

ص 22

الإمارات تستعد لاستضافة الدورة
التاسعة من «معرض الخدمة
الوطنية للتوظيف» يوليو القادم



ص 27

Fjord .. يستكشف
تعقيدات الهجرة،
التربية، والحرية



الموسيقى متهمه بتلف
الدماغ... ولكن كيف؟

المراسلات: ص ب 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

ليست الهدايا... «سر بسيط»
قد يعزز العلاقة بين الأزواج

قد لا تكون الهدايا الفاخرة أو العشاء الرومانسي أو المبادرات التقليدية هي العامل الأهم في تعزيز العلاقة بين الأزواج، إذ كشفت دراسة جديدة أن نشاطاً بسيطاً مثل مشاهدة مسلسل أو فيلم معاً قد يرتبط بشعور أكبر بالتقارب والاستقرار العاطفي. وتابع باحثون 84 زوجاً وفقاً للديلي ميل، لقياس تأثير مشاركة مشاهدة البرامج التلفزيونية على طبيعة العلاقة، ووجدوا أن الأزواج الذين اعتادوا الجلوس معاً لتابعة مسلسل أو فيلم مفضل أبلغوا عن مستويات أعلى من التقرب وقوة العلاقة مقارنة بمن نادراً ما يشاركون هذا النشاط. وأظهرت الدراسة، أن مشاهدة المحتوى معاً قد تمنح الأزواج مساحة من التفاعل المشترك، خصوصاً من خلال مشاركة الشاعرة مثل الضحك أو التأثر بالمشاهد، وهو ما يعزز الإحساس بوجود تجارب مشتركة بين الطرفين. لكن الباحثين أشاروا إلى تفصيل لافت، إذ إن مناقشة أحداث العمل بعد انتهاء العرض ساعدت في زيادة التقرب، بينما كان الحديث أثناء المشاهدة يقلل من التأثير الإيجابي لهذا النشاط. وأوضح فريق البحث أن «الواقع المشترك يزيد من التقرب والتواصل»، مشيرين إلى أن مشاهدة التلفاز يمكن أن تتحول إلى لحظات حميمة تجمع بين الأزواج من خلال التفاعل العاطفي والتكديرات المشتركة. وكانت دراسات سابقة قد أشارت أيضاً إلى أن متابعة المسلسلات الطويلة معاً، مثل الأعمال الدرامية الممتدة، قد تسهم في تعزيز شعور الشريكين بالارتباط، باعتبارها تجربة يعيشها الطرفان بشكل مشترك. ووفق نتائج الدراسة، فإن نحو ثلث الأزواج المشاركين كانوا يخصصون وقتاً منتظماً لمشاهدة التلفاز معاً، ما يشير إلى أن هذا النشاط اليومي البسيط قد يكون له دور أكبر مما يُعتقد في دعم العلاقات.

ليس للترفيه فقط... الضحك
قد يساعد مرضى الرئة

بدأ باحثون في كلية كينغز لندن دراسة سريرية تمهيدية لاختبار ما إذا كان الضحك يمكن أن يصبح وسيلة مساعدة في علاج مرضى توسع القصبات الهوائية، وهو مرض رئوي مزمن يضعف قدرة الشعب الهوائية على التخلص من البلغم. ورغم أن فوائد الضحك للصحة النفسية معروفة منذ سنوات، فإن الأدلة العلمية بشأن تأثيره في الأمراض الجسدية لا تزال محدودة، وهو ما تسعى الدراسة الجديدة إلى استكشافه. ويؤثر توسع القصبات الهوائية في قدرة المجاري التنفسية على تنظيف البلغم، ما يزيد خطر العدوى والالتهابات المتكررة. وتعتمد العلاجات الحالية على المضادات الحيوية، وتمارين التنفس، أو أجهزة تُحدث اهتزازات داخل الشعب الهوائية للمساعدة على إخراج البلغم. ويعتقد الباحثون أن الضحك، سواء كان عفويًا أو متعمداً ضمن جلسات «يوغا الضحك»، قد يُحدث اهتزازات مشابهة لتلك التي توفرها الأجهزة العلاجية، كما قد يحفز السعال الذي يساعد على تنظيف المجاري التنفسية، فضلاً عن تحسين الحالة النفسية وتعزيز التفاعل الاجتماعي. وقالت الباحثة الرئيسية الدكتور أرييتا سينيو، المحاضرة في العلاج الطبيعي التنفسي بكلية كينغز لندن، إن كثيراً من مرضى الرئة يلاحظون أن الضحك يثير السعال، ما قد يساهم في التخلص من المخاط المتراكم داخل الشعب الهوائية. وأضافت أن تراكم المخاط قد يؤدي إلى التهابات متكررة، مشيرة إلى أن الدراسة تهدف إلى فهم الآلية الفسيولوجية التي تربط بين الضحك والسعال وتطهير المجاري التنفسية. وشارك في المرضي برنامج يمتد ستة أسابيع، يتضمن جلسات أسبوعية لمدة 60 دقيقة من «يوغا الضحك»، إلى جانب جلسات تنقيفية مرتين أسبوعياً.

في يومها العالمي 2026: «العافية»
تبدأ من البهجة المستدامة

احتفل العالم في السبت الموافق 13 من يونيو 2026،
بالتسعة الخامسة عشرة من «اليوم العالمي للعافية»،
وهو الحدث الدولي السنوي الذي ينطلق هذا العام تحت
شعار «بهجة الماجنتا».

والهدف من الشعار هو تسليط الضوء على أن العافية لا تعني
الصحة البدنية فقط، بل تتجاوز هذا الإطار التقليدي لتشمل
مفهومًا أوسع يُعدُّ ممارسة واعية ومستمرة لثت البهجة التي يُعدها
الخبراء قاطرة الدفع نحو العافية، ولا سيما وسط ضغوط الحياة
المعاصرة والتسارع الرقمي.

مستويات التوتر ومقاومة
شعور القلق المستمر.

تاريخ اليوم العالمي للعافية
تأسس اليوم العالمي للعافية في عام 2012 بوصفه
مبادرة اجتماعية غير ربحية أطلقت بالأساس على
يد الناشطة التركية «بيلغين أكوو»، وفي هذا الوقت
خرج بشعار يلخص مغزاه، وهو حامل الشعار: «يوم
واحد يمكنه تغيير حياتك بأكملها». ويهدف الحدث
إلى توجيه اهتمام الأفراد نحو الوقاية الصحية
الذاتية وتجنب العادات الضارة بأساليب بسيطة
ومتاحة للجميع دون تكلفة.

في هذا السياق، تشير أبحاث معهد العافية العالمي
«GWI»، إلى أن مفهوم «العافية»، يختلف جوهرياً
عن الرعاية الطبية المباشرة، ويوضح الخبراء أن
الرعاية الطبية هي طريقة دفاعية تحدث بعد
الإصابة بالأمراض بوصفها رد فعل، أما العافية فهي
طريقة هجومية نشطة ومستمرة تقوم على اتخاذ
خيارات واعية منذ البداية وقبل الإصابة بالأمراض،
كما أنها تشمل الصحة الشاملة: البدنية، والنفسية،
والروحية، والاجتماعية.

ويشهد عام 2026 تحولاً لافتاً في توجهات العافية
العالمية، حيث رصد التقرير السنوي الصادر عن
قمة العافية العالمية «GWS»، تراجعاً ملحوظاً في
التوجهات القائمة على «الثبات المفرط والاستهلاك
الزائد لأجهزة التتبع الصحي وتطبيق الأرقام»،
مقابل صعود ما يُعرف بـ«العودة إلى العفوية»،
والتركيز على سلامة الجهاز العصبي والشعور
بالانصاف الإنساني الحيوي، وهو ما ينسجم تماماً
مع شعار احتفالات هذا العام.

الركائز الأربع لشعار عام 2026

أعلنت اللجنة المنظمة لليوم العالمي للعافية أن
احتفالات هذا العام تتمحور حول أربعة أعمدة
أساسية تهدف إلى تحويل البهجة من مجرد شعور
عابر إلى ممارسة يومية لبناء المرنة النفسية:

البهجة في الامتنان

تحويل التركيز من التفكير فيما ينقص الإنسان إلى
تقدير النعم البسيطة والمتاحة، ما يساهم في تقليل

البهجة عبر التواصل
تعميق العلاقات الإنسانية الحقيقية ومواجهة
العزلة الرقمية من خلال تخصيص أوقات للأسرة،
وتبادل الدعم، وممارسة التعاطف الفعّال داخل
المجتمع.

البهجة من خلال الإبداع

إعادة إحياء طاقة الخيال والتعبير عن الذات دون
قيود أو أحكام، عبر ممارسات بسيطة كطهي وجبة
جديدة، أو الكتابة، أو ممارسة الفنون البصرية.
أقرني أيضاً: طرق الوقاية من اضطراب الهرمونات،
دليل علمي متكامل للحفاظ على التوازن الداخلي

كيف تؤثر العافية في اقتصاديات الدول؟

لم تُعدَّ العافية مجرد نمط حياة اختياري، بل
تحولت إلى ركيزة اقتصادية وتنموية كبرى. ووفقاً
لأحدث البيانات الإحصائية الصادرة عن معهد
العافية العالمي، يُقدَّر حجم اقتصاد العافية العالمي
بنحو 6.8 تريليون دولار، مع توقعات باستمرار
نموه بنسب متسارعة حتى نهاية العقد الحالي.

الرعاية الوقائية.

التغذية الصحية وفقدان الوزن.
السياحة العلاجية وسياحة الاستشفاء.
العقارات القائمة على معايير العافية البيئية.
بالإضافة إلى عافية مكان العمل والصحة النفسية

كيف يدعم الكرياتين صحة
النساء مع التقدم في السن؟

تزايد الاهتمام بمكمل
الكرياتين الغذائي في السنوات
الأخيرة، ليس فقط لدوره في
دعم الأداء الرياضي، بل أيضاً
لاحتمال تأثيره على الصحة
العمامة لدى النساء مع التقدم
في العمر، بما يشمل العضلات
والعظام والدماغ والمزاج.
ويُعد الكرياتين من أكثر
المكملات الغذائية التي خضعت
للدراسة، ويُستخدم عادة
لدعم قوة العضلات، إلا أن
أخصائين يشيرون إلى فوائد
إضافية محتملة لا تزال قيد
البحث العلمي.

وبحسب موقع VeryWell
Health، إليك أربع فوائد
محتملة للكرياتين لدى النساء
مع التقدم في العمر:

دعم قوة العضلات

يساعد الكرياتين في الحفاظ
على الكتلة العضلية والقوة
البدنية، خاصة عند دمج مع
تمارين المقاومة. وتزداد أهمية
ذلك مع التقدم في العمر وبعد
انقطاع الطمث، حيث يساهم
في دعم الحركة والاستقلالية
وتقليل فقدان العضلات
الطبيعي.

دعم صحة العظام

رغم أن الكرياتين لا يحسن
كثافة العظام بشكل مباشر، فإن
بعض الدراسات تشير إلى أنه
قد يساهم في تحسين قوة العظام
عند استخدامه مع التمارين
العلاجية، ما قد يساعد
في تقليل مخاطر هشاشة
والكسور مع العمر.

تحسين وظائف الدماغ

يلعب الكرياتين دوراً في
إنتاج الطاقة داخل الدماغ،
وقد تشير بعض الأبحاث
إلى احتمالية دعمه للذاكرة
والانتباه والمعالجة الذهنية،
خاصة لدى كبار السن أو خلال
فترات الإجهاد.

دعم المزاج والصحة النفسية

توجد دراسات أولية تشير
إلى أن الكرياتين قد يساعد
في تحسين أعراض الاكتئاب
عند استخدامه مع العلاجات
التقليدية، كما قد يكون له
دور محتمل في تحسين المزاج،
رغم الحاجة إلى مزيد من
الأبحاث.



المستندة
إلى تقنيات
تنظيم
الاستجابة
العصبية.

وقد رصدت التوقعات
الاقتصادية لعام 2026
ظهور مسارات متخصصة
جديدة في هذا السوق، لعل
أبرزها قطاع «عافية طول
العمر الوجه للمرأة»، الذي يركز
على تحسين جودة الحياة الصحية
للمرأة في مختلف مراحلها العمرية
والبيولوجية عبر حلول طبية ووقائية مخصصة،
بعيدا عن الصيغ العامة.

