كلية العلوم بجامعة الإمارات تلتزم بتقديم تعليم عالي الجودة من خلال برامج معتمدة محليا ودوليا

27 ص

ص 22

المخرجة آفا دوفيرناي: مسيرة التغيير تتطلب تكاتضاً وأفعالاً من الجميع







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

تحديات تيك توك

تقتل 3 أطفال

أصدرت المحكمة العليا في فنزويلا،

غرامة قدرها 10 ملايين دولار

ضد منصة "تيك توك"، بسبب

عدم تنفید تدابیر" لمنع انتشار

تحديات فيديو تحقق انتشارا واسعا للغاية يعتقد أنها أدت في

الآونة الأخيرة إلى وفاة 3 أطفال.

وقالت القاضية تانيا داميلو إن

لتيك توك" تصرفت بطريقة

شابها الإهمال، ومنحت الشركة

مهلة 8 أيام لدفع الغرامة، كما

أمرتها بفتح مكتب لها في فنزويلا

للإشراف على المحتوى وضمان

امتثاله للقوانين المحلية. ولم

توضيح القاضية كيف ستجبر

فنزويلا منصة "تيك توك"، التي

تتبع لشركة أم مقرها في الصين،

على دفع الغرامة. يشار إلى أن

فنزويلا حجبت العشرات من

المواقع الإلكترونية في السنوات

الماضية، لعدم امتثالها للوائح التي

## الأربعاء 1 يناير 2025 م - العدد 14343 Wednesday 1 January 2025 - Issue No 14343

ربطت دراسة جديدة بين الاستهلاك اليومي للقهوة أو الشاي وانخفاض خطر الإصابة بسرطان الرأس والرقبة، بما في ذلك سرطان الفم والحلق. وقال فريق البحث من جامعة أوتا: "قد يساعد

سرطان تجويف الفم بنسبة 25%.

وفقًا للباحثين في جامعة كامبريدج، يمكن استخدام أدوات الذكاء لاصطناعي للتلاعب بالجمهور عبر الإنترنت لحملهم على اتخاذ

لقرارات، بدءاً من ما يجب شراؤه إلى من يجب التصويت له. و تسلط الورقة البحثية الضوء على سوق جديدة ناشئة لـ "إشارات النية الرقمية"، المعروفة باسم "اقتصاد النية" - حيث يفهم المساعدون بالذكاء الاصطناعي النوايا البشرية ويتوقعونها ويتلاعبون بها ويبيعون هذه المعلومات للشركات التي يمكنها الاستفادة منها، وفق الغارديان". ويتناول الباحثون في مركز ليفرهولم مستقبل الذكاء في كامبريدج لاقتصاد النية باعتباره خليفة لاقتصاد الانتباه، حيث تحافظ الشبكات الاجتماعية على المستخدمين مدمنين على منصاتها وتقدم لهم الإعلانات، بينما يتضمن اقتصاد النية شركات لتكنولوجيا بالذكاء الاصطناعي التي تبيع ما تعرفه عن دوافعك، من خطط الإقامة في فندق إلى الآراء حول مرشح سياسي، إلى أعلى مزايد. وقال الدكتور جوني بين، مؤرخ التكنولوجيا في LCFI: لعقود من الزمن، كان الاهتمام هو عملة الإنترنت، إن مشاركة انتباهك مع منصات التواصل الاجتماعي هي التي دفعت الاقتصاد عبر الإنترنت، وما لم يتم تنظيمه، فإن اقتصاد النية سيعامل دوافعك كعملة جديدة، سيكون بمثابة اندفاع ذهبي لأولئك الذين يستهدفون ويوجهون ويبيعون النوايا البشرية، يجب أن نبدأ في النظر في التأثير المحتمل لمثل هذه السوق على التطلعات البشرية، بما في ذلك الانتخابات الحرة والنزيهة، والصحافة الحرة والمنافسة

# زمن الباركود سينتهي قريبأ

من المقرر أن تختفي الباركود الرموز الشريطية ، لصالح رموز إلى سلة الصفقات التي أصبحت تاريخاً.

وتقول GSI، وهي منظمة دولية غير ربحية تحافظ على المعيار العالى للرموز الشريطية، إنها ستحل محلها نسخة مربعة جديدة قادرة على تخزين المزيد من المعلومات حول المنتجات، وفق "دايلي

وقالت: "كان هذا قيد التنفيذ لبعض الوقت، لكن كوفيد 19 سرعه حقاً، فأثناء الوباء، اعتاد الجميع على توجيه هواتفهم نحو رموز الاستجابة السريعة في الحانات والمطاعم للوصول إلى القائمة، وعلى نحو متزايد، تظهر أكواد الاستجابة السريعة التي تعرض أجزاء من المعلومات بالفعل على واجهة العديد من المنتجات"

تناول مشروبك الصباحي المفضل، سواء كان قهوة أو شاي، في حمايتك من أنواع معينة من السرطان". وبحسب "هيلت داي"، حلل الباحثون بيانات من 14 دراسة سابقة شملت أكثر من 25 ألف شخص مصابين بالمرض وغير مصابين به. وأبلغ المشاركون عن عدد أكواب لقهوة والشاي التي تناولوها يوميا وأسبوعيا وشهريا وعلى مستوى لعام، سواء كانت تحتوى على الكافيين أو خالية من الكافيين. بالمقارنة مع غير شاربي القهوة، فإن من شربوا أكثر من 4 أكواب من القهوة التي تحتوي على الكافيين يومياً كانت احتمالات إصابتهم

بسرطان الرأس والرقبة أقل بنسبة 17% بشكل عام. وبلغت احتمالات إصابتهم بسرطان تجويف الفم أقل بنسبة %30، واحتمالات إصابتهم بسرطان الحلق أقل بنسبة 22%. كما ارتبطت القهوة منزوعة الكافيين بانخفاض خطر الإصابة

# لذكاء الاصطناعي يتلاعب بالنوايا

العادلة في السوق، قبل أن نصبح ضحايا لعواقبها غير المقصودة".

الاستجابة السريعة الحديثة، فبعد أكثر من 50 عاماً من الانتشار، تستعد المنظمة التي تشرف على الرموز الشريطية في العالم لإرسالها

وقالت أن جودفري، الرئيسة التنفيذية لشركة GS1 في الملكة المتحدة، إن ما يقرب من نصف تجار التجزئة البريطانيين قاموا بالفعل بتحديث صناديق الدفع الخاصة بهم لاستيعاب الرموز

# أبرز فوائد عسل السمر الصحية للنساء

لجذور الحرّة، حيث يتميز عسل السمر باحتوائه على الفلافونويد بوفرة، مما يساعد على تقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة بما في ذلك أمراض القلب وبعض أنواع السرطانات كسرطان الرئة. ويحتوي عسل السمر أيضًا على البيتا كاروتين الذي يعتبر نوعاً من أنواع مضادات الأكسدة المفيدة لصحة الدماغ والجلد.

بفضل احتوائه على مضادات البكتيريا والفيروسات. كما أنه يعالج الالتهابات ويساعد في نمو الأنسجة الجديدة. يمنع ظهور حب الشباب ويساعد في علاجه، وذلك لاحتوائه على مضادات البكتيريا التي تحافظ على البشرة خالية من البكتيريا، مما يحسنن ويمنع ظهور الأمراض الجلدية. وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الكريمات المكونة من عسل السمر وبعض المكونات الحمضية التي تساعد في علاج حب الشباب.

يعزز جهاز المناعة من خلال تخفيف الالتهابات في جميع

علاج مشاكل الجهاز التنفسي؛ لأنه غني بخصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للالتهابات، وبالتالي يساهم في علاج أمراض مثل السعال والتهاب الحلق واحتقان الأنف والتهابات الشعب الهوائية وغيرها من مشاكل

# سمّي عسل السمر باسمه نسبة لاسم الشجرة التي ينتج العسل منها والمنتشرة بكثرة على الجبال في السهول والوديان. جذور هذه الشجرة ممتدّة في الأرض

وثابتة، فهي ذات جذر صلب جدًا، على عكس فروعها التي تكون ناعمة جدًا وتمتاز بلونها البني المائل للحمرة. يكون عسل السمر محمر اللون مائلاً إلى السواد، كما أن رائحته قوية جدًا. حول فوائد عسل السمر للنساء تشير اختصاصية

التغذية رولا كمال إلى أنه يتميّز بخصائصه الصحية العديدة، حيث يحتوي على العديد من العناصر الغذائية المفيدة للجسم، ومنها الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والإنزيمات والمواد المضادة للأكسدة ويساهم أيضاً

> يحتوي على مضادات الأكسدة: تعمل مضادات الأكسدة على حماية الخلايا من التلف الذي قد ينتج عن

يساعد في التئام الجروح والحروق؛ لأنه مطهّر طبيعي

أنحاء الجسم لاحتوائه على الهيدروجين بيروكسايد. يساعد على خسارة الوزن والتخلص من السمنة، وذلك عن طريق تحفيز الشعور بالشبع، مما يقلل من تناول الوجبات الخفيفة. ويعمل عسل السمر أيضاً على تحفيز عملية الأيض التي تساعد بدورها أيضاً في تخفيف

يساهم في العناية بالبشرة من خلال مواده الغذائية الغنية بالمعادن كالحديد، الزنك، البوتاسيوم، الكالسيوم، النحاس، فيتامين سي C ومضادات الأكسدة الأخرى، الأمر الذي يقلل من ظهور التجاعيد، الالتهابات، الندوب والحروق عند تطبيقه على المكان المطلوب.

علاج الحساسية الموسمية لأنه يحتوي على اللقاحات لسببة للحساسية، فيساعد الجسم على التكيّف معها

عسل السمر يحتوى على نسبة منخفضة من السكروز، لذا فهو مناسب لمريضات السكري؛ ولكن يجب استشارة

ظهير حسين، أستاذ علم

النفس في جامعة نوتنغهام

ترينت: "وجود هاتفين

قد يكون أيضناً علامة

على ما يسمّى (فومو

FOMO)، أو الخوف

من تفويت الفرصة.

احذر.. هذه العادة في

# فوائد عسل السمر للنساء خيار مثالي وفق اختصاصية

الوقاية من ارتضاع نسبة الحموضة في المعدة وعلاج

تقوية عضلة القلب وانتظام الضربات، ومكافحة انسداد

ينصح بمتابعة فوائد الكراوية للنساء ستصدمك منها

يعتبر تناول عسل السمر على الريق من أفضل الأوقات،

حيث يستفيد الجسم من فوائده مع بداية كل يوم. من

تخفيض نسبة احتمال الإصابة بالسرطان، الأمراض

خسارة الوزن وتحسين الهضم

هذه الفوائد نذكر الآتي:

القلبية والسكتات الدماغية.

تقليل خطر الإصابة بالإسهال.

تقوية الجهاز المناعي وتعزيز وظائفه.

فوائد عسل السمر على الريق للنساء

زيادة قيمة مضادات الأكسدة بالجسم.

تقوية صحة العين وحمايتها من الأمراض.

خفض ضغط الدم المرتفع والحفاظ على توازنه.

علاج نزلات البرد والإنفلونزا وتخفيف السعال.

تخفيف أعراض الحساسية مثل الرشح أو السعال.

تحسين الأداء الرياضي والنشاط البدني للجسم.

تحسين المزاج وعلاج القلق والتوتر والاكتئاب.

علاج العدوى المختلفة مثل عدوى الجهاز التنفسي.

الطبيب أولًا عدم التعرّض الإصسابة بفقر الدم، لأنه يزيد

يساعدي وظائف الجهاز الهضمي بشكل عام

ويحافظ على تنظيم الحركة المعوية. مطهر ومزيل للسموم الموجودة في الجسم، ويرجع الفضل في ذلك إلى محتواه من مضادات الأكسدة التي تساهم في التخلص من الجذور الحرّة.

يساعد في تحسين وظائف الكبد وتعزيز عملية التمثيل ما رأيك بالتعرّف إلى كيفية الحصول على جسم مشدود

ما فوائد عسل السمر قبل النوم؟ يعتبر تناول ملعقة كبيرة يومياً من عسل السمر قبل

في شهر: خطة عملية وممتعة وفق اختصاصية.

النوم ذا فائدة عظيمة على الجسم. من هذه الفوائد يساعد في تحسين جودة النوم والحصول على نوم عميق

وهادئ وخال من القلق. تخليص الجسم من الوزن الزائد وحرق الدهون أثناء

تعزيز الجهاز المناعي للجسم ووقاية الجسم من البكتيريا تقوية كريات الدم البيضاء وتحفيز عملها.

مكافحة الأورام السرطانية بأنواعها.

الوقاية من ظهور أعراض الشيخوخة المبكرة.

## حددتها لجنة الاتصالات المحلية. ولم ترد "تيك توك" على الفور على طلبات التعليق من وكالة "أسوشيتد برس". وي نوفمبر الماضي، اتهم رئيس فنزويلا نيكولاس مادورو "تيك توك" بالتسبب في وفاة فتاة (12 عاما)، التي يُزعم أنها توفيت بعد المشاركة في تحد على "تيك توك" يتضمن تناول أقراص مهدئة دون النوم.

# المفرب. . عصابة «تعذيب المرضى» في قبضة الأمن في واقعة صادمة أثارت استنكاراً

بالمغرب على 19 شخصاً محتجزين قسراً في أحد الأماكن المغلقة، حيث كانوا يعيشون في ظروف تعذيب قاسية وغير إنسانية. الضحايا، الذين يعانون من أمراض نفسية وعقلية، تعرضوا لتعذيب جسدي ونفسي وُصف بأنه انتهاك صارخ لحقوق الإنسان، وأثار غضب العديد من النشطاء والجمعيات الأهلية المغربية. وأسفرت التحقيقات الأولية عن توقیف 6 أشخاص متورطين في قضية "تعذيب المرضى"، حيث تمت إحالتهم إلى النيابة العامة، ثم إلى قاضى التحقيق بمحكمة الاستئناف بمراكش بتهم خطيرة تتعلق بالاتجار بالبشر وتعذيب المحتجزين. وبحسب "هسبريس"، تضمنت التهم الاتجار بالبشر من خلال استدراج ونقل وإيواء أشخاص يعانون من أوضاع صعبة، واستغلالهم في العمل الجبري تحت التعذيب وأعمال وحشية.

