

كلية التربية في جامعة الإمارات  
تنظم النسخة الثالثة من المخيم  
الصيفي 2026 لطلبة المدارس

ليلي علوي: «ابن مين فيهم»  
يتناول موضوعات إنسانية  
 واجتماعية قريبة من الناس



أبحاث لتطوير علاجات تعيد بناء العظام  
بدلاً من الاكتفاء بإبطاء تدهورها



«ساعة حظ».. المسرح

ينتصر على العرب

بالموسيقى والغناء

رغم أن عبارة «ساعة حظ»، ترتبط في القاموس الشعبي المصري بمساحة مخصصة للسمر والبهجة والسرور، فإن صنّاع هذه المسرحية اختاروها لتكون عنواناً لعمل تقوم بحكته الأساسية على تجمع بعض الأفراد، من مختلف الأعمار والخلفيات، في مخبأ للحماية من غارات الطيران أثناء الحرب العالمية الثانية.

هنا تبرز المشاركة الكبرى، فالخبأ الذي من المفترض أن يكون عنواناً للقلق والخوف والتوتر، يتحول هنا إلى مساحة للفرح والسعادة والمزاج الرائق بعد أن تسلك هؤلاء بالموسيقى والغناء، فتحوّل القلق إلى بارقة أمل، وخرجت من الظلام فرصة للضحك والمزاح.

يُعرض العمل على خشبة مسرح «أوبرا ملك، وسط القاهرة، كتجربة تمزج بين الانفعالات الإنسانية والحالة الغنائية في قالب يقترب من المسرح الاستعراضى، من دون أن يفقد عمقه الدرامي.

يستند العمل إلى قصة «المخبأ رقم 13، لـلأديب محمود تيمور، لكن المخرج حسام التوني وفريقه قدما معالجة معاصرة تنقل الأحداث إلى أجواء القاهرة خلال أربعمينيات القرن الماضي، في ظل غارات الحرب العالمية الثانية. تتشابه مظاهر الشخصيات التي جمعت للحماية من الغارات وتكشف تناقضاتهم الإنسانية، بينما تتوالى المواقف التي تجمع بين الكوميديا والدراما والمخارقات، في رحلة تؤكد أن الإنسان قادر على التنشيط بالحياة حتى في أكثر اللحظات قسوة.

## خسارة الوزن بعد سن الأربعين : لماذا تصبح أكثر صعوبة ، وكيف يمكن تحقيقها بنجاح؟

مع التقدم في العمر، تلاحظ العديد من النساء أن الحفاظ على الوزن الصحي أو فقدان الكيلوغرامات الزائدة لم يعد بالسهولة نفسها التي كان عليها الحال في العشرينات أو الثلاثينات. فبعد سن الأربعين، قد تصبح خسارة الوزن أكثر تحدياً رغم اتباع النظام الغذائي ذاته أو ممارسة النشاط البدني المعتاد، ما يثير التساؤلات حول الأسباب الكامنة وراء ذلك. في الواقع، لا يعود الأمر إلى عامل واحد فقط، بل إلى مجموعة من التغيرات الطبيعية التي تحدث في الجسم، تشمل التغيرات الهرمونية، وتراجع الكتلة العضلية، وانخفاض معدل الأيض، إضافة إلى تغيرات نمط الحياة والمسؤوليات اليومية التي قد تؤثر في العادات الغذائية ومستوى النشاط البدني.

لكن الخبر الجيد هو أن فقدان الوزن بعد سن الأربعين لا يزال ممكناً، بل يمكن تحقيقه بطريقة صحية ومستدامة عند فهم احتياجات الجسم والتعامل معها بشكل صحيح..في هذا السياق جاء اللقاء مع اختصاصية التغذية دانة عراجي، للوقوف عند تفاصيل هذا الموضوع.

تباطؤ معدل الأيض  
يُعد انخفاض معدل الأيض من أبرز الأسباب التي تجعل خسارة الوزن أكثر صعوبة مع التقدم في العمر. فالأيض هو العملية التي يحول من خلالها الجسم الطعام إلى طاقة، ومع مرور السنوات تبدأ هذه العملية بالتباطؤ تدريجياً. نتيجة لذلك، يحتاج الجسم إلى سرعات حرارية أقل مقارنة بالمرحل العمرية السابقة. وعندما تستمر المرأة في تناول الكميات نفسها من الطعام التي اعتادت عليها في عمر أصغر، قد يبدأ الوزن بالزيادة تدريجياً أو يصبح فقدانها أكثر صعوبة.

إهمال البروتين  
يُعد البروتين عنصراً أساسياً للحفاظ على الكتلة العضلية وتعزيز الشعور بالشبع. ومع ذلك، لا تحصل بعض النساء على الكميات الكافية منه خلال اليوم. ويمكن أن يؤدي نقص البروتين إلى زيادة الشعور بالجوع وفقدان العضلات أثناء الحمية الغذائية، ما ينعكس سلباً على عملية فقدان الوزن.

الاعتماد على تمارين الكارديو فقط  
المشي والجري وركوب الدراجة من الأنشطة المفيدة لصحة القلب وحرق السعرات الحرارية، لكنها لا تكفي وحدها للحفاظ على الكتلة العضلية. لذلك فإن تجاهل تمارين المقاومة قد يحرم الجسم من أحد أهم العوامل التي تساعد على الحفاظ على معدل الأيض وتحسين تكوين الجسم.

قلة النوم  
النوم ليس رفاهية، بل عنصر أساسي في إدارة الوزن. فالنوم غير الكافي قد يؤدي إلى اضطراب الهرمونات المسؤولة عن الشهية والشبع، ويزيد الرغبة في تناول الأطعمة الغنية بالسكر والدهون. كما أن التعب الناتج عن قلة النوم قد يقلل من الرغبة في ممارسة النشاط البدني ويؤثر في القدرة على اتخاذ خيارات غذائية صحية.

استراتيجيات فعالة لخسارة الوزن بعد الأربعين

التركيز على جودة الغذاء  
بدلاً من الانشغال المفرط بعدّ السعرات الحرارية فقط، من المهم التركيز على نوعية الطعام. وينصح بالإكثار من: الخضروات بمختلف أنواعها. الفواكه الطازجة. الحبوب الكاملة. البقوليات.

البروتينات قليلة الدهون  
الدهون الصحية مثل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات. هذه الأطعمة توفر العناصر الغذائية الضرورية وتساعد على الشعور بالشبع لفترات أطول. زيادة استهلاك البروتين يحتاج الجسم بعد الأربعين إلى اهتمام أكبر بالبروتين

فقدان الكتلة العضلية  
من التغيرات الطبيعية المرتبطة بالتقدم في العمر فقدان جزء من الكتلة العضلية، وهي عملية تبدأ تدريجياً منذ الثلاثينات وتصبح أكثر وضوحاً بعد الأربعين. وتكمن أهمية العضلات في أنها تستهلك الطاقة حتى أثناء الراحة، لذلك فإن انخفاض كتلة العضلات يؤدي إلى تراجع معدل الحرق الأساسي. وكما قلت الكتلة العضلية، احتاج الجسم إلى سرعات حرارية أقل، ما يجعل التحكم بالوزن أكثر تحدياً.

التغيرات الهرمونية  
تمر المرأة بعد سن الأربعين بتغيرات هرمونية تدريجية قد تسبق مرحلة انقطاع الطمث بسنوات. وخلال هذه الفترة تبدأ مستويات بعض الهرمونات بالتذبذب، مما قد يؤثر في توزيع الدهون والشهية ومستوى الطاقة. وتلاحظ كثير من النساء زيادة تراكم الدهون في منطقة البطن تحديداً، حتى دون حدوث تغير كبير في النظام الغذائي. كما قد تتراافق التغيرات الهرمونية مع اضطرابات النوم وتقلبات المزاج، وهي عوامل قد تؤثر بدورها في الوزن.

نمط الحياة المزدحم  
في هذه المرحلة العمرية غالباً ما تواجه المرأة مسؤوليات متعددة تتعلق بالعمل والأسرة ورعاية الأبناء أو الوالدين، ما قد يجعل الاهتمام بالنشاط البدني أو إعداد وجبات صحية أكثر صعوبة. كما أن ضيق الوقت قد يدفع إلى الاعتماد على الوجبات السريعة أو تناول الطعام بشكل غير منتظم، وهو ما ينعكس سلباً على الوزن والصحة العامة.

اتباع حميات قاسية  
تلجأ بعض النساء إلى أنظمة غذائية شديدة الانخفاض في السعرات الحرارية أملاً في الحصول على نتائج سريعة، إلا أن هذه الاستراتيجية قد تؤدي إلى نتائج عكسية. فالحميات

## دراسة تكشف سر تفوق النساء

### على الرجال في «تعدد المهام»

كشفت دراسة علمية حديثة أن الرجال قد يواجهون صعوبة أكبر من النساء في متابعة المحادثات عندما يكونون مشغولين بأداء مهام أخرى في الوقت نفسه، ما قد يفسر إحدى الصور النمطية الشائعة حول قدرة النساء على التعامل مع مهام متعددة.

ووجد باحثون وفقاً لـ«ديلي ميل»، أن الرجال كانوا أكثر عرضة بأكثر من الضعف لتجاهل الشخص الذي يتحدث إليهم أثناء انشغالهم بمهمة أخرى، رغم أن أداء الجنسين كان متقارباً في معظم اختبارات تعدد المهام.

صمم الباحثون تجربة تهدف إلى محاكاة مواقف يومية تتطلب القيام بأكثر من مهمة في وقت واحد، مثل إعداد الطعام، والبحث عن معلومات، ومراقبة كلمات معينة، وإجراء محادثة خلال ذلك. وشملت الدراسة 78 مشاركاً من الرجال والنساء، حيث خضعوا لمجموعة من الاختبارات لقياس قدرتهم على التعامل مع المهام المتزامنة. وفي اختبار المحادثة، استمع المشاركون إلى أسئلة مسجلة مسبقاً أثناء قيامهم بمهمة أخرى، وطلب منهم الرد بإجابات كاملة كما لو كانوا يخوضون حواراً طبيعياً، وليس الاكتفاء بإجابات قصيرة. أظهر تحليل النتائج وجود فرق ملحوظ بين الرجال والنساء في القدرة على متابعة المحادثة أثناء تعدد المهام. فقد أجابت النساء في المتوسط عن 24.76 سؤالاً من أصل 28 سؤالاً، مقابل 20.24 سؤالاً لدى الرجال. ويحسب الباحثين، لم تحب النساء عن نحو 11.6% من الأسئلة، بينما ارتفعت النسبة لدى الرجال إلى 27.7%. ورغم هذا الاختلاف في عدد الإجابات، أظهرت النتائج أن جودة الردود كانت متقاربة بين الطرفين عندما تمكن الرجال من الإجابة على الأسئلة.

## كيف يؤثر «العالم

### الرقمي» على نفسيتك؟

حذرت خبيرة في علم النفس من تأثير الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية على الصحة النفسية، مشيرة إلى أن الانغماس المستمر في العالم الرقمي قد يؤدي إلى حالة تعرف باسم «الإرهاق الرقمي»، تتمثل في شعور مزمن بالتعب النفسي والعاطفي وتراجع القدرة على التركيز.

وقالت الدكتورة ناتاليا سوبوليفا، أخصائية علم النفس الروسية وفقاً لصحيفةGazeta.Ru، الروسية، إن كثرة التعرض للمحفزات الرقمية، سواء عبر الهواتف الذكية أو أجهزة الكمبيوتر، قد تضع الإنسان تحت ضغط متواصل نتيجة تدفق الرسائل والتنبيهات والحاجة الدائمة إلى التفاعل.

يُعرف الإرهاق الرقمي بأنه حالة من الإجهاد النفسي والعاطفي تنتج عن التفاعل المستمر مع المحتوى الرقمي، خاصة عندما يصبح الشخص مرتبطاً بشكل دائم بالأجهزة الإلكترونية ووسائل التواصل المختلفة.

