

ص 22

من ليوإا إلى العين .. موسم
الرطب يواصل رحلته
بين واحات أبوظبي

ص 27

بديع أبوشقرا؛
لا يوجد أماننا حلّ
إلا أن نتعلق بالوطن



القهوة ليست ضارة بالقلب

ص 23 إذا استهلكت بكميات معتدلة

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

لذغات البعوض .. كيف تكشف
عن أمراض مناعية وسرطانية؟

حذّر تقرير طبي حديث من أن التفاعلات الجلدية الشديدة التي تعقب لدغات البعوض قد لا تكون مجرد حساسية عابرة، بل قد تمثل في بعض الحالات مؤشراً مبكراً على اضطرابات مناعية خطيرة أو حتى سرطانات تصيب الدم. واستند التقرير، الذي نشرته مجلة «لو موند، الفرنسية، إلى حالات سريرية أظهرت ارتباطاً بين ردود الفعل الجلدية غير الطبيعية وبعض الأمراض الكامنة التي قد لا تكون مشخصة. وأوضح التقرير أن ما يعرف بـ«متلازمة سكيتر، Skeeter Syndrome»، يتمثل في استجابة مناعية مفرطة للبروتينات الموجودة في لعاب البعوض، وتظهر أعراضها على شكل احمرار شديد وتورم كبير، قد يصاحبه ظهور بثور أو فقاعات مملوءة بالسوائل. وتعد هذه المتلازمة أكثر شيوعاً لدى الأطفال، وغالباً ما تتراجع مع تقدم العمر واكتساب الجهاز المناعي قدرة أكبر على التكيف، إلا أن ظهورها لدى البالغين يستدعي تقييماً طبياً، خاصة إذا كانت الأعراض شديدة أو غير متعاد. وبسبب التقرير، وُثّق أطباء حالات لمرضى بالغين ظهرت لديهم تقرحات وجويصلات دموية بعد التعرّض للدغات البعوض، قبل أن تكشف الفحوصات لاحقاً إصابتهم بسرطان المنفوما أو اضطرابات مناعية أخرى.

تحطم طائرة فوق
منزل في تكساس

تحطمت طائرة صغيرة بعد أن سقطت فوق سطح منزل في منطقة فولشير بولاية تكساس الأمريكية صباح أمس الأول الاثنين ما أسفر عن إصابة الطيار بجروح طفيفة، بينما لم يصب أي من سكان المنزل بأذى، وفقاً لإدارة السلامة العامة في تكساس. وقال مالك المنزل إنه كان نائماً قبيل الساعة السادسة صباحاً عندما سمع دويًا قويًا ناتجاً عن اصطدام الطائرة بالمنزل، فيما أظهرت صور نشرتها فرق الإنقاذ الطائرة الصغراء مستقرة فوق السطح، بحسب موقع «يو إس إيه. توداي».



العدو الخفي للرشاقة .. كيف
تؤدي قلة النوم إلى زيادة الوزن؟

قد يعتقد الكثيرون أن زيادة الوزن ترتبط فقط بالإفراط في تناول الطعام أو قلة النشاط البدني، إلا أن النوم يلعب دوراً أساسياً لا يقل أهمية عن النظام الغذائي والرياضة. فالحصول على عدد ساعات نوم كافٍ يساعد الجسم على تنظيم الهرمونات، وتحسين عملية التمثيل الغذائي، والتحكم في الشهية. في المقابل، قد تؤدي قلة النوم إلى اضطراب هذه العمليات، مما يزيد من احتمالية اكتساب الوزن مع مرور الوقت. لذلك، أصبح النوم الصحي جزءاً لا يتجزأ من أي خطة للحفاظ على وزن مثالي وصحة جيدة.

زيادة الجلوس لفترات طويلة. وبالتالي ينخفض معدل حرق السعرات الحرارية، مما يساهم في زيادة الوزن مع مرور الوقت. السهر وتناول الطعام ليلاً كلما طالت ساعات الاستيقاظ، زادت فرص تناول وجبات إضافية لا يحتاجها الجسم. وغالباً ما تكون هذه الوجبات:

مرتفعة السعرات الحرارية. فقيرة بالعناصر الغذائية. تتناول بدافع الملل أو التعب وليس الجوع الحقيقي. وهذا يضيف سعرات حرارية زائدة قد تتراكم بمرور الوقت. كم ساعة نوم يحتاجها البالغ؟ يوصي الخبراء بأن يحصل معظم البالغين على 7 إلى 9 ساعات من النوم الجيد كل ليلة. ولا يقتصر الأمر على عدد الساعات فقط، بل تشمل جودة النوم أيضاً، مثل النوم المتواصل والاستيقاظ بشعور بالراحة.

نصائح لتحسين النوم ودعم الحفاظ على الوزن تجنب الكافيين في ساعات المساء. الابتعاد عن استخدام الهواتف والأجهزة الإلكترونية قبل النوم بساعة على الأقل. ممارسة النشاط البدني بانتظام، مع تجنب التمارين الشاقة قبل النوم مباشرة. تناول وجبة عشاء خفيفة ومتوازنة، والابتعاد عن الوجبات الدسمة ليلاً. تجنب المشروبات الكحولية. كما قد تؤثر في عملية الأيض. لذا، فإن منع الجسم قسطاً كافياً من النوم يومياً يعد خطوة بسيطة لكنها فعالة لدعم الصحة العامة والحفاظ على وزن صحي على المدى الطويل.

كيف تؤثر قلة النوم في الشهية؟ عندما لا يحصل الجسم على قسط كافٍ من النوم، يختل توازن الهرمونات المسؤولة عن تنظيم الجوع والشبع، ونذكر أبرزها كما وردت في موقع WebMD الطبي. هرمون الغريلين Ghrelin: يزداد إفرازه، مما يعزز الشعور بالجوع. هرمون الليبتين Leptin: ينخفض مستواه، فيقل الشعور بالشبع بعد تناول الطعام. نتيجة لذلك، يميل الشخص إلى تناول كميات أكبر من الطعام، خاصة الوجبات الخفيفة الغنية بالسكريات والدهون. زيادة الرغبة في الأطعمة غير الصحية تشير الدراسات الواردة في موقع WebMD إلى أن الحرمان من النوم يزيد نشاط مراكز المكافأة في الدماغ، ما يجعل الأطعمة عالية السعرات الحرارية أكثر جاذبية. ولهذا يزداد الميل إلى تناول:

الحلويات. رقائق البطاطس والمقرمشات. الوجبات السريعة. العصائر السكرية. كما تقل القدرة على مقاومة الرغبة الشديدة في تناول هذه الأطعمة، خاصة في ساعات الليل. تأثير قلة النوم على عملية حرق السعرات قلة النوم لا تزيد الشهية فقط، بل تؤثر أيضاً في معدل الأيض، إذ قد:

تقلّ كفاءة الجسم في استخدام الطاقة. تزيد مقاومة الإنسولين، مما يرفع خطر تراكم الدهون. في طريقة تخزين الجسم للدهون، خاصة في منطقة البطن. ورغم أن هذه التغيرات قد تكون تدريجية، فإن استمرارها لفترات طويلة قد ينعكس على الوزن والصحة العامة.

انخفاض النشاط البدني الشخص الذي ينام ساعات قليلة غالباً ما يشعر بالإرهاق والخمول خلال النهار، مما يؤدي إلى:

انخفاض الرغبة في ممارسة الرياضة. تقليل الحركة اليومية.

الصيام المتقطع .. هل يكون
مفتاحاً لصحة قلب أفضل؟

لم يعد الصيام المتقطع مجرد وسيلة لإنقاص الوزن، بل أصبح محوراً لعدد من الدراسات التي تبحث تأثيره في صحة الجسم بشكل عام، لا سيما القلب والتمثيل الغذائي. وتشير أبحاث حديثة إلى أن تنظيم أوقات تناول الطعام قد يرتبط بتحسين بعض المؤشرات الصحية، لكن فائدته تعتمد على طبيعة النظام الغذائي ونمط حياة الشخص، بحسب موقع «Only My Health». ويقوم الصيام المتقطع على تحديد فترات زمنية للامتناع عن الطعام وأخرى لتناول الوجبات دون فرض قائمة غذائية محددة. ومن أشهر طرق تطبيقه نظام 16:8، الذي يعتمد على الصيام 16 ساعة وتناول الطعام خلال 8 ساعات، إضافة إلى نظام 5:2، الذي يقلل فيه الشخص السعرات الحرارية يومين أسبوعياً. وتشير الدراسات إلى أن أحد أبرز تأثيرات الصيام المتقطع يتمثل في المساعدة على خفض الوزن، وهو عامل مهم في تقليل مخاطر أمراض القلب إذ ترتبط زيادة الوزن بارتفاع ضغط الدم واضطراب مستويات الدهون والسكر في الدم. كما أظهرت أبحاث أن اتباع هذا النمط الغذائي قد يساعد في تحسين بعض مؤشرات صحة القلب، مثل خفض ضغط الدم، وتقليل مستويات الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية، إلى جانب تعزيز قدرة القلب على التعامل مع الإنسولين وتنظيم مستويات السكر.

تفاحة يومياً .. فوائد صحية
لكن ليست مناسبة للجميع

لطالما ارتبط تناول التفاح بشكل يومي بالحفاظ على الصحة، إلا أن تأثير هذه العادة الغذائية قد يختلف من شخص لآخر. وتشير تجارب ودراسات غذائية إلى أن إضافة ثمرة تفاح إلى النظام اليومي قد تدعم الهضم والطاقة وصحة الجسم، لكنها قد تسبب مشكلات لبعض الأشخاص خصوصاً من لديهم اضطرابات معينة في الجهاز الهضمي أو مستويات سكر غير مستقرة.

وفي تجربة غذائية استمرت أسبوعاً، لاحظت خبيرة التغذية لورين ماناكر بعض التغيرات البسيطة بعد تناول تفاحة يومياً من بينها تحسين انتظام عملية الهضم والشعور باستقرار أكبر في مستويات الطاقة خلال اليوم، خاصة في فترة ما بعد الظهر، بحسب ما ذكر موقع «Prevention». وتحتوي التفاحة المتوسطة على نحو 84 سعرة حرارية، إضافة إلى أكثر من 20 غراماً من الكربوهيدرات وحوالي 2.4 غرام من الألياف، ما يجعلها خياراً منخفض السعرات وغنياً بالعناصر التي تدعم صحة الجسم.

ويعد دعم الجهاز الهضمي من أبرز فوائد التفاح، بفضل احتوائه على نوعين من الألياف أحدهما يساعد على تحسين حركة الأمعاء وتقليل الإمساك، بينما يعمل البكتين الموجود فيه على تغذية البكتيريا النافعة في الأمعاء، ما يساهم في الحفاظ على توازن الميكروبيوم. ويوفر التفاح مصدراً طبيعياً للطاقة إذ تساعد الألياف على إبطاء امتصاص السكريات الموجودة فيه، ما يمنع الارتفاع السريع في مستويات السكر بالدم مقارنة بالأطعمة الغنية بالسكريات البسيطة.

