة يتم التوصل مع مكتب التعبير المحامي / طائفة مرزوق ابي على علي هاتف رقم 042607862 وعلى البريد الإلكتروني ، info@accountssicon.com

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في الدعوى رقم: ٤١٦/٢٠٢٦/١١ تجاري جزئي**

المنظورة في: دائرة التنفيذ الابتدائية العشرين رقم ٣٨٩  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٦/٢/١١ تجاري مصارف جزئي، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٨٠٠,٠٢٩,٧) درهم شامل للرسوم والصاريف وهنأيا التنفيذ بالرسوم والغرامات المرتبطة أن وجد .  
طالب التنفيذ: بنك دبي التجاري ش.م.ع  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - بر دبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى جروسفونر كوبرميرال هاوس - بناية بنك دبي الإسلامي - الشقة رقم ١٢٠٧ - هاتف رقم: ٥٢٩٩٩٠٧٠ - رقم فاكس: ٥٢٩٩٩٠٧٠ - ٦٩٨٩٩٠٢٢٤  
المنظور بإعلاء: ١- محمد سهيل ممتاز أحمد - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى والتنفيذية المذكورة أعلاه والإزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتقد به وقدره (٢٠٠,٨٤٦,٤) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة - بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمك. لسداد المبلغ المتقد به يتم إيداعه وحصول اى مبلغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثل  
AE80826075120800220924  
DC-VAC-ACCOUNT: 284-2026-175-000220924  
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر في الدعوى رقم: ٤٥٥/٢٠٢٥/١٦ تجاري جزئي**

المنظورة في: الابتدائية التجارية الجزئية العاشر رقم ١٤٧  
موضوع الدعوى: الطالبة بالزام المدعي عليها بسداد مبلغ وقدره (٧٠٨,١٩٧,٠٨) درهم وفائدة قانونية يوافق % من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام .  
المدعي: هيئة كهرباء ومياه دبي ش.م.ع  
عنوانه: أمارة دبي - منطقة ام هرير - مبنى ديوا الريفيس - info@kha.ae - رقم الكائي ٣١٢٩٥٩١٣٣٨ - هاتف رقم ٥٠٥٢٧٧٩٩٠ - البريد الإلكتروني: info@kha.ae - بوكالة المحامي/ خليفه بن هويدن الكتيبي ٥٠٥٢٧٩٩٠  
المنظور بإعلاء: ١- خميس بن لاجح للقرارات - صفته: مدعي عليه  
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانك بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٢/١٤ بماتية الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية.  
رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٧٢/٢٠٢٦/٢٨٤ تنفيذ مصارف**

المنظورة في: دائرة التنفيذ السابعة عشر رقم ٤٧١  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٢/١٨ تجاري مصارف جزئي، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٤٣,٣٥,٥٨) درهم شامل للرسوم والصاريف وهنأيا التنفيذ بالرسوم والغرامات المرتبطة أن وجد .  
طالب التنفيذ: بنك دبي التجاري ش.م.ع  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - بر دبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى جروسفونر كوبرميرال هاوس - بناية بنك دبي الإسلامي - الشقة رقم ١٢٠٧ - هاتف رقم: ٥٢٩٩٩٠٧٠ - رقم فاكس: ٥٢٩٩٩٠٧٠ - ٦٩٨٩٩٠٢٢٤  
المنظور بإعلاء: ١- زكريا تركي الموسى - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى والتنفيذية المذكورة أعلاه والإزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتقد به وقدره (٤٣٣٦,٠٨) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة - بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمك. لسداد المبلغ المتقد به يتم إيداعه وحصول اى مبلغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثل  
AE57026075120800220915  
DC-VAC-ACCOUNT: 284-2026-173-000220915  
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٧٥/٢٠٢٦/٢٨٤ تنفيذ مصارف**

المنظورة في: دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٨٥  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٢/١٩ تجاري مصارف جزئي، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٢٠,٠٨٤,٤) درهم شامل للرسوم والصاريف وهنأيا التنفيذ بالرسوم والغرامات المرتبطة أن وجد .  
طالب التنفيذ: بنك دبي التجاري ش.م.ع  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - بر دبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى جروسفونر كوبرميرال هاوس - بناية بنك دبي الإسلامي - الشقة رقم ١٢٠٧ - هاتف رقم: ٥٢٩٩٩٠٧٠ - رقم فاكس: ٥٢٩٩٩٠٧٠ - ٦٩٨٩٩٠٢٢٤  
المنظور بإعلاء: ١- محمد سهيل ممتاز أحمد - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى والتنفيذية المذكورة أعلاه والإزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتقد به وقدره (٢٠,٠٨٤,٤) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة - بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمك. لسداد المبلغ المتقد به يتم إيداعه وحصول اى مبلغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثل  
AE80826075120800220924  
DC-VAC-ACCOUNT: 284-2026-175-000220924  
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٧٦/٢٠٢٦/٢٨٤ تنفيذ مصارف**

المنظورة في: دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٨٥  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٢/٢٥ تجاري مصارف جزئي، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٨٠٠,٠٢٩,٧) درهم شامل للرسوم والصاريف وهنأيا التنفيذ بالرسوم والغرامات المرتبطة أن وجد .  
طالب التنفيذ: بنك دبي التجاري ش.م.ع  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - بر دبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى جروسفونر كوبرميرال هاوس - بناية بنك دبي الإسلامي - الشقة رقم ١٢٠٧ - هاتف رقم: ٥٢٩٩٩٠٧٠ - رقم فاكس: ٥٢٩٩٩٠٧٠ - ٦٩٨٩٩٠٢٢٤  
المنظور بإعلاء: ١- جبرائيل وليد جبرائيل - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى وموضوعها التنفيذ المذكورة أعلاه والإزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتقد به وقدره (٨٠٠,٠٢٩,٧) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة - بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمك. لسداد المبلغ المتقد به يتم إيداعه وحصول اى مبلغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثل  
AE32026075120800220927  
DC-VAC-ACCOUNT: 284-2026-176-000220927  
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٦٨٥/٢٠٢٦/٢٠٧ تنفيذ تجاري**

المنظورة في: دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٥٥  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٢/٢٥ تجاري جزئي، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (١٤٥٥٥,٧) درهم شامل للرسوم والصاريف وهنأيا التنفيذ بالرسوم والغرامات المرتبطة أن وجد .  
طالب التنفيذ: المهندسين ليو لايشين بونجهاوس  
عنوانه: أمارة دبي - بر دبي - شارع الشيخ زايد - الوصل - مبنى امارات التريوم - مكتب رقم ٤٣٣ - ٥٠١١٦٣٥٥٠  
المنظور بإعلاء: ١- تيكنوسليم للقرارات ش.م.ع - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى والتنفيذية المذكورة أعلاه والإزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتقد به وقدره (٤٥٥٥٥,٧) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة - بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمك. لسداد المبلغ المتقد به يتم إيداعه وحصول اى مبلغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثل  
AE80826075120800216039  
DC-VAC-ACCOUNT: 207-2026-685-000216039  
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر في الدعوى رقم: ٢٨٥٦/٢٠٢٥/١٦ تجاري جزئي**

المنظورة في: الابتدائية التجارية الجزئية السادسة رقم ١٠  
موضوع الدعوى: تقدم الشركة المدعية بصيغة المثانة ضد مسئلتها والسائفة ضد الشركة المدعي عليها لتسديد والتسريع بسداد رسومها المقررة قانونا وتحديد أقرب جلسة نظرها و الاعلان الشركة المدعي عليها بها لتسليم الكاوي ب- او ب- الحكم بالزام الشركة المدعي عليها بأن تؤدي للشركة المدعية مبلغا من المال قيمته ١٢٩,٥٠٣,٣٢) درهما مع الفائدة القانونية % من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠٢٤/١٢/٢٦ وحتى تمام السداد - ثانيا: الحكم بالزام الشركة المدعي عليها بالرسوم والصورقات ومقابل انعاب الحمامات .  
عنوانه: لاجل المختار كمن مواد الائتيم والحصول - أمارة دبي - ٤٣٣ - مبنى سيجل بيرزس تاور - الطابق رقم ٢٩٢ - هاتف ٤٣٨٠٤١٤١ - فاكس ٥٢٩١٩٧٩٩٤  
المنظور بإعلاء: ١- تي بي جي للقرارات ش.م.ع - صفته: مدعي عليه  
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانك بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٥ بماتية الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية.  
رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٩١٥/٢٠٢٦/٢٠٨ تنفيذ مدني**

