

منوعات

العفة

حكا

ص 22

جامعة الإمارات الأولى محلياً
و67 عالمياً في عدد براءات
الاختراع الأمريكية

ص 27

نيللي كريم..
تمتلك شجاعة التجريب
وكسر التوقعات



وجبتك الأولى .. تساعدك على تعزيز

ص 23 الفوائد الصحة واستعادة الطاقة

إعادة طلاء أسطول

طائرات «إير فورس وان»

بالألوان يفضّلها ترامب

أعلن سلاح الجو الأميركي، عن إطلاق تصميم طلاء جديد لأسطولها الجوي المخصص لنقل كبار الشخصيات، بما في ذلك طائرات الرئاسة الأميركية من الجيل الجديد، بألوان الأحمر والأبيض والأزرق الداكن والذهبي.

ويمثل هذا التصميم الجديد تحولاً عن التصميم الحالي ذي نظام الألوان الكلاسيكي بالألوان الأبيض والأزرق والأزرق الفاتح، والذي يعود إلى عهد الرئيس جون كينيدي، كما أنه يعيد إحياء بعض عناصر التصميم الذي اقترحه الرئيس دونالد ترامب، والذي يتكون من الأحمر والأبيض والأزرق، والذي تم إغاؤه عام 2022 بعد أن خلس سلاح الجو إلى أن الألوان الداكنة قد تتسبب في مشاكل ارتفاع درجة الحرارة.

ومن المنتظر أن تظهر الألوان الجديدة على طائرات الرئاسة الأميركية «إير فورس وان».

وقال مسؤولون إن بعض الطائرات الزرقاء والبيضاء يعاد طلاؤها بالفعل باللون الأزرق الداكن والأحمر القاني والذهبي مع دخولها للصيانة الدورية.

وقال المتحدث باسم سلاح الجو الأميركي إن طلاء الطائرات الجديدة باللون الأحمر والأزرق الداكن والأبيض مطلوب لطائرات الرئاسة الأميركية.

وكان ترامب عرض، في ولايته الأولى، نموذجاً لطائرة بألوان الطلاء التي كان يرغب بها لطائرة الرئاسة الأميركية «إير فورس وان"، لكن الرئيس السابق جو بايدن ألغى تصميم الطلاء هذا لطائرات "في سب-52 بي"، وهي النسخة التابعة لوزارة الدفاع من طائرة بوينغ 747.

بكتيريا مجمدة منذ 5000

عام قد تطلق وباءً جديداً

حذر باحثون من الأكاديمية الرومانية من احتمال ظهور وباء جديد نتيجة إطلاق بكتيريا قديمة مقاومة للمضادات الحيوية، تم اكتشافها في كهف سكاريسورا الجليدي في رومانيا، حيث بقيت مجمدة لأكثر من 5000 عام.

وقام الفريق وفقاً لـ "الديلي ميل"، بعزل سلالة بكتيرية تسمى Psychrobacter SC65A.3. وأظهرت الاختبارات مقاومتها لجميع المضادات الحيوية العشرة التي شملها الفحص، بما في ذلك أدوية تُستخدم لعلاج السل والتهابات القولون والمساك البولية.

وقالت الدكتورة كريستينا بوركاريا، مؤلفة الدراسة: "السلالة تحمل أكثر من 100 جين مرتبط بالمقاومة، وإذا أطلقها ذوبان الجليد، قد تنتقل هذه الجينات إلى البكتيريا الحديثة، ما يزيد تحدي مقاومة المضادات الحيوية على مستوى العالم".

واستخدم الباحثون لباً جليدياً بطول 25 متراً يمثل 13 ألف عام من تاريخ الكهف، وأخذوا عينات معقمة لتجنب التلوث قبل نقلها إلى المختبر.

وهناك، تم عزل السلالات المختلفة وتسلسل جينومها لتحديد الجينات التي تساعد البكتيريا على البقاء في ظروف الجليد. وأظهرت البكتيريا القدرة على الصمود في بيئات متطرفة، بما في ذلك المناطق الباردة، التربة الحمضية حول البراكين، وحتى الفضاء؛ ما يجعلها نموذجاً مثيراً للقلق والأبحاث العلمية في الوقت نفسه.

يلجأ كثيرون إلى شرب الشاي العشبي لأغراض

صحية أو للاسترخاء، غير أن خبراء يحذرون

من أن بعض أنواع الشاي قد تشكل خطراً

عند تناولها قبل الخضوع لعملية

جراحية، بسبب تأثيرها على تخثر

الدم أو ضغط الدم أو تفاعلها مع أدوية

التخدير.

ويؤكد الأطباء ضرورة إبلاغ الجراح

وطبيب التخدير بجميع الأعشاب

والمشروبات العشبية التي

يتناولها المريض، إذ قد

يُطلب التوقف عنها قبل

العملية بأسابيع لتقليل أي

مضاعفات محتملة.

وبحسب تقرير صحي في موقع

"VeryWellHealth"، فإن

هذه الأنواع من شاي الأعشاب

يُفضل تجنبها قبل الجراحة ؛

10 أنواع من شاي الأعشاب يُنصح بتجنبها قبل العمليات الجراحية

1. شاي الجنسنج
قد يؤثر الجنسنج في الصفائح الدموية ومستويات السكر في الدم، ما يزيد خطر النزيف أو انخفاض السكر أثناء الصيام قبل الجراحة.
2. شاي الزنجبيل
رغم شهرته في تخفيف الغثيان، إلا أن الزنجبيل قد يثبط عملية تخثر الدم، ما يرفع خطر النزيف قبل العمليات.
3. شاي الجنكو بيلوبا
يُستخدم لتحسين الذاكرة والدورة الدموية، لكنه قد يتفاعل مع مميعات الدم ويزيد احتمالات النزيف.
4. شاي الكركم
يملك خصائص مضادة للالتهاب، لكنه قد يؤثر في مسارات استقلاب الأدوية داخل الكبد، بما في ذلك أدوية التخدير.
5. شاي الكافا
يُعرف بتأثيره المهدئ، إلا أنه قد يتداخل مع أدوية التخدير والمهدئات المستخدمة أثناء العمليات.
6. شاي نبتة سانت جون "العشبة الذهبية"
يحتوي على الكافيين، وقد يؤثر في نبض القلب وضغط الدم، كما أن التوقف المفاجئ عنه قد يسبب أعراض انسحابية.
7. شاي عرق السوس
يستخدم المطول له قد يرفع ضغط الدم ويخفض مستويات البوتاسيوم، ما يشكل خطراً أثناء الجراحة.
8. شاي الما هوانغ "الإيفيدرا"
مرتبط بمضاعفات خطيرة في القلب وضغط الدم، وقد حُظر في عدة دول، لكنه لا يزال موجوداً في بعض الخلطات العشبية.
9. شاي المنة "بربا منة"
يحتوي على الكافيين، وقد يؤثر في نبض القلب وضغط الدم، كما أن التوقف المفاجئ عنه قد يسبب أعراض انسحابية.
10. شاي الناردين "الفاليريان"
يستخدم كمهدئ ومنوم، وقد يتداخل مع أدوية التخدير، كما أن إيقافه فجأة قد يسبب أعراض انسحاب.

أداء باهت لوثائقي «ميلانيا»

يواجه فيلم «ميلانيا» الوثائقي، الذي يوثق حفل تنصيب الرئيس عام 2025 وعودة ميلانيا ترامب إلى البيت الأبيض، أداءً ضعيفاً في دور العرض، فيما تعول أمازون على تعديل استراتيجيتها لإعناش نجاحه عبر البث على منصة "برايم فيديو". خلال عطلة نهاية أسبوع عيد الحب في 16 فبراير، احتل الفيلم المركز الخامس عشر محققاً حوالي 886 ألف دولار في 1204 دار عرض، في حين حقق فيلم "مرتفعات ودرينغ" حديث العرض إيرادات قدرها 34.8 مليون دولار. وواجه "ميلانيا" منافسة شديدة أيضاً من أفلام أخرى مثل "أرسلوا المساعدة" و"الرنه الحديدية". وعلى مدار ثلاثة أسابيع منذ عرضه الأول في 30 يناير، جمع الفيلم الوثائقي حوالي 15.4 مليون دولار، بينما تراجعت إيراداته خلال عطلة السوبر بول إلى 2.4 مليون دولار. قال كيفن ويسلون، رئيس قسم التوزيع في أمازون إم جي إم، لمجلة "هوليوود ريبورتر" إن العرض السينمائي والبث الرقمي معاً "يخلقان قيمة مضافة للفيلم ويزيدان الوعي والتفاعل قبل عرضه على برايم فيديو"، المقرر في وقت ما من عام 2026.

خلل جيني يفسر نسبة كبيرة من حالات الإجهاض

لا يزال فقدان الحمل ظاهرة شائعة على مستوى العالم، إذ تشير التقديرات إلى أن نحو 15% من حالات الحمل المعروفة تنتهي بالإجهاض، فيما يُرجّح أن تكون النسبة الفعلية أعلى كثيراً بسبب فقدان عدد من حالات الحمل قبل اكتشافها.

في دراسة حديثة نقلتها مجلة "Nature"، كشف باحثون عن معطيات أساسية تتعلق بالعوامل الوراثية المرتبطة باختلال الصيغة الصبغية، أي الخلل في عدد الكروموسومات داخل الخلية، والذي يُعد أحد أكثر الأسباب شيوعاً لفقدان الحمل.

وبحسب الدراسة، قد يحدث الإجهاض

نتيجة أسباب متعددة، إلا أن التشوهات الكروموسومية تظل عاملاً رئيساً؛ إذ تُعزى نحو نصف حالات الإجهاض المعروفة في الثلثين الأول والثاني من الحمل إلى وجود عدد زائد أو ناقص من الكروموسومات لدى الجنين.

ولفهم الأسس الوراثية لاختلال الصيغة

الصبغية، حلل الباحثون بيانات جينية لما يقرب من 140 ألف جنين ناتج عن

عمليات التخصيب في المختبر "IVF"،

في واحدة من أوسع الدراسات من نوعها؛

ما أتاح رؤى جديدة حول كيفية مساهمة

الاختلافات الجينية الشائعة في زيادة خطر

فقدان الحمل لدى بعض الآباء.





إنجاز جديد في مجال الابتكار والبحث العلمي

جامعة الإمارات الأولى محلياً و67 عالمياً في عدد براءات الاختراع الأمريكية

•• العين - الفجر

حققت جامعة الإمارات العربية المتحدة إنجازاً جديداً في مجال الابتكار والبحث العلمي، بتصنيفها في المرتبة 67 عالمياً والأولى على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة في عدد براءات الاختراع الأمريكية الممنوحة، وذلك وفق التصنيف السنوي الصادر عن الأكاديمية الوطنية للمخترعين في الولايات المتحدة الأمريكية.

وتُعد جامعة الإمارات العربية المتحدة الجامعة الوحيدة في الدولة التي أدرجها التصنيف ضمن قائمة أفضل 100 جامعة على مستوى العالم في

عدد براءات الاختراع الممنوحة، في إنجاز يعكس التقدم المتواصل للجامعة في منظومة الابتكار العالمية. ويُعد هذا التصنيف المرة الثانية التي تحقق فيها الجامعة هذا الإنجاز، بعد أن جاءت في المرتبة 90 عالمياً في تصنيف عام 2021، بما يؤكد تصاعد أثرها البحثي خلال السنوات الأخيرة.

وسجلت الجامعة هذا الإنجاز بمشاركتها المرتبة 67 عالمياً مع جامعة ETH زيورخ، إحدى أبرز الجامعات العالمية في مجالات العلوم والتكنولوجيا. وتجاوز إجمالي رصيد جامعة الإمارات العربية المتحدة من براءات الاختراع الممنوحة 365 براءة اختراع، معظمها صادر عن مكتب براءات الاختراع والعلامات التجارية الأمريكي، بما يعكس التزام الجامعة

وتؤكد جامعة الإمارات العربية المتحدة، بصفتها الجامعة الوطنية الأم، دورها المحوري في دعم الاقتصاد القائم على المعرفة، وتعزيز منظومة الابتكار الوطنية، من خلال بيئة بحثية متكاملة تسهم في تحقيق مستهدفات الرؤية والاستراتيجيات الوطنية في مجالات التنوع الاقتصادي، والتقنيات المتقدمة، والاستدامة.

