

منوعات الفكر

الأربعاء 20 مايو 2026 م - العدد 14762
Wednesday 20 May 2026 - Issue No 14762

ص 22

أكاديمية CNN أبوظبي تفتتح باب
التقديم لدورها السادسة بالتعاون
مع هيئة الإعلام الإبداعي

ص 27

"Apex"
إخفاق مخرجه، وليس
لتشارليز ثيرون



مخاطر خفية قد يسببها
الإفراط في تناول الفاكهة



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

العلاقة بين الثرثرة واضطراب فرط الحركة.. ماذا يقول الخبراء؟

يربط الكثيرون بين اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة "ADHD" والتثت أو صعوبة التركيز، لكن ثمة تساؤل طبي يتردد كثيراً في العيادات النفسية حول ما إذا كان الحديث المفرط يُعد جزءاً من هذا الاضطراب. والإجابة العلمية هي نعم، فالكلام الزائد معترف به رسمياً كأحد الأعراض الأساسية للاضطراب وفقاً للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية "DSM-5-TR". ومع ذلك، فإن السياق يظل حاسماً، فليس كل شخص يتحدث كثيراً مصاباً بالاضطراب، ولا كل مصاب يتحدث بالضروة بشكل مفرط. ويتقسم اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة إلى فئتين رئيسيتين هما نقص الانتباه، وفرط الحركة والاندفاعية، ويندرج الحديث المفرط كأحد الأعراض العتمدة تحت فئة فرط الحركة والاندفاعية. ولا يقتصر هذا السلوك على مجرد الحساس أو حب الاختلاط الاجتماعي، بل يأخذ شكلاً تلقائياً يصعب تنظيمه، حيث يتسم بصوتية بالغة في التوقف عن الكلام، وقاطعة الآخرين باستمرار أثناء حديثهم، والتسرع في النطق بالإجابات قبل إنهاء التفكير. ويؤكد تقرير نشرته مجلة The Lancet الطبية أن هذا الاضطراب يؤثر عمقاً على الوظائف التنفيذية للدماغ مثل التحكم في الدوافع والتنظيم العاطفي. وقد أظهرت دراسة أجريت العام 2022 أن الحديث المفرط يرتبط بالاندفاعية أكثر من ارتباطه بالنشاط البدني الزائد، فهو في جوهره صعوبة في السيطرة على الدوافع اللفظية وليس مجرد طاقة حركية تفوق المعتاد. وتؤكد الأبحاث وجود اختلافات واضحة في مهارات اللغة الاجتماعية لدى المصابين، حيث أشارت مراجعة في المجلة الدولية لاضطرابات اللغة والتواصل إلى أن الأطفال المصابين يواجهون تحديات مثل الإنتاج اللفظي المفرط وعدم ملائمة الحديث للسياق الاجتماعي، وهو سلوك ناتج عن ضعف التحكم في الاندفاع وليس قلة ذوق تعمدية.

معكرونة البروتين أم القمح الكامل.. أيهما الأفضل لصحتك؟



كيف يمكن لتبريد الأرز والمعكرونة تحسين قيمتهما الغذائية؟ كشفت أبحاث علمية متزايدة أن الأرز الأبيض والمعكرونة، اللذين لطالما وُجِها لتسببهما بازناتات سريفة في نسبة السكر في الدم، قد يحتويان على فائدة غذائية خفية يمكن تفعيلها بطريقة طهو معينة. وبحسب تقرير نشره موقع National Public Radio، بمجرد طهو هذه الكربوهيدرات المكررة ثم تبريدها، يمكن تحويلها إلى مصدر لما يُعرف بالنشا المقاوم، وهو مركب يشبه الألياف الغذائية ويوفر فوائد صحية متعددة. وعلى عكس الحبوب الكاملة، مثل الأرز البني والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل، تُضمّن الكربوهيدرات المكررة بسرعة، ما يؤدي إلى ارتفاعات حادة في مستويات السكر بالدم. وبحسب المعهد الوطني للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلية في الولايات المتحدة، فإن هذه الارتفاعات المتكررة قد تسهم مع الوقت في مقاومة الإنسولين، والإرهاق، وزيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل القلب والسكتات الدماغية. وتوضح خبيرة التغذية ميندي باترسون، من جامعة تكساس للنساء، أن هذه الكربوهيدرات السريعة تُعد غير صحية أساساً لأنها تُهضم بسرعة وتحتوي على نسبة قليلة من الألياف. وتضيف: "عندما نتجنب التقلبات الحادة في نسبة السكر في الدم، نشعر بمزيد من الطاقة والراحة"، وهو عامل حاسم بشكل خاص لمن يعانون من السكري.

يتساءل كثيرون عن الخيار الأفضل صحياً بين المعكرونة الغنية بالبروتين ومعكرونة القمح الكامل، في ظل انتشار النوعين كبدايات صحية للمعكرونة التقليدية. وبحسب موقع VeryWellHealth، تشير بيانات غذائية إلى أن كل نوع يقدم فوائد مختلفة، إذ تركز المعكرونة الغنية بالبروتين على رفع كمية البروتين في الوجبة، بينما تتميز معكرونة القمح الكامل بدعم صحة القلب والجهاز الهضمي بفضل احتوائها على الحبوب الكاملة. وتُصنع المعكرونة الغنية بالبروتين عادة من مصادر نباتية مثل البازلاء والعدس والحمص وفول الصويا، كما قد تحتوي بعض الأنواع على بروتين الحليب.

وغالباً ما تحتوي هذه المعكرونة على نسب أعلى من البروتين مقارنة بالأنواع التقليدية، مع مساهمة في زيادة الشعور بالشبع ودعم بناء العضلات، إلى جانب كون بعض أنواعها خالية من الغلوتين. في المقابل، تُصنع معكرونة القمح الكامل من حبوب القمح غير المكررة، ما يجعلها أكثر غنى بالألياف والفيتمينات والمعادن. وتتميز بقدرتها على تعزيز صحة الجهاز الهضمي ودعم صحة القلب، إضافة إلى دورها في تحسين الإحساس بالشبع وتنظيم الطاقة خلال اليوم بفضل الكربوهيدرات المعقدة. وبحسب مختصين في التغذية، فإن الاختيار بين النوعين يعتمد على الهدف الصحي؛ فالمعكرونة الغنية بالبروتين قد تكون مناسبة لمن يسعون لزيادة استهلاك البروتين أو بناء الكتلة العضلية، بينما تُعد معكرونة القمح الكامل خياراً أفضل لمن يركزون على صحة القلب والهضم. ويؤكد خبراء أن كلا النوعين يمكن إدراجهما ضمن نظام غذائي متوازن، إذ يوفران عناصر غذائية مهمة مثل البروتين والألياف والحديد والمعادن، مع اختلاف التركيز بينهما. وبالمحصلة، لا يوجد خيار واحد "أفضل" بشكل مطلق، بل يعتمد القرار على احتياجات كل شخص وأهدافه الغذائية اليومية. ليست عدواً للنظام الغذائي.. إليك الحقيقة: يُعتبر طبق المعكرونة البسيط من أكثر الأطعمة المريحة، إلا أنه كثيراً ما يُساء فهمه عند الحديث عن التغذية الصحية. وعلى مدار سنوات، ارتبطت المعكرونة بالكربوهيدرات المسببة للانتفاخ وزيادة الوزن، لكنها في الواقع يمكن أن تكون جزءاً من وجبة متوازنة إذا تم اختيار المكونات بشكل مناسب. تُعد المعكرونة مصدراً رئيساً للكربوهيدرات، التي تحولها الجسم إلى طاقة لتغذية الدماغ والعضلات ودعم نموها. المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل توفر الألياف، بينما تمنح البدائل الحديثة مثل العدس والحمص مزيداً من البروتين. يمكن دمج المعكرونة مع الخضراوات، والبروتينات قليلة

سر العيون الخضراء.. لماذا يمتلك 2% فقط من البشر هذا اللون النادر؟

تُعد العيون الخضراء من نادرة الظواهر البيولوجية على كوكب الأرض، حيث لا يمتلكها سوى 2% فقط من سكان العالم، مقارنة بنحو 79% لأصحاب العيون البنية و10% لأصحاب العيون الزرقاء. ويكشف علماء الأحياء التطورية حسب ما جاء في مجلة "فوربس" أن العيون الفاتحة بشكل عام هي سمة حديثة نسبياً في التاريخ البشري؛ إذ تشير أدلة الحمض النووي القديم إلى أن البشر، بما في ذلك سكان أوروبا، كانوا يمتلكون بشرة وشعرًا وأعينًا داكنة حتى قبل 3000 عام فقط. ويرجع العلماء ظهور العيون الفاتحة وانتشارها إلى فرضيتين أساسيتين خاضعتين للنقاش العلمي المستمر. تتعلق الفرضية الأولى بالاستجابة العصبية للإضاءة المحيطة في الجغرافيا الشمالية، حيث تسمح القرنية الفاتحة بمرور كمية أكبر من الضوء وتشتيته داخل العين في ظروف الإضاءة المنخفضة. ووفقاً لبعض الأبحاث، فإن زيادة التعرض للضوء تؤثر بشكل مباشر على إشارات الساعة البيولوجية وتنظيم هرمون الميلاتونين عبر الغدة الصنوبرية؛ ما شكل ميزة تطورية لحماية المجموعات البشرية القديمة من الاضطرابات النفسية والانتكاس الموسمي الناتج عن الشتاء القاسي والمظلم في شمال أوروبا، وهو ما دعمه رصد إشارات انتخاب طبيعي قوية للغاية عند جنينات محددة مرتبطة بلون العين. أما الفرضية الثانية فتعود إلى "الانتقاء الجنسي"؛ حيث كان الأفراد ذوو العيون الفاتحة متميزين بصرياً وجاذبين للشريك في المجتمعات التي هيمن عليها اللون الداكن؛ ما أدى إلى تواتر هذه الجينات وتزايد عبء الألف الأجيال. ومن الناحية البيولوجية، لا تفرز العين الخضراء أي صبغة خضراء على الإطلاق، بل ينتج لونها عن تركيبة بصرية وفيزيائية شديدة التعقيد والدقة.

