

ص 22

شرطة أبوظبي تعزز الوعي
بخطورة آفة المخدرات
وتدابير السلامة



ص 27

كارول عبود:
تحضيري لـ«فتون» في «خطبة»
أخيرة» كان عميقاً ومكثفاً



استهلاك الكافيين ..
ما هو الحد الآمن؟

ص 23

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

هل يؤثر أكل الجبن على الأحلام أثناء النوم؟

وجد باحثون أن الإفراط في تناول منتجات الألبان، قد يفسد نوم البعض، وقالوا: «ترتبط شدة الكوابيس ارتباطاً وثيقاً بعدم تحمل اللاكتوز، وأنواع الحساسية الغذائية الأخرى».

وسأل فريق البحث من جامعة مونتريال أكثر من 1000 طالب عن جودة نومهم، وعاداتهم الغذائية، وأي صلة مُتصورة بينهم، ووجدوا ارتباطاً قوياً بين الكوابيس وعدم تحمل اللاكتوز. وأشارت النتائج إلى سبب محتمل، هو أن الغازات أو آلام المعدة أثناء الليل تؤثر على أحلام الناس.

وحسب "ميدكال إكسبريس"، وللتحقق من الاعتقاد السائد منذ زمن طويل بأن الأكل يؤثر على النوم، استطلع الباحثون آراء 1082 طالباً، سألوهم عن وقت النوم وجودته، والأحلام والكوابيس، وأي ارتباط مُحتمل بين الأحلام والأطعمة. كما سألوها عن الصحة النفسية والجسدية للمشاركين وعلاقتهم بالطعام.

وأفاد حوالي ثلث المشاركين بالتعرض بكوابيس بشكل منتظم، وكانت النساء أكثر عرضة لتذكر أحلامهن والإبلاغ عن قلة النوم والكوابيس، وضعف احتمال الإبلاغ عن عدم تحمل الطعام أو الحساسية الغذائية مقارنة مع الرجال.

وقال حوالي 40% من المشاركين إنهم يعتقدون أن تناول الطعام متأخراً في الليل أو أطعمة معينة يؤثر على نومهم، بينما اعتقد حوالي 25% أن أطعمة معينة قد تُضاهم مشاكل نومهم. وكان الذين تناولوا طعاماً غير صحي أكثر عرضة لأحلام سلبية، وأقل تذكراً للأحلام.

الوردية .. حالة جلدية تسببها حروق الشمس

على الرغم من أن "الوردية" حالة جلدية تصيب البعض عادة بعد سن 30، إلا أن حالة فتاة أيرلندية في سن 24 والتي أصيبت في سن مبكرة، وتأخر تشخيصها 3 سنوات تثير التساؤل، وتضع الضوء على أهمية استخدام الكريم الواقي من أشعة الشمس.

بحسب تقرير لـ "ذا صن"، كانت جيسيكاً في رحلة بالقرب على جزيرة إسبانية عندما غفت تحت أشعة الشمس الحارقة دون أي واقٍ من الشمس.

وقضت حوالي 4 ساعات معرضة للأشعة فوق البنفسجية القوية. وعندما استيقظت، كانت مصابة بحروق في جميع أنحاء أنفها، وأنفها أحمر فاتح.

وقد تأخر تشخيص حالة "الوردية" لديها لمدة 3 سنوات، تنقلت خلالها بين العيادات والفحوصات المختلفة، وكانت تلجأ للتجميل والميك أب لإخفاء احمرار الأنف المستمر.

ويمكن أن نتفاهم حروق الشمس أو تحفز ظهور الوردية، وقد تستمر لسنوات دون علاج مناسب. وأعراضها الرئيسية هي احمرار الوجه والخدين والأنف.

تقول جيسيكاً إنها لم تتلق علاجاً جدياً، وإن بعض الأطباء نصحوها ببساطة بتجنب الأطعمة الحارة، وهي نصيحة تُعد مثالية لمرضى الوردية.

وقالت: "استخدم الآن واقياً مسمياً بعامل حماية 50 يومياً". ووفق "كليفلاند كلينيك"، قد تظهر الوردية طوال الحياة، وعادة ما تبدأ بعد سن 30، وتصيب النساء أكثر.

وتسبب الوردية تهيج العين، وحرقة أو لسعة في الوجه، وظهور بقع حمراء، وسماكة الجلد في بعض الحالات.

منها الحليب .. 3 أطعمة قد يضرك تناولها على معدة فارغة

يسعى كثيرون إلى تناول فطور صحي يمنحهم الطاقة والنشاط، لكن قد يغفلون عن أضرار بعض الأطعمة عند تناولها على معدة فارغة.

ربما اعتدت على فكرة أن كوب الحليب أو ثمرة فاكهة هي أفضل بداية لليوم، لكن هل هذا فعلاً من الخيارات المثالية؟

سنكشف لك في السطور التالية، عن أبرز 3 أطعمة يُنصح بتجنبها في الصباح، ونقدم لك بدائل صحية تمنحك طاقة حقيقية ليومك، حسب ما جاء في موقع "onlymyhealth" المعني بالصحة.



أحذية «السوفر» الهيمنة تغزو العالم

أحدثت السنوفرز، ضجة واسعة في عالم الموضة والأزياء، حيث استوحيت كبرى العلامات التجارية في عالم الأحذية أفكارها من هذه المخلوقات الصغيرة، لتقديم طرازات جديدة تجمع بين راحة الحذاء الرياضي والأناقة في الوقت ذاته.

وعلى الرغم من مظهرها المثير للالتفات قد أثارت رد فعل غريباً في البداية، إلا أنها أظهرت كفاءة عالية تزامناً مع ترويج شخصيات عالمية لها أمثال النجمة العالمية ريهانا، التي تنتظر طرح فيلمها الجديد "السنافر" في دور العرض خلال يوليو - تموز الجاري.

حذاء السنوفر الهجين، الذي يجمع بين النعل الرياضي المريح والتصميم العلوي المستوحى من أحذية اللوفر الكلاسيكية، أصبح حديث عشاق الموضة حول العالم، حيث تحول إلى قطعة مرغوبة بشدة، مع نفاذ الكميات من الأسواق وارتفاع الأسعار في منصات إعادة البيع.

أطلقت شركة "نيوبالانس" هذا التصميم لأول مرة عبر موديلها "1906L"، الذي حقق نجاحاً باهراً منذ طرحه في سبتمبر - أيلول الماضي.

في هذا الإطار، تقول شارلوت لي، مديرة التصميم في الشركة، "لقد فاجأنا الإقبال الكبير، ليس فقط من محبي الأحذية الرياضية، بل من جمهور أوسع بكثير، وفقاً لتقرير نشرته وكالة "بلومبرغ"."

فيكتوري 45 و47 .. عطر تراب يثير عاصفة انتقادات

يضيف الرئيس الأميركي دونالد ترامب العطور إلى القائمة المتزايدة من السلع التي تحمل اسمه، مما يثير تساؤلات جديدة بشأن استقلالته المنصب الرئاسي لترويج منتجات تثيره هو وعائلته. وأعلن قطب المقاربات السابق في نيويورك، الذي عاد إلى البيت الأبيض في يناير لولاية ثانية، هذا الأسبوع عن طرح عطرين جديدين للرجال والنساء يحملان علامة تراب التجارية. وكتب على حسابه بتمتص تروث سوشيال يوم الإثنين: "عطر تراب متاح. ويطلق عليهما اسم: فيكتوري النصر 45 و47، لأنهما يعبران عن الفوز والوقوع والنجاح".

تقرير نشره موقع "إنسايدر":
الانتفاخ
يشير الانتفاخ المزمن إلى صعوبة هضم الطعام في الأمعاء، وهنا يُنصح بتناول المزيد من الألياف، التي تتواجد بنسبة كبيرة في البقوليات، مثل الفول والعدس، والخضروات كالبروكلي والأرضي شوكي والأفوكادو.

البراز غير الطبيعي
إذا لم يتوافق شكل ولون البراز مع معايير البراز الصحي، فقد يكون ذلك مؤشراً على وجود ميكروبيوم غير مستقر في الأمعاء. وهنا يُنصح الأطباء الأفراد بمراقبة ما يخرج من أجسامهم، ومراجعة الطبيب في حال الإصابة بالإمساك أو الإسهال.

نقص الطاقة
يُجمع الأطباء على أن صحة الأمعاء مرتبطة بالصحة العامة، وقد يؤدي اضطرابها إلى نقص الطاقة والشعور بالإرهاق والخمول. وعرض الدكتور ويل 3 طرق لتحسين صحة الأمعاء، في حال وجود أي من الأعراض السابقة:

تناول الألياف
الألياف من الأطعمة النباتية التي تغذي الميكروبيوم الأمعائي، وتجدها بكثرة في الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.

نظام غذائي متنوع
حاول تضمين 30 نوعاً مختلفاً من النباتات في نظامك الغذائي أسبوعياً لتعزيز التنوع والمواد الغذائية. تناول الأطعمة المخمرة مثل الزبادي الطبيعي لأنه يعزز صحة الميكروبيوم الأمعائي ويقلل من الانتفاخات.

البديل الأفضل:
تناول بعض اللوز المتقوع قبل القهوة، أو أضف لها القليل من الحليب أو البروتين، ذلك يقلل من تأثير الكافيين الحاد، ويساعد على تنظيم إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول.

