

ص 22

فريق «مركز حمدان للموهبة»
يحصد المركز الثاني في بطولة
آسيا المفتوحة للروبوت ببيكين

ص 27

نيكول كيدمان
تكشف أسرار
التحضير لـ Lioness



كيف يحمي مرضى
الضغط قلوبهم؟

ص 23



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

هل تحمي ألعاب الذكاء دماغك من الشيخوخة؟

تحظى ألعاب تنشيط الدماغ، مثل الكلمات المتقاطعة والسودوكو وبرامج التدريب الذهني، بشعبية واسعة بين الراغبين في الحفاظ على قدراتهم العقلية مع التقدم في العمر، لكن الدراسات العلمية لا تقدم دليلاً قاطعاً على أنها تمنع التراجع المعرفي.

ومع التقدم في السن، يتراجع حجم الدماغ تدريجياً، خاصة في مناطق، مثل: قشرة الفص الجبهي والحُصين، ما قد يرتبط بصعوبات في التركيز وتعدد المهام وتذكر الكلمات والأسماء.

ويشير خبراء إلى أن ممارسة ألعاب معينة قد تحسن أداء الشخص في اللعبة نفسها والمهارات المرتبطة بها، لكن انتقال هذا التحسن إلى الحياة اليومية ليس مضموناً. وأظهرت مراجعة بحثية أن برامج تدريب الدماغ قد تحسن الأداء في مهام محددة، دون أدلة قوية على أنها تعزز القدرات الإدراكية اليومية.

ورغم ذلك، لا ينصح الخبراء بالتخلي عن هذه الألعاب، خصوصاً إذا كانت ممتعة، مؤكداً أن اختيار أنشطة تتحدى القدرات العقلية باستمرار قد يكون أكثر فائدة.

ويُفضل تجربة ألعاب جديدة بدلاً من تكرار النشاط نفسه لسنوات، إذ يمكن للتعلم المستمر أن يحفز الدماغ ويدعم ما يعرف بـ«المرونة العصبية»، أي قدرة الدماغ على التكيف وإعادة تنظيم نفسه.

كما يُنصح بممارسة هذه الأنشطة بانتظام، ويفضل بضع مرات أسبوعياً لمدة نحو 30 دقيقة، مع تجنب الوصول إلى مرحلة التوتر أو الإحباط.



ماذا يحدث لجسمك عند تناول الرمان بانتظام؟.. 7 فوائد صحية

السكريات الطبيعية الممزوجة بالألياف؛ ما يساعد على الشعور باليقظة والنشاط دون انهيار سريع للطاقة؛ ما يجعله مثالياً كوجبة خفيفة صباحية أو بعد الظهر.

كما يدعم الهضم بفضل محتواه العالي من الألياف، التي تساعد على تحسين حركة الأمعاء والحفاظ على انتظامها؛ ما يسهم في شعور الجسم بالخفة. ويحظى القلب بنصيب من الفوائد أيضاً؛ إذ يحتوي الرمان على مضادات الأكسدة مثل الـ Punicalagin التي تحمي الأوعية الدموية، وتحسن تدفق الدم وتسهم في الحفاظ على مستويات صحية للكوليسترول.

كما تساعد مركبات الرمان على تقليل الالتهابات منخفضة الدرجة في الجسم، التي تظهر على شكل تصلب المفاصل أو تعب مستمر، وتدعم جهاز المناعة بفضل احتوائها على «فيتامين سي» ومركبات نباتية أخرى.

ولا يقتصر الأمر على الصحة الداخلية فقط، بل يدعم الرمان البشرة من خلال مكافحة الإجهاد التأكسدي؛ ما قد يجعلها تبدو أكثر إشراقاً مع الوقت؛ فضلاً عن فوائد محتملة للدماغ؛ حيث تشير بعض الدراسات إلى أن مركباته قد تحسن التركيز والذاكرة عبر تعزيز تدفق الدم إلى الدماغ. وبخاتصر، كوب واحد من الرمان المقشر يمنح الجسم طاقة لطيفة، أليافاً، مضادات أكسدة، ودعمًا للقلب والهضم والبشرة والجهاز المناعي، بأسلوب طبيعي وهادئ، دون مبالغة أو وعود زائفة.

دعم صحة القلب
تشير بعض الدراسات إلى أن المركبات البوليفينولية الموجودة في الرمان قد تساعد في تعزيز صحة القلب، من خلال التأثير على بعض عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

دعم صحة المسالك البولية
تشير أبحاث إلى أن مستخلص الرمان قد يساعد في تقليل تكون حصى الكلى من خلال التأثير على بعض المركبات المرتبطة بتكوينها، إلا أن هذه الفوائد تحتاج إلى مزيد من الدراسات لتحديد مدى فعاليتها.

خصائص مضادة للميكروبات
قد تسهم مركبات الرمان في مقاومة بعض الكائنات الدقيقة الضارة، كما يمكن أن تدعم صحة الفم من خلال الحد من نمو بعض البكتيريا المرتبطة برائحة الفم وتسوس الأسنان. وتساعد ألياف بذور الرمان أيضاً في تعزيز صحة الجهاز الهضمي.

.. ولماذا يُعد الرمان وجبة خفيفة ذكية؟
يُعد الرمان أكثر من مجرد فاكهة جذابة ببذورها الحمراء اللامعة؛ فهو يحتوي على مجموعة من الفوائد الصحية لجسمك. فكوب واحد من الرمان المقشر، يوفر حوالي 72 سعرة حرارية، و2.35 غرام بروتين، و5.5 غرام ألياف، و26 غرام كربوهيدرات. ويمنح الرمان طاقة طبيعية مستمرة بفضل

غني بالعناصر الغذائية
يحتوي الرمان على مزيج من الفيتامينات والمعادن والألياف، مع انخفاض نسبي في السعرات الحرارية والدهون. وتوفر حبة الرمان المتوسطة كميات جيدة من الألياف، و«فيتامين سي»، وحمض الفوليك، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، ما يجعله خياراً غذائياً داعماً للصحة العامة.

مصدر غني بمضادات الأكسدة
يتميز الرمان باحتوائه على مركبات مضادة للأكسدة، من بينها البونيكالاجين والأنثوسيانين والتانينات، التي تساعد على حماية خلايا الجسم من الأضرار الناتجة عن الجذور الحرة، والتي ترتبط بزيادة خطر الإصابة بعدد من الأمراض المزمنة.

قد يساعد في تقليل الالتهابات
تشير أبحاث إلى أن مركبات الرمان، خاصة البونيكالاجين، تمتلك خصائص مضادة للالتهابات، وقد تساعد في الحد من بعض المؤشرات المرتبطة بالالتهابات المزمنة التي ترتبط بأمراض مثل السكري وأمراض القلب.

قد يمتلك خصائص مضادة للسرطان
أظهرت دراسات مخبرية وعلى الحيوانات أن بعض مركبات الرمان قد تسهم في إبطاء نمو بعض الأورام، خاصة في المراحل المبكرة، مع الحاجة إلى مزيد من الأبحاث لتأكيد هذه التأثيرات لدى البشر.

هل تزيد الألبان كاملة الدسم الوزن؟

تتحدى دراسة حديثة مصانح وإرشادات غذائية استمرت لعقود طويلة، بعدما كشفت عن أن تناول منتجات الألبان كاملة الدسم يوميا لمدة 12 أسبوعاً لم يؤد إلى أي زيادة ملحوظة في الوزن أو نسبة الدهون في الجسم أو مستويات الكوليسترول لدى البالغين، بل ارتبط بتحسن عدد من المؤشرات الصحية. وأجريت الدراسة التي نشرتها «نيوز ويك» بقيادة هاري أندرسون، أستاذ التغذية بجامعة تورنتو، ونشرت نتائجها في مجلة التغذية العلمية «The Journal of Nutrition»، متضمنة فحص 74 بالغاً صنفوا ضمن فئتي زيادة الوزن أو السمنة. وخلال فترة التجربة، تلقى المشاركون منتجات ألبان كاملة الدسم وقسموا إلى ثلاث مجموعات رئيسية. اتبعت المجموعة الأولى اتبعت نظاماً غذائياً منخفض الألبان ومقيد السعرات الحرارية، فيما اتبعت المجموعة الثانية نظاماً يحافظ على توازن الطاقة مع تناول ثلاث حصص من منتجات الألبان يومياً، بينما تناولت المجموعة الثالثة نظاماً غذائياً غير مقيد بالسعرات الحرارية، مع إدراج ثلاث حصص يومية من الألبان كاملة الدسم.

كيف يسهم الفركتوز في تعزيز عودة الأورام السرطانية؟

كشفت دراسة علمية حديثة عن آلية قد تساعد بعض الخلايا السرطانية التي تنجو من العلاج الكيميائي على تعزيز انتشار الورم إلى مناطق أخرى من الجسم. وحدد الباحثون سكر «الفركتوز» بوصفه عنصراً رئيساً في الإشارات التي تطلقها هذه الخلايا إلى الخلايا السرطانية المجاورة، حسب موقع «تكنولوجيا نت وورك». ونشرت نتائج الدراسة في مجلة «Nature Aging»، وركزت على سرطان المبيض الصلي عالي الدرجة، وهو النوع الأكثر شيوعاً بين حالات سرطان المبيض المتقدمة، ويقتف وراء نحو 75% من الوفيات الناتجة عن سرطان المبيض. عادة ما يقضي العلاج الكيميائي على معظم الخلايا السرطانية، لكن بعضها يدخل في حالة تعرف باسم «الشيخوخة الخلوية الناتجة عن العلاج الكيميائي»، تتوقف فيها الخلية عن الانقسام والتكاثر دون أن تموت. وأوضح الدكتور إيدن كول، الباحث في معهد «بيستار» والمؤلف الأول للدراسة، أن هذه الخلايا لا تعود قادرة على الانقسام لتكوين الورم، لكنها تظل قادرة على التواصل مع الخلايا الأخرى داخله، في حين لا تزال طبيعة هذا التواصل غير مفهومة بصورة كاملة.

مفتاح جديد لعلاج خشونة المفاصل

لطالما ارتبطت خشونة المفاصل بتقدم العمر وتراجع قدرة الغضاريف على تجديد نفسها، لكن باحثين في جامعة ستانفورد توصلوا إلى عامل قد يفسر جانباً من هذه العملية، وربما يفتح طريقاً مختلفاً للتعامل معها.

وفي دراسة نشرتها مجلة «Science»، ركز الباحثون على إنزيم يحمل اسم «15-PGDH»، ووجدوا أن مستوياته ترتفع مع التقدم في العمر، بالتزامن مع تراجع قدرة الغضاريف على إصلاح الأضرار. ويبدو أن الإنزيم يؤثر في إشارات جزيئية مهمة ترتبط بإصلاح الأنسجة وتنظيم الالتهاب. ولفهم دوره، خضض العلماء نشاط «15-PGDH» لدى فئران مسنة تعاني من تضمر الغضاريف. وبعد ذلك، بدأت الأنسجة المتضررة تستعيد جزءاً من سماكتها، وأصبحت أقرب إلى حالة الغضاريف لدى الفئران الأصغر سناً.

واختبر الفريق الآلية نفسها في فئران صغيرة تعرضت لإصابة تحاكي تمزق الرباط الصليبي الأمامي، وهي إصابة قد تؤدي لاحقاً إلى تغيرات مرتبطة بخشونة المفاصل. وأظهر تعطيل الإنزيم قدرة على الحد من تطور هذه التغيرات.

