

منوعات

الفكر

الخميس 1 أكتوبر 2026 م - العدد 14871
Thursday 1 October 2026 - Issue No 14871

ص 22

بلدية منطقة الظفرة تحصد

17 جائزة من جوائز «ستيفي»

تقديرًا للتميز والابتكار

ص 27

Bunker.. يعكس

التفاوت الاجتماعي

والصراعات العائلية



أسباب دهون البطن الحشوية

ص 23 وأفضل طرق التخلص منها



الذكاء الاصطناعي

يفتح آفاقاً جديدة أمام

الطب الصيني التقليدي

أصبح الذكاء الاصطناعي مساعداً تعليمياً رقمياً لطلاب الطب الصيني التقليدي في الصين، إذ يتيح لهم الوصول إلى المعرفة والإرشاد خارج الفصول الدراسية.

وطور باحثون بجامعة بكين للطب الصيني نموذجاً للذكاء الاصطناعي يضم قاعدة واسعة من المعلومات المتعلقة بالطب الصيني التقليدي، تشمل النصوص والنظريات الكلاسيكية، والمناهج التعليمية، والأدوية العشبية والوصفات الطبية.

ومن خلال الهاتف الذكي، يمكن للطلاب طرح أسئلة حول تركيب الأدوية العشبية، ليقدم النموذج خلال ثوانٍ شرحاً للمناطق والمبادئ التي تستند إليها التراكيبات.

كما طورت الجامعة روبوتاً ذكياً متجسداً قادراً على عرض تقنيات التدليك التقليدية، في خطوة تهدف إلى تعزيز التدريب العملي.

وتنقل وكالة أنباء «شينخوا»، عن لي تسي يوان، طالب الدكتوراه بجامعة فوانغتشو للطب الصيني، توضيحه أن الذكاء الاصطناعي يمكنه تنظيم النصوص الطبية القديمة وتحليل خبرات كبار الممارسين والمساعدة في تقديم توصيات دوائية، ما قد يختصر الوقت اللازم لاكتساب الأطباء الشباب الخبرة.

وقال هوانغ لوتشي، أحد خبراء الطب الصيني التقليدي، إن الذكاء الاصطناعي يمكنه توفير أساليب التشخيص والوصفات والخبرات العلاجية المتوارثة بصورة منهجية، كما قد يجعل المعلومات التشخيصية أكثر قابلية للقياس ويقلل من التقييم الذاتي.

وتسعى الصين إلى دمج الذكاء الاصطناعي في استراتيجيتها الوطنية لتطوير الطب الصيني التقليدي، إذ تدعو خطة 2026-2030 إلى توسيع استخدام التقنيات الرقمية والذكاء وتطوير قواعد بيانات عالية الجودة في هذا المجال.



متى تشربين القهوة؟ أوقات قد تساعدك على الاستفادة من فوائدها دون التأثير في نومك

الساعة 3 عصراً: يمكن أن يبقى الكافيين في الجسم لفترة طويلة بعد تناوله، لذا فإن شرب كوب منه في وقت متأخر من اليوم قد يعيق نومك. وتحديدًا، قد يؤدي تناول الكافيين في فترة ما بعد الظهر إلى صعوبة في الخلود إلى النوم.

نقص في النوم العميق.

أعراض الحرمان من النوم في اليوم التالي، مثل تقلب المزاج، والتعب، وصعوبة التركيز أو إجازا المهام. يحتاج الشخص العادي إلى فترة تتراوح بين ست وثمان ساعات لتمثيل الكافيين غذائياً، أي معالجته داخل الجسم. لذا، فإن التوقف عن تناول الكافيين بحلول الساعة 3 عصراً يمهّد الطريق لنوم جيد ليلاً عند الساعة 11 مساءً. ومع ذلك، تختلف قدرة الأشخاص على استقلاب الكافيين؛ إذ يمتلك البعض اختلافات جينية تجعل الجسم يعالج هذه المادة المنبهة ببطء أكبر. هذا يعني أنهم قد يشعرون بآثار القهوة بشكل أكثر حدة، أو أن تلك الآثار قد تستغرق وقتاً أطول لتزول. وبالنسبة لهذه الفئة، قد يكون من الأفضل التوقف عن شرب القهوة بعد فترة الظهر.

في أوقات التوتر: إذا كان جهازك العصبي في حالة استئثاره مضطربة بسبب التوتر، فقد يؤدي التأثير المنبه للقهوة إلى تفاقم الوضع. إن الكافيين يرفع ضغط الدم ومعدل ضربات القلب لفترة وجيزة، مما قد يؤدي إلى زيادة الأعراض الجسدية للتوتر والقلق. قد تظهر على الأشخاص الذين لديهم حساسية تجاه الكافيين أعراض تشمل خفقان القلب، الغثيان، القلق، والشعور بالتوتر والاضطراب «الرعدة»، وقد تشمل الأعراض الأخرى الأرق، وارتفاع ضغط الدم، والصداع. لذا، إذا كنت تشربين بالفعل بحالة من الاستئثار المضطربة أو القلق، فمن الأفضل التخفيف من تناول القهوة الباردة (cold brew)، حتى تتمكنين من التخلص من التوتر. ضعي في اعتراك ما يلي: وجدت بعض الدراسات أن الاستهلاك المعتدل للكافيين له تأثير مفيد على القلب. إن الأشخاص الذين يعانون من خفقان متكرر أو عدم انتظام في ضربات القلب، تخطي نبضات، ينبغي عليهم غالباً تجنب القهوة أو تقليل استهلاكها.

دقيقة على الأقل بعد الاستيقاظ قبل تناول كوب القهوة الصباحي، فستحصلين على أقصى استفادة ممكنة منه. كما أن تأخير شرب القهوة لما بعد تناول وجبة الإفطار قد يكون خطوة ذكية، إذ يعاني بعض الأشخاص من الانزعاج في الجهاز الهضمي عند شرب القهوة على معدة فارغة. ومع ذلك، لا يوجد اتفاق تام بين الخبراء: فقد أظهرت الأبحاث أن تأخير تناول القهوة لا يساعد في تجنب «انهيار الطاقة»، الذي يحدث في فترة ما بعد الظهر، بل قد يدفع الأشخاص إلى تناول كوب ثانٍ في وقت متأخر من اليوم. أما بالنسبة للأشخاص الذين لا يتمتعون بحساسية عالية تجاه تأثيرات الكافيين، فإن أفضل وقت في اليوم لشرب القهوة هو ساعات الصباح الباكر.

خمول فترة ما بعد الظهر المبكرة «من الظهر وحتى الساعة 3 عصراً تقريبا»: يعاني الكثير من الناس من انخفاض في مستويات الطاقة لديهم في الساعات التي تلي تناول الوجبة؛ وتعد حالة «خمول ما بعد الغداء» هذه ظاهرة شائعة تعرف أيضاً باسم «النعاس بعد تناول الطعام». لذا، قد يكون تناول كوب من القهوة في منتصف فترة ما بعد الظهر هو الحل الأمثل «لزيادة اليقظة والتركيز الذهني، أثناء إتمامك مهام يوم العمل. ويعود السبب في ذلك إلى أن الكافيين يعيق عمل الأدينوزين، وهي مادة كيميائية تتراكم في الدماغ وتسبب الشعور بالنعاس. ولكن مرة أخرى، قد لا يكون تناول القهوة في فترة ما بعد الظهر مناسباً للجميع. إذا كانت قدرة جسمك على تحمل الكافيين منخفضة، فقد يكون لتناوله تأثير أكبر على جودة نومك. ومع ذلك، هناك أشخاص يمكنهم تحمل تناول الكافيين في وقت متأخر من اليوم، فالأمر يعتمد حقاً على الفرد.

متى يجب تجنب شرب القهوة؟

تُعد فترتا منتصف الصباح وأوائل فترة ما بعد الظهر الأوقات المثالية للاستمتاع بمشروبك اليومي؛ لذا، قد يؤدي شرب القهوة في أوقات أخرى من اليوم لدى بعض الأشخاص إلى نتائج معاكسة لما يروونه. أواخر فترة ما بعد الظهر أو المساء بعد

أفضل الأوقات لشرب القهوة هي منتصف الصباح وأوائل فترة ما بعد الظهر، وهي الأوقات التي تنخفض فيها مستويات الطاقة لديك بشكل طبيعي. يساعد تأخير تناول كوبك الأول أو شرب القهوة بعد الغداء في تعظيم تأثير الكافيين، والحفاظ على استقرار مستويات الطاقة لديك طوال اليوم. ينصح الخبراء بتجنب شرب القهوة في وقت متأخر من اليوم أو عندما تشعرين بتوتر شديد. إن تناول كوب القهوة في أوقات محددة على مدار اليوم – وليس فقط فور الاستيقاظ – يمكن أن يكون له تأثيرات كبيرة على مستويات الطاقة وصحتك. لذا، إذا كنت ترغبين في تعظيم تأثير القهوة على اليقظة والتركيز، فإليك الأوقات التي يوصي الخبراء بتحضير كوبك القادم فيها حسبما ورد في موقع Health.

متى تحقق القهوة أكبر تأثير لها؟

غالباً ما يعتمد الوقت الأمثل للاستمتاع بمشروب «اللاتيه»، الكريمي أو جرعة «الإسبريسو»، على مستويات الطاقة الطبيعية لديك، وإيقاعك اليومي (الساعة البيولوجية)، ومدى حساسية جسمك للكافيين. ولكن بشكل عام، قد يكون هذان الوقتان من اليوم فرصة جيدة لتناول القهوة.

من منتصف إلى أواخر الصباح «حوالي الساعة 9:30 إلى 11:30 صباحاً»: تظهر الدراسات أن الكورتيزول –وهو هرمون مسؤول عن اليقظة- يبدأ في الارتفاع بشكل طبيعي في الساعات الأولى من الصباح، ليصل إلى ذروته تقريباً في وقت استيقاظك. لكن مستويات الكورتيزول هذه تنخفض في النهاية مع تقدم الصباح، وقد يشعر الناس بقلّة اليقظة. وقد يكون ذلك وقتاً مناسباً لتناول كوب من مشروب يحتوي على الكافيين. لا توجد إرشادات محددة بشأن الانتظار لتناول الكافيين حتى تنخفض مستويات الكورتيزول، حيث تختلف حساسية كل شخص عن الآخر. ومع ذلك، فإن السماح لجسمك بالاستيقاظ بشكل طبيعي قبل شرب القهوة قد يوفر طاقة أكثر استدامة طوال فترة الصباح. إذا انتظرتِ 90

مستشفى ياباني يجري أول عملية في العالم باستخدام خلايا جذعية لعضلة القلب

أجرى مستشفى ياباني أول عملية جراحية في العالم لزراعة رقاقات من خلايا عضلة القلب المشتقة من الخلايا الجذعية باستخدام علاج متاح تجارياً، بعد حصوله على موافقة السلطات هذا العام، وفق ما أعلن أحد الجراحين. وخضعت امرأة في الخمسينات من عمرها أمس الأول الثلاثاء للعملية التي استغرقت ساعة، وزُرعت خلالها في قلبها رقاقات من خلايا عضلية مشتقة من الخلايا الجذعية المستحثة متعددة القدرات، المعروفة اختصاراً باسم «آي بي إس»، iPS. وتعد هذه العملية أول استخدام سريري للعلاج التجديدي منذ حصوله على موافقة حكومية مشروطة في آذار-مارس. وقال الجراح يوشيكى ساوا، مدير مستشفى أوساكا كياتاسو، للصحفيين عقب العملية «نأمل أن يسهم هذا العلاج في تحسين نوعية حياة المريضة». وسبق أن خضع ثمانية مرضى يعانون من مرض القلب الإقفاري الناجم عن تضيق الشرايين التي تغذي القلب، لتجارب سريرية باستخدام هذا العلاج.

وأفادت وسائل إعلام يابانية بأن المرضى الثمانية شهدوا تحسناً في أعراضهم، فيما تحسنت وظائف القلب لدى أربعة منهم. وطور ساوا هذه التقنية بالتعاون مع العالم الياباني شينيا يامانাকা، الحائز جائزة نوبل عام 2012 عن أبحاثه في الخلايا الجذعية المستحثة متعددة القدرات التي تتميز بقدرتها على التحول إلى أي نوع من خلايا الجسم. ويستهدف العلاج بصورة أساسية مرضى القلب الذين استنفدوا الخيارات العلاجية الأخرى المتاحة لهم. ومن المتوقع أن يسهم في تحسين وظائف عضلة القلب، وبالتالي تخفيف أعراض قصور القلب وتحسين أدائه وزيادة قدرة المرضى على تحمل المجهود البدني.

وعتزم فريق ساوا إجراء عمليات مماثلة لـ 75 مريضاً بحلول عام 2033، وتقديم تقرير بشأن فعالية العلاج، وفق ما أوردته وسائل إعلام يابانية. وذكرت صحيفة أساهي شيمبون أن العلاج قد يحصل على ترخيص نهائي بعد إثبات فعاليته وسلامته خلال السنوات السبع المقبلة. وكانت اليابان قد منحت في آذار-مارس موافقة مشروطة أيضاً لعلاج لمرض باركنسون يقوم على زراعة خلايا جذعية متعددة القدرات في أدمغة المرضى، عقب نجاح تجربة سريرية. وتنتج هذه الخلايا عبر إعادة برمجة خلايا بالغة متخصصة تعود إلى حالة مبكرة، تتبع لها التحول إلى أنواع مختلفة من خلايا الجسم، في عملية تشبه الاستنساخ لكنها لا تتطلب استخدام أجنة.