# فاجعتان في تايلاند . . حريق مميت وتصادم مروع

استفاق سكان تايلاند، أمس الأول على فاجعتين، الأولى جراء حريق في منطقة سياحية شهيرة أسفر عن وفيات وإصابات، والثانية نتيجة حادث تصادم مروع أدى إلى إصابة العشرات.

اندلع حريق في فندق بمنطقة "خاو سان رود" السياحية الشهيرة في بانكوك، عاصمة تايلاند، مما أسفر عن وفاة 3 أجانب وإصابة عدد من الأشخاص الآخرين، وفقاً لما أعلنته الشرطة

وقال الكولونيل بالشرطة سانونج سينجماني إن جميع الضبحايا من السائحين الأجانب، وتم العثور على أحدهم متوفى في موقع الحريق، بينما توفي الاثنان الآخران بعد نقلهما إلى

وفي سياق متصل، أصيب ما لا يقل عن 15 شخصاً من بينهم 7 سائحين أجانب، جراء اصطدام الحافلة التي كانوا يستقلونها بشاحنة في محافظة شومفون، الواقعة في جنوب شرقي تايلاند.

سواء كنت في المقهى أو النادي أو في مباراة كرة قدم، هناك عادة جديدة في استخدام الهواتف الذكية أصبحت شائعة بشكل متزايد، وهي حمل هاتفين ذكيين في الوقت نفسه . ويقوم "مستخدمو الهواتف الذكية المزدوجة" بالتبديل باستمرار بين الاثنين، أو حتى استخدامهما في الوقت نفسه، واحد في كل يد. وعلى الرغم من أن هذا النمط من الاستخدام يساعد في فصل العمل عن المتعة، فإن حمل هاتفين قد يكشف الكثير عن شخصيتك، بحسب علماء النفس. يعتقد ديفيد شيفيلد، أستاذ علم النفس في

جامعة ديربي، أن امتلاك هاتفين قد يكون مرتبطاً بالقلق أو حتى العصابية.

ويوضح: "إذا كنت أكثر عصبية، فقد تستخدم هاتفك أكثر، وقد تكون أكثر قلقاً بشأن عمر البطارية، لذلك يوفر الهاتفان شبكة أمان". ووفق "دايلي ميل"، كشفت

استخدام الهاتف تزید القلق أبحاث حديثة في بريطانيا، أن الشخص العادي يقضي 4 ساعات و20 دقيقة على الهاتف الذكي يومياً، أو حوالي ربع وقت اليقظة. ولكن، لا يزال غير واضح حتى الأن ما إذا كان امتلاك هاتفين يعني أننا نقضي وقتا أطول بشكل عام في النظر إلى الهاتف الذكي. وعن استخدام الهواتف المزدوجة يقول الدكتور

# هجوم للفئران يرسل 100 مصابا إلى المستشفى

كشفت تقارير حديثة عن ارتفاع حاد في هجمات الفئران بمدينة غلاسكو البريطانية، ما أدى إلى إصابة أكثر من 100 شخص بجروح تطلبت علاجاً في مستشفيات منطقة "غريتر غلاسكو وكلايد"، وسط زيادة كبيرة في أعداد الفئران، التي أصبحت تشكل تهديداً صحياً خطيراً

ووفقاً لبيانات هيئة الصحة الوطنية في بريطانيا (NHS)، تم تسجيل كثير من الإصابات بسبب عضات الفئران، شملت الأيدي، الأذرع، والأصابع، بالإضافة إلى إصابات أخرى في الوجه، الساقين، الرأس، وأجزاء غير محددة من الجسم. وشهدت المدينة زيادة ملحوظة في هذه الهجمات بين عامى 2019

و2023، ما يثير مخاوف بشأن الظروف المعيشية المتدهورة في بعض الأحياء، حيث بات الفقراء يواجهون ظروفاً أقرب إلى "الأحياء العشوائية"، وفقاً لصحيفة "ميرور" البريطانية.

في حين ظهرت تقارير سابقة تفيد بأن أعداد الفئران في غلاسكو ارتفعت بنسبة 45% خلال الفترة نفسها ، مما دفع بالسكان، خصوصاً في مناطق الإسكان الاجتماعي، إلى الإبلاغ عن تزايد حالات الإصابة بهذه الآفات. وإلى جانب الإصابات، تسببت الفئران في انتشار أمراض خطيرة، منها تقرحات والتهابات الأنسجة، بالإضافة إلى عدوى بكتيرية مثل التهاب الأمعاء، والتي قد تكون مميتة بالنسبة للأطفال وكبار السن، فضلاً عن الإبلاغ عن أمراض أخرى، بما في ذلك التهابات الجهاز التنفسي.







حضر 95 طالباً من مختلف أنحاء العالم إلى جانب 45 مشاركاً محلياً في ختام الحدث

# شما بنت سلطان بن خليفة آل نهيان تفتتح الأسبوع الختامي للدورة الرابعة من أكاديمية

اختتمت أكاديمية CNN فعاليات دورتها الرابعة بتنظيم أسبوع المحاكاة بالشراكة مع هيئة الإعلام الإبداعي، وبحضور سمو الشيخة شما بنت سلطان بن خليفة بن زايد آل نهيان، الرئيس والمدير التنفيذي لهيئة المسرعات المستقلة لدولة الإمارات العربية المتحدة للتغير المناخي، والتي شاركت في الندوة التدريبية بعنوان "إضاءة الطريق: الذكاء الاصطناعي، والاستدامة، والقصص التي لم تُحكى بعد". كما تضمن ختام الحدث، التجربة السنوية لمحاكاة غرفة الأخبار بحضور 140 مشاركاً من مختلف أنحاء العالم من ضمنهم 45 طالباً محلياً.

وقالت سمو الشيخة شما بنت سلطان بن خليفة بن زايد آل نهيان، الرئيس والمدير التنفيذي لهيئة المسرعات المستقلة لدولة الإمارات العربية المتحدة للتغير المناخي خلال كلمتها الافتتاحية: "نشهد في عصرنا الحالى تزايد أهمية توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي مع الاستدامة كأكثر المواضيع الحاحاً، ولا يمكننا الإشارة بأن الذكاء الاصطناعي هو حل لكافة القضايا البيئية، ولكنه يحمل إمكانات هائلة إذا أمكننا تخيّل وجود مصانع تستخدم الذكاء الاصطناعي لمنع الهدر، أو وجود أنظمة تعمل على تطوير شبكات

وأضافت: "تجدر الإشارة بأنه توجد مفارقات بين المجتمعات والأنظمة، تحول دون الاستخدام العادل لهذه الأنظمة، وخلق نوع من عدم الموازنة، من حيث استفادة بعض المجتمعات من هذه التقنيات واستخدامها لقدر كبير من الطاقة، ووجود بعضها الآخر التي ليس لها القدرة على ذلك، وهنا يبرز دوركم كرواة قصص وصحافيين

إلى جانب تنظيم عدد من ورش العمل التفاعلية التي بدأت في سبتمبر، ومنحت الطلاب عدداً من المهارات والمواضيع المطلوبة في مجال الصحافة وسرد القصص، ومنها: الأخلاقيات في الصحافة، فن سرد القصص، رواية القصص عبر الهاتف المحمول، مقدمة في الذكاء الاصطناعي، السرد الرقمي للقصص، كتابة السيناريو، عرض القصص، استكشاف مواقع التصوير مع لجنة أبوظبي للأفلام، أفضل ممارسات جمع الأخبار والتحقق منها، فن الكتابة للتلفزيون، إنشاء حزمة إخبارية مع مراسل CNN، التقارير مفتوحة المصدر، بالإضافة ورش عمل افتراضية حول التقارير مفتوحة المصدر والتصوير الإخباري.

كما اختبر الطلاب المشاركين تجربة محاكاة لمصادر شائعة للمعلومات ومضللة عبر الإنترنت،

وصُنّاع محتوى، من خلال رصد هذه الفروقات الدقيقة بين المجتمعات والأنظمة، وتسليط الضوء على التحديات."

وتضمنت الأكاديمية بنسختها هذا العام دورات تدريبية بقيادة نخبة من قادة الإبداع والتكنولوجيا الرقمية، بما فيهم معالي عمر بن سلطان العلماء، وزيـر دولـة للذكاء الاصطناعي والاقتصاد الرقمي وتطبيقات العمل عن بعد، وسعادة محمد الحمادي، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لشركة الإمارات للطاقة النووية، وبيل جيتس، أحد أبرز خبراء التكنولوجيا في العالم ورئيس مؤسسة "بيل ومليندا غيتس"، والدكتور إنريكو نالتاليزيو، باحث رئيسي في معهد الابتكار التكنولوجي، وبيكي أندرسون، مديرة تحرير  $\operatorname{CNN}$  أبوظبي ومذيعة برنامج "Connect the World ."with Becky Anderson

تقصّي الحقيقة وإنتاج قصتهم مع توظيف

كافة المهارات المكتسبة خلال الدورة. كما شارك

فيها الصحفيين الطموحين مُشكّلين مجموعة

من 20 دولة مختلفة، ومن مبادرات أكاديمية

CNN من مختلف أنحاء العالم، بما فيها

أكاديمية CNN أبوظبي، وأكاديمية CNN

يْ أربيل، وكلية جامعة دبلن، وكلية هونغ كونغ

تشوهاي، وجامعة نوتنغهام في ماليزيا، ومعهد

جورجيا للتكنولوجيا، وجامعة ولاية جورجيا،

واستضافت أبوظبي خلال الحدث 95 مشاركاً

دولياً للتعاون مع 45 أكاديمياً محلياً، لتدريب

140 شاباً من 20 جنسية مختلفة، مع حضور

وجامعة فلوريدا، وجامعة هوارد.

بما في ذلك هجمات التصيد الإلكتروني، الولايات المتحدة الأميركية، وماليزيا، وهونج ومقاطع الفيديو المزيفة والمحادثات الهاتفية كونج، وكردستان العراق وإيرلندا. بدوره علَق محمد ضبيع، المدير العام لهيئة وغيرها ضمن الأسبوع الختامي، حيث عملت مجموعات فرق مكونة من 5 أشخاص، على

الإعلام الإبداعي بالإنابة: "تستمر أكاديمية CNN أبوظبي في تقديم المهارات والمعرفة اللازمة للنجاح في الصناعات الإبداعية، كونها محركاً أساسياً لتطوير المواهب المستقبلية في المجال، إلى جانب التغلب على التحديات التي تواجه الصناعة من انتشار للمعلومات المضللة، والذي يعتبر جزءاً أساسياً من مستقبل الصحافة ورواية القصص في الوقت الحالي وأكثر من أي

وأضًاف: "نجحت الأكاديمية في أبوظبي بتوفير فرصا استثنائية للطلاب ومن مختلف دول العالم من خلال الثروة المعرفية التي تقدمها لهم، إلى جانب نخبة الخبراء والمتحدثين والقادة الذي تمت استضافتهم على مدار الأسابيع الماضية، مشاركين من دورات أكاديمية CNN في ونستمر باستكشاف كافة الفرص التي من شأنها

أن تعزز من تأثير هذه المبادرة مثل شراكتنا مع كليات التقنية العُليا، وتطوير المواهب الشابة وتأهيلهم لمستقبلهم الإبداعي.

وقال فيل نيلسون، نائب الرئيس التنفيذي للشؤون التجارية الدولية في CNN: "نفخر بالأعمال الملهمة للمشاركين في دورة هذا العام، حيث تكاملت المرافق والبنية الأساسية المذهلة التي قدمها شركاؤنا في أكاديمية CNN أبوظبي، مع نطاق وعمق الدورة التدريبية التي قدمها الصحافيين والخبراء التقنيين في CNN، و شارك في دورة هذا العام العدد الأكبر من الطلاب مقارنة بالأعوام السابقة للتعلم واكتساب الخبرات والمهارات المطلوبة من خبراء CNN ثرسم مسيرتهم المهنية."

وعلّقت بيكي أندرسون، مديرة تحرير أبوظبى ومديعة برنامج "Connect the :"World with Becky Anderson أتوجه بالشكر لكافة الشركاء الذين قدموا الدعم لإنجاح دورة هذا العام، ونفخر برؤية أسبوع المحاكاة كجزء من أكاديمية CNN أبوظبي، يقدم تجربة أعمق وأكثر إلهاماً للمشاركين عاماً بعد عام."

وأضافت: "استضافت دورة هذا العام التي كان موضوعها الأساسي الذكاء الاصطناعي، العدد الأكبر من المشاركين مقارنةً بالسنوات السابقة، مع وجود العديد منهم ممن لم تسبق لهم زيارة أبوظبي سابقاً، حيث سعدنا برؤيتهم يكتسبون

أولى تجاربهم في الصناعة واختبار مهاراتهم. وأشادت سكينة كاظمي، إحدى المشاركات في أكاديمية CNN أبوظبي 2024 بفرصة التدريب والتعلم في الأكاديمية وقالت: "سعدت بالمشاركة في دورة هذا العام، واكتساب العديد من الأفكار الإبداعية، مع وجود شخصيات شكلت

جزءاً كبيراً من التاريخ ونستلهم منها المعارف

فيما قالت ريم المزروعي، إحدى المشاركات في أكاديمية CNN أبوظبى 2024: "لقد تعلمت من الأكاديمية أهمية الصحافة، وتبني مبدأ الشفافية طوال مهنتي كصحافية، وذلك من خلال تعلم العديد من المهارات في إعداد المحتوى.

وتخللت فعاليات أسبوع المحاكاة، قيام الطلاب بجولة في مركز ياس سي وورلد للأبحاث والإنقاذ وسيوورلد، جزيرة ياس في أبوظبي، بما ي ذلك مركز رعاية الحيوان في منتزه الحياة البحرية، وذلك للتعرف على المهام اليومية التي تقوم بها فرق الخبراء المختصين بعلم الحيوان والإنقاذ وكيفية إعادة تأهيل الحيوانات المصابة وإطلاقها مرة أخرى إلى موطنها الطبيعي. كما قام الفريق بجولة في الاستوديوهات الخارجية ية twofour54، حيث استخدموا أماكن ومعدات التصوير لمساعدتهم في السلسلة النهائية من دورتهم.

