

فوائد اللوز.. «درع طبيعي» ضد السرطان والسكري والشيخوخة

يتميز اللوز بقيمته الغذائية العالية وفوائده الصحية المتنوعة في مواجهة أمراض خطيرة مثل ارتفاع الكوليسترول والسكر وخطر السرطان.

وأورد تقرير لموقع "فيري ويل هيلث" الطبي عددا من الفوائد الخاصة بتناول اللوز بناء على دراسات وأبحاث طبية:

أظهرت مراجعات بحثية أن الدهون الأحادية غير المشبعة في اللوز تساهم في خفض الكوليسترول الضار (LDL) والحفاظ على مستويات الكوليسترول الجيد (HDL)، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

تشير دراسات إلى أن اللوز يحتوي على مركبات نباتية ذات خصائص مضادة للالتهابات والأكسدة، ما قد يساعد في الوقاية من بعض أنواع السرطان.

ووجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون كميات من اللوز والجوز والفول السوداني تقل لديهم احتمالات الإصابة بسرطان الثدي بثلاثة أضعاف.

يساعد اللوز في خفض ضغط الدم والكوليسترول الضار، كما يعزز من وظيفة الأوعية الدموية، مما ينعكس إيجابا على صحة القلب. نظرا لاحتوائه على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات وارتفاع نسبة البروتين والمغنيسيوم، يعتبر اللوز خيارا مثاليا لمرضى السكري. يساهم اللوز في تقليل مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر، كما يساعد في كبح الشهية.

وبيئت إحدى الدراسات أن تناول اللوز كوجبة خفيفة في منتصف اليوم يقلل من كميات الطعام المستهلكة لاحقا.

المناطق البحرية المحمية... قطرة في محيط

يواجه تحقيق هدف حماية 30% من المحيطات بحلول العام 2030 الذي اتفقت عليه دول العالم صعوبات. فالمناطق البحرية المحمية تغطي أقل من 10% من البحار وعدد كبير منها يبقى حبرا على ورق.

يقول عالم الأحياء البحرية لانس مورغن، مدير معهد حفظ البيئة البحرية في سياتل الذي يقنّد المناطق البحرية المحمية في موقع "أتلان" الإلكتروني إنه "سيكون من الصعب تحقيق الهدف المتمثل في حماية 30%" من المحيطات بحلول العام 2030.

وأضاف أن الأمر سيحتاج إلى وقت أطول إذ "نرى بلدا نا مثل الولايات المتحدة تتراجع وتخلّي عن مقود من الجهود" لحماية المحيط، متحدثا أن قرار أصدره الرئيس الأمريكي دونالد ترامب في نيسان/ أبريل يسمح بالصيد التجاري في أجزاء كبيرة من المناطق البحرية المحمية في المحيط الهادي.

في العام 2022، وافق 196 بلدا على حماية 30% من المحيطات بحلول العام 2030 بموجب اتفاق كومنينغ-مونتريال. وفييد التعداد الأخير بأن المناطق البحرية المحمية البالغ عددها 16516 والتي أعلنتها حكومات بلدان مختلفة لا تمثل إلا 8.36% من المحيطات، وفيها، تتباين الأوضاع بشكل كبير، إذ ثمة مناطق محمية تحظر كل أشكال الصيد وأخرى تفتقر إلى تنظيم النشاطات المماثلة.

ويقول يواكيم كلودي، الباحث المتخصص في علم البيئة الاجتماعية البحرية في المركز الوطني الفرنسي للبحث العلمي "على الصعيد العالمي، ثلث هذه المناطق فقط تتمتع بمستويات من الحماية يمكننا أن نتوقع منها فوائد حقيقية" للصيد.

ص 22

مهرجان سباق دما
التاريخي ينظم حملة
لتنظيف شاطئ الجزيرة

ص 27

كارلوس عازار:
«خطيئة أخيرة» يلامس
شريحة واسعة من الناس

فوائد تناول الفواكه المجففة.. كنز حقيقي لصحتك

يمكن للفواكه المجففة أن تعزّز مستوى الألياف

والعناصر الغذائية في الجسم، وتزوّد

بكميات كبيرة من مضادات الأكسدة،

لكنها أيضاً غنية بالكربوهيدرات

والسكريات والسعرات الحرارية،

وقد تسبّب مشاكل إذا ما تم

الإفراط في تناولها.

تعرّفِ إلى فوائد تناول

الفواكه المجففة

بالتفصيل في المقال الآتي.

ما هي فوائد الفواكه المجففة؟

تتباين المعلومات حول فوائد تناول الفواكه المجففة، يقول البعض إنها وجبة خفيفة مغذية وصحية، بينما يزعم آخرون أنها ليست أفضل من الحلوى، ما هي الفواكه المجففة؟

الفاكهة المجففة هي فاكهة أُزيل منها تقريباً كل الماء من خلال طرق التجفيف، ينحسر حجم الفاكهة خلال هذه العملية، تاركا ثمرة مجففة صغيرة غنية بالطاقة، الزبيب هو النوع الأكثر شيوعاً، يليه التمر، الخوخ المجفف، التين والمشمش، تتوفر أيضاً أنواع أخرى من الفواكه المجففة، أحياناً على شكل مُحلّى (مغطى بالسكر)، وتشمل هذه الأنواع المانجو، الأناناس، التوت البري، الموز والتفاح. يمكن حفظ الفواكه المجففة لفترة أطول بكثير من الفواكه الطازجة، كما أنها تُعدّ وجبة خفيفة عملية، خاصة في الرحلات الطويلة التي لا يتوفر فيها تبريد، غنية بالعناصر الغذائية الدقيقة، والألياف ومضادات الأكسدة، تحتوي قطعة واحدة من الفاكهة المجففة على كمية العناصر الغذائية الموجودة في الفاكهة الطازجة تقريبا، ولكن مكثّفة في عبوة أصغر بكثير كما ورد في موقع Healthline.

تحتوي الفاكهة المجففة على ما يصل إلى 3.5 ضعف الألياف والفيتامينات والمعادن الموجودة في الفاكهة الطازجة، لذلك، يمكن أن تُوفّر حصة واحدة نسبة كبيرة من الكمية اليومية الموصى بها من العديد من الفيتامينات والمعادن، مثل حمض الفوليك، كما تعتبر غنية بمضادات الأكسدة البوليفينولية المفيدة في تحسين تدفق الدم، تحسين صحة الجهاز الهضمي، تقليل الضرر التأكسدي وتقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض. هذا وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الفاكهة المجففة يميلون إلى إنقاص وزنهم وامتصاص المزيد من العناصر الغذائية، مقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولونها.

الفواكه المجففة وجبة خفيفة صحية

الفواكه المجففة وجبة خفيفة صحية وسهلة التحضير،



طرق غير متوقعة لحرق

ص 23 السعرات الحرارية دون مجهود

المراسلات، ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

هزات أرضية تُطلق سراح السجناء

هرب أكثر من 100 نزيل من السجن، وقتل نزيل واحد على الأقل، في تبادل لإطلاق النار وقع ليلة الاثنين في مدينة كراتشي جنوبي باكستان، بعدما تم نقلهم بصورة مؤقتة من زنازينهم إثر وقوع هزات أرضية خفيفة، بحسب ما ذكره مسؤولون أمس الثلاثاء.

وقال كاشف عباسي، وهو مسؤول رفيع في الشرطة، إن هناك 216 نزيلا متورطين في جرائم عادية، فروا من السجن الواقع بعاصمة إقليم السند قبل الفجر.

وأضاف أنه أعيد القبض على 78 منهم، وأنه لا يوجد أي شخص بين الفارين مدان أو يحاكم بتهمة الانتماء إلى تنظيم إرهابي.

وأضاف عباسي أن هناك نزيلاً قتل وأصيب ثلاثة مسؤولين أمنيين، في تبادل لإطلاق النار وقع في وقت لاحق، إلا أن الوضع صار تحت السيطرة، مضيفاً أن الشرطة تجري حالياً مدامهات للقبض على الهاربين المتبقين.

سرقة صندوق

تبرعات من مسجد

وقعت عملية سرقة داخل مسجد قرية كاراجاليليك، في منطقة أكازي بمحافظة صقاريا التركية بعد انتهاء صلاة العشاء، في حادثة أثارت جدلاً واسعاً.

ووفق وسائل إعلام تركية، فقد وثقت كاميرا المسجد لحظة استغلال أحد الأشخاص خلو المسجد، ليقوم بسرقة صندوق التبرعات الموجود في غرفة الإمام، ولم يكتف بذلك، بل عاد لاحقا إلى المسجد، وفتش في جيوب سترة المؤذن، مستخرجا منها محفظته قبل أن يلوذ بالفرار.

واكتشفت السرقة عندما لاحظ الإمام اختفاء صندوق التبرعات عند مراجعة تسجيلات كاميرات المراقبة، حيث اتضحت تفاصيل الحادثة بوضوح، وتجري السلطات تحقيقاً مكثفاً لتحديد هوية السارق وتقديمه للعدالة. وعبر العديد من المستخدمين عن صدمتهم واستنكارهم لهذا الفعل، معتبرين أن سرقة مكان مقدس مثل المسجد تُعدّ تجاوزاً خطيراً للقيم الدينية والأخلاقية، وطالب البعض بتشديد العقوبات على مثل هذه الجرائم، لضمان عدم تكرارها.

مقتل نجمة حامل وممثل رمياً بالرصاص

شهد الوسط الفني العالمي خلال الساعات الأخيرة جريمتين مروعتين، راح ضحيتهما نجمان في ظروف مأساوية نتيجة إطلاق نار.

في صربيا، لقيت نجمة تلفزيون الواقع تيودورا ماركو مصرعها رمياً بالرصاص على يد حبيبها السابق، بينما كانت حاملاً في شهرها السابع وتحمل طفلتها البالغة من العمر 3 سنوات بين ذراعيها. وقع الهجوم في أحد شوارع بلغراد، وسط ذهول المارة، ليضع نهاية مأساوية لحياة أم شابة كانت على وشك استقبال طفلها الثاني.

وفي الولايات المتحدة، توجّه الممثل الأمريكي جوناثان جوس، المعروف بأداء صوت شخصية "جون ريدكورن" في المسلسل الكرتوني الشهير King of the Hill، بعد تعرضه لإطلاق نار من قبل جاره في ولاية تكساس.

وذكرت التحقيقات أن تيودورا ماركو تعرّضت لإطلاق نار مفاجئ من حبيبها السابق الذي أطلق النار على نفسه عندما حاصرته الشرطة.