عدسات لاصقة ذكية تعالج الاكتئاب

طوّر باحثون في جامعة يونس في كوريا الجنوبية عدسات لاصقة ذكية لعلاج الاكتئاب، عبر إرسال إشارات كهربائية خفيفة إلى الدماغ من خلال شبكة العين. في ابتكار وصفه العلماء بأنه قد يفتح الباب أمام جيل جديد من العلاجات غير الدوائية للاضطرابات النفسية والعصبية. وأوضح الفريق البحثي، بقيادة البروفيسور بارك جانغ أونغ، أن العدسات الجديدة أظهرت فعالية مماثلة لمضادات الاكتئاب التقليدية مثل "بروزاك" في التجارب التي أجريت على الفئران، وذلك بعد جلسات علاج يومية استمرت 30 دقيقة على مدار ثلاثة أسابيع. ويعتمد الابتكار على تقنية تُعرف باسم "التدخل الزمني"، حيث تُرسل العدسة إشارتين كهربائيتين إلى شبكة العين، ولا تنشط الإشارات إلا عند نقطة التقائهما، ما يسمح باستهداف مناطق محددة داخل الدماغ مرتبطة بتنظيم المزاج، دون التأثير على سطح العين. وشبه الباحثون الفكرة بتقاطع شعاعي مصباحين بيديين لتكوين نقطة مضيئة في مكان محدد. وأكد العلماء، بحسب الدراسة المنشورة في دورية Cell Reports Physical Science، أن شبكة العين تُعد امتداداً تشريحياً للدماغ، وهو ما دفعهم إلى استغلالها كمسار غير جراحي لتحفيز الدوائر العصبية المرتبطة بالاكتئاب.

دراسة صادمة.. البشر يشيخون فجأة عند محطتين عمريتين

كشفت دراسة علمية أجريت في جامعة ستانفورد ونُشرت في مجلة Nature Aging أن الشيخوخة البشرية لا تسير كعملية تدريجية بطيئة طوال العمر، بل تحدث عبر فترات جزئية حادة ومفاجئة تتركز في مرحلتين عمريتين محددتين: الأولى في منتصف الأربعينيات "عند متوسط عمر 44 عاماً"، والثانية في بداية الستينيات "عند عمر 60 عاماً تقريباً". وقام الباحثون بتتبع مجموعة مكونة من 108 بالغين تراوحت أعمارهم بين 25 و70 عاماً على مدار عدة سنوات، حيث قدم المشاركون عينات بيولوجية دورية شملت الحمض النووي الريبي "RNA"، والبروتينات، والدهون، بالإضافة إلى الميكروبيوم الخاص بالأعضاء والجلد والأنف وأظفارهم، مما أنتج أكثر من 246 مليار نقطة بيانات شملت 135.239 ميزة بيولوجية. وأظهرت النتائج أن نحو 81% من جميع الجزيئات المدروسة شهدت تغيرات غير خطية حادة خلال هاتين المرحلتين، مع اختلاف طبيعة التغيرات بينهما؛ فشهدت مرحلة منتصف الأربعينيات تحولات ملحوظة في الجزيئات المرتبطة بتمثيل الدهون، والكافيين، وصحة القلب والأوعية الدموية، بالإضافة إلى وظائف الجلد والعضلات. أما فطرة سن الستين، فارتبطت بتمثيل الكربوهيدرات والكافيين، وتنظيم الجهاز المناعي، ووظائف الكلى، إلى جانب استمرار التغيرات في القلب والعضلات والجلد. ورغم أن فطرة الأربعينيات تتزامن عادة مع مرحلة ما قبل انقطاع الطمث لدى النساء، إلا أن الدراسة استبعدت أن يكون هذا هو العامل الأساسي؛ نظراً لأن الرجال شهدوا التحولات الجزيئية الدراماتيكية نفسها في السن ذاته؛ ما يشير إلى وجود عوامل بيولوجية أخرى أكثر أهمية تؤثر على الجنسين معاً وتتطلب مزيداً من البحث مستقبلاً.

بين 3 و6 سنوات.. عادات بسيطة تغير صحة أسنان طفلك

حذرت اختصاصية طب الأسنان بياتريس كوينكا، من أن المرحلة العمرية بين 3 و6 سنوات قد تكون حاسمة في تشكيل صحة الفم لدى الأطفال على المدى الطويل، مؤكدة أن تفاصيل صغيرة في روتين التنظيف قد تصنع فرقا كبيراً. وقالت عبر حسابها على وسائل التواصل الاجتماعي: "دكتورة بياتريس كوينكا، إن الخطأ الأكثر شيوعاً بين الأهل لا يتعلق بنوع معجون الأسنان، بل بكمية الاستخدام، موضحة: "المشكلة ليست في الفلورايد، بل في الكمية". وبحسب توصياتها، فإن الكمية المناسبة للأطفال في هذه المرحلة يجب أن تكون بحجم



جهاز ذكي لخفض ضغط الدم المقاوم للأدوية

طوّر باحثون جهازاً حيوياً مرناً مطبوعاً بتقنية ثلاثية الأبعاد، قد يوفر وسيلة جديدة لعلاج ارتفاع ضغط الدم المقاوم للأدوية، عبر إرسال نبضات كهربائية خفيفة إلى الشريان السباتي. وطوّر فريق بحثي من جامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية جهازاً أطلق عليه اسم "كاروفليكس"، وهو نوع جديد من الإلكترونيات الحيوية المصنوعة من مواد ليئة ومرنة تشبه الأنسجة الطبيعية في الجسم. ويتميز الجهاز بقدرته على الالتصاق بالأنسجة الحيوية دون الحاجة إلى غرز جراحية قد تتسبب لاحقاً في تلف الأوعية الدموية أو الأنسجة المحيطة. ويعمل الجهاز من خلال تحفيز ما يُعرف بـ"منعكس مستقبلات الضغط"، وهو نظام طبيعي يستخدمه الجسم للحفاظ على استقرار ضغط الدم. وتوجد هذه المستقبلات بكثافة في منطقة تسمى "الجيب السباتي"، وهي جزء صغير من الشريان السباتي المسؤول عن نقل الدم الغني بالأكسجين إلى الرأس والرقبة. وعندما يرسل الجهاز نبضات كهربائية خفيفة إلى هذه المنطقة، يتم تنشيط المستقبلات العصبية، ما يساعد على خفض ضغط الدم وتنظيمه بشكل آمن.



بالتعاون مع أكاديمية أنور قرقاش الدبلوماسية

جامعة الإمارات تنظم لقاء «القيادة والمرونة: نموذج دولة الإمارات العربية المتحدة» وتكرم المشاركين في برنامج الدبلوماسية العامة والاتصال الاستراتيجي



الدولي، وشهدت الفعالية تكريم المشاركين في البرنامج التدريبي "الدبلوماسية العامة والاتصال الاستراتيجي"، الذي يهدف إلى تطوير المهارات المهنية والمعرفية للمشاركين في مجالات الاتصال المؤسسي والدبلوماسية الحديثة، وتعزيز قدراتهم في بناء الرسائل الاستراتيجية وإدارة التواصل الفعال.

وأكدت جامعة الإمارات العربية المتحدة أن تنظيم هذه الفعالية يأتي في إطار حرصها على تعزيز الثقافة القيادية والفكر الاستراتيجي، وفتح آفاق الحوار المعرفي مع الخبراء والمتخصصين، بما يدعم دور الجامعة كمؤسسة وطنية رائدة في إعداد الكفاءات وتمكينها من مواكبة التغيرات العالمية وصناعة الأثر الإيجابي في المجتمع.

والجغرافية والسياسية التي شهدتها المنطقة، أن ترسخ نموذجاً تنموياً متقدماً يقوم على الرؤية الاستراتيجية والاستثمار في الإنسان والتنوع الاقتصادي، كما أكد سعادته أن الموقع الجغرافي للدولة منحها دوراً محورياً في بناء جسور التواصل الإقليمي والدولي، الأمر الذي عزز من حضورها السياسي والاقتصادي على المستوى العالمي.

وأشار سعادة الدكتور الظاهري خلال حديثه إلى أن ما حققته دولة الإمارات جاء بفضل القيادة الحكيمة والمرنة والحازمة في الوقت ذاته، مما مكنتها من إدارة الأزمات الكبرى بكفاءة عالية، وإعادة هندسة علاقاتها الدولية بما يخدم مصالحها الوطنية ويعزز استقرار المنطقة، إلى جانب نجاحها في بناء شراكات سياسية وإقليمية فاعلة، وترسيخ دورها كوسيط موثوق في دعم الحوار وصناعة السلام على المستويين الإقليمي



إبراهيم الظاهري، استعرض خلالها تجربة دولة الإمارات في بناء نموذج تنموي قائم على المرونة والقيادة الاستشرافية، وقدرتها على التكيف مع التغيرات الإقليمية والعالمية، بما عزز مكانتها كنموذج عالمي في التنمية والاستدامة والابتكار، وأبرز المرتكبات التي أسهمت في ترسيخ نموذج دولة الإمارات في القيادة المؤسسية وصناعة القرار، إلى جانب دور الاستثمار في الإنسان والتعليم والمعرفة في تعزيز جاهزية الدولة للمستقبل.

وعبر سعادة الدكتور محمد الظاهري خلال محاضرته عن سعادته بالتواجد في جامعة الإمارات العربية المتحدة، هذا الصرح الأكاديمي الوطني العريق، بالتزامن مع احتفالاتها باليوبيل الذهبي.

وتناول سعادته في حديثه ملامح التجربة الإماراتية منذ تأسيس الاتحاد، مشيراً إلى أن دولة الإمارات استطاعت، رغم التحديات الاقتصادية

•• العين - الفجر

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع أكاديمية أنور قرقاش الدبلوماسية، لقاء بعنوان "القيادة والمرونة: نموذج دولة الإمارات العربية المتحدة"، بحضور معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، وسعادة الأستاذ الدكتور أحمد الرئيسي، مدير الجامعة، وسعادة الدكتور محمد إبراهيم الظاهري، نائب المدير العام لأكاديمية أنور قرقاش الدبلوماسية، وعدد من الأكاديميين والإداريين، وذلك في الحرم الجامعي بمنطقة العين.

وتضمن برنامج الفعالية محاضرة رئيسية قدمها سعادة الدكتور محمد

تطبيق My FarmWell بجامعة الشارقة يفوز بجائزة التميز والإبداع الهندسي من جمعية المهندسين الإماراتية

وتطبيقات الذكاء الاصطناعي. ومن خلال مبادرة My FarmWell، عمل الدكتور جيوا وفريق البحث على تطوير حلول رقمية عملية قادرة على دعم المزارعين في مجالات مراقبة المياه الجوفية، وإدارة الري، وتعزيز الوعي بالاستدامة. كما لعبت شركة IBM دوراً رئيسياً في دعم المشروع من خلال التعاون والمشاركة القائمة على الابتكار ضمن مبادرة IBM Impact Accelerator.

وأسمت هذه الشراكة في دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات والتقنيات الرقمية داخل المنصة لتحسين إدارة المياه الجوفية ودعم الممارسات الزراعية المستدامة.

ويبرز تكريم مشروع My FarmWell الأهمية المتزايدة للحلول الهندسية متعددة التخصصات التي تجمع بين الذكاء الاصطناعي والابتكار المرتكز على الاستدامة.

