منهعات

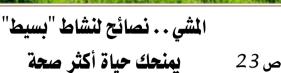
بطولة فزاع لليولة تواصل تحدياتها القوية ترقبا لاكتمال «المربع الذهبي»

ص 27

«موضوع عائلي».. عمل غير تقليدي يعتمد على الدراما الاجتماعية







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

امرأة تشارك فيدبو

لأغرب وظيفة تعمل بها

نشر حساب متخصص في التصوير

على إنستغرام، مقطعاً لامرأة تعمل

في واحدة من أغرب الوظائف،

المتعلقة بصناعة المحتوى، وهي

صناعة الصوت حرفياً باستخدام

أدوات غير متوقعة. وفي المقطع

الذي نشره حساب .camera

setup، الذي يتابعه نحو 7

ملايين شخص، تظهر المرأة وهي تسبجل على الميكروفون بينما

تشاهد المقطع الذي تريد إضافة

المؤثرات الصوتية عليه، فتارة

تمشي مرتدية حذاء بكعب عال

وتارة أخرى تفتح وتغلق مظلة أو

تحرك قطعة جلد بطريقة تظهر

صوت جناحي ديناصور أو تنين،

وكذلك تستخدم أدوات بسيطة

وغير متوقعة لخلق صوت طيران

الجنيات وختل الحصان وغيرها

الكثير. وتبدو الوظيفة سهلة في البداية، لكنها في الواقع تحتاج

لدقة وابتكار وحس فني، ومراعاة التوقيت واختيار الأدوات الأمثل

لصنع أفضل نسخة للمؤثرات

الصوتية، والتي تلعب دوراً بالغ

الأهمية ومحورياً في صناعة

الأفلام والسينما والمقاطع، وغيرها

من أشكال صناعة المحتوى.

لمحاكاة خطوات المشهد.

Monday 30 December 2024 - Issue No 14341

تمت بنجاح أول جراحة على الإطلاق، باستخدام روبوتين جراحيين، حيث أزالا غدة البروستاتا لمريض في قسم المسالك البولية في المركز لطبي الجنوبي الغربي بجامعة تكساس. ويجمع هذا الإجراء بين منصة Levita's Mars الجراحية وروبوت Da Vinci SP (دافينشسي)، أحادي المنفذ من

Intuitive Surgical وفق "إنترستينغْ إنجينيريْنغ" وقال جيفري كاديدو، طبيب المسالك البولية والأستاذ في مركز UT Southwestern الطبي، في بيان: "هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها استخدام نظامين مختلفين معاً في إجراء آلي واحد، وفي نوفمبر-تشرين الثاني، قام الباحثون الطبيون بتدريب نظام روبوتي باستخدام التعلم المقلد من مقاطع الفيديو الجراحية وقاموا بإجراءات معقدة بشكل مستقل، مما أدى إلى تقدم الجراحة الروبوتية نحو عمليات مستقلة دون برمجة مفصلة". وأثناء جراحة إزالة لبروستاتا، تم استخدام منصة MARS من Levita لعالجة الأعضاء الداخلية باستخدام نظام تحديد المواقع المغناطيسي الحاصل على براءة اختراع، وسمح ذلك بسحب الأنسجة بدقة بهدف تحسين لرؤية وحماية الأعصاب المرتبطة بالوظيفة الجنسية وسلس البول، وقام روبوت Da Vinci SP بتوفير إمكانات المنفذ الواحد اللازمة لإجراء هذا الإجراء البولي المعقد. وأظهر الفريق الجراحي معاينة الستقبل الجراحة بمساعدة الروبوت، حيث تعمل عدة أنظمة جنباً إلى جنب لتحقيق أفضل النتائج المكنة، من خلال دمج النظامين.

في تقدم رائد في علاج السرطان، طور الباحثون في المعهد الكوري لمتقدم للعلوم والتكنولوجيا تقنية تحول خلايا سرطان القولون إلى خلايا شبيهة بالخلايا الطبيعية دون تدميرها.

ويمثل هذا النهج المبتكر، بقيادة البروفيسور كوانغ هيون تشو، من قسم الهندسة البيولوجية والدماغية، ابتعاداً كبيراً عن علاجات لسرطان التقليدية التي تعتمد على قتل الخلايا السرطانية، مما يؤدي غالباً إلى آثار جانبية شديدة ومخاطر تكرار المرض، وفق "إنترستينغ إنجينيرينغ". وقال تشو: "إن حقيقة أن الخلايا لسرطانية يمكن تحويلها مرة أخرى إلى خلايا طبيعية هي ظاهرة مذهلة، تثبت هذه الدراسة أنه يمكن إحداث مثل هذا الانعكاس بشكل منهجى". وفي مقدمة ورقتهم البحثية، يشرح الباحثون بالتفصيل كيف أظهر البحث في سرطان الدم النقوي الحاد وسرطان الثدي وسرطان الخلايا الكبدية أن تشجيع الخلايا السرطانية على التمايز و التمايز المتبادل يمكن أن يحقق هذا الانعكاس، غير أن تحديد المنظمومة الرئيسية المسؤولة عن هذه العمليات لا يزال يشكل تحدياً، وفي حال تم تحديدها، وتطبيقها على الخلايا السرطانية، فقد تقدم بديلاً واعداً لعلاجات السرطان الحالية.

تحذير؛ أحذية تهدد صحة العدائين

كشفت دراسة حديثة من جامعة فلوريدا أن العدائين الذين يرتدون أحذية رياضية ذات كعب سميك يواجهون خطرا أعلى للإصابة مقارنة بمن يرتدون أحذية مسطحة. ووجدت هذه الدراسة الشاملة واسعة النطاق أيضاً، أن العدائين الذين يرتدون أحذية ذات كعب سميك يجدون صعوبة في الشعور بدقة بكيفية هبوط أقدامهم مع كل خطوة، مما يساهم على الأرجح في ارتفاع معدلات الإصابة، وفق موقع سيتكدايلي". و يوصي الباحثون بالأحذية المسطحة لمعظم العدائين، لكونها مرتبطة بانخفاض مخاطر الإصابة، وتعمل الأحدية المسطحة على تعزيز الإحساس بالأرض وتساعد العدائين على تطوير تقنية هبوط أكثر تحكماً. لكن يحذر الباحثون من أن التحول إلى نوع جديد من الأحذية أو تغيير أنماط ضرب القدم يمكن أن يشكل أيضاً مخاطر إصابة إذا تم بسرعة كبيرة. وأكدت المؤلفة الرئيسية هيذر فينسينت، على أهمية التحول التدريجي، مستفيدة من تجربتها الشخصية، وقالت: لقد اضطررت إلى تعليم نفسي التخلص من الأحذية الكبيرة ذات الكعب العالي إلى شيء أكثر اعتدالا في التبطين والعمل على تقوية القدم، قد يستغرق الأمر ما يصل إلى ستة أشهر حتى أشعر بأن المسألة طبيعية إنها عملية كاملة".

إن الألم المزمن هو حالة موهنة تؤثر على ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم. وعلى الرغم من توفر التدخلات العلاجية لعلاج الألم، فإن العديد من الأشخاص يعانون من دون علاج على الإطلاق. بحسب مانشيره موقع "NeuroScience News" نقلًا عن دورية "Nutrition Research" دورية يُظهر بحث جديد من جامعة سازرن أستراليا أن اعتماد نظام غذائي صحي يمكن أن يقلل من شدة الألم المزمن، مما يوفر طريقة سهلة ويمكن أن تسهم في التعامل مع حالات الألم المزمن بشىكل أفضل.

دهون الجسم والألم

ومن خلال استكشاف الارتباطات بين دهون الجسم والنظام الغذائي والألم، اكتشف الباحثون أن استهلاك كميات أكبر من الأطعمة ضمن المبادئ التوجيهية الغذائية الأسترالية كان مرتبطًا بشكل مباشر بانخفاض مستويات آلام الجسم، خاصة بين النساء.

والأهم من ذلك، أن هذه النتائج كانت مستقلة عن وزن الشخص، مما يعني أنه على الرغم من تكوين الجسم، فإن اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يساعد في تقليل

النساء ومرضى السمنة

على الصعيد العالمي، يعانى حوالى %30 من السكان من آلام مزمنة. تعاني النساء من معدلات أعلى من الألم المزمن، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.

وتقول الباحثة سو وارد من جامعة سازرن أستراليا إن

مثل هند عبدالحليم ومنى فاروق.

وبحسب "دايلي ميل"، وجد أطباء

أمريكيون يتابعون نساء يتلقين العلاج

من شكل عدواني من سرطان الثدي، أن

الحقن "تؤثر سلباً" على كيفية استجابة

الجسم للعلاج الكيميائي والعلاج المناعي.

وهذا يعني أن مرضى سرطان الثدي

اللاتي تلقين الحقن - والمعروفة باسم

مستقبلات الببتيد الشبيهة بالغلوكاجون

- كن أقل عرضة للشفاء التام من

السرطان بعد العلاج وأكثر عرضة لعودة

الأورام. وفي الدراسية، تم متابعة مئات

النساء المصابات بسرطان الثدي الثلاثى

السلبي في مرحلة مبكرة طيلة فترة

الدراسة تُظهر كيف يمكن للعوامل القابلة للتعديل، مثل النظام الغذائي، أن تساعد في إدارة الألم المزمن

الأطعمة الصحية الأساسية

وأضيافت أنه "في الدراسية، كان الاستهلاك العالى للأطعمة الأساسية - وهي الخضار والفواكه والحبوب واللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان والبدائل مرتبطًا بتقليل الألم، بغض النظر عن وزن الجسم"، موضحة أنه "أمر مهم لأن زيادة الوزن أو السمنة هي عامل خطر معروف للألم المزمن.

مستويات ألم أقل للنساء

إن معرفة أن الخيارات الغذائية والجودة الشاملة للنظام الغذائي للشخص تجعل الشخص أكثر صحة وتساعد أيضًا في تقليل مستويات الألم، هو أمر ذو قيمة كبيرة". وتشير النتائج إلى أن جودة النظام الغذائي تؤثر على

الألم بشكل مختلف لدى الرجال والنساء، مؤكدة أن "النساء اللاتي اتبعن نظامًا غذائيًا أفضل كان لديهن مستويات ألم أقل ووظيفة بدنية أفضل".

مضادات الأكسدة والالتهاب

وتشرح دكتورة وارد أنه "من المرجح أن يكون السبب في تقليل الألم يرجع إلى الخصائص المضادة للالتهابات وللأكسدة للمجموعات الغذائية الأساسية الأكثر صحة، لكن في المقابل لم يمكن الجزم بما إذا كان النظام الغذائي الرديء يؤدي إلى المزيد من الألم، أو ما إذا كان الألم

يؤدي إلى تناول نظام غذائي رديء الجودة". واختتمت دكتورة وارد قائلة "أن اتباع نظام غذائي صحى ومغذ يجلب فوائد متعددة للصحة والرفاهية وإدارة الألم. وبينما ينبغي اعتماد استراتيجيات شخصية لإدارة الألم، فإن اتباع نظام غذائي صحي هو وسيلة سهلة المنال وبأسعار معقولة وفعالة لإدارة الألم وحتى

إنستغرام تختبر «خاصية مهمة» طال انتظارها تختبر منصة التواصل الاجتماعي

إنستغرام طريقة لرؤية مشاركات الأصدقاء التي قد تكون فاتت على المستخدم ولم يتمكن من رؤيتها حين بثها لأول مرة. وبدأت إنستغرام عرض "أبرز القصص"، التي نشرها المتابعون المشتركون للمستخدم في أسفل قسم "القصص" (ستوريز)، وهى المساحة الموجودة أعلى قائمة عرض المشاركات، التي يرى فيها المستخدم قصص الأصدقاء. ونقل موقع "تك كرانش" المتخصيص في موضوعات التكنولوجيا عن متحدث باسم ميتا القول: "نحن نعمل دائما على إيجاد طرق جديدة لمساعدة المستخدمين على التواصل في قسم القصص، ونختبر خاصية عرض الأحداث البارزة الأخيرة في نهاية القائمة مع مجموعة

صغيرة من الأشخاص" وقد رصد خبير منصات التواصل الاجتماعي أحمد غانم وجود هذه الخاصية لأول مرة.

محمد أحد أكثر أسماء المواليد شعبية في نيويورك

دخل محمد قائمة العشرة الأوائل لأكثر الأسماء التي يختارها سكان نيويورك لأطفالهم، وذلك وفق إحصاءات أصدرتها أول أول أمس الجمعة، دائرة الصحة في المدينة الأمريكية.

وأصدرت الدائرة إحصاءاتها في 2023، حيث ظهر من بين أسماء الذكور، ولأول مرة، محمد، والنذي عادة ما يكون في العائلات المسلمة، ويختار للمولود الأول. ويدل الاختيار على الأهمية المتزايدة للسكان المسلمين في نيويورك، والذين يشكلون 9% من المجموع.كما تُظهر الإحصائيات أيضا وفرة أسماء المدن المختارة للمواليد، مثل القاهرة 110، ولندن 109، وميلانو وباريس وبروكلين 116 لكل واحدة.

