

«العين للرطب» يتوج
الفائزين بـ «نخبة العين»
و«خرايف البيت» و«المانجو»

جوي الهاني:
أحب التمثيل
كثيراً ولن أتخلى عنه



«معادلة الحب» .. الرياضيات تحاول

فك شيفرة العلاقات العاطفية

يحاول عالم الرياضيات الفرنسي لوران بوجو-منجويو، الأستاذ في جامعة كلود برنار ليون، استخدام النماذج الرياضية لفهم بعض الظواهر المعقدة. ويعتمد الأخير، على تقسيم العوامل مثل قوة الانجذاب بين الشريكين، وتراجع الشاعر بمرور الوقت، وطريقة استجابة كل طرف للآخر، إضافة إلى تأثير الضغوط والخلافات. ويعرض بوجو-منجويو هذه الأفكار في كتابه الجديد «Love, Valour, Equations» من سلسلة Mathematics of the Couple، الذي يجمع بين الرياضيات وعلم النفس والأدب والسينما، بهدف تفسير أسباب استمرار بعض العلاقات رغم الدراسة والتحليل. ولا تمثل هذه الأفكار تجربة سريرية أو دراسة نهائية، بل تستند إلى عقود من الأبحاث التي استخدمت نماذج الأنظمة الرياضية في علم لظواهر المعقدة، ومنها العلاقات الإنسانية. ويرى الباحث أن الهدف ليس التنبؤ بن سيق الإنسان في حياته أو تحديد موعد الانفصال، بل في فهم الظروف التي تساعد العلاقة على استعادة توازنها بعد الأزمات، أو دفعها تدريجياً نحو التراجع. وتستند هذه النماذج إلى معادلات رياضية استخدمت أصلاً لدراسة التجمعات الحيوانية والتفاعلات البيئية، مثل نماذج النمل السكاني ومعادلات لوكا-فولتيرا الخاصة بعلاقة المفترسات والفرائس. ومن المفاهيم التي استُغِيرت من علم البيئة «تأثير ألفا»، الذي يشير إلى وجود حد حرج تحتاجه بعض التجمعات للحفاظ على استقرارها. ويعتمد بوجو-منجويو أن العلاقات للتحكم بعمل بطريقة مشابهة، إذ يمكن أن يؤدي انخفاض مستوى الترابط العاطفي إلى ما دون حد معين إلى مسار يصعب منه استعادة الاستقرار. لكن هذه النماذج لا تعني وجود «رقم سحري» يمكنه تحديد مصير العلاقة، بل تساعد على دراسة كيفية تغير الشكر والسلوكيات بمرور الوقت، والعوامل التي تجعل العلاقات أكثر استمرارية أو هشاشة. وتشير النماذج إلى أن التفاعل بعد ذاتها ليست المشكلة الأساسية، بل إن قدرة العلاقة على التعافي بعد الصدمات هي العامل الأهم. فاضطرابات المزاج، والمشكلات المالية، والمردود، وتحديات الحياة اليومية، يمكن أن تؤثر في العلاقة، لكن مدى قدرتها على العودة إلى التوازن بعد مسارها.

الذكاء الاصطناعي يكشف

مخالفات الهاتف أثناء القيادة

لم يعد استخدام الهاتف المحمول أثناء القيادة مجرد مخالفة قد تفتت مرتكبها من العقاب إذا غاب رجل المرور، إذ يقترب الذكاء الاصطناعي من تغيير قواعد الرقابة على الطرق عبر كاميرات المراقبة. تستطيع أجهزة السائقين الذين يستخدمون هواتفهم أو لا يضعون حزام الأمان، بل وتنقل الأدلة إلى رجال الشرطة في الوقت الفعلي. ووفقاً لتقارير أمريكية، تنوع المدن والولايات الأمريكية في استخدام كاميرات مدعومة بالذكاء الاصطناعي للرقابة المرورية، في خطوة تهدف إلى الحد من الحوادث الناتجة عن تشتت انتباه السائقين، لكنها في الوقت نفسه تثير جدلاً واسعاً حول الخصوصية وحدود الرقابة الرقمية.

كأحد مدينة سانتا مونيكاً في ولاية كاليفورنيا مؤخراً استخدام كاميرات تعتمد على الذكاء الاصطناعي لرصد المركبات التي تتوقف داخل مسارات الدراجات الهوائية، حيث ترسل الكاميرات مخالفة تلقائياً لتفرض غرامة تبلغ 93 دولاراً. ويعد هذا التطبيق من أوائل استخدامات الذكاء الاصطناعي على شكل كاميرات مراقبة في الولايات المتحدة، إذ تستخدم منذ الشهر الماضي أنجلوس كاميرات ذكية لرصد المركبات التي تعيق حارات المشاة، بينما دخل في ولاية فرجينيا قانون جديد يسمح لمعلمين باستخدام كاميرات الذكاء الاصطناعي، لرصد مخالفات ضارقات التوقف ومعايير المشاة.

العراق يستعد لافتتاح

القصر العباسي التاريخي

استعدت وزارة الثقافة والسياحة والآثار في العراق لافتتاح القصر العباسي التاريخي، الذي يعد أحد أبرز المعالم الأثرية في قلب العاصمة بغداد، وذلك بعد إجازة عمليات صيانة شاملة خضعت لها لإعادة هويته الأثرية والمعمارية اثر تعرضه لأضرار سابقة.

من المقرر أن تنجز الوزارة عملياتها لتأهيل في نوفمبر-تشرين الثاني المقبل، برعاية رسمية من منظمة اليونيسكو، تمهيداً لافتتاحه أمام الزائرين وعادته إلى خريطة السياحة.

تتضمن التواجد في البلاد بوضه واحداً من أبرز الشواهد المعمارية الحية.

كشف مدير عام دائرة الصيانة والحفاظ على الآثار في الهيئة العامة للآثار والتراث التابع للوزارة، محمد لبياتي، عن الأضرار التي لحقت بالقصر، وسبب إطلاق مشروع التأهيل للصيانة الأثرية من شأنه أن يُشكّل السياحة الثقافية.

فوائد المياه المعدنية للجسم: مصادر طبيعي للمعادن الأساسية وصدحة أفضل

معد المياه المعدنية من أفضل الخيارات للحفاظ على ترطيب الجسم وتعويض المعادن الأساسية التي يحتاجها يومياً. فهي تُستخرج من ينابيع طبيعية غنية بعناصر مثل الكالسيوم، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، وتتميز بنقاها وتركيبتها الطبيعية. ومع تزايد الاهتمام بنمط الحياة الصحي، أصبحت المياه المعدنية خياراً مفضلاً للكثيرين بفضل فوائدها الصحية المتعددة التي تتجاوز مجرد الرطوبة العفش.

إن اختيار المياه المعدنية للشرب يساعد على إضافة مجموعة متنوعة من المعادن إلى النظام الغذائي الخاص. ومن المهم أن تأتي من مصدر طبيعي، خصوصاً وأن إعادة الموجودة في المياه المعدنية يتم امتصاصها بسهولة أكبر من تلك الموجودة في الأطعمة.

المياه المعدنية الطبيعية تحتوي على كمية من الحديد والفلور لصحة الأسنان. بالإضافة إلى أنها نقية وخالية من البكتيريا والفيروسات. كما أنها لا تحتوي على السعرات الحرارية، وهي مناسبة تماماً للنساء اللواتي يتبعن نظاماً غذائياً صحياً. على الرغم من الحصول على كمية منها كما تشير اختصاصات التغذية، ميراً مفتي من خلال هذا الموضوع لـ «سيدتي».

- مرحباً إلى فوائد المياه المعدنية للجسم**
- ترطيب الجسم بكفاءة: يشكل الماء حوالي 60 % من جسم الإنسان، لذلك فإن شرب المياه المعدنية يساعد على الحفاظ على توازن السوائل في الجسم.
- الوقاية من الجفاف.**
- تحسين وظائف الأعضاء الحيوية.
- تنظيم درجة حرارة الجسم، خاصة خلال فصل الصيف أو بعد ممارسة الرياضة.
- تقليل خطر التشنجات العضلية.
- تعزيز سرعة التعافي بعد النشاط البدني.
- تعزيز صحة البشرة: الترطيب الجيد يعكس مباشرة على البشرة، إذ يساعد شرب كمية كافية من المياه المعدنية على:
- الحفاظ على مرونة الجلد.
 - التقليل من الجفاف.
 - منح البشرة مظهرًا أكثر نضارة وإشراقًا.

المساعدة في دعم وظائف الكلى: يساعد شرب الماء بكميات كافية على:

- زيادة إنتاج البول.

- الكالسيوم: يدعم صحة العظام والأسنان.
- المغنيسيوم: يساهم في عمل العضلات والأعصاب
- يقلل من التشنجات.
- البوتاسيوم: يساعد في تنظيم ضغط الدم والحفاظ
- المساهمة في التخلص من الفضلات.
- تقليل خطر تَكوّن بعض أنواع حصى الكلى لدى الأشخاص الأصحاء، مع مراعاة توصيات الطبيب في الحالات المرضية الخاصة.

المساهمة في التحكم بالوزن: تعد المياه المعدنية خياراً صحياً لأنها:

هل المياه المعدنية أفضل من المياه العادية؟

يعتمد ذلك على مصدر المياه واحتياجات الشخص. فالياه المعدنية تمتاز باحتوائها الطبيعي على معادن مفيدة، بينما توفر مياه الشرب العادية الترطيب اليومي. وقد تحتوي على معادن بنسب أقل أو تُضاف إليها خلال المعالجة. وفي معظم الحالات، يعد كلا النوعين مناسباً للحفظ. إذا كانا آمنين وصالحين للشرب.

نصائح للاستفادة من المياه المعدنية.

دعم صحة القلب: تساهم بعض المعادن الموجودة في المياه المعدنية، مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم، في المحافظة على انتظام ضربات القلب.

دعم صحة الأوعية الدموية. المساعدة في الحفاظ على ضغط دم طبيعي عند اتباع نظام غذائي متوازن.

تحسين الأداء البدني: يفقد الجسم الماء والمعادن أثناء ممارسة الرياضة أو التعرض للحرارة، لذا تساعد المياه المعدنية على:

- تعزيز وظائف العضلات.
- دعم وظائف العظام.

مختصون يحذرون من أضرار

الإكثار من تناول الشاي

حذر مختصون من أن تناول الشاي بكميات كبيرة، تتجاوز 3 إلى 4 أكواب يوميًا، قد ينعكس سلبًا على صحة الكبد.

ورغم ما يحتويه الشاي من فوائد مثل دعم الهضم واحتوائه على مضادات الأكسدة، فإن الإفراط في تناوله قد يسبب ضغطًا على الكبد ويؤدي إلى تراكم بعض السموم، بحسب «بولد سكاى».

ويؤكد الأطباء أن التوازن هو الأساس للحصول على فوائد الشاي.

دون أضرار، مع ضرورة الانتباه لأي مؤشرات غير معتادة مثل الإرهاق المستمر أو تغير لون البول، والتي قد تكون علامة على وجود مشكلة.

ويؤكد الأطباء أن الاعتدال في شرب الشاي بمعدل كوب أو اثنين يوميًا، يظل الخيار الأفضل للحفاظ على الصحة دون التعرض لمخاطر محتملة.

الشاي يحتوي على مادة الكافيين بنسبة عالية وهي كذلك مخدر قد يؤدي إلى إدمانه وبالتالي يتسبب ذلك في حدوث اضطرابات النوم «الأرق المزمن» وإمدار البول الناتج عنه قد يؤدي إلى إصابة الجسم بالجفاف.

تناول كميات كبيرة من الشاي يوميًا قد يؤدي إلى تكون حصى الكلى والمثانة لاحتوائه على نسبة من الأوكسالات.

وقد يؤدي تناول الشاي بشكل متكرر يوميًا إلى الإصابة بفقر الدم الأنيميا وذلك لأنه يقلل من امتصاص الحديد في الجسم.

نقطة نوعية . . صناعة

المسيرات عبر محاكاة الطيور

يحتاج الباحثون إلى الطبيعة بحثاً عن حلول مبتكرة لتحديات هندسية عصية على الحل، ولا سيما فيما يتعلق بالتعامل مع تضاعد تأثيرات التغير المناخي وازدياد وتيرة الحالات الجوية المتطرفة.

وفي هذا الصدد، استلهم باحثون من الطيور الجارحة التي تستطيع التحليق بثبات لافت، عبر آليات تكيف طورتها عبر الزمن، تقنية جديدة لصناعة طائرات مسيرة تُحافظ على استقرارها وسط اضطرابات الرياح.