ومن خلال التصدي للتحديات المرتبطة باستنزاف المياه الجوفية، واستخدام المياه في الزراعة، والقدرة على التكيف مع التغير المناخي، يوضح المشروع كيف يمكن للتقنيات الرقمية أن تسهم في تحقيق الاستدامة البيئية طويلة الأمد وتطوير ممارسات أكثر ذكاءً لإدارة الموارد. وتمثل هذه الجائزة محطة مهمة في مسيرة المشروع، كما تعزز دور الأبحاث الهندسية القائمة على الابتكار في دعم أهداف التنمية المستدامة داخل دولة الإمارات وخارجها.

وقد تم تطوير تطبيق My FarmWell لدعم المزارعين وتعزيز استدامة المياه الجوفية من خلال دمج تقنيات الذكاء الاصطناعي والرصد البيئي وأنظمة الدعم الرقمي لاتخاذ القرار. وتجمع المنصة بين مراقبة مستويات مياه الآبار، وأدوات إدارة الري، وصناعات الزراعة المستدامة، وروبوت درشة لتقديم رمود متخصصة وفورية على الاستفسارات، وروابط للوائح المياه وأسعار المحاصيل، ومعلومات تفصيلية عن الطقس، إضافة إلى تحليلات قائمة على البيانات لمساعدة المستخدمين على اتخاذ قرارات مدروسة في مجالي الزراعة وإدارة المياه في دولة الإمارات ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. ويتوفر التطبيق للتحميل عبر متجر Google Play، App Store.

ويعكس المشروع جهداً تعاونياً مشتركاً ضم جامعة الشارقة، وشركة IBM وجامعة خليفة، إلى جانب مساهمات من جهات حكومية وباحثين وفرق تقنية. كما تنسجم المبادرة مع الجهود الوطنية الرامية إلى تعزيز الأمن المائي، وتحسين كفاءة استخدام الموارد، وتسريع تبني التقنيات المتقدمة في مجالي الزراعة والإدارة البيئية.

قاد المشروع الدكتور أدبوالي جيوا، الأستاذ المساعد في جامعة الشارقة، والذي تركز أبحاثه على استدامة المياه

•• الشارقة - الفجر

حصل مشروع تطبيق My FarmWell على جائزة الدورة الرابعة من جائزة التميز والإبداع الهندسي التي تقدمها جمعية المهندسين الإماراتية ضمن فئة المشروع الهندسي الريادي، حيث نال المشروع لقب "أفضل مشروع صغير" تقديراً لإسهاماته في الإدارة المستدامة للمياه، والزراعة الذكية، والحلول الهندسية المعتمدة على الذكاء الاصطناعي في دولة الإمارات العربية المتحدة.

ووفقاً لوصف الجائزة، يُعرف المشروع الصغير بأنه المشروع الذي لا يتجاوز قيمته 50 مليون درهم إماراتي وتم إنجازه خلال السنوات الثلاث الماضية، ومنذ إطلاق الجائزة، تم اختيار 79 فائزاً من أصل 1,268 مشاركة ضمن مختلف الفئات الهندسية، ما يعكس الطبيعة التنافسية العالية للبرنامج والنمو المتسارع لمنظومة الابتكار في القطاع الهندسي بدولة الإمارات. تأسست جمعية المهندسين الإماراتية عام 1979 بموجب القرار الوزاري رقم 33، وتُعد اليوم واحدة من أكبر الهيئات المهنية الهندسية في المنطقة، حيث تضم أكثر من 40 ألف عضو. وتكريم الجائزة المشاريع التي تُظهر التميز الهندسي والابتكار والاستدامة والأثر المجتمعي الملموس.



أكاديمية CNN أبوظبي تفتح باب التقديم لدورتها السادسة بالتعاون مع هيئة الإعلام الإبداعي



•• أبوظبي - الفجر

افتتحت أكاديمية CNN أبوظبي بالتعاون مع هيئة الإعلام الإبداعي باب التقديم لدورتها السادسة، التي تقدم برنامجاً مبتكراً يسهم في توسيع نطاق المشاركة وتعزيز تجربة التدريب العملي. ويتضمن البرنامج محوراً جديداً للسرد القصصي، انسجاماً مع أهداف «عام الأسرة» في دولة الإمارات العربية المتحدة.

ويعكس برنامج الدورة السادسة في عام 2026 أهمية تمكين عدد أكبر من المواهب الإعلامية الناشئة، من خلال تقديم دورتين تدريبيتين حضوريتين منفصلتين في أبوظبي، تمتد كل منهما لمدة أسبوع، الأولى في سبتمبر، والثانية في أكتوبر، ما يتيح لنحو 60 مشاركاً في كل دورة الاستفادة من برنامج تدريبي مكثف بإشراف خبراء من شبكة CNN، إلى جانب مجموعة من المتحدثين والرواد المتخصصين.

ويشكل إدراج «السرد القصصي» ضمن برنامج هذا العام امتداداً لجهود الأكاديمية في تطوير مهارات رواية القصص التي تعكس الواقع المجتمعي وتعبر

عن تجارب إنسانية ذات صلة، ما يعزز قدرة المشاركين على إنتاج محتوى يحمل بُعداً مهنيًا ويحدث أثراً مستداماً.

وعقب استكمال الدورتين، يدعى نخبة من أفضل المشاركين للمشاركة في «أسبوع المحاكاة»، الذي يحاكي بيئة الأخبار العاجلة، ويواكب تطورات المشهد الإعلامي، ويشمل ذلك توظيف التقنيات الحديثة والذكاء الاصطناعي في جمع الأخبار وانتاجها، ضمن تجربة تطبيقية متقدمة تُقام في بيئة غرفة أخبار تفاعلية وإشراف مهني من خبراء في شبكة CNN.

ويشهد البرنامج عودة «معرض الوظائف» في عام 2026، ليواصل دوره في ربط المشاركين والخريجين بشركاء القطاع والشركات الإعلامية، ودعم انتقالهم إلى سوق العمل من خلال فرص للتواصل المهني والتعريف على متطلبات القطاع وإجراء مقابلات أولية للوظائف والبرامج التدريبية.

وقالت عائشة الجنيبي، مدير إدارة تطوير المواهب في هيئة الإعلام الإبداعي، «تعمس الدورة الجديدة من

أكاديمية CNN أبوظبي التزمنا المستمر بتنمية المواهب الإعلامية المستقبلية في دولة الإمارات. ويأتي إطلاق البرنامج بصيغته المحدثة هذا العام لفتح الفرصة لعدد أكبر من صناع السرد القصصي للوصول إلى تجارب تدريبية متقدمة، ويشجع المشاركين على استكشاف قصص ذات معنى يتردد صداها بعمق داخل مجتمعنا وعبر الأجيال..

وقالت بيكي أندرسون، مديرة تحرير شبكة CNN أبوظبي ومديرة برنامج «كونيكت ذا ورلد مع بيكي أندرسون»: «تواصل شبكة CNN لتكون شريكاً محورياً يسهم في دعم مجتمع الإعلام الإبداعي في أبوظبي، ومن هنا تأتي أهمية تزامن الدورة السادسة من أكاديمية CNN أبوظبي مع «عام الأسرة» في دولة الإمارات. وفي وقت تتزايد فيه أهمية الصحافة في المنطقة أكثر من أي وقت مضى، نشخر أيضاً بتوسيع نطاق البرنامج ليشجع عدد أكبر من صناع السرد القصصي تطوير مهاراتهم وبناء علاقات مهنية مستدامة، بما يسهم في تعزيز مجتمع الإعلام الإبداعي في دولة الإمارات وخارجها».

منوعات العقل

23



قطرة عين بجرعة بسيطة تحسن قصر النظر طوال يوم كامل

تكشف دراسة حديثة من جامعة هيوستن أن قطرة واحدة بتركيز منخفض من دواء "أتروبين" قد تحدث تأثيراً يستمر طوال اليوم في العين، ما يفتح آفاقاً لفهم علاج قصر النظر.

وأوضحت أستاذة البصريات ليزا أوسترين، بمشاركة الباحثة بارشا لال، أن استخدام جرعة منخفضة من "أتروبين" (بين 0.01% و0.1%) يؤدي إلى تغيرات ملحوظة في حجم حدقة العين وقدرتها التركيز، وتستمر هذه التأثيرات لمدة لا تقل عن 24 ساعة. كما بينت النتائج أن هذه القطرة لا تحدث تغيرات بنسبوية قصيرة المدى في العين، بل تقتصر آثارها على تغيرات مؤقتة في تدفق الدم داخل الشبكية.

ونشرت هذه النتائج في مجلة "العين والرؤية"، لتضاف إلى سلسلة أبحاث تركز على إبطاء تطور قصر النظر لدى الأطفال باستخدام "أتروبين". وفهم تأثير الدواء بشكل أعمق، أجرى الباحثون دراسة عشوائية مزدوجة التعمية شملت 20 بالغاً سليماً، حيث تلقى المشاركون قطرة واحدة في العين اليمنى، إما من "أتروبين" أو من محلول وهمي، وذلك خلال خمس جلسات منفصلة. ثم جرى قياس طول العين وسماكة الشبكية والمشيحية (طبقة وعائية رقيقة وحيوية تقع بين الصلبة (الجزء الأبيض) والشبكية في الجزء الخلفي من العين)، إضافة إلى تدفق الدم في الشبكية، بعد ساعة واحدة ثم بعد 24 ساعة.

وأظهرت النتائج أن استخدام "أتروبين" مرة واحدة لا يغير طول العين أو سماكة أنسجتها خلال يوم كامل، لكنه قد يؤثر مؤقتاً في التورية الدموية السطحية للشبكية. وتعد هذه الملاحظة مهمة، لأن ازدياد طول العين يرتبط بتفاقم قصر النظر.

وفي تعليقه على النتائج، أكدت أوسترين أن فهم هذه التأثيرات قصيرة المدى يعد خطوة أساسية لتفسير كيفية عمل "أتروبين" داخل العين، سواء في الاستخدامات العلاجية أو البحثية. كما أشارت إلى أن نتائج هذه الدراسة تتماشى مع أبحاث سابقة لها أظهرت أن جرعة واحدة من "أتروبين" يمكن أن تحدث تغيرات واضحة في حدقة العين.

وبشكل عام، تشير هذه النتائج إلى أن "أتروبين" يحدث تأثيرات وظيفية ووعائية مبكرة دون أن يسبب تغيرات هيكلية، وهو ما يدعم استخدامه كخيار آمن نسبياً لإدارة قصر النظر. كما يساهم هذا الفهم في تطوير علاجات أكثر دقة وتخصيصاً، تعتمد على الأدلة العلمية وتراعي احتياجات كل مريض.