يذكر أنه تم إطلاق أكاديمية CNN أبوظبي في عام 2020، بهدف تمكين الجيل القادم من الصحافيين، وصقل مهاراتهم في سرد القصص عبر العديد من المنصات، بقيادة وإشراف طاقم CNN من مذیعین ومراسلین، ومتخصصین فنيين من جميع أنحاء العالم، بالشراكة مع هيئة الإعلام الإبداعي، التي أعلنت عن تعاونها مع كليات التقنية العليافي دولة الإمارات العربية المتحدة، لتوفير التقييم الأكاديمي، في خطوة تعكس خطوة تعكس اهتمام الهيئة بدعم ورعاية وتطوير المواهب الإبداعية داخل الدولة، وسد الفجوة بين التعليم والقطاع الخاص بما يصب في منفعة الطلاب في تشكيل مستقبلهم.

## لإعداد جيل من العلماء المبدعين لمواجهة تحديات المستقبل

# كلية العلوم بجامعة الإمارات تلتزم بتقديم تعليم عالي الجودة من خلال برامج معتمدة محلياً ودولياً

أكد الأستاذ الدكتور معمر بن كروده، عميد كلية العلوم بجامعة الإمارات، أن الكلية تسعى إلى تحقيق رؤية مبتكرة لتأسيس مجتمع علمي متميز، قادر على الإسهام في بناء مستقبل معرفي أكثر إشراقاً. وأوضح أن الكلية تلتزم بتقديم تعليم عالى الجودة من خلال برامج معتمدة محلياً ودولياً، تهدف إلى إعداد جيل من العلماء المبدعين المجهزين بالمعرفة والمهارات اللازمة لمواجهة تحديات المستقبل.

وأشار الدكتور بن كروده إلى أن كلية العلوم، التي تُعد من الكليات المؤسسة لجامعة الإمارات منذ إنشائها عام 1976، تضم خمسة أقسام أكاديمية تشمل علوم الحياة، والكيمياء، وعلوم الأرض، والرياضيات، والفيزياء. وتطرح الكلية حالياً سبعة برامج بكالوريوس و13 برنامج ماجستير ودكـتـوراه، حاصلة جميعها على اعتمادات أكاديمية من وزارة التربية والتعليم بالدولة ومن منظمات دولية متخصصة، ما يرسخ مكانتها كصرح أكاديمي مرموق.

وأوضىح العميد أن الكلية تولي أهمية كبيرة لتطوير تقنيات التدريس الحديثة، حيث تعتمد على الفصول الذكية وأساليب التعلم



وأضاف أن الكلية تتعاون مع مجموعة واسعة الإلكتروني، إضافة إلى تجهيز مختبراتها من المؤسسات البحثية والأكاديمية العالمية، من بأحدث المعدات التقنية والتجريبية. كما تتميز بينها شركة نت زيرو للتكنولوجيا، وجامعة الكلية بوجود كادر أكاديمي وبحثي من جنسيات متعددة، يتمتع بخبرات علمية واسعة، ويشارك نيويورك-أبوظبي، والمنظمة الأوروبية للأبحاث النووية، والأكاديمية الصينية للعلوم، وجامعة الطلبة في مشاريع بحثية مبتكرة تسهم في تعزيز نانيانغ للتكنولوجيا وجامعة بلغراد. وأوضح أن معارفهم وتنمية مهاراتهم.



هذه الشراكات تعزز من فرص الأبحاث العلمية المشتركة، بما يدعم رؤية الكلية في تخريج علماء المستقبل وبناء اقتصاد معرفي مستدام. وكشف الدكتور بن كروده عن إطلاق عدد من البرامج الأكاديمية الجديدة للعام الجامعي 2024-2025، من أبرزها برنامج



البكالوريوس في علم البيانات، و كما سيتم اطلاق برنامج الماجستير في العلوم الجنائية بالتعاون مع شرطة دبى وشرطة أبوظبى في بداية السنة القادمة ، بالإضافة إلى برنامج بكالوريوس-ماجستير في الكيمياء. كما أشار إلى تجديد الاعتماد الأكاديمي لبرنامج بكالوريوس علوم

وفي مجال البحث العلمي، أظهرت الكلية تفوقاً ملحوظاً، حيث نشر باحثوها 646 ورقة بحثية في مجلات علمية عالمية محكمة خلال عام 2023. كما حصلت الكلية على تمويل 36 مشروعاً بحثياً جديداً للعام الأكاديمي 2024-

الأحياء لمدة خمس سنوات من الجمعية الملكية

لعلوم الحياة في بريطانيا.

2025. وعن المتحف الجيولوجي التابع للكلية، الذي يُعد مرجعاً علمياً فريداً من نوعه في الدولة، حيث يضم 10 أقسام تحتوي على 460عينة جيولوجية من المعادن والصخور والأحافير المحلية والدولية. ويشمل المتحف أقدم صخرة في الإمارات، يعود عمرها إلى 540 مليون سنة، بالإضافة إلى صخور وأحافير نادرة من جبال حفيت والمناطق الجبلية الأخرى. ويُبرز المتحف دور علوم الأرض في الصناعات المختلفة مثل النفط والسيراميك، ويعمل كقاعدة بيانات علمية للعينات البحثية المكتشفة حديثاً.

وأكد الدكتور بن كروده أن كلية العلوم ماضية في تحقيق التميز الأكاديمي والبحثي من خلال التوسع في برامجها العلمية، وتعزيز شراكاتها المحلية والدولية، بما يرسخ مكانتها كواحدة من أبرز الكليات العلمية على مستوى المنطقة

وقعت جامعة الشارقة مذكرة تفاهم مع هيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة (سيوا)، بهدف تعزيز التعاون المشترك في مجالات البحث العلمي وتطوير الحلول المستدامة للقضايا البيئية والمجتمعية. كما يأتي هذا التعاون في إطار التزام الجامعة بخدمة المجتمع المحلي وتطوير الشراكات مع المؤسسات المحلية والدولية. وقع الاتفاقية عن جامعة الشارقة الأستاذ الدكتور معمر بالطيب، نائب مدير الجامعة للبحث العلمي والدراسات العليا، ونيابة عن الهيئة الدكتور المهندس حسن الزرعوني، مدير إدارة البحوث والدراسات.

تهدف مذكرة التفاهم إلى تعزيز الجهود البحثية المشتركة في موضوعات تخدم التنمية المستدامة، وتشمل، كفاءة الطاقة وتحقيق الاستدامة البيئية، وإدارة وتحلية المياه وتطوير مصادر الطاقة البديلة، وتحسين شبكات توزيع الكهرباء والمياه والغاز، وترشيد استهلاك الطاقة وتطوير تقنيات الطاقة المتجددة، والصحة العامة والأمن السيبراني وتحليل أنظمة الحماية والذكاء الاصطناعي.

كما تتضمن الاتفاقية تنفيذ برامج تدريبية متقدمة وورش عمل لموظفي الهيئة، وتنظيم مؤتمرات علمية لبحث التطورات وأفضل الممارسات في

مجالات الطاقة والبيئة. بالإضافة إلى توفير فرص تدريبية لطلبة الجامعة، بما يعزز التكامل بين الطرفين. وخلال اللقاء أشاد الأستاذ الدكتور معمر بالطيب بهذه الشراكة، مؤكدًا أن الجامعة، من خلال مراكزها البحثية وفرقها المتخصصة، قادرة على

تقديم حلول مبتكرة للتحديات المجتمعية. وأضاف أن هذا التعاون يعكس

التزام الجامعة بتطوير البحث العلمى وتوفير بيئة تعليمية محفزة. مشيراً إلى أن الجامعة لديها أكثر من 80 فريقا بحثيا متخصصين في ا مختلف المجالات العلمية والمعرفية، تستطيع أن تساهم في معالجة القضايا والمشكلات المختلفة وطرح الحلول والإجراءات المناسبة علها علمياً وبحثياً، مؤكداً بأن البنية التحتية البحثية من معامل ومختبرات وأجهزة حديثة



من جهته، أكد الدكتور المهندس حسن الزرعوني أهمية هذه الشراكة في تعزيز الابتكار العلمي وتحقيق أهداف التنمية المستدامة، مشيرًا إلى الدور الذي تلعبه الهيئة في تطوير مشاريع الطاقة والمياه بالتعاون مع المؤسسات الأكاديمية. وأضاف: "تعتبر هذه الاتفاقية خطوة هامة في تعزيز التعاون بين القطاع الأكاديمي والصناعي، مما سيسهم في إيجاد حلول مبتكرة

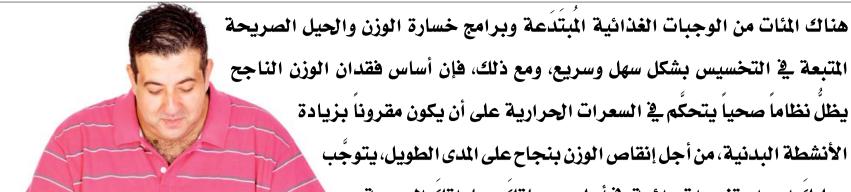
لتحديات الطاقة والمياه ويعزز من مكانة الإمارات كمركز ريادي في مجالات

الاستدامة والطاقة المتجددة".

تساهم في هذا الإنجاز ومن خلال مشاركة طلبة الدراسات العليا والباحثين

حضر مراسم توقيع الاتفاقية من جامعة الشارقة كل من والأستاذ الدكتور عصام الدين عجمى، نائب مدير الجامعة للفعالية المؤسسية والاعتماد، والدكتور صلاح طاهر الحاج نائب مدير الجامعة لشؤون المجتمع، والأستاذ الدكتور ربيع حلواني مدير معهد الشارقة للبحوث الطبية والعلوم الصحية، والدكتورة نورة الكربي رئيس قسم العلاقات المجتمعية للبحث

وحضر من جانب هيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة كل من المهندس أحمد سالم الباس، نائب مدير إدارة توزيع الكهرباء، ومجموعة من المهندسين منهم: راشد غلبان، ومحمد الحساني، وجونسون جون، وميثه البارود، وميثاء المازمي، ونور باترسون، ورؤى الخطيب.



عليكَ إجراء تغييرات دائمة في أسلوب حياتكُ وعاداتكُ الصحية. كيف يُمكنكَ إجراء تلك التغييرات الدائمة؟ انْظُرْ في اتباع هذه الاستراتيجيات السِّتِّ لإنجاح خسارة الوزن.

الضغوط الأخرى؟



تكرار أنشطتك ومدتها وشدتها. من أفضل

الطرق لخسيارة دهون الجسيم هي ممارسة

التمارين الهوائية الثابتة مثل المشي السريع،

لكيفية تعامُلكَ معها إذا كُنتَ ستنجح في خسارة

من المُحتمَل أن يكون لديكَ انتكاسة في بعض

الأحيان. ولكن بدلاً من الاستسلام تماماً بعد

الانتكاسة، ما عليكُ سوى البَدْء من جديد في

اليوم التالي. وتذكِّرْ أنكَ تُخطِّط لتغيير حياتك.

وكل ذلك لن يَحدُث فجأة. تمسَّكُ بنمط حياة

صحى، فالنتائج تستحقُّ منكَ هذا.

الوزن مرة واحدة وإلى الأبد.

# التخسيس . . 6 استراتيجيات لنجاح خسارة الوزن

## 1. تأكد من استعدادك للأمر

يستغرق فقدان الوزن على المدى الطويل وقتاً وجهداً، والتزاماً طويل الأجل. بينما لا تريد تأجيل فقدان الوزن إلى أجل غير مسمى، يجب عليك التأكد من استعدادك لإجراء تغييرات دائمة على عادات الأكل والنشاط.

> اسأل نفسك الأسئلة التالية لمساعدتك في تحدید مدی استعدادك:

• هل أنا متحمس لفقدان

• هـل أنـا مشتَّت للغاية بسبب

• هل أنا على استعداد لتغيير عادات النشاط؟ • هل لدي الوقت لأقضيه ي إجراء هذه التغييرات؟ تحدث إلى طبيبك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في معالجة الضغوطات أو العواطف التي تبدو عقبة أمام استعدادك. عندما تكون ستجدأنه مسن الأسسهل تحديد الأهداف والحفاظ على الالتزام وتغيير العادات.

• هل أستخدم الطعام كوسيلة للتغلب على

هـل أنـا مستعد للتعلُّم أو استخدام

هل أحتاج إلى دعم آخر، سواء من الأصدقاء

• هل أنا على استعداد لتغيير عادات

استراتيجيات أخرى للتغلب على التوتر؟

أو المهنيين، لإدارة التوتر؟

2. ابحث عن دوافعك الداخلية لا أحد يستطيع أن يجعلك تفقد الوزن.

يجب أن تُجري تغييرات على النظام الغذائي والتمارين الرياضية لتُرضي نفسك. ما الذي سيمنحك دافعاً قوياً للتمسك بخطة إنقاص الوزن؟

قم بعمل قائمة بما هو مهم بالنسبة لك لساعدتك على الحفاظ على حماسك وتركيزك، سواء كانت عطلة قادمة أو صحة عامة أفضل. ثم الحث عن طريقة للتأكد من أنه يمكنك استمداد العزيمة من العوامل التحفيزية الخاصة بك خلال لحظات الإغراء. قد ترغب في وضع ملاحظة مُشجعة لنفسك على باب خزانة المؤونة أو البرّاد، على سبيل المثال.

بينما يتعين عليك تحمل المسؤولية عن سلوكك الخاص لفقدان الوزن بنجاح، من الممكن أن تستفيد إذا حصلت على دعم مناسب. اختر الأشخاص الداعمين لك ممن سيشجعونك بطرق إيجابية، دون خجل أو إحراج أو تثبيط.