ولا يرتبط الأمر فقط بعدد ساعات استخدام الأجهزة، بل أيضاً بحجم الضغط الناتج عن متابعة الرسائل والمعلومات والتحديثات بشكل متواصل.

تشمل أبرز الأعراض المرتبطة بهذه الحالة الشعور بالإجهاد العصبي المستمر، والقلق عند وصول الرسائل، وصعوبة التركيز في المهام اليومية بسبب الرغبة المتكررة في تفقد الهاتف. كما قد يعاني بعض الأشخاص من الميل إلى العزلة، وإعادة قراءة المحادثات بشكل متكرر، وتقلبات مزاجية أو نوبات غضب غير مبررة، إلى جانب الإحساس الدائم بالتعب والإرهاق.

## فيلم مايكل جاكسون يعظم جميع

### أرقام أفلام السيرة الذاتية

واصل فيلم «مايكل»، الذي يتناول حياة أسطورة البوب الراحل مايكل جاكسون، تحقيق إنجازات استثنائية في شبك التذاكر العالمي، بعدما تجاوز حاجز المليار دولار من الإيرادات، ليصبح أول فيلم سيرة ذاتية في التاريخ يحقق هذا الرقم القياسي.

ووفق بيانات شبك التذاكر، بلغت الإيرادات العالمية للفيلم أكثر من 1.001 مليار دولار، منها نحو 371.8 مليون دولار في الولايات المتحدة وكندا، مقابل 629.8 مليون دولار من الأسواق الدولية. بحسب ما ذكرت مجلة «بيبول».

ويجسد دور مايكل جاكسون في الفيلم ابن شقيقه جعفر جاكسون، في أول بطولة سينمائية له، بينما يتولى المخرج أنطوان فوكوا تقديم قصة صعود النجم العالمي الذي تحول إلى واحدة من أكثر الشخصيات تأثيراً في تاريخ الموسيقى.

## أعواد القطن قد تؤدي أذنيك

يعتقد كثيرون أن استخدام أعواد القطن لإزالة شمع الأذن جزء من العناية بالنظافة الشخصية، إلا أن خبراء الصحة يحذرون من أن هذه العادة قد تسبب أضراراً للأذن بدلاً من تحسين صحتها. وقالت الدكتورة سالوني راجياغورو، اختصاصية الأنف والأذن والحنجرة في حديثها مع مجلة «اتش تي لايف ستايل»، إن شمع الأذن ليس مادة ضارة كما يعتقد البعض، بل يؤدي وظائف مهمة في حماية قناة الأذن والحفاظ على توازنها.

يُعرف شمع الأذن طبيياً باسم «الصملاخ»، وهو مادة تنتجها غدد داخل قناة الأذن، وتعمل كوسيلة دفاع طبيعية لحماية الأذن من العوامل الخارجية.

وأوضح الأطباء أن الشمع يساعد على حجز الغبار والأوساخ والبكتيريا، ويمنع وصولها إلى طبلة الأذن، كما يسهم في الحفاظ على رطوبة قناة الأذن وتقليل احتمالات الجفاف والحكة والتهيج. لذلك، فإن تنظيف الأذن بشكل متكرر ودون حاجة طبية قد يخل بهذه الحماية الطبيعية. رغم الشعور بالراحة الذي تمنحه أعواد القطن عند استخدامها، فإنها قد تدفع شمع الأذن إلى الداخل بدلاً من إزالته، ما يؤدي إلى تراكمه وحدوث انسداد داخل القناة السمعية. وحذرت راجياغورو من أن هذه الممارسة قد ترتبط بمشكلات مثل ألم الأذن، وضعف السمع، وطنين الأذن، والشعور بالدوار، وفي بعض الحالات قد تصل إلى إلحاق ضرر ببطلة الأذن.

## إضافة الموز إلى التوت تدمر

### فوائده الغذائية

الباحثين اكتشفوا وجود مركب طبيعي فيه يتداخل بشكل سلبي مع مركبات «الفلافانول، المضادة للأكسدة والموجودة بكثرة في التوت والتفاح والكاكاو. ووفقاً للتجارب السريرية التي نشرت نتائجها في مجلة «الغذاء والوظيفة»، تبين أن المتطوعين الذين تناولوا مخفوق التوت المزوج بالموز سجلوا انخفاضاً حاداً في مستويات نواتج أيض الفلافانول في مجرى الدم بنسبة بلغت 84% مقارنة بالذين تناولوا التوت بمفرده. وتُعزى هذه السلسلة من الفوائد المفقودة لمركبات الفلافانول إلى دورها المحوري في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية ودعم الوظائف الإدراكية والعرفية للإنسان. وأرجع الفريق البحثي هذا التأثير الكيميائي إلى إنزيم يدعى «بولي فينول أكسيداز»، وهو الإنزيم المسؤول عن تحول لون الموز إلى البني عند تقشيرهِ وتعرضه للهواء.

أظهرت دراسة علمية حديثة أجرتها جامعة «كاليفورنيا ديفيس»، أن إضافة الموز إلى مخفوق الفواكه «السمودي، القائم على التوت قد يحرم الجسم من الاستفادة الكاملة من مضادات الأكسدة الحيوية. ورغم الشهرة الواسعة للموز كعنصر أساسي يمنح المشروبات قواماً كريماً غنياً باليو تا سيوم، فإن





# شؤون محلية



مخطوطة التعليم العالي والبحث العلمي وتعزيز أثرها الوطني.

وتبدأ الدورة الأولى لجائزة الإمارات للتعليم العالي بفتح باب المشاركة من المؤسسات التعليمية خلال الفترة من يوليو إلى سبتمبر 2026، لتليها مراحل التقييم والتحكيم، وصولاً إلى اعتماد التراجع والإعلان عن الفائزين وتكريمهم في الربع الرابع من عام 2026.

بمشاركة 30 طالباً

## كلية التربية في جامعة الإمارات تنظم النسخة الثالثة من المخيم الصيفي 2026 لطلبة المدارس

واقعية، بما يمكنهم من توظيف معارفهم الأكاديمية، واكتساب الخبرات اللازمة في تصميم وتنفيذ الأنشطة التعليمية والتفاعل مع الأطفال، بالتزامن مع تقديم برنامج صيفي نوعي يسهم في تنمية مهارات الأطفال ومهاراتهم، ويعزز الشراكة المجتمعية داخل الجامعة. يتضمن الخيم برنامجاً متكاملًا يرتكز على سبعة محاور رئيسية تشمل: الثقافة، والعلوم، والهندسة، والكيمياء والفيزياء، والرياضة، والصحة البدنية، إضافة إلى مجموعة من الأنشطة التفاعلية، التي تنمي مهارات التفكير الإبداعي والاستكشاف، وتعزيز روح التعاون والعمل الجماعي لدى الأطفال، بما يواكب توجهات الجامعة في تنمية تجارب تعليمية مبتكرة وشاملة.

كما يشمل البرنامج : زيارات تعليمية إلى عدد من

**•• العين - الفجر**

نظمت كلية التربية في جامعة الإمارات العربية المتحدة النسخة الثالثة من المحيم الصيفي 2026، بمشاركة 30 طالباً، وذلك في إطار التزام الجامعة بدورها المجتمعي الرائد، من خلال توفير بيئة تعليمية وتفاعلية خلال الإجازة الصيفية تسهم في تنمية مهارات المشاركين، وتتيح فرصاً تدريجية ميدانية لطلبة الكلية تعزيز جواهرتهم المهنية، وتسهم في دعم مخرجاتهم الأكاديمية.

وأكد الدكتور أحمد العبي، مساعد العميد لشؤون الطلبة في كلية التربية، أن المحيم الصيفي يعكس رؤية الكلية في إعداد كوكبة مؤهلة من خلال إتاحة فرص تدريب عملي لطلبة الكلية في بيئة تعليمية

## لاستكشاف تخصصات مهنية مست

375 طالباً من طلاب المرحلة الثانوية في الإمارات ينضمون إلى المخيم الصيفي «صناع المستقبل» في الجامعة الكندية دبي

يصبحوا مبتكرين ومؤسسين وصناع  
تغيير».

وقد تحقق نجاح هذه المبادرة بفضل  
تفاني فريق التوظيف وأعضاء هيئة  
التدريس وسفراء الطلاب والموظفين  
والحرفيين والشركاء في جامعة دبي  
التكنيدية، الذين سامحت جهودهم  
الجماعية في خلق تجربة ملهمة لا  
تُنسى لكل مشارك.

وقد تحقق نجاح هذه المبادرة بفضل  
تفاني فريق سمس القبول بالجامعة  
وأعضاء هيئة التدريس وسفراء  
الطلاب والموظفين والحرفيين  
والشركاء في القطاع بالجامعة  
والكندية بي، الذين أثمرت جهودهم  
الجماعية تجربة ملهمة لا تُنسى لكل  
مشارك. باعتبارها الجامعة المصنفة  
رقم 1 في دبي في تصنيفات QS  
العالية للعام 2027 للنسبة  
السائدة على التوالي، تفكر الجامعة  
الكندية في ملتزمة بتكسي الأجيال  
القادمة من خلال التعلّم التجريبي،  
والتعاون الهادف مع الصناعة،  
والتعليم الذي يركز على المستقبل  
والذي يعدّ الخريجين للنجاح في  
اقتصاد عالمي متزايد الديناميكية.

والتفكير الريادي. فقد أظهر فضولهم واستعدادهم لطرح الأسئلة وحماستهم لحلّ تحديات العالم الحقيقي الإمكانات الهائلة للجيل القادم، وتشجع تجارب كهذه الشباب على التفكير خارج المسارات المهنية التقليدية وإدراك قدرتهم على أن

بريادة الأعمال، قال سيزار ميدل، رائد الأعمال ومؤسس المشاريع والشريك الاستراتيجي لحاضنة جامعة دبي الكندية:

«كان من أبرز جوانب مخيم صناع المستقبل الصيفي رؤية مدى اندماج الطلاب بسلاسة في الابتكار

تجربة حقيقية للحياة الجامعية، ومساعدتهم على استكشاف الفرص المتاحة أمامهم. لقد شعرنا بفخر كبير لرؤية مدى تقبل طلابنا وفضولهم وتفاعلهم طوال فترة البرنامج. حماسهم ورغبتهم الشديدة في خوض كل تجربة جعلت من مخيم هذا العام تجربة لا تنسى.»

أثري البرنامج بمشاركة نخبة من رواد الصناعات الذين شاركوا رؤاهم العملية في قيادة الأعمال والابتكار وتطوير الشركات الناشئة. ومن بين المتحدثين البارزين سيزار ميدل وكوري لانزينغ، وهما رائدا أعمال ومؤسسا مركز ريشمان استراتيجيان في مشاريع ريادة الأعمال بالجامعة الكندية دبي CUD، والمدان الهما المشاركين من خلال جلسات ريادة الأعمال والابتكار وبناء مشاريع ناجحة. كما تشارك الطلاب مع مارينس لبا، وهو قاعد دولي للشركات الناشئة وخبير استراتيجي في مجال الأعمال، والذي شارك رؤى عملية حول تحويل الأفكار إلى شركة قابلة للنمو والتجارية. رحلة ريادة الأعمال بنجاح.

تطبيقا على أهمية تعريف الشباب

وفي سياق تعليقه على نجاح الفاعلية لهذا العام، صرح أحمد المهدي، مدير قسم القبول في الجامعة الكندية دبي: «AS1.1»

«يُعد اختيار الجامعة من أهم القرارات التي يتخذها الطالب. صُمم مخيم صناع المستقبل الصيفي لمنح الطلاب

والاستدامة، والصحة العامة، والاتصالات والإعلام، والصناعات الإبداعية. صُممت جميع الأنشطة بعناية لتنمية الإبداع والتفكير النقدي والتعاون وحل المشكلات، مع توفير رؤى قيّمة حول المسارات الأكاديمية والمهنية المستقبلية.