واستطاع فريق بحثي مشترك من معهد ملبورن الملكي للتكنولوجيا في أستراليا وجامعة برينستون البريطانية، تطوير طائر روبوتي مستوحى من الطبيعة، يحاكي الحركات الأساسية للطائر «العوسق» الأسترالي، في خطوة قد تسهم في إحداث نقلة نوعية في تصميم الطائرات المسيرة وتعزيز قدرتها على مواجهة الاضطرابات الهوائية.

يقول هؤلاء الباحثون، إن دراسة الكيفية التي تتعامل بها الطيور مع الرياح والاضطرابات الجوية قد فتحت الباب أمام ابتكار أنظمة طيران أكثر تطوراً، تتيج للطائرات الصغيرة العمل بكفاءة في ظروف جوية كانت حتى الآن تُعدّ عائقاً أمام تشغيلها.

منوعات الفجر

22



15 جائزة للفائزين بمسابقة نخبة العين مجموعها 737 ألف درهم

«العين للرطب» يتوج الفائزين بـ «نخبة العين» و«خرايف البيت» و«المانجو»



15 ألف درهم. وتتواصل فعاليات الدورة الأولى من «العين للرطب، وسط مشاركة واسعة من المزارعين والمهنيين، وإقبال كبير من الزوار الذين يتابعون مسابقاته وفعالياته المتنوعة، بما يعكس مكانته بوصفه ملتقى يحتفي بموسم الرطب، ويعزز حضور الموروث الزراعي المرتبط بالنخلة في المجتمع.

في المركز الثاني مروان سيف راشد اليتيم المزروعي، وفي المركز الثالث محمد سعيد حمد الكلباني. وخصصت اللجنة المنظمة للمهرجان 10 جوائز لكل من مسابقتي المانجو المحلي والتنوع بمجموع 117 ألف لكل مسابقة، حيث ينال الفائز بالمركز الأول جائزة 25 ألف درهم، والمركز الثاني 20 ألف درهم، والمركز الثالث



وأُسفرت نتائج مسابقة «المانجو المحلي» عن فوز حسن علي محمد علي المازمي بالمركز الأول، فيما جاء مروان سيف راشد اليتيم المزروعي في المركز الثاني، وأحرز سعيد علي عبيد علي الحفيتي المركز الثالث، فيما جاءت نتائج مسابقة «المانجو المتنوع» بحصول سعيد مبارك فاضل سعيد المزروعي على المركز الأول، وجاء

15 جائزة بقيمة إجمالية 300 ألف درهم، حيث يحصل الفائز بالمركز الأول على 60 ألف درهم، والمركز الثاني 40 ألف درهم، والمركز الثالث 35 ألف درهم، ويأتي تنظيمها احتفاءً بالرطب المزروع والمعتنى به داخل منازل الأهالي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتحفيزاً لهم على زراعتها والاهتمام بها في منازلهم.

•• العين- الفجر

أعلنت اللجنة المنظمة لـ «العين للرطب، الفائزين بمسابقات «نخبة العين، و«خرايف البيت، و«المانجو المحلي والتنوع، ضمن فعاليات الدورة الأولى للمهرجان التي انطلقت السبت وتتواصل فعالياتها حتى 31 يوليو الجاري في «الصاروج بارك، بمدينة العين، وسط مشاركة واسعة من المزارعين وحضور كبير من الجمهور. وتوج سعادة عبيد خلفان المزروعي، المدير التنفيذي لقطاع المهرجانات والفعاليات في هيئة أبوظبي للثقافة والفنون، الفائزين بالمسابقات، بحضور ممثلي الجهات الداعمة والمشاركة، وأصحاب المزارع، وزوار المهرجان.

وفي نتائج مسابقة «نخبة العين، أحرز المركز الأول راشد عبدالله حادة عبدالله الحرر، وفي المركز الثاني مبارك جمعه مبارك القبيسي، فيما حصل على المركز الثالث

مبارك سالم سعيد المنصوري. وخصصت اللجنة المنظمة 15 جائزة للفائزين بمسابقة نخبة العين مجموعها 737 ألف درهم حيث يحصل الفائز الأول على 200 ألف درهم، والثاني على 150 ألف درهم، والثالث على 100 ألف درهم.

وفي مسابقة «خرايف البيت، جاء في المركز الأول ناصر سيف علي المزروعي، وفي المركز الثاني أحمد سعيد نصيب خميس المزروعي، فيما حل ثالثاً عبيدي خادم حمد علي المزروعي. وخصصت مسابقة «خرايف البيت،

من خلال فرق متعددة التخصصات

نجاح مستشفى توام في التعامل مع حالة جراحية بالغة التعقيد، مما يعزز مكانتها كجهة رائدة على مستوى المنطقة في مجال الجراحات المتقدمة وعلاج الحالات الحرجة

القولونية دون أي مضاعفات، ما مكّنه من استعادة حياته الطبيعية. وقال الدكتور مهدي الطاهر، استشاري الجراحة العامة وجراحة الجهاز الهضمي والأمعاء في مستشفى توام: «تسلط هذه الحالة الضوء على الأهمية القصوى لكشف المبكر والتدخل الجراحي في الوقت المناسب عند التعامل مع المضاعفات المعقدة بعد العمليات الجراحية. في مستشفى توام، تجمع بين الخبرات الجراحية المتقدمة والعمل متعدد التخصصات للتعامل مع الحالات المعقدة، بما يضمن تحقيق أفضل النتائج الممكنة لمرضانا». وأضاف الدكتور مهدي الطاهر قائلاً: «إلى جانب التعقيد الطبي، تعكس هذه الحالة قوة إرادة المريض والتزام فرقنا بتقديم رعاية إنسانية قائمة على الأدلة في جميع مراحل العلاج». وتؤكد هذه الحالة التزام مستشفى توام بتبني نهج يركز على المريض، حيث تمتد الرعاية إلى ما بعد التدخل الجراحي لتشمل المراقبة الدقيقة بعد العمليات، والدعم النفسي، وبرامج إعادة التأهيل طويلة الأمد. ويسهم هذا النموذج المتكامل في تحقيق تعاف فعلي وتحسين جودة حياة المرضى. وتُعد حالات التسريب في موضع التّوصيل الجراحي من أخطر المضاعفات في جراحات القولون والمستقيم، إذ يؤدي التأخر في تشخيصها إلى زيادة معدلات المضاعفات والوفيات بشكل كبير.

نجح مستشفى توام التابع لشركة «صحة»، إحدى شركات «بيورهيلث، أكبر مجموعة رعاية صحية في الشرق الأوسط، عن نجاحه في التعامل مع حالة جراحية بالغة التعقيد، مما يعزز مكانته كجهة رائدة على مستوى المنطقة في مجال الجراحات المتقدمة وعلاج الحالات الحرجة من خلال فرق متعددة التخصصات. تتعلق الحالة بمرضى شاب تم تحويله إلى مستشفى توام بعد ثلاثة أسابيع من خضوعه لعملية استئصال شبه كلي للقولون. وعند وصوله، تمكن الفريق الطبي في المستشفى من تشخيص وجود تسريب في موضع التوصيل الجراحي، وهو من المضاعفات النادرة والخطيرة التي قد تحدث بعد جراحات القولون والمستقيم، وقد أدى إلى إصابته بشلل دم متقدم. ونظرًا لخطورة الحالة، باشر فريق الجراحة والعناية المركزة في المستشفى التدخل الفوري. وكشفت العملية الجراحية الطارئة عن وجود عدة خراجات داخل البطن، والتهابات شديدة، وفشل في موضع التوصيل الجراحي. وقد استدعت الحالة تقديم رعاية مكثفة إلى جانب تنسيق متكامل بين فريق متعدد التخصصات. ومن خلال هذا النهج الشامل، استقرت حالة المريض وتعافى بشكل كامل. وبعد عدة أشهر، تم إجراء عملية أخرى للمريض لإغلاق الفقرة (الفتحة)



بالتعاون مع معهد أسباير للأبحاث في الأمن الغذائي بالمناطق الجافة

فريق بحثي من جامعة الإمارات يبتكر «شايًا عشبيًا» من براعم النخيل وثمار البلح الخضراء



بما يسهم في الحد من الهدر الزراعي وتعزيز كفاءة استغلال الموارد الطبيعية. كما ينسجم مع الجهود الرامية إلى تطوير حلول غذائية مستدامة تدعم الأمن الغذائي وتحقق قيمة اقتصادية للمحاصيل المحلية، انطلاقًا من توظيف البحث العلمي والابتكار في خدمة التنمية المستدامة. وأكد الفريق البحثي أن المنتج لا يزال في مرحلة التطوير، وأن العمل جارٍ لاستكمال الدراسات المتعلقة بتوصيف مكوناته وتقييم إمكاناته التجارية وفرص تسويقه مستقبلاً، بما يدعم توجهات الجامعة في الابتكار الغذائي والاستدامة وتعزيز القيمة الاقتصادية لمنتجات نخيل التمر.

من نخيل التمر، إلى جانب دراسة تأثير أساليب المعالجة مثل التحميص والطحن والتجفيف بالتجميد في النكهة والتركيب الكيميائي للمشروب. كما يجري تحليل المشروبات الناتجة من حيث خصائصها الحسية ومحتواها من المركبات الحيوية الطبيعية، بهدف تحديد التركيبات الأكثر توازنًا من حيث المذاق والقيمة الغذائية المحتملة. ويجسد المشروع توجه جامعة الإمارات العربية المتحدة نحو دعم الاستدامة والاقتصاد الدائري من خلال إعادة توظيف المنتجات الثانوية لزراعة النخيل وتحويلها إلى منتجات غذائية مبتكرة ذات قيمة مضافة،

جودة وإنتاجية التمر، فيما تُستخلص البراعم من البذور أثناء مرحلة الإنبات. ويسعى الباحثون من خلال هذا المشروع إلى استكشاف إمكانات هذه الموارد في إنتاج مشروبات عشبية مبتكرة تجمع بين النكهة المميزة والفوائد الصحية المحتملة. ويُشرف على المشروع الدكتورة إلكه غابرييل، الأستاذة المشاركة في كلية الزراعة والطب البيطري، بمشاركة الدكتور عفاف محمد بيغ، باحث ما بعد الدكتوراة، وطالبي الدراسات العليا سلامة الكعبي وسلمى زكريا. ويعمل الفريق على اختبار خلطات متعددة من براعم النخيل وثمار البلح الخضراء المستخلصة من أصناف مختلفة

•• العين - الفجر

تمكن فريق بحثي في جامعة الإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع معهد أسباير للأبحاث في الأمن الغذائي بالمناطق الجافة من تطوير شاي عشبي مبتكر يحضر من براعم نخيل التمر الفتية وثمار البلح الخضراء (غير الناضجة)، في خطوة بحثية تهدف إلى تحويل المنتجات الثانوية لزراعة النخيل إلى مكونات غذائية ذات قيمة مضافة. وتُعد ثمار البلح الخضراء وبراعم النخيل من الموارد الزراعية التي لا تُستثمر عادة في الصناعات الغذائية، إذ تُزال الثمار غير الناضجة خلال عمليات خف الثمار لتحسين

لنقل الخبرة الزراعية بين المشاركين

أجيال تلتقي في «العين للرطب». . خبرات زراعية وتراثية تتجدد بالمشاركة

تكشف تنوع الرطب والفاواكه التي تحتضنها واحات العين، ويتم تبادل المعلومات عن خصائص هذه الأصناف واحتياجاتها ومواعيد نضجها، وما تتطلبه من عناية طوال الموسم. ويمتد تبادل المعارف التراثية والخبرات المتوارثة إلى بقية فعاليات المهرجان الذي يستمر حتى 31 يوليو الجاري في الصاروج بارك بمدينة العين بتنظيم هيئة أبوظبي للثقافة والفنون، والشباب الحرفيين والحرفيات أثناء ممارسة الحرف اليدوية، ويتابعون الورش والأنشطة التراثية، ويشاركون في المسابقات اليومية التي تختبر معارفهم التراثية بطريقة جذابة، مما يجعل هذه المعارف متاحة للجميع لاسيما من الجيل الجديد، في تحقيق لواحد من أهداف إقامة المهرجانات التراثية في دولة الإمارات.

