منوعات الفجر

الثلاثاء 22 يوليو 2025 م - العدد 14509

Tuesday 22 July 2025 - Issue No 14509

ص 22

شرطة دبي تحتفي باليوم العالمي للنزيل

ص 27

لينا شاماميان: اكتشفت نفسي بعد عرض أسمهان رغم صعوبته

تمارين من خمس دقائق لتعزيز الصحة الجسدية والعقلية ص 23

المراسلات: ص.ب :505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الموازنة «المثالية» بين العمل وتربية الأطفال

قدّم المتخصص في المجال التربوي، بارول سينغ، مجموعة من النصائح المفيدة لإيجاد التوازن الصحيح بين العمل وتربية الأبناء، حيث يتطلب الأمر إجراء تعديلات عديدة على أولويات الآباء التي يجب اتباعها.

يقول الخبير "تذكر دائمًا أنك تعمل لأنك ترغب في ذلك! أنت شغوف بعملك، وترغب في تحقيق أحلامك، والأهم من ذلك، أنك ترغب في ضمان مستقبل أفضل لطفلك". ويضيف "لذا، لا داعي للوم نفسك على تربية أطفالك كوالدين عاملين".

وقال "نعم، نتفق على أنك قد تصبح عاطفيًا أحيانًا، وقد يكون التفكير في عدم وجودك مع طفلك على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع أمرًا محبطًا. ومع ذلك، لا تنسَ أبدًا سبب بدء عملك في المقام الأول".

سواء كنت تعمل من المنزل أو من المكتب، فإن اتخاذ الترتيبات المناسبة لطفلك أمرٌ أساسي. هذه نصيحة أساسية لتربية الأطفال كآباء عاملين. يضيف الخبير سينغ "لذا، ابحث عن حضانات أطفال، أو مربيات أطفال بدوام جزئي، أو خادمات منزليات لرعاية طفلك أثناء وجودك في العمل".

أما إذا كانت ميزانيتك محدودة، يقول الخبير في المجال التربوي "اطلب من أحد أفراد عائلتك الموثوق بهم، مثل والديك أو إخوتك أو أصهارك، مساعدتك في رعاية طفلك".

من الأمور المهمة التي يجب مراعاتها عند تربية الأطفال كوالد عامل، بحسب سينغ، هو قضاء وقت ممتع معهم حتى لا يشعروا بالإهمال.

هل يؤثر يوم الولادة على شخصية الطفل؟

كشفت دراسة جديدة من جامعة يورك أن يوم ولادة الطفل لا يؤثر على شخصيته، بعكس ما تقترحه القافية الشعبية الشهيرة "طفل يوم الاثنين" التي تعود للقرن التاسع عشر. هذه القافية التقليدية، التي نُشرت لأول مرة عام 1836، تنسب صفات شخصية للأطفال بناءً على يوم ولادتهم، فعلى سبيل المثال، طفل الاثنين "جميل الوجه"، في حين أن طفل الأربعاء "مليء بالهمّ".

وحلّل الباحثون بيانات لأكثر من 2000 طفل، بما في ذلك توائم، وتم تتبع نموهم من سن 5 إلى 18 عاماً. تم تقييم سمات مثل الجاذبية والسلوك الاجتماعي والأخلاقيات المهنية لمعرفة ما إذا كانت تتماشى مع توقعات القافية. على سبيل المثال، تم تقييم "جميل الوجه" بناءً على تقييمات مستقلة للجاذبية، في حين ارتبطت صفة "محب ومعطاء" بالسلوك الاجتماعي الإيجابي. وأظهرت الدراسة عدم وجود دليل علمي يدعم وجود علاقة بين يوم الولادة وسمات مثل الشخصية أو المظهر أو النجاح المستقبلي. فالأطفال المولودون يوم الأربعاء ليسوا أكثر عرضة لـ "الهمّ" من أولئك المولودين في أي يوم آخر. وبدلاً من ذلك، وُجد أن العوامل مثل الوضع الاجتماعي والاقتصادي للأسرة، وجنس الطفل، ووزنه عند الولادة هي المؤثرات الحقيقية في نمو الطفل. وأكدت البروفيسورة صوفي فون ستوم، المؤلفة الرئيسة للدراسة، أن هذه القافية ليست سوى تسلية بريئة، ولا تعكس نتائج حقيقية في نمو الأطفال. ومع ذلك، أشار الباحثون إلى أن الإيمان بالقافية قد يؤثر بشكل غير مباشر على سلوك الآباء، مثل دفع طفل الخميس "الذي "أمامه طريق طويل"" نحو طموحات أكبر، أو تفسير حزن طفل الأربعاء كدليل على "الهمّ". ورغم أن الدراسة كانت شاملة، إلا أنها لم تستطع التأكد مما إذا كان وعي العائلات بالقافية يؤثر على أساليب التربية، وهو ما قد يؤثر على النتائج. في النهاية، خلص الباحثون إلى أن القوافي مثل طفل يوم الاثنين هي تراث ثقافي ممتع لا يُشكل مصير الأطفال، لكنها تدعم تنمية اللغة والقراءة بفضل بنيتها الإيقاعية والمفردات الغنية التي تحتويها.

كيف يعيش الناجي الوحيد من كارثة تحطم الطائرة الهندية؟

يُعاني فيشواش رامش البريطاني الهندي الأصل، والناجي الوحيد من كارثة تحطم الطائرة الهندية من الكوابيس، والشعور بالذنب، بحسب ما نقلته صحيفة "التايمز" البريطانية عن أفراد عائلته. وبيّنت أنه على الرغم من أن "رامش" يحظى بالتبجيل في الهند، إلا أنه يُعاني من الشعور بالذنب بسبب الكارثة، التي أودت بحياة 241 من بينهم شقيقه. وأشارت الصحيفة إلى أن المعاناة الكبرى لدى "رامش" في الوقت الراهن، تتمثل في تقبل حقيقة أنه الشخص الوحيد، الذي تمكن من النجاة من بين 242 راكبًا. وقرر "رامش" البقاء في الهند في الوقت الحالي للتعافي من الحادث، وعدم العودة إلى بريطانيا، وفقاً لما نقلته الصحيفة عن أحد أفراد أسرته. وقال قريب آخر للناجي الوحيد، إن الأخير "لا يستطيع النوم ليلاً، وعندما ينام يحلم أنه على متن تلك الرحلة"، لافتًا إلى أنه "يرى كل من حوله يموتون أمام عينيه". وتحطمت طائرة الركاب الهندية "بوينغ 787-8 دريملاينر"، في الـ12 من شهر حزيران-يونيو الماضي.

التغذية الوقائية.. كيف نحمي أنفسنا من الأمراض بالغذاء وفق اختصاصية؟

الغذاء هو الأساس، لأنه عندما نوفر للجسم الفيتامينات، والمعادن، ومضادات الأكسدة التي يحتاجها، فإننا نساعده على مقاومة الأمراض بشكل فعّال. وليس هذا فحسب، بل إن كمية البروتين أيضاً تلعب دوراً كبيراً في دعم جهاز المناعة وصحة الجسم بشكل عام، وفق ما قالته اختصاصية التغذية الحائزة على ماجستير في الصحة العامة لمى غبالي نبوت، عيادة Glama، لـ"سيّدتي" متحدثة عن التغذية الوقاية وكيفية حماية الجسم من الأمراض.

تستهل خبيرة التغذية لمى نبوت حديثها قائلة: "أهم الفيتامينات التي تحتاجها أجاسمنا، هي: فيتامين أ A، فيتامين سي C، وفيتامين إيE. إلى جانبها، هناك أيضاً معادن ضرورية مثل الزنك والحديد، بالإضافة إلى ضرورة تأمين الكمية الكافية من البروتين، وهذه نقطة بالغة الأهمية لنمو خلايا جهاز المناعة وخلايا الجسم بشكل عام".

دعم جهاز المناعة

وتتابع خبيرة التغذية: "لا يجب أن ننسى الجلوتامين، وهو نوع من الأحماض الأمينية يمكن الحصول عليه من الطعام. الجلوتامين مهم جداً لصحة جهاز المناعة، ولكن أيضاً لصحة الأمعاء، التي تشكّل جزءاً أساسياً من مناعتنا. فإذا كانت الأمعاء غير صحية، أو تفتقر إلى البكتيريا الجيدة، فإن قدرة جهاز المناعة تتأثر، مما يجعل الشفاء أبطأ عند الإصابة بالمرض".

مصادر الفيتامينات المهمة للجسم

وتُشير الاختصاصية نبوت إلى مصادر الفيتامينات الأساسية في الآتي:

الفيتامين أ A: نجده في الخضار والفواكه البرتقالية مثل الجزر، اليقطين، والمانجو.

الفيتامين سي C: يوجد بوفرة في الكيوي، الفراولة، البقدونس، الفليفلة الملونة، والحمضيات.

الفيتامين إي E: يتوفر في المكسرات النيئة، الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون، ومصادر الدهون الصحية مثل الأفوكادو. وهو لا يقتصر على أهميته للصحة الجلدية فقط، بل له دور مهم في دعم جهاز المناعة وصحة القلب والأوعية الدموية.

الفيتامين دي D: نجده في الأسماك الدهنية مثل السلمون، في البيض، في العصائر أو الحليب المدعّم. ويمكن ببساطة أن نحصل عليه من خلال التعرّض لأشعة الشمس لمدة 15 دقيقة يومياً، وهذا كاف لتأمين الكمية التي يحتاجها الجسم. مع التشديد على أنه لا تجب الاستهانة بانخفاض نسبة فيتامين D في فحص الدم، بل على العكس، يجب أن نعمل على معالجته بجديّة، كون هذا الفيتامين يدخل في عدد كبير من العمليات الحيوية في الجسم.

أبرز المعادن المهمة لصحة الجسم ومصادرها

وقد تحدثت اختصاصية التغذية عن أهمية بعض المعادن للجسم ومصادرها، مثل:

الزنك: متوفر في المكسرات النيئة، الأسماك، والمأكولات البحرية.

الحديد: مهم جداً لأنه أساسي في تكوين كريات الدم الحمراء التي توزع الغذاء على الخلايا. فقر الدم ليس مرضاً بحد ذاته، بل هو مؤشر لحالة صحية يجب معالجتها من الجذور.

والحديد متوفر من مصادر حيوانية ونباتية. المصادر الحيوانية للحديد تشمل: اللحوم الحمراء، الدواجن، الأسماك، وثمار البحر. أما المصادر النباتية للحديد تشمل: البقوليات مثل الفول والعدس، والخضروات الورقية الداكنة مثل السبانخ والهندباء، والفواكه المجففة مثل المشمش. كما حبوب الإفطار والخبز والمعكرونة المدعّمة بالحديد.

السيلينيوم: أيضاً من المعادن الأساسية والمهمة جداً لجهاز المناعة، تماماً مثل الزنك. نجده في الدهون الصحية وفي المأكولات البحرية، وهو ضروري لصحة الجسم ولمناعة قوية.

نصائح للوقاية من الأمراض

لا تهملي التمارين الرياضية لحماية صحتك

إضافة إلى ما تقدم، تُضيف اختصاصية التغذية لمى نبوت، من الضروري وقاية الجسم من الأمراض بالخطوات التالية:

عدم الإكثار من تناول البروتين: وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، لا يجب أن نتناول أكثر من 0.8 إلى 1 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم. فالمبالغة في استهلاك البروتين قد تضر الكلى والأمعاء والجسم بشكل عام. والاعتدال هو الحل.

يُفضّل توزيع البروتين خلال اليوم، بحيث نأخذ مصدر بروتين في كل وجبة رئيسية، وربما ضمن الوجبات الخفيفة أيضاً.

عدم إهمال الترطيب: شرب الماء ضروري جداً لتقوم أعضاء الجسم بوظائفها بكفاءة، ولتجنّب الجفاف الذي يؤدي إلى عواقب صحية قد تكون خطيرة.

النوم الكافي: النوم من 7 إلى 8 ساعات ليلاً يساعد الجسم على تجديد الخلايا، والتعافي وتجدد الطاقة وتحسين التركيز.

إدارة الضغط النفسي: التوتر المزمن يُضعف جهاز المناعة بشكل كبير، لذا عليك إدارته بالطرق المتوفرة مثل ممارسة اليوغا والاسترخاء وتمارين التنفس العميق.

عدم إهمال التمارين الرياضية: يجب أن نتحرك بانتظام، على الأقل 3 ساعات في الأسبوع، لأن النشاط البدني جزء أساسي من نمط الحياة الصحي.

الحرص على تناول كميات كافية من البريبيوتيك والبروبيوتيك، وهي البكتيريا النافعة للجهاز الهضمي وصحة الأمعاء. ويمكن الحصول عليها من أطعمة مثل الكبيس أو الكفير (وهو نوع من اللبن)، وأيضاً من مصادر غنية بالبريبيوتيك.

إختيار الأطعمة وفقاً لألوان "قوس قزح" عند تحضير الوجبة: اجعلوا أطباقكم متنوعة بالألوان، غنية بجميع المجموعات الغذائية. لا تكتفوا بنوع واحد من الخضار أو الفواكه، وكذلك البروتين.

اعتقال طبيب بعد مصرع شابة أثناء الإجهاض

ألقت السلطات الأمنية في شمال المغرب القبض على طبيب بمدينة العرائش، بعدما كشفت التحقيقات تورطه المحتمل في قضية إجهاض غير قانوني أودى بحياة شابة تناولت حبوباً محظورة لإنهاء حملها سراً. وبحسب تقارير إعلامية، فقد تم توقيف الطبيب داخل عيادته الواقعة في شارع الجيش الملكي بمدينة العرائش، بعد تحريات مشتركة بين أجهزة الأمن في العرائش ومدينة طنجة، حيث حددت التحقيقات اسمه كمشتبه به رئيسي في توفير الأدوية الممنوعة للضحية. وبدأت القضية حين توفيت الشابة في ظروف وُصفت بأنها غامضة، قبل أن تكشف الفحوصات والتحقيقات الأولية أنها تناولت مواد كيميائية خطرة يُشتبه أنها استُعملت لإنهاء حملها بعيداً عن أي رقابة طبية قانونية. وأكدت التقارير أن الشرطة أوقفت ممرضة ساعدت في الوصول إلى الطبيب، بينما تلاحق الأجهزة الأمنية ممرضة ثانية يُعتقد أنها تولت مهمة الوساطة في توفير هذه الحبوب للضحية، وما تزال متوارية عن الأنظار حتى الآن. فيما نُقل الطبيب إلى مدينة طنجة لاستكمال استجوابه ضمن تحقيقات موسعة، وسط توقعات بالكشف عن شبكة أوسع لتوزيع أدوية تستخدم في الإجهاض غير القانوني، بما يخالف القوانين الطبية ويعرض حياة النساء للخطر.

بأنفه الكبير.. القط «بارني بابل» يخطف الأضواء

اكتسب القط بارني بابل شهرة واسعة بفضل أنفه الكبير وغير المعتاد، الذي أثار فضول الكثيرين بعد انضمامه لجمعية إنقاذ القطط في أيرلندا الشمالية في يوليو 2024. ونشرت الجمعية صورة لبارني، أظهرت أن أنفه أكبر بثلاث مرات تقريبا مقارنة بقط آخر يُدعى بوس، مع تعليق ساخر يشير إلى حياة القط المريحة وسط رعاية الجمعية ومحبة المتطوعين، مشيرة إلى أن بارني يتمتع بمتابعة عالمية. وأوضحت الجمعية أن بارني وبوس كانا سابقا قطين ضالين يعيشان في غابة باركانور بمدينة دونغانون، حيث كان بارني يعيش دون تعقيم أو خصي قبل تدخل السكان المحليين وإبلاغ جمعية الإنقاذ.

