منهعات

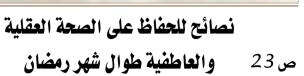
جامعة الإمارات تمول أربعة مشاريع بحثية طلابية متصلة بهدر الطعام

27 ص

سيمون: إعجابي بالشخصية وصناع مسلسل «صيد العقارب» من أسباب عودتى للدراما في رمضان







Tuesday 12 March 2024 - Issue No 14100

الصيام يقلل من الالتهابات المزمنة

كشفت دراسة جديدة في جامعة كامبريدج العمليات الكيميائية التي تحدث داخل الجسم خلال الصيام، وتؤدي إلى تقليله للالتهابات

وبحسب "هيلث داى"، أفاد الباحثون بأن الساعات الطويلة دون تناول الطعام تؤدي إلى ارتفاع مادة كيميائية في الدم تسمى حمض لأراكيدونيك، والتي لها خصائص مضادة للالتهابات.

وركز فريق البحث الذي قادته الدكتورة كلير براينت على ما يسميه العلماء الآن "الجسيم الالتهابي"، وهو نظام "الإندار" الخلوي الذي يدافع الجسم من خلاله عن نفسه من الإصابة أو المرض، ما يؤدي

وفي بحثها، قامت مجموعة براينت بتحليل عينات دم من 21 شخصاً تناولوا وجبة تحتوي على 500 سعرة حرارية، ثم صاموا لمدة 24 ساعة قبل تناول وجبة ثانية تحتوي على نفس العدد من السعرات

ووجد البحث أن الصيام يرفع مستويات حمض الأراكيدونيك فالدم، وهو أحد الدهون في الدم. وانحسرت المستويات مرة أخرى بمجرد تناول الوجبة. وفي التجارب المعملية، وجد فريق براينت أن حمض لأراكيدونيك أدى إلى خفض نشاط الجسيم الالتهابي NLRP3. وكان ذلك بمثابة مفاجأة، حيث كان يُعتقد منذ فترة طويلة أن حمض لأراكيدونيك له تأثير معاكس على الالتهاب.

حيلة لتخزين الثوم تبقيه طازجاً لمدة 6 أشهر

يتفق الخبراء على أن أفضل مكان لتخزين الثوم هو مكان بارد وجاف وجيد التهوية، حيث يبقى بحالة أفضل عند حفظه بعيداً عن لرطوبة والحرارة وأشعة الشمس المباشرة.

ووفقاً للطاهي البريطاني ريتشارد تمبلز، فإن تخزين الثوم بشكل صحيح يمكن أن يجعله يدوم لفترة أطول بكثير مما قد تتوقعه. وربما تعلم بالفعل أن أفضل مكان لتخزين الثوم هو في خزانة باردة ومظلمة، لكن هل تعلم أنه لا ينبغي عليك تقسيم رأس الثوم إلى فصوص فردية؟ وقال ريتشارد إن الحفاظ على الثوم سليما لا يحتاج سوى إلى حيلة مجانية وسهلة ولا يتعين عليك حتى القيام بأي شيء. وفي حديثه مع مدونة الطعام مارثا ستيوارت، قال تمبلز "معظم لناس لا يعرفون أن الثوم سيظل صالحاً لمدة 4 إلى 6 أشهر إذا ظل بارداً وجافاً، وتملك فصوص الثوم حاوية تخزين خاصة بها، لذا لا تقم بتفكيكها حتى تحتاج إلى ذلك". وبمجرد تفكيك الفصوص، فإنها تميل إلى الجفاف بشكل أسرع بكثير".

دراسة: أطعمة «التربتوفان» تفاقم خطر الالتهابات

أفاد بحث في جامعة كولورادو بأن الأطعمة التي تحتوي على التربتوفان تمر بعملية معقدة داخل الجسم، تؤدي إلى تغذية الأمراض الالتهابية عن غير قصد.

ويوجد التربوتوفان بوفرة في الديك الرومي، وهو ما يفسر الميل للنعاس بعد تناوله.

ووفق "ستادي فايندز"، فإن التربتوفان حمض أميني أساسي موجود في الأطعمة، مثل اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان وبعض البذور والمكسرات، ويحظى بتقدير كبير لدوره الحيوي في صحة الإنسان، حيث يساعد في إنتاج البروتين، وبناء العضلات، وتخليق الناقلات

وركز البحث على مفارقة: هي تحول التربتوفان، المفيد عموماً للصحة، عن طريق بكتيريا الأمعاء إلى مركبات تزيد من خطر الإصابة بالأمراض الالتهابية، بما في ذلك التهاب المفاصل الروماتويدي. ويمكن أن تؤدي هذه الحالة، التي تؤثر على ما يقرب من 1% من سكان العالم، إلى آلام شديدة في المفاصل وتورم وتشوهات إذا لم تتم إدارتها بشكل صحيح.

الكمون للتخلص من الكرش نهائياً وحرق السعرات. طبيبة تتحدث

تكمن فوائد الكمون بالتخلص من الكرش نهائياً ومن الدهون المتراكمة فيه، لكن

تجدر الإشارة إلى أن خسارة الوزن بشكل سليم لا تكون فقط من منطقة الكرش

الكمون هو أحد الأعشاب التي لها الكثير من الفوائد والمستخدمة في الطب البديل كعلاج فعًال للعديد من المشاكل الصحية، وهو من التوابل التي لا غنى عنها في المطبخ، حيث يوضع في العديد من الأطعمة كنكهة مميزة، ويتم تناوله كمشروب بعد غليه لعلاج بعض الأمراض. من فوائد الكمون نذكر أيضا خفض مستويات الكولسترول الضار وارتفاع مستويات الكولسترول النافع، خفض الوزن ومحيط الخصر وكتلة الدهون بشكل ملحوظ، كما تشير الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاجفي هذا المقال.

يمكن للكمون تقليل الدهون في البطن من خلال تناوله من النوع الثاني، وذلك من بإحدى الطرق الآتية المذكورة:

وإنما تشمل جميع أنحاء الجسم.

يتم تحضير مشروب الكمون عن طريق نقع ملعقتين من الكمون الحبِّ في الماء ليلة كاملة ثم غليه في الصباح، وإضافة نصف ليمونة للمشروب بعد تصفيته من الحبوب. ثم تناوله على معدة فارغة صباح كل يوم لمدة أسبوعين وستلاحظين الفارق.

يمكن مزج ملعقة من مسحوق الكمون مع 5 غرامات من الزبادي وتناوله بشكل يومي. كما يمكن إذابة 3 غرامات من مسحوق الكمون في الماء وتناوله يومياً، بعد إضافة بضع قطرات من العسل للمشروب.

من الوصفات المذهلة أيضاً لإنقاص الوزن والتخلص من الكرش إضافة بذور الكمون لصحن من الخضروات كوجبة عشاء، مع استخدام الليمون والزنجبيل المعروفين

بقدرتهما الفائقة أيضاً في حرق الدهون. ولتحضير هذه الوجبة يتم سلق بعض الخضروات في القليل من الماء، ثم نثر بعض بدور الكمون عليها بعد تصفيتها، وإضافة القليل من عصير الليمون وشرائح

خلط 3 غرامات من الكمون مع اللبن الزبادي، وتناولهما مرتين يومياً لمدة 3 أشهر.

إضافة الكمون كنوع من التوابل على الخضروات والحساء واليخنات واللحوم قبل طهيها. تحضير منقوع الكمون، ويتم هذا من خلال نقع ملعقتين

صغيرتين من بذور الكمون في 1.5 لتر من الماء المغلى، وبعد ذلك تصفية الماء وشربه على جرعات. والكمون من المواد الفعّالة في فقدان الوزن؛ لأنه يساعد على حرق السعرات الحرارية، هذا بالإضافة إلى تميّزه بالعديد من الفوائد، منها تقليل نسبة الكولسترول، تقليل فرص الإصابة بالنوبات القلبية، تنشيط الذاكرة،

في حال كنت تعانين من الالتهاب، اكتشفي ما هي فوائد بلح البحر الممتازة لمقاومة الالتهاب.

تعزيز مناعة الجسم، علاج الأنيميا أو فقر الدم وتحسين

فوائد الكمون الصحية المنوعة خفض مستويات السكر المرتفعة: يساهم الكمون في خفض نسب السكر المرتفعة عند مريضات السكري

خلال تناول 100 ملليغرام زيت الكمون يومياً. المساهمة في تخفيف أعراض متلازمة القولون العصبي: إن استهلاك الكمون أو زيته يساهم في تخفيف أعراض متلازمة القولون العصبي لدى المصابات به؛ إذ إن الكمون قد يساهم في تخفيف آلام المعدة والانتضاخ. تخفيف التوتر: يساهم الكمون في مقاومة آثار التوتر كونه يمتلك خصائص مضادة للأكسدة، وأبرزها فيتامين سي C. المساهمة في تنشيط الناكرة: إن تناول مستخلص الكمون يساهم في تحسين القدرات العقلية واسترجاع المعلومات بشكل أفضل وأسرع. إن شرب الكمون المغلي يفيد الجهاز الهضمي ويعالج مشاكل المعدة، وكذلك يخفُّف من آلام البطن.

يسكّن من الآلام المصاحبة للدورة يقوّي مناعة الجسم ضد خطر الإصبابة بالأمراض، نظراً لما يحتويه من مركبات غنية بالمعادن والفيتامينات الهامة يساعد في علاج أمراض الجهاز

بسبب مخاط الصدر واحتقان يزيد من نشاط الجسم ويمدّه بالطاقة

التنفسي كالسعال وضيق التنفس

يحمي الكبد من التلف من خلال تنظيفه للسموم

والإنفلونزا لاحتوائه على مضادات للأكسدة. الكمون مفيد للبشرة ويخلّصها من الالتهابات ويقضى يضبط مستوى ضغط الدم لاحتوائه على عنصر على الحبوب الموجودة بالجلد. يعمل كمدر طبيعي للحليب، لذا فهو من الأعشاب المفيدة أثناء الرضاعة.

كيف ينسق الدماغ بين الكلام والتنفس؟

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

اكتشيف باحشون من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا دائرة دماغية تحفز النطق وتضمن ألا يتحدث الشخص إلا عند الزفير، وأن يتوقف عن الكلام عند الشهيق. وتتحكم الدائرة المكتشفة حديثا في عمليتين مطلوبتين للنطق: تضييق الحنجرة وزفير الهواء من الرئتين. وبحسب "ساينس دايلي"، وجدالباحثون أيضاأن دائرة النطق هذه تقع تحت سيطرة منطقة جذع الدماغ التي تنظم إيقاع التنفس، ما يضمن أن يكون بقاء التنفس هو المهيمن على الكلام. وقال فان وانغ الباحث الرئيسي: "عندما يحتاج الشخص إلى التنفس، عليه أن يتوقف عن النطق. لقد وجدنا أن الخلايا العصبية التي تتحكم في النطق تتلقى مدخلات مثبطة مباشرة من مولد إيقاع التنفس" وتقع الحبال الصوتية في الحنجرة، وهي عبارة عن شريطين عضليين يمكن فتحهما وإغلاقهما. وعندما تكون الرئتان مغلقتين أو متقاربتين في الغالب، فإن الهواء الذي يتم الزفير من الرئتين يولد صوتاً أثناء مروره عبر الحبال. واستخدم الباحثون تقنية تسمح لهم برسم خريطة للوصلات المتشابكة بين الخلايا العصبية، في نموذج فأر.

تكبة رمضان . . نافذة أمل لجوعي غزة

دشسن بعض فاعلى الخير والمتبرعين في قطاع غزة تكية مضانيه لتوزيع الطعام على المحتاجين والمعوزين في "بيت لاهيا" شمال قطاع غزة، وسط مجاعة محدقة بالسكان بسبب الحرب التي تشنها إسرائيل منذ 4 أشهر. وقال محمد المصرى، أحد القائمين على "تكية رمضان" له "إرم نيوز": قررنا بمساعدة بعض فاعلى الخير من الخارج، فتح تكية في بلدة بيت لاهيا نقوم من خلالها بطهي الطعام وتوزيعه على العائلات.

وأضاف: "قمنا المواد الغذائية اللازمة لعمل التكية طوال شهر رمضان، بشرائها بأسعار مرتفعة لضمان توفرها طوال الشهر في ظل منع إدخال المساعدات"

وتابع المصري: "نتمنى لو أننا نستطيع أن نطعم جميع أهالي شمال غزة وتوفير الطعام لكافة العائلات في ظل هذه الظروف القاسية، لكننا بالكاد استطعنا توفير ما يسد حاجة سكان بلدة

خدعة بسيطة للجري بشكل أسرع

كشيف العلماء في جامعة "إسيكس" البريطانية، عن نهج يمكن أن يحدث ثورة في منهجيات التدريب الرياضي في مختلف المجالات الرياضية، وفق ما ذكره موقع "scitechdaily". وبحسب الموقع، ركزت أبحاث العلماء على تعزيز سرعة الركض من خلال الاساليب البسيطة، مما يعد بمكاسب أداء متسارعة مقارنة بأساليب التدريب التقليدية. وتشير النتائج، التي نشرها الموقع إلى وسيلة واعدة لتحسين تقنيات التدريب وتعزيز التطوير الرياضي على جميع المستويات، باستخدام تشبيهات مباشرة، من الممكن أن ترفع سرعة الركض بشكل كبير عن طريق إعادة توجيه تركيز الرياضيين نحو بيئتهم بدلاً من ميكانيك الجسم الداخلية. وأشارت الدراسة أن التحولات الطفيفة في الإشارات اللفظية يمكن أن تؤدى إلى تحسينات فورية وملموسة في الأداء، فمن خلال توجيه انتباه الرياضيين بعيدًا عن أوضباع الجسم المعقدة ونحو المحضزات الخارجية، مثل توجيههم إلى الركض بسرعة مثل الطائرة أثناء إقلاعها"، يستطيع المدربون استخلاص أنماط حركة أكثر مرونة وكفاءة.