ويجسد هذا الإنجاز، الذي يتحقق في عام البووبيل الذهبي للجامعة، مسيرة خمسين عاماً من التميز الأكاديمي والريادة البحثية، ويعزز مكانة جامعة الإمارات العربية المتحدة كمركز وطني للابتكار، وفاعل رئيسي في منظومة البحث العلمي ذات الأثر العالمي.

لاستعراض أبرز ملامح نظام التعليم المدرسي

وفد خليجي يطلع على تجربة دولة الإمارات في تطوير التعليم المدرسي



استضافت دولة الإمارات العربية المتحدة، وفداً من دول مجلس التعاون لدول الخليج العربي، وذلك في سياق جولة خليجية يقوم بها الوفد بهدف تعزيز التعاون الخليجي في مجالات التربية والتعليم، وتبادل الخبرات المؤسسية، بما يدعم توحيد الجهود ضمن رؤية خليجية موحدة تدعم التكامل التربوي، وتسهم في تعزيز جاهزية الأنظمة التعليمية لمتطلبات المرحلة المقبلة.

وتركزت أعمال زيارة الوفد على استعراض أبرز ملامح نظام التعليم المدرسي في دولة الإمارات، بما يشمل التعليم الرقمي والتعليم المعزز بالذكاء الاصطناعي، وبرامج التطوير المهني للكوادر التربوية، ومسارات اكتشاف ورعاية الطلبة الموهوبين، إلى جانب الإطار الشامل لجودة الحياة الطلابية وحماية الطلبة، وآليات توظيف البيانات في قياس المخرجات التعليمية، وتطوير الأداء المدرسي، ودعم التحسين المستمر على مستوى المدارس.

أكد سعادة المهندس محمد القاسم، وكيل وزارة التربية والتعليم، أن هذه الزيارة تجسد عمق الشراكة الخليجية في قطاع التعليم، وتعكس حرص دول المجلس على تبادل التجارب الرائدة، والبناء على الممارسات الناجحة، بما يسهم في تطوير سياسات تعليمية متقدمة تستجيب للتحولات العالمية المتسارعة.

وأضاف سعادته أن تجربة دولة الإمارات في التعليم المدرسي تقوم على رؤية متكاملة تضع المتعلم محوراً رئيسياً للمنظومة، وتعمل على بناء بيئات تعليمية مرنة وشاملة، تستثمر في التقنيات الحديثة، وتعزز كفاءة المعلمين، وتوسع مسارات التعلم بما يراعي القدرات الفردية، ويربط التعليم بمهارات المستقبل، ويعزز جاهزية الطلبة للمشاركة الفاعلة في اقتصاد المعرفة.

كما شملت الزيارة جولات ميدانية لعدد من المدارس والمجمعات التعليمية، حيث أطلع الوفد على نماذج تعليمية تطبيقية، وآليات دمج الحلول الرقمية في البيئة الصفية، إضافة إلى مرافق تعليمية متكاملة تضم فصولاً نموذجية، ومختبرات حديثة، وملاعب، ومساحات إبداعية، بما يعكس توجه الدولة نحو توفير بيئات تعليمية محفزة تدعم ثقافة الابتكار، وترسخ التعلم التجريبي كجزء أصيل من العملية التعليمية.

وتأتي هذه الزيارة في سياق تعزيز العمل الخليجي المشترك في المجال التربوي، وتوسع أفاق التعاون في تطوير السياسات والممارسات التعليمية، بما يسهم في الارتقاء بجودة التعليم المدرسي في دول المجلس، وتحقيق طموحاتها نحو منظومة تعليمية أكثر تكاملاً واستدامة.

يجمع طلبة وأكاديميين متميزين من جامعات رائدة

ختام النسخة الثالثة من برنامج الشباب الدولي في مهرجان الإمارات للأداب، احتفاءً باللغة العربية وتراثها الثقافي

•• دبي - الفجر

اختتم مهرجان طيران الإمارات للأداب بنجاح النسخة الثالثة من برنامج الشباب الدولي، الذي تم إقامته ، بالتعاون مع مجموعة مستخدمي ويكيميديا الإمارات.

ويعد البرنامج مبادرة رائدة ضمن البرامج العديدة التي ينظمها المهرجان، حيث يجمع طلبة وأكاديميين متميزين من جامعات رائدة على الصعيدين الدولي والمحلي، ممن يشاركون شفهم باللغة العربية والأدب والتراث الثقافي. ومع دخول البرنامج عامه الثالث، يستمر في التوسع وزيادة تأثيره، موفراً منصة ديناميكية للتبادل الثقافي والارتقاء الأكاديمي، والتنمية الشخصية.

يُذكر أن البرنامج الدولي للشباب يُنظم بالتعاون بين المهرجان ومجموعة مستخدمي ويكيميديا الإمارات، وبدعم من شركاء استراتيجيين هم: طيران الإمارات، وفلاي دبي، ومؤسسة دبي للاستثمارات الحكومية (ICD)، وبرنامج دبي لتدريب رواد الأعمال .

وأقيم البرنامج في فندق إنتركونتيننتال دبي فيستيفال سيتي، بالتزامن مع فعاليات مهرجان الإمارات للأداب، واستضاف نحو 200 مشاركاً ومشاركة، بينهم طلبة دراسات جامعية وأساتذة من 22 جامعة تمثل منطقة الخليج وشمال أفريقيا وجنوب آسيا وأوروبا والأمريكتين، مع حضور قوي من جامعات الدولة.

ضمت قائمة الجامعات المشاركة: جامعة برمنجهام وجامعة كامبردج في بريطانيا، وجامعة السوربون في فرنسا، وجامعة لايدن في هولندا، وجامعة نابولي "لورينثالي" في إيطاليا، وجامعة إسطنبول في تركيا، وجامعات محمد الخامس وعبد الملك السعدي والسلطان مولاي سليمان في المغرب. كما شاركت الجامعة الأمريكية في بيروت، والجامعة الأمريكية في مادبا الأردن، وجامعة كارنيجي ميلون في قطر، وجامعة جدة في السعودية، وجامعة الخليج في البحرين، والجامعة الأمريكية في الكويت، بالإضافة إلى جامعات السلطان قابوس وصحار ومستط والجامعة الألمانية للتكنولوجيا في عُمان، وجامعة "ESLSCA" الأوروبية بمصر، وجامعة تشينج تشي الوطنية في تايوان، وجامعة هانوك للدراسات الأجنبية في كوريا الجنوبية، وجامعة بكين في الصين.

وتم اختيار المشاركين بناءً على مستواهم في اللغة العربية، وتركيزهم

يستعيد هؤلاء الشباب الثقة في سرد الحكاية العربية، لا بصفتهم دارسين للغة فحسب، بل كمحدثين عالمين مؤثرين. كما تضمن البرنامج ورش تفاعلية، ونقاشات، وجلسات كتابية إبداعية، وأنشطة تعاونية، إلى جانب تجارب ثقافية عملية مثل فعاليات التواصل، وتذوق القهوة، وحوارات حول التراث الثقافي، بهدف تعزيز التفكير النقدي، ومهارات التواصل، وبناء علاقات مع الطلبة الآخرين من حول العالم.

كما شكّل تعزيز المحتوى العربي الرقمي أحد الركائز الأساسية للبرنامج، من خلال التعاون الاستراتيجي مع مجموعة مستخدمي ويكيميديا

الأكاديمي على الدراسات العربية أو التخصصات ذات الصلة.

في دورة هذا العام من المهرجان، ابتعد برنامج الشباب عن نمط الفصول الدراسية ليقدّم اللغة العربية كأداة فنية حيوية. استكشف الطلبة مواهبهم في الأداء في جلسة "من النص إلى المسرح" مع الشاعرة سكيّنة حبيب الله، ورسموا ملامح حكاياتهم الأولى مع الكاتبة إسراء الملا، محوّلين الكلمات البسيطة إلى نصوص تنبض بالمعنى. تنوعت التجربة بين تفكيك الأساطير التاريخية مع عبد الوهاب الحمادي، وإتقان فن الخطابة أمام الثقافات المختلفة مع صفية الشحي؛ والهدف هو أن

الإمارات، حيث شارك الطلبة في مهام "ويكي"، والتي تم تصميمها بعناية بالتعاون مع مؤسسة ويكيميديا.

علق دريد الزغواني، الرئيس التنفيذي للعمليات في مؤسسة دبي للاستثمارات الحكومية (ICD) بهذه المناسبة قائلاً: "فتفخر مؤسسة دبي للاستثمارات الحكومية (ICD) بشراكتها مع مهرجان طيران الإمارات للأداب للجنة الثامنة على التوالي ودعم برنامج الشباب الدولي. من خلال توفير منصة تمكن العقول الشابة ممن يشاركون شفهم باللغة العربية والأدب، يقوم برنامج الشباب الدولي بدور محوري في تعزيز الابتكار والتعليم والحوار الثقافي المتبادل، عبر تمكين العقول الشابة الموهوبة من جميع أنحاء العالم. يعكس استمرار هذه الشراكة التزام مؤسسة دبي للاستثمارات الحكومية (ICD) طويل الأمد في رعاية قادة المستقبل وترسيخ مكانة دبي كمركز عالمي للمعرفة والابتكار."

أكد رامى توفيق، مدير البرنامج في "دبي لتدريب رواد الأعمال"، "Dubai Business Associates"، على أهمية هذه الشراكة قائلاً: "فخورون باستمرار تعاوننا مع مهرجان طيران الإمارات للأداب، وهو تعاون يجسد إيماننا المشترك بقدرية التعليم والثقافة والحوار على صياغة قادة المستقبل. إن البرنامج الدولي للشباب يعكس مكانة دبي كملتقى عالمي، حيث يفتح أفاقاً لتبادل معرفي حقيقي بين المشاركين الدوليين ومنتمسي برنامج (دبي لتدريب رواد الأعمال)، من خلال التفاعل المباشر مع اللغة العربية والثقافة والأفكار المحلية. هذا الحوار لا يثري معارف المشاركين فحسب، بل يمنحهم الثقة والمنظور الشامل والروابط القوية التي تمكنهم من وضع بصمة إيجابية تتجاوز الحدود". فيما قال ماديور فال، أحد الطلبة المشاركين في البرنامج من جامعة سوريون بفرسا: "كانت مشاركتي في مؤتمر الشباب تجربة رائعة ومُلهمة للغاية. فقد أتاح لنا فرصة ذهبية للقاء والتعارف بطلاب جاؤوا من كل صوب وحذب. فتبادلنا الأفكار والمشاعر والخبرات، مما وسع من آفاقنا الثقافية والفكرية والإنسانية. فقد سادت بيننا روح الأخوة والمحبة والاحترام المتبادل. وكان من أبرز ما ميّز هذه التجربة الفريدة هو لقائنا بعدد من الكتاب البارزين الذين أثاروا النقاشات وألهمونا بتجاربيهم القيمة. لقد كانت تحفة ثرية ستظل محفورة في ذاكرتنا وستتصدر قائمة ذكرياتنا التي لا ننساها في مصيرنا!"



منوعات الغذاء

23



بعد ساعات الصوم الطويلة

وجبتك الأولى . . تساعدك على تعزيز الفوائد الصحية واستعادة الطاقة

حتى لو شعرت بقليل من الجوع منتصف فترة الصيام. وبشكل عام، وبما أن لديك وقتاً محدوداً لتناول أطعمة صحية في يومك خلال شهر رمضان، تذكر دوماً أن استهلاك الأطعمة المليئة بالكربوهيدرات المكررة والسكريات يعني أنك تهدر فرص الاستفادة من الأصناف التي يحتاجها جسمك فعلاً لكي يتمكن من صوم الأيام التالية دون تعب أو المعاناة من أية أعراض جانبية للصيام غير المتوازن.