دراسة: البامية تحمي الدماغ من أضرار السِمنة المبكرة

كشفت دراسة علمية حديثة عن دور محتمل للبامية في حماية الدماغ من الأضرار الناتجة عن السمنة، خاصة تلك التي تنشأ بسبب الإفراط في التغذية خلال المراحل المبكرة من الحياة.

الدراسة، التي نُشرت في دورية BrainResearch، أشارت إلى أن تناول البامية ضمن النظام الغذائي قد يحد من الالتهابات في الدماغ ويقلل من مضاعفات السمنة وارتفاع نسبة السكر في الدم.

واستخدم الباحثون في دراستهم نماذج تجريبية لفئران تم تعريضها للتغذية المفرطة في مرحلة الرضاعة عبر تقليل عدد الأفراد في كل بطن، ما أدى إلى زيادة سريعة في الوزن.

وقد أظهرت هذه الفئران لاحقاً أعراضاً مشابهة للاضطرابات الأيضية لدى البشر، مثل السمنة، وارتفاع السكر، ومقاومة الإنسولين، لكن عند إدخال البامية بنسبة 1.5% ضمن النظام الغذائي، سجلت الفئران تحسناً ملحوظاً في عدة مؤشرات صحية، من بينها انخفاض نسبة الدهون، وتحسن في تحمل الجلوكوز، وزيادة في كتلة العضلات، إلى جانب تراجع واضح في التهابات الدماغ.

وأظهرت النتائج أيضاً أن البامية ساهمت في استعادة حساسية الإنسولين في منطقة ما تحت المهاد (الهايبوثالاموس)، وهي المنطقة المسؤولة عن تنظيم الشهية والطاقة، ما أدى إلى تقليل كمية الطعام المتناول وتحسين التوازن الأيضي لدى الفئران.

ويُعتقد أن الفوائد الصحية للبامية تعود إلى محتواها الغني بمضادات الأكسدة ومركبات نباتية نشطة مثل "الكاتيشين" و"الكيرسيتين"، التي تعرف بخصائصها المضادة للالتهاب والمحفزة للإنسولين.

اللافت أن الفئران التي لم تتعرض للتغذية المفرطة في الطفولة لم تُظهر تحسناً ملحوظاً عند تناول البامية، ما يشير إلى أن فوائدها قد تكون أكثر أهمية لدى من يعانون من اضطرابات استقلابية أو خطر الإصابة بها.

ورغم أن الدراسة أُجريت على حيوانات تجريبية، إلا أن نتائجها تسلط الضوء على إمكانات البامية كعنصر غذائي واعد، يمكن أن يُستخدم في التدخلات الغذائية المبكرة للوقاية من السمنة ومضاعفاتها العصبية.

إطلاق يرقات في البحر قبالة بلجيكا لتعزيز التنوع الحيوي

يأمل خبراء في مجال البيئة البحرية في أن تؤدي إعادة نشر أعداد من المحار المسطّح وسط حطام سفينة شحن قديمة غارقة في قاع بحر الشمال قبالة الساحل البلجيكي، إلى نشوء محميات للتنوع الحيوي.

ففي منتصف تموز-يوليو، أُنزِلَت 200 ألف يرقة محار معلّقة بمواد قابلة للتحلل الحيوي إلى عمق 30 مترا تحت سطح المياه ووُضِعَت على مستوى حطام السفينة، في منطقة محمية يُحظر فيها الصيد والتجريف.

ويهدف هذا المشروع البيئي الذي أُطلِقَت عليه تسمية "بيلريفس" Belreefs، وهو اختصار لكلمتَي "بلجيكا" و"ريفس" بالإنكليزية "تعني الشعاب المرجانية"، إلى إنشاء محمية للتنوع الحيوي من هذه الرواسب، تتمتع بالخصائص المفيدة لشعاب المحار، على ما أوضح القيّمون على المبادرة.

حتى نهاية القرن التاسع عشر، كانت مياه بحر الشمال وتلك الأوروبية زاخرة بشعاب المحار المسطحة، لكنّ عوامل عدة تتمثل في الصيد الجائر والتغيّر المناخي إضافة إلى مرض يسببه طفيلي أدت إلى انقراضها، بحسب ما شرحت لوكالة فرانس برس المهندسة فيكي ستراتيغاكي التي عملت على المشروع لحساب مجموعة "جان دو نول" للإنشاءات البحرية.

نظمه مجلس العين للشباب تزامنا مع اليوم العالمي لمهارات الشباب

وزير دولة لشؤون الشباب يشهد اختتام فعاليات «أسبوع العين للشباب»

•• العين - الفجر:

شهد معالي الدكتور سلطان بن سيف النيادي، وزير دولة لشؤون الشباب في مكتبة زايد المركزية بمدينة العين اختتام فعاليات "أسبوع العين للشباب"، الذي نظمه مجلس العين للشباب في الفترة من14إلى 20 يوليو الجاري، تزامنا مع اليوم العالمي لمهارات الشباب بحضور عدد من ممثلي الجهات الداعمة لهذه الفعالية.

وقام معالي وزير الشباب في بداية الحفل بجولة تفقدية للمعرض المصاحب لفعاليات "أسبوع العين للشباب" حيث التقى معاليه خلال هذه الجولة بالعديد من الشباب والشابات، واستمع إلى شروحات مفصلة حول مشاريعهم المبتكرة وأفكارهم الريادية في مختلف المجالات.

وأشاد جاسم العبيدلي، مدير إدارة التفاعل الشبابي في المؤسسة الاتحادية للشباب في كلمه له خلال الحفل بإنجازات الشباب ومبادرات مجلس العين للشباب التي تركت أثرا إيجابيا مشددا على أن نجاح هذه المبادرات، بما فيها الورش والبرامج والفعاليات، يعود إلى تضافر جهود المؤسسات الحكومية والخاصة.

وتوجه العبيدلي بالشكر والتقدير لكل من ساهم في تفعيلها كما أثنى بشكل خاص على الفرق التطوعية وشباب الإمارات، ومجلس العين للشباب على دورهم المحوري في إنجاح هذه المبادرة التي تزامنت مع اليوم العالمي للمهارات

بعد ذلك استعرض مسلم حمود الدرعي رئيس مجلس العين للشباب أهم الفعاليات والأنشطة التي أقيمت خلال "أسبوع العين للشباب"من جلسات حوارية معمقة، وورش عمل متخصصة، وفعاليات رياضية متنوعة، ومعارض مبتكرة أتاحت للشباب عرض مشاريعهم وتجاربهم الملهمة.

وأشار الدرعي بأن الأسبوع ركز على مجموعة من المحاور الحيوية التي تعزز التنمية الشاملة للشباب، منها: المواطنة الإيجابية، اللغة العربية، الاستدامة والبيئة، الذكاء الاصطناعي، المواهب والفنون، وريادة الأعمال.

وفي ختام الحفل كرم معالي الدكتور سلطان بن سيف النيادي الجهات المشاركة والداعمة لفعاليات "أسبوع العين للشباب".

يذكر أن "أسبوع العين للشباب" استهدف تمكين الطاقات الشبابية في مدينة العين، وتسليط الضوء على إسهاماتهم القيمة في مختلف المجالات التنموية، الثقافية، والرياضية.

شـرطة دبـي تـحتفي باليـوم العالمـي للنـزيـل

•• دبي-الفجر:

احتفلت القيادة العامة لشرطة دبي مُمثلة في الإدارة العامة للمؤسسات العقابية والإصلاحية باليوم العالمي للنزيل 2025، بهدف إبراز الجهود التي تبذلها شرطة دبي وتعكس ثقافة الدولة التي تحث على تقديم الدعم للنزلاء وتشجيعهم من خلال العمل على تعديل سلوكهم وتأهيلهم وإعدادهم للعودة أفراداً صالحين إلى المجتمع.

وقال اللواء مروان جلفار، مدير الإدارة العامة للمؤسسات العقابية والإصلاحية، إن الاحتفال باليوم العالمي للنزيل يعكس القيم الإنسانية النبيلة ويُسهم في تعزيز ثقة المجتمع بالجهود المبذولة لتحقيق رسالة المؤسسات العقابية والإصلاحية في إصلاح وتأهيل النزلاء وتقديم الدعم اللازم لهم والأخذ بأيديهم ليصبحوا أفراداً صالحين لإعادة دمجهم في المجتمع

وأوضح اللواء مروان جلفار أن الإدارة العامة للمؤسسات العقابية والإصلاحية أصبحت منارة تعليمية وتثقيفية للنزلاء من خلال البرامج والدورات الهادفة التي تقدمها، ومن خلال الدور الحيوي الذي تؤديه في تأهيل النزيل عبر توفير برامج تعليمية وثقافية وتدريبية ورياضية تساعدهم على الاندماج في المجتمع.

وأشار إلى أن المؤسسات العقابية استمدت خطتها في تأهيل النزلاء من "الإنسان قبل المكان"، فحرصت على تنفيذ حزمة من البرامج التي تعزز ثقة النزلاء بأنفسهم، ومن ثمّ بالمؤسسة، إضافة إلى إزالة حاجز الخوف والتردد الذي يخالج صدورهم تجاه مجتمعاتهم التي سيعودون إليها بعد قضاء عقوبتهم، ليتمكنوا من نفع أنفسهم وخدمة مجتمعهم، إلى جانب ممارسة شعائرهم الدينية، لدعم عملية التأهيل والتعليم بحصانة الروح التي توازي في الأهمية حصانة الجسد والفكر.

ومن جانبه، قال المقدم الدكتور خالد خليفة المزروعي، مدير إدارة تعليم وتدريب النزلاء بالوكالة، إن الاحتفال باليوم العالمي للنزيل اشتمل على العديد من الفعاليات والأنشطة الرياضية والمحاضرات، بالإضافة إلى ورشة تدريبية في فنون لعبة الشطرنج قدمها سعيد يوسف عبدالله، الأمين العام لنادي دبي للشطرنج والثقافة، وورشة في الرسم الحر في قاعة استديو صناع المستقبل، شملت رسم لوحات فنية معبرة عن الحدث العالمي ورسم لتصاميم خاصة بالحدث، إلى جانب محاضرة توعوية ألقاها الدكتور عثمان محمد من مركز شرطة دبي الصحي، إضافة إلى تنظيم جلسات حوارية في حول مفهوم "رعاية الذات" بالتعاون مع هيئة تنمية المجتمع.

تحت شعار «مجتمع يقرأ، وطن ينمو»

حديقة الحيوان بالعين تطلق مبادرة المكتبة المجتمعية

•• العين - الفجر

بالتزامن مع عام المجتمع 2025 أطلقت حديقة الحيوان بالعين مبادرة " المكتبة المجتمعية" تحت شعار "مجتمع يقرأ، وطن ينمو" والذي ينفذها مركز الأبحاث الواقع في مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء.

تهدف المبادرة على نشر وتعزيز المعرفة وتحفيز موظفي المؤسسة وزوار الحديقة و أيضاً المؤسسات الثقافية المختلفة على تبني ثقافة القراءة والاطلاع التي تسهم في بناء مجتمع قارئ متسلح بالعلم والمعرفة. وتضم المكتبة مجموعة متنوعة من الكتب التي تتناول موضوعات مثل الهوية الإماراتية، المسؤولية المجتمعية، التنمية المستدامة إضافة إلى القيادة الاجتماعية، والتاريخ الثقافي التي تتيح للقراء فرصة التفاعل مع المعرفة وتعزيز الوعي الثقافي والمجتمعي. توضع المكتبة المجتمعية التي تحوي مجموعة متنوعة من الكتب في المستوى الثالث في مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء تبعا لليوم العالمي والفعاليات ذات العلاقة بهدف تعزيز مفهومها لدى الزوار.

نجاح مستشفى ميدكير في دبي في إجراء عملية معقدة لستيني عانى ورماً دماغياً نادراً

•• دبي- الفجر

أجرى فريق طبي متخصص في مستشفى ميدكير بدبي عملية جراحية معقدة لمريض يبلغ من العمر 68 عاماً، كان يعاني من ورم أرومي دبقي نادر. وكان المريض قد توجه إلى المستشفى في أواخر شهر أبريل لإجراء استشارة طبية، حيث افترض أن أعراضه تشير إلى مشكلة بسيطة، ربما ضعف عضلي مرتبط بالعمر أو إرهاق عام. غير أنّ ما بدأ كاستشارة روتينية تحوّل سريعاً إلى رحلة طبية معقدة. فقد كشفت الفحوصات عن تشخيص صادم استلزم تدخلاً جراحياً بالغ الدقة.

ظهرت أعراض المريض في البداية بشكل طفيف، إذ تمثلت بصعوبة في النهوض من السرير، وضعف متزايد في ساقه اليمنى، إضافة إلى مشكلة مقلقة في البلع. وتطورت هذه العلامات تدريجياً على مدى أسابيع وأشهر، مؤثرة ببطء على قدرته على الاعتماد على نفسه. وقد أُجري له تصوير بالرنين المغناطيسي للعمود الفقري، أظهر تغيّرات تنكسية مرتبطة بالتقدم في العمر، مما وفّر تفسيراً محتملاً لحالته. إلا أنه بحلول شهر مايو، شهدت حالته تدهوراً حاداً؛ إذ فقد القدرة على المشي ولم يعد قادراً على رفع ذراعه اليمنى، وهي تطورات مقلقة استدعت إحالته بشكل عاجل إلى أخصائيي جراحة الأعصاب في مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري.

وكشفت الفحوصات التشخيصية المتقدمة، بما في ذلك صور الدماغ التفصيلية، عن وجود ورم عميق وعدواني تم تحديده على أنه "ورم أرومي دبقي". ويُعرف هذا النوع من الأورام بسرعة نموه وطبيعته الغازية. وعادةً ما يصيب هذا الورم "الجسم الثفني"، وهو الحزمة السميكة من الألياف العصبية التي تربط نصفي الدماغ. وعند

إصابة هذا التركيب المركزي، يمكن أن يؤثر الورم ليس فقط على الوظائف الحركية، بل أيضاً على القدرات الإدراكية، والمزاج، والسمات الشخصية، مما يجعله أحد أكثر أنواع سرطانات الدماغ خطورة وصعوبة في العلاج.

اعتمد الفريق الجراحي، المجهّز بأحدث أنظمة التوجيه العصبي، مساراً جراحياً دقيقاً وبأقل قدر ممكن من التدخل للوصول إلى الورم عبر المنطقة الأمامية من الدماغ. ولم تكن هذه جراحة عادية؛ إذ كان الورم قد تسلل إلى مناطق شديدة الحساسية والحيوية، مثل الجسم الثفني والحاجز الشفاف، ما جعل العملية الجراحية عالية الخطورة بشكل خاص. وكان الهدف إزالة أكبر قدر ممكن من الورم مع الحفاظ على الوظائف الدماغية الحيوية دون المساس بها. وقد تطلّبت هذه الجراحة تخطيطاً دقيقاً للغاية، وفهماً عميقاً للتشريح المعقد للدماغ.