من الناحية المثالية، ابحث عن الأشخاص الذين يستمعون إلى مخاوفك ومشاعرك، ويقضون وقتاً في التمرين معك أو في إنشاء قوائم طعام صحية، ويشاركونك الأولوية التي وضعتها لتطوير نمط حياة أكثر صحة. يمكن أن تشعر بالمساءلة بانضمامك لمجموعة دعم، مما يمنحك دافعاً قوياً للالتزام بأهداف إنقاص

إذا كنت تفضيل الحفاظ على خصوصية خطط إنقاص الوزن الخاصة بك، فكن مسبؤولاً عن نفسك؛ من

خلال إجراء قياس مُنتظم للوزن وتسجيل تقدم نظامك الغذائي وتمارينك الرياضية في دفتر، أو

قد يبدو واضحاً ضرورة وضع أهداف واقعية لإنقاص الوزن. ولكن هل تعرف حقاً ما هو واقعى؟ على المدى الطويل، من الأفضل أن 1 يهدف إلى خسارة 1 إلى 2 رطل (0.5) إلى 2كيلوجرام) هاالأسبوع. عموماً أن تخسر 1 إلى رطل أسبوعياً، تحتاج إلى حرق 500 إلى 1000 سعر حراري أكثر مما تستهلكه يومياً، من خلال اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية وممارسة الأنشطة البدنية بشكل مُنتظم. حسب وزنك، قد يكون %5 من وزنك الحالي

9 أرطال (4) كيلوجرامات). حتى هذا المستوى من فقدان الوزن يمكن أن

يساعد في تقليل خطورة حدوث مشاكل صحية مزمنة، مثل مرض القلب والسكري من النوع

من العملية والنتائج. "المشي كل يوم لمدة 30 دقيقة "هو مثال على هدف العملية. "خسارة 10 أرطال" هو مثال على هدف النتيجة. ليس من الضروري أن يكون لديك هدف نتيجة، لكن يجب عليك تحديد أهداف العملية؛ لأن تغيير عاداتك يُعد عاملاً أساسياً في فقدان الوزن.

تتبع تقدمك باستخدام الأدوات الرقمية. 3. ضُع أهدافاً واقعية

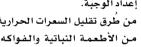
هدفاً واقعياً، على الأقل كهدف أولي. إذا كان وزنك 180 رطلاً (82 كيلوجراماً)، فهذا يعني

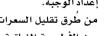
عندما تحدد الأهداف، فكر في كل من أهداف كل



## 4. تناول طعاماً صحياً أكثر

يجب أن يشمل الأسلوب الجديد لتناول الطعام بهدف فقدان الوزن خفض إجمالي السعرات الحرارية. لكن تخفيض السعرات الحرارية لا يعني التخلي عن الطعم أو الشبع أو حتى سهولة





من طُرق تقليل السعرات الحرارية تناوُل المزيد من الأطعمة النباتية والفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. احرص على التنوع لتحقق أهدافك دون التخلي عن الطعم أو التغذية.

بالنظام الغذائي وحده.

للتمرين أيضاً العديد من الفوائد الصحية، ومنها تحسين مزاجك وتقوية نظام القلب والأوعية الدموية وتقليل ضغط الدم. قد تساعد ممارسة الرياضة كذلك في الحفاظ على فقدان الوزن. تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يحافظون على فقدان الوزن على المدى الطويل يقومون بأنشطة بدنية مُنتظَمة.

## لمدة 30 دقيقة على الأقل معظم أيام الأسبوع. قد يحتاج بعض الأشخاص إلى أنشطة بدنية ابدأ خطة إنقاص الوزن باتباع هذه أكثر من ذلك لإنقاص الوزن والحفاظ على هذا أي حركة إضافية تساعد على حرق السعرات • تناوُل أربع حصص على الأقل من الخضروات الحرارية. فكر في الطرق التي يمكنك من وثلاث حصص من الفواكه يومياً. خلالها زيادة نشاطك البدني طوال اليوم إذا • استبدل الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة. لم تتمكن من ممارسة التمارين في يوم معين. • استخدام كميات متواضعة من الدهون على سبيل المثال، يمكنك صعود الدَّرَج ونزوله الصحية، مثل زيت الزيتون والزيوت النباتية عدة مرات بدلا من استخدام المصعد أو يمكنك والأفوكادو والمكسرات وزبدة الجوز وزيوت الوقوف في آخر ممر التسوق. • قلل من السكر قدر الإمكان، باستثناء السكر 6. غير وجهة نظرك الطبيعي الموجود في الفاكهة. لا يكفى تناوُل أطعمة صحية وممارسة الرياضة اختر مشتقات الحليب قليلة الدسم واللحوم والدواجن خفيفة الدهن بكميات محدودة. لبضعة أسابيع أو حتى أشهر إذا كُنتَ ترغب في إدارة طويلة الأجل وناجحة للوزن. يجب أن تُصبح هذه العادات نمط حياة. تبدأ تغييرات 5. حافظ على نشاطك نمط الحياة بإلقاء نظرة صادقة على أنماط في حين أنه يمكنك إنقاص الوزن دون التمرن، الأكل والروتين اليومي الخاصين بك. فإن الأنشطة البدنية المنتظَمة مع تحديد بعد تقييم تحدياتك الشخصية لفقدان الوزن، السعرات الحرارية قد يساعدانك على إنقاص جَرِّبْ وَضْع استراتيجية لتغيير العادات والمواقف الوزن. قد تساعد التمارين الرياضية على حرق التي خرَّبَتْ جهودكَ الماضية تدريجياً. ثم تجاوَزْ السعرات الحرارية الزائدة التي لا يمكنك فقدها مُجرَّد إدراك التحدِّيات التي تَواجهكَ، وخَطَطْ

# «أفضل طريقة» لخفض شعور كبار السن بالوحدة

## توصل فريق من الباحثين في جامعة تكساس وجامعة ميشيغان، إلى الطريقة الأفضل لخفض شعور الوحدة لدى كبار السن.

ووجدت الدراسة أن التواصل الشخصي يساعد على خفض مستويات الشعور بالوحدة لدى كبار السن، ولكن الطرق الأخرى، مثل الاتصال الهاتفي أو البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية، ليست فعالة بالقدر نفسه في خفض

لسن بالوحدة، فإنهم أكثر عرضة لالتقاط الهاتف والاتصال بشخص ما. ولكن الزيارات الشخصية كانت النوع الوحيد من التواصل الذي أدى بالفعل إلى انخفاض مستويات الشعور بالوحدة المبلغ عنها". ولطالما كان التواصل الاجتماعي المنتظم مهم للصحة العقلية والجسدية،

ويساهم في طول العمر في سن الشيخوخة، في حين ارتبط الشعور بالوحدة

وقال شيانغ تشانغ، المعد المشارك في الدراسة: "وجدنا أنه عندما يشعر كبار

بأمراض القلب والتدهور المعرفي وحتى الموت المبكر. وعلى الرغم من أن العديد من كبار السن يواجهون حالات صحية مزمنة ومشاكل في الحركة قد تجعل التواصل الشخصي أكثر صعوبة، إلا أن الدراسة الجديدة، التي تابعت أكثر من 300 شخص تزيد أعمارهم عن 65 عاما،

تشير إلى أن هذا النوع من التواصل "عِنصر مهم في أي جهد واسع النطاق

لمعالجة الشعور بالوحدة لدى كبار السن". وقال تشانغ: "على الرغم من أن الاتصال الهاتفي متاح في معظم الأوقات ويوفر لكبار السن فرصا للتواصل الاجتماعي عندما يشعرون بالوحدة، يبدو أن الاتصال الهاتفي قد لا يكون بالفعالية نفسها للتواصل الشخصي في الحد من الشعور بالوحدة". نشرت الدراسة في مجلة Gerontology: Series .B Psychological Science







محاكم دبي محاكم دبى الابتدائية



70021

العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ١/١/١ اعلان بالنشر

يخ الدعوى رقم:١١٠٤/١١ مدني جزئي لنظورة في: دائرة إدارة الدعوى العاشرة رقم ١٣ وضوع الدعوى : دعوى مطالبة المدعي عليه سداد مبلغ (٢١,١٥٠) واحد وعشرون الف ومائة خمسین درهم اماراتی.

> لدعى: مؤسسة محمد حسن العمودي منوانه:الامارات - امارة دبي - مدينة دبي - أبوهيل - ديرة - ٢٥٠١٥٤٧١٨٨ ويمثله: ساره هلال سليمان سالم الساعدي

لمطلوب إعلانه: ١- شهباز حاجي نصيب - صفته: مدعي عليه وضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها دعوى مطالبة المدعي عليه سداد مبل

(٢١,١٥٠) واحد وعشرون الف ومائة وخمسين درهم اماراتي - وحددت لها جلسة يوم الاربعا لموافق ٢٠٢٥/١/٨ الساعة ٠٩,٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو ىن يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

الامارات العربية المتحدة

حكمة الشارقة الإتحادية الإبتدائية

العدد ۱٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١ مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية

ية الدعوى رقم SHCFICICOMS2023 /0007660 تجاري

حيطكم علما بانه بتاريخ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح

لنجم الساطع لتجاره المواد الغذائية يمثلها قانونيا المالك ناريش كومار مانشالا مانشالا

التالي: حكمت المحكمة بمثابة الحضوري اولا: بالزام المدعي عليها في شخص مالكها/محم

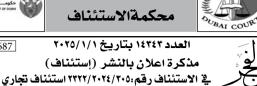
شير عبد الله بأن يؤدي الى المدعية مبلغ وقدره (2621) درهم الفان وستمائة واحدى

عشرون درهم وفائدة قانونية بواقع 5% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد على

لا تتجاوز أصل الدين - ثانيا: بالزام المدعى عليها في شخص مالكها بالرسوم والمصروفات.

حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

الى: المحكوم عليه / سوبرماركت نجمه الشمال لمالكها محمد بشير عبدالله



المنظورة في: دائرة إدارة الدعاوي الاستئنافية الثامنة رقم ٨٤٦

وضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقـم: ٢٠٢٣/٢٧٠ تجاري مصارف الرسوم والمصاريف والاتعاب. المستأنف: بنك أبوظبي التجاري - فرع

محاكم دبي

عنوانه: الامارات - امارة دبي - المرقبات - ديرة - دبي - شارع الرقة - مبنى بنك أبوظبي التجاري · بالقرب من مترو الرقة - مقابل فندق افنيو - ٢٣٣٢٣٨٠ ·

المطلوب إعلانه: ١- ارابتك للانشاءات ش.ذ.م.م - صفته: مستأنف ضده موضوع الإعلان: قد تم أستأنف/الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠٢٣/٢٧٠ تجاري مصارف وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/١/٧ الساعة ٠٩,٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد : وعليه يقتضى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

سداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيذ الماثل AE830260751208000077663 DC-VAC-ACCOUNT: 253-2024-28932-000077663 Emirates NBD \_ بنك الإمارات دبي الوطني

محاكم دبي

محاكم دبى الابتدائية

العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١

عنوانه:الامارات – امارة دبي – عيال ناصر – ديرة – دبي – شارع بني ياس – مبنى ملك ابراهيم النو،

المطلوب إعلانهما: ١-يوسف نزال السعدي ٢- لؤلؤة الخليج لزينة السيارات - صفتهما: منفذ ضدهم وضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذ

سداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥,٥٥،٥٠٥) درهم الي طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الي سداد الرسوم

المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم

وضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرتجع بالرقم ( ٠٠١٢٠ و وغيره) والصاد

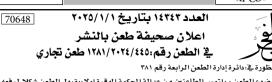
طالب التنفيذ : شباب الدوحة لزينة السيارات والهواتف المتحركة ش.ذ.م.م

نىمة اجمالية (ەرەە١٤٠٠) درهم .

حل رقم ۳ - ۲۲۲۲۲۴۰۰۰

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

یالتنفید رقم ۲۸۹۳۲/۲۰۲٤/۲۵۳ تنفید شیکات



محاكم دبي

محكمةالتمييز

في المعاد وبإجراءات صحيحة - ثانيا: في موضوع الطعن بنقض الحكم المطعون فيه واحالة لقضية الى محكمة استئناف مغايرة لنظرها من جديد مع الزام المطعون ضدهما بالرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة عن درجات التقاضي.

عنوانه:الامارات – امارة دبي – بردبي – دبي – شارع الشيخ زايد – مبنى برج لطيفه – شقة ٣٧ كتب ٣٧٠٧ - ٣٤٩٦٠٦١ - ويمثله:إيمان حسن على محمد آل على

موضوع الإعلان: نبلغكم بنسخة من صحيفة الطعن المقدمة من الطاعن ولكم الحق في تقديم مذكرة بالدفاع خلال خمسة عشر يوما من تاريخ تبليغكم للاعلان.



محكمة الشارقة الاتحادية الاستئنافية العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١

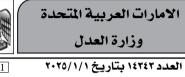
إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتّحادية - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية ية الدعوى رقم SHCFICICIVS2024/0002145 مدني

الامارات العربية المتحدة

إلى المدعي عليه: إيلاف لتجارة السيارات المستعملة وقطع غيارها ذ.م.م مجهول محل الاقامة نت مكلف بالحضور بجلسة 2025/1/2 أمام مكتب إدارة الدعوى

محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.

مكتب الخدمات القضائيا



وزارة العدل محكمة الشارقة الابتدائية الاتحادية شركة الإمارات لتنظيذ الاحكام القضية التنفيذية رقم 5863 لسنة 2023

إعلان بيع عقار بالمزاد العلني للمنفذ ضده (نشرا) لصالح طالب التنفيذ / بنك الاستثمار ش.م.ع تعلن محكمة الشارقة الإبتدائية الإتحادية للجميع بأنه سينعقد مزاد علني وذلك على موقع الإمارات للمزادات

http: www.emiratesauction.ae في تمام الساعة الخامسة مساء يوم الثلاثاء الموافق: 2025/1/14 وذلك لبيع العقار العائد ملكيته للمنفذ ضده وأوصاف العقار على النحو التالي: لعقار رقم 164/د/86 ملك بمنطقة الصجعة صناعية بإمارة الشارقة ، بسعر التثمين:7.740.000 دره العقار عبارة عن ارض صناعية مبنية. يتوجب على الراغب بالإشتراك بالمزايدة ان يتقدم بموجب شيك مصدق بقيمة 20% من الثمن المقدر للعقار. فعلى

من يرغب بالشراء او الاستفسار عن ذلك مراجعة قسم الحجوزات والبيوع بالمحكمة او الموقع الالكتروني للإمارات لمزادات http: www.emiratesauction.ae وذلك قبل موعد البيع. وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا إياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل. شركة الامارات لتنضد الاحكا

عكمة الشارقة الانتحادية الابتدائي







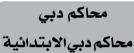
شركة الإمارات لتنفيذ الاحكام إعلان بيع عقار بالمزاد العلني (نشرا)

وذلك لبيع العقار العائد ملكيته للمنفذ ضده وأوصاف العقار على النحو التالي: العقار عبارة عن ارض صناعية مبنية .