المنظورة في: دائرة التنفيذ الرابعة عشر رقم ٣٨٩  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٢/٢٥ اعتماد اتفاقية الصلح، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٢٤,٧٧٠,٠٠) درهم أزيمه وثلاثون ألفا ومئتان وستة وسبعون درهما شامل للرسوم والصاريف .  
طالب التنفيذ: شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة الاتصالات) ش.م.ع  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - بوسعيد - بيرة - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى جروسفونر كوبرميرال هاوس - بناية بنك دبي الإسلامي - الشقة رقم ١٢٠٧ - هاتف رقم: ٥٢٩٩٩٠٧٠ - رقم فاكس: ٥٢٩٩٩٠٧٠ - ٦٩٨٩٩٠٢٢٤  
المنظور بإعلاء: ١- محمد سليمان حميد خلفان السرحي - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى والتنفيذية المذكورة أعلاه والإزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتقد به وقدره (٢٥٧١,٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة - بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمك. لسداد المبلغ المتقد به يتم إيداعه وحصول اى مبلغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثل  
AE80826075120800221147  
DC-VAC-ACCOUNT: 208-2026-915-000221147  
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**

**محاكم دبي**  
**التسويات الودية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان بالنشر في المنازعة رقم: ١٨٥/٢٠٢٦/٤١٦ نزاع محدد القيمة**

المنظورة في: التسوية الودية للمنازعات الثانية عشر رقم ٦٧١  
موضوع المنازعة: الزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (٢١٢٩٧,٧٨) درهم اربعة وعشرون الف ومائتين وسبعة وتسعون درهما وثمانية وسبعون فلما من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام .  
المتنازع: شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع الصاييل - مبنى امباير هايتس - شقة ١١٠٣ - ٥٠٤٨٢٠٠  
المنظور بإعلاء: ١- محمد شاذ خان محمد اكرم خان - صفته: متنازع ضده  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى وموضوعها الزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (٢١٢٩٧,٧٨) درهم اربعة وعشرون الف ومائتين وسبعة وتسعون درهما وثمانية وسبعون فلما من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام .  
المنظور بإعلاء: ١- محمد شاذ خان محمد اكرم خان - صفته: متنازع ضده  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى وموضوعها الطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٦٣٣٠,٢٨) درهم والرسوم والصاريف وانعاب الحمامات والفائدة ٥% من تاريخ السداد التام وشمل الحكم بالنشر بالتفاد للمحل بلا كاتلة الزام المدعي عليه بالمنازعة ٩% من تاريخ تسجيل الدعوى وحتى السداد التام وشمل الحكم بالنشر للمحل بلا كاتلة .  
عنوانه: أمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - مبنى برايم تاور - شقة طابق ١٢ - ١٢٠٧ - ٥٥٤٨٢٠٠  
المنظور بإعلاء: ١- امجد رومن خليل اور رومن - صفته: متنازع ضده  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى وموضوعها الطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٦٣٣٠,٢٨) درهم والرسوم والصاريف وانعاب الحمامات والفائدة ٥% من تاريخ السداد التام وشمل الحكم بالنشر بالتفاد للمحل بلا كاتلة الزام المدعي عليه بالرسوم والصورقات ومقابل انعاب الحمامات - وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠٢٦/٢/١٦ الساعة: ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي من بعد لذا فالتت مكلف بالحضور أو من يمتلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**التسويات الودية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان بالنشر في المنازعة رقم: ٣٦٢٥/٢٠٢٦/٤١٦ نزاع محدد القيمة**

المنظورة في: التسوية الودية للمنازعات الثانية عشر رقم ٦٧١  
موضوع المنازعة: الطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٦٣٣٠,٢٨) درهم والرسوم والصاريف وانعاب الحمامات والفائدة ٥% من تاريخ السداد التام وشمل الحكم بالنشر بالتفاد للمحل بلا كاتلة الزام المدعي عليه بالمنازعة ٩% من تاريخ تسجيل الدعوى وحتى السداد التام وشمل الحكم بالنشر للمحل بلا كاتلة .  
عنوانه: أمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - مبنى برايم تاور - شقة طابق ١٢ - ١٢٠٧ - ٥٥٤٨٢٠٠  
المنظور بإعلاء: ١- امجد رومن خليل اور رومن - صفته: متنازع ضده  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى وموضوعها الطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٦٣٣٠,٢٨) درهم والرسوم والصاريف وانعاب الحمامات والفائدة ٥% من تاريخ السداد التام وشمل الحكم بالنشر بالتفاد للمحل بلا كاتلة الزام المدعي عليه بالرسوم والصورقات ومقابل انعاب الحمامات - وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠٢٦/٢/١٦ الساعة: ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي من بعد لذا فالتت مكلف بالحضور أو من يمتلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**التسويات الودية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر في المنازعة رقم: ١٨٠٩/٢٠٢٦/٤١٦ نزاع محدد القيمة**

المنظورة في: التسوية الودية للمنازعات الثانية رقم ٥٨١  
موضوع المنازعة: الطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٣٣,٨٥٠,٣) درهم ثلاثة وثلاثون ألفا ومئتان وخمسة وستون درهما وثلاثون فلس والرسوم والصاريف وانعاب الحمامات والفائدة ٥% من تاريخ تسجيل الدعوى وحتى السداد التام وشمل الحكم بالنشر للمحل بلا كاتلة .  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - بوسعيد - بيرة - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى جروسفونر كوبرميرال هاوس - بناية بنك دبي الإسلامي - الشقة رقم ١٢٠٧ - هاتف رقم: ٥٢٩٩٩٠٧٠ - رقم فاكس: ٥٢٩٩٩٠٧٠ - ٦٩٨٩٩٠٢٢٤  
المنظور بإعلاء: ١- داود رضا قمرى - صفته: متنازع ضده  
موضوع الإعلان: قررت التسويات الودية اعلانك بالقرار المسيب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٢/١٦ للإطلاع على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية.  
رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في الدعوى رقم: ١٠٢/٢٠٢٦/١٦ عقاري كلي**

المنظورة في: دائرة إدارة الدعوى السادسة رقم ٤٠٥  
موضوع الدعوى: منطقة الخليج التجاري - مبنى بناية الخليج - ٥٢٩٩٩٠٧٠ - ١١ - F٤  
المنظور بإعلاء: ١- فهد عبيد الله فوري - صفته: مدعي عليه  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى وموضوعها التنفيذ المذكورة أعلاه والإزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتقد به وقدره (١٧٠,١٨٢,٥٠) درهم شامل للرسوم والصاريف .  
طالب التنفيذ: عزيزي ديفيويتمتس ش.م.ع  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - الكرام - بر دبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى فندق كورناد - الشقة رقم ١٠٣٢ - ٥٠٧٧٤٨٠  
المنظور بإعلاء: ١- كامل ام احمد ام - صفته: طالب التنفيذ  
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانك بالقرار المسيب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٢/١٦ للإطلاع على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية.  
رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في الدعوى رقم: ٥٥٤٤/٢٠٢٥/٢٠٧ تنفيذ تجاري**