والعناية بالعذوق وحماية الثمار، وصولاً إلى اختيار التوقيت المناسب للخراف. وهي مهارات توارثها أبناء الواحات الإماراتية، وطوروها موسماً بعد آخر، وحافظوا من خلالها على جودة الإنتاج وتنوعه. وفي ساحة المزاينة، يجد المشاركون من مختلف الأجيال الفرصة لمقارنة إنتاجهم بإنتاج بقية المشاركين لاسيما من ذوي الخبرة، ويتعرفون إلى أثر العناية المتواصلة في نضج الرطب وتجانس حجمه ولونه وسلامته. كما تفتح النتائج والنقاشات التي تصاحبها مجالا لتبادل الملاحظات والتجارب، فتنتقل الخبرة الزراعية بين المشاركين بصورة مباشرة. وتمنح مسابقات النخبة ومسابقات الفواكه هذا التبادل المعرفي مجالا أوسع للزوار والمزارعين معاً، بما تضمنه من أصناف متعددة

•• العين- الفجر

يجمع مهرجان «العين للرطب، بدورته الأولى أجيالاً مختلفة حول النخلة وما يرتبط بها من خبرات زراعية وممارسات تراثية، حيث يمثل المهرجان ملتقى يجمع المزارعين من أصحاب الخبرة الطويلة بالمزارعين الشباب، والأطفال، ضمن مسابقات وفعاليات تنيخ انتقال المعرفة بصورة طبيعية، من خلال المشاهدة والمشاركة والعمل المشترك.

وتبرز مسابقات الرطب هذه العلاقة، حيث يعرض المزارعون نتاج خبراتهم واستعداداتهم التي بدأت قبل موعد المشاركة بوقت طويل، من تهينة للمزرعة، وخدمة للنخيل، وتنظيم الري، مروراً بالتكريب



منوعات الفكر 23

في كل عام تظهر حميات جديدة تعد بخسارة سريعة للوزن، أو تطلب منع الكربوهيدرات تمامًا، أو تشجع على تناول الدهون بلا حدود. ثم تختفي كثير من هذه الحميات بالسرعة نفسها التي ظهرت بها. أما حمية البحر المتوسط (Mediterranean Diet) فتعود باستمرار إلى صدارة التصنيفات العالمية.



تحتوى على الكثير من الخضراوات والبقول والحبوب والمكسرات

حمية البحر المتوسط . هل هي أفضل نظام غذائي في العالم؟



الزيتون، واللبن الطبيعي، والمكسرات. المشكلة ليست غياب هذه الأطعمة عن ثقافتنا، بل تراجعها أحياناً أمام المشروبات المحلاة واللحوم المصنعة والوجبات السريعة والدقيق الأبيض المستهلك بكميات كبيرة.

خمس مغالطات شائعة عن حمية البحر المتوسط

1 - زيت الزيتون وحده يكفي
الفائدة تخص النمط الكامل، لا زيت الزيتون وحده. كما أن زيت الزيتون غني بالطاقة، ولذلك يفيد عندما يحل محل دهون أقل جودة، لا عندما يضاف بكميات كبيرة إلى غذاء ردي.

2 - كل طعام يأتي من بلد متوسطي صحي
البيتزا الغنية باللحوم المصنعة، والمعجنات، والحلويات التقليدية تظل أطعمة ينبغي عدم الإكثار منها، حتى لو جاءت من بلد يطل على البحر المتوسط.

3 - إنها أفضل حمية لإنقاص الوزن
قد تساعد حمية البحر المتوسط على ضبط الوزن، لكنها لم تُصمم أساساً للتنحيف ولا تلغي توازن الطاقة. وقد تتفوق أنظمة أخرى لدى بعض الأشخاص إذا كان الالتزام بها أفضل.

4- النبيذ عنصر ضروري في الحمية
هذا غير صحيح. لا يحتاج الإنسان إلى الكحول للحصول على فوائد النمط المتوسطي، ولا ينبغي أن يبدأ بتناوله من أجل الصحة. وتؤكد منظمة الصحة العالمية أن استهلاك الكحول ليس خالياً من المخاطر حتى عند المستويات المنخفضة.

المغالطة الخامسة: الحمية تقني عن الدواء.
حمية البحر المتوسط أداة مهمة للوقاية والعلاج المساند، لكنها لا تستبدل أدوية ضغط الدم أو السكري أو خفض الكوليسترول عندما يصفها الطبيب.

كيف نحولها إلى عادة يومية؟
لا يحتاج الانتقال إلى حمية البحر المتوسط إلى ثورة في المطبخ. يمكن البدء بتغييرات بسيطة ومتكررة: جعل الخضراوات جزءاً أساسياً من الغذاء والعشاء، واستبدال بعض وجبات اللحم بالبقول، واختيار الحبوب الكاملة في بعض الوجبات، وتناول السمك بانتظام، وجعل الفاكهة أو اللبن الطبيعي بديلاً شائعاً للحلوى، واستخدام زيت الزيتون بدل الزبدة والسمن متى كان ذلك مناسباً. والهدف ليس بلوغ الكمال. فتحسين معظم الوجبات أفضل من الالتزام الصارم أياماً قليلة ثم التوقف تماماً.

كما ينبغي تكيف النمط مع الحالة الصحية: فالصاب يمرض كلوي، أو بحساسية من المكسرات، أو بمشكلة هضمية معينة، قد يحتاج إلى توجيه من طبيب أو مختص في التغذية.

في النهاية، لا تستحق حمية البحر المتوسط مكانتها لأنها تحمل اسم بحر جميل، ولا لأن زيت الزيتون "دواء"،

ولا لأنها وصفة سحرية لطول العمر. تستحق هذه المكانة لأنها تجمع مبادئ غذائية ثبتت فائدتها مراراً: أغذية نباتية متنوعة، ودهون غير مشبعة، وبقول وحبوب كاملة وأسمك.

مع تقليل اللحوم المصنعة والسكريات المضافة والأغذية فائقة التصنيع.

وهي لا تحترق الصحة: فأنماط مثل حمية "داش" والحمية النباتية المتوازنة تشترك معها في معظم

هذه المبادئ، وقد تكون مساوية لها أو أنسب لبعض الناس. لكن ما يميز النموذج المتوسطي هو اجتماع ثلاثة أشياء يصعب اجتماعها: دليل علمي قوي، وغذاء متوازن،

ونمط معتن ومرن يمكن أن يصبح طريقة عيش لا مشروعاً غذائياً مؤقتاً.

لذلك، قد لا تكون العبارة الأدق هي أن حمية البحر المتوسط "أفضل حمية في العالم"، بل إنها واحدة من أفضل الخرائط التي نملكها للعودة إلى طعام بسيط ومتوازن يستطيع الإنسان الاستمرار عليه. وفي التغذية، الاستمرار هو الذي يحول المعرفة إلى صحة.

خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني. وفي تجربة "بريديمد بلس" المنشورة عام 2025، انخفض ظهور السكري بنحو 31% لدى مجموعة اتبعت حمية متوسطة منخفضة الطاقة مع نشاط بدني ودعم مهني، مقارنة بمجموعة اتبعت حمية متوسطة من دون تقييد للطاقة.

لكن من غير الدقيق أن ننسب هذا الانخفاض إلى الطعام وحده، لأن التدخل جمع بين تعديل الغذاء وزيادة النشاط البدني والدعم السلوكي وخفض استهلاك الطاقة. وتوضح هذه النتيجة أن الحمية تكون أكثر فاعلية عندما تصبح جزءاً من نمط حياة متكامل.

طول العمر والدماغ والسرطان: نتائج واعدة

بدرجات متفاوتة
في دراسة رصدية تابعت 25,315 امرأة مدة قاربت 25 عاماً، ارتبط الالتزام الأعلى بحمية البحر المتوسط بانخفاض خطر الوفاة من جميع الأسباب بنسبة 23%. وقد فسرت مؤشرات الالتهاب ومقاومة الإنسولين وبعض الجزيئات الاستقلابية والبروتينات الدهنية الغنية بالدهون الثلاثية جزءاً من هذا الارتباط.

لكن كلمة "ارتبط" مهمة هنا؛ فالدراسة الرصدية لا تثبت أن الحمية هي السبب المباشر في انخفاض الوفيات كما تفعل التجارب العشوائية. فقد يختلف الأشخاص الذين يلتزمون بنظام غذائي صحي عن غيرهم في النشاط البدني والتدخين والتعليم والحصول على الرعاية الصحية.

كما تربط دراسات وتحليلات حديثة حمية البحر المتوسط بانخفاض احتمال الدهور المعرفي وبعض أنواع السرطان. غير أن قوة الدليل في هذه المجالات أقل تجانساً من الدليل المتعلق بأمراض القلب.

لذلك لا ينبغي تقديم الحمية بوصفها وسيلة مضمونة لمنع الخرف أو السرطان، بل باعتبارها جزءاً معقولا من الوقاية الشاملة التي تشمل عدم التدخين والنشاط البدني والفحوص الطبية والتطعيمات والعلاج عند الحاجة.

لماذا يسهل الاستمرار عليها؟

تتجع كثير من الحميات بضعة أسابيع ثم تفشل على المدى الطويل، لأن الإنسان لا يستطيع العيش داخل جدول غذائي جامد. أما حمية البحر المتوسط فلا تحظر مجموعة غذائية كاملة، ولا تتطلب حساب كل لقمة، ولا تقرض شراء منتجات أو مكملات خاصة. ويمكن أن تكون نباتية بدرجة كبيرة أو أن تتضمن السمك والدجاج، كما يمكن تكيفها مع المطبخ المحلي والميزانية والموسم.

ويحفظ الطعام فيها بالمتعة؛ فالتوابل والأعشاب والثوم والليمون وزيت الزيتون تمنح الأطباق نكهة جيدة من دون الاعتماد المستمر على السكر أو الملح. كما تزيد الألياف والدهون غير المشبعة والبروتينات النباتية الإحساس بالشبع، ما يجعل النظام قابلاً للاستمرار أكثر من حمية تقوم على الحرمان الصارم. وهذه القدرة على الاستمرار ليست تفصيلاً ثانوياً؛ فأفضل حمية على الورق لا تنفع إذا كان الناس لا يستطيعون اتباعها.

ليست حمية للأثرياء ولا تحتاج إلى السلمون والأفوكادو

سوّقت بعض الكتب وحسابات التواصل الاجتماعي لنسخة باهظة الثمن من حمية البحر المتوسط، مليئة بالسلمون المستورد والأفوكادو والكيانو. لكن هذا يناقض جذورها الشعبية.

يمكن بناء هذا النمط من العدس والحمص والفول والفاصولياء والسردين والحبوب المحلية والخضراوات الموسمية وزيت الزيتون. بل إن المغرب من الدول التي شاركت في تسجيل حمية البحر المتوسط لدى اليونسكو.

وفي المطبخ العربي توجد القاعدة أصلاً: شورية العدس، والحمص، والفول، والكسكس بالخضراوات، والخبز الكامل، والسلطات، والسردين، وزيت

الخضراوات والفواكه والأعشاب والتوابل وزيت الزيتون والمكسرات طيفاً واسعاً من الفيتامينات والبوليفينولات والمركبات المضادة للأكسدة. ولا تعمل هذه المركبات كأدوية منفردة، لكنها ضمن نمط غذائي متكامل قد تساعد على خفض بعض مسارات الالتهاب والإجهاد التأكسدي، وتحسين حساسية الإنسولين ووظيفة بطانة الأوعية الدموية.

وهذا مهم لأن الالتهاب المزمن منخفض الدرجة والإجهاد التأكسدي ومقاومة الإنسولين عوامل تشارك في تطور تصلب الشرايين والسكري من النوع الثاني والكبد الدهني المرتبط باضطراب الاستقلاب.

تقليل الأغذية فائقة التصنيع لتقائيا

عندما تُبنى الوجبات حول الخضراوات والبقول والحبوب الكاملة والأسماك وزيت الزيتون، تضيق المساحة المتاحة للمشروبات المحلاة واللحوم المصنعة والحلويات والوجبات الجاهزة. وهذه نقطة أساسية في فهم نجاح حمية البحر المتوسط.

فالفائدة لا تعود فقط إلى وجود مكونات مفيدة، بل كذلك إلى قلة الأغذية التي تجمع كميات كبيرة من الملح والسكريات المضافة والدهون الرديئة والنشويات المكررة في منتجات يسهل الإفراط في تناولها.

ماذا تقول أقوى التجارب العلمية؟

القلب: الدليل الأكثر إقناعاً
أتاني أشهر النتائج من تجربة "بريديمد" الإسبانية PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea)، التي شملت 7447 شخصاً معرضين لخطر مرتفع للإصابة بأمراض القلب، لكنهم لم يكونوا قد أصيبوا بعد بمرض قلبي وعائي.

وَرُع المشاركون على ثلاث مجموعات: حمية متوسطة الأشخص الذين يلتزمون بنظام غذائي صحي مدعمة بزيت الزيتون البكر، وحمية متوسطة مدعمة بالمكسرات، ومجموعة تلقت نصائح لتقليل الدهون.