ولا يوجد نقص في الأسيماء القديمة في القائمة، مثل ماكسيموس 133، أو ميريديث 124، أو بياتريس 111، أو برنارد 145، والتي لم تكن مستخدمة في العقود السابقة.

حقن التنحيف تعيق علاج سرطان الثدي

في الوقت الذي تبشر فيه أدوية مثل "أوزمبيك" و"ويغوف" بعصر جديد في المعركة ضد السمنة، اقترح خبراء أن حقن إنقاص الوزن التي يعتمد عليها الملايين من مرضى السكري قد تتسبب في توقف علاجات سرطان الثدي عن العمل. وبينما تتواتر الدراسات التي تكشف عن فوائد جانبية للتنحيف بواسطة هذه

الملاجات الجديدة، من الإقلاع عن التدخين والكحول، إلى تخفيف العبء المسبب لأمراض الكبد والكلى، تثير الآثار

الجانبية لحقن التنحيف القلق. ويعتبر شلل المعدة من أكثر الآثار الجانبية إثارة للقلق، وقد ألقي الضوء على هذه الحالات بعد إصابة مشاهير بها،



مدينة يعيش سكانها يے مبنى واحد فقط

يعيش سكان بلدة صغيرة نائية في ألاسكا الأمريكية، في مبنى واحد فقط، وهو أمر استحوذ على اهتمام الإنترنت أخيراً.

وتقع بلدة "ويتير" التي يبلغ عدد سكانها 263 نسمة فقط، على ساحل قناة باساج، على بعد حوالي 60 ميلاً من أنكوريج، وهي معروفة بمناخ رطب وافتقار صارخ للمباني والمرافق، لدرجة أن كل فرد في البلدة تقريباً، يقيم في مبنى واحد شاهق، وهو Begich Towers Condominium، مما اكتسب المنطقة لقب "المدينة تحت سقف

وعلى مر السنين، اجتذب إعداد السكن الفريد في ويتير قدراً كبيراً من الاهتمام العام، حيث نشر مستخدمو TikTok وYouTube مقاطع فيديو حول لغة ألاسكا، وأطلقت المؤثرة نيكي دلفنثال مؤخراً على المنطقة اسم "أغرب مدينة" رأتها على الإطلاق، وفق "نيويورك بوست وتقول ديلفينثال في مقطع الفيديو الخاص بها على TikTok : "لقد اكتشفت أغرب مدينة في ألاسكا، هذه مدينة ويتير، حيث يعيش سكانها

تحت سقف واحد، ليس هذا فحسب، بل ليس عليهم حتى المغادرة". ويوجد داخل المبنى مكتب بريد، ومتجر زاوية، ومغسلة، وكنيسة، ونفق يؤدي إلى المدرسة، وملعب داخلي، وفي وقت ما كان هناك مركز للشرطة في الموقع، والآن أصبحت ويتير محصورة بين المياه والجبال شديدة الانحدار، والطريقة الوحيدة للوصول إلى هناك هي عبر نفق باتجاه واحد يبلغ طوله 2.5 ميل ويغلق ليلاً.







ضمن فعاليات برنامج شما محمد للتثقيف البيئي

مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان يستضيف عاشق اللؤلؤ مصطفى الفردان



استضاف مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي بتوجيهات من رئيس مجلس الإدارة الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، الباحث الإماراتي مصطفى الفردان ضمن فعاليات برنامج شما محمد للتثقيف البيئي. قدم الفردان محاضرة بعنوان "اللؤلؤ جوهرة الإمارات وتراثه"، بالتعاون مع مكتب قطاع التنوع البيولوجي البري والبحري بأبوظبي.

شهد الفعالية حضور وفد روسي يمثل مدرسة أم الإمارات للغة العربية في موسكو، بالإضافة إلى جمعية التبرع بالدم، وضيوف من مختلف المؤسسات، وطلاب مكتبة أجيال المستقبل. تناولت المحاضرة رحلة الغوص لاستخراج اللؤلؤ، أنواع اللؤلؤ، وتسمياته، تبعتها ورشة عملية مميزة في مقر نادي الأجيال البيئي للبحث عن اللؤلؤ عن طريق فتح الصدفات التي قدمها مكتب التنوع البيولوجي للمركز واستخراج اللؤلؤ من داخلها. بعد ذلك، قام الحضور بجولة في أركان المركز تضمنت زيارة قرية زايد التراثية للاطلاع

على الحرف التقليدية الإماراتية مثل النول، سعف النخيل، السدو، والتلي. وأبدى الوفد إعجابه بالأزياء الإماراتية، العطور، والأطباق التقليدية، كما زاروا أركان تعرض منتجات التمور، الحلوى العمانية، والمأكولات الشامية

والمصرية. تخلل اليوم عروض متنوعة شملت نادي الشطرنج، عرض

الصقور، ودورية السعادة للأطفال، بتنظيم فريق "تطوعك انتماء"، كما

قدم المتطوعون عروضًا باللغتين العربية والروسية. اختُتمت الفعالية

بتكريم الضيوف والداعمين، وتوزيع الدروع والهدايا، إضافة إلى مجموعة

من إصدارات سمو الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان وإصدارات المركز. كما قام الأستاذ مصطفى الفردان بإهداء نسخة من كتابه "اللؤلؤ المكنون" إلى سمو الشيخة شما والوفد الروسي. وعبر الحضور عن سعادتهم بالفعاليات، وقدموا عبارات الشكر والتقدير لرئيس مجلس الإدارة على دعمها المستمر للبرامج الثقافية والاجتماعية، مثمنين جهودها الرائدة والمتميزة واهتمامها بتحقيق أهداف التنمية المستدامة تعزيزا لاستراتيجية الدولة والقيادة الرشيدة.







مسرح «الميدان» يضيء ليالي المرموم بالموروث الشعبي

بطولة فزاع لليولة تواصل تحدياتها القوية ترقباً لاكتمال «المربع الذهبي»

• سعيد علي الشاوي يكسب ثالث بطاقات الصعود بعد التفوق بالعلامة 70

• نتالي أواديسيان: الموروث الغني جزء من نجاحات الشباب الإماراتي

•• دبــــــى ــــ الـفجـر:

ارتفعت حدة المنافسة بالتحديات القوية مع ترقب لهوية آخر المتأهلين إلى "المربع الذهبي" من النسخة الـ 24 لبطولة فزاع لليولة، والنسخة الـ 20 من برنامج الميدان، التي تنظمها إدارة بطولات فزاع، في مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، بعد ليلة مميزة أضاءت "المرموم" بأجمل صور التنافس بمهارات التراث الشعبي. جاء ذلك في الحلقة الثالثة من المرحلة الثانية، والتي شهدت حصول سعيد على الشاوي من إمارة عجمان على ثالث بطاقات التأهل إلى "المربع الذهبي" بعد تفوقه على عبد الرحمن عمر الزعابي من إمارة رأس الخيمة، بعدما حقق الشاوي 70 علامة، مقابل 30 لمنافسه، لينضم سعيد على الشاوى إلى خالد صالح المنهالي، وخليفة سيف الحمر في المربع الذهبي. وسيكون موعد حسم البطاقة الرابعة يوم الجمعة المقبل "3 يناير" في الحلقة التي تنطلق الساعة التاسعة مساءً على مسرح الميدان في موقعه بالقرية التراثية بنادي دبي لسباقات الهجن بالمرموم، ويقدم حلقات البرنامج راشد حارب الخاصوني، مدير إدارة بطولات فزاع، في

مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، ويتم بثها بشكل مباشر عبر شاشة محمد لإحياء التراث على اليوتيوب. وجاءت انطلاقة الحلقة مع اليولة، كلمات سعادة عبد الله حمدان بن دلموك الرئيس التنفيذي لمركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، وغناء الفنان ميحد حمد، وألحان فايز السعيد، وخلالها قدّم المتنافسان عرضاً مميزًا على مسرح الميدان، وسط تفاعل من الجماهير التي تحضر إلى مدرج الميدان بأعداد متزايدة مع ارتفاع حدة التنافس، وقدّم خليفة بن سبعين الذي يقوم بتحكيم هذا التحدي بعض تحدي الموروث تمكن الشاوي من الإجابة بشكل صحيح وحصل على 10 سابق في مجمع حمدان الرياضي، تفوق الشاوي أيضًا، ليكسب 15 علامة. أما في تحدي الرماية الذي يقام مباشرة على مسرح الميدان، بأسلوب الجري لالتقاط السلاح والتصويب على الأهداف، كسب الزعابي الـ 15 علامة.

قنوات سما دبي، ومن خلال أثير إذاعة الأولى، وعبر قناة مركز حمدان بن على إيقاع أغنية الميدان لهذا الموسم والتي تحمل عنوان "ضرغام" من النصائح للمشاركين، ومنح الـ 25 علامة إلى سعيد على الشاوي. وفي علامات ليوسع الفارق مع الزعابي. وفي تحدي السباحة الذي يقام في وقت

وفي تحدي عد القصيد، الذي يقوم بالتحكيم عليه، الشاعر سعد بن مرزوق الأحبابي، تمكن الزعابي أيضًا من الحصول على علامتها. وفي سباق الهجن الذي زادت مسافته ليصبح 700 متر وأقيم على مضمار المرموم بالتعاون مع نادي دبي لسباقات الهجن في نفس موقع البطولة، تفوق الشاوي ليكسب 20 علامة.

تحديات تعكس الثقافة الغنية للدولة

قالت نتالي جوزيف أواديسيان، مدير إدارة الإذاعات، مدير الإعلام والاتصال المؤسسي ورئيس اللجنة المنظمة للبطولة في مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، أن البطولة تعكس بشكل كبير بيئة دولة الإمارات، وثقافتها الغنية التي تميزت بها على مر العصور، وأكدت أن هذه التحديات تم دراستها بعناية لتكون مزيجاً من التحديات البدنية والذهنية، التي تتطلب مهارات عالية من المشاركين.

وأشارت إلى أن البطولة ليست مجرد بطولة تنافسية، بل تحمل في طياتها هدفًا أعمق يتمثل في غرس القيم الوطنية والاعتزاز بالتراث الإماراتي

لدى الأجيال الجديدة. وقالت: "إن التحديات الموجودة في البطولة تعد أداة هامة في بناء جيل متمسك بهويته الوطنية، حيث تسهم في تعزيز الروح الوطنية من خلال التفاعل مع تحديات البطولة التي تنبثق من عمق الموروث الشعبي الإماراتي التي تشكل جزءًا من ثقافة الدولة، وهي أيضًا فرصة لتبادل الخبرات والتعلم من بعضهم البعض، مع تعزيز روح الفريق والتعاون بين اليويلة. وفي ختام تصريحها، شددت رئيس اللجنة المنظمة للبطولة، على أهمية الدور الذي تلعبه هذه البطولات في تعزيز التواصل بين الأجيال وتعريف الشباب بقيمة التراث الشعبي الإماراتي، ليظل حياً ي القلوب والعقول.

الفنان فاضل المزروعي ضيف الحلقة السابعة

حلّ الفنان فاضل المزروعي ضيفاً على الحلقة السابعة، وقدم أغنية "المسافر" وعبّر عن سعادته بالمشاركة، وقال: تسّرني المشاركة في البرامج التي تُعنى بحفظ وصون الموروث الشعبي، ومركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، يقدّم من خلال برنامج الميدان الصورة الحقيقة لتراث وأبناء الوطن.









هل أنت على استعداد لجني فوائد المشي؟ فيما يلي كيفية البدء، والبقاء متحفزاً. فهل يمكنك حقاً الوصول إلى مستوى من اللياقة البدنية؟ بالتأكيد! ابدأ من اليوم.



يساعد على بناء لياقتك العامة

المشى . . نصائح لنشاط "بسيط" يمنحك حياة أكثر صحة

ما فوائد المشي؟

يجب ألا تكون الأنشطة البدنية معقدة. حيث يمكن لشيء بسيط مثل المشي السريع يومياً أن يساعدك في عيش حياة أكثر صحة.

مثلاً، يمكن للمواظبة على المشي السريع أن تساعدك • الحفاظ على وزن صحي وخسارة دهون الجسم. • الوقاية من العديد من الأمراض أو السيطرة عليها،

بما في ذلك مرض القلب والسكتة الدماغية وارتفاع

- ضغط الدم والسرطان وداء السكري من النوع 2. • تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية.

 - تحسين قدرة العضلات على التحمل.
- زيادة مستويات الطاقة. • تحسين حالتك المزاجية والإدراكية وذاكرتك
 - تحسين التوازن والتنسيق.
 - تقوية الجهاز المناعي.