وباعتها القاتل أثناء خروجها من تجمع ترفيهي للأطفال مع ابنة عمها وأطفالهما، إذ نشرت تيودورا ماركو صوراً من الاحتفال على مواقع التواصل الاجتماعي قبل دقائق من تعرضها للهجوم. وأسفر إطلاق النار عن مقتل ماركو على الفور، بينما نُقلت ابنتها البالغة ثلاث سنوات إلى المستشفى مصابة بجروح طفيفة.

تأخر الإنجاب وزيادة الوزن.. مزيج

خطير يرفع خطر الإصابة بسرطان الثدي

بنسبة 15% والنساء اللاتي حملن بعد الثلاثين

مع زيادة الوزن بنسبة 15%.

وخلال فترة الدراسة التي استمرت قرابة ست سنوات، تم اكتشاف 1702 حالة إصابة بسرطان الثدي بين المشاركات، وأظهر تحليل النتائج أن احتمالات الإصابة بالمرض تتزايد لدى النساء التي حدث لديهن الحمل الأول في سن الثلاثين أو بعدها، وكذلك لدى النساء اللاتي اكتسبن زيادة في الوزن مع تقدم العمر.

وقبل الموقع الإلكتروني "هيلث دي" التخصص في الأبحاث الطبية عن الباحث في مالكومسون من جامعة مانشستر قوله: "من المهم أن يكون الأطباء على دراية بالعواقب الطبية لزيادة وزن المرأة مع تأخر الحمل أو عدم الإنجاب على الإطلاق، نظراً لأن ذلك يؤدي لزيادة احتمالات الإصابة بسرطان الثدي".

كشفت دراسة علمية أن زيادة وزن المرأة مع تأخر حدوث الحمل الأول يرتبطان بتزايد احتمالات الإصابة بسرطان الثدي.

وفي إطار الدراسة التي نشرت خلال المؤتمر السنوي للجمعية الأوروبية للسمنة في مدينة ملقة بإسبانيا، فحص فريق بحثي من جامعة مانشستر الإنجليزية تأثير زيادة الوزن وتأخر الحمل على فرص الإصابة بسرطان بناء على بيانات تخص 48 ألفاً و 417 امرأة.

وقام الفريق البحثي بتقسيم المشاركات في الدراسة إلى أربع فئات، وهي مجموعة النساء التي حملن قبل سن الثلاثين مع انخفاض الوزن بنسبة 15%، والنساء اللاتي حملن قبل الثلاثين مع زيادة الوزن بنسبة 15%، ثم النساء اللاتي حملن بعد سن الثلاثين مع انخفاض الوزن

موجة حر استثنائية تضرب المغرب

تشهد المملكة المغربية خلال الأيام الأخيرة موجة حر استثنائية، بحسب ما أعلنت عنه المديرية العامة للأرصاد الجوية، التي أرجعت هذا الارتفاع الحاد في درجات الحرارة إلى تأثير منخفض صحراوي قادم من الجنوب. ويهدد تأثير هذا المنخفض ليطال وسط البلاد، حيث سجلت عدة مدن مغربية درجات حرارة تتجاوز المعدلات الفصلية بفوارق تتراوح بين 5 و18 درجة مئوية. وبلغت الحرارة في مدينة سيدي سليمان 45.4 درجة، أي بزيادة 18 درجة عن المعدل المعتاد، وفي الرباط-سلا وصلت إلى 40.3 درجة (16.3+). بينما سجلت 38.5 درجة في إقليم النواصر، و34 درجة في الدار البيضاء. كما لوحظ ارتفاع ملحوظ في درجات الحرارة الدنيا خلال الليل، ما يؤثر على التأثير المستمر للكتلة الهوائية الساخنة. ويعزى هذا الارتفاع الاستثنائي في درجات الحرارة، حسب المديرية العامة للأرصاد الجوية، إلى ظاهرة جوية محلية تُعرف بـ"الشركي"، وهي ناتجة عن امتداد المنخفض الصحراوي الحراري نحو شمال المملكة، مما يؤدي إلى صعود كتلة هوائية حارة وجافة من الصحراء الكبرى باتجاه مختلف مناطق البلاد.





منوعات

الفكر

22

بحضور موزة بنت طحنون آل نهيان

وزارة الخارجية وجامعة الإمارات تطلقان مبادرة «الكرنفال الأكاديمي» ضمن فعاليات مؤتمر الأمم المتحدة للمياه بمشاركة عدد من المؤسسات التعليمية والبحثية في الدولة



قضايا التنمية على المستوى الوطني والدولي، مثمرة الشراكة بين وزارة الخارجية والجامعات والمؤسسات الأكاديمية الوطنية المرموقة ومنظمة الزراعة والأغذية (الفاو) التي تقدم دعماً فنياً للمبادرة، كما تقدمت الشقيقة الدكتورة موزة بنت طحنون آل نهيان بالشكر والتقدير لجامعة الإمارات العربية المتحدة على استضافة فعالية إطلاق المبادرة ولكل شركاء المبادرة.

وشهد الحدث مشاركة عدد من ممثلي مؤسسات تعليمية وبحثية مرموقة في الدولة، أبرزها جامعة أبوظبي، جامعة الشارقة، أكاديمية ريدان، ومركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية، واختتمت الفعالية بتكريم الجهات المشاركة، تقديرًا لإسهاماتهم في دعم هذه المبادرة الوطنية، وتعزيز التعاون الأكاديمي في قضايا المياه والاستدامة.

الأساس لأي نهضة حضارية، معتبراً أن "الكرنفال الأكاديمي" يجسد هذا المفهوم من خلال تعزيز الحوار بين الجامعات الوطنية ومسارات الحوار العالمي حول المياه، والاستدامة، والأمن البيئي.

وأكدت الشقيقة الدكتورة موزة بنت طحنون آل نهيان، مستشار بوزارة الخارجية في كلمتها على أن دولة الإمارات العربية المتحدة قد وضعت قضايا المياه والطاقة والاستدامة في أعلى أولوياتها، لاسيما وأن المياه تمس كل جوانب الحياة، حيث تأتي استضافة الدولة لمؤتمر الأمم المتحدة للمياه في العام 2026 بالشراكة مع جمهورية السنغال لتؤكد على موقف الدولة والقيادة الرشيدة الراسخ حول قضية المياه.

وأوضحت أن إطلاق مبادرة الكرنفال الأكاديمي كمنار نوعي وعلمي يضيف لمحاول المؤتمر مؤكدة على أهمية تكامل العلم والبحوث في

الأكاديمي يُجسد التزام الجامعات بدورها الوطني والدولي في بناء مستقبل أكثر استدامة، مشيراً إلى أن "إدارة موارد المياه بشكل فعال لم تعد مجرد قضية تقنية، بل أصبحت أولوية استراتيجية تمس الأبعاد البيئية والاقتصادية والاجتماعية في آن واحد."

وأضاف معاليه أن المبادرة تمثل منصة حيوية تجمع مؤسسات التعليم الوطنية لعرض مشاريعها الاستراتيجية المرتبطة بملف المياه، وذلك تمهيداً لمشاركتها في مؤتمر الأمم المتحدة القادم الذي تستضيفه دولة الإمارات بالشراكة مع جمهورية السنغال. مؤكداً على أهمية تعزيز التكامل بين الجامعات ومراكز البحث الوطنية، ودور المعرفة في تقديم حلول عملية للتحديات العالمية المتسارعة.

واختتم معاليه كلمته بالتأكيد على أن "الشراكة المعرفية" تمثل حجر

أطلقت وزارة الخارجية وجامعة الإمارات العربية المتحدة، بحضور الشقيقة الدكتورة موزة بنت طحنون آل نهيان، مستشار بوزارة الخارجية ومشاركة عدد من المؤسسات التعليمية والبحثية في الدولة، مبادرة "الكرنفال الأكاديمي" ضمن فعاليات مؤتمر الأمم المتحدة للمياه، في خطوة نوعية تهدف إلى تسليط الضوء على دور الجامعات والمؤسسات الرائدة في دعم الأمن المائي والاستدامة البيئية من خلال التعليم والبحث والتعاون المؤسسي، وذلك في الحرم الجامعي بمنطقة العين.

وفي كلمة ألقاها معالي زكي أنور نسيبة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، خلال الحفل الرسمي لإطلاق المبادرة، أكد أن الكرنفال

•• العين - الفجر

تماشياً مع التحول الصناعي في دولة الإمارات

جامعة أبوظبي توقع مذكرة تفاهم مع وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة لتعزيز الابتكار وتنمية المواهب ودعم النمو الصناعي عبر «البحث العلمي»

الصناعي في دولة الإمارات، وسترکز الجهود على تعزيز الابتكار ضمن القطاعات ذات الأولوية، وتيسير تبادل المعارف في المجالات التكنولوجية المتقدمة، فضلاً عن تطوير برامج التدريب المتخصصة للطلبة والأخصائيين والشركات الناشئة. كما تهدف الشراكة لتعزيز أثر المبادرات المحلية مثل "صنع في الإمارات" من خلال إلقاء الضوء على الدور الحيوي للجامعات في الارتقاء بتميز المنظومة الصناعية.

وخلال مشاركة جامعة أبوظبي في فعاليات الدورة الرابعة من منصة "صنع في الإمارات"، استعرض الطلبة مجموعة متنوعة من المشاريع المبتكرة التي قدمت دليلاً حياً عن التزام الجامعة بالبحث التطبيقي، وريادة الأعمال، والتعلم متعدد التخصصات. وتؤكد جامعة أبوظبي دورها كمساهم رئيسي في التحول الصناعي في دولة الإمارات والمشاركة المستمرة في المبادرات الوطنية الطموحة مثل "صنع في الإمارات".

وبالتركيز على إطلاق الابتكارات وتقديم أفضل المواهب، تعمل الجامعة على إعداد الجيل القادم من المهندسين والباحثين ورواد الأعمال ليتبنوا من تولى زمام المبادرة والقيادة في مستقبل تزد التقنيات المتقدمة والاستدامة والنمو القائم على المعرفة من أبرز ملامحه.



وقعت جامعة أبوظبي مذكرة تفاهم مع وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة لتعزيز التعاون بينهما في مجالات الابتكار الصناعي والتفاعل الأكاديمي، وتمكين الكوادر الوطنية لدعم النمو الصناعي المستدام من خلال ربط البحث العلمي باحتياجات القطاع الصناعي في الدولة، وتطوير برامج تدريب متخصصة للطلبة والشركات الناشئة، لدعم مستهدفات الاستراتيجية الوطنية للصناعة والتكنولوجيا المتقدمة، ومبادرة "صنع في الإمارات".

