



بحضور الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

الجلسة الأولى لمبادرة « مجلس أمي حمده » لغرس المفاهيم الإيجابية المستمدّة من الموروث الإمارتاني، وترسيخ معاني الهوية والانتماء



مبادرة ثقافية لتعزيز الهوية الإماراتية

هيئة أبوظبي للتراث تختتم مشاركتها في معرض «النالية» المتنقل



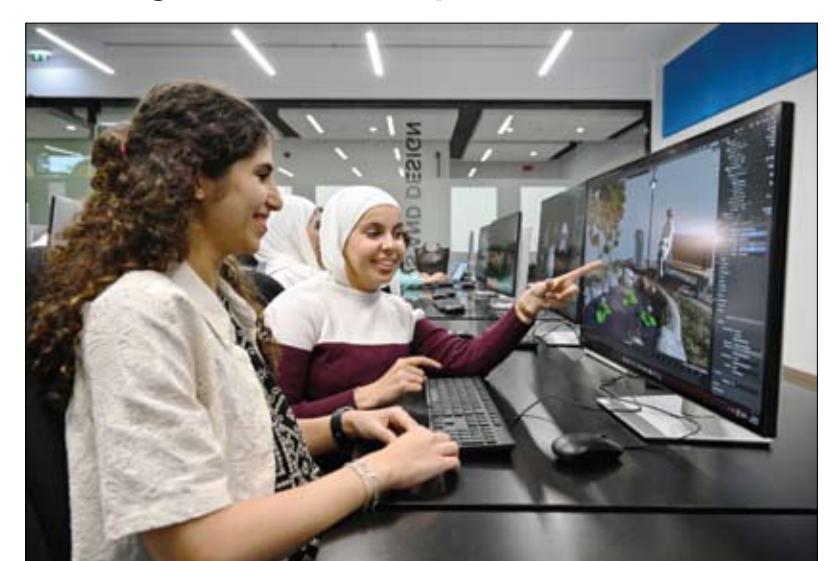
يجمع بين الاتصالات والتكنولوجيا

جامعة روتشرست للتكنولوجيا في دبي تطلق برنامج بكالوريوس العلوم في الإعلان والعلاقات العامة

الرقمي والتقنيات المتقدمة وتحليل البيانات، التي تستخدمها المؤسسات التسويقية والإعلام، وصولاً إلى الرعاية الصحية والتعليم والصناعة والเทคโนโลยيا، وتشمل الفرص مزاولة المهن الإبداعية مثل كتابة المحتوى الإعلاني، وإدارة وسائل التواصل الاجتماعي، وختصاصيي الإعلام الرقمي، والإدارة التنفيذية للعلاقات العامة. كما يمكن للخريجين أيضاً استئناف مناصب استراتيجية في إدارة العلاقات التجارية، وشراء المساحات الإعلانية، وتحطيط الفعاليات، وإدارة حسابات الإعلان. كما يمكن البرنامج للطلاب استئناف أدوار ناشئة يتم تشكيلها بفضل علوم البيانات والاتصالات التسويقية، من العلاقات العامة والإعلان إلى وسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا فيها، يعلم البرنامج الطلبة كيفية فهم السوق والبشرى من خلال البحث القائم على البيانات، وكيف يجب أن تنصم رسائل استراتيجية للقنوات التقليدية وال الرقمية على حد سواء.

ويمكن للخريجين تطبيق مهاراتهم في مختلف القطاعات الناشئة بما يتماشى مع رؤية دولة الإمارات. سوف يتم تأهيل خريجي هذا البرنامج لزاوية العديد من المهن في قطاعي الإعلان والعلاقات العامة، بما في ذلك التسويق، والإعلان والاتصالات، والاتصالات والتكنولوجيا والذكاء الاصطناعي في تغيير كيفية الوصول إلى الجمهور والتأثير فيه،