• الحد من الإجهاد والتوتر.

أقل من المشي العادي. • تقوية عظامك وعضلاتك.

كلما زادت سرعة مشيك وزادت المسافة ومرات المشي، زادت الفوائد التي تجنيها. فعلى سبيل المثال، قد تبدأ بالمشي بسرعة متوسطة، ثم تطور من قدراتك تدريجياً إلى

• شد عضلات البطن قليلاً مع جعل الظهر مستقيماً المشي بسرعة أكبر والمشي لمسافة أكبر في فترة زمنية أقصر من التي يستغرقها المشي متوسط السرعة، بما وليس مقوساً إلى الأمام أو الخلف. • المشي بطريقة سلسة، مع ثني القدم من الكعب إلى يشبه المشي السريع.

كما يمكنك أيضاً التبديل بين فترات المشي السريع

والمشى على مهل. ولهذا النوع من التدرب على فترات

فوائد عديدة، مثل تحسين لياقة القلب والأوعية

الدموية وحرق سعرات حرارية أكثر مقارنة بالمشي

العادي. كما يمكن ممارسة التدرب على فترات في وقت

تحويل المشي المعتاد إلى أحد أنشطة اللياقة البدنية

يتطلب اتخاذ وضعية جيدة وحركات هادفة. من الناحية

• رأسك لأعلى. النظر تجاه الأمام وليس في الأرض.

• إرخاء العنق والكتفين والظهر، وعدم الانتصاب

• أرجحة الذراعين بحرية مع ثني المرفقين قليلاً. لا

المثالية، فيما يلي المظهر المطلوب أثناء المشي:

بأس من زيادة سرعة تحريك الذراعين قليلاً.

اهتم بأسلوب التدريب

إصبع القدم. ويمكن أن تكون هذه الطريقة رائعة لممارسة الأنشطة الهوائية وتحسين صحة قلبك وزيادة قدرتك على حدد أهدافاً واقعية التحمل مع حرق سعرات حرارية.

وتوصي وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة معظم البالغين الأصحاء باتباع الإرشادات التالية عند ممارسة التمارين الرياضية:

•الأنشطة الهوائية: خصص نحو 150 دقيقة على الأقل من النشاط الهوائي المعتدل أو 75 دقيقة من النشاط الهوائي القوي أسبوعياً، أو مزيجاً من النشاط المعتدل والقوي. وتقترح الإرشادات توزيع هذه التمارين على مدار الأسبوع كله. كلما مارست الكثير من التمارين الرياضية، ازدادت الفوائد الصحية العائدة عليك. ومع ذلك فإن القليل من الأنشطة البدنية يعود بالنفع أيضاً. وممارسة الأنشطة لفترات قصيرة على مدار اليوم تزيد من الفوائد الصحية.

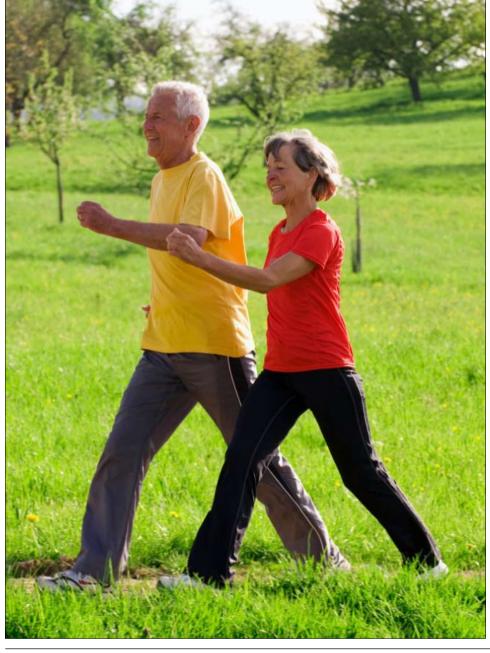
• تمارين القوة: مارس تمارين القوة لجميع مجموعات العضلات الرئيسية مرتين على الأقل في الأسبوع. واستهدف أداء مجموعة واحدة من كل تمرین، باستخدام وزن ثقیل أو مستوی مقاومة شدید

تحقيق فوائد صحية. بما يكفي لإرهاق عضلاتك بعد تكرار الحركة من 12 • يمكنك البدء ببطء، خاصة إذا لم تكن تمارس إلى 15 مرة تقريباً.

• يمكنك استهداف ممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة يومياً على الأقل: إذا لم تتمكن من تخصيص هذا القدر من الوقت، فيمكنك تجربة تقسيم النشاط على عدة جلسات قصيرة على مدار اليوم. فممارسة أي قدر من النشاط البدني خير من عدم ممارسة أي شيء إطلاقاً. فحتى الكميات البسيطة من النشاط البدني مفيدة، ويساعد تراكم النشاط على مدار اليوم على

التمارين الرياضية بانتظام: فيمكنك البدء بخمس دقائق يومياً في الأسبوع الأول، ثم زيادة المدة بمقدار خمس دقائق كل أسبوع حتى تصل إلى 30 دقيقة على

أما إذا كنت ترغب في تحقيق المزيد من الفوائد الصحية، فحاول أن تمارس النشاط البدني لمدة 60 دقيقة على الأقل معظم أيام الأسبوع.



دراسة: مرضى السكري الشباب معرضون لخطر الموت المفاجئ

وجدت دراسة جديدة أن الشباب المصابين بمرض السكري معرضون بشكل كبير لخطر الموت المفاجئ. وقال باحثون دنماركيون إن مرضى السكري أكثر عرضة بشكل كبير للإصابة بالموت القلبي المفاجئ مقارنة بالأشخاص الأصحاء من نفس العمر.



الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و40 عاما والمصابين بداء السكري من النوع الأول، الشكل الجيني للمرض. وهذه المجموعة العالية الخطورة أكثر عرضة للوفاة بسبب مشكلة في القلب بنحو 20 مرة. وأولئك الذين تصل أعمارهم إلى 30 عاما والمصابين بداء السكري من النوع الثاني (المرتبط بالسمنة أو عدم النشاط) كانوا معرضين لخطر الوفاة بنحو 6 مرات. ويقول الباحثون إن النتائج تثبت أنه من الهم مراقبة مرضى السمكري الشمباب بحثاعن مشاكل في القلب. ويشرح البروفيسور إيليجاه بير، طبيب القلب في سانت جورج، جامعة لندن: "هذه نتائج مثيرة للاهتمام للغاية. من المعروف منذ فترة طويلة من الموت القلبي المفاجئ يعانون من أعراض الإغماء أو أن مرض السيكري يزيد من خطر الإصابة بأمراض الذبحة الصدرية على سبيل المثال".

والمثير للدهشة أن هذا الخطر كان أعظم لدى أولئك القلب، لكن قوة التأثير ربما لم تكن مفهومة. لن يغير هذا بالضرورة الطريقة التى نعامل بها الناس في الوقت الحالى، لكنه يظهر أن مرضى السكري يجب مراقبتهم عن كثب، خاصة أنهم قد يكونون معرضين لخطر الإصابة بأمراض أخرى أكثر شيوعا".ويمكن إدارة مرض السكري من النوع الثاني من خلال اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام. وقد يتم إعطاء الأدوية إذا فشلت هذه التدابير.ومع ذلك، يحتاج مرضى النوع الأول إلى جرعات منتظمة من الإنسولين، وهو هرمون يقلل مستويات السكر في الدم. وإذا ترك دون علاج، يمكن أن يؤدي مرض السكري في أي من شكليه إلى مضاعفات خطيرة مثل العمى وأمراض القلب. ولكن حتى الآن لم يكن من الواضح مدى سرعة تحول هذه المضاعفات إلى حالات خطيرة.ويقول البروفيسور جاكوب تفيلت هانسن، خبير مرض السكري في جامعة كوبنهاغن، والذي قدم نتائج الدراسة في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب الشهر الماضي: "بمجرد أن يكون لديك فرد مصاب بمرض السكري، فأنت بحاجة إلى مراقبته بحثا عن أعراض مرتبطة بالقلب. نحن نعلم أن ما يصل إلى 50% من الشباب الذين يعانون



DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ۱٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة: 000 رويال هابى كورن للمواد الغذائية

رخصة رقم: CN 4864908 قد تقدموا إلينا بطلب: إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



دائـرة الـــتنــهـيــة الاقــتـصـاديــة DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠ إعسلان

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :انس ليل لإدارة المشاريع

رخصة رقم: CN 5350689 قد تقدموا إلينا بطلب: إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



دائـرة الـــتـنــهـيــة الاقــتـصـاديـــة DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

إعسلان

علن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة : سلفر بوردر للمقاولات لعامة رخصة رقم: CN 3749950 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل الشركاء تنازل وبيع

ضافة محمد راشد ريحان الحبشي الزعابي 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع

مذف لطيفه عبدالله نايف مشعل المريخي

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد

انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة. مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



دائــرة الـــتـنــهـيــة الاقــتـصــاديـــة DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ۱٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠ إعسلان

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :المدينة الراقية لتركيب الحجر رخصة رقم: CN 1177424 قد تقدموا إلينا بطلب: عديل رأس المال من 150000 الى 100000

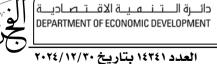
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م 100تعديل الشركاء تنازل وبيع/ اضافة جوبانديب سينغ بالوانت سينغ

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف بلونت سينغ شرن سينغ تعديل اسم تجاري من/ المدينة الراقية لتركيب الحجر CHARMING CITY STONE WORK

لى/ اندو فورت للمقاولات والنقليات العامة - ذ.م.م - ش.ش.و $INDOFORT\,GENERAL\,CONTRACTING\,AND\,-\,TRANSPORTING\,-\,L.L.C\,-\,S.P.C$

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

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

إعسلان

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة : فيو ارت للديكور - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 1155896 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ م م الى شركة ذات مسؤولية محدودة نعديل الشركاء تنازل وبيع/ اضافة هادى مجيب داود 49%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة احمد محمد على عبدالله الجابري 51% تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف احمد محمد على عبدالله الجابري تعديل اسم تجاري من/ فيو ارت للديكور - ذ.م.م - ش.ش.و

VIEW ART DECOR - L.L.C - S.P.C

لى/ فيو ارت للديكور - ذ.م.م

VIEW ART DECOR - L.L.C

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

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

إعـــلان

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :الدعن للمأكولات الشعبية

رخصة رقم: CN 4293183 قد تقدموا إلينا بطلب: الغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

إعسلان

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :هولد

رخصة رقم: CN 4025821 قد تقدموا إلينا بطلب: الغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

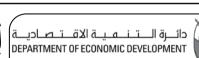
إعسلان

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :كونر

رخصة رقم: CN 5684753 قد تقدموا إلينا بطلب: الغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

إعـــلان

علن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة : ستار ديلي نيد للمواد الغذائية رخصة رقم: CN 4167198 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال الى 150000 تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م 100 تعديل الشركاء تنازل وبيع/ اضافة محمد ارشد محمد غلام رباني تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد حسين محمد حسين الحسني تعديل اسم تجاري من/ ستار ديلي نيد للمواد الغذائية

> STAR DAILY NEED FOODSTUFFS الى/ ستار ديلي نيد للمواد الغذائية - ذ.م.م - ش.ش.و

STAR DAILY NEED FOODSTUFFS - L.L.C - S.P.C

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

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

لعدد ۱٤٣٤ بتاريخ ۲۰۲٤/۱۲/۳۰

إعــــلان

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :أبو بكر مركز للخياطة الرجالية رخصة رقم: CN 5182416 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال الى 150000

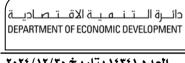
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة 10 تعديل الشركاء تنازل وبيع/ اضافة سيف سالم عوض محسن الواحدى 90تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة دابود كيلاجينا باريبيتو اسماعيل بيارى تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف عزيزه محمد احمد عبدالله ال على تعديل اسم تجاري من/ أبو بكر مركز للخياطة الرجالية

ABUBAKAR MARKAZ GENTS - TAILORING الى/ مركز ابوبكر للخياطة الرجالية - ذ.م.م

 $MARKAZ\,ABUBAKAR\,GENTS\,{\scriptstyle -}\,TAILORING\,{\scriptstyle -}\,L.L.C$

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

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :انسايد وت الستشارات تطوير اسلوب الحياة

رخصة رقم: CN 4312901 قد تقدموا إلينا بطلب: إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة

دائـرة الـــتـنــهـيــة الاقــتـصـاديـــة

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

لعديد للصيانة العامه

رخصة رقم: CN 4511316 قد تقدموا إلينا بطلب: الغاء رخصة

مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي



دائـرة الـــتـنــهـيــة الاقــتـصـاديـــة DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

لاعمال الديكور والنجارة رخصة رقم: CN 2361097 قد تقدموا إلينا بطلب:

مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :اكوا سوليس سبا سنتر

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة : مطعم

رخصة رقم: CN 2006160 قد تقدموا إلينا بطلب: الغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائــرة الـــتـنــهـيــة الاقــتـصـاديــة

العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :طريق لسماء لنقل الركاب

رخصة رقم: CN 1040851 قد تقدموا إلينا بطلب: الغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

إعسلان

رخصة رقم: CN 4709101 قد تقدموا إلينا بطلب:

من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة



العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

رخصة رقم: CN 3801013 قد تقدموا إلينا بطلب:

%100 ضافة عبدالرحمن محمد على جازم عمر

حذف حمدان عبدالرحمن اسماعيل عبدالله العبدولي فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد



تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :مؤسسة المدينة الخضراء للمقاولات

العدد ۱٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م

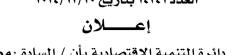
تعديل اسم تجاري من/ مؤسسة المدينة الخضراء للمقاولات العامة والنقليات GREENCITY GENERAL & CONTRACTING - TRANSPORTATION EST

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









جوزتوزو



إعـــلان

حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.



العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :سيد للاستشارات تقنية المعلومات

الغاء رخصة فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع

حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.



إعــــلان تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :الوفاء للخيام

تعديل الشركاء تنازل وبيع

تعديل الشركاء تنازل وبيع

انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.



إعـــلان لعامة والنقليات رخصة رقم: CN 1147178 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال الى 100000

100تعديل الشركاء تنازل وبيع/ اضافة انابا منجابا نايك تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف ناصر عمر صالح ناصر بن عمر

لي/ المدينة الخضراء للمقاولات العامة - ذ.م.م - ش.ش.و GREENCITY GENERAL CONTRACTING - L.L.C - S.P.C

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

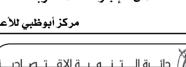






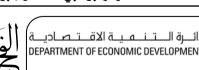
إعـــلان

الغاء رخصة فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير



إعسلان

تعديل الشركاء تنازل وبيع



إعـــلان تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة : خوشبو للنقليات والمقاولات العامة رخصة رقم: CN 3701145 قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف نوال سالم مبارك هادى العامرى تعديل اسم تجاري من/ خوشبو للنقليات والمقاولات العامة $KHOSHBO\ TRANSPORT\ AND\ -\ GENERAL\ CONTRACTING$ الي/ خوشبو للنقليات والمقاولات العامة - ذ.م.م - ش.ش.و



حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير

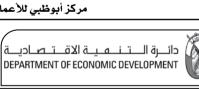
تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة :اوسم

تعديل الشركاء تنازل وبيع حذف فاتنه علي حسن ابو جراد

تعديل رأس المال الى 15000 تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م 100 تعديل الشركاء تنازل وبيع/ اضافة سناء الله يار محمد

KHOSHBO TRANSPORT AND GENERAL CONTRACTING - L.L.C. - S.P.C فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .





رخصة رقم: CN 1023003 قد تقدموا إلينا بطلب:



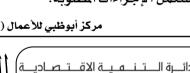


إعـــلان



إعسلان تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة : حفيت





اضافة مبارك سرور مبارك فرحان الزعابي 100%

انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.



70197

محاكم دبي

محاكم دبى الابتدائية

العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

موضوع الدعوى: المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٢١١٧٤/٤٦) درهم والرسوم

والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام وشمول

موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٢٤/١٢/٩

بمثابة الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لابد من استخدام خدمات محاكم دبي

لمنظورة في: الدائرة الابتدائية المدنية التاسعة رقم ٤٤

لدعي: جولدن كي لتأجير السيارات ذ.م.م

لحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة ضم ملف النزاع رقم ٢٠٢٤/ ٨١٦٠ .

عنوانه:الامارات - امارة دبي - مدينة دبي - ابوهيل - ديرة - ١٩٩٥٦ مهوانه:

المطلوب إعلانه: ١- عبدالعزيز ماضي عبدالله الماضي - صفته: مدعى عليه

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر

ي الدعوى رقم:٣٥٨٦/٢٠٢٤/٤٠ مدنى





محاكم دبي محاكم دبى الابتدائية



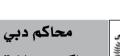
70021

العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠ اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى ي المنازعة رقم:١٥٩٦/٢٠٢٤/٢٥٤ منازعة موضوعية تنفيذ شيكات وضوع المنازعة : المطالبة بوقف الأجراءات التنفيذية في الدعوى رقم ٢٣٧٩١/٢٥٣/٢٠٢٤ تنفيذ شيكان

اعتبارها كما لم تكن لعدم صحة السند التنفيذي وبالتبعية وقف الاجراءات التنفيذية لدعى: محمد جلال مرعى جمال شوانه: الامارات - امارة دبي - القصيص الصناعية الثانية - دبي - شارع دمشق - مبنى القصيص بلازا

فقة ٣ - ٣٠٦ - برايم مديكال - ٣٠٦م٣١٥١٠ لطلوب إعلانه: ١- شركة جمال السعودية التجارية ش.م.م - صفته: متنازع ضده وضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بوقف الاجراءات التنفيذية في الدعوى

قم ٢٣٧٩١/٢٥٣/٢٠٥٤ تنفيذ شيكات واعتبارها كما لم تكن لعدم صحة السند التنفيذي وبالتبعية وقف لاجراءات التنفيذية - وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/١٢/٢٤ الساعة ١١,٠٠ ص في قاعة لتقاضي عن بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة جداول جلسات القضايا لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من ذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.



محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

اعلان محضر حجز بالنشر

في التنفيذ رقم ٧/٢٠٢٢/٢٦٧ تنفيذ أحكام جزائية

لنظورة في: دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨ وضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٨/٣٦٩٠ استئناف جزاء ، بسداد المبلغ لنفذ به وقدره (۲۰٫۱۰٦٫۱۲۵) درهم .

طالب التنفيذ : مصرف الإمارات الاسلامي - مساهمة عامة سوانه: امارة دبي - بردبي - مدينة دبي الطبية - مبنى رقم ١٦ - الطابق الثالث - ٥٥٣٩٠١٧٥٠

وضوع الإعلان: نعلنكم بانه تم الحجز على اموالكم الخاصة وهي عبارة عن اسهم (الشركة لمساهمة:مصرف أبوظبي الاسلامي - عدد الاسهم ٣٦٥٣ سهم) وفاء للمبلغ المطالبة (٢٠١٠٦١٢٥) درهم وذلك للعلم بما جاء فيه ونفاذ مفعوله قانونا .



70197

قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

محاكم دبىالابتدائية العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

یے الدعوی رقم:۲۷/۲۰۲٤/۲۰ تجاری کلی لنظورة في: دائرة إدارة الدعوى الثالثة رقم ٤٠٢ وضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليها بفسخ اتفاقية الايجار بمبلغ وقدره (١٧٧٧٦٤٤٩) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٥٪ من تاريخ استحقاق المبلغ الحاصل ﴿ ٢٠١٣/١٢/٩ وحتى

اعلان بالنشر

محاكم دبي

محاكم دبى الابتدائية

العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

اعلان بالنشر

وضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهم بمبلغ وقدره (٤٩٩٥٥،٤٠) درهم والرسوم والمه

حاماة والفائدة ٥٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة

عنوانه:الامارات - امارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع الشيخ زايد - بناية ايمجيت -

الطلوب إعلانهما : ١- راشد مالك مستقيم ٢- مونو ميتال ديفيندرا كومار ميتال – صفتهما : مدعى

وضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم بمبلغ وقدره (٤٩,٥٥٥/٤٠)

هم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ه٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ

. مجل بلا كفالة - وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/١/٢ الساعة ٠٩,٠٠ ص في قاعة التقاضي عن

بد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة

في الدعوى رقم:١٧/٢٠٢٤/١٨ عقاري جزئي

منوانه:الامارات - امارة دبي - ديرة - دبي - شارع بني ياس - مبنى توين تاورز - شقة ٢١٠٤ -

. تطلوب إعلانه: ١- عبدالكريم محمد باقر شمس الدين - صفته: مدعى عليه وضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوي وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بفسخ اتفاقية الايجار مبلغ وقدره (١٧٧٧٦٤٤٩) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ه٪ من تاريخ استحقاق المبلغ لحاصل في ٢٠١٣/١٢/٩ وحتى السداد التام - وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٥/١/٨ الساعة .٩٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما

ديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

70197

70197



محاکم دبی محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

موضوع التنفيذ :المطالبة بقيمة الشيك المرتجع رقم (٠١٠٠٣٩) الصادر عن المنفذ ضدها/اب

ناکس: ۲۲۱۲۸۹۹ - هاتف متحرك: ۲۹۷۶۷۲۹۰ - رقم مكانى: ۳۰۰۵۶۹۵۴۹ - ۳۰۷۲۷۲۹۰

7ً أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.

سداد المبلغ المنفد به يتم إيداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيد الماثل AE98026075120800063716

لمطلوب إعلانه: ١- فرانك جوبي ويليهيم ماسون - صفته: منفذ ضده

لالب التنفيذ: توتال سولوشن لتجارة العامة ذ.م.م

ش.ذ.م.م بقيمة اجمالية بمبلغ وقدره (٢٠٥,٤٣٥) درهم مائة وخمسة الفا واربعمائة وخمسة وثلاثون درهما

عنوانه:امارة دبي - ديرة - شارع بني ياس - برج المصرف - الطابق ٢١ مكتب رقم ٢١٠٢ - هـاتـف: ٤٢٢١٢٤٩٤٠

وضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبل

نفذ به وقدره (١٠٧٧٤٩,٥) درهم الي طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلاا

DC-VAC-ACCOUNT: 253-2024-21840-000063716

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢١٨٤٠/٢٠٢٤/٢٥٣ تنفيذ شيكات

محاكم دبي

محاكم دبى الابتدائية

العدد ۱٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٢٤٠٨٤,٥) درهم والرسوم

والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٩٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام وشمول

عنوانه: الامارات - امارة دبي - القرهود - ديرة - دبي - شارع المطار - مبنى بناية ملك شركة

موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٤/١٢/٢٥

مثابة الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لابد من استخدام خدمات محاكم دبي

لنظورة في: الابتدائية التجارية الجزئية السابعة رقم ١٣٦

المدعي: جولدن كي لتأجير السيارات ذ.م.م

النصف للمعدات - مكتب ٣٠١ - ٣٦ - ٢٥٩٨٥٥٠٠

المطلوب إعلانه: ١- جلال الدرويش - صفته: مدعي عليه

لحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة ضم ملف النزاع رقم ٢٠٢٤ / ٨٦٤٠

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر

ي الدعوى رقم:٤٣٢٠/٢٠٢٤/٤٢ تجاري





لالكترونية والذكية .

محاکم دبی محاكم دبي الابتدائية العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

اعلان بالنشر ي الدعوى رقم:٥٤١/٢٠٢٤/١١ مدنى جزئي لمنظورة في: دائرة إدارة الدعوى التاسعة رقم ٤١٢ موضوع الدعوى : دعوى الزام المدعي عليهما ان يؤديا للمدعي مبلغ (٥٠,٠٠٠) درهم خمسون الف

عنوانه:الامارات - امارة دبي - ديرة - دبي - شارع بورسعيد - مبنى اسيكو للاعمال - شقة ٣٠٤ -

لطلوب إعلانه: ١- هاني اوعابد - صفته: مدعى عليه

ذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.



العدد ۱٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية محكمة التنفيذ المدنية براكاش بوداسايني خطار دفع في القضية رقم 0008096/ SHCEXCIBOUNCE2024 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : براكاش بوداسايني - العنوان:الامارات العربية المتحدة - امارة الشارقة

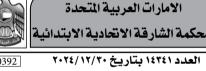
منطقة الصناعية ١٥ شارع الصناعية بناية الدوري - شقة ٣٠٢ - هاتف رقم: ٩٧١٥٦٤١٢٢١٦١ مكاني: ۱۹۰۳۰۷۸۸۱ - ايميل: ۱۹۰۳۰۷۸۸۱ - ايميل ميث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ:بنك دبي لاسلامي ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ

لحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع لكلى شاملا الرسوم والمصاريف: ١٣٨٨٥٧,٠ لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (٧) أيام من تاريخ علانك/إعلانكم بهذا الاخطار ،وفي حالة تخلفك عن ذلك فأنت مكلف بحضور جلسة يوم -

ﻠﻮﺍﻓﻖ - اﻟﺴﺎﻋﺔ - ﺃﻣﺎم اﻟﻤﺤﻜﻤﺔ اﻟﻤﺬﻛﻮﺭة ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك جراءات التنفيذ الجبرى المقررة قانونا.

