

جمعية الصحفيين الإماراتية تحتفي
بيوم المرأة الإماراتية بإطلاق كتاب
«رحلة المرأة الإماراتية»

جيحي حديد:
الصراحة المطلقة هي أكثر ما
يميز علاقتي بـ«برادلي كوبر»



الإفراط في تناول البروتين قد يسرع

ص 23 الشيخوخة ويزيد خطر السكري والسمنة!



المراسلات: ص ب 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

الخلاءة 1 سبتمبر 2026 م - العدد 14845

Tuesday 1 September 2026 - Issue No 14845

كيف أصبح

هنري كافيل

«سوبرمان»؟

كشف الممثل البريطاني هنري كافيل عن تفاصيل النظام الغذائي الشاق والتدريبات المكثفة التي خضع لها للوصول إلى البنية الجسدية الضخمة المطلوبة لتجسيد شخصية البطل الايقوني «سوبرمان»، إذ استهلك آلاف السعرات الحرارية يوميًا للوصول إلى الكتلة العضلية المستهدفة.

وجسد كافيل شخصية «سوبرمان» في أربعة أفلام سينمائية: بدءًا بـ«الرجل الفولاذي» عام 2013، ثم «باتمان ضد سوبرمان: فجر العدالة»، إلى جانب بن أفليك عام 2016، وفيلم «فرقة العدالة» عام 2017، وكان آخر ظهور له بالدور في مشهد عابر بفيلم «بلاك آدم» عام 2022، قبل أن يتخلى عن الشخصية. وقبل تجسيد

الدور للمرة الأولى، أوضح كافيل في تصريحات لمجلة «توتال فيلم» عام 2011 أنه كان يستهلك 5000 سعرة حرارية يوميًا، قائلًا: «عليك أن تتناول البروتين أولًا، ثم قليلًا من الكربوهيدرات لتبقي مستويات الجوع مستمرة».

وتعادل هذه الكمية ضعف ما توصي به هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية للرجل البالغ، والبالغ 2500 سعرة حرارية، فيما يتفوق عليه مهاجم مانستر سيتي إيرلينغ هالاند، الذي يستهلك 6000 سعرة حرارية يوميًا.

ولتحويل تلك السعرات الحرارية إلى عضلات، كان كافيل يتدرب لمدة ساعتين ونصف الساعة يوميًا، دافعًا جسده إلى ما وراء حدوده الطبيعية لاكتساب كتلة عضلية ضخمة تمنحه المظهر الخارجي لـ«سوبرمان».

أسباب تجعلك حريصاً على

تناول فطور صحي كل صباح

يمثل الفطور الصحي حجر الأساس لطاقة الجسم والتركيز

الذهني خلال اليوم، وتعرّز تلك الفكرة دراسة علمية

بحثية، نُشرت في يونيو-حزيران 2024 وصدرت عن

«معهد برشلونة لصحة العالمة»، «ISGlobal».

وجاء في الدراسة التي نشرها موقع

«ScienceDaily»، أنه تبين أن تناول

فطور صحي مبكر يعزز تنظيم

الساعة البيولوجية، ويرتبط

بانخفاض مؤشر كتلة

الجسم «BMI»، والوقاية

من السمنة.

وطرحت الباحثة الرئيسية في

المعهد لوسيانا بونز مواوز ومجموعتها العلمية عدة

نقاط جوهرية في الدراسة، ركزت على مفهوم «التزام

مع الساعة البيولوجية»، والصيام الليلي المتوازن وخطر

«تخطي الفطور»، والتأثير طويل الأمد على الوزن. وأوضح

الباحثون في معهد «ISGlobal» أن تناول الطعام في وقت

مبكر من الصباح يتناغم مع الساعة البيولوجية للجسم، مما يتيح حرقاً

أفضل للسعرات الحرارية وتنظيماً أدق للشهية على مدار اليوم.

وتتمثل الاستفادة التي تتحقق من تناول الإفطار من خلال:

تنظيم الساعة البيولوجية.

تعزيز الأداء ورفع الطاقة.

الحفاظ على وزن صحي.

الفيتامينات والمعادن.

إبقاء الجوع بعيداً عنك.

وتوصي دراسة «معهد برشلونة، بمعادلة ذهبية ترتكز على 3 مرتكزات هي: غشاء مبكر، وصيام ليلي لمدة 12 ساعة، ثم إفطار صحي مبكر مع بداية اليوم لاقتناص أفضل معدلات الأيض والحفاظ على وزن مثالي.

هذا ما يحدث عند تخطي وجبة الإفطار

قد لا يكون تخطي وجبة الإفطار من حين لآخر ضاراً

للأشخاص الأصحاء، لكن إهمالها بانتظام قد يؤثر

في تنظيم سكر الدم واستجابة الجسم للأنسولين، خاصة لدى المصابين باضطرابات أيضية.

عند تخطي الإفطار، يطول الصيام الليلي، ويعتمد

الجسم على مخزون الأنسولين في الكبد للحفاظ

على مستوى السكر في الدم. وبينما قد يبقى ضمن

المعدلات الطبيعية، يبدل الجسم هذا أكبر لتنظيمه.

كما يمكن أن ترتفع الأحماض الدهنية في الدم، ما قد

يرتبط بزيادة مقاومة الأنسولين مع مرور الوقت.

وقد يؤدي نقص الجلوكوز المتاح للدماغ لدى بعض

الأشخاص إلى الشعور بالجوع الشديد، والتعب،

والصداع، وصعوبة التركيز أو التشوش الذهني. وفي

أثناء الصيام، قد يبدأ الجسم أيضاً في إنتاج الكيتونات

واستخدام الدهون مصدراً للطاقة.

ويحسب موقع «هيلث»، تشير بعض الأبحاث إلى

أن تخطي الإفطار قد يجعل الجسم أقل كفاءة في

التعامل مع الجلوكوز عند تناول الغداء؛ ما يؤدي

إلى ارتفاع أكبر في مستوى السكر بعد الوجبة مقارنة

بتناول الإفطار. كما قد يشعر بعض الأشخاص بجوع

أكبر خلال اليوم، ما قد يدفعهم إلى تناول كميات

أكبر من الطعام، لكن الدراسات لا تؤكد أن تخطي

الإفطار يؤدي حتماً إلى زيادة الوزن.

لا يقتصر دور الساعة البيولوجية على تنظيم النوم، بل تؤثر أيضاً في عملية التمثيل الغذائي وحساسية

الجسم للأنسولين. ويكون الجسم عادة أكثر قدرة

على التعامل مع الجلوكوز في الصباح، لذلك قد يؤثر

تغيير مواعيد تناول الطعام في هذا الإيقاع.

وقد تكون هذه التأثيرات أكثر أهمية لدى المصابين

بمقدمات السكري، والسكري من النوع الثاني، ومتلازمة تكيس المبايض.

وللحفاظ على استقرار سكر الدم، يمكن أن تتضمن

وجبة الإفطار المتوازنة البروتين، والدهون الصحية،

والألياف، وكميات معتدلة من الكربوهيدرات

منخفضة أو متوسطة المؤشر الجلايسيمي.

«المتنوعات، على مرضى الكوليسترول

يؤكد مختصون أنه لا يوجد طعام واحد يؤثر بشكل

مباشر على مستويات الكوليسترول، بل إن النمط

الغذائي العام هو الأهم.

وبدلاً من تناول الأطعمة الغنية بالنشويات والدهون،

يجب اختيار أطعمة الإفطار الغنية بالدهون غير

الشبعة والألياف والمكونات النباتية، وكلها مرتبطة

بمستويات كوليسترول صحية، فيعزز التغييرات

البسيطة كقضية ببدء يوم بصحي.

قد تكون بعض وجبات الإفطار أفضل من غيرها،

فالعديد من أطعمة الإفطار مثل النقانق، واللحم

المقعد، والخبز المحمص بالزبدة، وأطباق الكاسرول

بالجين، غنية بالدهون المشبعة وقليلة الألياف، وهو

مزيج لا يفيد صحة القلب.

ومع مرور الوقت، يمكن أن يساهم ارتفاع مستوى

البروتين الدهني منخفض الكثافة «LDL»،

المعروف أيضاً باسم «الكوليسترول الضار»، في تراكم

الترسبات في الشرايين، مما يزيد من خطر الإصابة

بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

ومن الأطعمة الممنوع تناولها لمرضى الكوليسترول

على الإفطار، هي: الأطعمة الغنية بالدهون

المشبعة، إذ قد يؤدي الإفراط في تناول النقانق إلى

زيادة مستويات الكوليسترول الضار «LDL»،

بسبب محتواها العالي من الدهون المشبعة، ويمكن

لدهون المشبعة أن تقلل من قدرة الكبد على إزالة

الكوليسترول الضار من مجرى الدم عن طريق

تقليل نشاط مستقبلات الكوليسترول الضار، مما

قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول مع مرور

الوقت.

وعلى وجه الخصوص، غالباً ما تكون اللحوم المصنعة

غنية بالدهون المشبعة والصوديوم، وهما عنصران

يرتبطان بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب عند

الإفراط في تناولهما.

على الرغم من أن جميع الأطعمة يمكن أن تتناسب

مع نمط غذائي متوازن، إلا أنه من الأفضل الاعتدال

على تناول اللحوم المصنعة في المناسبات الخاصة بدلاً

من جعلها غذاءً أساسياً يومياً.

العراق يسعى لاسترداد 100 ألف قطعة أثرية مهربة

في تحرك واسع لحماية إرثه التاريخي، يستعد العراق لتنفيذ خطة شاملة تستهدف استعادة 100 ألف قطعة أثرية هُزبت خارج البلاد عبر شبكات النش العشوائي والسرقات المنظمة. وتعتمد الخطة على مسارين قانونيين وأمنيين للملاحقة الآثار المنهوبة من المتحف العراقي، وتلك الناتجة عن عمليات النش العشوائي، بالتنسيق مع الجهات الدبلوماسية والأمنية المحلية والدولية، بحسب وزارة الثقافة والسياحة والآثار.

وقال وكيل الوزارة للشؤون الفنية، قاسم طاهر السوداني، «إن جهود الاسترداد تسير عبر مسارين، الأول يتعلق بالقطع الأثرية ذات الأرقام التحفية التي سُرفت من المتحف العراقي بعد عام 2003، والثاني يخص الآثار التي خرجت من البلاد نتيجة عمليات النش العشوائي».

وأوضح في تصريح لوكالة الأنباء العراقية «واع»، «أن العراق تمكن، بالتعاون مع وزارتي الخارجية والدخالية والسفارات العراقية في الخارج وجهاتي المخابرات والأمن الوطني، من استرداد آلاف القطع الأثرية ذات الأرقام التحفية».

وأضاف السوداني «أن الجهود تتواصل لملاحقة القطع الناتجة عن النش العشوائي واسترداد أعداد كبيرة منها، لافتاً إلى أن بعض القطع تتطلب إقامة دعوى قضائية واتخاذ إجراءات قانونية ضد الدول التي توجد فيها».

وسبق للأجهزة الأمنية في العراق أن أحبطت محاولات تهريب آثار نادرة، وكشفت عن شبكات محلية وأجنبية متورطة في هذه العمليات. وكان جهاز الأمن الوطني العراقي قد أعلن قبل أيام قليلة تنفيذ سلسلة من العمليات النوعية التزامنة في ست محافظات، أسفرت عن استعادة مئات القطع الأثرية النادرة وتفكيك شبكات للتهريب.