افتتحت هيئة أبوظبي للتراث، مشاركتها في معرض «النالية» المتنقل، الذي أقيمت فعالياته في المسرح الوطني بأبوظبي، بتنظيم وزارة الثقافة. وجاءت مشاركة هيئة أبوظبي للتراث بهدف تعزيز دور المعرض في تنشئة جيل يهتم بتاريخه، ويحترم بيته، ويكون قادر على حمل تراث الإمارات الأصيل من جيل حي، وقدمت الهيئة خلال المعرض، مجموعة من الحرف التراثية، مثل النخل، السوو، الخوص، والتي تعرضها بشكل حي للزوار ليشاهدوها هذه الحرف بكل خطوات تنتهيها من البداية للنهاية، ويشكل مياسراً، كما تعرف المروج من خلال الركن البحري على الأدوات والمراكب التي كانت تستخدم في رحلات الفحص وصيد السمك، ويعود معرض «النالية» بمبادرة ثقافية تهدف إلى تعزيز الهوية الإماراتية، وترسيخ القيم الثقافية بين الأجيال، وتشمل البرزة، وأرض الإمارات، ومنارة الفن، وألغاز المندوس، واستوديو النالية، وميدان الحكاية، والبرواز، وتحت حلة الزوار في محطة «درب المستقبل». وقد المعرض طلبة المدارس في مختلف المراحل الدراسية جزءاً ثقافياً تفاعلياً تجتمع بين المعرفة والمناعة، من خلال استعراض مشاريع ومبادرات ثقافية متنوعة، واتاحة الفرصة لتفاعل المعاشر مع الفنون والمواهب والمشاريع الإبداعية، بما عزز ذائقتهم الفنية ودعم حضورهم في الشهيد التقليدي الوطني.



الفنون

22

٠٠ العين - الفجر

اطلقت الجهة الأولى لمبادرة « مجلس أمي حمده »، بحضور الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، وبمشاركة عضوات المجلس الذي تم تشكيلها انسجاماً مع رؤية المبادرة وأهدافها المجتمعية، في مقر مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي، واستهل المقاء بكل ترحيبية ألقتها الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، رحبت خلالها بحضور المجلس، مؤكدة أن أهمية مبادرة « مجلس أمي حمده » تباع من دورها في تعزيز وترسيخ قيم ومقاييس الهوية الوطنية الإماراتية، وترجمة الموروث التقليدي إلى ممارسة مجتمعية واعية، وأشارت الشيخة شما إلى أن المبادرة تهدف امتداداً لنهج ورؤى القيادة الرشيدة في دعم البرامج التوعوية الهادفة، التي تشهد في بناء أجيال متماسكة، واعية، ومتمسكة بثوابتها الأصيلة.

شهدت الجلسة مناقشة شاملة للمحاور الرئيسية التي يقوم عليها المجلس،

والتي تتضمن: العادات والتقاليد الإماراتية، الهوية الوطنية والانتماء،

دعم وتنمية الأسرة الإماراتية، بناء الشخصية الإماراتية، أساليب

التنشئة السليمة للأطفال، السنع الإماراتي وأداب الحياة اليومية، اللباس

الرسمي للمرأة الإماراتية، والحوار الاجتماعي الإيجابي، إلى جانب عدد من

الموضوعات المرتبطة بتعزيز التمازن المجتمعي وترسيخ القيم الأصيلة في

نفوس النشء.

٠٠ أبوظبي - الفجر

افتتحت هيئة أبوظبي للتراث، مشاركتها في معرض «النالية» المتنقل، الذي أقيمت فعالياته في المسرح الوطني بأبوظبي، بتنظيم وزارة الثقافة. وجاءت مشاركة هيئة أبوظبي للتراث بهدف تعزيز دور المعرض في تنشئة جيل يهتم بتاريخه، ويحترم بيته، ويكون قادر على حمل تراث الإمارات الأصيل من جيل حي، وقدمت الهيئة خلال المعرض، مجموعة من الحرف التراثية، مثل النخل، السوو، الخوص، والتي تعرضها بشكل حي للزوار ليشاهدوها هذه الحرف بكل خطوات تنتهيها من البداية للنهاية، ويشكل مياسراً، كما تعرف المروج من خلال الركن البحري على الأدوات والمراكب التي كانت تستخدم في رحلات الفحص وصيد السمك، ويعود معرض «النالية» بمبادرة ثقافية تهدف إلى تعزيز الهوية الإماراتية، وترسيخ القيم الثقافية بين الأجيال، وتشمل البرزة، وأرض الإمارات، ومنارة الفن، وألغاز المندوس، واستوديو النالية، وميدان الحكاية، والبرواز، وتحت حلة الزوار في محطة «درب المستقبل». وقد المعرض طلبة المدارس في مختلف المراحل الدراسية جزءاً ثقافياً تفاعلياً تجتمع بين المعرفة والمناعة، من خلال استعراض مشاريع ومبادرات ثقافية متنوعة، واتاحة الفرصة لتفاعل المعاشر مع الفنون والمواهب والمشاريع الإبداعية، بما عزز ذائقتهم الفنية ودعم حضورهم في الشهيد التقليدي الوطني.