وبعد متابعة وسطية قاربت 4.8 سنوات، انخفض الخطر النسبي لمجموع النوبات القلبية والسكتات الدماغية والوفيات القلبية بنحو 28% إلى 31% في مجموعتي حمية البحر المتوسط مقارنة بالمجموعة الضابطة.

اكتُشف لاحقاً خلل في إجراءات التوزيع العشوائي لدى بعض المراكز المشاركة، فأعيد نشر الدراسة في عام 2018 بعد إجراء تحليل مصحح. وهذه نقطة منهجية لا ينبغي إغفالها، لكن النتيجة الأساسية بقيت متقاربة بعد التصحيح واستبعاد الحالات المتأثرة.

ثم جاءت دراسة كورديوبرف CORDIOPREV (Coronary Diet Intervention With Olive Oil and Cardiovascular Prevention) لتختبر الحمية لدى 1002 مريض مصاب بالفعل بمرض الشرايين التاجية.

وبعد سبع سنوات، وقعت أحداث قلبية وعائية كبرى لدى 17.3% من مجموعة حمية البحر المتوسط، مقابل 22.2% لدى مجموعة الحمية قليلة الدهون، أي بانخفاض نسبي يقارب 26%.

وتكتسب هذه النتيجة أهمية خاصة لأن المقارنة لم تكن مع نظام غذائي غربي ردي، بل مع حمية قليلة الدهون تلقى أصحابها بدورهم إرشاداً غذائياً مكثفاً.

السكري: فائدة حقيقية، لكن لا ننسب كل شيء إلى الحمية وحدها

تشير التجارب والمراجعات العلمية إلى أن حمية البحر المتوسط قد تحسن حساسية الإنسولين وضبط سكر الدم، وتخفض

سر القوة: النمط الكامل لا الطعام الخارق
يميل الخطاب الغذائي على وسائل التواصل الاجتماعي إلى البحث عن بطل واحد أو متهم واحد: زيت الزيتون ينقذنا، أو السكر يفسد كل شيء، أو نوع معين من الطعام يحرق الدهون. لكن الجسم لا يتعامل مع الأطعمة في عزلة؛ فما يهم هو النمط الغذائي الذي يتكرر كل يوم، وما يحل محل ماذا داخل الوجبة.

عندما يحل زيت الزيتون محل الزبدة والسمن الغنيين بالدهون المشبعة، تتحسن نوعية الدهون في الغذاء. وعندما يحل العدس والحمص والفاصولياء والأسماك محل جزء من اللحوم المصنعة، يقل استهلاك الملح والدهون المشبعة وبعض المركبات المرتبطة بارتفاع الخطر القلبي.

وعندما تحل الفاكهة أو المكسرات محل الحلويات والمقرمشات، ترتفع كمية الألياف والمغذيات، وتنخفض كمية السكريات المضافة. ولذلك لا تأتي فائدة حمية البحر المتوسط فقط مما تضيفه إلى الطعام، بل أيضاً مما تزيحه من المائدة.

دهون أفضل بديل الخوف من جميع الدهون
حمية البحر المتوسط ليست قليلة الدهون بالضرورة، لكنها تهتم بنوع الدهون أكثر من اهتمامها بكمية الدهون وحدها. فزيت الزيتون والمكسرات غنيان بالدهون غير المشبعة، كما توفر الأسماك الدهنية أحماض أوميغا3.

وعندما تحل هذه الدهون محل الدهون المشبعة، يمكن أن يتحسن مستوى الكوليسترول الضار ووظيفة الأوعية الدموية. ويحتوي زيت الزيتون البكر أيضاً على مركبات فينولية ذات خصائص مضادة للأكسدة، وقد تسهم في حماية الدهون الموجودة في الدم من الأكسدة ودعم صحة بطانة الأوعية.

لكن هذا لا يعني أن زيت الزيتون دواء سحري. فسكبه فوق وجبة غنية باللحوم المصنعة والدقيق المكرر والملح لا يحولها تلقائياً إلى وجبة صحية. كما أن إضافته بكميات كبيرة إلى الطعام بدل استخدامه بديلاً عن دهون أقل جودة قد يزيد كمية الطاقة المستهلكة من دون فائدة إضافية واضحة.

ألياف تغذي الإنسان ويكتيريا أمعائه

توفر الخضراوات والفواكه والبقول والحبوب الكاملة والمكسرات خليطاً واسعاً من الألياف الغذائية. وتساعد هذه الألياف على الإحساس بالشبع، وإبطاء امتصاص الغلوكوز، وتحسين التحكم في سكر الدم، وتقليل امتصاص جزء من الكوليسترول داخل الأمعاء.

كما تخمر بكتيريا الأمعاء جزءاً من هذه الألياف، فتنتج أحماض دهنية قصيرة السلسلة قد تسهم في دعم الحاجز المعوي وتنظيم الاستقلاب والمناعة. ولا تكمن الفائدة في الألياف وحدها، بل في تنوع مصادرها.

فطبق يحتوي على أنواع مختلفة من الخضراوات والبقول والحبوب الكاملة يخدم ميكروبيوم الأمعاء بصورة أفضل من الاعتماد على مكمل واحد من الألياف.

التهاب والإجهاد التأكسدي: تقدم

ففي تقييم "أفضل الحميات" لعام 2025 الصادر عن مجلة "يو إس نيوز آند ووردل ريبورت"، قيمت لجنة تضم 69 خبيراً 38 نظاماً غذائياً وفق معايير شملت الاكتمال الغذائي، والفوائد والمخاطر الصحية، وقوة الأدلة، وسهولة الالتزام بالنظام على المدى الطويل. وحصلت حمية البحر المتوسط على 4.8 نقاط من 5، وهو أعلى تقييم إجمالي، لتتصدر القائمة للعام الثامن على التوالي.

ومع ذلك، فهذا التصنيف ليس دراسة سريرية محكمة، بل تقييم أعدته لجنة من الخبراء. أما المكانة العلمية لحمية البحر المتوسط فلا تقوم على التصنيفات الإعلامية وحدها، وإنما على مجموعة كبيرة من الدراسات الرصدية والتجارب السريرية التي اختبرت تأثيرها في أمراض القلب والسكري والصحة على المدى الطويل.

فهل يصح فعلاً وصفها بأنها "أفضل حمية غذائية في العالم"؟ وما الذي يجعلها مختلفة عن عشرات الأنظمة الغذائية الأخرى؟ وهل تأتي فوائدها من زيت الزيتون وحده، أم من شيء أعمق من ذلك؟ الإجابة المختصرة هي أنه لا يوجد نظام غذائي واحد مثالي لكل الناس ولكل الحالات الصحية. ومع ذلك، تجمع حمية البحر المتوسط بين ثلاث خصائص قلماً تجتمع في حمية واحدة: قوة الدليل العلمي، والتوازن الغذائي، وسهولة الاستمرار عليها. ولهذا تعد من أفضل الأنماط الغذائية التي درسها العلم، ولا سيما لحماية القلب والأوعية الدموية.

هل توجد فعلاً حمية هي الأفضل للجميع؟

تحتاج عبارة "أفضل حمية في العالم" إلى قدر من الدقة. فقد تكون حمية "الأساليب الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم"، والتي تسمى اختصاراً حمية "داش" (DASH) (Dietary Approaches to Stop Hypertension)، أنسب لمن يركز على خفض ضغط الدم، وقد تكون حمية "بورتفوليو" أكثر فاعلية في خفض الكوليسترول الضار، وقد يحتاج المصاب بمرض كلوي أو حساسية غذائية أو اضطراب هضمي إلى تعديلات خاصة.

لذلك، فالأدق علمياً أن نقول إن حمية البحر المتوسط ليست النظام الوحيد الصحي، لكنها واحدة من أكثر الأنماط الغذائية دراسة، ومن أكثرها اتساقاً في النتائج، خصوصاً فيما يتعلق بالوقاية من أمراض القلب والسكري وتحسين الصحة الاستقلالية.

ما هي حمية البحر المتوسط؟

حمية البحر المتوسط ليست قائمة من الأطباق الإيطالية، وليست طبق معكرونة يسكب فوقه زيت الزيتون. كما أنها لا تمثل مطبخ دولة واحدة، بل هي عائلة من الأنماط الغذائية التقليدية التي تطورت في مجتمعات متعددة حول البحر المتوسط، من المغرب وإسبانيا إلى إيطاليا واليونان وبلدان المشرق.

وقد أدرجت منظمة اليونسكو حمية البحر المتوسط ضمن التراث الثقافي غير المادي، لأنها لا تشمل الطعام وحده، بل تشمل الزراعة والأسواق المحلية وطرق الطهي والعادات الاجتماعية والاجتماع حول المائدة.

ورغم اختلاف الكسكس المغربي عن السلطة اليونانية وأطباق العدس في المشرق، فإن هناك قاسماً مشتركاً واضحاً بين هذه المطابخ: وفرة الأغذية النباتية قليلة التصنيع، واستخدام زيت الزيتون مصدراً رئيسياً للدهون، والإكثار من الخضراوات والفواكه والبقول والحبوب الكاملة والمكسرات، وتناول الأسماك بانتظام، مع تقليل اللحوم الحمراء والمصنعة والحلويات والمشروبات المحلاة.

ويعتمد هذا النمط بصورة عامة على:

- تناول الخضراوات والفواكه والبقول والحبوب الكاملة والمكسرات بانتظام.
- استخدام زيت الزيتون مصدراً رئيسياً للدهون.
- تناول الأسماك والمأكولات البحرية بانتظام.
- تناول معتدل للبيض والدواجن ومنتجات الحليب.
- تقليل اللحوم الحمراء، وخصوصاً اللحوم المصنعة.
- تقليل الحلويات والمشروبات المحلاة والأغذية فائقة التصنيع.
- استخدام الأعشاب والتوابل والثوم والليمون لإضافة النكهة بدل الإفراط في الملح.







الحكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الوزارة الاقتصادية والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٨١٦/٧/٢٨ بتاريخ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : سنجري تشديق الحصابي لتمامها عبدالله الجنيبي شركة الشخص الواحد ش.ذ.م.م - العنوان : مكتب رقم 312 - 25 سنك موك الشيخ حمدان بن راشد ال
 مكتوم - القرارة - هاتف/ 042843572 فاكس :

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسماية في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
 لتصفية ام دي جي واي لتجارة الشوكولاتة ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي
 بتاريخ 2026/7/23 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/23
 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 نشره هذا الإعلان

المسؤول المخول





70363

العدد ٤٨١٦ / تاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨

الإمارات للمزادات

تنفيذ رقم 2026/9211

إعلان في مجبوزات المزاد العلني (شراً)



تعلن الإمارات للمزادات وبنا على تكليف مركز ضمن المنازعات الإجبارية في دبي بأنه سيعلن مزاداً علني على موقع الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae وذلك في تمام الساعة 6,00 مساء يوم الاثنين 2026/08/03 في الجبوزات العائدة ملكيتها لمنفذ ضند شركة ايكو جرين هارمز ش.م.م. و اوصاف الجبوزات على النحو التالي ،

الوصف	سعر التقييم	نظام زراعي ماضي
	135,000	

فعلى من يرغب بالزايذة ان يتقدم بتأمين نقدي و بشيك ضمان والمزيم من المعلومات التفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.emiratesauction.ae وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع باللائحة في اقل .

الإمارات للمزادات



محاكم دبي
Dubai Courts



محاكم دبي
DUBAI COURTS

محاكم دبي الابتدائية

70392

العدد ٢٠٣٦/٧/٢٨ بتاريخ ١٤٨١/٦

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيد رقم ١٦٤٠٤/٢٠٣٦/٢٥٣



المطورة، وزارة التعليم رقم ٤٧٢

موضوع التنفيد: الطالبة بيمية الشريك المرجع رقم (٠٠٠٠٠) والصادر عن مكتب التعليم التجاري بيمية (٣٦٧٠٠) والطالبة بيمية الشريك المرجع رقم (٠٠٠٢٥٥) والصادر عن مكتب التعليم التجاري بيمية (٣٦٥٠٠).

الطالبات، سمارن وكوكبة خديجة الخدمات المالية في م.م.م.

