منوعات
الفجر

الأربعاء 18 نوفمبر 2026 م - العـدد 14912
Wednesday 18 November 2026 - Issue No 14912

ص 22

نخيل التمر في مواجهة المناخ... هل تصمد واحات العرب؟



ص 27

إليسار: الفن الذي يحمل قيمة سيجد مكانه وينتشر من جديد





5 تمارين بسيطة في المنزل تقوي ساقيك وتحميك من السقوط

ص 23

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

ابتكار طبي يعيد بناء غضروف الركبة خلال 6 أشهر

ابتكر علماء في جامعة نورث وسترن الأمريكية مادة حيوية هلامية قابلة للحقن تحاكي البنية الكيميائية للغضروف، أثبتت قدرتها على تحفيز نمو غضروف جديد في مفاصل الركبة خلال ستة أشهر. ووفقًا للدراسة المنشورة في دورية الأكاديمية الوطنية للعلوم في الولايات المتحدة الأمريكية، يفتح هذا الاختراق الباب أمام طرق سريرية جديدة لإعادة بناء مفاصل الركبة البشرية وتجنب جراحات الاستبدال المكلفة، وفقًا لموقع "فيوتشريزم". تتكون المادة المطاطية المبتكرة من عناصر خلوية تشمل البتيدات والبروتينات والسكريات العديدة، لتشكل معًا "سقالة" قابلة للحقن ترتبط ببروتين عامل النمو المحول بيتا1- المسؤول عن إعادة نمو الخلايا والتئام الجروح، إلى جانب احتوائها على نسخة من حمض الهيالورونيك لترطيب المفاصل. وتعتمد فكرة السقالة على إتاحة الفرصة للجسم لإعادة بناء نفسه من الداخل بدلًا من استبدال الغضروف بقطع معدنية كبيرة؛ ما يفترض أن يجعل النسيج المتجدد أكثر مقاومة للتآكل ويعالج ضعف الحركة وألم المفصل على المدى الطويل. يمثل الغضروف نسيجًا ضامًا حيويًا يحيط بالمفاصل والعظام لامتصاص الصدمات وتسهيل الحركة ومنع احتكاك العظم بالعظم، غير أن افتقاره للقدرة الذاتية على الشفاء والتجدد لدى البالغين يجبر المصابين بتآكله أو تلفه على الخضوع لجراحات استبدال الركبة التي تتطلب تكلفة مرتفعة وفترة نقاهة طويلة. وأوضح صامويل ستاب، أستاذ الكيمياء وقائد الدراسة، أن تلف الغضروف يؤثر بشكل كبير في صحة الناس وحركتهم، مشيرًا إلى أن العلاج الجديد قادر على تحفيز الإصلاح في نسيج لا يتجدد طبيعيًا.

لماذا نشتهي الحلويات أكثر في الشتاء؟

مع انخفاض درجات الحرارة وقصر ساعات النهار، يلاحظ كثيرون زيادة رغبتهم في تناول الشوكولاتة والحلويات والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات. ولا ترتبط هذه الرغبة بالجوع وحده، بل تتداخل فيها عوامل بيولوجية ونفسية وسلوكية. وفي تقرير نشرته صحيفة "هافينغتون بوست"، استناداً إلى آراء اختصاصيي تغذية، تبرز عدة تفسيرات لهذه الظاهرة، من بينها تأثير البرد والمزاج والنوم والعادات الغذائية. قد يرتبط التعرض للبرد بزيادة الشهية؛ إذ أظهرت دراسة أجريت على رجال أصحاء ارتفاع مستويات هرمون الغريلين، المرتبط بتنظيم الجوع، عند تعرضهم لدرجات حرارة منخفضة. يمكن أن يؤثر انخفاض التعرض للضوء الطبيعي في المزاج والإيقاع اليومي للجسم. ويعاني بعض الأشخاص من الاضطراب العاطفي الموسمي، الذي قد يصاحبه ميل أكبر إلى تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات. تؤثر قلة النوم في تنظيم الشهية، وقد تزيد الرغبة في تناول الأطعمة الغنية بالطاقة، خصوصاً الوجبات الخفيفة والحلويات خلال المساء. ترتبط الضغوط النفسية بزيادة الرغبة في تناول السكريات والدهون، إذ يلجأ بعض الأشخاص إلى الطعام بحثاً عن الراحة والمكافأة النفسية. تتكون أحياناً ارتباطات ذهنية بين مواقف معينة وأطعمة محددة. فاعتياد تناول الشوكولاتة الساخنة بعد العودة من نزهة باردة قد يجعل الدماغ يتوقع هذا المشروب كلما تكرر الموقف. وينصح اختصاصيو التغذية بالاهتمام بتوازن الوجبات، وتناول مصادر البروتين والألياف والدهون الصحية، إلى جانب تحسين النوم والتعرض لضوء الصباح الطبيعي. وبحسب الخبراء، لا يعني ذلك ضرورة الامتناع عن الحلويات، بل إن فهم أسباب الرغبة فيها يساعد على التعامل معها بوعي، دون تحويل الطعام إلى مصدر للشعور بالذنب.

وداعاً للانتفاخ والإمساك.. هذه الفواكه تعيد التوازن لجهازك الهضمي



تساعد بعض أنواع الفاكهة على تعزيز صحة الأمعاء وتحسين الهضم، بفضل احتوائها على الألياف ومضادات الأكسدة التي تدعم البكتيريا النافعة، وتسهم في تنظيم حركة الأمعاء. وبحسب موقع "هيلث"، فيما يلي 5 أنواع من الفاكهة يُنصح بإدراجها ضمن النظام الغذائي للاستفادة من عناصرها الغذائية الداعمة للجهاز الهضمي:

التوت

يحتوي التوت الأحمر والأسود على نسبة مرتفعة من الألياف، إذ يوفر الكوب الواحد نحو 8 غرامات، أي ما يعادل 27% من الاحتياج اليومي الموصى به.

وتساعد الألياف القابلة للذوبان على تغذية البكتيريا النافعة، التي تنتج أحماضاً دهنية قصيرة السلسلة تسهم في دعم بطانة الأمعاء، والحد من الالتهابات. أما الألياف غير القابلة للذوبان، فتزيد كتلة البراز، وتساعد على انتظام الإخراج.

كما تحتوي هذه الفاكهة على مركبات البوليفينول المضادة للأكسدة، التي قد تدعم توازن البكتيريا المعوية.

الكيوي

توفر ثمرة الكيوي نحو 2.5 غرام من الألياف، التي تمتص الماء، وتساعد على تليين البراز، وتسهيل الإخراج.

وأظهرت دراسة أجريت، العام 2023، أن تناول ثمرتين يومياً لمدة 4 أسابيع ارتبط بتحسن أعراض الإمساك، وزيادة عدد مرات التبرز لدى المصابين بالإمساك المزمن.

البابايا

تحتوي البابايا على إنزيم "البابايين"، الذي يساعد على تفكيك البروتينات وتسهيل هضمها. وتشير أبحاث إلى أن مستخلصاتها المركزة قد تخفف بعض أعراض اضطرابات الجهاز الهضمي، مثل الانتفاخ وعدم الراحة.

كما تمد الجسم بالألياف ومضادات الأكسدة، ومنها فيتامين «سي» والكاروتينات، التي قد تساعد في الحد من الالتهابات.

الأفوكادو

تحتوي ثمرة أفوكادو تزن نحو 201 غرام على قرابة 13.5 غرام من الألياف، بنوعيها القابل للذوبان وغير القابل للذوبان.

ويساعد هذا المحتوى على تنظيم حركة الأمعاء، وقد يدعم نمو البكتيريا النافعة، وزيادة إنتاج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة.

التفاح

يُعد التفاح مصدراً للألياف القابلة للذوبان التي تغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء الغليظة، كما يحتوي على مركبات البوليفينول التي تساعد على حماية الخلايا من التلف.

وربطت أبحاث بين تناول كميات أكبر من التفاح وتحسن بعض مؤشرات صحة الأمعاء، إلى جانب انخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

توصي جمعية القلب الأمريكية بتناول كوبين من الفاكهة يومياً، طازجة أو مجمدة. ويمكن تناولها مع مصادر البروتين، مثل: الزبادي، والجبن القريش، وزبدة المكسرات، لتعزيز الشعور بالشبع، ويساعد تنويع الفاكهة الغنية بالألياف، ومضادات الأكسدة، على دعم صحة الأمعاء، وتوازن البكتيريا النافعة.

أخطاء تجنبها عند شراء الفواكه

تُعد الفواكه والخضراوات المجمدة خياراً عملياً واقتصادياً لإضافة المزيد من الأطعمة النباتية إلى النظام الغذائي؛ إذ يمكن أن تحتفظ بكثير من عناصرها الغذائية. ولكن بعض الأخطاء عند شرائها قد تؤثر في قيمتها الغذائية وجودتها، لذلك ينصح بالانتباه إلى المكونات وطريقة التخزين وحالة العبوة.

وبحسب موقع "فيري ويل هيلث"، إليك خمسة أخطاء يقع فيها الناس عند شراء الفواكه والخضراوات المجمدة:

اختيار الخضراوات المضاف إليها الزبدة أو الصلصات الكريمية

قد تحتوي بعض الخضراوات المجمدة على إضافات مثل الزبدة والجبن والكريمة؛ ما يزيد من محتواها من الدهون المشبعة والصوديوم والسعرات الحرارية. ومن أمثلتها السبانخ بالكريمة والبروكلي بصلصة الجبن والذرة بالزبدة.

هل الأطعمة المجمدة صحية مثل الطازجة؟.. الجواب قد يفاجئك

لذلك، يُفضل اختيار الخضراوات المجمدة السادة، وإضافة النكهات حسب الرغبة باستخدام الأعشاب والتوابل والثوم وعصير الليمون.

شراء الفواكه المجمدة المضاف إليها السكر

تحتوي بعض منتجات الفواكه المجمدة على سكر مضاف أو شراب سكري لتعزيز مذاقها؛ ما يزيد كمية السكر المستهلكة دون حاجة غذائية إضافية.

وللاستفادة من الحلاوة الطبيعية للفواكه، يُنصح باختيار الأصناف غير المحلاة، مع مراجعة قائمة المكونات للتأكد من عدم إضافة السكر.

تجاهل قائمة المكونات والملصق الغذائي

قد تبدو المنتجات المجمدة متشابهة، لكنها تختلف في مكوناتها وقيمتها الغذائية. وقد يؤدي إهمال قراءة الملصق إلى شراء منتجات تحتوي على كميات مرتفعة من السكر أو الصوديوم أو الدهون المضافة.

ويُفضل اختيار المنتجات التي تحتوي على مكونات قليلة وواضحة، مع مقارنة المعلومات الغذائية قبل الشراء.

تجاهل بلورات الثلج أو العبوات التالفة

قد تشير بلورات الثلج الكبيرة أو تكتل الفواكه والخضروات في كتلة صلبة أو وجود تمزقات في العبوة إلى تعرض المنتج لظروف تخزين غير مناسبة أو ذوبانه جزئيًا ثم إعادة تجميده.

لذلك، يُنصح باختيار العبوات المحكمة الإغلاق والتأكد من أن المنتجات لا تظهر عليها علامات سوء التخزين.

الاعتقاد بأن المجمدات أقل فائدة من المنتجات الطازجة دائمًا

ليست المنتجات المجمدة أقل قيمة غذائية بالضرورة من الطازجة؛ إذ تُجمّد الفواكه والخضراوات عادةً بعد حصادها بوقت قصير، ما يساعد على الاحتفاظ بكثير من الفيتامينات والمعادن.

وفي المقابل، قد تتأثر بعض العناصر الغذائية في المنتجات الطازجة خلال النقل والتخزين. لذا، يمكن الجمع بين الطازج والمجمد ضمن النظام الغذائي، مع اختيار المنتجات غير المحلاة والخالية من الإضافات غير الضرورية.

مرض وراثي عند البشر يظهر لدى القطط

قاد اختلاف لافت في شكل قطتين شقيقتين العلماء إلى اكتشاف طبي غير مسبوق في عالم الحيوانات. فقد كشفت الفحوص إصابتهما بمتلازمة مارفان، وهي اضطراب وراثي نادر عُرف حتى الآن بارتباطه بالبشر. ووفقاً لتقرير نشرته صحيفة "لا ريبوبليكا" الإيطالية، وثّق باحثون من جامعة كورنيل ومؤسسات دولية أخرى الحالة لدى قطتين منزليتين تدعيان غاري وشاغي، في دراسة نشرتها مجلة "ساينتيفيك ريبورتس". ولاحظ أصحاب القطتين أن أطرافهما أطول من المعتاد منذ الصغر، لكن الفحوص كشفت أيضاً اضطرابات في العينين وتغيرات في الأنسجة الضامة. كما أظهرت إحدى الحالتين توسعاً ملحوظاً في الشريان الأبهر، الذي ينقل الدم من القلب إلى الجسم.

وتصيب متلازمة مارفان الأنسجة الضامة المسؤولة عن دعم أعضاء الجسم وربطها، وترتبط بتغيرات في جين يُعرف باسم FBN1، المسؤول عن إنتاج بروتين الفيبرلين1-. ويمكن أن تؤثر في القلب والأوعية الدموية والهيكل العظمي والعينين والرئتين. وعندما حلل الباحثون الحمض النووي للقطتين، اكتشفوا وجود نسختين متغيرتين من الجين نفسه، إحداهما موروثة من كل والد. وأظهرت تحاليل الحمض النووي الريبي أن هذه الطفرة تؤدي إلى تخطي جزء من التعليمات الجينية في نحو 73% من النسخ التي فحصها الفريق.

شكسبير يُطل على دمشق من بوابة «هاملت»

تستعد خشبة مسرح الحمراء في العاصمة السورية دمشق لاحتضان العرض المسرحي الجديد "العرض يجب أن يستمر"، المقتبس عن النص المسرحي العالمي "هاملت" للكاتب والمؤلف المسرحي الشهير وليم شكسبير. ويُعيد العرض السوري، المقرر انطلاقه، في الـ 20 من الشهر الجاري، ولمدة أسبوع، إحياء النص العالمي الذي كُتب قبل مئات السنين، وأُعيد إنتاجه وتقديمه بنسخ ولغات مختلفة حول العالم. وشوّق الفنان كفاح الخوص، الذي تولّى اقتباس النص المسرحي وإخراجه، الجمهور لعرضه الجديد الذي تُقدمه مديرية المسارح والموسيقا في وزارة الثقافة بالتعاون مع "تجمع أغورا المسرحي".

دواء صيني لإنقاص الوزن يتفوق على «ويغوفي»

أظهرت نتائج تجربة سريرية جديدة أن دواء صينيا تجريبيا لإنقاص الوزن قد يساعد على خفض وزن الجسم بنسبة تقترب من 18% خلال أقل من عام، في نتائج تضعه ضمن المنافسين المحتملين لأدوية بارزة في سوق علاجات السمنة، بينها "ويغوفي" و"مونجارو".

ونقلت صحيفة "ذا نيويورك بوست" أن الدراسة، التي استمرت 48 أسبوعا، أجراها باحثون من جامعة فودان في شنغهاي، وشملت 567 بالغا يعانون زيادة الوزن أو السمنة، جرى توزيعهم على أربع مجموعات.

وتلقى المشاركون في ثلاث مجموعات حقنا أسبوعية من عقار "ريبوباتيد" بجرعات 2 و4 و6 ميليغرام، فيما تلقت المجموعة الرابعة دواء وهميا.

ويقف وراء العقار شركة "هنغروي" الصينية العملاقة للأدوية، التي دخلت في شراكة مع شركة التكنولوجيا الحيوية الأمريكية "كاليرا ثيرابيوتيكس" لطرح "ريبوباتيد" في الأسواق خارج الصين.

لماذا تفقد المرأة كتلتها العظمية في منتصف الثلاثينيات؟



تُعد صحة العظام إحدى الركائز الحيوية للوقاية من الاضطرابات المزمنة مثل هشاشة العظام ونقص الكتلة العظمية، وهي مشكلات صحية تزداد وتيرتها تدريجياً مع التقدم في العمر، وتؤثر بشكل غير متناسب على النساء مقارنة بالرجال حول العالم.