ماذا يحدث لجسمك إن

تناولت البطاطا يومياً؟

بقشرتها على نحو 919 مليغراما من

البوتاسيوم، بحسب بيانات وزارة الزراعة

الأمريكية، ما يجعلها من المصادر الغذائية

الباززة لهذا المعدن.

ارتبط استهلاك البطاطا في دراسات سابقة

بزيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع

الثاني، لكن الأدلة الأحدث ترسم صورة أكثر

دقة.

فقد خلص تحليل شمل بيانات أكثر من 105

آلاف شخص في 7 دراسات مستقبلية إلى

أن تناول البطاطا إجمالاً لا يرتبط بزيادة

واضحة في خطر السكري من النوع الثاني،

وكذلك البطاطا المشوية والسلوقة والمهروسة.

لكن الصورة تغيرت مع البطاطا المقلية، إذ

ارتبط تناولها بأكثر من مرة أسبوعياً بارتفاع

متواضع في خطر الإصابة بالمرض.

تحتل البطاطا مكانة ثابتة على موائد ملايين

الأشخاص حول العالم، بفضل تنوع طرق

إعدادها وسهولة دمجها في الوجبات، لكن

تأثيرها الصحي قد يتغير بصورة كبيرة تبعاً

للكمية وطريقة الطهي وما يضاف إليها.

وبينما توفر البطاطا عناصر غذائية مهمة،

أبرزها البوتاسيوم، تشير دراسات إلى أن

الإفراط في تناول بعض أشكالها، ولا سيما

المقلية، قد يرتبط بمخاطر صحية أعلى،

ما يجعل طريقة إعدادها عاملاً أساسياً في

تحديد ما إذا كانت إضافة مفيدة إلى النظام

الغذائي أم عيباً عليه.

تعد البطاطا مصدراً غنياً بالبوتاسيوم، وهو

معدن يلعب دوراً مهماً في عمل العضلات

والأعصاب وتنظيم السوائل في الجسم.

وتحتوي حبة متوسطة من البطاطا المشوية



جهود مكثفة لإنقاذ ذئبة

برية مصابة بتشوهر

تسعى منظمة متخصصة في رعاية الحياة البرية بجنوب كاليفورنيا، بمساعدة سكان محليين، إلى العثور على ذئبة برية تعاني من تشوهر كبير في وجهها، تمهيداً لإمسакها وتقديم العلاج البيطري اللازم. وأعلنت منظمة رعاية الحياة البرية، أنها تعمل منذ نحو أربعة أسابيع في منطقة وادي سان فرناندو بمدينة لوس أنجلوس للعثور على الذئبة، التي رصدها السكان مراراً وأطلقوا عليها اسم «ويندي»، فيما عُرفت لدى أحد ملائح الحيوان باسم «سانشايين». وتُظهر صور التقطها السكان من مسافات بعيدة كتلة كبيرة تمتد من محيط عينها اليسرى إلى مقدمة أنفها، وسط ترجيحات بأنها ورم أو خراج. يُعتقد أن الحيوان يعاني منه منذ أكثر من عام. وقالت المنظمة إن الذئبة أصبحت مألوفة لسكان المنطقة، إذ شوهدت في الشوارع وبالقرب من المنازل؛ ما دفع كثيرين إلى نشر صورها عبر وسائل التواصل الاجتماعي والاستفسار عن حالتها الصحية.



بتوجيهات شما بنت محمد بن خالد

منوعات الفكر

22

«مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي» يختتم أغسطس بحراك مجتمعي وتوعوي متنوع



وفي الجانب الفكري والإداري، قدمت وحدة البحوث والدراسات بالمركز محاضرة بعنوان « الفكر الإداري من منظور قانوني»، ألقاها الأستاذة فاطمة المهري، تناولت خلالها أبرز المفاهيم القانونية المرتبطة بالإدارة الحديثة، وانعكاساتها على بيئة العمل المؤسسي، وأهمية الوعي بالإطار القانوني في دعم الممارسات الإدارية السليمة. وأكد مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي أن تنوع فعاليات أغسطس يعكس نهجه في تقديم برامج تستجيب لاحتياجات المجتمع وتجمع بين التوعية والمعرفة والتفاعل، مشيراً إلى أن المرحلة المقبلة ستشهد مواصلة تنظيم المبادرات والبرامج التي تعزز الوعي المجتمعي، وترسخ الهوية الوطنية، وتدعم المشاركة المجتمعية، بما ينسجم مع توجهات دولة الإمارات في بناء مجتمع متماسك، قادر على مواصلة مسيرة التنمية والاستدامة.

برنامج « شما محمد للتثقيف البيئي » ورشة « سنابل النور»، فيما قدم قسم «إرث زايد، عددا من الورش التراثية التي شملت فن التلي، والخياطة، والأزياء الشعبية، إلى جانب ورشة تفاعلية حول القهوة العربية وعاداتها وتقاليدها الأصيلة، وسط إقبال لافت من الزائرات والأسر المشاركة. وفي محور الاهتمام بالصحة النفسية، قدم برنامج «معك لصحة نفسية، محاضرة بعنوان «كيف تحافظ على صحتك النفسية رغم الظروف الصعبة»، ألقاها الدكتور محمد الأحبابي، بالتعاون مع المؤسسة العقابية والإصلاحية بدبي، واستعرض خلالها مجموعة من الاستراتيجيات العملية للتعامل مع الضغوط النفسية، والحفاظ على التوازن الداخلي والمرونة في مواجهة الظروف الصعبة.



فرصا للتعلم واكتساب المهارات والتعرف إلى عناصر الثقافة الإماراتية وممارستها الأصيلة. وفي إطار مشاركته المجتمعية، شارك المركز في فعالية مبادرة «أسرتي مسؤولة، بالتعاون مع مركز التواجد البلدي وسط المدينة، حيث قدم برنامج «شما محمد للتثقيف البيئي» ورشة توعوية حول زراعة القطن، تناولت أساليب الزراعة المستدامة وأهميتها البيئية والاقتصادية، فيما تولى برنامج «إرث زايد التراثي والحربي» تعريف الحضور والأسر المشاركة بالمووروث الإماراتي الأصيل، بما يسهم في ترسيخ الهوية الوطنية وتعزيز حضور الموروث في وعي الأجيال الناشئة. كما شارك المركز في فعاليات « يوم المرأة الإماراتية » التي نظمتها مؤسسة التنمية الأسرية في مركز جبل حفيد المجتمعي، حيث قدم

•• العين-الفجر:

اختتم مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي، بتوجيهات كريمة من سمو الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، أجندة فعاليات شهر أغسطس بسلسلة من البرامج والورش المجتمعية والتوعوية التي تنوعت بين التثقيف البيئي، وصون الموروث الثقافي والحربي، وتعزيز الصحة النفسية، ودعم الوعي الإداري والقانوني، في إطار حرص المركز على مواكبة توجهات دولة الإمارات العربية المتحدة في بناء مجتمع واعٍ ومتماسك ومستدام. وشهدت الفعاليات حضوراً وتفاعلاً مجتمعيًا عكس أهمية البرامج التي تجمع بين المعرفة والتطبيق والمشاركة، وتتيح لمختلف فئات المجتمع



379 صفحة توثق تجارب 139 امرأة إماراتية وتروي قصصاً ملهمة في مسيرة الوطن

جمعية الصحفيين الإماراتية تحتفي بيوم المرأة الإماراتية بإطلاق كتاب «رحلة المرأة الإماراتية»

القنصل الكندي للشؤون الاقتصادية والسياسية والعامّة في دبي والإمارات الشمالية، كلمة هنأ فيها القيادة الرشيدة ودولة الإمارات بما حقّقه المرأة الإماراتية من إنجازات في مختلف المجالات. وأوضح أن كندا والإمارات تتشاركان رؤية متكاملة في مجال تمكين المرأة، مشيراً إلى التزام جامعة رويال رودز الكندية وفرعها في رأس الخيمة بتطوير الجيل القادم من الرائدات، بما يسهم في تحقيق المزيد من الإنجازات، متمنياً لدولة الإمارات دوام الازدهار والتقدم. كما ألقى الدكتور فيليب ستينكامب، رئيس جامعة رويال رودز - فرع رأس الخيمة، كلمة عبر عرض مرئي، أعرب فيها عن تقديره للمرأة الإماراتية وإسهاماتها الملهمة، مشيداً بقصص النجاح الوطنية ومسيرة وطن أمنت قيادته الرشيدة بقدرات المرأة، وفتحت أمامها أبواب التعليم والعمل والقيادة والإبداع. وشهدت الاحتفالية توقيع الشبيخة الدكتورة عفراء بنت حشر آل مكتوم على نسخ من كتاب «رحلة المرأة الإماراتية.. بين الرؤية والتحديات والإنجازات والدروس المستفادة»، وتقديمها هدايا تذكارية للحاضرات، تقديرًا لمشاركتهن في هذه المناسبة الوطنية، واحتفاءً بإنجازات المرأة الإماراتية ودورها الريادي. ويقع الكتاب في 379 صفحة، ويضم قصص نجاح وتجارب ملهمة لـ 139 امرأة إماراتية تركز بصمات واضحة في مسيرة التنمية، وهو إهداء من الشبيخة الدكتورة عفراء بنت حشر آل مكتوم تقديراً للمرأة الإماراتية وما حقّقتها من إنجازات ملهمة في مسيرة الوطن. وأعدت الكتاب الدكتورة ولاء محمد، فيما أطلقتها جمعية الصحفيين الإماراتية بالشراكة مع مجلة «دريفن»، في مبادرة تعكس روح التعاون وتعزز دور الإعلام في توثيق ونشر قصص النجاح الملهمة للمرأة الإماراتية. واختتمت الاحتفالية بتكريم الشبيخة الدكتورة عفراء بنت حشر آل مكتوم، والشبيخة وفا بنت حميد الملا، إلى جانب تكريم المشاركات في إعداد الإصدار، تقديرًا لما قدمنه من إسهامات وما تركته من أثر متميز في مسيرة الإمارات. كما جرى التقاط الصور التذكارية التي وثقت هذه المناسبة الوطنية، لتبقى شاهداً على احتفاء جمعية الصحفيين الإماراتية بالمرأة الإماراتية، ومسيرتها الممتدة من التأسيس إلى الريادة، ومن الإنجاز إلى صناعة المستقبل.