خطوات عملية نحو نمط حياة صحي

نصح الخبراء بتضمين 7 خطوات عملية تهدف
إلى إحداث تغيير تدريجي ومستدام في نمط الحياة
اليومي، وهي:
- المشي مدة ساعة يومياً في الهواء الطلق.
- شرب كميات كافية من المياه والحد من المشروبات
الغازية. تقليل الاعتماد على زجاجات البلاستيك
أحادية الاستخدام لحماية البيئة والصحة.
- تناول الأطعمة العضوية والمحلية الطازجة.
- القيام بعمل إنساني أو مبادرة طبية تجاه الآخرين
لتعزيز الرضا النفسي.
- الحفاظ على عادة تناول عشاء عائلي مشترك
لتقوية الروابط الأسرية.
- تنظيم مواعيد النوم والحرص على الاسترخاء
المبكر لضمان جودة الاستشفاء البدني.

متى تصبح مراقبة تعركات الأبناء ضرورية لصحتهم؟

يتحول تتبع مواقع الأبناء جغرافياً عبر الهواتف الذكية من وسيلة
أمان إلى أداة رقابة صارمة عندما يتجاوز الهدف الحمائي ليصبح
وسيلة لتخفيف قلق الآباء الشخصي على حساب استقلالية الأبناء،
خاصة في مرحلة «الرشد الناشئ»، بين عامي 18 و25.

وبحسب خبراء من موقع «سايكولوجي توادي»، فمن الناحية
التربوية والنفسية، يحتاج الشباب في هذه المرحلة إلى مساحة من
الحرية والخصوصية للتعلم من تجاربهم وإخفاقاتهم وتطوير
مهارات الاعتماد على الذات وتحمل مسؤولية سلامتهم الشخصية.
ومع ذلك، تبرز الحاجة العلمية والواقعية لمراقبة تحركات الأبناء
وتصبح ضرورية ومبررة في حالات محددة ترتبط بارتفاع مؤشرات
الخطر والتهدد المحتمل، ومن أبرز هذه الحالات:

وجود الأبناء في أماكن غير مألوفة أو خطيرة؛
يساعد التتبع على إرشادهم أو التدخل السريع إذا ضلوا الطريق أو
واجهوا موقفاً طارئاً.

التواجد خارج المنزل في أوقات متأخرة من الليل؛
خاصة في المناطق المعزولة أو عند التنقل بمفردهم؛ ما يجعل معرفة
الموقع صمام أمان للتدخل عند انقطاع الاتصال.

استخدام خدمات النقل المشترك أو سيارات الأجرة؛
بعد تتبع المسار في هذه الحالة إجراء وفاقياً معتمداً عالمياً لضمان
وصول الابن أو الابنة بسلام إلى الوجهة المحددة.

الخروج مع أشخاص غرباء أو غير معروفين الهوية للأسرة؛
تمنح المراقبة المؤقتة شبكة أمان إضافية لحين الاطمئنان على طبيعة
الموقف.

درجة حرارة الماء قد تؤثر على الترطيب والهضم

أظهرت أبحاث أن درجة حرارة
مياه الشرب قد تلعب دوراً في
بعض الوظائف الصحية، مثل
الترطيب والهضم وتخفيف
أعراض البرد، رغم أن شرب
الماء بأي درجة حرارة يظل مفيداً
للصحة العامة.
وبحسب دراسات علمية، فإن
الماء البارد قد
يكون الأكثر
فاعلية في دعم
الترطيب،
خاصة بعد
التمارين
الرياضية
أو التعرض
للحرارة، إذ
يساعد على خفض درجة حرارة الجسم وتحفيز
تناول كميات أكبر من السوائل.

كما أشارت بعض الأبحاث إلى أنه قد يساهم في
زيادة طفيفة في استهلاك الطاقة، بينما يبقى
تأثيره محدوداً على الأشخاص الذين يعانون
من مشكلات في البلع. في المقابل، يُعد الماء الدافئ
خياراً أفضل لدعم صحة الجهاز الهضمي، إذ قد
يساعد على تحسين حركة الأمعاء وتقليل فرص
الإصابة بالإمساك، إضافة إلى دوره المحتمل في
تسريع التئام الجروح بعد الإجراءات الطبية عبر
تحفيز نشاط الجهاز الهضمي. أما الماء الساخن،
فقد يرتبط بفوائد إضافية عند الإصابة بنزلات
البرد أو احتقان الأنف، حيث يمكن أن يساعد
بخاره في تهدئة التهاب الحلق وتخفيف أعراض
الجهاز التنفسي العلوي، إلى جانب دعمه لعملية
الهضم بشكل مشابه للماء الدافئ. ويؤكد خبراء
أن العامل الأهم يبقى هو شرب كميات كافية من
الماء بشكل منتظم، بغض النظر عن درجة حرارته،
لضمان ترطيب الجسم ودعم وظائفه الحيوية،
مع إمكانية اختيار درجة الحرارة وفقاً لتفضيلات
الشخص وحالته الصحية.



إجلاء سكان بلدة كاملة
بسبب حريق غابات

اضطرت السلطات الألمانية إلى إجلاء
نحو 650 من سكان بلدة تريزين
بولاية راينلاند-بفالتس، بعد استمرار
انتشار حريق غابات امتد إلى منطقة
تحتوي على ذخائر غير منفجرة، ما
زاد من تعقيد عمليات الإطفاء ورفع
مستوى المخاطر.

وبحسب وكالة الأنباء الألمانية، اندلع
الحريق بعد ظهر السبت على منحدر
شديد الانحدار بالقرب من بلدة
تريزين، وفي البداية، باشرت فرق
الطوارئ بإجلاء المباني القريبة من
موقع الحريق، قبل أن توسع نطاق
الإجلاء خلال ليل الأحد ليشمل عدة
شوارع في الجزء الشمالي من البلدة.
ومع استمرار اتساع رقعة النيران،
اتخذت السلطات صباح الأحد قراراً
بإجلاء البلدة بأكملها، بعدما امتد
الحريق إلى مساحة تُقدر بنحو 2.7
هكتار داخل منطقة غابات وعرة يصعب
الوصول إليها.



في إطار اهتمامها بالثقافة ودعمها للمبادرات الحضارية

جولة ثقافية للدكتورة شما محمد خالد آل نهيان في متحف اللوفر أبوظبي ومتحف الشيخ زايد الوطني برفقة النائبة اللبنانية والإعلامية بولا يعقوبيان

رجل استطاع أن يبني دولة، ويؤسس اتحاداً، ويضع الأساس الذي تقوم عليه الإمارات الحديثة. في هذا المتحف، لا ترى الماضي معروضاً خلف الزجاج، بل ترى كيف يمكن لفكرة، وروية، وقيم، أن تتحول إلى وطن. وقالت: «لقد خرجت من هاتين الزيارتين بقناعة راسخة: الإمارات لا تستثمر في الأبراج وحدها، بل تستثمر في الوعي، وهي لا تبني اقتصاداً فقط، بل تبني ذاكرة، وتحفظ التراث، وتصنع مستقبلاً ثقافياً للأجيال.

ولهذا أشعر بسعادة حقيقية كلما زرت الإمارات، فهي كل زيارة أجد مشروعاً جديداً، وإنجازاً جديداً، ورسالة جديدة تقول إن الثقافة ليست ترفاً، بل جزء من مشروع الدولة.

وأعتقد أن الإمارات اليوم لم تعد مجرد دولة تستضيف الفنون، بل أصبحت الحاضنة الأبرز للثقافة في الوطن العربي، ونقطة الالتقاء للحضارات، ومكاناً يؤمن بأن بناء الإنسان يبدأ ببناء وعيه، وأن المتحف ليس مبنًى للعرض، بل مساحة للحوار بين الماضي والمستقبل.»

الحضارات، وتجسد قيم دولة الإمارات القائمة على التسامح والانفتاح وصناعة المستقبل.

ومن جانبها، عبرت النائبة اللبنانية والإعلامية بولا يعقوبيان عن إعجابها الكبير بما شهدته من تطور نوعي في متحف اللوفر أبوظبي. وقالت: «اليوم عدتُ إلى متحف اللوفر أبوظبي بعد عشر سنوات من افتتاحه. يوماً كنتُ من بين المدعوين الذين شهدوا تلك اللحظة التاريخية، وكان الحلم بقي كما هو، بل زرت مشروعاً ثقافياً نما، وتطور، واتسعت رؤيته. هناك فرق واضح بين البدايات وما وصل إليه اليوم. كل قاعة، وكل معرض، وكل تفصيل يقول إن هذا المكان لم يتوقف عند لحظة الافتتاح، بل واصل بناء نفسه ليصبح أحد أهم المنارات الثقافية في العالم.»

وأضافت: «ما أسعدني أكثر، كانت زيارتي إلى متحف الشيخ زايد. لم يكن الأمر مجرد زيارة لمتحف يحمل اسم قائد، بل لقاء مع سيرة

على أقسامه التي توثق سيرة المغفور له، بإذن الله تعالى، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، ورؤيته في بناء دولة الإمارات، وما يقدمه المتحف من تجربة معرفية حديثة تستعرض مسيرة الاتحاد، والهوية الوطنية، وقيم الاستدامة، والعمل الإنساني، وتمكين الإنسان، من خلال أحدث التقنيات التفاعلية.

وأكدت الشيخة د. شما أن المتاحف تمثل منصات معرفية تسهم في بناء الوعي الإنساني، وتعزيز الحوار بين الثقافات، وترسيخ مكانة دولة الإمارات العربية المتحدة مركزاً عالمياً للثقافة والفنون والتسامح، مشيرة إلى أن الاستثمار في الثقافة والعلم هو استثمار في مستقبل الإنسان.

وفي ختام الجولة، أشادت الشيخة د. شما بالدور الذي تؤديه المتاحف الوطنية في حفظ الذاكرة الوطنية، وتعزيز الهوية الثقافية، وربط الأجيال بتاريخ وطنهم وإنجازاته، مؤكدة أن رسالة هذه الصروح الحضارية تتجاوز حفظ المقتنيات لتكون جسوراً للحوار بين

•• أبوظبي - الفجر

في إطار اهتمامها المتواصل بالثقافة والمعرفة، وحرصها على دعم المبادرات الحضارية التي تسهم في حفظ التراث الإنساني وتعزيز الحوار بين الشعوب، قامت الشيخة الدكتورة شما محمد خالد آل نهيان بجولة ثقافية شملت متحف اللوفر أبوظبي ومتحف الشيخ زايد الوطني، برفقة النائبة اللبنانية والإعلامية بولا يعقوبيان، وعدد من السيدات والأكاديميات.

واستهلّت الشيخة د. شما جولتها بزيارة متحف اللوفر أبوظبي، حيث اطّلت على أبرز مقتنياته التاريخية والفنية التي توثق مسيرة الحضارات الإنسانية، واستمعت إلى شرح حول رسالته في تعزيز الحوار الثقافي بين الشعوب، كما تعرفت إلى تصميمه المعماري الفريد الذي يجمع بين الهوية الإماراتية والرؤية العالمية.

وعقب ذلك، زارت الشيخة شما متحف الشيخ زايد الوطني، واطّلت

استقطب 6 آلاف زائر من الباحثين والمهتمين

جامعة الإمارات تختتم معرض «المخطوطات هوية وتنمية مستدامة» في بيت الحكمة بالشارقة

الفكري وإتاحته أمام الباحثين والجمهور، بما يعزز الاستفادة منه ويدعم استدامة حضوره في المشهد الثقافي. وعززت الفعالية الحراك الثقافي والعلمي من خلال تسليط الضوء على المخطوطات باعتبارها مصدراً للإلهام وإعادة قراءة تطور المعرفة الإنسانية، إلى جانب توفير مساحة للتفاعل مع الأجيال الجديدة، عبر ربط الموروث العلمي بالتحديات والفرص المعاصرة، بما ينسجم مع توجهات الدولة في التنمية الثقافية المستدامة.

ويأتي تنظيم المعرض ضمن جهود جامعة الإمارات العربية المتحدة في حفظ الموروث العربي وإبراز مقتنياتها النادرة، وتوسيع الشراكات مع المؤسسات الثقافية، بما يساهم في تعزيز الوصول إلى المعرفة وترسيخ مكانة المخطوطات كجزء من الذاكرة العلمية والحضارية.



من منظور يواكب الحراك الثقافي والمعرفي المعاصر، كما أسهم المعرض في إبراز أهمية التكامل بين المؤسسات الثقافية والأكاديمية في دولة الإمارات، ودورها في حفظ الإرث



على المخطوطات بوصفها مصادر أصيلة توثق مسيرة العلوم والمعارف، وتعكس تقاليد راسخة في البحث والتأليف والتعلم، بما يساهم في إعادة تقديم هذا الإرث للأجيال الجديدة

•• الشارقة - الفجر

اختتمت جامعة الإمارات العربية المتحدة معرض «المخطوطات: هوية وتنمية مستدامة»، الذي استضافه بيت الحكمة في الشارقة على مدار عشرة أيام، مستقطباً نحو 6 آلاف زائر من الباحثين والمهتمين وطلبة الجامعات والجمهور، في تأكيد على الاهتمام المتزايد بالمحتوى العربي والتراثي ودوره في تعزيز الوعي الثقافي.