المنظورة في: دائرة التنفيذ السابعة عشر رقم ٤٧١  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٩٨٢/٢٠٢٥/٢٠٧ تجاري جزئي، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٥٨٧٩,٧) درهم شامل للرسوم والصاريف والاعتاب .  
طالب التنفيذ: سهر علي  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع مراسي درايف - مبنى سيفر تاور - شقة ٢٧٠٣ - ٥٤٤٤٥٠٠  
المنظور بإعلاء: ١- عبد الحميد فاضل احمد - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانك بالقرار المسيب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٢/١٤ للإطلاع على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية.  
رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر في التنفيذ رقم ٥٥٤٤/٢٠٢٥/٢٠٧ تنفيذ تجاري**

المنظورة في: دائرة التنفيذ السابعة عشر رقم ٤٧١  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٩٨٢/٢٠٢٥/٢٠٧ تجاري جزئي، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٥٨٧٩,٧) درهم شامل للرسوم والصاريف والاعتاب .  
طالب التنفيذ: سهر علي  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع مراسي درايف - مبنى سيفر تاور - شقة ٢٧٠٣ - ٥٤٤٤٥٠٠  
المنظور بإعلاء: ١- عبد الحميد فاضل احمد - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانك بالقرار المسيب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٢/١٤ للإطلاع على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية.  
رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في الدعوى رقم: ٥٦٦/٢٠٢٦/١٦ تجاري جزئي**

المنظورة في: دائرة إدارة الدعوى العشرين رقم ٣٨٩  
موضوع الدعوى: الطالبة بالزام المدعي عليها بالنظر بان يؤدوا للمدعية مبلغ وقدره (٢٠,٣٠٠) درهما مع الفائدة القانونية من تاريخ الطالبة القانونية وحتى السداد التام مع شمول الحكم بالنشر بالتفاد للمحل بلا كاتلة .  
المدعي: ام بي موزوز للتجارة ش.م.ع  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - الخبيسي - بيرة - دبي - شارع النجم - مبنى نفس معرض فيكتوري للسيارات - شقة ١٠٣٢ - ملك سمير محمد عبدالحق قرطاش - ٥٠٣٣٨٧٠  
المنظور بإعلاء: ١- انور محمد فخرات للتجارة السلحة الاصلاح - صفته: مدعي عليه  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى وموضوعها الطالبة بالزام المدعي عليها بالنظر بان يؤدوا للمدعية مبلغا وقدره (٢٠,٣٠٠) درهما مع الفائدة القانونية من تاريخ السداد التام وحتى السداد التام مع شمول الحكم بالنشر للمحل بلا كاتلة - وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠٢٦/٢/١٦ الساعة: ١٠:٠٠ ص. في قاعة التقاضي من بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة - جداول جلسات القضايا لذا فالتت مكلف بالحضور أو من يمتلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر في التنفيذ رقم ٧/٢٠٢٦/٢١١ تنفيذ عقاري**

المنظورة في: دائرة التنفيذ الخامسة عشر رقم ٣٨٧  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٢١/٢٠٢٥ عقاري جزئي، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (١٧٠,١٨٢,٥٠) درهم شامل للرسوم والصاريف .  
طالب التنفيذ: عزيزي ديفيويتمتس ش.م.ع  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - الكرام - بر دبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى فندق كورناد - الشقة رقم ١٠٣٢ - ٥٠٧٧٤٨٠  
المنظور بإعلاء: ١- كامل ام احمد ام - صفته: طالب التنفيذ  
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانك بالقرار المسيب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٢/١٦ للإطلاع على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية.  
رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**التسويات الودية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان بالنشر في المنازعة رقم: ٢٧٩٢/٢٠٢٦/٤١٦ نزاع محدد القيمة**

المنظورة في: التسوية الودية للمنازعات الرابعة عشر رقم ٧٣٣  
موضوع المنازعة: الموضوع المطالبة بالزام المدعي عليه شاشين نايفن جايا سيكارا ونشر وقدره (٦٠٠٠) درهم والرسوم والصاريف وانعاب الحمامات والفائدة ٥% من تاريخ الطالبة القضائية وحتى السداد التام وشمل الحكم بالنشر للمحل بلا كاتلة .  
المدعي: مستشفي الزهراء الطبيات د.م.ج  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - أبوهمير - بيرة - دبي - شارع ام رومول - ام رومول - شقة ٢٠٢٢ - ٥١٢٣٣٠٠  
المنظور بإعلاء: ١- شاشين نايفن جايا سيكارا - صفته: متنازع ضده  
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى وموضوعها الطالبة بالزام المدعي عليه شاشين نايفن جايا سيكارا بمبلغ وقدره (٦٠٠٠) درهم والرسوم والصاريف وانعاب الحمامات والفائدة ٥% من تاريخ الطالبة القضائية وحتى السداد التام وشمل الحكم بالنشر للمحل بلا كاتلة - وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠٢٦/٢/١٦ الساعة: ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي من بعد لذا فالتت مكلف بالحضور أو من يمتلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

**رئيس القسم**

**محاكم دبي**  
**محكمة الاستئناف**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**مذكرة اعلان بالنشر (استئناف) في الاستئناف رقم: ٤٥٤/٢٠٢٥/٢٠٧ استئناف تجاري**

المنظورة في: دائرة إدارة الدعوى الاستئنافية التاسعة رقم ٨٧٧  
موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ١٩١/٢٠٢٥ تجاري في الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/١/١٥  
موضوع الاستئناف: ١- ابراهيم جبري محمد وهفاهه برهفش مازان من ذلك من كليات وبرهفش مازان من تاريخ قضيه به لصالح استئناف المدعي عليه بقدر (٢٠٠,٦٨٨,٨٠) ستمائة الف وستمائة وثمانية عشر درهما وواحد وثلاثون فلسا - وذلك بطلب قيمة المبلغ المتنازع عليه الذي يزيد عن هذا المبلغ القضيه به للاستئناف - (٢٢٤,١٨٢,١٢) مائة واربعة وثلاثون الف وستمائة وستة وعشرين دولارا امريكيا واربعة وعشرين سنتا او ما يعادله بالرمه الاماراتي بمبلغ بقدر (١٤٦,٥٢٨,١٩) واربعمائة وستة وتسعين الف وخمسة مائة وستة وعشرين درهم وثمان مائة وستة وعشرون فلسا - مع الفائدة القانونية يوافق % من تاريخ ٢٠٢٤/٨/١٩ حتى السداد التام مع الزام استئناف ضده بكامل المبالغ المطالب بها بالتزامن والتزام والرسوم والصورقات ومقابل انعاب الحمامات من وجش التناض .  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - بوسعيد - بيرة - دبي - شارع بوسعيد - مبنى بيرزس افينو - شقة ١١٥ - ٥٢٩٠٠٠٠  
المنظور بإعلاء: ١- احمد يحيى عبد العزيز محمود - صفته: مستأنف ضده  
موضوع الإعلان: قد استأنف القرار بالحكم الصادر بالدعوى رقم ١٩١/٢٠٢٥ تجاري كلي، وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق: ٢٠٢٦/٢/١٦ الساعة: ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي من بعد، وعليه يقضى بحكمك أو من يمتلك قانونيا ويحاضر في جلسة تلتكمس محاكمكم فيها.  
رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في الدعوى رقم: ٩٦٩/٢٠٢٥/٢١١ تنفيذ عقاري**

المنظورة في: دائرة التنفيذ الخامسة عشر رقم ٣٨٧  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٥٥-٢٠٢٥ عقاري جزئي، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (١٧٥٥٨,٤) درهم والوإيد باستئناف رقم ٧٣٣-٢٠٢٥ استئناف عقاري .  
طالب التنفيذ: عزيزي ديفيويتمتس ش.م.ع  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - بر دبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى استئناف عقاري - شقة جناح ١٣٠٢ - ٨٠١ - ٥٠٧٧٤٨٠  
المنظور بإعلاء: ١- كامل ام احمد ام - صفته: طالب التنفيذ  
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانك بالقرار المسيب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٢/١٦ للإطلاع على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية.  
رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان محضر حجز بالنشر في التنفيذ رقم ٢١٧/٢٠٢٥/٢٨٤ تنفيذ مصارف**