خاصة لمن يعانون حالات مزمنة

مخاطر خفية قد يسببها الإفراط في تناول الفاكهة

تعد الفاكهة جزءاً أساسياً من النظام الغذائي الصحي، إلا أن خبراء الصحة يشيرون إلى أن الإفراط في تناولها، رغم فوائدها، قد يؤدي إلى آثار جانبية غير مرغوبة.

وتحذر خبيرة التغذية الاستشارية أرتي دهوريكا من "مدلاندهيلث" من أن الإفراط في تناول الفاكهة - رغم أن الكثيرين لا يصلون أصلاً إلى الكمية الموصى بها - قد يؤدي إلى آثار جانبية غير مرغوبة، خاصة لمن يعانون حالات مزمنة مثل مرض السكري.

وتستعرض الخبيرة الصحية علامات تحذيرية تدل على الإفراط في تناول الفاكهة:

العلامة الأولى: زيادة غير متوقعة في الوزن
توضح أرتي أن الفاكهة، على الرغم من كونها بديلاً صحياً للحلويات، تحتوي على سكر طبيعي يسمى الفركتوز وسعرات حرارية. فإذا كان جسمك لا يحتاج إلى تلك الطاقة، يقوم الكبد بتحويل السعرات الحرارية الزائدة إلى دهون مخزنة، ما يؤدي إلى زيادة الوزن رغم تناول طعام صحي.

العلامة الثانية: حرمان الجسم من عناصر غذائية أساسية أخرى
تحذر الخبيرة من أن اتباع نظام غذائي يهيم عليه الفاكهة بشكل شبه كامل (مثل نظام "الفاكهة فقط") قد يحرم الجسم من العناصر التي يحتاجها من المجموعات الغذائية الأخرى، ما يؤدي إلى نقص في فيتامين B12 والكالسيوم وفيتامين D وأحماض أوميغا-3 الدهنية الضرورية لصحة العظام والأعصاب والقلب.

العلامة الثالثة: ارتفاع خطير في سكر الدم لدى مرضى السكري
ينقسم داء السكري إلى نوعين: الأول مناعي ذاتي يتطلب حقن إنسولين يومية، والثاني، وهو الأكثر شيوعاً، وينتج عن عوامل نمط الحياة ومقاومة الإنسولين. وتنصح أرتي مرضى السكري بتناول الفاكهة الكاملة بمعدل 3 حصص فقط موزعة على مدار اليوم، لأن الإفراط في الفاكهة أو شرب عصيرها (المجرد من الألياف اللواقية) يؤدي إلى ارتفاع سكر الدم بشكل خطير.

العلامة الرابعة: ارتقاد طبيب الأسنان بكثرة من تسوس الأسنان
تشرح الخبيرة الصحية أن السكريات الطبيعية الموجودة في الفاكهة تشبه في ضررها السكريات الموجودة في الوجبات السريعة، والإفراط في تناولها باستمرار يزيد بشكل كبير من فرصة تسوس الأسنان، وهو أمر يغفل عنه الكثيرون لأن المصدر يبدو صحياً.

الكمية المثالية والتوصية الختامية
تحذر أرتي من أن عملية عصر الفاكهة تزيل الألياف المفيدة التي تبطن الهضم وتسبب الشعور بالشبع، ومن السهل جداً شرب كوب عصير مصنوع من عدة فواكه (وبالتالي استهلاك سعرات وسكر مركز بسرعة كبيرة) مقارنة بتناول نفس الكمية من الفاكهة كاملة، وهي عادة تعتبرها الخبيرة علامة تحذيرية بحد ذاتها. وتنصح أرتي بتناول حصتين إلى خمس حصص من الفاكهة يوميًا، حيث تعادل الحصة الواحدة حجم كرة التنس أو نحو كوب واحد. ويجب أن تشكل الفاكهة حوالي 25% إلى 30% من النظام الغذائي العام، مع كوب ونصف يومياً كحد أدنى للبالغين. أما بالنسبة لعشاق عصير الفاكهة، فتنصح الخبيرة بالالتزام بكوب صغير بحجم 150 مل يومياً فقط، وليس أكثر.

الرمان قد يحميك من أمراض القلب القاتلة

سبب اختلاف الاستجابة بين الأشخاص، لأن كفاءة إنتاج "يوروليثين أ" تعتمد على طبيعة ميكروبيوم الأمعاء لدى كل فرد.

وأضاف أن بعض الأشخاص ينتجون هذا المركب بشكل طبيعي بكميات أكبر من غيرهم، بينما تتوفر كميات مباشرة منه، لكنها مرتفعة التكلفة مقارنة بشراء ثمرة رمان واحدة أو اثنتين فقط. ورغم أن هذه النتائج لم تُختبر بعد على البشر، فإن الباحثين يرون أن "يوروليثين أ" قد يصبح مستقبلاً أداة واحدة للوقاية من أمراض القلب، من خلال استهداف الالتهاب واستقرار اللويحات، وهي آلية مختلفة قد تكمل العلاجات الحالية.

كما احتوت لويحاتها على كميات أكبر من الكولاجين وخلايا العضلات الملساء، ما يجعلها أقل عرضة للتمزق، وهو السبب الرئيسي وراء النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وللافت أن هذا التأثير تحقق دون أي تغيير في مستويات الكوليسترول لدى الفئران، ما يشير إلى أن "يوروليثين أ" يعمل بطريقة مختلفة عن أدوية الستاتينات التقليدية، التي تركز أساساً على خفض الكوليسترول.

وقال الدكتور ديباك رامجي، المد الرئيسي للدراسة وأستاذ علوم القلب والأوعية الدموية في جامعة كارديف، إن هذه النتائج تساعد في تفسير سبب ارتباط الأنظمة الغذائية الغنية بالفواكه، مثل الرمان، بفوائد صحية للقلب، كما توضح

"بونيكاالاجين" ومحض إيلاجيك وعدة أنواع من "يوروليثينات" على خلايا بشرية مناعية وخلايا أوعية دموية، لمعرفة قدرتها على الحد من العوامل المسببة لأمراض الشرايين.

وأظهرت النتائج أن "يوروليثين أ" كان الأكثر فعالية، إذ ساعد على تقليل الإجهاد التأكسدي الذي يسبب تلف الخلايا، وخفف من نشاط الجينات الالتهابية، كما قلل من حركة الخلايا المناعية نحو جدران الأوعية الدموية، ومنع الخلايا البلعمية من امتصاص كميات كبيرة من الكوليسترول، وهي خطوات رئيسية في تكوين اللويحات الشريانية.

وللتأكد من هذه النتائج، انتقل الباحثون إلى التجارب الحيوانية، حيث استخدموا فئراناً معدلة وراثياً أكثر عرضة لارتفاع الكوليسترول وتصلب الشرايين، وأخضعوها لنظام غذائي غني بالدهون لمدة 12 أسبوعاً.

وتلقى نصف الفئران مكملات يومية من "يوروليثين أ"، بينما لم يتلق النصف الآخر أي علاج. وفي نهاية الدراسة، أظهرت الفئران المعالجة عدداً أقل من اللويحات، وحجماً أصغر لها، إلى جانب انخفاض واضح في الالتهابات وتحسن استقرار هذه اللويحات.

بتفكيكه إلى مركبات أصغر تسمى "يوروليثينات"، أبرزها "يوروليثين أ"، الذي لفت انتباه الباحثين بسبب تأثيره القوي في مكافحة تصلب الشرايين.

ويعد تصلب الشرايين من أكثر المشكلات الصحية خطورة، إذ يحدث نتيجة تراكم لويحات دهنية داخل جدران الشرايين، ما يؤدي إلى تضيقها تدريجياً وتقليل تدفق الدم. وعند تمزق إحدى هذه اللويحات، قد تتشكل جلطة دموية تسد الشريان بالكامل، مسببة نوبة قلبية أو سكتة دماغية خلال دقائق.

وفي الدراسة، اختبر باحثون من جامعة كارديف مركب

كشفت دراسة حديثة أن فاكهة بسيطة ومنخفضة التكلفة قد تلعب دوراً مهماً في حماية القلب وتقليل خطر الإصابة بأمراضه.

وأظهر باحثون أن مركباً طبيعياً موجوداً في فاكهة الرمان، يمكن أن يساهم في تقليص لويحات الشرايين وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويحتوي الرمان على مركب يعرف باسم "بونيكاالاجين"، وهو من مركبات البوليفينول المرتبطة بصحة القلب والأوعية الدموية، إلا أن الجسم لا يمتصه بشكل مباشر بكفاءة عالية. وبدلاً من ذلك، تقوم بكتيريا الأمعاء



إشعار تصفية

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

شركة إيكترتا ايدج للتجارة (د.م.ج)، رقم الرخصة الأم (1576169) والتكاليف ب مكتب رقم GSHOP09-0669 ملك الشبخة روضة أحمد بن جمعة آل مكتوم - دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة ، والرخصة لدى دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي، ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان فراها للتكافة والذي تم اتخاده بواسطة مجلس الإدارة بشأن إغلاق وحل الشركة. وفقاً لذلك، تهبب الشركة بأي طرف معني بالأمر ولديه أي مطالبات في مواجهتها عليه تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو الاتصال ب: السيد / فادون بهنايا مورتي دغار اسم الشركة : شركة إيكترتا ايدج للتجارة (د.م.ج)

دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة
هاتف رقم: 97150910613
البريد الإلكتروني: electradgetrafin@gmail.com

لن يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الإفصاح والحددة بـ 45 يوماً.

إعلان بالنشر

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

في الدعوى رقم 263-2026-تجاري- م رب أ ط ت
الدعي: شركة أبوطني التجاري للعقارات ذ.م.ج سابقاً - (RELAAM REAL ESTATE - L.L.C) - فندق سنتر بل - (CENTER VILLE HOTEL) -
حيث إن الدعي شركة أبوطني التجاري المتجدي الموقوف ذ.م
قد أقم عليه الدعوى الشتر إليها أعلاه وبناءً على الحكم الصادر من قبل المحكمة تم تدين لجنة خبرية حوسبية في الدعوى. لذا يتعين عليك حضور جلسة الخبرة وتقديم دفاعك والتمسك الجوابية وكافة المستندات المؤيدة دفاعك. وقد تم تعيين لجنة الخبرة الهندسية على النحو التالي:
/ م/ حمدي محمد حسين عبد العال، البريد الإلكتروني: easthos@hotmail.com
رقم الهاتف: 0525060852
/ م/ أمجد محمود أحمد البيك، البريد الإلكتروني: amjadbaik76@gmail.com
رقم الهاتف: 0525060852

معد الاجتماع والعمانية: يوم الجمعة الموافق 22/05/2026 الساعة 11.00 صباحاً ، في موقع العين محل الدعوى. يرجى التوافق مع لجنة التوافق على بيانات الاتصال الموضحة أعلاه لتأكيد الحضور وتنسيق إجراءات العمانية وفي حالة تخلفك من الحضور أو عدم إرسال من يملكك مع الوعد المحدد، فإنه سيتم السير في إجراءات الدعوى في غيبتك.