الإماراتية بخير، شريكة في الحاضر وصانعة للمستقبل». وأشارت فضيلة المعيني إلى أن كتاب «رحلة المرأة الإماراتية، ليس مجرد صفحات توثق سير وتجارب، وإنما «حكاية وطن تروي من خلال نساؤه، لافتة إلى أهمية استمرار الإعلام في حفظ الذاكرة الوطنية وتقديم النماذج التي تستحق أن تروى للأجيال. ومن جانبه، أشاد سعادة خالد بكداش، رئيس المنظمة الدولية للإعلام والصحافة في هولندا، بمسيرة المرأة الإماراتية الحافلة بالإنجاز والريادة في مختلف الميادين، وبالدور الذي تضطلع به الإعلامية الإماراتية في نقل الصورة المشرقة لوطنها وترسخ قيم التسامح والمصادقة. وأعرب عن تقدير المنظمة لسمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك «أم الإمارات، على جهودها الاستثنائية ورعايتها المهمة التي أسهمت في تمكين المرأة الإماراتية ووصولها إلى أعلى المراتب محلياً ودولياً. موجهاً الشكر إلى جمعية الصحفيين الإماراتية على تنظيم الاحتفالية ودعمها المتميز للكوادر الإعلامية. وشاركت القنصلية الكندية في دبي والإمارات الشمالية في الاحتفال من خلال عرض مرئي مسجل ألقى خلاله سعادة فريد أيوب،

الوطنية وتعزز حضور المرأة الإماراتية. من جهتها أكدت سعادة فضيلة المعيني، رئيسة مجلس إدارة جمعية الصحفيين الإماراتية، في كلمتها خلال الاحتفالية، أن مسيرة المرأة الإماراتية تمثل قصة نجاح استثنائية بدأت مع تأسيس دولة الاتحاد، وترسخت بفضل رؤية المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، والدعم المتواصل من القيادة الرشيدة. وقالت: «نؤمن بكل عرفان الدور التاريخي والريادي لسمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك «أم الإمارات»، التي كانت وما زالت الرمز والمهم الأساسي لتمكين ابنة الإمارات، ووصولها إلى مواقع القيادة وصناعة القرار». وأكدت أن جمعية الصحفيين الإماراتية تؤمن بأن الإعلام شريك رئيس في توثيق المسيرة الوطنية وإبراز النماذج الملهمة للمرأة الإماراتية، ونقل قصص نجاحها إلى العالم، مشيرة إلى أن المرأة الإماراتية أصبحت قائدة وصانعة للخطاب الإعلامي، وأن طموح الإمارات والمرأة الإماراتية «بلا سقف». وأضافت: «احتفالنا اليوم ليس محطة للاحتفاء بما تحقّق فحسب، وإنما انطلاقة نحو آفاق جديدة من الإنجاز والأمل. وكل عام والمرأة



•• دبي-الفجر:

احتفت جمعية الصحفيين الإماراتية بيوم المرأة الإماراتية بإطلاق كتاب «رحلة المرأة الإماراتية.. بين الرؤية والتحديات والإنجازات والدروس المستفادة»، الذي يوثق مسيرات وتجارب 139 امرأة إماراتية، ويستعرض قصص نجاح ملهمة لنخبة من النساء اللواتي تركن بصمات واضحة في مسيرة التنمية وبناء الوطن. جاء ذلك خلال احتفالية وطنية أقامتها الجمعية في مقرها بدبي، بحضور الشبيخة الدكتورة عفراء بنت حشر آل مكتوم، والشبيخة وفا بنت حميد الملا، وسعادة فضيلة المعيني، رئيسة مجلس إدارة جمعية الصحفيين الإماراتية، إلى جانب عدد كبير من الإماراتيات الملهمات، والصحفيين والإعلاميين، وممثلي الشركاء الاستراتيجيين والداعمين. ويأتي الإصدار في إطار الاحتفاء بمسيرة المرأة الإماراتية، وتبليط الضوء على نماذجها الملهمة، وتوثيق إسهاماتها في مختلف المجالات، بما يجعل من هذه التجارب شاهداً على رحلة وطن، وقصصاً تلهم الأجيال وتفتح آفاقاً جديدة للمستقبل. وأشادت الشبيخة الدكتورة عفراء بنت حشر آل مكتوم بإطلاق الكتاب، معتبرة أنه يمثل توثيقاً مهماً للذاكرة الوطنية، ويجسد تجارب وقصص كفاح للمرأة الإماراتية، تروي قصصاً من قصة الوطن، وتقدم نماذج ملهمة للأجيال القادمة. وقالت إن مسيرة المرأة الإماراتية امتدت عبر أجيال، حافظت خلالها على القيم وأسهمت في بناء المجتمع، فيما اتسعت آفاقها مع قيام دولة الاتحاد، بفضل دعم القيادة الرشيدة، والدور المحوري لسمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك «أم الإمارات»، حتى أصبحت المرأة شريكاً أساسياً وفاعلاً في مسيرة التنمية المستدامة. وأضافت أن تزامن الاحتفاء بالمرأة الإماراتية مع عام الأسرة يؤكد الدور المحوري للمرأة في بناء المجتمع، مشيرة إلى أن شعار «بنظير الأقوى والأفضل، يعكس الإرادة الراسخة لمواصلة التميز والاستمرار في الإنجاز، وقالت إن المرأة جزء أصيل من حكاية الوطن، وصانعة لحاضره، وصفحة مضيئة في تاريخه ومستقبله. وأثنت الشبيخة الدكتورة عفراء بنت حشر آل مكتوم على جهود جمعية الصحفيين الإماراتية وشركائها ورعايتها في تنظيم الاحتفالية، وما تضطلع به الجمعية من دور في دعم المبادرات التي توثق الإنجازات

منوعات الفكر 23

خلافًا للاعتقاد السائد

الإفراط في تناول البروتين قد يسرع الشيخوخة ويزيد خطر السكري والسمنة!

كثيراً ما ساد الاعتقاد بأن البروتين يمثل الركيزة الأساس في كل حمية صحية وكلما أمكنك تضمين وجبتك المزيد منه كان أفضل، غير أن البروفيسور فالتر لونغو يؤكد أن هذا العنصر الغذائي ليس الترياق السحري للصحة خلافًا لما يشاع عنه



أهداف الأداء في الركض وتمارين القوة على حد سواء، ولكن البروفيسور لونغو يوصي بتناول كمية أقل من ذلك.

كمية البروتين الضرورية يومياً وفق خبير في طول العمر

يخبرني البروفيسور لونغو: " ينبغي أن تكون الأطعمة التي تتناولها مخصصة لاحتياجاتك الشخصية، ولذا أفضل الحديث عن النسب بدلا من كميات محددة". " يمكنك البدء بـ 0.8 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميا، إنه الحد الأدنى الذي توصي به الجمعيات الطبية في مختلف أنحاء العالم. ابدأ بـ 0.8 غرام لكل كيلوغرام، واحرص على أن تكون نسبة البروتين النباتي إلى الحيواني اثنين إلى واحد"، يقول البروفيسور لونغو. لكنه يضيف أنك إذا كنت تمارس تمارين القوة بانتظام، ووجدت أنك تفقد كتلتك العضلية باتباع هذا النهج، فقد تحتاج إلى إجراء بعض التعديلات".

ويوضح البروفيسور لونغو: "لقد راجعنا للتو عدداً كبيراً من الدراسات، واتضح أن الإفراط في تناول البروتين لن يضيف كثيراً إلى ما يتعلق بنمو العضلات، بينما ستفيدك تمارينك كثيراً، لكن إذا كنت تمارس تمارين المقاومة وما زلت تفقد كتلتك العضلية، فقد يكون إدخالاً من الأحماض الأمينية غير كاف، وقد تضطر إلى زيادته قليلاً".

وختتم البروفيسور لونغو "ربما يكفي أن تزيدها بنسبة 10 أو 20 في المئة فقط، ولا داعي لرفعها إلى غرامين لكل كيلوغرام كما يردد بعضهم. فإذا كنت تفقد كتلتك العضلية، ربما يعني ذلك ببساطة زيادة الكمية من 0.8 غرام لكل كيلوغرام إلى 1.1 غرام لكل كيلوغرام، ما من شأنه أن يحل المشكلة".

البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يومياً من أجل خسارة الدهون، والحفاظ على العضلات، ودعم الأداء لدى الرياضيين. وهنا تكمن العبارة المفتاحية "لدى الرياضيين"، فيسبب تدريباتهم الشاقة وأهدافهم المتعلقة بالأداء الرياضي، تختلف احتياجاتهم الغذائية عن احتياجات معظم الناس. ولا حظت، بصورة متزايدة، حملات تسويقية تستهدف عامة الناس بتوصيات مخصصة للرياضيين من أعلى المستويات: حصص بروتين تعجيزية، وجداول نوم مثالية، وروتينات صباحية تعتمد على المكملات الغذائية. وفي كثير من الأحيان، تتجاوز هذه الأمور ما يحتاج إليه الشخص العادي، وغالباً ما يجري ترديدها بهدف بيع منتجات لياقة بدنية باهظة الثمن.

دعماً لهذا الرأي، خلصت مراجعة منهجية وتحليل تلوي أجريا عام 2017 إلى أنه، على رغم أن مكملات البروتين تساعد البالغين الأصحاء في زيادة قوة العضلات وحجمها من خلال تدريبات القوة، فإن تناول أكثر من نحو 1.6 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يومياً "لا يسهم في نمو إضافي للعضلات".

صار هذا المعدل التقريبي هدفاً، وقد ناسبني جيداً على مر السنين. فقد تمكنت من بناء العضلات، والحفاظ على بنية جسم أشعر بالرضا عنها، وتحقيق عدد من

الأشخاص الذين تناولوا أقل كميات منه". ويشرح البروفيسور لونغو "ربما يفسر هذا سبب إصابة كثير بالسكري أو زيادة أوزانهم على رغم اتباعهم أنظمة غذائية صحية نسبياً، إذ إن الأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية غنية بالبروتين الحيواني يكونون أكثر عرضة بكثير للإصابة بالسكري، كما أن نسبة من يعانون زيادة الوزن والسمنة بينهم أعلى بأشواط".

ولخص الباحثون إلى أن "هذه النتائج تشير إلى أن الأنظمة الغذائية القائمة أساساً على المصادر النباتية والمنخفضة الأحماض الأمينية، تبقى الأكثر فاعلية في إطالة سنوات العمر الصحي، غير أنها تتطلب استهلاكاً معتدلاً للميثيونين لتجنب الوهن الجسدي".

لكن ماذا لو كنت نشيطاً وترغب في بناء العضلات؟

من المسلم به عموماً أن الأشخاص النشيطين يحتاجون إلى حصة أكبر من البروتين لدعم مجهودهم البدني، فأنشطة مثل رفع الأثقال والقفز والركض السريع تحفز تغيرات إيجابية في الجسم، الذي يستخدم الأحماض الأمينية الموجودة في البروتينات لإحداث هذه التغيرات، من بناء عضلات أكبر وتقوية العظام إلى جعل المفاصل أكثر قوة ومتانة.

واحدى التوصيات التي كثيراً ما تسمع رواد صالات الرياضة يرددونها الحرس على تناول غرامين من البروتين يومياً لكل كيلوغرام من وزن الجسم، يرجح أن يكون مصدر هذا الرقم دراسات على غرار دراسة تعود لعام 2016، وخلصت إلى أن تناول ما يصل إلى 3.4 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يومياً قد يحقق فوائد في تركيب الجسم "بالتزامن مع الالتزام ببرنامج مكثف من تمارين المقاومة".

ولكن رأياً مغايراً يطرح تساؤلاً مهماً: ما الذي يستفيد منه الجسم فعلياً من هذا الهدف اليومي الضخم؟ فنحن نتحدث عن 306 غرامات من البروتين لرجل يزن 90 كيلوغراماً، أي ما يعادل تقريباً 50 بيضة.

ومن الأمثلة الأخرى على البحوث التي تدعم تناول كميات أكبر من البروتين مراجعة تعود لعام 2019. وتؤيد توصيات بتناول 1.6 إلى 2.4 غرام من

البروتين لتحقيق هذا الهدف: زيادة استهلاك حمض أميني أساس يسمى "الميثيونين" methionine، لا يستطيع الجسم إنتاجه. ويشرح البروفيسور لونغو "تبين أن إضافة كمية قليلة جداً من الميثيونين إلى نظام غذائي منخفض البروتين، على غرار حمية أوكيناوا (تعتمد على الأطعمة النباتية وتتميز بانخفاض البروتين والسرعات نسبياً، وترتبط بطول العمر) أو حمية البحر المتوسط، تصنع فرقاً كبيراً. إذ تساعد في الحفاظ في القوة، وإطالة العمر إلى أقصى حد، وفقدان الدهون، من دون خسارة الكتلة الخالية من الدهون (العضلات)، مع إمكان تناول كميات كبيرة من السعرات الحرارية".