٠٠ دبي - الفجر

أعلنت «جامعة روتشرست للتكنولوجيا في دبي» عن إطلاق شهادة جديدة لبكالوريوس العلوم في الإعلان وال العلاقات العامة، وذلك لتحضير الطلبة لأدوار قيادية في هذا القطاع المتتطور. حصل هذا البرنامج على اعتماد وزارة التربية والتعليم الإماراتية، ويجعل بين الاتصالات الاستراتيجية واتخاذ القرارات القائمة على البيانات لتزويد الخريجين بالمهارات الإبداعية والفنية الالزامية لتنظيم حملات إعلامية فعالة وجذب الجماهير من خلال رسائل هادفة وروابط قصص مثيرة للاهتمام.

تحسّن البرنامج الجديد سعة جامعة روتشرست للتكنولوجيا في دبي

الراسخة كمؤسسة تعليمية رائدة في مجال التكنولوجيا، ويسجّل

تطور الدعاية والإعلان وال العلاقات العامة، تكونها تخصصان ببيان البيانات لتزويد الخريجين

الآن على البحث والتحليل، فضلاً عن الإبداع، ومع استمرار انتشار

الرقمية والتقنيات الذكاء والذكاء الاصطناعي في تغيير كيفية الوصول

منوعات

الآخر

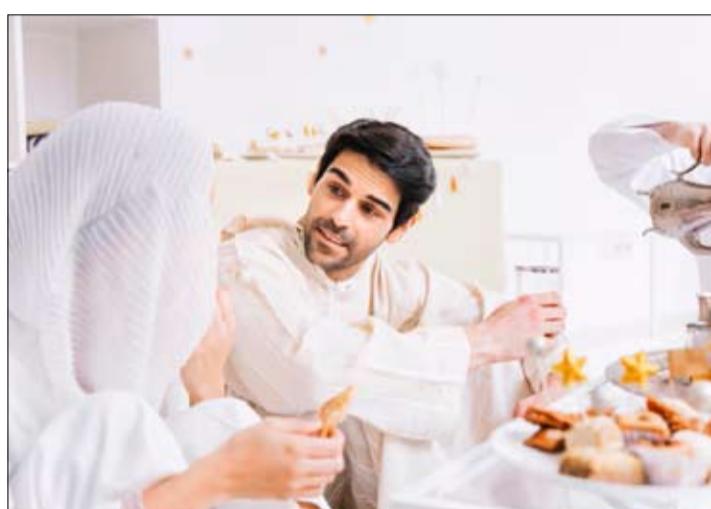
23

يواجه البعض في الأيام الأولى من شهر رمضان مشاكل صحية نتيجة تغير نظامهم الغذائي والانقطاع فترات طويلة عن الطعام، مثل الصداع وارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه وكذلك اضطرابات في الجهاز الهضمي، لكن تهيئة الجسم لصيام - قبل 3 أسابيع بحد أدنى - تسهم إسهاماً كبيراً في تلافي تلك المشاكل والتمتع بصيام آمن ومرح.

تسهم إسهاماً كبيراً في تلافي المشاكل الصحية



كيف تحضر جسمك لرمضان والتمتع بصيام آمن ومرح؟



في شهر رمضان، ينبغي أن يتخلص الصائم أو لا من العادات الغذائية الخاطئة، وخصوصاً من إدمان الكافيين والمنبهات والحلويات، فاستهلاكها بكميات هائلة طوال العام ومن ثم قطعها فجأة لساعات طويلة في رمضان أو تلقى إرشادات طيبة وفق حالتهم الصحية تمكنهم من الصيام بما لا يتعارض مع المرض.