**♦♦ دبي- الفجر**

اختتمت الجامعة الكندية دبي بنجاح فعاليات الخيم الصيفي "صناع 375" طالباً من طلاب المرحلة الثانوية من مختلف أنحاء الإمارات العربية المتحدة، وذلك على مدار ثلاثة أيام حافلة بالتجارب التعليمية العملية المصممة لإلهام الجيل القادم من المبتكرين ورواد الأعمال والمصممين والمبدعين وقادة المستقبل.

وقد أتاح الخيم، الذي أقيم في حرم الجامعة الكندية دبي في سيتي ووك، للمشتركين فرصة تبحر في شتى المجالات العلمية واستكشاف تخصصات مستقبلية من خلال ورش عمل تفاعلية وتحديات مجاميعية وتدريب عملي بإشراف نخبة من الخبراء الأكاديميين في الجامعة.

على مدار ثلاثة أيام، انخرط الطلاب في مجالات ناشئة شملت الهندسة، والنكاه الاصطناعي، والأمن السيبراني، وإدارة الأعمال، وريادة الأعمال، والهندسة المعمارية والتصميم الداخلي، وعلم النفس،



## تحت رعاية عبد الله بن زايد

## «التعليم العالي» تطلق «جائزة الإمارات للتعليم العالي»

## لتكريم النماذج والمبادرات والمؤسسات المتميزة في الدولة

•• أبوظبي - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الخارجية رئيس مجلس التعليم والتنمية البشرية والمجتمع، أطلقت وزارة التعليم والبحث العلمي جائزة الإمارات للتعليم العالي، وهي مبادرة وطنية تهدف إلى تعزيز المؤسسات والأفراد والشركاء الذين يسهمون في تعزيز وتميز الابتكار في قطاع التعليم العالي والبحث العلمي في الدولة.

وبهذه المناسبة، أكد سمو الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان أن الاستثمار في الإنسان هو حجر الزاوية في رؤية الإمارات المستقبل، وأن التعليم العالي أحد أهم الحركات الرئيسية لتعزيز تنافسية الدولة وترسيخ مكانتها في اقتصاد المستقبل.

وقال سموه: تمثل مرحلة التعليم العالي ركيزة أساسية في إعداد الكفاءات الوطنية وتعزيز جاهزية الأفراد للانخراط في سوق العمل والمساهمة الفاعلة في المجتمع، وتسهم في دعم مسيرة التنمية الشاملة للدولة وتعزيز تنافسيتها على المستويين الإقليمي والعالمي. ومن هذا المنطلق، تأتي جائزة الإمارات للتعليم العالي لتكريم لنامح والمؤسسات التي تسهم في تطوير منظومة التعليم العالي والبحث العلمي، وترسيخ ثقافة التميز والابتكار، وتطوير الحلول الملمكة، وتشجيع المبادرات التي تحقق أثراً مستداماً وتسهم في دعم الأولويات الوطنية، وتعزيز جاهزية الدولة للمستقبل.

وأضاف سموه: إن مستقبل الدول يقاس بقدرتها على تطوير رأس مالها البشري واستثمار مخرجات جامعاتها في تحقيق أثر اقتصادي ومعرفي مستدام. وحرص من خلال هذه الجائزة على إبراز التجارب التي تنجح في تحويل المعرفة إلى قيمة، والبحث العلمي إلى تطبيقات





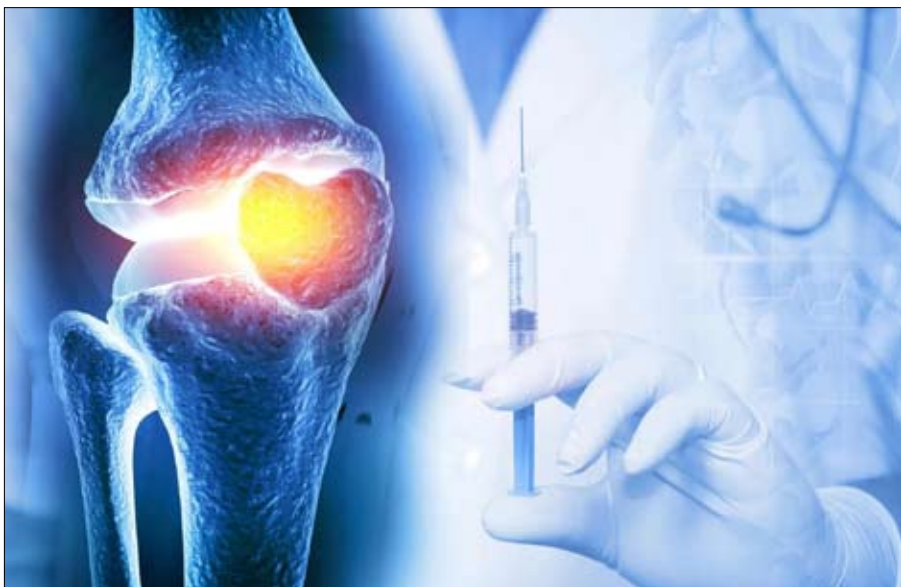
# منوعات الفكر 23



حدد باحثون مئات الجينات ومجموعات الخلايا التي تسهم في تكوين العظام وفقدانها، وكشفوا دوراً غير متوقع للخلايا المحيطة بالأوعية الدموية في إصلاح النسيج العظمي، في نتائج قد تمهد لتطوير علاجات تعيد بناء العظام بدلاً من الاكتفاء بإبطاء تدهورها.

خريطة جديدة توفر أساساً أكثر دقة لفهم أمراض العظام

## أبحاث لتطوير علاجات تعيد بناء العظام بدلاً من الاكتفاء بإبطاء تدهورها



تساعد على إعادة بنائها. لكن النتائج لا تعني توفر علاج جديد في الوقت الحالي، إذ لا تزال الدراسة في مرحلة تحديد الآليات والأهداف البيولوجية، وستكون هناك حاجة إلى تجارب معملية ودراسات على الحيوانات ثم تجارب سريرية لتأكيد من سلامة أي علاج محتمل وفعالته لدى البشر.

ومع ذلك، يقول الباحثون إن الخريطة الجديدة توفر أساساً أكثر دقة لفهم أمراض العظام، وقد تساعد على نقل الأبحاث من التركيز على وقف التدهور إلى محاولة إصلاح الضرر واستعادة العظام التي فقدها المرضى.

ومضى قائلًا إن فهم الخلايا والجينات التي تتحكم في جدد العظام قد يساعد مستقبلًا في تطوير وسائل تمنع الخلايا السرطانية من الاستقرار داخل العظام أو تقلل خطر انتشار الأورام إليها.

ويواصل الفريق دراسة الوظائف التفصيلية للجينات ومجموعات الخلايا التي كشفت عنها الخريطة، بهدف تحديد أهداف يمكن تطوير أدوية تعمل عليها. وأتاح الباحثون بيانات الدراسة عبر منصة مفتوحة للعلماء حول العالم، على أمل تسريع اختبار الأهداف العلاجية الجديدة وتطوير علاجات قد تمنع فقدان العظام أو



جديدة لأمراض الهيكل العظمي. وللتأكد من ارتباط هذه الخلايا بالأمراض لدى البشر، حلل الباحثون بيانات البنك الحيوي البريطاني، الذي يضم معلومات وراثية وصحية لنحو نصف مليون مشارك. بدوره، قال المؤلف المشارك في الدراسة، جون كيمب، إن الجمع بين الاختلافات الجينية وبيانات كثافة العظام سمح للفريق بتحديد أنواع الخلايا التي تؤثر بصورة مباشرة في خطر الإصابة بأمراض الهيكل العظمي.

### اختباء السرطان

وشملت الخلايا التي برزت في التحليل مجموعات معروفة بدورها في بناء العظام وهدهما، إلى جانب خلايا مرتبطة بالأوعية الدموية لم تحظ من قبل باهتمام كافٍ في أبحاث صحة العظام. وتشير النتائج إلى أن الخلايا الموجودة حول الأوعية الدموية قد تسهم في تنظيم إصلاح العظام وتجدها، ما يفتح مجالاً لدراسة علاجات تستهدف التواصل بين الأوعية الدموية والخلايا العظمية.

واستخدم الفريق البحثي الخريطة أيضاً لدراسة أمراض شائعة ونادرة، بينها هشاشة العظام وتكون العظم الناقص، وهو اضطراب وراثي يجعل العظام شديدة الهشاشة وعرضة للكسور. وقد تكون النتائج ذات صلة واضطرابات العظام النادرة، والسرطانات التي تنتشر إلى الهيكل العظمي، لكن الباحثين قالوا إن تحويل الاكتشافات إلى أدوية فعالة سيتطلب تجارب إضافية لتحديد وظائف الجينات والخلايا الجديدة بدقة. وفيه كراوتشر إلى أن العظام تمثل أيضاً موقعاً شائعاً لاختباء الخلايا السرطانية الخاملة، التي يمكن أن تبقى لفترات طويلة قبل أن تنشط مجدداً وتسبب في انتكاس المرض.

منطقة رئيسية لعمليات تكوين العظام وهدهما. وحدد الباحثون 34 مجموعة مختلفة من الخلايا، ورسوموا أنماط النشاط الجيني داخل كل مجموعة، ما أتاح لهم ربط أنواع محددة من الخلايا بالجينات المرتبطة بقوة العظام أو فقدان كثافتها. من جهته، قال المؤلف المشارك في الدراسة، رايان تشاي، إن أكثر من نصف الجينات التي حددها التحليل لم يكن معروفاً من قبل أن لها دوراً في الحفاظ على صحة العظام. وأضاف تشاي أن هذه النتيجة توسع بدرجة كبيرة قائمة الأهداف البيولوجية التي يمكن للعلماء دراستها من أجل تطوير أدوية

وقال الباحثون إن الدراسة، المنشورة في دورية Nature Genetics، قدمت واحدة من أكثر الخرائط تفصيلاً حتى الآن للخلايا والجينات المنظمة لصحة العظام، بعد دمج تقنيات تحليل الخلايا المفردة مع بيانات وراثية وكثافة عظام لنحو نصف مليون شخص.

وقاد الدراسة باحثون من معهد جارفان للأبحاث الطبية في أستراليا، بالتعاون مع مؤسسة "ماتر ريسيرش" وإمبريال كوليدج لندن، بهدف فهم الآليات التي تتحكم في عملية إعادة تشكيل العظام المستمرة طوال حياة الإنسان. وتتجدد عظام الجسم بصورة متواصلة من خلال توازن دقيق بين خلايا تكسر النسيج العظمي القديم وأخرى تبني عظاماً جديداً.

### تجدد الهيكل العظمي

ويقول العلماء إن الهيكل العظمي يتجدد بدرجة كبيرة خلال فترة تقارب عشرة أعوام، لكن اضطراب هذا التوازن قد يؤدي إلى فقدان العظام والإصابة بأمراض مثل هشاشة العظام. وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، بيتر كراوتشر، إن المعرفة السابقة بالخلايا والآليات التي تتحكم في دورة تجديد العظام كانت محدودة، رغم أهميتها في الحفاظ على قوة الهيكل العظمي. وأضاف كراوتشر أن معظم الأدوية المتاحة حالياً تركز على إبطاء فقدان العظام أو وقف تقدم المرض، في حين لا تزال الخيارات القادرة على إعادة بناء العظام المفقودة محدودة، وهو ما يقلل القدرة على عكس الضرر الذي حدث بالفعل.

واستخدم الفريق تقنية تسلسل الحمض النووي الريبي على مستوى الخلية المفردة لقياس الجينات النشطة داخل كل خلية في أنسجة العظام، مع التركيز على المنطقة الفاصلة بين العظم الصلب ونخاع العظم، وهي



دراسة تعيد تقييم مخاطر التعرض لأشعة الشمس في الصباح والمساء



## دراسة تعيد تقييم مخاطر التعرض لأشعة الشمس في الصباح والمساء

تسلط دراسة أسترالية جديدة الضوء على تأثير التعرض للأشعة فوق البنفسجية في الجلد، وتعيد تقييم الاعتقاد السائد بشأن أمان التعرض لأشعة الشمس خلال الصباح الباكر وأواخر النهار. وأجرى الدراسة باحثون من معهد QIMR Berghofer، حيث توصلوا إلى أن العامل الأهم في حدوث تلف الجلد هو إجمالي جرعة الأشعة فوق البنفسجية التي يتعرض لها الشخص، وليس فقط شدة الأشعة أو مدة التعرض.