حذر أحد الأطباء في دراسة جديدة من أن تناول الكثير من البروتينات قد يكون ضاراً بالشرايين، وسلط الضوء على الأطعمة الأربعة، التي يمكن أن تضر بصحتك. ووجدت دراسة جديدة أجراها باحثون أمريكيون

أن مستويات البروتين المفرطة يمكن أن تزيد من تصلب الشرايين، وتراكم الدهون والكوليسترول،

والمواد الأخرى داخل الشرايين وعلى جدرانها. وتشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين اللحوم والبيض والعدس والأسماك، بما في ذلك سمك السلمون وسمك القد. وقال الدكتور باباك رزاني، أحد كبار مؤلفي الدراسة تظهر دراستنا أن زيادة كمية البروتين التي تتناولها سعياً للحصول على صحة أيضية أفضل ليس حلاً سحرياً. ومن الممكن أن تسبب ضرراً

دراسة: تناول الكثير من البروتينات ضار لصحة الشرايين ونُشيرت الدراسية في مجلة Nature Metabolism، وتضمنت تجارب صغيرة على الفئران. وأظهرت أن استهلاك أكثر من 22% من السعرات الحرارية الغذائية من البروتينات يمكن أن يؤدي إلى زيادة تنشيط الخلايا المناعية، التي تلعب دورا في تكوين لوحات دموية طيرة في الشريان، بحسب صحيفة <mark>ميرور</mark>

الكلوروفيل . . سر صحة وجمال البشرة والشعر

يحتوي الكمون على نسبة من الحديد، مما يساهم في

علاج حالات فقر الدم والأنيميا. يعالج نزلات البرد

شيخوخة البشرة من ناحية، ويحمي الشعر من التساقط من ناحية

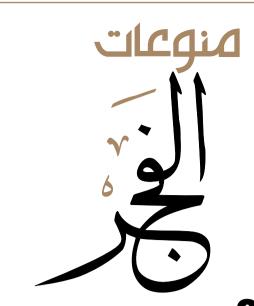
وأوضحت مجلة "Stylebook" أن الكلوروفيل هو صبغة ملونة موجودة في النباتات، وهي مسؤولة عن إنتاج الطاقة، كما أنها مسؤولة أيضاً عن اللون الأخضر للأوراق.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الكلوروفيل يمتاز بتأثير مضاد للبكتيريا ومثبط للالتهابات، لذا فهو يدخل ضمن مكونات مستحضرات العناية بالبشرة للمساعدة على التخلص من الشوائب كالبثور وحب الشباب والرؤوس السوداء ومواضع الاحمرار والتهيج.

كما يتمتع الكلوروفيل بتأثير مضاد للأكسدة، ما يجعله سلاحاً فعالاً لمحاربة شيخوخة البشرة والقضاء على التجاعيد.

من ناحية أخرى، يحتوي الكلوروفيل على الكثير من الفيتامينات، بالإضافة إلى المغنيسيوم، وهذا بدوره ضروري لبناء الشعر. وبالاشتراك مع التأثير المضاد للشيخوخة، يعمل الكلوروفيل على تقوية بنية الشعر ويحميه من التقصف والتساقط.

وأشارت المجلة إلى أنه يمكن إمداد الجسم بالكلوروفيل من خلال تناول الخضراوات الخضراء الورقية الغنية به مثل الكرنب والقرنبيط والسبانخ







دعماً للمبادرات الوطنية في عام الاستدامة 2024

جامعة الإمارات تمول أربعة مشاريع بحثية طلابية متصلة بهدر الطعام

• • العين - الفجر

ضمن أنشطة عام الاستدامة 2024 وخارطة جامعة الإمارات إلى كوب 28 وما بعده "2023-2026"، قامت جامعة الإمارات العربية المتحدة بتمويل أربعة مشاريع بحثية طلابية حول هدر الطعام، والذي يأتي ضمن برنامج أبحاث أهداف التنمية المستدامة الطلابي والذي تم إطلاقه مؤخرا

وأوضح الأستاذ الدكتور أحمد على مراد - النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات، بأن دعم هذه المشاريع يأتي ضمن دور الجامعة المجتمعي في إيجاد حلول مبتكرة للتحديات المجتمعية كهدر الطعام، وذلك بالتعاون مع باحثين وطلبة من كلية الزراعة والطب البيطري، كما تأتي هذه المشاريع تماشياً مع خطة مكتب النائب المشارك للبحث العلمي في بناء منظومة أكاديمية بحثية محورها الطالب الجامعي.

وأكد النائب المشارك للبحث العلمي بأن هذه المشاريع البحثية ذات أهمية خاصة لأنها تهدف إلى تعزيز مهارات الطالب الجامعي وتمكينه من الأدوات البحثية حتى يستطيع استخدام هذه الأدوات وربطها بالأدوات التعليمية الأخرى، لتقديم حلول علمية للتحديات العلمية. وتركز الدورة

بديل للبلاستيك مصنوع من نفايات شجر النخيل لإنتاج مادة لتغليف المواد الغذائية النشطة، واستخدام نواة التمر لإيجاد حلول غذائية مستدامة، كما وتركز دراسة بحثية أخرى على قياس كمية هدر وفقدان الغذاء خلال مراحل الإنتاج والمعالجة الأولية - دراسة حالة عن صناعة لحوم الدجاج في إمارة أبوظبي. ومن جهته أشار الدكتور محمد عبدالمحسن اليافعي – عميد كلية الزراعة والطب البيطري بالإنابة، بأنه "يعد خفض فقد وهدر الطعام إلى ما دون 50% من أهم الأهداف التنموية والتي تتبناها حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة خلال السنوات القادمة. كما ويعتبر التغير في نمط وسلوك المستهلك و تبني الاستدامة الغذائية أحد أهم الحلول التي تؤدي إلى تقليل هدر الطعام أو الفقد على مستوى أماكن بيع التجزئة وعلى مستوى الحقل والمزرعة، وهناك منفعة في خفض الفقد مما يخفف الأثر السلبي على استهلاك واستنفاذ الموارد الطبيعية، مما يساهم في تقليل الضرر المتوقع لتغير المناخ، باعتبار هدر الطعام من أهم التحديات المستقبلية التي تواجه مجتمع الإمارات.

البحثية الأولى والمتصلة بدعم أهداف التنمية المستدامة حول عدد من

المواضيع العلمية الهامة منها : النهج المستدام لتمديد عمر التخزين

والحد من هدر الفواكه والخضروات سريعة التلف، بالإضافة إلى إيجاد



بحضور عدد من القيادات، والمؤسسات الحكومية

أكثر من 400 مشاركة في اللقاءات السنوية لنادي سيدات الشارقة

تماشيا مع التزامه بتعزيز تجربة عضواته وزائراته، نظم نادي سيدات الشارقة في المناطق الشرقية والوسطى لقاءاته السنوية بحضور عدد من القيادات، والمؤسسات الحكومية، ومنتسبات النادي وموظفاته وسيدات المنطقة، بهدف الاستماع إلى مقترحات السيدات، وتلبية رغباتهن من خلال طرح خدمات جديدة في النادي، بالإضافة إلى تحقيق التواصل

وانطلقت أولى اللقاءات التي عقدت بين شهر يناير وفبراير في فرع خورفكان، ومن ثم وادي الحلو، ودبا الحصن، والحمرية، والذيد، والمدام، و كلباء، واختتمت اللقاءات في فرع البطائح، وتجاوز عدد الحضور الكلي أكثر من 400 سيدة، تتراوح أعمارهن بين 15 و 60عاماً.

وبدأت اللقاءات بالترجيب بالزائرات والمنتسيات، كما شها

لأكثر من 30 مقترحاً، والتي سيتم دراستها ومن ثم تنفيذها، وجلسات عصف ذهني، شاركت فيها الحاضرات أفكارهن وآرائهن، وورش عمل تفاعلية نظمتها مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية ونواعم التول وحديقة الشارقة الجيولوجية، وفقرة سحوبات، وعرض للخدمات الجديدة التي يقدمها النادي، و شاركت مرافق النادي أيضاً، كمركز لياقة ومركز جوري، بتقديم خدمات مجانية وخصومات حصرية. وحظيت اللقاءات بتفاعل أكثر من 40 من الرعاة، والذين قدموا دعماً ومساهمات فاعلة، مما أسهم في إثراء النقاشات وتحقيق أهداف اللقاءات

ويجدر بالذكر أن هذه اللقاءات تأتي في إطار جهود نادي سيدات الشارقة في دعم وتمكين السيدات في المنطقة، كما أنها تعد خطوة مهمة نحو تحقيق هذا الهدف، وتعزيز دور النادي كوجهة رائدة ومتميزة ومتكاملة في خدمات اللياقة والجمال والضيافة وتنمية المواه



بمناسبة اليوم العالمي للمرأة

حلقة نقاش نظمتها منظمة «آرثر دي ليتل» و«جامعة نيويورك» تناولت التحديات التي تواجهها المرأة في مجال الإدارة







أخصائية الموارد البشرية في ADL بالمملكة العربية السعودية، على الدور

•• أبوظبي- الفجر

بمناسبة اليوم العالمي للمرأة، استضافت منظمة آرثر دي ليتل (ADL)، بالتعاون مع جامعة نيويورك أبوظبي (NYUAD)، حلقة نقاش بعنوان " تخطي العقبات في القيادات "، تناولت التحديات الفريدة التي تواجهها المرأة في مجال الإدارة في منطقتنا فيما يتعلق بمسيرتهن المهنية. أقيمت هذه الفعالية في 7 مارس 2024 في مركز التطوير المهني في حرم جامعة نيويورك أبوظبي، وضمت طلاب جامعة نيويورك وموظفي ADL وقيادات نسائية متميزة من مختلف القطاعات. واستكشفوا معًا الحلول والفرص التي تهدف إلى تمكين المرأة من تحقيق أدوار أكثر بروزًا في حياتهن المهنية داخل دول مجلس التعاون الخليجي.

وتميز الحدث بشكله التفاعلي، حيث تجاوز حلقات النقاش التقليدية

لإشراك الحضور في جلسات أسئلة وأجوبة وعصف ذهني. وقد تطرق المشاركون إلى مواضيع مهمة، مستوحاة من الأسئلة الثاقبة التي تم طرحها خلال الجلسة. تمحورت هذه المناقشات حول العقبات الأساسية التي تواجهها النساء في مهنهن في الشرق الأوسط، وتأثير الأعراف المجتمعية والتوقعات الثقافية على مساراتهن المهنية، والاستراتيجيات الفعالة للتغلب على التحديات المتعلقة بالجنسين والتي يمكن العمل عليها بشكل عملى من الأفراد والمؤسسات والمنظمات، ومؤسسات التعليم. وتبادل المتحدثون البارزون، مثل سالي مناسة، الشريكة في آرثر دي ليتل الشرق الأوسط، تجاربهم الشخصية في التغلب على التحيزات في اجراءاتالتوظيف والترقية في قطاع الاستشارات الاستراتيجية، بينما تناولت كريستين حرب، مدربة تنفيذية وقيادية عالمية، القضايا النظامية مثل محدودية الوصول إلى المناصب القيادية. أكدت نوف السفياني،

الحاسم الذي تلعبه المنظمات والمؤسسات في تعزيز المساواة بين الجنسين وخلق بيئات شاملة للنساء. وسلط الحدث الضوء على العديد من الاستراتيجيات القابلة للتنفيذ

للنهوض بالمسيرة المهنية لدعم وتمكين المراءة ، بما في ذلك أهمية الإرشاد والدعوة إلى تكافؤ الفرص، وتنفيذ مبادرات لتعزيز قيادة المرأة وتمثيلها في مختلف المجالات. علاوة على ذلك، شددت المناقشة على ضرورة تمكين الشابات والفتيات ليصبحن قائدات وصانعات تغيير في مجتمعاتهن وخارجها، والعمل الضردي المطلوب أيضًا من النساء لإزالة العقبات

علقت سائي ميناسا، الشريكة في Arthur D. Little (ADL): "تركز حلقة النقاش اليوم على تفكيك الحواجز النظامية التي تواجهها

النساء في عالم الشركات، مع التركيز الشديد على قطاع الاستشارات الاستراتيجية الذي شهد تقليديًا انتشار القيادة الذكورية. إن هذا المشهد يتطور، ومن خلال حواراتنا المستمرة، نقوم بتوجيه الجهود لتقديم حلول تحريك العجلة بقضية تقليص التفاوت وعدم المساوات بين الجنسين وتجاوز ذلك مما سوف يدعم الشابات والشباب اللذين يشكلون مستقبل