فمثلاً إذا كان الصائم يشرب قبل رمضان 8 أكواب قهوة في اليوم، يجب أن يبدأ بتحفيض العدد تدريجياً، وكذلك الأمر بخصوص التدخين باتفاقه، فالذى يستطيع أن ينقطع تخلص من عاداته الخطأة عن التدخين 14 ساعة متواصلة يستطع

لتفادي الإرهاق والزاجية والعصبية العالية في شهر رمضان، ينبغي أن يتخلص الصائم أو الاستغناء عنها، ليتقوى في رمضان على الاعتكاف، ويستيقظ عند السحور، ولا يهدى فطورو صحي، فحبة قهوة عن قطعة حلوي مع فنجان قهوة الصباح.

خطط لوجباتك من أهم النصائح لتهيئة الجسم لرمضان هي تعويم الجسم الصيام، واستغلال يومي لتطبيق برامج غذائية خاصة للتلسمين أو التلسيف مثل، أو الحفاظة على مستوى غذائي صحي، وهو لا يغيرهم يجب أن يخططا لقوائمهم الغذائية والوجبات التي لم يعتد من شهر.

ارتفاع جودة طعامك قد لا تكون من مدعى التهوة أو السجائر، ولكن تناول بهوبي في ضغط الدم أو إرهاق الشحيم في بداية رمضان، وذلك يعود للممزون الشحيم من الغذاء في جسمك، فإذا كنت

تناول طعاماً يفتقر إلى العناصر الغذائية التي تحكم الشبع آمناً وتدحر لاحقاً في النوم مهم جداً لحياة صحية في رمضان، فاضطرابات الساعة البيولوجية في الشهر

والدهون، وذلك من الضوري تقوية الجسم والكون، والتوصيات تلبي أسباب التضليل والتلوّن، والوقفة تغير الحال

الغذائية، وذلك يجبر أن يبدأ الصائم مسبقاً بتنظيم نومه والنوم باكراً أو على الأقل تخفيف ساعات النهار، والحرص على الاستيقاظ فجراً، وتقليل مدة القبيلة.

نظم نومك التهوة إلى العناصر الغذائية التي تحكم الشبع آمناً وتدحر لاحقاً في النوم مهم جداً لحياة صحية في رمضان، فاضطرابات الساعة البيولوجية في الشهر

والدهون، وذلك من الضوري تقوية الجسم والكون، والتوصيات تلبي أسباب التضليل والتلوّن، والوقفة تغير الحال

الغذائية، وذلك يجبر أن يبدأ الصائم مسبقاً بتنظيم نومه والنوم باكراً أو على الأقل تخفيف ساعات النهار، والحرص على الاستيقاظ فجراً، وتقليل مدة القبيلة.



أطعمة يومية "تبدو بريئة" ترفع سكر الدم!

يرتفع سكر الدم ليس فقط بسبب الحلويات والمشروبات الغازية، بل أيضاً نتيجة تناول أطعمة يومية تبدو "بريئة"، وفقاً لما يحذر منه ستيف بينيت، مدرب الصحة ومؤلف كتاب "تحمّل السكر".



ويقول بينيت: "جسمنا مصمم للتعامل مع استراتيجيات لتقليل ارتفاع السكر في الدم، يفتح بینيت استراتيجيتيں توہینیں: تقليل الكربوهيدرات المكررة ذات المؤشر الغلايسيمي الأزر والبطاطا

اللارز البني أفضل من الأبيض لاحتوائه على ألياف وعناصر غذائية أكثر، لكن يمكن استبداله بالقرنبيط أو

ويوضح أن الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض، مثل الخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات وبعض الفواكه، تُهضم ببطء، ما يقلل من ارتفاع سكر الدم، على السكر.

أنا بطاطاً، بينما الأطعمة عالية الألياف الغلايسيمي، مثل الخبز والمعكرونة والأرز الأبيض، تتحلل بسرعة وتطلق السكر بشكل مفاجئ.

السكر في الدم يشتد بینيت على تناول الأطعمة الغنية بالألياف، أو، ثم الدهون والبروتينات، وأخيراً الكربوهيدرات. بينما البطاطا

وهذا الترتيب يقلل إلى النصف ارتفاع السكر مقارنة بتناول الكربوهيدرات أولاً وتعمل الألياف كمحفظة على نشا مقاوم يخفف هذا التأثير.

تبطّن الهضم، فتدخل الكربوهيدرات مجرى الدم وب يمكن أيضاً استبدالها بالكرفس الغني بالألياف والفيتامينات.

