

ص 22

حضانات الشارقة الحكومية
تطلق مشروع الغذاء الصحي
عبر المطابخ المركزية

ص 27

كريستيل الملاح تبدأ
مشروعها لإعادة
اكتشاف إرث والدها



القهوة وعلاقتها الالفة بتغيرات

ص 23 في الدهون والعضلات والهرمونات

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

ما علاقة الربو الشديد بتغيرات البنية الهيكلية للدماغ؟

أظهرت دراسة طبية حديثة تم عرضها خلال المؤتمر السنوي للجمعية الأوروبية للجهاز التنفسي «ERS» في مدينة برشلونة، أن الأشخاص الذين يعانون من أشكال حادة من مرض الربو يظهرون اختلافات دقيقة في هيكلية الدماغ مقارنة بالمرضى الذين يمكنهم السيطرة على أعراض المرض بشكل جيد. وأشارت الدراسة وفقا لموقع «ميدكال إكسبرسر»، التي قادها أطباء وباحثون من مركز بريستول للبحوث البيوطبية وموسسة ستيني سانت جورج التابعة لجامعة لندن، إلى أن الالتهابات المزمنة المسببة للربو الشديد قد لا تقتصر تأثيراتها السلبية على الجهاز التنفسي ورنثي المريض فحسب، بل يمكن أن تمتد لتطال خلايا الدماغ وسلامته الهيكلية.

واعتمد الباحثون في تقييمهم على تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي المتقدمة «QDI»، لفحص 50 مريضاً يعانون من الربو الشديد من النوع الثاني «Type 2»، ومقارنتهم بـ 25 شخصاً يعانون من حالة خفيفة أو متوسطة ومسيطر عليها. وأظهرت النتائج وجود تنظيم أقل كفاءة في شبكة «المادة البيضاء» المسؤولة عن نقل الإشارات العصبية والتواصل بين مناطق الدماغ المختلفة لدى أصحاب الحالات الحادة. كما رصد الفريق التخصصي تغيرات ملموسة في حجم أجزاء دقيقة ومحددة في الدماغ، مثل «الحُصين» والفص الصدغي، مشيرين إلى وجود علاقة طردية بين ارتفاع مستويات الالتهاب المناعي وشدة التغيرات الملحظة في المادة البيضاء.



بعض الأشخاص يعانون طوال الأسبوع من قلة النوم، ويظنون أنه يمكن تعويض هذا المجهود بالنوم ساعات أطول في عطلة نهاية الأسبوع. لكن السؤال: هل أثبت العلم أن النوم المتراكم يمكن أن يعوض قلة النوم؟.

يبدو أن هذه الفكرة بسبب انتشارها، باتت محل بحث من قبل الخبراء، والذين توصلوا بالفعل لنتائج تجيب على هذا التساؤل، وقد تغير فكرتك عن النوم وعدد الساعات اللازمة أسبوعياً.

هل النوم الإضافي في عطلة نهاية الأسبوع يعوّض السهر؟

هل يمكن فعلياً تعويض النوم المفقود؟

بحسب Sleep and Breathing فإن الاعتقاد الذي كان سائداً بين الخبراء من قبل، كان على أن تعويض النوم المفقود أمر مستحيل، وأن ما يفقد منه لا يعود. لكن الأبحاث الحديثة، بحسب المصدر، تشير إلى أن هذا الاعتقاد ليس صحيحاً بالكامل. وكشفت دراسة أجريت على مدى طويل، أن الأشخاص الذين ينامون أربع أو خمس أو ست ساعات خلال أيام الأسبوع، ثم يعوضون ذلك في عطلة نهاية الأسبوع، عاشوا لفترة أطول مقارنة بمن ظلوا محرومين من النوم طوال الوقت من دون تعويض. وفي عام 2020، وجدت دراسة أخرى أن النوم التعويضي في الولاك إند كانت له آثار صحية أفضل من الحرمان من النوم، بل وقد يساعد في تقليل الالتهابات الخفيفة المزمنة في الجسم. وفي عام 2023، أشارت دراسة إلى أن هذا النوع من النوم التعويضي قد يقي المراهقين بشكل خاص من الآثار السلبية لقلة النوم.

الإفراط في النوم ليس الحل

هنا ينبيه الخبراء إلى نقطة مهمة، وهي أن النوم الزائد قد يحمل نفس مخاطر قلة النوم تقريباً. فالإفراط في النوم قد يسبب الاكتئاب، كما يرتبط بالشعور بالخمول وانخفاض التركيز والأداء، كما ترتبط الدراسات بينه وبين زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والسمنة، نتيجة تراكم السموم وارتفاع الالتهابات في الجسم. ويحذر الخبراء من أن كثيرين ممن يحاولون تعويض نومهم في نهاية الأسبوع قد يميلون إلى الإفراط في النوم، بينما التعويض الفعال لا يعني النوم ثلاث عشرة ساعة متواصلة ليلتي الإجازة الأسبوعية، بل الحصول على سبع إلى تسع ساعات

ما هو نقص النوم؟

نقص النوم يعني ببساطة الفرق بين عدد ساعات النوم التي يحتاجها جسمك، وعدد الساعات التي تحصل عليها بالفعل. وتوضح الدكتورة نانسي فولدفاري شيفر، أخصائية طب النوم، وفق ما ورد في Cleveland Clinic أن معظم الخبراء يتفقون على أن البالغين يحتاجون ما بين سبع إلى تسع ساعات نوم يومياً، وأن النوم ست ساعات فقط طوال أسبوع كامل يعني نقص نوم يصل إلى سبع ساعات. وتشير الدراسات، بحسب المصدر، إلى أن واحداً من كل ثلاثة بالغين في الولايات المتحدة ينام أقل من سبع ساعات يومياً.

آثار قلة النوم على الجسم

ويشير الخبراء إلى أن قلة النوم لها تبعات صحية عديدة، سواء على المدى القصير أو الطويل. مثلاً على المدى القصير قد يظهر التالي: النعاس. بطء زمن رد الفعل. ضعف الذاكرة والانتباه والقدرة على اتخاذ القرار. تراجع الطاقة والتحفيز.

أما على المدى الطويل، فإن الحرمان المستمر من النوم قد يزيد من خطر الإصابة بعدد من الأمراض، منها: السرطان. أمراض القلب. الخرف. اضطرابات الصحة النفسية كالإكتئاب. ضعف جهاز المناعة. ضعف القدرة على تنظيم المشاعر. ارتفاع احتمالية التعرض للحوادث والإصابات.

هل رفع الساقين على الحائط مفيد فعلاً للأوردة؟

بعد ساعات طويلة من الجلوس أمام المكتب أو الوقوف في العمل، قد تبدو فكرة الاستلقاء على الأرض ورفع الساقين على الحائط بحد ذاتها بسيطة. ورغم ذلك فقد عادت للظهور بقوة على مواقع التواصل الاجتماعي، بعدما رجحت لها صانعة المحتوى كايتي بريغهام «Katey Brigham»، كوسيلة سهلة لدعم صحة الأوردة. قالت الدكتورة نيكى رامسكيل، وهي طبيبة عامة ومؤسسة عيادة The Female Health Doctor Clinic، لصحيفة هاف بوست، إن الأوردة تعمل باستمرار على إعادة الدم إلى القلب، وغالباً ما تواجه تأثير الجاذبية أثناء الجلوس أو الوقوف. ومع التقدم في العمر، قد تصبح الصمامات داخل الأوردة أقل كفاءة؛ ما يسمح بتجمع الدم في الساقين ويرتبط أحياناً بالدوالي والقصور الوريدي المزمن. وأوضحت رامسكيل أن رفع الساقين يمكن أن يساعد الجاذبية على إعادة الدم والسوائل نحو القلب، وقد يمنح راحة مؤقتة لمن يشعر بثقل أو تورم خفيف في الساقين بعد يوم طويل. ولا يشترط استخدام الحائط، يمكن رفع الساقين على مقعد أيضاً. لكنها حذرت من التعامل مع الوضعية باعتبارها وسيلة لـ «إزالة السموم» أو طريقة لمنع جلطات الدم، مؤكدة أنها لا تغني عن الحركة المنتظمة أو العلاج عند وجود مشكلة وريدية. وتشير Cleveland Clinic إلى أن بعض الأشخاص، بينهم المصابون بالزرق أو فشل القلب أو الكلى أو الكبد، أو ارتفاع ضغط الدم غير المسيطر عليه، ينبغي أن يتجنبوا هذه الوضعية.

استخراج أقوى مضاد سموم من «أفعى المججلة»

في اكتشاف علمي قد يحدث ثورة في علاج لدغات الأفاعي القاتلة، تمكن فريق بحثي من جامعة ميريلاند الأمريكية من تطوير مضاد سموم جديد يستغل آليات الدفاع الطبيعية التي تمتلكها الأفاعي لحماية نفسها من سمومها الخاصة، مستنتجين أن هذا العلاج الجديد يتفوق بـ10 أضعاف في قدرته على تحييد السموم مقارنة بالعلاجات التجريبية المتاحة حالياً. وتعتمد التقنية الجديدة، التي نُشرت نتائجها في مجلة «PNAS»، برئاسة الدكتور شون كارول، على استخلاص ودمج بروتينات معينة تسمى «FETUA»، توجد بشكل طبيعي في دم «أفعى الأناث الغربية المججلة»، Western Diamondback Rattlesnake. وأثبتت التجارب أن مزج هذه البروتينات بتركيبات محسنة يمنح حماية قوية ويعطل تأثير السموم لدى عدة أنواع من الأفاعي، حتى تلك التي تفصل بينها ملايين السنين من التطور.



القهوة صباحاً تحمي دماغك

عالية من الكافيين، تبلغ حوالي 96 ملليجراماً في المتوسط لكل كوب. ويساعد الكافيين على تحسين التركيز، بفضل خصائصه المنبهة للجهاز العصبي، بالإضافة إلى قدرته على تحفيز الدماغ على العمل بكفاءة أكبر. علاوة على ذلك، يساهم الكافيين في منع الالتهابات، وهي مادة كيميائية في الدماغ تسبب الشعور بالنعاس. الوقاية من الأمراض التنكسية العصبية توفر القهوة حماية كبيرة ضد الإصابة بالأمراض التنكسية العصبية، مثل ألزهايمر والباركنسون. وفي دراسة سابقة، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يشربون القهوة يومياً ينخفض لديهم خطر الإصابة بألزهايمر بنسبة 34%، ومرض الباركنسون بنسبة 37%.

لا تعد القهوة مجرد مشروب صباحي يمنح الجسم النشاط مع بداية كل يوم، إذ تشير دراسات إلى أن تناولها بانتظام قد يرتبط بتعزيز صحة الدماغ وتحسين وظائفه الحيوية، لتعدد الفوائد التي تقدمها للمخ. وبحسب موقع EatingWell، هناك عدة أسباب تجعل القهوة صباحاً تعد من أفضل المشروبات التي تؤثر على صحة الدماغ بفضل احتوائها على الكافيين ومركبات نباتية مضادة للأكسدة. واستعرض الموقع عدداً من الفوائد التي قد يجلبها شرب القهوة صباحاً، وهي كالتالي:

تحسين التركيز
تلعب القهوة صباحاً دوراً كبيراً في تحسين التركيز، لاحتوائها على نسبة



منوعات الفكر

22

.. الشارقة - الفجر:

تنفيذاً لتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة «حفظه الله»، أطلقت حضانات الشارقة الحكومية، التابعة لأكاديمية الشارقة للتعليم، مشروع «الغذاء الصحي عبر المطابخ المركزية»، ضمن جهودها لتطوير منظومة التغذية المقدمة للأطفال في حضانات الشارقة الحكومية ورياض أطفال الشارقة.

يهدف المشروع إلى تطوير منظومة متكاملة للتغذية الصحية في حضانات الشارقة الحكومية ورياض الأطفال، تضمن جودة الوجبات وسلامتها واتساق معايير إعدادها وتقديمها، بما يلبي احتياجات الأطفال في مراحل نموهم المختلفة، كما يسعى إلى جعل التغذية الصحية جزءاً من التجربة اليومية للطفل، بما يعزز وعيه الغذائي ويسهم في ترسيخ العادات والخيارات الصحية منذ سنواته الأولى.