حكمة التنفيذ المدنية

70392



لمدعي عليه/شاهرخ تيمور موسوى

لستندات التي ترغبون في تقديمها للخبير. الخبير الحسابي/مسعود حسين المرزوقي

قید محاکم دبي رقم: ۲۵۰

الامارات العربية المتحدة

حكمة الشارقة الاتحادية الابتدا

العدد ۱٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية محكمة التنفيذ المدنية المستقبل لمقاولات التكسية

والارضيات فينسينت سوريش فينسينت

اخطار دفع في القضية رقم 0006870 SHCEXCIBOUNCE2024 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه: المستقبل لمقاولات التكسية والارضيات - العنوان: الامارات العربية المتحدة - امارة الشارقة

. فينسينت سوريش فينسينت - العنوان:الامارات العربية المتحدة - امارة الشارقة - منطقة الروله المريجه - شقة

. ميث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع

فرع دبي ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور

ردفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (٧) أيام من تاريخ اعلانك/إعلانكم

بهذا الاخطار ،وليّ حالة تخلفك عن ذلك فأنت مكلف بحضور جلسة يوم - الوافق - الساعة - أمام المحكمةً المذكورة ، وليّ حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري القررة قانونا.

منطقة الروله المريجه - شقة رقم ه٥ - هاتف ١٩٠٣٠٧٦٥٠ - مكاني: ١٩٠٣٠٧٨٨٤١

رقم ه۹ - هاتف ٤٠ و٤٠ ٤٠ ه ١٩٠٣ مكاني: ١٩٠٣٠٧٨٨٤١ - ايميل: ١٩٠٣٠٧ ماني:

ىمىل: DUMMY@RAKBANK.AE

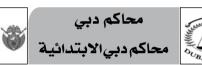


في الدعوى رقم 29 لسنة 2024 تجاري كلي لدى محكمة دبي الابتدائية العنوان: الامارات - امارة دبي - بردبي - الكرامة - شارع أم هرير - جوار مختبر دبي المركزي - بناية

مدعوا للحضور شخصيا او بواسطة وكيل معتمد لحضور اجتماع الخبرة الحسابية في الدعوى اعلاه المقرر عقده يوم الثلاثاء الموافق: ٢٠١٥/١/٧ الساعة ٢٠٤٠٠ عصرا بمكتب الخبير وعليكم الحضور في لموعد المحدد أعلاه او من ينوب عنكم قانونا على ان يتم تزويدنا قبل موعد الاجتماع بوقت كاف بكافة

يانات التواصل: هاتف متحرك: ٥٠٦٠٥٠٢٨٣ – هاتف: ٤٢٢٨٠٤٦٠

البريد الالكتروني: exp.masoud@mauuditing.com العنوان: دبي - ديرة - المرقبات - شارع أبوبكر الصديق - بناية القرن ٢١ - الطابق ٧ - مكتب رقم ٥٠٠. واعيد العمل من الاثنين الى الجمعة من الساعة ٢٠٣٠ ص حتى الساعة: ٣٠: ٤ عصرا .



العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

نوانه:امارة دبي - ديرة - بورسعيد - شارع المكتوم - بناية بنك دبي الاسلامي رقم مكاني:٣١٩٦٥٩٤٣٢٧ - ٣٦٩٠٠٢٨٠٠

موضوع الإعلان ، قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبل

نفذ به وقدره (١١٨٧٢,٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال "

AE310260751208000062400

DC-VAC-ACCOUNT: 253-2024-23930-000062400

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

الامارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الاتحادية الابتدائ

العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية محكمة التنفيذ المدنية حسن عبدالجبار حسن محمد

اخطار دفع في القضية رقم AJCEXCIBOUNCE2024 /0005348 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : حسن عبدا لجبار حسن محمد - العنوان: الامارات العربية المتحدة - امارة

عجمان - المنطقة عجمان شارع الكورنيش بناية كنتاكى - شقة رقم ١٣ - هاتف: ١٦٦١١٣٩ ه٠٠

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ: بنك رأس الخيمة

الوطني ش.م.ع - فرع دبي ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم

بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (٧) أيام من تاريخ

علانك/إعلانكم بهذا الاخطار ،وفي حالة تخلفك عن ذلك فأنت مكلف بحضور جلسة يوم

الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك

مكاني: ۱۹۰۳۰۷۸۸٤۱ - ايميل: ۱۹۰۳۰۷۸۸۴۱ ماني: jabbarbk@yahoo.com

المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف: ١٤٨٤٧٧,٠

إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

وضوع التنفيذ :المطالبة بقيمة الشيك المرتجع رقم (٦٠٩٢٥١٧) الصادر عن المنفذ ضده من بنك

يام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.

سداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيذ الماثل

١١,٨٧٢,٥٠) درهم شامل الرسوم .

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

یے التنفیذ رقم ۲۳۹۳۰/۲۰۲٤/۲۵۳ تنفیذ شیکات







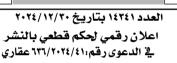
رئيس الشعبة

70392

حكمة التنفيذ المدنية







وضوع الدعوى ٢-بالزام المدعي عليهما الاولى والثانية بالتضامن والتضامم بأن يدفعا الى المدعي مبلغ (٣١ بيل التعويض عن الضرر المادي ومبلغ (٢٠,٠٠٠) درهم على سبيل التعويض عن الضرر الأدبي مع الفائدة بواقع ٥٪ سنوي بين العويض القضية من وجبع (وجبع). التعويض القضية به من ذ. خ صيروزة الحكم لهائيا وحتى السداد الثاء - ثانيا، وعلى سييل الاحتياط بلسط العقد موشور دعوى والزام المدعي عليهما الاولى والثانية بالتضامن والتكافل بان يدفعا للمدعي اجمالي مبلغ (٢٠٣٥،٣٦٠) درهم التجز يون خمسة وثلاثين الف ثلاثمانه وستين درهم) الذي تـ ماها منه مقابل بيعه الوحدة العقارية موضوع الدعوى لاخلالهم التزاماتي االتماقدية قبله مع الزامهما بالتضامن والتضامم والتعاقل بأن يبدها للمدعي مبلغ (٢٠٨٠٠٠) تفق عليه كتمويض عن الاخلال التماقدي من جانبهما دون مبرر قانوني مع الفوائد الة نونية عن البالغ ا ستحة ق بواقع ٥٪ سنويا ثالثًا: وفي جميع الاحوال بالزام المدعي عليهم بالرسوم والمصروفات ومة بل ات مدباقر امراله فتاح

ى ت صيل الحكم لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية

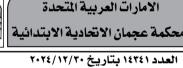
70392



إعلان منفذ ضده بالنشر حكمة عجمان الاتحادية محكمة التنفيذ المدنية بينبين كوربات فيسوامباران كوربات

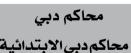
اخطار دفع في القضية رقم AJCEXCIBOUNCE2024 /0005384 الشيكات المرتجعة لى المحكوم عليه : بينبين كوربات فيسوامباران كوربات - العنوان:الامارات العربية المتحدة - امارة عجمان - المنطقة عجمان شارع سيتي سنتر بناية الكرار - شقة رقم ١٠١ هاتف: ه۱۹۰۶ مه - مكاني: ۱۹۰۳۰۷۸۸۴۱ - ايميل: ۱۹۰۳۰۷۸۸۴۱ - ايميل حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ:بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع - فرع دبي ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (٧) أيام من تاريخ علانك/إعلانكم بهذا الاخطار ،وفي حالة تخلفك عن ذلك فأنت مكلف بحضور جلسة يوم الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.



المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف: ١٣٤٩٢١,٠





محاكم دبى الابتدائية العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

اعلان بيع عقار بالنشر يالتنفيذ رقم 207/2022/207 تنفيذ تجاري وضوع التنفيذ : تا غيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2914/2021 تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (2037214.02)

لمالب التنفيذ: المصرف العربي للاستثمار والتجارة الخارجية - عنوانه :الامارات - امارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - اسبكت ور - الطابق الرابع - مكتب 404 - 0529555051 مد ظفر - الصفة : منفذ ضده - عنوانه :الامارات - امارة دبي - ديرة - دبي - شارع بني ياس

ور - شقة 1406 - zafar123@gmail.com - 042672661 - 0508382320 - مكاني: zafar123@gmail.com - 042672661 وضوع الإعلان: أنه في يوم الاربعاء الموافق 1/1/5/2025 الساعة 00:00،05م وفية الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيجر بع العقار الموضحة أوصافه أدناه لدى الجهة التي أنيط بها البيع (شركة الإمارات للمزادات وعلى موقعها الإلكتروني //:http www.emiratesauction.a) وعلى راغبي الشراء ايداع تأمين لايقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دُخول المزايدا لِكل من لديه اعتراض على البيع التقدم بإعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالمادة . - 29 من قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة أيام التالية لجلسة البيع ولكل . خص غير ممنوع من المزايدة أن يزيد على الثمن خلال الايام العشرة التالية لرسوم المزاد بشرط أن لا تقل هذه الزيادة عن عشر لثمن على أن يقوم بإيداع كامل الثمن المعروض والمصروفات خزينة المحكمة وفيما يلي بيان أوصاف الممتلكات :وحدة عقارية - المنطقة دينة المطار - رقم الارض 200 - اسم المبنى تينورا - رقم العقار 317 - المساحة 74.86 متر مربع - المقدرة بـ.. 610.739.74 رهم - ملاحظات: 1- يدفع المبلغ فورا،

> الامارات العربية المتحدة محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية



العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠ اعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب ادارة الدعوى محكمة الشارقة الأتحادية المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية ي الدعوى رقم SHCFICICIVS2024/0006967 مدني

إلى المدعى عليه: انس محمد السعدي مجهول محل الإقامة

نت مكلف بالحضور بجلسة 2024/12/30 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى6) 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 مدعى عليه.

مكتب الخدمات القضائية



الامارات العربية المتحدة حكمة الشارقة الاتحادية الابتدائي العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

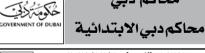
اعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب ادارة الدعوى محكمة الشارقة الأتحادية المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية ي الدعوى رقم SHCFICICOMS2024/0006550 تجاري

إلى المدعي عليه: غورجيت سينغ سوريندار سينغ - مجهول محل الإقامة نعلمكم بان المدعية/الزجاج الأخضر لصناعة الزجاج والأثنيوم ذ.م.م - في الدعوى رقم 6550/2024 دائرة اليوم الواحد التجارية الرابعة - قد رفعت الدعوى المذكورة اعلاه يطالب فيها الزام المدعي عليه بأداء مبلغ (90.000) درهم تسعون الف درهم والفوائد القانونية بنسبة 5% من تاريخ الاستحقاق للشيكات من تاريخ 2021/9/14 وحتى السداد التام مع الزام المدعي عليه بالرسوم والمصروفات

انت مكلف بالحضور بجلسة 2025/1/8 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 2) 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. مكتب الخدمات القضائية



70392



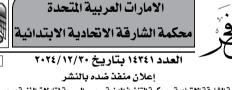
محكمة التنفيذ المدنية



وضوع التنفيذ التحكم الصادر في الدعوى رقم 2021/39 تجاري مصارف جزئي ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (1552435.08 فنيو - شقة 703 - 0566380465 - ويمثله؛ خليفة عبدالله سعيد عبدالله بن هويدن الكتبي

لمطلوب إعلانه : بينه صديقى سرام صديقى - المسفة : منفذ ضده - عنوانه :الامارات - امارة الشارقة - النهدة - الشارقة - مبنى برج تعيم - شفة SARAMSIDDIQUI@YAHOO.COM - 0506348809 - 503 وصوح الماهرين المست مستحديث مستهدي سراح مستهدي المراج المراجع المستحدين المستحدين المستحدين المستحدين المعال ا نه في يوم الاربعاء الموافق 2025/1/15 الساعة 05،00،00 وفي الاينام الشلاك التالية ان اقتضى الحال سيجرى بيع المقاو وضحة أوصافه أدناه لدى الجهة التي أنيط بها البيع (شركة الإصارات لـ مزادات وعلى موقعها الإلكتروني .http://www

emiratesauction.a) وعلى راغبي الشراء ايداع تأمين لايقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزايدة ولكل من لديه عتراض على البيع التقدم بإعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالمادة 294 من قانون . جراءات المدنية وعلى من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمصاريف خلال عشرة أيام التالية لجلسة البيع ولكل شخص غير ممنوع من نزايدة أن يزيد على الثمن خلال الايام العشرة التالية لرسوم المزاد بشرط أن لا تقل هذه الزيادة عن عشر الثمن على أن يقوم بإيداع كامل . من المعروض والمسروفات خزينة المحكمة وفيما يلي بيان أو صاف المستلكات ،وحدة عقارية - المنطقة وادى العصفا 5 - رفم الاوسل 555 - اسم بنس اجمل سارة - رفم المبنى 1 - رفم الوحدة 307 - المساحة 193.19 متر مربع - حالة الارض مبنية - التغييم، 1.411.738.33 رهم لاعلى عطاء - - ملاحظات: 1 - يدفع البلغ فورا ،



محكمة الشارقة الاتحادية محكمة التنفيذ المدنية جسر السمحة لمقاولات الفنية بيجو سيلفاداسان اخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2024 /0003308 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : جسر السمحة لمقاولات الفنية - العنوان:الامارات العربية المتحدة - امارة الشارقة . منطقة الغوير - شارع الزهراء - شقة رقم ٢ ملك موزة سلطان سعيد السويدي هاتف:٩٧١٥٧٤٧٦٦٨٨٨٠ مكاني: ۱۹۰۳۰۷۸۸٤۱ - ايميل: JASA.UAE@GMAIL.COM

قِم ٢ ملك موزة سلطان سعيد السويدي هاتف: ٥٠٩٧١٥٢٤٧٢٦٨٨٨ – مكاني: ١٩٠٣٠٧٨٤١ ايميل: IASA.UAE@GMAIL.COM بيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعى المنفذ:بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.ع فرع دبي ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالأتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف

. بيجو سيلفاداسان – العنوان: الامارات العربية المتحدة – امارة الشارقة – منطقة الغوير – شارع الزهراء – شقة

لذلك انت مكلف بتنفيد ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (٧) أيام من تاريخ اعلانك/إعلانكم هذا الاخطار ،وفي حالة تخلفك عن ذلك فأنت مكلف بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة

المذكورة، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.





اعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب ادارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

إلى المدعى عليه: محمد كمال محمد أحمد الضو

اعلاه - بوصفك مدعى عليه.

انت مكلف بالحضور بجلسة 2025/1/7 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الإبتدائية المدنية - مكتب رقم (1 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

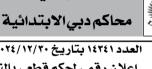


وضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها دعوى الزام المدعى عليهما ان يؤديا للمدعى مبلغ ٥٠,٠٠٠) درهم خمسون الف درهم والفائدة القانونية ٥٪ من تاريخ الاستحقاق والرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة - وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/١٢/٣٠ الساعة ٠٩,٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من

70654

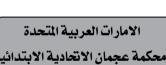
70021

70197



موضوع الدعوى ، ينتمس المنص من الحكمة الوقرة الحكم بالاتي اولا أصلها ١- بالزام الدعي عليها الثانية بنقل ملكية الوحدة لعة رية موضوع الدعوى الى اسم الدعي لدى الدعي عليها الثالثة وبالتبعية الزام الدعي عليها الثالثة بقيد المدعي لة سجلات لملاك لديها والد ذ كافة ما يلزم من اجراءات لذلك مع الزام الدعي عليهما الثانية والثالثة بتسليم الدعي الوحدة العقارية

موانه الأمارات أمارة بين - يردين - منطقة منخول - شارع المنخول - بناية الخليج سنتر - الطابق السا لمطلوب إعلانة ، ١ - لايجولدن هولدينج ليمتد - صفته ، مدعي عليه موضوع الإعلان ، قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم القطعي الصادر بتاريخ، ١١/١٤



محكمة عجمان الاتحادية الابتدائي العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠

إعلان منفذ ضده بالنشر محكمة عجمان الانتحادية محكمة التنفيذ المدنية محمود محمد احمد الريح اخطار دفع في القضية رقم AJCEXCIBOUNCE2024 /0004185 الشيكات الرتجعة إلى المحكوم عليه : محمود محمد احمد الريح – العنوان: الامارات العربية المتحدة – امارة عجمان

منطقة عجمان شارع الملك فيصل بناية الربيع بلازا شقة ٦٠٦ - هاتف رقم: ٢٧٦٠١٩٢٧ ه

معاني: ۱۹۰۳۰۷۸۸٤۱ - ايميل: ۱۹۰۳۰۷۸۸۱ معاني: ۱۹۰۳۰۷۸۸۴۱ حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ:بنك دبي الاسلامي ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ لحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع لكلي شاملا الرسوم والمصاريف: ١١٠٢٤,٠

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (٧) أيام من تاريخ علانك/إعلانكم بهذا الاخطار ،وفي حالة تخلفك عن ذلك فأنت مكلف بحضور جلسة يوم -لموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك جراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

الامارات العربية المتحدة

حكمة التنضد المدنية



حكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية العدد ۱٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠ إعلان منفذ ضده بالنشر محكمة الشارقة الاتحادية محكمة التنفيذ المدنية المكى حلبي

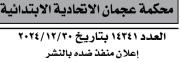
القاسمية - شارع البطين بناية فيلا ١٠٢ منزل ١٠٢ - هاتف رقم: ٩٧١٥٦٣٣٣٣٢١. مکاني: ۱۹۰۳۰۷۸۸۱ - ايميل: ۱۹۰۳۰۷۸۸۱ - ايميل حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ:بنك دبي الاسلامي ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ لحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع

اخطار دفع في القضية رقم 9008098 SHCEXCIBOUNCE2024 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه : المكي حلبي - العنوان:الامارات العربية المتحدة - امارة الشارقة - منطقة

لكلى شاملا الرسوم والمصاريف: ١٥٣٢٧,٠ لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (٧) أيام من تاريخ علانك/إعلانكم بهذا الاخطار ،وفي حالة تخلفك عن ذلك فأنت مكلف بحضور جلسة يوم -لموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.





الامارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الاتحادية محكمة التنفيذ المدنية شيكار باتوال اوم براكاش خطار دفع في القضية رقم AJCEXCISUBDIS2024/0004871 منازعة التنفيذ الموضوعية إلى المحكوم عليه: شيكار باتوال اوم براكاش - العنوان: عجمان الراشدية ١ - ابراج الهورايزون مكاني: ٥٥١ ٢٠٩٥٠ - جوال رقم: ٢٤٥١ ٢٠٩٥٠ -

حيث انه بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٢٤ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي

ﻠﻨﻔﺪ:ﺑﺎﻓﻴﺘﺮﺍﻥ ﮐﺎﺭﺍﻳﻰ ﺍﺷﻮﺗﺎﻥ ﻣﻼﺑﻴﻼﻯ - ﺍﻟﺠﻨﺴﻴﺔ ﻫﻨﺪﻱ ، ﻓﻴﺔ ﺍﻟﻘﻀﻴﺔ ﺍﻟﻤﺸﺎﺭ ﺍﻟﻴﻬﺎ ﺍﻋﻼﻩ 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 : ١٣١٠,٠ لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (٧) أيام من تاريخ علانك/إعلانكم بهذا الاخطار ،وفي حالة تخلفك عن ذلك فأنت مكلف بحضور جلسة يوم -لموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية







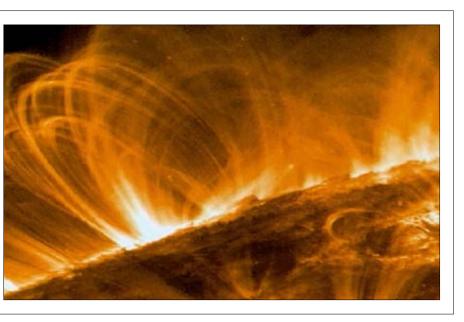
العدد ١٤٣٤١ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/٣٠ ي الدعوى رقم AJCFICICOMS2024/0003091 تجاري

مجهول محل الإقامة

مكتب الخدمات القضائية







على الرغم من أن الشمس هي المصدر الأساسي للحياة على كوكب الأرض، فإنها قد تصبح أيضا السبب في تدميرنا في يوم من الأيام.

ومؤخرا، حذر العلماء من أن الأرض قد تكون على وشك مواجهة "توهج شمسي فائق"، أي انفجار شمسي هائل يطلق طاقة تعادل مليارات القنابل الذرية.

ماذا سيحدث لو ضرب توهج شمسي لا تتحمله البشرية كوكبنا؟

يحدث التوهج الشمسى عندما تتشابك الحقول المغناطيسية على سطح الشمس فوق البقع الشمسية الباردة، ما يتسبب في انفجار هائل يطلق إشعاعات عبر الطيف الكهرومغناطيسي من الأشعة السينية إلى الأشعة فوق البنفسجية وأشعة غاما. وأحيانا، يترافق هذا مع ظاهرة تسمى "القذف الكتلى الإكليلي" (CME)، حيث تنطلق سحب ضخمة من البلازما الشمسية المشحونة والمجالات المغناطيسية في

وكان يُعتقد أن مثل هذه التوهجات تحدث مرة كل ألف إلى عشرة آلاف عام، ولكن دراسة حديثة تشير إلى أنها قد تحدث

- التأثيرات السريعة: ماذا سيحدث إذا ضرب التوهج

8 دقائق من الكارثة:

عندما ينفجر التوهج الشمسي، تبدأ الإشاعات الكهرومغناطيسية في التحرك بسرعة الضوء. وبالتالي، سيكون لدينا فقط 8 دقائق للاستعداد قبل أن يصل الإشعاع الأول إلى الأرض. وستسبب الأشعة السينية والأشعة فوق البنفسجية في تشويش الإشارات الراديوية عبر الكوكب، ما يؤدي إلى انقطاع مفاجئ وكامل للاتصالات الراديوية على الجانب المضاء بالشمس من الأرض.

العاصفة الإشعاعية: بعد حوالي نصف ساعة، ستصل سحابة من الجسيمات الشمسية عالية الطاقة. وعلى الرغم من أن تأثير هذه الجسيمات سيكون محدودا على الأرض بسبب المجال المغناطيسي للكوكب، إلا أن الركاب والطواقم على الرحلات الجوية التجارية، خاصة في المناطق القريبة من القطبين، سيكونون معرضين لجرعات إشعاعية عالية. كما أن رواد الفضاء على محطة الفضاء الدولية سيكونون في خطر حقيقي من التعرض لجرعات مميتة من الإشعاع. وهـ أغسطس 1972، ضربت الأرضى واحدة من أسوأ

العواصف الشمسية في التاريخ المسجل، ما أدى إلى انقطاع الاتصالات لمسافات طويلة عبر بعض الولايات الأمريكية.

انقطاع الكهرباء والأقمار الصناعية: عندما يصل "القذف الكتلي الإكليلي" (CME) إلى الأرض بعد حوالي 16 ساعة من التوهج، ستكون العواقب أكثر تدميرا. وستتسبب هذه الموجة في حدوث عواصف جيومغناطيسية، ما يؤدي إلى حدوث تيارات كهربائية ضخمة تؤثر على شبكات الطاقة.

الإلكترونيات الموجودة على متن هذه الأقمار، ويؤدي إلى التي تربط بين القارات تحت البحر التي تعتمد على النحاس، ويمكن أن يؤدي هذا إلى انقطاع التيار الكهربائي على نطاق وهو مكون حساس للإشعاع الشمسي. فحتى الفشل البسيط في هذه الكابلات قد يتسبب في قطع أجزاء كبيرة من العالم

الحركات التي يرغب المستخدم في القيام

وقال بارك إن العدسات الموجودة في مقدمة

لروبوت تعمل كعينين وتقوم بتحليل

محيطه وتحديد ارتضاع السلالم واكتشاف

واسع، وربما يستمر لمدة تصل إلى عامين، كما حدث في واقعة كارينغتون" الشمسي عام 1859 (أكبر وأقوى عاصفة شمسية تم تسجيلها في التاريخ الحديث، ويعتبر بمثابة معيار لدراسة التأثيرات الكارثية التي قد تحدث نتيجة لتوهجات شمسية ضخمة).ولن تقتصر الأضرار على الكهرباء فقط، بل قد تؤثر أيضا على الإنترنت، وخاصة كابلات الإنترنت

عن الإنترنت، وهو ما قد يستغرق سنوات لإصلاحه. وستكون الأقمار الصناعية التي تدير العديد من الأنظمة الحيوية، مثل الاتصال والملاحة، عرضة لأضرار شديدة نتيجة التوهج الشمسي الفائق. فالإشعاع المتزايد قد يعطل

تدهور كفاءتها. والأكثر خطورة هو أن هذا الإشعاع قد يتسبب في انزلاق الأقمار الصناعية إلى مدار أكثر كثافة، ما يؤدي إلى سقوطها بشكل تدريجي إلى الأرض. تداعيات قد تستمر لسنوات: بينما يمكن أن تهدأ العواصف

المكونات التالفة من الأجهزة الإلكترونية والكمبيوتر، ما الجيومغناطيسية خلال 24 ساعة، إلا أن التأثيرات على التكنولوجيا الحديثة قد تستغرق شهورا أو سنوات لتتلاشى. سيأخذ وقتا طويلا ويكلف أموالا ضخمة.