عتراضه معززا إياه بما يبرره من مستندات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل.

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية





العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١ 70688 اعلان رقمي بمحضر حجز بالنشر

في التنفيذ رقم ٩٠٨/٢٠٢٤/٢١١ تنفيذ عقاري

وضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٤٥٤/٢٠٢١ عقاري جزئي ، بسداد المبلغ لمنفذ به وقدره (١١٨٣٧٣١,٥) درهم شاملا للرسوم والمصاريف.

عنوانه:الامارات - امارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع مراسي درايف - مبنى باي کویر ۰۲ - شقة بی ۰۱ - ۹۳،۰۹۳۳۵۰۰

لطلوب إعلانه: ١- ناتاليا تيموشينكو - صفته: منفذ ضده

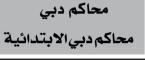
طالب التنفيذ: لورينت جاكقويس ريغي

وضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار الصادر بتاريخ: ٢٠٢٤/١١/٤ بأنه تم الحجز على اموالكم الخاصة للإطلاع على تفاصيل القرار والدعوى لابد من استخدام **خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية** .

70591



المحكمة الابتدائية المدنية





موضوع الدعوى : التصريح بالدعوى وتحديد جلسة لها واعلان المدعي عليها بها الزام المدعي عليها بأن تؤدي للمدعية مبلغ وقدره (٢١٠,٧٤٧,٣٨) درهم المترصد في ذمة المدعي عليها مع الفائدة التأخيرية بواقع ٩٪ سنويا من ترايخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام الزام المدعي عليها بأن تؤدي للمدعية مبلغ وقدره (١٠,٠٠٠) درهم كتعويض عن الاضرار التي لحقت بالمدعية وما فاتها من كسب ومنفعة مع لفائدة القانونية على هذا المبلغ بواقع ٩٪ سنويا من تاريخ الحكم في الدعوى الزام المدعي عليها بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة

لدعي: خدمات سياتل الدولية عنوانه:الامارات – امارة دبي – منطقة الخليج التجاري – دبي – شارع مراسي درايف – مبنى بورلينجتون

المطلوب إعلانه: ١- توليبا لتجميل الساحات ش.ذ.م.م - صفته: مدعى عليه موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ:٢٠٢٤/١٢/٢٦ بمثابة حضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

حكومة دبي

العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ١/١/٢٠/١

إعلان بالنشر

2024/2899

2024/1/1526995 المعدلي رقم محرر الانذار العدلي رقم محر

خطر المخطر/المخطر اليه بسيداد القيمه الايجارية المترصيدة في ذمته من تاريخ

2024/9/15 وحتى 2024/10/31 نصائح المخطر وقدرها 3.400 درهم (ثلاثة الاف

واربعمائة درهما) بالاضافة لما يستجد من قيمة ايجارية وذلك في مدة أقصاها 30 يوم من

تاريخ استلامه هذا الاخطار والا سيضطر المخطر الى اتخاذ كافة الإجراءات القانونية اللازمه

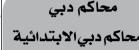
للمطالبة بما ذكر وطلب اخلائكم من العين المؤجرة مع الزامكم بالتعويضات والتضمينات

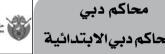
اللازمة والزامكم بكافة الرسوم والمصاريف التي تكبدها في سبيل ذلك مع حفظ كافة حقوق

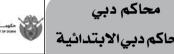
لمنذر /خليفة عبدالله أحمد لوتاه - إماراتي الحنسية

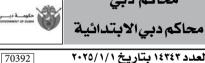
المندر اليه/فينوس جمس للاعمال الفنية ش.ذ.م.م

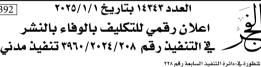












موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٩٩٢٤/٢٠٢٤ نزاع محدد القيمة ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره ( ٣٢٦٧٦) درهم شاملا للرسوم والمصاريف واتعاب محاماه . لألب التنفيذ: عمران رجب درزاده

عنوانه:الامارات - امارة دبي - أبوهيل - ديره - دبي - شارع الخبيصي - مبنى البحري والمزروعي - شقة مكتب ١١ لطلوب إعلانه: ١- جيما بايتان كارورو - صفته: منفذ ضده

موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ لنفذ به وقدره (٢٢٦٧٦,) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال " يام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم. لسداد البلغ المنفذ به يتم إيداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيذ الماثل AE440260751208000075164

العدد ۱٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١

إعلان بالنشر

2024/2898

2024/1/1438407 الموضوع / الانذار العدلي رقم محرر

خطر المخطر/المخطر اليه بسنداد القيمة الايجارية المترصدة في ذمته من تاريخ

وحتى 2025/1/25 لصالح المخطر وقدرها 9.750 درهم (تسعة الاف

وسبعمائة وخمسون درهما) بالاضافة ١٨ يستجد من قيمة ايجارية وذلك في مدة أقصاها 30

يوم من تاريخ استلامه هذا الاخطار والا سيضطر المخطر الى اتخاذ كافة الإجراءات القانونيا

اللازمه للمطالبة بما ذكر وطلب اخلائكم من العين المؤجرة مع الزامكم بالتعويضات

والتضمينات اللازمة والزامكم بكافة الرسوم والمصاريف التي تكبدها في سبيل ذلك مع حفظ

لنذر/خليفة عبدالله أحمد لوتاه - إماراتي الجنسية

لمنذر اليه/رفيع الزمان للسفر والسياحة ش.ذ.م.م

كافة حقوق المخطر الاخرى .

DC-VAC-ACCOUNT: 208-2024-3960-000075164



محكمة أم القيوين الانتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - وائل نايف زين الدين خطار دفع ية القضية رقم UAQCEXCIBOUNCE2024 /0000929 الشيكات المرتجعة

الوطنية للتأمين ش.م.ع ، 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 :المجموع الكلي: ٣٠٨,٩٠٩,٠٠ درهم

إعلانكم بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ

محكمة التنفيذ المدنيا

70392



## إعلان المدعي عليه بالنشر

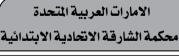
## العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١ ي القضية الايجارية رقم 2024/13112

لى المدعى عليه/زهرة البحر لمقاولات التكسية والارضيات نعلمكم بان المدعي/جاسم حمد علي محمد المحرزي

حيث ان المدعي اقام ضدكم الدعوى رقم ٢٠٢٤/١٣١١٢ امام لجنة فض المنازعات الايجارية بالشارقة وموضوعها (تخليه المأجور ودفع المستحقات) فيرجى حضوركم او من يمثلكم قانونا في تمام الساعة (١:٠٠ مساءًا الواحدة مساءًا) يوم الاربعاء الموافق:٨/١/٨/ امام الدائرة الثانية وفي حالة تخلفكم عن الحضور او من يمثلكم في الوقت المحدد فان اللجنة ستباشر نظر الدعوى في غيابكم.

ملاحظة:تعقد الجلسبة عن طريق الاتصبال المرئي من خلال برنامج CiscoWebexMEETINGS - رقم البث 23937810623

وكيل المدعي شركة كشواني العقارية



إعلان منفذ ضده بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCICIVS2024 /0009082 مدني لى المحكوم عليه : محمد احمد عبدالرحمن عبدالله الوهني - العنوان:الشارقة - منطقة

لرولة - بناية بنك الاتحاد - هاتف رقم: ٥٠٧٨٨٧٨٤٧

لحكم المطلوب تنفيذه كالأتي: المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف: ١٠١٢٦٥,٠٠ 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



# الامارات العربية المتحدة

المخطر الاخرى .

إعلان منفذ ضده بالنشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - ارولجوني بريادواري بريادواري

المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف: ٣٦٠٥٠,٠ لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (٧) أيام من تاريخ



## حكمة الشارقة الاتحادية الابتدائ العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١

خطار دفع في القضية رقم 5HCEXCIBOUNCE2024 /0006105 الشيكات المرتجعة لى المحكوم عليه : ارولجونى بريادوارى بريادوارى - العنوان:الشارقة المحطة - سمنان برج

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ:هازارا فاطمه أنور أنور - الجنسية هندي ، 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

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.



رقم الرخصة 43720 ناتان لتجارة العطور ذ.م.م

نعلن للجميع بان الشركة المذكورة اعلاه هي : ناتان لتجارة العطور ذ.م.م شركة ذات مسؤولية محدودة تأسست في امارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحـادي رقم (٨) لسنة (١٩٨٤) وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (٤٣٧٢٠) وقرر

مصفى قانوني للشركة فعلى كل من له اي حق او اعتراض التقدم به للمصفي القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (٤٥) يوما من تاريخ نشر الاعلان وعلى العنوان التالي: امارة ، هاتف: ، ص.ب:



المخطر الاخرى .

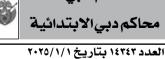


في الاستئناف رقم: ٢٢٤٧/٢٠٢٤/٣٠٥ استئناف تجارى نظورة في: دائرة إدارة الدعاوي الاستئنافية التاسعة رقم ٨٤٧ . بوضوع الاستثناف : إستثناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ١٠١٢/٢٠٢٤ تجاري والدعوى رقم: ٣٩٣/٢٠٢٤.

نوانه:الامارات – امارة دبي – ديرة – القرهود – شارع ١٠٤ – بناية بوشقر بلوك ب – مكاني: ٣٢٨٩٣٩٣٦٥٦ – هاتف قم: ۸۳۷۰۲۵۲۱ - ۳۲۶۲۲۱۷۲۵۰ طلوب إعلانهما: ١- شركة بيور استوردج الامريكية ٢- شركة ورا الكويتية للانشاءات - صفتهما: مستأنف

وضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى وموضوعها إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ١٠١٢/٢٠٢٤ تجاري الدعوى رقم: ١٣٩٣/٢٠٢٤ تجاري والرسوم والمصاريف والاتعاب. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٥/١/٦٠ لساعة ١٩,٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني -خدمات العامة – جداول جلسات القضايا لذا فأنت مكلف بالحضور او من يمثلك قانونيا وعليكم تقديم مالديكم ن مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.





اعلان بالنشر ي الدعوى رقم: ٣٢١٨/٢٠٢٤/١٠٠ احوال نفس مسلمين

مرعي وتقرير الحضانة واجرة حاضنة وأجرة خادمة والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة. المدعي: كوكب محمد علي عبدالله البلوشي عنوانه:الامارات - امارة دبي - الورقاء الاولى - ديرة - دبي - شارع سعد ابن وقاص - شقة ٢٠٢

لطلوب إعلانه: ١- حاجي بن شعبان بن عيد بشوك البلوشي - صفته: مدعي عليه موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالطلاق للضرر ونفقة عدة ونفقا ولاد شاملة ومؤخر الصداق ومسكن شرعي وتقرير الحضانة واجرة حاضنة وأجرة خادمة والرسوم المصاريف واتعاب المحاماة - وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/١/٦ الساعة ٠٨,٣٠ ص<u>ع</u> فاعة التقاضي عن بعد في مبنى الاحوال الشخصية في منطقة القرهود لذا فأنت مكلف بالحضور أو





سم الشركة المندمجة: م.زد لتجارة الملابس الجاهزة النسائية - شركة الشخص الواحد ذ.م.م

الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م

موجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتصفية الشركة:م.زد نتجارة الملابس الجاهزة النسائية شركة الشخص الواحد ذ.م.م بغرض دمجها مع الشركة ان بي ان **ل**راجعة الح

المستندات الثبوتية وذلك في خلال 60 يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان. عنوان الشركة المندجمة : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.ذ.م.م - بورسعيد - الهاتف:



بتصفية الشركة بغرض الدمج

قم القبد بالسحل التجاري 2190793

ش.ذ.م.م وبتعيين المصفي المذكور اعلاه للقيام بإجراءات التصفية والدمج حسب قرار الجمعية العمومية. تاريخ القرار : 2024/12/22 تاريخ تصديق القرار : 2024/12/23



الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد.



بالاتي: اولا: قيد اللائحة وتحديد أقرب جلسة لنظرها واعلان الخصوم بها أصولا - ثانيا: وقبل الفصل في الموضوع مجلة وقف التنفيذ الحكم 314 نسنة 2020 تنفيذ الشارقة لحين الفصل في الدعوى الماثلة – ثالثا: ند نبير في الدعوى بحكما تمهيديا تكون مهمته الاطلاع على ملف الدعوى وماتضمنته من مستندات الاطلاع على نود عقد الاتفاق الالتزامات المرتبة على كلا الطرفين وبيان طبيعة العلاقة بينهما والمبالغ الفعلية المسددة من كل طرف وتحديد الارباح والخسائر ونصيب كلا منها وبيان عما اذا كانت المبالغ قد سددت بالكامل وبيان عدم تنفيذ -الاتفاق وسببه وبيان الاخلال في ذلك وحسب ماتراه عدالة المحكمة الموقرة في حكمها التمهيدي الموكول للخبرة من واقع لائحة الدعوى انتهائا للقضاء ببراءة ذمة المدعي من اي مبالغ لصالح المدعي عليه - رابعا:الزام المدعي عليا الرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة .

المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.