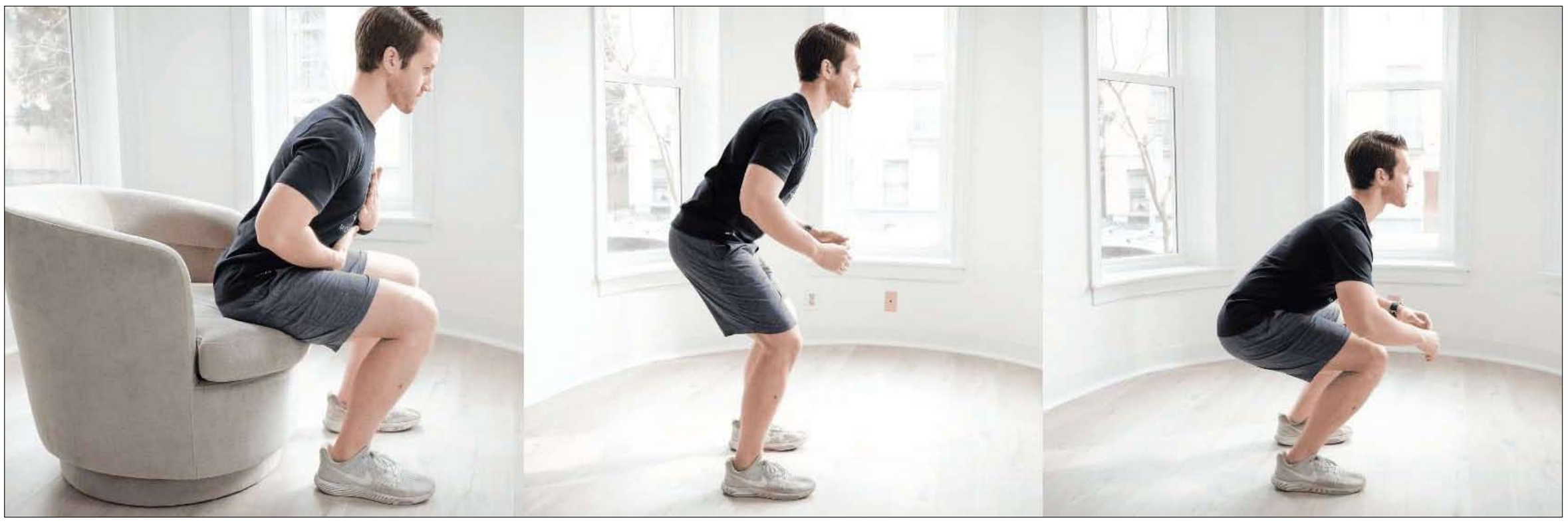
وعلّق الدكتور "غوبالا كريشنان سي في"، استشاري جراحة الأعصاب والعمود الفقري في مستشفى ميدكير، على تعقيد الحالة قائلاً: "يُعدّ التعامل مع الورم الأرومي الدبقي من أكبر التحديات في جراحة الأعصاب؛ فهذه الأورام تنمو بسرعة في أعمق مناطق الدماغ وغالباً ما تؤثر على الحركة الجسدية وكذلك على الشخصية والسلوك. مهمتنا تتجاوز مجرّد إطالة عمر المريض؛ فنحن نسعى للحفاظ على جودة حياته. ومن خلال التقنيات الجراحية الدقيقة والعلاجات المتقدمة مثل تقنية "حقول علاج الورم" والعلاج بحزمة البروتونات، نحن نواصل دفع حدود ما يمكن للطب الحديث تحقيقه."

وعقب الجراحة، بدأ المريض برنامجاً مكثفاً من إعادة التأهيل والعلاج الطبيعي، صُمم لمساعدته على استعادة وظائفه والتكيّف مع التغييرات التي فرضها الورم وعلاجه. وفي حديثه عن تجربته، قال المريض: "كان تلقي هذا التشخيص أمراً صادماً؛ فلا شيء يمكن أن يهيئك لسماع كلمات مثل "ورم في الدماغ". لكن خلال هذه المحنة، اكتشفت في داخلي صلابة لم أكن أعلم بوجودها. كان الدعم الثابت من أطبائي ومعالجيّ وأسرتي هو دافعي الأكبر. أتعلم الآن أن أعيش يوماً بيوم، مُتمسكاً بالأمل، ومُمتناً لكل لحظة، وبإحساس متجدد بالهدف من حياتي."

القليل من تمارين المقاومة اليومية المنتظمة، حتى لو لخمس دقائق، يحقق تحسناً كبيراً في القوة والصحة النفسية للأشخاص قليلي الحركة، شرط التدرج والمواظبة. دراسات متعددة تؤكد أن التمارين القصيرة المتكررة تساهم أيضاً في تعزيز اللياقة القلبية التنفسية وتقليل مخاطر الوفاة.

تحمل فوائد مذهلة لمن لا يجد وقتاً لممارسة الرياضة

تمارين من خمس دقائق لتعزيز الصحة الجسدية والعقلية



يسود اعتقاد شائع بأنك تحتاج إلى قضاء ساعة في النادي الرياضي مرات عدة أسبوعياً لتحقيق تقدم في أهداف الصحة واللياقة. لكن هذا ببساطة ليس صحيحاً بالنسبة إلى معظم الناس.

بدلاً من ذلك، أي نشاط منتظم يمكن أن يحدث فرقاً. فلقد أكدت دراسة حديثة نشرت في "المجلة الأوروبية للفسيولوجيا التطبيقية" ذلك، إذ وجدت أن روتين تمارين المقاومة لمدة خمس دقائق يومياً، لمدة أربعة أسابيع، أدى إلى "تحسن كبير في اللياقة البدنية والصحة النفسية لدى الأشخاص قليلي الحركة".

لكن من جهتي، لم يكُن الروتين مذهلاً بحد ذاته، بل تضمن نسخاً متدرجة من تمارين القرفصاء بوزن الجسم والضغط وتمارين البطن ورفع الساق. والسر الحقيقي يكمن في التدرج والمواظبة على الأداء.

وصحيح أن حجم العينة في الدراسة لم يكُن كبيراً، بيد أن النتائج أثبتت أن ممارسة التمارين الرياضية على فترات قصيرة - ولا سيما تمارين المقاومة — قد تعود على المبتدئين بفائدة كبيرة لم تكُن في الحسبان. ومن ثم، فقد سعيت جاهداً إلى التحقق من السبب ومعرفة كيفية استغلال هذه المعلومات لتحسين الصحة واللياقة البدنية بفاعلية أكبر.

التمارين:

- القرفصاء على الكرسي × 10
- الضغط على الحائط × 10
- إمالة على الكرسي × 10 (يشبه تمرين البطن للمعدة، لكنه يتم على كرسي وبنطاق حركة أقل)
- إنزال الكعب × 10 (رفع الساق لتقوية عضلات الساق الخلفية).

وشارك في الدراسة 22 شخصاً "بصحة جيدة لكن قليلي الحركة" - أربعة رجال و18 امرأة تراوح أعمارهم ما بين 32 و69 سنة - نفذوا 10 تكرارات من كل تمرين وفق إيقاع صارم. وتطلّب ذلك إطالة مرحلة النزول (أو الانخفاض) لكل تكرار لمدة خمس ثوانٍ، ثم إتمام مرحلة الصعود في نحو ثانية واحدة.

فعلى سبيل المثال، يتضمن تمرين القرفصاء على الكرسي الجلوس ببطء خلال خمس ثوانٍ، ثم الوقوف بصورة طبيعية.

ويضيف البحث: "سمح للمشاركين باختيار توقيت أداء التمارين، سواء مجتمعة أو موزعة على مدى اليوم".

وما إن تمكن المشاركون من إتمام 10 تكرارات لأحد التمارين مع تحقيق معدل جهد إدراكي - وهو مقياس الشعور بالتعب خلال التمرين - يبلغ خمسة من 10 أو أقل لمدة يومين متتاليين، طلب منهم الانتقال إلى نسخة أكثر صعوبة من التمرين. وجاءت هذه التدرجات على النحو التالي:

- القرفصاء على الكرسي - القرفصاء على الكرسي بساق ممدودة - القرفصاء بساق ممدودة (بلا كرسي) بوضعية البندقية.
- تمرين الضغط على الحائط - تمرين الضغط بذراع واحدة - تمرين الضغط على الطاولة - تمرين الضغط على الركبتين - تمرين الضغط (من دون سند).
- تمرين الظهر على كرسي منحنٍ - تمرين الظهر على كرسي منحنٍ (بساقين ممدودتين) - تمرين الجلوس للمعدة.
- إنزال الكعب - إنزال الكعب والإفراط في تمديده - إنزال كعب رجل واحدة والإفراط في تمديده.

ومن جديد، أود التشديد على أن ما سبق ليس وصفة سحرية، بل ببساطة عبارة عن تلاعب بمبادئ تمارين القوة المختبرة والموثوقة - وعن اعتماد نمط تدريب يقوم على زيادة الضغط تدريجاً على الجسم، والجمع بين تمارين تتطلب تحريك القسم الأكبر من مجموع العضلات الرئيسة في الجسم - بهدف منح الجسم الاندفاع اللازم لإحداث تغيير إيجابي للأشخاص الذين لم يسبق أن مارسوا يوماً هذا النوع من التمارين.

والخلاصة هنا أن دقائق قليلة من تمارين المقاومة اليومية، حتى من دون أوزان، يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً لدى الأشخاص قليلي الحركة.

ما الذي يعنيه ذلك على صعيد اللياقة البدنية؟

هذه المقالة لا تستهدف الأشخاص الذين يجرون الماراثونات للمتعة أو يسجلون في جميع سباقات "هايروكس" Hyrox للركض والتمارين، بل هي مصممة لأي شخص يرغب في تحسين صحته ولياقته البدنية، لكنه لا يجد الوقت والطاقة والحماسة لذلك، ويعجز عن إدخال التمارين الرياضية في نمط حياته المزدحمة.

لهذه الفئة، من المهم أن تدرك أن كميات قليلة من النشاط، عند أدائها بصورة منتظمة وتصاعدية كما في الدراسة السابقة، يمكن أن يكون لها أثر كبير.

ويقول الدكتور ريتشارد بلاغروف، المحاضر الأول في الفسيولوجيا (علم وظائف الجسم) بجامعة لوبورو: "تظهر معظم الأدلة أنه حتى قدر ضئيل جداً من التمارين أو النشاط البدني مفيدة للصحة، لكن كلما زاد النشاط زادت الفائدة".

ويستشهد بدراسة نشرتها "المجلة البريطانية لطب الرياضة"، وجدت أن الأشخاص الذين يحرقون 500 سعرة حرارية إضافية أسبوعياً - بمعدل 70 سعرة حرارية فقط يومياً - "يظهرون انخفاضاً في أخطار الوفاة مقارنة بمن لا يمارسون أي نشاط على الإطلاق".

وأضاف أن "الأمر ينطبق أيضاً على تمارين المقاومة".

وفي هذا السياق، كشف البحث عن أن مجموعة واحدة من التمارين الصعبة كفيلة بزيادة قوة الجسم مما يعزز "الأداء الوظيفي"، أي قدرة أجسامنا على خدمتنا في حياتنا اليومية.

وهذا التوجه الإيجابي للعلاقة بين مقدار التمرين والفائدة الصحية المحققة يؤكده جو ويكس (مدرب لياقة بدنية بريطاني ومقدم تلفزيوني) أيضاً في منهجه. فقد زار ويكس مقار عمل في أنحاء المملكة المتحدة ضمن مبادرة جديدة لتعزيز الحركة والصحة، ويقول إنه لاحظ فرقاً شاسعاً بين الأشخاص الذين وجدوا وقتاً للتمرين وأولئك الذين لم يفعلوا.

ويقول ويكس: زرت كل هذه الشركات، وشاهدت أشخاصاً يعانون حقاً، وأشخاصاً مشغولين للغاية، وآخرين لديهم أطفال ويعملون في نوبات ليلية تمتد 12 ساعة.

ويضيف: "ما أدركته هو أن هناك عادة مجموعتين؛ إحداهما لا تمارس أي تمرين، والأخرى تجد بعض الوقت لممارسة نوع من أنواع التمارين، سواء كان 10 دقائق مشياً إلى العمل، أو شيئاً خلال استراحة الغداء، أو تمريناً 20 دقيقة عبر 'يوتيوب' عند العودة للمنزل".

ويقول إن المجموعة الثانية كانت أكثر صحة وحيوية، تعاني مستويات توتر أقل، وتتمتع بصحة نفسية أفضل.

ولهذا السبب، يحرص على إبراز أهمية إيجاد بعض الوقت، مهما كان قصيراً، للحركة خلال اليوم.

ويشرح: "أريد أن أجعل الأمر قابلاً للتطبيق فعلاً، وأقول: 'قد لا تملك ساعة كاملة اليوم، لكن هل لديك خمس أو 10 أو 15 دقيقة؟ هذا يُحدث فرقاً'".

ويعتبر ويكس المشي والتمارين المنزلية من أفضل الخيارات للمبتدئين، إذ تزيل هذه الأنشطة السهلة كثيراً من الحواجز المعتادة التي تعوّق ممارسة التمارين، مثل ضيق الوقت وقلة المال.

خيار آخر فاعل هو ممارسة التمارين القصيرة على مدى اليوم، أي توزيع النشاط البدني على فترات قصيرة متعددة. وهذا الاتجاه الصحي سهل التطبيق والالتزام به مهما كان مستواك الرياضي.

وبحسب دراسة من إعداد جامعتي "إسكس" و"سافولك"، امتدت لأربعة أسابيع، تبين أن مجرد 16 دقيقة إجمالية من تمارين وزن الجسم مثل القرفصاء والاندفاع (التمرين الذي تخطو فيه خطوة كبيرة إلى الأمام مع ثني الركبتين، ويُستخدم لتقوية الساقين والعضلات الأساسية) موزعة على يوم عمل من ثماني ساعات، "يمكن أن تخفف الآثار السلبية للجلوس الطويل (أو العمل على المكتب طوال اليوم)". ولاحظ المشاركون تحسناً في قوة الساقين والتوازن من خلال هذا البرنامج البسيط.

في المقابل، ركز بحث في مجلة "مراجعات علوم التمارين والرياضة" Exercise and Sport Sciences Reviews على مصطلح "وجبات التمارين"، وعرّفه بأنه "فترات قصيرة (أقل من 60 ثانية) من التمارين الشديدة تنفذ مرات عدة يومياً"، ووجد أن القيام بذلك ثلاث مرات يومياً (غالباً عبر ركوب الدراجة أو صعود الدرج) "فاعل في تحسين اللياقة القلبية التنفسية والأداء البدني لدى البالغين غير النشطين".

والنظرية الأساسية التي تستند إليها هذه الفكرة تُعرف بمبدأ "التكيفات المحددة للمطالب المفروضة" واختصارها بالإنجليزية SAID.

ببساطة، يعني هذا أن الجسم يتكيف تدريجاً ليصبح أكثر كفاءة في التعامل مع ما نطلبه منه باستمرار.

فعلى سبيل المثال، إذا كنا نجلس على كرسي طوال اليوم، فقد يؤدي ذلك إلى شد عضلات الورك المثنية بهدف توفير الطاقة. لكن هذا الشد قد يصبح مزعجاً عند محاولة تمديد هذه العضلات مجدداً أثناء المشي أو التمارين.

وعلى النقيض، إذا كنا نرفع معدل ضربات القلب بانتظام، فمن المرجح أن تتحسن اللياقة القلبية التنفسية. أما التمارين المقاومة المنتظمة والمجهدة، فستؤدي إلى تعزيز القوة والكتلة العضلية، شريطة أن نحصل على التغذية الكافية ووقت التعافي اللازم.