وقال الخبراء إن مثل هذا الحدث سيؤدي إلى انهيار جزئى في البنية التحتية الرقمية للعالم، بما في ذلك الأجهزة الإلكترونية الدقيقة مثل أجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية وأنظمة التحكم الصناعية.

وبالإضافة إلى ذلك، سيحتاج العالم إلى استبدال جميع

OpenAI تبحث إمكانية تطویر روبوت ذکی

ابتكر باحثون من كوريا الجنوبية، روبوتاً خفيف الوزن قابل للارتداء يمكنه مساعدة المصابين بالشلل النصفي على المشي وتخطي

وقال فريق مختبر "إكسوسكيلتون" (الهيكل والتكنولوجيا، إن هدفهم هو صنع روبوت

وعرض كيم سونج هوان، أحد أعضاء الفريق

وأضاف: "يمكنه الاقتراب مني في أي مكان

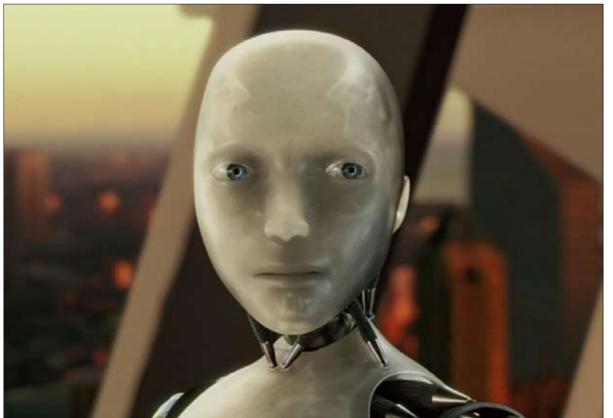
متحرك، ويمكن ارتــداؤه لمساعدتي على الوقوف، وهي واحدة من أبرز مميزاته". ويصل وزن الروبوت، الذي أطلق عليه اسم

إلى 50 كيلوجراماً ويحتوي على 12 محركاً إلكترونيا تحاكي حركات المفاصل البشرية

وقال بارك جونج سو، أحد أعضاء الفريق، إنه استلهم فكرته من فيلم

الروبوت بأجهزة استشعار على باطن القدمين وي الجزء العلوي من الجسم،

مساعدة في ثماني فئات. وقال كيم: "أردت أن أخبر ابني... أنني كنت قادراً على المشي أيضاً. أردت أن أشاركه مجموعة متنوعة من التجارب".



تبحث شركة OpenAI المطورة لتطبيق الدردشية الشهير ChatGPT إمكانية تطوير روبوت ذكي على هيئة الإنسان. صرح بذلك مصدران مطلعان في الشركة

ومع ذلك، لم يتم الكشف عن موعد الإطلاق المحتمل للروبوت من الشركة. وأشسار تقرير نشبرته الشبركة إلى أن

وفقا للمشروع الأول، ستقوم الآلة الذكية بتنفيذ عمليات روتينية ورتيبة، ويقضي المشروع الآخر بأن يساعد الروبوت الإنسان في المشروع الآخر بأن يساعد الروبوت الإنسان في المساد المستون إلى أنه حتى عام 2021

OpenAI تدرس مشروعين الابتكار الروبوتات البشرية.

openAI وأشار الصحفيون إلى أن شركة استثمرت في العديد من الشركات الناشئة في مجال الروبوتات. وعلى سبيل المثال فإن شركة سام ألتمان" دعمت في فبراير الماضي تمويل شركة Figure في كاليفورنيا التي جمعت 675 مليون دولار.

ويعتمد الروبوت الخاص بها Figure 02 على نموذج الذكاء الاصطناعي من OpenAI. كما استثمرت الشركة أيضا في الشركة النرويجية الناشئة 1X التي طورت الروبوت EVE.

كان لدى OpenAI قسم يعمل على تطوير الروبوتات. يعتقد الخبراء في صحيفة The Information أنه سيكون من الأسهل الآن على الشركة أن تحصل على شركة ناشئة تصنع الروبوتات بدلا من تطوير منتجها الخاص من الصفر.

يذكر أن شركة "تسلا" كشفت في أكتوبر الماضي عن تفاصيل روبوتها Optimus. وقال رئيس الشركة إيلون ماسك إن الروبوتات البشرية ستكون قادرة على تنظيف المنزل، وأخذ الكلب في نزهة، واللعب مع الأطفال، وما إلى ذلك. وتتراوح تكلفة الروبوت بين 20

مستوحى من IronMan . . روبوت لمساعدة مرضى الشلل النصفى على المشى

ووك أون سوت إف1"، العوائق وصعود الدرج.

الخارجي) في المعهد الكوري المتقدم للعلوم يتكامل بسلاسة في الحياة اليومية للأفراد

والذي يعانى هو نفسه من الشلل النصفى، النموذج الأولى الذي ساعده على المشي بسرعة 3.2 كيلومتر في الساعة وصعود مجموعة من السلالم واتخاذ خطوات جانبية للانزلاق والجلوس على مقعد.

أكون فيه، حتى عندما أجلس على كرسي

IronMan (الرجل الحديدي). وأضاف "بعد مشاهدة الفيلم، فكرت أنه سيكون من الرائع أن أتمكن من مساعدة الناس باستخدام الروبوت في الحياة الواقعية". ولضمان توازن المستخدم أثناء المشي، تم تجهيز والتي تراقب 1000 إشارة في الثانية وتتوقع

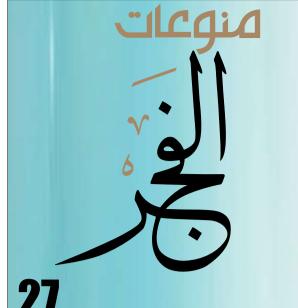




بدأت منصة "شاهد" عرض الجزء الثالث من مسلسل "موضوع عائلي" للفنان ماجد الكدواني، ويشهد الجزء الجديد تطور وتصاعد للأحداث التي تجمع بين الدراما والكوميديا الاجتماعية.

وتتواصل أحداث "موضوع عائلي ٣" مع "إبراهيم" بعد أن تشهد حياته مُتغيراً هاماً، حيث يُصبح جداً لأول مرة. وفي الوقت ذاته تتداخل علاقته بمن حوله من أفراد العائلة.





«موضوع عائلي» ٥٠ عمل غير تقليلي يعتمل على الدراما الاجتماعية

ويشارك في بطولة المسلسل، بجانب ماجد الكدواني، كلّ من: نور، ومحمد شاهين، وطه دسوقي، ورنا رئيس، وسماء إبراهيم، ومحمد رضوان، ومحمد القس، وياسمينا العبد، وظهور خاص لرانيا يوسف، وإخراج أحمد الجندي، تولى كتابة العمل ورشة من الكتّاب، تضم محمد عز الدين، النجوم الشباب وأحمد الجندي، وكريم يوسف وسامح جمال.

ومن جانبه، قال ماجد الكدواني، في بيان صحافي، إنَّ: "هناك مسؤولية كبيرة أحملها على عاتقي وفريق العمل، تدفعنا إلى تقديم عملاً موجه للعائلة نفتخر به، خاصة بعد نجاح الموسمين الأول والثاني الذي فاقا توقعاتنا"، مشيراً إلى أن النجاح يعود إلى الصدق في الأحداث، وتفاعل الجمهور وثقته

> متعددة من المُشاهدين في العالم العربي، خصوصاً الأطفال وهو ما يُحملنا المزيد من المسؤولية". وأشار إلى أن "الجزء الثالث سيشهد انضمام شخصيات جديدة، ستمثل إضافة كبيرة للأحداث التي تأخد منحى مُختلفاً مسع الاحتشاط بالطابع العائلي للحلقات، ومع التطور العام للشخصيات، سنجد أن هناك زوايا جديدة تلامس الأسر العربية".

وأكـد أن شخصية "إبراهيم" التي يقدمها داخل المسلسل، قريبه منه، کونه یعشق المطبخ وأحيانا يقوم بالطبخ ي منزله برفقة ابنه، متابعاً "ابنتى أيضما أصبحت مرتبطة بشخصية (إبراهيم) وكثيراً مــا تُـنـاديـنــ بــإبــراهــيــم ي ولفت إلى أن "هذا

المسلسل أعادني

للدراما التلفزيونية مرة أخرى، بالإضافة إلى أن العمل أفرز المفارقات. وأضافت أنها على المستوى الشخصي لم تعش وعلى عدد كبير من الفنانين، إذ رأى نفسه محظوظاً بالعمل تجربة الأمومة حتى الآن، لكنها اكتسبت بعض الممارسات مع نجوماً ووضعهم في دائرة الضوء، وهو ما يُحسب للمخرج أبناء العائلة، مما منحها بعض الخبرة التي انعكست عليها أحمد الجندي والمُنتج أحمد الجنايني".

> كما سيظهر الفنان طه دسوقي، في الموسم الثالث، في دور ورأت رنا رئيس أن "نجاح المسلسدل يعود إلى أن فريق أب لأول مرة، لافتاً إلى أن "هناك حالة من التفاعل بينه ورنا رئيس وماجد الكدواني، وقد أحب الجمهور هذه

"رمضان حريقة" وبدورها، قالت الفنانة سماء إبراهيم، إن شخصية "زينب" التي تجسدها تواصل مغامراتها اليومية مع زوجها

مع المخرج أحمد الجندي، في هذه المرحلة من حياته المهنية

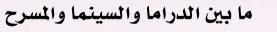
"تعلمت الكثير منه، وأضاف لي خبرات كبيرة".

والديكور والإضاءة والعناصر الفنية المختلفة التي تُمثل روح المسلسل وتحت رؤية أحمد الجندي. ورأت أن أهمية المسلسل تتمثل في الجانب الإنساني الذي يحمله والأفكار الجميلة التي يُرسخها في مجتمعنا. فيما قال محمد رضوان، صاحب شخصية "رمضان حريقة"، إنَّ: "هناك الكثير من المُفاجآت في الموسم الجديد حيث تتطور الأحداث في خطوط درامية مُتقاطعة".وتابع "شخصية رمضان حريقة، تُشبة قسماً كبيراً من المصريين العاديين، والكثير من المُشاهدين وجدوا أنفسهم فيه"، معتبراً أن عرض المُسلسل خارج السباق الرمضاني يُمثل فرصة ليحظى بمشاهدة مُتأنية

وأشارت إلى أن جزء كبير من نجاح "موضوع عائلي"، يتمثل

في تعامل صناع العمل مع الأحداث بجدية شديدة في الملابس





رائیا پرسف و 2024 عام حافل بانشاط انفتی

حتفلت الفنانة رانيا يوسف هذا الشهر بعيد ميلادها، وسط انشغالها بتصوير أكثر من عمل جدد وذلك استمرارًا لحالة النشاط الفني الذي تعيشه خلال الفترة الأخيرة ما بين الدراما والسينما والمسرح، ومع توديع رانيا يوسف لعام جديد من عمرها يتزامن أيضًا مع نهاية عام ميلادي أيضًا شهد تقديم رانيا العديد من الأعمال الفنية.

وخلال عام 2024 قدمت رانيا يوسف أكثر من عمل أبرزها فيلم "الملكة" الذي عُرض يوم 17 يناير الماضي، وشاركت في بطولته إلى جانب هالة صدقي، رانيا يوسف، كريم عفيفي، عارفة عبد الرسول، باسم سمرة، انتصار، دارين حداد، دينا، بدرية طلبة، وعدد من ضيوف الشرف من بينهم حسن الرداد، ومحمد رضوان، وأوس أوس، وآخرين من تأليف هشام هلال وأحمد رمزي، واخراج سامح

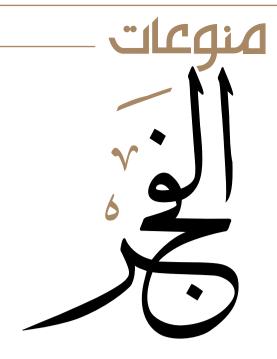
رانيا يوسف تواجدت في دراما رمضان 2024 بمسلسل بقينا اتنين والذى شاركت في بطولته إلى جانب شریف منیر، إدوارد، میمی جمال، یوسف عثمان، تامر فرج، مروة عبد المنعم، عزة لبيب، ياسر الطوبجى، نانسى هلال، عزت زين، نبيل علي ماهر،

عبد العزيز، والعمل من تأليف أماني التونسي وإخراج طارق رفعت، انتاج رانيا يوسف شاركت أيضًا في بطولة مسلسل "عمر أفندي" من 15 حلقة والذي عُرض مؤخراً على قناة ON وحقق نجاحاً كبيراً، وهو بطولة أحمد حاتم، آية سماحة، رانيا يوسف، محمد رضوان، محمود حافظ، مصطفى أبو سريع، محمد عبدالعظيم، ميران عبد الوارث، إسماعيل فرغلي، ميمي جمال، وغيرهم من الفنانين، والعمل من تأليف مصطفى

حمدي، وإخراج عبد الرحمن أبو غزالة. رانيا يوسف اختتمت عام 2024 بالمشاركة في عرض مسرحى جديد يتم عرضه حالياً، فيما تعمل على تصوير أكثر من عمل جديد لعرضهم خلال عام 2025 ما بين السينما والدراما، لتواصل نشاطها الفنى الكبير خلال الفترة المقبلة أيضاً.