وأضافت ريم بوهزاع، مدير علاقات أصحاب العمل في جامعة نيويورك أبوظبى: "ُنحن فخورون بالشراكة مع آرشر د. ليتل في هذه المناسبة لقيادة المبادرات التي ترسي الأساس لمستقبل أكثر شمولاً. ويعد هذا التعاون بمثابة شهادة على التزامنا المشترك بتهيئة مكان عمل يتم فيه الاعتراف بمساهمات المرأة وتحقيق إمكاناتها القيادية بالكامل ويحقق

مواعيد حديقة الحيوانات بالعين في شهر رمضان المبارك

التعرف على 4000 حيوان في بيئة مشابهة لمواطنها الأصلية لخوض تجربة ترفيهية متكاملة ذات قيمة تعليمية مميزة

تستقبل حديقة الحيوانات بالعين زوارها خلال شهر رمضان المبارك الساعة 09:00 صباحاً حتى 06:00 مساءً بجولات وتجارب تتناسب مع جميع أفراد العائلة في أجواء رمضانية مبهجة وسط الحياة البرية . تقدم الحديقة خلال الشهر الفضيل العديد من الخدمات والتجارب التعليمية والترفيهية

والمغامرات المشوقة التي تضفى السعادة على زوارها بمختلف فئاتهم العمرية ،وكما تقدم سفاري العين تجربة استكشافية مثيرة وسط الحياة البرية الأفريقية المحاطة بحيوانات متنوعة والتي تتجول في المساحات الشاسعة بحرية ودون قيود. ويستقبل مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء زواره من خلال كادر إماراتي مؤهل في مجال الإرشاد الثقافي الذين يعدون ميزة تنافسية للحديقة وسفراء لإمارة أبوظبي لتقديمهم

خدمات وتجارب فريدة من نوعها تجمع بين روعة البيئة المحلية و ثقافتها وتراثها العريق. وتسعى حديقة الحيوانات بالعين إلى تقديم تجارب متنوعة للعائلات والزوار، والذين يرغبون في اكتشاف الحياة البرية في الهواء الطلق، والتعرف على 4000 حيوان في بيئة مشابهة لمواطنها الأصلية لخوض تجربة ترفيهية متكاملة ذات قيمة



وجدت دراسة أن الذين يتبعون حمية الصيام المتقطع أو يصومون شهر رمضان، قد ينخفض لديهم خطر الإصابة بالأمراض العصبية المرتبطة بالعمر، مثل ألزهايمر وباركنسون.وتتناول الدراسة التفاعل الإيجابي بين الصيام وعامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ (BDNF)، والذي يلعب دورا حيويا في بقاء ونمو الخلايا العصبية، وهي خلايا متخصصة في النبضات العصبية.





يلعب دورا حيويا في بقاء ونمو الخلايا العصبية

صيام شهر رمضان قد ينقذك من ألزهابمر وباركنسون

ويعرف عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ بأنه مهم في تنظيم استقلاب الجلوكوز والطاقة. وهو بروتين مشفر في الإنسان بواسطة الجين BDNF. ويرتبط انخفاض مستويات هذا العامل بفقد الخلايا العصبية التي وجدت الدراسات أنها علامة على أمراض التنكس العصبي، مثل باركنسون، وألزهايمر، ومرض هنتنغتون.

وقام الباحثون بمراجعة منهجية للدراسات البشرية التجريبية والرصدية التي أجريت في الفترة من يناير 2000 إلى ديسمبر 2023 ونشرت في قواعد البيانات

وتشير المراجعة إلى أن الصيام "له تأثيرات متفاوتة على مستويات عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ والوظائف المعرفية لدى

يسلطون الضوء على الطبيعة

الأفراد الأصحاء الذين يعانون من زيادة الوزن/السمنة

ويجد المؤلفون أن العلاقة بين الصيام وعامل التغذية

العصبية المستمد من الدماغ لها أهمية قصوى مع لجوء

وتأتي هذه الدراسة في الوقت الذي يستعد فيه أكثر من

وعلى الرغم من التوصية

بالصيام كممارسة صحية،

إلا أن الباحثين

ملياري مسلم حول العالم لصيام شهر رمضان.

والمرضى الذين يعانون من حالات التمثيل الغذائي".

المزيد من الناس إلى الصيام كممارسة صحية.

المثيرة للجدل للدراسات التي راجـعـوهـا. ويؤكدون أن القليل من الدراسات ا لبشرية أظهرت

المتقطع يزيد من مستويات عامل التغذية العصبية المستمد

ومع ذلك، توصل الباحثون إلى أن BDNF يحسن وظائف المخ من خلال تعزيز كل من "تكوين الخلايا العصبية واللدونة التشابكية، خاصة من خلال التأييد طويل الأمد (LTP)، وهو عملية تنطوي على تقوية مستمرة للمشابك العصبية التي تؤدي إلى زيادة طويلة الأمد في نقل الإشارة بين الخلايا العصبية".

وأشار الباحثون إلى أن هناك توصيات تدعو إلى الصيام "كأحد العلاجات المرشحة للاضطرابات العصبية. ويأتى ذلك بحكم تأثير الصيام في تحسين الإدراك، وإبطاء التنكس العصبي، وتقليل تلف الدماغ، وتعزيز التعافي الوظيفي بعد السكتة الدماغية، وتخفيف الآثار المرضية والنفسية، والمظاهر السريرية للصرع والتصلب المتعدد في

وتبحث الدراسة في أنظمة الصيام المتقطع المختلفة، والتي تتضمن صيام الأيام البديلة، والأكل المقيد بالوقت، وصيام شهر رمضان.وتظهر النتائج أن الصيام له تأثيرات متباينة على مستوى BDNF لدى الأشخاص الأصحاء والمرضى الذين يعانون من السمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي.

ويقول أستاذ التغذية السريرية في جامعة الشارقة والمؤلف الرئيسي معز الإسلام فارس، إن نتائج هذه المراجعة تؤكد على أهمية الصيام في تحسين مستوى أحد العوامل البروتينية المهمة التي تؤثر على صحة الدماغ.

وأوضح: "عامل البروتين هذا مهم للحفاظ على وظائف المخ وتقليل خطر الإصابة بأمراض التنكس العصبي المرتبطة بالعمر مثل مرض ألزهايمر ومرض باركنسون، وكذلك في الوقاية من اضطرابات الصحة العقلية مثل

وتابع: "تنبع أهمية الدراسة من كونها أول مراجعة منهجية تلخص تأثير تقييد السعرات الحرارية وأنظمة الصيام المتقطع المختلفة على مستوى BDNF وما يترتب على ذلك من معايير الصحة العقلية والصحة المعرفية. وتعتمد أهمية المشروع إمكانية تطبيق الصيام المتقطع كاحد الاستراتيجيات الوقائية وحتى التدخلات العلاجية للوقاية والعلاج من مشاكل الصحة العقلية ومشاكل الدماغ والصحة العقلية المرتبطة بالشيخوخة لدى كبار





نصائح للحفاظ على الصحة العقلية والعاطفية طوال شهر رمضان

يرتبط صيام شهر رمضان المبارك، الذي أصبح على الأبواب، بالحد من التوتر والقلق والاكتئاب عموما، خاصة في ظل نمط الحياة السريع الذي نعيشه اليوم.

ويشارك الدكتور جيوتي كابور، المؤسس وكبير الأطباء النفسيين في Manasthali، نصائح فعالة لتعزيز الصحة العقلية والعاطفية طوال شهر رمضان:



1. تحديد نوايا واضحة فكر في ما تأمل في تحقيقه عقليا وعاطفيا خلال شهر رمضان، بما في ذلك تنمية الامتنان أو الصبر أو الشعور بقدر أكبر من السلام الداخلي.

2. الاهتمام بالترطيب في ساعات الإفطار ينبغى إعطاء الأولوية لخيارات الترطيب والأطعمة المغذية خلال ساعات الإفطار، حيث يمكن أن يؤثر الجفاف على الحالة المزاجية

والوظيفة الإدراكية، لذا تأكد من شرب كمية كافية من الماء، مع

تناول كمية متوازنة من الفواكه والخضروات والبروتينات والكربوهيدرات المعقدة للحفاظ على مستويات الطاقة.

3. النوم السليم حافظ على جدول نوم ثابت لدعم الوظيفة

الإدراكية والمرونة العاطفية.

4. الانخراط مع المجتمع شارك تجاربك وتحدياتك ونجاحاتك مع الآخرين، وذلك لتوفير الدعم العاطفي وخلق بيئة داعمة

5. الامتنان فكر في الاحتفاظ بمذكرة امتنان لتوثيق لحظات التقدير، بغرض تعزيز الصحة العاطفية

6. الصلاة والتأمل

للنمو الشخصي.

خصص وقتا كل يوم للصلاة والدعاء والتفكير الصحية لإدارة التوتر أو التحديات العاطفية. الهادئ، وانخرط في الممارسات التي تساعد على

> أفكارك، سواء كانت تمارين التنفس العميق أو التأمل أو تقنيات اليقظة الذهنية. ويمكن لهذه الممارسات أن تعزز السيلام الداخلي والمرونة

> > 7. الوعي العاطفي

تهدئة العقل وتركيز

اعترف بمشاعرك واحترمها طوال فترة الصيام، فمن الطبيعي أن تواجه تقلبات في مستويات المزاج والطاقة. واسمح لنفسك أن تشعر بكل ما يحدث دون إصدار أحكام، واستكشف آليات التكيف

8. الحد من المحفزات الخارجية قلل من التعرض للمحفزات الخارجية التي قد تطغى على حواسك أو تعطل سلامك الداخلي. وعزز لحظات السكون والعزلة عن طريق قطع الاتصال بالأجهزة الرقمية أو وسائل التواصل الاجتماعي أو غيرها من عوامل التشتيت.

9. استمع إلى جسدك

انتبه إلى إشارات جسدك واحترم احتياجاته أثناء الصيام. وإذا كنت تشعر بالتعب أو الإعياء، فامنح الأولوية للراحة والرعاية الذاتية.







العدد ۱٤۱۰۰ بتاریخ ۲۰۲٤/۳/۱۲ 70533 إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإنحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية الانحادية ية الدعوى رقم SHCFICICIVS2024/0000994 مدني

وزارة العدل

لى المدعي عليه: احمد نعيم ناصر - مجهول محل الإقامة لتمس المدعي: اسقاط المخالفات عن المدعي او تحويلها باسم المدعي عليه في نظام المرور 12% لمطالبة بمبلغ وقدره ($100{,}000)$ درهم قيمة المخالفات والفائدة القانونية بواقع ىن تاريخ المطالبة وحتى السداد التام شمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة بقوة القانون طبقا لاحكام المادة 229 الفقرة الخامسة من قانون الإجراءات المدنية. الزم المدعي عليه بدفع لرسوم والمصاريف ، واتعاب المحاماة. انت مكلف بالحضور بجلسة 14/3/2024 أمام مكتب دارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية المحكمة الإبتدائية المدنية – مكتب رقم (مكتب مدير لدعوى) 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 لدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 5/3/2024 م.



محاكم دبي محكمة التنفيذ

مكتب الخدمات القضائية

العدد ۱٤۱۰۰ بتاریخ ۲۰۲٤/۳/۱۲ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ٤٤٩/٢٠٢٤/٢٠٨ تنفيذ مدنى

فاصيل الإعلان بالنشر

الى/١- نداء بنت محمد بن رجب الحداد - مجهول محل الاقامة بما ان/مريم أحمد سالم للمحاماة والاستشارات القانونية قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند

لتنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٩٢٦٩٨,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة لمحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم .

للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

العنوان: مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رقة البطين - هاتف الإقتصاد والسياحة 04-2272828 فاكس : 04-2272828في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الشفاء الجوهرة لتجارة المواد الغذائية والمشروبات شركة الشخص الواحد - ذم م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 7/3/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 7/3/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق



محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢ اعلان بيع عقار بالنشر

لب التنفيذ؛ مصرف ابوظبي الاسلامي

مانغ - ALSAFEER.UAE@HOTMAIL.COM - 0552882898

تالية لرسوم المزاد بشرط أن لا تقل هذه الزيادة عن عشر الثمن على أن يقوم بإيداع كامل الثمن المعروض والمسروفات خزيئة المحكمة وفيما ي بيان أوصاف المنتكات : ارض وما عليها من بناء - المنطقة : بورسعيد - رقم الارض 125 - رقم البلدية 129-129 - المساحة : 391.12 تر مربع - التقيم : 7،500،000،000 درهم. لاحظات: 1- يدفع المبلغ فورا ،



محاكم دبي الابتدائية

العدد ۱٤۱۰۰ بتاریخ ۲۰۲٤/۳/۱۲ اعلان بيع عقار بالنشر يالتنفيذرقم 319/2013/211 تنفيذ عقاري

وضوع التنفيذ ، تعنيد المسادنية وهم 177 السعوى رقم 2008/115 عقاري كلي ، القاضي بالزام المنفذ ضده الاول بسداه وضوع التنفيذ ، تنفيذ الحكم الصادر في السعوى رقم 2015/115 عقاري كلي ، القاضي بالزام المنفذ ضده الاول بسداه بينغ المنفذ به وقدره (39788174) درهم والزام المنفذ ضده الثاني بسداه مبلغ وقدره (1488490) درهم شاملاً للرسوم

سد وبي حسار بعد من الشدة : ماهيئدرا كو مار دهيان سيخ وشوع الإعلام المؤدفة 2024/3/20 الساعة 20:00/00 الم وهيان المثلاث الثالثة أن اقتضى الحال سيجرى بيع العا 4- يوم الاربعاء المؤافق 20/4/3/20 الساعة 20:00/00 الم وهيا الايام الثلاث الثالثة أن اقتضى الحال سيجرى بيع العا لوضحة أوصافه أدناه لدى الجهة التي أنيط بها البيع (شركة الإمارات للمزادات وعلى موقعها الإلكتروني .http://www. emiratesauction.ak) وعلى راغبي الشراء ايداع تأمين لايقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزايدة ولكل



تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بخصوص الرخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان



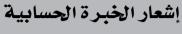
محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

يسي بناية رئين بحيمة - سفعه دول - مسير بن - - - -موضوع الإعلام : النقد شده : را المتعاولات (ش دم) نم ج يوم الاربماء الوافق 2024/3/20 الساعة 12،00.00 ص وجة الايام الثلاث الثالية أن اقتضى الحال سيجرى بيع العقار الوضح انه في يوم الاربعاء الوافق 2/2024 20 السامة 12،00.00 من وفية الايام الثلاث الثالية أن اقتضى الحال سيجرى بيع العقار الوضحة الواصحة (http://www.emiratesauction. أوسافة أنداد لدن الجهة الشائيط بيا اليين شرعة الاجارات العزامات وعلى موقعها الالتجروني. www.emiratesauction (18 أو المالية المسابقة أو المن الأحراث عن 20% من الشعاء الاحسام بقيل دخول اللازامية وكل من لديه اعتراض على البيع القديم الميام الميا

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

إلى الخصم المدخل / يوجيش كومار نيمي شاند - بما أن المدعي السيد/ عباس

يرجى العلم أنه قد تحدد يوم الخميس الموافق 2024/03/14 الساعة الواحدة تؤيد موقفكم في الدعوى.



ية القضية رقم 2023/4193 تجاري دبي

مستنشر غاليا كوتوالا مستنشر قد أقام القضية المشار إليها أعلاه ، وصدر حكم محاكم دبي الابتدائية الموقرة بتعييننا كخبير حسابي لمباشرة المأمورية المحددة منها في الدعوى ، وحيث أنكم لم تحضروا جلسة النطق بالحكم.

هاتفكم لتزويدكم برابط الاجتماع ولتقوموا بتقديم كافة الوثائق والمستندات التي

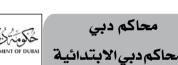
الخبير الحسابي / رضا درويش آل رحمه



شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفى

اسم المصفي : أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

*ڰ*ۅؠؗڗؙڮڿ<u>ٙ</u>



70197

ية الدعوى رقم 178/2023/223 انابات تجارية وضوع الدعوى : انابة واردة من محكمة الإتحادية الإبتدائية في الدعوى 2393/2022 ت-تجر-م-ر-ت-أظ

لصايغ – الصفة : منفذ ضده – عنوانه : الإمارات – 2 – 10100050 – عبدالجبا

وضوع الإعلان ؛ المنفذ ضدهم ؛ شركة الصايغ واخوانه للتجارة - ذم م - منصور عبدالجبار عبدالحسن احمد الصايغ له لج يوم الاربعاء الموافق 2024/3/20 الساعة 12،00،50 و به الايام الثلاث الثالية ان اقتضى الحال سيجرى بيم العقرا الموضحة أو صا به بود. الله المجهد التي أن طب بها البهع (شركة الإمارات العزادات العزادات المالية). (http://www.emiratesauction.ae ملك الجهد التي أنط بها البهع (شركة الإمارات العزادات العزادات العزادات المالية). على المالية التقارفات على البع على راغبي الشراء ابداع تأمين لايقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزايدة ولكل من لديه اعتراض على البيع التقدم بإعتراضه نززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة الحددة للبيع وبيّا الواعيد المينية بالأدار 294 من قانون الإجراءات الدنية وعلى من يعتمد عطاؤ ماع كامل الثمن والمساريف خلال عشرة أيام الثالية لجلسة البيع ولكل شخص غير ممنوع من المزايدة أن يزيد على الثمن خلال الايام العشر

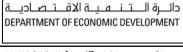


محاكم دبي

رسدريت. طالب التنفيذ اليلو ساهني - واطرون - عنوانه الامارات - امارة دبي - امارة دبي - بردبي - منطقة جميرا الثانيه - مقابل حديقه الصفا - فيلار فيم 138 - و يمنكه اليمان مسلم راشد الريامي المطلوب! علاقه ، سوفيل ساهني - الصفة : منفذ ضده - عنوانه اامارة دبي - بردبي - شارع الشيخ زايد - برج واحد - مقابل فندق بوست دبي - ضفة رقم 411 - mail@silverstone-holdings.com

مخصى غير ممنوع من المزايدة أن يزيد على الثمن خلال الايام العشرة الثالية ترسوم المزاه بشرط أن لا تقل هذه الزيادة عن عشر لتمن على أن يقوم بإيداع كامل الثمن المعروض والمسروفات خزينة المكندة وفيمها يلي بيان أوصاف المتثقات :حصة المتفا سوئيل اطفاري بكروحدة عقابية - متفقاة ورسا الاياس – رقم الاوض 270 مسامه الحصة 21.50م باستاها الكاملة 43 م م- اسم الميني 20 - P رقم الوحدة 212 - تقييم العصة، 28.928.62 درهم – ملاحظات : 1 - يدفع المبلغ فورا :





العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢ الغاء إعلان سابق

رقم: CN 4676770 بالاسم التجاري ملحمة سيزر بيف-شركة الشخص الواحد ذ.م.م بالغاء طلب تعديل لرخصة واعادة الوضع كما كان عليه سابقا.

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 ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢ اعلان بيع عقار بالنشر ي التنفيذ رقم 5124/2021/207 تنفيذ تجاري

حكم الصادر في الدعوى رقم 5894/2020 أمر أداء ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (241783.46 درهم) شام

. و التنفيذ: جي بي ام تي استيل سيرفس - ش ذمم - عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - السطوة - بردبي -صفر للاعمال - شفة المكتب رقم 801 بي ار 8009571348 - ويمنله : إسماعيل حسن ابراهيم الصف طلوب إعلانه ؛ راميش كالونجال كوماران - الصفة : منفذ ضده - عنوانه ؛ الإمارات - إمارة دبي - القوز الرابعة ينى بناية راس الخيمة - شقة الأول - مكتب رقم 109 - 97150547209 - مكاني 2203384108 .

Microsoft عبر عبر تطبيق الخبرة عن بعد عبر تطبيق (pm 1:00) مساء Teams في الدعوى أعلاه ، ويتعين عليكم التواصل معنا من خلال هاتف مكتبنا رقم 043287778 - هاتف محمول رقم 0561075965 وتزویدنا برقم



العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢ شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

للإقتصاد والسياحة

اسم الشركة : الشفاء الجوهرة لتجارة المواد الغذائية والمشروبات 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 : 1159214 رقم القيد بالسجل التجاري : 1923956 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 7/3/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 7/3/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أحمد محفوظ محاسبون **قانونيون ومدققوا حسابات** العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم – رقة البطين – هاتف : 2272828 مصطحباً معه كافة المستندات هاتف : 04-2272828والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان



محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢ اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوي ي الدعوى رقم 1/2024/96 أمر تقدير أتعاب محاماة عمالي لورة في: الدائرة الابتدائية العمالية الثانية رقم 24

موضوع الدعوى : المطالبة بزيادة أتعاب المحاماة في الدعوى رقم 2018/522 عمالي كلي. لطالب الأمر: عبدالرحمن نصيب للمحاماة والاستشارات القانونية عنوانه : الامارات ـ امارة دبي ـ ديرة ـ دبي ـ شارع بورسعيد ـ مبنى بناية قرية الاعمال ـ شقة التاسع 0505009928 -911

المطلوب إعلانه: 1 - زياد عدنان بارداعي - صفته: المطلوب بالأمر موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بزيادة أتعاب المحاماة في الدعوى رقم 10.00 عمائى كلى. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق 2024/3/13 الساعة 2018/522ص في قاعة التقاضي 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 مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.



محاکم دبی *ۿ*ڰۄڝؙۜڗۘڮٛڮ<u>ٙ</u> محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢ اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر ي الدعوى رقم:٤١٨١/٢٠٢٣/٤٢ تجاري

المنظورة في: الدائرة الابتدائية التجارية السابعة رقم ١٣٦ موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعى عليها بمبلغ وقدره (٥٧٠٣٤٦,٦٤) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٥٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام . المدعي: شركة مصانع الاصباغ الوطنية المحدودة

عنوانه: الامارات - امارة الشارقة - المنطقة الصناعية الثالثة عشر - شارع الشيخ محمد بن زايد مبنى مجمع مصانع ناشيونال - شقة مجمع مصانع ناشيونال - دوار ناشيونال - ٥٠٤٣٢٤٠٤٢ لمطلوب إعلانه: ١-طائف المدينة للمقاولات ش.ذ.م.م - صفته : مدعي عليه موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ:٢٠٢٤/٢/١٥

مثابة الحضوري للاطلاع على تفاصيل الحكم لابد من استخدام خدمات محاكم دبر





إعـــلان تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة : خياط الماس لخياطة الملابس النسائية-

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة محمد وحيد امان الله 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد رياض الدين اسرار احمد

ذ.م.م-ش.ش.و رخصة رقم: 1992447 EN قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من/ خياط الماس لخياطة الملابس النسائية - ذ.م.م - ش.ش.و

KHAIT AL MAS LADIES DREES TAILOR-L.L.C - O.P.C الي/ خياط الماس لخياطة الملابس النسائية - ذ.م.م - ش.ش.و KHAIT AL MAS LADIES DREES TAILOR - L.L.C - O.P.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

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

محاكم دبي الابتدائية العدد ۱٤۱۰۰ بتاریخ ۲۰۲٤/۳/۱۲ 70197

حكومة دبي - تراخيص

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري

لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه وذلك بموجب قرار الجمعية العمومية للشركة بتاريخ

يتاريخ 2024/03/06 والموثق ثدي الكاتب العدل تحت رقم/ 2024/1/203975) بتاريخ

2024/03/06 وبتعيين المصفي المذكور أعلاه للقيام بتصفية الشركة حسب قرار الجمعية

العمومية الموثق لدي الكاتب العدل. وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي

المعين في مكاتبة الكائنة في – ديرة – بورسعيد – ت /2955248 ص ب/8540 ، مصطحبا

معة كافة المستندات والاوراق الثبوتية ،وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

اسم الشركة وعنوانها: اراف جيه للتجارة العامة (ش.ذ.م.م.)

الشكل القانوني : شركة ذات مسئولية محدودة.

رقم القيد بالسجل التجاري: 1131445

رقم الرخصة / 704581

ي التنفيذ رقم 142/2024/211 تنفيذ عقاري المنظورة في: دائرة التنفيذ الثانية رقم 184

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2022/860 عقاري جزئي، والمعدل بالإستئناف رقم 2023/554 استئناف عقاري، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (7670.50 رهم) شاملا للرسوم والمصاريف.

طالب التنفيذ : فيكرام راجو سينغ رنجيت سينغ - عنوانه : إمارة دبي - بورسعيد - مبنى دبي الوطنية للتأمين - شقة ط 8 مكتب 804 - 0566651137 المطلوب إعلانه : 1. سالم سهيل سالم بالاسود العامري – صفته : منفذ ضده موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (7670.5) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة

حكومة دبي

محاكم دبسي

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

انذار عدلي بالنشر

رقم (655/2024)

فإن المنذرة ترسل هذا الإندار العدلي للمنذر إليهم لسداد بدلات الايجار مضاف إليها

الزيادة القانونية حسب مؤشر التنظيم العقاري وضريبة القيمة المضافه من تاريخ

2024/2/2 والرسوم والمصاريف وذلك في خلال 30 يوم من تاريخه ،،، وإلا فسوف

تتخذ المنذرة تجاه المنذر اليهم كافة الإجراءات القانونية المناسبة لاخلاء العين المؤجرة

وسداد بدلات الايجار مضاف إليها الزيادة القانونية حسب مؤشر التنظيم العقاري

وضريبة القيمة المضافة حتى تاريخ الاخلاء التام والرسوم والمصاريف والغرامات المترتبة

المنذر إليهم : 1 . كولد بوينت للاعمال الكهروميكانيكية - ش ذم م

عليهم حسب شروط وبنود عقد الايجار حتى تاريخ الاخلاء التام.

محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.

المنذرة: شركة / سنتيمتر كيوب للعقارات

المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان

حُكُومَة رُكِ<u>تَ</u>

70197

المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.

رهم) شاملا للرسوم والمصاريف.