سيجارة واحدة يومياً.. هل هي آمنة على القلب؟

حذر أطباء من الاعتقاد بأن تدخين سيجارة واحدة يومياً أو بضعة سجائر لا يشكل خطراً كبيراً على صحة القلب، مؤكدين أنه لا توجد كمية آمنة مثبتة من التدخين فيما يتعلق بصحة القلب والأوعية الدموية. وقال الدكتور سيمر غوبتا، استشاري أمراض القلب التداخلية ورئيس مختبرات القسطرة في مجموعة مستشفى مترو، لصحيفة «تايمز أوف إنديا»، إن تدخين كميات قليلة من السجائر يعني دخول النيكوتين وأول أكسيد الكربون ومواد سامة أخرى إلى الجسم، ما قد يؤثر في الأوعية الدموية والقلب. وأوضح غوبتا أن التدخين يمكن أن يسبب التهاب جدران الأوعية الدموية ويزيد قابلية الدم للتجلط، فيما يؤثر النيكوتين في معدل ضربات القلب وضغط الدم. وقد تسهم هذه التغيرات مع مرور الوقت في تصلب الشرايين وتراكم اللويحات داخلها. وأشارت المادة إلى تحليل واسع نشر عام 2018 في مجلة «BMJ»، وشمل بيانات من 141 دراسة جماعية، وخلص إلى أن تدخين نحو سيجارة واحدة يومياً يرتبط بنحو 40 إلى 50% من الزيادة في خطر الإصابة بمرض القلب التاجي والسكتة الدماغية التي لوحظت لدى من يدخنون 20 سيجارة يومياً. ووجد التحليل أن تدخين سيجارة واحدة يومياً يرتبط بزيادة خطر الإصابة بمرض القلب التاجي بنسبة 48% لدى الرجال و57% لدى النساء، وفق التقديرات الأساسية للدراسة.

بلاكهرباء أو ماء.. طلاء يخفض حرارة الأسطح 25 درجة

بدأت الصين الإنتاج على نطاق واسع لطلاء تبريد متطور قادر على خفض درجات حرارة الأسطح المعرضة لأشعة الشمس بنحو 25 درجة مئوية، من دون الحاجة إلى الكهرباء أو مواد التبريد، وفق تقرير نشرته صحيفة «ساوث تشاينا مورنينغ بوست»، الصينية. وخضع الطلاء لاختبارات ميدانية استمرت 6 أشهر في منشأة للبتروكيماويات بمقاطعة هاينان جنوبي الصين، حيث استُخدم على خزانات كروية ضخمة للغاز المسال. وتعرض لأشعة الشمس المباشرة. وتعتمد التقنية على مبدأ التبريد الإشعاعي؛ إذ يعكس الطلاء معظم أشعة الشمس، وفي الوقت نفسه يطلق الحرارة المتراكمة على السطح على هيئة أشعة تحت الحمراء؛ ما يسمح بتبريد الأسطح من دون استهلاك الكهرباء أو سوائل التبريد. وفي أحد الاختبارات، أدى الطلاء إلى خفض درجة حرارة سطح الخزان بنحو 25 درجة مئوية في يوم صافٍ بلغت فيه درجة حرارة الهواء 30 درجة، بينما انخفضت درجة الحرارة داخل الخزان بنحو 7 درجات مئوية.

دراسة حديثة تشكك في فائدة

مكملات الكالسيوم وفيتامين «د»

كشفت مراجعة علمية شاملة نشرتها مجلة «المجلة الطبية البريطانية»، «BMJ»، أن تناول مكملات الكالسيوم وفيتامين «د» يوفر حماية ضئيلة للغاية، كادت تكون معدومة، ضد التعرض للكسور أو السقوط لدى غالبية البالغين وكبار السن. وشملت الدراسة، التي أجراها فريق بحثي كندي، تحليل نتائج 69 تجربة سريرية عشوائية ضمت أكثر من 153.900 مشارك. وقرّان الباحثون تأثير تناول الكالسيوم أو فيتامين «د» بمفردهما أو معاً مقابل تناول دواء وهمي أو عدم تلقي أي علاج. وأظهرت النتائج ب أدلة عالية إلى متوسطة اليقين أن هذه المكملات لا تسهم بشكل ملموس في تقليل خطر الإصابة بالكسور عامة، أو كسور الورك خاصة، كما أنها لا تحد من معدلات السقوط. وجاءت هذه الخلاصات متسقة حتى بعد مراعاة عوامل متعددة مثل العمر، والجنس، والتاريخ المرضي للكسور، ومستويات الكالسيوم في النظام الغذائي. وأوضح الباحثون أن هذه النتائج تتحدى التوصيات الطبية الشائعة وتدعو الجهات الصحية والهيئات التنظيمية إلى إعادة تقييم التوجيهات الروتينية بإعطاء هذه المكملات للوقاية العامة. ومع ذلك، شدد الفريق على أن هذه النتائج لا تعني التوقف عن التناول لبعض الفئات الخاصة، مثل: المسايين بأمراض العظام، أو الذين يتلقون علاجات لهشاشة العظام، أو المقربين في دور الرعاية.



الكلاب ترصد أنماطاً داخل كلام البشر

كشفت دراسة حديثة أن أدمغة الكلاب قادرة على تتبع أنماط معينة داخل الكلام البشري المتواصل، حتى عندما تستمع إلى كلمات غير مأثوفة لا تفصل بينها فواصل واضحة، وهي قدرة كان يُعتقد سابقاً أنها مرتبطة للبشر بصورة خاصة.

وبحسب مجلة «ساينس»، اختبر باحثون استجابات أدمغة مجموعة من الكلاب أثناء استماعها إلى تسجيلات متواصلة تضمنت كلمات مبتكرة مكونة من ثلاثة مقاطع، من دون أي إشارات صوتية تحدد بداية كل كلمة ونهايتها.

وأظهرت النتائج أن الكلاب استطاعت الاستفادة من تكرار الأصوات لتحديد وحدات صوتية متكررة داخل تدفق الكلام. فقد تزامنت إشارات أدمغتها مع إيقاع الكلمات عندما كانت الأصوات الساكنة هي العامل الذي يميز بينها. في المقابل، لم تسجل أدمغة الكلاب استجابة واضحة على مستوى الكلمة عندما اعتمد تمييز الكلمات على الأصوات المتحركة، رغم أن هذه الأصوات كانت أقوى من الناحية الصوتية. ويرى الباحثون أن النتيجة مهمة لأن تفضيل الأصوات الساكنة في تحليل الكلام لم يُرصد سابقاً لدى أنواع أخرى، بما في ذلك الرئيسيات غير البشرية. وقد يكون هذا الميل ناتجاً عن قدرات متخصصة في معالجة اللغة، أو عن تعرض الحيوانات المتكرر للكلام البشري، ما قد يساعدها على تعلم الأنماط الصوتية الأكثر فائدة. لكن الدراسة لا تعني أن الكلاب تفهم الكلام بالطريقة نفسها التي يفهمها بها البشر؛ إذ تشير النتائج إلى قدرتها على تتبع أنماط صوتية، وليس فهم معاني الكلمات المتكررة.



منوعات الفكر 22

جمعية المخترعين الإماراتية تشارك في فعالية رفيعة المستوى بجنيف حول حق الفتيات في التعليم

•• جنيف - عبدالرحمن نقفي :

شاركت جمعية المخترعين الإماراتية في فعالية رفيعة المستوى أقيمت في جنيف بمناسبة مرور 12 عاماً على قرار مجلس حقوق الإنسان بشأن حق الفتيات في التعليم، بحضور معالي سارة بنت يوسف الأميري، وزيرة التربية والتعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة، وشهدت الفعالية حضوراً دولياً رفيع المستوى، ضم عدداً من الوزراء والسفراء وممثلي الدول والبعثات الدبلوماسية والمنظمات والجهات الدولية، ما عكس أهمية المناسبة ومكانتها على الصعيد الدولي، وأتاح منصة للحوار وتبادل الرؤى حول تعزيز حق الفتيات في التعليم، ودور التعليم في تمكين الأجيال وصناعة مستقبل أكثر

شمولاً واستدامة. ومثل جمعية المخترعين الإماراتية في الفعالية الأستاذة عائشة عبدالرحمن الزرعوني، عضو مجلس إدارة جمعية المخترعين الإماراتية، والمخترة الإماراتية مريم الغافري، في مشاركة تعكس اهتمام دولة الإمارات بتعزيز دور التعليم والابتكار في بناء أجيال قادرة على الإسهام في صناعة المستقبل. وخلال الفعالية، تحدثت مريم الغافري عن تجربة دولة الإمارات في دعم التعليم وتمكين الفتيات، وأهمية توفير بيئة تعليمية محفزة تفتح أمامهن آفاق المعرفة والإبداع والابتكار، وتمكنهن من المشاركة الفاعلة في مسيرة التنمية. كما استعرضت الغافري مشروعها الابتكاري «قارئ النصوص

الشباب، مشيرة إلى أن جمعية المخترعين الإماراتية تعمل على دعم الواهب الوطنية وتهئية الفرص أمامها للوصول إلى المنصات العالمية وتمثيل دولة الإمارات بصورة تليق بمكانتها وطموحاتها. وأضافت الزرعوني أن حضور نموذج إماراتي شاب أمام هذا المستوى من الوزراء والسفراء وممثلي الدول والمنظمات الدولية يؤكد أن الاستثمار في التعليم والابتكار قادر على صناعة قصص نجاح تتجاوز حدود الوطن، وتسهم في تقديم صورة مشرقة عن شباب الإمارات وقدرتهم على إحداث أثر إيجابي على المستوى العالمي. وتجسد هذه المشاركة رسالة دولة الإمارات في أن التعليم أساس التمكين، والابتكار أداة لصناعة الحلول، والاستثمار في الإنسان هو الطريق نحو مستقبل أكثر ازدهاراً واستدامة للجميع.

37 فريقاً من أصل 112 فريقاً يمثلون 28 جهة حكومية وخاصة يخضعون للتقييم في الدورة التاسعة

مؤسسة حمدان تختتم المرحلة الأولى من تقييم مسابقة «مبتكرون 2026»

•• دبي-الفجر:

اختتمت مؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية والتربوية المرحلة الأولى من تقييم مسابقة «مبتكرون 2026»، في دورتها التاسعة، بمشاركة 37 فريقاً تأهلوا من أصل 112 فريقاً مشاركاً يمثلون 28 جهة حكومية وخاصة. وشهدت المرحلة الأولى تقييم المشاريع والأفكار المقدمة من الفرق المشاركة بمشاركة نخبة من الخبراء والمتخصصين، وفق معايير المسابقة التي تركز على مستوى الابتكار والإبداع، وقابلية التطبيق، والجدوى العملية، والأثر المتوقع للمشروع. وقال سعادة الدكتور خليفة السويدي، المدير التنفيذي لمؤسسة حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية والتربوية: «تكشف المرحلة الأولى من التقييم في مسابقة مبتكرون عن مستوى متقدم من



التنوع في الأفكار والمشاريع المطروحة، كما تعكس اتساع نطاق المشاركة من مختلف الجهات الحكومية والخاصة. وتحرص المؤسسة على أن

تكون عملية التقييم فرصة حقيقية للمشاركين لاختبار قوة أفكارهم، والتعرف إلى جوانب التطوير المطلوبة، والانتقال بمشاريعهم

إلى مستوى أكثر نضجاً وقابلية للتطبيق. وأضاف: «إن قيمة المسابقة لا تقتصر على اختيار المشاريع المتميزة، بل تمتد إلى بناء خبرة



عملية لدى المشاركين في تطوير الحلول، وعرض الأفكار، والاستفادة من الملاحظات المتخصصة. وهذا ما نركز عليه في الدورة التاسعة، من

لتعزيز الكشف المبكر عن سرطان الثدي في مختلف مناطق إمارة أبوظبي

معهد برجيل للأورام يطلق شاحنة الفحص المتنقلة ضمن حملة أكتوبر الوردي وبالتزامن مع اعتماد المعهد مركز تميز للأورام في سرطان الثدي من دائرة الصحة - أبوظبي

•• أبوظبي -الفجر:

أطلق معهد برجيل للأورام، التابع لبرجيل القابضة، شاحنة الفحص المتنقلة ، بالتزامن مع بدء حملة التوعية بسرطان الثدي «أكتوبر الوردي»، في مبادرة مجتمعية تهدف إلى توسيع نطاق الوصول إلى خدمات الكشف المبكر، والوصول إلى النساء في أماكن عملهن ومجتمعاتهن في مختلف مناطق إمارة أبوظبي، بما في ذلك مدينة أبوظبي والعين والمناطق المحيطة. وتأتي الحملة في إطار جهود معهد برجيل للأورام ومركز برجيل لرعاية الثدي لتعزيز ثقافة الكشف المبكر وتسهيل الوصول إلى فحوصات الثدي، بدعم من دائرة الصحة في أبوظبي ومركز أبوظبي للصحة العامة، وبما ينسجم مع الجهود الرامية إلى تعزيز الوقاية والتشخيص المبكر لسرطان الثدي في الإمارة. وتكتسب المبادرة هذا العام أهمية خاصة، إذ تأتي عقب اعتماد دائرة الصحة أبوظبي معهد برجيل للأورام في أبوظبي كمركز تميز للأورام في سرطان الثدي، في خطوة تكس مستوى الرعاية المتخصصة والمتكاملة التي يقدمها المعهد للمرضى، بدءاً من الكشف والتشخيص، وصولاً إلى العلاج والمتابعة ضمن منظومة متعددة التخصصات. وتنتقل شاحنة الماموجرام المتنقلة إلى عشرات المواقع في مختلف أنحاء إمارة أبوظبي، لتقريب خدمات الكشف المبكر من النساء في أماكن العمل، والمؤسسات الحكومية والخاصة، والمدارس والمرافق التعليمية، والمراكز التجارية، والمجتمعات السكنية، إلى جانب عدد من المواقع في مدينة العين. وتشمل المواقع التي تقطعها الحملة عدداً من الشركات والمؤسسات والجهات والمرافق المجتمعية، من بينها شركة



فحص متقدم في بيئة تراعي الخصوصية وتضم الشاحنة المتنقلة تجهيزات طبية متخصصة لإجراء فحوصات الماموجرام، بما يتيح تقديم خدمة الكشف عن سرطان الثدي في بيئة آمنة ومريحة تراعي خصوصية النساء، دون الحاجة إلى زيارة المستشفى لإجراء الفحص الأولي، حيث يشرف على الفحوصات فريق طبي وفني متخصص، فيما تتيج المبادرة للنساء فرصة الحصول على التوعية حول صحة الثدي، والتعرف إلى عوامل الخطورة والعلامات التي تستدعي استشارة الطبيب، إلى جانب التأكيد على أهمية إجراء الفحوصات الدورية وفق العمر وعوامل الخطورة والنوصيات الطبية.

