

منوعات

الحجر العر

الخميس 24 سبتمبر 2026 م - العدد 14865
Thursday 24 September 2026 - Issue No 14865



ماذا يحدث لجسمك عندما تشرب الماء مباشرة بعد الاستيقاظ؟

ص 23



ص 22

سفير كازاخستان لدى الدولة يزور مقر جمعية الصحفيين الإماراتية في دبي

ص 27

ساندرا بولوك تكشف عن تجارب أداء صادمة في بداياتها الفنية

الحزن والغضب .. ما أهمية الرياضة لمواجهة الألم العاطفي؟

قد تساعد التمارين الرياضية كوسيلة للتعامل مع الحزن والغضب والألم العاطفي، بحسب خبراء، لكن الأدلة العلمية على فاعليتها في علاج هذه المشاعر لا تزال محدودة. وأبرز تقرير لواقع «سي إن إن» تجربة المدربة سيلفيا بوروفسكا التي بدأت حصة أوزان ضمن مبادرة Grief, Sweat, & Tears، وطلبت من المشاركين تخيل نقل الفقد على أجسادهم ثم أداء تمارين الرفعة المميّنة لفترة ترمز إلى المدة التي مرت على وفاة الشخص الذي فقده. تأسست المبادرة في ديسمبر- كانون الأول 2025 في نيويورك، وتنظم حصصا رياضية تجمع بين الحزن واللياقة البدنية. وخلال ستة أشهر شارك فيها نحو 400 شخص.

وترى مؤسسة المبادرة بيتسي كابلان أن الرياضة توفر مساحة اجتماعية مريحة للأشخاص الذين يعانون الحزن، من دون إجبارهم على الحديث عن تفاصيل فقدانهم. ويرى عالم النفس رايان مارتن أن إحدى أهم فوائد هذه الحصص هي الشعور بالمجتمع والدعم، خصوصا لمن يجدون مجموعات علاج الحزن أو الصدمات النفسية مخيفة أو غير مريحة. وقد انتشرت مبادرات مشابهة، مثل حصص ركوب الدراجات للتعامل مع الغضب، واليوغا للقلق، وتمرارين تجمع بين النشاط البدني والتعبير عن المشاعر. في مركز E-motion Fitness في كولورادو، يمكن للمشاركين تحميم زجاجات مملوءة بالطلاء في «غرفة الغضب»، ثم أداء تمرين كامل للجسم لمدة 45 دقيقة والانتقال إلى مساحة هادئة للتعالي.

ماذا تقول الأبحاث؟ الأدلة العلمية ليست حاسمة. فدراسة على لاجئين تعرضوا لصدمات شديدة وجدت أن برنامج نشاط بدني استمر 10 أسابيع خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق، لكن الباحثين لم يتمكنوا من تحديد ما إذا كان التحسن ناتجا عن الرياضة نفسها، أم عن الشعور بالأمان والدعم والتواصل الاجتماعي. كما يحذر مارتن من فكرة أن الرياضة «تخرج المشاعر السلبية، ببساطة، فالحزن والغضب لا يختفيان بمجرد ممارسة الرياضة. وقد يؤدي ارتفاع ضغط القلب وتوتر العضلات إلى زيادة الانزعاج لدى بعض الأشخاص، خصوصا من لديهم استعداد لتوبات الهلع.

عندما يلتقي الحزن باللياقة البدنية

قبل البدء حتى في التمارين، كان جميع المشاركين تقريبا في حصة «Liftonic، التي قدمتها سيلفيا بوروفسكا مؤخرا يذرفون الدموع: فقد طلبت المدربة من كل مشارك مل المشاركون الثلاثين اختيار أثقل وزن يمكنهم حمله، وقالت لهم: «تخيّلوا أن هذا الوزن يقع على أكتافكم أو ظهوركم أو صدوركم».



وقالت بوروفسكا إنها أخبرت المشاركين: «أدّوا أكبر عدد ممكن من تمرين الرفعة المميّنة «deadlift، بما يتناسب مع المدة الزمنية التي اقتضت منذ فقدانكم لشخص عزيز؛ إذ يمكن أن يمثل ذلك عدد الأشهر أو السنوات التي قضيتُموها في حالة الحزن». وتعاونت بوروفسكا مع مبادرة Grief, Sweat, & Tears، «الحزن والعرق والدموع، لتقديم هذه الحصة المخصصة لسكان نيويورك الذين يعانون من الحزن والفقد. وتُعد هذه المبادرة –التي انطلقت في ديسمبر- 2025 مشروعا ينظم حصصا تدريبية مؤقتة في مواقع مختلفة بأحياء المدينة كل شهر؛ وقد جاء في منشور «إنستغرام»، الذي أعلن عن الحصة، التي تبلغ تكلفتها 30 دولارا: «هنا يلتقي الحزن باللياقة البدنية». ورغم أن بوروفسكا تدرّس حصص تدريب الأثقال في «Liftonic، منذ 5 سنوات، إلا أن هذه الحصة المؤقتة المخصصة للتعامل مع الحزن كانت المرة الأولى التي تستهل فيها الجلسة بمشاركة قصة فقدانها لوالدتها بسبب مرض في الرئة. «لتواصل المضي قدما»، هكذا حثت بوروفسكا المشاركين في تلك الأمسية؛ إذ قالت، «إن الحزن ثقيل الوطأة، لكننا أقوى منه؛ لذا دعونا نثبت لأنفسنا وليعضنا البعض مدى قوتنا». ولم يعد مشهد اختلاط العرق بالدموع في حصص التمارين الرياضية أمرا نادرا؛ فقد لاقَت أنشطة مثل «جلسات ركوب الدراجات لتفريغ الغضب» و«يوغا التخلص من القلق» -إلى جانب عشرات المبادرات الرياضية المماثلة- رواجاً واسعاً في السنوات الأخيرة، حيث باتت تتيج للناس اختيار فضولهم الرياضية بناء على تجاربهم ومشاعرهم. ولكن، هل تساعد هذه الفصول الناس فعلاً في التعامل مع مشاعر الحزن والغضب وانكسار القلب؟ يرى الدكتور رايان مارتن، وهو عالم نفس ومؤلف، أنه لا تتوفر حتى الآن أبحاث كافية حول هذا الموضوع. ويضيف مارتن: «ليس من المستغرب أن تسبق الثقافة الشعبية علماء النفس بخطوة فيما يتعلق

علاج ناشئ يوفر بديلا عن جراحة استبدال مفصل الركبة

قد يؤدي إجراء طبي طفيف إلى تخفيف آلام الركبة الناجمة عن الفصال العظمي بشكل كبير ولسنوات، وذلك دون الحاجة إلى جراحة استبدال المفصل، وفق ما أكدّه تقرير نشره موقع «ساينس دايلي». وتصف سينثيا شراف-فليتشر «74 عاما، عملية «انصمام الشريان الركيي، «GAE»، وهو إجراء علاجي طفيف التوغل صُمم لتخفيف آلام الركبة المزمنة، بأنه كان «ناجحا بشكل لافت»، فبعد مرور عام تقريبا على خضوعها لهذا الإجراء في ركبتيها اليمنى «دون الحاجة لإقامة في المستشفى»، تقول سينثيا إن النتيجة تضاهي إلى حد كبير نتائج عملية استبدال مفصل الركبة بالكامل التي كانت قد أجرتها سابقاً لركبتها اليسرى. وتقول شراف فليتشر، التي لجأت إلى الدكتورة لي كاسادابان، أستاذة مساعدة في قسم الأشعة بكلية الطب بجامعة كولورادو أنشوتز: «أنا في غاية السعادة». وتضيف أن الأنشطة اليومية التي كانت تسبب لها ألما شديداً أصبحت الآن أسهل بكثير. فاليسنة، وركوب الدراجة الثابتة، والاستمتاع بالأنشطة المفضلة الأخرى، كلها تمارس الآن بألم أقل بكثير. ويعمل انصمام الشريان الركيي على تقليل تدفق الدم إلى المناطق المتهتية داخل الركبة، والهدف هو تهدئة الالتهاب، مما يُقلل بدوره من التورم والألم.

لماذا يتأخر إحساسك بالامتلاء والشبع أثناء التوتّر؟

تكشف أبحاث حديثة عن تحول هام في فهم كيفية تأثير التوتر النفسي والإجهاد على عملية تناول الطعام، مشيرة إلى أن الإجهاد قد يتجاوز مجرد زيادة الرغبة في تناول الأطعمة الغنية بالسرعات الحرارية، ليؤثر بشكل مباشر في قدرة الدماغ على التقاط وإدراك إشارات الشبع والامتلاء الصادرة من الجهاز الهضمي. ووفقا لدراسة أعدتها الباحثة ميريام كيبينغ من جامعة «أولم» في ألمانيا ونُشرت نتائجها مؤخرا، فإن الشعور بالامتلاء والشبع ليس مجرد عملية ميكانيكية ثابتة، بل هو عملية إدراكية تعتمد على ترجمة الدماغ للإشارات العصبية التي ترسلها المعدة. وتعتمد هذه العملية على ما يُعرف بـ«الإدراك الداخلي»، وهو نظام للجهاز العصبي لتتبع التغيرات الوظيفية داخل الجسم. لتقييم مدى تأثير التوتر الحاد، أجرى الباحثون تجربة شملت 94 بالغاً طلب منهم تناول الطعام عبر أجهزة مخفية تضخ الطعام باستمرار دون تغيير مظهره، للاعتماد كلياً على الإحساس الداخلي بالامتلاء. وأظهرت النتائج أن التوتر لم يمنع الشعور بالشبع لدى الجميع بصورة متساوية، بل كان أكثر واضح لدى الأشخاص الذين يواجهون صعوبات في تنظيم مشاعرهم أو يمارسون سلوكيات تناول طعام غير منتظمة، حيث استهلكوا كميات أكبر قبل الشعور بالامتلاء الكامل.

أطعمة قد تضر عينيك .. تعرف عليها

لا تتأثر صحة العينين باستخدام الشاشات أو وسائل الحماية فحسب بل يرتبط الحفاظ على قوة الإبصار أيضا بالنظام الغذائي و صحة القلب والأوعية الدموية. وتشير المعلومات الطبية إلى أن نحو 250 مليون شخص حول العالم يعانون من فقدان البصر بدرجات متفاوتة. وقد يزيد الإفراط في بعض الأطعمة والمشروبات من مخاطر أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم، وهي حالات قد تنعكس سلبا على صحة العين ومن أبرزها الخبز الأبيض والمكرونة، لارتباط الكربوهيدرات البسيطة بزيادة خطر التنكس البقعي المرتبط بالعمر واللحوم المصنعة الغنية بالصوديوم التي قد تسهم في ارتفاع ضغط الدم ومشكلات الشبكية والأطعمة الغنية التي قد ترفع الكوليسترول وتزيد مخاطر السكري وأمراض العين. كما ينصح بتقليل الأطعمة الجاهزة لاحتوائها على كميات مرتفعة من الصوديوم والحد من المشروبات السكرية التي تزيد خطر السكري وأمراض القلب المرتبطة بمشكلات البصر. كما قد يؤدي الإفراط في الكافيين إلى رفع ضغط العين خاصة لدى المصابين بالجلوكوما أو ارتفاع ضغط العين. وتشمل النصائح أيضا، الانتباه إلى بعض زيوت الطهي الغنية بحمض اللينولييك واختيار البديل الأقل احتواء على الدهون المشبعة والمتحولة فيما يبقى الماء الخيار الأفضل للمشروبات اليومية.

ويليام وكيث يلتقيان توم كروز

في العرض الأول لدigger

التقى أمير وأميرة ويلز، الأمير ويليام وكيث ميدلتون، النجم الأمريكي توم كروز على السجادة الحمراء خلال العرض العالمي الأول لفيلمه الجديد Digger في العاصمة البريطانية لندن.

وحضر الزوجان الملكيَّان، الثلاثاء 22 سبتمبر، العرض الذي أقيم في سينما «أوديون لوكنس ليستر سكوير»، حيث التقيا كروز والمخرج المكسيكي أليخاندرو غونزاليس إنياريتو، إلى جانب عدد من نجوم الفيلم.

ويُعد هذا اللقاء الثاني الذي يجمع الزوجين الملكيَّين بكروز خلال أكثر من 4 سنوات، بعدما شاركوا في العرض البريطاني الأول لفيلم Top Gun: Maverick في مايو 2022.

وأقيم العرض ضمن النسخة 731 من فعاليات «العرض السينمائي الملكي، التي تنظمها مؤسسة السينما والتلفزيون الخيرية في المملكة المتحدة لدعم العاملين في قطاعي السينما والتلفزيون.