ووقع مذكرة التفاهم كل من سعادة أسامة أمير فضل، وكيل الوزارة المساعد لقطاع الممرات الصناعية، في وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة، والدكتور حمد العضايب، نائب مدير جامعة أبوظبي للذكاء الاصطناعي والتميز التشغيلي، وذلك على هامش أعمال الدورة الرابعة من منصة "صنع في الإمارات".

وتحدد الاتفاقية إطار عمل متكاملاً للتعاون ضمن مبادرات استراتيجية تساهم في تعزيز الابتكار الصناعي والتفاعل بين القطاعين الصناعي والأكاديمي، فضلاً عن صقل مهارات المواهب الوطنية وتنميتها.

•• أبوظبي - الفجر

بمشاركة عدد من زوار المهرجان

مهرجان سباق دلم التاريخي ينظم حملة لتنظيف شاطئ الجزيرة

إلى نشر ثقافة التطوع والمسؤولية البيئية، ونشر الوعي بأهمية الشواطئ بوصفها أماكن للترفيه وتقع على عاتق جميع أفراد المجتمع مسؤولية الحفاظ عليها نظيفة وأمنة للجميع. وفي ختام الحملة، تم تكريم المتطوعين وسط أجواء من الفخر والإنجاز، مع التأكيد على أن هذه المبادرة ستكون بداية لسلسلة من الحملات البيئية القادمة للنادي.

مسؤوليتنا جميعاً"، تناولت أهمية التقليل من النفايات البلاستيكية ودور الفرد في حماية الحياة البحرية. وشهدت الحملة جمع كميات من المخلفات أبرزها البلاستيك، والزجاج، والمواد غير القابلة للتحلل، في خطوة تهدف إلى الحفاظ على البيئة البحرية وتعزيز الوعي البيئي في المجتمع.

ويسعى مهرجان سباق دلم التاريخي من خلال تنظيم مثل هذه المبادرات

للتراث ونادي أبوظبي للرياضات البحرية ومجلس أبوظبي الرياضي.

وانطلقت الحملة بمشاركة عدد من زوار المهرجان من مختلف الفئات العمرية، تم توزيعهم على مجموعات مزودين بأدوات التنظيف اللازمة مثل القفازات، الأكياس البيئية، وأدوات جمع النفايات، وسط تفاعل إيجابي من العائلات والأطفال، وتم تنظيم محاضرة توعوية بعنوان "نظافة شواطئنا

•• الظفرة - الفجر

نظم مهرجان سباق دلم التاريخي بدورته الثامنة حملة تطوعية لتنظيف شاطئ جزيرة دلم تحت شعار "بحرنا مسؤوليتنا"، وذلك ضمن فعاليات اليوم الختامي للمهرجان الذي انطلق في 16 مايو الماضي بتنظيم هيئة أبوظبي



منوعات الفكر 23

تتعدد الوصفات التي تعد الراغبين في إنقاص أوزانهم قوام رشيق في أسرع وقت. أغلب ما يقدم يكون في شكل وصفات "معقدة" تركز على نظام "حمية" قاس، يصعب على الكثيرين الالتزام به. على الرغم من كل ذلك، نجد بين ثنايا الوصفات الكثيرة التي تزخر بها مختلف المطبوعات والمواقع الإلكترونية، نصائح بسيطة وفاعلة يمكن أن تساعد في التخلص من الدهون والوزن الزائد.



بعيدا عن الرياضة!..

طرق غير متوقعة لحرق السعرات الحرارية دون مجهود



شرب الماء البارد (السعرات المحروقة: حتى 25 سعرة لكل كوب (250 مل))
يجبر شرب الماء المثلج الجسم على العمل بجهد أكبر لتدفئة نفسه، ما يؤدي إلى حرق مزيد من السعرات.
وتشير الدراسات إلى أن تناول لتر من الماء البارد يوميا يمكن أن يساهم في فقدان ما يصل إلى 100 سعرة حرارية.

اضحك من قلبك (السعرات المحروقة: حتى 40 سعرة لكل 15 دقيقة)
الضحك ليس مجرد وسيلة للترفيه، بل يمكن أن يكون تمرينا مفيدا لحرق السعرات الحرارية. وأظهرت المجلة الدولية للسمنة أن الضحك العميق يرفع معدل ضربات القلب ويحفز العضلات، ما يؤدي إلى فقدان الوزن إذا تمت ممارسته بانتظام.

تناول الأطعمة الحارة (السعرات المحروقة: 50 سعرة يوميا)
قد تؤدي إضافة البهارات الحارة إلى وجباتك اليومية إلى رفع معدل حرق الدهون في الجسم. ويعود هذا التأثير إلى مركب الكابسيسين، الذي يوجد في الفلفل الحار، ويعمل على زيادة حرارة الجسم، ما يؤدي إلى استهلاك المزيد من السعرات الحرارية.

السعرات التي يتم حرقها. على سبيل المثال، تصنر فيلم "The Shining" قائمة أكثر الأفلام المسببة لحرق السعرات، حيث يؤدي إلى فقدان 184 سعرة حرارية، يليه فيلم "Jaws" بـ 161 سعرة، وهو ما يعادل المشي لنصف ساعة!.

النوم الجيد (السعرات المحروقة: 40 سعرة في الساعة)
الحصول على قسط كاف من النوم لا يساعد فقط على الاسترخاء، بل يلعب دورا في تعزيز عملية التمثيل الغذائي. وتشير الدراسات إلى أن النوم الجيد لليلة

يعادل المشي لمدة نصف ساعة أو السباحة لمدة 20 دقيقة. لكن المفاجأة المهمة أن الاستحمام ليس الطريقة الوحيدة غير المتوقعة لحرق السعرات، فهناك العديد من الأنشطة اليومية التي يمكنها المساهمة في ذلك، وهي:

مشاهدة فيلم رعب (السعرات المحروقة: 184 سعرة لكل فيلم)
أظهرت دراسة أجرتها جامعة وستمنستر أن مشاهدة أفلام الرعب تؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، ما يرفع من استهلاك الطاقة في الجسم. وكلما كان الفيلم أكثر رعبا، زادت

قد يعتقد الكثيرون أن فقدان الوزن يتطلب بالضرورة ممارسة التمارين الرياضية الشاقة واتباع أنظمة غذائية صارمة فقط. لكن الدراسات الحديثة تكشف أن هناك طرقا غير متوقعة تساعد الجسم على حرق السعرات الحرارية دون الحاجة إلى مجهود كبير. وكشفت إحدى الدراسات أن الاسترخاء في حوض استحمام ساخن لمدة ساعة يمكن أن يساعدك على حرق سعرات حرارية تعادل ما تحرقه التمارين الرياضية التقليدية. ووفقا للباحثين، فإن الاسترخاء في ماء بدرجة حرارة 40 درجة مئوية لمدة 60 دقيقة يؤدي إلى حرق حوالي 140 سعرة حرارية، وهو ما



مكملات غذائية شائعة قد تسبب مشكلات صحية صامتة في جسمك

يستهلك ملايين الأشخاص حول العالم الفيتامينات والمكملات الغذائية يوميا لتعزيز صحتهم، لكن الإفراط في تناولها قد يكون له آثار سامة تهدد الجسم بدلا من دعمه. يحتاج الجسم إلى كميات صغيرة من الفيتامينات والمعادن لدعم وظائفه الحيوية، وغالبا ما يحصل عليها من الأطعمة الطبيعية. لكن عندما يُستهلك بعضها بكميات زائدة، لا يتمكن الجسم من التخلص منها سريعا، ما يؤدي إلى تراكمها إلى مستويات خطيرة قد تلحق ضررا بالأعضاء الداخلية. وتشمل هذه الأضرار: تلف الكبد والكلى وتصلب الشرايين ومشكلات في الأعصاب والدورة الدموية. والأسوأ أن بعض حالات التسمم بالفيتامينات قد تستغرق أسابيع أو أشهر قبل ظهور أعراضها، ما يجعلها أكثر خطورة وأصعب في الاكتشاف.

المخاطر الصحية للفيتامينات والمعادن عند تناولها بجرعات زائدة
- الحديد: الجرعة اليومية الموصى بها، 8 ملغ للرجال، و18 ملغ للنساء
يلعب الحديد دورا أساسيا في إنتاج الهيموغلوبين (البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء الذي يحمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم)، لكن تجاوز 20 ملغ يوميا قد يؤدي إلى التسمم. وتبدأ الأعراض بالغثيان وآلام المعدة، ولكن في الحالات الشديدة، يمكن أن يسبب تراكم الحديد تلف الكبد وقصور القلب، وحتى تلفا قاتلا في الدماغ والكبد على المدى الطويل.

الحديد: الجرعة اليومية الموصى بها، 8 ملغ للرجال، و18 ملغ للنساء
يلعب الحديد دورا أساسيا في إنتاج الهيموغلوبين (البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء الذي يحمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم)، لكن تجاوز 20 ملغ يوميا قد يؤدي إلى التسمم. وتبدأ الأعراض بالغثيان وآلام المعدة، ولكن في الحالات الشديدة، يمكن أن يسبب تراكم الحديد تلف الكبد وقصور القلب، وحتى تلفا قاتلا في الدماغ والكبد على المدى الطويل.

الكالسيوم: الجرعة اليومية الموصى بها (للبالغين فوق 51 عاما)، 1000-1200 ملغ
يعتبر الكالسيوم ضروريا لصحة العظام، إلا أن تناوله بكميات زائدة يؤدي إلى حالة تعرف بفرط كالسيوم الدم. وتشمل أعراضها: الغثيان والإمساك والجفاف والارتباك وضعف العضلات وارتفاع ضغط الدم. وفي الحالات الشديدة، قد يتسبب في تلف الكلى أو حتى الغيبوبة.

فيتامين (د): الجرعة اليومية الموصى بها، 600 وحدة دولية
يعرف بفيتامين الشمس نظرا لإمكانية الحصول عليه من أشعة الشمس، لكن تناوله بكميات كبيرة



باحث يحذر. 3 فواكه شائعة قد تشكل خطرا على صحتك ووزنك!