لنظورة في: دائرة ادارة الطعن الرابعة رقم ٣٨١ وضوع الطعن: يلتمس الطاعنين من عدالة المحكمة الموقرة اولا: بقبول الطعن شكلا لرفعه

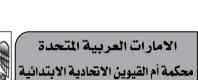
لمطلوب إعلانه: ١- مزايا ميدل ايست للديكور ش.ذ.م.م - صفته: مطعون ضده

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

القضية التنفيذية رقم 5863 لسنة 2023

لصالح طالب التنفيذ / بنك الاستثمار ش.م.ع نعلن محكمة الشارقة الإبتدائية الإتحادية للجميع بأنه سينعقد مزاد علني وذلك على موقع الإمارات للمز 2025/1/14 ي تمام الساعة الخامسة مساء يوم الثلاثاء الموافق. http: www.emiratesauction.ae حقار رقم 164/د/86 ملك بمنطقة الصجعة صناعية بإمارة الشارقة ، بسعر التثمين:7.740.000 درهو

يتوجب على الراغب بالإشتراك بالمزايدة ان يتقدم بموجب شيك مصدق بقيمة 20% من الثمن المقدر للعقار. فعلى من يرغب بالشراء او الاستفسار عن ذلك مراجعة قسم الحجوزات والبيوع بالمحكمة او الموقع الالكتروني للإمارات لمزادات http: www.emiratesauction.ae وذلك قبل موعد البيع. وعلى كل من له اعتراض التقد



إعلان منفذ ضده بالنشر

لى المنفذ ضده: واثل نايف زين الدين - إعلان المنفذ ضده بالسند التنفيذي نشرا ميث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعى المنفذ: شركة الفحيد

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



70392

العدد ۱٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١



العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد احمد عبدالرحمن عبدالله الوهني

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ: عبدالله سليمان حمد عبدالله - الجنسية الامارات العربية المتحدة ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان

جراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.



لمنظورة في: دائرة الأسرة أحوال نفس الثامنة رقم ٦ موضوع الدعوى :المطالبة بالطلاق للضرر ونفقة عدة ونفقة اولاد شاملة ومؤخر الصداق ومسكن

ن يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة



رقم الرخصة : 1292305 سم الشركة الدامجة: ان بي ان لمراجعة الحسابات ش.ذ.م.م لعنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.ذ.م.م - بورسعيد

يعلى من لديه أي إعتراض او مطالبة التقدم الى المصفي المعين والشركة في العنوان التالي

دائرة التنمية الاقتصادية



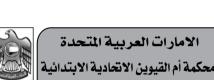


مكتب الخدمات القضائ





شركة الإمارات لتنفيذ الاحكام

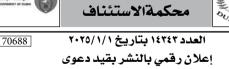




إعلان بالنشر 2024/2900

لمنذر اليه/صالون فهميده للسيدات 2024/1/1526996 المعدلي رقم محرر الانذار العدلي رقم المحرر خطر المخطر/المخطر اليه بسداد القيمه الايجارية المترصدة في ذمته من تاريخ وحتى 2024/12/20 نصائح المخطر وقدرها 6.090 درهم (ستة الاف 6.090رتسعون درهما) بالاضافة لما يستجد من قيمة ايجارية وذلك في مدة أقصاها 30 يوم من لاريخ استلامه هذا الاخطار والا سيضطر المخطر الي اتخاذ كافة الإجراءات القانونية اللازمه للمطالبة بما ذكر وطلب اخلائكم من العين المؤجرة مع الزامكم بالتعويضات والتضمينات للازمة والزامكم بكافة الرسوم والمصاريف التي تكبدها في سبيل ذلك مع حفظ كافة حقوق





ماري والرسوم والمصاريف والاتعاب. ستأنف:إتش بي إس سوليوشونز م.د.م.س

الامارات العربية المتحدة



إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2024 /0008383 الشيكات المرتجعة

لى المحكوم عليه : لينفن لو - العنوان:فيلا رقم ٣٠٧ه - A/ au منطقة الحوشي - الشارقة

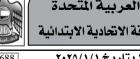
الهاتف المتحرك:٥٢٣٩٤٨٠٨ - يتم التبليغ عن طريق الوسائل الحديثة الرسائل النصيه

عيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ:تريم مطر حمد تريم - الجنسية الامارات العربية المتحدة ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن لمحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان لحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف: ٨٢٠٥٠,٠٠

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 فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية





إلى المدعي عليه: سعيد جودة عبد الفتاح - مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2025/1/2 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الإبتدائية

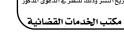


إعلان مدعي عليه بالنشر















العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١ شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

سم المصفي: الجيرودي للتدقيق والمحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف : 042389721 فاكس : 042389722

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ا**وبجكتس اوف ديزاين** (او.دي) (ش.ذ.م.م) وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/12/2024 والموثق لدي كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١

سم الشركة : اوبجكتس اوف ديزاين (او.دي) (ش.ذ.م.م) العنوان : مكتب رقم 2F-25 - ملك نصرت الله رحمانيان - ديرة - هور العنز - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة: 596788 رقم القيد بالسجل التجاري 1011799 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبى بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/12/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبى بتاريخ 12/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفى المعين الجيرودي للتدقيق والمحاسبة العنوان مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف: 042389721 فاكس : 042389722 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ١/١/١/١

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

العنوان : مكتب رقم 191-337 - شون انفستمنتز ليمتد - مجمع دبي للاستثمار

 $841030^{\circ}$  : الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة :

رقم القيد بالسجل التجاري: 1427959 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد

والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة

المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 26/12/2024 والموثق

لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض

أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان: مكتب

رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد -

هاتف: 042973060 فاكس: 042973071 مصطحباً معه كافة المستندات

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

اسم الشركة: جي سي ام لتجارة السلع بالجملة ش.ذ.م.م

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

المسؤول المخول

## للاقتصاد والسياحية Economy and Tourism العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١

العنوان: مكتب رقم 302 ملك عبدالله حمد محمد عبدالله الحريز - القرهود - ديرة -042824347: هاتف 042824327 هاتف

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي : في اس بي اوديتينج اسوسياتس

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فول آل غامدي لتحضير الوجبات الخفيفة شركة الشخص الواحد ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/9/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/9/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**Economy and Tourism** 

سم المصفي: الجيرودي للتدقيق والمحاسبة

فاكس : 042389722

نشر هذا الإعلان

العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

042389721 : مكتب رقم 204 – ملك عبدالله الشعائي – ديرة – هور العنز – هاتف 204

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

لتصفية ستارك مينا لتجارة نظم وبرامج الحاسوب وأجهزة الإتصال شركة الشخص

الواحد ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 والموثق لدى

كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو

مطالبة التقدم إلى المصفى المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه،

مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ

## سم الشركة : فول آل غامدي لتحضير الوجبات الخفيفة شركة الشخص الواحد ذ.م.م العنوان: مكتب رقم 43-44 ملك بلدية دبي - بردبي - الفهيدي - الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م ، رقم الرخصة : 1093430 رقم القيد بالسجل التجاري: 1788010 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب

قرار محاكم دبي بتاريخ 30/9/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/9/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في السبي وديتينج اسوسياتس العنوان: مكتب رقم 302 ملك عبدالله حمد محمد عبدالله الحريز القرهود - ديرة - هاتف : 042824327 فاكس : 042824347 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ١/١/١/١

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة



Economy and Tourism

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب – ديرة

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



العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ١/١/١/١

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفى سم المصفى: اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

042973071 : فاكس 042973060 فورسعيد – هاتف

أعلاه لتصفية **جي سي ام لتجارة السلع بالجملة ش.ذ.م.م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 26/12/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان





شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب – ديرة





العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ١/١/١/١

. بورسعید - هاتف: 042973060 فاکس: 042973071

27/11/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات

المسؤول المخول







العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١ شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة اسم الشركة : سمارت اوبشينز للخدمات الفنية ش.ذ.م.م

العنوان : مكتب G06 ملك زين بن سعيد ليمتد - البرشاء الجنوبي الرابع - الشكل لقانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م ، رقم الرخصة : 858878 رقم القيد بالسجل التجاري : 1556761 بموجب هذا تعلى دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/11/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 27/11/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفى المعين اتش ايه ام لتدفيق الحسابات العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 042973060 فاكس: 042973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١ شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

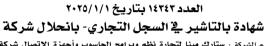
اسم المصفى: اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب – ديرة بورسعيد - هاتف: 042973060 فاكس: 042973071

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سوكول للإستثمار ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/12/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 27/12/2024وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

المسؤول المخول



اسم الشركة : ستارك مينا لتجارة نظم وبرامج الحاسوب وأجهزة الإتصال شركة العنوان : مكتب رقم 331 - ملك صندوق دبي للدعم المالي - القوز الثالثة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م، رقم الرخصة: 1047257 رقم القيد بالسجل التجارى: 1702545 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم

دبي بتاريخ 30/12/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين الجيرودي للتدقيق والمحاسبة العنوان: مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف : 042389721 فاكس: 042389722 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





سم المصفى : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور علاه لتصفية سمارت اوبشينز للخدمات الفنية ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/11/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ

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



العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب – ديرة بورسعید - هاتف : 042973060 فاک*س* : 042973071

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية مورفيوس لتحليل البيانات ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/12/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/12/2024وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية



العنز - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م ، رقم الرخصة : 922926 رقم القيد بالسجل التجاري : 2025162 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/12/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 042973060 فاكس: 042973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان







العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفى سم المصفي: سفانه العامري لراجعة الحسابات ش.ذ.م.م العنوان : مكتب رقم SM19A ملك سعادة سلطان خليفه سلطان الحبتور – ديرة -هور العنز - هاتف: فاكس:

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية نيوجيرسي للملاحه ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 5/12/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 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

المسؤول المخول



## العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة اسم الشركة : سوكول للإستثمار ش.ذ.م.م لعنوان: مكتب رقم 350-038 ملك مامون عبدالمتعال عبدالله - مجمع دبي للاستثمار

لاولى - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة: 1274709 رقم القيد بالسجل التجاري: 2281086 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/12/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 27/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 042973060 فاكس: 042973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول



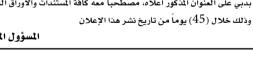


اسم المصفى: اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان



شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة سم الشركة : مورفيوس لتحليل البيانات ذ.م.م العنوان : مكتب رقم  $14 \, .. \, 3F$  ملك نوال بنت صالح بن عبدالعزيز الراجحي – هور



## شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة سم الشركة : نيوجيرسي للملاحه ش.ذ.م.م العنوان : مكتب رقم m B-108 - ملك الهام محمد امين ميرزا غفارى - ديرة -

العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١

ابوهيل - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة: 698417 رقم القيد بالسجل التجاري: 1125168 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 5/12/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين سفائه العامري لمراجعة الحسابات ش.ذ.م.م العنوان: مكتب رقم SM19A ملك سعادة سلطان خليفه سلطان الحبتور - ديرة - هور العنز - هاتف فاكس: مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان







العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ١/١/١/١ شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفى سم المصفي: ان بي ان لمراجعة الحسابات ش.ذ.م.م لعنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.ذ.م.م - بورسعيد

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بلومارلين لتجارة مشتقات تكرير النفط ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/12/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفى المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان





شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة اسم الشركة : بلو مارلين لتجارة مشتقات تكرير النفط ش.ذ.م.م العنوان : مكتب رقم 198 - ملك محمد عبدالعزيز محمد بن فارس - ديرة - المرر -الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م، رقم الرخصة 1153599 رقم القيد بالسجل التجاري: 1912898 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/12/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو

مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمراجعة الحسابات ش.ذ.م.م العنوان

مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.ذ.م.م - بورسعيد - هاتف :

فاكس: مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من









شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفى

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

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية هوس أف عود لتجارة العطور ومستحضرات التجميل ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/12/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول



## شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة اسم الشركة : هوس أف عود لتجارة العطور ومستحضرات التجميل ذ.م.م

العنوان : مكتب رقم 303 ملك هامله محمد سعيد المزروعي - ديرة - المرر - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1017068 رقم القيد بالسجل التجاري: 1831763 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/12/2024 والمؤثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لراجعة الحسابات ش.ذ.م.م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.ذ.م.م - بورسعيد - هاتف: فاكس: مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول





العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١

دائرة الإقتصاد والسياحة

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفى سم المصفي: يوسف بن خادم لتدقيق الحسابات عنوانه : مكتب رقم OFF2-043 - ملك محمد سعيد حارب - بورسعيد

بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيين المصفي المذكور اعلاه للقيام بتصفية هليل كوموديتيس ش.ذ.م.م وعنوانها : مكتب رقم A601 ملك الشيخة مريم بنت راشد ال مكتوم - الرقة

وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتارخ (2024/12/18) والمصدق لدى

السيد الكاتب العدل بتاريخ (2024/12/18) وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى المصفى المعين في مكتب (رقم OFF2-043 - ملك محمد سعيد حارب - بورسعيد - هاتف: 042223773 - هاتف متحرك: 0505651150 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

تاريخ نشر هذا الإعلان



قم الرخصة : 632562 عنوانها : مكتب رقم A601 ملك الشيخة مريم بنت راشد ال مكتوم - الرقة الشكل القانوني: ذات مسئولية محدودة - الشخص الواحد

(2024/12/18) والمصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ (2024/12/18)





العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ١/١/١/١ شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة اسم الشركة : هليل كوموديتيس ش.ذ.م.م

رقم القيد بالسجل التجاري: 1737258 بموجب هذا تعلن دائـرة الإقتصاد والسياحة في دبي ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها النحلال الشركة المذكور اعلاه ، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتارخ

وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتب (رقم OFF2-043 - ملك محمد سعيد حارب - بورسعيد - هاتف: 042223773 - هاتف متحرك: 0505651150 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. دائرة الإقتصاد والسياحة





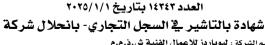
شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفى اسم المصفى: ماجد البحري للمحاسبة والتدقيق ش.ذ.م.م العنوان : مكتب رقم 316 ملك خالد عبدالله احمد الغرير السويدي - ديرة - المطينة -هاتف: 042657118 فاكس:

العدد ١٤٣٤٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ليوباردز للاعمال الفنية ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/12/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/12/2024وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





القانوني: ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة: 633069 رقم القيد بالسجل التجاري 1052620 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/12/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ماجد البحري للمحاسبة والتدقيق ش.ذ.م.م العنوان: مكتب رقم 316 ملك خالد عبدالله احمد الغرير السويدي - ديرة - المطينة - هاتف: 042657118 فاكس: مصطحباً معه كافة المستندات

المسؤول المخول









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





إن تناول نظام غذائي صحي خلال فترة الحمل سوف يعزز من نمو طفلك وتطوره... تعريف على أهم العناصر الغذائية التي تحتاجينها ومصادرها.