ووفقاً لبيانات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها "CDC" في تقرير نشرته شبكة "توداي"، فإن 51.5% من النساء فوق سن الخمسين يعانين من انخفاض الكتلة العظمية مقارنة بنحو 33.5% من الرجال، مع تسجيل ارتفاع ملحوظ في معدلات الإصابة بهشاشة العظام بين النساء خلال العقد الأخير.

وتشير الإحصاءات السريرية إلى أن نحو 10 ملايين شخص يتجاوزون سن الخمسين مصابون بالهشاشة، ما يؤدي إلى ما يقارب 1.5 مليون كسر سنوياً، تشكل النساء قرابة 80% من إجمالي هذه الحالات.

من الناحية الفسيولوجية، تكتمل قرابة 90% من الكتلة العظمية القصوى لدى الإناث بحلول سن الثامنة عشرة، بينما يبدأ الفقدان التدريجي للكتلة العظمية في منتصف الثلاثينيات.

وتشدد التوصيات الصادرة عن إدارة الغذاء والدواء "FDA" على ضرورة تلبية الاحتياجات اليومية من الكالسيوم بمعدل 1300 مليغرام للأفراد فوق سن الرابعة والبالغين. وتؤكد الدراسات تفضيل المصادر الغذائية الكاملة، مثل حليب الصويا، والسلمون، والكرنب الأجعد، والتوفو، وبذور الشيا، على الاعتماد الحصري على المكملات الصناعية.

مكمل «الكراتوم» يهدد حياة شاب بفقدان السمع

كشف تقرير طبي حديث عن الوجه المظلم لمكمل عشبي يسوّق تجارياً على أنه معزز للطاقة ومسكن طبيعي للألم، بعدما تسبب في نقل شاب أمريكي "32 عاماً" إلى العناية المركزة إثر إصابته بصدمة إنتانية "تسمم الدم الحاد" وفقدان مؤقت للسمع، فضلاً عن تشخيصه بمرض نادر يهدد الحياة.

وبحسب تفاصيل الحالة التي تناولها تقرير نشرته صحيفة "نيويورك بوست"، كان المريض الذي يعاني من تاريخ مع نوبات القلق يتناول يومياً على مدار عامين ما بين ست إلى ثماني كبسولات من عشبة "الكراتوم" "Kratom" بجرعات غير محددة، دأب على شرائها من محطة وقود محلية بالقرب من منزله.

بدأت المأساة حين سقط الشاب مغشياً عليه داخل حمام منزله، وظل فاقداً للوعي لمدة ثماني ساعات متواصلة. وعند نقله إلى المستشفى، ظهرت عليه أعراض مقلقة شملت الصداع الشديد، والغثيان، وتلعثم الكلام، وفقداناً مؤقتاً للذاكرة، إلى جانب ألم حاد وفقدان للسمع في أذنه اليمنى.

أظهرت الفحوصات السريرية أن المريض يعاني من "صدمة إنتانية" وهي أشد مراحل تسمم الدم خطورة حيث تهاجم العدوى جهاز المناعة ناجمة عن التهاب حاد في الأذن. ولم تتوقف المفاجآت عند هذا الحد؛ إذ كشفت التحاليل إصابته بـ "انحلال الربيدات" "Rhabdo"، وهي حالة طبية خطيرة تؤدي إلى تحلل الأنسجة العضلية بسرعة وإغراق مجرى الدم بالبروتينات والأملاح المعدنية، مما يسبب فشلاً وتلفاً في أعضاء الجسم الحيوية. وتتشابه هذه الحالة تماماً مع المضاعفات التي أودت بحياة العداءة راشيل أبا "24 عاماً" عقب إنهائها ماراثون نيويورك. ورغم ندرة هذه الحالة، فإنها تصيب نحو 26 ألف شخص سنوياً في الولايات المتحدة، لا سيما الرياضيين ومن يمارسون مجهوداً بدنياً شاقاً.



نخيل التمر في مواجهة المناخ... هل تصمد واحات العرب؟

• التغير المناخي يضع مستقبل النخيل العربي أمام اختبار المياه والحرارة والآفات، فيما تتجه الأنظار إلى قمة COP31 بحثاً عن حلول تحمي الواحات والأمن الغذائي

• واحات العرب أمام امتحان المناخ... حماية النخيل لم تعد قضية زراعية فحسب، بل قضية أمن مائي وغذائي وتراث إنساني وتنمية مستدامة

•• شبكة بيئة أبوظبي، بالتعاون مع جريدة الفجر، تقرير علمي خاص

على امتداد آلاف السنين، شكّلت نخلة التمر أحد أبرز رموز قدرة الإنسان العربي على التكيف مع البيئات الجافة. فمن واحات الخليج العربي إلى وادي النيل، ومن بلاد الرافدين إلى الواحات الممتدة عبر شمال أفريقيا، لم تكن النخلة مجرد شجرة مثمرة، بل أساساً لنظم زراعية واجتماعية واقتصادية متكاملة، وفّرت الغذاء والظل والعمل والاستقرار السكاني.

غير أن هذه العلاقة التاريخية بين الإنسان والنخلة تواجه اليوم اختباراً مختلفاً. فالتغير المناخي يعيد تشكيل الظروف البيئية التي نشأت فيها الواحات، مع تزايد الضغوط على الموارد المائية، وتكرار موجات الحرارة، وتدهور التربة، وتغير أنماط الآفات والأمراض الزراعية.

وتحذر منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة من أن منطقة الشرق الأدنى وشمال أفريقيا مرشحة لأن تصبح أشد حرارة وجفافاً، وأكثر تعرضاً للظواهر المناخية المتطرفة. وتشير تقديراتها إلى ارتفاعات حرارية متوقعة تتراوح بين 1.7 و3 درجات مئوية في معظم مناطق الإقليم، وقد تصل إلى 5 درجات في بعض المناطق الداخلية، بحسب السيناريوهات والمناطق المدروسة.

وتكتسب هذه التحذيرات أهمية خاصة عشية انعقاد مؤتمر الأمم المتحدة لتغير المناخ COP31 في أنطاليا، خلال الفترة من 9 إلى 20 نوفمبر 2026، حيث تتصدر قضايا التكيف المناخي والأمن الغذائي وتحويل الالتزامات إلى إجراءات عملية جانباً مهماً من النقاشات الدولية.

وهنا يبرز سؤال يتجاوز مستقبل محصول زراعي واحد: هل تستطيع الواحات العربية المحافظة على قدرتها التاريخية على الصمود، أم أن تسارع التغير المناخي يفرض إعادة النظر في أساليب إدارة النخيل والمياه والأراضي الزراعية؟

نخيل التمر... ثروة زراعية واقتصادية تتجاوز الحدود

تمثل زراعة نخيل التمر قطاعاً اقتصادياً مهماً في عدد كبير من الدول العربية، سواء من حيث الإنتاج والاستهلاك المحلي، أو الصناعات التحويلية والتجارة والصادرات وفرص العمل الريفية.

وتشير مراجعة علمية منشورة في مجلة Sustainability عام 2025 إلى أن مصر أنتجت نحو 1.8 مليون طن من التمور عام 2023، والجزائر نحو 1.32 مليون طن، بينما سجلت عُمان نحو 395 ألف طن، والسودان نحو 443 ألف طن، والإمارات نحو 329 ألف طن في السنة نفسها. وهذه أرقام مرجعية تعكس اختلاف أحجام الإنتاج بين البلدان، ولا تمثل إحصاءات موحدة لعام 2026.

أما المملكة العربية السعودية، فتشير بيانات وزارة البيئة والمياه والزراعة إلى إنتاج نحو 1.923 مليون طن عام 2024، من أكثر من 32.2 مليون نخلة مثمرة، ضمن إجمالي يتجاوز 37.5 مليون نخلة. وتبرز هذه الأرقام الحجم الاقتصادي والاستثماري الكبير الذي بلغه القطاع.

ولا تقتصر أهمية التمور على الإنتاج الأولي؛ إذ تمتد سلسلة القيمة إلى الفرز والتعبئة والتخزين والتصنيع الغذائي والتسويق والتصدير، فضلاً عن الاستفادة من مخلفات النخيل في تطبيقات الاقتصاد الدائري.

لكن ارتفاع الإنتاج لا يعني بالضرورة ارتفاع المرونة المناخية. فقد تتوسع المساحات المزروعة وتزداد الكميات المنتجة، بينما تتفاقم في الوقت نفسه الضغوط على المياه الجوفية أو ترتفع تكلفة الطاقة والري أو تتراجع كفاءة بعض الأصناف في مواجهة الظروف الجوية الجديدة.

ومن هنا، فإن السؤال الأهم لم يعد: كم تنتج الدول العربية من التمور؟ بل: ما مقدار الموارد الطبيعية التي يستهلكها هذا الإنتاج، وهل يمكن المحافظة عليه بصورة مستدامة خلال العقود المقبلة؟

الحرارة المرتفعة... متى تتحول ميزة النخلة إلى تحدٍ؟

تتميز نخلة التمر بقدرتها على النمو في البيئات الحارة والجافة، وهي خاصية أسهمت في انتشار زراعتها في المناطق الصحراوية وشبه الصحراوية. غير أن هذه القدرة لا تعني أن جميع مراحل نموها وإثمارها تستجيب بالطريقة نفسها للحرارة المرتفعة.

فالإنتاج الجيد يعتمد على توازن دقيق بين الظروف الحرارية والرطوبة وتوافر المياه ونجاح التلقيح ومراحل نمو الثمار ونضجها. وقد تؤدي التغيرات في توقيت الفصول والظواهر الجوية المتطرفة إلى اضطراب هذا التوازن.

وتقدم دراسة علمية حديثة نُشرت في أكتوبر 2026 حول صنف «عزيزة» في واحة فجيج بشرق المغرب مثالاً على هذه التحديات. فقد شملت الدراسة 67 مزارعاً، وأظهرت إفاداتهم تغيرات في مواعيد الإزهار والحصاد، وصعوبات متزايدة مرتبطة بالتلقيح وجودة الثمار.

وأفاد نحو 80% من المزارعين المشاركين بتعرضهم لخسائر كبيرة خلال عام 2024، ربطوها بالأمطار الغزيرة التي هطلت في سبتمبر خلال مرحلة حساسة من نضج الثمار.

ويؤكد الباحثون أهمية تطوير استراتيجيات تكيف محلية تراعي خصوصية الأصناف والظروف المناخية.

وتنبع أهمية هذه النتائج من أنها تكشف أن المخاطر لا تقتصر على ارتفاع درجات الحرارة، بل تشمل أيضاً التغيرات المفاجئة في الأمطار والرطوبة وتوقيت الظواهر المناخية.

ومع ذلك، لا يجوز تعميم نتائج دراسة فجيج على جميع الواحات العربية؛ فالأصناف والمناخ المحلي وأساليب الإدارة الزراعية تختلف من منطقة إلى أخرى. وهذا الاختلاف نفسه يجعل البحث العلمي المتخصص ضرورة ملحة.

المياه... الحلقة الأكثر حساسية في مستقبل الواحات

إذا كانت الحرارة تمثل تحدياً ظاهراً، فإن ندرة المياه قد تكون العامل الأكثر حسماً في تحديد مستقبل زراعة النخيل.

فمعظم الواحات العربية تعتمد بدرجات متفاوتة على المياه الجوفية أو الموارد السطحية المحدودة، وتواجه ضغوطاً متزايدة بسبب الاستخدام الزراعي والتوسع العمراني وتغير أنماط الهطول المطري.

وتشير منظمة الأغذية والزراعة إلى أن التغير المناخي سيزيد مخاطر ندرة المياه وتدهور الأراضي في الشرق الأدنى وشمال إفريقيا، وأن القطاع الزراعي سيكون من بين القطاعات الأكثر تعرضاً لهذه التحولات.

وتؤكد دراسة منشورة في مجلة Agricultural Water Management عام 2020، تناولت إحدى الواحات الساحلية التونسية، أن تغير المناخ واتجاهات ارتفاع ملوحة المياه الجوفية قد يؤديان إلى زيادة الاحتياجات المائية لري نخيل التمر خلال الفترة الممتدة إلى عام 2050.

وتكشف هذه النتائج عن معضلة معقدة: فكلما ازدادت الضغوط الحرارية، قد تحتاج المزارع إلى إدارة مائية أكثر دقة، في وقت تصبح فيه الموارد المتاحة أقل موثوقية أو أعلى ملوحة.

ولا يكفي في هذه الحالة التوسع في شبكات الري الحديثة وحدها؛ إذ يجب ربط تحسين كفاءة الري بإدارة مستدامة للمياه الجوفية، ومراقبة الملوحة، وتحسين التربة، وتحديد الاحتياجات المائية الفعلية للأصناف المختلفة.

كما أن التوسع في زراعة النخيل دون دراسة الميزان المائي المحلي قد يحقق مكاسب إنتاجية قصيرة الأجل، لكنه قد يزيد هشاشة النظام الزراعي على المدى البعيد.

ولذلك، فإن الأمن المائي للواحات يجب أن يصبح جزءاً أساسياً من سياسات الأمن الغذائي العربي، لا مجرد ملف فني منفصل عن التخطيط الزراعي.

سوسة النخيل الحمراء... تهديد زراعي يتقاطع مع تغير المناخ

إلى جانب الحرارة وندرة المياه، تواجه زراعة نخيل التمر تحدياً متزايداً يتمثل في الآفات الزراعية، وفي مقدمتها سوسة النخيل الحمراء، التي تُعد من أخطر الآفات التي تصيب النخيل في مناطق واسعة من العالم.

وتوضح دراسة علمية منشورة عام 2026، ومفهرسة في نظام المعلومات العلمية الزراعية AGRIS التابع لمنظمة الأغذية والزراعة، أن السيناريوهات المناخية المستقبلية قد تزيد المساحات الملائمة لانتشار سوسة النخيل الحمراء في شبه الجزيرة العربية حتى منتصف القرن ونهايته.

واعتمدت الدراسة نماذج للتوزيع الجغرافي المحتمل للآفة وفق سيناريوهات مناخية مختلفة، وأشارت إلى أهمية الاستعداد المبكر، وتعزيز الأمن الحيوي والمراقبة الزراعية. لكن هذه النتائج تمثل توقعات نمذجة، ولا تعني أن الآفة ستنتشر حتماً في جميع المناطق المحددة.



عماد سعد

خبير الاستدامة والتغير المناخي والمسؤولية المجتمعية، رئيس شبكة بيئة أبوظبي

وتبرز أهمية التحول من المكافحة التقليدية القائمة على الاستجابة بعد ظهور الإصابة إلى الإدارة المتكاملة للآفات، باستخدام المصائد والمراقبة الدورية والتشخيص المبكر والتقنيات الحيوية والرقمية، مع مراعاة سلامة البيئة وصحة العاملين.

وفي هذا السياق، يبرز التعاون البحثي الدولي في مكافحة سوسة النخيل الحمراء، ومنه مبادرات يشارك فيها المركز الدولي للبحوث الزراعية في المناطق الجافة (إيكاردا)، والتي تركز على الابتكار الحيوي والرقمي والممارسات الزراعية المستدامة. وتؤكد هذه التطورات أن حماية النخيل في ظل تغير المناخ تتطلب الجمع بين علوم المناخ وصحة النبات والذكاء الاصطناعي والإرشاد الزراعي، بدلاً من التعامل مع كل تحدٍّ بمعزل عن الآخر.

من الإمارات إلى المغرب... الواحات تراث زراعي عالمي

لا تقتصر قيمة الواحات العربية على إنتاج التمور، بل تمثل نظماً بيئية وزراعية واجتماعية متكاملة، تشكلت عبر قرون من التفاعل بين الإنسان والموارد الطبيعية، وأسهمت في استقرار المجتمعات الصحراوية وتطوير أساليب مبتكرة لإدارة المياه والتربة والإنتاج الزراعي.