لكن المفاجأة أن عملية الإصلاح لم تتطلب، وفق النتائج، زرع خلايا جذعية. فقد بدا أن الخلايا الغضروفية الموجودة داخل المفصل أصلاً يمكن استعادة نشاطها، فتبدأ بإنتاج أنسجة أكثر صحة عندما ينخفض تأثير الإنزيم.

سرقة 4 أعمال لـ «دا

ميسينا» من القرن الـ15

قال وزير الثقافة الإيطالي أليساندرو جولي إن أربع لوحات للفنان انطونيلو دا ميسينا الذي عاش في القرن الخامس عشر سُرقَت خلال الليل من المتحف الإقليمي في مدينة ميسينا، معبرا عن ثقته في التحقيقات التي تجريها الشرطة. ونحرم السرعة مدينة ميسينا من أجزاء من عمل وحيد للفنان المنتمي لعصر النهضة ظل بالمدينة التي ولد فيها صاحبه، فضلاً عن لوحة صغيرة اقتنتها منطقة صقلية قبل 20٠ عاما. وقال جولي في بيان «تلقيت نبأ السرقة بصدمة وحزن». وذكر وسائل إعلام إيطالية أن اللصوص دخلوا المتحف مساء 15 أغسطس آب، وهو عطلة وطنية في إيطاليا.

وقال مسؤول في المتحف، تواصلت معه رويترز، إنه لا يستطيع تقديم أي معلومات.

ونقل موقع صحيفة كورييري ديل سيرنا عن إنزو كاروسو، عضو المجلس المحلي المسؤول عن الثقافة، قوله «الامر أشبه بمشهد من فيلم».

علامة صامئة قد تكشف

ارتفاع الكوليسترول

مع التقدم في العمر، تطرأ تغيرات تدريجية على مستويات الكوليسترول في الجسم، وقد لا تظهر أي أعراض واضحة رغم ارتفاع مستوياته وتراكم الكوليسترول الضار داخل الشرايين. والكوليسترول مادة شمعية يحتاج إليها الجسم لبناء الخلايا وإنتاج بعض الهرمونات، لكن ارتفاع مستوياته، ولا سيما الكوليسترول الضار، يمكن أن يؤدي إلى تراكم اللويحات داخل جدران الشرايين، ما يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتقول أخصائية التغذية ليزا يونغ إن ارتفاع الكوليسترول يمثل «عامل خطر صامتاً»، إذ لا يمكن للشخص الشعور بتراكمه في الشرايين، ما يجعل فحوص الدم الوسيلة الأساسية لاكتشاف ارتفاعه ومتابعته.

تختلف مستويات الكوليسترول باختلاف العمر والجنس وعوامل أخرى، لكن بعض الأنماط العامة تظهر مع التقدم في السن.

لدى الرجال تميل مستويات الكوليسترول الضار إلى الارتفاع تدريجياً حتى نحو سن الستين، قبل أن تبدأ في التراجع لدى بعض الرجال.

ولدى النساء، تكون مستويات الكوليسترول عادة أقل من الرجال قبل انقطاع الطمث، لكنها قد ترتفع بصورة ملحوظة خلال هذه المرحلة وبعدها، بالتزامن مع التغيرات الهرمونية.

ماذا يحدث لجسمك عند

شرب الماء على معدة خاوية؟

25% عند شرب الماء على الريق، يساعد الماء في تخفيض الوزن بصورة ملحوظة، حيث إن أطباء التغذية والتخسيس يلزمون الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن بالإكثار من شرب الماء يومياً، وخاصةً على الريق، حيث إن الماء يساعد في حرق السعرات الحرارية في الجسم.

إذا كنت تعاني من ارتجاع المريء المستمر فسوف يتلاشى هذا الشعور تدريجياً عند الانتظام على شرب الماء يوماً على الريق، وبالتالي لن تكون هناك حاجة لتناول العلاجات الخاصة بحرق المعدة.

يساعد الماء في ترطيب البشرة وتخليص الجسم من السموم التي تسبب ظهور الحبوب والمشكلات المختلفة بالجلد، ومع شرب الماء يومياً فسوف تبدو البشرة أكثر شباب وحيوية، وتأخر فرص الإصابة بالشيخوخة المبكرة.

درس باحثون أخر شرب الماء «على الريق، يومياً، ليجدوا أن كمية صغيرة من الماء (200 مل، كافية لتخفيف الشعور بالعطش وتخفيف الغضب والتعب.

وخرجت الدراسة التي نشرت في «المجلة الدولية للبحوث البيئية والصحة العامة، بتحديث الأمور التي تحدث لجسمك عندما تتعاد شرب الماء يومياً على الريق: بعد بضعة أيام من الانتظام على شرب كوب ماء يومياً على الريق سوف تشعر بالنشاط والحيوية، ويقل الإحساس بالنعاس الصباحي، حيث إن الجسم يتخلص من السموم التي تسبب الشعور بالتعب والإرهاق يومياً. يساعد شرب الماء على الريق في تحسين عملية التمثيل الغذائي بالجسم، وبالتالي تحسين الهضم وتقليل الشعور بالإمساك حتى بعد تناول مختلف الأطعمة، حيث إن عملية التمثيل الغذائي تزداد بنسبة





منوعات الفكر 22

اختيار «بيت الحكمة» للشيخة بدور القاسمي ضمن ثلاثة كتب إماراتية في قائمة الشرف

المجلس الإماراتي لكتب اليافعين يعزز الحضور العربي في المؤتمر العالمي الأربعين للمجلس الدولي لكتب اليافعين بكندا

•• الشارقة-الفجر:

عزز المجلس الإماراتي لكتب اليافعين حضوره في المشهد الدولي لأدب الأطفال واليافعين، من خلال مشاركته في المؤتمر العالمي الأربعين للمجلس الدولي لكتب اليافعين، الذي استضافته العاصمة الكندية أوتاوا مؤخراً، تحت شعار «الاستماع إلى أصوات بعضنا البعض». وشهدت المشاركة تقديم تجارب ورؤى إماراتية تناولت دور الكتاب في حياة الأطفال، والصحة النفسية والتكنولوجيا، وإتاحة المعرفة المتخصصة باللغة العربية، إلى جانب حضور دولة الإمارات في الفئات الثلاث لقائمة الشرف الدولية لعام 2026.

وجمع المؤتمر نخبة من الكتاب، والرسامين، والناشرين، والباحثين، والمتخصصين في أدب الأطفال واليافعين من مختلف أنحاء العالم، وفتح مساحة للحوار حول أبرز القضايا والتحديات التي تؤثر في علاقة الأطفال بالكتاب والقراءة. وانعكس شعار الدورة على النقاشات التي أكدت أهمية الإصغاء إلى تجارب الأطفال وأصواتهم، ودور الأدب في التعبير والتواصل ومد الجسور بين الثقافات وتعزيز التعاطف والتفاهم. وتزامنت مشاركة المجلس مع اختيار ثلاثة أعمال تمثل دولة الإمارات ضمن قائمة الشرف للمجلس الدولي لكتب اليافعين لعام 2026، بواقع عمل في كل فئة، إذ اختير «بيت الحكمة»، لسمو الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي في فئة الكتابة. ويأخذ الكتاب الصادر عن مجموعة كلمات ورسوم الفنان مجيد ذكري، القراء إلى بغداد في العصر الذهبي للحضارة الإسلامية، مستحضراً مكانة بيت

الحكمة بوصفه منارة للعلم، ومقدماً رسالة للأجيال الجديدة حول أهمية صون المعرفة والذاكرة.

وفي فئة الرسوم، اختير كتاب «أغلى ما في الوجود، للفنان حسان مناصرة، من تأليف داليا تونسلي، والصادر عن دار أشجار، فيما اختير كتاب «أدم، للكاتبة والترجمة سمر محفوظ براج في فئة الترجمة، عن العمل الأصلي للكاتبة أودرا بارانوسكايت، والصادر بالعربية عن مجموعة كلمات. وضمت قائمة الشرف لهذا العام 191 عملاً بـ52 لغة من 59 دولة، موزعة على 76 عملاً في الكتابة، و58 في الرسوم، و57 في الترجمة، لتكون الأكبر منذ إطلاق البرنامج قبل أكثر من 70 عاماً.

وضمن أعمال المؤتمر، ناقشت مروة العقروبي، رئيسة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، دور مبادرة «كان يا ما كان» التي أطلقتها المجلس في مد جسور التواصل، والتعالي من خلال الكتب، حيث تحدثت عن مسيرة المبادرة الممتدة على مدى عقد، ورؤيتها القائمة على إيصال الكتب إلى الأطفال الذين تحد الحروب والنزوح والظروف الصعبة من فرص وصولهم إلى المعرفة، انطلاقاً من الإيمان بقدرة الكتاب على منح الطفل مساحة للأمل والأمان والتعبير.

وسلطت العقروبي الضوء على تطور «كان يا ما كان» من مكتبة واحدة في الخيم الإماراتي-الأردني إلى شبكة من المكتبات والمشاريع امتد حضورها إلى أكثر من عشر دول، إلى جانب برامجها في القراءة العلاجية والكتب الصامتة. كما تناولت دور القراءة في دعم الأطفال نفسياً واجتماعياً، وقدرة الكتب على تجاوز حواجز اللغة والثقافة،

مؤكدة تطّلع المبادرة إلى توسيع أثرها ومواصلة بناء جسور تصل الأطفال بالمعرفة والخيار.

وشاركت الدكتورة غادة المرشدي من جامعة الإمارات العربية المتحدة، بدعم ورعاية من المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، بعرض تقديمي بعنوان «رقمنة السرد بالذكاء الاصطناعي: سرد قصص مصورة رقمية بمساعدة الذكاء الاصطناعي لتعزيز الوعي بالصحة النفسية لدى الطلبة في دولة الإمارات»، ضمن محور الصحة النفسية، واستعرضت كيف يمكن لهذا النوع من السرد أن يسهم في تنمية التعاطف ومهارات الإصغاء لدى طلبة المدارس وتعزيز وعيهم بالصحة النفسية.

وتناول العرض تجربة يقوم فيها الطلبة بابتكار قصص مصورة قصيرة حول التوتر والقلق وأساليب التكيف، مستقبدين من أدوات الذكاء الاصطناعي ضمن العملية الإبداعية، ودراسة مدى إسهام هذا الأسلوب في تشجيع حوارات أكثر انفتاحاً حول الصحة النفسية وتعزيز الاستعداد لطلب الدعم. كما تطرقت المرشدي إلى التحديات الأخلاقية المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي مع الأطفال، بما يشمل حماية المشاركين، والملكية الفكرية للنصوص، ومخاطر الاعتماد المفرط على هذه التقنيات.

وعلى هامش المؤتمر، أعلن المجلس الإماراتي لكتب اليافعين عن تعاونه مع «بوك بيرد»، المجلة الأكاديمية للحكمة الصادرة عن المجلس الدولي لكتب اليافعين، لترجمة ونشر مجموعة مختارة من مقالاتها باللغة العربية، بما يتيح للباحثين، والمهنيين، والكتاب، والناشرين، والمهتمين بأدب الأطفال واليافعين في العالم العربي وصولاً أوسع إلى المعرفة

إنجاز تاريخي للإمارات.. فريق «مركز حمدان للموهبة» يحصد المركز الثاني في بطولة آسيا المفتوحة للروبوت بيكين

•• دبي-وام:

حقق فريق مركز حمدان للموهبة والابتكار، التابع لمؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية والتربوية، إنجازاً تاريخياً غير مسبوق لدولة الإمارات العربية المتحدة، إثر تتويجه بالمركز الثاني في جائزة البطل، Champion's Award، ضمن منافسات بطولة آسيا المفتوحة لدوري «فيرست ليفو»، لعام 2025 FIRST LEGO League- 2025 Asia Open Championship، والتي استضافتها العاصمة الصينية «بيكين» خلال الفترة من 13 إلى 16 أغسطس 2026.