لهذا السبب، فإن أي تغيير سلوكي طويل الأمد يدفعنا إلى تحدي أنفسنا بدنياً ويزيد من نشاطنا مقارنة بالسابق، سيقود على الأرجح إلى تحولات إيجابية في الجسم.

ويفسر هذا جزئياً سبب احتياج الأشخاص المعتادين على ممارسة التمارين إلى تغييرات أكبر لمواصلة التقدم، بينما يتمكن المبتدئون من تحقيق نتائج لافتة من تعديلات بسيطة فقط مثل تلك التي جرى التطرق إليها أعلاه.

الخلاصة هنا أن قليلاً من التمارين يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً، خصوصاً للمبتدئين. وتوضح الدراسة المذكورة كيف أن بضعة تمارين سريعة تعزز القوة والصحة النفسية لدى البالغين قليلي الحركة، وتشير أبحاث أخرى إلى أن هذه الفوائد تمتد أيضاً إلى اللياقة القلبية التنفسية — أي قدرة القلب والرئتين والأوعية الدموية على إيصال الأوكسجين إلى العضلات العاملة أثناء التمرين.

بالتالي، للاستفادة من هذه المعلومات وإدخال تمارين مختصرة في جدولك المزدحم، ينصح باختيار تمرين واحد لكل من الحركات الأساسية الخمس التي حددها المدرب دان جون (الدفع، السحب، الانحناء، القرفصاء، الحمل)، وأدائه من ثماني إلى 12 مرة، مرة إلى ثلاث مرات خلال اليوم. على سبيل المثال:

- دفع: ضغط على الحائط 8-12 مرة
- سحب: سحب أمامي باستخدام حقيبة ظهر 8-12 مرة
- انحناء: الانحناء الأمامي مع استقامة الظهر 8-12 مرة
- قرفصاء: الجلوس والوقوف من الكرسي 8-12 مرة
- حمل: حمل حقيبة ظهر لمسافة 8-12 متراً بكل يد

ويمكنك أداء هذه التمارين عند الاستيقاظ، أو أثناء استراحة الغداء، أو حتى عند غلي الماء في المطبخ أثناء العمل من المنزل — مع احتمال إثارة بعض النظرات الطريفة في غرفة المكتب المشتركة.

وفي حال بدا أحد التمارين سهلاً عليك، حوّله ليصبح أكثر صعوبة. بالتالي، إن كنت تقوم بتمرين السحب والجر، قم بزيادة الوزن (الذي تجره) تدريجاً ليظل التمرين يمثل تحدياً. وهكذا تحصل على خطة تمارين للمبتدئين خالية من المعدات، حتى لمن لا يملكون وقتاً كافياً.

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **ايه واي جيه انترناشيونال لتدقيق الحسابات**

العنوان : مكتب رقم 1703-12 ملك الشيخ راشد بن خليفه بن سعيد آل مكتوم - المركز التجاري الأول - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **زهولديز اوباكيروفا لتجارة المواد الغذائية شركة الشخص الواحد ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 21/4/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 21/4/2025 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

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **كيرى جلوبال للحسابات ش ذ م م**

العنوان : مكتب رقم 302 ملك احمد عبدالله الموسى - بردبي - السوق الكبير - هاتف : 3939053-04 فاكس : 3939054-04 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **اف اكس بول اند بير لتقنية المعلومات ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/6/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **كيرى جلوبال للحسابات ش ذ م م** - العنوان : مكتب رقم 302 ملك احمد عبدالله الموسى - بردبي - السوق الكبير - هاتف : 3939053-04 فاكس : 3939054-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **زهولديز اوباكيروفا لتجارة المواد الغذائية شركة الشخص الواحد ذ م م** - العنوان : مكتب رقم 43-44 ملك بلدية دبي - بردبي - الفهيدي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1186023 رقم القيد بالسجل التجاري : 1979192 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 21/4/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 21/4/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ايه واي جيه انترناشيونال لتدقيق الحسابات** العنوان : مكتب رقم 1703-12 ملك الشيخ راشد بن خليفه بن سعيد آل مكتوم - المركز التجاري الأول - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **اف اكس بول اند بير لتقنية المعلومات ش ذ م م**

العنوان : مكتب رقم 46 ملك هند عبدالغفار غلوم حسين - الخبيصي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1393430 رقم القيد بالسجل التجاري : 2374448 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/6/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **كيرى جلوبال للحسابات ش ذ م م** - العنوان : مكتب رقم 302 ملك احمد عبدالله الموسى - بردبي - السوق الكبير - هاتف : 3939053-04 فاكس : 3939054-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **رضوان علام محاسبون قانونيون**

العنوان : مكتب رقم 808 ملك الشيخ عبدالله بن عيسى بن سلمان ال خليفه - ديرة - النهدة الاولى - الهاتف : 5876900-04 فاكس : 5876901-04 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **تي ال ال فليت لتأجير السيارات - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/6/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/6/2025 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

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **تي ال ال فليت لتأجير السيارات - ش ذ م م**

العنوان : مكتب 306 ملك محبي للعقارات ش ذ م م - بردبي - الكرامة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1342294 رقم القيد بالسجل التجاري : 2279417 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/6/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **رضوان علام محاسبون قانونيون** العنوان : مكتب رقم 808 ملك الشيخ عبدالله بن عيسى بن سلمان ال خليفه - ديرة - النهدة الاولى - الهاتف : 5876900-04 فاكس : 5876901-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **يسري وشركاه للاستشارات وتدقيق الحسابات**

العنوان : مكتب رقم 703 ملك يسري عادل امين - بردبي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **ديراني لخدمات البرمجيات - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/3/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/3/2025 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

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **ديراني لخدمات البرمجيات - ذ م م**

العنوان : مكتب رقم 14-34 ملك عادل محمد علي المرزوقي - بردبي - القوز 1، الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1041762 رقم القيد بالسجل التجاري : 1769596 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/3/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/3/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **يسري وشركاه للاستشارات وتدقيق الحسابات** العنوان : مكتب رقم 703 ملك يسري عادل امين - بردبي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

إشعار تصفية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70021

شركة/ كيزانا منطقة حرة ذ.م.م ، (رخصة رقم :103298) والكائنة بـ مدينة دبي للانترنت. ص.ب 73000 ، دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة ، والمرخصة لدى سلطة دبي للتطوير، ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها للكافة والذي تم إتخاذه بواسطة مجلس الإدارة في إجتماعه الذي عقد بتاريخ 01-July-2025 بشأن إغلاق وحل الشركة.

وفقاً لذلك ، تهيب الشركة بأي طرف معني بالأمر ولديه أى مطالبات فى مواجهتها عليه تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو الإتصال بـ :

السيّد / هاني الجلاد

إسم الشركة : كيزانا منطقة حرة ذ.م.م

ص.ب : 73000

دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة

هاتف رقم : 971 54 347 2309+

البريد الإلكتروني : hani.jallad96@gmail.com

لن يتم النظر فى المطالبات التى ترد بعد إنتهاء فترة الإشعار والمحددة بـ 45 يوماً.

دائرة التنمية الإقتصادية
حكومة عجمان

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70640

رقم الرخصة 49138

غرفة تجارة وصناعة عجمان

قسم السجل التجاري

إعلان وحل وتصفية

الاسم التجاري : بارك العقارية (ذ م م)

نعلن للجميع بان الشركة المذكورة أعلاه هي : بارك العقارية (ذ م م) - شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات الإتحادي رقم 8 لسنة 1984 وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الإقتصادية وسجلته بالتنمية الإقتصادية تحت رقم 49138 وقرر الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد

مؤسسة النداء لتدقيق الحسابات

مصفي قانوني للشركة فعلى كل من له أي حق أو إعتراض للتقدم بن للمصفي القانوني المذكورة أعلاه خلال مدة 45 يوما من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :

إمارة الشارقة ، هاتف 065687272

ص ب 984

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية

في الدعوى رقم SHCFICICOMS2025 /0003840 **تجاري**

إلى المدعي عليه : الحوت الازرق لصناعة العبوات الورقية ذ م م - مجهول محل الإقامة

المطالبة بالزام المدعى عليها بسداد مبلغ 36.668.78 درهم (ستة وثلاثون الف وستمائة وثمانية وستون درهم وثمانية وسبعون فلس) المستحقة للمدعية وفقا للثابت لاقرار المدعى عليها. بالزام المدعى عليها بان تؤدي للمدعية الفائدة القانونية بواقع 9% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد. الزام المدعى عليها بالرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة.

انت مكلف بالحضور بجلسة 23/7/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 10) 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.

حرر بتاريخ 14/7/2025 م.

مكتب الخدمات القضائية

إخطار بموعد اجتماع الخبرة

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

في القضية رقم 2036 لسنة 2025 مدني جزئي - دبي

المدعي : اوق لتأجير السيارات - ذ م م

إلى المطلوب إعلانه : المدعي عليهما : 1. يسون اندريس توبون

2. عاطف منير منير احمد انجوم

بناءً على تكليفنا من محكمة دبي الموقرة خبيراً في الدعوى المذكورة أعلاه، فقد حددنا يوم الثلاثاء 22/7/2025 في تمام الساعة الخامسة مساءا موعداً لعقد اجتماع الخبرة الثاني عن بعد ، وعليه يتطلب حضوركم أو من يمثلكم قانوناً لحضور اجتماع الخبرة مع ارسال كافة ما لديكم من مستندات متعلقة بالدعوى ، وعليكم مراجعة الخبير أولا بأول على بيانات التواصل المذكورة أعلاه بشأن أية إستفسارات والمتابعة تطورات إجراءات تنفيذ المأمورية واستلام المستندات والتعقيب عليها. ويمكنكم التواصل معنا لتزويدكم برابط الاجتماع على العناوين التالية :

Email : expert@alsharid.com - تليفون : 042555155.

الخبير / أحمد علي محمد حسن الحمادي

رقم القيد بمحاكم دبي 201

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70646

إخطار عدلي بالاستمرار بالعلاقة الايجارية او عدم الاستمرار في العلاقة الايجارية

رقم المعاملة 0334868-2025-MOJAU

اخطار عدلي

المخطر : وليد عبدالله محمد حجي الحمادي ، الجنسية الامارات واحمل بطاقة هوية رقم (784196830828479)

بصفته مالك العقار ، العنوان : الشارقه ، هاتف رقم : (0506466883)

المخطر اليه 1 : الخليج العالمية للصناعات ذ م م العنوان الشارقه - الصجعة الصناعية ، هاتف : 0504440226

يتم التبليغ عن طريق العنوان : الشارقة الصجعة الصناعية - شارع الامارات ارض مسورة ملك وليد عبدالله محمد حجي ناصر - هاتف : 0504440226

المخطر اليه 2 : سالم محمد سلطان تربع العبدولي - الجنسية الامارات بصفته المدير في الرخصة

العنوان الشارقه - الصجعة الصناعية هاتف :0504440226

يتم التبليغ عن طريق الرسالة النصية على الرقم : 0504440226

موضوع الإخطار : اخطار عدم الاستمرار في العلاقة الايجارية

الوقائع : حيث ان المخطر هو المالك للعين المؤجرة

وحيث أن المخطر إليه مستاجر من المالك بموجب عقد الايجار رقم (4929731) و ان عقد الايجار ينتهي بتاريخ 2025/02/28م ، وحيث ان المخطر اليه اصدر عقد ايجار جديد من البلدية ينتهي بتاريخ 28/2/2026

وعليه فإن المخطر ينذر المخطر إليه بعدم الرغبة في تجديد عقد الإيجار ويطالبه بإخلاء العين المؤجرة عند إنتهاء عقد الإيجار في تاريخ 28/2/2026 ، وتسليمها اليه خالية من الأشخاص و الشواغل مع تسليمه براءة الذمة من البلدية و الصرف الصحي و الكهرباء و الماء وذلك للانتهاء الحماية القانونية ، وعليه يلتمس المخطر من سعادة الكاتب العدل اخطاركم بهذا رسمياً.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70646

إخطار عدلي بالوفاء

رقم المعاملة 0351204-2025-MOJAU

إخطار عدلي

المخطر : محسن صلاح الدين الامام - الجنسية : سوريا - واحمل هوية إماراتية رقم (784195029613536)

العنوان : دبي - منطقة الممزر - الهاتف : 0556255066

المخطر إليه : محمد نبيل عبد الهادي المسكى - الجنسية سوريا

العنوان : عجمان ت : 0564773636 - 0525605610

يتم التبليغ عن طريق الرسائل النصية على الرقم (0564773636) و على الرقم 0525605610

موضوع الإخطار : إخطار عدلي بالوفاء بقيمة (15000) خمسه عشر الف درهم اماراتي فقط لاغير

الوقائع : تم تحرير شيك من المخطر إليه للمخطر مقابل تعامل شخصي فيما بينهما بقيمة إجمالية تقدر بـ (15000) خمسه عشر الف درهم اماراتي فقط لاغير، حيث أنه وبتاريخ استحقاق الشيك توجه المخطر لصرف الشيك إلا أنه أعيدوا بسبب أن اغلاق او تجميد الحساب وبيانات الشيك كالآتي : شيك رقم (757077) بقيمة (15000) درهم وتاريخ الاستحقاق (2020/04/20) و المسحوب على بنك اتش اس بي اس

و قام المخطر بالاتصال على المخطر إليه مرارا وتكرارا ومراجعته ولكن دون أي جدوى، لذلك ، أن المخطر يخطر المخطر إليهم بضرورة سداد المبالغ المترصدة بذمتهم والمستحقة للمخطر وذلك في موعد أقصاه (5) أيام من تاريخ تبلغكم هذا الإخطار والا سوف يضطر المخطر الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية للمطالبة بالمبلغ المستحق له مع الفائدة والتعويض عن حفظ باقي الحقوق ، لذلك ، فالمخطر يخطركم بهذا الاخطار للعمل بما جاء به ونفاذا لمفعوله والسريان كافة الآثار القانونية المترتبة عليه في مواجهتكم.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70646

إخطار عدلي بالوفاء

رقم المعاملة 0353179-2025-MOJAU

إخطار عدلي

المخطر : محمد زابط مطشر المياح - الجنسية : العراق ، وأحمل هوية إماراتية رقم (784195414138131)

العنوان : الشارقة - الفيحاء - شارع 10 فيلا رقم 15 - هاتف رقم : 0551755966

المخطر اليه : عقيل محمد رضا - الجنسية : العراق

العنوان : الشارقة - البحيرة خلف خلف مطعم برجر كينج هاتف رقم : 0555616162

الاعلان عن طريق الهاتف : 0555616162

موضوع الإخطار : اخطار عدلي للوفاء بمبلغ (26000) درهم بالاضافة الى الفائدة القانونية بواقع (9%) من تاريخ الارجاع.