5.7 غراما فقط في الموز. وأوضح الدكتور نوروتز أن تناول كميات كبيرة من العنب قد يؤدي إلى اضطراب في امتصاص الفركتوز بالجسم، ما يسبب الانتفاخ والغازات واضطراب المعدة، خاصة عند تناوله على معدة فارغة. كما يمكن أن تتسبب الفصص (مركبات نباتية طبيعية تنتمي إلى مجموعة البوليفينولات) الموجودة في العنب في تهيج بطانة المعدة، ما قد يؤدي إلى الإسهال وعدم الراحة لدى بعض الأشخاص. ويمكن لمن يرغب في تقليل استهلاك الفركتوز اختيار فواكه تحتوي على نسب منخفضة من السكر، مثل التوت والكيوي والحمضيات وجوز الهند والأفوكادو والزيتون.



حذر نيك نوروتز، الباحث في الصحة الأيضية بجامعة هارفارد، من أن بعض الفواكه قد تؤثر سلبا على عملية الأيض وتزيد من خطر السمنة، بل وربما ترفع احتمالات الإصابة بالسرطان. وأشار نوروتز إلى أن المانغو والعنب والجاك فروت تحتوي على نسب مرتفعة من الفركتوز، وهو ما قد يؤدي إلى ضرر في الأمعاء الدقيقة والكبد، موضحا أن تأثير الفواكه يختلف باختلاف خصائصها البيولوجية وكيفية تفاعلها مع جسم كل شخص.

- المانغو
تعد المانغو من الفواكه الأكثر احتواء على الفركتوز، حيث تحتوي الحبة الواحدة على 30 غراما من السكر. مقارنة بالنفخانة التي تحتوي على 12.5 غراما فقط. واستند نوروتز إلى دراسة نشرت عام 2021 في مجلة Nature، أظهرت أن الإفراط في تناول الفركتوز قد يرتبط بارتفاع خطر السمنة وسرطان القولون والمستقيم. لكن الدراسة أجريت على فئران تناولت شراب الذرة عالي الفركتوز، الذي يختلف عن الفركتوز الموجود طبيعيا في الفواكه. وكشفت الدراسة أن الفئران التي استهلكت شراب الذرة عالي الفركتوز نمت لديها زغابات معوية (تتواءم تشبه الأصابع تمتص العناصر الغذائية من الطعام داخل أمعائها الدقيقة) أطول بنسبة 40%، ما زاد من امتصاص الدهون وساهم في زيادة الوزن.

- جاك فروت
أصبحت فاكهة "جاك فروت" شائعة كبديل للحوم بسبب قوامها المشابه للحوم المسحوبة، لكنها تحتوي على 15.2 غراما من الفركتوز لكل كوب، وهو ضعف محتوى الفركتوز في التوت الأزرق. وحذرت دراسة نشرت في مجلة Scientific World Journal، من أن مستخلص "جاك فروت" قد يزيد من إفراز الأنسولين ويخفض مستويات الغلوكوز في الدم، ما قد يشكل خطرا على مرضى السكري. ورغم ذلك، فإن "جاك فروت" غنية بفيتامين C ومضادات الأكسدة، وتحتوي على مركبات قد تساعد في مكافحة الخلايا السرطانية، لكنها منخفضة البروتين، حيث يحتوي الكوب الواحد منها على أقل من 3 غرامات، مقارنة بـ 38 غراما في كوب من الدجاج.

- العنب
يعد العنب من الفواكه التي تحتوي على كميات مرتفعة من الفركتوز، حيث يحتوي الكوب الواحد على 12.3 غراما، مقابل

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

الدولة
الإمارات
العربية
المتحدة

اقتصاد وسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٤٧/٦/٤ بتاريخ ٢٠٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مضمي

اسم المضمي: ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات

العنوان: مكتب رقم 1- 29033 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان

المركز التجاري الأول: - هاتف: 04-2955588 فاكس: 04-2955598

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياسة في دبي أنه قد تم تعيين المضمي المذكور

أعلاه لتصفية القرصان النهائي لتصميم المواقع - ش د م وذلك بموجب قرار

محاكم دبي بتاريخ 22/5/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ

22/5/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو معارضة التقدم إلى المضمي المعين

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

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

المسؤول الخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



المجلس
الاقتصادي والسياسة
Economy and Tourism



الوزارة
الاقتصادية والسياحة
Ministry of Economy and Tourism

العدد ١٤٤٧/٦/٤ بتاريخ ٢٠٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : القرصان الذهبي لتصميم المواقع - ش ذ م

العنوان : مكتب رقم 103 ملك مريم مسدون صقر الفلاحي - بر دبي - سوق الكبير

الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 759381 رقم القيد

بالسجل التجاري : 1230909 بموجب هذا تعلن إعادة الاقتصاد والسياحة في دبي

بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك

بموجب قرار حاكم دبي بتاريخ 22/5/2025 والموافق لدى كاتب المحاكم، مع

تاريخ 22/5/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين

بإتياع ٢٠٢٥م / ١٤٤٧م التصديق الإحصائي العنوان : مكتب رقم 103 ملك سمو

الشيخ هانن بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 2955582 -

04 فاكس : 2955598 04- مصححين مع كافة المستندات والأوراق البثونية وذلك

خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذه في الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدل

العدد ١٤٤١/٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : أحمد محفوظ محاسنوب قانونيون ومدققو حسابات
 العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع آل مكتوم - رفقة البطين
 هاتف - فاكس : 04-2272828 / 04-2274080 - بموجب هذا تعلن
 الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ديور
 ستاندرد للاستشارات والدراسات **إش د م د** وذلك بموجب بيور
 محاكم دبي بتاريخ 19/4/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
 19/4/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
 في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
 والأوراق البنوية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	 الجمعي للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism	
---	--	---

العدد ١٤٤٧/٦/٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مضي

اسم المضي : ديوليت اند توش (الشرق الاوسط)

العنوان : مكتب رقم 301 ملك اعمار العقارية – برديي – برج خليفة – هاف

8888 : 04-3768899 فاكس : 04-3768899 بموجب هذا تعلن الاقتصاد

والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه لتصفية امكي التجارة

العامة - ش د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/5/2025 والموثق

لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/11/2024 وعلى من لديه أي اعتراض

أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبه الكائن على مبنى على العنوان المذكور

أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً

من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل





دولة الكويت
 GOVERNMENT OF KUWAIT
 وزارة الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٤٧/هـ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
 اسم المصفي: ماجد البحري للمحاسبة والتدقيق - ش ذ م م
 العنوان: مكتب رقم 316 ملك خالد عبدالله احمد الغرير السعودي - ديرة -
 المنطقة: هاتف: 04-2657118 فاكس: -
 والسماح به دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعضا لتصفية بئ ان ديبلو
 للحدادة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 19/5/2025
 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 19/5/2025 وعلى من لديه أي
 اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه التالكين لدبي على العنوان
 المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)
 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI



الإمارات العربية المتحدة
United Arab Emirates
Economy and Tourism

العدد ١٤٤٧/٦/٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : بي ان دبليو للحلادة - ش ذ م م

العنوان : مكتب T74 ملك محمد سعيد حارب - بوسعيد : الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1294203 رقم القيد بالسجل التجاري : 2194674 بموجب هذا فاعتراف الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديهما بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 19/5/2025 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 19/5/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ماجد البحري والمحاسبة والتدقيق - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 316 مك خالد عبدالحامد أحمد الغرير السويدي - حيرة - طابعتين - هاتف : 04-2657118 فاكس : مصلحاً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392
العدد ١٤٤٧/٦/٤ بتاريخ

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

تنفيذ شيكات ١٢٨٥/٢٠٢٥/٢٥٢

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/- مزهر قيوم محمد شريف

مجهول محل الإقامة

بما ان/ت/ك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٩٨٨.٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمه .

الخبر

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ٢٠٢٥/٦/٤ بتاريخ ١٤٤٧هـ

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٥/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/ الى- محمد بدر الدين دوال مقبول حسين

مجهول محل القامة

بما ان/ بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)

قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذى وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٠٩٤٨,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخدم الاجراءات القانونية بحكمه .

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٤٧/ب/٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٤

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٥/٦/٢٠ ١٤١٥/تنفيذ شيكات

قصاصيل الإعلان بال نشر

الى-١/ لوزير روبيو

مجهول محل الإقامة

بما ان/ بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزمامك بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذى وسداد المبلغ المفد به وقدره (٢٥٩٢١,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمه .

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70428
العدد ١٤٤٧/ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٢٤

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٦/٢٠١٥/٢٠٤ تنفيذ شرعي

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/- نوبل للاستشارات المصرفية والوساطة التجارية

مجهول محل الإقامة

بما ان/ شيرين سليم حسن خليفة ابوسلمان

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٠١٩٩٦٦) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخدم الاجراءات القانونية بحكمهم.

رئيس الشعبة



الوزارة
الدولة
الكويتية

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
القضاء
دبي

70197
العدد ٢٥٨٠/٦/٤ بتاريخ

اعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر

في التنفيذ رقم ٨٥٣٩/٢٠٢٠/٢٠٧

تنفيذ تجاري

المطروقة ٤ : بتاريخ التنفيذ الثانية رقم ١٨٤

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٤٨١٠/٢٠٢٠ أمراً وذلك بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (١٢١٢٦٦) درهم شامل لثلاثة مبالغ والضرائب والنفقات القانونية ٩٠ % سويوا من تاريخ استحقاق كل شيك ومبلغ مضمون درهم مقابل اعباء المحاماة .

الطرف التنفيذ : بولوار تجارة المواد الغذائية ص.م.ذ.م.

عنوانه الامارات - اماره دبي - روسبيد - ميرة - دبي - شارع المطار - مبنى السكال ٢ - شقة

٢٠١ - وكالة تويوتا - ٥٠٠٧٦١٢٣٢

المطلوب اعلانه ١- محمد مستقيم روكيتيدين احمد مصدق روكيتيدين - صفته : منفذ ضده موضوع الاعلان : اقررت محاكم دبي الابتدائية اعلان الحكم بالقرار لتسبب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٤/٣٠ للإطلاع على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية .

رئيس الشعبة

 الوزارة الدولة القانونية	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70392]	العدد ١٤٤٧/٦/٤ بتاريخ ٢٠٢٥ اعلان حكم بالפשר في الدعوى رقم ١٨ /٢٠١٩/١١ مدني جناب وزب	



المملكة العربية
السعودية
Ministry of Justice
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392
العدد ١٤٤٧/٢٠٢٦/٤ بتاريخ

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٥/١٤١٩/٢٠ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١-/ عمران خان شائد خان

مجهول محل الإقامة

بما ان/ بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)

قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بمطعم تنفيذ ماورد بالاسند

التنفيذى و سداد المبلغ للنقد به وقدره (١٠٧٦٤,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمهم

رئيس الشعبة



مملكة قطر
Ministry of Justice

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٧/١٤٢٤/٢٠٢٥

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

١٤٢٩/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات

7392

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/- إلى: اسلام سامح سيد احمد

مجهول محل الإقامة

بما ان/ت/ك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٠١٤٩,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكم.

رئيس الشعبة



حكومة دبي
Government of Dubai

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٣١/٦/٤ بتاريخ ٢٠٢٥

إعلان رقمي للتكليف بأوفاء بالنشر

٢٠٢٥/٢٠٢٥/٢٢٧٥ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر
الى-١/ بأس على ذهبية
مجهول محل الإقامة
بما ان/ بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بتنفيذ ماورد بالسند
التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٠٨٠٥٠٥) الى طالب التنفيذ او خزينة
المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر
الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمه .

رئيس الشعبة



مملكة العربية
السعودية
Kingdom of Saudi
Arabia

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
القضاء
DUBAI COURTS

70392
العدد ١٤٤٧/١٤٢١ تاريخ ٢٠٢٥/٦/٤

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

١٢٧١٦/٢٠٢٥/٢٥٣ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١- /١- كريم سعد الدين جردلي

المجهول محل الإقامة

بما أن /بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماوراء بالسند

التنفيذية وصادا المبلغ المتقد به وقدره (٢٧٨٤٧,١٩) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمه .

رئيس الشعبة



المملكة العربية
السعودية
Ministry of Justice

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392
العدد ١٤٤٧/٢٠٥/٦/٤ بتاريخ

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٥٢/٢٠٥/٧٧٥ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/- جانيش كوماران كاليابيرومال كاليابيرومال

مجهول محل الإقامة

بما ان/بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بمطعم مازود بالسند

التنفيذية و سداد المبلغ الفنز به وقدره (٤٤٢٤٠٠٠) الى طالب التنفيذ او خزينة

الحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخدم الاجراءات القانونية بحكمهم

رئيس الشعبة



مملكة
السعودية
Ministry of Justice
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
القضاء
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٤٧/١٤٢١/٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٠٦/٢٥

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

١١٢٩/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات



تفاصيل الإعلان بالنشر

١/- ميشال اوماندام ميرابونا

مجهول محل الإقامة

بما ان/بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٩٢٥٨٠,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخدم الاجراءات القانونية بحكمهم.

رئيس الشعبة

[illegible]

 محاكم دبي	 محكمة دبي DUBAI COURTS
محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٤٤٧/٦/٤ بتاريخ ٢٠١٥/٩/٢٨ إعلان حكم بالشرع في الدعوى رقم ١١٣٨/٢٠١٩/١١ مدني جزئي	

[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



الأنشطة الاقتصادية والسياحية
Economic and Tourism Activities

العدد ٢٠٥٥/٦/٤ بتاريخ ١٤٤١هـ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: ابواب الساحل التجارة العطور ومستحضرات التجميل ش ذ م م
العنوان: مكتب رقم 407 ملك محمد عبدالله عبد اللطيف المال - ديرة - المنطقة
الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص العادي (ذ م م)، رقم
الترخيص: 1292387 ملك العقيد باسجل التجاري: 2358649 بموجب
هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري
لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
30/5/2025 والموافق لدى كاتب العدل بمحاكم دبي بتاريخ 30/5/2025
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المعين أن يبي أن لمرأجة
الخصومات ش ذ م م عنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش
ذ م م - زورعبيع - هاتف: فاكس: مصلحيا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

اَلْاِقْتِصَادُ وَالسَّاحَةِ
 Economy and Tourism

الشَّيْخُ
 محمد بن راشد آل مكتوم

العدد ٢٠٢٥/٦/٤ بتاريخ ١٤٤٦ هـ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين ماضي

اسم المضي: ان بي ان لراصة الحسابات ش ذ م م
 العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م
 - بورسعيد - هاتف: الفاكس: بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في
 دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور اعلاه لتصفية اموال الساحل لتجارة
 الطعور ومستحضرات التجميل ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
 30/5/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/5/2025
 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبه
 التكالن بدبي على العنوان المذكور اعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق
 الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

السؤؤل المخول


حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI


المع
السياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٤٧١ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة: فولت لخدمات الاستشارية - ش ذ م م
العنوان: مكتب رقم D5-102 ملك ناصر احمد سعيد محمد العوضي - ديرة
الفرهود - الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد
(ش ذ م م)، رقم الرخصة: 117185، رقم المفيد بالسجل التجاري: 1960977
موجوب بناءً على دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل
التجاري لديها بإبطال السجل المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار حكومي
بتاريخ 30/5/2025 والموثق لدى العدل حكومي بتاريخ 30/5/2025
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي الأمين ان بي ان لمراجعة
الحسابات ش ذ م م أنموذج: مكتب رقم 404 مجموعة سلطان للاستشارات
ش ذ م م - بور سعيد - هاتف: فاكس: مصطحبة معه كافة المستندات والأوراق البتوية
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدل
 Justice

العدد ١٤٤٧/٦/٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: أن بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م
 العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد
 هاتف: فاكس: بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فواتر لخدمات الاستشارية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محكمي بتاريخ 30/5/2025 وملتق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/5/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق النبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجمهورية العربية السورية

حكومة دمشق
GOVERNMENT OF DAMASCUS

الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٤٦ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : فلاسيفلاف كراسفوسيتسكي لاستشارات ودراسات تسويقية شركة
الشخص الواحد ذ م - عنوانه : مكتبة رقم 44- ملك بلدية بديي - بريدي -
الهاتفية : النسخ القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م).
رقم الرخصة : 1176507 رقم القيد بالسجل التجاري : 1959647 بموجب هذا
تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في بي بأنّه قد تمّ التأشير في السجل التجاري لـديها
بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكمهم بي بتاريخ 27/5/2025
والموافق لذلك كاتب العدل محكمهم بي بتاريخ 27/5/2025 وعلى من لديه أي
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العربي السعودي لتدقيق الحسابات - ش
ذ م /عنوان: مكتب رقم 704 حاص محمد سعيد خلف الغيث - بوسعيد - ديرة - هاتف
02-2288982 ؛ فاكس: 02-2288982 ؛
خلال (45) يوماً من تاريخ نشره هذا الإعلان

السؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٤١/٦/٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السعودي لتدقيق الحسابات - ش د م
 العنوان : مكتب رقم 704/ ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة - هاتف :
 04-2288982 فاكس :
 بموجب بانه تملن الاقتصاد والسياحة في دبي بانه قد
 تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتدقيق الحسابات كزاسفوتيسقري لاستشارات
 ودراسات تسويقية شركة الواحد ش د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي
 بتاريخ 27/5/2025 والموثق لدى كاتب العدل محكم دبي بتاريخ 27/5/2025
 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه ، لكائن بدبي
 على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
 خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو

الجمهورية
لِلقَوَاعِدِ وَالسَّاحَةِ
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

٢٠٢٥/٦/٤ بتاريخ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : جرين فيو للتطوير العقاري - ش ذ م م
العنوان : رقم مكتب 1001-10، ملكا محمد بن هاشم أحمد الخوري - المركز التجاري
1 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ش.م.م)، رقم
الخصصة : 1066616، رقم التقييد بالسجل التجاري : 1745783، موجد هذا تعلق
قائمة الإقتصاد والسماحة في بي أنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال
الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم في بتاريخ 26/5/2025 وبالوقت
لدى كاتب العدل محاكم في بتاريخ 26/5/2025 وعلى من لديه أي اعتراض
أو مطالبة التقدم إلى المحضي العربي السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : رقم مكتب 704 ملك محمد سعيد عبد الغيث - بورميديا - ديرة - هاتف
04-2288982، فاكس : مصلحيا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI
 الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٤٧١ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
 اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
 العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الفقيت - بورسعيد - ديرة - هاتف
 04-2288980 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي
 بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية جرين فيو للتطوير العقاري
 - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 26/5/2025 والموثق بقاضي
 كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/5/2025 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 الخوّل

[illegible][illegible]



مجلس الدولة
Ministry of State

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70533

العقد ١٤٤٧١ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٤

مذكرة اعلان بالشراء (استئناف)

في الاستئناف رقم: ٢٠٢/٢٠٢٥/٢٠٥ استئناف تجاري



المطروحة، بآدارة الاستئناف التجارية الخامسة رقم ٢١٥

موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٥٦٢/٢٠٢٢/١٦م تجاري جزئي

والرسوم والضرائب والأتعاب.

المستأنف: ايهام محمد بندير الخولي

عنوانه: الإمارات - إمارة الشارقة - الحان - الشارقة - مبنى نباية الفردان - شقة شقة رقم ١٤ - خلف شرطة البحيرة - ٢٣٢٧ - ٥٢٠٠.