وشكل المعرض محطة ختامية للتعاون بين المؤسسات الأكاديمية والثقافية، حيث جمع أحد أبرز المجموعات النادرة التي تحتفظ بها جامعة الإمارات العربية المتحدة مع أحد أبرز الصروح الثقافية في الدولة، بما أتاح تقديم المخطوطات في سياق معاصر يبرز قيمتها العلمية والمعرفية، وسلط المعرض الضوء

مجلس سالم بن لوتيه يستضيف محاضرة حول المخاطر الاستثمارية وتعزيز الثقافة المالية في المجتمع



وعمر سليمان ورائيا محمد وشيما آل علي، الذين استعرضوا جوانب تتعلق في تعزيز الوعي والثقافة المالية للأسرة، إلى جانب معرفة حقوق المستثمر والإفصاح والشفافية والأرباح غير المستلمة والحسابات الراكدة. وشدد المحاضرون على تجنب المخاطر الاستثمارية والكيانات الوهمية، والحذر من الشركات أو الأشخاص الذين يمارسون أنشطة مالية واستثمارية دون الحصول على ترخيص معتمد من هيئة سوق المال. وأكد رئيس المجلس سالم بن لوتيه في كلمته على أهمية التوعية المجتمعية وحماية المستثمرين والمتعاملين الماليين وتنقيتهم، وبالتالي التجاوب مع المبادرات التي تقوم بها الجهات المعنية لتنقيت الأفراد بالمعرفة اللازمة.

وشارك في المحاضرة كل من خالد الشماع

•• العين - الفجر

نظمت مجالس أبوظبي بمكتب شؤون المواطنين والمجتمع في ديوان الرئاسة، محاضرة توعوية في مجلس سالم بن لوتيه بمدينة العين، قدمتها هيئة سوق المال تحت شعار «تجنب المخاطر... وأعرف حقوقك»، بهدف تعزيز الثقافة المالية في المجتمع.

وأكد رئيس المجلس سالم بن لوتيه في كلمته على أهمية التوعية المجتمعية وحماية المستثمرين والمتعاملين الماليين وتنقيتهم، وبالتالي التجاوب مع المبادرات التي تقوم بها الجهات المعنية لتنقيت الأفراد بالمعرفة اللازمة.

وشارك في المحاضرة كل من خالد الشماع

مجنودو الخدمة الوطنية يبدؤون مسيرتهم المهنية في إكسبو دبي

الإمارات تستعد لاستضافة الدورة التاسعة من «معرض الخدمة الوطنية للتوظيف» يوليو القادم

ويُعد معرض الخدمة الوطنية للتوظيف من أبرز الفعاليات الوطنية السنوية التي يتطلع لها المشاركون في برنامج الخدمة الوطنية من الشباب والإناث حيث يعمل على ترسيخ روح الانتماء والعمل الجاد، ويبرهن على التزام الدولة المستمر بتأهيل وتمكين أبنائها، ومن خلال دوره الوطني يسلم المعرض الضوء على الدور المهم الذي يؤديه شباب الوطن في دعم الأمن والاستقرار، ويعكس مكانتهم كشركاء أساسيين في مسيرة التنمية والازدهار التي تشهدها دولة الإمارات العربية المتحدة. كما يؤكد على أن مجندي الخدمة الوطنية يشكلون ركيزة مهمة في بناء المستقبل، بما يمتلكونه من خبرات وقيم تعزز جاهزيتهم للمساهمة في مختلف ميادين العمل.

ويذكر أن المعرض يأتي برعاية وزارة الدفاع ممثلة بهيئة الخدمة الوطنية والاحتياطية، وتنظمه اندكس لتنظيم المؤتمرات والمعارض - عضو في اندكس القابضة وتحظى بدعم من اندكس للإعلام، وشركة بتروك أبوظبي الوطنية أدنوك، مجموعة إيدج، وجامعة كلباء، وكليات التقنية العليا، ومجموعة بن حمود، وسولت للتوظيف.

الخدمة الوطنية لاكتشاف مسارات مهنية جديدة، والتواصل المباشر مع نخبة من المؤسسات الرائدة في مختلف القطاعات، بما يعزز جاهزيتهم للانخراط في سوق العمل بكفاءة وثقة.

ويأتي تنظيم المعرض ضمن جهود هيئة الخدمة الوطنية والاحتياطية لتحقيق التكامل بين مخرجات الخدمة الوطنية واحتياجات مختلف القطاعات، من خلال استثمار ما اكتسبه المجندون من قيم الانضباط والالتزام وروح المسؤولية، وتحويلها إلى مسارات مهنية ناجحة ومستدامة. ويهدف المعرض إلى دعم بناء اقتصاد وطني قائم على الكفاءات، وتعزيز سياسات التوظيف عبر إتاحة فرص وظيفية نوعية تتماشى مع تطورات الخريجين والمجندين، وتدعم الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي، بما ينسجم مع رؤية قيادة دولة الإمارات العربية المتحدة في تمكين أبناء الوطن وتعزيز مشاركتهم الفاعلة في مسيرة التنمية الشاملة. ومن المتوقع أن يستقطب المعرض هذا العام أكثر من 20,000 عارضاً من مختلف القطاعات وأكثر من 55 مشاركاً في برنامج الخدمة الوطنية من الشباب والإناث، ويتيح المعرض للمجندين التواصل المباشر مع جهات التوظيف، وإجراء مقابلات فورية، إلى جانب الاستفادة من الجلسات الإرشادية التي يقدمها خبراء الموارد البشرية، كما يوفر للشركات منصة مثالية لاكتشاف المهارات الإماراتية وبناء قواعد بيانات تدعم خطط التوظيف المستقبلية.

القطاعات، وفي هذا السياق، يتزايد التركيز على تطوير المشهد الوظيفي ورفع جاهزية الكوادر الإماراتية، بالتوازي مع تنامي الطلب على المهارات التخصصية، ليشكل المعرض منصة استراتيجية للمجندين وخريجي



تستعد دولة الإمارات العربية المتحدة، مع اقتراب شهر يوليو، لاستضافة الدورة التاسعة من «معرض الخدمة الوطنية للتوظيف»، أحد أبرز الفعاليات المتخصصة في استقطاب الكفاءات الوطنية وربطها بفرص العمل النوعية، وذلك في مركز دبي للمعارض «DEC»، بجمهورية دبي، خلال الفترة من 15 إلى 17 يوليو. ويواصل المعرض ترسيخ مكانته كمنصة رائدة تجمع بين الكفاءات الطموحة وجهات التوظيف ضمن بيئة تفاعلية تواكب تطورات سوق العمل، بمشاركة عدد من الجهات الحكومية والخاصة تمثل ما يزيد على 10 قطاعات حيوية، إلى جانب أكثر من 9 جامعات ومعاهد أكاديمية.

ويقام المعرض في وقت تواصل فيه دولة الإمارات العربية المتحدة، تعزيز مكانتها كنموذج عالمي في التنمية والاستقرار مدعومة برؤية قيادتها الرشيدة التي نجحت في بناء اقتصاد متنوع وناضحي قادر على مواكبة المتغيرات عبر تحويل التحديات إلى فرص، وبناء بيئة أعمال متقدمة تدعم الابتكار والاستدامة في مختلف

•• دبي - الفجر

منوعات العقل

23



أثناء تصفحنا لتطبيقات مثل "تيك توك" و"إنستغرام"، وحتى "فيسبوك"، لا يسعنا إلا أن نلاحظ كيف تتغلغل الموسيقى في تجاربنا على مواقع التواصل الاجتماعي. فمقطع موسيقي جذاب غالباً ما يصبح الموسيقى التصويرية للاتجاهات الرائجة وتحديات الرقص، وحتى اللحظات الشخصية التي يشاركها المستخدمون حول العالم.

تمثل 90% من مقاطع الفيديو الأكثر مشاهدة على وسائل التواصل

الموسيقى متهمة بتلف الدماغ... ولكن كيف؟



الدوبامين، وهو ناقل عصبي مرتبط بالمتعة والمكافأة والتحفيز. وكلما كانت النغمة أكثر جاذبية، زادت استجابة الدوبامين، مما يعزز رغبة الدماغ في سماعها مرة أخرى. وهذا يفسر سبب استمتاع الناس بتكرار أغانيهم المفضلة، فكلمة حفزت الأغنية نظام المكافأة في الدماغ، زادت احتمالية أن تعلق في الأذهان، إضافة إلى أن الأغاني المفضلة بالحوية والطاقة تميل إلى إفراز الدوبامين بصورة أكبر، مما يجعلها أكثر إدماناً.

تهمة الموسيقى

وعليه، فإن التعرض المستمر للموسيقى والصوت على وسائل التواصل الاجتماعي، وبخاصة من خلال منصات المحتوى القصير، قد تكون له آثار ضارة على وظائف الدماغ، مما يؤدي إلى ظاهرة تُعرف باسم "تلف الدماغ" أو الإرهاق الرقمي. والنقطة المهمة هنا أن الخطر لا يكمن في الموسيقى نفسها، بل في طبيعة المحتوى الحفزة باستمرار وبسرعة عالية، مما يدرّب الدماغ على التوق إلى المكافآت الفورية ويُضعف القدرة على التركيز.

لذا فمن أبرز عوامل الإسهام في "تدهور العقل" هو التدفق المستمر للمحتوى الذي توفره منصات التواصل، وللموسيقى هنا حتماً دورٌ حاسم. فعندما نسمع أغنية جذابة، نجد أنفسنا نبحث عن فيديوهات أخرى تستخدم اللحن نفسه، وهذا يقودنا إلى دوامة من اكتشاف المحتوى يصعب الخروج منها. وهذا سياق الخوارزمية التي تؤدي أدواراً مهمة في هذا التدفق، فهي تتعرف على تفضيلاتنا الموسيقية وتقدم لنا مزيداً مما نحب، مما يبقينا في حلقة متواصلة من المحتوى المألوف والجذاب. لذلك فالدفق المستمر والسلس للفيديوهات المصحوبة بالموسيقى التي نستمتع بها يُبقينا منغمسين، ويجعل من الصعب علينا ترك هواتفنا. وبالنتيجة الكلية فالموسيقى تعزز سلوكيات تلف الدماغ أو تدهور العقل على وسائل التواصل الاجتماعي في كثير من النواحي، فالألحان الجذابة والتلاعب العاطفي والتكرار اللانهائي للمحتوى الموسيقي، كلها عوامل تُسهم في إدمان وسائل التواصل الاجتماعي.

الاجتماعي يكتشفون موسيقى جديدة من خلال محتوى الفيديو القصير. إذ أفاد تطبيق "تيك توك" بوجود أكثر من مليار مستخدم نشط شهرياً في الربع الثاني من عام 2024، حيث كانت الموسيقى عنصراً أساسياً في 90% من المقاطع الفيديوية الأكثر مشاهدة. وشهدت ميزة "إنستغرام ريلز" زيادة بنسبة 35% في المئة في التفاعل مع المحتوى المتعلق بالموسيقى مقارنة بالعام الذي يسبقه. كذلك تجاوزت مشاهدات مقاطع الفيديو القصيرة على "يوتيوب" ملياري مشاهدة يومية، حيث شكلت مقاطع الفيديو الموسيقية نحو 40% من المحتوى الأكثر رواجاً. لذا لا يُمكن إنكار تأثير وسائل التواصل في صناعة الموسيقى، حيث تُترجم الأغاني التي تنتشر بسرعة على المنصات وبخاصة "تيك توك" و"إنستغرام" إلى نجاح كبير في قوائم الاستماع. وعليه تشهد هذه المنصات اليوم تزايداً في عدد الفنانين الذين يُنتجون أغاني خصيصاً للانتشار السريع عبر مقاطع قصيرة، والتي غالباً ما تكون عبارة عن 15 ثانية من الموسيقى الجذابة مصحوبة بحركات رقص قصيرة.

العلاجية الدماغية

ولكن لا بد من معرفة كيف تعالج أدمغتنا الموسيقى لتستكشف تأثيرها فيه، ويبدو أن للدماغ طرقاً عدة، بحسب الباحثين والمتخصصين، إذ يشمل مناطق مختلفة مسؤولة عن الصوت والذاكرة والمتعة. وقد حدد علماء الأعصاب أسباباً تجعل الموسيقى الجذابة ترسخ في أذهاننا، ومنها دور القشرة السمعية وهي الجزء من الدماغ المسؤول عن معالجة الصوت، إذ تصبح نشطة للغاية عند الاستماع إلى الألحان المتكررة والمنظمة، فغالباً ما تتبع الموسيقى الجذابة أنماطاً متوقعة، مما يسمح للدماغ بتوقع ما سيأتي لاحقاً، وتعمل القشرة السمعية على الاحتفاظ بهذه الأنماط، مما يجعل تذكر اللحن أسهل لا إرادياً، فحتى لو سمعت جزءاً صغيراً فقط من الأغنية لاحقاً، يمكن لدماغك تذكر اللحن بالكامل.