وقد حظيت نظم زراعية واحاتية عربية باعتراف دولي ضمن برنامج «نظم التراث الزراعي ذات الأهمية العالمية» "GIAHS" التابع لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "FAO"، فيما تمثل واحات أخرى نماذج تراثية مهمة تستحق الحماية والتوثيق. وتبرز في هذا السياق واحات العين وليوا في الإمارات، وواحة سيوة في مصر، ونظام الغوط في الجزائر، وواحات الأطلس وفجيج في المغرب، وواحات قفصة في تونس.

وتقدم واحات العين وليوا نموذجاً للعلاقة التاريخية بين زراعة النخيل وإدارة الموارد المائية في البيئات الجافة، حيث أسهمت نظم الري التقليدية والمعرفة الزراعية المتوارثة في استدامة الإنتاج والحفاظ على أصناف متعددة من نخيل التمر.

أما نظام الغوط في منطقة وادي سوف الجزائرية، فيمثل تجربة زراعية فريدة تقوم على زراعة النخيل في منخفضات رملية تتيح للجذور الاستفادة من المياه الجوفية القريبة من السطح، بما يعكس قدرة المجتمعات المحلية على توظيف الخصائص الطبيعية للبيئة في تطوير أنظمة إنتاج ملائمة لظروفها.

وفي المغرب، تبرز واحة فجيج بوصفها نموذجاً للعلاقة بين إدارة المياه والزراعة والتنظيم الاجتماعي، حيث ارتبطت شبكات الري التقليدية بقواعد محلية لتوزيع الموارد وتنظيم الأراضي الزراعية، بما ساعد على استمرار النشاط الزراعي في بيئة محدودة المياه.

ولا تنحصر أهمية هذه النظم في قيمتها التاريخية؛ فهي تحتفظ بمعارف عملية حول إدارة الموارد والتنوع الزراعي والتكيف مع الجفاف، يمكن الاستفادة منها عند تطوير الحلول المناخية الحديثة.

غير أن الواحات تواجه اليوم تحديات متزايدة تشمل استنزاف المياه الجوفية، وتملح التربة، وتراجع التنوع البيولوجي، وتغير أنماط استخدام الأراضي، إلى جانب الضغوط المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة.

ومن هنا، فإن حماية الواحات لا تتحقق بزراعة المزيد من النخيل فقط، بل تتطلب الحفاظ على النظم المائية والمعرفة المحلية والتنوع البيولوجي والمؤسسات الاجتماعية التي أسهمت في استدامتها، مع دمج التقنيات الحديثة في إدارة الموارد دون الإضرار بخصوصيتها البيئية والثقافية.

التنوع الوراثي... خط الدفاع الأول عن مستقبل النخيل

تضم المنطقة العربية ثروة وراثية واسعة من أصناف نخيل التمر، تختلف في خصائصها الإنتاجية والتجارية وجودة ثمارها ومواعيد نضجها واستجابتها للظروف البيئية، ما يجعل هذا التنوع أحد الموارد الاستراتيجية لمواجهة التغير المناخي.

وتكتسب المحافظة على الأصناف المحلية أهمية متزايدة في ظل ارتفاع درجات الحرارة وتزايد ملوحة المياه والتربة وتغير أنماط توفر الموارد المائية، إذ قد تمتلك بعض الأصناف خصائص تساعدها على تحمل ظروف بيئية محددة بدرجات متفاوتة.

لكن التوسع في زراعة عدد محدود من الأصناف التجارية مرتفعة الطلب قد يؤدي إلى تراجع الاهتمام بالأصناف المحلية الأقل انتشاراً، رغم ما يمكن أن تحمله من صفات وراثية مهمة للبحث العلمي والتحسين الزراعي.

ولا يقتصر خطر فقدان التنوع الوراثي على اختفاء أصناف تقليدية، بل يمتد إلى تضييق الخيارات المتاحة أمام المزارعين والباحثين عند البحث عن حلول للتكيف مع الظروف المناخية المستقبلية.

ولهذا، تبرز الحاجة إلى تطوير بنوك للموارد الوراثية، وتوثيق الأصناف المحلية، وإنشاء قواعد بيانات علمية تتضمن خصائصها الإنتاجية والفسيولوجية، مع توسيع التجارب المقارنة في البيئات المختلفة.

كما ينبغي تعزيز التعاون بين مراكز بحوث النخيل والجامعات والمؤسسات الزراعية العربية، لتبادل المواد البحثية والخبرات وتطوير برامج تحسين تراعي جودة الثمار والإنتاجية وكفاءة استخدام المياه وتحمل الإجهادات البيئية.

ومن المهم التأكيد أن الأصناف المحلية ليست جميعها أكثر تحملاً للحرارة أو الملوحة؛ فهذه الخصائص تحتاج إلى اختبارات ميدانية ومخبرية موثوقة قبل اعتمادها في التوصيات الزراعية.

إن حماية التنوع الوراثي لنخيل التمر ليست مجرد محافظة على تراث زراعي، بل استثمار طويل الأمد في الأمن الغذائي والقدرة على التكيف مع مناخ يتغير بوتيرة متسارعة.

الاقتصاد الدائري... فرصة لتعزيز استدامة قطاع التمور

تتيح سلسلة قيمة نخيل التمر فرصاً اقتصادية وبيئية تتجاوز إنتاج الثمار وتسويقها، إذ يمكن تحويل العديد من المخلفات الزراعية والمنتجات الثانوية إلى موارد ذات قيمة مضافة، بما يعزز كفاءة استخدام الموارد ويحد من الفاقد.

فمخلفات التقليم والسعف والألياف والنوى والتمور غير المناسبة للتسويق المباشر يمكن الاستفادة منها، وفق جدواها الفنية والاقتصادية، في إنتاج السماد العضوي ومحسنات التربة وبعض أنواع الأعلاف والمواد الحيوية والمنتجات

كما ينبغي مراعاة أن بعض المخلفات الزراعية تؤدي وظائف مهمة في المحافظة على خصوبة التربة، ولذلك يجب تحديد الكميات المناسبة لإعادة الاستخدام دون الإضرار بالتوازن البيئي للمزارع.

وتبرز هنا أهمية تطوير نماذج أعمال تربط التعاونيات الزراعية بالمؤسسات الصغيرة ورواد الأعمال، وتشجع مشاركة الشباب والنساء في أنشطة التصنيع والتسويق والابتكار.

ويمكن أن تسهم برامج التدريب والتمويل الميسر وحاضنات الأعمال الزراعية في تحويل هذه الفرص إلى مشروعات قابلة للاستمرار، خصوصاً عندما ترتبط باحتياجات الأسواق المحلية والإقليمية.

وبذلك يتحول الاقتصاد الدائري من مجرد إدارة للمخلفات إلى أداة لتنويع الدخل وتعزيز مرونة المجتمعات الواحاتية، مع المحافظة على الموارد الطبيعية التي يعتمد عليها الإنتاج الزراعي.

ماذا يمكن أن تقدم قمة COP31 لنخيل التمر والواحات؟

مع انعقاد مؤتمر الأطراف الحادي والثلاثين في أنطاليا، تبرز فرصة لإعادة طرح مستقبل الزراعة في المناطق الجافة ضمن النقاش الدولي حول التكيف المناخي والأمن الغذائي وحماية النظم البيئية الهشة.

وتنسجم هذه الأولويات مع التوجهات التي تؤكدها منظمة الأغذية والزراعة بشأن تعزيز مرونة النظم الزراعية والغذائية، وتطوير الإنذار المبكر، وتحسين قياس التقدم في التكيف، وتعبئة التمويل اللازم لتنفيذ الحلول.

وتكتسب الواحات العربية أهمية خاصة في هذا السياق، لأنها تجمع بين الإنتاج الزراعي وحماية التنوع البيولوجي وإدارة الموارد المائية والمحافظة على التراث الثقافي والمعرفة المحلية.

لكن الاستفادة من المفاوضات المناخية تتطلب الانتقال من المبادئ العامة إلى برامج عملية يمكن إدراجها ضمن خطط التكيف الوطنية والمشروعات المؤهلة للتمويل المناخي.

ومن هذا المنطلق، يقترح التقرير خمس أولويات لتعزيز قدرة الواحات العربية على مواجهة التغير المناخي:

أولاً: إطلاق برنامج عربي للمرونة المناخية للواحات، يجمع الوزارات الزراعية ومراكز البحوث والجامعات ومنظمات المزارعين، ويتيح تبادل الخبرات وتطوير مشروعات مشتركة لحماية النظم الزراعية الواحاتية، مع الاستفادة من البرامج الدولية المتخصصة.

ثانياً: تطوير قواعد بيانات مناخية وزراعية مشتركة، لرصد درجات الحرارة والموارد المائية والملوحة والإنتاجية والآفات والأمراض، ودراسة استجابة أصناف النخيل المختلفة للظروف البيئية، بما يدعم التخطيط واتخاذ القرارات المبنية على الأدلة.

ثالثاً: توجيه تمويل التكيف إلى الواحات الأكثر هشاشة، عبر مشروعات لتحسين إدارة المياه وحماية التربة واستعادة النظم الزراعية المتدهورة، مع تسهيل وصول صغار المزارعين والتعاونيات إلى برامج الدعم والتمويل.

رابعاً: تعزيز الابتكار والإرشاد الزراعي، من خلال توسيع استخدام الاستشعار عن بُعد والإنذار المبكر والري الدقيق والإدارة المتكاملة للآفات، وتطوير برامج تدريب تساعد المزارعين على تطبيق الحلول المناسبة لظروفهم المحلية.

خامساً: اعتماد مؤشرات واضحة لقياس الأثر، تشمل إنتاجية المياه، واستقرار دخل المزارعين، وصحة النخيل، والمحافظة على التنوع الوراثي، واستدامة الموارد الجوفية، بما يتيح تقييم فاعلية المشروعات وتطويرها بصورة مستمرة. ويمكن للدول العربية المنتجة للتمور الاستفادة من هذه الأولويات في إعداد خطط التكيف الوطنية، وتطوير مقترحات التمويل المناخي، وتعزيز التعاون الإقليمي في البحث والابتكار.

هل تصمد واحات العرب؟

تكشف المعطيات العلمية أن مستقبل نخيل التمر ليس محكوماً بالانهيار، كما أنه ليس مضمون الاستدامة لمجرد قدرة النخلة التاريخية على العيش في البيئات الصحراوية.

فقد أثبتت المجتمعات العربية عبر قرون قدرتها على تطوير نظم زراعية تتكيف مع الظروف القاسية، من خلال إدارة المياه واختيار الأصناف الملائمة وتنظيم الموارد والتعاون المجتمعي.

لكن التغير المناخي يفرض اليوم تحديات تختلف في سرعتها وحجمها عن كثير من التغيرات التي واجهتها هذه المجتمعات تاريخياً، خصوصاً مع تزايد الضغوط على المياه الجوفية وارتفاع الحرارة وتغير الظروف الملائمة للإنتاج.

ولهذا، فإن المحافظة على الواحات تتطلب الجمع بين المعرفة التقليدية والبحث العلمي الحديث، وتطوير إدارة أكثر كفاءة للمياه، وحماية التنوع الوراثي، وتعزيز صحة النخيل، والاستثمار في الابتكار والإرشاد الزراعي.

كما أن نجاح هذه الجهود يرتبط بتمكين المزارعين والمجتمعات المحلية، باعتبارهم شركاء أساسيين في إدارة الواحات والمحافظة على مواردها، وليسوا مجرد مستفيدين من المشروعات التنموية.

إن الواحات العربية ليست مجرد مساحات خضراء وسط الصحراء؛ إنها منظومات حياة ومراكز إنتاج ومستودعات للمعرفة التقليدية، وشواهد على العلاقة التاريخية بين الإنسان والطبيعة.

ومن هنا، فإن حماية نخيل التمر ينبغي أن تتحول من هدف زراعي محدود إلى أولوية عربية مشتركة ترتبط بالأمن المائي والغذائي والتنمية الريفية والمحافظة على التراث الزراعي والتكيف المناخي.

ومع انعقاد COP31 في أنطاليا، تبدو الرسالة واضحة: لا يكفي أن تتعهد الدول بحماية الزراعة من تغير المناخ، بل ينبغي ترجمة هذه التعهدات إلى استثمارات في المياه والبحث العلمي وصحة النبات وحماية الموارد الوراثية وتمكين المزارعين.

فصمود الواحات العربية لا يعتمد على قدرة النخلة وحدها على تحمل الظروف القاسية، بل على قدرة الإنسان والمؤسسات على تطوير المعرفة والإدارة والاستثمار بما يضمن استمرار هذه النظم الزراعية الفريدة.

والسؤال الحقيقي ليس فقط: هل تصمد واحات العرب أمام تغير المناخ؟ بل: هل نمتلك الإرادة والمعرفة والشراكات والاستثمارات اللازمة لتمكينها من الصمود، والمحافظة على إرثها الزراعي والبيئي للأجيال القادمة؟











مع التقدم في العمر، يصبح الحفاظ على قوة عضلات الساقين من العوامل المهمة لدعم التوازن والقدرة على الحركة والاستقلالية في أداء الأنشطة اليومية، مثل صعود السلالم والنهوض من الكرسي. ومع تسارع فقدان الكتلة العضلية والقوة بعد سن الستين، تزداد أهمية ممارسة تمارين المقاومة والتوازن للحفاظ على اللياقة وتقليل خطر السقوط.

بعد سن الستين.. 5 تمارين بسيطة في المنزل تقوي ساقيك وتحميك من السقوط





وفقًا لتقرير نشره موقع (Health)، فإن ممارسة تمارين بسيطة في المنزل، مثل القرفصاء والصعود على درجة والاندفاع الجانبي، قد تساعد على تقوية عضلات الساقين وتحسين الثبات أثناء الحركة، دون الحاجة إلى الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو استخدام معدات معقدة، مع ضرورة اختيار التمارين التي تتناسب مع الحالة الصحية والقدرة البدنية لكل شخص.

لماذا تزداد أهمية تقوية الساقين بعد سن الستين؟

يبدأ فقدان العضلات تدريجيًا مع التقدم في العمر، وقد يتسارع في مراحل لاحقة، وتُعرف حالة الفقدان المرتبط بالعمر باسم الساركوبينيا (Sarcopenia). ويمكن أن يؤثر ضعف العضلات في القدرة على المشي وصعود الدرج والوقوف من وضع الجلوس، كما قد يضعف التوازن ويزيد صعوبة أداء المهام اليومية.

وتستهدف تمارين الجزء السفلي من الجسم مجموعات عضلية كبيرة، تشمل عضلات الفخذ الأمامية والخلفية وعضلات الأرداف والسمانة، وهي عضلات أساسية في الحركة والثبات. ويساعد تدريبها بانتظام، إلى جانب تمارين التوازن والنشاط البدني المناسب، على دعم القدرة الوظيفية والحفاظ على الاستقلالية مع التقدم في العمر.

5 تمارين منزلية تساعد على تقوية الساقين بعد الستين

1. تمرين التوازن على ساق واحدة مع مد القدم

يساعد هذا التمرين على تدريب عضلات الساق والقدم والجذع، كما يركز على تحسين التوازن والتحكم في حركة الجسم، وهما عنصران مهمان لتقليل احتمالات التعثر.

طريقة أداء التمرين:

- قف مع المباعدة بين القدمين بمقدار عرض الوركين.
- انقل وزن جسمك تدريجيًا إلى القدم اليسرى، وارفع القدم اليمنى قليلًا عن الأرض.
- اثنِ ركبة الساق التي تستند إليها بدرجة بسيطة، ومد القدمَ اليمنى إلى الأمام حتى تلامس أصابعها الأرض برفق.
- أعد القدم إلى وضعها الأول، ثم مدها إلى الجانب بالطريقة نفسها.
- كرر الحركة، ثم بدّل الساقين.

يمكن البدء بنحو 8 إلى 10 مرات في كل اتجاه لكل ساق، بحسب القدرة على أداء الحركة بأمان.

• للمبتدئين: استند إلى كرسي ثابت أو سطح متين، واجعل مد القدم قريبًا من الجسم. ولا تحاول أداء التمرين دون دعم إذا كنت تعاني من ضعف واضح في التوازن.

2. تمرين الصعود على درجة

يُعد الصعود على درجة من التمارين العملية التي تستهدف عضلات الفخذ والأرداف والجزء الخلفي من الفخذ والسمانة، كما يحاكي حركة صعود السلالم التي يحتاج إليها الشخص يوميًا.

