منوعات
الفجر

الخميس 12 نوفمبر 2026 م - العـدد 14907
Thursday 12 November 2026 - Issue No 14907

ص 22



COP31 ... هل ينجح العالم في الانتقال من الوعود إلى النتائج؟

ص 27



وودى آلن يصور فيلمه الجديد في مدريد وسط مساع لتعزيز مكانتها السينمائية



تغيير الذات.. خطوة نحو بلوغ مرحلة السكينة

ص 23

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

مادتان بمياه الشرب تصيبان النساء بأورام سلبية

حذرت دراسة فيدرالية أمريكية حديثة من أن النساء اللواتي يحملن مستويات مرتفعة من مادتين كيميائيتين من "المواد الأبدية" الشائعة في مياه الشرب، يتزايد لديهن خطر الإصابة بنمط عدواني ومتقدم من سرطان الثدي يعرف بـ"سلبي مستقبلات الإستروجين".

وأوضحت الدراسة أن المادتين المعنيتين هما "حمض البيرفلوروأوكتانويك" و"حمض البيرفلوروأوكتان سلفونيك"، ورغم إيقاف تصنيعهما داخل الولايات المتحدة، فإنهما تظلان من بين أكثر المواد الكيميائية المصنعة استخدامًا وانتشارًا.

وتصنف المادة الأولى "مادة مسرطنة" والثانية "مادة محتملة التسرطن"، في حين تسجل بيانات وكالة حماية البيئة وجودهما في مئات أنظمة المياه العامة خلال العامين الماضيين.

ووفقًا لـ"ذا إندبندنت"، تكمن خطورة الأورام سلبية المستقبلات التي تشكل نحو 15% من حالات سرطان الثدي وتنمو بمعدلات أسرع، في عدم استجابتها للعلاج الهرموني التقليدي بخلاف السرطانات إيجابية المستقبلات. ويرجح الباحثون أن هذه "المواد الأبدية" تؤثر في نمو الخلايا السرطانية عبر مسارات غير هرمونية، مثل إحداث تغيرات في الشفرة الجينية أو في أداء الجهاز المناعي.

تناول الإفطار بانتظام قد يساعدك على مواجهة التوتر

توصلت دراسة حديثة أجرتها جامعة بينغهامتون إلى وجود ارتباط بين بعض العادات اليومية، مثل تناول وجبة الإفطار بانتظام وممارسة الرياضة والحصول على قسط كاف من النوم، والقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية والتكيف مع المواقف الصعبة.

وبحسب "ساينس ديلي"، أوضحت الدراسة أن هذه العادات ترتبط بما يُعرف بـ"المرونة النفسية"، وهي القدرة على التعامل مع المشاعر والظروف المتغيرة، وتعديل طريقة التفكير والاستجابة للتحديات بدلاً من الاستسلام للتوتر أو الانغماس في المشاعر السلبية.

ولبحث هذه العلاقة، جمع فريق الدراسة إجابات نحو 400 طالب جامعي بشأن أنظمتهم الغذائية وأنماط نومهم ومستويات نشاطهم البدني، إلى جانب عادات أخرى تتعلق بنمط حياتهم.

وأظهرت النتائج أن الطلاب الذين يتناولون وجبة الإفطار 5 مرات أسبوعياً على الأقل يتمتعون بمستويات أعلى من المرونة النفسية، كما ارتبطت ممارسة النشاط البدني لمدة 20 دقيقة أو أكثر بقدرة أفضل على التكيف مع الضغوط. في المقابل، سجل الطلاب الذين ينامون أقل من 6 ساعات مستويات أقل من المرونة النفسية والقدرة على الصمود، بينما ارتبط تناول زيت السمك عدة مرات أسبوعياً بمستويات أفضل من المرونة النفسية. وقالت لينا بيغداش، الأستاذة المشاركة بجامعة بينغهامتون والباحثة الرئيسة في الدراسة، إن المرونة النفسية تساعد الإنسان على إدراك مشاعره وفهم أسباب التوتر، بما يمنحه فرصة للتفكير في كيفية التعامل مع الموقف بدلاً من الانغماس فيه.

دراسة: القهوة تحسن الهضم وتقلل الحموضة

أشارت دراسة أجريت في الدنمرك إلى أن شرب القهوة بانتظام لا يؤثر فقط على مجموعات الكائنات الحية في الأمعاء الدقيقة بل أيضا على وظيفة الجهاز الهضمي نفسه. وأشار الباحثون إلى أن الدراسة أظهرت، مثل دراسات سابقة، أن لدى شاربي القهوة تنوعا في الكائنات الحية الدقيقة في أمعائهم أكثر ممن يشربون القهوة بوتيرة أقل.

وقالت فرانشيسكا بوتشي، رئيسة فريق البحث من جامعة كوبنهاجن، في بيان إن من يشربون القهوة باستمرار تزيد تقلصات القولون لديهم، وهو ما يمكن أن يدعم الهضم الصحي ويساعد في الوقاية من الإمساك ويحافظ على عضلات الأمعاء في حالة جيدة.

وأشار الباحثون في مجلة "جت مايكروبيولوجي" أيضا إلى أن مستهلكي القهوة يتمتعون بمستوى حموضة أقل بشكل ملحوظ في الأمعاء الدقيقة. ولا يعرف الباحثون حتى الآن ما إذا كان انخفاض درجة الحموضة مفيدا أم ضارا لكنهم يشيرون إلى أنها تلعب دورا مهما في كيفية تكسير الطعام. وابتلع المشاركون في الدراسة، البالغ عددهم 61 شخصا، كبسولات إلكترونية صغيرة انتقلت عبر الجهاز الهضمي بهدف قياس درجة الحرارة ومستويات الحموضة وتقلصات الأمعاء، من بين أمور أخرى.

احذر مما تشربه يوميًا.. مشروبات تهدد صحة الكلى



لا ترتبط الإصابة بحصوات الكلى بالعوامل الوراثية أو المشكلات الصحية وحدها، إذ يمكن أن تؤدي بعض العادات الغذائية اليومية، وفي مقدمتها الإفراط في تناول مشروبات معينة، إلى زيادة احتمالات تكوّن الحصوات، خاصة لدى الأشخاص الذين لا يحصلون على كميات كافية من الماء.

وتتشكل حصوات الكلى نتيجة تراكم بعض المعادن والأملاح داخل الجهاز البولي، وقد تتسبب في آلام شديدة وصعوبة التبول، فيما تلعب طبيعة النظام الغذائي ومستوى ترطيب الجسم دورًا مهمًا في الحد من احتمالات الإصابة بها.

وبحسب تقرير نشره موقع "Times of India"، فإن أربعة أنواع من المشروبات تستدعي الانتباه إلى كميات استهلاكها، نظرًا لارتباط الإفراط في تناولها بزيادة خطر تكوّن حصوات الكلى.

المشروبات الغازية

تأتي المشروبات الغازية المحلاة ضمن أبرز المشروبات التي يُنصح بتقليل استهلاكها، لاحتواء العديد منها على كميات مرتفعة من السكر والفركتوز، اللذين قد يسهم الإفراط في تناولهما في زيادة احتمالات تشكل الحصوات.

مشروبات الطاقة

رغم انتشارها بوصفها وسيلة لتعزيز النشاط والتركيز، فإن بعض مشروبات الطاقة تحتوي على نسب مرتفعة من السكر والكافيين.

وقد يؤدي الاعتماد عليها مع إهمال شرب الماء إلى زيادة تركيز البول؛ ما يهيئ ظروفًا تساعد على تكوّن الحصوات لدى الأشخاص المعرضين للإصابة.

المشروبات الرياضية

صُممت هذه المشروبات لتعويض السوائل والأملاح التي يفقدها الجسم أثناء النشاط البدني المكثف، إلا أن بعض أنواعها يحتوي على كميات كبيرة من الصوديوم والسكر.

وقد يؤدي الإفراط في استهلاكها دون حاجة فعلية إلى زيادة مدخول الصوديوم، وهو أحد العوامل المرتبطة بارتفاع خطر الإصابة بحصوات الكلى.

العصائر المحلاة

لا تخلو العصائر الجاهزة والمشروبات الغنية بالسكر المضاف من مخاطر محتملة، إذ يرتبط الاستهلاك المفرط للسكريات بزيادة احتمالات الإصابة ببعض أنواع الحصوات.

ويُنصح بتفضيل الفاكهة الكاملة، والحد من العصائر المحلاة، مع الحفاظ على شرب كميات مناسبة من الماء يوميًا، باعتباره من أهم الإجراءات التي تساعد على تقليل خطر تكوّن حصوات الكلى.

إشارات خفية تنذر بتلف الكلى

كشفت دراسة علمية يابانية عن طريقة محتملة للحد من تلف الكلى الناتج عن اضطرابات المناعة الذاتية، بعدما تمكن باحثون من تحديد تفاعلات خلوية خفية تسبق ظهور علامات الإصابة، واختبار تدخل علاجي نجح في تخفيف الالتهاب خلال تجارب أجريت على الحيوانات.

وبحسب الدراسة التي أجراها علماء من جامعة أوساكا، ونشرتها دورية "Journal of Experimental Medicine"، فإن بعض خلايا الكلى المتضررة ترسل إشارات تستقطب خلايا مناعية تعرف باسم "العدلات"، لتبدأ سلسلة من التفاعلات الالتهابية التي قد تؤدي تدريجياً إلى تدمير الأنسجة.

التهاب صامت يسبق تلف الكلى

وركز الباحثون على أحد أمراض المناعة الذاتية المرتبطة بأجسام مضادة تعرف اختصاراً باسم "ANCA"، والذي يصيب الأوعية الدموية الدقيقة، وقد يتسبب في تراجع وظائف الكلى وصولاً إلى الفشل الكلوي.

ومن خلال تحليل عينات أنسجة مأخوذة من مرضى وأشخاص أصحاء، اكتشف الفريق تغيرات التهابية دقيقة في مناطق بدت طبيعية عند فحصها بالوسائل التقليدية، ما يشير إلى أن الضرر قد يبدأ قبل ظهور علامات واضحة للإصابة.

نتائج واعدة لعلاج جديد

وفي مرحلة لاحقة، اختبر العلماء على الفئران أجساماً مضادة معدلة تستهدف تقليل نشاط مستقبلات مناعية مسؤولة عن تضخيم الالتهاب.

وأظهرت النتائج انخفاضاً في حجم الضرر الذي أصاب الكلى، ما يعزز إمكانية تطوير علاجات تستهدف مسببات الالتهاب مباشرة، بدلاً من تثبيط الجهاز المناعي على نطاق واسع.

ويرى الباحثون أن هذا التوجه قد يساعد مستقبلاً في تقليل المضاعفات المرتبطة بالعلاجات التقليدية، خصوصاً العدوى الناتجة عن إضعاف المناعة.

ورغم النتائج المشجعة، أكد الباحثون أن العلاج لا يزال في المرحلة التجريبية، وأن تطبيقه على البشر يتطلب دراسات سريرية للتحقق من فعاليته وسلامته.

تحذير

حذرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية "FDA" من استخدام أنواع من كريمات تفتيح البشرة المتداولة عبر منصات التسوق الإلكتروني، بعدما كشفت الفحوص المخبرية احتواء بعضها على الزئبق، وهي مادة سامة قد تتسبب بأضرار خطيرة للكلى والجهاز العصبي.

و صنفت الهيئة، في 14 أكتوبر-تشرين الأول، عمليتي سحب لمنتجين من الأسواق ضمن الفئة الأولى، وهي أعلى درجات الخطورة في تصنيفها، وتشير إلى احتمال تسبب المنتج في أضرار صحية جسيمة أو الوفاة.

منتجان تحت التحذير

وشمل التصنيف كريم "Omni Gold Anti-Marks Cream Extra Brightening" وكريم "Orbi 20 Whitening Cream"، اللذين سحبتهما شركة "DANALVIG" الأمريكية، ومقرها ولاية نبراسكا، بعد طرحهما للبيع عبر موقع "eBay". وأكدت الهيئة أن التحاليل أثبتت تلوث المنتجين بالزئبق، مشددة على أن استخدام هذه المادة في مستحضرات التجميل محظور، باستثناء حالات محدودة لا تنطبق عليهما.

أضرار قد تصل إلى الكلى والأعصاب

وأوضحت الهيئة أن الاستخدام المتكرر لمستحضرات التفتيح الملوثة بالزئبق قد يؤدي إلى امتصاص المادة عبر الجلد ووصولها إلى مجرى الدم.

وتشمل المخاطر المحتملة تلف الكلى والفشل الكلوي، إلى جانب اضطرابات عصبية تظهر على شكل رعشة وتنميل ووخز وصداع وتغيرات مزاجية، فضلاً عن تهيج الجلد.

وحذرت أيضًا من مستحضرات التفتيح التي تحتوي على مادة "الهيدروكينون" وتباع دون وصفة طبية، بعدما تلقت بلاغات عن آثار جانبية تشمل الطفح الجلدي وتورم الوجه وتغير لون البشرة بصورة قد تكون دائمة.

وتضم قوائم الهيئة منتجات متعددة لتفتيح البشرة، بينها "La Crema De Rebeca" و"Deluxe Silken Bleaching Cream" و"Jhalak Hand & Foot Beauty Cream" و"Dr. Yanhee Cream Set" و"Aneeza Gold Beauty Face Cream".

وأكدت الهيئة أن بعض مستحضرات التفتيح تُسوَّق باعتبارها حلولاً للتصبغات والبقع الداكنة وحب الشباب، رغم عدم حصولها على الموافقات اللازمة.

ودعت المستهلكين إلى تجنب المنتجات المسحوبة والتوقف عن استخدامها، مع طلب المشورة الطبية عند ظهور أعراض غير طبيعية، خصوصًا بعد الاستعمال المتكرر.

لماذا يُطلب منك عدم الابتسام في صورة جواز السفر؟

ربما تساءلت يومًا عن سبب ظهور صور جوازات السفر بوجوه جامدة وابتسامات غائبة، رغم أن التقاط الصور الشخصية يرتبط عادة بالتعبير عن السعادة. لكن وفقاً للخبراء، وراء هذه القاعدة اعتبارات تقنية وأمنية تتعلق بقدرة أنظمة المطارات على التحقق من هوية المسافرين.

وبحسب تقرير نشره موقع "هافينغتون بوست" فإن السبب الرئيسي يرتبط بتقنيات التعرف البيومتري على الوجه، التي تعتمد عليها نقاط التفتيش الحدودية لمقارنة صورة المسافر بملامحه الحقيقية.

وتوضح كارولينا توروفسكا، المتخصصة في التصوير البيومتري والسفر، أن الابتسامة العريضة قد تغير بعض النسب والملامح الظاهرة في الوجه، ما يجعل مهمة الخوارزميات أكثر صعوبة عند قياس المسافات بين العينين والأنف والفم، ومقارنة هذه التفاصيل بالصورة المخزنة في جواز السفر.

ولا يعني ذلك أن الابتسام ممنوع تماماً في جميع الحالات؛ ففي الولايات المتحدة، تشترط وزارة الخارجية تعبيراً محايداً للوجه، مع إبقاء العينين مفتوحتين والفم مغلقاً، ما يسمح بابتسامة خفيفة لا تظهر الأسنان.

وتعود جذور نظام جوازات السفر الموحد إلى عام 1920، فيما تطورت معايير الصور لاحقاً مع تقدم تقنيات التحقق من الهوية، وأصبحت منظمة الطيران المدني الدولي تضع معايير وتوصيات دولية لوثائق السفر. أما الابتسامة العريضة، فقد تؤدي إلى رفض الصورة أو طلب تقديم صورة جديدة، ما قد يؤخر معالجة طلب إصدار الجواز. لذلك، ينصح الخبراء بإن التعبير الهادئ ليس مجرد اختيار شكلي، بل جزء من متطلبات تسهيل التحقق من هوية المسافرين.