والسبب الثاني المهم كالعادة هو الدوبامين ونظام المكافأة في الدماغ، فيحفز الاستماع إلى الموسيقى إفراز

مما يؤدي إلى الاستخدام القهري. وهنا يكمن القلق الرئيس، فنظراً إلى طبيعة الدماغ التكيفية، قد يؤدي هذا النشاط المتكرر إلى تغييرات مزمنة في معالجة العصبية من خلال اللدونة العصبية، لا سيما في الجهاز العصبي النامي، وكذلك عند البالغين.

وبينما بُنيت المنصات الرقمية على تحليل أنماط تفاعل المستخدمين لزيادة الانتباه والتفاعل والاحتفاظ بالمحتوى من خلال التصميم الاستراتيجي للترميز السريع عبر اللمس، والتغذية الراجعة الفورية، والخوارزميات المخصصة التي تُكيف المحتوى مع المستخدم، وما إلى ذلك، فإنها تدفع المستخدمين على إنتاج محتوى سمعي بصري يُشجع على التفاعل، فتكافئ عبر الخوارزميات ظهور المحتوى بناءً على الانتقالات السريعة والرسائل العاطفية والمؤثرات البصرية التي تُشجع على الاستهلاك الاندفاعي، في وقت تُعاقب إنتاج أنواع أخرى من المحتوى. ويُطلق على هذا النمط العصبي النفسي للإشباع الاصطناعي، الذي يتميز بالاندفاع، وتفضيل كل ما هو جديد، وقلة القدرة على تحمل الإشباع الموحل، وصعوبة الحفاظ على الانتباه، والذي يُشبه أنماطاً أخرى من السلوك الإدماني.

اسمه "دماغ تيك توك".

تعزيز التفاعل

ومن الطرق التي يمكن من خلالها للموسيقى الحيوية المناسبة أن تعزز تفاعل المستخدمين، أن تكون الموسيقى جاذبة للانتباه، فلا يُضاهي تأثير الموسيقى الحماسية شيء في جذب الانتباه، حيث ينشد المشاهدون فوراً إلى الإيقاعات النابضة بالحياة، مما يخلق اتصالاً مباشراً بمحتوى الفيديو، إذ تحدد الثواني الأولى من الفيديو ما إذا كان المشاهد سيستمر في المشاهدة أم سينتقل إلى فيديو آخر. ولا يتوقف الأمر هنا، بل يمتد تأثير الموسيقى الحماسية ليشمل زيادة حدة التوتر في السرد وتهدة الأحداث، فهي تعزز أسلوب سرد القصص وإيصال الرسالة، فيمكن للموسيقى، وبخاصة المقطوعات الحماسية، أن تُبرز لحظات الذروة والانخفاض في القصة، مما يُضخم الصدى العاطفي والتأثير العام. هذه العملية كلها تُحوّل السرد إلى ملحمة أسرة يستطيع المشاهدون التفاعل معها على مستوى عميق. كذلك يلعب إيقاع الموسيقى دوراً حاسماً في تشكيل إدراك المشاهد للوقت، فالموسيقى السريعة والحوية قد تجعل الفيديو يبدو أقصر مما هو عليه، وذلك لأنها تخلق إيقاعاً يجذب انتباه المشاهد ويغمره بالمحتوى. والنتيجة، يفقد المشاهدون الإحساس بالوقت، وحتى الفيديوهات الطويلة لا تبدو مملة، وتعتبر هذه الميزة أداة فعالة في صناعة محتوى الفيديو، إذ تُسهم هذه الاستراتيجية في خفض معدلات التخلي عن مشاهدة الفيديوهات بصورة ملحوظة، ورفع مستوى رضا المشاهدين.

عنصر أساس

وضمن هذه المنظومة، فقد أحدث الانتشار الهائل لمحتوى الفيديو القصير على منصات وسائل التواصل الاجتماعي ثورة في طريقة استهلاك الموسيقى وتسويقها. فوفقاً لدراسة حديثة أجرتها "ميوزيك ووتش" تبين أن 68% من مستخدمي وسائل التواصل

في عالم التواصل الاجتماعي الديناميكي، حيث تُختزل القصص إلى مقاطع فيديو قصيرة، يتجاوز استخدام الموسيقى مجرد السمع، ليصبح أداة فعالة لصنّاع المحتوى. فمن بناء روابط عاطفية إلى تعزيز هوية العلامة التجارية، تلعب الموسيقى دوراً محورياً في تشكيل تجربة المشاهد. ومع استمرار تطور وسائل التواصل الاجتماعي، سيظل دمج الموسيقى استراتيجية حيوية لجذب الانتباه دائم لديه. إذ تُعد الموسيقى أداة فعالة تستخدمها منصات التواصل الاجتماعي لإبانتنا منخرطين. وعلى رغم أنها تُحسن تجاربنا على الإنترنت، فمن الضروري أن ندرك كيف يُمكن أن تُسهم في سلوكيات تُؤثر سلباً في صحتنا النفسية.

النمط العصبي

تُحفز منصات الفيديو القصيرة، مثل "تيك توك" و"ريلز إنستغرام" و"يوتيوب شورتس"، استهلاكاً عفوياً للمحتوى السمعي البصري، مما

قد يؤدي إلى أنماط استخدام إدمانية، ومن هنا جاء تصميمها ونجاحها. حيث يُنتج هيكل هذه المنصات ديناميكية من الإشارات وعمليات الاستجابة للمؤثرات، ويُولد عملية تكييف على الجهاز العصبي. فمن الناحية العصبية البيولوجية، تُشبه عملية الإشباع الفوري هذه التحفيز الناتج من المقامرة.



المشمش المجفف... كنز صحي للقلب والعظام مع تحذيرات مهمة

يجب على الصائين بمتلازمة القولون العصبي أو حساسية الكبريتات تناوله بحذر أو تجنبه تماماً.

يُنصح مرضى السكري بعدم تجاوز 30 غراماً يومياً، ويفضل ذلك بعد استشارة الطبيب.

خطر الإصابة بهشاشة العظام، خاصة لدى النساء فوق سن 45 عاماً. 4- لصحة النظر، إذ يحتوي على البيتا كاروتين واللوتين والزيكسانثين، وهي عناصر تحمي شبكية العين وتقلل من خطر أمراض العيون المرتبطة بالتقدم في العمر. 5- للتحكم في الوزن: حيث يمنح شعوراً بالشبع لفترة طويلة، ويقلل الرغبة في تناول الحلويات، وقد يساهم في تسريع الأيض بشكل طفيف.

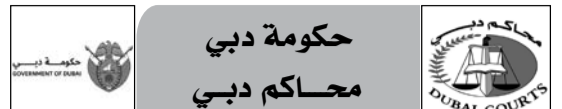
المخاطر وموانع الاستخدام:

قد يؤدي تناول أكثر من 100 غرام يومياً إلى اضطرابات هضمية، وارتفاع مستوى السكر في الدم، أو حدوث حساسية. غالباً ما يحتوي المشمش المجفف التجاري على مركبات الكبريتات، التي قد تسبب صداعاً لدى الأشخاص الحساسين.

1- للقلب والأوعية الدموية: إذ يحتوي 100 غرام منه على نحو 70% من الاحتياج اليومي من البوتاسيوم، ما يساعد على انتظام ضربات القلب، وخفض ضغط الدم، وتقليل خطر الإصابة بالجلطات الدماغية، مع ظهور تأثيره خلال 2-4 أسابيع. 2- للجهاز الهضمي: لأنه غني بالألياف والبكتين، ما يساعد على تنظيم حركة الأمعاء بلطف، ويعزز نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء. ولتحقيق أفضل فائدة، يُنصح بتناوله لمدة 15-20 دقيقة قبل تناوله. 3- لصحة العظام: لاحتوائه على البورون وفيتامين K، اللذين يساهمان في تقوية أنسجة العظام وتقليل

تشيرالدكتور سفيتلانا تشيريبيتسينا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، خبيرة التغذية، إلى أن المشمش المجفف ليس مجرد فاكهة مجففة لذيذة، بل هو غذاء فائق القيمة الغذائية. وتوضح الخبيرة فوائد تناول المشمش المجفف للجسم، وفي الوقت نفسه تحدد الفئات التي ينبغي عليها توخي الحذر عند تناوله. ووفقاً لها، فإن المشمش المجفف مفيد:





حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
إعلان بالنشر
إمارة دبي - دائرة محاكم دبي
محكمة الأحوال الشخصية
إعلان تغيير اسم

تقدمت **إيلينا السيدة / عذراء ناصر سلطاني عارف إيرانية الجنسية** إلى محكمة الأحوال الشخصية بطلب تغيير اسمها في شهادة الميلاد من **(عذارى ناصر محمد ثاني زاده) إلى (عذراء ناصر سلطاني عارف) وعلى من لديه اعتراض أن يتقدم به إلى المحكمة المذكورة خلال شهر من تاريخ نشر هذا الاعلان.**

قسم خدمات الأحوال الشخصية



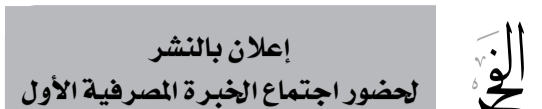
العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
محكمة الشارقة الابتدائية
الامارات لتنفيذ الاحكام

الموضوع : إعلان السنه التنفيذيه للشركات
في القضية رقم (1294 لسنة 2026 تنفيذ الشيكات المرتجعة)

إلى المطلوب إعلانته (المتخذ ضد) / فراس هشام الحمصي - وعنوانه : غير معلوم
لصالح (طالب التنفيذ) / سافينز للمفارات - العنوان / إمارة دبي شارع المطار بجوار بنات السعود ووكالة الضمير للسيارات - ت 0442266024 متحرك 0502429874 ص م ب 118385 الرقم المكني 1842279152

حيث انه بتاريخ 28/1/2026 صدر قرار المحكمة بوضع الصيغة التنفيذية على الشيكات العائدة اليكم وجعلها في قوة السنه التنفيذيه وبما أن المحكوم له المذكور أعلاه قد تقدم بطلب تنفيذ السنه التنفيذيه ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن المبلغ المتخذ لأجله شامل الرسوم والضرائب 54,772 درهم. لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء بالسند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانكم ، وفي حالة تخلفك من ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكم إجراءات التنفيذ المقررة قانوناً. وذلك لعدم علم بما جاء به وفقاً لظنوه قانوناً

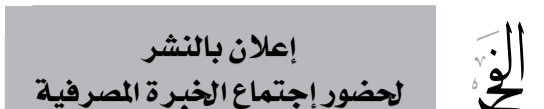
الامارات لتنفيذ الاحكام



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
إعلان بالنشر
إحضور اجتماع الخبرة المصرفية الأول

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
في الدعوى رقم 1143 لسنة 2026 تجاري مصارف جزئي - محاكم دبي
المعن إلى : المدعي عليه / براهيم كومان تاكور نامونات تاكور
بناء على قرار محكمة دبي المؤرخه وتكليفاً لأعمال الخبرة المصرفية في الدعوى المشار إليها أعلاه، القائمة من المدعي / مصرف الإمارات الإسلامي (مساهمة عامة)
يوم الثلاثاء ، الموافق 7/7/2026 - الوقت : 11.30 صباحاً - لعقد إجتماع الخبرة الأول عن بعد عبر تطبيق ZOOM المرئي والمسموع من خلال الرابط التالي:
https://us06web.zoom.us/j/8365943626?pwd=axBSPUULqXUZOESTFmHbW4hPwZmsxI.- Meeting ID : 836 5943 6726 - Passcode : 112233

وعليه يطلب حضوركم أو من ممتلككم قانوناً لحضور الاجتماع المذكور وتقديم المستندات المتعلقة بالدعوى ومراجعة الخبرير أولاً بأول بشأن أية استفسارات وحال وجود أي ملاحظات تقنية تحول دون حضور الاجتماع يرجى التواصل على الرقم التالي ت : 0521044435-045916600
الخبير المصرفي / يونس الملا
رقم القيد بمحاكم دبي 208



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
إعلان بالنشر
إحضور إجتماع الخبرة المصرفية