عن لجنة الخبرة المتتدية / م. أمجد محمود البيك

إعلان بالنشر

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : أحمد أبو أحمد مبادئ لمرجعة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميناء
- الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 بموجب هذا تعلن
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ربحانة
السعادة لخدمات إدارة المشاريع شركة الشخص الواحد ذ م م وذلك بموجب قرار
محاكم دبي بتاريخ 15/5/2026 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
15/5/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين
في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

إعلان بالنشر

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة : ربحانة السعادة لخدمات إدارة المشاريع شركة الشخص الواحد ذ م م
العنوان : مكتب رقم 24-201-201 ملك امته محمد حسين الجزيري التميمي -
البراحة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م). رقم
الرخصة : 1190484 رقم القيد بالسجل التجاري : 1988839 بموجب هذا تعلن
دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال
الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 15/5/2026 والموفق
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 15/5/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو
مطالبة التقدم إلى المصفي المين أحمد أبو أحمد مبادئ لمرجعة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميناء - الهاتف
: 04-8866575 فاكس : 04-8866575 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق
الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - التوقيع لتجارة السيارات المستعملة ذ م م
إخطار دفع في القضية رقم 0005409/2024/SHXCIBOUNCE2024/SHXCIBOUNCE2024
إلى المحكوم عليه: التوقيع لتجارة السيارات المستعملة ذ م م - العنوان : إمارة الشارقة الصناعية 4 خلف
شارع الوحد ارض مسورة ملك صالح يوسف صالح حميد السمود وشركاء هاتف 0529898988
البريد : SIGNATUREAUTOSALES@HOTMAIL.COM
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم ارفق صورة عنه ضدك لصالح الدعي
المنقذ / مصرف الإمارات الإسلامي - ش م ع - في القضية المشار إليها أعلاه
ويعا أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن
الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 142.930.00
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ
إعلانك / إعلانك بهذا الإفصاح. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور
جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة
ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في الدعوى رقم ٤٨٠١/٢٠٢٥/١٦ تجاري جزئي
المنظورة في الابتدائية التجارية الجزئية الأولى رقم ١١
موضوع الدعوى: دعوى طلب الزام الدعي عليها بسداد مبلغ (٥٠٠٠٠) درهم حرمة الحركة المملوكة
للمدعي والتي أنفها موظفي المدعي عليها بالإضافة لسداد كافة التكاليف والصورفات التي تكبها
الدعي مع الموضيات القانونية.
الدعي : كاتين تارافاتي
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع الامعالم - برج اانتارا - الطابق
العاشر - مكتب ١٠٠٢ - ٩٢٠٨٨٤١
المطلوب: إعلانها: ١- ببيت نادي رياضي ش.م.ج.ذ.م.٢ - شركة في كورس لخدمات صف السيارات -
صفتها: مدعي عليها
موضوع الاعلان: قد أقم عليه الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند
التنفيذي وسداد المبلغ المنقذ فيه وقدره (٩١٧٨١) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالإضافة
إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان ولا فان تخلفك التنفيذ ستتخذ
الاجراءات القانونية بحقك.

رئيس الشبهة

الإمارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الإبتدائية

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

إعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم 0001272/2025/AJCFISHPAE2025
الأحوال الشخصية
إلى المدعي عليه: سعاد محمد حسين خير الله - سوداني الجنسية
تعلمكم بأن المدعي: يوسف الطاهر ابراهيم محمد - سوداني الجنسية
قد أقم الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة - فيقول الدعوى الفرعية شكلاً وفي الموضوع : الحكم بطلاق غلد
الزواج المرح في 26/04/2025 بالتسوية بسدوره من جمهورية السودان واعتباره كأن لم يكن مع ما يترتب
على ذلك من آثار، أهمها عدم أي علاقة زوجية بين الطرفين. ونفي بطلاق نسب الجنين بعد الولادة -
الزام المدعي عليها بالرسوم والضرائب ومقتل الأدلية والفرعية. مع حفظ كافة حقوق الدعي
فرعياً الأخرى، بما في ذلك حقه في ملكه الدعي عليه فرعياً جزائياً من جريمة التزوير واستعمال محرر مزو
الثلاثة الموافق 23/6/2026 - 23/6/2026. لذا يجب عليك الحضور أمام محكمة عجمان الابتدائية، المحكمة الابتدائية
الشرعية يوم الثلاثاء الموافق 23-6-2026 من تقديم ما لديك من دفاع ومستندات
وفي حالة عدم حضورك أو إرسال وكيل معتمد نيوب عنك فإن المحكمة ستباشر الاجراءات القانونية في غيابك.
حذر بتاريخ 13/5/2026 / حرر بواسطة الوصف

محكمة عجمان الإبتدائية
الحكمة الإبتدائية الشرعية

إعلان اجتماع خبرة بالنشر

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

الدعوى رقم 1169/2026 مدني - الشارقة
إلى المدعي عليهم: (1) يون فويان لمرجعة م ج ذ م م (2) العواد لوانس (3) قمر الزمان
للاستشارات الإدارية - والخصم المدخل / فيجاي كومار جاجديش كومار بصفته مالك مؤسسة
قمر الزمان للاستشارات الإدارية. نظراً لوجود دعوى مرفوعة ضدكم من المدعي عبد الرحمن
ابراهيم سليمان أمام محكمة الشارقة الابتدائية، وتعييننا خبرياً محاسبياً في الدعوى المشار
إليها بموجب الحكم الصادر به، يرجى حضور اجتماع الخبرة الزرع عقدته عن بعد عبر الرابط
الإلكتروني : https://meet.google.com/pnr-yuox-eku - وذلك يوم
الأربعاء الموافق 3/6/2026 في تمام الساعة الثانية عشرة ظهراً بعد الاتصال بالخبير على
رقم المحول: 0529900993 - يرجى الاطلاع وحضار كافة ما لديك من مستندات
مترجمة إلى اللغة العربية نسخة للخبرة ونسخة للمدعي والحضور في الموعد المحدد.
الخبير المحاسبي
د. أنصار محمد أحمد صديق
محول 0529900993

إعلان بالنشر

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : الموافق لمرجعة الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 517-101 ملك عبدالله محمد امين العبدالله - هور
العنز - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه
قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سكيلو لتجارة الالكترونيات -
ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/5/2026 والموفق لدى
كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 8/5/2026 وعلى من لديه أي اعتراض
أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان
المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

إعلان بالنشر

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة : سكيلو لتجارة الالكترونيات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 204-1، ملك محمد حاشم عولي الصايغ - المر - الشكل القانوني
: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م). رقم الرخصة : 1081098
رقم القيد بالسجل التجاري : 1763290 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد
والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة
المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/5/2026 والموفق لدى
كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 8/5/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة
التقدم إلى المصفي المين الموافق لمرجعة الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب
رقم 517-101 ملك عبدالله محمد امين العبدالله - هور العنز - هاتف : فاكس
: مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ
نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

إعلان بالنشر

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : اتش ال بي هامت محاسبون قانونيون
العنوان : مكتب (1801) ملك دا غاليبريا ايفيسمنتس - بر دبي - المركز التجاري -
هاتف : 04-3277775 فاكس : 04-3277677 بموجب هذا تعلن الاقتصاد
والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سويلبريا لخدمات
الشحن شركة الشخص الواحد ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
11/5/2026 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/5/2026
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين في مكتبه الكائن
بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

إعلان بالنشر

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة : سويلبريا لخدمات الشحن شركة الشخص الواحد ذ م م
العنوان : مكتب رقم 14-501 ملك احمد مبري هاشم احمد الخوري - المركز الشكل
القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م). رقم الرخصة :
1297069 رقم القيد بالسجل التجاري : 2199278 بموجب هذا تعلن دائرة
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال
الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/5/2026 والموفق
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/5/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو
مطالبة التقدم إلى المصفي المين اتش ال بي هامت محاسبون قانونيون العنوان
: مكتب (1801) ملك دا غاليبريا ايفيسمنتس - بر دبي - المركز التجاري - هاتف :
04-3277775 فاكس : 04-3277677 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق
الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

إعلان بالنشر

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ان بي ان لمرجعة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد
- هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم
تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية رافين تاتشورتل لمستحضرات التجميل -
ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/4/2026 والموفق لدى
كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 15/5/2026 وعلى من لديه أي اعتراض
أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور
أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً
من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

إعلان بالنشر

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة : رافين تاتشورتل لمستحضرات التجميل - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم B-102 ملك العصر الدارة للعقارات - فرع دبي - المركز التجاري
الثاني - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1477800 رقم
القيد بالسجل التجاري : 2545760 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة
في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة
أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/4/2026 والموفق لدى كاتب العدل
محاكم دبي بتاريخ 15/5/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى
المصفي المين ان بي ان لمرجعة 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 المحول

إعلان بالنشر

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : الموافق لمرجعة الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 517-101 ملك عبدالله محمد امين العبدالله - هور
العنز - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم
تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ان بي ان لمرجعة الحسابات -
ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/4/2026 والموفق لدى
كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 1/5/2026 وعلى من لديه أي اعتراض
أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان
المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

إعلان بالنشر

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة : ان بي اس للتجارة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم G-06-21 ملك مطيب محمد ابراهيم - الخبيصي - الشكل
القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م). رقم الرخصة :
1372529 رقم القيد بالسجل التجاري : 2335787 بموجب هذا تعلن دائرة
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال
الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/5/2026 والموفق
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 1/5/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو
مطالبة التقدم إلى المصفي المين الموافق لمرجعة الحسابات - ش ذ م م العنوان
: مكتب رقم 517-101 ملك عبدالله محمد امين العبدالله - هور العنز - هاتف :
فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من
تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المحول