الوقائع : نتيجة للتعاملات الشخصية بين المخطر والمخطر اليه ترصد للمخطر مبلغ وقدرة (26000 درهم) كجزء من قيمة الشيك المذكور ادناه وقام المخطر اليه بتحرير شيك وعند تقديم الشيك للبنك اعيدت بسبب (انتهاء الصلاحية) وعند مراجعته ماطل في السداد وبيانات الشيك كالاتي :

شيك رقم (000596) بقيمة (50000) درهم وتاريخ استحقاق 2018/4/30 والمسحوب على بنك ابوظبي الوطني ، قام المخطر اليه بسداد جزء من قيمة الشيك المذكور بمبلغ وقدرة (24000 درهم)

طالب المخطر اليه مرارا وتكرارا وبصورة ودية بسداد المبلغ المترصد بذمته ولكن دون جدوى ، وحيث ان المخطر اليه ممتنع عن سداد المبلغ المترصد بذمته دون مبرر بالرغم من المطالبة الودية المتكررة مما اضر بالمخطر ، أن المخطر يخطر المخطر اليه بضرورة سداد المبلغ المترصد بذمته والمستحق للمخطر وذلك في موعد اقصاه (5) ايام من تاريخ تبلغكم هذا الإخطار والا سوف يضطر المخطر الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية للمطالبة بالمبلغ المستحق له مع الفائدة والتعويض مع حفظ باقي الحقوق ، لذلك ، فالمخطر تخطركم بهذا الاخطار للعمل بما جاء به ونفاذا لمفعوله وللسريان كافة الاثار القانونية المترتبة عليه في مواجهتكم

الكاتب العدل

إشعار تصفية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70021

شركة/ ديسانود منطقة حرة ذ.م.م ، (رخصة رقم :100731) والكائنة بـ مدينة دبي للانترنت. ص.ب 73000 ، دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة ، والمرخصة لدى سلطة دبي للتطوير، ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها للكافة والذي تم إتخاذه بواسطة مجلس الإدارة في إجتماعه الذي عقد بتاريخ 01-June-2025 بشأن إغلاق وحل الشركة.

وفقاً لذلك ، تهيب الشركة بأي طرف معني بالأمر ولديه أى مطالبات فى مواجهتها عليه تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو الإتصال بـ :

السيّد / أيشواريا ديباك حالان

إسم الشركة: ديسانود منطقة حرة ذ.م.م

ص.ب : 73000

دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة

هاتف رقم : 971 52 655 1268+

البريد الإلكتروني : aaishwaryadmk@gmail.com

لن يتم النظر فى المطالبات التى ترد بعد إنتهاء فترة الإشعار والمحددة بـ 45 يوماً.

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير 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 : 2955582-04 فاكس : 2955598-04 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **محسن خسرويان لتجارة الهواتف شركة الشخص الواحد ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 15/7/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 15/7/2025 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

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **محسن خسرويان لتجارة الهواتف شركة الشخص الواحد ذ م م**

العنوان : مكتب رقم 43-44 ملك بلدية دبي - بردبي - الفهيدي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1203042 رقم القيد بالسجل التجاري : 2015511 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 15/7/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 15/7/2025 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 : 2955582-04 فاكس : 2955598-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م**

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **سوبرماركت ابراج المدينة ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/4/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/4/2025 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

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **سوبرماركت ابراج المدينة ش ذ م م**

العنوان : دبي - مدينة العالمية - نخيل - 20، 18، 16، 14، 12، 11، 09، 07، 05 S03 -P13 -FRA -IC1 - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 964339 رقم القيد بالسجل التجاري : 1582443 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/4/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/4/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : يوسف بن خادم لتدقيق الحسابات

عنوانه : مكتب 043 - OFF2 ملك محمد سعيد حارب بورسعيد

بموجب هذا تعلن دبي دائرة الاقتصاد والسياحة بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيين المصفي المذكور اعلاه للقيام بتصفية « فينليا للاستشارات الادارية شركة الشخص الواحد ذ م م - و عنوانها : مكتب رقم 219-S1 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - مجمع دبي للاستثمار - وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2025/7/17 والمصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2025/7/17 وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتب 043 - OFF2 ملك محمد سعيد حارب بورسعيد - هاتف : (2223773 - 04) هاتف متحرك (5651150 - 050) مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة الإقتصاد والسياحة

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : فينليا للاستشارات الادارية شركة الشخص الواحد ذ م م

رقم الرخصة : 1425079 - عنوانها : مكتب رقم 219-S1 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - مجمع دبي للاستثمار

الشكل القانوني : ذات مسئولية محدودة - رقم القيد بالسجل التجاري : 2432896 - بموجب هذا تعلن دبي دائرة الإقتصاد والسياحة بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكور اعلاه ، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2025/7/17 والمصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2025/7/17 - وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتب 043 - OFF2 ملك محمد سعيد حارب بورسعيد - هاتف : (2223773 - 04) هاتف متحرك (5651150 - 050) مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة الإقتصاد والسياحة

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : يوسف بن خادم لتدقيق الحسابات

عنوانه : مكتب 043 - OFF2 ملك محمد سعيد حارب بورسعيد

بموجب هذا تعلن دبي دائرة الاقتصاد والسياحة بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيين المصفي المذكور اعلاه للقيام بتصفية « جيني ان ساراتاو للخدمات الفنية شركة الشخص الواحد ذ م م - و عنوانها : مكتب رقم 048-205 ملك الشيخة مهره احمد الغرير - المطينة - وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2025/7/16 والمصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2025/7/16 وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتب 043 - OFF2 ملك محمد سعيد حارب بورسعيد - هاتف : (2223773 - 04) هاتف متحرك (5651150 - 050) مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة الإقتصاد والسياحة

DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism — حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : جيني ان ساراتاو للخدمات الفنية شركة الشخص الواحد ذ م م

رقم الرخصة : 1215170

عنوانها : مكتب رقم 048-205 ملك الشيخة مهره احمد الغرير - المطينة

الشكل القانوني : ذات مسئولية محدودة -الشخص الواحد

رقم القيد بالسجل التجاري : 2037982 - بموجب هذا تعلن دبي دائرة الإقتصاد والسياحة بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكور اعلاه ، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2025/7/16 والمصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2025/7/16 - وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتب 043 - OFF2 ملك محمد سعيد حارب بورسعيد - هاتف : (2223773 - 04) هاتف متحرك (5651150 - 050) مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة الإقتصاد والسياحة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70472

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم:٢٦/٢٠٢٥/٢٩٦ عقاري كلي

المنظورة في:دائرة إدارة الدعوى التاسعة عشر رقم ٤٢٧
موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن بأن يؤدوا للمدعية مبلغ (٤٤,٥٥٣,٠٨٠,٠٠) أربعة وأربعون مليونا وخمسمائة وثلاثة وخمسون ألفا وثمانون درهما مع الفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد قيمة الربع الذي تحصلوا عليه بسوء نية والزام المدعي عليهم بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة .
المدعي: عليا ابراهيم ناصر الذيب ال علي
عنوانه: امارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - عمارة البيزنس بوينت - مكتب ٠٥٠٢٢٢٢٩٨٨ - M٠٩
ويمثله: عبدالله رحمه عبدالله رحمه العويس الشامسي
المطلوب إعلانهما : ١- صبحيه يوسف راشد ناصر بورسلي ٢- عادل يوسف راشد ناصر بورسلي - صفتهما : مدعي عليهما
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن بأن يؤدوا للمدعية مبلغ (٤٤,٥٥٣,٠٨٠,٠٠) أربعة وأربعون مليونا وخمسمائة وثلاثة وخمسون ألفا وثمانون درهما مع الفائدة القانونية بواقع ٩٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد قيمة الربع الذي تحصلوا عليه بسوء نية والزام المدعي عليهم بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة - وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/٧/٢٩ الساعة ٠٩,٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت 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

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70687

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم:٣٨/٢٠٢٥/٦٨٠ تجاري مصارف جزئي

المنظورة في: دائرة إدارة الدعوى الخامسة عشر رقم ٤١٧
موضوع الدعوى : وبصفة مستعجلة قبول طلب استصدار الاجراءات المستعجلة التحفظية والوقتية التالية في الدعوى وفي نطاق الاختصاص المكاني لمحكمة دبي الموقرة بتوقيع الحجز التحفظي على كافة الأسهم والسندات المالية لدى سوق دبي المالي بتوقيع الحجز التحفظي على كافة السيارات والمركبات لدى دائرة المرور والتراخيص بدبي الحكم بفسخ عقود التسهيلات موضوع الدعوى المبرمة بين البنك المدعي والمدعي عليه واعادة الحال الى ما كان عليه قبل التعاقد نتيجة اخلال المدعي عليه بالتزاماته العقدية تجاه البنك المدعي رغم اعذاره وانذاره طبقا للقانون - الزام المدعي عليه بأن يؤدي الى البنك المدعي مبلغ وقدره (٣٨٧,٧٥١,٤٣) درهم مع الفائدة القانونية بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ رفع الدعوى حتى السداد التام - شمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة الزام المدعي عليه بكافة الرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة .
المدعي: بنك ابوظبي التجاري
عنوانه: الامارات - امارة ابوظبي - ال نهيان - ابوظبي - مبنى برج بنك ابوظبي التجاري - شقة طابق ٦ - الدائرة القانونية - ٠٥٠٥٩٦٩٢٥٢
- ويمثله: أبوبكر سالم عوض المنهالي
المطلوب إعلانه : ١- سليمان صالح البخيت عيظه العامري - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها وبصفة مستعجلة قبول طلب استصدار الاجراءات المستعجلة التحفظية والوقتية التالية في الدعوى وفي نطاق الاختصاص المكاني لمحكمة دبي الموقرة بتوقيع الحجز التحفظي على كافة الأسهم والسندات المالية لدى سوق دبي المالي بتوقيع الحجز التحفظي على كافة السيارات والمركبات لدى دائرة المرور والتراخيص بدبي الحكم بفسخ عقود التسهيلات موضوع الدعوى المبرمة بين البنك المدعي والمدعي عليه واعادة الحال الى ما كان عليه قبل التعاقد نتيجة اخلال المدعي عليه بالتزاماته العقدية تجاه البنك المدعي رغم اعذاره وانذاره طبقا للقانون - الزام المدعي عليه بأن يؤدي الى البنك المدعي مبلغ وقدره (٣٨٧,٧٥١,٤٣) درهم مع الفائدة القانونية بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ رفع الدعوى حتى السداد التام - شمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة الزام المدعي عليه بكافة الرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة - وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/٨/٥ الساعة ٠٩,٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت 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

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70648

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٤/٥٢٤١ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الرابعة عشر رقم ٣٨٩
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيكات المرتجعة رقم (٠٠٠٠٠٧-٠٠٠٠٠٨-٠٠٠٠١٠-٠٠٠٠١١-٠٠٠٠١٢-٠٠٠٠١٣) والصادرة عن الفهيم افينيو للاستثمار ش.ذ.م.م بقيمة اجمالية (٢٧٥٠٠٠) والمسحوبين على مصرف الهلال .
طالب التنفيذ : نيقولا نبيه الحاج
عنوانه: الامارات - امارة دبي - المركز التجاري الاولى - بناية لطيفة - الطابق رقم ٣ - مكتب رقم ٣٠١ - ٠٥٥٨٤٤٩٥٠٤
المطلوب إعلانه : ١- محمد احمد عبدالله علي الفهيم - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٨١١٥٥,٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.
لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيذ الماثل
AE080260751208000135273
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2024-5241-000135273
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70648

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٥/٩١٣٤ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الرابعة عشر رقم ٣٨٩
موضوع التنفيذ : المطالبة بوضع الصيغة التنفيذية على الشيك الماثل مع الزام المنفذ ضدهم بأن يؤدوا لطالبة التنفيذ مبلغ وقدره (٥٣,٩٧٦,٦٦) درهم .
طالب التنفيذ : بالاس لايف للخدمات الفنية ش.ذ.م.م
عنوانه: الامارات - امارة دبي - بردبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى كونراد دبي - شقة ١٩ - مكاني ٢٧١٩٥٩١١٠٥ - ٠٥٥٤٩١٤٩٤٨
المطلوب إعلانهما : ١- سوراج فالابيليل سواميناثان ٢- اتيشا للخدمات الفنية ش.ذ.م.م - صفتهما: منفذ ضدهما
موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥٣٩٧٧,٠٨) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.
لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيذ الماثل
AE660260751208000116575
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2025-9134-000116575
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٢٥٣/٢٠٢٥/١٥١٢٥ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى/١- موهيت مور كمال كومار مور
مجهول محل الاقامة
بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٦١٠٨,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٢٥٣/٢٠٢٥/١٥٠٦٧ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى/١- جوشوا سانديب فرانسيس دومبالا دومبالا فرانسيس سودهاكار
مجهول محل الاقامة
بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥٣٢٠٤,٢) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٢٥٣/٢٠٢٥/١٥٠٦٥ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى/١- اليكس اندرو روندا بالانج
مجهول محل الاقامة
بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٩٣٤٠٦,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٢٥٣/٢٠٢٥/١٥٥٠٣ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى/١- جينير اومانيو داماسيو
مجهول محل الاقامة
بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٥١٩٨,١٣) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٢٥٣/٢٠٢٥/١٥٤٦٦ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى/١- جريس ديفين سورين بتبنجلاى
مجهول محل الاقامة
بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٧١٩١,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٢٥٣/٢٠٢٥/١٥٤٦٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى/١- رانيا شربل رحمه
مجهول محل الاقامة
بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٥٤٠٤٥,٣٦) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٢٥٣/٢٠٢٥/١٥٤٦٠ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى/١- عبدالسلام نالاكات نالاكات مويدين ماستر
مجهول محل الاقامة
بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٩٤٩٢٩,٤٧) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٢٥٣/٢٠٢٥/١٥٤٥٩ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى/١- جودبيان ديلا توري بارليس
مجهول محل الاقامة
بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤٨٥٨٨,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70197

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٥/٢٢١٤ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الرابعة عشر رقم ٣٨٩
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرتجع رقم (٠٠٠٣٤٩) والصادر عن المنفذ ضده من رويال بنك اوف سكوتلاند بقيمة (٢٩,٣٣٦,٥٠) درهم شامل الرسوم .
طالب التنفيذ : بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة
عنوانه: الامارات - امارة دبي - ديرة - دبي - امارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الاسلامي - رقم مكاني ٣١٩٦٥٩٤٣٢٧ - ٠٥٥٢٨٩٤١٧٠
المطلوب إعلانه : ١- يوسف حسين شاه باز حسين - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٩٣٣٦,٣) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.
لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيذ الماثل
AE210260751208000093523
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2025-2214-000093523
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٢٠٧/٢٠٢٥/٢٥٩٤ تنفيذ تجاري

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى/١- مستشفى الجراحة العصبية والعمود الفقري ش.ذ.م.م
مجهول محل الاقامة
بما ان/شركة ميدبلاس للتجارة ذ.م.م
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤٨٧٦١,٩٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٢٥٣/٢٠٢٥/١٥٥٤٨ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى/١- جوناثان فيكتور اوكيس
مجهول محل الاقامة
بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٤٤٣١٨,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
٢٥٣/٢٠٢٥/١٥٧٢٨ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى/١- كاندوت نالاكاندى سوجيت نينكيليرى سيكاران
مجهول محل الاقامة
بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٣١٧٩٦,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

اعلان بالنشر
في المنازعة رقم:٤٦١/٢٠٢٥/٤٩٨٠ نزاع محدد القيمة

المنظورة في: التسوية الودية للمنازعات السادسة رقم ٧٥٥
موضوع المنازعة : المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٥٧,٤٤٨,٤١) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ تسجيل الدعوى وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة .
المتنازع: شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع
عنوانه: الامارات - امارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - ٠٥٤٢٨٨٣٧٠٧
المطلوب إعلانه : ١- محمد ناصر احمد بخش - صفته : متنازع ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٥٧,٤٤٨,٤١) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ تسجيل الدعوى وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة- وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق:٢٠٢٥/٧/٢٣ الساعة:٠٩:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت 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