وأضاف: "أظهرت نتائجنا أن الجرعات الصغيرة والمتكررة من الأشعة فوق البنفسجية تحدث ضرراً في الحمض النووي لخلايا الجلد، وهو ضرر يكفي لتحفيز استجابة الخلايا.

ومع استمرار هذا التعرض على مدى أشهر أو سنوات، قد تتراكم الطفرات التي تزيد خطر الإصابة بسرطان الجلد".

وأشار الباحثون إلى أن نتائج الدراسة لا تعني ضرورة تجنب أشعة الشمس تماماً،

إذ إنها ضرورية لإنتاج فيتامين "د" وللصحة العامة، لكنها تدعم تحديث إرشادات الوقاية من الشمس استناداً إلى الأدلة العلمية، بدلاً من الافتراضات التقليدية بشأن أمان بعض أوقات اليوم.

كما أكدوا أن استخدام الواقي الشمسي ينبغي أن يكون جزءاً من الروتين اليومي، حتى خلال فترات التعرض القصيرة وغير المخطط لها لأشعة الشمس، للمساعدة في الحد من تراكم الأضرار التي قد تصيب الجلد مع مرور الوقت.

إذ عرّض الباحثون منطقة من ظهورهم لجرعات منخفضة من الأشعة فوق البنفسجية، مماثلة لما يتعرض له الإنسان في منتصف الصباح، وأخرى أعلى تماثل مستويات الظهيرة، وذلك على مدى عدة أيام.

وأخذ الفريق البحثي خزعات من الجلد لفحص حدوث تلف في الحمض النووي، إلى جانب قياس مؤشرات جزيئية ومناعية مرتبطة باستجابة الجلد للأشعة فوق البنفسجية.

وأظهرت النتائج حدوث تلف في الحمض النووي لدى المشاركين سواء كان التعرض للأشعة سريعاً أو تدريجياً.

الإجمالية هي العامل الحاسم، بغض النظر عن مدة التعرض".

وأوضحت أن انخفاض شدة أشعة الشمس قد يمنح البعض شعوراً زائفاً بالأمان، فيقضون وقتاً أطول في الخارج من دون اتخاذ وسائل الوقاية، وهو ما قد يؤدي إلى تلف الجلد.

وشملت الدراسة 58 مشاركاً من أصحاب البشرة الفاتحة إلى الزيتونية،

وقالت البروفيسورة راشيل نيل، المشاركة في قيادة الدراسة، إن البحث يعد الأول من نوعه في أستراليا الذي يدرس تأثير مستويات الأشعة فوق البنفسجية الموجودة طبيعياً على سطح الأرض في إحداث تغيرات بيولوجية داخل خلايا الجلد.

وأضافت: "يمكن الحصول على الجرعة نفسها من الأشعة فوق البنفسجية خلال فترة قصيرة في منتصف النهار أو خلال فترة أطول في الصباح الباكر أو أواخر اليوم. وقد أظهر بحثنا أن الجرعة



كما تبين أن الجرعات المستخدمة، رغم أنها لم تكن كافية لإحداث احمرار في الجلد، تسببت في تلف ملحوظ على المستوى الخلوي.

وركز الباحثون أيضاً على قياس مستويات بروتين p53، الذي يرتفع عند تعرض خلايا الجلد للإجهاد أو لتلف في الحمض النووي، إلى جانب رصد آفات الحمض النووي الناتجة عن الأشعة فوق البنفسجية، باعتبارها مؤشرات مبكرة على تلف الجلد.

وقال البروفيسور ديفيد وايتمان، أحد قادة الدراسة، إن حدوث تلف في خلايا الجلد لا يعني بالضرورة الإصابة بسرطان الجلد، لكنه قد يكون بداية لتغيرات تتراكم مع مرور الوقت.











وزارة العدل  
GOVERNMENT OF DUBAI

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

70681

### العقد ١٤٨٠٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥

### اعلان بالنشر

### ٢٨/٧/٢٠٢٣/١٢٨٢ تجاري مصارف جزئي

#### تفاصيل الاعلان بالنشر

إلى المدعي عليه : ١- شايانم دافتن - مجهول محل الإقامة  
 بما أن المدعي : بنك رأس الخيمة الوطني ع.م. - فرع دبي  
 وبتمتة: الاضطرار معصم عبدا لرحمن المنيبول  
 أقدماً عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالآزام المدعي عليه وبمبلغ وقدره (٥٥١,٣٥٥,٢٢٢) درهما والرسوم والصاريف والغتباب والحاماة والنفقات ٥.٤٠ % من تاريخ رفع الدعوى وحتى  
 انتهاء التام وشمول الحكم بالنضال بجل كاتمة .  
 وحددت لها جلسة يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٠ الساعة ١٠.٠٠ صباحا بى قاعة  
 التقاضي من بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما  
 لديك من مذكرات وأ مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

[illegible]



الجمهورية  
الدولة  
الكويتية

# محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
دبي  
DUBAI COURTS

70392

### العدد ٤٨٠٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥

## اعلان بحكم بمثالية الضموري بالثشر

### في الدعوى رقم: ٧٢/٢٠٢٥/عماي كلي



المختارة في: الدائرة الكلية العمالية الاولى رقم ٢٢

موضوع الدعوى : يطلب المدي من عدالة المحكمة تسجيل الدعوى واعلان عليها بصورة من لاحتها والحكم باتزامها بأن تؤدي للمدعي مبلغ اجمالي (٤,٢٧٩,٨٠٠ درهم والتميزا بالرسوم وانصافا وفي الشكوى MB292526481AE

المدعي، نافذ اذوار بشارة محمد

الضمان: الامارات - اماره دبي - منطقة الحدية - شارع الميناء - ثمانية اميناء سكني - الطابق الرابع - شقة رقم ١١٥ - بالقرب من فندق ايس ستايلز - رقم مكاني ٨٠٣٣٢١١٩٥٦ - ٥٦١٨٥٣٢١٠

المطلوب اعلانه ١- شركة سيفيلكو هندسة مدنية ومقاولات د.م.م - فرع دبي - صسته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٩/١ بمثالية الضموري لإطلاعه على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية .

رئيس القسم

[illegible][illegible]



مجلس دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

# محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

70683

### العدد ٢٠٢٣/٧/١٥ بتاريخ

### اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر

### في الدعوى رقم ٢١٤٩/٢٠٢٥ عمالي جزئي



المختصة في الدائرة الابتدائية المعالية الثالثة رقم ٥

موضوع الدعوى : يطلب المضي من عدالة المحكمة تسجيل المعوى و اعلان المعوى عليها بصورة من لاحتها والحكم بالاعلان على ذوي النقص مبلغ اجامتي (٩٠٠٠) درهم وتذكرة بعودة بقيمة (٣٠٠٠) درهم او ما يقابلها عليه بالادنى بالرسوم والصاريف

المضي: اعتيان احمد فوزجر، غلام احمد فوزجر

عناونه: الامارات - الشارقة - النهدي - بنات نهدي - شقة ١١١٤ - ٥٠٧٩٦٩٩٠٠

المطلوب: اعلانه - ١- سوي شمس ميدل ايست س.م.ج - صفته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : قرار محكم دبي الابتدائية اعلان الحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٣/٧/٢٤

بناتية الحضورى لإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية و الذكية .

رئيس القسم



محاكمة دبي  
DEPARTMENT OF JUSTICE

# محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

70683

### العدد ١٤٨٠٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥

### اعلان النشر

### في الدعوى رقم ٢٥٨٢/٢٠٢٣/١٠٠٠ احوال نفس مسلمين

الخبر

المطروحة في إدارة دعوى الأحوال الشخصية الثانية رقم ٥٠٤

موضوع الدعوى : دعوى تطبيق للضرر وثبات حضانة.

المضي بمزيد بالصالح على قاسم نالك

عناوله : امرأة الشارقة - الهندة - ليبيا - ليبيا - ١١٠٢ - ٥٥٠٨٠١٠٥٦١

المطبول إعلاته ، سليم اقبال بنتو الصالح اقبال شينو وثبات حضانة - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها دعوى تطبيق للضرر وثبات حضانة -

وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٠ الساعة ٩:٠٠ ص. في قاعة التقاضي عن بعد في

مبنى الأحوال الشخصية في منطقة الفروهود فلما ثابته مكلف بالحضور أو من يملك قانونا عليك

بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة في جلسة واحدة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم



مملكة  
السعودية  
الرياض

# محاكم دبي

## التسويات الودية



DUBAI COURTS

70683

### العدد ٢٠٢٦/٧/١٥ بتاريخ

## اعلان النشتر

### في المنازعة رقم: ٤٢٢٧/٢٠٢٦/٧/١٥ نزاع مدني - صغير

المطروحة في التسوية الودية للمنازعات الثامنة رقم ١٧٧

موضوع المنازعة : اعلان الوديع المدعي وطلب اقراره بفسخها والتصريح باعلان المدعي عليه - ثانياً القضاء بالزام المدعي عليه بأن يؤدي اقسامي حقه في دفتر (٣٠٠٠) الفائدة القانونية ٩ % من تاريخ الاستحقاق وطلب اصدار التامم - ثالثاً: اقرار المدعي عليه بالرسوم والاصرفوات

المتنازع عويس محمد حميد علي

متنازع الامارات - اعازة دي - برودي - ميني غيث زيريدس - شقة ٢١٢ - ٢٠١٦ - مومع دي

مطروحة ايلانه - شريخ تاج ناماح - صفته: متنازع ضده

موضوع الاعلان : قدم عليك المدعي وموضوعها اقرار المدعي وطلب اقراره بفسخها والتصريح باعلان المدعي عليه - ثانياً القضاء بالزام المدعي عليه بأن يؤدي اقسامي حقه في دفتر (٣٠٠٠) الفائدة القانونية ٩ % من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام - ثالثاً: اقرار المدعي عليه بالرسوم والاصرفوات

محدثتك بالامر لبراعم افانوق ٢٠٢٦/٧/١٥ الساعة ١٠:٠٠ م في اعلان النشتر في عدد لنا

فلتت فلتك باحضوري او من مهنكت فلتا عليك بتقديمي ما في دفتر من مفارقات ومستندات للمحكمة قبل

الجلسة الثالثة أيام علي الالاف.

### رئيس القسم

[illegible]



دولة الإمارات  
Emirates of Dubai

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**



**محاكم دبي**  
**DUBAI COURTS**

70678

**العدد ١٤٨٥٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥**

**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**

**في التنفيذ رقم ٢٣٢/٢٠٢٣/٢٠٧ تنفيذ تجاري**

**الخبر**

المطروقة، في إطار التنفيذ الثالثة عشر رقم ٣

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٧/١٥ تجاه محمد الضيفه، بسداد المبلغ المقرض به وقدره (٣٠.٠٠٠) درهم شامل الرسوم وأقساها.

طالبت التنفيذ، شركة محفظة الامارات للتواصلات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع.

عنوان الامارات: رقم ٣٣٠٠٠٠، منطقة النجم التجاري - دبي - الإمارات العربية المتحدة

المطلوب (إلزامه)، محمد حسين غلام شويبر، صفته، قاضي مدعى

موضوع الإعلان، في اقام عليكم الدعوى التنفيذ المذكورة اعلام والزامكم بتنفيذ ما ورد وبالسند التنفيذي

وبسداد المبلغ المقرض به وقدره (٣٠.٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ و اذ خذت المحكمة بالافادة الى سداد الرسوم

المقرضه والاداء خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر الاعلان والى ان حكمه تنفيذ مستحقة الاجراءات القانونية بحكم.