لحسن الحظ، يتوفر "الميثيونين" في الأطعمة كافة، بدءاً من البروتينات الحيوانية وصولاً إلى المكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبقوليات، ولكن كمياته تختلف كثيراً بين طعام وآخر. تحتوي البروتينات الحيوانية عادة على كميات أكبر منه، في حين يحوي بعض مصادر البروتين النباتي كميات أقل بكثير. لتحقيق أفضل النتائج الصحية، ينصح البروفيسور لونغو بالتعامل مع "الميثيونين" وفق مبدأ "الاعتدال التام"، إذ إن نقصه الشديد يؤدي إلى الوهن والضعف الجسدي، في حين يتسبب الإفراط فيه في زيادة الوزن وتسارع الشيخوخة".

ويقول البروفيسور لونغو إنه "في المستطاع تحقيق التوازن المثالي الذي يوفر الحماية" من طريق اتباع نظام غذائي منخفض البروتين، تكون فيه مصادر البروتين النباتية أكثر من مصادر البروتين الحيوانية بنسبة تقارب اثنين إلى واحد. ويضيف أن المصادر الحيوانية ينبغي أن تكون في معظمها الأسماك، مع تناول كميات قليلة من اللحوم الحمراء والمصنعة.

هل تنطبق هذه النصيحة على البشر؟ في إطار دراستهم، طلب البروفيسور لونغو وفريقه من البروفيسور فرانك هو، رئيس قسم التغذية في "جامعة هارفارد"، تحليل بيانات خاصة بأكثر من 200 ألف رجل وامرأة. أظهرت النتائج أن "الأشخاص الذين تناولوا أعلى كميات من البروتين الحيواني كانوا يميلون إلى اتباع نمط حياة أكثر صحة، ولكن معدل انتشار السكري من النوع الثاني لديهم كان يقارب ضعف معدله لدى

البروتين.. إنه العنصر الغذائي "المعجزة" من بين الغذائية الكبرى، لما ينسب إليه من قدرة على بناء العضلات، وحرق الدهون، وتعزيز قوة العظام، ودعم جهاز المناعة، فضلاً عن مزايا أخرى. وخلاصة هذا التوجه: كلما زادت حصتك من البروتين، كان ذلك أفضل.

لكن بحثاً جديداً يفيد بخلاف ذلك، بل يشير إلى أن الإفراط في تناول البروتين من شأنه أن يسرع عملية الشيخوخة، ويسهم في زيادة خطر الإصابة بالسكري واتساع محيط الخصر. وفي المقابل، يساعد الحد من إجمالي كمية البروتين المتناولة يومياً في تحسين تركيب الجسم من نسب الدهون والكتلة العضلية والماء وغيرها وتعزيز الصحة الأيضية أو كفاءة التمثيل الغذائي.

ولكن المسألة أكثر تعقيداً، إذ يلتفت البروفيسور فالتر لونغو، الذي شارك في إعداد هذه الدراسة الجديدة بصفته أحد الباحثين الرئيسيين، إلى أن البروتين يتكون من وحدات بناء تسمى أحماضاً أمينية، وأن مصادر البروتين المختلفة توفر أنواعاً مختلفة من الأحماض الأمينية بكميات متفاوتة. بالتالي، فإن صحتك المستقبلية قد تتحدد ليس بكمية البروتين التي تتناولينها فحسب، بل أيضاً بمصدره.

المكون السري لحياة طويلة وقوية "إذا تأملنا في الفئران والجرذان وكثير من الأنواع الحية الأخرى، فإننا نعلم منذ سنوات أن إحدى طرائق إطالة عمرها الحد من تناول البروتين"، يقول البروفيسور لونغو، مؤلف كتاب "حمية طول العمر" The Longevity Diet.

وأضاف البروفيسور لونغو: "نعلم أيضاً أن سكان جنوب إيطاليا، وربما اليابان (منطقتان تشتهران بطول العمر والأنظمة الغذائية المنخفضة البروتين) يتسمون ببنية أكثر وهناً وضعفاً مقارنة بسكان وسط وشمال أوروبا".

ويوضح البروفيسور "لقد سعت هذه الدراسة إلى حل تلك المعضلة: هل يسعنا اتباع نظام غذائي منخفض البروتين، وفي الوقت نفسه نحافظ على قوتنا الجسدية ونتجنب الضعف الجسدي؟".

وإذ عمل البروفيسور لونغو وفريقه على الفئران، أدخلوا تعديلاً بسيطاً إلى النظام الغذائي المنخفض

مكون شائع في أنظمتنا الغذائية يحفز السرطان على العودة والانتشار بعد العلاج الكيميائي

وجد باحثون أن سكر الفركتوز البسيط، قد يعمل كإشارة جزيئية تدفع الخلايا السرطانية الناجية من العلاج الكيميائي إلى الانتشار مجدداً في الجسم، ما قد يفسر سبب عودة المرض بعد العلاج. ويعرف سكر الفركتوز البسيط الطبيعي، أيضاً بـ "سكر الفاكهة"، لأنه يوجد بشكل طبيعي في الفواكه والعسل وبعض الخضروات، لكن في الأنظمة الغذائية الحديثة يستخدم كمحل صناعي يضاف بكميات كبيرة إلى المشروبات الغازية، والعصائر المحلاة، والحلويات، والأطعمة المصنعة، والوجبات السريعة.

بين التغذية والعلاج الكيميائي وانتشار الأورام، ويضع أسئلة جديدة حول كيفية تحسين فعالية العلاجات الحالية وتقليل فرص عودة المرض.

سرطان المبيض، وهم يخططون لتجارب إضافية لاختيار ما إذا كانت تنطبق على أنواع أخرى من السرطان، ما قد يفتح مجالاً جديداً لفهم العلاقة

التي تطلقها الخلايا الناجية من العلاج الكيميائي وحدها قدرة على زيادة انتشار الخلايا السرطانية بشكل كبير، وهي المرة الأولى التي يثبت فيها هذا التأثير في نماذج حيوانية وليس فقط في المختبر. وعند تحليل هذه الإشارات الجزيئية، اكتشف الباحثون أن الفركتوز الذي تنتجه الخلايا الناجية هو الإشارة الرئيسية التي تؤدي إلى زيادة انتشار السرطان. ويعمل الفركتوز على تثبيت مستويات الكوليسترول داخل الخلايا السرطانية المجاورة، والكوليسترول هنا يعمل مثل "الفراء" الذي يساعد الخلايا على التماسك معاً. فعندما تنخفض مستويات الكوليسترول، تصبح الخلايا أقل التصاقاً، ما يسمح للخلايا السرطانية الناجية بالانفلات والانتشار بسهولة أكبر في الجسم. ويحذر الباحثون من أنه حتى من دون الخضوع للعلاج الكيميائي، فإن استهلاك كميات كبيرة من الفركتوز - كما هو الحال في المشروبات السكرية والعصائر المحلاة - قد يحفز الخلايا السرطانية على الانتشار أيضاً. وعلى الرغم من أن فعالية تقليل تناول الفركتوز لم تختبر بعد على المرضى، إلا أن النتائج تفتح الباب أمام فهم جديد لدور التغذية في تطور السرطان. ويعتقد الباحثون أن هذه النتائج قد لا تقتصر على

جزيئات تعمل كإشارات إلى الخلايا السرطانية المجاورة، ما يحفزها على الانتشار في أجزاء أخرى من الجسم. وقال أيدان كول، المؤلف الرئيسي للدراسة: "تعد دراستنا من بين أولى الدراسات التي تظهر أن أحد الغذائية - وهو الفركتوز - يمكن أن يعمل كواحد من تلك الإشارات".

وركزت الدراسة على مريضات سرطان المبيض اللاتي عولجن بالعلاج الكيميائي القائم على البلاتين، وهن يستجبن بشكل جيد في البداية، لكن السرطان يميل إلى العودة لدى معظمهن، منتشراً في التجويف البطني. وهذا الانتشار اللاحق بعد العلاج الكيميائي مسؤول عن 90% من الوفيات المرتبطة بسرطان المبيض.

وقد أكدت الدراسة أن الجزيئات

وأجريت الدراسة التي قادها فريق من معهد ويستار في فيلادلفيا، ونشرت في مجلة Nature Ageing، على سرطان المبيض، لكن الباحثين يشتبهون في أن النتائج قد تنطبق على أنواع أخرى من السرطان أيضاً.

وعندما يخضع مريض السرطان للعلاج الكيميائي، لا تقتل جميع الخلايا السرطانية، فبعضها ينجو. وقد اكتشف الباحثون أن هذه الخلايا الناجية، رغم أنها قد تتوقف عن الانقسام، تظل نشطة بيولوجياً وتواصل إرسال



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :كيميترونيك للتوريدات و الخدمات الفنية - ذ.م.م- رخصة رقم: CN 1019210 قد قدموا إلينا بطلب:

تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة صفوان محمد عبدالشكور 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف شهاب احمد كويا

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف صفوان محمد عبدالشكور

تعديل اسم تجاري من/ كيميترونيك للتوريدات و الخدمات الفنية - ذ.م.م

CHEMTRONIC TECHNICAL - SUPPLIES AND SERVICES - L.L.C

الى/ كيميترونيك للتوريدات والخدمات الفنية - ذ.م.م - ش.ش.و.

CHEMTRONIC TECHNICAL - SUPPLIES AND SERVICES - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :فلكسي للتجارة العامة رخصة رقم: CN 5283275 قد قدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :مركز جولدن روز للتجميل رخصة رقم: CN 4103272 قد قدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع

اضافة ندى هاشم صالح الكثيري 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف نها هاشم صالح بروسا الكثيري

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ريبر سلوشنز للخدمات الفنية - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 6632992 قد قدموا إلينا بطلب:

تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة كلاوديو كارا 50%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة انتونيو جاليجاردى 50%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف خرم شهزاد مظهر عباس

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف انتونيو جاليجاردى

تعديل اسم تجاري من/ ريبر سلوشنز للخدمات الفنية - ذ.م.م - ش.ش.و

RARE SOLUTIONS TECHNICAL - SERVICES - L.L.C - S.P.C

الى/ ريبر سلوشنز للخدمات الفنية - ذ.م.م

RARE SOLUTIONS TECHNICAL - SERVICES - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :هوك ارجي لتجارة معدات حقول النفط ذ.م.م رخصة رقم: CN 1397658 قد قدموا إلينا بطلب:

تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة هوك ارجي ش.ش.ذ.م.م HAWK ENERGY L.L.C

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد توفيق محمد الشهابي

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عبدالعزيز عبدالرحيم احمد عبدالرحمن الشيباني

تعديل اسم تجاري من/ هوك ارجي لتجارة معدات حقول النفط ذ.م.م

HAWK ENERGY OILFIELD EQUIPMENT TRADING L.L.C

الى/ هوك ارجي لتجارة معدات حقول النفط - ذ.م.م - ش.ش.و

HAWK ENERGY OILFIELD - EQUIPMENT TRADING - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :لاروش كافيه رخصة رقم: CN 2831319 قد قدموا إلينا بطلب:

تعديل شكل قانوني من مؤسسة مهنية الى شركة ذات مسؤولية محدودة

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة فراس كامل حديفه 75%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/فراس حسن حوريه من مالك الى شريك

تعديل نسب الشركاء/ فراس حسن حوريه من 100% الى 25%

تعديل اسم تجاري من/لاروش كافيه

LA ROCHE CAFE

الى/روش كافيه - ذ.م.م

LA ROCHE CAFE - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :دانة البحر لتاجير الدراجات المائية رخصة رقم: CN 6180179 قد قدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة:شركة ذات مسؤولية محدودة