لماذا تهتم بوجبة الفطور؟
الطعام الذي تتناوله في الصباح يؤثر على حالتك الجسدية والمزاجية طوال اليوم، فبعض الأطعمة تُعيد المعدة وتؤدي إلى اضطرابات هضمية أو شعور مبكر بالجوع، لكن بتغييرات بسيطة في روتينك الصباحي، يمكنك أن تبدأ يومك بخفة ونشاط.

البديل الأفضل:
تناول الحليب كجزء من وجبة متكاملة، مثل مزجه بالشوفان أو مع حفنة من المكسرات المتقوعة. كما يُفضل تناوله بعد الإفطار، لتقليل الحموضة وتعزيز الهضم.

الفاكهة
رغم شهرتها كخيار صحي، إلا أن تناول الفاكهة على معدة فارغة قد لا يكون أمراً جيداً لجهازك الهضمي، فالفاكهة تحتوي على فركتوز وألياف قد تسبب انتفاخاً وغازات، وأحياناً إسهالاً، خاصة إذا تم تناولها بمفردها، كما أن السكريات الطبيعية قد تؤدي إلى ارتفاع سريع في الأنسولين، يعقبه شعور بالجوع بعد وقت قصير.

البديل الأفضل:
اجعل الفاكهة جزءاً من وجبة متوازنة، تناولها مع الزبادي أو المكسرات لتبطئ امتصاص السكر وتمنحك طاقة مستدامة.

3. القهوة السوداء
بالنسبة للكثيرين، لا يبدأ الصباح بدون فنجان قهوة، لكن القهوة السوداء، على معدة خاوية، قد تضر بجهازك الهضمي، القهوة السوداء قد تؤدي إلى ارتجاع حمضي، وتحفز المعدة على إفراز أحماض زائدة، مما قد يُسبب تورماً أو ارتعاشاً.

البديل الأفضل:
تناول الحليب كجزء من وجبة متكاملة، مثل مزجه بالشوفان أو مع حفنة من المكسرات المتقوعة. كما يُفضل تناوله بعد الإفطار، لتقليل الحموضة وتعزيز الهضم.

البديل الأفضل:
تناول الحليب كجزء من وجبة متكاملة، مثل مزجه بالشوفان أو مع حفنة من المكسرات المتقوعة. كما يُفضل تناوله بعد الإفطار، لتقليل الحموضة وتعزيز الهضم.

البديل الأفضل:
اجعل الفاكهة جزءاً من وجبة متوازنة، تناولها مع الزبادي أو المكسرات لتبطئ امتصاص السكر وتمنحك طاقة مستدامة.

البديل الأفضل:
اجعل الفاكهة جزءاً من وجبة متوازنة، تناولها مع الزبادي أو المكسرات لتبطئ امتصاص السكر وتمنحك طاقة مستدامة.

البديل الأفضل:
اجعل الفاكهة جزءاً من وجبة متوازنة، تناولها مع الزبادي أو المكسرات لتبطئ امتصاص السكر وتمنحك طاقة مستدامة.

طبيب يحذر: هذا النوع الشائع من المكياج يضر بصحة العين!

يحذر الأطباء من أن استخدام نوع معين من مستحضرات التجميل قد يسبب لك حالة مؤلمة في العين.

وأكدت الدكتورة جاكلين بيلتز، طبيبة العيون الأسترالية، على ضرورة تجنب استخدام المكياج المقاوم للماء، إذ قد يسبب جفافاً شديداً في العين، وتسبب هذه الحالة المؤلمة في شعور المصابين بحرقة ولسعة واحمرار في العين، بالإضافة إلى عدم وضوح الرؤية.

ويُقطع فيديو نُشر على تيك توك وحصد أكثر من 500.000 مشاهدة، قالت الدكتورة بيلتز إنها توصي مرضاها بعدم استخدام الماسكارا المقومة للماء أبداً، نظراً لمكوناتها - التي تُساعد على ثبات المكياج - والتي تُعرض العينين للخطر.

وأضافت: "لها العديد من الخصائص الجففة، لأنك تحتاجين الماسكارا إلى الجفاف والبقاء على رموشك، ولكنها قد تُجفف أيضاً الطبقة الدميعة، والغشاء الدمعي هو طبقة رقيقة من السوائل على سطح العين، تُساعد في الحفاظ على رطوبة العين وحماية أنسجتها الحساسة من المواد الخارجية".

وأضافت الدكتورة بيلتز: "يعاني الكثير من الأشخاص ذوي العيون الحساسة من جفاف الغشاء الدمعي، لذا فهم لا يحتاجون إلى هذا الجفاف الإضافي، والسبب الثاني هو أنه من الواضح أن التخلص منه أصعب، لذا، لا تحتاجين فقط إلى مواد كيميائية أقوى، بل إلى المزيد من الفرك، مما قد يكون مزعجاً إذا كانت عينك حساسة".

وأصيب مستخدمو مواقع التواصل الاجتماعي بالصدمة من هذه المخاطر، حيث قال البعض إنها قد تُسر معاناتهم لسنوات من مشاكل العين.



«أنا» يلتقط صوراً غير مسبوقة لبدايات الكون

كشف مركز «أنا» الفلكي في شمال تشيلي والذي يضم أقوى تلسكوب راديوي في العالم، عن صور يعتبر باحثوه أنها الأكثر تفصيلاً على الإطلاق للكون المبكر.

وقال رئيس قسم العمليات العلمية في «أنا» سيرجيو مارتين، في حديث إلى وكالة فرانس برس على هامش عرض تقديمي في سانتياغو، "لم نحصل من قبل على هذا القدر من التفاصيل العمق في مجرات الكون المبكر".

والنتيجة هذه الصور الغاز الذي شكّل قبل أكثر من 13 مليار سنة المجرات الأولى، مما ألقى ضوءاً جديداً على الاكتشافات التي حققها التلسكوب "جيمس ويب" في حديث إلى وكالة فرانس برس، قال رودريغو هيريرا-كاموس، مدير "توكليو ميلينيوم دي غالاكسياس"، وهو مركز أبحاث تشيلي متخصص في دراسة المجرات، إنه من خلال التقاط هذه الغازات "تفتح إمكانية دراسة أماكن ولادة النجوم".

في نهاية حزيران/يونيو، نشر فريق مرصد "فيرا روبين" الواقع أيضاً في شمال تشيلي، صورة الأولى التي تظهر مناظر خلابة لمجرات بعيدة ومناطق تكون النجوم، مما يسّط الضوء على عناصر لم تُرصد من قبل. يضم شمال تشيلي تلسكوبات من أكثر من 30 دولة، بينها عدد من أكثر الأدوات الفلكية تطوراً في العالم مثل تلسكوب "أنا" الراديوي.

ويُتّرى أن يبدأ عام 2027 تشغيل التلسكوب فائق الكبر "إي أل تي" الذي يُعد باستكشاف مسافات كونية لم يكن من الممكن الوصول إليها سابقاً.

مسلسل كوري يهيمن على مشاهدات نتفليكس

هيمن المسلسل الكوري الجنوبي الشهير "لعبة الجبار" على اهتمام المشاهدين عالمياً خلال الأسبوع الماضي على منصة نتفليكس، حيث أعلنت الشركة أمس الأربعاء أن الموسم الثالث من المسلسل احتل المركز الأول عالمياً بفارق كبير عن باقي الأعمال.

ويحكي المسلسل قصة متسابقين يعانون من ضائقة مالية، يشاركون في سلسلة ألعاب قاتلة من أجل فرصة للفوز بمبلغ مالي ضخم.

وسجل المسلسل 60.1 مليون مشاهدة خلال الفترة من 23 إلى 29 يونيو. وتصدر المسلسل قائمة الأعمال في 93 دولة، بما في ذلك الولايات المتحدة وألمانيا وإسبانيا والمملكة المتحدة.

ووفق عدد مشاهداته بعشر مرات المسلسل غير الناطق بالإنجليزية صاحب المركز الثاني، وهو المسلسل الإسباني "أوليمبو"، الذي تدور أحداثه حول حياة مجموعة من الرياضيين الشباب أصحاب الأداء العالي، حيث حقق 6.9 مليون مشاهدة فقط خلال الأسبوع نفسه.



منوعات الفكر 22

في مجلس الجضير بمدينة العين

شرطة أبوظبي تعزز الوعي بخطورة آفة المخدرات وتدابير السلامة بحضور عدد من أفراد المجتمع ضمن مبادرات عام المجتمع 2025م

ودعا إلى أهمية تضاهير جهود كافة المؤسسات المعنية في توعية أفراد المجتمع بمخاطر تعاطي وترويج المخدرات والإبلاغ عن الحالات المشبوهة عبر قنوات الاتصال التي وضعتها شرطة أبوظبي من خلال خدمة بدالة أمان على الرقم 8002626.