لسداد المبلغ المقرض به وما اديا وما اتصور الى مبلغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ تنفيذ المعلن

AE470260751208000209843

DC-VAC-ACCOMT : 207-2026-3232-000209843

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**

**محكمة دبي**

[illegible]



مجلس دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**



محكمة دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٨٠٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥**

**اعلان رقمي لتكليف الوفاء بالنشر**

**في التنقيذ رقم ٢٠٧/٢٠٢٣/٣٣٢ تنفيذ تجاري**

70678

المختارة ٣٠٢٣/٧/١٥

٢٠٢٣/٧/١٥

موضوع التنفيذ : تنفيذ الأحكام الصادرة في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٧/١٥ في سداد محمد الفقيه ، بسداد المبلغ في قدره (٢٧,٦٥٠,١٨٠) درهم شاملة الرسوم والصاريف .

مطالب التنفيذ : شركة مجموعة الاستثمارات (مجموعة الصالات) ش.م.خ

عنوان الإجراء : المحكمة التجارية - المحكمة التجارية - مبنى براميك تاور - شارع طابق ١٥ مكتب ١٢٠٧

المختارة ٢٠٢٣/٧/١٥

موضوع الإعلان : خبر نوازل بهيوار - صفته : ضامن ضد

موضوع الإعلان : قد علمت المحكمة الدعوى القضائية المذكورة أعلاه والأحكام بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي في سداد المبلغ في قدره (٢٧,٦٥٠,١٨٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خريظه أو شركة المجموعة ، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ١٠ أيام من تاريخ نشر الإعلان وإلا فإن سادته التنفيذية ستنتهـذ الإجراءات القانونية بحقهـم .

لسداد المبلغ في يتم إيداعه أو تحويله إلى مبالغ إلى الحساب الخاص بالسداد لمبلغ التنفيذ المدعى

ACCE06260751208000209847

MC-VAC-ACCNO : 207-2026-333-000209847

Emirates NBD بنك الإمارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**

[illegible]



جمهورية مصر العربية  
الوزارة  
القانونية

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي  
دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ٤٨٠٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥**

**اعلان النشر**

**في الدعوى رقم: ٢٠٢٣/١١/٢٥٢٩ مدني جزئي**

70021

المطورة: (إدارة الدعوى الابتدائية والمدعي ومنه) رقم ٤١٣

موضوع الدعوى: اعلان المدعي على المدعى بالذم لاعتذار المدعى بالتضامن والتضامن مع (٨٩٠٠٠٠) درهم وتمتلكه وتسعون ألف درهم على الزامه بالقلادة القانونية بواقع % من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام اداء الرسوم والاصرافير ومقابل اعباء الحاماة .

المدعي: احمد حسن رمزي محمد حسين . واخرون

عنوانه الابتدائي - امارات دبي - القروى - ديرة - دبي - شارع الشيخ راشد - مبنى ايام صالح من لاجح - ١١٦٤ - ١١٦٥

المطلوب: اعلان - احمد حسن محمد - مسفته: مدعي عليه

موضوع اعلان - اقامه عليك الدئوى وموضوعها اعلان الزام المدعى على بأن يودى للمدعيان بالتضامن والتضامن مبلغ (٨٩٠٠٠٠) درهم وتمتلكه وتسعون ألف درهم على الزامه بالقلادة القانونية بواقع % من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام اداء الرسوم والاصرافير ومقابل اعباء الحاماة . وحددت له جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٧/١٥ من % في اعادة التراضي عن بعد اذا كانت مختلف

بالتحضر أو من ممتلكات قانونية عليك تقديمه ما لديك من مذكرات أو استندات للمحكمة قبل الجلسة بناتذة ايام على الأقل.

**رئيس القسم**

[illegible]



حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**



محكمة دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ٢٠٣٦/٧/١٥ يتأריך ١٤٨٠٥**

**اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر**

**في التنفيذه رقم ٢٥٨/٢٠٣٦/٢٨ تنفيذ مدني**

المختارة في دائرة التنفيذ الرابعة عشر رقم ٣٨٩

موضوع التنفيذ : اعلان الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٣٨/٢٠٢٥ مدني جزائي ، بتفادي المبلغ في قدره (٢٠,١٣٤,٥٠٠) درهم شامل الرسوم والحاصل في

طالب التنفيذ : شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة الصالات) ش.م.خ

عنوان الامارات : امارة دبي - مدينة دبي - منطقة الصالات - مبنى ج - طابق ١٤ مكتب ١٢٧ - ١٣٤ - ٥٥٨٢٠٠

المطلوب ايجالاً : ا. محمد مثير حسن محمد زكي الدين - صفته: عضو مدعى

موضوع الاعلان : قد علمت المدعى المذكورة اعلامه والزامه بتنفيذ ما ورد بالاسند التنفيذي

الاعلان في المبلغ في قدره (٢٠,١٣٤,٥٠٠) درهم في ا. طالب التنفيذ و خريضة المدعى ، بالإضافة في ا. سداد التمويل

القراره وذلك خلال ١٠ ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فلا فاعلية التنفيذ مستنداً الى الاجراءات القانونية بحكم.

لسداد المبلغ في يتم ايداعه او تحويل اى مبالغ الى الحساب الخاص بملف التنفيذ

ACCE0260751208000208828

208-2026-258-000208828

Emirates NBD بنك الامارات في الوطني

**رئيس الشعبة**

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



دولة قطر  
QATAR  
STATE OF QATAR

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



دبي  
DUBAI  
COURTS

70392

### العدد ١٤٨٠٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥

### اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالبشر

### في التنفيذ رقم ٢٠٢٩/٠٢/١٨٩٩ تنفيذ عمالي

# الف

المختوم، في مائة الفين اثنى عشر الف واربعمائة رقم ١٨٩

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٧٣/٢٠٢٢ عمالي قرار وزاري بعد ان قضى نهائي مازم

للتكليف ضدنا بواجبات مبلغ التكليف والقرعة (٢٠٢٩) درهم.

موضوع التنفيذ: اصابة سيد عليحليم سيد عليحليم

عائلة الامارات - الشارقة - الجبل - الشارقة - ٥٥٧١٦١٣٣

الخطوة الاولى: - توصيل اوراق التوقيعات لاجراءات التجارة العامة م.م - في - و - صفته، صفة، تنفيذ

موضوع الاعلان: - قد علم اذ كان مقدم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلام والزامكم بتنفيذ ما ورد بالاسند التنفيذي

والاعلان للتكليف به والقرعة (٢٠٢٩) درهم على ان التنفيذ و اخذتية المحكمة: بالاضافة الى سداد الرسوم

المقدمة والاعلان خلال ايام من تاريخ نشر الاعلان وان كان صاحب التاليف مستند الاجراءات القانونية بحكمهم

لسداد الاعلان للتكليف به ويتم ايداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بتنفيذ التكليف العمالي

ACC00260751208000252255  
 DC-VAC-ACCOUNT: 209-2026-1829-000252255

Emirates NBD - بنك الامارات دبي الوطني

## رئيس الشعبة

## الخ

|                                                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>الجمهورية<br/>الدولة الكويت<br/>وزارة العدل</p> | <h1>محاكم دبي</h1> <h2>محكمة دبي الابتدائية</h2>                                                                         |  <p>محكمة دبي<br/>دبي<br/>DUBAI COURTS</p> |
| <p>70392</p>                                                                                                                             | <p><b>العدد ١٤٨٠٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥</b></p> <h3>إعلان قرار التنفيذ</h3> <h3>في تنفيذ رقم ٢٥٦٦/٢٠٢٥/٢٠٧ تنفيذاً تجاري</h3> | <p>الخبر</p>                                                                                                                    |



مملكة  
السعودية  
Ministry of Justice  
Kingdom of Saudi Arabia

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محاكم  
دبي  
Dubai Courts

70197

### العدد ١٤٨٥٠ بتاريخ ٢٠٢١/٧/١٥

## اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر في الدعوى رقم: ١١٣٢/٢٠٢١/١١ مدني جزئي

المختومة في: الدائرة الابتدائية المدنية العاشرة رقم ١٦٧

موضوع الدعوى : دعوى مطالبة (بمبلغ (٥٤٧٠٠) درهم خمسمائة سبعة وأربعون ألف درهم  
اماراتي - عن الفاتورة المدنية قدرها ٥% عن تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد .

الطرفان : رومان كولومبشيف  
عنوانه: الامارات - امارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - مبنى سيتي انفيو - كازفرو سيتي  
سنتر ديرة - ٥٦٤١٠٧٢٩

الطوبى لإعلان - ١ - نيكيتا شولا جاين - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : ثروت محاكم دبي الابتدائية اعلانا لاكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢١/٧/٦

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

**رئيس القسم**



دولة قطر  
State of Qatar

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٨٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/١٥

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر

٩٠٠/٢٠٢٦/١٦ تجاري جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى : ١- مطعم ومقهى نابولي شركة منطقة حرة ذ.م.م

مجهول محل الإقامة

بما ان : شمس النجوم لتجارة المواد الغذائية ش.ذ.م.م

قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٧/٢

بمباشرة الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لابد من استخدام

خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .



رئيس القسم



[illegible]



دولة الإمارات  
GOVERNMENT OF THE  
EMIRATES

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**



دبي  
DUBAI  
COURTS

70197

**العقد ٢٠٢٣/٧/١٥ بتاريخ**

**اعلان رقمي لتكليف بالوفاة بالنشر**

**في التنفيد رقم ٢١٨٩٩/٢٠٢٣/٢٧ تنفيذ تجاري**



المختصة بـ: «إدارة الحياة المدنية» بتاريخ ٢٩٦

موضوع: تنفيذ الوفاة الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٢١٩/٢٠٢٣ استئناف تجاري، بصداء المقتضى في وقدره (٩٦٨٤٦) درهم شامل الرسوم والصرف.

طالب التنفيذ: محمد اسماعيل التبراهيم

التابع: أمارة دبي، المركز التجاري الثانية - شارع الشيخ زايد - بند الصفر للاعمال - شقة الثانية - (حاليا) الوليد للخدمات الخيرية - ج.م.م (سابقا)

مستفيدا: محمد ضحيا

موضوع الإعلان: على طابع اعلامية التنفيذ المذكورة اعلاه والزمع بتنفيذ ما ورد في باندس التبراهيم

التاريخ: ١٩٦٨٩٨٩) درهم الى طالب التنفيذ و ذرية الحكمة) بالإضافة الى سداد المرسوم

المدة وذلك خلال ١٢ تاريخ من اعلان ولا يلا سداد الحكمة التنفيذ مستند الاجراءات القانونية بتحكم

استدعي المقتضى بدعوى احوالي الى مبلغ الى الحساب الثاني الخاص بمبلغ المقتضى

A:EC02607512080002387

DC-VAC-ACCOUNT : 207-2026-3189-20025872

Emirates NBD      بنك الإمارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**

٢٠٢٣/٧/١٥



حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

٧٠٢٢١

العدد ١٤٨٥٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥

**إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**

٢٥٢٣/٢٠٢٣/١٤٢٨٦ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/ - انا العزيبيت ايلين كينيدال - مجهول محل الإقامة  
بما ان/ اميكس الشرق الاوسط ش.م.ب (م) الامارات (حاليا) شركة امريكان  
اكسپرس (الشرق الاوسط) ش.م.ب (سابقا)  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه وانزامكم بتنفيذ ماورد بالسند  
التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥١٢٠٩٥) 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 بحكمهم .

**رئيس الشعبة**



حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**



محكمة دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ٤٨٠٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥**

**اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر**

**في التنفيد رقم ٢٠٢٣/٢٠٦/٢٠٨ تنفيذ مدني**

المختصين في الدوائر القضائية الرابعة عشر رقم ٢٨٨

موضوع التنفيد: تنفيذ الاحكام في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٤٨٧/٢٠٥ مدني جنائي، بسداد المبلغ المقتضى به وقدره (٢٤٢٢٢٢) درهم شامل الرسوم والاصراف.