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70519

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٧/٢٠٢٥/٢١١٦ تنفيذ تجاري

المنظورة في: دائرة التنفيذ الثالثة عشر رقم ٣٠٢
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٤/٥٥٥ تجاري ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤٠٩٤٩٩,٥) درهم شاملا للرسوم والمصاريف .
طالب التنفيذ : جيميكس ليجال سيرفيسز إس.بي.زي.أو.أو
عنوانه: الامارات - امارة دبي - رقة البطين - ديره - دبي - شارع بني ياس - مبنى القرق ١ - شقة ٨٠١ - ٠٥٥٦٥٣٥٥٣٠
المطلوب إعلانه : ١- ميريك للعقارات - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤٠٩٤٩٩,٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.
لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيذ الماثل
AE300260751208000130706
DC-VAC-ACCOUNT : 207-2025-2116-000130706
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70197

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٩/٢٠٢٥/١٤٣١ تنفيذ عمالي

المنظورة في: دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٥٧٠ لسنة ٢٠٢٤ عمالي قرار وزاري - بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٨,٢٤٨,٥) شاملا للرسوم والمصاريف .
طالب التنفيذ : وفاء عبدالمعطي محمد يونس
عنوانه: الامارات - امارة دبي - رأس الخور - بردبي - دبي - شارع واصلة جرين بارك - مبنى مبنى n١ - شقة ١٢ - ٩٧١٥٠٠٥٥٣٥٩٠٥
المطلوب إعلانه : ١- مجمع طبي سيروس - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٨٢٤٨,٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.
لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيذ الماثل
AE400260751208000137704
DC-VAC-ACCOUNT : 209-2025-1431-000137704
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70197

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٥/١٤٩٤ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الرابعة عشر رقم ٣٨٩
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيكات المرتجعة بالارقام (١٢٨٢١٦١٥/١٢٨٢١٦١٦/١٢٨٢١٦١٧) والصادر عن بنك دبي الاسلامي بقيمة (٢٤٢٣٠,٥٠) درهم شاملة الرسم .
طالب التنفيذ : بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة
عنوانه: امارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الاسلامي - رقم مكاني ٣١٩٦٥٩٤٣٢٧ - ٠٥٦١٥٧٥٩٦٧
المطلوب إعلانه : ١- انورودا سامان كومار باراناجاماجي - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٤٢٣٠,٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.
لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيذ الماثل
AE670260751208000091240
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2025-1494-000091240
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

مذكرة اعلان بالنشر (إستئناف)
في الاستئناف رقم:٣٠٠/٢٠٢٥/١٦٢٥ استئناف مدني

المنظورة في: دائرة إدارة الدعاوي الاستئنافية العاشرة رقم ٨٤٨
موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم:٢٠٢٤/٦٧ مدني كلي والرسوم والمصاريف والاتعاب (استئناف ثاني).
المستأنف: سراجالدين باليكال عبدالقادر عبدالقادر بارسي - واخرون
عنوانه: الامارات - امارة دبي - رقة البطين - ديرة - دبي - مبنى برج لسالية - شقة ٢٠٢ الطابق الثاني - قرب موسكو أوتيل - ٠٥٠١٥٥١٥٤٩
المطلوب إعلانهما : ١- ياسر تالانجارا ابراهيم تالانجارا مويدو ابراهيم ٢ - سهيل خالق عبدالخالق - صفتهما : مستأنف ضدهما
موضوع الإعلان : قد أستأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم:٢٠٢٤/٦٧ مدني كلي. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/٧/٢٨ الساعة ٠٩,٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد ، وعليه يقتضى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

اعلان رقمي لقرار مسبب بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٤/١٩٥٠٥ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الخامسة عشر رقم ٣٩٧
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرتجع رقم (٠٠٨٧٨٣) والصادر عن بنك المشرق بقيمة (٢٩٠٠٠٠) .
طالب التنفيذ : بنك المشرق - شركة مساهمة عامة
عنوانه: الامارات - امارة دبي - رقة البطين - ديرة - دبي - شارع المكتوم - مبنى برج الريم - شقة ١٣٠٤ - ٠٥٠٦٤٠٦٩٩٠
المطلوب إعلانه : ١- طه محمد حسن صالح رمنكال - صفته : منفذ ضده
موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار المسبب الصادر بتاريخ:٢٠٢٥/١/٢٢ للإطلاع على تفاصيل القرار لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70392

اعلان رقمي لقرار مسبب بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٨/٢٠٢٤/٢٣٧٧٢ تنفيذ مدني

المنظورة في: دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٧٩٢/٢٠٢٤ مدني ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١١٨٢٣٧) درهم شاملا للرسوم والمصاريف .
طالب التنفيذ : يورو لاين لتأجير السيارات ذ.م.م
عنوانه: الامارات - امارة دبي - الخبيصي - ديرة - دبي - شارع B١٦ - مبنى مستودع رقم ١١ - ٠٥٠٦٤٠٦٩٩٠
المطلوب إعلانه : ١- كينيث جون روس - صفته : منفذ ضده
موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار المسبب الصادر بتاريخ:٢٠٢٥/٧/١٣ للإطلاع على تفاصيل القرار لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٥٠٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٢ 70197

اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى
في المنازعة رقم:٤٦١/٢٠٢٥/٦١٥٣ نزاع محدد القيمة

المنظورة في: التسوية الودية للمنازعات الثامنة عشر رقم ٧٦٧
موضوع المنازعة : ١- الزام المتنازع ضدهما بالتضامم او الانفراد بأن يؤدي المتنازع مبلغ (٢٢٣,٠٠٠) درهم مئتان وثلاثة وعشرون الف درهم مع الفائدة ٥٪ على المبلغ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد ٢- الزام المتنازع ضدهما بالتضامم او الانفراد بالرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة .
المتنازع: جاراو لاخواني
عنوانه: الامارات - امارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - مبنى برج اكزيتيف باي - شقة ١١٠٦ - ٠٥٠١٥١٥٨٣٦
المطلوب إعلانه : ١- افى داهيا فينود داهيا - صفته : متنازع ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها ١- الزام المتنازع ضدهما بالتضامم او الانفراد بأن يؤدي المتنازع مبلغ (٢٢٣,٠٠٠) درهم مئتان وثلاثة وعشرون الف درهم مع الفائدة ٥٪ على المبلغ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد ٢- الزام المتنازع ضدهما بالتضامم او الانفراد بالرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة - وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/٧/٢٤ الساعة ٠٩,٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة - جداول جلسات القضايا لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

القطب الشمالي "لم يكن متجمداً بالكامل" في الماضي!

توصلت دراسة جديدة إلى أن المحيط المتجمد الشمالي، رغم تجمده خلال العصور الجليدية، لم يكن مغطى بالكامل بطبقة جليدية سميكة كما كان يُعتقد سابقاً، بل احتفظ بمناطق من المياه المفتوحة سمحت باستمرار الحياة البحرية وتدفّق التيارات المحيطية.واستخدمت الدراسة؛ المنشورة في دورية "ساينس أدفانسس" (Science Advances) تحاليل دقيقة لرواسب قديمة من قاع المحيط، بالإضافة إلى نماذج مناخية متقدمة لمحاكاة الظروف في فترات جليدية شديدة البرودة امتدت حتى ٧٥٠ ألف عام مضت.

عبر دراسة عينات رواسب بحرية من قاع بحر الشمال المركزي، وهضبة يرماك شمال سفالبارد بالنرويج، اكتشف الباحثون آثاراً كيميائية لطحالب بحرية دقيقة، عاشت في تلك الفترات الباردة.

ويشير وجود هذه الكائنات الدقيقة- التي لا يمكنها العيش إلا في المياه المفتوحة أو تحت جليد موسمي- إلى أن الجليد لم يكن دائماً يغطي سطح المحيط بالكامل.

ويقول الباحث الرئيسي الدكتور يوتشين نيس من جامعة القطب الشمالي إن الرواسب تُظهر أن الحياة البحرية استمرت حتى في أقسى الفترات الباردة، وهذا لا يمكن أن يحدث إلا إذا كان هناك ضوء ومياه مفتوحة على السطح "فوجود طبقة جليدية سميكة بارتفاع كيلومتر واحد كان سيمنع ذلك تماماً".

المحيط المتجمد الشمالي.. اعتقادات سابقة

في العقود السابقة، ساد بين العلماء اعتقاد مفاده أن المحيط المتجمد الشمالي كان مغطى بطبقة جليدية سميكة وصلبة تمتد بعمق يصل إلى كيلومتر واحد خلال العصور الجليدية الكبرى، خصوصاً خلال فترات مثل العصر الجليدي الأخير.

وبحسب الفرضيات؛ فهذا الجليد لم يكن مجرد جليد بحري عائم يتكوّن ويذوب موسمياً، بل كان على هيئة رف جليدي أرضي أي كتلة جليدية كثيفة وممتدة تغطي كامل المحيط، وتمتد حتى قاع البحر في بعض مناطقه، مشابهاً لما يُرى اليوم في القارة القطبية الجنوبية.

استندت هذه النظرية جزئياً إلى وجود معالم على قاع البحر، مثل الأخاديد والانحدارات الملساء، والتي فُسّرت على أنها ناتجة عن احتكاك قاعدة رف جليدي ضخم بقاع البحر أثناء تحركه.

ووُجدت آثار شبيهة بتلك التي تتركها الكتل الجليدية الأرضية في المناطق التي يغطيها الجليد القاري، ما أعطى انطباعاً بوجود جليد سميك ومستقر في تلك العصور.

المحيط المتجمد الشمالي

يقع في أقصى شمال الكرة الأرضية، محاطاً بكتل اليابسة: أمريكا الشمالية، وأوروبا، وآسيا، وجرينلاند.

أصغر محيطات العالم مساحةً، وتبلغ مساحته حوالي 14 مليون كيلومتر مربع في الشتاء، وتنكمش في الصيف.

يتميز بغطاء جليدي يتغير موسمياً إذ يتوسع في الشتاء، وينكمش في الصيف.

يُعد من أسرع مناطق العالم تأثراً بتغير المناخ، بمعدلات احترار أعلى بمرتين إلى أربع مرات من المعدل العالمي.

يحتوي على حوض عميق يسمى حوض أوركتك البحري يصل عمقه ما بين 4000 إلى 5500 متر.

مضيق فرام بين جرينلاند وسفالبارد هو المنفذ الرئيسي لتبادل المياه مع المحيط الأطلسي.

وافترض العلماء أن قاع المحيط كان في ظلام دائم، نظراً لاستحالة اختراق الضوء طبقة جليد بسمك كيلومتر، وهو ما يعني أن الإنتاج الأولي عبر الطحالب البحرية كان معدوماً، ما يعزز تصور بيئة متجمدة، ومغلقة وغير نشطة حيوياً.

لكن تلك الفرضية واجهت تحديات مع تراكم الأدلة الجيولوجية والمناخية، مثل السجلات الكيميائية من الرواسب البحرية التي أظهرت وجود كائنات دقيقة لا يمكنها العيش إلا في بيئة مضيئة وتحت جليد رقيق، إلى جانب نماذج مناخية عالية الدقة أظهرت استمرار تدفق المياه الأطلسية الدافئة إلى القطب حتى في ذروة العصور الجليدية،

ما يجعل وجود جليد سميك ودائم أقل احتمالاً من غطاء جليدي موسمي.

البوابة القطبية الأطلسية

ونفي الدراسة الحديثة وجود الجليد السميك الدائم لا تُسقط تماماً ما سبقها، لكنها تعيد تفسير الأدلة ضمن سياق مناخي أكثر دقة، وتقدّم تصوراً أكثر مرونة وديناميكية لسلوك الجليد في القطب الشمالي خلال الحقب الجليدية.

ويقول الباحثون إن الجليد الموسمي ميّز البوابة القطبية الأطلسية خلال 750 ألف سنة مضت وهذا يعني أن منطقة الاتصال بين المحيط الأطلسي والمحيط المتجمد الشمالي، خاصة عبر بحر النرويج ومضيق فرام، كانت مغطاة بطبقات جليدية تتكوّن وتذوب بشكل موسمي، بدلاً من أن تكون مغطاة بجليد سميك ودائم كما كان يُعتقد سابقاً.

وسمح هذا النمط الموسمي من التجمّد والذوبان باستمرار دخول ضوء الشمس إلى الطبقات السطحية من المياه، ما أتاح استمرار النشاط البيولوجي، كما حافظ على تدفق التيارات المحيطية وتبادل الحرارة والمغذيات بين المحيطين، حتى خلال أقسى فترات العصور الجليدية في المدى الزمني المدروس، مما يدل على وجود نظام بيئي ومحيطي نشط ومستقر نسبياً رغم الظروف المناخية المتطرفة.

أحد المفاتيح الكيميائية التي اعتمد عليها الفريق كان وجود جزيء يُعرف باسم IP25، وهو ناتج عن طحالب تعيش فقط تحت الجليد الموسمي، وتكرار ظهور هذا الجزيء في السجل الجيولوجي يعني أن الغطاء الجليدي كان يتغير مع الفصول، وليس غطاءً ثابتاً دائماً.

وللتأكد من استنتاجاتهم الجيولوجية، استخدم الباحثون نموذجاً مناخياً عالي الدقة لمحاكاة ظروف القطب الشمالي خلال فترتين جليديتين شديدتي البرودة؛ العصر الجليدي الأخير قبل 21 ألف عام، وفترة أبرد قبل 140 ألف عام.

ويقول الباحثون إنه وحتى في ذروة التجلد، استمرت مياه الأطلسي الدافئة بالتدفق نحو المحيط المتجمد، مما أبقى بعض مناطقه من دون تجمد كامل، وكذلك أظهرت النماذج أن الجليد لم يكن ساكناً، بل يتغير موسمياً، مما خلق "نوافذ ضوء" ساعدت على استمرار الحياة.

الرف الجليدي

وقال المؤلف المشارك في الدراسة جيريت لوهمان من معهد ألفريد فيجنر الألماني إن "إعادة بناء هذه الأنماط القديمة تساعدنا في تحديد ما هو ممكن، وما هو غير ممكن، عند التنبؤ بسلوك الجليد البحري، والديناميكيات المحيطية مستقبلاً".

لطالما افترض بعض العلماء وجود "رف جليدي أرضي" سميكاً متمدداً على كامل المحيط المتجمد الشمالي خلال العصور الجليدية، إلا أن هذه الدراسة تشكك في هذه الفرضية، مؤكدة عدم وجود دليل جيولوجي أو كيميائي على طبقة جليدية موحدة بسمك كيلومتر.

ويضيف "نيس" أنه ربما ظهرت رفوف جليدية محدودة في مناطق معينة خلال فترات برودة استثنائية "لكن لا دليل لدينا على وجود غطاء واحد كبير دام آلاف السنين"، ولكن الاستثناء الوحيد المحتمل كان قبل 650 ألف عام، حين لوحظ انخفاض حاد في النشاط الحيوي، إلا أن البيانات تشير إلى أنها كانت فترة قصيرة نسبياً، وليست "تجمّداً شاملاً".

تأتي الدراسة في وقت يتغير فيه القطب الشمالي بسرعة غير مسبوقة، مع تراجع الغطاء الجليدي البحري، وارتفاع درجات الحرارة.

ويقول الباحثون إن فهم كيفية تصرف النظام المناخي والبيئي في القطب الشمالي خلال فترات باردة متطرفة في الماضي، يساعد العلماء على التنبؤ بما قد يحدث في ظل الاحترار العالمي.

وقد يعيد هذا الاكتشاف تشكيل فهم العلماء لقدرة النظام المناخي في القطب الشمالي على التكيّف مع الظروف المتطرفة،

ما يعزز دقة النماذج المناخية التي تُستخدم لتوقع مستقبل الجليد البحري في ظل الاحترار العالمي.