عمر طلعت زكريا وعدد آخر من الفنانين، من بينهم الفنان الراحل طارق





«حلّ فعّال» للحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام

كشفت دراسة حديثة عن "حلّ فعّال" للحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام ووقف الأكل العاطفي. قال علماء معهد أبحاث التكنولوجيا الكهربائية الكوري إن استخدام التحفيز الكهربائي للدماغ على مدى أسبوعين، يمكنه تقليل الشهية والجوع. ويعمل العلاج، الذي يسمى تحفيز الضوضاء

العشوائية عبر الجمجمة (tRNS)، من خلال أغطية حمحمة يسيطة.

وشملت الدراسة 60 مشاركا، حيث تلقى نصفهم tRNS، بينما تم إعطاء النصف الآخر دواء وهميا. وتلقوا 6 جلسات من التحفيز الكهربائي لمدة 20 دقيقة على مدى أسبوعين، مع وجود يومين أو 3 أيام

وأظهرت النتائج أن العلاج كان فعالا في تقليل الشهية والرغبة في تناول الطعام والجوع، مقارنة بمجموعة الدواء الوهمي.

وقال الباحثون إن الميل إلى تناول الطعام لمعالجة أو تخفيف مشاعر التوتر والاكتئاب والقلق، انخفض بشكل كبير. ولكن، نظرا لأن التجربة أجريت لمدة أسبوعين فقط، لم يكن من المكن تأكيد تأثير فقدان الوزن على المدى الطويل.

وأوضحوا أن الجهاز الكهربائي يحفز قشرة المخ من خلال فروة الرأس، وهي المسؤولة جزئيا عن المكافأة والدافع عندما يتعلق الأمر بالشهية والشبع.

وقال فريق البحث إن العلاج قد يكون أكثر فعالية وأمانا من أدوية إنقاص الوزن القياسية. وبهذا الصدد، قال معد الدراسة كي يونغ شين: "إذا

تم تسويق معدات علاج التحفيز الكهربائي هذه، ذات الآثار الجانبية الأقل بكثير من علاجات السمنة الحالية، بحيث يمكن استخدامها في المنزل بدلا من المستشفيات، فستوفر طريقة سهلة وبسيطة الإدارة وقمع الشهية اليومية. وإذا تم تقديم تكنولوجيا الرعاية الصحية الرقمية، التي تجمع بين علاج التحفيز الكهربائي وعلاج التمارين الرياضية، فستعزز تأثيرات إنقاص الوزن وتساعد الأفراد على إدارة صحتهم بشكل أكثر فعالية".



الأناناس

من صيدلية الطبيعة الأناناس الذي يحتوي على خليط من المواد المغدية التي تحارب الالتهابات وتقضي على البكتيريا بما فيها تلك الموجودة في الحلق، ويقول خبراء: إن شراب الأناناس أكثر فعالية

بحوالي 5 مسرات في علاج السعال الناتج عن الانفلونزا من الشراب الموجود في الصيدليات، فبالإضافة إلى النسبة العالية من فيتامين سي، يحتوي هذا الشراب على مادة البروميلين، وهي عبارة عن أنزيم يمتلك خصائص مضادة

وهذا المزيج من المواد المغذية التي يحتويها عليها الأناناس، يساعد على محاربة المرض وقتل البكتيريا، بما في ذلك تلك الموجودة في الحلق، وفي الواقع فقد وجدت الدراسات أن شراب الأناناس الطازج يساعد على تخفيف المخاط أسرع بخمس مرات من شراب السعال التقليدي بحسب

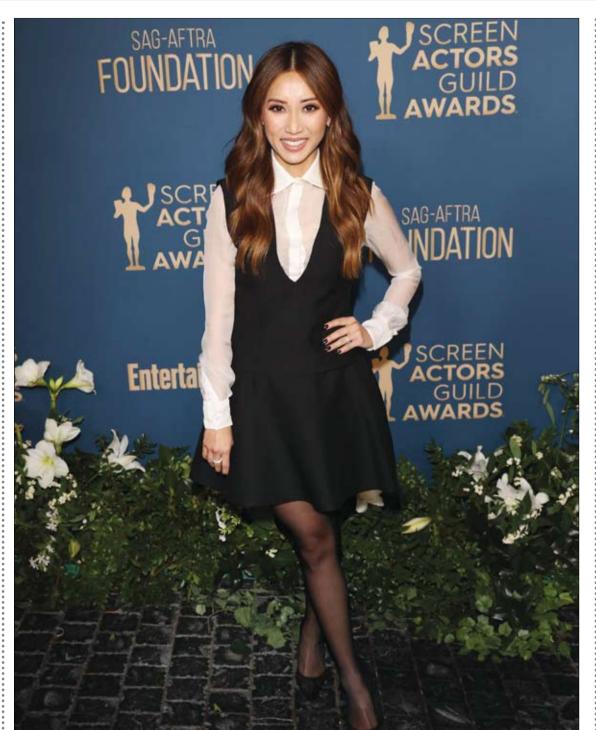
ويمكن أن يستخدم شراب الأناناس لعلاج أي نوع من السعال، طالما لم يكن ناتجا عن أمراض أكثر خطورة كالالتهاب الرئوي، فإذا كان لديك نزلة برد، يفضل اللجوء إلى عصير الأناناس فهو صحي وأقل تكلفة وطعمه أفضل بكثير من شراب السعال.

سؤال جواب

- اين يوجد اغزر مصدر للسمك في العالم ؟
- يوجد بالقرب من شواطيء جزيزة سردينيا الايطالية ،وهناك مصدر خر عرض ساحل المحيط الهادي لامريكا الشمالية.
- ما الفرق بين القطب الشمالي والقطب الجنوبي؟ - القطب الشمالي بحر تغطيه الثلوج والقطب الجنوبي أرض تغطيها
 - من مخترع فرشاة الاسنان ؟

فرشاة الاسنان اول من ابتكرها هو وليام اديس البريطاني الذي اراد تنظيف اسنانه بقطعة من القماش فلم يحصل على نتيجة جيدة فجاء بقطعة من الخشب وصنع بها عدة ثقوب ملأها ببعض القش فاعطته نتيجة جيدة وبعد ذلك فتح دكانا لانتاج فرش الاسنان

and as line



الممثلة الأمريكية بريندا سونغ لدى حضورها حفل توزيع جوائز نقابة ممثلي الشاشة (SAG Awards) في لوس أنجلوس. (اف ب)

كيفية العناية بالبشرة بعد التعرض للشمس لفترة طويلة

كشفت الطبيبة الروسية وأخصائية الأمراض الجلدية آنا كوتينا عن بعض الطرق التي تساعد على الاعتناء بالبشرة بعد التعرّض طويلاً

وحول الموضوع قالت الطبيبة: "في الكثير من الأحيان، وبعد قضاء الإجازة على البحر، نلاحظ أن الجلد اكتسب سمرة مميزة وجميلة، وأن الجلد تعافى من بعض الأمراض المزمنة والالتهابات والصدفية، لكن التعرّض الطويل لأشعة الشمس ومياه البحر يمكن أن يسبب مشاكل جلدية مثل الجفاف والاحمرار والخشونة والتصبغ والتجاعيد الدقيقة".

وأضافت: "بعد الإجازة والتعرض الطويل لأشعة الشمس من المهم ترطيب البشرة بشكل يومي، وخاصة بعد الاستحمام، وتعتبر المنتجات الطبية التي تحوي على البانثينول أو مستخلصات الصبار مناسبة لترطيب البشرة، وللعناية بالوجه يجب استخدام المنتجات التي تحتوى على حمض الهيالورونيك، وكذلك الكريمات المرطبة، ويجب تجنب الكريمات التي تحوي مواد مثل الريتينول في فيتامين C، واستعمالها في فترة الخريف. ونصحت الطبيبة بعدم استخدام المواد المقشرة للبشرة بعد التعرض للشمس لفترة طويلة، كونها قد تفاقم المشكلات أو تؤذي الجلد الذي يكون قد تضرر أصلا من الشمس.

وجدت دراسة جديدة أن السفر يمكن أن يؤخر عملية الشيخوخة ويحسن الصحة البدنية والعقلية.

وأجرى باحثون في جامعة إديث كوان (ECU) في أستراليا الدراسة التي يُعتقد أنها الأولى على الإطلاق التي طبقت نظرية الإنتروبيا، وهو مقياس للاضطراب المتزايد أو الفوضى في أنظمة الجسم، على السياحة. وقال فانغلى هو، مرشح الدكتوراه في جامعة إديث كوان في بيان صحفى: الشيخوخة، كعملية، لا رجعة فيها. وفي حين أنه لا يمكن إيقافها، يمكن إبطاء علاماتها"

واكتشف الفريق أن الفوائد الصحية الجسدية والعقلية الإيجابية للسفر - مثل ممارسة الرياضة والاسترخاء - تساعد الجسم على إبطاء علامات

وتشجع الرحلات التي تتضمن تجارب نشطة، مثل المشي لمسافات طويلة أو السباحة الناس على الحركة والاستمتاع بالعديد من الفوائد المعروفة

وفي الوقت نفسه، قد يعمل السفر الترفيهي على تقليل التوتر المزمن، وإبطاء الجهاز المناعي المفرط النشاط، وتشجيع الأداء الطبيعي لنظام الدفاع عن النفس، والذي بدوره يمكن أن يسمح للجسم بالوصول إلى حالة منخفضة الإنتروبيا.

وقال الباحث: "السياحة ليست مجرد ترفيه واستجمام، بل يمكن أن تساهم أيضا في الصحة البدنية والعقلية للناس"، مشيرا إلى أن العكس صحيح أيضا. ببساطة، "قد تخفف التجارب الإيجابية من زيادة الإنتروبيا وتعزز الصحة، في حين قد تساهم التجارب السلبية في زيادة الإنتروبيا وتضر بالصحة". وردا على دراستهم، اقترح الخبراء أن "العلاج بالسفر يمكن أن يكون بمثابة تدخل صحى رائد".

هل تعلم

- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالى (32) مرة في الثانية الواحدة
 - هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
 - هل تعلم أن الدلفين هو أذكى الحيوانات الثديية
 - هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
 - هل تعلم أن قلب الطائر الطنان ينبض أكثر من ألف مرة في الدقيقة.
 - هل تعلم أن اليعسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
 - هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن مطار بروتدام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5
 - هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء



عُمِكُمُ الفيل الضخم

اجتمع فيل ضخم وضفدعة صغيرة على حافة بئر للماء فوقف الفيل يشرب بنهم ونظرت اليه الضفدعة الصغيرة واخذت تشرب ايضا، ثم التفت الفيل للحشائش واخذ يأكل بشراهة وذهبت الضفدعة تصدر نقيعا ضعيفا.. هنا نظر اليها وقال: ماذا تفعلين ايتها البلهاء أتقلدينني؟ فقالت: ولما لا.. كيفما تفعل افعل.. استطيع ان اشرب ان اكل ان انقنق.

فقال لها الفيل: انا الفيل استطيع فعل كل شي وانت لا تستطيعين عمل اي شيء.. ومد خرطومه وكسر جدع شجرة قريبة منه وقذف به بعيدا وقال: ايتها التافهة هل تستطعين فعل ذلك، نظرت الضفدعة حولها ثم ابتعدت وابتعدت وابتعدت ثم جاءت بقفزة هائلة لتحشر نفسها في خرطوم الفيل الذي اخذ يصرخ وينفث خرطومه بعصبية ويطيح به شمالا ويمينا ويخبطه في جذوع الاشجار ثم يعيد نفسه بقوة مرة اخرى والضفدعة الصغيرة قد انتفخت بحيث اصبح من صعب على الفيل اخراجها.

وهنا انهارت قوى الفيل ونزل على الارض بجسده وكأنه قارب على الموت، فخافت الضفدعة وانكمشت على نفسها ثم خرجت من خرطوم الفيل وقفزت بعيدا فتنفس الفيل الصعداء وقام يقف على قدميه وهو في غيظ شديد من تلك الضفدعة التي لا تساوي بجانب حجمه شيئًا، وقال: ايتها الضفدعة اعترف ان لكل مخلوق شأنه على هذه الارض ولن استهين بقوة احد بعد ذلك مهما كانت ضآلة حجمه واشكرك لانك أعطيتني درسا

ومن يومها والفيل والضفدعة اصدقاء يخرجون معا ويشربون معا ويأكلون معا وربما نفث في وجهها الماء فأطاح بها بعيدة وهي سعيدة بذلك.