طالبت بالتنفيذ: ادينا دبي بيرموهاني بورتوجاليتي ايمو ماتيوي

عنوان الامارات: اماري - دبي - الخرجاء الامارات - دبي - مرسى صيروت سيتي - برج الميرح - الرميح - شقة ١٧-١ - ٩٧-٩٧-٨٥٢٥٠

المختول بطلانها: س. ساني - علي كليب - ٢٠٢٣ - رعيث برصاد شويات بيت - ضفتها: منفذ ضفتها

موضوع الاعلان : ادعى طالب التنفيذ المدعى بالتنفيذ المذكورة اعلاه والزمهم بتنفيذ ما به وبالسند التزديدي

مصادق المبلغ المقتضى به وقدره (٢٤٢٢٢٢) درهم ا على طالب التنفيذ او خزينة المحكمة : بالافادة الى سداد التزديدي

المحررة وذلك خلال ١٥ ايام من تاريخ نشر الاعلان وان لم يوافق عليه طالب التنفيذ مستند الاجراءات القانونية بحكمهم

لسداد المبلغ المقتضى به وتاريخ ادينا او تحويل اى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بطلب التنفيذ

AC080260751208000229945

DC-VAC-ACCOURT: 208-2026-1352-000229945

Emirates NBD - بنك الامارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**

[illegible]



حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٨٠٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥**

### اعلان رقيقي بالوفاة بالنشر

### في التنفيذ رقم ١٧/٢٠٢٥/٢٨٤ تنفيذ مصارف

المتوفرة في دائرة التنفيذ الحاصية رقم رهق ٢٩٦

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٣٣/٢٠٢٤ تجاري مصارف، بسداد المبلغ

المطالب به وهو قدره (٩٩٤٣٥٠.٤٢) درهم شامل للرسوم واكساريف.

التنفيذ، بملك ذي التجاري

عنوانه الامارات - إمارة دبي - الصفا الأولى - شارع الشيخ زايد - مبنى بلاتية ام اس ام

١ - رقم شقة R03 - R04 - بجوار اوتو لاند موزون - ٤٢-٤٣-٤٤

المطلوب ايلانه - ويزرت ابيان لتأجير معدات البناء وش.م.ذ. - صفته: منفذ ضده

موضوع التنفيذ: قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد

بالسند القضائي وسداد المبلغ المنفذ به وهو قدره (٩٩٤٣٥٠.٤٢) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا

فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم.

**رئيس الشعبة**



حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

70021

**العدد ٢٠٣٦/٧/١٥ بتاريخ**

**إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**

**٢٠٣٦/٧/١٥ تنفيذ تجاري**



تفاصيل الإعلان بالنشر

الى ١- اتش ام ال للخدمات ذ.م.م

مجهول محل الإقامة

بما / ان سكينه على غلوم احمد البلوشي

قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذى بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٣٢٣٧,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتحذ الاجراءات القانونية بحكمهم .

**رئيس الشعبة**

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>حكومة دبي<br/>GOVERNMENT OF DUBAI</p> | <h2>محاكم دبي</h2> <h2>محاكم دبي الابتدائية</h2>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  <p>محاكم دبي<br/>DUBAI COURTS</p> |
| <p>70021</p>                                                                                                               | <p>العدد ١٤٨٠٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥</p> <h3>إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر</h3> <h3>٢٠٢٣/٧/٢٥ تنفيذ شيكات</h3> <p>تفاصيل الإعلان</p> <p>١/ الى - العبير لتجارة الخضار والفواكه شركة الشخص الواحد</p> <p>مجهول محل الإقامة</p> <p>بما ان /بيور اوشو للتجارة العامة</p> <p>قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه وازامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقرره (٢٣٢٥٥٧,٧) 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 بحكمه .</p> <p>رئيس الشعبة</p> |                                    |



مجلس العدل  
GOVERNMENT OF DUBAI

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

70197
العدد ١٤٨٥٠/٧/١٥ بتاريخ

### اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر في الدعوى رقم ٨٩٠/٢٠٢٣/١٦ بتاريخ ١٢/٠٥/٢٠٢٣

المختارة في الابتدائية التجارية الجزئية العاشرة رقم ١٢  
موضوع الدعوى: المطالبة بفسخ الاتفاقية وبإلزام الدعي عليه برج مبلغ وقدره (١٥٠.٠٠٠) درهم وأحسن له درهم للمدعي والتعويض بالإضافة الى الفائدة القانونية من  
الدعي اسلام محمود محمد عثمان  
ت عنوانه الامارات - اماره دبي - المركز التجاري الاول - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج  
الصفا - شقة ٥٠١ - ٥٠٣٣١٢١٨١  
الطبيب اعلان: ١- امير علي محمد علي حسن - صفته: مدعي عليه  
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر  
بتاريخ ٢٠/٢٣/١١ بمثابة الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لا بد من استخدام  
خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس القسم

[illegible]



حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

70197

**العدد ١٤٨٠٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥**

**اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور في النشز**

**في الدعوى رقم: ٤١/٢٠٢٣/١٦ تجاري جزئي**

الرقم  
١٦

المتنوعة في الابتدائية التجارية الجزئية الاولى رقم ١٦

موضوع الدعوى : دعوى مطالبة بالتزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٦١٠٠٠) درهم فقط واحد وثلاثون الفا وخمسة مئ درهم - والفائدة القانونية ٥% من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والرسوم والصاريف مبلغ الضمان رقم ١١٧٤٠٦/٢٠٢٥

المدعي: خالد خميس سعد مبارك

متناولي: الامارات - امانة دبي - محيصة الثالثة - دبي - مبنى فيلا ٥٠٠٣٢٣٨٨٨

المتطوع اعلانه : ١- البحار المسبح لاصال التكيف ش.م.م - صفته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : قررت المحكمة في الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٣/٧/١٦ بمثابة الحضور لاطلاع على تفاصيل الحكم لاي من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والندكية .

رئيس القسم

[illegible][illegible]



حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

70392

**العدد ١٤٨٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/١٥**

**إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**

**٩٥١/٢٠٢٦/٢٧٢٣ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/- بسم حجار - مجهول محل الإقامة

بما أن /بولينيكاس تريدينج م.م.

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالاسند التنفيذي وسداد المبلغ التقف به وقدره (٣٩٧٥٤٤,٩٧) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المحررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

**رئيس الشعبة**

[illegible]

|                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>المملكة العربية<br/>السعودية</p> | <h1>دبي</h1> <h2>التسويات الدوية</h2>                                                                                   |  <p>DUBAI COURTS</p> |
| <p>٢٠٢١</p>                                                                                                             | <h3>العدد ٤٨٥٠ بتاريخ ٢٠٢١/٧/١٥</h3> <h3>اعلان بالنشر</h3> <h3>في المازعة رقم: ٨٠١/٢٣٦/٤٨٠، تنازع تعيين خبرة تجاري</h3> |                      |

|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                | <h2 style="margin: 0;">محاكم دبي</h2> <h2 style="margin: 0;">التسويات الودية</h2>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">70688</div> | <p><b>العدد ١٤٨٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/١٥</b></p> <p><b>اعلان رقمي لحكم بمثالية الحضورى بالنشر في المنازعة رقم: ١٠٩٨/٢٠٢٦/٥٢١/ نزاع تجاري - صغير</b></p> <p>المطروقة بـ: التسويات الودية للمنازعات الخامسة رقم ٧٥٤</p> <p>موضوع المنازعة : المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٤١٨٧٠٠) درهم والرسوم والاصرافات وتعاب المحاماة والنفقة و/أو تاريخ المطالبة وحتى السداد المتأخر، المتنازع ابريس تأجيل المحاكمات</p> <p>نفاؤه: الامارات - اماره دبي - البرشاء الاولى - بر دبي - دبي - شارع مول الامارات - شقة مكتب رقم : ٥١٣٣٣٣٥١</p> <p>المطوبل اعلان بـ: ١- عيدا للتطيف خيامات الله - صفته : متنازع حده</p> <p>موضوع الإعلان : قررت التسويات الودية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٦/١٠ بمثالية الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لآبد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .</p> | <p><b>الخبر</b></p>                                                                   |



الجمهورية  
الدولة  
الكويتية

## محاكم دبي

## محاكم دبي الاقتصادية



DUBAI COURTS

70197

### العقد ١٤٨٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥

### اعلان دعوى بحكم بمثابة الحضورى بالنشر

### في الدقوى رقم ٩٨٠/٢٠٢٣/٢٢ مدني كلي

# الخ

المختورة في الدائرة القضائية المدنية الاولى رقم ٣٣

موضوع الدعوى: الموضوع الزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٢.٠٠٠.٠٠٠) اثنين مليون درهم امريائي للاضافة الى الزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعي الفائدة القانونية بنسبة ٥% سنويا على المبلغ المذكور خلال مدة من تسعة اشهر الخالية وحتى تمام المداد الاضافة الى الزامه بالتأجيل والضرافات واعيان المصارف ورسوم تحويل البناتفد للجلل بل كاتلة مدنا لتصل الى ١١٢/٢٠٢٣ من مرسوم بقانون الصادر في ٢٤ لسنة ٢٠٢٢ بشأن اصدار قانون الاجراءات المدنية وتوجو القرار الصادرين من المدعي عليه.

عليه،

عشاقه: -الامارات -دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع برج خليفة - دبي برايم تاور -

تقاضي: -٢٨ مكتب - ٥٤٤٩٣٢٠ - ٢٨٩ - ٥٤٤٩٣٢٠

المطوبر لإعلام: ١- مهران داس القامري - صفته: عليه

القرار: طرح محاكم دبي الاقتصادية اعطيك بحكم بتاريخ: ٢٠٢٣/٧/١٥ بمثابة الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والافتراضية

رئيس القسم



وزارة العدل  
Government of Dubai

# محاكم دبي

## محكمة الاستئناف



محكمة دبي  
DUBAI COURTS

70353

### العدد ١٤٨٠٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/١٥

### مذكرة اعلان بالانشر (استئناف)

### في الاستئناف رقم ٢٠٢٤/٢٠٢٦/٢٠٥ استئناف تجاري

المختارة: بتاريخ ايداع الاستئناف الثالثة رقم ٨٦١

موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٤/١٢٣ تجاري كلي والرسوم والصاريف والاتعاب.

المتنازعة: ليحتج موهوز ش.م.ح. وآخرون

عنوانه: الامارات - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع مرابي درايف - مبنى

٥٥٥٠٠ - ٥٥٥٠٠ - ٥٥٥٠٠ - ٥٥٥٠٠

المطلوب اعلانها : ١ - شركة تشيري أوتوموبيل هينان ليحتج ٢ - شركة كافينغ جيتور لبيع السيارات الحدودية - مستفهما : مستأنفها

موضوع الاعلان : قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢٤/٢٠٢٦/٢٠٥ تجاري كلي. وحدث

لها جولة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/٧/١٥ الساعة ١٠.٠٠ ببقاعة التفاوض بين بعد، وعليه

يقتضى حضوركم او م ممثلكم قانونيا وبإالة حاله لتخضع مستجري محاكمكم غيابيا.

رئيس القسمة



الوزارة  
الدولة  
العدل  
KUWAIT  
GOVERNMENT OF JUSTICE

# محاكم دبي

## محكمة الاستئناف



محاكم دبي  
دبي  
DUBAI COURTS

70472

**العدد ٤٨٠٥/٧/١٥ بتاريخ**

**مذكرة اعلان بالشر (استئناف)**

**استئناف رقم: ١٣٢٨/٢٠٢١/٢٢٢**

**الخبر**

التطوّل، في دائرة الإدارة الدعاوي الاستئنافية الثامنة رقم ٨٤٦

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/١٨٢ عقاري كلي .