انذار عدلي بالنشر رقم (651/2024)

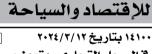
المنذرة: شركة / سنتيمتر كيوب للعقارات

فإن المنذرة ترسل هذا الإنذار العدلي للمنذر إليهم لسداد بدلات من تاريخ وضريبة القيمة المضافة والرسوم والمصاريف وذلك في خلال 30 يوم من تاريخه ،،، وإلا فسوف تتخذ المنذرة تجاه المنذر اليهم كافة الإجراءات التام وسداد كافة الرسوم والمصاريف والغرامات المترتبة عليهم حسب عقد الإيجار وضريبة القيمة المضافة حتى تاريخ الإخلاء التام.

حكومة دبي

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

سم المصفي: أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققوا حسابات



شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

العنوان : مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم – رقة البطين -هاتف: 2272828 هاكس: 04-2272828 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبى بأنه قد تم تعيين المصفى المذكور أعلاه لتصفية تاتش ستور للتجارة - ش ذم م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/3/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبى بتاريخ 6/3/2024 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



محكمة دبى الابتدائية العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢ 70197 اعلان حكم بالنشر

ي الدعوى رقم:٤٥٨٧/٢٠٢٣/٤٢ تجاري

وضوع الدعوى : الزام المدعي عليها بان تؤدي الى المدعية المبلغ المعتمد والمصدق منها وقدره (٢٦١,٧٧٦,٨٠) درهه **ىاراتى والفائدة القانونية بواقع ه٪ من تاريخ الاستحقاق الحاصل في تاريخ شهادة الدفع وهو ٢٠٢٢/١/٦ والرسوم**

محاكم دبي

عنوانه: الامارات - امارة دبي - مدينة دبي - البرشاء هايتس - شارع الشيخ زايد - الجانب المتجه الى دبي حطة مترو مدينة دبي للانترنت - بناية ذا وان تاور - الطابق رقم ٣٧ - ٨٩٧١٩٠٥٠ لطلوب إعلانه: ١- كي بي جيه للمقاولات ش.ذ.م.م - صفته: مدعي عليه . وضوع الإعلان : نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ:٢٠٢٤/١/٢٢ بالزام المدعي عليها بان تؤدي

للمدعية مبلغ (٢٦١,٧٧٦,٨٠) درهم والفائدة القانونية بواقع ٥٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والزمتها بالرسوم والمصاريف ومبلغ (٥٠٠) درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفضت ماعدا ذلك من طلبات ، حكما بمثابة لحضوري قابلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحه السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علنا.



مركز فض المنازعات الايجارية 70363 العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

الامارات للمزادات تنفيذ رقم 1531/2024

إعلان بيع محجوزات بالمزاد العلني (نشراً) تعلن الامارات للمزادات وبناء على تكليف مركز فض المنازعات الإيجارية في دبي بأنه سينعقا مزاد علني على موقع الامارات للمزادات www.emiratesauction.ae وذلك في تمام الساعة 10:00 مساءا يوم الاثنين 18/03/13 نبيع المحجوزات العائدة ملكيتها للمنفذ ضده رولاندو لازار و اوصاف المحجوزات على النحو التالي : الوصف

4,500 فعلى من يرغب بالمزايدة ان يتقدم بتأمين نقدي او بشيك ضمان وللمزيد من المعلومات التفضل بزيارة الموقع الالكتروني www.emiratesauction.ae . وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه معززا إياه بما يبرره من مسنتدات قبل الموعد المحدد للبيع بثلاثة أيام على الأقل .



مجهول محل الإقامة ما ان المدعي : شاميندا سريمال هيماراتنا سودوا ديفاجي

عشرون الف درهم تعويضا جابرا للضرر المادي والمعنوي والفائدة القانونية عليه بواقع ٥٪ من تاريخ صيرور لحكم باتا وتحت تمام السداد وبالزامهم متضامنين الرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة. حددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٣/١٣ الساعة ٠٩:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد والتي يمكن لوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة - جداول جلسات القضايا لذا فأنت للف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسا شلاثة أيام على الأقل.



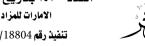
العدد ۱٤۱۰۰ بتاریخ ۲۰۲٤/۳/۱۲ الامارات للمزادات

إعلان بيع محجوزات بالمزاد العلني (نشراً)

نعلن الامارات للمزادات وبناء على تكليف مركز فض المنازعات الايجارية في دبي بأنه سينعقد مزاد علني على موقع الأمارات للمزادات www.emiratesauction.ae وذلك في تمام الساعة 10:00 مساءا يوم الاثنين 18/03/2024 ثبيع المحجوزات العائدة ملكيتها للمنفذ ضده مطعه

> الوصف سعر التقييم بعدات مطعم 25،000

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

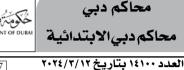












حكومة دبي - تراخيص

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

بموجب هذا تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بدبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال

الشركة المذكورة أعلاه وذلك بموجب قرار الجمعية العمومية للشركة بتاريخ 2024/03/06 والموثق

لدي الكاتب العدل تحت رقم المحرر 2024/1/203975 - بتاريخ 2024/03/06 وبتعيين المصفي

لذكور أعلاه للقيام بتصفية الشركة حسب قرار الجمعية العمومية الموثق لدي الكاتب العدل. وعلى من

لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفى المعيين في مكاتبة الكائنة في - ديرة - بورسعيد - مكتب

ملك ملك سعيد غانم الفلاسي – ت: 2955248 - ص ب : 8540 مصطحبا معه كافة المستندات

704581 اسم الشركة وعنوانها : ار اف جيه للتجارة العامة (ش.ذ.م.م.) رقم الرخصة /

سم المصفي وعنوانه : سفيان الاغا وشركاه — محاسبون قانونيون.

والأوراق الثبوتية وذلك خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

الشكل القانوني : شركة ذات مسئولية محدودة .

رقم القيد بالسجل التجاري: 1131445

العنوان: مكتب رقم (207) ملك سعيد غانم الفلاسي -ديرة - بورسعيد

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ية التنفيذ رقم 142/2024/211 تنفيذ عقاري المنظورة في: دائرة التنفيذ الثانية رقم 184 موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2022/860 عقاري جزئي، والعدل الإستئناف رقم 2023/554 استئناف عقاري، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (7670.50

طالب التنفيذ : فيكرام راجو سينغ رنجيت سينغ - عنوانه : إمارة دبي - بورسعيد - مبنى دبي $05666511\overline{37}$ - 804 وطنية للتأمين - شقة ط لمطلوب إعلانه : 1. ون ايرث للوساطة العقارية - صفته : منفذ ضده موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد السند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (7670.5) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة



المنذر إليهم : 1. مداميك لمقاولات البناء ش ذمم ، 2. سيد احمد سخى 2024/1/2 بالإضافة الى الغرامات المترتبة عليهم حسب عقد الإيجار لقانونية المناسبة لاخلاء العين المؤجرة وسداد بدلات الايجار حتى الاخلاء



شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة اسم الشركة : تاتش ستور للتجارة - ش ذم م العنوان : محل رقم OF-107 ملك صندوق دبي للدعم المالي – بردبي – القوز الثالثة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1111266 رقم القيد بالسجل التجاري : 1826645 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 6/3/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/3/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أحمد محفوظ محاسبون قانونيون ومدققوا **حسابات** العنوان: مكتب 303 ملك الشيخ مانع راشد مانع ال مكتوم - رقة البطين -

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢



هاتف : 2272828 فاكس : 04-2272828 مصطحباً معه كافة المستندات

محاكم دبى الابتدائية العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢ 70197 اعلان بالنشر ٢١٤٣/٢٠٢٤/٤٦١ نزاع محدد القيمة

ـ أقام عليك الدعوى وموضوعها الزام المدعي عليهم بالتضامن بان يؤدوا للمدعي مبلغ وقدره (٢٧٨,٨٥٥ نتان وثمانية وسبعون الفا وثمانمائة وخمسة وخمسون درهما والفائدة القانونية بواقع ٥٪ من تاريخ المطالبة لقضائية وحتى تمام السداد وبالزام المدعي عليهم متضامنين بأن يؤدوا للمدعي مبلغ وقدره (٢٥,٠٠٠) خمس



تنفيذ رقم 2021/18804

مشاوي الاتوماتيك + سامر كمال يوسف موسى و اوصاف المحجوزات على النحو التالي :

الامارات للمزادات







حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢ شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

اسم المصفي: رضوان علام محاسبون قانونيون العنوان : مكتب رقم 808 ملك الشيخ عبدالله بن عيسى بن سلمان ال خليفه -04-5876901 : فاكس : 04-5876900 فاكس : 04-5876901 ديرة – النهدة الأولى – هاتف : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية كونكت اربي ام ايه لتجارة اجهزة الاتصالات اللاسلكية ش ذمم وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/2/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/3/2024 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

المسؤول المخول



للإقتصاد والسياحة العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

حكومة دبي

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة اسم الشركة : كونكت اربي ام ايه لتجارة اجهزة الاتصالات اللاسلكية ش.ذ.م.م - العنوان: مكتب رقم 405 ملك سناء سجاد سجاد احمد - بردبي - بزنس بي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذمم) ، رقم الرخصة : 877764 رقم القيد بالسجل التجاري : 1488992 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 27/2/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/3/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ر**ضوان علام محاسبون قانونيون** العنوان : مكتب رقم 808 ملك الشيخ عبدالله بن عيسى بن سلمان ال خليفه – ديرة – النهدة الاولى - هاتف: 04-5876900 فاكس: 5876901 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

حكومة دبي

للاقتصاد والسباحة

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

العنوان : مكتب رقم S22 ملك محمد سعيد حارب – ديرة – بورسعيد – الشكل

القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 979538 رقم القيد بالسجل

التجاري: 1711598 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 23/1/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم

دبى بتاريخ 2024/1/2024 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 2389721 فاكس: 2389722 -04

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

اسم الشركة : براسان لايف ستايل للتجارة - ش ذم م

إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا. المسؤول المخول

اسم المصفي: الجيرودي للتدقيق والمحاسبة

(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ۱٤۱۰۰ بتاریخ ۲۰۲٤/۳/۱۲

إعلان في القضية التنفيذية بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم 3104319 AJCEXCICPL2023 امر أداء

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 : 165984.0

لذلك انت مكلف بتنفيد ما جاء في السند التنفيدي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ

إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

العنوان: مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز

- هاتف 2389721 فاكس: 2389722 ₋04 بموجب هذا تعلن

الإقتصاد والسياحة في دبى بأنه قد تم تعيين المصفى المذكور أعلاه

لتصفية بيور ايسينس للتجارة العامة - ذمم وذلك بموجب قرار

محاكم دبي بتاريخ 31/1/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم

دبي بتاريخ 31/1/2024 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

إلى المحكوم عليه: المصنع الحديث للألمنيوم ذمم - فيصل محمد حميدي عبدالقادر

حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي

المنفذ شركة الدانوب لمواد البناء - ذمم - في القضية المشار اليها أعلاه.

محكمة عجمان الإنحادية

المسؤول المخول



لعنوان: بالنش

إعلان منفذ ضده بالنشر محكمة ام القيوين الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - انجو فارغيس فارغيس بولوكارا باولوس إخطار دفع في القضية رقم UAQCEXCIBOUNCE2024 /0000043 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه: انجو فارغيس فارغيس بولوكارا باولوس

> حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي لمنفذ بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) فالقضية المشار اليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك : وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف 39258.0 درهم + رسم اعلان بالنشر لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ

إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

العنوان : مكتب رقم 2205 ملك بيور اسينس انترناشيونال م د م س - الثنية

الخامسة - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 917190

رقم القيد بالسجل التجاري: 1525050 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 31/1/2024 والموثق

لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 31/1/2024 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 2389721-04

فاكس: 2389722-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك

سم الشركة : بيور ايسينس للتجارة العامة - ذم م

خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

حكومة دبي

للاقتصاد والسياحة

محكمة التنضد المدنية

المسؤول المخول

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢ شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

العنوان: مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعائي - ديرة - هور العنز - هاتف

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

اسم المصفى: الجيرودي للتدفيق والمحاسبة

الإقتصاد 04-2389722 بموجب هذا تعلن الإقتصاد فاكس بالإقتصاد والسياحة في دبى بأنه قد تم تعيين المصفى المذكور أعلاه لتصفية براسان لايف ستايل للتجارة - ش ذمم وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/1/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/1/2024وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفى المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق

حكومة دبي

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي اسم المصفي: الجيرودي للتدقيق والمحاسبة

العنوان: مكتب رقم 204 – ملك عبدالله الشعالي – ديرة – هور العنز – هاتف

04-2389721 فاكس: 2389722-04 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبى بأنه قد تم تعيين المصفى المذكور أعلاه لتصفية اي ام **جي جلوبال لتجارة الذهب ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 28/12/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/12/2023 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

المسؤول المخول

للاقتصاد والسياحة

نشر هذا الإعلان

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

نشر هذا الإعلان

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

العنوان : مكتب رقم 0163-309 ملك خالد عبدالله قاسم القاسم للاستثمار 1 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 28/12/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/12/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين الجيرودي للتدقيق - هاتف 2389721-04 فاكس: 2389722-04 مصطحباً معه كافة المستندات