ويعد هذا التتويج أعلى نتيجة يسجلها فريق إماراتي في تاريخ المشاركات الدولية بالبطولة، وأول وصول لمرتبة

ضمن المراكز الثلاثة الأولى في «جائزة البطل».

وتتجلى الأهمية الكبيرة لهذه النتيجة في المكانة الرمزية للجائزة، والتي تعكس الأداء المتكامل والمتميز للفريق عبر محاور المنافسة الرئيسية، تشمل جودة المشروع الابتكاري، وكفاءة تصميم الروبوت وأدائه، فضلاً عن الالتزام بالقيم الأساسية للمسابقة.

وفي هذا السياق، صرح سعادة الدكتور خليفة السويدي، المدير التنفيذي لمؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية والتربوية، قائلاً: نضخر بما حققه طلبتنا في واحدة من أبرز المنافسات الدولية في مجالات الروبوت والابتكار، والوصول إلى المركز الثاني في جائزة

البطل يعكس مستوى متقدماً من المعرفة والمهارة والعمل المنهجي، ويؤكد قدرة طلبتنا على المنافسة مع نخبة الفرق الدولية عندما تتوافر لهم بيئة تعليمية تدعم الموهبة وتمنحها فرصاً حقيقية للتطور والتجربة.

وأضاف: يمثل هذا الإنجاز ثمرة لمسار متكامل يبداً باكتشاف الموهبة، ويمتد إلى التدريب والتأهيل والمشاركة في المنافسات المحلية والدولية، ويعكس ما تحظى به المواهب الإماراتية من دعم ورعاية تسهم في تمكينها من تحقيق نتائج متقدمة في المحافل الدولية. وجاء هذا الاستحقاق الآسيوي تتويجاً لمسار تنافسي

حافل بدأ محلياً، إذ حصد الفريق لقب بطولة دبي لمسابقة «فيرست ليفو»، قبل أن يواصل تفوقه وينتزع لقب بطل دولة الإمارات موسم 2025-2026، لينال جدارة تمثيل الدولة في البطولة الدولية بالعاصمة الصينية. وقبليل المشاركة في بيكين، خضع الفريق لبرنامج تأهيلي مكثف ومتخصص في مركز حمدان للموهبة والابتكار، شمل تدريبات متقدمة على تصميم الروبوت وبرمجته باستخدام أدوات «ليفو للتعليم، LEGO Education»، وتحليل تحديات الموسم لابتكار حلول هندسية فاعلة، وتطوير المشاريع الابتكارية، كما تضمن البرنامج صقل مهارات العرض

أمام لجان التحكيم، وتعزيز التفكير النقدي، والعمل الجماعي، والتواصل، إلى جانب إجراء محاكاة دقيقة لمراحل المنافسة لضمان الجاهزية التامة للطلبة. يذكر أن منافسات بطولة آسيا المفتوحة 2026 أقيمت في مركز بيكين بإنتشي ليك الدولي للمؤتمرات والمعارض، بتنظيم من لجنة «فيرست ليفو» في الصين الكبرى، وبالتعاون مع حكومة منطقة هوايرو في بيكين، تحت إشراف مكتب بيكين للثقافة والسياحة ومؤسسة «ليفو للتعليم».

وتجمع هذه المنافسات بين أساليب التعلم التطبيقي وعلوم الروبوتات والبرمجة والبحث والابتكار، وتتيح

أكثر من 10 آلاف شاب وشابة يعملون في مختلف القطاعات والتخصصات

عبد الله المري في لقاء جمع «قائد وأب» بأبنائه من شباب شرطة دبي

•• دبي-الفجر:

في لقاء جسد معاني قرب «القائد والأب» من أبنائه، وحرصه على مستقبلهم وتميزهم المهني والأسري، التقى معالي الفريق عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، بشباب شرطة دبي، ضمن فعاليات الأسبوع العالمي للشباب، التي ينظمها مجلس القيادات الشابة في شرطة دبي، تزامناً مع اليوم العالمي للشباب، واستمع خلالها إلى أسئلتهم وتطلعاتهم، وأجاب عنها بشفاافية، مُستحضراً محطات غنية بالدروس من تجربته المهنية الشخصية، ومقدماً لهم خلاصة من التوجيهات المهمة التي تساعدهم على صناعة مستقبلهم والارتقاء في مسيرتهم المهنية، وتساهم في أن يكونوا مثلاً يُحتذى به في خدمة وطنهم وقيادتهم الرشيدة. في اللقاء الحواري الذي جاء ضمن مبادرة لقاء مع «قيادات مهمة»، حرص معالي القائد العام لشرطة دبي على التأكيد على أهمية الأسرة، خاصة مع احتفاء دولة الإمارات العربية المتحدة بعام الأسرة، فكانت كلمته معبرة لهم: «نحرص على تمكينكم، ونوصيكم بأسركم ويزر والديكم، مُستعرضاً في الوقت ذاته جوانب من حياته الشخصية والأسرية التي يلتزم بها مع أبنائه، في رسالة منه بأهمية الأسرة، وأن يكونوا عوناً لها.

خلال اللقاء الذي حضره أكثر من 230 شاباً وشابة من موظفي قوة شرطة دبي من مختلف الإدارات العامة ومراكز الشرطة، أكد معاليه على أهمية جهود الشباب وإمكاناتهم في تحقيق رؤى وتطلعات القيادة العامة لشرطة دبي، الحريصة دائماً على دعمهم وتمكينهم وإشراكهم في مختلف المبادرات وفرق العمل، حيث وصل عدد الشباب في شرطة دبي إلى 10 آلاف و901 شاب وشابة، يعملون بجد في مختلف التخصصات. نوه معاليه إلى القدرات الاستثنائية والطموحة التي يتمتع بها الشباب، ضارباً

بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي، رعاه الله، وسمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، وولي عهده، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الدفاع، رئيس المجلس التنفيذي لإمارة دبي، تؤمن بقدرات الشباب المبادرين والإيجابيين في مؤسساتهم ومجتمعاتهم.

وأضاف معاليه في هذا الشأن: «جميع خريجي أكاديمية شرطة دبي نؤكد عليهم دائماً أنهم عنصر إيجابي في أسرهم وأهلهم قبل مؤسساتهم، وضرورة أن يكونوا نموذجاً للشخصية الإماراتية في كل مكان يتواجدون فيه، وأن يمثلوا حكومة دبي وشرطة دبي على أفضل وجه، وأن يكون لديهم ولاء للشعار الشرطي الذي يرتدونه، ولحكومة دبي ودولة الإمارات العربية المتحدة».

التجارب المهنية والتحديات الشخصية

في اللقاء، شارك معالي الفريق عبد الله خليفة المري الشباب بمحطات وتجارب ثرية من حياته الشخصية والمهنية والعملية، بدءاً من كونه لاعباً في نادي النصر، ثم التحاقه بالعمل في القيادة العامة لشرطة دبي في عام 1992، وتحديداً في إدارة حماية الشخصية ضمن الإدارة العامة لأمن الهيئات والمنشآت والطوارئ آنذاك، والتحديات والتجارب التي ساهمت في إكسابه المزيد من الخبرات العملية.

واستعرض معاليه الخبرات التي استمدّها على مدار 35 عاماً في حماية الشخصية ومراقبة الشخصيات المهمة، وعلى رأسهم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم خاصة عند افتتاح المشاريع المختلفة والرائدة على مستوى الإمارة، مؤكداً أنه اكتسب من سموه أهم الصفات التي يجب أن يتمتع بها القائد، والمتمثلة في التواصل والإنسانية والرحمة والقرب من الناس.

أفضل جهة يتمكن الشباب ضمن جوائز وزير الداخلية للتميز في دورتيها المتتاليتين السادسة والسابعة، فيما بلغ إجمالي مشاركات شباب شرطة دبي في الجوائز 211 المحلية والعالمية في عام 2021 إلى 2025.

رسالة: قيادتنا الرشيدة تؤمن بقدراتكم

الفريق عبد الله المري، استهل اللقاء الحوارية بتأكيد أن القيادة الرشيدة لدولة الإمارات العربية المتحدة، وعلى رأسها صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد



منوعات الغذاء 23



15 دقيقة فقط.. عادة قديمة تمنح الدماغ دفعة قوية من الطاقة

تشير الدكتورة يكاتيرينا دوبروفينا الأستاذة المشاركة بقسم الصحة بمعهد مشكلات الطب بجامعة بيروغوف، إلى أن القيلولة القصيرة خلال النهار وسيلة مثبتة علميا لاستعادة التركيز والذاكرة. كشفت طبيبة عن سبب انتشار عادة القيلولة النهارية، موضحة أن حتى 15 دقيقة من النوم في الوقت المناسب يمكن أن تحدث تأثيرا ملحوظا على القدرات المعرفية والحالة النفسية. وأوضحت أن أخذ استراحة في منتصف النهار كان تقليدا شائعا في العديد من الثقافات، ولم يكن يُنظر إليه باعتباره رفاهية أو عادة عابرة، بل وسيلة طبيعية للتكيف مع الإيقاعات البيولوجية والظروف المناخية. وأشارت إلى أن الدراسات الحديثة تؤكد ما أدركه الإنسان قديما بالفطرة، وهو أن الراحة القصيرة خلال اليوم تساعد على استعادة التركيز والتوازن العاطفي دون التأثير سلبا على النوم الليلي.

وقالت الطبيبة إن "القيلولة القصيرة التي تتراوح بين 15 و30 دقيقة تعد وسيلة فعالة لاستعادة النشاط دون الإخلال بنظام النوم اليومي"، مضيفة أن الحصول عليها، خاصة بين الساعة 12:00 و15:00، يمكن أن يحسن القدرات الذهنية، بما في ذلك الذاكرة وسرعة معالجة المعلومات والقدرة على التركيز، وهو أمر مهم خصوصا للأشخاص الذين تتطلب أعمالهم جهدا ذهنيا كبيرا. وأشارت إلى أن القيلولة النهارية لها جذور تاريخية، لا سيما في البلدان ذات المناخ الحار مثل إسبانيا وإيطاليا واليونان، حيث لم تكن مجرد عادة اجتماعية، بل ضرورة للتعامل مع حرارة منتصف النهار. فكان الناس يتجنبون العمل خلال ساعات الذروة، ويستأنفون أنشطتهم بعد انخفاض درجات الحرارة في المساء. وأكدت الطبيبة أن قيلولة قصيرة بعد الظهر ليست وقتا ضائعا، بل استثمارا في صحة الدماغ وزيادة الإنتاجية، لكنها شددت على ضرورة الالتزام بمدتها وتوقيتها. وحذرت من الإفراط في النوم نهارا أو أخذ القيلولة قبل غروب الشمس بفترة قصيرة، لأن ذلك قد يربك الساعة البيولوجية ويحول الراحة المنتظرة إلى شعور بالتعب والخمول.

