منوعات
الفجر

الخميس 19 نوفمبر 2026 م - العـدد 14913
Thursday 19 November 2026 - Issue No 14913

ص 22

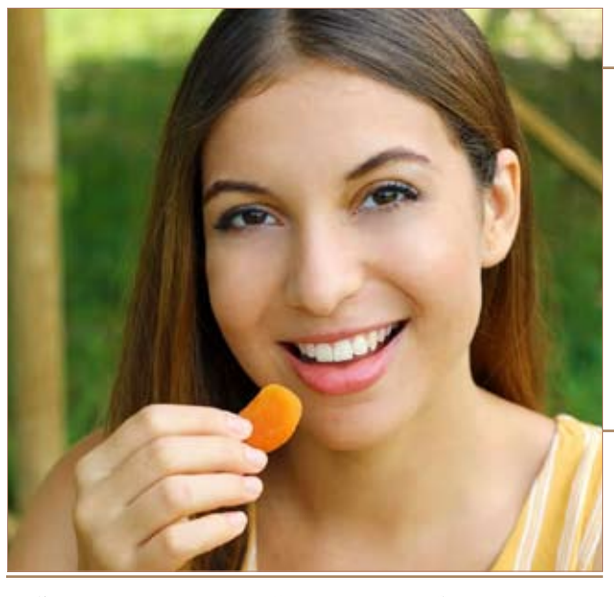


إصدارات أدبية وتراثية متنوعة لهيئة أبوظبي للتراث في مهرجان العين للكتاب 2026

ص 27



سمية بعلبكي: أقدم الأغاني التي ترضي فكرتي عن الفن



فواكه وخضراوات للحفاظ على صحة القلب والعضلات والكلى والدماغ

ص 23

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

رصد بصمة أيضية لإطالة عمر الفئران

توصلت دراسة علمية حديثة، نشرت في دورية "Frontiers in Aging"، إلى تحديد إشارات بيولوجية وبصمة أيضية مشتركة تظهر عند تباطؤ الشيخوخة في الفئران، ما قد يتيح للباحثين اختبار فعالية علاجات إطالة العمر خلال ثمانية أشهر فقط بدلًا من الانتظار لسنوات. غير أن خبراء مستقلين يشددون على أن هذه النتائج، المبنية أساسًا على ذكور الفئران، لا تعني قرب التوصل إلى علاج يطيل عمر الإنسان بصورة كبيرة، وفقًا لموقع صحيفة "نيوزويك". فحص الباحثون في الدراسة كيفية تأثير خمس تدخلات معروفة بإطالة عمر الفئران في المستقلبات، وهي الجزيئات الصغيرة المشاركة في العمليات الكيميائية بالجسم، بهدف معرفة ما إذا كانت العلاجات المختلفة تترك إشارات أيضية موحدة يمكن استخدامها كمؤشرات حيوية مبكرة. وأوضح بريتون بادينوك، أحد المؤلفين الرئيسيين من جامعة ميشيغان، أن طول المدة اللازمة لمعرفة مدى نجاح العلاج في إطالة العمر يمثل أحد أكبر تحديات أبحاث الشيخوخة، حيث يتطلب الأمر انتظار نحو ثلاث سنوات في الفئران، مشيرًا إلى أن تحديد تغيرات أيضية مرتبطة بعمر أطول بعد ثمانية أشهر فقط يسرع فحص الأدوية المحتملة بكثير. درس الفريق البحثي ذكور فئران متنوعة وراثيًا، وأعطيت لأربع مجموعات منها أحد أربعة أدوية، هي رابامايسين، وأكاربوز، و17α- إستراديول، وكاناغليفلوزين.

أطعمة يتناولها الأطفال تهدد بالربو

لا تقتصر العوامل المرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالربو لدى الأطفال على التلوث والحساسية والتدخين السلبي؛ إذ تشير دراسة حديثة إلى أن نوعية الطعام الذي يتناولونه بانتظام قد تلعب دوراً مهماً أيضاً.

وذكر موقع "فوتورا ساينس" الفرنسي، أن دراسة إسبانية نُشرت في مجلة "Allergy" ربطت بين الاستهلاك المرتفع للأطعمة فائقة المعالجة وزيادة احتمال ظهور الربو لدى الأطفال. وتابع باحثون من عيادة جامعة نافارا 691 طفلاً لمدة قاربت 3.4 سنة، ولم يكن أي منهم مصاباً بالربو عند بدء الدراسة. وحلل الفريق أنماطهم الغذائية، مع تصنيف الأطعمة وفق درجة معالجتها الصناعية. وأظهرت النتائج أن الأطفال الذين تجاوزت حصة الأطعمة فائقة المعالجة 30 % من إجمالي السعرات الحرارية اليومية لديهم، سجلوا احتمالاً أعلى للإصابة بالربو بنحو 3.76 مرة، مقارنة بالأطفال الذين استهلكوا كميات أقل منها. وشملت هذه المنتجات الحبوب المحلاة والمشروبات الغازية والبسكويت الصناعي والوجبات الجاهزة والمقرمشات المعبأة. واستمر الارتباط بعد احتساب عوامل أخرى، منها الوزن ووقت استخدام الشاشات وتدخين الوالدين والعادات الغذائية للأسرة.

مترجم فوري في هاتفك.. ميزة ذكية تغنيك عن التطبيقات الخارجية

لم تعد ترجمة الكلمات والمحادثات بلغات أجنبية تتطلب بالضرورة تثبيت تطبيقات متخصصة على الهاتف، إذ أصبحت الهواتف الذكية تضم أدوات ترجمة مدمجة تتيح للمستخدم فهم الكلمات والجمل والتواصل مع أشخاص يتحدثون لغات مختلفة، بل إن بعض هذه الأدوات تستطيع التعامل مع المكالمات الهاتفية مباشرة. وبحسب تقرير نشره موقع "BGR" الأمريكي، فإن هواتف آيفون وسامسونغ غالاكسي توفر إمكانات ترجمة مدمجة قد تغني المستخدم عن الاعتماد على تطبيقات خارجية في كثير من المواقف، سواء أثناء السفر أو تصفح المواقع الأجنبية أو إجراء المحادثات بلغات أخرى. وتوفر شركة "أبل" أداة ترجمة مدمجة في هواتف آيفون، تتيح للمستخدم إدخال الكلمات والعبارات أو نطقها بصوت مرتفع للحصول على ترجمتها إلى اللغة المطلوبة. وتعرض الأداة النص الأصلي في الجزء العلوي من الشاشة، بينما تظهر الترجمة في الجزء السفلي، مع تحديث النتيجة أثناء الكتابة أو التحدث. ولا تقتصر الميزة على عرض النص المترجم، بل تستطيع قراءته بصوت مسموع، كما تتيح التحكم في سرعة تشغيل الصوت، وهو ما يساعد المستخدم على فهم النطق الصحيح للكلمات وتعلم العبارات الجديدة. ويمكن أيضاً نسخ النصوص المترجمة والبحث عن معاني الكلمات من خلال القاموس المدمج، فضلاً عن إمكانية استخدام أداة الترجمة دون اتصال بالإنترنت، وهي ميزة مفيدة أثناء السفر إلى أماكن لا تتوفر فيها شبكة اتصال مستقرة.

السردين بالطحينة لدعم صحة العظام.. تعرّفي على المكوّنات وطريقة التحضير

لا تقتصر فوائد السردين بالطحينة على كونه مصدراً غنياً بالبروتين وأحماض أوميغا 3، بل يُعدّ أيضاً من الأطعمة المفيدة لدعم صحة العظام والحفاظ على قوتها، بفضل احتوائه على الكالسيوم وفيتامين D، خصوصاً عند تناوله مع عظامه الطرية القابلة للأكل. وعند إضافة الطحينة الغنية بالمعادن والدهون الصحية، نحصل على طبق مغذٍ يجمع بين النكهة الشهية والقيمة الغذائية العالية. تعرّفي معنا على مكوّنات السردين بالطحينة وطريقة تحضيره بسهولة للاستمتاع بوجبة تدعم صحة عظامك.



فوائد السردين بالطحينة

يمكن أن يساهم تناول السردين بالطحينة في تعزيز مستويات العناصر الغذائية الأساسية، مثل البروتين وفيتامينات B و D . كما تساعد العناصر الغذائية الموجودة في السردين على الوقاية من مرض السكري والتدهور المعرفي. وعلى الرغم من أن محتوى السردين من الزئبق أقل مقارنة بأنواع الأسماك الأكبر حجماً، فمن الأفضل الاكتفاء بتناول حصتين إلى ثلاث حصص أسبوعياً. يُعد السردين مصدراً غنياً بأحماض "أوميغا3-" والبروتين والكالسيوم، وهي عناصر تعود بفوائد جمة على صحتك العامة؛ إذ قد يساهم تناوله بانتظام في تقليل خطر الإصابة بمرض السكري. فلنتعرّف الى فوائد السردين بالطحينة كما جاءت في موقع Health. السردين بالطحينة لدعم صحة العظام : يجمع طبق السردين بالطحينة بين مكوّنين غذائيين غنيين بالعناصر المهمة لصحة العظام، ما يجعله خياراً صحياً ولذيذاً يمكن إدراجه ضمن النظام الغذائي. فالسردين، خصوصاً عند تناوله مع عظامه الطرية، يُعدّ مصدراً جيداً للكالسيوم وفيتامين D، وهما عنصران أساسيان للحفاظ على قوة العظام ودعم امتصاص الكالسيوم. أما الطحينة المصنوعة من السمسم، فتوفّر الكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور، وهي معادن تساهم في بناء العظام والحفاظ على كثافتها.

تعزيز العناصر الغذائية: رغم صغر حجمه، يزخر السردين بعناصر غذائية حيوية، منها البروتين الذي يدعم نمو العضلات، يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم، ويسهم في الحفاظ على وزن صحي للجسم. بالاضافة الى فيتامين B 12 الضروري لوظائف الدماغ والجهاز العصبي. أما السيلينيوم فهو يدعم صحة الغدة الدرقية، الوظائف الإدراكية وكفاءة الجهاز المناعي. الكالسيوم يعزّز صحة العظام ويدعم وظائف حيوية أخرى في الجسم. الحديد هو عنصر ضروري لنقل الأكسجين، وتصنيع الهرمونات، وغيرها من العمليات الحيوية. فيتامين D الضروري لتنظيم الالتهابات ومستويات السكر في الدم، الحفاظ على صحة الهيكل العظمي، وتسهيل امتصاص الكالسيوم، ودعم وظائف المناعة. أما المغنيسيوم فهو ضروري لتنظيم سكر الدم، دعم وظائف الأعصاب، والاستجابة الصحية للتوتر. البوتاسيوم هو عنصر مطلوب للحفاظ على ضغط الدم ضمن مستوياته الطبيعية. كما يُعد السردين من أغنى المصادر بأحماض "أوميغا3-" الدهنية من نوعي EPA وDHA، التي تتمتّع بخصائص قوية مضادة للالتهابات ومعززة للصحة.

يقلّل من خطر الإصابة بأمراض القلب: قد يؤدي تناول المزيد من السردين إلى تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب؛ فما يحتويه من أحماض "أوميغا3-" يساعد في تقليل الالتهابات، تحسين تدفق الدم ووظائف الأوعية الدموية، خفض ضغط الدم المرتفع وتقليل مستويات الدهون في الدم. كما قد يحمي السردين من تصلّب الشرايين "تراكم اللويحات داخل الشرايين" ويخفض مستويات الدهون الثلاثية، ويحسّن مستويات الكوليسترول الجيد "HDL". وقد وُجد أن الأشخاص الذين لديهم أعلى مستويات من أحماض "أوميغا3-" في دمائهم، تنخفض لديهم احتمالية الوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة 15%. يوفر حماية ضد مرض السكري: قد يساهم تناول المزيد من السردين أيضاً في الوقاية من الإصابة بمرحلة ما قبل السكري ومرض السكري من النوع الثاني. تزخر أسماك السردين بالعناصر الغذائية التي تدعم ضبط مستويات السكر في الدم، مثل البروتين والمغنيسيوم والزنك. وتكتسب هذه العناصر أهمية خاصة للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستويات السكر في الدم. تُسهم في تعزيز صحة العظام: يحتوي السردين على نسبة عالية من العناصر الغذائية الضرورية للحفاظ على صحة الهيكل العظمي بما في ذلك البروتين، المغنيسيوم، الكالسيوم وفيتامين D .

يساهم إدراج السردين في نظامك الغذائي على الوقاية من المشكلات الصحية المرتبطة بالعظام، مثل نقص الكتلة العظمية "osteopenia" وهشاشة العظام. كما يرتبط اتباع نظام غذائي غني بأحماض "أوميغا3-" بزيادة كثافة العظام. يمكن شراء السردين إما بعظامه أو منزوع العظام. ويُعد السردين الذي يحتوي على العظام مصدراً أغنى بالكالسيوم، مما يجعله خياراً أفضل لصحة العظام. وعلى الرغم من أن عظام السردين الطازج قابلة للأكل، إلا أن البعض يفضل إزالتها قبل التناول؛ نظراً لأنها تكون أكثر صلابة من العظام الموجودة في السردين المعلب.

التقليل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان: قد يكون الأشخاص الذين يتناولون الأسماك الدهنية مثل السردين بانتظام أقل عرضة للإصابة ببعض أنواع السرطان، منها سرطان الثدي، سرطان الكبد وسرطان القولون والمستقيم ويُعزى ذلك إلى احتوائها على مستويات عالية من المركبات المضادة للالتهابات والمضادة للأكسدة، مثل أحماض "أوميغا3-".

دعم نمو العضلات: يُعد السردين مصدراً ممتازاً للبروتين، وهو عنصر أساسي لنمو العضلات. كما يمكن أن يساعدك السردين في الحفاظ على تكوين صحي للجسم؛ إذ يوفر الأحماض الأمينية التي يحتاجها جسمك لبناء الكتلة العضلية والحفاظ عليها.

الحماية من التدهور المعرفي: يرتبط تناول كميات أكبر من الأسماك بانخفاض معدلات تراجع الذاكرة. وقد يرجع ذلك إلى غنى الأسماك بأحماض "أوميغا3-"، التي تساعد في إبطاء التدهور المعرفي المرتبط بالتقدّم في العمر.

ما رأيك باكتشاف كيف تصمّمين جدولك الغذائي بنفسك وفقاً لنسبة الدهون في جسمك؟

مكوّنات السردين بالطحينة 4 حصص

هذه المكوّنات لتحضير السردين بالطحينة كما وردت في موقع Wasfetna .

للطبق: 3 علب من السردين المعلب . تُصفى من الزيت مع الحفاظ على قطع السردين سليمة.

4/1 كوب من الطحينة ذات قوام سائل يسهل سكبه.

4/1 كوب من عصير الليمون مُقسم "يُستخدم على مراحل".

2/1 بصلة مقطّعة إلى شرائح رقيقة.