ويُظهر الاكتشاف أن القطب الشمالي، حتى في أشد الفترات برودة خلال العصور الجليدية، لم يتعرض لتجمّد كامل،

بل ظل محتفظاً بمناطق مفتوحة ومواسم ذوبان، ما يشير إلى مرونة أعلى مما كان يُعتقد سابقاً.

ويوضح أن استجابة الجليد البحري للتغيرات المناخية ليست خطية أو بسيطة، بل تعتمد على تفاعلات معقدة بين التيارات المحيطية،

ودرجات الحرارة، والضوء، والعوامل البيولوجية، ما يُحتّم إعادة تقييم التوقعات المرتبطة بنقاط التحوّل المناخي، وسرعة ذوبان الجليد في العقود المقبلة.

مبرمج بولندي يهزم ذكاء OpenAI في أطول تحدٍ برمجي عالمي

في لحظة فارقة تعيد إشعال الجدل حول صراع الإنسان ضد الذكاء الاصطناعي، نجح المبرمج البولندي برزيميسواف ديبياك (المعروف بلقب Psyho) في التفوق على نموذج ذكاء اصطناعي متقدم من تطوير OpenAI، خلال نهائيات جولة AtCoder العالمية ٢٠٢٥ التي أُقيمت في طوكيو.

ورغم قوة الأداء الذي قدمه الذكاء الاصطناعي، كان التفوق بفارق بسيط من نصيب الإنسان، في منافسة استمرت ١٠ ساعات كاملة تحت ضغوط هائلة من التفكير والتحليل والابتكار.

بطولة نادرة من نوعها

نظّم الحدث منصة AtCoder اليابانية الرائدة في مسابقات البرمجة التنافسية، ويُعتبر من أصعب وأعرق التحديات على مستوى العالم، حيث لا يُسمح بالمشاركة فيه سوى لأفضل 12 مبرمجًا عالميًا بناءً على تصنيفات سنوية دقيقة.

لكن نسخة 2025 حملت عنصرًا جديدًا غير مسبوق: مواجهة مباشرة بين الذكاء البشري والذكاء الاصطناعي، فقد قدّمت OpenAI، الراعية الرسمية للحدث، نموذجًا خاصًا أُطلق عليه اسم OpenAIAHC للتنافس في قسم "الإنسان مقابل الآلة" كعرض استثنائي.

نتائج مثيرة.. والبشر ما زالوا في الصدارة

في نهاية التحدي، حقق ديبياك نتيجة مذهلة بلغت 1،812،272،558،909 نقطة، متفوقًا على النموذج الذكي من OpenAI الذي حصد 1،654،675،725،406 نقطة، أي بفارق نحو 9.5% فقط.

المثير أن نموذج OpenAI استطاع التفوق على جميع المتأهلين العشرة الآخرين من نخبة المبرمجين العالميين، مما يُظهر مدى تطور الذكاء الاصطناعي في هذا المجال.

ديبياك: "أنا بالكاد على قيد الحياة"

وبعد الفوز، نشر ديبياك على منصة X (تويتر سابقًا) تعليقًا قال فيه:

"أنا منهك تمامًا... بالكاد على قيد الحياة. لكن البشرية صمدت، حتى الآن!"

وقد شارك ديبياك في عدة جولات سابقة من المنافسة على مدار 3 أيام متواصلة، قبل أن يحقق هذا الإنجاز في اليوم الأخير.

600 دقيقة من التفكير العميق

المسابقة أُقيمت ضمن فئة Heuristic Contest، حيث طُلب من المشاركين – بشرًا وآلات – إيجاد حلول أمثل لمسألة برمجية واحدة من نوع المشكلات المعقدة (NP-Hard)، باستخدام استراتيجيات تقريبية ذكية في غضون 600 دقيقة، أي 10 ساعات متواصلة.

تم تزويد الجميع بنفس مواصفات الأجهزة لضمان العدالة، مع إمكانية استخدام أي لغة برمجة مدعومة على المنصة، وفاصل زمني من خمس دقائق بين كل إرسال.

رسالة رمزية في وجه الأتمتة

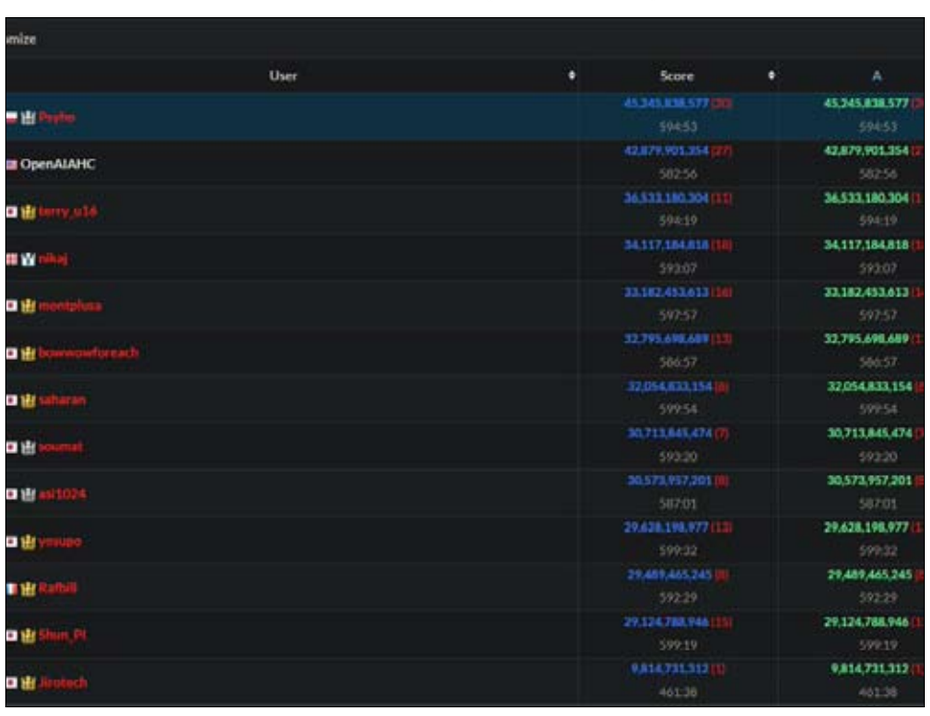
بالنسبة للكثيرين، لم تكن المسابقة اختبارًا تقنيًا فقط، بل لحظة رمزية تمثل صمود الذكاء البشري أمام زحف الأتمتة المتسارع. وعلى الرغم من التطور الكبير في قدرات النماذج الذكية، إلا أن الإبداع البشري والقدرة على التفكير تحت الضغط ما زالت تمتلك الكلمة الأخيرة.

رئيس OpenAI سام ألتمان علّق على النتيجة قائلاً عبر منصة X: "نموذجنا حصل على المركز الثاني في نهائيات AtCoder Heuristics! تهانينا للبطل الذي تفوق علينا هذه المرة!"

علامة استفهام حول مستقبل البرمجة

ديبياك، الذي سبق له العمل في OpenAI، عبّر عن فخره الكبير بالفوز، لكنه لم يُخفِ إرهاقه التام، ورغم أن فوزه يرمز إلى استمرار قدرة الإنسان على المنافسة، إلا أن النتيجة تدفع نحو تساؤلات أعمق حول مستقبل البرمجة كمهنة، خاصة في ظل التقدم السريع للذكاء الاصطناعي في حل أعقد المسائل الرياضية والمنطقية.

فإذا كانت النماذج الذكية قادرة بالفعل على مجاراة نخبة مبرمجي العالم تحت شروط تنافسية عادلة، فإلى متى سيظل الإنسان في القمة؟



تسعى الفنانة السورية لينا شاماميان لتقديم تجارب غنائية أصيلة، تحمل في طياتها روح المغامرة والتجديد، وتُعيد تشكيل التراث العربي بلمسة معاصرة تمزج بين الموسيقى الكلاسيكية والإلكترونية، وبلهجات متعددة تعكس عمق الهوية وتنوع التجربة.

في حوار خاص لموقع "القاهرة الإخبارية"، فتحت لينا قلبها للحديث عن كواليس ألبومها الجديد "صحاب"، وتجربة الغناء باللهجة المصرية، ومحطاتها الإبداعية، من عرض أسمهان، إلى تحديات اللهجات السورية، ووصولًا إلى الأغنية الخاصة "سبوني".

تقدم تجارب غنائية أصيلة، تحمل في طياتها روح المغامرة والتجديد

لينا شاماميان: اكتشفت نفسي بعد عرض أسمهان رغم صعوبته

صحاب

ترى شاماميان أن ألبومها الجديد "صحاب" يمثل تحولًا واضحًا في مسارها الفني، فهو أول عمل لها يعتمد على الموسيقى الإلكترونية بدلًا من الآلات الحية والأسلوب الكلاسيكي المعتاد، وقالت: "هذا أول ألبوم أقدم فيه موسيقى إلكترونية، بعد سنوات من الاعتماد على الآلات الحية والأسلوب الأقرب إلى الكلاسيكي.. (صحاب) مختلف في طاقته وفي روحه وحتى في موسيقاه.. هو ألبوم صيفي خريفي بامتياز، يحمل بين طياته الكثير من الأغاني الراقصة والمبهجة، وفيه لمسة جديدة قد تفاجئ من تعودوا على نمط معين من أعمالي".

وأكدت أن التنوع لا يقتصر على الموسيقى بل يمتد إلى اللغة واللهجة، مشيرة إلى أن الألبوم يتضمن أغنيات باللهجة المصرية، وأخرى بالفصحى، إضافة إلى لهجات سورية مختلفة، وليس فقط اللهجة البيضاء، لتقول عن ذلك: "أردت أن يكون العمل انعكاسًا حقيقيًا لغنى الهويّة العربية وتنوعها".

وتابعت حديثها عن فريق العمل قائلة: "تعاونت مع مجموعة كبيرة من المنتجين والموزعين من دول مختلفة، ومن بيئات موسيقية وخلفيات عمرية متنوعة.. هذا التنوع أغنى المشروع ومنحه نكهة خاصة.. كنا نخطط لعشر أغانٍ، لكن الحماس قادنا إلى إحدى عشرة أغنية، كل واحدة منها تحمل حكايتها وصوتها المختلف. واستغرق العمل على (صحاب) وقتًا طويلًا، لكنه كان ضروريًا لنخرج شيئًا صادقًا ونابضًا ومليئًا بالحب والمغامرة".

رحلة إنسانية

تعتبر شاماميان أن هذا الألبوم ليس فقط عملًا فنيًا، بل انعكاسًا لرحلة شخصية وإنسانية مرّت خلالها بتجارب صعبة، وخاصة من الناحية الصحية، قائلة: "كنت أبحث وأتجول بين الأغاني وألتقي بمنتجين من جنسيات وخلفيات موسيقية مختلفة.. ببساطة، هذه الأغنيات صُنعت مع أشخاص بسطاء صادقين غير معقدين وهذا كان خياري الأول، أن أعمل مع الناس الذين أحبهم، وبداخلهم طاقة إيجابية".

وأضافت: "هذا التنوع في الألبوم ليس مصطنعًا، بل هو انعكاس طبيعي لمكان إقامتي ولثقافتي ولتأثري كإنسانة سورية.. السوري اليوم موزع في كل بقاع الأرض، وكل واحد تأثر بطريقته بالموسيقى والبيئة التي حوله، وهذا التنوع ظهر في صوت الألبوم وشكله".

وعن الجانب الإبداعي في الألبوم، قالت: "الكلمات والألحان في الألبوم تمزج بين التراث والتجديد. هناك أغانٍ مستوحاة من التراث، وأخرى من كلماتي وألحاني.. الشخص الوحيد الذي تعاونت معه في التلحين هو الموسيقي المصري شادي مؤنس، كما كتب الشاعر طارق الجنايني كلمات أغنية (مساكن)، أما باقي الأغنيات فهي من تأليفي وتلحيني أو مأخوذة من التراث بروح جديدة".

تجربة إنسانية

عن اختيار اسم "صحاب" عنوانًا للألبوم، أوضحت "شاماميان" أن الاسم نابع من تجربة إنسانية خالصة عاشتها، إذ مرّت بمرحلة صعبة وجدت خلالها الدعم الحقيقي من أصدقائها، موضحة: "صحاب هو امتنان بصيغة موسيقية، مررت خلال السنوات الأخيرة بظرف صحي وإنساني دقيق، وخلال تلك المرحلة، كنت محاطة بأشخاص حقيقيين، أصدقاء بمعنى الكلمة.. كانوا إلى جانبي، يفكرون معي، يشجعونني، يقفون معي، ويجربون معي".

وتابعت: "بعضهم كان يعرف تمامًا أنني خائفة من الدخول إلى عالم الموسيقى الإلكترونية، لكنهم لم يبتعدوا... بل دعموني بمحبة كبيرة.. لذلك، كان العمل مليئًا بالحب، وبروح التعاون الحقيقي.. الألبوم يحمل روحهم، ووجودهم، ودفء علاقتنا".

تحدي اللهجة المصرية

لم تُخفِ لينا الصعوبات التي واجهتها خلال تسجيل الألبوم، وخصوصًا في التعامل مع اللهجات الجديدة عليها، وعلى رأسها اللهجة المصرية، والتي وصفتها بأنها كانت تحديًا حقيقيًا: "صحيح أنني محاطة دائمًا بالمصريين وأستمع إلى المصري طوال الوقت، لكن الكتابة بالمصري ليست سهلة، لأنها ليست لهجتي الأم.. ومع الوقت بدأت أفهم وأكتب بها، لكنها لم تكن تجربة بسيطة، بل تطلّبت جهدًا وصبرًا".

كما تحدثت عن تحد آخر واجهته: "الغناء بلهجة منطقة نهر الفرات كان صعبًا جدًا عليّ.. اللهجة فيها تفاصيل دقيقة، ونطقها وتعبيرها يتطلبان فهمًا عميقًا.. أعتقد أن هذا كان من أكبر التحديات التي واجهتها في الألبوم".

"سبوني"

رغم أن أغنية "سبوني" لم تُدرج ضمن ألبوم "صحاب"، فإنها تحتل مكانة خاصة في قلب لينا، وكشفت عن تفاصيلها قائلة: "الأغنية ليست ضمن ألبوم صحاب، بل هي ثمرة تعاون مع أوركسترا بقيادة الموسيقي السوري عمر كناني، ورغم أن الفريق كله سوري، إلا أنني أغني باللهجة المصرية، وهذا التباين جعل من الأغنية تجربة قريبة جدًا إلى قلبي".

تابعت: "سبوني ليست إلكترونية، لكنها سريعة وصيفية، وفيها تحد كبير بالنسبة لي، سواء من ناحية الأداء أو الإحساس.. أحبها جدًا، وأشعر أنها تحمل طاقة مختلفة".

التوازن بين الكلاسيك والتجديد

عبّرت شاماميان عن شغفها بالموسيقى القديمة وحرصها على التدريب المستمر، مؤكدة أن خلفيتها الأكاديمية تساعدها في المزج بين الطرب والموسيقى المعاصرة: "أحب الاستماع للموسيقى القديمة الأصيلة، وأحرص أيضًا على متابعة الجديد والمتجدد، لأن دراستي للموسيقى تجعلني أتعامل مع المزج بين القديم والحديث بطريقة مختلفة ومدروسة.. حتى الآن، أتمرن باستمرار على تقنياتي الخاصة، وخاصة بعد تجربتي في عرض أسمهان".