طريقة أداء التمرين:

- قف أمام درجة منخفضة وثابتة.
- ضع إحدى القدمين بالكامل على الدرجة.
- ادفع جسمك إلى أعلى باستخدام الساق الموجودة على الدرجة، ثم ارفع القدم الأخرى.
- انزل ببطء وبطريقة متحكم فيها.
- كرر الحركة مع تبديل الساقين.

• للمبتدئين: اختر درجة منخفضة واستعن بدرابزين أو دعامة ثابتة عند الحاجة. ابدأ بعدد قليل من التكرارات، ثم زد العدد تدريجيًا وفقًا لقدرتك.

ويجب تجنب استخدام مقعد أو صندوق غير ثابت، لأن فقدان التوازن أثناء الصعود قد يؤدي إلى السقوط.

3. تمرين الاندفاع الجانبي

لا تقتصر أهمية هذا التمرين على تقوية عضلات الساقين والأرداف، بل يساعد أيضًا على تحسين الحركة الجانبية وتنشيط العضلات المحيطة بالوركين، التي تؤدي دورًا في دعم التوازن.

طريقة أداء التمرين:

- قف مع المباعدة بين القدمين بمقدار عرض الوركين.
- خذ خطوة إلى الجانب بإحدى القدمين.
- ادفع الوركين إلى الخلف واثنِ الركبة الموجودة في اتجاه الخطوة، مع الحفاظ على الظهر في وضع طبيعي.
- ادفع بقدمك للعودة إلى وضع الوقوف.
- كرر الحركة في الاتجاه الآخر.

• للمبتدئين: ابدأ بخطوة جانبية قصيرة، ولا تنخفض أكثر مما تستطيع التحكم فيه. ويمكن الاستناد إلى سطح ثابت عند الحاجة.

إذا كنت تعاني من ألم في الركبتين أو الوركين أو صعوبة في الحركة الجانبية، فاستشر مختصًا لتحديد مدى ملاءمة التمرين لك.

4. تمرين القرفصاء

يساعد تمرين القرفصاء على تقوية عضلات الفخذ والأرداف والوركين، كما يحاكي حركة الجلوس والوقوف، ما يجعله مفيدًا لدعم القدرة على أداء الأنشطة اليومية باستقلالية.

طريقة أداء التمرين:

- قف مع المباعدة بين القدمين بمقدار عرض الوركين، مع توجيه أصابع القدم إلى الأمام أو إلى الخارج قليلًا.
- ادفع الوركين إلى الخلف واثنِ الركبتين تدريجيًا، مع الحفاظ على الظهر في وضع طبيعي.
- انخفض بالقدر الذي تستطيع التحكم فيه دون ألم.
- ادفع بقدميك للعودة إلى وضع الوقوف.

• الطريقة الأسهل: يمكن أداء الحركة بالجلوس على كرسي ثابت ثم النهوض منه ببطء، مع استخدام مسندي الذراعين أو الاستعانة بدعامة ثابتة عند الحاجة.

ابدأ بعدد قليل من التكرارات، وركز على الحركة الصحيحة بدلًا من محاولة الوصول إلى عدد كبير من المرات منذ البداية.

5. تمرين الانحناء من مفصل الورك مع إرجاع قدم للخلف

يستهدف هذا التمرين عضلات الأرداف والجزء الخلفي من الفخذ، ويساعد على تدريب التحكم في حركة الوركين. ويمنح وضع القدم الخلفية الملامسة للأرض قدرًا إضافيًا من الدعم مقارنة بالوقوف على ساق واحدة بالكامل.

طريقة أداء التمرين:

- قف مع المباعدة بين القدمين، ثم أرجع إحدى القدمين قليلًا إلى الخلف، مع إبقاء أصابعها ملامسة للأرض.
- اجعل معظم وزن الجسم على الساق الأمامية، مع ثني ركبتها قليلًا.
- ادفع الوركين إلى الخلف ومل بجذعك إلى الأمام، مع الحفاظ على الظهر في وضع طبيعي والرقبة مستقيمة.
- انخفض بالقدر المريح، ثم ادفع بقدمك الأمامية وأعد الوركين إلى وضع الوقوف.
- كرر الحركة على الجانب الآخر.

• للمبتدئين: قلل مقدار الانحناء واستعن بكرسي ثابت لتحقيق التوازن، ولا تستخدم أوزانًا إضافية قبل إتقان الحركة بصورة آمنة.



نصائح لتجنب الإصابات أثناء تمارين الساقين في المنزل

قبل البدء في برنامج جديد لتمارين القوة، يُفضل استشارة الطبيب إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة أو مشكلات في المفاصل أو القلب أو التوازن، أو إذا كنت قد تعرضت لسقوط متكرر. ويمكن لمختص العلاج الطبيعي أو التمرين مساعدتك على اختيار الحركات المناسبة وتعديلها وفقًا لاحتياجاتك.

ولممارسة التمارين بأمان، اتبع النصائح التالية:

- توقف عند الشعور بالألم: قد يحدث إجهاد عضلي بسيط بعد التدريب، لكن الألم الحاد أو المتزايد يستدعي إيقاف التمرين وتقييم السبب.
- اختر حذاءً ثابتًا: ارتدِ حذاءً رياضيًا يوفر الثبات والدعم، وتجنب الأحذية التي تجعل القدم غير مستقرة.
- استخدم دعامة عند الحاجة: احتفظ بكرسي ثابت أو مارس التمارين بالقرب من سطح متين للاستناد إليه إذا اختل توازنك.
- جهز مساحة التدريب: أبعد الأسلاك والسجاد المتحرك والأغراض التي قد تسبب التعثر، وتأكد من وجود مساحة كافية للحركة.
- ابدأ تدريجيًا: لا تنتقل مباشرة إلى التمارين الصعبة أو الأوزان الثقيلة، بل زد المجهود وعدد التكرارات بالتدريج وفقًا لقدرتك.
- اهتم بالانتظام: ممارسة التمارين المناسبة بانتظام أكثر فائدة من أداء حصة شاقة قد تزيد خطر الإصابة.

إن الحفاظ على قوة الساقين بعد سن الستين لا يتطلب معدات باهظة أو تمارين معقدة؛ فاختيار الحركات المناسبة والالتزام بها مع مراعاة الحالة الصحية يمكن أن يدعما التوازن والحركة والقدرة على ممارسة الأنشطة اليومية بأمان أكبر.

أسباب صرير الأسنان أثناء النوم ومخاطره

تشير الدكتورة يانا دياتشكينا، أخصائية طب وتقويم الأسنان، إلى أن صرير الأسنان أثناء النوم ليس مجرد عادة، بل قد يكون مؤشرا إلى وجود خلل ما في الجسم.

ووفقا لها، يعد صرير الأسنان أثناء النوم ظاهرة شائعة، إذ يلاحظها بعض الأشخاص بأنفسهم، بينما يستيقظ آخرون على صوت من يشاركونهم غرفة النوم. وينتج صرير الأسنان عن الضغط اللاإرادي على الأسنان، ما قد يؤدي على مدى سنوات إلى تآكل مينا الأسنان، والتسبب في الصداع، وإعاقة النوم المريح. ويعد صرير الأسنان أحد أعراض فرط توتر عضلات المضغ، وسوء الإطباق، واضطرابات المفصل الصدغي الفكي، والتوتر، والقلق، واضطرابات النوم، وقد يكون أحيانا نتيجة لزيادة الوزن أو مشكلات في التنفس.

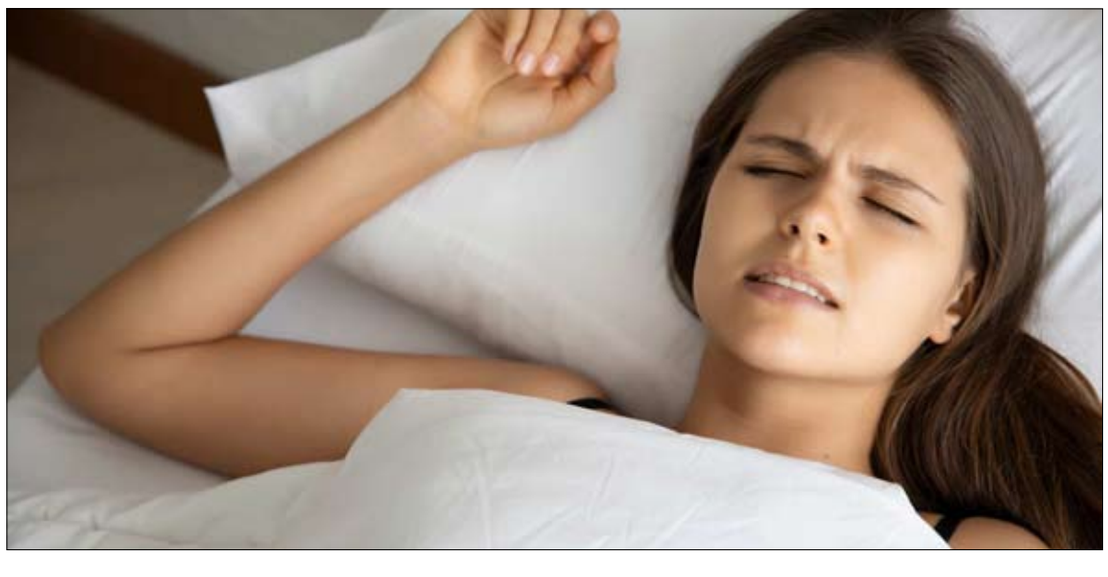
وتقول: "غالبا ما يحاول الجسم إبلاغ الشخص بوجود مشكلة ما. وإذا تجاهلها، تتراكم العواقب، بدءا من تآكل مينا الأسنان وظهور الكسور، وصولا إلى زيادة حساسية الأسنان وآلام الفك والصداع واضطرابات النوم. لذلك، لا ينبغي تجاهل المشكلة، بل يجب استشارة طبيب أسنان متخصص في علاج صرير الأسنان".

ووفقا لها، يكون علاج هذه الحالة عادة شاملا، وقد يتطلب استشارة أخصائي تقويم العظام، وطبيب أعصاب، وأحيانا معالجا نفسيا أو طبيبا نفسيا.

وتقول: "صرير الأسنان ليس عيبا في الشخصية أو مجرد حالة يجب التعود عليها، بل هو حالة طبية شائعة، وهناك طرق فعالة لعلاجها اليوم. لكن العلاج غالبا ما يكون طويل الأمد ويتطلب تغييرات في نمط الحياة. ويساعد واقي الفم (الجبيرة) في حماية الأسنان، لكنه لا يعالج دائما السبب الجذري للمشكلة، لذلك يختار الطبيب العلاج المناسب لكل شخص وفقا لخصائص حالته".

وتوصي الطبيبة بعدم تأجيل استشارة طبيب أسنان متخصص في علاج اضطرابات المفصل الصدغي الفكي وصرير الأسنان، مؤكدة أن ذلك يمثل أفضل وسيلة للحفاظ على صحة الأسنان والمفاصل وتحسين جودة النوم.





العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **نديم و اومندرا لمراجعة الحسابات**

العنوان : Office 510 Owned by Al Raffa ، Bur Dubai عبدالله محمد عبدالله الموسى السبيعى بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **مامول لتجارة نظم وبرامج الحاسوب وأجهزة الإتصال ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 02/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **مامول لتجارة نظم وبرامج الحاسوب وأجهزة الإتصال ذ م م**

العنوان : Office 313 Owned by Al Khabeesi، Deira - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1039293 رقم القيد بالسجل التجاري : 1779877 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 02/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **نديم و اومندرا لمراجعة الحسابات** العنوان : Al Raffa، Bur Dubai عبدالله محمد عبدالله الموسى السبيعى Office 510 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **كويك اشفورد لمراجعة الحسابات ش ذ م م**

العنوان : Al Quoz Industrial Area 2 Bur Dubai على عبدالله على الشعفار المري Office 122 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **ميدفيلد لخدمات إدارة المشاريع شركة الشخص الواحد ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **ميدفيلد لخدمات إدارة المشاريع شركة الشخص الواحد ذ م م**

العنوان : Office 404 Owned by حاتم محمد وسيم خان محمد وسيم خان، Burj Khalifa، Bur Dubai - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1148622 رقم القيد بالسجل التجاري : 1902968 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **كويك اشفورد لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : Al Quoz Industrial Area 2 Bur Dubai على عبدالله على الشعفار المري Office 122 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **اكسل للمحاسبة والتدقيق**

العنوان : Owned by PERINJE DEVKUMAR PERINJA 1602 RAVIRAJ KAMBALI، Burj Khalifa ، Bur Dubai Office بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **أب فرونت سورسينج للوساطة التجارية ذ م م ش و** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 02/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 02/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **أب فرونت سورسينج للوساطة التجارية ذ م م ش و**

العنوان : Office 816504 Owned by نادي النصر الرياضي ، Oud Metha، Bur Dubai الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1410209 رقم القيد بالسجل التجاري : 2739361 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 02/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 02/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **اكسل للمحاسبة والتدقيق** - العنوان : Owned by PERINJE DEVKUMAR PERINJA Office 1602 RAVIRAJ KAMBALI، Burj Khalifa ، Bur Dubai مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

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

العنوان : Owned by Burj Khalifa، Bur Dubai احمد ابراهيم حمدان بكيرات - Office 1226 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **واحه الاوركيد لتجارة المواد الغذائية - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 08/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **واحه الاوركيد لتجارة المواد الغذائية - ش ذ م م**

العنوان : Office 48 Owned by نبيل عبدالرحمن احمد عارف ، AL Karama Bur Dubai ، - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1344587 رقم القيد بالسجل التجاري : 2502391 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 08/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين : **ويلثب لتدقيق الحسابات - ش ذ م م** العنوان : Owned by Burj Khalifa، Bur Dubai احمد ابراهيم حمدان بكيرات - Office 1226 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨ 70392

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر في الدعوى رقم:٩٧٢/٢٠٢٦/٣٩ تجاري مصارف كلي

المنظورة في:دائرة المصارف الكلية رقم ٢٥٠

موضوع الدعوى : اولا:الزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعي مبلغ وقدره (١,٤٠٦,٣٦٥,٢٩) درهم مليون واربعمائة وستة الفا وثلاثمائة وخمسة وستون درهم وتسعة وعشرون فلس لاغير - مع الفائدة على هذا المبلغ بواقع ٩٪ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد - ثانيا:الزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٢٠,٠٠٠) درهم عشرون الف درهم على سبيل التعويض المادي لجبر الاضرار التي لحقت بالمدعي نتيجة اخلال المدعي عليه بالتزاماته التعاقدية وامتناعه عن السداد - ثالثا:الزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعي مقابل اتعاب الخبير الاستشاري مبلغ وقدره (١٠,٠٠٠) درهم - رابعا:الزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعي مقابل مصاريف الترجمة القانونية مبلغ وقدره (٦٣) درهم - خامسا:الزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة .

المدعي:بنك أبوظبي الاول ش.م.ع

عنوانه:الامارات - امارة أبوظبي - الميناء - ابوظبي - شارع الميناء - مبنى الموجة الفضية - شقة ٦٠٢ - ٠٥٠٧٧٢١٠٧٢

المطلوب إعلانه : ١- عمر سيف عبيد الطويله السويدي - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ:٢٠٢٦/١١/٥ بمثابة الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨ 70197

اعلان رقمي لقرار مسبب بالنشر في التنفيذ رقم ٤٤٦٩/٢٠٢٦/٢٠٨ تنفيذ مدني

المنظورة في:دائرة التنفيذ الرابعة عشر رقم ٣٨٩

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٦٩٧/٢٠٢٦ نزاع مدني - صغير بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٤٢٠٢,٨٤) درهم شاملا للرسوم والمصاريف وقضايا التنفيذ بالرسوم والغرامات المرتبطة ان وجد .