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0002530/2026/SHCFICCOMS/ تجاري
إلى المدعي عليه: رافيند كومار براهياي لال - مجهول محل الإقامة
الإعلان بالنشر بالفتين
تعلمكم أن المدعي اقم الدعوى المذكورة اعلاه وبالب فيها بالاتي : اولاً - التصريح بمدعي الدعوى المائلة وتحديد
اقرب جلسة لنظره وإعلان المدعي عليه، ثانياً، الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره 24.673.78
درهم إماراتي (اربعه وعشرون الف وستة مائة وتسعون درهم وستة مائة وخمسة وتسعون فلس) بالإضافة إلى المائدة
القانونية بواقع 12% من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد. ثالثاً، شمول الحكم بالنفاذ المجل طلباً من
قيد الكفالة. رابعاً، الزام المدعي عليه بالرسوم والضرائب والصورفات ومقابل الغاء الحاماة.
أنت مكلف بالحضور بجلسة 20/5/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية
المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 15) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية
على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ التوقيع وذلك للنظر
في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بموجب مدعي عليه.
حذر بتاريخ 18/5/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - راجيشواري راو فاسوديفاراو راماشاندر
إخطار دفع في القضية رقم 00002157/2026/SHXCICCOMS2026 تجاري
إلى المحكوم عليه: راجيشواري واو فاسوديفاراو راماشاندر
العنوان : إمارة الشارقة - المدينة الجامعية بالشارقة - مبنى مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا
والابتكار - بلك (بي B) بي 19. 105 هاتف رقم 0552758568
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم ارفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنقذ / شركة أعمال الضمان للمقاولات شركة شخص واحد - في القضية المشار إليها أعلاه
ويعا أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن
الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 225.421.00
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ
إعلانك / إعلانك بهذا الإفصاح. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت (م) مكلف (ين) بحضور
جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة
ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة راس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

إخطار دفع بالنشر
رقم الملف 2024/2743 تنفيذ تجاري
بناء على طلب / المحكوم له / بنلك دبي الاسلامي - الجنسية
إلى المحكوم عليه / كوثويدو بالبيات توميان محمد بالبيات توميان - الجنسية
/ الهند - ليكون معلوما لديك بأن محكمة راس الخيمة قد اصدرت بحسبك حكماً
بتاريخ 2024/11/27 في القضية رقم 3123/2024 بالزامك بدفع مبلغ
وقدره 126152.30 درهماً شاملاً الرسوم والضرائب. وبما أن المحكوم له
اعلاه قد تقدم بطلب لتنفيذ حكم وسجل بالرقم المشار اعلاه : فانت مكلف
بتنفيذ ما جاء اعلاه خلال 7 ايام من تاريخ التبليغ وفي حال تخلفك عن
ذلك فان المحكمة ستتخذ بحسبك الاجراءات القانونية المناسبة لتنفيذ الحكم ،
والرسوم المرتبة عليك.

قسم التنفيذ

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0001383/2026/SHCFICIN مستعجل
إلى : الصخرة المناسبة لقرارات البتة ش ذ م م - مجهول محل الإقامة - إمارة دبي - دبيه - الخبيصي بناي محمد
ابراهيم بن عبيد م مكتب M05 هاتف رقم 0527847107 0505212654
تعلمكم بأن المدعي (د) / المدعي محمد عبدالله العوضي
العنوان / محل الإقامة - عوالة الحماسي / احمد حسن الزارمي - العنوان / إمارة دبي بورسعيد شارع المطار بناية
السركال 102 - مكتب رقم 103 الهاتف: 971559215457
قد أقم الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة ب - بتسليم المدعي من المحكمة الوقرة القضاء له بما يلي : 1. تسجل
الدعوى وتحديد اقرب جلسة لنظرها مع إعلان المدعي عليها بلائحة الدعوى والقرفات وفقاً لتسلسل. 2. تب
الطبيب الشرعي بمحكمة الشارقة لتوقيع الكشف الطبي على المدعي لاثبات حالته وما بها من إصابات وتحديد نسبة
المنحرج العالمة التي لحق به جراء الإصابة الناتجة من سقوطه بموجب العمل الخاصخ لأضرار المدعي عليها. 3.
الزام المدعي عليها بالرسوم والصورفات ومقابل الغاء الحاماة.
لذا يتوجب عليك الحضور أمام المائدة دائرة الأوامر القضائية الثانية بموقع الشارقة صباح يوم الخميس الموافق
11/6/2026 الساعة 9:00 لتقديم ما لديك من دفاع ومستندات، وفي حالة عدم حضورك أو إرسال وكيل معتمد
نيوب عنك فإن المحكمة ستباشر الاجراءات القانونية في غيابك.

مكتب الخدمات القضائية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الاستئنافية المدنية
في الدعوى رقم 0000604/2026/SHCAPCICOMS2026 مدني
إلى المدعي عليه: فادي برهان زيدان - مجهول محل الإقامة
إعلان بالنشر بالفتين العربية والانجليزية
أنت مكلف بالحضور بجلسة 2/6/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة
الشارقة المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى)
شخصياً أو 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 - بموجب مدعي عليه.
حذر بتاريخ 19/5/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الإبتدائية

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإبتدائية - المحكمة الإبتدائية المدنية الإبتدائية
في الدعوى رقم 0000875/2026/AJCFICIRSTATE2026 عغازي
إلى المدعي عليه : مانيش كومار تاكير
مجهول محل الإقامة
أنت مكلف بالحضور بجلسة 15/6/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى
محكمة عجمان الإبتدائية المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب
مدير الدعوى رقم 6) شخصياً أو 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 -
بموجب مدعي عليه.
حذر بتاريخ 19/5/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - ساء الساحل الشرقي لصيانة السيارات لالكها
عبدالله عبدالرحيم محمد الحمادي عبدالله عبدالله عبدالرحمن صالح الحمصي
إخطار دفع في القضية رقم 0001385/2026/SHXCIBOUNCE2026/SHXCIBOUNCE2026
إلى المحكوم عليه: سماء الساحل الشرقي لصيانة السيارات لالكها عبدالله عبدالله عبدالرحيم محمد الحمادي
العنوان : صناعية رقم 4 خلف شارع الشيخ مسفر خالد الفاسمي - شركة رقم 28 ملك ورتة عبدالعزيز
القيبيش - هاتف رقم 0526694755 و0553407015 - عبدالله عبدالرحمن صالح الحمصي - العنوان
: الشارقة - صناعية رقم 4 خلف شارع الشيخ مسفر خالد الفاسمي - شركة رقم 28 ملك ورتة عبدالعزيز
القيبيش - هاتف رقم 0526694755 و0553407015 - حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم ارفق صورة
عنه ضدك لصالح الدعي المنقذ / شركة الشارقة لتأمين ش.م.ع - في القضية المشار إليها أعلاه وبما أن المحكوم
له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن المحكوم عليه
المطلوب تنفيذه كالاتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 226.306.00. لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي
المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإفصاح. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فانت
(م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك
فإن المحكمة ستتخذ إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٧٦٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/٢٠

إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0002506/2026/SHCFICCOMS2026 تجاري
إلى المدعي عليه: ابراهيم عوده الاسماعيل - مجهول محل الإقامة
الإعلان بالنشر بالفتين
تعلمكم أن المدعي اقم الدعوى المذكورة اعلاه وبالب فيها بالاتي : اولاً - التصريح بمدعي الدعوى المائلة وتحديد
اقرب جلسة لنظره وإعلان المدعي عليه، ثانياً، الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره 26.694.16
درهم إماراتي (ستة وعشرون الف وستة مائة وتسعون درهم وستة فلس) بالإضافة إلى المائدة
القانونية بواقع 12% من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد. ثالثاً، شمول الحكم بالنفاذ المجل طلباً من
قيد الكفالة. رابعاً، الزام المدعي عليه بالرسوم والضرائب والصورفات ومقابل الغاء الحاماة.
أنت مكلف بالحضور بجلسة 20/5/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية
المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 15) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية
على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ التوقيع وذلك للنظر
في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بموجب مدعي عليه.
حذر بتاريخ 18/5/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

منوعات

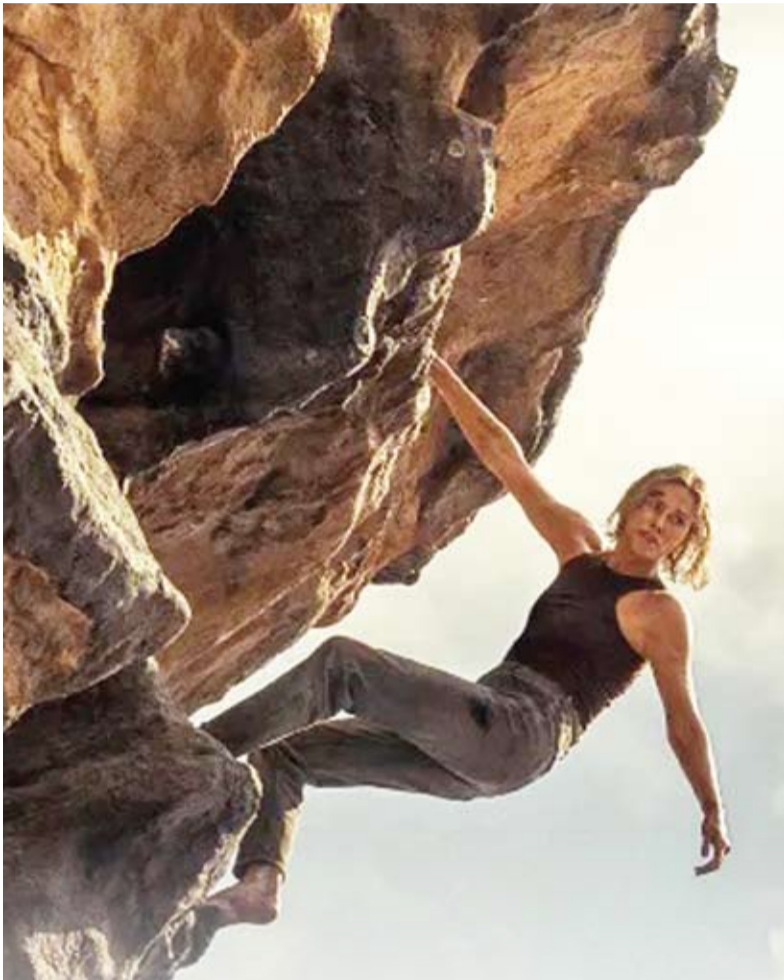
الفيلم

27

على رغم اجتياز تشارليز ثيرون أزمة "نوفمبر"، وتتويجها بعد عامين (٢٠٠٣) بأوسكار أفضل ممثلة عن فيلمها "الشرير" (Monster)، فإنها عادت لتتق في فم العاصفة، بحيث تنظر مجمل التقييمات إلى فيلمها الأخير، الذي بدأ عرضه على منصة "نتفليكس" في الـ ٢٤ من أبريل (نيسان) الماضي باعتباره "ضعيفاً، وسطحياً، ومملأً، ورتيباً، ومتعباً، ومتكرراً، ومسطحاً، ومتوقفاً، وتقليدياً، وفارغاً، وبلا حياة، وعديم الإلهام، وضعيفاً"، حسبما كتب الناقد السينمائي الأميركي إم. إن. ميلر في موقع "InSession Film".