المسؤول المخول

70640

70640 شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة اسم الشركة : اي ام جي جلوبال لتجارة الذهب ش ذم م

م م) ، رقم الرخصة : 804024 رقم القيد بالسجل التجاري : 1840648 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري والمحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢ شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفى اسم المصفي: الجيرودي للتدقيق والحاسبة

العنوان: مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف

04-2389721 فاكس: 2389722 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الابترونكس لتركيب المواد العازلة ش ذمم وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 5/2/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/2/2024 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

حكومة دبي

للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

العنوان: مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة -

هاتف: 2288982-04 فاكس: بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة

ي دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ار ايه زد للخدمات

الفنية - ذم م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/3/2024

والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/3/2024 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

سم المصفى: السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذمم

المسؤول المخول

المسؤول المخول



حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة اسم الشركة : لابترونكس لتركيب المواد العازلة ش ذم م العنوان : مكتب رقم 4401-6 ملك احمد مير هاشم احمد الخوري - المركز

932356 : الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : رقم القيد بالسجل التجاري: 1541308 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 5/2/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/2/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ا**لجيرودي للتدقيق والمحاسبة** العنوان : مكتب 04-2389721 رقم 204 – ملك عبدالله الشعالي – ديرة – هور العنز – هاتف 2389721فاكس: 2389722-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

حكومة دبي

للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

العنوان : مكتب رقم 102 ملك عبدالهادي صديق عبدالهادي محمد العجماني –

البطين - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة: 914841 رقم

القيد بالسجل التجاري: 1522836 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 4/3/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم

دبي بتاريخ 4/3/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي

المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذم م العنوان : مكتب رقم 704 ملك

محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس :

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

اسم الشركة : ار ايه زد للخدمات الفنية - ذمم

70640

المسؤول المخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢ شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفى

اسم المصفي: اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

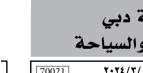
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب 04-2973071 : فاكس 04-2973060 ديرة - بور سعيد - هاتف 04-2973060بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور علاه لتصفية نور العيون مينى مارت - ش ذم م وذلك بموجب قرار محاكم دبى بتاريخ 26/2/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبى بتاريخ 26/2/2024 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



اسم الشركة : نور العيون مينى مارت - ش ذم م

التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب 26/2/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفى المعين (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان



ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 757030 رقم القيد بالسجل التجاري : 1319278 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبى بأنه قد تم قرار محاكم دبي بتاريخ 26/2/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 2973071-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

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

ي الدعوى رقم SHCFICICIVS2024/0001355 مدني

4. شمول الحكم بالنفاذ المعجل طبقا لاحكام المادة 229 الفقرة (5) من قانون الإجراءات المدنية. انت

كلف بالحضور بجلسة 12/3/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية المحكمة

لإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة

ووابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر



شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

المسؤول المخول





العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

العنوان : محل ملك نور العيون ميني مارت – مستشفى راشد – الشكل القانوني :



محاکم دبی محاكم دبى الابتدائية

العدد ۱٤۱۰۰ بتاریخ ۲۰۲٤/۳/۱۲ اعلان بيع عقار بالنشر ي التنفيذ رقم 2272/2023/207 تنفيذ تجاري

الب التنفيذ: مصرف الإمارات الإسلامي (مساهمة عامة) . طبية - مبنى رقم (16) الطابق الثالث - 0553390175

. طلوب إعلانه : فينجكون شين - الصفة : منفذ ضده - عنوانه : إمارة دبي - منطقة الحبية الاولى - الشقة رقم (314) الطابق رقم (3 يانيش رقم (42) شيكسبير سيركس (1) فطعة الارض رقم (11) رقم البلدية (742-62) مانند رقم : 88988360 رقم مكاش (2339971203) - 058899836 - 2339971203 - عكس ، aken83@hotmail.com - مكني ، 2339971203 - عكس ، 121009 ومؤمع الإعلان ، أنه ية يوم الاربعاء الموافق 2024/3/20 الساعة 12،00،00 م وية الايام الثلاث الثالية أن اقتضى الحال سيجري ع العقار الموضحة أوصافه أدناه لدى الجهة التي أنيط بها البيع (شركة الإمارات للمزادات وعلى موقعها الإلكتروني .nttp://www emiratesauction ad) وعلى راغيس الشراء ايداع ناسخ لا يقل عن 2008 من الثمن الاساسي فيل خول المايدة وكل من لديه اعتراض على البيع التقدم بإعتراضه معززا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفيا العاصيد البينة بالمادة 294 من قانون الإجراءات الدنيا على من يعتمد عطاؤه ايداع كامل الثمن والمساريف خلال عشرة أيام الثالية لجلسة البيع ولكل شخص غير معذوع من المزايدة أن يزيد عل

نشخ خلال الايام الفشرة الثانية لرسوم المزاه بشرطان لا تقل مقدا الزيادة عن عشر الشمن على أن يقوم بإيناء كامل الثمن المعروف والمصروفات نزينة الحكمة وفيما بلي بيان أوصاف المتلكات : دوع العقال : وحدة عفارية - المتطقة : الحبية الاولى - رقم الارض 11 ربع - رقم المبنى : 24 - اسم المبنى : شيكسبير سيركس 1 - رقم الوحدة : 344 - التقييم ، 596031.44 درهم.



انذار عدلي بالنشر رقم (653/2024)

الإيجار وضريبة القيمة المضافة حتى تاريخ الإخلاء التام.



حكومة دبي محساكم دبسي

إلى المدعي عليه: ظراجح حسنات ظلفر - مجهول محل الإقامة

2. الزام المدعى عليها لدفع الرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة.

وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

نعلمكم بان المدعي بلال احمد عطا محمد - باكستاني الجنسية

قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه اعلاه ويطالب فيها بالاتي :

أ. الزام المدعي عليها بمبلغ (60000) درهم

أ. اعلان المدعي عليها بالجلسة ولائحة الادعاء

حرر بتاريخ 4/3/2024 م.

العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢ انذار عدلي بالنشر رقم (654/2024)

المنذر إليهم 1 . ابكس لتدقيق الحسابات ، 2. ميثاء محمد ابراهيم النجار الفلاسى - فإن المنذرة ترسل هذا الإنذار العدلي للمنذر إليهم لسداد بدلات من تاريخ 2024/2/5 بالإضافة الى الغرامات المترتبة عليهم حسب عقد الإيجار وضريبة القيمة المضافة والرسوم والمصاريف وذلك في خلال 30 يوم من تاريخه ،،، وإلا فسوف تتخذ المنذرة تجاه المنذر اليهم كافة الإجراءات القانونية المناسبة لاخلاء العين المؤجرة وسداد بدلات الايجار حتى الاخلاء التام وسداد كافة الرسوم والمصاريف والغرامات المترتبة عليهم حسب عقد



خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتعادية - المحكمة الإبتدائية المدنية الاتعادية ي SHCFICICOMS2024/0001082 تجاري إلى المدعى عليه : أحمد سعيد مبارك نعيمي الشحى - مجهول محل الإقامة

اعلان بالنشر باللغة العربية رفعت المدعية / شركة مجموعة الإمارات للإتصالات (مجموعة اتصالات) ش م ع تطالب المدعى عليه ممد سعيد مبارك نعيمي الشحي - إماراتي الجنسية بالتالي: التصريح بتسجيل الدعوى وإعلان المدعي عليه بصورة من الانحتها ومرفقاتها
الزام المدعي عليه بسدد مبلغ وقدره (24.078.19) درهم اربعة وعشرون الفا وثمانية وسبعين درهما وتسعة عشر فلسا مع الفائدة القانونية بواقع %5 من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام. أ. الزام المدعى عليه بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة.

انت مكلف بالحضور بجلسة 19/3/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية المحكمة

لإبتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة

جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر

وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 11/3/2024 م. مكتب الخدمات القضائي



نشر هذا الإعلان

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل العدد ۱٤۱۰۰ بتاریخ ۲۰۲٤/۳/۱۲

محكمة الشارقة الإنتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - رفيق خرواني خطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2024 /0001670 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : رفيق خرواني

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي

إعلان منفذ ضده بالنشر

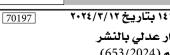
المنفذ مدرسة الانصار العالمية الخاصة ، الجنسية أردني في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتى:

المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف 57090.0 لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.



حكومة دبي محساكم دبسي العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢

1 . لنذر إليهم : 1 . اتش اف لامار للسفريات والسياحة ش ذ م م ، 2 على شلال خلف



لندرة : شركة / سنتيمتر كيوب للعقارات

لعزاوي - فإن المنذرة ترسل هذا الإنذار العدلي للمنذر إليهم لسداد قيمة الشيك رقم 000012 حتى تاريخه بالإضافة الى الغرامات المترتبة عليهم حسب عقد الإيجار الرسوم والمصاريف وذلك في خلال 30 يوم من تاريخه ،،، وإلا فسوف تتخذ المنذرة نجاه المنذر اليهم كافة الإجراءات القانونية المناسبة لاخلاء العين المؤجرة وسداد بدلات لايجار من تاريخ استلام مفتاح العين المؤجرة وذلك حسب شروط وبنود عقد الايجار *حتى الاخلاء ا*لتام وسداد كافة الرسوم والمصاريف والغرامات المترتبة عليهم حسب عقد



المنذرة : شركة / سنتيمتر كيوب للعقارات

مكتب الخدمات القضائية

الإيجار وضريبة القيمة المضافة حتى تاريخ الإخلاء التام.



إعلان في القضية التنفيذية بالنشر إخطار دفع في القضية رقم AJCEXCIBOUNCE2023/0003704 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه: علي رضا جاويد جاويد اقبال جاويد حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي

وزارة العدل

المنفذ ناصر عبدالعزيز الرئيسي - الجنسية الإمارات العربية المتحدة ـِ القضية المشار اليها أعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف: 18924.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ

إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا. محكمة عجمان الإنحادية

محكمة التنضذ المدنية



وزارة العدل العدد ۱٤۱۰۰ بتاریخ ۲۰۲٤/۳/۱۲

إخطار دفع في القضية رقم AJCEXCIBOUNCE2023/0004848 الشيكات المرتجعة لى المحكوم عليه : علي رضا جاويد جاويد اقبال جاويد

في القضية المشار اليها أعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما

ن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف: 12924.0 لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ علانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك جراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية





محكمة عجمان الإنحادية









برنامج ثقافي متكامل.. وورش عمل للأطفال.. وطرح فعالية «لله الرمضانية»

متحف الشارقة للحضارة الإسلامية يستقبل زواره مجانا في رمضان

• • الشارقة -الفجر:

26

تستقبل هيئة الشارقة للمتاحف، زوار متحف الشارقة للحضارة الإسلامية مجانًا، خلال شهر رمضان الفضيل، على فترتين، الأولى تمتد من التاسعة صباحًا حتى الثانية ظهرًا، والثانية من التاسعة مساءً، حتى الحادية عشرةً. وسيرحب المتحف بزواره خلال جميع أيام الأسبوع باستثناء الجمعة، فيما سيغلق أبوابه في الفترة المسائية خلال العشر الأواخر من الشهر الفضيل، نظرًا لانشغال المسلمين في هذا الوقت بالتراويح وقيام الليل، بصورة أكثر استغراقًا، كما يتوقف العمل بالفترتين، يومي 29 و30 رمضان، استعدادًا لعيد الفطر المبارك.

يعد متحف الشارقة للحضارة الإسلامية أحد أبرز المعالم في الشارقة ومنطقة الخليج لاستخدامه الطراز العربي الإسلامي التقليدي في عمارته الأشرية، وقد كان سوقاً تقليدياً تم افتتاحه عام 1987، واستوحيت الأعمال الحجرية لمبناه من متحف التاريخ الطبيعي في لندن

واستخدم ذات الحجر. ويتميز المتحف الذي تبلغ مساحته عشرة آلاف متر مربع، بالقبة المركزية، وهي مزينة من الداخل والخارج وتوجد على القبة من الداخل لوحات فسيفسائية دقيقة تصور سماء الليل بالأبراج الفلكية والتي وضعها فنان من ويلز.

تعرض صالة أبو بكر للعقيدة الإسلامية أركان الإسلام الخمسة والمبادئ الأساسية للدين الإسلامي، وقطع رائعة من المخطوطات الإسلامية والمصاحف الشريفة لأشهر الخطاطين في العالم الإسلامي، من بينها نسخة طبق الأصل من المصحف الشريف المنسوب إلى ثالث الخلفاء الراشدين، عثمان بن عفان رضي الله عنه، والذي يحتفظ قصر طوب قابي في إسطنبول بنسخته الأصلية، بالإضافة إلى نماذج معمارية جميلة للمساجد في الإسلام ومجسماً يحتوي على خطوات أداء شعائر الحج والعمرة.