طالب التنفيذ : أم زد لتأجير السيارات شركة الشخص الواحد ذ.م.م

عنوانه:امارة دبي - ديرة - بورسعيد - مقابل مركز دبي للتسوق رقم مكاني ٣٤٠٥٣٩٦٩٥٨ - هاتف رقم ٠٥٥٠٥٦٥٦٧٣٣ - ٠٥٥٠٥٦٥٦٧٣٣

المطلوب إعلانه : ١- امين عمر الفاروق امين علوب - صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار المسبب الصادر بتاريخ:٢٠٢٦/١١/١٠ للإطلاع على تفاصيل القرار لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨ 70197

اعلان بالنشر في الدعوى رقم:١٥٢٩/٢٠٢٦/٢٦ عقاري كلي

المنظورة في:دائرة إدارة الدعوى العقارية الرابعة رقم ٥٦٤

موضوع الدعوى : طلب صحة ونفاذ عقد البيع المبدئي المبرم في عام ٢٠٠٦ والمسجل في نظام السجل العقاري المبدئي (عقود) بتاريخ ٢٠٠٩/٦/٤ واعتبار الحكم الصادر بمثابة تسجيل نهائي للوحدة باسم المدعي مع الزام المدعى عليهم بتسليم المدعي للوحدة واصدار شهادة ملكية نهائية باسم المدعي والتعويض عن كامل الاضرار بمبلغ وقدره (١,٠٠٠,٠٠٠) درهم اماراتي والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد .

المدعي:ايجور فالكو

عنوانه:الامارات - امارة دبي- منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع المستقبل - مبنى اسبكت - شقة ٣٢٠٢ - باي افينيو - ٠٥٦١٩٢٠٥٣٥

المطلوب إعلانه : ١- شيفيلد للعقارات ش.ذ.م.م - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها طلب صحة ونفاذ عقد البيع المبدئي المبرم في عام ٢٠٠٦ والمسجل في نظام السجل العقاري المبدئي (عقود) بتاريخ ٢٠٠٩/٦/٤ واعتبار الحكم الصادر بمثابة تسجيل نهائي للوحدة باسم المدعي مع الزام المدعى عليهم بتسليم المدعي للوحدة واصدار شهادة ملكية نهائية باسم المدعي والتعويض عن كامل الاضرار بمبلغ وقدره (١,٠٠٠,٠٠٠) درهم اماراتي والفائدة القانونية بواقع ١٢٪ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد - وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/١١/٢٣ الساعة ٠٩:٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨ 70533

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٣٩٤٣/٢٠٢٦/٢٥٣ تنفيذ شيكات

المنظورة في:دائرة التنفيذ الثامنة عشر رقم ٤٧٣

موضوع التنفيذ :المطالبة بقيمة الشيك المرتجع رقم (٠٠١١٤٨) والصادرة من المنفذ ضده والمسحوبة على بنك المشرق بمبلغ وقدره (١٠,٥٠٠) .

طالب التنفيذ : المحيط لصناعة الخزانات الاسمنتية ذ.م.م - شركة الشخص الواحد

عنوانه:الامارات - امارة الشارقة - الصناعية - الشارقة - خلف شارع الامارات أرض مسورة ملك احمد السيد مصطفى السيد حسن محمد الهاشمي - ٠٥٢٥٠٥٠٣٤٠

المطلوب إعلانه: ١- الواجهة الجميلة للمقاولات ش.ذ.م.م - صفته: منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٩١٩,٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.

لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيذ الماثل

AE820260751208000257519

DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-13943-000257519

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨ 70197

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٤٤٧٥/٢٠٢٦/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المنظورة في:دائرة التنفيذ السابعة عشر رقم ٤٧١

موضوع التنفيذ :تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٤٤١١ تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥٠٨٢٩,٥٠) درهم شاملا للرسوم والمصاريف .

طالب التنفيذ : جي ام دي لخدمات الهجرة

عنوانه:الامارات - امارة دبي - الخليج التجاري - برج إكستشينج - مكتب ٣٠٧ - ٠٥٥٤٢٢٦٢٩٣

المطلوب إعلانه: ١- هجرة المهارات أوس ش.م.م - منطقة الحرة - صفته: منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥٠٨٢٩,٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.

لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيذ الماثل

AE610260751208000283214

DC-VAC-ACCOUNT : 207-2026-4475-000283214

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨ 70748

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٩٥٥٦/٢٠٢٦/٢٥٣ تنفيذ شيكات

المنظورة في:دائرة التنفيذ الثامنة عشر رقم ٤٧٣

موضوع التنفيذ :المطالبة بقيمة الشيك المرتجع رقم (١٤٧٢٩٥٦) والصادر عن بنك دبي الاسلامي بقيمة (٤٤,٨٣٧,٤٢) .

طالب التنفيذ : بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)

عنوانه:امارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الاسلامي - رقم مكاني ٣١٩٦٥٩٤٣٢٧ - ٠٥٦١٥٧٥٩٦٧

المطلوب إعلانه: ١- تابانج بات ماخوبو - صفته: منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤٤٨٣٧,٤٢) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.

لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيذ الماثل

AE510260751208000450137

DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-29556-000450137

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨ 70197

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر في الدعوى رقم:٢٣٦/٢٠٢٥/٣٩ تجاري مصارف كلي

المنظورة في:دائرة المصارف الكلية رقم ٢٥٠

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

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

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

المطلوب إعلانه : ١- عصر ابتكار للتكنولوجيا ش.ذ.م.م - صفته : الخصم المدخل

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

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨ 70197

اعلان رقمي لقرار مسبب بالنشر في التنفيذ رقم ٤٧٤/٢٠٢٦/١٤١ تنفيذ عقود بناء المنازل

المنظورة في:دائرة التنفيذ السابعة عشر رقم ٤٧١

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٦/٩٢ نزاع عقود بناء منازل المواطنين بالزام المنفذ ضده بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢١٤١٤٥,٥) درهم شاملا الرسوم والمصاريف.

طالب التنفيذ : خالد محمد صالح محمد هادي الاميري

عنوانه:الامارات - امارة دبي - المزهر الاولى - دبي - ٠٥٠٦٢٤٢٢٤١

المطلوب إعلانه : ١- هاب سمارت للتصميم الداخلي ذ.م.م - صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار المسبب الصادر بتاريخ:٢٠٢٦/١٠/١٥ للإطلاع على تفاصيل القرار لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس الشعبة

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **اكسل للمحاسبة والتدقيق**

العنوان : Owned by PERINJE DEVKUMAR PERINJA RAVIRAJ KAMBALI، Burj Khalifa ، Bur Dubai Office 1602 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **سيلفر لاين لتجارة المعادن - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **سيلفر لاين لتجارة المعادن - ش ذ م م**

العنوان : Owned by HAMID REZA MOHAMMAD Office 2813 KARIMY، Burj Khalifa، Bur Dubai - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 860601 رقم القيد بالسجل التجاري : 2005349 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **اكسل للمحاسبة والتدقيق** - العنوان : Owned by PERINJE DEVKUMAR PERINJA RAVIRAJ KAMBALI، Burj Khalifa ، Bur Dubai Office 1602 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **اكسل للمحاسبة والتدقيق**

العنوان : Owned by PERINJE DEVKUMAR PERINJA 1602 RAVIRAJ KAMBALI ، Burj Khalifa ، Bur Dubai Office بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **ام اي او لاستشارات الموارد البشرية ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 07/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 07/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **ام اي او لاستشارات الموارد البشرية ذ م م**

العنوان : Office 6 Owned by نريمان عبدالله قمبر العوضي، Al Riqqa ، Deira الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1432260 رقم القيد بالسجل التجاري : 2447949 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 07/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 07/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **اكسل للمحاسبة والتدقيق** - العنوان : Owned by PERINJE DEVKUMAR PERINJA Office 1602 RAVIRAJ KAMBALI، Burj Khalifa ، Bur Dubai مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

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

العنوان : Port Saeed Deira مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - Office 404 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **هورايزن للالعاب الالكترونية - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **هورايزن للالعاب الالكترونية - ذ م م**

العنوان : Owned by DARIA HALCHAK، Trade 1 Bur Dubai Centre، Shop 2 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1136752 رقم القيد بالسجل التجاري : 1879367 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : Port Saeed Deira مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - Office 404 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **عمران موسى لمراجعة الحسابات**

العنوان : Umm Hurair 2 Bur Dubai، ناصر احمد ناصر لوتاه - Office 123 Owned by - بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **ستة نيوترشن لتجارة المكملات الغذائية شركة الشخص الواحد ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 28/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 21/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **ستة نيوترشن لتجارة المكملات الغذائية شركة الشخص الواحد ذ م م**

العنوان : Owned by KHALID MOHD ABDULLA ALZAHED، Office 2F12 Hor Al Anz، Deira - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1277938 رقم القيد بالسجل التجاري : 289891 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 21/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **عمران موسى لمراجعة الحسابات** العنوان : Umm Hurair 2 Bur Dubai، ناصر احمد ناصر لوتاه - Office 123 Owned by - مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م**
العنوان : Port Saeed، Deira محمد سعيد خلف الغيث Owned Office 703 by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **ميزون ايف لتجارة المجوهرات - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **ميزون ايف لتجارة المجوهرات - ش ذ م م**
العنوان : Office 202 Owned by شركة الرستماني العقارية (ش ذ م م) ، Port Saeed، Deira - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1559898 رقم القيد بالسجل التجاري : 2719759 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م** العنوان : Port Saeed، Deira محمد سعيد خلف الغيث Office 703 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات**
العنوان : Port Saeed، Deira مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب Office 914 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **طارق محمد لنقل البضائع بالشاحنات الثقيلة ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **طارق محمد لنقل البضائع بالشاحنات الثقيلة ش ذ م م**
العنوان : Office 46 Owned by نواف قاسم شاهين عبدالله ، 2 Bur Dubai - Al Quoz Industrial Area - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 909618 رقم القيد بالسجل التجاري : 1620822 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات** العنوان : Port Saeed، Deira مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب Office 914 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **رافانا لتدقيق الحسابات ذ م م ش ش و**
العنوان : مكتب رقم 47 ملك عبدالله حمد محمد عبدالله الحريز - ديرة - القرهود - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **انفلكس للعقارات - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **انفلكس للعقارات - ش ذ م م**
العنوان : مكتب رقم A65-901 ملك مانوج بانجواني هاريش كومار بانجواني - الخليج التجاري - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1441199 رقم القيد بالسجل التجاري : 2467135 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **رافانا لتدقيق الحسابات ذ م م ش ش و** العنوان : مكتب رقم 47 ملك عبدالله حمد محمد عبدالله الحريز - ديرة - القرهود - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م**
العنوان : Port Saeed، Deira محمد سعيد خلف الغيث Owned Office 703 by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **ريل قبيسي للعقارات - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **ريل قبيسي للعقارات - ش ذ م م**
العنوان : Office 116 Owned by عبدالرحمن حسن محمد الرستماني ، Al Wasl، Bur Dubai - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 966642 رقم القيد بالسجل التجاري : 259894 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 30/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م** العنوان : Port Saeed، Deira محمد سعيد خلف الغيث Office 703 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الإتحادية الإبتدائية

70744

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0003133/AJCFICIRSTATE2026 **عقاري**

إلى المدعي عليه : غزل محمد فراس الخلف
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 1/12/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 17/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الإتحادية الإبتدائية

70533

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0002920/AJCFICICOMS2026 **تجاري**

إلى المدعي عليه : الخط الفضى لتجارة المواد العذائية مؤسسة فردية
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 24/11/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 1) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 09/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م**
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **اوسيس ريتريتس لتأجير بيوت العطلات - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **اوسيس ريتريتس لتأجير بيوت العطلات - ش ذ م م**
العنوان : مكتب رقم F-4202 ملك احمد مير هاشم احمد الخوري - بردبي - المركز التجاري الأول - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1105624 رقم القيد بالسجل التجاري : 2464932 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

حكومة دبي
محـــاكم دبـــي

70677

نص النشر
رقم المحرر (3/2026/936)

المنذر : بنك أبوظبي التجاري - ش م ع
المنذر إليه : سيد حسين سيد كريم عمادي
ينذر المنذر المنذر اليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (137،280.29) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر وإلا سيضطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم (20880/خصوصي/الفئة L / دبي) من نوع (NISSAN PATROL- استيشن) موديل (2021) لون (ابيض) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت ،،،

الكاتب العدل

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0006119/SHCFICIINJ2026 **مستعجل**

إلى : فرحان خليل خليل احمد - مجهول محل الإقامة : شارع الرقة ديرة دبي
نعلمكم بأن المدعي (ة) / بابيلين اردياليس لامر
العنوان / محل الإقامة : مكتب فاطمة عبدالقدوس العبيدلي للمحاماة والاستشارات القانونية كورنيش البحيرة بناية كورنيش بلازا 1 مكتب رقم 302 هاتف رقم 652232840 رقم الهاتف 971506266224
قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة بـ
أولا : تسجيل الدعوى وتحديد أقرب جلسة لنظرها مع إعلان المدعى عليها بلائحة الدعوى والمرفقات وفقا للأصول
ثانيا : ندب الطبيب الشرعي بمحكمة الشارقة لتوقيع الكشف الطبي على المدعي لاثبات حالته وما به من إصابات وتحديد نسبة العجز الصحي الدائم الذي لحق به جراء الاصابة.
ثالثا : الزام المدعى عليها بالرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة.
لذا يتوجب عليكم الحضور أمام الدائرة دائرة الأمور المستعجلة الاولى محكمة الشارقة صباح يوم ..... الموافق 25/11/2026 الساعة 9.00 لتقديم ما لديكم من دفاع ومستندات ، وفي حالة عدم حضوركم او إرسال وكيل معتمد ينوب عنكم فإن المحكمة ستباشر الإجراءات القانونية في غيابكم.

مكتب الخدمات القضائية

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0006398/SHCFICIINJ2026 **مستعجل**

إلى : عبد الرحمن ماجد نادي ابو سيدو - مجهول محل الإقامة : 971509872221
نعلمكم بأن المدعي (ة) / محمد كامران محمد عثمان
العنوان / محل الإقامة : عنوانه المختار مكتب فاطمة عبدالقدوس العبيدلي للمحاماة والاستشارات القانونية كورنيش البحيرة بناية كورنيش بلازا 1 مكتب رقم 302 هاتف رقم 652232840 رقم الهاتف 971506266224
قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة بـ عن الشق المستعجل
يطلب المدعي بشكل مستعجل إحالته للطبيب الشرعي بمحكمة الشارقة لتوقيع الكشف الطبي عليه وتحديد نسبة العجز الدائم الذي لحق به جراء الإصابة.
لذلك : يلتمس المدعي من المحكمة الموقرة :
أولا : تسجيل الدعوى وتحديد أقرب جلسة لنظرها مع إعلان المدعى عليها بلائحة الدعوى والمرفقات وفقا للأصول
ثانيا : ندب الطبيب الشرعي بمحكمة الشارقة لتوقيع الكشف الطبي على المدعي وأثبات حالته وما به من إصابات وبيان مدى استقرارها وما إذا كانت قد خلفت عجزا دائما ونسبة ذلك العجز ،إن وجد.
ثالثا : الزام المدعى عليها بالرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة.
لذا يتوجب عليكم الحضور أمام الدائرة دائرة الأمور المستعجلة الاولى محكمة الشارقة صباح يوم .....الموافق 25/11/2026 الساعة 9.00 لتقديم ما لديكم من دفاع ومستندات ، وفي حالة عدم حضوركم او إرسال وكيل معتمد ينوب عنكم فإن المحكمة ستباشر الإجراءات القانونية في غيابكم.