رئيسة بلدية يابانية تصنع
التاريخ بإجازة أمومة غير مسبوقة

دخلت رئيسة بلدية مدينة ياباواتا اليابانية، شوكو كاواتا، التاريخ بعدما أصبحت أول رئيسة بلدية في اليابان تحصل على إجازة أمومة، في خطوة أثارت نقاشاً واسعاً داخل البلاد وحظيت باهتمام إعلامي دولي. وتتولى شوكو كاواتا، البالغة من العمر 35 عاماً تقريباً، رئاسة البلدية منذ العام 2023، عندما أصبحت أصغر رئيسة بلدية في اليابان. وأوضحت أنها كانت تخطط لتكوين أسرة منذ توليها المنصب، لكنها اكتشفت عدم وجود نظام ينظم إجازة الأمومة لرؤساء البلديات، ما دفعها إلى وضع آلية خاصة لتنظيم غيابها. وقالت شوكو إنها فوجئت بكونها أول رئيسة بلدية تستفيد من إجازة أمومة، معتبرة أن ذلك يعكس محدودية تمثيل النساء، ولا سيما الناشطات، في المناصب السياسية القيادية. وقبل بدء إجازتها، شاركت في فعاليات مهرجان محلي بمدينة ياباواتا، لكنها اكتشفت بالسير خلف الضريح الشنتوي المنتقل بدلاً من اعتلائه، مراعاة لحملها في أشهره الأخيرة.

علم النفس يكشف الحقيقة: لغة الجسد لا تنفخ الكاذبين

تترسخ في الأذهان انطباعات شائعة بأن الكاذب يفضح نفسه بتقادي النظر المباشر، أو الحكمة، أو التلعثم، غير أن العلم يثبت أن هذه العلامات ليست سوى خرافات لا أساس لها. وفي هذا السياق، يؤكد الدكتور فريدريك توماس، الخبير في علم النفس الاجتماعي لصحيفة «لو فيغارو، الفرنسية، أنه لا وجود ل «أنف بينوكيو، في لغة الجسد، مشيراً إلى أن الإشارات غير اللفظية قد تعبر عن التوتر فقط، وهو شعور قد يعتريه الصادق والكاذب على حد سواء. كما فند الدكتور توماس نظريات «البرمجة اللغوية العصبية، التي تربط اتجاه حركة العينين بالصحة أو الكذب، مؤكداً عدم ثبوتها علمياً. وفقاً للباحثين، فإن المفتاح الحقيقي لكشف الكذب يتطلب الانتقال من مراقبة الجسد إلى تحليل الخطاب والتفاصيل، حيث يفرض الكذب عبئاً ذهنياً كبيراً يجعل السرد القائم عليه عرضة للتفجرات والزلات. علامات تكشف رواية الكاذب: التناقض والتغيير المستمر: تظهر الفجوات عندما تتضارب تفاصيل القصة أو تتغير مع تكرار روايتها. الدوران في حلقات مفرغة: يميل الكاذب لإعادة صياغة الأفكار نفسها وتكرار الجمل لتفادي تقديم تفاصيل جديدة قد تورطه، الهجوم وتحويل المسار: يلجأ إلى مهاجمة السائل أو اتهامه بالاعتقيد وسوء الفهم لإبعاد الشبهات عن نقاط الضعف في الرواية. تغيير السلوك المعتاد: بعد التغير المفاجئ في طريقة الحديث أو النبرة مقارنة بالطبيعة المعتادة للشخص مؤشراً قوياً.



ماذا يحدث للجهاز الهضمي
والقولون عند تناول القهوة يومياً؟

يؤدي الإفراط في تناول القهوة إلى زيادة تقلصات الأمعاء، والتسبب في الانتفاخ وآلام البطن والإسهال، خاصة لدى الأشخاص الحساسين لل كافيين. وأوضح شلبي أن الكافيين وبعض المركبات الموجودة في القهوة تسهم في زيادة إفراز أحماض للقهوة وهذا ما قد يسبب حرقة المعدة أو يزيد من تهيج الجهاز الهضمي لدى بعض الأشخاص. وأشار إلى أن تناول كميات معدلة من القهوة، تتراوح بين كوبين إلى ثلاثة أكواب يومياً، لا يسبب مشكلات لمعظم الأشخاص الأصحاء، بينما قد يؤدي الإفراط في استهلاكها إلى اضطرابات هضمية وزيادة تهيج القولون.

يحرص كثيرون على شرب القهوة يومياً بهدف زيادة النشاط والتركيز، ولكن تأثيرها لا يقتصر على ذلك، بل يمتد إلى الجهاز الهضمي والقولون، إذ قد تحمل فوائد لبعض الأشخاص، في حين قد تسبب مشكلات صحية لآخرين. وقال أستاذ الباطنة والكبد بالمركز القومي للبحوث، سعيد شلبي، إن استجابة الجسم للقهوة تختلف من شخص لآخر، بحسب الحالة الصحية وكمية الكافيين التي يتم تناولها يومياً. وأضاف شلبي أن القهوة تعمل لدى كثير من الأشخاص على تنشيط حركة الأمعاء، ما قد يسهم في تسهيل عملية الإخراج وتقليل فرص الإصابة بالإمساك، بحسب موقع «مصريوي».

وأكد أن أعراض القولون العصبي قد تزيد بالنسبة لمرضى القولون العصبي، وقد



تحت رعاية هزاع بن زايد آل نهيان

من ليوا إلى العين . . موسم الرطب يواصل رحلته بين واحات أبوظبي



الهوية الوطنية. ومن ليوا إلى العين، تتواصل رحلة الرطب عبر واحات إمارة أبوظبي، حاملةً معها خبرة المزارع، وقيم التعاون والعمل والإنتاج. وبين كل محطة وأخرى، تتجدد علاقة الإنسان الإماراتي بنخيله، ويستمر موسم الرطب بوصفه موسماً للعطاء، تتقاطع فيه الزراعة مع التراث، وتلتقي فيه ذاكرة المكان بأفاق المستقبل.

خيرات هذه الشجرة المباركة، وتؤكد هذه المنظومة أن النخلة ما زالت ركيزة من ركائز التنمية الزراعية والاجتماعية في دولة الإمارات، وأن رعايتها تمثل امتداداً لنهج راسخ أولى هذا القطاع اهتماماً كبيراً، حتى أصبحت مهرجانات الرطب منصات لدعم المزارعين، والمحافظة على الأصناف المحلية، وتعزيز الأمن الغذائي، وترسيخ



بالنخلة، من خلال الجمع بين المنافسات الزراعية، والحرف التقليدية، والفعاليات الثقافية، والأسواق التراثية، والبرامج المجتمعية التي تعرف الزوار بتاريخ النخلة ودورها في حياة الإنسان الإماراتي، إضافة إلى إبراز الصناعات التقليدية المستمدة من أجزاء النخلة، وتقديم نماذج للخبرات التي توارثها الأبناء والأجداد في الزراعة والحصاد والاستفادة من

عرض إنتاجهم أمام لجان التحكيم والجمهور في أكثر من محطة، بما يميز جودة المنتج المحلي، ويشجع على تبادل الخبرات الزراعية، ونقل أفضل الممارسات في زراعة النخيل والعناية به. ولا تقتصر أوجه التكامل بين المهرجانين على مسابقات الرطب، بل تمتد إلى الرسالة التي يحملها كل مهرجان في صون التراث الزراعي المرتبط

مع قرب اختتام المحطة الأولى لموسم الرطب مع نهاية فعاليات الدورة 22 من «ليوا للرطب»، تتواصل الرحلة التراثية بالرسالة نفسها إلى محطة جديدة في مدينة العين، التي تستضيف الدورة الأولى من «العين للرطب»، تحت رعاية سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة العين، في الفترة من 25 إلى 31 يوليو الجاري في «الصاروج بارك - العين، بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث. وكان «ليوا للرطب»، الذي يمثل بداية فعاليات موسم الرطب، انطلقت دورته الثانية والعشرون في 14 يوليو الجاري وتستمر حتى 23 من الشهر ذاته بمدينة ليوا في منطقة الظفرة. ومع إسدال الستار على منافساته، ستجّه الأنظار إلى «العين للرطب»، لمواصلة المسيرة في واحدة من أعرق البيئات الزراعية في دولة الإمارات، مستنداً إلى الإرث العريق لواحات العين، وما اشتهرت به من إنتاج أجود أصناف الرطب. ويجسد هذا التتابع في مهرجانات الرطب، رؤية هيئة أبوظبي للتراث في بناء موسم زراعي متكامل ومتصل، تتنوع فيه فرص المشاركة أمام المزارعين، ولا سيما أن اختلاف توقيت نضج الأصناف بين مناطق الإمارة، وتنوع البيئات الزراعية، يمنح المنتج الوطني حضوراً متواصلًا على امتداد الموسم، ويتيح للمزارعين



وسط أجواء تراثية وتنافسية

«ليوا للرطب» يتوّج الفائزين في مسابقتي «الفرض» و«أجمل مخرافة»

والإبداع اليدوي الإماراتي، فقد حققت شماء محمد خلفان المرر المركز الأول، وجاءت مريم ناصر أحمد محمد المنصوري في المركز الثاني، فيما حلت مريم مبارك مصباح المرر في المركز الثالث. وتستمر فعاليات «ليوا للرطب»، في استقبال زوارها بمدينة ليوا بمنطقة الظفرة، مواصلة تقديم مسابقاتها التراثية ودعمها للمزارعين والصناع المحليين ترسيخاً للهوية الوطنية والاستدامة الزراعية.

وفي مسابقة مزينة رطب «الفرض»، التي رُصدت لها 25 جائزة بقيمة إجمالية بلغت 446 ألف درهم برعاية شركة الإمارات للطاقة النووية، حصد سلطان سعيد محمد العرياني المركز الأول، تلاه خلفان مطر محمد الشامسي في المركز الثاني، فيما جاء سعيد حموده خميس العرياني في المركز الثالث. أما في مسابقة «أجمل مخرافة رطب»، التي خصصت لها اللجنة المنظمة 10 جوائز قيمة لإبراز جماليات التراث

بصون التراث والارتقاء بجودة المنتج المحلي. وقام سعادة عبيد خلفان المزروعى، المدير التنفيذي لقطاع المهرجانات والفعاليات في هيئة أبوظبي للتراث، يرافقه علي العامري، مدير الاتصال الداخلي في شركة الإمارات للطاقة النووية «الراعي لشوط الفرض»، بتسليم الدروع وتوزيع الفائزين في المسابقتين بحضور عدد من المسؤولين والمهتمين بالمزاينات التراثية.

