

# منوعات

## الفجر

ص 22

الزراعة والسلامة الغذائية  
تحتفي بتكريم الفائزين  
بجائزة إبداع للتميز المؤسسي

ص 27

جاكي شان يعود إلى  
هوليوود بفيلم «فتى  
الكاراتيه: الأساطير»



الدهون الحيوانية ليست مصدرا  
للكوليسترول وآمنة على القلب



ص 23

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

الجمعة 11 يوليو 2025 م - العدد 14500  
Friday 11 July 2025 - Issue No 14500

## «حل اللغز».. كيف تهضم الثعابين عظام فرائسها؟

بينما تكتفي معظم الحيوانات  
أكلة اللحوم بترك عظام  
فرائسها لصلابتها وصعوبة  
هضمها، تمتاز الثعابين بقدرتها  
على ابتلاع فريستها كاملة، بما  
في ذلك العظام، دون أن تطرحها  
لاحقاً بشكل يمكن التعرف  
عليه، كما تفعل بعض الحيوانات  
الأخرى.

وقد حيرت هذه الظاهرة العلماء  
لفترة طويلة، خصوصاً كيف  
تتمكن الثعابين من هضم العظام  
بكفاءة.

وكشف فريق من الباحثين عن  
نوع جديد من الخلايا في أمعاء  
ثعابين البايثون البورمية،  
يُعتقد أنه يلعب دوراً حاسماً في  
هذه القدرة الضديدة. وتعمل  
هذه الخلايا على امتصاص  
كميات كبيرة من الكالسيوم  
والفوسفور الناتجة عن هضم  
الهياكل العظمية، ما يحول دون  
تحميل الجسم فوق طاقته ويتيح  
للتعبان الاستفادة الكاملة من  
فريسته.

ويقول عالم الأحياء جيهان  
هير في لينغتون من جامعة  
مونبيلييه في فرنسا: "أظهر  
التحليل المورفولوجي لظهارة  
التعبان وجود جزئيات فريدة  
لم ألاحظها سابقاً في الفقاريات  
الأخرى. فهذه الخلايا تختلف  
عن الخلايا المعوية الماصة  
العادية بكونها ضيقة للغاية،  
مزودة بزوائد دقيقة قصيرة،  
وطيَّبات قمية تشكل سرداباً  
خاصاً." ولاحظ العلماء أن قلة  
قليلة من الحيوانات تمارس ما  
يُعرف بـ "ابتلاع العظام" عمداً،  
وهي عادة مرتبطة بتعويض  
نقص الفوسفور والكالسيوم في  
النظام الغذائي.

وفي حالة الثعابين الأليفية التي  
تُطعم فقط بأطعمة خالية من  
العظام، تظهر عليها علامات  
نقص الكالسيوم؛ ما يوضح  
أهمية العظام كمصدر أساسي في  
غذائها. لكن إذا تجاوز امتصاص  
الكالسيوم الحدود الطبيعية، قد  
يؤدي ذلك إلى زيادة غير صحية  
في تركيزه في الدم لدى الثعابين.



اكتشف باحثون في دراسة واسعة النطاق،  
شملت ما يقرب من 50,000 امرأة على  
مدى 30 عاماً، أن شرب المزيد من القهوة  
خلال منتصف العمر يرتبط بانخفاض  
الإصابة بالأمراض المزمنة ومشاكل  
الحركة البدنية والتدهور المعرفي  
في السنوات اللاحقة. فيما لم تحقق  
المنتجات الأخرى التي تحتوي على  
الكافيين، بالإضافة إلى القهوة  
منزوعة الكافيين، النتائج  
نفسها.

## دراسة: كل كوب قهوة يعزز شيخوختك الصحية بنسبة 5 %

**القهوة فحسب**  
وقالت مهدوي: "في حين ربطت الدراسات السابقة القهوة  
بالتأثيرات الصحية الفردية، فإن الدراسة هي الأولى التي  
تُقدِّم تأثير القهوة في مجالات متعددة للشيخوخة على  
مدى ثلاثة عقود". وأضافت قائلة إن النتائج "تشير  
إلى أن القهوة التي تحتوي على الكافيين - وليس  
الشاي أو منزوع الكافيين - يمكن أن تدعم بشكل فريد  
مسارات الشيخوخة التي تحافظ على الوظائف العقلية  
والجسدية".

يخطط الباحثون الآن للتحقيق في مسارات الشيخوخة  
وكيف يمكن للعديد من المركبات الموجودة في القهوة أن  
تؤثر بشكل إيجابي على هذه المؤشرات الصحية.

### فوائد وقائية

وقالت الدكتورة مهدوي إن النتائج "على الرغم من كونها  
أولية، تشير إلى أن العادات الصغيرة والمستمرة يمكن أن  
تشكل الصحة على المدى الطويل". يمكن أن يُقدم تناول  
القهوة باعتدال بعض الفوائد الوقائية عند دمجها مع  
سلوكيات صحية أخرى، مثل ممارسة الرياضة بانتظام  
واتباع نظام غذائي صحي والامتناع عن التدخين. وبينما  
تُضيف هذه الدراسة إلى الأدلة السابقة التي تُشير إلى  
ارتباط تناول القهوة بالشيخوخة الصحية، فإن فوائد  
القهوة تُعد متواضعة نسبياً مقارنة بتأثير عادات نمط  
الحياة الصحية بشكل عام، وتستحق المزيد من البحث.

إجابات المشاركين في عامي 2014 و2016. صُنِّفَت  
البيانات الصحية التي استوفت هذه المتطلبات ضمن  
مجموعة كبار السن الأصحاء.

315 ملغ من الكافيين  
وفي عام 2016، تم إدراج 3706 مشاركات في الدراسة  
ضمن مجموعة كبار السن الأصحاء. وعندما تراوحت  
أعمار هؤلاء النساء بين 45 و60 عاماً، كنَّ يستهلكن  
بانتظام حوالي 315 ملغ من الكافيين يومياً، أي ما  
يعادل ثلاثة أكواب صغيرة في ذلك الوقت، أو حوالي  
كوب ونصف كبير بحلول عام 2025. وكان أكثر من  
80% من إجمالي استهلاكهن للكافيين من القهوة  
وحدها.

### تحسن صحي ملحوظ

وأظهرت هذه المجموعة، التي تناولت كمية أكبر من  
القهوة، تحسناً ملحوظاً في مؤشراتها الصحية. واكتشف  
الباحثون أن كل 80 ملغ من الكافيين - أي ما يعادل  
كوباً واحداً تقريباً (340 مل) من القهوة - أدى إلى  
ارتفاع بنسبة 2-5% في المؤشرات الصحية، وذلك بعد  
أخذ عوامل أخرى مثل التدخين في الاعتبار. وارتفعت  
هذه النسبة مع كل كوب، لتصل إلى حوالي خمسة  
أكواب صغيرة من القهوة - أو 2.5 كوب في أحجام عام  
2025.

**الكافيين في منتصف العمر**  
وفقاً لما نشره موقع New Atlas، درس باحثون من  
جامعة هارفارد في العلاقة بين تناول الكافيين خلال  
منتصف العمر وكيف يمكن أن يساهم في الشيخوخة  
الصحية لدى النساء. قاموا بتقييم البيانات الصحية لـ  
47,513 امرأة في دراسة صحة الممرضات NHS على  
مدى 30 عاماً، بدءاً من عام 1984.

### نقاط قوة رئيسية

وقالت الدكتورة سارة مهدوي، من كلية هارفارد للصحة  
العامية، "تمتيز الدراسة بالعديد من نقاط القوة  
الرئيسية"، فبالإضافة إلى حجم العينة الكبير ومتابعة  
استمرت 30 عاماً، تم بتقييم جوانب مختلفة من طول  
العمر والشيخوخة الصحية، إلى جانب معلومات شاملة  
للعناية حول العادات الغذائية ونمط الحياة، جمعت كل  
أربع سنوات بعد بدء الدراسة".

### مصطلح الشيخوخة الصحية

في حين أن "الشيخوخة الصحية" مصطلح شامل إلى  
حد ما، فقد صنفها العلماء في هذه الدراسة على أنها  
بلوغ سن 70 عاماً أو أكثر دون أي من الأمراض المزمنة  
الرئيسية الأحد عشر وعدم وجود قيود على الوظائف  
الجسدية، وعدم وجود مشاكل في الصحة العقلية أو  
الإدراكية، وعدم وجود مشاكل في الذاكرة، وذلك وفقاً

## لماذا يحذر الخبراء من الإفراط في تناول الفراولة؟

رغم الفوائد الصحية العديدة التي تتمتع بها الفراولة، حذرت  
أخصائية التغذية لورين مانكر من مخاطر الإفراط في تناول هذه  
الفاكهة الصفية الشهيرة، مشيرة إلى أن الاستهلاك المفرط قد  
يؤدي إلى آثار جانبية غير مرغوب فيها.

وتعد الفراولة من الفواكه الغنية بالفيتامينات والألياف ومضادات  
الأكسدة، إضافة إلى الكالسيوم، الحديد، البوتاسيوم، المغنيسيوم،  
وحمض الفوليك.

كما تصنف الفراولة ضمن قائمة أعلى 20 فاكهة من حيث محتوى  
مضادات الأكسدة، ما يجعلها خياراً شائعاً وصحياً.

لكن أخصائية التغذية مانكر، في تصريحات نقلتها الكاتبة أماندا  
ماكناش لموقع Delish، أكدت أن "الإفراط في تناول الفراولة  
يمكن أن يؤدي إلى مشكلات هضمية مثل الانتفاخ أو الإسهال،  
بسبب محتواها العالي من الألياف".

وأوضحت أن تناول كميات كبيرة قد يؤثر أيضاً على مستويات  
السكر في الدم، لا سيما لدى مرضى السكري، رغم انخفاض  
محتواها النسبي من السكر مقارنة بفواكه أخرى.

وأضافت مانكر أن بعض الأشخاص قد يعانون من حساسية خفيفة  
تجاه الفراولة، تشمل أعراضها الحكة أو التورم، والتي قد تزداد  
سوءاً مع كثرة الاستهلاك.

## بعد اختفائها منذ 30 عاماً.. ظهور سلالة قاتلة من الطفيليات

عادت إلى الواجهة سلالة قاتلة من الطفيليات المنقرضة تُعرف  
باسم "الدودة الحلزونية"، مثيرة موجة من الهلع في المكسيك  
 وأمريكا الوسطى، إثر تسببها في وفاة امرأة وإصابة العشرات،  
بينهم رضيع لا يتجاوز عمره 19 يوماً.

وبدأت الواقعة المروعة عندما لاحظت سيدة تُدعى "رينا أفيلا"،  
تبلغ من العمر 57 عاماً، وجود بديدان حية داخل منديل أثناء  
تنظيف أنفها، لتتلقى تحذيراً صامداً من إحدى الممرضات بأن  
هناك المئات منها ربما تتكاثر داخل جسدها.

وتحدثت رينا لوسائل إعلام عن محنتها قائلة: "شعرت بها تتسلل  
إلى فمي أثناء رحلة الحافلة، وأعاني من عطس متكرر يصاحبه  
خروج البديدان.. الآنم في رأسي لا يُحتمل، وأشعر بها تتحرك داخل  
أنفي كأنها تحاول الصعود إلى الأعلى".

ووفقاً للتقارير الطبية، تسبب "ذباب الدودة الحلزونية"  
في هذه الحالات بعد أن تضع بيضها على الجروح أو أي فتحات  
جلدية، ثم تفقس اليرقات وتبدأ في التهاب أنسجة الجسم الحي من  
الداخل.

وفي حادثة أكثر فظاعة، توفيت سيدة مُسنة بعد أن غزت اليرقات  
رنتيها مسببة صدمة تسممية قاتلة، بينما نجا آخرون من بينهم  
رضيع في هندوراس لا يزال يتلقى العلاج.

وفي مستشفى "ريفاث الوطني" بمدينة سان بيدرو سولا، بُدِّل  
جهود مكثفة لإنقاذ المصابين من خلال غسول الأنف وسحب  
البديدان وتخزينها في محاليل ملحية لتحليلها، حيث أبلغ الأطباء  
عن نحو 20 حالة مؤكدة منذ أبريل -حيسان، ويخشى المسؤولون  
من انتشار أوسع للعدوى خاصة بين الفئات الضعيفة مثل المشردين  
أو المصابين بجروح غير مغطاة.

## دراسة تكشف «أقدم أمراض» أصاب البشر

كشفت دراسة موسعة عن الأمراض التي أصابت البشر خلال 37 ألف  
عام، عن البكتيريا والفيروسات والطفيليات التي فتكت بالبشرية لآلاف  
السنين، ووجدت أول دليل على وجود البكتيريا المسببة للطاعون قبل نحو  
5500 عام. وحلل باحثون الحمض النووي المستخرج من عظام وأسنان  
1313 شخصاً عاشوا عبر قارة أوراسيا (أوروبا وآسيا) من العصر  
الحجري المبكر (قبل نحو 12 ألفاً و500 عام) وحتى قبل حوالي 200  
عام، في حين تعود أقدم عينة في الدراسة إلى ما قبل 37 ألف عام.

وأظهرت النتائج أن أول الأدلة على الأمراض حيوانية المنشأ، أي تلك  
التي تنتقل من الحيوانات إلى البشر، تعود إلى نحو 6500 عام، وبدأت  
بالانتشار على نطاق واسع بعد ذلك بـ1500 عام.

وقال البروفيسور إيسكه ويلرسليف من جامعتي كامبريدج وكوينهاغن:  
"لطالما اشتبهنا في أن التحول إلى الزراعة وتربية الحيوانات فتح الباب  
أمام عصر جديد من الأمراض، والآن يكشف الحمض النووي أن هذا  
حدث بالفعل قبل ما لا يقل عن 6500 عام".