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
تكليف إعلان بالنشر باللغتين العربية والانجليزية إحضور إجتماع الخبرة المصرفية في الدعوى رقم 1111/2026 تجاري مصارف جزئي
المدعي : مصرف الإمارات الإسلامي (مساهمة عامة)
المدعي عليه : احمد محمد فخرمان حسين نجف
يعان الخبير الدكتور / عقيل محمد هادي حسن الهادي بصفته خبير مصرفية منتدب من قبل عدالة محكمة دبي الابتدائية في الدعوى رقم 1111/2026 تجاري مصارف جزئي والمقامة من المدعي / مصرف الإمارات الإسلامي (مساهمة عامة) ، فإن المدعي عليه السيد / احمد محمد فخرمان حسين نجف ، مدعوا لحضور اجتماع الخبرة المصرفية أو بواسطة وكيل معتمد والفرر عقده يوم الخميس الموافق 2026/7/2 في تمام الساعة 12.00 ظهراً عبر تطبيق ZOOM للاتصال المرئي عن بعد لذا نرجوا منكم التكرم بالحضور في الموعد المحدد أعلاه وإحضار جميع الأوراق والمستندات التي توفرن تقديمها لنا نتضمن من أذا مهتمنا. لتواصل : 04-2954833 - Aqihl@uae.ac.ae
الخبير المصرفي والحسابي
الدكتور / عقيل محمد هادي حسن الهادي
رقم قيد محاكم دبي (21)

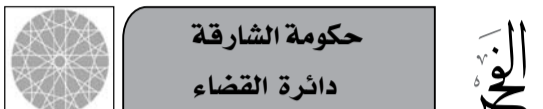


العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
محكمة الشارقة الابتدائية
الامارات لتنفيذ الاحكام

الموضوع : إعلان السنه التنفيذيه للشركات
في القضية رقم (1554 لسنة 2026 تنفيذ الشيكات المرتجعة)

إلى المطلوب إعلانته (المتخذ ضد) /محمد دلول خنولالات الأصبغ-وعنوانه : غير معلوم
لصالح (طالب التنفيذ)/شركة كوكسكي المحدودة- ذ م م - العنوان /إمارة الشارقة منطقة الخان المرز بناتية أساس الطابق الرابع مكتب رقم 401 ص 72 الشارقة هاتف 06/5560555-0507503304- بوكالة المحامين أحمد الرشيد وراشد الرشيد ومعنى الحاجة ود. أسماء الرشيد. حيث انه بتاريخ 7/1/2026 صدر قرار المحكمة بوضع الصيغة التنفيذية على الشيكات العائدة اليكم وجعلها في قوة السنه التنفيذيه وبما أن المحكوم له المذكور أعلاه قد تقدم بطلب تنفيذ السنه التنفيذيه ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن المبلغ المتخذ لأجله شامل الرسوم والضرائب 79,564 درهم. لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء بالسند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانكم ، وفي حالة تخلفك من ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكم إجراءات التنفيذ المقررة قانوناً. وذلك لعدم علم بما جاء به وفقاً لظنوه قانوناً

الامارات لتنفيذ الاحكام

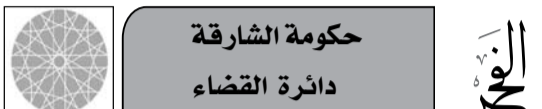


العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الاستئنافية الشرعية
في الدعوى رقم SHCAPSHPAF2026/0000408 الأحوال الشخصية
إلى المدعي عليه : مريم المصطفى حمامة
مجهول محل الإقامة

أنت مكلف بالحضور بجلسته 2/7/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الاستئنافية الشرعية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرافقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها إعلانك - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 26/6/2026 م.

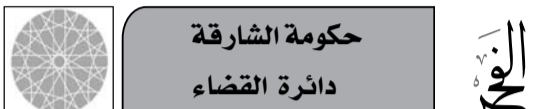
مكتب الخدمات القضائية



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - او فيليبيا بورتيا
إخطار دفع في القضية رقم 0007382/2023 SHCXCIBOUNCE شيكات المرتجعة
إلى المحكوم عليه : او فيليبيا بورتيا
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنقذ / البنك العربي التحد - فرع 1 - في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 24730.0
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنه التنفيذيه المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - ناريس ناجاراجان ناراجان مادايان
إخطار دفع في القضية رقم 000728 SHCXCIBOUNCE شيكات المرتجعة
إلى المحكوم عليه : ناريس ناجاراجان ناراجان مادايان
العنوان : إمارة الشارقة منطقة الغوير بناتية الغزال شقة رقم 503 مقابل الشريف سوبر ماركت هاتف رقم 0503297811
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنقذ / مصرف الإمارات الإسلامي - ش م م - في القضية المشار إليها أعلاه - وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 39034.0 درهم.
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنه التنفيذيه المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايه جيه باول اف سي ايه لمراجعة الحسابات - ذ م م ش ش و العنوان : مكتب رقم M16-10 ملك محمد سالم بيخت ال بيخت الفلاسي - بر دبي - هور المنز شرق - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية أويل كسمتري لتمثيل الشركات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/6/2026 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



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : اويل كسمتري لتمثيل الشركات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم C-56 ملك محمد عبيد العزيز عبيدالله الجيمع - البرشاء الأولى - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م) -رقم الرخصة 1578156 : رقم القيد بالسجل التجاري : 2761012 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه جيه باول اف سي ايه لمراجعة الحسابات - ذ م م ش ش و العنوان : مكتب رقم M16-10 ملك محمد سالم بيخت ال بيخت الفلاسي - بر دبي - هور المنز شرق - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم الشركة : رضوان علام حاسيون قانونيون ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم 808 ملك الشيخ عبدالله بن عيسى بن سلمان ال خليفة - ديرة - التهدة الأولى - الهاتف : 04-5876900 فاكس : 04-5876901 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية باي ايفينو للمفارات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 26/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/6/2026 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



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : باي ايفينو للمفارات - ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم A7.305 ملك المستثمر الأول (ش ذ م م) - بر دبي - المنحول - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م) -رقم الرخصة : 1234397 رقم القيد بالسجل التجاري : 2076350 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 26/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين رضوان علام حاسيون قانونيون ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم 808 ملك الشيخ عبدالله بن عيسى بن سلمان ال خليفة - ديرة - التهدة الأولى - الهاتف : 04-5876900 فاكس : 04-5876901 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية او بييه ام لخدمات إدارة المشاريع - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 26/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/6/2026 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



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : او بييه ام لخدمات إدارة المشاريع - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 128 ملك محمد عمر بن حيدر للمفارات - بر دبي - الكرامة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 1492488 رقم القيد بالسجل التجاري : 2576937 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 26/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية أتش بي كونسبتس للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/6/2026 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



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : أتش بي كونسبتس للتجارة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم P303 ملك مزاج عبيدالله المزروعى - الثانية الثالثة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 852516 رقم القيد بالسجل التجاري : 1449144 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة - هاتف : 2288982 - 04 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

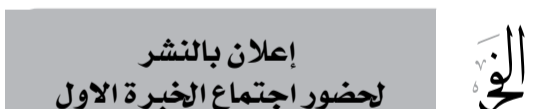


العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
إعلان بالنشر - تكلف بنشره المدعي

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
إعلان في الدعوى رقم ADCFCIHNJ20260000053 مستعجل
محكمة الزيد الابتدائية

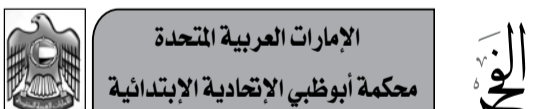
المدعي : اسما عيل محمد عبد الرحمن الحموي
المدعي عليه الأولى : شركة قصر الواف لخدمات البناء ذ.م م.
المدعي عليه الثاني : احمد عبد الله عطية حسن
المدعي عليه الثالث : خالد علي سلطان علي العسبي
المدعي عليه الرابع : المصفي القضائي الذي تم تعيينه من المحكمة لتصفية لبناء على التصديق المرفق رقم 1. الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع 122691 DUBAI. 0505122691
إيلينا من محكمة دبي الابتدائية بخصوص الدعوى اعلاه رقم ADCFCIHNJ20260000053. تم تحديد موعد اجتماع الأول من بعد باستخدام برنامج Microsoft teams وذلك يوم الأربعاء الموافق 01.06.2026 الساعة 10.00 صباحاً. على الرابط التالي،
Microsoft Teams meeting
Join: https://teams.microsoft.com/join/316996031358701?p.5MX1oX2OQAQzdnKhsi
Meeting ID : 316 906 031 358 701
Passcode : LB7wZ6k4



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
إعلان بالنشر
إحضور اجتماع الخبرة الأول

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
في القضية رقم 2174-2026 تجاري جزئي دبي
عناية : المدعي عليه : بي إس إن لفلوات البناء ش ذ م م
لتحقيقك علماً بأنه تم التفتيش (الخبير الهندسي / محمد عبيدالله الشويهي) كخبير بالدعوى المذكورة اعلاه والفرصة ضدك من قبل المدعي ، فعالة الزجاج للصناعات ذ.م م - لذا يرجى منكم او من ينوب عنكم بالتحضير بحضور اجتماع الخبرة من خلال التواصل المرئي عبر برنامج زوم على الرابط التالي :
رابط الاجتماع : https://us06web.zoom.us/j/875659490758
التاريخ وتوقيت الاجتماع : Dubai 30.06.2026 03.30 PM
كما يرجى التواصل معنا خلال الهاتف رقم : 0505766111 أو من خلال البريد الإلكتروني exp@malshuweihi@gmail.com و alshuweihi@gmail.com
ويطلب قانونياً بالحضور امامنا وارسال كافة المستندات والبيانات ولديكم بالدعوى علماً بأنه في حال تخلفك عن الحضور أو إرسال المذكرات والتعهديات والمستندات في موعد أقصاه 29.06.2026 فإن الخبرة ستقوم بمباشرة اعمالها وفقاً للتصاريح المخولة لها بموجب الحكم التمهيدي الصادر من عدالة المحكمة المؤرخه وكذا بالإستناد بالمستندات المقدمة بالمدعي.

الخبير الهندسي / المنقذ / محمد عبيدالله الشويهي
قيد محاكم دبي (262)



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
إعلان بالنشر
محكمة أبوظبي الاتحادي الابتدائية

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة أبوظبي الاتحادي الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - أمل حميد جمعه الزروعى
إخطار دفع في القضية رقم 0000158/2025 ADHFCEXCIXADM بدري
إلى المتخذ ضدها : أمل حميد جمعه الزروعى - العنوان : يعلى عن طريق النشر
طالبية التنفيذ / وزارة الخارجية والتعاون الدولي ، وبما أن المحكوم له وعنوانه / إدارة قضايا الدولة بوزارة العدل
تحفظكم أنه بتاريخ 14/4/2025 قد صدر الحكم رقم 54 لسنة 2025 المرفق صورة عنه ضدك لصالح : طالبة التنفيذ / وزارة الخارجية والتعاون الدولي ، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسوم المحددة لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الإجمالي : 6,922.00 درهم.
بموجب هذا أنت مكلف بتنفيذ ما جاء اعلاه خلال 7 أيام من تاريخ اليوم التالي لتبليغكم، وفي حالة تخلفك من ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكم الإجراءات القانونية.