شهدت الدورة الثانية والعشرون من فعاليات «ليوا للرطب»، التي تنظمها هيئة أبوظبي للتراث، تتويج الفائزين بالمراكز الأولى في مسابقتي مزينة رطب «الفرض»، وأجمل مخرافة رطب، وذلك وسط أجواء تراثية وتنافسية عكست اهتمام المزارعين والمشاركين

هيئة أبوظبي للدفاع المدني تستعرض فرصها الوظيفية

في معرض الخدمة الوطنية بدبي 2026



وما توظفه من تقنيات حديثة وحلول ذكية تسهم في تعزيز سرعة الاستجابة ورفع كفاءة العمليات، بما يدعم جهود حماية الأرواح والممتلكات. ووفرت الهيئة فريقاً متخصصاً من خبراء الموارد البشرية لاستقبال طلبات التوظيف، والإجابة على استفسارات الباحثين عن عمل، وإجراء المقابلات المبدئية، بما يسهم في تسهيل الإجراءات وتوجيه المتقدمين نحو المسارات المهنية التي تتناسب مع مؤهلاتهم وخبراتهم.

وتمكنهم من أداء مهامهم بكفاءة وجاهزية عالية. كما استعرضت الهيئة، خلال مشاركتها، منظومة العمل المتطورة التي تعتمدها في مجالات الإطفاء والإنقاذ والإسعاف والاستجابة للطوارئ،

•• دبي - الفجر

شاركت هيئة أبوظبي للدفاع المدني في فعاليات «معرض الخدمة الوطنية للتوظيف 2026»، والذي أقيم في مركز المعارض بمدينة «أكسبو دبي». وجاءت مشاركة الهيئة في إطار دعم جهود تمكين الكوادر الوطنية واستقطاب الكفاءات الشابة من خريجي ومنتسبي الخدمة الوطنية والاحتياطية، بما ينسجم مع مستهدفات حكومة أبوظبي في تعزيز التوظيف وتطوير رأس المال البشري. وأكدت الهيئة أن المعرض شكّل منصة مهمة للتواصل مع الكفاءات الوطنية الشابة، واستعراض الفرص الوظيفية المتاحة في التخصصات الفنية والعملياتية والإدارية، إلى جانب التعريف بأساليب المهنية وبرامج التدريب والتأهيل التي توفرها لتطوير قدرات المتسبين



شرطة أبوظبي تشارك في فعالية «صيف معنا» لتعزيز الوعي المروري بمدينة الفلاح

•• أبوظبي-الفجر:

والأمان على الطرق، انسجاماً مع استراتيجيتها الهادفة إلى تعزيز جودة الحياة. وتضمنت الفعالية تقديم محاضرة توعوية تناولت أبرز اشتراطات السلامة المرورية والسلوكيات الصحيحة أثناء استخدام الطريق، إلى جانب تنظيم ورش تثقيفية تفاعلية ومسابقات توعوية شهدت تفاعلاً من المشاركين، وأسهمت في إيصال الرسائل التوعوية بأساليب مبتكرة تتناسب مع مختلف الفئات العمرية. ووزعت فرق التوعية المرورية الهدايا والمواد الإرشادية على المشاركين، بهدف تعزيز الالتزام بقوانين وأنظمة السير والمرور، ونشر الوعي بأهمية المسؤولية المشتركة في المحافظة على سلامة مستخدمي الطريق، وحماية الأرواح والممتلكات.



شاركت مديرية المرور والدوريات الأمنية بشرطة أبوظبي، في فعالية «صيف معنا»، التي نظمتها مركز التواجد البلدي بمدينة الفلاح التابع لمدينة أبوظبي، وذلك ضمن جهودها الرامية إلى تعزيز الشراكة المجتمعية، ونشر الثقافة المرورية، وترسيخ مفاهيم السلامة لدى أفراد المجتمع. وأكدت شرطة أبوظبي أن مشاركتها في الفعاليات والمبادرات المجتمعية تأتي انطلاقاً من حرصها على تعزيز الوعي المروري لدى مختلف فئات المجتمع، وترسيخ السلوكيات الإيجابية لدى مستخدمي الطريق، بما يسهم في الحد من الحوادث المرورية، وتحقيق أعلى مستويات السلامة

منوعات

الفجر

23

لسنوات طويلة، ظلت القهوة، ذلك المشروب الصباحي المفضل للملايين حول العالم، موضع جدل طبي، خصوصاً عند الحديث عن أمراض القلب، وضغط الدم، والتأثير العام للكافيين على صحة الجسم.

يُنْبَغِ هذا الجدل من كون الكافيين مادة منبهة تؤثر في الجهاز العصبي، ما جعل كثيرين يربطون بين القهوة وخطر الخفقان، أو ارتفاع الضغط، أو التوبات القلبية.

تكون الأدلة العلمية الحديثة تقدم صورة أكثر توازناً: القهوة ليست ضارة بالقلب عند أغلب البالغين إذا استهلك بكميات معتدلة، لكنها قد تسبب مشكلات لدى بعض الأشخاص أو عند الإفراط في تناولها.

مشروب معقد قد تكون له آثار متعددة على الجسم

القهوة ليست ضارة بالقلب إذا استهلكت بكميات معتدلة

A man with a beard and glasses, wearing a grey suit jacket, white shirt, and dark tie, is seated at a desk. He is holding a white mug to his lips with his right hand and looking towards a laptop on the desk. His left hand is resting on a notebook, holding a pen. The background is a bright, out-of-focus office interior with large windows.

بالرجفان الأذيني؛ بل ارتبط في بعض الدراسات بانخفاض الخطر.

ولا يعني ذلك أن كل مريض باضطراب نظم القلب يستطيع شرب القهوة بلا حدود، لكنه يعني أن المنع العام غير مدعوم بالأدلة نفسها لدى كل المرضى.

أما ضغط الدم، فالصورة أكثر تعقيداً؛ لأن الكافيين قد يرفع ضغط الدم بشكل مؤقت، خاصة لدى الأشخاص غير المعتادين عليه أو الأكثر حساسية له، لكن هذا الارتفاع لا يعني بالضرورة أن القهوة تسبب ارتفاع ضغط مزمن عند كل من يشربها.

وتشير بعض الدراسات إلى أن الجسم قد يطور قدراً من التحمل مع الاستهلاك المعتاد، لذلك قد يكون قياس استجابة الشخص نفسه مهماً، خصوصاً لمن يعانون ارتفاع ضغط غير منضبط، أو خفقاناً واضحاً بعد القهوة.

أنواع القهوة والأثر الصحي

وتأثر النتيجة أيضاً بطريقة تحضير القهوة، فالقهوة غير الفلترية، مثل القهوة الغليظة أو بعض أنواع القهوة الثقيلة، قد تحتوي على مركبات هيمية مثل الكافستول والكاهويول، وهي مركبات قد ترفع الكوليسترول الضار عند تناولها بكميات كبيرة. أما القهوة الفلترية بالورق فتحتوي عادة على كميات أقل من هذه المركبات. لذلك لا يتعلق السؤال بالقهوة وحدها، بل بالنوع والكمية وطريقة التحضير وما يضاف إليها.

قد تغير إضافة السكر والكريمة
والمبيضات عالية الدهون أيضاً
القيمة الصحية للمشروب؛
فالقهوة السوداء أو قليلة السكر
تختلف عن مشروبات القهوة
التجارية الغنية بالسكر والدهون
والسعرات، ففي هذه الحالة،
قد يأتي الضرر المحتمل
للقلب من الإضافات
لا من القهوة نفسها،
خصوصاً عند
الاستهلاك اليومي
المزكّر.

وتوجد فئات تحتاج إلى حذر

أكبر، منها الحوامل، والمصابون بارتفاع ضغط غير منضبط، ومن يعانون اضطرابات قلق أو أرقاً شديداً، ومن يلاحظون خفقاناً واضحاً بعد الكافيين، ومن يتناولون أدوية قد تتفاعل معه، كما أن مشروبات الطاقة أو مساحيق الكافيين المركزة لا تعادل القهوة العادية؛ إذ قد تحتوي على جرعات عالية أو إضافات منبهة أخرى، ما يزيد احتمال أعراض الجانبيه.

ورصدية، أي أنها ترصد الارتباط، ولا تثبت وحدها. أن القهوة هي السبب المباشر للحماية. وتشير مراجعة منشورة عام 2023 عن تأثير القهوة في صحة القلب والأوعية إلى أن الاستهلاك المعتدل يرتبط بانخفاض في الوفيات العامة، والوفيات المرتبطة بالقلب، وكذلك بانخفاض خطر ارتفاع ضغط الدم، وفشل القلب، والرجفان الأذيني في بعض التحليلات. لكنها أوضحت في الوقت نفسه أن العلاقة مع مرض الشرايين التاجية ليست محسومة بصورة قاطعة في جميع الدراسات.

القهوة واضطراب ضربات القلب

ويرتبط القلق الشائع من القهوة غالباً باضطراب ضربات القلب؛ فمن المعروف أن الكافيين قد يسبب لدى بعض الأشخاص إحساساً بالخفقان، أو تسارع النبض، خصوصاً عند تناوله بكميات كبيرة، أو مع قلة النوم والقلق.

لكن جمعية القلب الأميركية ذكرت، في تقرير عام 2024، أن الدراسات وجدت عموماً أن استهلاك الكافيين بالكميات المعتادة لا يرتبط

شرب القهوة وصحة القلب

تحتوي القهوة على مئات المركبات الكيميائية، وليس الكافيين وحده، بعض هذه المركبات، مثل البوليفينولات، يرتبط بتأثيرات مضادة للأكسدة والالتهاب، لذلك لا تنظر الدراسات الحديثة إلى القهوة كمجرد "منبه" بل كمشروب معقد قد تكون له آثار متعددة على الجسم.

وتوضح إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أن تناول ما يصل إلى 400 ملليجرام من الكافيين يومياً لا يرتبط عادة بآثار سلبية لدى معظم البالغين، مع وجود اختلافات كبيرة بين الناس في الحساسية للكافيين، وسرعة التخلص منه.

من ناحية القلب، لا تدعم المراجعات الكبيرة فكرة أن القهوة المعتدلة تضر عموم الناس؛ فقد وجدت مراجعة واسعة، نشرت في المجلة الطبية البريطانية عام 2017، وشملت مئات التحليلات السابقة، أن تناول القهوة كان في الغالب مرتبطاً بفوائد أكثر من أضرار عبر عدد من النتائج الصحية، وأن أكبر انخفاض نسبي في بعض النتائج، ومنها وفيات القلب والأوعية، ظهر عند تناول ما بين 3 و4 أكواب يوميا مقارنة بعدم شرب القهوة.