العالي من الدهون غير المشبعة مما يزيد من الإحساس بالشبع حتى خلال فترات الصيام الطويلة. إذ تشير أبحاث أجريت عام 2017، ونشرت في مجلة "نيوتريشن" للتغذية، إلى أن الدهون غير المشبعة تُساعد على إبقاء الجسم ممتلئاً حتى عندما لا تشعر بالشبع. حيث يُرسل الجسم رسائل تُشير إلى أن لديه ما يكفي من الطعام وأنه لن يدخل في حالة جوع طارئة، وبالتالي تبقى الدهون غير المشبعة هذه الإشارات مستمرة لفترة أطول،

نظراً لفناها بالعناصر الغذائية وتأثيرها اللطيف على الجهاز الهضمي. كما أنها منخفضة السرعات الحرارية وغنية بالفيتامينات والمعادن والألياف، مما يُساعد الجسم على العودة بلطف إلى تناول الطعام مع توفير العناصر الغذائية الأساسية دون صدمة تسبب التخمة أو اضطرابات في سكر الدم. 3 - الخضراوات المطبوخة: يُخفف طهي الخضراوات من محتواها من الألياف، مما يجعلها أقل إرهاقاً للجهاز الهضمي، مع الحفاظ على توفير الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الأساسية فيها. ومن الخيارات المثالية لوجبات الإفطار الخضراوات غير النشوية، مثل الكوسا والجزر والفلفل الحلو.

4 - الفاكهة: يُوفر تناول الفاكهة بعد الصيام مُدّمة خفيفة للكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن، مما يُساعد على تجديد مستويات الطاقة وفي نفس الوقت تقليل احتمال حدوث اضطرابات هضمية. كذلك فإن الفواكه غنية بالماء، مما يُساعد على ترطيب الجسم ويُعزز الشعور بالشبع.

5 - المكسرات: تُوفّر المكسرات مصدراً تدريجياً للطاقة يُمكن أن يُساعد على استقرار مستويات السكر في الدم ويمنع ارتفاعه المفاجئ بعد فترة من الصيام. كما أنها غنية بالألياف التي تدعم الهضم وتعزز الشعور بالشبع، مما يُساعد على تناول الطعام باعتدال بعد ذلك.

6 - الأسماك والدواجن والبيض واللحوم: بعد فترة من الصيام، قد يستفيد الجسم من تجديد الأحماض الأمينية والعناصر الغذائية التي تدعم إصلاح العضلات ووظيفة المناعة والصحة العامة.

لذلك توفر مصادر البروتين الحيوانية نسبة من البروتينات عالية الجودة والفيتامينات والمعادن التي تساعد على استعادة مستويات الطاقة وتعزز الشعور بالشبع، مما يساعد المدة على العودة تدريجياً وبلطف إلى تناول الطعام خلال ساعات الإفطار.

7- الشورية والمرق: يمكن أن تساعد البروتينات سهلة الهضم في شوربات الدجاج واللحم أو مرق العظام في تخفيف الانزعاج المحتمل عند إعادة إدخال الأطعمة الصلبة للجسم بعد ساعات الصوم الطويلة، مما يجعلها خياراً شائعاً على موائد الإفطار.

ابداً بتناول شيء خفيف وغني بالألياف، مثل السلطة والشورية وكوب عصير، ثم توقف، إن منحت الجوع فرصته لينحسر يهدوء ستتجدد طاقتك وستحافظ على خفتك

الدهون الصحية لتعزيز الإحساس بالشبع علاوة على كونها لطيفة على المعدة الفارغة كجزء من الوجبة الأولى بعد ساعات الصيام، فإن مكونات مثل البيض وزيت الزيتون والأفوكادو، الغنية بالسرعات الحرارية، يمكنها تعزيز الوزن الصحي بفضل محتواها

عادة ما تكون الحلويات والمشروبات الغنية بالسكر واحدة من أكثر الأصناف شيوعاً التي يُفطر عليها الصائمون، وذلك بسبب الاعتقاد بأن هذه المكونات يحتاجها الجسم ليستعيد طاقته ويعزز الإحساس بالنشاط.

لكن ينبغي أن تكون الأصناف الأولى -التي تدخل الجسم بعد ساعات الصوم الطويلة- مختارة بعناية وحذر، إذ يرى الخبراء أن الأطعمة التي تتضمنها وجبتك الأولى مهمة بشكل خاص لأنها تساعد على تعزيز فوائد الصيام على الصحة والجسم.

معايير أساسية للوجبة الأولى بعد الإفطار

أولاً وقبل كل شيء، يشدد خبراء التغذية على أهمية الالتزام بالأطعمة المتكاملة، واختيار مزيج من العناصر الغذائية الأساسية عند الإفطار وتناول أول الأصناف على معدة فارغة.

ويحسب الطبيب الأميركية أمي شاه، من المهم تجنب الوجبات الغنية بالكربوهيدرات والمشروبات السكرية لأنها ستؤدي إلى تقلبات حادة في سكر الدم، مما يرفع مستويات الأنسولين ويزيد من الشعور بالجوع.

بالإضافة إلى ذلك، تلفت الطبيبة إلى أنه بعكس المعتقد السائد، فإن تناول الكثير من السكر سيجعل صيام اليوم التالي أكثر صعوبة لأن هرمونات الجوع سترتفع.

وفي المقابل، ينصح الطبيب وأخصائي التغذية علي ميلر بالإفطار على وجبة منخفضة المؤشر الغلايسيمي. ويعني هذا المصطلح أنك إذا كنت ستتناول الكربوهيدرات، فتأكد من أنها متوازنة مع كمية البروتين والدهون.

وحتى وإن كنت تشعر بجوع شديد عند الإفطار، من الضروري تجنب تناول وجبة كبيرة، فقد تُرهق هذه العادة

السبب جهازك الهضمي وتجعلك تُعاني من أعراض مثل الانتفاخ والتخمة واضطرابات الهضم.

إذ يمكن أن يدفع تقيد تناول الطعام إلى 8 ساعات فقط يومياً خلال شهر رمضان، أو عدد ساعات أقل في بعض الدول، الكثير من الأشخاص لتناول كميات أكبر من المعتاد خلال فترات الأكل، في محاولة لتعويض ساعات الصيام، مما قد يؤدي لزيادة الوزن ومشاكل الجهاز الهضمي، وعادات غذائية غير صحية.

الأصناف الأنسب تناولها على معدة فارغة

ومن بين أهم وأفيد الأطعمة التي يمكن إضافتها لوجبتك الأولى بعد الصيام:

1 - العيران واللبن الرائب والزبادي، إذ تساعد هذه المكونات في تعزيز نشاط وتوازن البكتيريا النافعة للجهاز الهضمي.

2- الخضراوات الورقية: مثل السبانخ والكرفس والجرجير وغيرها من الخضراوات الورقية الداكنة التي تُعد خيارات ممتازة لوجبة إفطار بعد الصيام.



اكتشاف خطر جديد في السجائر الإلكترونية يهدد صحة الرئة

اكتشف علماء جامعة كاليفورنيا، ريفرسايد، أن تسخين المكون الرئيسي لمعظم سواثل السجائر الإلكترونية قد يؤدي إلى تكوّن مادتين كيميائيتين سامتين تضر بخلايا الرئة البشرية. وتتمثل هاتان المادتان في "ميثيل غليوكسال" و"أسييتالديهيد"، اللتان يمكن أن تتكوّنا عند تسخين السواثل التي تحتوي على "بروبيلين غليكول".

وقال وونغ: "يساعد عملنا في تفسير كيفية مساهمة المواد الكيميائية المرتبطة بالتدخين الإلكتروني في إصابات الرئة، ونأمل أن يرشد هذا البحث الدراسات المستقبلية وتقييمات السلامة لمنتجات السجائر الإلكترونية". نشرت الدراسة في مجلة Frontiers in Toxicology.

كيفية تكوّن هذه النواتج الثانوية وتأثيرها على الخلايا أمر بالغ الأهمية لتقييم المخاطر الصحية طويلة المدى. وأظهرت الدراسة أيضاً أن التعرض القصير لهذه المواد الكيميائية يمكن أن يغير المسارات الخلوية المرتبطة بإنتاج الطاقة وإصلاح الحمض النووي والسلامة الهيكلية للخلايا.

الهيكل المسؤولة عن توليد الطاقة داخل الخلايا، وأضعفت الهيكل الخلوي لـ "أكتين" الذي يحافظ على شكل وقوة الخلايا. وقالت برو تاليوت، أستاذة الدراسات العليا والمعدة الرئيسية للدراسة: "هذه التغييرات علامات على الإجهاد والإصابة، وقد تؤدي إلى مشاكل صحية طويلة الأمد إذا تكررت أثناء التدخين الإلكتروني".

وأضافت أن "أسييتالديهيد" حظيت باهتمام أكبر سابقاً نظراً لارتفاع مستوياتها في بخار السجائر الإلكترونية، وهي مكون معروف مرتبط بأمراض الرئة، لكنها شددت على أن "ميثيل غليوكسال" قد تكون أكثر سمية، رغم ظهورها بكميات أقل.

وأشار مان وونغ، طالب الدراسات العليا والمعد الرئيسي للدراسة، إلى أن أجهزة السجائر الإلكترونية منخفضة الطاقة، التي يُعتقد أنها أكثر أماناً، قد تنتج مستويات أعلى من "ميثيل غليوكسال".

وأضاف: "نظراً لأن جميع السجائر الإلكترونية تقريباً تستخدم "بروبيلين غليكول"، فإن فهم

وراقبوا استجابتها. ووجدوا أن كلا المادتين تعطل وظائف الخلايا الأساسية، لكن "ميثيل غليوكسال" تسببت في ضرر أكبر بتركيزات أقل بكثير. فقد تدخلت مع الميتوكوندريا، وهي

ويستخدم أنسجة مجرى الهواء البشري المزروعة في المختبر، عرض العلماء الخلايا لمستويات واقعية من كل مادة،



الإمارات العربية المتحدة وزارة الطاقة والبنية التحتية

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
تعلن وزارة الطاقة والبنية التحتية /إدارة الشؤون البحرية أن السادة/
مغامرات الرياضة م.م. قد تقدموا بطلب تسجيل السفن المذكور
بياناتها أنه:

إسم السفينة	رقم التسجيل السابق	العلم السابق
جيت كار 5 JET CAR 5	لا يوجد	لا يوجد

على كل من لديه اعتراض على تسجيل هذه السفن مراجعة مكتب
تسجيل السفن على البريد الإلكتروني shipping@moei.gov.ae
خلال مدة اقصاها 60 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

إدارة شؤون النقل البحري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إنذار عدلي بالنشر
رقم المحرر 3/2026/198

المندرة: بيتر هومز ش د م
المندر اليه: مدرسة وينستشر فرع من اكاديمية جيسس ولينجتون م ح فرع دبي رخصة تجارية رقم 551369
تخطر المندرة/المندر اليها بضرورة اخلاء العين المذكورة لغرض البيع
الشفقة رقم G04 - دبي- منطقة جبل علي الاولى - ديسكفري جارندز- بناية كون 165- قطعة ارض
رقم: 0-3395- رقم مكاني: 1329470267.
وتسليمها للمندرة بالاحالة التي تسلمها عليها وصادا المستحقات الاجبارية المترصدة بدمته حتى تاريخ
الاخلاء التام مع اصلاح ما قد يكون لحق بالعين من تلف وتوسية حساب الماء والكهرباء وغيرها عن مدة
شفقة للعين وذلك في خلال مدة اقصاها اثنا عشر شهراً من تاريخ استلامه هذا الانذار، الا استعظم المندرة
أسفا الى اتخاذ الاجراءات القضائية اللازمة والمطالبة بما ذكر وما يستجد من قيمة اجبارية والتعويض
الجابر للمعطى والضرب، ويحتفظ المجر بحقة كاملا بمطالبة المستأجر بالتعويض والمطى والضرب على
التأخير في إخلاء المقار المذكور وتحصيل المندر اليه كافة رسوم ومصاريف التقاضي وانعاب المحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إنذار عدلي بالنشر
رقم المحرر 3/2026/201

المندرة: بيتر هومز ش د م
المندر اليه: مست واري فيصير لخدمات امارات رخصة تجارية رقم 883361
تخطر المندرة/المندر اليها بضرورة اخلاء العين المذكورة لغرض البيع
الشفقة رقم 106 - دبي- منطقة جبل علي الاولى - ديسكفري جارندز- بناية كون 165- قطعة ارض
رقم: 0-3395- رقم مكاني: 1329470267.
وتسليمها للمندرة بالاحالة التي تسلمها عليها وصادا المستحقات الاجبارية المترصدة بدمته حتى تاريخ
الاخلاء التام مع اصلاح ما قد يكون لحق بالعين من تلف وتوسية حساب الماء والكهرباء وغيرها عن مدة
شفقة للعين وذلك في خلال مدة اقصاها اثنا عشر شهراً من تاريخ استلامه هذا الانذار، الا استعظم المندرة
أسفا الى اتخاذ الاجراءات القضائية اللازمة والمطالبة بما ذكر وما يستجد من قيمة اجبارية والتعويض
الجابر للمعطى والضرب، ويحتفظ المجر بحقة كاملا بمطالبة المستأجر بالتعويض والمطى والضرب على
التأخير في إخلاء المقار المذكور وتحصيل المندر اليه كافة رسوم ومصاريف التقاضي وانعاب المحاماة.