محكمة أبوظبي الاتحادي الابتدائية
محكمة التنفيذ المدنية

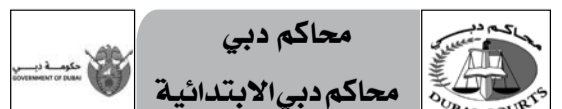


العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
إعلان بالنشر
محكمة عجمان الاتحادي الابتدائية

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية الاعلانية
في الدعوى رقم 0001734/2026 AJCFICICOMS2026 تجاري
إلى المدعي عليه : بان اسيا تريتيدج - م م ج
مجهول محل الإقامة

أنت مكلف بالحضور بجلسته 13/7/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادي المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 1 - دائرة اليوم الواحد) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرافقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 29/6/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

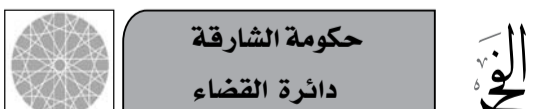


العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
محكمة رقم 27495/2025/253 تنفيذ شيكات

المنظرة : دائرة تنفيذية التلمذة عشر رقم 476
موضوع التنفيذ : مطالبة بريمة هنيدي الهندي المرفق رقم (14428097) والصادر من بنك دبي الإسلامي بقيمة (120.233.97) طالب التنفيذ : الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع 122691 DUBAI. 0505122691
عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع 122691 DUBAI. 0505122691
الطلب عليه : 1. دبيوي محمد عوض - مطفه - منقذ ضده
موضوع الإعلان : قد افقر بعلكم الدعوى التنفيذية المقررة اعلاه والزام المدعى بالتنفيذ وما ورد بالسند التنفيذي ومصاد المبلغ المتخذ به بشر الإعلان رقم 120234.47 درهم على طالب التنفيذ أو خليفة بالاضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان لأن حكم المحكمة لتنفيذ مبلغ 253,2025 درهم على المدعى عن طريق المحكمة المذكورة في تاريخ النشر،
لسداد المبلغ بعد يتم بتاريخ 01 من ايام التالي للمضي على الحكم المذكور في تاريخ النشر،
AER10260751208000194002
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2025-27495-000194002
Emirates NBD . بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعية



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - وائل محمد علي حسن الكيلاني
إخطار دفع في القضية رقم 0001305/2026 SHCXCICVIS مدني
إلى المحكوم عليه : وائل محمد علي حسن الكيلاني
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنقذ / أحمد أحمد متولي أبو خليل - في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 22230.0 درهم.
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنه التنفيذيه المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : المركز الدولي للاستشارات وتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 212 مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - بورسعيد - هاتف : 04-2501521 فاكس : 04-2501522 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية المتجدد للاتات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/6/2026 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



العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
حكومة دبي
محكمة دبي

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : المتجدد للاتات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم M2-A95 ملك عبد الرحمن محمد طاهر محمد ولي - الرفاعة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م) -رقم الرخصة : 701868 رقم القيد بالسجل التجاري : 1128654 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين المركز الدولي للاستشارات وتدقيق الحسابات - ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم 212 مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - بورسعيد - هاتف : 04-2501521 فاكس : 04-2501522 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ميلودي للتجارة - ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم 33 ملك شركة الرستماي العنبرية (ش ذ م م) - الحميرية - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) - رقم الرخصة : 858068 رقم القيد بالسجل التجاري : 1692746 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 21/5/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 21/5/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحامي المعين **ايه & ام الانصاري** لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ خزان بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم الصفي : **ايه & ام الانصاري** لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ خزان بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ميلودي للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 21/5/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 21/5/2026 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

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : إكسوراس نيكوس للتجارة ذ م ش ش و - العنوان : مكتب رقم 1-141 ملك نياز احمد ميمون محمد هاشم ميمون - مجمع دبي للاستثمار 1 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1482587 رقم القيد بالسجل التجاري : 2842179 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 19/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

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 إكسوراس نيكوس للتجارة ش ذ م ش و وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 19/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/6/2026 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

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : **شبح جلوبال للتجارة العامة شركة الشخص الواحد** ذ م م - العنوان : Arab Bank Bldg - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1434560 رقم القيد بالسجل التجاري : 2452963 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحامي المعين ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

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 **شبح جلوبال للتجارة العامة شركة الشخص الواحد** ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/6/2026 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

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : **كوميس للتجارة العامة** ذ م ش ش و - العنوان : Empire Heights A Business Bay Empire Heights A office 4C79 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1510010 رقم القيد بالسجل التجاري : 2612719 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحامي المعين ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

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 **كوميس للتجارة العامة** ذ م ش ش و وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/6/2026 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 الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الاستئنافية المدنية في الدعوى رقم 06/000469 SHCAPCIVS2026 منتي

إلى المدعي عليه : شركة التقنين للمقاولات العامة

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 6/7/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 335) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية في الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حزر بتاريخ 27/6/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

إعلان بالنشر
لحضور اجتماعات الخبرة

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

في الدعوى رقم 2026/449 مدني - الشارقة

إعلان المدعي عليه : سالم مطرب غاشم التقيت.

حيث أنه صدر حكم من محكمة الشارقة لتبني كاتبة ختالية حسابية وتقنية في الدعوى رقم 2026/449 مدني - الشارقة ، فإننا نطرحكم بصفكم المدعي عليه في الدعوى السابقة لندرج حضور اجتماع لجنة الخبرة المحدد له يوم الاثنين الموافق 06/07/2026 في تمام الساعة 3.00 مساءً عن طريق برنامج الزووم المرئي على الرابط التالي :

Topic : 449
Time: Jul 03.00 2026 6 PM Dubai
Join Zoom Meeting
Join Zoom Meeting
https://us02web.zoom.us/j/87626280889?pwd=TWI8VW51dDhZcUcuaEgvrYkFKO.1
Meeting ID : 876 2628 0889 - Passcode : 841670

في لجنة الخبرة
الخبير الحسابي / عبد الرحمن سعد التميمي
للتواصل : 0554000055
قيد رقم 651

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

إنذار وتكليف بالوفاء عن طريق النشر

رقم (528758/1/2026)

القدم من المندر : المحامون المتحدون ش.ذ.م.م
ويمثلته مالكه المحامي / عبد الله محمد علي الزري
ويمثلته التوقيع السيد / ياسر بدر الدين عثمان سليمان
بموجب وكالة رقم (2014/1/123029) بتاريخ 16/6/2014
المندرا إليها : شركة الجمار الكلي للتجارة العامة ذ م م (مجهول محل الإقامة)
يتمندر المندر / المحامون المتحدون ش.ذ.م.م - المندر إليها / شركة الجمار الكلي للتجارة العامة ذ م م بسداد المبلغ المتروك في ذمتها وهو مبلغ وقدره(4.604.737.62) درهم (أربعة ملايين وستمئة وأربعة آلاف وسبعمئة وسبعة وثلاثون ودرهماً واثاناً ستوناً فيوس) وذلك في خلال (5) أيام من تاريخ إخطاركم بهذا الإنذار، ولا ظروف يضطر المندر بإتخاذ كافة الإجراءات القانونية اللازمة ضدكم للمطالبة بسداد المبلغ مع التوضيحات.

الكاتب العدل

إعلان اجتماع الخبرة المصرفية الأول

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

في الدعوى رقم 2026/873 تجاري مصرف كلي - محاكم دبي

بنيك الإمارات دبي الوطني (ش.م.ع.)
مقدم المدعي عليه
مقدم المدعى عليه : محمد عبد الواحد يوسف الفروفي له تم تعييننا من قبل محكمة دبي الوطنية لتصفية مهمة الخبرة الواردة بقرار المحكمة الصادر بجلد 17-2026.06 في الدعوى المذكورة أعلاه عليه فإنا نعلن المدعي عليه الزري / معتمود من دبي ش.م.م. المدعي عليه الثاني / الهادي اجروال المدعي عليه الثالث/ناصر انا اجروال كسبن غازي ناسن كساج المدعي عليه الرابع / بورنعل للخدمات والمعلومات ش.ذ.م.م المدعي عليه الخامس / معتمود من دبي ش.م.م المدعي عليه السادس / بورنعل للخدمات والمعلومات ش.ذ.م.م المدعي عليه السابع / معتمود الثاني المدعي عليه الثامنة / معتمود هادي اجروال ش.ذ.م.م والمدعي عليه التاسعة / بورنعل للمعلومات ش.ذ.م.م بالقرار المذكور وأنه بصفكم المتواصل مع الخبرة من تمام الساعة 10.00 صباحاً وذلك من خلال الاتصال المرئي بجميع الأطراف النزاع عن طريق زووم (Zoom) بالمدخل على الرابط التالي :
Zoom Link : https://us05web.zoom.us/j/8747510086?pwd=PH9hQkVhZjRlPjY5ODY4ODY4Aa65ZlRlM.1
Meeting ID : 873 4751 0086 - Passcode : 2X3qM5
في حال أي استفسار بصفكم الاتصال على رقم مكتب الخبر 0564203706
www.usfaaf.us /mailto:majed.almazrooqi@USFAAF.us

الخبير المصرفية
مجاهد عبد الواحد يوسف الفروفي

إعلان بالنشر للحضور أمام الخبرة

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

في الدعوى رقم 2026/2104 تجاري جزئي - دبي

المدعي عليه الأول : جليلينج لتأجير بيوت العطلات ش.م.م
المدعي عليه الثاني : جون بوجيرونو سانشيز نابرياس
المدعي عليه الثالث : مجهولين محل الإقامة
نصحتكم علماً بأنه تم اختيارنا كخبير حسابي بالمدعي اعلاه والمرفوعة ضدكم من شخص بريان بوشان جيمسز
وعلية فاقتم مكثفون من مة بمتكف فاقتم بالحضور اجتماع الخبرة والقرار بعد يوم الاثنين الموافق 6/7/2026 الساعة 12.00 ظهراً وذلك عن طريق برنامج زوم الخاص بالخبير الحسابي
https://us02web.zoom.us/j/8717681206?pwd=NzExeG9NTWZQaT B4dWxXbGlaTlBzZ09
يرجى التواصل معنا عن طريق الهاتف المحمول الخاص بالخبير وإرسال كافة المستندات الواردة لصفكم بالمدعي عن طريق البريد الإلكتروني علماً بأنه في حال تخلفكم عن الحضور فإن الخبرة ستبدأ أعمالها وفقاً للصلاحات الواردة لها قانوناً
للتواصل : 050 6317417
missnahed@hotmail.com

الخبييرة الحسابية
ناهد رشاد محمد

إعلان بالنشر
بموعد اجتماع الخبرة الحسابية الأول

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

رقم الدعوى 829/2026 مدني جزئي

وبموجب مكتب إدارة شؤون الخبراء، الفنين والتضمن التجاري خبيراً في الدعوى المشار إليها أعلاه، المرفوعة من المدعي عليه الإمارات الوطنية للاستثمار ذ.م. ضد المدعي عليه الأول / محمد سعد الله دوست محمدريان والمدعي عليه الثاني / فوجع الزرق احمد فوجع. نوجه اليك الدعوة للحضور شخصياً أو بواسطة وكيل قانوني لاجتماع الخبرة الحسابية يوم الخميس الموافق 02/07/2026 في تمام الساعة 01.00 ظهراً، وذلك عن طريق تطبيق "Zoom" - رابط الاجتماع
Join Zoom Meeting
https://us06web.zoom.us/j/88419048100?pwd=814yLR5JE7xjT2yZUxUxQvUvSjQsmb.1
Meeting ID: 884 1904 8100 - Passcode : 975405

وذلك لإجابه على الدعوى وتقديم ما لديكم من مستندات تفيرون في تقديمها، وفي حال تخلفكم عن الحضور أو عدم إرسال وكيل قانوني عنكم خلال المهلة المحدد فإن الخبر سيرسب بصفكم اجراءاً للخبرة ويقدم تقريره للمحكمة من واقع المستندات المتاحة.

الخبير الحسابي المصري
د. عبد الله علي سيف القابلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

إعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم 7896/2026 تنفيذ شيكات

الخطوة ١: طلب التنفيذ لتصفية عدد 476 شيكات
موسموس التنفيذ : الزبير لفضة محمد بن طويي طلب تنفيذ مبلغ وقدره 43.000 لثلاثة واربعين درهم من الشيكات الترجمة والشيك والشيك
تاريخ التنفيذ 15/11/2025
100001 رقم الشيك 13.000 درهم
100002 رقم الشيك 14.000 درهم
100003 رقم الشيك 8.000 درهم
100004 رقم الشيك 8.000 درهم
مطالب التنفيذ : محمد رفوان بن حسين بن عوفان - الإمارات - إمارة دبي - الفوق الأولى - دبي - 971507857550
الخطوة ٢: إعلان مصادرة جميع الشيكات - مصادرة - مصادرة
موسموس الإعلان : قد قلده معكم للتنفيذ كعمولة اعلام واتركم تنفيذ ما ورد بالبيانات التنفيذية بسداد المبلغ القدره 7896 (44341.5) درهم إلى ملك الشيك أو خزينة المحكمة ، وبالطابق إلى سداد الزموم والقررة خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان وإلا فإن مصادرة الشيكات ستفقد إجراءاتها القانونية بصفكم
للسداد المبلغ القدره بتم دفع وإيداع الأموال إلى مبالغ إلى الحسابات الخاصة بصفكم للتنفيذ التالي
AE940200751208000233635
DC-VA-ACC:26330-7896-000233635
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

دعوة لحضور اجتماع الخبرة

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

في الدعوى رقم 2025/4844 تجاري جزئي - دبي

الحصوم المدعيلين : 1. داهه بسام سليمان البسام
2. ناصر عيسى ناصر بالهول الدرهمي
3. لؤلؤه عيسى ناصر بالهول الدرهمي
4. عيسى عيسى ناصر بالهول الدرهمي
5. فاطمة عيسى ناصر بالهول الدرهمي
6. ديانا محسن صالح الشيخ علي 7. فيشه ابراهيم احمد البغام التميمي

بالإشارة إلى اتدانتنا خبيراً حسابياً من قبل محكمة دبي الابتدائية في الدعوى رقم 2025/4844 تجاري جزئي - دبي الغامقة من المدعي / السيد ايعاد محمد سالات فقد تقرر دعوتكم لحضور اجتماع الخبرة المقرر عقده يوم الأربعاء الموافق 7/7/2026 في تمام الساعة 15.00 - لتتناول جوانب : 0562463243