كيف يحمي مرضى الضغط قلوبهم؟

أفاد البروفيسور ميهمان ماميدوف، اختصاصي أمراض القلب، بأن ارتفاع ضغط الدم يُعد أحد أبرز العوامل المسببة لاحتشاء عضلة القلب والسكتات الدماغية.

وأكد البروفيسور أن الالتزام المنتظم بتناول الأدوية الموصوفة لعلاج ارتفاع ضغط الدم يسهم بشكل كبير في تقليل مخاطر المضاعفات الخطيرة على الصحة والحياة، محذرا من تفويت الجرعات العلاجية.

وأوضح أن أدوية خفض ضغط الدم الحديثة توفر حماية للقلب والأوعية الدموية تمتد إلى ما لا يقل عن ١٢ ساعة، ما يجعل الالتزام بمواعيد تناولها أمرا ضروريا للحفاظ على فعاليتها العلاجية.



1.6 لتر من السوائل يوميا، مقابل نحو لترين للرجال، مع توزيع الكمية على مدار اليوم بمعدل كوب واحد تقريبا كل ساعة إلى ساعة ونصف خلال ساعات اليقظة.

وأضاف أن كبار السن يحتاجون إلى استهلاك ما لا يقل عن 0.8 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميا، للمساعدة في الحفاظ على الكتلة العضلية والوظائف الحيوية.

كما أوضح أن احتياجات الجسم من السعرات الحرارية تنخفض مع التقدم في العمر، لذلك يُنصح باتباع نظام غذائي متوازن يتضمن خمس وجبات يوميا، موزعة بين ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين، للمساعدة في الحفاظ على وزن صحي وتقليل الضغط على القلب والأوعية الدموية.



مراقبة الضغط قبل زيارة الطبيب ونصح البروفيسور المرضى بتسجيل قراءات ضغط الدم ومعدل النبض يوميا لمدة لا تقل عن أسبوعين قبل مراجعة الطبيب، على أن تُقاس القراءات مرتين يوميا على الأقل، صباحا ومساء، بما يساعد الطبيب على تقييم الحالة بدقة وتحديد الجرعة العلاجية المناسبة.

تقليل الملح والحد من الأطعمة المصنعة
وأشار إلى أن نحو 80% من استهلاك الملح اليومي يأتي من الأطعمة المصنعة والجاهزة، مثل اللحوم المصنعة والأجبان والمعلبات والصلصات، لافتا إلى أن هذه المنتجات غالبا ما تحتوي أيضا على نسب مرتفعة من الدهون المشبعة التي تسهم في رفع مستويات الكوليسترول الضار.

وأضاف أن الإفراط في تناول الملح يؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم، ما يرفع ضغط الدم ويزيد العبء على القلب والكليتين.

واستنادا إلى ذلك، أوصى بتقليل استهلاك الملح إلى أقل من 5 غرامات يوميا، بما يعادل نحو ملعقة صغيرة مستوية، مع احتساب الكميات الموجودة في

الكوليسترول من فئة الستاتينات، وفقا للخطوة العلاجية التي يحددها طبيب القلب بناء على تقييم عوامل الخطر لدى كل مريض.

الترطيب والتغذية السليمة لكبار السن

وأشار إلى أن الشعور بالعطش يتراجع مع التقدم في العمر، ما يجعل كبار السن أكثر عرضة للجفاف، خاصة خلال الطقس الحار. لذلك، شدد على أهمية شرب كميات كافية من السوائل، وفي مقدمتها الماء. ووفقا للتوصيات الأوروبية الخاصة بالتغذية والترطيب في طب الشيخوخة، يُنصح النساء بتناول نحو

أهمية خفض الكوليسترول
وأوضح ماميدوف أن المرضى المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية، أو المعرضين لخطر مرتفع للإصابة بها، قد يحتاجون إلى تناول أدوية خفض

رغم سمعته الصحية.. البيض العضوي قد يكون أكثر ضررا على البيئة



تلف التربة، ويعتبر الإنتاج العالمي للبيض محركا رئيسيا لهذه التأثيرات، حيث تضاعف 4 مرات خلال الخمسين عاما الماضية. وأوضحت الدكتورة بارتليت أن تقليل هذه التأثيرات سيتطلب تحسينات مستمرة في علم الوراثة، والتغذية، وإنتاج العلف، وإدارة المزارع، مشيرة إلى أن الهدف طويل الأجل هو تطوير أنظمة خالية من الأفضاض تجمع بين معايير عالية لرعاية الحيوان وتحسين كفاءة الإنتاج وتقليل الآثار البيئية.

أكثر من الدجاج لإنتاج نفس الكمية، ما يزيد من استهلاك العلف والأراضي والموارد الأخرى. ويحذر الباحثون أيضا من أن البيض العضوي الحر أسوأ من حيث تلوث المياه واستخدام الأراضي، إضافة إلى أن معدل نفوق الدجاج كان الأعلى في هذه المزارع، ويعتقد الباحثون أن زيادة التعرض للأمراض والإصابات ونقر الريش قد تساهم جميعها في ارتفاع معدل الوفيات. وتقول المؤلفة الرئيسية للدراسة، الدكتورة هاربيت بارتليت من كلية سميت للمشاريع والبيئة بجامعة أكسفورد: "يسلط بحثنا الضوء على أهمية النظر في رعاية الحيوان، والتأثير البيئي، وإنتاج الغذاء معا عند تشكيل مستقبل زراعة البيض. إن الوعي بهذه المقايضات الصعبة سيساعدنا على اتخاذ قرارات أفضل للبيئة ورعاية الحيوان في المستقبل".

وفي الدراسة التي نشرت في مجلة Royal Society Open Science، قامت الدكتورة بارتليت وزملاؤها بفحص بيانات من مزارع الدواجن في المملكة المتحدة، وحساب الآثار البيئية لكل منها، مثل انبعاثات الغازات الدفيئة، والأراضي المستخدمة، وتلوث المياه، كما نظر الباحثون في رعاية الحيوان بما في ذلك معدلات

فإننتاج البيض العضوي الحر فقط سيؤدي إلى انبعاثات غازات دفيئة تعادل 2.316.000 طن من ثاني أكسيد الكربون، مقارنة بـ 1.184.000 طن فقط في حال إنتاج بيض الدجاج باستخدام



كشفت دراسة جديدة أن البيض العضوي والحر (البلدي) يتسبب بضرر بيئي

يصل إلى ضعف البيض الناتج عن دجاج يربى في أقفاص، في مفارقة تضع رفاهية الحيوان في مواجهة البصمة الكربونية.

ووفقا لباحثين من جامعة أكسفورد، فإن التحول بالكامل إلى طريقة الإنتاج العضوي الحر سيزيد الانبعاثات الكربونية بنسبة ٦٠%، مع مضاعفة مساحة الأراضي المستخدمة تقريبا.

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٩٤٢/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ١٢٣
موضوع التنفيذ: التزام الملتزم ضده بأن يؤدي التكليف له مبلغ وقدره (٣٧,٨٤٥,٨٢) درهم مقابل الشيك رقم (٢٠٨٢١٤) الصادر في ٢٠٢٦/٧/٢٧ والرسم والصاريف .
طالب التنفيذ: مصرف أبوظبي الإسلامي
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - إنباء - ابوظبي - شارع الإنهاء - مبنى العوجة الضبية - شقة ٢٠٢ - ٥١٧٧٢١٠٧٢
المطلوب: إعلانه: ١- منح عرض يعطوب عبدالله حمد المنصورى - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالاسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٧,٨٤٥,٨٢) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينته المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع أو تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ المائل AE860260751208000281503
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-20944-000281503
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٩٤٢/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ١٢٣
موضوع التنفيذ: التزام الملتزم ضده بأن يؤدي التكليف له مبلغ وقدره (٤١,٩٧١,٠٠) درهم مقابل الشيك رقم (١٧٩١٨٨) الصادر في ٢٠٢٦/٧/٢٥ والرسم والصاريف .
طالب التنفيذ: مصرف أبوظبي الإسلامي
عنوانه: الإمارات - إمارة أبوظبي - الإنهاء - ابوظبي - شارع الإنهاء - مبنى البرج الطبي - شقة مكتب ٦٠٢ - ٥١٧٧٢١٠٧٢
المطلوب: إعلانه: ١- روضة مبارك حمد برمان الشامسي - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالاسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤١,٩٧١,٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينته المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع أو تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ المائل AE360260751208000278717
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-20066-000278717
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٩٤٢/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٢٩
موضوع التنفيذ: الموضوع الخالية بقيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠٠٠) والصادرة عن بنك ابوظبي الاول بقيمة (١٧٩٨٢٩) درهم بالإضافة للنفائدة القانونية من تاريخ استحقاق كل شيك ورسم وصاريف ألعاب الاحماء .
طالب التنفيذ: العمرم للاستشارات عرساتش ش.ذ.م.ج
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - الصفا الأولى - دبي - شارع الشيخ زايد- مبنى بناء أم إس ١ - شقة رقم R-١ - R-٣ - اونولاند مونورز - ٥١٤٣٤١٠٤٢
المطلوب: إعلانه: ١- مرسيا كراود للاستثمارات ذ.م.ج - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالاسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٧٣٨٥٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينته المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع أو تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ المائل AE680260751208000115860
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2025-8902-000115860
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم ٢٠٢٦/٢٨٧/٢٠٢٦/٨٧٩ استئناف نظلم تجاري

المنظورة في دائرة احوال المسجلة والتنفيذ - استئناف رقم ٨٩
موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في النظم رقم ٩١٣ لسنة ٢٠٢٦ نظلم تجاري بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٤ القاضي في منظفه حقصوريا لادوني وبماتية الحضورى للباين بقبول النظم شكلا وبقي الموضوع بالغاء القرار المنظم منه ويرفع بحجز التحفظي عن المفارقات رقم C.E.F.G الخامة على قطعة الارض رقم ٦٦٥ مجمع دبي للاستثمار الاول الرقم السداسي ١٠٨٠٠ -٥٨٠ والزمت النظم ضدها الاولى بالصاريف وخمسائة درهم اجراءات محاكمة ذ.م.ج
الاستئناف:دبي للاستثمار العقاري ش.ذ.م.ج
عنوانه:الإمارات - إمارة دبي - دبي - شارع خالد بن الوليد - مبنى بيرجمان برج المكاتب - شقة ٢١ - ٥١٤٣٤١٠٠٠
المطلوب: إعلانه: ١- شركة زد كليم للاستثمارات المحدودة - ائف - صفته: مستأنف ضده
موضوع الإعلان: قد استأنف القرار الحكم الصادر بالدعوى رقم ٩١٣ لسنة ٢٠٢٦ نظلم تجاري، وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٦/٨/٩ الساعة ١٠:٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد ، وعليه يقتضى حضوركم أو من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
اعلان رقمي لقرار مسبب بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٩٤٢/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٣٣
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الترتيب من قيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادرة عن بنك الصجيرة الوطني بقيمة (٧٢٠٠٠٠) سيمعانة وعشرون ألف درهم بالإضافة للنفائدة القانونية من تاريخ استحقاق الشيك ورسم وصاريف ألعاب الاحماء .
طالب التنفيذ: بنك الصجيرة الوطني
عنوانه:الإمارات - إمارة الشارقة - الممزر - الشارقة - شارع الاتحاد - مبنى سيتى غيت - شقة ١٧٠٢ - ٥١٧٢٢٠٠٨
المطلوب: إعلانه: ١- منعت عوض محمود صديق - صفته : منفذ ضده
موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار المسبب الصادر بتاريخ٢٠٢٦/٧/١٧ لاطلاع على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
اعلان بالنشر
في المنازعة رقم:١٠٨٢/٢٠٢٦/٥٢١ نزاع تجاري - صغير