ويلتقي مشروع الغذاء الصحي عبر المطابخ المركزية في أهدافه مع برنامج «سفراء بابا سلطان للغذاء السليم»، الذي أطلقته هيئة الشارقة للتعليم الخاص بالتعاون مع دائرة الزراعة والثروة الحيوانية بالشارقة، ضمن توجه إمارة الشارقة نحو تعزيز التغذية الصحية وترسيخ العادات الغذائية السليمة لدى الأطفال منذ سنواتهم الأولى؛ إذ يدعم البرنامج الوعي بالممارسات والخيارات الغذائية الصحية، فيما يترجم مشروع الغذاء الصحي هذا التوجه إلى تجربة يومية من خلال الوجبات المقدمة للأطفال في الحضانات ورياض الأطفال.

وقالت سعادة الدكتورة محدثة يحيى الهاشمي، رئيس أكاديمية الشارقة للتعليم: «ينطلق مشروع الغذاء الصحي عبر المطابخ المركزية من رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، التي تضع صحة الإنسان وجودة حياته في صميم عملية التنمية، وتؤكد أن بناء الأجيال يبدأ من

العناية المتكاملة بصحتهم وتعليمهم منذ السنوات الأولى. ويأتي المشروع امتداداً لمنظومة أوسع تنبناها إمارة الشارقة لتعزيز الغذاء الصحي والأمن وترسيخ الوعي الغذائي لدى الأطفال، وتحويل الممارسات الغذائية الصحية إلى ثقافة يومية مستدامة داخل البيئة التعليمية».

وأضافت الهاشمي: «حرصنا على أن يجمع المشروع بين جودة الغذاء وسلامته وقيمته الغذائية، وبين منظومة تشغيلية ورقابية دقيقة تراعي الاحتياجات العميرية والصحية لكل طفل، بما يدعم صحة الطفل وجودة تجربته التعليمية، ويؤسس لنموذج مستدام قابل للتوسع».

تكاملاً مؤسسي يدعم جودة الغذاء

ويجسد المشروع تكامل الجهود بين مؤسسات إمارة الشارقة، من خلال الاستفادة من المنتجات المحلية التي توفرها مؤسسة الشارقة للإنتاج الزراعي والحيواني «اكتفاء»، وإعداد الوجبات عبر مطابخ مؤسسة فنادق الشارقة، بما يربط الإنتاج المحلي بالوجبة المقدمة للطفل ضمن منظومة متكاملة تدعم توجهات الإمارة في الأمن الغذائي. كما يعكس هذا التعاون نموذجاً للشراكة المؤسسية التي توظف خبرات وإمكانات الجهات المحلية لخدمة صحة الأطفال وجودة حياتهم. وقالت الأستاذة خولة علي الحوسني، نائب مدير أكاديمية الشارقة للتعليم: «أتاحت المرحلة الأولى من مشروع «الغذاء الصحي عبر المطابخ المركزية، اختبار المنظومة ميدانياً في 10 حضانات موزعة جغرافياً، وقياس أثرها على الأطفال والأسر والكوادر العاملة، حيث أوصى 96% من أولياء الأمور المشاركين في التقييم باستمرار المشروع. وأسهمت هذه النتائج في الانتقال إلى المرحلة التالية وتوسيع نطاق

المشروع ليشمل جميع حضانات الشارقة الحكومية، بالاعتماد على نموذج المطابخ المركزية الذي يوحد آليات إعداد الوجبات ومتابعتها وفق معايير معتمدة، ويضمن اتساق الجودة وكفاءة عمليات الإعداد والنقل والتقديم. ونياروك لأولياء الأمور دعم حكومة الشارقة بنسبة 50% من تكلفة الوجبات، بما يخفف عن الأسر ويتيح للأطفال الاستفادة من منظومة التغذية الصحية المقدمة في الحضانات».

وأكد سعادة الدكتور المهندس خليفة مصبح الطنجي، الرئيس التنفيذي لمؤسسة الشارقة للإنتاج الزراعي والحيواني «اكتفاء»، أن التعاون يجسد تكامل الأدوار بين الجهات المعنية، ويسهم في توسيع الاستفادة من المنتجات الزراعية والحيوانية المحلية وتعزيز كفاءة سلاسل التوريد، موضحاً أن «اكتفاء» تتولى توريد المنتجات المتفق عليها إلى الشارقة الوطنية للفنادق وفق المواصفات الفنية ومعايير الجودة والسلامة الغذائية المعتمدة، لإعدادها وتحويلها إلى وجبات تلبي احتياجات الفئات المستهدفة لدى أكاديمية الشارقة للتعليم. وأضاف أن هذا النموذج، الممتد من توفير المنتج المحلي عالي الجودة إلى إعداد وتقديمه للمستفيدين، يدعم توجهات إمارة الشارقة في تعزيز الأمن الغذائي والاستدامة، ويرسخ مكانة المنتج المحلي بوصفه خياراً موثوقاً وقادراً على تلبية احتياجات مختلف القطاعات.

وبدوره، قال إيان فيليبس، الرئيس التنفيذي لفنادق الشارقة الوطنية: «نفخر في فنادق الشارقة الوطنية وشركة الشارقة الوطنية للتأمين التابعة لها، بالشراكة مع أكاديمية الشارقة للتعليم في ترجمة رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، لتعزيز صحة أطفال الشارقة ورعايتهم، من خلال برنامج متكامل يقدم وجبات صحية وعضوية للأطفال من عمر سنة إلى خمس سنوات، تعتمد في معظم

مكوناتها على منتجات مزروعة أو منتجة محلياً في إمارة الشارقة. ونؤمن بأن هذه المبادرة، الأولى من نوعها عالمياً بهذا النطاق، تسهم في إرساء معايير جديدة للتغذية الصحية في مرحلة الطفولة المبكرة، عبر برنامج طويل الأمد يراعي الثقافة المحلية والتقاليد الغذائية للمنطقة، ويدعم نمو الأطفال وتعلمهم، ويسهم في ترسيخ العادات والخيارات الغذائية الصحية لديهم منذ سنواتهم الأولى».

وجبة صحية تعزز التعلم وتنمي المهارات

وتخضع رحلة الوجبة لمنظومة رقابية متكاملة، تبدأ من اعتماد القوائم وفحص المواد الخام، مروراً بالإعداد والطهي والتعبئة والنقل، وصولاً إلى استلامها في الحضانة وتقديمها للأطفال، مع تطبيق إجراءات خاصة بالحساسية والحالات الصحية. كما تدعم المنظومة أنظمة إلكترونية تتيح إنشاء سجل غذائي وصحي لكل طفل، ومتابعة احتياجاته وتعزيز التواصل مع الأسرة.

ولا تقتصر الوجبة على تلبية الاحتياجات الغذائية للطفل، بل تمتد لتدعم جوانب من نموه وتعلمه؛ إذ تسهم طرق تناول الطعام في تنمية مهاراته الحركية الدقيقة، كما تتيح له التعرف إلى الألوان والأعداد ومصادر الأغذية وتصنيفاتها، بما يعزز وعيه الغذائي ويشجعه على تبني خيارات صحية منذ سنواته الأولى.

ويعد أثر هذه التجربة إلى ما وراء الحضانة، من خلال تعزيز التكامل مع الأسرة وتشجيع الطفل على تبني خيارات غذائية صحية في المنزل، بما يدعم بناء عادات إيجابية ومستدامة منذ الصغر. وحرصاً على دعم الأسر وتيسير استفادة الأطفال من الخدمة، تدعم حكومة الشارقة 50% من تكلفة الوجبات، فيما تقتصر مساهمة ولي الأمر على النسبة المتبقية.



يستقبل مشاركات جائزة «اعرض مشروعك» حتى 1 أكتوبر

«الشارقة للرسوم المتحركة والقصص المصورة» يدعو المبدعين لتقديم مشاريع مسلسلات أطفال مستلهمة من الثقافة العربية

.. الشارقة - الفجر:

فتح «مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة والقصص المصورة 2026، باب المشاركة في جائزة «اعرض مشروعك»، Pitch the Project Award، التي تدعو الفنانين والمؤلفين والمخرجين والمبدعين إلى تطوير مشاريع أصلية لمسلسلات رسوم متحركة موجهة للأطفال، تستلم قصصها وشخصياتها وعوالمها من ثقافات وتقاليد المنطقة العربية، على أن يستمر استقبال المشاركات حتى 1 أكتوبر.

وتمنح الجائزة أصحاب الأفكار فرصة الانتقال بمشروعاتهم من التصور الأولي إلى ملف عرض متكامل يعرّف بالسلسل وعاله وشخصياته وبنيتة السردية، بما يساعدهم على تقديم أفكارهم بصورة احترافية أمام مختصين في صناعة الرسوم المتحركة، وتختار لجنة التحكيم ثلاثة مشاريع للتأهل إلى المرحلة النهائية لعرضها خلال المؤتمر.

الحكايات المحلية نقطة انطلاق

وتركز الجائزة على المشاريع التي تستمد مادتها من القصص والثقافات والتقاليد في المنطقة، وتعيد تقديمها من خلال لغة الرسوم

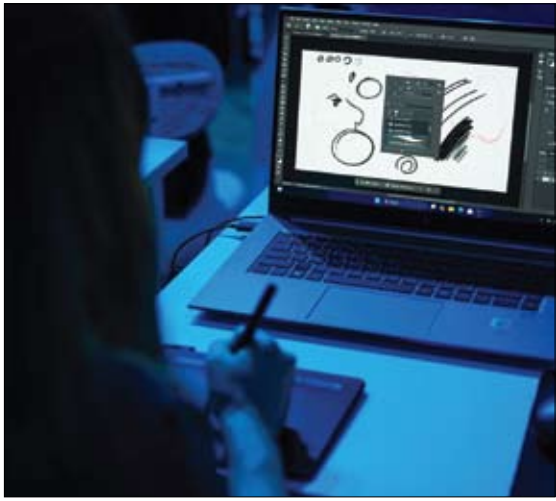
يمكن أن يتخذ العمل.

من الملف إلى منصة العرض

وتتولى لجنة تحكيم متخصصة تقييم المشاركات واختيار ثلاثة مشاريع للتأهل إلى المرحلة النهائية، حيث يحظى أصحابها بفرصة تقديم مشاريعهم خلال المؤتمر، بما يتيح لهم عرض أفكارهم والتعريف بها في بيئة تجمع محترفين ومختصين في قطاع الرسوم المتحركة. وتعتمد عملية التقييم على مجموعة من المعايير المرتبطة بالإبداع والأصالة والهوية الثقافية وقدرة المشروع على التأثير، بما يمنح الأفضلية للأفكار التي تجمع بين قوة الحكاية ووضوح المشروع وإمكانية تطويره في صورة مسلسل رسوم متحركة للأطفال. وتبلغ قيمة جائزة المركز الأول 15 ألف درهم، فيما يحصل صاحب المركز الثاني على 4 آلاف درهم، والمركز الثالث على 4 آلاف درهم.

تجربة تتواصل من دورة إلى أخرى

وتواصل جائزة «اعرض مشروعك» حضورها ضمن «مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة والقصص المصورة» بعد أن استقطبت في دوراته السابقة مشاريع تستند إلى الحكايات والثقافات المحلية. ويوفر المؤتمر



المزيد من المعلومات حول شروط المشاركة وآليات التقديم عبر موقعه الإلكتروني: <https://www.sharjahanimation.com/awards/pitch-the-project>

شرطة أبوظبي تنقل تجربتها في إدارة المواهب إلى المنصات الأكاديمية الدولية

مؤسسية محفزة للإبداع والتميز. ويركز برنامج المواهب التخصصية على أصحاب الأداء المتميز في عدد من المجالات الشرطية، من خلال معايير موضوعية لتقييم الكفاءة وتطوير المسارات المهنية، بما يسهم في إعداد كوادر شرطية متخصصة ومؤهلة وقادرة على مواكبة المتغيرات والمتطلبات المستقبلية للعمل الأمني. ويجسد نشر الدراسة في مجلة أكاديمية دولية متخصصة أهمية تجربة شرطة أبوظبي في إدارة وتنمية المواهب، وما تقدمه من ممارسات وتجارب يمكن الاستفادة منها في تطوير منظومات الموارد البشرية بالمؤسسات الشرطية، وتعزيز التنافسية المؤسسية والاستدامة والجاهزية للمستقبل، إلى جانب دعم نشر المعرفة المؤسسية وتوثيق التجارب التطويرية في العمل الشرطي.