الكاتب العدل

إعلان بالنشر لحضور اجتماع الخبرة المصرفية الاول

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
الدعوى رقم 2281 لسنة 2025 عمالي جزني /محاكم دبي
المعلن اليه: الحصم المدخل الاول / اي تي سي لتنظيم السجلات والدفاتر المحاسبية وسكها
بناء على قرار محكمة دبي المؤقتة وتكليفتنا بآعمال الخبرة الحسابي في الدعوى المشار اليها اعلاه
الخامه من المدعي ادمحت محب محمد احمد السيد العبد
فقد جددنا يوم:الاربعاء الموافق 2026/02/25 اوقات 11:30 صباحاً لعقد اجتماع الخبرة الاول
عن بعد عبر تطبيق ZOOM، المرئي والسمعو من خلال الرابط التالي:
Join Zoom Meeting
https://us06web.zoom.us/j/817212221345pwd:c6l6rHbEzEgDz9C26vY1J09WSC.1
Meeting ID: 817 1222 1345 Passcode: 112233
وعليه يتطلب حضوركم أو من يمثلكم قانوناً لحضور الاجتماع المذكور وتقديم كافة المستندات المتعلقة
بالدعوى ومراجعة الخبرير أولا بأول بشأن أية استفسارات وحال وجود أي معوقات تقنية تحول دون
حضور الاجتماع يرجى التواصل على ارقام الهاتف التالية ، 0521044435-042292257
الخبير/المصرع/ يونس الملا
رقم القيد فيمحاكم دبي: 208

إعلان حضور اجتماع الخبرة

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
الدعوى رقم 7295 لسنة 2025 تجاري
لدى محكمة الشارقة الابتدائية المدنية
المدعية: شركة إيزر بازا انترناشيونال د.م.
المدعى عليها: أسلو الخليج للصناعات الكهربائية د.م.
المدعى عليها:أسلو الخليج للصناعات الكهربائية د.م. مدعوة للحضور بواسطة ممثلها القانوني
او وكيله المعتمد لاجتماع الخبرة الحسابية المرئي عبر برنامج ميكروسوفت تيمز بواسطة
الرابط التالي:https://teams.live.com/join/9552685181215
والتقرر بقده الساعة الثالثة بعد الظهر يوم الجمعة الموافق 2026/02/20 مصطحبين
معكم كافة المستندات التي تريغون في تقديمها للخبير ويرجى التواصل على هاتف الخبير
النقال رقم 00971505721269
الخبير/الحسابي/ محمد أبو النور احمد الصغير

الإمارات العربية المتحدة وزارة الطاقة والبنية التحتية

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
تعلن وزارة الطاقة والبنية التحتية /إدارة الشؤون البحرية أن السادة/
الضيافة لتأجير قوارب النزهه قد تقدموا بطلب تسجيل السفن
المذكور بياناتها أنه:

إسم السفينة	رقم التسجيل السابق	العلم السابق
بحر BAHAR	0010124	الشارقة

على كل من لديه اعتراض على تسجيل هذه السفن مراجعة مكتب
تسجيل السفن على البريد الإلكتروني shipping@moei.gov.ae
خلال مدة اقصاها 60 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

إدارة شؤون النقل البحري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إنذار عدلي بالنشر
رقم المحرر 3/2026/199

المندرة: بيتر هومز ش د م
المندر اليه: مدرسة وينستشر فرع من اكاديمية جيسس ولينجتون م ح فرع دبي رخصة تجارية رقم 551369
تخطر المندرة/المندر اليها بضرورة اخلاء العين المذكورة لغرض البيع
الشفقة رقم 304 - دبي- منطقة جبل علي الاولى - ديسكفري جارندز- بناية كون 165- قطعة ارض
رقم: 0-3395- رقم مكاني: 1329470267.
وتسليمها للمندرة بالاحالة التي تسلمها عليها وصادا المستحقات الاجبارية المترصدة بدمته حتى تاريخ
الاخلاء التام مع اصلاح ما قد يكون لحق بالعين من تلف وتوسية حساب الماء والكهرباء وغيرها عن مدة
شفقة للعين وذلك في خلال مدة اقصاها اثنا عشر شهراً من تاريخ استلامه هذا الانذار، الا استعظم المندرة
أسفا الى اتخاذ الاجراءات القضائية اللازمة والمطالبة بما ذكر وما يستجد من قيمة اجبارية والتعويض
الجابر للمعطى والضرب، ويحتفظ المجر بحقة كاملا بمطالبة المستأجر بالتعويض والمطى والضرب على
التأخير في إخلاء المقار المذكور وتحصيل المندر اليه كافة رسوم ومصاريف التقاضي وانعاب المحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إنذار عدلي بالنشر
رقم المحرر 3/2026/200

المندرة: بيتر هومز ش د م
المندر اليه: 365 لتأجير بيوت المغطلات د.م. رخصة تجارية رقم 870923
تخطر المندرة/المندر اليها بضرورة اخلاء العين المذكورة لغرض البيع
الشفقة رقم 604 - دبي- منطقة جبل علي الاولى - ديسكفري جارندز- بناية كون 165- قطعة ارض
رقم: 0-3395- رقم مكاني: 1329470267.
وتسليمها للمندرة بالاحالة التي تسلمها عليها وصادا المستحقات الاجبارية المترصدة بدمته حتى تاريخ
الاخلاء التام مع اصلاح ما قد يكون لحق بالعين من تلف وتوسية حساب الماء والكهرباء وغيرها عن مدة
شفقة للعين وذلك في خلال مدة اقصاها اثنا عشر شهراً من تاريخ استلامه هذا الانذار، الا استعظم المندرة
أسفا الى اتخاذ الاجراءات القضائية اللازمة والمطالبة بما ذكر وما يستجد من قيمة اجبارية والتعويض
الجابر للمعطى والضرب، ويحتفظ المجر بحقة كاملا بمطالبة المستأجر بالتعويض والمطى والضرب على
التأخير في إخلاء المقار المذكور وتحصيل المندر اليه كافة رسوم ومصاريف التقاضي وانعاب المحاماة.

الكاتب العدل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إنذار عدلي بالنشر
رقم المحرر 3/2026/178

المندر:بنك الاسارات دبي الوطني ش.م.ج رخصة تجارية رقم 598201 الصفة القانونية: 1.
شركة/مؤسسة/عشانة- ممثل المندر احمد عزمي عبدالرحيم حمد الجنسية الاردن هوية رقم
1292077928199281784(العلاقة-وكيل- وثيقة اتيابة: 926849/2024 1- سجل التوقيع.
المندر اليهما: 1- بريسا وروشن الجنسية ايران -جواز سفر رقم F13010349
2- هيرام داود خيرخاني الجنسية ايران-جواز سفر رقم F13010349
وعلى النشر
نصلي فلانا نلتزكم بسداد القيمة الاجبارية المترصدة في دمكم بمبلغ وقدره 6750 درهم خلال 15 يوم
من تاريخ هذا الاخطار وخلاف ذلك لعلكم بان القديت بامفسوخا لاتقضاء مدة سداد وحتى يتسنى
للمندر استرداد الخزائنة مخطركم بتوجب الحضور لفتح الخزائنة والفرار محتوياتها وتسليم مفتاحها
وسداد المترصدة في دمكتن من بدل ايجار ومصروفات اخرى والا ستعظم أسفني لاتخاذ كافة الاجراءات
القانونية بحقكم مع تحديكم أية مصارف او رسوم او انعاب محاماة.

الكاتب العدل

إعلان بمباشرة مهمة الخبرة

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
في الدعوى رقم 330/2025/39 بتاريخ 330/2025/39 تجاري مصارف كلي
وفقا لما جاء في الحكم التمهيدي الصادر عن محاكم دبي بتاريخ 2026/02/02 فقد تم
تكليفنا لتنفيذ مهمة الخبرة في الدعوى المشار اليها اعلاه، لذا يرجى من المدعى عليهم
في الدعوى المشار اليها اعلاه/ما/كاستور ان يترابوا م.م.ج-حميد رضا ارسلان يزدان فر-
مجموعة اylaيت العالية م ح م الحضور إلى مقر مبنى محاكم دبي-مبنى جوهرة الخور-
جيوان - ادارة اعداد الدعاوي الطابق الثاني مكتب رقم 206 وذلك يوم الاثنين الموافق
2026/03/02 في تمام الساعة 10 صباحاً مع مراعاة قيامكم بتقديم مذكرة بالرد على
كافة بنود الحكم التمهيدي (مهمة الخبرة) المشار اليه اعلاه مؤيدة بالسندات وايذا على
الموقع الالكتروني لحاكم دبي قبل موعد اجتماع الخبرة المحدد اعلاه.
تنويه:يرجى مراعاة تقديم التفويض بحضور اجتماع الخبرة وصورة ضوئية عن الهوية
واياداعها على الموقع الالكتروني لحاكم دبي قبل موعد اجتماع الخبرة.
الخبير/المصرع/ اعنان موسى النجمي