ومع ذلك، فإن هذه النتائج قائمة بدرجة كبيرة على دراسات

A white ceramic cup filled with black coffee, topped with a thick, golden-brown foam. The cup is surrounded by several dark brown, roasted coffee beans. To the left of the cup, there are three vibrant green coffee leaves. The background is a plain, light color.


الدولة الفلسطينية
الوزارة الفلسطينية
اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة: سميه محمد الحياطة وتجارة الأقمشة د.م.م.

العنوان: مكتب رقم 183 ملك شركة الرستامي العقارية - ش.م.م. البحرية

بيرة: الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة - رقم الخصصة: 609108 رقم

القيّد بالسجل التجاري: 1026542 بموجب هذا تعلن وزارة الاقتصاد والسياحة

في هذا يوم أنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه

وذلك بموجب قرار محاكم في بتاريخ 2026/6/19 والموفق في كتاب العدل

محكمي هذا بتاريخ 2026/6/19 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى

القاضي المختص اكليل للتدقيق والعنوان: مكتب رقم 1602 في

الدين بويريز فيز ليمتد - برجي خليفة - هاتف: 04-4322251 فاكس

04369689؛ مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45

يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI



الدولة
الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العدد ٤٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : أكسل للمحاسبة والتدقيق
العنوان : مكتب رقم 1602 ملك فخر الدين بربويي تيز ليمتد - برج خليفة
- هاتف : 043622251 - فاكس : 043609689

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سعيه محمد الخياططة وتجارة الأقمشة ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/6/19 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/6/19 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبته الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطلحاً به كافة المستندات والأوراق الثبوتية والدخل خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دولة البحرين
MINISTRY OF ECONOMY
AND TRADE



السياحة والتجارة والسياحة
Economy and Tourism



الداخلية

العدد ١٤١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : أكاديمية ذا سلايس الرياضية ذ.م.م

العضوان : مكتب رقم 401 - 41 ملك الشركة الوطنية للتأمينات العامة (شركة مساهمة عامة) - بورسعيد - ديرة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 1500006 رقم القيد بالسجل التجاري : 2592852 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياسة في دولة البحرين عن التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم بتاريخ 2026/6/6 الموافق لدى كاتب العدل محكمين بتاريخ 2026/7/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي المعين سائحين لحاسون قانونيون ذ.م.م : الغنوا : مكتب رقم 303 ملك ابراهيم احمد ديني الناب - عباس - منقول - هاتف : فاكس : منسحباً مع كافة المستندات والأوراق البتونية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخو





الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الإمارة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨١١ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ساهيناس حاسونو قانونيون د.م.م

العنوان : مكتب رقم 303 ملك ابراهيم احمد عبد الله النسي اب عباس - مخول - هاتف

فاكس :

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه

لتصفية أكاديمية ذا سلايس الرياضية د.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي

بتاريخ 2026/6/6 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/9

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

فذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





الحكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الإيجاري
 للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ٢٠٢٦/٧/٢٢ بتاريخ ١٤٤١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: يسري وشركاه للاستشارات وتلقيق الحسابات
 العنوان: مكتب رقم 703 ملك يسري عادل امين - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف: فاكس:

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية وأتار مليون كاي.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/6/27 والموثق لدى كاتب العدل المحامي بدبي بتاريخ 2026/6/27 وعلى ان لديه أي اعتراض أو مطالبة للتقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على التذكرة المذكور أعلاه، مستطباً 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

70642

العدد ١٤٨١١ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٢

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٢/٧/٢٢/١٠٧٧ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/١- فادي يوسف الست - مجهول محل الإقامة

بما أن/بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد

بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٠٢١١,٦) الى طالب

التنفيد او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال

7 ايام 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
70642	العدد ١٤٨١١ بتاريخ ٢٢/٢٢/٢٠٢٦ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ٢٥٢/٢٠٢٣/٢٣٥٠٨ تنفيذ شيكات تفاصيل الإعلان بالنشر ١/ الى- مهند توفيق عاصم عيسى - مجهول محل الإقامة يما ان/بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ح - فرع دبي قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٢٨٢٦,٩١) 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 بحكم. رئيس الشعبة	



 وزارة
الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٨١١ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمرامحة الحسابات ش.م.م.
 العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.م.م -
 بورسعيد : هاتف : فاكس :

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
 أعلاه لتصفية الهياكلية لتجارة الأجهزة والالكترونية وقطع غيارها شركة الشخص
 الواحد ش.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/07/13
 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/07/13 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



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70642

العدد ١٤٨١١ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٠

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

١١٠٥٨/٢٠٢٤/٢٥/٢٥ تنفيذ شيكات



تفاصيل الإعلان بالنشر

١/الى- جيتيش جوبالان كوري باراميل - مجهول محل الإقامة
 بمان / بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع
 قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد
 بالسند التنفيذي وبسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤١٢٧,٩٠٥) الى طالب
 التنفيذ و ا 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



المملكة العربية السعودية
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70642

العدد ١٤٨١١ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٠

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٣/٧/٢٠ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/ الى/ احسان الله ميرا احمد الله - مجهول محل الإقامة

بما ان/ بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد

بالسند التنفيذي/ وسداد المبلغ المتفد به وقدره (٩٩٩٦١,٥٩) الى طالب

التنفيذ و/ خزانة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال

7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات

القانونية بحكمكم.

رئيس الشعبة

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

دبي
اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨١١ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمراجعة الحسابات ش.م.د.
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.م.د. -
بورسعيد - هاتف : فاكس :

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أعلاه لتصنيفه الخاليه تجارة و اجهزة الذكيه وقطع غيرها شركة الشخص
الواحد ش.م.د. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/07/13
والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/07/13 وعلى من لديه
أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على
التعاون المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو

Invitation To Expert Meeting

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

The Claimant : Abu Dhabi Commercial Bank
procuration Lawyer : Abu Bakr Salem Law Firm and Legal Consultancy
Invitation To Expert Meeting
The Case No. 897 for the year 2026 Commercial Banks, full jurisdiction
- Dubai
Announcement To : The Defendant 1 : WORLD VIEW TRAVEL & TOURISM (L.L.C.) ; 2 : Harish Mohanlal Kandhari Mohanlal
Based On Our Assignment By The Esteemed Dubai Court For Work Of Experience In The Above Case. We Decided On Saturday 25/07/2026 AT 12:00 pm To The Video Conference Of Remote Expertise Meeting. You Can Contact Us Through The Office Number : 04-2555155, And Our Email : Expert@alsharid.com, To Provide You With The Link For The Video Meeting.
Expert/Sara Rashid Almasnoori
Dubai Court Reg No 157

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Dubai Court of First Instance
NOTIFICATION OF AN EXECUTION ORDER
Heard at Ninth Execution Division - Circuit No. 230
Subject of the Execution : 1. Claim for the value of the bounced cheque No. (000189) drawn on Al Mashreq Bank, in the amount of AED 8,000 (Eight Thousand United Arab Emirates Dirhams). 2. Claim for the value of the bounced cheque No. (000190) drawn on Al Mashreq Bank, in the amount of AED 110,000 (One Hundred Ten Thousand United Arab Emirates Dirhams).
Requesting Party RANA TALHA NAEEM RANA NAEEM AHMAD
Address : Emirate of Dubai - Oud Metha - Business Venue Building, opposite Al Nasr Club Fifth Floor Office No. 511 The office of her representative; Salha Al Basli Advocates & Legal Consultants - Telephone No.: 0555574048
To be notified : MADAPPALI ABOOBACKAR PAKKAR MADAPPALI - In his Capacity as : Respondent
Subject of Announcement : The Dubai Execution Court has decided, on 09/06/2026, to notify you to disclose the assets of the Respondent company, and to prepare a certified financial report concerning its assets, together with a statement of the reasons for non-payment.

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Dubai Court of First Instance
DIGITAL NOTIFICATION BY PUBLICATION OF A JUDGMENT DEEMED TO HAVE BEEN RENDERED IN THE PRESENCE OF THE PARTIES.
In the Case No. 16/2026/409 - Partial Commercial
Heard at Ninth Partial Commercial Circuit No. 146
Subject of the Case : Obliging the Defendant to pay the Claimant a sum of AED 299,881.00 (Two Hundred Ninety-Nine Thousand Eight Hundred Eighty-One UAE Dirhams Only) together with the legal interest at the rate of 9% from the date of judicial claim until full payment.
Consolidate Dispute File No. 14804/2025 (Dispute of Definite Value) with the present lawsuit.
Obligating the Defendant to bear the legal costs, expenses, court fees, and attorney's fees.
Plaintiff: ISAM MOHAMMED KHAIRI KABBANI AND PARTNERS FOR CONSTRUCTION AND MAINTENANCE L.L.C. - Address : Emirate of Dubai - Oud Metha - Business Venue Building, opposite Al Nasr Club - Fifth Floor - Office No. 510- The chosen address of the law firm; Salha Al Basli Advocates & Legal Consultants Telephone : +971043970701
To be notified : 1. CHINA ENERGY ENGINEERING GROUP HUNAN POWER CONSTRUCTION CO. LTD. - DUBAI BRANCH - In its capacity - as : Defendant
Subject of Announcement : The Dubai Courts of First Instance have ordered that you be notified of the judgment issued on 16/06/2026, which shall be deemed as though you were present (in presentia). To review the details of the judgment, you must use the Smart Electronic Services of Dubai Courts.