بذلت جهداً جسدياً ونفسياً مضاعفاً من أجل إسناد الفيلم

"Apex" إخفاق لمخرجه، وليس لتشارليز ثيرون



مستوحاة من علم النفس الذي يستبطن أعماق الإنسان، لكنها لم تتمكن من تعديل سياق ولد في الأصل ناقص الأضلاع.

الفرق في الأكتشن

المعضلة الكبرى في الفيلم تتمثل في السيناريو الذي غرق في ملاحقة الأكتشن حتى جرده من عمقه، ولم يتمكن من أن ينشئ عالماً موازياً للجبال الشاهقة، ولا للأشجار الهادئة ولا للكهوف والشلالات، ولا للطبيعة الصاخبة الساخنة الغنية المتممة. هذه معان كان بمقدور السيناريوي أن يستثمر فيها، لجهة (وهذا مثال) أن يخترق الحاجز الفولاذي الهش الذي يحيط ببشرة الشر، لكن الطبيعة والخبرة والضعف لا تتفق مع ما خطط له النص الذي أراد لشخصياته أن تبقى في دائرة المطاردة العنيفة القاتلة، حيث لا هدنة ولو خاطفة لاختيار صغرة عابرة من المشاعر وهي تخلع ألقنتها المحصنة. كأن هدف الفيلم يتجوه، وحسب، حول رفع هرمون "الأدرينالين" لدى المشاهدين، ولهذا شبهته صحيفة "الغارديان" بـ "جبة خفيفة بلا قيمة غذائية".

فيلم "Apex" يبدو في المحصلة إخفاقاً صافياً لمخرجه الذي بعد من ألع وجوه الدراما في آيسلندا، وليس للممثلة تشارليز ثيرون التي قدمت أداءً مهيراً ومهارات تؤكد فيها فتوتها على رغم تجاوزها 50، وتخطيها لعنة مضاعفاً من أجل إسناد الفيلم، وبثه شحنة عاطفية، ومسحة تأملية، وربطه بمرجعيات

الفتاك في أكثر صورها ضراوة؟ هذا ما لم يقنع الفيلم به مشاهديه. وما محاولة "ساشا" إيجاد رابطة بين حزن "بن" الذي تحول إلى التدمير، وبين فقدان أمه وحنينه إليها وتسمية شراب باسمها، سوى سعي سطحي إلى تفسير العنف بدالة الحرمان، أو بما قالته "ساشا"، بخصوص تقديرها بتعرض "بن" للآذى في ماضيه من قبل كثر، وهو ما لم يأت عليه الفيلم من قريب ومن بعيد، وكان بمقدور المخرج أن ينفذ ذلك، لو شاء، بتقنية "الفلش باك".

لقد قدم "بن" أداءً مرهقاً بعدما تمثل

بعد رحيل الأوبة وغدر الزمن. تزامن ذلك مع بزوغ شخصية "بن" حيث أصاب الارتباك بنية الفيلم الذي بدأ مخرجه متسرعا ولحواً ولجوجاً، لإحداث الانفجار بين الشخصيتين لتندلع الأحداث التي سعى إليها الفيلم بأي ثمن حتى لو من طريق حرق الزمن السرد، وحصر الأحداث، وحسب، في مطاردات "القط والفأر" وهي مطاردات تقليدية في مجملها، وبلا نهاية، واستهلكت النصف الثاني من الفيلم، في تنوع على سائر أشكال الأكتشن التقليدية، وحيل التخفي والانتكشاف التي حفلت بها السينما.

بداية مدهشة يُفتتح الفيلم ببداية مدهشة واعدة بالأحداث المثيرة والمشوقة، حيث يقطر المخرج الأيسلندي بالتاسار كورماكور (60 سنة)، خبرته الفنية، ويسكب موهبته في رسم مشهد بديع وسط جبال النرويج وأنهاها وطبيعتها الفاتنة. وما ساعد في سبك هذه المشهدة، التي يحلو للعين التحديق فيها، هي كاميرا المصور السينمائي لورنس شير التي عملت على مدار الفيلم (95 دقيقة) في سد فتوح السيناريو الذي ألقه جيريمي روبينز.

الاستهلاكية تجمع شريكين "ساشا" (تشارليز ثيرون) و"تومي" (إريك بانا) يقيمان في خيمة فوق قمة جبل محاطة بتوتر الصخور، وصخب العواصف الثلجية. هذا الثنائي الذي يعشق تسلق الصخور يمر بلحظات قاسية جداً ينجم عن أخطارها سقوط شريك "ساشا" في مهاوي الوادي السحيق.

وتلصق جروح هذا الفقدان، تمضي "ساشا" بعد خمسة أشهر في رحلة استشفائية في غابات أستراليا، حيث تلتقي في الطريق شخصاً يدعى "بن" (تارين إيجرتون) يعرض عليها مساعدته فتتجاهله بتعذيب، وتتخلص منه، وتكمل الرحلة وحدها باتجاه الطريق التي نصحتها "بن" بسلوكة.

تجاوز الهدوء والانسحابية

وعند تلك اللحظة يتجاوز الفيلم هدوءه وانسحابيته وحضره "الفتراض" في بنية الألم، وكيفية تحويل المخاطرة إلى حافز للتمسك بالحياة، واختيار عنق الطبيعة ومصاحبته

نينا جولد تبدأ تجارب أداء فيلم جيمس بوند الجديد للعشور على العميل 007

كشفت عدة تقارير أجنبية عن بدء تجارب الأداء رسمياً لفيلم جيمس بوند الجديد، حيث تولت الكاستينج نينا جولد، خبيرة اختيار الممثلين في مسلسل Game Of Thrones في البحث عن العميل 007 الجديد في السلسلة الهيرة.

وعلمت مجلة فاريتي، أن استوديوهات أمازون إم جي إم بدأت خلال الأسابيع القليلة الماضية في إجراء تجارب أداء للممثلين لدور العميل 007، حيث استعانت الاستوديوهات بالخبرة نينا جولد للعشور على الرجل الذي يتمتع بالجاذبية والخطورة اللازمتين ليحل محل دانيال كريج في دور الجاسوس الخارق الذي ابتكره إيان فليمنج.

وقالت استوديوهات أمازون إم جي إم في بيان: "بدأ البحث عن جيمس بوند القادم، وبينما لا نعتزم التعليق على تفاصيل محددة خلال عملية اختيار الممثلين، فإننا متحمسون لمشاركة المزيد من الأخبار مع محبي العميل 007 حالاً ما يحين الوقت المناسب".

ولم ترد جولد على طلب التعليق، لكن مصدراً مطلعاً على الإنتاج أكد مشاركتها، ويبدو انضمامها إلى فريق عمل فيلم جيمس بوند السادس والعشرين منطقياً، وتُدرج جولد تعقيدات سلاسل الأفلام الضخمة، وتشتهر بتجسيدها لعالم ويستروس في مسلسل "GOT" من إنتاج HBO.

وتشمل أعمال نينا جولد مسلسل "The Crown" على نتفليكس، بالإضافة إلى خمسة أفلام من سلسلة "star wars"، وفي هذا الأخير، اختارت ديزني ريدلي لتجسيد شخصية راي في فيلم "The Force Awakens"، كما تشمل أعمال جولد أفلام "Les Misérables" و "The Martian" و "Conclave"، وقد رُشحت لجائزة الأوسكار عن دورها في فيلم "Hamnet" عام 2025، وهو العام الأول الذي خصصت فيه الأكاديمية جائزة لاختيار الممثلين.

جون ترافولتا يكشف سر القبة الغربية في مهرجان Cannes 2026

تحدث النجم الأمريكي جون ترافولتا أخيراً عن إطلالته التي أثار ضجة كبيرة خلال مشاركته في مهرجان Cannes Film Festival 2026. بعدما ظهر بقبعات "بيريه" مختلفة ونظارات كلاسيكية خلقت الأفتار وأشعلت مواقع التواصل.

وكان ترافولتا قد ظهر أولاً بقبعة بيريه بيضاء واسعة مع نظارات خلال العرض الأول لفيلمه الإخراجي الجديد Propeller One-Way Night قبل أن يعود في اليوم التالي بإطلالة

مشابهة لكن باللون الأسود خلال جلسة التصوير الرسمية للفيلم. أردت أن أبدو كمخرج من الزمن القديم وخلال حديثه مع CNN، أوضح جون ترافولتا أن اختياره لهذه الإطلالة لم يكن عشوائياً، بل جاء بهدف الفصل بين صورته كممثل وصورته الجديدة كمخرج.

وقال إنه أخبر نفسه هذه المرة بأنه "مخرج"، لذلك أراد أن يبدو بالفعل كمخرج السينما الكلاسيكية.

وأضاف أنه بحث في صور قديمة لتصنع الأفلام من عشرينيات القرن الماضي وحتى الستينيات، ولاحظ أن كثيراً من المخرجين في تلك الفترة كانوا يعتمدون القبعات البيرية والنظارات كجزء من هويتهم البصرية.

وأكد ترافولتا أن الإطلالة كانت أيضاً وسيلة لصنع ذكرى خاصة مرتبطة بهذه المرحلة المهمة في حياته المهنية، وأوضح أنه أراد عندما يشاهد الصور مستقبلاً أن يتذكر فوراً لحظة وجوده في مهرجان Cannes أثناء الترويج لفيلمه والفوز بجائزة السعفة الذهبية.

وشهد المهرجان لحظة مميزة في مسيرة جون ترافولتا، بعدما حصل على جائزة السعفة الذهبية الفخرية، وهي الجائزة التي تُعتبر بمثابة تكريم لمسيرة فنية استثنائية، وعبر ترافولتا عن سعادته الكبيرة بالجائزة عبر حسابه على إنستغرام، مؤكداً أنها من أكثر الجوائز التي يفخر بها في حياته، ووصفها بأنها تمثل "الضئ في أرقى صور".

ومشاركت ابنته إيلا، البالغة من العمر 26 عاماً، والدتها في بطولة فيلم Propeller One-Way Night، Coach، كما حرصت على دعمه علناً بعد تكريمه، مؤكداً أنها فخورة بما للغاية.