ADRA. سلطة أبوظبي للتسجيل Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : كافيية محمد يوسف -
شركة الشخص الواحد ذ م م رخصة رقم: CN 4768917
قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من/ كافيية محمد يوسف - شركة الشخص الواحد ذ م م
BURJDUBAI CARPENTRY - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
إلى/ محمد يوسف لتغليف الهدايا - ذ.م.م - ش.ش.و
MOHAMED YOUSAF GIFT - WRAPPING - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة
أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن
السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA. سلطة أبوظبي للتسجيل Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مفسلة بينونة للسيارات
رخصة رقم: CN 1111366 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 0 إلى 50000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة عبيد محمد سيف على الميزنى 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة فهد محمد سيف على الميزنى 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد سالم على عوى الشامسى
تعديل اسم تجاري من/ مفسلة بينونة للسيارات
BAYNOUNA CAR WASH
إلى/ مفسلة بينونة للسيارات - ذ.م.م
BAYNOUNA CAR WASH - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA. سلطة أبوظبي للتسجيل Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : ايلييت فريندز للمقاولات و الصيانة
العامه - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 6352101 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة صادق شاه ميان معتبر 95%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة اختر على احمد منير ميان 5%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف صادق شاه ميان معتبر
تعديل اسم تجاري من/ ايلييت فريندز للمقاولات و الصيانة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و
ELITE FRIENDS CONTRACTING AND - GENERAL MAINTENANCE - L.L.C - S.P.C
إلى/ ايلييت فريندز للمقاولات و الصيانة العامة- ذ.م.م
ELITE FRIENDS CONTRACTING - AND GENERAL MAINTENANCE - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA. سلطة أبوظبي للتسجيل Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : ساميجو لخدمات المساحة و المقاولات
العامه ذ.م.م رخصة رقم: CN 4007835 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 300000 إلى 150000
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة معتر محمد حياتي عثمان 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف ماجد محفوظ عبدا لله سليمان البيلوشى
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف معتر محمد حياتي عثمان
تعديل اسم تجاري من/ ساميجو لخدمات المساحة و المقاولات العامة ذ.م.م
SAMGEO FOR SURVEY SERVICES AND GENERAL CONTRACTING L.L.C
إلى/ ساميجو لخدمات المساحة و المقاولات العامة - ذ.م.م - ش.ش.و
SAMGEO FOR SURVEY SERVICES AND GENERAL CONTRACTING - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA. سلطة أبوظبي للتسجيل Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : رنفغياي لتجارة قطع غيار الشاحنات -
ذ.م.م رخصة رقم: CN 4545264 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة جاد عبدالقادر حميد ناصر القباطلى 10%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف عبد الرحمن حسن صالح الحمادي
تعديل نسب الشركاء/ محمد بلال الدين فضل احمد من 25% إلى 30%
تعديل نسب الشركاء/ محمد جنائيت محمد ايوب خان من 25% إلى 30%
تعديل نسب الشركاء/ محمد منصور على محمد هارون من 25% إلى 30%
تعديل اسم تجاري من/ رنفغياي لتجارة قطع غيار الشاحنات - ذ.م.م
RANGUNIA TRUCKS SPARE PARTS - TRADING - L.L.C
إلى/ رنفغياي لتجارة قطع غيار الشاحنات - ذ.م.م
RANGUNIA TRUCKS SPARE - PART'S TRADING - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA. سلطة أبوظبي للتسجيل Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : منجرفة برج دبي
رخصة رقم: CN 2487173 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال إلى 100000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل اسم تجاري من / منجرفة برج دبي
BURJDUBAI CARPENTRY
إلى/ منجرفة برج دبي - ذ.م.م - ش.ش.و
BURJDUBAI CARPENTRY - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة
أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه
المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA. سلطة أبوظبي للتسجيل Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : سبتي واي لإستشارات الموارد البشرية
رخصة رقم: CN 4555933 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال إلى 50000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة موييد ماجد محمد الشعار 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف ميارك سعيد سالم بوخب الشامسى
تعديل اسم تجاري من/ سبتي واي لإستشارات الموارد البشرية
CITYWAY HR RECRUITMENT - CONSULTANCY
إلى/ سبتي واي لإستشارات الموارد البشرية - ذ.م.م - ش.ش.و
CITYWAY HUMAN RESOURCES - CONSULTANCY - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA. سلطة أبوظبي للتسجيل Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : سميل لقطع غيار السيارات - ذ.م.م -
ش.ش.و رخصة رقم: CN 5048386 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد اعظم سرور محمد عبدا الرحمن ماستر 90%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة محمد معروف الدين محمد نور العالم 10%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد اعظم سرور محمد عبدا الرحمن ماستر
تعديل اسم تجاري من/ سميل لقطع غيار السيارات - ذ.م.م - ش.ش.و
SIMPLE SPARE PARTS TRADING - L.L.C - O.P.C
إلى/ سميل لقطع غيار السيارات - ذ.م.م
SIMPLE SPARE PARTS TRADING - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA. سلطة أبوظبي للتسجيل Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مؤسسة هاردكور خدمات التنظيف
الداخلية للمباني رخصة رقم: CN 6146416 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 6000 إلى 100000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة كانيشيان بانيرى كويلان كولوت والابيل 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف سلطان احمد جابر على الحوسنى
تعديل اسم تجاري من/ مؤسسة هاردكور خدمات التنظيف الداخلية للمباني
HARDCORE BUILDINGS CLEANING - SERVICES ESTABLISHMENT
إلى/ هاردكور خدمات التنظيف الداخلية للمباني - ذ.م.م - ش.ش.و
HARDCORE BUILDINGS - CLEANING SERVICES - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA. سلطة أبوظبي للتسجيل Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : ريل بانياس للخياطة والاقمشة - ذ.م.م
رخصة رقم: CN 6352731 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة هاشم خان جمشيد خان 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد جان مير احمد
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف هاشم خان جمشيد خان
تعديل اسم تجاري من/ ريل بانياس للخياطة والاقمشة- ذ.م.م
REAL BANIYAS TAILORING AND - TEXTILES - L.L.C
إلى/ ريل بانياس للخياطة والاقمشة - ذ.م.م - ش.ش.و
REAL BANIYAS TAILORING AND - TEXTILES - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA. سلطة أبوظبي للتسجيل Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩
إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : ذا ريفورمر ال تي دي - أبو ظبي
رخصة رقم: CN 6228150 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة ذا ريفورمر ال تي دي THE REFORMR LTD
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف ذا ريفورمر ال تي دي The Reformr LTD
تعديل اسم تجاري من/ ذا ريفورمر ال تي دي - أبو ظبي
THE REFORMR LTD - ABU DHABI
إلى/ ذا ريفورمر ال تي دي - أبو ظبي
THE REFORMR LTD - ABU DHABI

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

[illegible]



70197

حكومة الشارقة

دائرة القضاء



العقد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩

اعلان مدعي عليه التشر

لدى مكتب الدعاية محكمة الشارقة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم 0000064/2026 SHCFICICOMTS تجاري

الى المدعي عليه /عمار ياسر موسى ا - محلول محل الإقامة
من المدعي/ البنك العربي المتحد
المطالبات بالقضاء بالزام المدعي عليه بأن يؤدي للبنك المدني قيمة مبلغ وقدره (127.182.27) درهم مائة وسبعة وعشرون ألف و عا لة و اثن مئتين و ثمانون درهم وسبعة وعشرون فلما والقائد
فيكونه يوافق 95% من تاريخ المطالبة وحتى تمت السداد - القضاء بالازام المدني عليه بكافة الرسوم والصرافية وغتالبال اعب الحاماة .

اذ تفكك بالاحضور بجلساة 2026/3/12 أمام مكتب الدعاى محكمة الشارقة المحكمة
الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب المدعى رقم 1) خصصا او بواسطة وكيل معتمد
وقدمه مذكور جوابية على الدعوى مرهفها با كافة الاستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة
أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رهفها اعلان - بوصفك مدعي عليه .

الحكمة الابتدائية المدنية



حكومة الشارقة
دائرة القضاء

الرجوع

70535
العدد ١٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٩

إعلان منفذ بتدبير النشر

محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - طريق طرفا فحالات التجاره المسجله - التهدة شارع
إخطار دفع في القضية رقم 0000063/0000063 SHCEXCILAR52026 عمالي

٢٠٢٣ - مكتب رقم 382 - ٢٨ - ٢٨ الهاتف 0561415680

حيث انه بتاريخ دفع صدر الحكم المرقف صوره نتهه ضدك الصالحه الدعي المنفذ /محمد حافظ شاه محمد شريف شاه - الجنسية اللبنانية - في القضية المشار اليها اعلاه وبما ان الحكمو له المذكور دفع تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 6804. درهم .

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به الاسند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (n) عن ذلك فإن المحكمة ستخضع بحكم إجراءات التنفيذ الجبري للقررة قانونا .

محكمة التنفيذ المدنية



Emirates
NBD

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة
الدبي
القضاء

70197
العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٠٩/١٩

اعلان رقيقي لتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٧٠٢٥٧/٢٠٢٥/٢٢٩٢٢ تنفيذ تجاري

المختط: في إطار التنفيذ الرافعة رقم ١٩٧

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٥٧٥ رقم تسعة جزائي وادعيل والاساتلف رقم - تسعة -

المتناقص: تجاري استئناف تجاري - بسداد المبلغ المندفج في وقدره (٧٦٩.٩٠٠) درهم شامل الرسوم والاصور والتأصيل

وقضايا التنفيذ: اطورا ومناصب احكام

المرجع: التنفيذ ١٩٧ ومناصب احكام

عنوانه الامارات - اماره دبي - الرقه - شارع الرقه - مركز تجاري للاسماض - ٤٠٠ - ٥٧١٧٠١٧٧ - ٥٧١٧٠١٧٧

المطلوب اعلانه: ا- ايد بدوي بداره الاماليات د.م.ج - صفته: مفتح قضه

موضوع الاعلان: في قدره اكم عليه المدعي التنفيذ المذكوره اعلاه والزامهم بتنفيذ ما ورد به بالسند المدعي

سداد المبلغ المندفج في وقدره (٥٧٦٩١١.٨) درهم اتي طالب المحكمه - او خزينه المحكمه - بالاضافه الى سداد الرسوم المقرره ودخل خلال ١٠ ايام من تاريخ نشر الاعلان وان افان محكمه التنفيذ مستندت الاجراءات العقابويه بحقهم.

لسداد المبلغ المندفج في بتر اتمامه او تحويله الى مبالغ اتي الحساب التتالي الخاص بمفتح التنفيذ المثل

AE93026751208000186220

DU-CAV-ACCOUNT-207-70254293-000186220

Emirates NBD بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة





الحكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد والتجارة
 Economy and Trade

المالية
 Finance

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام تدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم ٩١4 ملكة مسعود محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد

هاتف : 042973071 فاكس : 042973060

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والتجارة والمالية في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية تارسل ناس ميل ايسنت التجديد مقاعد الطائرات ش.م.م. وذلك بموجب قرار

محاكم دبي بتاريخ 29/1/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ

29/1/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين

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

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

المسؤول المخول





الحكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

دبي
 للإقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

الفجر

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٩/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : أحمد أبوأحمد مبادئ راجمة الحساينات ش.م.م.
 العنوان : مكتب 411 عبد الله محمد عبدالله الموسى - بيردي - عود ميثا - هاف
 048866575 فاكس: 048866575

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
 أملاً لتصفيته مائتي لتجارة بن.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
 13/2/2026 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/2/2026 وعلى من
 لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على
 العنوان المذكور أعلاه، مصححاً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
 (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١٦/١٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين ماضي
 اسم المصفي : عمران موسى فراجمة الحسابات
 العنوان : مكتب رقم 123 ناكس ناصر احمد لوانه - دبي. ام هريز - هاتف : 043962410
 فاكس : 043962415
 بموجب هذا نعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
 أعلاه لتصفية ماركات كوينت خدمات مراكز الاتصال م.م.م. وذلك بموجب قرار
 محاكم دبي بتاريخ 18/2/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
 18/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
 في مكتبته الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
 والأوراق البتونية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول الخول





دولة فلسطين
 دولة فلسطين
 دولة فلسطين

وزارة الاقتصاد والسياحة
 Ministry of Economy and Tourism
 حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٩
 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
 اسم الشركة: ماركيت كونليكت لخدمات مراكز الاتصال ذ.م.م.
 العنوان : مكتب رقم 1704 - 014 ملك سوينيل اجازول - الخليج التجاري - بر دبي - الشك
 القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1468293 رقم القيد بالسجل التجاري
 2525197 بموجب هذا تعلن وزارة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في
 السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وبموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
 18/2/2026 والوفى لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/2/2026 وعلى من لديه أي
 اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضر المعين عمران موسى كراجعة الحيايات : العنوان :
 مكتب رقم 123 ملك ناصر احمد لؤواء - بر دبي - ام هريز - هاتف : 043962410 فاكس
 043962415 مصلحاً معه كافة المستندات والأوراق الشفوية وذلك خلال (45) يوماً
 من تاريخ نشر هذه الاعلان.