وأضاف: "هذه العدوى لم تسبب المرض فقط، بل ربما ساهمت في انهيار  
المجتمعات السكانية والهجرات والتكيفات الجينية".

وحدد الباحثون أقدم أثر جيني لبكتيريا "يرسينيا بيستيس" المسببة  
للطاعون، في عينة تعود إلى 5500 عام.

ويقدر أن الطاعون قتل ما بين ربع إلى نصف سكان أوروبا خلال العصور  
الوسطى.



## خطأ شائع في الإفطار سبب زيادة الرغبة في تناول السكريات

قال خبراء إن أحد الأخطاء الشائعة في وجبة الإفطار هو سبب تناولك للوجبات الخفيفة بعد  
الظهر، حيث يقل تناول البروتين في الصباح، ما يؤدي إلى انخفاض الطاقة في منتصف النهار.  
وقالت ماريسا كارب، أخصائية التغذية المسجلة في مدينة نيويورك ومؤسسة شركة إم بي إم  
نيوتريشن: "غالباً ما يكون الإفطار هو الوجبة الأكثر غنى بالكربوهيدرات في اليوم - مثل  
الخبز المحمص، أو حبوب الإفطار، أو المعجنات، أو حتى القهوة فقط".  
وتابعت "هذه الخيارات سريعة، لكنها عادةً ما تكون منخفضة البروتين، وقد تُشعرك  
بالجوع مرة أخرى في غضون ساعة أو ساعتين".  
ووفق فوكس نيوز، يستغرق البروتين وقتاً أطول في الهضم من الكربوهيدرات البسيطة،  
ما يعني أنه يُمكنه كبح الشهية لفترة أطول. كما أنه يلعب  
دوراً رئيسياً في إنتاج النواقل العصبية  
مثل الدوبامين والسيروتونين، والتي  
تؤثر على المزاج، والتركيز، والصحة  
العقلية بشكل عام، كما قالت كارب.  
وأضافت أخصائية التغذية "إن بدء يومك  
بالبروتين يمنح دماغك العناصر الأساسية التي  
يحتاجها لدعم أمور مثل الذاكرة، والتوازن العاطفي، وصفاء  
الذهن". ونظراً لدوره في تنظيم سكر الدم، يحافظ البروتين في الصباح على  
ثبات الطاقة طوال اليوم، وهو أمر أساسي لمزاج إيجابي.  
ويوصي خبراء التغذية بتناول 20 إلى 30 غراماً من البروتين على الإفطار.

## ميغان ماركل تواجه خطر تضرر علامتها التجارية

حذر خبراء علاقات عامة من أن علامة  
ميغان ماركل التجارية As Ever قد  
تتعرض لخطر التدهور إذا استمرت في  
معاانة مشاكل نفاذ المنتجات بشكل متكرر.  
أطلقت ميغان ماركل مؤخراً مجموعة من  
المنتجات مثل المربيات، عبوات المخبوزات،  
ونبيذ الورد، التي نفذت جميعها بسرعة  
كبيرة بعد طرحها في الأسواق.  
وعلى الرغم من أن هذا قد يُعتبر مؤشراً  
على نجاحها التجاري، يرى إدوارد كورام-  
جيمس، الرئيس التنفيذي لشركة Go  
Up، أن هذا النمط قد يُسبب إحباطاً  
لدى العملاء ويؤثر سلباً على سمعة  
العلامة التجارية.

وقال كورام-جيمس لصحيفة  
"إكسبريس": "إن نفاذ المنتجات يعكس  
حماسة كبيرة، لكن النجاح يتطلب  
وضوحاً في التواصل مع العملاء بشأن  
محدودية الكميات. وإذا لم يتم توضيح  
ذلك، فإن العملاء يشعرون بخيبة أمل؛  
ما قد يؤثر على سمعة العلامة التجارية  
على المدى الطويل".



# منوعات

## الفكر

22

لتعزيز ثقافة الابتكار

## الزراعة والسلامة الغذائية تحتفي بتكريم الفائزين بجائزة إبداع للتميز المؤسسي



الحفل بتأكيد الهيئة على التزامها بمواصلة مسيرة التميز من خلال دعم الابتكار، وتعزيز الأداء، وبناء بيئة عمل تعتمد على التعلم المستمر والعمل الجماعي لتحقيق الأهداف الاستراتيجية.



كما وجه سعادته الشكر لوزارتي الداخلية والتغير المناخي والبيئة على دورهما في تقييم المشاركات وفق معايير النزاهة والشفافية، مثنياً جهود فريق التقييم وفريق الاستراتيجية والسياسات المشرف على تنظيم الجائزة،

•• أبوظبي- الفجر

احتفلت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية بتكريم الفائزين بالدورة الرابعة من جائزة "إبداع" للتميز المؤسسي لعام 2025، وذلك تقديراً لجهود الموظفين المتميزين وإسهاماتهم في تعزيز ثقافة الابتكار والتميز في بيئة العمل بالهيئة. شهد الحفل حضور سعادة الدكتور طارق أحمد العامري، مدير عام الهيئة بالإنيابة، إلى جانب عدد من القيادات والمسؤولين في الهيئة، وممثلي وزارتي الداخلية والتغير المناخي والبيئة، الذين شاركوا في تقييم المشاركات وفق معايير الجائزة. كما تم خلال الحفل تكريم الفائزين في مختلف الفئات، تقديراً لجهودهم في تحقيق إنجازات نوعية تعكس ريادة الهيئة في مجال الزراعة والسلامة الغذائية. وأكد سعادة الدكتور طارق أحمد العامري في كلمته خلال الحفل أن جائزة "إبداع" تعد منصة لتعزيز التميز المؤسسي وتحفيز الابتكار بين فرق العمل، بما يتماشى مع رؤية القيادة الرشيدة وتوجيهات سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء،



## جولة تفقدية لضاحي خلفان في مركز لوتاه التقني للاطلاع على البرنامج الصيفي لجمعية توعية ورعاية الأحداث

وبين الدكتور محمد مراد أن الأنشطة تتوزع بين الجانب التقني والمجتمعي، وتشمل مجالات: فن الخياطة والأزياء، تصميم الحلبي والمجوهرات أنظمة الكهرباء المنزلية، أساسيات الطبخ، برمجة وتصميم الروبوتات، إلى جانب حرفة التجارة، موضحاً أن هذا التنوع يتيح للطلبة تجربة متكاملة تصقل قدراتهم وتعزز استعدادهم للمستقبل.

وأكد أن الجمعية حرصت على أن تكون البرامج المقدمة هذا الصيف أكثر قرباً من الواقع، وتحاكي الحياة اليومية والمهارات التي يحتاجها الشباب في مسيرتهم التعليمية والمهنية، مشيراً إلى أن التفاعل الإيجابي من الطلبة يعكس مدى استجابتهم للتحديات الجديدة وشغفهم بالتعلم التطبيقي.

الجانبين النظري والتطبيقي، من خلال ورش تفاعلية يشرف عليها مدربون متخصصون، بهدف تعزيز التفكير النقدي، والعمل الجماعي، وروح الابتكار، بما يواكب توجهات دولة الإمارات نحو بناء جيل رقمي متمكن.

من جانبه، أوضح الدكتور محمد مراد، الأمين العام للجمعية، أن الجمعية ارتأت هذا العام أن تركز على تمكين المشاركين من المهارات الحياتية والمهنية التي تسهم مع توجهات الدولة نحو اقتصاد المعرفة، لافتاً إلى أن البرامج الستة تم اختيارها بعناية لتلبي احتياجات الجيل الجديد وتنوع اهتماماته.

نوعية تنمي وعيهم، وتعزز لديهم قيم الانضباط الذاتي والمسؤولية المجتمعية، مؤكداً أن البرنامج يأتي في إطار حرص الجمعية على استثمار طاقات الشباب خلال الإجازة الصيفية في بيئة متوازنة تجمع بين التعلم والترفيه.

وقال معالي الفريق ضاحي خلفان إن البرنامج الصيفي لهذا العام يعتمد خطة تدريبية متكاملة، تضم ستة مسارات رئيسة، تم تصميمها بعناية لتحاكي المهارات الحياتية الأساسية، وتزويد المشاركين بأدوات المستقبل في مجالات تقنية متقدمة مثل البرمجة، والروبوتات، والذكاء الاصطناعي. وأضاف معاليه أن البرنامج يوفر بيئة تعليمية محفزة، تجمع بين

•• دبي- الفجر

أجرى معالي الفريق ضاحي خلفان تميم، نائب رئيس الشرطة والأمن العام في دبي، رئيس جمعية توعية ورعاية الأحداث، صباح أمس، جولة تفقدية في مركز لوتاه التقني، اطلع خلالها على الورش التدريبية والمسارات المعرفية التي يتضمنها البرنامج الصيفي السنوي للجمعية، والذي انطلقت فعالياته بمشاركة 100 طالب وطالبة، ويستمر على مدى أربعة أسابيع. وأشاد معاليه خلال الجولة بحرص الطلبة على الانخراط في أنشطة

يركّز على دعم طلاب الجامعات

## «دو» تطلق برنامج تدريب لتمكين الشباب الإماراتي وإعدادهم للالتحاق بسوق العمل

### البرنامج التدريبي المكثف يمتد على مدى 12 أسبوعاً، ويهدف إلى سد الفجوة بين الدراسة الأكاديمية والتطبيق العملي



لتوجيه كل متدرب، لضمان تجربة تعليمية غنية وتدريبية فعالة طوال فترة البرنامج، حيث يدمج المشاركون بشكل كامل ضمن فرق العمل، من خلال حضور الاجتماعات بفاعلية، والمساهمة في تنفيذ المشاريع، والتواصل يومياً بشكل ديناميكي مع كل الفرق، مما يمنحهم فهماً عملياً حقيقياً لطبيعة الحياة المهنية والفرص المتاحة فيها. ومن خلال منهج تدريبي متكامل يشمل تطوير المهارات المهنية، والمشاركة في مشاريع تطبيقية، والتوجيه والإرشاد من نخبة من القيادات في "دو"، يدعم البرنامج تطوير المتدربين، وتعزيز قاعدة المواهب الوطنية، بما يتناغم مع رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة لبناء اقتصاد متنوع ومستدام.

وتمكنهم من استكشاف مساراتهم المهنية التي يتطلعون إليها، والانخراط في مجالات العمل التي تدعم تميزهم الوظيفي، حيث يركز البرنامج على تلبية احتياجات سوق العمل، والإسهام في إعداد جيل من الشباب الطموح والملم، ورفع مستوى جاهزيتهم بما يتناغم مع جهود (دو) المتواصلة في مجال التوطين، والتزامها الراسخ بتمكين الشباب الإماراتي. ويمتد البرنامج التدريبي المكثف على مدى 12 أسبوعاً، ويهدف إلى سد الفجوة بين الدراسة الأكاديمية والتطبيق العملي، من خلال خطط تعلم مهيكلّة متوافقة مع تخصصات المتدربين واهتماماتهم، مع التركيز على تطوير المهارات التقنية والشخصية في آن واحد. كما يُخصص البرنامج مرشد مهني

وقد تم تصميم برنامج "Experience X" لتلبية التطورات المتسارعة في سوق العمل واحتياجاته المتغيرة، إذ ينسجم مع التوجهات الوطنية الرامية إلى رعاية وتأهيل الكفاءات الشابة. ومن خلال التركيز على التدريب العملي، توفر "دو" فرصاً قيمة للطلبة لاكتساب مهارات تطبيقية، وفهم بيئة العمل الحقيقية، وتعزيز طموحاتهم للانضمام إلى قطاعات متنوعة في المستقبل. وبهذه المناسبة، قالت فاطمة العفيفي، الرئيس التنفيذي للموارد البشرية والتمكين المؤسسي بالإنيابة في "دو": "إنه "انطلاقاً من أهمية دور الشباب كمحرك رئيسي للمستقبل الطموح في دولة الإمارات العربية المتحدة، يأتي برنامج (Experience X) كإجابة حقيقية أمام الكفاءات الوطنية الشابة لتعزيز قدراتهم

أعلنت «دو»، الشركة الرائدة في مجال الاتصالات والخدمات الرقمية، عن إطلاق برنامجها التدريبي "Experience X"، الذي يهدف إلى إتاحة تجربة تدريبية مهنية متكاملة لطلاب الجامعات الطموحين، استعداداً لانخراطهم في الحياة العملية، والالتحاق بسوق العمل. ويأتي البرنامج في إطار التزام "دو" بتعزيز جهود التوطين وتمكين الشباب الإماراتي، من خلال صقلهم بالمهارات والخبرات العملية التي تساعدهم على رسم مساراتهم المهنية المستقبلية في قطاع الاتصالات والخدمات الرقمية.