تحذير من خطر تناول الطعام في وقت متأخر على الكبد

حذرت دراسة جديدة أجراها باحثون من جامعة أوريغون للصحة والعلوم، من تناول وجبة خفيفة في وقت متأخر من الليل، إذا كنت ترغب في الحفاظ على صحة الكبد. ووثقت الدراسة، التي نشرت في مجلة "أمراض الجهاز الهضمي والكبد السريرية"، زيادة في الارتباط بين الأشخاص الذين أبلغوا عن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل، وزيادة خطر الإصابة بنوعين من أمراض الكبد، وهما مرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي وتليف الكبد. وبحسب ما ورد على موقع الجامعة، فقد ربطت الأبحاث السابقة تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بأمراض القلب والسمنة، ولكن في الدراسة الجديدة، سعى الباحثون إلى إيجاد إشارة لأمراض الكبد في تناول الطعام في وقت متأخر من الليل. وقال المؤلف الرئيسي للدراسة روبرت ويلشانسكي: "أشارت بعض الدراسات إلى هذه الفكرة، لكن هذه من بين أولى التحليلات طويلة الأجل التي تربط بشكل صريح بمرض الكبد الدهني".

لا تقشر الخيار قبل تناوله.. 4 فوائد تختبئ في ما ترميه



يعمد كثيرون إلى تقشير الخيار لتحسين مذاقه أو ملمسه، لكن التخلص من القشرة يعني فقدان جزء من الألياف والعناصر الغذائية التي تجعل هذه الخضراوات إضافة مفيدة إلى النظام الغذائي؛ بحسب الخبراء، فهل يمنح تناول الخيار بقشره فوائد تتجاوز الترطيب؟

ووفقاً لموقع "فيريويل هيلث"، فإن تناول الخيار بقشرته يساعد على الحصول على الألياف وفيتامين ك ومُركبات نباتية مضادة للأكسدة، إلى جانب محتواه المرتفع من الماء؛ مما يدعم عدداً من الوظائف الحيوية في الجسم. تحسين الهضم: تحتوي قشرة الخيار على ألياف غذائية تساعد على تنظيم حركة الأمعاء وتسهيل مرور الطعام عبر الجهاز الهضمي، ما قد يسهم في الحد من الإمساك عند تناوله ضمن نظام غذائي غني بالألياف. دعم صحة العظام: يوفر الخيار بقشره فيتامين ك، الذي يؤدي دوراً أساسياً في تخثر الدم ويسهم في الحفاظ على صحة العظام.

كما يحتوي على كميات من معادن، مثل المغنيسيوم والكالسيوم والفوسفور، التي يحتاج إليها الجسم لأداء وظائفه المختلفة. تعزيز الترطيب ومقاومة الإجهاد التأكسدي: تكون الخيار من أكثر من 95% من الماء، ما يجعله خياراً مناسباً للمساعدة على تلبية احتياجات الجسم من السوائل. وتحتوي قشرته أيضاً على مركبات نباتية، منها البوليفينولات والفلافونويدات، إلى جانب فيتامين ج، وهي مركبات تساعد على حماية الخلايا من الأضرار المرتبطة بالإجهاد التأكسدي. المساعدة في إدارة الوزن: يتميز الخيار بانخفاض سعراته الحرارية، إذ يحتوي الكوب الواحد منه على نحو 17 سعرة حرارية.

ويمكن أن يشكل إضافة مناسبة إلى الوجبات الخفيفة والسلطات، لكنه لا يغني عن تناول أطعمة أخرى توفر البروتين والدهون الصحية والعناصر الغذائية اللازمة للشعور بالشبع.

ترتيب السرير صباحاً.. بين الانضباط اليومي والفوائد النفسية

قد يبدو ترتيب السرير فور الاستيقاظ مهمة منزلية بسيطة، لكنه يمثل نموذجاً لسلوك يومي يمكن أن يتحوّل بالتكرار إلى عادة تلقائية.

ومع أن هذا الروتين قد يمنح البعض شعوراً بالإنجاز ويساعدهم على بدء يومهم بنظام، فإن الأبحاث لا تثبت حتى الآن أنه يحسن القدرات الذهنية أو يقلل التوتر بصورة مباشرة.

ويفسر علم النفس تكوّن العادات بارتباط السلوك بإشارات متكررة في البيئة المحيطة. فعندما يعتاد الشخص ترتيب سريره بعد النهوض منه، قد يصبح هذا التصرف جزءاً من روتينه الصباحي، من دون الحاجة إلى اتخاذ قرار واعٍ بشأنه كل يوم.

ويرتبط هذا الأمر بالوظائف التنفيذية في الدماغ، المسؤولة عن تنظيم السلوك والتحكم في الاندفاعات والتكيف مع المواقف المختلفة. لكن أداء مهمة مألوفة بجهد أقل لا يعني بالضرورة تحسن الذاكرة أو القدرة على اتخاذ القرارات في بقية الأنشطة اليومية.

وتشير بعض الدراسات النفسية إلى أن تنظيم البيئة المحيطة قد يؤثر في الانتباه والسلوك، إلا أن هذه التأثيرات تختلف بحسب طبيعة المهمة والخصائص الفردية. ففي تجارب مخبرية، ظهر اختلاف في أداء المشاركين عند التعامل مع أماكن منظمة وأخرى فوضوية، لكن النتائج لا تثبت أن ترتيب السرير تحديداً يخفف التوتر أو يعزز القدرات الإدراكية.

كما ربطت أبحاث بين الفوضى وضغوط العمل والإرهاق العاطفي، لكنها لم تحسم ما إذا كان تراكم الفوضى يزيد التوتر أم أن الضغوط نفسها تؤدي إلى إهمال التنظيم.



COP31 ... هل ينجح العالم في الانتقال من الوعود إلى النتائج؟

• عشية قمة أنطاليا، تكشف تقارير الأمم المتحدة اتساع الفجوة بين التعهدات المناخية والتنفيذ الفعلي، فيما يطرح التمويل والمساءلة والتحول الاقتصادي اختباراً جديداً لقدرة المجتمع الدولي على تحقيق نتائج ملموسة

• بعد ثلاثة عقود من المفاوضات المناخية... العالم لا يحتاج إلى المزيد من الوعود بقدر حاجته إلى تمويل قابل للصرف، وخطط قابلة للتنفيذ، ونتائج قابلة للقياس



تقرير علمي خاص

إعداد عماد سعد، خبير الاستدامة والتغير المناخي والمسؤولية المجتمعية، رئيس شبكة بيئة أبوظبي

من باريس إلى أنطاليا... السؤال الذي لم يجد إجابته

منذ انطلاق مؤتمرات الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ عام 1995، اعتاد العالم أن يستمع إلى تعهدات جديدة، وأهداف أكثر طموحاً، وإعلانات متكررة عن الانتقال من مرحلة التفاوض إلى مرحلة التنفيذ. ومع ذلك، لا تزال المؤشرات العلمية تؤكد أن المسافة بين الالتزامات المعلنة والنتائج المحققة أكبر مما تسمح به متطلبات الاستقرار المناخي.

ومع اقتراب انعقاد مؤتمر الأطراف الحادي والثلاثين "COP31" في مدينة أنطاليا التركية، خلال الفترة من 9 إلى 20 نوفمبر 2026، يعود السؤال الذي رافق معظم القمم السابقة: هل يستطيع المجتمع الدولي هذه المرة تحويل الاتفاقات المناخية إلى سياسات واستثمارات ومشروعات تحدث تغييراً ملموساً في حياة الإنسان والبيئة؟

لا تكمن المشكلة في غياب الاتفاقيات الدولية؛ فقد وضع اتفاق باريس لعام 2015 إطاراً عالمياً للعمل المناخي، وحدد هدف إبقاء ارتفاع متوسط درجة الحرارة العالمية أقل بكثير من درجتين مئويتين، مع مواصلة الجهود لحصره عند 1.5 درجة مقارنة بمستويات ما قبل الثورة الصناعية.

لكن الاتفاق، رغم أهميته التاريخية، يعتمد بدرجة كبيرة على المساهمات المحددة وطنياً التي تقدمها الدول، وعلى تحديثها وتنفيذها وفق ظروفها وقدراتها الوطنية. وبين الطموح الدولي والواقع الاقتصادي والتنموي، تتشكل فجوة تتسع عندما تتأخر الاستثمارات أو تتغير الأولويات أو تفتقر المؤسسات إلى الموارد اللازمة. ولذلك، فإن التحدي الحقيقي أمام COP31 ليس صياغة إعلان جديد يؤكد أهمية حماية المناخ، وإنما تطوير آليات عملية تجعل الالتزامات أكثر قابلية للتنفيذ والتمويل والمتابعة.

الأرقام تكشف حجم الفجوة بين الطموح والواقع

أصدر برنامج الأمم المتحدة للبيئة في 21 أكتوبر 2026 تقريره السنوي عن فجوة الانبعاثات، بعنوان «نقطة العودة»، مقدماً تقييماً علمياً لما تحقق من جهود خفض الانبعاثات، وما ينبغي إنجازه خلال السنوات المقبلة.

ويشير التقرير إلى أن استمرار السياسات المناخية الحالية قد يقود إلى ارتفاع متوسط درجة الحرارة العالمية بنحو 2.8 درجة مئوية خلال القرن الحالي، بينما يمكن أن يؤدي التنفيذ الكامل للمساهمات المحددة وطنياً، مع استمرار جهود مماثلة بعد آجالها، إلى الحد من الاحترار عند نحو 2.6 درجة.

وهذه التقديرات لا تعني أن الجهود السابقة كانت عديمة الجدوى، بل تؤكد أن التقدم المتحقق لم يصل بعد إلى المستوى المطلوب لتحقيق أهداف اتفاق باريس.

والأكثر أهمية أن التقرير يحدد حجم التخفيضات اللازمة للعودة إلى مسار يحد من تجاوز عتبة 1.5 درجة مئوية، إذ يتطلب أحد السيناريوهات الأكثر طموحاً خفض انبعاثات غازات الدفيئة عالمياً بنسبة 18% بحلول 2030، و45% بحلول 2035، و69% بحلول 2040، مقارنة بمستويات عام 2025.

في المقابل، لا يؤدي التنفيذ الكامل للمساهمات الوطنية الحالية، وفق تقديرات التقرير، إلا إلى تخفيضات تتراوح بين 5 و8% بحلول 2030، وبين 11 و15% بحلول 2035.

وتكشف المقارنة عن حقيقة أساسية: العالم لا يواجه نقصاً في معرفة حجم المشكلة، بل تحدياً في تسريع الاستجابة بما يتناسب مع الأدلة العلمية.

ويؤكد تقرير المنظمة العالمية للأرصاد الجوية عن حالة المناخ العالمي لعام 2025 أن السنوات الإحدى عشرة الممتدة من 2015 إلى 2025 كانت الأكثر حرارة منذ بدء السجلات، وأن متوسط حرارة عام 2025 بلغ نحو 1.43 درجة مئوية فوق متوسط فترة ما قبل الثورة الصناعية.

وتعكس هذه المؤشرات تسارع الضغوط المناخية على الموارد الطبيعية والاقتصادات والمجتمعات، وتوضح لماذا لم يعد التأجيل خياراً منخفض التكلفة.

لماذا لا تتحول التعهدات إلى نتائج؟

يمكن تفسير الفجوة بين الوعود والتنفيذ من خلال مجموعة مترابطة من العوامل المؤسسية والاقتصادية والتمويلية.

أولها أن كثيراً من الالتزامات المناخية تحدد أهدافاً بعيدة المدى، دون أن تقترن دائماً بموازنات تنفيذية مفصلة، أو جداول زمنية مرحلية، أو تحديد واضح للمؤسسات المسؤولة عن الإنجاز.

وثانيها أن التقدم في المفاوضات الدولية لا يترجم تلقائياً إلى تغييرات داخل الاقتصادات الوطنية. فتنفيذ التحول المناخي يتطلب تحديث شبكات الكهرباء، وتطوير البنية التحتية، وتحسين كفاءة المباني والصناعة والنقل، وتغيير أنماط الإنتاج والاستهلاك، وهي عمليات تحتاج إلى استثمارات كبيرة وتنسيق مؤسسي طويل الأمد.

أما العامل الثالث فيتمثل في تفاوت القدرات الاقتصادية والتكنولوجية بين الدول. فالدول النامية، خصوصاً الأكثر تعرضاً للمخاطر المناخية، قد تمتلك خططاً واضحة للتكيف أو خفض الانبعاثات، لكنها تواجه صعوبات في الحصول على التمويل والتكنولوجيا والخبرات.

تمويل المناخ... الاختبار الأكثر حساسية

يمثل التمويل أحد أبرز الاختبارات التي تواجه قمة أنطاليا، لأن العديد من إجراءات التكيف والتحول الاقتصادي تحتاج إلى موارد مالية لا تستطيع بعض الدول توفيرها منفردة.

وتشير منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية إلى أن الدول المتقدمة وفرت وحشدت نحو 115.9 مليار دولار من التمويل المناخي للدول النامية عام 2022، متجاوزة للمرة الأولى هدف المئة مليار دولار سنوياً الذي كان مقرراً بلوغه بحلول 2020.

ويعكس هذا الإنجاز تقدماً مالياً مهماً، لكنه تحقق بعد الموعد الأصلي، كما أن إجمالي التمويل المقدم والمعبأ لا يساوي بالضرورة قيمة المنح المباشرة أو الأموال المصروفة فعلياً على المشروعات المحلية.

وتصبح الفجوة أكثر وضوحاً في تمويل التكيف المناخي.

فوفق تقرير فجوة التكيف لعام 2026 الصادر عن برنامج الأمم المتحدة للبيئة، تراوحت التدفقات الدولية للتمويل العام المخصص للتكيف من الدول المتقدمة إلى الدول النامية بين 28.2 و31.7 مليار دولار عام 2024، في حين تقدر احتياجات الدول النامية بنحو 305 مليارات دولار سنوياً بحلول عام 2035.

واللافت أن التقرير يوضح أن مضاعفة تمويل التكيف ثلاث مرات بحلول 2035، وفق التعهدات والطموحات المطروحة، لن تغطي سوى 20 إلى 29% من الاحتياجات المقدرة.

وهذا يعني أن أكثر من 70% من الاحتياجات ستظل دون تغطية حتى إذا تحقق ذلك التوسع المالي.

ولا تقتصر المشكلة على حجم التمويل، بل تشمل شروط الحصول عليه، وتكاليف الاقتراض، وتعقيد الإجراءات، وقدرة المؤسسات المحلية على إعداد مشروعات تستوفي متطلبات الجهات الممولة.

ولذلك، فإن النجاح الحقيقي لا ينبغي قياسه بقيمة التعهدات المالية المعلنة، وإنما بحجم التمويل الذي يصل إلى المشروعات والمجتمعات المستهدفة، وبالنتائج التي يحققها.

الخسائر والأضرار... عندما يصبح التأخير أكثر تكلفة

تكشف قضية الخسائر والأضرار المناخية عن جانب مهم من الفجوة بين الاعتراف الدولي بالمشكلة والقدرة العملية على الاستجابة لتداعياتها، خصوصاً في البلدان النامية التي تواجه مخاطر متزايدة رغم محدودية مواردها المالية والتقنية.

وقد أصبح صندوق الاستجابة للخسائر والأضرار إحدى الآليات الدولية المخصصة لمساعدة البلدان النامية الأكثر تعرضاً للآثار المناخية، بما يعكس تطوراً في الاعتراف بالحاجة إلى معالجة الخسائر التي تتجاوز أحياناً قدرات المجتمعات على التكيف.

لكن تقرير فجوة التكيف لعام 2026 يوضح أن الجولة التمويلية الأولى للصندوق شهدت طلبات بلغت قيمتها نحو 2.8 مليار دولار، مقابل غلاف تمويلي أولي قدره 342 مليون دولار فقط.