عنوان الامارات - امارة دبي منطقة خليفه التجاري - مبنى شارع الامال - مبنى اماما الكريكت باي - شقة ١٦٤ - ٥٣٦٢٧٧

المطور (الادارة) - اشراف جواد ادخال حاصل حشر الاساسات في م.م.م - صفته: مساعد ضابط

موضوع الإعلان - اذ كان قد تم الدوى التنفوية المذكورة اعلاه والزمهم بتنفيذ ما ورد بالسنده التزميد

وسادس ايجل لشدة به وقرره (٧٥١٤) درهم الى طالب التنفيد و خزينة المحكمة - بالإضافة الى سداد التزميد

الفرقة ودخل خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر اعلان والا فلا محصنة التنفوية ستنفذ الاجراءات القانونية بحكم.

لسداد ايجل لشدة به ويبدأ وما تحوي الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بيمية بيمية بيمية

AES30260751208006265649

DUAL-VAC-ACCOUNT: 225626-16404-000265649

Emirates NBD - مكتب الامارات في الوضئي



رئيس الشعبة



رئيس الشعبة

العدالة

الامارات لتفديز الأحكام
Emirates Judgement Arbitration

العدد ٤٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨

محكمة الشارقة للتفديز - الإمارات لتفديز الأحكام

الموضوع : إعلان المحكمة لتفديز التناشُر

في القضية رقم (لسنة 2026 لتفديز التناشُر (الرجعة)

إلى المطالبين بإعلانه (التقدم ضد) : محمد سيف ابراهيمي سديد شيبانكاكدي - عنوانه : غير معلوم لصالح (طالب التفديز) : بنك دبي الاسلامي (بنوك مساهمة عامة)

العنوان (إمارة) في: شارع بورسج -بناية بندي- بنك الاسلامي -مكاني (3196594327)

الهاتف: المحررك: 0505223970-00521 (الفاكس) والبرقوني (info@abdulmaliklaw.ae)

الرجوع : 3196594327/08031350662 (A#E9802)

الذين : بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨ قرار صادر المحكمة بوضع الصيغة التفديزية على الشيكات

العائدات اليكم وجعلها في قوة السند التفديزي وبما أن المحكم له المذكور أعلاه قد تقدم بطلب تفديز

التفديزي والتفديز دفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن المبلغ لأجله شامل الرسوم والصاريف

25,700 درهم. لذلك اتى مكتب تفديزنا ما جاء بالسند التفديزي المشار إليه أعلاه خلال (7

أيام من تاريخ إعلانكم ، وبخلاف ذلك تختلف من ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكمكم إجراءات التفديز

المقرر قانونا. وذلك للعلم بما جاء به ونفذاً لمفعوله قانوناً.

الإمارات لتفديز الأحكام

إشعار تصفية

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨

السادة شركة اليفاء للشعر س.ذ.م. (الترخصة رقم 1110991) تكلفته في محل رقم 166 - ملك هند عبدالغفار غلوم حسين - ديرة - الخبيصي، والترخصة لدى سلطة التجارة والصناعة والسماحة ترغب في أن تعلن عن قراره عبر مجلس الإدارة المتخذ في الاجتماع المخطط بتاريخ 2025/11/24 بخصوص اغلاق وتصفية السادة: اليفاء للشعر س.ذ.م. وعليه فإننا نطلب بموجبه من أي طرف لديه مطالبات ضد الشركة بتقديم مطالباته المستحقة خلال 45 يوما من تاريخ هذا الاخطار عبر البريد المسجل او الاتصال.

اسم الشركة: كابتالباي بس للراجرة الحسابات س.ذ.م.
المكتب رقم 605 - برج بارك لين - الخليج التجاري - دبي - الامارات العربية المتحدة
رقم الهاتف 97144231840
البريد الإلكتروني info@capitalpsauditing.ae

إن يتم النظر في المطالبات المستمعة بعد فترة الاشعار البالغ 45 يوما.





70363

العدد ٤٨١٦ / تاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨

الإمارات للمزادات

تنفيذ رقم 2026/9369

إعلان في مجوزات المزايا العلني (شراً)



تعلن الإمارات للمزادات وبنا على تكليف مركز شؤون المناقصات الإدارية في دبي بأنه سيعلن
مزايا على الموقع الإلكتروني www.emiratesauction.ae وذلك في تمام
العدد 6,00٠ مساء يوم الاثنين ٢٠٢٦/٠٨/٠٣ تنفيذ في مجوزات المزايا العلني
ضد سوبر ماركيت المدير م.م.د. و أوصاف المجوزات على النحو التالي ،

السعر التقديري	الوصف	معدات سوبر ماركيت
3.960		

على من يرغب بالمزايدة ان يتقدم بتأمين نقدي او شيك ضمان والمزيد من المعلومات التفضل
بزيارة الموقع الإلكتروني www.emiratesauction.ae وعلى كل من له اعتراض التقديم
باعتراضه معززا إما بما يورد من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة ايام على الأقل .

الإمارات للمزادات

 دولة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محكمة دبي DUBAI COURTS
(70021)	العدد ٢٠٣٦/٧/٢٨ بتاريخ إعلان رقمي لحكم قطعي بالنشر ٢٩ / ٢٠٢٦ / ٧٠ تجاري مصارف كلي	



الإمارات لتنفيذ الأحكام
Emirates Judgment Enforcement Authority

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨

محكمة الشارقة الابتدائية
الإمارات لتنفيذ الأحكام

الموضوع : إعلان الشك في التنفيذ والتشريع
في القضية رقم 1142 لسنة 2026 تنفيذ الشكايات (المرجعة)

إلى المطلوب إعلانته (تفضلت إيداعه) / فضيل عابدين بي أن أبوكير - وشركاه : غير معلوم
لصالح (طالب التنفيذ) / شركة كوميكس كونسولتج د.م.م / المعلن / (مطلوب التنفيذ) - الخان -
المورد بتاريخ أساس التماس الرابع - مكتب رقم 401 من ص.ب 72 الشارقة - هاتف 065560555 -
0507503304 بولاية الامين احمد الرشيد والرشيد والرشيد وغيرهم الحاجة وأسماة الرشيد
حيث أنه بتاريخ 7/1/2026 قد صدر قرار المحكمة بوضع التنفيذ في الشكايات العالدة
اليكم وجعلها في قوة التنفيذ وبما أن المحكوم له المذكور ادّعى في تقديمه بطلب تنفيذ
التنفيذي، ودفع الرسم المحدد لذلك وبما أن المبلغ المُدَّعى آجله شامل الرسوم والخصايف
158.811 درهم .

لذلك أتى بطلبك بتنفيذ ما جاء بالاسناد التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك
، وب حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستجذب بحقكم إجراءات التنفيذ المقررة قانونا .
ودلك لتعلم بما جاء به ونفذاً بما جاء به قانوناً .

الإمارات لتنفيذ الأحكام

الفرع ٢٠

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة

الاسم التجاري: بيلوسيوم للصيانة العامة ذ.م.م

عنوان الشركة: تاجر أبوظبي

رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 5117269

التعديل الذي طرأ على الشركة:

- 1 - حل وتصفية الشركة
- 2- تعيين السادة/ احمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات- فرع ابوظبي: كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/03/26، وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموثق لدى كاتب العدل بالرقم: 2699020848 - تاريخ التعديل: 2026/07/27

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

سلطة أبوظبي للتسجيل

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : أورلوفافا للحلويات
رخصة رقم: CN 5261565 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ أورلوفافا للحلويات
ORLOVA SWEETS
إلى/ كوفي توك ار اتش ام
TAWQ RHM CAFE

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

سلطة أبوظبي للتسجيل



سلطة أبوظبي للتسجيل
 Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٨/٧/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : سهيل غانم العقارية
 رخصة رقم: CN 5617254 قد تقدموا إلينا بطلب:
 تعديل رأس المال من 1000 الى 150000
 تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ م م
 تعديل اسم تجاري من / سهيل غانم العقارية
 SUHAIL GHANEM REAL ESTATE
 الى / سهيل غانم العقارية - ذ.م.ذ. - ش.ش.و.
 SUHAIL GHANEM REAL ESTATE - L.L.C - S.P.C

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

سلطة أبوظبي للتسجيل

٧٥
٥
الفجر

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢١/٧/٢٨

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: عيادة بشيرة الطبية
الخاصة - ذ.م.م - ش.و.و رخصة رقم: CN 1041784
قد تقدموا إلينا بهذا:

تعديل اسم تجاري من/ عيادة بشيرة الطبية الخاصة - ذ.م.م - ش.و.و
BASHIRA SPECIALIZED MEDICAL - CLINIC - L.L.C - S.P.C
إلى/ مركز بشيرة الطبي الخاص - ذ.م.م - ش.و.و
BASHIRA SPECIALIZED MEDICAL CENTER - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة
أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان
وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء
هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل



الجمهورية
KUWAIT
STATE OF KUWAIT

التسويات الودية



DUBAI COURTS

70197

العدد ٢٠٢٦/٧/٢٨ بتاريخ

أقر رقمي بعد جلسة

في المنازعة رقم ٢٠٢٤/٧/٢٨ نزاع مدني - صغير



المختصة: التسوية الودية للمنازعات الثالثة ومشرون رقم ٩٢٩

موضوع المنازعة: المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٣٠٠٠٠) درهم التاكوم ضد درهم الاداء

والرسم والصفيريف والنفادة المقنونة ٥٠٪ من تاريخ الالتزام وحتى السداد وضول الحكم

بالتساقا، ملجبر على فاكسة

المنازعة: تحرير عايز محمود

عنوانه: الامارات - امارة دبي - الحريات - ديرة - دبي - ٥٠٧٥٣٦٩٤

المطوبر: اعلان - رقم احوال ٥٥٣٦٣٩١ - تم فقرة اعلان من خدمات الربط الالكتروني المتوفرة لدى

محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٢ - ١٦:٤٥ - ٥٥٣٦٣٩١

موضوع اعلان - يقتضي حضوركم امام المحكمة في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/٧/٢٢ الساعة ٩:٠٠

صباحا بقاعة التقاضي عن بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني

لخدمات العامة - عدال مسلمات الضحايا

رئيس القسم

الفرع ٢٠٢٦

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد م.م.

الاسم التجاري: كافتيريا ممدلينا أفندي- شركة الشخص الواحد م.م.

عنوان الشركة: تاجر أبوظبي

رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 4649758

التعديل الذي طرأ على الشركة:

1 - حل وتصفية الشركة

2- تعيين السادة/اكتيف دابريكوتوري للتدقيق- شركة الشخص الواحد م.م، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ 2026/07/22 ،وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموثق لدى كاتب العدل بالرقم: 2699050338 -تاريخ التعديل: 2026/07/27

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

سلطة أبوظبي للتسجيل

الغدير
١٤٣٨ هـ

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: اتش اى العلكيم خدمات إدارة الشركات والمؤسسات الخاصة - ذ.م.م - ش.ش.و.
رقصة رقم: CN 1039458 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من / اتش اى العلكيم خدمات إدارة الشركات والمؤسسات الخاصة - ذ.م.م - ش.ش.و.
H A ALALKEEM - L.L.C - S.P.C
إلى / اتش اى العلكيم القابضة - ذ.م.م - ش.ش.و.
H A ALALKEEM HOLDINGS - L.L.C - S.P.C
فصلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

**ADRA**

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٨

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : ناين ميزاين لصيانة المباني والديكور - م.ذ.م.م رقم/ CN 5482852 قد قدموا إلينا بطلب:

تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد م.ذ.م.م تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة إيهاب توفيق محمد محمد عريض %100 تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف إيهاب توفيق محمد محمد عريض تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف صيف يوسف محمد شمس الدين حسان تعديل اسم تجاري من/ ناين ميزاين لصيانة المباني والديكور - م.ذ.م.م

NINE DESIGN BUILDING - MAINTENANCE DECOR - L.L.C

الى / ناين ميزاين لصيانة المباني والديكور - م.ذ.م.م .ش.ش.و.

NINE DESIGN BUILDING - MAINTENANCE DECOR - L.L.C - S.P.C

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

سلطة أبوظبي للتسجيل

١٥
٥
الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: تريبزي لنقل الركاب
بالحافلات المؤجرة - ذ.م.م - ش.ش.و.
رقم: CN 6270214 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ تريبزي لنقل الركاب بالحافلات المؤجرة - ذ.م.م - ش.ش.و.
TRIPZY TO TRANSPORT PASSENGERS BY CHARTER BUSES - L.L.C. S.P.C
إلى/ تريب إيزي للنقلات - ذ.م.م - ش.ش.و.
TRIP EAZY TRANSPORT - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة
أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان
وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء
هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

 المملكة العربية السعودية	محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
70197	العدد ١٤٨١ بتاريخ ٢٠٣٧/٧/٢٨ اعلان النشتر في الدعوى رقم: ٢٠٣٦٩/٢٠٣٧ عقاري كلي	



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٨

اعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر

٢٠٢٣/٧/٢٨ تنفيذ مدني ٢٧٥

تفاصيل الاعلان بالنشر

إلى : ١ - مهند محسن علي درويش البلوشي

مجهول محل الإقامة

بما ان : جولدت فيو لوساطة التمويل - ذ.م.م - ش.ش.و

ويمثلها قانونا: ابريني ابراهيم عزوز نصارالله

قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار المسيب الصادر

بتاريخ: ٢٠٢٣/٧/١٣ للإطلاع على تفاصيل القرار لايذ من

استخدام خدمات محاكم دي الكترونية و الذكية .