الطوبى لإعلانه: ١- جمال صبري عبد السيد الديب - صفته : مستأنف ضده

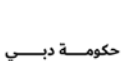
موضوع الإعلان : هدف الاستئناف: الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٥٦٢/٢٠٢٢/١٦م تجاري جزئي

والرسوم والضرائب والأتعاب. وحددت له جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/١/٩ الساعة ١٠.٠٠ صباحاً

بصاغة التقاضي من بعد ، وعليه يقتضى حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

رئيس القسم

[illegible]



العدد ١٤٤١٦ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : **شركة فاين الوي التجارية الذب - ش ذ م م**

المعنوان : **مكتب رقم 207 طابق محمد عبدالعزيز محمد بن فارس - ديرة - المر -**

الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة (شخص الواحد (ذ.م.م)، رقم الرخصة

1264572 : رقم القيد بالسجل التجاري : 2137269 بموجب هذا تعلن دائرة

الاقتصاد والسياحة في دبي أنه تم التأشير في السجل التجاري لدينا بإحلال

الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بمقتضى قرار صادر عن مجلس إدارة الشركة بتاريخ 20/5/2025 والموافق

أول كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 20/5/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو

مطالبة التقدم إلى الضفي العرين أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققو

حسابات ذ م م : العنوان : مكتب 303 طابق الشيخ ناصر راشد مانع آل مكتوم -

البطين - هاتف : 42-2278282 فاكس : 42-2274080. متعلّقاً معه كافة

المستندات والأوراق التوثيقية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

السؤال






حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٤٧/٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققو حسابات - م د م
 العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع آل مكتوم - رفقة البطين - هاتف
 04-2272828 - فاكس : 04-2274080 - بموجب هذا تعلن الإقتصاد

والسياحة - دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية شايين الوصي

لتجارتها - الذهب - م د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 20/5/2025

والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 20/5/2025 وعلى من لديه أي

اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العيين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان

المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)

يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد

والسياحة

Economy and Tourism



اقتصاد
والسياحة

العدد ١٤٤٧١ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة: في اي ٤ للبرامج ش ذ م هـ

الموضوع: مكتب رقم 111-087 ملك بناء للمقارنات ش ذ م هـ - عود ميناء - الشك
القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 11000944 رقم القيم بالسجل
التجاري: 1940179 بموجب هذا نعلن فإدارة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد
تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب
قرار محاكم دبي بتاريخ 17/9/2024 الموافق ١٧/٩/٢٠٢٤ ملك كاتب المحاكم دبي بتاريخ
17/9/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي العين أحمد
محمود محاسبين قانونيين ومفتقوا حسابات ذ م هـ العنوان: مكتب 303 ملك
الشيخ ماهر راشد مدير الميتم - قفص البيطين - هاتف: 04-2272828 فاكس
04-2274080؛ مستحجباً به كافة الاستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدل

العدد ١٤٤٧١ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : أحمد محفوظ محاسيون قانونيون ومدققو حسابات ذ م م
 العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع آل مكتوم - رفقة الوطن - هاف
 فاكس : 04-2274080 تاريخ : ٠٤-٢٢٧٤٠٨٠
 والساحبة : في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية في أي ذ م م
 البرع امش ذ م م وذلك بمحكمة قرار محكمه بتاريخ 17/9/2024
 لدى كاتب العدل محاكمه بتاريخ 17/9/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو
 مطالبة التقدم إلى المصفي العين 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

 دولة الكويت الوزارة القضاء	محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
70197	العدد ١٤٤٧١ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٤ اعلان بالشر في الدعوى رقم ١١٤/٢٠٢٥/١٩٨ تجاري مصارف كلي	الخبر

 مملكة السعودية Ministry of Justice Kingdom of Saudi Arabia	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 دبي Dubai COURTS
70683	العدد ٢٥٠٦/٦/٤ بتاريخ اعلان بالتشهر في الدعوى رقم: ٢٥٠٦/٢٠١٢/١٤ عمالي جزئي المطروحة، في خاتمة إثارة الدعوى العمالية الثالثة رقم ٤١٨ موضوع الدعوى : المطالبة باستحقاقات وعقاربها (٧٥٧٠) درهم والرسوم والصارياف رقم MB283579761AE المتولى: عبدول باسمه انور محمد عنونه: الامارات - امارات دبي - الروية - دبي - مبنى بناية الرايس - شقة شقة ٠١ - بجوار حي اس او كليب - ٥٥٥٦٦٠٠١ المطالبة بإعلان: - جريزير تروب منطقة حرة د.م. - سلطه التطوير - صفته : مدعي عليه موضوع الإعلان : رقم اقام عليه المدعى وموضوعها المطالبة باستحقاقات عمالية وقربها (٧٥٧٠) درهم والرسوم والصارياف رقم الشكوى MB283579761AE - جردت لها ملكة المفيس الموافق ٢٠٢٥/٢٠/١٢ الساعة ١٠:٠٠ ص في قاعة التقاضي من بعد لدأ فالتت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.	الجزئي



دولة
الإمارات
البحرين

محاكم دبي



دبي
محكمة
القضاء

محاكم دبي الابتدائية

70683

العدد ١٤٤٧١ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٤



اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٥/١٠٢٩٦ تنفيذ شيكات

المطوية (٤) بتاريخ التنفيذ الخامسة عشر رقم ٣٧٧
مقتضى التنفيذ: المطالبة بضمه المراجع المرجع رقم (٠٠٠٠٠) والشيك رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك المشرق
بقيمة (٢٧٣٧٠٠) شاملة الرسوم والضرائب.
تلك الشيكات، المصادرة من كويكر
عنوانه: الإمارات - شارع الشارقة - الطرفا - الشارقة - مبنى البريد - طابق الرابع - ٤١ - ٥٥٩٣٣٣١٠
المطوب (١) بلاه: ٤ - اجاز من مبنى محمد - صكتة - صكتة - صكتة
مصدر الإعلان : فقام عليم الدعوى التنفيذية المذكورة اطلاق والزمكم بتسديد ما واد بالاسد والتسديد
وواصل البلاغ لفتح بدو وقدره (١٧٣٧٠٠) درهم الى التنفيذ او خزينته الحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم
المقدرة وذلك خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر الاعلان والى ذلك من حكمه بالتنفيذ مستند الاجراءات القانونية بحكم.
لسداد البلاغ لفتح بدو وتحويل الى مبالغ الى الحساب التالي اياكمى بمبلغ (٢٧٣٧٠٠) درهم فقط
AE700260751208000120965
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2025-10296-0000120965
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة



دولة الكويت
STATE OF KUWAIT

محاكم دبي

محاكم

دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٧١ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٤

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيد رقم ٢٥٣/٢٠٢٥/٢٥٣٨٩٩ تنفيذ شكايات

المطروقة، دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٧٧

مؤسسة التنفيذ العالمية للتكليف الشيك الرجوع رقم (١٩٨٥٧٢) والصادر عن بونتي الوطني الاول بقيمة (٥٠٠٠٠٠ درهم).

طابق: الشكايات، اد كورمار شيوكاراماني - شارع الفضيدي - مبنى جمعه بن احمد - السوق الكبير - شقة ٤٠٤، الطابق ٣ - مكتب ٥٥ بجوار مسجد علي بن ابي طالب

المطروقة (العدد ١٤٤٧١) (١٧٧) (١٩٨٥٧٢) محمد محمد حماد - صتيه، منفذ حشد

مؤسسة الاعلان: في اقام بديكم التفيذية المذكورة اعلام والزمكم بتنفيذ ما ورد بالسنده التفيذية

وضد المبلغ المندفبه وقرره (٥١٢٠٩٠٥) درهم الى طابق الشكايات او خزينة المحكمة - بالاضافه الى سداد الرسوم المقرره وتلافى خلاف ذلك - ايام من تاريخ نشر الاعلان ولا ملاحقه اعلام وتنفيذ مستند الاجراءات القانونية بحكمهم.

لسداد المبلغ (العدد ١٤٤٧١) في اتمام احوال وحصول ابي مياغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ المائل

AE400620751208000114424

DC-VAC-ACCOUNT : 253-2025-8439-000114424

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

[illegible]



محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي

DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٧/٦/٤ بتاريخ

اعلان رقمي لتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٨٨٢٥/٢٠٢٥/٢٢٣ تنفيذ شكايات

المستطوع، في مادة التنفيذ الرابعة رقمه رقم ٢٨٨

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة المليك المرحوم رقم ٢٨٨

الإجراءات في الوثيقة بصفحة المصلحة رقم (٢٠٢٥/٤) درهم إماراتي والشمول للرسوم والضرائب.

طالبت الشكايات : املام رياض صالح العزيم بحسب - السيد

عائلة الإمارات - المرأة - في حوزة ارض عرق - سيد

الاول - ٢٠٢٥/٤/٤

١- جوارى سورانيا بونا - صنف: منفذ صنف - منفذ صنف

موضوع الإعلان : قد اذاع المليك المدعي التنفيذيه المذكورة اعلان وزاخمه بتنفيذ ما ورد باسند الترميم

مصاد المدفيع رقمه (٢٠٢٥/٤) درهم في امان الشكايات و خزينة المحكمة : بالإضافة إلى سداد الترميم

المرة والخلال في أيام من تاريخ نشر اعلان وان فان محكمة التنفيذ ستستخذ الإجراءات القانونية بحكم.

لسداد المبلغ نقد به يتم ايداع احوال في مبالغ إلى الحساب الخاص بالنقد التنفيذ امان

AE20326075120800102217

DC-VAC-ACCOM: 253-2025-4835-00102217

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

 مملكة قطر Ministry of Justice State of Qatar	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
70579	العدد ١٤٤٧١ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٤ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالتشرع في التنفيذ رقم ١٨١٦/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني	

إعلاناتكم في

الفرق

يرجى الاتصال على

هاتف: 024488300 - فاكس: 024489891

email: advt@alfajrnews.ae

منوعات الفكر 27

يارا تطرح أولى أغاني ألبومها الجديد في عيد الأضحى المبارك

و"تخيّل"، وهي أعمال حصّدت ملايين المشاهدات وحقّقت نجاحًا كبيرًا. يذكر أن أغنية يا غلاي من كلمات زايد احمد المري وألحان طارق المقبل وتوزيع هشام السكران. وتقول كلمات الأغنية ياغلاي إللي سكن قلبي اناديلك تعال انت في كل الوجوه وغير طيفك ملمحه

أعلنت الفنانة اللبنانية يارا عن إطلاق أول أغنية من ألبومها الجديد، وذلك تزامنًا وحلول عيد الأضحى المبارك، وهو الألبوم الذي يضم 12 أغنية باللهجتين اللبنانية والمصرية. وطرحت يارا في الفترة الماضية عددًا من الأغاني باللهجة الخليجية، كان آخرها: "يا غلاي"، "نعمة في حياتي".



الفن لا يقدم حلولاً مباشرة، بل يفتح أبواب النقاش

كارلوس عازار: «خطيئة أخيرة» يلامس شريحة واسعة من الناس

يواصل الفنان اللبناني كارلوس عازار مسيرته الفنية بثبات، باحثًا عن أدوار تحمل بعدًا دراميًا وإنسانيًا حقيقيًا، تعكس قضايا المجتمع وتشغل فكر الإنسان العربي المعاصر، وفي تجربته الجديدة بمسلسل "خطيئة أخيرة"، يخوض عازار بطولة عمل درامي اجتماعي يسلّط الضوء على قضايا حساسة، مستمدة من واقع المجتمعات العربية، ويعرضها بأسلوب واقعي يمسّ تفاصيل الحياة اليومية.