مكتب الخدمات القضائية

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0006370/SHCFICIINJ2026 **مستعجل**

إلى : عبد الحكيم قدير دانو - مجهول محل الإقامة : العنوان شارع الرقة ديرة دبي 0556883226
نعلمكم بأن المدعي (ة) / راج كومار لمى
العنوان / محل الإقامة : وعنوانه المختار مكتب فاطمة عبدالقدوس العبيدلي للمحاماة والاستشارات القانونية كورنيش البحيرة بناية كورنيش بلازا 1 مكتب رقم 302 هاتف رقم 652232840 البريد الإلكتروني fatimaabdelqudous@gmail.com رقم الهاتف 971506266224
قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة بـ عن الشق المستعجل
يطلب المدعي بشكل مستعجل إحالته للطبيب الشرعي بمحكمة الشارقة لتوقيع الكشف الطبي عليه وتحديد نسبة العجز الدائم الذي لحق به جراء الإصابة. لذلك ، يلتمس المدعي من المحكمة الموقرة :
أولا : تسجيل الدعوى وتحديد أقرب جلسة لنظرها مع إعلان المدعى عليها بلائحة الدعوى والمرفقات وفقا للأصول
ثانيا : ندب الطبيب الشرعي بمحكمة الشارقة لتوقيع الكشف الطبي على المدعي لاثبات حالته وما به من إصابات وتحديد نسبة العجز الصحي الدائم الذي لحق به جراء الإصابة.
ثالثا : الزام المدعى عليها بالرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة.
لذا يتوجب عليكم الحضور أمام الدائرة دائرة الأمور المستعجلة الاولى محكمة الشارقة صباح يوم ..... الموافق 25/11/2026 الساعة 9.00 لتقديم ما لديكم من دفاع ومستندات ، وفي حالة عدم حضوركم او إرسال وكيل معتمد ينوب عنكم فإن المحكمة ستباشر الإجراءات القانونية في غيابكم.

مكتب الخدمات القضائية

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م**
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 2288982-04 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **جافا للوساطة التجارية - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 21/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **جافا للوساطة التجارية - ذ م م**
العنوان : مكتب رقم 6-207 Office ملك محمد بن الزبير بن على - ديرة - القرهود الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 944259 رقم القيد بالسجل التجاري : 2275390 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 21/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م** العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 2288982-04 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م**
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 2288982-04 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **جالاكسي انفيتيك لتقنية المعلومات ذ م م ش ش و** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/8/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **جالاكسي انفيتيك لتقنية المعلومات ذ م م ش ش و**
العنوان : مكتب رقم 903-39 ملك معالي سعيد محمد سعيد الكندى - ديرة - نايف - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1538004 رقم القيد بالسجل التجاري : 2671600 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/8/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م** العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 2288982-04 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م**
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **زينيث هورايزون للتجارة - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **زينيث هورايزون للتجارة - ذ م م**
العنوان : مكتب رقم A-13-5 ملك سالم احمد عبدالله بن دسمال السويدي - بردبي - القوز الصناعية 1 الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1564543 رقم القيد بالسجل التجاري : 2730404 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م**
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **كارتال لتجارة المعادن الثمينة - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 08/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **كارتال لتجارة المعادن الثمينة - ذ م م**
العنوان : مكتب رقم 801-23 ملك بانكاج بيدي - الخليج تجاري - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1109865 رقم القيد بالسجل التجاري : 2057130 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 14/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 08/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفجر | DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **عمران موسى لمراجعة الحسابات**

العنوان : Umm Hurair 2 Bur Dubai، ناصر احمد ناصر لوتاه Office 123 Owned by - بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **ميركات لتجارة مشتقات النفط - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفجر | DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

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

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **مطعم با دى ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفجر | DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **ميركات لتجارة مشتقات النفط - ش ذ م م**

العنوان : Office 202 Owned by منال السيد هاشم السيد احمد السيد صالح الرفاعى ، Al Riqqa، Deira - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1631151 رقم القيد بالسجل التجاري : 2878175 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **عمران موسى لمراجعة الحسابات** العنوان : Bur Umm Hurair 2 Dubai ، ناصر احمد ناصر لوتاه Office 123 Owned by - مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفجر | DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

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

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **مطعم با دى ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفجر | DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **مطعم با دى ذ م م**

العنوان : محل رقم G01 ملك ماجد الفطيم للضيافة البرشاء الثالثة - بردبي - البرشاء الاولى - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1124053 رقم القيد بالسجل التجاري : 1853701 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفجر | دائرة القضاء - أبوظبي إدارة الكاتب العدل والتوثيق

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

الموضوع : 236-2026 ط اذن ت اسم-م ر-ب-أ ظ

تقدمت المواطنة (مانعه حسين مسعود جويعد الاحبابي) بطلب إلى التركات - بدائرة القضاء بتغيير اسمها من (مانعة) إلى (ميره).

فمن لديه اعتراض يتقدم به الى القسم المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر الاعلان.

قاضي التوثيقات والأذونات

الفجر | دائرة القضاء - أبوظبي إدارة الكاتب العدل والتوثيق

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

الموضوع : 228-2026 ط اذن ت اسم-م ر-ب-أ ظ

تقدمت المواطنة (نود محسن علي دهيمان الاحبابي) بطلب إلى التركات - بدائرة القضاء بتغيير اسمها من (نود) إلى (هند)

فمن لديه اعتراض يتقدم به الى القسم المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر الاعلان.

قاضي التوثيقات والأذونات

الفجر | الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الإتحادية الإبتدائية

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨ 70744

إعلان في القضية التنفيذية بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم 0006448/ AJCEXCIRSTATE2026 **عقاري**

إلى المحكوم عليه : عبدالله هلال السيد احمد

حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي

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

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

المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف : 328597.0

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

محكمة عجمان الإتحادية
محكمة التنفيذ المدنية

الفجر | إعلان بالنشر لحضور اجتماع الخبرة المصرفية الأول

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨ 70392

في الدعوى رقم 1014 **لسنة** 2026 **تجاري مصارف كلي - محاكم دبي**

المعلن إليهم : المدعى عليه الأول / شركة الدوري لتجارة المواد الغذائية - ش ذ م م
المدعى عليه الثاني / عامر الدوري
المدعى عليه الخامس / بوليا كوليك
المدعى عليه السادس / شركة مجموعة الدوري للاستثمار ذ م م
المدعى عليه السابع / الصخرة الذهبية لتحميص المكسرات - ذ م م
المدعى عليه الثامن / سارفاتكس ش م ح - ذ م م
المدعى عليه التاسع / محمصة وحلويات عبد الغني الدوري - ذ م م
المدعى عليه العاشر / متجر الدوري سيجنتشر للمواد الغذائية متخصصة - ذ م م - ش ش و
المدعى عليه الحادي عشر / الدوري مارت سوبرماركت ومحمصة ش ذ م م - فرع الشارقة - فرع 2
المدعى عليه الثاني عشر / الدوري مارت سوبرماركت ومحمصة - ذ م م
المدعى عليه الثالث عشر / الدوري مارت سوبرماركت ومحمصة - ش ذ م م
المدعى عليه الرابع عشر / الدوري لانتاج المواد الغذائية - ش ذ م م
المدعى عليه الخامس عشر / الدوري كافي أند كاري لتجارة المواد الغذائية ش ذ م م
المدعى عليه السادس عشر / شركة الدوري لتجارة المواد الغذائية (ذ م م) فرع
المدعى عليه السابع عشر / متجر الدوري سيجنتشر للمواد الغذائية متخصصة ذ م م
المدعى عليه الثامن عشر / شركة الدوري لتجارة المواد الغذائية - ذ م م

بناء على قرار محكمة دبي الموقرة وتكليفنا لأعمال الخبرة المصرفية في الدعوى المشار إليها أعلاه،

المقامة من المدعي / بنك ابوظبي التجاري

اليوم : الثلاثاء - الموافق 2026/11/24 - الوقت : 12.00 ظهرا

لعقد اجتماع الخبرة الأول عن بعد عبر تطبيق ZOOM المرئي والمسموع من خلال الرابط التالي:

https://us06web.zoom.us/j/83513015949?pwd=LwBnUG2vEUqVTHcvZy6vsnbNBgq76L.1

- Meeting ID : 835 1301 5949 - Passcode : 112233

وعليه يتطلب حضوركم أو من يمثلكم قانونا لحضور الاجتماع المذكور وتقديم المستندات المتعلقة بالدعوى ومراجعة الخبير أولا بأول بشأن أية استفسارات وحال وجود أي معوقات تقنية تحول دون حضور الاجتماع يرجى التواصل على الارقام التالية ت : 0521044435-045916600

الخبير المصرفي / يونس الملا
رقم القيد بمحاكم دبي 208

الفجر | إعلان دمج

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

تعلن شركة الفطيم للساعات و المجوهرات ذ.م.م شركة الشخص الواحد أبوظبي (بيت الساعات – المجوهرات) المسجلة أصولا لدى دائرة التنمية الإقتصادية ، إمارة أبوظبي بموجب الرخصة التجارية رقم CN-1051543 (يشار إليها فيما يلي ب "الشركة المندمجة") أنه تقرر دمجها مع شركة الفطيم للإلكترونيات ذ.م.م- أبوظبي المسجلة أصولا لدى دائرة التنمية الإقتصادية في إمارة أبوظبي بموجب الرخصة التجارية رقم CN-1019364 (يشار إليها فيما يلي ب "الشركة الدامجة") وسيترتب على ذلك انقضاء الشخصية الاعتبارية للشركة المندمجة في دبي وحلول الشركة الدامجة في إمارة أبوظبي محلها في جميع الحقوق والالتزامات، وتكون الشركة الدامجة خلفاً قانونياً للشركة المندمجة. وذلك بناءً على القرار الخاص الصادر عن الجمعية العمومية لكل من الشركتين أعلاه. فعلى كل من له حق الاعتراض على هذا الإجراء أن يتقدم باعتراضه أصولاً وفقاً للمواد 290 و291 من قانون الشركات الاتحادي رقم 32 لسنة 2021 لدى مقر الشركة الرئيسي أو من خلال البريد المسجل أو البريد الإلكتروني (LegalInfo.AFG@alfuttaim.com)، وتسليم دائرة التنمية الإقتصادية لإمارة أبوظبي نسخة عن الاعتراض وذلك خلال (30) يوم من تاريخ نشر الإعلان، وإذا لم يتم الاعتراض خلال الميعاد المحدد اعتبر ذلك موافقة ضمنية على قرار الاندماج. حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة للاندماج.

الفجر | إعلان دمج

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

تعلن شركة الفطيم باناتيك الشخص الواحد ذ.م.م أبوظبي المسجلة أصولا لدى دائرة التنمية الإقتصادية ، إمارة أبوظبي بموجب الرخصة التجارية رقم CN-1029646 (يشار إليها فيما يلي ب "الشركة المندمجة") أنه تقرر دمجها مع شركة الفطيم للإلكترونيات ذ.م.م- أبوظبي المسجلة أصولا لدى دائرة التنمية الإقتصادية في إمارة أبوظبي بموجب الرخصة التجارية رقم CN-1019364 (يشار إليها فيما يلي ب "الشركة الدامجة") وسيترتب على ذلك انقضاء الشخصية الاعتبارية للشركة المندمجة في دبي وحلول الشركة الدامجة في إمارة أبوظبي محلها في جميع الحقوق والالتزامات، وتكون الشركة الدامجة خلفاً قانونياً للشركة المندمجة. وذلك بناءً على القرار الخاص الصادر عن الجمعية العمومية لكل من الشركتين أعلاه. فعلى كل من له حق الاعتراض على هذا الإجراء أن يتقدم باعتراضه أصولاً وفقاً للمواد 290 و291 من قانون الشركات الاتحادي رقم 32 لسنة 2021 لدى مقر الشركة الرئيسي أو من خلال البريد المسجل أو البريد الإلكتروني (LegalInfo.AFG@alfuttaim.com)، وتسليم دائرة التنمية الإقتصادية لإمارة أبوظبي نسخة عن الاعتراض وذلك خلال (30) يوم من تاريخ نشر الإعلان، وإذا لم يتم الاعتراض خلال الميعاد المحدد اعتبر ذلك موافقة ضمنية على قرار الاندماج. حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة للاندماج.

الفجر | DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **برستيج لتدقيق الحسابات حمد الشامسي - شركة الشخص الواحد ذ م م - فرع دبي** - العنوان : مكتب 1105 ملك بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - بردبي - برج خليفة - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **جيه اي سي لتجارة المجوهرات ذ م م ش و** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفجر | DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **جيه اي سي لتجارة المجوهرات ذ م م ش و**

العنوان : مكتب رقم 105 ملك نكستجين روبوبارك للإستثمار - بردبي - ام الهرير الثانية - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) - رقم الرخصة : 1503995 رقم القيد بالسجل التجاري : 2600558 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **برستيج لتدقيق الحسابات حمد الشامسي - شركة الشخص الواحد ذ م م - فرع دبي** العنوان : مكتب 1105 ملك بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - بردبي - برج خليفة - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفجر | DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **عمران موسى لمراجعة الحسابات**

العنوان : مكتب رقم 123 ملك ناصر احمد لوتاه - بردبي - ام هرير - هاتف : 04-3962410 فاكس : 04-3962415 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **السيماريسا لخدمات إدارة المشاريع شركة الشخص الواحد ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/9/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفجر | DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **السيماريسا لخدمات إدارة المشاريع شركة الشخص الواحد ذ م م**

العنوان : مكتب رقم A-53-4 ملك محمد شهباز خان فياض كل خان - الخليج التجاري - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1368973 رقم القيد بالسجل التجاري : 2327967 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/9/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **عمران موسى لمراجعة الحسابات** العنوان : مكتب رقم 123 ملك ناصر احمد لوتاه - بردبي - ام هرير - هاتف : 04-3962410 فاكس : 04-3962415 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفجر | مركز فض المنازعات الايجارية | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨ 70363

الامارات للمزادات

تنفيذ رقم 2026/19469

إعلان بيع محجوزات بالمزاد العلني (نشراً)

تعلن الامارات للمزادات وبناء على تكليف مركز فض المنازعات الايجارية في دبي بأنه سينعقد مزاد علني على موقع الامارات للمزادات www.emiratesauction.ae وذلك في تمام الساعة 6،00 مساءا يوم الاثنين 2026/11/30 لبيع المحجوزات العائدة ملكيتها للمنفذ ضده موسسة محمد علي عيد التجارية (فرع) و اوصاف المحجوزات على النحو التالي :

الوصف	سعر التقييم
مستلزمات متنوعه	30.772

فعلى من يرغب بالمزايدة ان يتقدم بتأمين نقدي او بشيك ضمان وللمزيد من المعلومات التفضل بزيارة الموقع الالكتروني www.emiratesauction.ae . وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل .

الامارات للمزادات

الفجر | مركز فض المنازعات الايجارية | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨ 70363

الامارات للمزادات

تنفيذ رقم 2026/22014

إعلان بيع محجوزات بالمزاد العلني (نشراً)

تعلن الامارات للمزادات وبناء على تكليف مركز فض المنازعات الايجارية في دبي بأنه سينعقد مزاد علني على موقع الامارات للمزادات www.emiratesauction.ae وذلك في تمام الساعة 6،00 مساءا يوم الاثنين 2026/11/30 لبيع المحجوزات العائدة ملكيتها للمنفذ ضده مطعم وكافيه بوك ستيشن ش.ذ.م.م و اوصاف المحجوزات على النحو التالي :

الوصف	سعر التقييم
معدات مطعم	27.000

فعلى من يرغب بالمزايدة ان يتقدم بتأمين نقدي او بشيك ضمان وللمزيد من المعلومات التفضل بزيارة الموقع الالكتروني www.emiratesauction.ae . وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل .

الامارات للمزادات

الفجر | مركز فض المنازعات الايجارية | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨ 70363

الامارات للمزادات

تنفيذ رقم 2026/22009

إعلان بيع محجوزات بالمزاد العلني (نشراً)

تعلن الامارات للمزادات وبناء على تكليف مركز فض المنازعات الايجارية في دبي بأنه سينعقد مزاد علني على موقع الامارات للمزادات www.emiratesauction.ae وذلك في تمام الساعة 6،00 مساءا يوم الاثنين 2026/11/30 لبيع المحجوزات العائدة ملكيتها للمنفذ ضده مطعم وكافيه بوك ستيشن ش.ذ.م.م و اوصاف المحجوزات على النحو التالي :

الوصف	سعر التقييم
معدات مطعم	25.020

فعلى من يرغب بالمزايدة ان يتقدم بتأمين نقدي او بشيك ضمان وللمزيد من المعلومات التفضل بزيارة الموقع الالكتروني www.emiratesauction.ae . وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل .

الامارات للمزادات

الفجر | مركز فض المنازعات الايجارية | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨ 70363

الامارات للمزادات

تنفيذ رقم 2026/22990

إعلان بيع محجوزات بالمزاد العلني (نشراً)

تعلن الامارات للمزادات وبناء على تكليف مركز فض المنازعات الايجارية في دبي بأنه سينعقد مزاد علني على موقع الامارات للمزادات www.emiratesauction.ae وذلك في تمام الساعة 6،00 مساءا يوم الاثنين 2026/11/30 لبيع المحجوزات العائدة ملكيتها للمنفذ ضده شركة اوتوهاوس ميدل ايست ذ.م.م و اوصاف المحجوزات على النحو التالي :

الوصف	سعر التقييم
رافعات للسيارات	80.000

فعلى من يرغب بالمزايدة ان يتقدم بتأمين نقدي او بشيك ضمان وللمزيد من المعلومات التفضل بزيارة الموقع الالكتروني www.emiratesauction.ae . وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل .

الامارات للمزادات

الفجر | مركز فض المنازعات الايجارية | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨ 70363

الامارات للمزادات

تنفيذ رقم 2026/19852

إعلان بيع محجوزات بالمزاد العلني (نشراً)

تعلن الامارات للمزادات وبناء على تكليف مركز فض المنازعات الايجارية في دبي بأنه سينعقد مزاد علني على موقع الامارات للمزادات www.emiratesauction.ae وذلك في تمام الساعة 6،00 مساءا يوم الاثنين 2026/11/30 لبيع المحجوزات العائدة ملكيتها للمنفذ ضده ومقهى نزهة ش.ذ.م.م + محمد منصور ماريان و اوصاف المحجوزات على النحو التالي :

الوصف	سعر التقييم
معدات مطعم	43.600

فعلى من يرغب بالمزايدة ان يتقدم بتأمين نقدي او بشيك ضمان وللمزيد من المعلومات التفضل بزيارة الموقع الالكتروني www.emiratesauction.ae . وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل .

الامارات للمزادات

الفجر | ADRA. سلطة أبوظبي للتسجيل Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

إعـــلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة: بن حمودة المحدودة ذ م م
رخصة رقم: CN 1045061 قد تقدموا الينا بطلب:
تعديل رأس المال من 3000000 الى 100000
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل الشركاء تنازل وبيع /اضافة فرج بن حموده القابضة ذ م م
Faraj Bin Hamoodah Holding Llc
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف فرج بن حموده القابضة ذ م م
FARAJ BIN HAMOODAH HOLDING LLC
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف الغانم القابضة ذ م م
AL GHANEM HOLIDNG LLC
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف حموده واخوانه القابضة ذ.م.م
HAMOODAH AND BROTHERS HOLDING LLC
تعديل اسم تجاري من/ بن حمودة المحدودة ذ م م
BIN HAMOODAH LIMITED LLC
الى/ بن حمودة المحدودة - ذ.م.م - ش.ش.و
BIN HAMOODAH LIMITED - L.L.C - S.P.C

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

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر | مذكرة إعلان المدعى عليه بالنشر

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

مذكرة إعلان المدعى عليه بالنشر
لحضور اجتماع خبرة بالاتصال المرئي (برنامج ZOOM)
في الدعوى رقم 1870 **لسنة** 2026 **- تجاري كلي**

إلى السادة / المدعى عليها : إنش بي إس لاستشارات تكنولوجيا المعلومات دي دبليو سي - ش.ذ.م.م

نحيطكم علما انه تم انتدابنا خبير حسابي بالقضية أعلاه والمرفوعة ضدكم من السيد / المدعي : نتسيستمز م د م س

وعليه فأنتم مكلفين او من يمثلكم قانونا بحضور اجتماع الخبرة المقرر عقده يوم الثلاثاء الموافق 24/11/2026 الساعة 09.00 صباحا وذلك بالاتصال المرئي عبر الرابط التالي :

تاريخ وموعد الاجتماع	يوم الثلاثاء الموافق 24/11/2026 الساعة 09.00 صباحا.	
رابط دخول الاجتماع	https://us06web.zoom.us/j/87972714199?pwd=IRZL38vGwUosBU1Z1RFjNEK9ebNGV3.1	
بيانات الدخول	Meeting ID : 879 7271 4199	Passcode : 061701

يرجى الحضور بالموعد المحدد وتقديم المستندات المؤيدة لدفاعكم بالدعوى علما بانه في حال تخلفكم عن الحضور فان الخبرة ستباشر أعمالها وفقا للصلاحيات المخولة لها قانونا للاستفسار الاتصال بـ : 0506688365

الخبير الحسابي / ظافر محمد كنان الحيرة
قيد رقم 112 **محاكم دبي**

فقدان شهادة أسهم

تم فقدان شهادة اسهم صادره من بنك ابوظبي الاول باسم : سيف محمد نخيره الصعب المحرمي ، رقم الشهاده 1130378، عدد الاسهم 7197 سهما، الرجاء ممن يجدها تسليمها لاقرب فرع من فروع بنك ابوظبي الاول او الاتصال على موبايل رقم 0506189040 مشكورا.

فقدان شهادة أسهم

تم فقدان شهادة اسهم صادره من مصرف ابوظبي الاسلامي ، باسم : سيف محمد نخيره الصعب المحرمي، رقم الشهاده 10124830 عدد الاسهم 2755 سهما ، الرجاء ممن يجدها تسليمها لاقرب فرع من فروع مصرف ابوظبي الاسلامي او الاتصال على موبايل رقم 0506189040 مشكورا.

الفجر | **فقدان شهادة أسهم**

العدد ١٤٩١٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٨

فقد السيد / راشد ماجد عبدالله

شهادة أسهم صادرة عن شركة دبي للاستثمار ش. م.ع

رقم الشهادة (28651) وتحمل عدد (28202) سهماً.

يرجى ممن يعثر عليها الإتصال على الهاتف (0556608656)

أو الإتصال بالشركة على الرقم المباشر (04-8122305)

كريم فهمي وإيمان العاصي فى مسلسل «اعتراف» رمضان 2027



يستعد الفنان كريم فهمي والفنانة إيمان العاصي للمشاركة فى بطولة مسلسل «اعتراف»، المقرر عرضه ضمن موسم دراما رمضان 2027.

ويأتي المسلسل من تأليف كريم فهمي، وإخراج محمد الخبيري، وإنتاج تامر مرسي، ومن المقرر أن يتكون العمل من 15 حلقة.

ويجمع «اعتراف» كريم فهمي وإيمان العاصي في عمل درامي جديد، وسط ترقب من الجمهور لمعرفة تفاصيل الشخصيات والأحداث التي يقدمها المسلسل خلال الموسم الرمضاني المقبل.وعلى جانب آخر، كانت آخر مشاركات كريم فهمي الفنية من خلال ظهوره ضيف شرف في فيلم خلي بالك من نفسك، الذي يجمع النجمين أحمد السقا وياسمين عبد العزيز، وانطلق عرضه في دور السينما خلال شهر أغسطس الماضي.وجسد كريم فهمي خلال أحداث الفيلم شخصية كيرو، الحبيب السابق لشخصية ياسمين عبد العزيز، والذي يعود إلى حياتها بصفته حبيبها السابق، وهو شاب رياضي يهتم بالتمرينات ولياقته البدنية، وتلجأ إليه لمساعدتها في بعض المواقف حتى بعد زواجها من الشخصية التي يقدمها أحمد السقا.





ظروف شخصية كانت السبب في ابتعادي عن الساحة الفنية

إليسار: الفن الذي يحمل قيمة سيجد مكانه وينتشر من جديد

تعود الفنانة إليسار إلى الساحة الغنائية بخطوات مدروسة، حاملةً معها رغبة في استعادة التواصل مع جمهورها من دون التنكّر للتجربة التي صنعت هويتها الفنية. في هذا الحوار، تتوقف عند معاودة تقديم عدد من أغنياتها السابقة برؤية مختلفة، كاشفةً عن استعدادها لإطلاق أغنية لبنانية جديدة، إلى جانب احتمال خوض تجربة غنائية باللهجة المصرية لاحقاً.

وتتحدث إليسار، عن أسباب ابتعادها في الفترة الماضية، والظروف العائلية التي أثّرت في حضورها الفني، فضلاً عن قراءتها للمشهد الغنائي وعودة عدد من الفنانين إلى الساحة. وبين استعادة ما مضى والتحضير لما هو آت، تتمسك إليسار، بالأغنية التي تحمل معنى وقيمة فنية، مؤكدةً أن عودتها تدريجية، لكنها لا تعني أنها غابت نهائياً عن جمهورها.

• تتضمن خطتك الحالية اعادة إطلاق أغنياتك السابقة، كيف تفسرين هذه الخطوة؟

– يضم أرشيفي أغنيات جميلة أُعيد إطلاق البعض منها بمساعدة شركة أميركية قبل العودة بأغنية جديدة، بهدف تعزيز حضوري على صفحاتي الخاصة على وسائل التواصل الاجتماعي، ثم أواصل طرح الأغنيات الجديدة على مراحل. وفي رصيدي الغنائي بعض الأعمال التي لم تحصل على حقها، ولم يسمعها الجمهور كما ينبغي.

• هل لديك خطة محددة لمعاودة تقديم هذا الرصيد؟

– لديّ حالياً نحو 25 أغنية، ويمكن الوصول إلى أعمالي عبر منصات مثل «Anghami» و«SoundCloud» وغيرها. رصيدي الغنائي غني، ويوجد على «SoundCloud» أغنيات خاصة لي يعود بعضها إلى نحو عشرة أعوام، إضافة إلى أكثر من عشرين مقطعاً من الحفلات والعروض المباشرة، وأغانٍ جدّدت تقديمها، وأعمال وطنية لبلدان عربية. وهذا الرصيد متاح للجمهور.

• كيف تقوّمين أصداء هذه الخطوة؟

– الجمهور مشتاق إليّ، وإلى نوع الأغنيات التي أقدمها. هناك فنانون غابوا 14 أو 15 عاماً وعادوا أخيراً إلى الساحة، والناس يقبلون على حفلاتهم. أتمنى أن يكون التوقيت الذي اخترته للعودة مناسباً، لأنني أشعر بأن الجمهور متعطش للاستماع مجدداً إلى الفنانين الذين يمتلكون أصواتاً مميزة ورصيداً غنائياً غنياً.

• لماذا ابتعدت عن الساحة الفنية، ولماذا قررت العودة الآن؟

– لم أغب لأنني أردت الغياب، بل بسبب ظروف شخصية، ويعرف المقربون مني أنني كنت أواجه باستمرار حالات مرضية داخل عائلتي. أنا من الأشخاص الذين يتأثرون كثيراً بما يحدث حولهم وعندما يمرض أحد أفراد عائلتي أمنحه كل وقتي، خصوصاً والدتي. لقد فقدت والدي قبل أعوام بسبب السرطان، وقد استنزفتني تلك التجربة وكلفتني الكثير من الوقت، لكن ضميري مرتاح لأنني وقفت إلى جانبه وخدمته، ويمكن تعويض كل شيء، ولكن لا يمكن تعويض وجود الإنسان إلى جانب والده في أيام مرضه، ووالدتي أيضاً عانت من السرطان، وهي مريضة كثيراً في الوقت الحالي، وأنا بقيت إلى جانب والديّ وأتحمل مسؤولية عائلتي بأكملها، وأحاول اليوم التوفيق بين واجباتي العائلية وعملي قدر استطاعتي، وتعلمت مع الوقت أن أمنح كل أمر حقه، وما زلت أهتم بوالدتي.

• وكيف هو وضع والدتك الصحي اليوم؟

– مستقر بعض الشيء، وأحاول التوفيق بين رعايتها والعمل، بمساعدة بعض الأشخاص. لم أعلن يوماً اعتزالي، ولم أكن بعيدة تماماً عن الفن، بل كنت أفكر باستمرار في الخطوات التي يمكنني القيام بها وتوقيت تنفيذها. إلى ذلك، لا بد من أن نكون واقعيين: الإنتاج قد يكون عائقاً أمام الفنان، وغياب الحفلات والتمويل وفرص العمل يجعل الاستمرار صعباً، واليوم هناك منتج يتولى العمل على الأغنية الجديدة، وهو صاحب العمل والكلام واللحن، ويتابع إنتاجه من الألف إلى الياء، وهذا أحد الأسباب التي ساعدتني على اتخاذ قرار العودة.

• ما مدى تفاؤلك بهذه العودة؟

– لا أحد يستطيع معرفة ما ستؤول إليه الأمور. ونحن نقوم بما علينا، ونسعى إلى الحضور والعمل، أما النتائج فترتبط أيضاً بالتوفيق وبطريقة إدارة الأعمال والتعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي. أعمل على رصيدي الغنائي، لأنه سيبقى متاحاً للجمهور حتى بعد توقفي عن العمل أو اعتزالي، والحمد لله، كثيرون يتابعونني ويحبون ما أقدمه، وأنا ألمس ذلك على أرض الواقع، وعبر التطبيقات الرقمية، والأغنيات التي أُعيد نشرها تحقق معدلات استماع كبيرة، حتى إنني أندهش بحجم التفاعل والطلبات والتعليقات التي تحظى بها. أنا أقوم بما عليّ، وأتمسك بالتفاؤل، لكن المشهد لم يعد مرتبطاً بالأغنيات الجديدة وحدها، وإذا نظرنا إلى عودة فنانات مثل مايا نصري وألين خلف وداريـن حدشيتي، نجد أنهن لم يقدمن بالضرورة أغنيات جديدة، بل استعن برصيدهن القديم، وذهب الجمهور إلى الحفلات واشترى التذاكر، وامتلأت الصالات. وهذا يؤكد أن الناس مشتاقون إلى تلك الأغنيات والأصوات والفنانين الملتزمين موسيقياً، لا إلى كل من يُقدِّم أعمال لا تهتم لقيمة الفن الحقيقي. وأنا متفائلة لأن الأجواء تساعد على العودة، لكن يبقى هناك قدر من القلق إزاء الظروف العامة، مع ذلك، لا بد من المضي قدماً والعمل، ولا يوجد خسارة، بل هي فرصة لتحقيق ما أطمح إليه، لأنني أستثمر وقتي في العمل الذي أحبه.

• هل لديك إدارة أعمال خاصة بك، أم أن الشركة الأميركية التي تتعاونين معها في «السوشيال ميديا» تتولى هذه المهمة أيضاً؟

– تتولى الشركة الأميركية العمل على الوسائط الرقمية وتقديم الدعم الإلكتروني، لكنها لا تتولى الإنتاج الغنائي، بل هناك شخص آخر يقوم بالمهمة، وفي الوقت عينه، أبحث عن مدير أعمال محترف يستطيع إدارة مسيرتي بطريقة جيدة، وهذا ليس بالأمر السهل، والأشخاص المتميزون فيه قليلون.

• كيف بدأ التواصل بينك وبين الشركة الأميركية؟

– من خلال وسائل التواصل الاجتماعي. وأخبرني المسؤولون فيها أنهم يحبون هذا النوع من الفن ويرغبون في عودته. هم ليسوا جميعاً أميركيين بالمعنى الحرفي؛ بل هم شباب لبنانيون يعيشون في الولايات المتحدة تواصلوا معي، وبعضهم من محبي أعمالي، ولاحظوا أن هناك توجهاً لدى الجمهور نحو هذا النوع من الأغنيات، كما توقفوا عند عودة بعض الفنانات إلى الساحة، وعرضوا عليّ التعاون معهم. واتفقنا على أن يتولوا العمل، وأن يحصلوا على الحقوق والعائدات المادية المتفق عليها من المشروع. هناك تقاسم للحقوق والعائدات وفق الاتفاق، وهو في النهاية عرض تجاري قائم على العمل والمصالح المشتركة.