رئيس القسم

[illegible][illegible]

محكمة دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٠

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنقيذ رقم ٢٠٢٣/٧/٢٠ تنفيذ مدني

المطروقة، بـ دائرة التنفيذ الرابعة عشر رقم ٢٨
موضوعه: التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٥٩٤ / ٢٠٢٣ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المقض به وقرره (١١٤٢٣١) درهم شامل الرسوم والمصاريف .
باسم القاتل : خالد سالم سعدي
عنوانه الامارات - اماره دبي - منطقة الخواف الاولى - ديرة - دبي - حي البشري الفراءد - شقة ٤٠٤ - ٤٠٤-٤٥٣٣١٣١٨
المطلوب الاعلان : مرير عليم محمد السويدي - صفته: ضامن مفوض
موضوع الاعلان : دفع اقام ميعاد التفيذ المدعي المذكورة اعلاه والالتزام بتنفيذه ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المقض به وقرره (١١٤٢٣١) درهم شامل المرسوم والتنفيذ او غزينة محكمات الادارة بالافاق سداد الرسوم المقررة خلال ١7 ايام من تاريخ نشر الاعلان وان لاهن محكمة التنفيذ مستخدم الاجراءات القانونية بحكمهم لسداد المبلغ المقض به يتم ادراعه او تصويل الى مبلغ الى الحساب البنكي الخاص بمصلح التنفيذ المائل
AE770260751208000269831
DC-VAC-ACCOUNT : 208-2026-3526-000269831
Emirates NBD بنك الامارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

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

 المملكة العربية السعودية Ministry of Justice Kingdom of Saudi Arabia	محاكم دبي محكمة الإبتدائية	 محكمة القضاء الدبي Dubai Courts
٢٠١٩/٧/٢٨ بتاريخ ٢٠١٩/٧/٢٨	القرار اعلان بالشرع في الدعوى رقم ١١٠٢/٢٠١٩/٣١ عقاري كلي	٢٠١٩/٧/٢٨



مملكة
العربية
السعودية
Ministry of Justice
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

التسوية الودية



محاكم
دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٨

إعلان رقمي بمثابة الحضور بالششر في المنازعة ١٥٢١/٥٢١/١٥٢٤ نزاع تجاري - صغير

الف

المختومة، في التسوية الودية للمنازعات الثالثة عشر رقم ٧٦

موضوع المنازعة: تلتصق المدعية من عائلة محكمتهم الموقرة القضاء ووالا الحق: الحكم بقبول الدعوى
لحق تحديد أقرب جاسم لتطرحها عن إعلان المدعية - شاعيا: بالوجوه ١- الزام المدعي به
باي يأتى للمدعية مبلغ وقدره (٦١,٥١,٧٥) درهم اماراتي فقط (واحد وستون ألف ومائة وواحد
وعشرون درهما وخمسة وسبعون فلس فقط لا غير) - ٢- من الزام المدعي بالردم والشهرات
وهذه اعلان احكاما - بقاء الاحكامين (الاجام سلطان وفيش - شيعي عزيز الموصي .
النازعة كوليغ د.م - متعلقة حرة
عنوانه الامارات - امارات أبو ظبي - جزيرة الرميح - شارع الرميح - مبنى برج ادكس - شقة ١٧ - كافور
هاير مارك - ٥٥٠٤٥٥٥١٠
مطوب اعلانه : كريم ستيان بلسين - صفته : مترادف
القانون ١٤٤٤ - فورد التوسيات الودية اعطاهم الحكم الصادر بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٦ بالحموري
لنطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية وادنية .
رئيس القسي

[illegible]

	الامارات العربية المتحدة محكمة الفجيرة الاتحادية الابتدائية	
[70197]	العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢١/٧/٢٨	
محمكة التفنيذ اللمائيه	إعلان منصف ضده بالنشر محكمة الفجيرة الاتحادية - محكمة التفنيذ اللمانية - سوجيبت نيديدات سوريش إخطار دفع في القضية رقم FUEXCIBOUNCE2024 /0002227 لشيكات المرتجة إلى المحكم عليه : سوجيبت نيديدات سوريش - العنوان: الفجيرة - شارع خورفكان منزل ريم رقم 9 ص ب 3531 - هاتف 0556393673 حيث انه قد صدر الحكم الحرقى صورة عنه ضدك لصالح المدعى المتخذ: البنك العربي المحد - فرع أ في القضية المشار اليها اعلاه وبما أن المحكم له الحق المذكور قد تم طلب تنفيذ الحكم ودفع الرسم المحد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 53524.0 لذلك اتت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / إعلان بهذا الإخطار ، ويعتد حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتحج بحقوق إجراوات التنفيذ الجبري القسرة قانونا. محكمة الفجيرة الاتحادية محكمة التفنيذ اللمانية	



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الخليج
اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الخليج

العدد ٢٠٣٦/٧/٢٨ بتاريخ ١٤٤١هـ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإبحالل شركة

اسم الشركة : وكيل سفر وسياحه كك سبورس تكس شركة الشخص الواحد د.م.م
 العنوان : مكتب 27 ، رقم 2F ، كاف ماجد محمد عبدالرحمن سيف الفاسمي - الطينة ،
 الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - السجل التجاري : 1813392 بموجب هذا نعلن تأدية الإقتضاء
 1105270 ورقم الرخصة : 2026/6/12 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى
 والسجاءة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإبحالل الشركة المذكورة
 أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/6/12 والموافق لدى كاتب العدل
 محاكم دبي بتاريخ 2026/6/12 وحسن موافقة على اعتراض أو مطالبة التقدم إلى
 المحامي العين أن بي أن مراجعة الحسابات ش.ذ.م.م العنوان : مكتب رقم 404 ملك
 مجموعة سلطان للاستثمار ش.ذ.م.م - بومرسيد - هاتف : فاكس : مصطبعا مع كافة
 المستندات والأوراق البتوثيقية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

السوق الخول

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI



الدولة
الإمارات العربية المتحدة
Economy and Tourism



الوزارة

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان ي ان تراجة الحسابات ش.م.م.

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.م.م - بورسعيد - هاف

هافس :

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أغلاء التصفية وكيل سفر وسياحة كل سيورتنس لتكنس شركة الشخص الواحد
ش.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/6/12 والموثق لدى كاتب
العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/6/12 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 الخو

 **الإمارات لتنفيذ الأحكام**
Emirates Judgment Enforcement



العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨

محكمة الشارقة الابتدائية

الإمارات لتنفيذ الأحكام

الكالاتي: إعلان السند التنفيذي بالنشر

في القضية رقم: (4280 لسنة 2026 تنفيذ اجبرائي)

إلى المطلوب وإعلانه (التفقد ضده) / الحجز الجبري للتجارة د.م - شركة الشخص الواحد

وعناؤه / غير معلوم

لصالح (طالب التنفيذ) / شركة الخليج العربي للصناعات الحديدية منفذ بيع د.م - العنوان بومبيج - شارع الشيخ زايد - طبقة اعلى زمراس بارك 4 جميع عمار - الطابق 4 مكتب رقم 405 حيث أنه بتاريخ 10/10/2025 قد صدر حكم ضدكم في الدعوى رقم 3235 لسنة 2025 تجازي، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم ورفض الرسم المحدد لذلك وبما أن المطلوب المطلوب تنفيذه الكالاتي (المبلغ المدعى به) مبالغ الرسوم والمصاريف 1.107.075 درهم . لذلك أنت مطلب بتنفيذ ما جاء بالسند التنفيذي النشري الصادر بإعلان عدد (7) أيام من تاريخ إعلانكم ، وفي حالة تحلفكم من ذلك فإن المحكمة ستخضع بحكمكم إجراءات التنفيذ المقررة قانوناً.

وذلك لتعلم بما جاء به وفإذا غموه لا فائداً.

الإمارات لتنفيذ الأحكام

إعلان اجتماع الخبرة الحاسبية

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٠/٧/٢٨

في الدعوى رقم 361 لسنة 2026 استئناف تجاري - دبي

القاضية من/عاسين لتجارة العامة ش.ذ.م. - ضد1/ بيوجرين لاند لتجارة العامة ش.ذ.م.2-
شركة أيبكس مارتز ايجز تروديدينج ش.ذ.م.3 - المظبوط لاند الخصم المدخل/شركة أيبكس مارتز ايجز
تروديدينج ش.ذ.م.4- نحن الخبير الحاسباني/ محمد فخر التلاي، والخبير الحاسباني تم تعييني
خبير حاسباني من قبل عدالة لي الاستئناف المؤقتة لتقصييد مخرجات العمل الحاسبية الواردة بمحكم
المحكمة الصادر في الدعوى اعلاه بجلسة 2026/7/16 كما عينت المدخل الخصم الاعلاه لخصور
اجتماع الحاسبية المقرر له جلسته يوم الاربعاء الموافق 2026/8/1 في تمام الساعة 1.00
مساء وذلك من خلال الاصدار جميع اطراف التنازع عبر تطبيق زووم ZOOM - بادخلوا
على الرابط ادناه وفي حال اي استفسارات يرجى الاتصال على هاتف المدخل على هاتفه 009714581343632

Join Zoom Meeting
us/jb58rca1d6a6d874334?pwd=0x0zHW9aAYDQCz0A&context=5789C6u1
Meeting chat link
https://us06web.zoom.us/j/85800674334?pwd=0x0zHW9aAYDQCz0A&context=5789C6u1
Meeting ID: 858 0067 4334 - Passcode: 969424

الخبير الحاسباني/ محمد ناصر التلاي
قيد محاكمه 161

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



اقتصاد دبي
اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : مارتين أليف تجارة السلع بالجملة ذ.م.م.

العنوان : مكتب رقم 44-43 رقم البلدية : دبي - بر دبي ، القيد في السجل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - مكتب رقم 1392640 رقم القيد بالسجل التجاري : 2373054

موضوع هذا إعلان وزارة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/17 والموافق على كتاب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/17 وعلى ش.ذ.م.م. العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ذ.م.م - بورسعيد - هائل : فاكس : مصطحبها معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول






حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

اَلْاِمَامِيَّةُ
 للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

الفجر

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمراجعة الحسابات ش.م.م.
 العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.م.م - بورسعيد - هاف
 فاكس :

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
 أعلاه تصفية مارتين ايلياف لتجارة السلع بالجملة ش.م.م. وذلك بموجب قرار
 محاكم دبي بتاريخ 2026/7/17 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
 2026/7/17 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
 في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
 والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل

[illegible]

 مجلس الدولة Ministry of State	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محكمة دبي DUBAI COURTS
[70021]	العدد ٢٠٢٦/٧/٢٨ بتاريخ اعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر في التنفيذ رقم ١٦٤٤/٢٠٢٣/٢٢ تنفيذ تجاري	الفجر



الإمارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٨

إعلان منفض ضده النشر

إخطار دفع لل قضية رقم ٢٠٠٢2٥٣ /AJCEXCIRSTATE2026 عقاري

إلى الحكوم عليه : شيما حسي حسين محمد

حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضد لصالح المدعي المنفذ: مؤسسة عقارات عجمان (عقار) في القضية المشار اليها أعلاه .

وبما ان الحكم له التوقيع قد التوقيع بطلب تنفيذي الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والضاريف 192255.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار ، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا .

محكمة التنفيذ الابتدائية

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الجمهورية
اقتصاد وسياحة
Economy and Tourism

الجمهورية

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإتحلال شركة

اسم الشركة: ترفوترون برايم للخدمات د.م.