1 ملعقة صغيرة من السماق تُضاف للبصل.

2/1 كوب من البقدونس أوراق مقطّعة تقطيعاً خشناً.

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون للتقديم النهائي.

لمضاعفة الوصفة، استخدمي وعاءً أو طبقاً أوسع، واضبطي كميات الملح والحمض والتوابل عن طريق التذوق.

الأدوات المطلوبة

وعاء خلط متوسط الحجم يوفر مساحة كافية للخلط والتذوّق وتعديل النكهات.

سكين حاد ولوح تقطيع جهزيهما قبل البدء لضمان إنجاز الوصفة ضمن وقت تحضيرها القصير.

طريقة تحضير السردين بالطحينة

صفّي السردين من الزيت برفق، ثم رتّبيه في طبق التقديم مع الحرص على بقاء القطع سليمة دون تفتيتها.

يجب أن تكون المكوّنات مُصفاة وجافة وجاهزة للخلط. بقايا الماء قد تُخفف من تركيز الصلصة، لذا فإن تجفيف المكوّنات جزء أساسي من الوصفة.

اخفقي الطحينة مع نصف كمية عصير الليمون وملعقتين كبيرتين من الماء حتى تحصلي على قوام كريمي.

تصبح الصلصة متجانسة ويكون مذاقها أقوى قليلاً مما ينبغي أن تكون عليه بمفردها.

تذوّقي الصلصة بوضع القليل منها على إحدى أوراق الخضار أو المكونات الموجودة في الطبق، بدلاً من تذوقها بالملعقة مباشرة.

افركي شرائح البصل بالسماق وما تبقى من عصير الليمون، وقطّعي البقدونس تقطيعاً خشناً.

يجب أن تكون المكوّنات متقاربة في الحجم، بحيث تحتوي كل لقمة على أكثر من مكون واحد.

اجعلي قطع الأوراق والأعشاب أكبر قليلاً من المكوّنات الأخرى حتى تظل ظاهرة وواضحة.

وزّعي الطحينة تحت السردين وحوله، مع الحرص على عدم تغطية قطع السردين بالكامل.

يجب أن تكون جميع المكوّنات مغلّفة بطبقة خفيفة من الصلصة، دون أن تتجمّع الصلصة في قاع الطبق.

اخلطي المكوّنات برفق من الأسفل إلى الأعلى، وتجنّبي الضغط عليها.

أضيفي البصل والبقدونس، واسكبي فوقها القليل من زيت الزيتون، وقدّميها فوراً.

نجلاء فتحي تودع شقيقتها بعد 90 يوماً من رحيل ابنتها

عاشت الفنانة المصرية نجلاء فتحي خلال أقل من ثلاثة أشهر، محنتين عائليتين قاسيتين، بعدما فقدت ابنتها الوحيدة ياسمين سيف أبو النجا في أغسطس الماضي، قبل أن ترحل شقيقتها منيرة فتحي أمس الأول الثلاثاء 17 نوفمبر عقب تعرّضها لأزمة صحية استدعت دخولها المستشفى خلال الأيام السابقة.

وأعادت وفاة منيرة إلى الواجهة تفاصيل الفترة الصعبة التي مرّت بها نجلاء فتحي عقب رحيل ابنتها، خاصةً أن ياسمين كانت ابنتها الوحيدة، وأنها ابتعدت طوال حياتها عن الأضواء، مفضلة الاحتفاظ بخصوصيتها بعيدًا عن الوسط الفني والإعلامي، وهو ما يشبه إلى حد كبير اختيار خالتها منيرة، التي عاشت بدورها بعيدًا عن الشهرة والظهور العام، على عكس شقيقتها الفنانة المعروفة.

وأعلنت لارا السكري، ابنة أسما شريف منير، وفاة منيرة فتحي عبر حسابها على "إنستغرام"، موضحة أنها شقيقة جدّتها منى فتحي والفنانة نجلاء فتحي، فيما سارعت الفنانة يسرا إلى نعي الراحلة برسالة وجهتها إلى نجلاء، قالت فيها: "إنا لله وإنا إليه راجعون، خالص عزائي لأختي الحبيبة نجلاء فتحي في وفاة أختنا الغالية منيرة"، داعية الله أن يتغمدها برحمته ويلهم أسرتها الصبر والسكينة.

وكشف محمود السكري، ابن شقيقة الراحلة، أن العائلة قررت تنفيذ وصيتها بعدم إقامة عزاء، والاكتفاء بصلاة الجنازة وتشييع الجثمان إلى المدافن، وأقيمت الصلاة عقب صلاة العصر بمسجد عمر بن عبد العزيز، بجوار نادي هليوبوليس.

وكانت نجلاء فتحي تلقت صدمة رحيل ابنتها ياسمين في 30 أغسطس الماضي، عن عمر ناهز 44 عامًا، إثر تعرّضها لأزمة قلبية مفاجئة، وعاشت الفنانة الساعات الأولى بعد الوفاة في حالة من الحزن الشديد، وظلت متأثرة بفقدان ابنتها الوحيدة.

براد بيت يرغب في مواجهة روبرت باتينسون بـ«جيمس بوند»

أشاد النجم الأمريكي براد بيت باختيار الممثل روبرت باتينسون لتجسيد شخصية العميل السري جيمس بوند في الفيلم المقبل، معرباً عن إعجابه بموهبته وخياراته الفنية، ومبدياً رغبته في الانضمام إلى السلسلة من خلال أداء دور الشرير.

وقال بيت، خلال مقابلة مع برنامج "إكسترا تي في" على هامش العرض الأول لفيلم The Further Misadventures of Cliff Booth في لوس أنجلوس، إنه متحمس لفكرة المشاركة أمام باتينسون، مشيراً إلى أن أداء شخصية الشرير يمثل تحدياً يرغب في خوضه.

وأضاف، مستشهداً بأداء صديقه خافيير باردم لشخصية الشرير في فيلم Skyfall عام 2012: "لقد أدى صديقي خافيير الدور ببراعة فائقة. إنه تحد كبير، لكنني مستعد لخوضه".

وعن اختيار روبرت باتينسون، قال بيت: "أتعلم؟ تعجبني هذه الفكرة كثيراً.

علامات تكشف فساد الجبنة.. انتبه قبل تناولها



قد تتحول الجبنة القديمة إلى مصدر لمخاطر صحية إذا تعرضت للتلوث أو حُفظت في ظروف غير ملائمة، رغم أن رائحتها النفاذة ومذاقها الحاد يُعدان من الخصائص الطبيعية الناتجة عن عمليات التخمير والتعتيق.

ووفقاً لإرشادات وزارة الزراعة الأمريكية ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، فإن التمييز بين الجبنة القديمة الصالحة للاستهلاك والفاسدة يتطلب الانتباه إلى مجموعة من العلامات، مع مراعاة أن بعض الميكروبات الضارة قد توجد دون إحداث تغيرات واضحة في الطعام.

علامات تشير إلى فساد الجبنة القديمة

1. تغير الرائحة: ظهور رائحة كريهة وغير مألوفة تختلف عن الرائحة الطبيعية الناتجة عن التخمير، وقد تشير إلى تدهور جودة المنتج.

2. نمو العفن: ملاحظة بقع عفن جديدة أو غير معتادة، خصوصاً إذا لم تكن جزءاً من طبيعة تصنيع الجبنة.

3. تغير القوام: تكوّن طبقة لزجة أو حدوث تغيرات غير طبيعية في ملمس الجبنة، ما قد يدل على نشاط ميكروبي غير مرغوب فيه.

4. تغير اللون: ظهور بقع غريبة أو تغيرات ملحوظة في اللون، لا سيما إذا ترافقت مع تغير الرائحة أو القوام.

5. تلف العبوة: انتفاخ العبوة أو تسرب محتوياتها أو تضرر إغلاقها، وهي مؤشرات تستدعي تجنب استهلاك المنتج.

رغم شهرته عالميًا.. الإيطاليون لا يعترفون بطبق «سباغيتي بولونيز»

رغم انتشار طبق «سباغيتي بولونيز» في مطاعم العالم، فإن سكان مدينة بولونيا الإيطالية لا يعترفون به بوصفه جزءًا من مطبخهم التقليدي، ويعتبرونه نسخة غير أصيلة من أطباقهم المحلية، إذ يرتبط إعداد صلصة اللحم المعروفة باسم "الراغو" لديهم بنوع آخر من المعكرونة.

وفي المطاعم التقليدية بمدينة بولونيا، لا يظهر طبق السباغيتي مع صلصة اللحم في قوائم الطعام، بل يُقدم "التالياتيلي"، وهي شرائط عريضة من المعكرونة الطازجة، مع صلصة الراغو، في وصفة تعكس تقاليد المدينة الغذائية. ولمواجهة انتشار هذا المفهوم الخطأ، دعا عمدة بولونيا السابق فيرجينيو ميرولا، عام 2019، السكان إلى إرسال صور لطبق "سباغيتي بولونيز" من المطاعم الموجودة خارج إيطاليا، معتبراً أن من المحرج أن ترتبط شهرة المدينة عالمياً بطبق لا وجود له في مطبخها التقليدي. وسبق أن سجلت الأكاديمية الإيطالية للمطبخ وصفة رسمية لما يُعرف بـ"سباغيتي على طريقة بولونيا"، تعتمد على التونة المعلبة، في محاولة لتوضيح حقيقة الطبق، إلا أن هذه الوصفة أثارت بدورها جدلاً بشأن صلتها بالمطبخ البولوني.

وتعود جذور صلصة الراغو البولونية إلى أواخر القرن التاسع عشر، عندما ظهرت وصفة "المعكرونة على طريقة بولونيا" في كتاب الطهي الذي أصدره بيليغرينو أرتوسي عام 1891، وكانت تعتمد على لحم العجل والبصل والجزر والزبدة والمرق، من دون إضافة الطماطم.

ومع انتشار الوصفة خارج إيطاليا، ارتبطت الصلصة بالسباغيتي، خصوصاً في الولايات المتحدة وبريطانيا، حيث كان الحصول على معكرونة البيض الطازجة المستخدمة تقليدياً في بولونيا أكثر صعوبة. ويرتبط انتشار اسم بولونيا عالمياً أيضاً بمنتج "المورتاديلا"، وهو نوع من اللحوم المعالجة الذي اشتهرت المدينة بإنتاجه منذ عصر النهضة، قبل أن تتوسع شهرته خارج حدود إيطاليا.





مركز سالم بن حم الثقافي يحصد جائزة سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك للتميز والذكاء المجتمعي

•• أبوظبي-الفجر:

كرّم سمو الشيخ ذياب بن محمد بن زايد آل نهيان، مركز سالم بن حم الثقافي، لفوزه بجائزة برنامج سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك للتميز والذكاء المجتمعي، ضمن فئة المشروع المتميز في الثقافة، عن مشروعه «تراثي هويتي»، وذلك في الدورة الثامنة للبرنامج لعام 2026.

وتسلّم التكريم الشيخ مسلم بن حم العامري، تقديراً للجهود التي يبذلها المركز من خلال مبادراته وبرامجه الثقافية والمجتمعية، التي تسهم في دعم المجتمع، وتعزيز المسؤولية المجتمعية، وترسيخ الهوية الوطنية، والمحافظة على التراث الإماراتي، إلى جانب دوره في نشر الثقافة والمعرفة وتعزيز القيم الوطنية لدى مختلف فئات المجتمع.

ويأتي هذا الفوز تتويجاً لمسيرة مركز سالم بن حم الثقافي في تقديم مشاريع ومبادرات نوعية، تستهدف بناء مجتمع واعٍ ومتماسك، وتعزيز ارتباط الأجيال بتراثهم وهويتهم الوطنية، من خلال برامج ثقافية وتربوية ومجتمعية، تسهم في تحقيق أهداف التنمية المجتمعية وترسيخ قيم الانتماء والعطاء.

ويؤكد هذا التكريم المكانة التي يحظى بها المركز بوصفه أحد المؤسسات الثقافية والمجتمعية الفاعلة، التي تسهم في إثراء المشهد الثقافي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتترجم رؤيتها إلى مبادرات ذات أثر مستدام في المجتمع.

الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان تشهد حفل تكريم العاملات في مجموعة الدار بأبوظبي

•• أبوظبي-الفجر:



شهدت الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان بحضور الشيخة روضة بنت نهيان بن زايد آل نهيان، حفل تكريم العاملات الذي نظمته مجموعة الدار في أبو ظبي، تقديرا لجهود العاملات وإسهاماتهن اليومية في توفير بيئة عمل متميزة، وتأكيدا لقيم الاحترام والتقدير والتكافل الإنساني التي يقوم عليها المجتمع الإماراتي.

وأكدت الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان في كلمتها في افتتاح الحفل إن تكريم العاملات اليوم يتجاوز كونه مناسبة للاحتفاء بجهودهن فهو اعتراف بقيمة إنسانية كثيرا ما تغيب خلف تفاصيل حياتنا اليومية. فهناك أياد تعمل في صمت، وتصنع بإخلاصها جانبا من راحتنا وجودة حياتنا، دون أن نعرف أسماء أصحابها أو الحكايات التي يحملونها. ومن واجبنا أن نجعل هذا العطاء مرئيا وأن نمنح أصحابه ما يستحقونه من تقدير واحترام.

وأضافت لقد قامت تجربة الإمارات منذ تأسيسها على الإيمان بقيمة الإنسان وقدرته على صناعة المستقبل، وساهم في النهضة التي شهدتها الدولة جهود ملايين البشر الذين قدموا من أوطان وثقافات مختلفة، يحمل كل منهم حلما يسعى إلى تحقيقه. ولا تقاس قيمة الحلم بالمهنة التي يمارسها صاحبه، فحلم العاملة التي تبدأ يومها قبل الفجر لا يقل استحقاقا للاحترام عن حلم المهندس الذي يصمم مدينة للمستقبل كلاهما شريك في البناء

وهذه الشراكة الإنسانية تجسد إرث التسامح والتعايش الحاضر دائما في رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة -حفظه الله- حتى أصبح احترام التنوع وتقدير الإنسان جزءا أصيلا من الحياة اليومية في الإمارات.

إن ما نريده أن يبقى من هذا اللقاء الذي أثمنه لشركة الدار هو أن تدرك كل عاملة أن جهدها ليس مجهولا، وأن أحلامها تستحق الاحترام، وأن الأيدي التي تعتني بأماكننا تستحق منا أن نعتني بأصحابها. فتلك هي الإمارات التي نعتز بها، وطنا يتسع للإنسان وأحلامه، أيا كان موطنه أو لغته أو طبيعة عمله."

من جانبها، أعربت الشيخة روضة بنت نهيان بن زايد آل نهيان، في كلمتها خلال الحفل، عن سعادتها بالمشاركة في هذه المناسبة، مؤكدة أن تقدير العاملات لا ينبغي أن يقتصر على المناسبات الاحتفالية، بل يجب أن ينعكس في السلوك اليومي من خلال الاحترام والكلمة الطيبة وحسن التعامل.