ويشير إلى أن الكربوهيدرات البسيطة التي تبدو غير ضارة غالباً هي السبب

في سكر الدم، بينما التوت والتوت الأسود أفضل، ويقللان استجابة الجسم لسكر عند تناولهما مع

وجبات غنية بالكربوهيدرات.

كما أن الموز غير الناضج يحتوي على نشا مقاوم أبداً، بينما على سكر الدم مقاومة بالوز الناضج جداً.

ويقول بینيت: "جسمنا مصمم للتعامل مع استراتيجيات متوسطة وغير متكررة في السكر، حيث يفرز الأنسولين لامتصاص السكر الزائد وإعادة التوازن. لكن

نمط حيواتنا الحديث يجعل هذه الارتفاعات متكررة يومياً - مثل تناول حبوب الفطورة والخبز على الخاء والبيتزا على العشاء، وهذا التكرار يؤدي إلى مقاومة الأنسولين، والتي قد تتطور إلى السكري من النوع الثاني".

ويوضح بینيت أن ارتفاع سكر الدم لفترات طويلة يحفز الجسم على تخزين السكر الزائد على شكل دهون، ما يزيد خطر انسداد الشرايين ويزيد إلى زيادة الوزن ويزيد احتمالية الإصابة بأمراض مثل الأذن والعين.

ويشير إلى أن الكربوهيدرات البسيطة التي تبدو غير ضارة غالباً هي السبب

في سكر الدم، وعاء واحد من رقاقة الترفة يعادل أكثر من ثمانين

نصالح حول الفطورة والوجبات.

يقول بینيت: "الحبوب هي السبب الرئيسي لارتفاعات

سكر الدم السريعة، وعاء واحد من رقاقة الترفة يعادل أكثر من ثمانين

نصالح صغيرة من السكر".

هذه الارتفاعات، وأما البالدين الصحة فيزيادي والدهون والبيض، وليس فقط السكر في المشروبات والحلويات.

الغنية بالبروتين والدهون الصحة، فتقلل ارتفاع

يحدّر بینيت من الفواكه الاستوائية مثل الموز والمانغو والأناناس، التي قد تسبب ارتفاعاً حاداً في سكر الدم، بينما التوت والتوت الأسود أفضل، ويقللان استجابة الجسم لسكر عند تناولهما مع

وجبات غنية بالكربوهيدرات.

كما أن الموز غير الناضج يحتوي على نشا مقاوم

أبداً، بينما على سكر الدم مقاومة بالوز الناضج جداً.

ويشير إلى أن الكربوهيدرات البسيطة التي تبدو غير ضارة غالباً هي السبب

في سكر الدم، وعاء واحد من رقاقة الترفة يعادل أكثر من ثمانين

نصالح حول الفطورة والوجبات.

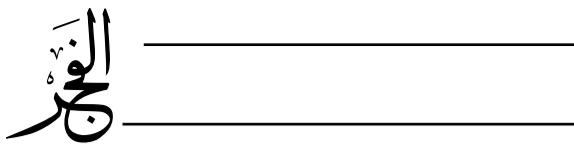
يقول بینيت: "الحبوب هي السبب الرئيسي لارتفاعات

سكر الدم السريعة، وعاء واحد من رقاقة الترفة يعادل أكثر من ثمانين

نصالح صغيرة من السكر".

هذه الارتفاعات، وأما البالدين الصحة فيزيادي والدهون والبيض، وليس فقط السكر في المشروبات والحلويات.

الغنية بالبروتين والدهون الصحة، فتقلل ارتفاع



العدد ١٤٦٨٧ بتاريخ ١٨/٢/٢٠٢٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
سم المصفي : عاليه لتدقيق الحسابات
عنوان: مكتب رقم 039 - 1705 ملك بنت الفجيرة الوطنية ش.م.ع - الخليج التجاري - هاتف 042343599 - فاكس: 042873327
بموجب هذا تعلن الاقتتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
التصفية لوكزرا وترهورن للعقارات ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
13/2/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/2/2026 وعلى من
الديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبى على
العنوان المذكور أعلاه، مصطحبًا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المؤول المخول

العدد ١٤٦٨٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: صالون جيل للتجميل ش.ذ.م.م

العنوان: محل رقم S2 - ملك فريندرا فينمياليداس دهakan - بربدي - الخليج التجاري -

الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م، رقم الرخصة: ٩٥٤٨٧ رقم القيد بالسجل التجاري: ٢٤٨٠٥٧١ بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محكمة دبي بتاريخ ١٢/١/٢٠٢٦ والموافق لدى كاتب العدل المحاكم دبي بتاريخ ١٢/١/٢٠٢٦ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبةتقدم إلى المصنفي المعين ان فيي اى لراجحة الحسابات ش.ذ.م.م العنوان: مكتب رقم ٤٠٤ ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.ذ.م.م - بورسعيد - هاتف: فاكس: مصطبجاً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

دُبَي للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism

العدد ١٤٦٨٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي: ان بي ان مراجعة الحسابات ش.ذ.م.م.

العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.ذ.م.م - بورسعيدي - هاتف:

فاكس: :

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

بتصنيفية صالون جيل للتجميل ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

12/1/2026 والملوّق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/1/2026 وعلى

من لديه أي اعتراض أو طالبة التقديم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي

على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبًا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك

خلال (45) يومًا من تاريخ نشر هذا الإعلان

المؤسّس المخول

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	 محاكم دبي DUBAI COURTS
العدد ١٤٦٨٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٨ اعلان بالنشر في الدعوى رقم: ٢٠٢٦/٣٩٠ تجاري مصارف كلي الموضوع المدعى : الحكم بالزام المدعى عليه بالتضامن والمكافأة ونثافة واربعين ألف واثنان وخمسون درهم بالإضافة للرسوم والمصاريف والفائدة درهم فقط خمسة مليون وثلاثمائة وثلاثة واربعين ألف واثنان وخمسون درهم بالإضافة للرسوم والمصاريف والفائدة النحوية بواقع ٥% سنويًا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد والرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة . المدعى عليه: بنك على إيران الدعوى: ادارة إدارة الدعوى السابقة عشر رقم ٤٥٣٤٠٥٢ المدعى عليه: بنك على إيران الدعوى: ادارة ادارات - ادارة دبي - بردبني - دبي - شارع رقة البحرين - مبنى بنية داماس - شقة ١٥٠١ - امام فندق سمايا المطعون عليهم: ١- هاشم جعفر اسكندريان - المقادير للتجارة ش.ذ.م.م - علي جعفر اسكندريان - صفتهم: المطعون عليهم: ٢- فؤاد فؤاد فؤاد الموضوع المدعى : قدم أقام عليه المدعى عليه بالتضامن والمكافأة ونثافة واربعين ألف واثنان وخمسون درهم يؤدي للبنك المدعى مبلغ (٥,٥٤٣,٥٠٢) درهم فقط خمسة مليون وثلاثمائة وثلاثة واربعين ألف واثنان وخمسون درهم بالاضافة للرسوم والمصاريف والفائدة المتأخرة بواقع ٥% سنويًا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد والرسوم والصاريف ومقابل اتعاب المحاماة - وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٤ الساعة ٩:٠٠، من في قاعة القضائية في المحكمة - وذلك بما في ذلك فك الحبسون او من يطلب قانونياً وعليك تقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.	
رئيس القسم	

إعلان بالنشر لحضور اجتماع الخبرة المصرفية الاول

الخبر

العدد ١٤٦٨٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٨

الدعوى رقم ٥٩ لسنة ٢٠٢٦ تجاري مصارف جزئي - محاكم دبي

المعلن اليه: المدعى عليه/ مباريك عبدالرسول شكري جلال
بناء على قرار محكمة دبي الموقرة وتلقيتنا لبيان الخبرة المصرفية في الدعوى المشار إليها أعلاه
المقامة من المدعى/ مصرف الإمارات الإسلامي مساهمة عامة
فقد حددنا يوم: الأربعاء الموافق ٢٠٢٦/٠٢/١٨ الموعد: ١١:٥٠ صباحاً لعقد اجتماع الخبرة الاول
عن بعد عبر تطبيق ZOOM المرنى والمسموع من خلال الرابط التالي:

Join Zoom Meeting
<https://us06web.zoom.us/j/85376301732?pwd.9|u8GmjslAUOmallbiwqV4r1AZSCY.1>
Meeting ID: 853 7630 1732 Passcode: 112233