Judicial Department Emirates Judgment Enforcement

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Sharjah Court of First Instance
Emirates Judgment Enforcement
Subject: Notification of Executive Instrument by Publication
In the Case No. : 1140 of 2026 - Execution of Returned Cheques
To the Respondent (Execution Debtor): ALI SARKAR PAINTS CONT, (Execution Debtor) / Ali Sarkar Ull Mid Sultan Ahmad, whose address is unknown.
In favor of the Claimant (Execution Creditor): CONMIX LTD,
Address: Emirate of Sharjah, Al Khan Area, Al Mamzar, Asas Building, 4th Floor, Office No. 401, P.O. Box: 72, Sharjah, Tel: 06/5560555 - 0507503304, represented by the law firm of Advocates Ahmed Al Rasheed, Rashid Al Rasheed, Mona Al Khaja, and Dr. Asma Al Rasheed.
Whereas on 12/01/2026, the Court issued a decision to affix the executive formula (writ of execution) upon the cheques belonging to you and render them in the force of an executive instrument, and whereas the aforementioned judgment creditor has submitted an application for the execution of the executive instrument and paid the prescribed fee, And whereas the execution amount including fees and expenses is : AED 66,372.
Therefore, you are hereby instructed to execute the contents of the aforementioned executive instrument within (7) days from the date of your notification, and in the event of your default, the Court shall take the legal enforcement measures prescribed by law.
For your information and execution in accordance with the law.
Emirates Judgment Enforcement

Judicial Department Emirates Judgment Enforcement

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Sharjah Court of First Instance
Emirates Judgment Enforcement
Subject : Notification of Executive Instrument by Publication
In Case No : 4093 of 2026 Enforcement of Bounced Cheques
To the respondent to be notified (against whom enforcement is sought) / BUILTECH BLDG. CONT. LLC., (against whom enforcement is sought) / Sagunthala Ramasamy, Whose address is unknown.
For the benefit of (the enforcement creditor) / CONMIX LTD - Address / Sharjah Emirate, Al Khan Area, Memzar Building, Foundation, 4th Floor, Office No. 401, P.O. Box: 72 Sharjah
Whereas on 04/05/2026, a court decision was issued placing the executive formula on the cheques belonging to you, rendering them an executive instrument, and whereas the judgment-creditor mentioned above has submitted a request for the enforcement of the executive instrument and paid the designated fee for it, And whereas the amount to be enforced for its sake, inclusive of fees and expenses, is: 395,723 Dirhams.
Therefore, you are hereby ordered to enforce what is stated in the aforementioned executive instrument within (7) days from the date of your notification, and in the event of your default, the court will take the legally prescribed enforcement procedures against you.
And this is for your information regarding what it contains and its legal enforcement.
Emirates Judgment Enforcement

Judicial Department Emirates Judgment Enforcement

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Sharjah Court of First Instance
Emirates Judgment Enforcement
Subject : Notification of Executive Instrument by Publication
In Case No.: 2652 of 2026 Enforcement of Bounced Cheques
To the respondent to be notified (against whom enforcement is sought) / ARIF NUR PLASTER, TILES & PAINTS CONT LLC., (against whom enforcement is sought) / Arifal Islam Nurul Islam, Whose address is unknown
For the benefit of (the enforcement creditor) / CONMIX LTD - Address / Sharjah Emirate, Al Khan Area, Memzar Building, Foundation, 4th Floor, Office No. 401, P.O. Box: 72 Sharjah, Tel: 06 5560555, 057503304, represented by lawyers Ahmed Al-Rashid, Rashid Al-Rashid, Mona Al-Khaja and W. Asmaa Al-Rashid. Whereas on 05/05/2026, a court decision was issued placing the executive formula on the cheques belonging to you, rendering them an executive instrument, and whereas the judgment-creditor mentioned above has submitted a request for the enforcement of the executive instrument and paid the designated fee for it, And whereas the amount to be enforced for its sake, inclusive of fees and expenses, is: 81,315 Dirhams. Therefore, you are hereby ordered to enforce what is stated in the aforementioned executive instrument within (7) days from the date of your notification, and in the event of your default, the court will take the legally prescribed enforcement procedures against you.
And this is for your information regarding what it contains and its legal enforcement
Emirates Judgment Enforcement

Judicial Department Emirates Judgment Enforcement

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Sharjah Court of First Instance
Emirates Judgment Enforcement
Subject: Notification of Executive Instrument by Publication
In Case No : 2039 of 2026 Enforcement of Bounced Cheques
To the respondent to be notified (against whom enforcement is sought) / WARDAT MAISALOON PLASTER.TILES & PAINTS CONT, whose address is unknown. For the benefit of (the enforcement creditor) / CONMIX LTD, Address / Sharjah Emirate, Al Khan Area, Memzar Building, Foundation, 4th Floor, Office No. 401, P.O. Box: 72 Sharjah, Tel: 06 5560555, 057503304, represented by lawyers Ahmed Al-Rashid, Rashid Al-Rashid, and Mona Al-Khaja and W. Asmaa Al-Rashid.
Whereas on 15/04/2026, a court decision was issued placing the executive formula on the cheques belonging to you, rendering them an executive instrument, and whereas the judgment-creditor mentioned above has submitted a request for the enforcement of the executive instrument and paid the designated fee for it, And whereas the amount to be enforced for its sake, inclusive of fees and expenses, is: 74,599 Dirhams. Therefore, you are hereby ordered to enforce what is stated in the aforementioned executive instrument within (7) days from the date of your notification, and in the event of your default, the court will take the legally prescribed enforcement nent procedures against you. And this is for your information regarding what it contains and its legal enforcement.

United Arab Emirates Ajman First Instance Federal Court

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Notification by Publication Memorandum
Issued by Ajman First Instance Federal Court
Civil First Instance Court In Case No. AJCFICICOMS2026/0000490, Commercial
To: The Defendant against whom judgment is rendered : BUILDTECH TECHNICAL SERVICES LUC.,
Address: 10575441 Muhammad Imran Ilyas Muhammad Ilyas, Address: 10575442
We hereby inform you that on 16/6/2026, this Court rendered a judgment against you in the aforementioned case - In favor of : CONMIX LTD
Accordingly, the Court ruled : To obligate the defendants, jointly and severally, to pay to the plaintiff the amount of 13785.90 Dirhams and legal interest at the rate of 5% from the date of the claim made on 9/2/2026 until full settlement, and to obligate them to pay fees, expenses, and five hundred Dirhams for attorney's fees
A judgment subject to appeal within the legal period starting from the day following its publication of starting from the day following its publication.
Judge / Khaled Shaheir Rabei
Ajman Federal Court
Civil First Instance Court

Government of Sharjah Judicial Department

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Federal Court of First Instance - Sharjah
Notification of Judgment by Publication
Issued by the Federal Court of First Instance - Sharjah Civil 2026/2848
Filed by the Plaintiff / Sharjah Insurance Company P.J.S.C.
Against / The Defendant / MUHAMMAD NISHAD TAJ MUHAMMAD- Nationality - Pakistani
We hereby notify you that the judgment indicated in the action referred to herein has been rendered against you as set forth below : The Court has rendered its judgment in the presence of the defendant's counsel : Ordering the defendant to pay to the plaintiff the amount of 16570 AED (Sixteen Thousand Five Hundred and Seventy Dirhams), plus annual interest at the rate of 5% commencing from the date of judicial claim until full settlement, and obligating him to pay the fees, expenses, and the amount of five hundred Dirhams for attorney's fees.
Director of Judicial Services Department
Federal Court of First Instance - Sharjah

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Dubai Court of First Instance
Digital Notice of Publication of Indexing A Case
In Execution No. 208/2026/2829 - Civil Execution
Heard at 14th Execution Division - Circuit No. 389
Execution Subject : Execution of the judgment issued in Case No. 4235/2025 Civil Minor, ordering payment of the enforced amount, whereas the Court ruled in the presence of the parties to obligate the Defendant to pay the Plaintiff an amount of AED 383,000 (three hundred eighty-three thousand Dirhams), plus delay interest on the said amount at a rate of 5% per annum from the date of the judicial claim on 16/10/2025 until full payment is made, along with court fees, expenses, and an amount of one hundred Dirhams for attorney fees.
Claimant : Wahid Hossain Pour - Address : UAE - Emirate of Dubai - Business Bay Area - Dubai - Burj Khalifa Street - Prime Tower Building - Apartment 28, Office 2809-0507047081
Addressee : I- Mehdiad Hossain Agamiani as Enforcee
Notice Subject : The above-mentioned execution case has been filed against you, ordering you to execute the terms of the executive deed and to pay the amount of 427,861.5 to the Execution Creditor or to the treasury of the Court, in addition to paying the prescribed fees, within 7 days from the date of publication of this notice; otherwise, the Execution Court shall take all necessary legal procedures against you. To pay the enforced amount, any sums must be deposited or transferred to the following account designated for this execution file : AE13026075120800252941
DC-VAC-ACCOUNT: 208-2026-2829-000252941
Emirates NBD

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Dubai Court of First Instance
Digital Publication Notice of a Reasoned Decision
Execution No : 3539/2026/253 - Cheque Execution
Pending before : Fourth Execution Circuit No. (186)
Subject of the Appeal: Claim for payment of the value of the dishonoured cheques as follows: Cheque No. 532409, dated 11 September 2025, issued by First Abu Dhabi Bank Islamic, in the amount of AED 25,000; and Cheque No. 532410, dated 10 September 2025, issued by First Abu Dhabi Bank Islamic, in the amount of AED 75,000.
Execution Applicant : Afzal Ahmad Abdul Hasib
Address : United Arab Emirates - Emirate of Dubai - Al Ras - Dubai - 14 Gold Souk Street - Tel.: 0551283578
Person to be Notified : 1- Abdul Zubair Mohammed Abdul Jabbar Mohammed Capacity: Execution Respondent
Subject of the Notice : Dubai Courts of First Instance have resolved to serve you with the Reasoned Decision issued on 3 June 2026. To review the details of the Decision, you must use the electronic and smart services of Dubai Courts.

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Dubai Court of First Instance
Digital Notice for Order of Payment by Publication
In Execution No. 253/2026/14369 - Cheques Execution
Heard before : Fourth Execution Circuit No. 186
Subject of Execution : Claim for the value of the returned cheque No. (000057 / 000059 / 000060 / 000061/000062 / 000063 / 000064 / 000065) issued by Habib Bank AG Zurich in the amount of (245,646.5) Dirhams.
Execution Applicant: VISIONTECH SYSTEMS INTERNATIONAL L.L.C
Address : United Arab Emirates Emirate of Dubai - Al Mamzar Deira Dubai VISIONTECH SYSTEMS INTERNATIONAL Building - Ground Floor - 0555786525
Notified Party : NETVISION INFORMATION TECHNOLOGY (L.L.C), Capacity : Execution Debtor
Subject of Notice: The aforementioned execution claim has been filed against you, ordering you to execute what is stated in the writ of execution and pay the executed amount of 245,646.5 to the Execution Applicant or the Court Treasury, in addition to paying the prescribed fees, within 7 days from the date of publishing the notice; otherwise, the Execution Court will take legal actions against you. To pay the executed amount, any amounts shall be deposited or transferred to the following account pertaining to this execution file : AE900260751208000258733
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-14369 - 000258733
Emirates NBD

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Court of Appeal
Digital Notice of Final Judgment by Publication
In Appeal No. 315/2026/109 - Labor Appeal
Heard In Fourth Labor Appeal Circuit No. 206
Subject of Appeal : Appeal versus the judgment rendered in Case No. 1965/2025 Partial Labor, concerning fees, costs, and attorney's fees.
The Plaintiff: AL SUMOOD GENERAL TRANSPORT LLC
Address : United Arab Emirates - Emirate of Sharjah - Al Buhaira Corniche Al Buhaira Corniche Street Al Rasheed Building 1 Apartment/Office No. 506-09771065745557
Party to be notified : 1- Abdul Waheed Gul Jabat Khan, Capacity : Defendant
Subject matter of the Notice : The Court of Appeal decided to notify you of the final judgment issued on 18-05-2026 as considered rendered in presence. To view the judgment details, Dubai Courts electronic and smart services must be used.