وقالت "إن كلمة شكرا قد تبدو صغيرة، لكنها تحمل معنى كبيرا لمن يسمعها، وإن قيمة الإنسان لا تتحدد بطبيعة العمل الذي يؤديه، وإنما بأخلاقه وإخلاصه وطريقة تعامله مع الآخرين". وأعربت عن اعتزازها بالانتماء إلى جيل ينشأ في دولة جعلت من التسامح والتعايش واحترام الثقافات المختلفة قيماً راسخة في مجتمعها.

بدورها، قالت سلوى المفلحي، المدير التنفيذي للاستدامة والمسؤولية المجتمعية المؤسسية في مجموعة الدار تؤمن في الدار بأهمية توفير بيئة عمل تقوم على الاحترام والتقدير، وتعترف بالدور الذي يؤديه كل فرد في نجاح أعمالنا. ويأتي تنظيم هذا الحفل تكريماً للعاملات وتقديرا لجهودهن اليومية، وقد تشرفنا بحضور الشيخة شما والشيخة روضة ومشاركتهما في هذه المناسبة. كما نفخر بتعاوننا مع مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي في تنظيم هذه المبادرة التي تعكس التزامنا المشترك بتعزيز قيم الاحترام والتكافل والمسؤولية المجتمعية".

وتضمن الحفل برنامجاً احتفاليا متنوعا عكس التعدد الثقافي الذي يميز بيئة العمل في الإمارات، حيث قدمت عروض فنية شملت رقصة جماعية هندية وأخرى أوغندية، إلى جانب عرض للأزياء وفقرة رقص فردي، أتاحت للمشاركات التعبير عن ثقافاتهن وموروثاتهن الفنية في أجواء من البهجة والتفاعل.

وعكست المبادرة أهمية الشراكة بين المؤسسات الثقافية والقطاع الخاص في تعزيز المسؤولية المجتمعية، والتأكيد على أن تقدير العاملين بمختلف أدوارهم يمثل ركيزة أساسية في بناء بيئة عمل أكثر إنسانية وتماسكا.









إصدارات أدبية وتراثية متنوعة لهيئة أبوظبي للتراث في مهرجان العين للكتاب 2026

•• أبوظبي-الفجر:

تشارك هيئة أبوظبي للتراث في فعاليات الدورة السابعة عشرة من مهرجان العين للكتاب 2026، الذي يقام برعاية سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة العين، وينظمه مركز أبوظبي للغة العربية في «العين سكوير» حتى 23 نوفمبر الجاري، وذلك من خلال جناح يستعرض مجموعة متنوعة من الإصدارات الأدبية والشعرية والتراثية، التي تعكس جهود الهيئة في صون الموروث الثقافي وتوثيقه ونشره.

وتأتي مشاركة الهيئة في إطار حرصها على تعزيز التواصل مع القراء والباحثين والمثقفين، والتعريف بإصداراتها ومشروعاتها المعرفية، وإبراز دور الكتاب في حفظ الذاكرة الثقافية ونقل المعارف والخبرات المتوارثة إلى الأجيال الجديدة، بما يسهم في تعزيز ارتباطها بتاريخها وهويتها الثقافية.

ويضم جناح الهيئة مجموعة واسعة من المؤلفات والإصدارات المتخصصة في الشعر، والأدب الشعبي، والدراسات النقدية والأدبية، والموسوعات والمعاجم التراثية، إلى جانب إصدارات توثق التاريخ المحلي والعادات والتقاليد والحرف والمهن التقليدية والتراث البحري والبيئة الصحراوية، فضلاً عن الإصدارات المرتبطة ببرنامجي «شاعر المليون» و«أمير الشعراء».

وتسلط الهيئة الضوء على مجموعة من إصداراتها الحديثة، من أبرزها ديوان «سيرة لغصون الروح» للشاعرة هبة الفقي، وديوان «السديري بن قنون العامري» جمع وإعداد عبيد بن قذلان المزروعي، وديوان «أمير الشعراء – الموسم الحادي عشر»، وديوان «ثمر قلبي» للشاعر صالح السكيبي، إلى جانب «نجمة أخرى على صدر الكلام» لحسن بعيتي، و«تهويدة لأطفال الليل» لإبراهيم توري.

كما تعرض الجزء الرابع من «موسوعة أعلام الشعر الشعبي في الإمارات» للدكتور راشد المزروعي، و«ملخص أوزان الشعر النبطي وتفعيلاتها» للدكتور غسان الحسن، بما يعكس تنوع نتاجها المعرفي بين الدواوين الشعرية والدراسات المتخصصة.

وأكد عبيد بن قذلان المزروعي، مدير إدارة الشعر في هيئة أبوظبي للتراث، أن مشاركة الهيئة في مهرجان العين للكتاب تأتي امتداداً لجهودها في دعم الحركة الثقافية والأدبية، وتعزيز حضور الشعر والتراث، والتعريف بالإصدارات التي توثق النتاج الإبداعي والمعارف التراثية، وتتيحها لمختلف فئات المجتمع. وقال: «يمثل مهرجان العين للكتاب منصة ثقافية مهمة للتواصل مع القراء والباحثين والمهتمين بالشعر والتراث، والتعريف بما تقدمه الهيئة من إصدارات تجمع بين توثيق الموروث الأدبي والشعبي ودعم الإبداع الشعري المعاصر. ونحرص من خلال مشاركتنا على إتاحة هذه المؤلفات لجمهور أوسع، وإبراز ما تحمله من قيمة أدبية ومعرفية تسهم في إثراء المكتبة المحلية والعربية، وتعزيز اهتمام الأجيال الجديدة بالشعر والتراث». وأضاف أن الهيئة تولي اهتماماً متواصلاً بمشروعات النشر والبحث والتوثيق، ولا سيما في مجالات الشعر النبطي والفصيح والأدب الشعبي، من خلال إصدار المؤلفات المتخصصة التي تحفظ النتاج الشعري وتعرّف بأعلامه وتجاربه المختلفة، مؤكداً أهمية المعارض والمهرجانات الثقافية في إيصال هذه الإصدارات إلى القراء، وتشجيع البحث والاطلاع على الموروث الثقافي. وتواصل هيئة أبوظبي للتراث، من خلال مشاركاتها في المعارض والمهرجانات الثقافية، جهودها في دعم النشر المتخصص وتوسيع نطاق التعريف بإصداراتها، وتعزيز التعاون مع المؤسسات الثقافية والجهات المعنية بالبحث والتوثيق، بما يسهم في إثراء المشهد الأدبي والمعرفي وترسيخ حضور التراث في الحياة الثقافية.

تأهل إلى «آيسف الدولي»

«ربع قرن للعلوم والتكنولوجيا» يحصد المركز الأول في مسابقة «العالم الشاب 2026» بمشروع «نانوفاب»



•• الشارقة-الفجر:

في إنجاز علمي يعكس كفاءة المواهب البحثية الناشئة وقدرتها على المنافسة في المحافل الوطنية والعلمية، حصد مركز ربع قرن للعلوم والتكنولوجيا، التابع لمؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين، المركز الأول في مسابقة "العالم الشاب 2026"، ضمن فئة العلوم الكيميائية والفيزيائية والرياضية – المستوى المتقدم، عن مشروع "نانوفاب – NanoFab"، الذي قدمه منتسبون من فئة الناشئة، نتاجاً لمشاركتهم في برنامج "الإقامة العلمية"، الذي نظمه المركز، وتأهل المشروع بهذا الفوز إلى معرض "ريجينيرون الدولي للعلوم والهندسة ISEF 2027". وجاء هذا التتويج خلال فعاليات الدورة الثامنة من المهرجان الوطني للعلوم والتكنولوجيا والابتكار 2026، التي نظمتها وزارة التربية والتعليم بالتعاون مع مجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة، في مدينة العين خلال الفترة من 10 إلى 13 نوفمبر الجاري.

وتمحورت فكرة المشروع الفائز "نانوفاب" الذي قدمه ماكسيم رايمان ومحمد المازمي، حول تصميم جهاز منخفض التكلفة، للطباعة الضوئية بالأشعة فوق البنفسجية، يناسب المختبرات المنزلية والمدرسية، بما يسهم في توسيع نطاق الوصول إلى تقنيات التصنيع الدقيق، ويوفر للطلبة والباحثين أداة علمية لإجراء التجارب واستكشاف تطبيقات هذه التقنية.

ولم تقتصر المشاركة على المشروع الفائز، إذ قدّم منتسبو المركز أربعة مشاريع أخرى تناولت موضوعات علمية وبيئية وصحية وتقنية متنوعة، ليعكس هذا التنوع البحثي توجه مركز ربع قرن للعلوم والتكنولوجيا، نحو ترسيخ ثقافة البحث العلمي لدى منتسبيه، من خلال برامج متخصصة تتيح لهم التعمق في المجالات العلمية، واكتساب الخبرات التطبيقية، وممارسة مراحل البحث والتطوير ضمن بيئة تعليمية محفزة، بما يعزز مهارات التحليل والتجريب والتفكير النقدي، ويمنحهم القدرة على صياغة أفكار مبتكرة تستند إلى أسس علمية، في امتداد لجهود المركز في اكتشاف المواهب العلمية ورعايتها، وتمكينها من الإسهام في مسيرة الابتكار وإنتاج المعرفة.

يُعد البوتاسيوم من المعادن الأساسية التي يحتاج إليها الجسم للحفاظ على صحة القلب والعضلات والكلى والدماغ، كما يـؤدي دورًا مهمًا في تنظيم ضغط الدم وتوازن السوائل. ورغم شهرة الموز باعتباره مصدرًا جيدًا لهذا المعدن، فإنه ليس الخيار الوحيد، فهناك فواكه وخضراوات يمكن أن توفر كميات أكبر من البوتاسيوم في الحصة الواحدة.



تمنحك بوتاسيوم بنسب كبيرة وتدعم صحة القلب

فواكه وخضراوات للحفاظ على صحة القلب والعضلات والكلى والدماغ

وفقًا لتقرير نشره موقع Verywell Health، تحتوي بعض الأطعمة، مثل الأفوكادو والسلق السويسري والبطاطس المخبوزة والبطاطا الحلوة، على كميات ملحوظة من البوتاسيوم، ما يجعل تنويع مصادره في النظام الغذائي وسيلة مفيدة لدعم الاحتياجات اليومية للجسم.

لماذا يحتاج الجسم إلى البوتاسيوم؟

يساعد البوتاسيوم على تنظيم ضغط الدم، ويدعم انقباض العضلات وانتقال الإشارات العصبية، كما يسهم في الحفاظ على توازن السوائل داخل الجسم. ويرتبط الحصول على كمية كافية منه ضمن نظام غذائي متوازن بدعم صحة القلب والعظام والكلى، وقد يساعد في تقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

وتحتوي موزة متوسطة الحجم على نحو 422 ملليجرامًا من البوتاسيوم، لكن توجد خيارات أخرى توفر كميات أكبر في الحصة الواحدة، وفقًا لنوع الطعام وحجم الحصة وطريقة تحضيره.

9 أطعمة تحتوي على بوتاسيوم أكثر من الموز

1. الأفوكادو

تحتوي ثمرة أفوكادو متوسطة الحجم على نحو 975 ملليجرامًا من البوتاسيوم، إلى جانب الدهون غير المشبعة والألياف والمغنيسيوم وحمض الفوليك. وتساعد هذه العناصر في دعم صحة القلب، كما تسهم الألياف في تعزيز صحة الجهاز الهضمي.

2. السلق السويسري

يوفر كوب من السلق السويسري المطبوخ نحو 961 ملليجرامًا من البوتاسيوم، فضلًا عن الحديد والزنك والمغنيسيوم ومركبات مضادة للأكسدة. ويمكن إدراجه ضمن الوجبات اليومية باعتباره أحد الخيارات المفيدة لتنويع مصادر المعادن والخضراوات الورقية.





وتشمل الخضراوات الورقية الأخرى الغنية بالبوتاسيوم أوراق الشمندر والسبانخ، إذ توفر هذه الأطعمة معادن وعناصر غذائية متنوعة تدعم الصحة العامة.

3. البطاطس المخبوزة

تحتوي حبة بطاطس متوسطة الحجم مخبوزة على نحو 952 ملليجرامًا من البوتاسيوم، كما تمد الجسم بالكربوهيدرات التي يستخدمها لإنتاج الطاقة، إلى جانب المغنيسيوم والفوسفور.

ويمكن الاستفادة من قيمتها الغذائية بتناولها مخبوزة مع القشرة بعد غسلها جيدًا، مع الانتباه إلى الإضافات المصاحبة، مثل كميات الزبدة والملح والصلصات عالية الدهون أو الصوديوم.

4. قرع البلوط

يوفر كوب من قرع البلوط المطبوخ نحو 896 ملليجرامًا من البوتاسيوم. وهو من الخضراوات النشوية التي تحتوي أيضًا على الألياف وفيتامين سي والبيتا كاروتين ومركبات مضادة للأكسدة.

ويمكن تقديمه مطهوًا ضمن الوجبات الرئيسية أو إضافته إلى الشوربة، بما يساعد على تنويع مصادر العناصر الغذائية في النظام الغذائي.

5. البطاطا الحلوة

تحتوي حبة بطاطا حلوة كبيرة مشوية على نحو 855 ملليجرامًا من البوتاسيوم، كما توفر الألياف وفيتاميني «أ» و«سي» والزنك. وتتميز باحتوائها على البيتا كاروتين، الذي يحوله الجسم إلى فيتامين «أ» الضروري لصحة العينين والجلد.

ويُفضل تناولها بطرق تحضير بسيطة، مثل الشوي أو السلق، بدلًا من إضافة كميات كبيرة من السكر أو الدهون.

6. المشمش المجفف

يوفر نصف كوب من المشمش المجفف نحو 755 ملليجرامًا من البوتاسيوم، ما يجعله خيارًا مناسبًا لتنويع مصادر هذا المعدن. لكن تجدر الإشارة إلى أن الفواكه المجففة تكون عادة أكثر تركيزًا في السعرات الحرارية والسكريات لكل حجم مقارنة بنظيرتها الطازجة، لذلك يُراعى تناولها بكميات معتدلة.

7. الجوافة

يحتوي كوب من الجوافة على نحو 688 ملليجرامًا من البوتاسيوم، إلى جانب كمية وفيرة من فيتامين «سي» ومركبات مضادة للأكسدة. وتساعد هذه العناصر في دعم وظائف الجسم الطبيعية، بينما تسهم الألياف الموجودة في الفاكهة في تعزيز صحة الجهاز الهضمي.

ويمكن تناول الجوافة طازجة ضمن وجبة الإفطار أو كوجبة خفيفة، مع تنويع الفواكه المستهلكة للحصول على مجموعة أوسع من الفيتامينات والمعادن.