المنظورة في: دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم ٢٩٦  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٤/٧/٢٢ تجاري مصارف ، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (١٨٣,٣١١,٠٧) درهم شامل للرسوم والصاريف وهنأيا التنفيذ بالرسوم والغرامات المرتبطة أن وجد .  
طالب التنفيذ: بنك أبوظبي الأول ش.م.ع  
عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - منطقة النجم - بجوار محطة مترو مدينة دبي للترانزيت - برج الضمطار ١ - مكتب ١٠٠٧ - رقم مكاني ١٥٦٣٦٧٧٩ - هاتف مضمركم: ٥٥٠١٠٢٥٨ - ٥٥٠١٢٠٧٤٧ - ٥٠٧٧٤٨٠  
المنظور بإعلاء: ١- عمر خميس درويش محمد البويهي - صفته: منفذ ضده  
موضوع الإعلان: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٢/١٦ - بيرة - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى فندق كورناد - قطعة ارض رقم ٤١٢٩ وقاه للتبليغ العتاب به (١٨٣٣١٠,٧) درهم في المبلغ المتقد به وما خلفه ومانعه قانونا .  
رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر في الدعوى رقم: ٢٥٤/٢٠٢٦/١١ مدني جزئي**

المنظورة في: الدائرة الابتدائية المدنية الخامسة عشر رقم ٤٥٦  
موضوع الدعوى: لائحة دعوى الزام ومطالبته المدعي عليها بالتزامن والتضامن فيما بينهما بأن يؤدوا للمدعية مبلغ وقدره (٢٠١١٢,١٧) درهم متناز واحد الف وستمائة واثنى عشر درهم وسبعه وسبعون فلما - والفائدة القانونية يوافق % من تاريخ الاحتياق وحتى السداد التام والرسوم والصاريف وانعاب الحمامات .  
المدعي: مستشفي الزهراء الطبيات د.م.ج  
عنوانه: أمارة دبي - بر دبي - واحة دبي للسيليكون - شارع الشيخ محمد بن زايد - مبنى مستشفي قفيه الجامعي - رقم مكاني ٧٣٧٨٩٢٧٧ - هاتف ٥٠٥٥٧٨٤٤ - فاكس ٤٤٤٤٤٤٤٤ - بريد الكتروني ٥٠٥٥٧٨٤٤@gmail.com  
المنظور بإعلاء: ١- كريم محمد كامل سالم - صفته: مدعي عليه  
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانك بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٢/٢٥ بماتية الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية.  
رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر في الدعوى رقم: ٤٦٨٧/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي**

المنظورة في: الدائرة الابتدائية المدنية الخامسة عشر رقم ٤٥٦  
موضوع الدعوى: لائحة دعوى الزام ومطالبته المدعي عليها بالتزامن والتضامن فيما بينهما بأن يؤدوا للمدعية مبلغ وقدره (٢٠١١٢,١٧) درهم متناز واحد الف وستمائة واثنى عشر درهم وسبعه وسبعون فلما - والفائدة القانونية يوافق % من تاريخ الاحتياق وحتى السداد التام والرسوم والصاريف وانعاب الحمامات .  
المدعي: مستشفي الزهراء الطبيات د.م.ج  
عنوانه: أمارة دبي - بر دبي - واحة دبي للسيليكون - شارع الشيخ محمد بن زايد - مبنى مستشفي قفيه الجامعي - رقم مكاني ٧٣٧٨٩٢٧٧ - هاتف ٥٠٥٥٧٨٤٤ - فاكس ٤٤٤٤٤٤٤٤ - بريد الكتروني ٥٠٥٥٧٨٤٤@gmail.com  
المنظور بإعلاء: ١- مونداس كاتولغا فاسو ٢ - جيتا مونداس مينوتوراميا كويل جوجايان - صفتهما مدعي عليه  
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانك بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٢/٢٥ بماتية الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية.  
رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٧٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١١  
**اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر في الدعوى رقم: ٤٦٢١/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي**

المنظورة في: الدائرة الابتدائية المدنية الخامسة عشر رقم ٤٥٦  
موضوع الدعوى: الطالبة بالزام المدعي عليها بالتزامن والتضامن فيما بينهما بأن يؤدوا للمدعية مبلغ وقدره (١١٢٢,٨٥) درهم مائتان واثن

أظهر العلماء أن النساء المدخنات أثناء الحمل أكثر عرضة للولادة المبكرة بنسبة ٢,٦ مرة مقارنة بغير المدخنات. في عام ٢٠٥٠ قد لا يكون السؤال الأكبر ماذا سنعرف؟ بل كيف سنكون؟ في زمن الذكاء الاصطناعي يتقدم الطب والعلوم البيولوجية المتعلقة بجسم الإنسان من هدف إصلاح الأعطال الجسدية ومداواة الأمراض إلى إعادة برمجة الجسد البشري، وهذا يترافق مع تطور المنصات الإلكترونية من خدمة المستخدم إلى التنبؤ بما يريد. وهناك في الخلفية تطورات كثيرة أيضاً في المحيط الذي يعيش فيه الإنسان بدءاً بالبيئة وأحوالها، إلى المناخ وتوزيع الثروات، وتطوير تأمين الغذاء والحاجات الأولية للمجتمعات البشرية، وبناء عليه يمكن القول إن الإنسان ينتقل من كونه كائنًا يعيش داخل حدوده، إلى مشروع مفتوح للتعديل والقياس والإدارة وإعادة التكييف مع التطور على المستويات كافة والمنطلق بسرعة يبدو أنها لن تبطل قريباً.

دراسة تربط كثافة استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي بانخفاض درجات التفكير النقدي

## هل نقرب من عصر الإنسان القابل للبرمجة بحلول 2050؟



أن يحمل المعلومات ويعالجها داخلياً، سيتمتع أكثر فأكثر على أدوات خارجية: تذكيرات، بحث فوري، توصيات، ومساعدات ذكاء اصطناعي تكتب وتلخص وتقرر. النتيجة المتوقعة ليست "غباء عاماً" بالضرورة، بل عقل سريع الوصول للمعلومة، أضعف في ترسيخها، وأقل صبراً على التفكير العميق. فقد بينت الدراسات الحالية أن استخدامنا المفرط لأفعال وقرارات وأدوات خارجية تؤدي إلى تقليل متطلبات المعالجة العقلية للمهمة، مثل تدوين المعلومات أو برمجة الهاتف للتذكير أو الاعتماد على البيئة بدل حفظها داخلياً. السؤال البحثي لم يعد: هل يحدث التفرغ؟ بل: متى ولماذا نلجأ إليه وما تبعاته على التعلم والانتباه وبناء المهارات؟ دراسة 2025 في مجلة Societies تربط كثافة استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي بانخفاض درجات التفكير النقدي، وفي أواسط عام 2025 دار جدل حول دراسة عن أثر استخدام الذكاء الاصطناعي في مهمات تأدية فروض الكتابة والبحث مقارنة بالبحث الشخصي للباحث أو الكتابة من دون أدوات. في هذا السيناريو يتغير الفرد معرفياً ونفسياً، ويصبح متقوفاً في الوصول إلى المعلومة، لكنه قد يصبح أضعف في امتلاكها، وقد تختلط فكرة "الفهم" بتعور رضا سريع، لأن الإجابة آتية، لا لأنها عميقة أو صحيحة.