إزالة الرؤوس السوداء باليد تتلف بشرتك .. ما الحل؟

تُغري عملية إزالة الرؤوس السوداء منزلياً الكثيرين لما تسببه من إحساس فوري بالراحة يرجعه العلماء إلى إفراز هرمون الدوبامين، إلا أن أطباء الجلد يشددون على أن إزالتها بالأصابع أو الأدوات المنزلية قد يؤدي إلى أضرار جسيمة بالبشرة.

وأوضحت طبيبة الجلدية أليسين هوانغ لصحيفة «نيويورك تايمز»، أن التخلص من الرؤوس السوداء بالضغط عليها يُعد خياراً خاطئاً، حيث تؤكد أن هذه العملية قد تسبب تمزقات مجهرية في الجلد، والتهابات، ونقل العدوى، فضلاً عن الندبات.

وتتشا الرؤوس السوداء، التي تظهر غالباً على الوجه والرقبة والصدر، نتيجة انسداد المسام بالزيوت وخلايا الجلد الميتة وتأكسدها عند التعرض للهواء، وتزداد مع التغيرات الهرمونية واستخدام الزيوت الثقيلة كزيت جوز الهند وزبدة الشيا. ويرى الأطباء أن الجلسات العلاجية مع متخصصين يُستخدم

فيها أدوات معقمة تُعد الخيار الأفضل للإزالة السريعة.

وفي حال الإصرار على إزالتها منزلياً، ينصح الدكتور تشانغ سون باستخدام «مستخرج الزوان، المعدني بعد تعقيمه بالكحول وغسل اليدين والوجه جيداً، والضغط بلفظ دون إجهاد البشرة. كما حذر الأطباء من شرائط المسام اللاصقة لكونها غير فعالة في استئصال جذر الرؤوس السوداء وقد تهيج البشرة. وأكدت الدكتورة سونغ بارك، أستاذة الجلدية بجامعة واشنطن، أن الإزالة الميكانيكية مجرد حل مؤقت، مشددة على أن الوقاية هي الأساس لمنع تكرارها. وأوصت بالاعتماد على غسول يحتوي على حمض الساليسيليك لتقليل الزيوت، واستخدام الريتينويدات الموضعية، مثل أدابالين أو الترتينوين، لتسريع تجديد الخلايا ومحو التراكمات داخل المسام.



صدّات الطفولة قد تدفع

المراهقين إلى سلوكيات خطيرة

قد لا تنتهي آثار التجارب المؤلمة التي يمر بها الطفل بانتهاء الحدث نفسه، إذ يمكن أن تمتد إلى سنوات المراهقة وتظهر في صورة سلوكيات قد تضر بالصحة لاحقاً. بحسب الخبراء. وتشير دراسة جديدة نشرها موقع، نيوز ميديكال، إلى أن بعض المشكلات السلوكية والنفسية قد تشكل حلقة وصل بين صدمات الطفولة والتدخين وتعاطي المواد المخدرة والعادات الغذائية غير الصحية.

وحلل باحثون من جامعة بات البريطانية وجامعة ساو باولو البرازيلية بيانات أكثر من 4.000 شخص ضمن دراسة طويلة الأمد تابعتهم منذ الولادة وحتى مرحلة البلوغ. وركز الباحثون على التجارب الصادمة في الطفولة، والصحة النفسية خلال المراهقة، والسلوكيات المرتبطة بالصحة عند بلوغ سن 18 عاماً. وأظهرت النتائج أن المشكلات السلوكية الخارجية، مثل الاندفاعية والعنادية وصعوبة ضبط النفس، قد تفسر جزئياً العلاقة بين صدمات الطفولة وزيادة احتمالات التدخين، وتعاطي المخدرات غير المشروعة، والاستهلاك الضار للكحول، والإفراط في تناول الأطعمة فائقة المعالجة. في المقابل، لم يجد الباحثون دليلاً قوياً على أن المشكلات الداخلية، مثل: القلق والاكتئاب، تؤدي الدور نفسه في تفسير هذه السلوكيات.

وقالت الدكتورة صويي تاووند، الباحثة الرئيسية من قسم علم النفس في جامعة بات، إن التدخلات المبكرة التي تساعد الشباب الذين تعرّضوا للصدمات على تنظيم مشاعرهم وسلوكياتهم قد تسهم في الحد من المشكلات الصحية مستقبلاً.



منوعات

الفكر

22

سفير كازاخستان لدى الدولة يزور مقر جمعية الصحفيين الإماراتية في دبي

•• دبي-الفجر:

زار سعادة راوان جومابيك، سفير جمهورية كازاخستان لدى الدولة، مقر جمعية الصحفيين الإماراتية في دبي، حيث كان في استقباله سعادة فضيلة المعيني، رئيس مجلس إدارة جمعية الصحفيين الإماراتية، وعدد من أعضاء مجلس الإدارة.

وجرى خلال اللقاء بحث سبل تعزيز التعاون المشترك وتطوير العلاقات المهنية والإعلامية، وتبادل الخبرات والتجارب بين جمعية الصحفيين الإماراتية والجهات والمؤسسات الإعلامية في جمهورية كازاخستان.

كما تناول اللقاء أهمية تعزيز التواصل بين الصحفيين والإعلاميين في البلدين، وتشجيع تبادل الزيارات والوفود الإعلامية، والاستفادة من الخبرات والتجارب المتبادلة في مجالات العمل الصحفي والإعلامي، إلى جانب بحث إمكانية التعاون في تنظيم الفعاليات والبرامج التدريبية والأنشطة الإعلامية المشتركة، بما يساهم في تطوير المهارات المهنية وتعزيز العلاقات بين المؤسسات الإعلامية في البلدين. وأعرب سعادة السفير جمهورية كازاخستان لدى الدولة عن تقديره للدور الذي تقوم به جمعية الصحفيين الإماراتية في دعم وتطوير القطاع الصحفي والإعلامي في الدولة، مؤكداً أهمية تعزيز التعاون بين المؤسسات الإعلامية



تأتي في إطار حرص جمعية الصحفيين الإماراتية على تعزيز علاقاتها مع المؤسسات والجهات الإعلامية على المستويين الإقليمي والدولي، وتوسيع شبكة التعاون وتبادل الخبرات، بما يساهم في تطوير المهنة وترسيخ حضور الإعلام الإماراتي.



التواصل والتعاون الإعلامي بين البلدين، وفتح آفاق جديدة لتبادل الخبرات والتجارب المهنية بين الصحفيين والمؤسسات الإعلامية في الإمارات وكازاخستان، مؤكداً حرص الجمعية على بناء شراكات إعلامية فاعلة تساهم في تطوير العمل الصحفي وتعزيز الحوار والتواصل بين

في البلدين، وتوسيع مجالات تبادل الخبرات والتجارب، بما يخدم العلاقات المتميزة التي تجمع دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية كازاخستان. من جهتها، رحبت سعادة فضيلة المعيني بزيارة سعادة راوان جومابيك، وقالت إنها تمثل فرصة مهمة لتعزيز جسور

اختتام المهرجان الدولي الثاني للتمور الإثيوبية

وبناء القيمة، مشيراً إلى ما تمتلكه إثيوبيا وإقليم عفار من مقومات واعدة لتطوير قطاع نخيل التمر. وأضاف أن الرؤية تتجاوز زيادة الإنتاج إلى بناء سلسلة قيمة متكاملة تبدأ من المزرعة، مروراً بالجودة والتصنيع والتعبئة، وصولاً إلى التسويق والنفاذ إلى الأسواق، بما يعزز مكانة إثيوبيا على خارطة إنتاج التمور في أفريقيا. كما شكلت مسابقة التمور الإثيوبية إحدى أبرز فعاليات المهرجان، حيث تم تكريم المميزين في إنتاج أصناف التمور، وأفضل مزرعة نخيل، وأفضل منتج حربي، وأفضل بحث علمي تطبيقي، في إطار دعم المزارعين وتشجيع الابتكار والبحث العلمي وتطوير القطاع. واختتم المهرجان أعماله، مؤكداً دوره كمنصة للتعاون وتبادل الخبرات ونقل المعرفة، ودعم التوجه نحو جعل إقليم عفار مركزاً واعداً لزراعة وإنتاج التمور في إثيوبيا وشرق أفريقيا، بما يساهم في تعزيز الأمن الغذائي وخلق فرص الاستثمار والعمل وتحقيق التنمية الزراعية المستدامة.



أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، أن وصول المهرجان إلى دورته

•• سمرا - إثيوبيا-وام:

اختتمت أمس الأول، في مدينة سمرا بإقليم عفار، فعاليات المهرجان الدولي الثاني للتمور الإثيوبية 2026، الذي نظّمته جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بالتعاون مع وزارة الزراعة الإثيوبية، وبدعم مؤسسة إرن زايد الإنساني التابعة لديوان الرئاسة. وشهدت الدورة الثانية، التي تضمنت مجموعة من الفعاليات العلمية والتجارية والمجتمعية على مدى ثلاثة أيام، مشاركة واسعة من المزارعين والمنتجين والباحثين والخبراء والمؤسسات المتخصصة، إلى جانب 55 عارضاً ضمن جناحاً يمثلون سبع دول، هي الإمارات وإثيوبيا ومصر والأردن والمغرب وموريتانيا وتركيا، حيث عرضت أصنافاً متنوعة من التمور ومنتجات النخيل والتقنيات الحديثة المستخدمة في الزراعة والتصنيع. وأكد سعادة الدكتور عبد الوهاب البخاري زائد،



«ريشة وفنان» •• مساحات إبداعية ترسم

ملاحج المستقبل في «مركز محمد بن خالد»

•• العين -وام:

تواصل مبادرة «ريشة وفنان»، في مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي، تقديم تجارب فنية متنوعة، تفتح أمام الأطفال والبالغين والمشاركين آفاقاً للتعبير والإبداع، وتوظف الفن أداة لتنمية المهارات وإثراء الخيال، وربط الهوية بالقيم والهوية، ضمن بيئة تشجع على الاكتشاف والتجريب، وذلك بتوجيهات السيدة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية.

وشهدت المبادرة خلال شهر سبتمبر مجموعة من الأنشطة والورش التي تنوعت في موضوعاتها وأساليبها الفنية، مستهدفة تنمية الحس الجمالي لدى المشاركين، واتاحة الفرصة أمامهم لتحويل أفكارهم ومشاعرهم إلى أعمال فنية تحمل بصمتهم الخاصة. وفي إطار الزيارات المدرسية إلى مقر المركز، استقبلت المبادرة طالبات مدرسة أم كلثوم، وقدمت لهن ورشة «على موج الحياة»، التي أتاحت للطلابات خوض تجربة فنية تفاعلية، اعتمدت على إطلاق الخيال والتعبير من خلال اللون والتكوين.

واحتفاءً بيوم المرأة الإماراتية، أطلقت «ريشة وفنان» المبادرة الفنية «هي ترسم ملاحج الغد»، تحت سؤال: «كيف ترين المرأة الإماراتية في المستقبل؟»، حيث شهدت مشاركة واسعة من النساء اللاتي قدمن رؤيتهن من خلال الرسم والأعمال الفنية، مجسّدت صوراً متنوعة لطموح المرأة الإماراتية ودورها في بناء المستقبل ومواصلة مسيرة الإبداع والعتطاء وصناعة الأثر.

كما استقبل المركز طالبات مدرسة المعالي، حيث قدمت المبادرة ورشة «بريق وإبداع»، التي منحت المشاركات فرصة لاكتشاف قدراتهن الفنية والتعبير عن أفكارهن بأساليب إبداعية متنوعة. وواصلت «ريشة وفنان» حضورها خلال أيام الأحد من شهر سبتمبر، من خلال سلسلة من الورش الفنية التفاعلية، من بينها ورشة «أسرار الخط والشكل»، التي تناولت أساسيات الرسم والتكوين والتحكم بالخطوط والأشكال، وورشة «من الظل إلى الضوء»، التي أتاحت للمشاركين استكشاف العلاقة بين الضوء والظل وأثرهما في بناء العمل الفني وإبراز تفاصيله.

ولا تقتف المبادرة عند حدود تعليم فننيات الرسم، بل تسعى إلى اكتشاف المواهب ومنحها مساحة للنمو، وتشجيع المشاركين على الملاحظة والتجريب والتعبير عن رؤيتهن الخاصة، بما يجعل التجربة الفنية جزءاً من بناء الشخصية وتنمية الثقة والخيال.