المسؤول الخول

الجمهورية العربية السورية
جمهورية العربية السورية
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : التشاريه ام تليق الحجابات
التعاون : مكتب رقم ٩14 ملك مونس محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد
هاتف : 042973060 فاكس : 042973071

موضوع هذا القرار التأشير والسجاسة و في بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أعلاه لتصفية شاليمار لتجارة المعادن م.م.و ذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
9/2/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/2/2026 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
الوقت
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخول





دولة فلسطين
القطاع الاقتصادي والسياحي
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: شاليمار تجارة العائف م.م.

العنوان: 201 - رقم ٤5 الملك الشيخ موهـر حمد الغـرير - ديرة - الطينـة - الشـكل القانوني

نات مسؤولية محدودة، رقم الخصة: 1341620. رقم الفيد بالسجل التجاري: 2278148

بموجب دأءن تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لدبيـة

بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 9/2/2026 وأوافق

لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم

إلى الصفي العين ائيه ام للتحقيق الحياصات العنوان : مكتب رقم 914 مكـة مؤسسة

محند من راشد دمعار مشاريع الشباب - ديرة - بوسعيد - هاتف: 042973060 فاكس

042973071 مصلحيا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من

تاريخ نشره إءا الإعلان.

المسؤول المخول

 <p>الوزارة الدولة القضاء</p>	<h1>محاكم دبي</h1> <h2>محكمة دبي الابتدائية</h2>	 <p>DUBAI COURTS</p>
<p>[70197]</p>	<h3>العدد ١٦٨٨ بتاريخ ٢٠١٩/٢/٢٥</h3> <h3>اعلان بانشر</h3> <h3>في الدعوى رقم ٤٩٠٦/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي</h3>	

 <p>الجمهورية الدولة الكويت Ministry of Justice State of Kuwait</p>	<h2 style="color: red;">محاكم دبي</h2> <h2 style="color: blue;">محاكم دبي الابتدائية</h2>	 <p>محكمة دبي DUBAI COURTS</p>
70197	العدد ١٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٩ اعلان حكم بمثابة اقرار بالانصراف في الدعوى رقم ٧٧٠/٢٥٢/٢٦/عقوري كلي	

[illegible][illegible]



حكومة الشارقة
دائرة القضاء

الفرع ٢٠

70197

العدد ١٦٨٨ بتاريخ ٢٠٣١/٢/١٩

إعلان منفذ ضده النشر

محكمة التنفيذ المدنية

إخضاع دفع في القضية رقم 0009638/SHXCXBIBOUNCE2025 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : فيليب صابر خداداد صاحب داد

العنوان: طرقات المرافقة - الخزامية - فيلا رقم 7 بالقرب من مستشفى القاسمي - موباييل

رقم 0503084482

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ /بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطعن لتفنيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كآلاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 30821.0 .

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به اسند التنفيذ المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانك مع بهذا الإعلان.

محكمة التنفيذ المدنية

[illegible][illegible]

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

 **DIPSI**
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

 **الفجر**

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٢/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مضمي

اسم المضمي : عمران موسى لراجة الحسابات
العنوان : مكتب رقم 123 ناصر محمد احمد لنوات - بر دبي.م - هاتف : 043962410
فاكس : 043962415

موجود به تعلق الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المضمي المذكور
أعلاه بصفتها موكافرونة للتجارة ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
16/2/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/2/2026 وعلى من
لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضمي المعين في مكتبه الكائن بدبي على
التعاون المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



اقتصاد
Economy and Tourism

السياحة
Tourism

العدد ١٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة: بوكاركونو للتجارة ش.ذ.م.م

التعاون: مكتب رقم B3205 - مكتب فوجينت للتأشير ش.ذ.م.م - المركز التجاري - الأول - الشكّل رقم 1024230

رقم القيد في السجل التجاري: 1665844 بموجب هذا إعلان عن انقضاء الإضمار والإضمار في

بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/2/2026 والموافق على ذلك العدل محاكم دبي بتاريخ 16/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى القاضي عيسى عيسى موسى

لإزالة الإضمار التجاري، وذلك لمدة 123 يومًا من تاريخ إصداره - بردي - أم هريز - فاكس 043962410، 043962410، مسطحة مع كافة المستندات والأوراق التوثيقية

وذلك خلال (45) يومًا من تاريخ نشر هذا الإعلان.

المسؤول الخوّل





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد
 للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

الفجر

٢٠٢٢/٢/١٩ بتاريخ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين ماضي

اسم المضي : كيو ان ايه للتدقيق والمحاسبات
 العنوان : مكتب رقم M07 ملك عبدالرزاق علي حسن الزعروني - مورد العنز شرق - هاف
 0456552545، هاتف: 0456552545

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسجاة في بي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه
 لتضمينه لتدبير لينك التضمين التجاري وقطار المحاسبة ش.م.م. وذلك بموجب
 قرار محاكم دبي بتاريخ 13/2/2026 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
 13/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين
 في مكتبه الكائن ببدي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
 والأوراق البتوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشره هذا الإعلان

السلطان



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

المجلس
Dubai Chamber of Commerce and Industry

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : ليدر لينك لتنظيم السجلات وهاتر المحاسبة ش.م.م.
العنوان : مكتب رقم 123 - C1804. - ملك نيكاس سيليك - الخليج التجاري - الشكل القانوني
شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ش.م.م. رقم الرخصة : 1462790 رقم القيد
بالسجل التجاري : 2513866 معلن دلتل دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم
التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم
دبي بتاريخ 13/2/2026 والموثق لدى كاتب المحاكم دبي بتاريخ 13/2/2026 وعلى
مديني دبي أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعلن كيون أن أية التتقيق والحصابات
النوعان : مكتب رقم M07 مكتب المدارات في حسن التزويجي - دور العنز شرق - هاف
045655245 فاكس : 045655245 مصطحباً كافة المستندات والأوراق الشوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

المسؤول المخول

 <p>المملكة العربية السعودية Ministry of Justice Kingdom of Saudi Arabia</p>	<h1>محاكم دبي</h1>	 <p>DURAI COURTS</p>
<h2>محكمة دبي الابتدائية</h2>		
<p>70688</p>	<p>العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/١٩</p> <p>اعلان بالتشتر</p> <p>في الدعوى رقم ٤٥٠٧/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي</p>	<p>الخبر</p>



الجمهورية الكويتية
Ministry of Justice
KUNA

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٩

اعلان فقهي لحكم بمثابة الحضور في التشر

في الدعوى رقم: ٤٧٤/٢٠٢٥/١٨ عقاري جزئي

المختصة: في الماترة الابتدائية العقارية الأولى رقم ٩١

موضوع التوى: دعوى مطالبة بالزام المضى عليها بقاء مبلغ وقدره (٧١٠٠٠) درهم امراضي وقفلنة قانونية بواقع ١٢ : من تاريخ المطالبة الى السداد التام وكذا المضى عليها بتسليم مبلغ وديعة بقيمة ١٥٠٠٠ درهم

المضى: كبريتوكمار م بانديا - والخرون

عنوانه الامارات - امارة دبي - بورسعيد - ميرة - دبي - شارع الكتوم - جولة مبنى بزنس تاور - قفة -

٢٠٢٥-٠٢-١٨ م١٠

المطوب لإعلامه : ١- فاطمة اسراف ضفته : ضفته : عليه ع ٢- كاشا كبريتوكمار بانديا - ضفته : مدعى - حسين ايتاني - ضفته : الخصم الدخل

ماترة الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلان الحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/١٢/١٣ بماترة الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والتدكية.

نفس التسم

٢٠٢٥/٢/١٩

 <p>مجلس الدولة دولة فلسطين</p>	<h1>محاكم دبي</h1> <h2>محاكم دبي الابتدائية</h2>	 <p>DUBAI COURTS</p>
<p>[70688]</p>	<p>العدد ١٤٦٨٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٩</p> <p>اعلان محضر حجز بالنشر</p> <p>في التنفيذ رقم ٢٢٦٥/٢٠٢٣/٢٠٧ تنفيذ تجاري</p>	<p>الخبر</p>



الجمهورية العربية السورية
الوزارة العامة
القانونية

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
دُرَّالْ كَوْرْتْسْ

70392

العدد ١٦٦٨٨ بتاريخ ٢٠٣٦/٢/١٩

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم: ٤٢٧/٢٠٣٦/١٠٠٠

أحوال نفس مسلمين

الجزء

المختصة : بإدارة دعوى الأحوال الشخصية الرابعة رقم ٥٠٧

موضوع الدعوى : التصريح بالدعوى مع تحديد أقرب جلبة نشرها وإعلان المدني عليه بموجب إقرارها

الخصم : رجاى خلف عبدالله مالى الله الحوسنى

عنوة: الأمارات - الامارة الشارقة - ٥٠٩٨٨٠٠٠

مقدمه: محمد سعيد محمد هلال الجعبرى

المطوبر لإعلانه : ١- جرات جون إندال - صفته : مدعى عليه

موضوع الإعلان : قد أقيم أعلان الدعوى وموضوعها التصريح بالدعوى مع تحديد أقرب جلبة نشرها وإعلان المدني عليه بموجب إقرارها - وجدحت لها جلبة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٣٦/٢/١٩ الساعة ١٠:٠٠ ص من قاعة القضايا مع بدء في معنى الأحوال الشخصية في منطقة الفروخ دأ فأتت مكتب بالحضور أو من يملك قانونا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

د. نيس التميمي

منوعات الفكر 27



من عوالم القسوة والوجع إلى مساحات الضحك والخفة، ومن الدراما النفسية الثقيلة إلى الرومانسية الهادئة، تنتقل الفنانة نيللي كريم برشاقة الباليرينا لتعيد اكتشاف نفسها في كل مرة على مدى أكثر من ١٥ عامًا، فامتلكت شجاعة التجريب وكسر التوقعات، وصنعت لنفسها أسلوبًا خاصًا قائمًا على التنوع والبحث الدائم عن الشخصيات المركبة والقصص الإنسانية العميقة، وتطل في موسم رمضان ٢٠٢٦ بتجدد جديد عبر مسلسل "على قد الحب"، لتؤكد أنها تمتلك موهبة التغيير دون أن تفقد صدقها أو وهجها الفني.

في مسلسل "على قد الحب" .. تغير جلدها برشاقة الباليرينا

نيللي كريم: تمتلك شجاعة التجريب وكسر التوقعات



ومن القسوة إلى الرومانسية، تواصل نيللي كريم تجربتها في مسلسل "على قد الحب"، إذ تقدم شخصية سيدة في أواخر الثلاثينيات تعمل في مجال تصميم الحلى والإكسسوارات، وتعيش حالة من الاستقرار النسبي قبل أن تنقلب حياتها بعد وفاة والدتها، لتواجه تحديات أسرية ومهنية، وتتقاطع حياتها مع شيف يفتتح مطعمًا بالقرب من منزلها، لتنشأ بينهما علاقة تتطور تدريجيًا في إطار يمزج بين الرومانسية والواقعية الاجتماعية.



وتفقد روحها، لتظل واحدة من أهم نجومات الدراما العربية في العامين الأخيرين.

منذ بداياتها، لفتت نيللي كريم الأنظار بقدرتها على الإمسك بالتحصيل الإنسانية الدقيقة للشخصيات التي تقدمها، فبذلت على الشاشة قريبة من الناس، صادقة في انفعالاتها، وقادرة على الانتقال بسلاسة بين الضعف والقوة، الانكسار والتماسك، الحزن والأمل، وهذا الوعي المبكر بطبيعتها اختياراتها جعلها تضع لنفسها مسارًا خاصًا يقوم على البحث عن أدوار غير مستهلكة، وشخصيات لا تشبه ما قدمته من قبل.