وتكشف هذه الفجوة عن حجم الضغط المتوقع على الموارد المتاحة، إذ إن التمويل الأولي لا يغطي سوى جزء محدود من قيمة الطلبات المقدمة، دون أن يعني ذلك بالضرورة استيفاء جميع الطلبات للشروط أو أن قيمتها تمثل الاحتياجات العالمية الكاملة.

وتبرز هنا أهمية الانتقال من إنشاء الصناديق وإعلان المساهمات المالية إلى تعزيز قدرتها التشغيلية، وتبسيط إجراءات الوصول إلى التمويل، وضمان وصول الموارد إلى المجتمعات المتضررة في الوقت المناسب.

كما تتطلب الاستجابة الفاعلة تطوير آليات شفافة لتحديد الأولويات وتقييم المشروعات وقياس أثر التمويل، مع مراعاة الخسائر الاقتصادية والاجتماعية والبيئية التي قد يصعب تعويض بعضها مالياً.

وفي المقابل، ينبغي ألا يقتصر الاهتمام على معالجة الأضرار بعد وقوعها؛ فالاستثمار المبكر في أنظمة الإنذار المبكر والبنية التحتية المرنة وإدارة المياه وحماية النظم البيئية يمكن أن يقلل بعض الخسائر المستقبلية، ويخفف الأعباء الاقتصادية والاجتماعية على الحكومات والمجتمعات.

فالخسائر المناخية لا تقاس فقط بقيمة الممتلكات المتضررة، بل تشمل أيضاً تراجع سبل العيش واضطراب الخدمات الأساسية وفقدان الموارد الطبيعية، وهو ما يجعل الوقاية والاستجابة المبكرة استثماراً في حماية الإنسان والتنمية معاً.

الطاقة المتجددة... نتائج حقيقية لكنها غير كافية

رغم استمرار الفجوات المناخية، فإن الصورة العالمية لا تخلو من إنجازات مهمة تؤكد أن التحول نحو اقتصاد أقل انبعاثاً أصبح ممكناً عندما تتوافر السياسات المناسبة والاستثمارات والتكنولوجيا والقدرات المؤسسية.

فقد شهد قطاع الطاقة المتجددة توسعاً كبيراً خلال العقد الماضي، وتوثق الوكالة الدولية للطاقة المتجددة "IRENA"، ومقرها أبوظبي، هذا التقدم في تقرير إحصاءات القدرة المتجددة لعام 2026، الذي يرصد تطور القدرات الكهربائية المركبة حتى نهاية عام 2025.

ويشير تقرير فجوة الانبعاثات لعام 2026 إلى أن قدرات الكهرباء المتجددة العالمية نمت منذ اتفاق باريس بوتيرة أسرع بثلاث مرات مما كان متوقعاً، بينما تسارع انتشار الطاقة الشمسية الكهروضوئية بصورة أكبر، مدفوعاً بالتقدم التكنولوجي وانخفاض التكاليف وتوسع الأسواق.

كما تؤكد وكالة الطاقة الدولية أن تقنيات الطاقة النظيفة، بما فيها الطاقة الشمسية والرياح والطاقة النووية والسيارات الكهربائية والمضخات الحرارية، أصبحت تمنع نحو 2.6 مليار طن من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون سنوياً، مقارنة بما كان سيحدث دون انتشارها.

ومع ذلك، سجلت الانبعاثات المرتبطة بالطاقة مستوى قياسياً بلغ نحو 37.8 مليار طن من ثاني أكسيد الكربون عام 2024، بزيادة قدرها 0.8% عن العام السابق.

وتكشف هذه المفارقة أن التوسع في التكنولوجيا النظيفة، على أهميته، لا يضمن وحده انخفاض الانبعاثات العالمية، خصوصاً عندما يستمر الطلب على الطاقة في النمو، أو تتأخر القطاعات الاقتصادية الأخرى في تبني حلول منخفضة الانبعاثات.

فالإنجاز الحقيقي في قطاع الطاقة لا يقاس فقط بعدد المحطات المتجددة التي تدخل الخدمة، بل بقدرتها على إحداث انخفاض مستدام في الانبعاثات، وتعزيز أمن الطاقة، وتحسين كفاءة الاقتصاد وجودة الحياة.

التكيف المناخي... الإنسان في قلب المعادلة

رغم التركيز الدولي على خفض الانبعاثات والتحول الطاقي، يبقى التكيف المناخي ضرورة لحماية حياة الملايين وسبل عيشهم من تداعيات الجفاف والفيضانات وموجات الحرارة وارتفاع مستوى سطح البحر.

وتؤكد تقارير الهيئة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ "IPCC" أن المخاطر المناخية لا تتوزع بالتساوي بين المجتمعات، كما تختلف قدراتها على الاستجابة تبعاً لمستويات الدخل والبنية التحتية وتوافر الموارد والخدمات الأساسية.

ولهذا، فإن نجاح التكيف يتطلب توجيه التمويل إلى حلول عملية تستجيب للاحتياجات المحلية، مثل تحسين إدارة المياه، وتطوير الزراعة الذكية مناخياً، وحماية السواحل، وتعزيز الإنذار المبكر، وتحديث البنية التحتية لمواجهة الظواهر الجوية المتطرفة.

ولا يقاس نجاح التكيف بعدد المشروعات المنفذة أو حجم التمويل المعلن، بل بمدى انخفاض المخاطر الفعلية، وتحسن قدرة المجتمعات على مواجهة الصدمات المناخية، واستمرار النتائج الإيجابية على المدى الطويل.

المنطقة العربية... من تحديات المناخ إلى فرص التحول

تواجه المنطقة العربية تحديات مناخية متزايدة تشمل ندرة المياه وارتفاع درجات الحرارة والتصحر وتدهور الأراضي والضغوط على الأمن الغذائي والمناطق الساحلية، مع تفاوت واضح في طبيعة المخاطر والقدرات الاقتصادية والمؤسسية بين الدول.

لكن هذه التحديات تتزامن مع فرص واعدة لتعزيز التحول نحو اقتصاد أكثر كفاءة واستدامة، خصوصاً في مجالات الطاقة الشمسية، وكفاءة استخدام المياه والطاقة، وتحلية المياه منخفضة الانبعاثات، والاقتصاد الدائري، والبنية التحتية المرنة.

كما تمتلك المنطقة خبرات متراكمة في إدارة الموارد المحدودة والتكيف مع البيئات الجافة، إلى جانب مؤسسات بحثية ومبادرات استثمارية يمكن البناء عليها لتطوير حلول تناسب الخصائص المناخية والاجتماعية والاقتصادية للدول العربية.

ويمثل مؤتمر COP31 فرصة لتعزيز التعاون العربي في تعبئة تمويل التكيف، ونقل التكنولوجيا، وتبادل المعرفة، وتطوير مشروعات إقليمية مشتركة في قطاعات المياه والغذاء والطاقة والمدن المستدامة.

وتكتسب الشراكات بين الحكومات والجامعات ومراكز البحوث والقطاع الخاص والمجتمع المدني أهمية خاصة، لأنها تساعد على ربط السياسات الوطنية بالابتكار والتطبيق العملي واحتياجات المجتمعات المحلية.

كما يمكن للتعاون الإقليمي أن يدعم تطوير قواعد بيانات ومؤشرات مشتركة لرصد المخاطر المناخية وتقييم نتائج المشروعات، بما يعزز كفاءة الاستثمار ويحد من تكرار الجهود.

ويتطلب اغتنام هذه الفرصة الانتقال من المشاركة في المؤتمرات وإعلان المبادرات إلى إعداد مشروعات قابلة للتمويل والتنفيذ والقياس، تحقق فوائد اقتصادية واجتماعية وبيئية ملموسة، وتسهم في تعزيز قدرة المجتمعات العربية على التكيف مع تغير المناخ.

المجتمع المدني والقطاع الخاص... شركاء في التنفيذ والمساءلة

يتطلب التحول المناخي شراكة مؤسسية واسعة تتجاوز الحكومات والمنظمات الدولية، حيث يسهم القطاع الخاص في توفير الاستثمارات وتطوير التكنولوجيا والابتكار، بينما يؤدي المجتمع المدني دوراً مهماً في نشر المعرفة وتحديد الاحتياجات المحلية وتعزيز المشاركة المجتمعية ومتابعة أثر المشروعات.

فالمعيار الحقيقي لنجاح العمل المناخي ليس حجم التعهدات والاستثمارات المعلنة أو عدد المبادرات والفعاليات، بل مقدار الأثر البيئي والاقتصادي والاجتماعي الذي تحقق فعلياً، ومدى استدامته وانعكاسه على حياة الإنسان.

من قمة التعهدات إلى قمة النتائج... ما المطلوب من COP31؟

تواجه قمة أنطاليا اختباراً مهماً يتمثل في قدرتها على دعم الانتقال من مرحلة إعلان الالتزامات المناخية إلى مرحلة التنفيذ الفعلي، خصوصاً في ظل استمرار فجوات الانبعاثات والتمويل والتكيف، وتزايد الحاجة إلى نتائج ملموسة على المستويين الوطني والمحلي.

ولا يتطلب هذا التحول بالضرورة إطلاق المزيد من التعهدات، بقدر ما يستدعي تطوير أدوات عملية لتحويل الالتزامات القائمة إلى سياسات ومشروعات قابلة للتنفيذ والمتابعة والتقييم.

ومن هذا المنطلق، تبرز ستة مسارات رئيسية يمكن أن تسهم في تعزيز فاعلية العمل المناخي الدولي:

أولاً: ربط التعهدات بخطط وطنية واضحة، تتضمن أهدافاً مرحلية وموازنات محددة وجداول زمنية للتنفيذ، مع توزيع المسؤوليات بين المؤسسات المعنية، بما يضمن الانتقال من الأهداف العامة إلى إجراءات قطاعية قابلة للتحقق.

ثانياً: تعزيز المتابعة والشفافية، من خلال تطوير أنظمة موثوقة لجمع البيانات وإعداد التقارير الدورية، وتوفير مؤشرات تسمح بتقييم التقدم الفعلي ومقارنة النتائج بالأهداف المعلنة.

ثالثاً: قياس أثر التمويل المناخي، بالتركيز على حجم الأموال التي جرى صرفها فعلياً، ونوعية المشروعات المستفيدة، والنتائج التي حققتها في خفض الانبعاثات وتعزيز التكيف، بدلاً من الاكتفاء بقيمة التعهدات المالية المعلنة.

رابعاً: تمكين المؤسسات المحلية، عبر تعزيز قدرات المدن والبلديات والمؤسسات المجتمعية على التخطيط والتنفيذ وإدارة المشروعات المناخية، خصوصاً في مجالات المياه والغذاء والصحة والبنية التحتية والمرونة الحضرية.

خامساً: توسيع الشراكات المؤسسية، مع القطاع الخاص والمجتمع المدني والجامعات ومراكز البحث، وفق أطر واضحة للحوكمة وتوزيع المسؤوليات، بما يعزز الابتكار وتبادل المعرفة وتعبئة الموارد والخبرات.

سادساً: اعتماد مؤشرات علمية لقياس الأثر، تشمل خفض الانبعاثات الفعلية، وتحسين كفاءة استخدام الموارد، وتعزيز المرونة المناخية، وحماية النظم البيئية، وقياس المنافع الاقتصادية والاجتماعية التي تصل إلى المجتمعات المحلية.

وتمثل هذه المسارات إطاراً عملياً مقترحاً لربط مخرجات المفاوضات الدولية ببرامج التنمية الوطنية والمحلية، وتعزيز قدرة المؤسسات على تحويل التعهدات إلى نتائج يمكن التحقق منها ومساءلة الجهات المعنية بشأنها.

كيف نحكم على نجاح قمة أنطاليا؟

لا ينبغي اختزال نجاح مؤتمر COP31 في عدد الاتفاقيات أو المبادرات التي يجري الإعلان عنها، بل يجب النظر إلى مدى قدرته على تسريع تنفيذ الالتزامات الوطنية، وتعزيز التعاون الدولي، وتوسيع تمويل التكيف، وتحسين وصول الموارد إلى الدول والمجتمعات الأكثر احتياجاً.

ومن المهم التمييز بين ثلاثة مستويات مترابطة للنجاح: النجاح الدبلوماسي في التوصل إلى توافقات دولية، والنجاح التنفيذي في تحويلها إلى سياسات ومشروعات عملية، والنجاح التنموي في تحقيق نتائج بيئية واقتصادية واجتماعية قابلة للقياس.

فالنجاح الدبلوماسي يوفر الإطار السياسي والمؤسسي للتعاون، لكنه لا يكفي وحده لإثبات التقدم المناخي، ما لم يتبعه تنفيذ فعلي ينعكس على مستويات الانبعاثات وكفاءة الموارد وقدرة المجتمعات على مواجهة المخاطر.

كما أن تقييم النتائج يحتاج إلى متابعة تتجاوز فترة انعقاد المؤتمر، من خلال تقارير وطنية ودولية موثوقة، ومؤشرات واضحة تقيس التقدم على المديين المتوسط والطويل.

وتبرز هنا أهمية ربط نتائج المؤتمرات بحياة الإنسان اليومية، بحيث يصبح التقدم المناخي ملموساً في تحسين جودة الهواء، وتعزيز الأمن المائي والغذائي، وخفض المخاطر، وتطوير المدن والبنية التحتية الأكثر قدرة على الصمود.

وعليه، فإن الحكم الحقيقي على نجاح أنطاليا لن يصدر من قاعات المفاوضات وحدها، بل من النتائج التي ستظهر لاحقاً في السياسات والاستثمارات والمشروعات، ومدى مساهمتها في حماية الإنسان والموارد الطبيعية.

الخلاصة... المناخ لا يقيس الوعود

بعد ثلاثة عقود من مؤتمرات المناخ، أصبح العالم يمتلك رصيداً مهماً من المعرفة العلمية والتكنولوجيا والاتفاقيات الدولية والخبرات المؤسسية التي تتيح له مواجهة التغير المناخي بفاعلية أكبر.

وقد أسهمت هذه الجهود في توسيع استخدام الطاقة المتجددة، وتعزيز حضور المناخ في السياسات الاقتصادية والتنموية، وتطوير آليات التعاون والتمويل الدولي. لكن استمرار ارتفاع الانبعاثات واتساع احتياجات التكيف يؤكد أن التقدم المحقق لا يزال دون المستوى المطلوب.

ولهذا، فإن التحدي الحقيقي لم يعد يقتصر على صياغة تعهدات جديدة، بل يتمثل في تسريع تنفيذ الالتزامات القائمة، وتوفير التمويل المناسب، وتعزيز كفاءة المؤسسات، وضمان توزيع المنافع والموارد بصورة تراعي احتياجات المجتمعات المختلفة. فالمناخ لا يقيس نجاح المؤتمرات بعدد المشاركين أو البيانات الختامية، بل بما يتحقق من خفض فعلي للانبعاثات، وتحسين كفاءة الموارد، وتعزيز قدرة الإنسان والطبيعة على الصمود أمام المخاطر المتزايدة.

ويبقى السؤال الأهم: هل تصبح قمة أنطاليا محطة جديدة لإعلان الوعود المناخية، أم خطوة حقيقية نحو مرحلة جديدة يُقاس فيها نجاح العمل المناخي بما تحقق من نتائج، لا بما أُعلن من تعهدات؟











يُعد فيتامين سي من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم للقيام بعدد من الوظائف المهمة، بداية من دعم المناعة والحفاظ على صحة الجلد، وصولًا إلى مساعدة الجسم على الاستفادة من الحديد الموجود في الأطعمة النباتية.