وتأتي هذه الأنشطة في إطار رؤية مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي، لدعم المواهب وتوفير بيئة حاضنة للإبداع، لتظل «ريشة وفنان» مساحة تلتقي فيها الريشة بالفكرة، ويتحول فيها الخيال إلى لون، والموهبة إلى أثر يرسم ملاحج المستقبل.

شراكة واعدة بين الإيسيسكو وجامعة الذيد في البحث العلمي والابتكار والتنمية المستدامة

•• الشارقة-الفجر:

بحث المكتب الإقليمي لمنظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة - (إيسيسكو - في الشارقة، مع جامعة الذيد، سبل تطوير التنسيق والعمل المشترك بين الجانبين في المجالات ذات الاهتمام المشترك وذلك في إطار دعم التعاون المؤسسي وتعزيز الشراكات الاستراتيجية،

وترأس وفد الجامعة سعادة الأستاذة الدكتورة عائشة أحمد بوشليبي، مدير جامعة الذيد، يرافقتها عدد من القيادات الأكاديمية والإدارية وعمداء الكليات وممثلي الإدارات المختصة في الجامعة. وكان في استقبال الوفد سعادة سالم عمر، مدير المكتب الإقليمي لمنظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة - (إيسيسكو - في الشارقة، بحضور فريق المكتب الإقليمي، حيث استهلّت الزيارة بالترحيب بالوفد والتعارف بين الجانبين.

وجاءت الزيارة امتداداً لتواصل واجتماعات سابقة بين المكتب الإقليمي وعدد من الأكاديميين في جامعة الذيد، بهدف البناء على ما تم بحثه سابقاً، واستكشاف فرص تعاون مؤسسية وعلمية مستدامة تتوافق مع أولويات الطرفين. وشمل برنامج الزيارة جولة تعريفية في مرافق المكتب الإقليمي، اطلع خلالها الوفد على طبيعة عمل المكتب وبرامجه ومبادراته، ودوره في دعم رسالة الإيسيسكو وتنفيذ مشروعاتها على المستويين المحلي والإقليمي.

كما عقد الجانبان جلسة حوار مؤسسي، استعرض خلالها المكتب الإقليمي نبذة عن منظمة الإيسيسكو ودور المكتب الإقليمي ومجالات عمله وأبرز توجهاته، فيما قدم وفد جامعة الذيد عرضاً عن الجامعة وكلياتها وخططها المستقبلية، ورؤيتها في توفير بيئة تعليمية متكاملة تدعم الطلبة وتمكنهم من الإبداع، وتفتح أمامهم آفاقاً أوسع للمستقبل وتعزز دورهم في المجتمع.

وتناول الاجتماع فرص تطوير شراكة استراتيجية طويلة المدى، من خلال تصميم برامج ومشروعات مشتركة ذات أثر علمي ومجتمعي، والاستفادة من خبرات الجامعة الأكاديمية والبحثية، إلى جانب شبكة الإيسيسكو وعلاقاتها مع الجامعات، والمؤسسات العلمية والمنظمات الإقليمية والدولية. وشملت مجالات التعاون المقترحة تطوير برامج لبناء القدرات والتدريب، ودعم الابتكار وريادة الأعمال، وربط البحث العلمي بالتطبيق العملي واحتياجات القطاعات المختلفة، إلى جانب بحث فرص إطلاق مبادرات علمية مشتركة وبرامج بحثية ونشر علمي في مجالات الزراعة والاستدامة والأمن الغذائي والدكاء الاصطناعي، بما يساهم في دعم المعرفة والابتكار وخدمة مجتمعات العالم الإسلامي.



بين الجامعات والمؤسسات العلمية والبحثية، والاستفادة من شبكتها الإقليمية والدولية لفتح آفاق أوسع للتعاون وتبادل الخبرات والمعرفة، بما يدعم الأولويات المشتركة في مجالات التربية والعلوم والثقافة والتنمية المستدامة، ويساهم في صون مقومات العالم الإسلامي، من هويته وثقافته وتراثه ومعرفته وبيئته وقيمه، ودعم قدرته على مواكبة التحولات المستقبلية.

وأكدت سعادة الأستاذة الدكتورة عائشة أحمد بوشليبي، مدير جامعة الذيد، أن الزيارة تأتي في إطار حرص الجامعة على بناء شراكات استراتيجية فاعلة مع المؤسسات والمنظمات العلمية والتعليمية الرائدة، بما يعزز تبادل الخبرات والمعارف، ويفتح آفاقاً جديدة للتعاون في المجالات الأكاديمية والبحثية والتدريبية ذات الاهتمام المشترك. وقالت سعادتها: «نتطلع في جامعة الذيد إلى أن يشكل تعاوننا مع المكتب الإقليمي للإيسيسكو في الشارقة منصة فاعلة لإطلاق مبادرات وبرامج نوعية تستثمر إمكانات وخبرات الجانبين، وتساهم في دعم البحث العلمي والابتكار وبناء القدرات، وربط المعرفة الأكاديمية باحتياجات المجتمع وقطاعات التنمية، لا سيما في المجالات التي تتميز بها الجامعة، وفي مقدمتها الزراعة والاستدامة والبيئة والأمن الغذائي والطب البيطري والدكاء الاصطناعي وريادة الأعمال». وأضافت سعادتها أن الجامعة تسعى من خلال هذا التعاون إلى توسيع حضورها وشراكاتها على المستويين الإقليمي والدولي، والاستفادة من شبكة الإيسيسكو وعلاقاتها الواسعة مع الجامعات والمؤسسات العلمية، بما يتيح فرصاً أوسع للباحثين وأعضاء الهيئة التدريسية والطلبة، ويساهم في تطوير مشروعات ومبادرات مشتركة ذات أثر علمي ومجتمعي مستدام.

كما ناقش الجانبان سبل توسيع التعاون الأكاديمي والمؤسسي، بما يساهم في تبادل الخبرات والمعارف وتعزيز التواصل بين أعضاء الهيئات التدريسية والباحثين، وفتح آفاق لمبادرات مشتركة على المستويين الإقليمي والدولي.

وتطرق اللقاء إلى ما تتمتع به إمارة الشارقة من بيئة داعمة للعلم والثقافة والتعليم والبحث، وما توفره من فرص واسعة للمؤسسات الأكاديمية والثقافية لتطوير مبادرات نوعية ذات أثر، مع التأكيد على أهمية الاستفادة من وجود المؤسسات في الشارقة لإبراز إنجازات الإمارة وتعزيز حضورها العلمي والثقافي.

وتضمن برنامج الزيارة تجربة ضيافة ثقافية تعكس تنوع الدول الواقعة ضمن نطاق عمل المكتب الإقليمي، بما أسهم في تعزيز أجواء الحوار والتعارف بين الوفد وفريق المكتب.

وأكد سعادة سالم عمر، مدير المكتب الإقليمي لمنظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة - (إيسيسكو - في الشارقة، أن اللقاء مع جامعة الذيد يعكس حرص المكتب على توسيع شراكاته مع المؤسسات الأكاديمية والبحثية، وبناء مسارات تعاون تساهم في تطوير مبادرات ذات أثر علمي ومجتمعي مستدام. (نُمنن في المكتب الإقليمي للإيسيسكو في الشارقة هذا التعاون مع جامعة الذيد، لما تمتلكه من خبرات أكاديمية وبحثية نوعية في عدد من المجالات الحيوية. ونحرص في مختلف مبادراتنا على أن تتسع دائرة الفائدة لتشمل الطلبة والباحثين والمؤسسات والمجتمع، وأن تساهم في تطوير برامج ومشروعات تجمع بين المعرفة الأكاديمية واحتياجات المجتمع، وتدعم البحث العلمي والابتكار وبناء القدرات). وأضاف سعادته أن الإيسيسكو تحرص على تعزيز الروابط

منوعات الفكر 23



بعد ساعات طويلة من النوم دون تناول السوائل، قد يستيقظ الجسم وهو يعاني من درجة بسيطة من الجفاف، لذلك يمكن أن يكون شرب كوب من الماء بعد الاستيقاظ مباشرة طريقة بسيطة لبدء اليوم، ويساعد الحصول على كمية كافية من السوائل في دعم وظائف الجسم المختلفة، بما في ذلك الهضم والتركيز، لكن أهمية شرب الماء صباحًا تحديدًا لا تعني أن تناوله في هذا التوقيت يحمل فوائد استثنائية مقارنة ببقية اليوم، وفقًا لموقع تايمز ناو.

الدافئ أفضل أم البارد؟

ماذا يحدث لجسمك عندما تشرب الماء مباشرة بعد الاستيقاظ؟

التي يفضلها.

هل الإكثار من شرب الماء مفيد دائمًا؟ على الرغم من أهمية الترطيب، فإن شرب كميات كبيرة من الماء ليس ضروريًا للجميع، وقد يؤدي الإفراط الشديد في تناول الماء في حالات نادرة إلى انخفاض مستوى الصوديوم في الدم واختلال توازن السوائل في الجسم. لذلك، لا تعني أهمية الماء أن شرب أكبر كمية ممكنة منه سيكون أكثر فائدة.

من قد يستفيد أكثر من شرب الماء صباحًا؟

قد يكون شرب الماء بعد الاستيقاظ مفيدًا بشكل خاص للأشخاص الذين لا يحصلون على كمية كافية من السوائل خلال اليوم، أو الذين يعانون من الإمساك، أو يستيقظون وهم يشعرون بالخمول، أو الذين لا يشعرون بالعطش بشكل كافٍ. لكن هناك فئات تحتاج إلى التعامل مع تناول السوائل بحذر، خاصة الأشخاص المصابين بأمراض الكلى أو قصور القلب أو الحالات الطبية التي تستدعي تقييد كمية السوائل. وفي هذه الحالات، لا ينبغي زيادة تناول الماء من تلقاء النفس، بل يجب الالتزام بتوجيهات الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية.



هل الماء الدافئ أفضل من الماء البارد صباحًا؟

لا توجد أدلة قوية تشير إلى أن درجة حرارة الماء تغير بشكل كبير فوائده الصحية عند شربه في الصباح. كما أن الادعاءات التي تشير إلى أن الماء الدافئ يرفع معدل الأيض بشكل ملحوظ لا تدعمها الأدلة العلمية المتاحة بشكل كافٍ، وفي المقابل لا توجد أدلة قاطعة على أن الماء البارد يضر بعملية الهضم. وبشكل عام، يستطيع الماء البارد أو الماء بدرجة حرارة الغرفة ترطيب الجسم، لذلك يمكن للشخص اختيار درجة الحرارة

من الالتزام بموعده محدد لشرب الماء هو الحصول على كمية كافية من السوائل على مدار اليوم. ولا تأتي السوائل من الماء وحده، إذ يمكن الحصول على جزء منها من الأطعمة الغنية بالماء مثل الفواكه والخضراوات والحساء. ومن العلامات البسيطة التي يمكن الاستعانة بها لمتابعة مستوى الترطيب الشعور بالعطش ولون البول، فعادة ما يشير البول الأصفر الفاتح إلى ترطيب جيد، بينما قد يكون البول الداكن علامة على الحاجة إلى المزيد من السوائل.



أما الأشخاص الذين يحصلون بالفعل على كمية كافية من السوائل، فقد لا يلاحظون فرقًا كبيرًا عند إضافة كوب من الماء في الصباح.

كم كوبًا من الماء يجب شربه بعد الاستيقاظ؟

لا توجد كمية محددة من الماء يجب على جميع البالغين الأصحاء تناولها فور الاستيقاظ. ويمكن أن يكون كوب واحد من الماء، أي نحو 240 إلى 475 مليلترًا، بداية مناسبة إذا شعر الشخص بالعطش. لكن الأهم

وقد يؤدي عدم الحصول على كمية كافية من السوائل إلى زيادة خطر الإصابة بالإمساك، خاصة عند اتباع نظام غذائي منخفض الألياف. ويمكن أن يساعد الترطيب الجيد، إلى جانب تناول الفواكه والخضراوات وغيرها من الأطعمة الغنية بالماء والألياف، في دعم انتظام حركة الأمعاء.

ويجد بعض الأشخاص أن شرب الماء في الصباح يساعد على تحفيز حركة الأمعاء، إلا أن هذا التأثير قد يرتبط أيضًا بعوامل أخرى مثل النشاط البدني أو تناول القهوة.