وقال البروفيسور حميد بن حرم الشامسي، الرئيس

التنفيذي لمعهد برجيل للأورام: «يمثل الكشف المبكر إحدى أهم الأدوات التي نملكها في مواجهة سرطان الثدي، ومن خلال شاحنة الماموجرام المتنقلة نعمل على تقريب خدمات الفحص من النساء والوصول إليهن في أماكن عملهن ومجتمعاتهن، بحيث يصبح اتخاذ خطوة للاطمئنان على صحة الثدي أكثر سهولة، هدفنا لا يقتصر على توفير الفحص، بل نريد تعزيز ثقافة الوقاية والكشف المبكر، وتشجيع النساء على عدم تأجيل الفحوصات، وهذا يتكامل مع رؤيتنا الاستراتيجية في زيادة الوعي المجتمعي ويتمشى هذا مع دورنا ومسؤوليتنا المجتمعية المتنامية خصوصاً بعد اعتمادنا كمركز تميز معتمد من دائرة الصحة في أبوظبي في سرطان الثدي.»

منظومة متكاملة لرعاية سرطان الثدي وتأتي حملة الشاحنة المتنقلة ضمن برنامج متكامل للتوعية بسرطان الثدي خلال شهر أكتوبر، ينفذه معهد برجيل للأورام الذي تم تصنيفه مؤخراً كمركز تميز في سرطان الثدي، ويتضمن أنشطة توعوية ومجتمعية وفحوصات للكشف المبكر، إلى جانب جلسات تثقيفية يقدمها أطباء متخصصون حول عوامل الخطورة والعلامات والأعراض وأهمية الفحص الدوري ونمط الحياة الصحي.

ويقدم معهد برجيل للأورام من خلال مركز برجيل لرعاية الثدي مساراً متكاملًا لرعاية سرطان الثدي يجمع تحت مظلة واحدة تخصصات أشعة الثدي، وجراحة الثدي والأورام، والأورام الطبية، والعلاج الإشعاعي، وعلم الأمراض، والطب النووي، والجراحة الترميمية والتجميلية، إلى جانب خدمات الدعم والمتابعة، ضمن نهج متعدد التخصصات يهدف إلى وضع خطة رعاية تتناسب مع احتياجات كل مريضة، إلى جانب دوره في تطوير الأبحاث الطبية وتبادل الخبرات العلمية، وتهدف الحملة إلى جعل الكشف المبكر جزءاً أكثر سهولة من الرعاية الصحية الوقائية للمرأة، من خلال نقل الخدمة إلى قلب المجتمع، والوصول إلى النساء في المؤسسات ومواقع العمل والمراكز التجارية والمدارس والمناطق السكنية. ويؤكد معهد برجيل للأورام أن التوعية لا تتوقف عند شهر أكتوبر، وأن الاهتمام بصحة الثدي وإجراء الفحوصات المناسبة يجب أن يكون جزءاً من الرعاية الصحية للمرأة على مدار العام. لزيد من المعلومات حول حملة الكشف المبكر ومواقع شاحنة الماموجرام المتنقلة ومواعيد وجودها، يرجى متابعة منصات معهد برجيل للأورام، أو الاتصال على: 226237800

بلدية منطقة الظفرة تحصد 17 جائزة من جوائز «ستيبي» تقديراً للتميز والابتكار

•• الظفرة -الفجر:

واصلت بلدية منطقة الظفرة تعزيز حضورها في ميادين التميز المؤسسي والابتكار، محققة إنجازاً جديداً، بحصدها 17 جائزة ضمن فئات متعددة من جوائز «ستيبي»، تقديراً لتميز ممارساتها في مجالات القيادة والابتكار، وإدارة وتخطيط الموارد البشرية، والتطوير التكنولوجي، والاستخدام المبكر للتكنولوجيا في الموارد البشرية، إلى جانب الممارسات الإدارية المبتكرة والمبادرات الإدارية المستدامة، وتضمنت الجوائز 4 جوائز للأفراد منها فئة القائد الفكري الشاب لهذا العام. ويأتي هذا الإنجاز نتوجاً لجهود البلدية في تطوير منظومة العمل الحكومي، والاستثمار في الإنسان والتكنولوجيا والابتكار، بما يدعم بناء بيئة عمل

أكثر مرونة وكفاءة واستباقية، ويعزز قدرتها على مواكبة متطلبات المستقبل. وتنوعت الجوائز التي حصدتها البلدية بين فئات القيادة والفكر والابتكار، ومجالات التكنولوجيا وإدارة وتخطيط الموارد البشرية، بما يعكس تكامل الجهود المؤسسية في تطوير الكفاءات، وتحسين ممارسات العمل، وتوظيف الحلول الرقمية والتقنيات الحديثة في دعم الأداء المؤسسي وصناعة القرار. ويؤكد هذا الإنجاز مواصلة بلدية منطقة الظفرة تطوير ممارسات الموارد البشرية وفق منهجيات حديثة تركز على تمكين الكفاءات، والتخطيط الفعال للقوى العاملة، وتعزيز ثقافة الابتكار، والاستفادة من التقنيات الرقمية في الارتقاء بجودة الخدمات وكفاءة الأداء.

كما تعكس جوائز القيادة والابتكار أهمية تبني ممارسات قيادة داعمة للإنسان والأفكار النوعية، وتحويل المبادرات والممارسات المبتكرة إلى أثر مؤسسي مستدام، بما يسهم في تعزيز منظومة التميز والابتكار والتحول الرقمي في بلدية منطقة الظفرة، ودعم توجهات إمارة أبوظبي نحو بناء منظومة حكومية أكثر كفاءة وابتكاراً واستدامة. وتحرص البلدية على توفير بيئة عمل داعمة ومحفزة للموظفين، تشجع على التميز والابتكار، وتدعم المشاركة الفاعلة في الجوائز المحلية والعالمية، من خلال تعزيز ثقافة الإنجاز وتبادل المعرفة، وإبراز الممارسات والمبادرات المتميزة، بما يسهم في تطوير الأداء المؤسسي وترسيخ ثقافة التميز والارتقاء بمستوى الخدمات والممارسات وفق أفضل المعايير العالمية.



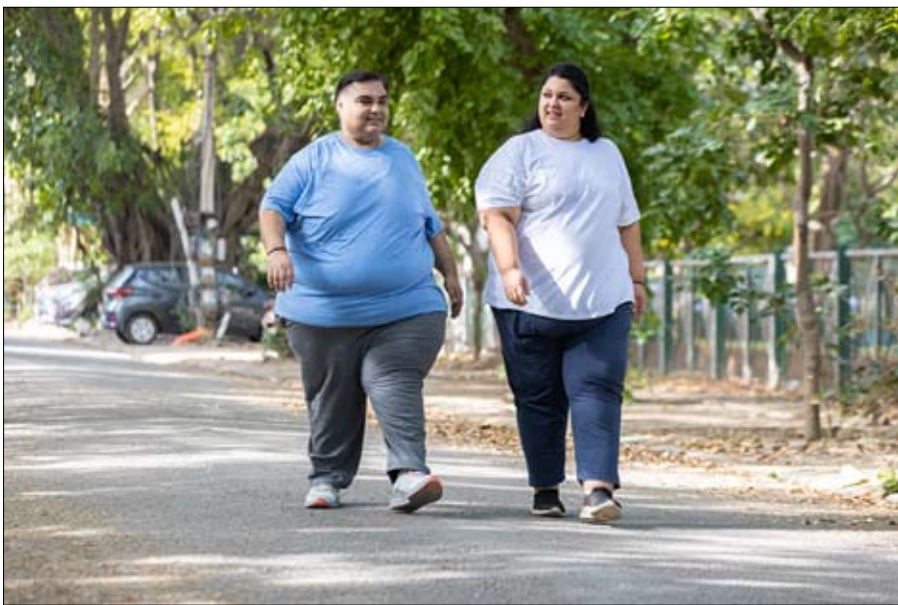
منوعات الفكر 23

لا ترتبط الدهون الموجودة في منطقة البطن بالمظهر الخارجي فقط، فهناك نوع من الدهون يُعرف باسم الدهون الحشوية، ويتراكم حول الأعضاء الداخلية في منطقة البطن، وقد يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب واضطرابات سكر الدم وارتفاع ضغط الدم. لذلك أصبح الاهتمام بمحيط الخصر إلى جانب الوزن من الأمور المهمة عند تقييم الصحة العامة.



ترتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب وسكر الدم وضغط الدم

أسباب دهون البطن الحشوية وأفضل طرق التخلص منها



معين، ويمكن أن يحدث لدى أي شخص تبعاً لعوامل متعددة، منها النظام الغذائي والنشاط البدني والعمر والعوامل الوراثية.

كيف تقلل الدهون الحشوية؟

تشير الأدلة إلى أن تغيير نمط الحياة يمكن أن يساعد في تقليل الدهون الحشوية. ويأتي النشاط البدني المنتظم ضمن أهم الوسائل المستخدمة لتحسين صحة القلب والتمثيل الغذائي. وتشمل الأنشطة المفيدة المشي السريع والسباحة والجري وركوب الدراجة، إلى جانب تمارين تقوية العضلات. كما يمكن الجمع بين النشاط متوسط الشدة وبعض فترات النشاط الأعلى شدة وفقاً لقدرة كل شخص وحالته الصحية. ولا يشترط ممارسة تمارين شديدة يومياً، فالنشاط المنتظم والمناسب للقدرات البدنية يمكن أن يكون جزءاً من نمط حياة صحي ومستدام.

نظام غذائي يساعد على صحة البطن والقلب

من الأنماط الغذائية التي تدعم صحة القلب والتمثيل الغذائي النظام الغذائي المتوسطي، الذي يعتمد بصورة أساسية على الخضراوات والبقوليات مثل العدس والحمص والفاصوليا، والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور وزيت الزيتون، مع تناول الأسماك الدهنية مثل السلمون والمأكريل باعتدال. كما يرتبط الحصول على كمية جيدة من الألياف والمركبات النباتية المفيدة بتحسين الصحة الأيضية، بينما يُنصح بتقليل المشروبات السكرية والكربوهيدرات المكررة والأطعمة فائقة التصنيع واللحوم المصنعة والدهون المشبعة الزائدة.

لا تعتمد على الميزان وحده

تشير البيانات الحديثة إلى أن الوزن أو مؤشر كتلة الجسم لا يعطيان الصورة الكاملة عن توزيع الدهون في الجسم، ولذلك قد يكون الاهتمام بمحيط الخصر إلى جانب المؤشرات الصحية الأخرى أكثر فائدة في بعض الحالات. والهدف الأساسي هو تحسين صحة الجسم والتمثيل الغذائي من خلال عادات صحية منتظمة، وليس التركيز على شكل البطن أو الوصول إلى مظهر معين.

والأوعية الدموية.

الدهون الحشوية وضغط الدم

يرتبط تراكم الدهون حول البطن أيضاً بارتفاع ضغط الدم، إلى جانب مشكلات أخرى مثل ارتفاع الكوليسترول والدهون الموجودة في الكبد. وعندما تجتمع عدة عوامل مثل ارتفاع ضغط الدم واضطراب سكر الدم وارتفاع الدهون في الدم، فقد تظهر حالة تُعرف باسم متلازمة التمثيل الغذائي، والتي ترتبط بزيادة مخاطر أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني.

لماذا تزيد دهون البطن مع التقدم في العمر؟

يمكن أن يتغير توزيع الدهون في الجسم مع التقدم في العمر، ويكون الرجال الأكبر سناً أكثر عرضة لتراكم الدهون حول منطقة البطن، ويرتبط ذلك جزئياً بالتغيرات الهرمونية التي تحدث مع العمر.

لكن تراكم
الدهون
الحشوية
ليس مشكلة
تقتصر
على فئة
عمرية
أو جنس



وفقاً لتقرير نشره موقع Daily Mail، تشير نتائج دراسة أمريكية إلى أهمية النظر إلى توزيع الدهون ومحيط الخصر بجانب مؤشر كتلة الجسم، بعدما حلل باحثون من جامعة جونز هوبكنز بيانات نحو 260 ألف شخص على مدار 20 عاماً، مع متابعة معدلات الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية وفشل القلب.

الدهون الحشوية

الدهون الحشوية تختلف عن الدهون الموجودة تحت الجلد، لأنها تتجمع داخل البطن وحول الأعضاء الحيوية. ويشير ارتفاع محيط الخصر إلى احتمال زيادة تراكم هذا النوع من الدهون، خاصة عندما يكون الشخص لديه دهون زائدة في منطقة البطن. وأوضح البروفيسور نايفد ساتار، أستاذ طب القلب والأبيض بجامعة جلاسكو، أن تراكم الدهون الحشوية قد يؤثر في وظائف الكبد والتمثيل الغذائي للسكر والدهون، وهو ما قد ينعكس على صحة القلب والأوعية الدموية.

علاقتها بسكر الدم

يمكن أن ترتبط زيادة الدهون الحشوية بضعف استجابة الجسم لهرمون الإنسولين، وهو ما يعرف بمقاومة الإنسولين، وقد يؤدي ذلك إلى صعوبة تنظيم مستويات السكر في الدم. كما يمكن أن ترتبط زيادة الدهون الموجودة في الكبد بارتفاع مستويات الدهون الثلاثية في الدم، وهي من العوامل التي ترتبط بزيادة مخاطر أمراض القلب

أطعمة قد تغذي الأرق والأحلام المزعجة

النوم. ومع ذلك، يؤكد الباحثون أن الدراسة لا تثبت أن منتجات الألبان أو الحلويات تسبب الكوابيس بشكل مباشر، كما أنها لا تعني أن الجميع يجب أن يتجنب هذه الأطعمة قبل النوم. وأشار نيلسن إلى أن هناك حاجة إلى دراسات أوسع تشمل أشخاصاً من أعمار وخلفيات اجتماعية وعادات غذائية مختلفة، للتأكد من إمكانية تعميم النتائج على عموم السكان. كما يعتزم الباحثون إجراء دراسة إضافية تقارن بين تناول منتجات الألبان وتناول طعام آخر، بهدف فهم العلاقة بين النظام الغذائي والكوابيس واضطرابات النوم بشكل أدق.