•• دبي- الفجر

فاز تصميم مستشفى حمدان بن راشد للسرطان التابع لـ "دبي الصحية" بالجائزة الذهبية ضمن فئة مشاريع الرعاية الصحية المستقبلية 2024، في جوائز "وورلد آركيكتكشر نيوز" العالمية (World Architecture News) في مارس 2025. وتهدف جوائز "وورلد آركيكتكشر نيوز" إلى تسليط الضوء على أبرز التصميمات المعمارية المتميزة على المستوى الدولي في مجالات متعددة، ويتم تقييم المشاريع المقترحة من قبل نخبة من الخبراء الدوليين في مجال العمارة، الذين يوظفون خبراتهم لدعم التميز في مجال

مجلس إدارة "دبي الصحية"، ورئيس مجلس إدارة مؤسسة الجليلة ورئيس اللجنة التوجيهية في مستشفى حمدان بن راشد للسرطان: "نفخر بحصول مستشفى حمدان بن راشد للسرطان على هذا التقدير العالمي، الذي جاء ثمرة عمل جماعي شارك فيه مختلف الأطراف من المرضى والأطباء وقادة القطاع الصحي، إلى جانب المهندسين المعماريين، حيث توخدت رؤاهم لتصميم مستشفى يُجسد رؤية إنسانية متكاملة تتماشى مع عهد "دبي الصحية"، المريض أولاً". ونثمن جهود جميع من ساهموا في دعم هذا المشروع الحيوي، وفي مقدمتهم المتبرعون الذين لا يزال عطاؤهم عبر مؤسسة الجليلة، يساهم في تحويل هذه الرؤية إلى واقع ملموس.

السرطان، حيث قدمت دعماً متواصلاً أسهم في تطوير التصميم في مختلف مراحله. وقد استلهم تصميم مستشفى حمدان بن راشد للسرطان من شجرة الغاف الوطنية، التي تعد رمزاً قوياً في دولة الإمارات وتعكس هويتها. ويتيح المستشفى نهجاً مجزوء المريض، حيث شارك في تصميمه مرضى السرطان، ما يعكس التزام "دبي الصحية" بتقديم تجربة علاجية متكاملة تجمع بين الكفاءة الطبية والراحة النفسية. وسيمتاز المبنى بساحة مركزية مفتوحة تسمح بنفاذ الضوء الطبيعي إلى مختلف أجزائه، فضلاً عن مساحات خضراء تسم في توفير بيئة علاجية هادئة تعزز شعور المرضى بالارتياح. من جانبها، قالت سعادة الدكتورة رجاء عيسى القرق، عضو

التصميم المعماري على مستوى العالم. وتُعدّ جائزة "مشاريع الرعاية الصحية المستقبلية 2024" بتكريم التصميمات المبتكرة والفريدة التي لا تزال قيد التطوير. بهذه المناسبة قال ديفيد مارتن، المهندس المعماري ومدير التصميم العالمي في سانتاتك، "الشركة الهندسية المفضلة لتصميم المستشفى: "نفخر بحصول تصميم المستشفى الجديد على هذه الجائزة المرموقة. حرصنا منذ البداية على ابتكار مساحة تلبّي المتطلبات الوظيفية لفرق صحي متطور، وتوفير بيئة علاجية تعزز الصحة النفسية للمرضى والفرق الطبية على حد سواء. ويعكس هذا التكريم جهود "دبي الصحية" في إعادة رسم ملامح مستقبل خدمات الرعاية الصحية المقدمة لمرضى

# منوعات الفكر 23



توضح الدكتورة داريا خايكنا أخصائية الغدد الصماء، خبيرة التغذية، ما إذا كان بالإمكان، استبدال الدهون الحيوانية تماما بالدهون النباتية، دون إلحاق أي ضرر بالجسم. وتشير الطبيبة إلى أنه هناك رأي سائد بين الناس مفاده أن الدهون الحيوانية مصدر للكوليسترول، وهو أمر خطير على القلب والأوعية الدموية. ولكن هذا ليس صحيحا تماما.

تلعب أدوارا حيوية لا غنى عنها

## الدهون الحيوانية ليست مصدرا للكوليسترول وأمنة على القلب

الفيتامينات الذائبة في الدهون (A, D, E, K) - نقص الكوليسترول الضروي: الذي يلعب دورا حاسما في: تكوين الهرمونات الوظائف الدماغية صحة الجهاز العصبي وقد تحدث اضطرابات في الدورة الشهرية، ومشكلات جلدية، وزيادة في التعب. وتقول: ”لكن لا يعني هذا أن الزبدة صحية أكثر من الزيوت النباتية. لأن الجسم يحتاج لكليهما. أي أن التوازن مهم. الدهون النباتية جيدة كأساس - زيت الزيتون، زيت بذور الكتان، المكسرات، الأفوكادو. لكن تناول مملعتين كبيرتين من الزبدة أو ملعقة كبيرة من القشدة الحامضة يوميا ليس ضارا، بل ضرورة فسيولوجية. الأهم هو عدم المبالغة. لأن الامتناع التام عن الدهون الحيوانية لا يقل ضررا عن الإفراط فيها.“

توضح الخبيرة أن التخلي الكامل عن الدهون الحيوانية قد يؤدي إلى: عواقب صحية خطيرة: - اختلال هرموني: انخفاض مستويات الإستروجين والتستوستيرون، خاصة مع نقص السرعات الحرارية - ضعف التغذية: تراجع امتصاص

وتوضح أن «هستيريا الخوف من الدهون الحيوانية ليست ظاهرة حديثة، بل تعود جذورها إلى منتصف القرن العشرين، عندما ربط العلماء - بشكل أولي - بين الدهون المشبعة وأمراض القلب. وعلى الرغم من تهافت هذه الفرضية لاحقا، إلا أن الذعر استمر، بل تم توظيفه تجاريا في تسعينيات القرن الماضي، حيث روجت الحملات التسويقية للمنتجات قليلة الدسم كرمز للصحة، بينما كانت تستبدل الدهون فيها بكميات كبيرة من السكر، مما أدى إلى نتائج عكسية،»وتضيف: «الأسوأ من ذلك، أن الموجة النباتية المتطرفة وانتشار المعلومات المغلوطة عبر وسائل التواصل الاجتماعي خلقت تشويشا بين دهون الطعام ودهون الجسم، مما أنتج جيلا يخاف من الزبدة والبيض أكثر من خوفه من التوتر المزمن أو الاضطرابات النفسية.»

تقول الخبيرة: «السؤال عن أي الدهون أفضل - حيوانية أم نباتية - هو سؤال خاطئ من الأساس، لأن لكل منهما وظائف مختلفة وأساسية في الجسم.

**الدهون الحيوانية (المشبعة) تلعب أدوارا حيوية لا غنى عنها، فهي،**  
- ضرورية للإنتاج المستقر للهرمونات (خاصة الجنسية مثل التستوستيرون والإستروجين)  
- أساسية لامتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون (A, D, E, K)  
- حاسمة في بناء أغشية الخلايا وحماية الألياف العصبية

**بينما الدهون النباتية (غير المشبعة) تتميز بـ:**  
- غناها بأحماض أوميغا 3 و6 و9 المفيدة لصحة القلب  
- قدرتها على تقليل الالتهابات في الجسم  
- مساهمتها في خفض مستويات الكوليسترول الضار  
وتحذر الخبيرة من أن «التخلي الكامل عن الدهون المشبعة يعني حرمان الجسم من مكوناته الهيكلية الأساسية، مما قد يؤثر سلبا على الوظائف الحيوية.»



## علامات تشخيص جفاف الجسم في الطقس الحار

شربه بكميات صغيرة وبانتظام. كما تساعد مشروبات الإلكتروليت (مثل المشروبات متساوية التوتر ومحاليل الإمالة) على تعويض الأملاح والمعادن المفقودة. كما يعتبر ماء جوز الهند مصدرا طبيعيا للإلكتروليتات. كما يساعد المرق أو الحساء على تعويض السوائل . وتنصح الطبيبة لتجنب الجفاف، بشرب الماء بانتظام، حتى عند عدم الشعور بالعطش. كما يجب تجنب المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين أو الكحول، لأنها تساهم في الجفاف. ومن الأفضل في الطقس الحار ارتداء ملابس خفيفة فاتحة اللون، وتجنب أشعة الشمس المباشرة خلال ساعات النهار الأكثر حرارة. وتقول: ”إذا اشتدت علامات الجفاف أو ظهرت علامات حالة خطيرة (ضعف، دوخة، تشوش)، يجب طلب المساعدة الطبية لأنه في بعض الحالات، قد تكون هناك حاجة إلى سوائل وريدية لاستعادة التوازن بسرعة. ويجب أن نتذكر دائما أن تعويض الماء في الوقت المناسب يساعد على تجنب المضاعفات والحفاظ على الصحة.

تشير الدكتورة غولنارا سيدوف أخصائية الغدد الصماء إلى أن الجفاف هو حالة يفقد فيها الجسم سوائل أكثر مما يتلقى، وقد يؤدي هذا إلى اضطراب وظائف الجسم. ووفقا لها، يجب ومن الضروري مراقبة مستوى الترطيب خاصة في الطقس الحار، حيث يزداد التعرق. فكيف نشخص الجفاف وأفضل أنواع السوائل في الحر. والعلامات التي تشير إلى جفاف الجسم وفقا لها:

- العطش، هو أول علامة على نقص السوائل في الجسم؛
  - جفاف الفم والأغشية المخاطية؛
  - البول كثيف وداكن اللون، وانخفاض كميته؛
  - صداع وضعف؛
  - إرهاق، دوخة أو شعور بالضعف؛
  - تشنجات عضلية.
- أما في الحالات الشديدة وفقا لها، قد يحدث ارتباك وانخفاض مستوى ضغط الدم وفقدان الوعي. وتقول: ”ماذا نشرب في الطقس الحار؟ الماء هو أفضل وأسهل مصدر لترطيب. ولكن يجب



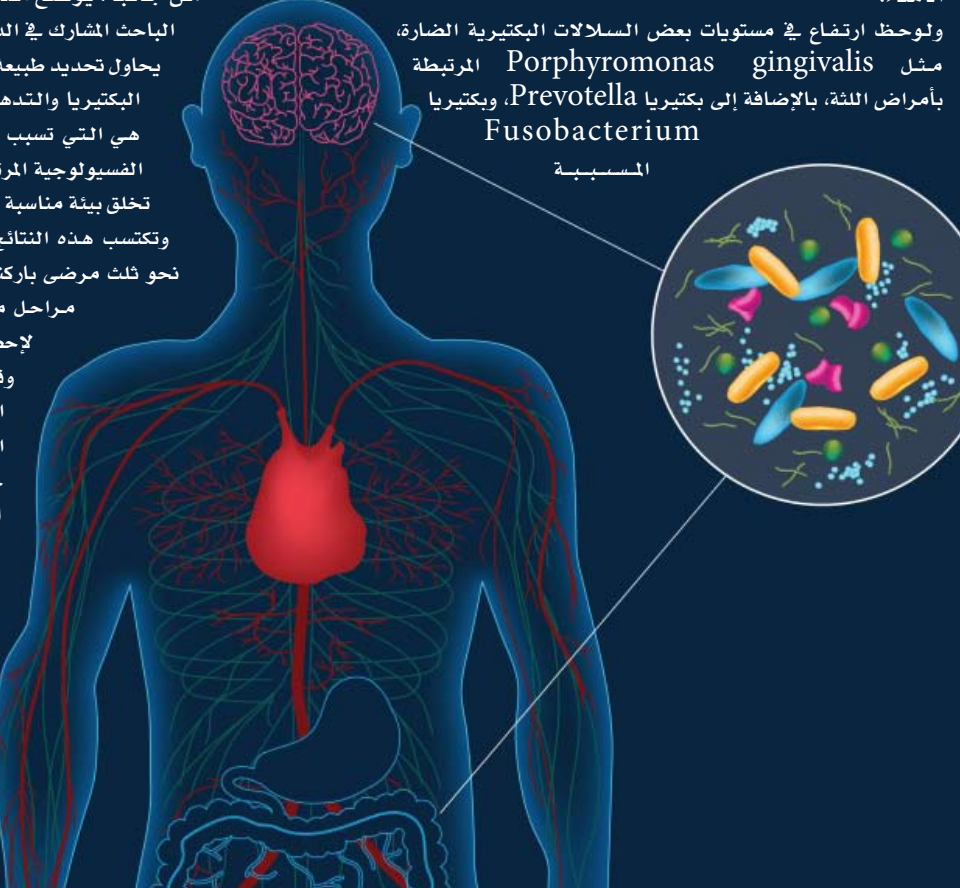
## اكتشاف رابط غريب بين بكتيريا الأمعاء والتدهور المعرفي لمرضى باركنسون

كشفت دراسة حديثة أجراها فريق من كينغز كوليدج لندن عن علاقة مثيرة بين التغيرات في البكتيريا الموجودة في الفم والأمعاء وتطور الأعراض المعرفية لمرض باركنسون. واستخدم الفريق البحثي تقنيات الذكاء الاصطناعي المتطورة لتحليل 228 عينة من اللعاب والبراز، شملت 41 مريضا يعانون من باركنسون مع ضعف إدراكي خفيف، و 47 مريضا مصابا بالخرف المرتبط بباركنسون، بالإضافة إلى 26 شخصا سليما كمجموعة ضابطة. وأظهرت النتائج أن المرضى الذين يعانون من ضعف إدراكي خفيف كان لديهم زيادة ملحوظة في أنواع معينة من البكتيريا الضارة في أمعائهم، والتي يعتقد الباحثون أن العديد منها قد يكون قد انتقل من الفم إلى الأمعاء. ولوحظ ارتفاع في مستويات بعض السلالات البكتيرية الضارة، مثل Porphyromonas gingivalis المرتبطة بأمراض اللثة، بالإضافة إلى بكتيريا Prevotella و Fusobacterium المسببة

للالتهابات الفموية. وهذه البكتيريا تنتج سموما قادرة على إتلاف أنسجة الأمعاء، مثل عديد السكاريد الشحمي (LPS) والأمينات العصبية الضارة، ما يحفز حدوث التهابات قد يمتد تأثيراتها لتصل إلى الدماغ وتؤثر سلبا على الوظائف المعرفية. ويشرح الدكتور سعيد شعاعي، قائد فريق البحث في كينغز كوليدج لندن، أن هذه النتائج تفتح آفاقا جديدة في فهم العلاقة المعقدة بين صحة الفم والأمعاء من جهة، وصحة الدماغ من جهة أخرى. ويشير إلى أن الحفاظ على توازن البكتيريا النافعة في الفم والأمعاء قد يكون عاملا وقائيا مهما في إبطاء تطور الأعراض العصبية لمرض باركنسون.