4 فوائد لفيتامين سي.. يقوى المناعة وصحة البشرة ويساعد على امتصاص الحديد



ووفقًا لتقرير نشره موقع Health، يرتبط فيتامين سي بعدة فوائد صحية، من بينها المساهمة في تكوين الكولاجين، ودعم دفاعات الجسم المضادة للأكسدة، وقد يكون له دور محتمل في صحة القلب والأوعية الدموية، مع إمكانية الحصول عليه بسهولة من مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات.

فيتامين سي يحافظ على صحة البشرة

يحتاج الجسم إلى فيتامين سي لإنتاج الكولاجين، وهو بروتين أساسي يدخل في تكوين الأنسجة الضامة ويساعد في الحفاظ على قوة الجلد.

وقد يؤدي نقص فيتامين سي إلى ظهور بعض المشكلات، مثل بطء التئام الجروح وضعف الجلد، بينما يعمل الفيتامين أيضًا مع مضادات الأكسدة الأخرى، ومنها فيتامين هـ، للمساعدة في حماية الخلايا من الأضرار المرتبطة بالإجهاد التأكسدي والتعرض للأشعة فوق البنفسجية.

يدعم جهاز المناعة

يلعب فيتامين سي دورًا مهمًا في عمل الجهاز المناعي، ولا يقتصر تأثيره على الجلد الذي يمثل أحد الحواجز الأولى أمام مسببات الأمراض، بل يشارك أيضًا في عمل المناعة الفطرية والمناعة المكتسبة.

وتساعد خصائصه المضادة للأكسدة في حماية الخلايا من التلف الناتج عن الجزيئات غير المستقرة المعروفة باسم الجذور الحرة.

وبالنسبة لبعض الفئات، مثل الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين سي أو الرياضيين أو من يتعرضون لظروف شديدة البرودة، تشير الأدلة إلى أن الحصول على كمية كافية منه قد يقلل خطر الإصابة بنزلات البرد.

أما بالنسبة لمعظم الأشخاص، فلا توجد أدلة على أن مكملات فيتامين سي تمنع نزلات البرد، لكنها قد تساعد في تقليل مدة المرض أو شدة بعض الأعراض عند تناولها بانتظام قبل الإصابة.

قد يكون مفيدًا لصحة القلب

يساعد فيتامين سي بوصفه أحد مضادات الأكسدة في مواجهة الإجهاد التأكسدي، الذي يُعتقد أن له دورًا في تطور بعض أمراض القلب والأوعية الدموية.

وأشارت دراسة نُشرت عام 2020 إلى ارتباط تناول كميات مرتفعة من فيتامين سي بانخفاض ضغط الدم، لكن نتائج الأبحاث ليست متطابقة، ولذلك لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد مدى تأثير مكملات فيتامين سي على صحة القلب وضغط الدم.

يساعد الجسم على امتصاص الحديد

من الفوائد المهمة لفيتامين سي أنه يعزز امتصاص الحديد غير الهيمي، وهو النوع الموجود بصورة أساسية في الأطعمة النباتية.

وتزداد أهمية هذه الفائدة لدى الأشخاص الذين يعتمدون على نظام غذائي نباتي أو لديهم خطر الإصابة بنقص الحديد، إذ يمكن الجمع بين مصادر الحديد النباتية والأطعمة الغنية بفيتامين سي لتحسين الاستفادة من الحديد.

ومن الأمثلة على ذلك إضافة الفلفل الأحمر إلى الفاصوليا، أو تناول الفراولة مع الشوفان والمكسرات والبذور.

أفضل مصادر فيتامين سى من الطعام

لا يشترط الحصول على فيتامين سي من المكملات الغذائية، إذ تحتوي العديد من الفواكه والخضراوات على كميات جيدة منه، إلى جانب توفيرها عناصر غذائية أخرى مهمة.

ومن أبرز المصادر:

- الفلفل الأحمر الحلو.
- عصير البرتقال.
- البرتقال.
- عصير الجريب فروت.
- الكيوي.
- الفلفل الأخضر.
- البروكلي.
- الفراولة.
- كرنب بروكسل.
- البطاطس المخبوزة.

ويُعد تنويع مصادر الفواكه والخضراوات طريقة عملية للحصول على فيتامين سي ضمن النظام الغذائي اليومي.

هل مكملات فيتامين سي آمنة؟

يُعد فيتامين سي من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء، ويتخلص الجسم عادةً من الكميات الزائدة عن طريق البول، لكن ذلك لا يعني أن تناول الجرعات العالية من المكملات مناسب للجميع.

وقد يؤدي الإفراط في تناول مكملات فيتامين سي إلى أعراض مثل الإسهال والغثيان وتقلصات البطن واضطرابات الجهاز الهضمي.

كما أن الجرعات المرتفعة قد تكون غير مناسبة لبعض الأشخاص، خاصة من لديهم حالات صحية معينة أو يتناولون أدوية محددة. ويحتاج الأشخاص الذين يخضعون للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي أو يتناولون أدوية الستاتين إلى استشارة الطبيب قبل استخدام مكملات فيتامين سي.

لذلك، يظل الحصول على الفيتامين من مصادره الغذائية خيارًا مهمًا، بينما يُفضل عدم البدء في استخدام المكملات أو تناول جرعات مرتفعة منها دون معرفة الاحتياج الفعلي والحالة الصحية والأدوية المستخدمة.



خطر صامت قد يزيد احتمالات النوبات القلبية والسكتات الدماغية

وجد باحثون أن الضغوط اليومية المستمرة لا تؤثر فقط في الحالة النفسية، بل قد تترك آثارا على القلب أيضا. إذ تبين أنها تحفز الالتهاب المزمن منخفض الدرجة الذي يرتبط بتغيرات في بنية القلب وزيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.



وأجرى باحثون من إمبريال كوليدج لندن الدراسة، التي نشرت في "المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية"، بهدف فهم العلاقة بين الالتهاب المزمن وصحة القلب، والعوامل التي قد تساهم في حدوثه.

ويحدث الالتهاب المزمن منخفض الدرجة عندما يظل جهاز المناعة في حالة تأهب لفترات طويلة، حتى من دون وجود عدوى أو إصابة واضحة. وقد يرتبط ذلك بمجموعة من العوامل، من بينها الضغوط النفسية، ونمط الحياة، والظروف الاجتماعية والاقتصادية.

وحلل الباحثون بيانات 488079 شخصا من قاعدة بيانات بحثية في المملكة المتحدة، شملت صورا للقلب، ومؤشرات دموية مرتبطة بالالتهاب، ومعلومات جينية، إضافة إلى بيانات عن 169 عاملا بيئيا واجتماعيا، من بينها التدخين، والنشاط البدني، والنظام الغذائي، والنوم، والشعور بالوحدة والقلق، والصعوبات المالية، وتلوث الهواء.

وأظهرت النتائج أن ارتفاع مستويات الالتهاب ارتبط بصغر حجم حجرات القلب وزيادة سماكة جدرانه، إلى جانب انخفاض كمية الدم التي يضخها القلب مع كل نبضة. ويرى الباحثون أن هذه التغيرات قد تسبق الإصابة بفشل القلب. كما وجدوا أن المشاركين الذين سجلوا أعلى مستويات الالتهاب كانوا أكثر عرضة للإصابة بأحداث قلبية وعائية رئيسية، مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وخلال فترة المتابعة، تعرض نحو 15% من أفراد المجموعة ذات أعلى مستويات الالتهاب لحدث قلبي وعائي رئيسي، مقارنة بنحو 11% في المجموعة ذات أدنى المستويات، أي بزيادة قدرها 43%.

وكشفت الدراسة أيضا عن ارتباط بين ارتفاع مستويات الالتهاب وبين الحرمان الاجتماعي والاقتصادي والضيق النفسي، فيما أظهرت البيانات أن العوامل الوراثية قد تؤثر في مدى قابلية الأشخاص للأضرار المرتبطة بالالتهاب.

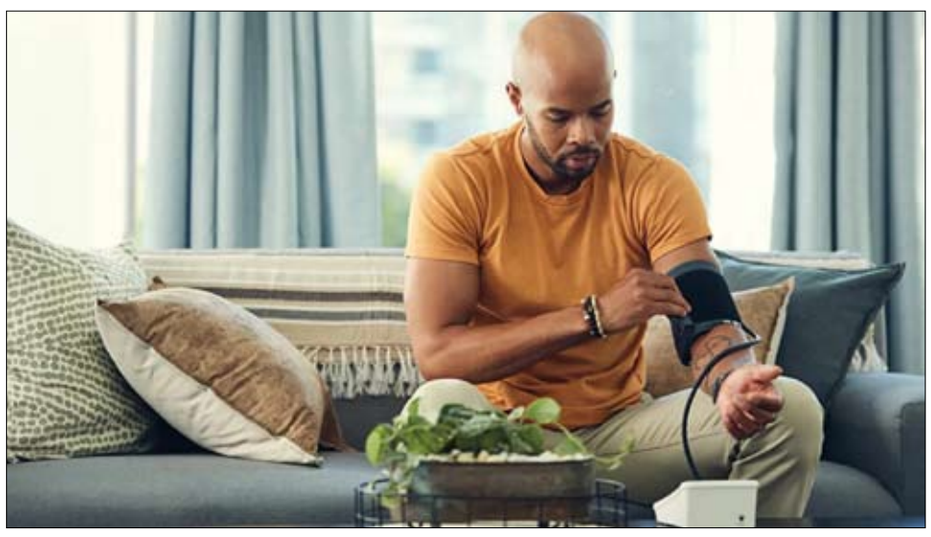
وقال ديكلان أوريغان، الباحث في مجال القلب والأوعية الدموية في إمبريال كوليدج لندن، إن الدراسة تشير إلى أن ملايين الأشخاص قد يعانون من التهاب خفي يمكن أن يغير بنية القلب ببطء ويسبب أضرارا طويلة الأمد.

لكن الباحثين شددوا على أن النتائج لا تثبت وجود علاقة سببية مباشرة بين التوتر والالتهاب وتضرر القلب، بل تشير إلى ارتباط محتمل بين هذه العوامل.

وقد تساعد النتائج مستقبلا في تطوير فحوص دم تجمع بين مؤشرات الالتهاب والمعلومات الجينية لتحديد الأشخاص الأكثر عرضة لمشكلات القلب في وقت مبكر.

ورغم صعوبة معالجة بعض العوامل، مثل الفقر والضغوط النفسية، يؤكد الباحثون أن خطوات مثل الإقلاع عن التدخين، والحد من السمنة، وتحسين النظام الغذائي، وممارسة النشاط البدني، يمكن أن تساهم في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.





العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **رافانا لتدقيق الحسابات - ذ م م - ش ش و**

العنوان : مكتب رقم 47 ملك عبدالله حمد محمد عبدالله الحريز - ديرة - القرهود - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **كوكوفود للتجارة العامة - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 04/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 04/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **كوكوفود للتجارة العامة - ش ذ م م**

العنوان : مكتب رقم D08-2 ملك صباح سالم محمد غانم الشامسي - جبل علي الصناعية الاولى - بردبي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1414930 رقم القيد بالسجل التجاري : 2412941 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 04/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 04/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **رافانا لتدقيق الحسابات - ذ م م - ش ش و** العنوان : مكتب رقم 47 ملك عبدالله حمد محمد عبدالله الحريز - ديرة - القرهود - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **ناجاديا لمراجعة الحسابات - ذ م م**

العنوان : مكتب 307 ملك مكيه عبدالله شريف - السوق الكبير - بردبي - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **حبة البركه لتجارة مبيدات الآفات المنزلية ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/8/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **حبة البركه لتجارة مبيدات الآفات المنزلية ذ م م**

العنوان : مكتب رقم S03-72 ملك مؤسسة دبي العقارية - بردبي - المركز التجاري الأول - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 910280 رقم القيد بالسجل التجاري : 1518190 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/08/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ناجاديا لمراجعة الحسابات - ذ م م** العنوان : مكتب 307 ملك مكيه عبدالله شريف - السوق الكبير - بردبي - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات**

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **فانجي لاين للتجارة العامة - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **فانجي لاين للتجارة العامة - ذ م م**

العنوان : مكتب رقم A2-204 ملك ابوبكر احمد عبيد بن طوق المرى - المرر - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1117521 رقم القيد بالسجل التجاري : 1840022 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات** العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **صلاح بيومي لتدقيق الحسابات - ذ م م**

العنوان : مكتب رقم 46-709 ملك الشيخه راجيه احمد بن علي ال ثاني - ديرة - الرقة - هاتف : 971-56-4816218 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **مزايا الغد لتجارة الملابس الجاهزة - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 02/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 20/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **مزايا الغد لتجارة الملابس الجاهزة - ذ م م**

العنوان : مكتب رقم 0422 - 08 - 1004 - (DM) ملك شركة الرستماني العقارية (ش ذ م م) - ديرة - الحمرية - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1000668 رقم القيد بالسجل التجاري : 1633490 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 02/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 20/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **صلاح بيومي لتدقيق الحسابات - ذ م م** العنوان : مكتب رقم 46-709 ملك الشيخه راجيه احمد بن علي ال ثاني - ديرة - الرقة - هاتف : 971-56-4816218 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ — 70197

اعلان بالنشر
١١١٣/٢٠٢٦/١٨ عقاري جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المدعي عليهم : ١- نديم قيصر قيصر افتاب ٢- كنول نديم نديم قيصر ٣- اي دي اس للاستثمار ش.ذ.م.م - مجهولي محل الإقامة

بما ان المدعي :انتوني هيدن

وبمثله : خولة ثاني محمد سيف المهيري

قد أقام عليك الدعوى وموضوعها قبول الدعوى شكلا وصحة ونفاذ حوالة الحق من المدعي عليهم للمدعي بمبلغ وقدره (٣٤٧٥٥١,٥٧) درهم فقط ثلاثمائة وسبعه واربعون وخمسمائه وواحد وخمسون درهم وسبعة وخمسون فلسا لاغير - عن الوحدة رقم ١٦١١ ببرج الصقران المقام على قطعة الارض رقم ١٠٨ ٣٩٣- Rr بأبراج بحيرات الجميرا والزام المدعي عليهم متضامنين بسداد الرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة .

وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٦/١١/١٩ الساعة ٠٩:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ — 70683

اعلان رقمي لقرار مسبب بالنشر
في التنفيذ رقم ١٨٤٩٨/٢٠٢٤/٢٥٣ تنفيذ شيكات

المنظورة في:دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣٠

موضوع التنفيذ : طلب الحصول على السند التنفيذي للشيك رقم (٠٠٠٠٦٠) والشيك رقم (٠٠٠٠٥٩) وشيك رقم (٠٠٠٠٥٨) والشيك رقم (٠٠٠٠٥٧) بإجمالي (١٠٠,٠٠٠) درهم مئة الف درهم والمسحوب على بنك المشرق بإجمالي المبلغ (١٠٢٧٥٥,٥) .

طالب التنفيذ : عارف عبدالرحمن محمود محمد المرزوقي

عنوانه:الامارات - امارة دبي - الورقاء الثانية - ديرة - دبي - شارع ٢ A - مبنى فيلا ٩ - ٠٥٠٢١١١٣١١

المطلوب إعلانه : ١- حسين محمد سعيد حسينائى - صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار المسبب الصادر بتاريخ:٢٠٢٤/١٢/١٧ للإطلاع على تفاصيل القرار لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ — 70683

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر
في الدعوى رقم:٢٩٣٨/٢٠٢٦/١٠٠ احوال نفس مسلمين

المنظورة في:دائرة الأسرة أحوال نفس الثامنة رقم ٦

موضوع الدعوى : دعوى المطالبة إثبات حضانة ابنة (انيسه من مواليد ١٠/١٢/٢٠١٦) الولاية التعليمة للمدعية وتجديد جواز سفرها والزامه بالرسوم والمصاريف .