الأميركية البارزة في نقد تأثير التكنولوجيا على لسان إيلون ماسك أن الشركة تستهدف إنتاجاً كثيفاً بحلول عام 2026، وأن عدداً من الأشخاص تلقوا زرعاً ضمن مسار التجارب، وهذا ما يدل مبكراً ويوضح على أن الوصلة العصبية غادرت الرواية إلى المختبر. وهذه التجارب رفعت من نوع الأسئلة المطروحة حول مثل هذه التجارب من قبيل، من يملك حق التعديل؟ ومن يقرر الحد الفاصل بين العلاج والتحسين؟

الإنسان المدار خوارزمية  
السيناريو الثاني يكمل الأول تلقائياً، أي أنه عندما يصبح الإنسان قابلاً للقياس، يصبح قابلاً للإدارة. في عام 2050 قد لا يقاس الفرد بما يفعل فقط، بل بما تلتقطه الأنظمة عنه مثل بياناته وسلوكه ونبرة صوته وعلاقاته وحركته وتاريخه الرقمي، ثم تتحول القياسات إلى درجات سمعة أو أخطار تفتح أو تغلق أبواب الوظيفة أو قرض والتأمين والسكن، وحتى في درجة القبول الاجتماعي. المرجعية السردية التي تستدعي كثيراً هي نموذج مجتمع التقييم الشامل، إذ يقيم الناس بعضهم بعضاً في كل تقاطع، فتتحول العلاقات إلى سوق تقوم على تصنيف ودرجات في شبكة رقابية متبادلة بين الناس أنفسهم، يخاف فيها كل فرد حكم الآخرين ويشترك في تشغيل هذا "النوم الخوارزمي" الجديد، إذ يكون تقييم كل شخص قائماً على ما تقول الخوارزميات عنه. تعتبر شوشانا زيويف الباحثة والأكاديمية



حظر التعديل الجيني بعد كارثة غذائية مرتبطة بالهندسة الوراثية، ثم تحدث "ترقية" جينية داخل جسد رجل واحد ترفع التركيز والذاكرة والقدرة وتقلل النوم، وكان العقل صار جهازاً يمكن رفع تردده. هذا المسار يبدو قابلاً للحدوث، لأن التحرير الجيني خرج من النظرية إلى الترخيص. في ديسمبر (كانون الأول) عام 2023 أعلنت "إدارة الغذاء والدواء الأميركية" الموافقة على أول علاجات خلوية جينية لمرض فقر الدم المنجلي، ويقراً أنصار هذا السيناريو بأنه عبء تاريخية على أساس أن ما يبدأ علاجاً عادياً، يوجه لاحقاً ضغط التحسين من السوق ومن الأفراد. ونشرت منظمة الصحة العالمية في يوليو (تموز) عام 2021 إطار حوكمة لتحرير الجينوم البشري يتحدث عن آليات رقابية وقدرات وطنية وقواعد عالمية لضمان استخدام آمن وفعال وأخلاقي. وتناقش الأكاديميات الوطنية الأميركية تحرير الجينوم الموروث للأجيال بوصفه ملفاً ملتبساً بأسئلة اجتماعية وأخلاقية، وتعرض مسارات حذرة جداً لأي انتقال إلى الاستخدام الإنجابي، ووضع وتقرير مجلس "نوفيلد" للأخلاقيات الحيوية في بريطانيا مبادئ وتوصيات لسياسات مستقبلية إذا صار هذا الخيار مطروحاً في التكاثر البشري. فوق ذلك، فإن ما يسمى اصطلاحاً وأجزاء الدماغ - حاسوب بدأت تدخل التجارب البشرية. وأعلنت شركة "نيرالينك" Neuralink في تحديث رسمي في أبريل (نيسان) عام 2024 أنها أجرت أول زرع بشري ضمن دراسة في يناير (كانون الثاني)

الإنسان المعزز بيولوجياً  
الفكرة الأساس في هذا السيناريو أن الإنسان في عام 2050 لن يتغير فقط عبر التعليم والتكنولوجيا الخارجية، بل عبر تعديل داخلي مباشر، ويبدأ ذلك بتوسع العلاجات الجينية عبر تحسينات محدودة محتملة، أو تحقق ما يزال قيد التجربة في جعل الاتصال العصبي بالأجهزة الإلكترونية ممكناً. وبحسب الدراسات الاستشرافية حول هذا الموضوع فليس الهدف هو تحويل الجميع إلى "سوبرمان"، بل تطوير الجسد بما يتناسب مع تطور الاقتصاد وأنواع العمل والسياسة والأخلاق والعلوم والأفكار التي سيكون للذكاء الاصطناعي دور مركزي فيها. كثيراً ما قدم الخيال العلمي هذا النموذج بوضوح في الأفلام والروايات، وكانت "هوليود" قد بدأت مبكراً بعرض أفلام يكون أبطالها عبارة عن بشر وآلات في الوقت عينه. وفي رواية Change Agent يضع دانيال سوارز العالم قرب عام 2045 داخل سوق سوداء للتعديل الجيني، إذ يصبح "تحسين النسل" خدمة، وتتحول الجينات إلى سلطة جديدة تدار حولها الجريمة والتنفيذ والقانون. البطل يتعرض لحقنة تغير حمضه النووي وتبدل ملامحه وهويته، ثم تبدأ مطاردة تكشف كيف يمكن للهوية أن تسرق عبر البيولوجيا نفسها لا عبر تزوير الأوراق فقط. وقد اشترت "تفليكس" حقوق هذه الرواية، لتحويلها إلى فيلم سينمائي.

في رواية Upgrade نيليك كراوتش تظهر الفكرة نفسها لكن بنبرة مختلفة، عالم قريب

اكتسب قدرة شبيه بشرية على النطق والغناء

## روبوت مطور يتقن قراءة ومحاكاة حركة الشفتين

في إنجاز تكنولوجي غير مسبوق، أتقن أحد الروبوتات واحداً من الأنماط الحركية والتعبيرية الأكثر تعقيداً التي تميز الأداء البشري، ويتمثل في حركات الشفتين. وبما أن نحو نصف انتباهنا أثناء التفاعلات وجهاً لوجهاً ينبص على إيماءات الشفتين، فليس مستغرباً أن تكون شديدي الحساسية لالتقاط أدق التغييرات في تعبيرات الوجه.

تتحاكي الهيئة البشرية في الشكل والوظيفة على حركة الأرجل واليدين، أداء مهام مثل المشي والإمسك بالأغراض، مضيئاً ولكن التعبير الوجهي لا يقل أهمية في أي تطبيق رباتي يهدف إلى التفاعل المباشر مع البشر. ومن جانبه، أوضح يوهانغ هو، الذي قاد الدراسة ضمن أطروحته للدكتوراه عندما تدمج قدرة مزمنة حركة الشفتين مع نظام ذكاء اصطناعي حوار قادر على صياغة ردود نصية وصوتية تحاكي منطوق البشر، على غرار "تشات جي بي تي" أو "جيميني"، يمنح ذلك التواصل بين الإنسان والآلة عمقاً جديداً كلياً.

وفق لبيسون وهو، من المتوقع أن تجد الوجوه الدافئة والشبيهة بالحياة على الروبوتات تطبيقات واسعة في مجالات الترفيه والتعليم والطب، وحتى في رعاية المسنين. ويتنبأ متخصصون اقتصاديون بإنتاج أكثر من مليار روبوت شبيه بالبشر خلال العقد المقبل. ويقول لبيسون "لا يمكن تصور مستقبل تخلو فيه الروبوتات الشبيهة بالبشر من الوجوه، وحتى تتكسب هذه الروبوتات وجوهاً في نهاية المطاف، سيكون لزاماً عليها تحريك عيونها وشفاها بدقة واحكام، وإلا ستظل عاقلة إلى الأبد في وادي الغرابة".