8. البرقوق المجفف

يوفر نصف كوب من البرقوق المجفف نحو 635 ملليجرامًا من البوتاسيوم، كما يحتوي على الألياف وفيتامين «ك» ومركبات مضادة للأكسدة. وتساعد الألياف الموجودة فيه على دعم انتظام حركة الأمعاء، لذلك يمكن أن يكون جزءًا من نظام غذائي متوازن، مع مراعاة الكمية المتناولة.

9. اليقطين

يحتوي كوب من اليقطين المطبوخ على نحو 564 ملليجرامًا من البوتاسيوم، إلى جانب فيتاميني «أ» و«هـ» وعناصر غذائية أخرى. ويمكن استخدامه في إعداد الشوربة أو تقديمه كطبق جانبي، كما يمكن إضافته إلى بعض الوصفات لزيادة تنوع الخضراوات في النظام الغذائي.

ما الكمية اليومية التي يحتاج إليها الجسم من البوتاسيوم؟

تختلف الاحتياجات اليومية من البوتاسيوم وفقًا للعمر والجنس والحالة الصحية، وتشير التوصيات المذكورة في التقرير إلى أن الاحتياج اليومي للبالغين يبلغ نحو:

- 3400 ملليجرام يوميًا للرجال.
- 2600 ملليجرام يوميًا للنساء.
- 2800 ملليجرام يوميًا تقريبًا للنساء المرضعات.

وتظل هذه الأرقام إرشادية، إذ قد تختلف الاحتياجات الفردية وفقًا للظروف الصحية والتوصيات الغذائية المعتمدة. ومن الأفضل الحصول على البوتاسيوم من مجموعة متنوعة من الأطعمة، بدلًا من الاعتماد على نوع واحد أو تناول المكملات الغذائية دون استشارة مختص.

كيف يساعد البوتاسيوم في دعم صحة القلب والكلى؟



يسهم البوتاسيوم في الحفاظ على توازن تأثير الصوديوم في الجسم، وهو ما يساعد على تنظيم ضغط الدم. كما يؤدي دورًا في عمل العضلات والأعصاب، ويدعم وظائف الجسم المرتبطة بتوازن السوائل.

وقد يرتبط تناول كمية كافية من البوتاسيوم ضمن نظام غذائي متوازن بدعم صحة العظام والمساعدة في تقليل خطر تكون حصوات الكلى لدى بعض الأشخاص.

وتشير الأبحاث أيضًا إلى دور محتمل له في تنظيم مستويات السكر في الدم، لكن ذلك لا يعني أن تناول الأطعمة الغنية به وحده يمنع الإصابة بالسكري أو يعالجه.

تحذير مهم لمرضى الكلى والضغط

رغم أهمية البوتاسيوم، فإن زيادة تناوله ليست مناسبة للجميع.

فالأشخاص المصابون بمرض الكلى المزمن قد يجدون صعوبة في التخلص من الكميات الزائدة منه، ما قد يؤدي إلى ارتفاع مستوياته في الدم، وهي حالة تُعرف باسم فرط بوتاسيوم الدم (Hyperkalemia) وقد تسبب مضاعفات خطيرة.

كذلك، قد تؤثر بعض أدوية ضغط الدم في مستويات البوتاسيوم، لذلك ينبغي لمن يعانون مشكلات في الكلى أو يتناولون أدوية معينة لضغط الدم استشارة الطبيب قبل إجراء تغييرات كبيرة على نظامهم الغذائي أو استخدام مكملات البوتاسيوم.

والأفضل هو اختيار الأطعمة وفقًا للاحتياجات الصحية الفردية، مع الاهتمام بتنوع الخضراوات والفواكه واتباع نظام غذائي متوازن يدعم صحة القلب والعضلات والكلى.



تحذير للأهالي.. عاقبة صحية لامتلاك الأطفال الهواتف الذكية في سن مبكرة

كشفت دراسة حديثة أن حصول الأطفال على هاتف ذكي في سن الثانية عشرة قد يزيد من احتمالية ظهور أعراض اضطرابات الأكل لديهم بعد عامين.

وأجريت الدراسة على ما يقارب 9 آلاف مراهق أمريكي، ووجدت أن حوالي ربع من حصلوا على هاتف ذكي في سن الثانية عشرة أبلغوا عن عرض واحد على الأقل من أعراض اضطرابات الأكل عند بلوغهم الرابعة عشرة، بما في ذلك نوبات الأكل المفرط، و اضطرابات النوم، وربط تقدير الذات بالوزن أو الشكل الخارجي.

وفي المقابل، لم يُبلغ سوى أقل من 16% من الذين لم يحصلوا على هاتف ذكي في سن الثانية عشرة عن أعراض مشابهة بعد عامين.

ورغم أن الدراسة لا تثبت وجود علاقة سببية بين الهاتف الذكي واضطرابات الأكل، إلا أنها ترجح وجود ارتباط بين حيازة الجهاز في سن مبكرة وظهور هذه الأعراض لاحقا. وأشار الباحثون إلى ضرورة إجراء مزيد من الدراسات لفهم طبيعة هذه العلاقة والعوامل المحتملة التي تفسرها.



من جانبه، قال الدكتور جيسون ناغاتا، المعد الرئيسي للدراسة والأستاذ المشارك في طب الأطفال بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، في تصريح لشبكة "سي إن إن"، إن الهاتف الذكي قد يتيح للطفل الوصول إلى كم هائل من المحتوى الذي يركز على المظهر الخارجي، لافتا إلى أن التأثير لا يقتصر على الجهاز بحد ذاته، بل يمتد إلى المحتوى الذي يمكن الوصول إليه من خلاله.



وتأتي هذه النتائج في ظل تزايد المخاوف حول اضطرابات الأكل لدى المراهقين، وهي اضطرابات نفسية قد تخلف عواقب صحية وخيمة. وقد ربطت دراسات أخرى بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية ومشكلات مثل اضطرابات الأكل والاكتئاب والسمنة وقلة النوم، لا سيما لدى الأطفال الذين يبدأون استخدام هذه الأجهزة في سن مبكرة.

ولا تحدد دراسة ناغاتا سنا محددة يُنصح عندها بإعطاء الطفل هاتفا ذكيا، غير أنه شدد على أهمية إشراف الآباء على الحياة الرقمية لأبنائهم. ويوصي بوضع قواعد واضحة لاستخدام الهاتف، والتحدث مع الأطفال حول المحتوى الذي يشاهدونه عبر الإنترنت، بالإضافة إلى إبقاء الهواتف خارج غرف النوم ليلا وتحديد أوقات وأماكن معينة لاستخدامها.

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **الوحدة لمراجعة الحسابات والاستشارات الادارية حسن المرزوقي ذ م م ش و** - العنوان : Al Mamzar، Deira قاسم سلطان عبدالرحمن البنا Office 706 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **الفطن لتجارة اجهزة الطب والجراحة وادواتها ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **شاكر زنيل للمحاسبة القانونية**

العنوان : Port Saeed، Deira زين ابوبكر محمد الزبيدي Owned by Office 401 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **الاروي لتأجير المعدات - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **الفطن لتجارة اجهزة الطب والجراحة وادواتها ش ذ م م**

العنوان : Burj Khalifa، Bur Dubai - Office 605 Owned by محمد اقبال بورى ، الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 828296 رقم القيد بالسجل التجاري : 1397955 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **الوحدة لمراجعة الحسابات والاستشارات الادارية حسن المرزوقي ذ م م ش و** العنوان : Al Mamzar، Deira قاسم سلطان عبدالرحمن البنا Office 706 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **الاروي لتأجير المعدات - ش ذ م م**

العنوان : Hor Al Anz East، Deira - Office 74 Owned by خالد محمد عبدالله الزاهد ، الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1084572 رقم القيد بالسجل التجاري : 738185 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **شاكر زنيل للمحاسبة القانونية** العنوان : Port Saeed، Deira زين ابوبكر محمد الزبيدي Office 401 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **اكسل للمحاسبة والتدقيق**

العنوان : Owned by PERINJE DEVKUMAR PERINJA RAVIRAJ KAMBALI، Burj Khalifa Office 1602 ، Bur Dubai بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **هوميفيلا لتأجير بيوت العطلات - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **هوميفيلا لتأجير بيوت العطلات - ش ذ م م**

العنوان : Office 1101 Owned by سعادة على عبدالله على الحمراني ، Riggat Al Buteen، Deira الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1006428 رقم القيد بالسجل التجاري : 1640759 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **اكسل للمحاسبة والتدقيق** - العنوان : Owned by PERINJE DEVKUMAR PERINJA RAVIRAJ KAMBALI، Office 1602 Burj Khalifa ، Bur Dubai مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

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

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **صالون الامل للحلاقة** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **صالون الامل للحلاقة**

العنوان : محل رقم 16 ملك عيد محمد واولاده - ديرة - نايف شمال - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 119013 رقم القيد بالسجل التجاري : 1190175 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الإمارات لتنفيذ الأحكام
Emirates Judgment Enforcement

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

دائرة القضاء - محكمة خورفكان الابتدائية

الامارات لتنفيذ الاحكام

الموضوع : إعلان السند التنفيذي بالنشر

في القضية رقم (384 لسنة 2026 تنفيذ مدني)

إلى المطلوب إعلانه (المنفذ ضده) / هدير متولى منصور متولى

وعنوانه : غير معلوم

لصالح (طالب التنفيذ) / السعيد عبداللطيف عبدالطيف على

العنوان / خورفكان اللؤلؤيه بجوار مسجد عمر بن الخطاب بيت رقم 2 هاتف رقم 0553644203

نعلنكم بصورة من الحكم سند التنفيذ الصادر في الدعوى رقم 111 لسنة 2026 مدني خورفكان ، وتكلفكم بتنفيذ (حكمت المحكمة بمثابة حضوري : بالزام المدعى عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره 4150 درهم المشغولة بها ذمتها والفائدة القانونية على المبلغ المقضى به من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في 7/5/2026 وحتى تمام السداد شريطة الا يتجاوز اصل المبلغ كما الزمتها بالمصاريف)

وبما ان المحكوم له قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور أعلاه، ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف : 6141 درهم وما يستجد.

لذلك : بموجب هذا أنت مكلف بتنفيذ ما جاء اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اليوم التالي لتبليغكم ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك الإجراءات القانونية.

الامارات لتنفيذ الاحكام

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية

في الدعوى رقم 0007376/ SHCFICICOMS2026 تجاري

إلى المدعي عليه : ما دهوري كايلا شنانددرا برمدوت باتاك - مجهول محل الإقامة

اعلان المدعى عليها بالنشر باللغتين العربية والانجليزية

نعلمكم ان المدعي اقام الدعوى المذكورة أعلاه ويطالب فيها بالاتي :

اولا : قيد لائحة الدعوى وتحديد أقرب جلسة لنظرها وإعلان المدعى عليها بها.

ثانيا : بالزام المدعى عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره 147,935.34 درهم ، فقط مائة وسبعة واربعون الف وتسعمائة وخمسة وثلاثون درهما واربعة وثلاثون فلسا حتى تاريخ 4/8/2026

ثالثا : شمول الحكم بالنفاذ المعجل وبلا كفالة كون النزاع تجاريا.

رابعا : بالزام المدعى عليها بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة.

انت مكلف بالحضور بجلسة 24/11/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 15) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 17/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات**

العنوان : Port Saeed، Deira مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب Office 914 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **إيبوباي فينتيك لخدمات التكنولوجيا - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 28/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **إيبوباي فينتيك لخدمات التكنولوجيا - ذ م م**

العنوان : Office 805 Owned by الشيخ سهيل مكتوم جمعة ال مكتوم ، Port Saeed، Deira - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1242181 رقم القيد بالسجل التجاري : 2092395 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 28/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات** العنوان : Port Saeed، Deira مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب Office 914 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **عالية لتدقيق الحسابات**

العنوان : Al Garhoud، Deira محمد بن الزبير بن على - Office 102 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **بينجو للعقارات ذ م م ش و** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **بينجو للعقارات ذ م م ش و**

العنوان : Burj Khalifa، Bur Dubai - Office 09 Owned by ربيع بن محمد نور بن عبدالله برديسى ، الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1464501 رقم القيد بالسجل التجاري : 2562646 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **عالية لتدقيق الحسابات** العنوان : Al Garhoud، Deira محمد بن الزبير بن على - Office 102 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

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

العنوان : Port Saeed Deira مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - Office 404 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **5 كلاود للتطوير العقاري - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 06/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 06/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **5 كلاود للتطوير العقاري - ذ م م**

العنوان : Oud Al Muteena - Office 309 Owned by حمد محمد عبدالرحمن البحر، 3 Deira - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1203981 رقم القيد بالسجل التجاري : 592873 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 06/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 06/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : Port Saeed Deira مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - Office 404 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **سمارت فيجن لمراجعة الحسابات**

العنوان : Al Muraqqabat، Deira سعيد غانم عبدالله الفلاسي Office 021 Ownedby بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **بي كيه اتش لخدمات إعادة التغليف والتعبئة - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 07/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 07/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **بي كيه اتش لخدمات إعادة التغليف والتعبئة - ش ذ م م**

العنوان : Al Murar، Deira - Office 487 Owned by شمسه محمد ابراهيم السويدي ، الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 700353 رقم القيد بالسجل التجاري : 1127244 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 07/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 07/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **سمارت فيجن لمراجعة الحسابات** العنوان : Al Muraqqabat، Deira سعيد غانم عبدالله الفلاسي Office 021 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الإتحادية الإبتدائية

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩ 70744

إعلان في القضية التنفيذية بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم 0002204/ AJCEXCIRSTATE2026 عقاري

إلى المحكوم عليه : عبدالله فضل السيد بله محمد

حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي

المنفذ مؤسسة عقارات عجمان (عقار) - في القضية المشار اليها أعلاه.