Government of Sharjah Judicial Department

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

NOTICE TO THE DEFENDANT BY PUBLICATION
Before the Case Management Office, Sharjah Court of First Instance - Civil Division
Labour - Company Case No. SHCFICILAB/2026/0003949
To the Defendant : Shahrud Akram Fazal Akhram - Residence Unknown
Notice by Publication in Arabic and English
In the case filed by : Lebanese Fruits Company L.L.C. - Sharjah Branch 1
The Claimant seeks the following: First: To admit the appeal in form, as it has been filed within the legally prescribed time limit. Second: On the merits, to set aside the decision of the Ministry of Human Resources and Emiratization issued in Complaint No. MB317198980 dated 25/06/2026, and to render a new judgment ordering the Defendant (the Employee) to pay the Company the amount of AED 1,800 (One Thousand Eight Hundred Dirhams) as compensation in lieu of the notice period, AED 2,000 (Two Thousand Dirhams) representing the outstanding advance due from him, and AED 1,144 (One Thousand One Hundred Forty-Four Dirhams) representing the value of the violations caused by him, together with legal costs and lawyers' fees. You are required to appear at the hearing on 28/07/2026 before the Case Management Office, Sharjah Court of First Instance - Civil Division, Office No. (Case Management Office No. 1), either in person or through an authorized representative, and to submit a statement of defence together with all supporting documents within a period not exceeding ten (10) days from the date of publication, for consideration of the above-mentioned case in your capacity as the Defendant.
Judicial Services Office
Salem Ali Mohammed Dawood Abdulhal
Emirates NBD

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Dubai Courts of First Instance
Digital Notice for Reasoned Decision by Publication
In Execution No. 253 / 2025 / 26895 - Cheque Execution
Before The 19th Execution Circuit No. 476
Subject of Execution : Claim for payment of the value of the returned Cheques Nos. (000109, 000110 and 000101), issued in the total amount of AED 32,551.32, together with the applicable fees and costs.
Judgment Creditor K S R BUILDING MATERIALS TRADING LLC - Address United Arab Emirates - Emirate of Dubai - Bur Dubai - Dubai - Sheikh Zayed Road - Conrad Dubai Building - Floor 19 Apartment - Al Qanooni Advocates & Legal Consultants Office - 0554914948
Recipient 1. Nizar Mohamed Congo Mohamed Congo, Capacity : Judgment Debtor
Subject matter of the Notification : The Dubai Court of First Instance has resolved to serve you with the reasoned decision issued on 18/06/2026. To view the details of the decision, you can use the electronic and smart services of the Dubai Courts.

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Dubai Court of First Instance
Digital Notice for Reasoned Decision by Publication
In Execution No. 253 / 2025 / 10966 - Cheque Execution
Before The 19th Execution Circuit No. 476
Subject of Execution : Claim for payment of the value of the returned Cheque No. (000318), in the amount of AED (18997.00).
Judgment Creditor FUTURE PLAN BUILDING MATERIALS TRADING LLC - Address United Arab Emirates - Emirate of Dubai - Bur Dubai - Dubai - Sheikh Zayed Road - Conrad Dubai Building - Floor 19 Apartment - Al Qanooni Advocates & Legal Consultants Office - 0554914948
Recipient : 1. SALAH AHMED IBRAHIM MOHAMED, Capacity: Judgment Debtor
Subject matter of the Notification : The Dubai Court of First Instance has resolved to serve you with the reasoned decision issued on 30/06/2026. To view the details of the decision, you can use the electronic and smart services of the Dubai Courts.

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Dubai Court of First Instance
Digital Notification of a Judgment, as if in presentia, by publication
In Case No. 1079/ 2026/16 - Commercial-Restricted Jurisdiction
Heard In The ninth commercial restricted jurisdiction Circuit No. 146
Subject of Case : Obligating the Defendant to pay the principal amount of the outstanding debt owed by it, amounting to (AED 86,306.20) along with the 9% legal interest as of the due date till full payment.
Plaintiff : K S R BUILDING MATERIALS TRADING L.L.C
Plaintiff 's Address : UAE- Emirate of Dubai, Bur Dubai, SZR, Conrad Building, Dubai, 19th floor flat- Legal Office For Law & Legal Consultancy- 0554914948
Party to be Notified : 1. METAMORPHIC BUILDING CONTRACTING LLC, Capacity : Defendant
Subject of Notification : Dubai Courts of First Instance have decided to notify you of the judgment issued, as if in presentia, on 14-07-2026. To view the details of the judgment, you must have access to Dubai Courts' electronic and smart services.

Judicial Department Emirates Judgment Enforcement

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Sharjah Court of First Instance
Emirates Judgment Enforcement
Subject : Notification of Executive Instrument by Publication
In Case No : 1142 of 2026 Enforcement of Returned Cheques
To the person required to be notified (the Executive) / BAKR BLDG. CONT. CO. LLC., Address: Unknown.
In favor of (the Execution Creditor) / CONMIX LTD,
Address : Emirate of Sharjah, Al Khan Area, Al Mamzar, Asas Building, 4th Floor, Office No. 401, P.O. Box: 72 Sharjah, Tel: 06-5560555
0507503304, through the legal representation of the lawyers Ahmed Al Rasheed, Rashid Al Rasheed, Mona Al Khaja, and Dr. Asmaa Al Rasheed.
Whereas on 07/01/2026, a court decision was issued appointing the executive formula to the cheques belonging to you and making them possess the force of an executive instrument, and whereas the aforementioned judgment creditor has submitted an application for the enforcement of the executive instrument and paid the designated fee for the same, And whereas the amount under execution including fees and expenses is : 158,811 AED.
Therefore, you are hereby mandated to execute what is stated in the aforementioned executive instrument within (7) days from the date of your notification, and in the event of your default, the court shall take against you the enforcement measures prescribed by law. For your information and compliance in accordance with the law, accordance with the law lation
Emirates Judgment Enforcement

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Dubai Court of First Instance
Digital Notification by Publication of Lawsuit Registration
In Lawsuit No. 1391/2026/20 - Commercial Major
Heard before The Twenty-Fifth Case Management Department, Chamber No. 437
Subject Matter of the Lawsuit : A lawsuit seeking a judgment compelling the Defendants pay to the Plaintiff, jointly and severally, the sum of AED 7,428,341.59 (seven million four hundred and twenty-eight thousand three hundred and forty-one Dirhams and fifty-nine fils), together with an order that they pay compensation in redress of the damage sustained by the Plaintiff in the amount of AED 300,000 (three hundred thousand UAE Dirhams), plus statutory interest at the rate of 5% (five per cent) per annum, accruing from the date of maturity hereof until payment in full is effected; that the judgment rendered herein be declared provisionally enforceable notwithstanding any appeal and without the provision of security or bail; and that the Defendants further assume the fees, expenses, and attorney's fees incurred in connection herewith.
Plaintiff ENGEL AND VOYKERS REAL ESTATE L.L.C - Address : Office 402, Blue Bay Tower, Marasi Drive, Business Bay, Dubai, United Arab Emirates, Tel: +971 55 199 6724
Party to be Notified : 1- SKY VILLA STELLAR LEGACY REAL ESTATE L.L.C - Capacity : Defendant
Subject of the Notification : A lawsuit seeking a judgment compelling the Defendants to pay to the Plaintiff, jointly and severally, the sum of AED 7,428,341.59 (seven million four hundred and twenty-eight thousand three hundred and forty-one Dirhams and fifty-nine fils), together with an order that they pay compensation in redress of the damage sustained by the Plaintiff in the amount of AED 300,000 (three hundred thousand UAE Dirhams), plus statutory interest at the rate of 5% (five per cent) per annum, accruing from the date of maturity until payment in full is effected; that the judgment rendered herein be declared provisionally enforceable without security; in addition to the fees, expenses, and attorney's fees. A hearing has been scheduled on Tuesday, 28 July 2026, at 09:00 a.m., in the Remote Litigation Hall. You are, therefore, required to appear before the Court, whether in person or through whoever may lawfully represent you, and you are further required to submit to the Court any memoranda or documents in your possession no later than three (3) days prior to the hearing.

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Dubai Court of First Instance
Digital Notification via Publication for Payment
In the Execution No : 253/2026/16536-Cheques Execution
Considered before : The 9th Circuit of Execution No. 476
Subject matter of the Execution : Claiming for the partial value of the returned cheque No. 000002 drawn on Mashreq Bank for the amount of AED. 5,000,000
The Plaintiff: Mashreq Bank (PJSC).
Its Address : United Arab Emirates, Emirate of Dubai, The Business Bay, Dubai, Oxford Tower building, 2nd flat, office No.: 205, Tel. No: 055772233.
The Party to be notified : 1. SHOKRI HASSAN TRADING CO. (L.L.C.) - in its capacity as the Enforcee
The subject matter of Notification : The above-mentioned execution case has been filed against you for obligating you to comply with the contents of the writ of execution and to pay the adjudicated amount of AED. 2163422.5 to the applicant or the Court's Treasury plus the prescribed fees within 7 days from the publication date of this notification. Otherwise, the Execution Court will take the proper legal actions against you. For paying the adjudicated amount, any funds shall be transferred to or deposited in the following account that is allocated to this execution file : AE930260751208000266148
DC-VAC-ACCOUNT: 253-2026-16536-000266148
Emirates NBD

United Arab Emirates Ajman Appeal Federal Court

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Notification by Publication of a Defendant
In the Case Management Office,
Ajman Federal Court, Civil Appeal of Federal Court
In Lawsuit No. AJCFICIRSTATE2026/0001697/ Real Estate
To the Defendant : Majid Khan Muhammad Naeem Khan
Unknown Residence
You are required to attend the hearing session dated 10/08/2026 in front of the Case Management Office, Ajman Federal Court, Civil Court of First Instance Office No. (Case Manager Office 6) in person or through an authorized Attorney. You are also required to submit a Rejoinder to the Lawsuit, attaching al Exhibits, within a period not exceeding ten days from the date of publication. This is to consider the aforementioned Lawsuit - in your capacity as a Defendant.
Judicial Services Office
Eman Ahmed El Awady

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Amicable Settlements
A Notice by the Publication
In Lawsuit No. 2281/2026/520 - Civil Dispute - Small
Considered in Seventeenth Amicable Settlement of Disputes, No. 766
Subject of the Dispute : Statement of Claim seeking an order compelling the Plaintiff to pay the amount of AED 62,316.91 (Sixty-Two Thousand Three Hundred Sixteen and Ninety-One Fils only), together with legal interest at the rate of 5% per annum from the date of filing the Lawsuit until full payment is made.
Plaintiff MIRDF PRIVATE HOSPITAL (LLC) - Address : Emirate of Dubai - Sheikh Zayed Road - Next to Emirates Towers Metro Station - Al Madina Tower 2 - Fourth Floor - Office No. 406 - Telephone : 045473659 - Mobile : 0501077776-0501077776
Represents : Marwa Suleiman Muhammad Karazon
Addressee : Faisal Hayat Khan Khan, as Defendant
Subject of Notice : A Lawsuit has been filed against you by the Plaintiff, the subject matter of which is a Statement of Financial Claim seeking an order compelling the Defendant to pay the amount of AED 62,316.91 (Sixty-Two Thousand Three Hundred Sixteen and Ninety-One Fils only), together with legal interest at the rate of 5% from the date of filing the Lawsuit until full payment is made. A hearing was scheduled for it on Thursday, 23/07/2026 at 09:00 AM in the remote litigation room. Therefore, you or your legal representative are required to attend, and you shall submit any memorandums or documents you have to the court at least three days before the session.