من جانبه، يوضح الدكتور فريدريك كلاسن، الباحث المشارك في الدراسة، أن الفريق ما يزال يحاول تحديد طبيعة العلاقة السببية بين هذه البكتيريا والتدهور المعرفي: هل البكتيريا هي التي تسبب التدهور، أم أن التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بباركنسون هي التي تخلق بيئة مناسبة لنمو هذه البكتيريا؟

وتكتسب هذه النتائج أهمية خاصة نظرا لأن نحو ثلث مرضى باركنسون يصابون بالخرف في مراحل متقدمة من المرض، وفقا لإحصاءات جمعية ألزهايمر. وقد تفتح هذه الاكتشافات الباب أمام تطوير اختبارات تشخيصية جديدة تعتمد على تحليل البكتيريا وسوموها للتنبؤ باحتمالية تطور الخرف لدى مرضى باركنسون، كما قد تمهد الطريق لعلاجات جديدة تستهدف تعديل البيئة البكتيرية في الفم والأمعاء كوسيلة لحماية الوظائف المعرفية.



[illegible][illegible][illegible]



دولة الإمارات  
Emirates of Dubai

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**



DUBAI COURTS

**العدد ١٤٥٠٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١١**

**إعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر**

**في التنفيذ رقم ٢٥٢٢/٢٠٢٥/١٤٤٦٨ تنفيذ شيكات**

المطلوب: ١- إثبات وفاة التفتيد الخامسة شرق رقم ٣٩٧  
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيكات المراجحة بالرقم (٥٧٤٤٦٨-٢٠٢٥) والصالحون بنسبته الإمارات دبي الوطني بقيمة (١.٤٤٦.٨) درهم شامل الرسم.  
طالبا التنفيذ: بنسبته الإمارات دبي الوطني  
عنوان الامارة دبي - ديرة - شارع ياس - بجوار رفرف تجارة وصناعة عتيق - رقم مكاني ٣١٣١٧٢٩٨٠ - ٥٥٣٣٧٦٧٥

المطلوب: ٢- ايجيبيك واجيندر ابراميد سركيلا واجيندر ابراميد - حقه، مبلغ ضده  
موضوع الإعلان: في اقامه حكمه التفتيدية المذكورة اعلاه والزامهم بتنفيذ ما هو بالنسبة التفتيد  
وسداد المبلغ ضد وفقره (٣٠٦٥٠ درهم) اقامه التفتيد و خزيمة الحكمة - بالاضافة الى سداد الترميم  
القررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان وان كان سداد التفتيد يستند الى اقرارات القانونيه بحكمه.  
لسداد المبلغ ضد به يتم اقراره و تحويل الى مبالغ الى الحساب الخاص بتنفيذ التفتيد المائل

ACC90260712580000136752  
DC-VAC-ACCOUNT: 203-2025-1468-000136752

Emirates NBD - بنسبته الإمارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**



دولة الإمارات  
United Arab Emirates

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**



دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ٢٥٠٠/٧/١١ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١١**

**اعلان رقمي لتكليف بالوفاة بالنشر**

**في التنفيذ رقم ٢١٨٥/٢٠٢٥/٢٥٣ تنفيذ شيكات**

**المطالبة رقم ١ - دولة الامارات الخامسة عشر رقم ٣١٧**

**موضوع التنفيذ:** المطالبة بقيمة المبالغ الموعود بالرقم (٢٨٨١٩٢١) والصادر عن التنفيذ ضد من بنك الامارات دبي الوطني بقيمة (٨.٦٤١.٥٠٠) درهم شامل المصارف.

**الطعن:** بالنسبة لـ بنك الامارات دبي الوطني س/ج

**علاوة الامارات - رقم الدورية - ٣١٧٤٣١ - دولة - شارع بنو ياس - مجاور غرفة تجارة وصناعة دبي - رقم الهاتف: ٢١٣١٣٨١٢٠ - ٢١٣١٣٨١٢١**

**المطلوب (الرقم ١ - علي محمد بنعلي محمد بن علي العتيق - مسفته، مسقط، ضده**

**موضوع الاعلان:** قد افاد محمد بنعلي محمد بن علي العتيق اعلام وزعمهم بنشفيه ما وبالسند الترسيم وسداد المبلغ نقد وقرره (٨٦٤١.٥٠٠) درهم الى بنك الشينفاد و خزينة المحكمة. بالاضافة الى سداد الترسيم المقرره وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر الاعلان وان طان محكمه التنفيذ مستندت الاجراءات القانونية بحقه.

**لسداد المبلغ نقد به يتم ايراد على تحويل الى مبلغ الى الحساب المالي الخاص ببنك الامارات**

AER840260751208000093456

DC-VAC-ACCONT : 253-252-2185-000093456

Emirates NBD - بنك الامارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**

[illegible]



Emirates of Dubai  
دولة الإمارات العربية المتحدة

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

**العدد ١٤٥٠٠ بتاريخ ٢٠/٥/٢٠١١**

### اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالبشر

### في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٥/١٤٦٩٩ تنفيذ شيكات

المطوعة: ٣١٧، والمواد المرفقة: ٣١٧

موضوع التنفيذ: المطالبة بطبقة التسيك المرجع بالرقم (١١٩٦٥) - والصادر عن بنك الإمارات دبي الوطني بصفة

٢٠٢٣-٢٠٢٤، درهم شامل الرسم.

طال التنفيذ: بنك الإمارات دبي الوطني ش.م.ع.

عنوانه: إمارة دبي - ديوة - شارع عيسى بن علي - جوار برج تجارة وسعادة ع.م.م - رقم مكاني ٣١٣٧٣٩٩٩٠٤ - ٤٤٤٣٣٧٤٥٠.

١- حوارج كوارمر سنو بولز سينغ - صفه، منفذ صفه

موضوع الإعلان: قد اذعن عليكم الدويو التنفيذية المذكورة اعلان والزامكم بتنفيذ ما وود بالسند الترسيم

وسداد المبلغ المنفذ به وقرره (٣١٣٦٥٠) درهم الى التانفذي و ا خزينة الحكمة بالاضافه الى سداد الترسيم

القررة والذلل اعلان في أيام من تاريخ نشر اعلان وال لا من حكمة التانفذي مستنسخ الاجراءات القانونية بحكمكم

لسداد المبلغ المنفذ به يتم اعادة ان تحولوي الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمفع التنفيذ اذال

AA12062075120800013463000

DC-VAC-ACCOUNT : 253-2025-1469-000136753

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**

[illegible]



الجمهورية الكويتية  
Ministry of Justice  
State of Kuwait

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٥٠٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١١**

### اعلان رقمي لتكليف الوفاء بالنشر

### في التنفيد ٢٠٢٥/٧/٢٠٢٥ ١٤٨٨/٢٠٢٥ تنفيد شيكات

المطوعة: ١- دائرة المطاوعة الخامسة عشرة رقم ٣٣٧

موضوع التنفيد: المطاوعة بقيمة المبالغ المبرج بالرقم (١٢٤٨٨٠٠) والصادر عن النقد ضده من بنك الامارات دبي الوطني بقيمة (١٨٧,٣٢٣,٨٤٨) درهم شامل الرسوم

طالقات التنفيد: بنك الامارات دبي الوطني ش.ع

عنوانه المطاوعة رقم: ١٤٨٨٠٠ شارع رقم ياس - بجوار حي تجارة وصناعة دبي - رقم مكاني ٣١٢٣٧٨٩٤ - ٣١٢٣٧٨٩٤

المطوعة: ١- دائرة المطاوعة الاولى - منطقة: مكتب ضده

موضوع الإعلان: قد اذعكم المديرة الدورية المتكورة اعلام والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيد

موضوع المبلغ النقد قد وقدره (١٨٧,٣٢٣,٨٤٨) درهم الى طالقات التنفيد: شركة خريفة (الاف) الى سداد التورديم

المقرره للذخ والخلل في أيام من تاريخ نشر الاعلان والى طالقات التنفيد مستند الإعلان القانونيه بحكمه.

لسداد المبلغ النقد به رقم ايداع و تحويل الى مبلغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيد المائل

AE35026712508000091234

DC-VAC-ACAD: 253-2025-1488-000091234

Emirates NBD - بنك الامارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**

[illegible][illegible][illegible]



محاكم دبي  
Dubai Courts



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

## الغفر

# إعلان

**العدد ١٤٥٠٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١١**

**إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**

**في التنفيد رقم ٢٥٣/٢٠٢٥/٢٥٣ تنفيذ شيكات**

المطوب: ١- إدارة التنفيذ الرابعة عشر رقم ٢٥٣

موضوع التنفيذ: المصالحة بقيمة السبيلد المراجع بالرقم (١٠٥٥٢٤) والصادر عن بنك الامارات دبي الوطني بقيمة (٩٠,٧٠٠,٠٠٠) درهم شاملة الرسم.

طالب التنفيذ: بنك الامارات دبي الوطني ش.ع

مطالبه المارة رقم: ١- ديرو - شارع نيس في مدينة - بجوار حرفة تجارة وصناعة دبي - رقم مكاني ٣١٣٨٧٩٢٤ - ٤٤٤٣٣٣٠

المطوب: ١- دي - جناح - منفذ - مفتح - دبي

موضوع الإعلان: قد اقام مكتب المحاماة التنفيذية المذكورة اعلاه والراكم تنفيذيا ما ورد بالسند التنفيذي ٢٥٣/٢٠٢٥/٢٥٣ درهم الى بنك الامارات دبي الوطني (٢٥٣٥٠) درهم الى شركة المحكمه، بالإضافة الى سداد التتفيذ الفروقة والذلل خلال ١٥ يوم من تاريخ نشر الاعلان، لان اعلان الخصم تنفيذ سبيلد الامارات القاولية بحكمه.

لسداد القفص بعد اتمام اداءه في تحويل الى مبلغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ التالي

ACU0260751208000133003

DC-VAC-AEEN001 : 253-2025-13534-0001133003

Emirates NBD - بنك الامارات دبي الوطني

**رئيس الشعبة**

[illegible]



دولة الإمارات  
Government of Dubai

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**



دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٥٠٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١١**

**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**

**في التنقيذ رقم ٢٥٨**

**موسوعة التنقيذ المعملة بقضية السيد الشيخ المرحوم (٢٠٢٣٧) - والمصدر من بنك الامارات في الوثني بقيمة ١٩,٥٥٠,٠٠٠ درهم شاملة الرسوم**

**بنك التنقيذ : بنك الامارات في الوثني ش.م.ع**

**طولة اماراتية - ميرة - شارع نيس - بجاس - حرفة تجارة وصناعة دبي - رقم مكاني ٣١٣٧٩٣٩٤ - ٣١٣٧٩٣٩٤**

**المطلوب: ١٤٥٠٠ - ايجاد اعداد نوماد ايجاد - مستفدة مضد ضده**

**موسوعة الإعلان : قد اقام مكتب التنقيذ التنقيذية المذكورة اعلان والزامهم بتنقيذ ما ورد بالسند التردوي**

**مصادر التفتد في وقدره (٢٠٢٣٥) : درهم اهل التنقيذ و خزينة الحكمه - بالاضافه الى سداد الرسوم**

**المخررة ودخل خلال ١٢ ميا من تاريخ نشر اعلان وال اعلان فان اعلان التنقيذ مستخدم الاجراءات القانونية بحكمهم**

**لسداد التفتد في ايام من تاريخ احوال الى مبلغ الى السيد اهل الخاضع لمبلغ التنقيذ ائتمل**

**ACC80260751208000132863**

**DC-VAEESTROD : 253-2025-1351٠٠٠٠132863**

**Emirates NBD - بنك الامارات في الوثني**

**رئيس الشعيه**

[illegible][illegible]