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :

المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف : 251408.0

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 ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الإتحادية

محكمة التنفيذ المدنية

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

إعلان بالنشر
لحضور اجتماع الخبرة

اعلان بالنشر لحضور اجتماع الخبرة

بالاتصال المرئى عن بعد (برنامج ZOOM)

الدعوى رقم 305 / 2026 / 3004 استئناف تجارى محاكم دبى

أطراف الدعوى / المستأنفة : نوكيا كوربوريشن

المستأنف ضده : جيانجلين فينج

الى المستأنف ضده : جيانجلين فينج

بموجب الحكم التمهيدي الصادر من محاكم دبي الموقرة بندبنا خبيراً حسابياً في الدعوى أعلاه قررت الخبرة عقد الاجتماع الأول للدعوى. وعليه يرجى حضوركم في جلسة اجتماع الخبرة عن بعد عبر برنامج زووم أو وكيلا معتمداً يمثلكم وتقديم ما لديكم من مستندات تخص الدعوى وذلك يوم الاثنين الموافق 23/11/2026 في تمام الساعة 10:00 صباحا. رابط الاجتماع :

https://us06web.zoom.us/j/89714325165?pwd=Kuv5wRArtksSfSbdzpaQ58V0UBsicq.1

Meeting ID : 897 1432 5165 - Passcode : 836846

الخبير الحسابي / زايد عبد الله العلي

رقم القيد بمحاكم دبي : 252

حكومة دبي
محـــاكم دبـــي

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩ 70392

نص النشر

انذار عدلي بالنشر

رقم المحرر (1/2026/1314665)

المنذر : اس بي كيه للعقارات

المنذر إليه : رمال الخير للتجارة العامة - ش ذ م م

فإن المنذر ينبه على المنذر اليه بالاتي :

1) سداد المستحق مبلغ 35000 درهم للفترة من 30/8/2026 وحتى 29/12/2026 وما يستجد من ايجار من تاريخ 30/12/2026 حتى تاريخ السداد وذلك خلال 30 يوما من استلامه هذا الإنذار. 2) اخلاء العين المستأجره في حالة عدم دفع الايجار وتسليم العين للمنذر خاليه من الشواغل مع سداد فواتير الكهرباء والماء وتزويدنا بالمخالصة. 3) وبخلاف ذلك سيضطر المنذر لاتخاذ كافة الإجراءات القانونية بحفظ حقوقه والزام المنذر اليه جبرا بسداد المبلغ المطالب به والرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة مع الاخلاء التام. مع حفظ كافة الحقوق الاخرى للمنذر ايا كان نوعها السابقة والحالية والمستقبلية.

الكاتب العدل

إعلان بالنشر

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩ 70197

الدعوى رقم 2026/1863 تجاري مصارف جزئي

ضد/ المدعى عليها : نور الهدى الشنوفي

المقامة من : بنك الإمارات دبي الوطني - ش م ع

بما أن هناك دعوى مقامة ضدكم بمحكمة دبي الإبتدائية تحت الدعوى رقم 2026/1863 تجاري مصارف جزئي، وحيث أنه تم تم ندبنا خبيرا مصرفيا في الدعوى المذكورة أعلاه فإننا وعملا بأحكام قانون الإثبات لسنة 1992 م بخصوص أعمال الخبرة أمام المحاكم، ندعوكم لحضور اجتماع الخبرة عن بعد عن طريق تطبيق ZOOM وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2026/11/24 في تمام الساعة 1:00 ظهرا، ويرجى منكم إرسال كافة المستندات المؤيدة والمثبتة لدفاعكم قبل حضوركم للاجتماع.

الخبير الحسابي والمصرفي : محمد سعيد الشريف

رقم الهاتف : 0505512128

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م**
العنوان : Port Saeed Deira مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - Office 404 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **روفا للاستثمار - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 08/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **روفا للاستثمار - ش ذ م م**
العنوان : Office 1110 Burj Khalifa، Bur Dubai - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1380627 رقم القيد بالسجل التجاري : 2352708 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 08/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : Port Saeed Deira مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - Office 404 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م**
العنوان : Port Saeed Deira مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - Office 404 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **شركة نفوذ للاستثمار - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **شركة نفوذ للاستثمار - ذ م م**
العنوان : Office 1110 Burj Khalifa، Bur Dubai الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1366299 رقم القيد بالسجل التجاري : 2324863 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : Port Saeed Deira مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - Office 404 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **عالية لتدقيق الحسابات**
العنوان : مكتب رقم A17-102 ملك محمد بن الزبير - ديرة - القرهود - الهاتف : 04-2873327 الفاكس 04-2343599 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **اراس جاس لتجارة معدات واجهزة السلامة - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 20/8/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 20/8/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **اراس جاس لتجارة معدات واجهزة السلامة - ذ م م**
العنوان : مكتب رقم 107 ملك حسين ناصر راشد ماجد لوتاه - القصيص الصناعية الاولى - ديرة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 764577 رقم القيد بالسجل التجاري : 1812034 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 20/8/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 20/8/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **عالية لتدقيق الحسابات** العنوان : مكتب رقم A17-102 ملك محمد بن الزبير - ديرة - القرهود - الهاتف : 04-2873327 - الفاكس 04-2343599 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **سمارت فيجن لمراجعة الحسابات** - العنوان : مكتب رقم 9-2001 ملك رؤيا هولدينج ليمتد - بردبي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **تكسلب لاستشارات ودراسات تسويقية شركة الشخص الواحد ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 06/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **تكسلب لاستشارات ودراسات تسويقية شركة الشخص الواحد ذ م م** - العنوان : مكتب رقم 17R-SH-485 ملك مدينة دبي الصناعية - بردبي - سيح شعيب 2 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1134194 رقم القيد بالسجل التجاري : 1874297 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 06/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **سمارت فيجن لمراجعة الحسابات** العنوان : مكتب رقم 021-806 ملك سعيد غانم عبدالله الفلاسي - المرقبات - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩ — 70197

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم:١٠٣٧/٢٠٢٦/٣٩ تجاري مصارف كلي

المنظورة في:دائرة إدارة الدعوى الرابعة عشر رقم ٤١٦
موضوع الدعوى : ١- قبول الدعوى وتحديد أقرب جلسة لنظرها واعلان الخصوم بها والحكم بالزام المدعي عليهما بالتضامن والتكافل والانفراد بأن يؤديا للبنك المدعي مبلغ (٢,٤٤٩,١٥٧) درهم مليونان درهم واربعمائة وتسعة واربعون الف ومائة وسبعة وخمسون درهم لاغير - بالاضافة للرسوم والمصاريف والفائدة القانونية بواقع ٥٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد ٢- تضمين المدعي عليهما الرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة .
المدعي:بنك ملي ايران
عنوانه:على محله المختار مكتب الدكتور علي العطر للمحاماة والاستشارات القانونية والكائن بامارة دبي - ديرة - رقة البطين - بناية داماس العقارية - مقابل فندق سماليا - مكتب رقم ١٥٠١ - بالطابق الخامس عشر - ٠٥٥١٠٤٠٤٦
المطلوب إعلانه : ١- فرهاد شالبابيج - صفته: مدعي عليه
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها ١- قبول الدعوى وتحديد أقرب جلسة لنظرها واعلان الخصوم بها والحكم بالزام المدعي عليهما بالتضامن والتكافل والانفراد بأن يؤديا للبنك المدعي مبلغ (٢,٤٤٩,١٥٧) درهم مليونان درهم واربعمائة وتسعة واربعون الف ومائة وسبعة وخمسون درهم لاغير - بالاضافة للرسوم والمصاريف والفائدة القانونية بواقع ٥٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد ٢- تضمين المدعي عليهما الرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة . وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/١١/٣٠ الساعة ٠٩:٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩ — 70689

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم:١٦٦٠/٢٠٢٦/٣٦ عقاري كلي

المنظورة في:دائرة إدارة الدعوى العقارية الثانية رقم ٥٢٦
موضوع الدعوى : المطالبة بـ ١ بصفة مستعجلة اصدار القرار بوقف اجراءات التنفيذ او/والبيع في بالتنفيذات والحجوزات التنفيذية والتحفظية والواقعة على الوحدة العقارية رقم ٨١٢ الواقعة في بناء الشقق العالية (يونيفرسال ابارتمنت) ٢- الحكم بصحة ونفاذ عقد بيع الوحدة العقارية رقم ٨١٢ الواقعة في بناء الشقق العالية (يونيفرسال ابارتمنت) والحكم وباستحقاق المدعي كمالك للوحدة العقارية ومخاطبة دائرة الأراضي والاملاك بتسجيل الوحدة والحصول على ملكية لها باسم المدعي .... الخ والرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة .
المدعي:صالح عبد الرسول جواهري
عنوانه:الامارات - امارة دبي - أم هرير الثانية - دبي - شارع الرازي - مبنى مكاتب عود ميثاء - شقة ٣١٠ - ٠٥٠٦٥٥٥١٦٦
المطلوب إعلانهم : ١- ماندى ايستوب ٢- كيلفين ايوتوندى بالوجون ٣- محمد خورى ٤- عمر جاويد بهت سوناللە بهت ٥- شيفيلد للعقارات ش.ذ.م.م ٦- باول انتونى ايستوب ٧- داماريس دوريس عجوه جيمس ٨- جانى اليزابيث ال حمود - صفتهم : مدعي عليهم
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بـ ١ بصفة مستعجلة اصدار القرار بوقف اجراءات التنفيذ او/والبيع في بالتنفيذات والحجوزات التنفيذية والتحفظية والواقعة على الوحدة العقارية رقم ٨١٢ الواقعة في بناء الشقق العالية (يونيفرسال ابارتمنت) ٢- الحكم بصحة ونفاذ عقد بيع الوحدة العقارية رقم ٨١٢ الواقعة في بناء الشقق العالية (يونيفرسال ابارتمنت) والحكم وباستحقاق المدعي كمالك للوحدة العقارية ومخاطبة دائرة الأراضي والاملاك بتسجيل الوحدة والحصول على ملكية لها باسم المدعي .... الخ والرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة - وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/١١/٢٣ الساعة ٠٩:٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩ — 70748

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم:١٩١٤/٢٠٢٦/٣٨ تجاري مصارف جزئي

المنظورة في:دائرة إدارة الدعوى الخامسة عشر رقم ٤١٧
موضوع الدعوى : المطالبة بالزامها بأن تؤدي للبنك المدعي مبلغ وقدره (١٥١,١٩٦,٩٦) درهم مائة وواحد وخمسون الفا ومائة وستة وتسعون درهما وستة وتسعون فلسا - والفائدة بواقع ٥٪ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد مع الزامها بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة .
المدعي:بنك الامارات دبي الوطني ش.م.ع
عنوانه:الامارات - امارة دبي - ديرة - دبي - امارة دبي - ديرة -شارع بني ياس - بجوار غرفة تجارة وصناعة دبي - رقم مكاني ٣١١٣٧٨٣٧٩٤ - ٠٥٢٦٩٦٠٨٢٨٤
المطلوب إعلانه : ١- تقوى بنت الازهر زريبى - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزامها بأن تؤدي للبنك المدعي مبلغ وقدره (١٥١,١٩٦,٩٦) درهم مائة وواحد وخمسون الفا ومائة وستة وتسعون درهما وستة وتسعون فلسا - والفائدة بواقع ٥٪ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد مع الزامها بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة - وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٦/١١/١٩ الساعة ٠٩:٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩ — 70748

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ١٩٢١/٢٠٢٦/٢٨٤ تنفيذ مصارف

المنظورة في:دائرة التنفيذ الثالثة عشر رقم ٣٠٢
موضوع التنفيذ :تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٦/١٣٦٨ تجاري مصارف جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨٠٩٨٧,٣٠) درهم شاملا للرسوم والمصاريف .
طالب التنفيذ : بنك الامارات دبي الوطني ش.م.ع
عنوانه:امارة دبي - ديرة - شارع بني ياس - بجوار غرفة تجارة وصناعة دبي - رقم مكاني ٣١١٣٧٨٣٧٩٤ - ٠٥٥٣٣٩٠١٧٥
المطلوب إعلانه : ١- دعاء حسن احمد محمد - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨٠٩٨٧,٣) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.
لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيذ الماثل
AE030260751208000502508
DC-VAC-ACCOUNT : 284-2026-1921-000502508
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩ — 70197

اعلان بالنشر
في المنازعة رقم:٣٠٦٦/٢٠٢٦/٥٢١ نزاع تجاري - صغير

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المتنازع ضده : ١- اجيت نيرمال نيرمال كيم - مجهول محل الإقامة
بما ان المتنازع :فال مورغان كونسالتني م.د.م.س
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها اولا:بالزام المتنازع ضدها بسداد المبلغ المستحق المنصوص عليه باتفاقية التداعي (١٨٢٣١,٩) درهم اماراتي مع الفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد - ثانيا:الزام المتنازع ضدها بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة .
وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/١١/٣٠ الساعة ٠٩:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩ — 70197

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم:٣٧٢٤/٢٠٢٦/٥٢١ نزاع تجاري - صغير

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المتنازع ضده : ١- فيراليسنه سوريندراسينج جيتافات سوريندراسينج لاكسمانسينه جيتافات - مجهول محل الإقامة
بما ان المتنازع :فال مورغان كونسالتني م.د.م.س
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها اولا:بالزام المتنازع ضده بسداد المبلغ المستحق المنصوص عليه باتفاقية التداعي (٩٩٧٤) درهم اماراتي مع الفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد - ثانيا:الزام المتنازع ضده بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة .
وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/١٢/٧ الساعة ٠٩:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩ — 70197

اعلان بالنشر
في المنازعة رقم:٦٣٧٧/٢٠٢٦/٥٢٠ نزاع مدني - صغير

المنظورة في:التسوية الودية للمنازعات السابعة رقم ٧٥٦
موضوع المنازعة : مطالبة المتنازع ضدهما بالتضامن والتضامم بمبلغ (٨٩,٤٣٣,٠٠) درهم مقابل الخدمات الطبية والعلاج والفائدة القانونية بنسبة ٥٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام مع الزامهما بالرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة .
المتنازع:مستشفى أستر (فرع من أستر دي ام هيلث كير ش.م.ح) - فرع دبي
عنوانه:الامارات - امارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع المستقبل - مبنى اسبكت تاور - شقة ٣٢٠٢ - ٠٥٠١٣٢٥٢٣٣ - ويمثله:أمل خميس درويش محمد البلوشي
المطلوب إعلانه : ١- سيد اسيم سيد الطاف حسين - صفته : متنازع ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها مطالبة المتنازع ضدهما بالتضامن والتضامم بمبلغ (٨٩,٤٣٣,٠٠) درهم مقابل الخدمات الطبية والعلاج والفائدة القانونية بنسبة ٥٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام مع الزامهما بالرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة- وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٦/١١/١٩ الساعة ٠٩:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩ — 70197