المنظورة في التسوية الودية لمنازعات المدعورن رقم ٤٩
موضوع المنازعة : ١- التصريح بفيد الدعوى وتحديد أقرب جلسة لنظرها و اعلان المدعي عليها بحسب الأصول القانونية ٢- التزام المدعي عليها بسداد المبلغ المستحق للمدعية وقدره (٩١٣٣٨) درهم اماراتي بالإضافة الى النفائدة القانونية بمعدل ٩,٨ سنويا من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام ٣- التزام المدعي عليها بالصاريف الترجمة وقهرها (٥٢٣,٥٠) درهم ٤- التزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف القضائية ومقابل ألعاب الاحماء التي تكبتها المدعية .
المتنازع:هيرا للافقتة ذ.م.ج
عنوانه:الإمارات - إمارة أبوظبي - جزيرة النولو - ابوظبي - شارع طموح ١ - مبنى ادكس تاور - شقة مكتب ١٦٧٢ - ٥١٧٢٢٠٨
المطلوب: إعلانه: ١- مساليل ديدى للخدمات والتطوير - صفته: متنازع ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى وموضوعها : التصريح بفيد الدعوى وتحديد أقرب جلسة لنظرها و اعلان المدعي عليها بحسب الأصول القانونية ٢- التزام المدعي عليها بسداد المبلغ المستحق للمدعية وقدره (٩١٣٣٨) درهم اماراتي بالإضافة الى النفائدة القانونية بمعدل ٩,٨ سنويا من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام ٣- التزام المدعي عليها بالصاريف الترجمة وقهرها (٥٢٣,٥٠) درهم ٤- التزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف القضائية ومقابل ألعاب الاحماء التي تكبتها المدعية - وجدت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/٨/٩ الساعة ٩:٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فالت تكلف بحضور أو من يملككم قانونيا وعليكم بتقديم ما لديكم من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٩٤٢/٢٠٢٦/٢٠٨ تنفيذ مدني

المنظورة في دائرة التنفيذ الرابعة عشر رقم ٣٨٩
موضوع التنفيذ: لائحة تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى ٢٠٢٦/٨/٢٠٢٦/٢٠٨ نزاع مدني - صغير .
طالب التنفيذ: محمد فوز هزاع
عنوانه:الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - ديرة - بناية سيتي افيليتو - مكتب ٧٠٣ - ٥٠٦٠٨٣٨٧
موضوع الإعلان: نعلمكم تنفيذ ماورد بالاسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١١٩٩٩١,٥) الى طالب التنفيذ أو خزينته المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .
لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع أو تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ المائل AE31026075120800280359
DC-VAC-ACCOUNT : 208-2026-4106-000280359
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم:٢٠٢٦/٢٠٢٦/١٠٠٠ احوال نفس مسلمين

المنظورة في إدارة دعوى الاحوال الشخصية الاولى رقم ٥٠٣
موضوع الدعوى : المطالبة بإببات حضانية لمدينتها (سيلييا مصطفى السعيد السيد احمد) والرسوم والصاريف وألعاب الاحماء .
المدعي:يوسى محمد رشاد محمد صلاح
المطلوب: إعلانه: ١- البرشاء الأولى - برديي - دبي - مبنى البرشا تاور A - شقة ٣١٠٤ - ٥١٩٨٥٨٨٠
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى وموضوعها المطالبة بإببات حضانة المدعية لابنتها (سيلييا مصطفى السعيد السيد احمد) والرسوم والصاريف وألعاب الاحماء - وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٦/٧/٩ الساعة ١٠:٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد في مبنى الاحوال الشخصية في منقطة الفروود لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملككم قانونيا وعليكم بتقديم ما لديكم من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 0004242/2026AJCEXCIRSTATE عقاري

إلى المحكوم عليه : محمد بن علي بن عبدالله العبد الواحد
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 أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف: 346044.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 0004294/2026AJCEXCIRSTATE عقاري

إلى المحكوم عليه : صفاء بن الصديق مجذوب
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 أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف: 93629.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 0001730/2026AJCEXCIRSTATE عقاري

إلى المحكوم عليه : أمته توحيد توحيد حميد
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 أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف: 73840.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 00002529/2026AJCEXCIRSTATE عقاري

إلى المحكوم عليه : زبير أوان
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 أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف: 127920.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة لمحكمة الابتدائية المدنية في التنفيذ رقم 00044809/SHCFILABC2026 عمالي - شركة

إلى المدعي عليه : احمد صافي محمد - مجهول محل الإقامة
في الدعوى المرفوعة من/شركة اوسكار للمفروضات ذ.م.ج والتي تطالب فيها بدائوا لقبول الطعن شكلا لتقديمه في الجهاد القانوني ، ثانيا وحيث من الموضوع باقائه قرار وزارة المراجعة البديرة والتوتوين الصادر في الشكوى رقم MB320671791 بتاريخ 2026/7/31 والنضاه مجددا بالزام المدعي عليه (العمال) بأن يؤدي للشركة المدعي مبلغ (3796) درهم ثلاثة الاف وسبعمئة وستة وتسعون وارب مائة درهم قيمة ما تسلمه بدون وجه حق - ثالثا:الزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف القضائية وألعاب الاحماء .
انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/8/24 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب المدعي الدورى رقم 1) شخصيا 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 رفها اعلان - بوصفك مدعي عليه حور بتاريخ 2026/8/17

مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - خالد محمد غلام محمد إخطار دفع في القضية رقم 0004422/AJCEXCIBOUNCE2026 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : خالد محمد غلام محمد - العنوان:عجمان - العمانية - رقم مكاني 5859410788
يعلن الراسايل المصدرة الى صفته: ١- 0554178187
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ/صبري حسن عبيدريه حسين عوانه - الجنسية: يمني - في القضية المشار اليها أعلاه - وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف: 13024.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (الدة) يوما من تاريخ إعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. - وفي حالة تخلفك عن ذلك فأنت مكلف بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - امام المحكمة المذكورة ، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الْفَجْر
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : زين الخيال تجهيز الساتلر ش.ذ.م.م
العنوان : مكتب رقم 335 - M2 مكتب كاتيلتا يوناتيد ش.ذ.م.ج - طليانة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.ج - رقم الرخصة : 1522803
رقم القيد بالسجل التجاري : 2639817 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 2026/7/30 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/30 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحفي المين تريديكس لتدقيق الحسابات ذ.م.ج: العنوان : مكتب رقم 311 - 28 ملك سوك الشيخ حمدان بن راشد ال مكتوم - الكرامة - فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الْفَجْر
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : تريديكس لتدقيق الحسابات ذ.م.ج
العنوان : مكتب رقم 311 - 28 ملك سوك الشيخ حمدان بن راشد ال مكتوم - الكرامة - فاكس :
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية زين الخيال تجهيز الساتلر ش.ذ.م.ج. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/30 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/30 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 المخول

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٩٤٢/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ٣٣
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (١٥٢٣٧٤١) والصادر عن الملتزم ضده من بنك دبي الاسلامي بقيمة (٣٢,١٥٨,٨٢) درهم شامل الرسوم .
طالب التنفيذ: بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
عنوانه:الإمارات - إمارة دبي - ديرة - بورسعيد - شارع المقوم - بناية بنك دبي الاسلامي - رقم مكاني ٣١٩٦٥٩٤٣٢٧ - ٥١٩٨٤١٠٨٢٤
المطلوب: إعلانه: ١- دارويكيشان جويالاكريشان تايير - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالاسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٢,١٥٨,٨٢) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينته المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع أو تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ المائل AE800260751208000279642
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-20367-000279642
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ١٩٣٢٢/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ١٣٣
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (١٤٩١٢٤٢) والصادر عن بنك دبي الاسلامي بقيمة (١١٨,٢٧٧,٤٠) درهم شامل الرسم .
طالب التنفيذ: بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
عنوانه:الإمارات - إمارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الاسلامي - رقم مكاني ٣١٩٦٥٩٤٣٢٧ - ٥١٩٨٤١٠٨٢٤
المطلوب: إعلانه: ١- سوريش سود - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالاسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١١٨,٢٧٧,٤٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينته المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع أو تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ المائل AE970260751208000276455
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-19393-000276455
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠١١٠/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٣٣
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (١٤٩١٣٧٧) والصادر عن بنك دبي الاسلامي بقيمة (١١٨,٢٧٧,٤٠) درهم شامل الرسم .
طالب التنفيذ: بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
عنوانه:الإمارات - إمارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الاسلامي - رقم مكاني ٣١٩٦٥٩٤٣٢٧ - ٥١٩٨٤١٠٨٢٤
المطلوب: إعلانه: ١- جاييبي رومجيتون تالاجا - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالاسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٧٧٠,٠١) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينته المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع أو تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ المائل AE240260751208000278836
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-20110-000278836
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٩٥٢/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ٢٢٩
موضوع التنفيذ: تنفيذ الصادر في المنازعة رقم MB316751716AE منازعة عمالية ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤١٥٠,٥) درهم بالإضافة الى رسوم التنفيذ شامل نفقة الوكيلات وقدره ١٢٩ درهم .
طالب التنفيذ: آباين محمد جوداي
عنوانه:الإمارات - إمارة دبي - ديرة - دبي - سوق الذهب بالقرب من مسجد الكوكيت - الطابق الأول - العرفة رقم ١٠١ - ٥١٩٨٤١٠٧٣٧
المطلوب: إعلانه: ١- عهوف فائز لتجارة اللابس الجاهزة ش.ذ.م.ج - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالاسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٢٣٨,٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينته المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع أو تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ المائل AE800260751208000281514
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-20952-000281514
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
اعلان بالنشر
في المنازعة رقم:٢٠٢٦/٥٢٠/٢٢٢ نزاع مدني - صغير

المنظورة في التسوية الودية لمنازعات المدعورن عشر رقم ٧٣٧
موضوع المنازعة : لائحة مطالبة مالية بالزام الملتزم ضده بسداد مالي وقدره (٥٥,١٣٣,٢٢) قسط وقدره خمسة وخمسون ألف وستة مائة وثلاثون درهم وعشرون فلس بالإضافة الى الفوائد القانونية ٥:٥ من تاريخ رفع الدعوى حتى تمام السداد .
المتنازع:مستشفى مرفف الخاص ش.ذ.م.ج
العنوان:الإمارات - إمارة دبي - شارع الشيخ زايد - بجوار محطة مترو الإمارات - بناية برج المكنات - ٥٠١٠٧٧٧٧٠٠ - ٥٠١٠٧٧٧٧٠
المطلوب: إعلانه: ١- عزت سوزلو راب رسول - صفته : متنازع ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها لائحة مطالبة مالية بالزام الملتنازع ضده بسداد مالي وقدره (٥٥,١٣٣,٢٢) قسط وقدره خمسة وخمسون ألف وستة مائة وثلاثون درهم وعشرون فلس بالإضافة الى الفوائد القانونية ٥: ٥ من تاريخ رفع الدعوى حتى تمام السداد - وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٦/٨/١٩ الساعة ٩:٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فالت مكلف بالحضور أو من يملككم قانونيا وعليكم بتقديم ما لديكم من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
إعلان حكم الصادر
في الدعوى رقم 2025/1338 م إثبات نشوز