وتحتوي أيضا على سلسلة مثيرة للاهتمام من الصور التاريخية في مناطق مختلفة من مكة المكرمة ولرحلات الحج إلى مكة المكرمة. وتعد ستارة باب الكعبة وقطع كسوة

الكعبة المشرفة المعروضة هي من أروع القطع الثمينة، ويستمتع زوار الصالة بمبادرة "الجولات اللمسية"، التي تسمح للزوار عمومًا وذوي الإعاقة البصرية على وجه خاص، بلمس المقتنيات المعروضة، بما يساعدهم على استكشاف القطع الأثرية بطريقة تفاعلية، في تجربة تعليمية تثقيفية فريدة.

سيتعرف رواد صالة ابن الهيثم للعلوم والتكنولوجيا بأهم انجازات واختراعات العلماء من شتى أقطار العالم الإسلامي وبمساهماتهم الرائدة في مجالات متنوعة كعلوم الفلك والطب والجغرافيا والعلوم الطبيعية والهندسة المعمارية وغيرها الكثير.

كما يضم المتحف خزانات لعرض المسكوكات الإسلامية على طول إحدى ممراته، ليتعرف الزائر على تاريخ العملة الإسلامية ونشأتها ويخوض تجربة الاقتراب من العملات والتعرف على عراقة التاريخ الإسلامي واتساع رقعته. وتعرض العملات التي ترجع إلى الفترات الأولى من الإسلام مع التركيز على العملات التي تم سكها في

العهدين الأموي والعباسي. وخصص الدور الأول لصالات الفنون الإسلامية الأربعة، وتم ترتيب المقتنيات بتسلسل زمني معين، من الأقدم إلى

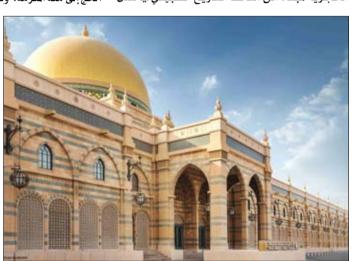
لعرض الأعمال الفنية والمشغولات المصنوعة من الخزف والمعادن والزجاج وغيرها من الفنون التي تم إنتاجها في العالم الإسلامي بين القرنين الأول - السابع الهجري-السابع - الثالث عشر الميلادي.

فعاليات وورش

وتولي هيئة الشارقة للمتاحف اهتمامًا كبيرًا بأن يحظى الأطفال بزيارة قيمة ومفيدة ثقافيًا وفكريًا، حيث وضعت برنامجًا متميزًا للفعاليات والأنشطة، وتتضمن ورشة عمل حول صناعة المسابح، والفوانيس الرمضانية، وزينة رمضان، وفن التغليف بإشراف مرشدين من المتحف. ويشمل أيضًا فعالية "كُه الرمضانية" العائلية التي ستُقام في الفترة من 23 إلى 25 مارس، التي تركز على تقديم العادات التراثية في مختلف البلدان الإسلامية، والاحتفاء بالتنوع الثقافي

للمسلمين، في إطار الإيمان بالعقيدة السمحة. وتتيح زيارة المتحف تجربة مميزة للتجول في معرض "زينة البلاط الملكي الهندي" المنظم من قبل هيئة الشارقة للمتاحف بالتعاون مع دار الآثار الإسلامية بدولة الكويت، الذي يستمر حتى 14 أبريل المقبل، ويرصد ملامح التأثر المتبادل بين الحضارة الإسلامية والعربية والهندية، مما يعزز مبدأ التمازج الحضاري على أرض الدولة، ويضم المعرض مجموعة من مقتنيات المرحوم الشيخ ناصر صباح

الأحمد الصباح، والشيخة حصة صباح السالم الصباح من دولة الكويت. وأكدت الهيئة أن إتاحة الزيارات المجانية، تأتى انطلاقًا بتعريف المواطنين والمقيمين، بالثقافة الإسلامية الأصيلة، وما لها من أثر إيجابي على الحضارة الإنسانية، فضلًا على التأكيد على روح التسامح الذي تتسم بها دولة الإمارات. وسيتعرفون على عادات التراحم والبر بين المسلمين في الشهر الفضيل وللمزيد من المعلومات يمكنكم زيارة موقعنا









ضمن برنامج نطّمته دار المخطوطات بإستانبول

مركز جمعة الماجد يقدّم دورة دولية في حفظ وترميم وصيانة



السلطان أحمد بإستانبول التركية، في المدة من

25 فبراير إلى 9 مارس 2024م، بمشاركة

(20) متدرباً ومتدربة من مختلف الدول

العربية والإسلامية.

•• دبي-الفجر:

اختتم مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي، يوم السبت، التاسع من مارس، مشاركته



شارك المركز في البرنامج بدورة علمية الجانب النظري، فقد تحدث الدكتور بسام عن خطط الحفظ الوقائية التي تختص بحماية كل متخصصة في حفظ وصيانة وترميم الأوعية الورقية من الآفات والإصابات المحتملة، المخطوطات، قدَّمها الدكتور بسام داغستاني، بالإضاقة إلى خطط الحفظ العلاجية التي رئيس قسم الحفظ والصيانة والترميم في تختص بالإصابات الموجودة داخل هذة الأوعية المركز، والتي تناولت جانباً نظريًا وعمليًا. أما في



الورقية، سواءً كانت بيولوجية أو كيميائية أو طبيعية .وأما الجانب العملي فقد ركز الدكتور بسام على شرح عمليات الترميم اليدوي، وتصنيع علب الحفظ، والمعالجات الكيميائية للأوراق المصابة بارتفاع الحموضة ، والأوراق



في برنامج "الإجازة في علوم المخطوط: أثرية

دائرة الموارد البشرية لحكومة دبي تنظم معرضاً للكتاب تزامناً مع فعاليات شهر القراءة

•• دبي–الفجر:

تزامناً مع فعاليات شهر القراءة في دولة الإمارات، نظمت دائرة الموارد البشرية لحكومة دبي النسخة الخامسة من معرض الكتاب، بمشاركة مجموعة من دور النشر المحلية. وافتتح المعرض سعادة عبدالله علي بن زايد الفلاسي، مدير عام دائرة الموارد البشرية لحكومة دبي، وضمّ المعرض أنواعاً عديدة من الكتب العربية والأجنبية، بما فيها كتب الأطفال، بهدف ترسيخ القراءة كثقافة وعادة مجتمعية باعتبارها منهلاً للمعرفة.

وأوضح سعادة عبد الله علي بن زايد الفلاسي أن القراءة تكتسب أهمية كبيرة في حياة أفراد المجتمع باعتبارها أداة رئيسية لاكتساب المعرفة في شتى المجالات، وتطوير المهارات الحياتية والمهنية، مشيراً إلى أنَّ الإقبال على القراءة من قبل مُختلف الفئات العُمرية يعد مؤشرا على تقدّم الدول ونهضة المجتمعات. وأكَّد الفلاسي



على التوعية بأهمية القراءة وتشجيع الإقبال أن المعرض يتماشى مع فعاليات شهر القراءة الرشيدة لتزويد أفراد المجتمع المتنوعة، لاسيما وتعزيز حضور دولة الإمارات في المشهد المعرفي



أن تنظيم الدائرة لمعرض الكتاب يجسّد حرصها عليها مؤسسياً ومُجتمعياً، مشيراً سعادته إلى التي تعكس الاهتمام الكبير الذي توليه القيادة الناشئة والشباب، بأدوات التمكين والتطوير،

والثقافي العالمي، عبر ترسيخ ثقافة القراءة وجعلها أسلوب حياة، وعادةً تسهم بالارتقاء بالقدرات المعرفية لأفراد المجتمع. واشتمل المعرض على كتب أدبية وقانونية وكتب حول تطوير الذات، بالإضافة إلى القصص وكتب الأطفال والوسائل التعليمية للأطفال والألعاب

التدريبية، إلى جانب الكتب المستعملة. وتخلل

المعرض عرض مجموعة من القصص للطالبة

الجافة والضعيفة والمتيبسة.

السلطان أحمد بإستانبول.

الجدير بالذكر أن مشاركة المركز في هذا

البرنامج تأتي في إطار اتفاقية التعاون التي

وقعها المركز مؤخراً مع دار مخطوطات وقف

اليازية مطر المري من مدرسة جميرا. وضمت قائمة المشاركين في المعرض، دار ملهمون $Fun_{\mathfrak{g}}$ للنشر والتوزيع، ومكتبة كلمات، Smart Skills, Learning Store ومتجر الكتب المستعملة وDC Books و

.Little Puffin Publishing يُذكر أن دائرة الموارد البشرية لحكومة دبي تنظم هذا المعرض بشكل سنوى في سبيل حثّ جميع الموظفين على تخصيص وقت للقراءة وبشكل أساسي للكتب التي تزيدهم مهاراتُ في



قالت النجمة سيمون في تصريحات خاصة لـ"اليوم السابع" إن أسباب عودتها للدراما التليفزيونية بعد غياب هو الدور الذي تقدمه فقد أعجبت بالشخصية التي ستقدمها في مسلسل صيد العقارب، لأنها جديدة عليها ولم تقدمها من قبل، وبعد إعجابها بالشخصية التي تقدمها تنظر للعمل ككل والتركيبة بالكامل في هذا المسلسل أعجبت بها وجذبتها، فمن خلال هذه العوامل تختار وتوافق وتنتقي أعمالها، وقالت إنها تتمني أن تكون الشخصية التي تقدمها مفاجأة للمشاهدين.

خلال مداخلة هاتفية ببرنامج "التاسعة"، مع الاعلامية شافكي

المنيري، على القناة الأولى، أنها مدينة له ببداية مشوارها

الفني وأنه كاشف المعادن الفنية،

مضيفة: "لا انسى فضله ولا

انسى الأصلاء، ومكنتش هبقى

فنانة ولكن هو أول ما شفني

وبص لي وأنا بغنى وقتها

أمامه في المكتب وقالي

أني هبقى نجمه

الماسي والمساكم بالشخصية وصناع مساسيل رصیل انتقاری، من آسیاب حودتی الدراما فی رمضان

استغلال لأدوار أخري قدمتها في أعمال سابقة، وتكرار لا أحب تقديمه ما يقدم أتابعه ولكني في الاختيار لابد أن يكون ما أقدمه جديد ومتميز شكلاً وموضوعًا وهذا ما وجدته في مسلسل "صيد العقارب"

أن يجمعنا عملاً واحد، وكانت من قبل هناك محاولات لكنها لم

يعرض على الكثير من الأعمال والشخصيات ولكنها جميعا كانت ﴿ جمهور كبير، وعندما عرض على هذا العام الشاركة معها في مسلسل ووجدت السيناريو الذي كتبه باهر دويدار ممتاز، والتركيبة كلها للمشاهدين مرة أخرى، وبالمناسبة أنا لم أبتعد كمتابعة ومشاهدة فكل 💎 🌊 هذا العمل أعجبتني، كما أن كل صناع المسلسل من إخراج لأحمد حسن والإنتاج والتصوير والديكور وكل المشاركين في "صيد العقارب" جميعهم محترفون ويعملون بكل اجتهاد لخروج عمل يليق بتاريخهم وأشارت سيمون قائلة: أنا وغادة عبد الرازق أصدقاء ودائمًا كنا نأمل 💎 وما قدموه من قبل، وأشارت إلى أن كواليس المسلسل ممتعة للغاية وكل

طارق الكاشف أول من اكتشفني من جهة اخرى عبرت الفنانة سيمون، عن حزنها من رحيل المخرج والمنتج طارق دموعي غلبتني وهو أول من اكتشفني وعمل اول شرائطي وأول كليباتي وهو انسان عبقري وفضلت علاقتنا

عن مسلسل "صيد العقارب" بتركيبته واسمه والأبطال المشاركين فيه وقصته فإنني وجدت حالة كبيرة من حالات التشوق لمعرفة تفاصيل أكثر من العمل وعن قصته والشكل الذي سيقدم به . مسلسىل "صيد العقارب" ينافس بقوة خلال دراما رمضان2024،ويأتي في 30 حلقة، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي مليء بالتشويق والصراع بين عائلتين كبار، ويشارك في المسلسل كوكبة من النجوم في مقدمتهم غادة عبد الرازق ، رياض الخولي، محمد علاء، أحمد ماهر، مجدى بدر، سامية عاطف، ميار الغيطي، عماد صفوت، أحمد ماجد، أحمد جمال سعيد، المسلسل من تأليف باهر دويدار وإخراج أحمد حسن وإنتاج شركة "فينومينا" للإنتاج الفني.





أيام قليلة تفصلنا عن شهر رمضان الكريم، وينطلق عرض مسلسلات رمضان ٢٠٧٤، ويشهد هذا الموسم مشارك النجم أحمد زاهر وابنته ملك زاهر في مسلسل محارب، الذي يخوض بطولته حسن الرداد، والمقرر عرضه حصرياً على قناة CBC، ولا يعد هذا العمل الأول الذي يجمع أحمد زاهر

وابنته ملك فقدم الثنائي معاً أعمالا في السينما والدراما والمسرح.

فيلم كابتن هيما

شاركت الفنانة ملك زاهر مع والدها أحمد زاهر في فيلم "كابتن هيما" بطولة النجم تامر حسني، والذي عرض في عام 2008، ودارت أحداثه حول كابتن هيما الذي كان يحلم أن يصبح لاعبًا محترفًا لكرة القدم ولكنه لم يستطع تحقيق ذلك ولظروف أسرته الصعبة ماديًا، يضطر للعمل سائقًا بإحدى مدارس اللغات وهناك يتعرف على مريم مدرسة الرسم التي يلاحقها سياسي ثري، والتي تتعرض لمشاكل عديدة نتيجة ملاحقة ذلك السياسي لها.