اعلان بالنشر
في المنازعة رقم:١٠٨٦/٢٠٢٦/٤٨٠ نزاع تعيين خبرة تجاري

المنظورة في:التسوية الودية للمنازعات الخامسة عشر رقم ٧٦٤
موضوع المنازعة : لائحة نزاع بطلب تعيين خبير محاسبي أو أي خبير آخر تراه المحكمة الموقرة مناسبا لإثبات الواقعة محل النزاع .
المتنازع:هوبتوسا ليمتد - وآخرون
عنوانه:الامارات - امارة دبي - منطقة ديرة - بناية سيتي افنيو - مكتب رقم ٢٠٨ - البريد الالكتروني info@kha.ae - هاتف متحرك رقم ٠٥٠٥٨٢٢٧٩٩ - مكاني رقم ٢٦١٨٥٨٨٢٨٢ - ص.ب:٤١٣٣٣ - هاتف ٠٤٢٥٥٥٠٠٠ - فاكس ٠٤٢٥٥٥٠٠٥ - ٠٥٠٥٨٢٢٧٩٩ - ويمثله:خليفة عبدالله سعيد عبدالله بن هويدن الكتبي
المطلوب إعلانه : ١- ميليا ش.م.ح - صفته : متنازع ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها لائحة نزاع بطلب تعيين خبير محاسبي أو أي خبير آخر تراه المحكمة الموقرة مناسبا لإثبات الواقعة محل النزاع - وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/١٢/١٤ الساعة ٠٩:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م**
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **وينتو مارين للشحن - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 04/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 04/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **وينتو مارين للشحن - ش ذ م م**
العنوان : مكتب رقم B-51 ملك محمد هاشم علوى الصايغ - ديرة - المرر - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1591770 رقم القيد بالسجل التجاري : 2791319 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 04/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 04/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م**
العنوان : Port Saeed Deira مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - Office 404 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **سي تي اي فيرتكس للعقارات- ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **كنز الذهبي لتجارة الخامات والمواد الاولية - ش ذ م م**
العنوان : Office 1602 Owned by عبدالله احمد عبدالله الموسى ، Burj Khalifa، Bur Dubai - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1524847 رقم القيد بالسجل التجاري : 2644336 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م** العنوان : Port Saeed، Deira محمد سعيد خلف الغيث Office 703 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م**
العنوان : Port Saeed، Deira محمد سعيد خلف الغيث Owned by Office 703 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **كنز الذهبي لتجارة الخامات والمواد الاولية - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **سي تي اي فيرتكس للعقارات - ش ذ م م**
العنوان : Office 48 Owned by عادل محمد علي جاسم المرزوقي ، Bur Dubai - Al Quoz 1 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1570527 رقم القيد بالسجل التجاري : 2743837 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : Port Saeed Deira مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - Office 404 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م**
العنوان : Port Saeed Deira مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - Office 404 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **سي تي اي فيرتكس للعقارات- ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م**

العنوان : Port Saeed، Deira محمد سعيد خلف الغيث Owned by Office 703 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **جوهرة التاج لتجارة الخامات والمواد الاولية - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م**

العنوان : Port Saeed، Deira محمد سعيد خلف الغيث Owned by Office 703 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **نجم المسير لتجارة السلع بالجملة ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **جوهرة التاج لتجارة الخامات والمواد الاولية - ش ذ م م**

العنوان : Office 06 Owned by عبدالله احمد عبدالله الموسى ، 1 Bur Dubai Trade Centre - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1524803 رقم القيد بالسجل التجاري : 2644249 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م** العنوان : Port Saeed، Deira محمد سعيد خلف الغيث Office 703 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **نجم المسير لتجارة السلع بالجملة ش ذ م م**

العنوان : Office 1602 Owned by عبدالله احمد عبدالله الموسى ، Bur Dubai Trade Centre 1 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1524849 رقم القيد بالسجل التجاري : 2644340 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م** العنوان : Port Saeed، Deira محمد سعيد خلف الغيث Office 703 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **رافانا لتدقيق الحسابات ذ م م ش ش و**

العنوان : مكتب رقم 47 ملك عبدالله حمد محمد عبدالله الحريز - ديرة - القرهود - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **افان ميد لتجارة السلع بالجملة - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 03/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **افان ميد لتجارة السلع بالجملة - ذ م م**

العنوان : مكتب رقم 101-68 ملك حسن ابراهيم الفردان العقارية - بردبي - الرفاعة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1215936 رقم القيد بالسجل التجاري : 2039638 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 03/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **رافانا لتدقيق الحسابات ذ م م ش ش و** العنوان : مكتب رقم 47 ملك عبدالله حمد محمد عبدالله الحريز - ديرة - القرهود - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م**

العنوان : Port Saeed، Deira محمد سعيد خلف الغيث Owned by Office 703 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **زهرة الشروق لتجارة السلع بالجملة - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **زهرة الشروق لتجارة السلع بالجملة - ش ذ م م**

العنوان : Office 1601 Owned by عبدالله احمد عبدالله الموسى ، Bur Dubai Trade Centre 1 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1524810 رقم القيد بالسجل التجاري : 2644260 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م** العنوان : Port Saeed، Deira محمد سعيد خلف الغيث Office 703 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

الموضوع : إضافة مسمى القبيلة

مقدم الطلب : يوسف أحمد صالح عبد الكريم

يطيب المحكمة خورفكان الابتدائية أن تقدم لسعادتكم أطيب تحياتها ووافر شكرها ..... للطلب المقدم من السيد يوسف أحمد صالح عبد الكريم اضافة مسمى القبيلة (المنصوري) في جواز وخلاصة القيد 304-2456 ولجميع أبنائه ليصبح الإسم الكامل بعد الاضافة : يوسف أحمد صالح عبد الكريم المنصوري فمن لديه اعتراض على ذلك أن يتقدم إلى محكمة خورفكان الاتحادية الابتدائية خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ هذا الإعلان.

سعادة القاضي / محمد أبراهيم عبد الفتاح

قاضي محكمة خورفكان الابتدائية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

إخطار عدلي بالوفاء

رقم المعاملة 4318 -SJD-NTE-2026

المخطر / القوة الممتازة للتجارة رخصة رقم (553860) والصادرة من الشارقة ويمثلها السيد / لي دي يو - الجنسية الصين - احمل هويه رقم 784196243040316 بصفته مالك الرخصة

العنوان / الشارقة ، هاتف رقم / 0505277689

المخطر اليه / عماد شاه - الجنسية باكستان - العنوان / الشارقة - ت : 0506548880

يتم التبليغ عن طريق الاتصال على الرقم : 0506548880

الموضوع / إخطار عدلي للوفاء بمبلغ 18,000 درهم

المخطر اليه حرر عدد 4 شيكات للمخطر بمبلغ 18.000 (ثمانية عشر الف درهم) درهم اماراتي فقط

حيث انه بتاريخ استحقاق الشيكات توجه المخطر لصرف الشيكات إلا أنه ارتدت دون صرف وبياناتها كالتالي :

شيك رقم 500012 بمبلغ 5.000 درهم بتاريخ استحقاق 8/3/2026 م والمسحوب على بنك ابوظبي الاسلامي

شيك رقم 500013 بمبلغ 5.000 درهم بتاريخ استحقاق 8/4/2026 م والمسحوب على بنك ابوظبي الاسلامي

شيك رقم 500014 بمبلغ 5.000 درهم بتاريخ استحقاق 10/5/2026 م والمسحوب على بنك ابوظبي الاسلامي

شيك رقم 500015 بمبلغ 3.000 درهم بتاريخ استحقاق 10/6//2026 م والمسحوب على بنك ابوظبي الاسلامي

لذلك فأننا نخطركم بضرورة سداد المبلغ المذكور مع سداد كافة الرسوم المترتبة على هذا الاخطار خلال خمسة أيام من تاريخ إخطاركم والا سنضطر لاتخاذ الإجراءات القانونية. واطلب من السيد الكاتب العدل التوثيق على هذا الإخطار للعلم بما جاء به، وهذا إخطار منا بذلك.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

70178

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى

في الدعوى رقم:٢٨٤٢/٢٠٢٦/١١ مدني جزئي

المنظورة في:الدائرة الابتدائية المدنية الحادية عشر بمركز ١٨١

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره (١٩,٤٢٣,٣٤) درهم تسعة عشر الفا واربعمائة وثلاثة وعشرون درهما واربعة وثلاثون فلسا - بالاضافة الى الفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠٢٤/٩/١ وحتى تمام السداد - ثالثا:الزام المدعي عليه بالرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة .

المدعي:شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع

عنوانه:الامارات - امارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - مبنى برايم تاور - شقة طابق ١٢ - مكتب ١٢٠٧ - ٥٥٤٨٢٠٦٣٩

المطلوب إعلانه : ١- حميد اومونيي شيتو - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره (١٩,٤٢٣,٣٤) درهم تسعة عشر الفا واربعمائة وثلاثة وعشرون درهما واربعة وثلاثون فلسا - بالاضافة الى الفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ الاستحقاق الحاصل في ٢٠٢٤/٩/١ وحتى تمام السداد - ثالثا:الزام المدعي عليه بالرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة - وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٦/١١/١٩ الساعة ٠٩,٣٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة - جداول جلسات القضايا لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

70197

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر

في الدعوى رقم:٢٣٦/٢٠٢٥/٣٩ تجاري مصارف كلي

المنظورة في:دائرة المصارف الكلية رقم ٢٥٠

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامم بان يؤدوا للمدعي مبلغ وقدره (٩,١٣٥,٢٠٤,٥٠) درهم تسعة ملايين ومائة وخمسة وثلاثون الف ومائتان واربعة درهم وخمسون فلس - والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والزام المدعي عليهم بمعدل ربح المرابحة على التسهيلات ٦ أشهر (ايبور + هامش بواقع ٣٪ سنويا) وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة .

المدعي:مصرف الامارات الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - فرع

عنوانه:الامارات - امارة دبي - بردبي - الكرامة - شارع أم هرير - جوار مختبر دبي المركزي - بناية الزمردة - الطابق الخامس بلوك B٥٣ - ٠٥٠٢١٣١٤٢٠

المطلوب إعلانه : ١- هشام بن ظفر ظفر حميد شوغتاى - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ:٢٠٢٦/٦/٢٥ بمثابة الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس القسم

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

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

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **افانتا للتجارة - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **افانتا للتجارة - ش ذ م م**

العنوان : مكتب رقم 104F-B28 ملك ناصر احمد سعيد محمد العوضي - ديرة - القرهود - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1340639 رقم القيد بالسجل التجاري : 2278071 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

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

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **اس تي جيورجيس للعقارات - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **اس تي جيورجيس للعقارات - ذ م م**

العنوان : Office 110 Owned by دبي هيلز استيت للتجزية ش ذ م م ، Burj Khalifa، Bur Dubai - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1264591 رقم القيد بالسجل التجاري : 2426210 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 27/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : Port Saeed Deira مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - Office 404 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

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

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **رد استرا لتأجير السيارات ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 15/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 15/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **غوهونغ للتجارة - ش ذ م م**

العنوان : مكتب رقم 11 ملك ديرة ووترفرونت العقارية - الكورنيش - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1290209 رقم القيد بالسجل التجاري : 2186932 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/8/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

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

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **رد استرا لتأجير السيارات ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 15/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 15/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **رد استرا لتأجير السيارات ش ذ م م**

العنوان : مكتب رقم 03R-SH-01 ملك مدينة دبي الصناعية - بردبي - سيح شعيب 2 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1398219 رقم القيد بالسجل التجاري : 2383010 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 15/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 15/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

إعـــلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: صالون فاليريا للتجميل - شركة الشخص الواحد ذ م م رخصة رقم: CN 3957272 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة سهير جميل منون 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف امل فيصل خميس المنهالى

تعديل اسم تجاري من/صالون فاليريا للتجميل - شركة الشخص الواحد ذ م م

VALERIA BEAUTY SALOON - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C

الى/ مركز سهير ميزون لاونج للسيدات - ذ.م.م - ش.ش.و

SUHIR MAISON LOUNGE - BEAUTY 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 ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

سلطة أبوظبي للتسجيل

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

إعـــلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: لارموار بوتيك للازياء - شركة الشخص الواحد ذ م م رخصة رقم: CN 4003058 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من/ لارموار بوتيك للازياء - شركة الشخص الواحد ذ م م

LARMOIRE BOUTIQUE FASHION - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C

الى/ الحسينه بوتيك للازياء - ذ.م.م - ش.ش.و

AL HASINA BOUTIQUE FASHION - 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 ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

إعـــلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: سيلفر سبارو لادارة العقارات - ذ.م.م رخصة رقم: CN 6283364 قد تقدموا إلينا بطلب:

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

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة سهل شاتانكولافان مصطفى 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف سهل شاتانكولافان مصطفى

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد شرباس بونتوتاتيل

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف حارس فازاكابارامبيل كويا

تعديل اسم تجاري من/ سيلفر سبارو لادارة العقارات - ذ.م.م

SILVER SPARROW REAL ESTATE - MANAGEMENT - L.L.C

الى/ سيلفر سبارو لادارة العقارات - ذ.م.م - ش.ش.و

SILVER SPARROW REAL - ESTATE MANAGEMENT - 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 ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

سلطة أبوظبي للتسجيل

العدد ١٤٩١٣ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٩

إعـــلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: مطعم ستيك شيف - ذ.م.م

رخصة رقم: CN 2774355 قد تقدموا إلينا بطلب:

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

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة محمد سمير محمد عبدالغنى 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد سمير محمد عبدالغنى

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عبدالرحمن نشات الكوجك

تعديل اسم تجاري من/ مطعم ستيك شيف - ذ.م.م

STEAK CHEF RESTAURANT - L.L.C

الى/ مطعم ستيك شيف - ذ.م.م - ش.ش.و

STEAK CHEF RESTAURANT - 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 ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

سلطة أبوظبي للتسجيل

نمر في أسوأ الظروف بسبب غياب المعايير الواضحة للجمال والفوضى العارمة

سمية بعلبكي: أقدم الأغاني التي ترضي فكرتي عن الفن

تعود الفنانة اللبنانية سمية بعلبكي، إلى الواجهة الغنائية بأغنيتها الجديدة «يعني ارتحت»، في عمل باللهجة اللبنانية يجمع بين الطرب وروح الأغنية الشعبية، من كلمات منير بوعساف وألحان وتوزيع بلال الزين، فيما تولّى عادل سرحان إخراج الفيديو كليب. وتحدثت بعلبكي، في هذا الحوار عن العمل الجديد ومشاريعها اللاحقة، كما انتقدت الانحدار الفني على الساحة، في ظل توالي الحروب والأزمات التي تعاني منها الشعوب كون الفن مرآة المجتمع، وإن كانت تعتبر أن الفن الجيد يبقى له فنانوه وجمهوره. كذلك، تطرقت إلى تكريمها ونظرتها إليه في هذا الحوار:

• كيف تتحدثين عن آخر أعمالك «يعني ارتحت» بعد فترة من الغياب؟

- الأغنية مسجلة منذ أكثر من ستة أعوام، ومنذ تلك الفترة تتوالى المشكلات والحروب والمصائب على لبنان. ولذلك، كنت أترقب الظرف المناسب لإنهاء العمل وإطلاقه. وهذا إلى جانب مسألة الإنتاج، لأنني أعمل من دون دعم شركة إنتاج، ما يجعل الأمر أكثر صعوبة. عندما انتهينا من تسجيل الأغنية وقررنا تصويره، اندلعت حرب عام 2024 ثم تصاعدت، وكان من المستحيل إطلاقها، لأنني كنت أشعر بأنني مصابة بهذه الحرب على المستوى الشخصي. وأنا مؤمنة جداً بالعمل وأحبه وهو عزيز عليّ، وكنت أبحث عن أفضل ظرف لإطلاقه، إلى أن شعرت في مرحلة معينة بأن الأغنية يمكن أن تكون بمثابة خشبة خلاص أتعلق بها لأقول إنني ما زلت موجودة، وإنني ما زلت حاضرة فنياً وإنهم لن يستطيعوا إقصائي، خصوصاً أنني كنت أشعر نفسياً أنني تحت الركام، بعدما تضررت عائلتي وبيتي وبلدي وجنوبي، ولذلك قررت إطلاقها. لا يمكن أن يبقى الإنسان في حالة انتظار، لأن الحروب في بلادنا ومنطقتنا لم تتوقف تاريخياً إلا لفترات قصيرة. وإذا عدنا إلى التاريخ وقرأنا عن حروبنا المتتالية، سنكتشف أن الذين صنعوا الفن والشعر والأدب تمسكوا بالوجود الثقافي، وكانوا يعملون أثناء الحرب، لأن الفن بالنسبة إليهم كان خشبة الخلاص، فقلت لنفسي إن الحفلات قد تكون صعبة اليوم، وحضوري أصعب، لكن يمكنني على الأقل أن أقدم شيئاً جديداً وأن أقول إنني موجودة، وأن أطلق أعمالي لعلها تكون فسحة أمل.