المرفوعة من المدعي/ عمران راشد عبدالله عمراي الشامسي
اماراتي الجنسية
ضد المحكوم عليها: سكبنة فهمي - مغربية الجنسية
الجلسة المنعقدة في 2026/1/29 م حكمت المحكمة بإثبات نشوز المدعي عليها ووقف نفقتها من تاريخ حكم الطاعة الحاصل في 2024/3/7
القاضي/ احمد جمال الدين احمد مننصر
دائرة الاحوال الشخصية الثالثة
مكتب الخدمات القضائية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى محكمة الشارقة لمحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0004140/SHCFIINJ2026 مستعجل

إلى الزمة شعيب حجب - جويول محل الإقامة إمارة ابوظبي - مدينة ياس شارع السواهي فيلا 10 جزيرة ابوظبي - هاتف 0509779989
لنعلنكم بأن المدعي/أباي صفر حمدان صفر الفلاحي - العنوان:محل الإقامة إمارة الشارقة - شارع الكورنيش abo - البرج الذهبي الطابق الرابع عشر مكتب 503 - هاتف 0506499989 - البريد الإلكتروني: sultan_sgh@hotmail.com - رقم الهاتف 971525207378
للمطالبة بـ : ١- لا تلتس من سيادكم التكرم بإصدار امركم التزمي للاستعلام من الجهات المختصة بوزارة الداخلية من التاريخ المعطى واليوم التاريخ الذي غادرت فيه المظنون ضدها الدولة تنفيذ لقرار الترحيل الصادر بتاريخ 1987 عن تعزير موقتها القانوني: الطعن المذكور ترجو التكرم بالوفاء على طلبنا ولكم منا جزيل الشكر والتقدير .
مقدمه لسيلكم وكيل الطاعن/ ١- ذياب حمدان صفر الفلاحي .
لذا يتوجب حضوركم أمام صادر الأمور المستعجلة الأولى محكمة الشارقة صباح يوم الأربعاء الموافق 2026/8/19 الساعة 09:00 تقديم ما لديكم من دفاع ومستندات وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد يتوب عنكم فإن المحكمة ستباشر اجراءات القانونية في غيابكم

مكتب الخدمات القضائية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٨
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٦/٢٨٢/٧٤٨١ تنفيذ قرار عمالي

المنظورة في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٢٩
موضوع التنفيذ: تنفيذ الصادر في المنازعة رقم MB316751716AE منازعة عمالية ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤١٥٠,٥) درهم بالإضافة الى رسوم التنفيذ شامل نفقة الوكيلات وقدره ١٢٩ درهم .
طالب التنفيذ: آباين محمد جوداي
عنوانه:الإمارات - إمارة دبي - ديرة - دبي - سوق الذهب بالقرب من مسجد الكوكيت - الطابق الأول - العرفة رقم ١٠١ - ٥١٩٨٤١٠٧٣٧
المطلوب: إعلانه: ١- عهوف فائز لتجارة اللابس الجاهزة ش.ذ.م.ج - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالاسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٢٣٨,٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينته المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع أو تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ المائل AE580260751208000275896
DC-VAC-ACCOUNT : 282-2026-7481-000275896
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة



قال باحثون إن نوعاً من العسل متعدد الأزهار أظهر مؤشرات واعدة على حماية خلايا جلد بشرية من الإجهاد والتلف المرتبطين بالتعرض للأشعة فوق البنفسجية، في نتائج أولية قد تفتح الباب أمام تطبيقات مستقبلية في مستحضرات التجميل والعناية الطبية بالبشرة.

مؤشرات واعدة ضد الإجهاد والشيخوخة المبكرة

هل يساعد العسل على حماية الجلد من أضرار أشعة الشمس؟

الشيخوخة. ويواصل الباحثون حالياً التحقق مما إذا كانت التغيرات التي ظهرت على مستوى الحمض النووي الريبي المرسل تنعكس أيضاً على مستوى البروتينات، وهي خطوة ضرورية لتأكيد الآليات البيولوجية التي قد تفسر تأثير العسل. ويرى الفريق البحثي أن النتائج قد تسهم مستقبلاً في تطوير تركيبات جلدية طبية أو تجميلية جديدة، خصوصاً إذا أمكن إيسال المركبات النشطة في العسل بطريقة مضبوطة وأمنة حيواياً.

وتشير النتائج، بحسب الباحثين، إلى أن العسل متعدد الأزهار قد يكون مصدراً محتملاً لمركبات طبيعية مفيدة لخلايا الجلد، لكنها تظل في مرحلة مبكرة لا تسمح بالمبالغة في الوعود أو تحويلها إلى نصائح علاجية.



لكن الباحثين شددوا على أن النتائج لا تعني أن العسل يمكن استخدامه حالياً كعلاج للجلد أو كبديل عن واقى الشمس. فالدراسة أجريت في نماذج خلوية داخل المختبر، ولم تُختبر بعد على البشر.

ولفتوا إلى أن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات المعملية وما قبل السريرية والسريرية؛ قبل تقديم أي توصيات عملية بشأن استخدام العسل متعدد الأزهار في حماية الجلد أو مكافحة

وأوضحت المؤلفة المشاركة في الدراسة، فيكييه فوليا كافاك، أن العسل زاد في الخلايا الجذعية الجلدية من نشاط مؤشرات مرتبطة بقدرة الخلية على التجدد والانقسام، وفي الوقت نفسه خفض نشاط جينات مرتبطة بالشيخوخة الخلوية. كما سجل الباحثون انخفاضاً في إطلاق أكسيد النيتريك وزيادة في القدرة المضادة للأكسدة داخل الخلايا المعالجة، ما يشير إلى احتمال أن يساعد العسل في دعم دفاعات الخلية ضد الإجهاد التأكسدي الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية. وكشفت التحليلات الجينية أن العسل ساعد أيضاً على تنظيم إشارات مرتبطة بتكاثر الخلايا وتجدد الأنسجة، مع زيادة نشاط جينات تشارك في حماية الخلايا من الإجهاد. وأشارت كافاك إلى إن اللاف في النتائج أن العسل لم يدفع الخلايا إلى استجابة إصلاح مفطرة، بل بدأ أنه يساعدها على الوصول إلى توازن صحي بعد التعرض للإجهاد الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية، عبر دعم آليات الحماية مع ضبط الإشارات المرتبطة بالتجدد.

مستوى البروتينات

وخلص فريق بحثي من جامعة ساساري في إيطاليا إلى أن معالجة خلايا جلد بشرية بتركيز منخفض من العسل قبل تعريضها للأشعة فوق البنفسجية ساعدت، في نماذج معملية، على دعم آليات الحماية الخلوية وتقليل مؤشرات مرتبطة بالشيخوخة المبكرة. ويحظى العسل بالفعل باهتمام في المجالات الطبية والتجميلية بسبب خصائصه المضادة للأكسدة والميكروبات والالتهاب، فضلاً عن استخدام بعض المنتجات الطبية المعقدة المشتقة منه في الضمادات والهلالم والمراهم المخصصة للحروق والجروح صعبة الالتئام.

تطبيقات طبية

وقالت المؤلفة المشاركة في الدراسة، فيكييه فوليا كافاك، إن استخدام أنواع معينة من العسل، مثل عسل مانوكا، في تطبيقات طبية دفعها إلى التساؤل عما إذا كان العسل متعدد الأزهار عالي الجودة يمكن أن يترك أثراً قابلاً للقياس على خلايا الجلد البشرية. وأضافت أن الهدف كان اختبار ما إذا كان العسل قادراً على حماية خلايا الجلد من التلف الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية، والمساعدة على تعافها، والحد من مؤشرات شيخوخة الجلد، مع محاولة فهم الآليات الجزيئية والجينية التي قد تقف وراء ذلك. والجلد هو خط الدفاع الأول للجسم في مواجهة البيئة الخارجية، لكن الأشعة فوق البنفسجية القادمة من الشمس تُعد من العوامل الرئيسية التي تسرع شيخوخة الجلد وتزيد الإجهاد الخلوي، وهو إجهاد قد يرتبط في بعض الحالات بمسارات تؤدي إلى سرطان الجلد. وفي التجربة، زرع الباحثون خلايا تشبه المكونات الأساسية للجلد البشري، بينها خلايا جذعية جلدية وخلايا ليفية وخلايا كيراتينية، داخل نظام حيوي متدفق صمم لمحاكاة بعض ظروف البيئة الفسيولوجية للجلد.



تحذير . . معظم واقيات الشمس قد تتضمن مكونات مثيرة للقلق !

يحذّر خبراء الصحة من ضرورة الانتباه إلى نوع واقى الشمس المستخدم، في ظل انتشار منتجات قد لا توفر الحماية المعلنة أو تحتوي على مكونات مثيرة للقلق. ووفق تقرير جديد حلّل ٢٧٨٤ منتجاً من واقيات الشمس، تبين أن ٥٩٧ منتجاً فقط، أي نحو ٢٠٪، اعتُبرت آمنة وفعّالة وفق معايير مجموعة العمل البيئي (EWG)، وهي منظمة غير ربحية تُعنى بقضايا الصحة والبيئة.



من حروق الشمس والشيخوخة المبكرة وتقليل خطر الإصابة بسرطان الجلد، بما في ذلك الميلانوما، مشددين على أن المشكلة لا تكمن في استخدامه، بل في اختيار النوع المناسب وطريقة استعماله. واعتمدت مجموعة العمل البيئي معايير محددة لتقييم المنتجات، شملت: مدى أمان المكونات، ومستوى الحماية من أشعة UVB، والحماية من أشعة UVA، والتوازن بينهما، إضافة إلى ثبات المنتج تحت أشعة الشمس. وبحسب التقرير، حصل 62 منتجاً فقط على اعتماد رسمي من المجموعة، لالتزامها بأشد معاييرها صرامة في الشفافية والسلامة. كما أشار إلى أن العديد من المنتجات المعتمدة تعتمد على تركيبات معدنية توفر حماية واسعة الطيف، وخالية من المواد التي تُصنّف مثيرة للقلق وفق تقييمات المنظمة. وأشار التقرير أيضاً الجدل حول واقيات الشمس ذات معاملات الحماية العالية جداً (SPF 70-100)، مشيراً إلى أن الفرق الفعلي في الحماية بينها وبين المستويات الأقل محدود. وحذّر الخبراء من أن الاعتماد على أرقام حماية مرتفعة قد يؤدي إلى تقليل إعادة الاستخدام أو زيادة التعرض للشمس، وهو ما يرفع المخاطر بدلاً من تقليلها.

كما انتقد التقرير اختلاف نتائج اختبار واقيات الشمس بين المختبرات، ما قد يؤدي إلى تباين كبير في تقييم نفس المنتج. وفي الختام، يوصي الخبراء والمجموعة بالاعتماد على واقيات الشمس المعدنية التي تحتوي على أكسيد الزنك، إلى جانب استخدام الكريمات بدلاً من البخاخات، لضمان حماية أفضل وتقليل المخاطر المحتملة.

علمية باضطرابات هرمونية وأثار محتملة على الجهاز التناسلي والنمو. كما حذّر من وجود عطور غير مفصح عنها في بعض المنتجات، إذ قد تحتوي على مواد مسببة للحساسية أو مشتبه في تأثيرها على الهرمونات، بل وحتى مواد يُشتبه في كونها مسرطنة. وأشار التقرير أيضاً إلى أن واقيات الشمس الرذاذية قد تحمل مخاطر إضافية، إذ يمكن استنشاق جزيئاتها، كما أنها قد لا توزّع بشكل متساو على الجلد، وقد سُحب بعضها سابقاً من الأسواق بعد اكتشاف تلوثها بمادة البنزين شديدة السمية.