نقطة التحول مثل مسلسل "بنت اسمها ذات" في عام 2013 نقطة تحول حاسمة في مسيرتها، إذ قدمت شخصية امرأة عادية تعيش تحولات اجتماعية ونفسية على مدى سنوات طويلة، في عمل اعتمد على البناء التدريجي للشخصية وتطورها مع الزمن، هذا الدور رسخ اسم نيللي كريم كنجمة قادرة على حمل بطولة مطلقة، وأثبت أنها تمتلك حسًا دراميًا عاليًا يجعلها مؤهلة لأصعب الرهانات.

التعمق في عوالم النساء بعد هذا النجاح، واصلت نيللي كريم الغوص في عوالم إنسانية شديدة القسوة، من خلال أعمال مثل "سجن النساء"، الذي جسدت من خلالها نماذج نسائية تعيش على هامش المجتمع، وتحت السيطرة الذي ناقش إشكالية الإدمان وتأثيره النفسي والاجتماعي، ثم "سقوط حر" الذي حمل أبعادًا نفسية معقدة. في هذه المرحلة، أصبحت نيللي كريم رمزًا للدراما الثقيلة التي تعتمد على النص القوي والأداء المكثف، ورسمت صورتها كفنانة لا تخشى الاقتراب من المناطق الشائكة.

البطولة النسائية المتوجهة تأكد هذا المسار مع مسلسلات مثل "أعلى سحر" و "اختفاء"، إذ قدمت شخصيات نسائية تمر بأزمات عاطفية ونفسية واجتماعية معقدة، وتخوض صراعات داخلية عميقة، وتميزت هذه الأعمال بقدرتها على الجمع بين التشويق والبعد الإنساني، وهو ما منح نيللي كريم مساحة أوسع لإظهار

منذ بداياتها، لفتت نيللي كريم الأنظار بقدرتها على الإمسك بالتحصيل الإنسانية الدقيقة للشخصيات التي تقدمها، فبذلت على الشاشة قريبة من الناس، صادقة في انفعالاتها، وقادرة على الانتقال بسلاسة بين الضعف والقوة، الانكسار والتماسك، الحزن والأمل، وهذا الوعي المبكر بطبيعتها اختياراتها جعلها تضع لنفسها مسارًا خاصًا يقوم على البحث عن أدوار غير مستهلكة، وشخصيات لا تشبه ما قدمته من قبل.

نقطة التحول مثل مسلسل "بنت اسمها ذات" في عام 2013 نقطة تحول حاسمة في مسيرتها، إذ قدمت شخصية امرأة عادية تعيش تحولات اجتماعية ونفسية على مدى سنوات طويلة، في عمل اعتمد على البناء التدريجي للشخصية وتطورها مع الزمن، هذا الدور رسخ اسم نيللي كريم كنجمة قادرة على حمل بطولة مطلقة، وأثبت أنها تمتلك حسًا دراميًا عاليًا يجعلها مؤهلة لأصعب الرهانات.

التعمق في عوالم النساء بعد هذا النجاح، واصلت نيللي كريم الغوص في عوالم إنسانية شديدة القسوة، من خلال أعمال مثل "سجن النساء"، الذي جسدت من خلالها نماذج نسائية تعيش على هامش المجتمع، وتحت السيطرة الذي ناقش إشكالية الإدمان وتأثيره النفسي والاجتماعي، ثم "سقوط حر" الذي حمل أبعادًا نفسية معقدة. في هذه المرحلة، أصبحت نيللي كريم رمزًا للدراما الثقيلة التي تعتمد على النص القوي والأداء المكثف، ورسمت صورتها كفنانة لا تخشى الاقتراب من المناطق الشائكة.

البطولة النسائية المتوجهة تأكد هذا المسار مع مسلسلات مثل "أعلى سحر" و "اختفاء"، إذ قدمت شخصيات نسائية تمر بأزمات عاطفية ونفسية واجتماعية معقدة، وتخوض صراعات داخلية عميقة، وتميزت هذه الأعمال بقدرتها على الجمع بين التشويق والبعد الإنساني، وهو ما منح نيللي كريم مساحة أوسع لإظهار

طارق لطفي .. رهان على الاختلاف في "فرصة أخيرة"

على مدى أكثر من ثلاثة عقود، نجح طارق لطفي في ترسيخ صورة الفنان الذي لا يطارد النجومية بقدر ما يسعى إليها عبر بوابة الوعي والاختيار، مؤمنًا بأن القيمة الحقيقية لا تتحقق بعدد الأعمال، بل بنوعيتها وقدرتها على الصمود في ذاكرة المشاهد. لذلك بدا حضوره دائمًا مختلفًا، محكومًا برغبة واضحة في اكتشاف مناطق إنسانية جديدة، وتقديم شخصيات تتجاوز السطح إلى عمق النفس البشرية وتعقيدات.



امتلاكه الأدوات الكاملة لحمل عمل درامي على كتفيه، ثم رسّخ هذا التحول عبر مسلسل "شهادة ميلاد"، حيث قدم شخصية مركبة مليئة بالتناقضات، أظهرت نضجًا فنيًا واضحًا. يُحسب لطارق لطفي أنه أعاد تعريف صورة الشرير في الدراما المصرية، مبتعدًا عن المبالغة والانفعال الزائد، لصالح بناء داخلي هادئ يجعل الشر أقرب إلى حالة نفسية منه إلى سلوك خارجي فقط، وتجلّى ذلك بوضوح في أعمال عدة، أبرزها "مع سبق الإصرار"، ثم في شخصية خلدون بمسلسل "جزيرة غمام"، حيث قدم نموذجًا لشر ناعم، متخف خلف ملامح إنسانية، ما زاد من تأثيره وصدقه. هذا النهج جعل أدائه أكثر إقناعًا، وأكثر قدرة على إثارة الأسئلة لدى المتلقي، بدلًا من الاكتفاء بإثارة الكراهية التقليدية تجاه الشخصية الشريرة.

تنوع محسوب رغم تميزه في أدوار الشر، لم يسمح طارق لطفي لنفسه بأن يُحاصر داخل هذه المنطقة، بل انتقل بسلاسة بين الأكشن والدراما الاجتماعية والشعبية وحتى الكوميديا، كما في مسلسل "العائلة" بشخصية خضر، إضافة إلى حضوره المختلف في "القاهرة كابول"، الذي عكس قدرته على التعامل مع قضايا سياسية وفكرية معقدة بوعي وأداء متزن. هذا التنوع لم يكن عشوائيًا، بل نابع من فلسفة واضحة في الاختيار، تقوم على البحث عن الجديد، وعن الشخصية التي تضيف إلى رصيده الفني بعدًا آخر.

فرصة أخيرة في موسم رمضان 2026، يخوض طارق لطفي تجربة مختلفة عبر مسلسل "فرصة أخيرة"، في عمل من 15 حلقة ينتمي إلى الدراما الاجتماعية المشوقة، ويعتمد على تصاعد نفسي وإنساني كثيف، ويجسد خلال له شخصية قاض صاحب سمعة طيبة وسجل مهني ناصع، قبل أن يجد نفسه داخل سلسلة من الاختبارات القاسية التي تهدد منظومة القيم التي عاش مؤمنًا بها. الدور يبدو امتدادًا منطقيًا لمسيرته القائمة على الاشتباك مع الأسئلة الكبرى، وفي الوقت نفسه يمثل تحديًا جديدًا يضيف بعدًا مختلفًا لصورة البطل لديه.

هذا الرهان المتواصل على الاختلاف جعله واحدًا من أبرز ممثلي جيله، وأكثرهم قدرة على التحول من عمل لآخر دون الوقوع في فخ التكرار، فصار اسمه مرتبطًا بالمشروعات الفنية التي تراهن على الدراما بوصفها فئًا للتفكير والتأمل.

كان حضوره الثلاث عبر الجزء الرابع من مسلسل ليالي الحلمية، الذي فتح أمامه أبواب الدراما على مصراعها، ليبدأ بعدها رحلة بحث دؤوبة عن أدوار تمنحه مساحة للتجريب والتطور، وسرعان ما لفت الأنظار بأدائه الهادئ القائم على التفاصيل الدقيقة والقدرة على التعبير بالصمت بقدر التعبير بالكلمة. توالت بعدها مشاركاته في أعمال مهمة مثل "حديث الصباح والمساء" و "الحقيقة والسراب" و "الليل وآخره"، حيث قدم شخصيات متباينة كشفت ميكنة عن مرونته التمثيلية، واستعداده الدائم لخوض تحديات جديدة. ظل طارق لطفي لسنوات طويلة أحد أهم أعمدة الأدوار الرئيسية الثانية، تلك المنطقة الصعبة التي تتطلب حضورًا قويًا دون أن تطفئ على البناء العام للعمل، ورغم ذلك كان قادرًا في كثير من الأحيان على خطف الانتباه، كما حدث في "مع سبق الإصرار" و "جبل الحلال" و "عد تنازلي".

وجاء التحول الأهم مع مسلسل "بعد البداية"، الذي مثل بداية مرحلة البطولة المطلقة، مؤكدا



الفكر

الشامات المريبة.. العلامات التحذيرية وأخطر الأماكن على الجسم

– تحت الأظافر: غالبا ما ينتكر الورم الميلانيني تحت الظفر على شكل ورم دموي، يظهر كخط داكن على طول الظفر.

العلامات التحذيرية التي تستدعي مراجعة الطبيب:

– تغير الشامة خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة.

– ظهور شامة جديدة بعد سن الثلاثين.

– نزيف من دون أي صدمة.

– حكة أو ألم أو التهاب حول الشامة.

يُشير الأطباء إلى أن اكتشاف سرطان الجلد (الميلانوما) مبكرا يزيد من فرصة الشفاء إلى نحو 90% من الحالات. لذلك، من الضروري الاعتناء بالبشرة ومراقبتها بانتظام لاكتشاف أي تغييرات مبكرا واتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة.

توجد الشامات لدى كل شخص، إلا أن بعضها قد يشكل خطرا صحيا جديا. فالسؤال المهم هو: كيف يمكن التعرف عليها مبكرا للوقاية من أخطر أنواع سرطان الجلد العدوانية، وهو الورم الميلانيني؟

وأخطر الأماكن التي تتطلب عناية خاصة وفحصا دوريا هي:

– القدمان واليدين: الورم الميلانيني في هذه المناطق يكون

عدوانيا بشكل خاص، وغالبا ما يُشخص متأخرا بسبب موقعه غير الطبيعي.

– فروة الرأس: يصعب على الشخص ملاحظة التغيرات بنفسه، لذا ينصح بمساعدة شخص آخر للفحص الدوري.

– ظهر الرجال: يُعد ظهر الرجال أكثر الأماكن شيوعا لظهور الورم الميلانيني، ومن الصعب على الرجل مراقبته بشكل فردي.

قرأت لك

الشاي الأخضر وكبار السن



اكتشف علماء كلية العلوم الطبية بجامعة كانازاوا اليابانية أن تناول الشاي الأخضر بانتظام يمكن أن يقلل بشكل كبير من الضرر الذي يلحق بالمادة البيضاء في الدماغ لدى كبار السن.

وتشير مجلة npj

Science of Food إلى أن الباحثين حللوا بيانات تعود لأكثر من 8 آلاف شخص أعمارهم فوق 65 عاما، وقيموا حجم تلف المادة البيضاء والحصين والحجم الكلي للدماغ باستخدام عملية التصوير بالرنين المغناطيسي. وتبين أن تناول ثلاثة أكواب من الشاي الأخضر يوميا بانتظام يقلل من تلف المادة البيضاء في الدماغ.

ووفقا للباحثين، اتضح أن المشاركين الذين تناولوا نحو 1.5 لتر من الشاي الأخضر يوميا تحسنت لديهم حالة المادة البيضاء بنسبة 6 بالمئة مقارنة بالذين تناولوا كوبا واحدا.