العنوان: مكتب رقم 2104 - 16 - D ملك كتارا للخدمات إدارة المشاريع - بزنز بي - الخليج

التأشير: الشكل القانوني، (45) تأشير مسؤولية محدودة - الشخص الواحد د.م. - رقم الرخصة

بالتاريخ: 2026/6/29 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعلن أعاليه

وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/6/29 والوفق لنائب الدال العدل محاكم دبي

التدقيق الحسابات العنوان: مكتب رقم 102 - A17 - ملك محمد بن الزبير - ديرة -

الفرهود: هاتف: 042873327 فاكس: 042343599 مضمطحة كافة مافة المستندات

والأوراق والتبويقات والحدود خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول






حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

البحر

العدد ١٤٨١٦/٢٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : عالية لتدقيق الحسابات
المعنوان : مكتب رقم 102 - A17 - ملك محمد بن الزبير - ديرة - الضرهود - هانف
042343599 - 042873327.

موجب هذا تعين للإقتصاد والسياحة في بي أنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
تصفيّة ترولفوت برايم للخدمات م.م.و وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
2026/6/29 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/6/29 وعلى من
لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على
المعنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

إعلان بالنشر لحضور اجتماع الخبرة

العدد ١٤٨١٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٨

في الفترة 2026 - 561 رقم ٢٠٢٦/٧/٢٨

المضي، محمد السيد حامد، عماد بن الوليد الشامي، محمد الفانوية
المضي عليها، الأول، نور، كاييتال - شركة مساهمة خاصة - بوكالة: محمد احمد الزعابي لمصاحمات
والاستشارات الفانوية - المضي عليه، الثاني: عبد الجبار عبد الحسن احمد حسن الصالح -
بوكالة: انجي بيل لمصاحمات والاستشارات الفانوية - المضي عليه الثالث: اوتيفر لويس اغاز
كويرو - بوكالة: هيام الزعوني لمصاحمات والاستشارات الفانوية
القصير، المضي، شركة أورينج تيليجنت

بمقتضى الجبرير الحسابي المقتضب بنود اللجنة بالمدعى اعلانه تعلمكم بأن المضي عليه الثالث
والخصم المدخل ممدون او وبواسطة قلمي ممدون لاجتماع الخبر المعلن بالنشر والمحدث له يوم
المضي عليه الثالث 2026/7/30 الساعة 12:00 ظهرا يرجى الانضمام لاجتماع عبر برنامج
مستخدم الارباع وثمانيا لا يلي: تاريخ وروابط الاجتماع

<https://us05web.zoom.us/j/8639973798?pwd=AUhBdkk5G6SLAuhZ2Yuskk6FUAMDRH1.>
Meeting ID: 863 693 9789 - Passcode: 5ZUCeV

الخبير الحسابي / عوض عبد المادي
للتواصل
Exp. awadalameri@gmail.com

البريد الإلكتروني،

منوعات

العلاج النفسي

27

مع أنها اسم لامع في مجال الدراما، لكن اللبنانية جوي الهاني التي دخلت عالم التمثيل في سن المراهقة من خلال مسلسل «جذور»، قررت العمل في مجال اختصاصها كمعالجة نفسية، خصوصاً بعد أن أصبحت أما وربة بيت، متمسكة بشعار «العائلة أولاً».

وفي هذا الحديث، توضح الهاني، أنها تحب التمثيل كثيراً ولن تتخلى عنه، ولكن كل شيء مشروط بما يتوافق مع ظروفها العائلية، موضحة أن عملها الحالي يتميز بروتين معين يسمح لها بالتوفيق بين العائلة والبيت وبين طموحها كامرأة تحضر لنيل شهادة الدكتوراه.



أتابع دراسة الدكتوراه في العلاج النفسي

جوي الهاني: أحب التمثيل كثيراً ولن أتخلى عنه

الشاشة؟ وهذا الأمر يفرحني لأنه يؤكد أنني استطعت أن أصل إلى قلوب الناس.

• نقصد كنجومية كبيرة؟

– لم أصل إليها، ربما لأنني كنت أعتبر أن التمثيل هواية، حتى أنني أحياناً كنت ألعب أدوار البطولة وأحياناً كنت أرضى بالمشاركة في أعمال ليست من بطولتي.

• ما آخر أعمالك؟

– كان مسلسل بعنوان «نظرة حب».

• كيف أثرت الأمومة على حياتك؟

– لقد غيرت الأمومة كل شيء، وأصبحت ابنتي هي الأساس في حياتي.

• هل تفكرين بتكوين عائلة كبيرة؟

– نعم، وكل شيء بمشيئة الله.

• من النجم أو النجمة الأهم في لبنان حالياً من وجهة نظرك؟

– لا أحب الدخول في الأسماء والتسميات

والكل خير وبركة. لكن الدراما اللبنانية

تطورت بشكل كبير، وأصبح للممثل اللبناني قيمة واعتبار أكبر في السوق.

• لكن معظم الممثلين اللبنانيين يشكون

بسبب ندرة الفرص والأجور الضئيلة؟

– ربما لم ينل الممثل اللبناني كل ما

يستحقه،

ولكن في فترة من الفترات

كان الوضع جيداً والكل كان

راضياً ولا بد وأن تتحسن الظروف

مجدداً وتعود الأمور إلى ما كانت عليه سابقاً.

• هل أنت متفائلة بمستقبل لبنان

رغم الظروف الصعبة التي يمر بها حالياً؟

– نعم، لبنان هو بلدنا، كما أنني من

الأشخاص الذين يرفضون مغادرته.

الحياة لا تتوقف والشعب اللبناني تعود على اجتياز الظروف الصعبة والنهوض مجدداً.

• نفسياً، هل هو أمر صحي التعود على

الأزمات؟

– أجدادنا لا يتأثرون بالحروب التي

نمر فيها حالياً لأنهم

عاشوا الحروب

ويعرفون أن

كل شيء

سيتحسن

لاحقاً

ونحن

يجب أن

نتعلم منهم.

التفرغ له، فلا يتناسب مع وضعي العائلي ومع عملي الحالي.

• تقصدين العائلة أولاً؟

– طبعاً.

• كمعالجة نفسية لك إطلاقات في «السوشيال ميديا»؟

– نعم، وهي للترويج لمركزنا «A Plus Brain Care».. المركز ملك شقيق زوجي وهو طبيب نفسي ونحن نعمل معاً.

• ما رأيك في الموجة السائدة حالياً بين الممثلين والتي تتجلى

في توجه عدد منهم لتقديم «البودكاست»، على وسائل التواصل الاجتماعي؟

– وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت هي السائدة حالياً والممثلون يلجأون إليها بسبب قلة الفرص التلفزيونية، وأيضاً للحفاظ على حضورهم.

• هل تفكرين بالسبيل على هذه الخطى؟

– ربما أفعل ذلك يوماً ما وأجمع بين مجالي التمثيل وتخصصي في عمل واحد.

• ما السبب الأساسي الذي جعلك تحسمين موقفك بين مهنتين؟

– لن أكذب عليك، كان قراراً صعباً للغاية؛ لأنني كنت أدرك أن البدء بالعمل في العيادة سيقتل من وجودي في التمثيل ولن أكون

في المجال كما في السابق، ولكنني كنت أدرك منذ البداية بأن رحلتي مع التمثيل لن تستمر بكل طاقتي طوال الوقت لأنني أرغب في

بناء عائلة بينما عملي الحالي يؤمن لي روتيناً معيناً يسمح لي

الاهتمام بالعائلة، لكنني لن أتوقف عن المشاركة في أعمال فنية عندما يتوفر المشروع المناسب.

• وهل التمثيل متعب أكثر من مهنتك كمعالجة نفسية؟

– بالتأكيد. في العيادة لدي مكتبتي، أما في التمثيل فالساعات طويلة والوقت مستنزف، لذا إذا وجد مشروع مدته شهر أو شهران،

يمكنني تخصيص وقت له.

• وهل تقفيل العيادة عندها؟

– كلا، لأن لدي فريق عمل كامل يساعدني في المركز ولكن المرضى الذين أتابعهم أستمرو معهم ولا يمكن لأحد أن يحل مكاني.

• أيهما يمتنحك «برستيجا» أكبر: التمثيل أم الطب؟

– بما أنني الآن في مرحلة الدكتوراه، سأقول لك الدكتوراه، فالتمثيل هو الهواية، وكلا المجالين جميل، ولو أنني تخصصت في

التمثيل لكنت أكملت إلى مرحلة الدكتوراه أيضاً لأنني مع العلم دائماً.

• ومادا حققت من خلال التمثيل، رغم أن مشاركتك لم يكن

طويلاً؟

– مشواري لم ينته بعد، ولقد حققت نجاحات تتناسب مع عمري مع أنني كنت أرغب بتحقيق المزيد.

• كم يبلغ عمرك؟

– أنا الآن في السابعة والعشرين من عمري. بدأت التمثيل في سن الرابعة عشرة في مسلسل «جذور»، واستمررت في العمل لعشرة

أعوام متتالية.

• ألم تطمحي للنجومية المطلقة أو أدوار البطولة أم أن الفرص

متاحة لمثلثات دون الأخريات؟

– حظيت بفرص جيدة وتتناسب مع عمري وأكملت تعليمي في الوقت عينه. كثيرون يسألونني أين أنت؟ ولماذا لا تراك على

• أنت مبتعدة عن التمثيل منذ فترة بعيدة وتركزين نشاطك المهني على العمل في مجال اختصاصك في العلاج النفسي. فهل اعتزلت التمثيل؟

– لم أترك التمثيل، ولكن العمل في العيادة يتطلب وجودي في شكل مستمر، لذا أحرص على المشاركة في الأدوار التي أستطيع من خلالها التوفيق بين عملي في العيادة وبين التمثيل.

• لكنك غائبة عن الأعمال الفنية منذ فترة طويلة، أليس كذلك؟

– صحيح. لم أخط بالأعمال المناسبة، عدا عن أنني كنت في فترة وضع وأمومة.

• تقصدين أن غيابك كان قسرياً؟

– لم أكن قادرة على التصوير، لكنني صوّرتُ عملاً صغيراً منذ فترة وجيزة وكان سهلاً عليّ المشاركة فيه.

• ماذا صورت؟

– حلقة واحدة من إخراج شادي حنا، من مسلسل «كل حلقة قصة»، وهو يتألف من حلقات منفصلة ولقد كان الأمر سهلاً عليّ، والآن أصبحت أكثر تفرغاً في حال عرض عليّ عمل جديد.

• ماذا شعرت عندما عدت إلى التمثيل بعد غياب؟

– كان شعوراً رائعاً، خصوصاً أنني تعرفت على الممثل طارق تميم، الذي لم يسبق لي أن اجتمعته معه في عمل واحد.

• إذا أثبت تمثيلين بناءً على «المزاج»، ولا تعتمدين على التمثيل كمصدر رزق؟

– صحيح.

• هل لأنك تعلمت من تجارب الممثلين الآخرين الذين يبقون لفترات طويلة من دون عمل، ما يجعلهم يشعرون بالحاجة إلى مهنة ثابتة تؤمن بمورد رزقهم...؟

– هذا صحيح، ولكنني منذ البداية لم أعتبر التمثيل مهنتي الأساسية وكنت أعلم أنه سيأتي اليوم الذي أفتتح فيه عيادتي.

• وحالياً، أتابع دراسة الدكتوراه في العلاج النفسي، وسأمضي حتى النهاية في هذا الاختصاص على أن يظل التمثيل هواية أمارسها عندما أحظى بالعمل المناسب.

• هل تخططين للتدريس في الجامعة؟

– التدريس الجامعي في مجال تخصصي أمر رائع، والحصول على شهادة الدكتوراه هو من أعلى المراتب العلمية في المجال.

• وهل يعني ذلك أنك لا تحبين التمثيل كثيراً؟

– أبداً، ومن المؤكد أنني أحب التمثيل كثيراً، ولكنني أجد صعوبة في التفرغ له بنسبة 100 في المئة إذا أردت تكوين عائلة بينما

العلاج النفسي يسمح لي بتنظيم وقتي والحفاظ على روتين معين مع أطفالي وعائلتي، وفي المقابل يمكنني الاكتفاء بعمل فني واحد سنوياً.

• بعض الممثلين كانوا أطباء وتركوا المهنة من أجل التمثيل من بينهم يحيى الفخراني وعزت أبوعوف، ولذا استنتجت أنك لا تحبين التمثيل كثيراً؟

– عندما دخلت مجال التمثيل، كان أهلي يقولون لي من الأفضل أن تدرسي اختصاصاً إلى جانبه وعندما درست العلاج النفسي أحببته كثيراً، وعندما بدأت العمل فيه وجدت تجاوباً من الناس،

وبذلك أثبت نفسي وأصبحت معروفة كمعالجة نفسية، لكن سأكمل أيضاً في التمثيل عندما يتوفر العرض الجيد لأنني شغوفة به، أما

ما بين «ابن مين فيهم» وفيلم «بحر» و«101 مطاي»

بيومي فؤاد يعيش انتعاشة سينمائية

مشروعاته المتنوعة.