غابت ملك زاهر لعدة أعوام لإصرار من والدها أحمد زاهر الذي كان يرغب في أن تستكمل تعليمها واستكمال مشوارها في التمثيل عندما تكبر، وهو ما حدث حيث شاركت والدها في مسلسل "لؤلؤ" بطولة النجمة مي عمر، عام 2020 والتي دارت أحداثه في إطار من الدراما، حول شخصية لؤلؤ التي تحلم بأن تصبح مطربة مشهورة، فتمر بالعديد من الصدمات والمتاعب خلال رحلة صعودها إلى عوالم الشهرة والنجومية.

مسرحية عيلة لاسعة جدا

وكان للمسرح نصيب، حيث اجتمع أحمد زاهر وابنته ملك في مسرحية بعنوان "عيلة لاسعة جدا"، والتي تم تقديمها عام 2021، وشارك في البطولة بجوار ابنته ليلي زاهر، واحمد فتحي، ومروة عبد المنعم، ومنة فضائي وغيرهم.

اجتمع الثنائي أحمد زاهر وابنته ملك زاهر في السينما مرة أخرى، من خلال فيلم "فارس" والذي خاض بطولته، وجسدت ابنته ملك زاهر دور شقيقته ضمن أحداث العمل الذي يتناول العمل قصة فارس شاب بسيط من منطقة شعبية لديه خلفية رياضية، لكن تضطره الظروف

لمواجهة بطش رجل الأعمال رشيد السويفي.

مسلسل محارب يجتمع النجم أحمد زاهر وابنته ملك زاهر في مسلسل محارب، المقرر عرضه ضمن مسلسلات رمضان 2024، حصرياً على قناة CBC، ويشارك بالبطولة أيضاً كل من حسن الرداد، ماجد المصرى وناهد السباعي ونرمين الفقى ومنة فضالى وتامر عبد المنعم وغفران ومحمود الليثى وسلوى عثمان وعابد عنانى ونور محمود وأحمد عنان وكريم العمرى وسماء إبراهيم وعفاف شعيب ومحمود عمرو محمود ياسين وحسن عيد تأليف محمد سيد



الشوكولاتة لذيذة . . ولكن لا

تعتبر الشوكولاتة الداكنة، أكثر أنواع الشوكولاتة فائدة للصحة، لأنها تحتوي على كمية قليلة من السكر، و نسبة عالية من الكاكاو.

وتشير الدكتورة مارغريتا أميليتشكينا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، في حديث له Gazeta. أ Ru إلى أن الشوكولاتة المحتوية على الحليب وخاصة البيضاء منها هي الأقل فائدة للصحة لأنها تحتوي على نسبة منخفضة من الكاكاو، وكمية كبيرة من السكر.

وتقول: "يمكن أن تكون الشوكولاتة المحلاة بديلا

جيدا للشخص الندي يحاول تقليل السعرات الحرارية التي يتناولها. ولكن لا ينصح بتناول الكثير منها بسبب الآثار الجانبية لهذه المحليات، فمثلا يمكن أن يسبب تناول كمية زائدة من بديل السكر الشائع السوربيتول، الانتضاخ والغثيان والإسهال". ووفقا لها، لا ينصح بتناول أكثر من 20-15 غراما من الشوكولاتة الداكنة أو غراما من شوكولاتة الحليب في اليوم.

وتقول: "عند الإفراط في تناول الشوكولاتة، يزداد خطر ارتفاع نسبة السكر والدهون المشبعة

في النظام الغذائي، الأمر الذي يمكن أن يؤدي مع مرور الوقت إلى زيادة الوزن، وتطور مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الكبد".

وتشير الطبيبة، إلى أنه لا ينصح بإعطاء الشوكولاتة للأطفال دون الثالثة من العمر، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من داء السكري، أو من الحساسية. ويجب على من يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم تناول الشوكولاتة بحذر لأنها تحتوي على الكافيين.



جوزة الطيب

أفادت دراسة حديثة بأن (جوزة الطيب) تساعد على تحسين صبحة الكبيد، وقيد تحمي الإنسان من التعرض لتليف الكبد، حسب ما ذكرته صحيفة (ديلي ميل) البريطانية.

وأجرى الدراسة باحثون من جامعة نانجينغ الصينية بالتعاون مع البرنامج الوطني

للبحث والتطوير الرئيسي في الصين؛ وذلك بعدما لاحظوا أن توابل جوزة الطيب ظلت تستخدم لسنوات في الطب التقليدي الصيني لعلاج مجموعة من الأمراض المعوية.

واستخدم الباحثون فئران لتجربة واختبار التأثيرات الوقائية لجوزة الطيب على الكبد. وأظهرت النتائج أن هذا النوع من التوابل يحارب ارتفاع الدهون في الدم، وفرط سكر الدم، بالإضافة إلى مكافحة ضرر أنسجة القلب وتليف الكبد.

ووجد الباحثون أن جوزة الطيب تحتوي على مركب خاص له تأثير وقائي قوي ضد تليف الكبد.

وجوزة الطيب هي نواة ثمرة شجرة جوزة الطيب، التي تنمو في المناطق الاستوائية فقط. وعادة ما تستخدم جوزة الطيب على شكل مسحوق.

سؤالرجواب

• هل علم حساب المثلثات علم حديث ؟

لا .. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنه القدماء وساعدهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثة لجعله علماً مستقلاً بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابوعبدالله البتاني ونصر الدين الطوسي

• من صاحب اول صفر في الحساب ؟

صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقله كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً

• متى كان اول حاسوب الكتروني؟

اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في امريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التي تعمل بالصمامات المفرغه ويستهلك قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً



خباز باكستاني في روالبندي أعد بضاعته وينتظر العملاء في أول أيام شهر رمضان المبارك. اف ب

ما هو المبدأ الأساسي للتغذية الصحية؟ وفقا للدكتورة أولغا كوندراتينكو خبيرة التغذية الروسية، المبدأ الأساسي

لنظام غذائي صحي، هو توازن البروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات. وتشير الخبيرة، إلى أن الإنسان يحتاج إلى طاقة ليعيش حياة طبيعية. ومصدر الطاقة الأساسي هو الكربوهيدرات، لذلك يجب أن يحصل الجسم على 50 بالمئة من السعرات الحرارية اليومية منها، على ألا يكون مصدرها منتجات الحلويات والمعجنات.

وتقول: "يفضل أن تكون الكربوهيدرات طويلة الأمد وذات مؤشر معتدل لنسبة السكر في الدم أو منخفض. بالإضافة إلى ذلك، من الأفضل تناول السكريات الأحادية والثنائية، أي الفواكه ومنتجات الألبان".

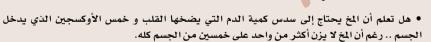
وتشير الخبيرة في الوقت نفسه، إلى أن رفض البعض تناول الدهون أمر خاطئ. لأن الدهون يجب أن تشكل ما لا يقل عن 30 بالمئة من السعرات الحرارية اليومية. كما من الضروري زيادة كمية الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، بما فيها أوميغا 3 وأوميغا 6. ومقابل هذا يجب استبعاد الدهون المتحولة والأحماض الدهنية الأحادية الموجودة في الأطعمة الدهنية والمقلية والأطعمة المصنعة والوجبات السريعة.

وبالإضافة إلى ذلك، يجب تناول كمية كافية من البروتين في اليوم للرجال 120 غرام وللنساء 90-100 غرام. لأن البروتين هو المادة الأساسية لبناء الخلايا، بفضلها تتشكل الأنسجة ويتم إصلاحها وترميمها. وتنصح الخبيرة الأشخاص الذين يرغبون في اتباع نظام غذائي صحي، بإعطاء الأفضلية للخضروات النيئة والفواكه والأعشاب والحبوب الكاملة. لأن لها تأثير يقلل من تأثير السموم في الجسم، وتحسن وظيفة الأمعاء وعملية الهضم. وبالإضافة إلى ذلك، من المهم تناول كميات كافية من . D_{o} و کاد لک الانتباه المستوی فیتامینات A

وفقا للدكتور رومان بيشنياكوف خبير التغذية الروسي، تتراكم الدهون في منطقة البطن والخصر والظهر بسبب الإفراط في تناول الطعام وليس بسبب الأطعمة الغنية بالدهون.

ويشير الطبيب، إلى أن التقليل من تناول الأطعمة الدهنية يقلل فعلا من السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم. فمثلا يحتوى غرام واحد من الدهن على 9 سعرات حرارية، في حين يحتوي غرام من البروتين أو الكربوهيدرات على 4 سعرات حرارية. ولكن مع ذلك يمكن أن يزداد الوزن حتى في حالة تناول أطعمة قليلة الدهون. ويضيف كما أن تناول الفواكه المفيدة (الخالية من الدهون تقريبا) بدلا من الحلويات يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن أيضا. فمثلا يجب أن تحصل المرأة في المتوسط على 1.3 ألف سعرة حرارية في اليوم ارتباطا بنمط حياتها ونشاطها البدني. فتناول موزتين و300 غرام من العنب يعطى نصف حاجتها اليومية من السعرات الحرارية، هذا من دون الأخذ بالاعتبار تناول وجبات الطعام الرئيسية. ويؤكد خبير التغذية أن الجسم لن يتمكن من أداء وظائفه من دون الدهون. لأن الدهون تشارك في عملية التمثيل الغذائي، وإنتاج A،D، الهرمونات، مثل هرمون التستوستيرون، وامتصاص فيتامينات المون. العين تحتاجها منظومة المناعة، وحتى العين تحتاج إلى الدهون. E، Kووفقا له الحديث يدور حول الدهون "الصحية" الموجودة في الأسماك والزيوت النباتية والمكسرات.

هل تعلم



هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .

• هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً و شتاءً مع المجهود و الحركة ومع ارتفاع درجة.

• هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت

• هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا و حدوث حالة تسمم تسمى (التسمم

 هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.

• هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. و كلما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. و الشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود و الشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. و يتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة.



سباق الخيول 🦳

جاء موعد المسابقة الكبيرة.. جاء موعد سباق الخيول واخذ كل من كل منفي المدينة يستعدون فهذه المسابقة مميزة فان للجميع حق الاشتراك فيها كما جوائزها ضخمة وسيشتهر من يفوز وربما خرج للسباقات العالمية.. نظر هنري الي حصانه وهويقول لو كان لدي حصان اشترك به في تلك المسابقة ما تاخرت ولكن هذا الحصان لايعرف سوي الاكل وجر العربات العربات واللعب.. فردت عليه اخته بكلمة بسيطة وقالت لكنه عندما يلعب فهو يجري بسرعة..

هنري لماذا لا نحاول ان نمرنه امامنا شهران يمكن ان نفعل فيهما شيئا لنحاول انه يحبنا.. هيا طفلان كل منهما فيه نشاط وحيوية وامل.. اخذ حصانهما المحبوب الي وسط المزرعة واخذ في تقليد مدربين الخيول وربما احسا بانهما سيفلحان.. كانا احيانا يقسوان عليه لكنه لم يكن يتذمر خرجا به خارج المزرعة ليجري حولها.. كل مرة يتحسن فيها يمنحانه مكافاة قطعة كبيرة من السكاكر، احس الحصان بذلك وحتي يحثانه علي السرعة جاءا بحصان اخر يخص ماري لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري ومع الايام اصبحا

الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندهش لتلك النتيجة الرائعة. اليوم ضمن الاسماء المدونة للمتسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان الاب والام يتاضاحكان حين قال الاب اعتقد ان هنري من الممكن ان يفوز بمركز متقدم فحصانه يحس بالغيرة الشديدة من حصان ماري ومن المكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري، ومع الايام أصبح الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندهش لتلك النتيجة الرائعة. اليوم ضمن الاسماء المدونة للمتسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان بمركز متقدم فحصانه المرقط وماري ومن المكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة السباق حين يراه بجوار كانت فكرة جيدة بحق.. مع طلقات البداية بالمركز الثاني في جولتها والان هناك عشر خيول ستتسابق في المرحلة الاخرية والجميع متفائل فانها خيول مدربة قديمة في هذه السباقات وليس من المعقول ان تفوز عليها خيول تجري لاول مرة.. انطلق الجميع علي امل واحد فقط المركز الاول او الثاني او الثالث. انطلق كل شئ مع طلقات البداية امال كثيرة وامنيات ومستقبل مجهول.. ومر الوقت سريعا حين صفق الجميع في ذهول لفوز هنري والذي يعشق تلك فقد فاز بالمركز الثالث والان الصحف جميعها تتحدث عن عائلة الخيول، عائلة جمعت ثلاث جوائز غيرت مجري حياتها انهم الان يمتلكون خيول عديدة واسطبلات كثيرة ويدخلون سباقات لا حصر لها فقد حددوا منذ البداية ما ياملون فيه حتي وصلوا لامان.