الوزارة  
الدولة  
العدل  
الكويت

## محاكم دبي

# محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي  
دبي  
DUBAI COURTS

## العدد ١٤٥٠٠ بتاريخ ٢٥١٠/٧/١١

# اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

## في التنفيد رقم ٢١٤/٢٠٢٥/٢٥٣ تنفيذ شيكات

المختارة: ١- دائرة التنفيذ العامة رقم ٢١٤

مؤوض التنفيذ: ٢١٤، ٢١٥، ٢١٦، ٢١٧، ٢١٨، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٣، ٢٢٤، ٢٢٥، ٢٢٦، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٢٩، ٢٣٠، ٢٣١، ٢٣٢، ٢٣٣، ٢٣٤، ٢٣٥، ٢٣٦، ٢٣٧، ٢٣٨، ٢٣٩، ٢٤٠، ٢٤١، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤، ٢٤٥، ٢٤٦، ٢٤٧، ٢٤٨، ٢٤٩، ٢٥٠، ٢٥١، ٢٥٢، ٢٥٣، ٢٥٤، ٢٥٥، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٨، ٢٥٩، ٢٦٠، ٢٦١، ٢٦٢، ٢٦٣، ٢٦٤، ٢٦٥، ٢٦٦، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٦٩، ٢٧٠، ٢٧١، ٢٧٢، ٢٧٣، ٢٧٤، ٢٧٥، ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٧٨، ٢٧٩، ٢٨٠، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٤، ٢٨٥، ٢٨٦، ٢٨٧، ٢٨٨، ٢٨٩، ٢٩٠، ٢٩١، ٢٩٢، ٢٩٣، ٢٩٤، ٢٩٥، ٢٩٦، ٢٩٧، ٢٩٨، ٢٩٩، ٣٠٠، ٣٠١، ٣٠٢، ٣٠٣، ٣٠٤، ٣٠٥، ٣٠٦، ٣٠٧، ٣٠٨، ٣٠٩، ٣١٠، ٣١١، ٣١٢، ٣١٣، ٣١٤، ٣١٥، ٣١٦، ٣١٧، ٣١٨، ٣١٩، ٣٢٠، ٣٢١، ٣٢٢، ٣٢٣، ٣٢٤، ٣٢٥، ٣٢٦، ٣٢٧، ٣٢٨، ٣٢٩، ٣٣٠، ٣٣١، ٣٣٢، ٣٣٣، ٣٣٤، ٣٣٥، ٣٣٦، ٣٣٧، ٣٣٨، ٣٣٩، ٣٤٠، ٣٤١، ٣٤٢، ٣٤٣، ٣٤٤، ٣٤٥، ٣٤٦، ٣٤٧، ٣٤٨، ٣٤٩، ٣٥٠، ٣٥١، ٣٥٢، ٣٥٣، ٣٥٤، ٣٥٥، ٣٥٦، ٣٥٧، ٣٥٨، ٣٥٩، ٣٦٠، ٣٦١، ٣٦٢، ٣٦٣، ٣٦٤، ٣٦٥، ٣٦٦، ٣٦٧، ٣٦٨، ٣٦٩، ٣٧٠، ٣٧١، ٣٧٢، ٣٧٣، ٣٧٤، ٣٧٥، ٣٧٦، ٣٧٧، ٣٧٨، ٣٧٩، ٣٨٠، ٣٨١، ٣٨٢، ٣٨٣، ٣٨٤، ٣٨٥، ٣٨٦، ٣٨٧، ٣٨٨، ٣٨٩، ٣٩٠، ٣٩١، ٣٩٢، ٣٩٣، ٣٩٤، ٣٩٥، ٣٩٦، ٣٩٧، ٣٩٨، ٣٩٩، ٤٠٠، ٤٠١، ٤٠٢، ٤٠٣، ٤٠٤، ٤٠٥، ٤٠٦، ٤٠٧، ٤٠٨، ٤٠٩، ٤١٠، ٤١١، ٤١٢، ٤١٣، ٤١٤، ٤١٥، ٤١٦، ٤١٧، ٤١٨، ٤١٩، ٤٢٠، ٤٢١، ٤٢٢، ٤٢٣، ٤٢٤، ٤٢٥، ٤٢٦، ٤٢٧، ٤٢٨، ٤٢٩، ٤٣٠، ٤٣١، ٤٣٢، ٤٣٣، ٤٣٤، ٤٣٥، ٤٣٦، ٤٣٧، ٤٣٨، ٤٣٩، ٤٤٠، ٤٤١، ٤٤٢، ٤٤٣، ٤٤٤، ٤٤٥، ٤٤٦، ٤٤٧، ٤٤٨، ٤٤٩، ٤٥٠، ٤٥١، ٤٥٢، ٤٥٣، ٤٥٤، ٤٥٥، ٤٥٦، ٤٥٧، ٤٥٨، ٤٥٩، ٤٦٠، ٤٦١، ٤٦٢، ٤٦٣، ٤٦٤، ٤٦٥، ٤٦٦، ٤٦٧، ٤٦٨، ٤٦٩، ٤٧٠، ٤٧١، ٤٧٢، ٤٧٣، ٤٧٤، ٤٧٥، ٤٧٦، ٤٧٧، ٤٧٨، ٤٧٩، ٤٨٠، ٤٨١، ٤٨٢، ٤٨٣، ٤٨٤، ٤٨٥، ٤٨٦، ٤٨٧، ٤٨٨، ٤٨٩، ٤٩٠، ٤٩١، ٤٩٢، ٤٩٣، ٤٩٤، ٤٩٥، ٤٩٦، ٤٩٧، ٤٩٨، ٤٩٩، ٥٠٠، ٥٠١، ٥٠٢، ٥٠٣، ٥٠٤، ٥٠٥، ٥٠٦، ٥٠٧، ٥٠٨، ٥٠٩، ٥١٠، ٥١١، ٥١٢، ٥١٣، ٥١٤، ٥١٥، ٥١٦، ٥١٧، ٥١٨، ٥١٩، ٥٢٠، ٥٢١، ٥٢٢، ٥٢٣، ٥٢٤، ٥٢٥، ٥٢٦، ٥٢٧، ٥٢٨، ٥٢٩، ٥٣٠، ٥٣١، ٥٣٢، ٥٣٣، ٥٣٤، ٥٣٥، ٥٣٦، ٥٣٧، ٥٣٨، ٥٣٩، ٥٤٠، ٥٤١، ٥٤٢، ٥٤٣، ٥٤٤، ٥٤٥، ٥٤٦، ٥٤٧، ٥٤٨، ٥٤٩، ٥٥٠، ٥٥١، ٥٥٢، ٥٥٣، ٥٥٤، ٥٥٥، ٥٥٦، ٥٥٧، ٥٥٨، ٥٥٩، ٥٦٠، ٥٦١، ٥٦٢، ٥٦٣، ٥٦٤، ٥٦٥، ٥٦٦، ٥٦٧، ٥٦٨، ٥٦٩، ٥٧٠، ٥٧١، ٥٧٢، ٥٧٣، ٥٧٤، ٥٧٥، ٥٧٦، ٥٧٧، ٥٧٨، ٥٧٩، ٥٨٠، ٥٨١، ٥٨٢، ٥٨٣، ٥٨٤، ٥٨٥، ٥٨٦، ٥٨٧، ٥٨٨، ٥٨٩، ٥٩٠، ٥٩١، ٥٩٢، ٥٩٣، ٥٩٤، ٥٩٥، ٥٩٦، ٥٩٧، ٥٩٨، ٥٩٩، ٦٠٠، ٦٠١، ٦٠٢، ٦٠٣، ٦٠٤، ٦٠٥، ٦٠٦، ٦٠٧، ٦٠٨، ٦٠٩، ٦١٠، ٦١١، ٦١٢، ٦١٣، ٦١٤، ٦١٥، ٦١٦، ٦١٧، ٦١٨، ٦١٩، ٦٢٠، ٦٢١، ٦٢٢، ٦٢٣، ٦٢٤، ٦٢٥، ٦٢٦، ٦٢٧، ٦٢٨، ٦٢٩، ٦٣٠، ٦٣١، ٦٣٢، ٦٣٣، ٦٣٤، ٦٣٥، ٦٣٦، ٦٣٧، ٦٣٨، ٦٣٩، ٦٤٠، ٦٤١، ٦٤٢، ٦٤٣، ٦٤٤، ٦٤٥، ٦٤٦، ٦٤٧، ٦٤٨، ٦٤٩، ٦٥٠، ٦٥١، ٦٥٢، ٦٥٣، ٦٥٤، ٦٥٥، ٦٥٦، ٦٥٧، ٦٥٨، ٦٥٩، ٦٦٠، ٦٦١، ٦٦٢، ٦٦٣، ٦٦٤، ٦٦٥، ٦٦٦، ٦٦٧، ٦٦٨، ٦٦٩، ٦٧٠، ٦٧١، ٦٧٢، ٦٧

[illegible]



مجلس  
الاقتصاد والتجارة  
دولة  
الإمارات العربية  
الإمارات  
Dubai  
Ministry of  
Economy and  
Commerce

## محاكم دبي

# محاكم دبي الابتدائية



محكمة  
القانون  
دولة  
الإمارات  
الإمارات  
Dubai  
Courts

### العدد ١٤٥٠٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١١

## إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٢٥/١٣٦٨/شيكات

الخطوة ١: ملء الترخيص الخامسة رقم ٣٣٧

موضوع الترخيص: حالة بقيمة الشيكات المرجح بالرقم (١٣٦٨٧٢٠٢٥) والصادر عن بنك دبي الإسلامي بقيمة ٢٣٧.٠٠٠ درهم شاملة الرسوم

الخطوة ٢: بنك دبي الإسلامي - شركة ضمان عامة

عنوانه: إمارة دبي - حيرو - شارع بورصة دبي - بناية إيه سي بنك دبي الإسلامي - رقم مكاني ٣١٩٤٠٩٤٣٧٧ - ٣١٩٤٠٩٤٣٧٧ - ٣١٩٤٠٩٤٣٧٧

الخطوة ٣: إكمال ١- ٢- ٣- ٤- ٥- ٦- ٧- ٨- ٩- ١٠- ١١- ١٢- ١٣- ١٤- ١٥- ١٦- ١٧- ١٨- ١٩- ٢٠- ٢١- ٢٢- ٢٣- ٢٤- ٢٥- ٢٦- ٢٧- ٢٨- ٢٩- ٣٠- ٣١- ٣٢- ٣٣- ٣٤- ٣٥- ٣٦- ٣٧- ٣٨- ٣٩- ٤٠- ٤١- ٤٢- ٤٣- ٤٤- ٤٥- ٤٦- ٤٧- ٤٨- ٤٩- ٥٠- ٥١- ٥٢- ٥٣- ٥٤- ٥٥- ٥٦- ٥٧- ٥٨- ٥٩- ٦٠- ٦١- ٦٢- ٦٣- ٦٤- ٦٥- ٦٦- ٦٧- ٦٨- ٦٩- ٧٠- ٧١- ٧٢- ٧٣- ٧٤- ٧٥- ٧٦- ٧٧- ٧٨- ٧٩- ٨٠- ٨١- ٨٢- ٨٣- ٨٤- ٨٥- ٨٦- ٨٧- ٨٨- ٨٩- ٩٠- ٩١- ٩٢- ٩٣- ٩٤- ٩٥- ٩٦- ٩٧- ٩٨- ٩٩- ١٠٠- ١٠١- ١٠٢- ١٠٣- ١٠٤- ١٠٥- ١٠٦- ١٠٧- ١٠٨- ١٠٩- ١١٠- ١١١- ١١٢- ١١٣- ١١٤- ١١٥- ١١٦- ١١٧- ١١٨- ١١٩- ١٢٠- ١٢١- ١٢٢- ١٢٣- ١٢٤- ١٢٥- ١٢٦- ١٢٧- ١٢٨- ١٢٩- ١٣٠- ١٣١- ١٣٢- ١٣٣- ١٣٤- ١٣٥- ١٣٦- ١٣٧- ١٣٨- ١٣٩- ١٤٠- ١٤١- ١٤٢- ١٤٣- ١٤٤- ١٤٥- ١٤٦- ١٤٧- ١٤٨- ١٤٩- ١٥٠- ١٥١- ١٥٢- ١٥٣- ١٥٤- ١٥٥- ١٥٦- ١٥٧- ١٥٨- ١٥٩- ١٦٠- ١٦١- ١٦٢- ١٦٣- ١٦٤- ١٦٥- ١٦٦- ١٦٧- ١٦٨- ١٦٩- ١٧٠- ١٧١- ١٧٢- ١٧٣- ١٧٤- ١٧٥- ١٧٦- ١٧٧- ١٧٨- ١٧٩- ١٨٠- ١٨١- ١٨٢- ١٨٣- ١٨٤- ١٨٥- ١٨٦- ١٨٧- ١٨٨- ١٨٩- ١٩٠- ١٩١- ١٩٢- ١٩٣- ١٩٤- ١٩٥- ١٩٦- ١٩٧- ١٩٨- ١٩٩- ٢٠٠- ٢٠١- ٢٠٢- ٢٠٣- ٢٠٤- ٢٠٥- ٢٠٦- ٢٠٧- ٢٠٨- ٢٠٩- ٢١٠- ٢١١- ٢١٢- ٢١٣- ٢١٤- ٢١٥- ٢١٦- ٢١٧- ٢١٨- ٢١٩- ٢٢٠- ٢٢١- ٢٢٢- ٢٢٣- ٢٢٤- ٢٢٥- ٢٢٦- ٢٢٧- ٢٢٨- ٢٢٩- ٢٣٠- ٢٣١- ٢٣٢- ٢٣٣- ٢٣٤- ٢٣٥- ٢٣٦- ٢٣٧- ٢٣٨- ٢٣٩- ٢٤٠- ٢٤١- ٢٤٢- ٢٤٣- ٢٤٤- ٢٤٥- ٢٤٦- ٢٤٧- ٢٤٨- ٢٤٩- ٢٥٠- ٢٥١- ٢٥٢- ٢٥٣- ٢٥٤- ٢٥٥- ٢٥٦- ٢٥٧- ٢٥٨- ٢٥٩- ٢٦٠- ٢٦١- ٢٦٢- ٢٦٣- ٢٦٤- ٢٦٥- ٢٦٦- ٢٦٧- ٢٦٨- ٢٦٩- ٢٧٠- ٢٧١- ٢٧٢- ٢٧٣- ٢٧٤- ٢٧٥- ٢٧٦- ٢٧٧- ٢٧٨- ٢٧٩- ٢٨٠- ٢٨١- ٢٨٢- ٢٨٣- ٢٨٤- ٢٨٥- ٢٨٦- ٢٨٧- ٢٨٨- ٢٨٩- ٢٩٠- ٢٩١- ٢٩٢- ٢٩٣- ٢٩٤- ٢٩٥- ٢٩٦- ٢٩٧- ٢٩٨- ٢٩٩- ٣٠٠- ٣٠١- ٣٠٢- ٣٠٣- ٣٠٤- ٣٠٥- ٣٠٦- ٣٠٧- ٣٠٨- ٣٠٩- ٣١٠- ٣١١- ٣١٢- ٣١٣- ٣١٤- ٣١٥- ٣١٦- ٣١٧- ٣١٨- ٣١٩- ٣٢٠- ٣٢١- ٣٢٢- ٣٢٣- ٣٢٤- ٣٢٥- ٣٢٦- ٣٢٧- ٣٢٨- ٣٢٩- ٣٣٠- ٣٣١- ٣٣٢- ٣٣٣- ٣٣٤- ٣٣٥- ٣٣٦- ٣٣٧- ٣٣٨- ٣٣٩- ٣٤٠- ٣٤١- ٣٤٢- ٣٤٣- ٣٤٤- ٣٤٥- ٣٤٦- ٣٤٧- ٣٤٨- ٣٤٩- ٣٥٠- ٣٥١- ٣٥٢- ٣٥٣- ٣٥٤- ٣٥٥- ٣٥٦- ٣٥٧- ٣٥٨- ٣٥٩- ٣٦٠- ٣٦١- ٣٦٢- ٣٦٣- ٣٦٤- ٣٦٥- ٣٦٦- ٣٦٧- ٣٦٨- ٣٦٩- ٣٧٠- ٣٧١- ٣٧٢- ٣٧٣- ٣٧٤- ٣٧٥- ٣٧٦- ٣٧٧- ٣٧٨- ٣٧٩- ٣٨٠- ٣٨١- ٣٨٢- ٣٨٣- ٣٨٤- ٣٨٥- ٣٨٦- ٣٨٧- ٣٨٨- ٣٨٩- ٣٩٠- ٣٩١- ٣٩٢- ٣٩٣- ٣٩٤- ٣٩٥- ٣٩٦- ٣٩٧- ٣٩٨- ٣٩٩- ٤٠٠- ٤٠١- ٤٠٢- ٤٠٣- ٤٠٤- ٤٠٥- ٤٠٦- ٤٠٧- ٤٠٨- ٤٠٩- ٤١٠- ٤١١- ٤١٢- ٤١٣- ٤١٤- ٤١٥- ٤١٦- ٤١٧- ٤١٨- ٤١٩- ٤٢٠- ٤٢١- ٤٢٢- ٤٢٣- ٤٢٤- ٤٢٥- ٤٢٦- ٤٢٧- ٤٢٨- ٤٢٩- ٤٣٠- ٤٣١- ٤٣٢- ٤٣٣- ٤٣٤- ٤٣٥- ٤٣٦- ٤٣٧- ٤٣٨- ٤٣٩- ٤٤٠- ٤٤١- ٤٤٢- ٤٤٣- ٤٤٤- ٤٤٥- ٤٤٦- ٤٤٧- ٤٤٨- ٤٤٩- ٤٥٠- ٤٥١- ٤٥٢- ٤٥٣- ٤٥٤- ٤٥٥- ٤٥٦- ٤٥٧- ٤٥٨- ٤٥٩-