المدعي:امينه معشوق احمد معشوق احمد

عنوانه:الامارات - امارة دبي - محيصنة الرابعة - دبي - مبنى سكن طيران الامارات - المبنى A - شقة ٣٠٩ - ٠٥٨٩٧٣٥١٠٥

المطلوب إعلانه : ١- رانا محمد فيصل محمد يعقوب رانا - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ:٢٠٢٦/٩/٢٢ بمثابة الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكمة الاستئناف

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ — 70197

مذكرة اعلان بالنشر (إستئناف)
في الاستئناف رقم:٨٦١/٢٠٢٦/٢٠٧ استئناف إجراءات افلاس

المنظورة في:دائرة إدارة الدعاوي الاستئنافية السادسة رقم ٨٣٠

موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في من محكمة أول درجة في الدعوى رقم ٢٤/٢٠٢٦ اجراءات افلاس والصادر بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٣١ والقاضي منطوقه بالاتي:قررت المحكمة عدم قبول الطلب والزام طالبي الافلاس بالمصاريف .

المستأنف:فورسيس انتجريتد سيكيوريتى سيستمز ش.ذ.م.م - وآخرون

عنوانه:امارة الشارقة - منطقة الزهراء - دوار الساعة - مبنى دوار الساعة - مكتب رقم ٨٠٥ - هاتف رقم ٠٥٤٤٥٥٣٧٠٩ - البريد الالكتروني saifalshamsi.law@gmail.com - ٠٥٤٤٥٥٣٧٠٩ - ويمثله:سيف عبيد راشد عبيد الشامسي

المطلوب إعلانهما : ١- جاياراج الامثروذيل سوكوماران ٢- راهول بالاكريشنان - صفتهما : مستأنف ضدهما

موضوع الإعلان : قد أستأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم:٢٤/٢٠٢٦ إجراءات إفلاس. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٦/١١/١٢ الساعة ٠٩,٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد ، وعليه يقتضى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

رئيس القسم

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ — 70533

اعلان بالنشر
في المنازعة رقم:٦٢٥٠/٢٠٢٦/٥٢٠ نزاع مدني - صغير

المنظورة في:التسوية الودية للمنازعات الحادية عشر رقم ٧٦٠

موضوع المنازعة : يطلب المتنازع من عدالة المحكمة تسجيل الدعوى وتحديد جلسة لنظرها واعلان المدعي عليهم بصورة عن صحيفتها والموعد المحدد لها وبعد المحاكمة والثبوت الحكم الزام المتنازع ضده بسداد مبلغ (٨٧٨٠,٩) والفائدة القانونية بواقع ٥٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية ولحين السداد التام والزامه بالرسوم والمصاريف .

المتنازع:أفاميا كار رينتالز م.د.م.س

عنوانه:الامارات العربية المتحدة - دبي - مركز جميرا التجاري ٢ - جي ال تي جي اتش ٢ في ١ اي - ابراج بحيرات جميرا - وحدة رقم ١٨٠٥ - A - ٠٥٥٧٣٣٥٥١٢

المطلوب إعلانه : ١- مراد كابلان - صفته : متنازع ضده

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها يطلب المتنازع من عدالة المحكمة تسجيل الدعوى وتحديد جلسة لنظرها واعلان المدعي عليهم بصورة عن صحيفتها والموعد المحدد لها وبعد المحاكمة والثبوت الحكم الزام المتنازع ضده بسداد مبلغ (٨٧٨٠,٩) والفائدة القانونية بواقع ٥٪ سنويا من تاريخ المطالبة القضائية ولحين السداد التام والزامه بالرسوم والمصاريف - وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق:٢٠٢٦/١١/١٦ الساعة:٠٩:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ — 70533

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم:١٦٠٢/٢٠٢٦/١٠٥ احوال نفس غير مسلمين

المنظورة في:إدارة دعاوى الأحوال الشخصية الثالثة ٥٠٦

موضوع الدعوى : المطالبة بتطليق المدعي من المدعي عليها بالارادة المنفردة وفقا لأحكام المواد ٤/٣ و ٧ و ٨ من المرسوم بقانون اتحادي رقم ٤١ لسنة ٢٠٢٢ في شأن الأحوال الشخصية المدني وانهاء العلاقة الزوجية القائمة .

المدعي:كيشاف توشنيوال مانوج توشنيوال

عنوانه:امارة دبي - مدينة محمد بن راشد آل مكتوم - ميدان - ديستريكت ون District One رقم ٧٩٧- ٠٥٦٤٩٩٤٤٥٤

المطلوب إعلانه : ١- براجيا اينانى دينيشكومار مورليدهار اينانى - صفته: مدعي عليه

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بتطليق المدعي من المدعي عليها بالارادة المنفردة وفقا لأحكام المواد ٤/٣ و ٧ و ٨ من المرسوم بقانون اتحادي رقم ٤١ لسنة ٢٠٢٢ في شأن الأحوال الشخصية المدني وانهاء العلاقة الزوجية القائمة - وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/١١/١٦ الساعة ٠٩,٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد في مبنى الأحوال الشخصية في منطقة القرهود لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكمة الاستئناف

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ — 70392

مذكرة اعلان بالنشر (إستئناف)
في الاستئناف رقم:٣١٨٩/٢٠٢٦/٣٠٥ استئناف تجاري

المنظورة في:دائرة إدارة الدعاوي الاستئنافية التاسعة رقم ٨٤٧

موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر عن محكمة دبي الابتدائية الدائرة التجارية الجزئية في الدعوى رقم ١٧٤٤ لسنة ٢٠٢٥ تجاري جزئي والقاضي بـ:رفض الدعوى بحالتها والزام المدعين بالرسوم والمصاريف ومبلغ (٥٠٠) درهم مقابل اتعاب المحاماة .

المستأنف: عبيد ماجد علي ماجد المهيري - وآخرون

عنوانه:الامارات - امارة الشارقة - الخان - الشارقة - شارع كورنيش الخان - مبنى برج الهند - شقة مكتب ١٣١١ - ٠٥٦٤٣٠٠٠٠٤

المطلوب إعلانه : ١- عمران محمد نضال شله - صفته : مستأنف ضده

موضوع الإعلان : قد أستأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم:١٧٤٤ لسنة ٢٠٢٥ تجاري جزئي. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/١١/٢٣ الساعة ٠٩,٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد ، وعليه يقتضى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ — 70698

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر
في الدعوى رقم:٢٧٤٧/٢٠٢٦/١١ مدني جزئي

المنظورة في:الدائرة الابتدائية المدنية الثانية رقم ٢٢

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٢٠,٨٧٧,٣٦) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من ٢٠٢٦/٨/١ وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة .

المدعي:شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع

عنوانه:الامارات - امارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - مبنى برايم تاور - شقة طابق ١٢ - مكتب ١٢٠٧ - ٠٥٥٤٨٢٠٦٣٩

المطلوب إعلانه : ١- شاهد صادق جودرى محمد صادق - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ:٢٠٢٦/١٠/١٣ بمثابة الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ — 70683

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر
في الدعوى رقم:٢١٨٩/٢٠٢٦/٣٠٥ استئناف تجاري

المنظورة في:دائرة إدارة الدعاوي الاستئنافية التاسعة رقم ٨٤٧

موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر عن محكمة دبي الابتدائية الدائرة التجارية الجزئية في الدعوى رقم ١٧٤٤ لسنة ٢٠٢٥ تجاري جزئي والقاضي بـ:رفض الدعوى بحالتها والزام المدعين بالرسوم والمصاريف ومبلغ (٥٠٠) درهم مقابل اتعاب المحاماة .

المستأنف: عبيد ماجد علي ماجد المهيري - وآخرون

عنوانه:الامارات - امارة الشارقة - الخان - الشارقة - شارع كورنيش الخان - مبنى برج الهند - شقة مكتب ١٣١١ - ٠٥٦٤٣٠٠٠٠٤

المطلوب إعلانه : ١- عمران محمد نضال شله - صفته : مستأنف ضده

موضوع الإعلان : قد أستأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم:١٧٤٤ لسنة ٢٠٢٥ تجاري جزئي. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/١١/٢٣ الساعة ٠٩,٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد ، وعليه يقتضى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

رئيس القسم

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات**

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **ميركاتو لتداول العقود والعملات في السوق الفوري ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **ميركاتو فاي نانشال للوساطة التجارية شركة الشخص الواحد ذ م م**

العنوان : مكتب رقم 306 ملك شركة اسيكو الخليجية العقارية ش ذ م م فرع دبي - مركز التجاري الاول - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1233763 رقم القيد بالسجل التجاري : 2075152 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات** العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات**

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **ميركاتو لتداول العقود والعملات في السوق الفوري ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **ويكاتي للخدمات التعليمية - ذ م م**

العنوان : مكتب رقم 1912-50 ملك عباس جول خان فيض جول خان - الخليج التجاري - بردبي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1494785 رقم القيد بالسجل التجاري : 2590965 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/5/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 8/5/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات**

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **يور اكسلنس للمواد البترولية - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 03/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 03/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **يور اكسلنس للمواد البترولية - ش ذ م م**

العنوان : مكتب رقم A-40 ملك جي ام جي العقارية ذ م م - المزهر الاولى - ديرة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 1518358 رقم القيد بالسجل التجاري : 2630322 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 03/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 03/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **اتش ايه ام لتدقيق الحسابات** العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **الجيرودي للتدقيق والمحاسبة - ش ذ م م**

العنوان : Hor Al Anz East، Deira Office 204 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **اليغوريا للعقارات - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **اليغوريا للعقارات - ذ م م**

العنوان : Port Saeed، Deira Office 401 Owned by محمد سعيد حارب ، - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1335307 رقم القيد بالسجل التجاري : 619865 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **الجيرودي للتدقيق والمحاسبة - ش ذ م م** العنوان : Hor Al Anz East، Deira Office 204 Owned by عبدالله حسين محمد الشعالي مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **تريدكس لتدقيق الحسابات ذ م م**

العنوان : Al Sufouh 2 Bur Dubai سمو الشيخ حمدان بن راشد ال مكتوم Office 2510 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **برايم ماريتايم اكسبريس للشحن ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 28/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **برايم ماريتايم اكسبريس للشحن ذ م م**

العنوان : 1 Bur Dubai ، مامون عبدالمتعال عبدالله Office 05 Owned by Dubai Investments Park - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1323850 رقم القيد بالسجل التجاري : 2249700 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 28/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **تريدكس لتدقيق الحسابات ذ م م** العنوان : Bur Al Sufouh 2 Dubai سمو الشيخ حمدان بن راشد ال مكتوم Office 2510 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **عالية لتدقيق الحسابات**

العنوان : Al Garhoud، Deira محمد بن الزبير بن على - Office 102 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **يمناك للخدمات الفنية - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **يمناك للخدمات الفنية - ذ م م**

العنوان : Port Saeed ، Office 206 Owned by سالم على سلطان السبوسي Deira - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1423864 رقم القيد بالسجل التجاري : 2430161 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **عالية لتدقيق الحسابات** العنوان : Al Garhoud، Deira محمد بن الزبير بن على - Office 102 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م**

العنوان : Port Saeed، Deira محمد سعيد خلف الغيث Owned Office 703 by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **بيتل بارادايس للزهور - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 28/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 27/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **بيتل بارادايس للزهور - ذ م م**

العنوان : Al Quoz 4 Bur Dubai ، مؤسسة دبي العقارية Store 01 Owned by Industrial Area - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 937867 رقم القيد بالسجل التجاري : 549985 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 28/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 27/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م** العنوان : Port Saeed، Deira محمد سعيد خلف الغيث Office 703 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية

في الدعوى رقم SHCFICILABE2026/0005595 **عمالي - عامل**

إلى المدعي عليه : محمد عبدالله محمد عبدالله النقبي

مجهول محل الإقامة

الزام المدعى عليها أصليا والمدعية تقابلا بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة. انت مكلف بالحضور بجلسة 18/11/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 10) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 11/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية

في الدعوى رقم SHCFICICIVS2026/0006078 **مدني**

إلى المدعي عليه : شركة التأمين العربية ش م ل فرع شركة أجنبية - مجهول محل الإقامة

من المدعي عليهما : مركز فاريزه الطبي ومحمد علي ساهيتو

المطالبات : دعوى التعويض الناشئ عن المسؤولية التقصيرية او العقدية 50000 خمسون الف درهم إماراتي.

انت مكلف بالحضور بجلسة 12/11/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 1) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 05/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية

في الدعوى رقم SHCFICICOMS2026/0006908 **تجاري**

إلى المدعي عليه : ضوء السماء للتجارة العامة - ذ م م - مجهول محل الإقامة

بناء على طلب المدعي قد أقام عليك دعوى يطالبك فيها : أولا / الزم المدعى عليهما بالتكافل والتضامن والتضامم فيما بينهما بان تؤديا للمصرف المدعي مبلغ وقدره (441.851.80) درهم - فقط اربعمائة واحد واربعون الفا وثمانمائة وواحد وخمسون درهما وثلاثون فلسا). ثانيا/ شمول الحكم بالنفاذ المعجل وبلا كفالة كون النزاع تجاريا عملا بقانون الإجراءات المدنية. ثالثا/ الزام المدعى عليهما بكافة الرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة. انت مكلف بالحضور بجلسة 18/11/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 10) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 11/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الإبتدائية

في الدعوى رقم SHCFICICOMS2026/0003810 **تجاري**

إلى المدعى عليه / احمد علي غلوم حسن البناي - الجنسية : الإمارات

نحيطكم علما بانه بتاريخ 2026/11/09 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / مصرف الإمارات الإسلامي (ش م ع) بالتالي :

نص الحكم حكمت المحكمة بمثابة الحضوي : الزام المدعى عليه بان يؤدي للمصرف المدعي مبلغ 551.685.35 درهم (خمسمائة وواحد وخمسون الف وستمائة وخمسة وثمانون درهم وخمسة وثلاثون فلسا) قيمة المديونية المستحقة عن عقد مرابحة شهادات الإستثمار المؤرخ 16/1/2014 والزمت المدعى عليه المصاريف ، ومبلغ ثلاثمائة درهم مقابل اتعاب المحاماة ، ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الإتحادية الإبتدائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ 70608

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية الاتحادية

في الدعوى رقم AJCFICICIVS2026/0002125 **مدني**

إلى المدعي عليه : عفان محمد انيس زبيرى انيس عثمان زبيري

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 30/11/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 1) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 11/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الإتحادية الإبتدائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ 70535

إعلان في القضية التنفيذية بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم AJCEXCICPL2026/0003057 **أمر أداء**

إلى المحكوم عليه : اجمل حسين عبداللطيف

حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي

المنفذ سيف عبدالله سالم سيف الطنيجي - الجنسية الإمارات العربية المتحدة

في القضية المشار اليها أعلاه.