هل يساعد شرب الماء صباحًا على زيادة الطاقة واليقظة؟

يلعب الترطيب دورًا مهمًا في وظائف الجسم والدماغ، وقد يؤدي الجفاف حتى لو كان بسيطًا إلى الشعور بالتعب وانخفاض الطاقة وتشوش الذهن وصعوبة التركيز. وأظهرت أبحاث أن البقاء لفترات طويلة دون تناول السوائل يمكن أن يؤثر في بعض الوظائف مثل سرعة رد الفعل والانتباه والذاكرة. لذلك، إذا كان الجفاف أحد أسباب الشعور بالخمول عند الاستيقاظ، فقد يساعد شرب الماء على استعادة الترطيب والشعور بمزيد من اليقظة. ومع ذلك، لا ينبغي اعتبار الماء علاجًا للتعلم الناتج عن قلة النوم أو الإجهاد أو المشكلات الصحية فإذا كان الشخص يستيقظ بانتظام وهو يشعر بالإرهاق، رغم حصوله على نوم كافٍ وتناول كمية مناسبة من السوائل، فقد يكون هناك سبب آخر وراء ذلك.

كيف يساعد الماء على تحسين الهضم؟

من الفوائد المحتملة للحصول على كمية كافية من السوائل دعم عملية الهضم، إذ تساعد السوائل على تحريك الطعام والفضلات عبر الجهاز الهضمي، كما تساهم في جعل البراز أكثر ليونة.



فاكهة الكيوي قد تحسن نومك بشكل طبيعي

لكن الأمر يحتاج إلى دراسات أكبر وأكثر دقة للتأكد من هذا التأثير.

متى يمكن تناوله؟

تشير الدراسات إلى تناول حبتين من الكيوي قبل موعد النوم بنحو 60 إلى 90 دقيقة. ويمكن تناوله بمفرده أو مع مصدر للبروتين، مثل الزبادي اليوناني، للحصول على وجبة خفيفة أكثر إشباعًا.

وفي حال كانت المعدة حساسة، قد يكون من الأفضل تناوله قبل النوم بساعتين.

تقييمهم الشخصي لجودة نومهم، فيما أظهرت دراسة عشوائية أكبر تحسنًا في بعض المؤشرات الذاتية، من دون تحسن واضح في القياسات الموضوعية للنوم. وترى زومبانو أن تناول حبتين من الكيوي الأخضر قبل النوم بنحو ساعة يمكن أن يكون تجربة بسيطة لمن يعانون من صعوبات خفيفة في النوم، خاصة أن الكيوي غذاء طبيعي غني بالعناصر الغذائية، وليس مكملًا مركزيًا. وأضافت أن بعض النتائج الأولية، ومنها احتمال زيادة مدة النوم بنحو 40 دقيقة، تبدو مشجعة،

والألياف والبوتاسيوم والمغنيسيوم، وهي عناصر تدعم الصحة العامة، في حين قد تساعد الألياف على تحسين الهضم وتقليل الانتفاخ. لكن شميذ أكدت أن هذه المكونات لا تعني أن الكيوي علاج مباشر للآرق، موضحة أن "الأدلة لا تزال غير كافية للقول إن الكيوي يحفز النوم بالفعل أو يعالج الآرق".

ماذا تقول الدراسات؟

تظل النتائج الحالية أولية، إذ اعتمدت بعض الدراسات على عدد قليل من المشاركين وعلى

لماذا قد يساعد الكيوي على النوم؟

يحتوي الكيوي على عدد من المركبات الغذائية التي قد يكون لها دور في دعم النوم، من بينها السيروتونين ومضادات الأكسدة وحمض الفوليك. وقالت جوليا زومبانو، اختصاصية التغذية المسجلة في كليفلاند كلينك، إن السيروتونين الموجود في الكيوي يرتبط بتنظيم دورة النوم، كما يدخل في العمليات التي تساعد الجسم على إنتاج الميلاتونين، المعروف بهرمون النوم. ويحتوي الكيوي كذلك على فيتاميني E و C

كشفت أبحاث محدودة أن تناول حبتين من

فاكهة الكيوي قبل النوم قد يساعد في تحسين

بعض جوانب النوم، مثل سرعة الدخول فيه

ومدته وكفاءته.

إلا أن الخبراء يؤكدون أن الأدلة لا تزال

غير كافية لاعتباره علاجًا للآرق.

وقالت تارا شميذ، أخصائية التغذية

الرئيسية في Mayo Clinic Diet، إن

هناك "أبحاثًا مثيرة للاهتمام" تشير إلى

احتمال ارتباط الكيوي بتحسين النوم، لكنها

شددت على محدودية الأدلة المتاحة.

وأشارت إلى دراسة صغيرة وجدت أن تناول

حبتين من الكيوي قبل نحو ساعة من النوم

ارتبط بتحسن في بداية النوم ومدته

وكفاءته.



[illegible][illegible]



مملكة
الكويت
STATE OF KUWAIT
MINISTRY OF JUSTICE

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

70533

العدد ٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٤

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في الاستاذ د. محمد ١٩١٢/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شكايات

الغ

المستوفى، في وزارة القضاء السابعة ٢٥٨

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيكات المبرقة (الرقم ١٥١٤-١٥١٣-١٥١٢-١٥١١-١٥١٠-١٥٠٩-١٥٠٨-١٥٠٧-١٥٠٦-١٥٠٥-١٥٠٤-١٥٠٣-١٥٠٢-١٥٠١-١٥٠٠-١٤٩٩-١٤٩٨-١٤٩٧-١٤٩٦-١٤٩٥-١٤٩٤-١٤٩٣-١٤٩٢-١٤٩١-١٤٩٠-١٤٨٩-١٤٨٨-١٤٨٧-١٤٨٦-١٤٨٥-١٤٨٤-١٤٨٣-١٤٨٢-١٤٨١-١٤٨٠-١٤٧٩-١٤٧٨-١٤٧٧-١٤٧٦-١٤٧٥-١٤٧٤-١٤٧٣-١٤٧٢-١٤٧١-١٤٧٠-١٤٦٩-١٤٦٨-١٤٦٧-١٤٦٦-١٤٦٥-١٤٦٤-١٤٦٣-١٤٦٢-١٤٦١-١٤٦٠-١٤٥٩-١٤٥٨-١٤٥٧-١٤٥٦-١٤٥٥-١٤٥٤-١٤٥٣-١٤٥٢-١٤٥١-١٤٥٠-١٤٤٩-١٤٤٨-١٤٤٧-١٤٤٦-١٤٤٥-١٤٤٤-١٤٤٣-١٤٤٢-١٤٤١-١٤٤٠-١٤٣٩-١٤٣٨-١٤٣٧-١٤٣٦-١٤٣٥-١٤٣٤-١٤٣٣-١٤٣٢-١٤٣١-١٤٣٠-١٤٢٩-١٤٢٨-١٤٢٧-١٤٢٦-١٤٢٥-١٤٢٤-١٤٢٣-١٤٢٢-١٤٢١-١٤٢٠-١٤١٩-١٤١٨-١٤١٧-١٤١٦-١٤١٥-١٤١٤-١٤١٣-١٤١٢-١٤١١-١٤١٠-١٤٠٩-١٤٠٨-١٤٠٧-١٤٠٦-١٤٠٥-١٤٠٤-١٤٠٣-١٤٠٢-١٤٠١-١٤٠٠-١٣٩٩-١٣٩٨-١٣٩٧-١٣٩٦-١٣٩٥-١٣٩٤-١٣٩٣-١٣٩٢-١٣٩١-١٣٩٠-١٣٨٩-١٣٨٨-١٣٨٧-١٣٨٦-١٣٨٥-١٣٨٤-١٣٨٣-١٣٨٢-١٣٨١-١٣٨٠-١٣٧٩-١٣٧٨-١٣٧٧-١٣٧٦-١٣٧٥-١٣٧٤-١٣٧٣-١٣٧٢-١٣٧١-١٣٧٠-١٣٦٩-١٣٦٨-١٣٦٧-١٣٦٦-١٣٦٥-١٣٦٤-١٣٦٣-١٣٦٢-١٣٦١-١٣٦٠-١٣٥٩-١٣٥٨-١٣٥٧-١٣٥٦-١٣٥٥-١٣٥٤-١٣٥٣-١٣٥٢-١٣٥١-١٣٥٠-١٣٤٩-١٣٤٨-١٣٤٧-١٣٤٦-١٣٤٥-١٣٤٤-١٣٤٣-١٣٤٢-١٣٤١-١٣٤٠-١٣٣٩-١٣٣٨-١٣٣٧-١٣٣٦-١٣٣٥-١٣٣٤-١٣٣٣-١٣٣٢-١٣٣١-١٣٣٠-١٣٢٩-١٣٢٨-١٣٢٧-١٣٢٦-١٣٢٥-١٣٢٤-١٣٢٣-١٣٢٢-١٣٢١-١٣٢٠-١٣١٩-١٣١٨-١٣١٧-١٣١٦-١٣١٥-١٣١٤-١٣١٣-١٣١٢-١٣١١-١٣١٠-١٣٠٩-١٣٠٨-١٣٠٧-١٣٠٦-١٣٠٥-١٣٠٤-١٣٠٣-١٣٠٢-١٣٠١-١٣٠٠-١٢٩٩-١٢٩٨-١٢٩٧-١٢٩٦-١٢٩٥-١٢٩٤-١٢٩٣-١٢٩٢-١٢٩١-١٢٩٠-١٢٨٩-١٢٨٨-١٢٨٧-١٢٨٦-١٢٨٥-١٢٨٤-١٢٨٣-١٢٨٢-١٢٨١-١٢٨٠-١٢٧٩-١٢٧٨-١٢٧٧-١٢٧٦-١٢٧٥-١٢٧٤-١٢٧٣-١٢٧٢-١٢٧١-١٢٧٠-١٢٦٩-١٢٦٨-١٢٦٧-١٢٦٦-١٢٦٥-١٢٦٤-١٢٦٣-١٢٦٢-١٢٦١-١٢٦٠-١٢٥٩-١٢٥٨-١٢٥٧-١٢٥٦-١٢٥٥-١٢٥٤-١٢٥٣-١٢٥٢-١٢٥١-١٢٥٠-١٢٤٩-١٢٤٨-١٢٤٧-١٢٤٦-١٢٤٥-١٢٤٤-١٢٤٣-١٢٤٢-١٢٤١-١٢٤٠-١٢٣٩-١٢٣٨-١٢٣٧-١٢٣٦-١٢٣٥-١٢٣٤-١٢٣٣-١٢٣٢-١٢٣١-١٢٣٠-١٢٢٩-١٢٢٨-١٢٢٧-١٢٢٦-١٢٢٥-١٢٢٤-١٢٢٣-١٢٢٢-١٢٢١-١٢٢٠-١

[illegible][illegible]



الوزارة
الدولة
Ministry of Justice
State of Kuwait



محكمة دبي
DUBAI COURTS

محاكم دبي الابتدائية

70748

العقد ٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٤

اعلان رقمي لتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٣٢٣٢/٢٠٢٣/٧٥٢ تنفيذ شيكات

الغفر

المختصة: دائرة التنفيذ بالمحكمة رقم ٢٣٨

موضوع التنفيذ: المرافعة بقيمة الشيك المرفوض رقم (١٥٠٨٩٥٩) والصادر عن بنك دبي الاسلامي بقيمة (٤٧٧٤٧٢٢٠) درهم عاملا الرسوم .

مطالب التنفيذ: بنك دبي اسلامي (شركة ضمان عامة)

تأويل المرافعة في: ديرة - شارع بورصة - دبي

تأويل الإزالة: لا بد من دفع ايجال المدين - مستحقة - مستحقة

موضوع الإعلان: لا بد من اعلان الدعوى التنفيذية المذكورة اعلالا وادامع تنفيذها في ورد بالنسبة للتدبير

موضوع الجعل لشد في: ١٧٧٤٧٢٠٢٣/٩/٢٤ درهم على طالب التنفيذ المذكورة اعلالا وادامع تنفيذها في ورد بالنسبة للتدبير

الخبرة والحد: لا خلاف في ان تاريخ نشر اعلان ولا في ان محكمة التنفيذ مستند الاجراءات القانونية بحكم.