وأكدت هيئة أبوظبي للدفاع المدني أنها تعمل وضمن مستهدفات "عام المجتمع 2025" من خلال شراكاتها الفاعلة مع مجالس أبوظبي والقيادة العامة لشرطة أبوظبي والجهات المعنية على ترسيخ ثقافة الوقاية وتعزيز الوعي بالمخاطر المنزلية وسبل التعامل معها عبر برامج نوعية تضمن أعلى مستويات الجاهزية وترسخ مفاهيم السلامة كأسلوب حياة في المجتمع الواعي، باعتبارها من ضمن خط الدفاع الأول وركيزة أساسية في منظومة الحماية المدنية المستدامة.

وقدمت محاضرة توعوية في المجلس تضمنت تعريف الأهالي بكيفية استخدام الطفايات بأنواعها وتدابير السلامة الوقائية وركزت حول أهمية الوقاية خلال فترة الصيف من الحرائق نظراً للارتفاع الشديد لدرجات الحرارة مؤكدة أهمية وجود طفايات حريق في منازلهم ومركباتهم.

وأطلع الحضور على جهود الهيئة في توظيف التقنيات الحديثة في مجالات التوعية موضحة أنها توظف نظارة ثلاثية الأبعاد مرتبطة بطفاية حريق إلكترونية لتدريب الجمهور على استخدامات طفايات الحريق مؤكدة اهتمامها بتعزيز ثقافة الوقاية وتعزيز الوعي بالمخاطر المنزلية وسبل التعامل معها عبر برامج نوعية تضمن أعلى مستويات الجاهزية وترسخ مفاهيم السلامة كأسلوب حياة في المجتمع الواعي. وأشاد الحضور بجهود شرطة أبوظبي وهيئة أبوظبي للدفاع المدني في تعزيز السلامة بالالتزام بالنصائح والإرشادات الأمنية، والوقائية لحماية المنازل من الحرائق وتوفير بيئة آمنة ومستقرة حفاظاً على مكتسبات الأمن والاستقرار.



المخدرات، وحثها على التواصل الإيجابي مع الأبناء وحمايتهم من أصدقاء السوء، واستثمار أوقات فراغهم خلال الإجازة الصيفية بتطوير مهاراتهم بما يضمن لهم الشعور بالثقة والمسؤولية تجاه أنفسهم وأوطانهم.

وأثارها السلبية وطرق الوقاية منها والتصدي لها بكافة الأشكال من خلال الخطط والبرامج والحملات التثقيفية التي يتم تنظيمها على مدار العام. وأكد أهمية دور الأسرة باعتبارها خط الدفاع الأول للوقاية من آفة

•• العين - الفجر

نظمت القيادة العامة لشرطة أبوظبي بالتعاون مع مجالس أبوظبي في مكتب شؤون المواطنين والمجتمع بديوان الرئاسة مجلس توعوي بعنوان "الوقاية من الإصابات.. حماية ووقاية لأفراد المجتمع". في مجلس الجضير بمدينة العين وبحضور عدد من أفراد المجتمع وذلك ضمن مبادرات عام المجتمع 2025م.

واستعرض العقيد سعيد علي الحساني نائب شؤون الدوريات الأمنية -العين بإدارة المرور والدوريات الأمنية بمنطقة العين جهود شرطة أبوظبي في تعزيز السلامة المرورية والسلوكيات الإيجابية لدى السائقين، وتفعيل دور الشراكة المجتمعية، والارتقاء بالوعي المجتمعي في سبيل تحسين المؤشرات المرورية، وحماية الأرواح من مستخدمي الطرق والممتلكات بالحد من الحوادث المرورية.

وأكد ضرورة تركيز السائقين التام أثناء القيادة والانتباه لأي إشارات بخصوص الأعطال المباشرة في المركبة والتصرف في الوقت المناسب وبصورة آمنة، محذراً من خطورة القيادة في مسار التجاوز، وأهمية إفساح الطريق للمركبات القادمة من الخلف، والالتزام بالأسرار الأيمن عند القيادة بسرعات بطيئة. وحث على ضرورة الالتزام بقوانين وقواعد وأنظمة السير والمرور، وتجنب إحداث الضجيج والإزعاج وعدم التهور أثناء قيادة المركبة، وعدم الانشغال بغير الطريق تجنباً لوقوع حوادث مرورية قد تؤدي في أغلب الأحيان إلى الوفيات والإصابات البليغة.

وتحدث العقيد محمد سليم العامري نائب مدير إدارة مكافحة المخدرات بمنطقة العين، عن جهود شرطة أبوظبي الكبيرة في التوعية والتثقيف الأمني ومن أبرزها تعريف الأسر وأفراد المجتمع بأضرار آفة المخدرات

لتعزيز مستقبل الطاقة النظيفة وتنمية المواهب في دولة الإمارات

جامعة السوربون أبوظبي تعقد شراكة استراتيجية تركز على الاستدامة مع شركة إكتريسيتي دو فرانس «إي دي إف»



•• أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة السوربون أبوظبي عن عقد شراكة استراتيجية مع شركة إكتريسيتي دو فرانس «إي دي إف»، واحدة من أكبر منتجي الكهرباء في العالم والمزود الرئيسي للطاقة المتجددة في أوروبا، للارتقاء بمستوى التعليم المنحور حول الاستدامة وإثراء مواهب الجيل القادم ضمن القطاع، وذلك من أجل دعم جهود دولة الإمارات الرامية إلى تنويع مصادر الطاقة من خلال زيادة اعتماد مصادر الطاقة النظيفة. وقد وقعت مذكرة التفاهم خلال المؤتمر العالمي للمرافق في فعالية احتفالية أقيمت في جناح شركة إي دي إف ضمن مركز أبوظبي الوطني للمعارض، بحضور كل من البروفيسورة ناتالي مارسيل-باز، مديرة جامعة السوربون أبوظبي؛ والدكتور ماجد الخميري، نائب مدير جامعة السوربون أبوظبي للشؤون الإدارية والمالية.

كما حضر أعضاء فريق الإدارة في شركة إي دي إف، بمن فيهم بياتريس بوفون، النائبة الأولى للرئيس التنفيذي للمجموعة إي دي إف و رئيسة مجلس الإدارة والرئيسة التنفيذية لشركة إي دي إف باور سولوشنز؛ ولوك كولكين، الرئيس التنفيذي في الشرق الأوسط لمجموعة إي دي إف الفرنسية. وتستند مذكرة التفاهم إلى العلاقة الطويلة بين جامعة السوربون أبوظبي وشركة إي دي إف، وترسي إطار عمل للتعاون في المجالات الرئيسية، بما في ذلك البحث العلمي المشترك المنسجم مع الأولويات الوطنية للاستدامة، والندوات التعاونية بقيادة خبراء متخصصين، والمحاضرات التثقيفية التي يقدمها المتخصصون في شركة كهرباء فرنسا، والمبادرات التعليمية القائمة على المشاريع،

المعدة في المستقبل". تأتي هذه الاتفاقية في مرحلة حاسمة، حيث تعمل دولة الإمارات على زيادة حصة الطاقة النظيفة في إجمالي مصادر الطاقة لديها إلى 30% بحلول عام 2030. ويمثل التعاون بين الأوساط الأكاديمية والجهات المعنية في القطاع الركيزة الأساسية في الجهود المبذولة لضمان تطوير التعليم والبحث العلمي، وتنمية قدرات القوى العاملة بما يتماشى مع تطورات الدولة في مجال الطاقة والمناخ.

الإمارات وخارجها". كما قال لوك كولكين، الرئيس التنفيذي لمجموعة شركة كهرباء فرنسا في مجال الطاقة المتجددة. إن التعاون بين الأوساط الأكاديمية والجهات المعنية في القطاع الصناعي عامل أساسي لإحداث تأثير إيجابي على المجتمع. وتجمع هذه الشراكة بين التعلم في الفصول الدراسية والخبرة العملية، كما تدعم الأهداف الوطنية وتساعد طلابنا على رسم ملامح مستقبل أكثر استدامة في دولة

التعاون مع شركة إي دي إف الفرنسية لتعزيز الشراكات المثمرة بين فرنسا ودولة الإمارات، وإعداد طلابنا لإحداث تأثير فعلي في العالم، لا سيما في مجال الطاقة المتجددة. إن التعاون بين الأوساط الأكاديمية والجهات المعنية في القطاع الصناعي عامل أساسي لإحداث تأثير إيجابي على المجتمع. وتجمع هذه الشراكة بين التعلم في الفصول الدراسية والخبرة العملية، كما تدعم الأهداف الوطنية وتساعد طلابنا على رسم ملامح مستقبل أكثر استدامة في دولة

لرسم ملامح مستقبل التدريب والتطوير المهني في المنطقة

«مجموعة المعارف» تستحوذ على «مجموعة بيز» لتعزيز إمكانات التدريب والتطوير الإقليمية



•• أبوظبي - الفجر

أعلنت «مجموعة المعارف»، الشركة الإقليمية التابعة لـ «نما للتعليم» والرائدة في مجالات التدريب والتطوير والاستشارات الاستراتيجية للمؤسسات والأفراد في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، عن استحواذها على «مجموعة بيز»، واحد من كبرى شركات التدريب والتطوير في المنطقة، وذلك في خطوة استراتيجية تهدف إلى تعزيز حضور «مجموعة المعارف» الإقليمي، وتوسيع نطاق الحلول التدريبية والاستشارية التي توفرها لا سيما في مجالات التعلم الرقمي وتبني التقنيات التورية مثل الذكاء الاصطناعي والواقع الافتراضي وغيرها.