المستأنف: رعا حاجي رسول - وأخرون

عناؤه: الامار دبي - ديرة - بور سعيد - خلف مخرج نيسان للسيارات - بناية يزنس بوينت

الطابق مئزتين - مكتب ٩٠ - هاتف ٥٥٥٧٦٦٦ - ٥٤٥٩٦٦٦ - عنوان مكاني

٣٣٠ - ٣٣٠ - البريد الإلكتروني info@omalc.ae - info@omalc.ae

المطلوب اعلانه : ١- ١٥ فيفوريو للعقارات ش.م.ذ - صفته : مستأنف ضده

موضوع الاعلان : تم استئناف /الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٠٢١/١٨٢ عقاري كلي -

وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٢٠ الساعة ١٠:٠٠ من بقاعة التفتيش

عن بعد ، وعليه يقتضى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري

محاكمكم غيابيا.

**رئيس القسم**

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>مجلس الدولة<br/>الجمهورية العربية السورية</p> | <h2 style="margin: 0;">محاكم دبي</h2> <h2 style="margin: 0;">التسويات الودية</h2>                                                                                                  |  <p>محكمة دبي<br/>دبي - الإمارات<br/>DUBAI COURTS</p> |
| <p><b>[70392]</b></p>                                                                                                                  | <h3 style="margin: 0;">العدد ٤٨٠٥ بتاريخ ٢٣/٧/١٥</h3> <h3 style="margin: 0;">اعلان بانشر</h3> <h3 style="margin: 0;">في المنازعة رقم: ١١٣/٢٠١٩ نزاع عقود بناء منازل المواطنين</h3> | <h1 style="font-size: 4em; margin: 0;">الف</h1>                                                                                            |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>مجلس<br/>العدل<br/>حكومة دبي<br/>Government of Dubai</p> | <h1>محكمة دبي</h1> <h2>المحكمة دبي الابتدائية</h2>                                                                                |  <p>DUBAI COURTS</p> |
| <p>[70683]</p>                                                                                                                                    | <h3>العقد ١٤٨٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥</h3> <h3>اعلان رقمي لتكليف بالواء بالنشر</h3> <h3>في التفتيش رقم ٣٦١٧٥/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شكاوات</h3> |                      |



جمهورية  
الكويت  
State of Kuwait

**محاكم دبي**

**محكمة الاستئناف**



دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٨٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٥**

**اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر**

**في التنفيذ رقمي ٢٠٢٣/٧/٢٨ ٦٢٢٢٢ تنفيذ قرار عمالي**

70683

المستوفى: ٢٨ رقم الترخيص: ٢٨٩

موضوع التنفيذ: تنفيذ القرار الصادر في الشكوى العمالية رقم AE310127295MB بسداد المبلغ المندف

في وقدره (٩٣٦٥.٠٠) درهم شامل الرسوم بالإضافة إلى رسوم التكاليف بالإضافة إلى رسوم الحفرعة والابتكار وقدره

(٦٠٨.٠٠) درهم

**التكليف: عبد الرحمن ميرس محمد حسن**

عنوان الامارات - عمارة جرميان - منطقة الدبيار الشمالية - بناية ١٩ طبق ١٩ - رقم الهاتف: ٠٥٣٧٠٠٢٩٥٠ -

المطلوب: ١- ان ياتي في محاكم دبي لتنفيذ امر ج.م.م - متهمة - متهمه - حاضره

موضوع الاعلان: في حاله عدم اتيه المدعى التنفيذيه المذكورة اعلاه والزامهم بتنفيذ ما هو باسند المدعى

المبلغ المندف في وقدره (٩٣٦٥.٠٠) درهم على التنفيذ و ا خزينة المحكمة: بالإضافة إلى سداد الرسوم

الحفرعة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فلا يمكن التنفيذ مستند الاجراءات القانونية بحكمهم

لسداد المبلغ المندف في وجه اديعاهم او تحويله الى مبالغ الى الحساب المالي الخاص بمبلغ التنفيذ

AC:6026075120800262226

282-2026-6232-000262226

Emirates NBD

بنك الامارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**

[illegible]



## منوعات

# الفكر

27



اعتبرت الفنانة المصرية ليلى علوي، أن الأدوار «الحلوة»، سواء في التلفزيون أو السينما أو المسرح، تجعلها في حالة استمتاع.

وأضافت في هذا الحوار، أن تركيزها في السنوات الأخيرة في السينما، لأنها وجدت مشروعات سينمائية جذبتها، إلى جانب أن السينما لها مكانة خاصة في قلبها، والتي شهدت جزءاً مهماً من تاريخها الفني.

وأعربت علوي، عن سعادتها بتجربة فيلم «ابن مين فيهم»، الذي تم طرحه في دور العرض مؤخراً، إضافة إلى سعادتها بتعاونها للمرة الخامسة مع الفنان بيومي فؤاد.

المنافسة أمر صحي للسينما والجمهور هو المستفيد الأكبر

## ليلى علوي: «ابن مين فيهم» يتناول موضوعات إنسانية واجتماعية قريبة من الناس



الوقت نفسه يمنح الممثل مساحة للإبداع والتجريب.

وكانت هناك مناقشات مستمرة حول الشخصيات والمشاهد، وهو أمر أحبه كثيراً، لأنه يجعل العمل أكثر ثراء، واستمتعت بالتعاون معه وأعتقد أن الفيلم استفاد من هذه الروح الجماعية بين جميع أفراد فريق العمل.

• هل تعتبر «ابن مين فيهم»، фильماً للأسرة؟

– نعم، أراه فيلماً عائلياً لطيفاً وفيلمًا كوميدياً يحمل الكثير من المواقف الطريفة، لكنه في الوقت نفسه يتناول موضوعات إنسانية واجتماعية قريبة من الناس، لذلك أعتقد أنه من الأفلام التي يمكن لأفراد العائلة الاستمتاع بمشاهدتها معاً.

• وكيف ترين منافسة الفيلم في موسم الصيف في ظل وجود أفلام كوميدية منافسة؟

– المنافسة أمر صحي للسينما، خصوصاً عندما يكون هناك تنوع في الأعمال المطروحة، وفي النهاية الجمهور هو المستفيد الأكبر من التنوع وزيادة عدد إنتاج الأفلام، وإن شاء لله الفيلم يحقق النجاح الذي نتمنى له.

• هل السينما أقرب إلى قلبك من التلفزيون، خصوصاً أنك ركزت فيها أكثر في السنوات الأخيرة؟

– السينما لها مكانة خاصة عندي، لأنها كانت بدايتي، وهي جزء مهم من مشواري الفني، لكنني لا أستطيع أن أقول إنني أفضلها على التلفزيون بشكل مطلق. وأحب العمل الجيد أينما كان، سواء في السينما أو التلفزيون أو حتى المسرح، وخلال السنوات الأخيرة ربما جاءني مشاريع سينمائية جذبتني أكثر، لكنني مازلت أستمع بكل شخصية للجمهور.

الكوميديا أكثر عفوية وسلاسة. الجمهور أيضاً أحب هذه الكيمياء بيننا، وهذا شيء يسعدني جداً.

• ألم تخشي من هذا التكرار؟

– بالعكس، لا أنظر إلى الأمر باعتباره تكراراً طاملاً أن الشخصيات مختلفة والظروف الدرامية جديدة. المهم بالنسبة إلي هو النص والشخصية وما إذا كانت تضيف إلي شيئاً جديداً كمثلة. وفي «ابن مين فيهم»، العلاقة بين الشخصيتين مختلفة تماماً عن أي عمل سابق، ولذلك شعرت بأن هناك مساحة جديدة يمكن استكشافها.

• ماذا عن تعاونك مع المخرج هشام فتحي؟

– هشام – فتحي، مخرج يمتلك رؤية واضحة، و

كوميدي مختلف، وهو ما أتاح لي تقديم جوانب جديدة للشخصية بعيداً عن الصورة التقليدية للمحامية التي قدمتها في أعمال سابقة.

• بعد فيلم «ابن مين فيهم» خامس تعاون لك مع الفنان بيومي فؤاد... حديثنا عن تكرار التعاون وفكرة الثنائية الفنية الكوميدية التي جمعتكما خلال الأعمال السابقة؟

– أستمع جداً بالعمل مع بيومي فؤاد، لأنه نجم موهوب ويمتلك حساً كوميدياً خاصاً جداً، وفي الوقت نفسه فنان ذكي يعرف كيف يبني

المشهد ويمنحه إيقاعه الصحيح، ومع تكرار التعاون بيننا أصبح هناك تفاهم كبير أمام الكاميرا، وهذا ينعكس على الأداء ويجعل

• في البداية، حديثنا عن شخصية المحامية ماجدة التي تجسدها خلال أحداث فيلم «ابن مين فيهم»، وتحضيرك لها ومع اقتراب عرض الفيلم؟

– حرصت على فهم خلفية الشخصية وطريقة تفكيرها قبل أي شيء، و«ماجدة»، محامية ناجحة وقوية وسيدة مستقلة تتعامل مع الأمور بمنطق وحزم، لكن لديها أيضاً جانباً إنسانياً يظهر خلال الأحداث.

وركزت على التفاصيل اليومية للشخصية وطريقة حديثها وتعاملها مع الآخرين ومع ابنها حتى تبدو حقيقية وقريبة من الجمهور.

• وهل هناك صفات مشتركة بينك وبين شخصية «ماجدة» في الفيلم؟

– أعتقد أن هناك بعض الصفات المشتركة، مثل الجدية في العمل والإصرار على الوصول إلى الهدف.

• وما أهم ما لفت نظرك لها، وما مدى اختلافها عن أدوار المحامية التي سبق وقدمتها؟

– جذبني في الشخصية أنها ليست مجرد محامية تؤدي وظيفة داخل الأحداث، بل هي عنصر أساسي ومحرك مهم للقصة في رحلتها مع «رشيدي» (بيومي فؤاد) للبحث عن ابنه، كما أن الفيلم يقدمها في إطار

## ماجد المصري حاضراً بـ3 وجوه في السينما

يعيش الفنان ماجد المصري حالة من النشاط السينمائي اللافت خلال الفترة الحالية، إذ يستعد للظهور أمام الجمهور بثلاثة أعمال مختلفة، يقدم خلالها شخصيات متنوعة، تتراوح بين أدوار البطولة الخاصة وضيوف الشرف، ليوكد حضوره القوي على الشاشة الكبيرة بعد نجاحاته الأخيرة.



إلى جانب النجم أحمد حلمي، والفيلم يضم أمانة خليل وشيرين وعدد آخر من الفنانين، وتأليف أحمد عبد الرحمن، وإخراج مازن أشرف، ومن المقرر الإعلان عن موعد طرحه خلال الفترة المقبلة.

ضيف شرف في الست لما مع يسرا

كما ينتظر ماجد المصري عرض فيلم الست لما، بطولة النجمة يسرا، والذي

يشارك فيه بظهور خاص ضمن أحداث الفيلم.

ويشارك في بطولة العمل كل من يسرا، وياسمين رئيس، ودرة، وعمرو عبد الجليل، وانتصار، ودنيا سامي، ورانيا منصور، ومحمد جمعة، ومحمود البزاوي، ومحمد أنور.

ويظهر في الفيلم عدد من ضيوف الشرف، من بينهم كندة علوش، وهالة سرحان، وفتحي عبد الوهاب، ومصطفى أبو سريع، وحمد الميرغني، ويأتي الفيلم من تأليف كبرو أيمن ومصطفى بدوي، وإخراج خالد أبو غريب.

استكمال نشاطه الفني مجدداً خلال الفترة المقبلة.

تاجر سلاح في خلي بالك من نفسك

يشارك ماجد المصري بظهور خاص خلال أحداث فيلم خلي بالك من نفسك، الذي يجمع النجمين أحمد السقا وياسمين عبد العزيز، والمقرر طرحه في دور العرض المصرية يوم 22 يوليو الجاري، قبل أن ينطلق في باقي الدول يوم 23 يوليو.