تصوير وسط الحرب لم تكن تجربة "خطيئة أخيرة" سهلة على فريق العمل، خاصة في ظل الظروف السياسية والأمنية المعقدة التي مرّ بها لبنان مؤخرًا. وعن ذلك يقول كارلوس: "من أبرز التحديات التي واجهتنا خلال تصوير المسلسل كانت الظروف الصعبة التي مرّ بها لبنان، خصوصًا خلال فترة الحرب والاضطرابات. كنّا نصور والمساحات من حولنا مليئة بالتوتر والخوف، واضطرونا إلى إيقاف التصوير لمدة شهرين، لأنّ أحدًا لم يكن يعلم ما الذي قد يحدث".

ويضيف: "من المعروف أن أجواء الحرب لا تكون أبدًا مناسبة للعمل، ولا نتائجها جيدة. لكن التحدي الحقيقي كان أن نكمل هذا العمل بجودة عالية، من دون أن نسمح للظروف أن تدفعنا نحو التسرع أو التقصير. وبذلنا جهدًا كبيرًا للحفاظ على المستوى الفني، وأتمنى من الجمهور أن يقدر ذلك ويُعجب بالمسلسل عند عرضه".

المنصات الرقمية من المقرر عرض مسلسل "خطيئة أخيرة" عبر إحدى المنصات الرقمية، وهو ما اعتبره كارلوس عازار فرصة حقيقية للدراما اللبنانية لتوسيع رقعة جمهورها، موضحًا: "فكرة عرض المسلسلات على المنصات الرقمية هي خطوة مهمة جدًا، اليوم، إذا عرض مسلسل في دولة معينة، قد لا تصل مشاهدته إلى كل الدول، أما وجوده على منصة رقمية، فيجلب الوصول إليه متاحًا للجميع، في أي وقت ومن أي مكان، وهذا ما يسهم بشكل كبير في انتشار الأعمال الفنية".

وتابع: "أتذكر عندما كنّا ننتج مسلسلات في لبنان، كانت جودتها عالية فعلاً، لكنها لم تحظ بالانتشار الواسع، لأن المنصات لم تكن منتشرة كما هي اليوم، هذا الواقع كان يُشكّل عائقًا أمام انتشار الدراما اللبنانية،

أما الآن، فمجرد عرض المسلسل على منصة كفيل بأن يمنحه فرصة حقيقية للنجاح والوصول إلى جمهور أكبر".

وتحدّث كارلوس عازار عن مشروعاته المقبلة قائلاً: "المشروعات المقبلة تتنوع بين التلفزيون، المسرح، والسينما، ولكن في الوقت الحالي لا يمكنني الكشف عن تفاصيلها".

ويضيف: "العمل يحاول أن يلامس شريحة واسعة من الناس في المجتمعات العربية من خلال طرح قضايا واقعية نعيشها يوميًا، والمعالجة لا تكون تنظيرية، بل تأتي من خلال الشخصيات نفسها، ومن خلال تقاطع الأحداث مع الواقع. هذا ما يخلق صدقًا وواقعية يشعر بها المشاهد".

ويشدّد عازار على أن الفن لا يهدف إلى تقديم حلول مباشرة، بل إلى فتح أبواب النقاش، ويقول: "أنا مؤمن بأن العمل الفني ليس لتقديم حلول جاهزة، بل لطرح الأسئلة وفتح النقاش، وتقديم وجهات نظر متعددة، في النهاية، يبقى على المشاهد أن يختار الاتجاه الذي يراه أقرب له، ويفكر ويصل إلى الحل بطريقته. وهذه قوة الفن، أنه يعكس الواقع من دون فرض إجابات".

شخصية متعددة الأوجه وعن شخصية "أسامة" التي يجسدها في المسلسل، يوضح كارلوس أنها من الشخصيات المركبة التي تمر بتقلّبات حياتية ومهنية متواصلة، ويقول: "أسامة شخصية متعددة الأوجه والألوان، تمر بعلاقات متقلّبة وتحديات مستمرة. علاقته الزوجية مليئة بالتقلّبات، وتشهد فترات من الاستقرار وأخرى من التوتر، نتيجة سلسلة أحداث تؤثر فيها بشكل مباشر، واللافت أن العلاقة الوحيدة الثابتة في حياة أسامة هي حبه لأولاده، فهي تمثل نقطة الأمان الوحيدة بالنسبة له".

وتابع: "على الصعيد المهني، علاقته بالعمل غير مستقرة، ومع تطور الأحداث تكتشف أنه لم يكن جزءًا من الشركة منذ البداية، ثم يظهر لاحقًا ضمن سياق يكشف العلاقة الغامضة بين زوجته وهذه المؤسسة، وما يميز شخصية أسامة أنها غير نمطية، يتعامل مع كل شخصية من حوله بطريقة مختلفة، ولكل شخصية مفتاح خاص في تعاطيه معها، وهذا ما جعلني أنجذب لهذا الدور".

وعن مدى تقاطعه مع الشخصية، يقول: "شخصيًا، لا أرى الكثير من الصفات المشتركة بيني وبين أسامة، باستثناء شغفي بالأبوة. أنا أيضًا أحب تربية الأولاد، وأقدر العائلة كثيرًا. مثل أسامة، أحاول دائمًا الحفاظ على تماسك العائلة ومنعها من الانهيار مهما كانت التحديات".

في حوار خاص مع موقع "القاهرة الإخبارية"، تحدّث كارلوس عازار عن كواليس العمل، واختياره لشخصية "أسامة"، والتحديات التي واجهها أثناء التصوير، خاصة في ظل الأوضاع الأمنية الصعبة في لبنان، كما تطرّق إلى أهمية العرض عبر المنصات الرقمية، ودورها في منح الدراما اللبنانية فرصة للانتشار.

دراما من قلب الواقع يؤكد كارلوس عازار أن حماسه للمشاركة في مسلسل "خطيئة أخيرة" نابع من عدة عوامل، على رأسها رغبته في خوض تجربة البطولات الجماعية من جديد، موضحًا: "ترشيحي للمشاركة في السلسل جاء من قبل شركة الإنتاج، ومنصة العرض، والمخرج، الذين راوا أنني مناسب لهذا الدور، ما شجّعني على قبول العمل هو رغبتي في تجربة البطولات الجماعية مرة أخرى، وهو ما وجدته هنا. كما أن المسلسل اجتماعي الطابع، يلامس تفاصيل حياتية دقيقة، ويقدم قصصًا تمثل شريحة كبيرة من المجتمع، من خلال مجموعة شخصيات تمر بتجارب تعكس واقع المجتمعات العربية، وهذا ما جذبني للمشروع".



إلهام شاهين تظهر بشخصيتها الحقيقية ضمن أحداث فيلم "ريستارت"

تظهر الفنانة إلهام شاهين ضمن أحداث فيلم "ريستارت" بطولة النجم تامر حسني، حيث تظهر بشخصيتها الحقيقية، خلال مشهد تصوير أحد المعجبين معها. وحقق النجم تامر حسني، من خلال فيلم ريستارت في أول أيام عرضه بالسينمات، إيرادات بلغت ٣ ملايين و١٥٢ ألفًا و٦٤٦ جنيهًا، بواقع ٢٢ ألفًا و٤٨ تذكرة، وهو الفيلم الذي ينافس في موسم عيد الأضحى السينمائي.



وفيق. وقال تامر حسني: "الفيلم يطرح فكرة إن السوشيال ميديا استولت على وقتنا بالكامل، والناس بقت بتتحرك على حسب تعليقات الآخرين، ومشغولين دايماً بالوبايل، لدرجة إن مفيش وقت تراجع نفسنا أو نفكر في تطوير ذاتنا". وأضاف لـ "اليوم السابع": "أنا شخصيًا بحب أصحى وأسأل نفسي كل يوم إزاي أطور من نفسي، ولو لقيت فيا جانب سلبي يحاول أشغل عليه، وبحب أسمع رأي الآخرين حتى لو كان نقد، لأن النقد ممكن يفتحلك عينك على حاجة مش واخذ بالك منها، وينورلك طريقك".

قصة فيلم ريستارت تدور حول محمد مهندس ويعمل فني هواتف بسيط، يحلم بالزواج من غفاف، مؤثرة صغيرة على السوشيال ميديا، لكن عندما يقف المال عائقًا في طريقهما، يتعاونان مع عائلتهما الكوميدية بحثًا عن الشهرة عبر الإنترنت، وبمساعدة "الجوكر"، وكيل رقي مريب، يحققان نجاحًا كبيرًا، لكن مع تدفق الشهرة والثروة، تفقد العائلة القيم والمبادئ التي كانت تجمعها. فيلم ريستارت بطولة تامر حسني، هنا الزاهد، محمد ثروت، باسم سمرة، عصام السقا، ميمي جمال، أحمد عزيز، أحمد على وعدد من ضيوف الشرف على رأسهم إلهام شاهين، محمد رجب، شيما سيف، رانيا منصور، توانا الجوهري، ولعب نادي الزمالك السابق أحمد حسام ميدو والفيلم من تأليف أيمن بهجت قمر وإخراج سارة

الفكر

كيف نميز بين الخرف الكاذب والخرف الحقيقي؟!



يرتبط على الأرجح باختلال التوازن الهرموني. لذلك بعد استئناف العلاج بالهرمونات البديلة تحسنت حالة المريضة خلال شهر، وبعد ستة أشهر اختفت الشكاوى تماماً". ووفقا للطبيبة، يمكن منع تطور الخرف الكاذب. وذلك بتعديل مستوى الهرمونات في الوقت المناسب والتواصل الاجتماعي وممارسة الهوايات والنشاط البدني. وتقول: "جميع هذه الأمور تؤثر إيجابيا على مرونة الأعصاب وتحافظ على الوظائف الإدراكية. وبالطبع للتشخيص المبكر أهمية كبيرة، حيث أن اللامبالاة وغياب ذهن هما سبب لاستشارة الطبيب فورا".