وبحضور عدد من القيادات التنفيذية من الطرفين، وقع الاتفاقية الدكتور علي سعيد بن حرمل الظاهري، رئيس مجلس إدارة «نما للتعليم»، وهازل جاكسون، المؤسس والرئيس التنفيذي لمجموعة «بيز». ويفضل خبراتها الواسعة التي تمتد لثلاثة عقود في تقديم تجارب تطويرية فعالة في القطاعين العام والخاص، ستساهم «مجموعة بيز» في تحقيق إضافة نوعية لجهود «مجموعة المعارف» في الارتقاء بالإمكانات والكفاءات البشرية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وجاهزيتها لمواجهة التحديات واغتنام الفرصة السانحة من خلال حلول

التدريبية واستشارية فعالة ومبتكرة. وعقب الاستحواذ، ستواصل المجموعتان العمل تحت فرق القيادة ذاتها واسميتهما التجاريين الحاليين مما يضمن استمرارية الأعمال لجميع العملاء والشركاء. وفي هذا الصدد، قال الدكتور علي سعيد بن حرمل الظاهري، رئيس مجلس إدارة «نما للتعليم»: «إن استحوذنا على مجموعة بيز يأتي تماشياً مع رؤيتنا طويلة الأمد الرامية إلى رسم ملامح مستقبل التدريب والتطوير المهني في المنطقة، وتنتقل من خلال دمج الإمكانيات الاستراتيجية التي تتمتع بها مجموعة المعارف مع الخبرات الطويلة ومجالات التعلم الرقمي وتبني التقنيات التورية مثل إرساء منصة فعالة ومتميزة لتمكين الأفراد والمؤسسات من الازدهار والنمو في عالم متسارع التغيير، وذلك في خطوة تعكس إيماننا بالتواصل بأهمية التعاون وتوحيد الإمكانيات لقيادة لتحقيق تأثير مستدام في شتى المجالات». وقالت هازل جاكسون، المؤسس والرئيس التنفيذي لمجموعة بيز: «تعزز بما حققته «مجموعة بيز» على مدار الثلاثين عاماً الماضية، في حين يُمثل توحيد جهودنا مع «مجموعة المعارف» خطوة محورية تمكّننا من توسيع نطاق عملنا وانتشارنا ومواصلة تقديم تجارب تعليمية تحويلية، منتقلين إلى مشهد الإمكانيات والأفاق الجديدة التي يتيحها هذا الاستحواذ.» من جهته، قال الدكتور أحمد بدر، الرئيس

التدريبية واستشارية فعالة ومبتكرة. وعقب الاستحواذ، ستواصل المجموعتان العمل تحت فرق القيادة ذاتها واسميتهما التجاريين الحاليين مما يضمن استمرارية الأعمال لجميع العملاء والشركاء. وفي هذا الصدد، قال الدكتور علي سعيد بن حرمل الظاهري، رئيس مجلس إدارة «نما للتعليم»: «إن استحوذنا على مجموعة بيز يأتي تماشياً مع رؤيتنا طويلة الأمد الرامية إلى رسم ملامح مستقبل التدريب والتطوير المهني في المنطقة، وتنتقل من خلال دمج الإمكانيات الاستراتيجية التي تتمتع بها مجموعة المعارف مع الخبرات الطويلة ومجالات التعلم الرقمي وتبني التقنيات التورية مثل إرساء منصة فعالة ومتميزة لتمكين الأفراد والمؤسسات من الازدهار والنمو في عالم متسارع التغيير، وذلك في خطوة تعكس إيماننا بالتواصل بأهمية التعاون وتوحيد الإمكانيات لقيادة لتحقيق تأثير مستدام في شتى المجالات». وقالت هازل جاكسون، المؤسس والرئيس التنفيذي لمجموعة بيز: «تعزز بما حققته «مجموعة بيز» على مدار الثلاثين عاماً الماضية، في حين يُمثل توحيد جهودنا مع «مجموعة المعارف» خطوة محورية تمكّننا من توسيع نطاق عملنا وانتشارنا ومواصلة تقديم تجارب تعليمية تحويلية، منتقلين إلى مشهد الإمكانيات والأفاق الجديدة التي يتيحها هذا الاستحواذ.» من جهته، قال الدكتور أحمد بدر، الرئيس

اللجوء إليه قد يأتي بنتائج عكسية لبعض الأشخاص

استهلاك الكافيين . ما هو الحد الآمن؟

هل تشعر بالتعب قبل وقت الظهيرة؟ نصيحة الخبراء هي ألا تتوجه فوراً إلى الكافيين، فقد لا يمنحك فنجان القهوة الثاني أو الثالث التأثير الذي تأمله، إذ إن المنبه يمكن أن يرفع مستويات الكورتيزول، وهو الهرمون الرئيس في الجسم المرتبط بالتوتر، والذي ينخفض بصورة طبيعية قرابة الساعة الـ 10 أو الـ 11 صباحاً، وعلى رغم أن الكورتيزول يساعد في تنظيم الالتهابات وضغط الدم وتعزيز الطاقة، لكن ارتفاعه لا يعني بالضرورة شعوراً أعلى بالحيوية.

منوعات

القهوة

23



2002 "لطالما نسبتنا التأثيرات القلبية للقهوة إلى مادة الكافيين، لكننا وجدنا أن الأشخاص غير المعتادين على شرب القهوة، والذين تناولوا قهوة منزوعة الكافيين، أظهرت التأثيرات ذاتها".

وبحسب الدكتور مارشال رونج فإن بعض الفئات تكون أكثر عرضة للتأثر بالكافيين وأواخر الصباح، وتشمل المصابين باضطرابات القلق والأشخاص الذين تتعامل أجسامهم مع الكافيين ببطء، والنساء خلال فترة الحيض أو ما قبل انقطاع الطمث، والمصابين بارتفاع أو مقدمات ارتفاع ضغط الدم، ومن لديهم طفرة بطيئة في جين (CYP1A2) (المسؤول عن إنتاج إنزيم في الكبد يساعد في تحليل واستقلاب الكافيين وغيره من المركبات). إضافة إلى أولئك الذين يعانون مشكلات قلبية معروفة.



ويحذر رونج من أن استمرار هذه الفئات في شرب كوب إضافي من القهوة خلال هذه الفترة، خصوصاً على معدة فارغة، قد يؤدي إلى تأثيرات سلبية تراكمية مع الوقت، فإلا إن "التحفيز المتكرر قد يجهد الجهاز العصبي على المدى الطويل".

ومع ذلك فإن استهلاك الكافيين باعتدال "لا يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب"، وفقاً للدكتور رونج، بل إن للقهوة فوائد صحية كبيرة، إذ كشفت دراسة حديثة عن أنها تسهم في تقدم النساء في السن بصورة أفضل.

ولا سيما على معدة فارغة، فقد يضاعف الأخطار، ويقول اختصاصي التغذية أنتوني دي مارينو إنه "عندما تبقى مستويات الكورتيزول مرتفعة يزداد خطر زيادة الوزن والإصابة بالسكري ومشكلات القلب وغيرها من المشكلات الصحية".

كيف يمكنك تعزيز طاقتك دون اللجوء للكافيين؟
أحرص على تناول طعام متوازن ومنتظم، إلى جانب ممارسة المشي القصير خلال اليوم وحافظ على ترطيب جسمك بالماء تحديداً، فكما يشير الدكتور رونج "كثيراً ما يشعر الجفاف بإرهاق يشبه التعب الحقيقي".

كمية الكافيين المناسبة، ما الحد الآمن؟
يعتبر تناول كوبين إلى أربعة أكواب من القهوة يومياً ضمن النطاق الآمن، إذ يحوي الفنجان الواحد بحجم ثمان أونصات نحو 100 ملليغرام من الكافيين، وتوصي "إدارة الغذاء والدواء الأمريكية" بألا يتجاوز استهلاك البالغين 400 ملليغرام من الكافيين يومياً، ومن اللافت أن القهوة منزوعة الكافيين لا تخلو تماماً من هذه المادة، كما أن استجابة الأجسام للكافيين تختلف من شخص إلى آخر، أما تجاوز هذا الحد،

وفي هذا السياق يوضح الدكتور كريس موزونيك من تطبيق "كالم" Calm (تطبيق شهير يستخدم لتحسين النوم وتقليل التوتر ومساعدة المستخدمين على التأمل والاسترخاء) قائلاً "قد تكون مستويات الكورتيزول مرتفعة ومع ذلك تشعر بالتعب أو انخفاض الطاقة، كما يحدث عند الاستيقاظ، أو قد تكون منخفضة وتشعر بطاقة عالية كما هو الحال في فترة ما قبل الظهر، ولو أردت تشبيه مستويات الكورتيزول بشيء فسأربطها بالشعور بالانزعاج والتوتر، لا بالطاقة أو النشاط".

ومع ذلك فإن الكافيين يرفع مستوى الكورتيزول مما قد يؤدي إلى "تعزيز نشاط الجهاز العصبي الودي"، بحسب ما أوضح الدكتور مارشال رونج لـ "باريد" Parade.

وأضاف طبيب القلب أن "هذا قد يرفع ضغط الدم أو معدل ضربات القلب بصورة أكبر مما لو جرى تناول الكافيين في وقت أبكر من اليوم".