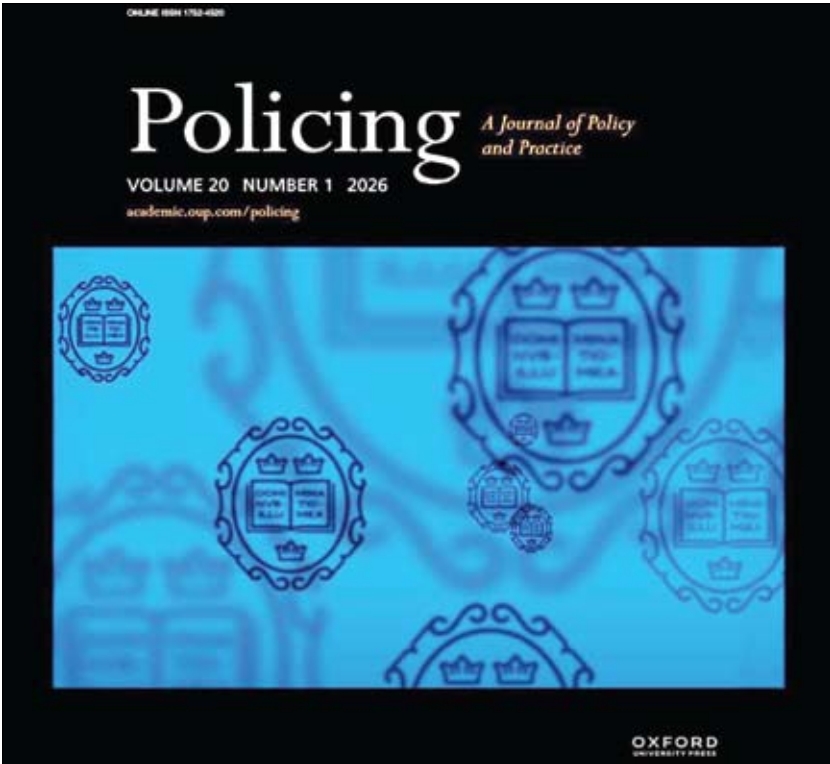
الاهتمام بتعزيز البحث العلمي وتبادل الخبرات والمعرفة في المجالات الشرطية والأمنية. وتناولت الدراسة تجربة شرطة أبوظبي في تطوير مفهوم إدارة المواهب، والانتقال من النماذج التقليدية التي تركز على المهارات القيادية والتخصصية، إلى نموذج أكثر شمولاً يتيح اكتشاف المواهب والقدرات المتنوعة لدى منتسبي الشرطة، وتنميتها وتوظيفها بالشكل الأمثل، بما يعزز الكفاءة المؤسسية ويرتقي بجودة الأداء الشرطي.

واستعرضت نموذجاً متكاملاً لإدارة المواهب يجمع بين التطوير التخصصي المنظم واكتشاف القدرات والمواهب في مختلف المستويات الوظيفية، بما يسهم في توسيع نطاق الاستفادة من الكفاءات والطاقات التي قد لا تظهر ضمن المسارات الوظيفية التقليدية، وتهيئة بيئة

..أبوظبيي - الفجر:

عززت القيادة العامة لشرطة أبوظبي حضورها العربي والبحثي في مجال تطوير العمل الشرطي، بنشر دراسة علمية متخصصة توثق تجربتها في إدارة المواهب، بعنوان «إعادة تعريف الهوية في المؤسسات الشرطية: دراسة حالة لشرطة أبوظبي»، في المجلة الأكاديمية الدولية المتخصصة Policing: A Journal of Policy and Practice، الصادرة عن دار نشر جامعة أكسفورد.

وأعد الدراسة المقدم عبدالله سالم الفلاح، والمقدم عبدالله صالح الجنيني، والقيب سعيد عارف الطائي، بالتعاون مع نخبة من الباحثين الأكاديميين في أكاديمية ريدان، ضمن البحوث المشتركة بين الجهتين، بما يعكس



منوعات الفكر 23

أظهرت دراسة طويلة الأمد، شملت أكثر من ١٧ ألف شخص، أن ارتفاع مستويات مُحليّ "الزلييتول" (Xylitol) في الدم يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية والوفاة لأسباب قلبية وعائية، ما يثير تساؤلات جديدة بشأن السلامة طويلة الأمد لبعض بدائل السكر واسعة الاستخدام. وبحسب النتائج المقدمة في المؤتمر السنوي للجمعية الأوروبية لأمراض القلب، كان الأشخاص الذين سجلوا أعلى مستويات من الزلييتول في الدم أكثر عُرضة للإصابة بأحداث قلبية وعائية خطيرة مقارنة بمن سجلوا أدنى المستويات، مع ارتفاع الخطر تدريجياً كلما زاد تركيز المادة في الدم.

هل بديل السكر آمن؟ دراسة تكشف ارتباط "الزلييتول" بمخاطر قلبية وعائية



الرصدية لا تستطيع وحدها إثبات وجود علاقة سببية. ويقول الباحثون إن المطلوب الآن إجراء دراسات تستطيع التمييز بصورة أوضح بين الزلييتول الذي ينتجه الجسم والزلييتول القادم من النظام الغذائي، إلى جانب تجارب أكثر قدرة على تحديد ما إذا كان استهلاك المحلي نفسه يؤدي بالفعل إلى زيادة خطر تكوين الجلطات والأحداث القلبية الوعائية.



خطر الإصابة بأحداث قلبية وعائية كبيرى أعلى بنسبة 18% لدى أصحاب أعلى مستويات الزلييتول مقارنة بأصحاب المستويات الأدنى. وقال الباحثون إن تحليل المستويات المتوسطة أظهر أيضاً توافق مع ما يُعرف بعلاقة "الجرعة والاستجابة"، إذ ارتفعت معدلات الأحداث القلبية الوعائية كلما ارتفعت مستويات الزلييتول في الدم. وأضافوا أن هذا الارتباط ظهر لدى فئات مختلفة من المشاركين، بغض النظر عن خصائص أساسية مثل العمر والجنس، كما ظل مستقلاً عن مؤشرات أخرى قد تدفع الأشخاص إلى استهلاك المنتجات منخفضة السعرات، مثل مؤشر كتلة الجسم وارتفاع ضغط الدم والسكري واضطرابات الدهون.

تأثير المحليات البديلة للسكر
ولا تثبت الدراسة أن تناول الزلييتول يسبب بصورة مباشرة النوبة القلبية أو السكتة الدماغية، إذ اعتمدت على الملاحظة ورصد العلاقة بين مستويات المادة في الدم والنتائج الصحية.

ولم تستند إلى تجربة عشوائية تقارن بين أشخاص يتناولون الزلييتول وآخرين لا يتناولونه. وهذه النقطة مهمة، لأن مستويات الزلييتول في الدم لا تعكس بالضرورة كمية الزلييتول التي يحصل عليها الشخص من الطعام فقط، إذ يستطيع الجسم نفسه إنتاج كميات من المادة خلال عمليات أيض الجلوكوز.

وقال فيتكوفسكي إن المحليات البديلة للسكر يستهلكها كثير من الأشخاص اعتقاداً منهم بأنها أكثر صحة من السكر، كما تعتبرها الهيئات التنظيمية آمنة بصورة عامة، لكن النتائج الجديدة تسلط الضوء على محدودية المعرفة بشأن التأثيرات القلبية الوعائية طويلة الأمد للزلييتول.

تزايد استخدام الزلييتول
وأضاف فيتكوفسكي أن تزايد كمية الزلييتول المستخدمة في المنتجات الغذائية يجعل إجراء دراسات إضافية بشأن سلامته

والزلييتول أحد أنواع الكحوليات السكرية، ويوجد بصورة طبيعية بكميات صغيرة جداً في الجسم وبعض الأطعمة، لكنه يُستخدم أيضاً مُحلياً منخفض السعرات في مجموعة واسعة من المنتجات، منها الأغذية والمشروبات والحلوى وبعض منتجات العناية بالضم والأسنان. وقد تحتوي المنتجات المحلاة صناعياً على كميات من الزلييتول تزيد بكثير من ألف مرة على المستويات الموجودة بصورة طبيعية في بعض الأغذية، بحسب الباحثين.

بديل السكر وتكوين الجلطات
وقال الباحث الرئيسي في الدراسة، ماركو فيتكوفسكي، الباحث في مستشفى شاريتيه الجامعي في برلين، إن دراسات سابقة أجراها فريقه أشارت إلى أن الزلييتول قد يعزز قدرة الصفائح الدموية على تكوين الجلطات، كما ارتبطت المستويات المرتفعة منه في الدم بزيادة خطر الإصابة بأحداث قلبية وعائية لدى أشخاص معرضين بالفعل لخطر مرتفع. وأضاف فيتكوفسكي أن الدراسة الجديدة سعت إلى معرفة ما إذا كان هذا الارتباط يمتد إلى عينة أكبر من عامة السكان وعلى مدى فترات متابعة أطول. وحلل الباحثون بيانات أكثر من 17 ألف مشارك من مجموعتين بحثيتين كبيرتين، وقسموهن وفقاً لمستويات الزلييتول في الدم، ثم قارنوا معدلات وقوع ما يُعرف بالأحداث القلبية الوعائية الضارة الكبرى، والتي شملت الوفاة والنوبة القلبية والسكتة الدماغية.

وفي المجموعة الأولى، التي امتدت فترة متابعيتها إلى 6 سنوات، ارتفع خطر الإصابة بحدث قلبي وعائي خطير بنسبة 57% لدى الأشخاص في الربع الأعلى من حيث مستويات الزلييتول، مقارنة بمن كانوا في الربع الأدنى. وظل هذا الارتباط قائماً بعد أن أخذ الباحثون في الحسبان مجموعة من عوامل الخطر المعروفة لأمراض القلب والأوعية الدموية، منها العمر والجنس والتدخين ومستويات الدهون في الدم والسكري وارتفاع ضغط الدم. أما في المجموعة الثانية، التي استمرت متابعيتها لمدة وصلت إلى 30 عاماً، فكان



القهوة وعلاقتها اللافتة بتغيرات في الدهون والعضلات والهرمونات

كشفت دراسة جديدة عن ارتباط شرب القهوة بانخفاض كمية الدهون المخزنة في الجسم وارتفاع الكتلة العضلية، إلى جانب تحسن بعض المؤشرات المرتبطة بصحة القلب والتمثيل الغذائي. وبحث الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة أوتو في فنلندا ونشرت في "المجلة الأوروبية للتغذية"، العلاقة بين استهلاك القهوة ومجموعة من المؤشرات الصحية، بينها نواتج الأيض، ومستويات الغلوكوز والإنسولين، والهرمونات الجنسية. وحلل الباحثون بيانات ٢٢٦٤ مشاركاً يبلغ متوسط أعمارهم ٤٦ عاماً، وركزوا على عادات استهلاك القهوة ومؤشراتهم الصحية في نقطة زمنية محددة، من دون متابعة المشاركين لفترة طويلة.

وتعد هذه الأحماض من العناصر الأساسية التي يحتاج إليها الجسم لبناء البروتين، لكن ارتفاع مستوياتها بشكل مزمن يرتبط في دراسات سابقة بمقاومة الإنسولين، والسكري من النوع الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدموية، ومرض الكبد الدهني، وارتفاع ضغط الدم.



وبشكل عام، تشير النتائج إلى وجود علاقة بين استهلاك القهوة وبعض المؤشرات المرتبطة بصحة أيضية أفضل، كما تفتح المجال أمام دراسة الدور الذي قد تؤديه الهرمونات والبروتينات النشطة بيولوجياً الموجودة في القهوة في هذه العلاقة. ولا تثبت الدراسة أن القهوة تسبب مباشرة في هذه التغيرات، إذ اعتمدت على بيانات جمعت في نقطة زمنية واحدة. كما يمكن أن تتأثر العلاقة بعوامل أخرى، مثل طريقة تحضير القهوة وتحميصها، وكمية الاستهلاك، والعوامل الوراثية ونمط الحياة.

ارتفاع مستويات بروتين (SHBG) وانخفاض مستويات الأندروجينات الحرة المتاحة، وهي مجموعة من الهرمونات الجنسية تشمل التستوستيرون. وقال أخصائي التغذية لوكا فيروست من جامعة أولو إن ملايين الأشخاص يستهلكون القهوة يوميا، "ومع ذلك لا تزال نعرف القليل بشكل مدّش عن علاقتها بعمليات الأيض والهرمونات في أجسامنا". وأضاف أن ما لفت انتباه الباحثين هو ظهور "بصمة هرمونية مميزة" استمرت حتى بعد أخذ مؤشر كتلة الجسم وعوامل نمط الحياة في الاعتبار، مع اختلاف بعض هذه الارتباطات بين الرجال والنساء.