لسداد المبلغ لشد في: بريد ايداع و تحويل اي مبالغ الى الحساب الخاص بملف التنفيذ المحال

AE706260751208000289443

DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-23363-000289443

Emirates NBD

بنك الإمارات دبي الوطني

نسب الشعة



حكومة دبي
Emirates Government of Dubai



محكمة دبي
DUBAI COURTS

محاكم دبي الابتدائية

70748

العدد ٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٤

إعلان رقمي لتكليف الوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢٠٢/٢٢٢٢ تنفيذ شكايات

المختصة: دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٦٨

مقصود التنفيذ: الخاطبة بقيمة التوكيد المرجح رقم (١٢٧٣٢٤٠) والصادر عن السيد محمد بن نيك دمي الاسلامي

مقبوضة (٢٦.٩٨٠٠) درهم شامل التوكيد

مقبوضة التنفيذ: نيك دمي الاسلامي (شركة مسلمة عامة)

عنوان التنفيذ: دبي - ميري - بورسعيد - شارع خليفة - رقم عتاسي ١٢٣٣٠٣٢٧ - ٣١٩٦٥

٩٨٧٤-٩٨٧٤

المختصون لإعلان: ١- سامر زرار الفارحجي - صفته: مختف ضده

مقصود الإعلان: قد تم اتيام تقديم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامهم بتنفيذ ما ورد بالسنده التنفيذي

وسايد الخلف المدفوع رقمه (٢٦٩٨٠٠) درهم الى السيد التنفيذي او خزينة المحكمة: بالإضافة الى سداد التوكيد

المقررته والمدخل الى أيام من تاريخ نشر الإعلان وان كان مبالغ التنفيذ مستثنى الاجراءات القانونية بحكمهم.

لسايد الخلف المدفوع بمراد اتيام او تحويلها الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بنيك دمي الاسلامي

AA07260751208000289439

DC-VAC-ACCOUNT: 251-2026-23361-0002-00829439

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

[illegible]



محاكم دبي
Ministry of Justice
State of Qatar

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٤

اعلان بالثشر

٢٠٢٦/٩/١٠ احوال نفس مسلمين

تفاصيل الاعلان بالثشر

إلى المحدي عليه : ١- امدج سارى عطيه صبح - مجهول محل الإقامة
بما ان المدعي : هيا حسن عتلا حسن
وتمثلت : أمينة عبدالله مطهر عبدالله الزعابي
قد أقيم عليك المدعى وموضوعها دعوى طلاق للضرر والمهر ونفقة عدة ومتمه وثبات
أحوال الأبناء ونفقة ونحوه وبإدلى مسكن حضانه . وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق
٢٠٢٦/٩/٢٩ الساعة ٩.٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد في مبنى الأحوال الشخصية في
مبنى المنطقة الفروهي لنا فأتى مكتب بالحضور و لنا ميثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك
من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

[illegible]



الوزارة
الدولة
Ministry of Justice
State of Kuwait

محكمة دبي

محكمة دبي الابتدائية



المحاكم
دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٩/٩/٢٤

إعلان التشر

في الدعوى رقم: ٢٥٠٩/٢٠٢٦/١٠٠٠ احوال نفس مسلمين

الفرع

المطروحة في إدارة دعوى الأحوال الشخصية الخاصة بـ

موضوع الدعوى : دعوى فسخ عقد زواج للضرر والهجـر .

الخصم: محمـطى ابراهيم محمد مامون ابراهيم

عنوانه: الامارات - امارـة دبي - الجـيـاء - دبي - مـيـنى ماريـنا ايمـونـد - شقة ١٥١٥ - ٥٦٦٦١٤٦٤٢

الـمـطـروـح عليه : ١- فاروزنا باختياروزنا - سفته - مدعي عليه

الـمـطـروـح اعلـان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها دعوى فسخ عقد زواج للضرر والهجـر -

وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٩/٩/٢٨ الساعة ١٠:٠٠ ص في قاعة التفاوض عن بعد في

ميـنى احوال الشـخصـية في منطقة الفـرـوع ولـذا فـانـت مـتـعـفـك بالـحـضـور و انـ ميـتـمـك قانونـيا وعلـيك

بتـقـديـم ما لـديـك من مـذـكـرات و مستـندـات للمـحـكمة قبلـة الجـلسـة بثـلاثـة أيام على الأقل.

د . نسـم . القـسـم



الهيئة
القضائية
دولة الكويت

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



دبي
دور
القضاء
محكمة
دبي
DUBAI COURTS

[70197]
العدد ٢٠٣٩/٩/٢٤ بتاريخ

مذكرة إعلان بالائش (استئناف)

في الاستئناف رقم ٩١٠/٢٠٣٩/٢٢٧/٢٢٧ قرار نزاع

المختصة في إدارة الدعاوى الاستئنافية السابقة عشر ٥٢٠

موضوع الاستئناف: يلتزم المستأنف من شدة الحكم المؤثرة القضاء بالاتي اذ قبول الاستئناف كإشراك ضاموا الىالاعام الحكم القاضي كليا فيما قضى به والضاء مجددا وباعيد الاختصاص لترك التسمية الدواعي للمنازعات واجالة التراجع لطرفة منهية مغلرة - ثالثا احتياطيا اعلاء الحكم المستأنف وإعمال التراجع الى مركز لكونه المبرور والاعام التاشية عن تنفيذ عقوب بناء منازل المواطنين في القاهرة - في نظرته - رابعا الزام المستأنف بصفاء الترسات والاصراف والتعب الحماة عن بر جتي القاضي

الاستئناف: محسن محمد حسن رحمه حسين الزباني

عناؤه: الامارات - امارة أبوظبي - ٩١٠/٤٤٤٤٤٣٩

المطالب بالامارات - ١ - مونايزا هوم فاولرات البناء - شركة الشخص الواحد د.م - صفته : مستخدم

موضوع الاعلان : قد أسفد اعلان القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم ١٠٠٠ - وحددت لجلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٣٩/٩/٢٤ الساعة ١٠:٠٠ من القاضي عن بعد ، وباعيد حضوره

او من يمكنكم قانونيا في حالة تخلفكم سحرجي محاكمكم غيابيا.

رئيس القسم

[illegible]



الهيئة
القضائية
دولة
الإمارات العربية
الإسلامية
Dubai
Government of
Dubai

محاكم دبي

محكمة التمييز



محكمة دبي
القضاء
دولة
الإمارات العربية
الإسلامية
Dubai
Courts

705333

العدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٤

إعلان صحيفة طعن بالشر

في الطعن رقم ١٣٧٠/٤٤٠/٢٥١ طعن مدني

المطروحة في: الدائرة المدنية الثالثة - ميميز رقم ٥٥١

موضوع الطعن : قبول الطعن شكلا وموضوعا ونقض الحكم المطعون فيه أحالته الى محكمة الاستئناف لاصدار حكمها على ضوء ما تقرره محكمة النقض والزام الطعون ضده بالرسوم والاصاريح والاعمال.

الطاعن : كابر محمد شحير اينالوفا

عنوانه : الامارات - امارة دبي - بوسيدج - ديرة - شارع الاتحاد - ميني بيرنس

أفنيو : شقة مكتب رقم ٣١١/٣١٠ - ٥٥٧٠٥٧٠٥١

المطلوب اعلانه : العنوان وسط مدينة دبي - م.م - صفته : مطعون ضدد

موضوع الاعلان : لمعلمك بان الطاعن اقام عليكم الطعن المذكور اعلاه ويتوجب عليكم الحضور الى المحكمة التمييز وذلك للرد صحيفة الطعن المتقدمة ضدكم.

ن.س. القسو



الجمهورية العربية
السعودية
وزارة العدل

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70021

العدد ٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٤

إعلان رقمي للنشر بقيد دعوى

في الدعوى رقم: ١١٨٦/٢٠٢٣/٢٢ مدني كلي

الف

المطلوب: ١- التوفيقية الدعوى الحاصلة عليه عشر مئة ٨٥٢

موضوع الدعوى: مطالبة مالية بمبلغ (٨.٧٨٢.٠٠٠) درهم والقائدة القانونية بواقع ٩٠ % من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام وتوقيع قهره (٥٠٠.٠٠٠) درهم.

المدعي: الشيخة سلامة سلطان بن تميم النهيان

المستجيب: الإمارات - إمارتي دبي - بورسيدي - دبي - شارع بورسدي - مكتب رقم: ٩١١ - بجوار دور الساعة - ٩٦٨٨-٩٦٨٨ - شقة

مطلوب إعلانه: ٥ - علاء محمد أبو رافع - صفة - صفة - مدعي عليه

موضوع الإعلان: قد أقيم عليك الدعوى وموضوعها مطالبة مالية بمبلغ (٨.٧٨٢.٠٠٠) درهم والقائدة القانونية بواقع ٩٠ % من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام وتوقيع قهره (٥٠٠.٠٠٠) درهم - وحدت له جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٩/٢٨ الساعة ١٠.٠٠ - وقد أعاد القاضي بعد وفاتي جميع الأصول المدعى بها خلال موقع محكم في الإلكتروني - الخدمات العامة - جداول سجلات القضايا إذ كانت مختلف بالبحر من ممتلك قانونيا ولعليك بتقديمه ما لديك من مذكرات أو استندات للمحكمة قبل الجلسة بثلثة أيام على الأقل.

نشره

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الجمهورية
اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



الجمهورية
اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : كيان واحد للتجارة ذ.م. ش.و - العنوان :
AL BARSHA FIRST BUILDING 378 DUBAI AL BARSHA FIRST HAMAD
ABDULAZIZ ABDULLAH AL JOMAIH OFFICE 351

الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م.ش) ، رقم الرخصة
العدد : 1629328 ، تاريخ فات السجل التجاري : 2873847 بموجب ذمة تعلن الرخصة
الإقتضاء والسباحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة
المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/9/2026 والموثق لدى كاتب
العهد محاكم دبي بتاريخ 23/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة
التقديم إلى المضي عن عنوان غلام محاسبون قانونيون ش.م.د. العنوان : مكتب
العدد 808 ملك الشيخ عبدالله بن عيسى بن سلمان آل خليفة - بناية - النهضة الأولى -
الهاتف : 45-5876900 فاكس : 45-5876901 مصطلحها كافة كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

 **دبي**
للإقتصاد والسياسة
Economy and Tourism

 **الفجر**

العدد ٤٨٦٥ بتاريخ ٢٤/٩/٢٠٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى

اسم المصفى : رضوان علام محاسبون قانونيون ش ذ م م

التعنوان : مكتب رقم 808 الك الشيخ عبدالله بن عيسى بن سلمان ال خليفة -

ديرة - النهدة الأولى - الهاتف : 04-5876900 فاكس : 04-5876901

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه تم تعيين المصفى المذكور

أعلاه لتصفية كيان واحد والتجاره ذ م م - ش و وذلك بموجب قرار حاكم

دبي بتاريخ 23/9/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ

23/9/2026 وعلى من لديه أى اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفى المعين

في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات

والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإقرار

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



المجلس
السياحة

العدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - وإنحلال شركة

اسم الشركة : شركة كتفاييل موفر خدمات الدفع - م م - العنوان : مكتب رقم 801 ملك الشيخة مريم بنت راشد بن سعيد آل مكتوم - الرفقة - ديرة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - (م د م) رقم الرخصة : 1371114 رقم القيد بالسجل التجاري : 2332792 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري بإلغاء وإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجوب قرار محاكم دبي بتاريخ 21/9/2026 والوقت لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعلن اكسل المحاسبية والتدقيق - عنوان : مكتب رقم 1602 - فخر الدين بوبرويتز ليمتد - بر دبي - برج خليفة - هاتف : 04-4322251 04-3609689 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول






حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدل
 Justice

العدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اكسل للحاسبة والتدقيق
التعوان : مكتب رقم 1602 - ملك فخر الدين بروبيرتيز ليمتد - بر دبي -
عنوان خليفة - هاتف : 04.4322251 فاكس : 04.3609689
هذا القرار في الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
لتصنيف شركة كمتأهيل موهر خدمات البيع - ذ م وذلك بموجب قرار محاكم
دبي بتاريخ 21/9/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
17/9/2026 وعلى أن لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين
في مكتبه الكائن ببدي على العنوان المذكور أعلاه، مصطلحاً معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول



اقتصاد

السياحة والتجارة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

م.م الشركة : اليانصيب التلاعبة التجارية العامة - م.م ن. النوان - مكتب رقم 11-903 / ملك عمالي جيه محمد عبد الكندي - نايف - القيد القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 584312 ، رقم القيد بالسجل التجاري : 9979796 ، بموجب هذا تعلن بامانة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار المحاكم في بتاريخ 3/9/2026 والوافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المعني اياه و ام الانصاف لتدقيق الحسابات المنوان : مكتب رقم 1 2903 . ملك الشيخ خراز بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف 04-2955582 فاكس 04-2955598 مصطلحاً معه كافة المستندات والأوراق الوثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايه & ام الانصاري تتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان
ال نهيان - المركز التجاري الاول - هاتف - 04-2955582 فاكس -
04-2955598

تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصنيفه اليالتابع للتجارة العامة
م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/9/2026 والموافق لدى
كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو
مطالبة التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور
اعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





دولة الكويت
 GOVERNMENT OF KUWAIT

للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

الاقتصاد والسياحة

العدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
 اسم الشركة : جيه بي ان هب كافييه - ذ م م - العنوان : رقم محل 1
 ملك فيياتي كيم - بر دبي - مرسى دبي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية
 محدودة - رقم الرخصة : 1038902
 بالسجل التجاري : 2559133 بموجب براءة تاعن الاقتصاد والسياحة في
 ما يلي بأنه تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه
 وذلك بموجب قرار محاكم بين بتاريخ 12/8/2026 والشركة لدى كاتب العدل
 محامي السجل التجاري 12/8/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم
 إلى المحامي المين اتش ايه ام للتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 14
 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم المشاريع الشباب - دبي - بور سعيد - حافط
 04-2973060 فاكس : 04-2973061 مصطحبة معه كافة المستندات
 والأوراق البنوية وذلك خلال (357) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو

البحر

اقتصاد و سياحة
Economy and Tourism

عدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

مكتب الشركة : بونويلا لخدمات إدارة الشاريح - ش د م - انغوان : مكتب رقم E-88 محمد حمد العزيز عبدالله الجيمع - البوشرى الاولى - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (د م)، رقم الضريبة : 1312089 رقم القيد بالسجل التجاري : 2226380 بموجب هذا تم اصدار فاتورة الانقضاء والسياحة في يوم يانه قدمتم التأشير في السجل التجاري بانحلال الشركة المذكورة اعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم في بتاريخ 8/9/2026 الموافق لدى كاتب العدل محاكم في تاريخ 8/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المعين أن بي ن مراجعة المحاسبات ش د م - انغوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش د م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطلحها كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 **دولة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

 **المفدى**

العدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى

اسم المصفى : ان بي ان لراجعة الحسابات ش م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش م م -
بورسعيد - هاتف : فاكس :
مبجوب هذا نعلن الإقتصاد والسياحة في
دبي بأنه قد تم تعيين المصفى المذكور أعلاه لتصفية نفوقيا لخدمات إدارة
المشاريع - ش م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/9/2026
والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 8/9/2026 وعلى من لديه
أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفى 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

الجمهورية العربية السورية

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الجمهورية العربية السورية
للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : مقهى فيناردو مارلوز ش م م
العنوان : شارع S1 ملك حمد رحمه الله الشامسي - الحظينة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1235774 رقم القيد بالسجل التجاري : 2079399 بموجب ما تهنل دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/8/2026 والوفاق رقم 404 مكتب رقم 404 ملك مجموعة للاستثمار ش م م - بوربيديز - هاتف : فاكس : مصطفىا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

دعوة لحضور
إجتماع الخبرة التقنية الأول

العدد ٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٤

في الدعوى رقم 2188/2026 نزاع تجاري صفي

العلن اليه / المتنازع ضدها : ليجدر بلس للمحاسبة ش ذ م م سابقا ايه & ايه
اسوسيتيه لخدمات إدارة الشركات - بناء على تكليفنا من قبل محكمة
دبي الابتدائية المؤجرة لأعمال الخبرة في الدعوى أعلاه فقد حددنا يوم الجمعة
الموافق 25/9/2026 وذلك في تمام الساعة 10.00 صباحا موعدا لعقد
اجتماع الخبراء الأول مكرر عن بعد من خلال تطبيق (ZOOM)
ويمكنكم التواصل معنا وذلك بمعدتنا المكان في شارع الشيخ زايد - مزاي
سنتر للتسوق - مدخل C، مكتب رقم 2007 - 2008 الطابق الثاني - هاتف
رقم 04.2200272. لذا نطلب حضوركم او من يمكنكم قانونا لحضور
الاجتماع المذكور مع احضار كافة المستندات المتعلقة بالادعاء.

مسار للمحاسبة القانونية
الخبير التقني / محمد يوسف الفيلي

[illegible]



العدد ٤١٨٤٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٤

(تفريغ / رسالة / رقم) (١٥٧٤١٩) والكاتبة مدينة بني للاثرتنت / ٧٠٣٥٣٠، بني دولة الإمارات العربية المتحدة، والرخصة لدى سلطة بني للتطوير،

حسب طلب الشركة المذكورة في إعلان قراها للكتابة والذي تم إيجاده بواسطة مجلس الإدارة في

اجتماعه الذي عقد بتاريخ 2026/09/17 بشأن إغلاق وحل الشركة.

فهاذا ذلك، تهيب الشركة بأي طرف معني بالأمور وولديه أي مطالبات على وجهتها عليه تقديم

هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو الإرسال بـ :

السيد/ محمد النواص
 اسم الشركة : بـ يارك منطقة حرة-م.م
 السيد/ طارق مريز بركات البيوضي
 اسم الشركة : استراتك لتدليل الحسابات ش.م.م

97145897073
 البريد الإلكتروني : info@abstractauditing.com

390779
 ص ب :

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



إشعار تصفية

العقد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٤

 / شركة / (ديتيكتوم منطقة حرة - د.م.م.) / (رقصة رقم: 102261) / والتكاليف بينة مجموع

 73030 /، دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة، / والمصلحة لدى سلطة

 دبي للتعمير، / ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها لللكافة والذي تم إتخاذها بواسطة

 مجلس الإدارة في / اجتماعه الذي عقد بتاريخ 17/9/2023 بشأن إغلاق وحل الشركة.

 وقبل ذلك، / تهيب الشركة إلى طرف معني بالأمر ولديه أي مطالبات في مواجهتها عليه

 تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو

 الاتصال بـ / السيد/ ارمان ولي

 إسم الشركة : ديتيكتوم منطقة حرة - د.م.م

 السيد طارق : مراد ميرزا بركات البلوشي

 إسم الشركة : استراكتا لتدقيق الحسابات ش.د.م.م

 هاتف رقم: 97145897073

 البريد الإلكتروني: info@abstractauditing.com

 ص ب : 390779

 إن يتم النظر في المطالبات التي تم بعد انتهاء فترة الإشعار المحددة بـ 45 يوماً.

 **الإمارات لتنفيذ الأحكام**
Emirates Judgment Enforcement

 **العدل**

العدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٤

محكمة الشارقة الابتدائية

الإمارات لتنفيذ الأحكام

الموضوع : إعلان السند التنفيذي والشتر

في القضية رقم (2124 لسنة 2026 تنفيذ عمالي)

إلى المطلوب إعلانته (التنفيذ ضد) / الولاء قذوافات البناء د ش م و
وعناونه غير معلوم
لصالح (طالب التنفيذ) / ساجد حسين ممتاز حسين
الناوون / الشارقة

حيث إن بتاريخ 31/3/2026 صدر قرار المحكمة بوضع الصيغة التنفيذية على قرار في منازعة عمالية رقم MB311370283A-٢٠٢٦، وبما أن المحكوم له المذكور أعلاه قد تقدم بطلب تنفيذ في المحكمة التنفيذية ووقع الرسم المحدد لذلك، وبما أن القرار المطلوب تنفيذه كالآتي : وبما أن المبلغ المنفذ لآجله شامل الرسوم والصاريف 8137 درهم.

لذلك أتى مكتب تنفيذي ما جاء بالسند التنفيذي الشارعي أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانكم ذلك في حالة تخلفكم عن ذلك فإن المحكمة ستبذل بحكم إجراءات التنفيذ المقررة قانوناً، وذلك لعدم بما جاء به ونفذاً لفسوقه قانوناً.

الإمارات لتنفيذ الأحكام

المملكة العربية السعودية
وزارة العدل
Ras Al Khaima Courts

العدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ١٤٤٥/٩/٢٤
احطار دفع بالنشر
رقم الملف 2026/1669 تنفيذ تجاري

بناء على طلب / المحكوم له / كي /فست - ذ م الحسية
الى المحكوم عليه / العز للإستشارات - ذ م - فرع رأس الخيمة الجنسية
ليكن معلوما لديكم بان محكمة رأس الخيمة قد اصدرت بحكمها بتاريخ 9/3/2026
القبضية ١٩2/20 استئناف التجاري، بالزامكم بدفع مبلغ وقدره 129320 درهما
شامل الرسوم والحاصلات.

وبما ان المحكوم له اعلاذ قد تقدم بطلب لتنفيذ حكم وسجل بالرقم المشار اعلاه، فأنت مكلف
بتنفيذ ما جاء اعلاه خلال 7 ايام من تاريخ التبليغ وفي حال تخلفك عن ذلك فان المحكمة
ستتخذ بحسب الاجراءات القانونية المناسبة لتنفيذ الحكم، والرسوم المترتبة عليك.

الاحطاطات : الإمرارات / رأس الخيمة / الدفان / شارع كورنيش القوامس 3
قسم التنفيذ




حكومة ديبس
 GOVERNMENT OF DOBA
 للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ٤٨٦٥، بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
 اسم الشركة : بحر قرطبية للخدمات الفنية - ذ م - العنوان : مكتب رقم H-85 ملك م.ح احمد عبدالله الجزيري - المر - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الاعوان (ذ.م)، رقم الرخصة : 1527304
 رقم القيد بالسجل التجاري : 2649502 بموجب هذا تعلن إدارة الاقتصاد والسياحة في بيانه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار حاكم بي بتاريخ 20/8/20٢٦ ووافق لدى كاتب العدل حاكم بي بتاريخ 20/8/20٢٦ وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة بالتقدم إلى القاضي المدني في ان مراجعة الاحداث في ذ م م
 العنوان : مكتب رقم 404 مجمع سولطان لاسلامتشار في ذ م - بورسعيد
 هاتف : فاكس : مصطحبا معه كافة استندات والأوراق التوثيقية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشره هذا الاعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد
Economy and Tourism

العدل
Justice

العدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى

اسم المصفى : ان بي ان لمرافعة الحسابات ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م -
بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي

بأنه قد تم تعيين المصفى المذكور أعلاه لتصفية بحر قرطبة للخدمات
القانونية - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 20/8/2026

والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 20/8/2026 وعلى من
لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفى العين في مكتبه الكائن
بمدينة على العنوان المذكور أعلاه، مصطلحاً معه كافة المستندات والأوراق
التيوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العدل
Justice

العدد ٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : نابوو للمقاولات - ش د م - العنوان : مكتب رقم 226 مكتب
عبدالرزاق علي حسن الزعوني - صناعة القصص الثنائية - الشكل القانوني
شركة ذات مسؤولية محدودة - ضريبة الواحد (١ م.) رقم الخصم :
726661 رقم القيد بالسجل التجاري : 1651579 موجب هذا إعلان دائرة
الاقتصاد والسياحة في بيانه أنه قد تم التأشير في السجل التجاري لدينا بإحلال
الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم في بتاريخ 3/9/2026
والموافق لدى كاتب العدل محاكم في بتاريخ 3/9/2026 وعلى من لديه أي
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المعين أن بي أن لمراجعات الحسابات
ش د م : العنوان : مكتب رقم 404 مع مجموعة سلطان للاستثمار ش د م
- بورسعيد - هاتف : فاكس : مصلحاً مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (١٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لراجعة الحسابات ش ذ م م
 العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م -
 بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في
 دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية قاييدو للمقاولات - ش
 ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/9/2026 الموافق لدى
 كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/9/2026 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

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

باسم الشركة: راقين سادات لتجارة العمالة - ش.م.م

التعاون: مكتب رقم 224-204 مع محمد هاشم علوي الصافي - المرر -
الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة - تاريخ الرخصة: 983961 رقم التقييد
بالسجل التجاري: 1610835 موجب هذا تعلن إدارة الاقتصاد والسياحة
في بيانه أنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة
أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/9/2026 الموافق لدى
كتابة العدل محاكم دبي بتاريخ 17/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض
أو مطالبة بالتقدم إلى الضفي المانق بي أن لرجاعه الجحاسيات ش.م.م
التعاون: مكتب رقم 404 مع مجموعة سلطان للاستشارات ش.م.م - بورسيعد
هاتف: فاكس: مصطحبها مع كافة الاستندات والأوراق التوثيقية وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

  

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

دولة فلسطين
الجمهورية العربية الفلسطينية
Ministry of Economy and Tourism

العدد ١٤٨٦٥ بتاريخ ٢٤/٩/٢٠٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى

اسم الصفي: ان بي ان لمرآجة الحسابات ش ذ م م

التعوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف: فاكس: بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في

بأنه قد تم تعيين المذكر المذكور أعلاه لتصفية رامين سادات لتجارة العامة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/9/2026 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطلحياً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الدولة الفلسطينية
السلطة الوطنية
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



المجلس
الاقتصادي
والسياحي

العدد ٢٠٣٦/٩/٢٤ بتاريخ ١٤٨٦٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنتحلال شركة

اسم الشركة : عليا ناصر لوتاه للاستثمار القابضة شركة الشخص الواحد ذ م م - العنوان : مكتب رقم 0F001 ملك ناصر عبدالله حسين لوتاه المركز التجاري الاول - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - المكون الوحيد (ذ م م) . رقم الخصصة : 824194 رقم القيد بالسجل التجاري : 1387528 بموجب هذا إعلان دائرة الإقتصاد والسياحة في دولة الإمارات العربية المتحدة في السجل التجاري لديها بإنتحلال الشركة المكونة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم في بتاريخ 17/9/2026 وإوتقن لدى كاتب العدل محاكم في بتاريخ 17/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين احمد الاغبري لتدقيق الحسابات ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم 1002 ملك محمد بن سعود بن سالم بهوان الخيني - بورسيه - هاتف : 04-2287774 فاكس : 04-2260616 مصححياً كافة كافة المستندات والأوراق البتوية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

السلطان الخويل

منوعات الفكر 27



بعد خمس سنوات من التجربة التي منحت منصة أبل أول انتصار من نوعه في سباق الأوسكار، تعود المخرجة الأميركية سيان هيدر إلى التعاون مع الشركة في فيلمها الجديد Being Heumann، الذي شهد عرضه العالمي الأول في افتتاح الدورة الـ ٥١ من مهرجان تورنتو السينمائي الدولي.

يروي احتجاج في سان فرانسيسكو عام 1977 لحقوق ذوي الاحتياجات الخاصة

Being Heumann .. عندما يصبح التاريخ الحقيقي أكبر من الدراما السينمائية



واسع، ويملك بطله قوية ومجموعة ممثلين تمنح الحدث التاريخي حياة تتجاوز الكتب والتشريحات، لكن Being Heumann يترك أيضا سؤالاً مفتوحاً بعد عرضه، حول ما إذا كانت تكفي قوچ الحكاية عندما تظل اللغة التي ترويها مألوفة؟ ربما يكون هذا التناقض نفسه أفضل مدخل لقراءة التجربة الجديدة لهيدر، فبعد CODA، لم تعد المخرجة مطالبة بتقديم فيلم مؤثر آخر فقط، وإنما بمواجهة سقف صنعته تجربتها السابقة، وفي Being Heumann تبدو أكثر جرأة في اختيار التاريخ الذي تريد روايته، من الطريقة التي اختارت أن تروي به.

المقارنة مع CODA تبدو حتمية، ليس فقط لأن الفيلمين من إخراج هيدر، بل لأن كليهما يضع شخصيات من ذوي الاحتياجات الخاصة في مركز الحكاية، إلا أن الاختلاف جوهري، CODA كان دراما عائلية صغيرة تتسع تدريجياً، بينما يبدأ Being Heumann من حدث سياسي كبير ويحاول العثور على البشر داخله.

ويبدو أن أفضل لحظات الفيلم هي تلك التي ينجح فيها بالفعل في العثور عليهم، عندما يتوقف عن شرح أهمية ما حدث، ويترك الشخصيات تعيشه أمامنا. هيدر صنعت في النهاية فيلماً واضحاً ومتاحاً لجمهور

ويستفيد الفيلم من مجموعة كبيرة من الممثلين من ذوي الاحتياجات الخاصة، فلا تبقى الشخصيات المحيطة بجودي مجرد خلفية لسيرتها، وربما يكون الفيلم أكثر نجاحاً عندما يتعد قليلاً عن بطله الحكاية ويوزع الاهتمام على المجموعة.

عندما يصبح التاريخ أكبر من الدراما

لكن هذه النقطة تقود أيضاً إلى مشكلة الفيلم الأساسية، Being Heumann يحمل مادة تاريخية قوية، إلا أن البناء السينمائي الذي اختارته هيدر أكثر تقليدية من الموضوع الذي تتعامل معه.

هناك مسار واضح للتصعيد، عقبات ثم انتصارات صغيرة، لحظات خفيفة في الأماكن المتوقعة، وموسيقى وتوقيت درامي يدفعان المشاهد نحو استجابة عاطفية محددة، وكلما ازدادت الأحداث التاريخية قوة، نجد أنفسنا أم سؤال عن مدى حاجة الفيلم فعلاً إلى كل هذا التنظيم الهوليودي كي يجعلها مؤثرة؟ وهو انقسام ظهر أيضاً في الاستقبال النقدي عقب عرض تورنتو، فقد حظي أداء ميدلي والطاغم والتمثيل الحقيقي للأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة بإشادات واسعة، بينما رأى عدد من النقاد أن السيناريو يقع أحياناً في القوالب المألوفة لأفلام السير المهمة. المراقبة أن الفيلم يتناول حركة طالبت بتغيير الطريقة التي ينظر بها المجتمع إلى ذوي الاحتياجات الخاصة، لكنه لا يحاول بالدرجة نفسها تغيير القواعد السينمائية التي يروي بها قصتها.

ما بعد CODA

الوصول إلى المباني والمواصلات إلى التعليم والعمل، مضمونة عملياً للآيين الأميركيين. تضع المخرجة شخصية جودي، التي تؤدّيها روث ميدلي، في قلب هذه المواجهة، لكنها لا تجعل منها بطله منفردة تحرك الآخرين من حولها، الفيلم يتحول تدريجياً إلى عمل جماعي عن الأشخاص الذين شاركوا في الاعتصام والخلافات بينهم، وطريقة تنظيم حياتهم داخل المبني، ومحاولاتهم الحفاظ على الضغط السياسي والإعلامي مع مرور الأيام. وهنا تظهر إحدى نقاط قوة Being Heumann، وهي أن التاريخ لا يقدم باعتباره مجموعة قرارات وتشريعات، لكنه تجربة يومية، الاحتجاج يعني الطعام والنوم والرعاية الشخصية والعلاقات والتوتر والإرهاق، إلى جانب التفاوض والسياسة.

روث ميدلي في مركز الصورة

يحمل أداء روث ميدلي جزءاً كبيراً من تميز الفيلم، جودي التي تقدمها ليست شخصية مصممة للحصول على تعاطف الجمهور، هي قائدة سياسية تعرف ماذا تريد، وقد تكون حادة ومتطلبة وصعبة في بعض اللحظات. هذا الاختيار يبعد الفيلم نسبياً عن نموذج اعتادت السينما استخدامه عند تناول ذوي الاحتياجات الخاصة، الشخصية التي تتحول معاناتها إلى وسيلة لإلهام المشاهد، هنا الشخصيات هي التي تقود الحدث، وتتجادل وتحب وتمزح وتغضب وتتخذ القرارات، بينما تصبح الاحتياجات الخاصة جزءاً من واقعها وليست الصفة الوحيدة التي تحددنا.

هيدر تعرفها هوليوود جيداً منذ CODA، الفيلم الذي فاز بأوسكار أفضل فيلم عام 2022، ليصبح أول عمل توزعه منصة بٲ يفوز بالجائزة الأهم للأكاديمية، بعدما استحوذت أبل على حقوقه عقب عرضه في مهرجان سندانس، وإلى جانب أفضل فيلم، حصد العمل جائزتي أفضل سيناريو ومقتبس لهيدر وأفضل ممثل مساعد لتروي كوتسور. لكن عودة هيدر في Being Heumann لا تبدو كمحاولة لاستنساخ CODA. وإن بقيت قضايا الاحتياجات الخاصة والتمثيل واحدة من مناطق اهتمامها كمخرجة، لكنها هذه المرة تذهب إلى واقعة حقيقية من التاريخ الأمريكي، وتحديدأ إلى سبعينيات القرن الماضي، إلى واحدة من المحطات الأساسية في حركة حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة، من خلال قصة الناشطة جودي هيومان.

حكاية حركة

يستند الفيلم إلى مذكرات هيومان، لكنه لا يتعامل معها كسيرة تقليدية تبدأ من الطفولة وتمضي زمناً حتى الوصول إلى لحظة النجاح، مركز النقل هو احتجاج Sit-in 504 في سان فرانسيسكو عام 1977، عندما احتل ناشطون من ذوي الاحتياجات الخاصة مبنى فيدرالياً، مطالبين الحكومة بتطبيق المادة 504 من قانون إعادة التأهيل، التي تحظر التمييز على أساس الإعاقة في المؤسسات والبرامج التي تحصل على تمويل فيدرالي. قاد الاحتجاج إلى مواجهة امتدت لأسابيع، في وقت لم تكن فيه الحقوق التي تبدو اليوم بديهية، من إمكانية

ساندرا بولوك تكشف عن تجارب أداء صادمة في بداياتها الفنية

كشفت النجمة الأمريكية ساندرا بولوك عن جانب غير مريح من بداياتها في هوليوود، موضحة أنها واجهت خلال مسيرتها المبكرة تجارب أداء غريبة ومزعجة، لكنها تعلمت منذ ذلك الوقت أن الحصول على أي دور لا يستحق بالضرورة التضحية بحدودها الشخصية.



عام 2022، ويبدو أن الجمهور لا يزال متحمساً لعودة النجمة، إذ حقق الجزء الثاني من الفيلم نحو 13 مليون دولار في شباك التذاكر المحلي يوم الجمعة، بما في ذلك إيرادات العروض السابقة، بينما تشير التوقعات إلى أن الفيلم في طريقه لتحقيق افتتاحية تقترب من 30 مليون دولار خلال عطلة نهاية الأسبوع. وبعد عقود من العمل في هوليوود، يبدو أن ساندرا بولوك لا تزال مطلوبة من الجمهور وصناع السينما، لكن من المؤكد أنها أصبحت أكثر حرصاً على اختيار الأدوار والفرص التي تستحق وقتها وحضورها الشخصي.

الآن عن أفلام الكوميديا الرومانسية، لأنني كنت أعرض للكثير من الانتقادات بسببها، ثم قبلت دوراً في فيلم اسمه "Crash". "Crash" يثبت صحة رهان ساندرا بولوك أثبتت الأيام أن قرار بولوك كان خطوة ناجحة في مسيرتها، إذ حقق فيلم "Crash" نجاحاً كبيراً وحصل على جائزة أفضل فيلم في حفل توزيع جوائز الأوسكار عام 2006، وبعد سنوات، وأصليت بولوك توسيع نطاق أدوارها، حتى حصلت على جائزة أوسكار أفضل ممثلة عن دورها في فيلم "The Blind Side"، لتثبت قدرتها على الانتقال بين الأنواع السينمائية المختلفة بعيداً عن الصورة التي ارتبطت بها في بداياتها.

عودة ساندرا بولوك إلى السينما وبعد أربعة أعوام من مشاركتها في فيلم "The Lost City"، تعود ساندرا بولوك إلى الشاشة الكبيرة من خلال "Practical Magic 2"، في أول فيلم سينمائي لها منذ

أداء لكل شخص منحرف موجود، وكانوا يطلبون أشياء لا أستطيع فعلها.. وكنت أقول: لا، هذا الدور ليس مناسباً لي". وفي ذلك الوقت، كانت بولوك تعمل في تقديم الطعام إلى جانب محاولاتها المستمرة للحصول على أدوار تمثيلية، شأنها شأن كثير من الفنانين الذين يبدأون مسيرتهم المهنية من الصفر. وأوضحت: "كنت أشق طريقي إلى الأعلى.. كل ممثل يعمل في المجال يعتقد أنه لن يعمل مجدداً، ولذلك تأخذ أي فرصة متاحة وتحاول تحقيق أقصى استفادة منها".

قرار غير مسار مسيرتها

مع مرور الوقت، أدركت ساندرا بولوك أنها لا تريد الاستمرار في مطاردة أي دور مجرد الحصول على فرصة عمل، وقررت أن تكون أكثر انتقائية في اختياراتها الفنية، وكان من أبرز قراراتها المهنية الابتعاد لفترة عن أفلام الكوميديا الرومانسية، وهي الأعمال التي ساهمت بشكل كبير في شهرتها. وقالت: "قلت لنفسني إنني بحاجة إلى التوقف

وخلال حوار أجرته مع صديقتها المقربة جينييفر أنيستون لصالح مجلة "Interview"، تحدثت بطلته فيلم "Practical Magic 2" عن سنواتها الأولى في نيويورك، عندما كانت تحاول شق طريقها في عالم التمثيل، وتقبل تقريباً أي فرصة يمكن أن تساعد على الاستمرار في المجال.