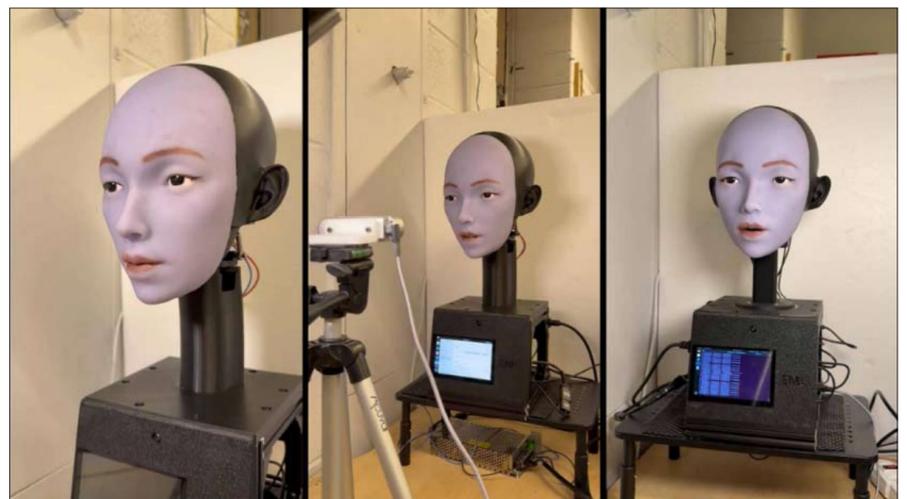
درجة من الإقناع تجعل من المستحيل التمييز بين الآلة والإنسان. في هذا السياق، أعلن مهندسون من "جامعة كولومبيا"، مؤخراً، أنهم نجحوا للمرة الأولى في ابتكار روبوت يمتلك القدرة على تعلم وإعادة إنتاج حركات الشفتين اللازمة للنطق والعناء.

وتعلم الروبوت كيفية التحكم في 26 محركاً في وجهه مشغلات ميكانيكية دقيقة تعمل كبديل للعضلات من طريق تحليل ساعات طويلة من مقاطع "يوتيوب"، ثم التدريب على محاكاة حركات الشفاة البشرية عبر مراقبة انعكاس صورته في المرآة.

استعرض الباحثون، في مجلة "ساينس روباتكس" Science Robotics المتخصصة في علوم الروبوتات، قدرة الروبوت على نطق الكلمات بلغات عدة بصورة صحيحة، بل وأداء أغنية من ألبومه الأول، المنتج بالكامل بواسطة الذكاء الاصطناعي، ويحمل العنوان "هيلو وورلد" Hello World (مرحباً أيها العالم).  
ويشبهون على الإنجاز، قال المهندسون هود لبيسون، وجيمس، وسالي سكايا من مختبر الآلات الإبداعية في "جامعة كولومبيا"، حيث أنجز المتخصصون المشروع "كلما زاد تفاعل الروبوت مع البشر، ارتقى مستوى أدائه".  
لكن الباحثين يقررون بأن حركات الشفتين ما زالت بعيدة عن مرحلة الكمال، إذ أوضح لبيسون قائلاً: "واجهنا تحديات تقنية خاصة في محاكاة الأصوات التي تحتاج إلى جهد واضح للنطق مثل الحرف "بي" B تسمى الحروف الانعرجية أو المصفوطة Plosives التي تنتج عن انحباس الهواء ثم انطلاقه فجأةً، وكذلك الأصوات التي تتطلب زم الشفتين lip puckering كما في حرف "دبليو" W. إلا أن هذه المهارات ستشهد تطوراً ملحوظاً مع استمرار عملية التدريب والممارسة".  
وقال لبيسون "اليوم يتركز الجزء الأكبر من بحوث الروبوتات الصممة

الاستجابية العاطفية- عند مواجهة آلة تبدو شبيهة بشرية إنما وجودها لا يبعث على الارتياح.  
لكن هذا الواقع ربما يتغير قريباً، مع اقترابنا من مستقبل تصبح فيه الروبوتات مطابقة تماماً للبشر Indistinguishable. فنصل إلى

حتى وقت قريب، كانت الروبوتات تجد صعوبة في محاكاة حركة شفاة البشر، إذ غالباً ما تقتصر حركاتها إلى التناغم التام. وكان هذا الخلل كئيلاً بإحداث ما يُعرف بـ "وادي الغرابة" Uncanny Valley، وهو مصطلح في علم التفاعل بين الإنسان والآلة يصف شعوراً مريباً- فجوة في



## منوعات

# الفكر

27



اختارت الفنانة نرمين الفقي أن تخوض المنافسة بشخصية جديدة تركز على العمق، عبر تجسيد "فايقة الراعي" ضمن أحداث مسلسل "أولاد الراعي"، إذ تقدم نموذجاً لامرأة تشكل وعيها تحت ضغط التجارب القاسية، فبدت حادة في قراراتها، دقيقة في نظراتها وكلماتها، لكنها تخفي خلف صلابتها وجهاً آخر.

"فايقة الراعي" امرأة صلبة صنعتها الظروف والتراكمات

## نرمين الفقي: أبحث عن الأدوار التي تدفعني خارج المنطقة الآمنة

• ما الذي تراهين عليه في هذه المرحلة من مشوارك؟  
- أراهن على النضج الفني، لم أعد أبحث عن الظهور بقدر ما أبحث عن القيمة، أريد أن أقدم أدواراً تبقى في ذاكرة الجمهور، وأن أستمع في اكتشاف مناطق جديدة داخلية كممثلة، الفنان الحقيقي، في رأيي، هو من يظل في حالة بحث دائم، لا يركن إلى نجاح سابق ولا يكرر نفسه.

• بين السينما والدراما التلفزيونية.. أين تجدين ذاتك أكثر؟  
لكل منهما خصوصيته، السينما تملك رهبة الشاشة الكبيرة، بينما الدراما التلفزيونية تتيح مساحة أطول لتفصيل الشخصية وبنائها تدريجياً، لا أفضل أحدهما على الآخر، أختار العمل الذي يضيف لي ويمنحني تحدياً حقيقياً.

• أؤمن أن التمثيل ليس كلاماً فقط، أحياناً يكون الصمت أبلغ من أي جملة مكتوبة، هناك مشاهد كاملة اعتمدت فيها على التعبير بالعين، على الإحساس الداخلي الذي يصل للمشاهد دون شرح، هذا النوع من الأداء يتطلب تركيزاً عالياً وثقة متبادلة بين الممثل والمخرج.

• ماذا عن كواليس العمل وأجواء التصوير؟  
- الأجواء كانت قائمة على الاحترام المتبادل، شعرت أننا جميعاً نلعب مباراة فنية حقيقية، سعدت كل ممثل يحاول أن يقدم أفضل ما لديه، وسعدت بالتعاون مع فنانين يمتلكون خبرة مثل ماجد المصري، الذي يجيد خلق حالة من الانسجام في المشهد، وكذلك خالد الصاوي، الذي أراه ممثلاً استثنائياً وقادراً على التحول الكامل مع كل دور، وجود هذه الأسماء منح العمل ثراء حقيقياً.

• كيف رأيت "فايقة الراعي" في النص قبل تجسيدها أمام الكاميرا؟  
- عندما قرأت النص للمرة الأولى، شعرت أنني أمام شخصية غير تقليدية، امرأة تتحرك بدوافع معقدة، لا يمكن اختزالها في صفة واحدة، فايقة قوية وقاسية، نعم، لكنها لا تمتلك قسوة خالصة، بل نتاج ظروف وتراكمات صنعت منها هذه الصلابة، حاولت الاقتراب من دواخلها، من مخاوفها الخفية، من تلك اللحظات التي لا يراها الآخرون، لأنني أؤمن أن صدق الشخصية ينبع من فهم هشاشتها بقدر فهم قوتها.

• هل وجدت صعوبة في تقمص هذا النموذج المختلف عن أدوارك السابقة؟  
- التحدي كان حقيقياً، أنا بطبيعتي أبحث عن الأدوار التي تدفعني خارج المنطقة الآمنة، لم أقدم من قبل شخصية بهذه التركيبة النفسية، لذلك احتجت إلى وقت طويل في التحضير، جلست مع نفسي أرسم ملامحها، أفكر في طريقة سيرها، في نبرة صوتها حين تغضب أو حين تصمت، في نظراتها التي تسبق الكلام، حتى رددت أفعالها الصغيرة كانت مدروسة، لأنني أردت أن تبدو طبيعية لا مصطنعة.