وفي هذا الإطار يجب التذكير بأن الجهاز العصبي الودي هو شبكة من الأعصاب التي تفرغ في الجسم ما يعرف باستجابة "الكر أو الفر"، أي حال التأهب الجسدي، القصوى، ويعرف عن الكافيين قدرته على تنشيط هذا الجهاز مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة النشاط العصبي، لكن الدراسات السابقة أظهرت أن من اعتادوا شرب القهوة لا يلاحظون هذا الارتفاع بالحدة نفسها.

يقول اختصاصي أمراض القلب في مستشفى جامعة زيورخ، الدكتور روبرتو كورتى، في دراسة تعود لعام



ساعة نوم إضافية في عطلة نهاية

الأسبوع قد تحمي من فقدان السمع!

الرئيسية للعديد من المشكلات الصحية الخطيرة مثل الخرف والشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية. كما أظهرت دراسات سابقة أن النوم في عطلة نهاية الأسبوع يمكن أن يوفر حماية ضد أمراض القلب ويقلل من خطر الإصابة بالخرف بنسبة تصل إلى 70%، خاصة لدى الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم خلال أيام العمل. ووجدت الدراسة أن هذه الفوائد تتركز بشكل أساسي على الأشخاص في منتصف العمر (بين 40 و64 عاماً)، بينما لم تظهر نفس النتائج الإيجابية لدى الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً. وهذا ما دفع الباحثين إلى التأكيد على أهمية النوم الكافي في منتصف العمر كاستراتيجية وقائية للحفاظ على حاسة السمع مع التقدم في السن. وتظهر هذه الدراسة مرة أخرى كيف أن عادات النوم البسيطة التي يمارسها الكثيرون بشكل تلقائي في عطلة نهاية الأسبوع قد تحمل فوائد صحية بعيدة المدى، وتؤكد على الحكمة الشعبية التي تدعو إلى "تعويض" نقص النوم، خاصة في ظل نمط الحياة الحديث المليء بالضغط والتزامات العمل التي تجعل الحصول على قسط كاف من النوم خلال الأسبوع تحدياً للكثيرين.

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون في جامعة تشونغنام الوطنية بكوريا الجنوبية أن الحصول على ساعة نوم إضافية في عطلة نهاية الأسبوع قد يحمي من فقدان السمع المرتبط بالتقدم في العمر.

وشملت الدراسة نحو 6800 شخص تزيد أعمارهم عن 40 عاماً، وتوصلت إلى نتائج مذهلة تربط بين النوم وصحة السمع.

وأظهرت البيانات أن الأشخاص في الأربعينيات والخمسينيات من العمر الذين حرصوا على النوم لساعات أطول خلال العطلة الأسبوعية انخفضت لديهم احتمالات الإصابة بضعف السمع الخفيف بنسبة 42%، بينما انخفض خطر الإصابة بضعف سم متوسط بنسبة 21%.

ويعتقد الباحثون أن هذه الفائدة تعود إلى قدرة النوم الإضافي على حماية الاتصالات العصبية في الدماغ التي تلعب دوراً حاسماً في عملية السمع، كما أنه يقلل من الالتهابات التي قد تضر بالقوقعة، ذلك العضو الحلزوني الدقيق في الأذن الداخلية المسؤول عن تحويل الموجات الصوتية إلى إشارات كهربائية يفهمها الدماغ. ولا تقتصر أهمية هذه الدراسة على مجال السمع فحسب، إذ يعد ضعف السمع المرتبط بالعمر أحد عوامل الخطر

تحديد مؤشر جديد لآلام الظهر المزمنة



تكشف دراسة ثمانية جديدة عن وجود صلة بين جودة عضلات الظهر وخطر الإصابة بآلام الظهر المزمنة، مستفيدة من تقنيات التصوير بالرنين المغناطيسي والذكاء الاصطناعي.

وتوصل فريق من الباحثين من جامعة ميونخ التقنية (TUM) إلى أن زيادة نسبة الأنسجة الدهنية في عضلات الظهر وانخفاض الكتلة العضلية يرتبطان بشكل مباشر بآلام الظهر المزمنة.

واعتمد فريق البحث على تحليل بيانات التصوير بالرنين المغناطيسي لكامل الجسم لحوالي 27500 مشارك ضمن الدراسة الوطنية الألمانية (NAKO)، تراوحت أعمارهم بين 19 و74 عاماً، حيث أبلغ 21.8% منهم عن معاناتهم من آلام مزمنة في الظهر.

واستخدم الباحثون خوارزميات الذكاء الاصطناعي لتصنيف عضلات الظهر إلى أنسجة دهنية وغير دهنية بدقة عالية، مع الأخذ في الحسبان عوامل مثل العمر والجنس والنشاط البدني، وأمراض مصاحبة مثل السكري واضطرابات الدهون وهشاشة العظام.

وأظهرت التحليلات أن ارتفاع مستوى الأنسجة الدهنية بين العضلات يرتبط بزيادة خطر الإصابة بآلام الظهر المزمنة، بينما ترتبط الكتلة

العضلية الأكبر بانخفاض هذا الخطر. كما أشارت النتائج إلى أن الالتزام بتوصيات منظمة الصحة العالمية - بممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد أسبوعياً - يقلل من احتمال الإصابة، في حين أن قلة النشاط أو الإفراط فيه يزيد من هذا الخطر.

ويقول الدكتور سيباستيان زيغلماير، الباحث المشارك في الدراسة: "ركزنا على العضلات الهيكلية في منطقة الظهر، التي تتأثر بنمط الحياة بشكل كبير. وتشير نتائجنا إلى أن التغيير في تكوين هذه العضلات قد يكون جزءاً من أسباب الآلام المزمنة".

وأوضح زيغلماير أن تصميم الدراسة، القائم على نقطة زمنية واحدة، لا يسمح بإثبات علاقة سببية قاطعة، بل يكشف عن ارتباطات مهمة تستدعي مزيداً من الأبحاث العميقة.

وترى الدراسة أن التركيز على تركيب العضلات في التشخيص، إلى جانب عوامل نمط الحياة والبيئة النفسية والميكانيكا الحيوية، قد يفتح الباب أمام تطوير استراتيجيات علاجية ووقائية مخصصة، تخفف من العبء الاجتماعي والاقتصادي الكبير الذي تسببه آلام الظهر المزمنة. نشرت الدراسة في مجلة Lancet Regional Health.



الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : صالون هاي كلاس للتجميل النسائي ش ذ م م
العنوان : مكتب GF-0011 ملك عادل محمد صالح الزرعوني - المزمز - ديرة
- الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م). رقم
الرخصة : 1312055 رقم القيد بالسجل التجاري : 2226291 بموجب هذا تعلن
دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال
الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/7/2025 والموثق
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض
أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات** - ش ذ م 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 نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة -
هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في
دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية صالون هاي كلاس للتجميل
النسائي ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/7/2025 والموثق
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/6/2025 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

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : فينيثو للتجارة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 3F-032 ملك مريم محمد احمد العتيبه - ديرة - البراحة
- الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 1120314 رقم القيد
بالسجل التجاري : 1845888 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي
بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/5/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي
بتاريخ 27/5/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م 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 نشر هذا
الإعلان

المسؤول المخول

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد -
ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد
والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فينيثو
للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/5/2025
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 27/5/2025 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

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : سيمار الجديد للالكترونيات - ش ذ م م
العنوان : محل 2 ملك حسين علي فريدان الفريان - الرفاعة - الشكل القانوني : شركة
ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م). رقم الرخصة : 683870 رقم
القيد بالسجل التجاري : 2238980 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في
دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/6/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي
بتاريخ 24/6/2025 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 : 04-2973060 فاكس :
04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -
ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب
هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية
سيمار الجديد للالكترونيات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
24/6/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/6/2025
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

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : ام الرموم لتجارة مواد البناء - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب
مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م). رقم الرخصة : 1186391 رقم القيد
بالسجل التجاري : 1979789 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي
بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 29/5/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي
بتاريخ 29/5/2025 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 : 04-2973060 فاكس :
04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب
ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب
هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أعلاه لتصفية ام الرموم لتجارة مواد البناء - ش ذ م م وذلك بموجب قرار
محاكم دبي بتاريخ 29/5/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
29/5/2025 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

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : طارق خليفة لتجارة الشاحنات ذ م م
العنوان : معرض BLOCK 2 NO. 23 ملك بلديبة دبي - الروية الثالثة - الشكل
القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م). رقم الرخصة :
1183745 رقم القيد بالسجل التجاري : 1974372 بموجب هذا تعلن دائرة
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال
الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 29/5/2025 والموثق
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/5/2025 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 : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -
ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب
هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية
طارق خليفة لتجارة الشاحنات ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
29/5/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/5/2025
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

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : هج جلوبال لاستشارات تقنية المعلومات - ذ م م
العنوان : مكتب رقم 44-43 ملك بلديبة دبي - بر دبي - الفهدي - الشكل القانوني :
ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 1394784 رقم القيد بالسجل التجاري :
2376752 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في
السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي
بتاريخ 26/6/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/6/2025
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 : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً
معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ
نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -
ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب
هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
لتصفية هج جلوبال لاستشارات تقنية المعلومات - ذ م م وذلك بموجب قرار
محاكم دبي بتاريخ 26/6/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
26/6/2025 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