وعليه يتطلب حضوركم أو من يمتنعكم قانوناً لحضور الاجتماع المذكور وتقديم كافة المستندات المتعلقة
بالدعوى ومراجعة الخبرير أولاً بأول بشأن أية استفسارات وحال وجود أي موققات تقتضي تحول دون
حضور الاجتماع يرجى التواصل على الأرقام التالية: ٥٤٢٩٢٢٥٧-٥٤٢١٠٤٤٤٣٥

الْفَرَدُ

اعلان بالنشر لحضور اجتماعات الخبرة

العدد ١٤٦٨٧ بتاريخ ١٨/٢/٢٠٢٦

٧٠١٩٧

في الدعوى رقم ١٧/٢٠٢٦ تجاري - الفجيرة

اعلان المدعى عليها: مؤسسة السعد لمقاولات البناء مالكها/ سعيد علي محمد حسن العوادي

حيث أنه صدر حكم من محكمة الفجيرة لتنبيهكم بحضوركم في الدعوى رقم ١٧/٢٠٢٦

تجاري - الفجيرة فإننا نخاطركم بحضوركم المدعى عليها في الدعوى سلفاً المذكورة حضوراً

جتمعاً الخبرة المحددة له يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٦/٠٢/٢٧ في تمام الساعة ١١:٥٠

سباحاً عن طريق برامج الزورق المرتى على الرابط التالي:

Topic. 17

Time. Feb 27. 2026 11:00 AM Dubai

Join Zoom Meeting

<https://us06web.zoom.us/j/88110363376?pwd=OFp060q51wlbu6B1FSCXjmSmYGMM9W.W>

Meeting ID: 881 1036 3376 Passcode: 878555

الخبير/عبد الله المهيري

٥٦٢٢٩٢٧٧٧

للتواصل

قيد رقم 800

الْوَلَادُ

البرودة المستمرة للأطراف .. إشارة من

الجسم لشكلاً صحيًّا يجب عدم إهمالها

يعاني بعض الأشخاص من بروادة اليدين والقدمين باستمرار حتى في أماكن دافئة. غالباً ما يُعتبر هذا سمة فردية، لكنه قد يكون أحياناً علامة على وجود مشكلات صحية تستدعي الانتباه.

تقول الدكتورة تاتيانا أوفشاروفا، أخصائية أمراض النساء والغدد الصماء:

"يشعر الجميع بالبرودة في اليدين والقدمين لفترة قصيرة أثناء البرد، وهذه آلية دفاع طبيعية، حيث يوجه الجسم الدم إلى الأعضاء الحيوية. لكن إذا كان الشخص يلتقط ببطانية باستمرار حتى في غرفة دافئة، فهذا مؤشر لا ينفي تجاهله."

الأسباب المحتملة لبرودة الأطراف المستمرة: فقر الدم الناجم عن نقص الحديد: الحديد عنصر أساسي في الهيموغلوبين لنقل الأكسجين. عند انخفاض مستواه، يرکز الجسم على الدماغ والقلب، بينما تعاني الأطراف من نقص الدم والبرودة. وتشمل العلامات: التعب المستمر، الشحوب، وتسارع ضربات القلب.

قصور الغدة الدرقية :
الغدة الدرقية منظم حرارة الجسم الداخلي. عند قصورها، يتباطأ الأيض وينخفض إنتاج الحرارة. وتشمل العلامات المصاحبة: التعب، جفاف الجلد، تساقط الشعر، وزيادة الوزن.

انخفاض ضغط الدم:
يمنع الدم من الوصول إلى الأوعية الصغيرة في اليدين والقدمين بقوة كافية، مما يؤدي إلى البرودة المستمرة.

التدخين: يسبب تشنجات وعائية ويضعف الدورة الدموية، مما يزيد الشعور بالبرد.

- نصائح لتحقيق الحالة :
- الاستشارة الطبية لإجراء فحص دم شامل، فحص هرمون TSH، وقياس ضغط الدم.
- حمامات التبابن للبيدين والقدمين.
- ممارسة النشاط البدني بانتظام.
- إضافة التوابل الدافئة مثل الزنجبيل والقرفة والفلفل الحار إلى النظام الغذائي.
- الإقلاع عن التدخين وتجنب الإفراط في الكافيين الذي يضيق الأوعية الدموية.
- عموما، الشعور المستمر بالبرد ليس مجرد إزعاج، بل إشارة من الجسم

مشكلات صحية يجب عدم إهمالها.