كنت أرغب تجارب الأداء

غير اللائقة استعادت ساندرا بولوك بعض تجارب الأداء التي خاضتها في بداياتها، موضحة أنها كانت تواجه أحياناً مواقف غير مهنية من أشخاص كانوا يطلبون منها خلع ملابسها خلال الاختبارات. وقالت النجمة: "كنت أذهب إلى تجارب



الفكر

فيتامين (D3) يعد من مضاعفات النقص النومي الخطيرة



الأكسجين ونقص فيتامين D سبب اضطرابات صحية واضحة لدى فئران التجارب، إذ ارتفعت لديها مؤشرات الالتهاب وتلف الأوعية الدموية، وانخفض مستوى أكسيد النيتريك اللازم لتوسع الأوعية الدموية بشكل طبيعي، كما ظهر لديها تلف في الأنابيب الكلوية، وأن إعطاء فيتامين D3 للفئران قلل بشكل ملحوظ من هذه المضاعفات، كلما زادت جرعة الفيتامين ازداد هذا التأثير.

وأشار القائمون على الدراسة إلى أن النتائج التي توصلوا إليها مبنية على تجارب أجريت على الفئران المخبرية، لكنها تشير إلى احتمالية الاستفادة من فيتامين D3 مستقبلا كوسيلة لحماية الكلى والأوعية الدموية في حالات انقطاع النفس الانسدادي النومي.

أظهرت دراسة نشرتها مجلة Frontiers in Physiology أن فيتامين «D3» يحد من تلف الأوعية الدموية والكلى المرتبط بانقطاع النفس الانسدادي النومي.

أجريت التجربة على 56 فأرا، حُفِزَت لديها فترة نقص الأكسجين المتقطعة أثناء النوم، وهي الحالة المميزة لانقطاع النفس الانسدادي النومي، وبعض هذه الحيوانات كانت تعاني من نقص فيتامين D بشكل عام، وقام العلماء بإعطاء بعض الفئران جرعات متنوعة من فيتامين D3 لمدة 14 يوما، وقيمو تأثير هذه الجرعات على مؤشرات عمل البطانة الداخلية للأوعية الدموية وحالة أنسجة الكلى لدى الحيوانات الخاضعة للدراسة. وتبين للباحثين أن اجتماع النقص الشديد في

قرأت لك

الليمون



حث خبراء على تناول الليمون أو إضافته إلى وجبات الطعام، نظرا لما فيها من منافع للجسم. وبحسب دراسة سابقة صدرت عن جامعة أوهايو الأمريكية، فإن مجرد شم رائحة الليمون، يفيد الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه. ويعد الليمون من المصادر المهمة لتزويد الجسم بالألياف.

وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلا عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم. ويؤود الليمون، جسم الإنسان، بما يحتاج من فيتامين C، لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ125% من حاجاته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 150%. ويمتاز الليمون بمواده المضادة للأكسدة، وهذا الأمر يساعد أنسجة الجسم على أن تنمو بشكل جيد، كما يعمل على حمايتها من الأضرار التي تلحق بها مع التقدم في العمر. وللحصول على مادة الحديد من الطعام، فيتم إضافة عصير الليمون إلى بعض الأطباق الشهيرة مثل السبانخ والوجبات النباتية الأخرى.

سؤال وجواب

- ما هي الكلمة التي ينتفي معناها اذا نطقت بها؟
- كلمة الصمت
- من صاحب كتاب العقد الفريد في الأدب العربي؟
- ابن عبد ربه
- ما هو الكتاب الذي اشتهر به ابن طفيل؟
- حي بن يقظان.
- من صاحب مسرحية عطيل العائلية؟
- وليم شكسبير
- ما الكلمة التي إذا تكرتها عرفت وإذا عرفتها تكرت؟
- كلمة أمس

كمية الحبوب الكاملة المرتبطة بفوائد لصحة القلب

كشفت دراسة جديدة أن تناول الحبوب الكاملة يوميا قد يرتبط بتحسين عدد من عوامل الخطر الرئيسية لأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقمت الدراسة، التي نشرت في «المجلة الأوروبية للقلب»، كمراجعة منهجية وتحليل جمع نتائج 87 تجربة سريرية شملت 6529 شخصا من آسيا وأوروبا والولايات المتحدة وكندا وأستراليا والبرازيل.

وأظهرت النتائج أن زيادة استهلاك الحبوب الكاملة ارتبطت بانخفاض وزن الجسم ومحيط الخصر وضغط الدم، إلى جانب انخفاض مستويات الكوليسترول الكلي وكوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، المعروف باسم الكوليسترول الضار، والدهون الثلاثية والغلوكوز في الدم. كما سجل الباحثون انخفاضا في مستويات الإنترلوكين-6، وهو أحد المؤشرات المرتبطة بالالتهاب. وظهرت بعض هذه الفوائد عند تناول 30 إلى 40 غراما من الحبوب الكاملة يوميا، لكن أكبر التحسينات سجلت عند تناول نحو 60 إلى 100 غرام يوميا، وهي كمية تعادل نحو أربع إلى ست حصص. ويمكن الحصول عليها من أطعمة مثل دقيق الشوفان وخبز الحبوب الكاملة والأرز البني.

وقالت الدكتورة هيلدا توتونشي من جامعة تبريز للعلوم الطبية في إيران، التي قادت الدراسة، إن الأبحاث السابقة ربطت منذ فترة طويلة بين زيادة استهلاك الحبوب الكاملة وتحسن صحة القلب، لكن نتائج التجارب السريرية كانت متفاوته. وأضافت أن الدراسة هدفت إلى تحديد الكمية المرتبطة بأكبر قدر من الفوائد الصحية. وأوضحت توتونشي أن فوائد الحبوب الكاملة لا تبدو مرتبطة بتأثير كبير في عامل خطر واحد، وإنما بمجموعة من التحسينات الصغيرة التي تشمل ضغط الدم ودهون الدم وتنظيم الغلوكوز ودهون الجسم وبعض المؤشرات الالتهابية، وقد تساهم مجتمعة في تحسين صحة القلب على المدى الطويل.

لكن الباحثين أكدوا أن الدراسة لا تثبت بصورة مباشرة أن تناول الحبوب الكاملة يمنع الإصابة بأمراض القلب، إذ إن التجارب المشمولة لم تقيس حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية نفسها، وإنما ركزت على عوامل الخطر المرتبطة بها.

كما أشارت توتونشي إلى أن معظم التجارب كانت قصيرة نسبيا، بمتوسط مدة بلغ نحو ثمانية أسابيع، ولذلك لا يزال من غير الواضح ما إذا كانت التحسينات المرصودة تستمر على المدى الطويل. كذلك، لم تتناول سوى دراسات قليلة استهلاك كميات تتجاوز 140 غراما من الحبوب الكاملة يوميا.

ويرى الباحثون أن استبدال منتجات الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة قد يكون وسيلة بسيطة لإدخال تحسينات غذائية مفيدة، مؤكدين في الوقت نفسه الحاجة إلى دراسات طويلة الأمد لمعرفة مدى انعكاس هذه التحسينات في عوامل الخطر على معدلات الإصابة الفعلية بأمراض القلب والأوعية الدموية.



المثلة البرازيلية ديورا ناسيمينتو خلال جلسة تصوير فيلم «Hombre al agua» الذي عُرض ضمن قسم «Spotlight» في الدورة 83 لمهرجان البندقية السينمائي الدولي. «ا ف ب»

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الموطن الأصلي لطير الكيوي في نيوزيلاندا، وأن عطر العنبر موجود في كبد الحوت، وأن موطن الضب أساسا في الصحارى وأن موطن سمك الحفش الغني بالكافيار في بحر قزوين والبحر الأسود.
- هل تعلم أن السمك الكهربائي الأقوى هو الأنقليس، والذي يتواجد على سواحل أميركا الجنوبية. عضوه الكهربائي موجود في ذيله. وهو يستطيع أن ينتج صدمة كهربائية بقوة 550 فولتا. وهذا ما يؤدي إلى صق وقتل الأسماك القريبة المجاورة.
- هل تعلم أن المرجان (واليس) هو جنس حيوانات بحرية ثوابت من طائفة المرجانيات يفرز هيكلًا كلسيا متشعبا أحمر، وقليلًا ما يكون وردياً أو أبيض. والهيكل الكلسي داخلي لكنه ذو فجوات تسمح للأجزاء الحية بالاختباء فيه في حالة الخطر. ويشبه هذا المرجان النباتات في تنشوه ونموه، فنبضة واحدة تعطي عدة بواب مرتبة على أغصان كأزهار على شجيرة. ويشكل الهيكل المرجاني مادة أولية لصناعة الحلي.
- هل تعلم أن الأحجار الكريمة هي أحجار صلبة شفافة نادرة الوجود، تستعمل بعد قطعها وصقلها في صناعة المجوهرات. تنتمي الأحجار الكريمة الشفافة والأحجار نصف الكريمة الشفافة ونصف الشفافة وغير المنفذة إلى عدد من الأنواع: مجموعة الماس، مجموعة الكورنندن أو البياقوت، مجموعة الاسبينل مجموعة الزبرجد، التوباز، التورمالين، البجادي أو العقيق، مجموعة الكوارتز حمض الهيدروفلوريك هو أحد الأحماض التي تستطيع إذابة الماء، وعلى الرغم من هذه الخاصية فهو يتفكك في الماء، لهذا لا يطلق عليه حمض قوي.

قصة الفقير والجارة

لم يكن عبود يعرف ما سيحدث له لكنه على كل حال عرف في النهاية .. كان عبود رجلا طيب القلب يقدم مساعدته إلى كل من يحتاج إلى مساعدة حتى لو كان حيوان صغير .. وفي أحد الايام وجد قطعة صغيرة مسكينة ومريضة ترتجف من البرد فأخذها معه الي بيته الصغير جدا وضع لها جلبابا باليا ثم غطاها به وحلب الحزة ووضع لها بعض الحليب وشرب هو الباقي .. استمر الحال هكذا حتى شفيت القطعة واستعادت عافيتها فكانت تخرج تمشي وراءه مثل ظله وسبحان الله كان قالها دائما خير عليه فكلما خرجت وراءه طلبه شخصا ما لقضاء عمل مقابل رزق وفير .. اما اذا نامت في البيت ولم تلحق به فيكون يومه بسيط ورزقه ايضا بسيط وفي ذات يوم خرجا معا إلى السوق الواسع فوجد من يعمل لديه في جو حار خائف لكنه تحمل وجهه حتى تعب جدا ودخل عليه الليل حين انهى عمله وقبض اجره القليل، ذهب به واشترى بعض الطعام وذات ليلة عند الفجر استيقظ على لعق القطعة الصغيرة لوجهه .. ازاحها لينام لكن لا فائدة استمرت تداعبه ثم تموء وتذهب إلى باب البيت عدة مرات حتى احس بأن هناك شيئا ما فقام وخرج وراءها وهناك خلف البيت اخذت القطعة تنكش التراب وتزيجه ثم تتوقف وتذهب اليه وكأنها تدعوه ليأتي وينكش التراب ايضا فظن انها تريد ان تقضي حاجة فقام بأزاحة بعض التراب لكنه احس بان هناك شيئا يبرز من تحته وكان عبارة عن جره صغيرة سحبها بيده فوجدها قد اقلعت باحكام بقطعة من الفخار ايضا حملها بيده وهو مندesh ويتساءل كيف عرفت القطعة بأمرها ،هناك في البيت اضطر لكسر الجرة فوجدها ممثلة عن اخرها يقطع تقديدا ومشغولات ذهبية، ولم يكن لديه غير الدهشة الشديدة والذهول وحينما دار وجهه لينظر إلى قطته لم يجدها بل وجد باب بيته مغلق فاسرع وفتح الباب لكنها لم تكن هناك .. منذ ذلك الوقت اختفت القطعة ولم يرها ابدا لكنه دائما يتذكرها ويقول اين انت يا صاحبة الفضل؟

هو الان رجل ميسور الحال جدا وقد خصص بعض ماله لمساعدة المحتاجين الذين لم يكن يستطيع مساعدتهم وهو فقير .

مساحة للتلوين