الخبير الحسابي
الدكتور / عبيد سيف الزعالي
رقم القيد بصفكم دبي 230

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : مونتافيرا كابتال للاستثمار ذ م ش ش و - العنوان : مكتب رقم F1-0172 ملك نياز احمد محمود محمد هاشم ميمون - مجمع دبي للاستثمار الأولى - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1546603 رقم القيد بالسجل التجاري : 2689462 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

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 مونتافيرا كابتال للاستثمار ش ذ م ش و وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك سمو الشيخ خزان بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه ، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ليليا بيوتي لوجج - ش ذ م م - العنوان : دبي - جميرا بارك - Jumeirah Park Pavilion-JPV-RTL-07 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 828358 رقم القيد بالسجل التجاري : 2298424 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ خزان بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : **ايه & ام الانصاري** لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ خزان بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ليليا بيوتي لوجج - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/6/2026 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 الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : عناية للسياحة - ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم F1-094 ملك نياز احمد ميمون محمد هاشم ميمون - مجمع دبي للاستثمار الأولى - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 962335 رقم القيد بالسجل التجاري : 2636797 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 26/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
حكومة دبي

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

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 عناية للسياحة ش ذ م ش و وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 26/6/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/6/2026 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 الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - يوم الفروانية فقاوتال البناء ذ م م كوربان شير بيان إخطار دفع في القضية رقم 0001055/2026 SHCXCBOUNC2026 الشيكات الترجعة إلى المحكوم عليه : نجوم الفروانية فقاوتال البناء - ذ م م
العنوان : إمارة الشارقة السوق خلف شارع العمرة بقدره رقم 1202 طابق رقم 12 ملك الشارقة للأسمنت - هاتف 0557974275
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنقذ / شركة كونكس الحدود - ذ م م - في القضية المشار إليها أعلاه ، وبما انك لم تكف في الدفع بطلب تنفيذ الحكم المذكور وفق الرسوم والصارف لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصارف 56.729
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنن التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكور (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحظك لإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٧٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٣٠

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - في محمد عبد اللطيف عبدالكريم إخطار دفع في القضية رقم 0002886/2026 SHCXCEPL2026 أمر أداء إلى المحكوم عليه : اي محمد عبد اللطيف عبدالكريم
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنقذ / نواف حربى فريخ سعود المطيري - في القضية المشار إليها أعلاه الحدود - ذ م م - في القضية المشار إليها أعلاه ، وبما انك لم تكف في الدفع بطلب تنفيذ الحكم المذكور وفق الرسوم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصارف 34161.0 درهم.
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السنن التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحظك لإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

منوعات العمل 27



في فيلمه الجديد Fjord، لا يبدو المخرج الروماني كريستيان مونجيو مهتماً بأن يمنحنا كمتفرجين راحة الإجابة على أي تساؤل، ولا أن يضعنا في صف واضح ضد صف آخر، ما فعله هنا هو أنه تركنا داخل مساحة قلقة، رمادية، مفتوحة، تتداخل فيها العدالة مع القسوة، والحرية مع الخطر، وحماية الأطفال مع احتمال مصادرة حق الأسرة في أن

حصل على السعفة الذهبية الثانية لمونجيو في مهرجان «كان»

Fjord . . يستكشف تعقيدات الهجرة، التربية، والحرية



الفيلم أن يسأل، هل يدافع عن الحرية فقط عندما تشبهه؟ وهل يقبل تدخل الدولة فقط حين يكون ضد من يختلف معهم؟ بهذا المعنى، يعتبر Fjord فيلماً عن أوروبا المعاصرة، وربما عن العالم كله، وليس الترويج أو رومانيا وحدهما، هو فيلم عن الهجرة التي تتحول إلى صداماً بين منظومات القيم أكثر من كونها انتقالاً جغرافياً فقط، عن الديمقراطية حين تكتشف أن اختبارها الأضعب يأتي في التعامل مع الأفكار المزعجة والمرفوضة والمقلقة، وليس فقط الأفكار المقبولة.

تصدعات غير مرئية
على المستوى البصري، يستفيد الفيلم بذكاء من طبيعة المكان، المضيء

البحري مرآة لحالة الشخصيات، وليس مجرد خلفية جميلة، المياه الباردة، الجبال الصامتة، الثلوج التي تتراكم ثم تنهار، كلها عناصر تمنح الفيلم إحساساً بأن الطبيعة هادئة من الخارج، لكنها قابلة للانفجار في أي لحظة، للقطات الواسعة، برود الألوان، المسافات بين الشخصيات داخل الكادر، كلها تؤكد أن هذا العالم منظم ظاهرياً، لكنه مليء بتصدمات غير مرئية.

أداء سيباستيان ستان يستحق وقفة خاصة، بعيداً عن صورته الهوليوودية المعروفة، يقدم هنا شخصية صعبة، غير محبوبة غالباً، لكنها ليست مسطحة، صمته ثقيل، نظراته محسوبة، وطريقته في الحديث تحمل يقيناً مزعجاً، أما ريناته راينسفي، فتقدم أداءً أقل صحياً وأكثر إبلاماً، كأن ليزبيت تعيش داخل غرفة داخلية لا يراها أحد، قوتها في امتناعها عن الشرح، وفي قدرتها على جعل الصمت مساحة درامية. ربما يكون الفيلم طويل (146 دقيقة)، لكنه لا يبدو مترهلاً، امتداده الزمني جزء من تجربته الأخلاقية، مونجيو يريدنا أن نبقى داخل المسألة، دون أن نمر عليها بسرعة، وذلك من خلال جلسات التحقيق، المواجهات القانونية، توتر الجيران، احتجاجات ميهاي، كلها خطوط لا تتجمع في إجابة نهائية بقدر ما تصنع شبكة من الالتباسات. ولعل ما جعل Fjord جديراً بالسعفة الذهبية هو أنه حقق ما يفترض أن تفعله السينما الكبرى في مهرجان مثل كان، حيث يفتح جرحاً فكرياً وأخلاقياً يصعب إغلاقه بعد الخروج من القاعة، ولا يكتفي بأن يكون جيد الصنع، أو مهماً في موضوعه فقط.

Fjord أحد من أكثر أفلام كريستيان مونجيو نضجاً واتساعاً، فهو يمتلك تعقيداً يناسب الفترة الحالية التي يتحدث فيه الجميع ولا أحد يصغي، ويحمل صرامة فنية وجرأة أخلاقية ووعي عميق بتصدمات العصر، إنه فيلم عن الاستقطاب من دون أن يكون مُستقطباً، وعن العنف من دون أن يستثمر فيه عاطفياً، وعن الحرية من دون أن يحولها إلى شعار.



تبدأ الحكاية من عائلة تنتقل من رومانيا إلى قرية نرويجية هادئة، تقع على مضيق بحري بارد وجميل، ميهاي، الذي يؤديه سيباستيان ستان بأداء مكبوت ومخيف في هدوئه، أب روماني متدين ومحافظ، متزوج من ليزبيت، النرويجية التي تجسدها ريناته راينسفي بحس داخلي عميق، كأنها امرأة تقف دائماً على الحافة بين الإيمان والخوف، لديها خمسة أطفال، ونظام صارم للحياة يشمل صلاة يومية، قراءة في الكتاب المقدس، ابتعاد عن الهواتف وألعاب الفيديو والموسيقى الدنيوية، وانضباط عائلي لا يترك مساحة كبيرة للعفوية.

في البداية، تبدو هذه العائلة كجسم غريب داخل القرية النرويجية التقدمية، السكان ودودون، المدرسة منظمة، المؤسسات حاضرة، لكن ما إن تظهر كدمات على جسد الابنة الكبرى إيليا، حتى تتحرك آلية حماية الطفل بسرعة كبيرة، وتبدأ العائلة في الانهيار، يتم استجواب الأطفال، وتدخل الدولة إلى أكثر المناطق حساسية في الحياة الخاصة وهي علاقة الآباء بأبنائهم.

من هذه اللحظة، يتجاوز Fjord كونه فيلماً عن واقعة إساءة محتملة فحسب، إلى ما هو أبعد، إلى فكرة الصدام الكامل بين ثقافتين، ونظامين أخلاقيين، وفهمين مختلفين لمعنى التربية والحرية والسلطة.

المحافظ. أما الأطفال، فهم مركز الألم الحقيقي في الفيلم، خاصة حين يستخدم مونجيو حضورهم ليجعلنا نتساءل عن هل تقتضي حمايتهم بالضرورة انتزاعهم من بيئتهم؟ وهل بقاءهم في البيت يعني قبول العنف أو التفاوض عنه؟

هذه الأسئلة هي جوهر الفيلم وجوهرته، وهي أيضاً سبب تميزه، حين يتجنب مونجيو الأحكام السريعة، ويختار البطء والتعقيد، لا يرفع لافتة ضد الدولة، ولا يصفق للمؤسسة، لا يتعامل مع التدين المحافظ باعتباره مجرد اضطهاد يتعرض له أصحابه، ولا باعتباره خطراً يجب استئصاله، هو في هذا الفيلم يختبر الجميع بداية من الآباء والمدرسة، مروراً بالقانون والمجتمع الليبرالي، وحتى المشاهد نفسه، الذي يجبره

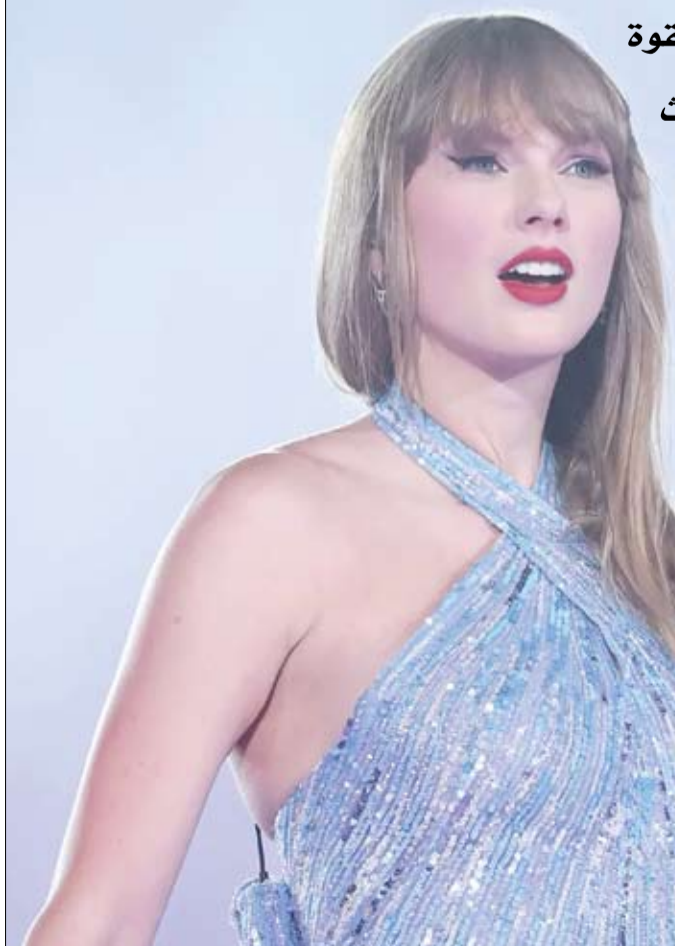


عن الهجرة وصدام القيم
براعة مونجيو تتجلى في أنه لا يبرئ العائلة، ولا يدينها بسهولة، ميهاي ليس ضحية بريئة تماماً، ولا وحشاً كاملاً، هو أب مؤمن بأنه يحمي أبناءه من عالم يراه فاسداً، لكنه في الوقت نفسه يحمل قسوة أبوية لا يمكن تبريرها بسهولة، وليزبيت قد تبدو في الظاهر مجرد زوجة تابعة، ولكنها في الحقيقة شخصية معقدة ومقلقة، تحمل داخلها توتراً صامتاً بين أفكارها القديمة وامتثالها الجديد لهذا البيت

تايلور سويفت تحقق رقماً تاريخياً بعودتها إلى موسيقى الكانتري

نجحت النجمة العالمية تايلور سويفت في تحقيق إنجاز جديد يضاف إلى سجلها الفني الحافل، بعدما عادت بقوة إلى موسيقى الكانتري من خلال أغنياتها الجديدة I Knew It, I Knew You، التي طُرحت ضمن أحداث

فيلم TOY STORY 5 .