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 22/ 07/ 2026 Issue No : 14811

Dubai Court of First Instance
Case No : 16/2368/2026 Partial Commercial
Notification by Publication
Publication Details
To Defendant : Georglyn Sistoso Rago - Place of Residence: Unknown
Whereas, the Plaintiff, AL RABAT PILING & FOUNDATION CONTRACTING L.L.C. Has filed a lawsuit against you regarding a Statement of Claim seeking an order to oblige the Defendant, jointly and severally, to pay the amount of AED 360,272.57 (Three Hundred Sixty Thousand Two Hundred Seventy-Two and 57/100), along with delay interest at the rate of 9% per annum from the due date until full settlement. To pay all court fees, costs, and legal attorney fees. A court hearing has been scheduled for Wednesday, July 22, 2026, at 09:00 AM, in the Remote Hearing Hall. You are hereby summoned to appear in person or be represented by a Legal Attorney. You are required to submit any defense memoranda or supporting documents to the Court at least three days prior to the hearing.

إعلاناتكم في



يرجى الاتصال على

هاتف: 024488300 - فاكس: 024489891

email: advt@alfajrnews.ae

منوعات

الفكر

27

اعتبر الممثل اللبناني بديع أبوشقرا، أنه متفائل دائماً بمستقبل لبنان، لافتاً إلى أنه «لا يوجد لدينا خيار غير التفاؤل».

وأشاد أبوشقرا، في هذا الحوار، بالفنانين الذين لم يتوقفوا عن العمل المسرحي، خلال الحرب الأخيرة، لأنه مورد الرزق الذي يعتاشون منه، معتبراً أن أي عمل يقوم به الفنان في هذه الظروف هو عمل وطني وإن لم يكن العمل في حد ذاته عملاً وطنياً مباشراً، داعياً إلى الاستمرارية وعدم التوقف عن العمل لأنه نوع من أنواع النضال.



«بأمن فيك» خطوة عاطفية لا تتضمن موقفاً سياسياً

بديع أبوشقرا: لا يوجد أمامنا حلّ إلا أن نتعلق بالوطن



"بأمن فيك"

- هي كانت مشاركة جميلة مع الأصحاب والأصدقاء والناس الذين يعملون. نحن نتشارك في كل شيء، ومن هذا المبدأ أتت مشاركتي في مسلسل «بالحرام».

• ألم تشعر بالانزعاج لأنك لم تظهر بدور كبير في رمضان، أم أنك لا تهتم سواء شاركت أو لم تشارك في عمل رمضان؟

- بل إن الأمر سيان عندي.

• هل أنت متفائل بمستقبل لبنان؟

- أنا متفائل دائماً ولا يوجد لدينا خيار غير التفاؤل.

مشاريع في انتظار ما يمكن أن يحصل.

• أنت من الفنانين الذين يوجد لديهم فرصة للعيش والعمل في الخارج وتحديداً في كندا، فهل تفكر بمغادرة لبنان؟

- أبداً، عملي وحياتي في لبنان ولا يمكن أن أتركه أبداً.

• حضورك في رمضان، كان جميلاً ومفاجئاً في مسلسل «بالحرام»، كيف تتحدث عن هذه التجربة مع أنها كانت قصيرة ولكن مؤثرة؟

بأغنية «بأمن فيك»، بينما يمكن لأحد غيري أن يعثر بشيء آخر أو يعمل مسرحي. هذه الأغنية كانت خطوة عاطفية ولا تتضمن موقفاً سياسياً أو أي شيء آخر، وهي من إنتاج شركة «mise en scene» بدبي، وكتابة كفاح زين الدين، وإخراج سارة أبو الجبين، ونحن كنا في سبب أن تعاوننا معاً ولكن في هذا العمل كانت النتيجة جميلة جداً.

• عادة عندما تحصل أزمات أو حروب أو انفجارات في لبنان يسارع المغنون لتسجيل وطرح أغنيات وطنية. في رأيك لماذا لم يفعلوا ذلك في هذه الحرب؟

- في هذه الحرب «ما حدا إلو نفس يعمل شي». الناس متعبون وهم يفكرون كيف يديرون أمورهم وكيف يعيشون وكيف يؤمنون طعامهم. في المقابل، هناك فنانون يعملون في المسرح، لكي يؤمنوا مورد رزقهم لأنه العمل الذي يعتاشون منه، أي عمل يقوم به الفنان في مثل هذه الظروف الصعبة، يعتبر عملاً وطنياً وإن لم يكن العمل في حد ذاته عملاً وطنياً مباشراً.

بل لمجرد أنه يعمل ويكمل الطريق، لأنه يجب أن نستمر وألا نتوقف عن العمل أبداً، وهذا الأمر يعتبر إنجازاً ونوعاً من أنواع النضال ويؤكد أننا لن نتوقف رغم كل شيء.

• هل تفكر بعمل فني آخر إلى جانب طرحك للأغنية للتأكيد على الاستمرارية؟

- حالياً لا يوجد أي مشروع مطروح على الطاولة. كانت هناك مشاريع توقفت بسبب الحرب ونحن نسعى لإكمالها في شكل أو آخر. مسرحيتنا توقفت ونفكر كيف ومتى يمكن أن نطلق بها مجدداً.

• الدراما استمرت على الشاشات رغم الحرب وحالياً نسمع عن مشاريع فنية جديدة وكأن الأمور تسير على أفضل ما يرام درامياً؟

- نعم، ولكنهم لا يستطيعون أن يضعوا خططا ثم «تلتخبط» الأمور، فيخسرون. إذ ليس في الإمكان القيام باستثمارات لأعمال للسنة المقبلة وتنفيذ عقود، ولكنهم يقومون بالتحضيرات أي لا يوجد شيء عملي، بل كلها

أبوشقرا، الذي ظهر في شكل مفاجئ في الحلقة الأخيرة من مسلسل «بالحرام»، الرمضاني، كان لفت الانتباه بمشهد رمزي عرض في نهاية العمل، اعتبره نوعاً من المشاركة مع الأصدقاء، مؤكداً في حديثه إلى بأنه ممن لا يتمسكون بإطلاقات الدراما الرمضانية.

• يبدو لافتاً طرحك أغنية وطنية قبل شهرين بعنوان «بأمن فيك، التي تتميز موضوعها بأنه وطني بامتياز، خصوصاً في ظل الظروف الصعبة التي نعيشها؟

- لا يوجد أمامنا حل إلا أن نتعلق بالوطن. نحن نمر في ظرف صعب، وعادة في الظروف الصعبة كل واحد منا يجبر بطريقته، ونحن عسرنا



منى زكي تواجه نزوات محمد هندي وتسعى لإنقاذ زواجهما في «الجواهرجي»

تجسد النجمة منى زكي خلال أحداث فيلم الجواهرجي الذي يجمعها بالنجم محمد هندي والمقرر طرحه في دور العرض السينمائي يوم ٥ أغسطس المقبل بعد سلسلة من التأجيلات التي استمرت أكثر من ٣ سنوات شخصية "ياسمين"، زوجة صانع المجوهرات الشهير "سيف" الذي يؤدي دوره محمد هندي.



عودة سينمائية بعد 28 عاماً ويحمل الجواهرجي أهمية خاصة لدى الجمهور، كونه يعيد التعاون السينمائي بين محمد هندي ومنى زكي بعد غياب استمر نحو 28 عاماً.

منذ النجاح الكبير الذي حققه مع فيلم صعيدي في الجامعة الأمريكية، والذي يُعد واحداً من أبرز الأفلام في تاريخ السينما المصرية الحديثة، ما يزيد من حالة الترقب لمشاهدة الثنائي مجدداً على الشاشة الكبيرة في تجربة كوميدية جديدة

أبطال وفريق عمل فيلم الجواهرجي فيلم الجواهرجي من تأليف عمر طاهر وإخراج إسلام خيرى، ويشارك في بطولته نخبة من النجوم، منهم لبلبة، أحمد صلاح حسنى، وتارا عماد وباسم سمرة وعارفة عبد الرسول، إضافة إلى مشاركة الفنان الراحل أحمد حلاوة، الذي رحل عن عالمنا قبل الانتهاء من تصوير جميع مشاهد، وهو ما دفع المخرج إسلام خيرى للبحث عن حلول فنية تضمن استكمال الشخصية داخل أحداث العمل.

التي تقلب حياتهما رأساً على عقب.

مصير غامض للفيلم على مدار 3 سنوات وعانى فيلم الجواهرجي من مصير غامض على مدار السنوات الماضية، بعدما تأجل عرضه أكثر من مرة منذ الانتهاء من تصويره، حيث واجه سلسلة من التأجيلات امتدت لما يقرب من 3 سنوات، كان آخرها تأجيلان خلال عام 2025 دون صدور توضيحات رسمية من الشركة المنتجة بشأن أسباب تأخير طرحه في دور العرض.

تفاصيل الشخصية وتمتع ياسمين بشخصية قوية وإرادة صلبة، إذ ترفض الاستسلام لتصرفات زوجها ونزواته المتكررة مع النساء، لتضعه في مواجهة مباشرة مع أخطائه، وتجبره على التخلي عن أفكاره الذكورية التقليدية، سعياً لبناء علاقة زوجية أكثر استقراراً وتوازناً. ومع تصاعد الخلافات بينهما، تقرر اللجوء معه إلى مستشار للعلاقات الزوجية، لتبدأ رحلة مليئة بالواقف الكوميديّة والمفارقات



الفكر

مادة في الطماطم تدعم صحة القلب

المفيدة في الطماطم يختلف باختلاف الصنف ودرجة النضج وظروف الزراعة وطريقة الطهي. فمثلا، تحتوي الطماطم الناضجة تماما عادة على نسبة أعلى من الليكوبين. وبالإضافة إلى ذلك، درس الباحثون الأكسالات وحمض الأكساليك الموجودة في الطماطم، التي تصنف على أنها تعيق التغذية. واتضح ان هذه المركبات، الطبيعية منها والصنعة، تمنع امتصاص الجسم للمواد المفيدة من الطعام، كالبروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن، ما يقلل من القيمة البيولوجية للأطعمة. ولكن التحاليل أظهرت أن تأثيرها على الصحة ضئيل عند استهلاك الطماطم بشكل طبيعي.