الاسم التجاري:شركة وادي الرافدين للمكبوتر ذ.م.م

عنوان الشركة: العين ، عود التوبة -بناية محمد نايل راشد سيف الشامي رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1132627

التعديل الذي طرأ على الشركة:

- 1 - حل وتصفية الشركة
- 2 - تعيين السادة/الرؤية محاسبون قانونيون-ذ.م.م-ش.ش.و، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/08/27 ،وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقت لدى كاتب العدل بالرقم: 2699059650 -تاريخ التعديل: 2026/08/31

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :فندق ياس بلازا سيركيت - شركة الشخص الواحد ذ م م رخصة رقم: CN 2241852 قد قدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من/ فندق ياس بلازا سيركيت - شركة الشخص الواحد ذ م م

الى/ بالس منتج ياس وورلد - ذ.م.م - ش.ش.و

PULSE YAS WORLD RESORT - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :السليف للمقاولات والصيانة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 1118025 قد قدموا إلينا بطلب:

تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة سورجيت سينغ بيارا سينغ 99%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف سورجيت سينغ بيارا سينغ

تعديل اسم تجاري من/ السليف للمقاولات والصيانة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و

AL SALEEF GENERAL - MAINTENANCE AND CONTRACTING - L.L.C - S.P.C

الى/ السليف للمقاولات والصيانة العامة - ذ.م.م

AL SALEEF GENERAL MAINTENANCE AND - CONTRACTING - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :سبيد بلاست للتجارة (ش.ذ.م.م) - فرع أبو ظبي 1 رخصة رقم: CN 3746043 قد قدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال الى 150000

تعديل شكل قانوني من فرع الى شركة ذات مسؤولية محدودة

تعديل اسم تجاري من/ سبيد بلاست للتجارة (ش.ذ.م.م) - فرع أبو ظبي 1

SPEED BLAST TRADING (L.L.C) - BRANCH OF ABU DHABI 1

الى/ سبيد بلاست للتجارة - ذ.م.م

SPEED BLAST TRADING - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :مزراعة مسناد رخصة رقم: CN 1318773 قد قدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م

الاسم التجاري: إكوديكس للاستشارات الضريبية-ذ.م.م-ش.ش.و

عنوان الشركة: أبوظبي ، أبوظبي ، مبنى رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 6068231

التعديل الذي طرأ على الشركة:

- 1 - حل وتصفية الشركة
- 2 - تعيين السادة/شارتفورد لتدقيق الحسابات ذ.م.م، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/08/31 ،وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقت لدى كاتب العدل بالرقم: 2699060082 - تاريخ التعديل: 2026/08/31

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ستايربريدج سويتس جزيرة ياس- شركة الشخص الواحد ذ م م رخصة رقم: CN 2242124 قد قدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من/ ستايربريدج سويتس جزيرة ياس- شركة الشخص الواحد ذ م م

الى/ هافين منتج ياس وورلد - ذ.م.م - ش.ش.و

HAVEN YAS WORLD RESORT - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان بيع مجوزات بالمزاد العلني (نشرًا)

تعلن الامارات للمزادات وبناء على تكليف مركز فض المنازعات الإيجارية في دبي بأنه سينعقد مزاد علني على موقع الامارات للمزادات 2026/7550 تنفيذ رقم 3603/2026

6,00 مساء يوم الاثنين 2026/09/07 يبيع المحجوزات العائدة ملكيتها للمنفذ ضده سي لي جي لتجارة الهواتف المتحركة ش.ذ.م.م واصواف المحجوزات على النحو التالي ،

الوصف سعر التقييم

اكسسوارات هواتف متحركة 21,660

فعلى من يرغب بالمزايدة ان يتقدم بتمامين نقدي او بشيك ضمان والمزيد من المعلومات التفضل بزيارة الموقع الالكتروني www.emiratesauction.ae وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معمزا اياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل .

الامارات للمزادات

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :برو ثيوري كافيه رخصة رقم: CN 6442563 قد قدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من/برو ثيوري كافيه

BREW THEORY CAFE

الى/ حراز كافيه

HRAZ CAFE

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :لبني البني لتنظيم عروض الازياء رخصة رقم: CN 6280327 قد قدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م

الاسم التجاري:مانجروف ريد للاستثمار-ذ.م.م-ش.ش.و

عنوان الشركة: أبوظبي ، أبوظبي ، مبنى رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 5098450

التعديل الذي طرأ على الشركة:

- 1 - حل وتصفية الشركة
- 2 - تعيين السادة/فورفز مزارز محاسبون قانونيون-ذ.م.م، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/08/04 ،وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموقت لدى كاتب العدل بالرقم: 2026/08/31 - PN6801/26-18853

فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :وايت فالكون للسفر - ذ.م.م رخصة رقم: CN 5089646 قد قدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من/وايت فالكون للسفر - ذ.م.م

WHITE FALOCN TRAVEL - L.L.C

الى/ وايت فالكون للمواد الغذائية - ذ.م.م

WHITE FALOCN FOODSTUFF - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان بيع مجوزات بالمزاد العلني (نشرًا)

تعلن الامارات للمزادات وبناء على تكليف مركز فض المنازعات الإيجارية في دبي بأنه سينعقد مزاد علني على موقع الامارات للمزادات 2026/3603/2026 تنفيذ رقم 3603/2026

6,00 مساء يوم الاثنين 2026/09/07 يبيع المحجوزات العائدة ملكيتها للمنفذ ضده تويج جاليري ش م ح واصواف المحجوزات على النحو التالي ،

الوصف سعر التقييم

مكائن ومعدات 25,295

فعلى من يرغب بالمزايدة ان يتقدم بتمامين نقدي او بشيك ضمان والمزيد من المعلومات التفضل بزيارة الموقع الالكتروني www.emiratesauction.ae وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معمزا اياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل .

الامارات للمزادات




العقد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٣٩/٩/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : م.م للفعاليات ذ م

العنوان : رقم 331-١ ملك احمد قاسم درويش فخر - الخبيصي -

الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1374126 رقم

القييد بالسجل التجاري : 2339588 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد

والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة

المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/8/2020 والقرار

لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 27/8/2020 وعلى من لديه أي اعتراض

أو مطالبة التقدم إلى المحضي العام ان يي ان لواجبة الحسابات ذ م م

العنوان : مكتب رقم 404 مجمع مجموعة سلطان لا مستعمر ذ م - بورسعيد

هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة الاستندات والأوراق الثبوتية وذلك

(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





الحكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الوزارة الاقتصادية والسياحة
 Economy and Tourism

الوزارة القضائية
 Ministry of Justice

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م م

العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف: فاكس: بموجب بقاء تعلق الإقتصاد والسياحة في

دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية يتم للضمايات في م

وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/8/2026 والموفق لدى كاتب

العدل محاكم دبي بتاريخ 27/8/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو

مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان

المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك

خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول




حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ٢٠٢١/٩/١ بتاريخ ١٤٤٥هـ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة: أصحاب المبنية للزجاج والالتيموم
 العنوان: رقم ٥6 ملك محمد عبيد سعيد بشيري العيسى - بريدي -
 السطوح - الشنكل (المنطقة)، ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 217544
 رقم القيد بالسجل التجاري: 118150 موجب هذا دليل دائرة الاقتصاد
 والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة
 المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/8/2026
 لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 27/8/2026 وعلى نية أي اعتراض
 أو مطالبة التقدم إلى القاضي المعين أي في اثر لراجعة الحسابات في م م
 العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار في م م - بورسيدي
 هاتف: فاكس: مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
 (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول




حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

دولة فلسطين
 للافقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: ان بي ان لمرافعة 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 لمصافي أصحاب الميكنة الفزجاج
 والالنيوم وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/8/2026 والموافق
 لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 27/8/2026 وعلى من لديه أي
 اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين في مكتبه الكائن بدبي على
 العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
 وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI
 للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١

شهادة بالتأشير 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 الاقتصاد والسياحة في دبي
 بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ريجنت كاس العقارات
 ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 7/8/2026 والى ذلك لدى
 كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 7/8/2026 وعلى من لديه أي اعتراض
 أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان
 المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
 (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمراجحة 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 دي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية لازولي للتجارة

- عامه - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 29/6/2026

والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/6/2026 وعلى من

لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن

بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق

الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والتجارة
 Economy and Trade

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان فراجعة الحسابات ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م -
 بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب تأمر تلحق الاقتصاد والسياحة دبي -

بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية جلوبايل ايتكن للوساطة
 التجارية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2/7/2026

والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2/7/2026 وعلى من لديه
 أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على
 العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الشبوتية
 وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل



كـوـيت ديمـي
GOVERNMENT OF KUWAIT



اقتصاد وسياحة
Economy and Tourism



الرجـسـتر
اقتصادي

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : افوفيتي للتبليغيات موه التجارية الكهروبياتيات - ذ م م
العنوان : مكتب رقم 170-1912 مله عباس جلول خان فيض جلول خان - الخليج
التجاري - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، ورقم الرخصة : 1512000 رقم
القيدي بالسجل التجاري : 2617071 موهج هذا تعلن إفادة الإقتصاد والسياحة في
يومياته انه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك
بموجب قرار ارحامه في تاريخ ١٤/٨/٢٠٢٢ والوفق لدى كاتب اعماله بمحكمة
بتاريخ 18/8/2026 وعلى نمو لديه اي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي المعين
اي جيله باول اذ اسي فيه ارجاعه إلى الحسابات - ذ م م ش و من : العنوان : مكتب :
رقم 116-10 مله محمد سالم ميجع اليخيت الفلاسي - بريدي - موه العنتر شرق
- هاتف : فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI



الإمارات
Economy and Tourism



العقد ١٤٤٥هـ / بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايه جيه باول اف سي ايه لمرأعة الحسابات - ذ م ش و - العنوان : مكتب رقم M16-10 ملك محمد سالم بختيت ايه جيه باول الفلاسي - بر دبي - هنر اوز شرق - هاتف : فاكس : بموجبت هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اوقفيته التي تليجحت هوم تجارة الكوربانيات - ذ م و ذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/8/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/8/2026 وعلى من لديه اي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والاوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول


الدولة الكويت
الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة : افاتريكس للتكنولوجيا - ذ م م
العنوان : مكتب رقم P2T-G04 ملك مدينة دبي الصناعية - سح شعيب 3 -
WHP2 BLOCK T-COMMERCIAL
مسؤولة محدودة، رقم الرخصة : 1161735 رقم العقيد بالسجل التجاري :
1929234 بموجب هذا نعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في
السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي
بتاريخ 21/8/2026 والوقوف لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 21/8/2026
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة تقدم إلى الصفي العين أي بي إن مراجعاً
إصحاقيات ش ذ م م بعنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ
م - بورسيدي - هاتف : فاكس : مصطباً معه كافة المستندات والأوراق الشفوية وذلك
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول الخو



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد والتجارة
Economy and Tourism

الوزارة

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى

اسم المصفي : ان بي ان لمرافعة الحسابات ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م –
بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في
دبي بأنه قد تم تعيين المصفى المذكور أعلاه لتصفية افتراسكس للتكنولوجيا
ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 21/8/2026 ووافق
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 21/8/2026 وعلى من لديه أي
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفى المعين في مكتبه الكائن بدبي على
العنوان المذكور أعلاه، صطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخويل



حكومة مدية
GOVERNMENT OF MADAYA



اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



الفجر

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - وإنحلال شركة

اسم الشركة: نادي فنون الدفاع عن النفس أولمبيكش ش.م.م

العنوان: مكتب رقم OFFICE- G22 ملك كابيتال يونايته - (ش.م.م) - بربدي - القوز

الولي: الممثل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ش.م.م)، رقم

الرخصة: ٩6917٢١ رقم التقييد بالسجل التجاري: 2681859 بموجب هذا تعلن دائرة

الاقتصاد والسياحة في ما يلي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة

المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار مراميكم بتاريخ 27/8/2026 والموثق لدى كاتب

العدل الحاكم بدني بتاريخ 27/8/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى

المصنف الفني اقمش ايم اة لتلقيق الجساصيات العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة

محمد بن راشد لمدة مشاريع الشباب - بدرة - بور سعيد - هاتف: 04-2973071

فاكس: 04-2973071 مصطبعا معه كافة المستندات والأوراق الشبوتية وذلك خلال

(45) يوما من تاريخ نشره هذا الإعلان

المسؤول المخول

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI



الدولة
الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العقد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: اتش ايه ام تدقيق الحسابات

العنوان: مكتب رقم ٩١٤ ملاك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب

– ديرة – بور سعيد - هاتف: 04-2973060 فاكس: 04-2973071

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور

أعلا تلتصية نادي فنون الطاع عن النفس أو ليميكس ش ذ م وكم ذلك بموجب

قرار محاكم دبي بتاريخ 27/8/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي

بتاريخ 27/8/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى

المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه

كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا

الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



السياحة
والتجارة

العدد ٢٠٢٦/٩/١ بتاريخ ١٤٨٤٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : ام واي دي للمقارنات ذ م ش و

المعنوان : مكتب رقم 023-223-223 فرع راشد خليفة راشد بالهول المهيري - بر دبي

البرشاه 1 : الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد

(ذ م ش) ، رقم الخرخصة : 1528119 فرع القيد بالسجل التجاري : 2651065

موجوب بان تدل علن دائرة الإقتصاد والسياحة في بان بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/8/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/8/2026

وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المعين ان بي ان مراجعة الإصحات في ذ م ش المعنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار

ذ م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطلحيا معه كافة المستندات والأوراق البوثيقية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخول





الحكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الرجعي
 الاقتصاد والسكان
 Economy and Tourism

الفجر

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١

شهادة بالتأشير 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 - هاتق - الفاكس :
 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسكان في
 دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ام وا دي للعقارات ذ
 م ش س وذلك بموجب قرار محكم بتاريخ 10/8/2026 ووافق
 لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/8/2026 وعلى من لديه أي
 اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على
 العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البتوتية
 وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو



حكومة الشارقة

دائرة القضاء



العدد ١٤٤٥/٩/٢٠٢٦

إعلان منفذ بالذشر

محكمة خورفكان - محكمة KCNEXCIBOUNCE2026/0000303

إخطار دفع في القضية رقم ٧١٨٣٢٦

شكايات الترتيب

إلى المحكوم عليه : مجموعة ساجدة التجارية

القانون : خورفكان الرفاع شارع خورفكان هاتف 0506295785 رقم الرخصة 718326

حيث أنه بتاريخ دفع صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح الدعي

المنفذ / عبدالله سعيد محمد بدوي النقبسي ، الجنسية الإمارات العربية المتحدة

في القضية المشار إليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ووقع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن

الحكم المطعون بتسديده كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والاصرافات 81805 درهم.

لذلك أتت مكاتب بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (٧) أيام من تاريخ

إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفكم (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقوقكم

إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ



مجلس الدولة
COUNCIL OF STATE

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70681

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢١/٩/٢٠

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢١/٢٠٢٦/٢١٦٦٦ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١- / بيلكونتري موانئكي موريتي - مجهول محل الإقامة

بما / ينك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسنند التنفيذي وسداد المبلغ المتفد به وقدره (٤٣٢٧٧٥,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمك .

الخبر

رئيس الشعبة



مجلس العدل
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70681

العقد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢١/٩/١

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢١/٢٥٢/٢١٧٣٤ تنفيذ شيكات



تفاصيل الإعلان بالنشر

١- / عمران قاضي محمد ادريس قاضي - مجهول محل الإقامة
بما ان/ بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد
بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المتفد به وقدره (١٩٥٨٨,٥) الى طالب
التنفيد او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال
7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات
القانونية بحكمه.

رئيس الشعبة



حكومة الشارقة

دائرة القضاء



العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الابتدائية

في الدعوى رقم 000092٩٢٦/SHFICICOM2026 تجاري

إلى المدعي عليه / الكس بارو موثيل صامويل، الجنسية: هندي

نحيطكم علماً بأنه بتاريخ 21/7/2026 قد حُكمت عليك

هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح/ مصرف الإمارات

الإسلامي مساهمة عامة - بالتالي: نص الحكم بحكم المحكمة

بمباشرة الحضور وفي مادة تجارية: إلزام المدعي عليه بأن يؤدي

للمدعي مبلغاً وقدره 93.605.43 درهماً والزمنه المناسب من

الرسوم والمصاريف وخمسائة درهم مقابل ائتاب المحاماة، ورفضت

ما عدا ذلك من طلبات. حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية

اعتباراً من اليوم التالي لنشره.

الحكمة الابتدائية المدنية

[illegible][illegible][illegible]



محكمة
دبي
الإبتدائية



محكمة
دبي
الإبتدائية

العدد ٢٠٦٣/٩/١ بتاريخ ١٤٤٥هـ

اعلان رقمي بمثابة الحضورى بالنشر

في الدعوى رقم ٩٥٠/٢٠٢٣/١ تجاري جزئي

المختومة في الابتدائية التجارية المدنية العاشرة رقم ١٤٧

المطوب (٥٥٥) درهم على ما لحقها من أضرار مادية ومعنوية -١. شمول الحكم النصف العال

الزهم (٥٥٥) درهم للحكمة والصارف والمصارف -٢. شمول الحكم النصف العال

فريش ليف تجارة ائواد الغائبين ش.د.م.

عوانة،الانسان -٣. امره في رأس الخور - يربوي - شارع ١٣ - مئشى فريش ليف - شقة ١ -

٥٥٥٧٧٧٧٢٤

المطوب لإلانة -٤. محكمة دبلى اى ام ش.د.م. - صفته : مدير دلبلى

مضوعو لإعلان : قررت محكمه دبلى الإبتدائى اعلاكم الحكم المدعى بتاريخ ٢٠٦٣/٥/١ بمئشاة

الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لى من استخدام خدمات محاكم دبلى الإكترونوى والتذكى

رئيس القسم



المملكة العربية
السعودية
Ministry of Justice
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١

اعلان رقمي بحكم بمثابة الحضورى بالنشر

في الدعوى رقم: ٢٢٧/٢٠٢٢/١٦ تجاري جزئي

المختومة في: الابتدائية التجارية السابعة رقم ١٣٦

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام الديين عليهم بالتضامن بان يؤدوا للمسئعية مبلغ وقدره (١٢٢,٢٥٠) درهما عن التكلفة القانونية عنه وذلك من تاريخ المطالبة القانونية وحتى السداد التام مع شمول

موضوع المطالبة لمجمل بل ثلاثة ضعف مبلغ الفاتورة رقم ١٤٢٩٢٢٠٠

المدعي ايم اس مي سونوز لتجارة ش.ذ.م.م

عنوانه الامارات - اماره دبي - الخبيسية - بيرد - دبي - شارع الاتحاد - مبنى نفس معرض فيكتوري للسيارات - شقة معرض رقم ١ - ملك مسير محمد عبد الحافظ قرطاني - ٢٢٢٣٨٧٨٠٠ - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلان الحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٢/٨/٢٤ بمقتضى

الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لا بد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية .

رئيس القسم



الوزارة
الدولة
الكويتية
Ministry of Justice
State of Kuwait

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



**محاكم
دبي**
DUBAI COURTS

العدد ٢٠٠٦/٩/١ بتاريخ ١٤٨٥٥

اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٧٢٦/٢٠٢١/٢٠٩ تنفيذ عمالي

70642

المطوية : ١٤٨٥٥/٩/٢٠٠٦ رقم ٥١٣

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٠٦/٩/١ عمالي جزائي ، بسداد المبلغ المنفذ في وقدره (١٧٣٨٠٠) درهم شاملا الرسوم والتأخير والتأديب والعقوبات ، وضمان التغطية التأمينية المبرمجة على رجوع .

طالع التنفيذ : تحديد موعد الصلح والاعلام بالانجيل

عنوانه : الاطلاع - باب المرافعة - القاعة : الشارفة - مبنى كلندري : ٢٠٢٦ - شقة ٥٠١٠٧

الجمهور (إلا به) : اذ اقام الضمان رجال الاعمال - صفته : مقدم حشد

موضوع الاعلان : اذ اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلام والزامكم بتنفيذ ما وبالسند التنفيذي

الرجوع الى الاطلاع في وقدره (١٧٣٨٠٠) درهم الى طالع التنفيذ واذ خزيته المحكمة : بالإضافة الى سداد الرسوم

الفترة والحد والخلل : اذ لم تأخر نشر اعلان ولا اقرار ولا ضمان التغطية مستند الاجراءات القانونية بحكمكم .

لسداد المبلغ المنفذ في وقدره (١٧٣٨٠٠) درهم الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيذ

ACC1026075120800028514

209-2026-2763-00028514

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة



السلطة الفلسطينية
Ministry of Justice
State of Palestine

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى للنشر

في الدعوى رقم: ١٩١٠/٢٢/١٢٦٢ عمالي جزني

المطروقة، في الدائرة الابتدائية الخامسة عشر رقم ١٥٠

موضوع الدعوى : التزام المدعي عليها بأن تؤدي للمدعى عليه ومقره (١٦٠,٠٠٠) مائة وستون ألف درهم

القائمة بالاجور التأتاير المستحقه من الفترة من ٢٠٢٥/٩/١ وحتى ٢٠٢٥/١٢/٣١ مع الزمها بالفاصلة

تعليمات بموافقة ٢٠٢٥/٩/١، سنويا مع تاريخ الاعمال القضائية وسحب الضمان والتزام الزمها بالرسوم واصاريف

ومقابل ألعاب الاحماض

عناتة: محمود خليل زيمان

الاعانة: الامارة - اماره عجمان - شارع الشيخ عمار - مبنى بريسيكس - ٨ - شقة ١٠٣ - ١٠٣٢٤٨٢٣٢٠٠٠

المطلوب ايلانه : شركة الامارات لخدمات شبكات تقنية المعلومات ش.م.م - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانه بالحكم الصادر بتاريخ ٢٠٢٥/٩/١٢ بمثابة

الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية .

رئيس القسم

[illegible][illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



محكمة دبي
DUBAI COURTS

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١

إعلان رقمي لتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٣٧٣٧/٢٠٢٣/٢٠٢٣ تنفيذ تجاري

المختومة، في مائة الف تنفيذ الثالث عشر رقم ٣٠٩

موضوعه التنفيذ التقديمت الصادر في اليوم رقم ٢٠٢٣/٩/١ - ٢٠٢٣/٩/١، بإصدار إيداع التنفيذ في هجره (١٤٤٥هـ)

مردود شامل لرسوم والمصاريف.