ويشير العلماء إلى أن الوظيفة الأساسية للمادة البيضاء هي نقل النبضات العصبية من جزء من الدماغ إلى جزء آخر. كما تلعب دورا في تبادل المعلومات بين أجزاء مختلفة من الدماغ، وتوفير الإشارات بين المناطق الحركية والحسية، ما يسمح للإنسان بالتحرك وإدراك العالم الخارجي. وتجدر الإشارة إلى أنه ليس للقهوة تأثيرا مماثلا على صحة الدماغ، وهو ما يسلط الضوء على تفرد التأثير الإيجابي للشاي الأخضر.

ووفقا للعلماء، قد يكون هذا بسبب وجود مضادات الأكسدة والمركبات المضادة للاختلالات في الشاي، مثل الكاتيكين، والتي تساعد على حماية الأوعية الدموية في الدماغ من التلف.

سؤال وجواب

• أين توجد الغابة السوداء التي تبدو وكأنها سلسلة جبال ؟

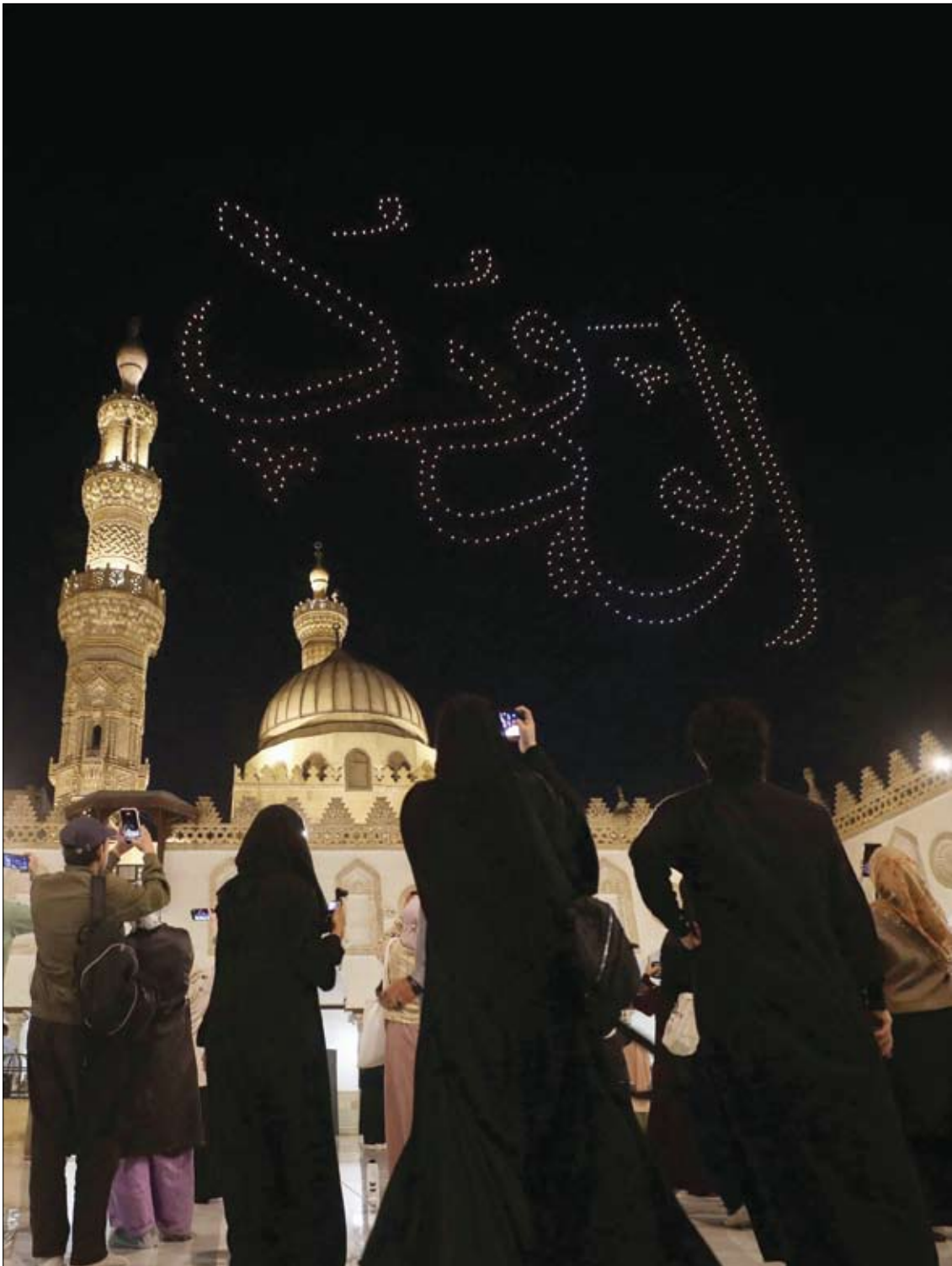
– توجد في ألمانيا .

• ماذا تعرف عن الغشاء الرامش؟

الغشاء الرامش هو الجفن الثالث للطير، والمعروف أن للطيور ثلاثة أجناف جفنان كالإنسان وجفن ثالث يحمي العين من الهواء والضوء الشديد ويسمى الجفن الرامش ويتحرك هذا الجفن في العين اليمنى إلى اليسار وفي العين اليسرى إلى اليمين.

• ما اول مدينه اندلسية فتحها العرب ؟

– الجزيرة الخضراء .



عرض ضوئي بطائرات بدون طيار يُقام في مسجد الأزهر، احتفالاً بقدوم شهر رمضان المبارك، بالقاهرة. رويترز

عرض صحي لدى بعض المرضى في

المستشفيات يرتبط بزيادة خطر الوفاة

أظهرت دراسة طبية حديثة أن وجود أحد الأعراض لدى المرضى عند دخولهم المستشفى قد يكون مؤشرا قويا على ارتفاع خطر الوفاة. وكشفت الدراسة المنشورة في مجلة ERJ Open Research أن ضيق التنفس لدى المرضى في المستشفيات يمثل مؤشرا قويا على زيادة خطر الوفاة، في حين أن الألم في الصدر لا يرتبط بارتفاع الخطر ذاته. وأجرت الدراسة كلية هارفارد الطبية بالتعاون مع مركز بيت إسرائيل ديكونيس الطبي، وشملت نحو 10 آلاف بالغ تم نقلهم لتلقي العلاج في المستشفيات. وقام الممرضون بتقييم يومي لحالات المرضى، بما في ذلك شدة ضيق التنفس، وتبين أن هذا العرض ارتبط بارتفاع معدلات الوفاة، أو الحاجة إلى العناية المركزة، أو تقديم الرعاية الطارئة.

كما لاحظ الباحثون أن ربع المرضى الذين خرجوا من المستشفى مع استمرار ضيق التنفس توفوا خلال ستة أشهر، مقارنة بـ7% فقط بين من لم يعانون من هذه المشكلة. وأوضح الباحثون أن ضيق التنفس يشكل إشارة فيسيولوجية مبكرة على نقص الأكسجين وصعوبة التخلص من ثاني أكسيد الكربون، ويستحق متابعة دقيقة على غرار مؤشرات النبض وضغط الدم ودرجة الحرارة.

اقترح مؤلفو الدراسة إدراج تقييم ضيق التنفس ضمن المؤشرات الحيوية الأساسية، مشيرين إلى أن استبيانًا قصيرا لا يستغرق دقيقة واحدة قد يساهم في الكشف المبكر عن تدهور الحالة الصحية وإنقاذ حياة المرضى.

مركب في إكليل الجبل يساعد على التئام الجروح

كشفت دراسة أجراها علماء أمريكيون أن مركبا موجودا في نبات إكليل الجبل يساهم في التئام الجروح بسرعة مع الحد من تكون الندبات على الجلد.

وأوضحت مجلة JCI Insight أن الدراسة، التي أجراها باحثون من كلية بيرلمان للطب بجامعة بنسلفانيا، أكدت أن مضاد الأكسدة المعروف باسم "حمض الكارنوسيك" الموجود في نبات إكليل الجبل، يساهم في التئام الجروح واستعادة أنسجة الجلد بعد الإصابات.

أظهرت التجارب على الفئران أن كريم حمض الكارنوسيك يسرع شفاء الجروح، ويعيد بناء بصيالات الشعر والغدد الدهنية وحتى الغضاريف، حيث يلعب بروتين TRPA1 دورا رئيسيا في هذه العملية؛ وعند تثبيط نشاط هذا البروتين، يخفي تأثير إكليل الجبل

وأشار العلماء إلى أن أعشابا أخرى مثل الزعتر والأوريغانو تمتلك تأثيرا مشابها، لكن إكليل الجبل يتميز بفعالتيته وسلامته. ويأمل الباحثون أن يساهم هذا الاكتشاف في تطوير علاجات منخفضة التكلفة للجروح والوقاية من الندبات بعد الإصابات أو الحروق.

وكانت دراسة سابقة قد أشارت إلى أن حمض الكارنوسيك يساعد أيا في الوقاية من مرض الزهايمر ويعزز صحة الدماغ.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن جسم الإنسان العادي يحمل خلايا بكتيرية أكثر من الخلايا البشرية.
- هل تعلم أن دون اللعب لا يمكن للإنسان أن يتذوق الطعام.
- هل تعلم أن العضو الوحيد الذي يستمر في النمو هو أنف الإنسان.
- هل تعلم أن هناك مئة مليار خلية فقط في دماغ الإنسان.
- هل تعلم أن في الصين أشجار يبلغ عمرها أكثر من ألف عام.
- هل تعلم أن أول من صك النقود هم الأمويين.
- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكا
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م
- هل تعلم أن المعلقات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحيا أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- تتجدد رموش عين الإنسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرمش الواحد حوالي 150 يوما .
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماما يصبح ثلاثة أطنان .
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م
- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون

قصة حارس الغابة

كان الجميع يسمعون عن حارس الغابة لكن أحدا لم يره .. وفي أحد الايام وصل إلى الغابة مجموعة من الصيادين يحملون شبাকা كثيرة واسلحة وذخيرة وقد قرروا صيد مجموعة كبيرة من الحيوانات المختلفة وذلك للربح المادي من فرائثها او انيابها فنصبوا خيامهم على مشارف الغابة ودخل ثلاثة منهم يستكشفون الغابة واعماقها وما يوجد بها من حيوانات نادرة وغالية.. وعند عودتهم قابلهم الصياد من نفس المنطقة فقال لهم ممنوع الصيد هنا وستجدون ممانعة شديدة من حارس الغابة، ارحلوا قبل ان يقتلحكم من هنا.. لكنه لم يجد منهم غير الاستهزاء بكلامه .

لم يضعب الصيادون وقتا فنزلوا إلى الغابة للبحث عن مرادهم وبالفعل استطاعوا اصابة احد الثمور النادرة ورغم ذلك فقد هرب منهم باصابتة فانهمكوا في البحث عنه وانقضى اليوم بدون الوصول إلى الثمر الجريح.. كذلك لاحظ الصيادون فرار اغلب الحيوانات عن أعينهم..

في المساء وحول النار الهادئة اخذوا يتناولون طعامهم وهم يتضحكون ويستمعون للموسيقى على استعداد للنوم حتى يستيقظوا صباحا لرحلة صيد جديدة وفجأة انهالت عليهم حيات جوز الهند وكان الشياطين تتقاذفها على رؤوسهم واهتزت الارض بفعل خطوات سريعة ثقيلة بفعل اقدام قطيع كبير من الافيال وقفزات متسارعة من القردة هطلت من فوق الاشجار وكانها زخات مطر قوية افزعت الصيادين ولم يستطع بعضهم ان ينجو بحياته فضاع تحت اقدام الافيال ،اما من جرى منهم في كل اتجاه فلم يخرج من الغابة سالما بل حمل من الجروح والكسور الكثير ومع كل ذلك لم ير احد منهم من وراء كل ماحدث هل هي الحيوانات الغاضبة او حارس الغابة.. ذلك السؤال ماذا يتردد في تلك الغابة التي لم يستطع اي صياد ان يخرج منها بصيد يرضيه.