حيث لم يتحقق سوى ثلاث مرات فقط من قبل، بينما أصبحت سويفت أول فنانة تحقق هذا الرقم في تاريخ الأغاني السائبة. وأشعل النجاح السريع للأغنية التكهات ميكرًا حول إمكانية دخولها سباق جائزة الأوسكار لأفضل أغنية أصلية خلال حفل توزيع الجوائز لعام 2027، رغم أن الترشيحات الرسمية لم تُعلن بعد، إلا أن الأغنية بدأت بالفعل تحظى بزخم كبير داخل الأوساط الفنية والنقدية.

الجوائز التي حصلت عليها تايلور سويفت وتؤكد هذه العودة الناجحة الماكينة الاستثنائية التي تتمتع بها تايلور سويفت، والتي تعد واحدة من أكثر الفنانات تتويجاً بالجوائز في تاريخ الموسيقى، إذ تمتلك في رصيدها: 49 جائزة Billboard Music Awards، 40 جائزة American Music Awards، 30 جائزة MTV Video Music Awards

تايلور سويفت تحقق انطلاقة استثنائية وحققت الأغنية انطلاقة استثنائية فور إصدارها، إذ تم اعتمادها من جميع محطات الراديو الريفية الـ 157 التي يتابعها نظام Mediabase، وهو إنجاز نادر الحدوث في صناعة الموسيقى،



العقل

تحليل علمي يكشف فوائد التوت الأزرق لصحة القلب وتقليل الالتهاب

الالتهاب. وشدد الباحثون على أن هذه الأغذية ليست بديلاً عن الأدوية أو غيرها من التدابير الوقائية لحماية صحة القلب، لكنها يمكن أن تشكل إضافة مفيدة لنظام غذائي صحي، وأوصوا بإيلاء اهتمام خاص للأصناف داكنة اللون الغنية بالبوليفينول، لما لها من تأثير وقائي محتمل على القلب والأوعية. وتبين العديد من الدراسات إلى أن ثمار التوت الأزرق تحوي على مضادات أكسدة تساعد في محاربة الالتهابات في الجسم، ما ينعكس إيجاباً على صحة القلب والشرايين والعديد من الأعضاء الأساسية في الجسم.

لوحظ التأثير الأبرز لهذه المواد على وظيفة البطانة الداخلية للأوعية الدموية، وهي ضرورية لتدفق الدم الطبيعي. وأشارت النتائج إلى أن الفائدة كانت أبرز لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل من يعانون ارتفاع الكوليسترول، أو زيادة الوزن، أو ضغط الدم المرتفع، أو متلازمة التمثيل الغذائي، وفي العديد من الأبحاث، ارتبط تناول العنب والتوت الأزرق بانخفاض مستويات الكوليسترول الضار (LDL)، وتحسين وظائف الأوعية الدموية، وتقليل علامات

كشفت دراسة نشرتها مجلة Nutrients العلمية أن ثمار العنب الداكن والتوت الأزرق يحتويان على مركبات غذائية مهمة تدعم صحة القلب والأوعية الدموية. حلل العلماء بيانات دراسات وأبحاث تراكمت على مدى السنوات العشر الماضية، ووجدوا أن البوليفينولات والانتوسيانين والريسفيراترول الموجودة في التوت الأزرق والعنب الداكن ترتبط بتحسين صحة القلب والأوعية الدموية، وقد



ثلاثة أنماط للنوم مرتبطة بعلامات شيخوخة الدماغ المتسارعة

تشير دراسات طبية إلى أن النوم لأقل من سبع ساعات يومياً، إلى جانب اضطرابات النوم مثل الأرق والنوم نهاراً، قد يرتبط بزيادة خطر الإصابة بمرض الزهايمر. يعتقد معظم الناس أن قلة النوم تجعل اليوم التالي أكثر صعوبة، إلا أن تأثيرها التراكمي على الدماغ على مدى سنوات أو عقود قد يكون أكثر خطورة مما يُعتقد. وتشير دراسة حديثة واسعة النطاق نُشرت في مجلة Alzheimer's & Dementia إلى أن اضطرابات النوم قد تسبب ضرراً تدريجياً وغير ملحوظ في الدماغ. وحددت الدراسة ثلاثة أنماط سلوكية مرتبطة بعلامات شيخوخة الدماغ المتسارعة، تشمل النوم لأقل من سبع ساعات أو أكثر من تسع ساعات يومياً، وكثرة القيلولة خلال النهار، والأرق. ووجد الباحثون أن هذه الأنماط ترتبط بتراكم تلفيات دماغية محددة قد تزيد من خطر الإصابة بالخرف، بما في ذلك مرض الزهايمر. وقاد الدراسة باحثون من كلية علم النفس وكلية «تسوكومان»، للصحة العامة بجامعة أريزونا، بالتعاون مع جامعة جنوب كاليفورنيا، حيث حللوا بيانات أكثر من 23 ألف شخص من متوسطي العمر وكبار السن، اعتماداً على صور الرنين المغناطيسي واستبيانات حول أنماط النوم.

وأوضحت النتائج أن التلفيات التي تم رصدها تُعرف بأفات المادة البيضاء، وهي إصابات دقيقة تتراكم في الدماغ مع التقدم في العمر. ورغم أنها لا تسبب أعراضاً مباشرة في البداية، فإن ازديادها مع الوقت يرتبط بارتفاع خطر التدهور المعرفي والخرف. واعتمد الباحثون في بداية الدراسة على تحليل خمس خصائص للنوم، هي: مدة النوم، القيلولة، الأرق، النوم غير المقصود خلال النهار، والشخير، قبل متابعة المشاركين لمدة تقارب تسع سنوات وإعادة تقييم حالتهم عبر التصوير بالرنين المغناطيسي. وأظهرت النتائج أن معظم العوامل كانت مرتبطة بزيادة التلفيات الدماغية، إلا أن بعض المؤشرات مثل الشخير والنوم المفاجئ فقدت دلالتها بعد أخذ عوامل أخرى بعين الاعتبار، مثل ضغط الدم والتدخين وقلة النشاط البدني.

أما فيما يتعلق بالقيلولة، فأشار الباحثون إلى أن نتائجها كانت غير حاسمة، إذ لم يحدد الاستبيان مدة القيلولة أو توقيتها، ما يستدعي دراسات إضافية لتقييم تأثيرها بدقة.

وسجلت الدراسة العلاقة الأكثر وضوحاً مع قصر مدة النوم، حيث تبين أن الأشخاص الذين ينامون أقل من سبع ساعات يومياً لديهم حجم أكبر من آفات المادة البيضاء مقارنة بمن يلتزمون بساعات النوم الموصى بها. وقالت الباحثة الرئيسية جين ألكسندر إن النوم القصير جداً قد يساهم في تسارع تراكم هذه الآفات مع التقدم في العمر، مع الحاجة لمزيد من الدراسات لتأكيد تأثير النوم الطويل أيضاً.



الممثلة الأمريكية إندي نافاريت لدى حضورها العرض الأول لفيلم «جاكاس: الأفضل والأخير» في لوس أنجلوس. «د ا ف ب»

قرأت لك

الخردل



يؤكد خبراء التغذية أن إدراج الخردل في النظام الغذائي يعود على الجسم بعدة فوائد صحية رئيسية، منها:

- تسريع عملية الأيض؛ يحتوي الخردل على مادة الكابسيسين التي تعزز تدفق الدم، وتزيد من معدل حرق السعرات الحرارية، مما يساعد على التحكم في الوزن.
- تعزيز المناعة: الخردل غني بمضادات الأكسدة وفيتامينات A و B، و C، كما يحتوي على السيلينيوم، وهو عنصر معروف بخصائصه المضادة للالتهابات ودوره في تقوية جهاز المناعة.
- تحسين عملية الهضم: يساعد الخردل على تحفيز إفراز عصارة المعدة وتحسين حركة الأمعاء، مما يقلل من الانتفاخ والغازات.
- الوقائية من السرطان: تحتوي بذور الخردل على مركبات الفلوكوسينولات، وهي مواد فعالة في مكافحة الخلايا السرطانية، خصوصاً في الجهاز الهضمي.
- تخفيف آلام العضلات والمفاصل: تُستخدم كمادات الخردل لتقليل الالتهابات، كما أن زيوتها العطرية تمتلك تأثيراً مهدئاً يخفف من آلام الروماتيزم والتهاب المفاصل.
- تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية: يحتوي الخردل على أحماض أوميغا3- التي تساعد على خفض مستوى الكوليسترول الضار، إلى جانب الغنيسيوم والبوتاسيوم اللذين يدعمان صحة القلب والدورة الدموية.

سؤال وجواب

- أين يقع نهر الأمازون؟
- أمريكا الجنوبية.
- ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟
- الحوت الأزرق.
- ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟
- الأصفر الرنان.
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟
- الولايات المتحدة.
- ما هو الشرك الأصغر؟
- الرياء.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمئة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70- درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيراً المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة.
- الجسم البشري يحتوي على 96.000 كيلومتر من الأوعية الدموية. أو 59.650 ميل.
- حمض الهيدروكلوريك الموجود في معدة الإنسان قوي بمافيه الكفاية على تحليل مسمار.
- متوسط ترميض عيونك يومياً هو 25.000 مرة.
- نسبة خلايا الدم الحمراء لدى الرجال أكثر بـ 10% من النساء.
- لديك عدد عضلات أقل من عدد عضلات البرقعة.
- هل تعلم أن الكأس السميك معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن.
- هل تعلم أن مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة 1785 م.
- هل تعلم أن ما يحدثه 0.47 ليتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن 0.45 كغ من الديناميت.
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أطنان.
- هل تعلم أن المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع وتكون أفضل من أي سلاح حاد.
- هل تعلم أن العالم الرياضي إسحاق نيوتن قد ابتكر المتوالثة العددية وهو في الصف الثالث الابتدائي.
- هل تعلم أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق.

قصة صوت الضمير

هناك في غرفة ضيقة وعلى فراش بسيط كان ينام حسان وهو يتقلب في فراشه، لم يستطع ان ينام، لم تغمض له عين لماذا.. آه انه سيب عظيم نعم فقد ارتكب حسان خطأ بل جرماً كبيراً امتدت يده واخذ بعض المال من درج صاحب العمل.. مبلغ بسيط كان يريد ان يشتري به لأولاده كسوة تقيهم من برد الشتاء لكن هذا المبلغ كان مثل النار يتقلب عليها حسان فتلهب جسده ولا ينام وعندما سبحت له فرصة ليغفو قليلاً شاهد هذه الملابس على اجساد اولاده تشتعل.. يا الهى احميهم لي.. هكذا صرخ المسكين فرغاً. وقف بجانب الفراش ثم جلس يستغفر ربه ويبكي في الصباح وقبل ان يحضر اي شخص إلى العمل رد حسان المبلغ إلى الدرج نعم رده وقال: الحمد لله لم يكشف احد شيئ وسأظل حسان النظيف الذي يثق فيه الجميع والذي لم يخن الأمانة ابداً واستعاذ بالله من الشيطان الرجيم. عند الظهر وبعد انتهاء فترة العمل الأولى جلس صاحب العمل ليسوى الحسابات وجمع المال من الدرج ثم قال بصوت عال الحمد لله كله تمام وكانت لتلك الكلمة وقع جميل على اذن حسان فحمد الله.. عندها نادى عليه صاحب العمل وقال هيا يا حسان ان ام اولادي تريدك اليوم لامر هام لنذهب معا.

ذهب حسان مع صاحب العمل وجلس يستريح فجاءت زوجة الرجل لتقول: اهلا عم حسان، أريدك لأمر هام.. اولاً لنذهب إلى المطبخ وتحمل ما جهزته لك من لحم وسمك وحبوب لبنيك، ثانياً خذ هذه الاكياس لتحملها إلى اولادك انها ملابس جديدة جميلة ستعجبهم كثيراً فقد جاء الشتاء سريعاً وهم سيحتاجون لها. وثالثاً فأسرع صاحب العمل وقال ثالثاً هذه عندي انا.. خذ المال فانت تستحق مكافأة تعمل معي زمناً ولم اعطك مكافآت.. كما انى امرت لك بزيادة في راتبك لتستطيع ان تكفي طلبات بيتك واولادك فانا احبك يا عم حسان منذ ان كنت تعمل مع والدي. حمل حسان الخير بين يديه ودموعه تكاد تنهمر وعاد لبيته ونادى زوجته واعطاها كل ما يحمله وسط فرحة الصغار الكبيرة التي جعلت قلبه يزغرد، ونادى زوجته ومنحها المال لتحتفظ به وعندما احصته قالت له الحمد لله مانه دينار لم احلم بها ابدا واستمع لتلك الكلمة وقال لنفسه كان معي في الصباح عشرين ديناراً كانت اقل على قلبي من جبال الارض وذهب لفراشه واغمض عينيه ونام نوماً عميقاً لم يحلم به ابدا.