القهوة والأحماض الأمينية
كما وجد الباحثون ارتباطاً بين ارتفاع استهلاك القهوة وانخفاض مستويات الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة (BCAAs) في الدم لدى الرجال

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يستهلكون كميات أكبر من القهوة يميلون إلى امتلاك دهون أقل وكتلة عضلية هيكلية أكبر، رغم عدم وجود اختلاف كبير في مؤشر كتلة الجسم لديهم.

تأثيرات مختلفة بين الرجال والنساء
وظهرت اختلافات لافتة في المؤشرات الهرمونية بين الجنسين. فقد ارتبط ارتفاع استهلاك القهوة لدى الرجال بمؤشرات أفضل لمستويات الغلوكوز والإنسولين، إضافة إلى ارتفاع مستويات التستوستيرون، سواء الكلي أو المتاح حيويًا، وارتفاع مستويات بروتين "الغلوبيولين الرابط للهرمونات الجنسية" (SHBG)، الذي يساعد على نقل الهرمونات الجنسية في الدم. أما لدى النساء، فكان الارتباط أضعف، واقتصر بصورة أساسية على



[illegible]



الجمهورية الكويتية
STATE OF KUWAIT

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70642

العدد ١٤٨٥٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١٠

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٧٠٧١/٢٠٢٦/٢٨٢ تنفيذ قرار عمالي

المختصة : دائرة التنفيذ الرامية رقم ١٨٢

موضوع التنفيذ : تنفيذ القرار الصادر في التوكيد (المراسلة رقم MB317771384EA بسداد مبلغ التقييد في وقته (١٣٣٩٨٠) درهم شامل الرسوم على حساب التقييد رقم ٢٨٢/٢٠٢٦/٧٠٧١ درهم

طالب التنفيذ : عبدالحامد علي محمد مسنق

عنوان الالتزام : ا.ز.م.م - ديرة - شارع نايك - مبنى الجناح - طابق ٢٠٩ - رويال مادي - ٠٣٣٢٢٢١٩

المطلوب اطلاقاً : ١- دفع التكاليف القضائية والرسوم على اداء وانعقاد المحاكم - ٢- مقصفه - قسمة - قسمة

موضوع الإعلان : اعلان على شهود التنفيذ القضائية التوكيدية والالتزام بالوفاء وانعقاد المحاكم مع واد بالسند التقييد

وسماد التقييد رقم الصادر (٢٢٢٦٨٠) درهم الى التقييد و اذ خزینه المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ١٤ أيام من تاريخ نشر الاعلان ولا فان محكمة التنفيذ ستستخذ اجراءات القانونية بحكم.

لسداد التقييد في حال ايداع و احويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ التقييد المدخل

AE:0260751208000271040

DC-VAC-ACCOUNT: 2022-70671071-000271040

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محكمة دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠ رقم 70642

**اعلان رسمي للتكليف بالوفاة بالنشر
في التنفيذ رقم ١٣٨٥/٢٠٢٣/٧٠ تنفيذ تجاري**

المختارة، في مزاومة التنفيذ الثالثة رقم ١٥٨

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٦٢٠٢٣/٩/١٠ تجاه محمد خليفة بن سعيد، مبلغ الدين المقضى به وفقرده (١٥٢٦,٠٠) درهم شامل الرسوم والضرائب وضمانا للمرافعة والقيام بالتكاليف المدنية على وجه

مبلغ التنفيذ، روم ائقة لتجارة الائتمانات د.جـ.

عنايه الامارات - امارة دبي - الجزء - مبنى الموصى - محل رقم ٦٦ - ٥٨٢٣٦٦ -

الحظوظ اعلامه، ١- محمد هاديون لتجارة الائتمانات د.جـ - صفة، صفة، صفة

موضوع الاعلان : دفع ماليكم اليه التنفيذية والتفكير واداء الواسم والتزام وسداد

اليق التعقد به وفقرده (١٥٢٦,٠٠) درهم الى مكتب التنفيذ او خزينة محكمة ، بالإضافة الى ايد سداد الرسوم المقررة

وتلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان ولا يان حكمية التذكير الاجراءات القانونية بحكمه.

لنساء الديانة لخصت به بين ايديهم او تحويلها الى الحساب التالي الخاص بسداد يقضى بصف التنفيذ ادق:

AEG40260751208000230392

DECL-VAC-ACCOUNT : 207-2026-1385-000230392

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعية

[illegible]



Emirates NBD

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ٢٠٣٦/٩/١٠ بتاريخ ١٤٨٥٥

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٣٦/٢٠٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المختارة: ب.مارة التفتيد الخامسة رقم ٢٣

موضوع التنفيذ: مطالبة مبلغ (٢٨٥٢,٥٠) وجزء من قيمة الشيك المرحض (١٠٠٠٠٠) والسجوب على بنك دبي

الطراف والممثلين بتاريخ: ٢٠٢٣/٥/٢

طالب التنفيذ: الإمارات لخدمات

مطلوبه: الإمارات - أمارة دبي

تاريخ: ٢٠٢٣/٥/٢

المختارة: ب.مارة التفتيد الخامسة رقم ٢٣

موضوع الإعلان: قد علمت المحكمة المذكورة بسلام والزامك بتنفيذ ما ورد بالسنند التفتيد

موضوع التنفيذ: دفع القيمة التفتيد و/أو دفع القيمة المحكمه (٢٨٥٢,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ و/أو سداد التفتيد

القرار: وذلك خلال ١٠ أيام من تاريخ نشر اعلان ولا فان المحكمة تستنشد الاجراءات القانونية بحكمهم

لسداد المبلغ لشدة في اتمام و تحويل الى مبالغ الى الحساب الخاص بتنفيذ المبلغ التفتيد المثل

الرقم: AE70026051208000255601

ACD-VAC-ACCOMPL - 253-2026-13388-000255601

Emirates NBD

بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعيه



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURT

العدد ١٤٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التفتيش ٢٠٢٣/١٠/٢٥/٢٢٢٠٠ تنفيذ شيكات

المختصة: ١- إدارة التنفيذ الخاصة بشرع رقم ١٧٢

موضوع التنفيذ: - مطالبة مبلغ (٢٧,٢٨٨,٠) هـ. وجزء من قيمة الشيك المبرمج (١٠٠٠٠٠) - والصحوب وبك بنك الإمارات دبي الوطني والمستحق بتاريخ (٢٠٢٣/٩/١٠)

طالبت التنفيذ: - الإمارات للتمرازات

عنوانه: الإمارات - دبي - شارع النشامه - مبنى الإمارات للتمرازات

٥٩٧١١٣٧٢

المختصون: ١- رباب بلال علي جبريل - مستحق - مستحق ضده

موضوع الإعلان: - ان كان مقدم التفتيش التنفيذي المذكورة اعلاه والزاعمين بتنفيذ ما ورد بالسنده التفتيشي وساده الإعلان لشدة به وهرقدر (٢٧,٢٨٨,٠) درهم على طالبت التنفيذ او خزينة المحكمة - بالإضافة الى سداد الترميز الهزرة وخلافاً لآن أيام من تاريخ نشر اعلان ولا فان سداد التفتيش مستندت اعلان التفتيشي بحكمته.

لساده التفتيش بحدس به وديام او تصويروا الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بتنفيذ التفتيش المائل

AE950260751208000286094

MC-VAC-ACCANT : 253-2026-22320000286094

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعيه



الجمهورية
الدولة الكويت
GOVERNMENT OF KUWAIT

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURT

70363

العدد ١٤٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التكليف رقم ٨٢١٠/٢٠٢٣/١٥٢ تنفيذ شكايات

الخبر

المختصين، بامارة الشعيبة التامة رقم ٢٣

موضوع التكليف: الطالبة مريم (٢٠١٧) و جزء من قيمة التركة الميراث (٢٠٢٣) والصاحب وبنيك

الطالبة الاصلية والصاحب بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

موضوع التكليف: الامارات للمرافعات

عنوانه الامارات - امارات - في شارع النخلة - مبنى الامارات للمرافعات - شقة ٥٨١٧١٢١٤٠

المختصين، بامارة - امارات - في شارع مبارك حمدان السليبي - شقة ٥٨١٧١٢١٤٠

موضوع الإعلان: في اطار عملية الدعوى التكميلية المذكورة اعلان والزامهم بتسليم ما في يدهم بالاسند

وساد اعلام الشعيبة رقم (٢٠١٧) درهم اهل الشعيبة و اذنية المحكمة - بالإضافة إلى سداد الرسوم

الفرقة وخلال ثلاث ايام من تاريخ نشر اعلان والزام من محكمة الشعيبة مستند الاجراءات القانونية بحكمهم.

لسداد التكلفة في اطار من ايام و تحويل إلى مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بتسليم التكلفة اذلت

ACCOUNT: ١٨٠٢6٢٧١٥١٢٠٨٠٠٢٣٢٥٦٨٢

DC-VAC-ACCUOT : 253-2026-8310-000235682

Emirates NBD

بنك الامارات دبي الوطني

رئيس الشعيبة

[illegible]



Emirates NBD

بنك الإمارات دبي الوطني

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ١٤٥٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٨٣٢٧/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات

70363

المختارة: دائرة التنفيذ الخامسة رقم ٢٣

موضوع التنفيذ: المطالبة بمبلغ (٢٥٨٠٠٥) وهو جزء من قيمة الميراث المترك (٥١٢٤٢٧) والصحوب على بنك وطني الأول والصندوق بتاريخ: ٢٠٢٥/٥/١

طالب التنفيذ: الإمارات لعمرات

عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - شارع الخور الصناعية الثانية - دبي - شارع النمامه - مبنى الإمارات لعمرات - شقة ٤٠٤١٢١١٤

المطلوب: إعلانه: ١ - محمد اصزار احمد رشد - سفته، عقد صدد

موضوع الإعلان: ٢ - اعلان عليه المدعي المختارة المختارة اعلام وامرهم تنفيذها ما ورد بالسنخ التزموا

وساعد الخلفه في القدره (٢٥٨٠٥) درهم على بنك التنفيذ و ادخري المحكمه : بالإضافة الى سداد الترميز

القررة ودخل خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر الاعلان ولا بد ان تصاحبه التنفيذ مستند الامارات القانونية بحكمهم

لسداد الخلفه في تنفيذ بنده ايراع و ادخوري الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بتنفيذ المبلغ التالي

AE870260751208000235701

DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-8327-000235701

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعيه

 وزارة الموارد الاقتصادية Dubai Municipality دبي	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 دُرَّاي كُورْتْ DURAI COURT
[70363]	العدد ٢٠٣٦/٩/١٠ بتاريخ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٤٨٥٠/٢٠٣٦/٧٥٢ تنفيذ شكايات	



محاكم دبي
دولة الكويت
MINISTRY OF JUSTICE
STATE OF KUWAIT



محاكم دبي
دبي
DUBAI COURT

محاكم دبي الابتدائية

70363

العدد ١٤٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ١٧٥١٥/٢٠٢٣/١٥٢

تنفيذ شكايات



المشورة: في إطار تنفيذ التكليف الخامسة عشر من

موضوع التنفيذ: (الطالبة) بجمع (٢,١٨٠.٠) وهو جزء من قيمة التبرع المرجح (٠٠٠٠٠) والمصحوب به بنك

المشرق والمصحوب بقرار رقم (٢١٨٠.٠)

طالبت التنفيذ: الإجراءات لمقررات

عنوان التنفيذ: إمارة دبي - شارع المشاة - بينك الإمارات لمقررات

الرجوع: ١٥٨١٧١٠٢٠٢٣

المشور: إعلان، ل. محمد رشيد العواد - سفينة، سفينة سفينة

موضوع الإعلان: لقد قام مكتب العدوى التنفيذي المذكورة أعلاه والزمكم بتنفيذ ما يلي باسناد التنفيذي

وسايد الخليفة لشدة بقراره (٢١٨٠.٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خريفة المحكمة - بإضافة إلى سداد الرسوم

المقررة ودخل خلال ١٥ يوم تاريخ نشر الإعلان وإلا فإن محكمة التنفيذ ستستدج الإجراءات القانونية بحكمهم.