الجمهورية الكويتية  
Ministry of Justice  
DUBAI COURTS

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٥٠٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١١**

**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**

**في التنفيذ رقم ١٣٦٠٨/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

70197

المطروقة: في إطار التنفيذ الخامسة شرق رقم ١٣٦٠٨/٢٠٢٥/٢٥٢

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيكات المبرجعة بالرقم (١٤٨٣١٤٦) والصادر عن بنك دبي الإسلامي بقيمة (٢٠٠,٩٠٠) درهم.

طالب التنفيذ: بنك دبي الإسلامي - شركة مساهمة عامة

مطلوه: امانة دبي - مورد - شارع سوسيتي - فيلا بنك دبي الإسلامي - رقم محاسبة ٣١٩٤٢٣١١٠٠ - ٣١٩٤٢٣١١٠٠

موضوع الإعلان: قد اطلب عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعمين تنفيذها ما ورد بالعدد التنفيذي

موضوع البليغ المنفذ به وقدره (٢٠٠,٩٠٠) درهم الى عتبات التنفيذ او خزينة المحكمة - بالاضافة الى سداد التكاليف والقررة ودخل الخلاف - ان اديت من تاريخ نشر الاعلان وان افان محكمة التنفيذ ستنفذ االاجراءات القانونية بحكمهم.

لسداد البليغ المنفذ به يتم ايداعه في تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بصف التنفيذ اذاتل

ACCEY7260751208000133477

DC-VAC-ACCOUNT: 253-2025-13608-000133477

Emirates NBD - لتسهيل المعلومات ربي الوضحي

**نشر الشعة**



حكومة دبي  
DUBAI GOVT

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ٢٥٥٠/٧/١١ بتاريخ ٢٥٥٠/٧/١١**

**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**

**رقم التنفيذ ٢٥٢٣/٢٠٥٠/١٣٦١ تنفيذ شيكات**

المطروقة: دائرة التنفيذ الرابعة شرق رقم ٢٥٨

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيكات المرحج بالرقم (١٤٤٤٧٧٧) والصادر عن بنك دبي الاسلامي بقيمة (١٩,٠٧٩,٠٠٠) درهم المبلغ الرسم.

طالب التنفيذ: شركة دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة

عنوانه: اعلان في - يوم: بورسديس. بانك دبي الاسلامي - رقم مكاني ٥٤٤٣٧٩٥٠ - ٥٤٤٣٧٩٥٠

موضوع الاعلان: ١- اقدامه لائحة شاهجان شاهجان للطبيب - صئته. مقدم ضامن

موضوع الاعلان: قد اقامه عليهك الدوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما بان بئسد التزميد

مصاد البليغ المخذ به وقدره (١٩,٠٧٩,٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة - بالاضافة الى سداد الترميد

المقررة وذلك خلال ١٢ أيام من تاريخ نشر اعلان ولا فان محكمته التنفيذية مستندت الاجراءات القانونية بحكمكم.

لسداد البليغ المخذ به بئسد اتمامه وتحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بعمف التنفيذ اذاتل

ACCOUNT: ٤٤٣٢٦٥٧١٢١٢٥٨٠٠٠١٣٣٦٧٩

DC-VAC-ACCNO: 253-2025-13610-000133479

Emirates NBD - تنفيذ الامارات دبي الوطني

[illegible]



دولة الكويت  
Ministry of Justice  
Kuwait

## محاكم دبي

## التسويات الدودية



محكمة دبي  
DUBAI COURTS

70698

### العدد ٢٥٥٠/٧/١١ بتاريخ

### اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالثشر

### في التنازعة رقم: ٢٥٥٠/٢٥/٤١١ نزاع محمد القيمية

الف

ال

خ

منظورة في التسوية الدودية للمنازعات القائمة عشر رقم ٦٧٧

موضوع المنازعة : المطالبة بالتزام الداعي عليه بمبلغ وقدره (١٨,٩١٣,٢١٠ درهم) والرسوم والمصاريف

والتكاليف والحماوة والفاائدة ١٢٪ من ٢٥٥٠/١٠/١٠ وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنقض العمل بلا

كافة .

المتنازع : شركة مجموعة الامارات للتصالات (مجموعة الاتصالات) ش.م.ح

عنوانه: الامارات - امانة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - ميني بوايم تاور - شقة طابق ١٢

مكتب ١٢-٧ - ٥٥٨٢٨٠٠٠

المطلوب : اعلانه - ١- بديك سميرتشي اريهو - صفته : متنازع ضد

موضوع الاعلان : قررت التسويات الدودية اعلائكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٥٥٠/٤/١٠ بمثابة

الحضورى للتأطاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي والا لاعتراضية والدكية

رئيس القسم



**حكومة دبي**  
GOVERNMENT OF DUBAI



**الإقتصاد والسياحة**  
Economy and Tourism

**الفرع**

---

**العدد ١٤٥٠٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١١**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم المصفي : اثنتا عشرة (12) شركة مساهمة

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب

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

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

أفاده تصفية الخطيب للتجارة والإعلان شركة الشخص الواحد ذ م م

وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2/7/2025 والموافق لدى كاتب العدل

محاكم دبي بتاريخ 2/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم

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

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

هذا الإعلان

**المسؤول المخول**



**الإمارات العربية المتحدة**

**محكمة عجمان الاتحادية الاستئنافية**



٢٠٢٥/٧/١١ بتاريخ

١٤٥٠٠ العدد

٧٥٣٥١٠

**إعلان مدعى عليه بالنشر**

لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية  
في الدوى رقم ٥٣٦/٠٠٠٥٥٥٣٦ AJCAPCICOMS2025 تجاري

إلى المدعى عليه : جوييذا أخضر شميم  
مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 23/7/2025 أمام مكتب إدارة الدوى  
محكمة دعوى الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب  
مدير العجمان - الاستئناف 3) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم  
مذكرة جوابية على الدوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا  
تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدوى المذكور رفقها

اعلاه - بوصفك مدعى عليه.  
حضر بتاريخ 9/7/2025 م.

**مكتب الخدمات القضائية**



حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism

الفرع  
القانوني

العقد ١٤٥٠٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١١

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم المصفي : ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات

التعنوان : مكتب رقم 1- 2903/ ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان

- المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598

موجود بناء على الإعلان والسياسة في بني بانه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه

لتصفية ميراث علي التلاستشارات الادارية - بني بانه قد تم بموجب قرار محاكم دبي

بتاريخ 7/7/2025 والوثوق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 7/7/2025

وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن

بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البنوتية

وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**الحكومة دبي**  
GOVERNMENT OF DUBAI

**الاقتصاد والسياحة**  
Economy and Tourism

**الخف**

**العقد ١٤٥٠٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١١**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

**اسم المصفي: السويدي تدميق الحسابات - ش د م**

**العنوان: مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة**

**هاتف: 04-2288982 فاكس: 04-2288982**

**في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فروضات سائر تجارة**

**الهوفاق ش د م م. وذلك بقرار محاكم دبي بتاريخ 10/7/2025**

**والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/7/2025 وعلى من لديه**

**أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على**

**العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك**

**خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان**

**المسؤول المخول**





**الحكومة دبي**  
**GOVERNMENT OF DUBAI**

**الاقتصاد والسياحة**  
**Economy and Tourism**

**العدل**  
**Justice**

**العدد ١٤٥٠٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١١**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

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

**العنوان : مكتب رقم 404 مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد**

**هاتف : فاكس : بموجب هذا نعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم**

**تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الامرا لتأجير بيوت العائلات - ش ذ م م**

**العدد بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/7/2025 والموافق لدى كاتب العدل**

**محاكم دبي بتاريخ 8/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم**

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

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

**هذا الإعلان**

**المسؤول المخول**



دولة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

[70392]
العقد ١٤٥٠/٧/١١ بتاريخ ٢٠٢٥

### اعلان محضر حجز بالشر

### في التنفيذ رقم 22565/2024/253 تنفيذ احيات

المطروقة ١: دائرة التنفيذ احيات عمر رقم 296

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرحوم رقم (000001) والصادر عن بنك المشرق بقيمة (300.000)

طالب التنفيذ : بنك المشرق - شركة مساهمة عامة

عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - رقة البطيخ - ديرة - دبي - شارع الكتوم - مبنى برج الريم -

المطروقة 2: 1304 - 0506406990

خاتمة اعلانه : ١. تولى توريدتي - صفته : منفذ ضد

موضوع الإعلان : نملككم باناه تم الحجز على اموالكم الخاصة وفي عبارة عن وحدة عقارية - المنطقة : مرسى دبي - رقم الأرض 181 - اسم البني : مارينا ورف ١ - رقم الاعتراف: 2003

وفاة للمبلغ المطالب به وذلك للعلم بما جاء به ونفاد مفعوله قانونا.

رئيس الشعبة

## منوعات

# الفكر

27

مع عودة سلسلة الأفلام الشهيرة إلى دور السينما، نتحدث إلى نجم هونغ كونغ الأسطوري، و«فتى الكاراتيه» الأصلي رالف ماتشيو، و«الفتى» الجديد بن وانغ، حول إرث الفيلم الأول، والمشاهد الخطرة، وما يحمله التقدم في العمر كنجم أفلام حركة جاكى شان يعود إلى هوليوود بفيلم «فتى الكاراتيه: الأساطير»، جامعاً إرث الأكشن والكوميديا مع رالف ماتشيو والنجم الصاعد بن وانغ في عمل يُجسد الجسر بين الثقافة الآسيوية والغرب، ويعيد السلسلة إلى أصولها. بلمساته الإبداعية وخبرته المتفجرة، يحوّل شان موقع التصوير إلى عرض مذهل ويثبت أن الشغف لا يشيخ.

جامعاً إرث الأكشن والكوميديا مع رالف ماتشيو والصاعد بن وانغ

## جاكي شان يعود إلى هوليوود بفيلم «فتى الكاراتيه: الأساطير»



وانغ، «أعتقد أن أحد أسباب نجاح هذه الأفلام هو أن فتى الكاراتيه ليس مثل سبايدرمان أو سوبرمان. هو مجرد طفل، ويمكنه أن يكون أي طفل. إنه يحقق إنجازات عظيمة فقط بالاعتماد على العمل الجاد ومرشدين راعين». ومن هذه الناحية، هناك الكثير من القواسم المشتركة بين وانغ وشخصيته (في الفيلم). يقول وانغ: «إذا كان هناك شيء واحد تعلمته من جاكى، فهو أنه يمكنك دائماً العمل بجد أكبر. يمكنك دائماً أن تهتم أكثر. لأنه عزز مبدأ العمل الجاد والاهتمام بالعمل إلى أقصى حد. مهما كنت تعتقد أنك تهتم بالشئ الذي تهتم به أكثر من غيره، أضمن لك أن جاكى شان يهتم بصناعة أفلام الفنون القتالية أكثر من ذلك».