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :

المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف : 33432.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلامكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الإتحادية

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية

في الدعوى رقم SHCFICICIVS2026/0006783 **مدني**

إلى المدعي عليه : ماثيو جون جون جون ماتاي سيباستيان

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 11/11/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 03/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية

في الدعوى رقم SHCFICICIVS2026/0006917 **مدني**

إلى المدعي عليه : عفان محمد أنيس زبيري انيس عثمان زبيري

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 18/11/2026 الساعة الثامنة والنصف صباحا أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 10/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **اكسل للمحاسبة والتدقيق**

العنوان : مكتب رقم 1602 ملك فخر الدين بروبيرتيز ليمتد - بردبي - برج خليفة - هاتف : 04-4322251 فاكس : 04-3609689 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **اس دبليو ال للاستشارات ودراسات تسويقية ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 09/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 09/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **اس دبليو ال للاستشارات ودراسات تسويقية ش ذ م م**

العنوان : مكتب رقم OFFICE-C13 ملك محمد عمر على بن حيدر الحارثي - ديرة - المرقبات - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1363892 رقم القيد بالسجل التجاري : 2317178 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 09/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 09/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **اكسل للمحاسبة والتدقيق** العنوان : مكتب رقم 1602 ملك فخر الدين بروبيرتيز ليمتد - بردبي - برج خليفة - هاتف : 04-4322251 فاكس : 04-3609689 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **عالية لتدقيق الحسابات**

العنوان : مكتب رقم A17-102 ملك محمد بن الزبير - ديرة - القرهود - الهاتف : 04-2873327 الفاكس 04-2343599 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **كافتيريا كريم دي لا كريم ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 03/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 03/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **كافتيريا كريم دي لا كريم ذ م م**

العنوان : محل ملك حديقة اكادمية شرطة دبي - ام سقيم - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1395508 رقم القيد بالسجل التجاري : 2378034 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 03/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 03/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **عالية لتدقيق الحسابات** العنوان : مكتب رقم A17-102 ملك محمد بن الزبير - ديرة - القرهود - الهاتف : 04-2873327 - الفاكس 04-2343599 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **مهروترا وشركاه لتدقيق الحسابات ش ذ م م**

العنوان : مكتب رقم SM1-02-310 ملك محمد سعيد حارب - بورسعيد - هاتف : 04-4569257 فاكس : 04-4569257 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **ايه اي سي لتجارة الذهب - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 14/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **ايه اي سي لتجارة الذهب - ش ذ م م**

العنوان : مكتب رقم M4-53 ملك بسمه درويش جاسم درويش فخرو - الخبيصي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1122418 رقم القيد بالسجل التجاري : 1850214 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 14/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **مهروترا وشركاه لتدقيق الحسابات ش ذ م م** العنوان : مكتب رقم 310-SM1-02 ملك محمد سعيد حارب - بورسعيد - هاتف : 04-4569257 فاكس : 04-4569257 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **نيكست تاير للإعلانات - ذ م م**

العنوان : Hor Al Anz East، Office 52 Owned by على احمد محمد درويش - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1552466 رقم القيد بالسجل التجاري : 2702611 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 09/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **المواقف لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : Al Barshaa 1 Bur Dubai فاطمة عبدالرحمن احمد العطار Shop 26 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **المواقف لمراجعة الحسابات ش ذ م م**

العنوان : Al Barshaa 1 Bur Dubai فاطمة عبدالرحمن احمد العطار Shop 26 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **نيكست تاير للإعلانات - ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 09/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **نيكست تاير للإعلانات - ذ م م**

العنوان : Hor Al Anz East، Office 52 Owned by على احمد محمد درويش - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1552466 رقم القيد بالسجل التجاري : 2702611 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 22/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 09/11/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **المواقف لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : Al Barshaa 1 Bur Dubai فاطمة عبدالرحمن احمد العطار Shop 26 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفجر | DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م**

العنوان : Port Saeed Deira مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - Office 404 Owned by بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **أكيرة لإدارة التسويق - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفجر | DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **أكيرة لإدارة التسويق - ش ذ م م**

العنوان : Office 101 Owned by محبي للعقارات - ش ذ م م، Al Karama، Bur Dubai - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1517547 رقم القيد بالسجل التجاري : 2628700 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م** العنوان : Port Saeed Deira مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - Office 404 Owned by مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفجر | DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : **الموافق لمراجعة الحسابات - ش ذ م م**

العنوان : كشك رقم KIOSK 26 ملك مانع احمد عبدالرحيم احمد العطار - البرشاء الاولى - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **ايفيميز لخدمات التنظيف - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **الموافق لمراجعة الحسابات - ش ذ م م** العنوان : كشك رقم KIOSK 26 ملك مانع احمد عبدالرحيم احمد العطار - البرشاء الاولى - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفجر | DUBAI للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : **ايفيميز لخدمات التنظيف - ش ذ م م**

العنوان : مكتب رقم F72 ملك احمد محمد يوسف محمد الهاشمي - هور العنز - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 797302 رقم القيد بالسجل التجاري : 2488742 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/11/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 03/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **الموافق لمراجعة الحسابات - ش ذ م م** العنوان : كشك رقم KIOSK 26 ملك مانع احمد عبدالرحيم احمد العطار - البرشاء الاولى - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الفجر | حكومة دبي دائرة القضاء

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

إعلان مدعى عليه بالنشر

في الدعوى رقم SHCFICICOMS2026/0002768 **تجاري**

إلى المدعي عليه : عدنان سعيد عبيد خدوم النقبي - الإمارات العربية المتحدة / الجنسية

عليا سيف جمعه بالعمى التميمي - الإمارات العربية المتحدة / الجنسية

نعلمكم بأن المدعي / مصرف الإمارات الإسلامي ش م ع

قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه أمام محكمة الشارقة ، المحكمة الإبتدائية المدنية

قرار المحكمة : حكمت المحكمة بمثابة الحضوري :

أولا : بفسخ اتفاقية التمويل الإجارة وملاحقها والمبرمة بين المدعي والمدعى عليها

ثانيا : بالزام المدعى عليهما بالتضامن بان يؤديا للمدعي مبلغ وقدره (713,339.00 درهم) سبعمائة وثلاثة عشر الف وثلاثمائة وتسعة وثلاثون درهم ، مع الزامها بالمناسب من الرسوم والمصاريف ومبلغ (500 درهم) بدل اتعاب المحاماة.

حرر بتاريخ 09/11/2026

المحكمة الإبتدائية المدنية

الفجر | الإمارات لتنفيذ الأحكام Emirates Judgment Enforcement

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

دائرة القضاء - محكمة الشارقة الإبتدائية

الامارات لتنفيذ الاحكام

الموضوع : إعلان السند التنفيذي بالنشر

في القضية رقم (7152 **لسنة** 2024 **تنفيذ الشيكات المرتجعة**)

إلى المطلوب إعلانه (المنفذ ضده) / ساجد حسين عبدالغفور

وعنوانه : غير معلوم

لصالح (طالب التنفيذ) / مصرف الإمارات الإسلامي - ش م ع

العنوان / إمارة دبي - بردبي - مدينة دبي الطبية مبنى رقم 1 الطابق الثالث - هاتف رقم : 04-3832290

مكاني رقم 3146691668 - legal@alinsaf.ae

حيث انه بتاريخ 9/9/2024 صدر قرار المحكمة بوضع الصيغة التنفيذية على الشيكات العائدة اليكم وجعلها في قوة السند التنفيذي وبما أن المحكوم له المذكور أعلاه قد تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان المبلغ المنفذ لأجله شاملا الرسوم والمصاريف 125,634 درهم.

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء بالسند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانكم ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقكم إجراءات التنفيذ المقررة قانونا. وذلك للعلم بما جاء به ونفاذا لمفعوله قانوناً.

الامارات لتنفيذ الاحكام

الفجر | الإمارات لتنفيذ الأحكام Emirates Judgment Enforcement

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

دائرة القضاء - محكمة الشارقة

الإمارات لتنفيذ الأحكام

القضية التنفيذية رقم 5524 **لسنة** 2024

إعلان بيع عقار بالمزاد العلني (نشرا)

المنفذ ضده / محمد شاكر محمود

لصالح المنفذ لهم / مصرف الشارقة الإسلامي

تعلن محكمة الشارقة للجميع بأنه سينعقد مزاد علني وذلك على موقع الإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae في تمام الساعة الخامسة مساء يوم الثلاثاء الموافق 2026/11/24، وذلك لبيع العقارات العائدة ملكيته للمنفذ ضده لأعلى عطاء والموضح أوصافها على النحو التالي :

- قطعة رقم (568) ملك بمنطقة الرفاعة بإمارة الشارقة ، سعر التقييم : 3,850,900 درهم ، سعر بداية العرض : 1,925,450 درهم والعقار عبارة عن : فيلا سكنية
- قطعة رقم (8/1179) ملك بمنطقة شرقان بإمارة الشارقة ، سعر التقييم : 1,990,000 درهم ، سعر بداية العرض : 995,000 درهم والعقار عبارة عن : ارض فضاء
- قطعة رقم (10/1179) ملك بمنطقة شرقان بإمارة الشارقة ، سعر التقييم : 1,920,000 درهم ، سعر بداية العرض : 960,000 درهم والعقار عبارة عن : ارض فضاء
- قطعة رقم (12/1179) ملك بمنطقة شرقان بإمارة الشارقة ، سعر التقييم : 1,870,000 درهم ، سعر بداية العرض : 935,000 درهم والعقار عبارة عن : ارض فضاء
- قطعة رقم (14/1179) ملك بمنطقة شرقان بإمارة الشارقة ، سعر التقييم : 1,850,000 درهم ، سعر بداية العرض : 925,000 درهم والعقار عبارة عن : ارض فضاء
- قطعة رقم (16/1179) ملك بمنطقة شرقان بإمارة الشارقة ، سعر التقييم : 1,890,000 درهم ، سعر بداية العرض : 945,000 درهم والعقار عبارة عن : ارض فضاء
- قطعة رقم (17/1179) ملك بمنطقة شرقان بإمارة الشارقة ، سعر التقييم : 1,800,000 درهم ، سعر بداية العرض : 900,000 درهم والعقار عبارة عن : ارض فضاء

يتوجب على الراغب بالإشتراك بالمزايدة ان يتقدم بموجب شيك مصدق بقيمة 20% من الثمن المقدر للعقار. فعلى من يرغب بالشراء او الاستفسار عن ذلك مراجعة قسم الحجوزات والبيوع بالمحكمة او الموقع الالكتروني للإمارات للمزادات www.emiratesauction.ae وذلك قبل موعد البيع وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا إياه بما يبرره من مستندات قبل الموقع المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل.

عن / شركة الإمارات لتنفيذ الأحكام

محكمة الشارقة

الفجر | الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الإتحادية الإبتدائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية

في الدعوى رقم AJCFICIRSTATE2026/0001172 **عقاري**

إلى : المحكوم عليه / فهد بن محمد بن ابراهيم المحيسني ، العنوان : 10595077

نحيطكم علما بأنه بتاريخ 10/6/2026 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه

لصالح / مؤسسة عقارات عجمان (عقار) بالتالي : حكمت المحكمة : أولا : بفسخ عقد بيع الوحدة السكنية موضوع الدعوى (الوحدة رقم 2212 - أبراج الأوربنت - برج B - المقام على قطعة الارض رقم (0607-15-02-1) منطقة ليوارة 2 بإمارة عجمان. ثانيا : الزام المدعى عليه برد الوحدة السكنية موضوع الدعوى (الوحدة رقم 2212 - أبراج الأوربنت - برج B - المقام على قطعة الارض رقم (0607-15-02-1) منطقة ليوارة 2 بإمارة عجمان الى المؤسسة المدعية ، خالية من الأشخاص والشواغل ، ثالثا : صرحت المحكمة للمؤسسة المدعية بتحويل الملكية المبدئية للوحدة السكنية موضوع الدعوى (الوحدة رقم 2212 - أبراج الأوربنت - برج B - المقام على قطعة الارض رقم (0607-15-02-1) منطقة ليوارة 2 بإمارة عجمان باسمها لدى دائرة الأراضي والتنظيم العقاري بإمارة عجمان على نفقة المدعى عليه، رابعاً : بالزام المدعى عليه بأن تسدد الى المؤسسة المدعية رسوم الصيانة والخدمات لتلك الوحدة عن نفس الفترة. خامسا : بالزام المدعى عليه بأن تؤدى للمؤسسة المدعية مبلغا وقدره ((200,000 درهم) (مئتان الف درهم) تعويضاً عما اصابها من اضرار وفق ما ورد بأسباب الحكم ، سادسا : الزم المدعى عليه بأداء فائدة قانونية مقدارها 5% على المبلغ المقضي به من تاريخ تاريخ تقديم هذا الحكم للتنفيذ وحتى السداد التام. و الزمته بالرسوم والمصاريف و بمبلغ ألف درهم مقابل اتعاب المحاماة.

المحكمة الابتدائية المدنية

الفجر | الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الإتحادية الإستئنافية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الإستئنافية المدنية الاتحادية

في الدعوى رقم AJCAPCICIVS2026/0001327 **مدني**

إلى المدعي عليه : قائد ناجح سلطان ال دخيل

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 17/11/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الإستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الإستئناف 1) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 11/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الفجر | الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الإتحادية الإستئنافية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الإستئنافية المدنية الاتحادية

في الدعوى رقم AJCAPCICIVS2026/0001321 **مدني**

إلى المدعي عليه : محى الدين محمد محى الدين قرجه

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 17/11/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الإستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الإستئناف 1) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 11/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الفجر | الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الإتحادية الإبتدائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية الاتحادية

في الدعوى رقم AJCFICIRSTATE2026/0001918 **عقاري**

إلى المدعي عليه : جهانغير ارباب افتاب احمد

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 23/11/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 1) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 11/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الفجر | الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الإتحادية الإبتدائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية الاتحادية

في الدعوى رقم AJCFICIRSTATE2026/0002133 **عقاري**

إلى المدعي عليه : كفاح الترك

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 23/11/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 1) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 11/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الفجر | الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الإتحادية الإستئنافية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الإستئنافية المدنية الاتحادية

في الدعوى رقم AJCAPCICIVS2026/0001323 **مدني**

إلى المدعي عليه : محسن جاويد جاويد إقبال

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 17/11/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الإستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الإستئناف 1) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 11/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الفجر | الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الإتحادية الإستئنافية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الإستئنافية المدنية الاتحادية

في الدعوى رقم AJCAPCICIVS2026/0001326 **مدني**

إلى المدعي عليه : عمر عبدالله محمد إبراهيم علي

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 17/11/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الإستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الإستئناف 1) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 11/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الفجر | الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الإتحادية الإستئنافية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الإستئنافية المدنية الاتحادية

في الدعوى رقم AJCAPCICIVS2026/0001212 **مدني**

إلى المدعي عليه : جوس سيماو دي المينا

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 18/11/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الإستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الإستئناف 1) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 11/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الفجر | الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الإتحادية الإستئنافية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الإستئنافية المدنية الاتحادية

في الدعوى رقم AJCAPCICIVS2026/0001243 **مدني**

إلى المدعي عليه : ميان محمد نواز

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 17/11/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الإستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الإستئناف 1) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 11/11/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الفجر | محاكم دبي DUBAI COURTS | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ 70681

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٥٣ / ٢٠٢٦ / ٢٢٤٠٨ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى م/١- ون شاء للتجارة العامة ش.ذ.م.م، ٢- بتاله للتجارة العامة ش. ذ. م. م، ٣- ميان سجاد احمد ميان محمد شريف - مجهولي محل الإقامة

بما أن /بنك مصر

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره ١٣٥٥٤٧٥,٥ إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان وإلا فإن محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.

الفجر | محاكم دبي DUBAI COURTS | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ 70392

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر

في الدعوى رقم:٢٨٢٠/٢٠٢٦/١١ مدني جزئي

المنظورة في: الدائرة الابتدائية المدنية السادسة رقم ١٧

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٣٣,٠٠٠,١٤) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ تسجيل الدعوى وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة .

المدعي: شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع

عنوانه: الامارات - امارة ابوظبي - الحصن - ابوظبي - شارع زايد الأول - مبنى اتصالات - B - ٠٥٤٢٨٨٣٧٠٧

المطلوب إعلانه : ١- سلطان حسين جروان عابد - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ:٢٠٢٦/١١/٣ بمثابة الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس القسم

الفجر | محاكم دبي DUBAI COURTS | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ 70197

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر

في الدعوى رقم:١٣١٨/٢٠٢٦/٣٨ تجاري مصارف جزئي

المنظورة في: المصارف التجارية الجزئية الخامسة رقم ٣٦١

موضوع الدعوى : الموضوع المطالبة بالزام المدعي عليه بأن يؤدي للمصرف المدعي مبلغ وقدره (١٥٦,١٧٢,٣١) درهم فقط مائة وستة وخمسون الفا ومائة واثنان وسبعون درهما وواحد وثلاثون فلسا.