وفي المقابل، خلص التقرير إلى أن واقيات الشمس المعدنية، خصوصاً التي تحتوي على أكسيد الزنك، تعد الخيار الأكثر أماناً، حيث حصلت علامات مثل Badger Blue Lizard و B a b o Botanicals على تقييمات مرتفعة. ورغم هذه المخاوف، يؤكد الخبراء أن واقى الشمس يظل وسيلة أساسية وفعّالة للوقاية

وفي المقابل، لم تُصنّف النسبة المتبقية (80%) على أنها خطيرة بالضرورة، لكنها لم تستوف معايير المجموعة، سواء بسبب احتوائها على مكونات مثيرة للقلق، أو ضعف الحماية من الأشعة فوق البنفسجية (خصوصاً UVA)، أو اعتمادها تركيبات بخاخة، أو استخدام ادعاءات حماية اعتبرتها المنظمة غير دقيقة.

وأشار التقرير مخاوف بشأن ثلاثة مكونات شائعة في بعض واقيات الشمس، هي: أوكسي بنزون، وأوكتينوكسات، وهوموسلات، والتي ربطتها دراسات



الفكر

منوعات

27

تتضمن طرح الأسئلة وتحليل المعاني والتدقيق في المصطلحات

نيكول كيدمان تكشف أسرار التحضير لـ Lioness

خلف مشاهد العمليات السرية والمواجهات المشحونة بالتوتر في مسلسل Lioness، تدور معركة أخرى لا تقل صعوبة، يخوضها أبطال العمل قبل الوقوف أمام الكاميرا، إذ يتطلب تقديم الشخصيات والحوار بدقة دراسة متأنية لكل مصطلح وتفصيلا، وهو ما

كشفت عنه النجمة نيكول كيدمان خلال حديثها عن كواليس العمل مع زملائها في المسلسل.



هذه الأمور، ويبدو أن تايلور يمتلك منها شجاعة كبيرة. وتواصل أحداث الموسم الثالث من المسلسل الجمع بين أجواء العمليات الاستخباراتية والمخاطر الأمنية والصراعات الإنسانية، في الوقت الذي يواجه فيه أبطال العمل قرارات مصيرية تهدد بتغيير حياتهم بصورة متواصلة.

كثير من الأحيان". وأضاف: "أرأنا ذلك كثيراً في مسلسل يلوستون، ونراه جلياً في جميع كتاباته وهنا، في حالة جو على سبيل المثال، يتناول قصة امرأة تهدد حياتها باستمرار، لديها أطفال وزوج.. تتخذ قرارات مصيرية وعليها التفكير فيها ملياً، يتطلب الأمر شجاعة للكتابة عن مثل

عاماً، بأسلوب الكاتب والمبتكر، معتبراً أن كتاباته تتجاوز الأحداث والصراعات المباشرة لتتعمق في التجربة الإنسانية وما يمر به الأشخاص من مشاعر وأزمات.

وقال فريمان، لصحيفة "نيويورك تايمز"، إن كتابات شيريدان "تتعلق أكثر بالتجربة الإنسانية، وما يمر به الناس عاطفياً في



وفي الموسم الثالث من مسلسل Lioness، الذي عاد للعرض في الثاني من أغسطس، تجسد كيدمان شخصية كاتيلين ميد، المشرفة في وكالة المخابرات المركزية، إلى جانب مايكل كيلبي الذي يؤدي دور بايرون ويستفيلد، نائب مدير العمليات في الوكالة، ومورجان فريمان الذي يجسد شخصية إدوين مولينز، وزير الخارجية. وتؤدي زوجي سالدانا دور جو ماكنمارا، ضابط وكالة المخابرات المركزية التي تقود فريق العمل السري الذي يحمل المسلسل اسمه.

وتدور أحداث الموسم الثالث حول جو، التي تجد نفسها عالقة بين واجبها تجاه عملها ووطنها. في الوقت الذي تحيط بها قوى تعمل من خلف الكواليس، ووفقاً للوصف الرسمي للموسم تظهر أنماط في غير محلها، وتختفي أسماء، وتتغير مسارات الحياة، بينما تواجه "جو" أعداء يعملون في الخفاء. ويتوجبه من كاتيلين ميد وبايرون ويستفيلد، تدخل "جو" في مواجهة مع خصوم سربيين، لتجد نفسها أمام حرب تتجاوز حدود مهمتها، وتمتد آثارها إلى مختلف جوانب حياتها.

وسبق أن شبهت كيدمان العمل على Lioness بكتابة "أطروحة" في وكالة المخابرات المركزية"، في إشارة إلى حجم البحث المطلوب من أجل الإلمام بالتفاصيل المرتبطة بعالم الاستخبارات. وقالت النجمة إن لديها فريقاً من الأشخاص "يبحثون في كل مصطلح استخدمه حتى أكون على دراية تامة بكل ما أتحدث عنه"، مشيرة إلى أن تايلور شيريدان، البالغ من العمر 56 عاماً، يشارك بنفسه في عملية تدقيق الحقائق. وأضاف: "تايلور شخصية مؤثرة للغاية، خاصة مع مسلسل Lioness، وبالأخص الموسم الثالث.. أنت تسير باستمرار في حقول ألغام، عليك أن تبقى على اطلاع دائم، حقاً، لأنه من الصعب جداً متابعته". ولم تكن كيدمان الوحيدة التي تحدثت عن طبيعة العمل مع شيريدان، إذ أشاد مورجان فريمان، البالغ من العمر 89

و تضم الدراما التي ابتكرها تايلور شيريدان مجموعة من أبرز نجوم هوليوود، بينهم نيكول كيدمان، وزوي سالدانا، ومورجان فريمان، ومايكل كيلبي، فيما لا يقتصر الاستعداد لأدوارهم على حفظ النصوص، بل يمتد إلى تحليل كل كلمة وفهم خلفياتها، خاصة أن أحداث المسلسل تدور في عالم معقد من الاستخبارات والعمليات السرية. وقالت "كيدمان" عن النصوص المعقدة التي تعمل عليها مع زملائها في كل حلقة: "علينا أن نفهم كل كلمة نقولها وهذا تحد كبير". وأضافت: "يجب أن يكون الكلام سلساً وعفوياً، يجب أن نفهم كل شيء، وأن يبدو وكأنه لغة نستخدمها يومياً، وهو ما لا فعله بالطبع، أنا ومايكل كيلبي ومورجان فريمان نعمل باستمرار". وأوضحت كيدمان، البالغة من العمر 59 عاماً، أن الممثلين غالباً ما يتدربون على الحوار قبل التصوير، ثم يتأكدون من فهمهم الكامل لما يقولونه، لافتة إلى أن عملية التحضير تتضمن طرح الأسئلة وتحليل المعاني والتدقيق في المصطلحات. وقالت: "نسال أنفسنا أيضاً: ما معنى هذا؟ نحلله، تعريف، تعريف، حتى نفهم دائماً ما نتحدث عنه".



كيفن فيجي يلمح لظهور Miles Morales في عالم مارفل السينمائي

يشهد عودة توم هولاند في دور بيبتر باركر، بعدما أصبح يعيش في عالم نسي فيه الجميع هويته الحقيقية.

ويواجه سبايدر مان في الفيلم خصماً غامضاً يمتلك القدرة على السيطرة على عقول الآخرين، بينما يشارك في البطولة كل من جون بيرنتال بدور The Punisher ومارك روفالو بدور The Hulk وسادي سينك، ومايكل ماندو، وتيراميل تيلمان، وليزا كولون-زاياس.



أوضح كيفن فيجي، رئيس استوديوهات Marvel Studios، إلى اقترب ظهور شخصية Miles Morales في عالم مارفل السينمائي، مؤكداً أن الاستوديو يضع خططاً لتقديم النسخة الحية من شخصية "سبايدر مان" الشهيرة في المستقبل. وجاءت تصريحات فيجي خلال مقابلة صحفية، إلى جانب المنتجة إيمي باسكال، بالتزامن مع الاستعداد لطرح فيلم Spider-Man: Brand New Day في دور العرض. وقال فيجي: "لا يمكنك التفكير في مستقبل سبايدر مان دون التفكير في مايلز موراليس بالتاكيد". وأضاف: "في الوقت الحالي أركز على الاستمتاع بفيلم Spider-Man: Beyond the Spider-Verse. وكذلك فيلم إيمي باسكال المقبل، وبعد ذلك سيكون من المثير معرفة الاتجاه الذي يجب أن يسلكه سبايدر مان".

خطط لنسخة حية
وفي مقابلة أخرى أكد فيجي أن لدى مارفل خططاً واضحة لتقديم نسخة حية من مايلز موراليس، قائلا: "نعم، لدينا خطط بالفعل، وأعتقد أن مصير أفلام سبايدر مان الحية هو تقديم مايلز في وقت ما بعد انتهاء سلسلة Spider-Verse".
ويعد مايلز موراليس بطل سلسلة أفلام الرسوم المتحركة Spider-Verse من إنتاج سوني، ويؤدي صوته الممثل شاميك مور، الذي بدأ تجسيد الشخصية في فيلم Spider-Man: Into the Spider-Verse عام 2018، ثم عاد في Spider-Man: Across the Spider-Verse عام 2023، ومن المقرر أن يواصل تقديمها في Spider-

بيل سكارسجارد من جلاباب الأب إلى رعب الملايين وسحر النقاد

الجماهير بالتحويلات الجسدية والنفسية المعقدة فهو الممثل الذي بث الروح في شخصية المهرج الرافص بيني وايز في سلسلة أفلام الرعب الشهيرة IT، محققاً بها نجاحاً جماهيرياً تخطى المليار دولار في شباك التذاكر.

وخلال أعماله لم يعتمد "بيل" على المؤثرات البصرية، بل استخدم موهبته الاستثنائية في التحكم بلامح وجهه وحركة عينيه ليخلق كابوساً سينمائياً حياً، حيث صدم العالم بأدائه الاستثنائي تحت أضنان من الكياج والأطراف الاصطناعية لتجسيد شخصية مصاص الدماء الأزلي الكونت أورلوك في فيلم Nosferatu.

النضج الفني والتحليق بعيداً نحو الدراما المعقدة
يعيش بيل هذا العام حالة من التوجع الفني الشامل، حيث أثبت أنه ليس مجرد ممثل يتقن تقديم شخصيات مرعبة بل هو طاقة درامية خارقة، الأمر الذي تجلى خلال فيلمه Dead Man's Wire المستوحى من قصة حقيقية بشخصية "توني كيريتيس"، محققاً تقييمات نقدية مرتفعة أشادت بقدرته العالية على تجسيد مشاعر الغضب والدراما النفسية المعقدة. في النهاية يبدو أن بيل سكارسجارد يثبت مع كل عام جديد وميلاد جديد أنه لا يعرف حدوداً في تمصص الأدوار، متفلاً بخفة مذهلة بين الشر المطلق، الوسامة الهائلة، والتعقيد الدرامي، وهو ما ظهر جلياً هذا الصيف خلال مشاركته بطولة النسخة السوداوية لقصة المتمرّد الشهير روبن هود بفيلم The Death of Robin Hood إلى جانب النجم الأيقوني هيو جاكمان، كما أشارت بعض التقارير أنه على أعتاب دخول عالم مارفل، وأنه المنافس الأقرب لتجسيد شخصية البروفيسور إكس، في النسخة الجديدة المنتظرة من سلسلة X-Men لعالم مارفل السينمائي.