مطالبة التنفيذ: ورسول أو للترافع والادعاء - ج.م.

عنوانه: التنفيذ رقم ٣٧٣٧/٢٠٢٣/٢٠٢٣ - ج.م. - بوسعيد - إمارة دبي - شارع الاتحاد - مبنى برنس افيفو - ٨٠٩ - خلف وكالة نيسان - ٩٧١٥ - ٩٧١٤ - ٩٧١٣

المطلوب إعلان: ١ - على نفاذ إيداع القادر بركات - صفته: مضمض مضمض

موضوع الإعلان: قد أقيم عليه الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزمكم بتنفيذ ما ورد بالسنند التهديمت

وإصدار التنفيذ في هجره (١٤٤٥هـ) - درهم إلى أديب التنفيذ أو خريزته المحكمة - بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر الإعلان - وأن على محامه التنفيذ استنبط الاجراءات القانونية بتعظيم

لسداد التنفيذ في مائة واربعا و خمسون ألف مبالغ إلى الحساب التالي الحساب البنكي لمعالي تنفيذ الاعلان

AEC0260751208002608771

DCC-VAC-ACCOUNT : 207-2026-3722-000268771

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة



محاكم دبي



محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١

اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٢/٢١١/١٩٩ تنفيذ عقاري

المختصة: في دائرة التنفيذ الخامسة رقم رقم ٢٢٧

موضوع التنفيذ: تنفيذ أحكام الصادر في الدعاوى رقم ٢٠٢٥/٧٤٧ علي كل من: بسداد المبلغ المتفق به وقدره (٢٠٠.٢٢٤.١) - درهم شامل لرسوم والادعاء.

طالب التنفيذ: التكتسود سوليوتس - وأخرون

عنوان الامارات: إمارة دبي - برجي دبي - شارع خالد بن الوليد - برج المنى القالب - طابق ٢٤ - موال برجمان - برج القالب - ٢٢٢٤٨١٩.

المطلوب اعلانه: ١ - بالمباراة بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١ - صفته: ضامن حشد

موضوع الاعلان: انه قد اُقيم الدعوى التكتسود اذكورة اعلان والزمكم بتنفيذه ما ورد بالسند التزمي

وسداد المبلغ المتفق به وقدره (٢٠٠.٢٢٤.١) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة خلال ثلاث (٣) أيام من تاريخ نشر الاعلان والى حال عدم حصة التكتسود بتنفيذ مستحقات الاجراءات القانونية بمحكم.

لسداد المبلغ المتفق به يتم ادماها و تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الحساب البنكي لمعظم التنفيذ المثلث

AE70260075120800275644

DC-VAC-ACCOUNT : 211-2026-1419-000275644

Emirates NBD بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعيبة

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]



مملكة
السعودية
Ministry of Justice
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٦/٢٥٢/٢١٨٩٥ تنفيذ شيكات

7 أيام من تاريخ نشر الإعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكم.

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/- / شيايثك رفيق - مجهول محل الاقامة

بما ان /بنك/ رأس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسماد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٦٧.٩٠٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال

رئيس الشعبة



مملكة العربية
السعودية
Ministry of Justice

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

70681

العدد ١٤٨٥/٩/١ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٦/٢٠٩/٢٨ تنفيذ شيكات



تفاصيل الإعلان بالنشر

١/- عماد سليمان عبد الفتاح منصور - مجهول محل الإقامة
بما أن بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد
بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتدب به وقدره (١٥١٩١٧,٥) الى طالب
التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال
7 ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات
القانونية بحكمك .

رئيس الشعبة



المملكة العربية
السعودية
Ministry of Justice

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
دور
القضاء
DUBAI COURTS

70681

العدد ٢٠٦٦/٩١ بتاريخ ١٤٨٤٥

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٦٦/٩٢/٢٠٦٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/ -/ امجد فهد اللحوم - مجهول محل الاقامة
 بمان او ينك/ رأس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي
 قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد
 بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتدفع به وقدره (١٣١٥٧١,٥) الى طالب
 التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال
 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات
 القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة



مملكة العربية
السعودية
Ministry of Justice
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
محكمة
القضاء
DUBAI COURTS

العدد ١٤٨٤٥ / بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان رقمي للتكليف بالفداء بالنشر

٢٠٢٦/٩/١ / ٢١٦٩٤ / تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/- مونيكا ميلكيفا - مجهول محل الإقامة

بما أن /بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد

بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به و قدره (٢٤٠٦٣١,٥) الى طالب

التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال

٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستخذ الاجراءات

القانونية بحكم .

رئيس الشعبة



مملكة العربية
السعودية
Ministry of Justice

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70681

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٦/٢٥٣/٢١٦٧٢٢ تنفيذ شيكات



تفاصيل الإعلان بالنشر

١/ الى - روى نيدوميورات ابراهيم - مجهول محل الإقامة
بما ان /بنت/نأس الوطناس الخيمية الوطناس ج.م- ع رفد دبي
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد
بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المتفد به وقدره (٣٣٠٣٨٤,٥) الى طالب
التنفيد او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال
7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات
القانونية بحكمك .

رئيس الشعبة



مجلس الدولة
Ministry of State

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

70681

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٦/٧٥٣/١٩٢٣١ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/ الى- يبعوى ايموكان ماتاى امانى ايموكان - مجهول محل الإقامة
بما ان/ بنكس راس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد
بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتدب به وقدره (١٠٢٢٩,٥) الى طالب
التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال
7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات
القانونية بحكمك .

الخزينة

رئيس الشعبة



مملكة
العربية
السعودية
MINISTRY OF JUSTICE

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
محكمة
القضاء
DUBAI COURTS

70681

العدد ٢٠٦٩/٩/١ بتاريخ

إعلان رقمي للتكليف بالفداء للنشر

٢١٦٨٣/٢٠٦٩/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١- الى / اوليفر جوزف العيراني - مجهول محل الاقامة

٢- الى / نيلنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد

بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٢٣٠,٥) الى طالب

التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال

7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات

القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة

١٤٨٤٥



مجلس الدولة
Ministry of Justice
State of Dubai

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70681

العدد ١٤٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١

إعلان رقمي للتكليف بالفداء بالنشر

٢٠٢٦/٢٥/٢١٩٩٦ تنفيذ شيكات



تفاصيل الإعلان بالنشر

١- / تأني سنج شار - مجهول محل الإقامة
بما ان/بذلك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد
بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به و قدره (١٢٧٨٣٩,٥) الى طالب
التنفيذ او خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال
7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستخذ الاجراءات
القانونية بحكم.

رئيس الشعبة

منوعات

الفن

27



شعرت بالرهبة خلال تأدية المشهد الافتتاحي للفيلم

ترافيس سكوت يكشف كواليس مشاركته في "الأوديسة"

رغم اعتياده الوقوف أمام عشرات الآلاف من الجماهير خلال حفلاته، أكد مغني الراب الأمريكي ترافيس سكوت أن أكثر اللحظات توترًا في مسيرته لم تكن على المسرح، بل خلال أول يوم تصوير له في فيلم "الأوديسة" للمخرج العالمي كريستوفر نولان.



سكوت حاليًا على ألبومه الاستوديو السادس، الذي سيأتي بعد النجاح الكبير الذي حققه ألبوم "Utopia"، مؤكداً أنه يسعى هذه المرة إلى تطوير تجربة موسيقية ومسرحية أكثر ضخامة، مستلهماً أفكاره من جولاته العالمية التي باعت أكثر من 2.2 مليون تذكرة وحقت إيرادات بلغت نحو 265 مليون دولار. وفي ختام حديثه، أكد ترافيس سكوت أن الجوائز ليست الدافع الأساسي وراء عمله، رغم اعترافه بأنه يتطلع للفوز بجائزة جرامي بعد عشر ترشيحات سابقة، كما يأمل أن تمنحه مشاركته في فيلم "الأوديسة" فرصة المنافسة على جائزة الأوسكار، معتبراً أن الوصول إلى هذا الإنجاز سيكون محطة مهمة في مسيرته الفنية، التي باتت تمتد من الموسيقى إلى السينما.

التصويرية وتصميم الصوت، معتبراً أن هذه المجالات تمنحه مساحة أكبر للتعبير عن رؤيته الفنية. وكشف أيضاً أنه كان يحرص يومياً على الوصول إلى موقع تصوير "الأوديسة" في الخامسة صباحاً، والبقاء حتى الثالثة عصراً، ليس فقط لتصوير مشاهد، وإنما لمراقبة طريقة عمل نولان ومدير التصوير هويت فان هويتما، مؤكداً أنه كان يقف بجوار الكاميرات ويتابع كل تفاصيل التصوير ليتعلم كيفية صناعة الأفلام على أرض الواقع. وأشار إلى أن أهم درس خرج به من التجربة هو ضرورة التمسك بالرؤية الفنية وعدم التنازل عنها. وهي النصيحة نفسها التي تعلمها في بداياته من مغني الراب كانيه ويست. وبالتوازي مع طموحاته السينمائية، يعمل

Cactus Jack، التي ستتيح له تطوير وإنتاج أفلام ومسلسلات ومشاريع ترفيهية وتجارب تفاعلية، في خطوة تعكس رغبته في توسيع حضوره داخل صناعة السينما. وأكد الفنان الأمريكي أن اهتمامه بالفن السايك ليس وليد اليوم، مشيراً إلى أنه اعتاد إضاق ميزانيات ضخمة على إنتاج فيديوهات الموسيقى، حتى أصبحت تضاهي ميزانيات بعض الأفلام المستقلة، وهو ما دفعه للتفكير في الانتقال إلى إنتاج أعمال سينمائية كاملة. وقال: "كنت دائماً أتساءل كيف يمكن تحويل الأفكار التي أقدمها في فيديو مدته ثلاث أو أربع دقائق إلى أفلام كاملة تحمل نفس الرؤية". ورغم أن التمثيل أصبح جزءاً من خططه المستقبلية، أوضح سكوت أن شغفه الحقيقي يكمن في الإنتاج والإخراج وكتابة الموسيقى

و أوضح سكوت أنه شعر برهبة شديدة عندما طلب منه الوقوف فوق طاولات خشبية داخل قلعة تاريخية في جزيرة إيطالية، ليؤدي المشهد الافتتاحي للفيلم أمام كاميرات آيماكس، بينما كان يراقبه عدد من أبرز نجوم هوليوود، من بينهم آن هاثاواي، وتوم هولاند، وروبرت باتينسون، إلى جانب مئات الممثلين المشاركين في العمل. وقال "سكوت" إن الموقف كان مختلفاً تماماً عن أي حفلة غنائية اعتاد تقديمها، موضحاً: "لم يكن الأمر مجرد عرض على طريقة ترافيس سكوت، بل كان الجميع منغمسين في أدوارهم، والكاميرا موجهة نحوي مباشرة، فيما كان كريستوفر نولان يقف أمامي يراقب الأداء". وخلال المشهد، أدى سكوت قصيدة تحكي انتصار البطل الإغريقي أوديسيوس في حرب طروادة، في لحظة وصفها نولان لاحقاً بأنها كانت اختباراً حقيقياً لقدراته التمثيلية، بعدما قرر أن يبدأ يوم

الأمر الذي عزضه لتوبيخ شديد من جده. وأضاف أن جده اليوم تشعر بفخر كبير بعد مشاركته في الفيلم، وتقول له دائماً إن إصرارها على جعله يقرأ الملحمة في طفولته هو ما قاده في النهاية إلى المشاركة في هذا المشروع السينمائي الضخم. تأتي مشاركة سكوت في "الأوديسة" امتداداً لتعاونه السابق مع نولان، بعدما قدم أغنية النهاية لفيلم "Tenet" عام 2020، فيما يشارك هذه المرة أيضاً في كتابة وأداء أغنية النهاية للفيلم الجديد، بالتعاون مع الموسيقار لودفيج جورانسون والمغني جيمس بليك، وهي الأغنية التي يتوقع كثيرون أن تنافس على جائزة الأوسكار لأفضل أغنية أصلية. وفي سياق آخر، أعلن سكوت توقيع اتفاقية تعاون واسعة مع شركة Paramount Pictures عبر علامته التجارية

جيجي حديد: الصراحة المطلقة هي أكثر ما يميز علاقتي بـ«برادلي كوبر»

كشفت عارضة الأزياء العالمية جيجي حديد عن جانب نادر من علاقتها بالنجم برادلي كوبر، موضحة أن الصراحة المطلقة هي أكثر ما يميز علاقتهم عن تجاربها العاطفية السابقة، وقالت حديد، البالغة من العمر ٣١ عاماً، إن أبرز ما يميز علاقتهم الحالية هو قدرتهم على التحدث بصدق ووضوح عن مشاعرهما وأفكارهما، حسبما نشر موقع geo.tv. وأضافت: "ما الجميل في علاقتي الحالية، وما يجعلها مختلفة تماماً عما عشته من قبل، هو القدرة على أن نكون صريحين بعمق، وأن نقول ما نفكر فيه عندما نفكر فيه".