لسايد الخليفة لشد ب يتم إيداع و تحويل أي مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بتنفيذ التكليف المذكور

AE7302607512080002707597

DAC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-17515-000270097

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة



محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٨٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ١٧٥٢٢/٢٠٢٣/٧٥٢

تنفيذ شيكات

المختارة : دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٨

موضوع التنفيذ : المطالبة بمبلغ (٢٠٢٣/٩/١٠) درهم و جزء من عينة الشيك المرجع (١٠٠٠٠٠) والصحوب على بنك دبي الإسلامي وملتصق بتاريخ (٢٠٢٣/٩/١٠)

طالب التنفيذ : الإمارات لمزامات

عنوانه : الإمارات - دبي - شارع المنامة - بين الإمارات لمزامات

٤٨٩١٨١٣٧

المختول : السيد / محمد نجيب حمزة - صفته: مهندس

موضوع الإعلان : قد اطلع عليه المدعي المختارة المذكورة اعلاه واتزامت بتنفيذ ما ورد بالاسند التنفيذي رقم (٢٠٢٣/٩/١٠) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة - بالإضافة الى سداد المرسوم المقرر ودخله خلال (١٥) من تاريخ نشر الاعلان ولا فان التامية التنفيذية مستندت الاجراءات القانونية بحكمه.

لسناد التنفيذ رقم ١٧٥٢٢/٢٠٢٣/٧٥٢ على مبالغ الى وحصولي الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بتنفيذ المدعي المختول

AE240620751208000270106

MC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-71522-000270106

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة



محاكم دبي
Dubai Courts



محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٥٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ١٧٥٣٣/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات

مختصة: دائرة التنفيذ التابعة بمرقم ٤٧٢

موضوع التنفيذ: المطالبة بمبلغ (١.٠٤٦.٠) وهو جزء من قيمة الشيك المبرمج (١٠٠٠٠٠) والصحوب على بنك

الطرفين المحلي والشخص المبرمج (٢٠٢٣/٢٥٢/١٧٥٣٣)

طالب التنفيذ: الإمارات لعقارات

مطلوب التنفيذ: الإمارات - اماره دبي - شركة العنبر الصناعية الثانية - دبي - شارع النمامه - مبنى الإمارات للعقارات - شقة ٤٧١٧١٢١١٢١٢١

المطلوب التنفيذ: ١ - سنام علفارقاز سليم - مسفته - مسقط ضمد

موضوع الإعلان : دفع اقسام المديونى التنفيذيه المذكورة اعلاه وازماعم بتنفيذها ما ورد بالسند التذييل

وسامد الإعلان رقمه و التاريخ (١٠٤٧٠٠) درهم على طالب التنفيذ و اذنية المحكمة - بالإضافة الى سداد المبروم

الفرقة وذلك خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر الاعلان ولا نال سكامه التنفيذيه مستندت الاجراءات القانونية بحكمهم.

لسداد السداد لشفة بى يتم ايداع و تحويل الى مبالغ الى الحساب الخاص بتنفيذ السداد المعلن

Account: A660260751208000270136

DAL-VAC-ACCOUNT: 2023-2026-17533-000270126

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعيه

 الجمهورية الكويتية Ministry of Economic Development & Planning	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 دولة الإمارات العربية المتحدة DUBAI COURTS
[70363]	العقد ١٤٨٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠ اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٨٢٢٨/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات	



الجمهورية العربية السورية
GOVERNMENT OF SYRIA

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURT

70524

العدد ١٤٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

إعلان رقمي للتكليف بألواء البانشر

في التنفيذ رقم ٢٧٨/٢٠٢٣/٢١١

الفرع

المشورة، في دائرة التنفيذ الخامسة شرق رقم ٣٣٧

موضوع التنفيذ: تنفيذ التكليف الصادر في الدعوى رقم ٦٥٩/٢٠٢٥ كلتي.

موضوع التنفيذ: ونفي إكباتال مبدل ايسب متحفقة حوز.م

عنوانه الإلزامات: إماراتي - دبي، الجبراهة الإلزامي - برومي - دبي - شارع هافيتس - حقة ٣٣١ - ٩٦٨٢٨ - ٩٦١٤٥

الطوبى لإلحائه - زباد غلاي اعداد قناش - صفته - متحفقة

موضوع الإلزام: في اقام عظيم التنفيذ، المتحفقة اعلان والزامع متبشيد ما ورد بالسنند التنفيذي

وسداد الخلفه بقره (٩٨١) بدمج االى طالب التنفيذ و خزينة التنفيذ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة

وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر الاعلان والى اتمام بحكمة تنفيذ استخذه الاجراءات القانونية بفتحهم.

لسداد الخلفه بقره ب يتم ايداع او تحويل االى مبالغ االى الحساب التالى الخاص بملف التاقتيل

AER102607512080020327749

DC-VAC-ACCOUNT : 211-2026-378-00027349

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة



٢٠٢٣/٩/١٠



دولة الكويت
KUWAIT GOVERNMENT

محاكم دبي

محاكم دبي الاقتصادية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70524

العدد ٤٨٥٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

اعلان رقمي لتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٣٦٤٢/٢٠٢٣/٢٠٧



المختارة، في إطار التنفيذ السابع عشر رقم ٤٧١

موضوع التنفيذ: تقديم الاعلان الصادر في ٢٠٢٣/٥/٢٥ رقم ٤٣١/٢٠٢٣ تجاري جزئي، الصادر بالتفويض من قبله وقرره (٢٠٢٣/٥/٢٥)، وذلك بمطالبة اللزوم والوفاء بالضمان والتكليف بالرسوم والتكاليف المترتبة على المصلحة العامة للمصلحة العامة في وجه

طالب التنفيذ: شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة الاتصالات) ش.م.ع

مستوفاه الامارات - ابرار ابويعاد - ابيويحيى - ابيويحيى - ابرار سامحان - منى الصالحات - فاشة ٢٠٢٣ - ٢٠٢٣

٢٠٢٣/٥/٢٥

١- جلدن سي لتجارة الهوائيات المتحركة واوامرها شركة الشخص الواحد د.م - صنفه، صنفه ضده

موضوع الاعلان : تقديم الاعلان الصادر بالتنفيذ المتحركة اعلانا واوامرها مكتبتي ما ورد بالتمسك بالتنفيذ

موضوع التنفيذ رقم ٣٦٤٢/٢٠٢٣/٢٠٧ وقرره (٢٠٢٣/٥/٢٥)، درهم ا.ي طالب التنفيذ ا.و غزينة المحكمه : بالإضافة الى سداد الرسوم المترتبة ودخل خلافاً الى ما تم تاريخ نشر الاعلان ولا انا سداد التكاليف مستند الاجراءات القانونية بحكمهم

لسداد التكاليف ضد في ابرار ابويعاد و تحويل ا.ي مبالغ ا.ي الحساب الشخصي الخاص بصف التكاليف المدخل

ACCE00260751208000267548

2027-2026-3643-000267548

DUBAI-VAC-ACCOUNT

Emirates NBD - ينفذ الاعلانات في الوفاة

رئيس الشعيبة

رئيس الشعيبة



الوزارة
الدولة
دبي

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
دبي
دبي
DUBAI COURTS

[70021]
العقد ١٤٥٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

اعلان بالتشتر

في الدعوى رقم: ٢٠٢٣/١١/٣٢٢٢ مدني جزئي

المختورة، ب: دائرة إعداد الدعوى الابتدائية العشرين رقم ٣٩٨

موضوع الدعوى : الزام المدعي عليه بأن يؤدي المدعي عليه وقدره (٨٠٠٠٠) درهم تعاضية الاف درهم مع

الغرامة القانونية بواقع ٥٥٠ درهم من تاريخ تعليق القضية وحتى تمام السداد مع الزام المدعي عليه بالرسوم

والصاريف واعطاء احوال الجدل وكافة.

المدعي عليه اسماعيل سالم سالم

عنوانه الامارات : الامارات - دبي - مدينة عجمي - شقة مكتب رقم ٩٠٧ - ٥٥٣٣٥٨٠٠

المختول ب: ا. باتران الجرافف - صفة : مستشار - مدعي عليه

موضوع الإعلان : قد اقام عليه المدعي وموضوعه الزام المدعي عليه بأن يؤدي المدعي عليه وقدره

(٨٠٠٠٠) درهم تعاضية الاف درهم مع الغرامة القانونية بواقع ٥٥٠ درهم من تاريخ التعليق القضية وحتى تمام

السداد مع الزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف واعطاء احوال الجدل وكافة

محدث لها بعد يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٩/١٠ من ٠٥ في الساعة الثمانية من بعد ان فأت

جندت با حضوره و من ممتلك عليه التوقيع بما لتدرك من مذكرات او مستندات قبل

الجلسة بتاريخه ايام على الاقل.

رئيس القسم



مجلس
الدولة
EGYPTIAN
COUNCIL OF
STATE

محاكم دبي

التسويات الودية



محكمة
القضاء
الدبي
DUBAI
COURTS

العدد ١٤٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

اعلان رقمي للتكليف بأداء بالنشر

في الميزة رقم: ٥٢١١/٢٠٢٣/٢٢٢١ نزاع تجاري - صغير

المختارة: السيد/ة التوفيق المانعزات الخامسة عشر رقم ٧٩

موضوع المنازعة : الإلزام بالاداء عليها بان تؤدي مبلغ ميعل وقدره (٣.٦٨٩,٧٣ درهم اثنان وثلثون اوسمئة وستة وثمانون درهماً ورطلاً وسبعون فلساً بالإضافة إلى الفوائد القانونية باواقع

منازعة : من تاريخ اصدار الحكم الى تمام اداء الميعل مع عدم ايفاء الميعل بلا كسالة - طلب الإلزام الأدير

عليها بعد تعويض المصدعي مبلغ وقدره (١٠٠٠٠ درهم اثنان الف درهم) بالإضافة إلى الفوائد القانونية باواقع اصدار الحكم الى تمام اداء الميعل عليها بالنسبة إلى الميعل ولا يجب اعادة الأدير

التي اذلتها المحكمة في تاريخ ١٢/٠١/٢٠٢٣

التمثيل : المندوب القانوني السيد/عبد الرحمن بن علي بن محمد - الجراف - عجمان - شارع الشيخ عمار بن حميد - مبنى القلم - شقة ٤٠٢ - طابق ٤ - عجمان - الإمارات

التمثيل : المندوب القانوني السيد/عبد الرحمن بن علي بن محمد - الجراف - عجمان - شارع الشيخ عمار بن حميد - مبنى القلم - شقة ٤٠٢ - طابق ٤ - عجمان - الإمارات

التمثيل : المندوب القانوني السيد/عبد الرحمن بن علي بن محمد - الجراف - عجمان - شارع الشيخ عمار بن حميد - مبنى القلم - شقة ٤٠٢ - طابق ٤ - عجمان - الإمارات

موضوع المنازعة : الإلزام بالاداء عليها بان تؤدي مبلغ ميعل وقدره (٣.٦٨٩,٧٣ درهم اثنان وثلثون اوسمئة وستة وثمانون درهماً ورطلاً وسبعون فلساً بالإضافة إلى الفوائد القانونية باواقع

منازعة : من تاريخ اصدار الحكم الى تمام اداء الميعل مع عدم ايفاء الميعل بلا كسالة - طلب الإلزام الأدير

عليها بعد تعويض المصدعي مبلغ وقدره (١٠٠٠٠ درهم اثنان الف درهم) بالإضافة إلى الفوائد القانونية باواقع اصدار الحكم الى تمام اداء الميعل عليها بالنسبة إلى الميعل ولا يجب اعادة الأدير

التي اذلتها المحكمة في تاريخ ١٢/٠١/٢٠٢٣

التمثيل : المندوب القانوني السيد/عبد الرحمن بن علي بن محمد - الجراف - عجمان - شارع الشيخ عمار بن حميد - مبنى القلم - شقة ٤٠٢ - طابق ٤ - عجمان - الإمارات

التمثيل : المندوب القانوني السيد/عبد الرحمن بن علي بن محمد - الجراف - عجمان - شارع الشيخ عمار بن حميد - مبنى القلم - شقة ٤٠٢ - طابق ٤ - عجمان - الإمارات

التمثيل : المندوب القانوني السيد/عبد الرحمن بن علي بن محمد - الجراف - عجمان - شارع الشيخ عمار بن حميد - مبنى القلم - شقة ٤٠٢ - طابق ٤ - عجمان - الإمارات

[illegible]

 وزارة العدل GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محكمة الاستئناف	 محاكم دبي DUBAI COURTS
[70197]	العدد ١٤٨٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠ مذكرة اعلان بالشرع في الاستئناف رقم: ١٥١٧٢/٢٠٢٣/أعماي المطروعة في: دائرة إدارة الدعاوى المدنية الاستئنافية الحادية عشر رقم ٨١٩ موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٢٧٦ / ٢٠٢٥ عمالي جزئي والرسوم والضمانات والتعاقب. المتنازعت، ألفا ابهيكس للأعمال والكهروميكانيكية ش.م.م. علاقته مع: ٥٠٠١٠ - أبرامدة بي - بريدي - شارع الشيخ زايد - مبنى لعقيفة تاور - شقة ٢٧٠٧ - ٥٥٠١ - ٥٥٠١ - ٢٧٠٧ المطلوب إعلانة: ١ - تبريز أحمد شيخ ذو القدر أمانيت الله - صفته : مستأنف ضده موضوع الإعلان : قد أسندت القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم: /... وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٩/١٠ الساعة ٩.٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد ، وعليه يقتضى حضوركم أو من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري رحليتم غيابيا. رئيس القسم	الخبر

[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70021

العدد ١٤٨٥٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١٠

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٥٢٤/٢٠٥٠/٧٨٦٤ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/ إلى: نورث زون سويسر ماركتش. ش.م.م - مجهول محل الإقامة

بما أن دبي/للرمطيات (شركة مساهمة عامة)

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتفق به وقدره (٢٠٠,٥٠٥) الى طالب التنفيذ ا و خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم.