المدعي : مصرف الامارات الاسلامي

عنوانه: الامارات - امارة دبي - بردبي- شارع الشيخ زايد - برج لطيفة مكتب رقم ٣٦٠٧ - ص.ب:٣١١٧ - هاتف رقم ٠٤٣٥٩٩٩٩٧ - فاكس رقم ٠٤٣٥٩٩٩٨٧ - مكاني رقم ٢٦٨٤٨٩٠٦٣٠ بوكالة المحاميين/جابر السلامي أحمد السلامي - ٠٥٥٠٥٦٦١٦٧٦

المطلوب إعلانه : ١- عامر عبدالحكيم خميس سالم صالح - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ:٢٠٢٦/١٠/٢٨ بمثابة الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس القسم

الفجر | محاكم دبي DUBAI COURTS | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ 70683

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم:١٠٣٠/٢٠٢٦/٣٩ تجاري مصارف كلي

المنظورة في: دائرة إدارة الدعوى السابعة عشر رقم ٤٢٥

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامم بأن يؤدوا للبنك المدعي اجمالي مبلغ وقدره (٥,١٠٢,٩٣٣,٤١) درهم خمسة ملايين ومائة واثنان وتسعمائة وثلاثة وعشرون درهم وواحد وأربعون فلس - والمترصد في ذمة المدعى عليهم بالاضافة الى الفائدة القانونية ٥٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام - الزام المدعي عليهم بالتضامن بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة .

المدعي: بنك أبوظبي التجاري

عنوانه: امارة دبي - منطقة الخليج التجاري - شارع الأصايل - برج كريستال - مكتب ١٠٤ - ٠٥٠٣٣٣٩٥٧٧

المطلوب إعلانهم : ١- الياز فاروق شيخ ٢- الممتاز للحاسب الآلي ش.ذ.م.م ٣- شيخ كريم الله شيخ - صفتهم: مدعي عليهم

موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامم بأن يؤدوا للبنك المدعي اجمالي مبلغ وقدره (٥,١٠٢,٩٣٣,٤١) درهم خمسة ملايين ومائة واثنان وتسعمائة وثلاثة وعشرون درهم وواحد وأربعون فلس - والمترصد في ذمة المدعي عليهم بالاضافة الى الفائدة القانونية ٥٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام - الزام المدعي عليهم بالتضامن بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة - وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٦/١١/١٨ الساعة ٠٩,٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

الفجر | إعـــــلان

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

إعلان إلى دائني شركة النورس لأعمال الحفر وردم الأراضي وتسويتها ش.ذ.م.م (تحت التصفية)

صاحبة الرخصة التجارية رقم (620679) الصادرة عن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي

يعلن المصفي / أسامة أحمد علي مالك ، بصفته المصفي القانوني لشركة النورس الأعمال الحفر وردم الأراضي وتسويتها ش.ذ.م.م (تحت التصفية) والصادر بشأنها قرار الحل والتصفية المصدق لدى الكاتب العدل بتاريخ 22/12/2018، عن دعوة كافة دائني الشركة، وكل من يدعي وجود أية حقوق أو مستحقات مالية في ذمتها، إلى التقدم إلى مكتب المصفي القانوني خلال مدة خمسة وأربعين (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان، لتقديم مطالباتهم مشفوعة بأصول كافة المستندات الثبوتية المؤيدة لها، بما في ذلك العقود وأوامر الشراء وأذون التوريد والفواتير وكشوف الحساب والمراسلات وأية مستندات أخرى تثبت أصل المديونية وسبب نشوئها وقيمتها ومدى استحقاقها. وينبه المصفي القانوني إلى أن تقديم المطالبات خلال المدة المشار إليها، مشفوعة بأصول المستندات المؤيدة لها، يعد لازماً لفحصها والتحقق من صحتها وتحديد مدى استحقاقها، وأنه لن يعتد في أعمال التصفية بأي مطالبات أو مديونيات لا يتم الإفصاح عنها وتقديم مستنداتها الثبوتية خلال المهلة المحددة، وذلك في حدود ما تجيزه أحكام القوانين والتشريعات النافذة.

المصفي القانوني : أسامة أحمد علي مالك

العنوان : مكتب رقم A73-01 ، الطابق السادس ، مبنى قرية الأعمال (A) ، ديرة دبي، الإمارات العربية المتحدة.

أسامه احمد مالك

خبير حسابي لدى محاكم دبي قيد (145)

محاسب قانوني قيد رقم (961)

زميل جمعية المحاسبين والمراجعين المصرية

زميل جمعية الإمارات للمحاسبين والمدققين

الفجر | إعلان بالنشر

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢

في الدعوى رقم 1926 **لسنة** 2026 **تجاري مصاريف جزئي - دبي**

السيد / حكيم فالاياببيكال كونهى ماراكار فاليا ببيكاكال (المدعى عليه)

نحيطكم علما بأنه تم انتدابنا الخبير المصرفي د. وسيم محمد هاشم جبر كخبير بالدعوى المذكورة أعلاه والمرفوعة ضدكم من قبل المدعي : بنك الإمارات دبي الوطني (ش.م.ع) ضد المدعى عليه : حكيم فالاياببيكال كونهى ماراكار فاليا ببيكاكال - وحيث تقرر تحديد موعد انعقاد اجتماع الخبرة المرئي عن بعد ليكون بتاريخ الساعة (10:00) من صباح يوم الإثنين الموافق 16 نوفمبر 2026.

Join Zoom Meeting : https://us05web.zoom.us/j/81599693890?pwd=mJroxaHyjV3Zy6zjhn56mWLGDxa99v.1

(Meeting ID : 815 9969 3890) (Passcode : N5YUUu)

ونفيدكم أنه تقرر أيضا الانتقال إلى مقر المدعي (المصرف) بتاريخ الساعة (11:00) من صباح يوم الثلاثاء الموافق 17/11/2026 - وعليه فأنتم مدعون للحضور شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد لاجتماع الخبرة الأول، وذلك في الموعد المحدد ومن خلال الرابط الموضح أعلاه، وعلى أطراف الدعوى إرسال مذكرة شارحة للخبرة تجيب على بنود المأمورية الموضحة في الحكم التمهيدي الصادر من المحكمة الموقرة وإرسال الهوية الإماراتية والتفويض للشخص الذي سيحضر اجتماع الخبرة، وكافة المستندات التي ترغبون بتقديمها للخبرة المنتدبة بالدعوى خلال موعد أقصاه تاريخ 25/10/2026 - للتواصل والاستفسار بخصوص الاجتماع يتم التواصل مع مكتب الخبير المصرفي / د. وسيم محمد هاشم جبر على هاتف رقم 0509790718 وعلى البريد الإلكتروني wasim.jabr@yahoo.com - expert.wasim@jic.ae

الخبير المصرفي المنتدب بالدعوى / د. وسيم محمد هاشم جبر

الفجر | مركز فض المنازعات الايجارية | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ 70363

الامارات للمزادات

تنفيذ رقم 2026/20127

إعلان بيع محجوزات بالمزاد العلني (نشراً)

تعلن الامارات للمزادات وبناء على تكليف مركز فض المنازعات الإيجارية في دبي بأنه سينعقد مزاد علني على موقع الامارات للمزادات www.emiratesauction.ae وذلك في تمام الساعة 6:00 مساء يوم الاثنين 2026/11/23 لبيع المحجوزات العائدة ملكيتها للمنفذ ضده دي دويتشه كونست لتجارة الاثاث ذ.م.م و اوصاف المحجوزات على النحو التالي :

الوصف	سعر التقييم
أثاث	58,060

فعلى من يرغب بالمزايدة ان يتقدم بتأمين نقدي او بشيك ضمان وللمزيد من المعلومات التفضل بزيارة الموقع الالكتروني www.emiratesauction.ae . وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل .

الامارات للمزادات

الفجر | مركز فض المنازعات الايجارية | حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٩٠٧ بتاريخ ٢٠٢٦/١١/١٢ 70363

الامارات للمزادات

تنفيذ رقم 2026/1878

إعلان بيع محجوزات بالمزاد العلني (نشراً)

تعلن الامارات للمزادات وبناء على تكليف مركز فض المنازعات الإيجارية في دبي بأنه سينعقد مزاد علني على موقع الامارات للمزادات www.emiratesauction.ae وذلك في تمام الساعة 6:00 مساءا يوم الاثنين 2026/11/23 لبيع المحجوزات العائدة ملكيتها للمنفذ ضده فابيو كافيجليا لتجارة الملابس الجاهزة ش.ذ.م.م و اوصاف المحجوزات على النحو التالي :

الوصف	سعر التقييم
ملابس واحذية واثاث	1,206.160

فعلى من يرغب بالمزايدة ان يتقدم بتأمين نقدي او بشيك ضمان وللمزيد من المعلومات التفضل بزيارة الموقع الالكتروني www.emiratesauction.ae . وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا اياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل .

الامارات للمزادات



بدأ المخرج الأمريكى وودى آلن تصوير فيلمه الجديد فى شوارع مدريد، فى خطوة تسعى من خلالها العاصمة الإسبانية إلى تعزيز حضورها كمركز عالمى لصناعة السينما، ويعد العمل الفيلم الحادى والخمسين فى مسيرة المخرج والكاتب والممثل البالغ من العمر ٩٠ عاما، والذى بدأ التصوير فى المدينة خلال وقت سابق من هذا الشهر، رغم الجدل الذى أحاط به فى بلده خلال السنوات الماضية.

وودى آلن يصور فيلمه الجديد في مدريد وسط مساع لتعزيز مكانتها السينمائية



وشهد وسط مدريد، منذ أيام قليلة، تجمع عشرات المتفرجين لمتابعة التصوير، بينما أغلق فريق العمل عددا من الطرق فى المنطقة، ورصدت وكالات إخبارية آلن وهو يشرف على موقع التصوير، ويأتى الفيلم الجديد ضمن مسيرة فنية امتدت 6 عقود، قدم خلالها أعمالا بارزة، من بينها "آنى هول" عام 1977، و"مانهاتن" عام 1979، و"منتصف الليل فى باريس" عام 2011، كما فاز بـ 4 جوائز أوسكار، بحسب japantoday.

مدريد توفر الأجواء المناسبة للفيلم

أشاد وودى آلن بالعاصمة الإسبانية، مؤكدا أنها وفرت البيئة التى يحتاج إليها الفيلم، وقال خلال مؤتمر صحفى فى وقت سابق من هذا الشهر: "لطالما اعتبرت مدريد مدينة أنيقة وجميلة للغاية ومثالية لنوع الجو الدبلوماسى الذى أردته للقصة"، وأوضح أن المدن الأوروبية تبدو له مختلفة بشوارعها المفتوحة والمزدانة بالأشجار، إلى جانب هندستها المعمارية القديمة.

وقارن آلن بين هذه الأجواء والمواقع الأمريكية التى احتضنت تصوير عدد كبير من أشهر أعماله، ولا سيما نيويورك، ووصف فيلمه الجديد بأنه "كوميديا رومانسية، مليئة بالمؤامرات، والخيانة الزوجية، مع كل العناصر التى أعتقد دائما أنها ستصنع قصة جيدة"، فيما لم يُكشف حتى الآن عن الاسم النهائى للعمل، باستثناء أن عنوانه سيحتوى على كلمة مدريد.

جدل قديم يلاحق المخرج

صُورت غالبية أفلام آلن الأخيرة فى أوروبا، بعد أن تراجع حضوره فى هوليوود على خلفية فضائح أثارت جدلا واسعا، رغم أنه لم يُدن قط بأى جريمة، وكانت ابنته بالتبنى ديلان فارو قد اتهمته بالتحرش بها عام 1992، عندما كانت تبلغ من العمر 7 سنوات، بينما نفى آلن هذه الادعاءات.

وفى عام 1997، أثار المخرج المزيد من الجدل بزواجه من سون-يى بريفين، الابنة بالتبنى لشريكته السابقة ميا فارو، وهى علاقة تعرضت لانتقادات وُصفت بأنها غير لائقة، ورغم الجدل المحيط به، تواصل مدريد الاستفادة من وجوده لتعزيز جاذبيتها السينمائية، وجذب مزيد من السياحة والاستثمارات إلى العاصمة.

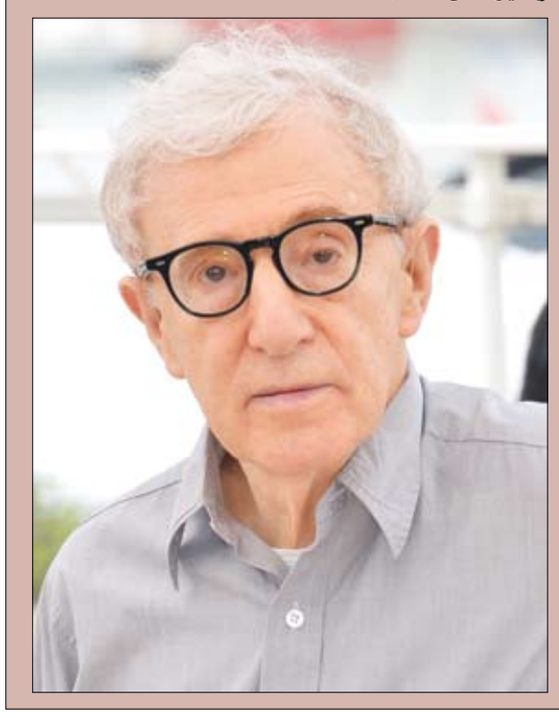
الإنتاج يدعم الاقتصاد المحلى

تسعى مدريد، التى أصبحت خلال السنوات الأخيرة وجهة رئيسية لاستضافة الفعاليات الثقافية والرياضية الكبرى، إلى الاستفادة من تصوير الفيلم على أراضيها، ووفقا للبلدية، من المتوقع أن يوفر العمل نحو 1200 وظيفة مباشرة وما يقرب من 2300 وظيفة غير مباشرة، فيما قدمت كل من حكومة المدينة والحكومة الإقليمية مساهمات مالية فى الإنتاج.

وتشكل صناعة الوسائط السمعية والبصرية 2.2% من الناتج الاقتصادى السنوى للمنطقة، كما شهدت مدريد تصوير 2100 فيلم خلال عام 2025،

بحسب السلطات، لكن تنامى جاذبية العاصمة وتدفق الثروة إليها، خصوصا فى قطاع العقارات، صاحبه ارتفاع متزايد فى أسعار المساكن، ما يدفع كثيرين إلى مغادرة أحيائهم ويجعل استئجار العقارات وشراءها أقل سهولة أمام القادمين الجدد.

وبلغ الاستياء ذروته الشهر الماضى، بعدما أُخرجت متقاعدة تبلغ من العمر 87 عاما من منزلها فى مدريد، الذى عاشت فيه طوال حياتها، وهو ما أدى إلى احتجاجات على مستوى البلاد، وانتهت هذه الاحتجاجات بالدعوة إلى انتخابات عامة مبكرة فى 29 نوفمبر، فى ظل تصاعد الجدل بشأن ارتفاع تكاليف السكن وتأثيره على السكان.