كما يستعد بيومي فؤاد لمشروع سينمائي آخر خلال الفترة المقبلة، ليؤكد

استمرار حالة النشاط الفني

الكبير التي يعيشها، ووجوده

في أكثر من عمل بالتزامن، ما بين أفلام تُعرض حالياً وأخرى

أمام الكاميرات ومشروعات جديدة في مراحل التحضير.

وبين الكوميديا والتجارب السابقة،

بيومي فؤاد ترسيخ مكانته

كأحد أكثر نجوم السينما

المصرية حضوراً ونشاطاً،

ليخوض موسماً فنياً

مزدحماً بعدد من

الأعمال والبطولات

التي تجمعهم بنجوم

الذي يجمعه بالنجم عصام عمر

وجيهان الشماشرجي، في تجربة

مختلفة.

وانتصار، إلى جانب عدد من الفنانين،

والعمل من تأليف لؤي السيد وإخراج هشام فتحي.

وتدور أحداث الفيلم في إطار كوميدي حول «رشي»، رجل الأعمال المستهتر

الذي تنقلب حياته رأساً على عقب بعد وفاة عمته وتركها له ميراثاً

ضخماً، لكنه يواجه شرطاً غير متوقع للحصول على الثروة،

وهو العثور على ابنه من إحدى زيجاته السابقة،

لتبدأ رحلة مليئة بالمفارقات والمواقف الكوميديية بمشاركة المحامية

«ماجدة».

ولا يتوقف نشاط بيومي فؤاد عند

«ابن مين فيهم؟»،

حيث يواصل في الوقت نفسه تصوير فيلم «بحر»،

الذي يجمعه بالنجم عصام عمر وجيهان الشماشرجي، في تجربة

سينمائية جديدة تضاف إلى سلسلة

يعيش النجم بيومي فؤاد حالة من

النشاط الفني والانتعاشة السينمائية خلال الفترة الحالية، منتقلاً بين دور

العرض ومواقع التصوير، في استمرار لحضوره اللافت خلال السنوات

الأخيرة.



الفكر

اكتشاف آلية مناعية جديدة تفسر خطورة التدخين على القلب والشرابين

عندما تدخل المواد الكيميائية الموجودة في الدخان إلى الجسم عبر مسارات أخرى غير الرئتين، مما يشير إلى قدرة المركبات السامة على التأثير المباشر في الخلايا المناعية بعد امتصاصها في الدم. ويعتقد القائمون على الدراسة أن هذه النتائج تفتح آفاقا جديدة لفهم السبب الذي يجعل التدخين أحد أخطر العوامل المسببة لأمراض القلب والأوعية الدموية، كما تمهد الطريق في المستقبل لتطوير علاجات مبتكرة لا تقتصر على خفض الكوليسترول، بل تمتد لكبح الالتهاب المزمن داخل الأوعية الدموية. وتشير العديد من الدراسات إلى أن التدخين يعتبر سببا أساسيا للإصابة بالعديد من الأمراض مثل أمراض القلب والشرابين وأمراض الجهاز الهضمي، كما بيّنت إحدى الدراسات أن التدخين يزيد من احتمالية الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

اكتشف باحثون من جامعة أوكلاهوما آلية مناعية غير معروفة، تظهر أثر التدخين على تسريع تشكل اللويحات الدهنية في الشرايين، ورفع خطر الإصابة بالجلطات والسكتات الدماغية. وأظهرت التجارب التي أجراها العلماء على الفئران المخبرية أن دخان السجائر ينشط خلايا «العدلات»، (وهي خلايا مناعية تستجيب أولا للعدوى)، حيث يتسبب في زيادة حادة في أعدادها داخل مجرى الدم، وهذه الخلايا بعد تنشيطها تتفاعل مع خلايا مناعية أخرى تُعرف بالبلاعم، ما يؤدي إلى موت العدلات وإطلاقها لبروتينات تُعيق وظيفة البلاعم، ونتيجة لذلك تتراجع قدرة الجسم على تنظيف الأوعية الدموية من الخلايا الميتة والكوليسترول الضار، ما يمهّد الطريق لتشكل الجلطات والسكتات الدماغية وفي مفاجأة للباحثين، وجدوا أن هذا الالتهاب المناعي يحدث حتى

4 أطعمة قد تكون أكثر فائدة عند تجميدها أو تعليها

يكشف جراح بريطاني أن بعض الفواكه والخضراوات المجمدة أو المعلبة قد توفر قيمة غذائية تضاهي، بل وتتجاوز في بعض الحالات، نظيراتها الطازجة.

وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) بتناول خمس حصص يوميا من الفواكه والخضراوات، لما توفره من فيتامينات ومعادن وألياف ضرورية للحفاظ على صحة الجسم والوقاية من العديد من الأمراض، في وقت يتزايد فيه الاهتمام بأهمية الإكثار من الأغذية النباتية للحد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة، من بينها سرطان الأمعاء.

ورغم الاعتقاد الشائع بأن المنتجات الطازجة هي الخيار الأفضل دائما، فإن الدكتور كاران راجان، جراح في هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، أوضح عبر مقطع فيديو نشره على منصة «تيك توك»، أن بعض المنتجات المجمدة أو المعلبة قد تحتفظ بكميات أكبر من عناصر غذائية معينة مقارنة بنظيراتها الطازجة، خاصة إذا بقيت الأخيرة أياما طويلة خلال النقل أو على رفوف المتاجر. واستعرض الطبيب أربعة أطعمة يرى أنها تستحق الاهتمام، وهي:

1 - الطماطم المعلبة أوضح راجان أن الطماطم المعلبة تحتوي على مستويات أعلى من مضاد الأكسدة «ليكوبين»، مقارنة بالطماطم النيئة، كما أنها توفر كميات أكبر من الكالسيوم والحديد. لكنه شدد على أن ذلك لا يعني أن الطماطم الطازجة أقل فائدة، إذ تتميز باحتوائها على مستويات أعلى من فيتامين A.

وأضاف أن طهي الطماطم، سواء كانت طازجة أو معلبة، يزيد من قدرة الجسم على امتصاص «ليكوبين»، لأن الحرارة تساعد على تليين جدران الخلايا النباتية وإطلاق هذا المركب بصورة أكبر.

2 - التوت الأزرق المجمد أشار راجان إلى أن التوت الأزرق المجمد قد يحتفظ بكميات أكبر من فيتامين C ومركبات البوليفينول المضادة للأكسدة، لأن التجميد يبطئ فقدان العناصر الغذائية. ولفت إلى أن معظم أنواع التوت تُجمّد خلال 24 ساعة من قطفها، ما يجعلها، من الناحية الغذائية، أكثر احتفاظا بقيمتها من بعض الأنواع الطازجة التي تمضي أياما في التخزين والعرض.

3 - البازلاء المجمدة بين أن البازلاء المجمدة قد تحتوي على مستويات أعلى من بعض فيتامينات B وفيتامين E، نتيجة تجميدها بعد الحصاد مباشرة، وهو ما يساعد على الحفاظ على محتواها الغذائي.

4 - السبانخ المجمدة أوضح راجان أن السبانخ المجمدة قد تحتوي أيضا على مستويات أعلى من بعض أشكال فيتامين E. كما قد يكون امتصاص الحديد منها أفضل من السبانخ الطازجة. وعزا ذلك إلى أن السبانخ المجمدة تُسلق غالبا قبل التجميد، وهي عملية تقلل من مركبات «أوكسالات»، التي تعيق امتصاص الحديد، ما يزيد من استفادة الجسم منه.



الممثلة التشيلية الأمريكية لوكس باسكال خلال جلسة تصوير قبل حضورها عرض أزياء شانيل

التسائية ضمن أسبوع الموضة في باريس. «ا ف ب»

قرأت لك

الشاي الأخضر



كشفت دراسة حديثة أن شرب الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في تقليل السمنة وكذلك الالتهابات في الأمعاء.

وأظهرت النتائج، التي نشرت في مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية، أن الفئران التي تتغذى على نظام غذائي غني

بالدهون تستكمل مع الشاي الأخضر اكتسبت وزنا أقل بنحو 20 % كانت مقاومتها للأنسولين أقل من الفئران التي تغذت على نظام غذائي مماثل بدون الشاي. وكانت الفئران التي تتغذى على نظام غذائي يحتوي على مستخلص الشاي الأخضر بنسبة 2 % تتمتع بصحة أمعاء محسنة، بما في ذلك الميكروبات المفيدة في الأمعاء وفضا أقل في جدار الأمعاء، وهي حالة تسمى (الأمعاء المتسربة)، أكثر من تلك التي تناولت نظاما غذائيا بدون تسريب، وتعد الأمعاء المتسربة مشكلة في الإنسان تساهم في انتشار التهاب منخفض الدرجة. وقال الباحث الرئيسي ريتشارد برونو، الأستاذ بجامعة ولاية (أوهايو) : توفر الدراسة دليلا على أن الشاي الأخضر يشجع نمو بكتيريا الأمعاء الجيدة، وهذا يؤدي إلى سلسلة من الفوائد التي تقلل بشكل كبير من خطر السمنة.

وأضاف أن الشاي الأخضر يحمي أيضا من حركة السموم الداخلية – المكون البكتيري السام – من أحشائهم وفي مجرى الدم، كما يرتبط شرب الشاي الأخضر بانخفاض خطر الإصابة بأمراض السرطان والقلب والكبد.

سؤال وجواب

• ماذا يطلق على مجموعة الخيل؟

- رعييل

• ماذا يطلق على مجموعة الخيالة؟

- كوكبه

• من صاحب رواية الحرب والسلام ؟

- تولستوي

• ما هو الميزان الصريفي الذي ترد إليه الكلمات؟

- الفاء والعين واللام (فعل)

هل تعلم؟

- في مطلع العام 1981، انخرطت فتاة بريطانية في نوبة عطش متواصل استمرت حتى العام 1984.
- بصمات أصابع القناذف تتشابه إلى حد كبير مع بصمات أصابع الإنسان .
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حادا
- هل تعلم أن فيتامين ج 2 حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في : زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايدا في الدماغ ودوار وصداق وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 325غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 245غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم –البندورة- تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين
- هناك أكثر من 2500 نوع مختلف من أنواع الفطر.

قصة ضابط المباحث

خلعت فرفورة أساورها ونامت.. وفي الصباح لم تجد الأساور في مكانها.. فتشت بيتها، فلم تجدها فقالت: ابلي الشرطة.. دخلت مكتب ضابط المباحث، فوجدت الضابط قفلا بليس ملابس الضابط.. فقالت: ياخبّر!! جئت ليأكلني!! وخرجت تجري.. لكن القط عرف سبب خوفها، فناداها: تعالني لاتخافى منى.. أنا هنا في خدمة الشعب.. اطمانت ورجعت تقول له: سرق بيتي.. ضاعت أساوري.. خرج الضابط ومساعدته مع فرفورة.. خرج ليعابن البيت، ويعرف كيف حدثت السرقة.. وكان يفكر وهو يمشي معها في الطريق وصلوا إلى حديقة البيت.. ونظر المساعد إلى الارض وصاح قائلا.. كان هنا ثعبان!! لا بد أن يكون هو اللص الخبيث.. مشى الثلاثة وراء طريق الثعبان حتى وصلوا إلى جحره، فقال المساعد، هنا اختفى اللص، وأخفى المسروقات.. وأمسك مجرفة وراح يحفر الجحر، واستعد الضابط لقتل الثعبان بالمسدس.. اما فرفورة فقالت: الثعبان يأكلني.. ووقفت بعيدا حفر المساعد حفر، حتى قلب الجحر لكنه لم يجد الثعبان ولم يجد الاساور.. فقال الضابط: نبحث في مكان آخر.. وطلع الثلاثة إلى حجرة النوم، ونظر الضابط في كل مكان فيها، ثم سأل فرفورة قائلا: أين وضعت الاساور بعد خلفها؟ فأشارت إلى الشباك وقالت: هنا، هنا وضعتها كما تعودت أن اضعها كل ليلة.. نظر الضابط من الشباك وضحك.. ونزل الثلاثة يجرون، وقال الضابط لمساعدته: تسلق هذه الشجرة وانظر في عش الغراب الذي عليها.. وجد المساعد الاساور في العش، فأمسكها بيده وصاح: وجدتها.. وجدتها.. فقال الضابط لفرفورة: لا تتركي الشباك مفتوحا عند النوم!!.

مساحة للتلوين