قليلة أن يتحول من مجرد وريث لعائلة فنية عريقة إلى ملك الرعب والتحويلات السينمائية في هوليوود، ولم يكتف بالخروج من عباءة والده النجم المخضرم ستيلان سكارسجارد أو شقيقه ألكسندر، بل حضر لنفسه مساراً فريداً من خلف الأفتعة ليرعب الملايين ويسحر النقاد.

ملك الرعب والتحويلات الجسدية يتخطى المليار دولار
ويعد بيل سكارسجارد الذي ولد في 9 أغسطس 1990 في مدينة ستوكهولم السويدية، من أكثر النجوم ارتباطاً في أذهان

أن تولد وفي فمك ملقعة ذهب هو سلاح ذو حدين فالأبواب المغلقة قد تفتح لك بكل سهولة، لكن سقف التوقعات يرتفع ليصبح قيدا يخنق موهبتك، لذلك فإن خروج الفنان من جلاباب عائلته الشهيرة ليصنع اسماً مستقلاً لا يعتمد على الوراثة، بل على استراتيجية ذكية تتطلب شجاعة كبيرة وإمكانيات فنية عالية، ولعل أبرز نموزج لتلك الحالة هو النجم السويدي بيل سكارسجارد، الذي تحتفل السينما العالمية اليوم الأحد 9 أغسطس بعيد ميلاده الـ 36.

واستطاع النجم بيل سكارسجارد في سنوات



عوامل تحفز نوبات الصداع النصفي

والصداع النصفي أو الشقيقة هو مرض عصبي مزمن يسبب ألماً نابضاً وضديداً، غالباً في جانب واحد من الرأس، ويصاحبه عادة غثيان وحساسية مفرطة للضوء والصوت، وقد تكون أسباب هذا الصداع وراثية أو نتيجة تغيرات في مواد الدماغ الكيميائية مثل السيروتونين، أو القلق والتوتر المزمن، أو تناول أطعمة أو مشروبات معينة. وأظهرت دراسة أمريكية حديثة أن نوبات هذا الصداع قد ترتبط بنمطين مناخيين، تمثل الأول في اقتراب جبهة هوائية باردة أو نظام ضغط جوي منخفض مصحوب بالأمطار، وهو نمط يمكن أن يحدث في مختلف فصول السنة. أما الثاني فهو «مرتفع برمودا»، وهو نظام ضغط جوي مرتفع يؤثر بقوة في طقس الصيف بالنصف الشرقي من الولايات المتحدة، ويصاب بعض الناس أحياناً بما يسمى بصداع القمر النصفي، إذ يعانون من آلام في الرأس واضطرابات في البصر أو شعور بالغثيان.

حذرت طبيبة الأعصاب الروسية، إلмира زينتدينوفا من بعض العوامل التي قد تزيد احتمالية الإصابة بنوبات الصداع النصفي. وقالت الطبيبة: «الكثير من الناس يعانون من نوبات الصداع النصفي دون أن يدركوا أن نمط حياتهم وعاداتهم قد تحفز نوبات هذا النوع من الصداع، غالباً ما تكون هذه المحفزات هي قلة النوم أو النوم لفترات طويلة، والجوع، وقلة شرب الماء، والإجهاد البدني، والتوتر، وتغيرات الطقس، وهناك محفزات أخرى مثل التعرض للضوء الساطع، والروائح الواخزة، والأصوات العالية، وبعض الأطعمة، لتقليل هذه النوبات يجب على الشخص أن يدون موعد ومكان كل نوبة تعرض لها، وتحديد المحفز الذي يسببها». كما أشارت الطبيبة إلى إمكانية تقليل نوبات الصداع النصفي من خلال اتباع نمط حياة صحي، وممارسة الرياضة بانتظام، والتخلص من كل محفز من المحفزات التي ذكرتها على حدة.



قرأت لك

الكرم



كشفت دراسة صحية عن العديد من فوائد الكرم، مشيرة إلى أنه يحمي القلب ويطرد السموم من الجسم ويقي من السرطان. وأظهرت الدراسة أن الكرم يعد حبيب القلب؛ حيث إنه يحتوي على مادة (كركومين)، التي تمنع تجلط الدم باعتبارها أحد مضادات الأكسدة، ما يحد من خطر الإصابة بالآزمات القلبية والسكتات الدماغية. وأضافت أن الكرم يمتاز بتأثير مُثبِّط للالتهابات؛ لذا فهو يسهم في تخفيف آلام التهابات المعدة والروماتيزم والأمراض الجلدية، بالإضافة إلى أنه يتمتع بتأثير مُطهر؛ حيث إنه يساعد على شفاء الجروح والحروق الصغيرة ويحول دون الإصابة بالعدوى. وأظهرت نتائج العديد من الدراسات أن الكرم يكافح نمو الخلايا السرطانية ويحد من انتشار الأورام. ويعزز المواد الفعالة، التي يحتوي عليها الكرم، عملية إصلاح خلايا المخ، مما يسهم في محاربة الإصابة بمرض الزهايمر. ومن ناحية أخرى، يُستخدم الكرم في الطب الصيني لعلاج الاكتئاب؛ حيث أظهرت بعض الدراسات أن تناول الكرم بانتظام يخفف من أعراض الاكتئاب على نحو فعال.

سؤال وجواب

- من مكتشف ميكروب «الدفتريا»؟
- العالم لوفر
- في أي سنة هجرية احتفل المسلمون بعيد الفطر المبارك لأول مرة؟
- في السنة الثانية من الهجرة
- ما اسم المدينة التي كانت آخر معاقل المسلمين في الأندلس؟
- مدينة غرناطة
- من القاتل أن الزمن يتباطأ بازدياد السرعة؟
- أينشتاين



الممثلة الهندية مانوشي تشيلار خلال عرض أزياء المصمم الهندي غاوراف غوبتا في مومباي. «ا ف ب»

طبيبة توضح العلاقة بين قلة النوم وظهور الكرش

توضح الدكتورة نيلي ماركوشينا أخصائية الغدد الصماء، سبب تراكم الدهون في منطقة البطن نتيجة قلة النوم، حتى عند عدم الإفراط في تناول الطعام. ووفقا لها، يساهم الحرمان المزمن من النوم في تراكم الدهون في منطقة البطن، حتى لدى الأشخاص الذين لا يستهلكون سعرات حرارية زائدة. وتقول: «يؤدي نقص النوم إلى ارتفاع مستوى الكورتيزول- هرمون التوتر. ويساهم المستوى المرتفع المزمن للكورتيزول في تراكم الدهون الحشوية، التي تتراكم حول الأعضاء الداخلية، وخاصة في منطقة البطن. ويعتبر هذا النوع من السمنة الأكثر خطورة من حيث زيادة خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، واضطرابات التمثيل الغذائي». وبالإضافة إلى ذلك، يؤثر الحرمان من النوم على الهرمونات التي تنظم الشهية، حيث يقل إنتاج هرمون اللبتين، المسؤول عن الشعور بالشبع، بينما يرتفع مستوى هرمون الغريلين- هرمون الجوع. ونتيجة لذلك، يشعر الناس بجوع أكبر، خاصة عند تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون. ولا يلاحظ الكثيرون أنهم يتناولون وجبات خفيفة أكثر من المعتاد أو يزيدون من حجم حصصهم الغذائية. وتقول: «هناك آلية أخرى مهمة. تقلل قلة النوم من حساسية الأنسجة للأنسولين، ما قد يؤدي مع مرور الوقت إلى مقاومة الأنسولين، وهذا أحد العوامل الرئيسية في تطور السمنة في منطقة البطن». ووفقا لها، يجب مراعاة انخفاض النشاط البدني. فبعد ليلة بلا نوم، يشعر الناس عادة بالتعب، ويقل نشاطهم البدني، ويمارسون الرياضة بشكل أقل، ويبدلون طاقة أقل. وحتى بقاء نظامهم الغذائي كما هو تقريبا، فإن توازن الطاقة لديهم يتحول تدريجيا نحو تراكم الدهون. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تزيد قلة النوم من احتباس السوائل. وقد يؤدي ارتفاع مستوى هرمون التوتر واضطراب توازن الماء والأملاح أحيانا إلى انتفاخ البطن في الصباح والشعور بكبر حجمه. على الرغم من أن هذا لا يرتبط دائما بشكل مباشر بتراكم الدهون، إلا أن الحرمان المنتظم من النوم قد يساهم في زيادة محيط الخصر مع مرور الوقت. وتشير الطبيبة، إلى أن البالغين ينصحون بالنوم 7-9 ساعات ليلا. ولكن، إذا أصبح الحرمان المزمن من النوم عادة، فإن تخفيض الوزن من خلال النظام الغذائي والرياضة فقط يصبح أكثر صعوبة.

هل تعلم؟

- أن الحيوان المسمى بالكسلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات . يختبئ في غطاء شخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار ، انظر إلى قاع بئر في وضح النهار وسوف ترى النجوم المتلألئة.
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي (ذات الصواري) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ وانتصر فيها المسلمون.
- هل تعلم أن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الجو في الوقت الحالي أكثر بحوالي 8000 ألف مرة من السنوات الماضية.
- أن الذبابة التي نستعين بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والملوثات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أضعاف عدد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي و التمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيماوية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أن كلمة (لماذا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.

قصة الأرنب الصغير

خرج الأرنب الصغير من جحرة صباحا وهو يبترسم ويقفز في شقاوه فقال لأمه امي لا اريد الافطار فأنا سأخرج للبحث عن افطار شهي حول البيت فقالت الأم أنت صغير وخاف عليك ،فقال: لن اذهب بعيدا ادك . وذهب الارنب يقفز هنا وهناك يبحث عن طعام لكنه وجد فراشه جميله تطير فأخذ يقفز خلفها حتى اضاع طريقه لكنه لم يقلق بل قال لنفسه ابحت عن الطعام والماما تبحث عني ولكن لم يستطع تنفيذ ما قاله فقد احس بمن يتبعه فنظر فوجد ذئب يبحث عن افطار شهي فخاف وجرى قبل ان يكون هو نفسه هذا الافطار ،واخذ الذئب يجري ورائه ولم ينفذ الارنب الصغير غير الحشاشش الكثيفة الطويلة التي خبأته وبعد ان ذهب الذئب جاء الضبع يشمشم على فريسه فخاف الارنب وجرى فوجد امامه الثعلب وبسرعه قال الارنب انقذني من الضبع ارجوك وسأكون صديقا لك .. فرح الثعلب بهذه الهدية وبهذا الارنب المجنون الذي يريد ان يكون صديقه وجرى خلف الضبع يخيفه حتى طرده من المكان ولما عاد إلى الارنب وجده يقفز مسرعا هربا منه فأخذ يتناديه تعال ايها الارنب لنبتقي اصدقاء فصرخ الارنب وقال امي قالت لي لا تصاحب الاكبر سنا واسنانا واخفى الارنب مسرعا مستكملا قفزاته السريعة حتى وجد امامه جدول الماء ومن هناك عرف مكان جحره فاسرع إلى امه وقال امي اسرعي اريد افطارا شهيا من يدك فقالت له لماذا لم تقطر في الغابة فقال له اجد شيء أكله ولكن كان كل من قابلني يريد ان يأكلني.