ووفقا للباحثين، يساعد الليكوبين على تقليل الالتهاب والإجهاد التأكسدي، ويحمي الخلايا من التلف، ويحسن مرونة الأوعية الدموية. وقد تلعب هذه الخصائص دورا هاما في الوقاية من ارتفاع مستوى ضغط الدم وتصلب الشرايين وأمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى. ويشير الباحثون إلى أن المواد المفيدة لا تحفظ فقط في الطماطم الطازجة، بل في المنتجات المصنعة كالصائر والصلصات والهريس والمعجون أيضا. علاوة على ذلك، في بعض الحالات، تزيد المعالجة الحرارية من التوافر الحيوي لليكوبين، ما يسهل امتصاصه. وتجدر الإشارة إلى أن محتوى المركبات

يعتقد العلماء، أن الليكوبين- أحد مكونات الطماطم، قد يساعد على تقوية القلب والأوعية الدموية وتقليل خطر الإصابة بالعديد من أمراضها. وتشير مجلة Nutrients، إلى أن علماء جامعة بوزنان البولندية للعلوم الزراعية، حللوا بيانات التركيب الكيميائي والخصائص البيولوجية للطماطم، واكتشفوا أن فوائدها تعود إلى محتواها العالي من الكاروتينات والبوليفينولات والفيتامينات والمعادن. وركزوا اهتمامهم على الليكوبين- المضاد للأكسدة الذي يعطي الثمرة لونها



قرأت لك

شاي الماتشا

أعلن الدكتور أليكسي كابانوف خبير التغذية، نائب مدير المركز الوطني لبحوث «التغذية الصحية»، أن لشاي الماتشا خصائص مفيدة عديدة.

ويقول: «يحتوي شاي الماتشا على على عكس القهوة على



الكثير من الفيتامينات والألياف الغذائية الضرورية لعمل الجهاز الهضمي. ويضمن هذا الشاي حماية مضادة للأكسدة ويساعد على تحسين عملية الهضم».

ووفقا له، تكمن فائدة مشروب شاي الماتشا في تركيبه النباتي: بروتين، ألياف غذائية، مواد معدنية (حديد وكالسيوم) وفيتامينات A وC والكلوروفيل (المضاد الطبيعي للسموم)، وجميع هذه المكونات مفيدة ويحتاجها الجسم عند تناولها بانتظام.

ويقول: «ولكن شاي الماتشا يوازن بين الفائدة والضرر. أي عند تناوله بإفراط ستكون أضراره أكثر. لذلك لا ينصح البدء بتناول شاي الماتشا المركز كل يوم، بل من الأفضل تناوله 1-2 مرة في الأسبوع». وتجدر الإشارة إلى أن كلمة ماتشا (اليابانية) تعني حرفيا «مسحوق الشاي»، وهو شاي أخضر مسحوق تماما، يعتبر من أجود أنواع الشاي اليابانية وأكثرها استخداما في اليابان. يستخدم هذا الشاي عادة في طقوس الشاي اليابانية مع بعض الحلويات. كما أصبح يضاف حاليا إلى بعض أنواع الأطعمة، مثل شرعية سوفا وبوظة الشاي الأخضر وأنواع من الحلويات.

سؤال وجواب

• ما أكبر خليج بالعالم؟

- خليج المكسيك.

• ما أطول أنهار أوروبا؟

- الدانوب.

• من الذي أسس علم الجبر؟

- الخوارزمي.

• ما هو أقوى حيوان في الذاكرة؟

- الجمل.

• ما هي أول بلد عرفت التلفزيون؟

- الولايات المتحدة.



امراة تتخذ وضعية تصوير أمام برج إيفل في يوم صيفي غائم في باريس. «رويترن»

يحرق الدهون ويحافظ على العضلات..

التمرين الأفضل لكبار السن

وجدت دراسة أسترالية حديثة أن تمارين HIIT (التدريب المتقطع عالي الكثافة) قد تكون الخيار الأمثل لمن يتجاوزون 65 عاما، حيث تجمع بين حرق الدهون والحفاظ على الكتلة العضلية في آن واحد. وأجرى الدراسة باحثون من جامعة «سن شاين كوست» الأسترالية، حيث قارن الفريق تأثير ثلاث مستويات من شدة التمارين (عالية، متوسطة، ومنخفضة) على تكوين الجسم لدى أكثر من 120 شخصا من كبار السن الأصحاء في منطقة بيريزين. وخضع المشاركون، الذين بلغ متوسط أعمارهم 72 عاما، لثلاث جلسات تدريب أسبوعيا في الصالات الرياضية، واستمرت الدراسة ستة أشهر كاملة.

نتائج مفاجئة: كل التمارين تحرق الدهون.. ولكن واحدة فقط تحافظ على العضلات

قالت الدكتورة غريس روز، أخصائية فسيولوجيا التمرين والمؤلفة الرئيسية للدراسة: «وجدنا أن التمارين عالية ومتوسطة ومنخفضة الشدة أدت جميعها إلى فقدان معتدل للدهون، لكن تمارين HIIT فقط هي التي حافظت على الكتلة العضلية».

وأضافت أن التمارين متوسطة الشدة، رغم أنها ساعدت على تقليل الدهون، إلا أنها تسببت في انخفاض طفيف في الكتلة العضلية، وهو ما لا يحدث مع تمارين HIIT. كما أن كلا من التمارين عالية ومتوسطة الشدة حسنت توزيع الدهون حول منطقة البطن، بينما تحتاج نتائج التمارين منخفضة الشدة إلى مزيد من التحليل.

لماذا تمارين HIIT أكثر فعالية؟

تمثل تمارين HIIT نظاما تدريبيا يعتمد على التناوب بين فترات قصيرة من الأداء البدني بأقصى شدة ممكنة، وفترات أخرى من الراحة التامة أو النشاط الخفيف للتعالي. وللقيام بهذا التمرين، اختر أي نشاط حركي كالجري أو القفز، ثم ابداً ببدل أقصى جهد لديك لمدة 30 ثانية متواصلة حتى ترتفع نبضات قلبك لأعلى معدل، تليها مباشرة فترة راحة أو مشي بطيء لمدة 60 ثانية لالتقاط أنفاسك، ثم كرر هذه الدورة بالتناوب لمدة تتراوح بين 15 إلى 20 دقيقة فقط. وتشرح الدكتورة ميا شومبرغ، الأستاذة المشاركة في علم وظائف الأعضاء والمؤلفة المشاركة في الدراسة، سبب تفوق هذا النوع من التمارين: «تمارين HIIT تضع ضغطا أكبر على العضلات، ما يعطي الجسم إشارة أقوى للحفاظ على الأنسجة العضلية بدلا من فقدانها. وتكتسب هذه النتائج أهمية خاصة لأن التغيرات في تكوين الجسم (نسبة الدهون إلى العضلات) ترتبط بتطور العديد من الأمراض المزمنة مع التقدم في العمر.

وتوصي النتائج كبار السن الراغبين في تحسين صحتهم بالتركيز على تمارين HIIT كخيار فعال يجمع بين حرق الدهون والحفاظ على العضلات، مع ضرورة استشارة الطبيب قبل البدء بأي برنامج تدريبي جديد.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن القطط تقضي 66% من حياتها في النوم.
- الشعب السويسري يستهلك معظم الشوكولاته بما يعادل 10 كيلوغرام للشخص الواحد في سنويا.
- هل تعلم أن مكسرات الجندل أو المكاديميا تعتبر سامة للكلاب.
- أن كلمة (لماذا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالكسلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات . يختبئ في غطاء ثخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- هل تعلم أن السمك الذهبي يمكنه أن يرى بالأشعة تحت الحمراء والأشعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30.000 درجة مئوية أو 54.000 درجة فهرنهايت.
- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار ، انظر إلى قاع بئر في وضح النهار وسوف ترى النجوم المتألئة.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي و التمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصا عندما يكون الماء دافئا وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائه.
- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيميائية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أصغر عظمة في جسم الإنسان توجد في الأذن، وتعرف بإسم عظمة الركاب.

قصة الصبي العاذب

كان لدى احدى الأسر صبي طيب القلب وحلو الكلام وحسن الوجه لكنه كذاب كان الكذب كأنها ولد معه لذا كانت هذه الصفة غير الحميدة شيئا مؤلما وقاسيا على أبيه وامه وادئما كانت نصيحتهم له لا تكذب فيقسم انه لن يكذب ثم ينسى ما القسم به ويعود للكذب مرة ثانية وهكذا كانت حياته تسير على الكذب فقط حتى جاء يوم من ايام الخريف خرجت الام مع ولدها حمدان ليلتقطوا بعض الخضر من الحقل الصغير الذي يملكونه فرأى حمدان مجموعة كبيرة من الطيور تحلق في السماء لم يكن رأها قبلا فسأل امه ما هذه الطيور ياممي فكرت الام بسرعة وهي تنظر اليها وقالت هذه الطيور الحقيقة دائما تنزل تقربتنا كل عام تبقى يضع اسابيع ثم ترحل ولكن لا ترحل كلها بل يبقى ادها وهو طائر الحقيقة يختفي ويظهر وقتما يشاء وبدون أن نشعر به ويقال انه احيانا ينقلب إلى ضفدع وحيانا إلى عصفور ودبع ولا نعرفه وسمل كل هذا وعندما يسمع احدهم يكذب يعود لحالته كما كان طائرا كبيرا ليقضي على الكذاب بمنقاره الذي يشق الراس ويخرج اللسان من مكانها ليمزقها جزءا كذبها وهكذا سترى ان كل الذين يعرفونه لا يكذبون حتى لا يتعرضون لعقابه فما أقسى عقابه.

تركته الام وذهبت بعيدا لتتركه وافكاره قليلا حتى تعرف ماذا سيفعل لكنه جرى وراءها وبقي صامتا ثم سألها وهل تعرفين شكل طائر الحقيقة بينهم فقالت لا واخذته وذهبا للبيت ولم ينطق بكلمة طوال الطريق. جهزت الام الغذاء ليأكل لكنه لم يأكل وقال لست بجائع فصرخت الام وقالت لا تكذب فأسرع وجلس للطعام لكنه لم يكن يستطيع ان يأكل بشهية بل يضع لقيمات وقام داهيا لعرفته وعلى بابها سأل امه: ماما متى يذهب طائر الحقيقة إلى بلده فقالت ربما نهاية موسم الخريف وحيانا يبقى لوسم اخر الله اعلم .. شعور مرث وحمدان لا يكذب خوفا من طائر الحقيقة بعد ذلك اعتاد قول الصدق دون أن يشعر وعندما أخبرته امه يوما أنها سمعت ان طائر الحقيقة رحل قال بسعادة لا يهم فانا لا أخاف منه أنا لا أكذب ابدا.