• تحدثتِ عن التحضير لأعمال جديدة. ما تفاصيلها؟

– اقتربنا كثيراً من إنجاز العمل الجديد، ولقد انتهيت من تسجيل صوتي على الأغنية وسوف أستمع إلى النسخة الأخيرة لأعرف ما إذا كانت بحاجة إلى تعديلات. والخطوة التالية ستكون تصوير الفيديو كليب وتقديم فكرة تشبهني وتعكس شخصيتي، وتحمل في الوقت نفسه شيئاً جديداً. لم نحسم بعد تفاصيل الكليب أو الطريقة التي سننفذه بها، لكن قرار تصويره اتُخذ. وستكون هذه الأغنية بداية الطريق في عودتي، وأتمنى أن تتبعها أعمال أخرى، لأنني أفكر أيضاً في تقديم عمل من مصر خلال الفترة المقبلة، إذا سمحت الظروف، لكن الأولوية الآن للأغنية اللبنانية التي ستصدر أولاً.

• وهل تفكرين في تجديد بعض أغنياتك القديمة؟

– بل نعمل حالياً على تصوير فيديوهات جديدة للأغنيات القديمة، من خلال تقديم محتوى بصري جديد مع الحفاظ على الأغنيات نفسها، أما تجديد التوزيع الموسيقي أو الصوت، فقد يكون أمراً ممكناً مستقبلاً.

• هل تعني هذه الخطوات أنك عدت نهائياً إلى الساحة الفنية؟

– لن يكون هناك غياب مجدداً، إن شاء الله.

• كيف ترين الساحة الفنية اليوم؟

– أنا سعيدة جداً بعودة عدد من الفنانين وأرى فيه مؤشراً إيجابياً لأننا متعطشون إلى هذا النوع من الفن الذي يستطيع الاستمرار. بعد عشرين عاماً، ما زلنا نسمع أغنيات ملحم بركات وجورج وسوف وغيرهما في سهراتنا وعلى وسائل التواصل الاجتماعي وفي الحفلات أيضاً، وحتى منسقي الموسيقى يشغّلونها باستمرار. ما يبقى هو الفن الذي يمتلك مقومات الاستمرار، وعلينا كفنانين أن نعمل كي نحافظ على مكاننا، وإذا اختفى هذا اللون من الساحة، فقد يتجه الجمهور إلى خيارات أخرى.

• هل تعتقدين أن الجمهور ملّ من الأسماء الموجودة حالياً، وأن عودة الفنانين السابقين تضيف دماً جديداً إلى الساحة؟

– لا أؤمن كثيراً بتقسيم الفنانين إلى دم جديد ودم قديم. هناك أجيال تكبر، وأشخاص يبتعدون عن الساحة أو يعتزلون، وآخرون غابوا بسبب ظروف صعبة، وظهر لون غنائي جديد وحاول فرض نفسه، لكنه لم يجد المساحة التي كان يتوقعها، والدليل أن الفنانين الذين يمتلكون أرصدة غنائية قوية يعودون اليوم ويحظون باهتمام الجمهور، ولو كان اللون الجديد هو الوحيد القادر على الاستمرار، لما رأينا عودة تلك الأسماء بهذه القوة، لأن الأغنيات الطربية والشعبية ما زالت حاضرة حتى اليوم. ومن بينها أغنياتي، ولننتظر ثلاث أو أربع سنوات لنعرف ما إذا كانت أغنيات الجيل الحالي ستبقى حاضرة، وهل سيواصل الجمهور طلبها والاستماع إليها.

• يبدو أنك لست راضية عن أعمال الجيل الجديد؟

– لا أشعر دائماً بوجود مضمون واضح في بعض الأعمال الجديدة، وما زلت أؤمن بأن الفن الذي يحمل قيمة سيجد مكانه وينتشر من جديد. لا أنكر وجود الفنانين الشباب، ولا أقول إنهم جميعاً متشابهون، لكنني أرى أن الفن الجيد يحتاج إلى من يستطيع الحفاظ عليه وتقديمه باستمرار.

• ألا توجد استثناءات بين الفنانين الجدد، لأن هناك أسماء استطاعت أن تفرض نفسها؟

– بالطبع، توجد دائماً استثناءات، وهناك مواهب جديدة تقدم إضافات جميلة. لكن السؤال هو عن حجم هذه الفئة ومدى قدرتها على الاستمرار. مثلاً، ناصيف زيتون من الجيل الجديد، واستطاع بناء خط فني خاص به وتقديم أعمال تحمل هوية واضحة. لكنني أتساءل عن عدد الفنانين الآخرين الذين تمكنوا من بناء مسار مماثل.

• ألا يعجبك الشامي؟

– المسألة لا علاقة لها بأنني لا أحبه شخصياً، بل هي تتعلق بنوع الفن الذي يقدمه والذي لا يستهويني، ولا أرى أنه يمتلك بالضرورة مقومات الاستمرار على المدى الطويل. أغنيات ناصيف زيتون ما زالت تُسمع حتى اليوم، بينما لا أستطيع الجزم بمستقبل أغنيات الشامي، لأنه حديث العهد بالساحة الفنية، وعلينا الانتظار أربع سنوات أخرى لنرى ما إذا كان الجمهور سيواصل غناء أعماله. قد يكون اللون الغنائي الذي يقدمه مسلياً وخفيفاً، لكنني لا أرى فيه بصمة واضحة أو مدرسة فنية متكاملة. أغنيات ناصيف زيتون أو دارين حدشيتي أو أغنياتي لها خط فني وملامح خاصة. أما الشامي، فيجمع عناصر من اتجاهات مختلفة، ولم يبتكر حتى الآن لوناً متكاملاً خاصاً به، وأنا لا أقول إن هذا المزيج سيئ، لكنه لا يناسب ذائقتي وأفضّل الاستماع إلى كلمات أفهمها وأتفاعل معها.

• وهل ستصورين الأغنية الجديدة، وهل هناك خطط لإقامة حفلات؟

– سأصور فيديو كليب للأغنية الجديدة وأنهي العمل عليها، ثم أعلن التفاصيل المتعلقة بها.

هناك أيضاً حفلات يجري درسها، ولكل شيء وقته. لا أريد الاستعجال، بل أفضّل أن آخذ وقتي في التحضير للعودة. كما أعمل أيضاً على التحضير الصوتي، لأنني أؤمن بأن الفنان يحتاج باستمرار إلى تدريبات صوتية وتمارين «فوكاليز»، وإلى أستاذ يساعده على الحفاظ على صوته وتطوير أدائه، لأن لديّ مسؤولية تجاه الجمهور.



منوعات الفجر

النسب المثالية للبروتين والدهون والكربوهيدرات في النظام الغذائي



أفادت الدكتورة آنا كوسينكوفا بأن النظام الغذائي الصحي يجب أن يتضمن نسبا متوازنة ومحددة من البروتينات والدهون والكربوهيدرات، وهذه النسب قد تختلف من شخص إلى آخر وفقا لاحتياجات الجسم. وقالت: "أساس النظام الغذائي الصحي هو تحقيق التوازن بين البروتينات والدهون والكربوهيدرات. وتتمثل الصيغة العامة للحفاظ على الصحة في توزيع السعرات الحرارية بنسبة 30% للبروتينات، و30% للدهون، و40% للكربوهيدرات".

وأوضحت أن هذه النسب قد تختلف قليلا تبعا للخصائص الأيضية لكل شخص والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. ويمكن الاستعانة بما يعرف بـ"طريقة الطبق" لتوزيع مكونات الوجبة، بحيث تشكل الخضراوات الورقية 50% من الطبق، والبروتينات عالية الجودة، مثل الدواجن والأسماك واللحوم والبقوليات، 25%، فيما تشكل الكربوهيدرات المعقدة، مثل الحبوب وخبز الحبوب الكاملة، 25%، مع إضافة كمية صغيرة من الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون.

وأشارت الطبيبة إلى أن تحديد النسب المناسبة من هذه المكونات يتطلب إجراء فحوصات طبية عامة "Check-Up"، بهدف اختيار النظام الغذائي الملائم بناء على نتائجها. وأكدت أن هذه النتائج تساعد على وضع توصيات غذائية شخصية تراعي الخصائص الصحية لكل فرد والمخاطر التي قد يتم تحديدها.

وقالت: "الشيء الأساسي الذي يجب تذكره هو أنه للحفاظ على الصحة والنشاط، ينبغي أن تتوازن الطاقة التي يحصل عليها الجسم من الطعام مع الطاقة التي يستهلكها. وعند تحقيق هذا التوازن، يمكن للجسم الحفاظ على حالته دون إجهاد أو قيود صارمة، وهو ما يشكل أساسا لحياة طويلة ونشيطة".

قرأت لك

المليسة



تحدثت، إيرينا مالتسيفا، عالمة الأحياء والأعصاب والأخصائية في الطب الوظائفي عن نبات المليسة (بلسم الليمون mélisse، melissa) وأعادت إلى الأذهان بعض فوائدها.

وقالت إن تناول هذا النبات له تأثير جيد على عمليات الهضم. ويقول الخبراء أن المليسة تحتوي أيضا على العديد من المواد التي تساعد في تأخير الشيخوخة.

المليسة هي نبات له تاريخ طويل في العلاج. فزيته مناسب لعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي، وتخفيف الصداع، والتوتر، وتخفيف تقلصات القولون.

وأضافت الطبيبة أن المليسة تتضمن أيضا مادة الليمونين (بلسم الليمون)، التي لها خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للسرطان، كما أنها تعمل بمثابة تأثير وقائي لنظام القلب والأوعية الدموية.

وأعادت الطبيبة الروسية إلى الأذهان أن شاي المليسة يمكن أن يهدّئك في وقت قصير. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هذا المشروب يحسّن نوعية النوم. أما الشاي بالبابونج فيريح العضلات ويمنع الإنسان من الإصابة بحالات القلق والذعر.

سؤال وجواب

• أين توجد حاسة الشم لدى الطيور؟

- لا وجود لها

• ما مدة حمل الأبقار ؟

- 9أشهر

• كم بطين في قلب السمكة ؟

- بطين واحد

• ما أقدم النقود المتداولة الآن ؟

- الجنيه الإسترليني



الممثلة الأمريكية إيل فانينغ لدى حضورها حفل توزيع جوائز CFDA للأزياء في متحف التاريخ الطبيعي في نيويورك. ا ف ب

قد يختلف وفقا للخصائص الجينية للشخص

فائدة محتملة للأسبرين في خفض خطر الخرف

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة موناش عن وجود صلة بين تناول جرعات منخفضة من الأسبرين وانخفاض خطر الإصابة بالخرف لدى كبار السن ممن يحملون سمات جينية معينة.

وقام الباحثون بتحليل بيانات جينية لأكثر من 13500 مشارك في دراسة "ASPREE"، لمعرفة ما إذا كانت الخصائص الجينية للفرد تؤثر في العلاقة بين الأسبرين وخطر الإصابة بالخرف. وتركز العمل على جينات مرتبطة بعدد الصفائح الدموية، حيث جرى تصنيف المشاركين وفقا لمؤشراتهم الجينية المرتبطة بهذه الصفائح.

وأظهرت النتائج أن 1% فقط من المشاركين الذين لديهم أعلى المؤشرات الجينية المرتبطة بالصفائح الدموية وأخذوا الأسبرين أصيبوا بالخرف، مقابل 3.3% ممن لديهم المؤشرات الجينية نفسها وتناولوا دواء وهميا.

ويمثل ذلك انخفاضا نسبيا في خطر الإصابة بالخرف بنحو 70% لدى من تناولوا الأسبرين.

غير أن الأسبرين ارتبط أيضا بزيادة خطر النزيف الحاد، إذ تعرض 4.4٪ من المشاركين الذين تناولوه لنزيف حاد، مقابل 2.1% من الذين تناولوا الدواء الوهمي.

وقال الباحث الرئيسي الدكتور بيتر فرانسكيه من جامعة موناش إن النتائج تشير إلى أن تأثير الأسبرين قد يختلف وفقا للخصائص الجينية، وذلك بعد أن أظهرت دراسات سابقة عدم وجود فائدة واضحة له في الوقاية من الخرف عند دراسة المشاركين كمجموعة واحدة.

وأضاف أن النتائج تفتح مسارا بحثيا جديدا لدراسة دور الصفائح الدموية في الخرف، مشيرا إلى ضرورة تأكيدها عبر دراسات أخرى، ثم اختبارها في تجارب سريرية مصممة خصيصا للأشخاص الذين يحملون هذه الخصائص الجينية.

وأكد الباحثون أن النتائج لا تعني أن الأشخاص ينبغي أن يبدأوا تناول الأسبرين للوقاية من الخرف، خصوصا في ظل ارتفاع خطر النزيف الحاد، وشددوا على ضرورة استشارة الطبيب قبل استخدامه لهذا الغرض.

وفي حال تأكدت النتائج مستقبلا، فقد تتيح هذه المقاربة تحديد الأشخاص الذين يمكن أن يستفيدوا من الأسبرين للوقاية من الخرف، بدلا من اعتماد نهج موحد يناسب الجميع.

مساحة للتلوين



هل تعلم؟

- هل تعلم أن كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.
- هل تعلم أن البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- هل تعلم أن الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب.
- هل تعلم أن محب الظلمة من الحيوانات ثلاثة : البوم و الخفاش و الخلد.
- هل تعلم أن هناك فأر يسمى باسم (فأر بكساس) يقتل الزواحف السامة تلقائياً بمجرد اقترابها منه.
- هل تعلم أنه ثم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884م.
- هل تعلم أن المدة التي احتل فيها الصليبيون القدس هي 88 سنة.
- هل تعلم الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدم.
- هل تعلم أن أقسى العناصر على وجه الأرض هو الألماس.
- هل تعلم أن النملة تستطيع أن تحمل 50 ضعف وزنها.

قصة العذاب

كان علي يدعي المعرفة بكل شيء، فلو رأى فتاة جميلة تمشي في الطريق يدعي انه يعرفها ولو لمح سيارة انيقة بجوار عمله يدعي انها لاحد اصدقائه.. اما اذا اشتهر فنان حديث فيقول انه ما زال صديقا له او قريبا لعائلته .. هو دائما هكذا يحب ان يلفت النظر اليه ويدعي امتلاك ما ليس له والكذب في كل صغيرة وكبيرة.

دخل ذات يوم إلى النادي بعد غياب طويل فوجد نفرا من اصحابه وقد تجمعوا يتحدثون عن حادثة سيارة تسببت في هدم جزء من سور النادي وقتيل وعربة قد انقلبت فالقى عليهم التحية وهو مقطب الجبين فسأله احدهم اين كنت يا علي؟ لم نرك منذ فترة طويلة؟.

فقال بسرعة وبدون تفكير .. كنت في حالة حزن شديد وانا في حالة غضب منكم لم يكلف احدكم نفسه بان يسأل عني او يعزيني .. فاستعجب الجميع وسكتوا .. لكنه اكمل حديثه وكأنه يخاف ان ينسى منه شيئا وقال: مات ابن عمي في حادثة سيارة شنيعة اصطدمت بسيارته وقلبتها وهشمتها ومات المسكين داخلها مطحونا وكأنه قطعة لحم في سندويش.. المسكين كان في عز شبابه وعلى وشك اتمام زواجه .. كنا نستعد لعرسه..

فتأسف جميع من سمع بذلك وقال احد الاصدقاء: كيف لنا ان نعرف كل ذلك ونحن لم نرك الا الان؟ فقال علي: لقد كانت الحادثة هنا منذ ايام وقد تسبب الحادث في هدم جزء من سور النادي رأيته الان وتذكرت ابن عمي فحزنت جدا.

فاخذ الجميع ينظرون إلى بعضهم ثم انطلقوا في ضحكات هستيرية شديدة دمعت لها عيونهم وهو يقف وسطهم لا يعلم لماذا يضحكون.. لكن احدهم قال ساخرا: لا داعي للضحك يا جماعة فكل واحد ادرى بعائلته! وضج الجميع من الضحك مرة اخرى. فنهرهم وقال: انتم تضحكون وانا في حزن.. فاخترق الحشد احد الواقفين ليقول الحادثة كانت بين سيارة نقل كبيرة اصطدمت بعربة كان يجرها حمار شرد بها من صاحبه فانقلبت (الكارو) ومات الحمار وهشمت السيارة النقل حائط النادي... وبذلك يكون الحمار هو ابن عمك الذي مات في عز شبابه قبل ان يتزوج!!.