• يبدو أن الأغنية عزيزة عليك؟

- أحب أعمال بلال الزين، وربما تأخر تعاوننا قبل أن نلتقي في هذه الأغنية، هو يعيش خارج لبنان، وكنت أحب أن أقدم معه أكثر من عمل، لأنني أشعر بوجود رابط بيننا، لأن طبيعة ألحانه قريبة مني. فهو من القلائل في لبنان الذين يقدمون أغنية طربية معاصرة، لا يقلد القديم ويحمل روحاً شرقية عميقة، وهذا ما أحبه في أعماله، كما أن كلمات الأغنية لمنير بوعساف، ولا ينبغي الاستهانة بقدرته على كتابة أعمال جميلة. الأغنية ليست عاطفية فقط، بل تحمل قصة امرأة معنفة، ليس بالضرورة من الرجل الذي تحبه أو زوجها، تقف في وجه الانكسار والظلم، ولكن ليس بطريقة عنيفة، بل برقي، والكليب يضيء في شكل بسيط على هذه الناحية، وهذه الحالات موجودة في مجتمعنا، وتبرز في الحروب تحديداً، وتتعرض المرأة لظروف صعبة، وقد تصبح هي الحلقة الأضعف. ولقد لاحظت أن مشاهدات الكليب بين النساء أعلى بكثير من الرجال، لأنه يبرز تحدي المرأة الذي ينتج عن الحب، أي التحدي الجميل.

• الأغنية جاهزة منذ ستة أعوام، ألم تشعري بأنها تحتاج إلى بعض التعديل قبل طرحها؟

- العمل الجيد والمتقن لناحية التوزيع والتسجيل الموسيقي لا تنتهي صلاحيته مع الزمن ولا يخضع بالضرورة للموضة. الأغنية جميلة جداً بالنسبة إليّ، ولم أشعر بأنني أريد تغييرها، بل أنا أطلقتها عن قناعة، حتى لو كان هناك توجه يقول إنه من الأفضل أن نمنحها حلة جديدة. وربما هناك نوع من الموسيقى يحتاج إلى حلة جديدة، لكن بعض الأعمال تبقى جميلة كما هي. مثلاً، في الأغاني التي وزعها الرحابنة، رغم وجود موزعين وتقنيات وأفكار جديدة، فإنها أجمل من أي عمل يمكن أن يقدم، ولا يستطيع أحد أن يصنع أجمل منها. قد تتغير مع الزمن الموضة في التصوير والملابس والشعر والماكياج، لكن في الموسيقى عندما يكون العمل منفذاً في شكل جيد، فهو لا يحتاج إلى تعديل. وهناك أغانٍ قدمتها منذ زمن ولم تنتشر، وأفكر في إعادة تسجيلها، لأن الزمن تغير، والمزاج تغير، وموضة الموسيقى تغيرت. وهذا ليس خطأ، لكن هناك أعمالاً تبقى جميلة حتى لو مضى عليها وقت طويل.

• هل تفكرين فعلاً بذلك؟

- هناك أغانٍ لم أطلقها أصلاً وأغانٍ أخرى لم تنل حقها، لأنني تواجدت في زمن لم تكن فيه وسائل التواصل الاجتماعي موجودة. وإعادة تقديم الأغنية تجربة حدثت كثيراً مع كبار المطربين والمطربات المخضرمين وليست جديدة.

• حتى جورج وسوف أعاد إطلاق أغنية من ألحان صلاح الشرنوبي مضى عليها نحو ثلاثة عشر عاماً...

- نعم، وهي من أكثر الأعمال التي حققت نجاحاً كبيراً. وأنا أعرف هذه القصة من المنتج وهو أخبرني عنها.

• وهل تشعرين بالغربة وسط الجو الموسيقي الذي نعيشه؟

- أبداً، عندما تسمع أغنيتي في السيارة والأغاني الأخرى التي تبث قبلها، ولا أقصد الأعمال الجديدة فقط، بل تلك الموجودة على الساحة عموماً، أشعر بأن لأغنيتي نكهة مختلفة. ومع أنه يوجد بعض التقارب بينها وبين بعض الأعمال، لكنها بعيدة جداً عن أعمال أخرى. هذه خصوصيتي، وأنا أقدم نفسي وصوتي كما يعرفني الناس، وكما أحب أن أقدم نفسي، ولكل فنان تجربته والطريقة التي تناسبه، وما دامت أغنيتي تُسمع وتحظى بمحبة الناس وتحقق صدى جيداً، فهذا يعني أنها ليست غريبة، لأن الغربة الحقيقية هي ألا تحظى الأغنية بصدى أو بإعجاب الناس وقبولهم. عندما يقول البعض عنها «هذا هو الزمن الجميل»، فهذا يعني أنها تعيد إليهم ذلك الزمن، وأنها وصلت إليهم، وبأنني قدمت عملاً نحن متشوقون ومتعطشون إليه لا يوجد مثله كثيراً، وهذا ما ألاحظه فعلاً. في ظل الانحدارات والحروب والوضع الاجتماعي المنهار عالمياً، الفن العظيم لا يتوافر بسهولة، لأن الفنانين يعملون في ظروف صعبة على المستويات كافة، ونحن لسنا في حال جيدة، ونعاني فنياً أيضاً، بل نحن نمر في أسوأ الظروف بسبب غياب المعايير الواضحة للجمال والفوضى العارمة.

• ماذا تقصدين بأنه لا يوجد معايير للجمال؟

- عندما تكون المجتمعات مدمرة وتعاني من حروب وأزمات اجتماعية واقتصادية وفيها جريمة وسرقة وعوز وانحطاط أخلاقي، وهيمنة لوسائل التواصل الاجتماعي، وعندما نسمع ونشاهد لغة عنصرية وشتائم واستسهال في الإساءة، لا يمكن أن نتوقع الكثير. إذا كانت أكبر دول العالم التي تمسك بزمام الأمور في أسفل سلم القيم الإنسانية والأخلاقية، فماذا يمكن أن نتوقع من المجتمعات. الفن مرآة المجتمع، فماذا نتوقع أن يقدم فنياً، وأي فن قادر على الاستمرار! الشعوب التي تعيش أزمات تبحث عن الأسهل ولا تفكر ولا تسمع، بينما في أوقات الرخاء والبحبوحة هي تشاهد أجمل الفنون وأفضل الإنتاجات، وتحضر أجمل المعارض وتزور المكاتب والمتاحف. اليوم كل العالم مأزوم ما عدا بعض الاستثناءات، ومع ذلك، قد يبرز شخص هنا وآخر هناك، لأن الحياة تستمر. وإذا قرأنا تاريخ الحروب الماضية، خصوصاً الحرب العالمية، نعرف أن الفن والفنانين استمروا بطريقة أو بأخرى. عندما يسقط المجتمع، يسقط الفن أيضاً ومن يحافظ على القيمة الفنية يشعر بأنه وحيد في هذه الساحة، وكأنه غريب، ولكن يبقى هناك أشخاص يقدرون الفن، وإن كانت الموجة السائدة هي الاستسهال وتقديم الفن السطحي، والأسوأ من ذلك أننا لا نسمع اليوم فناً يشبه الحالة الاجتماعية التي نعيشها، بل الشتائم والكلام السوقي والخادش والمهين، وهذا أمر غير مقبول أيضاً، وواجبنا كفنانين أن نقدم أنفسنا بالشكل الذي يرضينا، وأنا أقدم نفسي أولاً من خلال أعمالي، لأنني عندما أرضى عنها فإني أرضي نفسي على الأقل. وبالتأكيد هناك جمهور سيجد فيها ما يرضيه حتى لو لم يكن كبيراً، وهو ما زال يحافظ على ذائقته ويبحث عن الأغنية الجميلة والكلمة الجميلة واللحن الجميل المبني في شكل صحيح والموزع بإتقان. ويبقى لكل فنان ولكل تجربة جمهورها وإذا كان هناك جمهور عريض لشرائح تشبه المجتمع وأزماته، يوجد أيضاً النخب و«السميعة» الذين يحبون الموسيقى ويفهمون فيها، وأنا أتوجه إليهم بالتأكيد.

• يحرص بعض الفنانين على طرح أغنيات ليست بالمستوى المطلوب، ولكن خلال فترات متقاربة، بحثاً عن الاستمرار والحضور وإحياء الحفلات. فكيف هي معادلتك الفنية؟

- الحفلات عرض وطلب وموضوع مختلف. بالتأكيد، أقدم الأغاني التي ترضي فكرتي عن الفن، ومن بعد كل هذا العمر، وبعد أن غنيت التراث والطرب وأحبني الناس فيهما، يحق لي أن أقدم تجربتي الخاصة وأن أطرح أغنية طربية شعبية. بالتأكيد، أسعى إلى أن تكون لدي حفلات، لكنني أفعل ذلك بمعزل عن فكرة أنني سأقدم أغنية جديدة اليوم ثم أحيي حفلاً في الغد، لأن الحفلات موضوع منفصل عن الإنتاج، وأحياناً أطرح أعمالاً لا تؤمّن الحفلات، لكنني أحب أن أقدمها. على سبيل المثال، قدمت «عينك وطني» في عمل أوركسترالي مع خمسين عازفاً وأوركسترا عالمية. هذا ليس عملاً شعبياً يجعل الناس يطلبونه للحفلات، لكنني قدمته إرضاءً لنفسي ولتاريخي وللموسيقى.

• هل هذا يعني أن نظرتك إلى الفن مختلفة عن نظرة الآخرين؟

- لا، ليست مختلفة أبداً، بل هي نفسها. وبالتأكيد أحب أن أقدم فناً وأحيي الحفلات وألتقي الجمهور، لكن لدي أولويات، وأضع في الدرجة الأولى العمل الذي أعتقد شخصياً أنه سيبقى في تاريخي ويتذكره الناس بعد موتي. أعرف أن بعض هذه الأعمال لا تحقق أرباحاً كبيرة بالمعنى الاقتصادي، لكنني مغامرة من هذه الناحية وأحب أن أقدم أعمالاً خارج الصندوق.

• تم تكريمك أخيراً في مهرجان «بياف»، فماذا أضاف إليك هذا التكريم؟

- هذا هو التكريم الثاني لي. خلال الحرب الأولى، تم تكريمي في مهرجان «موركس دور»، وكان منزلنا وقريتنا قد تعرضا للتفجير قبل ذلك بنحو شهر تقريباً، وكنت في حالة نفسية صعبة جداً. فجاء هذا التكريم ليضيء شيئاً على الحزن والفقد والخسارة، وشعرت حينها بأنه كان بمثابة لمحة أمل بالنسبة إليّ شخصياً، لأنني كنت بحاجة إلى أن أشعر، بعد هذه الخسارة التي طالت عائلتي وبيتي وبيت جدي وأقاربي، بأن هناك شيئاً إيجابياً. ثم جاء تكريم «بياف» والجنوب كله يباد، ويعرف عني حبي للبنان ككل اللبنانيين، وتعلقي ببلدتي وجنوبي وأرضي، وشعرت بأن هذا التكريم جاء في وقت كنت بحاجة فيه إلى تقديم شيء لهذه الأرض الموجوعة. ومع احترامي لكل التقديرات والتكريمات، فهي كلها جميلة. وإذا حصلت أكون سعيدة، وإذا لم تحصل فلن يكون لذلك تأثير كبير في. من الجميل جداً أن يكرم الفنان بعد مسيرته الفنية، لكنني أرى أن أعظم تكريم للفنان هو تاريخه الذي يبقى، ومحبة الناس مع احترامي لكل الجوائز. وربما جاء التكريمان في وقت كان خطابي الوحيد: أرضي وبلدتي وشجرتي وسمائي. كنت بحاجة إلى أن أشعر بأنني أريد أن أقدم شيئاً لهذه الأرض الموجوعة. كنت أشعر فعلاً بأن أرضي موجوعة تماماً كما الوجع في قلبي.

• هل ستطرحين أغاني جديدة أم أنك ستغيبين مجدداً؟

- هناك أغانٍ جاهزة، ولكنني سأمنح الأغنية الجديدة فترة قصيرة كي تنال حقها ويسمعها الناس. وبالنسبة إلى الإصدارات الأخرى، فهناك أغنية شعبية أخرى ستصدر خلال شهرين أو ثلاثة أشهر، لأنها جاهزة تقريباً، فضلاً عن مجموعة من الأغاني الخليجية التي سبق أن أصدرتها وكانت بالتعاون مع ملحنين سعوديين أصدقاء لي وهي كانت تجربة جميلة جداً أحبها وأعتز بها، وأريد أن يسمعها الجمهور اللبناني. ومع بداية السنة الجديدة، سأطرح «امرأة شرقية»، التي غنيتها في مهرجان بعلبك فقط، وهي قصيدة لنزار قباني من ألحان إحسان المنذر، وسوف نسجلها مع أوركسترا. كما قدمت قبل بضعة أشهر «سهرة طويلة» من ألحان نشأت سلمان وكلمات ليلى منصور، وهي أغنية إيقاعية شبابية مختلفة عن كل الأعمال التي يعرفني الناس من خلالها، لكن الحرب أثرت في وصولها إلى الجمهور.

• وماذا عن الحفلات؟

- إذا تحسن الوضع، فبالتأكيد ستكون هناك حفلات لأنني اشتقت إلى المسرح. ونحن نبدأ بالتحضير لكي يكون هناك لقاء قريب مع الجمهور، لأنني اشتقت إليه، لكننا ننتظر الفرصة التي يكون فيها الوضع قد أصبح أفضل.



باسم سمرة حاضراً بقوة على شاشة السينما بـ 3 أفلام جديدة قبل نهاية 2026

يستعد الفنان باسم سمرة للتواجد بقوة على شاشة السينما خلال الأسابيع المتبقية من عام ٢٠٢٦، من خلال المشاركة في بطولة ٣ أفلام جديدة من المقرر طرحها في دور العرض قبل نهاية العام، حيث يلتقي حمدي الميرغني وأوس أوس في فيلم "كريبتو"، ويشارك عصام عمر بطولة "بحر"، كما يجتمع مع يسرا وهدى المفتي في "بنات فاتن".