كنت أؤدي الركلة الثلاثية، ثم صرت أؤدي الركلة المزدوجة. والآن، أكتفي بركلة واحدة فقط». ويضيف: «إذا كان عليّ القفز من مبنى، آسف- أحتاج الآن إلى ممثل بديل. لكن إن كان المشهد مجرد قتال عادي، فأنا أؤديه بنفسى. الأمر سهل بالنسبة لي- التدحرج، بعض اللكمات- هذا سهل». في صناعة تزخر بأفلام إعادة الإنتاج وأفلام التقاطع والأجزاء اللاحقة، من السهل أن نشعر بالضجر من فيلم مثل «فتى الكاراتيه: الأساطير»، وهو في الحقيقة يجمع هذه الأنواع الثلاثة. لكن الفيلم يتميز بتوازن جدير بالثناء، فهو نوع من العودة إلى الأصول والاعتماد على أساسيات الحركة الجيدة. يقول

جاء قبل أيام وقال: 'لقد عدت للتو من الغابة'. ثم رفع طرف بنطاله، وكانت ساقه... مصابة بكدمة ولامتورمة». قال: 'قفزت من شجرة، واصطدمت بشيء، ثم لم أعد أشعر بساقي'. للتذكير: جاكى شان يبلغ 71 سنة. طوال مسيرته، اشتهر شان بجراته في تنفيذ المشاهد الخطرة، وبدقته في العمل خلف الكاميرا، ويبدو أن الأمر ما زال على حاله حتى اليوم. يقول وانغ: «كان دائماً يُغيّر التفاصيل أو يقدم اقتراحات، ولحسن حظ فريق العمل وصناع الفيلم، كنا نقول: إذا كانت لدى جاكى شان فكرة، فسنستمع إليها». ويضيف: «الأمر يصل إلى تفاصيل دقيقة لا يتوقعها أحد من جاكى شان. في لحظة ما، بدأ بوجه الممثلين الإضافيين! كان يقول لهم: 'أنتم تمشون بطريقة غريبة. امشوا هكذا، وليس هكذا'. إنه يعشق المشاركة في صناعة الفيلم- لا يستطيع منع نفسه عن ذلك».

بصمات شان تبدو واضحة في مشاهد الحركة في «الأساطير»، حيث تضيف لمسات خفيفة من الكوميديا روحاً مميزة حتى لا تبسط لقطات الحركة. وهو أسلوب مارسه طيلة حياته. يقول ماتشيو: «جاكي هو سيد الأكشن الكوميدي، وهذا واضح في هذا الفيلم. وأعتقد أن (المخرج جوناثان انتوستل) تعتمد خلق تلك المساحات للي فونغ، ليمنحه شيئاً من (روح جاكى الشاب)». يقول شان إنه بدأ إدخال الفكاهة إلى أفلامه بهدف إبعادها عن العنف المفرط الذي كان يميز أفلام فنون القتال. «طوال الوقت كنت أعلم من أسلبي- (الذين كانوا) عنيفين، يوم يوم يوم يوم... ثم، كما يقول: 'تعلمت من الجمهور، ومن وسائل الإعلام. قالوا لي: جاكى، الفيلم جيد، لكنه عنيف جداً. ففكرت أن أجعل الحركة أشبه بالرقص، وأضفت الكوميديا، لكي يرى الجمهور أن الأكشن الممزوج بالكوميديا ليس عنيفاً».

في أوج عطائه، كان شان يستخدم جسده بطريقة مبت خارقة- لم يشهد أحد مثل هذه المهارة منذ أيام باستر كيتون، الذي أتقن الاستعراض الجسدي المذهل في السينما. في عام 2012، أعلن نيته التراجع عن أفلام الأكشن للحفاظ على جسده (لكنه تراجع عن هذا التصريح لاحقاً في مقابلة أخرى). وبعد 13 عاماً، لا يزال مستمراً.

يقول شان: «أعتقد أن الأمر يعتمد على نوع الفيلم- فيلم «فتى الكاراتيه: الأساطير» ليس عنيفاً جداً. في هذا الفيلم، القتال أشبه بالرقص. ليس مثل 'قصة شرطة'، حيث تركض فوق السيارات. لو صنعنا هذا النوع من الأفلام اليوم، سأبدل قصارى جهدي.

جسراً رائعاً للتفاهم بين الثقافات». يوافق ماتشيو، الجالس بابتسامة ويروح مفعمة بالاحترام، قائلاً: «في كل مرة تستطيع فيها تعريف جمهورك بثقافة مختلفة، فإن ذلك سيكون أمراً إيجابياً». ويضيف: «فنون القتال أسلوب حياة. ليست مجرد قتال، بل هي تقدير للمذاق، وانضباط، واحترام- كل هذه القيم معنا». كنت لا أزال شاباً، مكتئباً، وأردت التوقف عن بالنسبة لجاكي شان أيضاً. يحمل الفيلم طابعاً شخصياً مؤثراً. يقول وهو يشير إلى ماتشيو: «كنت محظوظاً جداً بالعمل معه». ويتابع: «عندما عُرض فيلم «فتى الكاراتيه» (الأصلي)، كنت لا أزال شاباً، مكتئباً، وأردت التوقف عن التدريب. كنت أعمل كبديل للمشاهد الخطرة، بلا عمل، والوضع الاقتصادي كان سيئاً». ويقول: «ثم شاهدت «فتى الكاراتيه»، وقلت لنفسى: «واو- أأد لي فتى، وعدت للتدريب من جديد. والآن، بطريقة ما، نعمل معاً. إنه حلم تحقق».

من المحتمل أن شان يخلط بين فترتين زمنيتين في سرده لهذه القصة، فمع حلول وقت صدور فيلم «فتى الكاراتيه» الأصلي، كان قد قطع شوطاً كبيراً في ترسيخ مكانته كنجم بارز في أفلام الحركة، من خلال أفلام مثل «السيد السكران، Drunken Master (1978)»، و«السيد الشاب، The Young Master (1980)»، و«المشروع أ، Master (1983) (A)». وقد أخرج الفيلمين الآخرين أيضاً. ولكن يبدو أن فيلم «فتى الكاراتيه» يحمل أهمية حقيقية للرجل الذي هو نفسه قد بنى جسراً ثقافياً مدهلاً بين آسيا وهوليوود.

الدور يحمل أيضاً دلالة خاصة لوانغ- وقد يكون بالفعل بداية انطلاقته كنجم. فهو ممثل رشيق، تلقى تدريباً في المسرح الموسيقي (وفي فنون القتال بشكل غير رسمي). وقد تم اختياره من بين 10 آلاف مرشح لأداء دور «لي فونغ». يتذكر وانغ: «اتصل بي رالف بمكالمة لطيفة جداً قبل وصوله إلى موقع التصوير»، وينقل عنه قوله: «هذا الفيلم يدور حول رحلة شخصيتك. أنا أجلب إرث السلسلة الأصلية والسيد ميانغ، وأنت تجلب ما يلزم لجعل هذه الشخصية حقيقية». ويضيف وانغ: «كان ذلك مريحاً للغاية».

دور «لي فونغ» يتطلب مهارات رياضية عالية، تتضمن ركلات طائرة، وتمارين بطن مقلووبة، ومجموعة كاملة من الحركات- إلى جانب قدر لا بأس به من الألم، كما يقول وانغ. «أسوأ إصابة تعرضت لها كانت أنني قطعت طرف خنصري»، يقول ذلك وهو يرفع إصبعه الذي سُفّي الآن. «أعني يبدو الأمر سيئاً. يبدو سيئاً، لكن جاكى

تُدخل البهجة إلى قلوب الأطفال. إنه يحول موقع التصوير بالكامل إلى أرض عجائب مليئة بالركلات والكلمات».

لقد كانت براعة شان الجسدية المطلقة السبب الذي جعله نجماً، سواء في هونغ كونغ في الثمانينيات، أو في الولايات المتحدة وأوروبا، بنجاح عابر للثقافات وغير مسبق في أواخر التسعينيات والعقد الأول من القرن الـ 21، من خلال أفلام ناجحة باللغة الإنجليزية مثل «ساعة الذروة، Rush Hour»، و«ظهيرة شنهائي، Shanghai Noon». من غير الممكن المبالغة في تقدير ما يعنيه انضمام شان إلى عمل مثل «الأساطير»، أول فيلم أمريكي ضخم للممثل منذ 15 عاماً. يقول وانغ ضاحكاً: «جاكي شان؟ بالفعل جاكى شان. يحب مخرجنا وصفه بأنه بابا نويل في أفلام الفنون القتالية». ويضيف: «نوع من الأشياء الأسطورية التي تثير حماسة الأطفال. إنه يقلب موقع التصوير بأكمله إلى شيء يشبه أرض العجائب».

يتبع فيلم «الأساطير» الصيغة المألوفة للسلسلة، إذ تدور أحداثه حول طفل (لي فونغ، الذي يؤدي دوره وانغ)، ينتقل إلى مدينة جديدة مع والدته الأرملة (التي تؤدي دورها مينغ نا ون)، وهناك، يكتشف الحب (مع موظفة مطعم بيتزا، تؤدي دورها سادي ستانلي). وكذلك يجد عدواً (الساخر ذو الشعر الطويل، الذي يؤدي دوره آراميس نايت). ويوجد الإرشاد (من شان، ولاحقاً ماتشيو، وكلاهما يؤدي دور السيد ميانغ الذي لعبه في السابق الممثل بات موريتا). كل الطرق تؤدي إلى بطولة كاراتيه، إنها قصة قديمة قدم الزمن أو على الأقل منذ عام 1984.

«جاكي كان دائماً يُغيّر الأمور أو يُقدم اقتراحات. ولحسن حظ صانعي الفيلم وفريق العمل، كنا نقول: إذا كان لدى جاكى شان فكرة، فسنستمع إليها».

بن وانغ

يقول وانغ: «بدأ فيلم (فتى الكاراتيه) الأصلي أميركياً جداً بالنسبة لي. لقد كان من إخراج نفس الشخص الذي أخرج فيلم «روكي»- هل يمكن أن يكون الفيلم أميركياً أكثر من ذلك؟ لكن في الوقت نفسه، كان الفيلم من بطولة الممثل الأمريكي الآسيوي، بات موريتا، الذي أضفى عليه نكهة فريدة». ويضيف وانغ أن هذه الأفلام «لطالما أظهرت احتراماً كبيراً للفنون القتالية الآسيوية. التقيت بالعديد من الأشخاص الذين بدأوا بممارسة الكاراتيه بسبب فيلم «فتى الكاراتيه». وأنا قد بدأت بممارسة التايكوندو بسبب فيلم «فتى الكاراتيه» الذي ظهر فيه جاكى شان. تمثل هذه السلسلة

قال بن وانغ، النجم المحبوب البالغ من العمر 25 سنة ويطلق فيلم (فتى الكاراتيه: الأساطير) الجديد: «أطلقنا على الفترة التي حضر فيها جاكى شان إلى موقع التصوير اسم (أسبوع جاكى). وأضاف: كنا نعمل في مونتريال، كندا، وكان لدينا طاقم عمل فرنسي كندي رائع. لكن ما إن ظهر جاكى حتى بدأوا يركضون في كل الاتجاهات وهم يصيحون: جاكى هنا! جاكى هنا، وراحوا يصطدمون بالأشياء كأنهم أفراد شرطة كيستون. تبخرت كل ثقمتهم الفرنسية- الكندية في اللحظة التي دخل فيها جاكى موقع التصوير».

لكن هل يمكن لومهم؟ حتى في عمر 71، لا يزال نجم أفلام الحركة من هونغ كونغ إصصاراً بحد ذاته، من المؤكد أن الناس ستشعر بالرهبة حوله. بالفعل لا يمكن أن يكون هناك عنوان أنسب لفيلم «فتى الكاراتيه» الجديد من «الأساطير» إذ يجمع بين رالف ماتشيو، الأسطورة في عالم «فتى الكاراتيه» بسبب أدائه دور الشاب الشجاع دانيال لاروسو في ثلاثة أفلام الأكشن الأصلية في الثمانينيات، مع جاكى شان، أسطورة السينما نفسها.

شخصية السيد هان، التي يجسدها شان، ظهرت للمرة الأولى كمدرّب لجايدن سميث في النسخة الجديدة من «فتى الكاراتيه» عام 2010، والتي دارت أحداثها في الصين. ويعود في «الأساطير» ليتعاون مع لاروسو ضمن فريق تدريب ثانئي لفنون القتال. يجلس وانغ وماتشيو أمامي في فندق يوسط لندن، وبينهما جاكى شان، مرتدياً بدلة رياضية بلون بيج.

يقول شان: «الناس يلقبوني بـ(النجم الخارق). ويقولون إنني (أسطورة). وأرد عليهم: (شكراً جزيلاً لكم). هذا يعني أن كل تلك السنوات، وكل ما فعلته- كل تلك المخاطر التي قمت بها بحياتي من أجل هذا النوع من (العمل)- لم تذهب سدى».