في وقت متأخر من الليل. نتائج تتفق مع أبحاث سابقة توافق هذه النتائج مع أبحاث سابقة ربطت بين اضطرابات الجهاز الهضمي ومشكلات النوم. ففي دراسة نشرت عام 2019 وشملت 2752 مشاركاً، وجد الباحثون ارتباطاً بين اضطرابات النوم وأمراض الجهاز الهضمي، من بينها داء الارتجاع المعدي المريئي ومتلازمة القولون العصبي. كما تشير أبحاث أخرى إلى أن الارتجاع المعدي المريئي ليلاً قد يؤثر في النوم، بسبب انخفاض كفاءة آليات التخلص من الحمض في المريء أثناء

ارتباط واضح بعدم تحمل اللاكتوز برزت العلاقة بشكل أكبر لدى المشاركين الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، إذ كانوا أكثر عرضة للإبلاغ عن تأثير الوجبات الخفيفة المتأخرة سلباً في نومهم. وبلغت نسبة الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز 29.6% بين المشاركين الذين قالوا إن الطعام يؤثر سلباً في نومهم، مقارنة بـ19.5% بين الذين قالوا إن الطعام لا يؤثر في نومهم. ويرجع الباحثون أن الأعراض الهضمية قد تفسر جزءاً من هذه العلاقة، إذ يمكن لآلام المعدة واضطرابات الجهاز الهضمي التي تظهر ليلاً أن تؤثر في النوم، وربما تؤدي إلى أحلام أكثر وضوحاً أو إزعاجاً. وقال الدكتور توري نيلسن، من جامعة مونتريال والمعد الرئيسي للدراسة، إن الكوابيس تكون أسوأ لدى الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز وأعراض هضمية شديدة، مشيراً إلى أن الأحاسيس الجسدية يمكن أن تؤثر في الأحلام. كما وجد الباحثون أن تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بغض النظر عن نوع الطعام، ارتبط بزيادة الأحلام والكوابيس. وفي المقابل، كان الأشخاص الذين نادراً ما يتناولون وجبات خفيفة قبل النوم أكثر عرضة لتذكر أحلامهم مقارنة بمن يتناولون الطعام بانتظام

وأفاد أكثر من 40% من المشاركين بأن تناول وجبة خفيفة في وقت متأخر من الليل أو تناول أطعمة معينة يؤثر في نومهم، سواء بشكل إيجابي أو سلبي. وقال 20% إن أطعمة مثل الفاكهة والشاي العشبي والخضراوات تساعدهم على النوم بشكل أفضل، بينما أفاد 24.7% بأن الحلويات ومنتجات الألبان والأطعمة الحارة تؤثر سلباً في نومهم. وعند التركيز على الأحلام المزعجة التي تحدث بعد تناول الطعام ليلاً، وجد الباحثون أن منتجات الألبان والحلويات كانت من أكثر الأطعمة التي تناولها المشاركون قبل النوم.

وجدت دراسة حديثة أن تناول بعض الأطعمة في وقت متأخر من الليل قد يؤثر في جودة النوم ويزيد من الأحلام المزعجة والكوابيس، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز. وشملت الدراسة ١٠٨٢ طالباً، بمتوسط عمر بلغ ٢٠ عاماً، وأجاب المشاركون عن استبيانات حول جودة نومهم واضطراباته والكوابيس، إلى جانب أسئلة عن عاداتهم الغذائية، وعدم تحمل بعض الأطعمة، وما إذا كانوا يلاحظون تأثير أنواع معينة من الطعام في نومهم وأحلامهم.



حكومة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الابتدائية
في الدعوى رقم SHCFICICOMS2026/0003881 تجاري

إلى المدعى عليه / سوبر باج للاكياس اليلاستيكية - ش ذ م م
نحيطكم علما بأنه بتاريخ 2026/09/17 قد حكمت عليك هذه
المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / سوبر ميدل ايست مواد
التنظيف الكيماوية ذ م ش س و - بالتالي : نص الحكم : حكمت
المحكمة بمبائة حضوري : بالزام المدعى عليها بأن تؤدي للمدعية مبلغا
وقدره 64.050.23 درهم (اربعة وستون الف وخمسون درهما و 23
فلس) والزامها بالرسوم والمصاريف. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة
القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات لتنفيذ الأحكام

Emirates Judgment Enforcement

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

محكمة الشارقة الابتدائية
الموضوع : إعلان السند التنفيذي بالنشر
في القضية رقم 5932 لسنة 2026 تنفيذ عمالي

إلى المطلوب إعلانته (المنفذ ضد) / م مطار الشارقة كويلستاس بلا ينترز ميدل ايست م ح
وعنوانه / غير معلوم
لصالح (طالب التنفيذ) / مازن بن محمد اشرف سارفات
العنوان / الشارقة
حيث انه بتاريخ 9/7/2026 قد صدر حكم ضدكم ، في الدعوى رقم 2483 لسنة 2026 عمالي،
وبما أن المحكوم له المذكور أعلاه قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن
الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المبلغ المنفذ لأجله شامل الرسوم والمصاريف ، 49.312 درهم.
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء بالسند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ
إعلانكم ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستخضع بحكمك لإجراءات التنفيذ الفقرة قانونا.
وذلك للنعم بما جاء به وفندا لمعولته قانونا.

الإمارات لتنفيذ الأحكام

دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة عجمان

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

رقم الرخصة 55998
غرفة تجارة وصناعة عجمان
قسم السجل التجاري

إعلان وحل وصفيية
الاسم التجاري : جبل عتافه للتوريدات الكهربائية - ذ م م
تعن للجميع بأن الشركة المذكورة أعلاه هي ، جبل عتافه للتوريدات الكهربائية - ذ م م - شركة
ذات مسؤولية محدودة - تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم 8 لسنة
1984 وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم
55998 وقرر الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد
مؤسسة النداء لتنديق الحسابات
مصفي قانوني للشركة ضلى كل من له أي حق أو اعتراض للتقدم بل للمصفي القانوني المذكورة
أعلاه خلال مدة 45 يوما من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :
إمارة الشارقة ، هاتف
ص ب

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

في القضية رقم 1685 لسنة 2026 تجاري كلي - دبي

المدعي : هورايزن اميرتس تيرمناتز
بو كالة : حبيب الملا ومشاركوه
إلى المطلوب إعلانته : المدعي عليه : شركة زواج امورت أند اكسپورت براينت ليمنت
بناء على تليفنا من محكمة دبي المؤخرة خبيراً في الدعوى المذكورة أعلاه، فقد حدثنا يوم الاثنين
5/10/2026 في تمام الساعة العاشرة صباحاً موعداً لعقد اجتماع الخبرة الأول عن بعد،
وعليه يتطلب حضوركم أو من يملككم قانوناً لحضور اجتماع الخبرة مع إرسال كافة ما لديكم
من مستندات متعلقة بالدعوى ، وعليكم بمرجة الخبرة أولاً بأول على بيانات التواصل المذكورة
أعلاه بشأن أية إستفسارات والتابعة تطورات إجراءات تنفيذ المأمورية واستلام المستندات والتعقيب
عليها. ويمكنكم التواصل معنا لتزويدكم برابط الاجتماع على العنوانين التالية :
Email : expert@alsharid.com - تليفون : 04255155
عن اللجنة الخبراء / عبيد محمد الشارد
رقم القيد بمحاكم دبي 152

الإمارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0003069/2026/AJCFICICOMS2026 التجارية

إلى المدعي عليه : كريستال أفينيو للتجارة العامة - ش م ح
مجهول محل الإقامة
أنت مكلف بالحضور بجلسة 20/10/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى
محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب
مدير الدعوى 1) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة
جوابية على الدعوى مرفضا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد
على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها
أعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 30/9/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : يوسف بن خالد تنفيذ الحسابات
عنوانه : مكتب F04 - P2A ملك مدينة دبي الصناعية بر دبي - سبج شعيب 3
بموجب هذا تعن دبي للإقتصاد والسياحة بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها
بتعيين المصفي المذكور أعلاه للقيام بتصفية ، افتتوس ميجا لتجارة مواد البناء - ذ م م
وعنوانها : مكتب رقم 0107-04 ملك الشيخ مسلم سالم مسلم بن حم العامري
وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2026/9/8 والصدق
لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2026/9/8 وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم
إلى المصفي المعين في مكتب F04 - P2A ملك مدينة دبي الصناعية بر دبي - سبج شعيب
3 - هاتف : (04- 2223773) هاتف متحرك (050- 5651150) مصطحبا معه كافة
المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان.

دائرة الإقتصاد والسياحة

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : افتتوس ميجا لتجارة مواد البناء - ذ م م
رقم الرخصة : 1062804
عنوانها : مكتب رقم 0107-04 ملك الشيخ مسلم سالم مسلم بن حم العامري
الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - رقم القيد بالسجل التجاري : 1728807
بموجب هذا تعن دبي للإقتصاد والسياحة بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها
بانحلال الشركة المذكور أعلاه ، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء
بتاريخ 2026/9/8 والصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2026/9/8 وعلى من
لديه اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتب F04 - P2A ملك مدينة دبي
الصناعية بر دبي - سبج شعيب 3 - هاتف : (04- 2223773) هاتف متحرك (5651150-050)
مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ
نشر هذا الإعلان.

دائرة الإقتصاد والسياحة

الإمارات العربية المتحدة

محكمة أم القيوين الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة أم القيوين الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شمس الدين خالد سالم ابو عبرا
إخطار دفع في القضية رقم 0000755/UQCXCIBOUN2026 الشيكات المرتجعة

إلى المنفذ ضده : شمس الدين خالد سالم ابو عبرا
العنوان : يعلن بالنشر
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح
المنفذ مصرف ابو ظبي الاسلامي ش م ح - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك
، وبما أن المطلوب المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 145.572 درهم - رسم اعلان بالنشر
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام
من تاريخ اعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة
ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري الفقرة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : كتعان ومشاركوه محاسبون قانونيون - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 1502 ملك اريسا على - الخليج التجاري - هاتف :
04-5546867 فاكس : 04-5530720 بموجب هذا تعن الإقتصاد
والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية مائليفت
باور - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/9/25
والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/9/25 وعلى من لديه
أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على
العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : مائليفت باور - ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم G01 ملك شركة
تطوير ميجع دبي للاستثمار ذ م م - ميجع ذات مسؤولية محدودة - الشكل القانوني
ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 601239 رقم القيد بالسجل التجاري
1017007 ؛ بموجب هذا تعن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم
التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب
قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/9/25 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي
بتاريخ 2026/9/25 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي
المعين كتعان ومشاركوه محاسبون قانونيون - ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم
1502 ملك اريسا على - الخليج التجاري - هاتف : 04-5546867 فاكس :
04-5530720 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : يوسف بن خالد تنفيذ الحسابات
عنوانه : مكتب F04 - P2A ملك مدينة دبي الصناعية بر دبي - سبج شعيب 3
بموجب هذا تعن دبي للإقتصاد والسياحة بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها
بتعيين المصفي المذكور أعلاه للقيام بتصفية ، جرو جلاكسي للخدمات الادارية لرجال الأعمال
- ش ذ م م - وعنوانها : مكتب 205 ملك محمد عبدالعزيز محمد بن فارس - المر - ديرة
وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2026/9/17
والصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2026/9/17 وعلى من لديه اعتراض أو
مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتب F04 - P2A ملك مدينة دبي الصناعية بر دبي
- سبج شعيب 3 - هاتف : (04- 2223773) هاتف متحرك (050- 5651150) مصطحبا
معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر
هذا الإعلان.

دائرة الإقتصاد والسياحة

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : جرو جلاكسي للخدمات الادارية لرجال الأعمال - ش ذ م م
رقم الرخصة : 1143488
عنوانها : مكتب 205 ملك محمد عبدالعزيز محمد بن فارس - المر - ديرة
الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد
بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكور أعلاه ، وذلك بموجب
القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2026/9/17 والصدق لدى السيد
الكاتب العدل بتاريخ 2026/9/17 وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي
المعين في مكتب F04 - P2A ملك مدينة دبي الصناعية بر دبي - سبج شعيب 3 - هاتف :
(04- 2223773) هاتف متحرك (050- 5651150) مصطحبا معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان.