رئيس الشعبة



محاكم دبي
DUBAI COURTS



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٨٥٣ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١٠

اعلان رقي لقراو مسيب بالنشر

في التنفيذ رقم ٣٠٢١/٢٠٢٤/٢٥٣ تنفيذ شيكات

70683

المطروقة : دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠٢٣) والصادر عن مصرف الامارات اديا بقيمة (١٠٠٩٥٥) درهم .

طالب التنفيذ : عبد يهاون سيفاقتانان سيفاقتانان

عنوانه: الامارات - اماره الشارقة - النهدة - الشارقة - مبنى عبدا العزيز - شقة ١٠٦ - A - ٥٠٢٤-١١٢٥

المطلوب :اعلانه ١- سوفين سوكموران سوكموران شيتاريكال - صفته : منفذ هذ موضوع الاعلان : قوررت محاكم دبي الابتدائية اعلاك اتمام بالقرار المسيب المسيب الصادر بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٨ لإللا على تفاصيل القرار لادب من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية و الذكية .

رئيس الشعبة

 المملكة العربية السعودية	محاكم دبي التسويات الودية	 DUBAI COURTS
70392	العدد ٤٨٥٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠ اعلان بالتشتر في المنازعة رقم: ٢٠٢٣/٧٠٢٠٢ نزاع مدني - صغير	

الجمهورية العربية السورية
GOVERNMENT OF SYRIA

الجمهورية العربية السورية
Economy and Tourism

العربية

العدد ١٤٨٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: كلوكي للتجارة العامة - ش ذ م ه - العنوان: مكتب رقم 1713
ملك سيد امير مسعود - برجي خليفة - الشكل القانوني: ذات مسؤولية
محدودة، رقم السجل: 617334/1 القيد بالسجل التجاري: 1036022
بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل
التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب برر حاكم دبي
بتاريخ 2026/9/19 والوثوق كإلى هذا القيد حاكم دبي بتاريخ 2026/9/19
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العام أحمد أبو أحمد
مبادئ لمراجعة الحسابات ش ذ م ه - العنوان: مكتب 411 ملك عبدالله
محمد عبدالله الواسي - برجي - دو ميناء - الهاتف: 04-8866575 فاكس
04-8866575 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول




حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

دولة
 دبي

العدد ١٤٨٥٣ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : أحمد أبو أحمد مبادئ لراجعة الحسابات ش ذ م م
 العنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميثاء
 الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 بموجب بيان تعلن
 الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية كلوكي
 للتجارة العامة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/9/2026
 والوقت لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 1/9/2026 وعلى من لديه أي
 اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان
 المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البتوتية وذلك خلال (45)
 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



اقتصاد
Economy and Tourism



السياحة
Tourism

العدد ١٤٨٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : تيتنيو للتجارة العامة - ذ م م - العنوان : رقم ٥6٦٦ -
 62 - ملك مدينة دبي الصناعية ش ذ م م - رقم مكتب : بر دبي -
 الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم السجل : 967690 رقم القيد
 بالسجل التجاري : 1587318 موجد بناء إعلان دائرة الاقتصاد والسياحة في
 دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه
 وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/5/2026 والموفق لدى كاتب العدل
 محاكم دبي بتاريخ 6/5/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطلب التقدم
 إلى الصفي العين اتش ايم لم التديق الحيايات العنوان : مكتب رقم ٩14
 - شركة مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - دورة - بور سعيد - هاتف
 : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصلطبة مع كافة المستندات
 والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





الحكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

السياحة
 Tourism

العدد ١٤٨٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

النوع: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب

– ديرة – بور سعيد – هاتف: 04-2973071 فاكس: 04-2973071

موجب على تحمل الاقتصاد والسياحة في أنه قد تم تعيين المصفي المذكور

أعلاه لتصفية ليتونج للتجارة العامة - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي

بتاريخ 6/5/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/5/2026

وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن

بديبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية

وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



الإمارات العربية المتحدة

محكمة أم القيوين الابتدائية

العدد ١٤٨٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٥

إعلان منفذ ضده النشر

محكمة أم القيوين الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - عمر محمد اسماعيل ابراهيم
اخاطر دفع في القضية رقم 0000509/2024/UAQCXCIBOUNCE الشكايات المرتجعة
إلى المنفذ ضده : عمر محمد اسماعيل ابراهيم
كطلب من طالب التنفيذ / بنك الإمارات دبي الوطني - ش م ع
في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بالطلب ، ودفع الرسم المحدد لذلك،
سيتم إعلانكم بالتالي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 92.029 درهم.
بموجب هذا ، اتت مكلف بتنفيذ مجاء أعلاه خلال 7 يوم من تاريخ
اليوم التالي لتبليغكم ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ
بحسبك الإجراءات القانونية.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة الشارقة دائرة القضاء

العدد ١٤٨٥٣ بتاريخ ٢٠٢٦م / ٩ / ١٠

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم ٥٧٠٠٠٣٥٣٦٢٠٢٦ SHCFICCOMS بتاريخ

إلى : المحكوم عليه / محمد أحمد بن عبد الرحمن المولد الوحيي - العنوان : 10664273
 خطبكم علما بأنه بتاريخ قيد حكمتم عليه هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه
 لصالح / الشركة الوطنية لتأجير السيارات ش ذ م ه - بالتالي : نص الحكم :
 حكمت المحكمة بمناشئة الحضوري ، بإلزام المدعى عليه بأن يؤدي إلى المدعية
 مبلغ وقدره (40.828.68 درهم) (اربعون ألفاً وثمانمائة وثمانية وعشرو
 درهما وثمانية وستون فلسا) وفائدة اقسائية 5% سنويا على المبلغ القضائي به
 من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام السداد الى الا تزيد عن اصل المبلغ القضائي
 به والازام المدعى عليه بالرسوم والصروفات. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة
 القانونية اعتبارا من اليوم التاريخ لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

العدد ١٤٨٥٣ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١٠

محكمة الشارقة الابتدائية

الإمارات تنفيذ الأحكام

الموضوع : إعلان السند التنفيذي بالشر

القضية رقم (850 لسنة 2024 تنفيذ الشيكات الترحيمية)

إلى أطرافه (أولادته / نفعاء ضد) محمد السيد عبدالحق بن السيد - وبنو له غير معلوم لصالح (طالب التنفيذ / المدعى عليه) أبو الوبيش أفلح - ع.م / النوان / إمارة دبي - برميدي - شارع الشيخ زايد - برج طريف مكتب رقم 3607 - 3117 فاندورهم 043599997- فاكس رقم 043599987 - مكالمة 26848 900

حيث أنه بتاريخ 22/1/2024 صدر قرار المحكمة بوضع الصيغة التنفيذية على الشيكات العالدة الحكم وجعلها في قوة السند التنفيذي وبما أن المحكوم له المذكور أعلاه قد تقدم بطلب تنفيذ السند المذكور.

وبما أن المبلغ المنفذ لأجله شامل الرسوم والصاريف 21.850 درهم.

لذلك أتى مكتب تنفيذي ما جاء به بالسند التنفيذي المثلر إلى جهة خلاف (7) أيام من تاريخ إلامكم، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكم إجراءات التنفيذ المقررة قانوناً.

وتلك لتعلم بما جاء به ونفذاً لفعولك أولاً.

الإمارات تنفيذ الأحكام



محكمة الشارقة للإدانة
Emirates Judgment Enforcement



العدد ١٤٨٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

محكمة الشارقة الابتدائية

الإمارات تنفيذ الأحكام

الموضوع : إعلان بالإجور التنفيذى على العقار بالنشر في القضية رقم (2141 لسنة 2026 تنفيذ تجاري)

إلى المطلوب إعلانته (النفذ ضد / حسن شرقي حسن الحسن - وعناؤه : غير معلوم
 لصالح (طالبات التنفيذ) / بنده المرحوم

العنوان / ابوظبي، شارع الرموز منطقة الد ليهاين شرق 25 قعده 44 بنياية رقم 19 العقار رقم 7 مكتب 703
 هاتف 0561667418

مرفق محكمة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية : لإعلامكم بأنه تم توقيع الحجز التنفيذي على العقار
 المأخذ إلى النفذ ضد / حسن شرقي حسن الحسن ، واليمين تفصيلهاية أدناه :

التكلفة	رقم الملك	الرقم الحكومي	رقم السند	الخصم
11	2135	6142	14767	1 من 1

لصالح طالبات التنفيذ المشار اليه اعلاه ، وفاء للقيام بالنفذ لأجله وعناؤه (130048100) ، وذلك بعدم التعم
 بما جاء به وبإفادته لمؤوله فافادوا.

الإمارات تنفيذ الأحكام



الإمارات لتنفيذ الأحكام
Emirates Judgment Enforcement



العدد ١٤٨٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

محكمة الشارقة الابتدائية

الإمارات لتنفيذ الأحكام

الموضوع : إعلان بأجلز التنفيذ على العقار بالنشر

في القضية رقم (2118 لسنة 2026 تنفيذ تجاري)

إلى المطلوب إعلانه (المنفذ ضد) : حسن شكري حسين الحسن - وعنوانه : معلوم غير معلوم
 لصالح (طالب التنفيذ) : بنتك الحمد

المكان / أبوظبي - شارع المرور منطقة الفهيان شرق 25 قعده 44 بنياية رقم 19 ارقام حق ملك 7 مكتب 703
 هاتف 0561667418

حازت محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - اعلاكم بأنه تم توقيع الحجز التنفيذي على العقار
 المعتاد إلى المنفذ ضد / حسن شكري حسين الحسن ، ولتأمين قضايتها أدناه :

المنفقة	رقم الملك	الموكم الحكومي	الخصص
الخغان	1329	604.605	1776
		15776	1 من 1

لصالح طالب التنفيذ الشغار إليه اعلاكم ، وقاه لمبلغ التنفيذ لأجله ومصارفه (165.048.100) درهم، وبهم، ولتعمك
 بما جاء به وفلذا نقولك فانا.