وأوضحت أن التجديد في أعمالها لا يأتي بشكل فردي فقط: "التجديد ليس قرارًا فرديًا، بل هو اختيار مشترك بيني وبين المنتجين الذين أعمل معهم، هم يعطونني وجهات نظر جديدة في المجالات التي يملكون فيها خبرة أكثر مني".

عرض أسمهان

تطرقت شاماميان لتجربتها في تقديم عرض غنائي خاص بأغاني أسمهان، واصفةً إياه بأنه تجربة مميزة ومليئة بالتحديات: "كانت تجربة مميزة جدًا ومختلفة، لكنها في نفس الوقت صعبة للغاية.. نصف العرض كان يعتمد فقط على الغناء، والنصف الآخر كان يمثل دورًا تمثيليًا.. كنت ألعب دور أسمهان نفسها.. كان هذا الأمر صعبًا عليّ، لكنه جعلني أكتشف نفسي أكثر".

وأضافت: "العرض الغنائي يختلف عن الحفلات العادية، لأنك تتعامل مباشرة مع الجمهور وتراهم أمامك.. كانت تجربة جديدة تمامًا، وباللغة نفسها التي تغني بها أسمهان، التي أحبها كثيرًا وأعتبرها فنانة عظيمة.. شعرت أن شخصيتي تغيرت كثيرًا بعد هذا العرض".

وختمت حديثها قائلة: "من الأشياء التي أحببتها في عرض أسمهان، أنني ألّفت أغنية جديدة بعنوان (أميرة الجبل)، ستطرح قريبًا إن شاء الله.. كانت هذه من أجمل الأعمال التي قمت بها، فهي تحكي قصة مطربة تركت أثرًا خالدًا مثل أسمهان".

وعن حفلاتها المقبلة، قالت: "حفلاتي القادمة ستكون بين أوروبا والوطن العربي، لكن بسبب الظروف الأخيرة تم تأجيل بعضها.. وأشتاق جدًا للجمهور المصري، وأتمنى أن نلتقي قريبًا".

آمال ماهر تطرح ألبومها الجديد بكلمات مختلفة وألحان موسيقية مبتكرة

أطلقت النجمة آمال ماهر ألبومها الجديد، الذي يحمل اسم "حاجة غير" على منصات اليوتيوب ومنصات التواصل الاجتماعي، ويحمل في طياته تجربة فنية متجددة من حيث الكلمات والألحان والتوزيع الموسيقي، ويضم الألبوم مجموعة من الأغاني التي تتنوع في موضوعاتها وتقدم أنماطاً موسيقية حديثة، تعكس تطوراً لافتاً في مسيرتها الفنية.

واعتمدت آمال ماهر في هذا الألبوم على التعاون مع نخبة من الشعراء والملحنين، ما أضفى تنوعاً وغنى في الأسلوب والمحتوى، ويُنتظر أن يحقق الألبوم صدى واسعاً لدى جمهورها في الوطن العربي، خاصة في ظل حالة الترقب التي رافقت الإعلان عنه.

حكيم يطرح برومو أغنيته الجديدة "يا رب فرحني"

طرح النجم حكيم البرومو التشويقي لأغنية "يا رب فرحني" المقرر طرحها خلال الفترة المقبلة عبر مختلف حسابات السوشيال ميديا والتطبيقات الموسيقية.وكانت آخر أعمال النجم حكيم هى أغنية "بتاع مصلحتك"، على جميع المنصات الموسيقى، وحصدت الأغنية مليون و250 ألف مشاهدة منذ طرحها حتى الآن على "يوتيوب"، وهى من كلمات عصام حجاج، وألحان تامر حجاج، وتوزيع محمد مصطفى، وتتميز بالطابع الشعبي المميز الذي ينسجم مع أسلوب حكيم الغنائي الحماسي والإيقاع السريع.

ومن كلمات أغنية بتاع مصلحتك:

عايز تبعد عادي براحتك.. أنا معجب جدًا بصراحتك.. ده أنا من أول مرة قابلتك.. عارف أن أنت بتاع مصلحتك.. لو مفكر إني هزعل وإن قلبي حزين عليك.. يبقي شكلك مش عارفني والشيطان ضاحك عليك.

يذكر أن حكيم يعد من أكثر الفنانين العرب شعبيةً، حيث تميز بأسلوبه الفريد الذي يزاوج بين التراث الشعبي واللمسات العصرية، مما جعله يحصد ملايين المشاهدات في كل أعماله.

الفراولة تعزز القدرات العقلية لكبار السن وتحميهم من الخرف

كشفت دراسة حديثة أن الفراولة ليست مجرد فاكهة لذيذة، بل تحتوي على فوائد مذهلة في تعزيز صحة الدماغ ما يساعد على الوقاية من الخرف.

ووجدت الدراسة أن هذه الفاكهة يمكنها تعزيز سرعة معالجة المعلومات في أدمغة كبار السن. ومن المعروف أن تباطؤ سرعة المعالجة المعرفية المرتبط بالعمر هو أحد أعراض الخرف.

وأظهرت أبحاث سابقة أن المركبات المعروفة باسم "الفلافونويد" الموجودة في الفراولة يمكنها تعزيز صحة القلب. وفي الدراسة الجديدة، قام فريق من جامعة سان دييغو ستيت في الولايات المتحدة بتجنيد 35 رجلا وامرأة في السبعينيات من العمر لمعرفة ما إذا كان يمكن ملاحظة تأثيرات مماثلة على الدماغ.

وقام العلماء بإعطاء المشاركين مسحوق فراولة مجففة بالتجميد (عملية إزالة الماء من مادة عن طريق تجميدها عند درجة حرارة منخفضة ثم تسخينها لتبخر تحت ضغط منخفض) ليخلطوه بالماء ويشربوه يوميا لمدة 8 أسابيع. ثم كرروا التجربة باستخدام مسحوق بنكهة الفاكهة لا يحتوي على أي من المكونات المعززة للصحة الموجودة في الفراولة. وبعد ذلك، خضع المتطوعون لاختبارات معرفية.

ووجد الباحثون تحسنا ملحوظا في سرعة معالجة الدماغ بعد تناول مسحوق الفراولة، بينما لم يحدث أي تغيير يذكر مع المشروب بنكهة الفاكهة. وعلى الرغم من عدم وجود تحسن كبير في نتائج اختبارات الذاكرة بعد تناول الفراولة، إلا أن الباحثين أكدوا على أهمية التحسن في سرعة المعالجة الذهنية، والتي تؤثر بشكل مباشر على مهارات الحياة اليومية مثل القيادة واتخاذ القرارات المالية.

وساعدت الفراولة في خفض ضغط الدم وزيادة مستويات مضادات الأكسدة المقاومة للأمراض في الدم، وفقا للنتائج المنشورة في مجلة Nutrition، Metabolism and Cardiovascular Diseases.

وقال الباحثون: "قد يؤدي استهلاك الفراولة إلى تحسين الوظيفة الإدراكية، وهناك أدلة متزايدة تدعم تأثيره الإيجابي على صحة الدماغ".

قرأت لك

الكركم

كشفت دراسة صحية عن العديد من فوائد الكركم، مشيرة إلى أنه يحمي القلب ويطرد السموم من الجسم ويقي من السرطان.

وأظهرت الدراسة أن الكركم يعد حبيب القلب؛ حيث إنه يحتوي على مادة (كركومين)، التي تمنع تجلط الدم باعتبارها أحد مضادات الأكسدة، ما يحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

وأضافت أن الكركم يمتاز بتأثير مُثبّط للالتهابات؛ لذا فهو يسهم في تخفيف آلام التهابات المعدة والروماتيزم والأمراض الجلدية، بالإضافة إلى أنه يتمتع بتأثير مُطهّر؛ حيث إنه يساعد على شفاء الجروح والحروق الصغيرة ويحول دون الإصابة بالعدوى.

وأظهرت نتائج العديد من الدراسات أن الكركم يكافح نمو الخلايا السرطانية ويحد من انتشار الأورام. ويعزز المواد الفعالة، التي يحتوي عليها الكركم، عملية إصلاح خلايا المخ، مما يسهم في محاربة الإصابة بمرض الزهايمر.

ومن ناحية أخرى، يُستخدم الكركم في الطب الصيني لعلاج الاكتئاب؛ حيث أظهرت بعض الدراسات أن تناول الكركم بانتظام يخفف من أعراض الاكتئاب على نحو فعال.

سؤال وجواب

- **من مكتشف ميكروب «الدفتريا»؟**

- العالم لوفر

- **في أي سنة هجرية احتفل المسلمون بعيد الفطر المبارك لأول مرة؟**

- في السنة الثانية من الهجرة

- **ما اسم المدينة التي كانت آخر معاقل المسلمين في الأندلس؟**

- مدينة غرناطة

- **من القائل أن الزمن يتباطأ بازدياد السرعة؟**

- أينشتاين

الممثلة الألمانية الأمريكية كيرستن دانست لدى وصولها إلى عرض أزياء شانيل لخريف وشتاء 2025-2026 في باريس. ا ف ب

لماذا يصبح الطعام غير الصحي أكثر إغراء في الليل؟!

يعتقد الكثيرون أن السهر لساعات متأخرة من الليل هو أمر عابر يمكن تعويض آثاره بكوب من القهوة في الصباح التالي، لكن الدراسات تؤكد أن لقلة النوم تداعيات أكثر خطورة مما نتوقع.

وتشير أحدث الدراسات إلى أن كل ليلة من النوم غير الكافي تطلق سلسلة من الاضطرابات البيولوجية التي تؤثر على صحتنا الجسدية والعقلية بطرق قد لا ندركها، من تغيرات في كيمياء الدماغ إلى اختلالات هرمونية، ومن ضعف في المناعة إلى اضطرابات في التمثيل الغذائي.

فعندما تبقى مستيقظا حتى ساعة متأخرة بينما ينهمك عقلك في تصفح الهاتف أو متابعة المسلسلات، فإنك بذلك تطلق سلسلة من الاضطرابات البيولوجية التي تؤثر بشكل عميق على صحتك الجسدية والعقلية. وفي صباح اليوم التالي، ستجد نفسك تبحث عن مصادر سريعة للطاقة، حيث تبدو المعجنات المحلاة والوجبات الدسمة أكثر إغراء من أي وقت مضى.

وهذا ليس ضعفا في شخصيتك أو انعداما للإرادة، بل هو نتيجة حتمية لخلل كيميائي يحدث في دماغك المحروم من الراحة.

وأثبتت الدراسات العلمية أن ليلة واحدة من النوم غير الكافي تكفي لتعطيل التوازن الدقيق لهرمونات الجوع والشبع، ما يدفعك لا إراديا نحو خيارات غذائية غير صحية.

والأمر لا يتوقف عند الرغبة في تناول المزيد من الطعام، بل يمتد ليشمل نوعية هذا الطعام. فدماغ الشخص المتعب يتحول إلى ما يشبه "وضع البقاء على قيد الحياة"، حيث يصبح أكثر استجابة للمنبهات الغذائية عالية السعرات والسكريات.

وتظهر فحوصات الدماغ أن المناطق المسؤولة عن المكافأة تصبح مفرطة النشاط، بينما تتراجع كفاءة القشرة الأمامية المسؤولة عن اتخاذ القرارات العقلانية. وهذه التغيرات العصبية تفسر لماذا يصبح من الصعب مقاومة قطعة الحلوى أو كيس رقائق البطاطس في أيام التعب.

ولعل أكثر ما يثير القلق هو التأثير التراكمي لهذه العادات. فمع استمرار نقص النوم، تبدأ اضطرابات التمثيل الغذائي بالظهور، حيث تفقد الخلايا تدريجيا حساسيتها للإنسولين، ما يزيد من خطر الإصابة بالسمنة ومرض السكري من النوع الثاني. كما يرتفع مستوى الكورتيزول، هرمون التوتر الرئيسي، الذي لا يزيد من تخزين الدهون في منطقة البطن فحسب، بل يؤثر أيضا على الحالة المزاجية والقدرة على التركيز.

لكن الخبر السار هو أن الجسم يتمتع بقدرة ملحوظة على التعافي. فليلة أو ليلتين من النوم الجيد والمريح تكفيان لبدء عكس هذه الآثار السلبية. والنوم هنا ليس مجرد فترة راحة، بل هو عملية إصلاح نشطة يعيد خلالها الجسم توازنه الهرموني، ويصلح الخلايا التالفة، ويعيد ضبط آلية التحكم في الشهية.

وفي عالم يمجد الانشغال والسهر كرمز للإنتاجية، من المهم أن ندرك أن إهمال النوم هو في الحقيقة إهمال للصحة. فالنوم الكافي ليس رفاهية، بل هو حاجة بيولوجية أساسية لا تقل أهمية عن الطعام الصحي وممارسة الرياضة. إنه الاستثمار الأكثر فعالية الذي يمكننا القيام به من أجل صحة بدنية وعقلية أفضل، وقدرة أعلى على اتخاذ القرارات الصائبة، وجودة حياة أكثر استقرارا.

مساحة للتلوين

هل تعلم؟

- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار ، انظر إلى قاع بئر في وضح النهار وسوف ترى النجوم المتلألئة.
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي (ذات الصواري) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ و انتصر فيها المسلمون.
- هل تعلم أن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الجو في الوقت الحالي أكثر بحوالي 8000 ألف مرة من السنوات الماضية.
- أن الذبابة التي نستهين بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والملوثات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جدًا لأنها تساوي أضعاف عدد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي و التمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيماوية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أن كلمة (لماذا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالكسلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات . يختبئ في غطاء ثخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.

قصة الأرنب الصغير

خرج الأرنب الصغير من جحرة صباحا وهو يبتسم ويقفز في شقاوه فقال لامه امي لا اريد الافطار فأنا سأخرج للبحث عن افطار شهي حول البيت فقالت الأم أنت صغير واخاف عليك ،فقال: لن اذهب بعيدا اعدك . وذهب الارنب يقفز هنا وهناك يبحث عن طعام لكنه وجد فراشه جميله تطير فأخذ يقفز خلفها حتى اضاع طريقه لكنه لم يقلق بل قال لنفسه ابحث عن الطعام والماما تبحث عني ولكن لم يستطع تنفيذ ما قاله فقد احس بمن يتبعه فنظر فوجد ذئب يبحث عن افطار شهي فخاف وجرى قبل ان يكون هو نفسه هذا الافطار ،واخذ الذئب يجري ورائه ولم ينقذ الارنب الصغير غير الحشائش الكثيفة الطويلة التي خبأته وبعد ان ذهب الذئب جاء الضبع يشمشم على فريسه فخاف الارنب وجرى فوجد امامه الثعلب وبسرعه قال الارنب انقذني من الضبع ارجوك وسأكون صديقا لك .. فرح الثعلب بهذه الهدية وبهذا الارنب المجنون الذي يريد ان يكون صديقه وجرى خلف الضبع يخيفه حتى طرده من المكان ولما عاد إلى الارنب وجده يقفز مسرعا هربا منه فأخذ يناديه تعال ايها الارنب لنبقى اصدقاء فصرخ الارنب وقال امي قالت لي لا تصاحب الاكبر سنا واسنانا واختفى الارنب مسرعا مستكملا قفزاته السريعة حتى وجد امامه جدول الماء ومن هناك عرف مكان جحره فاسرع إلى امه وقال امي اسرعي اريد افطارا شهيا من يدك فقالت له لماذا لم تفطر في الغابه ،فقال لم اجد شيء آكله ولكن كان كل من قابلني يريد ان يأكلني.