• الشخصية تعتمد على حضورها اللافت في الأحداث أكثر من الحوار أحياناً.. كيف تعاملت مع ذلك؟  
- عندما قرأت النص للمرة الأولى، شعرت أنني أمام شخصية غير تقليدية، امرأة تتحرك بدوافع معقدة، لا يمكن اختزالها في صفة واحدة، فايقة قوية وقاسية، نعم، لكنها لا تمتلك قسوة خالصة، بل نتاج ظروف وتراكمات صنعت منها هذه الصلابة، حاولت الاقتراب من دواخلها، من مخاوفها الخفية، من تلك اللحظات التي لا يراها الآخرون، لأنني أؤمن أن صدق الشخصية ينبع من فهم هشاشتها بقدر فهم قوتها.



## دياب: الشر غير تقليدي في «هي كيميا»

## شيرين رضا: شخصيتي مركبة في «وننسى اللي كان»

إضافة لتجربتها الفنية، يذكر أن مسلسل «وننسى اللي كان»، من بطولة ياسمين عبدالعزيز وكريم فهمي وخالد سرحان ومنة فضالي ومحمود ياسين وجونيور وإنجي كيوان، وهو من إخراج محمد الخبيري، ويتناول قصة حياة ممثلة كبيرة تحيطها المؤامرات من كل جانب وكادت أن تكون على حافة الانهيار قبل أن يظهر في حياتها شخص يغير حياتها.

اعتبرت الفنانة المصرية شيرين رضا، أن شخصية «نهلة العبد»، التي تجسدها خلال أحداث مسلسل «وننسى اللي كان»، المشارك في الموسم الدرامي الرمضاني، هي شخصية مركبة ومعقدة، حيث تبدو في ظاهرها شريفة، بينما تتحرك في حقيقتها بدوافع الحفاظ على مكانتها كممثلة، وصورتها أمام الجمهور والثمن الذي تدفعه من أجل الشهرة والنجومية، وهو ما يعكس على سلوكياتها وتصرفاتها داخل الأحداث.

وأضافت شيرين في تصريح أن «شخصية (نهلة)، تحاول الظهور بمظهر المرأة القوية والمتماسكة، لكنها تعاني ضغطاً ومشاكل نفسية كثيرة، لذلك كان لا بد من فهم خلفيتها منذ قراءة الورق، حتى تظهر بمصداقية وعمق أمام الجمهور».

وفيما أصعبت عن سعادتها بالتعاون مع السيناريست عمرو محمود ياسين، لفتت إلى أنه من رشحا للمسلسل، وأضافت، «وجدت في القصة عنصر جذب قوي، إضافة إلى حماسي للتعاون مع الفنانة ياسمين عبدالعزيز، التي تمتلك قاعدة جماهيرية كبيرة، والتعاون معها يمثل

أعرب الفنان المصري دياب عن سعادته بردود الأفعال حول مسلسل «هي كيميا»، الذي شارك من خلاله في الموسم الدرامي الرمضاني، ويتقاسم بطولته مع زميله الفنان مصطفى غريب، وانتهى عرضه أخيراً كونه يتألف من 15 حلقة.

وأضاف: «علاقتي مع غريب، تشبه اسم المسلسل، وتجمعنا كيمياء فنية، وهي تلقائية، وهذا ساهم في خلق حالة خاصة داخل العمل، وانتقلت إلى الجمهور».

وأردف دياب «روح الارتجال والتفاهم بيننا داخل العمل أضافت أبعاداً جديدة للمشاهد، وأبرزت العلاقة الإنسانية بين شقيقتين وجعلتها صادقة وقريبة من المشاهد».

وحول فكرة المسلسل، قال الفنان المصري: «كتبها بحرفية شديدة مهذب طارق، ومنح لكل ممثل فرصة لاكتشاف مناطق إنسانية داخل كل شخصية، وتابع: «شخصية (المعلم حجاج القط)، وهو الشقيق الأكبر لـ (سلطان) تبدو في ظاهرها أنها شريرة وقاسية، لكنها تخفي بداخلها طبيعة مشاعر إنسانية صادقة، وهذا التناقض هو ما جذبني للدور. وحجاج ليس شريراً تقليدياً، لكن ظروفه واختياراته تحكمت فيه وهذا سر جمال العمل الذي تميز بإيقاع سريع وشخصيات مكتوبة بعمق».

وشارك في بطولة المسلسل إلى جانب دياب وغريب، كل من مريم الجندي، ميمي جمال وميشيل ميلاد، وهو من تأليف مهذب طارق وإخراج إسلام خيرى.



# الغذاء

## نصائح مفيدة لتجنب الشعور بالعطش أثناء الصيام



يعاني بعض الصائمين في شهر رمضان من الشعور الشديد بالعطش نتيجة اتباع بعض العادات الغذائية الخاطئة. ولتجنب الشعور بالعطش ينصح خبراء الصحة بالابتعاد عن شرب الشاي والقهوة والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من الكافيين، فالكافيين يعمل على طرح السوائل بسرعة من الجسم ويسبب جفاف الجسم والشعور بالعطش. كما ينصح الخبراء بالابتعاد عن شرب الكاكاو الساخن ومشروبات الطاقة والعصائر الغنية بالسكريات أثناء فترة السحور، واستبدالها بالشاي الأخضر والعصائر الطبيعية، مثل عصير التوت البري، والتي تمنح الجسم الفيتامينات اللازمة وتقلل الشعور بالعطش. ومن الأخطاء الشائعة أثناء شهر رمضان هو شرب كميات كبيرة من الماء دفعة واحدة أثناء فترة السحور، حيث إن شرب كميات كبيرة من الماء فجأة يحرص الكلى على العمل بطاقتها القصوى ويتسبب هذا الأمر بطرح السوائل من الجسم بسرعة. ويوصى خبراء الصحة بتناول الخضروات والفواكه الغنية بالسوائل أثناء السحور، مثل البرتقال والبطيخ والخيار والخس والطماطم، فهذه الخضار والفواكه تمد جسمنا بالسوائل الضرورية أثناء فترة الصيام. ومن الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الصيام الأطعمة المالحة والأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من التوابل، وكذلك ينصح بتجنب الأطعمة الجاهزة والمعلبة واللحوم المصنعة على السحور، كونها تحتوي على نسب مرتفعة من الصوديوم الذي يتسبب بخلل في سوائل الجسم ويزيد من العطش. وينصح الأطباء أيضاً بشرب كميات كافية من المياه ما بين الإفطار والسحور، وعدم المبالغة بشرب الماء حتى لا تسبب مشكلات في الهضم والكلى.

## اكتشاف علاقة خفية بين طبقك ومشاعرك!

كشفت دراسة حديثة عن علاقة مثيرة للاهتمام بين تناول الأطعمة الغنية بالفلافونويد والرفاهية النفسية، حيث يعزز كل منهما الآخر في دورة إيجابية تنعكس على الصحة العامة. ووجد الباحثون أن تناول الأطعمة الغنية بمركبات الفلافونويد يعزز الشعور بالسعادة والتفاؤل، وفي المقابل فإن السعادة تجعلنا نحرص أكثر على تناول طعام صحي. والفلافونويد هي مركبات طبيعية توجد بكثرة في الفواكه والخضراوات، خاصة التوت بمختلف أنواعه، والحمضيات كالبرتقال والفرغفرو، والتفاح، والبصل، والشاي، والكاكاو. وهذه المركبات لا تمنح الفواكه ألوانها الزاهية فحسب، بل تلعب دوراً مهماً في حماية خلايا المخ وتعزيز عمل الناقلات العصبية المسؤولة عن تحسين المزاج. وشملت الدراسة أكثر من 44 ألف امرأة على مدى عشر سنوات، حيث تم قياس مستويات السعادة والتفاؤل لديهن مع تسجيل دقيق لنوعية الطعام الذي يتناولنه. وأراد الباحثون معرفة ما إذا كان هناك رابط بين استهلاك الفلافونويد والحالة النفسية، وهل هذه العلاقة في اتجاه واحد أم اتجاهين. وأظهرت النتائج أن النساء اللاتي تناولن كميات أكبر من الفواكه الغنية بالفلافونويد كن أكثر سعادة وتفاؤلاً بشكل ملحوظ. وكانت الفواكه والتوت والتفاح والبرتقال الأكثر تأثيراً، حيث ارتفعت نسبة التفاؤل المستدام لديهن بين 10% و16%. كما أن بعض أنواع الفلافونويد، مثل الأنثوسيانين الموجود في التوت والفلافونوات الموجودة في الحمضيات، كانت أكثر فعالية من غيرها في تحسين المزاج. والأمر لم يتوقف عند تأثير الطعام على المزاج فقط، بل اكتشف الباحثون أن العلاقة تعمل في الاتجاهين. فالنساء اللواتي كن أكثر سعادة وتفاؤلاً حرصن على الاستمرار في تناول الطعام الصحي بمرور الوقت. وهذا يعني أن السعادة والطعام الصحي يدعمان بعضهما بعضاً في حلقة إيجابية مستمرة، فكلما أكلت طعاماً صحياً شعرت بسعادة أكبر، وكلما كنت سعيداً حرصت على تناول طعام صحي.