تظل المبادئ الأساسية الثابتة لتناول الطعام الصحي هي ذاتها خلال فترة الحمل، وهي تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات، والحبوب الكاملة، والبروتين الخالي من الدهون، والدهون الصحية.

لكن هناك بعض العناصر المغذية التي تستحق اهتماماً خاصاً أثناء الحمل، وإليك أهمها.

يعزز من نمو طفلك وتطوره

# عناصر يجب التركيز عليها ي النظام الغذائي أثناء الحمل

## الفولات وحمض الفوليك

الفولات من أنواع فيتامين B الذي يساعد على الوقاية من المشكلات الخطيرة التي تؤثر على نمو الدماغ، والحبل النخاعي (عيوب الأنبوب

ويُطلق على الشكل الاصطناعي للفولات الموجود في المكمّلات الغذائية والأغذية المعززة اسم حمض الفوليك. وقد ثبت أن المكمّلات الغذائية التي تحتوي على حمض الفوليك تحد من خطورة الولادة المبكرة، وولادة طفل

• الجرعة اللازمة: 400 ميكروجرام يوميّاً من الفولات، أو حمض الفوليك قبل حدوث الحمل، ومن 600 إلى 1000 ميكروجرام من الفولات، أو حمض الفوليك يومياً طوال

• مصادر جيدة: حبوب الإفطار المعززة من المصادر الغنية بحمض الفوليك. ومن المصادر الجيدة أيضا للفولات الطبيعي الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن، والفاكهة الحمضية، والبقوليات المجففة، والبازلاء،

إلى جانب اتخاذ خيارات غذائية صحية، من المكن أن يساعد تناول الفيتامينات التي تؤخذ خلال الحمل يومياً -البداية المثالية لتناولها تكون قبل الحمل بثلاثة أشهر على الأقل-على ضمان حصولك على ما يكفى من هذا العنصر الأساسي. وينبغي لكل امرأة تفكر في الحمل تناول مكمل غذائي يحتوي على حمض الحمل.

الفوليك بصورة يومية.

## الكالسيوم لتقوية العظام

تحتاجين أنت وطفلك إلى الكالسيوم لتقوية العظام والأسنان. ويدعم الكالسيوم أيضاً الأداء الصحي للجهاز الدوري، والعصبي، والعضلي. • الكمية المطلوبة: 1000 ملليجرام يومياً؛ تحتاج الحوامل في سن المراهقة إلى 1300 ملليجرام يومياً.

• المصادر الجيدة: مشتقات الحليب من مصادر الكالسيوم الأفضل من حيث الامتصاص. وتتضمن المصادر الغذائية للكالسيوم التي لا تحتوي على مشتقات الحليب البروكلي والكرنب. ومن المصادر الغنية بالكالسيوم أيضاً الكثير من عصائر الفواكه، وحبوب الإفطار.

## فيتامين D يعزز قوة العظام يعمل فيتامين D مع الكالسيوم للمساعدة في

بناء عظام طفلك وأسنانه. • المقدار الذي تحتاجين إليه: 600 وحدة دولية (IU) <u>ش</u>اليوم

• مصادره الجيدة: تعد الأسماك الدهنية، مثل السلمون، مصدراً جيداً لفيتامين D، ومن الخيارات الأخرى الحليب المعزَّز وعصير

## البروتين لتعزيز النمو

البروتين ضروري لنمو طفلك طوال فترة



## الحديد لمنع فقر الدم

يستخدم الجسم الحديد لإنتاج الهيموجلوبين. والهيموجلوبين بروتين موجود في كرات الدم الحمراء، مسبؤول عن توصيل الأكسجين

وتحتاج المرأة أثناء الحمل إلى ضعف كمية الحديد التي تحتاج إليها المرأة غير الحامل. يحتاج جسمك هذا الحديد لإنتاج المزيد من الدم الذي يوصل الأكسجين بدوره إلى طفلك. وإذا لم يكن لديك مخزون كاف من الحديد، أو لم تحصلي على ما يكفي من الحديد خلال فترة الحمل، فقد تصابين بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد. وقد تصابين بالصداع أو

الحديد أيضاً من مخاطر الولادة المبكرة، وتعرض طفلك للولادة بوزن ناقص، فضلاً عن إصابتك باكتئاب ما بعد الولادة.

• المقدار الذي تحتاجين إليه: 27 ملليجرام

• مصادر جيدة: تُعد اللحوم الحمراء خفيفة

وهناك خيارات أخرى تتضمن وجبات الإفطار الغنية بالحديد مثل حبوب الإفطار، والبقوليات، والخضراوات.

الولادة على الحديد.

بالإضافة إلى ذلك، يُمتصُّ الحديد الموجود في المنتجات الحيوانية، مثل اللحوم، بسهولة

• المقدار الذي تحتاجين إليه: 71 جراماً في

• المصادر الجيدة: يُعد اللحم خفيف الدهن، والدواجن، والمأكولات البحرية، والبيض مصادر غنية بالبروتين. وتتضمن الخيارات الأخرى البقوليات، والبازلاء، والمكسرات، والحبوب، ومنتجات الصويا.

ويزيد فقر الدم الشديد الناتج عن نقص

الدهن، والدواجن، والأسماك مصادر جيدة للحصول على الحديد.

عادة تحتوي الفيتامينات التي تُؤخذ قبل في بعض الحالات، قد يوصى مزود الرعاية

منفصل يحتوي على الحديد.

النباتية، والمكمّلات الغذائية، تناوليهما مع أطعمة، أو مشروبات تحتوي على نسبة عالية من فيتامين C، مثل عصير البرتقال أو عصير الطماطم أو الفراولة. إذا كنت تتناولين المكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد مع عصير البرتقال، فتجنبي الأصناف الغنية بالكالسيوم. فعلى الرغم من أن الكالسيوم عنصر غذائي أساسي أثناء الحمل، إلا أنه قد يقلل من امتصاص المكملات الغذائية

حتى لو كنت تتبعين نظاماً غذائياً صحياً، قد ينقصك تناول بعض العناصر الغذائية الأساسية. لذا يمكن أن يساعد تناول جرعة يومية من فيتامينات ما قبل الولادة (الموعد المثالي لبدء تناولها يكون قبل ثلاثة أشهر على الأقل من حدوث الحمل، على تعويض أي نقص محتمل. وقد ينصحك الطبيب بتناول مكملات غذائية خاصة إذا كنت تتبعين حمية نباتية صارمة، أو لديك حالة صحية وإذا كنت تفكرين في تناول مكمل غذائي عشبي خلال فترة

الحمل، فيُرجى استشارة الطبيب الصحية الخاص بك بتناوُل مكمّل غذائي أولاً. إذ تكون بعض المكملات

# كبيرة. لتعزيز امتصاص الحديد من المصادر التدخين أثناء الحمل يضر بالتحصيل الأكاديمي للأطفال

تم نشر البحث في مجلة Addictive

.Behaviors

يزيد التدخين أثناء الحمل من خطر حدوث العديد . . ميت، وتأخر النمو والتطور، والعيوب الخلقية. من المضاعفات، بما في ذلك الإجهاض، وولادة جنين 👚 وإلى جانب جميع هـذه الأضــرار، تضيف دراسة 🥏 عن التدخين، فقد وجد الباحثون أن التعرض للمواد



الكيميائية السامة الموجودة في التبغ قبل الولادة قد يؤثر أيضا على الإنجازات الأكاديمية للطفل. ي مراجعة منهجية له 19 دراسة و1.25 مليون مشارك، وجد باحثون في جامعة جنوب أستراليا جنبا إلى جنب مع فريق من جامعة كيرتن و معهد البحوث الصحية والطبية في جنوب أستراليا 79% من الدراسات أفادت بانخفاض التحصيل الدراسي لدى الأطفال المعرضين لتدخين الأم قبل

وأظهر تحليل إحصائي إضافي لثماني دراسات أولية شملت 723877 مشاركا، أن الأطفال المعرضين لتدخين الأم قبل الولادة كانوا أكثر عرضة بنسبة 49% لضعف التحصيل الأكاديمي، مقارنة بمن لم يتعرضوا للتدخين في الرحم.

ويقول الباحث الرئيسي الدكتور بيريكيت دوكو من جامعة جنوب أستراليا، إنه على الرغم مما هو معروف بالفعل عن التدخين، فإن الأبحاث ما تزال تكشف عن آثار سلبية إضافية.

حديثة سببا آخر يدفع النساء الحوامل إلى الإقلاع \_ وأضاف: "لعقود من الزمن، دفعت الوكالات في جميع أنحاء العالم بحملات مناهضة للتدخين حول مخاطر التدخين. ولكن على الرغم من هذه الجهود، ما يزال تدخين التبغ يمثل مشكلة صحية عامة عالمية منتشرة. ومن المعروف أن التدخين قبل الولادة يسبب مضاعفات متعددة للحمل، بما في ذلك ارتفاع خطر الإجهاض، والإملاص (ولادة جنين ميت)، وتقييد النمو والتطور، وعيوب خلقية (SAHMRI) وجامعة هارفارد وغيرها، أن خطيرة. كما يرتبط أيضا بنتائج سلبية على الصحة العقلية ومشكلات سلوكية". وتابع: "يضاف بحثنا الجديد إلى هذا، من خلال إظهار أن التدخين قبل الولادة من قبل الأم ينطوي على خطر كبير في الحد من الأداء الأكاديمي للطفل، ما يجعله متأخرا كثيرا عن أقرانه في المدرسة. ونريد جميعا أن يحصل الأطفال على أفضل بداية ولكن من الواضح أنه يجب علينا أن نبذل قصارى جهدنا لتثقيف الأمهات والأسر حول الآثار الضارة للتدخين أثناء الحمل على الأم والطفل".



أما فيلمها الروائي الأخير "الأصل" Origin الذي من المتوقع صدوره قريباً في أنحاء العالم كافة، فهو مقتبس من رواية "كاست" Caste الخيالية الحائزة جائزة "بوليتزر" للكاتبة إيزابيل ويلكرسون، والذي يرقى إلى مستوى تحقيق في أصول العنصرية عبر المكان والزمان. على هامش مشاركتها في مهرجان مراكش السينمائي الا21، كان للمخرجة الأميركية المرشحة لجائزة عولدن غلوب" والحاصلة على جائزة مهرجان "صندانس" Sundance السينمائي آفا دوفيرناي حديث، ناقشت خلاله مسائل عديدة في إطار العدالة الاجتماعية وتطرقت إلى كونها رائدة للأجيال القادمة. وتتحدث أفلام دوفيرناي عن الظلم

والعدالة والتغيير والديمقراطية، وهي لا ترى مشكلة أن عملية الإصلاح قد تستغرق أجيالاً عديدة، وتقول عن حال الأمور وهذه مسألة ملحة "تقول المخرجة الأميركية. ليمكنني القول إنني غير راضية لأنه عبر الأعوام الـ10 الماضية لم يكن هناك ما يكفي من التغيير والتقدم، لكنني لا أشعر بذلك ولا أنظر إلى ذلك من

أشعر أن كل خطوة نقوم بها هي خطوة نحو هدف سيستغرق أجيالاً عديدة لتحقيقه وهذا أمر جيد".

وتبرز دوفيرناي دور الأجيال السابقة من النساء اللاتي ناضلن من أجل الحقوق والتغيير، وترى أن إنجازات النساء في الأفلام والإعلام اليوم "ما

كانت لتكون ممكنة لولا جهود النساء اللاتي سبقننا، لذلك لا أشعر بالإحباط لأننى أعلم أن هذه رحلة طويلة ومسيرة طويلة، والشعلة نقلت إلينا. وفي حياتنا قد نتقدم نصف خطوة فقط ولكن الجيل التالي والذي

يليه سيتقدمون بالطريقة نفسها، وهذا لا بأس به  $^{\prime\prime}$ خلال المهرجان، عُرضت مقاطع من بعض أفلام آفا التي تتضمن مشاهد مؤثرة وخصوصاً في مسلسل "عندما يروننا"، ولكنها مع ذلك ما زالت تتمسك بالإيجابية والعزم حيال عملها



إلى العالم، ويروي قصة مجموعة من المراهقين الملونين الذين اتهموا ظلماً بالاغتصاب عام ١٩٨٩.

فسألناها عن سرها للحفاظ على تلك السعادة والحافز خلال أعمالها كافة، "أشعر أن إحقاق العدالة أمر ضروري للغاية. العدالة أمر ملح،

وشرحت بأن الخطوات التي نتخذها لا يجب أن تكون مترفة، لأنه من أجل تحقيق خطوة ما لا بد من وجود ضغوط شديدة حتى نتمكن من إنجاز بعض التقدم. وأردفت قائلة "نحتاج إلى أن نشعر بالرضا مع أننا قد لا نلمس النتيجة على الفور.