الفكر

فواكه ومكسرات يمكن أن تحمي الكبد من الأمراض

يمكن للفواكه والمكسرات الغنية بحمض الإيلاجيك حماية الكبد من مرض الكبد الدهني غير الكحولي، وربما عكس الضرر الذي يسببه. ولكن وفقا لتقرير نشرته مجلة Medical Xpress، يمكن أن يؤدي تناول كميات الألياف القابلة للذوبان الشائعة بمفردها إلى تفاقم الحالة. ويشير الدكتور لويس بالمير، إلى أن الدراسة أجريت على الفئران، حيث فحص العلماء تأثير حمض الإيلاجيك على تطور التهاب الكبد الدهني غير الكحولي، وهو شكل حاد من مرض الكبد الدهني غير الكحولي. كما اختبروا تأثير الإينولين- ألياف قابلة للذوبان تستخدم على نطاق واسع كمادة حيوية لتحسين صحة الأمعاء. ويقول: "اكتشفنا أن حمض الإيلاجيك، الموجود في الرمان والثمار والخبز والجوز، يساعد على حماية الكبد من الأمراض. إنه مضاد

أكسدة طبيعي ذو خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للسرطان". ولكن، خلافا للتوقعات، أدى تناول الإينولين دون حمض الإيلاجيك إلى زيادة غير مرغوب فيها في الوزن وارتفاع مستوى سكر الدم، بالإضافة إلى زيادة تلف الكبد. ووفقا له، يعود سبب هذا التأثير إلى اختلال توازن البكتيريا المعوية، وهو ما يميز مرض الكبد الدهني غير الكحولي. وعند دمجها مع حمض الإيلاجيك، خفت الآثار السلبية للإينولين. ويقول: "تؤكد نتائج هذه الدراسة أهمية النظام الغذائي، ليس فقط ما نأكله، بل كيفية تفاعل العناصر الغذائية المختلفة مع بعضها في الجسم".



من عليه تجنب تناول المعجنات

فقد الدكتور أنطون بولياكوف أخصائي الغدد الصماء، خبير التغذية الخرافة الشائعة حول سلامة الكعك المصنوع من الدقيق، وشرح لماذا ينبغي على الجميع تجنب هذه المعجنات. ويقول: "يجب على الأشخاص الذين يعانون من السمنة والسكري وأمراض الجهاز الهضمي تجنب هذه المنتجات تماما. ولا أنصح أي شخص، حتى الشخص السليم نسبيا، بتناول هذه الأطعمة إلا في حالة الضرورة القصوى". ووفقا له، يمكن الخطر الرئيسي للمعجنات الجاهزة في احتوائها على دقيق القمح عالي الجودة، والسمن النباتي، والسكر، والمنكهات، يؤدي هذا التركيب إلى ارتفاع حاد في مستوى السكر في الدم، ما يشكل خطرا مباشرا على مرضى السكري. أما في حالة السمنة، فتتحول الكربوهيدرات بالسرعة الزائدة بسرعة إلى دهون متراكمة، ما يفاقم المشكلة أكثر. أما بالنسبة للأشخاص المصابين بالتهاب المعدة أو التهاب البنكرياس أو متلازمة القولون العصبي، فتسبب المعجنات التخمر والانتفاخ والألم، وتفاقم الحميرة المحبة للحرارة والدهون المتحولة من التهاب الجهاز الهضمي. ويشير الخبير إلى أنه حتى الشخص غير المصاب بهذه الحالات معرض لخطر الإصابة بـ "انسحاب الكربوهيدرات"، حيث بعد تناول قطعة حلوى، يهود الجوع سريعا، ما يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام وتكوين عادات غذائية غير صحية. لهذا السبب، يوصى باستبعاد كعك الدقيق من النظام الغذائي اليومي والاقتران على تناوله في المناسبات النادرة.

مادة طبيعية تحمي من تلف الكلى الناجم عن السموم البلاستيكية

أظهرت دراسة طبية حديثة أن مادة الكركمين الموجودة في الكركم تساعد في تخفيف تلف الكلى الناجم عن الجسيمات النانوية البلاستيكية. درس العلماء تأثيرات جسيمات البوليثيرين النانوية على الجسم، وهي شظايا بلاستيكية مجهرية تتشكل عند تحلل مواد التغليف والعبوات البلاستيكية، وأظهرت التجارب أن هذه الجسيمات تسبب تلفا كبيرا في الكلى، حيث ترتفع مؤشرات التلف، وتزداد الاستجابات الالتهابية، وتتراكم أنواع الأكسجين التفاعلية، ويزداد موت الخلايا. وأدى تناول الكركمين، وهو مادة فعالة بيولوجيا موجودة في الكركم، إلى تخفيف هذه العمليات المرضية الناجمة عن دخول جزيئات البلاستيك النانوية إلى الجسم بشكل ملحوظ، إذ كبح هذا المركب مسار إشارات PI3K/AKT/NF-κB المرتبط بالالتهاب والإجهاد الخلوي، وأعاد توازن البروتينات المنظمة لبقاء الخلايا، وقلل من تلف الحمض النووي. ويؤكد الباحثون أن الكركمين يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات قوية، ويمكن اعتباره وسيلة محتملة للحماية من تلف خلايا الكلى الناجم عن الجسيمات النانوية البلاستيكية، مشيرين إلى أن النتائج التي توصلوا إليها بنيت على تجارب مخبرية، وهناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتأكيد هذا التأثير على البشر. بينت العديد من الدراسات العلمية أن الكركمين يعتبر من المواد الطبيعية التي تساعد على دعم المناعة، وتعزيز صحة الفواصل، كما تحسن عمليات الهضم، وتقلل تراكم الدهون الضارة في الجسم.



عارضة الأزياء الأمريكية صندي روز كيدمان أوريان والممثلة الأسترالية الأمريكية نيكول كيدمان لدى وصولها إلى حفل ميت غاللا لعام 2026 في نيويورك. ا ف ب

قرأت لك

البقدونس



كشفت أحدث الأبحاث الطبية أن نبات البقدونس غداء منشط للذاكرة، كما انه من أكثر النباتات احتواء لفيتامين (C) وهو يفوق الليمون في ذلك وكذلك فيتامين (A) المفيد للبصر. وقد ثبت بعد اجراء العديد من التجارب بأن البقدونس مفيد جدا لكثير من علل الجسم فهو يستخدم للتخفيف من آلام المعدة وللغذاء على دودة الأمعاء، كما أنه مدر للبول ومنظم للدورة الشهرية عند المرأة إذا أكل بانتظام مع وجبات الطعام. في حين أن تناول البقدونس المجفف يفقد كافة عناصره الغذائية المهمة لذا ينصح بتناول البقدونس طازجا ومن محصول اليوم للحصول على الفائدة التامة. تنحصر فائدة البقدونس في أوراقه فقط حيث يؤكل مع السلطات المتنوعة واللحوم المشوية لمساعدته في التقليل من أضرار الكولسترول ولكونه فاتح شديد للشهية.

سؤال وجواب

- من هو أول طبيب عربي يحصل على جائزة إنجاز مدى الحياة؟ عاكف مغربي.
- كلمة تطلق على الرجل الذي تكون أمه من غير قومه؟ النقيع
- كم عدد مخارج الحروف العربية؟ 17
- سم هيلوبيرين يتم استخراجه من أحد النباتات فما هو هذا النبات؟ الكريساناس

هل تعلم؟

- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز طبانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستتهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها ويتهب محتوياتها ثم يتقادم عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!
- هل تعلم أن النزيف هو خروج الدم خارج الأوردة والشرايين لوجود فتحة ما كجرح. والنزيف عدة أنواع منه نزيف وريدي ونزيف شرياني. كذلك هناك نزيف داخلي ونزيف خارجي. ويعالج النزيف الخارجي بتطهير الجرح ووقف النزيف ونقل المريض إلى المستشفى إذا كان الجرح كبيرا أو عميقا يستدعي إجراء عملية تعظيبي. أما النزيف الداخلي وهو انصباب الدم داخل أجواف الجسم، ويستدعي ذلك نقل المريض في حالة طارئة إلى المستشفى.
- هل تعلم أن مصادر التلوث العادي للطعام التي تجلب مختلف الأمراض هي: الغبار الأيدي المتسخة، الأواني الموشخة، والأواني تلعب دورا مهما في هذا المجال فيجب أن لا تكون مشرخة أو متلثة. كذلك يجب أن تكون غير قابلة للصدأ.
- هل تعلم أن عدد نبضات القلب الطبيعي تقريبا 72 نبضة في الدقيقة أما عدد مرات التنفس في الدقيقة من 18.15 مرة وهي تزيد عند الإصابة بالحمى إلى 30 مرة في الدقيقة.

قصة القط الشجاع

خرجت ثلاث قطط لتتمشى معا فاقترح أكبرهم وكان ضخيم الجسم الذهاب إلى الغابة فوافقها الاوسط الذي يكاد أن يقاربه في الحجم ولكن القط الصغير الضئيل لم يرد فقال له القط الكبير: اعرفك جباننا فلتمش في الخلف تحسبا لحدوث اي شيء فتهرب بسرعة. فسكت القط الصغير ايضا ولم يرد وسارا معا في الطريق إلى الغابة.. وبعد ان وصلوا على مشارفها سمع الجميع صوت خطوات ثقيلة سريعة عالية فخاف القطان الكبيران وهربا مسرعين واختبئا خلف احدى الأشجار وهم يصرخان على القط الصغير بأن يختبئ حتى لا تهرسه الاطفال، لكنه لم يستمع لهم واكمل سيره السريع بدونهما في الوقت الذي توقع فيه القطان الكبيران موته هرسا، وبعد دقائق جاء ليقول لهما ان القردة تصفق للقرود الصغير الذي استطاع ان يتسلق الأشجار للمرة الاولى، فلا تخافا.. فضحكا وقالوا معا: لسنا خائفين كنا نختبرك، ثم اكملوا سيرهم وبعد فترة سمعوا صوت ازيز عال صم الاذان، اهتزت له الغابة، وتحركت الأشجار، فجري القطان الكبيران بسرعة ويحنا عن مكان امن للاختباء، وقالوا له: اختبئ سيأكلك سرب النحل الأسود، فتركهم وذهب يركض لثلة عاليه ثم جاء ليقول: هناك طارئة خاصة بالبشر كانت تطير بالقرب من الغابة وهي من فعلت ذلك الصوت، فقالا معا بعد ان خرجا من مخبئتهما: نعم نعرف ذلك كنا نختبرك.. واكملوا سيرهم مسرعين إلى عمق الغابة فسمعوا صوت زفير عال جدا، بعدها امتلأ المكان بالغبار، وكانت بعض الحيوانات الصغيرة تجري هنا وهناك، فصرخ القطان الكبيران وفررا هارين من المكان إلى خارج تلك الغابة المشاكسة، في الوقت الذي اكمل فيه القط طريقه، وبعد فترة طويلة عاد اليهم وهم في البيت يتضورون جوعا، وقال لهم: لماذا خفتما؟ كان هذا صوت شجرة كبيرة اسقطها الحطاب فانثارت الغبار واخفت الحيوانات، فهل كنتم تختبراني؟ وضحك وجلس ليأكل وجبة شهية وهي قطعة من اللحم مشوية اعطاها الحطاب للقط الصغير بعد ان تعرفا وتصادقا وبعد ان انتهى قام ليجمع حاجياته ويقول لهما: سأذهب للعيش مع الحطاب صديقي، فقد تعبت من كثرة اختباركم لي...!