ويجسد المصري خلال أحداث الفيلم شخصية تاجر سلاح يُدعى "النمس"، في دور يحمل العديد من المفاجآت ضمن سياق الأحداث.

فيلم خلي بالك من نفسك من بطولة أحمد السقا، وياسمين عبد العزيز، ولبلبة، ومحمد رضوان، ومصطفى أبو سريع، وميشيل ميلاد، إلى جانب مجموعة من ضيوف الشرف، من بينهم عمرو سعد، وماجد المصري، وإياد نصار، ومحمد ثروت، وأحمد الرفاعي، وعماد رشاد. والعمل من تأليف شريف الليثي، وإخراج معتز التوني، وإنتاج شركة سينرجي بلس للمنتج تامر مرسى.

لقاء مرتقب مع أحمد حلمي في حدوتة

وفي سياق آخر، انتهى ماجد المصري مؤخراً من تصوير أحدث أعماله السينمائية حدوتة، الذي يشارك في بطولته

وقطع في الشبكية استدعت التدخل الجراحي، ويتواجد المصري حالياً في منزله لقضاء فترة نقاهة قبل العودة إلى



ويأتي ظهور ماجد على الشاشة بهذه الأعمال، بعد خضوعه لجراحة في العين، حيث تعرض مؤخراً لنزيف





# الفكر

## فحص العيون مرتين سنويا بعد سن الخمسين ضرورة صحية

أو 43 عاما، وفي بعض الحالات قد تستدعي التدخل الجراحي. وحذر الأخصائي أيضا من أن مرض الغلوكوما (الزرق) قد يتطور بصمت لفترات طويلة دون ظهور أعراض واضحة في مراحلها المبكرة، ما يجعل الكشف المبكر ضروريا. وأضاف: «الغلوكوما في مراحلها المبكرة تسرق البصر بصمت، إذ لا يدرك المريض وجود مشكلة في عينيه، لكن عند اكتشافها قد يكون الوقت قد تأخر». وأشار الطبيب إلى أن أمراض العيون المرتبطة عادة بكيار السن أصبحت تشخص بشكل متزايد لدى فئات عمرية أصغر، بما في ذلك إعتام عدسة العين والغلوكوما، لافتا إلى أن التشخيص المبكر بفضل التقنيات الحديثة يتيح علاج هذه الحالات بفعالية أكبر وتقليل المضاعفات.

يشير الدكتور أليكسي يغوروف، أخصائي طب وجراحة العيون، إلى أن الأشخاص فوق 50 عاما يجب أن يخضعوا لفحص دوري للبصر لدى طبيب العيون كل ستة أشهر، خاصة في حال وجود استعداد وراثي. وقال: «إن متابعة أمراض العيون أمر بالغ الأهمية وضروري، لذلك يجب على كل من تجاوز سن الخمسين زيارة طبيب العيون مرة واحدة على الأقل كل ستة أشهر، خاصة في حال وجود تاريخ عائلي مرضي». ووفقا له، أصبح مرض إعتام عدسة العين أكثر انتشارا بين المرضى في منتصف العمر، حيث تُسجل حالات لدى أشخاص في سن 42



## باحث يوضح فوائد المشروبات الدافئة في الطقس الحار

أفاد الدكتور فاليري ليتفينوف، كبير الباحثين في قسم الكيمياء والتكنولوجيا الحيوية بجامعة بيرم الوطنية للعلوم التقنية، أن المشروبات الدافئة في الطقس الحار أفضل من المشروبات الباردة. ويقول: «تحفز المشروبات الدافئة التعرق، ما يبرد الجسم. أما المشروبات المثلجة، فعلى العكس، تسبب ارتفاعا غير مرغوب فيه بدرجة الحرارة».

ووفقا له، يعتقد الكثيرون خطأ أن الماء المثلج يبرد أسرع، لكنه في الواقع ينشط مستقبلات الحرارة في الضم والحلق، التي ترسل إلى الدماغ إشارة يعتبرها علامة خطر تشير إلى انخفاض حرارة الجسم. ونتيجة لذلك، تنقبض الأوعية الدموية في الجلد، ويقل انتقال الحرارة.

ويقول: «يحفز المشروب الساخن آلية التعرق، حيث يبدأ الجسم بإفراز العرق وتبخيره، وهي الطريقة الأكثر فعالية لتبريد الجسم في الطقس الحار. أما الماء المثلج، على العكس من ذلك، يبطئ هذه العملية ويجبر الجسم على الاحتفاظ بالحرارة، ما يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارته. لذلك، فإن الشاي أو القهوة الساخنة بدون سكر تبرد الجسم، بينما للماء المثلج تأثير معاكس».

## نصائح للحفاظ على صفاء الذهن والوقاية من شيخوخة الدماغ

أفادت طبيبة الأعصاب أنا بروسيانسكايا بأن ممارسة النشاط البدني بانتظام تعد من أهم الوسائل لإبطاء التغيرات الدماغية المرتبطة بالتقدم في السن والحفاظ على صفاء الذهن لأطول فترة ممكنة. وأشارت الطبيبة إلى أن حجم الدماغ ووزنه يتناقصان تدريجيا بعد سن الأربعين، كما تتباطأ سرعة معالجة المعلومات. وأضافت أن الحد من آثار التقدم في السن يتطلب البدء مبكرا في العناية بصحة الدماغ. وقالت: «الحركة هي أفضل منشط للدماغ، لأن النشاط البدني يحفز إنتاج عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ (BDNF)، الذي يعمل بمثابة سماد للخلايا العصبية، إذ يعزز تكوين روابط عصبية جديدة، ويحسن التنسيق، ويساعد في حماية الدماغ من آثار الشيخوخة».

وأوصت بممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل أسبوعيا، إلى جانب تدريب الدماغ من خلال حل الكلمات المتقاطعة، وتعلم اللغات، والعزف على آلة موسيقية، أو ممارسة هواية جديدة. وأضافت: «يسهم النظام الغذائي الصحي في حماية خلايا الدماغ من الالتهابات والإجهاد التأكسدي، وهما من أبرز العوامل المرتبطة بشيوخة الدماغ».

وأوضحت أن التوتر يؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الكورتيزول، الذي يؤثر سلبا في المنطقة المسؤولة عن الذاكرة والتعلم، مشددة على أهمية الحصول على ما لا يقل عن سبع ساعات من النوم الجيد كل ليلة. وقالت: «يتخلص الدماغ خلال النوم العميق من البروتينات السامة، ويعزز ترسيخ الذكريات، ويعيد بناء الروابط بين الخلايا العصبية. ويؤدي الحرمان من النوم إلى ضعف الذاكرة والانتباه، كما يزيد من خطر الإصابة بالمشكلات المرتبطة بالتقدم في السن».



المثلة الأمريكية أليسون جاني لدى حضورها العرض الأول لفيلم «Minions & Monsters»

في هوليوود، كالفورنيا. «ا ف ب»

## قرأت لك

### الباذنجان

نبات مشهور من فصيلة الباذنجنيات، عرف منذ قديم الزمان، وكان يسمى بالفارسية (إيسننج) ومعناه (مناكير الجن) وعرفه العرب وأطلقوا عليه عدة أسماء منها: الأنب ، والحصل، والمغد، والوغد . ورغم انخفاض القيمة الغذائية للباذنجان إلا أنه مفيد في علاج كثير من الأمراض والوقاية من بعضها الآخر، وتوجد منه عدة أنواع منها الأبيض والأسود والصغير والكبير.



وصف الباذنجان قديما بأنه يطيب رائحة العرق ويدر البول. أما الطب الحديث فقد أكدت الأبحاث أنه مفيد للوقاية من السمنة أو إزالة السمنة الموجودة إذا استخدم كغذاء رئيسي، وذلك لسببين هما:

أولا: أنه يعوق انتقال الكوليسترول من المعدة إلى الشرايين ويخفض من نسبة الدهون، مما يجعله مفيدا أيضا في علاج تصلب الشرايين والوقاية منه

ثانيا: أنه منخفض السعرات الحرارية، فالمائة جرام منه لا تحوى أكثر من 29 وحدة حرارية. أوراق الباذنجان تصلح لصوقا للأمراض الجلدية مثل الحروق والخراجات والقوباء.

## سؤال وجواب

### • ماذا تعني كلمة فرعون؟

- البيت الكبير

### • ماذا نقصد بقولنا: ترك له الجبل على الغارب؟

- ترك له حرية التصرف كما يشاء.

### • من رائد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟

- محمود تيمور.

### • من رائد القصة القصيرة في الأدب العالمي في العصر الحديث؟

- تشيكوف

### • من هو عميد الأدب العربي؟

- طه حسين

## هل تعلم؟

- أن لغة سكان هاواي الأصليين تتكون من 13 حرفاً فقط.
- هل تعلم أن الطعام إذا لم يختلط باللحاح لا يمكنك تذوقه.
- أن متوسط نوم الشخص العادي هو 7 دقائق فقط.
- هل تعلم أن عدد اسنان الدب هو 42 سن حادة وقاطعة.
- هل تعلم أن عين طائر النعام أكبر من مخه.
- هل تعلم أن الليمون يحتوي على نسبة سكر أكثر من الفراولة.
- هل تعلم أن الفيل عندما يشعر بالحزن يبكي.
- هل تعلم أن الجمل من الحيوانات التي لا تنسى من ظملها.
- هل تعلم أن الحصان يمتلك القوة التي تجعله يظل واقف لمدة تصل إلى عدة شهور.
- هل تعلم أن الأسد يلعب بملك الغابة لقوته الشديدة.
- هل تعلم أن 8% من البشر لديهم ضلع إضافي.
- أن 85% من الحياة النباتية موجودة في المحيطات.
- إسم رالف لورين الحقيقي هو رالف ليفشيتز، وهي ماركة شهيرة.
- الأراب تحب أكل عرق السوس مع أنه لايمكنها هضم السكريات.

## قصة الحطاب الحكيم

حمل الحطاب فأسه وبلطته وذهب إلى الغابة يحتطب وقد صحب معه ابنه لأول مرة ودخل الحطاب الغابة وأخذ يتجول فيها وينظر، الاشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضمخ لكنه لم يقطع شيئا فسأله ابنه هناك شجرة كبيرة هنا ماذا لا تقطعها يا أبي فقال إنها شجرة مثمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها فحرام علي قطعها لقد كنت أحمل اليك الثوت منها – وتركها وتقدم للامام قليلا وأخذ يحتطب بعض الاغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته فجاء الابن اليه وقال تعال انظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبيها جيد أقطعها فنظر اليه الحطاب وقال انها شجرة شابة ستعطينا في المستقبل الخير الكثير أتركها تأخذ دورتها في الحياة، ثم أشار ابنه على شجرة اخرى وقال اذن أقطع هذه فلف الحطاب حولها وقال أحب هذه الشجرة وأحب ان اجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير فكننت احتمي فيها من المطر واتناول من جذعها مادة صمغية أتاخر فيه فأتركها تستعيد نشاطها، يا أبي أحترت معك هيا هذه الشجرة المتينة سنكسب من ورائها الكثير فقال الحطاب بل سنخسر الكثير فهذه ثمر النبق الذي تحبه فقال الولد اذن لا خب اليوم فقال الاب سنجد حاجتنا لا تقلق ان عملنا هذا يتطلب الرحمة والصبر يمكننا البحث داخل هذه الغابة الكبيرة عن الاشجار الساقطة والجذوع المكسورة وغيرها لكن دعنا لا نخسر اشجارا مثمرة ربما تطعمنا وتعلم غيرنا ايضا فهناك من يعتمد على ثمار الغابة في معيشته وان أنت اتخذت هذا المبدأ في حياتك ان تعطي كل شيء حي حقه في ان يحيا فسيبارك الله فيه ويمنحك الرزق من عنده ولتفعل ما عليك وأترك لله يفعل ما يشاء .

## مساحة للتلوين