الممثلة الهندية مونا سينغ لدى حضورها حفل توزيع جوائز شوشا ريل لعام 2026 في مومباي. ا ف ب

## قرأت لك

### زيت الزيتون



تشير الدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية إلى أن الزيتون النباتية كثيرة، ولها خصائص متنوعة، وفوائدها متفاوتة لكبار السن بصورة خاصة. ووفقاً لها، يتميز زيت الزيتون بتأثير مفيد على القلب والأوعية الدموية، لذلك يجب على كبار السن إدراجه في نظامهم الغذائي لأنه يحتوي على نسبة عالية من الأحماض المتعددة غير المشبعة. وخاصة أوميغا-9، الذي يحسن عمل القلب والأوعية الدموية. وقد أظهرت نتائج تجارب أجريت مؤخراً أن الأشخاص الذين تناولوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون شهدوا تحسناً في صحة قلبهم بعد أسبوعين. ويعتبر زيت الزيتون عنصراً أساسياً في النظام الغذائي المتوسطي، الذي يعتبر معيار الصحة. لذلك تنصح كبار السن بتناول ملعقة من زيت الزيتون البكر يومياً واستخدامه في السلطات. ووفقاً لها، يمكن استخدام زيت الزيتون في القلي والطهي والخبز. ولكن من الأفضل استخدام زيت الزيتون المكرر بدلاً من الزيت البكر الممتاز لأن الأخير عند تسخينه ينتج مواد ضارة. وتشير الخبيرة إلى أن لزيت الزيتون المكرر درجة حرارة احتراق أعلى من زيت عباد الشمس. أي لا يحترق بسرعة، ويمكن استخدامه في القلي فترة أطول (لا ينصح بذلك لكبار السن)، والطهي، والخبز. ولا يتحول بسرعة إلى دهون متحولة، تعمل على تدمير الخلايا، وتلحق الضرر بالقلب والأوعية الدموية وتسبب السرطان والانهيارات.

## سؤال وجواب

- ما أطول أنهار أوروبا؟  
الدانوب.
- ما هي أول بلد عرفت التلفزيون؟  
الولايات المتحدة.
- كم تبلغ درجة حرارة الشمس؟  
15 مليون درجة مئوية تقريباً.
- كم يوم خلق الله فيه الأرض؟  
6 أيام.
- ما أكبر خليج بالعالم؟  
خليج المكسيك.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً هي القلق والاكتئاب.
- هل تعلم أن ليزر تعني (تضخيم الضوء بإنبعاث الإشعاع المحفز).
- هل تعلم أن التماسيح لا يمكنها أن تنمو خارج البرك التي تعيش بها.
- شعرة حيوان الرنة جوفاء من الداخل كالأنبوب.
- هل تعلم أنك تتنفس ما يقدر بـ 23.000 نفس كل يوم.
- هل تعلم أن الذهب لا يتآكل أبداً.
- هل تعلم أن العقارب تظهر بلون متوهج تحت الأشعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أنه عندما يتجمد الماء فإنه يزداد حجمه بنسبة 9%.
- هل تعلم أن النمل يتمدد عندما يستيقظ في الصباح.
- هل تعلم أن طول قدمك وساعدك متساويان.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأذكيك.
- الشخص العادي يقضي 25 عاماً من عمره نائماً.
- هل تعلم أن فرس النهر يقتل البشر أكثر من أي حيوان آخر في قارة أفريقيا.
- الفيل يستخدم أذانه لتنظيم درجة حرارة جسمه.
- هل تعلم أن المحيط المتجمد الشمالي هو الأصغر في العالم.

## قصة المدرس

لم يكن هذا الصباح في المدرسة صباحاً عادياً بالنسبة للجميع، فقد انضم إلى هيئة التدريس مدرس جديد للغة العربية والدين، لا عجب في ذلك ولكن ما جعله حدثاً مثيراً هو أن ذلك المدرس واسمه فريد قصيراً جداً، نعم كان ممثلاً بعض الشيء مع قصره الشديد فهو لا يتعدى 110 سم وإذا كانت هيئة التدريس قد تقبلته لأنهم اناس كبار يفهمون انه لا حيلة له في ذلك الا ان التلاميذ لم يسيكتوا فدار الهمس والغمز والضحك والتمسحات الغربية بينهم وكان موضوع الساعه. اصبح الاستاذ فريد مسئولاً عن تدريس اللغة العربية للصفوف الأولى ثانوي وعانى كثيراً في اليومين الأولين لدخوله تلك المدرسة ولكنه في اليوم الثالث كان قد استجمع شتات نفسه وفتحه وايضاً قوته المحدودة وقرر ان يرغم التلاميذ على احترامه وسيحان الله فقد استطاع ذلك القصير ان يمسك بزمام الامور .. كيف، احكي لكم .. دخل السيد فريد إلى الصف وطلب اخراج كتاب اللغة العربية وفتح الصفحة وسأل من منكم قام بتحضير ذلك الدرس فلم يجد اجابه بل همسات وسخرية .. حسناً من منكم يحفظ تلك الآية التي تتحدث عن نعم الله تعالى .. حسناً لا محجب، رفع السيد فريد يده بعصاه الطويلة وهو يقول اليوم سأسامح ولكن لن اسامح بعد ذلك وربما جاءت العصا بشئ من الانضباط فسكت الجميع فأستدرك يقول الآن لنقرأ الآية ووقف بجانب الطاولة واعتدل في وقفته ثم اطلق صوته باليسملة وبدأ في تلاوة الآية الكريمة .. سبحان من اخرج هذا الصوت العميق العالي المنغم الحلو من ذلك الجسد الصغير وسبحان من انزل على رؤوس التلاميذ هدوء وسكينة فأعتدل الجميع ينصتون خاشعين لتلاوة استاذهم وعندما ختم الآية كانوا مازالوا منصتين فأسرع وبدأ في شرح الآية الكريمة كلمة كلمة بطريقة مبهره وجميلة اجبرت الجميع على الانصات بل انه كلما سكت طابوه بالزيادة وبدأت الأسئلة تنهال عليه .. ومع اخر سؤال رن جرس الحصة فأستذكروا ذلك الجرس وغضب بعضهم .. اختتم حصته واطلق سلامة عليهم وانصرف وهم في قمة السعادة، وانطلقوا في الفسحة يحكون عن الأستاذ فريد، في صباح اليوم التالي كان للأستاذ فريد شعبية غريبة في المدرسة حتى للذين لم يحضروا له درساً وفي الأذاعة المدرسية كانت البدايه بكلمات الله البينات اطلقها الأستاذ فريد بعقيرته فأبدع وترك في عيون بعضهم بعض الدموع وترك في القلوب حب من نوع غريب فأصبح في ساعات قليلة هو الورقة الراححة في المدرسة بشخصيته الجذابة وسلوبه التربوي المتميز وتدينه وهدوءه ولا عجب في انه بعد ذلك كان يسير وهو يحس بأنه عملاق.

## مساحة للتلوين