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : تي بي دبليو لخدمات تحصيل الرسوم والدفيات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 1403-22 ملك اعمار العقارية (ش ع) - بر دبي - الخليج
التجاري - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ
م م). رقم الرخصة : 1227093 رقم القيد بالسجل التجاري : 2319987
بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل
التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي
بتاريخ 19/6/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 19/6/2025
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 لاستثمار ش
ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان لاستثمار ش ذ م م - بورسعيد
- هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم
تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية تي بي دبليو لخدمات تحصيل الرسوم
والدفيات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 19/6/2025
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 19/6/2025 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

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : زموني لتجارة قطع غيار الآلات والمعدات الثقيلة شركة
الشخص الواحد ذ م م - العنوان : مكتب رقم 44-43 ملك بلديبة دبي - بر دبي
- الفهدي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م
م). رقم الرخصة : 1272436 رقم القيد بالسجل التجاري : 2152651 بموجب
هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري
لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
22/3/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/3/2025 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 لاستثمار ش
ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان لاستثمار ش ذ م م - بورسعيد
- هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم
تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية زموني لتجارة قطع غيار الآلات والمعدات
الثقيلة شركة الشخص الواحد ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
22/3/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/3/2025 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

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

إخطار بموعد اجتماع الخبرة

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

في القضية رقم 49 لسنة 2025 منازعة موضوعية التنفيذ التجاري - دبي
المتنازع : محمد رضا ابراهيم فاسمين
بوكالة : خليفة السادة للمحاماة والاستشارات القانونية
إلى المطلوب اعلانه : المتنازع ضده : إيميكال - ويز - ش ذ م م
بناءً على تعلقنا من محكمة دبي المؤقتة خبيراً في الدعوى المذكورة أعلاه، فقد حددنا يوم الاثنين
2025/7/7 في تمام الساعة الحادية عشر صباحاً موعداً لمُعد اجتماع الخبرة الأول عن بعد، وعليه
يتطلب حضوركم أو من يمكنه قانوناً بحضور اجتماع الخبرة مع ارسال كافة ما لديكم من مستندات
متعلقة بالدعوى ، وعليكم مراجعة الخبير الأول بأول على بيانات التواصل المذكورة أعلاه بشأن أية
استفسارات والمتابعة بطلبات إجراءات تنفيذ الأمرات واستلام المستندات والتصديق عليها، ويمكنكم
التواصل معنا لتزويدكم برابط الاضامع على المعاين التالي :
042555155 - Email : expert@alsharid.com - تليفون :
الخبير / سعيد الشارح الفلاسي
رقم القيد بمحاكم دبي 133

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

دائرة القضاء - محكمة الشارقة
شركة الإمارات لتنفيذ الأحكام
القضية التنفيذية رقم 1820 لسنة 2018
إعلان بيع عقار بالزاد العلني للمنفذ ضده (شرا)
المنفذ ضدهم : 1. شركة سير المحمود وأولاده للتجارة 2. سير محمود العلي 3. فيصل سير محمود العلي،
4. محمد سير محمود العلي 5. شركة سير المحمود وأولاده للتقاولات ذ م م (سابطا) شركة سير المحمود
للخدمات - مؤسسة فورية (سابل)
العنوان : مكتب رقم 21.150.000 درهم. والعطار عياره من بتايا (طابق أرضي - 10 طابق) - بنوح على
الترابح بالاشتراك بالترابح ان يقدم بموجب بيك مسدود بقيمة 20% من الثمن التقدير للعقار.
على من يرغب بالشراء او الاستفسار عن ذلك مراجعة قسم المحجوزات والبيع والتعامل مع الموقع الالكتروني للإمارات
للتميزات www.emiratesauction.ae وذلك قبل يوم البيع وعلى كل من له اعتراض بالتقدم باعتراضه
معرزاً اياد بما يبرزه من مستندات قبل الموقع المحدد بكتابة أيام على الأقل

عن / شركة الإمارات لتنفيذ الأحكام محكمة الشارقة

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

دائرة القضاء - محكمة الشارقة
شركة الإمارات لتنفيذ الأحكام
القضية التنفيذية رقم 1820 لسنة 2018
إعلان بيع عقار بالزاد العلني (شرا)
المنفذ ضدهم : 1. شركة سير المحمود وأولاده للتجارة 2. سير محمود العلي 3. فيصل سير محمود العلي،
4. محمد سير محمود العلي 5. شركة سير المحمود وأولاده للتقاولات ذ م م (سابطا) شركة سير المحمود
للخدمات - مؤسسة فورية (سابل)
العنوان : مكتب رقم 21.150.000 درهم. والعطار عياره من بتايا (طابق أرضي - 10 طابق) - بنوح على
الترابح بالاشتراك بالترابح ان يقدم بموجب بيك مسدود بقيمة 20% من الثمن التقدير للعقار.
على من يرغب بالشراء او الاستفسار عن ذلك مراجعة قسم المحجوزات والبيع والتعامل مع الموقع الالكتروني للإمارات
للتميزات www.emiratesauction.ae وذلك قبل يوم البيع وعلى كل من له اعتراض بالتقدم باعتراضه
معرزاً اياد بما يبرزه من مستندات قبل الموقع المحدد بكتابة أيام على الأقل

عن / شركة الإمارات لتنفيذ الأحكام محكمة الشارقة

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

إعلان منفض ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - فلورود للمقاولات - ذ م م
إخطار دفع في القضية رقم 9003736/00032025 SHCXICIV مدني
إلى المحكوم عليه : فلورود للمقاولات - ذ م م
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ / البحر الاسود للمقاولات الفنية
في القضية المشار اليها أعلاه
ويُمن أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن
الحكم المطلوب تنفيذه آتالي :
المجموع التلي شامل الرسوم والصاريف 272965.0 درهم.
لذلك أنت 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 ستستخذ بحسب
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

إعلان منفض ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - بالويند سينغ مالا جار سينغ
إخطار دفع في القضية رقم 3863/0003863 SHCXICCOMS2025 تجاري
إلى المحكوم عليه : بالويند سينغ مالا جار سينغ
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ / شركة مجموعة الإمارات للاتصالات (مجموعة الاتصالات) ش م ع
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن
الحكم المطلوب تنفيذه آتالي :
المجموع التلي شامل الرسوم والصاريف 36420.0 درهم.
لذلك أنت 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 ستستخذ بحسب
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الإمارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0001183/2025 AJCFCIV تجاري
إلى المدعي عليه : محمد عبدا الرحيم عبدا السلام بن مهير
مجهول محل الإقامة
أنت مكلف بالحضور بجلسة 14/7/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى
محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب
مدير الدعوى 1) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية
على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة
أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقهها اعلاه - بوصفك
مدعي عليه.
حرر بتاريخ 25/6/2025 م.
مكتب الخدمات القضائية

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

دعوة لحضور
إجماع الخبرة الهندسية الأول

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

المعلمن / اليه / المدعي عليه الأول : نجاو جوهرلم كاليري فويروز
في الدعوى رقم 185/2025 عقاري كلي
بناء على تعلقنا من قبل محكمة دبي الابتدائية المؤقتة لأعمال الخبرة الهندسية في
الدعوى أعلاه فقد حددنا يوم الخميس 10/7/2025 وذلك في تمام الخامسة عصراً
موعداً لعقد الاجتماع الأول للخبرة الهندسية الأول عن بعد وذلك عن طريق تطبيق
(ZOOM) لذا يرجى تثبيت البرنامج ويطلب حضوركم أو من يمكنكم قانوناً
حضور الاجتماع المذكور مع إرفاق كافة المستندات المتعلقة بالدعوى، للتواصل على
هاتف رقم 04/5821333 وفاكس رقم 04/5705773، ص.ب رقم 91153
- دبي، بريد إلكتروني : expert@mazca.ae
ماز للمحاسبة القانونية - عضو في XLNC
الخبير الهندسي / ج. احلام علي الحمادي

الغد للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

دائرة التنمية الاقتصادية
حكومة عجمان

العدد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٣

رقم الرخصة 92337
شرفة تجارة وصناعة عجمان
قسم السجل التجاري
إعلان وحل وتصفية
الاسم التجاري : ام كوكلتن للمطور - شركة الشخص الواحد ذ م م
لنعلن لتجميع بان الشركة المذكورة أعلاه هي : ام كوكلتن للمطور - شركة الشخص الواحد ذ م م
ذ م م (شركة الشخص الواحد) تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم
8 لسنة 1984 وتمديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتأشيرة الاقتصادية
تحت رقم 92337 وقرر الشراء كلها وتصفيها وتعيين السيد
مؤسسة التداء لتدقيق الحسابات
مصفي قانوني للشركة على كل من له أي حق أو اعتراض للتقدم بن للمصفي القانوني المذكورة
أعلاه خلال مدة 45 يوماً من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :
إمارة عجمان، هاتف 065687272
ص ب 984

منوعات

الفكر

27

في كل ظهور لها، تثبت كارول عبود أنها لا تمثل فقط بل تعيش الشخصيات وتمنحها روحاً تشبهها. فنانة لبنانية تمتاز بخياراتها المختلفة، لا تسير وفق السائد، بل تصنع لنفسها خطاً درامياً خاصاً، حيث تفضل الأدوار المركبة على البطولات التقليدية، وتؤمن بأن العمق أهم من الواجهة.