في حالة الخرف الكاذب، يتأثر الانتباه والدافع بسبب الاكتئاب أو اختلال التوازن الهرموني أو التوتر. ولا علاقة لفقدان الخلايا العصبية بالأمراض. فمثلا، غالبا ما يعاني المتقاعدون من أعراض مماثلة بسبب العزلة الاجتماعية، والدماغ "كسول" لا يعمل دون حوافز. ومن الأمثلة البارزة على ذلك حالة مريضة تبلغ من العمر 56 عاما جاءت تشكو من فقدان الذاكرة. كانت قبل ثلاث سنوات، قد خضعت لعملية جراحية لإزالة الرحم وملحقاته، ووصف لها الأطباء بعد ذلك العلاج بالهرمونات البديلة. ولكنها بعد أن شرعت بالعلاج الجانبي، توقفت عن العلاج. وبدأت مع مرور الوقت، تشكو من زيادة مشكلات الذاكرة. وقد أظهرت الفحوصات أن سبب ضعف الإدراك ليس تلفا عضويا في الدماغ، بل فقدان الانتباه، الذي

تشير طبية الأمراض النفسية ماريا شتان، الخبيرة في المشروع الاجتماعي Dementia. net، إلى أن الاكتئاب يمكن أن يؤدي إلى الخرف الكاذب، حيث تظهر أعراض مرض تنكسي عصبي. ووفقا لها، تشخيص الخرف معقد ويرتبط بموت الخلايا العصبية بشكل لا رجعة فيه وفقدان الذاكرة وتدمير الشخصية. ولكن هناك أعراض مماثلة لا تشير دائما إلى هذا المرض. يمكن أن يكون سببها في بعض الأحيان خلل مؤقت في الجسم، قابل للتصحيح. وهذا يسميه الأطباء "الخرف الكاذب" وهي حالة تشبه الخرف، ولكنها قابلة للعلاج. وتقول: "أهم الفروق بين الخرف الكاذب والخرف، هي أن الخرف الكاذب قابل للعلاج والعودة إلى الحالة الطبيعية. أما في حالة مرض الخرف، فتموت الخلايا العصبية. كما أنه

قرأت لك

الثوم



يعد الثوم من أكثر الأطعمة الغنية بالفيتامينات والتي تحافظ علي صحة الانسان، كما يساعد على عمل الجهاز الهضمي والدورة الدموية بشكل أفضل.

- 1 - يحافظ على مستوى الدهون في الجسم: أن تناول الثوم الخام في الصباح، قد يخفف من الدم الطبيعي، مما يساعد على استقرار ضغط الدم والكوليسترول في الجسم.
- 2 - مصدر للمضادات الحيوية: الثوم الخام هو أحد المضادات الحيوية الطبيعية الأكثر فاعلية، وترتفع هذه الفائدة إذا كان الثوم يستهلك على معدة فارغة.
- 3 - فوائد الهضم وفقدان الوزن: إن تناول الثوم الخام الصباح يحفز الهضم والشهية، وبالإضافة الى ذلك يساعد على فقدان الوزن الفعال.
- 4 - يقلل من ارتفاع ضغط الدم: إن احتواء الثوم على مركبات الكبريت مثل الأليسين، ثنائي كبريتيد الدياليل، ثلاثي كلوريد ثنائي الأليل، يمكن أن يساعد في تنظيم مستويات ضغط الدم.
- 5 - التخلص من السموم: يساعد مركب السلفيدريل في الثوم على إزالة المواد السامة من الجسم، لذلك إذا كنت قد تناولت عشاء دسما الليلة الماضية، فمن الأفضل أن تبدأ اليوم التالي بتناول الثوم.

سؤال وجواب

• من صاحب لمحة الفردوس؟

- ملتون.

• في اي الأماكن تنتقل من نهار الى نهار اخر؟

هناك أماكن محدودة في عالمنا الأرضي إذا اجتازنا خطأ وهميا تنتقل من اليوم إلى الآخر ترى هذا الخط مرسوم على الخرائط ويسمى خط التوقيت الدولي وهو يقطع المحيط الهادي من الشمال إلى الجنوب يتقدم القسم الواقع شرقي هذا الخط بأربع وعشرين سنة عن القسم الواقع إلى الغرب منه إذا قطعت هذا الخط بواسطة سفينة أو طائرة فإنك قد تكسب نهار أو تخسر نهارا بحسب الاتجاه الذي تسلك

• ماذا تعني كلمة الخان؟

- الحاكم؟

• ما المقصود بالدرقل في اللغة العربية؟

- العلم الذي يرفع في الحرب.

طريقة مثالية وبسيطة لاستعادة نشاط الدماغ

يتعرض الدماغ، مع التقدم في السن لتغيرات تسبب شيخوخته، وتؤدي إلى ضعف الذاكرة والتركيز. أجرى خبراء من جامعة ألبرتا، بالتعاون مع زملاء من كندا والولايات المتحدة الأمريكية دراسات للوصول إلى أفضل الطرق لاستعادة نشاط الدماغ، وقرروا دراسة تأثير التوقف عن استخدام الإنترنت على الدماغ. وطلبوا من المتطوعين في الدراسة تحميل تطبيق خاص يمنهم من الوصول إلى الإنترنت في هواتفهم، واستمرت الدراسة نحو أسبوعين، ونجح بعض المتطوعين بالاستغناء عن استخدام الإنترنت طوال مدة الدراسة، فيما لم يتمكن بعضهم من الاستمرار بالتجربة لكامل مدة الدراسة. وأشار الخبراء إلى أن نتائج الدراسة كانت مثيرة للإعجاب، إذ لاحظ جميع الذين شاركوا فيها تقريبا أنهم أصبحوا أكثر سعادة بعد أن توقفوا عن استخدام الإنترنت، كما أن قدراتهم على التركيز والإدراك تحسنت بشكل كبير كما لو أن أدمغتهم تعمل كما كانت تعمل قبل 10 سنوات. وأكد الباحثون أن 70% من المشاركين بالتجربة شهدوا تحسنا ملحوظا في حالتهم العقلية، حتى أولئك الذين لم يتمكنوا من التخلي عن الإنترنت بشكل كامل، ولكن قللوا من استخدامه، كما لاحظ الباحثون أن المشاركين في التجربة أصبحوا يقضون وقتا أطول يوميا في المشي والتواصل مع الآخرين، الأمر الذي انعكس إيجابا على صحتهم الجسدية والنفسية بشكل عام.

طرق بسيطة للوقاية من ظهور علامات تمدد الجلد

يعاني بعض الناس من ظهور علامات تمدد الجلد مع التقدم بالعمر أو بعد فقدان الوزن بسرعة، فما هي أبسط الطرق للوقاية من ظهور هذه العلامات على البشرة؟.

قالت الطبيبة وأخصائية الأمراض الجلدية في مركز -SM- Cosmetology الطبي بموسكو، ألينا عبد الرزاقوفا: "تظهر عند العديد من الناس علامات تمدد الجلد، وفي أغلب الأحيان لا تكون هذه العلامات مؤشرا على حالة مرضية، فقد تظهر على البشرة عند زيادة الوزن أو فقدانها بشكل سريع، وتظهر عند النساء على البطن بعد الولادة، وتوجد العديد من الطرق للتعامل معها.. لتجنب ظهور هذه العلامات على الجلد يجب المحافظة على وزن صحي، وعدم اكتساب الوزن بسرعة أو فقدانها بسرعة أيضا، يجب التحكم بالوزن من خلال اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام، وشرب كميات كافية من الماء والسوائل للحفاظ على البشرة رطبة ومرونة".

وأضافت: "من المهم أيضا أن يحتوي نظامنا الغذائي على الأطعمة الغنية بفيتامينات C و D والزنك والبروتين، فهذه المواد تحافظ على صحة البشرة، وتعمل على تعزيز إنتاج الكولاجين الذي يحافظ على مرونة الجلد".

وللتخلص من علامات تمدد الجلد أيضا ينصح الأطباء باستخدام الكريمات والمراهم والزيوت الطبية التي تحوي التريتينوين أو معززات الكولاجين، أو استعمال مرطبات للجلد تحتوي على زبدة الشيا وفيتامين E. كما يمكن استعمال بعض الوصفات المنزلية البسيطة لمعالجة هذه المشكلة مثل جل الصبار أو خليط عصير الليمون والخيار، أو زيت اللوز وزيت الخروع، فكل هذه المواد تساعد على تجديد خلايا الجلد وتحافظ على نضارته.



الممثلة البريطانية كاميلأ أيكو خلال جلسة تصوير لفيلم «منظر شاحب للتلال» في مهرجان كان السينمائي. (أ ف ب)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنّعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوّه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً
- هل تعلم أن فيتامين ج 2 حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم روماتيزم المفاصل يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير
- هل تعلم أن الماء يكوّن حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل الى 72 خفقة في الدقيقة أو . 432 خفقة في الساعة أو 37843200 في السنة
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 325غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 245غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم -البندورة- تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين

قصة حكم الاعدام

حدث في ذات يوم ان قتل احد الاشخاص الاغنياء فألقت الشرطة القبض على احد الرجال العاملين عنده واتهمته بقتله وحكمت عليه بالموت بالسيف ولان الشاب المسكين لم يستطع ان يتبث براءته فقد استسلم لامر الله، وفي يوم تنفيذ حكم الاعدام بهذا الشاب اتى الناس من كل انحاء المدينة لشاهدة تنفيذ الحكم فيه بقطع رقبته بيد السيف، وجاء السيف بالشاب ثم اركن رقبته على قطعة الخشب التي تدخل فيها رقاب الحكوم عليهم وانتصب في استعداد لتنفيذ الحكم حين جاءت خنفساء طائرة ووقفت على رقبة الشاب فازاح السيف سيفه والتقط الخنفساء ووضعها على راحة يده حتى طارت فهو لا يريد قتلها لانهم في هذه المدينة يعتبرون قتل الخنفساء نذير شؤم خاصة وانها حشرة بريئة، استعد السيف مرة اخرى لقطع رقبة الشاب وهنا وعندما رفع سيفه جاءت الخنفساء مرة ثانية لتحمل على رقبة الشاب المسكين الذي ينتظر الموت فتوقفت السيف ليلتقط الخنفساء ويضعها على راحة يده لتطير، ثم تأهب مرة ثالثة لقطع رقبة الشاب وقد بدأ الناس بالهمهمة واصدار الاصوات استعجابا لما يحدث وفي هذه المرة وعندما هم بقطع رقبة الشاب جاءت الخنفساء للمرة الثالثة ولم تكن وحدها بل مع اثنتين وحطتا على رقبة الشاب فاستعجب السيف واخذ في التقاطهم ووضعهم على راحة يده ليساعدهم على الطيران وبعد ان انهي مهمته وهم بتطبيق القانون برز من يصرخ ويقول توقف فاذا ملكهم الحبوب الذي كان يقف متنكرا بين افراد الشعب وقال: احسست مما حدث ببراءة هذا الشاب فكوا وثاقه واذهبوا بحثا عن القاتل الحقيقي... ولم تمر الايام حتى قبضت الشرطة على الفاعل الحقيقي ومنذ يومها والخنفساء هي نذير الخير وشعار هذه المدينة.