الإمارات لتنفيذ الأحكام

**العدل**

حكومة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ١٤٨٥٣ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١٠

إعلان منفذ ضد البتشر

محكمة خورفكان - محكمة التنفيذ المدنية - روماد مرعمو

إختراف دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2024 / 00033252

الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه ، روماد مرعمو

التعاون : إمارة الشارقة منطقة التعاون بإدارة الرشيد 2 شقة 312 هاتف 0525505564

VENICIA.BEAUTY@HOTMAIL.COM

البريد :

بأنه تاريخ دفع صدر الحكم المرقم صورة عنه ضدك المصالح المدني

المنفذ / دفع الإجازات على الوطني - ش م ع - مع الضريبة المشار إليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما

أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب و 210176.0

لذلك أدلك بمكتب بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المذكور أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ

إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار . وما حاله تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك

إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية



كوميونة دوبي
GOVERNMENT OF DOHA



الدولة
الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العدل

العدد ١٤٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : يهنم أقمارى لخدمات إدارة المشاريع شركة الشخص الواحد م د م
 العنوان : مكتب رقم 44-43 ملك بلدية دبي - بر دبي - الفهيدى - الشقق القانوني
 شركة ذات مسؤولية محدودة - 30/7/2026 الواحد (م د م) : رقم الرخصة : 113514
 رقم الفيد بالسجل التجاري : 2229035 موجب بناء على إعلان إفلاس الاقتصاد
 والسياحة و دي، بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة
 المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/7/2026 والى مكتب لدى التابة
 العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/06/06 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم
 إلى المصفي العين رضوان عامر محاسبون قانونيون ش د م م العنوان : مكتب رقم
 808 الشيخ عبدالله بن عيسى بن سلمان آل خليفة - بر دبي - النهدة الأولى - الهاتف
 5876900، فاكس : 5876901-04 مصطنحيا معكم كافة المستندات والأوراق
 البشوية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذه الإعلان

المسؤول الخويل

 **الحكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : سمارتيك تجارة الادوات والعدات الطبية والجراحية ذ.م -
المعنوان : مكتب رقم F1 395 ملك نياز احمد ميمون محمد هاشم ميمون - مجمع
دبي للاستثمار الاولى - هذا الإعلان : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة :
1019834 رقم الفيد بالسجل التجاري : 2322625 موبجوب هذا تعلن دائرة
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال
الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/8/2026
والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخين 13/8/2026 وعلى من لديه أي
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المالي ان في ارجاء لمرحلة الحسابات شي
ذ م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطنت للاستثمار ذ م - بورج
- هاتف : فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق البنوية وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو



العدد ١٤٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : اتش ايه ان كويليشن لتجارة العبايات - ش ذ م م - العنوان
رقم مكتب F204-75 ملك امته محمد حسين الجزيري التومي - البراحة
- الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم
الخصصة : 1544168 القيد بالسجل التجاري : 2684450 بموجب
هذا نعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري
لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
26/8/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/8/2026
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين بي أن لمراسلة
الإحباطات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 مجمع مسطغان للاستثمار
ش ذ م م - بور سعيد - هاتف : فاكس : مصلحيا مع كافة المستندات والأوراق
البنوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو







حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

البحر

العدد ١٤٨٥٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: ان بي ان لمراجحة الحسابات ش ذ م م - **العنوان:** مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - **بورسعيد** - **هاتف** : فاكس : **بموجب هذا تعلق الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لمصفي الترشيد في ان كوليكتش للتجارة البعائيات ش ذ م م وذلك بموجب قرار حاكمية دبي بتاريخ 26/8/2026 والواقع لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/8/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان**

المسؤول المخول



العقد ٤٨٥٢/١٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: سوفت بلان لخدمات إدارة المشاريع - ش ذ م م - العنوان: مكتب رقم 59-N03 هـند عبد القادر غلام حسين - ديرة - الخبيصي - الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) - رقم الرخصة: 913418/ رقم قيد بالسجل التجاري: 2457272 موجب هذا إعلان إفادة الاقتصاد والسياحة في يوم بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وكونه موجب قرار محاكم في بتاريخ 27/6/2026 الموافق لدى كاتب العدل محاكم في بتاريخ 27/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى القاضي المعين أن يبين أن مراجعته الإحصائيات ش ذ م م - العنوان: مكتب رقم 404 هـند مجموعة سلطان للاستشارات ش ذ م م - بورسعيد - هاتف: فاكس: مضمحلها مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ هذا الإعلان

المسؤول الخو

منوعات

الفن

27

بين الحنين إلى زمن الأغنية الجميلة، والرغبة في رد الجميل إلى صاحب ألحان صنعت ذكريات أجيال، تخوض الفنانة اللبنانية كريستيل الملاح تجربة فنية تحمل طابعاً شخصياً وإنسانياً قبل أن يكون فنياً أو مجرد إعادة تقديم لأغنية شهيرة، فمن "حلف القمر"، التي ارتبطت لعقود بصوت سلطان الطرب جورج وسوف، تبدأ كريستيل مشروعها لإعادة اكتشاف إرث والدها الموسيقار نور الملاح، واضعة صوته وألحانه في واجهة رحلة فنية ترى أنها تأخرت كثيراً.



تخوض تجربة فنية تحمل طابعاً شخصياً وإنسانياً

كريستيل الملاح تبدأ مشروعها لإعادة اكتشاف إرث والدها



مشروع لا يقوم على استبدال نسخة بأخرى، وإنما على تقديم رؤية جديدة لأغنية تحمل تاريخاً وذكريات خاصة بها.

لحظة استثنائية

لم تكن مشاركة نور الملاح في الأغنية مخططاً لها منذ البداية، بل جاءت بصورة عفوية بعدما ذهب رفقة ابنته إلى الاستوديو للاستماع إلى النسخة الجديدة، وحول ذلك تقول كريستيل: "والدي لم يكن يعرف في البداية كيف أعادنا توزيع الأغنية.. وقلت له إنني أريد أن يكون معي في الاستوديو لاسمعه شيئاً، وكانت مفاجأة له".

وتضيف: "عندما سمع العمل والتوزيع الجديد أحبه كثيراً، فقلت له إننا نريد أن يشارك معي ويضع صوته في الأغنية.. ورغم أن الفكرة كانت مفاجأة، لكنه أحب الموضوع وكان سعيداً للغاية".

وترى أن مشاركة والدها أضفت على العمل بعداً مختلفاً، قائلة: "أول شيء شعرت به هو أنه أب وابنته، وهذا أمر مؤثر جداً، وفي الوقت نفسه يمنحه روحاً جديدة ويعيده ليظهر أمام الناس، خصوصاً أن هناك أشخاصاً كثيرون يحبونه واشتاقوا إلى رؤيته".

التعريف بمسيرة والدها لا تخفي كريستيل أن مشروعها

تقول: "أنا من المعجبين بجورج وسوف منذ صغري، وأجمل الذكريات بالنسبة لي هي الطفولة، لذلك كنت سعيدة جداً بإعادة تقديم أغنية أحبها، وفي الوقت نفسه هي من ألحان والدي، فكان شعوراً لا يوصف".

وتؤكد أن إعادة تقديم العمل جاءت بدافع الحب للأغنية ولتجربة والدها، وليس رغبة في مقارنتها مع صاحب النسخة الأصلية.

مقارنة غير متكافئة

كانت كريستيل تدرك منذ اللحظة الأولى أن غناء "حلف القمر"، سيضعها أمام مقارنة حتمية مع جورج وسوف، خصوصاً أن الأغنية ارتبطت بصوته لعقود، إذ توضح:

حلف القمر تؤكد كريستيل الملاح لوقع "القاهرة الإخبارية"، أن إعادة تقديم "حلف القمر" لم تكن الخطوة الأولى، إذ بدأت الفكرة بمشروع أوسع لإعادة تقديم ألحان والدها على المسرح، قائلة: "كانت الفكرة في البداية أن أعيد ألحان الموسيقار نور الملاح على المسرح ضمن عرض لايف، ثم جلست مع الموزع مارون ميم، لتنتقل من هنا الفكرة ونبدأ رحلة البحث عن الأغنية التي يمكن أن تكون البداية".

وتضيف: "اختار "حلف القمر" كبداية كان منطقياً، كونها واحدة من أبرز الألحان التي ارتبطت باسم والدي، كما أنها تحمل مكانة خاصة في وجدان الجمهور العربي لكونها تحمل صوت جورج وسوف، وحتى نعطي كل أغنية حقها، بدأنا بهذه الأغنية، ثم نكمل باقي المشروع".

ذكريات الطفولة

لا تنظر كريستيل الملاح إلى الأغنية باعتبارها عملاً موسيقياً فحسب، إذ ترتبط بها ذكريات شخصية تعود إلى سنوات طفولتها، كما ترى أن جورج وسوف نفسه يمثل جزءاً من ذاكرتها الفنية وإنسانية، وحول ذلك

خلال الفترة المقبلة، موضحة أنها لا تحصر خياراتها في ألحان والدها فقط، وتقول: "أتمنى أن أقدم أغنية جديدة، سواء كانت من ألحان والدي أو من ألحان شخص آخر". وتؤكد أن طموحها الأساسي هو الاستمرار وتقديم الأعمال التي تؤمن بها، قائلة: "حلمي أن أصل إلى طموحي، وكل شيء يخطر في بالي وأرغب في تقديمه أتمنى أن أستطيع تحقيقه، خصوصاً أن هذا المشروع من إنتاجي الخاص والمتواضع". وعن الفنان الذي تتمنى أن تجمعها به أغنية "ديو"، تختار كريستيل الفنان فضل شاكر، قائلة: "أحب فضل شاكر كثيراً، وأحب إحساسه، وأشعر أنه يشبهني".

شخصية تريد من خلالها الحفاظ على إرثه وإعادة تقديمه إلى جيل جديد. وترى كريستيل أن ابتعاد والدها عن الساحة الفنية ترك فراغاً كبيراً، معتبرة أن غيابه لم يكن خسارة شخصية للعائلة فقط، بل خسارة للمشهد الموسيقي أيضاً. وتوضح: "أتمنى أن يشكل مشروعني حافظاً لوالدي للعودة إلى التلحين وتقديم أعمال جديدة، لأن رؤيته سعيداً وفخوراً بإرثه الفني يمثل بالنسبة لي الهدف الأهم".

ديو مع فضل شاكر وتفتح كريستيل الباب أمام تقديم أعمال جديدة،

الحالي يرتبط ارتباطاً وثيقاً برغبتها في إعادة تقديم والدها إلى الجمهور، والتعريف بمسيرته التي ترى أنها لم تحصل على التقدير الكافي، وتقول: "فخر كبير لي أن يكون والدي ملحن وموسيقار عظيم، الجمل التي صنعها مميزة جداً، وليس كل العالم يعرف ماذا قدم نور الملاح من أغان.

وتضيف: "الكثيرون يعرفون فقط أنه صاحب لحن "حلف القمر"، لكن هذه كانت البداية، وبعد ذلك أريدهم أن يعرفوا ماذا قدم نور الملاح من أعمال أخرى،

هذا يعني لي الكثير، وأنا فخورة به جداً، وألحان والدي بالنسبة لي ليس مجرد مشروع فني، بل رسالة

ميشيل ميلاد مع هنا الزاهد في السينما من «ملك الغابة» إلى «سلايف التينجا»

تجتمع النجمة هنا الزاهد والفنان ميشيل ميلاد في السينما خلال الفترة المقبلة عبر فيلمين متتاليين، مقرر تصويرهما خلال الأسابيع المقبلة، الأول هو ملك الغابة مع هشام ماجد والثاني سلايف التينجا مع منة شلبي، ويأتي ذلك بالتزامن مع حالة النشاط الكبير الذي يعيشها ميلاد خلال الفترة الأخيرة كواحد من أبرز النجوم الكوميديين الشباب الصاعدين بقوة.

الذي عُرض عام 2020، الذي دارت أحداثه حول سلفتين تعيشان في منزل واحد، هما "جيزم" و"سلطان"، وتسيطر عليهما هواجس مواقع التواصل الاجتماعي والاهتمام بالظهور، في الوقت الذي تختلف فيه رؤيتهما للحياة الزوجية، ما يؤدي إلى اندلاع العديد من الخلافات والمواقف الكوميديية داخل المنزل.

ميشيل ميلاد في نشاط سينمائي يذكر أن ميشيل ميلاد يعرض له حالياً في السينما فيلم "خلي بالك من نفسك" مع أحمد السقا وياسمين عبد العزيز، فيما انتهى مؤخراً من تصوير فيلم "باسط للعضلات" مع أحمد مالك وخالد الصاوي وتارا عماد، وذلك بعد مشاركته في فيلم "برشامة" مع هشام ماجد في الذي عرض في عيد الفطر السينمائي، و"إيجي بست" مع أحمد مالك وسلمى أبو ضيف في نفس الموسم.

إلى فورمات تركي، فيما يتولى إخراجهم أحمد الجندي، ويشارك في تأليفه كل من أكرم مصطفى، وسامح جمال، وأحمد الجندي، ويضم الفيلم في بطولته إلى جانب هنا الزاهد ومنة شلبي، كلا من خالد كمال، وميشيل ميلاد، ورشدي الشامي، وحنان سليمان.

هنا الزاهد متزوجة ميشيل ميلاد في سلايف التينجا

وتجسد هنا الزاهد خلال أحداث "سلايف التينجا" شخصية السلفة الصغرى التي تتزوج حديثاً من ميشيل ميلاد، لتجد نفسها داخل منزل العائلة أمام مجموعة من المواقف والمفارقات الكوميديية، خاصة مع طبيعة العلاقة التي تجمعها بالسلفة الأخرى، التي تجسدها منة شلبي. وتستلهم النسخة المصرية فكرتها من الفيلم التركي "حرب السلايف"،

وميشيل ميلاد وتستعد هنا الزاهد لبدء تصوير فيلم "ملك الغابة" خلال شهر سبتمبر المقبل، والذي يجمعها بالفنان هشام ماجد، بمشاركة ميشيل ميلاد والعمل تأليف فادي أبو السعود، وإخراج مريم أبو عوف، ويشهد الفيلم التعاون الثالث بين هنا الزاهد وهشام ماجد في السينما، بعدما جمعتهما من قبل فيلم "بضع ساعات في يوم ما"، ثم فيلم "فاصل من اللحظات اللذيذة".