بداية المشوار بفيلم كريبتو

تأتي البداية مع فيلم كريبتو، الذي ينطلق في دور العرض السينمائي غدا 19 نوفمبر الجاري، حيث يشارك في بطولة الفيلم إلى جانب حمدي الميرغني وأوس أوس وبيومي فؤاد ومحمد محمود ومحمد لطفي وبسنت أبو باشا وشريف حسني وناجي شحاتة. الفيلم قصة الراحل أحمد عبد الله وسيناريو وحوار عمرو تيام ومهاب حسين وإشراف على الكتابة فاروق هاشم ومصطفى عمر وإخراج سلطان مجدلي.

وتدور أحداث الفيلم في إطار كوميدي حول زعيم مافيا إيطالية يتوفى، فتتواصل رجاله مع نجليه المقيمين في مصر لإبلاغهما بحقهما في الميراث، لكن الأمور تنقلب رأساً على عقب عندما ينتحل رجلان مصريان شخصية الابنين ويسافران إلى إيطاليا، ليجدا نفسيهما وسط عالم مختلف تماماً، وتبدأ سلسلة من المواقف والمفارقات الكوميدية والمغامرات غير المتوقعة.

فيلم بحر

ويواصل باسم سمرة حضوره السينمائي من خلال فيلم بحر، الذي يجمعه بالفنان عصام عمر في تعاون متجدد بعد مسلسل عين سحرية في رمضان الماضي، حيث ينطلق الفيلم في دور العرض يوم 2 ديسمبر المقبل، بمشاركة جيهان الشماشرجي ورحمة أحمد فرج وأحمد عبد الحميد ومحمد عبده وآية سماحة وحاتم صلاح وخالد كمال وعلي صبحي. الفيلم من تأليف هيثم دبور وإخراج أحمد علاء الديب. وتدور أحداث الفيلم في مدينة بورسعيد حول شاب مكافح يعاني من البطالة والأزمات المادية، ويحاول التغلب على ضغوط الحياة والتحديات التي تواجهه، قبل أن تتشابك مسارات حياته مع قصة حب تجمعه بفتاة تعمل في السيرك. ومع تطور الأحداث، يجد نفسه أمام مواجهات وصراعات متعددة، في رحلة تتناول الأمل والطموح والبحث عن فرصة لتغيير الواقع، وسط ظروف اجتماعية واقتصادية صعبة.

باسم سمرة مع يسرا في بنات فاتن

أما ثالث الأفلام التي يظهر بها باسم سمرة قبل نهاية العام فهو "بنات فاتن"، الذي يجمعه بالفنانة يسرا، ويضم في بطولته أيضاً هدى المفتي ومصطفى شحاتة وإسلام مبارك وبسمة نبيل وحمدي هيكل، إلى جانب مجموعة من الفنانين الشباب، فيما يظهر حسن مالك ضيف شرف ضمن الأحداث. ومن المقرر طرح الفيلم خلال شهر ديسمبر، وهو من تأليف أمينة مصطفى ومحمد نادر، وإخراج محمد نادر.ويستند الفيلم إلى قصة حقيقية، ويقدم حكاية حب تواجه العديد من التحديات والصعوبات، في ظل الصراع بين عناد الأهل وقسوة الظروف، حيث تتشابك مصائر الشخصيات داخل عالم مليء بالأسرار والتفاصيل الإنسانية، ويظهر سر داخل بيت "فاتن" يمتلك القدرة على تغيير مسار الحكاية وقلب الموازين.

منوعات الفجر

السكر في أول عامين من الحياة.. دراسة ترصد تأثيرا يمتد إلى مرحلة الرشد



كشفت دراسة حديثة أن تناول السكر خلال أول 1000 يوم من الحياة، أي منذ الحمل وحتى بلوغ الطفل عامه الثاني، قد يزيد خطر الإصابة باضطرابات القلق في مرحلة الرشد.

توصل إلى هذا الاستنتاج علماء من جامعة "سوراي"، ونُشرت الدراسة في مجلة "Translational Psychiatry".

واستخدم الباحثون لأغراض التحليل بيانات البنك الحيوي البريطاني، وبالتحديد بيانات 45 ألف شخص وُلدوا بين عامي 1951 و1956. وكانت بريطانيا تشهد آنذاك نظاما لتقنين السكر بعد الحرب، قبل أن تُرفع القيود تدريجيا. وأتاح ذلك للباحثين مقارنة أشخاص كانوا محميين من الإفراط في تناول الحلويات حتى الولادة وخلال الأشهر والسنوات الأولى من حياتهم.

وبحسب المؤلفة الرئيسية للدراسة، الأستاذة نوفار غيفمان، فإن هذه العينة غير مسبوقة في الأبحاث العلمية، إذ يكاد يكون من المستحيل في العالم المعاصر العثور على آلاف الأشخاص الذين خضعوا بشكل جماعي وصارم لتقييد استهلاك السكر خلال مرحلة الرضاعة.

وتبين أن الأشخاص الذين نشأوا دون تناول السكر حتى سن عامين كانوا أقل عرضة للإصابة بالقلق، ولوحظ ذلك بشكل خاص لدى النساء. كما أظهر التصوير بالرنين المغناطيسي أن تناول السكر في مرحلة مبكرة من الحياة يغير حجم المادة الرمادية في 11 منطقة من أصل 80 منطقة رئيسية في الدماغ. كما أن المشاركين الذين نشأوا في ظل تقييد استهلاك السكر كانوا، بعد مرور عقود، أقل اهتماما بالحلويات.

ويرى مؤلفو الدراسة أن التغذية في مرحلة مبكرة من الحياة يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية والعادات الغذائية لفترة طويلة، ويدعون الدول إلى مراجعة معايير تغذية الأطفال والحد من كمية السكر المضاف في الأطعمة التي يتناولها الصغار.

قرأت لك

الخس



الخس من العائلة المركبة، وهو من المحاصيل المرتفعة في القيمة الغذائية، كما أنه نبات حولي وله أشكال متنوعة، ولذلك يختلف طول الأوراق باختلاف أصنافه، أما الثمار أو البذور فهي صغيرة الحجم ولونها غالباً بني غامق يميل إلى الأسود، وأهم الأصناف المنتشر زراعتها الإتوب والبلدي والرومي.

تحتوي أوراق الخس على نسبة كبيرة من السكريات وكميات قليلة من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والمنجنيز والفسفور والكالسيوم والحديد، وهو مصدر غنى بالفيتامينات وخاصة فيتامين (هـ).

يوجد في وسط أوروبا ومنطقة البحر الأبيض وجنوب روسيا.

الأجزاء المستعملة الجذور والأوراق.

عرف قدماء المصريين نبات الخس وفوائده فى تهدئة الأعصاب وعلاج العقم وزيادة الخصوبة؛ نظرا لاحتوائه على فيتامين (هـ).

والخس دواء مسكن أو مهدئ ومرطب للبشرة وشاف للأرق

ويعتبر الخس ملين جيد، ويفيد فى حالات الاضطرابات الوظيفية وتصلب الشرايين

سؤال وجواب

- **ما مفرد كلمة أبابيل؟**

أبالة

- **ما مثنى كلمة عصا؟**

-عصوان

- **ماذا يطلق على الشاعر الذي عاش في عصرين؟**

-شاعر مخضرم

- **من هو الشاعر الذي قتله شعره؟**

-المتنبي

- **ما هو جمع غراب؟**

-أغربة ، غربان ، أغرب

- **من هو أشعر الشعراء؟**

-امرؤ القيس



روز بيرن لدى حضورها حفل توزيع جوائز CFDA للأزياء في متحف التاريخ الطبيعي في نيويورك. ا ف ب

حماية كبيرة فى التجارب.. لقاح يحقق نتائج واعدة ضد الحساسية الغذائية

فى خطوة هامة لعلاج الحساسية الغذائية، طور باحثون في جامعة الدنمارك التقنية، لقاحًا يحتوي على مادة مسببة للحساسية اصطناعية، تشترك هذه المادة في خصائص مشتركة مع العديد من المواد المسببة للحساسية ذات الصلة، والمنتشرة على نطاق واسع، والتي توجد، على سبيل المثال، في الخوخ وبعض أنواع المكسرات.

وبحسب موقع "Medicalxpress"، تم تصميم اللقاح لإعادة برمجة جهاز المناعة في الجسم، بحيث يقوم عند مواجهة مسببات الحساسية ذات الصلة، بإنتاج أجسام مضادة واقية يمكنها التعرف على مسببات الحساسية ومنعها، قبل أن تتاح لها فرصة التسبب في رد فعل تحسسي.

صعوبة علاج الحساسية الغذائية

بحسب إحصاءات الأمم المتحدة، يعاني أكثر من 220 مليون شخص حول العالم من حساسية الطعام، حيث يتعرف الجسم على بروتين غير ضار في الطعام على أنه خطير، ونتيجة لذلك يشن الجهاز المناعي هجوماً على هذا البروتين، وهو ما قد يُهدد الحياة في أسوأ الحالات. وبالعلاج الوحيد القادر حاليًا على علاج حساسية الطعام ، يتعرض المرضى على مدى عدة سنوات، عن طريق الحقن أو الأقراص لكميات متزايدة من البروتين مسبب الحساسية الذي لا يستطيعون تحمله، لذلك يعتاد الجسم عليه تدريجيًا. ومع ذلك، ونظرًا لما يسببه العلاج من متاعب وعدم راحة، يختار الكثير من الناس ببساطة تجنب المواد التي يعانون من الحساسية تجاهها، بالإضافة إلى أي شيء قد يؤدي إلى رد فعل متقاطع.

حماية جيدة

قام الباحثون بدراسة تأثير اللقاح على كل من الفئران السليمة والفئران المصابة بالحساسية في دراسة نُشرت نتائجها الواعدة في مجلة Nature Communications . بعد الجرعة الأولى من اللقاح، أنتجت الفئران السليمة كميات كبيرة من الأجسام المضادة الواقية، وبعد ثلاث جرعات أُعطيت على فترات ثلاثة أسابيع، عُرّضت الفئران لمجموعة من مسببات الحساسية التي صُمّم اللقاح لتوفير الحماية منها، وأظهرت الدراسة أن التطعيم قد أثار استجابة قوية للأجسام المضادة، مما وفر تغطية واسعة النطاق ضد مسببات الحساسية. في الفئران المصابة بالحساسية، سجل الباحثون أيضًا زيادة ملحوظة في إنتاج الأجسام المضادة التي تحمي من مجموعة واسعة من مسببات الحساسية، بينما لم تُلاحظ أي آثار جانبية تقريبًا للقاح، ومع ذلك لم يوفر اللقاح حماية كاملة ضد التأق (الصدمة التحسسية) بالتركيز وعدد الجرعات المختبرة. أجرى الباحثون أيضًا تجارب مخبرية باستخدام عينات دم من مرضى الحساسية والفئران الملقحة. وأظهرت التحليلات أن الأجسام المضادة الواقية التي أنتجتها الفئران استطاعت الحد من ردود الفعل التحسسية في عينات المرضى. "إذا أمكن تحفيز استجابات الأجسام المضادة هذه في الفئران، فهناك احتمال كبير أيضاً لإمكانية فعل ذلك في البشر. وإذا كانت هذه الأجسام المضادة تحمي الفئران من ردود الفعل التحسسية، فهناك احتمال كبير أيضاً أن توفر الحماية للبشر"، يوضح مارك مونيتش، الباحث بالدراسة.

مساحة للتلوين



هل تعلم؟

- من خلال تحليل دموع البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيمائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الأنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فانه يظل واقفاً لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضا.
- زئير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات
- النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز بطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقتاد عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!
- لسان القط سلاحه الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلاً يضمد جرحه عدة مرات حتى يلتئم.
- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المكسورة باستعمال الطين وعيدان الحطب.
- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.
- عصير الفاكهة وحده يجب تناولة بسرعه فالأنتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعه وأهمها الجزر.

قصة الاسد المخادع

وصل إلى الغابة الجميلة اسد ضخم الجسم كث اللبدة عيناه واسعتان وصوته عال يصم الآذان.. اتخذ من احد الكهوف الواسعة عرينا له وبعد ان افترشه رفع على بابه راية بيضاء كبيرة، استعجبت حيوانات القرية من ذلك لكنه طمأنهم وقال لهم: انا لا أتناول غير النباتات فقط فقلبي لا يطاوعني على أكل لحوم اصدقائي الحيوانات ومعدتي مريضة لا تهضم اللحم وانا اخلد إلى النوم كثيرا جدا ولا وقت عندي للصيد، واحب ان اجلس في بيتي كثيرا فأرجو من ان تشرفوني دائما بزيارتكم ومن لديه مشكلة ايضا استطيع ان احلها له فقد كنت حكيم غابتي. صدقت الحيوانات الطيبة الاسد المخادع ولمدة اسبوع كانت الحيوانات تدخل عنده تزوره وتخرج سعيدة من تلك الزيارة حتى جاء وقت بدأت بعض الحيوانات تختفي شيئا فشيئا وبدأت الغابة تحس بالقلق منهم من يقول هاجرت ومنهم من يقول غادرت لكن الثعلب المكار لم يقل شيئا بل بدأ في مراقبة بيت الاسد مراقبة جيدة حتى تأكد تماما ان هناك من يدخل ولا يخرج ولان الاسد لم يكن نظيفا فقد كان ينتهي من وجبته ويلقي العظام داخل الكهف بعيدا عن الاعين لكن ذلك لم يخف رائحتها العفنة وذهب الثعلب واخبر سكان الغابة بما يفعله الاسد المخادع.

اعيت الافكار الحيوانات فيما يفعلونه بذلك الاسد ولم يجدوا الاجابة الا عند القط الذي قال: نقوم بزيارة جماعية للاسد ولن يستطيع ان يأكل منا احدا وأثناء ذلك دعوني استوضح الكهف بنفسي وبعد ان قاموا بتلك الزيارة تأكد للجميع انه ليس هناك من مخرج للاسد غير باب الكهف فقط، لذا استعد الجميع لتقديم بعض الهدايا المتواضعة للاسد فحمل كل منهم ما استطاع من حجارة واجتمعوا في مدخل الكهف بأعداد كبيرة وبأيديهم القوية وبقلوبهم الحزينة ورفضهم لوجود من يخدعهم اخذ الجميع في قذف الاسد بالحجارة وكلما انتهت اتوا بغيرها حتى أمتلأ الكهف بها وأصبحت سدا يحول دون خروج الاسد بل لقد قام الفيل وبمعاونة اصحابه بحمل جذوع الاشجار القوية واغلقوا بها باب الكهف تماما وبعد ذلك بيومين كانت رائحة الاسد الميت تعلن عن هزيمته شر هزيمة وسقوط رايته البيضاء على باب الكهف.