كاري كون تشيد بتقليد تايلور سويفت لشخصيتها في مسلسل The Gilded Age





أشادت النجمة الأمريكية كاري كون بتقليد المغنية العالمية تايلور سويفت لشخصية بيرثا راسل التي تقدمها في مسلسل The Gilded Age، بعدما استحضرت سويفت طريقة حديث الشخصية خلال ظهورها في برنامج The Tonight Show Starring Jimmy Fallon في أكتوبر 2025. وخلال استضافتها في برنامج تليفزيوني، أعربت كون عن إعجابها بأداء سويفت، بعدما عرض مقدم البرنامج جيمي فالون المقطع الذي ظهرت فيه المغنية وهي تقلد بيرثا،

متحدثة بأسلوب ساخر عن صيحات الموضة والأزياء في فترة من الفترات وقالت سويفت في المقطع: «كان ذلك عام الجينز الضيق ذي الألوان الصارخة، وكان الجميع يتحدث عن أشياء مذهلة،

بينما كانت السيدة أستور تكره ذلك». وتفاعلت كون مع المقطع بالتصفيق، مؤكدة أن سويفت نجحت في التقاط طريقة الشخصية بدقة، وقالت: «هذا جيد جدا، إنها تشبه بيرثا تماما، فهي سيدة أعمال بالفطرة»، مضيفة أن بيرثا لو كانت تعيش في الوقت الحالي لكانت تشبه تايلور سويفت، وربما باستثناء الغناء.

كاري كون ترحب بظهور تايلور سويفت في The Gilded Age

وعن إمكانية مشاركة تايلور سويفت كضيفة شرف في المسلسل، رحبت كون بالفكرة، مشيرة إلى أنها شاهدت ظهور المغنية في حفل توزيع جوائز إيمي وأعجبها أداؤها، مضيفة أنها قد تكون خصما مثاليا لشخصيتها أو حتى صديقة مقربة تساعدها في التغلب على شخصية إينيد وينترتون.

ظهور مات ديمون وديفيد ليترمان يفاجئ كاري كون

وتحدثت كاري كون أيضا عن الظهور المفاجئ للنجم مات ديمون والإعلامي ديفيد ليترمان في افتتاح الموسم الرابع من المسلسل، خلال لقطة قصيرة أمام منزل عائلة راسل في نيويورك، والتي أثارت تفاعلا واسعا بين المشاهدين. وأكدت أنها لم تكن تعلم بوجودهما في موقع التصوير، موضحة أنها فوجئت عندما أخبرها فريق العمل بأنهما انتهيا للتو من التصوير، لتتساءل عما إذا كان لديهما حوار أو دور أكبر في الأحداث. وأضافت أن ظهور الثنائي كان مفاجأة لطيفة، لكنها لم تنتبه إلى اللقطة أثناء مشاهدة الحلقة، واضطرت إلى العودة ومشاهدتها مرة أخرى.

أنطونيو بانديراس صائدا للمهاجرين وقائدا لسفينة أزمات بفيلم الإثارة Mare Nostrum



في تعاون سينمائي مرتقب يجمع بين هوليوود والسينما اللاتينية، استقر النجم العالمي أنطونيو بانديراس على أداء دور البطولة في فيلم الإثارة والدراما الجديد Mare Nostrum، تحت قيادة المخرجين الأرجنتينيين الشهيرين ماريانو كوهن وجاستون دوبرات، ليعيدوا صياغة أزمات اللجوء الإنسانية في اطار مشوق، وتزامن الإعلان مع إطلاق شركة "هان واي فيلمز" للمبيعات والتوزيع العالمي الخاص بالشريط السينمائي المرتقب ضمن فعاليات سوق الأفلام الأمريكية الحالي، وسط توقعات ببناء زخم تجاري مميز للعمل.

معضلة أخلاقية وسط أمواج البحر

ووفقاً لما نشره موقع ديدلاين الأمريكي، يؤدي أنطونيو بانديراس في الفيلم دور الكابتن ألفارو سالسيدو، وهو قبطان يتولى قيادة سفينة شحن تجارية عملاقة تحمل بضائع بمليار يورو في رحلة بحرية من إسطنبول إلى كيب تاون،

وتتحول الأحداث إلى دراما نفسية وحركية معقدة عندما تصادف السفينة في وسط عاصفة بحرية قاسية قارباً صغيراً يوشك على الغرق ومكدساً بالمهاجرين الأفارقة، مما يضع القبطان أمام خيارين أحلاهما مر، إما إنقاذهم أو تركهم لمصيرهم المجهول.

أزمة سياسية دولية ومزيج من الكوميديا السوداء

عندما يقرر الكابتن إظهار جانبه الإنساني واصطحاب المهاجرين على متن سفينته، يفاجأ بتفجر أزمة سياسية ودبلوماسية دولية خانقة عقب رفض الدول الأوروبية السماح للسفينة بالرسو أو تفريغ حمولتها البشرية، وأوضح المخرجان كوهن ودوبرات في بيان رسمي أن الفيلم يهدف لاستكشاف التناقضات الصارخة في الطبيعة البشرية حيال قضايا الحدود والهجرة، مؤكدين أن العمل يسير على نطاق إنتاجي هو الأكبر في مسيرتهما، عبر مزج التوتر والدراما بالكوميديا السوداء والمواقف الساخرة.

طاقم عمل عالمي وتصوير في إسبانيا

من المقرر أن تنطلق أعمال التصوير الرئيسي والإنتاج للفيلم في مارس من العام المقبل على الأراضي الإسبانية، بالتعاون مع كاتب السيناريو المخضرم أندريس دوبرات، ويضم الفريق الفني وراء الكاميرا أسماء بارزة مثل مدير التصوير الإسباني تشابي خيمينيز ومصمم الإنتاج ألان بيني، مما يضمن تقديم تجربة بصرية ودرامية متكاملة للجمهور العالمي عند طرح الفيلم رسمياً في دور العرض.

منوعات الفجر

فجوة الألم بين الجنسين.. أيهما الأكثر إحساسا به؟



اكتشف العلماء "فجوة بين الجنسين في الألم"، إذ تبين أن النساء يبلغن عن الشعور بالألم أكثر من الرجال، وينطبق ذلك على مختلف أنواع الألم، بدءا من الصداع ووصولا إلى آلام الركبة.

جاء ذلك في دراسة عالمية نُشرت نتائجها في مجلة "نيتشر ميديسين".

وجمع العلماء بيانات أكثر من 6 ملايين شخص تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات وأكثر من 100 عام، من 118 دولة، خلال الفترة بين عامي 1990 و2025.

وتبين أن آلام الظهر كانت الأكثر انتشارا، إذ أفاد بها نحو 40% من المشاركين، بينما كان ألم الوجه الأقل شيوعا، إذ أبلغ عنه نحو 2% منهم.

وكان الفارق بين النساء والرجال ملحوظا بشكل خاص في حالات الصداع وألم الوجه وألم البطن.

ويزداد عدد حالات الإبلاغ عن الألم بسرعة في المتوسط حتى سن 55 عاما، ثم يتباطأ هذا الارتفاع. إلا أن أنواع الألم المختلفة تتغير بطرق متباينة؛ فآلام الظهر والوركين والركبتين تزداد طوال الحياة، بينما يبلغ الصداع ذروته في نحو سن 34 عاما، ثم يتراجع، ولا سيما لدى النساء.

وحلّل المؤلفون تقارير أبلغ عنها المشاركون بأنفسهم، وليس تشخيصات طبية، ما يعني أن الدراسة قد تشمل أشخاصا لديهم وصول محدود إلى خدمات الرعاية الصحية. وربط الباحثون أكثر من 18% من عبء الألم العالمي بالتدخين والسمنة وانخفاض الدخل.

ووصف البروفيسور أندرو هورن من جامعة إدنبرة الدراسة بأنها تأكيد مهم على أن آلام النساء غالبا ما يُستهان بها ولا تحظى بالعلاج الكافي.

ويرى العلماء أن جهود الوقاية يجب أن تبدأ في وقت مبكر، مع مراعاة الخصائص والظروف المختلفة لكل منطقة.

قرأت لك

فوائد الفجل



- تسهيل عملية الهضم
- تنظيف الجسم من السموم
- تحسين صحة الجلد
- معالج للشعر
- تنظيم الضغط
- تنظيم السكر
- يخفض نسبة الكوليسترول
- محاربة السرطان
- أمراض نقص المناعة
- محاربة الربو
- مشاكل الصدر
- الصداع
- يعالج الأرق
- يحرق الدهون الزائدة خاصة في مناطق الأرداف والوسط
- يساعد في إنقاص الوزن
- يساعد على تطهير الكبد
- يعمل على تنقية البشرة.

سؤال وجواب

- **ما اسم ميكانيكا الأجسام الساكنة؟**

الإستاتيكا.

- **متى تم عقد صلح الحديبية؟**

6 هجريًا.

- **من الذي إكتشف الدورة الدموية الصغرى؟**

إبن النفيس.

- **متى كانت أولى الرحلات إلى الفضاء؟**

عام 1961م.



المغنية وكاتبة الأغاني البريطانية «راي» خلال حضورها حفل «تايم 100 نيكست» بمدينة نيويورك. ا ف ب

طبيبة تحدد طرقا جديدة لمكافحة الهربس

أشارت يوليا غاليموفا أخصائية الأمراض الجلدية إلى أن تكرار الإصابة بالهربس قد يكون سببا لإعادة النظر في العادات والروتين اليومي.

ووفقا لها، إذا كان الشخص يعاني من نوبات متكررة من الهربس، فمن المهم له الحصول على قسط كاف من النوم، وممارسة النشاط البدني، والمشي في الهواء الطلق، والحد من التوتر، بالإضافة إلى الإقلاع عن العادات السيئة. وتشير الطبيبة، إلى أن المراهم المضادة للفيروسات تكون أكثر فعالية في بداية ظهور الطفح الجلدي - عند الشعور بالحكة أو الوخز أو التورم. لذلك إذا ظهرت البثور بالفعل، فينصح بعدم الاعتماد على هذا العلاج واستخدام مواد مجففة، مثل البودرة أو مرهم الزنك. ومن المهم عدم إزالة أي قشور تتكون.

وتحذر الطبيبة من استخدام الفازلين وغيره من المنتجات الدهنية الكثيفة، لأنها قد تخلق بيئة رطبة وتزيد من خطر حدوث مضاعفات. وتنصح باستشارة طبيب مختص إذا تكررت الإصابة بالهربس أكثر من ست مرات في السنة.

ووفقا لها، يصيب الهربس الجميع تقريبا، حيث يصاب به نحو 98بالمئة من السكان. وبمجرد دخول الفيروس إلى الجسم، يبقى فيه مدى الحياة، وتظهر أعراضه عند أدنى ضعف في منظومة المناعة.

لماذا لا ينبغي التنفس باستمرار عن طريق الفم؟

أفادت الدكتورة ناديجدا ميرونوفا، أخصائية طب وجراحة الأنف والأذن والحنجرة، وأخصائية الطب الوقائي، أن التنفس الفموي المستمر يزيد من خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي.

وتقول: "التنفس عن طريق الفم، لا يرطب الغشاء المخاطي بشكل كاف، ما يؤدي إلى ترققه وتقليل وظائفه الوقائية. كما أن اللعاب يحتوي على عناصر وكائنات دقيقة تساهم في الدفاع المناعي الموضعي. لذلك، يزيد التنفس الفموي المستمر من خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي بشكل متكرر". وبالإضافة إلى ذلك، يرخي التنفس الفموي عضلات المضغ والعضلة الدويرية الفموية. ومع مرور الوقت، تتطور عادة إبقاء الفم مفتوحا قليلا، ما قد يؤدي إلى سوء إطباق الأسنان. لذلك، لا ينبغي الخلط بين احتقان الأنف المطول دون افرازات ونزلة البرد.

وتقول: "يعتبر احتقان الأنف المستمر دون إفرازات من العلامات الرئيسية التي تشير إلى أن المشكلة قد لا تكون نزلة برد عادية".

وتوصي الطبيبة، بضرورة استشارة الطبيب في حال عدم فعالية القطرات المزيلة للاحتقان، وخاصة عند عدم الشعور بالتحسن عند استخدامها فترة طويلة.

وتقول: "إذا توقف الأنف عن التنفس بعد ملامسة الحيوانات أو الغبار أو مواد كيميائية أو أثناء فترة تزهر النباتات، فقد يكون السبب حساسية".

ووفقا لها، قد يكون ضعف حاسة الشم كسبب محتمل. وقد تترافق مشكلات التنفس الأنفي المزمنة مع ضعف حاسة الشم، بما فيها بسبب ضعف تدفق الدم إلى الغشاء المخاطي للأنف.

وتقول: "قد يشعر الشخص بسبب الاحتقان المستمر، بالنعاس والصداع وثقل في الجيوب الأنفية وصعوبة في التركيز. وفي هذه الحالة تؤكد على ضرورة استشارة الطبيب المختص".

مساحة للتلوين



هل تعلم؟

- درجة الحرارة المثالية لتغفو فيها هي ما بين 18-30 مئوية.
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار و الباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيارة المرة ذات الشكل المعوج لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- اللقب الإسباني الأكثر شيوعا هو غارسيا.
- 72 % من الناس يحبّون التنصت.
- 22 % من الناس يفوّتون وجبة الغذاء.
- 45 % من الناس هم من يستعملون غسول الفم يوميا.
- الموز هو أكثر الفواكه التي تؤكل في أمريكا.

قصة العاصفة

يحكي انه في قديم الزمان كانت حيوانات الغابة كلها تحمل لونا واحدا فقط هو اللون الابيض ولم يكن يميزها غير احجامها لذلك كان كل منهم يبحث عن طريقة يغير بها من جلده ولكن دون جدوى .. وفي يوم هبت عاصفة شديدة علي الغابة وقرر الجميع ان يختبئوا حتى لايصيبهم مكروه فجرى كل في مكان وتفرقوا بشدة جرى الاسد مسرعا وهناك في منطقة فسيحة غمرته الرمال ولم يستطع الخروج فظل سجينا لتلك الرمال مقيد الحركة ،اما النمر فقد جرى بسرعته الفائقة لكنه وقع داخل بعض اغصان الاشجار المتداخلة ولم يستطع الخروج ،صديقتنا الزرافة الجميلة اخذت تجري وهي تبحث عن ابنتها الضائعة وكانت تدب اقدامها في الطمي بقوة فيتطاير على جسدها المشوق الجميل ويتسخ لكنها لم تهتم واختبأ القرد فوق الاشجار ربما تداريه وتحميه والدب اخذ يتزحلق على شاطئ البحيرة من ثقل وزنه كلما قام وقع حتى اكتسي بالطمي الرمادي والاسود ولم يفر منهم الا من دخل بياته الشتوي مبكرا اما السلحفاة المسكينة فقد داسها الفيل فكسر ظهرها لكنه تأسف لها وحملها معه فمنحها وحيد القرن مادة صمغية استطاعت بها ان تلصق قطع عظمها وتعيدها كما كانت قوية وعاد هو ليختبىء وسط مياه البركة الضحلة وهكذا استمر الوضع كر وفر حتى هدأت العاصفة فخرج الجميع من مخابئهم خرج الاسد من الرمال وبقي طوال عمره على هذا اللون ،التصق الطمي بجسد الزرافة فمنحها هذا الشكل الجميل اما الاغصان فقد جعلت النمر مخططا والقرد بقي على حاله وعندما عطس بقوة تطاير الطمي من فوق وجهه ونزل على الفهد فجعل جلده مرقطا فأعجب جدا بهذا الشكل وبقي عليه اما السلحفاة فبقي ظهرها كما نعرفه نحن الان والفيل الذي كان يحمل جذوع الاشجار فوق ظهره غيرته المياه البنية اللون التي كانت تنزل من جذوع الاشجار على جلده فاكتسب لونا لابأس به والذئاب التي كانت حبيسة الجبل حضرت وقد تغير جلدها اما الدب الذي دخل في بياته الشتوي فقد احتفظ بجلده الابيض واصدقاؤه احتفظوا بلون الطمي ... الان الكل معجب بشكله ولولا العاصفة لاستمرت الحيوانات بيضاء .