وفي الوقت نفسه، تواصل هنا الزاهد التحضيرات النهائية لفيلم "سلايف التينجا"، الذي يجمعها بالفنانة منة شلبي، ويستند

ملك الغابة يجمع هنا الزاهد وهشام ماجد



الفكر

النوم لساعات أطول في عطلة نهاية الأسبوع يحمي قلبك

وتجعل القلب والأوعية الدموية تعمل بجهد أكبر، والحصول على بعض النوم الإضافي في عطلة نهاية الأسبوع قد يمنح الجسم فرصة للتعافي وتقليل بعض هذا الضغط». ودرست الدكتورة لي السجلات الصحية لأكثر من 41 ألف شخص على مدى سبع سنوات، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين ناموا لفترة أطول في عطلة نهاية الأسبوع مقارنة بأيام الأسبوع كانوا أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 6% في المتوسط. وكانت الفائدة الأكبر لأولئك الذين ناموا ساعة و27 دقيقة إضافية، حيث انخفضت لديهم فرصة الإصابة بهذه الحالة بنسبة 9%. وغالباً ما ينصح خبراء الصحة بأن ينام الأشخاص من سبع إلى تسع ساعات كل ليلة، لكن الكثيرين لا يحققون ذلك بسبب سوء الصحة والحياة المزدحمة. وخلال النوم، ينخفض ضغط الدم بشكل ملحوظ، ما يمنح الجسم فرصة لإعادة التعلي بعد ضغوط النهار، وقلة النوم تعني أن هذه العملية تختصر أو تفقد، ما قد يضر بالقلب والأوردة والشرايين بمرور الوقت.

كشفت دراسة جديدة أن النوم لفترة أطول في عطلة نهاية الأسبوع قد يكون مفيداً لصحة القلب، حيث يساعد في خفض ضغط الدم. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين ينامون لفترة أطول قليلاً في عطلة نهاية الأسبوع كانوا أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة تصل إلى 9%. ما يعني أن تعويض قلة النوم خلال أيام العطلات قد يقلل من الأضرار الصحية الناجمة عن أسبوع مرهق. ويمكن لارتفاع ضغط الدم المزمن وغير المسيطر عليه أن يتسبب في أضرار جسيمة للأوعية الدموية في جميع أنحاء الجسم، ما يجعله سبباً رئيسياً للتعرض لمضاعفات مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية والخرف. وقالت الدكتورة ناون لي من جامعة كوريا في سيول: «لا يجب أن يشعر الناس بالكسل أو الذنب لكونهم ينامون لفترة أطول قليلاً في عطلة نهاية الأسبوع. قلة النوم تضع ضغطاً إضافياً على الجسم

وسيلة بسيطة لخفض ضغط الدم

تحقق نتائج لافتة خلال 20 يوماً فقط

يزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر الإصابة بالنبويات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية، ما يدفع الباحثين إلى البحث عن وسائل بسيطة وأمنة للمساعدة في السيطرة عليه. وتشير تجربة سريرية جديدة إلى أن زيت النعناع قد يكون أحد الخيارات الواعدة، بعد أن ارتبط تناوله بانخفاض ملحوظ في ضغط الدم خلال فترة قصيرة. وأجرى باحثون في المملكة المتحدة تجربة شملت 40 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 18 و65 عاماً، وكان جميع المشاركين إما في مرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم أو في المرحلة الأولى منه. وتلقى نصف المشاركين 50 ميكروليتراً من زيت النعناع النقي ممزوجاً بـ100 مليلتر من الماء مرتين يومياً لمدة 20 يوماً، بينما تناول النصف الآخر دواء وهمياً. وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين تناولوا زيت النعناع شهدوا انخفاضاً متوسطاً في ضغط الدم الانقباضي، وهو الرقم الأعلى في قراءة الضغط، بمقدار 8.48 ملليمتر زئبق مقارنة بمجموعة الدواء الوهمي. كما انخفض ضغط الدم الانبساطي، وهو الرقم الأدنى في القراءة، بمقدار 4.57 ملليمتر زئبق في المتوسط، في حين كان معدل ضربات القلب أثناء الراحة أقل بنحو 8.92 نبضة في الدقيقة مقارنة بالمجموعة الأخرى، بعد إجراء التعديلات الإحصائية. ويرى الباحثون أن أحد التفسيرات المحتملة لهذا التأثير قد يرتبط بالمتنول، وهو مركب موجود في النعناع. ويعتقدون أن المتنول قد يساعد على إرخاء الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم، لكن هذه الآلية لا تزال بحاجة إلى مزيد من البحث للتأكد منها. وقال جوني سنكلير، عالم الرياضة والصحة من جامعة لانكشاير، إن نتائج الدراسة كانت «إيجابية للغاية، وتحمل آثاراً سريرية مهمة، مشيراً إلى أن ارتفاع ضغط الدم يعد من أبرز عوامل الخطر القابلة للوقاية المرتبطة بأمراض القلب والأبيض والوفاة حول العالم. وتأتي هذه النتائج في ظل الاهتمام المتزايد بوسائل غير دوائية للمساعدة في خفض ضغط الدم. فالتغييرات في النظام الغذائي وممارسة الرياضة يمكن أن تساعد في السيطرة عليه، لكن الالتزام بهذه الإجراءات قد يكون صعباً بالنسبة لبعض الأشخاص. كما تعد أدوية ضغط الدم فعالة، إلا أن الالتزام بتناولها قد يمثل تحدياً لدى بعض المرضى. ومع ذلك، يؤكد الباحثون أن نتائج التجربة لا تكفي حتى الآن للتوصية باستخدام زيت النعناع لعلاج ارتفاع ضغط الدم. فالدراسة شملت عدداً محدوداً من المشاركين واستمرت 20 يوماً فقط، كما استخدمت نوعاً محدداً من زيت النعناع وبجرعة معينة. وقال سنكلير إن انخفاض تكلفة زيت النعناع وسهولة استخدامه قد يجعلان منه خياراً مثيراً للاهتمام إذا أثبتت الدراسات المستقبلية فعاليتها، مشيراً إلى الحاجة إلى إجراء تجارب أطول وعلى أعداد أكبر من المشاركين، مع متابعة ضغط الدم بصورة منتظمة.



بيتي جيلبين، الفائزة بجائزة أفضل ممثلة ضيفة عن دورها في مسلسل «Widows Bay»، خلال حفل توزيع جوائز إيمي الـ78 في لوس أنجلوس. «ا ف ب»

قرأت لك

فوائد الفيجوا



تشير البروفيسورة يلينا أليكسينكو، الأستاذة في الجامعة الروسية للتكنولوجيا الحيوية، إلى أن تناول حبتين ناضجتين من الفيجوا يكفي لتلبية الكمية اليومية الموصى بها من اليود. وتشير البروفيسورة، إلى أن الفيجوا تعتبر أعلى الفواكه محتوى من اليود، إذ يحتوي كل 100 غرام من اللب، حسب نوع الثمرة، على ما بين 40 و60 ملغ من مركبات اليود، ما يجعل حبتين ناضجتين كافيتين لتلبية الكمية اليومية الموصى بها. وتنصح أليكسينكو بتناول الفيجوا طازجة، مع تقطيعها إلى نصفين وأكل اللب بملعقة، حيث يحتوي على أكبر قدر من العناصر الغذائية. أما القشرة، فهي صالحة للأكل وغنية بالألياف ومضادات الأكسدة، لكن قد تسبب تهيج الأغشية المخاطية لبعض الأشخاص، لذلك غالباً ما تقشر الفاكهة قبل الأكل. كما يمكن تجميد الفيجوا، أو هرسها مع السكر، أو تجفيفها، أو تحويلها إلى مربى، مع التأكيد على أن التجميد السريع والتخزين في المجمد يحافظ على أكبر قدر من الفوائد الغذائية. وفقاً لخبراء التغذية، تحتوي 100 غرام من الفيجوا على حوالي 60 سعرة حرارية، معظمها من الكربوهيدرات (15 غراماً)، مع أقل من غرام واحد من الدهون والبروتين. كما تعد الفيجوا أغنى مصدر لفيتامين C بين الفواكه، إذ تحتوي 100 غرام منها على ما بين 41.89 و78.68 ملغ، أي أكثر من 40% من الحاجة اليومية للبالغين (90 ملغ للرجال و75 ملغ للنساء).

سؤال وجواب

- في أي محيط يوجد أكبر عدد من الجزر؟

في المحيط الهادي

- كيف يمكن ان تتحرك العظام معا ؟

تتلاقى العظام في مواضع معينة هي المفاصل ويفضلها يمكن ان تتحرك مثل مفصل الركبتين والوركين ومفصل الكتف .. اما عظام الرأس فأكثريتها ملتصقة وثابتة لا يتحرك منها الا عظم الفك الاسفل .

- ما أكبر جزيرة بين الجزر التي تشكل اليابان؟
جزيرة هونشو

هل تعلم؟

- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلزريخترعام 1930 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجري لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينيات .
- ولد إيليا أبو ماضى عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .
- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانتربول أو البوليس الدولي يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .

قصة الراعي حنظلة

كان أحد الرعاة ويدعى حنظلة يعبر الصحراء مشياً على قدميه وسط لهيب الحر وحرارة الشمس وقد أصابه الجوع والعطش.. وفي أثناء ذلك وجد جملاً يعبر الصحراء وحيداً فمشى معه حتى هداه الجمel إلى ماء عذب، وهناك شرب حنظلة وارتوى كثيراً ولكن الجمel أخذ يشرب ويشرب وكأنه لا يشبع أبداً ولم يكن حنظلة يعرف أن الجمel يملأ سنامه حتى يستطيع أن يحمله ويعبر معه الصحراء، وبعد فترة سار الاثنان حتى وصلا إلى واحة تسكنها قبيلة كبيرة نزلوا فيها ضيفين كريمين ومكث فيها يومين حتى خيرهما كبير القبيلة من أن يعيشا معهما كأتهما فردان من القبيلة او يحملان الزاد والزواد ويرحلان فاختار حنظلة أن يعيش وسط افراد القبيلة . أخذ حنظلة يفكر كثيراً في عمل يدر عليه ربحا يكفيه شر السؤال وهنا تذكر ماكان يفعله الجمel حينما ملأ سنامه بالماء ليستفيد منه اثناء الرحلة فجاءت له فكرة جميلة واخذ يبحث عن جلود الحيوانات القوية ثم ينظفها جيداً ويجعلها ملساء لامة نظيفة خالية من الرائحة وبعد ذلك يقوم بخياطة متينة ولايتترك منها غير رقبة طويلة تربط منها بعد أن تملأ بالماء ليحملها من اراد السفر فوق ظهره لتعينه على العطش وسط الصحراء ،وهكذا راجت فكرة حنظلة واطلق عليها اصحاب القبيلة وعاء الماء الجلدى ومنهم من اسماها قربة ومنهم من اسماها مطرة لأنها تحتفظ بالماء نظيفاً طاهراً فعاش حنظلة في وسطهم كريم النفس عزيزاً بما يكسبه من صناعة القربة وبعد ذلك لجأ إلى طريقة أخرى للتكسب لم يكن يجيدها افراد القبيلة فقد كان يجيد صناعة بعض الاثاثان من الاخشاب فكان يتقن صناعة الاواني الخشبية وصناعة القوارب وغيرها فاستعان بالواد الصمغية المستخرجة من الاشجار وحوافر الدبائح واستعان ايضا بامعاء الحيوانات الذبيحة واشياء كثيرة ليثقلن عمله ولتخرج من بين يديه اشياء جيدة الصنع فاستطاعوا ان ينزلوا إلى النهر الصغير بقواربهم المتينة وعلمهم صيد الاسماك وتعليقها كما صنع لهم بعض الادوات الموسيقية البنيئة وكان ايضا يعلمهم زراعة بعض انواع الخضروات والفاكهة حتى تحولت الواحة إلى جنة صغيرة تسكنها قبيلة سعيدة سميت بعد ذلك باسم حنظلة بعدها تزوج حنظلة من ابنة شيخ القبيلة واستحق أن يكون فخراً لهم وعنواناً لهم في كل أعمالهم الطيبة .