وبأدائها الذي يجمع بين الحساسية والقوة تطل كارول عبود على جمهورها في مسلسل "خطيئة أخيرة" بشخصية "فتون"، امرأة في منتصف الخمسينات، تعيش على هامش الحكاية لكنها تمسك بخيوطها من الخلف، لا تستجدي عاطفة المشاهد بل تفرض احترامها بهدونها وصدقها.

تفضل الأدوار المركبة على البطولات التقليدية

كارول عبود: تحضير لي «فتون» في «خطيئة أخيرة» كان عميقاً ومكثفاً



وتابعت: "لكنني، في المقابل، تركت لها كل ما حملته من حالات نفسية معقدة، ضحكها وبكاءها، صدقها وكذبها، وداءها المضحك في الالتفاف على الحياة. أنا بحاجة، في كل مرة، لأن أعطي الشخصية التي أؤديها كل ما أملك من أحاسيس، أن أسكنها جسدي وروحي بالكامل. ثم، حين أودعها، أغلق الباب خلفها بهدوء لأنني من استقبال شخصية جديدة، بقلب مفتوح ونفس جديد".

واختتمت كارول عبود حديثها بالتعبير عن امتنانها للتجربة، قائلة: "هذا التنوع الكبير في عدد ونوعية الممثلين في المسلسل لا شك يُغني أي عمل فني، ويضيف إلى التجربة الكثير من النضج والتمتع. ففي الكواليس، إلى جانب الاحتراف، هناك أوقات جميلة تصنع، وتفاصيل صغيرة تخلق روحاً جماعية حقيقية".

وتضيف: "الزيج اللبناني السوري ليس تجربة جديدة على الدراما، بل هو امتداد لسنوات من الأعمال المشتركة التي أثبتت نجاحها وحققنا حضوراً واسعاً لدى الجمهور. وعندما يجتمع ممثلون من خلفيات مختلفة، لكن بروية واحدة، يصبح لكل مشهد حياة أوسع، ولكل لحظة على الشاشة طاقة مضاعفة".

يكن بالإمكان الاقتراب منها سطحياً، بل كان لا بد من الغوص في دواخلها حتى أفهم لماذا تقول ما تقول، ولماذا تصمت حين تصمت، وهنا كان للمخرج دور أساسي، فهو الميزان الحقيقي في هذه الرحلة. يعرف ما الذي تتطلبه الشخصية في كل مشهد، ويضبط الإيقاع النفسي بدقة، لئلا ينفذ معاً شخصية حقيقية تنبض على الشاشة".

وعند سؤالها عما إذا كانت ترى في نفسها جانباً من شخصية فتون، التي تمر في حياة الآخرين وتترك أثرًا لا يُنسى، أجابت كارول عبود بتأمل: "أعتقد أن كل إنسان، بطريقة أو بأخرى، يترك أثرًا في حياة أحدهم.. ربما بكلمة، أو موقف، أو علاقة عابرة. الأثر لا يشترط أن يكون دائماً ناتجاً عن علاقة طويلة أو قرب كبير، فقد يتركه حتى عابر سبيل لتلقيه مرة واحدة. وإن كنت قد تركت أثرًا في حياة أحد، فأرجو من قلبي أن يكون أثرًا طيباً، يذكره بالخير والصدق".

وتضيف: "فتون بالنسبة لي كانت كفراشة ملونة، تطير بخفة وابتسامة بين شخصيات المسلسل... فراشة تحب الحياة، وتقاوم قسوتها بطريقتها الخاصة. تلك الخفة الجميلة بقيت معي حتى بعد أن انتهى التصوير، وكان شيئاً من روحها تسالني إلى".

وفي حوار خاص مع موقع "القاهرة الإخبارية" تتحدث كارول عبود عن تجربتها في المسلسل، وكيف حضرت لشخصية "فتون" التي تقدمها ضمن أحداث العمل وما فيها من تفاصيل وتناقضات، وماذا تركت فيها بعد الانتهاء من تصويرها، وكيف ترى فكرة التنوع بين الممثلين اللبنانيين والسوريين في عمل فني، وأمور أخرى كثيرة نقرأها في هذه السطور:

مساحة للتمثيل

تتحدث كارول عبود عن انطباعاتها الأولى حين عُرض عليها دور "فتون" في مسلسل "خطيئة أخيرة"، فتقول: "حين عُرضت عليّ الشخصية وبدأوا في شرح تفاصيلها، شعرت فوراً بأنها من الأدوار التي تمنح الممثل مساحة حقيقية للعب والتعبير. شخصية مليئة بالتفاصيل والتناقضات، تشبه السيرك بمفاجآت وحركاته الدقيقة، تمكن الممثل من استعراض أودائه الفنية بتمتع خاصة. أسعدني جداً هذا الدور، ليس فقط لأنه دور لم أقدمه من قبل، بل لأنه مختلف عن كل ما سبق. كما أنها كانت تجربتي الأولى مع مخرج العمل "طارق رزق" وكنت متحمسة للغاية للعمل مع فريق جديد، في تجربة شرمت منذ بدايتها بأنها ستكون

الميزان الحقيقي

تتحدث كارول عبود عن مرحلة التحضير لشخصية "فتون"، فتقول: "لكل شخصية توترها الخاص، وأحماؤها ومشكلاتها التي لا تظهر للجمهور، وعلى الممثل أن يدخل إلى هذا العالم الخفي، ليحل تلك العقد، ويجد الأدوات المناسبة ليُعبّر بها عن مشاعرها بصدق".

وتضيف: "تحضير لي فتون كان عميقاً ومكثفاً، واستغرق مني وقتاً وجهداً كبيرين، لأنها شخصية مركبة وتعيش حالات متناقضة. لم



إياد نصار: «من أيام الجيزة» يتناول شخصيات واقعية



قال الفنان الأردني إياد نصار إنه ينتظر عرض فيلمه الجديد «من أيام الجيزة»، والذي انتهى تصويره، ومقرر طرحه في دور العرض المصرية والعربية خلال شهر يوليو المقبل، متمنياً أن يلقى إعجاب الجمهور. وأضاف في اتصال هاتفي مع «الراي»، أن العمل يمثل تجربة فنية مختلفة، تجمع بين الطابع الكوميدي والواقع الاجتماعي، في إطار خفيف، لكنه يحمل رسائل إنسانية تمس الجمهور وتعتبر عنه. وأشار نصار إلى أن «الفيلم يتناول شخصيات واقعية، نصادفها في حياتنا إن كان في الشارع أو القهى أو في أي مكان في مصر، وخلال العمل أقدم شخصية رجل بسيط يحمل همومه بطريقته الخاصة ويسعى إلى البحث عن مخرج وسط زحام الحياة، وأتمنى أن تصل هذه الشخصية والروح إلى المشاهدين». وقدم نصار الشكر إلى فريق العمل والمخرج مرقس عادل، وقال: «تجربة مميزة، ولوكيشن التصوير كان مليئاً بالطاقة الإيجابية، وكان هناك تنغم واضح، لا سيما مع وجود نخبة متميزة، منهم عمرو عبدالجليل، محمد لطفي، حاتم صلاح، أية سماحة وغيرهم، وهو ما انعكس على الكيمياء بين الشخصيات أمام الكاميرا».

وتحدث نصار بحماسة عن مشاركته في فيلم «المشروع X»، وقال: «التعاون مع كريم عبدالعزيز له طابع خاص، نحن نقدم من خلال الفيلم تجربة تنتمي إلى نوعية الأكتين الاجتماعي، وتتضمن أبعاداً إنسانية ومعالجة درامية مختلفة، وكريم نجم كبير ويعمل بروح الفريق، ما يجعل أجواء العمل سلسلة وممتعة وسعيد بهذا النجاح وحجم الإيرادات التي حققها الفيلم حتى الآن».

مصطفى كامل يطرح خامس أغاني ألبومه بعنوان "ناقصة سكر"

أولى أغاني ألبومه الجديد بعنوان قولولي مبروك وهي من كلماته، وألحان مدين، وتوزيع عمرو الخضري، بينما قام بعملية الميكس والماستر المهندس هاني محروس، وتصدرت التريند عقب طرحها. ويضم الألبوم تعاونات متنوعة مع نخبة من الشعراء، من بينهم: أحمد المالكي، أحمد شكري، مودي نبيل، وأحمد غريب، كما شارك في الألحان كل من: مدين، فارس فهمي، أحمد البرازيلي، حسين زكريا، حسين محمود، ومنعم.

أما في التوزيع الموسيقي فیتعاون كامل مع: توما، عمرو الخضري، طه الحكيم، أحمد أمين، زووم، مجدي داوود، وكوليبكس. كما يشرف على عمليات التسجيل والميكساج عدد من مهندسي الصوت، منهم: أحمد جودة، أمير محروس، هاني محروس، وإسلام غلاب.