دائرة الإقتصاد والسياحة

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتنديق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة -
هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعن الإقتصاد والسياحة في
دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية عليا وولل تجارة المواد
الغذاذية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/9/25
والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/9/24 وعلى من لديه
أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على
العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : عليا وولل تجارة المواد الغذائية - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم M24 ملك فاطمة سعيد خميس العدل العميمي - السوق
الكبير - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ
م)، رقم الرخصة : 972529 رقم القيد بالسجل التجاري : 2041551 بموجب
هذا تعن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري
لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
2026/9/25 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/9/24 وعلى من لديه أي
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على
العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتنديق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة -
هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعن الإقتصاد والسياحة
في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية افتتارهم بيوتك
للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/9/30
والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/9/29 وعلى من لديه
أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على
العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : افتتارهم بيوتك للتجارة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم M-03-594 ملك بسمة درويش جاسم درويش فخرو
الخيبيسي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة :
1147256 رقم القيد بالسجل التجاري : 1900064 بموجب هذا تعن دائرة
الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال
الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/9/30
والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/9/29 وعلى من لديه أي
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدي لتنديق الحسابات -
ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد
- ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : عالية لتنديق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 102-17A ملك محمد بن الزبير - ديرة - القرهود -
الهاتف : 04-2873327 - الفاكس 04-2343599 بموجب هذا تعن
الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية
ليكاتب للتجارة العامة - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
2026/9/28 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/9/28
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه
الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق
الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ليكاتب للتجارة العامة - ذ م م
العنوان : مكتب رقم G31 ملك احمد سهيل بطى محمد العيالي - مجمع دبي
للاستثمار الثاني - رقم القيد القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة :
1422067 رقم القيد بالسجل التجاري : 2589191 بموجب هذا تعن دائرة
الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال
الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/28/9
والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/28/9 وعلى من لديه أي
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين عالية لتنديق الحسابات العنوان
: مكتب رقم 102-17A ملك محمد بن الزبير - ديرة - القرهود - الهاتف :
04-2873327 فاكس 04-2343599 بموجب هذا تعن المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اكسل للمحاسبة والتدقيق - العنوان : مكتب رقم
1602 - ملك فخر الدين برويبريتز ليمنت - بر دبي - برج خليفة - هاتف
: 04-4322251 فاكس : 04-3609689 بموجب هذا تعن الإقتصاد
والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية دنتل لوفن
لخدمات إدارة المشاريع - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
2026/9/21 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/9/17 وعلى من لديه
أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه
الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : دنتل لوفن لخدمات إدارة المشاريع - ش ذ م م
العنوان : AL MAMZAR BLDG مكتب رقم 2F51 مبنى المزز هور
المزز - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1207227 رقم
القيد بالسجل التجاري : 2111652 بموجب هذا تعن دائرة الإقتصاد والسياحة
في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه
، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/9/21 والموفق لدى كاتب العدل
محاكم دبي بتاريخ 2026/9/17 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم
إلى المصفي لعين اكسل للمحاسبة والتدقيق العنوان : مكتب رقم 1602 - ملك
فخر الدين برويبريتز ليمنت - بر دبي - برج خليفة - هاتف : 04-4322251
فاكس : 04-3609689 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايه & ام الانصاري لتنديق الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان
- المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598
بموجب هذا تعن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أعلاه لتصفية لومين بلاس لخدمات الترجمة والتدقيق واللغوي - ش ذ
م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/9/26 والموفق لدى كاتب
العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/9/26 وعلى من لديه أي اعتراض أو
مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور
أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما
من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : لومين بلاس لخدمات الترجمة والتدقيق واللغوي - ش ذ م
العنوان : مكتب رقم H-65 ملك عادل محمد على جاسم المرزوقي - القوز الأولى -
الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة :
1561123 رقم القيد بالسجل التجاري : 2722752 بموجب هذا تعن دائرة
الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة
المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/9/26 والموفق لدى كاتب
العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/9/26 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم
إلى المصفي المعين ايه & ام الانصاري لتنديق الحسابات ش ذ م م - العنوان : مكتب
رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول
- هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحبا معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايه & ام الانصاري لتنديق الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان
آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس :
04-2955598 بموجب هذا تعن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم
تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ديب كورينت للشحن - ش ذ م م وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/28/9 والموفق لدى كاتب العدل
محاكم دبي بتاريخ 2026/28/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة
التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه،
مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من
تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ديب كورينت للشحن - ش ذ م م - العنوان : مكتب 316-0248
ملك فرييه عبدالعزيز عبدالله الزرعوني - المر - الشكل القانوني : شركة ذات
مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1449205 رقم
القيد بالسجل التجاري : 2485064 بموجب هذا تعن دائرة الإقتصاد والسياحة
في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه
، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/28/9 والموفق لدى كاتب العدل
محاكم دبي بتاريخ 2026/28/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى
المصفي المعين ايه & ام الانصاري لتنديق الحسابات ش ذ م م - العنوان : مكتب
رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري
الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحبا معه كافة
المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

70197

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٩١٨/٢٠٢٦/٢٠٩ تنفيذ عمالي

المنظورة في: دائرة التنفيذ الثانية رقم ٢٢٠

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٣٩/٢٠٢٥ استئناف عمالي، بسداد المبلغ المقتد به وقدره (١٧١,٩٨٨.٤) درهم شامل الرسوم والصاريف وقضايا التنفيذ بالرسوم والغرامات المرتبطة أن وجد .

طالب التنفيذ: فلما ايكنس ميدكال سيلاي ش.ذ.م.م

عنوانه: الامارات - اماره دبي - الصفا الاولى - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى بناية ام اس ١ - شقة ١٢١٢٢ R-٢ - بجوار اكزوتيك كارز - ٥٠٠٨١٢٢

الخطوب: اعلانه - ١- خليل صغير احمد - صفته: متخذ ضده

موضوع الاعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المقتد به وقدره (١٧١٩٨٨.٤) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستبتد الاجراءات القانونية بحقكم.

لسداد المبلغ المقتد به يتم ايداع أو تحويل أي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ المائل AE71026075120800238705

DC-VAC-ACCOUNT : 209-2026-968-000238705

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة



محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

70197

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٢٣٧/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في: دائرة التنفيذ الثانية رقم ٢٢٨

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيكات المرقمة ١٠٠٢٢٤ و ١٠٠٢٢٥ والصادر عن بنك الشرق بقيمة (١٧٣٢٠٠.٥) .

طالب التنفيذ: الاتحاد الاول لقنوات الديكور - أوت.ذ.م.م (سابقا) مجموعة أ و ت للتصميم الداخلي ش.ذ.م.م (حاليا)

عنوانه: الامارات - اماره دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع منطقة باي الفينو مول - مبنى برج اسبيكت تاور - شقة الطابق ٢٢ - مكتب ٢٢٠ - ٧٧١٢٤٢٢٢١

الخطوب: اعلانه - ١- مجمع الفا ش.ذ.م.م - صفته: متخذ ضده

موضوع الاعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المقتد به وقدره (١٧٣٣٠٠.٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستبتد الاجراءات القانونية بحقكم.

لسداد المبلغ المقتد به يتم ايداع أو تحويل أي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ المائل AE83026075120800028638

DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-23173-00028638

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة



محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

70197

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٣٩٤/٢٠٢٦/٢٠٨ تنفيذ مدني

المنظورة في: دائرة التنفيذ الرابعة عشر رقم ٢١٩

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٣٩٧/٢٠٢٢ نزاع مدني - صغير - بسداد المبلغ المقتد به وقدره (١٧٥٢٥٠.٠) درهم شامل الرسوم والصاريف - وقضايا التنفيذ بالرسوم والغرامات المرتبطة أن وجد .

طالب التنفيذ: التمشي للمحاماة ش.ذ.م.م

عنوانه: الامارات - اماره دبي - ابوھيل - ديرة - دبي - شارع الحبيصي - مبنى بناية البحري والمروحي - شقة مكتب ١٠ - خلف وكالة هوبنديا للسيارات - ٥٠٧٩٨٧٦٦

الخطوب: اعلانه - ١- بسمة نعمان يوسف نومان - صفته: متخذ ضده

موضوع الاعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المقتد به وقدره (١٧٥٢٥٠.٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستبتد الاجراءات القانونية بحقكم.

لسداد المبلغ المقتد به يتم ايداع أو تحويل أي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ المائل AE040260751208000285404

DC-VAC-ACCOUNT : 208-2026-4364-000285404

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة



محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

70683

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم:٢٥٩٦/٢٠٢٦/١٠٠٠ احوال نفس مسلمين

المنظورة في: دائرة الأحوال الشخصية للمرجع رقم ٣٣٢

موضوع الدعوى : دعوى بطلان عقد زواج مدني.

المدعي: ايسابيللا احمد خالق خان

عنوانه: الامارات - اماره دبي - ديرة - بناية السلام - الطابق الاول - شقة رقم ١٠١ - بالقرب من محطة مترو صلاح الدين - ٥٠٢١٢٢٤٧٤

الخطوب اعلانه - ١- حمزة شاه خان نظر خان - صفته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها دعوى بطلان عقد زواج مدني - وجدت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/١٠/٥ الساعة ٨.٣٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد. في مبنى الأحوال الشخصية في منطقة الفروھة لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمكنك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم



محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

70197

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر

في الدعوى رقم:٢٣١/٢٠٢٦/١٠١ مدني جزئي

المنظورة في: الدائرة الابتدائية المدنية الخامسة رقم ١٩

موضوع الدعوى : المطالبة بالترام اعلاكم عليه بمبلغ وقدره (١٠٠٠٠) درهم والرسوم والصاريف واتعاب الحماة والقائدة ٥ % من تاريخ قيد الدعوى وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المحجل بلا كفالة

المدعي: الخليلي تريديغ ش.م.ح.ش - اخرون

عنوانه: الامارات - اماره دبي - ديرة - دبي - شارع بني ياس - مبنى توين تاور - شقة ٢١١٤ - ٥٠٦٦٥٤٥٨٥

الخطوب اعلانه - ١- امير شيخ رباني شيخ - صفته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلاكم بالحكم الصادر بالترام بتاريخ: ٢٠٢٦/٨/٤ وبالقائدة بمباشرة الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية .

رئيس القسم



محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

70197

العدد ١٤٨٧١ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/١

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم:٢٣١/٢٠٢٦/١٠١ عقاري كلي

المنظورة في: دائرة إدارة الدعوى العقارية الثانية رقم ٥١٢

موضوع الدعوى : المطالبة بوقف اجراءات التنفيذ في الدعوى رقم ٢٠٢٦/١٠/١ مع طار مرحون على الوصوات رقم ١٠١٢ و ١٠١٤ و ١٠١٥ و ١٠١٦ و ١٠١٧ و ١٠١٨ و ١٠١٩ و ١٠٢٠ و ١٠٢١ و ١٠٢٢ و ١٠٢٣ و ١٠٢٤ و ١٠٢٥ و ١٠٢٦ و ١٠٢٧ و ١٠٢٨ و ١٠٢٩ و ١٠٣٠ و ١٠٣١ و ١٠٣٢ و ١٠٣٤ و ١٠٣٥ و ١٠٣٦ و ١٠٣٧ و ١٠٣٨ و ١٠٣٩ و ١٠٤٠ و ١٠٤١ و ١٠٤٢ و ١٠٤٣ و ١٠٤٤ و ١٠٤٥ و ١٠٤٦ و ١٠٤٧ و ١٠٤٨ و ١٠٤٩ و ١٠٥٠ و ١٠٥١ و ١٠٥٢ و ١٠٥٣ و ١٠٥٤ و ١٠٥٥ و ١٠٥٦ و ١٠٥٧ و ١٠٥٨ و ١٠٥٩ و ١٠٦٠ و ١٠٦١ و ١٠٦٢ و ١٠٦٣ و ١٠٦٤ و ١٠٦٥ و ١٠٦٦ و ١٠٦٧ و ١٠٦٨ و ١٠٦٩ و ١٠٧٠ و ١٠٧١ و ١٠٧٢ و ١٠٧٣ و ١٠٧٤ و ١٠٧٥ و ١٠٧٦ و ١٠٧٧ و ١٠٧٨ و ١٠٧٩ و ١٠٨٠ و ١٠٨١ و ١٠٨٢ و ١٠٨٣ و ١٠٨٤ و ١٠٨٥ و ١٠٨٦ و ١٠٨٧ و ١٠٨٨ و ١٠٨٩ و ١٠٩٠ و ١٠٩١ و ١٠٩٢ و ١٠٩٣ و ١٠٩٤ و ١٠٩٥ و ١٠٩٦ و ١٠٩٧ و ١٠٩٨ و ١٠٩٩ و ١١٠٠ و ١١٠١ و ١١٠٢ و ١١٠٣ و ١١٠٤ و ١١٠٥ و ١١٠٦ و ١١٠٧ و ١١٠٨ و ١١٠٩ و ١١١٠ و ١١١١ و ١١١٢ و ١١١٣ و ١١١٤ و ١١١٥ و ١١١٦ و ١١١٧ و ١١١٨ و ١١١٩ و ١١٢٠ و ١١٢١ و ١١٢٢ و ١١٢٣ و ١١٢٤ و ١١٢٥ و ١١٢٦ و ١١٢٧ و ١١٢٨ و ١١٢٩ و ١١٣٠ و ١١٣١ و ١١٣٢ و ١١٣٤ و ١١٣٥ و ١١٣٦ و ١١٣٧ و ١١٣٨ و ١١٣٩ و ١١٤٠ و ١١٤١ و ١١٤٢ و ١١٤٣ و ١١٤٤ و ١١٤٥ و ١١٤٦ و ١١٤٧ و ١١٤٨ و ١١٤٩ و ١١٥٠ و ١١٥١ و ١١٥٢ و ١١٥٣ و ١١٥٤ و ١١٥٥ و ١١٥٦ و ١١٥٧ و ١١٥٨ و ١١٥٩ و ١١٦٠ و ١١٦١ و ١١٦٢ و ١١٦٣ و ١١٦٤ و ١١٦٥ و ١١٦٦ و ١١٦٧ و ١١٦٨ و ١١٦٩ و ١١٧٠ و ١١٧١ و ١١٧٢ و ١١٧٣ و ١١٧٤ و ١١٧٥ و ١١٧٦ و ١١٧٧ و ١١٧٨ و ١١٧٩ و ١١٨٠ و ١١٨١ و ١١٨٢ و ١١٨٣ و ١١٨٤ و ١١٨٥ و ١١٨٦ و ١١٨٧ و ١١٨٨ و ١١٨٩ و ١١٩٠ و ١١٩١ و ١١٩٢ و ١١٩٣ و ١١٩٤ و ١١٩٥ و ١١٩٦ و ١١٩٧ و ١١٩٨ و ١١٩٩ و ١٢٠٠ و ١٢٠١ و ١٢٠٢ و ١٢٠٣ و ١٢٠٤ و ١٢٠٥ و ١٢٠٦ و ١٢٠٧ و ١٢٠٨ و ١٢٠٩ و ١٢١٠ و ١٢١١ و ١٢١٢ و ١٢١٣ و ١٢١٤ و ١٢١٥ و ١٢١٦ و ١٢١٧ و ١٢١٨ و ١٢١٩ و ١٢٢٠ و ١٢٢١ و ١٢٢٢ و ١٢٢٣ و ١٢٢٤ و ١٢٢٥ و ١٢٢٦ و ١٢٢٧ و ١٢٢٨ و ١٢٢٩ و ١٢٣٠ و ١٢٣١ و ١٢٣٢ و ١٢٣٤ و ١٢٣٥ و ١٢٣٦ و ١٢٣٧ و ١٢٣٨ و ١٢٣٩ و ١٢٤٠ و ١٢٤١ و ١٢٤٢ و ١٢٤٣ و ١٢٤٤ و ١٢٤٥ و ١٢٤٦ و ١٢٤٧ و ١٢٤٨ و ١٢٤٩ و ١٢٥٠ و ١٢٥١ و ١٢٥٢ و ١٢٥٣ و ١٢٥٤ و ١٢٥٥ و ١٢٥٦ و ١٢٥٧ و ١٢٥٨ و ١٢٥٩ و ١٢٦٠ و ١٢٦١ و ١٢٦٢ و ١٢٦٣ و ١٢٦٤ و ١٢٦٥ و ١٢٦٦ و ١٢٦٧ و ١٢٦٨ و ١٢٦٩ و ١٢٧٠ و ١٢٧١ و ١٢٧٢ و ١٢٧٣ و ١٢٧٤ و ١٢٧٥ و ١٢٧٦ و ١٢٧٧ و ١٢٧٨ و ١٢٧٩ و ١٢٨٠ و ١٢٨١ و ١٢٨٢ و ١٢٨٣ و ١٢٨٤ و ١٢٨٥ و ١٢٨٦ و ١٢٨٧ و ١٢٨٨ و ١٢٨٩ و ١٢٩٠ و ١٢٩١ و ١٢٩٢ و ١٢٩٣ و ١٢٩٤ و ١٢٩٥ و ١٢٩٦ و ١٢٩٧ و ١٢٩٨ و ١٢٩٩ و ١٣٠٠ و ١٣٠١ و ١٣٠٢ و ١٣٠٣ و ١٣٠٤ و ١٣٠٥ و ١٣٠٦ و ١٣٠٧ و ١٣٠٨ و ١٣٠٩ و ١٣١٠ و ١٣١١ و ١٣١٢ و ١٣١٣ و ١٣١٤ و ١٣١٥ و ١٣١٦ و ١٣١٧ و ١٣١٨ و ١٣١٩ و ١٣٢٠ و ١٣٢١ و ١٣٢٢ و ١٣٢٣ و ١٣٢٤ و ١٣٢٥ و ١٣٢٦ و ١٣٢٧ و ١٣٢٨ و ١٣٢٩ و ١٣٣٠ و ١٣٣١ و ١٣٣٢ و ١٣٣٤ و ١٣٣٥ و ١٣٣٦ و ١٣٣٧ و ١٣٣٨ و ١٣٣٩ و ١٣٤٠ و ١٣٤١ و ١٣٤٢ و ١٣٤٣ و ١٣٤٤ و ١٣٤٥ و ١٣٤٦ و ١٣٤٧ و ١٣٤٨ و ١٣٤٩ و ١٣٥٠ و ١٣٥١ و ١٣٥٢ و ١٣٥٣ و ١٣٥٤ و ١٣٥٥ و ١٣٥٦ و ١٣٥٧ و ١٣٥٨ و ١٣٥٩ و ١٣٦٠ و ١٣٦١ و ١٣٦٢ و ١٣٦٣ و ١٣٦٤ و ١٣٦٥ و ١٣٦٦ و ١٣٦٧ و ١٣٦٨ و ١٣٦٩ و ١٣٧٠ و ١٣٧١ و ١٣٧٢ و ١٣٧٣ و ١٣٧٤ و ١٣٧٥ و ١٣٧٦ و ١٣٧٧ و ١٣٧٨ و ١٣٧٩ و ١٣٨٠ و ١٣٨١ و ١٣٨٢ و ١٣٨٣ و ١٣٨٤ و ١٣٨٥ و ١٣٨٦ و ١٣٨٧ و ١٣٨٨ و ١٣٨٩ و ١٣٩٠ و ١٣٩١ و ١٣٩٢ و ١٣٩٣ و ١٣٩٤ و ١٣٩٥ و ١٣٩٦ و ١٣٩٧ و ١٣٩٨ و ١٣٩٩ و ١٤٠٠ و ١٤٠١ و ١٤٠٢ و ١٤٠٣ و ١٤٠٤ و ١٤٠٥ و ١٤٠٦ و ١٤٠٧ و ١٤٠٨ و ١٤٠٩ و ١٤١٠ و ١٤١١ و ١٤١٢ و ١٤١٣ و ١٤١٤ و ١٤١٥ و ١٤١٦ و ١٤١٧ و ١٤١٨ و ١٤١٩ و ١٤٢٠ و ١٤٢١ و ١٤٢٢ و ١٤٢٣ و ١٤٢٤ و ١٤٢٥ و ١٤٢٦ و ١٤٢٧ و ١٤٢٨ و ١٤٢٩ و ١٤٣٠ و ١٤٣١ و ١٤٣٢ و ١٤٣٤ و ١٤٣٥ و ١٤٣٦ و ١٤٣٧ و ١٤٣٨ و ١٤٣٩ و ١٤٤٠ و ١٤٤١ و ١٤٤٢ و ١٤٤٣ و ١٤٤٤ و ١٤٤٥ و ١٤٤٦ و ١٤٤٧ و ١٤٤٨ و ١٤٤٩ و ١٤٥٠ و ١٤٥١ و ١٤٥٢ و ١٤٥٣ و ١٤٥٤ و ١٤٥٥ و ١٤٥٦ و ١٤٥٧ و ١٤٥٨ و ١٤٥٩ و ١٤٦٠ و ١٤٦١ و ١٤٦٢ و ١٤٦٣ و ١٤٦٤ و ١٤٦٥ و ١٤٦٦ و ١٤٦٧ و ١٤٦٨ و ١٤٦٩ و ١٤٧٠ و ١٤٧١ و ١٤٧٢ و ١٤٧٣ و ١٤٧٤ و ١٤٧٥ و ١٤٧٦ و ١٤٧٧ و ١٤٧٨ و ١٤٧٩ و ١٤٨٠ و ١٤٨١ و ١٤٨٢ و ١٤٨٣ و ١٤٨٤ و ١٤٨٥ و ١٤٨٦ و ١٤٨٧ و ١٤٨٨ و ١٤٨٩ و ١٤٩٠ و ١٤٩١ و ١٤٩٢ و ١٤٩٣ و ١٤٩٤ و ١٤٩٥ و ١٤٩٦ و ١٤٩٧ و ١٤٩٨ و ١٤٩٩ و ١٥٠٠ و ١٥٠١ و ١٥٠٢ و ١٥٠٣ و ١٥٠٤ و ١٥٠٥ و ١٥٠٦ و ١٥٠٧ و ١٥٠٨ و ١٥٠٩ و ١٥١٠ و ١٥١١ و ١٥١٢ و ١٥١٣ و ١٥١٤ و ١٥١٥ و ١٥١٦ و ١٥١٧ و ١٥١٨ و ١٥١٩ و ١٥٢٠ و ١٥٢١ و ١٥٢٢ و ١٥٢٣ و ١٥٢٤ و ١٥٢٥ و ١٥٢٦ و ١٥٢٧ و ١٥٢٨ و ١٥٢٩ و ١٥٣٠ و ١٥٣١ و ١٥٣٢ و ١٥٣٤ و ١٥٣٥ و ١٥٣٦ و ١٥٣٧ و ١٥٣٨ و ١٥٣٩ و ١٥٤٠ و ١٥٤١ و ١٥٤٢ و ١٥٤٣ و ١٥٤٤ و ١٥٤٥ و ١٥٤٦ و ١٥٤٧ و ١٥٤٨ و ١٥٤٩ و ١٥٥٠ و ١٥٥١ و ١٥٥٢ و ١٥٥٣ و ١٥٥٤ و ١٥٥٥ و ١٥٥٦ و ١٥٥٧ و ١٥٥٨ و ١٥٥٩ و ١٥٦٠ و ١٥٦١ و ١٥٦٢ و ١٥٦٣ و ١٥٦٤ و ١٥٦٥ و ١٥٦٦ و ١٥٦٧ و ١٥٦٨ و ١٥٦٩ و ١٥٧٠ و ١٥٧١ و ١٥٧٢ و ١٥٧٣ و ١٥٧٤ و ١٥٧٥ و ١٥٧٦ و ١٥٧٧ و ١٥٧٨ و ١٥٧٩ و ١٥٨٠ و ١٥٨١ و ١٥٨٢ و ١٥٨٣ و ١٥٨٤ و ١٥٨٥ و ١٥٨٦ و ١٥٨٧ و ١٥٨٨ و ١٥٨٩ و ١٥٩٠ و ١٥٩١ و ١٥٩٢ و ١٥٩٣ و ١٥٩٤ و ١٥٩٥ و ١٥٩٦ و ١٥٩٧ و ١٥٩٨ و ١٥٩٩ و ١٦٠٠ و ١٦٠١ و ١٦٠٢ و ١٦٠٣ و ١٦٠٤ و ١٦٠٥ و ١٦٠٦ و ١٦٠٧ و ١٦٠٨ و ١٦٠٩ و ١٦١٠ و ١٦١١ و ١٦١٢ و ١٦١٣ و ١٦١٤ و ١٦١٥ و ١٦١٦ و ١٦١٧ و ١٦١٨ و ١٦١٩ و ١٦٢٠ و ١٦٢١ و ١٦٢٢ و ١٦٢٣ و ١٦٢٤ و ١٦٢٥ و ١٦٢٦ و ١٦٢٧ و ١٦٢٨ و ١٦٢٩ و ١٦٣٠ و ١٦٣١ و ١٦٣٢ و ١٦٣٤ و ١٦٣٥ و ١٦٣٦ و ١٦٣٧ و ١٦٣٨ و ١٦٣٩ و ١٦٤٠ و ١٦٤١ و ١٦٤٢ و ١٦٤٣ و ١٦٤٤ و ١٦٤٥ و ١٦٤٦ و ١٦٤٧ و ١٦٤٨ و ١٦٤٩ و ١٦٥٠ و ١٦٥١ و ١٦٥٢ و ١٦٥٣ و ١٦٥٤ و ١٦٥٥ و ١٦٥٦ و ١٦٥٧ و ١٦٥٨ و ١٦٥٩ و ١٦٦٠ و ١٦٦١ و ١٦٦٢ و ١٦٦٣ و ١٦٦٤ و ١٦٦٥ و ١٦٦٦ و ١٦٦٧ و ١٦٦٨ و ١٦٦٩ و ١٦٧٠ و ١٦٧١ و ١٦٧٢ و ١٦٧٣ و ١٦٧٤ و ١٦٧٥ و ١٦٧٦ و ١٦٧٧ و ١٦٧٨ و ١٦٧٩ و ١٦٨٠ و ١٦٨١ و ١٦٨٢ و ١٦٨٣ و ١٦٨٤ و ١٦٨٥ و ١٦٨٦ و ١٦٨٧ و ١٦٨٨ و ١٦٨٩ و ١٦٩٠ و ١٦٩١ و ١٦٩٢ و ١٦٩٣ و ١٦٩٤ و ١٦٩٥ و ١٦٩٦ و ١٦٩٧ و ١٦٩٨ و ١٦٩٩ و ١٧٠٠ و ١٧٠١ و ١٧٠٢ و ١٧٠٣ و ١٧٠٤ و ١٧٠٥ و ١٧٠٦ و ١٧٠٧ و ١٧٠٨ و ١٧٠٩ و ١٧١٠ و ١٧١١ و ١٧١٢ و ١٧١٣ و ١٧١٤ و ١٧١٥ و ١٧١٦ و ١٧١٧ و ١٧١٨ و ١٧١٩ و ١٧٢٠ و ١٧٢١ و ١٧٢٢ و ١٧٢٣ و ١٧٢٤ و ١٧٢٥ و ١٧٢٦ و ١٧٢٧ و ١٧٢٨ و ١٧٢٩ و ١٧٣٠ و ١٧٣١ و ١٧٣٢ و ١٧٣٤ و ١٧٣٥ و ١٧٣٦ و ١٧٣٧ و ١٧٣٨ و ١٧٣٩ و ١٧٤٠ و ١٧٤١ و ١٧٤٢ و ١٧٤٣ و ١٧٤٤ و ١٧٤٥ و ١٧٤٦ و ١٧٤٧ و ١٧٤٨ و ١٧٤٩ و ١٧٥٠ و ١٧٥١ و ١٧٥٢ و ١٧٥٣ و ١٧٥٤ و ١٧٥٥ و ١٧٥٦ و ١٧٥٧ و ١٧٥٨ و ١٧٥٩ و ١٧٦٠ و ١٧٦١ و ١٧٦٢ و ١٧٦٣ و ١٧٦٤ و ١٧٦٥ و ١٧٦٦ و ١٧٦٧ و ١٧٦٨ و ١٧٦٩ و ١٧٧٠ و ١٧٧١ و ١٧٧٢ و ١٧٧٣ و ١٧٧٤ و ١٧٧٥ و ١٧٧٦ و ١٧٧٧ و ١٧٧٨ و ١٧٧٩ و ١٧٨٠ و ١٧٨١ و ١٧٨٢ و ١٧٨٣ و ١٧٨٤ و ١٧٨٥ و ١٧٨٦ و ١٧٨٧ و ١٧٨٨ و ١٧٨٩ و ١٧٩٠ و ١٧٩١ و ١٧٩٢ و ١٧٩٣ و ١٧٩٤ و ١٧٩٥ و ١٧٩٦ و ١٧٩٧ و ١٧٩٨ و ١٧٩٩ و ١٨٠٠ و ١٨٠١ و ١٨٠٢ و ١٨٠٣ و ١٨٠٤ و ١٨٠٥ و ١٨٠٦ و ١٨٠٧ و ١٨٠٨ و ١٨٠٩ و ١٨١٠ و ١٨١١ و ١٨١٢ و ١٨١٣ و ١٨١٤ و ١٨١٥ و ١٨١٦ و ١٨١٧ و ١٨١٨ و ١٨١٩ و ١٨٢٠ و ١٨٢١ و ١٨٢٢ و ١٨٢٣ و ١٨٢٤ و ١٨٢٥ و ١٨٢٦ و ١٨٢٧ و ١٨٢٨ و ١٨٢٩ و ١٨٣٠ و ١٨٣١ و ١٨٣٢ و ١٨٣٤ و ١٨٣٥ و ١٨٣٦ و ١٨٣٧ و ١٨٣٨ و ١٨٣٩ و ١٨٤٠ و ١٨٤١ و ١٨٤٢ و ١٨٤٣ و ١٨٤٤ و ١٨٤٥ و ١٨٤٦ و ١٨٤٧ و ١٨٤٨ و ١٨٤٩ و ١٨٥٠ و ١٨٥١ و ١٨٥٢ و ١٨٥٣ و ١٨٥٤ و ١٨٥٥ و ١٨٥٦ و ١٨٥٧ و ١٨٥٨ و ١٨٥٩ و ١٨٦٠ و ١٨٦١ و ١٨٦٢ و ١٨٦٣ و ١٨٦٤ و ١٨٦٥ و ١٨٦٦ و ١٨٦٧ و ١٨٦٨ و ١٨٦٩ و ١٨٧٠ و ١٨٧١ و ١٨٧٢ و ١٨٧٣ و ١٨٧٤ و ١٨٧٥ و ١٨٧٦ و ١٨٧٧ و ١٨٧٨ و ١٨٧٩ و ١٨٨٠ و ١٨٨١ و ١٨٨٢ و ١٨٨٣ و ١٨٨٤ و ١٨٨٥ و ١٨٨٦ و ١٨٨٧ و ١٨٨٨ و ١٨٨٩ و ١٨٩٠ و ١٨٩١ و ١٨٩٢ و ١٨٩٣ و ١٨٩٤ و ١٨٩٥ و ١٨٩٦ و ١٨٩٧ و ١٨٩٨ و ١٨٩٩ و ١٩٠٠ و ١٩٠١ و ١٩٠٢ و ١٩٠٣ و ١٩٠٤ و ١٩٠٥ و ١