المتبادل وفي تصريحات منفصلة لمجلة Vogue France. تحدثت جيجي حديد عن الدعم المتبادل بينهما، موضحة أن كليهما لا يفهم بالضرورة كل تفاصيل عمل الآخر، لكنهما يحرصان باستمرار على مساندة بعضهما البعض، وارتبط اسم حديد بكوبر للمرة الأولى في أكتوبر 2023، بعدما شوهدا يتناولان العشاء معاً في مطعم Via Carota بحي ويست فيليج بمدينة نيويورك، وهو المكان الذي عادا إليه معاً عدة مرات لاحقاً. وتطورت العلاقة بصورة تدريجية وبعيداً عن الأضواء، إذ بدأ الثنائي في أوائل عام 2024 في التعرف إلى عائلتي بعضهما البعض، وفي مايو 2025، أكدت حديد علاقتهم بشكل علني عبر حسابها على "إنستجرام"، عندما نشرت صورة لهما وهما يتبادلان قبلة خلال احتفالها بعيد ميلادها الثلاثين، ومنذ ذلك الحين، واصل الثنائي دعم مسيرة كل منهما، ومن أبرز تلك المواقف حضور حديد العرض الأول لفيلم كوبر Is This Thing On? ضمن فعاليات مهرجان نيويورك السينمائي في أكتوبر الماضي. ويعيش الثنائي حالياً معاً في باريس، بالتزامن مع انشغال كوبر بالعمل على فيلمه الجديد.

برادلي كوبر يدعم طموحات جيجي حديد وتطرق حديد، التي تشارك ابنتها خاي، البالغة من العمر 7 سنوات، مع حبيبها السابق زين مالك، في تصريحات سابقة إلى الدعم الذي تتلقاه من كوبر على المستوى الإبداعي، وفي حوار سابق مع مجلة Vogue، قالت إنها تكن احتراماً كبيراً لكوبر باعتباره فناناً، مشيرة إلى أنه يمنحها الكثير من التشجيع والثقة. وأوضحت أن تشجيع الأشخاص الذين تحترمهم لمهيتهم يمكن أن يمنح الإنسان ثقة أكبر بنفسه، ويدفعه إلى خوض تجارب جديدة وعدم الخوف من المجازفة، كما نسبت إليه الفضل في إعادة شغفها بالمسرح، قائلة إن كوبر شجعها على الذهاب إلى المسرح بصورة أكبر، وهو أمر أسعدها لأنه أعاد جانباً مهماً من حياتها.

علاقة تقوم على الدعم



الفكر

منتجات تغذي الدماغ وتجعلنا أكثر ذكاء



للأطفال بحذر. ويقول: «من الأفضل تناول المكسرات نيئة أو مجففة، دون إضافات، ومن جانبها، أفادت الدكتورة ماريات موخينا، إلى أن المكسرات يوصى بها للأشخاص الذين يمارسون العمل الفكري المرتبط باستقبال المعلومات ومعالجتها ونقلها، أي أن عملهم يتطلب التفكير والدقة والاهتمام وذاكرة جيدة. كما أن المكسرات تساعد على الوقاية من الاكتئاب، وتزيد الرغبة الجنسية. وتؤكد أن الجرعة اليومية الآمنة من المكسرات هي 30-60 غراما.

ووفقا له، التأثير السلبى للمكسرات على مستوى الكوليسترول مجرد خرافة، لأن كمية ما يسمى بالكوليسترول «الضار» ترتبط في الغالب بالأنظمة الغذائية منخفضة البروتين، وليس باستهلاك الدهون. ويقول: «البروتين هو المادة الوحيدة التي ترتبط بالكوليسترول وتعيد تدويره». ويشير إلى أن هناك بروتوكولات علاجية تهدف إلى خفض الكوليسترول عن طريق زيادة استهلاك البروتين والمكسرات. وينصح الخبير، الأشخاص الذين يعانون من الحساسية بتوخي الحذر عند تناول المكسرات، لأنها قد تسبب ردود فعل تحسسية مختلفة. كما ينبغي إدخال المكسرات في النظام الغذائي

أفاد الدكتور رومان بيرستانسكي خبير التغذية، أن هناك خرافات ومعتقدات شائعة عن المكسرات. البعض يعتبرها علاجا شافيا للأمراض، وآخرون يعتبرونها سببا لزيادة الوزن وارتفاع الكوليسترول. يؤكد الخبير أن الحكمة الشعبية حول فوائد المكسرات للدماغ صحيحة تماما. ويقول: «الدهون الموجودة في المكسرات هي مادة البناء الأساسية لإنتاج جميع الهرمونات. فمثلا يحتوي الجوز، على وجه الخصوص، على كمية كبيرة من البوليفينولات والعديد من الإنزيمات، التي تساهم في توسيع شبكة الشعيرات الدموية في الدماغ، ما يعني وصول العناصر الغذائية إليه».

قرأت لك

الإفراط في ملح الطعام



قالت صحيفة ديلي ميل البريطانية، إن الإفراط في إضافة الملح إلى الطعام قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة، وعواقب صحية وخيمة لجسم الإنسان، مع مرور الزمن. وأكدت الصحيفة أن «زيادة الملح في الجسم تؤدي إلى احتباس الماء في الدم، ما يرفع ضغط الدم. وهذا بدوره يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية أو النوبة القلبية، بالإضافة إلى هشاشة العظام وحتى سرطان المعدة». وأعدت الصحيفة إلى الأذهان، أن هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا توصي باستهلاك ستة غرامات فقط من الملح يوميا. ونوهت الصحيفة بأن الدراسات الطبية، تشير إلى أن البالغين يستهلكون 40 بالمائة أكثر من هذا المعدل - حوالي 8.4 غرام يوميا. ولتقليل تناول الملح، يوصى بإضافة التوابل والبهارات إلى الطعام، وكذلك استخدام الطماطم والفطر والأطعمة المخمرة والمكونات الأخرى الغنية بالأومامي (الطعم اللاذع اللطيف) في الطهي.

سؤال وجواب

• من هو جوتنبرج ؟

-هو مخترع الماني يرجع الفضل اليه في اختراع الطباعة بالحروف المتحركة.

• ماهما الدولتان اللتان تحملان اسم معادن ؟

-هما قبرص ويعني اسمها اللاتيني كيبوريوس النحاس ،اما الدولة الاخرى فهي الارجننتين واسمها مشتق من الاسبانية ارجانت اي الفضة.

• أي العناصر الكيميائية يكون سائلا عندما يتواجد في درجة حرارة الغرفة ؟

- الزئبق والبروم.

• ما هو لون غاز الأكسجين في الحالتين السائلة والصلبة ؟

- لونه أزرق.



الممثلة الكورية الجنوبية جيا كيم، نجمة فيلم الدراما الموسيقية القادم «K-Pop: The Debut» لدى حضورها احتفال HYBE America في لوس أنجلوس. «ا ف ب»

هل تعلم؟

- أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين (ب) إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار.
- ليس للقمر غلاف جوي و الجبال تغطي معظم سطحه.
- عدد الحدائق الموجودة في فرنسا والتي تحتوي على عدد من الأشجار النادرة هو 35 حديقة .
- عدد الآلات التي تستخدم لقص الحشائش في الولايات المتحدة 70 مليون آلة و تسبب هذه الآلات تلوث للبيئة يعادل ما تسببه 30 مليون سيارة .
- أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته مئاة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- عدد الولايات في الولايات المتحدة الأمريكية يصل إلى 50 ولاية.
- يحتوي جسم الفيل على أربع ركب، وهذا يميزه عن غيره من الحيوانات الشديدة.
- قوة الرجل عندما يكون لديه 65 عاما، تعادل قوة جسم المرأة وهي لديها 25 سنة.
- أن الكأس السميكة معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس.
- أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- أن ما يخص الجمel من مفردات وتعابير في اللغة العربية يقرب من 1000 كلمة
- أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا من بعد الأرض عن القمر

قصة الشبل المفقود

ارتعد الثعلب وهو يسمع زئير الأسود فقد كان عالياً جداً وايضاً غاضباً جداً .. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزار وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأنا لا أستطيع ان اجلس وانتظر. ذهب الثعلب إلى عرين الأسود وهو يحاول تشمم الأخبار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديق له فسأله بقلق: مالي اراكم تزارون هل حدث شيئاً؟ فقال الأسد اختفى شibli الصغير .. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه .. اذهب وألا تقتلك، يجب ان تبحث الغاية كلها عن ابني. جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصرخ وهو في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع احد الحيوانات سأل هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغاية كلها مشغله بالبحث عن الشبل الصغير.. لم تترك الحيوانات مكانا الا وبحثت فيه فوق الأشجار وتحتها.. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صياد! فصرخ الصقر وقال: لا لم يأت أي غابتنا صيادون اليوم ولا حتى امس.. فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا .. اشرف على النهر بنفسي لم يسقط فيه أي حيوان اليوم. فصرخ الأسد وقال حسنا هل تبخر ابني في الهواء ايها الغفلون.. صمت الجميع ربما خوفاً منه وربما احتراماً لدموع الأم المنكوبة.. ووسط هذا الصمت المطبق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون، اندشش الجميع وتعجبوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتمون ضحكاتهم خوفاً من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شبله الذي كان يكيه منذ لحظات.. صرخ فيه أين كنت ايها الشقي؟ فقال: كنت انام في التجويف اعلى الشجرة من الخلف، كم كان النوم فيه دافئاً ومريحاً ومازلت احس برغيتي في النوم مرة اخرى.. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتسلق فروعاها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركا امه واباه والحيوانات كلها تضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينام فوق رأس ابيه وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي، أه كم هو غبي .. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمة قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصده هو بالغباء ولا يقصد ابنه وعندما عاتبته زوجته قال: هذ الشبل من ظهر ذاك الأسد. ولا يصح ان يوصف بالغباء ابداً.. فهل دفع الثعلب حياته ثمنا لقبائه ام غباء الأسد ؟

مساحة للتلوين