وعلينا أن نقتنع بأن التغيير الحقيقي يستغرق وقتاً وأننا سنخطو خطوتين إلى الأمام ونتراجع خطوة إلى الوراء أو العكس. إنها الطريقة التي نحتاج بها إلى التعامل مع هذه المشكلات حتى لا نتعب وننهك وتخور قوانا"

وسلطت الضوء على نصيحة تتبعها، عندما يحصل أمر جيد سيحصل أمران سيئان بموازاته، ولهذا علينا أن نستمر في الدفع قدماً رويداً رويداً و"عليك أن تستمر في الدفع

والمضى قدماً، لأن الأمر ملح وضروري وعندها ستتحرك العجلة شيئاً فشيئاً". وعن الوضع في الولايات المتحدة، تقول دوفيرناي "أشعر بخيبة أمل كبيرة تجاه المشهد السياسي، وبالحزن الشديد إزاء تصرفات الإدارة

الحالبة والإدارة القادمة، لذلك من الضروري أن يرفع الناس أصواتهم. ويجب أن نبذل

قصارى جهدنا ونفعل ما بوسعنا، كلِّ من موقعه لدعم الأشخاص الذين يعانون اضطرابات ويعيشون أوضاعاً مأسوية وصدمات في جميع أنحاء العالم، وفي وطننا أيضاً". وتشرح دوفيرناي أن مساحتها الفنية "آراي" Array ي لوس

أنجليس تعد بمثابة واحة لمحبي الفنون ومركز دعم لكل من يرغب في خلق وإنتاج أعمال فنية، وتوضح "نحرص على أن تكون الأبواب مفتوحة لأي شخص يقصدنا

ويريد أن ينخرط في مجموعة حول السينما بشتى الطرق التي يمكن أن تغير الأشياء من خلال سرد القصص" وتؤمن دوفيرناي بأن مسيرة التغيير تتطلب تكاتفاً وأفعالاً من كل واحد منا، وتوجهت بالسؤال

"ماذا يمكنك أن تفعل؟ مـاذا الـذي تمتلكه تحت تصـرفك؟ هل هو مقدرتك أن تكون لطيفاً مع شخص ما في محطة القطار؟ هل هي مشاركتك للمعلومات؟ هل هو من خلال تقديم كتاب لشخص

يحتاج إلى التعليم؟ هل ستكون ذلك الشخص الذي يرفع الصوت أثناء حديث عنصري أو متحيز، فيقول ٌلا،

هذا ليس صائباً! ويتحدث بصراحة وجرأة؟ هذه الأشياء مهمة، ليس مهماً أن تكون صانع أفلام لإحداث التغيير ولا أن تكون سياسياً للقيام بذلك أيضاً".









وجد باحثو مركز "جونسون الشامل لعلاج السرطان" التابع لجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، أن نوعا محددا من العسل يمكن أن يكون بديلا طبيعيا

أنواع العسل الذي ينتجه نوع خاص من النحل يعيش في دول معينة مثل أستراليا ونيوزيلندا) قد يحمل خصائص وقائية من السرطان، وخاصة سرطان الثدي الإيجابي لمستقبلات الإستروجين (ER)، وهو النوع الفرعي الأكثر شيوعا من سرطان الشدي، والذي يمثل حوالي 70-80% من جميع حالات المرض. واكتشف الباحثون أن

عسل المانوكا يعمل على تقليل نمو الورم بشكل كبير لدى مثل الفلافونويد والمواد الكيميائية النباتية والكربوهيدرات الفئران المصابة بخلايا سرطان الثدى الإيجابية لمستقبلات الإستروجين، بنسبة %84 دون التأثير على خلايا الثدي الطبيعية أو التسبب في آثار جانبية كبيرة. كما أدت التركيزات الأعلى من هذا العسل إلى انخفاض أكبر في نمو

> ويعمل عسل المانوكا على تقليل مستويات مسارات الإشارة التي يتم تنظيمها بشكل تصاعدي في السرطان، مثل STAT3 AMPK/AKT/mTOR تشارك في نمو الخلايا السرطانية. بالإضافة إلى تحفيز موت الخلايا السرطانية في الثدي، وتعزيز فعالية العلاجات الموجودة مثل عقار "تاموكسيفين"

وأظهرت الأبحاث أن عسل المانوكا، المعروف بخصائصه المضادة للميكروبات ومضادات الأكسدة، غنى أيضا بمركبات

المعقدة والفيتامينات والأحماض الأمينية والمعادن، والتي أثبتت قدرتها المضادة للسرطان على المستوى الجزيئي من خلال تثبيط المسارات المنشطة في السرطان، والتي تحفز تكاثر الأورام ونموها ونقائلها.

ويعتقد الباحثون أن إحدى آليات عمل عسل المانوكا تتمثل في حجب مستقبلات هرمون الإستروجين، ما يجعله فعالا كمكمل غذائي محتمل ضد سرطان الثدي الحساس

وتشير النتائج إلى إمكانية تطوير عسل المانوكا إلى مكمل

طبيعي، أو حتى علاج مستقل لسرطان الثدي الإيجابي

لمستقبلات الإستروجين، وخاصة للمرضى الذين يعانون من مقاومة العلاجات التقليدية. نشرت الدراسة في مجلة Nutrients.



أوصت مجلة (فرويندين) الألمانية بتناول ثمرة رمان يومياً؛ حيث إنه يعمل على تقوية جهاز المناعة، كما أنه صديق للقلب. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الرمان غنى بمضادات الأكسدة، التي تساعد جهاز المناعة على مواجهة الجراثيم والبكتيريا

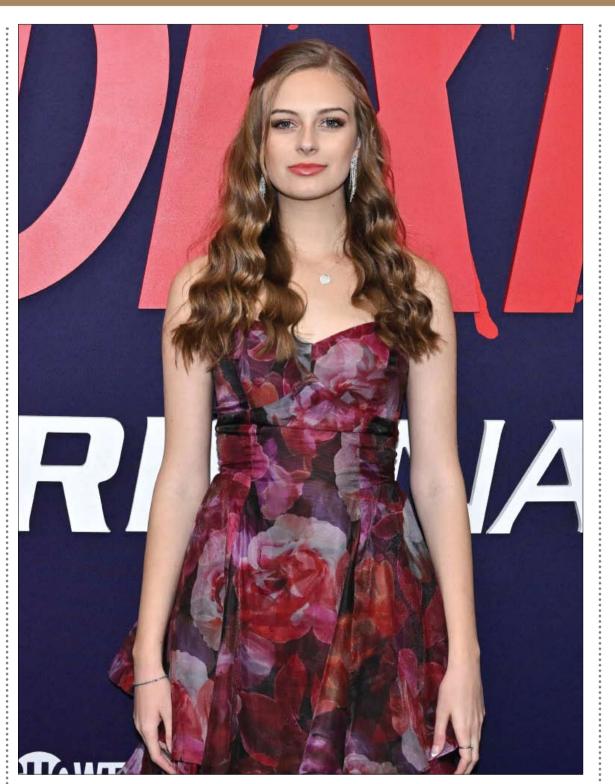
وأشارت إلى أن مضادات الأكسدة تساعد في مكافحة الالتهابات؛ حيث أظهرت الدراسات أن المواد الفعالة الموجودة في الرمان تعمل على تثبيط العمليات الالتهابية لدى مرضى التهاب المفاصل، وبالتالي تخفيف المتاعب

وتابعت المجلة: بالإضافة إلى ذلك، يعمل الرمان على خفض مستوى الكوليسترول وتنظيف الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم المرتفع، مما يحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

# سؤالرجواب

- كيف يحدث كسوف الشمس؟
- يحدث عندما يقع القمر بين الأرض والشمس
  - ما هي الكتابة الهيروغليفية؟
- هي الكتابة التي كان يستعملها المصريون القدماء
  - كم يبلغ عدد أعين الذباب؟
- لماذا سمي البحر الميت بهذا الاسم؟
- لأن مياهه شديدة الملوحة مما لا يسمح بالحياة بها

مساحة لللوب



المثلة فيكتوريا مارتزلوف لدى حضورها العرض الأول لمسلسل «دكستر: الخطيئة الأصلية، على قناة شوتايم في نيويورك. (١ ف ب)

# تحذير صحى من آثار خطيرة لاستخدام الباراسيتامول المتكرر

حذر فريق من العلماء من الآثار الصحية الضارة المحتملة للباراسيتامول، الدواء الشائع الذي يلجأ إليه الكثيرون عند الشعور

وبينما لا يتردد العديد من الأشخاص في تناول قرص أو قرصين منه لتخفيف الألم، أظهرت دراسة جديدة أن الاستخدام الطويل الأمد لهذا الدواء قد يرتبط بزيادة خطر الإصابة بعدد من المشكلات الصحية الخطيرة، بما في ذلك قرحة المعدة وفشل القلب وارتفاع ضغط الدم

وفي الدراسة، التي أجريت في جامعة نوتنغهام، تناول الباحثون آثار استخدام الباراسيتامول بشكل منتظم على كبار السن، وحللوا بيانات من "رابط بيانات أبحاث الممارسة السريرية-الذهبي" لمجموعة من المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين 65 عاما وأكثر، بمتوسط عمر بلغ 75 عاما. وشملت الدراسة 180483 شخصا تم وصف الباراسيتامول لهم بشكل متكرر، وتمت مقارنتهم بـ 402478 شخصا من الفئة العمرية نفسها لم يتم وصف الدواء لهم بشكل متكرر.

وجاء في استنتاج التقرير: "على الرغم من سمعة الباراسيتامول كعلاج آمن، إلا أن الدراسة أظهرت ارتباطه بعدد من المضاعفات الخطيرة. ونظرا لفعاليته المسكنة المحدودة، فإن استخدامه كعلاج أساسي لحالات الألم المزمن لدى كبار السن يتطلب إعادة النظر بعناية".

وقال البروفيسور وييا تشانغ، من مركز أبحاث الطب الحيوي في المعهد الوطني للبحوث الصحية: "على الرغم من أن الباراسيتامول يعتبر آمنا في نظر الكثيرين، فقد تم التوصية به كعلاج أولي للعديد من الحالات مثل هشاشة العظام، خاصة لكبار السن الذين قد يكونون أكثر عرضة للمضاعفات المرتبطة بالأدوية".

وأضاف: "بينما تتطلب نتائجنا مزيدا من البحث لتأكيدها، فإن تأثير الباراسيتامول المسكن للألم ضئيل، ما يستدعي دراسة متأنية لاستخدامه في علاج الحالات المزمنة لدى كبار السن

وقال الدكتور جيرارد سينوفيتش، استشاري الأئم في Alterneaf؛ تعتبر مسكنات الألم التي لا تحتاج إلى وصفة طبية مثل الباراسيتامول علاجا شائعا للألم، ولكن لا ينبغي استخدامها لأكثر من 3 أيام متتالية دون استشارة الطبيب".

مضيفا: "للأسف، هناك نقص في التوعية حول التأثيرات الصحية طه بلة الأمد الناتحة عن الاستخدام المتكرر لهذه المسكنات. من فش الكبد إلى تلف الكلى ومشاكل التنفس، يمكن أن تكون الآثار الجانبية طويلة الأمد مدمرة للغاية".

نشرت الدراسة في مجلة Arthritis Care and Research.

# هل بعلم

- التماسيح لديها عمى ألوان.
- لسان الحرباء هو ضعف طول جسمها.
- الكلاب تفرز العرق من خلال مسامات في أقدامها. • حيوان فرس النهر يولد تحت الماء.
  - الموزينمو وهو متجه للأعلى.
  - الحيتان لا يمكنها السباحة إلى الوراء.
    - الإبل تولد دون سنام.
- حيوان النيص أو الشيهم لديه كمتوسط حوالي 30،000 شوكة على جسده.
- سرعة الفهد القصوى هي 114 كيلومتر في الساعة، أي 70 ميل في الساعة.
  - 95 % من تركيبة قنديل البحر هي عبارة عن ماء.
    - الخفافيش هي الثدييات الوحيدة التي تطير.
    - الحلزون يستطيع أن ينام لمدة 3 سنوات.



# السارق الخبيث

تقابل رجلان في احد الأسواق احدهما طيب يرضى بما قسم الله له فيحمل للناس أغراضهم مقابل مبلغ بسيط او يقوم بأداء بعض الأعمال في المحال بأجر، أما الآخر فهو خبيث يتلصص على الناس ربما يستطيع ان يسرق شيئا او يحاول ان يعمل في المحال الكبيرة المزدحمة ليستطيع أيضا ان يسرق ما تطاله يداه. تقابل الرجلان في دكان واحد فقد استأجرهما صاحب الدكان لتنظيف مخازنه واخذ الطيب يعمل بهمة

ونشاط اما الخبيث فكان ينظر إلى باب الدكان وكلما رأى صاحب الدكان قادما اسرع بمساعدة الطيب حتى يظن صاحب الدكان انهما يعملان معا بنشاط! لكن صاحب الدكان هو ايضا ذكي فلم تدخل عليه حيل الرجل الخبيت لذلك ذهب لدكانه ومن كوة في حائط الدكان اخذ يراقب الطيب والخبيث.. اخذ الرجل الخبيث يتجول في المخازن وكلما رأى شيئا غاليا اخذه ووضعه في جيبه او صدره، وكلما رأى شيئا يؤكل تناول منه حتى امتلأت معدته ،بل لقد جلس لأخذ قسط من النوم.

اما الطيب فقد كان يعرف ان الله هو الذي يراه فعمل بهمة ونشاط وامانة حتى انتهى من التنظيف والترتيب والتحميل في الوقت الذي شبع فيه الخبيث نوما.. فلما استيقظ سأل ان كان صاحب الدكان جاء. فقال الطيب: لم يحضر ولم يرك نائما.

هنا دخل صاحب الدكان فما كان من الخبيث غير التظاهر بانهاء اخر عمل في يده ثم جلس على الارض وقال: كفي تعبنا اليوم كثيرا وجعنا ايضا .. فضحك صاحب الدكان وقال: نعم سأحضر الطعام حالا.

وصفق بيده فدخل رجلان عملاقان هما ولداه وقال لهما: هذا يريد ان يأكل ويرتاح.. واشار على الطيب. وذاك يريد ان يأكل ويرتاح وينظف نفسه.. واشار على الخبيث. فأخذا الرجل الطيب إلى الدكان وقدما له الطعام الشهى وفراشا للراحة ومبلغا محترما نظير تعبه.

ثم دخلا وامسكا بالخبيث وقلباه رأسا على عقب فأوقعا كل ما في جيبه وصدره ثم نفضاه جيدا من كل ما سرقه. وبعد ذلك لقناه درسا قويا واعطياه ضربا مبرحا كادان يصيبه بعاهات مختلفة .. ومن ثم ألقياه خارج الطريق ووقف احدهما ليعلن ان هذا الرجل لص وأفاق وحذر من التعامل معه مما دفع الرجل الخبيث إلى ان يجري مسرعا خارج السوق قبل ان يتكاتل عليه الاخرون.. اما الطيب فقد طلبه صاحب الدكان عاملا لديه بأجر جيد جزاء امانته وطيبته .