منوعات

الفن

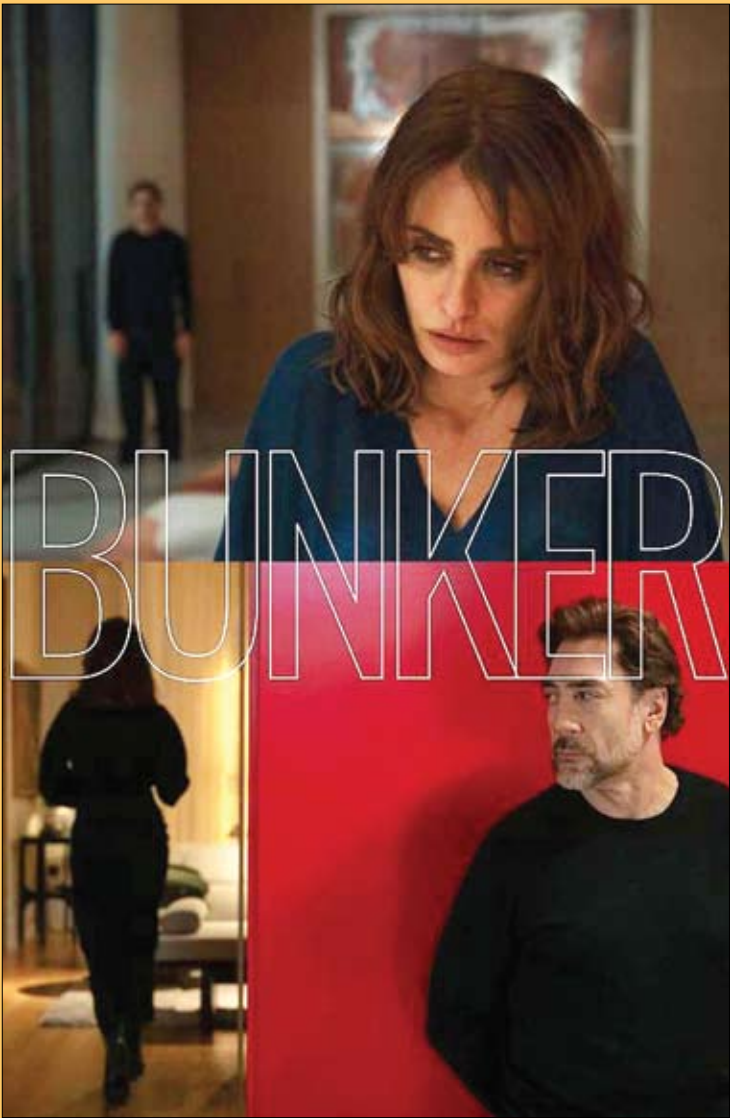
27



يبدأ الخلاف في فيلم Bunker بعرض عمل يصعب تجاهله، ميجيل، المهندس المعماري الشهير الذي يؤديه خافيير بارديم، يتلقى تكليفاً بتصميم مخبأً فاخر في جزر هاواي للملياردير يعمل في قطاع التكنولوجيا ويستعد لاحتمال انهيار العالم. المشروع ضخم، وكذلك أجره، لكن صوفيا، زوجة ميجيل التي تؤديها بينيلوبي كروز، ترى فيه تخلياً عن المبادئ التي عرفته بها، ومن هذا الخلاف، يبني المخرج الفرنسي فلوريان زيلر فيلماً عن زواج طويل لم تنته أزمة واحدة، وإنما راكمت داخله السنوات أسئلة ظل الزوجان يؤجلانها.

بينيلوبي كروز وخافيير بارديم أمام اختبار المال والخوف

Bunker. . يعكس التفاوت الاجتماعي والصراعات العائلية



المسقة، الجار غاضب، ومظهره وطريقة كلامه يساعدان ميجيل على اعتباره مصدر خطر، يمنح الفيلم هذا الانطباع وقتاً كي يترسخ، ثم يدعو المشاهد إلى مراجعته، إنها فكرة فعالة حين تنبع من تصرفات الشخصيات وتوترها، وأقل تأثيراً حين يصبح الغرض من المشهد واضحاً قبل اكتماله.

كروز وبارديم

عملت بينيلوبي كروز وخافيير بارديم معاً قبل Bunker في أفلام من بينها Vicky و Jamón Jamón و Cristina Barcelona و Everybody, Loving Pablo و Knows، وهما زوجان في الواقع منذ سنوات، لكن الفيلم لا يحتاج إلى استعادة حياتهما الخاصة ليقتنعا بعلاقتهما على الشاشة، ما يقدمانه هنا هو الإحساس بعشرة طويلة، نبرة يعرف أحدهما معناها قبل أن يكمل الآخر كلامه، وصمت يدركان أنه يحمل خلافاً، وإن لم يرغباً في فتحه بعد.

تمنح كروز صوفيا قدراً كبيراً من الثبات حتى حين لا تكون متأكدة مما تريده من زواجها، هي غاضبة من قرار ميجيل، لكنها تحاول أيضاً فهم سبب شعورها بأن المسافة بينهما اتسعت، أما بارديم، فيؤدي رجلاً اعتاد النجاح والاحترام، ولذلك يصعب عليه الاعتراف بأن إغراء الصديقة قد غير نظرته إلى عمله، لا يطلب الفيلم من المشاهد أن يبرر قرار ميجيل، لكنه يوضح كيف يستطيع هو أن يبرره لنفسه.

تظهر هذه المسافة بين الزوجين في لوحة لامرأة ورجل نائمين في سرير واحد، تستوقف اللوحة صوفيا لأنها تذكرها بقرب تفتقده، رغم أنها وزوجها لا يزالان يعيشان معاً، يكرر زيلر الفكرة في علاقة ميجيل بابنته المراهقة أيضاً، حيث يشعر الأب بالقلق مما تفعله على هاتفها، ثم تنشأ بينهما لحظة بسيطة حين تشاركه الموسيقى التي تستمع إليها، لا يحتاج الأمر إلى حديث كبير بقدر ما يحتاج منه إلى اهتمام بما يشغلها فعلاً.

مركز الحكاية

منذ The Father، برهن زيلر على اهتمامه بما يحدث داخل العائلة حين يعجز أفرادها عن فهم تجربة بعضهم بعضاً، في Bunker يوسع هذا الاهتمام ليشمل قلقاً خارج المنزل، فالشراء الفاشح،

سقف ما ينتظره المشاهد من العلاقة بين الشخصيتين. يعيش ميجيل وصوفيا مع ابنتيهما بمنزل أنيق في لندن، هو معماري حاز التقدير عن مشروعات تخدم الناس، وهي تعمل في مجال النشر، بالنسبة إلى ميجيل، لا يبدو رفض فرصة بهذا الحجم أمراً بديهياً، وهنا تظهر واحدة من نقاط قوة الفيلم، وهي أن الخلاف ينشأ من قرار يمكن فهم إغراءاته، حتى إذا كان من الصعب قبول نتائج.

تفاوت

اجتماعي

بالتوازي مع مشروع هاواي، يدخل ميجيل في مواجهة مع جاره، الذي يؤديه ستيفن جراهم، يريد الجار فتح نافذة عبر جدار يفصل بين المنزلين، ليحصل على مزيد من الضوء في مسكنه، ما يراه الجار حاجة يومية، يراه ميجيل تهديداً لخصوصية أسرته، يتصاعد انزعاجه، ويبدأ في التفكير في أمن البيت وكل ما قد يعرضه للخطر.

تربط هذه الحكاية بين عالم الملياردير وعالم ميجيل من دون أن تجعلهما متقابلين، فالرجل الذي يتلقى عرضاً لبناء مخبأً للشخص يخشى الآخرين، يصبح هو نفسه شديد الحساسية تجاه نافذة تطل على حديثه، وفي المقابل، يعيش الجار في مساحة أقل رفاهية، ويكافح من أجل تحسينها، هنا يظهر التفاوت الاجتماعي في تفاصيل مادية واضحة، بين مساحة البيت، وحق الحصول على الضوء، والقدرة على شراء الإحساس بالأمان. يعتمد زيلر في جانب من التشويق على أحكام ميجيل



تم عرض الفيلم للمرة الأولى في مهرجان فينيسيا، ثم وصل إلى مهرجان تورونتو في محطته الثانية، وهو ثالث أفلام زيلر الطويلة بعد The Father و The Son، وأول سيناريو أصلي يكتبه للسينما، بعدما نقل الفيلم من السابقين عن أعماله المسرحية، وقد كتب دوري الزوجين لبارديم وكروز تحديداً بحسب تصريحاته، وهو اختيار تستفيد منه الدراما، لكنه يرفع أيضاً

الذي بناه زيلر تدريجياً، فمع اقتراب الأحداث من التشويق المرتبط بأمن المنزل، تضيق المساحة المتاحة للعلاقة بين ميجيل وصوفيا، وهي العلاقة التي تمنح الفيلم أكثر لحظاته إقناعاً، ويظل أداء بارديم وكروز قادراً على حمل المشاهد المشتركة، حتى عندما يدفع السيناريو الشخصيتين إلى التصريح بما كان يمكن أن يظهر في سلوكهما بوضوح.

لا تقتصر أهمية Bunker على سؤاله عما إذا كان ميجيل سيقبل تصميم المخبأ، القرار الأهم يسبق ذلك ويتجاوز، كيف يتصرف مع أشخاص يعيشون عواقب مختلفة تماماً للقلق نفسه؟ أمام ملياردير يستطيع شراء الحماية، وجار يريد نافذة، وزوجة تحاول أن تفهمه، يكشف ميجيل في كل مرة أي حياة يعطيها قيمة، وأي حياة يفضل ألا يراها.

والخوف من المستقبل، والعلاقات التي يتم إدراتها عبر الشاشات، والتفاوت بين من يستطيع الانسحاب من العالم ومن لا يستطيع حتى الحصول على مسكن مناسب. تمنح هذه الموضوعات الفيلم مادة غنية، لكن كثرتها تضغط على الدراما أحياناً، فمشروع الملياردير، ونزاع الجار، وأزمة الزواج، والشكوك الأمنية داخل البيت، كلها مسارات تتنافس على مركز الحكاية، وأفضل مشاهد العمل هي التي تتقاطع فيها هذه المسارات بصورة طبيعية، خاصة عندما يكشف رد فعل ميجيل تجاه جاره شيئاً لم تستطع صوفيا إقناعه به في حديث مباشر، ولكن حين يشرح الفيلم فكرته بوضوح زائد، فإنه يفقد بعض قوة التفاصيل التي سبق أن وضعها أمامنا. ويختلف إيقاع القسم الأخير عن التوتر

وثائقي جديد عن ماثيو بيرري يعيد ذكريات صراعه مع الإدمان

رغم مرور ثلاثة أعوام على وفاة النجم ماثيو بيرري، لا تزال ذكراه حاضرة بقوة في أذهان محبيه، ويستعد جمهور نجم مسلسل "Friends" لاستعادة تفاصيل من حياته ومسيرته من خلال وثائقي جديد يعرض على منصة نتفليكس.

يسلط الوثائقي الضوء على رغبة بيرري في مساعدة الآخرين الذين مروا بتجارب مشابهة، من خلال الأشخاص الذين رافقوه خلال رحلة التعافي وشهدوا تأثيره في حياتهم. ويحمل العمل اسم "The One About Matthew Perry"، وهو من إخراج ماري روبرتسون، ومن المقرر طرحه عالمياً عبر نتفليكس في 27 أكتوبر. ليقدم صورة أكثر قرباً من حياة نجم "Friends" وصراعه الطويل مع الإدمان.

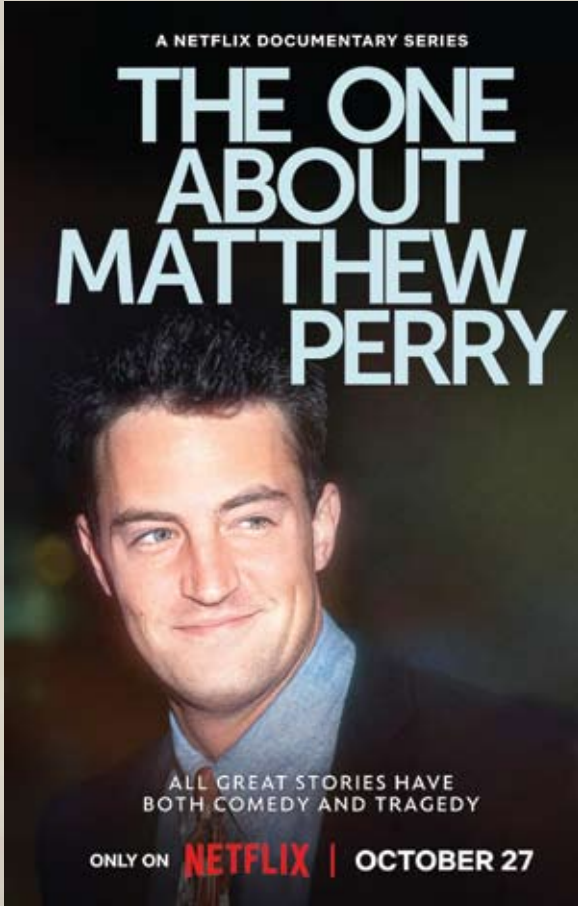
أول نظرة على حياة ماثيو بيرري كشفت نتفليكس عن المقطع الدعائي الأول للوثائقي "The One About Matthew Perry"، الذي يستعرض جوانب من حياة بيرري لم يكن الجمهور يعرف الكثير عنها، بدءاً من أعلامه المبكرة بالشهرة والتمثيل، وصولاً إلى النجاح الكبير الذي حققه والمشكلات التي واجهها بعد وصوله إلى قمة الشهرة. ومن المقرر عرض الوثائقي في 27 أكتوبر، بينما أثار المقطع الدعائي تفاعلاً عاطفياً واسعاً بين محبي النجم، الذين عبروا عن صعوبة مشاهدة قصته بعد وفاته.