طرح الفنان مصطفى كامل أغنية جديدة من ألبومه الجديد، وتحمل اسم "ناقصة سكر" من كلمات أحمد المالكي وألحان أحمد البرازيلي وتوزيع وميكس وماستر زووم، وتعد خامس أغاني الألبوم الذي يحمل اسم "قولولي مبروك".

وتأتي خامس أغاني ألبوم الفنان مصطفى كامل بعد نجاح طرح 4 أغاني من ألبومه الجديد، وتحقيقها نجاحاً كبيراً، وهي "دنيا وقلاية" وهي من كلمات مودي نبيل وألحان فارس فهمي وتوزيع وميكس وماستر أحمد أمين، وأغنية "حُب مين" وهي من كلماته وألحان منعم وميكس وماستر إيهاب كوليبكس وإخراج إيهاب عبد اللطيف، وأغنية تحمل اسم كتاب مفتوح، ضمن ألبومه الجديد قولولي مبروك، وهي من كلمات وألحان مصطفى كامل وتوزيع طه الحكيم وميكس وماستر أحمد جودة.

كما أنه طرح مؤخراً



الفكر

طريقة للحفاظ على صحة الأسنان دون استخدام الأدوية

سريرية على البشر لتأكيد النتائج، فإن الدراسة تقدم دليلاً إضافياً على الفوائد الصحية المتعددة للمواظبة على النشاط البدني وتناول "أوميغا-3"، ليس فقط للجسم عامة، بل ولصحة الأسنان والتم تحديدًا. ويعد التهاب دواعم السن، وهو التهاب مزمن حول جذور الأسنان، حالة خطيرة قد تتطور بصمت، وتؤدي في النهاية إلى فقدان الأسنان، بل وقد تؤثر على الصحة العامة للجسم، خاصة لدى مرضى السكري أو من يعانون من اضطرابات جهازية أخرى.

وأظهرت نتائج الدراسة أن إخضاع حيوانات التجارب للنشاط البدني بشكل مستمر خفف من حدة الالتهابات لديها، لكن الفئران التي أخضعت لنشاط بدني وأعطيت مكملات "أوميغا-3" حققت نتائج أفضل، إذ انخفضت في أجسامها انتشار السيتوكينات الالتهابية، وقل لديها انتشار البكتيريا المسببة للمرض، كما تباطأ لديها تدمير الأنسجة بنسبة أكبر. وصرح الباحثون بأن هذه النتائج يمكن أن تشكل أساساً لتوصيات وقائية جديدة للحفاظ على صحة الفم. ورغم الحاجة لإجراء تجارب

ذكرت مجلة Scientific Reports أن علماء من البرازيل تمكنوا من اكتشاف طريقة لمحاربة التهابات الفم وتطور التهاب دواعم السن المزمع دون الحاجة لاستخدام الأدوية. وأشارت المجلة إلى أن العلماء أجروا دراسة على فئران التجارب لمعرفة أفضل الطرق الطبيعية للحفاظ على صحة الأسنان، وخلال الاختبارات أحدث العلماء التهابات اصطناعية حول جذور أسنان حيوانات التجارب، ثم قارنوا تأثير النشاط البدني وتناول مكملات "أوميغا-3" على تلك الالتهابات.



أطعمة شائعة قد ترفع ضغط الدم بصمت

ينصح عدد من الأطباء بتجنب بعض الأطعمة التي قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم بشكل غير متوقع. فارتفاع ضغط الدم يعد عامل خطر رئيسي للإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية، وهي من الأسباب الرئيسية للوفاة في العديد من البلدان حول العالم. ويرتبط النظام الغذائي بشكل وثيق بالحفاظ على ضغط دم صحي، إذ يمكن لتقليل تناول الصوديوم والدهون المشبعة أن يساهم في خفض خطر الإصابة بهذه الأمراض المزمنة. وفي دراسة حديثة أجرتها جامعة جونز هوبكنز، أكد الباحثون أن اتباع النظام الغذائي المنخفض الصوديوم والدهون المشبعة يساعد في خفض ضغط الدم لدى مرضى السكري من النوع الثاني. وفيما يلي بعض الأطعمة التي يجب الحذر منها أو الحد من تناولها:

- المخللات

تحتوي على نسب عالية من الصوديوم، إذ إن حبة مخلل واحدة قد تحتوي على أكثر من ثلثي الكمية اليومية الموصى بها من الصوديوم.

- زيت جوز الهند

رغم شهرته كبديل صحي، يحتوي على نسبة عالية جداً من الدهون المشبعة تصل إلى حوالي 90%، وهي أعلى من الزبدة (حوالي 64% دهون مشبعة) أو دهن البقر (40%).

- الجبن القريش

يعد غنياً بالصوديوم والدهون، لذا يُفضل تناوله بكميات صغيرة فقط.

- الخبز

يحتوي على الصوديوم بنسب قد تكون مرتفعة، خاصة عند استخدامه في السندويشات مع الجبن واللحوم الباردة.

- وجبات الدجاج الجاهزة

غالباً ما يُضاف إليها الملح بكميات كبيرة في المطاعم ومتاجر البقالة، ما يزيد من محتوى الصوديوم فيها مقارنة بالدجاج المحضر في المنزل.



المثلة الأيرلندية فيونا جلاسكوت خلال جلسة تصوير للمسلسل التلفزيوني «شيرلوك» وابنته، ضمن فعاليات مهرجان مونت كارلو التلفزيوني في موناكو. ا ف ب

قرأت لك

فوائد العدس



تنصح الدكتورة جانا تيجانيتشيفا خبيرة التغذية بإضافة العدس إلى النظام الغذائي لأنه يحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية، بما فيها البروتين والألياف، ما يجعله وجبة مشبعة للغاية. وتشير الخبيرة إلى أنه بالإضافة إلى ذلك للبقوليات قيمة غذائية عالية لأنها تحتوي على الحديد وفيتامين B1 وأحماض أمينية والكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم والفوسفور وأحماض أوميغا-3 وأوميغا-6 الدهنية.

وتقول: "يوصى الأشخاص الذين يعانون من السمنة وداء السكري بتناول العدس لانخفاض مؤشر نسبة السكر في الدم. كما تساعد الاستروجينات النباتية الموجودة في العدس في الحفاظ على صحة المرأة، وتناول البقوليات عموماً تأثير مفيد على عمل القلب والأوعية الدموية، ما يخفض مستوى الكوليسترول في الدم ويؤثر إيجابياً في وظيفة الأمعاء ومنظومة المناعة". وتوصي الخبيرة بتناول البقوليات 2-3 مرات في الأسبوع.

سؤال وجواب

- أين يقع نهر الأمازون؟
- أمريكا الجنوبية.
- ما اسم المدينة التي تُعرف باسم مدينة الظلام؟
- لندن.
- ما هي أشهر ابتسامة في عالم الفن؟
- ابتسامة موناليزا
- ماذا يسمى الفرنسيون القتال الإنجليزي؟
- المانش
- ما هي أول بلد عزفت التشيد الوطني؟
- الولايات المتحدة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقنيات الحصى في المئانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأفة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفاً على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من أصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابة في العالم كانت موجودة في بريطانيا

قصة أمنيات الطفولة

نادت الام اطفالها وهي تقول هيا انتم الثلاثة إلى النوم، الليلة هي آخر ليلة لهذه السنة ستمشي السنة ولن تعود مرة ثانية بل ستحضر غيرها على ظهر حصان ابيض وهي تحمل الهدايا الكثيرة والامنيات لكل من يريد وكل من يحلم حلماً جميلاً او يتمنى أمنية جميلة ستحققها له.. ذهب الاطفال إلى فراشهم وعلق كل منهم عيناه ليتمنى أمنية جميلة ثم ذهبوا في نوم عميق، في الصباح عندما استيقظ الجميع وجد ايمن بجوار سريرته عليه كبتيرة من الالوان ومجموعة من الفرش الحريرية واوراق بيضاء ووردية ليرسم عليها لوحاته الجميلة وياقة من الزهور تتمنى له كل الخير .. اما هشام فقد وجد دراجة جميلة قوية تنتظر بجوار فراشه لها كرسي جميل ويدان مزودتان بياقة من الزهور تتمنى له كل الخير.. عليها ايضا استيقظت مبتسمة لتجد هستانا جميلاً يحضن عليه كبتيرة نامت بداخلها مجموعة من العرائس التي تحبها تلبس نفس لون هستانا وياقة من الورد تتمنى لها كل الخير، هلى الجميع سعداء واخذوا ينادون بصوت واحد ماما ماما. خرج الجميع إلى غرفة امهم وكلا منهم يحمل في يده باقة الورد ويتمنى لها كل الخير وقالوا ماما ان السنة الجديدة جاءت وارسلت لك هذه الازهار هدية اما نحن فلنا هدايانا الصغيرة فانت لن تستطعي ان تركبي الدراجة او ترسمي بالفرشاه او تلعي بالعرانس فضحكت الام وقالت كنت اعرف ذلك وكيفيتني تلك الازهار واشكروا لي السنة الجديدة وقبل ان يذهبوا لهداياهم تمنى ايمن ان تأتي السنة الجديدة كل يوم .. فضحكت الام وقالت وانا كيفيتني ان تأتي مرة واحدة فقط.