كانت براعة شان الجسدية الفريدة ما جعلت منه نجماً، سواء في هونغ كونغ في الثمانينيات، أو لاحقاً- بنجاح عابر للثقافات وغير مسبق- في الولايات المتحدة وأوروبا خلال أواخر التسعينيات والعقد الأول من القرن الحادي والعشرين، من خلال أفلام باللغة الإنجليزية مثل «ساعة الذروة، Rush Hour»، و«ظهيرة شنهائي، Shanghai Noon». ولا يمكن التقليل من أهمية انضمام شان إلى عمل مثل «الأساطير»، إذ يُعد أول فيلم حركة ضخم له في هوليوود منذ 15 عاماً. يقول وانغ ضاحكاً: «جاكي شان؟ هو جاكى شان. مخرجنا يحب أن يصفه بـ بابا نويل أفلام الفنون القتالية». ويضيف: «نوع من الشخصيات الأسطورية التي



# الفكر

## كيف تؤثر الأطعمة الحارة على فقدان الوزن؟



استهلاك الأطعمة الحارة، خاصة إذا كانت مرفقة بأطعمة عالية الدهون والسكريات الحرارية.

ويشير الدكتور توماس هولاند من جامعة "راش" إلى أن الإفراط في تناول الفلفل الحار قد لا يؤدي دائما إلى نتائج صحية إيجابية إذا لم يكن ضمن نظام غذائي متوازن.

التغذية السريعة في مستشفى بيدمونت أتلانتا، فإن هذا المركب قد يرفع معدل حرق السعرات الحرارية بنسبة تصل إلى 5%.

وتشير دراسات أخرى إلى أن الأطعمة الحارة قد تؤثر أيضا على مراكز الجوع في الدماغ، لا سيما في منطقة "تحت المهاد"، ما قد يساهم في تقليل الشهية، كما أوضحت أخصائية التغذية باتريشيا بريديجت لين من عيادة كليفلاند.

كما أظهرت دراسات من جامعة هارفارد أن الأشخاص الذين يستهلكون الفلفل الحار بانتظام يقل لديهم خطر الوفاة من أمراض القلب، وأن أولئك الذين يتناولونه يوميا تقريبا تنخفض نسبة وفاتهم بنحو 14% مقارنة بمن يتناولونه مرة أسبوعيا فقط.

ومع ذلك، يحذر الخبراء من الإفراط في

يقول عدد من الخبراء إن إدخال الأطعمة الحارة في النظام الغذائي يمكن أن يساهم في تقليل كمية الطعام المستهلكة وتعزيز عملية الأيض.

وتوضح الدكتورة بيج كاتينغهام، باحثة ما بعد الدكتوراه في جامعة ولاية بنسلفانيا، أن إضافة كمية مناسبة من الفلفل الحار إلى الوجبات – دون تغيير درجة حرارتها الفعلية – قد يؤدي إلى خفض كمية الطعام المتناولة. وجاءت تصريحاتها استنادا إلى دراسة حديثة نُشرت في مجلة Food Quality and Preference. أظهرت أن الشعور بالحرارة الناتجة عن الفلفل يبطئ من معدل الأكل ويقلل الكمية.

ويعرف الكايبسين، المركب النشط في الفلفل الحار، بقدرته على زيادة حرارة الجسم وتعزيز معدل الأيض. ووفقا لهالي رويشون، أخصائية

## فائدة غير متوقعة لـ«فيتامين الشمس»

يمكن أن يعزز تناول جرعات منخفضة من فيتامين D فعالية العلاج الكيميائي لدى النساء المصابات بسرطان الثدي.

وتشير مجلة Nutrition and Cancer إلى أن علماء من كلية بوتوكاتو للطب بجامعة ساو باولو توصلوا إلى هذا الاستنتاج.

وقد شاركت في الدراسة التي أجراها الباحثون 80 امرأة أعمارهن فوق 45 عاما يخضعن لعلاج كيميائي مساعد قبل الجراحة لإزالة الورم. كان مستوى فيتامين D في الدم لدى معظم المشاركات أقل من المستوى (أقل من 20 نانوغرام/مل) الموصى به.

وقد قسم الباحثون المشاركات إلى مجموعتين، تناولت المجموعة الأولى لمدة ستة أشهر ألفي وحدة دولية من فيتامين D يوميا، بينما تناولت المجموعة الأخرى دواء وهميا. واتضح في نهاية مدة العلاج أن الورم اختفى تماما لدى 43 بالمئة من النساء في المجموعة الأولى. أما في مجموعة الدواء الوهمي، فقد لوحظت هذه النتيجة لدى 24 بالمئة من النساء فقط.

ويشير الباحثون، إلى أن تثبيت مستوى فيتامين D في الجسم يمكن أن يعزز الاستجابة المناعية، ما يزيد من حساسية الورم للعلاج الكيميائي.

ووفقا للباحث إدواردو كارفالو-بيسو أخصائي جراحة الأورام، يمكن أن يصبح فيتامين D بديلا آمنا وبأسعار معقولة للأدوية باهظة الثمن المستخدمة لتعزيز فعالية هذا العلاج. ويقول: "إن الجرعة الموصوفة (2000 وحدة دولية يوميا) أقل بكثير من الجرعة الموصوفة لعلاج النقص الحاد، وبالتالي تعتبر آمنة للاستخدام فترة طويلة".

## تحذير السائقين .. عنصر أساسي في السيارة مليء بالجراثيم!

يتعامل الناس يوميا مع أشياء كثيرة دون التفكير في تأثيرها الخفي أو ما قد تحمله من مفاجآت غير مرئية. وبهذا الصدد، حذرت دراسة جديدة من أن مفاتيح السيارات تحتوي على عدد بكتيريا أكبر بأربع مرات تقريبا مقارنة بالهواتف المحمولة ولوحات مفاتيح الحواسيب.

وأجرى خبراء Money Supermarket الدراسة التي شملت 2000 سائق في المملكة المتحدة، حيث كشفوا أن ثلث السائقين لم ينظفوا مفاتيح سياراتهم قط، رغم امتلاك كثيرين لها لأكثر من 5 سنوات.

كما أخذ فريق البحث مسحات من مفاتيح السيارات لتحليلها في مختبر متخصص، ووجدوا أن متوسط عدد البكتيريا على مفاتيح السيارات بلغ 241، مقارنة بـ66 على الهواتف المحمولة و68 على لوحات مفاتيح الحواسيب. وكان مقعد المرحاض الأكثر تلوثا بعدد 1100 بكتيريا، لكن الباحثين يخشون أن يكون التلوث على المفاتيح أكثر مما تم تقديره.

وتعد المكورات العنقودية البشرية (كائنات حية تعيش بشكل طبيعي على جلد الإنسان) أكثر أنواع البكتيريا شيوعا على مفاتيح السيارات، وهي عادة غير ضارة، لكن بعض سلالاتها قد تسبب عدوى خطيرة، خصوصا مع تطورها لمقاومة المضادات الحيوية. وينصح الخبراء بتنظيف مفاتيح السيارات بانتظام باستخدام قطعة قماش ناعمة ومحلول صابون معتدل، مع تجنب المبيضات وغسل المفاتيح في الماء لتفادي تلف المكونات الإلكترونية.

ويختلف معدل تنظيف المفاتيح بين سائقي الماركات، حيث تنصرد بي إم دبليو القائمة بنسبة 57% تنظيف أسبوعي أو أكثر.

نشرت النتائج على موقع Money Supermarket، مؤكدة أهمية الانتباه لنظافة مفاتيح السيارات لتقليل خطر انتقال البكتيريا.



الممثلة الكندية سيمون ميلر لدى حضورها عرض فيلم «المعهد» من إنتاج MGM+ في كولفر سيتي، كاليفورنيا. (ا ف ب)

## قرأت لك

الموز الناضج والموز الأخضر



كشف الدكتور بافل إيستنبايف أخصائي تخفيض الوزن، الفرق بين الموز الناضج والموز الأخضر، وأيهما يجب على مرضى داء السكري تجنب تناوله. ويقول الأخصائي: "الموز الناضج أكثر حلاوة وأكثر لذة من الموز غير الناضج

لأنه أكثر ليونة، أي أن هضمه أسهل وهذا مهم للأشخاص الذين يعانون من حساسية الهضم، كما أنه غني بمضادات الأكسدة، ما له تأثير إيجابي على الجسم- يحمي من الشيخوخة والإجهاد".

أما الموز غير الناضج (الأخضر) فيحتوي على النشا المقاوم الذي يساعد على شفاء الأمعاء وتحسين الميكروبيوم، وتخفيض مستوى الكوليسترول الضار ويحسن حساسية الأنسولين وحتى يخفف خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

ويقول: "زيادة نسبة النشا تعني انخفاض نسبة السكر، لذلك يعتبر الموز الأخضر مثاليا للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى السكر في الدم وداء السكري. كما أن له خصائص البروبيوتيك، ما يساعد على تحسين حالة الميكروبيوم المعوي".

ووفقا له، يمكن تناول أنواع الموز بالتناوب، ولكن في حالة ارتفاع مستوى السكر في الدم من الأفضل تناول الموز الأخضر فقط.

## سؤال وجواب

- كم عدد البيض الذي يمكن أن تضعه أنثى نجم البحر كل يوم؟  
– حوالي 200 مليون بيضة يوميا.
- ما هو الطائر الوحيد الذي تقع فتحة أنفه بمقدمة منخاره؟  
– طائر الكبوي.
- ما هو الطائر الذي يستخدم رجله في الوقوف لكنه لا يستطيع أن يمشي ولا يستطيع وضع رجله أمام بعضهما البعض؟  
– طائر الطنان.
- ما هو الكوكب الذي إذا استطاع الإنسان أن يقف عليه، سيبلغ وزنه حينها الضعف تقريبا عن وزنه على الأرض؟  
– كوكب المشتري.
- ما هي أقرب المواد الكيميائية في تركيبها إلى دم الإنسان؟  
– مياه البحر.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن هناك أكثر من 40 ألف جنس من الذباب منتشرة في جميع أنحاء العالم. منها الذباب المنزلي العادي المألوف، ومنها أيضاً الذباب الأسود المنتشر في الغابات الشمالية الذي يحتشد في الربيع بأعداد لا حصر لها، وتصل درجة عضته إلى أن تؤدي إلى قتل الإنسان. ولتعلم فقط، فإن جناح الذبابة يتحرك في الثانية الواحدة أكثر من 330 مرة.
- هل تعلم أن حرف E هو أكثر الحروف استخداما في اللغة الإنجليزية.
- هل تعلم أن أكثر اللغات شيوعا في دول العالم هي لغة الماندرين الصينية واللغة الإسبانية واللغة الإنجليزية. حسب عدد المتحدثين بها.
- هل تعلم أن كلمة Dreamt التي تعني "حلمت" هي الكلمة الوحيدة التي تنتهي بـ mt في اللغة الإنجليزية.
- مدينة بيرث هي المدينة الأكثر جاذبية في أستراليا.
- هل تعلم أن اليود هو عنصر كيميائي شبه معدني من مجموعة مولات الملح. وهو جسم صلب ذو لون رمادي ضارب إلى الأسود، يتميز ببريق معدني ورائحة مزعجة. وهو يتخذ شكل قشيرات مثيرة. وهو يتواجد بشكل أيودورات في مياه البحر والنباتات البحرية، وهو يستخرج عادة من رمال أشنة اللاميازية. ولليود استعمالات عدة في المجال الطبي، فهو يستعمل خارجيا كمطهر وداخليا في معالجة الغدة الدرقية والأمراض الغدية وتصلب الشرايين والروماتيزم.

## قصة البغاء.. المضاد

عند قدوم الاجازة الصيفية وامعانا في كسر الملل والوقت الطويل اصبر الابناء على شراء ببغاء وكان هذا الاصراع بالا جماع مما اضطر الاب إلى الذهاب إلى سوق المدينة والذي توجد به اعداد شتى من الطيور لشراء الببغاء المطلوب.. وبعد جولة كبيرة فيه لم يجد طلبه فآخبره احدهم بوجود مزاد للطيور يستطيع ان يجد فيه طلبه ومن هنا انطلق الوالد في طريقه إلى المزاد الكبير، عندما دخل الوالد المزاد فوجيء بمجموعة كبيرة من الطيور بما فيها بعض الببغاوات وعندما سمع صوت البائع ينادي على احد الببغاوات بأنه احسن الانواع، لبق في كلامه، نظيف دائما، لا يأكل كثيرا ولا يصدر ضجيجا، اسرع الاب بالاشتراك في ذلك المزاد وبدأت المزايمة من 052 ريالاً فاضاف الاب 05 فسمع من يقول ثلاثمائة وخمسين فاضاف 05 فسمع من يقول اربعمائة وخمسين فاضاف مره ثانية 05 فقال الصوت خمسمائة وخمسين وهكذا حتى الـ 007 فلم يزد احد عليها وهنا فرح الاب وحدث نفسه بأنه ظفر بصفتة جيدة بسبب هذا السعر الكبير.

وعندما هم بالذهاب إلى المئمن لدفع المبلغ المطلوب واستلام الببغاء قرر ان ينظر للببغاء نظرة اخيره ليتأكد من ان نقوده لم تذهب سدى.. فاقرب منه وحاول الامساك به فما كان من الببغاء الا وان صرخ فيه وقال له: يا عبيط.. يا عبيط، فاستجب الاب من سلاطة لسان هذا الطير الوقح وبع نفس الوقت احس ان هذا الصوت ليس غريبا وفكر قليلا ثم نظر للببغاء وقال له 052 فقال الببغاء ثلاثمائة وخمسين.. فزاد الاب خمسين فقال الببغاء اربعمائة وخمسين وهنا ضجت القاعة بالضحك فقد اكتشف ان الببغاء هو من كان يزايد على سعره فقال له: ايها الوقح لم تكن مخطئا أنا فعلا اكون عبيطا لو اشتريتك، لن اريح البائع منك فالتفت هنا فانتما الاثنان صفقة خاسرة وحمدا لله اني لم ادفع فيك فلسا.

## مساحة للتلوين