ماثيو بيرري : الشهرة لم تحل أزمته

يتحدث بيرري في الوثائقي عن اللحظة التي حقق فيها حلم الشهرة، موضحاً أنه كان سعيداً للغاية عندما أصبح مشهوراً، لكنه اكتشف لاحقاً أن النجاح لم يكن كافياً لمعالجة ما كان يشعر به من الداخل، ويستعرض العمل أيضاً معاناته الطويلة مع الإدمان ومحاولاته للتعافي، إلى جانب شهادات أشخاص عرفوه خلال رحلة التعافي، والذين تحدثوا عن تأثيره في حياتهم ومحاولاته لمساعدة آخرين كانوا يواجهون صراعات مشابهة.

شقيقته تكشف حجم معاناته

وتشارك شقيقته ميا بيرري بويك في الوثائقي، وتحدث عن معاناته مع الشعور بالفراق والوحدة، مشيرة إلى أنه أنفق نحو 7 ملايين دولار في محاولاته للتعافي من الإدمان، وهو ما يعكس حجم الحركة التي خاضها للتخلص من مرضه، كما



الفكر

طريقة آمنة وفعالة لخفض ضغط الدم



أظهرت دراسة أجراها علماء صينيون ونشرت في مجلة FCM أن ممارسة التمارين المائية تساعد في خفض ضغط الدم عند كبار السن.

حلل الباحثون أثناء الدراسة نتائج أربع دراسات عشوائية تتعلق بالتمارين المائية وتأثيرها على الصحة، وأشاروا إلى أن التمارين المائية تشمل التدريبات البدنية التي تؤدي في حوض السباحة، مثل المشي وتمارين الأيروبيك وغيرها من الحركات التدريبية، وليس السباحة العادية.

وأظهرت النتائج أن هذه التدريبات خفضت في المتوسط ضغط الدم الانقباضي بنحو 11 ملم زئبق، وضغط الدم الانبساطي بنحو 6 ملم زئبق، كما تحفّض معدل النبض بنحو ست نبضات في

الدقيقة تقريبا، وكانت جميع هذه التغيرات ذات دلالة إحصائية.

وأشار الباحثون إلى أن التمارين في الماء تساعد على تنشيط الجهاز القلب الوعائي دون أن تسبب أي ضغوط على المفاصل مثل التمارين الرياضية التقليدية، ما يجعلها خيارا مناسباً لكبار السن، لذا يمكن اعتبارها إضافة واعدة لعلاج مشكلات ارتفاع ضغط الدم.

وكانت دراسة أجراها علماء من الجامعة الفيدرالية في ساو باولو قد أظهرت أن السباحة مفيدة لصحة القلب أكثر من الجري، وأن تأثيرها أقوى من الجري على نشاط الحمض النووي الريبوزي الميكروي (microRNA)، وهي جزيئات تنظم نمو الخلايا وتكوين الأوعية الدموية، وتحمي القلب من التلف.

قرأت لك

زيت الزيتون



تشير الدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية إلى أن الزيوت النباتية كثيرة، ولها خصائص متنوعة، وفوائدها متفاوتة لكبار السن بصورة خاصة. ووفقا لها، يتميز زيت الزيتون بتأثير مفيد على القلب والأوعية الدموية، لذلك يجب على كبار السن إدراجه في نظامهم الغذائي لأنه يحتوي على نسبة عالية من الأحماض المتعددة غير المشبعة. وخاصة أوميغا9- الذي يحسن عمل القلب والأوعية الدموية.

وقد أظهرت نتائج تجارب أجريت مؤخرا أن الأشخاص الذين تناولوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون شهدوا تحسنا في صحة قلوبهم بعد أسبوعين.

ويعتبر زيت الزيتون عنصرا أساسيا في النظام الغذائي المتوسطي، الذي يعتبر معيار الصحة. لذلك تنصح كبار السن بتناول ملعقة من زيت الزيتون البكر يوميا واستخدامه في السلطات.

ووفقا لها، يمكن استخدام زيت الزيتون في القلي والطهي والخبز. ولكن من الأفضل استخدام زيت الزيتون المكرر بدلا من الزيت البكر الممتاز، لأن الأخير عند تسخينه ينتج مواد ضارة.

وتشير الخبيرة إلى أن لزيت الزيتون المكرر درجة حرارة احتراق أعلى من زيت عباد الشمس. أي لا يحترق بسرعة، ويمكن استخدامه في القلي فترة أطول (لا ينصح بذلك لكبار السن)، والطهي، والخبز. ولا يتحول بسرعة إلى دهون متحولة، تعمل على تدمير الخلايا، وتلحق الضرر بالقلب والأوعية الدموية وتسبب السرطان والالتهابات.

سؤال وجواب

- كم تبلغ درجة حرارة الشمس؟
15 مليون درجة مئوية تقريبا.
- كم يوم خلق الله فيه الأرض؟
6 أيام.
- ما أكبر خليج بالعالم؟
خليج المكسيك.
- ما أطول أنهار أوروبا؟
الدانوب.
- ما هي أول بلد عرفت التلفزيون؟
الولايات المتحدة.

دراسة تكشف مفاجآت

ما الذي تفعله المحليات الصناعية داخل أجسامنا؟

تثير المحليات الصناعية المستخدمة على نطاق واسع في الأطعمة والمشروبات تساؤلات متزايدة حول تأثيرها في صحة الإنسان.

فقد أظهرت دراسة أجريت على البشر أنها قد تغير توازن البكتيريا في الأمعاء وتؤثر في طريقة تعامل الجسم مع الجلوكوز.

وأجرى الدراسة باحثون من مختبر «إيليناف» في معهد وايزمان، بمشاركة 120 شخصا ثبت أنهم لا يستهلكون أطعمة أو مشروبات تحتوي على محليات صناعية. وقسم الباحثون المشاركين إلى ست مجموعات، تلقت أربع منها أحد أربعة أنواع من المحليات، هي السكرين والسكرالوز والأسبارتام والستيفيا، بينما لم تتلق المجموعتان الأخريان أي محليات. وبعد أسبوعين، وجد الباحثون أن المحليات الأربعة أحدثت تغيرات في تكوين ووظيفة الميكروبيوم المعوي، وهي مجموعة الكائنات الدقيقة التي تعيش في الأمعاء وتؤدي دورا مهما في وظائف الجسم. كما اختلفت طبيعة هذه التغيرات من نوع إلى آخر ومن شخص إلى آخر. وأظهرت النتائج أيضا أن السكرين والسكرالوز أثرا بشكل ملحوظ في قدرة الجسم على تحمل الجلوكوز واستقلابه، وهي تغيرات قال الباحثون إنها قد ترتبط بأمراض التمثيل الغذائي، مثل السكري من النوع الثاني والسمنة.

وأكد الباحثون أن الآثار الصحية الطويلة المدى لهذه التغيرات لا تزال غير واضحة، وأن نتائج الدراسة لا تعني أن السكر أفضل من المحليات الصناعية، مشددين على الحاجة إلى إجراء دراسات أطول لفهم تأثير المحليات في الصحة بشكل كامل.

سبيكتور: المحليات ليست مواد خاملة

قال البروفيسور تيم سبيكتور، في بودكاست «Zoe Science and Nutrition»، إن السكرين والسكرالوز قد يؤديان بمرور الوقت إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري، مشيرا إلى أن المحليات الأربعة جميعها أثرت في الميكروبيوم المعوي وتسببت بدرجات مختلفة في ما يعرف بـ«اختلال التوازن الميكروبي».

وأوضح أن استجابة الجسم للمحليات تختلف من شخص إلى آخر، مضيفا أن استخدام عدة أنواع منها في المنتج الواحد يجعل تجنبها أمرا صعبا. وقال سبيكتور إن الدراسات تشير إلى أن المحليات ليست مواد خاملة كما كان يعتقد سابقا، بل يمتصها الجسم ويمكن أن تتفاعل معه بطرق يصعب التنبؤ بها.

ماذا تقول الجهات الصحية؟

في المقابل، تؤكد هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) أن المحليات المعتمدة تخضع لتقييمات دقيقة للسلامة قبل السماح باستخدامها، وتعد بديلا آمنا ومقبولا للسكر ضمن الحدود المسموح بها.

وتشير الهيئة إلى أن الأدلة العلمية حول تأثير المحليات في الصحة والوزن متباينة. فقد وجدت بعض الدراسات قصيرة المدى أن استبدال المشروبات السكرية بمشروبات تحتوي على محليات خالية من السعرات الحرارية قد يساعد في تقليل السعرات والحد من زيادة الوزن، بينما أعطت الدراسات الطويلة المدى نتائج متضاربة.



الممثلة الأرجنتينية أيلين سالاس لدى حضورها عرض فيلم «الحصان البري التاسع» في الدورة 83

لمهرجان البندقية السينمائي الدولي. «ا ف ب»

هل تعلم؟

- هل تعلم أنه عندما يتجمد الماء فإنه يزداد حجمه بنسبة 9%.
- هل تعلم أن النمل يتمدد عندما يستيقظ في الصباح.
- هل تعلم أن طول قدمك وساعدك متساويان.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأزتيك.
- الشخص العادي يقضي 25 عاماً من عمره نائماً.
- هل تعلم أن فرس النهر يقتل البشر أكثر من أي حيوان آخر في قارة أفريقيا.
- الفيل يستخدم آذانه لتنظيم درجة حرارة جسمه.
- هل تعلم أن المحيط المتجمد الشمالي هو الأصغر في العالم.
- هل تعلم أن الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً هي الفلق والاكتئاب.
- هل تعلم أن ليزر تعني (تضخيم الضوء بإنبعاث الإشعاع المحفز).
- هل تعلم أن التماسيح لا يمكنها أن تنمو خارج البرك التي تعيش بها.
- شجرة حيوان الرنة جوفاء من الداخل كالأنبوب.
- هل تعلم أنك تتنفس مايقدر بـ 23.000 نفس كل يوم.
- هل تعلم أن الذهب لا يتآكل أبداً.
- هل تعلم أن العقارب تظهر بلون متوهج تحت الأشعة فوق البنفسجية.

قصة المدرس

لم يكن هذا الصباح في المدرسة صباحاً عادياً بالنسبة للجميع، فقد انضم إلى هيئة التدريس مدرس جديد للغة العربية والدين، لا عجب في ذلك ولكن ما جعله حدثاً مثير هو ان ذلك المدرس واسمه فريد قصيراً جداً، نعم كان ممثلاً بعض الشيء مع قصره الشديد فهو لا يتعدى 110 سم واذا كانت هيئة التدريس قد تقلبته لأنهم اناس كبار يفهمون انه لا حيلة له في ذلك الا ان التلاميذ لم يسيكتوا فدار الهمس والغمز والضحك والتلميحات الغريبة بينهم وكان موضوع الساعة. اصبح الأستاذ فريد مسئولاً عن تدريس اللغة العربية للصفوف الأولى ثانوي وعانى كثيراً في اليومين الأولين لدخوله تلك المدرسة ولكنه في اليوم الثالث كان قد استجمع شتات نفسه وفتقته وايضا قوته المحدودة وقرر ان يرغب التلاميذ على احترامه وسبحان الله فقد استطاع ذلك القصير ان يمسك بزمام الامور .. كيف، احكى لكم .. دخل السيد فريد إلى الصف وطلب اخراج كتاب اللغة العربية وفتح الصفحة وسأل من منكم قام بتحضير ذلك الدرس فلم يجد اياه بل همسات وسخرية .. حسناً من منكم يحفظ تلك الآية التي نتحدث عن نعم الله تعالى .. حسناً لا مجيب، رفع السيد فريد يده بعصاه الطويلة وهو يقول اليوم سأسامح ولكن لن اسامح بعد ذلك وربما جاءت العصا بشئ من الانضباط فسكت الجميع فاستدرك يقول الآن لنقرأ الآية ووقف بجانب الطاولة واعتدل في وفتقته ثم اطلق صوته بالبسملة وبدأ في تلاوة الآية الكريمة .. سبحان من اخرج هذا الصوت العميق العالي المنغم الحلو من ذلك الجسد الصغير وسبحان من ازل على رؤوس التلاميذ هدوء وسكينة فأعتدل الجميع ينصتون خاشعين لتلاوة استاذهم وعندما ختم الآية كانوا مازالوا منصتين فاسرع وبدأ في شرح الآية الكريمة كلمة كلمة بطريقة مبهرة وجميلة اجبرت الجميع على الانصات بل انه كلما سكت طالبيه بالزيادة وبدأت الأسئلة تنهال عليه .. ومع اخر سؤال رن جرس الحصة فاستكروا ذلك الجرس و غضب بعضهم .. اختتم حصته واطلق سلامه عليهم وانصرف وهم في قمة السعادة، وانطلقوا في الفسحة يحكون عن الأستاذ فريد، في صباح اليوم التالي كان للأستاذ فريد شعبية غريبة في المدرسة حتى للذين لم يحضروا له درسا وفي الأذاعة المدرسية كانت البداية بكلمات الله البينات اطلقها الأستاذ فريد بعقيرته فأبدع وترك في عيون بعضهم بعض الدموع وترك في القلوب حب من نوع غريب فأصبح في ساعات قليلة هو الورقة الرابعة في المدرسة بشخصيته الجذابة واسلوبه التربوي المتميز وتدينه وهدهوه ولا عجب في انه بعد ذلك كان يسير وهو يحس بأنه عملاق.

مساحة للتلوين