A full-body photograph of a woman standing against a light-colored, curved wall. She is wearing a two-piece plaid suit consisting of a blazer and wide-leg trousers. Underneath, she wears a white button-down blouse and a pearl necklace. She is also wearing black socks and black lace-up boots. Her hair is styled in loose waves, and she is smiling slightly. The background is a plain, light-colored wall with a subtle, curved architectural detail.

قرأت لك

فوائد الزيتون
وفقاً للدكتورة ماريات موخينا خبيرة التغذية الروسية، يمكن أن يحسن الزيتون سرعة رد فعل العضلات والذاكرة. وتشير الخبرة إلى أن الزيتون يحتوي على فيتامينات A وC وE ومجموعة فيتامينات B وعلى

A sprig of olives with two green olives and several leaves.

مضادات الأكسدة التي هي في الواقع مواد مضادة للسرطان. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يزيد الزيتون من قدرة الإنسان على التحمل، لذلك ينصح الرياضيون بتناوله. وتقول: "بفضل الزيتون، يزداد تحمل النشاط البدني. كما أن الزيتون يعمل على تطبيع عمل الجهاز العصبي المركزي، وتحسين سرعة تفاعل المضادات والأداء والذاكرة والتركيز". وتضيف: "يحسن الزيتون حركة الأمعاء، وإخلاء محتوياتها، وله تأثير مدر للبول، ويساعد على الوقاية من الإمساك".

سؤال جواب

- من هو مؤلف علم النحو؟
 - أبو الأسود الدؤولي
 - ما معنى المن والسلوى؟
 - المن هو العسل والسلوى هو طائر السمان
 - متى صمم أول كمبيوتر إلكتروني حقيقي في العالم؟
 - صمم أول كمبيوتر إلكتروني حقيقي في العالم بجامعة بنسلفانيا عام 1946م.
 - من هما الشاعران اللذان أطلق عليهما الطائيان؟
 - البحتري وأبو تمام.
 - من مؤلف علم العروض؟
 - الخليل بن أحمد الفراهيدي

صائد الأسماء | قصيدة

عانى رضوان وهو احد صيادي الأسماك من قلة الصيد في المنطقة التي اعتاد أن يصطاد فيها فقرر ان يذهب
لى منطقة أخرى بعيدة، عله يجد رزقه.. وهنالك ولان الله رحيم بعباده فقد أرسل له الخير الكثير، فاصطاد
واصطاد كثيرا حتى تعب شبكته وذهب إلى السوق وباع ما معه وكسب كثيرا من المال.. وفي البيت سأله
لزوجة والأولاد عن حاله فحمد الله وقال ضاحكا: كان صيادي اليوم كمية وفيرة من المال.
خرج طفله محمد يلعب فحكى لصديقه ان أباه احضر مالا كثيرا اصطاده من مكان ما على البحر فذهب
لصديق وحكى لوالده قطع الرجل وقرر ان يراقب رضوان عله يصطاد مالا مثله وفي اليوم الثاني وبعد ان
نتهى رضوان من الصيد الوفير ذهب إلى السوق في الوقت الذي حضر فيه الرجل الذي كان يراقبه عن بعد
وقال سارمي شبكتي ربما يخرج السمك مالا، فرمى شبكته لكنها خرجت بالسمك فقط، قالقى به بعيدا ورمي
شبكته كرها اخرى واستمر على هذا الحال ربما يصطاد مالا، لكنه فشل فذهب إلى رضوان وقال له غاضبا
صارخا من اين تصطاد هذا المال؟ فقال رضوان ضاحكا اصطاده من البحر فعندما اصطاد سماكا كثيرا وابيعه
يتتحول إلى مال وهكذا اصطاد مالا، فاندهش الرجل من تلك العبارة وقرر العودة إلى البحر ليأخذ السمك
لدى القى به على الشاطئ وبيبعه فهو كثير جدا لكنه عندما وصل، كان هناك من أخذه وانصرف فوقف
يصطاد مرة أخرى وحاول عدة مرات دون ان تستطيع شبكته ان تمنحه ولو سمة واحدة، وبات ليلته جائعا
فقد افترى على نعمة الله ورفضها فعاقبه الله بالجوع لعدة ايام بعدها، رأه رضوان وقد ركع في المسجد يبكي
ويستغفر الله ويستعيده من الشيطان الرجيم الذي أكل رأسه وتركه جائعا هو وأولاده.

